جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة:علم النفس

العنوان:

الضغط النفسي و علاقته بالصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي .

❖ إعداد الطالبة:
إيمان بوصلاح

❖ إشراف الأستاذة:
ديهية موفق

السنة الجامعية: 2019/ 2020



شكر و تقدير

الحمد والشكر لله كما ينبغي لجلاله و عظيم سلطانه الذي وفقت إلى انجاز هذا العمل و الشكر لمن أخرج البشرية من الظلمات إلى نور العلم محمد صلى الله عليه و سلم قرة أعيننا و شفيعنا يوم يقوم الحساب .

وبعد

قال رسول الله صلى عليه و سلم من لا يشكر الناس لا يشكر الله فاعترافا لفضل أهله أتوجه بشكر الجزيل و الثناء الكبير لكل من ساهم من انجاز معي هذا العمل المتواضع و البحث إلى جميع الأساتذة علم النفس العيادي و خاصة الأستاذة –موفق ديهية- التي لم تبخل علينا بجهدها ووقتها و كذلك الأستاذة –باشا ياسمين- نشكرها كل الشكر على تعاملها معنا بحسن وقيامها بواجبها على أكمل وجه .

وكذا كل من ساهم و لو بكلمة فله الشكر و الثناء و على الله قصد السبيل.

إلى كل طلبة علم النفس العيادي دفعة- 2020-

أسأل الله أن يجعل ذلك في ميزان حسنات الجميع.

شكرا جزيلا

إهداء

الحمد الله الذي بنعمته تتم الصالحات لشيء جميل أن يسعى الإنسان إلى النجاح فيحصل عليه و لكن الأجمل أم يتذكر من كان السبب في تفوقه و نجاحه.

إلى

من أنجبتني إلى هذه الحياة و غمرتني بدفئها و حنانها إلى منبع الحنان والحب إلى من كانت لي جوهرة و ألماسة تشع نورا ينير طريقي بدعوتها و صلواتها إلى التي مهما عملت لن و مدحت لن أعطيها حقها أمي الغالية حفضها الله و أدامها تاجا فوق رأسي.

إلى من درسني و قدم لي كل ما أتمناه من تكاليف دراسة و غيرها منذ دخولي سنة أولى ابتدائي وحتى الآن أبي حبيبي الذي ساندني بدعواته إلى زوجي عبد الرحمان الذي حقق لي حلمي بتكملة دراستي إلى من كان لي سندا في حياتي و شجعني على النجاح و مواصلة دربي الله يحفظه لي .

إلى اخوي أمحمد و سفيان و إلى زوجة أخي أمحمد شكرا جزيلا إلى ابنة أخي الكتكونة الصغيرة آلاء و إلى أخواتي كريمة و نعيمة و فاطمة و خديجة و إلى أبنائهم من إسلام إلى أسامة و ياسر و مصعب و سلسبيل و رنيم وإسراء و محمد و صادف .

الفهرس	الصفحة
الشكر والتقدير	
الإهداء	
مقدمة	أ،ب
الجانب النظري	
الفصل الأول: مشكلة البحث وأهميتها	
تحديد المشكلة	6
فرضيات الدراسة	7
تحديد المفاهيم	8
أسباب اختيار الموضوع	9
أهمية الدراسة	10
أهداف الدراسة	11
الدراسات السابقة	12-21
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
تمهيد	23
1-تطور مفهوم الضغط النفسي	23
2-مفهوم الضغط النفسي	23
3-تعريف الضغط النفسي	24
4-أنواع الضغط النفسي	25
5- آثار الضغط النفسي	27
6- عناصر الضغط الفرق بين مصطلح وبعض المصطلحات المشابهة له	28-31
7- مصادر الضغط النفسي	31-41

8- عناصر الضغط	41
9- النظريات المفسرة للضغط النفسي	41- 48
10- مؤشرات الضغط النفسي	49- 50
11- إستراتيجية مواجهة الضغوط	49- 51
خلاصة	51
الفصل الثالث: الصحة النفسية	
تمهيد	53
1-مفهوم الصحة النفسية	54
2- تعريف الصحة النفسية	56
3- خصائص الصحة النفسية	58
4- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية	59
5- درجات الصحة النفسية	60
6- معايير الصحة النفسية	61
7- مظاهر الصحة النفسية	63
8- - أهمية الصحة النفسية	64- 66
9- مستويات الصحة النفسية	66- 68 -
10- مناهج الصحة النفسية	69
الوقاية من مشكلات الصحة النفسية	70- 74
خلاصة	75

الفصل الرابع: عمل المرأة	
تمهيد	77
1-تعريف العمل	78
2- تعريف عمل المرأة	78
3- مكانة المرأة في العائلة الجزائرية	79
4- مجالات عمل المرأة العاملة الجزائرية	80
5- دوافع خروج المرأة لميدان العمل	80-86
6- أعراض الصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة	87
7- مشاكل عمل المرأة	88
8- أثار عمل المرأة	92-98
خلاصة	100
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	102
1- منهج الدراسة	102
2- الدراسة الاستطلاعية	102
2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية	103
2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية	104
2-3 تحديد المجال الزماني والمكاني	104
2-4 وصف أدوات جمع البيانات	104
2-5 الخصائص السيكومترية "الصدق" و"الثبات"	105-108
3-5 الأساليب الإحصائية المستعملة	109

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	110
1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات	110-115
1-1 التحقق من الفرضية الأولى	115
1-2 التحقق من الفرضية الثانية	115
1-3 التحقق من الفرضية الثالثة	116
2- مناقشة والتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الأولى	116
2-2 مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثانية	117
2-3 مناقشة والتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة	119-122
2-4 استنتاج عام	123
خاتمة	123
قائمة المراجع و المصادر	125-128
قائمة الملاحق	129-144
قائمة الجداول	145

مقدمة

إن الضغوط النفسية من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية وإحدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك و تفسير فالإنسان يشعر بالمتعة و السرور حيث يصل إلى إشباع حاجته و يشعر بالضيق أو الضغط النفسي إذا منع من إشباع تلك الحاجيات فعندما نتحدث عن الضغوط النفسية فإننا نتحدث عن مشكلة رافقت الإنسان منذ وجوده على الأرض و تنتشر الضغوط النفسية في الحياة العملية للإنسان فالعمل سمة أساسية و هامة يتميز بها الفرد و الجماعة في المجتمعات الإنسانية باعتباره مظهر السلوك اليومي الذي تدور حوله كافة الأنشطة الموجودة في المجتمع بهدف تحقيق غايات الفرد و الجماعة .

و تشير الإحصائيات العالمية أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية و تؤكد البحوث أن الأشخاص الذين تفرز أجسامهم نسبة عالية من الكورتيزول المرتبط بالضغوط يتعرضون أكثر من غيرهم إلى مشاكل تدهور الذاكرة .

و نتيجة تزايد المشاكل الصحية المرتبط بالضغوط فقد ظهر فرع طبي جديد اسمه *فيزويونيوروموولوجي *و هو يهتم بدراسة الضغوط و تأثيرها على الصحة .

و تعد أحداث الضاغطة بوابة واسعة للدخول إلى الأمراض النفسية و انحرافات الشخصية و كذلك أصبحت المرأة تنافي الرجل في مهنته لم تكتفي بكونها مسؤولية عن بيتها و زوجها وأولادها بل تعدت ذلك إلى تحقيق أحلامها و أهدافها و بدأت بالعمل خارج البيت حسب رغباتها هيا و هذا مما سبب لها ضغط نفسي و تضرر في صحتها النفسية و أصبحت تتلقى صعوبة التوفيق بين البيت و مسؤوليات العمل . و تدل الإحصائيات على أنه في حالة كون الزوج و الزوجة يعملان فإن الزوجة غالبا ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي وأن من7% الزوجة من الزوجات العاملات يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي و يحذر الأخصائيون من أن التعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة .وله أضرار كبيرة جسميا إلى

و نفسيا ،فهذه الآثار السلبية لعمل المرأة دفعتنا إلى تناول موضوع الضغوط عندها وقسمنا الدراسة الذي يحمل العناصر التالية الإشكالية.تحديد المفاهيم أسباب اختيار الموضوع وأهميته وكذا أهداف الدراسة و الفرضيات أما الفصل الثاني فيحمل عنوان الضغط النفسي و يتضمن العناصر التالية نشأة المصطلح و مفهومه أسبابه ،أثاره ،النظريات المفسرة له أما الفصل الثالث فيحمل عنوان الصحة النفسية تعريفها ،أهمية المستويات ،مناهج الصحة النفسية ،الوقاية من مشكلات الصحة النفسية ،أما الفصل الرابع فيحتوي على المرأة في العائلة الجزائرية مجالات عملها،أعراض الضغط النفسي لديها،مشاكل عمل المرأة و أخيرا أثار عمل المرأة أما الفصل الخامس فيتضمن المنهج المستخدم ،و أدوات الدراسة ، وتجربة مقياس الضغط النفسي ووصف المقاييس، الخصائص السيكومترية و الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها أما الفصل السادس فيضمن عرض و منافسة البيانات في ضوء فرضيات الدراسة لتنتهي بحثنا بمجموعة من النتائج حول الدراسة .

جانب نظري

مقدمة

تحديد الإشكالية الدراسة

فرضيات الدراسة

أسباب اختيار الموضوع

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

تحديد المفاهيم الدراسة

الدراسات السابقة

إشكالية الدراسة:

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم باعتبار المرأة نصف المجتمع فهي تحتل مكانة هامة سواء داخل الأسرة أو في المجتمع. وبفعل التحولات التي مست المجتمعات الحديثة مكانة المرأة بحيث أصبحت لديها دور هام تلعبه داخل المجتمع مثلها مثل الرجل وهذا بدخولها عالم الشغل بقوة وسعيا منها في المساهمة في التنمية فبعدما كانت المرأة عامة والزوجة خاصة ملزمة بالمكوث في بيتها ترعى شؤون أسرتها أصبحت تتواجد في معظم القطاعات فنجدها في التعليم، الإدارة، الصحافة، البنوك والصحة...الخ (أبو بكر عائشة.2007.02).

وقد كشفت إحصائيات تقرير حول المرأة بالجزائر أجراه المعهد الأورمتوسطي أن النساء في الجزائر شكلين 19 من الطبقة الثقيلة الناشطة الإجمالية.حيث تشتغل بمختلف القطاعات قرابة 2.3 مليون امرأة في 2014 مقابل 1.7 مليون في سنة 2008 وهو تطور ملحوظ في مشاركة المرأة في النظام إلا اقتصادي وعالم الشغل وأشارت نادية ابن زاي محررة التقرير النهائي حول المرأة بالجزائر بالمعهد الاورومتوسطي أنه اعتماد على نتائج تحقيق حول قطاع الشغل قام به **الديون الوطني بالإحصائيات بداية 2015**، فإن الإحصائيات تشير لازدياد معبرة في نسبة العنصر النسوي ضمن الطبقة العاملة النشيطة بالبلاد وأظهرت نتائج التحقيق الذي **استندت إليه محررة التقرير الخاص بالجزائر** بهذه المنطقة الحكومية الأورمتوسطية أنه من بين 2مليون و288 ألف امرأة عاملة في الجزائر 32 منهن مطلقات و18 عاز بات فيما تمثل نسبة 10نساء متزوجات.

http://madr.net/a/abhabibas@google.groupe.com29/01/2012 h5.20

وتدل الأرقام المذكورة أن المرأة في الجزائر تحرج للعمل في الحالات الاجتماعية الصعبة التي تجبرها على اقتحام ميدان الشغل. وتطرق التحقيق أيضا لمستوى التأهيل المهني للمرأة العاملة في الجزائر وتثبت من خلال أن نسبة النساء الآتي يتمتعن بشهادة تكوين مهني 5 في الوقت التي تشكل فيه المرأة غير المؤهلة مهنيا7 من إجمالي عدد النساء العاملات وغير التقرير النهائي المذكور ارتفاع نسبة الجامعيات ضمن الطبقة العاملة الجمالية لتكافؤ الفرص الذي

وفرته البلاد في مجال التعليم منذ الاستقلال بين الرجل والمرأة وقدم التقرير النهائي أرقام تشير لوصول نسبة الجنس اللطيف في طور الثانوي 58 من إجمالي عدد المتمرسين في هذا الطور من الجنس بينما أصبح العنصر النسوي حاضرا بقوة في التعليم العالي ووصلت نسبة 60 أواخر 2014 وهو ما يفسر استحواذ النساء على شهادة جامعي على 70 من مناصب الشغل من قبل الديوان الوطني للإحصائيات وفد شارك فيه مختلف منظمات وجمعيات ومختص في الصحة وعددهم 87 مشارك عنوانها صحة المرأة لا داعي في هذا المجال لتقديم كل المعطيات التي نتجت عن هذه الدراسة ولكن تبين ذكره أن خذا النوع من الدراسة الذي عرضه تشخيص وقاية وعلاج وترقية الصحة النفسية لدى المرأة الغربية غير موجود في وقتنا علما أن بعض النتائج أعلنت على أن النفسية المدركة لدى المرأة الفرنسية غير جيدة نسبة لفئة الرجال بحيث 71.3 من الرجال هذا عن المرأة الغربية فإذا عن المرأة العربية المسلمة وما تحتويه في ثقافتها ومعتقداتها ودينها ولقد كرم الإسلام الدور الأكثر في الاهتمام بالتوافق النفسي الاجتماعي للمرأة خاصة في وقت المرض حيث أن تحقيق التوافق هو غاية كل إنسان المتناول لدى المرأة بسبب مختلف الأمراض مرتفع بكثير هذا ما قورن بالرجل على أن هذا الاختلاف راجع إلى نسبة المدى العمري الطويلة لدى المرأة على الرجل أما العامل الثالث فهو لجوء المرأة إلى العلاج والتفسير أكثر من الرجل نظرا لطبيعة الفسيولوجية التي تستدعي التطبيب عند مختص النساء والتوليد لغض النظر عن الأمراض المزمنة الأخرى التي تتشارك بها مع الرجل ويمكن لهذه الضغوط الاجتماعية أن تلعب دورا سلبيا في الصحة النفسية للمرأة

كما جاء في الدراسة التالية بعنوان الصحة النفسية لدى الأطباء والممرضين بمدينتي **جمايكا وكنغستون**، هدفت الدراسة إلى تفحص مستوى الصحة لدى الأطباء والممرضين العاملين في مستفتي مدينة **كنغستون جمايكا**- تكونت عينة الدراسة من (212) طبيبة وممرضة. استخدم الباحثون مقياس الصحة النفسية وطريقة الموضوعات البؤرية وقد بينت نتائج الدراسات أن:

- 27,4من أفراد العينة يمكن وصفهم بأنهم يعانون من ضغوط نفسية% .

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ظهور أعراض المشاكل النفسية وكل من ضغوط العمل، الضغوط الخارجية.

– مؤشرات تأثر الصحة النفسية تمثلت في الخوف من القدوم للعمل، سنوات الخبرة الأكثر من 6 سنوات والضغوط النفسية الخارجية.

تمثلت الضغوط الخارجية في الضائقة المالية، الاجتماعات، والعناية بالأطفال.

بحيث أن الصحة النفسية للمرأة تتغير كلما كانت المؤثرات سلبية كالعمل الشاق في المنزل و خارجه حيث أنا الصحة النفسية هي خلو الجسم من الأمراض و تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ولكن عند تغير نمطية عيش المرأة و خروجها للعمل بات يشكل أضرار عليها نفسية و صحية نتيجة الضغوط التي تتعرض لها في المكانين و حيثما وجدت هناك مسؤوليات تنتظرها حيث يصطحب الضغط النفسي أعراض أخرى كالتوتر و القلق و الاكتئاب ...الخ فكل هذا يخل بتوازن نفسية المرأة و يؤثر عليها سلبا و على حياتها و علاقتها مع أفراد أسرتها وعليه جاءت الدراسة **دراسة رجاء مريم (2008) بعنوان:**

مصادر الضغوط النفسية لدى العاملات في مهنية التمريض في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق :هدفت الدراسة إلى قياس الضغوط النفسية المهنية لتي تواجه الممرضات للعاملات في المستشفيات التابعة لوزراء التعليم العالي في ضوء أربعة متغيرات الحالة الاجتماعية العمر، عدد سنوات الخدمة القسم أو الشعبة في العمل، وقد تم تطوير استبانه من (55) فقرة لقياس مصادر الضغوط المهنية لدى الممرضات، وتكونت عينة الدراسة من (204) ممرضة ثم اختيارهم بطريقة عشوائية عرضية وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج يمكن تلخيصها كالأتي:

1–تبين الدراسة أن (% 78.9) من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة من الضغوط المهنية.

2–وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفق لمتغير الحالة الاجتماعية على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بطبيعية العمل، وبعد العلاقة مع زملاء العمل وذلك لصالح الممرضات العازيات.

3-وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفق لمتغير الحالة الاجتماعية على بعد المصادر الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل وبعد المصادر المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لصالح الممرضات الأصغر سنا.

4- عدم وجود فروق دالة متوسط درجات الممرضات وفق لمتغير عدد سنوات الخدمة في المستشفى وذلك .على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة لصالح الممرضات اللواتي لديهن سنوات خدمة أقل.

5- عدم وجود فروق حالة بين متوسط درجات الممرضات وفق لمتغير القسم أو الشعبة العمل في المستشفى **(رجاء مريم2008 :، ص486).و** كذلك الدراسة الحالية جائت أيظا لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية للمرأة العاملة المتزوجة فمن هذا المنطلق يمكن صياغة الإشكال العام لهذه الدراسة.

الإشكال العام:

1- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة.

التساؤلات الفرعية:

1-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة تعزى لمتغير عدد سنوات العمل.

2-هل هناك فروث ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى المرأة المتزوجة تعزى لمتغير عدد سنوات العمل

الفرضيات العامة:

1-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية للمرأة العاملة المتزوجة .

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة المتزوجة تعزى لعدد سنوات العمل.

3-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة تعزى لمتغير عدد سنوات العمل .

3- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

3-1 الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية المرأة العامة المتزوجة

3-2 محاولة لتوصل إلى معرفة إذا كانت هناك فروق دالة في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة المتزوجة العامل تعرى لمتغير عدد سنوات العمل.

3-3 محاولة الكشف إذا كانت هناك فروق دالة في مستوى الصحة النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة تغرى لمتغير عدد سنوات العمل.

4- أهمية الدراسة: تتضح أهمية دراستي الحالية فيما يلي

4-1 أهمية العينة في حد ذاتها كونها أكثر تعرض للضغوط النفسية.

4- 2 أهمية موضوع الضغط النفسي باعتباره طاهرة منتشرة بكثرة.

4- 3 إضافة نتائج بالنسبة لموضوع البحث في مجال البحث العلمي.

4- 4 إثراء المكتبة بمجموعة من المعلومات الهامة لفائدة لطالب .الإسهام في إعطاء فكرة عن الأنواع المختلفة من الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة.

5- تحديد المفاهيم الإجرائية و الاصطلاحية:

5-1الضغط النفسي:

1- هو العملية التي تشمل أحداث ضاغطة تثير استجابات وتغيرات جسمية وسلوكية وانفعالية

2-أما بيك (Beck) : فيرى أن الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الكائن الحي لموقف يضغط
على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط و تعوق اتزانه أو موقف يشير أفكار عن العجز واليأس و الاكتئاب وعلى الدرجات التي تتحصل عليها المرأة من خلال المقياس المطبق.

5-2الصحة النفسية:

1-حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئة ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصية متكاملة سوية وهي مجموع الدرجات التي تتحصل عليها المرأة من خلال المقياس المطبق.

2- يراها ماسلو(1308-1970) هي تحقيق الذات و يذهب ماسلو إلى أن صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص معينة بالقياس إلى غير السوي . و يعتقد انه إذا اقتصرت دراسة الأخصائيين النفسيين على العجزة و العصا بين و متخلفي النمو فإنهم بالضرورة سيقدمون علما عاجزا و لكي يمكن نمو عام للإنسان أكثر أنكما لا و شمولا يصبح حتما على علماء النفس دراسة الذين حققوا إمكاناتهم إلى أقصى مداها حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا دواتهم فقد اختار الطريقة المباشرة فدرس الأصحاء من الناس و الذين تتجلى وحدة شخصياتهما و كلتيهما بوضوح أكثر بوصفهم أشخاص حققوا ذواتهم(أبو نحيلة و أبو إسحاق 1997ص23).

5-3المرأة العاملة المتزوجة :

هي المرأة التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وهي تقوم بدورين أساسين في الحياة دورية البيت ودور الموظفة.

6-الدراسات السابقة:

1-دراسة العتيبي:1994

بعنوان الآثار الأسرية والاجتماعية المترتبة على العمل خارج المنزل للمرأة العاملة المتزوجة ولها أولاد:

الهدف من الدراسة معرفة الآثار المترتبة على عمل المرأة السعودية خارج المنزل وخاصة المرأة التي عليها مسؤوليات أسرية وبلغت عينة الدراسة (3000) من الأمهات العاملات ممن لديهن أطفال بإطلاق الأطفال.

واستخدمت الباحثة المقابلة كأداة ولقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من ناحية عدد الساعات التي تقضيها الأم مع أطفالها في اليوم وبقاء الأطفال بصحبة الحادة عند خروج الأم من المنزل وهذا يدل على أن الظاهرة عمل المرأة أدت إلى تقليل عدد ساعات العمل اليومية التي تقضيها الأم مع أطفالها **(أماني الكحلوت2011 :، ص93)**.

2-دراسة مختار: (1994) بعنوان عمل المرأة وأثره على عدم الاستقرار الأسري دراسة ميدانية حيث هدفنا الدراسة إلى بحث العلاقة بين عمل المرأة المتزوجة وعدم الاستقرار الأسري من وجهة نظر الزوجة العاملة نفسها وكذلك معرفة تأثير المتغيرات المستقلة مثل دخل الزوجة العاملة دخل الزوج، العمر فارق الدخل بين الزوجين عدد سنوات الزواج المستوى التعليمي لكل من الزوج والزوجة على الاستقرار الأسرى عند الزوجة العاملة وقد كانت عينية البحث مكونة من 495 عاملة كويتية وطبق استبان متعلق بالاستقرار الأسري من إعداد الباحث وقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية متعلق والانحرافات المعيارية واختيارات وتحليل الانحدار وقد أشارت النتائج بشكل عام أن الأغلبية لا يفضلن وجود أكثر أربع أبناء في أسرة ولا يستغنين عن الخادمة وتبين النتائج معامل الانحدار أن المستوى التعليمي للزوجة العاملة والمستويات

التعليمي للزوج وعدد الأبناء هي العوامل المؤثرة في عملية الاستقرار الأسري عند المرأة العاملة حيث ان متغير المستوى التعليمي للزوجة يؤدي إلى احتمالات اكبر لعدم الاستقرار كما أن متغير دخل، الزوجة ليس له أثر على استقرار الأسري وكذلك بالنسبة لعمر الزوجة (**أماني الكحلوت: 2001، ص96**).

3-دراسة إحسان محمد الحسن :(2003) بعنوان المشكلات الأسرية والمهنية التي تعاني منها المرأة العاملة في مدينة بغداد :قام إحسان محمد الحسن (2003) بدراسة استغرقت حوالي 06أشهر أجريت على (200) امرأة عاملة متزوجة يشغلن في مهن التعليم والتمريض والإدارة والإنتاج الزراعي والصناعي تمثلت أدوات الدراسة في المقابلة والاستبيان وكانت النتائج كالتالي، أن نسبة (62) من المفحوصات صرحت بأن عملهن يسبب لهن إهمال رعاية الزوج والأبناء.

كما أجابت (80) من المفحوصات بأن عملهن يسبب عدم استقرار الاسرة وزيادة احتمال التعرض للطلاق.

كما أجابت (31) من المفحوصات بعدم وجود من يتولى رعاية أبناءهن وإيجاد صعوبات كثير في الشخص الذي يتولى هاته المهمة وهذا ما يسبب عدة مشاكل تعسة بالنسبة لهؤلاء الأطفال (**إحسان محمد اكسن 2008 ,ص ص82-84**).

4-دراسة عمر مصطفى النفاس (2005) بعنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين بشركة الكهرباء بمدينة ممصراته لبيا: تكونت عينة البحث من (822) فردا عاملا واختيروا بطريقة عشوائية طبقية واستخدم الباحث مقياس أمجد عبد الحميد أبو نيعة لقياس الضغوط مقياس عبد اللطيف أمين القريطي وعبد العزيز السيد الشخصي لقياس الصحة النفسية وقد استعان الباحث والإحصاء الوصفي وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية بنظام SPSS:

1- يتعرض العاملون بالشركة العامة للكهرباء بمدينة مصرانه إلى درجة قليلة جدا من الضغوط المهنية

2- إن مستوى إدراك العاملين لمبادلات الضغوط المهنية المتمثلة في الراتب والحوافز التشجيعية والنمو والتقدم والهيكل المهني والاستقرار الوظيفي حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها (51.6 %،46.15 %).

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) على أغلب مجالات لضغوط تعزى ا لمتغير المستوى التعليمي بينما كانت الفروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05).

2-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الضغوط المهنية والصحة النفسية بين العاملين بالشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراتة.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في الضغوط لمتغير الوضع الوظني.

4- لا توجد فروق دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الضغوط المهنية تبعا لمتغير صراع الدور، غموض الدور الاستقرار الوظيفي على مجالات الراتب الحوافز للشخصية حجم العمل

http://madr.net/a/abhabibas@google.groupe.com29/01/201 2h5.20

5- دراسة عز الدين عظاس2013 :

بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المتعلمات المتزوجات بالمرحلة الابتدائية دراسة ميدانية على عينة من المعلمات... تقرت – ورقلة، حيث هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكذا التعرف

على مدى تأثير المتغيرات) الأقدمية، الحالة الاجتماعية، الموقع الجغرافي، السن (لهذه الفئة باستخدام عينة عشوائية تكونت من 120 معلمة.

وقد تّم تباع المنهج الوصفي وقد اعتمدت الدراسة في جمع البيانات على استبيان الضغوط النفسية واستبيان الصحة النفسية والذي طبق على عينة الدراسة وذلك بالتأكد من الخصائص السيكومترية" الصدق والثبات"، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية) وهي النسب المئوية واختبارات... لدلالة الفروق).

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية وهي:

- وجود علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية.
- تعتمد معلمات المرحلة الابتدائية على استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.
- تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل.
- وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.
- وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الموقع الجغرافي. (عزدين غطاس 2014).

6- دراسة يمنية مقبال هدبيل2011 :

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية دراسة ميدانية على عينة من أستاذات التعليم العالي جامعة سعد دحلب البليدة هدفت الدراسة لاكتشاف العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والصحة النفسية، وقد أقيمت الدراسة على عينة من الأستاذات وبلغ عدد من (80) عاملة وتم هذا العمل بالاعتماد على مقياس الضغط النفسي لإبراهيم فلاته... ومقياس الصحة النفسية لكوتن كما حاولت الدراسة فحص تدخل المتغيرات المتمثلة في الفارق العمري، مدة الزواج كما

بحثت الدراسة إمكانية تدخل متغير عدد الأولاد الذين لم يجتازوا بين الطفولة 6 سنوات في تحديد درجة الضغط. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

– وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم العالي.

– لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الفارق العمري 30 سنة فأقل، فأكثر.

– وتوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية حسب متغير عدد أولاد) أقل من 4 أولاد، أكثر من 4 أولاد (لصالح أكثر من 4 سنوات).

– لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل) أقل من 8 سنوات، أكثر من 7 سنوات).

– وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات الزواج لصالح أكثر من 8 سنوات (أقل من 8 سنوات، أكثر من 8 سنوات).(يمينة مقبال هديبل2011).

7- دراسة شفيقة عويسي لدى2016

– بعنوان الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة دراسة عيا دية لحالتين (02) من خلال تطبيق اختبار تفهم الموضوع.

– هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن الضغوط النفسية الأكثر شيوعا لدى المرأة العاملة المتزوجة.

– وقد طبقت الدراسة على عينتين طبيبة وممرضة بالمؤسسة العمومية للصحة الحوارية بسكرة "الحاجب".

– وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الحيادي ودراسة الحالة.

– وقد أسفرت الدراسة على النتائج الآتية:

أن الضغوط النفسية الأكثر شيوعا:

– ضغوط نفسية أسرية.

– صراعات داخل الأسرة والعلاقة مع الزوج وتربية الأبناء.

– إضافة إلى المسؤوليات المطالبة في العمل.

– الشعور بالتعب والإرهاق الذي يسببه لها العمل داخل المنزل وخارجه.

– أعراض انفعالية كالقلق والضيق.

–صعوبة الجمع بين متطلبات العمل وتربية الأبناء شفيقة عويسي2016

***تعقيب على الدراسات:**

من خلال استعراض الدراسات السابقة لموضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة فإننا نرى أن دراسة الضغط النفسي الذي تعاني منه المرأة وكذا الصحة النفسية للمر ‘العربية حديثا جدا، والآن نفسه لا يزال نوعا ما محدود، فالدراسات ذات العلاقة السابقة بالموضوع بمتغيريه قليلة جدا خاصة دراسات أجنبية فقد بحثنا كثير عن عناوين مشابهة ووجدنا مجموعة من دراسات ذات العلاقة ببعض جوانب الموضوع.

أولا من حيث الهدف:

تنوعت الدراسات في أهدافها فبعضها هدفت إلى التعرف على الآثار الأسرية والاجتماعية المترتبة على العمل خارج المنزل للمرأة العاملة المتزوجة ولها أولاد كما في **دراسة – ألعتبي 1994** – وكذلك **دراسة مختار (1994)** بعنوان عمل المرأة المتزوجة وأثره على عدم الاستقرار الأسري من وجهة نظر الزوجة نفسها، وكذا دراسة إحسان محمد الحسن **(2003)** بعنوان المشكلات الأسرية والمهنية التي تعاني منها المرأة العاملة المتزوجة في مدينة بغداد،

كما هدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن الضغوط المهنية كما في دراسة عمر **مصطفى النعاس** (2005) بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين بشركة الكهرباء بمدينة مصرانه ليبيا وبعضها هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية **كدراسة رجاء** مريم 2008 ودراسة **شفيقة عويسي (2016)** بعنوان الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة وهناك (دراسات هدفت إلى التعرف على الصحة النفسية للمرأة العاملة كدراسة لندو بعنوان الصحة النفسية لدى الأطباء والممرضين بمدينة جمايكا و**دراسة ميرفت رجب صابر أحمد(1993)** و**دراسة ابتسام أحمد**

.أبو العمرين وكذا **دراسة يمنية مقبال هديبل**2011 و**تهدف الدراسة الحالية** إلى التعرف

على العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة.

ثانيا من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في العينات المستخدمة سواء في المهنة أو العدد أو السن، حيث شملت على عينة من نساء عاملات متزوجات في القطاع التعليمي **كدراسة** عز **الدين غطاس (2011)** بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية، وكذا دراسة **يمينة مقبال** هديبل... **(2011)** بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية على عينة من أستاذات التعليم العالي، وهناك دراسات شملت على عينة من نساء عاملات في قطاع الصحي كدراسة **رجاء مريم** (2008) بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الأطباء والممرضين بمدينتي جمايكا كذا دراسة ابتسام أحمد أبو العمرين (2008)، وهناك دراسات شملت على عينة من نساء عاملات في مختلف القطاعات كدراسة **يمية التويجري** (2007) و**دراسة شفيقة عويسي 2016** وتتكون عينة

الدراسة الحالية من نساء عاملات في بعض القطاعات والحاصلين علة مؤهل علمي ليسانس فما فوق على مستوى ولاية سعيدة.

ثالثا من حيث الأدوات الدراسية:

تنوعت أدوات الدراسة المستخدمة في الدراسات السابقة، فمعظم الدراسات استخدمت الإستبانة كأداة لجمع المعلومات مثل **دراسة مختار(1994)** بعنوان عمل المرأة وأثره على عدم الاستقرار الأسري، فاستخدم الباحث في هذه الدراسة.مقياس عدم الاستقرار الأسري، وكذا **دراسة** عمر **مصطفى النعاس** – 2005–حيث استخدم الباحث استبيان الضغوط المهنية واستبيان الصحة النفسية لدى العاملين بشركة الكهرباء مصرانه ليبيا لأمجد عبد الحميد أبو نيعة، وكذا دراسة **رجاء مريم (2008)** حيث استخدم الباحث استبانه من 55 فقرة لقياس مصادر الضغوط المهنية لدى الممرضات وكذا دراسة **عز الدين غطاس**2011 حيث استخدم الباحث استبيان لقياس الصحة النفسية واستبيان لقياس الضغوط النفسية لدى عينة من معلمات متزوجات، وهناك دراسات اعتمدت على المقابلة كأداة، مثل **دراسة العتبي (1991)** .

وهناك من اعتمدت على دراسة **شفيقة عويسي (2015)** واستخدمت الباحثة في الدراسة الحالية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات استبانه الضغوط النفسية لدى عينة من نساء العاملات المتزوجات من إعداد الباحثة.

– من حيث المعالجة الإحصائية:

تنوعت أساليب المعالجة الإحصائية بما يناسب كل دراسة، فقد استخدمت المعالجات الإحصائية البسيطة كال نسب المئوية والمتوسطات والانحراف المعياري مثل دراسة **ابتسام أحمد** أبو **العمرين 2008** وكذا دراسة **عز الدين غطاس (2011)** ومنها ما استخدم تحليل الانحدار كما في دراسة مختار ومنها ما استخدم طريقة الموضوعات البؤرية كدراسة لندوا وآخرون، ومنها من استخدم اختبارات لدلالة الفروق كدراسة **يمينة مفيال هدبيل(2011)**

وكذا دراسة **ابتسام أبو العمرين**، وهناك دراسات استخدمت اختبار بيرسون للعلاقات مثل دراسة **بهية التويجري**(2007) وقد استفادت الباحثة من تلك المعالجات الإحصائية في كيفية استخدامها في دراستها الحالية حيث استخدمت بعض المعالجات الإحصائية مثل التكرارات والنسب المئوية واختبار واختبار بيرسون لتحليل البيانات وإظهار النتائج.

خامسا من حيث النتائج:

أظهرت نتائج دراسة **ألعتبي** (1994) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من ناحية عدد ساعات التي تقضيها الأم مع أطفالها كما أظهرت نتائج **دراسة المختار** (**1994**) أن المستوى التعليمة الزوجة العاملة والمستوى التعليمي للزوج وعدد الأبناء هي عوامل مؤثرة في عملية الاستقرار الأسري، كما أظهرت نتائج دراسة **إحسان محمد احسن** (**2003**) أن العمل يسبب إهمال رعاية الزوج والأبناء وأن العمل يسبب عدم استقرار الأسرة وزيادة احتمال التعرض للطلاق أما دراسة **عمر مصطفى النعاس** (**2005**) فقد توصلت إلى أن وجود فروق في الضغوط المهنية تبعا لمتغير الخبرة وعدم وجود فروق تبعا لمتغير المستوى التعليمي، أما الدراسات التي تعلقت بالضغوط النفسية في علاقتها بالصحة النفسية فقد توصلت إلى أن هناك علاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية وهذا ما بينته دراسة عز **الدين غطاس**(**2011**) وكذا **دراسة بهية النويجري** (2007) وكذا دراسة **يمينه مقبال هديبل (2011)** وتأثير كل من سنوات العمل، سنوات الزواج، عدد الأولاد، المؤهل العلمي، الموقع الجغرافي، وأسفرت النتائج التي تعلقت بالصحة النفسية كدراسة **لندوا** وآخرون أن هناك علاقة بين ظهور أعراض المشاكل النفسية وكل من سنوات الخبرة، ضغوط العمل، الضغوط الخارجية، كما أسفرت نتائج دراسة **ميرفت رجب صابر أحمد** (**1993**) أثر خروج **المرأة** للعمل على صحتها النفسية وصحة الطفل النفسية.

أما **الدراسة الحالية** فقد أسفرت على وجود علاقة بين الضغوط للعينة النفسية والصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة وتأثير كل من سنوات العمل سنوات الزواج.

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:

من المؤكد أن العلم تراكمي وبنائي فالبحوث القديمة تؤسس لبحوث جديدة.وتساند المعارف لتبين الحقائق الواقعية الجديرة بالدراسة والتطوير للأفضل فموقع دراستنا الحالية يعد من الدراسات ذات الأبعاد ذات الأهمية الشديدة والعمق ذلك أن متغيرا أكثر اتصال ومساسا بجوانب حياة المرأة، العضو الفاعل في الحياة كلها ليس في فحسب ودورها التنموي في البناء وتشييد صرح مجتمع متطور وحضاري ناهيك عن دو رها كربة بيت أو كأنثى تعطي من حنا ورعايتها العاطفية للزوج وأبنائها الذين هم ثمرة الحاضر وسواعد المستقبل.

على هذا الأساس تكون دراسة راحة أبعاد حياة المرأة العاملة وسبل راحتها في البيت والعمل لتكون فائدا عليها في الحياة تامة غير معرضة.

بحتنا هذا كان ضمن سلسلة بحوث سابقة تناولت بعض الجوانب ذات أهمية من جوانب موضوعنا كموضوع عمل المرأة والمعاناة النفسية وتأثير عمل المرأة على صحتها النفسية وخروج المرأة للعمل وآثاره على صحة أبنائها والمشكلات الأسرية والمهنية للزوجة العاملة.

كل هذه الدراسات تناولت الموضوع من جوانب عدّة حسب الهدف الأساسي من الدراسة كان أغلبها يعطي وصفا أو تفسير بسيطا في حين هدفت دراستنا الحالية إلى معرفة المضامين الأساسية وتحليلها لأبعادها الخاصة. فالمجتمع الجزائري لديه خصوصيات تعرفه عن باقي المجتمعات الأخرى فنظرة المجتمع الجزائري للمرأة العاملة تأسست من منطلقات أدوار تقليدية وعقلية الرجل الجزائري الذي يعد مركز السلطة في أسرة إضافة أي نظرة المجتمع. للمهن خاصة بالمرأة.

تمهيد

-1-تطور مفهوم الضغط

2- مفهوم الضغط النفسي

-3- تعريف الضغط النفسي

4-أنواع الضغط النفسي

5- مصادر الضغط النفسي

6- عناصر الضغط النفسي

7- الفرق بين مصطلح الضغط و بعض المصطلحات المشابهة له

8- آثار الضغط النفسي

9-النظريات المفسرة للضغط النفسي

10- إستراتيجيات مواجهة الضغط

خلاصة

تمهيد:

بعد عصر التكنولوجيا هذا و ما نجم عنه من تطورات و تغير في حياة الإنسان في شتى المجالات و من بينها تغير منظومة المرأة بعد خروجها للعمل فانجر عليه تغيرات ومنها ما يحدثه العمل من ضغوط نفسية في البيت و المنزل فبات صعبا عليها تحقيق التوازن و التكيف بينهما وهدا ما سنعرفه من تناول الضغط النفسي.

1- تعريف الضغط النفسي:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية إلا أن كلمة الضغط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا، ومع ذلك القول بأن العامل المشترك في تعريفات العديد منهم بأن الضغط هو الحمل الذي يقع على كاهن الكائن الحي (organisme) وما يتبعه من استجابات من جاذبية ليتوافق مع التغير الذي يواجهه ويمكن المشكلة الرئيسية في إيجاد تعريف محدد للمفهوم بأنه تكوين فرضي (hypothetical (constrict) ليس من السهل قياسه، وغالبا ما يستدل على وجود الضغط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعريف على الذكاء أو غيره من التكوينات الفرضية (علي عسكر، 1998، ص15).

- وكلمة stress مقتبسة من علم الفيزياء والميكانيكا وهي تعني "القوة التي تضغط على شيء آخر وقد تغير من شكله أو حجمه ".

وفي مجال علم النفس تعني هذه الكلمة "التوتر النفسي الشديد " (فيصل الزراد، 2000، ص24)

– أما في اللغة الإنجليزية فقد وردت ثلاثة مصطلحات وهي الانضغاط " strain"، والضغط "stress" وقد جاءت الضواغط "stresser" لتشير إلى تلك المؤثرات التي توجد في مجال البيئي (فيزيقية ونفسية واجتماعية) والتي لها القدرة على إنشاء خالة ضغط ما، كلمة الضغط

(stress) فتغبر عن الحدث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي ان الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما ويشير مصطلح الانضغاط (strain) إلى حالة الانضغاط التي يعاني منها الفرد، والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالإعياء والإنهاء والإحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل قلق أو مكتئب أو متوتر (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمان: 1994، ص6).

3-1 تعريف الضغوط النفسية:

يمكن التعرف على ثلاث اتجاهات في تناول الضغوط النفسية على النحو التالي:

- نموذج الاستجابة الذي يتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع (نتيجة) ويصف الضغط ويصف الضغط في صورة استجابة الشخص لبيئات مضايقة أو مزعجة له.

- نموذج التكاملي الذي ينظر إلى الضغط على أنه انعكاس لنقص التوافق بين الشخص والبيئة أي ينظر إليه كمتغير وسيط بين المثير والاستجابة حيث أن الضغط ينشأ من علاقة خاصة بين الفرد وبيئته (زينب شقير، 1998،ص4).

-كذلك يمكن تصنيف بعض المفاهيم التي تستخدم لتغير عن الضغط النفسي ومدلولاته العلمية على النحو التالي:

-مفاهيم تعبر عن مدلولات بدنية وهي ترى أن الضغط حدث ناتج عن ضاغط بدني وسرعة جريان الدم، كما أن تردد واستمرار الاستثارة التي تغير في الاتزان الداخلي تقلل من مقاومة الجسم وتزيد من احتمال الإصابة بالمرض أي أن تعرض الفرد للضغط النفسي مع استمرارية بضعف من مقاومة الجسم ويجعله عرضة للإصابة بأخذ أنواع الاضطرابات السيكوسوماتية، ومن أهم المفاهيم التي أخذت هذا المنحى لفريد سيلي (Selye)، الذي يعرف الضغط النفسي بأنه "الاستجابة الفيزيولوجية، غير محددة التي يستجيب بها الجسم تجاه المطلب الذي يقع عليه"، وبذلك فهوا يرى أن الضغط استجابة الفرد لأي مطلب من جانب بيئته (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن،1994،ص7).

– ويعرف كانون (canon) الضغط(stress) بأنه رد الفعل في حالة الطوارئ بسبب ارتباط بانفعال الواجهة، وقد كشفت ايجابية عن وجود ميكانيزمات في الجسم الإنسان يساهم بخلق حالة من التوازن الحيوي. بانتهاء المواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فان أي مطلب خارجي بإمكانه أن يجعل هذا التوازن اذا فشل الجسم في التعامل معه (علي عسكر،1998، ص29).

4- أنواع الضغوط النفسية:

4-1 تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية بين نوعين من الضغوط : فقد ميز لازاروس وكوهن(L'azarus،Cohen)

4 -1-1- الضغوط الخارجية والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

4-1-2- الضغوط الداخلية والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.

بينما يحصرها بعض الباحثين في نوعين هما الضغوط الإيجابية أو المفيدة والضغوط السلبية أو الضارة، ويقصد بالضغوط الإيجابية المعتدلة التي تؤدي إلى ردود فعل إيجابية لدى الفرد مثل: الإنجاز والفخر والتغلب على التحديات.

أما الضغوط السلبية فتحصل عندما يمثل الفرد إلى الحد الذي يشعر فيه أنه غير قادر على تحمل الضغط مما يسبب له الضرر في صحته وسلوكه (أحمد نايل عبد العزيز وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد2009 ، ص100) .

4-2ومن أنواع الضغط:

4-2-1 الضغوط الانفعالية والنفسية القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال وتربية الأطفال... إلخ .

4-2-2 الضغوط الاجتماعية :كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور مع الحفلات.

4-2-3 ضغوط العمل :الصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر) ماجدة السيد عبيدة، **2008**، ص98).

4-3 ولقد قسم أبتر الضغوط إلى نوعين هما:

4-3-1 ضغوط التوتر :وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد أن دافعتيه للقيام بعمل ما منخفضة ومستوى المشير أصبح عاليا، وهنا الفرد يحتاج إلى بذل جهد أكبر.

4-3-2 ضغوط الجهد:ويعني أن الفرد يبذل جهد أكبر لتقليل من ضغوط التوتر، فالعلاقة بين الجهد والتوتر إيجابية فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه، كما إن ضغوط الجهد تحدث أحيانا في غياب ضغوط التوتر كنتيجة للضغوط التي تؤد ضغوط للتوتر مثال :الشخص ذي المسؤوليات الكثيرة ربما يبذل جهد أكبر لإنجاز المهام الضرورية لكي يتجنب مشاعر التوتر والقلق.

وذكر أورينلاسوكلاينر نوعين من الضغوط :

4-1 ضغوط حادة ومباشرة :والتي تتكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحد وغالبا ما يأتي وينتهي بسرعة مثل التعرض لمواجهة حادة مع شخص ما أو التعرض لحادث سيارة عنيف.

4-2 ضغوط مزمنة: "طويلة الأجل" والتي تكون نتيجة سلسلة مستمرة من أحداث ضاغطة مثل الشعور بالوحدة وإنجاز مهام صعبة (وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى 2008 ص108).

* وبالتالي فإن تعرض الفرد لأنواع الضغوط يجعل منه إما إنسان رافضا للحياة وذلك من خلال تعرضه لعدة أمراض أو ما يجعله فردا متماسكا متفائلا أي أنه يكون متوافق مع معطياته الواقعية.

7آثار الضغط النفسي:

تترك الضغوط النفسية آثار سلبية يترتب عليها تأثيرات جسمية وانفعالية ومعرفية وإدراكية **وسلوكية**

7-1-التأثيرات الجسمية:يقول جون كاريي الضغط النفسي لا يضع رأسك في الملزمة فقط بل أنه يحدث خللا في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ، وهناك أعراض وعلامات عضوية متنوعة تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية أهمها:

7-1-1 توتر العضلات: الرقبة والظهر، الارتجاف، الصداع التوتري، برودة الأطراف **تفاعل.** مثير واستجابة **المثير**، البيئة، المنظمة، الفرد، **رد الفعل**، الإحباط، القلق.

7-1-2 توتر في الجهاز الهضمي :حموضة المعدة، غثيان، ألم بطني تشنجي، إمساك، فقدان الشهية .

7-1-3 -اضطرابات النوم :أرق في النوم، استيقاظ مبكر، كوابيس وأحلام مزعجة.

7-1-4 اضطرابات قلبية :تسارع القلب وضربات غير منتظمة .

7-1-5اضطرابات في التنفس عسر التنفس وآلام صدري.

7-1-6 اضطرابات جنسية متنوعة.

إن الاضطرابات النفسية تثير الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء وتسبب زيادة إفراز الأدرينالين وتزيد من معدلات نبض القلب وضغط الدم وترفع مستوى السكر،وتوجه كمية كبيرة من الدم للعضلات

والرئتين، وتزيد من انطلاق الكولسترول في الكبد، وتؤدي إلى جفاف الفم، وتحول الدم من سطح الجلد إلى أماكن أخرى في الجسم ويزداد العرق والإمساك وفقدان الطاقة وزيادة معدل التنفس(**حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله،2009 ، ص20).**

7-2التأثيرات الانفعالية: أظهر" لازاروس "وآخرون أن الاستجابة الانفعالية للضغوط النفسية متنوعة وتتضمن التوتر والقلق والاكتئاب والشعور بالعجز وانخفاض تقدير الذات وسرعة الاستثارة والغضب والإحباط وتقلب المزاج والحزن، ويشك الباحثون بأن معرفة الفرد أنه مهدد بفعل موقف ضاغط فقد يؤدي إلى انفعال محدد مثل القلق بدلا من الغضب أو الاكتئاب بدلا من الخوف بل إن فهم عملية الضغوط النفسية بأكملها وبعناصرها المترابطة والمختلفة الفرد، الموقف، البيئة، تحدد أي من نتائج العلاقة الضاغطة أي تتحقق من خلال تفاعل الفرد والبيئة **(عماد حداد2004 ، ص21).**

7-3 أن الاستجابة المعرفية Shaham Cohen شاهام كوهان

التأثيرات المعرفية الإدراكية: أظهر كوهن للضغوط النفسية تتضمن حصيلة عملية تقديم الموقف الضاغط ومدى الضرر أو التهديد الناجم عن الموقف الضاغط ومسبباته ومدى إمكانية التحم به، كذلك تشمل الاستجابة المعرفية للضغوط على الذهول وعدم القدرة على التركيز وتشوش الأداء في المهام المعرفية. ويرى "ديفيد فونتان" أن الاستجابة المعرفية للضغوط الحادة تتمثل في مجموعة من الأعراض:

نقص مدى الانتباه والتركيز، ضعف القدرة على الملاحظة، اضطراب في القدرة على التفكير، تدهور في الذاكرة قصيرة المدى وصعوبة التنبؤ بسرعة الاستجابة، زيادة في معدل الأخطاء، تدهور قوى التنظيم والتخطيط **(سمير الشيخاني، 2003 ، ص20)** .

أن الضغط يمثل أهم المحددات الجوهرية للسلوك في ظل:

7-4 التأثيرات السلوكية:

يرى موراي Murray تصور عن دوافع ونزاعات الفرد من خلال تصوره عن الطريقة التي يرى ويعبرعنها الفرد للبيئة، وللضغط تأثيرأن grosse mastorbork على الإنجاز والأداء البشري بصفة عامة فقد اقترح جروس ماستينبورك ذلك بوجود فروق في ظل الظروف العادية lantz

تناقص العمل والانجاز يظهر بسبب الضغوط، وأثبت لنتز والأداء في ظل الضغوط **(هارون توفيق الرشيدي، 1999 ، ص34).**

وقد تظهر تأثيرات سلوكية عامة على الإنسان الذي يتعرض لضغوط حادة ومن هذه التأثيرات:

تزايد مشكلات الكلام، فقص الميول والحماس فيتوقف عن ممارسة هواياته ويتخلى عن أهدافه ويزداد تغيب الفرد عن عمله بسبب ظهور مرض حقيقي أو وهمي، ويزداد سوء استخدام العقاقير، وينخفض مستوى الطاقة وتضطرب عادات النوم، ويزداد عدم الاطمئنان فيزيد من لومه للآخرين، ويتجاهل المعلومات الجديدة فيرفض باستمرار التطورات الجديدة وفي العمل يقوم بحل المشكلات بشكل سطحي ولا يبحث في جذور المشكلة وأحيانا يستسلم لأي حلول، فقد تظهر أنماط سلوكية شاذة وربما يهدد بالانتحار، هذه التأثيرات السلوكية تختلف من شخص لآخر وتعتمد في شدتها على شدة الضغوط وحدتها **(حسين مصطفى عبد المعطي،**2009، **ص396).**

* يمكن القول أن العوامل الشخصية لها دور في حدوث الضغط كالقلق الذي يسهم في تفاقم الحدث الضاغط كذلك العوامل الوراثية ومن أمثلتها التشوهات الجسمية التي تعتري جسم الإنسان، كذلك المحيط الخارجي للفرد.

8-الفرق بين مصطلح الضغط وبعض المصطلحات المشابهة له:

8-1الضغط والقلق:

القلق هو حالة غير محددة لمفرد، تعبر عف عد شعوره بالسعادة، اتجاه المستقبل ويعتبر نتيجة "سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط، ولنقص إشباع الحاجات ("محمد الصيرفي، 2007، ص12).

– والقلق ، يؤدي بالفرد إلى الشعور بالعجز، فلا يستطيع البث في كثير من القضايا التي يتعرض ليا، ومن أعراضه فقدان الثقة بالنفس، وعدم القدرة على التركيز، بينما الضغط فيؤدي الفرد إلى اختلال توازنه، فيؤدي لظهور مشاعر الضيق والتوتر.

* وهكذا يمكن أن ندرك بوضوح أن مفهوم القلق مرتبط بشكل واضح، بمفهوم الضغط بل ومتضمن فيه، كما يمكن اعتبار القلق نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط.

2-7 الضغط والصدمة:

الصدمة هي حدث يعيشه الفرد فعلا، أو يفترض أن الموقف الذي يعيشه حدث صادم، فيعش حالة من الفزع والرعب في غياب النجدةclerq (Michel de ،francois،2001،p4) . بينما الضغط النفسي، في حدث عصبي بيولوجي .

8 -3 الضغط وضغط ما بعد الصدمة:

الضغط حالة، تسببها أحداث الحياة اليومية، ومكوناته الأساسية عبارة عن تظاهرات جسدية داخلية وخارجية، بينما ضغط ما بعد الصدمة، فهو حالة منظمة وحادة تشبه صدمة نفسية، ومكوناته الرئيسية العناصر الداخلية (الأحلام، كوابيس متكررة.)

8-4 الضغط والأزمة:

الأزمة حالة تظهر عندما يشعر الفرد أن عائقا معينا، يهدد حياته، فتعجز الوسائل العادية لحل المشكل الذي يعيق الفرد، فيختل تنظيمMonique Seguin ، .et . Alain Brunet (all2006بينما الضغط عبارة عن أعباء ا زائدة تثقل كاهل الفرد، يواجهها بواسطة إسترتيجات معينة (محمد حسن غانم، 7002 ص111).

8-5 الضغط والاحتراق النفسي:

الاحتراق استجابة للضغط المستمر والمزمن، الذي يؤدي لإجهاد مادي أو نفسي للفرد، ينشأ نتيجة للضغط النفسي، والعوامل الشخصية والبيئية التي تفوق قدرة الفرد على التحمل (محمد الصيرفي، 7002 ص12) .

*فالتعرض المستمر للضغط النفسي دون مواجهته ، يؤدي حتما للاحتراق النفسي الذي يعتبر من خلال الإرهاق، جسدي، نفسي، معرفي.

8-6الضغط والإجهاد النفسي:

الإجهاد حالة فقدان جميع القوى التي يملكها الفرد، كما أنها نتيجة فسيولوجية للضغط، وينشأ من داخل الفرد، بينما الضغط فينشأ من البيئة الخارجية ومن ذات الفرد (محمد الصيرفي، 7002، ص12) وأحيانا يستخدم المصطلحين بنفس الدلالة.

2-7-مصادر الضغط النفسي:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثا قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتحدي في كافة مجالات حياته (محمد علي فايد،7007 ، ص195)، ويمثل الضغط النفسي المؤثرة لأساسي للسلوك، ويوجد هذا الأخير في بيئة الفرد، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص، كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به، والضغط إما أن يؤدي لإشباع حاجات أو تجنبها (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص72) .

* فالضغط النفسي يلاحق الإنسان أينما كان، ويحيط بحياته من جميع الجهات، فلتحقيق هدف معين في حياتنا، دائما وأبدا تكون طريق الوصول إليه محفوفة بالضغط النفسي فهو على حد قول "هانز سيلي" ملح الحياة، لكن إذا زاد عن الحد المعقول، فإنه سيؤدي لا محالة إلى نتائج وخيمة بالفرد.

*و لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام كبير من الباحثين ، ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم، ومما لا شك فيه أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين،2007،ص12)، فركزت الأبحاث النفسية على العوامل النفسية للضغط، وخلصت إلى أن المنبهات التي تستدعي ضغوط نفسية لا تختلف من شخص لآخر فحسب، بل تتبدل فإذا عزونا فشلنا في عمل معين إلى صعوبة العمل ذاته مثلا، فإننا لا نتأثر بهذا الفشل، أما إذا عزونا وصلنا إلى عدم قدرتنا العقلية، فإن النتيجة ستكون حتما مختلفة علي ماضي، د ت، ص307،ص308).

،ولقد أوضح "ميلر" (MILLER –1979) مصدرين للضغوط هما:

2-7-1 ضغوط داخلية

2-7-2 ضغوط خارجية (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،7002 ، ص12).

* ومن خلال هذا التصنيف حاولنا إدراج بعض المصادر في صنف الضغوط الداخلية وبعضها الآخر في صنف الضغوط الخارجية.

8-1 الضغوط الداخلية:

8-1-1 قلق البناء الجسمي الاجتماعي:

يشعر الفرد بالقلق، حينما يلاحظ الآخرون بناءه الجسمي، الذي يكون مختلفا عنهم في بناءه، ليكون بذل عصبيا وسريع الإدراك عند تقييمه جسمانيا، وهذا يعكس طريقة تفسيره للمواقف الحياتية المختلفة.

و يكون هؤلاء الأفراد أكثر تقرير لتعرضهم للضغوط، عند التفكير في أجسامهم(عبد العزيز. عبد المجيد محمد، 2005، ص 28).

– وبالتالي تقدير الذات السيئ عند ذوي الاحتياجات الخاصة، يساهم بشكل كبير في استقطاب الضغط النفسي، خاصة المتعلق بتواصلهم مع الآخرين.

8-1-2 ضغوط عاطفية:

العاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فهي تمثل لبنى البشر، وهي واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فعندما بعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي لسبب من الأسباب تضطرب حياته النفسية (محمد عمي كامل، 2001، ص33).

*فالحياة العاطفية تجعل الإنسان مستقرا ومتوازنا، وأي تأثير على هذا الجانب يضعف مقاومة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة.

8-1-2 أحداث ومشكلات نفسية داخلية:

الانفعال في درجات معقولة، يحمي الإنسان من الخطر، ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الأخطار، والأعداء لمواجهة المستقبل، لكن في بعض الحالات قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية، والاجتماعية لما فيه من وظائف بدنية، وما يرتبط بها مفن صحة أو مرض(أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2007 ، ص 11) .

– ويقصد هنا بالانفعال، الذي يحدث تظاهرات جسدية، تعيق حياة الفرد النفسية والاجتماعية، والتي تشكل خطر عمى صحته بمرور الوقت.

8-1-4 قلق السمة:

وتتضمن الميل إلى الاستجابة لمواقف عصبية ذات درجات مختلفة في حالة القلق، ويبدي الأفراد ذوي سمة القلق فروقا فردية في عملية إدراك المواقف، بحيث يعتبروها أكثر،

تهديدا مقارنة بغيرهم من الأفراد الذين لا يتصفون بهذه السمة (أحمد سعد جلال، 2008، ص147).

*فسمة القلق تختلف كثيرا عن حالة القلق، فحالة القلق عادي استجابة عادية عكس سمة القلق.

*فبالإضافة إلى هذه المصادر الداخلية للضغط هناك، أصناف أخرى، وهي على سبيل: الطموح المبالغ فيه، كذلك ضعف المقاومة الداخلية أي الاستعداد النفسي لقبول المرض.

8-2 مصادر خارجية:

قبل التطرق للمصادر الخارجية، يجب الإشارة على نقطتين أساسيتين وهما:

***أهمية الحدث الضاغط** :فالحدث الأكثر أهمية، أكثر إثارة لمصادر الضغط.

***عدم الثقة بالنتائج:** فغالبا لا يؤدي الشخص أي شيء لا يثق بنتائجه (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص12) ، لكن في بعض الحالات قد يحدث العكس.

*فالأهداف الأكثر أهمية في حياتنا، تعد مصدر رئيسي للضغوط، ففي طريقنا إلى تحققها، ينتابنا شعور بالخوف والتوتر، وذلك لعد م تأكدنا من النتيجة التي سنحققها.

8-2-1 الضغط اليومي:

قام بعض الباحثين بدراسة الأحداث التي تسبب ضغوطا يومية بسيطة، وتأثيراتها التراكمية على وضع الصحي والمرضي، منها على سبيل المثال::أداء الأعمال اليومية من عمل ودراسة، لها تأثير سلبي على الصحة النفسية الروتينية، مواجهة صعوبة في اتخاذ قرارات بسيطة، فالمشاكل اليومية تؤثر سلبا على الصحة النفسية، على المدى القصير، بما فيها حدوث ضغوط نفسية (شلي تايلور، 2008، ص38).

* وما يمكن أن نستنتجه في الأخير، أن الموقف قد لا يكون مهددا بطبيعه، لكف قد يكون من المصادر الرئيسية لحدوث الضغط النفسي، فعلى سبيل المثال: الأعمال اليومية من عمل ودراسة ، لها تأثير سلبي على الصحة النفسية، وعلى الفرد في هذه الحالة، أن يقوم ببعض النشاطات لكسر الروتين .

8-2-1 العلاقات الاجتماعية:

تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء، أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجيههما عموما للصحة والكفاح والرضاء وقد بينت دراسات جامعة "هارد فارد" التي قام بها مكلاند MECLLAND وزملائه، أن اضطراب العلاقات الاجتماعية، قد يلعب دور مدمر للصحة، وللتحقيق من هذه الفكرة، درس "مكلاند" وزملاؤه ، دور ما يسمى "بالدفع للانتماء" أي الرغبة في تكوين أسرة، وعلاقات اجتماعية، والتواجد مع الأصدقاء والالتقاء مع الآخرين، وتشير نتائجهم على وجه العموم على أنا الدافع القوي للانتماء الاجتماعي، وتقبل الحياة مع الجماعة، وتقبل الآخرين لها ارتباط بالصحة في جانبها النفسي وجانبيا العضوي معا (شيلي تايلور، 2008، ص122).

*فإحساس الفرد أنه محبوب من قبل الآخرين، يجعله يشعر بالفرح والسعادة، أما شعوره بأنه منبوذ من قبلهم، يجعله يشعر ، بسوء التقدير لذاته، فينطوي على نفسه، فتتفاقم حالته.

8-2-3 ضغط الحياة العائلية:

لا يتسنى لأي فرد أن ينفصل عن محيطه اليومي العائلي، ولا تستطيع أي د راسة عن الضغط النفسي أن تتجاهل المشاكل العائلية (jean benjamin stora، 1991،p).

– وتتمثل الضغوط العائلية أساسا في الصراعات الأسرية، وكثرة المجادلات الانفصال، تربية أطفال، ووجود أطفال مرضى أو معوقين في الأسرة (ابتسام محمود محمد سلطان،2009،81).

*فالمشاحنات اليومية بين الزوجين تؤثر عليهما وكذا على الأطفال، وأكثر ما يؤثر على الصحة النفسية للأسرة، وجود طفل معاق وإصابته بإحدى الامراض المزمنة لأنها تسبب جرح نرجسي للأبوين، وكذلك مشاركتهم في العناية به

8-2-4 البطالة:

يتفق كثير من الباحثين أن البطالة مصدر قوي للضغط، فالشخص العاطل عن العمل يواجه عد م إشباع اقتصادي، وتضيع عليه الفرصة للوصول إلى المكان والاحترام والدخل (حسين على فايد، 2005، ص207)، ففي دراسة أجراها " كيسلر ومعاونو 1988Kessles، Turner، House ، على أفراد في مناطق ترتفع فيها نسبة البطالة في "ميتشيغاف" ، تبين أن ارتباط البطالة بارتفاع معدلات حدوث آثار نفسية سلبية وأمراض جسدية، وكذا زيادة قابليتهم للتأثر بأحداث الحياة الأخرى، وفي دراسة تابعية أخرى أجرى .

أجراها تيرنر(Turner) ورفاقه 1991، تبين أن الأفراد الذي يحصلون على المساندة الاجتماعية والذين تعاملوا بفعالية في مواجهة مشكلة البطالة تمكنوا من تحصيل أنفسهم من الآثار السلبية المترتبة عن البطالة، وتبين أن العودة إلى العمل تعمل على خلق آثار مضادة للآثار السلبية التي نتجت عن البطالة (شيلي تايلور، 2008، ص 398، ص 399).

*إذن فالبطالة تفتح في وجه الفرد مشاكل عديدة، وأخفها المشاكل الاقتصادية، أما أشدها المشاكل النفسية التي تتمثل أساسها في: القلق، الاكتئاب، وكذا الضغط النفسي هذه الآثار السلبية التي تؤثر على علاقته الاجتماعية، وتهدد توازنه النفسي.

8-2-5 الكوارث الطبيعية والكوارث التي من صنع الإنسان:

الكوارث الطبيعية هي تلك الأحداث التي تحدث فجأة، وليست لها صفة الدوام في الحدوث والتأثر، مثل: الزلازل أو فقد شخص عزيز (طه عبد العظيم حسين، 2006،ص39).

وهذا النوع من الكوارث يدوم لمدة أطول الضغط النفسي فيها مقارنة بالضغط الناجم عن أسباب أخرى (علي ماضي، د ت، ص 307).

–أما الكوارث التي من صنع الإنسان، مثل: الفضلات السامة، التهديد الذي يسببه التلوث النووي، ففي دراسة أجريت في منطقة "لافكنال" love canal وهي نكب الفضلات السامة، تقع بمحاذاته شلالات "يناغرا"، توصل الباحثون إلى الضرر السيكولوجي المترتب عن الكارثة قد بلغ درجة تضاهي، أو تفوق مجرد الأضرار الجسمية (شيلي تايلور،2007،ص122).

*فالتلوث البيئي يؤدي إلى أمراض جسدية، وهذه الأخيرة تؤدي إلى اضطرابات فمثلا :إصابة فرد بالسرطان، يؤدي إلى انخفاض معنوياته وشيئا فشيئا، يجد نفسه مكتئبا.

التغيرات الكبرى في حياة الفرد:

التغيرات الحاصلة في هذه الحالة تحدث عادة ردود فعل ضاغطة مباشرة، أو على مدى طويل، ومن أمثلتها وفاة أحد الأقارب، كالزوج أو الزوجة أو الابن، أو احد الوالدين (علي ماضي، د ث، ص102)، كما يعتبر التنقل الجغرافي والهجرات عوامل ضاغطة بسبب صعوبة التأقم الراجعة في أغلبها إلى عدم لغة البيئة الأخرى، وكذا اختلاف العادات والتقاليد، وهذه الضغوط يطلق عليها (**ضغوط التوافق غير الثقافي**). طه عبد العظيم،حسين، سلامة عبد العظيم حسين،2006،ص40).

*الأحداث المتعلقة بوفاة أحد الأقارب، تمثل صدمة نفسية للفرد الذي أصيب بها ولإحساس الناجم عنها في تلك اللحظة،هو الذهول، وبعد فترة تأتي مرحلة ضغوط ما بعد الصدمة، فيها يعيش حالة من الضغط والتوتر، وكذالك تغيير البيئة الجغرافية يسبب ضغطا نفسيا أيضا، بحيث يشعر الفرد بالانتماء.

8-2-7 التطورات التكنولوجية والإعلامية ومتطلبات العولمة:

تعتبر وسائل الإعلام وما تتضمنه من مدخلات حسية وسمعية وبصرية، وما يتوفر من مستلزمات التكنولوجيا مصدر ضغط سواء من يستخدمها أو من يجهل استخدامها، " Suttly ، 1981 إلى أن الضغط النفسي ينشأ نتيجة

تفاعل الفرد مع البيئة كحاجات ملحة بالنسبة له، والتي تتجاوز المصادر المتوفرة مثل: المطالب الاجتماعية والثقافية والنفسية، مما يشكل ثقيل عبء (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبوأسعد، 2009، ص36).

*ففي ظل المتغيرات العالمية، وفي ظل التفاعل مع الآخر، أصبح العالم قرية صغيرة وشمل التطور التكنولوجي، جميع مجالات الحياة، فأصبح يمثل ضغطا بالنسبة للفئة التي لا تستطيع مواكبته، مثلا الموظف الذي اعتاد الكتابة على الراقنة بجد صعوبة في الكتابة على الكمبيوتر، فيشعر بالضغط أثناء الكتابة عليه .

8-2-8 الضغوط المهنية:

فضغوط العمل من الموضوعات التي مازلت تستقطب اهتمام الكثير من الباحثين، في مجال، السلوك التنظيمي، أو السلوك في مجال العمل (أحمد ياسين وآخرون، 1999، ص 171).و يرى "أن أسباب الضغط المهني، تتمثل في أربع مجموعات رئيسية منها ما يتعلق بمطالب المهنة، ومنها ما يتعلق بمطالب الدور وأخرى متعلقة بمطالب بيئة العمل وأخرى تتعلق بالعلاقات الشخصية في بيئة العمل (عمر مصطفى، محمد النعاس، 2008، ص 34).

8-2-9-1ضغوط تتعلق بمطالب المهنة:

تتفاوت المهن في طبيعتها من حيث المسؤولية، طريقة الأداء، وهذا التباين يؤدي إلى درجات مختلفة من الضغوط الواقعة منها: زيادة الحمل الوظيفي بحيث يشعر الفرد أن المطلوب منه، أكبر من طاقات أو قلة الحمل الوظيفي، الذي يتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد، ولا

تتحدى قد ا رته، والمناوبة التي لها تأثير سلبي على عادات النوم والعلاقات الاجتماعية، مما يؤدي للضغط(علي عسكر، د ت، ص ص22 -23).

*ما نلاحظه في هذا النوع أن ما يعاني منه شبابنا حاليا هو قلة الحمل الوظيفي خاصة في عقود ما قبل التشغيل، فالوظيفة لا تستفز قدراته، لذا يشعر بالضغط النفسي.

8-2-9-1 مطالب الدور " صراع الدور وغموضه" :

صراع الدور يلعب الفرد فيه عدة أدوار، وأحيانا تكون الأدوار متعارضة (أحمد ماهر، 2003، ص385).

والأشخاص الذين يعانون صراع الدور، قلما يرضون عن عملهم أما فيما يتعلق بغموض الدور والتباسه، فيحدد بوصفه غياب الوضوح في دور الفرد في العمل، والأغراض التي ينبغي انجازها التي ، ومدى المسؤوليات، ووجد الباحثون في جامعة " ميشيغان" أن الأفراد الذين يعانون من غياب تحديد دورهم، كانوا يشعرون بقليل من الرضا .

فاعليتهم المهنية، وبتوترات متصاعدة مرتبطة بعملهم، ويشعرون بفقدان اعتبار الذات (jean benjamin stora،1991،p16).

- ويتضح صراع الدور أكثر بمثال عن المرأة العاملة التي ينسب إليها أدوار مهنية، وأدوار منزلية، فتشعر بالتقصير نحو هذا أو ذاك.

8-2-9-2 مطالب مرتبطة ببيئة العمل:

درس أطباء العمل المختصون بتقويم العلاقة بين العامل والآلة، ومصادر الضغط المرتبطة ببيئة العمل، بشكل مستفيض منذ أكثر من قرفنو نصف القرن، وأشارت دراسات المراكز النووية في الو،م،أ إلى أن تنظيم قاعات المر ا رقبة هو من عوامل الضغط، كذلك العوامل الطبيعية كالضجة وتسرب الدخان والحرارة، مع النتائج الاجتماعية والنفسية للعزلة الناشئة عن وضع واق

لطبلة الأذن، وذلك في الدراسات الخاصة بصناعة الفولاذ،الذي تدوم مدة تذويبه 70 دقيقة) jean benjamin stora،1991،(p11 .

*فحتى الأجهزة الواقية من الظروف الفيريقية لبيئة العمل، قد تؤذي الفرد أحيانا، لما فيها من آثار سلبية، ومن أمثلتنا: واقي الأذن، الذي يجعل الفرد بمعزل عن المحيط الخارجي فينسج لنفسه عالما خاصا به مليء بالذكريات المحزنة، فيجد نفسه يعاني من أبشع الاضطرابات النفسية من بينها الاكتئاب.

8-2-9- 3 العلاقات الشخصية في بيئة العمل:

يتطلب أداء العمل ضرورة إقامة العديد من العلاقات الشخصية، إلا أن أطراف هذه العلاقة قد يسيئوا استغلالها، مما يؤدي على تميز هذه العلاقات بالعدوانية، كالإساءة إلى الحرية الشخصية، أو عدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية (أحمد ماهر، 2003، ص385).

*كما يقول أحد الفلاسفة، تنتهي حريتك عندما تبدأ حرية الآخرين، فهذا القول المأثور يقصد به أن احترام حرية الآخرين، وعدم التعدي على خصوصياتهم، والتطفل عليها يجعل علاقتنا ببعضنا متينة، ومليئة بالحب والاحترام في بيئة العمل، أو في أي مكان آخر.

*بالإضافة إلى هذه الأنواع من الضغوط، هناك أنواع عديدة من الضغوط منها الضغوط الاقتصادية، والمالية مثل انخفاض الدخل، وكذلك التفاوت الطبقي، كذلك التعرض لمواقف القتال العسكري، والتعرض لحوادث الاعتداء والسرقة، والتعرض للأذى في الطفولة.

*أما الضغط الناتج عن الميدان التعليمي، والذي يتوافق مع د راستي، وهو صراع الدور، وبحيث يجب أن يكون المعلم أو الأستاذ، صارما اتجاه سوء السلوك من قبل الطلاب ، وبنفس الوقت عليه أن يعالج المشاكل التي يعاني منها الطلبة في المنزل، كما عليه أن، يتعامل مع هذه الأدوار بنجاح، فذلك سيخلق ضغطا نفسيا (كريس كرياكو، 2004،ص59).، كذلك العوامل الفيزيقية تؤدي على الضغط، إذ يصل عدد التلاميذ بين 40 تلميذ،و يمكث معهم في

الحصة وقتا طويلا خلال الأسبوع في حجرة دراسية مساحتها محدودة، وكل ما يحدث في الصف يتوقف عليه، وعليه أن يصل بهم إلى مستوى تعليمي معين، خلال فترة محدودة ووفق ما حدده منهج الدراسة وقدرات التلاميذ تختلف من أحد لآخر،هذه الأدوار تمثل ضغطا عليه (محمد منير مرسي 1995، 212).

*فبيئة العمل المتعلقة بهينة التدريس، صعبة جدا، وتكمن هذه الصعوبات في المسؤولية الواقعة على عاتق الأستاذ، فهناك سمات شخصية يجب أن تتوفر فيه، إلى جانب قدرات مهارات معرفية.

– يرى" **سيزلاجي**" و"**وللاس1990 (wallace** szilloggi **1987**)

ضان خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي أو فسيولوجي أو اجتماعي وتتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي:

9-1عنصر المثير :ويتمثل في القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد يأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته.

9-2عنصر الاستجابة:ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهناك على الأقل استجابات للضغط تلاحظان كثيرا هما:

9-3 الإحباط:الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه.

9-4عنصر التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وفعالات أن نلاحظ أن كل هذه العناصر تعتبر سببا لوجود ضغوطات لدى الفرد مما يؤدي به إلى استياءه.

10-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

إن النظرية في علم النفس يقصد به المسلمات الأولية التي يفترض التسليم بصحتها دون برهان، ويتضمن ذلك مجموعة من المفاهيم ذات الحد الأقصى من التجريد التي تسمى عادة تكوينات فرضية تقرر لتحديد بعض أنماط العلاقات الوظيفية بين متغيرات المثيرات من ناحية (المتغيرات المستقلة) ومتغيرات الاستجابة والسلوك (المتغيرات التابعة) من ناحية أخرى (صالح1972:ص378).

وقد اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يأتي:

1-10 نظرية التحليل النفسيPsychonalytik : theory

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فريد (Freud Sigmund)، ثم تشعب عن هذه المدرسة وانشق على بعض تلاميذه مثل: الفرد أدلر (Adler)،صاحب علم النفس ألفريدي، وكارل جوستاف يونغ (C.G.Yung) مؤسس علم النفس التحليلي (عبد الخالق،2000،ص72).و بدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الاجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها (رجاء مريم ، 2008ص47).

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب (عبد العزيز، 2010، ص 299).و طبقا لوجهة فريد يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفاعات (الأنا) قوية، أما حينما تكون (الأنا) ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فرنسية ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة،

فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات ة التوترات والتهديدات، ومن ثم لا يستطيع (الأنا) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي. وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي (جبل الكيلان، 2001، ص110).

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي والاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فانه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد، ويتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت (السيد عبيد، 2008، ص132).

10-2 النظرية السلوكية Behaviorism:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسن (watson) سنة 1912 ميلادية، وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغددية مختلفة وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة،و لهذا فإن هذه الضغوط تظهر أثارا مختلفة من حيث شدتها وحدتها، وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية. بالإضافة إلى ذلك، فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من واطسون وسكينر (Skinner،Watson) أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق (عبد العزيز،2010،ص228).

10-3نظرية هنري موراي (1938،ص228):

مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيني تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئة التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط (بيتا). ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد، وبين ضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل. وقد وضع (موراي) تصنيفات بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته .و يوضح موراي أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط (بيتا). ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها فيها الشقة بين الضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد، وبين الضغوط من أجل أغراض معينة (أبوعون محمد، 2014،ص33.).و يميز موراي بين نوعين من الضغوط بيتا (Beta presse)باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها،و كذلك يشير إلى ضغوط ألفا (alfa presse) باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. وقد قدم موراي قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد (الرشيدي ياسر،1999ص66).

4-نظرية التقدير المعرفي للازاروس:(Cognitive appraisal theory):

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير لعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي .و التقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير الفرد لحجم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على انه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي

الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين (حسونة أسماء، 2014،ص33).

و لقد وضع لازاروس فكرة لازاروس فكرة التقدير أو التقييم وذكر لهما نوعين

التقييم الأولي: ويقصد به تقييم الفرد للحديث وتقدير له هل هو سلبي أو إيجابي أو عادي، فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه، هل الحدث مؤدي ؟مهدد؟ متحد؟

التقييم الثانوي: ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط ويعتبر لازاروس أن التوازن بين نوعي التقييم هو الحكم على مدى إدراك الضغوط فحين يكون الضرر أو التحديد أو التحدي أعلى من إمكانات المواجهة (التكيف) فإن الفرد سوف يدرك الضغوط وتظهر لديه ردود فعل الضغوط النفسية ((Taylor.1995.p222).

و كلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل منها:

1-طبيعية المنبه نفسه

2-الخبرة السابقة بالمنبه .

3-ذكاء الفرد

4-المستوى الثقافي للفرد.

5-خصائص الفرد الشخصية.

6-تقويم الفرد لإمكاناته.

ويركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على أن عملية التعلم هي المحور الأساسي لتفسير السلوك الإنساني، كما يركزون أيضا على الدور الذي تلعبه البيئة في تكوين شخصية الفرد وفي الستينات من القرن الماضي ظهر اتجاه جديد داخل تيار المدرسة السلوكية يعرف "تعديل السلوك "، ومن رواده لازاروس(l'acarus) وباندورا(bandoura) وسكنر(Skinner) .حيث يؤكد لازاروس (Lazaros) وجود متغيرات

وسطية تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مركزا على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الاستجابة للضغوط ومواجهتها، أما "باندورا(bandoura)، 1970" فيوضح العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، حيث ميز ثلاثة عناصر تتفاعل وتؤثر في بعضها البعض، فالاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد كما تتأثر في طبيعة إدراكه للمواقف.

بينما يرى سكينر(Skinner) أن الضغط هوا أحد المكونات الطبيعة في حياة الفرد اليومية وأنه ينتج عن طريق تفاعل الفرد مع بيئته، ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه، ولكن عندما تزيد شدة الضغط بحيث تفوق قدرة الشخص على المواجهة فإنه يشعر بتأثيرات الضغوط البيئية، ومن ثم لاستطيع الفرد تجنبه، ولكن عندما تزيد شدة الضغط بحيث تفوق قدرة الشخص على المواجهة فانه يشعر بتأثيرات الضغوط البيئة عليه (خديجة يعقوب، 2012،ص 198).

وقد حدد لازاروس(L'azrus) وكوهين ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

1-التغيرات الكبيرة التي تؤثر على مجموعة كبيرة من الأشخاص وهي ضغوط عامة على كل وخارج نطاق تحكم البشر، مثل، الكوارث الطبيعة وكوارث من عمل الإنسان مثل الحروب والطرد والاعتقال والتمييز العنصري .

2-الكوارث الكبيرة التي يتأثر بها أو أكثر أو مجموعة وتكون التجربة خارج نطاق تحمل الفرد، مثل الموت والمرض الشديد وفقدان العمل أو البيت.

3- الضغوط اليومية الحياتية، مثل المشكلات الزوجية وفي العمل (حسونةأسماء، 2014،ص33).

5-النظرية الفسيولوجية لهانز سيلي (Hans Selye،1976):

يعد هانز سيلي الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية، فقد كان متأثرا بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها دور مهم في إحداث معدل عال من الإجهاد والانفعال الذي يصيب الجسم إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط (عمر مصطفى النعاس 2006، 195).

و ينظر سيلي إلى أن الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة عامة أو غير عامة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه (جميل رضوان، 2002، ص45).

و خلاصة القول: أن سيلي يؤكد أن للضغوط دورا مهما في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال غير سارة، كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط .

6-نظرية الإدراكية لسبيلبرجر(Spielberger،1979):

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم سبيلبرجر ويشير إلى أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لأخر، ويهتم سبيلبرجر ويشير في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئة المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (جميل رضوان،2009،ص53).

و حدد سبلبيرجر مفهوم الضغط في ثلاثة أبعاد: الأول: مصدر الضغط ويبدأ بمثير تهديدا أو خطرا ما نفسيا أو جسميا، والثاني: هو إدراك الفرد للمثير، والثالث: يشكل رد فعل نفسي مرتبط بالتهديد، ومن هنا ترتبط شدة اعتبارها العوامل والمتغيرات الآتية:

1-طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.

2- قياس مستوى شدة القلق الناتجة عن الضغوط في المواقف المختلفة .

3- قياس الاختلافات الفردية في الميل للقلق .

4- توفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط في مختلف .

5- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية التي يستخدمها الأفراد الذين تجري عليهم تجارب التعلم للتحقيق من خالة القلق.(أحمد نايل الغزير،2009، ص60).

7- نظرية والتر كانون (Walter canon):

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه الضغط برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية من الألم والخوف والغضب تسبب تغييرا في الوظائف الفسيولوجية للكاتب الحي ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرينالين والذي بدوره يهيئ لمواجهة المواقف الطارئة حيث أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له أو يتجنبه ويهرب (نائف علي أيبوا،2019،ص111).

11- مؤشرات الضغط النفسي:

يرى بعض علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها على النحو التالي:

5-1المؤشرات الجسمية :وهي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد وتشنج العضلات والشعور بالآلام الجسمية وارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات.

5-2المؤشرات العقلية:وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

5-3المؤشرات النفسية العاطفية :وهي عبارة عن الغضب وا لاكتئاب واللامبالاة النظرة السلبية للذات من كثرة التبرير والإنكار

5-4.المؤشرات الاجتماعية:وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة **(سيد محمود الطواب، 2008 ص108).**

*نرى بأن هذه المؤشرات تعتبر كعلامات لتعرض الفرد لعدة ضغوطات جسمية منها وعقلية واجتماعية

وكذلك نفسية، وهذا ما يشعره بالتشاؤم ورفضه للحياة فيشعره بسوء التوافق مع نفسه ومحيطه.

12-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يعرف لطفي الباسط 1994 إستراتيجية المواجهة على النحو التالي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تحقيق التوتر الانفعالي المترتب عليه.**(حسين عبد المعطي،2009 ، ص396).**

وعليه يمكن تقسيم أشكال المواجهة إلى ثلاث أنواع:

12- 1أشكال مواجهة داخلية :عبارة عن سيرورات معرفية كالإدراك .

12-2أشكال مواجهة تفاعلية :تقوم على السلوك.

12- 3أشكال مواجهة تعبيرية :التعبير عن الانفعالات .**(سامر جميل رضوان2002 ، ص 165).**

12-4 فتعدد أشكال المواجهة له سبب وحيد هو أنه لا توجد إستراتيجية واحدة وفعالة في كل المواقف الضاغطة، أو تصلح لجميع الأفراد بالرغم من وجود فروق متباينة بينهم ومن بين الاستراتيجيات الشائعة مايلي:

12-4-1 الضحك:من وجهة النظر النفسية يفسر سيغموند فرويد الضحك على أنه مثل اللهو ويقوم على مبدأ اللذة،بحيث أن الإنسان بطبيعته يجنح للمواقف التي تؤدي إلى حصوله على اللذة لأن الضحك يتضمن إنكار الواقع وتحرر منه وهو استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي.

-فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم كما تؤكد دراسة حديثة نشرها مجلة العلاقات البديلة في الصحة،والطب الأمريكي كما يخفف الضحك من كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات الضغط مثل هرموني الأدرينالين والكورتيزول، كما يساعد الضحك على توسيع الأوعية الدموية الشعيرية مما يزيد من تدفق الدم والأكسجين في مختلف أنحاء الجسم **(سمير بقيون،2007 ، ص198)** .

12-4-2الاسترخاء :حسب" جوزيف كنيدي "يتمثل دور الاسترخاء في إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر للوصول بالفرد إلى حالة من الهدوء وتطوير الصحة النفسية **(حمدي الحجاز محمد،2005 ، ص105)** .

ولقد بين" هيربرت أيشون "طريقة الاسترخاء وذلك بأتباع الخطوات الآتية:

استرخ اجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة وبوضعية مريحة قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة شعورية، حيث تبدأ بقدميك منتهيا بالجبين.تنفس بشكل طبيعي ودون جهد من الأنف وكرر عند الزفير المقطع.

– ركز على إيقاع تنفسك والتكرار الصمت المنتظم وفي حالة ظهور أفكار أو صور تشتت تركيزك اتخذ عندئذ وضعية سلبية دعها تمر وعد مرة أخرى للتكرار استمر من 10 حتى 20 دقيقة. **(سامر جميل،رضوان2000، ص154).**

12-4-3 ميكانزمات الدفاع :أول من ادخل مفهوم آليات الدفاع" سيغموند فرويد " Freud"ويرى أن الأفراد يلجئون إليها لحماية أنفسهم باعتبارها أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تتمثل في التهديد وأمثلتها :الكتب الذي يرمي من خلاله الفرد أن يدفع عنه تصورات من أفكار وصور وذكريات المرتبطة بالنزوة إلى اللاوعي **(جانلابلا نشوبونتاليس،1997 ، ص416).**

كذلك التكوين العكسي وهو أن يظهر الإنسان نفسه أمام الناس في صورة تخفي ما بداخله من دوافع وهذه الميكانيزمات الدفاعية وغيرها بتحايلها الأنا على اللاشعور بمساعدة القارصان النفسي، لتحقيق الاتزان النفسي للفرد وتستخدم هذه الآليات عندما تفشل آليات الدفاع العادية والمتمثلة في الهروب، المقاومة...الخ **(أحمد عبد المطيع الشخانبة2010 ، ص45) .**

*يمكن القول إن الاستراتيجيات لدى الفرد تختلف باختلاف التغيرات الشخصية والاجتماعية وطبيعة الموقف الضاغط واختلاف البناء المعرفي للفرد وكيفية تفسير للمواقف الضاغطة، فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة المواقف غذ أن الاستراتيجيات التي تكون فعالة لدى الشخص ما يمكن أن تكون غير فعالة لدى شخص آخر.

خلاصة:

لقد شغل موضوع الضغط النفسي اهتمام الباحثين والمختصين في العلوم الإنسانية والاجتماعية والطبيعية، كما له من آثار على صحة الإنسان النفسية والجسمية وكذا على حياته الاجتماعية والمهنية وأدائه في العمل والضغط النفسي قد يكون إيجابيا، فيكون بمثابة حافز للإبداع كما قد يكون الضغط ذو طابع سلبي وهذا يستلزم على كل فرد خلق استراتيجيات وسبل فعالة للإبقاء على المستوى المناسب والايجابي في الضغط النفسي .

تمهيد

1- مفهوم الصحة النفسية .
2- تعريف الصحة النفسية .
3- درجات الصحة النفسية .
4- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية .
5- معايير الصحة النفسية .
6- أهمية الصحة النفسية .
7- مستويات الصحة النفسية .
8- مناهج الصحة النفسية .
9- الوقاية من مشكلات الصحة النفسية.

خلاصة الفصل .

قائمة المراجع .

تمهيد:

يشهد هذا العصر ظاهرة في تنامي المشكلات النفسية السيكوماتية سواء كان كذلك في مرحلة الطفولة . المراهقة أو ما بعدها والظاهر إن هذه المشكلات و الاضطرابات لا ترجع إلى نوع واحد و لا تقف عند حدود ضيقة من التعقيد و الخطر . و الظاهر كذلك أنها تتفاوت في الآثار التي تخلفها في حياة الفرد الشخصية و حياة أسرهم و مجتمعاتهم و في مثل هذه الزيادة من المشاكل اتساع في الاهتمام بها و يظهر بشكل خاص عند المختصين في الصحة النفسية.

التعريف الأول:

إن المفهوم الأول يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي، ويلقى هذا المفهوم قبولا في ميادين الطب العقلي، ولا شك أن هذا المفهوم إذا قمنا بتحليله نجد أنه مفهوم ضيق ومحدود لأنه يعتمد حالة السلب أو النفي، كما أنه يقتصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي وهذا جانب واحد من جوانب الصحة، فقد نجد فردا خاليا من أعراض المرض العقلي أو النفسي ولكنه مع ذلك غير ناجح في حياته وعلاقاته مع الآخرين، سواء في العمل أو في الحياة الاجتماعية أو علاقاته تتسم بالاضطراب وسوء التكيف. إن مثل هذا الفرد يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة على الرغم من خلوه من أعراض المرض العقلي أو النفسي.

التعريف الثاني:

أما المفهوم الثاني للصحة النفسية فيأخذ طريقا واسعا شاملا غير محدد فهو يرتبط بقدرة على التوافق مع نفسه ومع الآخرين، وإن هذا التصور الإيجابي للصحة النفسية يختلف عن ذلك التصور السلبي القائم على مجرد من الأعراض المرضية العقلية والنفسية.

وعلى هذا نعرف الصحة النفسية على بأنها "ليس مجرد الخلو من الأمراض العضوية والاضطرابات العقلية والسلوكية بل التوافق مع الذات والمجتمع توافقا يؤدي إلى الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية بأساليب توافقية سليمة ومباشرة وصولا إلى المجتمع بالرضا والسعادة. (صبري محمد علي، محمد الغني، 2009، ص 53-56).

2- تعريف الصحة النفسية:

ليس من السهولة بإمكان وضع تعريف محدد للصحة النفسية لأن ذلك تحديد مفاهيم النفس فالصحة النفسية تكوين فرضي يمكن التعريف عليه من خلال بعض الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الإنساني وشخصيته ولقد تعددت تعريفات العلماء والباحثين في الصحة النفسية فما من نظرية أو مذهب أو مدرسة في علم النفس إلا وافترض تعريفا في الصحة النفسية، ويمكن إجمال التعريفات المقترحة للصحة النفسية في (دراسات عربية في علم النفس، 2004، ص 75):

تعريفات أصحاب المدارس:

أ-التحليل النفسي:

مؤلفها سيغموند فريد Freud وتركز هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة.

في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يعرف باعتباره نقيضا للمرض، فكان مجرد غياب للأعراض ثم أصبح يعني غياب أنواع الصرع اللاشعوري المعطلة لإمكانات الفرد في قطاعي الإيجاز والحب الناضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية بحسب فرويد فإنها القرب على الحب والعمل والاستمتاع بالعمل الخلاق، فالصحة النفسية وفقا للتحليل النفسي ليست نفيا أو إلغاء لما هو طفلي أو لاشعوري وليس امتثالا الواقع جامد بل هو تفاعل دينامي خلاف بين هذه المنطق على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة الهو والأنا والأنا الأعلى.

ب- الاتجاه السلوكي:

من روادها ثورنديك، واطسون وسكنر تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بأن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش فيها، فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى واعتبرتها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية (عبد الغفار، 2001، ص33-46).

الاتجاه الإنساني:

وبعد كل من كارل روجرز وأبراهم من أشهر رواد هذا الاتجاه الصحة النفسية كما يراها ماسلو(Maslou)هي تحقيق الذات، ويذهب ماسلو إلا أن صاحب الشخصية السوية يتميز

بخصائص معنية بالقياس الذي غير السوي ويعقد أنه إذا اقتصرت دراسة الأخصائين النفسانيين على العجزة والعصابيين ومتخلفي النمو فإنهم بالضرورة وسيقدمون علما عاجزا، ولكي يمكن نمو علم الإنسان أكثر ومختلفي النمو فإنهم بالضرورة سيقدمون علما عاجزا ولكي يمكن نمو علم الإنسان أكثر اكتمالا وشمولا يصبح على علماء النفس دراسة الذين حققوا إمكاناتهم إلى أقصى مداها، حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا ذواتهم، فقد اختار الطريقة المباشرة فدرس أصحاء من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم، وكليتها بوضوح أكثر بوصفهم أشخاصا حققوا ذواتهم (أبو نجيلة وأبو إسحاق، 1997، ص 23-25).

خلاصة القول إن تعريفات أصحاب المدارس المختلفة لا تتعارض فيما بينها من حيث تعريفها للصحة النفسية لا تتعارض أيضا مع التعريفات العامة والقاسم المشترك الذي يجمع بين هذه التعريفات جميعا من الناحية العملية يبدو في الاتفاق على ثلاث نقاط رئيسية هي إن الصحة النفسية ليست من مرادها الاطمئنان أو سلامة العقل أو هي ليست غياب الصراعات الانفعالية والوجدانية ولا يعني أيضا التكيف والتوافق، وتعد كل من الصحة النفسية والمرض مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر حيث أن الاختلاف بينهما هو مجرد اختلاف في الدرجة وليس النوع كما أنه لايوجد هناك معيارا أو نموذجا يساعدنا في التعريف بينهما بصورة دقيقة.

3- خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية:

لكي يمكن القول أن فردا ما يتمتع بالصحة النفسية يجب توافر بعض الخصائص لدى ذلك الفرد منها التوافق و يضم جانبين:

1-التوافق الاجتماعي :و يشمل
التوافق الأسري و المدرسي و المهني و الاجتماعي بمعناه الواسع.

2-التوافق الشخصي: و هو الرضا عن النفس .

3-الشعور بالسعادة مع النفس: و دلائل ذلك الراحة ، الأمن، الثقة ،احترام الذات تقبل الذات ، التسامح مع الذات و الطمأنينة.

4-الشعور بالسعادة مع الآخرين و يظهر ذلك من خلال احترام الآخرين .إقامة علاقات اجتماعية .الانتماء للجماعة . التعاون مع الآخرين تحمل المسؤولية الاجتماعية حب الآخرين و الثقة بهم.

-5 تحقيق الذات و استغلال القدرات:

و دلائل ذلك فهم النفس . التقييم الواقعي للقدرات و الإمكانيات . تقبل نواحي القصور احترام الفروق بين الإفراد تنوع النشاط و شموله تقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا تقدير حق قدرها و بذل الجهد في العمل و الرضا عنه و الكفاية و النتاج.

6-القدرة على مواجهة مطالب الحياة-و دلائل ذلك:

1-النظرة السليمة للحياة و مشاكلها.
2-العيش في الحاضر و الواقع
3-مرونة في مواجهة الواقع
4-بذل الجهد في حل المشاكل
5-القدرة على مواجهة الاحباطات اليومية
6-تحمل المسؤوليات الشخصية و الاجتماعية

7-الترحيب بأفكار جديدة.

8-السيطرة على البيئة و التوافق معها.

7-التكامل النفسي و دلائل ذلك:

1-الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية جسميا و عقليا و اجتماعيا و دينيا

2-التمتع بالصحة النفسية و الجسمية و الاجتماعية

3-السلم الداخلي و الخارجي

4-الإقبال على الحياة و التمتع بها التخطيط للمستقبل بثقة و أمان(شعبان 1999 ص32

يتضح لنا من خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية انه لكي يكون الفرد متمتعا بالصحة النفسية يكون مت وقعا نفسيا و اجتماعيا مع نفسه و مع الآخرين.

4- درجات الصحة النفسية:

1-الصحيح نفسيا: يتمتع بالوعي لدوافع سلوكه وباستجاباته تكيفه للمواقف المختلفة، ويمتلك طاقة نفسية إيجابية تمكنه من التأثير في الآخرين وحل مشكلاته من دون اضطراب.

2-السليم نفسيا: يتمتع باستجابات تكيفه للمواقف الحياتية لكنه يفتقر إلى الطاقة النفسية الإيجابية المؤثرة.

3-الخالي من المرض النفسي: لا تصدر عنه استجابات عصابية أو ذهانية في الظروف العادية يتجه لعدم تعرضه لمواقف ضاغطة وشديدة، لكنه قد يستجيب بمعنى المسايرة والتمسك بالتقاليد، ولكن الخلاف الحاد ينسب إذا انتقل الحديث والنقاش من تعريفه الصحة النفسية والشخصية السلوكية إلى ديناميا تها والمحددات الفاعلة.(أسامة اسماعيل قولي،2006،ص76-ص80)

6- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية:

1-الأسرة: يقول علماء علم النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي والأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته ولذا إذا كانت هذه الأسس سليمة بينت لنا العاملين الأسوياء، وقد يعاني العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوا من داخل أسرهم من صفات سلوكية شاذة.

2-المدرسة: والعامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية معلمون رأي فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل سيشب دون شك متحليا بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية أما الذي تربى في مدرسة يسودها الفوضى والاضطراب والتسبب وعدم الاحترام في العمل فسيكون نصيبه الفشل في عمله وسوء التكيف معه أما اكتسابه في مدرسته من صفات سيئة وهذا مما يؤثر على سوء صحته النفسية.

3-طبيعة العمل: لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيئي السلوك كمن يتعامل مع المنحرفين، وهناك مهن يتعامل فيها الفرد مع أشخاص من سيئات اجتماعية معينة كسائق العربة مثلا، مثل هذه المهن تؤثر إلى سوء تكيفهم وبالتالي إلى سوء صحتهم النفسية وهناك مهن أخرى تدرب العاملين فيها على الصبر والدقة والنظام وتعودهم على الأحكام

الموضوعية في حياتهم مثل هذه الصفات الجميلة كفيلة بأن تجعل سلوكهم سلوكا يساعدهم على التكيف الحسن ويدعم سلوكهم.

لكل عمل ظروفه الخاصة به فمن الأعمال ما يؤدى في مكان تطبيق مكيف الهواء، ومنها مايؤدي في مكان شديد الحرارة، ومنها مايؤدي في مكان جوه مليء بالشوائب والأتربة، فإذا كانت ظروف العمل صعبة غير مناسبة للفرد لحالته الصحية، فإن هذا سيؤدي إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه له وكذا عدم الرغبة في بذل جهد فيه مما يؤثر تأثيرا سيئا على سلوك العامل وعلى صحته النفسية والعكس صحيح.

4-القيم المرتبطة بالعمل:

إن اتجاهات أفراد المجتمع نحو عمل معين له تأثيره القوي على سلوك العاملين وعلى صحتهم النفسية، لذا نجد أن العاملين في أعمال تقابل بالاحترام تقدير الآخرين يسعدون بهذا العمل ويرضون عنه ويسلكون السلوك الذي يتناسب ومكانتهم الاجتماعية كالمهندسين والقضاة والأطباء ورجال الأعمال وكبار الموظفين...إلخ. أما الذين يعملون أعمال لا تقابل بالتقدير والاحترام كمن يعملون في الأعمال اليدوية وصغار الموظفين، فإن هذا مايجعلهم غير سعداء بهذا العمل وغير راضيين عنه مما يؤثر تأثيرا سيئا على تكيفهم وصحتهم النفسية.

مما لا شك فيه أن السلوك الأفراد وصحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاته الأساسية كانخفاض أجره مثلا تكون مشكلاته السلوكية كثيرة

منها عدم القدرة على التركيز في عمله وسخطه على هذا العمل وتصرفاته عنه، حيث يكون كل اهتمامه منصبا على البحث عن وسيلة مشروعة لإشباع هذه الحاجات التي يعجز عن إشباعها، هذا بجانب إحساسه بالإحباط والفشل مما يؤدي إلى العدوان أو الانطواء أو عدم المبالاة في عمله وهذه من سمات سوء الصحة النفسية، أما العمل الذي يمكن أفراده من إشباع حاجاتهم البيولوجية والنفسية والاجتماعية، فإنه قطعا سيؤدي إلى رضاهم وسعادتهم وبالتالي سيكون له دوره الهام في تدعيم صحتهم النفسية (عويد سلطان مشعان 1993، ص 329-332).

6- معايير الصحة النفسية:

تتحدد معايير الصحة النفسية بنمط ما بدور في واقع الأفراد ويواجههم من ضغوطات، وتتحدد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي والاقتصادي والاجتماعي، فالصحة النفسية نمط إنساني اجتماعي يرتبط بوجود الإنسان واقعه من معايير قياس الصحة النفسية ما يلي:

1-المعيار الإحصائي:

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائيا تتوزع وفق التوزيع الإعتدالي بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من التوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط) وبهذا المعنى

تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحنى إلى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الإعتدالي.

ومن المأخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول والوزن، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي لأن القياس النفسي يقوم على أسس معينة إذ لم يتم مراعاتها، يصبح الرقم الذي نخرج به رقما مضلا ولا معنى له. لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر فمثلا عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء لكنه بشكل واقعي غير ملموس، ولكن نستبدل عليه صفات الفرد (عبد الغفار، 2001، 58-61).

2-المعيار الذاتي الظاهري:

السوية تتحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها، فهي كل مايشعر به الفرد ويراها من خلال نفسه، فالسوية هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية، فإذا كان الفرد يشعر بالفعل وعدم الرضا عن الذات فإنه يعد وفقا لهذا المعيار غير سوي، فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار كليا لأن معظم الأفراد الأسوياء تمر بخبرتهم من الضيق والقلق (غريب كامل، 1999، ص 137، 138).

3-المعيار الاجتماعي:

تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعيا، ويعني ذلك أن الحكم على السوية أو اللاسوية لايمكن التوصل إليه

إلا بعد دراسة ثقافة الفرد أو يخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعاير المسايرة أي باعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة هم الأسوياء في حيث يعتبر غير المسايرين هم الأبعد عن السوية.

فهناك خصائص لاسوية كالانتهازية تكتب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي (ربيع، 2000، ص 90).

4- المعيار الباطني:

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثاليها بمجتمعه، فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعاير الإحصائية، كما أنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصيته الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية أيضا (إيمان فوزي، 2001، ص22).

7- مظاهر الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها منها:

1-الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

2-الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين وهي القوة المحركة والموجهة للنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

3-الشعور بالسعادة: المتمثل في اعتدال والتعبير بالرضا عن الحياة.

4-التفوق العقلي: حيث أن الطاقة العقلية تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.(أديب محمد الخالدي، 2009، ص 59-77).

5-غياب الصراع النفسي الحاد الداخلي والخارجي.

6-النضج الانفعالي: بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصور عن التغيرات البدائية والطفولية.

7-التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة حيث يستطيع الفرد الحصول على إشباع الأم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات (ربيع، 2000، ص 92-99).

8-أهمية الصحة النفسية للمجتمع:

الصحة النفسية مهمة للمجتمع لكل عناصره مثال المدرسة، مكان العمل، الأسر، فهي تعمل على السعادة والتكامل لأفراد المجتمع، وتهتم أيضا بعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد في عدة مجالات منها:

8-1مجال العمل:

الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية فمن أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يمثل الفرد على تحمل

المسؤولية مستعملا أقصى طاقاته إلى أقصى حد ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.

8-2مجال الأسرة:

الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية والمدرسة تؤدي إلى نموهم النفسي السليم وذلك يؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ والعلاقة الجديدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي للطفل وهناك بعض المعايير التي حددها بعض الباحثين مثل وولهان 1976 وهي:

8-2-1.العلاقة بين طاقة الشخص وانجازاته بحيث تكون قدرات الفرد مناسبة لطموحاته وقدراته وإمكاناته حيث يتم وضع أهداف وطموح ممكنة حتى لايصاب الفرد بالاضطراب النفسي عند عدم تمكنه من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمرا واقعا.

8-2-2الاتزان العاطفي: يعني الاتزان بين الانفعالات والمؤثرات بحيث يكون هناك اتزان بين المواقف المؤثر ونوع الانفعال مثال الحزن يكون بالفم الذي يستدعيه الموقف المؤثر حتى لا نحكم على اضطراب الشخصية.

8-2-3.صلاح الوظائف العقلية وذلك يمثل الإدراك والمحاكمات وعمل الذاكرة وغير ذلك من الوظائف التي تمثل التفكير.

8-2-4.التكيف الاجتماعي: ويعني مستوى توافق الفرد مع الجماعة وتفاعله معها فالفرد السوي يجب أن يكون متماشيا بسلام مع الآخرين على أساس الاحترام المتبادل ويجب من ينتمي للجماعة ينظم علاقات اجتماعية سوية معهم (شعبان، 1999، ص 35).

الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الأعراض الحتمية، فالحالة النفسية تؤثر على إنتاجية العامل وعلى مقدار تعرضه لحوادث العمل وإصابته، وعلى ذلك فمن الحكمة توفير جو صحي من الناحية النفسية والعقلية للعمال، والعمل على حل مشكلاتهم وإعطائهم حقوقهم وإلزامهم بالقيام بواجباتهم الوظيفية حتى لا يتقيد الحال إلى المقالات في المطالبة بالحقوق العملية أو الفوضى والعمل على محاربة العادات السيئة كإدمان الخمور والمخدرات والمقامرة، والمعروف أن إصابة كلي من الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات يضاعف عن خطر الأعراض المهنية ويزيد من خطورتها ويحتاج العمل إلى ضرورة توفير الرعاية النفسية للتخلص من الشعور بالتعب والملل، تؤدي الإدارة السيئة إلى إصابة العامل بالقلق والتوتر حيث تلاحقه الإدارة بزيادة إنتاجه بما يفوق طاقته فيشعر بالتوتر (بن شباح نصيرة، بالوين صفية 2013-2014، ص50-63).

9-مستويات الصحة النفسية:

للصحة النفسية مستويات متتالية للحصول على التوازن وهذه المستويات هي:

1-المستوى الدفاعي:

ففيه يمارس الإنسان مظهر الحياة دون جوهرها ويستمر بالدفاع عن نفسه وبقاء قيمة الاجتماعية الثابتة أكثر مما يسعى إلى معرفة طبيعتها أو إطلاق قدراته لتغييرها وهذا المستوى يتصف به أغلبية الناس وخاصة في المجتمعات البدائية والتقليدية المختلفة ويتم التوازن بالدفاع والهجوم معا، وهذا المستوى مشروع من الصحة يتمتع به الأغلبية لذلك لا ينبغي أن ينقص توازن الفرد عند هذا المستوى من حقه في حياته الآمنة مادام قدراته وإمكانياته مجتمعه لم تسمح له بغير هذا المستوى من حقه في الحياة الآمنة مادامت قدراته وإمكانياته مجتمعه لم تسمح له بغير هذا المستوى هو ما أشار له "لامبو" في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلا:"أن مفهوم التلاؤم الاجتماعي هو أكبر علامة لتقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية ".

ثم أن الإنسان في تطوره يحتاج إلى كم الذي يخرج منه إلى الكيف (حنان عبد الحميد العناني، 2003، ص 22-23).

2-المستوى المعرفي:

و هنا يعرف الإنسان فيدرك كثيرا من دوافعه وغرائزه كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله ويتقبل هذا وذاك فيحصل بذلك على التوازن وبهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج الكثير إلى من الحيل الدفاعية إذا اعتبرنا المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق. وهو يصل إلى درجة من الراحة والتلاؤم لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد والتغيير فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة وربما بالاستبصار الذاتي عن طريق معلم أو كتاب أو

صديق محلل أو طبيب. والتوازن عند هذا المستوى لا يخلو من وسائل دفاعية أو ممارسة بعض النشاطات الخلاقة.

ولكن ليس نشاط بالضرورة للتغيير رغم أصالته وهذا المستوى ربما يصف من يطلق عليهم المثقفون وعلى الرغم من أنه يعتبر أرقى من سابقة وأقرب إلى الصفات الإنسانية إلا أن من الصعب اعتبار أو تصور أن غاية تطور الإنسان أن يكون فاهما ومرتاحا وكان هذا هدفا عظيما في حد ذاته حتى يغري بأن يكون غاية أمل الفرد فعلا، إلا أنه لا يحمل إرادة التطور والتغيير ولكنه يخدم اتساع دائرة المعرفة الإنسانية التي تخدم بدورها ولو بطريقة غير مباشرة شحن البصيرة الإنسانية ومن ثم الانطلاق إلى المرحلة التالية ويمكن وصف الإنسان في هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة ويعرف كيف يرضي نفسه ويساير من حوله ويقبل الوجود ويتمتع بالممكن، يمارس عمله وبعض هواياته ولكن هذا المستوى مثل سابقه لا يعد كافيا لهذا التوازن.

المستوى الإنساني:

هذا المستوى وإن وصف الإنسان كما ينبغي أن يكون إلا أنه لا ينطبق إلا على ندرة من الناس في المرحلة الحالية لتطور الإنسان وهذا المستوى هو غاية تطور الإنسان "كنوع" والإنسان " كفرد " لأنه إذا امتد معنى التكيف إلى اهتمام الإنسان بوجوده زمنيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل ومكانيا كفرد من البشر في كل مكان وأصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلا بأن يساهم طوليا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس آلامهم

ومحاولة حلها بالتغيير والعمل الخلاق، ولم يدخل كل ذلك بحياته اليومية ولم ينقص من قدرته على كسب عيشته مثلا أو تكوين أسرة ورعايتها، فإنه يكون قد حقق إنسانيته وتوازنه على أرقى على كسب عيشته مثلا أو تكوين أسرة ورعايتها فإنه يكون قد حقق إنسانيته وتوازنه على أرقى مستوى معروف للصحة النفسية والحياة.(إيمان فوزي،2001،ص22).

هدف الصحة النفسية:

تهدف الصحة النفسية أساسا إلى بناء الشخصية السوية (wholseme personnalité)

بهذا الصدد يذكر شوين (shiben)1957 في كتابه نحو مفهوم الشخصية العادية يقول أن الكثير من الدراسات الممارسة الإكلينيكية تركز على الجوانب المرضية للشخصية أي على حالات سوء التوافق وهي تقوم بدراسة ديناميكيات الشخصية فأصبح متاحا للدارس أدبيات كثيرة (تراث سيكولوجي) ومعلومات وافرة معظمها مبني على الخبرة (expérience)أي تجريبي (embrical)عن المرض ،اللاسواء سوء التوافق،الانحراف ،العصاب،الذهان،...الخ

بيد أن المعلومات المتاحة عن الشخص السوية السليمة قليلة إلى حد يثير العجب و قد ترك هذا القصور انطباعا لدى الكثيرين من علماء النفس بأن السوي خرافة.و أن الطبيعي هو القرب أو البعد عن المرض النفسي أو العقلي لكل مرض.و لكن البعض لا يؤهله مرضه و ما ينجم عنه من سلوك غير سوي أو سلوك غير متوافق لدفع به في مصحة عقلية أو نفسية أو حجزه بأية صورة من الصور و عليه يوجد الكثير من الناس يعملون و يعيشون و ربما بنجاح داخل أسرهم و أعمالهم و حياتهم بصفة عامة و نجدهم في ميادين كثيرة و لكنهم

ليسوا بأسوياء (الأصحاء تماما من الوجهة النفسية إذ يوجدون من السواء أو سوء التوافق ولكن بدرجة لا تعجزهم عن ممارسة الأداءات المطلوبة منهم في حياتهم اليومية داخل الأسرة أو أعمالهم خارجها .

و عليه يقع السواء و المرض متصل (continuum)

الأمراض النفسية–الأمراض العقلية.

العصاب – الذهان .

السواء–لاسواء.

متصل واحد (continuum)

و بعد السواء الكامل تجريدا غير واقعي كما أن الاسواء الكامل (المرض الكلي)بعد أيضا تجريد غير واقعي (محمد جاسم محمد ،2004،ص12ص13).

9–مناهج الصحة النفسية:

1–المنهج الإنمائي: وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال فترة نموهم حتى الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسي وتربوي ومهنا) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن إتاحة الفرص أمام الأفراد لنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

2-المنهج الوقائي préventive:

و يتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأعراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقيم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها، ويرى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية ولهذا المنهج ثلاثة مستويات أو لها محاولة منع حدوث المرضى ثم محاولة تشخيصه قدر الإمكان في مرحلته الأولى وأخيرا محاولة تقليل أثر إعاقته، إن الهدف الوقائي هي توظيف معرفته النفسية في الكشف عن الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات ومشكلات وصراعات وإحباطات ولكنهم لم ينحرفو بعد وتقديم المساعدة والإرشاد إليهم ويشير كل من (أوكلي oakley).

و (روتر1997rotte) إلى أن الوقاية من المرض النفسي تتمثل بتحديد المشكلات النفسية – الاجتماعية أو الإضطرابات النفسية التي يكون الفرد قابلا للتأثر بها ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتقليل من قابليته على التحسس والتأثر بها.

3-المنهج العلاجي rendial:

و يتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه.(العيسوي عبد الرحمن،1999،ص67).

10-الوقاية من مشكلات الصحة النفسية:

برامج الوقاية لما أوصلت بها منظمة الصحة العالمية تتلخص توصيات لجنة منظمة الصحة العالمية التي راعت تطبيقاتها ومتابعتها خلال السنوات القليلة الماضية في:

-الاهتمام بالوقاية مع تركيز الاهتمام على الطب العقلي الوقائي والعلاجي للطفولة.

-على هيئات الصحة العالمية أن تولي اهتمامها للصحة العقلية كما يهتم بالصحة الجسمية وذلك بأن تقوم بتدريب كل العاملين في ميدان الصحة العامة وتزويدهم بمعلومات في الصحة العقلية وإعداد الأخصائيين للعمل في هذا المجال.

-تطويع الطرائق التي تثبت نجاحها في الدول المتقدمة لاستخدامها في الدول الأخرى.

-إنشاء مركز للصحة العقلية والنفسية وزارات الصحة في البلاد المتخلفة.

-إنشاء مركز الصحة العقلية في كل الدول الدراسات العليا في هذا الميدان.

-الاهتمام برفع مستوى التمريض وإعداد الممرضات المختصات مع هذا النوع من المرضى.

-مد الحكومات بأحدث البيانات والبحوث العلمية في هذا المجال.

-الاهتمام بجمع المعلومات والخدمات الإرشادية والبحث العلمي وإجراء الدراسات لمعرفة أسباب الأمراض النفسية وعلاجها.

-التعاون مع المنظمات الأخريات بهدف الرعاية النفسية مثل منظمة العمل الدولية ومنظمة الطفولة واليونسكو.

وفي ضوء هذه التفاصيل ظهرت الاتجاهات الآتية:

- ضبط العوامل البيئية: تعد العوامل البيئية من العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للفرد لذلك تولي للحكومات عناية خاصة بالمواطن وظروف العمل وتبذل جهودها لتحسيسها وذلك بتوفير الأمن الاجتماعي والجسماني.

- الاهتمام بالصحة النفسية: تهتم الحكومات بصحة الأفراد الجسمية عن طريق رفع مستوى المعيشة وزيادة الإنتاج وتقليل ساعات العمل اليومية، وضبط انتشار الأمراض المعدية.

- الاهتمام برفع المستوى الثقافي للمواطنين: وتواجه الحكومة هذا الأمر لإتاحة فرص التعليم ورفع سن الالتزام وتقليل نسبة الأمية وإعداد العمال المهاة وتطوير نظم التعليم.

- رعاية الأمهات الحوامل: وذلك عن طريق إجراء الفحوصات الطبية وإنشاء مراكز لرعاية الطفولة والأمومة.

- التربية الصحية: مما لا شك فيه أن التربية الصحية تساعد على رفع مستوى الصحة العامة عن طريق نشر الوعي الصحي عند الأطفال وتعريفهم بقواعد الصحة في الحياة اليومية وكيفية الوقاية من الأمراض وما إلى ذلك.

- المستشفيات: توجد مستشفيات عديدة لرعاية الصحة النفسية كما سبق وأن تبين.

- الطب العقلي الاجتماعي: وهو يهدف إلى مساعدة المريض عقليا على التوافق في البيئة الاجتماعية.

- الخدمة الاجتماعية: وتتحقق عن طريق أخصائي اجتماعي الذي يقوم بدراسة حالة المرضى ومقابلتهم يهدف تعديل بيئتهم المنزلية وإيجاد العمل المناسب لهم بعد خروجهم من المستشفى.

- البحوث العلمية وتبادل المعرفة: تهتم الدول المتقدمة على وجه الخصوص بإجراء الدراسات حول المشكلات النفسية بهدف معرفة أسبابها والوقاية منها وعلاجها.

- الفئات الخاصة: تولي الحكومات في الوقت الحاضر اهتماما كبيرا بإحداث المنحرفين، وضعاف العقول والمعوقين.

و خلاصة القول: لكي يحقق المجتمع لأفراده الصحة النفسية لا بد من القيام بعده إجراءات وقائية نوجزها في الآتي:

تهيئة بيئة آمنة تسودها العلاقة السليمة و الحرية والعدالة الاجتماعية.

– الاهتمام بدراسة الفرد و المجتمع ورعاية الطفولة والشباب وكبار السن.

– إصدار التشريعات الخاصة بالفحص قبل الزواج والحد من انتشار المخدرات والمسكرات والتشريعات الخاصة بحماية الأسرة.

– مراجعة القيم والعادات الاجتماعية ورعاية المناسب منها.

– رفع مستوى الوعي النفسي وحشر مبادئ الصحة النفسية من خلال وسائل الإعلام.

– التعبئة النفسية للشعب لمواجهة الصعوبات.

– الاهتمام بالإرشاد والتوجيه.

ويجب التأكد هنا من أهمية التوجيه الإيماني والتربية الأخلاقية والعيش مع الآخرين وتحقيق الذات، ووجود هوايات وأهداف سامية كالدفاع عن القضايا العادلة وامتلاك القدرة على النمو والتعبير، لأن هذه الأمور من شأنها أن تمنح الروح سكينة ورضا، وتملئ النفس شعورا بالسعادة مما يدعم في نهاية الأمر صحة الفرد النفسية ويحميها من الضياع في متاهات الاضطراب (سعد جلال، 1987، ص 107).

خلاصة الفصل:

ما يمكن استخلاصه في نهاية هذا الفصل أن للصحة النفسية أهمية كبيرة في حياة الإنسان فهي تساعده على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة وبالتالي إذا توافق مع ذاته ومجتمعه سيعود بالإيجاب على أداء عمله.

تمهيد .

1-تعريف العمل .

2-تعريف عمل المرأة .

3-مكانة المرأة في العائلة الجزائرية .

4-مجالات عمل المرأة العاملة الجزائرية .

5-دوافع خروج المرأة لميدان العمل .

6-أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة .

7-مشاكل عمل المرأة .

8-آثار عمل المرأة .

خلاصة الفصل .

تمهيد:

احتلت البحوث التي تناولت المرأة العاملة المتزوجة أهمية كبيرة في مجالات الدراسات النفسية و الاجتماعية ، وذلك نتيجة لزيادة عدد النساء العاملات رغم مسؤولياتهن الأسرية ، وقد حاولت المرأة أن تنطلق إلى العمل خارج البيت مع القيام بأدوارها كزوجة و أم وربة بيت إلا أن هذه الأدوار جعلتها تعاني من ضغوط نفسية نتيجة هذا وذاك ، وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل .

1-تعريف العمل:

-يعرفه أحمد وكي بدوي على أنه المجهود الإداري و الفعلي أو البدني يتضمن التأثير على الأشياء المادية و غير المادية لتحقيق هذا اقتصادي مفيد كما أنه وظيفة اجتماعية تتحقق فيها شخصية الفرد (عبد العزيز فهمي ، بدون سنة ، ص 69).

تعريف العمل لغة : بأنه الوظيفة و المهنة ، أما اصطلاحا فهو الجهد الجسدي الذي يقوم به الإنسان من أجل تحقيق هدف معين يعود عليه بالنفع ، و يعرف العمل أيضا بأنه الواجبات المترتبة على الأفراد في مهنة ما ، و يجب عليهم تطبيقها بطريقة صحيحة حتى يحصلوا على عوائد مالية محددة زمنية معينة ، ومن التعريفات الأخرى للعمل هو المسؤولية المستخرجة على الفرد للقيام بمهمة معينة تلوم تطبيق مجموعة من النشاطات المهنية أو الإدارية أو المكتبية أو الميدانية .(شيخة آل نيهيان ، 2012، ص25) .

هو لغة الوظيفة و المهنة أو الجهد الجسدي الذي يقوم به الإنسان ، وذلك من أجل العمل على تحقيق هدف معين يعود عليه بالنفع في حياته الشخصية كما يعرف العمل بأنه الواجبات المترتبة

على الأفراد في مهنة ما ، و التي يجب العمل على تطبيقها بطريقة صحيحة كي يحصلوا على عوائد مالية محددة في فترة ومنية معينة .(جبران مسعود ،2003 ،ص 625).

2-تعريف العمل حسب العلماء :

العمل هو مجموعة المهام أو الواجبات الموكلة لشخص بهدف تحقيق غايات محددة عن طريق مجموعة من الوسائل، و يصنف حسب سلم التقييم إلى سهل -معقد-روتيني، أو يتطلب مبادرة ومهارات يدوي – فكري. (فاروق مدايس،2003،ص56) .

العمل هو سلوك مكتسب من خلال التعلم، يهدف إلى التعلم، يهدف إلى التكيف مع متطلبات المهمة (فريد بريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية دار النشر أكاديمية، لبنان، 2001، ص 23).

3-تعريف المرأة العاملة:

هي المرأة التي تمارس نشاطا مكافأ و تتقاضى مقابله مبلغا ماليا بخلاف العمل الغير المأجور (هيلين فليدر و آخرون ،1983 ، ص 26) .

و تعرف كذلك على أنها المرأة التي تعمل خارج نطاق الأسرة سواء في مؤسسات القطاع الحكومي أو الخاص التي تنتج لها العمل مقابل أجر مادي (علي عبد العزيز عبد القادر، 1995، ص 115).

و حسب إحسان محمد الحسن أن المرأة العاملة لا نعني بها المرأة التي تشتغل بالأعمال اليدوية الماهرة و غير الماهرة ، التي تعمل بالمزارع بل نعني بها المرأة التي تعمل خارج البيت مهما يكن عملها يدويا أو مهنيا (إحسان محمد الحسن ، 2008 ، ص 75).

و تعرفها كاميليا المرأة العاملة بأنها المرأة التي تعمل خارج المنزل و تحصل على أجر مقابل عملها وهي تقوم بدورين أساسيين في الحياة دور ربة البيت و دور الموظفة (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح ، 1983، ص55).

يتضح من التعاريف السابقة للمرأة العاملة على أنها من تقوم بجهد إداري تؤجر عليه خارج بيتها في مؤسسة أو قطاع حكومي أجرا ماديا ، فالمرأة العاملة المتزوجة تقوم بدورين اجتماعيين دورها ربة بيت و عاملة بالبيت و دورها الموظفة لمنصب عمل معين .(مصطفى بونفتوشن ،1984،ص 284) .

4- مكانة المرأة في العائلة الجزائرية :

تشير الدراسات التي أجريت حول الأسرة الجزائرية أنها تمتلك الأسرة الكبيرة الواسعة التي تتضمن عدة أسر في بيت واحد ، يكون فيها الأب أو الجد الحاكم لتلك الجماعة ، و المسير لشؤونها ، و المرأة في ظل هذا النظام يبقى عنصر مستقبل للأوامر و النواهي و التسلط .

5- مجالات عمل المرأة الجزائرية:

العمل النسائي في الجزائر ذا أهمية كبيرة في إطار بناء المجتمع للنهوض بالنسبة في شتى المجالات و نجد مشاركة ضعيفة للمرأة في النشاطات الاقتصادية و الاجتماعية و عدد النساء العاملات في الجزائر في تزايد مستمر، فقد بلغت نسبة النساء العاملات 19.7بالمئة من إجمالي القوة العاملة في التعداد السكاني لسنة 2002(نعيمة شناف ، 2007 ، ص 18) .

و ما يلفت انتباهنا أن المرأة الجزائرية يسيطر سيطرة كلية على مجال التعليم و لم تترك للرجل سوى قلة قليلة و لتأتي كذلك في المجال الصحي (الطبي) في المرتبة الثانية و يرجع سبب اختيارها لهذين المجالين أو بالأحرى المهنتين هو لأن هذه المجالين يشبها إلى حد كبير دورها التقليدي في تربية الأطفال و العناية و الاهتمام بهم .

6- دوافع خروج المرأة لميدان العمل :

هناك دوافع كثيرة عملت على نزول المرأة في ميدان العمل بصورة طوعية أو اضطرارية امتد نشاطها إلى شتى نواحي العمل و اقتحمت ميادين العمل المختلفة مستعينة بذلك بالثقافة و الخبرة و الصبر و الخلق الرفيع بأن البحث عن هذه الدوافع يقودنا إلى التعرف على مشكلات المرأة التي ترتبط بالمتطلبات الإنسانية و الاقتصادية و الاجتماعية و الثقافية ، وقد اجريت عدة دراسات في هذا المجال منها عربية و أخرى أجنبية لمعرفة الدوافع التي تحفز المرأة على العمل وهي كما يأتي :

أ-الدافع الاقتصادي:

إن الحاجة المادية تدفع المرأة إلى العمل بالإضافة إلى مسؤولياتها كربة بيت و أم تساعد زوجها في تحمل تكاليف و أعباء المعيشة أو لتعيل نفسها و عائلتها إذا كانت أرملة أو مطلقة عندما يكون السبيل للرزق أمامها غير أن تعمل و تكسب لغرض تأمين متطلبات حياتها اليومية ، و بعد عمل المرأة اليوم ظاهرة حضارية و إن خروجها لم يعرقل أدائها لدورها الأساسي كربة بيت و زوجة بل أضاف إلى دورها دورا هاما هو الاستفادة من امكانياتها الفكرية والمادية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية التي هي في تزايد مستمر ، وكذلك الخوف

من المستقبل و عدم الثقة بالعميل الحالي للعائلة ، و كذلك لتسديد الديون المتراكمة على العائلة ،وربما للحصول على الراتب التقاعدي الذي للعاملة عند تقاعدها في نهاية سنها القانوني (ياسين ،1967، ص 22-25) ومن أهم الدوافع الاقتصادية التي تدفع المرأة إلى أن تعمل خارج المنزل هي كالآتي :

1- طبيعة المجتمع كونه زراعيا أو صناعيا أو اقترابه من فكرة النظام الاقتصادي الرأسمالي أو الاشتراكي كل هذه المتغيرات تؤثر على جوهر طبيعة عمل المرأة في هذه المجتمعات .

2-سياسة الأجور و الرواتب أيضا لها تأثير على معنويات المرأة في العمل ، أما أن تشجيعهم للعمل و تحفيزهم على زيادة الإنتاج أو تضعف كفاءتهم و تخفض من أدائهم في العمل و هذا دليل واضح على زيادة الإنتاج أو تضعف كفاءتهم و تخفض من أدائهم في العمل و هذا دليل واضح على زيادة إقبال على العمل بعد أن تحسن الوضع المعاشي للموظف في الوقت الحاضر .

سياسة الأجور و الرواتب أيضا لها تأثير على معنويات المرأة في العمل ، أما أن تشدهم للعمل وتحفزهم على زيادة إقبال على العمل بعد أن تحسن الوضع المعاشي للموظف في الوقت الحاضر .

3-ظروف العمل و الساعات المرنة للانشغال لها تأثير ايجابي و سلبي على طبيعة عمل المرأة مثلا ظروف عمل مناسبة و ساعات عمل مناسبة و مقبولة وفرص ترقية و تطور تشد المرأة نحو العمل و كذلك الظروف البيئة التي تخلو من الضمانات و الأمن و الاستقرار و التي تؤثر بدرجة سلبية في كفاءة المرأة العاملة و كثرة المخاطر و الرطوبة و الحرارة و الضوضاء و

ساعات العمل الطويلة ليلا ونهارا تقلل الميل من عمل المرأة في هذه الأعمال (شانيل ،1984 ، ص 99) .

4-الرضا الوظيفي(jopsatifoction) :

يعد الرضا الوظيفي من أهم الظواهر التي نالت اهتماما كبيرا من قبل الباحثين و العلماء السلوكيين و يعد من مشاعر السعادة عن تصور عن الوظيفة و يعطيه قيمة مهمة تتمثل برغبة الفرد في العمل فهناك تباين في ميولهم و اتجاهاتهم فمنهم من يعطي قيمة عليا للأجور قياسا بالعوامل الأخرى والبعض الآخر يعطي قيمة أعلى للاستقرار الوظيفي وهذا يعني أن الرضا الوظيفي يحصل لدى الفرد عندما يدرك بأن الوظيفة التي يؤديها تحقق له القيم المهمة بالنسبة له (عباس ،2002،ص 185) إذن الرضا الوظيفي هو تعبير عن مدركات الأفراد للموقف الحالي مقارنة بالقيمة التفصيلية .

5-نمط القيادة و الإشراف : هناك علاقة بين نمط القيادة و الإشراف و رضا المرأة عن العمل فالرئيس الذي يتبع الأسلوب البيروقراطي في قيادة مرؤسيته في العمل لا يكسب ولاءهم مما يجعلهم يستاءون منه، أما الرئيس الذي يعتمد على الأسلوب الديمقراطي و المشارك في القيادة فيجعل المرؤوسين موضع عناية في العمل و يشاركهن في اتخاذ القرارات مما يؤدي إلى تطوير علاقات الدعم و الولاء بينهم للعمل و هذا له تأثير إيجابي في دوافعهن ورضائهن عن العمل (sherman jr ;and athers ;p644-665) .

6-المؤهل العلمي :

يؤثر مستوى التعليم في عمل المرأة وغالبا ما يظهر ذلك التأثير في العمل الإداري أو في العمل المهني ،إذ يعمل ارتفاع مستوى التعليم على زيادة تطلعات المرأة المتعلقة بالمخرجات ، أن ارتفاع مستوى التعليم يعني امتلاك المرأة لرصيد من المعرفة ، مما يساعدها على تحليل جوانب المشكلة بشكل موضوعي ومن ثم إمكانية اتخاذ القرار المناسب في العمل و يبعدها عن عوامل المخاطرة و في الوقت نفسه تكون قراراتها مبنية على أسس علمية بعيدة عن التحيز الذاتي و المصالح الشخصية و الحاجات الفردية ، فمستوى التعليم يؤثر في إمكانياتهم على تحليل المواقف و المشكلات التي قد تواجهها في العمل و يعد المستوى التعليم من الحوافز التي تدفع المرأة للعمل (gray1988p73.) .

2-الدافع الاجتماعي:

تقع على المرأة مسؤوليات و أعباء عائلية إضافة إلى مسؤولياتها في العمل و ممارستها للأنشطة الاجتماعية و الثقافية و استطاعت أن توقف بين أداء واجبها في العمل بالإضافة إلى مسؤولياتها في الأسرة ، فالأسرة هي وحدة اجتماعية التي تقع عليها عبئ تغير العادات و التقاليد التي تتلاءم مع الوضع الحالي .

إن الدوافع الاجتماعية تؤدي دورا مهما في تحفيز المرأة و دفعها نحو العمل ، من ذلك إيمان امرأة بأهمية العمل في حياة الإنسان أو شعورها بوجود وقت فراغ لديها يمكن أن تقضيه بالعمل ، كما تنظر بعض الموظفات إلى المساواة مع غيرها في العمل ، و يطمح البعض الآخر الحصول على مركز اجتماعي أعلى لتحقيق الذات من خلالها ، وكذلك رغبة المرأة في الالتقاء مع الآخرين أو الظهور اللائق أمام الآخرين ، كما أن تشجيع بعض الأزواج لزوجاتهم

للعمل خارج المنزل له أهمية في هذا المجال ، و كذلك التقدم الاجتماعي الحاصل القطر نتيجة للتطورات الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية التي حدثت في هذه الآونة الأخيرة و كذلك عناية الأحزاب السياسية برفع مكانة المرأة و تحريرها (فرحان 1980 ،212 ،222) ويلعب التركيب السكاني أيضا دورا هاما في تحديد شروط أسس التوظيف والعمل ، وكما تؤثر مرحلة التقدم والتخلف الحضاري في تركيبة العمل وعلى مستوياتهم العلمية و الاجتماعية في ذلك المجتمع ففي المجتمعات البدائية مازالت تملأ شواغر العمل هذه و تكون حكر على الرجال دون النساء ، وتكون القراءة والكتابة هي من شروط التعيين وفي هذه المجتمعات تكثر استخداما مسيء و المنشأة ممن لا يجدون القراءة و الكتابة و يستخدمون في أعمال غير منتجة كالحراسة و أعمال الفراسة و تقديم الخدمات إلى الموظفين (الكبسي عبد الله ، 1984 ، ص 48_50) وفي المجتمعات المتقدمة تكثر فيها استخدام المكائن و الحاسبات الإلكترونية تستلزم لهذه الأعمال مؤهلات متخصصة تشجع الرجال والنساء في هذه الأعمال و تشتد المنافسة في التعيين و يتم اختيار أفعال المرشحين وإكفائهم بعيدا عن التأثيرات الشخصية(1956 ص 42 Mgrdal) لقد أثبتت المرأة مكانتها بوصفها إنسانا مبدعا في عملية التنمية الاقتصادية و استطاعت بواسطة العمل أن تعمل مايلي :

أ-أن تكافح ضد النظرة السلبية المتدخلة لعمل المرأة .

ب- المساهمة في حياة العامة و في عملية التنمية الاقتصادية فبواسطة العمل تشجيع العمل المرأة أن تحافظ على سرعة بتاء الاقتصاد الوطني (فليكسر 1959،ص 80 _ 130).

3-الدافع السياسي:

إن الدوافع السياسية كانت دافعا مهما في توجيه المرأة لاختيار العمل ومن الطبيعي أنه لا يمكن نكران الدوافع السياسية التي تدفع المرأة للعمل ، فشعور المرأة بأنها تساهم في بناء مجتمعها من خلال العمل دافع سياسي مهم فضلا عن تأثير الأحزاب المتمثلة تنظيماته المختلفة و تعليماته التي تعد عاملا مهما في دفع المرأة إلى العمل الذي أكد أن مهمات توفير التعليم على نطاق واسع للمرأة و توفير فرص العمل لها و مساواتها بالرجل في النواحي القانونية من الأمور التي تقع على عاتق الدولة فضلا عن توجيه الإعلام من المنظمات السنوية حول أهمية دور المرأة في العمل (عباس المكيلي،1976،ص 200) .

كما أن التشريعات القانونية الصادرة عن الدولة والتي من أبرزها قانون العمل العراقي و يعد علاجه رقم 161 سنة 1980 يعد دافعا سياسيا كبيرا في توجيه المرأة و زوجها في العمل نتيجة للضمانات المادية و المعنوية التي أولاها القانون للمرأة حسب أفراد القانون بالعمل المرأة ووضع شروط لتصنيفها في دوائر الدولة و المصانع (قانون العمل العراقي ،1980،ص 24-25) .

إن طبيعة الظروف السياسية التي يمر بها البلد و الأنظمة الحاكمة يؤثر مباشرة على تنظيم العمل كما أن الظروف السياسية مازالت تؤدي دورا جاريا في التأثير في طبيعة عمل المرأة (الكيسي عبد الله،1984، ص 48) .

4-الدافع الشخصي:

يقصد بالدافع الشخصي تلك الدوافع التي توجد في شخصية المرأة و في تكوينها النفسي و الفكري و يؤثر في موقفها من مسألة العمل ، و قد ناضلت المرأة منذ زمن بعيد من اجل نيل

حقوقها الإنسانية والتي تعد فيها حرية العمل أهم حق و فتح مجالاته أمامها و قد تعددت إشكال هذا النضال طبقا للأوضاع الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية التي تنطلق المرأة من أجلها للتعبير عن مطالبته بحق من الحقوق (إبراهيم النقمة ، 1997، ص 9) .

و يعد الدافع الشخصي من الدوافع الرئيسية و المهمة التي تسهم في انتقال المرأة خارج المنزل (بيتها) و أهمية هذه الدوافع بالنسبة للمرأة العاملة إن لم يكن خروجها إلى العمل من دون أهداف و غايات تطمح المرأة لتحقيقها في هذا المجال ، إن اندفاع المرأة نحو العمل الخارجي و ممارسة شتى الوظائف و على أساس وجود حاجة اقتصادية أو الترقية إلى مركز وظيفي أعلى أو لزيادة الوعي السياسي أو لتعزز مكانتها الاجتماعية و كذلك تعزيز لشخصيتها و صحتها النفسية و تطوير قدراتها الشخصية و التعليمية و قرب مكان العمل الوظيفي و قد يعود السبب في اشتغال المرأة و عملها إلى أنه لا يوجد معيل يعيل العائلة و كذلك إلى التقدم الصناعي الذي خلق أعمال متنوعة تدفع المرأة إلى العمل و الاستفادة من فرص التدريب التي تنمي مهاراتها (عبد الفتاح ،1972، ص 47) .

أما النساء الطبقة الغنية ممن لم يعرفه دافع الحاجة إلى العمل يحفزه العمل مما خلق حافزا لدى عدد من النساء للتكاسل عن العمل ، ولاسيما في تلك الفترة التي سبقت النهضة التعليمية و التربية في الوطن العربي و إجمال إمكانياتهم العقلية بأن الحياة لاتحتاج من المرأة سوى عواطفها لتنتج في أدوارها الأساسية (زوجة و أم) وهذا أيضا من تأثير طبيعة الحياة الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية التي تحيط بالمرأة و تحدد مسار حياتها (خليفة جبران ،1973،ص 134) .

بالرغم من أن الموقف الديني واضح من عمل المرأة و دورها في المجتمع إلا أن بعض المجتمعات تشدد في عدم السماح للمرأة من النزول إلى ميدان العمل ، فالإسلام لم يتمتع الرجل و المرأة من العمل بل أن الدين الإسلامي حث المسلم و المسلمة على الكسب و الحلال و العمل الخالص .

و هي صدر الإسلام تقلدت المرأة مناصب إدارية و اجتماعية و سياسية و حرية نزلت إلى ميدان العمل على أن تفنى العمل المناسب و الملائم لقدراتها (خلق الله، 1988، ص 194)

.7-أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة :

من بين الدراسات العديدة حول الضغط تشير إلى الأعراض المصاحبة للضغط النفسي لدى المرأة و هي كالتالي:

1-انقطاع الطمث : التوترات التي تعبر بها في مرحلة ماقبل الحيض ،الصداع، انهيار مابعد الولادة، اكتساب سن اليأس ، تشنج المهبل ، البرودة الجنسية ... إلخ.

2-من الأعراض المصاحبة الظاهرة فقدان الشهية للطعام هذه الأعراض كما نلاحظ مرتبطة بالجانب البيولوجي للمرأة ، لكنها تؤثر على تقديرها لذاتها تأثيرا سلبيا ، وهناك أعراض عامة لا تخص فئة معينة من الأفراد المتعرضون للضغط النفسي و هي كالآتي :

1-أعراض فيزيولوجية : ارتفاع ضغط الدم ، التنفس السريع ، نوبات من الدوار، عدم الانتظام في النوم ، التوتر.

2-أعراض انفعالية : العصبية ، سرعة البكاء ، الاكتئاب ، الشعور بالقهر.

3-أعراض معرفية:الاختلاط في التفكير، عدم القدرة على التركيز، صعوبة اتخاذ القرار.

4-الأعراض السلوكية: الانسحاب من الآخرين، تغيير في أنماط السلوك الاعتيادية (وليد سيد أحمد خليفة، مراد علي حسين السعد، 2008، ص 103).

-قد يظهر عرض أو عرضين حيث تعرض المرأة للضغط النفسي كأن تظهر عليها الأعراض الفيسيولوجية أو المعرفية أو أن تظهر عليها الأعراض الانفعالية و السلوكية فقط و هناك من تظهر عليها 3 أصناف في آن واحد يتضح أن خروج الزوجة للعمل و اكتسابها لدور العاملة مع احتفاظها في ذات الوقت بأدوارها كأم وزوجة وربة بيت و ما لديها من مسؤوليات عديدة و متنوعة جعلها عرضة أكثر من غيرها لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات و أكثر معايشة لسلسلة من الصراعات و الاضطرابات .

8-مشاكل المرأة العاملة :

تعاني المرأة العاملة من مشاكل عديدة على الصعيد المهني و الشخصي و الاجتماعي جراء العمل نذكر أهمها مشكلات خاصة بسبب العمل و هي المتعلقة بالمشاكل الشخصية التي تعاني منها المرأة بسبب عملها خارج البيت ، حيث أن المرأة العاملة تعاني من مشكلة التأخر في الوصول إلى البيت ، وكذا توترات نفسية نتيجة العمل و الإجهاد البدني بسبب العمل و الضغوطات العائلية و من كل التقصير في أداء الواجبات المنزلية و كذا افتقار الوقت اللازم لرعاية الأبناء ، وكذا طبيعة العمل فإنها تؤثر على المرأة و قد تسبب لها توتر و الضيق و كثيرا ما يأتي المرأة العاملة الضيق عن طريق ظروف العمل نفسها فهي بحاجة للتوافق مع هذه الظروف و بحاجة التوافق مع زملاء العمل ، و بالقدر نفسه بحاجة إلى الحفاظ على

مكانتها المهنية و إثبات قدرتها في مواقع العمل (www ;kobon ;net/vp/me weveply /phyrdo ; meweply ; 4460 ;p76)

1- مشكلات داخل العمل:

و هي المتعلقة بنوعية المشاكل التي تواجه المرأة العاملة في محيط عملها و بينت أن المرأة العاملة تعاني من مشكلات التعامل مع المواطنين و مشكلة في الأجور مقارنة بالرجل و كذا مشكلة من تعاملت خارج مجال تخصصها و كذلك مشكلة طول الوقت العمل www ;shantvshannygoo ; net/t 1044 ; topic 15/2013))

2-مشكلة التحرش الجنسي:

و يعد به تصرف شخص معين بطريقة غير مؤدبة و غير ملائمة مع شخص آخر أو مجموعة من الأفراد بسبب جنسه ، و تغير المضايقات الجنسية المظهر الأكثر بروزا و هو سلوك غير مرغوب ذات صيغة جنسية و قد ازداد الاهتمام بالتحرش الجنسي نظرا لأن المرأة المتحرش بها تخاف من استمرار هذا التحرش سواء في مكان العمل أو في المدرسة ، حيث تشير الدراسات أن التحرش الجنسي أو المضايقات الجنسية تبدأ من المراحل الابتدائية و الثانوية www ;alremear –arg /debot/shom ;art ;asp aid 1079 ; 17/05/2013).

و هذا كشف دراسات مسحية في أمريكا أن امرأة من بين امرأتين تتعرض في حياتها الأكاديمية أو العلمية إلى مضايقات جنسية التي تبدأ بالشح و الازدراء أو التهديد إلى أن يصل الأمر إلى العنف الجسدي ، أما المضايقات في العمل فيعتبر نوعا من التحرش الجنسي يصدر عن أشخاص يشعرون بعدم الأمن ، و بالتالي يتم تعويض ذلك بغرض سيطرتهم و مضايقتهم

للآخرين ، أو يترتب على المضايقات الجنسية داخل العمل نتائج ضارة تلحق بالمرأة و تؤثر على إنتاجيتها و أدائها المهني ، و تجعلها عرضة للإصابة بالضغوط و الاضطرابات النفسية.

و المشاكل الصحية مما يجعل المرأة تشعر بالإحباط و الإحساس بالدونية و هو ما يؤثر على حياتها العملية و الأسرية (هبة محمود علي حسين ، ص 14) .

3-مشكلة غياب الأم عن الأبناء :

إن تحمل الأم المسؤولية الاجتماعية و التربوية و الصحية و الغذائية لأطفالها هي مسؤولية فريدة من نوعها لا يجيدها سواها إذ حتى المؤسسات التربوية المعاصرة لا تستطيع تقديم ما تقدمه الأم لأطفالها بنفس الأداء و الكفاءة لذلك على الأم العاملة أن ترعى أطفالها و تربيتهم تربية صحيحة فلقد كفل الإسلام رعاية الأطفال و غرائزه البشرية (غريب سيد و آخرون ،1995 ، ص 103) .

4-المشكلات الناتجة عن التداخل بين مسؤوليات المرأة :

إن عمل المرأة و مساهمتها في النشاط الاقتصادي و اتساع نشاطها و خروجها عن إطار الواجبات و المهام الأسرية ، يعكس تغيرات نوعية في العلاقات الأسرية و علاقات الإنتاج في المجتمع و اختبار المرأة لدورها في الحياة أصبح معقد إلى حد كبير و ذلك لتعرضها لضغط قوي فهي من ناحية أخرى تنجذب إلى الفرص التي أصبحت متاحة أمامها في عالم الوظيفة و العمل و الأجر و يواجه اختبار المرأة للعقبات نتيجة لأربعة عوامل هي الزواج ، الأعمال المنزلية ، إنجاب الأطفال و تربيتهم و الوظيفة و عند القيام الزوجة بكل هذه الأدوار يخلق لديها مشكلات و صراعات بينها و بين زوجها لأن المرأة من خلال تعليمها و عملها اكتشفت

ذاتها و قدراتها و هذا ما أدى إلى تغيير في نوعية العلاقات الأسرية و بالتالي إلى مشكلات من نوع جديد (سناء الخولي ، بدون سنة ، ص 90) .

مشكلات على الصعيد الشخصي:

لقد ولد عمل المرأة الذي أخرجها من إطار الأسرة و مكنها من التفاعل مع مجتمعها و الاستمتاع به بإرادتها الحرة مشكلات على المرأة نفسها ، لأن هذا العمل على الرغم من تأثيره إيجابيا على شخصية المرأة و تصرفاتها و أفكارها ، فإن هذه الأفكار الإيجابية نفسها قد تخلق المرأة شخصية جديدة ضمن ظروف لا تتوافق تماما مع هذا التغيير مما يولد مشاكل على الصعيد الشخصي للمرأة و في علاقتها بزوجها ، ان نضوج شخصية المرأة و وعيها بذاتها ، وعدم تقبل الرجل و تفهمه الذي يؤدي إلى نشوب الخلافات بين الزوجين يؤدي بالمرأة في كثير من الأحيان إلى كثير من الأمراض النفسية بسبب تراكم هذه المشكلات و استمراريتها برأي بعض المفكرين و الأخصائيين الاجتماعيين أن العمل يخلق صراعا حقيقيا في نفسية الزوجة العاملة و يبرز هذا الصراع في مظاهر مختلفة في داخلها تدعوها أحيانا إلى كأم و تدعوها في الوقت نفسه تحت ضغط الحاجة إلى الاستمرار في العمل و تحقيق طموحها و هذا التنافس يخلف لديها موقفا نفسيا يظهر على شكل عدم الرضا و قلق نفسي خاصة إذا كانت تعمل في عمل روتيني ليس في إبداع و لا يساعد على ترقيتها مهنيا كما أن الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة في التوفيق بين أدوارها المتعددة ، أدت إلى إصابة المرأة بالتوتر والإرهاق

www ;koboni/net/up/memerply/plydo ;memerply;p44 ;60 ;76 ;15/0/ .(5/2003

تبذل المرأة التي تزاول عملا مأجور خارجي المنول جهود التوفيق بين أعمالها المنزلية من التزاماتها نحو زوجها و أطفالها و التزاماتها و مسؤولياتها في العمل و تنجح هذه الجهود بقدر ما يتعاون الزوج و أعضاء الأسرة الآخرين معها من أجل تحقيق هذا الهدف و بالرغم من إسهام المرأة في الأعمال الإنتاجية فإن مشكلات كثيرة برزت و أثرت و أوجدت المرأة في تحديات صارخة و أهم المشكلات المتعلقة باشتغال المرأة العاملة .

9-أثار عمل المرأة :

لقد تناول الباحثون آثار عمل المرأة من منظورين يتعلق الجانب الأول بالأثر السلبي لعمل المرأة و يتعلق الثاني بالأثر الإيجابي لعملها وعموما سنتناول آثار عمل المرأة في الجوانب التالية :

9-1-آثار عمل المرأة على صحتها النفسية و الجسمية :

إن لعمل المرأة آثار على صحتها النفسية و الجسمية و هذه الآثار تتأرجح بين رأيين هما :

9-1-1-الرأي الأول (الجانب السلبي) المرأة المعاصرة خرجت للعمل مدفوعة بعدة عوامل اقتصاديو و اجتماعية و نفسية لذا أصبحت تواجه عدد كبير من العوامل المتغيرة و المحيطة بها ، مما جعل دورها معقدا و مرهقا نتيجة ازدواجية عملها داخل البيت و خارجه و هذا ما جعل دورها الحديث و المديد (خروجها للعمل) يعود بالسلب على نفسيتها و يسبب لها الكثير من المتاعب النفسية كالقلق و الاكتئاب لأن خروجها للعمل خارج المنزل فتح الباب لهموم

متنوعة ، تبدأ من معاناتها مما يفوق طاقتها أحيانا و تؤدي بها في النهاية إلى حالة الاضطراب النفسي ، و قد ثبت أن المرأة العاملة تكون أكثر عرضة للقلق و الاكتئاب خاصة إذا كانت أم لأطفال صغار فهي تدفع ثمن عملها من راحتها و أعصابها (لطيفة عبد العزيز لقريني ، بدون سنة ، ص 297). و المسؤوليات الجديدة التي تتحملها المرأة جعلتها عرضة للاضطراب النفسي و التوتر الشديد و القلق الدائم ، حيث أنها تعمل كل يوم ثماني ساعات ثم ترجع إلى البيت مجهدة الجسم متعبة النفس ، لتجد في انتظارها شلال من المسؤولية فالمنزل بحاجة إلى ترتيب و تنظيم و الأطفال ينتظرون من يعد لهم الطعام ، و يهيئ لهم جو الطفولة و غيرها من الوظائف و العناية بالزوج مما يجعلها جسميا و نفسيا عرضة في النهاية لكثير من الأمراض كالأمراض الجسدية و على رأسها أمراض القلب و الدورة الدموية و الصداع و التشوه الجسمي و الإحصائيات باتت تؤكد أن 78% من نسبة الأدوية المهدئة تصرف للنساء العاملات في المجتمع الألماني مثلا تشير الإحصائيات أن نسبة و جع الرأس الدائم عند العاملات هو أكبر سبع مرات من تلك اللاتي بدون عمل ، و المرض الجسمي من موت الجنين أو الولادة قبل الأوان هو عند العاملات بشكل مرعب و يرجع ذلك إلى الوقوف الدائم و الجلوس المنحني أمام منضدة العمل ،كما يعود التشويه الجسمي عند النساء كتضخم الرجلين أو تضخم البطن إلى الحالات النفسية (حسن مصطفى ، 2004،ص ص115-116) .

كما أننا نجد المرأة من الناحية الجسمية تتميز بضعف البنية و يصيبها التعب و الملل نظرا لروتينية و كثرة الأعمال التي تؤديها مقارنة بأعمال التي يؤديها الرجال حيث أشارت إحدى

الإحصائيات أن نسبة 72% من النساء العاملات بألمانيا مصابات بالأمراض العصبية و حالات ضعف الدم (محمود أيوب شحيمي ،1997، ص 63) .

و نظرا لعدم ارتياح الرجل لأي تحقيق من جانب المرأة من حيث مسؤولياتها كامرأة و زوجة فإن التعب ملقى على الزوجة في هذه الحالة أصبح عبئ مضاعف مما يسبب لكثير من الزوجات الإرهاق و الإحساس الدائم بالتعب ، و مع صراع الأدوار الذي تعيشه المرأة أصبحت المرأة العاملة مضطرة إلى أن تجمع بين الأمومة المتمثلة في احتضان الأطفال و تربيتهم و بين العمل الذي بدر دخلا إضافيا و أساسيا أحيانا على الأسرة ، فازدادت وضعيتها تأزما و تعرضها للإرهاق الشديد حيث أصبحت مجندة للقيام بأدوار متعددة في نفس الوقت بينما ضل الرجل يقوم بعمل واحد (محمود أيوب شحيمي ، ص 67) .

كما أن عمل المرأة يؤثر على أنوثتها و على رغبتها الجنسية و على قدرتها على الإنجاب تأثير سلبيا ، وإن عمل المرأة خارج البيت يوفر لها استقلال اقتصاديا يتيح لها ، تكون غير مرتبطة برجل أبا أو زوج أو أخا ارتباط كفاية و حاجة إلى الإنفاق ، و هذا الاستقلال يضمن لها حرية الرأي في اختيار الزوج أو الصديق لكن خارج الأسرة و اختيار المعيشة التي تريد بعيدا عن العادات و التقاليد و هذا يتيح لها الفساد (www ;pdffactrry/22/02/2011 ; h 17 ;55

و خروج الأم لميدان العمل و تركها لأطفالها دون رعايتها و اهتمامها و حبها و حنانها يولد لدى أغلب الأمهات شعور بالذنب لأنها تدرك مدى ضرورة تواجدها مع أطفالها كما تعي تأثير غيابها على تربية أولادها و خطورة إهمالها حيث أجريت دراسة على مجموعة من الأمهات

الغير المنشغلات و قد أظهرت الأمهات العاملات بعض الذنب بسبب احتمال إهمال أطفالهن بينما لا يواجهن اهتماما كبيرا فيما يخص إهمالهن لأعمال البيت (كاميليا عبد الفتاح ، 1990، ص 102) .

الرأي الثاني (الجانب الايجابي) :

المرأة المعاصرة ترغب في العمل خارج المنزل لأن تخصص المرأة في العمل المنزلي يجعلها منعزلة في معظم الأحيان و لا يوجد أمامها مجال كافي للتفاعل مع الآخرين ، و هذا بلا شك يقلل من إشباعها ، كما أن الأعمال المنزلية تتسم بالروتينية قد تحقق إشباعا أكثر إذا قام فردا من أفراد الأسرة بدلا من فرد واحد و لذلك فإن عمل المرأة يحقق رفاهية الأسرة في ظل الأوضاع السائدة خاصة إذا فقد الزوج وظيفته أو تراجع مستوى كسبه لسبب أو لآخر .(يحيى زيتون ،2000،ص25) .

ان المرأة المشتغلة إنما تعمل مدفوعة برغبة في تأكيد ذاتها و المساهمة في تطوير المجتمع أي أن لديها رغبة في القيام بدور إيجابي نشيط في الحياة و نتيجة إحساس المرأة بذاتها القوية و قدرتها على القيام بالأدوار المختلفة فإنها تصبح أكثر استقرارا من الناحية النفسية عن المرأة غير المشغلة فانشغال المرأة يساعد على ترك المخاوف و السيطرة عليها إذ يعتبر سلوك ايجابيا سويا و الذي من خلاله نستطيع أن تحقق و الذي يعطي الإحساس بالأمن هذا الإحساس الذي تفقده بدرجة كبيرة غير المشتغلات فالمرأة العاملة تريد عن طريق اندفاعها إلى العمل أن تثبت للمجتمع و لنفسها كم هي كفئ للقيام بدور إيجابي فعال لا بد أن يخرج عن الدور الأنثوي داخل جدران المنزل (كاميليا عبد الفتاح ،1990،ص 275)

ثانيا : أثر عمل المرأة على أطفالها :

قد يتوقع البعض أن الأطفال الأم العاملة خارج المنزل يختلفون عن أطفال الأم غير مشتغلة لكن المشاهدات و البحوث لا تدعم هذا الافتراض، فيشار أن كثير من الأمهات المشتغلات يحاولن بشدة أن يثبتن لأنفسهن و لأقربائهن أنهن لم يهملن أطفالهن و أنهن يقضين معهن ساعات فعلية أكثر مما تقضيه ربات البيوت مع أطفالهن (كاميليا عبد الفتاح ، 1990، ص ص94،95) .

و قد أخذت المدرسة التحليلية النفسية أهمية العوامل النفسية التي تربط الطفل بأمه في السنوات الأولى من عمره و الأثار العميقة لهذه العوامل على نموه الانفعالي، و أهمية الحب في حياة الطفل ترجع إلى أنه أولى مظاهر العاطفة عند اتجاه الآخرين و حب الطفل لأمه خاصة يساعده على اكتساب الكثير من العادات التي ينبغي أن تتعلمها عن طريق المحاكاة و بالنسبة لأثار عمل الأم على طفلها هناك تباين في الآراء فنجد البعض يرى أن عمل الأم جانب إيجابي في تطوير شخصية الطفل و فيما يلي عرض مختصر لهذه الآراء .

-إحساس المرأة بذاتها أكثر نضجا من غير المشتغلة و من هنا فهي تعكس هذا الاحساس و النصح بالنجاح على أطفالها .

-المرأة المشتغلة تربط أبنائها بالواقع العلمي لأنها خيرة و تعطيهم دائما الخبرة و تشجعهم نحو الاستقلال و ذلك نتيجة لاتصالها المباشر و الدائم بالعالم الخارجي.

- يتأثر الطفل في سنواته الأولى بشدة لغياب أمه وقد تلقى الإحباطات بسبب انشغالها إن لم تعوضه عن ذلك الغياب بالإقبال عليه بشوق و لهفة وحنان و في المقابل هناك من العلماء من

يرى أن من الأفضل للأطفال أن يلقوا بعض الإحباط عن طريق غياب الأم بعض الوقت طالما هناك من يحل محله ، و تشير بعض الدراسات إلى أن أبناء العاملة أكثر نضجا من الناحية الانفعالية عن أطفال غير العاملة (سامية مصطفى الخشاب ، 1983، ص 111) .

إلا أن هناك فريق من الباحثين أبر عدة تأثيرات لعمل الأم خارج منزلها وتقليلها عن مسؤولياتها في تربية طفلها و نلخص هذه الآراء فيما يلي :

-يجد الطفل نفسه في أسرة منعزلة يعيش أغلب وقته في مسكن صغير بين جدران الحجرات الضيقة.

-مجالا للعب في أغلب الأحيان محدود بل أنه غالبا مايكون في كثير من المساكن الحديثة في المدن و شقق صغيرة .

-رغبة الطفل في البحث و التجريب فيما حوله الأنباء بعدها رغبة الكبار في المحافظة على نظافة المسكن.

-أما خارج البيت فكثيرا ما يتعذر عليه أن يتصل بالأطفال حتى الكبار منهم هذه البيئة التي يعيش فيها الطفل (طفل الإمرة العاملة) لا يثير في نفس الصغير إلا الضيق.

والتوتر و الضغط و الشعور بالحرمان (كلير فيهم،2005،ص 23) .

-إن الغياب المتكرر أو الانفصال الجزئي للأم عن طفلها طوال اليوم من أبرز العوامل التي نزلزل أمن و استقرار حياة الطفل خاصة أثناء مراحل حياته الأولى و بالتالي فإن غياب الأم يجعل الطفل غير واثق من نفسه و لا في من حوله مما يؤدي به في النهاية إلى عدم التكيف و الاندماج السليم في المجتمع مما يتطلب من الأم محاولة إشباع حاجات طفلها و غرس الثقة و

الأمان في نفسه من أجل تهيئته إلى الدخول في المجتمع و الحياة الاجتماعية بمختلف معاييرها و قيمها (أنس محمد أحمد قاسم ، 1998،ص 25) .

و تشير الدراسة التي قامت بها شبكة اوزيد عام 1987 إلى أن أبناء الأم العاملة يتميزون بالعنف و العصبية الزائدة في نشأتهم ، فالأم ليس لديها الوقت الكافي لتلبية جميع مطالبهم و بطبيعة الحال ستقوم بالأعمال المنزلية الأساسية و تلبية حاجاتهم الضرورية فقط ، فالتعب الجسمي و الإرهاق النفسي تفتقر معه المشاركات الاجتماعية مع الأبناء ، و المشاركة في اهتماماتهم و حل مشاكلهم (أنسي محمد أحمد قاسم ، 1998، ص 128). فالأم لاتقدم الغذاء و الوقاية فقط بل تقدم ماهو أهم العطف و الحب و الحنان و إذا كان إهمال الغذاء و الحماية كثيرا مما يؤدي بالطفل إلى المرض أو إلى الهلاك في بعض الأحيان فإن إهمال الطفل و حرمانه من العطف و المحبة غالبا ما يهدد كيانه بالخطر لأن الحرمان العاطفي كالجوع لايمكن للطفل أن يتغلب عليه أو يتحمله دون أن يصيبه من الضرر خاصة في السنوات الأولى من عمره (محمد عبد الطاهر الطيب ، 1991،ص 160).

3-آثار المرأة على الزوج :

من المحتمل أن نتوقع حدوث تغيير في العلاقات الزوجية على الأسرة التي تعمل فيها الزوجة بحيث يمكن وجود اختلاف بين هذه الأسرة و الأسرة التي لا تعمل فيها الزوجة خارج المنزل ، خاصة في البيئة العربية حيث تزيد متطلبات الزوج و مسؤوليات الأسرة على الزوجة بما يفسر تعدد البحوث التي تناول مسألة تقييم مستويات التوافق الزواجي لدى الزوجات العاملات و في هذا المجال تميل البحوث الأمريكية إلى اعتبار أن عمل المرأة يعد عنصر دائما للتوافق

الزواجي أو أنه غير مؤثر سلبيا على العلاقة الزوجية و الواقع أن عمل المرأة كعنصر مؤثر على الزوج يرتبط بموقف الزوج و موافقته على عمل المرأة حيث أجرت إحدى عيادات الاستشارات الزوجية بحث حول موافقة الزوج على عمل الزوجة و أثره على التوافق الزواجي حيث بينت نتائج البحث أن هناك صراعا أكبر في الأسر التي لايتوافق فيها الزوج على عمل الزوجة(طارق كمال،2005،ص213)

و احيانا يرى الزوج زوجته العاملة تعبت من عملها تزيدها أعباء و مسؤوليات إرهاقا من أن يبوح باحتياجاته النفسية كما يسبب له عمل الزوجة خارج البيت وساوس حول اختلاطها بزملاء العمل من الرجال فيرى أن هذا الاختلاط قد يعرضها للقوانين من طرفهم (محمود حسن ، بدون سنة ، ص 181) .

كما أن التحولات التي أصابت أماكن العمل لا تجري في فراغ بل أنها تترك أثارها الجسمية على حياة الملايين من الأسر و العائلات لقد رافق هبوط دور الرجل التقليدي باعتباره كاسب الرزق و مصدر الدخل الأول للأسرة ارتفاع نسبي في درجة المساواة التي تتمتع بها المرأة (أنتوني غدير،2004،ص70)

مما يؤثر على مكانة الرجل في الأسرة و يغير لدوره نسبيا .

-يتضح أن المرأة العاملة تقضي أكثر الساعات في العمل الخارجي أي ما يقارب 7 ساعات في اليوم و هذا ما يؤدي بها إلى التعب الجسمي بسبب تحملها مسؤولية عملها في النهار ومسؤولية السهر على أطفالها و بيتها أثناء عودتها مما أثر سلبا على أبنائها و علاقتها الزوجية .

خلاصة الفصل :

نستخلص من هذا الفصل أن المرأة العاملة لديها باختلاف و تعدد مهامها من ربة بيت و كذلك خصائص الولادة فهي لديها مسؤوليات عديدة منها تربية الأولاد و الزوج بالإضافة إلى عملها فهي تعمل داخل و خارج المنزل و بطبيعة الحال المرأة الضعيفة فهي لديها ضغط نفسي كبير حيث أنها تسعى جاهدة للتوفيق بين الأمرين مما يحدث لها أضرار على مستوى صحتها النفسية و كذلك يحدث لها قلق و ضغوطات في حياتها اليومية و رغم ذلك فهي أصبحت تنافس الرجل في مهامه و تفوقت عليه بعمل الإضافي لها كربة بيت .

جانب تطبيقي

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية

2-3 تحديد المجال الزماني و المكاني

2-4 وصف أدوات الدراسة

2-5 الخصائص السيكومترية"الصدق و الثبات"

3-الدراسة الأساسية

3-1 مجتمع الدراسة

3-2عينة الدراسة

3-3 حدود الدراسة

3-4 أدوات الدراسة

3-5 الأساليب الإحصائية المستعملة

الخلاصة

تمهيد:

بعد التعرف على الجانب النظري للدراسة سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي و الذي سيتم فيه التعرف على المنهج و على الدراسة الاستطلاعية و عينتها و هدفها و كذا الدراسة الأساسية من مجتمع و العينة و الأدوات المستخدمة إلى الأساليب الإحصائية المستعملة .

1-منهج الدراسة:

إن مناهج الدراسة متنوعة و عديدة بتنوع موضوع الدراسة و لكل منهج يستند إليه الباحث جملة من الخصائص و مهما تنوع المنهج فهو يقصد به الطريقة التي يتناولها الباحث لدراسة المشكلة.(موضوع الدراسة) .

و نظرا لطريقة التساؤلات استعملت المنهج الوصفي الذي يناسب موضوع الدراسة " الضغط النفسي و علاقته بالصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة " والذي يعرف على أنه " المنهج الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها وتوصيف العلاقة بينهما بهدف الحصول على وصف عملي متكامل لها .فهو لا يقتصر على التعرف على معالم الظاهرة وتحديد أسبابها وإنما يشتمل كذلك تحليل البيانات وقياسها وتفسيرها والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة ونتائجها (خالد حامد 2000 .، ص43).

2-الدراسة الاستطلاعية:

إن الشروع في إنشاء أي بحث عمل يتطلب تتبع مجموعة من الخطوات العلمية و الشروط من أجل تحقيق نتائج أكثر مصداقية و لعل أهم خطوة من هذه الخطوات أن يقوم بدراسة أولية (مبدئية) على عينة الدراسة و هي ما يسمى بالدراسة الاستطلاعية و التي سيتم تناولها في هذا الفصل و ذلك بغرض الهدف من الدراسة الاستطلاعية و صف عينة و أدواة الدراسة مع تناول الخصائص السيكومترية للأداة بحيث تم تناول عرض مفصل لكل عنصر من عناصر الدراسة .

2-1 الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

1- التعرف على أهمية و دقة أداة البحث و معرفة مدى صلاحيتها و صدقها و ثباتها من أجل استعمالها في الدراسة الأساسية.

2- التحقق من وجود متغيرات الدراسة في مجتمع الدراسة

3- معرفة أهم التفاصيل التي قد تعرقل تسيير الدراسة الأساسية

4- التعرف على أفراد العينة و خصائصها التي نريد إجراء البحث عليها

2-2 عينة الدراسة الأساسية :

2-2-1 تحديد عينة الدراسة:

تعرف العينة بأنها "عبارة عن جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و يتم إجراء الدراسة عليها و من ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلية (عبيدات محمد ،1994،ص84) .

- وقد احتوت عينة الدراسة على 50 امرأة عاملة متزوجة .

2-2-2 تحديد المجال الزماني و المكاني:

1- المجال الزماني :

طبقت الدراسة الاستطلاعية في ولاية المدية و ذلك يوم 18 ماي 2020 .

2-المجال المكاني :نظرا للوضع الراهن والمتعلق بفيروس كرونا و مع الحجر الصحي فقد قمت بتطبيق الدراسة في عدة منازل حيث تنقلت في تطبيق المقاييس على عينة الدراسة .

2-2-3 وصف أدوات جمع البيانات:

إن كل باحث في دراسته يسعى لتطبيق أدوات و مقاييس تساعده في الحصول على بيانات و معلومات و بناء على طبيعة البيانات التي يراد جمعها و على منهج المتبع في الدراسة وجدنا أن الأداة الأكثر استعمالا من حيث أهداف الدراسة هي الاستبيان و ذلك بعد الاطلاع على

إطار النظري و مراجعة أهم المقاييس الأخرى ذات الصلة بالموضوع الدراسة و بعض الدراسات السابقة فاعتمدت في دراستي على:

2-2-4مقياس الضغط النفسي مكون من 57فقرة.

2-2-5 مقياس الصحة النفسية بحيث يحتوي على33 فقرة .

2-6:مقياس الضغط النفسي :ل " بدرية كمال أحمد- "

لقد تم اختيار مقياس" الضغط النفسي "لبدريه كمال أحمد، كونه يضم نفس مصادر الضغط النفسي التي أقربا أف ا رد العينة أثناء المقابلة، و يتكون هذا المقياس من 66 بندا موزعة عمى خمسة أبعاد هي:

-**بعد أسري** :خاص بالحياة الشخصية للمرأة، سواء فيما تعلق بعلاقتها مع زوجها أو مع أبنائها،أسئلته:(2.3.8.9.11.12.14.15.20.23.24.25.32.33.34. 35. 32. ..41.34..46.42..51.50..54.53..57.55..58.62.63).

-**بعد مهني** :يتمثل في علاقتها بزملائها، وعلاقتها بمرؤوسها، أي أنه يدل على تفاعل المرأة العاملة مع العناصر البشرية أثناء أدائها لمهامها المهنية، هذه العلاقات التي تساهم بشكل أو بآخر في حدوث الضغط النفسي لديها:

وبنوده من(.1.7.10..16.21..22.30..32.39.40. .45.52..59.60..61.64).

-بعد صحي :متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة ، نتيجة تعرضها للضغط النفسي، وبنوده (.4.18.19.26..27.32..43.44..65.66).

-بعد عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة :فعدم التمتع بهذه الأخيرة، كالتنزه وممارسة (الرياضة، يزيد من معاناتها، وبنوده (13.6..37.17.38 .48).

-بعد الإحداث الطارئة :يتضمن أحداث تعرضت لها المرأة منذ طفولتها إلى غاية المحطة الحالية، التي لها دور كبير في ضعف ميكانيزمات الأنا التي تزيد من إمكانية تعرض المرأة للضغط النفسي، وبنوده(.5.28.29..35.47.56).

-يطبق هذا المقياس بطريقة جماعية، بحيث يمكن إجرائه على مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد.

7-2 الخصائص السيكومترية للأداة :

8-2 الصدق: هو مدى نجاح الاختبار في المقياس أو في التشخيص و التنبؤ عن ميدان السلوك الذي وضع الاختبار من اجله أي أن الاختبار صادق ألا يقيس ما وضع لقياسه (عباس محمد عوص ،1997،ص59).

1-8-2 الصدق الذاتي:

يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة لمدرجات الحقيقية، التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار، هي الميزان الذي ننسب إليه صدق الاختبار، و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار(. فؤاد البيي السيد، 0756 ، ص212

–و قدر ب"0.81" بعد وضع معامل الثبات تحت الجذر.

9-2 الثبات:

للتحقق من مدى توفر صفة الثبات في هذا المقياس، و في أبعاده، تّم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ،(crambacmk) وهي من أكثر استخداما لهذا الغرض أو بصيغة الرياضية لهذه المعادلة هي:

$$\frac{ن}{ن-1} \cdot \frac{ع2-مج\ ع2ب}{ع2ك}$$

.....حيث: (سعد عبد الرحمان،1998،ص172)

ن :عدد البنود.

ع2 ك : التباين الكلي للاختبار.

مج ع2 ب : تباين مجموع البنود.

جدول رقم1: يوضح معاملات الثبات للمقياس ككل، و لكل بعد من أبعاد المقياس:

أبعاد المقياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة0.01

البعد الأسري	**0.64**	**دال**
البعد المهني	**0.70**	**دال**
البعد الصحي	0.68	دال
بعد عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة	0.61	دال
بعد الأحداث الطارئة	0.67	دال
معامل الثبات لكل المقياس	0.67	دال

– و تمت عملية حساب هذه المعاملات، من خلال البيانات المدونة في الملحق رقم0 " أو الملحق رقم "4".

–من الجدول رقم"," ، يتضح لنا أن هذه المؤشرات الكمية (معاملات الثبات المرتفعة)، دليل على وجود مستوى جيد من الثبات، يفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

2-10تصحيح المقياس:

يصحح المقياس في اتجاه إدراك المفحوص للمواقف الضاغطة، بحيث أن الإجابة " بنعم"تحصل على درجتين، والإجابة " بلا "تحصل على صفر، والإجابة " غير متأكد "تحصل على درجة واحدة، هذا في حالة ما إذا كانت العبارة موجبة، أما إذا كانت العبارة سالبة فعلمية التصحيح تكون في اتجاه معاكس،(**نعم :صفر، غير متأكد :درجة واحدة، لا:درجتين)**، و الجدول الآتي يوضح ذلك: جدول رقم (2) تصحيح مقياس الضغط النفسي:

الدرجة / نوع العبارة	موجبة	سالبة
2	نعم	لا
1	غير متؤكد	غير متؤكد
0	لا	نعم

والعبارات السالبة تحمل الأرقام التالية:(.13.18.36.58.2.6.)

3-2 :مقياس الصحة النفسية:

من إعداد قدور لوبات 2013 يتكون المقياس من (33)عبارة موزعة في أربعة أبعاد :

-البعد الأول: التحرر من الأمراض المرضية(1،8،17،21،29،31).

-البعد الثاني: الهناء الشخصي(2،5 ،9،11،14،18،22،24،30،26).

-البعد الثالث: تحمل أعباء الحياة(3،6،12،15،25،19،27).

-البعد الرابع: تكوين العلاقات مع الآخرين(4،7،10،13،16،20،28،32،33).

و نشير في هذا المقام إلى أن بعض العبارات قد صيغت في الاتجاه الإيجابي و أخرى في الاتجاه السلبي و هذا ما يأخذ بعين الاعتبار في عملية التصحيح.

2-3-1خصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية:

2-3-2 الصدق مقياس الصحة النفسية:نظرا من ملائمة مقياس الصحة النفسية للبيئة الجزائرية و لعينة الدراسة تم التأكد من صدق المقياس عن طريق حساب:

2-3-3 الصدق التميزي (صدق المقارنة الطرفية):

تقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق ،وهي قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، حيث يطبق المقياس على مجموعة من المفحوصين ،ثم ترتيب الدرجات التي حصلوا عليها تنازليا أو تصاعديا ، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين اللتان تقعان على طرفي الخاصية ،من حيث درجتهما عليها ،إحداهما يطلق عليها مجموعة العليا من حيث انخفاض درجتهما على الخاصية ، و يستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما وهو اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي حسابين ،و يكون المقياس صادقا كلما كان التمييز دالا بين مجموعتين متطرفتين(بشير معمرية،2009،ص252).

و تتحقق من صدق المقياس تم حساب قيمة (ت) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين و كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (3)يوضح نتائج الصدق التمييزي:

	ت المحسوبة	مستوى الدلالة

مقياس الصحة النفسية	10.2	0.01

- مما سبق نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة كانت دالة عند مستولى الدلالة (0.01) ،و عليه فإن المقياس لديه قدرة تمييزية بين الحاصلين على الدرجات المرتفعة ،و بين الحاصلين على درجات المنخفضة في الصحة النفسية ، مما يؤكد صدق المقياس .

4-3-2 ثبات مقياس الصحة النفسية:

يقصد بثبات الاختبار أن يكون على درجة عالية من الدقة، و الإتقان، والاتساق، و والاطراد،فيما يزودنا به من بيانات عن سلوك المفحوص ، و قياسه قياسا منسقا في ظروف مختلفة و متباينة (سوسن بدر، 2002،ص66).

تم التأكد من الثبات بواسطة طريقة (معامل ألفا كرونباخ) و كانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم(5) الموالي :

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا(a)	مستوى الدلالة
مقياس الصحة النفسية	33	0.86	0.01

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن مقياس الصحة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي وفق معادلة ألفا كرونباخ مساويا (a=0.86) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة(0.01) مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى جيد من الثبات.

5-3-2 طريقة تصحيح المقياس : ممثلة في الجدول رقم() الموالي:

العبارات	تنطبق عليا دائما	تنطبق عليا غالبا	تنطبق عليا نوعا ما	لا تنطبق عليا	لا تنطبق عليا إطلاقا

الدرجات	5	4	3	2	1

3- 1الأساليب الإحصائية المستعملة :

بعد تفريغ إجابات أفراد العينة جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج الزرم الإحصائية المستعملة .

و من المعالجة الإحصائية المستعملة :

3- 2 الإحصاء الوصفي :

الإحصاء الاستدلالي : معادلة بيرسون ، اختبار " f" أنوفا.

-

تمهيد

1 عرض و تحليل النتائج

1-1التحقق من الفرضية الأولى

1-2التحقق من الفرضية الثانية

1-3التحقق من الفرضية الثالثة

2مناقشة و تفسير النتائج

2-1مناقشة و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الأولى

2-2مناقشة و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثانية

2-3مناقشة و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة

1-4استنتاج عام

خاتمة

تمهيد:

بعد تحديد كل من منهج الدراسة و تحديد العينة و مجالها ألزماني و المكاني سنشرع في عرض و تفسير النتائج طبعا بعد تطبيق المقياسين على عينة من العاملات المتزوجات سوف نقوم بعرض الثمرات التي تحصلنا عليها مع تفسيرها و تحليلها.

عرض و مناقشة الفرضيات :

1-1 عرض ومناقشة الفرضية العامة :

تنص الفرضية أنه يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة .

*للتحقق من الفرضية تم استخدام معادلة بيرسون للعلاقة حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط بيرسون قدر ب 0.987** عند مستوى الدلالة 0.01 و بالتالي وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين متغير الضغوط النفسية و الصحة النفسية و لدى المرأة العاملة المتزوجة و يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (07) يوضح طبيعة العلاقة بين متغيرين (الضغط النفسي،الصحة النفسية):

المتغيرات	عينة الدراسة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
الصحة النفسية	50	1	0.000
الضغط النفسي	50	**0.978	0.0

انطلاقا من القيم المتحصل عليها من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة الارتباط بيرسون بلغت 0.978** و هي قيمة دالة كون مؤشر الدلالة الإحصائية بلغ 0.0001 فهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 و عليه نقبل الفرضية البديلة (h1) ونفرض الفرضية الصفرية (h0).

ومنه نستنتج أن الفرضية تحققت و عليه فانه توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي و الصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة.

*و يمكن تفسير هذه الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة و تتفق هذه الدراسة مع دراسة يمنية مقبال هديبل 2011 ..... وكذا دراسة بهية التويجي (2007) بعنوان العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية لدى عينة من العاملات المتزوجات بالمملكة العربية السعودية ، فالمرأة العاملة خرجت للعمل مدفوعة بعدة عوامل اقتصادية ،اجتماعية ، نفسية فأصبحت تتواجد في معظم القطاعات ، فأصبحت تواجه عددا كبيرا من العوامل المتغيرة والمحيطة بها مما جعل دورها معقدا و مرهقا نتيجة ازدواجية عملها داخل البيت و خارجه و هذا ما جعل دورها الحديث يعود بالسلب على نفسيتها و يسبب لها الكثير من المتاعب النفسية كالقلق و الاكتئاب و هذا ما أشارت إليه دراسة مر يرفت رجب **صابر** أحمد (1993) بعن وان أثر خروج المرأة للعمل على صحتها النفسية و علاقته بصحة الطفل النفسية فخروجها للعمل خارج المنزل فتح الباب بالهموم متنوعة تبدأ من معاناتهن مما يفوق طاقتها أحيانا و تؤدي في النهاية إلى حالي الاضطراب النفسي ، فالمرأة العاملة تكون أكثر عرضة للقلق و الاكتئاب خاصة إذا كانت أم لأطفال صغار فهي تدفع ثمن عملها من راحتها و أعصابها و هذا ما أشارت إليه دراسة مختار(1994) بعنوان عمل المرأة و أثره على عدم الاستقرار الأسري من وجهة نظر الزوجة نفسها (لطيفي عبد العزيز شربيني .....بدون سنة ، ص 297) ، فالمسؤوليات الجديدة التي تتحملها المرأة جعلتها عرضة للاضطراب النفسي و التوتر الشديد و القلق الدائم حيث أنها تعمل كل يوم ثماني ساعات ثم ترجع مجهدة الجسم متعبة النفس تجد في انتظارها شلالا من المسؤوليات ، فالمنزل بحاجة إلى ترتيب و تنظيم ، و الأطفال سينتظرون من يعد لهم الطعام و يهيئ لهم جو الطفولة و غيرها من الوظائف و العناية بالزوج مما يجعلها جسميا ونفسيا عرضة في النهاية لكثير من الأمراض كأمراض الجسدية و على رأسها أمراض القلب والدورة الدموية و الصداع و التشوه الجسمي وهذا ما أشارت إليه دراسة **لندوا** وآخرون بعنوان الصحة النفسية لدى الأطباء والممرضين بمديني جمايكا وكنغتسون،حيث هدفت الدراسة إلى

تفحص مستوى الصحة النفسية لدى الأطباء والممرضين حيث أسفرت نتائج لدراسة على أن 27.4 %من أفراد العينة يمكن وصفهم بأنهم يعانون من ضغوط نفسية ووجود علاقة بين ظهور أعراض المشاكل النفسية وكل من ضغوط العمل، والضغوط الخارجية والإحصاءات باتت تؤكد أن (87 %) من نسبة الأدوية المهدّئة تصرف للنساء العاملات، ففي ا المجتمع الألماني مثلا تشير الإحصائيات أن نسبة وجع الرأس الدائم عند العاملات هو أكبر سبع مرات من تلك اللواتي بدون عمل، والمرض الجنسي من موت الجنين أو الولادة قبل الأوان هو عند العاملات بشكل مرعب ويرجع ذلك إلى الوقوف الدائم والجلوس المنحني أمام منضدة العمل كما يعود التشويه الجسمي عند النساء كتضخم الرجلين أو تضخم البطن إلى حالة نفسية (حسن مصطفى2004 :

116 ص115) كما نجد أن المرأة من الناحية الجسمية تتميز بضعف البنية ويصيبها التعب الملل نظرا لروتينية وكثرة الأعمال التي تؤديها.

فنجد أن المرأة العاملة تستنزف معظم قوتها وجهدها في العمل حتى إذا رجعت إلى المنزل وجدت أعباء الوظيفة المنزلية من غسيل وتنظيف المنزل والاهتمام براحة الزوج والأولاد وتلبية متطلبا تهم جميعا دون تقصير ونقص ولعل وقتنا الحديث أصبح يتميز بضغوط الحياة المنوعة نظرا لمتطلبات الحداثة والعصرنة والتسارع الحضاري، وفي المقابل تدفع ثمن ذلك ضغوطا كثيرة تحملها معها إلى بيتها بآثارها السلبية على الصحة النفسية والجسدية لها.

مما يؤثر على حياتها الشخصية وعلاقتها الزوجية وأبنائها.

جدول رقم (10) يمثل تنوع الفروق بين المجموعات للضغط النفسي:

الخبرة(i)	الخبرة(j)	متوسط الفروق(j-i)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
1.00	2.00	-20.38562	4.58531	0.000
	3.00	-35.44444	6.85391	0.000

0.000 0.000 0.000	6.85391 8.45490 10.10554	-43.44444 -49.11111 -60.44444	4.00 5.00 6.00	
0.000 0.034 0.002 0.002 0.000	4.58531 6.89759 6.89759 849035 10.13522	-20.38562 -15.05882 -23.05882 -28.72549 -40.05882	1.00 3.00 4.00 5.00 6.00	2.00
0.000 0.034 0.356 0.174 0.033	43.44444 23.05882 8.00000 -5.66667 -17.00000	1.00 2.00 3.00 5.00 6.00		3.00

0.000 0.002 0.356 0.570 0.141	6.84589 6.89759 8.57483 9.90126 11.34344	43.44444 23.05882 8.00000 -5.66667 -17.00000	1.00 2.00 3.00 5.00 6.00	4.00
0.000 0.002 0.064 0.183 0.597	8.49035 10.89320 10.89320 11.88546	49.11111 28.72549 18.06667 12.86667 -6.33333	1.00 2.00 3.00 4.00 6.00	5.00
0.000 0.000 0.000 0.000 0.000	9.70444 9.73294 10.89320 10.89320 11.88546	62.27778 39.82353 24.40000 19.20000 6.33333	1.00 2.00 3.00 4.00 5.00	6.00

*بعد عرض النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة بلغت 0.000 في معظم المجموعات وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي يوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية و متغير سنوات العمل .

مناقشة و تفسير نتائج تنوع الفروق بالنسبة للضغط النفسي:

المجموعة الأولى: نلاحظ أن في سنوات الخبرة بالنسبة للمجموعة الأولى و باقي المجموعات (2.3.4.5.6) أنه قيمة المستوى الدلالي بلغت 0.000 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي يوجد فروق بالنسبة لمستوى الضغوط النفسية و عدد سنوات العمل وبالتالي نقبل الفرضية البديلة و نرفض الفرضية الصفرية.

المجموعة الثانية: نلاحظ أن في سنوات الخبرة بالنسبة للمجموعة الثانية * المجموعة الأولى و المجموعة الرابعة والمجموعة الخامسة والسادسة أن قيمة المستوى الدلالي 0.01 و هي أقل من قيمة المستوى الدلالة 0.05و منه يوجد فرو في متغير الضغوط النفسية و عدد سنوات العمل على عكس بين المجموعة الثانية مقارنة بالمجموعة الثالثة فإنه لا يوجد فروق بين نتغير الضغوط النفسية و متغير عدد سنوات العمل .

2-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير عدد سنوات العمل .

للتحقق من الفرضية تم استخدام اختبار (anova) "f" لدلالة الفروق.

جدول (08) يوضح نتائج اختبار "f" لدلالة الفروق (عدد سنوات العمل) للضغط النفسي:

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمةf	مستوى الدلالة

داخل المجموعات	16955.568	5	3391.114	18.448	0.000
بين المجموعات	8088.052	44	183.819		
المجموع	25043.620	49			

حيث أظهرت نتائج الجدول رقم (09) أن قيمة المؤشر قدرت ب(0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على وجود دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل.

من خلال ما تحصلنا عليه من قيم المدونة أعلاه نجد أن مجموع المربعات داخل المجموعات هي 16955.5 و نجد درجة الحرية في نفس المجموعة هي 5 و متوسط المربعات هو 3391.114 و كذلك بالنسبة للقيم المتحصل عليها بين المجموعات بالنسبة لمجموع المربعات هو 8088.052و نجد درجة الحرية هي 44 وكذلك متوسط المربعات هو183.819 و منه فان قيمة f هي 18.4 و عليه نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة هي 0.0001 و هي قيمة دالة كونها أقل من مستوى الدلالة 0.01 إذا نقبل الفرضية البديلة (h1) و نفرض الفرضية الصفرية (h0) . ومنه توجد فرو ق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة.

2-2مناقشة و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى:

تنص بأنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات

ويمكن تفسير هذه الفرضية على أنه توجد فر وق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل (و ذلك بتقسيم عدد سنوات العمل إلى ستة مجموعات و و كل مجموعة عيناها برمز معين وهي ممثلة كالتالي (أقل من 10سنوات رمزنا إليها ب 1،و مابين 10و20سنة رمزنا إليها ب2،و مابين 20و30سنة رمزنا إليها ب3،و مابين 30و40سنة رمزنا إليها ب 4 ،و 40سنة رمزنا إليها ب 5...) .

-1جدول رقم (11) يمثل تنوع الفروق بين المجموعات للصحة النفسية:

الخبرة(i)	الخبرة(j)	متوسط الفروق(i-j)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
1.00	2.00	-22.45125	4.40332	0.000
	3.00	-37.87778	6.58187	0.000
	4.00	-43.07778	6.58187	0.000
	5.00	-55.94444	8.11932	0.000
	6.00	-62.27778	9.70444	0.000
2.00	1.00	22.45425	404.332	0.000
	3.00	-15.4235	6.62382	0.025
	4.00	-20.62353	6.62382	0.003
	5.00	-33.49020	8.15336	0.000
	6.00	-39.82353	9.73294	0.000
3.00	1.00	37.87772	6.58187	0.000
	2.00	15.42353	6.62382	0.025
	4.00	-5.20000	8.23449	0.531
	5.00	-18.06667	9.50837	0.064
	6.00	-24.40000	10.89320	0.030
4.00	1.00	43.07778	6.58187	0.000

	2.00	20.62353	6.62382	0.003
	3.00	5.20000	8.23449	0.531
	5.00	-12.86667	9.50837	0.183
	6.00	-19.20000	10.89320	0.085
5.00	1.00	55.94444	8.11932	0.000
	2.00	3.49020	8.15336	0.000
	3.00	18.06667	9.50837	0.064
	4.00	12.86667	9.50837	0.18
	6.00	-6.33333	11.88546	0.597
6.00	1.00	62.27778	9.70444	0.000
	2.00	39.8235	9.73294	0.000
	3.00	24.40000	10.89320	0.00
	4.00	19.20000	10.89320	0.085
	5.00	6.33333	11.88546	0.597

من خلال الجدول أعلاه و ما تحصلنا عليه من نتائج لاحظ أن قيمة المستوى الدلالي بلغت 0.000في اغلب المجموعات و بالتالي نلاحظ أنها أقل من قيمة المستوى الدلالي 0.05و عليه فإنه يوجد فروق في مستوى الصحة النفسية و متغير عدد سنوات العمل .

2-3 مناقشة و تفسير نتائج تنوع الفروق بالنسبة للصحة النفسية:

المجموعة الثالثة : نلاحظ أن في سنوات الخبرة للمجموعة الثالثة أنه في المجموعة الرابعة (0.531) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي لا يوجد فروق بالنسبة لمتغير

الصحة النفسية و بين عدد سنوات العمل أما بالنسبة للمجموعات (1.2.5.6) أم قيمة مستوى الدلالي هي أقل من قيمة المستوى الدلالة 0.05 و بالتالي يوجد فروق في مستوى متغير الصحة النفسية و بين عدد سنوات العمل.

المجموعة الرابعة: نلاحظ أن في سنوات الخبرة للمجموعة الرابعة أنه في المجموعات الثالثة و الخامسة أن القيم بلغت (0.183،0.531) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0.05و بالتالي لا يوجد فروق في مستوى الصحة النفسية و عدد سنوات العمل، أما بالنسبة للمجموعات (1،2،6)أن القيم بلغت (0.085،0.003،0.000) ومنه هي أقل من قيمة مستوى الدلالة 0.05و عليه فإنه يوجد فروق في مستوى متغير الصحة النفسية و عدد سنوات العمل.

2-1مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل.

جدول(09) يوضح نتائج اختبار anova "f" لدلالة الفروق (عدد سنوات العمل)الصحة النفسية :

*للتحقق من الفرضية تم استخدام اختبار (anova) "f" لدلالة الفروق، حيث أظهرت نتائج الجدول رقم (09) أن قيمة المؤشر قدرت ب(0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على وجود دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل.

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
داخل المجموعات	18889.752	5	3777.950	22.287	0.000
بين	7458.748	44	169.17		

المجموعات					
المجموع	26348.500	49			

من خلال الجدول نلاحظ أن مجموع المربعات داخل المجموعات هو18889.752و درجة الحرية هي 5و متوسط المربعات هو 777.695 وقيم بين المجموعات نجد أن قيم مجموع المربعات هو 7458.748 و درجة الحرية هي 44 وتوسط المربعات هو 169.17و عليه فان قيمة" f" هي 22.287 و بالتالي يتضح أن قيمة مستوى الدلالة الإحصائية هي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة "0.01" و بالتالي نقبل الفرضية البديلة (h1) و نفرض الفرضية الصفرية (h0) .

و عليه فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير لعدد سنوات العمل.

*تنص الفرضية بأنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل. وقد بينت نتائج الدراسة الحالية على وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة ومدى انعكاسها على الصحة النفسية، وبالتالي خروج المرأة للعمل له تأثير سلبي على حياتها النفسية فتجدها تعاني من ضغوط نفسية فنجد أن أدوارها قد تعددت وازدادت تعقيدا فهي تقوم بدور ربة البيت ودور الأم والزوجة، إضافة إلى دورها كموظفة في قطاع ما ولقد توصلت الدراسات إلى وجود علاقة بين متطلبات عمل الفرد وما ينتج عنها من الضغوط، وبالتالي فالعمل الروتيني الممل أو القاسي الصعب سيساهم بشكل كبير في إلحاق الضرر بصحة المرأة

النفسية وهذا ما أكدته دراسة.يمينه مقبال هديبل 2011 .. بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لعينة من أستاذات التعليم العالي، وأيضا دراسة ميرفت رجب صابر أحمد (1993) بعنوان أثر خروج المرأة للعمل على صحتها النفسية وعلاقته بصحة الطفل النفسية.

ومن العوامل المؤثرة ذات الأهمية الشعور بالظلم وعدم الحصول على الحقوق بالنسبة للمرأة وما يأخذه من وقت وجهد لذلك فإننا نجد أن المرأة العاملة لديها قلق إضافي حول مدى نجاحها

في عملها وأدوارها الأخرى ويرجع ذلك إلى الضغوطات والمعوقات الاجتماعية المختلفة، لإضافة إلى تركيبة المرأة الخاصة من حيث تأهيلها وتدريبها ومدى كفاءتها في أداء أدوارها المتعددة بما يخدم استقرارها الأسري وتوافقها الزواجي.

ويمكن تفسير هذه الفرضية على أنه توجد فر وق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل (و ذلك بتقسيم عدد سنوات العمل إلى ستة مجموعات وكل مجموعة عيناها برمز معين وهي ممثلة كالتالي (أقل من 10سنوات رمزنا إليها ب 1،و مابين 10و20سنة رمزنا إليها ب2،و مابين 20و30سنة رمزنا إليها ب3،و مابين 30و40سنة رمزنا إليها ب 4 ،و 40سنة رمزنا إليها ب 5...) .

استنتاج عام:

في العصور الماضية كانت المرأة تكتفي بمكوثها بالبيت و تقوم بتربية أولادها و ترعى بيتها و كانت مهامها محصورة بين المنزل و تلبية متطلبات الزوج و بين رعاية و حماية أولادها من أشغال و كي و طبخ و غسيل الملابس حيث أنها كانت تسكن و تقيم في أسر ممتدة أما في الوقت الراهن ألا وهو عصر التكنولوجيا و التطور فباتت تحب الاكتشاف و العمل و بدأت تحب أن تثبت ذاتها و تضع بصمتها في المجتمع و في الأسرة التي تعيش فيها بين أسرتها فأصبح الزواج آخر باب تطرق إليه بعد تحقيق معظم أحلامها . و قامت دراستنا على دراسة العلاقة بين الضغط النفسي و الصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة و قد تم استخدام مقياس الضغط النفسي و مقياس الصحة النفسية و قد تحصلنا على النتائج التالية حيث أنه توجد علاقة إرتباطية بين متغير الصحة النفسية و الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة و ذلك باستخدام معامل و الذي قدر ب0.978 و هو دال عند مستوى الدلالة 0.01و منه يوجد ارتباط بين المتغيرين و كلما ارتفع الضغط انخفضت الصحة و بالتالي تحققت الفرضية الجزئية العامة و و كذلك بالنسبة للفرضية الجزئية الأولى فقد تم استخدام اختبار أنوفا "f" و قد قدرت ب 18.448 و بلغت قيمة مستوى الدلالة 0.000و هي أقل من قيمة المستوى الدلالة0.01 ومنه فتحققت الفرضية الجزئية الأولى و بالتالي توجد فروق بين الضغط النفسي ومتغير عدد سنوات العمل و منه نقبل الفرضية البديلة و نرفض الفرضية الصفرية و بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية فد طبقنا كذلك اختبار أنوفا"f" و قد قدرت قيمتها ب 22.287 و بلغت قيمة المؤشر ب 0.000وهي قيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة 0.01 و عليه فإنه تحققت الفرضية و بالتالي توجد فروق بين الصحة النفسية و متغير عدد سنوات العمل بالنسبة للمرأة العاملة المتزوجة و منه نقبل الفرضية البديلة و نرفض الفرضية الصفرية .

وإن المرأة إن تزوجت أثناء دراستها فإنها تتزوج شرط إتمام دراستها و مواصلة عملها و هكذا اتسعت بؤرة مسؤوليتها لتشمل مسؤولية العمل و المدير و جل رؤساء العمل و جب عليها احترامهم و تأدية مهامها على أكمل وجه و هكذا فان للقيام بكل هذه الأعمال بين مسؤولية المنزل و الشغل فإنها باتت تتعرض إلى ضغوط في حياتها و تشمل ضغوط نفسية و تدهور

صحتها النفسية كذلك و بما أن المرأة تحتوي على بنية مورفولوجية ضعيفة فإنها لا تقاوم بشكل أكبر خاصة بعد التقدم في العمر و كذلك التقدم في عدد سنوات العمل فكلها تؤثر سلبيا عليها و على صحتها الفيزيولوجية و النفسية و كذلك تصاحبها أعراض القلق و التوتر فهي تجد صعوبة في تحقيق التوازن بين منزلها و عملها فتعترضها أمور مستعصية تجعلها تجد صعوبة في التكيف حياة الفرد والأمم من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية مثل الضغوط النفسية، حيث تعد من الظواهر التي لا تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعامل معها بل التعايش معها. فهناك أعمال لا تستطيع المرأة القيام بها و تكون فوق طاقتها و قدرتها مما يسبب لها ضغوط نفسية و بالتالي فعند تطبيقي لمقياسي الضغط النفسي و الصحة النفسية لاحظت أن نسبة ضغوط النساء العاملات باتت مرتفعة جدا و صحتهم النفسية سيئة أيضا حيث أنها راجعة لطول فترة مكوثهم بالبيت و الشعور بالملل و الفراغ فهن كن لديهم ضيق في الوقت و بالتالي لايشعرن بمرور الوقت مما جعلهن يشعرن بالقلق و التوتر و الروتين فبات نشاطهن محدود خاصة في زمن الكرونا و بعد فرض الحجر الصحي تسبب في قمع نشاطاتهم و عدم التفسخ ربما في عطلة نهاية الأسبوع فلاحظت أن كلما زاد الضغط النفسي أثر بدوره على الصحة النفسية للمرأة و كذلك كلما كانت زادت عدد سنوات العمل زاد معها الضغط النفسي و بالتالي تدهور و تضرر الصحة النفسية كذلك وتأتي هذه الدراسة في هذا السياق في محاولة الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة وعلاقتها بالصحة النفسية ومدى تأثير عدد سنوات العمل سنوات في مستوى الضغوط النفسية - .وبينت أيضا نتائج الدراسة الحالية على وجود فروق في عدد سنوات العمل

سنوات، وتشير هذه الفرضية إلى أن النساء العاملات على اختلاف المهن التي يشغلنها على اختلاف سنوات الخبرة لديهم له تأثير في مستوى الضغوط النفسية .

وكذا توترات نفسية نتيجة العمل والإجهاد البدني بسبب العمل والضغوطات العائلية ومشكل التقصير في أداء الواجبات المنزلية، وكذا افتقاد الوقت اللازم لرعاية الأبناء وكذا طبيعة العمل ذاتها تؤثر على المرأة وقد تسبب لها التوتر والضيق وكثير ما يأتي الضيق للمرأة العاملة عن طريق ظروف العمل القاسية.

خاتمة:

إن الحياة صعبة و مليئة بالمتاعب و المسؤوليات المتنوعة التي تعتلي و تعترض حياتنا سواء كانت من العمل في البيت من رعاية و حماية و تربية أو من الحياة نفسها فهي صعبة و يتوجب للتكيف معها قدرة و قوة و ذكاء لتحقيق التوازن التكيف النفسي الاجتماعي والذاتي

و كشفت الدراسة على أنه للضغط النفسي علاقة بالصحة النفسية للمرأة، فالمرأة تحس و تشعر و تتألم جراء ما تحتويه بيئة العمل و المنزل من أشغال و أعمال و مسؤوليات و يتسبب تعدد أدوارها في انعكاسه سلبا على أسرتها و على استقرارها وعلى أطفالها فالمرأة سواءا كانت ذات منصب حساس أو منصب بسيط فهي تحيي قدر كبير من الضغوط المهنية التي تملل آثارها معها إلى بيتها تاركة الأثر الواضح على نفسية المرأة و على صحتها الجسدية علاوة على ذلك ما ينتظرها من أعمال في البيت و متطلبات أسرتها فكل منهم ينتظرها لتلبي له ما يريد و ما يحتاجه و ما يمس علاقتها بزوجها فهي تتقمص أدوار عديدة كأم و عاملة على حسب رتبتها في العمل و كزوجة و صديقة .فتحية لكل امرأة عاملة متزوجة و لديها أطفال و لكلك من تقوم بعملها على أكمل وحبذا لو تقوم الأجيال الموالية في دراساتها للسنوات المقبلة أن تتناول موضوع الاحتراق النفسي و علاقته بالصحة لدى المرأة العاملة ،كذلك يمكن دراسة كيفية إعداد برنامج يومي للمرأة العاملة يمكن أن تتبعه و ذلك لكسر الروتين و ما يصاحبه من ملل .وفي طريق إعدادي لهذا البحث المتواضع فقد تعرضت لعدة ضغوطات و مشاكل منها تلقيت صعوبة كبيرة في تطبيق المقاييس و خاصة بسبب فيروس كرونا و ما فرضه علينا من إلزامية الحجر الحي للحد من انتشاره و كبر العينة أخذ مني وقت في الحساب ولكن فقد وفقت في إكماله رغم العوائق.

1 نائف علي ايبوا ، الضغوط النفسية ، دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع الإسكندرية،مصر (ب.م).

2 العيسوي عبد الرحمن (د.ت) سيكولوجية العمل والعمال. موسوعة كتب علم النفس الحديث .كلية

3 الحسن إحسان محمد (د.ت) ،علم الاجتماع المرأة .دار وائل للنشر. بيروت بيقون سمير (د.ت) ،الطب النفسي. دار اليزوري العلمية للنشر والتوزيع.ط1.

4 علي ماضي ،(ب.ت)،النفس البشرية،دار النهضة العربية،(ب.م).

5 إبراهيم اسمى".(2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة. "ولاية بسكرة."

6 وفاء خالد". (2014). أثار الضغط النفسي لدى الممرضين العاملين في وحدات العناية المركزة في صحتهم النفسية والجسمية. "رسالة ماجستر. الجزائر.

7 غريغ ويلكسون :ترجمة: زينب منعم ،2013، مكتبة الملك للنشر و التوزيع،الرياض، ط1.

8 مها عبد المجيد العاني، (2013)،الحاجات النفسية و الاجتماعية للمرأة العمانية العاملة،عمان،(ب.ط).

9 فقيه العيد. (2011). نحو تأصيل مفهوم الصحة النفسية. ط.1 كنوز للنشر والتوزيع .الجزائر .

10 يمينة مقبال هديبل. (2011). **الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي**. محلية دراسات نفسية. مخبر الممارسة النفسية والتربوية العدد.7 ديسمبر الجزائر.

11 عبد الكريم بكار،(2011) ،التواصل الأسري ،دار الوجوه للنشر و التوزيع،مملكة العربية السعودية،الرياض،ط3.

الفرماوي حمد علي. رضا عبد الله. (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية."دار صفاء. عمان."

12 نايل احمد عبد العزيز ،واحمد عبد اللطيف أبو اسعد .(2009). التعامل مع الضغوط النفسية. ط.1 دار الشروق

13 الأردن محمد حسن غانم ،(2009)،مقدمة في علم النفس الصحة النفسية، ط1.المكتبة المصرية القاهرة.

14 أحمد نايل الغزير ،(2009)،و أحمد عبد اللطيف أبوا أسعد،التعامل مع الضغوط النفسية، ط1.دار الشروق عمان ، الأردن .

15 محمد حسن غانم،(2008)،الشباب المعاصر و أزماته، ط1.دار العربية القاهرة .

16 السيد ماجدة بهاء . (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على صحة النفسية. دار الصفاء.عمان .

17 حسين علي فايد،(2008)،العلاج النفسي، ط1.مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع ،القاهرة .

18 ابتسام احمد أبو العمري".(2008). مستوى الصحة النفسية للعاملين لمهنة التمريض المستشفيات الحكومية لمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم."غزة.

19 رجاء مريم . (2008). **مصادر الضغوط النفسية لدى العاملات بمهنة التمريض التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق**. مجلة جامعة دمشق ا البلد24 العدد الثاني.

20 طه عبد العظيم حسن ،وسلامة عبد العظيم. (2006). إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية. ط.1 دار الفكر.

21 عمان شيلي تايلور،(2006)،ترجمة:سعيد حسن العزة،سيكولوجية الطفولة و المراهقة، ط1.دار الثقافة .

22 طه عبد العظيم حسين ، (2006)،إستراتيجية دار الضغوط النفسية و التربوية،ط1. دار الفكر ، عمان الأردن .

23 لوكيا الهاشمي،(2006)،الإجهاد، (ب.ط)دار الهدى،عين مليلة،الجزائر،(ب ط).

24 النعاس عمر مصطفى". (2005). الضغوط المهنية وعلاقته بالصحة النفسية لدى العاملين لشركة العامة للكهرباء. "بمدينة مصراته. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية .جامعة7 أكتوبر. المغرب

25 فريدريك معتوق. (2005). معجم العلوم الاجتماعية انجليزي،فرنسي ،عربي. المعاجم الأكاديمية المتخصصة

26 شيخاني سمير. (2003). الضغط النفسي. ط. 1 دار الفكر العربي. بيروت

.

27 حداد عماد. (2002). كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل. ط.1 دار الصفاء .دار الفاروق

28سامر جميل رضوان.(2002). الصحة النفسية.ط. 1 دار المسيرة .

عبد المعطي حسن مصطفى. (2002). المقاييس النفسية. ط.1 زهراء الشرق. القاهرة .

29 عبد السلام عبد الغفار. (2001). مقدمة في الصحة النفسية. دار النهضة العربية .القاهرة. مصر .

30 فوزي إيمان. (2001). دراسات في الصحة النفسية. ط.1 مكتبة زهراء الشرق القاهرة. مصر .

31 ربيع محمد شحاتة. (2000). أصول الصحة النفسية. ط. 2 مؤسسة نبيل للطباعة. مصر

32 الرشيد هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية وطبيعتها برنامج مساعدة الذات في علاجها. الأنجلوالمصرية.القاهرة.

33 غريب. (1999). علم الصحة النفسية. ط. 1 مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.

34 مقدم عبد الحفيظ،(1993)،الإحصاء و القياس النفسي،و التربوي،ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون،ط1.

35 كاميليا عبد الفتاح،(1990)،سيكولوجية المرأة العاملةجزء1،مكتبة مصر للطباعة و النشر،القاهرة،(ب.ط).

- **قائمة الرسائل:**

1منى بنت عبد الله بن نبهان العامرين ،(2014) ،رسالة ماجستير لاستكمال المتطلبات الحصول على الماجستير في تخصص إرشاد و توجيه بعنوان ،أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية.

2ناجية دايلي ،(2013)،مذكرة لنيل شهادة ماجستير،تخصص علم النفس العيادي بعنوان الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في ميدان التعليمي و علاقته بالقلق ،سطيف.

3فاطمة حولي ،(2012)،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الأسري ، بعنوان التوافق النفسي للوالدين و انعكاسه على تكيف الأبناء في المدرسة ،وهران.

4بوبكرعائشة ،(2007)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل و التنظيم بعنوان العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة .

5إبراهيم بن مهنا المهنا ،(2001)، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس بعنوان العلاقة بين الاتجاه نحو التبعية الحديقة و التوافق المهني لدى العاملين في قطاع الحكومي و القطاع الخاص ،مصر.

- **قائمة المراجع باللغة الأجنبية:**

- **-3-www.kobani .net/VB /mewreply /phprdo =mereply=446076w.**

- **Chorfi Mohamed seghir, et mezhoud nourdine, types de Réactions post-traumatiques chez des adolescents scolaires,**

édition de l'université Montouri ,Alger,2006.

- Monique Seguin , Alain brunet , intrvention en situation de crise et en contexte traumatique, gaetan morin- chenliere 2006 .

- Colin Murray parkas, le deuil, édition frison, paris,2003

- Michel de clercs, François lebigot, les traumatisme psychique, Masson, paris,2001.
- Louis Croq , traumatismes psychique, Masson, paris,1997.
- jean Benjamin stora , le stresse ,2 me édition ,France,1991.

جامعة يحيى فارس المدية
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس

ماستر2علم النفس العيادي

استبيان

سيدتي الكريمة

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي الموسومة "الضغط النفسي و علاقته بالصحة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة " و لتبيان هذه العلاقة أرجو منكي سيدتي وضع علامة (x) في الخانة المناسبة وأرجوا منكي أن تجيبي على البيانات الأولية متأكدة أن هذه البيانات جد سرية والهدف من هذه الدراسة هو التسليط الضوء على الجانب المهم و هو الجانب النفسي للمرأة العاملة و في الأخير شكرا على تعاونكم معنا .

البيانات الشخصية :

عدد سنوات العمل :

- مقياس الضغط النفسي لدى المرأة العاملة ل "بدرية كمال أحمد"

العبارات	نعم	غيرمتأكد	لا
1-ترهني أعباء أسرتي			
2-حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت			
3-أعاني من الفوضى في منزلي			
4-أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية			
5-منيت بالفشل في تربية أبنائي			
6-يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة ،دون مبالاة بالتعب الذي أشعر به			
7-أشعر بسلبية اتجاه أسرتي			
8-مشاكل أولادي لا تنتهي			
9-يسود بيني و بين زوجي الانفصال العاطفي			
10-علاقتي بأبنائي غير مرضية			
11-زوجي لا يبالي بأي شيء			
12-أشعر بضغوط أسرية عديدة لا أستطيع التعبير عنها			
13-أعاني من نقص المودة و الألفة في بيتي			
14-زوجي يميل إلى تحميلي أكثر من طاقتي			
15-أشعر يتهديد لذاتي من أفراد أسرتي			
16-زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا			
17-يسود أسرتي جو من الحب			
18-أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية			
19-أجد صعوبة في جعل بيتي مكان مريح لأفراد أسرتي بسبب عملي خارج البيت.			
20-أشعر بالتوتر حين أفكر فيما ينتظرني من أعمال			

منزلية و أنا عائدة من المنزل			
21-أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية بسبب عملي			
22-ينتهز زوجي أي فرصة لينتقدني ،و يتهمني بالتقصير في شؤون المنزل.			
23-أشعر بالحزن ،لأن الوقت الذي أقضيه مع أسرتي قليل			
24-أجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل و متطلبات العمل .			
25-أنا غير راضية عن عملي			
26-عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية.			
27-أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي			
28-علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها			
29-عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني			
30-تعرضت لعدة تحقيقات في عملي			
31-أنا كالنحلة في عملي			
32-أعاني من فقد اهتمام رؤسائي			
33-عملي غير مجزي ماديا			
34-عملي يميل لي للمخاطر			
35-عملي لا يرفع من معنوياتي			
36-تعرضت لضغوط عديدة بعملي			
37-لا أجد الوقت أثناء العمل لأستريح			
38-تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا			
39-عملي تتبعه مسؤوليات كبيرة ، حتى و أنا في المنزل			
40-تنخفض دافعيتي للعمل ، بسبب مشاكلي العائلية			
41-مهنتي لاتحقق طموحاتي			

42-أعاني من اضطرابات في بالنوم			
43-أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني			
44-أميل إلى إهمال ظهور أي أعراض جسدية أو نفسية			
45-لا أهتم بغذائي			
46-أتسم بالإفراط في تناول الشاي و القهوة			
47-لا أترك فرصة للتنزه إلا و قد أقتنصها			
48-أعمل طبقا للحكمة التي تقول إن لبدنك عليك حق			
49-أرى أن الفسحة و العطلة غير ضروريتين			
50-لا وقت عندي لممارسة الرياضة			
51-أقضي إجازتي بالمنزل			
52-تعرضت لهزات انفعالية عديدة			
53-وقعت لأسرتي كارثة			
54-تعرضت لخسائر فادحة			
55-صدمت في حياتي			
56-تعرض أحد أفراد أسرتي المقرب لي لوفاة مفاجئة			
57-أصيب أحد أبنائي بمرض شديد.			

- مقياس الصحة النفسية قدور نوبات 2013 يتكون المقياس من (33) عبارة موزعة في أربعة أبعاد:

العبارات	لا تنطبق عليا إطلاقا	لا تنطبق عليا	تنطبق عليا نوعا ما	تنطبق عليا غالبا	تنطبق عليا دائما
1-لدي قلق لازمني منذ طفولتي					
2-أشعر باليأس مدة طويلة					
3-أستخدم مواهبي للتخطيط للمستقبل					
4-أشعر بالحب اتجاه الآخرين .					
5-أعتقد أنه لا وجود لسعادة الحقيقية					
6-أتحمل مسؤوليات قراراتي الشخصية					
7-أسعى باستمرار لمساعدة الآخرين					
8-أشعر بالحب اتجاه الاخرين					
9-أشعر أن معاني السعادة تغمرني					
10-أتسامح في تعاملي مع من حولي					
11- المشاعر الإيجابية لا تفارقني					
12-لا ينال الفشل في أمر ما من عزيمتي					
13-أتقبل أخطاء أصدقائي و					

أتفهمهم					
14-أستمتع بمعظم لحظات حياتي					
15-أثق في قدراتي على إنجاز المهام الصعبة					
16-أربط علاقات متينة مع الاخرين					
17-أشعر بقلق مجهول المصدر					
18-ينتابني إحساس بالرضا كلما فكرت في حياتي					
19-أتقبل أخطائي و أسعى إلى تحقيقها					
20-أستمتع بوجودي في جو عائلي					
21-اشعر بالتوتر الضيق لأتفه الأسباب					
22-منذ غري أتعامل مع الأمور بإيجابية					
23-أضع لنفسي أهدافا حقيقة و أعمل على تحقيقها					
24-يعتبرني أصدقائي شخصا سعيدا					
25- أشعر بالرضا عند القيام بواجباتي					
26-أجد صعوبة في السيطرة على صراعاتي					

27-أبذل كل ما في وسعي للنجاح في أعمالي					
28-أعمل على تصحيح مواقفي اتجاه أصدقائي					
29-يعتبرني الآخرون شخصية غير مستقرة نفسيا					
30-أكون متفائلا حتى عند أصعب الظروف					
31-تنتابني مشاعر غريبة أحاول إخفائها					
32-أقضي إجازتي بالمنزل					
33-لا أهتم بمشاعر الآخرين.					

```
ONEWAY الضغط_النفسي BYالخبرة
  /STATISTICS DESCRIPTIVES EFFECTS HOMOGENEITY
  /PLOT MEANS
  /MISSING ANALYSIS
  /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
```

Unidirectionne

Remarques

Sortie obtenue		20-JUN-2020 21:47:49
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	50
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY الضغط_النفسي BY الخبرة /STATISTICS DESCRIPTIVES EFFECTS HOMOGENEITY /PLOT MEANS /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,23
	Temps écoulé	00:00:00,21

Descriptives

الضغط_النفسي

		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne
						Borne inférieure
1,00		18	26,5556	11,28884	2,66081	20,9417
2,00		17	46,9412	15,42510	3,74114	39,0103
3,00		5	62,0000	20,74849	9,27901	36,2373
4,00		5	70,0000	9,46044	4,23084	58,2533
5,00		3	75,6667	4,16333	2,40370	65,3244
6,00		2	87,0000	,00000	,00000	87,0000
Total		50	46,7400	22,60739	3,19717	40,3150
Modèle	Effets fixes			13,55800	1,91739	42,8758
	Effets aléatoires				11,06992	18,2839

Descriptives

الضغط_النفسي

		Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne			
		Borne supérieure	Minimum	Maximum	Variance intercomposantes
1,00		32,1694	8,00	49,00	
2,00		54,8720	20,00	86,00	
3,00		87,7627	36,00	89,00	
4,00		81,7467	60,00	80,00	
5,00		86,0090	71,00	79,00	
6,00		87,0000	87,00	87,00	
Total		53,1650	8,00	89,00	
Modèle	Effets fixes	50,6042			
	Effets aléatoires	75,1961			439,59624

Test d'homogénéité des variances

الضغط_النفسي

Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Sig.
1,579	5	44	,186

ANOVA

الضغط_النفسي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	16955,568	5	3391,114	18,448	,000
Intragroupes	8088,052	44	183,819		
Total	25043,620	49			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: الضغط_النفسي

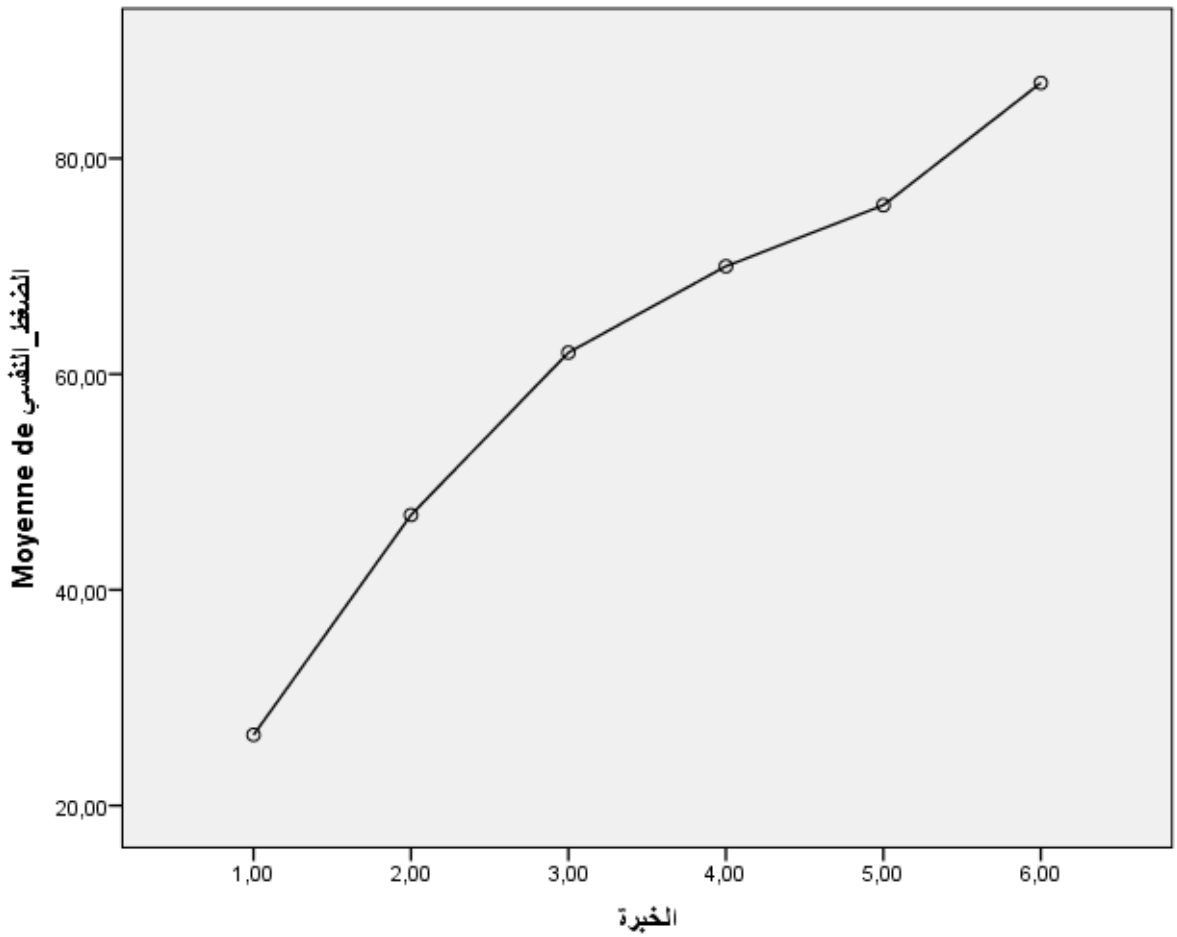
LSD

					Intervalle de confiance à 95 %	
(I) الخبرة	(J) الخبرة	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Borne inférieure	Borne supérieure
1,00	2,00	-20,38562*	4,58531	,000	-29,6267	-11,1445
	3,00	-35,44444*	6,85391	,000	-49,2576	-21,6313
	4,00	-43,44444*	6,85391	,000	-57,2576	-29,6313
	5,00	-49,11111*	8,45490	,000	-66,1508	-32,0714
	6,00	-60,44444*	10,10554	,000	-80,8108	-40,0781
2,00	1,00	20,38562*	4,58531	,000	11,1445	29,6267
	3,00	-15,05882*	6,89759	,034	-28,9600	-1,1576
	4,00	-23,05882*	6,89759	,002	-36,9600	-9,1576
	5,00	-28,72549*	8,49035	,002	-45,8367	-11,6143
	6,00	-40,05882*	10,13522	,000	-60,4850	-19,6326
3,00	1,00	35,44444*	6,85391	,000	21,6313	49,2576
	2,00	15,05882*	6,89759	,034	1,1576	28,9600
	4,00	-8,00000	8,57483	,356	-25,2814	9,2814
	5,00	-13,66667	9,90136	,174	-33,6216	6,2882
	6,00	-25,00000*	11,34344	,033	-47,8612	-2,1388
4,00	1,00	43,44444*	6,85391	,000	29,6313	57,2576
	2,00	23,05882*	6,89759	,002	9,1576	36,9600
	3,00	8,00000	8,57483	,356	-9,2814	25,2814

	5,00	-5,66667	9,90136	,570	-25,6216	14,2882
	6,00	-17,00000	11,34344	,141	-39,8612	5,8612
5,00	1,00	49,11111*	8,45490	,000	32,0714	66,1508
	2,00	28,72549*	8,49035	,002	11,6143	45,8367
	3,00	13,66667	9,90136	,174	-6,2882	33,6216
	4,00	5,66667	9,90136	,570	-14,2882	25,6216
	6,00	-11,33333	12,37670	,365	-36,2769	13,6103
6,00	1,00	60,44444*	10,10554	,000	40,0781	80,8108
	2,00	40,05882*	10,13522	,000	19,6326	60,4850
	3,00	25,00000*	11,34344	,033	2,1388	47,8612
	4,00	17,00000	11,34344	,141	-5,8612	39,8612
	5,00	11,33333	12,37670	,365	-13,6103	36,2769

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

Tracés des moyennes



```
ONEWAY الصحة_النفسية BY الخبرة
  /STATISTICS DESCRIPTIVES EFFECTS HOMOGENEITY
  /PLOT MEANS
  /MISSING ANALYSIS
  /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
```

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		20-JUN-2020 21:48:09
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	50
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY الصحة_النفسية BY الخبرة /STATISTICS DESCRIPTIVES EFFECTS HOMOGENEITY /PLOT MEANS /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,16
	Temps écoulé	00:00:00,16

Descriptives

الصحة_النفسية

		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne Borne inférieure
1,00		18	29,7222	10,80744	2,54734	24,3478
2,00		17	52,1765	14,87126	3,60681	44,5304
3,00		5	67,6000	20,50122	9,16842	42,1444
4,00		5	72,8000	7,69415	3,44093	63,2464
5,00		3	85,6667	2,08167	1,20185	80,4955
6,00		2	92,0000	2,82843	2,00000	66,5876
Total		50	51,3000	23,18889	3,27940	44,7098
Modèle	Effets fixes			13,01987	1,84129	47,5891
	Effets aléatoires				11,70999	21,1985

Descriptives

الصحة_النفسية

		Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne Borne supérieure	Minimum	Maximum	Variance intercomposantes
1,00		35,0966	10,00	47,00	
2,00		59,8226	25,00	80,00	
3,00		93,0556	39,00	90,00	
4,00		82,3536	65,00	85,00	
5,00		90,8378	84,00	88,00	
6,00		117,4124	90,00	94,00	
Total		57,8902	10,00	94,00	
Modèle	Effets fixes	55,0109			
	Effets aléatoires	81,4015			494,57694

Test d'homogénéité des variances

الصحة_النفسية

Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Sig.
2,280	5	44	,063

ANOVA

الصحة_النفسية

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	18889,752	5	3777,950	22,287	,000
Intragroupes	7458,748	44	169,517		
Total	26348,500	49			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: الصحة_النفسية

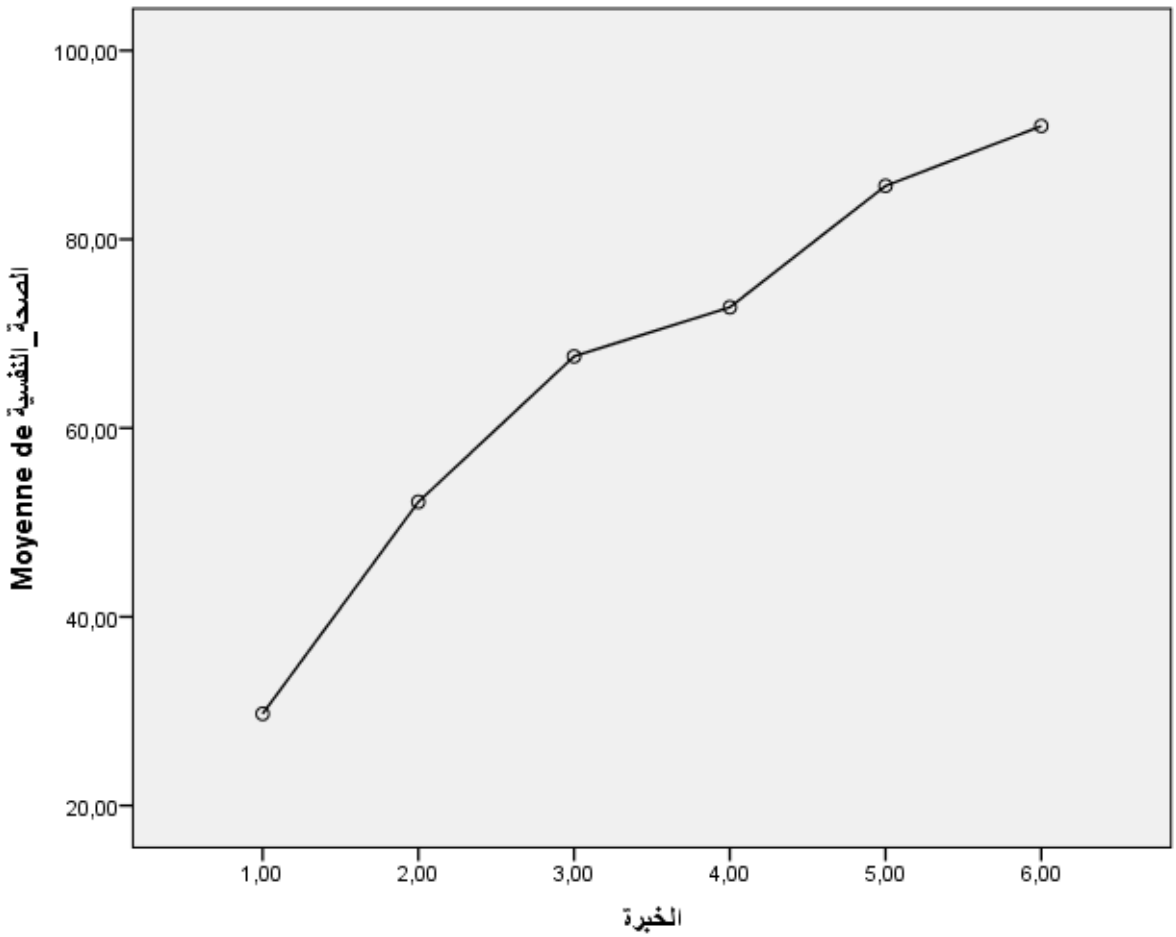
LSD

(I) الخبرة	(J) الخبرة	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %	
					Borne inférieure	Borne supérieure
1,00	2,00	-22,45425*	4,40332	,000	-31,3286	-13,5799
	3,00	-37,87778*	6,58187	,000	-51,1427	-24,6129
	4,00	-43,07778*	6,58187	,000	-56,3427	-29,8129
	5,00	-55,94444*	8,11932	,000	-72,3078	-39,5810
	6,00	-62,27778*	9,70444	,000	-81,8358	-42,7198
2,00	1,00	22,45425*	4,40332	,000	13,5799	31,3286
	3,00	-15,42353*	6,62382	,025	-28,7730	-2,0741
	4,00	-20,62353*	6,62382	,003	-33,9730	-7,2741
	5,00	-33,49020*	8,15336	,000	-49,9222	-17,0582
	6,00	-39,82353*	9,73294	,000	-59,4390	-20,2081
3,00	1,00	37,87778*	6,58187	,000	24,6129	51,1427
	2,00	15,42353*	6,62382	,025	2,0741	28,7730
	4,00	-5,20000	8,23449	,531	-21,7955	11,3955
	5,00	-18,06667	9,50837	,064	-37,2295	1,0962
	6,00	-24,40000*	10,89320	,030	-46,3538	-2,4462
4,00	1,00	43,07778*	6,58187	,000	29,8129	56,3427
	2,00	20,62353*	6,62382	,003	7,2741	33,9730
	3,00	5,20000	8,23449	,531	-11,3955	21,7955
	5,00	-12,86667	9,50837	,183	-32,0295	6,2962
	6,00	-19,20000	10,89320	,085	-41,1538	2,7538
5,00	1,00	55,94444*	8,11932	,000	39,5810	72,3078
	2,00	33,49020*	8,15336	,000	17,0582	49,9222
	3,00	18,06667	9,50837	,064	-1,0962	37,2295

	4,00	12,86667	9,50837	,183	-6,2962	32,0295
	6,00	-6,33333	11,88546	,597	-30,2869	17,6202
6,00	1,00	62,27778*	9,70444	,000	42,7198	81,8358
	2,00	39,82353*	9,73294	,000	20,2081	59,4390
	3,00	24,40000*	10,89320	,030	2,4462	46,3538
	4,00	19,20000	10,89320	,085	-2,7538	41,1538
	5,00	6,33333	11,88546	,597	-17,6202	30,2869

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

Tracés des moyennes



رقم الجدول	عنوان الجدول
01	يوضح معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لمقياس الضغط النفسي
02	جدول تصحيح مقياس الضغط النفسي
03	يوضح معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لمقياس الصحة النفسية
04	جدول تصحيح مقياس الصحة النفسية
05	جدول يوضح طبيعة العلاقة بين المتغيرين
06	جدول يوضح المقارنة المتنوعة للضغط النفسي
07	جدول يوضح نتائج اختبار "f" لدلالة الفروق لسنوات العمل للضغط النفسي
08	جدول يوضح المقارنة المتنوعة للصحة النفسية
09	جدول يوضح نتائج إختبارأنوفا لدلالة الفروق لسنوات العمل للصحة النفسية