

جامعة الجزائر

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

محاول الضغط النفسي

عند المرأة العاملة

رسالة لنيل شهادة الماجستير
في علوم التربية

إعداد الطالبة : ربوح لطيفة زوجة عبد الله

إشراف : د. علي بوظاف

السنة الجامعية

2001-2000

كلمة شكر

نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان بالجميل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث المتواضع نخص بالذكر الأستاذ المشرف على البحث السيد علي بوطاف ، دون أن ننسى الأستاذ عشوي مصطفى ، والأستاذ يخلف عثمان وكذا الأستاذ مقدم عبد الحفيظ.

كما أشكر جميع أساتذتي اللذين أضاءوا طريقنا بالعلم والمعرفة طول مدة دراستنا الجامعية ولم ييخلوا علينا بتوجيهاتهم القيمة حتى تتجز هذه الدراسة وترى النور ، وأخص بالذكر الأستاذ كمال عبد الله ، الذي كان لي خير موجه ومرشد طول فترة إنجاز بحثي . كما لا يفوتني أن أشكر كل من تعاون معي في إنجاز الجانب الميداني لهذا البحث .

عبد الله لطيفة

الإهداء

إلى

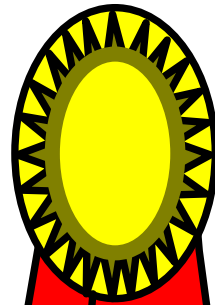
والدي الكريمين ، أطال الله
عمرهما ، إلى اللذان لم يبخلا علي بالنصح
والإرشاد وكان لهما الفضل الأكبر في
تنشئتي .

إلى زوجي العزيز على كل لحظة
عون ومساعدة وعلى تشجيعاته الكبيرة.
إلى من أبهجا حياتي بوجودهما
معي أولادي أمال وأحمد وجدتهما.
إلى أخواتي سلمى ولىلى وحرورية
وأخي سليم.

إلى كل من ساعدني من قريب أو
بعيد على إنجاز هذا العمل المتواضع خديجة
و نعيمة وسهيلة.

إليكم جميعا أهدي ثمرة جهدي.

عبد الله



مقدمة	1
الباب الأول : الإطار النظري.....	4
الفصل الأول.....	5
أ - الإشكالية.....	6
ب - الفرضيات.....	12
ج - تحديد المفاهيم.....	12
د -الدراسات السابقة.....	20
الفصل الثاني: الضغط النفسي.....	43
I - الضغط النفسي.....	44
أ - تعاريف الضغط النفسي.....	44
ب - تاريخ مصطلح الضغط.....	44
ج- الأطر النظرية لتعاريف الضغط.....	45
II - الأسس النظرية للضغط النفسي.....	48
أ - النظرية الفيزيولوجية للضغط.....	48
ب- نظرية علم النفس الاجتماعي والضغط.....	50
ج- نظرية علم النفس المعرفي والضغط.....	53
III - عوامل الضغط النفسي.....	57
IV - آثار الضغط النفسي.....	61
V - الوقاية من الضغط النفسي وعلاجه.....	65
الفصل الثالث:أدوار المرأة العاملة.....	67
I - الأدوار الاجتماعية للمرأة العاملة.....	68
II - الأدوار المهنية للمرأة العاملة.....	73
III - العوامل المعيقة لعمل المرأة في البلدان النامية	

84والبلدان العربية
85	IV - الوقاية من المشاكل المهنية والاجتماعية للمرأة العاملة...85
87الباب الثاني : الإطار الميداني
88الفصل الرابع :
89إجراءات البحث وأدواته
891- العينة
902 -أدوات البحث
983 -الأدوات الإحصائية
99الفصل الخامس :
100عرض النتائج ومناقشتها
160الخاتمة
163المراجع
171الملاحق

الضغط النفسي موضوع حساس من المواضيع التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين باختلاف تخصصاتهم و مجالات بحوثهم، إذ تداوله الأطباء و المهندسين و علماء النفس، و كذا علماء الاجتماع لما لهذا المصطلح من أهمية و ترابط مع كل هذه المجالات.

فالضغوط وليدة بيئتها يحكمها قانون المكان و الزمان و ما يدور في إطارهما من تطور و نشاط و نظم و قيم و عادات و تقاليد و تحديات، فهي تصحبك تبعاً للمكان الذي تعيش فيه، و تلازمك حسب العمل الذي تقوم به، فالضغط بالتحديد هو تكيف أجسامنا و عقولنا مع التغيير (هانسون بيتر 1998 . ص01) .

فمفهوم الضغوط ملتحق للعلوم الفيزيائية و البيولوجية و الإنسانية، سهّل خلال السنوات التسعين الأخيرة تقارب هذه العلوم المتباعدة كثيراً على الغالب، و إخصاب حقول علمية جديدة بين علم المناعة و الطب النفسي العصبي، و الطب النفسي الجسمي المستوحى من التحليل النفسي على سبيل المثال، و كان الضغط النفسي كاشف لعسر المجتمعات الصناعية المتطورة، حيث لم يعد بإمكان الإنسان أن يواجه على نحو مرض مطالب بيئته (ستورا جان بنجمان، 1997، ص119) .

و الضغط النفسي ظاهرة من أكثر الظواهر النفسية و الاجتماعية تعقيداً، و الملاحظ أنه تزايد مع تزايد سرعة التقدم التكنولوجي، بل أن بعض الباحثين ينظرون إليه باعتباره إفرزات للفجوة التي حدثت بين التقدم المادي و اللامادي، فالضغوط النفسية شأنها شأن القلق و العدوان من توابع الوجود الإنساني، شأنها شأن ملح الطعام الذي لا غنى عنه في حالته الاعتدالية، فالهروب من الضغوط يعد ضرباً من ضروب المستحيل حيث أن ذلك يعنى نقص فعاليات الفرد و الإخفاق في الحياة (الموسوي حسن ، 1998، ص.ص97-98)، فللضغط تأثير تنبهي (أو منبه)، إنه يجعلنا أكثر يقظة و تغدو الأفكار أسرع و نستذكر بلا جهد، باختصار نعمل بصورة أفضل إذا لم يكن العدوان شديداً و لا تأثيرات له (رينو جاكين، 1998، ص.ص44)، فالعصر الذي نحن فيه أحد العوامل التي تجعل الفرد يعيش تحت ضغط دائم، فالحضارة الحديثة و ما ينتج عنها من تغيرات سريعة و عميقة تعرّض الإنسان إلى مؤثرات مكثفة تؤدي به إلى سلوك يعبر عن سوء تكيفه (Selye,H.1975,b,p08) و يعتقد بعض الباحثين أن الضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث ينظرون إليها على أنها مرض القرن العشرين، في حين يسميها باحثون آخرون أمثال بارون وجرينبرغ 1990 (Barron & Greenberg) القاتل الصامت (المشعان عويد، 2000، ص 67) .

و إذا اشتد الضغط و وصل حد الإجهاد فبوسعه عندئذ أن يسبب كثير من الأمراض الذهنية و الجسمية، هذه الرؤية الجديدة دفعت الباحثين إلى إقامة علاقة بين أحداث الحياة و الأمراض الذهنية و الجسمية، فأحداث الحياة الضاغطة التي تواجه الفرد كثيرة، في الأسرة و المجتمع و العمل و الحياة الداخلية، و كلما تعقدت الحياة الاجتماعية و تقدمت الحضارة ازدادت مصادر الضغوط، فكأن الضغط هو الضريبة القاسية التي يدفعها الفرد مقابل التقدم الحضاري، و الحقيقة أن أي مجتمع من المجتمعات لا

يخلو من الضغط مهما كان تقليدياً، و لكن تعقد الحياة الاجتماعية مع تقدم الحضارة يجعل مصادر الضغط كثيرة جداً (ستورا جان بنجمان، المرجع السابق، ص 06) .

فراود علم النفس الاجتماعي يميلون إلى دراسة عوامل الضغط و ينظرون إليه على أساس أنه يحدث نتيجة الاختلاف بين ما يطلبه المحيط و قدرات الفرد، و أن الذي يقلل من الضغط هو حالة الاعتدال بين ما يعرض علينا و ما يطلب منا، فليفي (Levi) يقول أن الضغط يكون واضحاً عند الشخص الذي تكون حياته الخاصة مضطربة، و حياته المهنية مليئة بالمشاكل (Selye, H. 1979, b,p27) .

أما رواد المدرسة المعرفية فيرون أن الضغط لا ينتج عن تراكم الأحداث، إذ تؤكد بعض الدراسات أن هناك أحداث تؤثر سلبياً على بعض الأفراد لكنها مفيدة و إيجابية لأفراد آخرين، فالمهم هو الفكرة التي يحملها الفرد فأثار العوامل الضاغطة مرتبطة بالمعنى الذي يعطيه الفرد للمحيط، إذ يؤكد بيك (Beck) أحد علماء السلوك المعرفيين أن سلوك الإنسان يتحدد بأفكاره عن الوقائع وليس بالوقائع ذاتها ، (Archives des maladies professionnelles, 1990, p269) . و سواء كان الضغط ناتج عن تراكم أحداث الحياة أو بسبب أفكار في داخلنا فقد أوضح العلماء أن للضغط آثار على الجهاز النفسي و الفيزيولوجي للفرد، فقد أكد لازاروس (Lazarus) أن تكرار الضغوط الشديد يؤدي بالفرد إلى الغضب و الخوف و الحزن و الشعور بالاكتئاب و الخجل و الإحساس بالغيرة Lazarus,R.S, (1966,p27) ، هذا من الناحية النفسية أما من الناحية الفيزيولوجية فقد أضاف هيلجارد وكويك (Hilgard and Quick 1987) أن من بين الآثار الفيزيولوجية للضغط نجد النوبات القلبية وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكولسترول، فضلاً عما ذكره هاس (Hass) من أمراض كاضطراب الجهاز الهضمي وارتفاع ضغط الدم و تضخم الغدة الدرقية و البول السكري و الميل للغثيان و التقيؤ (الموسوي حسن، المرجع السابق، ص 104) بالإضافة إلى هذا فقد أشارت الدراسات المنشورة في الآونة الأخيرة كدراسة بارون و جرينبرغ (Barron & Greenberg) 1990 ، أن ارتفاع ضغط العمل قد يضعف جهاز المناعة عند الإنسان و يقلل من قدرته على مقاومة كثير من الأمراض الخطيرة (الموسوي حسن، المرجع نفسه، ص 70) .

و لما كان الضغط النفسي يمسّ جميع فئات المجتمع و يعد ضرب من ضروب حياتنا، ولما كانت مصادره كثيرة و متنوعة، أردنا أن ندرس الضغط النفسي عند المرأة العاملة من خلال الأدوار التي تؤديها سواء كانت أدواراً أسرية أو أدواراً مهنية . فحسب هيام حاتم إن المرأة العاملة تعاني العديد من المشاكل النفسية الناتجة عن الضغوط الاجتماعية التي تواجهها فهي مضطرة للوفاء بالتزاماتها التقليدية في البيت، إذ تظل ممزقة بين دورها كأمراة عاملة و دورها الذي يتوقعه منها المجتمع الذكوري كأم و ربة البيت، و هي تشعر دائماً بعدم التوازن و التمزق من خروجها للعمل (حاتم هيام، 1978، ص.ص 159-160) .

فرغم تزايد الاهتمام بالبحوث حول المرأة، إذ حضرت دوافعها للخروج إلى العمل و تأثير ذلك على دورها كأم و كزوجة بجل الاهتمام، إلا أن دراسة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة و علاقتها بالأدوار التي تؤديها و موقفها منهم لم تحظ بهذا الاهتمام خصوصا و أن صراع الأدوار قد يكون مصدر الضغوط النفسية على حدّ تعبير عسكر علي (عسكر علي أحمد عبد الله، 1988، ص69)، كما أن الإحساس بعبء الأدوار التي يؤديها الفرد قد تكون مصدر من مصادر الضغط، فقيام الفرد بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح، أو أن تكون هذه المهام تتطلب مهارة لا يملكها الفرد قد تجعله يعيش ضغطا نفسيا(المشعان عويد، المرجع السابق، ص69)، و النساء تواجه الكثير من الضغوط النفسية المتسببة عن مكانتها و قد تكون نتيجة ضغوط الوقت و التداخل بين المسؤوليات المنزلية والمسؤوليات الوظيفية (فونتانا، د. 1993، ص135)، و قد ذكر ماك قرانث أن هناك ضغط كامن في الإنسان عندما يجد الفرد نفسه أمام ظروف بها متطلبات تفوق قدراته و رغم هذا فإنه يحاول مواجهة هذه الظروف و المتطلبات (Turcotte, P. 1983, p38) ن فالإطار الثقافي و الاجتماعي و المناخ السائد ذو تأثير بالغ في تحديد أسلوب مواجهة المرأة للضغط النفسي، و يبدو أن المرأة على حدّ تعبير هول معرضة للصراع بين الأدوار أكثر من تعرضها للصراع إزاء الدور الواحد، و حين تكون للمرأة العاملة صورة سلبية عن ذاتها مصدرها فكرة الرجل عنها كما تدركها هي أو نتيجة للتباين بين ما لديها من صورة مثالية تختلف عن الصورة الواقعية، فإن من ذلك من شأنه أن يؤدي إلى الصراع النفسي الذي يظهر جليا تحت تأثير الظروف الضاغطة (عبد الفتاح يوسف، 1994، ص92) .

فالعديد من الدراسات أظهرت أن عمل المرأة يجعلها أكثر فهما لعلاقتها بزوجها و أكثر اهتماما برعاية أبنائها كدراسة كاميليا عبد الفتاح، و أن تعدد الأدوار من شأنه أن يثقل شخصيتها ويزيدها نضجا و يجعلها أقدر على مواجهة المواقف الاجتماعية الجديدة المتغيرة و المعقدة كدراسة نر فيل 1977 (Nerville) ، في حين أن دراسات أخرى أظهرت جمودها و تصلبها و عدم توافقها كدراسة فايزة يوسف 1980 و سلامة آدم (عبد الفتاح يوسف، المرجع السابق، صص90-91) .

و إيماننا منا بأهمية الأدوار التي تؤديها المرأة العاملة سواء كانت أدوارا أسرية أو أدوارا مهنية، و رغبة منا في التعرف على عوامل الضغوط النفسية لديها و موقفها من أدوارها، تم تطبيق بطارية من الاختبارات النفسية المعرفية -سيأتي تفصيل لها في الجانب المنهجي- معتمدين على أربع متغيرات أساسية و هذا إثراء لبحثنا و هم متغير العمل و التعليم و السن و عدد الأطفال، بالإضافة إلى تصميم استبيان يدرس الأدوار التي تؤديها المرأة و موقفها منهم .

الواجب الأول

الإطار النظري

الفصل الأول

- أ- الإشكالية.
- ب-]الفرضيات.
- ج- الدراسات السابقة.
- د - تحديد المفاهيم.

أ- الإشكالية

يعيش الفرد وسط محيط اجتماعي مليء بالمؤثرات ، تعرضه يوميا لمضايقات تجعل تكيفه مع المحيط صعب التحقيق ، فالمشاكل التي يتعرض لها الفرد عديدة ومصادرهما متنوعة ناتجة عن ظروف عائلية أو مهنية وإن ازدادت هذه المشاكل حدة فإنها ستشكل بالنسبة للفرد ضغوط تؤثر عليه .

يؤكد باول وآخرون (Powell & al 1990) ، أننا أصبحنا في قرن الضغوط النفسية والأزمات ، حيث تشير الإحصاءات الحديثة إلى أن نسبة (80 %) من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي وقرحة المعدة والقولون بدايتها الضغوط النفسية (المشعان المرجع السابق، ص 70) ، والشعور بالضغط يشكل يمس جميع الفئات من أساتذة ورجال أعمال وعاملات في مصنع ،فهو لا يقتصر على فئة معينة أو مجتمع محدد وإن اختلفت درجة الشعور به (Tanner, O. , 1977 p 07)، فإننا لا نتصور إنسانا دون ضغوط إلا في حالة الموت غير أن التعرض المستمر للضغوط ولاسيما في مستواها الشديد يمكن أن يؤدي لارتباك في الحياة والعجز عن اتخاذ القرار ، ونقص التفاعل مع الآخرين وتقشي أعراض الأمراض الجسمية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي (الموسوي. المرجع السابق، ص.98) .

والبحث الذي بين أيدينا يحاول دراسة الضغط النفسي عند المرأة العاملة من خلال دراسة الأدوار التي تؤديها ، فهي مربية وزوجة من جهة ، وعاملة تتقاضى مقابل عملها أجرا ، محاولين تسليط الضوء على أهم المشاكل التي تعيشها و عوامل الضغط النفسي لديها " إذ علينا أن نعي ما تلقاه المرأة من عنق وما تتعرض له من صراع بين أدوارها كأنثى وزوجة ودورها كعاملة منتجة ، فهي تحمل أعباء العمل إلى جانب أعباء الزوج والأبناء(فرج أحمد فرج .1978،ص163).

فقيام المرأة العربية بالدورين يجعلها تعيش تضارب ، بحيث أنها إذا قصرت بعض الشيء بالاهتمام بعملها لانشغالها بواجباتها كربة بيت ، فإنها مهددة بفقدان عملها ، وإذ حاولت الاحتفاظ بعملها ولم تستطع الاهتمام بزوجها وأطفالها فهي مهددة بضياع امتيازاتها كزوجة وأم " (حمود حسن.1982، ص.23).

والمرأة المعاصرة وجدت نفسها مدفوعة بعوامل عديدة منها ما هو نفسي ومنها ما هو حضاري لتلقي بذاتها في معترك العمل ، بعد أن أتيح لها نصيب لا بأس به من العلم والعمل ، وقد ترتب عن نزولها إلى العمل واتساع نطاق أدوارها الاجتماعية وتداخلها في بعضها أحيانا، وتعارضها وتصارعها في أحيان كثيرة أن وجدت المرأة ذاتها أمام مطالب وتوقعات متعددة واختيارات صعبة قد تكون مستحيلة في بعض الأحيان ، فما ينتظره البيت منها قد لا يمكنها أدائه لواجبات عملها خارج البيت ، وما يتوقعه الزوج وينتظره قد يحول دون حاجات الولد ومطالب البيت مع ضيق الوقت ونفاذ الجهد ، هذا ما يجعلها تقع في قبضة الصراعات والخلافات التي قد تعصف بحياتها ، (سلامة آدم .1983، ص.ص 208.209) .

نستخلص من خلال هذه الآراء أن الضغط النفسي عند المرأة العاملة ناتج عن كثرة مسؤولياتها وتعدد أدوارها ، وهي أفكار تعبر عن وجهة نظر علم النفس الاجتماعي ، والضغط حسب هذا الاتجاه يولد من جراء تعدد مسؤولياتنا (L'huillier and Grosdeva . 1992,p.161) ، كما أن

المكانة التي يحتلها الفرد تستدعي للقيام بأدوارها بذل جهد إضافي مما قد يشكل ضغطا نفسيا على الفرد لما قد يصرفه من طاقة زائدة عن قدرته الفعلية (عشوي . 1988 ، ص 67) .

أما التيار المعرفي فيرى أن المؤثرات الاجتماعية لا يمكنها أن تؤدي إلى ظهور أعراض الضغط إلا حسب تصور الفرد وطرق تعامله مع ما يتلقاه من المعلومات. (Archives des maladies professionnels , ibid,p.257) ، فالمهم بالنسبة لرواد هذه النظرية هو استراتيجيات المواجهة (Coping) أو الإستراتيجية التي يستعملها الفرد لتغيير الوضعية الضاغطة، ولتغيير التصور الذاتي لتلك الوضعية ، (Archives des maladies professionnels , ibidem , p.25) ، فالباحثان كوكس وماكي (Cox and Mackey,1979) ، يريان أن الضغط عبارة عن ظاهرة شخصية فوجوده مرتبط بالنظرة التي يضعها الفرد عن مكانته في المحيط الفيزيقي والاجتماعي ، فالضغط يكون نتيجة عدم التوازن بين موقفين أو صورتين ، الصورة التي يضعها الفرد عما ينتظره منه الآخرين وصورته عن قدرته في الاستجابة ، (Fraser TM ,p.p,35.36) 1983 وقد يكون الضغط النفسي ناتج عن الفرق بين ما يطلبه منا المحيط وبين قدراتنا الحقيقية للاستجابة (Selye ,H. 1975,b. ,p.27) ، هذه الفكرة تجعلنا ندمج في هذه الدراسة مفهوم تقدير الذات ، والذي عرفه فريدن (Freden) على أنه التصور الذي يملكه الفرد على نفسه ومدى قدرته على مجابهة المشكلات والصعوبات .(Freden L ,1983,p.228)، وكذا مفهوم فعالية الذات الذي اعتبره بوندورا (Bandura) ذات أثر كبير على النشاط الإنساني ، فتوقعات الفرد حول فعالياته هي المحدد الرئيسي للسلوك (Corcoran & Fisher, 1987,p.254) ، فحينما تكون لدى المرأة العاملة صورة سلبية عن ذاتها مصدرها فكرة الرجل عنها كما تدركها هي ، أو نتيجة للتباين بين ما لديها من صورة مثالية للذات تختلف عن الصورة الواقعية ، أي حين يكون لمفهومها لذاتها وتقبلها لها مضطربان مما يعكس عدم التوافق فإن ذلك من شأنه أن يؤدي بها إلى الصراع النفسي الذي ينشأ أصلا حين تتعرض المرأة العاملة لمواقف مختلفة التأثير ، بحيث تصبح غير قادرة على التوفيق بينها فتشعر بالضيق والتوتر إزاء هذه القوى المتعارضة ، أما إذا كانت صورة المرأة العاملة إيجابية كما تبدو من خلال سمات الشخصية كالثقة بالنفس والاكتماء الذاتي وعدم العصايبية فإنها تستطيع مواجهة الصراع... فالصحة النفسية والسمات الإيجابية للشخصية

ذات أهمية كبيرة للتغلب على صراع الأدوار لدى المرأة العاملة (عبد الفتاح يوسف ، المرجع السابق ص. 91.90) ، وإن أول نقطة في الصحة النفسية هي فهم الفرد لنفسه ودوافعه ورغباته وتقديره لذاته التقدير المناسب ، ونحن نرى أن الكثير من الآلام والاضطرابات قد تأتي عن جهل الفرد للدوافع الحقيقية التي تحركه (الرفاعي نعيم ، 1972 ، ص.19) .

الشيء الذي يجعلنا ندرج في دراستنا مفهوم قوة الأنا باعتباره ركيزة أساسية للصحة النفسية ، فقوة الأنا تشير إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع إضافة إلى الخلو من الأمراض والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا (Barron , F.1953 ,p.32) .

ومن المفيد عند دراسة الضغط النفسي معرفة الظروف الضاغطة (Stressors conditions) ، فإذا المواقف الضاغطة تضمنت تحقيق مطالب في حدود إمكانيات الإنسان وقدراته ، فإنها تساعده على تحقيق التوافق وتكوين الصداقات ، أما إذا كانت المواقف الضاغطة تفوق قدرات المرء وتتجاوزها فإنها تؤدي به إلى الاغتراب عن الذات وهذا ما أكدته كل من دراسة ميلر 1982 (Miller) ، وعلي شعيب (1989) وياسين حمدي (1991) ، (الموسوي . المرجع السابق ص.102) ، وقد تمت دراسة الضغوط النفسية لدى العديد من الفئات وفي عدة مهن .

فقد أكد بيتر هانسون أن مستويات الضغط تعتمد على مدى قابلية الفرد، فمن أكثر الأعمال مشقة أو سببا في الضغط هي تلك الأعمال التي لا نملك استعدادا أو رغبة فيها لا بل ونكرها (هانسون بيتر ، المرجع السابق، ص.39) ، فدراسة بيرس ومولوي (Pierce and Molloy, 1990) ، أسفرت عن وجود علاقة دالة بين إحساس المعلم بالضغط النفسي أو عدم الرضا المهني ، وبين بعض سمات الشخصية كالانبساط والعصابية والقدرة على التحمل ، وفيما يتصل بسمات الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي فقد أجرى هبner وميلز (Huebner & Mills) بحثا لمعرفة مستويات الضغط النفسي والعلاقة بين الضغط وسمات الشخصية والدور المتوقع لعينة من (90) أخصائيا نفسيا تم تعيينهم أخصائيين في المدرسة ، وقد دلت النتائج أن سمات الشخصية مرتبطة بالضغط النفسي ارتباطا دالا وأن هناك ارتباط كبير بين الضغط النفسي وعدم الرضا بالدور المتوقع (الموسوي حسن . المرجع نفسه، ص.105) ، ويشير كابلان و فرانش أن الأفراد ذوي السلوك الأكثر مرونة يقاومون الضغط على نحو أفضل من مقاومة الأفراد الأكثر صلابة من الناحية السيكلوجية (ستورا. المرجع السابق، ص. 26) ، وهناك من الباحثين من اهتم بدراسة مصادر الضغوط في المهنة فليت و تورك (Litt & Turk, 1985) ، يريان أن المدرسين يواجهون مستويات متزايدة من الضغوط في عملهم وأن 79%) منهم قرروا أن مهنة التدريس هي المصدر الرئيسي للضغوط في حياتهم ، كما أشارت عدة بحوث أن المدرسين يتعرضون - أكثر من غيرهم - للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور.

ويعرف باخوم(1991) ضغوط المدرس فيقول بأنها " شعوره بالعجز عن أداء عمله بسبب ما يواجهه من أعباء زائدة فيما يقوم به من أدوار وما يواجهه من إحباط ومشكلات في البيئة المدرسية " (المشعان . المرجع السابق ، ص. ص.66.68) ، وقد أشارت دراسة هوس وآخرين (House & al) 1979 ، إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية التي تتمثل في العبء المهني وصراع الأدوار والمشكلات الأسرية وبين الاضطرابات النفسية الجسمية كالقرح المعدية وزيادة ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والذبحة الصدرية ، أما دراسة فاربر 1991 (Farber) ، على عينة مكونة من (365) معلما ومعلمة فقد أوضحت أن العبء المهني ومشكلات النظام داخل القسم هي من المصادر الأساسية للضغوط المهنية .

كما كشفت دراسة كرياقو وبرات 1985 (Kyriacou & Pratt) ، على عينة مكونة من (127) معلما (ة) بمراحل التعليم المختلفة أن مستوى الضغوط لدى الإناث كان أعلى منه لدى الذكور ، كما أشارت إلى وجود ارتباط دال إحصائيا بين الاكتئاب والوسواس و القلق والهستيريا ، وأن ارتفاع مستوى الضغوط يصاحبه ارتفاع في مستوى الشعور بالتوتر والإجهاد الانفعالي والبدني في نهاية اليوم الدراسي ، كما أن هناك دراسة شبيهة قام بها باين وفرنهام (Payne & Furnham , 1987) ، وتوصلا فيها إلا أن الضغوط لدى المعلم تتمثل في العبء المهني وسوء سلوك التلاميذ ، وضعف الكفاءة المهنية للمعلم وسوء العلاقة بين الزملاء ، وكشفت أن المعلمات كن أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين (المشعان .المرجع نفسه، ص. ص. 73.72) ، وقد كشفت دراسة المشعان عويد حول مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين بالكويت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية لدى المدرسين من حيث متغير الجنس ، إذ كانت المدرسات أكثر شعورا بالضغوط المهنية وأكثر إصابة بالاضطرابات النفسية الجسمية من المدرسين وقد يرجع هذا إلى المسؤوليات الكثيرة التي تؤديها المدرسات داخل العمل بجانب مسؤولياتهن بوصفهن زوجات (المشعان .المرجع نفسه ، ص.88)

وعن ضيق الوقت وعلاقته بالضغط النفسي يؤكد بعض الباحثين (ذكري 1989 ، تانر وآخرون 1991) (Tanner & al) على أن عدم كفاية الوقت للقيام بأعباء المهنة ومتطلباتها يؤدي إلى الضغط ، ومن ناحية أخرى فقلة الوقت اللازم للراحة والاسترخاء تشعر الفرد بالضيق والتوتر والضغط (المشعان . المرجع نفسه ، ص.69) ، كما تشير كثير من الدراسات إلى أن هناك ارتباط بين الدعم والمستوى الاجتماعي والضغوط النفسية ، وأن الذي يزيد من إحساس الفرد بالضغوط النفسية هو المشكلات الشخصية ، كما أكد جونسون أن الضغوط تزداد عند الطبقات الاجتماعية المنخفضة التي تعيش في ظل أحداث الحياة السلبية (الموسوي حسن .المرجع السابق ، ص.106).

وقد دلت الدراسات على أنه في حالات كثيرة تكون مصادر الضغوط المنزلية أكثر تأثيرا على الفرد من الضغط المتسبب عن عوامل خارج المنزل أو ضغوط العمل ، فنحن نركز على أهمية وجود جو هادئ غير مثير للضغط في المنزل فالهدوء في المنزل يساعد على النجاح في العمل ويزيد من تكيف الإنسان مع حالات الضغط ، الذي قد يكون مصدره شريك (ة) الحاة ، وعدم ائتلاف الطباع والأمزجة ، وقد يكون مصدره أمور عائلية مرتبطة بالواجبات المنزلية التي لا يستطيع الشريك (ة) إنجازها بسبب ضيق الوقت (فونتانا، د. المرجع السابق ، ص.78) ، فقد أشارت باتريك (Patrick) أن التفاعل مع الزوج يمثل أحد مكونات الصراع الأساسية لدى المرأة العاملة ، بالإضافة إلى امتداد آثار هذا الصراع إلى الأطفال باعتبارهم يمثلون محورا هاما للمرأة وهو الأمومة (عبد الفتاح يوسف ، المرجع السابق ، ص.60) ، ويعتبر صراع الدور مصدر من مصادر الضغوط النفسية ويحدث ذلك إذا كان هناك تعارض بين متطلبات الدور ، فعندما يتعرض الفرد لموقف يفرض عليه متطلبات متعارضة ،

كأن تتطلب وظيفته العمل لساعات طويلة أو السفر مسافات بعيدة ، وقد يتعارض ذلك مع متطلبات دوره بوصفه زوجاً وأباً (عسكر علي ، المرجع السابق ص.ص، 66.65) ، وقد ربط سلامة أدم صراع الدور بالضغط النفسي حيث يقول أن صراع الدور يشير إلى كمية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في أداءه لدور من أدواره ، وقد تصل هذه الضغوط إلى الدرجة التي تعيق الفرد عن أداءه لدوره بشكل مقبول ، ويصبح من الضروري في هذه الحالة أن تبحث الشخصية عن حل لهذا الصراع (سلامة أدم ، المرجع السابق ، ص.210) .

وعن ربط القلق بالضغط النفسي يقول كارول (Carroll, H.) أن القلق عبارة عن ألم داخلي أو ألم أصبح داخلي بسبب الشعور بالتوتر وهو عبارة عن قوة دافعة قد تكون مدمرة أو بناءة (عيسوي عبد الرحمان ، 1988 ، ص.27) ، فالقلق حالة من التوتر الشامل ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف (الفيومي .1955، ص.58) .

وهناك باحثين أمثال لازاروس (Lazarus) يعتبر الضغط نتيجة لتفاعل ديناميكي بين الفرد والمحيط والتي يكون لها تأثير سيئ على الفرد ، ومن بين الانفعالات المصاحبة للضغط نجد الخوف والقلق والشعور بالذنب والحزن والغضب (Fraser TM, ibid , p.36) فجملة الأعراض من قلق وخوف وانفعال يرافق المرأة العاملة أثناء أداءها لأدوارها حيث تتفاقم الضغوط النفسية على الطبقة العاملة بشكل عام وعلى المرأة العاملة بشكل خاص (رغاء علي . 1994.1995 ، ص.60) الشيء الذي جعلنا ندمج مفهوم القلق في دراستنا من خلال تطبيق الاختبار لسبيل برجر لحالة القلق وسمة القلق .

و حياة المرأة الجزائرية تدور في ثلاث دوائر مليئة بالصعوبات فهي تغادر البيت في ساعة مبكرة في الصباح فتواجه مشاكل المواصلات والانتقال إلى مقر العمل ، ثم تعود بعد ساعات العمل لتواجه أعباء النظافة وترتيب البيت وإعداد الطعام ، وإذا استطاعت الاستعانة بخادمة تساعدتها في شؤون البيت فهي دائمة القلق حول استقرارها في البيت ، وإذا صدر منها تقصير أو إساءة فهل يمكن استبدالها ، كما يبدو ارتباك المرأة في الصباح عند إعداد الأطفال للذهاب إلى المدرسة ثم استعدادها من جديد للذهاب إلى العمل ، وفي مكان العمل تبقى مشغولة البال بمسؤوليات حياتها (الاتحاد العام للنساء الجزائريات . 1983 ، ص.48) .

بعد عرض كل هذه الآراء والاتجاهات وتعرضنا للضغط النفسي من مختلف الجوانب ، وتطرقنا لعوامل الضغوط النفسية للمرأة العاملة قمنا في بحثنا هذا باستعمال مجموعة من الاختبارات النفسية لتقييم أهمية العوامل المعرفية في ظهور الضغط النفسي ومن بين هذه الاختبارات مقياس روزنبرغ لتقدير الذات ومقياس شيرر لفعالية الذات و قائمة حالة القلق وسمة القلق لسبيل برجر وقائمة سيدني كراون وكرسب للصحة النفسية و مقياس بارون لقوة الأنا ، بالإضافة إلى اختبار الضغط النفسي

لجا كلين رينو ومقياس الضغط النفسي المتسبب عن الحياة المهنية لدافيد فونتانا بالإضافة إلى تصميم استبيان كي نحاول الربط بين الأدوار التي تؤديها المرأة العاملة والضغط النفسي.

فالهدف الأساسي لهذه الدراسة هو التعرف على عوامل الضغط النفسي عند المرأة العاملة من خلال تفاعل الأدوار التي تؤديها سواء كانت أدوارها الأسرية أو أدوارها المهنية ، فهل المرأة العاملة تعاني من الضغط النفسي من جراء تعدد مسؤولياتها كما جاء في قول لويلى وقروسديفا (L'huillier & Grosdeva . ibid,p.161) ، أم ناتج عن موقف المرأة العاملة من أدوارها والفكرة التي تحملها عنهما كما جاء في موقف أصحاب التيار المعرفي .

من خلال هذا العرض الشامل لهذين الاتجاهين يمكننا طرح التساؤلات التالية :

- 1- ما هي عوامل الضغط النفسي لدى المرأة العاملة ، هل ترجع إلى تعدد أدوارها أي إلى تعدد مسؤولياتها أم ترجع إلى عوامل أخرى؟
- 2- هل هناك علاقة بين موقف المرأة العاملة من أدوارها والضغط النفسي ؟
- 3- هل هناك علاقة بين تقدير الذات عند المرأة العاملة والضغط النفسي ؟
- 4- هل هناك علاقة بين فعالية الذات عند المرأة العاملة والضغط النفسي ؟
- 5- هل هناك علاقة بين القلق عند المرأة العاملة والضغط النفسي ؟
- 6- هل هناك علاقة بين الصحة النفسية عند المرأة العاملة والضغط النفسي؟
- 7- هل هناك علاقة بين قوة الأنا عند المرأة العاملة والضغط النفسي ؟
- 8- هل هناك علاقة بين الصعوبات المهنية عند المرأة العاملة والضغط النفسي؟

ب - الفرضيات

- 1- تعدد مسؤوليات المرأة العاملة عامل من عوامل الضغط النفسي .
- 2- هناك علاقة بين موقف المرأة العاملة من أدوارها والضغط النفسي .
- 3- هناك علاقة بين تقدير الذات عند المرأة العاملة والضغط النفسي.
- 4- هناك علاقة بين فعالية الذات عند المرأة العاملة والضغط النفسي.
- 5- هناك علاقة بين القلق عند المرأة العاملة والضغط النفسي .
- 6- هناك علاقة بين الصحة النفسية عند المرأة العاملة والضغط النفسي .
- 7- هناك علاقة بين قوة الأنا عند المرأة العاملة والضغط النفسي.
- 8- هناك علاقة بين الصعوبات المهنية عند المرأة العاملة والضغط النفسي.

ج - تحديد المفاهيم :

تستند كل دراسة علمية إلى مفاهيم تكون بمثابة مفتاح يوجه الباحث نحو الأهداف

الإجرائية التي يود الوصول إليها ومن المفاهيم التي استندت إليها هذه الدراسة :

أ - الدور :

من الضروري أن نفهم المركز أو المكانة الاجتماعية لئيتسنى لنا فهم الأدوار الاجتماعية ، ويشير المركز أو المكانة الاجتماعية إلى الوضع الذي يشغله الفرد أو الوظيفة التي يؤديها في وقت معين، أما الدور فهو السلوك المتوقع من الفرد الذي يشغل مركز أو مكانة معينة (ويتتغ . 1995،ص.314) .

وينسب الدور من الناحية السوسولوجية إلى رالف لينتون (Linton®) فكل تنظيم بالنسبة لعلماء الاجتماع يتضمن مجموعة من الأدوار المتميزة تقريبا (دور المدير ، الناظر، الأستاذ والتلميذ ...) وهي بمثابة التزامات معيارية يفترض بالفاعلين الذين يقومون بها الخضوع لها مع الاستفادة بحقوق مرتبطة بتلك الالتزامات (بودان ر، وبور يكو ف . 1986،ص.288).

فالينتون يرى أن الدور هو المظهر الديناميكي للمكانة .(Rocheblave, S.1969.p119) أما ساربان (Sarbin) و فاربرو (Farberow) يريان أن الدور عبارة عن سلوكيات يؤديها الأفراد في مواقف تفاعلية(Rocheblave S. ibidem p.126) (

فالدور يمثل موقف اجتماعي يشغله الفرد في نظام اجتماعي محدد ومعرف بتوقعات الجماعة(Sillammy, N.1980,p.1041).

كما يمكن ربط الأدوار بالجانب النفسي للفرد لأن الشخصية لا تحصر في دور واحد بل هي عبارة عن عدة أدوار يؤديها الأفراد باختلاف المواقف ، فسحب أدلر(Adler) فالهدف من الأدوار التي يؤديها الإنسان هو تعويض الإحساس بالنقص الذي يشعر به في مرحلة ضعف (الطفولة) (Muchelli,A.1983,p.p,11.14) .

وفي السنوات الأخيرة عرف مفهوم الدور انتشارا واسعا في الدراسات النفسية والاجتماعية والأنثروبولوجية ، هذا ما جعل الكثيرين ينظرون إليه على أنه مفهوم هام في الربط بين هذه العلوم الثلاثة وقد استخدم الباحثون مفهوم الدور في عدة معاني، فقد يعرف بأنه المطالب المعينة بحكم ترتيب الجماعة، كالمعايير والتوقعات والمحرمات والمسؤوليات وما شابهها كذلك المرتبطة بوضع اجتماعي معين، فالدور بهذا المعنى شيء خارج عن الفرد ومجموعة من الضغوط أو التسهيلات التي تدعم أن تفوق أداءه لوظيفته في التنظيم الاجتماعي، كما قد يكون الدور توجيه عضو الجماعة بالجزء الذي ينبغي أن يلعبه في التنظيم ، فالدور هنا أحد جوانب الشخصية ذاتها،وغالبا ما استخدم هذا المفهوم في تحليل الأدوار المهنية، بالإضافة إلى هذا، يعرف الدور بأنه الطريقة التي يتصرف بها الفرد (شعوريا أو لا شعوريا) بما يتفق أو لا يتفق مع مجموعة معينة من المعايير فالدور هنا خاصية الفرد أكثر من كونه خاصية البيئة.

أما ألپورت (Allport) يميز بين ثلاثة معاني للدور وهي :

- توقعات الدور وهي بمثابة ما تقرره الثقافة من توقعات من الفرد .

- تصور الدور وهي الصورة التي لدى الفرد عن الدور الذي يقوم به.
- تقبل الدور: فالبعض يتقبل الدور الذي يقوم به - سواء كانت حدود هذا الدور متفقة مع توقعات الآخرين أو في ضوء فكرتهم عن أنفسهم - والبعض الآخر لا يشغل نفسه كثيرا بالدور الذي يقوم به ، فيما البعض الآخر قد يكرهه، فبعض السيدات يرحبن بدورهن كأمهات بينما البعض الآخر كارهات لدورهن هذا ساخطات عليه والبعض الآخر يرحبن بالوظيفة التي يقمن بها وينظرن إليها نظرة تقبل والبعض الآخر كارهات لها (عبد الفتاح يوسف. 1994، ص. ص.62.63).

هذه الدراسة سوف تسلط الضوء على الأدوار الاجتماعية التي تؤديها المرأة العاملة سواء كانت أدوارا أسرية أو أدوارا مهنية وتصور المرأة العاملة للأدوار التي تؤديها فالأدوار المهنية تفرض على الفرد القيام بسلوكات منظمة وخاضعة لمواقيت محددة ، فهي تفرض على الأفراد الذين يشغلون مكانة معينة الالتزام بسلوكات معينة وموافقة للأدوار التي يؤديونها (Rocheblave ,S. ibid p. 191.192)

أما الأدوار المنزلية فتعبر عن الالتزامات التي تؤديها المرأة اتجاه الزوج والأبناء .
ب - المرأة العاملة : هي المرأة التي تعمل خارج المنزل وتحصل مقابل ذلك على أجر مادي ، (عبد الفتاح كاميليا . 1972، ص.169).

ج - المرأة غير العاملة :

هي المرأة التي لا تزاول أي عمل خارج البيت ولا داخله ماعدا مسؤولية البيت والأطفال أي أنها متفرغة لشؤون البيت وتربية الأطفال (عبد الله كمال . 1990، ص.21)

د - الضغط النفسي :

لقي مفهوم الضغط النفسي عدة مرادفات فهناك من عبر عنه بالتوتر وهناك من عبر على التوتر بالإنعصاب ، فمصطلح الضغوط النفسية لا يزال يكتنفه كثير من الغموض شأنه شأن عدة مفاهيم سيكولوجية وتربوية ، وهذا الاختلاف الموجود ليس فقط في تعريف المصطلح ولكن في المصطلحات البديلة للضغوط النفسية التي يستعان بها لتفسير مواقف مختلفة (Cox,T.1978,p31)

في هذه الدراسة فضلنا ترجمة كلمة (stress) للتعبير عن الضغط النفسي لكونها الترجمة الأكثر تداولاً ، ولأن مصطلح الضغط لم يقتصر على مدرسة معينة أو مجال معين ولأن مجالاته التطبيقية مست المجال النفسي والمعرفي والمجال النفسي البيولوجي ، فإننا في هذه الدراسة سنعالج الضغط على أنه سياق تفاعلي عام ومشكل من مجموع العوامل المتداخلة ، كالمثيرات الناجمة عن متطلبات الأدوار واستجابة الأم العاملة لها ، وكذا تصورها وتقييمها للوضعية ، بهذا فإننا نكون قد ملنا إلى وجهة نظر ماك قراث (Mc Grath) 1970 في تعريفه على أنه عدم توازن - كما يتصورها

الفرد - بين متطلبات الوضعية التي يعيشها الفرد وبين إمكاناته للاستجابة، في أوضاع يكون عدم الاستجابة فيها ذو عواقب خطيرة - حسب تصور الفرد دائما - L ' huillier and Grosdeva, ibid ,pp. (155.158)، بالإضافة إلى أننا سنحاول التعرف على الضغط إجرائيا من خلال الأعراض المصاحبة والمتمثل في تلك الحالة النفسية التي تجد فيها المرأة العاملة نفسها مرهقة و قلقة ومتعبة مصنفين أنفسنا أمام وجهة نظر سيلبي حين قال أن الضغط هو التعبير عن نسبة التعب والأرق الجسدي (Selye (H.1975,a , p.p19.20، وإن كان هو قد ركز على الجانب الفيزيولوجي للضغط ، وكذا من خلال ضيق الوقت الذي يقول عنه محمد سلامة آدم أن الشعور بضيق الوقت يزيد معه الشعور بالضغط النفسية المتعلقة بأداء دور الزوجة ودور الأم في جوانبه المختلفة سواء ما يتعلق منها بالأعمال المنزلية أو ما يتعلق برعاية الأطفال خاصة الصغار منهم ، وما يتعلق منها بالزوج من حيث تقديره لظروف للمرأة العاملة أو عدم تقديره لها من حيث تعاونه في أداء بعض الأعمال المنزلية أو في تربية الأطفال ، كذلك فإن الإحساس بضيق الوقت يرتبط بزيادة الصراعات الناجمة عن كون المرأة عاملة وما يرتبط بذلك من قضاء وقت خارج المنزل بسبب العمل ثم العودة منه مرهقة لمواجهة فترة أخرى من العمل المرهق داخل المنزل من أجل الأسرة (سلامة آدم. المرجع السابق ، ص 211).

وسيتم التعرف على الضغط في هذه الدراسة من خلال تطبيق اختبار الضغط النفسي للباحثة جاكلين رينو.(Reno ,J.) واختبار الضغط المهني للباحث دافيد فونتانا (Fontana) ترجمة حمدي علي الفرماوي ورضا أبو سريع " ، كما أننا قمنا بتصميم استبيان يتعرض لموقف المرأة من أدوارها و يقيس بعض مؤشرات الضغط النفسي .

هـ - تقدير الذات :

حظي هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين أمثال و.جيمس (James ,w) وهيد(Head) وفر وید(Freud) وكذا أعمال ألبورت (Allport) ، وقد حاول كل من روزنبورغ(Rozenberg) وكوبر سميث(Smith) و زيلر(Ziller) بناء نظرية حول تقدير الذات ، واتفقوا على مبدأ أساسي يتمثل في وجود أشخاص لديهم تقدير عال للذات مقابل أشخاص يتميزون بالتقدير الواطئ للذات .

وقد عرف زيلر تقدير الذات على أنه " مجموع المدركات التي يملكها الفرد عن قيمته الذاتية ، وهذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات وردود أفعال الأشخاص الذين لديهم مكانة معينة لدى الفرد " (Lecuyer,1978,p.09)

وقد عرف بورن (Born) تقدير الذات على أنه الحكم أو التقييم الذي نضعه لأفعالنا ورغباتنا ، وترتكز هذه الأحكام على القيم التي يعيش فيها الفرد ويؤمن بها ويتبناها (Born M.1983p.84) ، أما فريدن (Freden) فيعرفه على أنه التصور الذي يملكه الفرد عن نفسه ومدى قدرته على مجابهة المشكلات والصعوبات(Freden ,L. ibid p.228). هكذا فان تقدير الذات حسب هاذين الباحثين يعتمد على النظرة التي يوليها الفرد لنفسه و إمكانياته للاستجابة.

أما كوبر سميث 1981 (Smith) يعرف تقدير الذات على انه "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به"، و هنا تقدير الذات يعطى تجهيزا عقليا يحضر الشخص للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح و القبول و القوة و الشخصية و يذكر كوهن (Cohen) بان تقدير الذات يعبر على درجة الموافقة او المطابقة بين الذات المثالية والذات الواقعية، و يعكس تقدير الذات رضى الفرد على نفسه و هذا يتوقف على درجة التوافق بين الصورة المثالية و الواقعية للذات و على مدى التوافق الموجود بين ما هو عليه و ما يطمح ان يكون عليه ، فكلما قل الفرق بين الصورتين كلما زاد تقدير الذات.(الجمعية المصرية للدراسات النفسية . 1987ص146).

يمكن القول من خلال هذه التعاريف أن الذات تنشأ من تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة ، و لا يمكن عزلها عنها و لا يمكن تصور الذات بعيدة عن المحيط ، فبقدر تعدد الأدوار التي يؤديها الفرد في البيئة بقدر ما تتعدد الصفات التي تسند إلى تنظيمات الفرد السلوكية حسب الأدوار التي يؤديها (إسماعيل محمد ، 1982، ص.ص131.133) .

فالبيئة هي الصورة الخارجية للذات، كما ان صورة الذات هي الانعكاس الداخلي للواقع المادي للشخصية، فنحن نرى بيئتنا من خلال تصورنا لذواتنا، كما أن تصورنا لذواتنا يستمد جذوره من أبعاد بيئتنا (أحمد سهير. 1998، ص125).

يتبين من خلال هذه التعاريف أن تقدير الذات عبارة عن نظرة الفرد لذاته ولصلاحيتها ، أو بمعنى آخر استجابات القبول أو الرفض اتجاه الذات ، ويتوقف تقدير الذات عند الفرد على إدراكه لقدراته وخصاله ، وهناك دراسات حاولت إيجاد العلاقة بين مستوى تقدير الذات والخصائص الشخصية الأخرى كالخصائص المعرفية والعاطفية والاجتماعية والأداء المدرسي ، إذ أكد روزهازي (Rozhazy) في دراسة حول تقدير الذات أن التقدير السلبي (الواطي) للذات يعتبر حاجزا أو عائقا أمام الفرد لنجاح أي نشاط يقوم به ، و الذي يتوقف بدرجة كبيرة على ثقته في إمكانياته وقدراته ، ومجرد شعوره بضعف هذه الإمكانيات يجعله عاجزا ، ويمنعه من القيام بالمبادرة (Born, M. ibid, p.185) ، وعن العلاقة بين تقدير الذات ومواجهة الضغوط ، يرى جرينبرج (Greenberg & al) وآخرون ، أن الناس في حاجة إلى تقدير الذات ، لأن الشعور بقيمة الذات وتقديرها يحميهم من مDAHمة القلق ، كما أنه مطلب أولي للشعور بأننا محميون وأمنون ، فالذات تلعب دورا حيويا في الحياة النفسية للفرد ، ولذلك يتعامل علماء نفس الشخصية مع تقدير الذات كقوة دافعة وفعالة ، ويعتقد علماء النفس الإكلينيكي أن اضطراب الذات يقف وراء العصاب وسوء التوافق ، أما العلماء في مجال علم النفس الاجتماعي فيرون أن تقدير الذات متضمن في نماذج المسابرة (Conformity) والإقناع ، وعمليات المقارنة الاجتماعية ، ومن هنا يتفق الباحثون حول التأكيد على أن تقييم الفرد أو تقديره لذاته يلعب الدور الأساسي في تحديد سلوكه ، وأن الفروق الفردية في تقدير الذات غالبا ما تظهر عندما يواجه الأفراد أحداث الحياة، فالذين لديهم تقدير منخفض للذات يستجيبون للخبرات أو الأحداث الإيجابية

والسلبية بطريقة واحدة متكافئة ، فالأحداث الإيجابية تثير لديهم استجابة إيجابية والأحداث السلبية تثير لديهم ردود فعل سلبية ، أما الذين لديهم تقدير مرتفع للذات فيظهرون نمطا آخر من الاستجابة ، فيقبلون بل يرحبون بالأحداث الإيجابية ، ولكنهم يرفضون الأحداث السلبية و يحاولون تقليل أثرها عليهم ، وعلى الرغم من أنهم يستفيدون من الخبرات الإيجابية فإن ردود أفعالهم للأحداث السلبية أو المؤلمة أقل شدة ، ذلك لأنهم يقاومون وصف أنفسهم بصفات سلبية ، عندما يواجهون أزمات أو صعوبات ، ومثل هؤلاء الأفراد يميلون إلى أن يروا الضوء في نهاية النفق ، ويميلون إلى أن يروا أنفسهم قادرين على التأثير في البيئة المحيطة بهم بطريقة إيجابية وسط الصعاب والأزمات (Hobfoll & London.1986.p.p189-203) بالتالي يمكن لنا أن نقول أنه يمكن للمرأة العاملة أن تعاني من الضغط النفسي في حالة تقدير واطئ للذات ، فهي قد تعتبر نفسها غير قادرة على تلبية المطالب الأسرية والالتزامات المهنية ، في حين أنها إذا كانت ذات تقدير عال لذاتها فإنها قد تتمكن من تلبية وأداء كل أدوارها لثقتها بذاتها وبقدراتها .

وقد استعملنا في هذه الدراسة مقياس روزنبرغ (Rozenberg) لتقدير الذات كونه من بين

الوسائل الأكثر نجاعة لقياس تقدير الذات حسب ما اتفق عليه العلماء .

و- فعالية الذات: (Self-efficacy)

يعتبر بوندورا (Bandura) واضع هذا المفهوم وهو يشير إلى توقع التمكن الشخصي ،

وقد أشارت دراسات عديدة كدراسة بوندورا وأدامس وريس (Bandura ,Adams ,Reese) أن هناك علاقة سببية بين معتقدات الفعالية والسلوك ، فعندما تكون الفعالية مرتفعة فإن السلوك يكون ناجحا والعكس صحيح، وقد وجد ليت (Litt) 1988 أن هناك علاقة وثيقة بين معتقدات فعالية الذات وبين تحمل الألم ، إذ كلما كانت معتقدات الفرد ذات فعالية عالية كلما كانت قدرته على تحمل الألم كبيرة ، كما أثبتت دراسة هولوييد وجماعته (Holweed & al) وجود علاقة بين معتقدات الأفراد حول فعالية الذات وبين عدد نوبات الصداع التي يتعرضون لها (Bandura,A.1989, p. p.412.414) .

بالتالي يمكننا أن نقول أن ارتفاع فعالية الذات يؤدي إلى مرد ودية مرتفعة و هذا ما جعل

بوندورا يؤكد على العلاقة الموجودة بين إدراك الفعالية و النتيجة المنتظرة .

يمكن من خلال هذا أن نقول أن المرأة العاملة إذا اعتبرت أن لديها فعالية عالية في ذاتها

فإنها تنظر إلى المشاكل المحيطة بها بشكل تحدي وتحكم، محاولين ربط هذا المتغير بالضغط النفسي

، و قد قمنا في بحثنا هذا بقياس الفعالية من خلال مقياس شيرر لفعالية الذات .

ي- القلق النفسي :

يوصف العصر الحديث بأنه عصر القلق والتوتر الفردي والجماعي لما يبدو على إنسان هذا العصر - عصر العلم والتكنولوجيا - فهو ليس أكثر سعادة عن إنسان الأمس القديم ، فالعلاقات الإنسانية بمختلف مستوياتها مهددة بالاضطراب والخوف ، ومتدهورة إلى مراحل الخطر كالإدمان وما ينتابه من شعور الضياع والغربة (الفيومي. المرجع السابق ، ص.28)، فاستجابة القلق ظاهرة عامة نكاد نعثر عليها في معظم الاضطرابات النفسية والعقلية وقد دعى هذا الانتشار بعض الباحثين إلى اعتبار القلق عرضا وليس مرضا مستقلا بذاته ، إلا أن وجوده بصورة محضة واضحة يستوجب اعتباره مرضا مستقلا ، ويمكن تعريف القلق بما يلي : " هو شعور عام مبهم بالخوف والتوجس والتوتر دون إدراك لمصدر الخوف ، يكون مصحوبا بأحاسيس جسمية تتكرر من حين لآخر على شكل ضيق في الصدر أو التنفس أو فراغ في المعدة أو سرعة في نبضات القلب... " ، لكن لا بد لنا أن نذكر أن شيئا من القلق قد يساور كل إنسان يقدم على عمل هام أو تجربة أو بحث ، ويعتبر القلق محركا لطاقات حضارية هائلة إلا أنه عندما يتجاوز الحد المقبول يصبح مصدر ألم وإرهاق لصاحبه (الدباغ . 1983 ، ص.96).

ويرى هيلجر (Healgerd) أن القلق يشبه الخوف ويعتبر قوة دافعة ، وهو غالبا ما يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر وعدم الاستقرار أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد، ويعتبر كارول (Caroll) القلق ألم داخلي أو ألم أصبح داخلي بسبب الشعور بالتوتر، وهو عبارة عن قوة دافعة قد تكون بناءة أو مدمرة ، فالقلق الطبيعي (العادي) ما هو إلا رد فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد ، يدفع الإنسان ليجد طرقا لمواجهته ، هكذا هناك ميل إلى اعتبار القلق أو الحصر حالة انفعالية تنسم بالخوف وترقب وقوع الشر ويختلف القلق من حيث الدرجة والكثافة ، فهناك القلق الطبيعي الذي يزول بزوال الأسباب ، وهناك القلق المزمن أو الحاد الذي يطلق عليه اصطلاح عصاب القلق أو الحصر (عيسوي المرجع السابق، ص. 70.73) ، هذا ويمكن ذكر العديد من التعاريف الخاصة بالقلق والتي منها: أن القلق حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع خطرا في اللاوعي ، أو أنه علامة ظاهرة لصراع مستمر في أعماق اللاشعور ، صراع ناتج عن فقدان التوازن ، وعن فشل في التكيف ، فهو شعور عام وغامض وغير سار مملوء بالتوقع والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية ، وحسب فرويد (Freud) فإن القلق رد فعل لحالة خطر.

هذه التعاريف المرتبطة بالقلق كلها تعاريف علمية ، قوية المدلول ، ولكن يلاحظ اختلاف التعاريف رغم وحدة الموضوع - القلق - و يعود هذا إلى صعوبة الموضوع من جهة لتعلقه بالحالات النفسية البحتة ولزوايا الموضوع المختلفة من جهة أخرى ، ومن آثار القلق نجد التوهم أي النظر داخل

النفس بدلا من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد، وكذا الإثارة الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العصبي و اضطراب النوم و ارتفاع ضغط الدم و عسر الهضم بالإضافة إلى الاستهتار بالحياة كعدم الحرص عليها والجمود الذهني (الفيومي. المرجع السابق، ص. ص. 71.57) .

ويؤكد منظرو المدرسة الاجتماعية أن استجابات القلق تظهر في الحياة العامة نتيجة المشاكل العائلية والمالية والمهنية ، ومن المسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد ، (الدباغ. المرجع نفسه، ص. 97) .

في حين أن المدرسة السلوكية تنظر إلى القلق على أنه انفعال مؤلم تستثيره مثيرات معينة ، أما السلوكية الكلاسيكية فتركز على الفرض القائل أن القلق ينشأ عن الخوف الذي يصاحب الشعور بالألم أو التهديد ، بمعنى أنه استجابة شرطية للألم ، (عيسوي .المرجع السابق، ص.78) .

أما المدرسة المعرفية فهي تركز على الأفكار والمعلومات التي يحملها الفرد ، فظاهرة القلق تشير إلى الصورة الذهنية السلبية والمهددة التي يؤمن بها الفرد.(Beck & Emery.1985,p9) وقد تم قياس القلق في هذا البحث بتطبيق اختبار القلق (حالة - سمة) لسبيل برجر 1970 (Spielberger) على أساس أن القلق مؤشر من مؤشرات الضغط النفسي ، خصوصا أن اختبار سبيل برجر (Spielberger) يستخدم كذلك لقياس تقدير الضغط المستحدث كمثير واقعي أو متخيل .

ز- الصحة النفسية :

يقول مصطفى كامل إن لفظ الصحة النفسية مرادف لمفهوم السواء وهو يعني النضج والتوافق الاجتماعي والنفسي ويتطلب مهارات في مجال تكوين علاقات شخصية واجتماعية فعالة وإيجابية مقبولة من الفرد ومن الآخرين ، كما يعني توافقا في المهنة أي فعالية في أداء الدور الذي يحقق الرضا عن الذات والتقدير لها ، كما أنه توافقا مع الذات بمعنى استبصار الفرد بذاته وقدراته وتوظيفها في إطار إيجابي يحقق له أهدافه ويحقق اشباعاته المادية والمجردة ، ويحقق هذا المفهوم أيضا قدرة الفرد على تحقيق نظرة فلسفية لها إطار فكري نحو الحياة ، تسمح له بالتصرف بكفاءة ونجاح وتساعده على حب الحياة والآخرين والإحساس بالانتماء لهم وتحقيق الحياة الاجتماعية الفعالة والإيجابية (طه فرج عبد القادر وآخرون. المرجع السابق ، ص. 254) .

وقد عرف البروفيسور كلينبرغ (Klineberg) 1948 الصحة النفسية فقال " الصحة النفسية حالة تمكن النمو الكامل من الناحية الفيزيائية والمعرفية للفرد ، طالما هو متوافق مع باقي الأفراد الآخرين ... " (Berge, A. 1968 p.77)

لابد لنا أن نعترف أن التعاريف التي تناولت موضوع الصحة النفسية كثيرة ومتعددة، لكن من الممكن تصنيفها في فئتين، الفئة الأولى من التعاريف تنظر إلى الصحة النفسية من حيث البرء من أعراض المرض النفسي أو العقلي ، فإن كانت حالة المرض موجودة ، كانت الصحة النفسية مصابة ، وإن كانت غير موجودة كانت الصحة النفسية حسنة وسليمة وهذا الإتجاه يميل إليه الأطباء ومألوف لدى من يبحث في حالات الصحة الجسدية، أما الفئة الثانية فهي التعريف التي تميل إلى الطريق الإيجابي ، إنها تذهب إلى القول أن الصحة النفسية تكون في مجموعة من الشروط التي تحيط بالوظائف النفسية التي تنطوي عليها الشخصية وتتفق مع ما ذهب إليه ميننجر (Menninger) من أن الصحة النفسية الكاملة مثل أعلى ، نسعى إليه وقلما نصل إليه وهذا الإتجاه في التعريف الإيجابي الغالب عند علماء النفس والمشتغلين بالخدمة الاجتماعية، فالصحة النفسية حسب هذا الإتجاه حالة إيجابية توجد عند الفرد وتظهر في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهمتها بشكل حسن ومتناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية (الرفاعي. المرجع السابق ، ص. ص.04.06) .

معظم التعاريف التي تناولت موضوع الصحة النفسية اتفقت على أنها حالة دينامية تبدو في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموقف الذي يمر به أو بغيره ، ومن مظاهر التوافق الموضوعي مقدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية تتميز بالأخذ والعطاء أما مظاهر التوافق الذاتي فتظهر في قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة مقابل أزمات الحياة وشدائنها (عوض.1988،ص.03) .

فالصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، ويتطلب التوافق التام بين الوظائف النفسية ، وألا يعاني الفرد من الصراعات النفسية التي توجد بين ميلين أو نزعتين متعارضتين في الإنسان ، ويستطيع الفرد أن يتخلص من هذه الصراعات عن طريق الحسم في حل ما يتلقاه من مشكلات تبعاً لفسلفة واضحة في حياته ، يجب علينا أن نؤكد أن الصحة النفسية لا تعني مجرد الخلو من الأمراض إذ لابد من قدرة الفرد على مجابهة المشكلات ولا بد من تمتعه بالشعور الإيجابي بالسعادة (عيسوي . المرجع السابق،ص.27) .

فمن علامات الصحة النفسية قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته ، واستعداداته وقدرته على عقد صلات اجتماعية مرضية ، صلات تتسم بالإيثار والتسامح والتعاون ،(عوض .المرجع نفسه،ص.47) .

والهدف من دراسة الصحة النفسية للأمم العاملة هو التأكد من عملية التوافق الذي وصلت

إليه ، وقد استعمل لهذا الغرض اختبار سيدني كراون وكرسب للصحة النفسية (Crown, S. Crisp)

واختبار بارون (Barron) لقوة الأنا باعتبار قوة الأنا تشير إلى التوافق مع الذات والمجتمع وكونه الركيزة الأساسية في الصحة النفسية (Barron, F. ibid, p.32).

د- الدراسات السابقة:

تحتل الدراسات السابقة أهمية كبيرة بالنسبة لكل بحث جديد في شتى فروع العلم والمعرفة، وذلك لما يمكن أن تحققه من توفير للجهد، وكشف النواقص والثغرات، مع التعرف على كيفية تجنبها وتصحيحها، وما تلعبه من أدوار أساسية في توجيه البحث ورسم خطواته ومنهجه باعتبارها نقطة حقيقية للبحث، وهناك العديد من الدراسات عالجت قضايا عمل المرأة وطرحتها من زوايا مختلفة، وسنحاول في هذا المحور ذكر أهمها وما يخدم بحثنا من قريب أو من بعيد.

إذ هناك دراسات عدة عالجت دوافع خروج المرأة للعمل، ودراسات أخرى ذكرت ما ترتب عن خروجها للعمل والصعوبات التي اعترضتها، وأهم المشاكل التي عانتها من جراء أدائها لدور الأم والزوجة ودور العاملة، وسيأتي فيما يلي ذكر لمختلف هذه الدراسات.

الدراسات المحلية

1- دراسة بوزكرية يمونة حول "الوضعية الاجتماعية والاقتصادية للمرأة العاملة في المنشأة الصناعية" رسالة دبلوم الدراسات المعمقة في علم الاجتماع الصناعي (1982 - 1983).

هدف الدراسة : هو القيام بدراسة علمية لوضعية المرأة العاملة والإطلاع على النصوص القانونية والتشريعات الخاصة بتحسين وضعيتها وكيفية ترقيتها.

طرح الإشكال : حاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

أ- هل يستطيع العمل في الجزائر أن يكون عاملا من عوامل الترقية بالنسبة إلى المرأة في المجتمع الجزائري الحالي؟

ب- هل للعادات والتقاليد دور في عرقلة خروج المرأة إلى العمل؟

ج- هل عمل المرأة في منشأة صناعية يؤدي بها إلى التخلي عن واجباتها البيئية؟

د - هل خروج المرأة إلى العمل في منشأة صناعية سببه التطلع إلى الاستقلال المادي فقط أم

له أسباب أخرى؟

ه- هل الشروط متوفرة لخروج المرأة إلى العمل؟

و - هل الدور الاجتماعي والدور الاقتصادي اللذان تلعبهما المرأة دوران متكاملان أم لا تزال

فيهما نقائص؟

الفرضيات:

أ- خروج المرأة إلى العمل في منشأة صناعية هو العامل الأساسي لترقيتها وتوعيتها.

ب- الحاجة إلى المادة هي الدافع الأساسي لخروج المرأة للعمل.

ج- عمل المرأة في أوقات منتظمة لا يسبب مشكلات خطيرة لها وللأسرة.

د - سوء وضعية المرأة الاجتماعية والاقتصادية عائد إلى العادات والتقاليد المتحجرة والأفكار المسبقة السلبية تجاهها.

طريقة البحث: استخدمت الباحثة في دراستها عدة طرق منها : طريقة الملاحظة و الطريقة التاريخية و الطريقة المقارنة وطريقة الاستقصاء أو المسح الاجتماعي.

نتائج البحث:

أ- في الفرضية الأولى استطاعت الباحثة أن تتحقق من بعض جوانب الافتراض أي أن هناك نسبة كبيرة من العاملات المبحوثات أجبن أن وضعيتهن قد تحسنت نوعا ما من جراء العمل خارج البيت خاصة من الناحية المادية.

ب- تم التحقق من الافتراض الثاني القائل بأن المادة هي العامل الأساسي لخروج المرأة إلى العمل.

ج - كما تحققت الفرضيات الثلاثة المتبقية.(بوزكرية يمونة.الوضعية الاجتماعية و الاقتصادية للمرأة العاملة ... رسالة دبلوم الدراسات المعمقة في علم الاجتماع، 1982.1983، الجزائر.

نقد الدراسة : أظهرت هذه الدراسة المحلية أن العامل المادي هو العامل الأساسي لخروج المرأة للعمل، الذي عمل على تحسين وضعيتها ، إضافة إلى ذلك فإن الدراسة أظهرت أن عمل المرأة عندما يكون منتظم لا يؤثر على الأسرة وعلى المرأة ذاتها، وأن المشاكل التي تعانيها المرأة العاملة ترجع إلى الأفكار السلبية والتقاليد الموجودة بالمجتمع.

2- دراسة بن عويشة زبيدة حول أثر عمل الزوجة الأم في بناء الأسرة الجزائرية

دراسة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع (1986 - 1987).

أهداف الدراسة :

في هذه الدراسة حاولت الباحثة تحليل العلاقة بين خروج الزوجة الأم للعمل والتغيرات التي قد تطرأ على أدوارها ومكانتها الاجتماعية داخل الأسرة وانعكاس ذلك على علاقتها بزوجها وأطفالها، وهذا البحث يدخل ضمن إطار الدراسات الخاصة بعلم الاجتماع الأسري وعلم الاجتماع الصناعي.

الإشكالية : حاولت الدراسة الإجابة عن هذه التساؤلات :

أ- هل ساهم عمل المرأة في تغيير بناء الأسرة من خلال ما اكتسبته من استقلالية بحيث ترفض النظرة التقليدية التي تفرق بين دور ومكانة الزوجين وترى أن الأعمال المنزلية من اختصاصات الزوجة وتطالب الزوج مشاركتها في أدائها ؟

ب-هل أصبحت الزوجة ترفض احتكار الزوج للسلطة وتطالب مشاركته الرأي والقرار في الأمور الخاصة بحياتهما الأسرية ؟ هل هذه المطالب أدت إلى بروز صراعات ونزاعات بين الزوجين؟

ج - هل غياب الزوجة عن البيت لساعات طويلة من اليوم وانشغالاتها المهنية كان له انعكاس على عدد أفراد الأسرة وتنظيم نسلها وتنشئة أطفالها؟

الفرضيات: أ- عمل المرأة المهني وسيلة للتحرر من القيود الاجتماعية ووسيلة هامة لترقيتها لما يكسبها من استقلالية ذاتية وقوة الشخصية وحرية التصرف مما يجعلها تعيد النظر وتطالب بإعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية من خلال، المساواة في اقتسام الأدوار أي المشاركة في مختلف الأعمال المنزلية وتربية وتنشئة الأطفال ، والمساواة في تسيير ميزانية الأسرة و الديمقراطية في اتخاذ القرارات الخاصة بالأسرة ، وهذا ما يخفف أعباء ومسؤوليات الزوج، ولو أن هذه الأوضاع الجديدة لا ترضي رب الأسرة الذي تدفعه قيمه وكبرياؤه إلى عدم التنازل عن مكانه الاجتماعية، الأبوية وهذا ما قد يؤدي إلى توتر العلاقات بين الزوجين.

ب- يؤدي عمل الزوجة الأم - الذي يأخذ من وقتها وجهدها الكثير- إلى تنظيم وتحديد نسلها لما يحتاجه الأطفال من عناية وتربية تجعل التوفيق بين هذه المهام وعملها المهني مستحيل، كما أن قلة عدد الأطفال الذي أصبحت تطمح إليه الزوجة العاملة خاصة المثقفة يسمح لها أكثر بالتحكم في تربيتهم ورعايتهم.

مكان إجراء البحث :

أجرت الباحثة دراستها في منطقة حسين داي وضواحيها (حسين داي و باش جراح وبوروية) نظرا لموقعها وسط العاصمة ولاحتوائها على فئات اجتماعية مختلفة من جهة وعلى أنشطتها الاقتصادية المتنوعة من جهة أخرى.

أما القطاعات الاقتصادية التي ركزت عليها الباحثة قصد الإلمام بمعظم العوامل التي تساهم في إحداث التغيير في بناء أسرة الأم العاملة كان قطاع التعليم حيث تم اختيار ثانويتين ومتوسطتين ومدرستين من أجل الوصول إلى مختلف مستويات التعليم ، أما قطاع الصحة يتمثل في المستشفى الجامعي لبارني وقطاع الصناعة يتمثل في مؤسسة الصناعات الغذائية للحبوب ومشتقاتها (ERIOD).

أدوات جمع البيانات : استعملت الباحثة أدوات عدة منها الملاحظة المباشرة، المقابلة الحرة المقابلة المنظمة (خصوصا وأن نسبة هامة من أفراد العينة أميات ومن ذوات المستوى التعليمي البسيط) ، مدعمة باستمارة المقابلة التي قسمت إلى مجموعة من المحاور تسهيلا للدراسة، وقد استغرق تطبيق استمارة المقابلة من 04 نوفمبر إلى 29 ديسمبر 1985.

نتائج البحث :

أ- لم تتحقق الفرصة الخاصة بترقية الزوجة الأم عن طريق العمل المأجور إلا جزئيا، إذ لم تنطبق إلا على فئة معينة من النساء العاملات المثقفات ذوات المستوى التعليمي العالي إذ أن العاملات من ذوات المستوى التعليمي البسيط والأميات خرجن إلى العمل بدافع الحاجة المادية وأغلبهن (76%) يفضلن التضحية بعملهن في سبيل أسرهن ، إذ لا تزال الأعمال المنزلية من اختصاص النساء خصوصا في

الأسر الممتدة، بينما هناك نوع من المساعدة من طرف الزوج في حالة الأسر النووية، وإن كانت مقتصرة على ميادين محددة (غسل الثياب مع توفير الغسالة وترتيب البيت ...) عموما لا زالت الأعباء المنزلية تقع على المرأة، فبدلا من أن تتحرر الزوجة نسبيا من تلك النشاطات الروتينية، باقتسامها مع الزوج، وجدت نفسها أمام عمل مضاعف (عمل منزلي وآخر مهني) في وقت أصبح الزوج يتمتع بحرية أكبر وتحرر من أعمال كانت من اختصاصه كالمشتريات المختلفة.

هكذا لم تتحقق الفرضية الخاصة بالأعمال المنزلية إلا جزئيا وفي بعض الأعمال المنزلية فقط، و تحققت افتراضات الدراسة حول اتخاذ القرارات والسلطة في أسرة الزوجة العاملة بنسبة (59.09%) مع مجموعة المبحوثات بل أصبحت الزوجة تتخذ المبادرة وتتحكم في زمام معظم القرارات الأسرية لاسيما فيما يخص المشتريات اليومية وزيارة الأهل، كما بينت الدراسة أن مشاركة الزوجين في تنشئة أطفالهما تختلف حسب المستوى التعليمي إذ كلما ارتفع المستوى التعليمي للزوجين تزداد مشاركة الزوج في تنشئة أطفاله من خلال مراقبة سلوكهم و تلقينهم آداب وأخلاقيات المجتمع و مراقبة أعمالهم المدرسية، كما اتضحت العلاقة الوثيقة بين سن الأطفال ومساهمة الأب في تنشئتهم، فكلما كبر سنهم ازداد إشرافه عليهم، في حين أن الأم يكون إشرافها عليهم في السنوات الأولى من عمرهم، كما بينت الدراسة أن عمل المرأة لا يؤثر سلبا على الأطفال عموما، حيث اتخذت كمؤشرات لذلك التحصيل المدرسي للأطفال في سن الدراسة وذلك من خلال تفوقهم الدراسي، فانعكاسات العمل المزدوج لم يترك للمرأة مجال من الوقت لتحسين أوضاعها المهنية، والاجتماعية، إذ لم تسجل لهن ترقيات مهمة على المستوى المهني، لارتباطاتهن الأسرة التي عادة ما يتغيبن من أجلها، ويمكن إرجاع جانب كبير من هذا الوضع لقلة المنشآت التي من شأنها أن تسهل مهمة الزوجة الأم العاملة كدور الحضانة و رياضة الأطفال والمطاعم على مستوى المؤسسات الصناعية.

ب- إن أغلبية الأمهات العاملات يشكلن أسرا نووية (بنسبة 86.25%) مقارنة بنسبة (13.75%) تشكل أسرا ممتدة، مع تحقيق الفرضية القائلة أن الأم العاملة تسعى إلى تنظيم النسل وتحديد عدد أطفالها خاصة العاملة المثقفة (بن عويشة زوبيدة . أثر عمل الزوجة الأم في بناء الأسرة، رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم الاجتماع 1986.1987، الجزائر).

نقد الدراسة :

عالجت هذه الدراسة زوايا مهمة في البحث إذ أظهرت الجوانب الإيجابية والسلبية للعمل، فالمرأة العاملة استطاعت أن تتدخل في صنع القرار وتمارس سلطتها في الأسرة، كما أن عملها سمح للرجل بتقديم يد المساعدة وإن كانت جزئية، سواء كان ذلك في الأعمال المنزلية أو في العناية بالأطفال، لكن رغم هذا فإن عملها المزدوج لم يسمح لها بتحسين أوضاعها المهنية من ترقيات وعلاوات خصوصا وأن الدولة لم توفر لها المنشآت الضرورية لذلك.

الدراسات العربية

1- دراسة عبد الفتاح كاميليا حول " سيكولوجية المرأة العاملة " 1972

أهداف الدراسة وطرح الإشكال:

كان الهدف من هذه الدراسة هو الإجابة على الأسئلة التالية: ما الذي يدفع المرأة للخروج للعمل؟ ما هي الإشباعات التي تحققها المرأة عن طريق العمل؟ هل تعمل لإشباع دوافع ذاتية تحقق الرضا والاستقرار النفسي وتأكيد الشعور بالقيمة، أو تعمل لدافع اجتماعي كالحاجة إلى المال وتحقيق الأمن الاقتصادي؟ هل حدث تغير في القيم نتيجة خروج المرأة للعمل؟ هل غير العمل من وضعها بالنسبة للرجل (الزوج والزميل)؟ هل أثر خروج المرأة على النمو النفسي لأطفالها؟

فرضيات البحث:

- أ- المرأة تعمل لتحقيق إشباع ذاتية و اجتماعية كما تعمل لتحقيق الأمن الاقتصادي.
- ب - العمل الذي تؤديه المرأة خارج المنزل يخفف من شعورها بالتعبية للرجل ويؤثر على علاقته بها .
- ج- اشتغال المرأة يحرر الرجل، حيث يخفف من قيوده و مسؤولياته ويعمل على تدعيم الحياة الأسرية .
- د - أبناء المشتغلات يختلفون عن أبناء غير المشتغلات من حيث مدى استقرارهم النفسي، ونضجهم الانفعالي .

وسائل جمع البيانات: استعملت الباحثة في جمعها للبيانات تقنية المقابلة مع نساء رائدات في العمل، وكذا استعمال اختبار القياس الاجتماعي (القياس السوسيومترى) إضافة إلى تقنية الملاحظة لدراسة المرأة في جماعة العمل إلى جانب اختبار تفهم الموضوع (TAT)، بالإضافة إلى أن الباحثة استعانت بمجموعة من الاختبارات طبقها على مجموعة من الأسر، وهذا بهدف دراسة أثر عمل المرأة عليها، وعلى الزوج، والأبناء، ومن هذه الاختبارات، اختبار الاتجاهات العائلية للباحثة ليديا جاكسون (Jakson, L) و وسيلة إسقاطية ثانية بعد اختبار تفهم الموضوع إلى جانب استبيان القيم.

واستعملت الباحثة المنهج التجريبي عن طريق مجموعة ضابطة المرأة الماكثة بالبيت ومجموعة تجريبية المرأة العاملة.

نتائج الدراسة: أ- من أهم دوافع خروج المرأة المصرية للعمل كان عامل الحاجة لتأكيد الذات، والشعور بالمكانة والإحساس بالقيمة الإنسانية و يليها مباشرة -ودون فروق جوهرية- الحاجة الاقتصادية، والشعور بالأمن تجاه ظروف الحياة.

ب- أما نتائج اشتغال المرأة من خلال دراسة الأسرة فإنه تبين أن المرأة العاملة تكون أكثر استقرارا من الناحية النفسية بالمقارنة مع المرأة غير العاملة، وهذا نتيجة إحساسها بذاتها القوية وقدرتها على القيام بالأدوار المختلفة كما أن اشتغال المرأة يساعدها على التغلب على الملل والفراغ إضافة أن للعمل أثر على علاقتها بأطفالها، إذ أنهم يشعرون بالاطمئنان كما يمكن القول أن أبناء المرأة المشتغلة

أكثر نضجا من الناحية الانفعالية من أبناء المرأة غير مشغلة، فعمل المرأة يحقق لها الأمن الاقتصادي ضد التهديدات الواقعية التي تثير في نفسها المخاوف لمستقبلها، و مستقبل أولادها، كما أن الأمن الاقتصادي يخفف من إحساسها بالتعبية للرجل .

ج- اشتغال المرأة دفع إلى تغيير في قيم المجتمع وإلى تغيير في أنماط العلاقات الإنسانية بين الرجل و المرأة، وارتبط بوضوح بفكرة التكامل الأسري -أي تحقق للرجل قدرا من التحرر من أعباء كانت تلقى على عاتقه ، كما تبين الدراسة أن المرأة مواظبة على عملها مثل الرجل وإن كانت أكثر مواظبة في فترة ما قبل الزواج، و يرجع هذا إلى طبيعة الظروف الاجتماعية التي تحيط بالمرأة، إذ أنها تحتاج إلى فترة طويلة نسبيا للتغيب عن العمل أثناء فترة الحمل و الولادة و الرضاعة، إضافة إلى حاجة أطفال الموظفة إلى رعايتها في فترات الطفولة المبكرة (عبد الفتاح كاميليا .المرجع السابق، ص. ص 289.102).

نقد الدراسة :

تبين هذه الدراسة أن المرأة المصرية العاملة اكتسبت الكثير من المزايا من جراء خروجها للعمل، فهي استطاعت أن تثبت وجودها و تفرض نفسها في مجتمع رجالي، كما أنها أنقصت من أعباء الزوج باعتماد الأسرة على مرتب ثان، كما أن اشتغالها ساعدها على الاستقرار النفسي، والنضج الانفعالي لأطفالها، ومع ذلك فإن النتائج الميدانية أوضحت أن المرأة العاملة المتزوجة يضعف تواجدها مقارنة بالرجل لالتزاماتها الأسرية المرتبطة بطبيعتها كامرأة (حمل و ولادة، نفاس و رضاعة و تربية)

2 - دراسة فهد الثاقب حول أوضاع المرأة في الكويت والخليج العربي 1975.

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى تقويم موقف المجتمع من تعلم المرأة في الكويت وانخراطها في ميدان العمل.

عينة الدراسة :

استخدم الباحث استمارة تتضمن أسئلة خاصة موجهة إلى أفراد العينة للإجابة عنها من أجل الوقوف عند مسح موقف الناس من دخول المرأة للعمل.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة المسحية إلى أن موقف الناس من عمل المرأة أصبح أكثر ليونة، ولكنه لازال محافظا حيث أن (70%) من الذين أبدوا موافقتهم على عمل المرأة، اشترطوا عملها كمدرسة لأنه يوفر أقل الفرص للاختلاط بالجنسين.

كما بينت الدراسة أنه حين وضعت المفاضلة بين العمل والمنزل اعتبرت الأغلبية من عينة الدراسة أن المنزل أهم من العمل باستثناء (13%) من النساء ذوات التعليم العالي و (2%) من الرجال فقط، فضلوا العمل على المهام الروتينية، وقد أشارت نسبة كبيرة من المبحوثين (96%) أنه على المرأة أن تتعلم، وهناك نسبة (85%) من المبحوثين فضلوا أن تتوقف المرأة في تعليمها عند المستوى الثانوي، وأشاروا إلى أن التعليم الجامعي ليس ضروريا للمرأة وكان معظم الذين لم يوافقوا على تعليم المرأة من الأميين (رغداء علي . المرجع السابق ص. 21).

نقد الدراسة : توضح هذه الدراسة أن عمل المرأة أصبح متقبلا من الناحية الاجتماعية لكن مع الميل لمهن دون أخرى، كما يلاحظ أن هناك تضارب في الأفكار من حيث الميل إلى تعليم المرأة، لكن الاقتصار على التعليم الثانوي فقط.

3-دراسة ا بتسام مرعى حول "مشكلات المرأة العاملة في القطر العربي السوري " رسالة

ماجستير، جامعة دمشق، كلية الآداب 1980

هدف الدراسة : كان الهدف من هذه الدراسة هو الإجابة على الانشغالات التالية:

أ- التعرف على المشكلات الرئيسية التي تعاني منها النساء العاملات في سوريا وعلى نسبتها لدى كل فئة من فئات العاملات.

ب- كيف تواجه النساء العاملات مشكلاتهن وما النتائج التي تترتب على أسلوب المواجهة؟

ج - ما رأي النساء العاملات في واقع الخدمات المقدمة لهن من قبل الدولة والمجتمع؟ وما نظرة

المرأة العاملة من خلال الظروف الحالية إلى نفسها، وإلى عملها، وإلى العالم، والمجتمع من حولها ؟

عينة البحث :

لقد أخذت عينة البحث من (375) أسرة سجلت لهن زيارات منها، (1095) أسرة تظم نساء

عاملات .

أداة الدراسة :

استخدمت الباحثة في منهج بحثها أداة أساسية من البحث العلمي الميداني هو الإستبيان.

نتائج البحث :

أ- المرأة العاملة تعاني من الإرهاق الجسدي، والنفسي الناجم عن الجمع بين العمل المنزلي

والعمل خارج المنزل.

ب- المرأة العاملة المتزوجة والتي لديها أطفال تعاني من مشكلة ترك الأطفال أثناء غيابها عن

المنزل، وهي من أهم وأول المشكلات.

ج- تعاني المرأة من مشكلات مادية، واقتصادية سببها عدم كفاية الدخل أمام كثرة متطلبات الحياة

اليومية الحديثة.

د - ندرة وجودة الخدمات التي توفرها الدولة من أجل مساعدتها في قيامها بواجباتها كما أنها تعاني من مشكلات صحية.

هـ- تعاني المرأة العاملة المتزوجة من مشكل السكن، والمواصلات اليومية، ومن مشكل عدم وجود وقت الفراغ الكافي.

و - تعاني المرأة العاملة المتزوجة من مشكلات تتعلق بنظرة المجتمع المتخلفة إلى دورها كعاملة، وذلك بسبب المفاهيم السائدة، والعادات، والتقاليد التي تلزمها بتحمل أعباء العمل المنزلي.

وتنتهي الباحثة دراستها بملاحظة تقول فيها أن المرأة في مجتمعنا تملك قدرا كبيرا من التفاؤل و الثقة بالنفس، و بقدراتها والعالم من حولها لدرجة تدفعها لمواصلة العمل والإنتاج مهما كانت العقبات التي تتعثر بها وهي كثيرة ومؤلمة .(مرعى ابتسام. 1980 ، ص.ص 11.10) .

نقد الدراسة :

تبين هذه الدراسة أن هناك مشكل تعاني منه المرأة العاملة من جراء قيامها بالدورين فهي تعاني من الإرهاق الجسدي، والنفسي، ومن مشكلات صحية، إضافة إلى كونها تعاني مشكل غيابها عن أبنائها وانشغالها عنهم أثناء عملها.

كما أن الباحثة أثارت فكرة عدم وجود وقت فراغ كاف للمرأة العاملة، وهذا ما يجعلها دائما في صراع مع الوقت، أضف إلى هذا الصراع الذي تجده العاملة من جراء الأفكار والمفاهيم السائدة في المجتمع والتي تلزمها بتحمل أعباء العمل المنزلي.

4 - دراسة حسن حمود حول " مساهمة المرأة العربية في عملية التنمية " 1982

ركز الباحث في هذه الدراسة على عاملين هما التعليم والعمل بغية تقييم مدى مساهمة المرأة العربية في عملية التنمية.

هدف الدراسة :

هو التعرف على العوامل المحددة لعمل المرأة العربية ومستواها التعليمي.

الإشكالية :

أ- هل توجد علاقة بين عمل المرأة العربية، وتعليمها، ومجموعة الخصائص الشخصية والأسرية

؟

ب- هل توجد علاقة بين عمل المرأة العربية، وتعليمها، ومجموعة العوامل الاجتماعية المحيطة

بها ؟

ج- هل توجد علاقة بين عمل المرأة العربية، وتعليمها، ومستوى تطلعاتها الذاتية؟

د - أي من هذه العوامل له الأثر الأكبر في تحديد عمل المرأة وتحصيلها العلمي ؟

العينة: أجري البحث على عينة من النساء العربيات في ثلاثة أقطار عربية (الكويت والأردن وتونس) وكان العدد الإجمالي للعينة (300) امرأة تم اختيارها بشكل عمدي على أساس أن يكون عدد النساء في كل قطر (100) امرأة نصفهن يعمل و الآخر لا يعمل.

وسيلة جمع البيانات والطرق الإحصائية:

تم تطبيق الإستبيان كأداة لجمع البيانات، في حين أن الطرق الإحصائية المستخدمة للتحليل كانت طريقة " تحليل المتغيرات " و " ك2 " و " طريقة التحليل المتعدد الانحدار".

نتائج الدراسة :

أن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ، هناك علاقة بين عمر المرأة وقدرتها على العمل، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار انشغالها بمتابعة دراستها وهي شابة وابتعادها عن العمل في سن متقدمة، فقد بينت النتائج أن النساء اللواتي لم يبلغن سن العشرين لا يعملن.

كما بينت الدراسة زيادة نسبة العاملات من فئة العمر (30 سنة) فما فوق من العاملات أكثر منها بين فئة (20 و30) سنة وهذا يرجع إلى انشغال المرأة العربية من فئة السن الأخيرة بالزواج وتكوين الأسرة الزوجية، علما بأن متوسط سن الزواج للفتاة العربية هو ما بين (20 و23) سنة بالتالي فإن الحياة الزوجية وتربية الأطفال تشغلها عن العمل، أما بعد هذه السن، فبإمكان المرأة أن تجمع بين العمل ومسؤولياتها الأسرية خاصة بعد تأسيس حياتها الزوجية ودخول أطفالها للمدرسة.

كما لاحظ الباحث ظاهرة عزوف نسبة كبيرة من العينة عن العمل، وتم تفسير ذلك حسب تقاليد المجتمع العربي الذي مازال التشديد فيه مرتكزا على اضطلاع المرأة بأدوارها كأم وزوجة، أكثر من تشديدها على الأدوار الجديدة التي يفرضها العصر، إضافة إلى متغيرات أخرى تؤثر في خروج المرأة للعمل كفرض التعليم والعمل المتاحين، وتوفر الخدمات التي تساعدها على التوفيق بين دورها كأم، وكزوجة، ودورها كعاملة. كما أسفرت الدراسة على عدم وجود علاقة بين العمل ووجود أطفال دون سن السادسة، وهي نتيجة معاكسة لما اعتدنا عليه في الدراسات حول المرأة، وقد أول الباحث ذلك بوجود رعاية بديلة داخل الأسرة، أو بوجود مؤسسات ترعى الأطفال.

إضافة إلى هذا توصل الباحث إلى عدم وجود علاقة بين المرأة وعدد الأولاد، إذ كان من المفترض أن يحد تزايد عدد الأولاد من مشاركة المرأة في قوة العمل، أو أن رغبتها في المحافظة على عملها سيدفعها إلى الإقلال من الإنجاب، ويرجع هذا حسب الباحث إلى أن المرأة العربية لا تتحكم في عدد أطفالها في ظل العادات والتقاليد العربية، وهذا يجعلها تعاني من صراع الأدوار لاختيارها القيام بالدورين.

أما عن أسباب عمل المرأة فقد لوحظ هناك دلالة إحصائية بمستوى أقل من (0.05) بين عمل المرأة في ثلاث أسباب فقط، وهي: الحاجة المادية، الحاجة لتأمين المستقبل والرغبة في تحقيق مزيد من الرفاهية، ولم تظهر أية دلالة بين عمل المرأة ومجموع الحاجات المعنوية، ويرى الباحث أن

هذا دليل على أن المرأة مازالت تنتظر لدورها كما هو محدد من قبل المجتمع ضمن إطاره التقليدي، وذلك من خلال اضطلاعها بواجباتها كزوجة وأم، وإن سعت للعمل قد لا يكون ذلك بهدف تحقيق نموها الشخصي بقدر ما يكون استجابة لحاجة مادية. (حمود حسن. المرجع السابق، ص. 17.48)

نقد الدراسة :

نلاحظ من خلال هذه الدراسة أن عمل المرأة كان بدافع مادي وهذا جاء عكس دراسة كاميليا عبد الفتاح التي أظهرت أن الرغبة في تحقيق الذات من أهم دوافع خروج المرأة للعمل. ما يهمننا في هذه الدراسة هو أن الباحث أشار إلى تأثير الأسرة وتربية الأطفال على توفيق المرأة لأدوارها، إضافة إلى إشارته لمتغيرات (كتوفير الخدمات... الخ) يمكن بفضلها تسهيل أداء المرأة لأدوارها.

كما أن الباحث أشار لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بمستوى أقل من (0.05) بين عمل المرأة المستجوبة وموقفها من ثلاث أسباب يعتقد بأنها تساعد الزوجة على العمل وهي، مساعدة الزوج للزوجة في الأعمال المنزلية وتربية الأطفال وكذا خبرة الزوجة المهنية قبل الزواج وتوفر عمل نصف الدوام.

5-دراسة محمد سلامة آدم حول "المرأة بين البيت والعمل" دراسة دكتوراه الفلسفة في علم

النفس 1982.

قام الباحث في هذه الدراسة بالبحث عن صراع الدور لدى المرأة العاملة من الناحية النفسية والاجتماعية في ضوء تصور المرأة العاملة لدورها الاجتماعي ووفقا لبعض سمات الشخصية.

أهمية الموضوع :

يعبر هذا الموضوع عن واقع المشكلات النفسية الاجتماعية التي تعاني منها المرأة العاملة كما جاء في العديد من الدراسات السيكولوجية والاجتماعية والتربوية، حيث أصبح مألوفاً أن تغادر المرأة بيتها مخلفة وراءها ما كانت تقوم به من أدوار تقليدية كربة بيت، وزوجة، و أم لتتحمل مع الرجل وتشاركه أدواره التقليدية في بناء المجتمع، وتحمل مسؤوليات العمل والأسرة معا من خارج حدودها المنزلية دون أن تتنازل على أدوارها الأخرى.

الإشكالية: لقد وجدت المرأة نفسها مدفوعة بعوامل عديدة منها ما هو نفسي ومنها ما هو اجتماعي واقتصادي ومنها ما هو حضاري وثقافي لتلقى بذاتها في معترك العمل بعد أن أتيح لها نصيب لا بأس به من العلم والتعليم.

وقد ترتب عن خروج المرأة للعمل - اتساع نطاق أدوارها وتداخلها، بل وتعارضها في أحيان كثيرة - نتائج على المستوى النفسي الاجتماعي وعلى المرأة نفسها في علاقتها بذاتها وبالأخرين (الزوج و الأبناء) ثم في علاقتها بالمجتمع. فكثيرا ما تجد المرأة ذاتها أمام مطالب وتوقعات متعددة واختيارات تكون مستحيلة في بعض الأحيان (مطالب البيت والعمل وما تتمناه لذاتها وترجوه لنفسها).

أدوات البحث :

استعمل الباحث مقياسان لدراسة صراع الأدوار لدى المرأة العاملة، وقد تبنى المقياس الخاص بصراع الأدوار على أساس تحليل مضمون استجابات (40) زوجة عاملة و(40) زوجا لزوجات عاملات ردا على بعض أسئلة استطلاع رأي كل منهما حول دور الزوجة ودور الأم، أما المقياس الثاني فكان مقياس معرب (مقياس أمريكي) لنفس الغرض.

نتائج البحث :

أ - المرأة العاملة بكل فئاتها عالية التعليم ومتوسطة التعليم صغيرة السن أو كبيرة، تعاني من صراع الدور في أدائها لدور الزوجة و الأم، وهذا لأنها تعاني من إحساس عميق بضيق الوقت ناتج عن تعدد الأدوار (أدوار خارج البيت وأدوار داخل البيت) وهي أدوار متباينة في مطالبها ومتعارضة في التوقعات، وكلما زاد الشعور بضيق الوقت زاد معه الشعور بالضغط النفسية المتعلقة بأداء دور الزوجة و الأم سواء ما يتعلق بالأعمال المنزلية أو ما يتعلق بالزوج من حيث تقديره لظروف المرأة العاملة أو عدم تقديره لها، ومن حيث تعاونه في الأعمال المنزلية.

كما أن الإحساس بضيق الوقت يزداد بزيادة الصراعات الناتجة عن كون المرأة عاملة وما يرتبط بذلك من قضاء وقت طويل خارج المنزل بسبب العمل ثم العودة منه مرهقة لمواجهة فترة أخرى من العمل المرهق داخل المنزل.

ب- المرأة العاملة تواجه صراع الدور بشكل إيجابي تختفي معه مشاعر الذنب والإحساس بوجود المشكلات أو الصعوبات في أداء الأدوار وهذا حين تكون المرأة متقبلة لذاتها وللآخرين ولديها قدر من الثقة بالنفس، وتكون هذه المواجهة إيجابية مع ارتفاع مستوى التعليم وتكون سلبية حينما لا يتوفر للمرأة العاملة مفهوم إيجابي عن ذاتها أو تضعف ثقتها بنفسها، وحينما تكون المرأة حديثة العهد بالإنجاب تعاني من القلق على طفلها الصغير الذي أودعته في حضانه أو لدى الأهل. (سلامة آدم.المرجع السابق، ص.ص211.212)

نقد الدراسة :

هذه الدراسة جد مهمة، و تمس موضوع بحثنا من قريب، فهي تعالج أدوار المرأة العاملة وصراعاها، خصوصا وأن الباحث حدد مفهوم الصراع بكونه كمية من الضغوط النفسية، فقد توصل الباحث أن المرأة العاملة تعاني الضغوط النفسية أي كان سنها ومستواها التعليمي، وكذا حسب تقبلها لذاتها وللآخرين، وهذا اعتراف بوجود عوامل الضغط النفسي حسب التفسير الاجتماعي والتفسير المعرفي.

6- دراسة سليم نعامة " حول دوافع المرأة إلى العمل " 1984

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى معرفة الدوافع الرئيسية للعمل عند المرأة بشركة الشرق للألبسة الداخلية بدمشق.

العينة:

تم اختيار نساء عاملات بطريقة عشوائية و عددهن(70عاملة) يتراوح معدل العمر لديهن ما بين (25-35) سنة، اخترن من مجتمع أصلي كان أفرادها(1200 عاملة).

أداة الدراسة : استخدم الباحث قائمة أسئلة أعدّها لأغراض البحث.

نتائج الدراسة : بينت النتائج أن :

أ - العمل يستطيع أن يظهر ويفجر طاقات أفرادها، فهو ليس فقط عملاً روتينياً، وإنما له قيمة وإغناء للشخصية، ويأتي من مضمون العمل، وما يتركه من أثر على العمليات النفسية للفرد خاصة الداخلية، وعلى أحاسيسه، وتطوير العمل يرافقه تطوير في الدوافع إلى العمل أي إلى تطوير الذات.
ب- الغاية من العمل ليس الكسب المادي والاقتصادي، وإنما تتخطاها إلى بناء الذات وتأكيدا، عندما يتحول إلى واجب اجتماعي.

نقد الدراسة : تؤكد الدراسة على الآثار المعرفية والنفسية للعمل، فهو يعمل على تقوية الذات، وتأكيدا والإحساس بالقيمة والفائدة، فالمرأة العاملة التي تجعل من عملها واجب اجتماعي تؤكد ذاتها وتقويتها وتتعدى حدود الكسب المادي (نعامة، 1984، ص126) .

7- دراسة عباس محمود عوض "حول العوامل التي تعيق عمل المرأة" 1985

هناك عوامل على الصعيد النفسي تعيق عمل المرأة، فهي تتعرض للتأزم النفسي وسوء التوافق نتيجة لعوامل مختلفة:

أ - أن تزاول أعمالا لا تتفق مع تكوينها البيولوجي، والنفسي، أي مع ما تتسم به من قدرات وميول خاصة، وسمات شخصية معينة .

ب- يترتب على عملها خارج المنزل حرمانها من أداء رسالتها الطبيعية ووظيفتها الأساسية، وهي الأمومة، والمعروف أن المرأة لا يكتمل نموها النفسي والجسمي إلا بالأمومة وأن نفورها أو تعمدتها عدم الإنجاب علامة سوء توافقها وعدم نضجها الانفعالي.

ج- قد يدب في نفس المرأة صراع عنيف بين مغريات الحياة العامة خارج المنزل، وبين حنينها إلى الاستقرار وبناء بيت تكون فيه الزوجة و الأم.(عوض . 1985، ص. ص 42.41).

نقد الدراسة : هذه الدراسة شبيهة بالدراسة الأمريكية حول التأزم النفسي لكنها اقتصرت فقط على الآثار السلبية للعمل، ولم تعط قيمة لا للشخصية ولا للعوامل المحيطة في التغلب على المشاكل، مع العلم أن العمل قد يكون ذو حدين حد سلبي وآخر إيجابي.

8- دراسة كلثوم محمد أسد حول " المرأة العاملة في دولة الإمارات العربية " 1990

هدف الدراسة : التعرف على مدى تأثير التغيرات الاقتصادية والاجتماعية على خروج المرأة إلى مجالات العمل المختلفة و أثر التحول من المجتمع التقليدي إلى المجتمع المتحضر للإمارات ومفهوم العمل عند الفتاة الإماراتية والدوافع الحقيقية لعمل المرأة وكذا العلاقة بين خروج المرأة للعمل والتنشئة الاجتماعية للأطفال في الإمارات .

العينة : اكتفت الباحثة بدراسة عينة قدرها (100) من مجتمع دبي، وقد تم اختيار العينة على أساس عشوائي.

أداة الدراسة :

تضمنت أدوات جمع المعلومات (20) سؤالاً عن مختلف جوانب الموضوع في ضوء أهداف البحث، و أدوات إحصائية كالنسب المئوية.

نتائج الدراسة :

أظهرت النتائج أن الدوافع الحقيقية لعمل المرأة هو تحقيق ذاتها، والعمل في ذاته يمثل قيمة لدى المرأة مما يدفعها للحرص عليه.

كما بينت النتائج أيضاً أن خروج المرأة للعمل لا يمنعها من القيام بدورها الفعال والأکید كونها أما و الأساس في عملية التنشئة الاجتماعية للصغار. (رغداء علي . المرجع السابق، ص 20)

نقد الدراسة :

تبين هذه الدراسة أن عمل المرأة عامل من عوامل تأكيد ذاتها وتحقيقه، وهذا يظهر لنا أن قوة الذات عند المرأة تكون مرتفعة - حسب نتائج الدراسة - كما أن قيام المرأة بالدورين يؤثر على أومتها ودورها في تنشئة أطفالها.

9-دراسة حمد إسعاف حول " مساهمة المرأة في قوة العمل و دورها في عملية التنمية بالمجتمع العربي السوري "

دراسة ميدانية في المؤسسات الاقتصادية لمدينة دمشق، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة دمشق، 1992.

هدف الدراسة :

أ - التعرف على واقع المرأة العاملة السورية، وتبيان مستويات مشاركتها في قوة العمل.
ب- التعرف على مستوى الوعي الاجتماعي لدى المرأة العاملة الذي يبلور مساهمتها في عملية التنمية.

ج- التعرف على نظرة المجتمع لقضية خروج المرأة للعمل والنتائج المترتبة على مساهمة المرأة في العملية الإنتاجية .

العينة :

أخذت الباحثة عينة تمثل (18%) من المجتمع الأصلي الذي كان يضم (1116) وهي موزعة ضمن إحدى المنشآت العمالية التالية: الشركة العربية المتحدة للصناعة والشركة العامة للمغازل و المناسج و شركة الشرق للألبسة الداخلية .

أداة الدراسة : استخدمت الباحثة أداة أساسية من أدوات البحث العلمي الميداني وهي الاستمارة.

نتائج الدراسة :

- أ - المرأة تملك اتجاهها إيجابيا قويا نحو العمل بالرغم مما تعانيه في بلدها من ظروف صعبة وتملك شعورا قويا من حيث ثقتها بنفسها وجدارتها بالأعمال القيادية والإدارية.
 - ب - عدم بحث العاملات عن عمل آخر بما أنهن لازلن يعملن في مكان عملهن.
 - ج- معاناة المرأة العاملة من الاضطهاد في الحياة بشكل عام و العمل بشكل خاص و عدم قدرتها على اتخاذ القرار بمفردها في بعض الأمور الشخصية كعدد الأولاد.
 - د - عدم توفر بعض الخدمات التي تؤدي لحل الكثير من المشكلات عند المرأة كالمواصلات، ودور الحضانة، وخدمات طبية مجانية.(رغداء علي.المرجع السابق،ص. ص 9.8)
- نقد الدراسة : أظهرت الدراسة أن المرأة العاملة السورية تعاني اضطهادا في الحياة العامة وفي العمل - بالرغم من أننا نجهل طبيعة هذا الاضطهاد- كما أنها لا تتخذ قراراتها بمفردها فيما يخص بعض الأمور الشخصية- كالإنجاب و الخدمات - التي يمكن أن تساعدنا في حل كثير من مشكلاتها ورغم هذا فإن المرأة تملك اتجاهها إيجابيا وقويا نحو العمل وثقة كبيرة بنفسها وقدراتها.

10- دراسة يوسف عبد الفتاح حول " دينامية صراع الأدوار وعلاقتها بشخصية المرأة في

الإمارات " (دراسة نفسية اجتماعية) 1994

هدف الدراسة :

يهتم هذا البحث بدراسة صراع الأدوار لدى المرأة العاملة في دولة الإمارات في علاقتها بسمات شخصيتها وذلك لما يترتب على خروج المرأة للعمل خارج المنزل من تعدد وتغير هذه الأدوار، وانعكاس ذلك على شخصيتها.

العينة : تتكون العينة من (208) امرأة متزوجة عاملة بالتدريس.

وسيلة جمع المعلومات :

- استبيان يقيس صراع الأدوار من إعداد الباحث.

- استبيان الشخصية لبرنار وبيتر (Bernard Witter)

الوسيلة الإحصائية :

تم استعمال التحليل العاملي للكشف عن العلاقة بين صراع الأدوار وسمات شخصية المرأة وأجري التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية أعقبه تدوير متعامد بالفاريمكس ثم تدوير مائل

بالاومبلمين، كما أجريت مقارنات طرفية بين من هن أقل صراعا ومن هن أكثر صراعا في سمات الشخصية .

وقد كشفت التحليلات العاملية على (03) عوامل قبل وبعد التدوير وكان أولها عاملا قطبيا مضمونه الصحة النفسية -صراع الأدوار، كما تبين من المقارنات، وجود فروق قي سمات الشخصية بين من هن أقل صراعا إزاء الأدوار ومن هن أكثر صراعا لا سيما صراع العلاقة بالزوج ورعاية الأبناء، و صراع الحاجات الشخصية للمرأة .

فروض البحث :

أ - توجد علاقة بين صراع الأدوار وسمات الشخصية لدى المرأة العاملة بالتدريس في الإمارات .

ب- توجد فروق بين النساء العاملات بالتدريس الأكثر معاناة من صراع الأدوار و الأقل معاناة منه في سمات الشخصية وينبثق من هاذين الفرضين الفروض الفرعية التالية:
- توجد فروق في سمات الشخصية بين من هن أقل صراعا ومن هن أكثر صراعا في العلاقة بالزوج ورعاية الأبناء .

- توجد فروق في سمات الشخصية بين من هن أقل صراعا ومن هن أكثر صراعا إزاء التوفيق بين مطالب العمل ومطالب الأسرة .

- توجد فروق في سمات الشخصية بين من هن أقل صراعا ومن هن أكثر صراعا إزاء المطالب والحاجات الشخصية والذاتية للمرأة .

- توجد فروق في سمات الشخصية بين من هن أقل صراعا ومن هن أكثر صراعا وفقا للدرجة الكلية لصراع الأدوار .

نتائج البحث : أ - يتضح من نتائج البحث أن هناك علاقة بين صراع الأدوار لدى المرأة العاملة في الإمارات وبين سمات شخصيتها، وهذا ما تشير إليه معاملات الارتباط بين المتغيرات وهنا يؤكد الفرض الأول .

ب- أما دراسة الفروق بين من هن أكثر صراعا تجاه الأدوار ومن هن أقل صراعا تجاه نفس الأدوار ،فقد تبين منها أيضا وجود فروق بين المجموعتين في بعض سمات الشخصية على التغيرات الفرعية والدرجة الكلية لصراع الأدوار مما يشير إلى تحقيق الفرض الثاني من البحث .

كما ظهر من خلال الدراسة أن أهم المجالات الأساسية لصراع المرأة العاملة في الإمارات هي : صراع يتعلق بالعلاقة بالزوج ورعاية الأبناء وصراع يتعلق بالتوفيق بين مطالب العمل و مطالب المنزل وأخيرا صراع يتعلق بالمطالب والحاجات الشخصية والذاتية للمرأة .

يمكن القول في ضوء ما أبرزه هذا البحث من نتائج ان تعدد أدوار المرأة العاملة في الإمارات أدى إلى نشأة صراع الأدوار لديها الأمر الذي انعكس بالدرجة الأولى على شخصيتها ومن ثمة

على مختلف الأطراف التي تتفاعل معها كالزوج والأبناء في محيط الأسرة، والرؤساء والزملاء في محيط العمل، ومن هنا كان القول بأن صراع الأدوار لدى المرأة العاملة لا تقتصر آثاره عليها وحدها بل لابد وأن ينتقل إلى الرجل وإن كان ذلك يحتاج لدراسات إمبريقية لتحديد هذه الآثار وطبيعتها وديناميتها. (يوسف عبد الفتاح. المرجع السابق، ص 73.72)

نقد الدراسة:

أكدت هذه الدراسة مرة أخرى على أن الصراع الذي تعاني منه المرأة العاملة ناتج عن تعدد أدوارها، مع التأكيد على أن هذا الصراع مرتبط بسمات الشخصية لديها، وهذه إشارة إلى آثار وعلاقة الشخصية بالمشكلات التي تعيشها المرأة من جراء تعدد الأدوار التي تؤديها.

11- دراسة أحمد سباهي حول " المشكلات النفسية المتصلة بحضانة الطفل وبالأعباء الأسرية

لدى الأم العاملة وأثر هذه المشكلات في إنتاجها"

دراسة ميدانية في معامل الألبسة التابعة لوزارة الصناعة في القطر العربي السوري - لنيل

درجة دكتوراه في علم النفس 1996 - 1997

أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث في النقاط التالية:

أ- تحديد المشكلات النفسية الموجودة لدى الأم العاملة و المتصلة بما تتحمله من أعباء أسرية.
ب- الكشف عن العلاقة بين المشكلات النفسية وبين الإنتاج من حيث كميته وجودته لدى الأم العاملة .

ج- تحديد المشكلات النفسية الموجودة لدى الأم العاملة و المتصلة بحضانتها لطفل أو أكثر.

الفرضيات: لكي يحقق البحث أهدافه عمل الباحث على اختبار الفرضيات التالية:

أ- تظهر لدى الأم العاملة أثناء قيامها بعملها مشكلات نفسية ترتبط بحضانة الطفل.

ب- تظهر لدى الأم العاملة أثناء قيامها بعملها مشكلات نفسية ترتبط بالأعباء الأسرية.

ج - تؤثر المشكلات النفسية المرتبطة بحضانة الطفل - والتي تظهر لدى الأم العاملة أثناء قيامها

بعملها - سلبا على إنتاجها من حيث السرعة الإنتاجية والجودة.

د - تؤثر المشكلات النفسية المرتبطة بالأعباء الأسرية - والتي تظهر لدى الأم العاملة أثناء

قيامها بعملها - سلبا في إنتاجها من حيث السرعة الإنتاجية والجودة.

هـ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية المتصلة بالحضانة تعزى إلى كل من

المتغيرات التالية: عدد الأطفال و العمر و عدد سنوات الخدمة و عدد سنوات الزواج.

و - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية المتصلة بالأعباء الأسرية تعزى إلى

كل من المتغيرات التالية: عدد الأطفال والعمر و عدد سنوات الخدمة، وعدد سنوات الزواج.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، منهج دراسة المشكلات النفسية وإجراءاته ومنهج دراسة أثر المشكلات النفسية على إنتاج الأم .

نتائج البحث :

أ- تم التحقق من الفرضية الأولى إذ ثبت أن الأم العاملة تظهر لديها مشكلات نفسية ترتبط بحضانة الطفل.

ب - تم أيضا التحقق من الفرضية الثانية فالأمهات العاملات تعانين من مشكلات نفسية تتصل بالأعباء المنزلية - ماعدا الفئة من 30 سنة فأكثر التي لديها القدرة على التغلب على الأعباء الأسرية -.

ج- كما تم التحقق من الفرضية الثالثة والرابعة.

د - لم تتحقق الفرصة الخامسة كليا.

هـ- تحققت الفرضية السادسة فيما يتعلق بكل من متغير عدد الأطفال وعدد سنوات الزواج وعدم

تحقيقها في متغير العمل وعدد سنوات الخدمة (سباهي. 1996، ص. ص 272.260)

نقد الدراسة :

تعرضت الدراسة إلى الآثار السلبية لخروج المرأة للعمل وأهم المشكلات النفسية التي تعانيتها لكن لم تعطي أية قيمة لإرادة المرأة وطبيعة شخصيتها، كما لم تذكر أية إيجابية لخروجها للعمل.

الدراسات الأجنبية :

1- دراسة كيرتس وسيجل Keerts et Segel " حول موقف الجامعيات من عمل الأم"

1963

هدف الدراسة : لماذا تؤكد الجامعيات على عمل الأم خارج المنزل؟

العينة: استعمل الباحثان عينة عشوائية من نساء جامعة استرن.

أداة الدراسة : استخدم الباحثان مقابلات شخصية وكذلك استبيانات.

نتائج الدراسة :

- هناك نسبة (88%) من عينة البحث من جامعة أيسترن يتوقعن العمل بعد إتمام الدراسة بالكلية

و هناك (77%) يتوقعن العمل عقب الإنجاب.

فالدراسة تؤكد أنه ليس هناك عداء بين الجامعيات تجاه الأم العاملة وهذا يتفق مع دراسات

كثيرة ترى أن هناك موقف إيجابي نحو العمل مرتبط بالمستويات العليا من التعليم. (رغداء علي ،

المرجع السابق ،ص28)

نقد الدراسة :

تبين هذه الدراسة أن لمتغير التعليم تأثير إيجابي على المرأة وهذا تبين أنه كلما ارتفعت نسبة التعليم كلما كان هذا مؤشرا إيجابيا وعاملا مساعدا لعمل المرأة خارج المنزل.

2 - دراسة كارول هولمان (Carol . Holman) ولوسيا جيل بر (Lucia Gilbert) " حول

الصراع الداخلي للمرأة العاملة الحياة مقابل العمل " 1979.

هدف الدراسة : أ - دراسة الصراعات بين العمل مقابل الحياة.

ب- معرفة درجة اختلاف الصراع عند اللواتي يعتبرن العمل مجرد عمل واللواتي ينخرطن في العمل بشكل عام.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (141) امرأة منهن (126) عاملة دون قناعة تامة و(15) منهن مندمجة في العمل، وتحمل درجة الإجازة الجامعية، وموظفات في جامعة حكومية لكن متزوجات ولهن أطفال.

أداة الدراسة : استخدمت الباحثتان استمارة فيها استفسارات ضمن ستة مستويات لقياس الصراع الكامن بين الزوجات حول أدوار الحياة الرئيسية، دور العاملة و الزوجة و الأم.

نتائج الدراسة :

أ- إن صراع الدور وجد عند مستويات الفئات التي لا تعمل بقناعة أكبر من مستويات الفئات التي تعمل بقناعة .

ب- الارتباط بالعمل كان أعلى عند من ينخرطن به أكثر منه عند من يتخذنه مجرد وظيفة .

ج- كما أظهرت الدراسة أنه عند المنخرطات بالعمل واللواتي يعملن دون مقابل مادي لساعات أطول يمكنهن من تعديل الضغط الكامن من صراع أدوار الأم العاملة.(رغداء علي. المرجع السابق، ص (31)

نقد الدراسة : هذه الدراسة تعترف بوجود الصراع في العمل عند المرأة العاملة لكنه مرتبط بالعمل بقناعة أم لا، فالدراسة أعطت قيمة لموقف المرأة من العمل الذي تؤديه وبالتالي بمدى الفعالية المؤداة في العمل.

3- دراسة ج. فرنسوا (J. François) " حول تغيب النساء في مصنع النسيج بفرنسا " 1980.

الهدف من الدراسة :

هو التعرف على العوامل المؤدية إلى تغيب النساء حيث تم ملاحظة مجموع الغيابات التي وقعت خلال الثلاثي (من أفريل إلى جوان 80) عند العاملات في ورشة الإنتاج.

المنهج المتبع و حجم العينة :

كان عدد أفراد العينة (138) عاملة، واستعمل الباحث منهجين متكاملين الأول خاص

بدراسة المتغيرات الموضوعية والثاني بدراسة المتغيرات الذاتية.

في الأولى درست المتغيرات المرتبطة بالحياة العملية ومتغيرات لا ترتبط بها، واقتصر الباحث على دراسة العلاقة بينهما وبين التغيب، أما المتغيرات الثانية فقد تم جمعها مباشرة من عينة البحث التي تم سحبها بطريقة عشوائية من مختلف مجالات الإنتاج .

تقنية جمع المعلومات وتحليلها :

لجأ الباحث إلى المقابلة شبه الموجهة الفردية، والتي تم إجرائها خارج المؤسسة التي تعمل فيها المبحوثات، كما استعمل طريقة تحليل المحتوى كأداة لتحليل النتائج مع حساب متوسط الغياب ونسبة التغيب من خلال آراء المبحوثات حول الأوضاع المهنية.

نتائج البحث :

أ- فيما يخص المتغيرات الموضوعية التي لا علاقة لها بالحياة المهنية فقد أوضحت الدراسة أن التغيب مرتبط بعمر المجيبات إذ قلت نسبة التغيب عند فئة العمر (18 سنة) و تزيد ارتفاعا عند فئة (29 - 21 سنة) لتقل ثانية بين (30 سنة) فأكثر وقد ربط الباحث هذا بالحالة المدنية للمجيبات إذ أن فئة (18 سنة) كلهن نساء غير متزوجات مقارنة بفئة (21- 29 سنة).

كما أن التغيب مرتبط بسن الأطفال إذ لوحظ أن متوسط التغيب يزداد ارتفاعا كلما كان الأطفال صغار السن (أي أقل من 06 سنوات) وهذا لأن الطفولة الأولى تتطلب رعاية كبيرة من طرف الأم.

إضافة إلى هذا فإن بعد المقر المهني عن البيت يشكل عائقا لدى العاملات خصوصا عند المتزوجات.

ب- فيما يخص المتغيرات الموضوعية ذات العلاقة بوضعية العمل وهي متغيرات مرتبطة بالأقدمية في العمل والأجر والكفاءة، فقد أوضحت الدراسة أنه كلما ازدادت الأقدمية كلما قلت نسبة الغياب كما أن كثرة العلاوات كان عاملا محفزا للعمل.

ج- أما فيما يخص الظروف الفيزيائية للعمل فقد اتضح أن العمل المتكرر في وضعية الوقوف، يؤدي إلى ارتفاع متوسط التغيب مقارنة بالعمل في وضعية الجلوس، كما أن العمل وقوفا في مكان واحد يؤدي إلى ارتفاع متوسط التغيب مقارنة بوضعية العمل وقوفا مع تحركات، لأن هذه الوضعية تقلل من النمطية في العمل، وتسمح بالاتصال بين الأفراد.

وفي الأخير توصل الباحث إلى ربط المتغيرات الذاتية بالتغيب، فعدم الرضا يكثر من نسبة

التغيب مقارنة بالرضا المهني الذي يقله (François ,j. 1984 p. p 114 – 121)

نقد الدراسة :

الدراسة ركزت على متغيرات موضوعية وأخرى ذاتية ذات علاقة بالتغيب لكنها لم تتعمق

لتدرس العوامل النفسية للعاملات ولم تتطرق إطلاقا لمشكلات العاملة في الوسط العائلي.

4- دراسة مونیکا برنت (M . Brant) وكميل وترمان (C . Weatherman) "حول تقاسم مسؤوليات العمل المنزلي بين الموظفات وأزواجهن" (1991)

هدف الدراسة :

كان الهدف من هذه الدراسة الميدانية هو : دراسة استخدام النساء العاملات لدور الجنس التقليدي و معرفة اتجاه الزوج أو الزوجة حول توزيع مسؤوليات العناية بالأطفال .

عينة الدراسة :

تكونت العينة من (139) من الأزواج لديهم أطفال صغار ويملكون وضعاً مهنيًا متساويًا، والزوجات يعملن إما أساتذة في الجامعة أو عاملات.

أداة الدراسة : استخدم الباحثان الاستمارة .

نتائج الدراسة : أ - هناك عدم تساوي في مهام رعاية الطفل، وأن النساء راضيات عن اشتراك أزواجهن في العمل المنزلي.

ب- كما بينت النتائج أنه كلما كانت الساعات التي تقضيها الزوجة في العمل أكثر اهتم الزوج - الطرف الآخر - برعاية الأطفال.

ج- كما أظهرت الدراسة أن النساء أكثر انتقاداً لأنفسهن من الرجال فيما يتعلق بأدوارهن المنزلية(رغداء علي. المرجع السابق، ص. ص 32. 33)

نقد الدراسة :

رغم أن هذه الدراسة أجنبية إلا أننا نلاحظ أن تربية الأطفال مرتبط بالمرأة أكثر من الرجل وأن غياب الأم عن العمل هو الذي يجعل الرجل يرفع الأطفال أكثر.

بالإضافة إلى كل هذه الدراسات هناك دراسات أجنبية متفرقة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية ودلت على أن النساء العاملات أبعد عن الاتزان الانفعالي من الرجال كما دلت على وجود مؤثرات شديدة الوطأة والتأثير على شخصياتهن وهي مؤثرات لا وجود لها إطلاقاً عند الرجال، ذلك أن الاختيار بين البيت والمهنة مشكلة انفعالية تشغل مركز قلوب الكثير من النساء فتسبب لهن حيرة دائمة، وصراعاً نفسياً مستمراً، فقد يعترض الزوج سبيل عملها، فإن لم يفعل أصبح العمل في الكثير من الأحيان مصدر حزن، وتآزم نفسي، وصراعاً يهدد شخصيتها، وفي مثل هذه الظروف لا تقدر على التوفيق بين هذه القيم المتصارعة، إلا من كان لها شخصية ثابتة وقوية.

غير أن هذا لا يعني أن التآزم النفسي، و الاضطراب الانفعالي من حظ النساء وحدهن، إنما تستهدف المرأة لضروب من الصراع العنيف لا يتعرض له الرجل. هذا هو السبب الرئيسي في شيوع التآزم النفسي عند العاملات بدرجة تفوق لدى زملائهم الرجال (راجع . 1978 ص 457.458)

نقد الدراسات :

لقد تعرضت هذه الدراسات المتفرقة إلى مشكل من المشاكل النفسية التي تعترض المرأة العاملة، وهو مشكل التأزم النفسي وهذا لاختيارها بين البيت والعمل، ولن تسلم منه إلا من كانت لها شخصية قوية وسليمة وهذا اعتراف بواقع يمس المرأة (التأزم النفسي) وبقوة الشخصية وتأثيرها على المواقف.

قراءة نقدية لمجموع الدراسات :

من خلال عرضنا لمختلف الدراسات السابقة يتضح لنا أن هناك بحوث عدة عالجت موضوع خروج المرأة للعمل وتناولته من شتى الجوانب، فهناك دراسات أظهرت ان عمل المرأة يجعلها أكثر تفهما لعلاقتها بزوجها وأكثر اهتماما برعاية أبنائها و يجعلها أكثر إحساسا بذاتها وإمكاناتها كدراسة كاميليا عبد الفتاح (1972) و دراسة نعامة سليم (1984) التي تؤكد أن العمل يفجر طاقات أفرادها و يتخطاها لتأكيد الذات، أما دراسة عوض (1985) فتؤكد على أن العمل عامل من عوامل تأكيد الذات لكن قيام المرأة بالدورين يؤثر على أمومتها و تنشئة أطفالها، و هناك من الدراسات من تؤكد على الصعوبات التي تعاني منها المرأة العاملة من جراء قيامها بالدورين كدراسة ابتسام مرعى (1980) و دراسة سلامة آدم (1982) و دراسة أحمد سباهي (1996) ودراسة عبد الفتاح يوسف (1984). كما أن هناك دراسات ركزت على نقص الخدمات التي توفرها الدولة لتسهيل مهمة المرأة العاملة كدراسة حمد إسعاف (1992) وأهمية اقتناع المرأة العاملة بعملها للتغلب على صراع الأدوار (Lucia Gilbert & Holman 1979).

الفصل الثاني

الضغط النفسي.

I- الضغط النفسي :

موضوع الضغط النفسي من المواضيع التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين و أعطي لهذا المصطلح العديد من التعاريف والمفاهيم تختلف باختلاف المجالات والتخصصات، إذ ليس من السهل أن نجد تعريفاً شاملاً متفق عليه للضغط النفسي ، فالمصطلح قد تناوله الأفراد و الجماعات بمعاني مختلفة تبعاً لمجالاتهم و موضوعاتهم .

فالأطباء و المهندسين و علماء النفس و المتخصصون في الإدارة و اللغة كل منهم يستخدم الكلمة تبعاً لتخصصه و مجاله ، فيتحدث عنه الأطباء في إطار الميكانيزمات الفيسيولوجية و يستخدمها المهندسون للإشارة على مدى التحمل ، أما علماء النفس فيستخدمون هذا المصطلح أحياناً في ضوء تغيير السلوك ، والإداريون بمعنى التحدي لنظام ، ويتناوله اللغويون للتأكيد على المقطع. (فونتانا، د، المرجع السابق، ص 12)

أ- تعريف الضغط:

- تعريف الضغط قاموسياً : هو مجموع الاضطرابات البيولوجية و النفسية يسببها عدوان ما على جهاز عضوي في الجسم البشري و ردود فعل هذا الجهاز،(رينو جاكين، المرجع السابق، ص13)

- ترجمة المصطلح : الضغط (stress) يعبر عنه على أنه إنعصاب، شدة، كرب، ضائقة، إجهاد، تشديد، (زهران حامد عبد السلام، 1987، ص 496)، و تجدر الإشارة بأن مصطلح الضغط (stress) كما جاء باللغة الإنجليزية صعب ترجمته للغة العربية إذ هناك من ترجمه بالضغط، (درى حسن عزت ، 1986، ص، 73) الذي هو في الحقيقة عبارة عن (tension) وهناك من ترجمه بالتوتر و هناك من عبّر عن التوتر بالإنعصاب،(طه فرج عبد القادر وآخرون ،دون ذكر السنة، ص256)

- غموض المصطلح : هناك من يرى أن مصطلح الضغط قد اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة (détresse) و التي تشير إلى معنى الاختناق و الشعور بالضيق أو الظلم، و تحوّلت في الإنجليزية إلى (stress) و التي أشارت إلى معنى التناقض، أما استخدام (distress) فكان للإشارة إلى شيء غير مرغوب، يمكن القول أن المصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معاناة و ضيق أو اضطهاد و هي

حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما . (فونتانا. د المرجع السابق، ص. ص 12 - 13)، وهناك من يرى أن الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من الضيق (distress) والتي تعبر عن الشقاء وكثرة التعب (Sillammy,N.ibid,p.1143.1144)

ب - تاريخ مصطلح الضغط:

في القرن 17 كان الضغط في إنجلترا تعبيراً عن حالة ضيق (détresse) في علاقة مع القهر (Oppression) و الحرمان (Privation) و العدوان (Adversité) ، و في القرن 19 أصبح المصطلح يعبر عن قوة ممارسة على شيء أو على شخص كما يعبر عنه الفيزيائيين ، ومنه جاءت فكرة أن هناك اعتداءات مرتبطة بالحياة قد تؤدي إلى أضرار جسدية و ذهنية لدى الأشخاص ، وفي عام (1872) اعتبر داروين (Darwin) الخوف و ما يصحبه من تغيرات جسدية وسيلة لتحضير الجسم لمواجهة الخطر، وفي الفترة الممتدة بين (1884-1890) ركز وليام جيمس (James,w) على أهمية التقييم الذاتي للمنبهات أو المثيرات و نتائجها - يستعمل هذا المعنى في علم النفس المعرفي-، عام (1914) استعمل كانون (Cannon) المصطلح في الإطار الفيزيولوجي (Homéostasie)، و عاد مرة ثانية عام 1928 لاستعماله في الإطار النفسي، إذ اعتبر الضغط تماثلاً لمثيرات جسدية ، انفعالية في علاقة مع التنظيم الاجتماعي و الصناعي . (Archives des maladies ... ibid , p254)

- سيكولوجية و فيزيولوجية الضغط الإنساني: ذكرنا فيما سبق أن مصطلح الضغط يشمل تعاريف عدة واستعمل في مجالات كثيرة، فالبعض يعبر عنه من خلال وضعية جسم مادي تحت قوة تتجاوز قوة التحمل، و البعض الآخر يصف الظواهر المسؤولة عن هذه الضغوط ، فهناك من يعتبر الضغط شيء مادي و هناك من يعتبره مصطلح ذاتي مرتبط بعوامل عاطفية و سيكولوجية ... على كل هناك نظرة منتشرة تعتبره رد فعل مرضي لضغوط من النوع السيكولوجي، الاجتماعي أو المهني أو إلى اعتداءات المحيط ، لكن هذا لا ينطبق مع ما قاله هـ. سيلبي (Selye,H.) إذ يرى أن الضغط ليس شيء و جب علينا تفاديهِ دوماً، فهناك ضغط إيجابي يبحث عنه الإنسان " فالغياب الكلي للضغط يعني الموت " .

- اكتشاف مصطلح الضغط: ظهر مصطلح الضغط بعد أن استطاع الطبيب الكندي سيلبي (Selye,H. 1936) أن يقوم بدراسات عديدة حول استجابات الجسم غير المحددة عند تعرضه لإثارة خارجية، فتوصل على إثرها أن هناك أسباب غامضة باستطاعتها أن تحدث التوترات لدى الشخص عندما يصعب عليه التكيف ، مثل حالة الحزن أو الفرح ، ليطلق بعد ذلك على مجمل هذه الاستجابات ما يدعى بالضغط (Stress) ، هكذا بدأ مصطلح الضغط يغزو قواميس معظم اللغات خاصة بعد أن ظهرت خطورته، حيث أن الجسم في تفاعله مع الاعتداءات -كالمسوم و الحرارة الشديدة و الضجيج- يحاول التكيف معها، و في حالة الفشل في هذه العملية يصاب الشخص حينئذ بالضغط وإن طال ذلك قد يؤدي إلى الموت حسب تعبير سيلبي. (Selye, H ،1975.a , pp. 46- 68)

ج - الأطر النظرية لتعاريف الضغط :

- التعريف الفيزيائي للضغط : يستعمل المهندسون مصطلح الضغط للتعبير عن قوة خارجية تقع على جسم ما تؤدي إلى تغيير شكل ذلك الجسم ، وتؤدي إلى توتر داخلي (le management du stress..1991.P.33)

- التعريف الفيزيولوجي للضغط : مصطلح الضغط جاء بعد الدراسات الأساسية لكانون (Cannon) حول ردود الأفعال التكيفية (الهيموستازيا) للجسم إثر جهد أو انفعال، وكذا دراسات سيلبي (Selye,H) من بعده حول أثر هرمونات الغدة الكظرية في التناذر العام للتكيف (Bugard,p.1974, P.97)

"من الصعب إعطاء تعريف لمصطلح الضغط ، فهو في حد ذاته غامض ليكون موضوعا لتحليل علمي" هذه عبارات لسيلبي (Selye,H) في آخر أيام عمره ، فالضغط عنده كلمة مجردة ككلمة " الحياة " لا تدرس بمعزل عن العناصر المحيطة ،(Selye ,H. 1975 a , P.65) ، فقد عرفه على أنه شيء طبيعي وعادي يعبر عن استجابة الجسم لأي مثير كان، سواء كان هذا الضغط نتيجة موقف مفرح أو محزن ، و يدعونا سيلبي كذلك إلى ضرورة التمييز بين الضغط (stress) كرد فعل فيزيولوجي و بين الضيق (détresse) كحد أقصى للضغط السلبي والذي يحدث اضطرابات على المستوى الفيزيولوجي(Selye,H.1975.b,p13)، و الفكرة الطاغية في الضغط هو أنه إذا عرّضنا كائن حي لاعتداء أي كان نوعه فإن هذا الكائن يستجيب لهذا الاعتداء بصورة منظمة و غير محددة على مستوى الغدة الكظرية و نسبة (ACTH) المفرزة من قبل الهيبوفيز - أي كانت العوامل من حرارة برودة، صدمة ...- ومن الميكانيزمات الخاصة بالتكيف العام على مستوى الأنسجة هناك ظاهرة الانتفاخ. (Bugard, P. 1974, P.97) ..ibidem. P.97)

أما المنظمة العالمية للصحة فتري أن الضغط استجابة غير مخصصة للجسم لكل التأثيرات التي تمر عليه وهي تعاريف يتبناها علم النفس الفيزيولوجي و الطب السيكوسوماتي ، (Frazer,T.M.1974,P.11)

- تعريف علم النفس الاجتماعي للضغط : يشير هذا المفهوم إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو على جزء منه ، ودرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته و حينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ، و يغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد ، و الضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته ، أو حين يقع في موقف صراع حاد، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة ، فقد ترجع لمتغيرات بيئية ، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه ، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله ، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد ، فإنه يصبح محبطا ، و حتى إن لم يحدث ضرر حقيقي و مباشر على الفرد فهو يعيش حالة الشعور بالتهديد، (طه فرج عبد القادر وآخرون،

1993، ص 445)، و يرى كل من فرانش ، روجيه و كوب (Cobb, Roger et French) عام 1974 أن الضغط يعني فقدان الانسجام بين قدرات الفرد و متطلبات مهمته من جهة و عدم الانسجام بين حاجات الفرد وما يمكن للمحيط أن يحققه له من جهة أخرى ، كما توصل ماك قراث (Grath, Mc) إلى أنه يوجد ضغط كامن في الإنسان عندما يجد الفرد نفسه أمام ظروف بها متطلبات تفوق قدراته و إمكانياته، ورغم هذا فإنه يحاول أن يواجه هذه الظروف و المتطلبات . (Turcotte, P., ibid. p.27)

- تعريف علم النفس المعرفي للضغط : في هذا التعريف يوضح الباحث ماك قراث (Grath 1970) Mc, تأثير الأفكار التي يحملها الفرد على شعوره بالضغط فيقول أن الضغط حالة عدم توازن - كما يتصورها الفرد- بين متطلبات الوضعية التي يعيشها الفرد و بين إمكانياته للاستجابة في أوضاع يكون عدم الاستجابة فيها ذو عواقب مهمة - دائما حسب تصور الفرد (L'huillier, Det Grosdeva ibid p.155)، كما عرّف الباحثان مونات و لازاروس (Lazarus, Monat) الضغط على أنه حالة يكون فيها العامل الضاغط مقدّرا كتهديد من طرف الشخص ، و هذا تبعا لدلالة الموقف بالنسبة له و تبعا لمميزاته الانفعالية ، (Cottraux ,J. 1981 .P.68).

كما تجدر الإشارة إلى أن هناك تقسيمات أخرى لتعريف مصطلح الضغط تذكر منها بصورة مختصرة:

- تعريف الضغط من خلال الأعراض والذي يعبر على نسبة التعب و الأرق الجسمي، فهي الحالة التي يشعر فيها الفرد مهما فعل أو حاول بأنه منهك ومنزعج، فهذا المصطلح يعبر عن العدوان و رد الفعل الجسدي على هذا العدوان (Selye, H. 1975 a.p.19,20) .

- تعريف الضغط كوضعية و تركز هذه التعاريف على الوضعية الضاغطة أكثر من التركيز على الأعراض و ردود الأفعال كتعريف ليفي (Levi) الذي يركز على العوامل الذهنية و الاجتماعية التي بإمكانها إحداث الضغط ، كأن يجبر الفرد على إنجاز عمل يفوق قدراته أو عندما يكون منشغلا بمشاكله المهنية و العائلية، (Selye .H.1975 b , p.28) .

بعد كل هذه التعاريف المتعددة لمصطلح الضغط يمكننا أن نلخصها في تعريف عام و شامل لنقول أن الضغط عبارة عن العنصر المحدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات و تستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مقبولا و مفيدا ، أما إذا كانت لا يستطيع احتوائها فوجود الاستثارة يضعفها وهنا يكون الضغط غير مقبول بل و ضار ، وهذا التعريف يفيد ثلاث اتجاهات، الاتجاه الأول يوضح أن الضغط ليس فقط كل من الحسن و السيئ (أو الشيء بينهما) لكنه يعبر عن مدى متسع جدا من الأشياء المحددة لمتطلبات تتعلق بكل من الجسم والعقل فمن ابن الجيران الذي يدق الباب و يجرى، إلى التهديد بوقوع حرب عالمية ثالثة و الاتجاه الثاني يرى أن الأحداث ليست هي التي تحدد ما إذا كنا مضغوطين أم لا ولكن ما يحدد ذلك هو ردود أفعالنا اتجاه هذه الأحداث في حين أن الاتجاه الثالث يعتبر الضغط مطلب من مطالب الطاقة الجسمية و تبعا لطبيعة ومدى

هذه الطاقة - شيء بداخلنا - فإذا كانت طاقتنا جيدة وكافية فإننا نستجيب بطريقة جيدة ، و إن لم تكن كذلك فإننا نستسلم وننهار ، (فونتانا. د . المرجع السابق ،ص. ص ، 14.13).

II - الأسس النظرية للضغط النفسي :

أ - النظرية الفيزيولوجية للضغط النفسي : يتزعمها الطبيب الكندي هانس سيلبي (Selye.H) والذي يعتبر أول من وصف الضغط واعتبره تناذر عام للتكيف (S.G.A) إذ عندما يتعرض الفرد لمواقف انفعالية معينة كالحزن والفرح يستجيب الجسم بإحداث ردود أفعال فيزيولوجية، كارتفاع نسبة الأدرينالين في الدم وارتفاع نبضات القلب بهدف التكيف مع الوضع الجديد، فالضغط بالنسبة إليه استجابة الجسم لأي مثير سواء كان سيكولوجيا أو فيزيولوجيا لكن في حالة ما إذا تجاوزت تلك المواقف الضاغطة طاقة تحمل الجسم فإن الأعراض المرضية تظهر ويحدث المرض، (Besançon, G 1992. P.3، و عام (1929) لاحظ سيلبي انه عندما تعرضت مجموعة من الحيوانات لوضعية غير مرغوب فيها- كحقنة أو الحرمان من الطعام أو حتى حرارة غير مناسبة - فإن تلك الحيوانات تصاب بمرض أو تموت، وعند التشريح كانت هناك أعراض (غير مفهومة وقت ذاك) كانتفاخ الغدة الكظرية التي تتدخل في أداء الجهاز العصبي السمبثاوي بإفراز العديد من الهرمونات و التي من أهمها الأدرينالين.(Sillammy, N.ibid, P1082).

وفي عام 1930 قام الدكتور سيلبي بتجربة وضع فيها حيوان تحت عامل ضاغط وذلك من خلال تقييد حرته - عامل سيكولوجي- ، ومن النتائج السيكوسوماتية التي تم التوصل إليها هو أن عضو العقد العصبية الليمفاوية قد صغر حجمه في مدة (24) ساعة لمجرد أن الفأر حرم من حرته بالإضافة إلى ردود أفعال فيزيولوجية أخرى، (Selye,H .1975 b.p.14).

وقد استطاع سيلبي عام 1935 من خلال أبحاثه التجريبية إحداث ما يسمى الآن بالأمراض السيكوسوماتية لدى الحيوانات خصوصا لدى الفئران وسجل ما أسماه بثلاثية الضغط، ضمور الصعترية (Atrophie thymolymphatique) و الضمور الكظري (Atrophie surrénale) تفرغ الكورتيكويد و القرح المعدية (Décharge de corticoïdes et ulcères Gastro - intestinaux) ،في عام (1936) وصف حالة التناذر التي يعيشها الكائن الحي وأطلق عليها مصطلح الضغط "Stress"، و في عام(1946) وصف سيلبي في مقال عنونه بـ "التناذر" العام وأمراض التكيف فقال أن التناذر هو مجموع ردود الأفعال المنتظمة غير المحددة للجسم بعد التعرض المطول للضغط ، (Archives des maladies , p 255, ibid, p 255, professionnelles...، وقد وصف التناذر بأنه عام لأنه لا يحدث إلا من خلال عوامل لديها تأثير عام على مختلف أنحاء الجسم، و تكلم عن التكيف لأنه ينبه للدفاع ويعمل على إكساب القدرة على التحمل ، (Selye, H , 1975 a .p 55).

وقد وصف سيلبي (Selye) مجموعة غير محددة من ردود الأفعال الكيماوية تمثل الاستجابة العادية للجسم إثر وضع ضاغط، فحسب رأيه ليس المهم أن يكون مصدر الضغط فيزيائي جسدي أو نفسي أو أن يكون مرتبطا بوضعيات مقبولة أم لا فإن ردود الأفعال البيوكيماوية تبقى نفسها وتنشأ من تفاعل العديد من المراكز البيوكيماوية في الدماغ، كالهيبوتالاموس و التلاموس و الأدرينالين ويرى سيلبي أن للضغط النفسي بثلاث مراحل:

- رد فعل الإنذار (Réaction d'alarme) : هذه المرحلة حسب سيلبي تعبر عن أولى ردود أفعال الجسم في مواجهة أي اعتداء خارجي وهي دعوة لتجنيد كل القوى الدفاعية للجسم (Selye,H.1975.a. pp. 53.54)، ومن أعراض هذه المرحلة إفراز الأدرينالين و سرعة نبضات القلب و انخفاض مستوى حرارة الجسم والعضلات و الأنيميا و فقدان طفيف للوزن و إفراز الأحماض المعدية وفي حالات خطيرة ردود الأفعال هذه قد تؤدي إلى صدمة إكلينيكية. (Lindsay,N.1980,p. 666) ، بالإضافة إلى اصفرار الوجه، وإفراز العرق، وفي هذه المرحلة يحضّر الجسم للمقاومة أو الهروب، ومدة هذه المرحلة قصيرة تمتد من بعض الثواني إلى بعض الأيام وإذا استمر الضغط أكثر من هذا يسمح بظهور مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة. (Fraser ,TM. Ibid, p 13)

-مرحلة المقاومة(Stade de résistance) : في هذه المرحلة تتضاعف ردود الأفعال الدفاعية فيها لا وتكون استجابات الجسم الدفاعية عكس استجابته في المرحلة السابقة، ففي مرحلة الإنذار خلايا اللحاء الغدي تفرز محتوياتها الهرمونية في الدم لكن يحدث العكس في هذه المرحلة حيث أن اللحاء يترسب المحتويات المفترزة، فخلال مرحلة الإنذار ينقص الوزن قليلا أما في هذه المرحلة يسترجع الجسم وزنه المعروف ويعرف الدم سيلانه العادي.(Selye,H. 1975.a p 55) والدور الأساسي في هذه العمليات يعود للأجهزة الدماغية التي تمكن من الإنتاج المناسب للمضادات الحيوية وارتفاع مستوى الأيض... وفي حالة ما إذا فقد الكائن الحي قوته يدخل في المرحلة الموالية وهي مرحلة الإنهاك . (Lindsay, N ,ibidem , p. 667)

- مرحلة الإنهاك (Stade d'épuisement) : تظهر في هذه المرحلة الأعراض الناتجة عن وهن في صحة الجسم وعدم تمكنه من الاحتفاظ بقدراته الدفاعية وإن طال الضغط يصاب الفرد بمرض أو يموت. (Selye,H.1975.a p.53.55) وتعرّف هذه المرحلة باسم مرحلة التعرض للأمراض السيكوسوماتية أو كما أسماها سيلبي بأمراض التكيف مثل مرض التصلب الشرياني و ارتفاع ضغط الدم و القرحة المعدية و الروماتيزم، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب... (Selye,H.1975,b p.17) وقد أقترح سيلبي كلمة ضاغط (Stresseur) للتعبير عن العامل (L'agent) واحتفظ بكلمة ضغط للتعبير عن الحالة (L'état). (Selye ,H.1975,a p. 66) . والمثير الذي أسماه سيلبي بضاغط قد يكون حي كالميكروب أو فيزيقي كالحرارة و البرودة أو كيميائي كالسم، أو اضطراب و خلل جسدي كالنزيف أو عصبي كالجهد وانفعال مرفوض أو مقبول (Delamare,G,1985,P.775) ، كما ميّز

سيلي بين عوامل ضاغطة سلبية تهدد التوازن الجسدي والنفسي للفرد كالروتين المهني و الحرارة و البرودة الشديتين والبطالة وبين عوامل ضاغطة إيجابية كالزواج والنجاح و عودة قريب بعد غياب طويل، فهو يعتبر أن الحياة كلها ضغط والاختلاف قد يكون فقط في شدته ومدته (Sillammy,N ibid, P.P 1143.1144).

وقد برزت إضافة إلى نظرية سيلي دراسات وتجارب متشابهة تطرقت للضغط الفيزيولوجي، فقد درس لابيوري (Laborit) فأر في وضعية صدمة مؤكدة وتوصل إلى نفس النتائج التي وصل إليها سيلي فقدان الوزن، القرحة المعدية، لكنه أضاف عند الإنسان عناصر جديدة لمرحلة الإرهاق وقسمها إلى خمس (05) مراحل وهي : ظهور آلام فيزيولوجية واضطرابات النوم واختلال في عمل الجهاز المعرفي وكذا الانتقال من الحياة الجماعية إلى العزلة بالإضافة إلى إنهاك الجهاز الانفعالي من خلال سرعة الغضب والدموع أو اللامبالاة وأخيرا فقدان جهاز القيم الشخصي. (Le management .du stress ...ibid. P.34).

- نقد النظرية : رغم أهمية نظرية الضغط الفيزيولوجي لسيلي إلا أنها كانت عرضة لنقد الباحثين أمثال بارن 1984 (Berne) الذي يرى أن التفسير الفيزيولوجي للضغط تفسيراً ألياً . كما أن دراسة الضغط عند الحيوان تقتصر على هيكل سلوك - رد الفعل، أما عند الإنسان فبالعكس من ذلك فإن الضغط عملية معقدة وهذا راجع إلى الجانب النفسي للإنسان ولأجهزته المعقدة كالشعور و اللاشعور و الإرادة،(Bugard,P.ibid p 98) .

معظم الباحثون يأخذون على سيلي كونه اقتصر على الجانب الفيزيولوجي لتفسير الضغط وأن هناك جوانب معرفية وأخرى سلوكية واجتماعية تؤدي إليه، لكننا نلاحظ أن سيلي لم يدرس عوامل الضغط بل قام بدراسة ردود الفعل الحشوية الكيماوية والتي أسماها الضغط، فهو لم يكن يهتم بالمثير أو بعوامل الضغط، بل كان يهتم بالنتيجة التي تلي العوامل الضاغطة أي كان يركز على رد الفعل ويأخذ على سيلي أنه كان باستطاعته التعرض لعوامل الضغط - وإن كان قد ذكر عام(1960) أن الأمراض لا تبرز نتيجة لعوامل مرضية أو صدمة بل بسبب سوء تكيفنا للموقف الضاغط (Fraser –,TM.ibid.p.13)، وفي الحقيقة فإن سيلي قد تصّرّف كطبيب واهتم بما هو فيزيولوجي وجاء بعده باحثين آخرين ركزوا على العوامل الضاغطة.

ب - نظرية علم النفس الاجتماعي والضغط : إضافة إلى الاتجاه الفيزيولوجي والبيوكيميائي للضغط ظهرت اتجاهات أخرى لتفسيره منها اتجاه علم النفس الاجتماعي ، الذي يركز على عوامل الضغط ويؤكد على ضغط سيلي أي على تأثير العوامل للإصابة بالمرض.

فأصحاب هذا الاتجاه يرون أن المرض ناتج عن عناصر من خارج المحيط وناتج كذلك من متطلبات التكيف، فيقول الباحث توفلر (Toffler.A) إن ظهور الحضارة الحديثة الناتجة عن تغيرات

سريعة وعميقة في حياة الآلاف من الأشخاص، وتعرض الإنسان إلى مؤثرات جديدة ومكثفة تؤدي به إلى القيام بسلوكات متناقضة تعبر عن سوء تكيفه.

فهذه النظرية تميل إلى إعطاء الضغط مفهوم ديناميكي مبتعدين عن نظرة رد الفعل، فالضغط حسبهم نتيجة تفاعل الفرد -بكل خصوصياته- مع المحيط الفيزيائي والاجتماعي. (Selye, H, 1975 b p.08).

ويرى ليفي (Levi) أن هناك عتبة نفسية اجتماعية تحدد وقوع الضغط سواء كان ذلك في بلد صناعي أو في بلد سائر في طريق النمو، ويقول أن الضغط يكون في حالات مثل ، الفرق الذي يمكن أن نجده بين متطلبات المحيط وقدرات الكائن الحي، فالفرق بين ما يطلبه منا المحيط وبين قدراتنا الحقيقية يعتبر عاملاً ضاغطاً، وهذا في إحدى الحالتين إذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا وكفاءتنا فإننا نعيش عبء و في حالة عدم تمكننا من إبراز قدراتنا الحقيقية وكفاءتنا فإننا نعيش إحباطاً، فليفي يرى أن الشيء الذي يقلل من الضغط هو حالة الاعتدال بين ما لدينا، وما يطلب منا، كما أن الضغط قد يكون نتيجة للفرق بين الفرص التي يقدمها المحيط وحاجيات الكائن الحي، إذ غالباً ما يقدم المحيط للفرد أشياء لا حاجة له بها، كما قد يكون نتيجة للفرق بين طموحات ورغبات الكائن الحي أي أن تكون طموحاتنا ورغباتنا خيالية وصعبة التحقيق في الواقع، وهذه أمور تحدث في الزواج وفي العمل و بالتالي ما يجب القيام به هو تعديل أمانينا لمستوى واقعي فمظاهر الضغط عند ليفي (Levi) تكون واضحة عند الشخص الذي تكون حياته الخاصة مضطربة وحياته المهنية مليئة بالمشاكل، عكس الشخص الذي يصطدم بنفس المشاكل في حياته المهنية لكن ينجح في حياته الخاصة. (Selye, H, 1975.b p.p.26.27) .

ومن بين نظريات علم النفس الاجتماعي المعروفة نجد نظرية الضغط وحوادث الحياة لهولمز و راي (Holmes et Rahe)، إذ تعتمد على الفرضية التي ترى أن المؤثرات النفسية الاجتماعية التي تدوم مدة أسابيع وشهور والتغيرات في الحياة تؤدي إلى ارتفاع "ضغط سيللي" أي الضغط الفيزيولوجي ويظهر ذلك من خلال التغيرات الفيزيولوجية (Selye, H, 1975.b.p31) ، وتدخل نظرية هولمز و راي 1975 ضمن التناول النفسي الاجتماعي للضغط وتدرس التأثيرات النفسية الاجتماعية لهذه الظاهرة، فتراكم أحداث الحياة تؤدي إلى اضطرابات الصحة الجسمية والنفسية. (Holmes T.H. Rahe . R.H.1967,p.p213 .216)

ويظم سلم راي وهولمز (43) بند مقسمة إلى خمس (05) فروع تظم محاور الصحة و العمل والعائلة و العلاقات الاجتماعية والوضعية المالية، وتضم القائمة أحداث سارة وأخرى غير سارة، وقد قام الباحثان بإجراء التجربة على (21) شخص يطلب منهم كل أسبوع ذكر ما مرّ عليهم من أحداث، وأن ينقطوا هذه الأحداث من (0 إلى 100) حسب درجة الأهمية، ثم يقوموا بجمع الدرجات التي تحصلوا عليها ومجموعها يشكل درجة التغيرات التي حدثت للفرد في حياته وبعد هذه العملية وضع الباحثين تسلسل لأحداث الحياة، أين ظهر أن موت الزوج (ة) أنه أكبر عامل ضغط بقيمة (100)،

والطلاق بقيمة (73)، (Bloch, H. and al. 1993 P.P 755.756) ، وإذا بدأنا الحديث عن المثيرات الضاغطة فلا بد أن نفرق بين شدة المثير وجدته -أي غير مألوف- فالجسم يستجيب بصورة آلية عندما يكون المثير مألوف، ففي هذه الحالة لن تحدث مشاكل للتكيف، ولكن في حالة ما إذا كان المثير غير مألوف فإن هذا يؤثر على التوازن العام للفرد خصوصا بالنظر إلى متطلبات المحيط، بالتالي هناك عوامل ضغط ذاتية وأخرى موضوعية، وقد أحصيت العديد من العوامل حسب تفاعل فرد-محيط والتي يمكن أن يكون لها أثر سلبي وحيادي أو إيجابي على الفرد وقد صنّف الباحثان هولمز و راي الحوادث الحياة إلى :

-حوادث حادة ومزمنة : والتي تعرف بديمومتها واستمرارها مثل عبئ العمل أو الطرد منه ومشاكل زوجية و مشاكل عائلية.

- حوادث غير متوقعة : تشمل الصدمات المتكررة كالبطالة وفقدان شخص عزيز... الخ

- حوادث مرحلية: أي مرتبطة بسيرورة الحياة كالأزمات التي عرفها الفرد في مرحلة المراهقة و

الزواج و الطلاق... الخ (Holmes. T.H., Rahe,R.H, ibid,P. 219) .

وقد كانت هناك تقسيمات أخرى من مراجع مختلفة نذكر منها، حوادث حسب امتدادها وانتشارها كالكوارث الطبيعية التي تمس عدة أشخاص وتتطلب منهم تكيفا كبيرا والتي منها الزلازل والفيضانات و البراكين، وحوادث حسب إثارها قلتها أو كثرتها وهي مرتبطة بالمهن الروتينية كمهن المراقبة المستمرة و المعلوماتية.

ما يهمننا في سلم هولمز وراي (Holmes et Rahe) هو أنه كلما تعرض الفرد لتغيرات في مرحلة معينة من حياته كلما زادت إمكانية الإصابة بالمرض في خضم السنة المالية فحسب هذا الاتجاه فالضغط مرض من أمراض التكيف، وقد كانت هناك دراسات حاولت الربط بين أحداث تؤدي إلى تغيير في الحياة وبين ظاهرة المرض.(Archives des maladies professionnelles...ibid, P.257)، وفعلا إذا ما قارنا مجموع وحدات تغيير الحياة بإفراز مادة الأدرينالين في البول فإننا سنلاحظ ارتباط إيجابي، ذات معنى ولا عجب في ذلك إذ أن كل تغيير في الحياة يستلزم تكيفا، فهناك دراسة واقعية خاصة بعمال السكك الحديدية طالبتهم الإدارة بالعمل ليلا مدة ثلاثة (03) أسابيع لظروف معينة للقيام بإصلاحات...، وقد تمت دراسة ردود أفعالهم أثناء النهار ثم ردود أفعالهم أثناء الليل مدة ثلاثة (03) أسابيع، ولوحظ أن المجموعة التي تنتقل من العمل الليلي إلى العمل في النهار تنخفض لديها نسبة البوتاسيوم والغلوكوز في البلازما، إضافة إلى نسبة الكولسترول، في حين أن العمال الذين ينتقلون من العمل في النهار إلى الليل لوحظ لديهم ارتفاع في كل المعايير السابقة الذكر. ويقول ليفي (Levi) في هذا الصدد أن هذا الارتفاع بمثابة الثمن الذي يدفعه الجسم للتكيف مع العمل الليلي.(Selye,H ,1975,b .p.p23.34) .

إضافة إلى أن هناك دراسة أخرى أوضحت العلاقة بين تغيرات الحياة التي يعيشها الفرد وبين الإصابة بالمرض، كالدراسة التي أقيمت في مؤسسة تعاونية في السويد والتي تتمثل في تعرض

العمال لتغيرات أحداث في عملهم كمعاناتهم من مشاكل مفاجئة مع أرباب العمل و الزيادات في المسؤوليات المهنية والتغير في البرمجة المهنية كل هذه التغيرات في الأحداث ذات علاقة بظهور أمراض كالانسداد الشرياني و القرحة المعدية... (Selye, H.b. p.35.37)، وهناك دراسات أخرى تدرس أحداث الحياة نذكر منها سلم ما يكل (Mikeal) الخاص بالعمل وبعدم العمل والذي يضم (61) بند، واستبيان فراري و فاشر (Vacher.etFerrari) الذي يخص الحياة المهنية ويضم كذلك (61) بند، (Archives des maladies professionnelles...ibid, p .250).

- نقد النظرية : إن هذا النموذج يؤكد على الطبيعة التراكمية للضغط، فمجموع التغيرات المفروضة تؤكد على وجود الضغط، كما أن أحداث الحياة المذكورة موضوعية وضاغطة وهي بذلك لا تعطي قيمة لا لقدرات الفرد للتكيف ولا لانطباعاته الذاتية، (Archives des maladies .. ibidem,p257). سلم هولمس وراي يعطي قيمة للأحداث المنتظمة وليس للضغوط طويلة المدى، كما أن أحداث السلم لا تسمح بالتكهن عن الأمراض (كالأعراض السيكوسوماتية و القلق و الاكتئاب...)، كما أوضح بايكل (Paykel) بإنجلترا أن هناك استقلالية لحوادث الحياة بالمقارنة مع الاضطرابات النفسية التي كان من المفروض إحداثها، فإذا كان الطلاق يساعد على الإصابة بالاكتئاب فإن الاكتئاب يساعد على الطلاق، لذا يجب التأكد من أن المرض لم يكن من قبل التأثير بحوادث الحياة حتى نخرج بنتيجة موضوعية لهذا النوع من الدراسة. (Bloch.H. et all , ibid p. p 755 – 756) .

نظرا للنقص الملاحظ في نظرية علم النفس الاجتماعي، فإن هناك دراسات ترى أن بعض الأحداث تؤثر سلبا على بعض الأفراد لكنها تعتبر مفيدة لأفراد آخرين، إضافة إلى أن هناك كتاب أمثال لازاروس (Lazarus) يرون أن المشكلات اليومية والتي نعتبرها تافهة هي التي تؤدي إلى الإصابة بالمرض مقارنة بالأحداث المؤثرة في حياة الفرد. (Archives des maladies professionnelles...ibid,p.p.258-259 هذا ما سمح بظهور تيار جديد وهو تيار علم النفس المعرفي.

ج - نظرية علم النفس المعرفي والضغط : يرى أصحاب التيار المعرفي ان المؤثرات الاجتماعية لا يمكنها أن تؤدي إلى ظهور أعراض الضغط إلا حسب تصور الفرد، بالتالي فأهم شيء وجب توضيحه في هذه النظرية هو طرق التعامل مع المعلومات، فمع لازاروس (Lazarus) نتعرف على التزامات الفرد والفكرة التي يضعها نصب عينيه، والمواقف التي تعرقل هذه الالتزامات تكون بالنسبة للفرد عوامل ضغط والفكرة التي يضعها الفرد عن نفسه تظهر من خلال القناعات التي يملكها بخصوص قدرته على التحكم في المواقف، فدراسة روتتر (Rotter) 1966 توضح أن الأمر متعلق بالبعد الداخلي أو الخارجي لمكان التحكم (Lotus of control) ومعنى هذا الشعور بالقدرة على التحكم في أحداث الواقع، بصورة أوضح فإن الأشخاص الذين يعتقدون أن وقوع حوادث مفرحة أو محزنة مرتبط بقدراتهم يتميزون بمكان تحكم داخلي، في حين أن الذين يرجعون تلك الحوادث للصدفة وللظروف يتميزون بمكان تحكم خارجي، وهذا التفسير يجعل البعض يرى أنه يمكن التحكم أولا في أحداث المحيط

ويمكن أم لا اتخاذ الإجراءات للتصدي لها بمعنى فكرة الفعالية. (Archives des maladies professionnelles...ibid, p.259) ، وإذا كانت الآثار الكيماوية والفيزيولوجية للجسم أثناء فترة الضغط أهم مصدر للمعلومات من خلال التجارب المخبرية، فإن النظرية المعرفية تركز على تأثير العوامل المعرفية في إحداث الآثار الانفعالية، فهي تؤكد على أن الوضعيات البيئية لا تسبب الضغط أو الانفعال لكن تقييم الفرد للوضعية هو الذي يحدد الآثار الانفعالية أثناء وضعية ضاغطة، وليس من السهل دراسة التقييمات المعرفية في المخبر، رغم هذا فهناك دراسات قام بها مختصون في علم النفس من بينهم : بركن (Berkun) بيالك (Bialek) كيرن (Kearn) عام 1962 للتعرف على الضغط لدى جنود يتدربون على ذخيرة حقيقية وكان تعجب الباحثين كبيرا عندما لاحظوا أن الجنود لم يتأثروا لهذه الوضعية وهذا لأنهم لم يصدقوا أن الجيش قد عرّضهم لوضعية حقيقة قد تؤدي إلى خسائر مادية أو بشرية. (Lindsay, N. ibid, p.p.655-656)

وأهم مصطلح لرواد هذه النظرية هي أساليب المواجهة (Coping) أو الاستراتيجيات التي يستعملها الفرد لتغيير الوضعية الضاغطة أو لتغيير التصور الذاتي لتلك الوضعية، ويرى كل من ماكي و كوكس (Cox et Makey) 1979 أن الضغط عبارة عن ظاهرة شخصية فوجوده مرتبط بالنظرة التي يضعها الفرد عن مكانته في المحيط الفيزيقي والاجتماعي، فالضغط يكون نتيجة لعدم التوازن بين موقفين أو صورتين الصورة التي يضعها الفرد عما ينتظره منه الآخرين وصورته عن قدراته في الاستجابة لما ينتظره منه المحيط (Fraser,™, ibid p.p.35.36)

ومفهوم أساليب المواجهة (Coping) اعتبر في البداية كاستجابة للضغط أو ميكانيزم يتخذه الفرد للتكيف والتصدي لمختلف تهديدات العالم الخارجي (Archives des maladies...ibid,p256)، ويمكن لأساليب المواجهة ان تكون انطلاقا من استجابات مباشرة من خلال إلغاء مصدر الخطر، كما يمكن أن تكون من خلال تخفيفه كأن يتجاهل الفرد مصدر الضغط ، بالنسبة لكل من سلفين و أرسان (Ursin et selvine) فهما يؤكدان أن هناك ثلاث أبعاد تؤثر على أساليب المواجهة:

أ - التحكم (Le control): إذا رأى الشخص أنه يمكن أن يتحكم في الوضع فإن ذلك سوف يقلل من الشعور بالضغط، ففئران التجارب مثلا اللذين لديهم إمكانية تفادي عامل الضغط - التيار الكهربائي - يعانون أقل من الأعراض البيولوجية للضغط، كما ظهر أيضا أن المتفرجين خلال مباريات رياضة كرة القدم يعيشون الضغط أكثر من اللاعبين أنفسهم لأنهم لا يستطيعون التحكم في الموقف .

ب- التغذية الرجعية (feed Back): إن حدة الضغط تنخفض عندما يكون الفرد على علم بالوضعية الضاغطة فأشارة معينة تبين نهاية صدمة كهربائية عند الحيوان تقلل من حدة الإصابة بالقرح المعدية.

ج- التكهّن أو التنبؤ (La prédiction): عندما يستطيع الفرد التنبؤ بحدوث الضغط، فإن ردود الأفعال اتجاهه تكون أقل حدة، مع أن هناك دراسات أظهرت أن التكهّن أو التنبؤ يعجل بقلق مسبق،

فأساليب المواجهة ميكانيزم من الميكانيزمات ذات الطابع السيكولوجي والذي يؤثر على استجابات الجهاز العصبي والغددي، ويمكن له أن يصبح أكثر فعالية بعد عملية التعلم، وقد تم التعرف على استجابتين للضغط الاستجابة الأولى تكون مرحلية (Reaction phasique) و تحدث عندما يكون الضغط لفترات قصيرة فمن الناحية الهرمونية هناك ارتفاع في هرمون التستسترون والاستجابة الثانية تكون منشطة (Reaction Tonique) و تحدث عندما يطول الضغط مع انخفاض في هرمون التستسترون، و هنا تظهر فعالية أساليب المواجهة.(Bloch, H. ibid, p.p.755.759).

وهناك اتجاه أخذ بعين الاعتبار خصوصية الشخصية في الاستجابة للضغط وذلك بتحديد ملمح الشخصية التي تكون أكثر حساسية، أو أكثر انبساطية... وهذا الاتجاه ركز على التفاعل بين الشخصية والاستجابة للضغط.(Selye ,H . 1975.b.p.45) .

وقد تم تصنيف الشخصية إلى نوعين: الشخصية من النوع (أ) والشخصية من النوع (ب). فالشخصية من النوع (أ) نشطة، نافذة الصبر، تتميز بالعدوانية العفوية، تؤد القيام بكل شيء والحصول على كل شيء بسرعة يتخذ أصحاب هذا النوع من الشخصية قراراتهم بسرعة ويفرضونها بسهولة، إزاء الضغط يلجؤون إلى أساليب الهجوم معوضين إخفاقهم مباشرة بمشاريع جديدة، وقلما ينزعون إلى الأعمال التمهيديّة البطيئة، ويتحتم عليهم تجنب مواقف التفاوض، وفي النزاع يهتم ان يعبروا عمّا يخالجهم مباشرة، وبالنسبة لهم يستحسن بالفعل القطيعة عوضا عن ظروف توتر دائمة، أما الشخصيات من النوع (ب) فهي الأكثر استرخاء وهدوء فأصحاب هذه الشخصية ذوي نزعة طبيعية إلى العمل ليسوا، على عجلة من اتخاذ قراراتهم، يجهلون الطموح، هذا النوع من الشخصيات يصاب بأمراض الضغط أكثر من الشخصيات من النوع(أ) وأمام الضغط يختارون الدفاع إزاء الآخرين، وإزاء ظروف الضغط يختارون المفاوضات والمصالحات والهروب.

وثمة تصنيف آخر مثير للاهتمام بالنسبة إلى موقف مقاومة الضغط يرجع إلى الفروق في العلاقات التي نميل إلى إقامتها عفويا مع العالم المحيط بنا، إنه التمييز بين المتفتحين و الإنطوائين، فالمتفتحين يحبون الصلات الاجتماعية وهم بحاجة إليها، ولا يمكنهم الامتناع عن التصريح بما يفكرون فيه وبما عاشوه، إن ضغطهم غالبا هو الأكثر من ضغط الآخرين، يصغون إلى النصح ويطلبون المواساة والتشجيع، إن المتفتحون مهاجمون وعند مقاومتهم للضغط يختارون استراتيجيات الحركة -العمل، النشاط...- يسعون إلى التأثير في الأحداث، و يعرفون كيف يستبدلون حالة ضاغطة بظروف جديدة(في العمل و في علاقات الحياة) . ومن جهة أخرى فإن ميولهم الإتصالية ستجعلهم يجدون حولا تستند إلى عوامل بشرية، أما الإنطوائين ينزعون إلى الإنطواء على ذاتهم، قلما يتفتحون على العالم الخارجي، وهم لا يحبون إظهار مشاعرهم إضافة إلى كونهم متحفظون إلى أقصى حد، لا يطرحون الأسئلة ويفكرون مطولا قبل الإجابة عن الأسئلة التي تطرح عليهم، في حالة الضغط لا يلجؤون إلى طلب العون من الآخرين ويختارون الحلول الحيادية أو المادية لمشاكلهم، عوضا من اللجوء إلى العامل البشري،

يميلون عامة إلى الهرب عما يغيضهم بدلاً من الإتجاه نحو ما يسرهم إنهم في موقف دفاعي، وينجم عن ذلك ان ميولهم او نزعاتهم لمقاومة الضغط ستدفعهم نحو استراتيجيات موجهة نحو ردود أفعالهم الخاصة وليس نحو العمل على الأحداث. (رينو جاكلين ، المرجع السابق، ص ،ص 214.218)

لكن أساليب المواجهة عند لازاروس 1966 (Lazarus) تذهب إلى أبعد حد، إذ يرى أنها ليست مرتبطة بنمط الشخصية فقط، لأنها لا تمكننا من التنبؤ بنوع السلوك الذي سيصدر عن الفرد في وضعية ضاغطة، فأساليب المواجهة بالنسبة له هي مجموع المجهودات المعرفية والسلوكية التي تعمل على التحكم وتقليل أو تقبل الضغوط الخارجية او الداخلية التي تهدد وتتجاوز قدرات الفرد، وقد ميّز لازاروس بين نوعين من أساليب المواجهة:

- أساليب مواجهة بمثابة ميكانيزم مرتبط بالانفعالات (استجابة انفعالية) كالهروب، وتجنب المشكل والبحث عن مساعدة، وهي أساليب تؤثر على الانفعال بطرق مختلفة من خلال تحويل درجة الاهتمام -الابتعاد عن مصدر الضغط- والاهتمام بنشاطات معرفية تقلل من النظرة الذاتية للتجربة بالتركيز على الأمور الإيجابية للوضعية و الابتعاد عن الموقف الضاغط و تجاهل التقييم الإيجابي بتحويل وضعية مهددة إلى تحدي... إلى غير ذلك من الأساليب التي يمكنها التقليل من المستوى الانفعالي.

-أساليب مواجهة تركز على حلّ المشكلات وهي أساليب ترتبط بسلوكات كالمواجهة والتخطيط، والأمر هنا يتمثل في الحصول على الإمكانيات لتحويل الوضعية، فأساليب المواجهة هنا عبارة عن استراتيجية الهدف منها هو إما تغيير الوضعية الحقيقية المهددة، وإما تغيير التصور الذاتي الذي يضعه الفرد للوضعية الضاغطة. (Archives des maladies professionnelles, Ibid, p 256)

- نقد لنظرية علم النفس المعرفي: إن كلّ ما ذكر سابقاً لا يعني أن الجماعة لا دخل لها في فهم الضغط أو التقليل منه، إذ هناك دراسات ترجع إلى الجماعة والشبكة الاجتماعية، فالفرد ينظر إلى وضعية معينة على أنها ضاغطة أم لا من خلال تجاربه الخاصة ومن خلال انتمائه لجماعة معينة وموقفها من تلك الوضعية، و نحن نعلم أن المجتمعات والثقافات لا تعطي نفس المعنى للوضعيات المعاشة، فكل واحد منا منذ ولادته يدمج في شبكة اجتماعية، تلقنه طرق التفكير والاندماج والتنشئة الاجتماعية، فالجماعة ركيزة ثقافية معرفية عاطفية واستراتيجية للعيش في المؤسسة.

(Archives de maladies professionnelles,ibid, pp. 259.261) .

III-عوامل الضغط النفسي:

بوسع عوامل الضغط أن تكون ذات سبب من داخل الشخص، كما يمكن أن تكون من البيئة الخارجية، وهذه العوامل قد تنشأ إما من العالم المهني أو من خارجه. (ستورا ، المرجع السابق، ص 18)، وحتى نسهل فهم عوامل الضغط فقد تم تقسيمها إلى:

أ- عوامل الضغط الموضوعية: والتي من بينها فقدان التوازن في الحياة (كما جاء في سلم هولمز وراي) مثل مساس متكرر بالسمعة و توالي الإخفاقات و التي قد تؤدي بالفرد إلى الشعور الدائم بالفشل إضافة إلى العقبات والعراقيل و التهديدات الموضوعية كانهدام الأمن المالي و التعرض لأمراض خطيرة بالنسبة للشخص نفسه أو أحد أفراد العائلة.

ب- عوامل الضغط الذاتية: إن الأفكار التي نحملها داخلنا قد تكون سببا في شعورنا بالضغط والتي من بينها، الاعتقادات الدينية التي قد تضعنا في تضاد واضح مع محيطنا، أو عندما نعتنق عادات وطقوس دون أن نكون مقتنعين بصحتها، بالإضافة إلى النزاعات التي قد تكون ضاغطة عندما تتكرر طوال اليوم دون حلّ واضح، والاحباطات التي يكون المبدأ الأساسي فيها الفارق بين ما نريد وما نستطيع والفارق بين ما كنا نتوقع والحقيقة، والإحباط قد يكون بسبب مجموعة من الظروف كالحالة المادية و الحياة المهنية والأشخاص. (رينو جاكلين، المرجع السابق، ص. 158. 208)

أولا- عوامل الضغط النفسي الناتجة عن أسباب مهنية:

قد يكون العمل في حد ذاته عامل من عوامل الضغط إذا كان متعبا ويتجاوز قدرات الفرد، وإذا كان دون توقف وراحة. (Fraser, TM. Ibid. p 51) وقد يؤدي العمل إلى أمراض عديدة كتناذر الإرهاق العصبي (Syndrome d'épuisement nerveux) وهو نفس ما يسمى عندنا بالضغط فهو مرض يصيب اليابانيين ويسمى بلغتهم الكار يوشي (Kariochi) وينتج هذا المرض عن الإرهاق الجسدي والعصبي من جراء العمل، ويمس العمال المثاليين المتقنين في أداء عملهم (24/سا/24 سا) الشيء الذي يجعلهم عرضة للإرهاق، فالضغط المهني يخص العمال الذين يستثمرون الكثير في مهامهم، ففي البداية يكون العامل متفائلا ويطمح إلى الوصول لأعلى المراتب والمناصب، فتجده يعمل باستمرار ليضمن مكانته ويرتقي في السلم الإداري، وفي وقت معين ينفذ " الوقود العصبي " ويبدأ الشعور بالأرق والمعانات... (Extrait du BIT. 1993 ,P03) ،لهذا السبب فإن عوامل الضغط المرتبطة بالعمل لقيت عناية كبيرة، فهناك عوامل مرتبطة ببيئة العمل وبطبيعة المهنة ذاتها ... الخ من العوامل نوجزها فيما يلي :

1- عوامل مرتبطة ببيئة العمل: درست هذه العوامل بصورة مطوّلة منذ أكثر من قرن ونصف

قرن وهي ذات علاقة بـ :

أ- المحيط الفيزيقي للعمل، وله أثر كبير على سلوك وصحة العامل كما أشار إليه سكا نر وإفان (Scanner et Evan)، فالعديد من العلماء أمثال ليفي (Levi) تعرضوا إلى الآثار السلبية للضجيج في مكان العمل. (Archives des maladies professionnelles... ,ibid.p.261) وهو مرتبط بالحياة العصرية، فبالإضافة إلى آثاره السلبية على السمع فإنه يشكل انزعاج للفرد الذي يشتكي منه، ومن الآثار الجانبية للضجيج، أنه يعمل على رفع نبضات القلب والضغط الدموي، وزيادة سرعة التنفس وآثار هضمية وظيفية أخرى وقد أوضح كل من (م. قلاس وسينجر عام 1972) أن الأصوات المنخفضة تؤدي إلى

نفس الآثار التي تحدثها الأصوات المرتفعة، إضافة إلى الضجيج هناك عامل آخر لا يقل أهمية وهي الحرارة غير المناسبة والتي تكون سببا في ردود أفعال كالغثيان وأحيانا فقدان الوعي وتغيرات هرمونية عديدة. (Bloch, H. ibid, p. 755)

ب- تنظيم أوقات العمل ، العديد من الدراسات ركزت على أهمية توقيت العمل وعلاقته بالضغط كالعامل الليلي الذي يضاعف الشعور بالتعب والأرق (Archives des maladies ...ibid, p261) فالعمل لمدة ساعات طويلة يكون مملا ومرهقا، إذ لا بد من وجود ساعات للنوم وأخرى للعمل، ومن المعروف أن هناك وقت تكون فيه عملية البناء الجسمي في قمته، ووقت آخر تكون فيه أقل من مستواها، فهناك وقت نكون فيه في قمة نشاطنا وقمة الصفاء الذهني، ووقت آخر يكون فيه العقل والجسم في حالة تتطلب نوعا من الراحة والاسترخاء.... هذا التناغم والانسجام مرتبط بالطبيعة التي جعلنا نعمل نهارا منذ شروق الشمس حتى غروبها ونستريح ليلا ، و يمكن القول أن محاولتنا لتغيير هذا التناغم الفطري كالخضوع لنظام الدوريات، أو التغيير المفاجئ لساعات العمل وأوقاتها الخاصة كما هو الحال عند رجال الأعمال والبوليس أو ممن يعملون في المستشفيات، قد تكون من المسببات الهامة للضغط الفيزيولوجي والنفسي. (فونتانا، د. المرجع السابق ص 57-58).

ج- عبئ العمل، دلت الدراسات أنه توجد علاقة قوية بين كمية العمل المفرطة واستهلاك التبغ، كما أن الإفراط في العمل قد يؤدي إلى انخفاض في تقدير الذات وإلى الإدمان على الكحول، كما أن عدم كفاية العمل عامل آخر للضغط في البيئات التي يكون العمل فيها روتينيا، فالملل وانعدام التوظيف يمكن أن ينقصا من قدرة العمال على الاستعداد لحالات الطوارئ.

2- نزاع الدور والتباسبه (غموضه) وممارسة المسؤولية: عام (1964) نشر مركز البحث في جامعة ميشيغان دراسات لكل من روزنتال و آخريين (Rozental and al) في مؤلف يعتبر مرجعا للباحثين " الكرب (الضغط) التنظيمي، دراسات في نزاع الدور والتباسبه " وقد حدد التباسب الدور بوصفه غياب الوضوح في دور الفرد كعامل ومدى المسؤوليات، وتوصل الباحثون أن الأفراد اللذين يعانون من مشكل غياب تحديد الدور كانوا يشعرون بقليل من الرضا عن فعاليتهم المهنية وبتوترات متصاعدة مرتبطة بعملهم مع فقدان اعتبار الدور، فيما يخص نزاع الدور فإنه يحدد بوصفه التناقض الذي تسببه الطلبات المختلفة التي توجه لفرد من الأفراد، (ستورا جان ينجمان ، المرجع السابق، ص. 21. 24)، فالأدوار كما عرّفها ماك قراث، (Grath, MC) وأشار إليها كل من فور جر و سافوا (Savoie & Forger) مصدر صراع وغموض ومسؤولية (Archives des maladies..ibid.p261)، كما أن ممارسة المسؤولية عامل آخر من عوامل الضغط النفسي، فالمسؤولية عن الموجودات البشرية أكثر تسببا للضغط من المسؤولية في التجهيزات البشرية، أما الارتكاسات الفيزيولوجية فهي نفسها تتمثل في ارتفاع نسبة الكولسترول وضغط الدم و احتمال الإصابة بالأمراض الإكليلية، والفروق الفردية محددات أساسية في قدرة الارتكاس لدى الأفراد، فقد أشار كابلان وفرانش (Keaplin .Franch) أن الأفراد ذوي السلوك

الأكثر مرونة يقاومون الضغط على نحو أفضل من الأفراد الأكثر صلابة من الناحية السيكلوجية.
(ستورا جان بنجمان ، المرجع نفسه، ص 25 - 26)

3- آفاق المهنة: إن العمل في وسط غير آمن، والعمل دون الشعور بالرضا نتيجة لعدم توفر العلاوات والترقيات يكون مصدرا للشعور بالضغط (Archives des maladies...ibid,p.261)، فشخصية الأفراد المهنيين جزء من طبيعة العمل الذي يقومون به، حيث أن أهمية العمل والإحساس بهذه الأهمية لدى الأفراد يؤدي به إلى الإحساس بالذات، والفرد يؤكد ذاته من خلال قيمة العمل الذي يؤديه. (فونتانا، د، المرجع السابق، ص 59).

4- العلاقات ما بين الأفراد: إن العمل في وسط تَعَم فيه روح التعاون والمبادرة يكون عاملا من العوامل المقللة للضغط، عكس العلاقات المتوترة بين العمال التي غالبا ما تؤدي إلى الشعور به، (Archives des maladies...ibidem, p.261) ، كالمواجهات المتكررة مع الرؤساء الذين يؤثر على حياتنا المهنية من خلال الترقيّة و العلامات، بالإضافة إلى عوامل أخرى لا يمكن لنا ذكرها كعدم القدرة على التأثير في صنع القرار وقلّة كفاءة الموظفين وسوء النظام العام للمؤسسة (كعدم جدية القرارات الإدارية)، إضافة إلى عوامل مرتبطة بالعامل ذاته كعدم الاستعداد والرغبة في العمل. (فونتانا، د. المرجع نفسه، ص. ص 67. 70)، وقد ذكر نعيم الرفاعي في كتابه نوع آخر من التوتر -استعمل الباحث كلمة توتر للتعبير عن الضغط- يزيد لدى العمال قبل نهاية مشروع هام يعملون فيه وذلك خوفا من خطأ يظهر فجأة ويقضي على كل ما تمّ إنجازه في المشروع، بالإضافة إلى العمل في ظروف صعبة كالعمل في أمكنة مغلقة أو تحت الأرض أو ضمن إنارة غير مناسبة أو في جو يخيم عليه الخطر. (الرفاعي نعيم، المرجع السابق. ص 513)

ثانيا- عوامل الضغط النفسي الناتج عن أسباب منزلية:

إن بنود مقياس هولمز - راي للتوافق الاجتماعي تتعلق بمصادر ضغط خارج مجال العمل، وقد دلت الدراسات على أنه في حالات كثيرة تكون مصادر الضغط المنزلي أكثر تأثيرا على الفرد من الضغط المتسبب عن عوامل خارج المنزل أو ضغوط العمل.

إننا لا نتجاهل الضغوط التي تكون خارج مجال العمل، فرغم أن ضغوط العمل تمثل الاهتمام الأول لدى الباحثين إلا أننا نؤكد على أهمية وجود جو هادئ غير مثير للضغوط في المنزل، فالهدوء في الوسط العائلي يساعد على النجاح في العمل ويزيد من تكيف الإنسان مع حالات الضغط، ومن المصادر الهامة للضغط والتوتر في المنزل كما تظهره الدراسات :

- الضغط الذي يكون مصدره شريك(ة) الحياة وهو ناتج عن صراعات وعدم ائتلاف الطباع والاهتمامات والأمزجة.

- الضغط الذي يكون مصدره أمور عائلية وهي ناتجة عن الواجبات المنزلية التي لا يستطيع الشريك(ة) إنجازها بسبب ضيق الوقت.

- الضغط الذي يكون مصدره البيئة الخارجية ويظهر في مجال الأسرة أو المنزل وقد يكون مصدره الجار المتسبب في الضوضاء أو بسبب عدم ملائمة مكان السكن... (فونتانا، د. المرجع السابق، ص 78).

بالإضافة إلى ما سبق، فتغيّر دور المرأة في غالبية البلدان الغربية تغيراً جذرياً بتأثير حركات الدفاع عن النساء دفعتها إلى الحياة المهنية، وقد دخلت سوق العمل نساءً دخولاً متصاعداً، ففي الولايات المتحدة الأمريكية (6،36%) من الأطر والمستخدمين نساء (8،18%) وفي بريطانيا العظمى يشغلون مناصب في قطاعات مهنية كتجارة التجزئة، وكلما ارتفعنا في مراتب التنظيم كلما قلّ عدد النساء، كما أن نسبة (30،18%) من المراكز الإدارية تشغلها نساء في إنجلترا، وتشير السنين العشر الأخيرة أن النساء يعتقدن أن صعوبات كبيرة لا تزال قائمة أمامهن في ممارسة مهنة الإدارة، أما النساء العاملات كموظرات مشروع (cadre de projet) فحاضعات، إذ يعملن في عالم يسوده الرجال، فالضغوط والتوترات في أماكن عمل النساء أعلى بكثير من الضغوط التي يتعرض لها زملاءهم الرجال بالإضافة إلى مصادر الضغط الناتجة عن الأسرة والمنزل.

وقد أشارت دراسة جورجيا لانوال (G.Lanwel) أن المرأة التي تعيش الضغط تعاني من أعراض كانهقطاع الطمث وتوترات ما قبل العادة الشهرية و أوجاع الرأس و اكتئاب بعد الولادة وتشنج المهبل و برودة جنسية و فقدان هزة الجماع و عقم .. الخ، فالنساء معرضات إذن إلى صنفين من الضغط، أحدهما مرتبط بالهوية البيولوجية للمرأة، وثانيهما مرتبط بممارستها المهنة، فالمرأة تعيش فترة طمث، حمل و سن يأس إضافة إلى الاضطرابات العضوية والتنفسية التي تحرضها تغيرات الجسم ويتخذ الضغط أهمية أكبر عندما لا يكون لدى المرأة دعم انفعالي لا في مكان عملها ولا في منزلها. (ستورا ، المرجع السابق، ص 53)

IV- آثار الضغط النفسي:

أولاً- ردود الفعل: للضغط النفسي آثار عديدة حظيت بدراسة واهتمام الباحثين في مختلف مجالات تخصصهم سواء كان من الناحية المادية أو النفسية أو الجسدية ، وقد أشرنا إلى أن مستويات معينة من الضغط تبدو مفيدة لنا نفسياً، إنها تضيف متعة للحياة تجعلنا متأهبين و تساعدنا على التفكير بمعدل أسرع وتشجعنا على الإحساس بالفائدة والقيمة مع تحديد هدف معين لحياتنا، أما عندما يذهب الضغط لأبعد من المستويات المثلى فإنه يستنزف طاقتنا و يفسد أداءنا. (فونتانا، د. المرجع السابق ص 24)، وقد ركزت الدراسات على ثلاث أنواع من ردود الأفعال تجاه الضغط وهي:

- رد الفعل الانفعالي: ويبدأ من انزعاج بسيط إلى غضب أو خوف كبيرين يصعب تجاوزهما (Tanner,O. ibid p 9). فمستوى الضغط الذي يواجهه الإنسان في عمله يبدأ في حده الأدنى، بحالة تتمثل في الإحساس بالملل، وتنتهي إلى حده الأقصى بحالة من الخوف وفيما بينهما يمكن لمعظم الناس التكيف مع مستويات الضغط التي يتعرضون لها في عملهم (هانسون، ب. المرجع السابق، ص 37).

-رد الفعل السلوكي : وهي سهلة القياس مقارنة بسابقتها إذ قد تظهر من خلال ارتفاع معدل

الأخطاء المهنية، أو خفض الإنتاج أو من خلال تدهور العلاقات من فرد لأخر. (Tanner ,O .ibid p 9)
ومستويات الضغط التي تواجه المهنيات من النساء أكثر من تلك التي يتعرض لها الرجال،
فقد كان تناول الكحول و التدخين مشكلة الرجال عادة ولكن الآن أصبحت مشكلة النساء وبنسبة فاقت
الرجال. (هانسون، ب. المرجع نفسه، ص ص 57-59)

-رد الفعل الفيزيولوجي: قد تقتصر على تغيرات بسيطة كالبكاء، لكن غالبا ما تكون ردود الأفعال

الفيزيولوجية ذات أثر سيئ على السير الحسن للوظائف الجسمية، فالأطباء وعلماء الطب السيكوسوماتي
يقولون أن الضغط يؤدي إلى الإصابة بأمراض كالقرح المعدية و أمراض القلب و الالتهاب الرئوي
والظهور (Tanner,O.ibidem p 9) ، فإذا كان الشخص تحت ضغوط حادة يمكن الكشف عن هبوط في
مستويات الأجسام المضادة بسبب هبوط في كريات الدم البيضاء، وقد تتقلص الغدد اللعابية مما يجعل
الإنسان عرضة للإصابة بالعدوى وأمراض السرطان (هانسون، ب. المرجع السابق، ص 32) وحتى
نوضح جليا آثار الضغط على الجانب الفيزيولوجي فإننا سنلقي نظرة على أهم الأمراض السيكوسوماتية
ذات الأصل النفسي.

يعرف العلماء فأبيان (Fabien) و روك (Rock) و كوستيلو (Kostelo) (الأمراض

السيكوسوماتية، بأنها مجموعة من الأمراض التي تصيب بعض أجهزة الجسم أو وظائفه وتكون من
الحدة و الإصرار بحيث تقاوم أشكال العلاج الطبي المعروفة التي تعجز عن مقاومتها أو التخفيف من
حدتها ، فالاضطراب السيكوسوماتي يحدث نتيجة لضغط سيكولوجي، فهو مرض جسمي ذو جذور
وأسباب نفسية تظهر على شكل رد فعل استجابي لأي عضو مصاب كالاستجابة المعدية أو المعوية،
والاستجابات التنفسية أو القلبية وكذا الجلدية و العضلية ...وهناك اضطرابات أخرى تشمل الدورة
الدموية وجهاز الغدد الصماء. (عطوف محمود ياسين .1981. ص 137)

وقد ذكر أحمد عزت راجح في كتابه "الأمراض النفسية و العقلية " في تقرير لمكتب

الصحة الفدرالية في الولايات المتحدة الأمريكية، وأحصى الأمراض التي تعود أصلا إلى الأزمات
النفسية وكان منها "ضغط الدم الجوهري و قرحة المعدة والأمعاء و الربو وأمراض التنفس وكذا
أمراض القلب وأمراض الشريان التاجي والذبحة الصدرية والجلطة الدموية وحالات الإمساك والمغص
والإسهال المزمن و التهاب المفاصل الروماتيزمي و تضخم الغدة الدرقية و الصداع النصفي و البول
السكري و سلس البول العنيد .. الخ ، وتوضّح لنا البحوث في ميدان الطب الصناعي أن نسبة كبيرة
وصلت من (70 إلى 75%) من حالات التغيب عن العمل ترجع إلى شكاوي سيكوسوماتية، فأسباب
الأمراض السيكوسوماتية تحدث نتيجة لضغط انفعالي مستمر ومن مشكلات و أعباء الحياة اليومية التي
يعيشها الإنسان المعاصر في عصر أبسط ما يوصف فيه بأنه عصر القلق والسكتة القلبية، هذا الضغط
يتوقف على الإستراتيجيات أو الحلول التي يستجيب بها الفرد لشدائد الحياة بغض النظر عن إدراكه لها

بصورة موضوعية أو غير موضوعية، فإذا لم يتم إخراج الانفعالات التي يتطلبها الموقف في صورة فيزيقية أو لفظية، فإن التوترات الداخلية تعمل من الداخل وتعطل الوظائف السوية لبعض الأعضاء . (عطوف محمود. المرجع نفسه، ص. ص 138. 139).

وقد انتشرت قرحة الأمعاء والمعدة بشكل متفاقم بين رجال الإدارة و المصانع و الشركات و الأطباء لما يتحملونه من مسؤوليات جسيمة، وليس غريب أن تكشف الدراسات الطبية بأن (95 %) من أمراض الجلد و منها أمراض الأركيترا و الحساسية الجلدية المختلفة كالإكزيما هي أمراض سيكوسوماتية تهاجم المريض عندما تنخفض روحه المعنوية ويعاني من القلق و السخط المكبوت على العمل أو المتاعب العائلية ...وقد كشفت دراسات عديدة عن أثر العوامل النفسية في ظهور المرض وأجريت بحوث على عمالا أصيبوا بأمراض جلدية وظهر أنهم كانوا يعانون قلقا شديدا من جراء عملهم الذي يضطرون فيه إلى استعمال بعض المواد الكيماوية، فهم كانوا يعانون قلقا شديدا بسبب الصراع الناجم عن كراهيتهم لهذا العمل و الخوف من تركه(عطوف محمود. المرجع نفسه ص.ص 141.142).

بالإضافة إلى الأمراض السيكوسوماتية فإن الضغط يؤثر على الجانب العقلي للأفراد ومن بين الآثار التي يحدثها في هذا المجال .

-التناذر العقلي(syndrome psychiatrique) : إذ يعتبر الضغط عامل مساهم في ظهور العديد من الآفات العقلية، وقد ركزت إدارة الصحة العقلية على دور الضغط في ظهور الأمراض الإكلينيكية في حالة الضغط الناتج عن صدمة بعد حادث أو اغتصاب أو كارثة طبيعية أو حرب، حيث يبقى المريض يعيش حالة الضغط من خلال الأفكار الاجترارية التي تلازمه مع لامبالاة بالمحيط الخارجي، ويمكن للتناذر العقلي أن يظهر من خلال اضطرابات التكيف وهي عبارة عن استجابات مرضية لعوامل الضغط النفسي الاجتماعي حسب تقرير إدارة الصحة العقلية و من خلال الاستجابات الذهانية الخفيفة و تكون ناتجة عن وضعيات ضاغطة، وغالبا ما تدوم أقل من أسبوعين، وتشمل أفكار هذائية و هلاوس(Bloch, H. and al . ibid p. p 758. 759).

ثانيا- أنواع الضغط وعلاقته بالآثار: الضغط النفسي نوعان ضغط حاد و ضغط مزمن فالضغط الحاد عدوان قوي وموجز يعكس إثارة قوية لكن قصيرة كضجة مفاجئة إ وانغلاق الباب فجأة، أو شحنة انفعالية قوية يشعر بها الفرد أثناء حدوث انفجار مفاجئ وغير منتظر، وتكون استجابة الجسم هنا سريعة و أحيانا دون نتائج سيئة، أما الضغط المزمن يدوم مدة أطول خلال أشهر أو سنين ويكون أقل شدة من الأول ويتسبب في ظهور أمراض متنوعة كالأمراض السيكوسوماتية أو الوقوع في حالة اكتئاب ومن أمثلة الضغط المزمن، الخلافات العائلية والزوجية وسوء العلاقات المهنية أو سوء الظروف السكنية(Joussemet,R.1980. p. p 9.10).

ثالثا- آثار الضغط لدى المرأة العاملة : ما يقارب (90 %) من فئة السكان الأنثوية في البلدان الغربية يعملن أو سيعملن خلال بعض مراحل حياتهن، بفضل العديد من العوامل، وقد تم تقليص عدد

الأطفال بالنسبة للمرأة العاملة، إضافة إلى كونها قلصت من الوقت في إنجاز الأعمال المنزلية بفضل الأجهزة الإلكترونية و الكهرومنزلية المتوفرة، وقد تطور وضع الأسرة وبلغت نسبة الطلاق (50%) ، و النساء لم يعد بإمكانهن العيش كأمهات أسرة في المنزل طوال حياتهن، وتتعرف الإطارات منهن أن الضغط النفسي المرتفع تحرضه نزاعات الزوجة والخط المهني، ونزاعات الخط المهني الحياة الأسرية، وتلجأ هذه الفئة من النساء لمكافحة الانفعال إلى استهلاك التبغ والمشروبات الكحولية، والنساء على خلاف الرجال أكثر عصبية و يشكين من أوجاع الرأس المتواترة ويعترفن بارتكاب الأخطاء و لديهن احتمال كبير للإصابة بالضغط فهن معرّضات في أمكنة عملهن إلى توترات شديدة جدا يحرضها الإفراط في المهام التي ينبغي إنجازها و توترات تتضافر مع صعوبات مرتبطة بدورهن في ممارسة السلطان، وهؤلاء النساء لا تتلقى عوناً معنوياً ومادياً من عشائرن في المنزل، (ستورا. المرجع السابق، ص. 56. 59).

العديد من الشركات في الغرب تأخذ موضوع رعاية أطفال العاملين لديها بجدية نظراً لكثرة الإجازات المرضية التي يأخذها أحد الأبوين للبقاء إلى جانب الطفل خاصة في أوقات المرض، ولاشك أن العامل(ة) الذي يبقى مشغول الذهن بأطفاله سوف يكون أقل قدرة على مقاومة ضغوط العمل (هانسون، ب. المرجع السابق، ص 33).

بعدما تم التطرق إلى آثار الضغط على المستوى السلوكي و النفسي و العقلي و
السيكوسوماتي فإننا سوف نتعرض إلى آثار الضغط من الناحية المادية أو ما يسميه العلماء بكلفة الضغط.

رابعاً- كلفة الضغط: شكّل موضوع الضغط المهني اهتمام غالبية الباحثين في الثلاثين (30) سنة الأخيرة، وقد حاول الباحثون التحسيس بعواقب هذه الظاهرة على الصحة النفسية والجسمية والفردية وأن يقيّموا كلفة الضغط بالنسبة للمشروعات والمجتمعات على السواء.

للضغط ثمن والمجتمعات الصناعية جهلته حتى الوقت الراهن، أو أنها على الأقل أدرجت في حساب الإحصائيات الصحية عدد معيناً من الأمراض يجمعها اختصاصي الضغط تحت عنوان "الأمراض التي يسببها الضغط" والتي منها الإدمان على الكحول والأمراض الإكليلية و الاضطرابات الرئيسية في الصحة الذهنية كالاكتئاب والقلق... وكان "مركز الدراسات الاقتصادية للصحة" في بريطانيا العظمى عام (1986) قد قدر أن (18 مليار جنيه) إسترليني مخصصة سنوياً للمصروفات التي سببها الإدمان على الكحول، وفي الصناعة (641,91 مليون) جنيه إسترليني للغياب الناجم عن الأمراض، ونشرت منظمة الصحة العالمية إحصائيات تحدد أن بريطانيا تعتبر - مع فنلندا و أيرلندا - من بين البلدان الأولى في الوفيات الناجمة عن الأمراض القلبية، وكلفة الضغط تقدر بـ (3%) من الدخل القومي الخام في الولايات المتحدة الأمريكية، وهي مرتفعة بإفراط بالنسبة للعمال وأسره إذ تصل إلى (12%) من الإجازات المرضية ناجمة عن أمراض قلبية وعائية، وفي بريطانيا كان تقرير لوزارة الصحة

(1986) يؤكد أن نحو (22,8 مليون) يوم ضاعت بسبب اضطرابات يعالجها الطب(ستورا). المرجع السابق، ص. ص 42. 44).

كما ان المكتب العالمي للعمل بحنيف في تقريره لعام(1993) ذكر- وهذا حسب الدراسات الأمريكية - أن الضغط المهني مكلف جدا، ففي الولايات المتحدة الأمريكية وحدها يحدد بـ (200 مليار من الدولارات، و في العالم بحوالي (1000 مليار) فرنك من خلال الإسعافات الطبية والتغيب عن العمل ونقص الإنتاج، وفي أوروبا يعتبر الضغط النفسي مصدر لضياح الملايين من ساعات العمل، فالمهن الأكثر عرضة للضغط هي المهن التي تخضع للضجيج كالميكانيك و أشغال عمومية و بناء والمهن الروتينية... كما يمكن أن نجد الضغط في المهن التي تتطلب جهد عصبي من الفرد كمهنة التمريض و التدريس و مهنة الرد على المكالمات الهاتفية.(Extrait du rapport du bit ibid, P,04)

V - الوقاية من الضغط النفسي وعلاجه:

إن كل ردود أفعال الجسم لمتطلبات الضغط يعد مفيدا في حد ذاته، إذ أنه يقود الجسم للاستجابة للتحديات إما بالوقوف والمواجهة لهذا الضغط أو بالبحث عن استراتيجية إيجابية، وهذا ما يطلق عليه اسم "المقاومة والهروب" التي تحدث على المستوى العصبي اللاإرادي. المهم أن الجسم يتعرف على الحاجة إلى استجابة معينة فينتجها دون أن نأمره بفعلها لكن هذه الاستجابات إذا استمرت طويلا يمكنها أن تعمل على تدمير الجسم(فونتانا، د. المرجع السابق ص 18) لهذا فإن التفكير في أساليب الوقاية من الضغط وعلاجه أمر لا بد منه، فعلى الفرد أن يعي الدور الذي يقوم به وعيا جيدا، عندما يجد نفسه في موقف ضاغط، ينبغي عليه أن يعرف مسبقا ما يجري حوله حتى يتكهن بما سيأتي ويتأهب له(رينو . المرجع السابق ص 218).

وقد أعطى الباحث ما يشن بوم 1985(Maichenbaum) طريقة للوقاية من الضغط، وذلك من خلال تحسين قدرات التقييم الذاتي بالاستعانة بالطريقة المعرفية لباك(Beck) وحل مشكلات الضغط بصورة عقلية بالأسنانة بالإيحاء الذاتي (Auto Suggestion) بالرجوع إلى العديد من التقنيات السلوكية بدءا بلعب الأدوار إلى تمارين صورية (759 . Bloch, H. ibid, p. p 755).

إضافة إلى هذا هناك العديد من الأدوية يستعملها الأطباء عندما يخشون ظهور مرض مرتبط بالضغط كالقلبيكوكورتيكوييد (Les Glucocorticoides) والتي تستعمل عندما يهدد التوازن الداخلي للجسم لأنها تؤثر على ميكانيزمات الغدد في حالة الضغط الفيزيولوجي والبيفازوديابينين (Les Bevazodiazépines) والتي أصبح استهلاكها كبير في المجتمعات المتطورة و البيتابلوكون (Les Bêtabloquants) التي لها آثار إيجابية في التقليل من ارتفاع نبضات القلب خلال الضغط، إضافة إلى المهدآت، و مضادات الاكتئاب (Les Antidépresseurs)(Bloch, H. ibid, p 755)، وقد اقترح الدكتور سيلبي (Selye,H) أنه من الضروري أن تكون هناك ممرضات مختصات في الضغط، كما توجد

ممرضات مختصات في الجراحة، فالمستشفيات تحتاج إلى من يكلم المرضى حتى يشفوا من أمراضهم، إذ من السهل إعطاء دواء للقرح المعدية-الناجمة عن الضغط- لكن بعد مدة يعود المريض ثانية يشتكي لأنه لا يعاني من مرض بل من عرض، فلكي نشفي القرحة المعدية الناتجة عن الضغط يجب البحث عن السبب الذي يعطي هذا العرض، فقد يكون السبب في الأسرة أو في العمل، بالتالي يجب التحدث للمريض فالطبيب لا وقت له ليتعرف على المريض بل على مرضه فقط (Selye,H.1975,b.p21)، كما أن هناك أخصائيون يعتمدون على وسائل أخرى لعلاج الضغط و التي منها :

أ- طرق الاسترخاء : يعتبر هربرت بنسون -أخصائي أمراض القلب- أول من ابتكر مصطلح استجابة الاسترخاء والذي يعني به التغيير النفسي الذي يحدث في أجسامنا عند تعديلنا لحالة وعينا وهذا من خلال وسائل أخرى بعيدة عن تناول العقاقير، ومن آثار الاسترخاء خفض معدلات سرعة نبضات القلب والتنفس والزيادة في موجات ألفا وهي موجات بطيئة تساعد على الاسترخاء و انخفاض ضغط الدم كما يمكن للاسترخاء أن يحسن آلية مناعة الجسم عن طريق زيادة مستويات كريات الدم البيضاء في مجرى الدم، والاسترخاء وهو شيء مميز عن النوم إذ أنه حالة بين اليقظة والنوم، وممارسة استجابة الاسترخاء يوميا مدة (15 إلى 20 د) يمكننا من تنشيط طاقتنا الفيزيولوجية لمقاومة ردود الفعل السلبية غير الملائمة لأجسامنا تجاه الضغط، وهناك وسائل عديدة للحصول على استجابة الاسترخاء مثل الصلاة والتأمل و رياضة اليوغا(YOGA) و التنويم المغناطيسي.

ب- الموسيقى : للموسيقى مقدرة على تهدئتنا أو إثارتنا أو التشويش علينا أو مساعدتنا في التركيز فقد تساعد في تحسين قدرتنا على التركيز في العمل.

ج- الوخز بالإبر: وهو أقدم أشكال العلاج الطبي ذات جذور في آسيا تمتد إلى أكثر من ثلاث (03) آلاف سنة مضت، إنه سلاح فعال لمقاومة الألم دون آثار جانبية، شرطه الوحيد أن يكون ممارسه شخصا متدربا.

د- روح المرح : قد يخفف الضحك حياتك، والمرح لديه طاقة كامنة ويطلق مستويات عالية من الأندر وفين و الكورتيزول تجعلها نحس بالتحسين والشفاء ويمكن أن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهيار عصبي والميل للانتحار(هانسون بيتر. المرجع السابق ص، ص 127. 184)، كما يمكن للبيئة الاجتماعية المؤلفة من الرؤساء والزملاء أن تساعد على تقليص الضغط والتوترات السيكولوجية دون إهمال طبيعة الوسط التنظيمي والأسري.(ستورا . لمرجع السابق، ص 62).

هـ-العلاج النفسي : لكل هذه الطرق المذكورة سابقا مزية تعمل على وجه الخصوص لصيانة حالة من الصحة الجيدة لدى الأفراد الذين لم تنزل بهم القدم، و يمكنهم أيضا المواجهة ، فتتيح لهم إذن تنمية مقاومتهم،ومع ذلك فعندما لم تعد المقاومات النفسية تتيح مواجهة الصعوبات اليومية ، وعندما يستقر القلق و الاكتئاب و تظهر بعض الاضطرابات الجسمية، من المهم اللجوء إلى الأطباء، و لأطباء

النفسيين، والمحللين النفسيين و المعالجين النفسيين و أطباء الطب النفسي الجسمي. (ستورا .المرجع
نفسه،ص116)

الفصل الثالث

أدوار المرأة العاملة

I- الأدوار الاجتماعية للمرأة :

أ-تعريف الدور: إن موضوع الدور جد حساس مازالت التعاريف التي تقدم عنه تختلف باختلاف التخصصات (Rocheblave, S. ibid ,p. 107)، والدور من وجهة النظر الاجتماعية هو الموقف الاجتماعي الذي يشغله الفرد في نظام اجتماعي محدد ومعرف بتوقعات الجماعة (Sillammy,N.ibid, p,1041)، ويقول ألبورت (Allport) في هذا الصدد أن الدور هو ما يتوقعه المجتمع من الفرد، الذي يمثل مركزا معيناً داخل الجماعة حيث تختلف الأدوار الاجتماعية للفرد باختلاف الثقافات التي يحيون فيها (غنيم .1987، ص 131)، بالتالي فالتطرق لموضوع الأدوار لا يتم دون الرجوع إلى الإطار الثقافي والاجتماعي للمجتمع المدروس، فالفرد يولد في محيط اجتماعي يطبعه بعبادات وقيم عن طريق التنشئة الاجتماعية التي تمارسها العائلة، فهي تهيئه منذ الصغر للدور الذي سوف يؤديه على المستوى العائلي والاجتماعي تبعا للبيئة الثقافية السائدة، فمنذ الطفولة الأولى يتكون لدى الطفل نسق من العادات يكتسبها بالتدرج إلى أن ترسخ فيه عن طريق التربية والخبرة التي تحدد جزءا كبيرا من سلوكاته، ومواقفه الاجتماعية في الحاضر والمستقبل (Dujardin, L 1985 P, 61).

أضف إلى ذلك أن الأدوار المنتظرة من الرجل تختلف عن تلك المنتظرة من المرأة باختلاف الحضارات و المجتمعات، إذ بينت الدراسات الأنثروبولوجية التي قامت بها م. ميد (Mead,M) في بعض المجتمعات أن الأدوار لا تختلف حسب الجنس والسن، وإنما حسب الحضارات، فعند قبيلة المندوجمر تكره المرأة دورها الأنثوي وتكره على تربية الأطفال وتشبه الرجال فيها نسميه بالذكورة من حيث العنف والقسوة، وفي قبيلة الشمبولي تتصف المرأة بالعدوان وتترك أمر تربية الأطفال للزوج (عبد الفتاح كاميليا .المرجع السابق ،ص 31).

ويرتبط المركز الاجتماعي -المكانة الاجتماعية- بدور أو أدوار معينة يقوم بها الفرد الذي يمثل هذا المركز، فالمدرس - كمكانة اجتماعية - له أدوار معينة في علاقته بالتلاميذ من تصحيح و تدريس، والزوجة لها أدوار اجتماعية حيال بيتها وأولادها وزوجها، فارتباط المركز الاجتماعي بالأدوار الاجتماعية يساعد على تنظيم العلاقات بين أفراد المجتمع، فالدور الاجتماعي لمركز ما يحدد الحقوق والواجبات التي ترتبط بهذا الأخير، ويساعد على تنظيم توقعات الأفراد الآخرين كما يساعد الفرد نفسه على تحديد توقعاته من الأفراد الذين يتعاملون معه بحكم مركزه (زيدان 1986، ص. ص 97.96)، و

يحتل الفرد مراكز اجتماعية متنوعة بعضها مفروضة عليه كالسنن و الدين والطبقة الاجتماعية، وبعضها مكتسبة كالوظيفة والانتماء إلى جمعيات ثقافية، ويحتل الفرد عادة عدد كبيراً من المراكز الاجتماعية ويقوم بأدوار كثيرة ومتنوعة دون أن يكون هناك تعارض بينها، كما هو الحال عند شخص يشغل مركز زوج وأب في أسرته ومرؤوس في عمله لرئيس أو أكثر أو رئيس لعدد من الموظفين، فهو يقوم في كل هذه المراكز بالأدوار المناسبة دون تعارض بينها، وقد يحدث التعارض في الأدوار الاجتماعية نتيجة تعارض في الحقوق والواجبات المرتبطة بالمراكز المختلفة التي يشغلها الفرد -تعارض في أداء الزيارات العائلية للارتباطات المهنية- (زيدان. المرجع السابق، ص. 98)

ب- طبيعة الأدوار: إن طبيعة الأدوار التي نقوم بها متعددة ومزدوجة، وقد قال الباحث عشوي في هذا الصدد أن تعدد الأدوار يخص الفرد بصفة عامة، إذ يقول أن الملاحظ في حياتنا العملية هو تعدد الأدوار التي يقوم بها الأفراد تبعاً لتعدد المكنات التي يتمتعون بها، ولا يخفى أن كل مكانة يستدعي القيام بأدوارها بذل جهد إضافي مما قد يشكل ضغطاً نفسياً على الفرد لما قد يصرفه من طاقة زائدة عن قدراته إلى جانب الطاقة الزائدة التي ينبغي للفرد أن يبذلها عند تعدد الأدوار التي تؤدي إلى حدوث صراع بينها (عشوي. المرجع السابق، ص. 67)، فشرط تغيير الأدوار وازدواجيتها هي مميزات عامة لكل نظام أدوار، حتى في الحالة التي تكون فيها الأدوار موضوعاً لتحديد قبلي كحالة التنظيمات الرسمية، فالأفراد عرضة لأن تتضاعف أدوارهم، إذ يمكننا أن نكون في آن واحد ابنة وأماً لعائلة وموظفة في مصلحة و مناضلة نقابية، وبمقدار ما يكون على الفرد أن يؤمن أدواراً أكثر عدداً وأكثر تعقيداً، تكون لديه فرص أكبر لأنه يجد نفسه عرضة لمتطلبات معيارية متناقضة جزئياً (بودون و ف. بوريكو. المرجع السابق، ص. 291).

كما أن الأدوار التي يقوم بها الأفراد تختلف باختلاف مراحل نموهم، ذلك أن كل مرحلة من مراحل النمو تتطلب من الفرد أن يقوم بأدوار اجتماعية ونفسية معينة، فالأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد وهو في مرحلة الطفولة المبكرة أو المتأخرة تختلف عن تلك التي يقوم بها وهو شاب، أو رجل بالغ، هذا ويقوم الإنسان في مرحلة النضج بأدوار عدة، وكل هذا يتطلب منه أن يزيد من قدراته على التوافق الاجتماعي وتعديل سلوكه. (فهيم. المرجع السابق، ص. 10)

ج- أنواع الأدوار: إذا قمنا بتقسيم الأدوار حسب المهام المسندة للأشخاص نجد أن هناك نوعين من الأدوار:

- أدوار مرتبطة بالإنجاب والعناية بالموارد البشرية وهي تشمل الإنجاب والاعتناء بالبيت من تنظيف وطبخ وكذا الاعتناء بالأطفال وبتربيتهم وتأمين صحتهم، وهي أدوار غالباً ما تعتبر غير اقتصادية ولا يتقاضى مقابلها أجراً وتكون مرتبطة بالمرأة.

- أدوار إنتاجية (مهنية) وتشمل النشاطات الإنتاجية والمهام التي تساهم في الحياة الاقتصادية (كالزراعة وتربية المواشي والأعمال التقليدية والتجارة والمهن المأجورة) وغالباً ما تكون هذه

الأدوار مرتبطة بالجنسين (Femme 2000 .1992 p .02)، والأدوار المهنية تخضع لمبدأ تقسيم العمل حيث يخضع الفرد فيها لنظام محدد ولساعات مضبوطة وهي أدوار مهمة جدا في تحديد القيمة الشخصية للأفراد، فعندما نقول فلان طبيب فإننا نعبر عن دوره المهني وليس على شخصه، فالأدوار المهنية تشمل مجموعة من السلوكيات أو المهام يلزم على الفرد المسؤول عنها القيام بها مع ضرورة أن تكون لديه مواصفات تمكنه من أن يؤدي أدواره على أكمل وجه (Rocheblave,S.ibid, p.p191.192).

د- أدوار المرأة عبر التاريخ : قوبلت المرأة في مراحل تاريخية عديدة بمقولة مشهورة من العسير تغيير أي شيء في وضع المرأة وفي شروط حياتها فهي شروط يحددها جنسها، فالمرأة تتمتع بخصائص وهبها الله لها مختلفة جد الاختلاف عن خصائص الذكور " ويترتب على هذه المقولة، كثير من النتائج منها أنها أضعف جسمانيا من الرجل وأقل منه في القدرة على التحمل إضافة إلى أنها عاطفية وغير عقلانية، في مقابل هذه الصيحات تظهر قضية موازية لها وهي قضية المساواة في الحقوق والواجبات بين الجنسين، وحججا أخرى لتقول باستحالة هذه المساواة، وبالرجوع إلى التاريخ نتأكد أن شروط الحياة التي كانت سائدة قبل آلاف السنين لا تعني أن غياب حقوق المرأة وخضوعها العبودي ما كانا من سمات المجتمع البشري في كل زمان فقد تساوى الرجل والمرأة في الحقوق في بعض المراحل التاريخية، بل تؤكد المراجع التاريخية أنه في مراحل أخرى تمتعت المرأة بوضع مميز وفاقت حقوقها حقوق الرجل حسب قول نوال السعداوي (أحمد سهير . المرجع السابق، ص 102)، وقد أثبتت بحوث الأنثروبولوجيون أنه في فجر تطور البشرية أي في مراحل الصيد و الاقتطاف لم تكن ثمة فروق تذكر بين الصفات الجسدية للرجل والمرأة، وأن كليهما كان يتمتع بقوة ومرونة متماثلتين، فبعض القبائل الفلاحة كانت تعيش في ظل النظام الأمومي، فالأم هي التي تضمن استمرار القبيلة، وفي المقابل تطور النظام الأبوي، نظام هيمنة الأب الأكبر سنا في القبيلة لدى الشعوب التي اختارت حياة البداوة، فاعتمدت على تربية الحيوانات، وهناك أدلة عديدة على أن المرأة هي أول من اكتشف الزراعة وأول عامل زراعي عرفه التاريخ. (أحمد سهير . المرجع نفسه، ص. ص.103.104).

هناك أيضا شيء من الصحة في الفرضية التي تقول أن النساء كن أول من مارس العمل الحرفي، فالغزل والنسيج وصنع الأنية الفخارية كلها اكتشافات نسائية، واليونانيون اللذين بلغت ثقافتهم ذروتها قبل ألف عام، لم يعتبروا اسكسبوس الطبيب الأول وإنما أمه كوردبيس ، ففي الولايات المتحدة الأمريكية هناك سيدات تخطين الحدود التقليدية للمرأة وخرجن إلى ميادين الأعمال التجارية والمهنية وساهمن في تشكيل الأمور الاقتصادية بأسلوب غير تقليدي، وأهم ما يلفت النظر في منتصف القرن 19 في الولايات المتحدة الأمريكية أنه قد سمح لبعض النساء أن يعملن في مصانع النسيج عند بداية الصناعة، فالمرأة عالميا قد قطعت أشواطا كبيرة في مجال العمل لكن ما زالت هناك محدودية لمساهمتها الفعالة مقارنة بالرجل، لقد كانت النساء وفي مختلف الأعمال في أسفل القائمة وحديثا نجحت

السيدات في الالتحاق بأهم الكليات الشهيرة التي تعهدن لأفضل الوظائف، فبالنسبة للمرأة الغربية بدأت مساهمتها واضحة خارج المنزل منذ الحرب العالمية الأولى، لقد كان لموت أو غياب الزوج أو الوالد و الابن في الغالب أزمة أحدثت كل هذا الأثر، أما فيما يخص المرأة العربية ففي مصر مثلاً أعطت الحضارة المصرية القديمة للمرأة حقوقاً على درجة عالية من الرقي، ومن يتعمق في الوثائق التاريخية يتأكد أن المرأة كانت تحتل وضعاً متساوياً مع الأزواج وخير دليل على ذلك الرسومات القديمة على الصخور، وكانت لها الحرية في عقد الأعمال التجارية، فالأسرة المصرية القديمة كانت تعتمد على النظام الأمومي وكل الشواهد تؤكد أن الملكية للمرأة فالمنزل و الأرض والميراث يورثون بواسطة الإناث. (أحمد سهير . المرجع السابق، ص. 103.104).

إذا تعمقنا في وضع المرأة في العصر الجاهلي نرى أنها كانت متألفة في كثير من المجالات مثل الأدب والشعر، كما برعت في مجال الغناء والموسيقى وساهمت في الحروب وشاركت كرسول سلام بين القبائل المتحاربة، لكن بمقابل هذا كله كانت هناك ظاهرة "الحريم" متفشية في المجتمع المصري إلى عهد ليس ببعيد وهي وضعية كانت تحط من مكانتها (أحمد سهير . المرجع نفسه، ص109).

هـ- دور ومكانة المرأة في الوطن العربي : تقول بيتي فريدان (Friedan Betty) 1963 لقد تعودت المرأة أن تخاف الظلام والسبب هو أن الرجل هو الذي تعود المغامرة في حين أن البنت تقبع بالمنزل تلعب الدمية كما لو كان جميع أفراد الأسرة يقومون بتدريبها على الأدوار المستقبلية وهي أدوار الزوجة والأمومة (أحمد سهير . المرجع نفسه، ص 123)، والزواج غالباً ما يكون كل شيء بالنسبة للمرأة وهذا يؤكد أن المرأة العربية مازالت محصورة في الأدوار التقليدية، فدور الزوجة هو الدور الأول في حياة المرأة، تعد له منذ كانت طفلة، يقول الباحث فرج أحمد فرج (1975) " لعل من اجدر الأمور بالتأمل الجاد والتأني، ذلك التصور الذي استقر في أعماق وعي الإنسان المعاصر خاصة الرجل - وإن كانت المرأة تشاركه فيه بحكم انتمائها إلى نفس العصر ونفس النظام الاجتماعي - ذلك التصور الذي يقوم على المطابقة الكاملة بين المرأة والزواج والأمومة، بحيث لا نستطيع ان نتصور المرأة دون أن تكون زوجة وأماً بينما يختلف الأمر تمام الاختلاف بالنسبة للرجل، إننا نتصوره من خلال عمله ومكانته وثرائه، فنحن ننظر للرجل من حيث هو كائن اجتماعي في المقام الأول، بينما ننظر إلى المرأة من حيث هي كائن بيولوجي في المقام الأول وكائن اجتماعي في المقام الثاني . (أحمد سهير . المرجع نفسه ، ص 148)، هذا عن المرأة المصرية، والمرأة الكويتية تحمل نفس التقاليد المرتبطة بدورها البيولوجي فهي المؤهلة بيولوجياً وسيكولوجياً لرعاية الأطفال، حتى إن شاركت اقتصادياً في نفقات الأسرة فهي تشعر أن مهمة رعاية الأطفال هي مهمتها الأولى، وكل شيء لا بد أن يكون بعد تلك المهمة، ومما لا شك فيه أن هذا يتم تعزيره، لأن الرجل الشرقي مازال رغم انفتاحه على العالم وتعليمه وعمله بداخله سيكولوجية الرجل القديم والتصور القديم للرجل والمرأة، وقد اظهر مسح أجري في الكويت حينما سئلت النساء عن

أفضلية العمل أم البقاء بالبيت في غالبية الإجابات، ان العمل المنزلي أهم من العمل خارج المنزل ما عدا (13%) من النساء ذات التعليم العالي و(2%) فقط من الرجال يفضلون العمل على المهام المنزلية، فقد أظهرت دراسة عن المرأة العربية أن هناك ثلاث اتجاهات :

- الإتجاه الأول : وهو الإتجاه التقليدي المحافظ الذي يرى أن المرأة كائن ضعيف جسميا وعقليا وأن وظيفتها الأساسية في كونها أم وزوجة وأن عملها خارج المنزل يبدو عارا وعبيا.

- الإتجاه الثاني : ويمثل الغالبية من الرجال والنساء ويتسم بالتححرر نسبيا دون أن يكون ذلك متعارضا مع التقاليد ومع إبقاء المرأة منسوبة للرجل ومحتاجة إلى رعايته، ويعترف هذا الإتجاه بحق المرأة في التعليم والعمل.

- الإتجاه الثالث : وهو الإتجاه المتفتح الذي يساوي ما بين حقوق وواجبات الرجل والمرأة في جميع المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، ويطالب أصحاب هذا الإتجاه بفتح أبواب التعليم والعمل بمختلف أنواعه للمرأة (أحمد سهير . المرجع السابق ص 151.154).

وقد قام سليم نعامة عام 1983 بدراسة أكدت أن الدور الرئيسي للمرأة هو دور الأم والزوجة، إذ أجريت دراسة على (300) عاملة في إحدى المؤسسات الإنتاجية بدمشق وأظهرت أن (60%) من العاملات اللواتي يقطن في الريف يتركن عملهن بعد الزواج و أن (20%) من العاملات اللواتي يقطن المدن يتركن عملهن بعد الزواج أيضا بتأثير من مجتمعهن ومن نصائح الزوج والأهل التي تقول بضرورة التفريغ لتربية الأطفال والعناية بهم (نعامة. المرجع السابق، ص 18).

و- أدوار المرأة الجزائرية : الدور الاجتماعي للمرأة في المجتمع الجزائري التقليدي يتمثل في تربية الأطفال ورعاية شؤون الزوج ، فالفتاة في المجتمع التقليدي تهيب لتأدية دورها كزوجة، وأم، و ربة بيت. (Zerdoumi, N. 1982, p 37) فالمرأة الجزائرية -خاصة الريفية- تعمل جنبا إلى جنب مع الرجل، فقد كانت تقوم بنفس مهامه تجلب الماء من البحيرة و تذهب إلى السوق وتساعد في الزرع (Ramzi, A. 1986, p 51).

والأسرة الجزائرية كانت ممتدة تعتمد على الأم التي كانت تتحمل أعباء المنزل وأعماله وبعض الأعمال الخارجية في الحقول من زرع وقطف وجمع للحطب، فهي تعوض زوجها في تسيير ميزانية الأسرة وتمثل السلطة الأبوية في المجتمع النسوي بصورة تكون فيها عماد وأساس تلك الأسرة (Dujardin .ibid, P. 81).

فأدوار المرأة قبل الاستقلال وحتى بعده لم تكن أدوار منزلية فقط بل تعدتها إلى أدوار خارج المنزل، ففي منطقة القبائل كانت المرأة تجمع الحطب وتحضر الماء، وتخرج لتقوم بعملية التوزيع في إطار التعاون والمساعدة بين النساء، كما كانت تعمل بحياكة الزرابي وصناعة الفخار خاصة في مناطق الأوراس والصحراء، أما نساء المدن الحضرية كالعاصمة وتلمسان، فهي تختص بنوع من الصناعة اليدوية كالخياطة والطرز (حروش. 1991، ص.ص 39.40)، وفي فترة الاستعمار كانت أدوار

الأفراد مقسمة حسب الجنس و الفتاة تحضر لأداء دورها المنزلي و الأمومي (Zergine, R. 1979, p.10)، والملاحظ أن الأدوار التقليدية للمرأة باقية ومسخرة إلى درجة أن أدوارها المهنية الجديدة بقيت في المرتبة الثانية (Medhar, S.1992,p.149)، فقد كانت تنقل للمرأة معايير كالحرمة و العيب والطاعة مع التأكيد أن أدوارها داخلية، في حين كان الرجل يحضر للعمل الخارجي وتنقل له معايير مختلفة عن تلك التي كانت تنقل للمرأة كالشجاعة و الرجولة والقوة (Toualbi,R.1984,p,54).

وأثناء ثورة التحرير شاركت المرأة الجزائرية في الثورة السياسية من خلال عقد اجتماعات وتشكيل نقابات نسوية تناقش فيها مسائل السياسة، وذهبت إلى أبعد من هذا حيث شاركت في حرب التحرير فكانت بمثابة عامل اتصال، وحاملة للأسلحة، ومجاهدة في صفوف جبهة التحرير الوطني (Ramzi,A.ibid. p. p. 57.59) كما أنها داوت الجرحى وأدت دورها على أكمل وجه (Fannon ,F.1968, p 31)

II- الأدوار المهنية للمرأة العاملة:

أ- تعريف العمل : أبسط تعريف للعمل هو ذلك الجهد العضلي أو العقلي الذي يؤديه الفرد ويتوقع من خلاله تلبية حاجاته المادية والمعنوية في وقت واحد (نعامة . المرجع السابق، ص.31)، إذ يحتل العمل مكانة هامة في حياة الإنسان فهو ميدان نشاطه المنتظم والمنتج، ويزيد أهمية العمل في حياة الإنسان أنه قد يكون مصدر سعادة للفرد وقد يكون مصدر شقاء له، إنه يمنحه الفرصة للحصول على الدخل اللازم، فإذا كان نوع العمل متناسب مع قدراته وميوله المختلفة وآماله، كان الغالب فيه أن يكون مصدر سعادة له، أما إن وجد التناقض بين العمل وهذه القدرات والآمال فالغالب في العمل أن يكون مصدر شقاء وتعاسة بالنسبة للعامل.(الرفاعي . المرجع السابق، ص.496)، فكلمة عمل تحمل ثلاث معاني وهم الجهد النابع عن سلوك العمل، والتقنية المؤداة أثناءه وأخيرا النتيجة من هذا العمل، وسبق أن ذكرنا أن العمل عامل من عوامل التوازن النفسي لكن بإمكانه أن يؤدي إلى اضطراب في حالات عدة مثل إحباط ناتج عن عدم الترقية وتعطل وسيلة العمل وصعوبات ناتجة عن تغيير نشاط مهني أو مقر العمل أو حتى تغيير المسؤوليات وكذا التقدم في السن وفقدان دور الخبير، خلاصة القول أن العمل منبع الرضا وتقدير الذات، والفشل فيه يؤدي إلى انخفاض في تقدير الذات وإلى الإحساس بالذنب، وهي إحدى الاستجابات الإكتنابية المرتبطة بالفشل المهني.(Pelicier, y.1989.p.p1.2)

ب- الظروف التاريخية لخروج المرأة للعمل : يمكن القول أن التطور التكنولوجي والأيدولوجي للمجتمعات كان له الأثر في نزول المرأة إلى العمل، وقد ساعدت دعوة تحرير المرأة والمساواة وإتاحة فرص التعليم على خروج المرأة للعمل، ففي إنجلترا في أواخر النصف الأول من القرن 18 أدى اختراع الآلة إلى التقليل من أهمية القوة البدنية الشيء الذي ساعد المرأة للدخول إلى المحيط الصناعي، كما هيأت الحرب العالمية الثانية للمرأة فرصة العمل بدل الرجال الذين ذهبوا للقتال.... و كان لإعلان حقوق الإنسان في المجتمع الدولي أثر في إزالة التفرقة بين الذكور والإناث وإتاحة فرص التعليم (عوض .

1980، ص. 211.212)، ففضل التطور التكنولوجي وظهور الوسائل الكهرومنزلية وبفضل التكوين العلمي الذي حظيت به المرأة أصبح من الممكن أن تؤدي أعمالا كانت في السابق مقتصرة على الرجال، وأصبح من الممكن بالنسبة لها أن تؤدي دورها الاجتماعي (p. 1990. Encyclopedia universallis) (1150، وفي نيروبي، مصطلح إدماج المرأة في النشاط الاقتصادي ظهر في بداية السبعينات بعدما اتضح أنه من الضروري تضافر كل الجهود لضمان التطور الاقتصادي، وهنا تغيرت النظرة للمرأة وأصبح هناك تركيزا على دورها في الاقتصاد بعدما كان مقتصرا على دورها كأم ولود، وقد كانت هيئة الأمم المتحدة مصدر خلق إطار مؤسستي لفائدة إدماج المرأة في التطور تحت شعار مساواة تطور وسلم (1. p. 2000. ibid. femme)، ومما لاشك فيه ان تعليم المرأة في جميع مراحلها بما في ذلك مرحلة التعليم العالي والمعاهد والجامعات هو الذي دفع عجلة التغيير النسوي ذلك لأنه أوجد لديها وعيا واضحا بذاتها ومركزها ومكانتها ودورها في المجتمع عامة والأسرة خاصة (نعامة . المرجع السابق، ص39)، أما بالنسبة للجزائر، فالاستقلال الوطني أدى إلى ظهور وقيم اقتصادية وسياسية ونفسية في المجتمع الجزائري وذلك للوصول إلى التطور السريع في كل النواحي الحيوية ، فارتفاع نسبة الأمية بين النساء ونسبة البطالة في السنوات الأولى للاستقلال وكذا ارتفاع نسبة الوفيات سهّل من استغلال الفئة النسوية وإشراكها في المشروع التنموي ، (Boutefnouchet, M.1982 pp. 241.242)، فقد عرف المجتمع الجزائري تغيرات عديدة أثرت على العلاقات بين الأفراد والجماعات ومن بين هذه التغيرات الإتجاه نحو المدينة بوجهة سريعة، فبعد أن كانت نسبة الأفراد في المدينة تصل إلى(27%) عام 1960 ارتفع عام 1977 لتصل إلى(40%)، وازدادت عام 1982 لتبلغ حوالي (46%) (Boutefnouchet M.1982.p.49)، زد إلى ذلك أن السلطات السياسية تبنت الاشتراكية بعد الاستقلال وسوى الدستور الجزائري بين الرجل والمرأة في الحقوق والواجبات رجوعا إلى القانون العالمي لحقوق الإنسان (Article 12 de la constitution) كما نص ميثاق طرابلس على ان مشاركة المرأة في حرب التحرير يعطي لها حق التسيير وتطوير البلاد، واعترف الميثاق الوطني لـ 22 نوفمبر 1976 بحق مشاركة المرأة في الحياة السياسية والاقتصادية والثقافية للأمة (charte nationale 1976 chap IV Article 08) .

كل هذه الأوضاع التاريخية شكلت أرضية ملائمة غيرت العلاقات الاجتماعية في الجزائر وأظهرت مكانة جديدة للمرأة من خلال اتصالها بميدان العمل الذي شجع من قبل الهياكل الاجتماعية والاقتصادية وأصبحت بذلك لديها مكانة جديدة كعامل (Boucebci ,M. 1979 p 39)

ج- دوافع خروج المرأة للعمل : أثبتت كثير من الدراسات ان خروج المرأة للعمل كان الدافع إليه الحاجة الاقتصادية، وإن كان هذا الدافع قد تغير لزيادة فرص التعليم، كما تبين من دراسة أجريت على (5000) امرأة حديثة التخرج ان ثلث مجموع الزوجات يعملن من أجل مساندة دخل أزواجهن، ولاشك ان الدوافع الاقتصادية مرتبطة بالأساس الطبقي ، ذلك انه أكثر إلحاحا لدى الطبقات الدنيا وبعض الطبقات المتوسطة، فحب الظهور والحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات، دوافع أخرى للخروج إلى العمل كما

ظهر ذلك من بحث يارو (Yarrow) الذي يرى أن (48%) من الأمهات العاملات من الطبقة المتوسطة يعملن من أجل تقديم خدمة للمجتمع ويرضين حاجيتهن للبقاء مع صحبة الآخرين، كما أن العمل يعطيهن فرصة لتحقيق ذواتهن.

وأثبتت دراسة ف. زفيج (Zweig, F) أن المرأة تخرج للعمل تحت إلحاح الضغط الانفعالي لشعورها بالوحدة أكثر من خروجها للعمل تحت ضغط الحاجة المادية (الساعاتي 1980. ص. 213-214).

د-إحصائيات حول عمل المرأة: في فرنسا والولايات المتحدة الأمريكية أكثر نصف النساء عاملات ، (40%) منهن أمهات حديثات العهد بالزواج (science et vie, 1998 p. 54)، أما في الولايات المتحدة الأمريكية فقد مارست المرأة الأمريكية عدة مهن ودخلت ميادين جديدة ، ففي عام (1988) كانت نسبة (44.5%) تمثل المجموع الكلي لليد العاملة موزعة بين (61%) في مهن الإطعام و (69%) في المهن المرتبطة بالمبيعات و (85%) في ميادين الصحة ... لكن رغم كل ما يمكن أن يقال حول تطور عمل المرأة وحول ارتفاع نسبتها التي وصلت إلى (44.5%) عام 1988 بقيت هناك مهن نسوية أو مهن مرتبطة بالمرأة ، فـ (80%) من النساء العاملات تتمركزن في مهن المكاتب والخدمات كالصحة و الاتصال و المبيعات والتعليم... أما في الصناعة فإن المرأة اقتصرت على الصناعة التقليدية كالخياطة والألبسة الجاهزة (49. 48 pp. 1990 M. Debouzy)، وقد قدر الدكتور يور (Ure) على أساس تقارير مستشفى المصانع سنة 1834 أن القوة العاملة من البالغين والبالغات في جميع مصانع الغزل والنسيج في بريطانيا كانت (191.671) منهم (102.816) امرأة و (88.859) رجلا فقط، وربما يعود السبب في غلبة النساء لطبيعة المهنة ورخص أجورهن، والظن السائد آنذاك بأن هذا الميدان أنسب لهن، وقد كانت الأمهات خشية فقدان عملهن يعدن إلى المصنع بعد (03) أسابيع من الوضع وكان شائع تخدير أطفالهم بالأفيون للتخلص من صياحهم (نعامة . المرجع السابق ، ص 37)، ومما لاشك فيه أن المرأة تفضل الأعمال التي تتناسب مع قدراتها وطبيعتها تكوينها وتنفر من الأعمال التي فيها جهد ومشقة، وهذا ما يبرر ارتفاع عددهن في قطاع الخدمات (47.3%) وانخفاضه في مجال النقل والمواصلات (2.2%) وينعدم في أشغال المناجم، وفي دراسة للتعرف على اتجاه الفتاة الخليجية الجامعية نحو العمل لوحظ أن معظم الطالبات (66.6%) يفضلن بالدرجة الأولى مهنة التدريس والطب و (12.3%) يفضلن العمل كأخصائيات اجتماعيات، أما المهن التي لا تفضلها الفتاة الخليجية هي السلك السياسي و قطاع الصناعة، و القطاع الخاص... (نواب الدين 1985. ص. 66.60)، وهناك دراسة متشابهة لها أجريت بمراكش وقامت بها الباحثة نيلي فرجيه (1965) حول الاتجاهات نحو اشتغال المرأة في مراكش، وبرهنت الدراسة أنه يمكن تقسيم الأعمال من حيث درجة تفضيلها إلى فئة مقبولة جدا بنسبة (90%) وتشمل الحياكة و الطرز و التمريض و التدريس و أعمال السكرتارية و فئة مقبولة بنسبة تتراوح بين (65-75%) وتشمل الوظائف الحكومية والعمل بالمصانع، و فئة غير مقبولة

عموما وهي الأعمال التجارية وأعمال الترقية والخدمة في المنازل في المطاعم (رغداء علي. المرجع السابق، ص 25)، و المرأة الجزائرية ككل نساء العالم عرفت دخولا إلى ميدان العمل تماشيا مع متطلبات العصر، وتأثرا بعوامل تاريخية و اقتصادية واجتماعية، فالمجتمع الجزائري عرف تغيرات اجتماعية أثناء الثورة تمثلت في اشتراك المرأة في حرب التحرير، إذ قبل اندلاع الثورة كان المجتمع الجزائري منغلقا على نفسه للمحافظة على قيمه وشخصية الجماعة (Ramzi,A.ibidp.51)، هذه الأوضاع التاريخية شكلت أرضية ملائمة غيرت العلاقات الاجتماعية في الجزائر وأظهرت مكانة جديدة للمرأة من خلال اتصالها بميدان العمل الذي شجع من قبل الهياكل الاجتماعية والاقتصادية (Boucebci,M. ibid p.39)، كما نلاحظ أن هناك ارتفاع في العمل النسوي منذ(1966) ويتضح ذلك من خلال الاستقصاء الخاص باليد العاملة سنة(1989) والجدول التالي يوضح ذلك :

-الجدول رقم (01) يوضح ارتفاع نسبة النساء العاملات من 1977 إلى 1989

1989	1988	1985	1984	1983	1982	1977
542000	511000	523000	404000	360000	348000	203000

فبين سنة 1985 إلى 1989 ارتفعت نسبة العاملات بـ (0.9%) سنويا تمثل بذلك (10%) من مجموع الفئة العاملة الإجمالية، ولمدة سنة أي من (1988) إلى (1989) ارتفعت نسبة النساء العاملات بـ (6%) من 511 ألف إلى 542 ألف (12, p.9 Mokadem,A.1989) وقد عرفت نسبة العاملات بعض التحسينات إذ نجدها وصلت إلى النسب التالية من مجموع العاملين، والجدول التالي يوضح ذلك جليا:

-الجدول رقم (02) يبين نسبة العاملات من مجموع العاملين

1991	1990	1989	1987	1977
%7.94	%7.38	%7.14	%8.82	%5.92

لقد كانت هناك دراسات عديدة عالجت موضوع خروج المرأة للعمل كدراسة نادية إميل (1975) التي أظهرت أهمية دور الأمومة بالنسبة للمرأة العاملة ، ودراسة بثينة قنديل وأمينة كاظم (1975) حول الآثار السلبية على شخصية الطفل نتيجة غياب الأم والتي تزداد كلما طال وقت غيابها خارج المنزل، في حين كشفت دراسة يوسف عبد الفتاح (1990) ودراسة كاميليا عبد الفتاح (1972) عن إيجابيات العمل ومكتسباته الذاتية والاجتماعية للمرأة .

هـ -آثار العمل على المرأة والأسرة والأطفال :

1- عمل المرأة وعدد الأطفال : التجربة المشتركة للملايين من النساء العاملات في البلدان الصناعية بينت عدم كفاية التجهيزات الجماعية لحفظ الأطفال ، وهو الشيء الذي يجعل المرأة تعمل على تحديد عدد أطفالها إذا رغبت في الحفاظ على عملها، وهذا من خلال الدراسات التي أجريت في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية مثل لبتون و كامبل و كونك و اندري ميشال (Michel, A & al) والتي تم التوصل من خلالها ، إلى أن عدد الأطفال لدى النساء العاملات أقل من عدد الأطفال لدى غير العاملات ، وقد أرجع علماء الاجتماع الأمريكيين هذه الظاهرة إلى تعارض الأدوار المنزلية والمهنية للمرأة الذي يلاحظ خاصة في المجتمعات الصناعية لأسباب منها ، انتشار الأسر النووية وبعد المقر الأسري عن المقر المهني و الآراء المسبقة حول عمل المرأة و عدم توفر دور الحضانة بكثرة الخ...كل هذه العوامل جعلت المرأة العاملة تشعر بالذنب، وللقضاء على هذا الشعور تعمل على تحديد نسلها بغية التقليل من الضغوط عليها (Michel, A .1974 pp. 169 . 170).

2-عمل المرأة وعلاقتها بزوجها : أشارت دراسة كاميليا عبد الفتاح (1984) عن سيكولوجية المرأة العاملة إلى وجود علاقات إيجابية بين المرأة العاملة وزوجها، فهي تتفاهم معه وتناقشه وقد تخضع لأرائه عن رغبة في الموافقة وليس عن خوف (عبد الفتاح يوسف.المرجع السابق، ص68) ، كما أن أيديولوجية التساوي في تقسيم الأدوار بين الرجل والمرأة تتدعم عن طريق عمل المرأة، وقد ذكر بومر (Bomer) في هذا الصدد أنه في العائلات التي تكون فيها المرأة موظفة يميل الزوجان إلى المساواة في الأدوار وهذا بغض النظر عن مستوى الأجر التي يتحصل عليها كل واحد منهما (Cornez Maria.1964.p103).

لكن التساوي في تقسيم الأدوار لا ينطبق على مجتمعنا، إذ أظهرت الدراسات أن عبئ الأعمال المنزلية يقع على المرأة العاملة ماعدا في بعض الحالات الخاصة والنادرة، وحتى إن حدث هذا فإن التقسيم في الأدوار لن يكون بالتساوي، وهناك دراسة شبيهة بسابقتها وهي دراسة بلوود وهاملين (Blood & Hamleen)، التي بينت أن أزواج المشتغلات يقومون بنسبة كبيرة من العمل المنزلي، أكثر من أزواج غير المشتغلات ، كما أظهرت أن أبناء العاملات يساعدون في الأعمال المنزلية (عوض. 1980 ص 217).

3-عمل المرأة والبناء النفسي : لقد ترتب عن تعليم المرأة، تحريرها بالترجيح من سيطرة الرجل، وسلطان التقاليد، والحرمان السياسي الذي كان مفروضا عليها، وتشغيلها في الوقت ذاته في مختلف المهن المتخصصة سواء منها ما كان صناعيا، أو زراعيا، تربويا أو طبيا، أما على الصعيد النفسي والبناء النفسي الداخلي خلقت حالة العمل وضعا جديدا للمرأة العاملة وسمحت لها الفرصة لأن تظهر كيانا منفردا له شخصيته وله خصوصياته وليس تابع للرجل.

فللعمل قيمة كبيرة في حياة الإنسان السيكولوجية والاجتماعية، وأن التغيرات الإيديولوجية والتكنولوجية أدت إلى دخول المرأة ميدان العمل فخلقت منه إنسانا جديدا له ميزاته وخصائصه النفسية

المختلفة عن خصائص المرأة السابقة التي كان محيطها الأسرة والمنزل و الأهل والأقارب (نعامة.المرجع السابق، ص.ص40.45) ، والعمل ساعد المرأة الإماراتية على الاستقلال الاقتصادي مثلها مثل النساء العربيات ، وحقق لها جانبا مهما من الأمن المادي من حيث توفير ضروريات الحياة سيما إذا لم تجد من يعولها، كما دلت دراسة نجاح منصور (1981) عن عمل المرأة وانعكاساته النفسية والاجتماعية على شخصيتها أن أهم إنجاز على المستوى النفسي للمرأة العاملة هو تنمية الوعي الذاتي لديها ، وإدراكها لقيمتها، مما يخلصها من الشعور بالدونية والتبعية ، كما تبين أن صورة المرأة في ظل العمل تكون أكثر إشراقا وتفاؤلا وثقة حيث يسهم عملها في شعورها بالحرية والاستقلال ، بحيث لا تعد عالية على غيرها أو مقهورة بدافع الحاجة، إلا أنها تحتاج إلى التواصل والتعاطف، فإذا فقدت هذه المشاعر سرعان ما تصاب بالإحباط ،كما أن مشاعرها تبقى موزعة بين دورها كعاملة وكربة بيت وزوجة وأم، وقد لا تنجح في تحقيق التوازن المطلوب بين هذه الأدوار (عبد الفتاح يوسف.المرجع السابق، ص.63.64)، إن الفكرة القائلة بأن المرأة تبقى موزعة بين دورها كعاملة وربة بيت تجعلنا نتطرق إلى أهم الصعوبات والمشكلات التي تعترض سبيل المرأة العاملة، وتعيق أداءها لدورين في آن واحد.

4-مشكلات المرأة العاملة : تنشأ المشكلة عادة نتيجة سوء التوافق بين الفرد ومحيطه والعمل جزء

من هذا المحيط وسنتناول في هذه الفقرات المشكلات الأكثر بروزا وتداولاً:

*على الصعيد الاجتماعي: عندما نشير إلى المشكلات الاجتماعية، فإننا نقصد العوائق والصعوبات التي تعترض المرأة العاملة كونها أما وزوجة وربة بيت ومسؤولة عن أسرتها وعملها في وقت واحد ، ولهذا فإن عملية التوفيق ما بين المهمتين (الأسرة والعمل) تخلق عندها أوضاعا جديدة أو بعبارة ثانية تجعل منها إنسانا يعاني من تغيرات على الصعيد الاجتماعي أكثر مما يعاني منه الرجل، ويتمثل ذلك في تغيرات على صعيد الأسرة، وفي دورها كأم عندما تضطر لترك طفلها لتقوم بعملها خارج المنزل، وتعتبر جميع الدراسات الاجتماعية والنفسية الأم أول معلم للعلاقات الإنسانية، وأول وسيط بين الطفل والعالم الخارجي، فإذا أحسنت تقديمه إلى هذا العالم زادت ثقته فيها وفي هذا العالم وإذا أساءت تقديمه ظل يشعر طوال حياته بالاغتراب، كما أنها أول مصدر للأمن عنده، وعطف الأم كفيل بتخفيف القلق الذي يعتريه، وما يكون له أسوأ الأثر في شخصية الطفل هو غياب الأم المتكرر أو الطويل عنه خلال السنوات الثالث الأولى في حياته، فالطفل عاجز عن إدراك الزمن ومعناه، وعاجز عن إدراك أن الأشياء التي تغيب عن نظره لا تزال موجودة فغياب الأم يشعره بأنها هجرته وحتى إن حل محلها بديل فالتناوب المتكرر لبدائل الأم يفقد الطفل شعوره بالأمن والطمأنينة ويورث في نفسه القلق والارتباك (الرفاعي .المرجع السابق، ص. ص185.188).

وقد أظهرت بحوث بولبي (Bowlbi) ، من أن هناك شواهد قوية تؤدي إلى الاعتقاد بأن انفصال الطفل لمدة طويلة عن الأم في الخمس سنوات الأولى يعتبر من أول أسباب الشخصية الجانحة ،

من هنا يجب أن نعترف بدور المرأة المتميز في تنشئة أطفالها، وقد ترتب على ازدياد عدد النساء العاملات، ازدياد الشكوى بين الأبناء من الحرمان العاطفي والإهمال، هذا ما جعلها تميل إلى فكرة تحديد النسل لانشغالها بالعمل المهني من ناحية والرغبة في الاحتفاظ بمستوى اقتصادي لائق للأسرة من ناحية أخرى (الرفاعي . المرجع نفسه، ص. 190.189)، كما أن المرأة العاملة تعاني على الصعيد الاجتماعي من الاغتراب وهو فقدان الإنسان لذاته، أي ان يصبح غريبا عنها، وقد ذكرت سامية حسن الساعاتي أن الاغتراب من الظواهر الاجتماعية المصاحبة لدور المرأة في المجتمع المصري الحديث، فهي تعاني اغترابا شديدا، إذ تنتقل من عهد التبعية الضعيفة المقهورة إلى عهد التبعية المبدعة القوية وهي في حيرة وأزمة إزاء خلط الأدوار التي وضعت فيه ومطلوب منها ان تستخدم أسلحة القوة نفسها التي يستخدمها الرجل، فتتعلم وتعمل، فالمرأة المصرية أصبح لديها ثلاث مراحل من النضج، النضج الجسمي والنضج التعليمي ثم النضج الاقتصادي، ومع هذا فالمتوقع منها هو التبعية لزوجها وطاعته والرضوخ لرغبته. (أحمد سهير . المرجع السابق ص.156.157)

*على الصعيد النفسي: تؤكد جميع الدراسات السيكولوجية أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى الميدان العمل، رغم أنها خرجت بملأ إرادتها في المقام الأول ، ونتيجة للضغوط الحياتية في المقام الثاني ،ومن أبرز هذه المشكلات:

-الاكتئاب والإحساس بالذنب: وهذا نتيجة لضغط بعض العوامل النفسية الاجتماعية على شخصيتها، فهي مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه، وما بين أسرتها وأطفالها ومنزلها وضرورة القيام بواجباتها كاملة اتجاههم، هذه الوضعية تجعلها فريسة التوتر النفسي المستمر (stress) الذي يهدد بناء شخصيتها فينعكس ذلك على سلوكياتها وتصرفاتها، فهي مكتئبة وغاضبة حيناً، وعرضة للإحساس بالذنب حيناً آخر، ويرافق هذه المشاعر بعض الأعراض الثانوية مثل فقدان الشهية و البكاء و المتكرر والأرق وإن اشتدت حالة الاكتئاب تحولت إلى مرض والملاحظ من خلال ما قاله الباحث ان المرأة تعيش الضغط النفسي بسبب أدوارها المزدوجة، وهذا الوضع يفرض عليها إتقانها وهي عملية ليست بالسهلة .

- القلق والخوف : يتولد القلق والخوف عند المرأة العاملة لأن لديها صلات اجتماعية أبرزها صلتها العائلية ، فهي مسؤولة عن أطفالها وعن دافع الأمومة عندها، وعدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب العمل يولد لديها قلقا نفسيا واضطرابا عاطفيا، كما أن القلق يتأتى عن ظروف العمل نفسها، فهي بحاجة إلى التوافق مع ظروف عملها ومع زملاءها، وبحاجة إلى الحفاظ على مكانتها المهنية، وأن شعورها بالنقص في قدراتها المهنية قد يقودها لترك العمل أو التوقف المؤقت (نعامة . المرجع السابق، ص. 191.192) ، وقد ربط الباحث رولوماي(1961 Rollo may) القلق عند المرأة العاملة بالمستوى التعليمي، إذ يقول أن المرأة المتعلمة عرضة للقلق والعصاب بدرجة أعلى لأن التعليم يجعل

المرأة أكثر وعيا بوجودها ومن ثمة أكثر وعيا بالصراع، والقلق ما هو إلا قلقا على الوجود (أحمد سهير . المرجع السابق، ص 164).

- الانفعال و التوتر والضغط النفسي : المرأة العاملة تقع عموما فريسة للانفعال سواء في العمل أو البيت، لتحملها المسؤولية كاملة ، وتعاني الضغط النفسي والإرهاق الجسدي لتحملها ما يفوق قدرتها على الاحتمال وعجزها عن التوفيق بين مسؤوليات البيت الكثيرة وبين العمل ومسؤولياته والتزاماته (نعامة . المرجع نفسه، ص 198) ، وهي دائمة التفكير، فإذا كانت في مستوى معيشي غير مرتفع نجدها تسعى للالتحاق بعمل ما يساعدها على رفع المستوى المعيشي للأسرة للمساهمة في مسؤوليات البيت ، وعندما توفق في الحصول على عمل تبدأ ثانية في التفكير والانشغال لتجد حاضنة مناسبة أو مربية، ونجدها مشتتة الانتباه والتفكير بين الحاضنة والأولاد والعمل وأعمال البيت التي لا تنتهي ، ومتى ستنتهي من عملها لتذهب إلى الحضنة ثم إلى البيت حيث تنتظرها مزيد من الأعباء والأعمال، فالعمل المنزلي كابوس بالنسبة للمرأة بما فيه من أعمال مرهقة وكثيرة عليها يلزم ان تتمها قبل خروجها من المنزل وبعد عودتها من العمل، هكذا فهي تدور بين دائرة المتاعب والانفعال والهموم وتعاني من الإرهاق المستمر داخل البيت وخارجه (نعامة.المرجع نفسه ص ص.198.199).

- الصراع العاطفي والتأزم النفسي: تتعرض المرأة العاملة للتأزم النفسي وسوء التوافق لكونها تزاول أعمالا لا تتفق ، او تتنافر مع تكوينها البيولوجي والنفسي، أي مع ما تتسم به من قدرات خاصة، وترتب على عملها حرمانها من أداء أمومتها، والمعروف ان المرأة لا يكتمل نموها النفسي والجسمي إلا بالأمومة وأن نفورها أو تعمدتها عدم الإنجاب علامة على سوء توافقها وعدم النضج الانفعالي لديها (عوض . 1980 ، ص. 215)، وقد توصلت الباحثة نوال السعداوي (1977) في بحثها ، "المرأة والصراع النفسي" من أن المرأة تواجه مشكلات بسبب دورها خارج المنزل ودورها

في البيت والأسرة ، وإذا عجزت عن المواجهة والتوفيق تصاب بالعصاب وقد كانت النسبة في هذا عالية ووصلت إلى (94%) (أحمد سهير . المرجع السابق، ص.163) ، فالمرأة العاملة المتزوجة تكون نهبا للوساوس والمتاعب وعرضة للإرهاق العصبي حيث تتنابها الأوجاع ويلازمها الإرهاق خصوصا إذا كانت أما تظل دائمة التفكير، من هنا تقع المرأة فريسة الصراع العاطفي الخطير وتبدأ في الشعور بالنقمة والكراهية لعملها الذي يبعدها عن بيتها وأولادها ، وأن الصعاب في حياتها أكثر من الصعاب في حياة زوجها ، لأنه لدى رجوعه إلى البيت وحال دخوله إلى المنزل يستطيع أن يلجأ إلى الراحة والاسترخاء وقتما شاء، بينما هي لا يمكنها أن تستريح وعليها أن تقوم بواجبات المنزل من طبخ ونظافة، لكن هذا الصراع النفسي تتوقف نتيجته على شخصية المرأة ومدى اتزانها، فإذا كانت متزنة العقل ومتوازنة العاطفة ذات نضج عاطفي، باستطاعتها أن تعالج هذه المشكلات وتتكيف معها، أما إذا كانت الأم العاملة غير ناضجة العاطفة، فجة المشاعر نجدتها تميل إلى التعبير عن شقائها وتشتكي بأساليب ملتوية، وتعبّر عن معاناتها وتوعكاتها الصحية ومن الإرهاق ... وتبدأ بالتغيب عن عملها أياما متوالية،

وهي أعراض تعبر عن رغبة لا شعورية في التخلي عن العمل ، إضافة إلى هذا تعاني من مصاعب أخرى للتوافق مع الدوام ومع الزوج وإدارة البيت، فقد يثور الزوج على تعارض عملها مع احتياجاته العاطفية هو الآخر ومع حياته الاجتماعية ، كل هذه المشكلات البيئية تجابهها المرأة في حياتها العملية والاجتماعية وتصبح ملازمة لها وهذا ما يسبب مع مضي الوقت أمراضا نفسية حادة... باختصار فقد تبين من دراسة الحالات التي سجلتها العيادات النفسية بأن العاملات اللواتي تعرضن لضغوط ومسؤوليات كثيرة أدت إلى انهيار أعصابهن، فهن لا يستطعن التركيز ودائما التفكير وقد نقص وزنهن وكن شديدات العصبية وتصرفاتهن غير طبيعية ووجهن كان شاحبا ومصفرا (نعامة .المرجع السابق، ص.ص. 200.204) .

وحسب العلماء فإنه من بين الأسباب اللصيقة بالتوتر النفسي عند المرأة العاملة في المجتمعات العربية هو عدم إقرار المجتمع وجوب مساعدة الزوج لزوجته في الأعمال المنزلية وفي الإشراف على أطفاله من الناحية التعليمية وقد دلت عدة دراسات ميدانية على أن المرأة هي التي تقوم بهذا العمل وأن نسبة (7%) فقط من الأزواج في مجتمعنا هم اللذين يعملون بهذه القاعدة (نعامة . المرجع نفسه، ص 18) ، إضافة إلى هذا فإنه بإمكان المرأة أن تعاني من البرود الجنسي المهني، وهو يحدث للنساء المنهكات في أعمالهن التي تملأ عليهن حياتهن ولا تترك لهن وقتا أو طاقة الاهتمام بالنشاط الجنسي (دري . المرجع السابق، ص.ص. 130.131) ، كما أوضح قاري بيكر (Garry Becker) وهو دكتور في علم الاقتصاد ان أجور النساء تبقى أقل من أجور الرجال، وهذا ليس تعبيراً عن التمييز بين الجنسين، لكن راجع إلى أن معظم النساء غارقات في الأعمال المنزلية ولا تبتذلن نفس الجهد الذي يبذله الرجل، في أدواره المهنية (science et vie,ibid, pp.54 . 57)، وحين سنل بعض أصحاب الأعمال عن الصراعات التي تعاني منها النساء المتزوجات العاملات، أجابوا بأنها تتعلق برعاية الأبناء، والعلاقة بالزوج بالدرجة الأولى مما يجعلهم لا يحبذون تشغيل النساء المتزوجات (عبد الفتاح يوسف.المرجع السابق، ص91).

من خلال عرضنا للمشكلات التي تعاني منها المرأة العاملة نجد أن هناك تكرار كبير لصعوبة الأدوار التي تؤديها ، فهي ممزقة بين دورها المهني الذي قدم لها العون المادي والرخاء الاقتصادي والذي منحها ثقة في إمكانياتها وقدراتها، وبين دورها الأسري المتمثل في كونها زوجة وأما، وهو دور لا يمكن لها الاستغناء عنه لأنه يعبر عن تكاملها النفسي ، هذا ونجد المرأة العاملة تعاني من صراع الأدوار التي تقوم بها وهو موضوع تناوله الباحثون بكثرة، وسوف نقوم بتقديم بعض ما كتب عن هذا الموضوع لأنه يوضّح وبجلاء المعاناة الحقيقية للمرأة العاملة .

5-صراع الأدوار عند المرأة العاملة : يستخدم مصطلح الصراع في علم النفس العام للإشارة إلى

الموقف الذي تكون فيه قيمتين متناقضتين، أحدهما إيجابية والأخرى سلبية، وفي التحليل النفسي يقصد بالصراع النفسي التعارض أو التناقض اللاشعوري بين رغبة غريزية تطلب التفرغ وميل يعارض ذلك

ويقاومه، ويعتبر هذا الصراع اللاشعوري كشرط ضروري للعصاب، أما في علم النفس الاجتماعي فيستخدم المصطلح لوصف الحالات التي تتسم بالمنافسة القوية بين الأفراد والجماعات المختلفة ، مهما يكن فإن أي موقف يتميز بتعدد أو تعارض الرغبات، وتصادم الحاجات مع عوائق من أي نوع قد ينشأ من حالة الصراع لدى الفرد (عشوي. المرجع السابق، ص109)، وينشأ الصراع النفسي نتيجة تعارض دافعين لا يمكن إرضاءهما في وقت واحد لتساويهما في القوة أو في الحالة النفسية المؤلمة التي قد تنشأ ، والصراع سمة الحياة يأخذ في ملاحظتنا بسبب الأدوار الاجتماعية التي نقوم بها والتي قد تتعارض مع الأدوار الأخرى، كما يمكن ان يكون هناك صراع بين أدوار الذات وبين تحصيل اللذة وتجنب الألم (عوض. 1988، ص. ص 71.70)، وقد ميّز كوبر Cuber (1963) بين ثلاث أنواع من الصراع.

-الصراع بين دورين أو أكثر، كلاهما مطلوب ثقافيا وكلاهما ذو توقعات اجتماعية مثل الصراع بين دوري الزوجة - من حيث تفرغها لخدمة الزوج واستمرار جاذبيتها له - ودور الأم - من حيث رعايتها للأبناء وتدبير شؤون المنزل والعمل اليومي- ، وبينما تنجح بعض النساء في القيام بالدورين دون صراع كبير تفشل الكثيرات في ذلك.

-صراع يرجع للخلط في المجتمع ذاته فيما يتعلق بمتطلبات الدور، والمثال التقليدي لهذا هو الوضع الاجتماعي للمراهق، ففي بعض الأوقات يتوقع منه القيام بواجبات ومسؤوليات الراشدين، وفي أوقات أخرى يعامل على انه لا يزال صغيرا، وقد يأخذ صراع الأدوار صورة الانقطاع كما أسمتها بندكت (Benedict Ruth) وتكون إن انتقل الشخص من دور لآخر، ولم يزود بمتطلبات الدور اللاحق مما يجعل الصراع ليس مجرد صراع دورين فقط بل يصبح الصراع مع الشخص نفسه الذي يريد أن يلعب دورا جديدا ،ولا يعرف متطلبات هذا الدور وليس لديه الفرصة للتدريب عليه (عبد الفتاح يوسف.المرجع السابق، ص 64.)

والمرأة العاملة تعيش في صراع دائم حول كيفية التوفيق بين العمل المنزلي والعمل المهني، فنتيجة لقلة دور الحضانه واختلاف أوقات المدرسة تضطر الأم لمتابعة أطفالها في عملية التردد على البيت والمدرسة وتعيش الصراع بين الاستجابة لدافع الطموح للنجاح وتحقيق المكانة المرموقة في صف المنتجين الصناعيين وبين نداء الأمومة (محمود حسن.1975،ص.446)، وحسب الباحثة رغداء علي نعيسة فإن صراع الأدوار يكون أكبر بصفة عامة عند العاملات بنظام اليوم الكامل عنه عند العاملة بنظام جزء من اليوم (رغداء علي. المرجع السابق، ص 30).

وحسب سامية حسن الساعاتي، فإن المرأة العاملة تعاني صراع الأدوار بسبب تعددها ، فنجدها عاجزة عن اختيار دورا واحد فحسب وهذا يؤدي إلى سوء تكيفها، فتغير وتعدد أدوار المرأة يتطلب فهما وتقديرا من الرجل، فالرجل الشرقي مازال يجد صعوبة في تقبل الأدوار الجديدة ، والتعاريف الجديدة لدور المرأة تشكل تهديد لأنا الرجل خصوصا وأن أنماط الدور التي بقيت قرونا طوالا مبنية على قوة الذكر القانونية والاجتماعية والاقتصادية، ولما أصبحت المرأة تمارس قوة أكبر

من تلك التي كانت لها من قبل أضحى الكثير من النساء والرجال يجدون مشقة في تقبل الأدوار الجديدة (أحمد سهير. المرجع السابق. ص. 154.123)، والصراع لا تعاني منه المرأة وحدها وإنما مفروض على الرجل وفقا لنظرية الدور، التي تقوم على التفاعل والعلاقات، فما الدور سوى علاقة بالأخر وهو الرجل في المقام الأول، ولا بد أن ينعكس الصراع عليه من خلال هذه العلاقة المنعكسة ذاتها، كما أشارت إلى ذلك باتريك (Patrick)، لذلك كان التفاعل مع الزوج يمثل أحد مكونات الصراع الأساسية لدى المرأة العاملة بالإضافة إلى امتداد آثار هذا الصراع إلى الأطفال باعتبارهم يمثلون محورا هاما للمرأة وهو الأمومة (عبد الفتاح يوسف. المرجع نفسه، ص. 71.70).

بالنسبة للمرأة الجزائرية فإن اتصالها بميدان العمل لم يتم دون وجود عراقيل اجتماعية تحول دون أداء مهامها في سوق العمل، والتي تتمثل في عراقيل اجتماعية وثقافية تسير المجتمع الجزائري، بالإضافة إلى واجباتها في البيت وضغط الأعمال المنزلية ومسؤولية تربية الأطفال ومراقبتهم باعتبار نقص - إن لم نقل انعدام في بعض الأماكن - عدد رياض الأطفال (Mokadem.A1989,p.08)، والفتاة أكثر من الفتى تعيش الصراع الثقافي بحدة، والنتائج عن انتقال الجزائر من نمط حياة تقليدي إلى نمط حياة عصري، وصراع القيم هذا يظهر بحدة من خلال صراع الأدوار، فهي مطالبة اجتماعيا بأن تقوم بعدة أدوار مختلفة وأحيانا متناقضة، فالمكانة الشرعية للمرأة على الأقل بالنسبة للتصورات العائلية - ترجع إلى النمط التقليدي، فالمرأة تعيش وسط نمطين ثقافيين متناقضين ومصدر لضغط دائم، فهي في نفس الوقت موظفة في إدارة وأم وربة بيت (Toualbi,N.1980.p.62)، فالفتاة في المدينة - خاصة - تعيش قيما متناقضة وتجد نفسها مطالبة بالقيام بأدوار مختلفة وبهذا يمكننا أن نفهم الحالة التي قد تعيشها موظفة في إدارة عندما تدخل بيتها وتجد أدوارها العادية المرتبطة بمكانتها كامرأة تنتظرها (Toualbi ®, ibid p 23).

III-العوامل المعيقة لعمل المرأة في البلدان النامية والبلدان العربية :

العديد من البلدان في سير النمو على اتفاق أنه من بين العراقيل في الإدماج الكلي للمرأة في التطور ترجع إلى المشاكل الاجتماعية والاقتصادية وإلى الفقر والبطالة وكذا ارتفاع نسبة الأمية وعبئ الأعمال المنزلية (femme 2000, ibid p. 13)، كما ان هناك دراسة ميدانية اجتماعية بإشراف الاتحاد العام النسائي ووزارة الشؤون الاجتماعية والعمل بدمشق، أظهرت أن المجتمعات المتقدمة قد تحررت من العديد من الاتجاهات والاعتبارات والأحكام الاجتماعية التي تضيف إلى الأسرة مهمات وواجبات يستغرق تأديتها الكثير من الجهد، ولكن الأسرة في نظرنا مازالت محكومة بالكثير، حيث نلاحظ أن العديد من الأسر مازالت تخضع لمفاهيم وتقاليد لم تعد تتناسب والتغير الذي طرأ على كيان الأسرة نتيجة لخروج الزوجة إلى العمل، ففي الوقت الذي تعاني فيه من ازدواجية الأعباء داخل المنزل وخارجه، فهي مطالبة تحت ضغط التقاليد السائدة أن تتحمل أعباء جسدية ونفسية ومادية للقيام بواجبات الضيافة والولائم، مما يثقل كاهل الزوجة وأفراد الأسرة، وكذا اعتماد الأسرة على تحضير الطعام الذي يستغرق

وقتاً طويلاً فضلاً عن الأعمال المنزلية كتنظيف الأواني والأثاث وغسل الثياب ... أما الزوج فإن جل اهتمامه خارج المنزل، فالمرأة العاملة مطالبة بتأدية مسؤولياتها التقليدية في الوقت الذي تنتظرها وظيفتها وعملها خارجه، وتحتاج إلى من يأخذ بيدها من هذه الأعباء (نعامة. المرجع السابق، ص.20).

وقد أثبتت الدراسات والتجارب التي قامت بها المعاهد المعنية أن عمل المرأة في البيت يعتبر ضمن الأعمال الشاقة، فهو يتطلب مجهوداً كبيراً علاوة على ساعات عمل طويلة تتراوح بين (10-12) ساعة يومياً... هذا أمر صعب إذا قامت به حق القيام، وصرفت له ما تستحقه من الاهتمام، لم يبق معها وقت تصرفه في أي عمل آخر (نواب الدين. المرجع السابق، ص.93)، وقد ركزت الباحثة هيلين فاندفيلت (Hélène vandevelde)، أنه كي تصبح المرأة فرداً مسؤولاً لا بد من أن تقضي على مشكلتين تعترضاً سبيلها، وهي مشكل تنظيم النسل ومشكلة التوفيق بين العمل المنزلي والعمل الخارجي، فإذا بقيت هاتان المشكلتان دون حل بقيت المرأة تحت رحمة تلك العوائق مهما حلت مشاكلها الأخرى فإذا استطاعت المرأة التوفيق بين مشاكل البيت والعمل المهني سوف يكون بإمكانها الدفاع عن حقوقها بكل جدارة واحتلال المكانة الملائمة بها سواء في الأسرة أو المجتمع، بالتالي فإننا نلاحظ أن أهم مشكل بالنسبة للمرأة العاملة هو مشكل التوفيق بين أدوارها المهنية وأدوارها الأسرية الصعبة والتي قال عنها الرسول (ص) [وقليل منكن تفعله] الشيء الذي يصعب من عملية التوفيق (نواب الدين. المرجع السابق، ص. 70)، فقد أقر النبي (ص) عن عسر المسؤولية الملقاة على كاهل المرأة في بيتها فيقول: [والمرأة راعية من أهل زوجها وولده وهي مسؤولة عنهم] (عن البخاري عن عبد الله ابن عمر). { والوالدات يرضعن أبناءهن حولين كاملين } (الآية 233 سورة البقرة).

ولا تقتصر الرضاعة على الحمل والرضاعة بل هناك الجوانب النفسية والعاطفية، يقول الله تعالى: { وحمله وفصاله ثلاثون شهراً } (الآية 15 من سورة الأحقاف)، (نواب الدين، المرجع نفسه ص 94)، والأم صانعة الأجيال ومربيهم ودورها منفرد وخطير، لا يقوم به أحد غيرها، فالأمومة واجب ووظيفة أسرية واجتماعية تحتاج للتفرغ الكامل، وعليه تستحق الأم على مجهودها أجر توفره لها الدولة يتناسب وأهمية العمل الذي تؤديه، ويستلزم التعاون بين جميع الجهات المسؤولة للمجتمع ومؤسسات الدولة لموازنة الأم كي تتم واجبها على خير وجه (دري حسن. المرجع السابق ص 285).

بعد هذا الطرح العام عن أهم مشكلات المرأة العاملة والعوائق التي تعترض سبيل أداء أدوارها كلية نجد أنفسنا أمام واقعين لا بد لنا من مراعاتهما، فدور الأم دور لا مفر منه، يخص المرأة وحدها لا غير ووجودها بين أولادها ضرورة يفرضها النمو السليم لأبنائها حسب ما أكدت ذلك الدراسات العلمية، ومن جهة، فإن دورها المهني والإنتاجي ضرورة اقتصادية، وحاجة نفسية للمرأة للتعبير عن ذاتها، وسط هاذين الواجبين لا بد لنا أن نقترح حلولاً ترضي المرأة ولا تجعلها سجيناً

التزامات تفوق طاقاتها فكما قال بوسبسي في كتابه، لا بد أن يكون عمل المرأة تتابع متناسق ومثري لحياتها الشخصية والعائلية (Boucebcı ,M .ibid, p 54) .

فإذا كانت معظم الجهود حتى الآن في خدمة دور المرأة كأم وزوجة ومربية أطفال، وربة بيت، فإن إتاحة الفرصة لها وإعدادها وتشجيعها للمساهمة الإيجابية في النشاطات الاقتصادية والاجتماعية يمثل رصيذا جديدا للطاقات البشرية للإسراع بعمليات التنمية، ومع ذلك فإن هناك حاجة ماسة إلى مزيد من الجهود لمساعدتها في الوفاء بدورها التقليدي في تربية الأبناء وتطوير القيم، بما يدفع الرجل إلى تحمل مسؤوليات أكبر في هذا الدور، وهذا أمر تستلزمه مسؤوليات التعاون بين المرأة والرجل في نطاق الأسرة (اللجنة الاقتصادية لغربي أسيا 1985 ص.19).

IV-الوقاية من المشاكل المهنية للمرأة العاملة :

- 1 - ضرورة إعداد برامج وخطط تدريبية إرشادية للمرأة العاملة ذاتها حتى تفهم أهمية وحدود الأدوار التي تقوم بها، وتدريبها على كيفية صياغة الأهداف ومواجهة المواقف بثقة وكفاءة.
 - 2 - يجب إنشاء وحدات خاصة بالدولة تقوم بتقديم الخدمات الإرشادية للمرأة بوجه خاص والأسرة بوجه عام (عبد الفتاح يوسف . المرجع السابق ، ص.92).
 - 3 - توسع دور الحضانه ورياض الأطفال مع إعادة النظر في برنامج وأوقات هذه الدور، بما يكفل تغطية كامل الوقت الذي تكون فيه الأم العاملة في عملها.
 - 4 - منع تشغيل النساء في الأماكن المضرة بصحتهن أو الأعمال التي تتطلب ممارسة طويلة ومتصلة ، تجعل المرأة بحكم ظروفها الاقتصادية الصعبة تتغيب طويلا عن البيت.
 - 5 - معالجة مشكل المواصلات، بتكفل المؤسسة المستخدمة تامين نقل العاملات (ذهابا وإيابا).
 - 6 - الاعتماد على الطعام نصف المحضر، ومطالبة الشركات الصناعية بزيادة إنتاج هذه المواد وبيعها بالسعر الاقتصادي المناسب.
 - 7 - تعود المرأة وأفراد الأسرة على تعميق التعاون، وقبول الرجل للمشاركة في تأدية بعض الخدمات المنزلية.
 - 8 - ضرورة تحمل المجتمع لمسؤولياته في تأمين الخدمات المشتركة للمرأة العاملة وأسرته، كتأمين المطاعم الشعبية في أماكن العمل، إحداث مؤسسات عامة للغسيل في كل حي، تأمين بيع الأجهزة الكهرومنزلية المتعلقة بالنظافة والغسيل والطبخ بأسعار مناسبة .
- هذه الخدمات كلها تمكن المرأة من زيادة مشاركتها بالعمل بطاقة أكثر فعالية وقدرة إنتاجية أكبر (نعامة . المرجع السابق، ص.ص21.22)، كما يمكنها من أداء أدوارها الأسرية دون التفريط فيها.

المادة الثانية

الإطار المبدئي

الفصل الرابع

إجراءات البحث وأدواته

إجراءات البحث و أدواته:

1-العينة : تتكون عينة البحث من (480) امرأة مناصفة في كل متغيرات البحث الأربعة(العمل والتعليم والسن وعدد الأطفال) ، وقد تم اختيار النساء العاملات من بعض المؤسسات التربوية والصحية التابعة لولاية الجزائر وهي كالاتي: ثانوية الحي الدبلوماسي بدرقانة ، ثانوية عبان رمضان ومحمد هجرس بالمحمدية وثانوية سعيد حمدين ولاكونكورد بئر مراد رايس وثانوية خير الدين وعروج برباروس بالجزائر ، وكذا بعض الإكماليات ، كإكالمية الإمام الشافعي والحي الدبلوماسي وإكالمية الدوم ويوغرطة وابن باديس التابعين لدائرة الدار البيضاء وإكالمية باستور بالجزائر ،وقد تم اختيار العاملات بهذا القطاع من أساتذة ومستشارات للتوجيه المدرسي والمهني (قطاع الحراش فقط)، وعاملات في الإدارة من راقنات وأمنات مكتب وعاملات في مخبر ، ومقتصدات ومساعدات تربويات ، وكذا عاملات بسيطات (منظفات) ، أما القطاع الصحي فقد تم اختيار العينة من المستشفى الجامعي لمصطفى باشا ومستشفى بارني وأخيرا مستشفى نور الدين العطاسي ببينام ، وقد تم اختيار العاملات بهذا القطاع من طبيبات وممرضات ومنظفات ، بالإضافة إلى هذين القطاعين تم اختيار عاملات من مهن أخرى كصحفيات ، ومصورات أما النساء غير العاملات فقد تم الوصول إليها بصورة غير مباشرة في الأماكن العمومية ، كالمستشفيات ، ومن خلال بعض أولياء التلاميذ أثناء زيارتهم للمؤسسات التعليمية – بحكم منصب عملي كمستشارة رئيسية للتوجيه المدرسي والمهني -وفي البيوت وسط الأهل والأقارب... ويجب أن أذكر أن فئة غير العاملات خصوصا ذوات المستوى التعليمي المنخفض، قد صعب التعامل معها وهذا لضرورة تبسيط الأسئلة وحتى ترجمتها للعامة ، مع ضرورة أن لا يؤثر هذا على المعنى .

والعينة طبقية ومقصودة ، لم يكن القصد منها أن تكون ممثلة للمجتمع بأكمله ، بل كان الهدف الرئيسي من اختيارها يتركز في تمثيلها لمتغيرات البحث الأساسية ، وقد تمت عملية اختيار العينة وفقا للمتغيرات الآتية :

1 - متغير العمل :

تتكون عينة البحث من مجموعتين متساويتين وفقا لمتغير العمل ، حيث تضم المجموعة الأولى النساء العاملات وعددها (240) امرأة، أما المجموعة الثانية فتضم النساء غير العاملات وتضم (240) امرأة كذلك والمقصود بالمرأة العاملة هي التي تعمل خارج المنزل وتتقاضى مقابل ذلك أجرا، وتتغيب بموجبه عن البيت مدة لا تقل عن (08) ساعات، وهي ساعات العمل المحددة في قانون العمل الجزائري ، هذا بغض النظر عن العمل الذي تؤديه ، أما المرأة غير العاملة ، فهي التي لا تزاول أي عمل خارج المنزل ولا داخله باستثناء مسؤولية الاعتناء بالبيت والأطفال ،وقد روعي أن يكون نصف العاملات من ذوات المستوى التعليمي المرتفع و نصفهن الآخر من ذوات المستوى التعليمي المنخفض، وكذا الأمر بالنسبة لمجموعة غير العاملات ، هكذا جاءت الفئات في المجموعات المختارة للبحث متساوية .

ب- متغير التعليم : قسمنا عينة البحث وفق هذا المتغير إلى فئتين وقد اعتمدنا في قسمتنا على فئة ذوات المستوى التعليمي المرتفع والمقصود منها من وصلن إلى المستوى الثانوي أو الجامعي ، وفئة ذوات المستوى التعليمي المنخفض ، وهن من زاولن الدراسة في التعليم الأساسي في أحد أطواره الثلاثة على الأقل .

ج-متغير السن: تتكون عينة البحث من مجموعتين أساسيتين ،وهي مجموعة الصغيرات في السن و التي تتراوح أعمارهن ما بين (20-30) سنة ومجموعة الكبيرات في السن و التي تتراوح أعمارهن ما بين (35) سنة فما فوق.

د-متغير عدد الأطفال: تتكون عينة البحث من (03) مجموعات أساسية (160 امرأة في كل مجموعة) وفقا لمتغير عدد الأطفال،حيث تضم المجموعة الأولى النساء اللواتي ليسن لهن أطفال،والمجموعة الثانية تضم النساء اللواتي لديهن طفل أو طفلين، و المجموعة الثالثة من لديهن ثلاث أطفال فأكثر.

-الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب المتغيرات الأساسية (العمل

والتعليم والسن وعدد الأطفال)

المجموعات	العدد	المجموعات	العدد	المجموعات	العدد	المجموعات	العدد
ع.م.ص.0	20	ع.أ.ص.0	20	ع.م.ك.0	20	ع.أ.ك.0	20
غ.م.ص.0	20	غ.أ.ص.0	20	غ.م.ك.0	20	غ.أ.ك.0	20
ع.م.ص.1	20	ع.أ.ص.1	20	ع.م.ك.1	20	ع.أ.ك.1	20
غ.م.ص.1	20	غ.أ.ص.1	20	غ.م.ك.1	20	غ.أ.ك.1	20
ع.م.ص.3	20	ع.أ.ص.3	20	ع.م.ك.3	20	ع.أ.ك.3	20
غ.م.ص.3	20	غ.أ.ص.3	20	غ.م.ك.3	20	غ.أ.ك.3	20

* ملاحظة: ع : العلامات - غع: غير العلامات - م : ذوات المستوى التعليمي المرتفع
أ : ذوات المستوى التعليمي المنخفض - ص: صغيرات السن - ك: كبيرات السن
0 : ليس لهن أطفال - 1: لهن طفل أو طفلين - 3: لهن 3 أطفال فأكثر.

2- أدوات البحث:

استعملنا في بحثنا هذا بطارية من الاختبارات النفسية موجهة لفئة العلامات وغير العلامات وهي كالاتي : اختبار تقييم الذات لروزنبرغ ، واختبار شيرر لفعالية الذات واختبار القلق لسبيل برجر ، واختبار الصحة النفسية لسيدني كراون وكرسب واختبار قوة الأنا لبارون ، واختبار الضغط النفسي لجا كلين رينو، أما اختبار الضغط المهني لدافيد فونتانا فقد تم تطبيقه على فئة العلامات ، وقد فضلنا تطبيق هذه الاختبارات بصيغة المقابلة تطبيقاً فردياً ، لأن المقابلة تمكننا من أن نصل إلى فئات اجتماعية أوسع بكثير من الفئات التي يستطيع الاستخبار أن يصل إليها ، مثل فئة الأميين وأصحاب المستويات المنخفضة من التعليم (تركي مصطفى. 1974 ص 43) ، كما أن المقابلة تحفز الناس بدرجة كبيرة على الإجابة ، وذلك لأنه من السهل على الشخص أن يتحدث عن أفكاره ، بينما يصعب عليه التعبير عنها كتابة (إبراهيم اسكندر. 1961 ، ص 264) ، زد إلى ذلك أن المقابلة تعطي فرصة للباحث والمفحوص لطرح الأسئلة وتوضيح المعلومات والتعليمات إنها توفر الفرصة لضمان فهم العبارات قبل تسجيل الاستجابات (سوفيف 1983 ص 388) ، وأن اجتماع الفاحص والمفحوص في إطار زمني ومكاني يوفر صدق أكبر للمعلومات (Sellitz & al 1976.p.294.295) ، وقد استغرق تطبيق بطارية المقاييس حوالي (05 أشهر) ، من ماي إلى نهاية سبتمبر 2000 ، وفي بداية كل مقياس نقوم بقراءة التعليمات على المبحوث ، ونقرأ عبارات كل مقياس قراءة متأنية وواضحة ، ثم نقوم بتسجيل الإجابة التي يقدمها المبحوث دون أي تغيير ، وقد دام تطبيق كل اختبار حوالي (05) أو (08) دقائق حسب طبيعة وفهم كل مبحوث .

أ-الاستبيان: استعملنا في هذا البحث استبيان من إعدادنا ، حاولنا فيه الربط بين الأدوار الأسرية والأدوار المهنية التي تؤديها المرأة العاملة ، وقد وجهناه لفئة النساء العلامات، ويضم مجموعة من الأسئلة عددها(19) سؤالا ، بين الأسئلة المفتوحة والأسئلة المغلقة ، كان الهدف منها الإجابة على السؤالين الأولين من أسئلة الفرضية ، وقسمنا الاستبيان إلى محورين ، المحور الأول يجيب على الفرضية الأولى المتعلقة بكون تعدد مسؤوليات المرأة العاملة عامل من عوامل الضغط النفسي ، ويحتوي على الأسئلة التالية (01.02.03.04.05.06.07.08.15.16.17.18) ، أما المحور الثاني فيجيب على الفرضية الثانية، حول موقف المرأة العاملة من أدوارها وعلاقتها بالضغط النفسي ويضم الأسئلة رقم(09.10.11.12.13.14) ،

ب- اختبار الضغط النفسي لجا كلين رينو: هو اختبار يقيس الضغط النفسي ، والتعرف على الدرجة في المقياس من إنجاز د . جاكلين رينو ترجمه إلى العربية سمير شيخاني ، وهو يقيس الضغط النفسي في المواقف الحياتية ، ويصلح للاستعمال لكل الفئات ، وتتراوح درجات المقياس بين أقل من (05 إلى 30 فأكثر) ، وكلما ارتفعت درجات المقياس كان ذلك مؤشرا على الضغط النفسي ، وكلما قلت قل الضغط النفسي .

يتكون الاختبار من (15) سؤال تعبيرها سهلا ، فهو اختبار سهل التطبيق ولا يستغرق وقتا كبيرا ، إجابات الاختبار تعتمد على الاختيار المتعدد (لا ، قليلا ، بوضوح ، كثيرا) ، ويطلب من المجيب وضع إشارة (x) في الخانة المناسبة (رينو. المرجع السابق ، ص. ص 16.14)
وقد تم تنقيط الإجابات على الشكل التالي :

تعطى درجة (00) عند الإجابة ب " لا " ، ودرجة درجة (01) عند الإجابة ب " قليلا " ، ودرجة (02) عند الإجابة ب " بوضوح " ، ودرجة (03) عند الإجابة ب " كثيرا ، وهذا بالنسبة لكل الأسئلة ، وتجدر الإشارة إلى أن تطبيق الاختبار قد تم على شكل مقابلة كالاختبارات السالفة الذكر .

ج- مقياس الضغط النفسي المتسبب عن الحياة المهنية لدافيد فونتانا : هو مقياس يقيس الضغط

النفسي المتسبب عن الحياة المهنية ، إذ أنه أداة لاستشعار مستوى الضغط النفسي والهدف من المقياس هو مساعدة المجيب على توضيح التفكير لديه ومدى وعيه بجوانب حياته الخاصة والتعرف على درجة الضغط لديه (فونتانا، د. المرجع السابق ، ص 42) .

ويؤكد دافيد فونتانا أنه لا بد من تفسير درجات المقياس بحذر ، إذ هناك كثير من المتغيرات تقع خارج نطاق ما تناوله هذا المقياس ، فقد يحصل شخصين على نفس درجة المقياس ، وقد لا يكون ذلك في نفس الوقت تحديدا قاطعا لمستوى الضغط النفسي لديهما ، فقد يشعر به أحدهما أكثر من الآخر ، فالدرجة المعطاة على هذا المقياس ليست قاطعة بل لا بد أن نأخذ بعين الاعتبار متغيرات أخرى ، فالمقياس يمدنا على العموم بمعلومات مفيدة لنأخذ السبيل الأفضل لوقاية أنفسنا من الضغط أو اتخاذ السبيل لتحقيقه، ويتكون المقياس من (22) سؤال مقسم إلى إجابات مغلقة (نعم ، لا) وإلى إجابات ذات الاختيار المتعدد (في العادة ، أحيانا ، نادرا ...) يطلب فيها من المجيب وضع إشارة (x) في الخانة المناسبة .

تبلغ الدرجة القصوى للمقياس بين (46 – 60) وكلما ارتفعت درجة المقياس كلما كان ذلك مؤشرا على الضغط النفسي .

وقد تم تطبيق الصورة العربية للمقياس الذي ترجمة كل من الدكتور حمدي علي الفرماوي والدكتور رضا أبو سريع وتمت مراجعته من طرف الدكتور فؤاد أبو حطب الذي أكد على دقة الترجمة والصياغة (فونتانا ، د. المرجع السابق، ص. ص 184.185) .

وتجدر الإشارة إلى أن تطبيق المقياس قد تم على شكل مقابلة كالمقاييس الأخرى، ويمكن الاطلاع على مفتاح تصحيح المقياس في الملحق رقم (03).

د- مقياس روزنبرغ لتقدير الذات : Rozenberg – self esteem scale (RSE) هذا المقياس واسع الاستعمال في البحوث الإكلينيكية ، قام بينائه الإكلينيكي روزنبرغ (1965) (Rozenberg) ويرتكز استخدامه الواسع في تحديد الخطوط القاعدية حول السلوك المراد تقييمه (Newton & Johnson 1985 P. 228)

وقد أكد ويلي (1974) (Wylie) أن هذا المقياس صادق وثابت وأن روزنبرغ قد استخدم طريقة قتمان (Guetman) في بناء البنود وترتيبها (Lecuyer ,R. ibid , pp. 118.120) ويتكون المقياس من (10) عبارات مصاغة صياغة إيجابية في (05) منها وسلبية في (05) المتبقية و تنقط العبارات الإيجابية تصاعدياً من (01) إلى (04)، وفي العبارات السلبية ينقلب التنقيط في اتجاه معاكس من (04) إلى (01)

مثال عن العبارة الإيجابية - العبارة الأولى - :-

أنا راض عن نفسي على العموم : (أرفض تماماً (1) ، أرفض (2) ، أوافق (3) ، أوافق تماماً (4)).

مثال عن العبارة السلبية - العبارة الثانية - :-

أفكر أحياناً بأنني لست كفى ا على الإطلاق : (أرفض تماماً (4) ، أرفض (3) أوافق (2) ، أوافق تماماً (1)).

يتكون هذا المقياس من أربع نقاط ، يطلب من المفحوص أن يضع إشارة (x) في الخانة الملائمة على أن يقع اختياره على إجابة واحدة فقط ، وتبلغ الدرجة القصوى للمقياس (40) ، ودرجة الشخص السوي لا بد أن تصل على الأقل إلى النصف أي (20 د) ، وكلما ارتفعت الدرجة كلما كان ذلك مؤشراً وتعبيراً عن التقدير العالي للذات والعكس صحيح ، أي كلما انخفضت درجات المقياس كان ذلك تعبيراً على التقدير الواطئ للذات (Lecuyer ,R. ibid , p. 119).

وقد تم ترجمة المقياس من طرف الأستاذة أمل معروف وقد عمدت في ترجمتها للعبارات إلى إعادة الترجمة من العربية إلى الإنجليزية من طرف أستاذين من جامعة بغداد ممن يجيدون اللغة العربية والإنجليزية ، ولم يسبق لهما الإطلاع على النسخة الإنجليزية للمقياس للوصول إلى التماثل في المعنى مع العبارات الأصلية، وبعدها عرضت العبارات على لجنة من المحكمين تتكون من أساتذة في علم النفس واللغة الإنجليزية بجامعة بغداد وكان هناك اتفاق على سلامة الترجمة ودقتها ، وقد تم تطبيق المقياس على شكل مقابلة محددة كباقي المقاييس الأخرى.

هـ- مقياس شيرر لفعالية الذات: (Self - efficacy scale sherer and al (SES))

يتركز الهدف الرئيسي للمقياس في قياس المستويات العامة لاعتقاد الشخص في كفايته ، وهو يقوم على افتراض أساسي مفاده أن التوقعات الشخصية حول التمكن (الفعالية الذاتية) هي المحدد الرئيسي للسلوك، وأن الفروق الفردية في الخبرات السابقة والنجاحات المحققة تقود إلى مستويات مختلفة من توقعات فعالية الذات العامة ، لهذا فإنه بإمكان هذا المقياس أن يكون مفيدا في تكييف مسار البرنامج العلاجي الإكلينيكي ، كما يمكن أن يفيد كأداة أو وسيلة للتعرف على تقدم مسار العلاج (Corcoran & Fisher. ibid ,p. 294) .

يتكون المقياس من (17) عبارة تقيس توقعات فعالية الذات وهي مصاغة صياغة إيجابية في (06) منها وسلبية في (11) المتبقية ، ويطلب من المفحوص أو المجيب أن يوضح مشاعره واتجاهاته نحو كل عبارة كما هي وليس كما يجب أن تكون (أوافق تماما ،أوافق ، أرفض ، أرفض تماما) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (17) و (68) درجة وكلما ارتفعت درجة المقياس كان ذلك تعبيرا عن فعالية ذات مرتفعة والعكس صحيح ، ويعتمد في سلم التنقيط في حالة العبارات الإيجابية على:

(أوافق تماما (04) ، أوافق (03) ، أرفض (2) ، أرفض تماما (1)) .
وينقلب التنقيط في العبارات السلبية حيث يصبح : (أوافق تماما (01) أوافق (02) أرفض (03) ، أرفض تماما (04)) ، وتجمع الدرجات بالنسبة لجميع العبارات للحصول على الدرجة الكلية للمقياس .
مثال عن العبارة الإيجابية - العبارة الخامسة عشر :-

أنا شخص أعتمد على نفسي : (أرفض تماما (1) ، أرفض (2) ،أوافق (3) أوافق تماما (4)) .
مثال عن العبارة السلبية - العبارة السادسة عشر :-

أنا شخص أترجع بسهولة : ((أرفض تماما (4) ، أرفض (3) ،أوافق (2) ، أوافق تماما (1)) ، وقد تم تطبيق المقياس على شكل مقابلة لتقدير فعالية الذات كباقى الاختبارات الأخرى 243 () .
Bellack & Hersen . 1988, p

و- قائمة حالة القلق - سمة القلق لسبيل برجر وآخرون 1970:

(The State trait Anxiety Inventory Spielberger and al, 1970)

هي إحدى مقاييس التقرير الذاتي ذات شهرة عظيمة لتقدير حالة القلق الآني ولتقدير سمة القلق، يحتوي كل قسم على (20) عبارة يطلب من المفحوص في القسم الأول منه توضيح حقيقة شعوره في وقت الإجابة، وفي القسم الثاني يوضح كيف يشعر عموما ، ويتكون السلم من أربع نقاط : لا أشعر بذلك مطلقا ، أشعر بذلك أحيانا ، أشعر بذلك غالبا ، أشعر بذلك دائما ، الوحدات العشرون في

القسم الأول مصاغة صياغة إيجابية في (10) منها وسلبية في (10) الأخرى وفي القسم الثاني فهي مصاغة صياغة إيجابية في (08) منها وسلبية في (12) المتبقية ، ويتم التصحيح كالتالي، في العبارات السلبية تعطى درجة (1) لـ مطلقا (2) لـ أحيانا (3) لـ غالبا (4) لـ دائما، وينعكس التصحيح في العبارات الإيجابية وتعطى درجة (4) لـ مطلقا (3) لـ أحيانا (2) لـ غالبا (1) لـ دائما.

مثال عن العبارة السلبية - العبارة الثانية عشر :-

أشعر بأني عصبي : مطلقا (1) ، أحيانا (2) ، غالبا (3) ، دائما (4) .

مثال عن العبارة الإيجابية - العبارة الأولى :-

أشعر بالهدوء : مطلقا (4) ، أحيانا (3) ، غالبا (2) ، دائما (1) .

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (20 و 80) وكلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشرا

للاضطراب والعكس صحيح أي كلما انخفضت الدرجة كان ذلك مؤشرا لعدم وجود الاضطراب .

وقد اعترف العلماء أن هذه القائمة تتصف بالخصائص السيكميترية للمقياس الجيد ومن

أوسع الوسائل شهرة على صعيد البحث الأكاديمي والممارسة العيادية ، وهذه الوسيلة مفيدة أيضا

لأغراض عيادة منها :

- تستخدم كمقياس للمقارنة بين فعالية نوعين أو أكثر من العلاج .

- تستخدم كمقياس لتقدير الضغط المستحث (prompt stress) لمثير واقعي أو متخيل.

-تستخدم كمقياس لتقدير مستوى الضغط العاطفي للمريض. (Bellack & Hersen. ibid p. 298)

وقد تم تطبيق النسخة العربية على شكل مقابلة كما هو الأمر بالنسبة للمقاييس الأخرى ،

والنسخة من ترجمة أمل معروف .

ي - قائمة سيدنى كراون وكرسب للصحة النفسية:

(The crown Crisp expérimental indese)

يمكن استخدام هذا المقياس في مجال البحث العيادي والممارسة الإكلينيكية وهذا للتعرف

على الاضطرابات النفسية العصائية والانفعالية كالقلق و الفوبيا و الوسواس(السمات والأعراض) والقلق

الجسمي و الاكتئاب و الهستيريا، و القائمة في الأصل صممت لقياس الأعراض والسمات الثابتة

للاضطرابات خاصة المتعلقة بالشخصية ، وقد ثبت أن القائمة عموما أداة صالحة ومفيدة وثابتة لقياس

الاضطرابات التي وضعت لقياسها (وذلك من خلال عدة دراسات كدراسة هو فل و كراون سنة

1971 (Howell & Crown) وكرسب و ماك قيناس سنة 1976 (Crisp & Mc Guinness)

(Alderman and al 1983 p. p. 329 334)، كما يمكن الاستفادة من القائمة في :

- تحديد الخط القاعدي للاضطرابات .

- التعرف على التغيرات الناتجة عن بعض التدخلات العلاجية .

- التعرف على فعالية البرامج العلاجية واختيار العلاج الأمثل بعد برنامجين علاجيين أو أكثر .

ويتم الاستفادة من هذه القائمة في الممارسات العيادية بطريقتين، بالتعامل مع القائمة كلها بكل مقاييسها الفرعية للوصول للملمح خاص بالصحة النفسية، بالإضافة إلى التعامل مع كل مقياس على انفراد للوصول لتشخيص الاضطرابات المدونة في القائمة .

تحتوي القائمة على (48) سؤالاً مقسمة إلى (06) مقاييس جزئية لكل مقياس منها (08) أسئلة وهي كالآتي :

- مقياس القلق يظم الأسئلة : (1 ، 7 ، 13 ، 19 ، 25 ، 31 ، 37 ، 43) .
 - مقياس الفوبيا يظم الأسئلة: (2 ، 8 ، 14 ، 20 ، 26 ، 32 ، 38 ، 44) .
 - مقياس الوسواس يظم الأسئلة: (3 ، 9 ، 15 ، 21 ، 27 ، 33 ، 39 ، 45) .
 - مقياس القلق الجسمي يظم الأسئلة: (4 ، 10 ، 16 ، 22 ، 28 ، 34 ، 40 ، 46) .
 - مقياس الاكتئاب يظم الأسئلة : (5 ، 11 ، 17 ، 23 ، 29 ، 35 ، 41 ، 47) .
 - مقياس الهستيريا يظم الأسئلة: (6 ، 12 ، 18 ، 24 ، 30 ، 36 ، 42 ، 48) .
- والإجابة على بعض الأسئلة تقتصر على " نعم " أو " لا " في حين يستجيب لبعضها بـ "مطلقا " " أحيانا " و " كثيرا " . فيما يخص طريقة التصحيح فهي كالآتي، تعطى درجة (1) للإجابة "بنعم " والدرجة (0) للإجابة بـ " لا " ، في حالة وجود استجابتين .
- وتعطى درجة (0) لـ " لا أشعر بذلك مطلقا " .
- وتعطى درجة (1) لـ " أشعر بذلك أحيانا " .
- وتعطى درجة (2) لـ " أشعر بذلك غالبا أو كثيرا " .

يتم جمع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على جميع الأسئلة الواردة في القائمة للحصول على المجموع الكلي للمقياس ، كما يمكن حساب الدرجة الكلية على كل مقياس فرعي على انفراد عن طريق جمع الدرجات التي حصل عليها المفحوص على الأسئلة المخصصة لهذا المقياس .

وبصفة عامة فإن الدرجة المرتفعة في المقياس تشير إلى وجود الاضطراب ، فيما تشير الدرجة المنخفضة إلى عدم وجود اضطراب .

تم تطبيق الصورة العربية للمقياس من ترجمة الأستاذة أمل معروف كالإختبارات السابقة، مع تطبيق الاختبار على شكل مقابلة، ودراسة الصحة النفسية جد مهم في فهم الضغط النفسي، إذ أن اعتلال الصحة النفسية عامل من عوامل الإصابة بالضغط النفسي والعكس صحيح.

ز- مقياس قوة الأنا لبارون : (Ego Strength)

قوة الأنا هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية ويستخدم أحيانا مصطلح " قوة الأنا " كبديل أو مرادف لمصطلح " الثبات الانفعالي (Emotional stability)، وقوة الأنا تشير إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع إضافة إلى الخلو من الأمراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا ، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية (Neurotism) ويجب أن نوضح أن العصابية لا تعني المرض

النفسي ولكن تعني الاستعداد للمرض النفسي، والعصاب هو التفاعل بين العصابية (الاستعداد للعصاب) وبين المواقف العصبية الضاغطة ، وهي المناخ السيكولوجي المناسب لنمو المرض ، وكلما زاد نصيب الفرد من العصابية كانت كمية الضغوط اللازمة لأحداث العصاب قليلة والعكس صحيح ، فأصحاب التقديرات المنخفضة في العصابية - وهم أصحاب التقديرات المرتفعة في قوة الأنا باعتبارها الطرف المقابل - لا يصابون بالعصاب إلا إذا تعرضوا إلى ظروف بالغة العنف ، وإذا كان صاحب الدرجة العالية على قطب قوة الأنا ، قد يصاب بالعصاب ، فإن رصيده من قوة الأنا يساعده على التحسن والشفاء بسرعة وهذه هي الفكرة الأساسية وراء تصميم مقياس قوة الأنا .

ولمقياس قوة الأنا مهمتان هي قياس قوة الأنا - أي قوة الأنا كمتغير في الشخصية - والتنبؤ بمدى نجاح العلاج النفسي ، فكلما ازدادت درجة المريض على المقياس زاد احتمال شفاؤه وقصرت مدة العلاج .

وضع بارون (Barron) هذا المقياس في إطار دراسته لدرجة الدكتوراه عام 1950 وكانت

الدراسة حول استجابات المرضى العصبيين للعلاج وإمكانية التنبؤ بنجاح العلاج النفسي (Barron, F. 1953 p. 32) ، والمقياس مقتبس من اختبار مينيسوتا متعدد الأوجه (MM.PI) ، ويصنف بارون فقرات المقياس في فئات طبقاً لنوع التجانس السيكولوجي لمضمون الفقرات وهذه الفئات هي الوظائف الجسمية والثبات السيكولوجي و الضعف (السيكاستينيا) والعزلة و الاتجاهات نحو الدين و الوضع الخلقي و الإحساس بالواقع و الكفاية الشخصية والقدرة على التصرف والفوبيات وقلق الطفولة و متنوعات .

وقد وصف الاختبار على أنه صادق كمتغير في الشخصية بعد عدة دراسات أجريت على

عدة عينات ، وخلصتها أن سعة الحيلة والحيوية وتوجيه الذات هي السمات الغالبة عند أصحاب الدرجات العالية على المقياس والخنوثة والكف والتصنع هي صفات أصحاب التقديرات المنخفضة على

المقياس، إضافة إلى كونه صادق كأداة في التنبؤ بمآل المرض (Barron ,F ibidem pp.328.332)

وقد بلغ عدد فقرات المقياس (64) فقرة منها (24) فقرة تشير الإجابة عنها " بنعم " إلى قوة

الأنا و(40) فقرة تشير الإجابة عنها " بلا " إلى ضعف قوة الأنا ، كما تم التأكد من ثبات المقياس من

خلال إعادة تطبيق الاختبار بعد سبعة أسابيع من التطبيق الأول وكان معامل الارتباط بين التطبيقين (

0.67) إضافة إلى هذا هناك عدة دراسات أثبتت صدق هذا الاختبار كدراسة تامكن سنة 1957

(Tamkin) ودراسة قراتر وميولر سنة 1965 (Meuller & Grater) ودراسة هارمون لسنة 1980

(Harmon) .

وقد تمت ترجمة المقياس من طرف إسماعيل (محمد عماد الدين) ومليكة (لويس كامل)

وهنا (عطية محمود) 1959.

-منهج الدراسة: وقد استخدمنا لهذا الغرض المنهج الوصفي التحليلي الذي يصف الظواهر

و يحللها، ويتمشى مع موضوع بحثنا هذا.

- 3- الأدوات الإحصائية: لما كان التحقق من الفروض يحتاج إلى معالجة البيانات معالجة إحصائية مناسبة قررنا تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استخدام الوسائل الإحصائية التالية :
- أ- المتوسط الحسابي: يساعدنا على معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات أو سلوك أفراد العينة ، كما يفيد في مقارنة مجموعتين بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس الاختبار ، والمتوسط الحسابي عبارة عن مجموع درجات الأفراد على عدد الأفراد. (مقدم .1993 ، ص 69).
- ب- الانحراف المعياري: وهو من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استخداماً ، وهو يبين مدى تناثر درجات الأفراد حول متوسطها الحسابي، وتم استخدامه لمعرفة مدى تشتت الدرجات على متوسطها الحسابي لأن معرفة قيمة متوسط القيم بحد ذاتها لا تعني الكثير بعكس ما إذا تمت مقارنتها بقيمة أخرى توضح مدى تباعدها أو تقاربها ببعضها عن بعض (الكندي . 1985 ، ص 133) .
- ج- معامل الارتباط لبيرسون : وهو دراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر بهدف إيجاد الارتباط بين المتغيرات المختلفة (الكندي ، المرجع السابق ، ص.157)، وقد تم اختياره في هذا البحث لمعرفة مدى ارتباط مختلف المقاييس المستعملة بمقياس الضغط النفسي.
- د- تحليل التباين: تم استخدام تحليل التباين للتعرف على مدى دلالة الفروق بين مختلف المجموعات بالنسبة لمتغيرات البحث الأساسية والمتمثلة في متغير العمل والتعليم، والسن وعدد الأطفال ، وهذا لأن :
- الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها أسلوب تحليل التباين هي المقارنة بين المجموعات المختلفة بشكل مباشر (عيسوي .1974 ، ص 306) .
- لأن تحليل التباين يمكن الباحث من التعرف على دلالة الفروق بين المجموعات بالنسبة لعدد من المتغيرات مجتمعة ومتفاعلة (البياتي وآخرون ، 1977 ، ص. ص 313.314) .
- وقد استخدمنا تحليل التباين لكل مقياس من مقاييس البطارية على أفراد لنتمكن من ملاحظة الفروق بين المجموعات.

الفصل الخامس

معرض النتائج و مناقشتها

من خلال تطبيق الإستبيان على فئة النساء العاملات بغرض التأكد من صحة الفرضية الأولى و الثانية، توصلنا إلى نتائج نوجزها فيما يلي :

- الجدول رقم (04) يوضح إذا كانت العاملة تسكن مع أهل الزوج أو بمفردها .

النسب	التكرار	السكن
55 %	132	مع أهل الزوج

سكن منفرد	108	% 45
المجموع	240	% 100

يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن نسبة النساء العاملات اللواتي يسكنن مع أهل الزوج بلغت (55 %) و أن نسبة (45 %) يسكنن بمفردهن.
- الجدول رقم (05) يوضح إذا كانت العاملة لديها سيارة أو نقل خاص .

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	86	%35.83
لا	154	% 64.17
المجموع	240	% 100

يوضح لنا هذا الجدول أن معظم النساء العاملات لا يملكن سيارة أو نقل خاص بنسبة (64.17 %)، أما فئة العاملات اللواتي لديهن سيارة خاصة فقد وصلت إلى (35.83 %) ، و هذا الأمر قد يجعل الفئة الأولى تعاني من مشكل المواصلات، و مشكل الوصول مبكرا إلى العمل، أو الدخول مبكرا إلى البيت، فحسب دراسة بوزكرية يمونة فإنه من بين العوامل المعيقة لعمل المرأة، صعوبة المواصلات بين مكان العمل و البيت و تراكم الخدمات المنزلية بسبب غياب الزوجة عن العمل، والإرهاق الذي يسببه لها و ما ينتج عن ذلك من خلافات داخل الأسرة، و مشكلات أخرى (بوزكرية . المرجع السابق ، ص 72) .

و يتضح لنا من الجدول رقم (06) أن نسبة كبيرة من العاملات لديها وسائل كهرو-منزلية ، تسهل لها أداء المهام المنزلية و من بين هذه الوسائل الكهرو منزلية المذكورة و المشتركة لدى فئة معينة لدينا الخلط، آلة لطحن القهوة، آلة لفرم اللحم و آلة غسيل عند بعضهن ، أما بعض الوسائل الكهرومنزلية كآلة الغبار (Aspirateur) ، والروبو فمقتصرة على فئة العاملات اللواتي لديهن

إمكانيات مادية لا بأس بها . أما النساء العاملات اللواتي لا يملكن هذه الوسائل، فقد وصلت نسبتهن إلى (15.83) و هي مقتصرة على فئة العاملات البسيطات كالمنظفات... فبفضل التطور التكنولوجي و ظهور الوسائل الكهرومنزلية و بفضل التكوين العلمي الذي حظيت به المرأة، أصبح من الممكن أن تؤدي أعمالا كانت في السابق مقتصرة على الرجال، و أصبح من الممكن أن تؤدي دورها الاجتماعي . (Encyclopedia universallis, ibid, p1150) .

- الجدول رقم (06) يوضح وجود وسائل كهر ومنزلية لدى العاملة :

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	202	%84.17
لا	38	%15.83
المجموع	240	% 100

فحسب الدراسة التي قامت بها الباحثة بوقشبية حكيمة، فإن توفر الوسائل البيتية يساهم في تسهيل مهمة المرأة العاملة - المعلمة - البيتية، فمسئوليتها كفرد قي المجتمع خطيرة و مضاعفة، فهي مدعوة أن تشارك في مرحلة البناء و التشييد، و مدعوة في نفس الوقت إلى التزود بما يمكنها من القيام بالدور الرئيسي الاجتماعي، الذي خصتها به الطبيعة كأم للنشء و مربية للأجيال (بوقشبية. 1996، ص172) .

-الجدول رقم (07) يوضح وجود أشخاص يساعدون المرأة العاملة في أداء الأعمال المنزلية :

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	170	%70.83
لا	70	%29.17
المجموع	240	% 100

يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن معظم النساء العاملات (70.83 %) لديهن من يساعدهن في الأعمال المنزلية، و تتمثل المساعدة في أهل الزوج بنسبة (62.35 %) . بالنسبة للعاملات اللواتي يسكن مع أهل الزوج - كالحماة مثلا و نسبة (37.65%) تتلقى المساعدة من الزوج أو أهل الزوجة، و هي نسبة خاصة بالنساء اللواتي يسكن بمفردهن .

نلاحظ من خلال هذا الجدول، أن مساعدة الزوج لزوجته غالبا ما تكون عندما تسكن المرأة بمفردها، و هذا قد يرجع لكون التربية الأسرية تجعل الأدوار الأسرية و المنزلية مرتبطة بالمرأة، و أن العمل خارج المنزل مرتبط بالرجل " فالمرأة العربية ما زالت محصورة في الأدوار التقليدية، فدور الزوجة هو الدور الأول في حياة المرأة، فهو دور تعدّ له منذ كانت طفلة (أحمد سهير . المرجع السابق، ص148) . فالمرأة مهما بلغت من الذكاء و التعليم، فإن مهمة الطبخ و الأعمال المنزلية هي مهمتها الأولى (حول قضايا الشباب... ص20).

-الجدول رقم (08) يوضح الأشخاص الذين يتكفلون بأبناء العاملة أثناء تواجدها

بالمقر المهني .

النسبة	التكرار	الإجابات
35.83%	86	أهل الزوج
32.08%	77	أهل الزوجة
13.33%	32	الروضة
18.75%	45	المربية (الحاضنة)
100%	240	المجموع

يلاحظ من خلال هذا الجدول أن المرأة العاملة تترك أطفالها أثناء غيابها إما عند عائلتها بنسبة (32.08%) (الأم أو الأخوات) أو مع الحماة بنسبة (35.83%) -خصوصا إذا كانت تسكن معها- أما إذا بلغ الطفل سن الدخول إلى الروضة فإنها تودعه فيها وقد بلغت النسبة في ذلك (13.33%)، أما نسبة (18.75%) فإنها تودع أطفالها عند الحاضنة أو المربية خصوصا الأطفال الصغار في السن، خاصة بالنسبة للمرأة التي تسكن بمفردها - وقد أوضحت الدراسات أن المرأة العاملة تعاني من تغيرات على الصعيد الاجتماعي، أكثر مما يعانيه الرجل و يتمثل ذلك في تغيرات على صعيد الأسرة و في دورها كامن عندما تضطر لترك طفلها لتقوم بعملها خارج المنزل حتى إن حل محلها بديل، فالتناوب المتكرر لبدائل الأم يفقد الطفل الشعور بالأمن و الطمأنينة ويورث في نفسه القلق و الارتباك (الرفاعي . المرجع السابق، ص. ص 185.188) .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) ان هناك مساهمة من طرف الزوج في الأعمال المنزلية بنسبة (94.17%)، ما عدا نسبة (05.83%) من النساء العاملات لا تلقى أية مساعدة و تلقى على عاتقها كل الأعمال المنزلية : لكننا نلاحظ أنه رغم ان أكبر نسبة من النساء تتلقى مساعدة من الزوج إلا أن هذه المساعدة ليست دائمة إلا بنسبة (09.58%) و نسبة (76.67%) يتلقين أحيانا فقط مساعدة من طرف الزوج، و نسبة (07.92%) يتلقين مساعدة من طرف الزوج غالبا، و هذا قد يرجع إلى كون الرجل في المجتمع الجزائري لم يتعود على هذه المساعدة و أن التربية الأسرية التي تلقاها منذ الصغر تجعل تقسيم الأدوار يخضع لمتغير الجنس . فدراسة بن عويشة ، أظهرت أن الأعمال المنزلية ما زالت من اختصاص النساء خاصة في الأسر الممتدة، و إن كانت هناك مساعدة - في حالة الأسر النووية - فهي مقتصرة على مجالات محددة (غسل الثياب مع توفير الغسالة)... فعلى العموم ماتزال الأعباء المنزلية تقع على عاتق المرأة، فبدلا من أم تتحرر من النشاطات الروتينية باقتسامها مع الزوج وجدت نفسها أمام عمل مضاعف (بن عويشة . المرجع السابق، ص 375) .

- الجدول رقم (09) يوضح مساعدة الزوج للزوجة في الأعمال المنزلية :

النسبة	التكرار	الإجابة
--------	---------	---------

أبدا	14	05.83%
أحيانا	184	76.67%
غالبا	19	07.92%
دائما	23	09.58%
المجموع	240	100%

كما أن دراسة مونيك برانت (Brant, M. 1991) أظهرت أنه رغم مساعدة الزوج لزوجته إلا أنه لا يوجد هناك تساوي بمهام رعاية الطفل بين الرجل و المرأة، و أنه كلما كانت الساعات التي تقضيها الزوجة في العمل أكثر، اهتم الزوج برعاية الأطفال (رغداء علي . المرجع السابق، ص33) . و قد أظهرت الدراسات في فرنسا و بلجيكا و ألمانيا الغربية أن عمل المرأة خارج البيت يجعل الزوج يساعد في الأعمال المنزلية كدراسة فوجيورلاس (Fougeyrallas, P) 1951 ودراسة توزار (Touzard, H.) 1967 و دراسة لاموسى (Lamoussé, A.) 1969 ... فقد أوضح توزار (Touzard) أن عمل المرأة خارج المنزل، يلغي تقسيم الأدوار حسب الجنس، كما ان دراسة ج . بيوتروفسكي (Piotrowski, J.) في بولونيا أوضحت أن مساعدة الزوج للمرأة العاملة لم تقتصر على الأعمال المنزلية بل تعدتها إلى الاعتناء بتربية الأطفال من خلال اللعب معهم و الاعتناء بنظافتهم أو حتى الاعتناء بدروسهم (Michel, A. ibid. pp.67.68) .

أما دراسة بلوك وولف (Blook & Wolf) أوضحت أن مساعدة الزوج لزوجته ترتبط بالوقت المتوفر لديهم و ذات علاقة بالأفكار التي يحملها تبعا لنمط التربية التي تلقاها، فكم من زوج لم يساعد زوجته في الأعمال المنزلية - رغم توفر الوقت لذلك - لا لشيء إلا أنه لم يؤمن بفكرة مساهمة الزوج في الأعمال المنزلية (Michel, A. ibidem, p.67) ، عموما فحسب العلماء فإنه من بين الأسباب اللصيقة بالتوتر النفسي عند المرأة العاملة في المجتمعات العربية، هو عدم إقرار المجتمع وجوب مساعدة الزوج لزوجته في الأعمال المنزلية، و في الإشراف على أطفاله من الناحية التعليمية، وقد دلت عدة دراسات ميدانية على ان المرأة هي التي تقوم بهذا العمل و أن نسبة (07 %) فقط من الأزواج في مجتمعنا هم اللذين يعملون بهذه القاعدة (نعامة . المرجع السابق، ص 18) .

- الجدول رقم (10) يوضح استيقاظ المرأة باكرا نهاية الأسبوع .

الإجابة	التكرار	النسبة
أبدا	0	0%
أحيانا	111	46.25%
غالبا	117	48.75%

دائما	12	05 %
المجموع	240	100 %

الملاحظ من خلال الجدول أنه لا أحد أجاب ب" أبدا " عندما تعلق الأمر بالاستيقاظ باكرا، رغم ما قد تعانيه المرأة من تعب في ذلك اليوم . و قد توزعت النسب كالاتي، فقد وصلت أكبر نسبة إلى (48.75 %) ترى أنها غالبا ما تستيقظ باكرا و ذلك للاعتناء بالأطفال و القيام بالأعمال المنزلية سواء تعلق الأمر بالمرأة التي تسكن بمفردها، أو بالنسبة للتي تسكن مع أهل الزوج، إذ تقول هذه الأخيرة أنه في أيام العطل الأسبوعية تعمل بالتناوب، لأنها طيلة أيام الأسبوع لا تقوم إلا بالأمر البسيطة، بالتالي تغتنم هذه العطلة لتؤدي الأعمال الواجبة عليها حتى لا تكون هناك مشاكل مع أهل الزوج، أما النسبة الثانية - و هي متقاربة مع النسبة الأولى- وصلت إلى (46.25 %) و التي تستيقظ أحيانا بصفة مبكرة و ذلك يعود للتعب طول الأسبوع بالتالي فهي تفضل النوم و الراحة و تقول أن الأعمال المنزلية لا تنتهي فالأفضل إذا أن يكسب الإنسان نوعا من الراحة، تلي هذه الإجابة نسبة أخيرة وصلت إلى (05 %) فقط من النساء اللواتي تستيقظن بصورة مبكرة دائما، لأنها تعتبر نهاية الأسبوع الفرصة الوحيدة للقيام بالأعمال المنزلية التي تتراكم - خلال أسبوع من العمل - من تنظيف البيت و غسل الملابس و تحضير بعض الأطعمة المناسبة و التي يستغرق تحضيرها وقتا أطول (كالعجن و تحضير الكسكس و بعض الحلويات... الخ) .

نلاحظ من خلال هذا العرض أن المرأة العاملة تنظر إلى نهاية الأسبوع حسب ما تحمله من أفكار - فهي تفضل النهوض باكرا لتنتهي أعمالها المنزلية لترتاح منها، أو تفضل النوم لترتاح ثم تزاوّل أعمالها . فالمتفق من خلال الإجابات أن الأدوار الأسرية للمرأة العاملة " همّ " و " ثقل " لا مفر منهما .

و قد أثبتت الدراسات و التجارب التي قامت بها المعاهد المعنية أن عمل المرأة في البيت يعتبر ضمن الأعمال الشاقة، فهو يتطلب مجهودا كبيرا ووقتا أكبر لا تستطيع أن تصرفه في وقت آخر(نواب الدين . المرجع السابق، ص 93)، و في ضغط الأعمال المنزلية يقول قاري بيكر (Becker,G) أن أجور النساء أقل من أجور الرجال و هذا لأن النساء العاملات غارقات في الأعمال المنزلية و لا تبدلن نفس الجهد الذي يبذله الرجل (Science et vie, ibid, pp.54.57) .

- الجدول رقم (11) يوضح استيقاظ المرأة العاملة باكرا خلال الأسبوع .

النسبة	التكرار	الإجابة
0 %	00	أبدا
0 %	00	أحيانا

غالبا	16	%06.67
دائما	224	%93.33
المجموع	240	%100

من خلال هذه النسب يتضح لنا أن المرأة العاملة غالبا ما تستيقظ بصفة مبكرة خلال الأسبوع للذهاب إلى العمل بنسبة (06.67 %) و هذا بالنسبة لبعض المهن كالتعليم أين تبدأ العائلات العمل في ساعات مختلفة و أكبر نسبة تستيقظ مبكرا بنسبة (93.33 %) و هذا مرتبط بالمدن الإدارية التي يبدأ فيها العمل على الساعة الثامنة صباحا، و حتى إذا لم تكن العاملة تزاوّل عملها مبكرا . فإنها تستيقظ لتحضير فطور الصباح و بعض الأعمال الروتينية الخفيفة كتنظيم الفراش و تحضير الأطفال للذهاب إلى المدرسة أو لتسليمهم للحاضنة أو المربية أو الأهل، فحسب إجابات أفراد العينة نلاحظ أن العاملات في صراع مع الوقت، و حسب تعبير إحدى الموجبات فقد أصبحت " كالروبوت " في سباق مع الوقت... بهذا فإننا نلتمس أن المرأة العاملة تعيش الضغط النفسي، من خلال شعورها بضيق الوقت، فحسب سلامة آدم فالشعور بضيق الوقت يزيد معه الشعور بالضغط النفسي المتعلقة بأداء دور الزوجة و دور الأم و دور العاملة (سلامة آدم.المرجع السابق، ص 212) .

من خلال تحليل محتوى السؤال الخاص ببرمجة الأعمال المنزلية أيام العطل الأسبوعية صنفنا الإجابات وفقا للأعمال التالية : الأعمال المنزلية و الاعتناء بالزوج و الأطفال و كذا المشتريات اليومية ثم تخصيص وقت للاسترخاء ، فقد كانت إجابات النساء العاملات فيها الكثير من التكرار، فمن خلال القراءة الكاملة للأجوبة استطعنا أن نحصر أهم الأعمال التي تؤديها المرأة العاملة في العطل الأسبوعية، فقد كان أهم عمل تقوم به المرأة العاملة هو إنجاز الأعمال المنزلية من خلال تنظيف البيت و غسل الأواني والملابس و تحضير الفطور، أما فيما يخص الاعتناء بالزوج و الأطفال فكان ذلك من خلال تحضير الحمام، و مساعدة الأطفال على تحضير دروسهم وواجباتهم الأسبوعية خاصة-الخميس- كما أن هناك من النساء العاملات من تذهب للاسترخاء والتنزه مع كل أفراد العائلة لتغيير الجو و البحث عن الراحة، أو من خلال اللجوء إلى البرامج التلفزيونية أو القيلولة .

و عن كيفية برمجة هذه الأعمال تقول النساء العاملات أنهن يخضعن لمبدأ الأولوية أي البدء بالأعمال التي لا يمكنها أن تنتظر، أو التي تستغرق وقتا أطول و التي لا يمكن تأجيلها كتحضير الفطور بالدرجة الأولى، و غسل الأواني أما غسل الثياب فيحدد له وقت آخر، في حين أن اللواتي يملكن غسالة، فإن ذلك لا يشكل بالنسبة لهن عائقا إذ يمكن تحضير الغسالة عندما يتوفر الماء والشروع في عمل آخر . من خلال هذه الأجوبة، نلاحظ أن أدوار المرأة العاملة خلال العطل الأسبوعية هي أدوار أسرية و منزلية ذات طابع روتيني تتطلب الإنجاز و التفرغ، فكل الإجابات تقريبا كانت بنفس الصورة حينما يتعلق الأمر بشرح أداء هذه الأعمال خلال عطلة الأسبوع، و هناك فئة قليلة تقوم بالتحضير للعمل

المهني و هي فئة المدرسات و المعلمات اللواتي تغتتمن فرصة البقاء في البيت لتصحيح بعض الواجبات المنزلية لبعض التلاميذ، أو تصحيح الاختبارات الفصلية... فالمرأة العاملة خلال العطلة الأسبوعية تقوم بالواجبات البيتية بشكل عميق و قد تقوم بإنجاز بعض الوظائف المهنية .

- الجدول رقم (12) يوضح المهنة الملائمة للمرأة حسب رأي فئة العينة .

الإجابة	التكرار	النسبة
التعليم	159	% 66.29
الطب	39	%16.25
مربية في روضة	26	%10.83
كل المهن	16	%06.67
المجموع	240	% 100

نلاحظ من خلال إجابات النساء العاملات أنه رغم الاختيارات المتعددة المقترحة في الإستبيان إلا أنه تم الاتفاق على مهن محددة و هي التعليم و الطب و مربية في روضة و نسبة ضئيلة من النساء من ترى أنه بإمكان المرأة القيام بكل المهن ، فقد تم الاتفاق بنسبة (66.29 %) على أن مهنة التعليم هي المهنة الملائمة للمرأة و هذا حسب رأي المحبيبات - لأن مهنة التعليم من أكثر المهن التي تساعد على الاتصال مع الأطفال، و أن العطل المتاحة من أحسن مزايا هذه المهنة، كما أنها المهنة الوحيدة التي تساعد على التوفيق بين الدور خارج البيت و داخله .

أما المهنة الثانية التي وقع عليها الاختيار، فهي مهنة الطب بنسبة (16.25%) لأنها مهنة مناسبة لطبيعة المرأة، أما نسبة (10.83%) فقد وقع اختيارها على مهنة مربية في روضة، لأنها مهنة مناسبة للمرأة لطبعها الحنون مع الأطفال و لكونها مهنة لا اختلاط فيها مع الجنس الآخر و تسمح باكتساب تجربة للتعامل مع الأطفال، في حين أن نسبة (06.67%) فقط ترى أن المرأة يمكنها أن تؤدي كل المهن، فالجنس لا علاقة له بالمهنة المختارة فالمهم هو ذكاء المرأة و كيفية برمجتها و تنظيمها لوقتها و هذه الفئة اقتصررت على ذوات المستوى التعليمي المرتفع التي ترى أنه بإمكان المرأة أن تؤدي أية مهنة سواء تعلقت بالمهن السالفة الذكر أو مهن لم يتم ذكرها و تحليلهن على ذلك هو عدم وجود فرق بين المرأة و الرجل في أداء الأدوار، فالمهم هو كيفية استغلال ذكائها الخاص للنجاح في أداء مهامها .

هذه النتيجة جاءت شبيهة لدراسة أجريت للتعرف على اتجاه الفتاة الخليجية الجامعية نحو العمل، لوحظ أن معظم الطالبات بنسبة (66.6%) يفضلن بالدرجة الأولى التدريس و الطب، و(30.12%) يفضلن العمل كأخصائيات اجتماعيات، أما المهن التي لا تفضلها الفتاة الخليجية فهي السلك السياسي و قطاع الصناعة و القطاع الخاص(نواب الدين.المرجع السابق،ص.ص60.61)بالإضافة إلى دراسة نيلي فورييه (1965) في مراكش التي قسمت العمل إلى ثلاث فئات تشمل فئة مقبولة جدًا بنسبة (90

(%) و تشمل أعمال الحياكة و الطرز و التمريض و التدريس و أعمال السكرتارية، و فئة مقبولة بنسبة تتراوح بين (65-75 %) تشمل الوظائف الحكومية و العمل بالمصانع و فئة غير مقبولة عموما و هي الأعمال التجارية و أعمال الترفيه و الخدمة في المنازل و المطاعم (رغداء علي. المرجع السابق، ص 25).

-الجدول رقم (13) يوضح تصنيف الأدوار الأسرية .

النسبة	التكرار	الإجابة
0 %	00	السهلة جدا
27.92 %	67	السهلة
54.58 %	131	الصعبة
17.50 %	42	الصعبة جدا
100 %	240	المجموع

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كل النساء العاملات أجمعن على أن الأدوار الأسرية ليست بالسهلة جدا، و لهذا كانت الإجابات منعدمة تماما، و هذا اعتراف بأن الأدوار الأسرية ليست بالشيء الهين ، أما فئة (27.92%) فقد اعتبرت أن الأدوار الأسرية سهلة لأن هذا مرتبط بالتنظيم والبرمجة التي تقوم بها المرأة، ، و إعطاء الأولوية لبعض المهام على حسب الأخرى و التحكم في الأعصاب و عدم القلق بالإضافة إلى وجود مساعدة من طرف أهل الزوج ذاته . يمكن القول أن هذه الفئة لديها تقدير عالي لذاتها و لفعاليتها، إذ ترى بأن المهم ليس حجم الأعمال المؤداة و إنما الطريقة وكيفية برمجة لوقتها مع تأكيدها على أن المحيط العائلي مناسب و مساعد، و قد سبق لنا و أن ذكرنا أن أصحاب الإتجاه المعرفي يركزون على النظرة التي يحملها الفرد للموقف و ليس على الموقف ذاته، فقد أكد بيك (Beck) أن سلوك الإنسان يتحدد بأفكاره عن الوقائع و ليس بالوقائع ذاتها (Archives des maladies ...ibid, p 269)؛ فالمهم هو المعنى الذي يقدمه الفرد للوضعية، و أن حكمه مرتبط بالشروط الخارجية و بإمكانات الفرد خصوصا أساليب المواجهة ، أما الفئة التي اعتبرت الأدوار الأسرية صعبة بنسبة (54.58%)، فهي ترى أن الأدوار الأسرية تتطلب جهد كبير لإنجازها مع كثرة المسؤوليات المرتبطة بالأدوار و الروتين اليومي الذي يتطلب التفرغ، بالإضافة إلى متطلبات الزوج والأبناء، هذه الفئة تختلف عن سابقتها لأنها تصف الزوج و الأبناء كعامل معيق و ليس كعامل مساعد في الأدوار الاجتماعية، و هذا يؤكد ما جاء في الجانب النظري حين قلنا أن المرأة العاملة إذا لم تلقى من يعينها في البيت، وإذا كثرت مشاكلها فإنها ستعاني و تصاب بالإحباط، فالذي يزيد من إحساس الفرد بالضغط النفسية هو المشكلات الشخصية كما أكدت جونسون 1982 (الموسوي. المرجع السابق، ص 106)، أما آخر نسبة تعتبر الأدوار الأسرية صعبة جدا بنسبة وصلت إلى (17.50%) و هي ترى الصعوبة تكمن

في كون الأدوار الأسرية كثيرة لا تعطي وقتاً للراحة و الاسترخاء خصوصاً مع مسؤوليات الأطفال الكثيرة و مطالب الزوج المتعددة خصوصاً إذا لم يتفهم هذا الأخير وضع زوجته، هذه الفئة من خلال ما سبق تعاني من مشكل الأدوار الأسرية الكثيرة و المتراكمة فهي تنظر للأدوار على أنها عبء و لا تعطي وقت للراحة، و تؤكد أن هذه الأدوار تكون جد صعبة خصوصاً إذا كان الزوج غير متفهم وإذا كان هناك أطفال صغار السن يحتاجون لرعاية مستمرة ،وهي نفس النتيجة التي توصلنا إليها مع الفئة الثانية، و إن كانت هذه الأخيرة أكثر شعوراً بالمعاناة.

و المعروف أنه من بين المشكلات التي تعاني منها المرأة بعد مشكلات الزواج والعلاقة بالجنس الآخر، نجد مشكلة متعلقة بتربية الأبناء و مشكلات صراع الأدوار و عدم تفهم الآخرين لها(أحمد سهير.المرجع السابق،ص148).

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (14) أن هناك نسبة (05.83 %) تعتبر أدوارها المهنية سهلة جداً، و تليها على ذلك أنه لا بد و أن يتوفر شرطين للعامل بصفة عامة حتى يتحكم في عمله، وهما شرط الكفاءة العلمية و المهنية بالإضافة إلى الأقدمية، و هناك نسبة (36.67%) تعتبر أدوارها سهلة و هذا حسب المهام المسندة إليها و حسب طبيعة المهنة التي يكون فيها تقسيم للأدوار (كمهنة الرقن أو السكرتارية) مع العلم أن هذه الفئة ركزت على التجربة في المهنة و علاقتها بسهولة المهنة أو صعوبتها ، بعد ذلك هناك نسبة (57.50%) تعتبر أدوارها المهنية صعبة وهذا حسب المسؤوليات المسندة إليها و المطلوب إتقانها، إذ هناك بعض المهن تتطلب التضحية بالعطل (كمهنة الصحفي) و حتى العمل أثناء الليل و هي ترى الصعوبة تكمن في أنها تتحكم في مصير المتعاملين معها (كمهنة الطب و التمريض وحتى التدريس) و ما يلاحظ من خلال هذا الجدول أنه لا أحد من أفراد عينتنا اعتبر الأدوار المهنية صعبة جداً ، وهذا يظهر لنا أن أفراد عينتنا تتحكم في أدوارهن المهنية .

-الجدول رقم (14) يوضح تصنيف الأدوار المهنية.

النسبة	التكرار	الإجابة
05.83%	14	السهلة جداً
36.67%	88	السهلة
57.50%	138	الصعبة
0%	0	الصعبة جداً
100%	240	المجموع

فالصعوبة في الأدوار المهنية حسب الإجابات-ترتبط بطبيعة المهنة التي يحدد فيها مصير الأشخاص الذي تتعامل معهم المرأة العاملة ،وسهولتها تم ربطها ليس بطبيعة المهنة و إنما بالكفاءة و

الأقدمية ، و هنا مرة أخرى نلاحظ أن موقف المرأة حول المهنة يرتبط بالنظرة التي تحملها و بالفكرة التي تتبناها.

فللعمل مكانة هامة في حياة الفرد ،فيكون مصدر سعادة إذا كان متناسب مع قدراته وميوله و يكون مصدر شقاء إذا كان هناك تنافر بين عمل الفرد وقدراته(الرفاعي.المرجع السابق،ص496) و الملاحظ من الإجابات أنه نلتمس تنافر بين قدراتهن و عملهن ،وإن وجدت صعوبة في الأدوار التي تؤديها فترجع إلى طبيعة تلك الأدوار.

إذا حاولنا أن نربط بين السؤال السابق وهذا السؤال،نلتمس معاناة المرأة العاملة من خلال أدوارها الأسرية أكثر مما نلتمس من أدوارها المهنية، وهذا قد يرجع لطابع العلاقات بين أفراد كل من الدورين، فالعلاقات في البيت فد تكون أكثر حساسية وتتحكم فيها العواطف،بينما العلاقات في المهنة تكون موضوعية الحكم فيها للكفاءة و الأداء،فأبسط تعريف للعمل هو ذلك الجهد العضلي الذي يؤديه الفرد و يتوقع من خلاله تلبية حاجاته المادية و المعنوية في آن واحد(نعامة.المرجع السابق،ص31)،أما الأدوار الأسرية فحساسة ذات علاقة بالزوج من جهة و الأطفال من جهة أخرى،و كما قال الباحث فرج أحمد فرج(1975) أن هناك تصور في وعي الإنسان يقوم على المطابقة الكاملة بين المرأة والزواج و الأمومة،بحيث لا نستطيع أن نتصور المرأة دون أن تكون زوجة و أما بينما يختلف الأمر تمام الاختلاف بالنسبة للرجل، إذ يمكن أن نتصوره من خلال مكانته(أحمد سهير.المرجع السابق،ص148) وهذا التصور مغروس من خلال التربية التي يتلقاها الفرد في الوسط الأسري و الاجتماعي،وهو تصور فيه نوع من الصحة خصوصا عندما نركز على العلاقة التي تربط الأم بطفلها.

فالقلق و الخوف يتولدان عند المرأة العاملة بسبب صلاتها الاجتماعية- و التي أبرزها صلتها العائلية-فهي مسؤولة عن أطفالها و عن دافع الأمومة عندها،و عدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب العمل الذي يولد لديها قلقا نفسيا و اضطرابا عاطفيا.(نعامة.المرجع السابق،ص194).

-الجدول رقم(15) يوضح المفاضلة بين الأدوار.

النسبة	التكرار	الإجابة
35.83%	86	الأدوار الأسرية
0%	0	الأدوار المهنية
64.17%	154	الاثنتين معا
100%	240	المجموع

يظهر لنا من خلال إجابات النساء العاملات أن نسبة(35.83%) تفضل الأدوار الأسرية لأن هذه الفئة ترى أن دور المرأة يكمن في تربية أطفالها والاعتناء بزوجها،و قد أجريت دراسة لفهد الثاقب،اعتبرت فيه غالبية أفراد العينة المنزل أهم من العمل باستثناء(13%) ذوات التعليم العالي(رغداء

علي. المرجع السابق، ص21) كما أظهر مسح أجري في الكويت حينما سئلت النساء عن أفضلية العمل أو البقاء في البيت، أكدت غالبية الإجابات أن المنزل أهم من العمل خارج المنزل (أحمد سهير. المرجع السابق، ص. 153.154) كما أظهرت دراسة نعامة سليم(1983) أن الدور الرئيسي للمرأة هو دور الأم و الزوجة ، فنسبة(60%) من النساء اللواتي يسكنن الرّيف يتركن عملهن بعد الزواج لضرورة التفرغ لتربية الأطفال و الاعتناء بهم(نعامة. المرجع نفسه، ص18) كما أن دراسة ناديّة إميل (1975) قد بينت أن الأمومة تحتل مكانا أكبر من غيرها من الأدوار لدى أفراد عينتها(عبد الفتاح يوسف. المرجع السابق، ص66)، في حين نجد في دراستنا أن أكبر فئة (64.17%) قد فضلت الدورين معا، لأنها تعتبرهما ضرورة لا يمكن الاستغناء عنهما فالأدوار الأسرية لصيقة بالمرأة وواجبة من الناحية الاجتماعية والأدوار المهنية واجب وطني و تأمين مادي تجعل الفرد أكثر إحساسا بقيمة نفسه، و تجعله أكثر استقلالية من الناحية المادية، دون أن ننسى غلاء المعيشة و ظروف الحياة التي تفرض نوعا ما خروج المرأة للعمل، الشيء الملاحظ من خلال تحليل النتائج أنه لم يقع الاختيار على الأدوار المهنية منعزلة و هذا يدل على أن المرأة تفضل القيام بأدوارها الأسرية دون غيرها و تضيف إليها الأدوار المهنية و ليس العكس.

فالمرأة إن شاركت اقتصاديا في نفقات الأسرة تشعر دائما أن مهمة رعاية الأطفال هي مهمتها الأولى و كل شيء لا بد أن يكون بعد تلك المهمة(أحمد سهير. المرجع نفسه، ص.151.152)، فهي بالإضافة إلى مسؤولياتها تجاه أسرتها تحتاج إلى التوافق مع ظروف عملها وزملائها و بحاجة إلى الحفاظ على مكانتها المهنية، و أن شعورها بالنقص في قدرتها المهنية قد يقودها لترك العمل أو التوقف المؤقت(نعامة. المرجع السابق، ص194)

-الجدول رقم(16) يوضح صعوبة الأدوار حسب رأي العاملة.

النسبة	التكرار	الإجابة
28.75 %	69	الأدوار الأسرية
0 %	0	الأدوار المهنية
57.08 %	137	الاثنتين معا
14.17 %	34	لا أحد منهما
100 %	240	المجموع

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن نسبة(57.08%) تعتبر أن الصعوبة تكمن في القيام بالدورين، و هذا عندما يتعلق الأمر بالتوفيق بينهما، فلكل دور أشخاص تتعامل معهم المرأة العاملة، وأحيانا متطلبات هؤلاء الأشخاص قد تكون متعارضة فيما بينها، فحسب تعبير بعض النساء العاملات المرأة تقع في حيرة نتيجة لمتطلبات المدير أو المسؤول، و متطلبات الزوج و الأطفال "الزوج صعب

والمدير صعب و نحن في الوسط "إضافة إلى ضيق الوقت الذي تعاني منه الزوجة ،فالصعوبة لا تكمن في الأدوار في حد ذاتها و إنما في تفاعلها مع بعضها البعض "فالمراة العاملة تقع فريسة الاكتئاب والإحساس بالذنب فهي مشتتة الفكر بين عملها و ضرورة تأديته على أكمل وجه و بين أسرتها وأطفالها و ضرورة القيام بواجباتها كاملة تجاههم، و هذه الوضعية تجعلها تقع فريسة التوتر النفسي المستمر الذي يهدد بناء شخصيتها و ينعكس ذلك على سلوكها و تصرفاتها(نعامة.المرجع نفسه ص.ص191.192).

أما النسبة الثانية(28.75%) فترى أن الأدوار الأسرية هي الأكثر صعوبة لأن الحياة الزوجية أكثر أهمية و حساسية و بالتالي تتطلب عناية أكبر ،و لأن الأدوار الأسرية شاقة و تتطلب وقت لإنجازها،فالعامل المنزلي كابوس بالنسبة للمرأة بما فيه من أعمال مرهقة و كثيرة يلزم عليها إتمامها قبل خروجها من المنزل،و بعد عودتها من العمل(نعامة.المرجع نفسه،ص199).

أما النسبة الثالثة(14.17%) فترى أن الدورين لا صعوبة فيهما، وتعليلها في ذلك أن الأمر مرتبط بشخصية المرأة، أي أن تكون الزوجة منتظمة و تملك إرادة و واثقة من نفسها ،فشخصية المرأة العاملة تكون قوية لأن العمل يجعلها أكثر نضجا و تفهما لما يدور حولها، فحسب دراسة رغداء علي فان نسبة مشكلات المرأة العاملة و التي بلغت(45%) لا علاقة لها بالعمل، فهن يساهمن بصورة فعالة في القرارات الأسرية و لا يشكن من أزواجهن حيث أن علاقتهن بهم تقوم على التفاهم والاحترام والتعاون والمشاركة(رغداء علي.المرجع السابق،ص31)، و هناك من النساء من قالت أنه عندما تكون للمرأة إرادة قوية و محبة لمهنتها و يكون زوجها متفهما و يساعدها في إنجاز بعض الأعمال أو الاعتناء بالأطفال يمكن أن تؤدي أدوارها بكل سهولة،هذه الفئة ترى أن فعاليتها لذاتها قوية، وتقديرها للذات مرتفع و ترى أن المرأة يمكنها أن تتغلب على صعوباتها خصوصا إذا تلقت مساعدة من الزوج،ففي دراسة لحمد إسعاف بسوريا(1972)،أكدت أن المرأة تملك اتجاهها إيجابيا قويا نحو العمل على الرغم مما تعانيه من ظروف صعبة،و تملك شعورا قويا من حيث ثقته بنفسها و جدارتها بالأعمال الإدارية(رغداء علي.المرجع نفسه،ص9) ،فإذا كانت صورة الذات إيجابية لدى المرأة العاملة كما تبدو من خلال سمات الشخصية كالثقة بالنفس فإنها تستطيع مواجهة الصراع بين الأدوار(عبد الفتاح يوسف.المرجع السابق،ص 92) .

الجدول رقم(17) يوضح توفيق المرأة العاملة في أداء أدوارها.

النسبة	التكرار	الإجابة
0 %	00	أبدا
71.25 %	171	أحيانا
21.25 %	51	غالبا
07.50 %	18	دائما

المجموع	240	%100
---------	-----	------

هذا الجدول مرتبط بالجدول السابق، فمن خلال الإجابات نرى أن كل النساء العاملات اتفقن على أن المرأة توفق في أداء أدوارها لأنه لم تسجل أية نسبة تقول ب"أبدا" من خلال الإجابات، وهذا التوفيق يتوزع حسب النسب التالية، فنسبة (71.25%) ترى أنه أحيانا ما توفق المرأة العاملة في أداء أدوارها لأن هذا الأمر مرتبط بموقف أهل الزوج و مساعدة الزوج ذاته في أداء أدوار المرأة البيئية، فكثرة المهام التي تقوم بها المرأة في البيت و خارجه تجعلها متعبة، و غير قادرة على القيام بالدورين، و مرتبط أيضا بتفهم صاحب العمل لظروف عملها و مسؤولياتها المتعددة، الملاحظ من خلال الإجابات أن من بين الصعوبات التي تعانيها المرأة هي صعوبة التوفيق بين أدوارها، و أن هذا الأمر مرتبط بالمحيطين بها، سواء في أسرتها أو عملها، و قد سبق و أن ذكرت الباحثة فانديلد (Vandeveld, H) أن صعوبة التوفيق بين الأدوار من بين أصعب المشكلات المعرقة لعمل المرأة، فإن استطاعت تجاوزها استطاعت أن تدافع على مكانتها بكل جدارة و احتلال المكانة الملائمة بها سواء في الأسرة أو المجتمع (Vandeveld, H. ibid,p43)، و حسب سامية الساعاتي فإن المرأة تعاني صراع الأدوار بسبب تعدد أدوارها الذي يستلزم تغييرا مصاحبا من الرجل الذي لا يزال يجد صعوبة في تقبل أدوار المرأة الجديدة (أحمد سهير. المرجع السابق، ص 123).

أما النسبة الثانية و التي وصلت إلى (21.25%) فترى أن المرأة العاملة غالبا ما توفق في أداء أدوارها، خصوصا إذا عرفت كيف توزع وقتها و تنظمه و تخطط لأدوارها، فالأمر مرتبط - حسبهن- بالمستوى التعليمي للمرأة الذي يجعلها أكثر قدرة على التفكير في حل المشكلات التي قد تعترضها، كما أكدت على شخصية المرأة و صلابتها للتوفيق في أدوارها.

فالمرأة العاملة التي تكون متوازنة العاطفة و ذات نضج عاطفي باستطاعتها أن تعالج هذه المشكلات و تتكيف معها (نعامة. المرجع السابق، ص 202)، كما ركزت هذه الفئة على حل المشكلات كالتهيئة و المواجهة و هي من بين الأساليب التي ذكرها لازاروس. (Archive des maladies...ibid,p256)

أما النسبة الأخيرة (07.50%) فترى أن المرأة العاملة توفق دائما في أدوارها مركزة على شخصية المرأة و تنظيمها لوقتها و بأن الأمر متعلق بالكفاءة و قوة الشخصية ليس إلا ولم تتطرق إطلاقا إلى الظروف التي تعيش فيها المرأة العاملة، فرواد المدرسة المعرفية يؤكدون على الفكرة التي يضعها الفرد عن نفسه و التي تظهر من خلال القناعات التي يملكها بخصوص قدرته على التحكم في المواقف، فدراسة رو تر (Rotter) 1966 أوضحت أن الأمر متعلق بالبعد الداخلي أو الخارجي لمكان التحكم، أي الشعور بالقدرة على التحكم في أحداث الواقع، فالأشخاص الذين يتوقعون أن وقوع حوادث مفرحة أو محزنة مرتبط بقدراتهم يتميزون بتحكم داخلي في حين أن الذين يرجعون تلك الحوادث للظروف

المحيطة أو الصدفة يتميزون بتحكم خارجي ، وهذا التفسير يجعل البعض يرى أنه يمكن التحكم أو لا في أحداث المحيط، ويمكن أو لا يمكن اتخاذ الإجراءات للتصدي بمعنى الفعالية (Archives des maladies... ibidem,p259).

-الجدول رقم(18) يوضح مدى الاضطراب و التوتر الذي تشعر به المرأة العاملة أثناء

الشعور بصعوبة أدوارها.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 14.17	34	أبدا
% 28.75	69	أحيانا
%50	120	غالبا
%07.08	17	دائما
%100	240	المجموع

هذا الجدول يوضح لنا أن معظم أفراد العينة قد شعروا بالاضطراب و التوتر أثناء صعوبة أدوارهن ،ماعدنا نسبة (14.17%) ترى أنها لم تشعر بهذا إطلاقا، وهذا قد يعود إلى كون المرأة العاملة لا تشعر بهذه الصعوبة، أو أنها تتحكم في الأدوار التي تقوم بها، وهذا قد يرجع كما ذكر رواد المدرسة المعرفية إلى الفكرة التي تحملها المرأة عن الوضعية التي تعيشها و إلى مكان التحكم، كما قد يرجع إلى شخصية المرأة كما قد يرجع إلى تصور الفرد للدور الذي يقوم به و تقبله له، كما ذكر ذلك ألبورت(عبد الفتاح يوسف.المرجع السابق،ص 92).

أما معظم الإجابات فتؤكد على أن المرأة تقع فريسة للاضطراب و التوتر، فأكثر نسبة (50%) ترى أنه غالبا ما تشعر بالتوتر عند صعوبة الأدوار ، ونسبة (28.75%) تشعر بهذا الاضطراب أحيانا ، و أقل نسبة (07.08%) تشعر بالاضطراب و التوتر دائما ،هذه الوضعية التي تعيشها المرأة، هي حالة عدم توازن بين متطلبات الوضعية و بين إمكانياتها للاستجابة، فالمرأة العاملة تعيش حالة ضغط نفسي عندما تشعر بصعوبة أدوارها على حد تعبير قروسديفا (L'huillier&Grosdeva.ibid,p158)، فالضغوط النفسية تشير إلى عوامل خارجية تضغط على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر و تشويها في تكامل شخصيته، و حينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن، فالضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد(فرج طه وآخرون.المرجع السابق،ص256).

فالمرأة العاملة تقع عموما فريسة للانفعال و التوتر سواء في العمل أو البيت لتحملها المسؤولية كاملة، وتعاني الضغط النفسي و الإرهاق الجسدي لتحملها ما يفوق قدرتها على التحمل

وعجزها على التوفيق بين مسؤوليات البيت الكثيرة و بين العمل و مسؤولياته و التزاماته (نعامة.المرجع السابق،ص198)، والمرأة العاملة من خلال الإجابات التي حصلنا عليها في الجدول السابق تعيش الضغط النفسي بسبب أدوارها الصعبة ما عدا نسبة (14.17%) لا تشعر بهذه الصعوبة.

-الجدول رقم (19) يوضح الصعوبات التي تعاني منها المرأة العاملة في أداء أدوارها.

النسبة	التكرار	الصعوبات
42.92%	103	ضييق الوقت
35.83%	86	التقصير في أحد الأدوار
34.17%	82	التعب بسبب العمل دون انقطاع
28.75%	69	صعوبة التوفيق بين الأدوار
21.25%	51	كثرة الأعمال و تراكمها
18.75%	45	عدم مساعدة الزوج
10%	24	ترك الأطفال و القلق عليهم
07.92%	19	مشكلات صحية
06.67%	16	التأخر عن العمل

من خلال تحليل مضمون أجوبة النساء العاملات،فضلنا أن ندمج الإجابات المتشابهة والمتكررة حتى يسهل التعليق عليها، فالملاحظ من خلال هذا الجدول أن هناك إجماع على أن المرأة العاملة تعاني صعوبات في أداء أدوارها، إذ أن صياغتنا للسؤال بصورة عامة جعل النساء -عينة البحث- تجيب عنه دون أن تتحدث عن نفسها، عكس السؤال السابق الذي كان يقصد المرأة المجيبة عن السؤال ، ومن أكبر هذه الصعوبات، نجد مشكلة ضيق الوقت بنسبة (42.92%) و الذي تعاني منه النساء العاملات بكثرة، وقد ذكر سلامة آدم أن الشعور بضييق الوقت مؤشر من مؤشرات الضغط النفسي، فكلما زاد الشعور بضييق الوقت زاد معه الشعور بالضغط النفسية (سلامة آدم.المرجع السابق،ص212)، فعمل المرأة داخل البيت و خارجه يجعلها تعيش سباق مع الزمن، فالضغط النفسي قد يكون مصدره أمور عائلية مرتبطة بالواجبات المنزلية التي لا تستطيع المرأة إنجازها بسبب ضيق الوقت (فونتانا،د.المرجع السابق.ص78).

أما الصعوبة الثانية التي ذكرت فتكمن في التقصير في أحد الأدوار بنسبة (35.83%) سواء كانت هذه الأدوار مرتبطة بالزوج والأولاد أو بالعمل، فحسب المجيبات فكلتا الدورين صعب، فالتقصير في الأدوار الأسرية يسبب مشاكل مع الزوج أو أهل الزوج، والتقصير في الأدوار المهنية يجعل المسؤول غير راض و يعرقل بهذا الترقيّة الإدارية أو يسبب نزاعات مع فريق العمل، و إن كانت معظم الإجابات تشتكي من مشكل التقصير في الأدوار الأسرية لأنها تقع على كاهل المرأة بمفردها، أما في العمل فيمكن لزميلة أن تنوب عن زميلتها في أداء بعض المهام، والتقصير في أداء بعض الأدوار مؤشر من مؤشرات الضغط النفسي، فهو يعبر عن مجموع المواقف الاجتماعية و المهنية السارة و غير السارة التي يبجم عنها توترا في حالة عدم إرضائها، مما يؤدي بالفرد إلى الإخفاق والشعور بالفشل (الموسوي.المرجع السابق،ص110).

أما الصعوبة الثالثة فتكمن في الشعور بالتعب، الذي يلزم المرأة العاملة بنسبة (34.17%) وهذا لأنه يرتبط بضيق الوقت للقيام بالمهام المفروضة عليها، وقد اعتبر هانس سيلبي التعب مؤشر من مؤشرات الضغط النفسي (Selye, H. 1975. a, p. p19.20)، وكما جاء في دراسة ابتسام مرعي أن المرأة العاملة تعاني من الإرهاق الجسدي و النفسي الناجم عن الجمع بين العمل المنزلي و العمل خارج المنزل (رغداء علي. المرجع السابق، ص11)، و المعروف أن مردود الفرد في العمل يتأثر بمقدار تعبته و تتأثر كل جوانب حياته المتعددة، و ما أكثر ما تظهر آثار التعب في تعامل الشخص مع أفراد أسرته (الرفاعي. المرجع السابق، ص 499).

و الصعوبة الرابعة تكمن في التوفيق بين الأدوار فنسبة (28.75%) ترى أن الصعوبات التي تعانيها المرأة العاملة هي كيفية التوفيق بين أدوارها في البيت و في العمل و هذا خصوصا إذا لم يكن هناك تقبل لأفراد العائلة لدورها كعاملة، و تعرضها لصعوبات في العمل ترجع إلى عدم قدرتها على إنجاز مهامها أو نتيجة لعدم تلقيها مساعدة من طرف المحيطين بها، و قد سبق و أن أشرنا أن مشكل التوفيق بين أدوار المرأة العاملة من أكبر مشكلاتها و من العوامل المعيقة لعملها، فهي مطالبة تحت ضغط التقاليد أن تتحمل أعباء جسدية و نفسية و مادية للقيام بواجبات الضيافة و الولائم و الأعمال الروتينية كتنظيف الأواني و الأثاث و الملابس، أما الزوج فإن جل اهتمامه خارج المنزل، فالمرأة مطالبة بتأدية مسؤولياتها التقليدية في الوقت الذي تنتظرها وظيفتها خارج البيت و هي تحتاج إلى من يأخذ بيدها من هذه الأعباء، فهي تعيش في صراع دائم حول كيفية التوفيق بين العمل المنزلي و العمل المهني، فبسبب قلة دور الحضانه و اختلاف أوقات المدرسة تضطر الأم لمتابعة أطفالها في عملية التردد على البيت و المدرسة خاصة الصراع بين دافع الطموح للنجاح و تحقيق المكانة، و بين نداء الأمومة (نعامة سليم. المرجع السابق، ص20).

أما الصعوبة الخامسة فتتمثل في كثرة الأعمال، و تراكم الأدوار عند المرأة العاملة بنسبة (21.25%)، و هذا جاء مطابقا لعدة دراسات و التي منها دراسة رغداء علي التي ترى أن صراع الدور يكون أكبر بصفة عامة عند العاملات عنه عند ربوات البيوت، كما أن الصراع يزداد عند العاملات بنظام اليوم الكامل عنه عند العاملات بنظام جزء من اليوم (رغداء علي. المرجع السابق، ص30)، من هنا يظهر لنا أن كثرة الأدوار عند المرأة العاملة و قيامها بعدة مهام بين البيت و العمل واقع تعيشه المرأة العاملة و تعاني منه، و كما قال سلامة آدم أنه كلما زاد صراع الأدوار زاد معه الشعور بالضغط النفسي (سلامة آدم. المرجع السابق، ص210).

أما الصعوبة السادسة فتكمن في التفكير على الأطفال و القلق عليهم بنسبة (10%) و هي تمركزت عند النساء اللواتي يتركن أطفالهن عند حاضنة، خوفا من إهمالها و يتجاوز هذا القلق حتى الأطفال المتمدرسين، و هذا خوفا عليهم من الخروج قبل الوقت، أو التأخر في الوصول إليهم... و هذا أمر طبيعى فالأم بحكم علاقتها الحميمة مع أطفالها تقلق عليهم حتى إن تركتهم عند أقرب الناس، فهي

صانعة الأجيال و مربيتهم و دورها منفرد و خطير لا يقوم به أحد غيرها، فالأمومة واجب ووظيفة أسرية و اجتماعية (دري حسن. المرجع السابق، ص 285).

كما أن المرأة العاملة تعاني من صعوبات أخرى، تكمن في عدم مساعدة الزوج لزوجته سواء كانت هذه المساعدة في أداء الأعمال المنزلية أو في الاعتناء بالأطفال أو حتى مساعدة معنوية من خلال تشجيعها ، و قد وصلت نسبتهن (18.75%) و قد بينت بعض دراسات أن مساعدة الزوج لزوجته ليست كلية ، بل أنها مقتصرة على أمور محدودة كدراسة نعامة سليم و دراسة مرعى ابتسام. إضافة إلى هذا فان المرأة العاملة تعاني من مشكلات صحية ناتجة عن عدم قدرتها على التوفيق في أداء أدوارها و قلقها الدائم سواء على أطفالها أو على عملها(مرعى ابتسام.المرجع السابق،ص11) ،يتضح لنا أن هناك تداخل بين الصعوبات و لا يمكن لنا عزل بعضها عن بعض.

فهناك كتاب أمثال لازاروس يرون أن المشكلات اليومية و التي نعتبرها تافهة هي التي تؤدي إلى الإصابة بالمرض بالمقارنة مع الأحداث المؤثرة في حياة الفرد،(Bloch, H. & al ibid p755) كما أن هناك العديد من الدراسات أكدت أن هناك أمراض تظهر كرد فعل لعدم الاستقرار الهيموستازي للجسم (Frazer.ibid,p37) ، فالشخص الذي يكون تحت ضغوط حادة يحدث له هبوط في مستويات الأجسام المضادة بسبب هبوط في كريات الدم البيضاء و تقلص لديه الغدد الالتهابية مما يجعله عرضة للإصابة بالعدوى و أمراض السرطان(هانسون،ب.المرجع السابق،ص52)، كما أن المرأة العاملة تعاني من مشكل المواظبة من خلال التأخر عن العمل بنسبة (06.67%) خصوصا عندما يمرض أحد الأطفال أو عندما تكون متعبة و لا تستيقظ إلا بصعوبة.بعد كل هذا العرض العام حول صعوبات المرأة العاملة، نلاحظ أنها تعاني من مشكلات عدة من جراء قيامها بالدورين ، دور داخل الأسرة ودور مهني خارجه،و هذا من شأنه أن يجعل المرأة تعيش ضغطا نفسيا ، فالمرأة تواجه كثير من الضغوط النفسية المتسببة عن مكانتها غير القوية، نتيجة لضغوط الوقت و التداخل بين المسؤوليات المنزلية و المسؤوليات الوظيفية(فونتاننا،د. المرجع السابق ص135).

-الجدول رقم (20) يوضح انضباط المرأة العاملة.

الإجابة	التكرار	النسبة
أبدا	0	%0
أحيانا	84	% 35
غالبا	51	%21.25
دائما	105	%43.75
المجموع	240	%100

يبدو من خلال هذا الجدول أن كل المجيبات عن السؤال اتفقن على مبدأ الانضباط في العمل

و إن اختلفت المستويات في ذلك، إذ نجد أن نسبة (43.75%) تقول أنها منضبطة في أوقات عملها

بصفة دائمة، و هذا جاء متطابقا مع دراسة كاميليا عبد الفتاح (1972) التي ترى أن مواظبة المرأة لا تختلف عن مواظبة الرجل، وإن كانت أكثر مواظبة في فترة ما قبل الزواج، و يرجع ذلك إلى طبيعة الظروف الاجتماعية التي تحيط بالمرأة، إذ أنها تحتاج إلى فترة طويلة نسبيا للتغيب عن العمل أثناء فترة الحمل و الولادة و الرضاعة ، بالإضافة إلى حاجة أطفالها إلى رعايتها في فترات الطفولة المبكرة(عبد الفتاح كاميليا.المرجع السابق،ص ص.287.289)، وهذا يفسر نسبة (35%) التي تجيب أنها أحيانا ما تتضبط في أوقات عملها ، و نسبة(21.25%) تقول أنها غالبا ما تتضبط في عملها.

و ينطوي غياب العامل عن عمله على عدد من العناصر ، فقد يكون الاضطراب النفسي وراء الغياب و يكون العامل الأساسي فيه،و قد يكون ناجما عن أسباب أخرى ، كالمرض الجسدي والشروط العائلية و رداءة الطقس و التقدم في العمر...لذلك يصعب التحديد الدقيق للأضرار التي تأتي من جراء غياب العمل عن عمله(الرفاعي. المرجع السابق، ص505).

و السؤال الذي سيأتي يمكنه أن يعطي لنا توضيحات عن أهم العوامل التي قد تجعل المرأة العاملة غير منضبطة في عملها سواء من خلال تأخرها المتكرر و غيابها.

-الجدول رقم(21) يوضح العوامل التي تعيق الانضباط المهني للمرأة العاملة.

النسبة	التكرار	العوامل
64.58%	155	المرض
57.08%	137	التعب و عدم الاستيقاظ
33.75%	81	ظروف طارئة
19.17%	46	كثرة الأعمال المنزلية
06.67%	16	الملل
07.50%	18	لا يوجد

نلاحظ من خلال هذا السؤال المفتوح أن معظم الإجابات تركزت على عناصر فضلنا أن نصنفها على أساس جدول حتى يسهل علينا تحليلها، فأكبر نسبة وصلت إلى(64.58%) ترى أن مرضها أو مرض الأطفال أو الزوج يجعلها تتأخر عن العمل أو حتى تضطر للتغيب خصوصا إذا لم تجد من يعولها في البيت ، وهي تعتبر ذلك واجب عليها، إذ كيف تذهب للعمل و تترك طفلها-خاصة- مريض، وهذا يبرز لنا أن الأدوار الأسرية للمرأة أكثر أهمية من أدوارها المهنية، لأنها تعتبرها واجب، فخرج المرأة للعمل لا يمنعها من القيام بدورها الفعال و الأكيد كونها الأساس في التنشئة الاجتماعية للصغار(رغداء علي. المرجع السابق، ص20)، كما أن دراسة فرنسوا(1980)، أوضحت أن تغيب

النساء مرتبط بسن الأطفال ، و هذا لأن الطفولة الأولى تتطلب رعاية من طرف الأم
(François,J.ibid,p126).

أما النسبة الثانية و التي بلغت(57.08%)، فقد اعتبرت التعب و عدم الاستيقاظ من العوامل التي تعيق الانضباط المهني، فالتعب حالة من حالات التغيير النفسي و الفيزيولوجي، يعيشها الفرد بعد استهلاكه مقدار من طاقته العامة، وقد يظهر التعب موضوعيا من خلال انخفاض مردود العامل ، وقد يظهر فزيولوجيا من خلال بعض التغييرات الكيماوية للجسم و من خلال مظهر نفسي و هو الشعور بالتعب و يكون على شكل شعور داخلي يدعو إلى التوقف عن العمل، كما يظهر في صعوبة التركيز والانتباه و كثرة الأخطاء (الرفاعي.المرجع السابق، ص 500) فالنساء العاملات هنا تؤكدن أن تعبهن في العمل و في البيت يجعلهن لا ينمن في وقت مبكر و هذا ما يصعب عليهن الاستيقاظ باكرا، و ما يجعلهن يصلن متأخرات عن العمل أو حتى يقررن التغيب.

هكذا فان التعب يجعل المرأة لا تنضبط في أوقات عملها وقد يشكل لها هذا الأمر مشاكل في مهنتها، و نحن قد أوضحنا في السابق أن التعب مظهر من مظاهر الضغط النفسي، فقد عرف سيلي الضغط النفسي و قال أنه تعبير عن نسبة القلق و الأرق الجسمي(Seleye,H.1975,a.p19)

أما النسبة الثالثة و التي وصلت إلى (33.75%)، فتري أن هناك ظروف طارئة قد تجعل المرأة تتأخر عن عملها أو تتغيب عنه،وغالبا فإن هذه الفئة ركزت على المشاكل الدراسية لأبنائها التي تضطرها للذهاب إلى المدرسة، أو حتى مشكلات مع الحاضنة أو المريية و كذا عدم توفر المواصلات، هذه الفئة أوضحت لنا إلى جانب ما ذكر أنه حتى عندما يتعثر الأطفال في مسارهم الدراسي، فإن الأم هي التي تقوم بواجب الاتصال بالأساتذة أو الإدارة في حالة استدعاء الولي، وهو دور مفروض عليها لأن الأب لا وقت له، أو أنه أوكل إليها مهمة الاعتناء بالأطفال.

كما أن هناك نسبة (19.17%) تری أن كثرة الأعمال المنزلية يجعل المرأة العاملة تتأخر عن الذهاب للعمل أو تجعلها تفكر في الخروج قبل الوقت، أو أكثر من هذا تفكر في عدم الذهاب للعمل لإنهاء بعض المهام في البيت خصوصا عندما يتعلق الأمر بغسل الثياب، خاصة في الأيام التي يكون الماء فيه متوفرا، أو التحضير لواجب الضيافة و تنظيف البيت خاصة في المواسم والأعياد ، هكذا نرى أن المرأة العاملة رغم أن عليها التزامات تجاه عملها، إلا أنها تفضل التضحية بالعمل حتى وإن كلفها الأمر خصم من الراتب-من أجل تنظيف البيت أو توفير الاستقرار فيه، وهذا يبين لنا أن المرأة العاملة تبقى مشغولة البال ومنزعجة إذا لم تؤدي واجباتها الأسرية- حتى وإن كانت بسيطة- فقد بينت الدراسات أن الأحداث اليومية المزعجة هي الأكثر تأثيرا على الصحة النفسية من الأحداث الخطيرة في الحياة (Archives des maladies...ibid.p269)، كما أننا نلاحظ أن الأدوار التقليدية للمرأة باقية ومسخرة إلى درجة أن أدوارها المهنية الجديدة بقيت في المرتبة الثانية(Medhar ,S. ibid p149) ، وقد أكد بيكر أن أجور النساء تبقى أقل من أجور الرجال لأن العاملات غارقات في الأعمال المنزلية و لا تبذلن نفس

الجهد الذي يبذله الرجال (Science & vie. ibid, pp54.57) ، فقد أثبتت الدراسات أن عمل المرأة في البيت شاق و يتطلب مجهود كبير (نواب الدين. المرجع السابق، ص 93).

و هناك فئة ترى أن الإحساس بالملل و عدم توفر الدافعية يجعلها لا تتضبط في عملها بنسبة (6.67%) و هذه الفئة ترى أن عدم اقتناعها بما تقوم به، أو الروتين اليومي يجعلها لا تتدفع للذهاب إلى العمل-خصوصا إذا تدخل المسؤول في عملها أو فرض عليها شيئا ما- و المعروف أنه من أهم أسباب التوتر النفسي-الضغط النفسي-لدى العامل أن يكون غير مقتنع بعمله، أو أنه لم ينل التقدير الكاف من رؤسائه، من هنا يجب أن يكون المسؤولون متفاهمون مع عمالهم حتى يكونوا مرتاحين نفسيا، و يقدموا أكبر قدر من الإنتاج عندما تسند إليهم المسؤوليات (مخائيل يوسف. 1972، ص 82.83) ، كما أن طول ساعات العمل و نمطيته تؤدي للعامل للإحساس بالملل، وهو من المشكلات الرئيسية التي تواجهها الحضارة الصناعية الحديثة، و الذي قد يظهر من خلال السأم من العمل والرغبة في تركه ، أو على شكل توتر انفعالي (الرفاعي. المرجع السابق، ص.500).

على كل فإن عدم الانضباط في العمل و التغيب عنه مؤشرات للضغط النفسي، و سوء تكيف العامل في عمله، وقد يكون الغياب بسبب الأمراض الجسدية و هو غياب مشروع تقره المؤسسة و الطبيب، و لكن سوء التكيف يكون أحيانا قائما وراء أعراض المرض الجسدي في المعدة أو جهاز التنفس أو التعب العضلي (الرفاعي. المرجع نفسه، ص.509)، فقد صنف العلماء هذه الأمراض على أنها أمراض الضغط النفسي، كما أوضحت لنا بحوث في ميدان الطب الصناعي أن نسبة كبيرة تتراوح بين (70-75%) من حالات التغيب عن العمل ترجع إلى شكاوي سيكسوماتية ، فأسباب الأمراض السيكسوماتية تحدث نتيجة لضغط انفعالي مستمر و من مشكلات و أعباء الحيات اليومية (عطوف. المرجع السابق، ص.139).

و في الأخير نجد نسبة (7.50%) ترى أنه لا توجد عوامل تعيق الانضباط المهني، إذ أنها تلتزم بمواقيت عملها، وتعمل على احترامها و تفرق بين التزاماتها في المهنة و التزاماتها في البيت، يمكن أن نقول أن هذه الفئة تغلبت على مشكلات صراع الأدوار و تداخلها-رغم نسبتها القليلة-و تمكنت من اللجوء إلى ما اقترحه كول (Cole 1975) من آليات للتغلب على صراع الأدوار (عشوي. المرجع السابق، ص.69)، فالعمل استطاع أن يجعلها أكثر إشراقا و تفاؤلا من الناحية النفسية وهذا نتيجة لإحساسها بذاتها القوية و قدرتها على القيام بالأدوار المختلفة (عبد الفتاح كاميليا. المرجع السابق، ص.286.289) ، ولعل المكانة الاجتماعية التي يوفرها العمل هي التي دفعت بعاملات أحلن إلى التقاعد على أن يقفن على أبواب المصنع كل مساء في انتظار صديقاتهن عند الخروج ويستمرن في المواظبة على حضور أي أحداث اجتماعية تجري في المصنع.

بعد تحليل إجابات أسئلة الاستبيان تحليلا معمقا من خلال تحليل إجابة كل سؤال على حدى ، يمكن لنا أن نقول أن الفرضية الأولى و الثانية من البحث قد تحققتا، فالمحور الأول من الاستبيان يظم

مجموعة من الأسئلة و هي(01.02.03.04.05.06.07.08.15.16.17.18) تجيب على الفرضية الأولى و التي تقول أن تعدد مسؤوليات المرأة العاملة عامل من عوامل الضغط النفسي، فمن خلال تحليلنا لأسئلة المحور الأول يتضح لنا أن تعدد أدوار المرأة العاملة عامل من عوامل الضغط النفسي ، فالعمل في المنزل و خارجه قد يكون أحد العوامل التي تجعل المرأة العاملة تعيش صراعا مع الوقت و سابقا مع الزمن ، إضافة إلى شعورها بالتعب الذي يعد مؤشرا من مؤشرات الضغط النفسي ، خصوصا بعد أن قمنا بعرض أهم الأدوار التي تؤديها المرأة العاملة، سواء كانت أدوار منزلية أو أسرية ، كما أن تعدد أدوار المرأة العاملة جعلها تعيش اضطراب و توتر عند شعورها بصعوبة التوفيق بين الدورين ، بنسبة وصلت إلى (85.83%) من بين الإجابات و إن كان هناك تفاوت في شعورها بالاضطراب و التوتر و قد سبق و أن ذكر الباحثان لويلي و قروسديفا أن المرأة العاملة تعيش ضغطا نفسيا عند شعورها بصعوبة أدوارها (L'huillier & Grosdeva, ibid p158) بالإضافة إلى ذلك فإن المرأة العاملة تعاني من صعوبات معظمها مرتبط بقيامها بالدورين كضيق الوقت وكثرة الأعمال وتراكمها و التأخر عن العمل أو التغيب عنه و مشكلات صحية... الخ - لكن لا بد أن نذكر أنه من خلال إجابات المحور الأول اتضح لنا حقيقة مفادها أن هناك عوامل تضاف إلى تعدد الأدوار تجعل المرأة تعيش الضغط النفسي، ترتبط أساسا بعلاقة المرأة بالمحيطين بها و بالدرجة الأولى الزوج، فعدم مساعدة الزوج لزوجته أو عدم تقبله لدورها المهني و حتى عدم تفهمه لها قد يجعل المرأة العاملة تعيش ضغطا نفسيا ، كما أن عدم تفهم أهل الزوج لدور الزوجة قد يجعلها تقع فريسة للضغط و القلق النفسي ، كما أن تعدد أدوار المرأة العاملة يجعلها غير منضبطة في أوقات عملها ، يمكن لنا أن نخلص إلى أن تعدد أدوار المرأة العاملة عامل من عوامل الضغط النفسي و إن كانت الأدوار

الأسرية أخذت الحصة الأكبر، و بيّنت أنها الأكثر تأثيرا على شعور المرأة العاملة بالضغط النفسي.

أما المحور الثاني من الاستبيان و الذي يضم الأسئلة (09.10.11.12.13.14) يجيب على الفرضية القائلة بأن موقف المرأة العاملة من أدوارها عامل من عوامل الضغط النفسي ، ومن خلال تحليلنا لإجابات أسئلة هذا المحور نرى أن موقف المرأة العاملة من أدوارها - مهنية كانت أم أسرية- عامل من عوامل الضغط النفسي ، فالمرأة العاملة إذا ما رأت أن أدوارها صعبة الأداء فإن هذا سيجعلها تنظر إليها على أنها عبء يصعب القيام به، أما إذا كانت تنظر إليها على أنها سهلة الأداء-رغم صعوبتها- فإن ذلك يجعلها تقف موقف التحدي، فالمرأة العاملة التي تثق في كفاءتها وإمكاناتها تستطيع أن تتغلب على الصعوبات التي تعترضها ، فبالرغم من أن كل أفراد العينة نساء عاملات إلا أن هناك من تنظرن للأدوار على أنها سهلة الأداء وتتطلب نوعا من البرمجة- و إن كانت النسبة في ذلك قليلة - و هناك من النساء من ترى أنها صعبة جدا لا يمكن التوفيق في أدائها الشيء الذي يجعل هذه الفئة تعيش الضغط النفسي ، كما أن موقف الرفض من الأدوار التي قد تؤديها المرأة العاملة -سواء رفض الأدوار الأسرية أو المهنية- يجعلها تتخذ موقفا اتجاه هذه الأدوار، فتفضيل المرأة للأدوار الأسرية يجعلها تنظر

لأدوارها المهنية على أنها ثانوية ، الشيء الذي يجعلها تقصر في أدائها و العكس صحيح ، فأصحاب التيار المعرفي يرون أن الظروف المحيطة لا تؤدي للشعور بالضغط ، لكن الفكرة التي يحملها الفرد هي التي تحدد شعوره بالضغط النفسي .

فمن خلال تحليلنا لإجابات أسئلة المحور الأول و الثاني اتضح أن تعدد أدوار المرأة العاملة عامل من عوامل الضغط النفسي ، كما أن موقفها من هذه الأدوار يعد هو أيضا عامل من عوامل الضغط ، فالبيئة هي الصورة الخارجية للذات كما أن صورة الذات هي الانعكاس الداخلي للواقع المادي للشخصية ، فنحن نرى بيئتنا من خلال تصورنا لذواتنا ، كما أن تصورنا لذواتنا يستمد جذوره من أبعاد بيئتنا (أحمد سهير ، المرجع السابق ص 125) .

أما الفرضية (03) فتتص على أن هناك علاقة بين تقدير الذات عند المرأة العاملة والضغط النفسي، ولاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب درجات كل المجموعات الأربع والعشرين حسب المتغيرات المدروسة - متغير العمل و السن و التعليم و عدد الأطفال-حساب معامل الدلالة بينهم على مقياس تقدير الذات لروزنبرغ ومقياس الضغط النفسي لجا كلين رينو .

وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين تقدير الذات والضغط النفسي بعد حساب معامل الارتباط بينهما .

أ-حسب متغير العمل :

-الجدول رقم (22) يوضح الفروق بين العاملات و غير العاملات في تقدير الذات لروزنبرغ.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
عاملات	240	31.11	04.41	02.39	ليس لها دلالة إحصائية
غير عاملات	240	31.72	04.36		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (22) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات و غير العاملات في اختبار تقدير الذات، وقد ترجع الفروق الطفيفة الموجودة بينهما - لصالح غير العاملات - لعامل الصدفة ، وهذا جاء مناقضا لدراسة كاميليا عبد الفتاح (1972) التي ترى أن العمل تأكيد لذات المرأة وإحساسها بقوة شخصيتها . (عبد الفتاح كاميليا. المرجع السابق، ص102) ومخالفا لما جاء به بليسي (Pelicier, Y. ibid p1) حين قال أن العمل منبع الرضا وتقدير الذات ، والفشل فيه يؤدي إلى انخفاض في تقدير الذات وإلى الإحساس بالذنب ، وهي إحدى الاستجابات المرتبطة بالفشل المهني.

-الجدول رقم (23) يوضح الفروق بين العاملات و غير العاملات في الضغط النفسي لرينو .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
عاملات	240	21.50	05.05	1.13	ليس لها دلالة إحصائية
غير عاملات	240	21	05.07		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات في اختبار الضغط النفسي لجا كلين رينو ، وإن الفروق الطفيفة الموجودة بين المجموعتين - وهي لصالح العاملات - (أي الأكثر ضغطاً) ترجع لعامل الصدفة .

وهنا تتضح حقيقة مفادها أن متغير العمل بمعزل عن المتغيرات الأخرى لا علاقة له بالضغط النفسي وهذا جاء عكس الدراسات والبحوث القائلة بأن العمل عامل من عوامل الضغط ، وجاء موافقا لدراسة نرفيل 1977 (Nervill) التي تقول أن تعدد أدوار المرأة - بين العمل المنزلي والعمل المهني- من شأنه أن يصفل شخصيتها ويزيدها نضجا ويجعلها أقدر على مواجهة المواقف الاجتماعية الجديدة والمعقدة . (عبد الفتاح يوسف.المرجع السابق، ص91) كما أن هناك عوامل أخرى تعمل على التقليل من حدة الضغط النفسي كدراسة نسبور (Nespor) التي أوضحت أن المرونة تعد من العوامل الشخصية المقاومة للضغوط، وتتفق مع ما توصل إليه هيلمان وآخرون (Hellman & al) من أن المعالج النفسي كلما اتسم بالمرونة أمكنه ذلك من مقاومة ضغوط مهنته (تركي مصطفى.المرجع السابق ص.70

ب- حسب متغير التعليم :

-الجدول رقم (24) يوضح الفروق بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في تقدير الذات .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ذوات مستوى تعليمي مرتفع	240	34.4	01.20	409.3	أكثر من 0.001
ذوات مستوى تعليمي منخفض	240	28.43	01.45		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (24) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار تقدير الذات لصالح المجموعة الأولى (أي ذوات المستوى التعليمي المرتفع) ، أي أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي كلما زاد معه تقدير الذات وهذا يبرهن على أن متغير التعليم يكسب الفرد قيمة ويجعل تقديره لذاته مرتفعا .

فما لاشك فيه أن تعليم المرأة في جميع مراحل التعليم ، بما في ذلك مرحلة التعليم العالي والمعاهد والجامعات ، هو الذي دفع عجلة التغيير النسوي ، لأنه أوجد لديها وعيا واضحا بذاتها ومركزها ومكانتها ، ودورها في المجتمع عامة والأسرة خاصة. (نعامة.المرجع السابق، ص 39)

فقد أوضحت عدة دراسات تأثير متغير التعليم في تغيير كثير من الأفكار ، فالمستوى التعليمي سمح للمرأة بدخول ميدان العمل(حمود حسن.المرجع السابق، ص. 22) ، كما مكنها من مواجهة الصراعات (دراسة سلامة آدم 1982) ، كما أنه ساعد في ترقية الزوجة الأم-من خلال العمل - وأكسبها استقلالية ذاتية وقوة في الشخصية ومشاركة لزوجها في تنشئة الأطفال وكذا تنظيمها لنسلها (دراسة بن عويشة 1986) ، كما أثبتت العديد من الدراسات أن خروج المرأة للعمل كان الدافع إليه الحاجة المادية وإن كان هذا الدافع قد تغير بزيادة فرص التعليم (عوض.1985. ص 213)

-الجدول رقم (25) يوضح الفروق بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في الضغط النفسي.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ذوات مستوى تعليمي مرتفع	240	17.85	03.64	393.34	أكثر من 0.001
ذوات مستوى تعليمي منخفض	240	24.65	03.86		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار الضغط النفسي لصالح ذوات مستوى التعليمي المرتفع ، بمعنى أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي ، كلما انخفض الضغط النفسي ، وهذا تعبير عن الأثر الإيجابي للمستوى التعليمي في خفض من حدة الضغط النفسي ، فقد ترتب على تعليم المرأة ، تحريرها بالتدريج من سيطرة الرجل وسلطان التقاليد والحرمان السياسي الذي كان مفروضا عليها ، وتشغيلها في الوقت ذاته في مختلف المهن سواء منها مكانا صناعيا وزراعيًا ، تربويا أو صحيا (نعامة.المرجع السابق ص 40)

ج : حسب متغير السن:

-الجدول رقم (26) يوضح الفروق بين الصغيرات في السن والكبيرات في تقدير الذات .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
كبيرات السن	240	32.99	04.53	70.42	أكثر من 0.001

		03.63	29.84	240	صغيرات السن
				480	المجموع

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (26) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكبيرات في السن والصغيرات في اختبار تقدير الذات لصالح الكبيرات ، أي أنه كلما ارتفع سن المبحوثات كلما ارتفع معه تقدير الذات ، وهذا دليل على أن لمتغير السن تأثير طردي على تقدير الذات .
-الجدول رقم (27) يوضح الفروق بين الكبيرات في السن والصغيرات في اختبار الضغط النفسي لجاكولين رينو .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
كبيرات السن	240	19.83	04.76	41.06	أكثر من 0.001
صغيرات السن	240	22.68	04.96		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (27) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكبيرات في السن والصغيرات في اختبار الضغط النفسي لصالح الكبيرات ، وهذا يعني أنه كلما كانت المبحوثات كبيرات في السن قل الضغط النفسي ، وهذا يعبر على أن للسن تأثير في الضغط النفسي ، إذ كلما زادت خبرة الفرد -التي ترتبط عادة بزيادة العمر- كلما نضج الفرد وصقلت خبراته وزادت مهارته ، مما يؤهل المرء لحل المشكلات الحياتية والمهنية ، وهذا جاء موافقا لعدة دراسات وبحوث أكدت أنه كلما زادت الخبرة قلت الضغوط النفسية كدراسة (تايلر وكشاوي) (Taylor & Cashaway) (الموسوي. المرجع السابق، ص104).

كما أن دراسة أ حمد سباهي أوضحت أن الأم العاملة تعاني من مشكلات نفسية -منها الضغط - تتصل بالأعباء المنزلية ، ماعدا الفئة العمرية من (30)سنة فأكثر التي لديها القدرة في التغلب على هذه المشكلات (سباهي. المرجع السابق، ص266)

د - حسب متغير عدد الأطفال :

-الجدول رقم (28) يوضح الفروق بين المجموعات الثلاثة (من ليس لديهن أطفال و من لهن طفل أو اثنين و من لهن 3 أطفال فأكثر) في اختبار تقدير الذات .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ليس لهن أطفال	160	32.47	03.89	09.35	أكثر من 0.001
بين واحد واثنين	160	31.39	04.50		

		04.54	30.38	160	لهن 03 فأكثر
				480	المجموع

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (28) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة فيما يخص عدد الأطفال في اختبار تقدير الذات ، حيث أن تقدير الذات يرتفع كلما قل عدد الأطفال ، وهذا قد يرجع إلى كون زيادة عدد الأطفال يزيد من مسؤوليات المرأة العاملة والتزاماتها اتجاه أطفالها .

قد سبق وأن عرفنا في الجانب النظري (تحديد المفاهيم) تقدير الذات من وجهة نظر فريدن(Freden) على أنه التصور الذي يملكه الفرد عن نفسه ومدى قدرته على مجابهة المشكلات والصعوبات (Freden . ibid .p.228) ،لهذا نجد أن هناك زيادة الرغبة في تحديد النسل عند النساء العاملات نتيجة انشغال المرأة بالعمل خارج المنزل من ناحية ، والرغبة في الاحتفاظ بمستوى اقتصادي لائق للأسرة من جهة أخرى (نعامة . المرجع السابق، ص 190)

-أما الجدول رقم (29) يوضح الفروق بين المجموعات الثلاثة في اختبار الضغط النفسي .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ليس لهن أطفال	160	20.14	04.89	07.92	أكثر من 0.001
بين واحد واثنين	160	21.24	04.95		
لهن 03 فأكثر	160	22.37	05.11		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (29) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في اختبار الضغط النفسي حيث أنه كلما قل عدد الأطفال أو ا نعدم قل معه الضغط النفسي ، وهذا لأن الأطفال في حد ذاتهم يطلبون رعاية مستمرة ودائمة ، وإذا قل عددهم فإن المسؤولية سوف تكون محددة ، وفي دراسة ج فرنسوا (François. J) ربط بين سن الأطفال والتغيب عن العمل لدى المرأة العاملة، إذ لاحظ أن متوسط التغيب يزداد ارتفاعا كلما كان الأطفال صغار السن (أي قبل 06 سنوات) ، وهذا لأن الطفولة الأولى تتطلب رعاية كبيرة من طرف الأم (François, j. ibid .p114) ،

فالمراة تواجه الكثير من الضغوط النفسية المتسببة عن مكانتها ، وقد تكون نتيجة ضغوط الوقت والتداخل بين المسؤوليات المنزلية والمسؤوليات الوظيفية (فونتا،د. المرجع السابق ص 35) ، والتنشئة الاجتماعية للأطفال في مراحل حياتهم الأولى خاصة التي يحتاجون فيها إلى الأم تجعلنا نعترف بدور المرأة المتميز عن دور الرجل ، وتجعلنا نقول أن دور الحضانه أو المربيات لا يمكن أن تقدم للطفل ما يمكن أن تقوم به حتى أكثر الأمهات إهمالا خلال السنوات الأولى من حياة الطفل(نعامة.المرجع السابق ،ص 189)

هـ حسب متغيرات البحث الأربعة مجتمعة ومتفاعلة: (العمل والتعليم و السن وعدد الأطفال)
أوضحت المعالجة الإحصائية للنتائج التي استندت إلى تحليل التباين تصميم (2 x 2
3x2x) ، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختباري تقدير الذات والضغط النفسي حسب
متغيرات البحث الأربعة مجتمعة ومتفاعلة ، حيث بلغت قيمة ف في اختبار تقدير الذات (35.13) ، كما
بلغت في اختبار الضغط النفسي (26.28) ، وكلا القيمتين لهما دلالة عند مستوى أكثر من (0.001
والجدولين (30) و (31) يوضحان ذلك .
-الجدول رقم (30) يوضح الفروق في تقدير الذات حسب متغيرات البحث الأربعة.

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط التباين	درجة الحرية	مج التباين	مصدر التباين
أكثر من 0.001	35.13	19.31	479	9248.51	التباين الكلي
		257.64	23	5912.06	التباين بين المجموعات
		07.32	456	3336.45	التباين داخل المجموعات
ليس لها دلالة		02.39	01	02.39	التباين حسب متغير العمل
أكثر من 0.001		409.29	01	409.29	التباين حسب متغير التعليم
// //		70.42	01	70.42	التباين حسب متغير السن
// //		09.35	01	09.35	التباين حسب م. عدد الأطفال
// //		138.55	01	138.55	تباين متغير عمل x تعليم
// //		24.45	01	24.45	تباين متغير عمل x سن
0.05		04.30	01	4.30	تباين م. عمل x عدد الأطفال
أكثر من 0.001		228.32	01	228.32	تباين متغير تعليم x سن
// //		94.63	01	94.63	تباين م. تعليم x عدد الأطفال
// //		19.46	01	19.46	تباين م. سن x عدد الأطفال

-جدول رقم (31) يوضح الفروق في الضغط النفسي حسب متغيرات البحث الأربعة.

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط التباين	درجة الحرية	مج التباين	مصدر التباين
أكثر من 0.001	26.28	25.72	479	123.22	التباين الكلي
		305.38	23	7023.7	التباين بين المجموعات
		11.62	456	5298.3	التباين داخل المجموعات
ليس لها دلالة		01.13	01	1.13	التباين حسب متغير العمل
أكثر من 0.001		393.34	01	393.34	التباين حسب متغير التعليم
أكثر من 0.001		41.06	01	41.06	التباين حسب متغير السن
أكثر من 0.001		07.92	01	07.92	التباين حسب م. عدد الأطفال
أكثر من 0.001		131.13	01	131.13	تباين متغير عمل x تعليم
أكثر من 0.001		14.10	01	14.10	تباين متغير عمل x سن
0.05		03.39	01	03.39	تباين م. عمل x عدد الأطفال
أكثر من 0.001		180.20	01	180.20	تباين متغير تعليم x سن

تباين متغير تعليم x عدد الأطفال	89.12	01	89.12	أكثر من 0.001
تباين متغير سن x عدد الأطفال	12.07	01	12.07	أكثر من 0.001

وتشير هذه النتائج مرة أخرى إلى أهمية المتغيرات المدروسة في اختباري تقدير الذات والضغط النفسي ، إذ تختلف باختلاف المتغيرات ، الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة بين تقدير الذات وبين هذه المتغيرات مجتمعة ومتفاعلة من جهة - ولم يقتصر الأمر على وجود العلاقة بل أسهمت هذه المتغيرات في تحديد اتجاه العلاقة ، حيث كان تقدير الذات مرتفعاً لدى غير العاملات ذوات المستوى التعليمي المرتفع والكبيرات في السن ومن ليس لديهن أطفال أعلى بالمقارنة مع العاملات ذوات المستوى التعليمي المنخفض والصغيرات في السن ومن لهن 03 أطفال فأكثر - ومن جهة ثانية تشير النتائج إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي وبين متغيرات البحث مجتمعة ومتفاعلة .

بعد حساب معامل الارتباط بين اختباري تقدير الذات والضغط النفسي الذي يقدر بـ :
(-0.48) تبين بأن هناك علاقة عكسية بينهما ، إذ أكد معامل الارتباط على وجود ارتباط عكسي بين الاختبارين ، وحتى النتائج الموجودة في الجدولين (30) و (31) تبين بأن هناك فروق طفيفة بين العاملات وغير العاملات لصالح غير العاملات في كلا الاختبارين ، كما تبين في الاختبارين تفوق ذوات المستوى التعليمي المرتفع عن ذوات المستوى التعليمي المنخفض ، وتفوق الكبيرات في السن عن الصغيرات ، ومن ليس لهن أطفال عن من لهن أطفال .

بعد عرض كل هذه النتائج، تبين أن الفرضية القائلة بوجود علاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي قد تحققت في كل المتغيرات الأربعة الأساسية ، بحيث بينت النتائج وجود اختلاف بين العاملات وغير العاملات في كلا اختبارين لصالح غير العاملات - تقدير ذات مرتفع عند غير العاملات عنه عند العاملات ، كما أن غير العاملات أكثر تحكما في الضغط منه عند العاملات - رغم عدم وجود دلالة - ذات فروق إحصائية بينهما- .

وهذا يدلنا على أن متغير العمل كما جاء منفردا لا علاقة له بالضغط النفسي وتقدير الذات، بدليل أن العاملات وغير العاملات لا فرق بينهما في الاختبارين ، لكن الضغط النفسي وتقدير الذات مرتبطان بمتغيرات أخرى ، إذ يلاحظ أن تقدير الذات مرتفع عند ذوات المستوى التعليمي المرتفع والكبيرات في السن ومن ليس لهن أطفال، أكثر منه عند ذوات المستوى التعليمي المنخفض والصغيرات ومن لهن أطفال ، كما أن الفئات الأولى (ذوات المستوى التعليمي المرتفع وكبيرات السن ومن ليس لهن أطفال)، أكثر تحكما في الضغط منه عند الفئات الثانية (ذوات المستوى التعليمي المنخفض وصغيرات السن ومن لهن أطفال) .

وفكرة الضغوط لا يمكن فهمها دون تحديد خصائص الفرد الذي يكون في موقف ضاغط فالتراث السيكولوجي التجريبي مليء بالأدلة الواضحة على أن الموقف الذي يراه فرد ما ضاغط قد يراه شخص آخر غير ذلك ، فالموقف الضاغط يمكن تحديده في ضوء الإجهاد الذي يعيشه الفرد والموقف نفسه قد يؤدي أو لا يؤدي إلى نفس الإجهاد عند فرد آخر. (تركي مصطفى. المرجع السابق، ص. 58)،

و حسب هودج وآخرون (Hodge & al) 1994 فإن الضغوط المهنية تنتج عنها زيادة كبيرة في معدلات المشكلات الانفعالية كالقلق والاكتئاب و الاضطرابات النفسية الجسمية و الاحتراق النفسي مثل الاستنزاف الانفعالي وانخفاض تقدير الذات وانخفاض الإنجاز الشخصي (المشعان. المرجع السابق، ص 66) ، وهذا جاء طبقا لعدة دراسات علمية ، ترى أن للضغوط النفسية آثارا نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك وعدم وضوح مفهوم الذات لدى الفرد كدراسة كابلر (Capler) 1981 (الموسوي. المرجع السابق، ص104) ، وقد وجد وشمان وكون (Wishman & Kawan) ارتباطا دالا بين ضغوط الحياة وتقدير الذات، ووجد ديوا (Dua) أن الآثار السلبية لضغوط الحياة ترتبط بالدرجات المرتفعة للضغوط وبالدرجات المنخفضة لتقدير الذات ، وتوصل جل وآخرون (Gille et al) إلى أن الضغوط التي يتعرض لها الأفراد المهاجرين ترتبط بدرجة تقدير الذات لديهم .

أما نتائج بحث ستاك وآخرون (Stake & al) فقد بينت أن تقدير الذات يرتبط برود الفعل المتوقعة للأحداث السلبية وهذه النتائج تتفق مع بحث سميث وبيتي (Smith & Petty)، وأشارت دراسة تركي مصطفى أن الضغوط التالية للصدمة (PTSD) تقل إذا ارتفعت درجات تقدير الذات وتزيد إذا قلت درجات تقدير الذات ، وأشارت الدراسة إلى أهمية تقدير الذات في مواجهة الأزمات والضغوط وفقا لدراسة جكس وآخرون (Gex & al) ويقول قرينبرج (Greenberg) أن الناس في حاجة إلى تقدير الذات في مواجهتهم للضغوط لأن الشعور بقيمة الذات وتقديرها يحميهم من مدهامة القلق ، كما أنه مطلب أولي للشعور بأننا محبوبون وآمنون ، فالذات تلعب دورا حيويا في الحياة النفسية للفرد ، ولذلك يتعامل علماء نفس الشخصية مع تقدير الذات كقوة دافعة وفعالة ويعتقد علماء النفس الإكلينيكي أن اضطراب الذات يقف وراء العصاب وسوء التوافق ويرى علماء النفس الاجتماعي أن تقدير الذات متضمن في نماذج المسيرة والإقناع وعمليات المقارنة الاجتماعية ، فالذين لديهم تقدير منخفض للذات يستجيبون للخبرات أو الأحداث الإيجابية والسلبية بطريقة واحدة متكافئة ، فالأحداث الإيجابية تثير لديهم استجابة إيجابية والأحداث السلبية تثير لديهم ردود فعل سلبية ، أما الذين لديهم تقدير عال للذات فيرحبون بالأحداث الإيجابية ويرفضون الأحداث السلبية ويحاولون تقليل أثرها عليهم ، فهم يرون أنفسهم قادرين على تغيير البيئة المحيطة بهم بصورة إيجابية وسط الصعاب والأزمات ، كما أن براون وزملائه (Brown & al) يرون أن تقدير الذات يعمل كوسيط بين الحالة الانفعالية للفرد وتقييمه لذاته فالأفراد الذين لديهم تقدير ذات منخفض يتأثرون بالمواقف الانفعالية السلبية أكثر من الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع (تركي مصطفى. المرجع السابق، ص. ص 72.71).

وتنص الفرضية (04) على وجود علاقة بين فعالية الذات والضغط النفسي عند المرأة العاملة، و لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب درجات المجموعات الأربع والعشرين حسب متغيرات البحث المدروسة (العمل و التعليم و السن و عدد الأطفال) ، وحساب معامل الدلالة بينهم على مقياس فعالية الذات لشيرر ، ومقياس الضغط النفسي لجا كلين رينو .

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين فعالية الذات والضغط النفسي بعد حساب معامل الارتباط بينهما .

أ- حسب متغير العمل :

-الجدول رقم (32) يوضح الفروق بين العاملات وغير العاملات في فعالية الذات لشيرر .

المجموعات	العدد	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
عاملات	240	64.02	08.49	0.80	ليس لها دلالة
غير عاملات	240	45.30	08.94		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (32) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات في اختبار فعالية الذات لشيرر ، وقد ترجع الفروق الطفيفة الموجودة بينهما - لصالح العاملات - لعامل الصدفة ، وهذا يعني أن متغير العمل كمتغير مستقل لا يؤثر على فعالية الذات ، وهذه النتيجة جاءت مخالفة لدراسات عديدة ترى أن العمل عامل من عوامل تقوية الذات كدراسة كلثوم محمد أسد (1990) حين قالت أن الدوافع الحقيقية لعمل المرأة هو تحقيق ذاتها، فالعمل يمثل قيمة كبيرة لدى المرأة وهي شديدة الحرص عليه (رغداء علي.المرجع السابق، ص 20) ، ودراسة نجاح منصور(1981) التي أظهرت إيجابيات العمل ، لكن مع ضرورة توفر البيئة المناسبة لتأكيد هذه الإيجابية فتقول أن للعمل انعكاسات نفسية واجتماعية على شخصية المرأة إذ نمى الوعي الذاتي لديها وساعدها على إدراكها لقيمتها مما خلصها من الشعور بالدونية والتبعية ، كما أن صورتها في ضوء العمل تكون أكثر إشراقا و تفاؤلا لكنها تحتاج إلى التواصل والتعاطف وإلا فإنها تصاب بالإحباط كما أن مشاعرها تبقى موزعة بين دورها كعاملة وكربة بيت وزوجة وأم وقد لا تنجح في تحقيق التوازن المطلوب بين هذه الأدوار (عبد الفتاح يوسف. المرجع السابق ، ص 67) .

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات في اختبار الضغط النفسي لجا كلين رينو ، وأن الفروق الطفيفة بين المجموعتين قد ترجع لعامل الصدفة ، فمتغير العمل بمعزل عن المتغيرات الأخرى لا تأثير له ، فالضغط النفسي يرتبط بعدة عوامل متفاعلة مع بعضها البعض ، وحسب دراسة سهير كامل أحمد وسلوى عبد الباقي ، وهي دراسة مقارنة بين المرأة المصرية والمرأة الكويتية ، فإن صورة الذات عند المرأة المصرية تبدو أكثر عدوانية من صورة المرأة الكويتية لأن المرأة المصرية تعاني ضغوطا أشد من المرأة الكويتية ، فهي تساهم بقدراتها كاملة ، لكن مازال المجتمع يطلب منها النجاح في كافة المهام ولم يتطور الرجل بالقدر الكافي حتى يشاركها مسؤولياتها(أحمد سهير.المرجع السابق،ص 33).

ب- حسب متغير التعليم :

-الجدول رقم (33) يوضح الفروق بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في فعالية الذات .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ذوات مستوى تعليمي مرتفع	240	46.35	02.59	03.05	ليس لها دلالة
ذوات مستوى تعليمي منخفض	240	44.97	02.58		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (33) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار فعالية الذات لشيرر، وأن الارتفاع الطفيف لفعالية الذات عند الفئة الأولى قد يرجع إلى عوامل أخرى كالصدفة مثلا ، وقد يرجع هذا إلى كون فعالية الذات مرتبطة بتوقعات الفرد عن إمكاناته وهي بذلك ذات بعد داخلي شخصي أكثر من أي شيء آخر ، كما يشير مفهوم فعالية الذات إلى توقع التمكن. (Nelson Jones, 1982.p.136) . كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار الضغط النفسي لصالح ذوات المستوى التعليمي المرتفع ،بمعنى أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي كلما انخفض الضغط النفسي وهذه النتيجة جاءت شبيهة بنتائج الدراسة الميدانية التي قام بها سلامة آدم حين قال أن المرأة العاملة تواجه صراع الدور بشكل إيجابي تختفي معه مشاعر الذنب والإحساس بوجود المشكلات أو الصعوبات في أداء الأدوار وهذا حين تكون المرأة متقبلة لذاتها ولديها قدر من الثقة بالنفس ... وتكون هذه المواجهة إيجابية مع ارتفاع مستوى التعليم (سلامة آدم. المرجع السابق، ص. ص 211.212) .

ج-حسب متغير السن:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (34) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكبيريات في السن والصغيريات في اختبار فعالية الذات لشيرر لصالح الكبيريات في السن ، أي كلما زاد سن المبحوثات زادت معه فعالية الذات ، وهذا لأن الخبرة الشخصية تعتبر المصدر الأساسي للتوقعات الفعالة حسب بوندورا .(Bandura.ibid,P411) ، علما بأن الخبرة غالبا ما ترتبط بالسن .

-الجدول رقم (34) يوضح الفروق بين الكبيريات في السن وبين الصغيريات في اختبار فعالية الذات لشيرر .

المجموعات	العدد	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
كبيرات السن	240	48.63	08.66	62.88	أكثر من 0.001
صغيرات السن	240	42.69	07.72		
المجموع	480				

وتشير النتائج الواردة في الجدول رقم (27) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين الكبيرات في السن والصغيرات في السن في اختبار الضغط النفسي لصالح الكبيرات ، بمعنى أنه كلما زاد سن المبحوثات كلما مكنهن ذلك من التغلب على الضغط أو تجاوزه ، وفي دراسة قام بها كاشوي و تايلر (1994) (Cushayay & Taylor) لمعرفة مستويات الضغط ومصادره عند (61) أخصائية نفسية ، و (40) أخصائي نفسي يتراوح أعمارهم ما بين (25 - 61) سنة و قد أظهرت النتيجة أن الأخصائيين النفسيين المؤهلين أبدوا ضغطاً أقل من المتدربين - مع ربط التأهيل المهني بالسن - و الأخصائيات النفسيات أظهرن مستويات ضغط أكثر من ذوي الخبرة - مع ربط الخبرة بالسن الذكور و أن الذكور الأقل خبرة أظهروا مستويات ضغط أكثر من ذوي الخبرة - مع ربط الخبرة بالسن - (الموسوي. المرجع السابق، ص 104) كما اتفقت دراسة سباهي أحمد مع هذه النتيجة إذ أكدت أن للسن تأثير في التغلب على الضغط النفسي. (سباهي.المرجع السابق، ص266)

د-حسب متغير عدد الأطفال :

-الجدول رقم (35) يوضح الفروق بين المجموعات الثلاثة في فعالية الذات.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ليس لهن أطفال	160	46.9	08.82	03.22	0.05
بين واحد واثنين	160	45.64	08.58		
لهن 03 فأكثر	160	44.44	08.63		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (35) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة فيما يخص عدد الأطفال في اختبار فعالية الذات التي تزيد كلما قل عدد الأطفال وهذا لأن ارتفاع عدد الأطفال، قد يزيد من مسؤوليات المرأة العاملة و يزيد من توترها و تعبها اتجاههم و يقلل من فعالية ذاتها، و يمكننا ربط هذه الوضعية بمستوى الإثارة العاطفية فحسب باندورا فإن الفرد عندما يكون متوتراً أو قلقاً يضعف أداءه و تضعف معها توقعات الفعالية لديه. (Bandura, ibid.p412)

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (29) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في اختبار الضغط النفسي، حيث أنه كلما قل عدد الأطفال قل معه الضغط النفسي، و هذا لما يتطلبه الأطفال من رعاية دائمة و مستمرة تجعل التصيير في حقوقهم مصدراً للضغط والقلق فقد

أظهرت الدراسات - حتى الأجنبية منها - أن المرأة هي المسؤولة عن رعاية الأطفال و أكثر انتقادا لنفسها فيما يتعلق بأدوارها المنزلية كدراسة الباحثان برانت و وترمان 1991 (Brant & Watterman) (رغداء علي. المرجع السابق، ص.ص33.32)، إضافة إلى دراسة سباهي أحمد التي بينت أن المرأة العاملة تظهر لديها مشكلات نفسية ترتبط بحضانة الطفل وبالأعباء الأسرية حيث أسفرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية المتصلة بحضانة الطفل والأعباء الأسرية وحسب متغيرات عدد الأطفال وسنوات الزواج (سباهي.المرجع السابق، ص. ص 271. 272)، ودراسة أخرى لابتسام مرعى أظهرت أن المرأة العاملة المتزوج و التي لديها أطفال تعاني من مشكلة ترك الأطفال أثناء غيابها عن المنزل، وهي من أهم و أول المشكلات (رغداء علي. المرجع نفسه، ص 10) ، وقد أظهرت التجربة المشتركة للملايين من النساء العاملات في البلدان الصناعية عدم كفاية الهياكل الحكومية للاعتناء بالأطفال- كدور الحضانة و رياض الأطفال الشيء الذي يجعل المرأة تعمل على تحديد نسلها إذا رغبت في الحفاظ على عملها- لتعارض الأدوار المنزلية والأدوار المهنية - بغية التقليل من الضغوط عليها وهذا ما أوضحته دراسة أندري ميشال وآخرون (Michel, A. ibid. P.P169 (170.) ، و كلما قل عدد الأطفال أو انعدم قل معه الضغط النفسي ، فقد بدأت العديد من الشركات في الغرب تأخذ موضوع رعاية أطفال العاملين لديها بجدية نظرا لكثرة الإجازات المرضية التي يأخذها أحد الأبوين للبقاء إلى جانب الطفل خاصة أثناء مرضه، و لا شك أن العامل الذي يبقى مشغول الذهن بأطفاله سوف يكون أقل قدرة على مقاومة ضغوط العمل (هانسون، ب. المرجع السابق ص 33).

هـ- حسب متغيرات البحث الأربعة مجتمعة ومتفاعلة: (العمل و التعليم والسن و عدد الأطفال)

أوضحت المعالجة الإحصائية للنتائج التي استندت إلى تحليل التباين تصميم ($3 \times 2 \times 2 \times 2$) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في اختباري فعالية الذات و الضغط النفسي حسب متغيرات البحث الأربعة مجتمعة و متفاعلة ، حيث بلغت قيمة ف في اختبار فعالية الذات (12.63) و في اختبار الضغط النفسي (26.28) و كلتا القيمتين لهما دلالة عند مستوى أكثر من (0.001) و الجدولين (36) و (31) يوضحان ذلك .

-الجدول رقم (36) يوضح الفروق في فعالية الذات حسب متغيرات البحث الأساسية (العمل

والتعليم و السن و عدد الأطفال)

مصدر التباين	مج التباين	درجة الحرية	متوسط التباين	قيمة ف	مستوى الدلالة
التباين الكلي	36389.7	479	75.97	12.63	أكثر من 0.001
التباين بين المجموعات	14158.8	23	615.6		
التباين داخل المجموعات	22230.9	456	48.75		

التباين حسب متغير العمل	0.80	01	0.80	ليس لها دلالة
التباين حسب متغير التعليم	03.05	01	03.05	ليس لها دلالة
التباين حسب متغير السن	62.88	01	62.88	أكثر من 0.001
التباين حسب متغير عدد الأطفال	03.223	01	03.22	0.05
تباين متغير عمل x تعليم	72.51	01	72.51	أكثر من 0.001
تباين متغير عمل x سن	21.25	01	21.25	أكثر من 0.001
تباين متغير عمل x عدد الأطفال	1.45	01	1.45	ليس لها دلالة
تباين متغير تعليم x سن	142.75	01	142.75	أكثر من 0.001
تباين متغير تعليم x عدد الأطفال	46.92	01	46.92	أكثر من 0.001
تباين متغير سن x عدد الأطفال	14.23	01	14.23	أكثر من 0.001

و تشير هذه النتائج مرة أخرى إلى أهمية المتغيرات المدروسة في اختباري فعالية الذات و الضغط النفسي إذ تختلف باختلاف المتغيرات، الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة بين فعالية الذات والضغط النفسي و بين هذه المتغيرات مجتمعة و متفاعلة من جهة- و لم يقتصر الأمر على وجود العلاقة بل أسهمت في تحديد اتجاه هذه العلاقة ، حيث كانت فعالية الذات مرتفعة لدى العاملات وذوات المستوى التعليمي المرتفع و الكبيرات في السن و من ليس لديهن أطفال أكثر من غير العاملات وذوات المستوى التعليمي المنخفض و الصغيرات في السن و من لهن ثلاث أطفال فأكثر- و من جهة أخرى تشير النتائج إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي و بين متغيرات البحث مجتمعة و متفاعلة .

بعد حساب معامل الارتباط بين اختباري فعالية الذات لشيرر و الضغط النفسي لجا كلين رينو الذي قدر ب (-0.59) تبين أن هناك علاقة عكسية بينهما، إذ أن أكد معامل الارتباط على وجود ارتباط عكسي بين الاختبارين و حتى النتائج الموجودة في الجدولين (36) و (31) تبين بأن هناك فروق طفيفة بين العاملات و غير العاملات فقد كانت النتيجة لصالح العاملات في فعالية الذات و لصالح غير العاملات في اختبار الضغط النفسي، كما تبين في الاختبارين تفوق ذوات المستوى التعليمي المرتفع عن ذوات المستوى التعليمي المنخفض و تفوق الكبيرات في السن عن الصغيرات و من ليس لهن أطفال عن من لهن أطفال .

بعد عرض هذه النتائج، تبين أن الفرضية القائلة بوجود علاقة بين فعالية الذات و الضغط النفسي قد تحققت في كل متغيرات البحث الأربعة الأساسية حيث بينت النتائج وجود اختلاف بين العاملات و غير العاملات في كلا الاختبارين، لصالح العاملات في اختبار فعالية الذات و لصالح غير العاملات في اختبار الضغط النفسي، رغم عدم وجود دلالة إحصائية بينهما في كلا الاختبارين و هذا يدل

على أن متغير العمل كما جاء منفردا لا علاقة له بالضغط النفسي و فعالية الذات بدليل أن العلامات و غير العلامات لا فرق بينهما في الاختبارين ذو دلالة إحصائية .

لكن فعالية الذات و الضغط النفسي مرتبطان بمتغيرات أخرى إذ يلاحظ أن فعالية الذات تكون مرتفعة عند ذوات المستوى التعليمي المرتفع و الكبيرات في السن و من ليس لهن أطفال أكثر منه عند ذوات المستوى التعليمي المنخفض و الصغيرات في السن و من لهن (03) أطفال فأكثر، كما أن الفئة الأولى (ذوات المستوى التعليمي المرتفع و الكبيرات في السن و من ليس لهن أطفال) أكثر تحكما في الضغط من الفئة الثانية (ذوات المستوى التعليمي المنخفض و الصغيرات في السن و من لهن 03 أطفال فأكثر).

وقد أكدت جاكلين رينو أنه لمقاومة الضغط النفسي لا بد من استعادة الثقة بالنفس و تأكيد فعاليتها (رينو . المرجع السابق، ص211) و إذا أردنا أن نفهم الضغط النفسي لا بد علينا أن ننظر إلى كل المتطلبات الخارجية و كذا إلى طاقتنا الشخصية ، إذ لا بد لنا أن ندرك أن المتطلبات الخارجية تختلف من موقف إلى آخر كما تختلف الطاقات من شخص لآخر أو حتى داخل نفس الشخص من سنة إلى أخرى أو من يوم لآخر، فإذا كانت قوة ما هو مطلوب منخفضة عن الطاقة فإننا نحس بالضجر و عدم الاستثارة -التي يمكن أن تؤدي إلى مشكلات نفسية و جسدية تماما مثل تلك الناجمة عن الضغط- أما إذا كانت قوة ما هو مطلوب مرتفعة عن الطاقة فإننا نشعر بنوع من الجذب الشديد للمطلوب لكنه ينتهي بالتقهر، بينما يحدث هذا الحماس الزائد، فإننا نحاول إما خفض قوة ما هو مطلوب حتى يتواءم مع حدود طاقتنا أو نحاول زيادة هذه الطاقات كي تقابل المستويات الموجودة لقوة الطلب أو نحاول في نفس الوقت خفض قوة الطلب و زيادة مستوى الطاقات حتى يصل الاثنان إلى درجة مقبولة من الانسجام و التوازن ، هذا الأمر يجرنا للحديث عن فعالية الذات الذي قام بدراسته حمدي الفرماوي (1990.1991) حيث يفترض أن الفرد ذو فعالية الذات العادية -أي الذي لديه استبصار بإمكاناته و يفعل في حدودها مع رغبة في تنميتها و تطويرها - هو الفرد الأقل تعرضا للضغط النفسي... و في الواقع هذا يعني أن أي شخص يكون تحت طائلة الضغط يجب أن ينظر إلى البيئة التي فيها كي يحدد المتطلبات التي فرضتها عليه ، و يرى إذا كان من الممكن تبديلها أو تغييرها أو خفضها، و ينظر إلى نفسه ليرى إذا كانت ردود أفعاله تجاه هذه المتطلبات يمكن تعديلها بالمثل سواء بزيادة الطاقة أو بالاستخدام الأمثل لها (فونتانا،د. المرجع السابق، ص. 16.14) ، إذ أظهرت الدراسات على المدرسين أن توقعاتهم غير الواقعية لذواتهم هي أحد الأسباب الهامة التي تؤدي بهم إلى الشعور بالضغط ، يمكن القول بوجه عام أننا إذا توقعنا الكثير لأنفسنا فسوف ندفعها لمزيد من العمل الجاد و قد تصاب بخيبة الأمل مع النتائج (فونتانا،د. المرجع السابق، ص 65).

وتنص الفرضية (05) على وجود علاقة بين القلق و الضغط النفسي عند المرأة العاملة و لاختبار صحتها تم حساب درجات كل المجموعات الأربع والعشرين حسب المتغيرات المدروسة و حساب معامل

الدلالة بينهم على مقياس القلق لسبيل برجر والضغط النفسي لجا كلين رينو، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق والضغط النفسي عند مستوى الدلالة (0.001)، بعد حساب معامل الارتباط بينهما .

أ-حسب متغير العمل

-الجدول رقم (37) يوضح الفروق بين العاملات وغير العاملات في اختبار القلق لسبيل برجر

مستوى الدلالة		قيمة ف		الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		العدد	المجموعات
حالة	سمة	حالة	سمة	حالة	سمة	حالة	سمة		
ليس لها	ليس لها	0.94	0.5	11.66	12.46	47.09	48.10	240	عاملات
دلالة	دلالة		9	12.08	12.21	46.04	47.23	240	غير عاملات
								480	المجموع

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (37) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات في اختبار القلق لسبيل برجر (حالة القلق- سمة القلق) وأن الفروق الطفيفة الموجودة بين المجموعتين - لصالح غير العاملات - (أي الأقل قلقاً) قد ترجع لعامل الصدفة، و هنا مرة أخرى فإن متغير العمل منفرداً ومنعزلاً عن المتغيرات الأخرى المصاحبة لا يؤثر على القلق عند المبحوثات ، وإذا نحن اعتبرنا الضغط النفسي يولد من جراء تعدد مسؤولياتنا حسب ما قاله (لويي وقروسديفا (L'huillier&Grosdeva.ibidem,p161) ، فإن المرأة العاملة في البلدان النامية رغم دخولها ميدان العمل فإنها ظلت تتحمل مسؤولية منزلها وأطفالها وزوجها كاملة ، الأمر الذي أدى لأن تتنازعها قيمتان أساسيتان الأولى موقفها من أسرتها والطريقة الأنجع التي ستسلكها كأم وزوجة وربة بيت، والثانية موقفها من عملها والطريقة الأنجع التي ستسلكها للقيام بالعمل المسند إليها (نعامة. المرجع السابق، ص 17) ، فلقلق عدة أسباب بعضها مرتبط بالمراحل التي ينمو فيها الفرد (الطفولة والمراهقة والشيخوخة) وبعضها بالحياة العامة من المشاكل العائلية والمالية والمهنية ومن المسؤوليات الضخمة التي تفوق طاقة تحمل الفرد (الدباغ.المرجع السابق، ص. ص 97.96).

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات في اختبار الضغط النفسي لجا كلين رينو وأن الفروق الطفيفة الموجودة بينهما قد ترجع لعامل الصدفة ، فأصحاب التيار المعرفي يرون أن المؤثرات الاجتماعية (صعوبات الحياة ومشاقها مثلاً) لا يمكنها أن تؤدي إلى الضغط إلا حسب تصور الفرد، فالمهم هو المعنى الذي يقدمه الفرد للوضعية وحكمه مرتبط بالشروط الخارجية وبإمكاناته خصوصاً أساليب المواجهة (Archives des maladies professionnelles, ibid P.P257. 258)

ب - حسب متغير التعليم :

-الجدول رقم (38) يوضح الفروق بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار القلق (سمة القلق وحالة القلق).

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ف		مستوى الدلالة	
		سمة	حالة	سمة	حالة	سمة	حالة	سمة	حالة
ذوات مستوى تعليمي مرتفع	240	40.41	39.32	10.77	09.96	253.9	291.1	أكثر من	أكثر من
ذوات مستوى تعليمي منخفض	240	54.93	53.81	9.12	08.88	7	1	0.001	0.001
المجموع	480								

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (38) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار القلق (سمة -حالة) لصالح ذوات المستوى التعليمي المرتفع ، وهذا معناه أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي كلما قل معه القلق، وقد ذكرت الأستاذة فتيحة طرابلسي أن هناك دلائل دلت أنه كلما حصلت الأم على قدر كبير من التعليم كلما خفت رغبتها في إنجاب الأطفال ، فهي تفضل تحديد عدد أولادها والإقلال من حالات الحمل والرضاع لأن تعتبر هذه الأمور قد تشغلها عن الاشتراك في الحياة العامة تؤثر فيها تأثيرا لا ترضاه (نعامة. المرجع السابق، ص. 190)، بالتالي فالمستوى التعليمي للمرأة يجعلها تتخذ قرارات لصالحها كأن تحدد نسلها لتقلل من القلق المصاحب والنتائج عن المسؤوليات اتجاه الأطفال .

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار الضغط النفسي لجاكولين رينو لصالح ذوات المستوى التعليمي المرتفع التي تكون أكثر تحكما في الضغط ، هذا الأمر ينطبق على متغير التعليم كمتغير منفرد ، لكن إذا ربطنا المستوى التعليمي بالمهنة التي تقوم بها المرأة فإن دراسة ستورا أظهرت أن النساء الأطر لديهن احتمال كبير للإصابة بالضغط ، ومعرضات في أمكنة عملهن إلى توترات تتضافر مع الصعوبات مرتبطة بدورين في ممارسة السلطان خاصة إذا لم تتلقى هؤلاء النساء عوناً مادياً ومعنوياً من عشائرنهن في المنزل (ستورا . المرجع السابق، ص 59).

ج- حسب متغير السن

-الجدول رقم (39) يوضح الفروق بين الكبيرات في السن والصغيرات في اختبار القلق.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
-----------	-------	-----------------	-------------------	--------	---------------

حالة	سمة	حالة	سمة	حالة	سمة	حالة	سمة		
أكثر من 0.001	أكثر من 0.001	39.5 9	43.0	11.21	11.87	49.82	51.2 1	240	كبيرات السن
				11.61	11.74	43.31	44.1 2	240	صغيرات السن
								480	المجموع

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (39) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبيرات السن والصغيرات في السن والصغيرات في اختبار القلق لسبيل برجر (سمة القلق- حالة القلق) لصالح الصغيرات أي أنه كلما ارتفع سن المبحوثات كان هذا دليل على ارتفاع نسبة القلق لديهن ، و قد يرجع هذا الأمر إلى كون الشخص الذي يتعرض للضغوط الكثيرة مع مرور الزمن يصبح غير قادر على الاستجابة للضغوط بنحو سليم، و تميل كل الدراسات الحديثة لتغيير وظائف المناعة خلال الضغط السيكولوجي المتكرر على وجه الخصوص ، ميلا إلى إنقاص القدرة على الاستجابة السيكولوجية الاجتماعية التي يستجيب لها الفرد في بيئة سيكولوجية اجتماعية معينة مع الأخذ بالحسبان بنية شخصيته و قدراته على التكيف .(ستورا.المرجع السابق ص 98)

وتشير النتائج الواردة في الجدول رقم (27) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكبيرات في السن والصغيرات في اختبار الضغط النفسي لصالح الكبيرات أي أنه كلما ارتفع سن المبحوثات كلما مكنهن هذا من التغلب على الضغط ، ففي حياتنا العادية الصراع مصدر من أكبر مصادر الضغط والقلق ، فإذا ما تعرضنا لوضعية لا يمكن لنا التحكم فيها أو تغييرها وليس لنا مرجعية للاستجابة لها فإننا نعاني من القلق ، لكن إذا تعرض شخص آخر ذو تجربة ولديه تحضير لهذا النوع من الضغوط فإنه لن يعاني من أي مشكل ، فالفرق بين الأفراد يكمن في سهولة التكيف الذي يعرفه بعض الأشخاص والذي يمكنهم من الاستجابة بفعالية في ثقهم بكفاءتهم وإمكاناتهم (Lindsay, N. ibid pp. 657. 658) ، هكذا فإن تجربة الفرد السابقة- مع إمكانية ربط التجربة بالسن- كفيلة بأن تجعل تكيفه سهلا مع الأوضاع الضاغطة.

د-حسب متغير عدد الأطفال:

-الجدول رقم (40) يوضح الفروق بين المجموعات الثلاثة (من ليس لهن أطفال، من لهن طفل أو اثنين و من لهن ثلاث أطفال فأكثر) في اختبار القلق لسبيل برجر (سمة القلق- حالة القلق)

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ف		مستوى الدلالة	
		حالة	سمة	حالة	سمة	حالة	سمة	حالة	سمة
ليس لهن أطفال	160	44.24	45.27	12.17	12.69				
لهن طفل أو اثنين	160	46.75	48.04	11.70	12.26	05.9	05.3	0.0	0.01

	1	0	4	11.40	11.70	48.71	49.69	160	لهن ثلاث أطفال فأكثر
								480	المجموع

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (40) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في اختبار القلق (سمة - حالة القلق) عند المجموعات الثلاثة لصالح من ليس لهن أطفال إذ يلاحظ أن القلق يرتفع كلما ارتفع عدد الأطفال، و قد دلت إحدى الدراسات التي أجريت على (300) عاملة في إحدى المؤسسات الإنتاجية بدمشق 1983 أن (60%) من العاملات اللواتي يقطن في الريف يتركن عملهن بعد الزواج، و(20%) من العاملات اللواتي يسكن المدن يتركن عملهن بعد الزواج أيضا بتأثير من مجتمعهن و من نصائح الزوج و الأهل التي تقول بضرورة التفرغ لتربية الأطفال والعناية بهم، و في بحث عن القلق وعقدة الذنب عند المرأة العاملة لاحظت كليجر (Klyger) أن المفحوصات من الأمهات العاملات أظهرن قلقا و إحساسا بالذنب بالنسبة لأطفالهن، كما أنهن يملن للتعويض عن غيابهن بالمحاولة الشديدة ليكن أمهات صالحات. (سليم.المرجع السابق، ص. ص 22.18).

فالقلق و الخوف يتولدان عند المرأة العاملة للعوامل التالية ، فهي لها صلات اجتماعية أبرزها صلتها العائلية إذ أنها مسؤولة عن أطفالها و عن دافع الأمومة لديها ، وعدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع يولد لديها قلقا نفسيا ... (نعامة. المرجع نفسه ص193) .

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (29) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في اختبار الضغط النفسي لصالح من ليس لهن أطفال، بمعنى أنه كلما قل عدد الأطفال قل معه الضغط النفسي، ولعل من بين الأسباب اللصيقة بالتوتر والضغط النفسي عند المرأة العاملة، هو عدم إقرار المجتمع وجوب مساعدة الزوج لزوجته في الأعمال المنزلية، وفي الإشراف على أطفاله من الناحية التعليمية، وقد دلت عدة دراسات ميدانية على أن المرأة هي التي تقوم بهذا العمل ، وأن نسبة (7%) الأزواج فقط هم اللذين يعملون بهذه القاعدة، بينما دلت دراسات مماثلة قام بها بلوود وهاملين في المجتمعات الصناعية أن أزواج المشتغلات يقومون بنسبة كبيرة و بدرجة ملحوظة من العمل المنزلي أكثر من أزواج غير المشتغلات. (نعامة.المرجع السابق، ص. ص 19.18).

ه-حسب متغيرات البحث مجتمعة و متفاعلة :

أوضحت المعالجة الإحصائية للنتائج التي استندت إلى تحليل التباين (2x2x2x3) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في اختبائي القلق (سمة-حالة) والضغط النفسي حسب متغيرات البحث الأربعة مجتمعة و متفاعلة، حيث بلغت قيمة ف في سمة القلق (17.09) و في حالة القلق (18.94) و في اختبار الضغط النفسي (26.28)، و كل هذه القيم لها دلالة عند مستوى أكثر من (0.001) و الجدولين (41) و (31) يوضحان ذلك.

و الجدول رقم (41) يوضح الفروق في اختبار القلق لسبيل برجر حسب متغيرات البحث الأساسية.

مصدر التباين	مجموع التباين		درجة الحرية	متوسط التباين		قيمة ف		مستوى الدلالة	
	حالة	سمة		حالة	سمة	حالة	سمة	حالة	سمة
التباين الكلي	66542	72912.67	479	138.92	152.22	18.94	17.09	أكثر من 0.001	أكثر من 0.001
بين المجموعات	32508	33751.37	23	143.39	1467.55				
داخل المجموعات	34034.1	39161.3	456	74.63	85.88				
متغير عمل	0.94	0.59	1	0.94	0.59			ليس لها دلالة	ليس لها دلالة
متغير تعليم	291.11	253.97	1	291.11	253.97			أكثر من 0.001	أكثر من 0.001
متغير سن	39.59	43.04	1	39.59	43.04			//	//
متغير عدد الأطفال	05.90	05.34	1	05.90	05.34			0.01	0.01
متغير عمل x تعليم	97.46	84.76	1	97.46	84.76			أكثر من 0.001	أكثر من 0.001
متغير عمل x سن	13.55	14.52	1	13.55	14.52			//	//
متغير عمل x ع الأطفال	02.55	02.25	1	02.55	02.25			ليس لها دلالة	ليس لها دلالة
م.تعليم x سن	134.40	121.88	1	134.40	121.88			أكثر من 0.001	أكثر من 0.001
تعليم x أطفال	64.15	55.75	1	64.15	55.75			//	//
سن x أطفال	10.62	11.07	1	10.62	11.07			//	//

مرة أخرى تشير هذه النتائج إلى أهمية المتغيرات المدروسة في اختباري القلق (سمة -

حالة) و الضغط النفسي، إذ تختلف باختلاف المتغيرات الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة بين القلق (سمة -حالة) و بين متغيرات البحث مجتمعة و متفاعلة من جهة-ولم يقتصر الأمر على وجود العلاقة بل أسهمت في تحديد اتجاه هذه العلاقة حيث كان مؤشر القلق مرتفعا لدى العاملات وذوات المستوى التعليمي المنخفض و الكبيريات في السن و من لهن ثلاث أطفال فأكثر، مقارنة بغير العاملات ذوات المستوى التعليمي المنخفض و الصغيريات في السن و من ليس لهن أطفال- و من جهة ثانية تشير النتائج إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي و بين متغيرات البحث مجتمعة و متفاعلة .

بعد حساب معامل الارتباط بين اختباري القلق (سمة -حالة) و الضغط النفسي الذي يقدر

بـ (0.53) تبين بأن هناك علاقة إيجابية بينهما، إذ أكد معامل الارتباط على وجود ارتباط إيجابي بين الاختبارين ، و حتى النتائج الموجودة في الجدولين (41) و (31) تبين بأن هناك فروق طفيفة بين

العاملات و غير العاملات_ فقد كانت النتيجة لصالح غير العاملات في كلا الاختبارين- كما تبين تفوق ذوات المستوى التعليمي المرتفع عن ذوات المستوى التعليمي المنخفض في كلا الاختبارين، وكانت النتيجة لصالح الصغيرات في السن في اختبار القلق و لصالح الكبيرات في اختبار الضغط النفسي، وتفوق من ليس لهن أطفال عن من لهن أطفال في كلا الاختبارين .

و بعد عرض هذه النتائج تبين أن الفرضية القائلة بوجود علاقة بين القلق (سمة -حالة) و الضغط النفسي قد تحققت في كل متغيرات البحث الأساسية، حيث بينت النتائج وجود اختلاف بين العاملات و غير العاملات في كلا الاختبارين لصالح غير العاملات-رغم عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، لكن يلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين في المتغيرات الثلاثة المتبقية منفردة من جهة ومجمعة و متفاعلة من جهة أخرى، إذ يلاحظ أن القلق ينخفض عند ذوات المستوى التعليمي المرتفع و الصغيرات في السن و من ليس لهن أطفال، منه عند ذوات المستوى التعليمي المنخفض والكبيرات في السن و من لهن ثلاث أطفال فأكثر، كما أن الضغط النفسي يكون أقل عند فئة المستوى التعليمي المرتفع الكبيرات في السن و من ليس لهن أطفال مقارنة بمن لديهن مستوى تعليمي منخفض و الصغيرات في السن و من لهن ثلاث أطفال فأكثر.

فالمراة العاملة غالبا ما تكون تحت ضغط حالة من التوتر والانفعال في كافة المجالات سواء في العمل أو في البيت لتحملها المسؤولية كاملة خاصة إذا كانت أما و لديها أطفال فهي تعاني الأمرين من التوترات خاصة إذا كانت تعاني من الضغط النفسي و الإرهاق العضلي الناتج عن تحملها لما يفوق قدرتها على الاحتمال، وعجزها عن التوفيق بين مسؤوليات البيت الكثيرة و بين العمل ومسؤولياته والتزاماته(نعامة. المرجع السابق ، ص198)، وفي كل موقف من حياتنا مظهر من مظاهر الضيق الذي يكون ناتج عن ضغط و يولد قلقا، والقلق بدوره يسير بواسطة الأعصاب فيتحرك الجهاز العصبي المركزي اللاإرادي و يضرب المعدة و القلب أو الرئتين أو غيرها من أجهزتنا الحساسة التي تنعكس بردود أفعال أوتوماتيكية مؤلمة (عطوف.المرجع السابق، ص143).

كما أن شخصية الفرد تؤثر على شعوره و تحكمه في القلق، فتقدير الذات يقوم بوظيفة مهدي و مخفض للقلق ، وتتفق الدراسات التجريبية على أن تقدير الذات يحمي الفرد من القلق حسب ما قاله جرينبرج و آخرون(Greenberg & al) (تركي. المرجع السابق، ص72) ، وهناك من الباحثين من يربط الضغط بالقلق و يعتبره نتاج له كالعالم ف. فيستون (Veston)الذي يرى أن كلمة ضغط تظم كل أنواع التوترات و الانفعالات كالأحباطات و القلق و كل الآلام و الصعوبات التي يتعرض لها الإنسان يوميا (Joussemet,R. ibid, P 05) فمن الآثار النفسية والأمراض التي يسببها الضغط النفسي نجد،الإدمان على الكحول والاكئاب والتعب والقلق (ستورا. المرجع السابق، ص43).

وتنص الفرضية (06) على وجود علاقة بين الصحة النفسية و الضغط النفسي عند المرأة العاملة، و لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب متغيرات البحث المدروسة (متغير العمل والتعليم

والسن وعدد الأطفال) وحساب معامل الدلالة بينهم على مقياس سيدني كراون وكربسب للصحة النفسية، و مقياس جاكلين رينو للضغط النفسي، و قد أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الصحة النفسية و الضغط النفسي بعد حساب معامل الارتباط بينهما

أ-حسب متغير العمل:

-الجدول رقم (42) يوضح الفروق بين العاملات و غير العاملات في اختبار الصحة النفسية

لسيدني كراون و كربسب .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
عاملات	240	31.57	08.97	0.34	ليس لها دلالة
غير عاملات	240	32.08	08.77		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم(42) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

العاملات و غير العاملات في اختبار الصحة النفسية، و قد ترجع الفروق الطفيفة الموجودة بينهما لصالح العاملات- لعامل الصدفة ، و هذا يعني أن متغير العمل بمعزل عن المتغيرات الأخرى لا علاقة له بالصحة النفسية ، و إذا نحن أخذنا الصحة النفسية من جهة الخلو من المرض و القدرة على التوافق ومواجهة الأزمات (عيسوي.المرجع السابق ، ص27) فإن غالبية الباحثين أجمعوا على أن العمل قد يخلق صراع الدور حينما تكون هناك متطلبات متعارضة في آن واحد يقع فيها الفرد سواء من رئيسته أو زميله في العمل أو مرءوسيه (المشعان. المرجع السابق، ص 68) ، و قد تسبب الضغوط المهنية للإنسان كثيرا من الأمراض و الاضطرابات النفسية و الجسمية مثل زيادة الشعور بالقلق و الإحباط وارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر و القرحة المعدية والصداع ... حسب ما جاء في بحوث العديد من العلماء كالعتيبي 1997 و ستيرز 1991 (Setters) و هاندرسك 1985 (Henderex) وبارون 1990 (Barron) (المشعان. المرجع السابق، ص 70)، و قد جاءت دراساتنا لمتغير العمل بمعزل عن المتغيرات الأخرى متعارضة مع العديد من الدراسات التي تعتبر متغير العمل هام ومساهم للصحة النفسية، إذ قد يكون العمل مصدر سعادة للفرد و قد يكون مصدر شقاء له، فهو يمنحه الفرصة للحصول على الدخل اللازم له، و يكون مصدر سعادة إذا كان متناسب مع قدراته و ميوله و آماله، وإذا وجد التناظر بين عمله و قدراته فيكون مصدر شقاء له (الرفاعي. المرجع السابق، ص96)

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

العاملات و غير العاملات في اختبار الضغط النفسي لجاكولين رينو وأن الفروق الطفيفة بين المجموعتين - لصالح العاملات - ترجع لعامل الصدفة وهذا يظهر أن متغير العمل بمعزل عن المتغيرات الأخرى لا يؤثر على الضغط النفسي، فقد أكدت الدراسات النفسية أن مصادر الضغوط متباينة و متداخلة في آن واحد فيمكن أن تكون في البيئة الخارجية كما يمكن أن تتجسد من خلال المتغيرات التكنولوجية

والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، وقد تظهر معالم الضغوط من النظم والقواعد الاجتماعية بالإضافة إلى كون الخوف والإحباط والشعور بالتهديد كلها تعد مصادر للضغوط النفسية (Lazarus, 1966p.p.103.104) و تقول نوال السعداوي (1977) في بحثها المرأة و الصراع النفسي ، أن المرأة تواجه مشكلات يسببها دورها خارج المنزل (العمل) ودورها في البيت و الأسرة، إذا عجزت عن مواجهة التوفيق تصاب بالعصاب وكانت النسبة في هذا عالية وصلت إلى (94%) (أحمد سهير. المرجع السابق ، ص 155)

ب- حسب متغير التعليم :

-الجدول رقم (43) يوضح الفروق بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع و ذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار الصحة النفسية لسيدني كراون .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ذوات مستوى تعليمي مرتفع	240	27.90	07.81	96.08	أكثر من 0.001
ذوات مستوى تعليمي منخفض	240	35.75	08.30		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (43) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المنخفض و ذوات المستوى التعليمي المرتفع في اختبار الصحة النفسية لسيدني كراون، لصالح ذوات المستوى التعليمي المرتفع ، أي أن المستوى التعليمي كلما زاد قل معه الاضطراب النفسي وهذا الأمر يؤكد مرة أخرى التأثير الإيجابي للمستوى التعليمي في التخفيف من حدة الاضطراب، وتقول سهير كامل أن المرأة المصرية اجتازت مراحل تعليمية عليا و لم يقف طموحها عند هذا الحد بل وقفت موقف التحدي من زوجها وعائلتها التي تطالبها في كل وقت بأن تتوقف عند حد معين إيماناً منهم بأن دورها الرئيسي هو البيت والأولاد ، هذه المشاركة الكاملة في جميع أدوار الحياة لم تشعر فيه المرأة أن لها مقابلاً أو عطاء أو استحساناً مناسباً مع الزوج أو الأهل ، بالتالي فهي تعاني صراعاً نفسياً ينعكس على صحتها النفسية (أحمد سهير. المرجع السابق، ص 118) .

نلاحظ من خلال ما قالته الباحثة أن متغير التعليم يجعل المرأة تقف موقف التحدي ، و أن صحتها النفسية مرهونة ليس فقط بمستواها التعليمي و إنما بالظروف المحيطة وموقف الزوج و الأهل من أدوارها ، و في الجزائر كان للاستقلال الوطني تأثيراً في ظهور التغيرات على المستوى الوطني أثرت في النظام العائلي ، كالتعليم الذي مس الأطفال- ذكورا و إناثا - من هنا أصبحت المرأة إحدى العناصر الجديدة في المجتمع الجزائري، تسعى من أجل عقد علاقات اجتماعية جديدة خصوصا حين دخلت عالم الشغل (Mokadem, A. 1987, P 11) ، فالصحة النفسية حسب هاد فيلد (Hadfield) هي

التعبير الكامل و الحر عن طاقاتنا الموروثة و المكتسبة و هي تعمل بتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية للشخصية من حيث هي الكل (الرفاعي. المرجع السابق، ص 15) .

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع و ذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار الضغط النفسي- لصالح ذوات المستوى التعليمي المرتفع - بمعنى أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي كلما انخفض الضغط النفسي، فبافتراض وجود مستوى معين من الضغوط في وظيفة معينة إلا أن إمكانية إدراك العامل كنه تلك الوظيفة يعتمد على ما إذا كان لديه سيطرة على نتائجها أم لا... لقد تبين أن كبار التنفيذيين- من لهم مستوى تعليمي مرتفع- يواجهون ضغوط العمل بشكل أفضل من المستويات الوسيطة والدنيا من الموظفين- ذوات مستوى تعليمي بسيط أو منخفض-(هانسون،ب.المرجع السابق، ص 38).

ج- حسب متغير السن :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (44) أنه توجد فوق ذات دلالة إحصائية بين الكيبرات في السن و الصغيرات في اختبار الصحة النفسية لصالح الكيبرات في السن، أي كلما كان سن المبحوثات أكبر كلما دل هذا على عدم اعتلال صحتهن النفسية .

- الجدول رقم (44) يوضح الفروق بين الكيبرات في السن و الصغيرات في اختبار الصحة النفسية لسيدني كراون و كرسب.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
كيبرات السن	240	29.89	08.31	20.25	0.01
صغيرات السن	240	33.75	09.05		
المجموع	480				

فهناك سبعة جوانب يعتبرها أكثرية المشتغلين في الصحة النفسية ممثلة للصحة النفسية وهي، المحافظة على شخصية متكاملة و التوافق مع المتطلبات الاجتماعية و التكيف مع شروط الواقع و عدم التردد -المحافظة على الثبات- و المحافظة على قدر من الانفعالية و الحساسية و المشاركة في تقدم المجتمع و أخيرا النمو مع العمر و هذا الجانب يشمل النمو العام للفرد من حيث حياته في السنوات التي يقاس بها عمره ، فزيادة سنة على عمر الفرد لا تعني زيادة في سنوات عمره فحسب وإنما تعني مقدارا أو نوعا من النمو يشمل في خبرته و انفعالاته و علاقاته الاجتماعية و قدراته (الرفاعي.المرجع السابق،ص. ص 18.17)، هكذا فإن سن الإنسان مقرون بخبرته في الحياة وبإمكاناته في التكيف، فتجاربه السابقة جديرة بأن تجعل منه شخصا متحكما في انفعالاته و متزنا من الناحية النفسية و قد تظهر

الصحة النفسية من خلال شعور الفرد بالأمن واتصاله بالواقع و وحدة الشخصية ، ووجود رغبات جسدية والتحكم فيها ووجود هدف في الحياة و التعلم من الخبرة (الرفاعي. المرجع نفسه، ص 16).
و تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (27) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكيبرات في السن والصغيرات في السن في اختبار الضغط النفسي عند مستوى (0.001) لصالح الكيبرات في السن ، بمعنى أنه كلما كان سن المبحوثات أكبر كلما مكنهن ذلك من التغلب على الضغوط المعاشة و هذا جاء مطابقا لدراسة سوسولوجية أجريت عام (1973) في ستة مؤسسات بلونيه تحتوي على (2095) عامل ، وتوصلت إلى إثبات أنه كلما كان للعامل حياة مهنية طويلة كلما تكيف مع ظروف العمل (Revue Internationale de travail .1977, P20) باعتبار أن الحياة المهنية الطويلة يقابلها ارتفاع سن العامل، و باعتبار أن ظروف العمل قد تكون عامل من عوامل الضغط النفسي.و إذا أردنا تلخيص ما سبق ذكره نقول أن هناك عددا من الجوانب تظهر فيها مظاهر الصحة النفسية و أنها جميعها تنبثق من علاقة الإنسان مع محيطه النفسي الداخلي من جهة و علاقته مع الآخرين و المحيط المادي من حوله من جهة أخرى(الرفاعي.المرجع نفسه، ص 22) .

د- حسب متغير عدد الأطفال :

-الجدول رقم (45) يوضح الفروق بين المجموعات الثلاث (من ليس لهن أطفال و من لهن طفل أو اثنين و من لهن ثلاث أطفال فأكثر) في اختبار الصحة النفسية .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ليس لهن أطفال	160	30.19	09.36	04.26	0.05
بين واحد واثنين	160	31.99	07.99		
لهن 03 فأكثر	160	33.29	08.86		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (45) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث فيما يخص عدد الأطفال في اختبار الصحة النفسية ، أي أنه كلما قل عدد الأطفال كلما كان هذا مؤشرا على الصحة النفسية التي تعني توافقا في المهنة أي فعالية في أداء الدور الذي يحقق الرضا عن الذات والتقدير لها و الإحساس بالانتماء و تحقيق الحياة الاجتماعية الإيجابية(فرج عبد القادر طه و آخرون. المرجع السابق، ص 254) كما أنها تعني التوافق التام بين الوظائف النفسية و أن لا يعاني الفرد من الصراعات النفسية- بين ميلين أو اتجاهين-(عيسوي . المرجع السابق،ص 28)، ومسؤولية الاعتناء بالأطفال و تلبية حاجاتهم قد تكون عاملا من عوامل اعتلال الصحة النفسية عند المرأة العاملة التي يعرف عنها أنها تعاني من ضيق الوقت لقيامها بعدة أدوار (سلامة آدم . المرجع السابق ، ص 211)، كما أن المرأة العاملة تعتمد إلى تحديد نسلها للتقليل من الضغوط عليها (Andre ,M. ibid , P 169) وهذا لأهمية الاعتناء الجيد بالأطفال في مراحل نموهم السليم ، وتعتبر العلاقة الشخصية

المبكرة خاصة مع الأم ذات أثر كبير في تحديد شخصية الطفل (بهادر سعدية. 1981، ص65)، فالطفل الصغير لا يشعر بالانتماء والحماية إلا مع الأم وليس مع الحاضنة أو الشغالة، فمشكلة رعاية الأطفال مأساة الأم العاملة، ففي مصر أكثر من مليون امرأة عاملة تخرج كل صباح إلى المصانع والشركات و دور الحكومة و المعامل و المستشفيات و تترك أطفالها يعانون أزمات نفسية سواء في دور الحضانة أو مع الخادمة أو مع الجدة أو أحيانا مع الجارة... خصوصا و أن دور الحضانة لا تتوفر على الشروط اللازمة لنمو الطفل بصورة سليمة(جرجس ملاك.1983 ص12) و تكون المرأة العاملة المتزوجة نهبا للوسواس و المتاعب و عرضة للإرهاق العصبي حيث تتنابها الأوجاع و يلازمها الإرهاق، و إذا كانت أما فهي دائمة التفكير مهمومة و مشغولة البال قلقة خاطر تخاف على أطفالها أثناء غيابها عن البيت، و من هنا تقع المرأة العاملة فريسة للصراع العاطفي الخطير، و تبدأ في الشعور بالنقمة و الكراهية لعملها الذي يمثل مصدر ابتعادها عن بيتها و أولادها (نعامة.المرجع السابق، ص. ص201.202).

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (29) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في اختبار الضغط النفسي حيث أنه كلما قل عدد الأطفال أو انعدم قل معه الضغط النفسي، فمن خلال دراسة الحالات التي سجلتها العيادات النفسية العاملات اللواتي تعرضن لضغوط ومسؤوليات- الأبناء و الزوج- كثيرة أدت إلى انهيار أعصابهن، فهن لا يستطعن التركيز و دائمات التفكير، و قد نقص وزنهن و كن شديدات العصبية و تصرفاتهن غير طبيعية و حتى وجههن كان شاحبا و مصفرا ... (نعامة. المرجع السابق، ص204)، فنتيجة لقلّة دور الحضانة واختلاف أوقات المدرسة تضطر الأم لمتابعة أطفالها في عملية التردد على البيت و المدرسة خاصة عندما يكون لها أكثر من طفل، هنا تضحي كثير من الأمهات بعملهن لكثرة الصراع بين الاستجابة لدافع الطموح للنجاح و تحقيق المكانة المرموقة في صف المنتجين الصناعيين و بين نداء الأمومة (محمود حسن. المرجع السابق، ص446) وحين سئل بعض أصحاب الأعمال عن الصراعات التي تعاني منها النساء المتزوجات العاملات، أجابوا بأنها تتعلق برعاية الأبناء والعلاقة بالزوج بالدرجة الأولى مما يجعلهم لا يحبذون تشغيل النساء المتزوجات (عبد الفتاح يوسف. المرجع السابق، ص91)

هـ- حسب متغيرات البحث الأربعة مجتمعة و متفاعلة: أوضحت المعالجة الإحصائية للنتائج التي استندت إلى تحليل التباين تصميم (3x2x2x2) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختباري سيدني كراون و كرسب للصحة النفسية والضغط النفسي رينو حسب متغيرات البحث الأربعة مجتمعة و متفاعلة، حيث بلغت قيمة ف في اختبار الصحة النفسية (11.61) وفي اختبار الضغط النفسي (26.28) وكلا القيمتين لهما دلالة عند مستوى أكثر من (0.001) والجدولين (46) و (31) يوضحان ذلك .
-والجدول رقم (46) يوضح الفروق في الصحة النفسية حسب متغيرات البحث الأساسية .

مصدر التباين	مجموع التباين	درجة الحرية	متوسط التباين	قيمة ف	مستوى الدلالة
--------------	---------------	-------------	---------------	--------	---------------

		91.95	479	44042.95	التباين الكلي
أكثر من 0.001	11.61	707.14	23	16264.29	التباين بين المجموعات
		60.92	456	27778.65	التباين داخل المجموعات
ليس لها دلالة		0.34	01	0.34	التباين حسب متغير العمل
أكثر من 0.001		96.08	01	96.08	التباين حسب متغير التعليم
أكثر من 0.001		20.25	01	20.25	التباين حسب متغير السن
0.05		04.25	01	04.25	التباين حسب متغير عدد الأطفال
أكثر من 0.001		32.07	01	32.07	تباين متغير عمل x تعليم
أكثر من 0.001		06.86	01	06.86	تباين متغير عمل x سن
0.05		01.78	01	01.78	تباين متغير عمل x عدد الأطفال
أكثر من 0.001		41.69	01	41.69	تباين متغير تعليم x سن
أكثر من 0.001		21.62	01	21.62	تباين متغير تعليم x عدد الأطفال
أكثر من 0.001		06.36	01	06.36	تباين متغير سن x عدد الأطفال

وتشير هذه النتائج مرة أخرى إلى أهمية المتغيرات المدروسة في اختباري الصحة النفسية

والضغط النفسي ، إذ تختلف باختلاف المتغيرات ، الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة بين الصحة النفسية ومتغيرات البحث مجتمعة ومتفاعلة من جهة- ولم يقتصر الأمر على وجود العلاقة بل أسهمت في تحديد اتجاه هذه العلاقة، حيث كان مؤشر الصحة النفسية لدى العاملات وذوات المستوى التعليمي المرتفع والكبيرات في السن ومن ليس لديهن أطفال أكثر صحة واتزان من غير العاملات وذوات المستوى التعليمي المنخفض والصغيرات في السن ومن لهن (03) أطفال فأكثر- ومن جهة أخرى تشير النتائج إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي وبين متغيرات البحث مجتمعة ومتفاعلة .

وبعد حساب معامل الارتباط بين اختباري الصحة النفسية لسيدني كراون والضغط النفسي

لجا كلين رينو الذي يقدر بـ (0.36) تبين أن هناك علاقة إيجابية بينهما ، وحتى النتائج الموجودة في الجدولين (46) و (31) تبين أن هناك فروق طفيفة بين العاملات وغير العاملات ، فقد كانت النتيجة لصالح العاملات في اختبار الصحة النفسية ولصالح غير العاملات في اختبار الضغط النفسي ، كما تبين في الاختبارين تفوق ذوات المستوى التعليمي المرتفع عن ذوات المستوى التعليمي المنخفض ، وتفوق الكبيرات في السن عن الصغيرات في كلا الاختبارين ، وكذا تفوق من ليس لديهن أطفال عن من لهن أطفال في كلا الاختبارين .

بعد عرض هذه النتائج تبين أن الفرضية القائلة بوجود علاقة بين الصحة النفسية والضغط

النفسية قد تحققت في كل متغيرات البحث الأربعة الأساسية ، حيث تبين النتائج وجود اختلاف بين العاملات وغير العاملات في كلا الاختبارين لصالح العاملات في اختبار الصحة النفسية ولصالح غير العاملات في اختبار الضغط النفسي- رغم عدم وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين- لكن يلاحظ أن هناك دلالة إحصائية بين الاختبارين في متغيرات البحث الأخرى منفردة من جهة ومتفاعلة ومجمعة من جهة أخرى ، إذ يلاحظ أن مؤشر الصحة النفسية مرتفع عند ذوات المستوى التعليمي المرتفع ومن ليس لهن أطفال والكبيرات في السن ، منه عند ذوات المستوى التعليمي المنخفض والصغيرات في السن ومن

لهن طفل فأكثر ، كما أن التحكم في الضغط النفسي يكون عند فئة ذوات المستوى التعليمي المرتفع والكبيرات في السن ومن ليس لهن أطفال ، مقارنة بذوات المستوى التعليمي المنخفض والصغيرات في السن ومن لهن طفل فأكثر ، وقد جاءت هذه النتيجة مطابقة لما توصل إليه حسن الموسوي (1991) من خلال الدراسات السابقة التي اعتمد عليها في بحثه الميداني ، حين قال أن الضغوط الحياتية تؤدي إلى مشكلات الصحة النفسية (الموسوي.المرجع السابق ، ص 110) ، وتدخل نظرية هولمس وراي (1975) ضمن هذا التناول وتدرس التأثيرات النفسية الاجتماعية لظاهرة الضغط النفسي، فتراكم أحداث الحياة يؤدي إلى اضطراب الصحة الجسمية والصحة النفسية (Holms & Rahe. ibid, p 213) ، وإذا كانت حياة العصر شديدة التعقيد ، كثيرة المفاجآت سريعة التطور كما هو الأمر في عصرنا وكانت بذلك بالغة التأثير على الصحة النفسية للأفراد ، فالعصر الذي نعيش فيه لديه ظاهرة تعدد المشكلات التي تعترض الأفراد في مختلف مراحل نموه سواء كانوا في مرحلة الطفولة والمراهقة أو الشباب والشيخوخة . (الرفاعي .المرجع السابق، ص. 03).

وقد عرفت جاكلين رينو الضغط النفسي بكونه مجموع الاضطرابات البيولوجية والنفسية يسببها عدوان ما على جهاز عضوي في الجسم البشري ، وردود فعل هذا الجهاز (رينو .المرجع السابق ،ص.13) ، وأفادت العديد من الدراسات ، إلى أن الأشخاص المعرضين لأوضاع الضغط الحادة وذات المدة الطويلة لا يعودون إلى حالتهم السابقة من الصحة الجسمية والبيولوجية والنفسية (ستورا. المرجع السابق، ص.39) ، لكن لا بد لنا من أن نذكر أن بعض الأفراد الذين يتعرضون إلى أحداث ضاغطة مصابون بأمراض مزمنة واضطرابات ذهنية ، في حين أن آخرين غير مصابين بها ، فمصادر الضغط لا يمكنها أن تفسر الإصابة بالمرض بل لا بد لنا من أن نأخذ بالحسبان عوامل أخرى كخصائص الوضع الضاغط – الشدة ومقدار الأحداث الضاغطة – وصفات الأفراد السيكولوجية والبيولوجية – سمات الطبع والشخصية – (ستورا. المرجع نفسه، ص.41) ، فالصحة النفسية هي شرط أو مجموع الشروط اللازم توافرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه ، وبينه وبين العالم الخارجي ، تكيف يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع . (الرفاعي. المرجع نفسه، ص.23).

وتنص الفرضية (07) على وجود علاقة بين قوة الأنا و الضغط النفسي عند المرأة العاملة، ولاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب درجات كل المجموعات الأربع والعشرين حسب المتغيرات المدروسة (العمل و التعليم و السن و عدد الأطفال) و حساب معامل الدلالة بينهم على مقياس قوة الأنا لبارون و مقياس الضغط النفسي لجاكلين رينو، و أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين قوة الأنا و الضغط النفسي بعد حساب معامل الارتباط بينهما.

أ- حسب متغير العمل:

- الجدول رقم (47) يوضح الفروق بين العاملات و غير العاملات في اختبار قوة الأنا لبارون.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
-----------	-------	-----------------	-------------------	--------	---------------

ليس لها دلالة	0.92	05.77	33.27	240	عاملات
		05.73	32.76	240	غير عاملات
				480	المجموع

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (47) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

العاملات وغير العاملات في اختبار قوة الأنا لبارون، و قد ترجع الفروق الطفيفة الموجودة بينهما - لصالح العاملات-لعامل الصدفة ، و هذا جاء مطابقا لما ذكرناه في السابق من أن متغير العمل كمتغير منفرد لا تأثير له على قوة الأنا ، كما لم يكن له أثر على فعالية الذات و تقديرها ، ففي دراسة نعامة(1984) أكد على أهمية العمل دون عزله عن متغيرات أخرى كدوافع الإنسان للعمل حين قال ، أن العمل يستطيع أن يظهر و يفجر طاقات أفرادها فهو ليس فقط عملا روتينيا و إنما له قيمة و إغناء للشخصية و ما يخلفه من أثر على العمليات النفسية للفرد - خاصة الداخلية -و على أحاسيسه، فتطوير العمل يرافقه تطوير في الدوافع إلى العمل أي إلى تطوير الذات و تقويتها، فتصبح الغاية من العمل ليس الكسب المادي و إنما تتخطاها إلى بناء الذات و تأكيدها عندما يتحول العمل إلى واجب اجتماعي (نعامة. المرجع السابق ،ص. 126).

و تشير كذلك النتائج الواردة في الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين العاملات و غير العاملات في اختبار الضغط النفسي لجا كلين رينو و أن الفروق الطفيفة الموجودة بين المجموعتين- لصالح غير العاملات- قد ترجع لعامل الصدفة فقد أكدت أبحاث باروخ وزملانه 1987 (Baruch & al) ، أن عمل المرأة ودورها بوصفها زوجة وأم يؤدي إلى صراع الأدوار الذي يعرضها لكثير من الضغوط في العمل فترتب على ذلك زيادة في الاضطرابات النفسية الجسمية ويؤدي ذلك بدوره إلى مزيد من الضغوط المهنية - لدى المدرسات - مما يتعين عليهن تحقيقه من متطلبات الحياة فضلا عن الكثير من الواجبات الملقة على عاتقهن في العمل وكثير من المسؤوليات والمتطلبات اتجاه الزوج والأبناء والأصدقاء ، ويتفق مع نتائج هذه الدراسة عدد من الدراسات كدراسة عبد المقصود وطاحون (1993) ودراسة كريكو و برات(1985 Kyriacou & Pratt) فاربر(1991 Farber) وكوبر وكيلى(1993 Cooper & Kelly) الخ ... (المشعان. المرجع السابق، ص 88) ، وهذا يؤكد مرة أخرى أن متغير العمل له تأثير عند ربطه بمتغيرات أخرى كعدد الأطفال والمستوى التعليمي والعلاقة بالزوج الخ...

ب-حسب متغير التعليم :

- الجدول رقم (48) يوضح الفروق بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع و ذوات المستوى

التعليمي المنخفض في قوة الأنا.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ذوات مستوى تعليمي مرتفع	240	36.74	04.93	347.37	أكثر من 0.001
ذوات مستوى تعليمي منخفض	240	29.29	03.77		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (48) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار قوة الأنا لصالح ذوات المستوى التعليمي المرتفع ، وهذا يعني أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي كلما كان هذا مؤشرا على قوة الأنا ، فعلى صعيد البناء النفسي الداخلي خلقت حالة العمل-بعد إتاحة فرص التعليم- وضعا جديدا للمرأة العاملة سمحت لها الفرصة أن تظهر كيانا منفردا له شخصيته وخصائصه وليس تابع للرجل (نعامة.المرجع السابق، ص 54) ، فالتغيرات الأيدلوجية والتكنولوجية- كإتاحة فرص التعليم والتصنيع- أدت إلى دخول المرأة ميدان العمل والإنتاج فخلقت منه إنسانا جديدا له ميزاته وخصائصه النفسية المختلفة عن خصائص المرأة قديما ، التي كان محيطها المنزل الأهل والأقارب ، فالعمل يخلق وعيا جماعيا ليبر عن حياة الجماهير وينظمه عقل جماعي للأفراد بحيث يفكرون ويشعرون ويعملون من خلاله (نعامة .المرجع نفسه، ص 50).

وتشير النتائج الواردة في الجدول رقم(25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار الضغط النفسي لصالح ذوات المستوى التعليمي المرتفع ، إذ كلما يزيد المستوى التعليمي ينخفض الضغط النفسي ويتم التحكم فيه.

ج- حسب متغير السن :

-الجدول رقم (49) يوضح الفروق بين الكبيرات في السن والصغيرات في اختبار قوة الأنا .

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
كبيرات السن	240	34.81	05.87	51.90	أكثر من 0.001
صغيرات السن	240	31.22	05.05		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (49) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكبيرات في السن والصغيرات في اختبار قوة الأنا لصالح الكبيرات في السن بمعنى أنه كلما كان سن المبحوثات أكبر كان هذا مؤشرا على قوة الأنا لديهن ، فقد أظهرت دراسة حمود حسن أن نسبة العاملات من فئة(30 سنة) فأكثر تزيد عن مثيلاتها بين سن (20 - 30 سنة) ، إذ أن هذه الفئة العمرية

الأخيرة تتشغل بالزواج ، فالحياة الزوجية وتربية الأطفال تشغلها عن العمل ، وبعد سن (30 سنة) فأكثر من الممكن للمرأة أن تجمع بين العمل ومسؤولياتها الأسرية خاصة بعد دخول أطفالها المدرسة (حمودحسن. المرجع السابق،ص.ص 48.47) ، فكلما كان سن المبحوثات مرتفعا كلما كان هذا تعبير على التوافق مع الذات والمجتمع وهذا قد يرجع إلى كون تجارب الفرد في الحياة تمكنه من التغلب على الصعاب والإحساس الإيجابي بالرضا والكفاية .

وتشير النتائج الواردة في الجدول رقم (27) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكيبريات في السن والصغيريات لصالح الكيبريات في اختبار الضغط النفسي أي كلما كان سن المبحوثات أكبر كلما ساعد هذا على التحكم في الضغط.

د- متغير عدد الأطفال :

الجدول رقم (50) يوضح الفروق بين المجموعات الثلاثة (من ليس لهن أطفال ، من لهن طفل أو اثنين ومن لهن ثلاث أطفال أو أكثر) في اختبار قوة الأنا لبارون.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ليس لهن أطفال	160	34.31	05.89	08.18	أكثر من 0.001
بين واحد واثنين	160	32.99	05.60		
لهن 03 فأكثر	160	31.74	05.50		
المجموع	480				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (50) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة فيما يخص عدد الأطفال في اختبار قوة الأنا ، حيث أن قوة الأنا ترتفع كلما قل عدد الأطفال.

كما تشير النتائج في الجدول رقم (29) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في اختبار الضغط النفسي أي أن الضغط النفسي يقل كلما قل عدد الأطفال ، وفي نموذج لدراسة حالة قام بها أحد الباحثين اتضح فيها أن الزوجين يعيشان ضغوط نفسية بسبب الأطفال وإحساسهما بالذنب لما في سلوكهما من إهمال خصوصا إذا لم يكن هناك تقدم في أداء أبنائهم المدرسي (فونتانا، د.المرجع السابق، ص 137)

ه-حسب متغيرات البحث الأربعة مجتمعة ومتفاعلة: أوضحت المعالجة الإحصائية للنتائج التي استندت إلى تحليل التباين (2x2x2x3) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في اختبائي قوة الأنا والضغط النفسي حسب متغيرات البحث الأربعة مجتمعة ومتفاعلة ، حيث بلغت قيمة ف في اختبار قوة الأنا (24.75) وفي اختبار الضغط النفسي (28.26) وكلا القيمتين لهما دلالة إحصائية عند مستوى أكثر من (0.001) والجدولين رقم (51) و(31) يوضحان ذلك ، وتشير هذه النتائج مرة أخرى إلى أهمية

المتغيرات المدروسة في اختبائي قوة الأنا والضغط النفسي، إذ تختلف باختلاف المتغيرات ، الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة بين قوة الأنا وبين متغيرات البحث مجتمعة ومتفاعلة من جهة- ولم يقتصر الأمر على وجود العلاقة بل أسهمت في تحديد اتجاهها، حيث كانت قوة الأنا مرتفعة لدى العاملات، وذوات المستوى التعليمي المرتفع الكبيرات في السن ومن ليس لهن أطفال أكثر من غير العاملات وذوات المستوى التعليمي المنخفض والصغيرات في السن ومن لهن ثلاث أطفال فأكثر من جهة أخرى تشير النتائج إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي وبين متغيرات البحث مجتمعة ومتفاعلة وبعد حساب معامل الارتباط بين اختبائي قوة الأنا لبارون والضغط النفسي الذي يقدر بـ(-0.49) تبين بأن هناك علاقة عكسية بينهما وحتى النتائج الموجودة في الجدولين (51) و(31) تبين بأن هناك فروق طفيفة بين العاملات وغير العاملات ، فقد كانت النتيجة لصالح العاملات في اختبار قوة الأنا ولصالح غير العاملات في اختبار الضغط النفسي ، وتبين في كلا الاختبارين تفوق ذوات المستوى التعليمي المرتفع عن ذوات المستوى التعليمي المنخفض، أما فيما يخص متغير السن فقد كانت النتيجة لصالح الصغيرات في السن في اختبار قوة الأنا ولصالح الكبيرات في السن في اختبار الضغط النفسي ، وتبين في الاختبارين تفوق من ليس لهن أطفال عن من لهن طفل أو أكثر .

-الجدول رقم(51) يوضح دلالة الفروق في قوة الأنا حسب متغيرات البحث الأربعة الأساسية .

مصدر التباين	مج التباين	درجة الحرية	متوسط التباين	قيمة ف	مستوى الدلالة
التباين الكلي	15842.9	479	33.08	24.75	أكثر من 0.001
التباين بين المجموعات	87996.1	23	382.44		
داخل المجموعات	7046.79	456	15.45		
متغير العمل	0.92	01	0.92		ليس لها دلالة
متغير التعليم	347.37	01	347.37		أكثر من 0.001
متغير السن	51.90	01	51.90		أكثر من 0.001
متغير عدد الأطفال	08.18	01	08.18		أكثر من 0.001
متغير عمل x تعليم	116.22	01	116.22		أكثر من 0.001
متغير عمل x سن	17.60	01	17.60		أكثر من 0.001
متغير عمل x عدد الأطفال	03.47	01	03.47		أكثر من 0.05
متغير تعليم x سن	170.40	01	170.40		أكثر من 0.001
متغير تعليم x عدد الأطفال	78.89	01	78.89		أكثر من 0.001

متغير سن x عدد الأطفال	14.33	01	14.33	أكثر من 0.001
------------------------	-------	----	-------	---------------

بعد عرض هذه النتائج تبين بأن الفرضية القائلة بوجود علاقة بين قوة الأنا والضغط النفسي قد تحققت في كل متغيرات البحث الأربعة الأساسية حيث بينت النتائج وجود اختلاف بين العوامل وغير العوامل في كلا الاختبارين لصالح العوامل في اختبار قوة الأنا ولغير العوامل في اختبار الضغط النفسي، رغم عدم وجود دلالة إحصائية بين الفروق في الاختبارين لكن يلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين في متغيرات البحث المتبقية منفردة من جهة ومجمعة ومتفاعلة من جهة أخرى ، إذ يلاحظ أن قوة الأنا مرتفعة عند الفئة ذوات المستوى التعليمي المرتفع ومن ليس لهن أطفال والكبيرات في السن منه عند ذوات المستوى التعليمي المنخفض والصغيرات في السن ومن لهن طفل فأكثر، كما أن الضغط النفسي يكون أقل عند فئة المستوى التعليمي المرتفع والكبيرات في السن ومن ليس لهن أطفال مقارنة بالفئات المقابلة أي من لديهن مستوى تعليمي منخفض والصغيرات في السن ومن لهن طفل فأكثر .

وقد جاءت في دراسة جونسون وآخرون 1989 (Johnson & al) أن الضغوط النفسية غالباً ما ترتبط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة وكراهية الذات وضعف الأنا وتصعد الهوية والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض والرغبة في النعاس (الموسوي. المرجع السابق ، ص 109).

وحتى نجيب على الفرضية القائلة بأن الضغط النفسي قد ينتج عن أسباب مهنية، تم تطبيق اختبار الضغط النفسي لفونتاننا -الذي يركز على الأسباب المهنية - على النساء العاملات، وقد تحصلن على النتائج التالية حسب المتغيرات التالية: متغير المستوى التعليمي والسن وعدد الأطفال.

أ-حسب متغير التعليم :

-الجدول رقم(52) يوضح الفروق بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار الضغط النفسي لدافيد فونتاننا.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ذوات مستوى تعليمي مرتفع	120	15.75	06.32	22.5	أكثر من 0.001
ذوات مستوى تعليمي منخفض	120	25.18	02.56		
المجموع	240				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم(52) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوات المستوى التعليمي المرتفع وذوات المستوى التعليمي المنخفض في اختبار الضغط النفسي لفونتاننا لصالح

ذوات المستوى التعليمي المرتفع، بمعنى أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي كلما انخفض الضغط النفسي، وهي نتيجة تؤكدها النتائج السابقة لاختبار جاكلين رينو من خلال دراسة (هاتسون ب. المرجع السابق، ص38) و دراسة (نعامة. المرجع السابق، ص40) وكذا بحث (سلامة آدم. المرجع السابق، ص212). و قد سبق وأن أشرنا أن متغير التعليم يجعل المرأة أكثر تحكما في الضغط ويمدها بمكانزمات لمواجهة، أما في دراسة ستورا فإن التعليم أي المستوى التعليمي المرتفع حين يربط بالمهنة التي تؤديها المرأة قد يجعلها أكثر معاناة من الضغط النفسي بسبب مسؤولياتها المهنية الضخمة خصوصا إذا لم تلقى عونا من زوجها (ستورا . المرجع السابق، ص59).

ب- حسب متغير السن:

- الجدول رقم (53) يوضح الفروق بين الكيبرات في السن والصغيرات في اختبار الضغط النفسي لفونتانا.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
كبيرات في السن	120	17.79	07.17	43.83	أكثر من 0.001
صغيرات في السن	120	23.13	05.02		
المجموع	240				

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم(53) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكيبرات في السن والصغيرات في اختبار الضغط النفسي لفونتانا لصالح الكيبرات، وهي نفس النتيجة التي حصلنا عليها في اختبار الضغط النفسي لجاكلين رينو، بمعنى أنه كلما ارتفع سن المبحوثات كلما قل الضغط النفسي، كما جاء في دراسة تايلور و كاشواي (الموسوي. المرجع السابق، ص104) ودراسة (سباهي. المرجع السابق، ص266)، كما أشارت دراسة قام بها حمدي الفرماوي(1990) عن الضغط النفسي عند العاملين في المراحل التعليمية - من الجنسين - أن هناك فروق في مستوى الضغط ترجع إلى سنوات الخبرة - والتي غالبا ما ترتبط بالسن - والتخصص ، فكلما كان للعامل خبرة أكثر كلما قلت ضغوط المهنة لديه (فونتانا د.المرجع السابق،ص134) .

ج- حسب متغير عدد الأطفال :

- الجدول رقم(54) يوضح الفروق بين المجموعات الثلاثة في اختبار الضغط النفسي لفونتانا.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
ليس لهن أطفال	80	18.71	07.27	05.34	0.01
لهن طفل أو اثنين	80	20.51	06.48		
لهن 03 أطفال فأكثر	80	22.15	05.88		

				240	المجموع
--	--	--	--	-----	---------

تشير النتائج الواردة في الجدول (54) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في اختبار الضغط النفسي لفونتانا بين المجموعات الثلاثة في متغير عدد الأطفال ، إذ كلما قل عدد الأطفال أو انعدم قل الضغط النفسي، و هذا جاء مطابقا للنتائج السابقة لاختبار الضغط النفسي لجاكولين رينو ، إذ لا بد لنا أن نعتزف بدور المرأة المتميز في تنشئة أطفالها، فقد أظهرت بحوث بلولبي (Bowlbi) أن هناك من الشواهد القوية التي تؤدي إلى الاعتقاد بأن انفصال الطفل لمدة طويلة عن الأم في الخمس سنوات الأولى يعتبر من أول أسباب الشخصية الجانحة (الرفاعي.المرجع السابق، ص189)، كما أن أدلر (Adler) يرى أن لدور الأم أهمية خاصة كونها الشخص الأول الذي على اتصال قريب مع الطفل و علاقتها به هي التي تحدد التقدم السليم لنموه (قاسم حسين.1988، ص88).

هذه الدراسات لم تركز على عدد الأطفال كما عمدنا إليه في بحثنا ، لكن ترى أن مسؤولية الاعتناء بالأطفال تعد من مصادر الضغوط ، فقد أظهرت الدراسات أن الضغط قد يكون مصدره الأطفال ، ففي دراسة حالة لزوجين (بهاء و صفاء) اتفقا على أنهما يعانيان من الضغط وصل إلى حد الإحساس بالذنب اتجاه ابنهما لما في سلوكهما من إهمال و أن تقدمه الدراسي في الأداء المدرسي غير ملحوظ (فونتانا .المرجع السابق، ص 137) هذا الأمر حين تعلق الأمر بطفل واحد ، يمكننا أن نتصور معاناتهما في حالة وجود أكثر من طفل .

د- حسب متغيرات البحث الثلاثة مجتمعة و متفاعلة: (التعليم و السن و عدد الأطفال) أوضحت المعالجة الإحصائية للنتائج التي استندت إلى تحليل التباين (2x2x3) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الضغط النفسي لفونتانا ، حيث بلغت قيمة ف (51.06).

-الجدول رقم (55) يوضح الفروق في الضغط النفسي لفونتانا حسب متغيرات البحث الثلاثة مجتمعة و متفاعلة .

مصدر التباين	مج التباين	درجة الحرية	متوسط التباين	قيمة ف	مستوى الدلالة
التباين الكلي	10973.5	239	45.91	51.06	أكثر من 0.001
التباين بين المجموعات	7804.99	11	709.54		
داخل المجموعات	3168.6	228	13.90		
متغير التعليم	225.54	1	225.54		أكثر من 0.001
متغير السن	43.83	1	43.83		أكثر من 0.001
متغير عدد الأطفال	05.34	1	05.34		0.01

متغير تعليم x سن	154.68	1	154.68	أكثر من 0.001
متغير تعليم x عدد الأطفال	53.49	1	53.49	أكثر من 0.001
متغير سن x عدد الأطفال	19.18	1	19.18	أكثر من 0.001

بعد عرض هذه النتائج تبين أن الفرضية القائلة بوجود علاقة بين الصعوبات المهنية والضغط النفسي قد تحققت في كل متغيرات البحث الأساسية ، فالملاحظ من خلال الجداول السابقة أن نتائج اختبار الضغط النفسي لفونتانا كانت مرتفعة لدى ذوات المستوى التعليمي المنخفض و الصغيرات في السن و من لهن أطفال ، مقارنة بذوات المستوى التعليمي المرتفع و الكبيرات في السن و من ليس لهن أطفال، و هي نتائج مطابقة لما تم الحصول عليه في اختبار الضغط النفسي لجاكلين رينو . و قد قمنا بحساب معامل الارتباط بين الضغط النفسي لفونتانا و مختلف الاختبارات النفسية المطبقة في البحث .

-و الجدول (56)درجات معامل الارتباط بين الاختبارات المطبقة و اختبار الضغط النفسي

لفونتانا*.

نوع الاختبار	تقدير الذات	فعالية الذات	قوة الأنا	الصحة النفسية	القلق
الضغط النفسي	-0.63	-0.53	-0.57	0.42	0.56

نلاحظ من خلال هذا الجدول، أن هناك ارتباط عكسي بين اختبار روزنبرغ لتقدير الذات و اختبار فونتانا، إذ كلما ارتفع تقدير الذات قل الضغط النفسي و كلما انخفض تقدير الذات ارتفع الضغط النفسي، فالضغط النفسي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته ، أوحين يقع في موقف صراع حاد (فرج طه و آخرون. المرجع السابق، ص256).

كما نلاحظ أن هناك ارتباط عكسي بين اختبار شيرر لفاعلية الذات و اختبار فونتانا إذ كلما ارتفعت فعالية الذات قلّ الضغط النفسي و كلما قلت فعالية الذات ارتفع الضغط النفسي ، فقد أكدت جاكلين رينو ، أنه لمقاومة الضغط النفسي لأبد من استعادة الثقة بالذات و تأكيد فعاليتها (رينو. المرجع السابق، ص 211) ، وقد توصل ماك قراث(1976) (Mc Grath) إلى أنه يوجد ضغط في الإنسان عندما يجد الفرد نفسه أمام ظروف بها متطلبات تفوق قدراته و إمكاناته و رغم هذا فإنه يحاول أن يواجه هذه الظروف و المتطلبات و يتصدى لها (Turcotte ,P. ibid p38) ، هكذا فإن الفرد عندما يكون في ظروف ضاغطة فإن إيمانه بفعاليتته و قدراته يجعلانه يواجه الضغط و يتصدى له عكس الفرد الذي يستسلم للضغوط دون مواجهتها ، فالفكرة الإيجابية عن الذات تجعلنا نتحكم في الضغط ، فإذا كونا عن أنفسنا فكرة ملائمة نوعا ما لكي نشعر أننا قادرين على تحمل ما قد يحدث يحفظنا من قلق مبدأي... (رينو.المرجع نفسه، ص 136).

*كل هذه القيم لها دلالة عند مستوى (0.001)

كما نلاحظ أن هناك ارتباط عكسي بين اختبار بارون لقوة الأنا و الضغط النفسي لفونتانا إذ كلما ارتفعت قوة الأنا قل الضغط النفسي و كلما قلت قوة الأنا ارتفع الضغط النفسي ، وهذا جاء مطابقا لدراسة جونسون و آخرون 1989 (الموسوي. المرجع السابق ص 105) ، في حين أننا نلاحظ أن هناك ارتباط إيجابي بين اختبار سيدني كراون للصحة النفسية و اختبار الضغط النفسي لفونتانا ، إذ كلما ارتفعت درجات المقياس-التي تعبر عن وجود الاضطراب-كلما زاد الضغط النفسي و كلما قلت الدرجات في اختبار الصحة النفسية-التي تعبر عن سلامة الصحة النفسية-قل الضغط النفسي ، فالمقصود بالصحة النفسية هي تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يسمح له بالتكيف مع البيئة وتحقيق وجوده الإنساني ، فالفرد مزود بطاقات نفسية أساسية كالطاقة المعرفية و الطاقة الانفعالية و الطاقة الدفاعية و نمو الفرد هو تمايز لهذه الطاقات (دري حسن. المرجع السابق، ص 26)، فحوالي (50%) من المرضى في الولايات المتحدة الأمريكية ممن تستقبلهم المستشفيات يعانون من أحد أنواع الاضطرابات النفسية ذات دلالة ، بعبارة أخرى يعانون من أمراض عاطفية حادة ، و الأمر الأخطر هو أن قسما أكبر من السكان يعاني ضيق عاطفي و يبدي أعراض القلق و يظهر غير كفء في العمل الشيء الذي يجعله يعاني من الضغط و يلجأ إلى بعض أنواع السلوك اللاجتماعي (الرفاعي. المرجع السابق، ص 11) ، فالصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الأزمات و الصعاب لأن الأساس فيها هي قيام وظائف الجسم بكل مهامها في تناسق و انتظام.

كما نلاحظ أن هناك ارتباط إيجابي بين اختبار القلق لسبيل برجر ، و اختبار الضغط النفسي لفونتانا ، إذ كلما ارتفعت نسبة القلق ارتفع الضغط النفسي و كلما انخفضت نسبة القلق انخفض النفسي ، فالباحث جوسمي(Joussemet) يرى أن كلمة ضغط تضم كل أنواع التوترات و الاحباطات و القلق و الصعوبات التي يتعرض لها الإنسان يوميا (Joussemet,R. ibid p 05) و قد فسّر فرويد القلق انطلاقا من الصراع النفسي الذي اعتبره الظاهرة الأساسية و المشكل الجوهري للعصاب(Freud,S.1926 p 69) ، وقد سبق و أن أشرنا أن الصراع النفسي ينشأ أصلا حينما تتعرض المرأة العاملة لمواقف مختلفة التأثير بحيث تصبح غير قادرة على التوفيق بينهما فتشعر بالضيق و التوتر إزاء هذه القوى المتعارضة ، خصوصا إذا كان مفهومها لذاتها و تقبلها لهما مضطربان مما يعكس عدم التوافق الذي يظهر بوضوح تحت تأثير الظروف الضاغطة (Mandler1982) (عبد الفتاح يوسف.المرجع السابق، ص92) ، كما أن هودج و آخرون 1994 (Hodge & al) أوضحوا أنه تنتج عن الضغوط المهنية زيادة كبيرة في معدلات المشكلات الانفعالية كالقلق و الاكتئاب و الاضطرابات النفسية الجسمية... (المشعان ، المرجع السابق

و يقول لوثناس (Luthans)1985 بأن الأفراد الذين يعيشون الضغوط في أعمالهم ربما يستجيبون لهذه الضغوط بالغياب و الجلوس في منازلهم مرة تلو المرة حتى يؤدي بهم الأمر إما إلى الفصل أو الاستقالة من المؤسسة... لقد حاول علماء النفس تفسير ظاهرة الغياب و التسرب الوظيفي من حيث ربطها بالصحة النفسية و العقلية للفرد إذ أشار ما ينر و بر وير (Miner & Brewer) 1976 أن الاضطراب العقلي الناجم عن الضغوط يعتبر سببا رئيسيا للتسرب الوظيفي، كما لاحظ جمال1984 (Jamal) أن هناك علاقة إيجابية بين الضغوط و الغياب و نية الموظف على عدم مواصلة العمل ، و بين الضغوط و التسرب الوظيفي (هيجان. 1998 ص279). يمكن أن نقول أن أسباب الضغط تكون على صعيد علاقتنا بالآخرين ، إننا بحاجة إلى التشجيعات من محيطنا البشري و العائلي والمهني، إنه عون ثمين ينبغي معرفة استخدامه ، إن علاقة سيئة مع الغير تجعلك تعيش حالة توتر دائم(رينو. المرجع السابق،137).

الخاتمة

الخاتمة :

صم البحث الحالي للتحقق من الفرضيات المطروحة في الفصل الأول، وقد تم من خلال عرضنا ومناقشتنا للنتائج التحقق من الفرضية الأولى و الثانية إذ أن تعدد أدوار المرأة العاملة عامل من عوامل الضغط النفسي، كما أن موقفها من أدوارها يؤثر كذلك على شعورها بالضغط، فقد أثبت لازاروس (Lazarus) في دراسته أن هناك العديد من الأحداث اليومية التي تزج الأفراد وتسبب لهم المضايقة مثل الحاجة إلى عمل أشياء كثيرة في وقت واحد وإيصال الأبناء إلى المدارس، والتسويق... ومن بين الأحداث اليومية التي يصفها الأفراد باعتبارها مصدر من مصادر الضغوط نجد الأعمال المنزلية(كإعداد وجبات الطعام) و ضغوط الوقت(و منها الحاجة إلى عمل أشياء كثيرة في وقت واحد) و وجود مسؤوليات كثيرة (Lazarus, & al.1985pp 770.779)، خصوصا إذا علمنا أن الزوج لا يساهم في الأعمال المنزلية إلا بنسبة قليلة، فالأدوار الأسرية صعبة و شاقة مقارنة بالأعمال المهنية، ولا تزال المرأة هي مسؤولة عن أدائها للأدوار الأسرية رغم مشاركتها في ميزانية البيت، فالضغط الذي تعيشه المرأة العربية عامة و المرأة الجزائرية على وجه الخصوص مرتبط بالقيم الاجتماعية السائدة ، و ما يسمى بضغط الثقاف(Stress d'acculturation) ، وكأن الضغط النفسي هو الضريبة التي يدفعها الفرد و إفراز للفجوة التي حدثت بين التقدم المادي و اللامادي(الموسوي.المرجع السابق ص97). كما أننا تحققنا من علاقة العوامل المعرفية بالضغط النفسي ، إذ كلما ارتفع تقدير الذات ، وفعالية الذات ، و قوة الأنا قل الضغط النفسي، و العكس صحيح، فمفهوم الذات جوهر الشخصية يحدد إلى درجة كبيرة مدى قابلية الفرد للتعرض للضغوط و التعامل معها، فمفهوم الذات يمثل إدراكنا الشخصي لذواتنا ، ففكرتنا عن ذواتنا لها تأثير كبير فيما يتعلق بتحديد ثقنا بأنفسنا ، و بالتالي في سلوكنا (Francis ,D & wood Cock, M.1982,pp178.179)، كما أن قوة الأنا تعبير عن سلامة الصحة النفسية و على قدرة الفرد على تجاوز مشاكله، فقد أكد بيار مارتى(Marty P) أن جزءا كبيرا من الأمراض الجسمية ذات علاقة بالأنوات القاصرة الضعيفة المفككة التنظيم (ستورا .المرجع السابق ص88).

كما تحققت الفرضية القائلة بوجود علاقة بين القلق عند المرأة العاملة و الضغط النفسي، إذ كلما ارتفعت نسبة القلق ارتفع الضغط النفسي، فالقلق واحد من ردود الأفعال المتعددة التي يستجيب بها الفرد للضغوط، و قد تكون مصدرا من مصادره(هيجان. المرجع السابق،ص33).

كما أثبتت نتائج الدراسة الميدانية صحة الفرضية القائلة بوجود علاقة بين الصحة النفسية و الضغط النفسي، إذ كلما كان هناك اعتدال في الصحة النفسية كلما ارتفعت نسبة الضغط النفسي، والصحة النفسية تعبير عن التوافق مع المتطلبات الاجتماعية و التكيف مع شروط الواقع التي تظهر من خلال شعور الفرد بالأمن و اتصاله بالواقع(الرفاعي.المرجع السابق ص17).

كما تحققت الفرضية الثامنة و التي تقول أن هناك علاقة بين الصعوبات المهنية و الضغط النفسي من خلال اختبار فونتانا للضغط النفسي المتسبب عن الحياة المهنية ، فظروف العمل غير المناسبة و عدم سهولة الترقية و عدم تطابق الوظيفة مع المؤهل أو المهارات و الخبرة و كذا توتر العلاقات بين الزملاء أو الصراع مع المديرين أو المشرفين كلها عوامل تساعد على الشعور بضغط المهنة (هيجان .المرجع السابق،ص 125).

فالضغط النفسي موضوع متعدد الأبعاد ، عوامله متعددة و متشعبة لا يمكن حصرها في عوامل جسمية أو اجتماعية، كما لا يمكن أن نجعلها تقتصر على جوانب نفسية ، فهو متعدد بتعدد أبعاد موضوعه، فالإنسان كل متكامل لا يمكن عزل جانبه الجسمي عن النفسي و لا جانبه العقلي عن الاجتماعي، فهو وحدة متكاملة إذ لا يمكن فهم سلوكه دون التعرض إلى خبراته السابقة و إلى البيئة المحيطة التي نشأ فيها.

و الضغط النفسي- كما درس في هذا البحث -سياق تفاعلي عام مشكل من مجموع العوامل المتداخلة، كالمثيرات الناجمة عن متطلبات الأدوار و استجابة الأم العاملة لها و كذا تصورها و تقييمها للوضعية ، معتمدين على تعريف ماك قراث (Mc Grath) في تفسيره على أن الضغط حالة عدم توازن- حسب تصور الفرد-بين متطلبات الوضعية التي يعيشها الفرد و بين إمكاناته للاستجابة (L'huillier & Grosdeva .ibid p p 19.20).

بصفة عامة يمكن القول أن تكرار الحوادث الكبيرة أو المزعجة و حتى الحوادث اليومية البسيطة في حياة الفرد و صعوبة تكيفه معها ، يعتبر سببا من الأسباب الرئيسية للضغط لدى الأفراد سواء كان ذلك في بيئة العمل أو خارجها.

و في الأخير يمكن القول أن مفهوم الضغط سيتيح-إذا أخذنا في الحسبان تلك العلاقات المعقدة بين النفس و الجسم و بين النفس و المحيط- المجال لبحوث جديدة في علم النفس و رؤية جديدة للإنسان في هذا القرن، و على العموم تعتبر النتائج التي توصلنا إليها كخطوة للتعرف على العوامل الاجتماعية و المعرفية للضغط النفسي عند المرأة العاملة و مختلف أدوارها، و هي بهذا تفتح أبوابا أخرى لبحوث جزائية تدرس عوامل أخرى لم يتطرق إليها بحثنا .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم اسكندر نجيب ، لويس كامل مليكة ، رشدي منصور. الدراسات العلمية للسلوك ، مؤسسة المطبوعات الحديثة ، القاهرة ط2 ، 1961 .
- 2- أحمد سهير كامل . دراسات في سيكولوجية المرأة ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الأزيطة 1998.
- 3- إسماعيل محمد عماد الدين . النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، ط1 . 1982
- 4- البياتي عبد الجبار وآخرون . الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، مؤسسة الثقافة العمالية ، بغداد دون ذكر الطبعة ، . 1977
- 5- الدباغ فخري . أصول الطب النفساني ، دار الطليعة ، بيروت ، ط3 ، . 1983
- 6- الرفاعي نعيم . الصحة النفسية ، مطبعة محمد هاشم الكتبي ، دمشق ، ط4 ، . 1974
- 7- الساعاتي حسن . علم الاجتماع الصناعي ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر القاهرة ، ط3 ، 1980.
- 8- الفيومي محمد إبراهيم . القلق الإنساني مصادره تياراته وعلاج الدين له ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3 ، . 1985
- 9- الكندي عبد الله رمضان . مبادئ الإحصاء وأساليب التحليل الإحصائي ، منشورات ذات السلاسل ، الكويت ، ط1 ، . 1985
- 10- براون، أ. علم النفس الاجتماعي في الصناعة، ترجمة جيرى وآخرون، دار المعارف مصر القاهرة . 1960
- 11- بن عويشة زبيدة. أثر عمل الزوجة الأم في بناء الأسرة الجزائرية، دراسة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع، الجزائر، . 1986. 1987
- 12- بهادر سعدية علي. علم النفس النمو ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، دون طبعة ، 1981.
- 13- بودان ر، و ف، بوريكو . المعجم النقدي لعلم الاجتماع، ترجمة حداد سليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1 ، 1986.
- 14- بوزكرية يمونة. الوضعية الاجتماعية و الاقتصادية للمرأة العاملة في المنشأة الصناعية الجزائرية، رسالة دبلوم الدراسات المعمقة في علم الاجتماع الصناعي، الجزائر، 1982. 1983 .
- 15- بوقشيبية حكيمة. عمل المرأة و شروط التقدم الاقتصادي و الاجتماعي في القطر العربي السوري، دراسة لنيل شهادة الماجستير، قسم الفلسفة و العلوم الاجتماعية 1984. 1985
- 16- تركي مصطفى أحمد. الرعاية الوالدية و علاقتها بشخصية الأبناء، دار النهضة العربية، بيروت، ط. 1974، 1
- 17- جرجس ملاك. دور الحضانة و أثر المدرسة على سيكولوجية الطفل، مكتبة المحبة، القاهرة، دون ذكر الطبعة، 1983.

18-حروش تسعديت. ربة البيت بين التقاليد و ظروف المعيشة، دراسة ميدانية في بعض أحياء العاصمة، الجزائر،رسالة ماجستير في علم الاجتماع العائلي، غير منشورة،1991.

19- دري حسن عزت. الطب النفسي ، دار القلم ، الكويت، ط3، 1986.

20-راجح أحمد عزت. علم النفس الصناعي،دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، ط3 ، 1978.

21-رغداء علي نعيصة.دوافع العمل عند المرأة العاملة،دراسة ميدانية -في شركة الشرق الأوسط بدمشق و معمل الغزل و النسيج باللذقية-لنيل شهادة الماجستير في علم النفس1994.1995.

22-رينو جاكلين. دليل لمقاومة الضغط و الإجهاد و التوتر، دار الجيل، بيروت،ط2، 1998.

23-زهران حامد عبد السلام. قاموس علم النفس، إنجليزي- عربي، عالم الكتب، القاهرة،ط2، 1987.

24-زيدان مصطفى. علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،دون طبعة، 1986.

25-سباهي أحمد. المشكلات النفسية المتصلة بحضانة الطفل و بالأعباء الأسرية لدى الأم العاملة وأثر المشكلات في إنتاجها،بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراه، غير منشورة، سوريا، 1996.1997.

26-ستورا جان بنجمان. الكرب:الضغط النفسي، ترجمة وحيد أسعد، دار البشائر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، ط1، 1997.

27-سوييف مصطفى. مقدمة لعلم النفس الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، دون طبعة1983.

28-طه فرج عبد القادر و آخرون. معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ط1، دون ذكر السنة.

29-طه فرج عبد القادر و آخرون. موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار سعادة الصباح، القاهرة،ط.1993، 1

30-عبد الفتاح كاميليا. في سيكولوجية المرأة العاملة ، دار الثقافة العربية للطباعة ، القاهرة ، ط1، 1972.

31-عبد الله كمال . اتجاهات الأسرة الجزائرية نحو المباحدة بين الولادات ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي الاجتماعي ، جامعة الجزائر ، غير منشورة ، 1990.1991.

32-عشوي مصطفى. مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دون طبعة، 1988.

33-عطوف محمود ياسين. علم النفس العيادي الإكلينيكي ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط1، 1981.

34-عوض عباس محمود. في علم النفس الاجتماعي دار النهضة العربية للطباعة، بيروت، دون ذكر الطبعة.1980.

- 35- عوض عباس محمود. دراسات في علم النفس الصناعي والمهني ، دار النهضة العربية للطباعة ، بيروت ، دون ذكر الطبعة ، 1985.
- 36- عوض عباس محمود. الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، بدون ذكر الطبعة ، 1988.
- 37- عيسوي عبد الرحمان. دراسات في علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، دون ذكر الطبعة. 1974.
- 38- عيسوي عبد الرحمان. أمراض العصر، الأمراض النفسية والعقلية السيكماتية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، بدون ذكر الطبعة 1988 .
- 39- غنيم سيد محمد. سيكولوجية الشخصية ، محدداتها ، قياسها ، نظرياتها ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، بدون ذكر الطبعة ، 1987.
- 40- فهمي مصطفى. التكيف النفسي ، مكتبة مصر، دار الطباعة الحديثة ، بدون ذكر الطبعة والسنة .
- 41- فونتانا دافيد. الضغوط النفسية ، تغلب عليها وابدأ الحياة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، بدون ذكر الطبعة ، 1993.
- 42- قاسم حسين صالح. الشخصية بين التنظير والقياس، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، جامعة بغداد، كلية الآداب. 1988.
- 43- محمود حسن. مقدمة الخدمة الاجتماعية ، دار الكتب الجامعية، القاهرة، دون ذكر الطبعة ، 1975.
- 42- مرعى ابتسام. مشكلات المرأة العاملة في القطر العربي السوري، رسالة ماجستير كلية الآداب جامعة دمشق، 1986.
- 44- مقدم عبد الحفيظ. الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون ذكر الطبعة ، 1993.
- 45- مخائيل يوسف أسعد. تخلص من التوتر النفسي، مكتبة الأنجلو مصرية، 1972.
- 46- نعامة سليم. سيكولوجية المرأة العاملة ، أضواء عربية للطباعة ، بيروت ، دون طبعة، 1984.
- 47- نواب الدين عبد الرب . عمل المرأة وموقف الإسلام منه ، دار الشهاب باتنة ، الجزائر، دون ذكر الطبعة ، 1985.
- 48- هانسون بيتر. ضغط العمل طريقك إلى النجاح- كيف تجعل من ضغوط حياتك وسيلة للتفوق- مكتبة جرير ، دمشق ، ط1، 1998.
- 49- هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد. ضغوط العمل، مصادرها و نتائجها و كيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة الرياض دون ذكر الطبعة، 1998.
- 50- ويتينج أرنوف. مقدمة في علم النفس ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، الطبعة 3 ، 1995.

المجلات والدوريات باللغة العربية :

- 51-الاتحاد العام للنساء الجزائريات. مجلة الجزائرية العدد105 الجزائر ، 1983.
- 52-الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المؤتمر الثالث لعلم النفس، جامعة القاهرة، مصر ، 1987.
- 53-اللجنة الاقتصادية لغربي آسيا. خطة العمل الإقليمية لإدماج المرأة في التنمية في دول منطقة غربي آسيا، الأمم المتحدة، 1985.
- 54-المشعان عويد. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية، عن مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 28 العدد 01 ربيع. 2000.
- 55-الموسوي حسن. الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية (دراسة عاملية) عن المجلة التربوية ، الكويت العدد 47 المجلد 12 ربيع. 1998.
- 56-حاتم هيام . هموم المرأة العربية المستقبل العربي ، المجلد الأول. 1978.
- 57-حمود حسن. مشكلات المرأة في التعليم والعمل ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، وحدة البحوث التربوية تونس. 1982.
- 58-حول قضايا الشباب و المرأة العاملة في الوطن العربي، المعهد العربي للثقافة العالية و بحوث العمل في الجزائر ،دون ذكر السنة
- 59-سلامة محمد آدم. المرأة بين البيت و العمل، دار المعارف بالقاهرة ، عن المجلة العربية القومية، الكويت، العدد10 المجلد 3 ، 1983.
- 60-عبد الفتاح يوسف. دينامية صراع الأدوار وعلاقتها بشخصية المرأة في الإمارات(دراسة نفسية اجتماعية)،مجلة مركز البحوث التربوية،قطر السنة الثالثة العدد 5 يناير.1994.
- 61-عسكر علي أحمد الله. مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد 16 العدد 04 الكويت. 1988.
- 62-فرج أحمد فرج. تأملات سيكولوجية حول مستقبل المرأة العربية المستقبل العربي المجلد الأول ، يصدرها مركز دراسات الوحدة العربية 1978.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 63-Beck & Emery. An Anxiety Disorders and phobias cognitive Perspective, Basic book New York, 1985.
- 64-Bellack & Hersen . Behavioral Assessment A pratical Hand book ,3Ed , Ed A wheaton and Gold Exter. G. Britain, 1988.

- 65-Berge ,A. Les psychothérapies collection Sup. Le psychologue Puf ,Paris, 1968.
- 66-Besançon ,G. Théories en psychosomatique in Encyclopedia-médical Chirurgical (E.M.C)
Ed technique, Paris, 1992 .
- 67-Bloch Henriette and Al , Grand dictionnaire de psychologie, Larousse, 1993.
- 68-Born ,M. Jeunes Déviants ou délinquants juvéniles, série psychologie et Sciences
humaines Ed Pierre Mardaga, Bruxelles, Belgique, 1983.
- 69-Boucebci ,M. Psychiatrie, société et développement Ed S.N.E.D, Alger , 1979.
- 70-Boutefnouchet , M. La famille Algérienne, Evolution et Caractéristiques Récentes 2ém Ed
SN.E.D. Alger, 1982.
- 71-Bugard ,Pierre. Stress, fatigue et dépression, l'homme et les Agrèssions de La vie
quotidienne volume 01, Doin Editeurs, 1974.
- 72-Corcoran & Fisher. Measures for clinical pactise, The free press, Advision Mac Miller,
D.N.C. New York, 1987.
- 73-Cornez Maria Imita. Travail professionnel de la mère et vie familiale Ed Payot Lausanne,
1964.
- 74-Cottraux ,J. Médecine psychosomatique et médecine comportementale ,Masson, 1981.
- 75-Cox ,T. Stress, London Mac Milan, Univ.park press, Baltimore, 1978 .
- 76-Darcourt ,G& Prengery ,D. Anxiété, dépression, rupture ou continuité ?Ellipses marketing,
Paris, 1987.
- 77-Debouzy , Marianne. Travail et travailleurs aux Etats Unies Ed la découverte Paris, 1990.
- 78-Delmare ,Garnier. Dictionnaire des termes techniques de médecine OPU Alger, 1985.
- 79-Dujardin , Lacoste ©. Des mères contre des femmes, maternité et patriarcat Au Maghreb,
Paris Ed la découverte, 1985.
- 80-Encyclopedia universallis, France, 1990 .
- 81-Fannon , Franz . sociologie d'une révolution, petite collection Maspero ,France, 1968.
- 82-Francis &Wood Cock,M.Fifty activities for self development hants, England Grower
publishing company .1982.
- 83-Frazer ,TM . stress et satisfaction au travail Service sécurité , hygiène et médecine de
travail BIT Genève , 1er Ed 1983.
- 84-Freden , L . Aspects psychosociaux de la dépression Ed Pierre Mardaga , Belgique, 1983.
- 85-Freud , S. Inhibition, Symptôme & Angoisse, Puf, Paris, 1926.
- 86-Joussemet ,@. prévoir et combattre, Stress, Angoisse et Dépression B.M.Wath 1980.
- 87-Lazarus R S , & Al. Psychological stress and coping process, New York ,Mc.Grawhill,
1966.

- 88-Lazarus R S , & Al .Stess and adaptation out comes :The probleme of confounded measures, American psychologist N 40 ,1985
- 89-Lecuyer ®. Concept de soi , 1er Ed 2 trimestre Puf Paris, 1978.
- 90-Lindsay Norman, Traitement de l'information et comportement humain, une introduction à la psychologie , Editions études vivante Montréal, Paris, 1980.
- 91-Medhar Slimane . Tradition contre développement E.N.P.P, Alger, 1992.
- 92-Michel André. L'activité professionnelle de la femme et vie conjugale C.N.R.S, Paris, 1974.
- 93-Muchelli ,Alex . Les jeux de rôles, Q.S.J. Puf, France, 1983.
- 94-Ramzi Abadir Sonia. La femme arabe au machrek, Fiction et Réalité ENAL, Alger, 1986.
- 95-Rocheblave Spenle A.M. La notion de rôle en psychologie sociale, Puf, Paris, 1969.
- 96-Sellitz © & Al, Research methods in social relation ,3 Ed , Holt- Rinchart And Winston, New York, 1976.
- 97-Selye ,H. Le stress de la vie, problème d'adaptation, Gallimard, nouvelle Ed, 1975.
- 98-Sillammy Norbert. Dictionnaire encyclopédique de psychologie, Bordas, Paris, 1980.
- 99-Tanner Odgen . Le stress Ed time life, 1977.
- 100-Toualbi ®. Les Attitudes et les Représentations du mariage chez la jeune fille Algérienne, E.N.A.L, Alger, 1984.
- 101-Turcotte ,Pierre. Qualité de vie au travail anti-stress et créativité, Ed Agence A.R.C, I.N.C, 1983
- 102-Vandeveld, Hélène .La femme, la vie politique et sociale en Algérie depuis l'indépendance , Mémoir, des sciences politique,Alger,1969.
- 103-Zerdoumi , N. L'enfant d'hier (l'éducation de l'enfant au milieu traditionnel Algérien.) Ed. François Maspero, 1982.
- 104-Zergine ®. l'éducation familiale traditionnelle facteur principal de l'inadaptation des femmes cadres, D.E.A, Alger 1979.

المجلات و الدوريات باللغة الأجنبية :

- 105-Alderman & Al. Factor analysis And Reability Studies of The Crown-Crisp experimental index in British Journal Medical psychology vol 54, part 04 December, 1983.
- 106-Archives des maladies professionnelles de médecine du travail et de sécurité sociale, XXI Journées Nationale de médecine de travail, Paris, 1990 .
- 107-Bandura ,A .Perceived self – efficacy in The exercice of personnel agency in revue vol 02 N° 10 December, 1989.

- 108-Barron , F .An ego Strength scale which predicts reponse psychoterapy in journal of counsling psychology vol 17 N° 05, 1953.
- 109-François, J. Enquête sur l'absentéisme féminin dans une industrie textile de la région Hainaut- cambresis in le travail humain tome 47 N° 02, 1984 .
- 110-Hobfoll , S. London ,P. The relation ship of self-concept and social support to Emotional distress among during war, journal of social and clinical psychology , N° 04, 1986 .
- 111-Holmes ,TH. and Rahe ,RH. The social readjustment rating scale in journal of psychosomatic research N° 11, 1967
- 112-Le management du stress en entreprise préventique N° 42 Novembre / Décembre 1991 .
- 113-L'huillier & Grosdeva . Stress et conduite du système in travail humain . Puf, volume 55 N°2 , 1992
- 114-Mokadem ,A. L'activité feminine en Algérie “ Collection statistique “ N° 31 O.N.S, 1989
- 115- Mokadem ,A. collection statistique 21, situation de l'emploi,1987.
- 116-Nelson-jones® .The theory and practice of counseling psychology In professional psychology hold Chinchart and Winston, New York, 1982 .
- 117-Newton ,N. A& Johnson .D . Social adjustment and inter-action after severe head injury « in The British journal of clinic » 1985 .
- 118-Pelicier ,Y. Psychopathologie du travail ,EMC 1er Ed. intoxication pathologie du travail, 07.1989.
- 119-Revue de statistique N° 35, office National de statistique, Alger, 1985 .
- 120-Revue femme 2000 publiée en vue de promouvoir les objectifs fixes dans les strategies prospective d'actions de Nairobi pour la promotion de la femme N° 01, 1992
- 121- Revue femme 2000 N° 02.1990 in examen et evaluation .
- 122-Revue Internationale de travail volume 115 N° 01, 1977 .
- 123-Revue science et vie, N° 903 Décembre 1998 .
- 124-Selye ,H .« Stress sans détresse » in stress maladies de la civilisation et vieillissement, Paris, 1975 .
- 125-Toualbi ,N .Pathologie sociale et mutation, in révolution africaine N°825 du 28.12. au03.01.1980 .

الملاحق

ملحق رقم 01:

الاستبيان

أختي العزيزة:

نرجو منك قراءة و فهم هذه الأسئلة و الإجابة عليها بصدق و إخلاص ، نحيطك علما أن إجاباتك تكون محل السرية التامة و الكاملة .

نشكرك مسبقا على مساعدتك لإنجاح البحث العلمي و إثرائه ، إن أسئلة الاستبيان لا تحتوي على إجابات صحيحة أو خاطئة ، ما عليك إلا الإجابة عليها بصدق.

الرجاء وضع إشارة X في الخانة المناسبة.

الاسم : السن: عدد الأطفال: المهنة :
المستوى التعليمي: دون مستوى ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

السكن : سكن منفرد مع أهل الزوج

1-هل تملكين سيارة أو نقل خاص ؟ نعم لا

2-هل لديك وسائل كهرو منزلية تساعدك في أداء المهام المنزلية ؟ نعم لا

في حالة الإجابة بنعم اذكرها.....

3-هل هناك من يساعدك في أداء الأعمال المنزلية ؟ نعم لا

في حالة الإجابة بنعم اذكر الشخص

4-من يتكفل بأبنائك أثناء تواجدك بالمقر المهني؟.....

5-هل يساعدك زوجك في الأعمال المنزلية؟

أبدا أحيانا غالبا دائما

6-هل تستيقظين باكرا نهاية الأسبوع ؟

أبدا أحيانا غالبا دائما

لماذا؟.....

7-هل تستيقظين باكرا أيام الأسبوع ؟

أبدا أحيانا غالبا دائما

لماذا؟.....

8-كيف تبرمجين نفسك للقيام بالأعمال المنزلية أيام عطل الأسبوع ؟

9-ما هي المهنة التي تترينها ملائمة للمرأة ؟

الطب الإدارة التعليم الهندسة الزراعة مربية في روضة

كل المهن مهنة أخرى اذكرها.....

عللي لماذا ؟

10-هل تصنفين أدوارك الأسرية من بين الأدوار:

السهلة جدا السهلة الصعبة الصعبة جدا

كيف ذلك؟.....

11-هل تصنفين أدوارك المهنية من بين الأدوار:

السهلة جدا السهلة الصعبة الصعبة جدا

كيف ذلك؟.....

12-لو خيّرت بين أدوارك الأسرية وأدوارك المهنية أيهما تختارين؟

الأدوار الأسرية الأدوار المهنية الاثنتين معا

لماذا؟.....

13-أي الأدوار تعتبرينها صعبة الأداء ؟

الأدوار الأسرية الأدوار المهنية الاثنتين معا

لماذا؟.....

14-حسب رأيك هل توفق المرأة العاملة في أداء أدوارها ؟

أبدا أحيانا غالبا دائما

كيف ذلك؟.....

15-هل حدث و أن شعرت بالاضطراب والتوتر عند الإحساس بصعوبة الأدوار التي تقومين بها ؟

أبدا أحيانا غالبا دائما

16-ما هي الصعوبات التي يمكن أن تعانيها المرأة العاملة أثناء أداء أدوارها ؟

17-هل أنت منضبطة في أوقات عملك ؟

أبدا أحيانا غالبا دائما

18-ما هي العوامل التي تعيق انضباطك المهني؟.....

ملحق رقم 02 :

اختبار الضغط النفسي لجاكولين رينو

أجب عن هذه الأسئلة بكل هدوء ، ينبغي التفكير لحظة قبل الإجابة عن كل سؤال ، من

الضروري القيام بذلك بكل إخلاص .

1-هل تثار بسهولة ، أم أنك تثار أكثر مما كنت عليه منذ بضع سنوات ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

2-هل أنت أكثر قلقا من محيطك أو مما توحى به المواقف ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

3-هل أنت مستسلم-مع الشعور بـ "هذا أسوأ" ليس ثمة ما يمكن عمله- ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

4-هل تشعر بتعب ذهني غير معطل ، مع صعوبة التركيز ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

5-هل تجبر نفسك على اتخاذ الموقف المبدئي لـ "ليس لدي مشكلة" و "لست منزعا" ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

6-هل تشعر دوما أنك في موقف الدفاع : " هذا العالم بلا شفقة ، إنه قانون الأقوى " ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

7-هل تميل إلى المبالغة ، في عملك و في ثقل مشاكلك الحياتية ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

8-هل لديك الانطباع بأن هموما أو حتى خطر لك بالمرصاد ، دون أن تعرف من أين يمكن أن يقبل ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

9-هل تضطرب دون مبرر ، وتشعر بالحاجة إلى تحريك القدمين و الأصابع، و الرسم بالقلم و أنت

تتكلم ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

10-هل لديك الشعور باستهلاك التبغ أكثر من المعتاد ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

11-هل لديك الشعور باستهلاك القهوة أكثر من المعتاد ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

12-هل تتناول العقاقير التي تسمى "عقاقير الراحة" و الأقراص المنومة والمسكنات ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

13-هل لديك مصاعب متكاثرة بالنسبة إلى تنظيم أنشطتك ، و الحاجة إلى العدو وراء الوقت، و تراكم

الأمر المطلوب القيام بها ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

14-هل لديك الانطباع بأنك لا ترتاح حقا مطلقا ؟

لا قليلا بوضوح كثيرا

-والجدول يوضح مدى الدرجة ودالاتها .

مدى الدرجة	التفسير
30 فأكثر	أنت تحت الضغط بصورة خطيرة ، وتدير الموقف إدارة سيئة
بين 15 و 30	أنت تحت الضغط ، ولكنك تتمتع بآليات ينبغي أن تتيح لك الدفاع عن نفسك بالطريقة الفضلى .
بين 05 و 15	أنت عطوب بالنسبة إلى الضغط دون أن تتألم من ذلك حقا .
أقل من 05	أنت متوازن وتسيطر على مصاعبك .

ملحق رقم 03:

مقياس الضغط النفسي المتسبب عن الحياة المهنية لدافيد فونتانا

أجب عن هذا الاختبار بسرعة ، لا تفكر طويلا أو بعمق قبل الإجابة إن استجابتك الأولى في الغالب هي الأكثر دقة .

1- افترض أن صديقين على علاقة جيدة بك أخذوا في مناقشة أمورك ، فأى من العبارات الآتية تعتقد أنهما سوف يتناولنها عنك ؟

أ- أن (فلان، فلانة) متماسك و ليس هناك ما يزعجه أو/ يزعجها .

ب- إن (فلان، فلانة) عظيم ولاكن يجب أن تكون أحيانا حذرا في اختيار الكلمات معه.

ج-أحيانا تحس أن هناك شيئا ما خطأ في حياة هذا الرجل /السيدة .

د-أنا أجد أن هذا الرجل / السيدة متقلب المزاج ولا نستطيع أن نتنبأ بتصرفاته .

ه-أقل شيء أراه في هذا الرجل /السيدة أنه أفضل من غيره .

2-أي من الأمور التالية يمكن أن تصف جوانب معينة في حياتك ؟

* تشعر أنك نادرا ما تفعل شيئا على نحو صحيح .

* تشعر بأنك مطارد ، وتقع في مكيدة أو مخاطرة .

* تعاني من عسر الهضم .

* تعاني من صعوبة النوم ليلا .

* تنتابك نوبات من الدوار أو الرجفة .

* تعرق دون إجهاد أو ارتفاع في درجة حرارة الجو .

* تشعر بالرغبة عندما توجد في أماكن مزدحمة أو مغلقة .

* متعب و تشعر بنقص في الطاقة .

* تشعر باليأس - ما فائدة أي شيء - .

* تشعر بالإعياء و الغثيان بدون أي سبب جسماني .

* استثارتك قوية مع الموضوعات البسيطة .

* ليس لديك القدرة على الاسترخاء ليلا .

* متعود على السير بانتظام ليلا أو مبكرا في الصباح .

* من الصعب أن تتخذ قرارا ما .

* لا تستطيع التوقف عن التفكير في المشكلات أو الأحداث اليومية .

* يعتربك إحساس بالوجود أو الكينونة .

* هناك إدانات لا يمكن مواجهتها أو التغلب عليها .

* ضعف الحماس حتى للميول المحببة لديك .

* ترفض مقابلة أناس جدد و تتجنب الخبرات الجديدة .

* لا تستطيع التفوه بـ"لا " حين يطلب منك القيام بعمل شيء ما .

* لديك مسؤوليات أكبر مما يمكنك القيام بها .

3-هل أنت متفائل أكثر أو أقل مما اعتدت عليه أو تقريبا بالمثل

4-هل تستمتع بمشاهدة الرياضة ؟ نعم لا

5-هل يمكنك الاستيقاظ متأخرا في العطلات الأسبوعية إذا أردت دون الإحساس بالذنب ؟

نعم لا

6-في حالة وجود متطلبات مهنية أو شخصية معقولة ، هل يمكنك أن تتحدث عما يدور في ذهنك إلى :

أ-صاحب العمل .

ب-زميلك .

ج-أعضاء من أسرتك .

د-لا أحد .

7-من يبدو دائما مسؤول عن اتخاذ القرارات الهامة في حياتك ؟

أ-أنت نفسك .

ب-شخص آخر .

8-عندما تنتقد رؤسائك في العمل فإنك دائما :

أ-تحزن بشدة .

ب-تحزن بدرجة معتدلة .

ج-أو لا تحزن إطلاقا .

9-هل تنهي عملك اليومي و أنت شاعر بالرضا عما حققته ؟

غالبًا أحيانا بين وقت و آخر

10-هل تشعر أغلب الوقت ، أن بينك و بين زملائك خلافات أو نزاعات من نوع ما ؟

نعم لا

11-هل متطلبات العمل الذي تؤديه تتطلب وقتا أكبر من المتاح لك ؟

في العادة أحيانا نادرا

12-هل لديك صورة واضحة عما هو متوقع منك مهنيا ؟

في العادة أحيانا نادرا

13-هل يمكنك القول بصفة عامة أن لديك الوقت الكافي كي تقضيه بينك و بين نفسك ؟

نعم لا

14-إذا أردت أن تناقش مشكلات مع شخص آخر فهل تجد دائما أذانا صاغية ؟

نعم لا

15-هل تعتقد أنك تتقدم نحو تحقيق أهدافك الكبرى في الحياة على نحو جيد ؟

نعم لا

16-هل تشعر بالضجر من عملك ؟

في العادة أحيانا نادرا

17-هل تشعر أنك مندفع للذهاب للعمل ؟

أغلب الأيام بعض الأيام نادرا

18-هل تشعر بالتقدير الكافي لقدراتك (مواهبك) في العمل ؟

نعم لا

19-هل تشعر بأن هناك عائد مناسب يتفق و قدراتك ؟

نعم لا

20-هل تشعر بأن رؤسائك في العمل :

أ-يضعون عراقيل في مجال العمل

ب-يساعدونك في عملك

21-تخيل أنه منذ عشر سنوات مضت كنت ترى مستقبلك المهني كما أنت عليه الآن ؟ فهل ترى الآن

:

أ- أنك تجاوزت توقعاتك

ب-أنك قد حققت نفس توقعاتك

ج-أنك قد حققت أقل من توقعاتك

22-لو أردت وضع تقرير لمدى حبك و رضاك عن نفسك ، و ذلك على مقياس من خمس درجات ،

يبدأ من الحب الشديد و ينتهي بعدم رضاك عن نفسك بشدة فماذا يكون تقديرك ؟

01 02 03 04 05

-مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي المتسبب عن الحياة المهنية لدافيد فونتانا .

الدرجة المعطاة	رقم السؤال
أ : الدرجة صفر ، ب : درجة واحدة ، ج: درجتين ، د : ثلاث درجات ، هـ : أربع درجات .	01
تعطى درجة واحدة عند كل اختيار.	02
متفائل كثيرا يأخذ درجة " صفر " ودرجة واحدة للإجابة " بالمثل " ، ودرجة اثنان لـ " متفائل قليلا " .	03
الإجابة بنعم تأخذ الدرجة "صفر" وبلا تأخذ درجة "واحد"	04
الإجابة بنعم تأخذ الدرجة "صفر" وبلا تأخذ درجة "واحد"	05
الإجابة بـ " أ " و " ب " و " ج " تأخذ الدرجة "صفر" والإجابة بـ " د " تأخذ درجة "واحد"	06
إذا اخترت " أ " تعطى " صفر " وإذا اخترت " ب " تعطى " واحد "	07
تعطى الدرجة "اثنان" للإجابة بـ " أ " ، ودرجة "واحد" للإجابة بـ "ب" ، ودرجة "صفر" للإجابة بـ " ج "	08
تعطى الدرجة "صفر" للإجابة بـ "غالبا" ، ودرجة " واحد " للإجابة بـ "أحيانا" ، و"درجتين" للإجابة بـ "بين وقت و آخر".	09
تعطى الدرجة "صفر" للإجابة بـ " لا " ، ودرجة " واحد" للإجابة بـ "نعم"	10

11	تعطى "درجتين" للإجابة بـ " في العادة "، ودرجة" واحدة" للإجابة بـ "أحيانا " ، ودرجة "صفر" للإجابة بـ " نادرا " .
12	تعطى " صفر" للإجابة بـ "في العادة" ودرجة" واحدة " للإجابة بـ "أحيانا "، و" درجتين " للإجابة بـ " نادرا " .
13	تعطى " صفر" للإجابة بـ " نعم " ودرجة" واحدة" للإجابة بـ " لا "
14	تعطى " صفر" للإجابة بـ " نعم " ودرجة" واحدة" للإجابة بـ " لا "
15	تعطى " صفر" للإجابة بـ " نعم " ودرجة" واحدة" للإجابة بـ " لا "
16	تعطى درجتين للإجابة بـ في العادة ، ودرجة " واحدة" للإجابة بـ "أحيانا " ودرجة " صفر" للإجابة بـ" نادرا " .
17	تعطى " صفر" للإجابة بـ أغلب الأيام ودرجة " واحدة" للإجابة بـ بعض الأيام ودرجتين للإجابة بـ" نادرا " .
18	تعطى " صفر" للإجابة " بنعم " ودرجة " واحدة" للإجابة بـ " لا "
19	تعطى " صفر" للإجابة " بنعم " ودرجة " واحدة " للإجابة بـ " لا "
20	تعطى درجة " واحدة" للإجابة بـ " أ " و" صفر" للإجابة بـ " ب "
21	تعطى " صفر" للإجابة بـ" أ " ودرجة " واحدة" للإجابة بـ "ب" ودرجتين للإجابة بـ " ج " .
22	تعطى درجة " صفر" للإجابة بـ " 5 " ودرجة " واحدة " للإجابة بـ " 4 " درجتين للإجابة بـ " 3 " وثلاث درجات للإجابة بـ " 2 " وأربع درجات للإجابة "1" .

و الجدول التالي يوضح مدى الدرجة و دلالتها التفسيرية .

مدى الدرجة	التفسير
من 0 - 15	الضغط النفسي لا يمثل مشكلة في حياتك أو ليس معنى ذلك أن تترك نفسك لتغوص في العمل ، خذ الحذر من السير في أمور أو طرق الإحساس بالضغط ، فبنود المقياس ليست كافية للإحاطة بكل مصادر الضغط .
من 16 - 30	أنت في المستوى المناسب للضغط النفسي ، باعتبار انشغالك في العمل ، لكن عليك أن تنتظر إلى الطرق اللازمة لاختزال هذا المستوى
من 31 - 45	من الواضح أن الضغط النفسي يمثل لديك مشكلة ، لابد من اتخاذ الطرق اللازمة لاختزاله ، كلما طالت المدة التي تعمل فيها تحت هذا المستوى ، كلما كان ذلك خطر في المستقبل ، انظر إلى مسببات ذلك في حياتك المهنية .

من 46 - 60	أنت في حالة شديدة من حالات الضغط النفسي ، لا بد من عمل شيء سريع حيال ذلك ، فقد تكون مشرفا على مرحلة الإنهاك النفسي، كما تبدو في النظام التكيفي العام ، يجب تحرير نفسك من مصادر الضغط.
------------	---

ملحق رقم 04 :

مقياس روزنبرغ لتقدير الذات

The Rozenberg Self-Esteem Scale

فيما يلي مجموعة من العبارات حول نفسك ، ضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تبين مدى موافقتك على العبارات التي تصفك كما ترى نفسك .

أجب عن كل عبارة بصدق ، ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة ، العبارة تصف نفسك كما تراها أنت ، و ليس كما يرغب الآخرون أن تكون .

يجب أن تفكر في كل عبارة على انفراد ، و أن تجيب بسرعة ، كن دقيقا في اختيار مدى موافقتك في العبارة .

هناك أربع خانات أمام كل عبارة ، اختر الخانة التي تنطبق عليك تماما .

أوافق	أرفض	أوافق	أرفض
تماما	تماما		

العبارات:

- 1-أنا راض على نفسي على العموم . () () () ()
- 2- أفكر أحيانا بأنني لست كفؤا على الإطلاق. () () () ()
- 3-أشعر أن لدي عددا من الخصائص الجيدة . () () () ()
- 4-أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس الآخرين . () () () ()
- 5-أشعر أحيانا بأنني متأكد من أنني شخص -غير نافع- عديم الفائدة () () () ()
- 6-أشعر بأنني لا أملك ما أفخر به . () () () ()
- 7-أشعر بأن لي قيمة ، في الأقل بمستوى قيمة الآخرين . () () () ()
- 8-أتمنى لو استطعت احترام نفسي أكثر . () () () ()
- 9-أميل إلى الشعور بأنني فاشل . () () () ()
- 10-لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي . () () () ()

ملحق رقم 05:

مقياس شيرر لفعالية الذات

The Sherer General Self- Efficacy Scale

فيما يلي مجموعة من العبارات حول نفسك ، ضع علامة (X) أمام الخانة المناسبة التي تبين مدى موافقتك على العبارة التي تصفك كما تعرف نفسك .

ليست هناك أجوبة صحيحة أو خاطئة ، أجب عن كل عبارة على انفراد و بسرعة، هناك أربع خانات أمام كل عبارة ،اختر الخانة المناسبة التي تنطبق عليك تماما.

أوافق	أوافق	أرفض	أرفض
تماما			تماما

العبارات:

- 01-عندما أضع الخطط أستطيع تنفيذها دوما . () () () ()
- 02-إحدى مشكلاتي هي أنني لا أستطيع أن أركز في عملي عندما يجب علي ذلك. () () () ()
- 03-إذا لم أتمكن من أداء عمل ما منذ المرة () () () ()

- الأولى فأني أستمر في المحاولة حتى أقوم به. () () () ()
- 04-عندما أحدد لنفسي أهدافا هامة، نادرا ما أحققها . () () () ()
- 05-أنا أترك الأشياء قبل إتمامها. () () () ()
- 06-إنني أتجنب مواجهة الصعوبات . () () () ()
- 07-أنا لا أكلف نفسي عناء المحاولة . () () () ()
- 08-عندما يكون لدي عمل منفر، غير ممتع فأني أصر على إتمامه . () () () ()
- 09-عندما أقرر القيام بعمل ما، أقوم بتنفيذه مباشرة . () () () ()
- 10-عندما أحاول أن أتعلم شيئا جديدا،فإنني أتخلى عنه في الحال إذا لم أنجح فيه منذ البداية () () () ()
- 11-عندما تظهر مشكلات غير متوقعة في حياتي فأني لا أتمكن من معالجتها . () () () ()

أرفض أرفض أوافق أوافق
تماما تماما

- 12-إنني أتجنب محاولة تعلم الأشياء الجديدة عندما تبدو صعبة لي . () () () ()
- 13-الفضل يدفعني إلى العمل بالاجتهاد أكثر . () () () ()
- 14-أنا أشعر بعدم الاطمئنان في قدرتي على عمل الأشياء. () () () ()
- 15-أنا شخص أعتمد على نفسي . () () () ()
- 16-أنا شخص أتراجع بسهولة . () () () ()
- 17-أنا لا أبدو قادرا على التعامل مع معظم المشكلات التي تحدث في الحياة . () () () ()

ملحق رقم 06 :

قائمة حالة القلق / سمة القلق لسبيل برجر

The State Trait- Anxiety Inventory Spielberg & AI

القسم الأول

التاريخ :

الاسم :

التعليمات :

إليك مجموعة من العبارات التي يمكن بواسطتها أن تصف ذاتك ، اقرأ كل عبارة ثم ضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تبين ما تشعر به حقيقة الآن في هذا الوقت بالذات ، ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة ، لا تضع وقتا طويلا أمام كل عبارة ، بل قدم الجواب الذي يصف مشاعرك الحالية بشكلها الأفضل .

مطلقا	إلى حد ما	وسطا	كثيرا	
()	()	()	()	1- أشعر بالهدوء .
()	()	()	()	2- أشعر بالأمن .
()	()	()	()	3- إنني متوتر .
()	()	()	()	4- إنني نادم .
()	()	()	()	5- أشعر بالاطمئنان .
()	()	()	()	6- أشعر بالاضطراب .

7- أنا قلق الآن لأنني أتوقع حدوث مشاكل

- () () () () أو صعوبات .
 () () () () 8-أشعر براحة البال .
 () () () () 9-أشعر بالقلق .
 () () () () 10-أشعر بالارتياح .
 () () () () 11-أشعر بالثقة بالنفس .
 () () () () 12-أشعر بأنني عصبي .
 () () () () 13-إنني شديد النرفزة .
 () () () () 14-أشعر بأنني شديد التوتر .
 () () () () 15-إنني مستريح .
 () () () () 16-أشعر بالرضا .
 () () () () 17-إنني مهموم .
 () () () () 18-أشعر بأنني شديد الإثارة و الحركة .
 () () () () 19-أشعر بالدهجة .
 () () () () 20-أشعر بالفرح و السرور .

القسم الثاني

التعليمات :

إليك مجموعة من العبارات التي تصف ذاتك ، اقرأ كل عبارة ، ثم ضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي توضح كيف تشعر عموما ، ليس هناك أجوبة صحيحة أو خاطئة ، لا تضيع وقتا طويلا ، قدّم الإجابة التي تصف شعورك .

- | مطلقا | أحيانا | غالبا | دائما | |
|-------|--------|-------|-------|--|
| () | () | () | () | 21-أشعر بالسرور . |
| () | () | () | () | 22-أتعب بسرعة |
| () | () | () | () | 23-أشعر و كأنني أبكي . |
| () | () | () | () | 24-أتمنى لو كنت سعيدا كالأخرين . |
| () | () | () | () | 25-أفضل في الأشياء لأنني لا أستطيع أن أتخذ القرار في الوقت المناسب . |
| () | () | () | () | 26-أشعر بالراحة . |
| () | () | () | () | 27-أنا هادئ و لا أنفعل بسرعة و اجتماعي. |
| () | () | () | () | 28-أشعر بأن الصعوبات متراكمة و لا أستطيع التغلب عليها . |

- 29-تقلقني بعض الأشياء غير المهمة . () () () ()
- 30-أنا سعيد . () () () ()
- 31-أنا مستعد لتحمل الأشياء الصعبة . () () () ()
- 32-تنقصني الثقة بالنفس . () () () ()
- 33-أشعر بالأمن . () () () ()
- 34-أحاول تجنب مواجهة الأزمات أو الصعوبات. () () () ()
- 35-أشعر بالكآبة . () () () ()
- 36-أنا راض . () () () ()
- 37-تدور في ذهني أشياء تافهة تزعجني . () () () ()
- 38-يسيطر اليأس علي كليا . () () () ()
- 39-أنا شخص مستقر . () () () ()
- 40-وصلت إلى حالة من التوتر قضت
على اهتماماتي و هواياتي . () () () ()

ملحق رقم 07 :

قائمة سيدني كراون و كرسب للصحة النفسية

Sidney Crown A .H .Crisp Scale

اللقب الاسم السن الجنس التاريخ

التعليمات :

إليك بعض الأسئلة البسيطة التي تتعلق بحقيقة شعورك ، يرجى وضع علامة (X) على الإجابة التي تنطبق عليك ، لا تفكر طويلا في الإجابة .

- 1-غالبا ما أشعر بالانزعاج دون سبب واضح نعم () لا ()
- 2-أشعر بخوف لا مبرر له عندما أكون في مكان مغلق مثل مخزن أو حانوت . كثيرا () أحيانا () مطلقا ()
- 3-هل تقول عن نفسك أنك حريص أكثر مما ينبغي؟ نعم () لا ()
- 4-هل تعاني من الدوار أو تشع بضيق التنفس؟ كثيرا () أحيانا () مطلقا ()
- 5-هل تفكر بنفس السرعة التي اعتدت أن تفكر بها مسبقا؟ نعم () لا ()
- 6-هل تتأثر بأراء الآخرين بسهولة؟ نعم () لا ()
- 7-هل شعرت مرة بأنك على وشك أن يغمى عليك؟ غالبا () أحيانا () مطلقا ()

- 8- هل يصيبك الخوف من احتمال أن تصاب بمرض
لا علاج له ؟
غالبا () أحيانا () مطلقا ()
نعم () لا ()
- 9- هل تعتقد أن النظافة من الإيمان ؟
نعم () لا ()
- 10- هل تعاني كثيرا من سوء الهضم أو الاستفراغ ؟
نعم () لا ()
- 11- هل تشعر بأن الحياة متعبة جدا ؟
غالبا () أحيانا () مطلقا ()
- 12- هل تتذكر أنك تمتعت بتمثيل دور من الأدوار
في فترة من حياتك ؟
نعم () لا ()
- 13- هل تحس بالضيق و عدم الارتياح ؟
غالبا () أحيانا () مطلقا ()
- 14- هل تشعر بالأمان والاطمئنان عندما تكون
في الداخل(في بيت أو بناية) على عكس ما
تشعر به و أنت في حديقة أو شارع؟
بالتأكيد () أحيانا () ليس بالضرورة ()
- 15- هل تراود عقلك أفكار سخرية و غير منطقية ؟
غالبا () أحيانا () مطلقا ()
- 16- هل تشعر بأن هناك وخزات أو تشنجات في
جسدك أو أطرافك ؟
نادرا () غالبا () مطلقا ()
نعم () لا ()
- 17- هل تنسى كثيرا من سلوكك السابق ؟
نعم () لا ()
- 18- هل أنت عادة إنسان عاطفي بالدرجة الأولى ؟
نعم () لا ()
- 19- هل تشعر بالفزع الشديد في بعض الأحيان؟
نعم () لا ()
- 20- هل تشعر بالضيق عند تنقلك في الحافلة أو القطار
حتى عندما لا تكون وسيلة النقل مزدحمة ؟
كثيرا () قليلا () مطلقا ()
نعم () لا ()
- 21- هل تكون في قمة سعادتك عندما تزاول عمك ؟
نعم () لا ()
- 22- هل شعرت مؤخرا بفقدان الشهية ؟
نعم () لا ()
- 23- هل تستيقظ مبكرا جدا في الصباح ؟
نعم () لا ()
- 24- هل يعجبك أن تكون محط الأنظار ؟
نعم () لا ()
- 25- هل تقول عن نفسك بأنك إنسان كثير القلق ؟
دائما () نوعا ما () مطلقا ()
نعم () لا ()
- 26- هل تكره الخروج لوحده
نعم () لا ()
- 27- هل أنك من النوع الذي يتوخى الكمال في الأشياء ؟
نعم () لا ()
- 28- هل تشعر بالتعب أو الإعياء دون سبب؟
غالبا () أحيانا () مطلقا ()
- 29- هل تمر بك فترات طويلة من الاكتئاب ؟
غالبا () أحيانا () مطلقا ()
- 30- هل تجد نفسك تنتهز الفرص لتحقيق أغراضك

- الشخصية ؟
 غالبا () أحيانا () مطلقا ()
- 31-هل تشعر بالانقباض عندما تكون في الأماكن
 المغلقة ؟
 نعم () لا ()
- 32-هل تقلق دون سبب عندما يتأخر قريب لك في
 العودة إلى البيت ؟
 نعم () لا ()
- 33-هل تتحقق من الأشياء التي تنجزها بدرجة مبالغ فيها ؟
 نعم () لا ()
- 34-هل تستطيع أن تذهب إلى الفراش في هذه اللحظة ؟
 نعم () لا ()
- 35-هل تبذل جهدا استثنائيا في مواجهة أزمة
 أو صعوبة ؟
 دائما () أحيانا () ليس أكثر من غيري ()
- 36-هل تنفق كثيرا على ملابسك ؟
 نعم () لا ()
- 37-هل راودك شعورا يوما ما بأنك على وشك الانهيار ؟
 نعم () لا ()
- 38-هل تخاف من الأماكن العالية ؟
 نعم () لا ()
- 39-هل يضايقك اختلاف حياتك عن سيرها المألوف كثيرا ؟
 قليلا () مطلقا ()
- 40-هل تعاني كثيرا من تصبب العرق أو خفقان القلب ؟
 نعم () لا ()
- 41-هل تجد نفسك بحاجة إلى البكاء ؟
 غالبا () أحيانا () مطلقا ()
- 42-هل تستهويك المواقف الدرامية
 (التي تحمل انفعالات كثيرة) ؟
 نعم () لا ()
- 43-هل تراودك كوابيس مزعجة تجعلك تشعر بالضيق
 عندما تستيقظ ؟
 مطلقا () غالبا () أحيانا ()
- 44-هل تشعر بالفزع عندما تكون بين حشد من الناس ؟
 دائما () أحيانا () مطلقا ()
- 45-هل تجد نفسك قلقا دون مبرر حول أشياء لا
 تستحق القلق ؟
 كثيرا () أحيانا () مطلقا ()
- 46-هل حدث تغيير في اهتماماتك الجنسية ؟
 كما هي () ازدادت () أصبحت أقل ()
- 47-هل فقدت قابليتك على التعاطف مع الآخرين ؟
 نعم () لا ()
- 48-هل تجد نفسك أحيانا تدّعي أو تتظاهر ؟
 نعم () لا ()

ملحق رقم 08 :

مقياس ق. أ. لبارون

The Ego Strength Barron Scale

الاسم :	الجنس:
العمر :	المستوى الدراسي:
المهنة :	تاريخ تطبيق المقياس:
العنوان :	لحالة الاجتماعية :

تعليمات :

هذه بعض العبارات التي تتعلق ببعض النواحي الشخصية ، اقرأ كل عبارة وقرر إن كانت تنطبق عليك تماما أو على وجه التقريب ، فضع علامة (X) أمام الخانة المناسبة ، ليست هناك إجابة خاطئة أو إجابة صحيحة و إنما هذه العبارات تمثل فكرتك عن نفسك ، أجب عن كل الأسئلة و لا تترك منها شيئا .

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1-شهيتي جيدة للطعام . | نعم | لا |
| 2-أصاب بالإسهال مرة أو أكثر كل شهر . | () | () |
| 3-في بعض الأحيان تتناوبني نوبات من الضحك أو الصياح لا أستطيع التحكم فيها. | () | () |

- 4-أجد صعوبة في أن أحتفظ بذهني مركزا
 () () على موضوع أو عمل ما .
- 5-لقد مرت بي خبرات غريبة وعجيبة .
 () ()
- 6-أصاب بنوبات الكحة معظم الوقت .
 () ()
- 7-نادرا ما أقلق على صحتي .
 () ()
- 8-حينما أكون مع الناس أسمع أشياء غريبة جدا تضايقتني.
 () ()
- 9-إن صحتي الجسمية حسنة مثل صحة معظم أصدقائي .
 () ()
- 10-كثيرا ما أشعر في بعض أجزاء جسمي بما يشبه
 التتميل أو التخدير أو الاحتراق .
 () ()
- نعم لا
 () ()
- 11-من السهل أن أغلب على أمري في المناقشة .
 () ()
- 12-أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد(أندم على
 عمل أشياء أكثر بكثير مما يفعل الآخرون)
 () ()
- 13-أتردد على دور العبادة (المسجد أو الكنيسة)
 كل أسبوع تقريبا .
 () ()
- 14-لقد واجهت مشكلات متعددة الحلول إلى درجة
 أنني لم أحزم رأي بشأنها .
 () ()
- 15-بعض الأفراد يكونون متسلطين إلى الدرجة التي
 أريد أن أفعل عكس ما يريدون حتى و لو كان صحيحا.
 () ()
- 16-أحب أن أجمع الزهور وأن أزرع النباتات المنزلية.
 () ()
- 17-أحب أن أطبخ .
 () ()
- 18-خلال السنوات القليلة الماضية كانت صحتي على
 ما يرام معظم الوقت.
 () ()
- 19-لم أصب بالإغماء مطلقا .
 () ()
- 20-عندما أشعر بالملل أميل إلى أن أفعل شيئا مثيرا .
 () ()
- 21-لم تصب يداي بثقل الحركة أو الضعف .
 () ()
- 22-أشعر بالضعف معظم الأحيان .
 () ()
- 23-لا أجد صعوبة في ضبط توازني أثناء المشي.
 () ()
- 24-أحب أن أغازل أفراد الجنس الآخر .
 () ()
- 25-أعتقد أن ذنوبي لن تغتفر .
 () ()

- 26-كثيرا ما أجد نفسي قلقا أو مهموما على شيء ما . () ()
- 27-أحب العلوم . () ()
- 28-أحب أن أتحدث في الأمور الجنسية . () ()
- 29-أفقد صوابي بسرعة لكنني سرعان ما أعود إلى () ()
حالتي الطبيعية .
- 30-أسرح كثيرا بفكري . () ()
- 31-أحلم كثيرا بأشياء أفضل أن أحتفظ بها انفسى. () ()
- نعم لا
- 32-طريقتي في عمل الأشياء عرضة لأن يسيء () ()
فهمها الآخرون .
- 33-تحدث لي بعض النوبات يتوقف فيها نشاطي () ()
ولا أعرف خلالها ما يدور حولي .
- 34-يمكن أن أتعامل بود مع الأفراد اللذين يأتون () ()
أعمالا أعتبرها خاطئة .
- 35-لو كنت فنانا لفضلت أن أرسوم الزهور. () ()
- 36 -عندما أغادر المنزل لا أقلق عمّا إذا كنت () ()
قد أغلقت الأبواب و النوافذ
- 37-في بعض الأحيان يرهف سمعي إلى درجة تضايقتني . () ()
- 38-غالبا ما أعبر الطريق كي أتحاشى مقابلة شخص ما . () ()
- 39-لدي أفكار غريبة وعجبية . () ()
- 40-أحيانا أستمتع بإيذاء من أحب . () ()
- 41-أحيانا ما تتسلل بعض الأفكار التافهة إلى ذهني () ()
وتظل تضايقتني لمدة أيام .
- 42-أنا لا أخاف النار . () ()
- 43-لا أحب أن أرى النساء وهن يدخن . () ()
- 44-عندما يقول أحد الأشخاص أشياء تافهة أو خاطئة () ()
أمامي عن أشياء أعرفها فإني أحاول أن أصحح قوله.
- 45-أجد نفسي عاجزا عن ذكر كل ما في نفسي لأي شخص. () ()
- 46-يلذ لي حقا أن أحرز سبقا على أحد في مجال تخصصه . () ()

- 47- لقد مرت بي خبرات دينية غريبة جدا () ()
- 48- ووجد أو أكثر من أفراد أسرتي عصبي جدا . () ()
- 49- أشعر بانجذاب نحو أفراد الجنس الآخر . () ()
- 50- كان والدي(ولي أمري) شديدا معي أثناء الطفولة . () ()
- 51 - أصلي كثيرا . () ()
- 52- أشعر بالتعاطف مع الأفراد الذين يستغرقون
في أحزانهم و متاعبهم . () ()
- 53- أخاف أن أجد نفسي في مكان صغير- ضيق . () ()
- 54- القذارة ترعبني و تثير اشمئزازي . () ()
- 55- أعتقد أن أبراهام لينكولن (رئيس أمريكي له دور بارز
في تحرير العبيد في بلاده) أعظم من جورج واشنطن
رئيس أمريكي له دور بارز في تحقيق استقلال بلاده). () ()
- 56- أجد نفسي عصبي عندما أشاهد بعض الحيوانات . () ()
- 57- يبدو أن جلدي حساس بدرجة غير عادية للمس. () ()
- 58- أشعر بالتعب معظم الوقت . () ()
- 59- لا أذهب لمشاهدة أحد العروض الجنسية إذا كان
في الإمكان تجنب ذلك . () ()
- 60- لو كنت فنانا لفضلت أن أرسم الأطفال . () ()
- 61- أشعر أحيانا أنني على وشك أن أنتثر أجزاء . () ()
- 62- أشعر بالعب كثيرا في منتصف الليل . () ()
- 63- أحب كثيرا أن أمتطي ظهور الخيل . () ()
- 64- كثيرا ما تقابل خططي بالعقبات حتى أنني أفكر في
عدم إكمالها . () ()

