



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: العلوم الاجتماعية



عنوان الأطروحة

إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة
- دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية
الخدماتية (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الاجتماعي)
مدينة - بسكرة -

أطروحة مكملة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث LMD في: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

أ.د/ عبد الوافي زهير بوسنة

إعداد الطالبة:

أميمة مغزي بخوش

السنة الجامعية: 2018/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ

الإهداء

إلى والدي ومعلمي ورفيقي وولي نعمتي رحمه الله أبي الغالي.
وإلى منبع العنان التي دعمتني بعطفها وحنانها ودعواتها أطل الله في
عمرها أمي الغالية.

وإلى زوجي الغالي ورفيقي دربي الذي شارك معي صعوبات إتمام هذه
الطروحة وكان معي في كل خطوة من خطوات البحث والذي صبر
معني لإنجاز هذه الرسالة وساعدني للوصول بهذا العمل إلى النهاية.
إلى أبنائي حفظهما الله لي راند ورافع.

إلى إخواني وأخواتي الذين كانوا سندا لي أشكرهم على المساندة
المعنوية.

كما أتقدم بشكر عائلتي الثانية عائلة زوجي الكريم وأخص والد
زوجي ووالدته التي كانت أم الثانية النصوحة والحريصة على إتمام
رسالتي أطل الله في عمرهما.

وإلى كل زميلاتي وكل الأساتذة في قسم علم النفس.

شكر وتقدير

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والاحترام والامتنان إلى زوجي الذي كان لي نعم الزوج ومد لي يد العون لإتمام هذا العمل بل كان الشخص الأول والأخير المهتم على كل كبيرة وصغيرة الخاصة بهذا المشروع فأشكره جزيل الشكر ولا أجد الكلمات المعبرة للامتنان فشكرا زوجي أدامك الله لي والشكر الموصول كذلك إلى أستاذي الفاضل: الأستاذ الدكتور "عبد الوافي زهير بوسنة" الذي قدم لي كل التوجيهات والنصائح والإرشادات ولم يدخر أي جهد في كل مراحل إعداد هذه الأطروحة الحريص كل الحرص على إتمام هذا العمل وتجسيده بشكله النهائي .

جزيل الشكر لك أستاذي على كل ما قدمته لي، جزيل الشكر لك أستاذي على وقوفك إلى جانبي.

كما أتقدم بالشكر وعرفان الجميل إلى أستاذي الدكتور " جابر نصر الدين " الذي كان حريص على إتمام أطروحة الدكتوراه فلك جزيل الشكر والامتنان أستاذي الكريم.

وإلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في سبيل إنجاح هذا العمل.

شكرا

تتميز المرأة العاملة المتزوجة بتعدد الأدوار واختلافها وكل دور من هذه الأدوار مهم بالنسبة لها، وقد يعترضها في أداء الواجبات الموكلة إليها مواقف حياتية ضاغطة سواء أكانت هاته المواقف (عائلية - مهنية - صحية - إجتماعية) مما يتطلب منها بذل جهد عضلي وعقلي للاستمرار والتوفيق بين هاته الأدوار مما يولد لديها ضغوط نفسية جد مرتفعة والتي لها آثار نفسية وجسدية، ولأجل ذلك تلجأ السيدات العاملات إلى استعمال إستراتيجيات مواجهة للتكيف مع المواقف الحرجة التي تشكل لها ضغوط نفسية، كما أجريت هذه الدراسة ببعض القطاعات الحكومية الخدمائية بهدف معرفة أهم الاستراتيجيات التي تلجأ لها السيدة العاملة لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة وكذا إيجاد الفروق في تلك الاستراتيجيات وفقاً لمتغيرات الخبرة المهنية - مدة الزواج - عدد الأبناء - المستوى التعليمي، وقد توصلت النتائج إلى استعمال السيدات العاملات استراتيجيات مواجهة مختلفة لمواجهة الضغط النفسي، كما أسفرت النتائج أنه لا توجد فروق من حيث استعمال إستراتيجيات المواجهة من طرف السيدات العاملات في ضوء بعض المتغيرات، الخبرة المهنية، مدة الزواج، عدد الأبناء المستوى التعليمي.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجيات المواجهة - المواقف الضاغطة - الضغط النفسي - الزوجة العاملة.

Abstract

A married working woman is characterized by multiple and different roles. Each of these roles is important for her and be challenging in the performance of the duties assigned to her stressful life situations, whether these are family situations, healthy and reconcile these roles , which causes psychological pressure and that have emotional and physical effects and for that the woman resort to the use of coping strategies to adapt to critical situations in everyday life.

This study was conducted for some government service sectors in order to identify the most important used by the working women to cope with stressful life situation, as well as finding differences in these strategies according to the variables of professional experience, the durations of marriage, the number of children and the level of education.

The results showed that woman employed different coping strategies to coping strategies to cope with psychological stress. the results. the results also showed that there are no differences in matters the use of coping strategies by working women in light of some variables. Professional experience number of children and educational level.

Keywords: coping strategies – stressful attitudes – stress – working wife.

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالأجنبية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
أ - ب	مقدمة البحث
الفصل الأول: أساسيات الدراسة.	
05	1- إشكالية الدراسة.
14	2- أهداف الدراسة.
14	3- أهمية الدراسة.
16	4- فرضيات الدراسة.
16	5- تحديد المصطلحات.
18	6- الدراسات السابقة.
18	أ- الدراسات بالأجنبية.

26	ب- الدراسات بالعربية.
الفصل الثاني: إستراتيجيات مواجهة "الكوبين coping".	
39	- تمهيد
40	1- مفهوم مصطلح المواجهة coping.
40	2- مصطلحات لها علاقة بالمواجهة.
43	3- تعريف إستراتيجيات المواجهة.
46	4- تطور مفهوم المواجهة.
48	5- النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة.
54	6- تصنيف إستراتيجيات المواجهة.
66	7- محددات إستراتيجيات المواجهة.
69	8- فعاليات إستراتيجيات المواجهة.
71	9- قياس إستراتيجيات المواجهة.
73	- خلاصة الفصل.
الفصل الثالث: الضغوط النفسية.	
75	- تمهيد.

76	1- مفهوم الضغوط النفسية.
76	أ- تعريف الضغوط النفسية.
83	ب- تعريف المواقف الضاغطة.
84	2- عناصر الضغط النفسي.
85	3- خصائص الضغط النفسي.
87	4- مستويات وأنواع الضغط النفسي.
97	5- النماذج المفسرة للضغوط النفسية.
112	6- وسائل الكشف عن الضغوط النفسية.
116	7- مصادر الضغوط النفسية.
129	8- الآثار الناجمة والاستجابة للضغوط.
136	9- العوامل التي تتحكم في الضغوط.
142	10- الوصف النيوروسيكولوجي للضغوط النفسية.
145	11- الفروق في طريقة إدراك أحداث ضغوط الحياة.
147	12- الفرق بين استجابة المرأة والرجل للضغط النفسي.
149	- خلاصة الفصل.

الفصل الرابع: المشكلات النفسية للمرأة العاملة.	
151	- تمهيد
152	1- النظرة التاريخية للمرأة.
153	2- تطور عمل المرأة.
161	3- مفهوم العمل.
162	4- مفهوم المرأة العاملة.
163	5- دوافع عمل المرأة.
167	6- اتجاهات النظرية المفسرة لعمل المرأة.
171	7- آثار عمل المرأة.
181	8- صراع الأدوار عند المرأة العاملة.
187	9- وضع المرأة في المجتمع الجزائري.
188	10- المشكلات والأعراض النفسية والاجتماعية للمرأة العاملة.
196	خلاصة الفصل.
الجانب الميداني	

الفصل الخامس: عرض إجراءات الدراسة.	
199	أولاً: الدراسة الاستطلاعية.
199	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
199	2- مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية.
199	3- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.
202	4- أدوات الدراسة الاستطلاعية.
204	5- الخصائص السيكومترية للمقياس.
209	ثانياً: الدراسة الأساسية.
209	1- منهج الدراسة.
209	2- مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية.
209	3- ظروف إجراء الدراسة الأساسية.
210	4- خصائص عينة الدراسة الأساسية.
215	5- الأساليب الإحصائية المستعملة.
الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج.	
217	1- عرض النتائج.

217	أ- عرض نتائج فرضية الأولى.
219	ب- عرض نتائج فرضية الثانية.
221	ج- عرض نتائج فرضية الثالثة.
224	د- عرض نتائج فرضية الرابعة.
225	هـ- عرض نتائج فرضية الخامسة.
228	2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.
228	أ- مناقشة نتائج فرضية الأولى.
238	ب- مناقشة نتائج فرضية الثانية.
241	ج- مناقشة نتائج فرضية الثالثة.
241	د- مناقشة نتائج فرضية الرابعة.
244	هـ- مناقشة نتائج فرضية الخامسة.
248	خاتمة
251	قائمة المراجع
	الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح أهم تصنيفات العلماء للاستراتيجيات.	60
02	يوضح خصائص النمط "أ" والنمط "ب" من الشخصيات.	96
03	يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية.	199
04	يبين توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الخبرة المهنية.	200
05	يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب عدد الأبناء.	200
06	يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب سنوات الزواج.	201
07	يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى التعليمي.	201
08	يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده.	202
09	يوضح نتائج معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس استراتيجيات التكيف على العينة الجزائرية.	206
10	يوضح معامل الثبات للأبعاد الثلاث مع المقياس الكلي (Ciss).	207
11	يوضح التناسق الداخلي للمقياس ككل.	207
12	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون.	208
13	يوضح نتائج تطبيق مقياس "ت" لدراسة الفرق بين المجموعتين.	208
14	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية.	210
15	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة المهنية.	211
16	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب عدد الأبناء.	212
17	يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب سنوات الزواج.	213
18	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى التعليمي.	214
19	يوضح النسب المئوية لاستراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف الزوجة العاملة.	217
20	يوضح دلالات الفرق في استراتيجيات المواجهة لأفراد العينة حسب طبيعة العمل.	218

فهرس الجداول

220	يبين الفروق في استراتيجيات المواجهة وفق لمتغير الخبرة المهنية.	21
222	يبين الفروق في استراتيجيات المواجهة وفق، لمتغير عدد الأبناء.	22
224	يبين الفروق في استراتيجيات المواجهة وفق، لمتغير سنوات الزواج.	23
226	يبين الفروق في استراتيجيات المواجهة وفق، لمتغير المستوى التعليمي.	24

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح خبرة الضغط	53
02	يوضح العلاقة بين المساندة الاجتماعية والمرض والصحة	59
03	يمثل استراتيجيات المواجهة الإقدامية والاحكامية	63
04	يوضح أنماط الاستراتيجيات التجنبية	64
05	نموذج لازوروس (1991) لعمليات الضغط وعلاقته بالصحة	65
06	يمثل تطور العوامل المؤثرة على استراتيجية التكيف	70
07	يوضح أنواع الضغوط وفقا لشدتها وضعفها	88
08	يوضح حدوث الضغوط التنفسية طبقا للنظرية H.sely	100
09	يوضح نموذج لازوروس وفولكمان	106
10	يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط لكوبر	111
11	يوضح النموذج الوصفي لدورة الضغوط أو الشدة	132
12	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية للنسبة المئوية حسب الخبرة المهنية.	211
13	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية للنسبة المئوية حسب عدد الأبناء.	212
14	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية للنسبة المئوية حسب سنوات الزواج.	212
15	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية للنسبة المئوية حسب المستوى التعليمي.	214

مَقْلَمَةٌ

كانت المرأة في المجتمعات العربية والإسلامية تشارك الرجل في الحياة بشكل عام، حتى أنها شاركت في غزوات الجهاد الإسلامي إذ تولت مسؤولية ترميض الجرحى، وسقاية العطشى من المجاهدين، وفي أحيان قليلة شاركت بالقتال والضرب، إلا أن أوسع مشاركتها كانت في النشاط الزراعي والاقتصادي والاجتماعي (كالتمريض)- وهو ما يهمننا في هذه الدراسة، إذ كانت المرأة تشارك الرجل في الزراعة، ورعي الغنم، وبعض الصناعات اليدوية، والإنجاز في مختلف السلع، وقد أدت هذه المشاركة بطبيعة الحال إلى اختلاطها بالرجال، وأثبتت جدارتها في تأدية مهامها، فأصبحت تنافس الرجل في العديد من المهن، وهذا التنافس والتطور أدخلها إلى مجالات كانت من نصيب الرجال كالنشاط الاقتصادي والسياسي، غير أن كل ذلك جاء منسجماً مع روح الإسلام، إذ كان تنافسها واختلاطها بالرجال منضبطاً بأحكام الشريعة الإسلامية، وكانت حقوقها التي منحها إياها الإسلام قائمة وواضحة، ومرعية، وقد أُنبتت هذه الحقوق على مفهوم أساسه، وهو مفهوم شخصية المرأة المستقلة عن الرجل، فكان لها حق الملكية الفردية، وحق التعلم بلا حدود، وحق اختيار الزوج، كحق المشاركة في الحياة السياسية، باختيار الحكام وأصحاب المناصب، وحقها في تولي مناصب السياسة المهمة.

كما أن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى إزدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل أن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي، ومع تطور الشعوب العربية المسلمة وانفتاحها على الشعوب الأخرى، جاء التيار الداعم لخروج المرأة ودخولها عالم الشغل، لتوفير احتياجاتها بعد أن حُضت بنصيب لا بأس به من العلم والتعليم، فبرزت نفسها في الكثير من الميادين وأثبتت جدارتها وفنها في تسيير شؤون عملها، فالزوجة العاملة المعاصرة خرجت عن طابعها التقليدي أو المعتاد كزوجة ماكثة في البيت وأم حاضنة لأبنائها فهذا الدور الطبيعي الذي كرمه الله عز وجل به في قوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾، فالعلاقة الزوجية هي مصدر السكن النفسي والسعادة والاستقرار الروحي المتكامل من طرف الزوج والزوجة، ومن المؤسف فالزوجة العاملة العربية المسلمة عامة والجزائرية خاصة تعاني من ضغوط كثيرة بالرغم من تقلدها مناصب عليا واستقلاليتها المادية، إلا أنه لا يمكن الجزم لكن أغلب الزوجات الجزائريات العاملات يعانين من ضغوط نفسية واجتماعية وعلائقية وزوجية، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة coping resources تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي

العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة اهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته؟.

وفي ضوء ما جاءت به دراستنا الحالية لنتناول موضوعين هامين هما: مواقف الحياة الضاغطة المصنفة على قائمة العوامل المثيرة للقلق والانزعاج والتوتر والمعالجة للإصابة بالأمراض المختلفة، لذا كان البحث عن تقادي الضغوط وكيفية التعامل معها المكمل للمتغير الأول: (إستراتيجيات المواجهة) وتتمثل في مجموعة أساليب لمعالجة المشكلات، وقد احتوت الدراسة على جانبين حيث خصص الجانب الأول منها إلى دراسة نظرية وشملت على الفصل الأول الخاص بتقديم الدراسة من حيث عرض المشكلة وتساؤلاتها ثم صياغة الفرضيات إلى جانب ذكر أهمية الدراسة وتحديد أهدافها والوقوف عن أهم التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، أما الفصل الثاني فقد تناول مفهوم إستراتيجيات المواجهة من حيث تقديم تعريف لها والنظريات المفسرة للإستراتيجيات المواجهة ووظائفها ونتائجها وأخيرا قياسها، بينما تطرقنا للفصل الثالث إلى مفهوم الضغط النفسي من خلال تعريف خاصة به ونماذج المفسرة له ومصادر الضغوط والعوامل التي تتحكم في الضغوط، وأخيرا الفصل الرابع بما أن موضوع الدراسة يتناول الضغط النفسي عند الزوجة العاملة فتطرقنا إلى تحديد مفهوم عمل المرأة وتبيان مشاكل التي تتعرض لها المرأة العاملة.

أما الجانب الثاني في الدراسة فقد احتوى على دراسة ميدانية فقد اشتملت على فصلين، حيث خصص الفصل الخامس (للمنهج، العينة، أدوات جمع البيانات، إجراءات التطبيق، والأساليب الإحصائية).

وفي الفصل السادس تم التذكير بفرضيات الدراسة وعرض نتائجها وأخيرا إلى تحليل النتائج وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة، كما احتوى على قائمة من المراجع والملاحق الخاصة بالاستمارة والمعالجة الإحصائية sspss.

الجبائِب
النظري

الفصل الأول: أساسيات الدراسة

1/ إشكالية الدراسة:

شهد القرن العشرون قفزات سريعة من التطور والتقدم في الكثير من نواحي الحياة فقد شهد حربين عالميتين تمخضت عنهما هزات اقتصادية واجتماعية وسياسية كبيرة، ولقد صاحب كل ذلك تغيرات إيدولوجية وأخرى تكنولوجية واكبها تطورات واكتشافات علمية مذهلة حتى سمي هذا العصر بعصر الانفجار المعرفي أو عصر ثورة المعلومات، كما صاحب كل ذلك تطور ملحوظ في وسائل الاتصال والمواصلات، حتى أصبح الجنس البشري وكأنه يعيش في قرية تكنولوجية واحدة.

ولقد واكب هذا التغير تغيرات في النشاطات الإنسانية تولد عنها حدوث تغيرات في السلوك والاتجاهات والأدوار الاجتماعية، وقد تكون المرأة أشد تأثر أو أعمق استجابة لهذه التغيرات ربما لحادثة خروجها للعمل.

(سميرة شند، 2000: ص11، 13)

ورغم عظم الدور الذي تقوم به المرأة داخل بيتها، إلا أنها خرجت إلى العمل في المصنع مع انطلاقة الثورة الصناعية في قرن 18، بينما ارتبطت ممارستها للعمل المكتبي في الحرب العالمية الثانية، ثم التحقت بمعظم مجالات العمل والإنتاج، وشاركت في الحياة الاجتماعية والسياسية، وفي الجزائر شهد القرن الحالي إقبالا من المرأة على التعليم والعمل وازدادت مساهمتها في كافة المجالات واستطاعت إثبات كفاءتها وجدارتها، كما تحظى الدراسات التي تتناول أحوال المرأة وظروفها الحياتية باهتمام الكثير من الباحثين لما يمثله دور المرأة من قيمة باعتبارها نصف المجتمع وقد ازداد الاهتمام بدور المرأة العاملة على المستوى الاجتماعي ذلك أنه دور متعدد بطبيعته حيث تظهر قيمته في دورها كأم راعية قادرة على تنمية قدرات أبنائها، حيث تملك إمكانيات أكثر تأثيرا على النمو النفسي للأبناء، ويظهر أيضا دورها كزوجة ترعى زوجها وتساعده على القيام بدوره في المجتمع وتحقق له الراحة والسكن النفسي. كما يظهر

كذلك في دورها كمديرة للبيت تتولى القيام بتخطيط ميزانيته والإشراف على جميع شؤونه ويظهر أخيراً عندما تقوم بدورها كامرأة عاملة تسهم في زيادة دخل الأسرة ورفع من مستوى معيشتها ومشاركتها في التنمية الاقتصادية في مجتمعها ويرجع ذلك إلى زيادة الاهتمام بتعليم المرأة وإعطائها فرصة مساواة مع الرجل.

(سناء خولي، 2008: ص 304)

ولقد لقت المرأة المعاصرة نفسها مدفوعة بعوامل عديدة للعمل، ومدعوة بعوامل أخرى منها:

دوافع نفسية (تحقيق الذات، تأكيدها، استقلاليتها مادية، إبراز مهارتها على الإدارة) ومنها ما هي اقتصادية اجتماعية (إثبات مكانتها في المجتمع) ومنها ما هو ثقافي حضاري ومنها ما هو إنساني أخلاقي لتلقي بذاتها في معترك العمل بعد أن أتيح لها نصيب لا بأس به من العلم والتعليم وعليه يمكن القول أن المرأة تقوم بأدوار متعددة في المجتمع بعض هذه الأدوار من إختيارها، وبعضها الآخر مفروض عليها.

(كاميليا عبد الفتاح، 1999: ص 10،09)

فحين قيامها بهذه الأدوار تتعرض لضغوط متعددة منها ما هو خاص بها "كذات" ومنها ما هو خاص بالمجتمع، منها ما يتعلق بالدور التقليدي، ومنها ما يرتبط بدورها كامرأة عاملة، ولكلا الدورين يتميز عن الدور الآخر ويختلف عنه وما قد يكون مفيدا لدور منها ما قد يكون معوقا للآخر، وما قد تتحاز له قد يؤثر بالفشل على ما ينتظره منها الآخرون وعليه فقد تساير المرأة العاملة التوقعات المنتظرة من دون اهتمام لذاتها، فأثمر عن هذا الصراع سلبيات عديدة ظهرت بشكل كبير على الجانب السيكولوجي بسبب الدور المزدوج الذي تقوم به، وانقسام أعمالها بين البيت والعمل مما يصعب عليها التأقلم مع هذان الوضعان، فعملها خارج البيت يحتاج منها وقتا وجهدا، لإنجاز المهمات الموكلة إليها ولا يمكن إسناد هذه المهمات لفرد آخر ليقوم بالنيابة عنها هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تركيبها البيولوجية كامرأة التي

تحمل تغيرات علي مدى الحياة (الحمل، الولادة، فترة الإرضاع) وفي وضع كهذا تجد المرأة نفسها في حيرة ويبدأ الضغط النفسي يأخذ مكانة في ذاتها حيث الشعور بالتقصير وتأنيب الضمير يبدأ ينهشها، فقد يتهدد تقديرها لذاتها فتعرض للقلق والاكتئاب والإنهاك والإحباط وفقدان المزاج والعصبية.

(علياء شكري وآخرون، 2009: ص130)

وفي تفسير "وليام ميللر ومارتن سيلقمان Miller & Seligman" (1973) حيث ذكر أن الاستجابة المضطربة أو الإكتئابية استجابة عجز تحل محل الاستجابة السوية فعندما تكون المرأة غير قادرة على صنع بين ما هو متوقع وما تستطيع تقديمه بالفعل أو عندما تكون المرأة غير قادرة على مواجهة الزوج مواجهة حاسمة فيما يتعلق بالمشاركة زوجية سواء كان الدافع إلى ذلك هو الحفاظ على ترابط الأسرة وحمايتها من التصدع أو كان الدافع هو الخضوع للدور الذي فرض عليها من خلال المعايير الاجتماعية الذي يقسم العمل بين الرجل والمرأة، ومن ثم فإن الاستجابة الاكتئابية تكون هي المتاحة لها كنتيجة، لتعرضها للضغوط الغير مصرح بها، كما تؤكد دراسة "عفاف أحمد" (1987) حيث أوضحت أن المشكلات والمتناقضات من ناحية والشعور بالعجز أو الإحباط من ناحية أخرى وعدم استطاعة الفرد التعبير عن الغضب من ناحية ثالثة كل ذلك قد يكون من العوامل المعجلة بظهور التوتر والقلق، وعادة ما تحاول المرأة النجاح في دورها كامرأة عاملة، وتحشى في ذات الوقت أن يطغى دورها كعاملة على واجبات الأمومة والعلاقة الزوجية ومن ثم قد تنظر إلى فشلها في تحقيق التوازن بين أدوارها المتباينة على أنه تهديدا لذاتها.

(Neuton, et-al , 1995: p23)

وهذا ما يعتبره كل من "توفينجل" (1969)، "اديث جاكوبسون Jacobson"، (1975)، "عفاف أحمد"، (1987): سببا كافيا لحدوث الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، في دراسة "لمحمد بيومي"

(1983) أن المرأة مهما بلغت درجات التفوق في العلم والعمل لم تتحرر من مسؤوليات بيتها ومطالب زوجها وحاجات أطفالها أو ضغوط عملها خارج البيت لذلك يرهقها تعدد أدوارها ويوتر أعصابها كما يؤثر على استقرارها وراحتها النفسية مؤثرا على مقدرتها في رعاية أطفالها، مما يشعرها بمزيد من القلق والتوتر وفي دراسة "سهير كامل وسلوى عبد الباقي" (1985) أن المرأة تجتاحها مشاعر الذنب والخوف وكأنه عقاب معنوي على دورها الجديد كعاملة، إذ هو الدور الذي أخذها من دورها التقليدي كزوجة وأم وربة بيت، فهي على المستوى النفسي مازالت هي الزوجة والأم، على مستوى التطلع ترغب في الخروج إلى آفاق جديدة لتثبت ذاتها من خلالها وتعاون في مستوى المعيشة وبين هذا وذاك تشعر بالضغط والتوتر والقلق.

(سميرة شند، 2000 : ص 159)

كما تشير نتائج دراسات "جوديف رحمان Richman" (1980)، "كاترين وس وأخرون - Ross et al"، "شارون كيورسكيس curtiss"، "روزاليندا بارنيت وجريس باروس" (1985)، "أحمد عبد الهادي"، (1989)) حيث أوضحت نتائجها أن الزوجة العاملة أكثر قلقا من غير العاملة وهذا يعني أنها تعاني من ضغوط عملها خارج البيت وضغوط العمل داخل بيتها ومسؤولياتها، فالضغوط النفسية هي تلك المثيرات أو الأحداث التي يدركها الفرد على أنها تؤدي إلى القلق والتوتر والإضطراب وتنتشأ الضغوط النفسية من إدراك الفرد أن الاحتياجات تفوق قدرته على مواجهتها والتعامل معها، كما أن تقدير وتفسير الضغوط النفسية يعد خطوة متوسطة في العلاقة بين الضغوط واستجابة الفرد لها.

(عبد المعطي، 2006: ص 35)

ومن المنظور السيكولوجي أن استجابة الفرد النفسية والفسولوجية والسلوكية للأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية سواء كانت أحداث عادية أو أحداث رئيسية، وتتمثل الاستجابة النفسية

للأحداث الضاغطة في الإجهاد الذهني " **Meutal Striam** " والإحساس بالقلق والاكتئاب والشعور بالشدّة **pressure**، أما الاستجابة الفسيولوجية فتتقسم بإفرازات لبعض الهرمونات المنشطة للوظائف الفسيولوجية الضرورية لمواجهة الأخطار التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته المهنية أو الزوجية ونتيجة لهذه الإفرازات المتكررة يزداد نشاط الوظائف الفسيولوجية العادية كالتنفس، ازدياد دقات القلب متسببة في إختلال الأنسجة وأعراض مرضية مختلفة، مثل صداع الرأس وتوتر في العضلات وإحساس بالإرهاق، وصعوبات في النوم. (عسكر، 2003: ص 31،32)

فالضغوط النفسية بمصادرها المختلفة مع ضعف قدرة المرأة العاملة على مواجهتها ومقاومتها تجعلها عرضة للإصابة بالإرهاق أو **ehaustion** ومشكلات سوء التوافق النفسي الاجتماعي وهذا ما تؤكده نتائج العديد من البحوث التي تناولت تأثير الضغوط النفسية على الصحة النفسية للمرأة على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة والأعراض الإكلينيكية التي منها القلق والاكتئاب والمخاوف وأمراض القلب والقرحات والآلام المزمنة.

(عثمان يخلف، 2001: ص 45،46)

ويفسر "اوتوفيلخل" (1969) أن التوتر والقلق والإحساس بالضيق والانضغاط من وجهة نظر عالم النفساني "فرويد **Freud**"، بأنه حينما لا يستطيع الفرد مواجهة مطالب الحياة المحيطة به أو مطالبه هو شخصيا بالأساليب العادية أو المقبولة، ويجد نفسه يستخدم أساليب بديلة غير مقبولة ولا معقولة، وصعب التحكم فيها فإن الفرد يشعر بأشياء غريبة تحدث له، قد تكون تغييرا في الوظائف البدنية، كما في الهستيريا أو حالة انفعالية مزاجية ليس لها ما يبررها كما في نوبات القلق والاكتئاب، وقد تكون اندفاعات أو أفكار غريبة، ويستمر "اوتوفيلخل" (1969) بقوله أن كل الظواهر العصابية (كالقلق، التوتر، الانفعالات الشديدة) أساسها قصور في جهاز الضبط أو التحكم العادي، أما نتيجة لزيادة المثيرات -

الخبرات الصدمية - أو نقص الإفراغ، ومن وجهة نظر التحليل النفسي أن التوتر والقلق في ضوء الضغوط الاجتماعية والثقافية بأنه استخدام للحيل الدفاعية نتيجة لنقص القدرة على مواجهة مصادر القلق واللجوء إلى (الكبت، التبرير، الإسقاط) مما يحقق الراحة المؤقتة والتوافق في الحياة وهدفها البناء.

(May, 1950: p8-130)

يفسر العالم "ثوتس" الحيل الدفاعية من وجهته بمهارات المواجهة أو استراتيجيات المواجهة " copings kills" وهي مجموعة أو سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط، وهذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة، وكما أنها تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه من جهة، وإعادة تقييم الفرد لإمكاناته وقدراته للتوافق مع الحدث منه جهة ثانية.

(عبد العظيم، 2006: ص 77)

ويسبب ضغوط الحياة اليومية، خاصة مع تعقد ظروف الحياة الاجتماعية الاقتصادية الذي أصاب القيم بكافة أشكالها وأنواعها بالوهن، بدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تعود إلى اضطرابات العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الفرد للمواجهة أو التعامل مع مواقف الضاغطة لذلك قد يلجأ البعض إلى العزلة والانطواء واتخاذ الوحدة والنفور من الآخرين، وقد أوضحت كثير من الدراسات أن هناك علاقة سببية بين التعرض لأحداث حياه الضاغطة - سواء في حياة العامة أو حياة المهنية على حد سواء- والإصابة بالاضطرابات الجسمية والنفسية.

(عبد المعطي، 1994: ص 48)

غير أن هناك تزايد في سنوات الأخيرة لتركيز على العوامل التي تتوسط في العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والمرض، إذ أن كثير من الأفراد قد لا يمرون بأي أزمات جسمية أو نفسية مع تعرضهم للأحداث ضاغطة، ومن هنا عمدت الدراسات الحديثة إلى تشخيص مصادر المقاومة التي يستطيع عن طريقها البقاء أصحاء رغم الظروف المضادة، فالاهتمام بدراسة تلك الأساليب حل المشكلات والتعامل أو

المواجهة مع مواقف الحياة الضاغطة والتصدي لها والتدريب عليها يعد هدفاً من أهداف تحقيق الصحة النفسية للأفراد وفي هذا الإطار يرى "لازاروس وفولكمان" أن "الإدراك السلبي والإيجابي" لأحداث الحياة من المحددات الهامة للصحة النفسية، وذلك من أجل وصول إلى تنمية مهارات الفرد في المواجهة والتعامل مع مواقف الضاغطة والسيطرة عليها والحد من الإضطرابات الانفعالية التي تنتج عنها، حتى يتمكن الفرد في النهاية من الإدارة الناجحة للضغوط. (سهيل، 2010: ص 25)

فبينما ترتبط أحداث الحياة الضاغطة باختلال الصحة النفسية لدى الأفراد، فإن هناك عوامل واقية من وقع هذه الأحداث، وفي هذا الصدد يشير "روتر" (1990) حسب "حسين علي محمد فايد" (1998) إلى أن هناك ثلاث متغيرات واقية من الأثر النفسي التي تحدث الضغوط وهي:

- سمات شخصية الفرد (كتقدير الذات المرتفع، والاستقلالية، والفعالية والكفاية).

- كفاية المساندة الأسرية (كالترباط الأسري، وإدراك الفرد للدفع العائلي).

- إمكانية وجود أنظمة للمساندة اجتماعية لتشجع الفرد على مواجهة والتخفيف من حدة وقعها.

(فايد، 1998: ص 156)

فمواقف الضغط المستمرة أو المتتابعة ترتبط دائماً بالمشكلات الصحية والنفسية بالزوجة العاملة كالتوتر والإحباط واليأس، فعند حدوث عوامل الإحباط اليومية، أو مواقف ضغط متتابعة مواقف ضغط متعاقبة فإن الاستجابة سلبية تبدأ بالظهور وتزداد بتتابع مواقف الضغط إذاً أن مواجهة الزوجة العاملة المستمرة لمواقف البيئة الضاغطة تؤثر في جوانب شخصية المرأة بحيث تتعامل معها باستجابات سواء قد تكون ملائمة أو غير ملائمة لهذا فإن معرفة الزوجة العاملة وإدراكها لمهارات أساليب المواجهة في التعامل مع الضغوط يساعدها في التعامل الناجح مع حالات أكثر عمومية مع الضغوط وتساهم في تقديرها لذاتها

وحيويتها ويرى كل من "لازروس وفولكمان" أن تصرفات التي يقوم بها الأفراد في مواجهة الضغوط تنبى على أساس العلاقة التي تربط كل فرد ببيئته وأن حجر الزاوية في تقدير المواقف على أنها ضغوط هو تحديد إذا كان الموقف يمثل خطراً أو تهديداً، يحدق بالفرد وهذا ما يجعل الكثير من الباحثين يسعون إلى وضع النماذج والأساليب لتدريب الأفراد على مواجهة الضغوط مواجهة ناجحة تحقق الدعم الانفعالي.

(Lazarus, Folkman : 1984)

ويشير "واتر awter" (1990) إلى أن 80% من أمراض العصر مثل: النوبات القلبية والقرحة المعدية وضغط الدم والكآبة بدايتها الضغوط النفسية. (Awter, 1990 : P109,116)

ويرى "هان سيللي، seely" (1980) أن الشخص الذي يتعرض في حياته لعدة من الضغوط النفسية فإنه يقدم استجابة لهذه الضغوط لا تعتمد على طبيعة الحدث الضاغط، وإنما هي ذات نمط عام وردود فعل دفاعية تعتمد على وقاية الكائن الحي والمحافظة على وحدته، وقد أشارت نتائج دراسة "أورفاشيل وسيلي owasharl , seely" (1995) أن نسبة 60% من العائلات اللواتي شخصوا باعتبارهن يعانون توتر طوروا فيما بعد لمشكلات عديدة.

فالأفراد يختلفون ويتباينون فيما يتصل بقدراتهم على مواجهة تلك الضغوط فمنهم من يستطيع التعامل مع الحدث بمرونة وروية، ويتحمل الضغط، ويتكيف معه، ويحسن إدارته، ومنهم من يتعامل معها على نحو متصلب وسلبى، ويدرك أنه تهديد وخطر وهو ما يزيد من حدة شعورهم بالضغط النفسي، مستندين في ذلك إلى خبراتهم الشخصية والأسرية والمتغيرات البيئية والإيجابية أو السلبية التي من شأنها أن تؤثر في أنواع الضغوط، وكذلك في استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط.

إن وظيفة الأساليب المواجهة هي الحماية من أثار الضغوط بإزالتها أو تعديلها أو جعل النتائج الانفعالية للموقف في إطار يمكن السيطرة عليه أو إدراك الظروف الضاغطة بشكل معين على إضفاء لطبيعة

المحايدة للموقف وخفض خصائص المزعجة وكما يبدو فإن ضغوط لها أثارها السلبية على صحة الفرد النفسية ولذلك تحتاج أساليب لمواجهتها، ولأن هناك تأثيرات نفسية على صحة الفرد عامة، ومما سبق ذكره فإن حياتنا لا تخلو من المواقف الضاغطة والوضعيات المجهدة بالرغم من كل هذا مازلنا نصارع للبقاء والاستمرار تحت كل الظروف، ولهذا تكون استراتيجيات التعامل (مواجهة أو التكيف) هي المنفذ الوحيد لإحداث التوازن في حياتنا اليوميّة.

وعليه تخلص الباحثة أن خروج المرأة للعمل قد يؤدي إلى زيادة العبء عليها بالإضافة إلى أعباء حياتها الأسرية المسؤولة عنها، مما يؤدي إلى زيادة مسؤوليتها ومن ثم نتوقع كسيكولوجيين زيادة تعرضها للضغوط وتأثر حالتها النفسية والجسمية وعليه فالدراسة الحالية سوف تتطرق إلى موضوع استراتيجيات مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة.

وعلى ضوء ما سبق يمكن صياغة إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1- ما هي إستراتيجيات التي تستخدمها الزوجة العاملة لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة؟
- 2- هل هناك فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط في ضوء بعض المتغيرات:
 - الخبرة المهنية.
 - عدد الأبناء.
 - مدة الزواج.
 - المستوى التعليمي.

2/ أهداف الدراسة:

انقسمت أهداف الدراسة إلى قسمين أهداف علمية وأهداف عملية تمثلت الأولى:

- في الكشف أهم استراتيجيات مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة بالإضافة إلى معرفة هل هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة معنوية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفقا لبعض المتغيرات المستوى التعليمي - عدد الأبناء - مدة الزواج - الخبرة المهنية.

- أما الأهداف العملية: فتمثلت في محاولة لتوعية المجتمع الجزائري بطبيعة ردود الأفعال التي تسلكها الزوجة العاملة أثناء مواجهتها لبعض الأزمات والمواقف (الصحية - الأسرية - الاجتماعية - المهنية) والتي من شأنها أن تعرضها لاختلال في إحداث التوافق.

- تحديد استراتيجيات المواجهة الأكثر شيوعا بين أفراد العينة.

3/ أهمية الدراسة:

■ تبرز أهمية الدراسة في أن نلفت نظر المجتمع إلى ضرورة العناية والوقاية من المواقف الضاغطة التي تؤثر سلبا على المرأة عامة والزوجة العاملة خاصة ورسم برامج واضحة بتخفيف أثارها مما يترتب عنها تحسين خدماتها التعليمية أو الصحية - أو الإدارية من جهة والخفض من حدة التوتر والمعاناة النفسية والجسمية للمرأة العاملة من جهة أخرى ولهذا فموضوع إستراتيجيات المواجهة أو التعامل يعتبر من أهم المواضيع الجديرة بالبحث والتقصي.

■ تطوير مهارات الزوجة العاملة لاستخدام الطرق الفعالة لمواجهة الضغوط بطريقة إيجابية.

■ تستهدف دراستنا فئة مهمة من فئات المجتمع الجزائري وهي المرأة العاملة المتزوجة وما تتعرض له من ضغوط نفسية، حيث أن أغلب النظريات والأبحاث المرتبطة بالعمل تتوجه مباشرة نحو خبرات الرجال

(في حدود إطلاع الباحثة) لتقلدهم أصعب المناصب، فنتيجة لذلك فإن خبرات النساء ومعايشتهن للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل تحتاج لمثل هذه الدراسة.

- من خلال التراث النظري أكدت الأبحاث أن المرأة العاملة أكثر شعورا بالضغوط النفسية والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية من الرجل (لونج، Long، 1995) وقد يرجع ذلك إلى ما تتحمله الزوجة العاملة من مسؤوليات متعددة وما تقوم به من أعباء ومهام ومدى الإجهاد الذهني والجسدي في التوفيق بين مسؤولياتها كزوجة وموظفة، فهذا ما يحفز الباحثة للخوض في مثل هذه الدراسات.
- إن حياة الزوجة العاملة هي أبعد ما يكون عن الاستقرار طوال حياتها فنتيجة تعدد أدوارها أو الخروج من قوة العمل وضغط العمل ثم الرجوع له مرة ثانية أكثر من مرة (فترات الحمل والولادة - الترقية - الانتقال إلى عمل جديد - العطل المرضية - الانتقال من منطقة لأخرى بحكم عمل الزوج)، فحالة اللااستقرار التي تعيشها الزوجة العاملة في حاجة للوقوف عندها.

- أما عن الدوافع اختيار الموضوع الذاتية:

- الرغبة الشخصية في خوض في مثل هذه الموضوعات من خلال المعيشة الشخصية لهاته الضغوط والملاحظة الدقيقة لأحوال السيدة العاملة في المجتمع الجزائري الذي يفرض بعض العادات والتقاليد على الزوجة دون مراعاة أنها عاملة (كالزيارات المفاجئة - المجاملات الاجتماعية، عدم مشاركة الزوج في الأمور المنزلية بحكم العرف والتقاليد).
- الإسهام في إعطاء فكرة عن المصادر المختلفة للضغوط النفسية والمجهودات والتنازلات الجبارة والنييلة المتواصلة التي تبذلها وتعاني منها الزوجة الجزائرية العاملة.
- إن الضغوط المهنية قد تؤدي إلى ضغوط نفسية حادة للفرد بشكل عام، فالمرأة العاملة التي تمر بضغوط خاصة بالعمل يكون الضغط لديها على مستوى أعلى أكثر لذلك فإن التعرف عن مسببات وتأثيرات الضغوط النفسية التي تتعرض لها الزوجة العاملة قد يؤدي إلى فهم طبيعة البناء النفسي، مما

يساهم في وضع خطط وتوصيات الخاصة التي قد تساعد في تخفيف من الضغوط وتجنب استخدام الأساليب الخاطئة لمواجهتها ولضمان صحة نفسية سليمة.

4/ فرضيات الدراسة:

▪ وبناء على التساؤلات المطروحة قامت الباحثة بصياغة الفرضيات التالية:

- 1- تلجأ الزوجة العاملة إلى استعمال استراتيجيات مواجهة متنوعة مع مواقف الحياة الضاغطة.
- 2- توجد فروق فيما يخص استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الزوجة العاملة وفقا لبعض المتغيرات:

- الخبرة المهنية.

- عدد الأبناء.

- مدة الزواج.

- المستوى التعليمي.

5/ تحديد المصطلحات :

تعتبر المفاهيم لغة أساسية في كافة البحوث العلمية، كما أن التحديد العلمي يكتسب أهمية بالغة والاستغناء عنها يعتبر تقصيرا يجب تفاديه، ونظرا إلى المفاهيم التي تنضرب بها علم النفس في حاجة مستمرة إلى مزيد من التوضيح الفكري والتحديد العلمي فإنه في هذه الدراسة سوف نحدد هذه المفاهيم:

➤ الموقف الضاغطة:

اصطلاحاً: يعرفها علي (2000) إلى أنها ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق. (علي، 2000: ص 86)

إجرائياً: هو مدى تقييم الزوجة العاملة لحالة من المشاكل والإنعصاب التي تتعرض لها في بيئة العمل أو البيت أو علاقتها مع الزوج أو مع الأبناء من خلال إدراكها لجملة من المشكلات المتجمعة والمتفاعلة وعلى أنها تمارس تهديداً على ذاتها من جهة والشعور بعدم القدرة على تحمل الصعاب ومواجهتها من جهة أخرى تؤدي في الأخير إلى إحداث إثارة زائدة للمعاناة والمشقة الذاتية، وإعاقة سبل تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي الزوجي.

➤ استراتيجيات المواجهة: coping stratigie

اصطلاحاً: عرّفها لازاروس (1984) بأنها مجموع الجهود المعرفية والسلوكية المستعملة في تسيير طلبات خاصة داخلية أو خارجية والتي يقيّمها الفرد على أنها مستهلكة لموارده أو يتجاوزها.

(Mirilou Brouchon–Shueitzer, 2001 : 70)

إجرائياً: هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته، كما أنها تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه من جهة، وإعادة تقييم الفرد لإمكانياته وقدراته لتوافق مع الحدث من جهة ثانية، لإحداث التكيف وهي الدرجة التي تتحصل عليها السيدة العاملة للمقياس المصمم للدراسة.

تعريف المرأة العاملة:

إجرائيًا:

هي المرأة التي تقوم بدور مزدوج داخل المنزل وخارجه حيث تقوم بتربية الأبناء ورعايتهم وتؤدي واجباتها المنزلية شأنها شأن المرأة الماكثة بالبيت كما تعمل خارج المنزل وتقف جنباً إلى جنب مع الرجل وتشاركه في عمليات الإنتاج.

6/ الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات أجنبية

وهدفنا دراسة (kumari et-al-2000): إلى معرفة الفروق بين النساء ورايات بيوت في ضغوط الحياة والقلق وموضع الضبط والكفاءة الذاتية ونمط السلوك وتكونت عينة الدراسة من 180 امرأة (105 محاضرات وعاملات مصانع وممرضات و75 ربات بيوت)، وجمعت البيانات بواسطة مقاييس: القلق كالحالة وسمة ومقياس التفاعل الاجتماعي، ومقياس الكفاءة الشخصية، ومقياس خبرات الحياة، وتبين من نتائج الدراسة أن المحاضرات لديهن ضغوط حياة شخصية إيجابية ولديهن درجة مرتفعة من القلق ولديهن موضع ضبط خارجي، كما يتبين أن العاملات في المصانع لديهن ضغوط حياة شخصية إيجابية وسلبية ولديهن درجة منخفضة من القلق ودرجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية ودرجة مرتفعة كذلك من نفاذ الصبر والعوانية، وتبين أن ربات البيوت لديهن ضغوط حياة شخصية إيجابية وسلبية ولديهن درجة منخفضة من القلق ولديهن درجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية.

▪ دراسة لازاروس وفولكان (Lazarus, Folkman): 1984: في أمريكا.

عنوان الدراسة: ضغط، تقييم، ومواجهة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة لصحة النفسية، وذلك لأن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وذات تحدي بالنسبة لشخص آخر، بينما تحدث تيرما لصورة روتينية لشخص ثالث، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط.

▪ دراسة كيلو (Kollow 2001):

والتي هدفت إلى الكشف عن أنماط الضغوط ومصادرها وطرائق التكيف معها لدى ممرضات وممرضات قسم الطوارئ بمستشفيات وبنيج wunipeg حيث أشارت النتائج إلى وجود ضغوط واضحة لها علاقة بالتعامل مع المرضى، وأخرى لها علاقة بنظام العمل القائم في قسم الطوارئ، وثالثة تتصل بالعلاقات الشخصية مع زملائهم في العمل مع بعضهم ومع الآخرين.

▪ دراسة بيانشي (Bianchi) 2004: البرازيل.

عنوان الدراسة: الضغط والمواجهة لدى ممرضات الصحة الخاصة بأمراض القلب.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى (76) ممرضة، وقد استخدم لهذا الغرض إستبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل، وإستبانة المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات، وهي: مصادر متعلقة بضغوط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته،

كما أشارت إلى أن أكثر الإستراتيجيات استخداما من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحل المشكلات، وأخيرا إستراتيجية التجنب والهروب.

▪ دراسة ستون (stone) 1984:

عنوان الدراسة: التدبير اليومي للمواجهة.

كان من أهداف هذه الدراسة التعرف على الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط والفروق بين الذكور والإناث في استخدامهم لهذه الأساليب، وقد تألفت عينة الدراسة من (120) فردا تمت مقابلتهم في بيوتهم حيث صنفت الأساليب التي تضمنتها إجاباتهم إلى ثماني أصناف هي: التحول، وإعادة تعريف الموقف والفعل المباشر والتفريغ والتقبل، والحصول على الدعم الاجتماعي والاسترخاء، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن النشاط الديني كان أكثر استخداما عند الذكور، كما بينت النتائج أيضا عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام أسلوب إعادة تعريف الموقف والتقبل.

▪ دراسة "كينان ونيوتن Keenan, Newton" (1987) وكان هدف من الدراسة معرفة ضغوط الدور ResTress لدى عينة شملت (38) من المهندسات طبق عليهن مقياس ضغوط الدور المهني، وقد أظهرت النتائج أن أكثر صعوبات العمل شيوعا تلك المرتبطة بضغط الدور وبيئة العمل المحيطة، ونقص التدريب أثناء العمل، كما وجد أن ضغوط الدور ذات علاقة موجبة بحجم صعوبات العمل لدى المهندسات.

▪ دراسة "جرينجار Greenglass" (1990) وكان الهدف من الدراسة الكشف عن العلاقة بين صراع الدور لدى المرأة العاملة والطموحات المهنية وسلوك النمط (أ) (A Type Behavior)، وشملت عينة (80) سيدة عاملة تراوحت أعمارهن م بين 27-64 سنة، طبق عليهن مقياس لصراع الدور مقياس

الطموحات المهنية، ومقياس سلوك النمط (أ)، وقد أظهرت النتائج في وجود علاقة ارتباط موجبة بين صراع الدور وسلوك النمط (أ)، كما أمكن التنبؤ بسلوك النمط (أ) من خلال مدة بقاء المرأة العاملة بالمنزل لرعاية الأطفال، كما وجد تأثير سلبي لصراع الدور على مستوى الطموح المهني للمرأة العاملة.

▪ دراسة "تباك و آخرون Ptacek , et-at" (1992):

وكان الهدف من الدراسة تحليل أساليب مواجهة الضغوط والفروق بين الجنسين وذلك على عينة تناولت (186) طالبا وطالبة بالجامعة طلب منهم كتابة تقارير يومية عن أكثر الضاغطة اليومية والمثيرة للمشقة النفسية ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الفروق الجنسية تتوافق مع التنبؤ بأن الذكور يواجهون الضغوط بطرق أكثر تركيزا على المشكلة بينما الإناث يواجهن الضغوط بطرق ذات تركز انفعالي، بالإضافة إلي ذلك فقد أشار كل من الذكور والإناث أن المواجهة التي تركز علي المشكلة تعتبر أكثر فعالية من المساندة الاجتماعية.

▪ دراسة "أساكيرا ASAKURA" (1993):

وكان الهدف الدراسة معرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باليابان، وذلك على عينة ككونت من (431) امرأة عاملة منهن قيادات يعملن في وظائف إدارية عليا، طبق عليهن مقياس الضغوط النفسية في بيئة العمل لدى المرأة العاملة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود بعض المصادر للضغوط النفسية لدى المرأة العاملة اليابانية أهمها الضغوط المهنية المرتبطة ببيئة العمل، والضغوط المرتبطة برعاية الأسرة برعاية الأسرة، وصراع الأدوار المتعدد multi-Roles co وضعف إشباع الحاجات المختلفة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن السيدات العاملات في الوظائف القيادية العليا يتعرض لضغوط نفسية بدرجة أكثر من النساء العاملات في الوظائف الأقل، وذلك بسبب تحمل المسؤولية والضغوط المرتبطة باتخاذ القرار وتحقيق الذات. Secf-Rrealization.

▪ دراسة "تانسى بوتسن (Nancy.B)" (1979) عنوانها:

«العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية». وكان هدف الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق وقد تكونت عينة الدراسة من (212) سيدة عاملة م غير عاملة، ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة وكانت أهم أدوات الدراسة.

▪ مقياس بناء التوافق " Langer " Structure coping Scale « يقيس درجة الأعراض المرضية التي

تشير إلى وجود ضرر أو نقص في الشخصية وكانت أهم النتائج:

▪ وجود علاقة بين كل من: العمل، الزواج، الأمومة من جهة ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية، بالمقارنة بربة المنزل وجهة أخرى، توصل إلى مجموعة النتائج أهمها:

▪ يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات حيث دلت البيانات على وجود فروق لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بمجال العمل، أو بالمقارنة بريات البيوت.

▪ دراسة البروفيسور روم (2001):

دراسة أمريكية قام بها " البروفيسور روم" في 2001 على الأطفال الذين تذهب أمهاتهم إلى العمل في سنوات حياتهم الأولى، وخلصت الدراسة إلى أن هؤلاء الأطفال يعانون ضعف في مهارات القراءة. فقد وجد " البروفيسور روم " أنه اشتغلت الأم خلال السنوات الثلاث الأولى من حياة طفلها، فسيترك هذا أثر سلبي على قدرة طفلها في الكلام أو التحدث، و لغته في العمر الثالثة والرابعة، ويصبح هذا التأثير ضارًا للغاية على مهارات القراءة والرياضيات في عمر خمس وست سنوات، وأكدت أبحاث "البروفيسور روم" أن تأثير المرأة العاملة يصبح في أسوء صورة عندما يكون طفل المرأة العاملة في عمر الثانية والثالثة، وتزداد الكارثة حينما تذهب إلى العمل وطفلها في السنة الأولى من العمر، ومن نتائج دراسته هذه أن

مسارع الأم للعمل تصبح مكلفة على وجه الخصوص بالنسبة للأطفال الذين يعيشون في الأسرة التقليدية مكونة من أب وأم، أما الأطفال الذين تبقى أمهاتهم في المنازل لسنتين أو ثلاثة على الأقل بعد الولادة، فيتمتعون بمكاسب إدراكية جوهرية.

▪ دراسة "جنذرتدكوهين Gunthert, cohen" (1999):

وكان الهدف من الدراسة العلاقة بين العصابية والضغط اليومية لضغوط سابقة والتقييم الأولي والثانوي للضغوط وطرق مواجهة الضغوط على عينة مكونة من (197) طالبا وطالبة وتوصلت نتائج الدارس إلى أن ذوي العصابية المرتفعة يصفون ويدركون الضغوط أكثر من منخفضي العصابية في الضغوط الشخصية، كما توصلت إلى وجود ارتباط موجب ودال بين العصابية وطرق المواجهة "لوم الذات، تمنى" فريغ الانفعال والاستجابة العدوانية وكذلك لم تكشف وجود علاقة ارتباط دالة بين العصابية وطرق المواجهة: الاسترخاء والاتجاه إلى مواقف أخرى، وإعادة التخطيط.

▪ دراسة "بوتروستون Porter, strone" (1995) :

دراسة طويلة وكان الهدف من الدراسة معرفة الفروق الجنسية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك على عينة مكونة من (79) زوجًا وزوجة طبق عليهم قائمة مواجهة الضغوط اليومية وقد أشارت النتائج إلى أن الفروق بين الذكور والإناث تتطلب إدراك طبيعة المشكلات المثيرة للضغوط والمشقة النفسية بدلاً من أساليب المواجهة المستخدمة، وقد أشارت الزوجات إلى أنهن أكثر معاناة من المشكلات المتمركزة حول الذات والوالدية والعلاقات البينشخصية، بينما كان الرجال أكثر في المشكلات المهنية والمتمركزة حول العمل.

▪ دراسة "لاماننا Lamanna" (2000):

وكان الهدف من الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني ووجهة القبط والاكتئاب لدى مجموعة من النساء بلغ عددهن (100) امرأة تراوحت أعمارهن بين 18-78 سنة وقد استخدمت الدراسة

قائمة بارون لقياس الذكاء الوجداني ووجهة القبط وقائمة الإكتئاب وأظهرت بواسطة معاملات إرتباط وجود علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني ووجهة القبط الذاقلي بينما توجد علاقة سالبة بين الذكاء الوجداني ووجهة القبط الخارجي والإكتئاب.

▪ دراسة "سنو وآخرون" "Snow et AL" (2003):

وكان الهدف من الدراسة معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية في العمل وأساليب التكيف لها والدعم الإجتماعي من جهة والأعراض من جهة أخرى وتكونت عينة الدراسة من (239) عاملة في مجال السكرتارية في أربعة شركات، الأولى صناعية، والثانية والثالثة في مجال الخدمات العامة والشركة الرابعة في مجال إتصال، إشتراك (136) عاملة من عينة الدراسة في برامج علاجي حول كيفية إدارة الضغوط النفسية والأسرة، طبق الباحثون مقياس الضغوط النفسية في العمل والضغوط الأسرية، وتكيف والدعم الإجتماعي وقد أشارت نتائج الدراسة أن إستراتيجية المواجهة أو الفاعلة ترتبط مع عدد قليل من الأعراض النفسية وأن الدعم الإجتماعي مرتبط بالعمل وليس إستراتيجيات التكيف مع الضغوط.

▪ دراسة هوفمان:

دراسة فن آثار إشتغال الأمهات على بناء الأسرة، وأن ذكر الأسباب المادية للعمل إنما هو من الأفكار السائدة فقد تبين من هذه الدراسة أن الأمهات اللاتي يتخذن موقف الرجل من سيادة الأسرة هن أكثر من غيرهن ذكرا للأسباب المادية التي تدعوهم للعمل.

▪ في دراسة "سميث وآخرون" "Smith,et-al" (1996):

بهدف معرفة العلاقة بين وضوح الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينة مكونة من (175) من طلاب الجامعة وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية دالة بين مفهوم الذات الواضح، وأساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي، ووجود علاقة إرتباطية دالة بين مفهوم الذات المنخفض وأساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي ووجود علاقة إرتباطية دالة

بين مفهوم الذات المنخفض وأساليب المواجهة: الإنكار، التفكك العقلي والسلوك التفككي وإدمان الأدوية والكحول.

• قام "Hibs & Malpin" (1991) بدراسة: هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط وضغوط العمل وظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي ومديري المدارس الحكومية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة بين ضغوط العمل ومجالي الإنهاك الإنفعالي وتبدل المشاعر ووجود علاقة بين الاحتراق النفسي عند المعلمين وكل من حجم العبء المهني الكبير والعلاقة المباشرة مع الطلاب والراتب الشهري والتعويضات، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين ذوي الضبط الخارجي يواجهون ضغوطا أكبر من ذوي الضبط الداخلي.

• وقد أكد (1991) "jenkins, Galhoun" بدراسة التي هدفت إلى التعرف على مصادر ضغط العمل لدى معلمات مدارس التعليم العام بولاية جرجيا الأمريكية وشملت عينة الدراسة 124 معلمة أثبتت نتائج الدراسة أن زيادة عبء العمل، وعدم وجود حوافز من أهم مصادر ضغوط العمل.

• وأثبتت (1992) "smith , Bourke": التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضغط العمل وعبء العمل والرضا المهني وأظهرت نتائج الدراسة أن ظروف العمل وأعبائه تؤثر بشكل مباشر في إحداث الضغط، كما بينت نتائج الدراسة من متغيرات: الجنس وسنوات الخبرة، والمركز الوظيفي والعبء التدريسي وتركيبية الصف والمدرسة وموضوع التدريس لها تأثير في إحداث ضغوط العمل.

ثانياً: دراسات عربية:

▪ دراسة "عبد الوهاب" (2012):

وهدفت الدراسة إلى العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب الضغوط لدى معلمي المرحلة الإعدادية لمحافظة "قنا" وتكونت عينة من (41) معلماً و(53) معلمة وتكونت أدوات الدراسة:

مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة بين درجات المعلمين والمعلمات في الأساليب مواجهة الضغوط لصالح المعلمات، كما أظهرت نتائج الدراسة اختلاف أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين والمعلمات وفقاً لمتغيرات العمر والخبرة والحالة الاجتماعية.

▪ دراسة الطماوي (1989):

(خروج المرأة إلى العمل وأثره في رعاية الأبناء) هدفت إلى معرفة خروج المرأة للعمل وأثره في رعاية الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من 60 امرأة عاملة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- أجمعت السيدات العاملات المبحوثات على ضرورة تفرغ الأم لرعاية الطفل في المرحلة المبكرة حتى ثلاث سنوات، إذ أن طفل الأم العاملة أكثر تعرضاً للإصابة بالأمراض بتركه في الحضانة، ويتميز سلوكه بالعصبية والتوتر والعدوانية عدم شعوره بالأمان لبعده عن الأم لفترات طويلة من اليوم، وهذا يؤكد ارتباطاً سلبياً بين خروج المرأة للعمل والرعاية الصحية النفسية للأطفال، كما أن هناك علاقة سلبية بين خروج المرأة للعمل والرعاية الاجتماعية للأطفال، فأطفال الأم العاملة أكثر مشاحنة مع الآخرين من أطفال الأم المنقرعة، وذلك لعدم وجود إشراف مباشر على الطفل، وأطفال المنقرعات أكثر ارتفاعاً في التحصيل الدراسي من أطفال العاملات.

▪ هدفت دراسة العارضة (1998):

التعرف إلى الإستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون والمعلمات في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس لتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم، وتحديد فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الإستراتيجيات تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل، تكونت عينة الدراسة من (241) معلما ومعلمة، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام المعلمين لإستراتيجيات المستخدمة هي إستراتيجية الضبط الذاتي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في استخدام المعلمين والمعلمات لإستراتيجيات التكيف مع الضغوط تعزى لمتغير الجنس، أو مكان العمل أو الخبرة، أو المؤهل العلمي.

▪ هدفت دراسة صبري (1993):

إلى معرفة ما إذا كان اختيار المعلمين للإستراتيجيات يعتمد على متغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة)، وتكونت عينة الدراسة من (136) معلما ومعلمة.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الإستراتيجيات استخداما في التعامل مع المشكلات الصفية كانت إستراتيجية التركيز على الفرد في المرتبة الأولى ثم إستراتيجية التدعيم في المرتبة الثانية، بينما جاء في المرتبة الثالثة إستراتيجية التهديد أو العقاب المسيطر، وكانت إستراتيجية دينامية الجماعة في المرتبة الرابعة أما إستراتيجية التهديد والعقاب فجاءت في المرتبة الخامسة، وإستراتيجيات التجنب أو الإهمال جاءت في المرتبة السادسة.

وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تشابه بين المعلمين في اختيار الإستراتيجيات بين الجماعات المختلفة مثل: (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة) كذلك وجود أيضا بعض الاختلافات في اختيار الإستراتيجيات لبعض المشكلات في تلك المجموعات.

▪ دراسة "هادي رضا مختار" (1997):

دراسة ميدانية أجريت بالكويت حول تأثير عمل المرأة على عدم الاستقرار الأسري باعتبار أن الزوجة العاملة تقوم بأدوار متعددة داخل المنزل وخارجه وتعدد الأدوار قد يؤدي إلى صراع في الدور وبالتالي قدرتها على تحمل الدور بالشكل الملائم.

في البداية قام الباحث بعرض الدراسات السابقة التي أجريت في بيئات اجتماعية مختلفة (عربية، غربية) والتي أكدت في الغالب على الوجود علاقة قوية بين عمل المرأة وعدم الاستقرار الأسري وذلك لصعوبة التوفيق بين دورها كأم ربة بيت ودورها كعاملة ولقد حددت فرضيات الدراسة على النحو التالي:

فرضية رئيسية يطرح فيها الباحث مجموعة من متغيرات مستقلة ومتغير تابع على النحو التالي:

إن عمل المرأة المتزوجة خارج المنزل مرتبط بعوامل ديمغرافية وعوامل أخرى لها علاقة بالخلفية الاقتصادية والاجتماعية قد تلعب دوراً في حالة من الصراع والغموض وعدم استمرارية دورها (المرأة المتزوجة) مما يؤثر في استقرارها الأسري انطلاقاً من هذه الفرضية الرئيسية (العامة) خرج الباحث بتسع فرضيات جزئية للبحث في علاقة العوامل الأسري أو عدمه، وقياس العلاقة إعتد الباحث على مقياس ليكوت.

• دراسة "عبد المعطي" (1992) مصر، وأندونيسيا، عنوان الدراسة: ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن المصريين أكثر معاناة لضغوط أحداث الحياة، وذلك بسبب ما يتبعونه من أساليب في مواجهتها، كالميل إلى أسلوب التجنب والإنكار إلى جانب حدوث الإلحاح والإقحام القهري.

• أظهرت دراسة "عزت عبد الحميد" (1996)، "المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن عمله".

والتي هدفت إلى دراسة العلاقة الاجتماعية السائدة التي يلقاها المعلم وضغوط مهنة التدريس برضائه عن عمله.

أوضحت نتائج الدراسة أن المعلمين أكثر ضغوط من المعلمات في بعد استغلال المهارات، وفي حين لم تجد نتائج الدراسة فروقا بين الجنسين في الدرجة الكلية لضغط العمل، فقد وجدت ارتباطا سالبًا بين ضغوط العمل ورضا المعلم عن عمله لدى الجنسين.

• وتناولت دراسة "عباس إبراهيم متولي" (2000)، والتي كانت بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض السمات الشخصية لدى معلمين المرحلة الابتدائية.

• وهدفت إلى التعرف إلى الفروق كالضغوط النفسية لدى معلمين المرحلة الابتدائية تبعا للجنس وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات والضغوط النفسية لصالح المعلمات.

كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشكوى والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالها وتكون علاقتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

• وقام "عويد سلطان المشعان" (2000)، في دراسة عنوانها "مصادر الضغوط في العمل لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة لدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية.

• هدفت إلى التعرف عن مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة لدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية وبينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الكويتيين والغير

الكويتيين في مصادر الضغوط العمل لصالح المعلمين الكويتيين، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الجنسين في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية والجسمية، لصالح الإناث وذلك بينت وجود معامل الارتباط معنوي بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.

- هدفت إلى التعرف عن مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة لدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية.

- وبينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الكويتيين في مصادر العمل، لصالح المعلمين الكويتيين، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الجنسين في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية والجسمية، لصالح الإناث، كذلك بينت وجود معامل ارتباط معنوي بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.

- بينت دراسة "وسام بريك" (2001)، "مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والمهنية لدى المعلمين المدارس الخاصة في عمان".

هدفت إلى التعرف عن مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في المدارس الخاصة من وجهة نظرهم، ومعرفة مستوى الضغوط لدى المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات.

وأوضحت نتائج الدراسة أن مستويات الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى من مستواها لدى المعلمات، وأن مستوى الضغوط المهنية المتعلقة بالظروف المادية، والظروف المعنوية، والعلاقة مع الزملاء أعلى لدى الفئات العمرية الأصغر سنا من الفئات الأكبر.

- وأظهرت دراسة "نضال عواد ثابت" (2003)، "ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظة غزة".

وقد هدفت للتعرف إلى الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس، وقد أظهرت الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور.

▪ دراسة جاد الله (2002) مصر:

عنوان الدراسة: دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان عام هيئة كهرباء مصر.

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل ضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة المصرية، وذلك من خلال وضع نموذج مقترح يتكون من خمسة عناصر متتالية ومتداخلة، للتعرف على مدى إدراك المرأة وردود أفعالها تجاه المواقف الضاغطة بشكل عام، والتعرف على طبيعة ضغوط العمل، وتحديد مدى قدرة المرأة على التكيف مع الضغوط التي تتعرض لها بشكل عام وتوضيح كيفية إدارة ضغوط العمل، وقد طبق مقياس ضغوط العمل على عينة مؤلفة من (220) من النساء العاملات، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى معاناة المرأة المصرية من الضغوط مستوى متوسط، وأن قدرتها على التكيف مع الضغوط قدرة متوسطة، كما أشارت إلى هناك علاقة ارتباط موجبة معنوية بين قدرة المرأة على التكيف ومستوى معاناتها من الضغوط.

• وأكدت دراسة "عبيد بن عبد الله العمري" (2003)، "ضغوط العمل عند المدرسين".

والتي هدفت إلى التعرف على اختبار العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية، والمتغيرات الوظيفية من جهة، وضغوط العمل من جهة أخرى في مدارس مدينة الرياض الحكومية، أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة معنوية بين المتغيرات الديمغرافية- العمر، والراتب الشهري، ومدة الخدمة- وضغوط العمل، كما

أوضحت نتائج وجود علاقة إيجابية معنوية بين المتغيرات الوطنية - عبء العمل، وصراع الدور، وغموض الدور، وطبيعة العمل والأمان الوظيفي، وضغوط العمل.

كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيراً على ضغوط العمل من المتغيرات الديمغرافية.

• واشتملت دراسة "عماد الكحلون ونصر الكحلوت" (2006)، "الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا".

والتي هدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى 55.19%، وأن الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير، كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى 77.95% وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقييم، ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا.

• وقام "عابدين إبراهيم" (2010)، بدراسة بعنوان: دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان عام هيئة كهرباء مصر.

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل ضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة المصرية.

وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى معاناة المرأة المصرية من الضغوط مستوى متوسط، وأن قدرتها على التكيف مع الضغوط قدرة متوسطة، كما أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباط موجبة معنوية بين قدرة المرأة على التكيف ومستوى معاناتها من الضغوط.

■ دراسة "ملبكة بن زيان":

وعنوان الدراسة: " العمل الزوجة وانعكاساته على العلاقات الأسرية " تتمحور مشكلة هذه الدراسة حول آثار عمل الزوجة على التغيرات التي تحدث للأسرة، وتأثير عملها على المستوى المعيشي للأفراد أسرتها، وكذا التركيز على طبيعة العلاقات بين أفراد الأسرة التي تعمل فيها الزوجة.

وقد حددت فرضيات الدراسة على النحو التالي: فرضية رئيسية تطرح فيها الباحثة متغير مستقل ومتغيرين تابعين على النحو التالي:

■ خروج المرأة للعمل يؤثر على المستوى المعيشي للأسرة وعلى تفاعلها الديناميكي، ومن هذه الفرضية خرجت الباحثة بأربع فرضيات جزئية هي كالتالي:

1. خروج الزوجة للعمل له علاقة بمشاركة زوجها لها في أعمال المنزل.

2. خروج الزوجة للعمل له علاقة بمشاركة زوجها لها في تربية الأطفال.

3. خروج الزوجة للعمل له علاقة بتحسين المستوى المعيشي للأسرة.

4. خروج الزوجة للعمل يؤدي إلى المشاركة في اتخاذ القرارات الأسرية، وقد استخدمت الباحثة المنهج

الوصفي لأنه الأنسب لهذه الخصائص في أولئك المعنيين، وعينة الدراسة شملت (35) عاملة من

موظفات بالبرج الإداري بجامعة منتوري بقسنطينة، للتأكد من ثبات أداء جميع البيانات والمتمثلة في

الاستمارة، ثم تطبيقها وإعادة تطبيقها، وتراوحت المدة الفاصلة بين عمليتي التطبيق الأول والثاني 15

يوماً وأهم النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسات هي كالتالي:

1. مسؤولية الزوجة العاملة داخل أسرتها وخاصة فيما يخص الأشغال المنزلية لا تتناقض كثيراً رغم

المساعدة التي تتلقاها من طرف زوجها.

2. الزوجة العاملة مازالت تتحمل مسؤولية إدارة المنزل إلى جانب تحمل مسؤولية الوظيفة كما أنها تقوم

بالإشراف على رعاية الأطفال ومراقبة سلوكهم رغم مساعدة الزوج لها في ذلك.

3. إن الزوج يلعب دوراً في تربية أطفاله والإعتناء بهم أي الخروج عن مفهوم دور الزوج التقليدي الذي يترك أمر تربية أطفاله لأهمهم فقط.

4. تمسك الزوجة العاملة بعمالها ولأجل التوفيق بين عملها الخارجي والأعباء الأسرية تلجأ الزوجات العاملات لتنظيم الوقت بدقة واستخدام الأدوات المنزلية.

5. إن الزوجات العاملات الأساسية للخروج للعمل هو الحصول على اجر حتى تتمكن من المساهمة الإيجابية في النفقات المعيشية الأسرية.

▪ دراسة على (1997) بمصر:

عنوان الدراسة: المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات هدفت هذه الدراسة إلى عقد مقارنة بين العاملات المتزوجات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفي الإصابة بالإضطرابات النفسية.

وكان الهدف الرئيسي للدراسة: عقد مقارنة بين العاملات المتزوجات مرتفعي المساندة الاجتماعية، وبين العاملات منخفضي المساندة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفي الإصابة بالإضطرابات النفسية.

وقد تكونت عينة الدراسة من (100) من السيدات قسمن إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وقوامها (50) مدعمة بمساندة اجتماعية والمجموعة الضابطة وقوامها (50) من العاملات المتزوجات غير المدعومات بمساندة اجتماعية سواء من الأسرة أو من جماعة العمل، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المجموعة المدعمة بمساندة اجتماعية.

▪ دراسة قام بها "الهريدي" (1996):

لههدف معرفة العلاقة بين وجهة القبط وأساليب مواجهة المشكلات ومعرفة الفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة المشكلات، على عينة مكونة من (235) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية، وأشارت نتائج

الدراسة إلى انه لا توجد فروق بين دالة بين الجنسين في لأساليب مواجهة المشكلات كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن أصحاب وجهة الضبط الخارجي من الذكور أكثر لجوءاً لأسلوب الهروب والتمركز علي الانفعال وأن نوات الضبط الخارجي من الإناث أكثر لجوءاً الأسلوب (التقبل- الاستسلام - الهروب - التمركز على الانفعال) مقارنة بذوات الضبط الداخلي، حيث لجأن إلى أساليب مواجهة المشكلات وأساليب الدعم الإجتماعي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث من أصحاب وجهة الضبط الداخلية في أساليب مواجهة المشكلات.

▪ دراسة "جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي" (1987):

دراسة وجهة الضبط وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به، وذلك على عينة مكونة من 220 فرداً في أربع مجموعات فرعية من طالبات الجامعة وطلابها ومن طالبات المرحلة الثانوية وطلابها لدولة قطر، وقد إستخدم الباحثان مقياس "روتر" للضبط الداخلي-الخارجي "Rotter internal-external control Scale.

ومقياس لمفهوم الذات، ومقياس دافعية الإنجاز، ومقياس قوة الأنا ومقياس الميل إلى المعايير الاجتماعية وقد أظهرت نتائج الدراسة أ، أصحاب التوجه الداخلي في الضبط كانوا أكثر تقبلاً وتقديراً لخواتهم من الناحية الأكاديمية وأكثر دافعية للإنجاز وأكثر قوة في الأنا من أصحاب التوجه أو الضبط الخارجي.

▪ دراسة الحلو (2004):

وكان الهدف من الدراسة الكشف عن مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين في ضوء متغيرات الجنس والشهادة العلمية والدخل، وقد خلصت الدراسة جملة من النتائج كان من بينها وجود فروق دالة إحصائياً في معظم مجالات مصادر الضغوط المهنية تبعاً لمتغيرات: الجنس، الخبرة، والشهادة العلمية، الدخل الشهري، وذلك لصالح المعلمات، والمعلمين من حملة

الماجستير والمعلمين ذوي الخبرة (5 - 10) سنوات والمعلمين أصحاب الدخل الشهري أقل من 300 دينار.

▪ دراسة مقابلة (1996):

هدفت الدراسة إلى الكشف بين مركز الضبط والإحترق النفسي، لدى عينة من المعلمين، وتكونت الدراسة من (309) معلماً ومعلمة (190 ذكور، 110 إناث) تم إختبارهم بطريقة عشوائية من (24) مدرسة ثانوية في تخصصات مختلفة وكانت مؤهلاتهم العلمية تتراوح بين الدبلوم المتوسط والباكالوريوس والماجستير وكانت من سنة واحدة إلى 16 سنة فأكثر وقد طبق على العينة مقياس "روتر" لقياس مركز الضبط، ومقياس الإحترق النفسي لدى المعلمين.

وقد أسفرت الدراسة عن التالي: وجود علاقة موجبة بين مركز الضبط الخارجي وبين فقدان الهوية الشخصية في مقياس الإحترق النفسي، ووجود علاقة سالبة بين مركز الضبط الخارجي وبين بعد الإنجاز الشخصي في مقياس الإحترق النفسي.

▪ دراسة "بتول صالح" (1993):

وكان هدف الدراسة بعض متغيرات الرضا الوظيفي لدى المرأة القطرية العاملة، وقد استخدمت اختيار الدافعية نحو العمل، واختيار الرضا عن العمل واختيار "روتر" للتوافق وذلك على عينة شملت (253) من المدرسات والموظفات القطرية، ولقد أظهرت الدراسة إرتفاع مستوى الدوافع المعنوية نحو العمل مقارنة بالدوافع الأخرى الاقتصادية واجتماعية، كما أظهرت فروق بين المدرسات الأكثر رضا والمدرسات الأقل رضا في إستجابتهن نحو عوامل متغيرات الرضا عن العمل ودوافع المرأة نحو العمل، كما ظهرت علاقة إرتباطية موجبة بين الدافعية نحو العمل والرضا عن العمل، وعلاقة موجبة بين الرضا عن العمل ومستوى التوافق النفسي للعاملات.

▪ التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة إلى أنه توجد العديد من الإستراتيجيات والأساليب التي يتبعها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها، وخاصة الناتجة عن ظروف المهنة أو العمل.

ونلاحظ من خلال عرض نتائج الدراسات السابقة أن هناك أساليب مشتركة يستخدمها الأفراد للتعامل مع ضغوطهم النفسية، ويمكن أن نذكر بعض هذه الأساليب ومنها: أسلوب المساندة الاجتماعية والتوجه نحو الأداء، العلاج الروحي، والعمل من خلال الحدث، وإقامة العلاقات الاجتماعية، والتقييم المعرفي للموقف، واللجوء إلى الدين، وطلب المساعدة من الآخرين، إضافة إلى الأساليب السلبية مثل: التجنب والإنكار، والتنفيس الانفعالي، والانفعال، حل المشكلات، التقبل الاستسلامي.

غير أن هناك تباينا لدى الأفراد في استخدام هذه الأساليب، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف أدوات الدراسات، وكذلك العينات التي طبقت عليها تلك الأدوات، ولكن الدراسة الحالية تتشابه مع نتائج الدراسات السابقة كونها تسعى للتعرف على بعض الأساليب التي تتبعها العاملات في مواجهة ضغوطهن النفسية.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات، واختلفت مع بعضها الآخر، وربما يعود هذا الاختلاف إلى طبيعة المجتمع أو العينة التي أجريت عليها هذه الدراسات.

الفصل الثاني:

استراتيجيات المواجهة

تمهيد:

يختلف الأفراد ويتنوعون في استخدامهم لأساليب التعامل مع الضغوط والمشاكل التي تعترضهم، فمنهم من أصقلت خبراته ومكنته مهاراته وتجاربه العديدة من استخدام أساليب واستراتيجيات مواجهة ايجابية وعلمية، تساعده في تخطي الأزمات التي تعترضه، ومنهم من لا يمتلك تلك الأساليب العلمية، ويستخدم أساليب مواجهة تقليدية غير مجدية في التعامل مع مواقف الحياة والأزمات، فتبقى المشكلات تتراكم بل ويزداد تأثيرها السلبي ويترتب عليها مشكلات وأزمات أخرى، ووفقا لتنوع الثقافات بالبلدان المختلفة واختلاف الظروف الاقتصادية والاجتماعية، قد تنتوع المجتمعات قيما تفرزه من أزمات ومشكلات فقد أشار (Piet.v.et, AL,2014) إلى أن الظروف الاقتصادية والثقافية تلعب دورا في تحديد الضغوطات التي يتعرض لها الفرد، وتحديد التفاصيل مع هذه المواقف الضاغطة، وكيفية التعامل معها.

ومع التغيير الاقتصادي والسياسي والاجتماعي في الآونة الأخيرة أثقل هذا التغيير المجتمع بأزمات وضغوطات متعددة، تحمل الأفراد عقباتها، وعانوا من تأثيراتها السلبية، وهذه الأحداث خارجة عن إرادتهم وقد تعوقهم عن استخدام أساليب التعامل العلمية، ويتوقف تمتع الفرد بالصحة النفسية على مدى إتقانه لاستخدام أساليب تعامل ايجابية علمية تمكنه من حل أزماته ومواجهة مشكلاته بفعالية، وبالتالي يستطيع تخطي الصعوبات، وعلى الجانب الآخر عندما يستخدم الفرد أساليب تعامل تقليدية سلبية غير مجدية في حل ومواجهة المصاعب التي تعترضه، وتتراكم مشاكله ومتطلباته ويزداد إحساسه بها بالرغم من نفس الضغوطات أو المواقف التي يتعرض لها كلا الفردين واحده، والفيصل في ذلك هو إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها كل فرد.

1- مفهوم مصطلح المواجهة:

هناك من يفسر مصطلح Coping المواجهة إنطلاقاً من الحروف المكونة لها حيث يشير كل حرف إلى مهارة نفسية تكيفية لمواجهة الضغط ومنها:

- التواصل C: Communication
- C التنظيم O : Organization
- الإدراك P: Perseption
- التعزيز (التدعيم) E: Enhancement (عبد الله، 2001، ص 13)

وفي اللغة العربية فقد استخدمت العديد من المصطلحات:

- استراتيجيات المقاومة.
- استراتيجيات مواجهة الضغوط.
- استراتيجيات التعامل.
- استراتيجيات التكيف.

وباختلاف التسميات فإن جميعها يصب في منحى واحد، ألا وهو تحقيق التوافق أو تكيف الفرد وكوة مع بيئته.

2- مصطلحات لها علاقة بالواجهة:

➤ المواجهة والدفاع: Coping and Defence

ظهر مصطلح الدفاع في نهاية القرن التاسع عشر (19) مرتبطاً بصفة محددة بتطوير التحليل النفسي وعلم النفس الدينامي وعلم النفس الأنا والدفاع وهو أسلوب توافقي لا شعوري لوحظ من جانب الفرد،

لتخلص من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها الحماية والدفاع عن الذات وتحقيق الراحة النفسية والتوازن. (زهان، 1997، ص 38)

وبعدها إنتقل فرويد إلى مفهوم الكبت Réparation ويعرف على أنه آلية من الآليات الدفاعية التي يستخدمها الفرد ضد أي تهديد أو صراع داخلي، حيث يلجأ الفرد إلى طرد الذكريات والخبرات المؤلمة والدوافع الغير مقبولة من دائرة الشعور ولا يقضى عليها في الواقع، ولا يتخلص الفرد منها ولا يقوم بحل المشكلة أو الصراع، وإنما يمنع إدراكها لتجنب ما يسببه إدراكها من قلق واضطراب ولقد أولى فرويد أهمية كبيرة لمكانيزم "الكبت" خصوصا في كتابه "الكف والعرض والقلق" سنة 1926 والتي تتطلب سلوك المواجهة لها.

وفي الفترة ما بين الستينات والسبعينات (1960-1970) من القرن الماضي كانت البحوث المرتبطة باستراتيجيات مواجهة الضغوط تركز أساسا على المواقف المتطرفة Situation Extreme من قبيل تهديدات الحياة أو الأحداث الصدمية Traumatic Events والتي تتطلب سلوك المواجهة لها، ومن الملاحظ أن الباحثين بدأوا في استخدام مصطلح المواجهة بدل الدفاع وذلك بشرح ميكانيزمات الدفاع الأكثر نضجا وتكيفا (التسامي أو الإعلاء)، ومن جهة أخرى فقد لاحظ تداخل كبير بين المواجهة وميكانيزمات الدفاع حيث تسعى بعض المحاولات للفصل بينهما كمحاولة العالم هان Haan 1977 حيث لخص أهم الفروق بين المواجهة والدفاع في النقاط التالية :

➤ **ميكانيزمات الدفاع:** هي عمليات صارمة تعمل على مستوى اللاشعور غير قابلة لأن تتغير حسب ما يتطلبه الموقف وترتبط بصراعات بين نفسية Inter psychique وبأحداث الحياة القديمة، وتعمل على تشويه وتحريف الواقع، وظيفتها الحد من القلق، وإبقاؤه عند مستوى معين للتحمل.

- في حين استراتيجيات المواجهة: هي عملية مرنة شعورية تختلف وتتغير تماشياً مع ما يطلبه الموقف متجهة نحو الواقع سواء داخليا أو خارجيا، وكما تسمح للفرد بتسيير وتخفيض أو تحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة. وفي الثمانيات (1980) من القرن المنصرم انفصلت استراتيجيات المواجهة شيئا فشيئا عن ميكانزمات الدفاع وبدأ اهتمام الباحثين بالواجهة ودراسة عدد من إستجاباتها، والتي أسفرت عن تحديد نوعين من المواجهة وهما المواجهة التي تركز على حل المشكل، والمواجهة التي تركز على الإنفعال، بوصفهما مفاهيم مركزية في إدارة الضغوط، فالمواجهة التي تركز على حل المشكل تتضمن إستراتيجيات تساعد الفرد على حل المشكلة والتقليل من تأثيرات الموقف الضاغطة، والمواجهة التي تركز على الانفعال تتضمن إستراتيجيات تستهدف خفض الآثار الإنفعالية الناجمة عن الضغوط.

(عبد العظيم، 2006، ص77)

➤ الفرق بين المواجهة والتكيف: Coping and Adaptation

كما أخذ مصطلح المواجهة مرجعيته أيضا من نظريات التكوين وتطور النوع Evolution of Kinds والتي ترى أن الفرد يمتلك رصيد من الأفعال الفطرية والمكتسبة (الهجوم، الهروب) تسمح له بالاستمرار والبقاء عندما يواجه مختلف التهديدات، خاصة مواقف الخطر، وما أكده العديد من الباحثين أن العملية التي تربط بين الضغوط تتطوي على جزء كبير يعمل على تكريس عمليات وميكانزمات التكيف عند التصدي لصعوبات الحياة. فالتكيف (Adaptation) أحد المصطلحات التي يستخدمها علماء الفسيولوجيا علم وظائف الأعضاء، ليشار من خلاله إلى التغيرات التي تحدث في أعضاء الجسم كنتيجة لآثار معينة تعرض لها.

(كفافي، ب س: ص48)

- أو هو العملية الديناميكية المستمرة والتي يهدف الشخص بها إلى تغيير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف التكيف على أنه القدرة على تكوين علاقات

مرضية بين الفرد وبيئته الطبيعية والمادية البيئة الإجتماعية، ثم الفرد ومكوناته وإستعداداته وميوله وفكرته
عن نفسه). (فهيمى، 1978: ص 11)

وحسب لازاروس وفلكمان (Lazarus) فإن مصطلح التكيف يحوي معظم جوانب علم النفس وحتى
البيولوجيا، ويؤكد في قوله "أن مفهوم التكيف ينبثق من علم الأحياء ، وكان حجر الزاوية في نظرية
داروين 1859 للنشوء و الارتقاء، و أستعير وعدل من قبل علماء النفس وسموه التوافق ويؤكد على كفاح
الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي أما التوافق فيكون على الصعيد النفسي
والاجتماعي). Lazarus 1973.

(Lazarus, Folkman, 1984 : 129)

على النقيض فالمواجهة مفهوم محدود وخاص بفتة معينة من هذا التفاعل، رغم أنه يضم مختلف
إستجابات التوافق عند الأفراد، إلا أنه يهتم إلا بردود الأفعال الخاصة بالإستجابات البيئية التي يدركها
الفرد على أنها مهددة له، بينما يندرج تحت مفهوم التكيف ردود أفعال توافقية أوتوماتيكية متكررة في حين
يبذل الفرد عند المواجهة مجهودات معرفية وسلوكية شعورية متغيرة وخاصة، وأحيانا أخرى جديدة بالنسبة
إليه، وقد إستخدم مؤخرا مصطلح التوافق (Ajustement) بدل من مصطلح التكيف (Adaptation)

3- تعريف إستراتيجيات المواجهة: "الكوبين" Coping:

إستراتيجيات المواجهة: هي "مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط والتقليل
من أثارها السلبية، أما من الناحية اللغوية فقد اختلفت تسميتها بالرغم من أنها تتفق جميعها في إنجاز
نفس المهام فترجمت من اللغة الإنجليزية

"To cope with –coping" إلى الفرنسية بعدة مصطلحات أهمها:

1- processus d'ajustement.

2- processus de faire face.

3- processus de maitrise.

Stratégie De Coping : التي اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ 1999 وفي المقابل استعمل في

اللغة العربية مصطلحات مثل ما ورد في :

5- استراتيجيات أو عمليات التعامل.

6- استراتيجيات التوافق أو المواجهة.

7- استراتيجيات تأقلم.

8- ميكانيزمات الدفاع.

(محمد محروس الشناوي وآخرون 1999: 128).

ومنهم من تناولها على أنها إستراتيجيات مقاومة الضغوط النفسية، وأحيانا أخرى على أنها أساليب تعامل

وأحيانا ثالثة على أنها عمليات تحمل الضغوط وكلها تسميات لمعنى واحد، ونظر لتعدد الاتجاهات

النظرية للباحثين تعدد تعاريف النظرية المتعلقة بهذا المفهوم وفيما يلي أهمها:

▪ يعرف "موس" المواجهة: 1993 على أنها " : الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي ويوظفها في التعامل

الإيجابي مع مصدر القلق، أو الحدث المثير للمشقة النفسية، أو الحدث الصدمي.

(أحمد الشويخ، 2007: 56)

إن المواجهة هي التي تسمح للفرد إما بتعديل المشكل عن طريق الحل أو تصغير حجم أضراره، وإما تعديل الفرد من نفسه عن طريق مراقبة انفعالاته، أو مدركاته، أو الحالة النفسية.

(Razurel Chantal et al :2011, p. 49)

ومنه يمكن استنتاج أن المواجهة هي الأساليب والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد للتوافق مع ضغوط الحياة اليومية التي تشكل له تهديدا وخطرا.

▪ تعريف "نيومان" (1981): "هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة".

▪ تعريف "روتر Retter" (1981): "هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل المشكل الفعال وكذلك تنظيم انفعال للضغط".

▪ تعريف "فليشمان" (1984) في: (أحمد عبد المطيع الشخابية، 2010: 3): "هي مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث لتقليل من الضغوط النفسية أو ظروف الضاغطة".

▪ ويعرفها كل من "فولكمان ولازاروس" (1984) بأنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة والتقليل أو تقبل متطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتعد موارد الفرد".

(الضريبي، 2010: 676).

▪ أما تعريف "كوكس" (1985) في:

إستراتيجيات التكيف هي صورة من حل المشكلة وأن الضغط يكون نتيجة الفشل لحل المشكلة وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الانفعالية الناتجة عنها.

وحسب تعريف "ريان" (1989) "هي إستراتيجيات السيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة".

أما تعريف "أندرسون وآخرون" (1992) إستراتيجيات المواجهة هي محاولة الفرد ضبط مطالب وصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفية أي أنها جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها". (Henderson Kelbi, 1992 : 125)

فمن خلال عرض المصطلحات المتعددة التي تناولها العديد من الباحثين نستنتج أن هذه المصطلحات في مجملها تعبر عن مفاهيم تقترب من بعضها البعض، شأنها شأن الكثير من المصطلحات السيكلوجية في علم النفس لشرح مفهوم واحد هو إستراتيجيات المواجهة، ولقد تم استقرار الباحثة على اختيار مصطلح إستراتيجيات المواجهة من بين المصطلحات الأخرى، لأنه يرى أن مصطلح المواجهة إستراتيجية المواجهة هو مصطلح عام وشاسع ويستوعب كل المصطلحات الأخرى التي ذكرها (التعامل، التصرف، التحمل، أساليب المواجهة، إستراتيجيات إدارة الضغوط، الموائمة، آليات الدفاع) وأن المصطلحات الأخرى في مجموعها هي إستراتيجيات للتعامل أيضا.

4- تطور مفهوم المواجهة:

يعتبر مصطلح المواجهة وليد ميكانيزمات الدفاع، طُور من طرف تيار التحليل النفسي مع بواخر القرن التاسع عشر، فاستخدم في مجالات عدة كالبيولوجيا وعلم النفس الحيواني، وبرز بصفة خاصة في نظرية النشوء والارتقاء لداروين.

في أواخر القرن التاسع عشر بالتزامن مع تطور *défense* ظهر مفهوم الدفاع مفاهيم التحليل النفسي وعلم النفس الديناميكي، حيث أقر "فرويد" بوجود عدة ميكانيزمات يستخدمها الفرد من أجل تغيير الواقع، كتبديل أو إنكار حقائق غير مرغوبة ومن ثم ارتبط مفهوم الدفاع بمفهوم الكبت فأصبح يستخدم هذا الأخير ليشير إلى كفاح الأنا ضد الأفكار والمثيرات التي يجد الفرد صعوبة في التأقلم معها، وفي سنوات الستينات والسبعينات خلصت الدراسات المهمة بميكانيزمات الدفاع إلى استخدام مفهوم المواجهة ليشير

إلى ميكانيزمات الدفاع الأكثر تكيفا كالإعلاء والتسامي وبعد ذلك في سنة 1979 من خلال الأبحاث التي قام بها "Greer" حضي هذا المصطلح بدراسة أعمق من طرف "قروير" قام بها هو ومعاونيه فاستخلص أن هناك تفاعل بين ميكانيزمات الدفاع الكلاسيكية والمواجهة، ومن ثم أصبح مستقلا عن آليات الدفاع لوجود عدة نقاط اختلاف من بينها:

أن آليات الدفاع اللاشعورية مرتبطة بصراع نفسي داخلي وبأحداث قديمة في حياة الفرد تشوه غالبا الحقيقة، هدفها هو خفض شدة التوتر، بينما أساليب المواجهة فهي شعورية تختلف من موقف إلى آخر موجهة نحو الواقع الداخلي والخارجي، هدفها التكيف وخفض التوتر من أجل التحكم في الوضعية الضاغطة.

(Bruchon-Schweitzer, .Marilou,2002 :pp 353-354)

أما عن المواجهة والتكيف فهما على صلة، ذلك لأن المواجهة أخذت كينونتها من نظريات التكيف والارتقاء، فامتلاك الفرد لمجموعة من ردود الأفعال الفطرية والمكتسبة الهادفة إلى حفظ البقاء هجوم/هروب (تنطوي على ميكانيزمات التكيف، مما جعل الكثيرين يعتبرون أن المواجهة والضغط هما عنصران ينتميان ضمنا إلى سيرورة التكيف المستخدمة لمواجهة صعوبات الحياة، ولكن استنتاج "لازاروس وفولكمان" (1984) "أكد على مدى اختلاف المفهوم، إذ اعتبرا أن مفهوم التكيف واسع يشمل علوما مختلفة كعلم النفس والبيولوجيا وكذا ردود أفعال العضويات الحية في تجاوزها مع ظروف البيئة، على عكس المواجهة فهو مفهوم محدد يشير إلى مختلف استجابات التوافق ويحصر منها كل ردود الأفعال الناتجة عن إدراك الفرد لخطر معين.

(Bruchon-Schweitzer, Marilou, 2002 : p355)

5- النماذج النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

لقد تعددت الرؤى المفسرة لأساليب المواجهة ومحركاتها، ومن أهمها:

أ- النموذج السيكودينامي "لفرويد" (1933): إن مفهوم "فرويد" للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات فاعتبر أن الفرد يستخدم آليات دفاعية النزوية. (E.Grebot et al, 2006 : p 316)

لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية " الهو، الأنا، الأنا الأعلى " ودينامية التفاعل بينهما، فينتج عن ذلك قلق قد يكون عصابي متولد عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات، أو أخلاقي ناجم عن شعور الفرد بالذنب اتجاه التصرفات الغريزية، أو قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي، ومن أجل خفض شدة الألم المتولد عن الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية ومهددات البيئة الخارجية، ومن بين أساليب الدفاع التي يستخدمها على "White" الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات الشخصية، الكبت الذي ينظر إليه وابت أنه محاولة نسيان الذكريات المؤلمة أو المهددة، الإنكار والذي يقصد به رفض إدراك الواقع، الإسقاط والذي يشير إلى توجيه القلق المسيطر على الفرد نحو شخص آخر، التثبيت الذي يستخدمه الفرد على مرحلة من مراحل النمو من أجل خفض توتر المرحلة الموالية، النكوص الذي يقصد به الرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو عند التعرض إلى خبرات صدمية، النمو الذي يهدف إلى توجيه الطاقة نحو موضوع غير مرغوب إلى موضوع مقبول اجتماعيا، أما عن التبرير فقد يستخدمه الفرد من أجل تعليل رد فعل معين، ناهيك عن آليات أخرى يستخدمها الفرد من منظور التحليل النفسي من أجل مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية المصدر. (أحمد الشويخ، 2007: 59)

أما عن أنا" فرويد" فقد جزأت ميكانيزمات الدفاع إلى أساليب سوية تساعد الفرد على مواجهة المشكلة ومجابتها، وأخرى غير سوية تؤدي في أغلب الأحيان إلى ظهور مشاكل وأمراض نفسية.

(طه عبد العظيم وآخرون، 2006: 85)

ب- نظرية السمات الشخصية: تؤكد هذه النظرية على مدى تأثير الفروق الفردية في التعامل مع المواقف المجهدة، فتعرف السمة على أنها: استعداد وميل الفرد للاستجابة بأسلوب خاص في المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته، أما عن المواجهة فتعرف من منظور نظريات السمات على أنها ميل واستعداد لمواجهة أو معالجة وضعية ضاغطة ومرهقة بأسلوب يميز كل فرد عن الآخر.

مما سبق يتضح أن مفهوم هذا الاتجاه للمواجهة والسمات متقارب من منطلق أن كلاهما أسلوبان يظهران في تفاعل الفرد مع المؤثرات الداخلية والخارجية، ومن بين أساليب المواجهة المصنفة من قبل نظريات السمات ما يلي:

(أحمد الشويخ، 2007: 66)

أولاً: تجنب مقابل المواجهة: يعتبر هذان الأسلوبان الأكثر استخداماً من طرف الأفراد ولكن يعد أسلوب المواجهة الأكثر توافقاً لاعتماده على بذل مجهودات معرفية لدراسة المعطيات المستمدة من الموقف، أما التجنب أو الهروب من الموقف الضاغط يعني عدم بذل أي مجهود لمواجهة المشكلة، وكلا الأسلوبين إيجابيات وسلبيات تحددتها المعطيات الموقفية.

ثانياً: الكبت مقابل الحساسية المفرطة: يعرف الكبت على أنه أسلوب يستخدمه الفرد لتجنب مصادر الضغط، أما الحساسية فهي المحاولات التي يقوم بها الفرد من أجل رفع القدرة على التركيز والانتباه لمصدر الضغط، ويعتبر كل من الكبت والحساسية أسلوبان هدفهما تحقيق التوافق وإن كان الأول الكبت

(أقل استجابة من الثاني) الحساسية لاعتماد هذا الأخير على الانفعال أكثر من الكبت، هذا ما أكد عليه " وينبرجر " Weinberger من خلال دراسته.

ثالثاً: التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي: إن أسلوب التحكم الداخلي هو أسلوب موجه لتحقيق التوافق النفسي مع المشكلات الفردية كالصحية مثلاً، أما عن أسلوب التحكم الخارجي فهو موجه إلى تحقيق التوافق مع المشكلات الخارجية المصدر كالمشكلات الاجتماعية مثلاً، وكلاهما يعكسان درجة التوافق النفسي.

ج- النظرية المعرفية التفاعلية:

ظهرت هذه النظرية كرد فعل على المدخل السكودينامي والذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أن هذه النظرية تنظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية، وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية، بدلاً من أن تكون لاشعورية ولا إرادية، من جهة ثانية تركز هذه النظرية على أن الإستجابة للضغوط كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب والموارد الشخصية لديه، وتمثل عملية التقييم المعرفي مفهوماً مركزياً في هذه النظرية وترتبط بشكل كبير. بالواجهة.

(عبد العظيم، 2006: 89).

وقد وضعا ميزتين لهذا النموذج التوجيه والعلائقية:

التوجيه: يتمثل في العلاقة بين الفرد والبيئة وهي علاقة ديناميكية مستمرة موجهة لتغيير الوضعيات الضاغطة، وهذه العلاقة مزدوجة التوجيه تؤثر فيها البيئة على الفرد والعكس.

العلائقية: يشير هذا المفهوم إلى أن هناك علاقة متبادلة بين الفرد وبيئته، وفي إطار هذه العلاقة يقيم الفرد هذه الضغوط البيئية تقيماً أولياً وثانوي، حيث يوظف عندها الفرد إستراتيجيات مواجهة متنوعة منها ما يوجه إلى تعديل البيئة، ومنها ما يوجه إلى تغيير الفرد.

التقييم: هو نسق معرفي يقدر الفرد من خلاله الطريقة التي يستطيع أن يمثل له موقفاً معيناً تهديداً عليه، وطبيعة مصادر المقاومة لديه. (Lazarus, 1991: 149,150)

ويؤكد لازاروس Lazarus إلى أن منحى التقييم يؤخذ بعين:

البعد الأول:

التقييم الأولي: Primary Appaisal وهي الطريقة التي يدرك بها الفرد متطلبات وضعية ما أو يحدد فيها معنى الحدث، وتحديد ما إذا كانت هذه الأحداث إيجابية أو سلبية، وإذا كانت سلبية إلى أي مدى تشكل تهديداً بالنسبة للفرد.

التقييم الثانوي: Secondary Appraisal تبدأ عملية التقييم الثانوي في الوقت التي يتم التقييم الأولي للأحداث الضاغطة وتتضمن عملية التقييم الثانوي إجراء تقييم لإمكانات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث، وإذا ما كانت كافية لمواجهة التهديد الذي يحدثه هذا الموقف الضاغطة، وتشكل في نهاية الأمر الخبرة الذاتية للضغط نتيجة التوازن، ما بين التقييم الأولي والثانوي، فعندما يكون التهديد قويا تكون إستراتيجيات التعامل مع المواقف متدنية عندها يشعر الفرد بتهديد كبير

(TomkaK, Blascovich) والعكس وتتعدد الاستجابات التي يمكن القيام بها لمواجهة الضغط.

إستجابات معرفية: هي عبارة عن نتائج لعمليات التقييم مثل: المعتقدات الخاصة حول ما يحويه الحدث من أذى أو تهديد، والمعتقدات حول أسبابه وإمكانات التحكم به، وكما تتضمن العمليات المعرفية

والإستجابات المعرفية للضغط مثل: الذهول عدم القدرة على التركيز / المبادرة على التحكم في الموقف الضاغط.

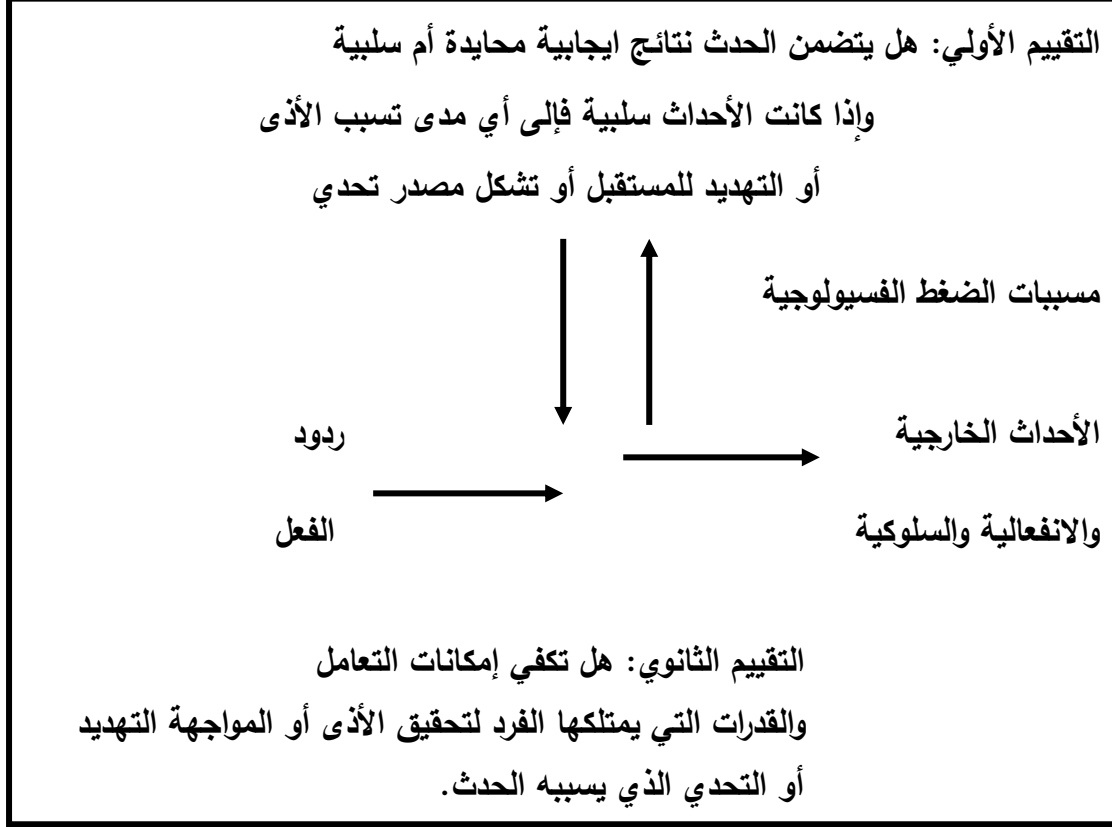
استجابات إنفعالية:

وتتضمن بشكل خاص إستجابات الخوف والقلق والغضب.

إستجابات سلوكية: مرتبطة بطبيعة الحدث المسبب للضغط، وقد تتضمن الهروب والتجنب.

(تايلور، 2008، ص 350، 352).

الشكل رقم (01): يوضح خبرة الضغط Stress Experience :



المصدر: (تايلور، 2008، ص 350)

د- نظرية عوامل الشخصية والسياق الموقفى:

لقد كانت أعمال كل من "لازاروس وفولكمان" نقطة بداية لظهور تيارات أخرى توسعت في مفهوم المواجهة من حيث التركيز على دور عوامل الشخصية والسياق **Obrien** الموقفى في تحديد أسلوب المواجهة، ومن بين رواد هذا الاتجاه "أبرين" (1996)، حيث عملا معا من أجل إبراز دور العوامل " **Delongis** ديلونجيس" الموقفية والعوامل الشخصية في اعتماد أسلوب مواجهة دون الآخر.

(طه عبد العظيم وآخرون، 2006: 90)

6- تصنيف إستراتيجيات المواجهة :

لقد تعددت تصنيفات إستراتيجيات المواجهة:

أشار كل من العلماء لازاروس وكروفر وشاين **Shein1984 Crover** إلى أن إستراتيجيات المواجهة تصنف بناء على:

- وجهة التعامل حيث تتمركز عمليات المواجهة المقاومة)، إما نحو مصدر المشكلة أو الإنفعال المترتب عنها.

- حسب محتوى عملية المواجهة (المقاومة) ويشمل المحتوى السلوكي والمحتوى المعرفي المختلط.

(السن، 2009: 268).

أ- المواجهة المركزة على المشكل:

➤ مفهوم استراتيجية حل المشكل:

تعرف على أنها الإجراءات التي يحاول الفرد الإستعانة بها، وإستخدامها لتسهيل التوصل إلى حل المشكلة وتيسيره.

وتعرف كذلك على أنها خطة عامة يتم تنفيذها بدقة وبدرجة من المرونة، تتناسب مع مواقف المشكلة للوصول إلى حل المطلوب. (شحاتة، 2003، 42).

كما يقصد بها تلك النشاطات المقصودة والمنظمة التي يقوم بها الفرد بطريقة ملائمة تهدف إلى إزالة مصدر الضغط. (عبيد، 2008، ص 205).

وتكمن أهمية إستراتيجية حل المشكل في تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته، حيث يستخدم الفرد أنماط سلوكه الشخصي في المواقف الضاغطة ويحاول البحث عن معلومات حول الموقف الضاغط لمواجهته.

(عبد العظيم، 2006: 91، 92)

وتشمل إستراتيجية حل المشكل أسلوبين:

➤ **أسلوب المواجهة:** حيث يوظف الفرد المواجهة للتعامل مع الحدث الضاغط بصورة مباشرة ومحاولة تطوير حلول حول المشكلة، وقد يكون هذا الأسلوب من أكثر الأساليب التعامل بفعالية.

(تايلور، 2008: 883)

➤ **أسلوب الإنكار Denial:** يعرف على أنه العملية التي يسعى الفرد من خلالها إلى رفض وجود الموقف الضاغط، وقد يهدف الفرد إلى حماية نفسه من الخبرة، وقد يسمح هذا الإنكار بإمداد الفرد وقت إضافي للحصول على معلومات حول المشكل.

(أحمد، 2008: 112)

➤ **أسلوب إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal:** هو جهد معرفي حيث يصف الجهود المعرفية لإيجاد معنى إيجابي للخبرة، وذلك من خلال التركيز على النمو الشخصي، حيث تأخذ بعدين الأول ويشمل إمكانات الفرد أما الثاني فيشمل بدوره المحيط أو الوضعية الضاغطة.

(تايلور، 2008: 436)

وحسب لازاروس (1991) فإن العمليات المعرفية تضم إثنين من المراحل، المرحلة الأولى تسمى بالمرحلة الابتدائية (مرحلة الطلب)، أما المرحلة الثانية فتسمى مرحلة التقييم الثانوي (مورد التقييمات)، وتنقسم نتائج التقييم إلى (فئات التحدي، التهديد، الأذى، الخسارة)، وبالعوم فإن التقييم يشكل نمط من

الاستراتيجيات التي يتم فيه شحذ النشاط البدني والعقلي وتقييم التحدي الكي يكون الفرد قادرة على مواجهة التهديد، بعد فهم طبيعة الخطر الذي يشكله. (Artheret al, 2003, p. 31,32)

ب- إستراتيجيات المواجهة المقاومة المتمركزة على الانفعال:

➤ مفهوم إستراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال Emotion Focused Coping:

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات وخفض المشقة والضيق الإنفعالي الذي يسببه الموقف الضاغط، عوضا عن تغيير العلاقة بينه وبين بيئته وتنظم:

(عبد العظيم، 2006: 91)

➤ التجنب Avoidance:

وهو وسيلة هروبية تتمثل في تحويل الإنتباه عن مصدر الضغط، وقد يكون هذا التجنب إيجابيا كالميل لتفريغ الشحنة الإنفعالية في إنجاز نشاطات إيجابية أو عن طريق سلوكيات سلبية مثل الأكل والشرب، والتدخين وتعاطي المخدرات أو تناول الأدوية. (تايلور، 2008: 436)

➤ النكوص Regression:

هو عملية لاشعورية تتمثل في العودة إلى فترات ماضية من الحياة، وإلى أنماط ماضية من الإشباع كانت أكثر اكتمالا.

وعرفه حامد زهران على أنه العودة إلى المستوى الغير ناضج من السلوك وتحقيق نوع من الأمن والتوافق حين تعترض الفرد مشكلة أو موقف محبط. (وهبي، 1997: 41)

➤ الإسقاط: Projection

الإسقاط من الحيل اللاشعورية وهو أن ينسب الشخص رغباته إلى الآخرين. وأحلام اليقظة: Day Dreams أحلام اليقظة هي عملية عقلية هدفها الهروب من المواقف الشعورية المحبطة، وتتمثل أعراضها في الشرود الذهني والإنطواء النفسي. (وهبي، 1997: 41، 70)

ج- الإستراتيجيات المختلطة (السلوكية والمعرفية):

➤ إستراتيجية الدعم الاجتماعي (المساندة الاجتماعية) Social Support:

تعتبر إستراتيجية الدعم الاجتماعي أو المساندة الاجتماعية من الاستراتيجيات الإيجابية، ويقصد بها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والإهتمام، وتكون جزءا من دائرة العلاقات الاجتماعية ويرتبط مع أفراد الجماعة بمجموعة من الإلتزامات المتبادلة، وتعمل على تخفيض من أعراض الحالة الإنفعالية السلبية، وتتخذ المساندة الاجتماعية أشكالا متعددة منها المساندة التقييمية، المساندة المادية والمساندة المعلوماتية، المساندة الوجدانية.

ويوجد عدة أشكال الدعم الاجتماعي (المساندة الاجتماعية) نذكر منها:

➤ الدعم التقييمي: Appraisal Support

ويتضمن هذا النوع من الدعم مساعدة الأفراد على تطوير فهم أفضل للحدث الضاغط، وإختيار الإستراتيجيات المناسبة للتعامل معه.

➤ الدعم المادي: Material Support : ويتضمن الدعم المادي تقديم خدمات مختلفة، أو المساعدة

المالية التي من شأنها أن تخفف من شعور الفرد بالعجز والضعف، وتزيد من ثقته بنفسه.

➤ الدعم المعرفي: Informationnel Support

يركز الدعم المعرفي أساساً على مساعدة الفرد الذي تحت تأثير موقف ضاغط وذلك بتزويده بالتغذية الراجعة **Feedback** التي تمكنه من فهم أفضل للموقف وتقييمه بطريقة صحيحة وكذا المواجهة الإيجابية وإدارة الوقت وترتيب الأوليات.

➤ الدعم العاطفي: Emotional Support

ويكون الدعم العاطفي بتوفير مشاعر الحب والتعاطف مع الشخص الذي يعاني من موقف ضاغط ومحاولة التخفيف عنه والقضاء على شعوره بالوحدة. (www.bokra.net/12/05/2012.15:00h)

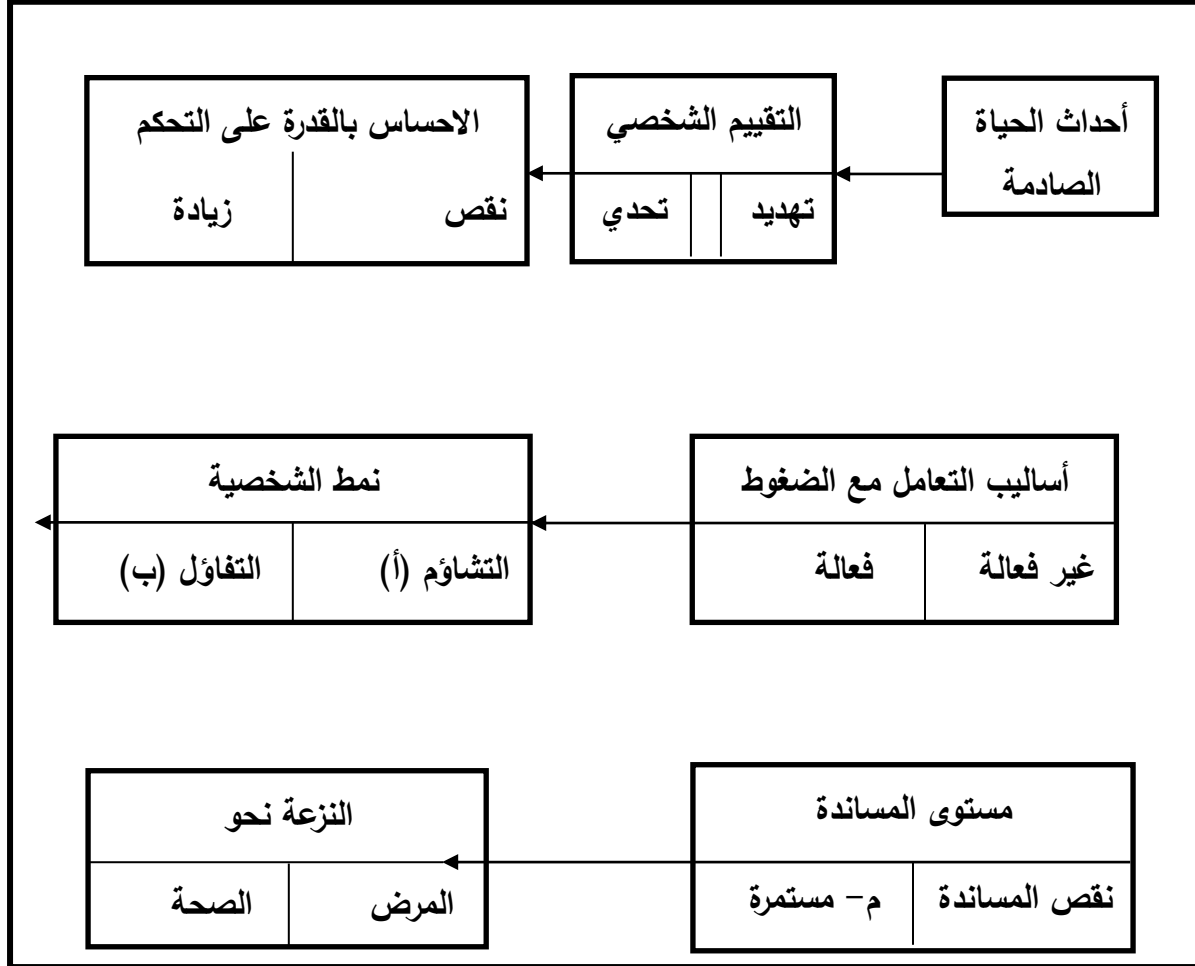
وهناك علاقة بين الدعم الإجتماعي ونمط الشخصية تكمن في

الفرد الذي يقيم مصدر الضغوط على أنه تهديداً له، وبالتالي يستخدم أساليب غير فعالة وغير تكيفية في التعامل مع مصدر الضغط، ويفتقر للمساندة الاجتماعية، ويتصف بالتشاؤم أو نمط الشخصية (أ) ويدرك أنه لا يستطيع التحكم في مصدر الضغط، فإنه يتعرض للإصابة بالأمراض السيكوسوماتية (النفسوجسدية).

أما نمط الشخصية (ب) النمط المتفائل فإن الضغط النفسي لا يؤثر على صحته النفسية والجسدية لأن لديه قدر كبير من المساندة الاجتماعية، وبالتالي تكون لديه القدرة على التحكم في المواقف الضاغطة.

(حسيب، 2007: 154، 155)

الشكل رقم (02) يوضح العلاقة بين المساعدة الاجتماعية والمرض والصحة.



المصدر: (حسيب، 2006: 155)

د- الإستراتيجيات المعرفية:

تعد الاستراتيجيات المعرفية نوعاً من أنواع الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط، وتعتمد على التعامل مع الأفكار السلبية التي تشتت الانتباه، والتركيز على الجوانب الإيجابية.

(Sutton.et al, 2004, p. 282, 283)

هـ - إستراتيجيات المواجهة الدينية **Religious Coping**:

تتضمن إستراتيجيات المواجهة الدينية الإكثار من الصلاة والعبادات الدينية، حيث تعتبر واحدة من استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الإنفعال، وإستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، وإستراتيجية المواجهة الدينية تكون أكثر أهمية وفائدة مع الأحداث الضاغطة التي لا يستطيع الفرد الضبط والتحكم فيها. (عبد العظيم، 2006، ص 108)

الجدول رقم (01): يوضح أهم تصنيفات العلماء الإستراتيجيات

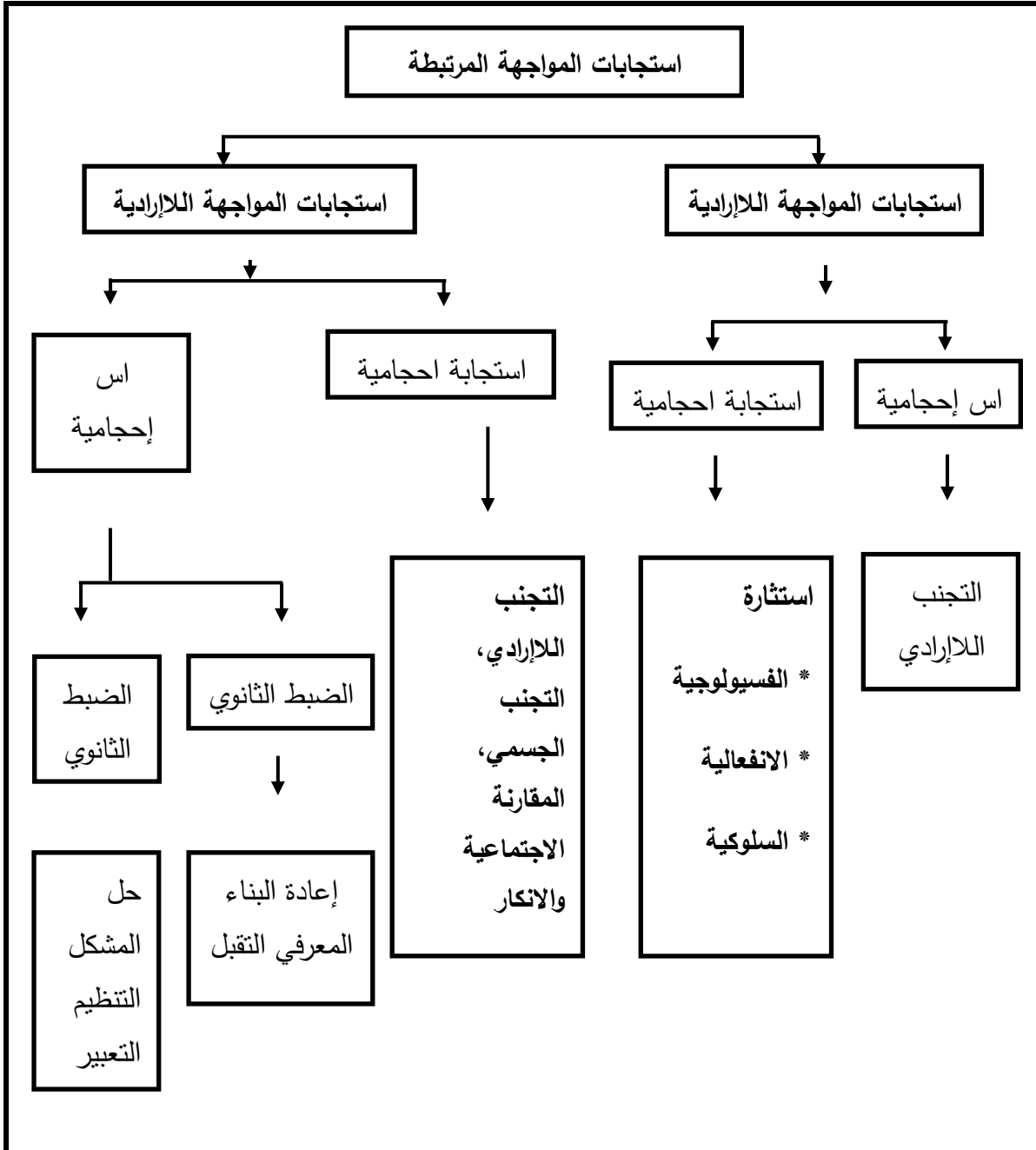
العالم	السنة	تصنيفه
موريس Morris	1972	* صنفها إلى المواجهة المباشرة المواجهة الدفاعية
مادنيك Mednick et al	1975	* قسم ردود فعل التكيف للضغط: ردود فعل المواجهة نحو المشكل. * ردود الفعل الموجهة نحو الدفاع: تضم الإستجابات العصبية والذهانية
بيلنجزس موس- Billings Moos	1981	* إستراتيجيات المواجهة الإقدامية. * إستراتيجيات المواجهة الإحجامية.
استون-نيل NEALE Astone	1984	* حدد العالمان ثمانية أنواع الاستراتيجيات مواجهة الضغوط: * التشتت - إعادة تعريف الموقف - رد الفعل المباشر - التنفيس - التقبل - البحث عن المساندة الاجتماعية - التدين - الإسترخاء.

<p>* الإنكار - التعامل الموجه نحو المشكلة - لوم الذات - التقبل</p> <p>- الاستسلام - إعادة التفسير الايجابي-الهروب - المساندة الاجتماعية.</p>	1986	سيشر Scheier
<p>صنف المواجهة إلى:</p> <p>* المواجهة الوقائية.</p> <p>* المواجهة القتالية</p>	1986	موثني Matheny
<p>* أساليب المواجهة المباشرة (فعالة)</p> <p>* أساليب المواجهة غير المباشرة (غير فعالة)</p> <p>* أساليب المواجهة مباشرة وغير مباشرة.</p> <p>* أساليب المواجهة غير فعالة وغير مباشرة.</p>	1988	بينز-ارنسون Pines Aronson
<p>* أساليب تحقيق التوافق وخفض الضغوط.</p> <p>* أساليب سوء التوافق.</p>	1889	افرلي Everly
<p>* إستراتيجية فسيولوجية تركز حول المشكل.</p> <p>* إستراتيجية معرفية تركز حول المشكل.</p> <p>* إستراتيجية سلوكية تركز حول المشكل</p> <p>* إستراتيجية فسيولوجية تركز حول الانفعال.</p> <p>* إستراتيجية معرفية تركز حول الانفعال.</p> <p>* إستراتيجية سلوكية تركز حول الانفعال.</p>	1990	كوتن Cotton
<p>* إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة: التكيف الإدراكي- إدارة الوقت - الدعم والمساندة الاجتماعية (الزملاء)- الوظيفة - إعادة تصميم الوظيفة الانتقاء التدريب.</p>	1993	جوردن Gordan

<p>* إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال: التواصل المفتوح - الإسترخاء.</p>		
<p>* العمل من خلال الحدث - الالتفاف حول الاتجاهات وأنشطة أخرى - التجنب والإنكار-طلب المساعدة الإجتماعية - الإلحاح والافتحام القهري - العلاقات الاجتماعية - العلاقات الاجتماعية - تنمية - الكفاءة الذاتية</p>	<p>1994</p>	<p>تصنيف البيئة العربية: حسن عبد المعطي</p>
<p>* العمليات السلوكية الموجهة نحو المشكل. * العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال. * العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة. * العمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال. * العمليات المختلطة (السلوكية - المعرفية).</p>	<p>1994</p>	<p>لظفي عبد الباسط</p>
<p>* إستراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة</p>	<p>1997</p>	<p>انشل Anchel</p>

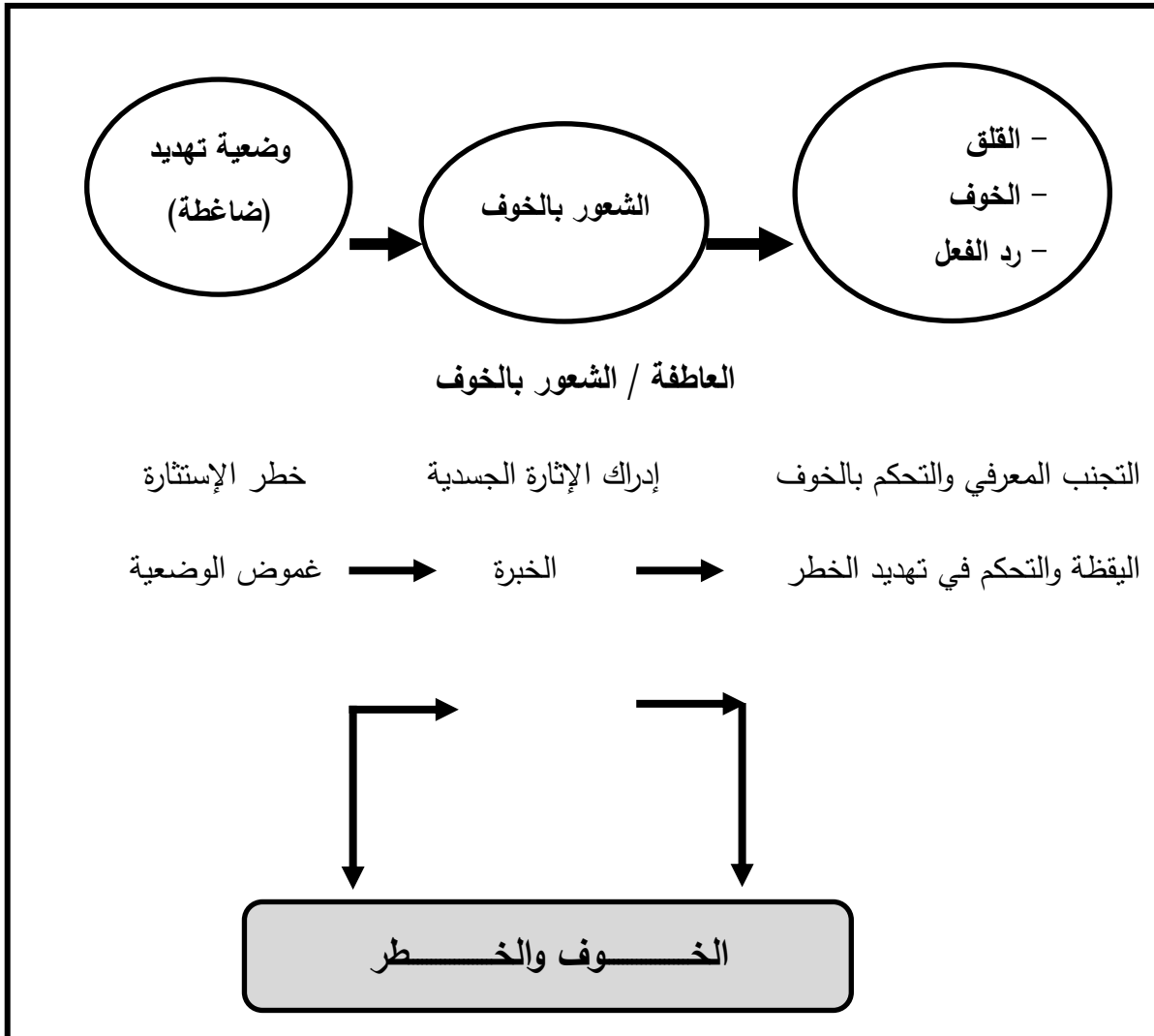
(عبد العظيم، 2006، ص108)

الشكل رقم (03): يمثل استراتيجيات المواجهة الإقدامية والإحجامية.



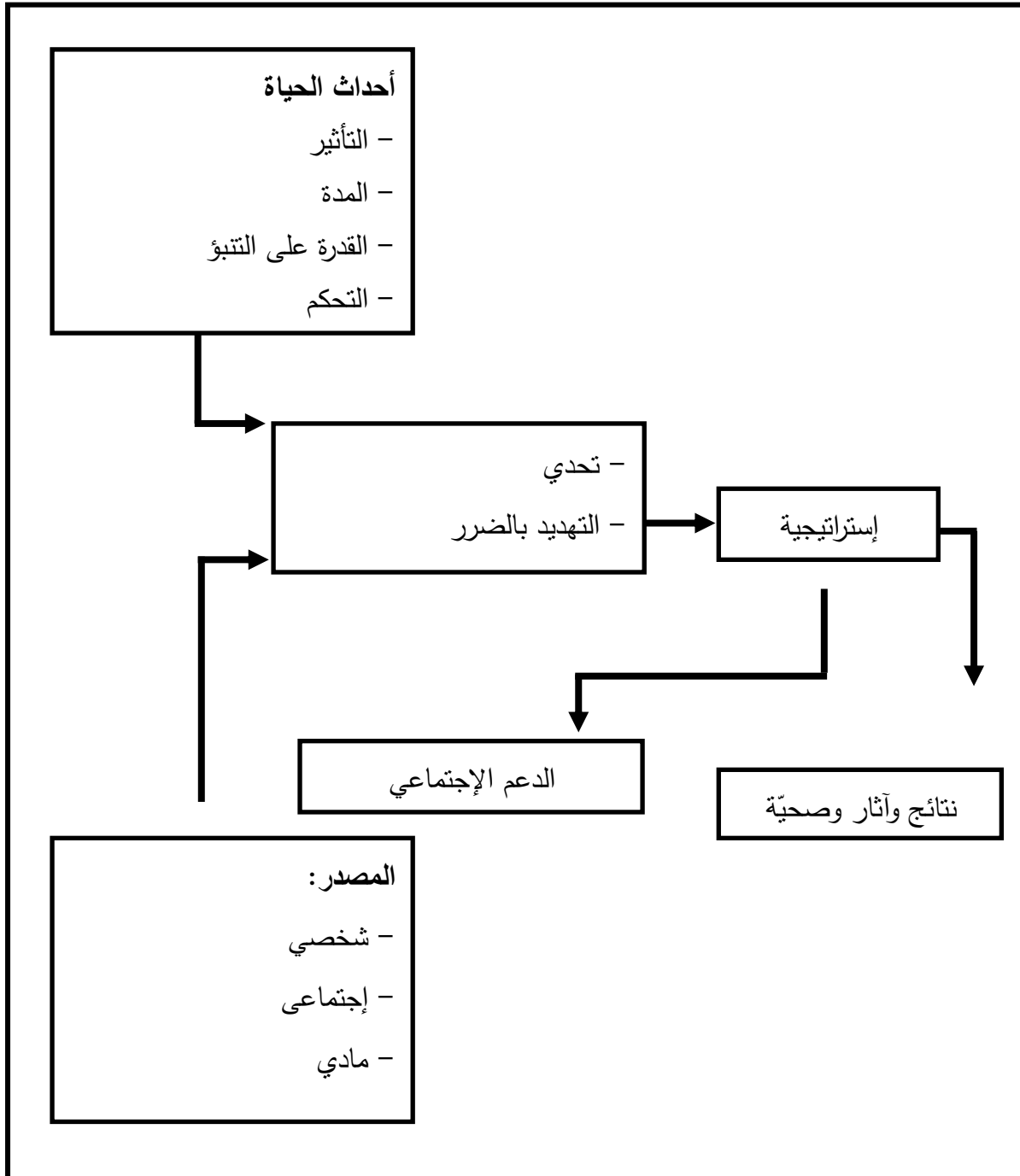
(عبد العظيم، 2006 : 108)

الشكل رقم (04): يوضح أنماط الإستراتيجيات التجنبية



المصدر: (Chriss – Spelberger, 2005, 99).

الشكل رقم (05): نموذج لازاروس (1991) لعمليات الضغط وعلاقته بالصحة



المصدر: (Arther, et al, 2003, p. 29)

7- محددات المواجهة:

أ- المتغيرات البيوغرافية: تتمثل هذه المتغيرات في المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والسن، والجنس، حيث توجد دراسات أكدت على مدى تأثير المستوى الاقتصادي والاجتماعي على سيطرة إحدى استراتيجيات المواجهة دون الأخرى، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بمكانة راقية في المجتمع غالبا ما يميلون أكثر لاستخدام استراتيجيات المواجهة النشطة، بالإضافة إلى الأفراد ذوي المستوى الثقافي المرتفع هذا أما عن الجنس فقد أكدت الدراسات على أن الإناث، "Moos و Holahan" ما أكده يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة المركز على الانفعال، بينما الذكور يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة المركز على المشكلة.

(Nicollas Gustave- Fischer, Traquinio Srily: p119)

وفيما يتعلق بعامل السن، فإن استراتيجيات المواجهة المستخدمة تتأثر به نظرا لما له من تأثير على مستوى النمو المعرفي، فكلما تقدم الفرد في السن كلما مال إلى مواجهة الضغط بأسلوب أكثر نضجا، حيث يركز على المشكلة وحلها.

ب- محددات موقفية: تتأثر أساليب المواجهة كذلك بخصائص الوضعية الضاغطة الحقيقية من حيث: الخطورة، الطبيعة، المدة، القدرة على التحكم من عدمها) قماز.

(فريدة، 2009: 219)

وكذا الإطار الفردي المحيطي الذي يلعب دورا في تفعيل استراتيجيات المواجهة الملائمة، وبالتالي فإن المميزات أو الخصائص الموضوعية للموقف الضاغط وكذا الذاتية لها دور في تحديد أسلوب المواجهة الأكثر فعالية بالتوافق مع مصدر الضغط.

ج- **المحددات المعرفية:** هي المجموعة التي تظم السياقات الفكرية مما يسمح للفرد بمواجهة المشكلة أو الحدث أو الوضعية الضاغطة، من خلال توظيف التفسيرات والتأويلات ومدى التقبل، ومن بين العوامل المعرفية المحددة نجد طريقة تقييم الفرد للحدث ومدى إحساسه بالتحكم فيه.

إن التقييم هو سياق معرفي، من خلاله يقيم الفرد الوضع الضاغط وإمكانياته المتاحة من أجل التحكم فيه ومواجهته، ويمر هذا الأخير بمرحلتين : مرحلة التقييم الأولي والثانوي مما يؤدي إلى تشعب الإدراكات الموجهة نحو نفس الحدث الضاغط، إذ أكد سنة 1978: على أن نفس الحدث الضاغط "Launier ولونر Lazarus لازاروس" يمكن أن يستعاب من طرف الأفراد بطرق مختلفة مما يحرك لدى كل فرد انفعالا من نوع معين.

(Nicollas Gustave-fischer, Traquinio Srily: p119)

د- **المحددات الشخصية :** أكدت عدة دراسات على أن أساليب المواجهة ليست عامة وإنما خاصة، تعكس مجموع الخصائص الإستعدادية التي أعطتها الأهمية أكثر من العوامل الموقفية، مما جعل استراتيجيات المواجهة أكثر ثبوتا، فكل فرد يتحكم ويفضل التعامل ببعض الاستراتيجيات دون الأخرى، لمجابهة مختلف الوضعيات المرهقة من الحياة.

(Bruchon-Sweitzer Marilou, 2002: p361)

ومن بين محددات الشخصية ذات التأثير على أسلوب المواجهة: القدرة على التحمل والتماسك، الذي يعكس مدى إحساس الفرد بالثقة المتولدة عن تنظيم المدركات، وتعتبر هذه السمات ذات تأثير إيجابي في اختيار أسلوب المواجهة الأكثر توافقا، بينما توجد سمات أخرى قد تؤثر سلبا مثل العدوانية والقلق والاكتئاب، التي غالبا ما تدفع الفرد إلى ترجيح إستراتيجية الانفعال عن العمل.

هـ - التنشئة الاجتماعية لكلا الجنسين وأثرها في تحديد أساليب المواجهة: يعتبر النوع (ذكر/أنثى) من أكثر الخصائص الفردية دراسة في إطار تقمص الفرد لأسلوب مواجهة دون الآخر، في هذا السياق برزت العديد من الدراسات التي أثار موضوع علاقة النوع بأساليب المواجهة، وأغلبها انتهت إلى وجود اختلاف بين الجنسين في اعتماد استراتيجيات المواجهة، في حين البعض الآخر فند ذلك.

وقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن الأنثى غالبا ما تميل لاستخدام أسلوب التجنب

وأسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي، في حين أن الذكر أكثر ميلا للأسلوب المركز سنة " Monnier Ben-porath و dunahoo " على المشكل، هذا ما أكدته دراسة 1994، فمن خلال النتائج المتحصل عليها تم التأكد من أن الأنثى أكثر استخداما لأسلوبي التجنب والبحث عن الدعم الاجتماعي، المستند على أساس بناء علاقات قوية مع المجتمع، في حين أن الذكر يميل أكثر لاستخدام الأسلوب العدائي والمضاد للمجتمع، سنة 1989 قد تم التوصل إلى نفس " Johnson و Brem " وفي دراسة أخرى لنتائج مع إبراز دور اختلاف التقييم المعرفي للحوادث بين الجنسين ودفعه إلى تبني الأنثى أسلوب التجنب والدعم الاجتماعي، وتركيز الذكر على أسلوب العمل أو المهمة.

(Roberge julie, 2007: p15).

هذا ما أرجعته العديد من الدراسات إلى فعالية التنشئة الاجتماعية التي تدفع بالأنثى إلى التعبير عن انفعالاتها والبحث عن الدعم الاجتماعي، فغالبا ما تبادر هذه الأخيرة بعد تعرضها لأي موقف ضاغط إلى الحوار مع الأشخاص المقربين قصد البحث عن النصيحة، بينما تدفع بالذكر إلى تحمل المسؤولية وحل مشاكله بمفرده. هذا ما أكدته كذلك سنة 1994 التي حاولت تسليط الضوء على العلاقة بين Smith و Dodge دراسة التنشئة الاجتماعية وأساليب المواجهة، فكشفت أن الإطار الاجتماعي وعادات المجتمع وتوقعاته من كلا الجنسين تدفع بالرجل إلى تبني أسلوب المواجهة المركز على المشكل، في حين تفتح

المجال للأنتى بالإفصاح على الانفعالات والبحث عن الدعم الاجتماعي، وآخرون توصلوا سنة 1994 إلى الكشف عن مدى تأثير الاختلاف **Ptacek** أما النوعي للأدوار على أسلوب المواجهة المستخدم الذي يختلف باختلاف الأدوار المنوطة بكليهما.

.(Roberge julie, 2007: p16)

8- فعالية استراتيجيات المواجهة:

تقترن فعالية أساليب المواجهة بمدى قدرتها على التحكم في الوضع الضاغط، أو التقليل من أثره السلبي على الصحة الجسمية والنفسية، وكذا الحد من الانفعالات غير المجدية الناتجة عنها، لتجنب مشاكل أخرى متولدة عن نفس الموقف وفي هذا الصدد برزت العديد من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين الضغط والمرض وفعالية أساليب المواجهة كوسيط بينهما، ففي دراسة على مرضى خضعوا لتدخل جراحي تباينت أساليب مواجهتهم لهذا الموقف، فمنهم من طوروا معلوماتهم المتعلقة بمرضهم نظرا لاستخدامهم إستراتيجية المواجهة النشطة، والبعض الآخر لجئوا إلى استخدام إستراتيجيات سلبية راکدة دفعتهم إلى الاستسلام، الأمر الذي أدى إلى بروز عدة دراسات حاولت تفسير هذا الاختلاف في الاستجابة، فخلصت إلى أن تفاعل الفرد مع الموقف الضاغط يؤدي إلى ظهور ردود أفعال متباينة ذات علاقة بشدة المثير وطبيعته، وكذا مميزات الشخص والخصائص النفسية، هذا ما أكدته أعمال سنة 1979 التي جازمت أن الإستراتيجية الفعالة هي التي نستطيع من خلالها **Labarit** التحكم أو التخفيض من أثر العدوانية على الصحة الجسمية النفسية للشخص. (قماز فريدة، 2009: 202)

سنة (1996) أكدت "**Cribble** و **Masel terry**" صف إلى ذلك فإن أعمال كل من على أن فعالية المواجهة المركزة على المشكل تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة للتحكم في الوضعية، بينما

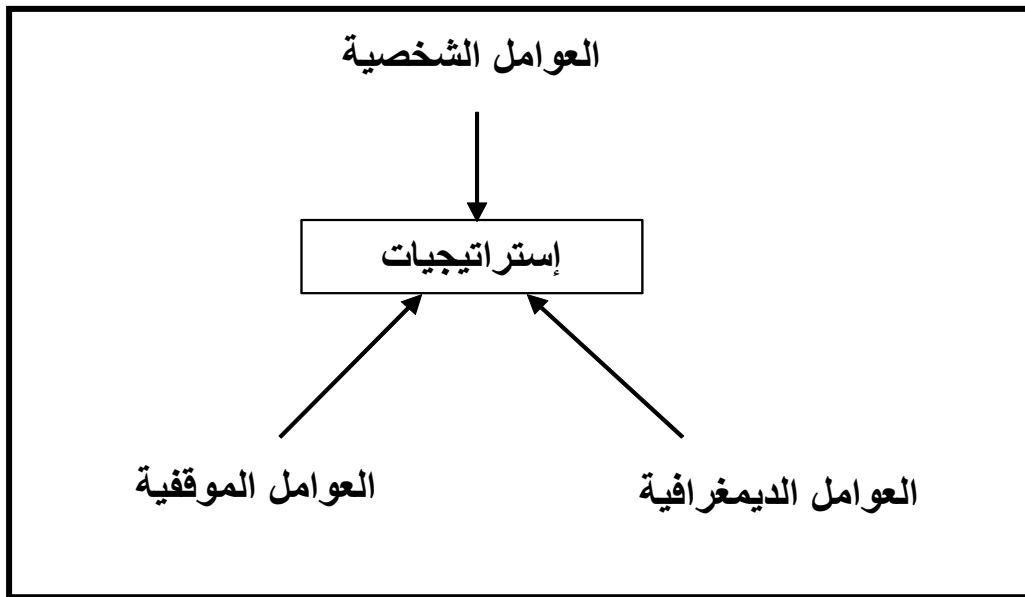
المواجهة المركزة على الانفعال تكون أقل مستوى من التحكم مما يدفع إلى التعبير الانفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط.

لقد أكد "لازاروس" (1993) على أن فعالية إستراتيجية المواجهة تتأثر بما يعرف بالآثر 1986 ولونج Parks من جهة، ومن جهة أخرى أكد بارك feed-beek الرجعي 1990 على أن إدراك الفرد وتقييمه للموقف يحدد مدى اعتماده على إستراتيجية Long سنة 1991 فيعتبر أن فعالية المواجهة مرتبطة Moos دون الأخرى، أما عن موس بخصائص الحدث الضاغط كالشدة و المدة مثلا

(Poinot Rollon, Antoine. Pascal, 2008 : p11)

ومنه يمكن القول أن لكل إستراتيجية من إستراتيجيات المواجهة فعالية تحددها خصائص الحدث الضاغط ومميزات الشخص الإدراكية والمعرفية، وفي الأخير يمكن تلخيص العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات التكيف من خلال الشكل التوضيحي التالي:

الشكل رقم (06): يمثل تطور العوامل المؤثرة على إستراتيجيات التكيف



(Mona, Lazarus, 1984 : 122)

09- قياس أساليب المواجهة:

تعتبر سنوات الثمانينات والتسعينيات من أكثر الفترات أهمية من حيث ظهور عدة روائز تستهدف قياس أساليب التعامل مع الضغوط من أبرزها "wayse of coping" checklist استبيان أساليب المواجهة لـ: لازاروس وفولكمان" حيث احتوى على 68 فقرة موزعة على ثمانين أبعاد وهي: حل المشكلة، روح WCC: المقاومة، التقويم الايجابي، الاكتساب الشخصي، الهروب، والتجنب، البحث عن المساندة الاجتماعية، والتحكم في الذات. (Nicolas Gustave-Fischer Traquinio Cyril:P125)

على إعداد "carver et scheier" وفي سنة (1989) عمل كل من "كارفر وسيشير" الذي يتكون من multi dimensional coping مقياس قائمة المواجهة المتعدد الأبعاد 53 مفردة موزعة على ثلاثة عشر بعد لقياس استجابة الأفراد للمواقف الضاغطة.

(طه عبد العظيم وآخرون، 2006: 112)

زيادة على ذلك قائمة المواجهة للمواقف الضاغطة التي أعدت من طرف "أندلر وباركر" سنة (1990) التي ركزت على ثلاث أنماط للمواجهة وهي: إستراتيجية التعامل مع المشكلة، إستراتيجية التعامل المركز على الانفعال، إستراتيجية التعامل المركزة على التجنب.

(نفس المرجع السابق: 115)

بالإضافة إلى مقياس الأبعاد الوظيفية للمواجهة من إعداد "كوكس وفيرجسون" سنة 1997، resources functional dimensions of coping من إعداد "همر ألن وسوزان مارتيج et Hammer Martig" (1993)، وكذا مقياس قائمة المصادر المتكون من 60 عبارة موزعة على خمس

مصادر للمواجهة، منها المعرفية، الاجتماعية، الانفعالية، الروحية، الجسمية، ضف إلى ذلك قائمة مصادر مواجهة الضغوط " coping resources inventory "

(طه عبد العظيم وآخرون، 1987: 117، 118).

ناهيك عن وجود مقاييس أخرى حاولت الكشف عن إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها المراهقين عند تعرضهم للمواقف الضاغطة مثل: مقياس "بترسون Paterson" الذي أُعد سنة (1983)، يحتوى على 54 بند موزع على ثمانية وماكين Maccubin محاور هي كالتالي: النشاطات المدرسية، المشاعر السلبية، المزاج، الاستهلاك، الشبكة الذي أعد Seifje Krenke الاجتماعية السلبية، العائلة، الالتزام، ومقياس سيفج كرينك سنة 1989 إذ سلط من خلاله الضوء على أساليب المواجهة التي يستخدمها المراهقين في مواجهة ضغوط النمو، موزعة على ثلاث محاور: الاستراتيجيات النشطة، التراجع و الانسحاب، الرفض.

(مسعودي زهية، 2008: 97)

خلاصة الفصل:

إن تفاعل الأفراد مع مختلف المواقف يتباين من وضعية إلى أخرى ومن فرد لآخر، فالجهود السلوكية والمعرفية التي يوظفها الفرد في مواجهة مختلف مصادر الضغوط الداخلية والخارجية تظهر في تنوع أسلوب المواجهة المستخدم سواء المركز على حل المشكلة، أو الانفعال، أو التجنب، هذا ما له علاقة بمجموع المحددات الشخصية والتأويلات والتفسيرات المخزنة المتعلقة بالموقف أو الحدث الضاغط، وكذا المعطيات الاجتماعية والثقافية ذات الأثر البالغ على الشخص في تحديد ردود أفعاله.

الفصل الثالث:

الضعف النفسى

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من المصطلحات الحديثة نسبياً التي يجرى تداولها في علم النفس، وقد يعود استخدام هذا المصطلح لارتباطه بالتقدم الحضاري المتسارع والأزمات المتزايدة التي يمر بها الفرد والتي تؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قمرة ومقاومة البشر في التحمل، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الضغوط على النفس والجسم مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية، الحياتية). فالضغوط الظاهرة من الظواهر الحياتية الانسانية تتطلب منه توافقاً وإعادة توافق مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية كالقلق والصراع والعدوان وغيرها، وهي طبيعة الوجود الإنساني، وبالتالي لا يستطيع الاحجام عنها أو الهروب منها، أو تكون بمنىء عنها لأن ذلك يعني نقص فعالية الفرد وقصور كفاءته ومن ومن مثاله الاتفاق في الحياة، ويرى "باركسون دكولمان" (1995) أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط في أنه تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه فغالباً ما يستبدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المختصون في العلوم السلوكية، ونظراً للصعوبات التي تواجه تعريف الضغوط بشكل عام فإن العديد من الباحثين في هذا المجال تبنا تعريفات أكثر للضغوط النفسية وفي هذا الفصل سيتم تقديم وجهات نظر مختلفة فيما يخص تعريف الضغوط والنماذج المفسرة له، ومن ثم طبيعة حدوث الضغوط وأنواعها واستراتيجيات التخلص منها:

1- مفهوم الضغوط النفسية:

أ- تعريف الضغوط النفسية:

اشتق مصطلح الضغط STRESS من الكلمة الفرنسية Distress والتي تعني الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الإنجليزية إلى Distress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما (عبد المعطي 2006). وفي السياق اللفظي للمصطلح يمكن التفريق بين ثلاثة معاني.

➤ **الضواغط Stresses**: وتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - الفريقي - الاجتماعي - النفسي والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما.

➤ **أما الضغوط Stress**: فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي ان الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.

➤ **أما الانضغاط Strain**: فيشير إلى الانضغاط التي يعانيها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والانهاك ويعبر عنها الفرد في شكل خوف وقلق واكتئاب وتوتر ... الخ

(الرشيدي، 999 : 18).

وهناك ثلاث مكونات رئيسية للضغوط تجتمع معا لتشكيل الخبرة الضاغطة وهي:

➤ **المكون الأول**: الضاغطة STRESSOR هو عبارة عن حدث أو سلسلة من الأحداث التي تجري في البيئة.

➤ **المكون الثاني**: التوتر Tension وهو عبارة عن التأثيرات الفيزيولوجية للضاغطة على الفرد ويسمى عادة ضغوط.

➤ **المكون الثالث:** التقييم Appraisal وهو عبارة عن أحكام حول درجة التهديد التي يمثلها الضاغط وقد اختلفت (Hansen Sullivan: 2003) ويقول العالم Bivolier أن الضغط النفسي أو العبارات التي تشير إليه كإجهاد، التوتر، الإرهاق النفسي من المصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المتغيرات أو المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي، وحتى الفيزيولوجي لذلك فهو يشير إلى ثلاث حالات لغوية متداخلة وهي:

1. معنى يشبه معنى الضغط الفيزيقي أو المادي، كما أنه يشير إلى القوة الاندفاعية التي تمارس على الأشياء

2. يعتبر الضغط أيضا منبها سيكو إجتماعيا شريطة أن يكون مطابقا للعلاقة التالية:

منبه لضغط ← استجابة (ظهور نتائج الضغط)

3. الضغط هو ناتج الفعل المؤثر او المنبه كما يلي:

ضغط → فعل منبه(مؤثر)

فالضغط النفسي أو التوتر النفسي أو الإجهاد، لها مصطلحات تحد من سعادة الفرد وراحة بال وتؤدي به إلى الكثير من الاضطرابات النفسية وحتى الجسمية. نقلا عن (عياد هوارية:2014: 36)

كما أشار قاموس اكسفورد المختصر إلى الضغط على أنه العبء او المطلب الواقع على الجهد البدني والذهني فهو يحدث للأفراد في أي عمر، وقد يتعلق بحياتهم الأسرية أو بحريتهم مهما كانت ويتوقف الضغط على استمرارية هل هو مستمر طول الوقت أو من حين لآخر. ويختلف الافراد بشكل واضح في قدرتهم على تحملهم للضغوط.

وقد اختلفت تعريفات الباحثين لظاهرة الضغوط، لذلك من الصعوبة بإمكاننا أن نحظى بتعريف له مدلولات علمية تحدد طبيعة ظاهرة الضغوط تحديدا جامعا مانعا لان ظاهرة الضغوط النفسية فعلا هي ظاهرة

معقدة في ذاتها ومتداخلة الأبعاد إلا ان المتتبع للتعريفات يجدها لا تخرج في تعريفها للضغوط عن ثلاثة اتجاهات:

1- تعريف الضغوط على اعتبار انها حدث "مثير" خارجي يمر بالفرد.

2- تعريف الضغوط على أساس إدراك وتقدير الفرد للحدث.

3- تعريف الضغوط على اعتبار الاستجابة كحدث.

ولقد عرف " سبيلجر Spielerger " (1971):

الضغط انه القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد، كخواص موضوعات البيئة، أو ظروف مثيرة، تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي.

كما أشار "أحمد عزت" (1979)، بأنها أي مثيرات أو تغييرات في البيئة الداخلية أو الخارجية فهذه الدرجة من الشدة والدوام كما يمثل القدرة التكيفية للفرد الى حده الاقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية نفسية غير حية.

(أحمد عزت رابع، 1979: ص 554)

ويشير (1988) "Meichembeum" أن الضغوط عبارة عن قوة خارجية تؤثر على الفرد وينتج عنها توتر أو انزعاج وترتبط باستجابات للفرد عندما يتعرض لتهديدات بيئية مستمرة، الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والفيسيولوجي وينتج عنه الإحساس بالغضب والاستثارة والقلق ويعرف سيلبي (1976) "H. ,SeMe" الضغط النفسي باعتباره استجابة غير محددة للجسم لأي مطلب.

(لوكيا الهاشمي، 2006: ص 9)

واعتبرها (1990) "Bom" خبرات انفعالية سلبية مشحونة بتغيرات فيسيولوجية كيميائية معرفية وسلوكية موجهة لتغيير أو تعديل الحدث الضاغط أو العمل على خفض تأثيره. (العديلي، 1995: ص 244)

فالضغوط النفسية تشير الى الاحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات، ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في أحداث الضغط.

ويعرف (1979) "Kyrialo" الضغط بأنه استجابة فيسيولوجية ونفسية تنتج من محاولة الفرد في التوافق والتكيف مع كل الضغوط التي يتعرض لها. (وليد السيد، مراد علي: 2008، ص 127، 128)

أما (1972) Syduy،: " فقد اعتبر الضغوط بأنها حالة التوتر الداخلية للفرد، والتي تحدث كاستجابة لضغوط أو عدة ضغوط أي بعض المواقف التي تكون ضاغطة بالنسبة لشخص ما قد لا تكون ضاغطة بالنسبة لشخص آخر. (Syduy, 1976 : P21.22)

والضغوط هي حالة التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد، وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط، والتوتر، والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوع من إعادة التوافق. (طلعت منصور، فيولا البيلاوي: 1989، ص 81)

ويذهب (1976) "Beak" في تعريفه للضغط النفسي على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والإكتئاب. (ناصر المحارب: 1993، ص 338)

فظاهرة الضغط النفسي سلوكية وهذا حسب (1981)، "Buéhiauaks" ويتوقف كوبر (1981)، "Coper" مع هذا الرأي فيرى الضغط هو عدم تكافؤ إمكانات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية على

عاقته، أو الظروف التي يواجهها، وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية.

ويرى "pervin,بيرفن"(1968) أن الضغط هو العلاقة بين الفرد والبيئة وعندما يدرك الفرد إمكانية تكفي للتعامل مع مطالب البيئة لكن بعد بذل الكثير من الجهد يشعر في تلك الحالة بمقدار متوسط من الضغط أما عندما يدرك ان امكانياته لا تكفي لسد الحاجات البيئية فانه في تل الحالة يعاني من الضغوط بشكل كبير .

في حين يعرف الضغط بأنه عبارة عن العنصر المجرّد للطاقة التكيّفية لكل من العقل والجسم، فإن كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات وتستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كان لا تستطيع وجود الاستثارة يضعفها فإن الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد.

(فونتانا:1993، ص 13)

ويعرف "Walf، وولف،" الضغط النفسي هو حالة نفسية مستمرة عند الكائن الحي، توحى له بعدم إمكانية تحاشيها لأن الضغط حالة ديناميكية تحدث عند الكائن الحي لحالة ضغط أعلى من الحد العادي أو أقل منه كما أشار "ولترجمش Gamelech" الضغط بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض ربما تكون استجاباتها لها غير موفقة أو غير متناسبة.

أما ابراهيم وأسعد الإمارة: هي تلك الصعوبات والأحداث التي يتعرض لها الإنسان بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه لتهديداتها وتشكل عبئاً عليه وتسبب له توتراً.

(جمال ابودلو،2008: ص172، ص 193)

فيما أشار "ماندر **Mandler**" (1984) الضغوط حالة توتر الانفعالي التي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد، وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات والتغيرات التي تستلزم نوع من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية والنفسية.

ويعرف كل من "كوكس ومكاي, **Cox, Mokay**" (1978) الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث إختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات.

(عبد الرحمان سلامة، 1995: ص 16)

وأشار "ميكانيك **Mechanic**" الى الضغوط على أنها مجموعة الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين.

الاتجاه التفاعلي: "كليفورد وآخرون **Cliford, et-al**" (1986): حيث يعرفون الضغوط بأنها حالة داخلية تنتج عن مطالب جسدية تضغط على الجسد مثل حالات المرض، التمرين، الارتفاع الزائد في درجة الحرارة، أو من خلال المواقف البيئية والاجتماعية والتي يتم تقديرها إلى حد كبير أو غير قابل للتحكم إلى حد كبير أو غير قابل للتحكم فيها أو تزيد عن موارد المواجهة لدينا، وهي تتسبب في عدد من الاستجابات البدنية بالإضافة إلى عدد من الاستجابات النفسية كالقلق وفقدان الأمل والاكتئاب والتهيج وشعور عام بعدم القدرة على مواجهة العالم وكذلك يرى "غريب عبد الفتاح" (1999) يشير إلى عملية نفسية بيولوجية معقدة تتكون من العناصر التالية:

1- إن هذه العملية تبدأ بموقف أو مثير ضار أو خطر بطبيعته ويسمى بموقف الضغط *stresser*.

2- إذا تم تفسير الموقف الضاغط لجانب الفرد كخطر أو تهديد، فإن قلق الاستجابة سوف يستثار، ويشير لفظ ضاغط إلى المواقف والمثيرات التي توصف بطريقة موضوعية بدرجة من خطر الفيزيولوجي أو النفسي. (غريب عبد الفتاح، 1999: ص 353-354)

وتعرف "زينب شقير" (2002): الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

(زينب شقير، 2002: ص 4)

ويلاحظ من خلال التعاريف الضغوط لدى علماء النفس والباحثين في مجال الضغوط ما يلي:

1- لقد تعددت وتباينت تعريفات الضغوط بتعدد وتباين الأطر النظرية والتفسيرية التي ينطلق منها صاحب هذا التعريف ففي حين ركزت بعض التعريفات على المنح الفيسيولوجية مثل تعريف "Selly" (1976) وبقترب من تعريف "كوكس ومكاي" (1978) ونجد تعريف "بيرفن" (1968) إلى المنح المعرفي حيث المواقف الضاغطة ليس لها معنى إلا إذا أدركت بوصفها ضاغطة.

2- ركزت اغلب التعريفات على أن الضغوط ضارة وسيئة إلا أن بعض رأى أن الضغوط تكون نافعة وجيدة عند مستوى معين ومنها تعريف "دافيد فونتانا" (1993).

3- ركزت بعض التعريفات على الضغوط النفسية باعتبارها مثير خارجي، مثل الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والمهنية والبيئية وكذلك الضغوط الداخلية مثل الضغوط العاطفية والنفسية والجسمية

وفيزيولوجية، بالإضافة إلى أن أغلب التعريفات أغفلت دور الفرد وكذلك الإدراك والعوامل الوسيطة الأخرى بالتفاعل مع الأحداث الضاغطة وبهذا يكون للفرد دور سلبي.

4- تنوعت تعريفات الضغوط كاستجابة بين الاستجابة الفيزيولوجية مثل تعريف سيللي والاستجابة النفسية مثل تعريف "ميكانيك" الذي ركز على الضغوط باعتبارها متغير تابع.

وهناك بعض التعاريف التي جمعت بين الاتجاه الذي يفسر الضغوط باعتبارها "مثير" والاتجاه الذي يفسر الضغوط باعتبارها استجابة ليعرف الضغوط باعتبارها تفاعلا بين المثير والاستجابة ويتخللها متغيرات وسيطية، كما يجعل للفرد دورا إيجابيا في طريقة إدراكه للضغوط وتفسيره لها باعتبارها ضاغطة أم لا، فيركز على المنح التفاعلي الذي يعرف الضغوط من خلال العلاقة بين الشخص والبيئة وأن أساس هذا التفاعل هو تقييم الشخص للموقف.

ب- تعريف المواقف الضاغطة: تعريف "كوهين وويليمسون" (1991): هي الأحداث اليومية التي تسبب حالات انفعالية سلبية للأفراد أو التي تدفع بهم إلى الخطر والإصابة بالمرض، وتسبب لهم الضيق عندما يدركونها على أنها تفوق قدراتهم على التعامل معها.

• تعريف "وايتون" (1998): هي العوامل والمثيرات التي تمهد الطريق للضغط وتكون استجابة الفرد مختلفة إزاء الضاغط الواحد، فالضاغط الذي يبدو غير مرغوب بشخص ما مثل الحديث في داخل الفرد أو من البيئة الخارجية على أنه مرغوب فيه، وأن مسببات الضغط يمكن أن تكون من داخل الفرد أو من البيئة الخارجية فهناك موقف يراه شخص ما ضاغط ومهدد له بينما شخص آخر يرى موقف إيجابي وغير ضاغط بالنسبة له، لذا فإن الحدث الضاغط يتجاوز قدرات الفرد وإمكاناته على التعامل معه فإنه يدرك هذا الضاغط على أنه يمثل تهديد له.

(طه عبد العظيم حسين وآخرون، 2006: ص 25-26)

• تعريف "عبد الستار إبراهيم" (1998): هي أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة مستمر، وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطا في ذلك، مثل أحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغير الهرمونية الدورية.
(عبد الستار إبراهيم، 1998، 119)

• تعريف "عبد الفتاح قرشي" (1993): هي أي ظرف طبيعي أو اجتماعي شديد يواجه الفرد، بحيث لا تكمل استجابته العادية لمواجهتها مما يخل توازنه النفسي والاجتماعي وقد توصف الأحداث الضاغطة بأنها مرهقة أو تتضمن تهديدا أو مخاطرة، فقد توصف في أقصى شدتها بأنها كارثة حيث تكون هذه الحالة مفاجئة لتمثل خطورة على الفرد أو الأشخاص المهمين في حياته.

(عبد الفتاح قرشي، 1993: 80)

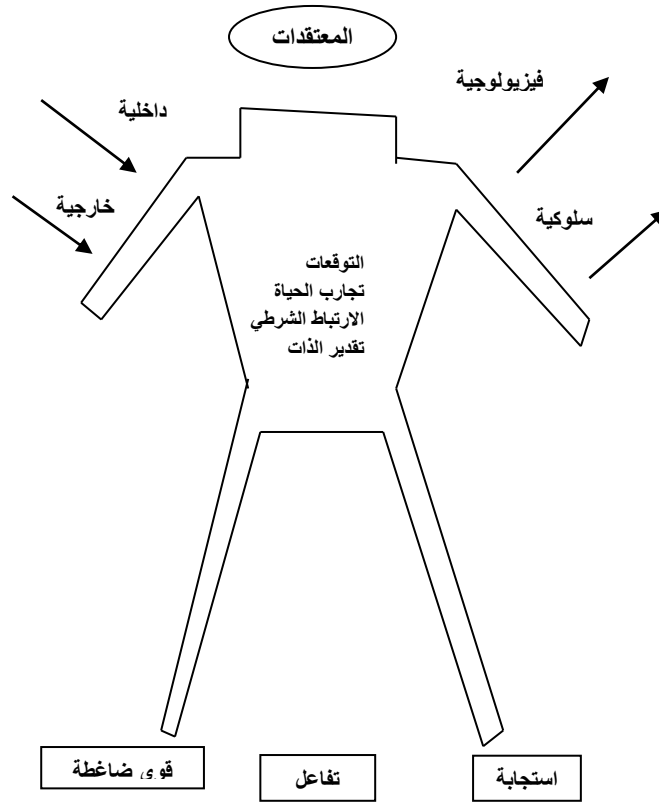
2-عناصر الضغط النفسي: هناك ميل مشترك بين تعريفات الضغط النفسي، لاعتبار أن الضغط النفسي يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي كالاتي:

➤ عنصر المثير "القوى الضاغطة" يشمل متطلبات موقفية تحتاج إلى تكيف فردي معها، قد تأتي من الفرد أو من المنظمة أو من البيئة، مثال ذلك: عبء العمل، الصراع... إلخ.

➤ عنصر الاستجابة "يتكون من ردود الفعل الفيسيولوجية والنفسية والسلوكية للضغوط مثل: الإحباط والقلق.

➤ عنصر التفاعل "يكون بين المدير والفرد، وتعكسه عمليات إدراك الفرد وتقييمه لطبيعة الضغط وديناميكياتها وأثارها، ولقدرتها على التعامل معها، والسيطرة عليها واحتوائها.

(رضوان، 2008: 29)



(بن زروال فتيحة، 2008: ص 47).

3- خصائص الضغوط النفسية:

إن الضغوط ظاهرة معقدة وتعبّر عن وقائع متعددة، وذات مضامين بيولوجية، نفسية، إقتصادية، وإجتماعية يمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية والداخلية التي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر، وقد تم إستنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة. ومن هذه الخصائص ما يلي:

- إن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول.
- إن الضغط المدرك، هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.

- الضغط المدرك هو محصلة لمدى أهمية الموقف وفقاً للإدراكات الذاتية للفرد نفسه.
- إن الضغط عملية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.
- قد يكون الضغط إيجابياً أو سلبياً كمحفز فلقد أشار (سيلبي) إلى أن الموت هو التحرك التام من الضغط.
- بينما يرى "الرشيدي" أن من أهم خصائص الضغوط ما يلي:
- إن الضغوط النفسية تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية كثيرة، فتنشأ الضغوط من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، وكذلك تنشأ مثيرات حيوية كيميائية (تغيرات هرمونية، جسمية) ومن مثيرات نفسية (صراعات، إحباطات).
- إن الضغوط ذات طبيعة وظيفية، تعبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك، فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه.
- من الصفات التي تتصف بها ضغوط أنها ليست إستقرارية حيث أنها تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة، كما أنها عند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد.
- الضغوط مؤشر ضروري للتكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف.
- ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط، وهذه قد تكون سبباً للضغوط النفسية، كما أنها قد تكون نتيجة للضغوط النفسية.
- الضغوط تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة.
- الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع أفراد البشر.

(الرشيدي، 1999: 81)

4- مستويات وأنواع الضغوط:

تعتبر الضغوط النفسية لعمود الفقري الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى، فهي تمثل العامل المشترك في (الضغوط الاجتماعية، ضغوط المهنة، الضغوط الاقتصادية، ضغوط الأسرة، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية).

ولقد واجه الباحثين صعوبة وضع تصنيف محدد لأنواع الضغوط، فهناك من قسمها (وفق ديمومتها من عدمها، ومن حيث قوتها وضعفها، ومن حيث كونها طبيعية وغير طبيعية) وهي كآآتي:

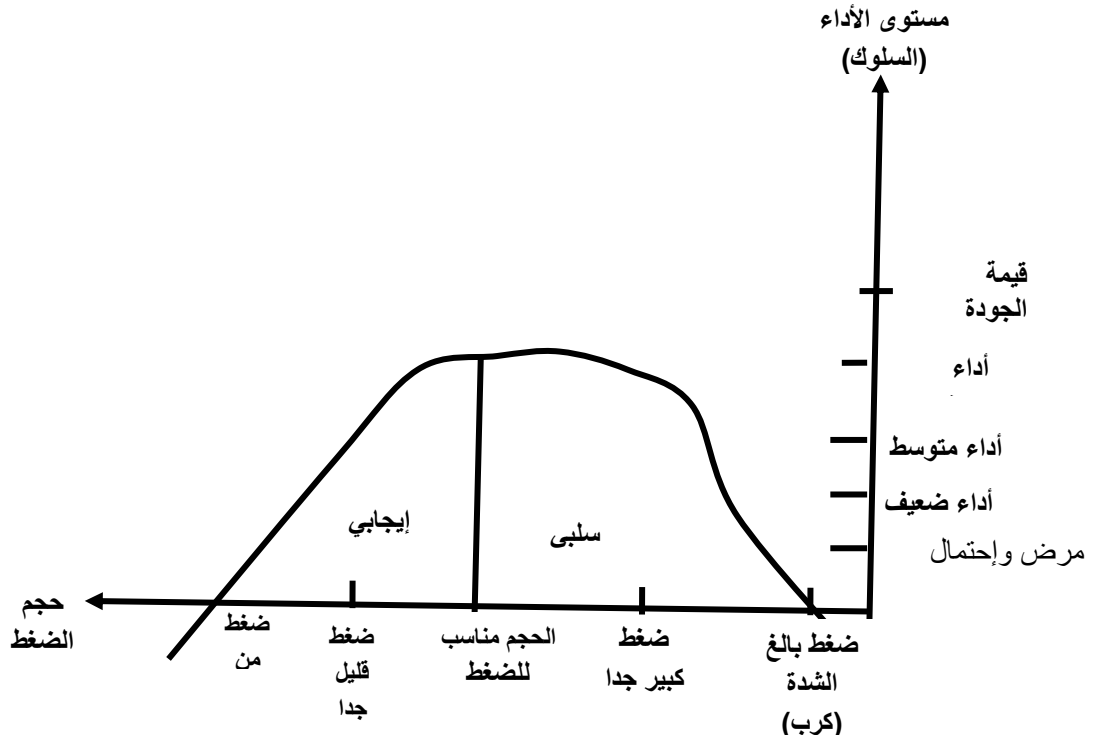
تصنف الضغوط تبعا لمستوياتها إلى ثلاث مستويات

➤ **الضغط العادي: (Normal-Ranges-Stress)** وهو المستوى الذي يمكن إستبعاده وهذا أدنى مستوى للضغط وهذا النوع يتعرض له كثيرا من الناس في معظم الأوقات. وتكون مشكلات هينة على هذا المستوى، ويمكن التعايش معها.

➤ **الضغط الحاد (Sever Stress):** وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أول فترات حياته في بيئة يسودها الإكتئاب وهذا النوع يحتاج للتدخل والعلاج للحد من تأثيره والتغلب على المشكلات التي يسببها والتحرر من القلق والخوف.

➤ **الضغط الشاذ (Abnarmal Stress) :** وهذا النوع يضم مجموعة من الأمراض العصابية والذهنية والتي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس وضد الآخرين.

الشكل رقم (07) يوضح أنواع الضغوط وفق شدتها وضعفها



(مفتاح محمد، 2010: ص181)

كما يرى "سوناجين sweeaningen" (1985) أنه يمكن تقييم الضغوط حسب إستمراريتها إلى:

أ- **الضغوط المؤقتة:** هي التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتفخ مثل الضغوط الناتجة عن موقف صعب مفاجئ وغيرها من الظروف المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة فمثل هذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من قدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية.

ب- **الضغوط المزمنة:** فتشمل الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد للألام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة وغالبا تكون الضغوط المزمنة بمثابة

الضغوط السالبة من حيث تأثيرها، فالضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فسيولوجية ونميز ذلك من نواحي الإخلال الوظيفي، مما يؤدي إلى إختلال الصحة النفسية وهذا الجانب السلبي.

(قاسم محمد، 2008: ص 75)

وقد ميز " موراي murray" بين نوعين من الضغوط:

➤ **ضغط بيتا (Beta Stress):** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد، كما أكد في تفسيره على ضغوط beta لأنها تعبر عن دلالة الأشياء والموضوعات وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة، ويرتبط إشباع تلك الحاجة لبعض الأفراد والقوى والوضعية الاجتماعية، وعند تفسير الفرد لتلك القوى على أنها ضاغطة في اتجاه نحو الإشباع فإن التأويل الذي يدركه الفرد بحيث لا تكون الموضوعات والأشياء ضواغظ في حد ذاتها وإنما تكون عندما يدركها أو يفسرها على أنها كذلك.

➤ **الضغط ألفا (Alpha stress):** ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

(عثمان، 2001: ص 100).

وكذلك يوجد تصنيف ثالث للضغط النفسي يعتمد على المواقف الضاغطة المسببة للضغط النفسي:

➤ **الضغط النفسي الإيجابي (الصحي):**

تعتبر الضغوط ظاهرة أساسية في الحياة اليومية للأفراد، كما أنه ضروري للنمو الفردي وتحقيق الذات بشرط أن تكون الاستجابات التكيفية للفرد مناسبة لما يتطلبه الموقف، وفي هذا الصدد يرى "هليجارد وآخرون Hilgard,et-al" بضرورة وجود بعض الضغوط لتسيير بعض أمور الحياة ولكن التعرض للإجهاد لمدة طويلة يسبب تأثيرات سلبية قد تكون مدمرة وتساعد الضغوط على نمو شخصية الإنسان

لإرتباطها بعمليات (كالتعليم والسعي لحل المشكلات) فهو يثير هذا الضغوط حماس الأفراد وخيالهم ويحثهم على تحسين أو زيادة مردوديتهم، أما على الصعيد العلائقي فهو يساعد في تجديد للقدرة على التكيف مع المستجدات الخارجية وتجدر الإشارة إلى أنه بفضل الضغط الإيجابي حققت منظمات عديدة مستوى طموحها.

كما تظهر أهمية الضغوط الإيجابية بالنسبة للأفراد خلال المراحل الانتقالية بين المناصب كالترقية وبشكل خاص لدى المسؤولين ومهما يكن فإن أجسامنا في حاجة دائمة إلى كمية من الطاقة الضرورية للحياة، الأمر الذي لا يحدث إلا إذا واجه الفرد مواقف مجهدة، شرط أن تكون في حدوده التكيفية.

بالمقابل هناك النموذج الثاني من الضغوط وهو:

➤ **الضغط النفسي السلبي (المرضي):** يرى كل من "كريستان إجرابات دلماس G. Agrpart, M. Adlmas" أنه لا يوجد ضغوط بهذا المفهوم (المرضي) إلا إذا كانت الإستجابة مفرطة أو سيئة التكيف أو مؤلمة في حين يمكن أن يسبب التعرض للمجهدات البسيطة أو المتكررة للإجهاد المرضي كما يضيفان أنه عند الحديث عن ظاهرة الضغوط النفسية لابد أن نراعي شدة العوامل المجهدة وتكرارها، وما تحدثه من استجابات لدى الفرد المجهد.

فالضغوط إذا زادت عن حدها الطبيعي تتحول إلى تأثير سلبي على الفرد وعلى بيئته فيصبح بذلك مصدر خطر قد يكون مدمرا للتوازن الطبيعي للفرد، فالفرد يشعر بحالة من الإنذار المبكر حين يدرك خطورة الموقف الذي يعايشه، فيزيد الجسم من إفراز هرمون الإدرينالين في الدم وبعدها يدخل مرحلة التغيرات الفسيولوجية كزيادة ضربات القلب أو وتيرة التنفس بشكل ملحوظ وأن إستمر تعرض الفرد لهذا الموقف الخطر (بالنسبة له) يصل إلى حالة الإنهيار النفسي الكامل.

(لوكيا، بن زروال، 2006: ص ص 16، 17)

ويشير "أبلي Appley" إلى أن الفرد يغير من سلوكياته كمحاولة للتكيف مع حالة الإجهاد ولهذا التغيير عتبة سلوكية يسميها عتبة التكيف الجديد أي حد للقدرة على التكيف بواسطة تغير السلوك، فإذا تعدى الفرد هذا الحد ولم يتمكن من تقليص حالة الضغط، فإنه يصل إلى عتبة الإحباط . Frustration Theshad of Exhaustion

ويذكر "يوسف ميخائيل أسعد" أن هناك نوعين من الضغوط أحدهما آنية (مؤقتة) ترتبط بمواقف طارئة محددة تزول بزوال المواقف المسببة لها، ويحتاج الفرد الذي يعاني من هذا النوع إلى مساعدة وعلاج. كما يجب الإشارة إلى أن الطبيعة التراكمية لظاهرة الإجهاد تجعله عملية متصاعدة يزيد كل مصدر من مصادره في ارتفاع مستواه العام لدى الفرد.

لكن وجود الفروق الفردية يجعل من الضغوط خاصية شخصية تختلف باختلاف شخصيات الأفراد، فما يسبب الضغوط لدى فرد لا يسببه عند آخر بالضرورة، كما أن هناك إختلاف بين الأفراد في مستوى الضغوط المحتمل وذلك باعتبار التمايز في إدراك مصدر الضغوط وتقييمه وبالتالي التفاعل معه على أساس ذلك.

وفي هذا الإطار يذكر "بنجمان ستورا Benjamin stora" أن التوليف بين بعض ملامح الشخصية قد يندر بظهور ردات فعل على الإجهاد مثل: الأمراض التاجية، بعض الإضطرابات العقلية، كراهية الوظيفة، الخلافات الزوجية، الإدمان على الكحول والمخدرات والعقاقير المهدئة.

(ستورا، 1997: ص 14)

وقد قسم (Apter, 1989) الضغوط إلى نوعين وهما:

- ضغوط التوتر: (Tension Stress)

- ضغوط الجهد: (effort Stress)

➤ **ضغوط التوتر:** وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد التناقض بين المستوى الفعلي المفضل لمتغير دافعي هام، مثال: لو أن شخص ما في حالة عمل بينما الدافع منخفض نجد أن ضغط التوتر ينشأ لو أن مستوى المثير أصبح عالياً، فمصطلح التوتر يستخدم هنا في شكل يتفق مع الاستخدام اليومي للمصطلح لكي يشير إلى مشاعر عدم الراحة والشعور بأن الأشياء ليست كما ينبغي أن تكون عليه وأن الفرد يحتاج لبيدل جهد أكبر.

➤ **ضغوط الجهد:** وتعني ضغوط الجهد بأن الفرد يبذل جهداً أكبر للتقليل من ضغوط التوتر ويتوقع أن (ضغوط التوتر، الجهد).

يتعلقان ببعضهما إيجابياً فكلما زاد التوتر، كلما زاد الجهد للتغلب عليه.

كما أن ضغوط الجهد أحياناً تحدث في غياب ضغوط التوتر كنتيجة للضغوط التي تؤدي إلى تجنب ضغط التوتر الممكن قبل أن يحدث.

(علي عسكر، 1998: ص 23)

وقد ميز كل من "ويليس وشيفان Wills, sliffma" (1985) بين ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية:

الأول: ما يسمى بحوادث الحياة الكبرى: وهي ضغوط قد تكون حادة، ولكنها قصيرة المدى مثل المرض أو الانتقال من منزل لآخر، أو موت شخص محبوب.

الثاني: مشكلات الحياة اليومية:

المشاحنات بين أفراد الأسرة، الانتظار طويل على الطابور.

الثالث: ضغط طويل ومزمن ومتواصل

مثل الضغوط المرتبطة بأداء الأدوار الاجتماعية ومنها ضغط المواجهة مع الوالدين لدى المراهقين.

(وليد السيد، مراد علي، 2008: ص 140)

كما يرى "عادل صادق"، (1990) بأن هناك ضغوط مرتبطة بمراحل معينة من العمر هي:

➤ **ضغوط الطفولة:** فالخلافات الزوجية والعداء السافر بين الوالدين يكون له تأثير ضاغط على الطفل، كذلك غياب الأم أو الأب في أول يوم مدرسي في حياة الطفل فالمدرسة قد تكون عبئا نفسيا مؤلما بالنسبة للطفل، لما يتعرض له من ضغوط لتعثره الدراسي كذلك كثير من الأعراض النفسية والجسدية التي يعاني منها الأطفال تكون سببها ضغوطا حادة وطارئة وضغوط مستمرة في المدرسة، وقد وجد " Movat, (1975)", علاقة بين ما يمارسه الوالدان من ضغوط نفسية واجتماعية في معاملة أبنائهم وبين سوء التوافق لديهم.

➤ **ضغوط المراهقة:** وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ومظاهر جسمية والتي تشكل وقتها ضغطا نفسيا على المراهق.

➤ **ضغوط الزواج:** قد يمثل الزواج ضغطا بسبب عدم الإتران كما أنه يحتاج وقتا وجهدا لعادة التكيف.

➤ **ضغط الإحالة للمعاش:** يبدأ قبل الإحالة للمعاش بشهور، ويعاني خلالها الفرد من بعض الإضطرابات النفسية الإنفعالية وقد تختلف في دوامها وحدتها.

(عبد المعطي، 1992: ص 122)

إضافة إلى هذا قد قسم "لازاروس وكوهين" الضغوط إلى ثلاثة مجموعات وهي كما يلي:

➤ **الحوادث الجائحة: Cataclysmic**

وهي الحوادث مفاجئة وعنيفة، ويمكن أن تؤثر على أعداد كبيرة من الأشخاص مثل الحروب أو الكوارث الطبيعية، بما فيها الزلازل والعواصف وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب.

➤ **الضغوط الشخصية: Personnel Stressor**

وهي أحداث قوية وشديدة تتطلب مواجهة تكيفية فعالة والفرق الرئيسي بين الضغوط الشخصية والأحداث الجائحة هو ان الضغوط الشخصية تؤثر في عدد قليل من الناس.

➤ **الضغوط العامة: Bakgrand Stressor**

ويمثل هذا النوع من الضغوط المشاحنات أو المضايقات اليومية وهي حوادث ذات شدة منخفضة، لكنها تستمر أو تكرر في الحياة اليومية وذلك مثل الانتقال إلى مكان العمل لآخر والعودة منه كل يوم ولا يفرض مثل هذه الحوادث تهديدا مباشرا في الحال لكن يبدو أن آثارها تصبح سلبية وتراكمية.

من خلال العرض السابق لأنواع ومستويات الضغوط لاحظت الباحثة أن من المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه هو مدى إدراكه لهذه الضغوط، فإن رد الفعل الذي يصور من الفرد يعتمد على كيفية تفسيره أو تقييمه لأهمية الخطر أو التهديد الذي يواجهه وتقييم هذا الخطر هو ليس مجرد إدراك بسيط لعناصر الموقف ولكنه حكم واستدلال يتم فيه جمع البيانات لتشكيل الأفكار والتوقعات وأي تغير لخلفية الموقف الذي تم فيه إدراك المثير (الضغوط) يمكن أن يغير بقوة من تفسير الشخص للموقف.

كما أن تنوع الضغوط وتباين مستوياتها من حيث الشدة والانخفاض هذا يتوقف تبعاً لميولات واهتمامات الأفراد.

فقد تختلف درجات حالة الضغط من فرد إلى آخر ويتباين تأثير مواقف الحياة الضاغطة على الأشخاص هذا يعود لمستوى الأفكار وتقييمها، فهناك فروق فردية في كيفية تلقي المثير والاستجابة وما يدعم رأي الباحثة ما تطرق إليه "هـلـجـارـد Helgard" أن الضغوط تعتمد على عوامل مثل الفروق الفردية في ردود فعل الجهاز العصبي الإرادي، والخبرات التعليمية المبكرة واستعداد بعض أعضاء الجسم للإصابة بسبب الوراثة أو الإصابة السابقة.

ويؤكد تلك "جـراي Gry وآخرون" فيشيرون إلى أن كثيراً من المشكلات المسببة للضغوط يمكن تناولها وحلها بشكل بسيط جداً، لكن هذا الحل يظهر لبعض الأفراد سهلاً ولا يتناسب مع صعوبة وتعقيد المشكلة فيشعرون حينئذ بالضغط.

ومن الأمثلة الدالة على الفروق الفردية للضغوط إكتشاف العالمين "فريد مان وروژنمان"، خلال أبحاثهما حول مرض القلب، لنمطين الشخصية أ - ب يتصف كل منهما بخصائص يصنفها الجدول التالي:

جدول رقم (02): يوضح خصائص النمط "أ" والنمط "ب" من الشخصيات

النمط "ب" Type B	النمط "أ" Type A
<ul style="list-style-type: none"> • يؤدي عمله ببطء وهدوء • صبور • لا يتسارع مع الوقت لقضاء حاجاته • يعمل لكن لا يتجاهل مفهوم الإسترخاء. • لا يتنافس مع نفسه. • يبدو وأنه لا يعاني من ضغوط. 	<ul style="list-style-type: none"> • يجري وراء تحقيق عدة أمور تتعلق بحياته في نفس الظروف والأوقات. • يتصف بالهجوم والسلطة. • يفتقر إلى الصبر والالتزان الإنفعالي • يتسابق مع الوقت لأنه يعتبر الإنتظار مضيعة للوقت. • يعمل كثير دون إغارة الإهتمام للإسترخاء. • ينافس نفسه والآخرين. • يدمن على العمل.

وقد اكتشف هذان العالمان أن الفرد النمطي "أ" أكثر عرضة لأمراض القلب نتيجة ميوله لخلق ضغوطات محيطية تتميز بالحركية الدائمة ويترتب عنها ضغط نفسي وإجهاد بدني حاد بسبب تغييرات بيوكيميائية تساعد في ظهور أمراض القلب. (لوكيا بن زروال، 2006: ص 20، 19).

ويشرح لنا هذا الأمر ولو جزئياً، لماذا يصاب فرد بالضغوط النفسية في حين لا يصاب آخر ولو عايشا نفس الظروف.

كما ذكر "كستنباوم **Kastenbaum**" من أن الضغوط النفسية تظهر بصورة أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذي يتعاملون مباشرة مع الأفراد مما يدل على ذلك تلك الدراسات التي أثبتت وجود علاقة بين الإصابة بالضغوط وبعض المهن التي تتصف بالرتابة والمسؤولية على الغير، إلا مع الأخذ بعين

الاعتبار الاستعداد النفسي والجسمي للإصابة وما يثبت ذلك أيضا وجود ارتباط بين طبيعة العلاقات العائلية أو التنظيمية بالاستعداد للإصابة بالضغوط إذا توافرت الظروف المناسبة.

وهذا ما يدل أن الضغوط النفسية تتصف بالحركية والتغيرات لأن طبيعته وطبيعته مكوناته وآثاره تختلف باختلاف الظروف النفسية والعضوية والمادية والاجتماعية والتنظيمية والبيئية، ويمكننا أن نستخلص - مما سبق - أن للإجهاد خصائص يمكن أن تشمل ما يلي:

* الضغوط ذات طبيعة تراكمية.

* الضغوط محصلة تفاعل بين الفرد والبيئة.

* الضغوط مرتبطة بظروف مادية واجتماعية ونفسية.

5- النماذج المفسرة للضغوط النفسية:

تعددت المقاربات النظرية التي تناولت الضغط النفسي بتعدد المرجعيات العلمية لها، حيث اعتبر الفيزيولوجيون الضغط النفسي إستجابة داخلية ذات طابع فيزيولوجي بينما إعتبره السيكولوجيون عاملا للحالة التي يشعر فيها الفرد بعدم قدرته على تحمل الموقف الضاغط والتعامل معه بشكل إيجابي فقد إعتبره آخرون على أنه - **الضغط النفسي** - محصلة للتفاعل الذي يحدث بين البنية النفسية والمعرفية والإنفعالية للفرد وبيئته المحيطة به، وسنتناول فيما يلي الإتجاهات النظرية بالدراسة والتحليل:

أولاً/ التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي:

أ- النظرية البيولوجية "لكانون Walter Cannon":

كما تعرف هذه النظرية باسم نظرية المواجهة والهرب، وهي تركز على الجانب الوراثي في تفسير الضغوط النفسية، حيث جاءت بمفهوم أعراض المواجهة والذي يرى أن هناك عدداً من الأنشطة المتنوعة التي يقوم بها الفرد لاستثارة الغدد والأعصاب وتهيئة الجسم لمقاومة الخطر، وينظر "كانون" إلى الضغوط النفسية أنها مجموعة من المثيرات الفسيولوجية والإنفعالية التي تدفع الفرد للقيام بأنشطة معينة بهدف العودة إلى حالة التوازن والإستقرار، وبالتالي فإن الإنسان يستخدم مصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء، وإنه في حالة وجود خلل في ذلك التوازن فإن الفرد سيعاني من الضغوط، وقد افترض "كانون" أنه عندما يدرك الفرد وجود أي تهديد خارجي من البيئة المحيطة فإن الجسم يستثار وتستثار تبعاً لذلك دافعية الجهاز العصبي سمبثاوي وجهاز الغدد الصماء بصورة تلقائية، ويظهر على الفرد مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية، مما يؤدي به إلى الإستجابة لذلك التهديد، إما بالواجهة أو بالهرب.

إذن رد فعل الجسم لمتطلبات الضغوط لا يقود الجسم للإستجابة للتحديات التي يسببها الضغط، إما بالواجهة أو بالبحث عن إستراتيجية إنسحاب ملائمة كما سبق الذكر وذلك لأن الجسم الإنسان قد خلق مهياً لمواجهة التحديات إما بالتحفيز أو بالتوقف. (الفرماوي وآخرون، 2009: ص 26)

فالضغط إستجابة لإعادة توازن الجسم وبالتالي تستند نظرية "كانون" إلى مفهوم الإتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الإتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة.

(shaufer walt, 1992: p 44.)

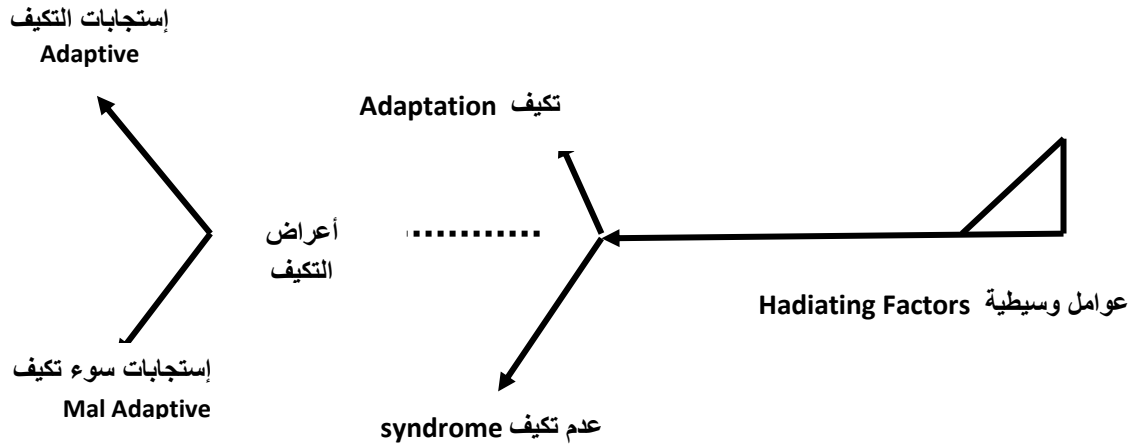
ب- نظرية "هانز سيلي Hans Selye": ترجع الضغوط إلى الكثير من المواقف الضاغطة الانفعالية التي يتعرض لها الإنسان بشكل مستمر وتظهر بوضوح في البحوث الكندية عند "هانز سيلي h.selye" حيث وضع نظرية إسمها نظرية الضغط Stress theorys حيث الدفعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغوط وذلك من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية (فوق الكلوية) وذلك عند التعرض المستمر لمواقف الضغط وقد قدم "سيلي" مفهومًا أسماه (جملة أعراض التكيف العام) G.A.S General adaptation syndrome والذي يشير لإستجابة الجسم لمواقف الضغط.

(أسماء عبد الحميد، 2008: ص 131).

والذي يتكون من ثلاث مراحل:

- **إستجابة الإنذار Alarm Reaction:** وتشمل هذه المرحلة تغيرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضاً طريقة إستدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط.
- **المقاومة Resistance:** يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية.
- **الإرهاك Exhaustion:** حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى درجة التي قد ينتج عنها الموت.

شكل رقم (08): يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية h. sely.



ويذكر "سيلي" أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغوط عن طريق العوامل الوسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف، ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل نمط تقييم معين من الاستجابة. (هارون الرشيدى، 1999: ص 52).

ثانياً/ مقارنة التحليل النفسي: يميز تحليليون بين الشعور بالقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي تابع عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوبة بالخطر الحقيقي "فرويد" بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة صراعات غير الشعورية داخل أفراد، وعلى الخصوص الذين يعانون من مشاكل جنسية وعدوانية، وآلية التحكم بها، وبما تصدم بالأنا والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين، لأنها على نقيض من شخصياتهم أو قيمهم الاجتماعية ويذكر فريد أن "الليبيدوا" يصطدم بضغوط المجتمع، وهو مستعد من قبل الرقابة كما هو مسدود ملغي في اللاوعي، ومن الممكن الحصول على حل لصراع بين القوى الكابتة والمكبوتة بتحويل طاقة القوى المكبوتة نحو أهداف أخرى، عندما يتم التحول بالتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي والمثل الواعية.

وطبقا لنظرية التحليلية فإننا جميعا لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس على أي حال، فإن هذه الصراعات أكثر حدة وعددا، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط، واعتبر "فرويد" الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، وفي الكبت أو الإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جدا ومؤلمة ومستثناة من الوعي والإدراك المحسوس، أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل والذنب والاكنتاب وتعتبر عوامل للضغط، كما يعتبرها فريد غالبا أنها تكبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات ومخاوف تتم فقي الطفولة، وإن الكبح نادرا ما يكون ناجحا كليا والذين يعانون منه تبرر لديهم أمراض مثل الشريان التاجي والقرحة والقلولون العصبي حسب ما أشارت إليه دراسة " أبوا نانوا وسنجر" ، كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين القوى ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطم النزعات الغريزية بالتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء الآليات الدفاعية ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات نظرية وتطورها لخبرات الطفولة مما يكون شخصية المستقبلية والسلوك المتوقع، وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة الضغوط الحياتية المختلفة، ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج.

(لبنى وآخرون، 2009: ص 25)

ثالثاً/ التفسير البيئي للضغط النفسي:

اهتمت هذه النظريات بالتفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد على أساس التواصل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، أي أنها تنظر إلى الضغوط على أنها ناتجة للإدراك الفرد للتهديدات الخارجية الصادرة من بيئته، وهناك ثلاث نظريات انطلقت من هذا التفسير وهي:

أ- نظرية أحداث الحياة الضاغطة: تتناول هذه النظرية الضغط النفسي على أنه مثير خارجي لذا ركزت على أهمية البيئة وأهميتها في صحة الفرد والمجتمع وتعد محاولات "هولمز" "وراهي holmes, rahi" لاكتشاف العلاقة بين المتغيرات البيئية والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، فقد ركزت هذه النظرية على الأحداث التي تؤثر في الأفراد بمجالات الحياة المختلفة كالمجال العائلي، والإقتصادي والدراسي والاجتماعي والمهني والتي من الممكن أن تكون إيجابية أو سلبية. (الجبلي، 2006: ص 28)

ب- نظرية "موس وشيفر Moos, Chafre"

ترى هذه النظرية أن استجابة الفرد للضغوط النفسية تمر بثلاث مراحل:

➤ المرحلة الأولى: وتحدد فيها قوة الحدث الضاغط بالعوامل الآتية:

- الخصائص الشخصية للفرد: مثل العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، النضج المعرفي والانفعالي، الثقة بالنفس، المعتقدات الدينية، الفلسفة، الخبرات السابقة.
- عوامل تتعلق بالحدث الضاغط: تتمثل في:

- نوع الحدث الضاغط: قد يرجع للطبيعة كالزلازل، وقد يرجع للإنسان كالحروب، وقد يرجع إلى عوامل بيولوجية كالمرض أو الموت.

- مدة وقوع الحدث الضاغط: قصيرة أو طويلة.

- مدى مواجهة الفرد للحدث الضاغط وآثاره.
- إحتمال توقع الفرد للحدث الضاغط.
- إمكان مواجهة الحدث الضاغط والتحكم في آثاره.
- **طبيعة البيئة:** من حيث العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وأسره، ودرجة تماسك المجتمع حيث تتداخل العوامل الثلاثة مع بعضها، لتساعد الفرد في الوصول إلى المرحلة الثانية.
- المرحلة الثانية:** تتحدد فيها عملية الإدراك للحدث الضاغط وكيفية التوافق معه، وتتوقف هذه المرحلة على ثلاثة عوامل:
- **إدراك الحدث الضاغط:** الذي يبدو بعد صدمة الحدث غامضا ثم تزداد ملامحه عقلانية وواقعية على نحو تدريجي، وتصبح أبعاده ونتائجه محتملة، ما يساعد الفرد على التوافق بالأسلوب الملائم.
- **القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط:** ويجري ذلك بالمحافظة على العلاقات الشخصية بالأسرة، والأصدقاء، وبقية الأفراد الذين من الممكن أن يقدموا المساعدة بمواجهة الحدث الضاغط.
- **مهارات واستراتيجيات التوافق:** تجري بالتركيز على الحدث الضاغط، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه.
- **المرحلة الثالثة:** تتضمن نتائج الحدث الضاغط وآثاره على الفرد، فهي محصلة نهاية للتواصل لجميع المكونات السابقة بهدف مواجهة الأحداث الضاغطة، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح ومن ثم يستطيع الفرد مواصلة حياته وتطويرها وقد نخفق في تحقيق التوافق، فتظهر عليه الأعراض والإضطرابات التي تؤثر في صحته النفسية، والاستجابة لها.

د- نظرية التقدير المعرفي "Lazarus": يعتبر نموذج "لازاروس" في تفسير الأحداث الضاغطة من أهم النماذج المعرفية، إذ يعتبر تكفيره من أهم رواد الثورة المعرفية الذين يؤكدون على أن العمليات المعرفية مثل: (الإدراك، التفكير، التذكر، معنى الحدث) هذه العمليات لا تؤثر فقط في كيفية تقييم الفرد للحدث، ولكنها تؤثر أيضا في كيفية مواجهة الفرد لهذا فقط، ويرى "لازاروس" أن الشعور بالضغط نتاج التفاعل بين خصائص الفرد وكفاءة آلياته الدفاعية، فتقيم الفرد للموقف، ودور كل من الصراع والإحباط والتهديد هو الذي يولد الضغط، ومن ثم يشعر الفرد ببعض المؤشرات التي تعطي إنذار باتجاه وجود ضغوط مرتفعة كما يرى "لازاروس" أن تقدير "كم" التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه علاقة خاصة من التفاعل الدينامي بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، ويعتمد تقييم الفرد للموقف الضاغطة على عوامل عديدة منها: العوامل الشخصية والاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف الضاغطة نفسه وأن ما يعتبر ضاغطة لفرد قد لا يعتبر ضاغطة لآخر.

(عثمان، 2001: ص: 10)

ويرى كل من "فولكمان ولازاروس" أن ذلك يعتمد على طبيعة تقييم الفرد للموقف وإمكانياته في مواجهته، حيث يقرر الفرد أن الموقف إما أن يكون ضارا أو مهددا أو متحديا، أو غير مؤثر ولقد ميز "لازاروس" بين نوعيين من التقييم هما:

1- التقييم الأولي: Evaluation Primaire

ويرى "لازاروس" أنه حين يواجه الفرد موقفا فإنه يتفاعل معه ويمكن أن يحدد واحدا من بين ثلاثة أنواع من التقييمات الأولية للموقف وهي:

- ليس له علاقة مناسبة بالموضوع.
- إيجابي حميد وغير خطر.

➤ ضاغط إما يتضمن الحدث ضرراً، أو خسارة، أو تهديداً، أو تحدياً، وفي حال تقييم الحدث بأنه ضرر وخسارة، فيعتبر أن الضرر قد وقع للفرد فعلاً مثل: (جرح، مرض، أو ضرراً لذاته، أو إصابة أو فقدان للأقارب) أما التهديد فيعتبر ضرراً فقدانا لم يحدث بعد ولكنه متوقع، لكن إذا وقع الضرر، فإن التهديد يرتبط به ويصاحبه، أما التحدي فيعتبر فرصة للنمو والكسب ويمتاز بالانفعالات سارة عكس التهديد الذي يتميز بمشاعر سلبية.

2- التقييم الثانوي Evaluation Secondaire:

وترى "فولكمان" أنه يطلق على عملية تقييم مصادر المواجهة الذي يقيم بأنه ضار، وخلال التقييم الثانوي فإن الفرد يقع يده على جوانب القوة والضعف، سواء كانت في الناحية الجسدية، أو المادية أو النفسية والاجتماعية، والتي تقيم خلال التفاعل مع الأعباء التي يفرضها الموقف الضاغط وعلى صعيد تقييم الإمكانيات الجسمية، فإنها تشمل الصحة الجسمية والطاقة الحيوية، والقدرة على التحمل، أما المصادر الاجتماعية فهي تعني شبكة العلاقات الاجتماعية والمساندة والدعم الاجتماعي والعادات والتقاليد، أما المصادر النفسية فهي تتضمن المعتقدات مثل: الدين والتحكم ومهارات حل المشكلات وتقدير الذات والروح المعنوية، وعلى صعيد المصادر المادية، فتشير إلى المال والأدوات والتجهيزات المادية.

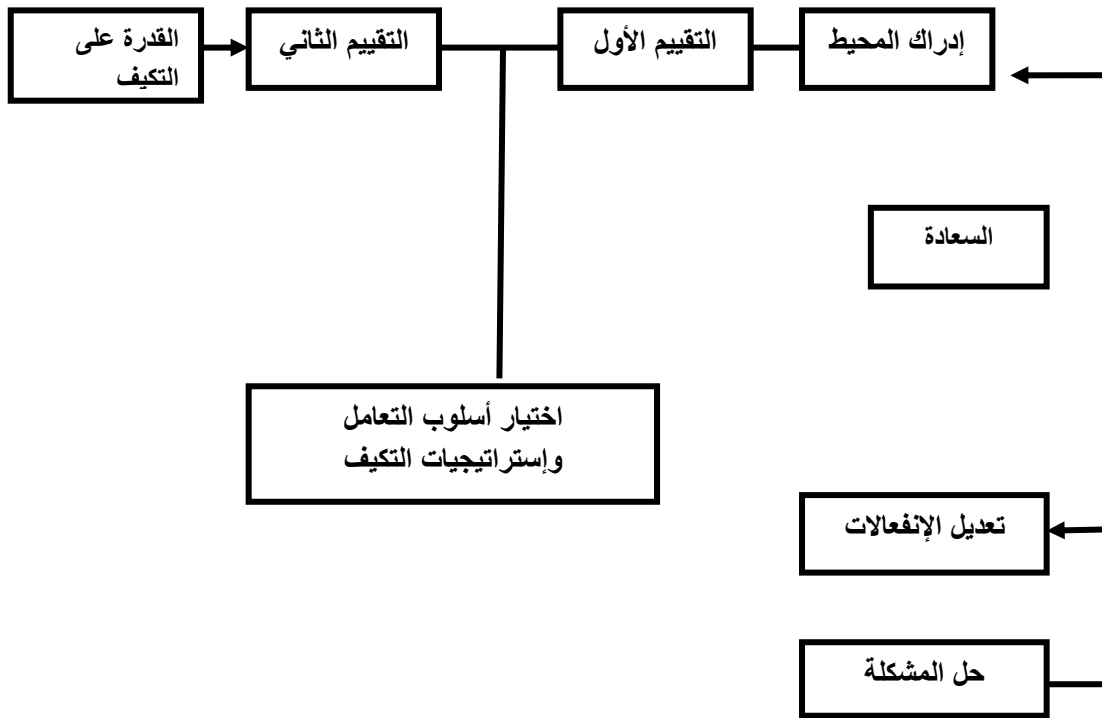
3- إعادة التقييم La Réévaluation:

يذكر من " فولكمان ولازاروس" أن إعادة التقييم تحدث بعد أن يقوم الفرد بتقييم الحدث، وتقييم إمكانية مواجهة الحدث حيث يقوم الفرد بإعادة تقييم الموقف ودرجة تهديده وذلك وفقاً للمعلومات الجديدة التي يستمدّها الفرد من خلال تفاعله بالموقف والبيئة المحيطة به فيقوم بتعديل تقسيماته من جديد لمواجهة الضغوط المهددة. (طه عبد العظيم وآخرون، 2006: ص 57)

- وبناء على إدراك وتصورات الفرد للموقف الضاغط ونمط الشخصية يمكن توضيح ذلك في المخطط

الآتي:

الشكل رقم (09): يوضح نموذج لازاروس وفولكمان.



(بشير بن الطاهر، 2005: ص 31).

رابعاً/ تفسير الإيكولوجي والاجتماعي للضغط النفسي

إن الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها تحدث فتتحدد في السياق الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد، ولذلك فالأفراد والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدرا للضغوط، مثل الحروب والكوارث الطبيعية والفقر والبطالة، وأحداث العنف والجريمة، ومشكلات الصحة النفسية مثل تناول المخدرات والانتحار والقلق والشعور بالاكئاب وعدم الاستقرار، حيث تمثل جميعها مصادر أساسية للضغوط، واستجابة الأفراد لهذه

الضغوط تختلف باختلاف ظروف المجتمع، وهذا يكون مرتبطا بالظروف الاقتصادية والاجتماعية، والظروف البيئية، كما أن التغيرات في الاعتقادات والتوجهات أصبحت تؤثر كثيرا بمستوى الضغوط لدى الأفراد فقد اختفت كثير من القيم السامية والنبيلة، وظهر عوضا منها قيم النفعية والأنانية والكذب والغش والنفاق وغيرها، كما أصبحت ثقافة المجتمع تركز على الفرد، وعلى الحقوق الفردية والالتزام بها اتجاه الآخرين في المجتمع. (فايزة غازي، 2014: ص 39)

خامساً/ نظرية "موراي Muray": تعد من النظريات الأولى أيضا في تفسير الضغوط، وقد ربط بين مفهومين أساسيين هما الضغط والحاجة، كون مفهوم الحاجة يمثل المحدد والمحرك لسلوك الفرد، أما مفهوم الضغط فيمثل المؤثر على سلوك الفرد في البيئة، وقد ميز بين نوعين من الضغوط:

أ- ضغط ألفا (Alpha Stress): يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع، أو كما يظهرها البحث الموضوعي (وجود مادي).

ب- ضغط بيتا (Beta Stress) : يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية، كما يدركها الفرد (وجود دال)، ويرى أن سلوك الفرد يرتبط على أكثر ارتباطا وثيقا بضغط بيتا، حيث يوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط من نوع الأول (ضغط بيتا) أي سلوك الفرد واستجاباته تكون بناءا على مدركات البيئة المحيطة به وللمواقف، فإذا أدرك الفرد أن موقف معين يمثل إجهادا فإنه سيسلك على أساس مواجهة الإجهاد. (هارون الرشدي، 1999: ص 50-57)

سادساً/ نموذج "كوكس ومكاي mackay,cox": هذا نموذج من ضمن النماذج التي تفسر الضغط بين الفرد وبيئته، حيث يقترح "كوكس وزملاءه" أن الضغط يمكن وصفه بطريقة مناسبة على أنه جزء من النظام الدينامي والمعقد لتفاعل بين الشخص وبيئته، ويعتبران الضغط متغيرا وسطيا بين الفرد والبيئة ويتمثل في عدة نقاط:

- تمثل مصادر ومطالب المرتبطة للشخص وهي جزء من بيئته.
- ينشأ الضغط عندما يكون هناك عدم توازن بين المطالب وقدرة الشخص على مواجهة هذا المطلب.
- المتغيرات النفس الفيزيولوجية، والتي تمثل استجابة الضغط.
- العواقب الفعلية والمدركة لاستجابات التغلب حيث أن الضغط يمكن أن يحدث فقط عندما يفشل الكائن في مواجهة المطلب، أو من خلال توقع العواقب المعادية المنبثقة عن الفشل في مواجهة الفشل.
- التغذية المرتدة (الراجعة) حيث تؤثر الاستجابة الفيزيولوجية مثل إفراز الأدرينالين بين إدراك الكائن للموقف الضاغط، أو عندما تعدل الاستجابة السلوكية من الطبيعة الفعلية للمطلب.

(Cox, 1980: P 20-21)

سابعاً/ نظرية العجز المكتسب: (Learned – Helplessness)

استخدم "سلجمان (Silgman)" مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب من خلال تجاربه في التسعينات، ويشير هذا المفهوم إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز، وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها، ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها، مما يجعله يتوقع الفشل بشكل مستمر ويدرك أن ما يتعرض له من فشل وعدم القدرة على مواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل، ومن ثم يشعر باليأس أو يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكنتاب.

(حسين وحسين، 2006: ص 54-56)

ثامناً/ النظرية الإدراكية "سبيلبرجر":

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxeity والقلق كحالة State Anxeity ويقول أن للقلق شقين سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو إستعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة وقلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطة مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق، كما اهتم "سبيلبرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف.

(السيد عثمان، 2001: ص 99)

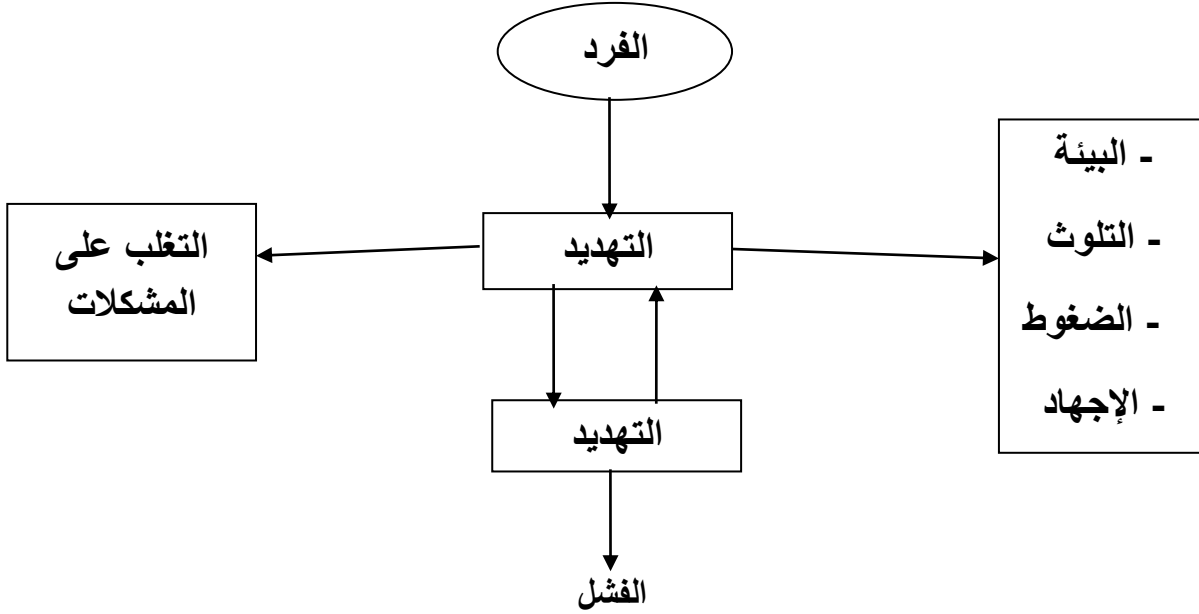
تاسعا/ نظرية الضغوط المهنية "الماكجراث MG. Grath": اعتبر "MG. Grath" (1970) الضغط كحالة تتسم بأنها ذات طابع وقتي وتتضمن عدم القدرة على الإستجابة الملائمة لمطالب مدركة بتكلفة معقولة وتكون هذه الحالة مصحوبة بتوقع حدوث نتائج سلبية للاستجابة غير الملائمة حيث يرى هذا النموذج أنه يتم إدراك الموقف من طرف الفرد الذي يتأثر بدوره بالفروق الفردية التي مصدرها طبيعة الإستجابات النفسية والسلوكية، كما يؤكد هذا النموذج على تقييم الموقف في عملية الإدراك هذا التقييم من قبل الفرد للموقف قد يؤدي به إلى القيام باستجابة محددة تجاه هذا الموقف كما يركز أيضا على شرح السلوك الإجتماعي الذي يقوم به الفرد في مقر العمل وخاصة أداء المهمة.

فحسب "MG. Grath" فإن تأثير الأفكار التي يحملها الفرد حول إحساسه بالضغط الذي يراه كحالة عدم الإتزان بين متطلبات الموقف أو الوضعية وبين إمكانيته للاستجابة في أوضاع تكون عدم الإستجابة فيها دون عواقب مهمة. (جابر عبد الحميد، 1998: ص 18)

عاشرًا/ نموذج "كوبر Cooper":

يوضح "كوبر" أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر أن بيئته المحيطة تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجاته أو يشكل خطرا يهدد أهداف الفرد في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع المواقف وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت في الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل: أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر من الشكل الموضح بحيث اهتم في نموده بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعتبرها هي المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه ولذلك البيئة في نموذج كوبر تعتبر مهددة لحاجات الفرد ولا بد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي تواجهها بها الضغوط، حتى لا يفقد الفرد توازنه وبالتالي توافقه مع البيئة المحيطة به مما يهدد بأمراض جسدية علاوة على أمراض سوء التكيف. (هالة شاهين، 2008: ص 103)

الشكل رقم (10) لكوير يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط



(عثمان، 2001: ص 103)

تعليق حول النماذج:

من خلال العرض المختصر لبعض من النظريات الخاصة بالضغوط النفسية نلاحظ أنها تباينت في جزئيات وأنها تتفق في عمومها، ويرجع هذا التباين إلى اختلاف الأسس النظرية التي تتبناها كل نظرية، فالآراء التي استمدت من هذه النظريات قد تفاوتت في اتجاهاتها وفي تأكيدها ولعل السبب في ذلك هو أن العلماء استمد آراءهم ونظرياتهم من الواقع المحيط بهم، حيث أن كل بيئة من البيئات لها عناصر الضغط الخاصة بها، ولا تخلق بيئة مهما كانت من عناصر الضغط، كما أن كل نظرية من النظريات حاولت جاهدة أن تؤكد على جانب معين من جوانب الضغوط وعلى الرغم من الاختلاف بين اتجاهات هذه النظريات، إلا أن هناك اتفاقاً عاماً بينها على أثر الضغوط على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه، وترى الباحثة أن الضغوط تنشأ من مواقف ضاغطة يتعرض لها الفرد بسبب تفاعله مع البيئة وتؤدي إلى

اختلال توازنه، وتفرض عليه استجابات معينة قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية أو أكثر من ذلك، وقد تؤثر على مستقبل حياته.

6- وسائل الكشف عن الضغوط:

يكشف الإحساس بالضغوط النفسية عند البعض من خلال الإحساس حيث أن هذا المكون من مكونات النسيج الداخلي لظاهرة الضغوط النفسية، فالضغط هو استجابة غير نوعية للجسم لضغوط معينة، فالحد المعتدل من الاستثارة يتجه إلى إنتاج اليقظة والاهتمام، ويحافظ على الفرد توازنه، ويجعل أفعاله وأدائه اليومية عادية، أما الحد المنخفض أو المرتفع من الاستثارة فيؤدي إلى اختلال التوازن العام للفرد حيث أنه في المستويات المنخفضة من الاستثارة لا يقوم النظام العصبي بكامل وظائفه واكتساب الرسائل العصبية بسهولة وعند الحد المرتفع من الاستثارة يبدأ الاضطراب على اعتراض أن النظام العصبي المركزي يكون في حالة استجابة لأشياء كثيرة في وقت واحد، مما يسبب حالة الانضغاط، ويسهم في إحساس الفرد أنه واقع تحت ضغط معين.

أولاً: التقرير الذاتي: يتلخص هذا الأسلوب بعرض مواقف أو حوادث حياتية عدة أمام المفحوص سواء ما يتعلق منها بمجالات الأسرة أو العمل أو الدراسة وغيرها من المجالات، ويعد هذا أسلوباً بسيطاً للحصول على العديد من الاستجابات، وكان "ثاير, Trayer" (1967) أول من نبه إلى إمكانية قياس الحالة الجسدية والنفسية عن طريق الصفات المزاجية بواسطة التقرير الذاتي، فقد أعد قائمة (التنشيط واللاتنشيط) واستطاع "ثاير, Trayer" أن يقيس بها اليقظة الذاتية عند الفرد وأعاد (كوكس ومكاي, Cox and, Macy) تطبيق قائمة "ثاير" بعد حذف بعض الصفات، وإضافة صفات أخرى مما جعلها ملائمة للتطبيق على عينات من المجتمع الأوروبي.

كما يعتبر "هولمز"، (1967) من أوائل المختصين الذين اتبعوا هذا الأسلوب، حيث قام بعمل (دليل لقياس تغيرات الحياة) أطلق عليه (مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي) أو (جدول الأحداث الحياتية)، وذلك بعد مراجعة تاريخ الحياة لأكثر من (5000) حالة، وكانت القائمة المكونة من (43) بنداً تتضمن أحداث الحياة التي يبدو أنها كانت ضاغطة لمعظم الناس، وفيها يقدر الفرد مدى تأثير كل حادثة عليه خلال العام الماضي، وقام "هولمز وراهي" بترتيب هذه الأحداث بوضع وزن نسبي لكل حادثة تعرف بوحدة تغيير الحياة مؤشراً هاماً لدرجة الاضطراب الذي تحدثه الحادثة.

ثانياً: الإستجابة الفسيولوجية: ويعتمد هذا الأسلوب على الأجهزة التقنية لقياس ردود الفعل أو استجابات بعض أعضاء الجسم، مثل جهاز قياس دقات القلب الذي استخدمه "هوستون, Houston" للتعرف على الضغوط، وجهاز (E.G) .

الذي يربط على الإصبع الوسطى لقياس الإستجابة للضغوط الموجودة وهذه القياسات الفسيولوجية تنبئ بحالة الضغط النفسي عند الأفراد، وتعتبر عن إحساسهم بالضغط، كما أن قياسها ومعرفة الدرجة التي تكون عليها يعكس الشعور بالضغط النفسي وهذه المؤشرات هي:

(عبد المعطي 1992: ص 266).

أ- النشاط الكهربائي العضلي: لقد ثبت أن التوتر العضلي مؤشر فسيولوجي مصاحب لحالة الانضغاط أو الشعور بالضغط النفسي، ويعني أن التوتر الكهربائي العضلي يربط مستوى الصعوبة بالعمل أو بالموقف الضاغطة، كما أن النشاط الكهربائي العضلي يزداد لدى الفرد كلما تكرر فشله في الوصول إلى حل للمشكلات أو المواقف الضاغطة التي تواجهه.

ب- الإستشارة الأتونومية: تعتبر الاستشارة الأتونومية كما تقيّمها الاستجابة الجلفانية للجلد وضربات القلب من المؤشرات الفسيولوجية التي تعكس أن الفرد واقع تحت طائلة ضغط ما، ويعاني من حالة انضغاط تتوقف شدتها على درجة هذه الاستشارة.

*وأشارت التجارب إلى أن الاستجابة الجلفانية ترتفع في موقف المنافسة ومع المواقف والمهمات الصعبة، حيث إرتفعت هذه الاستجابة لدى الطالبات الجامعة عندما تعرضنا لأول مشكلة من المشكلات الصعبة.

وفي دراسة قام بها "رابورت وكاتكن Robert, catkin"، (1972) أشارت إلى أنه لا توجد فروق واضحة في إستجابة الجلد الجلفانية بين الأفراد ذوي القلق العالي وبين الأفراد ذوي القلق المنخفض في حالة عدم وجود موقف ضاغط، لكنهما وجدا فروقا واضحة بين المجموعتين في حالة وجود موقف ضاغط، كما وجد كل من:

(مارتن وزمرمان، Martin, Zumerman 1968، فيفر إبستن، Epstein, 1996)

أن معدل ضربات القلب للأفراد ذوي القلق العالي أكبر من معدل ضربات القلب ذوي الضغط المنخفض في ضربات القلب وفي المواقف العادية أو الغير الضاغطة.

ج- النشاط الكهرومغناطيسي للمخ:

تحدث كثيرا من التغيرات في النشاط الكهرومغناطيسي للمخ في مواقف الضغط والمشقة عنه في مواقف الراحة والإسترخاء، وكثيرا من الدراسات التجريبية أجريت في هذا المضمار، فقد أشارت "جلاتز وآخرون Glantze ,et-al" أنه كلما زادت صعوبة الموقف الضاغط يزداد ظهور موجات، ويؤكد "فولانكا، Volanka" على أن نشأة (موجات بيتا Beta) يرتبط بمستوى الاستشارة التي تحدثها المواقف الضاغطة.

(هارون الرشيدى، 1999: ص 27، 28)

د/ضغط الدم: يختلف ضغط الدم كمؤشر فسيولوجي في المواقف الضاغطة العادية عنه في مواقف المشقة والإجهاد، فقد وجدت فروق في ضغط الدم قبل قيام الأفراد بعمل إجهادي وأثناء القيام بهذا العمل، كما أشار "مارتن، Martin" إلى أن ضغط الدم الإنقباضي يزداد في المواقف المثيرة للانفعال.

هـ/ معدل التنفس: تحدث تغيرات في معدلات التنفس وفي دورته عندما يكون الأفراد تحت تأثير موقف ضاغط، وعندما يكونون منفعلين، فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن زيارة معدلات التنفس أثناء التعرض للمواقف الضاغطة وفي حالات الإنعصاب، فالتنفس الأسرع يميز الانفعالية الشديدة.

(نفس المرجع السابق: ص 29)

ثالثاً: الأداء: يطلب من المفحوص أداء مهمة معينة في وقت لا يتناسب ثم يجري تقييمها بوسائل القياس التقليدية أو القيام بعمل ما تحت ضغط يستحدث فيه موقف من شأنه أن يغير الوضع في إطار المقارنة بالأعمال الأخرى من دون تلك الضغوط أو قياس كم الإنجاز في ذلك العمل، فيما إذا كانت هناك مستويات قياسه معروفة، ويميل بعض الباحثين إلى قياس الضغوط من خلال التغيرات في السلوك الظاهري، بينما يميل آخرون إلى استخدام وسائل التقارير الذاتية، أو ملاحظة التغيرات في فعالية الأداء أما (سيلبي) فيميل إلى قياسها عن طريق زيادة إفراز غدة الأدرينالين في الجسم.

(مفتاح محمد 2010: ص 127)

فقد نلتمس من خلال ما تم عرضه أن الفرد تحت ظروف الضغط والمشقة يكون مختلفاً من الناحية الفسيولوجية والسيكولوجية عنه في الحالة العادية ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات تظهر أنه واقع تحت تأثير ضغط ما، وتعكس هذه في الصفات الحالة الفسيولوجية والحالة السيكولوجية للفرد مثل (خائف - متوتر - منزعج).

7- مصادر الضغوط النفسية:

على الرغم من أن الفرد قد تعرض لكثير من الضغوط طوال مراحل حياته إلا أن طبيعة الضغوط تفرض عليه بعض التغيرات، وكذلك مدى استيعابه لهذه الضغوط، بالإضافة إلى أن تغيرات الحياة المصاحبة لتحول من المجتمع الزراعي إلى مجتمع صناعي والحضري وهذه التغيرات قد جلبت معها المزيد من الضغوط بالإضافة إلى الكثير من التحركية أو بمعنى آخر القابلية لتحرك، أو الانتقال الاجتماعي، والجغرافي، والتلوث البيئي، والدمار، والزحام، والحروب. فمن منظور المجتمع فإن هذا التطور قد أدى إلى حدوث مشكلات خطيرة وأصبح عاملاً ضاغطاً على الفرد ولذلك يبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد.

ويحدد "حامد زهران" (1977) مصادر الضغوط متمثلة في الخجل وعدم الجرأة، الإحترام، النظام، الغضب، اللامبالاة، عدم التعاون الأنانية، عدم الحماس، ضعف الدافع.

(حامد زهران، 1997: ص 99)

أما "كابلان Caplan, (1981)" فقد اعتبر التغير الاجتماعي السريع مصدراً من مصادر الضغوط، فالتغيرات الاجتماعية التي سببتها التكنولوجيا الحديثة قد أساءت وضع كثير من الناس، وبعيداً عن عادات الحياة المعاصرة، كما أوضح "كابلان Caplan" أن عملية الإختلاص من الجذور هذه سواء كانت بدنية أو نفسية هي غالباً تجربة تسبب الأذى والضرر وعندما تكون الإستجابة لتلك التغيرات غير كافية بشكل ما تعتبر التغيرات مصدراً للضغوط.

(Caplan, 1981 : P 10)

فمصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد إستجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين، وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط بعضها مصدره بيولوجي والآخر نفسي وبعضها إجتماعي. (رئيفة عوض، 2001: 17)

وكذلك الإحداث الغامضة تعتبر أكثر إحداثاً لضغوط من الأحداث الواضحة، فعندما يكون مصدر الضغوط غامضاً نجد أن الشخص ليس لديه فرصة للتعرف، ولكنه في تلك الحالة يضطر لبذل كل جهده لفهم مصدر الضغوط، وبالتالي تكون مضيعة للوقت، أما إذا كان مصدر الضغط واضح أو متوقع يعطي ذلك للفرد فرصة لمواجهة هذه الضغوط. (Taylor, 1995 : P 226)

وقد تنشأ الضغوط من أسباب تتعلق بالمنظمات أو المنشآت التي نعمل بها وتسمى "بالضغوط التنظيمية" وهناك الأسباب الشائعة الأخرى التي يتأثر بها الناس خارج حدود ونطاق مجال أعمالهم وهي ما نطلق عليها "الضغوط التي تنتج عن السمات الشخصية والسلوكية للفرد" وعليه تنقسم مصادر الضغوط إلى مايلي:

أولاً: ضغوط السمات الشخصية والسلوكية.

وهي تلك الضغوط التي تنتج من داخل الفرد، حيث يقوم بفرض متطلبات مستمرة على حياته وترتبط هذه الضغوط بما يحمله الفرد من قيم أساسية تؤثر في اتجاهاته وبالتالي في سلوكه وفي هذا المجال تقسم أنماط الشخصية لنمطين:

أ - نمط الشخصية النشطة: وغالباً ما تتسم بعدم الصبر والمنافسة والجدية والشعور الدائم بعدم كفاية الوقت ومحاولة تحقيق عدة أشياء في وقت واحد، ونظراً لما تتصف به الشخصية من عدم القدرة على الصبر فإنها تبدو عدوانية ومتوترة.

ب - نمط الشخصية المرنة: وهي تمثل الأشخاص الذين يتحلون بالصبر والأسلوب المرن في التعامل مع الآخرين، وهم يحافظون على مستوى التناغم والتنسيق داخل المنشأة والأشخاص في هذا (النمط) أكثر إنفتاحاً للتغذية العكسية Feed Back حيث يدركون بحسبهم ماذا يجب أن يفعلون في كل موقف.

وفي نفس الصدد صنف "فريدمان وروزمان، Rosmar, Friedman, 1969" الشخصية إلى نمط (أ) والنمط (ب). ويتصف ذوو النمط (أ) بزيادة العدوانية والعجلة والتسرع والتنافس وتعد هذه مظاهر للكفاح في سبيل التغلب على الموانع والحوجز الموجودة في البيئة، كما أن شخصياتهم من النوع الانطوائي، أما ذوو النمط السلوكي (ب) فهم يظهرون النوع المخالف في أنماط السلوك المتمثل في الأسترخاء والتأني والتسامح، والرضا والقناعة كما أن شخصياتهم من النوع الانبساطي، وأصحاب هذا النمط يحققون نفس النجاح الذي يصل إليه أفراد النمط السلوكي (أ) ولكنهم أكثر هدوءاً وأمناً، ويظهرون سلوكاً غير متعجل ولديهم القدرة على الإسترخاء دون الشعور بالذنب.

(رضوان، 1996: ص129)

ثانياً: المشكلات الشخصية:

تمثل المشكلات الشخصية للفرد أحد مصادر الهامة للضغوط، فالمشكلات الأسرية تسبب الكثير من الضغوط حيث يكون هناك صراع لعمل التوازن بين متطلبات المعيشة والحياة المتداخلة من حيث السعي للحفاظ على تماسك الأسرة، بالإضافة إلى انخفاض الدخل الاقتصادي للأسرة، وتعد كذلك المشكلات الصحية والعلاقات العائلية من مصادر الضغوط النفسية في حياة الفرد.

ثالثاً: المصادر البيئية الطبيعية:

فالبينة الطبيعية تزخر بكثير من الضغوط التي تؤثر على الإنسان كضغوط الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة، طبيعة التضاريس (صحراء-جبال)، قلة المواد الطبيعية، الكوارث الكونية بالإضافة إلى التلوث

والضجيج (الضوضاء والازدحام) وغيرها من العوامل التي تمثل مصادر للضغط على الإنسان. فالإنسان في تفاعل مستمر مع البيئة التي يعيش فيها ويتأثر بها، حتى الأثاث شكله وترتيبه داخل البيئة المنزلية له ارتباط بالراحة النفسية أو الإحساس بالضغط النفسي. فالتعرض بنسبة عالية من الأصوات المرتفعة والازدحام ليس له تأثيرات ضارة على الأذن فقط، ولكن أيضاً يؤثر على الجهاز العصبي السمبثاوي ويسبب التوتر الإنفعالي للفرد.

ويؤدي إلى عدم الاستقرار، بل يؤثر على جهاز الغدد الصماء خاصة، زيادة إفراز الأدرينالين الذي يحدث أثناء الأزمات، كما تؤدي إلى ردود أفعال الجهاز الهضمي ولزوجة الأوعية الدموية.

(عبد المعطي، 2006: ص 42)

رابعاً: المصادر الاجتماعية النفسية للضغوط:

فالبيئة الاجتماعية تزخر بكثير من أنماط التشكيلات والقوالب والنماذج الاجتماعية والشقاكات الأسرية، فبالإضافة إلى التفاوت الحضاري الثقافي، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، والوسائط التكنولوجية، وضغط السكني في الريف، وفي الأحياء الشعبية، وازدحام السكان، وقلة الخدمات، وضغوط ضيق السكن، وقلة عدد الحجرات في المنزل، وضغط الإضاءة، وقذارة الشوارع، بالإضافة إلى ضغوط البطالة والفقر، وإنخفاض الإنتاج وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، فإن هذا التباين والتفاوت داخل البيئة الاجتماعية يشعر الفرد بالوطة والعبء وعدم الرضا.

(هارون الرشيد، 1999: ص 53)

كما يشير "الأشول" (1993) إلى مصادر الضغوط بأنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد إستجابة المواجهة أو الهروب منها:

أ- مصادر داخلية تتمثل في:

1. عدم القدرة على الاجتماعية.
2. انخفاض المهارات الاجتماعية.
3. الضغوط العاطفية.
4. التنافس والعدوان.
5. فقدان الأمن والشعور بالخوف
6. انخفاض الطموح وغموض الدور.
7. الصراع الأخلاقي.
8. عدم القدرة على المواجهة.
9. الضغوط الصحية والأمراض المزمنة.
10. الخجل والانطواء.

ب- مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد، وهناك من صنفها إلى:

1. مصادر إجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.
2. مصادر شخصية: يخضع بعض الأفراد لكثير من المواقف الهامة، مع عدم الثقة في نتائجها وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين.

(محمد بلقاسم، حاج شتوان، 2016: ص7)

وقسم "حسن عبد المعطي" (1994) الحوادث الصدمية المسببة للضغوط إلى نوعين أساسيين هما:

1. الكوارث الطبيعية: ومنها البراكين والزلازل والأعاصير والفيضانات والسيول.
2. كوارث من صنع البشر: ومنها الحروب الإغتصاب والإختطاف وتصادم السيارات وتحطم القطارات والطائرات.

ويرى "ليفى Levi" أن هناك عوامل كثيرة تساهم في حدوث الضغوط على الفرد حيث يعتبر "ليفى" أن الضوضاء، والروائح، والإضاءة، عوامل المناخ، والعمل تحت ظروف ضاغطة هي مسببات الضغوط

النفسية ويرى الحياة الواقعية تؤدي دوماً إلى اتحاد عديد من تلك الضغوط قد تعتمد في تأثيرها على بعضها البعض بطريقة جمعية أو بطريقة تفاعلية.

وكذلك يرى "فونتانا، 1993" أن مصادر الضغوط في مجال العمل تتلخص في غموض الدور - صراع الدور - التوقعات المرتفعة للذات - انعدام سلطة واتخاذ القرارات - الافتقار إلى التأييد والدعم الاجتماعي - الافتقار إلى القيادة السليمة - عدم كفاية التدريب على مهارات الوظيفة - عدم القدرة على إنجاز العمل الوظيفي - هذا بالإضافة إلى المشكلات الشخصية والمنزلية والاجتماعية والمالية والتي تساهم بدورها في حدوث الضغوط النفسية. ذ (فونتانا، 1993: ص 56-74)

وقد أجرى "جنيتري، 1985، **Gentre**" دراسة على أفراد يعيشون في جيرة ضاغطة تتميز بالفقر وإرتفاع معدلات الطلاق والبطالة والجريمة وإستعمال العقاقير، ووجد أن هذه البيئة الضاغطة قد سببت ضغوط نفسية لأفرادها، كما كشفت الدراسة أن هؤلاء الأفراد بصفة خاصة كانوا معرضين لضغط الدم والأمراض المرتبطة به. (عبد المعطي، 1992: ص 274-275)

في حين قسم "تشارلزورث وناتان 1984 **charleswarth, nathan**" مصادر الضغوط إلى ثلاث مجموعات:

حيث شملت الأولى الضغوط الناتجة عن التغيير والمصاحبة لعملية اتخاذ القرارات، أما الثانية فتشمل الضغوط المصاحبة للآلام والأمراض، والضغوط الانفعالية، والضغوط البيئية، في حين المجموعة الثالثة الضغوط المرتبطة بالمخاوف والضغوط الجسمية والضغوط الاجتماعية.

(إسماعيل، 2004: ص 56)

ويرى "سامي عبد القوي (1997)" أن هناك ثلاث مصادر للضغوط وهي كالآتي:

1- الإحباط **frustration**: الذي يحدث عندما يحول الأمر بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه وقد يكون نتيجة عوائق خارجية مادية كالعوائف والمجاعات والزلازل، أو داخليا نتيجة قصور في الشخصية أو الإصابة بالمرض الجسمي.

2- الصراع **conflict**: ويكون عند ظهور مفاجئ لإثنين أو أكثر من الإحتياجا ولا تسمح متطلبات الفرد بإرضاء الآخرين، ويشمل الصراع على المكونات التالية:

➤ صراع الإقدام - الإقدام.

➤ صراع الإحجام - الإحجام.

➤ صراع الإقدام - الإحجام.

➤ صراع الإقدام - الإحجام المزدوج.

3- الضغط **stress**: يعتبر من اهم مصادر الضغوط وقد يكون داخليا كالطموح والمثّل العليا التي تدفع الإنسان إلى أن يتحمل فوق طاقته بالإحساسه بالمسؤولية الاجتماعية، او خارجيا عندما ينشأ من مطالب البيئة كالحاجة إلى المال من أجل تحقيق أهداف معينة. (علي عسكر، 1997: ص 226-227)

أما "هارون الرشيدى (1999)" فقسم الضغوط النفسية وفق المستويات التالية:

- المستوى الإجتماعي: كالمشاحنات، فقدان أو موت عزيز.

- المستوى المهني: مثل ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي.

- المستوى التربوي: يوجد الضغوط المدرسية كضغط المناهج والامتحانات، وازدحام الفصول، والواجبات المنزلية.

(الرشيد، 1999: ص 04-05)

ولقد قسم "سمير الشبخاني (2003)" الضغوط إلى مجموعتين - حيث تشير إلى الضغط السلبي الذي يكون مفرداً، مما يؤثر على الصحة العقلية والجسدية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والخوف دون حل فإنها تؤدي إلى الإصابة بالمرض.

أما المجموعة الثانية فتمثل الضغط الإيجابي، فتوتر والتنبيه ضروريان لتمتع بكل مظاهر الحياة، فقد يولد الضغط الإيجابي حس التيقظ كاجتياز طريق مزدحم.

(شبخاني، 2003: ص 13-14)

ويرى "عادل صادق (1991)" أن الضغوط النفسية قد يكون مصدرها العمل والأهل أو الجيران أو الأصدقاء، ومشاكل الحياة وفشل الأبناء وانحرافهم في أي مشكلة، والطلاق يمثل ضغطاً هائلاً يستلزم إعادة التكيف.

ويرى "عبد الرحمان عيسوي (1993)" أن الطلاق واحد من أهم المواقف الضاغطة في الحياة الحديثة المشحونة بالإنفعالات والعواطف التي تنتج عن إنقطاع أو اضرار الرابطة الزوجية، كما يرى أن الصدمات النفسية الاجتماعية المصاحبة لهذه الخبرة تحدث أزمة نفسية وانفعالية للزوجين.

(عيسوي 1993: ص 62)

كما تضيف "نعمة عبد الكريم، (1992)" أن مصادر الضغوط النفسية تنقسم إلى خمسة فئات رئيسية هي:

1. الحرمان البيولوجي: حيث قررت إحدى الدراسات "فرانكين شيلي (1948)" أن أثر الحرمان من الطعام لفترات طويلة جداً تترك آثاراً نفسية على الفرد، ومنها اللامبالاة والإكتئاب والتهيج والعجز عن أداء الأعمال اليومية.

2. **الخطر:** إن معظم الناس يجربون هذا النوع من الخطر بشكل أو بآخر، مثل القيادة لمسافات طويلة على طريق محفوفة بالمخاطر، فالسائق يصبح متوتر ومتعب ويفقد القدرة على إجراء محادثات جانبية بسيطة.

3. **تهديد احترام الذات:** احترام الذات هو التقدير لذات الفرد والتوقعات الخاصة للفرد ذاته يمكن أن تمثل مصدرا إضافيا لضغط وبعض الناس يضعون مستويات عالية جدا لأنفسهم لدرجة أنهم لا يستطيعون بلوغ كل أهدافهم، لهذا يعانون الضغط النفسي وذلك لما لم يستطيعوا استكمالها.

4. **تعديل التقديرات الذاتية:** تلعب الطرق التي يقدر الناس بها أنفسهم دورا هاما في نسبة الضغوط التي يعيشونها حيث يعاني الناس ضغطا شديدا بسبب طرق التي يقدرون بها أنفسهم على نحو غير واقعي.

5. **الحمل الزائد للمثير:** يشير الحمل الزائد للمثير إلى عجز وقصور الكائن الحي عن التعامل مع الإثارة المفرطة المصدرة للفرد، وللتعامل مع هذا النوع من الضغط لا بد للفرد من عمل تكيفات متعددة للسلوك تستهدف جميعه الإحتفاظ بقدرة الفرد على التكيف. (عبد الكريم، 1992: ص 489-495)

يتضح مما سبق أن مصادر الضغوط تشمل مستويين مختلفين هما: المستوى الفردي الذي تحدث فيه ضغوط العمل والزواج والطلاق والمرض، في حين نجد مستوى الجماعي تتجاوز فيه الضغوط مستوى الفرد لتأثر على الجماعة بأسرها كالتعرض للحرائق، والزلازل، والحروب، والفيضانات، والحوادث، كما يتضح أن مصادر الضغوط النفسية كثيرة ومتنوعة، فالبعض منها بيولوجي، والآخر نفسي، وبعضها الآخر اجتماعي وسياسي واقتصادي، كما أن أحداث الحياة اليومية يمكن أن تكون مصدرا للضغط النفسي، وقد وجدت كلا من "ليفى وفونتانا" قد اهتمتا أكثر بمصادر الضغط النفسي في مجال العمل، كما أن معظم الدراسات التي قاما بإجرائها قد تمت في محيط العمل.

بينما اهتم "عادل صادق" بضغط الحياة اليومية، واهتم "عيسوي" بالضغط الأسرية، بينما اهتم علماء آخرون بسميات شخصية للفرد كمصدر من مصادر الضغط النفسي، فدوا الشخصية (أ) أكثر تعرضا

للضغوط نفسية من ذوي الشخصية (ب)، وهذه الضغوط ناشئة من سمات شخصيتهم لأنهم أكثر إنطواء وقلق وقد تكون مصادر الضغوط داخلية أي تتبع من جوانب معرفية وعقلية ونفسية خاصة بالفرد فتنشئ من التشوه الإدراكي واختلاف الوظيفة العقلية مثل القصور في التفكير أو عندما تكون هناك صراعات وقلق، وقد تكون خارجية أي نابعة من البيئة، وما تتصف به من تطورات وتغيرات اقتصادية وتكنولوجية هذا ما تم استخلاصه بالنسبة لمصادر الضغوط النفسية بصفة عامة من طرف الباحثة.

خامساً: مصادر الضغوط المهنية **Job Stress**: والتي تتعدد مصادرها لتشمل:

أ- المصادر التنظيمية للضغوط المهنية:

1. طلبات الوظيفة حيث تتعرض الوظائف بصورة أكثر من غيرها للأحداث الضاغطة.
2. تعارض الدور Role Coufflict حيث أن الضغوط تأتي من تعارض الطلبات على الوظيفة الواحدة.
3. غموض الدور Role Ambiguity وهذا يحدث عندما يكون الأفراد غير متأكدين من أحداث أو أمور مثال نطاق مسؤوليتهم، والمتوقع منهم وكيفية تقسيم أوقاتهم بين مختلف الواجبات الوظيفية.
4. زيادة أو قلة العبء مع ملاحظة أن هناك نوعين لزيادة عبء العمل إحداهما كمي Quantitative Overload والآخر نوعي Qualitative Overload فالأول يحدث لاعتقاد العاملين بأنهم تفتقدون المهارة والقدرات المطلوبة لأداء الوظيفة المحددة.

كذلك يتبين أن عبأ العمل المنخفض يؤدي للضجر والملل وهو قد يكون كمياً أو نوعياً، فالعمل المتدني الكمي يشير للشؤم الناتج عن أداء أعمال قليلة مع وجود متسع من الوقت أم عبء العمل المتدني النوعي فيشير إلى غياب الوقف الفعلي المصاحب بكثير من الأعمال الروتينية والوظائف المتكررة.

5. المسؤولية عن الآخرين حيث يكون الشخص مسئولاً عن الإتصالات والتحفيز والعقاب المكافأة واتخاذ القرارات والتوسط في الخلافات وكلها طلبات تساهم في العبء الإجمالي الملقى على المدير أو الرئيس.

6. الافتقاد إلى التأييد الاجتماعي في العمل.
7. الافتقاد للمشاركة في اتخاذ القرارات التنظيمية.
8. تقييم الأداء المنخفض والذي يتم بوساطة.
9. البيئة المادية والتي تتسم بالحرارة أو الضوضاء أو الإضاءة الضعيفة أو وجود غُبَار أو أتربة.
10. الضغوط المتولدة من التغيير بما يحمله من عدم تأكيد لمهارات الشخص.

(أحمد ماهر، 1986: ص 425)

ب- المصادر الشخصية للضغوط المهنية:

تلعب خصائص الفرد وشخصيته دوراً مهماً في تحديد معاناة وردود فعله نحو الضغط المهني، ومن ثم فإن الأفراد لا يستجيبون بنفس الطريقة للمؤثرات ومواقف الضغط، وفيما يلي عرض موجز لأهم هذه المصادر والأكثر شيوعاً لدى الباحثين وهي:

1- إدراك الفرد للضغوط:

يمكن لأي حدث سواء أكان من مواقف بيئية غير محددة أو من أحداث الضغوط البارزة أو مجرد ضغط عادي، أن يصبح ضغطاً كبيراً أو صغيراً طبق لإدراك الفرد له، فقد وجد "لازاروس وفولكمان (1984)" أن إدراك الفرد الإيجابي أو السلبي لأحداث الضغوط من المحددات الهامة للصحة النفسية، فالأحداث التي يتعرض لها الفرد قد تزيد من ثقته ومهاراته في التعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وذات تحدي بالنسبة لشخص آخر، بينما تحدث تبرما بصورة روتينية لشخص ثالث، وعليه فإن فقدان الوظيفة أو السفر للخارج أو العمل الكثير يعد ضاغطاً لبعض الناس وغير ضاغطاً للآخرين وفقاً لإدراك الفرد لكل موقف أو حدث، ولقد أشار كل من "لودنسلاجر، ريت (1984) Laudeuslager, Reite" إلا أن الإدراك النسبي لأحداث الضغوط ومشاعر انعدام القوة وعدم التحكم،

قد يوقع الفرد ضحية للمرض، كما أن التنبؤ بهذه الأحداث من الضغوط يؤثر في طريقة إدراك الأفراد لها، فالفرد عندما يعلم أنه مقدم على فترة عصبية أو أنه سوف يتعرض لمواقف ضغط، فإنه يتخذ خطوة لتخفيف هذا الضغط، وأما في حالة الجهل بهذه المواقف، فإن وسائل الفرد الدفاعية تكون عرضة للخطر والهلاك ولعل مقولة "إبيكنيوس" الشهيرة: أكبر دليل على أهمية إدراك الفرد للضغوط والتي مؤداها: "إن الأفراد لا يعانون من الأشياء ذاتها وإنما يعانون من إدراكهم لتلك الأشياء".

(هدى خليفة، 2004: ص 82)

2- القدرة والكفاية الذاتية: Self-efficiency and Ability

لعملية التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته ومتطلبات العمل أثراً في تحديد درجة معاناته من الضغط المهني، فكلما زاد التوافق قدرات الفرد مع متطلبات الوظيفة، أشبعت حاجاته المهنية وقلت درجة معاناته من ضغط العمل، فقدرات الفرد وحاجاته هي التي تحدد درجة الضغط عنده، فالعامل الذي يملك مهارات عالية لا يعاني من الضغوط في مواجهة متطلبات الإنتاج المرتفعة، لأن لديه القدرة على القيام بالسلوك المطلوب، وذلك بعكس العامل الذي لا يملك تلك المهارات، وبهذا فإن ذوي الدرجة العالية من الكفاية الذاتية يواجهون المواقف الضاغطة بدرجة منخفضة من الاستئثار الفسيولوجية، وهو ما يؤكد ارتباط حالة الفرد النفسية بالحالة الفسيولوجية.

3- الحالة النفسية والبدنية:

للحالة النفسية والبدنية للفرد تأثيراً بليغاً في درجة معاناته من الضغط المهني ذلك لأن الحالة تحدد طبيعة الاستجابة للضغط فالتعب الشديد مثلاً: يزيد من مسببات الضغط ويكون مستوى تأثير الضغط كبيراً، ويؤثر على إدراك الفرد للمواقف المسببة للضغط كما أن الإحباط يقلل من مستوى مقاومة الفرد للضغط وللحالة الصحية أيضاً تأثير كبير على مستوى معاناة الفرد من الضغط، فالصحة الجيدة تجعل الفرد أقل

تعرضاً للمرض عند مواجهته للمواقف الضاغطة، وللبعض سمات الفرد الشخصية تأثيراً مهماً في الطريقة التي يستجيب بها الفرد للمواقف الضاغطة في حياته العملية، فمثلاً الشخصية المنطوية أقل إجتماعية وأكثر إستقلالية من الشخصية المنفتحة، وهي تعاني من مستوى عالي من الضغط بسبب الدور.

(علي عسكر، 1988: ص 65-85)

4- مفهوم إدراك الذات Self-perception

فمفهوم الذات لدى الفرد هو الذي يحدد سلوكه، لهذا قد يكون سبب الضغوط هو شعور الفرد بالعجز من إحداث التوافق مع متغيرات البيئة من حوله، ويرى "بروكز Brokis" أن الأفراد ذوي مفهوم الذات المنخفض هم أكثر تجاوبا مع الأحداث الخارجية وأكثر تأثر بالعائد الراجع السلبي لسلوكهم.

(علي عسكر، 2000: ص 158)

5- مركز التحكم في الأحداث (داخلي وخارجي) Locus Of Control :

فالفرد الذي يعتقد أنه يستطيع التحكم بالأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة هو الأكثر تحملاً للتهديدات والضغوط التي يتعرض لها في حياته من ذلك الشخص الذي لا يعتقد بأنه لا يستطيع التحكم بمراكز الأحداث، ويعزى ذلك الفشل إلى مؤثرات خارجية كالحظ أو الصدفة أو القدر أو الفرصة، وما إلى ذلك من أعذار، لذا فهو أقل تحملاً للضغوط أي أنه يعاني من الضغط أكثر من الفرد الذي لا يستطيع التحكم بالضغوط، أي أنه يعاني من الضغط أكثر من الفرد الذي لا يستطيع التحكم بالأحداث لاعتقاده بأن هذه الأحداث لا يمكن السيطرة عليها لأنها خارجة عن إرادته وسيطرته ويعد "روتتر Rotter (1966)" هو صاحب مفهوم مركز التحكم في نظريته (التعلم الإجتماعي)، ويعد نوع الضبط من أكثر الصفات الشخصية تأثيراً في زيادة حدة الضغوط أو قلتها لدى الفرد.

(هيجان: 1998: ص 115-132)

6- ظروف العامل الخاصة:

فالعامل عضو في جماعات كثيرة متعددة الأطراف، وهو يحتاج في هذه الجماعات لدرجة كافية من التوافق النفسي حتى يكون علاقات صحية خالية من الشذوذ، ويصادف في سبيل الحصول على هذه العلاقات الصحية صعوبات متنوعة، ويقدر نجاحه في التغلب على هذه الصعوبات يشعر براحة نفسية عامة تنعكس على مظاهر الحياة المختلفة وأهمها الأداء الوظيفي. (مصطفى النعاس، 2008: ص 51) وترى الباحثة أنه بالرغم من المصادر المهنية التي ذكرت إلا أن هناك أسباب أخرى تتعلق بالمجال الوراثي، وبهيكل المؤسسة وتصميم الوظائف وأنظمة التخطيط والسيطرة، وأسلوب الأمن والسلامة ووسائل قضاء العاملين لوقت فراغهم، وغيرها من الأسباب التي تعمل على إحداث الضغط المهني.

8- الآثار الناجمة والإستجابة للضغوط النفسية:

أ- الاستجابة للضغوط النفسية:

- يرى "oddic" أن مشاعر الضغط النفسي ما هي إلا نتاج لاستجاباتنا التوافقية تجاه الأحداث الحياتية التي نواجهها حيث يوضح قائلاً:

نجد أن الكثير من الناس ترى أن الشعور بالضغط النفسي هو عبارة عن مجموعة من الأحداث السيئة التي تحدث لهم والآخرين يرون أن الشعور بالضغط النفسي ينتج حينما يسلكون سلوكيات خاطئة تحول بينهم وبين رغباتهم، بينما نجد في حقيقة الأمر أن الشعور بالضغط النفسي عبارة عن أحداث وسلوكيات معا. حيث أن الشعور بالضغط النفسي شعور ينتج عن استجابة الكائن استجابات لا توافقية على حدث

ما ذلك كما هو

موضح بالآتي:

أحداث ضاغطة + استجابة لا توافقية ← شعور بالضغط النفسي

أحداث ضاغطة + استجابة التوافقية شعور ← الإنتاج النفسي

أ- الاستجابة الفسيولوجية والجسمية: **Physiological Responses**

وتتضمن الاستجابة الفسيولوجية والجسمية للضغوط النفسية استجابة الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء التي تزداد إستثارته بفعل الضغوط مما يثير على الأداء الوظيفي للأعضاء البيولوجية. ولقد أمدنا "selye" بفكرة ردود الفعل الفسيولوجية بوصفها الضغوط النفسية وهي إستجابة الجسم التكيفية غير المحددة للمثيرات وأطلق على إستجابة الضغوط النفسية.

(زملة التكيف العام **Gneral Adaptation Syndowe**)

ولقد أوضح كثير من العلماء الإستجابة الفسيولوجية والجسمية للضغط النفسي، التي تعتبر عادة تغيرات هرمونية أو اضطرابات في الجهاز الهضمي أو تقلص الأنسجة للمفاوية والعضلية ولقد أوضح كل من: "Freidman، Rosenman" وجود سلطة فيسولوجية في عملية الضغط النفسي توضح الإرتباط بين مستوى الكلسترول في الدم وأحداث الحياة الضاغطة، كذلك تبين أيضا أن فقدان الشهية وإضطرابات النوم، وأمراض القلب والذبحة الصدرية قد تكون ناتجة عن التعرض للضغوط النفسية.

(بوناماتي، 33:1988-35)

ب- الإستجابة الإنفعالية: **Emotional Responses**

يرى "LAZARUS" الاستجابة الانفعالية للضغوط النفسية متنوعة وتتضمن التوتر والقلق والاكتئاب والشعور بالعجز وانخفاض تقدير الذات وسرعة الاستتارة والغضب والإحباط وتقلب المزاج والحزن ويشك الباحثون بأن معرفة الفرد أنه مهدد بفعل موقف ضاغط فقط، يؤدي إلى انفعال محدد مثل القلق بدلا من الغضب والاكتئاب بل لأن فهم عملية الضغوط النفسية بأكملها وبعناصرها المترابطة والمختلفة (الموقف، الفرد، البيئة) تحدد أيا من نتائج العلاقة الضاغطة ستحقق من خلال هذا التفاعل ولكن وجهة نظر "Spielberger" مناقضة لذلك حيث يعتقد أن طبيعة الضاغط النفسي تحدد محتوى وشكل رد فعل الضغط النفسي، ويحتمل أن تكون ردود الفعل عدوانية في الغالب ضمن الضغوط المحيطة، في حالة

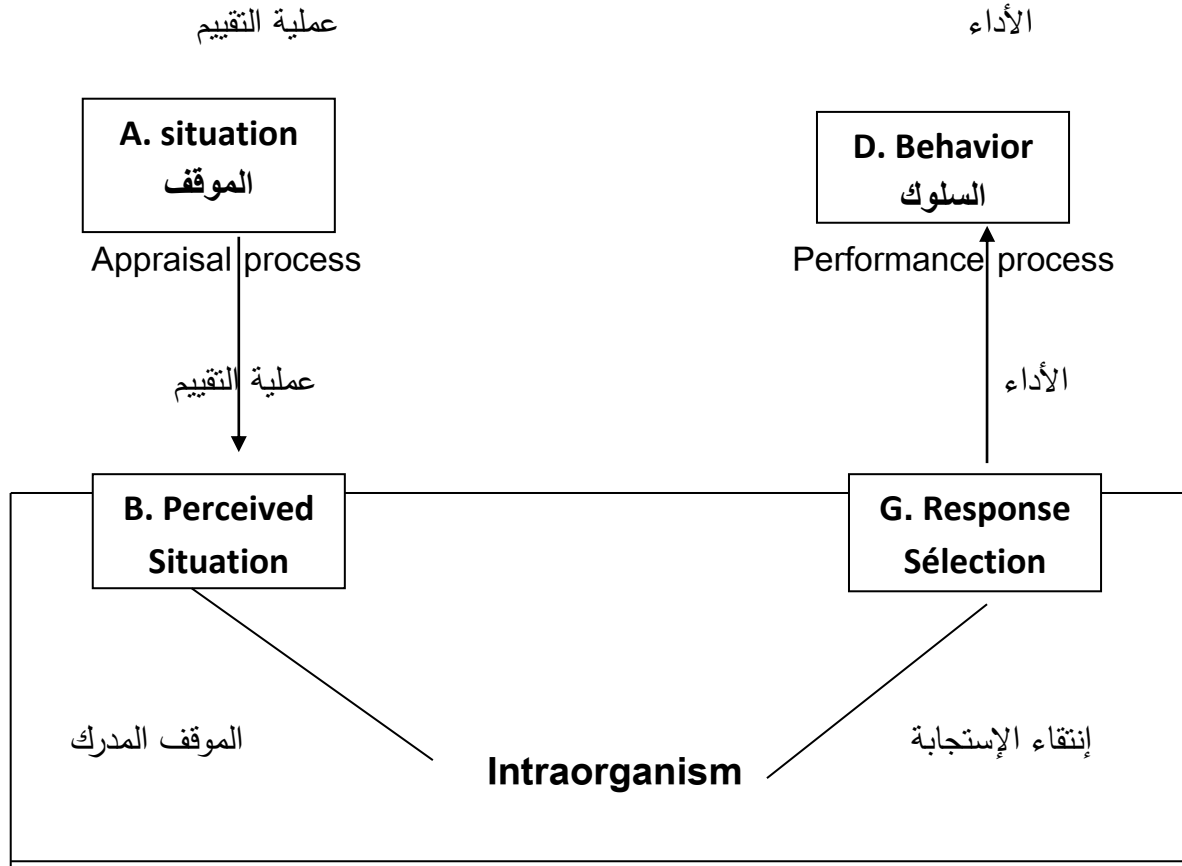
إعاقة احتياجات الفرد الهامة، أو نتيجة القلق والخوف في مواقف التهديد وال فشل، كذلك فإن "Harries، Broun" يشير إلى أن فقدان وهيبة الأمل مرتبطة بالاكتئاب، بينما الأحداث غير المتعلقة بالفقدان والتي تشمل عدم الأمن، غالبا ما تؤدي إلى القلق، بالإضافة إلى أنهما اكتشافا أن التمييز بين التهديد قصير الأمد و التهديد طويل الأمد بأنه الركيزة الأساسية في تطوير الاكتئاب .

ج_ الاستجابة المعرفية للضغوط Cognitive Responses:

يرى "Cohen" الاستجابة المعرفية للضغوط النفسية لتضمن حصيلة عملية تقييم الموقف الضاغط ومدى الضرر أو التهديد الناجم عن الموقف الضاغط ومسايقته ومدى إمكانية التحكم به، كذلك تشمل الاستجابة المعرفية للضغوط على الذهول وعدم القدرة على التركيز، وتشوش الأداء في المهام المعرفية كذلك، تتضمن الاستجابة المعرفية للضغوط اقتحام أو تكرار الأفكار ونقص مدى الانتباه، وضعف قوة الملاحظة، ويفقد الفرد نسبيا ضبط التفكير وتتأثر الذاكرة بحيث بتناقض مدى الذاكرة ويقل الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف وتقل سرعة الاستجابة ويزداد معدل الأخطاء، ويضعف الحكم واختبار الواقع .

ويقدم "كرون ولاوكس LOUX،KROHNE" (1982) بعض الافتراضات المتعلقة بالضغوط النفسية المسقاة من بعض البحوث الإمريكية السابقة وذلك فيما تتعلق بالعوامل الإجتماعية والنفسية في إدراك الشخص للمواقف الضاغطة أو لمواقف الشدة التي يخبرها، وذلك فيما يتعلق بالعوامل الإجتماعية في أحداث الحياة اليومية ويمكن تلخيص هذه الافتراضات فيما يلي:

الشكل رقم (11): يوضح النموذج الوصفي لدورة الضغوط أو الشدة.



(مفتاح محمد، 9010: 143)

ب- الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية:

أشار "تاييلور Taylor" أنه من العلوم أن كل مرة يواجه في حياته أحداثاً ومشاحنات يومية، لبعض هذه الأحداث السلبية وبعضها إيجابية، ويتغلب الناس على بعضها، ويعجزون أمام بعضها الآخر، كما تتضح الفروق بين الناس عند معالجتهم لتلك الأحداث وهذه الأحداث تعرف بالمتوترات أو الضغوط التي قد تسبب الإحساس باختلال التوازن البيولوجي والنفسي الذي يصاحب تأهب الفرد لتغيير سلوكه بغية التصدي للعوامل المهددة، وتعد الأحداث السالبة أكثر تأثيراً على الفرد من الأحداث الإيجابية حيث أن

الأحداث السالبة تظهر بقوة العلاقة بين الألم والأثر الجسماني، ومن الممكن أن تؤثر على التفكير وتسبب الإجهاد وعدم الثقة بالنفس وإنحدار سلطة العقل.

(تايلور، 1995: 226)

- كما أشار "هوفمان، Hoffman" إلى أن هناك علاقة قوية بين الحالة المزاجية وخبرة النجاح والفشل، كما أشار "أكنرد، Eckenrod" إلى أن الضغوط النفسية مؤثرة في الحالة المزاجية ومنتبئة بها، كما حاول البعض الربط بين المزاج الفردي وأنماط معينة من الحوادث الحياتية.

(الرشيدي، 1999: 37-38)

ويذكر "فونتانا"، (1993) ثلاثة مجالات للأثار الناتجة عن الضغوط وهي:

➤ الأثار المعرفية تشمل:

1- نقص مدى الانتباه والتركيز: حيث يجد العقل صعوبة في أن يظل في حالة تركيز وتضعف ففوة الملاحظة.

2- زيادة اضطراب القدرة العقلية: حيث يفقد الفرد نسبيا ضبط التفكير وما يفكر فيه أو يقال.

3- تدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى: حيث يتناقض مدى الذاكرة ويقل الإستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف.

4- صعوبة التنبؤ بسرعة الإستجابة: تقل سرعة الإستجابة الفعلية كما أن محاولات اللتعويض قد تؤدي إلى قرارات متسرة.

5- زيادة معدل الأخطاء: نتيجة لما تقدم تزداد الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات وتصبح القرارات مشكوكا فيها.

1- تدهور قوى التنظيم والتخطيط طويلة الأمد: حيث يصبح غير قادر على تقييم الظروف الراهنة أو التنبؤ بالتبعات المستقبلية.

2- تزداد الاضطرابات الفكرية والوهم، حيث يصبح الواقع أقل كفاءة، وتقل عناصر النقد والموضوعية وتصبح أنماطاً مضطربة وغير عقلانية وغير منطقية.

➤ الآثار الانفعالية وتشمل:

1- زيادة التوتر الفسيولوجي والنفسي: إذ تقل القدرة على الإسترخاء العضلي، ومن ثم يحدث القلق.

2- زيادة معدل الوسواس القهري: حيث ينزع الفرد إلى الشكوى التخلية بجانب الإضطرابات الواقعية ويختفي الإحساس بالصحة والسعادة.

3- تغيرات سمات الشخصية: حيث يتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص إلى أناس غير مباليين ومهملين والديمقراطيين إلى متسلطين.

4- زيادة المشكلات الشخصية: حيث يزداد معدل القلق ويصبح الفرد أكثر حساسية وعدوانية.

5- ضعف القيود الأخلاقية والإنفعالية حيث يقل التحكم في السلوك ويصبح الفرد أكثر جموداً وتزداد لديه النوبات الإنفعالية.

6- يظهر الإكتئاب والعجز: حيث تنخفض بشدة حيوية الفرد ويزداد الإحساس بالعجز تجاه تأثيره في الأحداث والمشاعر المرتبطة بها.

7- ينخفض الإحساس بالتأكيد الذات بشكل حاد حيث ينمو الإحساس بالعجز والكفاءة وينمو الشعور بعدم القيمة.

➤ الآثار السلوكية:

وقد أورد بعض الباحثين عدداً من الأثرية السلوكية للضغوط الحادة ومنها ما يلي:

- 1- زيادة مشكلات النوم: حيث يعاني الفرد من مشكلات في النوم (الأرق - كثرة النوم)
- 2- زيادة مشكلات الكلام: حيث تزداد المشكلات المتمثلة في التلعثم والتأتأة والفأفة وقد تظهر عند أفراد لم تكن لديهم مثل هذه المشكلات.
- 3- البطء في العمل والتغيب المتكرر، أو التأخر المستمر، والانخفاض المفاجئ في الأداء المهني نتيجة نسيان القيام بالأنشطة اليومية الضرورية التمارض أو بسبب توهم المرض.
- 4- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي.
- 5- زيادة التدخين وتناول القهوة أو تناول الكحوليات والعقاقير من أجل التفكير بصورة أفضل في المشكلة.

6- سوء استخدام العقاقير: استخدام المهدئات وإلا الفيتامينات سواء بطرق شرعية أو غير شرعية.

- نقص الحماس: يتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية.
- الشك وعدم الاطمئنان للزملاء والأقارب، والميل إلى البقاء اللوم على الآخرين.
- تجاهل المعلومات الجديدة: والرفض المستمر للضوابط المفيدة أو التطورات الجديدة.
- توزيع المسؤوليات على الآخرين وإقصاء الواجبات المكروهة.
- حل المشكلات بشكل سطحي.
- عدم الثقة غير المبررة في الآخرين، وكثرة تصيد أخطاء الغير والتهكم والسخرية من الآخرين وتجاهلهم، غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل بطبعه البرود.

(Cove, 1982 : P 151)

ويتفق "لازاروس" مع "فونتاننا" ويذكر الاستجابة للضغوط النفسية تتم وفق أربعة مجالات هي:

- 1- ردود فعل إنفعالية: مضطربة وتتضمن الخوف والغضب والقلق والإكتئاب والشعور بالذنب
- 2- ردود فعل سلوكية: حركية مثل الإجتاف، زيادة التقلصات العضلية واللثمة في الكلام.

3- التغييرات في الوظائف المعرفية: وقد أشارت الدراسات إلى أن الضغوط يمكن أن تضعف القدرة على أداء المهارات الأدائية والذهنية، حيث أكدت هذه الدراسات أن هناك تأثيرات للضغوط على كل من الإدراك الحسي والتفكير في حل المشكلات والمهارات الإدراكية والتكيف الاجتماعي.

4- التغييرات الفسيولوجية: وتعتبر هذه المجموعة أكثر استخداما كمؤشرات على تفاعلات الضغط، وتتضمن تفاعلات الجهاز العصبي اللاإرادي والغدة الكظرية التي تفرز مجموعة من الهرمونات نتيجة الضغوط.

9- العوامل التي تتحكم في الضغوط:

توجد عوامل نفسية وشخصية وبيئته ترتبط بدرجة الإحساس بالضغوط النفسية ومن هذه العوامل ما يلي:

1- الإدراك والتفسير المعرفي:

يقول "جود هارت" Cood Hart (1985): إذا فكرت في مصطلح سلبي فإنك تحصل على نتائج سلبية فإذا فكرت في مصطلح إيجابي فإنك تحصل على نتائج إيجابية هذه هي الحقيقة البسيطة للقانون المدهش للرخاء والتوافق النفسي"

إذن مصطلح ضغطي الحقيقة مصطلح مجرد وليس له معنى على الإطلاق إذا لم يخذ في الحسبان رد فعل الكائن الحي للقوي القارة الكامنة للمثيرات والأحداث التي يمر بها، فلا يعتمد الإحساس بالضغط على شدة وحدة أو وقوع هذه الأحداث، ولكن يعتمد على إدراك الفرد ما إذا كانت المثيرات ضاغطة أو لا فالضغط الذي ينصب على بعض الناس يمكن ألا يكون ضاغطا بالنسبة للآخرين.

وعلى ذلك فإن اعتبار حدث أو مثير ضاغطا فسوف يعتمد ذلك على الإدراك المعرفي للموقف على انه ضاغطا ومهددا للفرد أم لا، بحيث أن القلق وتراكم المواقف التي يشعر فيها بالانضغاط تؤثر على توافق

الفرد ويمكن أن يكون ذلك مشروطا بالخبرات المبكرة وبالطريقة التي يدرك بها الفرد التهديد المصاحب للمثيرات أو الموقف.

- إن فهم كيف يصل الناس إلى التفسيرات الذاتية للأحداث يمكن أن تحصل عليه من نموذج إدراك الضغط الذي اقترحه **Hokowitz (1987)** على أساس قواعد تنظيم المعلومات، بحيث افترض لان الناس يندفعون بشدة بالحاجة إلى تخفيض التعارض أو التناقض بين المعلومات الجديدة التي تأتي من المصادر الخارجية والمعلومات القديمة فيما يتعلق بأنفسهم وبالبيئة التي يعيشون فيها- وهو ما يسميه بالميل المعرفي للاكتمال - Cognitive Completion Tendency .

وتتبع الحاجة للاكتمال المعرفي من الأحداث الضاغطة التي يمكن أن تواجه الأفراد بمعلومات عالية (مرتفعة) التعارض مع التمثلات الموجودة فيما يتعلق بالذات والعالم وبصفة أساسية فإن تأثير النفسي للأحداث الضاغطة يمكن أن يعتمد على درجة الاكتمال المعرفي وطبيعة التمثلات التي تصبح مسرعيه في البناء المعرفي ولقد أشار " horwit " إلى أن هذه الوظائف عمليات ذات ردود فعل متكاملة للضغط وتحدث مستقلة عن الجهود السلوكية للتعامل مع الحدث وغالبا ما يستمر التحول عبر الموقف الضاغط ولأن الأفراد يمكن أن يقيموا الحدث في ضوء متضمنة الايجابية والسلبية بالنسبة لهوية الذات لديهم، ومهارات التعامل مع الضغوط وإدارته

▪ موضع الضغط locus of control

لقد حظى موضع الضبط باهتمام واسع ضمن عوامل الشخصية المرتبطة بمدى الإحساس بضغط الحياة، ضمن المعتقد أن موضع الضبط يؤثر في الإحساس للضغوط النفسية، فالأفراد ذوي الضبط الداخلي intrnal cous of control أول استجابة للمرافق الضاغطة من أصحاب موضع الضبط الخارجي external locus of control إذا اختلف الناس في المدى الذي يراقبون فيه استجاباتهم الداخلية لمسببات الضغوط: فالبعض يكون عالي التركيز الذاتي cf-focused والبعض يكون كذلك ومن

المعتقد أن الأفراد ذو التركيز الذاتي المرتفع يعطون اهتماماً أكثر وانتباهاً لاستجاباتهم الداخلية للضغوط واتخاذ إجراءات المواجهة، وهذه صفة شخصية تعوق تأثير الضغوط، وهناك حدا لهذه العائق، وهذا يعتمد على ما يتوقعه الفرد، يتوقع أن يكون ناجحاً في المواجهة فإن الوعي الذاتي المرتفع يعوق تأثير مسببات الضغط، وإذا كان يعتقد بان جهود المواجهة لنا تساعدنا فإن الوعي الذاتي المرتفع سيجعل الأمور تكون أسوأ Cummins وعلى سبيل المثال فإن أحد العوامل التي تؤثر على توقع الفرد النجاح في المسيرة وهو المدى الذي فيه يعتبر مسبب الضغط حالة مزمنة ن ومن مسببات الضغوط المزمنة في العمل، زيادة أعباء العمل التي من الصعب التعامل معها بخلاف مسببات الضغوط المؤقتة الحادة مثل: أوضاع مكان العمل ولهذا: فإن الفرد عندما يواجه سبباً مزمناً للضغط فإن التركيز الذاتي للانتباه يذكر الفرد بأنه ليس أمامه فرصة للتخفيف من وطأة الضغط، وبقد وجد "فرون مالك فارلين Frone Mc Forlin" (1989) ما يدعم هذه الحقيقة في دراستهم التي أجريت على العمال حيث وجد أن العاملين ذوي التركيز العالي على عملياتهم الداخلية يكونوا أكثر حزناً مع زيادة أعباء العمل المزمن بخلاف العمال الأقل وعياً بذاتهم.

(Carver Sheier.1981 P 132)

2- العوامل الشخصية:

لقد تم التركيز على عوامل الشخصية التي يمكن أن تعمل كمصادر مقاومة أثناء الفترات الضاغطة - من ذلك ما يلي:

أ- كفاءة الذات self –efficiency

أوضح "بندورا Bandural" أن كفاءة الذات المدركة يتعلق بالأحكام الخاصة بمدى كفاءة الفرد في إمكان تنفيذ سلسلة من الأفعال الضرورية للتعامل مع المواقف المتضمنة في العناصر الضاغطة غير المتنبأ

بها، وقد لخص "بندورا" سلسلة من الدراسات التي أجراها هو وزملائه واستنتج أن كفاءة الذات تعبر عن مدى واسع من السلوكيات التكيفية في الحياة التي تشمل على:

- سلوك المواجهة Copingbehavior.

- الاستسلام (ترويض الذات) Resigration في مواجهة الإحباط.

- كفاح الانجاز chievementstiving.

وهذه السلوكيات التكيفية تعتمد على التوقعات الخاصة بالكفاءة الذاتية - ومنها:

ب- تحقيق الأداء: ويشر إلى خبرات الفرد السابقة - فالفرد الذي سبق له النجاح في موقف سابق من

الطبيعي أن يتوقع القيام بسلوك مماثل مما يضيف بعدا إيجابيا لشعوره وبكفاءة الذات.

- الخبرة البديلة وتشير إلى الخبرات المكتسبة من الآخرين في مواجهة مواقف مماثلة.

- الإقناع اللفظي: يشير إلى محاولة الآخرين لإقناع الفرد بقدرته على الأداء في مواجهة المواقف

الغامضة

- الحالة الفسيولوجية: وتشير إلى تغيرات الداخلية المصاحبة للقلق المرتبط بالمواقف الغامضة ولقد وجد

أن ذوي الدرجة العالية من كفاءة الذات يواجهون المواقف الغامضة بدرجة منخفضة من الاستشارة

الفسيولوجية.

ج- الصلابة النفسية:

وتعنى شدة القدرة على الاحتمال Hardiness فقد أوضحت "سوزان كوباسا" وزملائها ان مجموعة من

خصائص الشخصية التي لديها القدرة على الاحتمال تتضمن تنظيمات خاصة بالالتزام Commitment

والضبط control والتحدي challenge، فالأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من الصلابة النفسية وقوة

الاحتمال يكون لديهم قدرة أكبر على توقع الأزمات والتغلب على المواقف الغامضة.

(Kobassa, 1982 : 113 - 123)

د - الشخصية ونمط السلوك

في محاولة أخرى بدراسة علاقة الشخصية بدرجة الإحساس بضغوط الحياة والقدرة على مواجهتها قام "فريد مان وروزومان FRIDMAN SOSENMAN" (1974) بدراسة نمط الشخصية لدى مرض القلب الذين كانوا أكثر تأثر بضغوط الحياة، فوجد أن ما بسبب نوبات القلب هو سمات شخصية هؤلاء الأفراد التي تستجيب للضغط الانفعالي في العمل، فقد كانوا أفراد متنافسين لديهم رغبة ملحة في الحصول على تقدير الآخرين والرغبة في الترقى و في التقدم عدوانيين للغاية، كما أنهم صمموا على أن يكونوا في القمة في كل شيء في العمل، وفي المحادثات العادية ومتسرعين، فقد كانوا يتميزون بأسلوب الفجاري في الحديث مع توتر في عضلات وجوههم وكل ذلك عبارة عن مظاهر للكفاح يستخدمونها للتغلب على الموانع والحواجز الموجودة في البيئة.

وقد أطلق "فريد مان وروزنمان" على هذا النمط التنافسي الاندفاعي من الناس أسم الشخصية ذوي نمط السلوك (أ) وسلوك هذا النمط من الشخصية مخالفا سلوك النمط السوي من الشخصيات وهو ذوي النمط (ب) الذي بدا هادئا، حكيما مسترخيا، متمهلا، صبورا، أكثر اهتماما بالحياة السعيدة من النجاح، أقل ميلا إلى المنافسة يقسمون أوقاتهم بين العمل والترفيه.

وفي هذا السياق فقد ثبت لدى "فريد مان وروزنمان" أن الناس من الطراز (أ) يختلفون عن الناس من الطراز (ب) في القدرة على تحمل ضغوط العمل بدون ثمن سيولوجي ولقد أشار "ماتيويس Mattheus" أن نمط الشخصية المتمثلة الهادئة في مقاومة الضغوط هي التنظيم الهادئة الذي يميز مظاهر سلوك النمط (ب) وهو يعنى غياب النمط (أ) فيظهر لدى أصحاب هذا النمط غياب كفاح الإنجاز أو الحاح الوقت أو نفاذ الصبر - بمعنى أفراد النمط (ب) أكثر هدوءا مقارنة بنمط (أ).

(عبد المعطي، 2006: 150)

3- المساعدة الاجتماعية **social support** ويقدره، أو أن يشعر الفرد باندماجه الشديد مع الآخرين، فالمساعدة توفر شخص يمكن أن تحدثه نفسك وعن مشاكلك وتلعب المساعدة الاجتماعية دورا هاما في خفض المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث، وتتوسط العلاقة بين ضغوط الحياة والانهيار الصحي أو النفسي. (مايكل أرجايل 1993: ص 48)

وللمساعدة الاجتماعية أنواعا مختلفة صنفها "كوهين وويلز Cohen, WILLS" (1985) في أربعة فئات:

1- مساعدة التقدير **esteem support** وتكون في شكل إمداد الفرد بمعلومات تدل على انه مقدر ومقبول لقيمه الذاتية.

2- المساعدة بالمعلومات **information support** وهي تساعد الفرد في تحديد وفهم الأحداث وكيفية التعامل معها.

3- الصحبة الاجتماعية **social companionship** وتشمل صحبة آخرين في أنشطة الفراغ والترفيه والتواصل مع آخرين للإنشغال عن المشكلات.

المساعدة الإجرائية **instrumental support** كتقديم العون المادي والخدمات التي تخفف الضغط من خلال الحل المباشر للمشكلات والمواقف أو الإشراف والراحة في مواجهة المواقف.

(ايمان صقر، 2001)

10- الوصف النيوروسيكولوجي للضغط:

أ- الطبيعة الفسيولوجية والعصبية للضغط:

من بين البنى الدماغية التي تساهم في تنظيم الضغط النفسي، القشرة المخية للجهاز الحوفي:

■ القشرة المخية Cortex:

بعصبوناتها التي يبلغ عددها (10) عشر مليارات تقريبا، وهي المحطة الخيرة لمعظم الإثارات الصاعدة من المحيط، هنا يتم تقييم الموقف وبرمجة السلوك، وتلعب مناطق الترابط في الفصوص الجبهية والصدغية والجدارية، دور في نشوء الضغط.

■ الجهاز الحوفي:

يتألف من أجهزة متباينة تطورها هي الجزء الأقدم من قشرة المخ، والفصين التلفيف الحزامي، وبنى تحت القشرة، وكذا الوطاء والتشكل الشبكة.

■ التشكيل الشبكي:

تكمُن أهمية في فك شفرة الاشارات المعلوماتية، والقادمة من البيئة بواسطة الاستقبال المعدل، وتوصيل النبضات القادمة عبر قنوات مختلفة بحيث يتحكم في حالة النوم واليقظة، والسيطرة على العضلات بطيئة التقلص وسريعة التقلص.

■ الوطاء:

مركز الجهاز الحوفي، تتمثل أهميته في الحفاظ على الاستعاب، يعني ثبات شروط التوازن الفيزيائية - الكيميائية لاستقلاب الطاقة، يتركز في عدد من الوظائف درجة حرارة الجسم، الوظيفة الجنسية، فتؤدي

إثارة الإمامية من الوطاء إلى حالة ارتكاس موجه الاغتذاء مع خلية اللاودي، والإثارة الأجزاء الخلفية إلى حالة ارتكاس موجه للعمل مع خلية الودي، ويتمثل الوطاء بالعضو النخامي الذي ينظم الهرمونية العضوية، ويضم أكثر من مليون ليف عصبي، وينتج النخامي أربعة الهرمونات فعالة مباشرة فازوبرستين (تنشيط حبس الماء)/ أو سيرتوسين (الهرمون المثير التقلصات المخاض/ ميلانوتروبيين (هيرمون المنشط لخلايا الميلانين MSH)/ سوماتريين (الهرمون المنشط للنمو)/ وثمة خمسة (5) هرمونات نخامية تمارس مفعولها عبر غدد صماء أخرى "كورتيكوتروبيين" (الموجهة القشرية ACTH) الذي يؤثر في قشرة الكظر، ولبعض أجزائه علاقة بالذاكرة " تيروتروبيين" موجهة الدرقية الذي ينشط تكوين الهرمونات في الغدة الدرقية.

■ ترتبط هذه البنى الدماغية بعلاقة متبادلة مع بعضها البعض وعملية التقييم لموقف تتحقق من خلاله العلاقة المتبادلة بين القشرة المخية، والجهاز الحوفي، والتشكيل الشبكي والوطاء، وهي تمثل مستويات التكامل للمتطلبات الخارجية والحالة الداخلية وكذلك مستويات التنظيم من أجل التغييرات الجسدية وحسب "سوداكوف" (1981) أن العلاقة بين البنى الوطائية والتشكيل الشبكي تشتد في حالة الضغط منقول من (ناجية ديلي، 2013: ص 26).

ب- أما الطبيعة الحيوية - العصبية الفيزيولوجية للضغط:

- تحدث حسب المسار العصبي الفيزيولوجي التالي:

1- نقل المعلومات في شكل ومضات محفزة انطلاقاً من الأعضاء الحسية وصولاً إلى القشرة الدماغية، وذلك عبر الطرق العصبية الناقلة.

2- نقل هذه المعلومات من القشرة اللحائية إلى المخ الوسط عن طريق وصلات من بين دماغية.

3- اصدار نوعين من الرسائل انطلقا من المخ الوسط، باتجاه الأعضاء المستقبلية، سواء كانت، هذه الرسائل عصبية إعاشية تنتقل عن طريق الأعصاب أو كانت رسائل هرمونية (بمعنى هرمونات مفرزة من طرف الفص الخلفي للغدة النخامية تنتقل عن طريق الدم)، ولهذه الوسائل أثر تعبئة وتنشيط بعض المستقبلات (الأعضاء، عضلات البشرة... الخ) التابعة للنظام العصبي الإعاشي "الجهاز الذاتي" ومتعلقة كذلك بالحياة العلائقية مع المحيط الخارجي، وتهدف كل هذه الآليات إلى وضع العضوية في حالة استنفار ودفاع.

- بعد ذلك ظهرت أبحاث "هانزسيلي" (1982)، حيث أشار إلى أن الضغط يحدث على أربع مستويات محاور عصبية، وهي كمايلي:

▪ المحور العصبي الأول CathéCholaminergique.

يرتبط هذا المحور العصبي ما بين منطقة "حصان البحر" - والنظام السمبثاوي والغدة الكظرية، التي عندما تنشط تعمل على التحرير الفوري للنورأدرينالين في الدم، مؤديا بذلك إلى زيادة دقات القلب، وارتفاع الضغط الشرياني، كما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم إضافة إلى انتقال كمية كبيرة من الدم من الأعضاء الطرفية إلى الأعضاء الأساسية كما يعمل على الحث على الحذر والانتباه، وكل هذه الآثار السابقة الذكر تدوم حوالي 15 دقيقة.

▪ المحور العصبي الثاني: محور عصبي خاص ينقل مواد القشرة الكظرية Corticotrope:

ويرتبط ما بين المهاد، الغدة النخامية والغدة الكظرية التي عندما تنشط، تعمل على تحرير كمية كبيرة من مادة " غلوكوكورتيكوبيد" الذي يؤدي على تشكيل ما يعرف "بالغلايوكوجين العضلي" إن انطلق من مركبات بروتيدية ليبيدية، يفرز الأدرينالين الذي يؤدي بسرعة لاستهلاك كبير للغلايوكوجين، ويدوم هذا النشاط حوالي ساعتين.

- **المحور العصبي الثالث:** محور عصبي ناقل للبتبيدات المسكنة وهي مواد مسكنة يعمل على الاستفادة من تحرير بعض البيبتيدات مثل: الميتوتروفين، يفرز من طرف الغدة النخامية الأمامية والفص الأمامي " بيتا- أندروفين" هو مادة مسكنة من شدة الاستجابة الانفعالية وخاصة استجابة الخوف.
- **المحور العصبي الرابع محور عصبي مناعي:**

- يتمثل المستوى العمق للنشاط الدفاعي في حالة التعرض للضغط، حيث يعمل الكورتيزول على تخريب اللماوية، ويحدث تصدع في الدفاعات المناعية، ومادة الغلوكوكورتيكويد تقوم في نفس الوقت بدور متناقض، فمن جهة تؤمن لنا دفاع استعجالي في حالة الموقف الضاغط، ومن جهة أخرى تضعف القدرة العامة للعضوية. (Louis crocq,1997 : P4,5)

11- الفروق في طريقة إدراك ضغوط أحداث الحياة:

إن الضغوط توجد وجودا فعليا في حياة كل إنسان ويستجيب لها بحالة توتر غير أنه يمكن أن يكون لهذه الحالة نتائج مرضية أو مصايدة أو صحية، ويتوقف نوع مرضية أو محايدة أو صحية، ويتوقف نوع النتائج على مدى لباقة وفعالية التعامل مع الحدث الضاغط، يؤدي تعامل الضعيف مع الضغوط إلى ظهور أعراض الإجهاد والتحرك نحو الإصابة بالمرض في حالة استمرار التوتر ويؤدي حسن التعامل مع الضغط إلى الشعور بالصحة وإذا كان كل الناس يشعرون بضغوط الحياة وصعوبات الأحداث التي يمرون بها في حياتهم العادية، فإن الفرد سوي يستطيع أن يواجه المواقف ويتغلب عليها، ومن ثم يختفى الموقف المثير للانفعال

- هذه القدرة على أن يخبر الفرد الانفعال السوي مداه علامة على التوافق الجيد، أما إذا أصبح تأثير الانفعال مزمنًا أو شديداً جداً فإنه يحدث اضطراب في الاتزان الحيوي للإنسان يشكل خطير و يظهر هذا الاحتلال المستمر في شكل اضطرابات جسمية أو نفسية (كوفيل وآخرون 1982 ص 132-138)

وتتفق هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي أجريت في إطار النظرية المعرفية ومنها دراسة "جودهارت COODHART" (1980) التي ركزت على التأثيرات الايجابية والسلبية للتفكير في أحداث الحياة، وتوصلت إلى أن تقييم الأحداث الغير المرغوبة مثل المرض، الحرمان، فقدان وظيفة، الطلاق، أو غيرها يرتبط بالاضطراب النفسي أو بالصحة النفسية-فإدراك الفرد للمعالم الموضوعية للأحداث يتأثر ببعض التفسيرات الذاتية مما ينعكس على الحالة النفسية للإنسان ... كما انه في دراسة "لاكويهيلر" (1985)، كروكر وآخرون ارتبطت التقييمات السلبية لأحداث الحياة بالاكتئاب، واتضح أن التحيز في الاستجابة لأحداث الحياة يفسر إلى حد كبير العلاقة بين الأحداث السلبية والأعراض الإكتئابية نتيجة للتشويه المعرفي في نظرة الفرد لأحداث حياته.

كما تتفق نتائج هذه الدراسات مع الإطار العام لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي "ALBERT ELLIS" الذي ذكر ضمن افتراضاته: أن حالة الاضطراب الانفعالي تقرر ليس فقط بالظروف والأحداث الخارجية ولكن أيضا بإدراكات الفرد واتجاهاته نحو هذه الأحداث التي تتجمع في صورة جمل تتم إستدخالها أو تمثلها فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهة نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء إضافية إلى أن هذا ذكر "إليس" أن كثيرا من الاضطرابات الانفعالية إنما تحدث نتيجة لإدراك الفرد بأن المصائب والتعاسة إنما تعود بأسبابها إلى الظروف الخارجية قد تشكل في مظهرها عدوانا على الإنسان وتهديدا الآمنة، إلا أن تأثير هذا التصور نفسي في طبيعته، فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بذاتها، ولكن تأثر الفرد بها واتجاهاته نحوها وردود أفعاله تجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك

(سباترون.1981: ص 172-180).

12- الفرق بين استجابة المرأة والرجل للضغط النفسي:

النساء يتأثرون أكثر من الرجال عندما يتعرضون لمشاكل تخص علاقاتهم الإنسانية بينما الرجال يتأثرون أكثر للمشاكل التي تهدد عملهم وكذا المشاكل المادية، كما أن استجابتهم للضغط النفسي تختلف.

فالأعراض التي تظهر لدى المرأة أثناء تعرضها للضغط النفسي هي القلق، اكتئاب، وتحاول مواجهة بالبحث عن موضوع بديل كالقيام بالشوق أما الرجل، فتظهر عنده الأعراض التالية الغضب، العدوانية، ويحاول نسيان مشاكله بإتباع سلوكيات ضد المجتمع

- وفي حالة إذا ظهر القلق كعرض لدى المرأة والرجل نتيجة التعرض للضغط فهناك فرق في عملية التشخيص، بحيث الرجل إذا اعاني من اعراض نفسية كثيرة تجعل الطبيب في العادة يفحصه من عدم وجود مرض في القلب، اما في حالة المرأة، فإن النظرة لها، بأنها تشكو من أعراض نفسية كثيرة تجعل الطبيب يشخص الحالة على انها نفسية وليست عضوية، أما اعراض الغدة الدرقية، فإن من المعروف لدى الأطباء أنها تنتشر بين النساء بصورة واضحة عنها بين الرجال، ومن هنا جاءت أهمية إجراء فحص الغدة الدرقية لكل امرأة تظهر عليها أعراض القلق التي ذكرناها.

- إذن تختلف استجابة المرأة عن استجابة الرجل عند تعرضهم للضغط النفسي، وكذا أعراضه، لكل جنس له طبيعة فيسيولوجية تختلف عن الجنس الآخر.

- لكن هذا لا يعني أن الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة ذات وجه سلبي دائما فقد يكون تعدد الدور، والجمع بين أدوار الأمومة وأدوار العمل له وجه إيجابي لماله فائدة على الصحة النفسية للمرأة، وفي تطور مشاعر تقدير الذات والكفاءة، وكما يرتبط الجمع بين الوظيفة والادوار الاسرية أيضا بالأوضاع الصحية الجيدة، ويتضمن ذلك إنخفاض في مستوى مخاطر الإصابة بأمراض الشريان

(تايلور، 2008، 402)

- وما يجعل المرأة غير متأثرة بالمواقف الضاغطة، هو فعالية استراتيجياتها من جهة وكذا وجود نوع من المرونة في بيئة العمل، ومساعدة الزوج لها في أداء الواجبات المنزلية.

- فقد اظهرت الدراسات الاجتماعية أن سلوك المرأة أكثر إيجابية من الرجل والمرأة المصابة بالضغط النفسي، إذ تسعى الى مساعدة الطيبة في مرحلة مبكرة مما يساعدها في تجنب مخاطر، كذلك طبيعة المرأة الفطرية في لعب أدوار متهددة في الحياة الزوجية وأم ومربية ومدبرة منزل تساعد المرأة بجعلها أكثر مقاومة، وبالنتيجة فالمرأة أكثر مقاومة للضغط الرجل

- لكنها أكثر تعرض للضغوط الحياتية من الرجل، وأكدت على هذا معظم الدراسات السلوكية والاجتماعية والطبية، وبناء على ذلك تعددت الطرق والمداخل النظرية والأساليب المنهجية في دراستها

(عبد المعطي، 2002، 529)

- لكن من الناحية الاسرية فإن الرجل ينظر الى محيطه الاسري على أساس انه داعم له في مسيرته بينما تراه المرأة العاملة عبئاً ثقيلًا، إذ يعود الرجل من عمله، لينال الراحة كتعويض عن تعبته، بينما عودة المرأة العاملة الى منزلها تعني بداية عمل جديد، فالمرأة التي تعمل أربعين ساعة في الأسبوع خارج المنزل تحتاج الى عمل اثنين وثلاثين ساعة للقيام بالأعمال المنزلية، بالرغم من مساعدة الزوج لها، فعدد ساعاته في العمل المنزلي لا يزيد عن ثلاثين دقيقة في الأسبوع

- فالمظهر الكاذب لكفاءة المرأة العاملة غالباً ما يخفي وراءه جروحاً عميقة شخصية كالإحباط وخيبة الامل والشعور بالوحدة فازدادت نسبة معاناتها من الاضطرابات النفسية ومما يزيد الطين بلة كما يقال، فالتغيرات الفسيولوجية التي جسمها من حمل ورضاعة تنقص حيويتها وبالتالي تنقص مردودية انتاجها.

(ناحية دايلي، 2013، 156)

خلاصة الفصل:

إن ما نستخلصه من هذا الفصل أن الضغوط النفسية باختلاف أنواعها ومستوياتها تؤثر في سلوك الفرد على كافة المستويات النفسية والاجتماعية والعائلية والمهنية، وتتحدد شدة الإحساس به بمدى نمط تفكير ومستوى الإدراك الفرد بشدة الضغوط يكون بشكل نسبي يختلف من شخص إلى آخر فليس من المفروض أن ما يكون ضاغط بالنسبة للفرد يكون ضاغط للأفراد فهناك اختلاف في مدى فهم مواقف الضاغطة وكذا إستراتيجية مواجهتها وتتحدد المواقف الضاغطة من خلال مصادر الضغوط وهذا ما ينتج عنه استجابات وآثار تؤثر في الفرد وعليه فالمرأة العاملة هي جزء لا يتجزأ من الحياة التي نعيشها وبالتالي فهي تعاني من ضغوط نفسية هذا من ناحية طبيعتها البيولوجية ناهيك عن الحياة المهنية والعائلية والزوجية والاجتماعية التي تفرض على المرأة بعض المسؤوليات التي لا تتحرر منها مهما وصلت لدرجة علمية أو عملية.

الفصل الرابع: المشكلات النفسية والاجتماعية للمرأة العاملة

تمهيد:

إن الوضع الأسري الجديد الذي تعيشه كل أسر العاملات هو في الحقيقة نتيجة للتغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي عرفها المجتمع الجزائري، إلا أن هذا الوضع في حد ذاته أحد سلاسل من التغيرات في البناء الأسري ووظائفه، فأصبح دور الزوجة مختلطا فهي خاضعة إلى ضغوط دورها الطبيعي وقيم ومعتقدات المجتمع اتجاها دورها الأمومي من جهة وظروف التزامات عملها الخارجي من جهة أخرى، فاختيارها لدورها في الحياة يواجه بالعقبات نتيجة لأربع عوامل: الزواج، الأعمال المنزلية، إنجاب الأطفال وتربيتهم، وهذا ما قد يؤثر في العلاقات الزوجية والأسرية وقد ينشئ صراعا نتيجة اختلاف النظرة إلى الأدوار الأسرية بين الزوجين وقد يدور حول الواجبات والالتزامات التي يتحملها الطرفان وأحيانا أخرى يتحملها الأطفال، فغياب الزوجة طوال اليوم عن البيت واشتغالها بعملها الخارجي يؤثر على مكانتها ودورها الوظيفي داخل الأسرة فتلجأ الأسرة إلى تفادي الخلل الوظيفي والتفكك في بنائها إلى تقسيم العمل بين أفرادها فقد يلجأ الزوج إلى القيام بالأعمال المنزلية إلى جانب زوجته، كما يقوم الأطفال بتلبية طلباتهم بأنفسهم كخطوة للاعتماد على النفس.

إن هذه التغيرات التي عاشتها الأسرة في بنائها ووظائفها وبالتالي في علاقاتها والتي كانت مرتبطة بخروج المرأة للعمل ساهمت في إعادة توزيع الأدوار داخل المنزل، فهل تحمل المرأة الأدوار الجديدة في المجتمع غير من مكانتها داخل الأسرة؟

1. نظرة تاريخية لعمل المرأة:

لعبت المرأة عبر التاريخ أدوارا مختلفة فرضتها ظروف المجتمع المدني الذي كان حكرا على الرجل كما أن تغيير دورها مرة بعد أخرى كان يتم على يد الرجل الذي شعر بأهمية وجودها خارج نطاق المنزل فالرجل البدائي، كان يختار العمل الذي يعجبه ويترك الباقي للمرأة ومن هنا فقد كان الرجل هو صاحب السلطة، ونستطيع القول أن عمل المرأة ليس غريبا على المجتمع الحديث إذ عملت المرأة جنبا إلى جنب مع الرجل خاصة في المجال الزراعي.

"وقبل ظهور الثورة الصناعية ظهرت الحركات النسائية في أوروبا وارتفع بذلك صوت" ماري كورناي "في فرنسا وطالبت بالمساواة بين الرجال والنساء ولكنها لم تحظ بالاهتمام حتى جاء الفيلسوفان الفرنسيان "كوندوار وهالبات" وطالبت أيضا بالمساواة بين المرأة والرجل 13 "كما لعبت الثورة الصناعية دورا هاما في إحداث تغييرات اجتماعية أدت إلى تحسين وضع المرأة ووقوفها جنبا إلى جنب مع الرجل ومشاركتها في عمليات الإنتاج، وتراجع تلك النظرة التقليدية التي ترى أن مكانها الأساسي في المنزل، إذ أصبحت مشاركتها في دخل الأسرة ضرورة يرتضيها وبهذا يعتبر الدافع الاقتصادي من أهم الدوافع التي جعلت المرأة تقتحم مجال العمل ، وبالرغم من الآثار الايجابية لعمل المرأة إلا أنها تعاني من عدة مشاكل نتيجة الدور المزدوج الذي تقوم به

ناهيك عن المشاكل التي تواجهها داخل العمل، وعدم توفير الخدمات التي تساعد في القيام بواجباتها مثل دور الحضانة المناسبة للأطفال وغيرها، ولكن رغم ذلك تبقى المرأة هي محور العلاقات الاجتماعية والمشرف الأساسي على كل شؤون أسرتها لأنها الوحيدة التي بإمكانها جعل الأسرة مستقرة يسودها التماسك والاطمئنان.

2. تطور عمل المرأة:

➤ عمل المرأة في الإسلام:

ولا يمكن التعرض لموقف الاسلام من مسألة عمل المرأة دون التقديم له بتوضيح التصور الإسلامي للإنسان ذكرا كان أو أنثى، إذ يبقى للمرأة رغم كل الخصوصية المستمدة من أنوثتها كل خصائص الانسان الثابتة له في التصور الاسلامي)، فالإنسان في التصور الاسلامي مخلوق متميز بالعقل والادراك وتحمل المسؤولية وتميز الإنسان بالعقل يعني تميزه بالإدراك والمعرفة وبالوسيلة للتحكم في السلوك، أما تميز الإنسان بالمسؤولية فقد أوضحتها الآية الكريمة "وإنا عرضنا الأمانة على السموات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان". (أبومجد، كمال، 1987)

فالإسلام عندما حمل المسؤولية المرتبطة بالعقل للإنسان رفض عملية التمييز بين بني البشر على أساس النوع، أو اللون، أو الجنسية ... وغير ذلك، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى عندما أراد الاسلام تحميل الأمانة أي عمارة الأرض ونشر الهداية فيها، فقد حملها للإنسان أيضا ولم بحملها لنوع دون آخر، وسأوي بين الناس جميعا قائلا: "كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ"، وقال أيضا "وَأَنَّ لِيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى".

(قنديل بثينة، 1964)

فالتصور الإسلامي للمرأة يرتبط ارتباطا مباشرة بتصوره للإنسان، حامل الأمانة لإعمار الأرض، وإعمار الأرض لا يكون الا بالعمل الذي حث الدين الاسلامي عليه وحث الناس بقوله: (وَقُلْ اِعْمَلُوا) وقال الرسول (ص) «مَنْ أَمْسَى كَالأَمْنِ مِنْ عَمَلٍ يَدِهِ أَمْسَى مَغْفُورٌ لَهُ»، ولم يفرق خطاب الرسول بين الرجال والنساء، لذا لا يمكن التصور بان للإسلام موقفا رافضا لقيام المرأة بالعمل خارج البيت لا عالة نفسها من عمل يدها، والسؤال الذي يطرح بشكل دائم هل هناك نصوص أو أحاديث نبوية تمنع المرأة من العمل؟ والجواب أنه

ليست هناك نصوص تفضي بذلك والادعاء بدعوى القرار في البيوت، ليست مانعة من خروج المرأة ولا مي مانعة من عملها. (حسون تماضر، 1996: 14)

استطاعت المرأة أن تقوم بجلائل الأعمال في صدر الاسلام وان نشارك في الشؤون العامة مشاركة فعالة وأن نقف بجانب الرجل موقفا مشرفا وكريما وأن تحقق بطولات عربية عز نظيرها في تاريخ الأمم والشعوب وذلك بحضورها في الحروب، اضافة الى مساهمتها بالعمل والتجارة والبيع والشراء وهي تملك ما تكسبه من مال في عملها أو تجارتها أو من ارثها، ولم يكن بفرق بينها وبين الرجل في الأمر، وذلك بكل بساطة لأن الاسلام هل العمل ويقدمه، وقد اعطى بدون أي ريبه أو شك الحق والحرية الكاملة للمرأة في البحث عن الرزق والكسب بالطرق الكريمة كي لا يتركها عالة على غيرها، فالإسلام وضع المرأة في مكان المسؤولية علمها وخاصها وأمرها بتعلم ما تحتاج اليه من دينها ودنياها وفسح لها المجال في الجهاد والغزو، وجعل لها حقا في الميراث فلم يكن من المعقول أن يسلبها اهلية مباشرة الحقوق المدنية من بيع وشراء، فأباح لها أن تلك وتتصرف بما نملك وأن توكل غيرها فيها لا تريد مباشرته وأن نضمن غيرها ويضمنها غيرها كالرجال تماما، بحيث لم يفرق بينها كما في الآية الكريمة "وَالرِّجَالُ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا"

(بوقادي، حبيبة، 1987: 13-15)

وبلخص الدكتور الشيخ صبحي الصالح في كتابه «المرأة في الإسلام، حق المرأة المسلمة بالعمل فيقول: «أن وظيفة المرأة الأساسية هي الأمومة وتدبير المنزل وبناء البيت السعيد، ولكن وظيفتها لا تنحصر في هذه الأشياء، أنها في الاسلام، قبل أي امرأة في الدنيا، تتمتع منذ أربعة عشر قرنا بشخصيتها الاقتصادية المستقلة، وحريتها الكاملة في التصرف بأموالها بدون إذن زوجها لأنها كالرجل سواء بسواء، إن لها في الاسلام سواء وافق زوجها أو رفض أن تبيع وتتاجر وتعقد الصفقات وتؤجر البيوت وترهنها بلا فائدة ولا تعامل بالريا، ولها أن تقوم بالغرس والزراعة والفلاحة والحصاد واستصلاح الأراضي الزراعية، ولها أن تكون

طبيبة أو مهندسة أو صحافية أو أستاذة جامعية، أو رئيسة شركة، أو مديرة أعمال ولها أن تنتخب وتنتخب، لأي مجلس تشريعي أو سياسي أو اقتصادي ولها أن تتربع على منصة القضاء لدى بعض الفقهاء (الحنفية) فيما يجوز لها أن تتحمل الشهادة فيه، بل لها أن تفتي الناس بأحكام الشريعة إذا كانت عليمه بها، مثلما كانت عائشة أم المؤمنين تفتي الصحابة في المسائل التي عرفتها وغابت عنهم، ولها أن تشتغل عند الضرورة في المعامل والمصانع بما يصون كرامتها. (حطب زهير، 1982: 152)

➤ عمل المرأة في الوطن العربي:

كذلك أحرزت الدراسة الجادة لمسألة عمل المرأة وانعكاساته تقدما حنا خلال العقدين الأخيرين في أقطار الوطن العرب، فهناك مجموعة لا بأس بها من المقالات والابحاث والدراسات تتوخى استكشاف الأبعاد المختلفة لمسألة عمل المرأة، والنتيجة المستخلصة من كل ذلك صورة معقدة عن قضية عمل المرأة في إطار بيئة تغير بصورة مطردة وتشترك كافة تلك المقالات والدراسات والأبحاث المتنوعة من حيث المنهج والالتزامات الفكرية في اعترافها الصريح أو الضمني بان عمل المرأة في المجتمع العربي بنظر اليه على أنه قضية ثانوية لكون المرأة:

أولاً: نؤدي أعمالا اقل تخصصا وأقل انتاجية من الرجل.

وثانياً: لأن هناك آثارا جانبية متباينة بتركها خروج المرأة للعمل على حياة الأسرة.

وتعبر آمال رسام عن رأيها حول هذه القضية بقولها بالنظر لأن المرأة تعمل في قطاع أكثر (تخلفا)، للاقتصاد (أي القطاع المنزلي) فلا تحظى بالمكافأة أو الاحترام الذي يناله الرجل الذي يعمل في القطاع الأحدث والأكثر انتاجية في الاقتصاد (أي سوق العمال ذوي الأجور). (صالح صبحي، 1980)

وبلاحظ منذ بداية الثمانينات من هذا القرن أن هناك بعض الآراء والأفكار أخذت تطرح وتدور حول الاحتفاظ بالمرأة داخل المنزل لتسهم في التخفيف من الضغوط الاقتصادية والتوتر الاجتماعي المصاحبين للبطالة التي يعاني منها الرجال، ويبدل جهد كبير لإغراء المرأة العاملة على العودة إلى المنزل، واتجهت بعض برامج وسائل الاعلام وبعض الدراسات والأبحاث الاجتماعية والنفسية للإشادة بفضائل المرأة الزوجة والأم وراحوا يؤكدون جميعا على حاجة الطفل الماسة إلى أم تتفرغ له، وحاجة المنزل لزوجة تدير شؤونه، وحاجة الزوج لزوجة تسهر على راحته، إذ من المعروف أن المرأة العربية تحتل مركزا ثانوية في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية كما سبق وذكرنا، ولكنها تستمد قدرة من القوة من خلال الدور الذي تقوم به كزوجة وأم، لذا فقد راح هؤلاء يؤكدون لها على أن هذا الدور الوحيد الذي تجد به نفسها من خلاله مهددة من قبل عملها خارج المنزل، وقد تناولت نادية يوسف هذه النقطة الحساسة بالنسبة للمرأة بقولها: «تدرك المرأة تماما ضرورة الوصول إلى مركز الزوجة والأم لتكتسب الاحترام والمكانة في دائرة أقاربها ومجتمعها المحلي، ولن تقدم المرأة في وقت وشيك عن طيب خاطر على التقليل من أهمية الدور الوحيد الذي يمنحها مركزا تعاضيا في البناء الاجتماعي، ويمثل الطفل شكلا أكثر بكثير من أشكال التأمين الاجتماعي ضد الطلاق أو تعدد الزوجات الذي يتهدد المرأة، إذ أن المرأة تستمد منزلة رفيعة من الأمومة حتى وإن طلقت أو نبذت من أجل زوجة ثانية.

(حسين، عزيزة، 1975)

أما كل من الزباني ومجاهد فقد عرضنا بدراستيهما الأدلة حول أهمية دخول المرأة العربية الخليجية لسوق العمل خاصة في بلد مثل البحرين بعاني من نقص في العمالة اضافة الى أن العمل بكسب المرأة الاحترام بوصفها انسانا مستغلا في امكانه ألا يعتمد تماما على الرجل... وأن المصاعب التي تواجهها المرأة العاملة يمكن التوصل إلى حلها عن طريق التسهيلات والخدمات التي ينبغي توفيرها لها، ولاسيما مراكز الرعاية

الصحية واشراك الزوج والأطفال في المسؤوليات المنزلية مما يجد من أعباء المرأة الأم العاملة.

(مجاهد، عفاف، 1976)

أما دراسة (د - مارلين نصر) حول مشاركة النساء في مجمل قوة العمل المنطقة المشرق العربي، فقد أكدت نتائجها على أن نسبة مشاركة المرأة في القوى العاملة بلبنان تحتل الدرجة الأولى بين البلدان العربية ويتساوى في هذا القطر عمل المرأة بالمدينة مع عملها في الريف، والسؤال الذي يطرح نفسه هنا، هل أثر ذلك على طبيعة الأدوار التقليدية التي تقوم بها الزوجة / الأم العاملة في لبنان؟ لقد جاءت نتائج الدراسات العديدة لتقول رغم أن المجتمع يكل الى المرأة العاملة أدوارا متعارضة التحديد والتخصص والتنوع تعتمد على القبول بالتجديد والسعي وراءه في مجالات العمل، الا أن ذلك لم يغير تغييرا جذريا عميقة في العلاقات الاجتماعية وفي ترتيب مقوماتها، وبقيت العلاقات والواجبات الأسرية على ثباتها سواء فيها يتعلق بشأن الزوج، أو الأطفال أو المنزل، أو عائلة الزوج، إن الازدواجية التي تحياها المرأة العربية العاملة التي عليها أن تظهر درجة عالية من الكفاءة والالتقان والذكاء وسرعة البديهة والفهم والتفوق في مجال عملها، كما عليها عندما تعود للمنزل أن تمارس دورها المستبطن لكافة القيم السائدة وتعود زوجة وأما وامرأة تقليدية ، إن تلك الازدواجية في حياة المرأة العاملة تشكل مأزقا للتنائي الزوجي زقد يدفع الأطفال ثمنا لهذه الأزمة.

(تماضر، 1996: 19)

وقد أشار في هذا المجال الدكتور زهير حطب إلى أن خروج المرأة للعمل ولد بحد ذاته مجموعة من المشكلات على راسها عدم تمكنها من القيام بعملها المنزلي على الصورة التي نقوم بها سواها من غير التعامل خارج المنزل، فتعامل كمقصرة بحق أسرتها وأبنائها.

كل هذه الأوضاع تشكل نوعا من الضغط النفسي الداخلي على المرأة بحيث تجعلها دائمة التوتر مستعدة للانفجار لدى أول شرارة، ويستحيل الحوار الى لغة يتبادلها الطرشان، فالقلق والارهاق والشعور بالاستنزاف

وعدم التقدير تتضافر مع بعضها لترسم معالم الحياة النفسية للمرأة العاملة، وبالمقابل نجد ادوات التقويم والمفاهيم الرجالية الجاهزة حاضرة للتعامل مع المرأة كمخلوف جامد مسلوب الإرادة والحرية والاختبار فقع المشادات ويحمل الخلاف وتتحد حياة الأسرة الى منعطف خطير.

ويعتبر الدكتور (حامد عمار) في دراسته عن مشاركة المرأة العربية في التنمية ان اتاحة مزيد من الفرص لانضمام المرأة إلى قوة العمل يؤدي في كثير من الحالات الى ارهاقها من خلال الجمع بين مسؤوليات العمل ومسؤوليات البيت، ورعاية الأطفال، وليس من العدل أن تتحمل المرأة هذا العبء المزدوج إذا لم تتوفر خدمات رعاية الأطفال والخدمات المنزلية المساعدة، إذ ليس من المنتظر أن يقدم الرجل على المشاركة في أعمال المنزل ورعاية الأطفال، إذا لم تتغير القيم الاجتماعية بل والاقتصادية لمثل هذه الأعمال.

(عمارة محمد، 1973: 26)

وتشير (عالية بافون) في دراستها عن عمل المرأة في شمال افريقيا العربية إلى مشاركة المرأة التونسية من خلال أنشطتها في دعم الاقتصاد القومي غير أنها حديثة العهد بالعمل الأجور، وخاصة العمل الذي يتطلب مهارة: كما ترتبط بلمحة ذكية تراجع عمل المرأة لصالح الزواج والمنزل، مشيرة إلى أن نسبة النساء غير المتزوجات في الفئة العاملة تبلغ (80%) من مجموع أفراد هذه الفئة إذ ينخفض معدل هذه العمالة بارتفاع معدلات الزواج، وكما هو واضح هناك منافسة قوية في المجتمع بين البيت والعمل، وأوضحت الدراسة أيضا أن غالبية النساء العاملات في تونس هن من غير ذوات المؤهلات، ولم يلتحقن بالمدارس إلا لسنوات محدودة، ومعظمه يقمن بأود أسرته الفقيرة، وينحدرون بالغالب من أصول ريفية.

وتؤكد (بافون) على أن الدراسات التي أجريت عن تونس تساند البيانات التي سبق جمعها في مناطق أخرى من مجتمعات دول العالم الثالث، بشأن بعض خصائص عمل المرأة، حيث بينت نتائج الدراسات والأبحاث الآتي.

- تركيز الإناث على الأعمال الدنيا.
- 49 % منهن يمارسن أعمالاً يدوية.
- 34 % يعملن بالمكاتب.
- تركيز الإناث على الأعمال قليلة الأجر بالقطاع غير البنوي المتمثلة في الأعمال اليدوية والأعمال المنزلية والعمل بالحرف الدنيا وغيرها.
- وتمضي (عالية بافون) بالحديث عن عمل المرأة في الجماهيرية العربية الليبية فتقول: إنه لا وجود فالا لمشاركة النساء في العمل، وان هذا المجتمع يعتمد اعتمادا كبيرة على العمالة الأجنبية المستوردة، وتشير إلى أن مجتمع الذكور في ليبيا قد استفاد بصورة أساسية من توزيع الدخل النفطي، وذلك نتيجة عدم تمتع المرأة بمكانة الراشدين، وارتفاع المداخل قد أسفر بصورة مناقضة للعقل عن تقاوم خنوع المرأة في هذه المنطقة نتيجة للطم كبرياتها بتعدد الزوجات الذي تزامن مع الرخاء النفطي الاقتصادي.
- وعن خصائص عمل المرأة في شمال افريقيا (المغرب، والجزائر، وتونس) تقول (بافون) إذا اعتبرنا أن إمكانية الحصول على عمل مدفوع بمثابة مؤشر للتنمية في مجتمع ما، فإن الدراسات المختلفة توضح أن شمال افريقيا ما زالت دون المستويات المقبولة لا سيما فيما يتعلق بعمل المرأة، إذ يعتبر مستوى نشاط المرأة في الفئة العاملة من السكان أدنى المستويات في العالم، وتبدي بعض الملاحظات حول اسهام المرأة في القوى العاملة في شمال افريقيا العربية نورد فيها بلي أهمها:
- لقد كان السواد الأعظم من السكان الإناث العاملات ممن يعملن بالزراعة حتى الستينات بيد أنه حدث هبوط حاد في أعداد النساء في هذا القطاع نجم عن الدمار الذي لحق بالريف.

- ولقد عجزت الثورة الخضراء الجزائرية ذاتها... في تثبيت القوة العاملة في الريف ما في ذلك القوة العاملة من الإناث التي كانت تمثل (23.25 % في عام 1922، 5.71 % في عام 1977) وواكب هذا الهبوط الحاد في معدل عمالة المرأة الخيار الخاص بالإرادة الذاتية واقتحام الأجير الذكر ميدان العمل في الريف، ففي حين أنه قد بدأت تتوافر في سوق العمل بشمال افريقيا بعض فرص العمل للمرأة، فإن النسبة تثير السخرية، إذ أنها لم تصل حتى إلى المليون الواحد بالنسبة للبلدان الثلاث معا (139.000 في الجزائر، 290.000 في المغرب، 112.000 في تونس) كما أنها تتميز بتنوع محدود للغاية للمهارات والخدمات وتركزت في العمل في المصانع والخدمات التي لا تطلب أي مهارة أو تأهيل، وفضلا عن ذلك فإن العمل مقابل أجر - الذي يعتبر بمثابة مؤشر للإِنماء وبلوغ المجتمع مرحلة الانطلاق - محدود للغاية فنصيب المرأة من الأعمال التي ندر اجرا ما زال هزيلا، كشفت بعض البحوث في تونس عن حالة بطالة للمتقنين، منتشرة بين النساء كان لها تأثير على جزء هام من النساء في مهنهن.

وعن آثار عمل المرأة فقد أشارت (بافون) إلى أن المرأة العاملة في شمال افريقيا تستغل مرتين، وكان يستغل صاحب العمل المرأة في موقع العمل، كما أنها تستغل في إطار الأسرة، وكانت (بافون) نريد أن نشير إلى أن المجتمع بعائب العاملة من خلال ساعات العمل الطويلة والمتواصلة خارج الأسرة وداخلها والتي تصل في حدها الأدنى إلى (45) ساعة عمل أسبوعية، هذا فضلا عن إثارة شعورها بالذنب والتقصير حيال أطفالها.

وتعود (بافون) فتشير إلى أن التقارير الحديثة قد أوضحت أن النساء الشابات العاملات الحضريات من سن (ما بين 24، 29) سنة من اللواتي يعانين على وجه الخصوص من الاكتئاب المرضي الناجم عن حالة صراع قيم متعارضة لا تتلاءم ووضع المرأة الجديد. (بافون، 1994: 215)

وتشير دراسة عمر عسوس (المرأة والعمل في الجزائر إلى أنه على الرغم من ارتفاع نسبة العمالة النسائية في الجزائر من (6%) عام (1975) إلى (8.5%) عام (1986) فإن هذا الارتفاع لا يزال ضئيلاً إذا ما قورن بعدد النساء الجزائريات الهائل. وتشير إلى أن المرأة الجزائرية في معظم الأحيان تباشر العمل لمدة معينة من الزمن لسد احتياجاتها المؤقتة كتجهيز نفسها للزواج أو لمساعدة زوجها في تأثيث البيت ثم تنقطع بمجرد زواجها أو عند الولادة للتفرغ الأداء دورها التقليدي المتمثل في تربية الأبناء وتديبر شؤون البيت، ولذلك نجد أن عمر المرأة من أحد العوامل المهمة من حيث علاقتها بعملها، ويكاد عمل الفتاة يقتصر على فئات عمرية معينة تكون فيها المرأة إما بصدد تحضير نفسها للزواج وإما مطلقة وإما لم يسعفها الحظ في الزواج وإما أرملة.

وحول مشاركة المرأة الريفية في الوطن العربي تقول (عزيزة حسين) إن النساء الريفيات - اللواتي يشكلن (60%) من مجموع نساء العرب - هن العمود الفقري بالنسبة للإنتاج الزراعي، فهؤلاء النساء لا يعتنين فقط بالزراعة البيئية، إنما يقمن أيضا بقسم كبير من أعمال تنشيط التربة في الحقول، بالإضافة إلى حلب الماشية وصنع الألبان والأجبان والزبدة وتربية الحيوانات وسواها من الأعمال.

(عمر عسوس، 1979: 133)

3. مفهوم العمل:

لقد مجد الله سبحانه وتعالى الإنسان وأكرمه بالعمل الشريف ورفع من شأنه وأوجبه على كل من الرجل والمرأة القادرين عليه، بحيث قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) "العمل عبادة" حديث شريف فلقد رفع الإسلام من شأن العمل والعاملين عليه من ناحية ووضع الأحكام لتنظيمه وضمانه دعا إليه من ناحية أخرى فالعمل في الإسلام بوجه عام هو أساس العيش والحياة، والعمل هو من أحد المفاهيم المعقدة فهو

متعدد الأبعاد وقد عرف في) قاموس مارشال (على أنه توفير الجهد الجسماني والعقلي والعاطفي اللازم لإنتاج السلع والخدمات سواء كان للاستهلاك الشخصي أو لكي يستهلكه الآخرون.

(جوردت مارشال، ترجمة محمد الجوهري، 2000ص134)

وقد اهتمت منظمة العدل الدولية بأشكال العمل المعاصر خاصة ما أطلقت عليه مصطلح العمل اللائق حيث وصفته على أنه "اتاحة الفرص لكل من الرجل والمرأة للحصول على عمل لائق ومنتج في ظروف من الحرية والمساواة والأمان والكرامة البشرية.

(محمد محمود الجوهري، 2009ص197)

يمكن تعريف العمل على أنه مجهود بشري مبذول نحو إنتاج أو استعمال أو تبادل للمنفعة وهو عبارة عن نشاط ضروري بالنسبة للإنسان الذي يمارسه وذلك قصد تحقيق المنفعة الخاصة أو العامة.

4. مفهوم المرأة العاملة:

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهمتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة.

(كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1998ص110)

ويمكن تعريفها على أنها المرأة الأم التي تعمل خارج بيتها للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة بسبب تعقد مشاكلها ولمساعدة الزوج في تحقيق الأمن الاقتصادي للأسرة أو بسبب الترميل أو التعرض للطلاق وقد يكون عملها دواما كاملا أو نصف دوام فهي الآن متواجدة في جل الوظائف العامة.

5. دوافع المرأة إلى العمل:

هناك دوافع كثيرة عملت على نزول المرأة في ميدان العمل بصورة طوعيه أو اضطرارية امتد نشاطها إلى شتى نواحي العمل، واقتحمت ميادين العمل المختلفة مستعينة بذلك بالثقافة والخبرة والصبر والخلق الرفيع، إن البحث عن هذه الدوافع يقودنا إلى التعرف على مشكلات المرأة التي ترتبط بالمتطلبات الإنسانية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وقد أجريت عدة دراسات في هذا المجال منها عربية وأخرى أجنبية لمعرفة الدوافع التي تحفز المرأة على العمل وهي كما يأتي:

أ. **الدافع الاقتصادي:** إن الحاجة المادية تدفع المرأة إلى العمل، بالإضافة إلى مسؤولياتها كريت بيت وأم تساعد زوجها في تحمل تكاليف وأعباء المعيشة أو لتعيل نفسها وعائلتها إذا كانت أرملة أو مطلقة عندما يكون السبيل للرزق أمامها غير أن تعمل مجلة وتكسب لغرض تأمين متطلبات حياتها اليومية، وبعد عمل المرأة اليوم ظاهرة حضارية وان خروجها لم يعرقل أداءها لدورها الأساسي كريت بيت وزوجة بل أضاف إلى دورها دورا هاما هو الاستفادة من إمكانياتها الفكرية والمادية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية التي هي في تزايد مستمر، وكذلك الخوف من المستقبل وعدم الثقة بالمعيل الحالي للعائلة، وكذلك لتسديد الديون المتراكمة على العائلة، وربما للحصول على الراتب التقاعدي الذي يعطي للعاملة عند تقاعدها في نهاية سنها القانوني. (ياس، 1989: 25.23)

ومن أهم الدوافع الاقتصادية التي تدفع المر أو إلى أن تعمل خارج المنزل هي كالاتي:

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

2. سياسة الأجور والرواتب أيضا لها تأثير على معنويات المرأة في العمل، أما أن تشدهم للعمل وتحفزهم على زيادة الإنتاج أو تضعف كفاءتهم وتخفض من أدائهم في العمل وهذا دليل واضح على زيادة إقبال على العمل بعد أن تحسن الوضع المعاشي للموظف في الوقت الحاضر.

3. ظروف العمل والساعات المرنة للاشتغال لها تأثير إيجابي وسلبى على طبيعة عمل المرأة مثلا ظروف عمل مناسبة وساعات عمل مناسبة ومقبولة وفرص ترقية وتطور تشد المرأة نحو العمل وكذلك الظروف البيئية التي تخلو من الضمانات والأمن والاستقرار والتي تؤثر بدرجة سلبية في كفاءة المرأة العاملة وكثرة المخاطر والرطوبة والحرارة والضوضاء وساعات العمل الطويلة ليلا ونهارا تقلل الميل من عمل المرأة في هذه الأعمال.

(شاتيلا، 1974: 99)

4. الرضا الوظيفي: (Jop satisfaction) يعد الرضا الوظيفي من أهم الظواهر التي نالت اهتماما كبيرا من قبل الباحثين والعلماء السلوكيين ويعد من مشاعر السعادة عن تصور الفرد عن الوظيفة ويعطيه قيمة مهمة تتمثل برغبة الفرد في العمل فهناك تباين في ميولهم واتجاهاتهم 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 بان الوظيفة التي يؤديها تحقق له القيم المهمة بالنسبة له، (عباس، 2009: 175) إذن الرضا الوظيفي هو تعبير عن مدركات الأفراد للموقف الحالي مقارنة بالقيمة التفصيلية.

5. نمط القيادة والأشراف: هناك علاقة بين نمط القيادة والأشراف ورضا المرأة عن العمل، فالرئيس الذي يتبع الأسلوب البيروقراطي في قيادة مرؤوسية في العمل لا يكسب ولاءهم مما يجعلهم يستأون منة، أما الرئيس الذي يعتمد على الأسلوب الديمقراطي والمشارك في القيادة فيجعل المرؤوسين موضع عناية في

العمل ويشاركهن في اتخاذ القرارات مما يؤدي إلى تطوير علاقات الدعم والولاء بينهم للعمل وهذا له تأثير إيجابي في دوافعهن ورضائهن عن العمل.

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 الرصيد من المعرفة، مما يساعدها على تحليل جوانب المشكلة بشكل موضوعي ومن ثم إمكانية اتخاذ القرار المناسب في العمل.

ب. الدافع الاجتماعي: تقع على المرأة مسؤوليات وأعباء عائلية إضافة إلى مسؤولياتها في العمل وممارستها للأنشطة الاجتماعية والثقافية والاجتماعية واستطاعت أن توفق بين أداء واجبها في العمل بالإضافة إلى مسؤولياتها في الأسرة، فالأسرة هي وحدة اجتماعية التي يقع عليها عبء تغيير العادات والتقاليد التي لا تتلاءم مع الوضع الحالي.

إن الدوافع الاجتماعية تؤدي دورا مهما في تحفيز المرأة ودفعها نحو العمل، من ذلك إيمان المرأة بأهمية العمل في حياة الإنسان، أو شعورها بوجود وقت فراغ لديها يمكن أن تقضية بالعمل، كما تنظر بعض الموظفات إلى المساواة مع غيرها في العمل، ويطمح البعض الآخر الحصول على مركز اجتماعي أعلى لتحقيق الذات من خلالها، وكذلك رغبة المرأة في الالتقاء مع الآخرين أو الظهور بالمظهر اللائق أمام الآخرين، كما أن تشجيع بعض الأزواج لزوجاتهم للعمل خارج المنزل له أهمية في هذا المجال، وكذلك التقدم الاجتماعي الحاصل في القطر نتيجة للتطورات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي حدثت في الآونة الأخيرة وكذلك عناية الأحزاب السياسية برفع مكانة المرأة وتحريرها. (فرحان، ب س : 222.198)

لقد أثبتت المرأة مكانتها بوصفها إنسانا مبدعا يسهم في عملية التنمية الاقتصادية واستطاعت بواسطة العمل أن تعمل ما يأتي:

➤ أن تكافح ضد النظرة السلبية المتخلفة لعمل المرأة.

➤ المساهمة في الحياة العامة وفي عملية التنمية الاقتصادية فبواسطة العمل تستطيع المرأة أن تحافظ

على سرعة بناء الاقتصاد الوطني. (فلكستر، 1959: 135.80).

ج. 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 تسهم في بناء مجتمعها من

خلال العمل دافع سياسي مهم فضلا عن تأثير الأحزاب المتمثلة بتنظيماته المختلفة وتعليماته التي تعد

عاملا مهما في دفع المرأة إلى العمل الذي أكد أن مهمات توفير التعليم على نطاق واسع للمرأة وتوفير

فرص العمل لها ومساواتها بالرجل في النواحي القانونية من الأمور التي تقع على عاتق الدولة فضلا عن

توجيه الإعلام من المنظمات النسوية حول أهمية دور المرأة في العمل.

ففي الدول التي تؤمن بقيادة الحزب الواحد تشغل اغلب شواغر العمل عن طريق السلطة المركزية وهذه

الوظائف تشغل في أغلب الأحيان ولا تعتمد على الكفاءة المطلوبة، فالولاء للحزب والسلطة واستلام المناصب

الإدارية من الموالين والموالاة لفكرة الحزب هو الأساس في عمليات الاختيار والتعيين.

د. الدافع الشخصي: يقصد بالدافع الشخصي تلك الدوافع التي توجد في شخصية المرأة وفي تكوينها النفسي

والفكري ويؤثر في موقفها من مسألة العمل، وقد ناضلت المرأة منذ زمن بعيد من أجل نيل حقوقها الإنسانية

والتي تعد فيها حرية العمل أهم حق وفتح مجالاته أمامها وقد تعددت أشكال هذا النضال طبقا للأوضاع

الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي تنطلق المرأة من داخلها للتعبير عن مطالبتها بحق من الحقوق.

(إبراهيم النعمة، 1999: 9)

ويعد الدافع الشخصي من الدوافع الرئيسة والمهمة التي تسهم في اشتغال المرأة خارج المنزل (بيتها) وأهمية هذه الدوافع بالنسبة للمرأة العاملة إذ لم يكن خروجها إلى العمل من دون أهداف وغايات تطمح المرأة لتحقيقها في هذا المجال، إن اندفاع المرأة نحو العمل الخارجي وممارسته في شتى الوظائف وعلى أساس وجود حاجة اقتصادية أو الترقى إلى مركز وظيفي أعلى أو لزيادة الوعي السياسي أو لتعزيز مكانتها الاجتماعية وكذلك تعزيز لشخصيتها وصحتها النفسية وتطوير قدراتها الشخصية والتعليمية وقرب مكان العمل الوظيفي وقد يعود السبب في اشتغال المرأة إلى أنه لا يوجد معيل يعيل العائلة وكذلك إلى التقدم الصناعي الذي خلق أعمالاً متنوعة تدفع المرأة إلى العمل والاستفادة من فرص التدريب التي تنمي مهارتها.

(عبد الفتاح، 1972: 47)

أما نساء الطبقة الغنية ممن لم يعرفن دافع الحاجة إلى العمل فقد يحتقرن العمل مما خلق حافزاً لدى عدد من النساء للتكاسل عن العمل، ولاسيما في تلك الفترة التي سبقت النهضة التعليمية والتربوية في العراق والوطن العربي وإهمال إمكانياتهن العقلية اعتقاداً بان الحياة لا تحتاج من المرأة سوى عواطفها لتنتج في أدوارها الأساسية (زوجة وأم) وهذا متأثراً أيضاً من تأثير طبيعة الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي تحيط بالمرأة وتحدد مسار حياتها.

6. الاتجاهات النظرية المفسرة لعمل المرأة:

أ- النظرية الماركسية:

يعتبر الماركسيون من دعاة حقوق المرأة فهم ينتقلون من مناقشة العمل المنزلي إلى تحليل وضع النساء باعتبارهن جيشاً إحتياطي للعمل، ففي ضوء المادية التاريخية والمادية الجدلية أعطى كل من "ماركس" و"انجلز" و"لبير" اهتماماً خاصاً بقضية إضطهاد المرأة وأكدوا خضوعها وقهرها نتيجة للتطور الاقتصادي

التي مرت به المجتمعات الانسانية فقد فسر "انجلز" تفسيراً شاملاً للعوامل التي ساعدت على التمييز بين الجنسين باعتماده فكرتي الاستغلال الطبقي ونشأة الملكية الخاصة، وهو يقول "إن أول تنافر وأول عداة طبقي ظهر في التاريخ كان متطابقاً مع تطور العداة بين الرجل والمرأة في ظل نظام الزواج الأحادي وأن أول ظلم طبقي كان مصاحباً لظلم الرجل للمرأة " مؤكداً الدور الحاسم للمرأة في العملية الانتاجية في ظل النظام العشائري الذي اكسبها مكانة أفضل من الرجل وسميت هذه المجتمعات بالأمومية، وإن تطور قوى الانتاج ونشأة نظام تقسيم العمل قد أدى الى تدنى مكانتها، بحيث شهد التاريخ الانساني اول شكل من اشكال المجتمعات الطبقة في ظل المجتمع العبودي، وبظهور الإقطاعية والرأسمالية تطورت علاقات الانتاج القائمة على الاستغلال، ظهر النظام الأبوي مقابل انحطاط مكانة المرأة وتحولت الى مجرد سلعة وأداة للمتعة والمنفعة وانحصار دورها وامكاناتها الانتاجية والانسانية في الحدود البيولوجية.

كما أكد ماركس وانجلز في البيان الشيوعي حيث جاء فيه "أن المجتمع الطبقي وحده الذي يحرر المرأة كما جاء في راس مال " فالمساهمة في الانتاج والتحرر من الاستغلال الرأسمالي هما مرحلتان الأساسيتان لتحرر المرأة. (عاجب بومدين، 2016: 138).

ب- النظرية الوظيفية:

ترى هذه النظرية أن الافراد في المجتمع الواحد يريدون وظائف مختلفة أي أن كل فرد يقوم بوظيفة جد هامة، داخل النسق الاجتماعي، وذلك لخدمة المصلحة العامة للمجتمع، ولقد اتخذت هذه الوظيفة عدة أوجه متباينة فيما بينها نذكر منها ما يلي:

1- الوظيفية المطلقة ويمثلها "ماينوفسكي" الذي يرى أن كل مؤسسة، تقوم بوظيفة ضرورية ومهمة إزاء المجتمع ولا يستطيع أي عضو القيام بوظيفة الأساسية والخاصة بها داخل النسق الاسرى تتمثل اساساً

في السهر على راحة الزوج وتربيته الابناء ورعايتهم "باعتبارها الاكثر فعالية من الاب في الإشراف على واجبات الأبناء. (محمد سمير حسنين، 1994: 113)

2- الوظيفة النسبية يرى "روبيرت ميرتون" أنه لا ينبغي الباحث أن يفترض أن عنصر أو بناء واحدا يمكن أن يؤدي وظيفة معينة، بل على العلماء الاجتماعيين أن يقبلوا الحقيقة التي تذهب الى البناءات الاجتماعية البديلة إنما تؤدي الوظائف ضرورية الاستمرار الجماعات، كما يقر أيضا بأن العنصر ذاته قد يؤدي وظائف متعددة، وكذلك الوظيفة ذاتها يمكن أن تؤدي من خلال عناصر عديدة وبديلة.

(إرفنج زالتن، 1998، 27)

وعليه فإن المرأة العاملة يمكن لها أن تقوم بوظائف متعددة فهي إذن تعمل خارج المنزل وداخل الاسرة، ألا وهي الإشراف على رعاية الابناء وتدبير شؤون المنزل.

3- البنائية الوظيفية: يعتبر "پارسونز" من متزعمي هذا الاتجاه الذي حاول أن يفسر أهمية العمل بين الجنسين بحيث يختص الرجل بالعمل والانتاج وممارسة كافة الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية في المجتمع، بينما يقتصر دور المرأة على الوظيفة العائلية لتحقيق قدر من التوازن داخل النسق الاجتماعي ككل، كما لاحظ أثر النظرية الوظيفية على المرأة الأمريكية التي وجدت نفسها تعيش في خضم المجتمع الاستهلاكي، فحررها من الاعباء المنزلية، وأشعرها بعدم الإطمئنان النفسي، خاصة تلك التي تنتمي للطبقة العليا التي يقوم على افتراض أن دور المرأة ينحصر في إطار الاسرة باعتبارها أوجه وربة بيت، فهو يؤكد على وضعها التبعية للرجل. (فاتحة حقيقي، ب س: 67)

ج- نظرية المساواة بين الجنسين:

ترى هذه النظرية إن السيطرة الذكور تتجذر في ظاهرة التقسيم الجنسي للعمل فهي تبحث في أصل التفاوت الجنسي، فاشتغال الرجل بالصيد والمرأة بالقطف، أدى الى سيطرة الرجل على امام الامور نظرا لما اسميته بعض البحوث ب: التعقد التكنولوجي لعملية الصيد وبساطة الاعمال التي تقوم بها المرأة، بالإضافة الى استقرار النساء في مكان واحد كونهن يقمن بحمل الاطفال ورعايتهم.

انطلاقا من نقدها النظرية الحتمية البيولوجية والنظرية الاجتماعية، ذات الطابع التطوري التي ترى في التقسيم الجنسي عنصر مركزي في هذا التمييز، وتمتد جذورها عبر مراحل التطور الانساني، ولقد لقيت هذه النظرية رواجاً كبيراً في الغرب ممثلة بعدة حركات مثل حركة تحرير المرأة، الحركة النسوية، حركة ترقية المرأة، وهي حركات ذات طابع اجتماعي سياسي فتوي تطالب بتغيير عام وشامل لوضعية المرأة في المجتمع، وتبنت مبدأ المساواة بين الرجل والمرأة، لأنها تواجه الحياة بين الرجل والمرأة لأنها تواجه الحياة الاجتماعية كالرجل وباستطاعتها الحصول على مواردها الاقتصادية وكذلك استعمال موانع الحمل ومشاركة الزوج في رعاية الأبناء والأعمال المنزلية.

انتقدت هذه النظرية من قبل المجتمعات الغربية والعربية والإسلامية ومنها ما كتبه الدكتور "مصطفى بوتفنوش" بقوله: "فيما يخص المرأة هناك فكرة يجب الوقوف ضدها بشدة، لأن المرأة الجزائرية لم تكن شبيهة لأم الرجل الخادمة للعائلة، أو موضوع للجنس في يد الرجل بلا رحمة، كل هذه الملامح أدخلها التيار الأنثوي بأدبياته ابتداءً من منتصف القرن التاسع عشر في الغرب، هذا التيار الذي عاش ازدهارا ملحوظا في نهاية الحرب الكونية"

(الصادق عثمان، 2014: 79)

من خلال هذه التفسيرات والرؤى نلاحظ أن هناك تباين كبير حول مسألة عمل المرأة داخل المجتمع ووظيفتها فيعود ذلك الى طبيعة الاجتماعية وما تتبناه من معتقدات وافكار حول المرأة.

(عاجب بومدين، 2016: 140)

7. آثار عمل المرأة:

أ- أثره على الاستقرار الأسري:

إن الوضع الاجتماعي الجديد الذي تعيشه أسر النساء العاملات نتيجة التغيرات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية المختلفة أحدث هو الآخر سلسلة من التغيرات في النظام الأسري وخاصة في الوظائف والأدوار الاجتماعية وبالتالي كان له آثار عديدة على الأسرة وعلى المرأة نفسها وعلى الأبناء.

(إبراهيم الذهبي، مكاء ليلي، 2015: ص 184-186)

وحتى على المجتمع الكلي من خلال مؤسساته المختلفة، فهناك من يؤكد الآثار الإيجابية لعمل المرأة من خلال الرضا النفسي الذي يترتب عن خروجها للعمل وبالتالي ينعكس ذلك عليها وعلى أسرته وهناك من يدعم الآثار السلبية لعمل المرأة وخاصة إذا كانت ربة أسرة ومما لا شك فيه أن الاستقرار الأسري للمرأة العاملة يتأثر بعمق خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بها غير مواتية ولا تتلاءم مع هذا الوضع وسنعرض للرأيين فيما يلي:

➤ **الرأي الأول الذي يتناول الأثر الإيجابي:** إن اقتحام المرأة لميدان العمل أدى إلى حدوث تغيرات في بنية ووظيفة الأسرة الحديثة ومن أهم مظاهر هذا التغير مشاركة المرأة في ميزانية الأسرة وتخفيف الحمل الذي كان على عاتق الزوج الأمر الذي أعطاها مكانة خاصة في اتخاذ القرارات الأسرية وساهم بشكل كبير في تحقيق الاستقلال الاقتصادي لها ولأسرتها، مما ساعدها على الاستقرار والتماسك وذلك من خلال تجاوب زوجها معها في تدبير شؤون الأسرة والأبناء حيث أصبحت العلاقة بينهما تقوم على أساس التعاون المتبادل وذلك بعد أن كان الرجل هو الوحيد الذي يحق له اتخاذ القرارات داخل الأسرة ودخله هو الدخل الوحيد أيضا وبالتالي كان هو الأمر النهائي"وقد بينت الدراسة التي قام بها " بلود

وهاملين" حول اثر عمل الزوجة خارج المنزل على التغيير في السلطة الأسرية والممارسات الفعلية للسلطة أن عدد القرارات التي اتخذتها الزوجات العاملات ووضعت موضع التنفيذ أكثر من عدد القرارات التي اتخذتها الزوجات غير العاملات "

(كاميليا، 1984: ص 84).

فالاستقلال المادي للمرأة العاملة مكنها من الاستقلال في الرأي واتخاذ القرارات وحقق لها مكانة داخل المجتمع، إلا أن هذا بقي أمر نسبي حيث تبقى القيم الاجتماعية والعادات والتقاليد التي تميز كل مجتمع تلعب دورا هاما هي الأخرى وتفعل فعلها بالنسبة لعمل المرأة أو أي ظاهرة من الظواهر الاجتماعية الأخرى.

➤ **الرأي الثاني الذي يتناول الأثر السلبي :** إن خروج المرأة إلى العمل يؤدي إلى تغيير أو انقلاب في

بعض القيم وخاصة السلطة حيث بينت بعض البحوث التي أجريت سنة 1951 في الكويت" أن وحدة الأسرة وتضامنها تتأثر بفعل الوضع التنافسي في العملية الاقتصادية ومن ثم الصراع في الأدوار بين المرأة والرجل فبمجرد خروج المرأة التي هي الركيزة الأساسية في الأسرة للعمل تسند إليها مهام أخرى زيادة إلى وظيفة الأمومة والقيام بالأعمال المنزلية الأخرى كالطبخ والتنظيف وغسل الملابس وغيرها وبالتالي يؤثر كل هذا التغيير في طبيعة العلاقة بين الزوجين وفي تقسيم الأدوار داخل الأسرة.

إضافة إلى أن عمل المرأة يمنحها بعض الصلاحيات لا نجدها عند المرأة الماكثة بالبيت مثل المشاركة في اتخاذ القرارات الأسرية، مما يؤدي إلى تضارب الآراء بين الزوجين وخلق العديد من المشاكل لان الزوج لا يسيطر على القرارات الأسرية وفي نفس الوقت قد نجد أن المشاكل الأسرية تحدث بسبب الدخل الإضافي للمرأة وذلك يعود إلى أن الزوج يطلب من زوجته المشاركة في نفقات الأسرة أو يطلب منها منحه كل راتبها أو حتى يلقي كل نفقات الأسرة على عاتقها لوحدها ويسبب هذه المشاكل تدرب المقومات الأساسية التي تركز عليها الأسرة المتمثلة في الحب والتفاهم والتشارك وكل القيم المعنوية التي تحمل معنى الزواج.

ب- أثر اشتغال المرأة على السلطة في الأسرة:

إن انتشار ظاهرة خروج المرأة أدت إلى حدوث تغييرات في بنيت ووظيفة الأسرة الحديثة ومن أهم مظاهر هذا التغيير مشاركة المرأة العاملة في السلطة الأسرية، بحيث مكن استقلالها الاقتصادي من أن يضعها في مكانة تختلف عما هي عليها المرأة الماكثة بالبيت، فخرج المرأة للعمل يزودها بالإحساس بالكفاءة ويخول لها كثيرا من السلطة، وتقول نيفا «Neva» في هذا المقام:

«يبدو أن العمل النساء خارج البيت تأثيرا على مكانة النساء وسلطتهن في اتخاذ القرارات الأسرية ويزداد احتمال اشتراكهن في اتخاذ القرارات الخاصة بشراء السلع المهمة وتربية الأطفال».

(كاميليا، 1984: 87.85).

فعمل المرأة أحدث تعديلا في الطبيعة السيكولوجية للعلاقات الزوجية التي كانت تقوم على علاقة السيد بالمسود، ولقد أجريت عدة دراسات حول أثر عمل المرأة على السلطة في الأسرة وعلى علاقتها الزوجية.

(عبد المجيد، 1987: 123)

فلقد قام بلود وهاملين blood et hamlin بدراسة أثر عمل الزوجة خارج البيت على التوقعات الخاصة بالتغيير في علاقات السلطة الأسرية والممارسات الفعلية للسلطة وتوصلت الدراسة إلى أن عدد القرارات التي اتخذتها الزوجات العاملات ووضعت موضع التنفيذ أكثر من عدد القرارات التي اتخذتها الزوجات غير العاملات، كما حاول هير hear معرفة ما إذا كان لعمل الأم خارج البيت تأثيرا على اتخاذ القرار في منطقة بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية وقد توصلت الدراسة إلى أن الزوجة العاملة من الطبقة العاملة تمارس تأثيرا في اتخاذ القرارات الأسرية يفوق تأثير الزوجة غير العاملة، أما الدراسة التي قام بها عبد المجيد شيحة فبينت أن العمل الأم خارج البيت تأثيرا على سلطتي الأم والأبناء ولا تأثير له على سلطة الأب، فالمال

الذي تحصل الأم عليه من عملها خارج البيت أحد المصادر التي تعين على اكتساب السلطة، فاستقلال الزوجة ماديا عن زوجها مكنها من ممارسة حريتها الشخصية في فرض سلطتها خاصة على أبنائها، إن ارتفاع مكانة المرأة اليوم في المجتمعات الحديثة له علاقة وطيدة بدرجة تعلمها والتحاقها بالعمل، أما الدراسة التي قامت بها راف 1985 في حيي شيرا وبلق بالقااهرة فقد بينت أن السلطة في الأسرة تتركز غالبا في يد الزوج ولا يخلع عمل المرأة خارج البيت السلطة كبيرة عليها لأن عمل المرأة معاكس للقيم الخلقية في مصر، فالقيم الثقافية والعادات والتقاليد التي تميز كل مجتمع لها تأثير كبير في أي ظاهرة اجتماعية، فلما كانت المرأة دائما مفضلة في بقائها في مملكتها (البيت) ولما استدعت التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية إلى خروج المرأة للعمل لم تستطع أن تغير شيئا في الذهنية العربية التقليدية التي تبقي على سيادة الرجل وسلطته على كل أفراد أسرته، وتقول سناء الخولي في قوة المؤسسة الثقافية وأثرها على الحياة العامة والمرأة على وجه الخصوص ما يلي: «إن الحقوق المدنية والسياسية التي حصلت عليها حديثا أضعف من أن تخطر القوة الراسخة للمؤسسات الاجتماعية القائمة أو مظاهر عدم المساواة التي تنمو وتزدهر في التفرقة بين الجنسين وما يلفت الانتباه هو أن إقبال المرأة على العمل خارج المنزل مكنها من الاستقلال ماديا عن زوجها وبالتالي المشاركة في الميزانية، كل هذا ساهم في التأثير على العلاقات الزوجية من خلال مساهمتها في القرارات الأسرية وحسب إحدى الدراسات «فإن مساهمة المرأة العاملة بالقرارات الأسرية قد أضعف من سلطة الزوج وقلل من سيطرته على زوجته». أما العلاقات الزوجية فتتحدد في ظل هذه التغيرات التي حدثت على المستوى البنائي والوظيفي للأسرة خاصة بعد تغير سلم القيم الثقافية الذي كان يضع الرجل في مكانة عالية باعتباره الرئيس الفعلي في الأسرة والمرأة في مركز التابع المطيع والآن ساوى بين الجنسين في الحقوق والواجبات، وجددت العلاقة القائمة بينهما على أساس ديمقراطي يحفظ للمرأة مكانتها بل ارتبط قياس التقدم الاجتماعي بدقة بالوضع الاجتماعي للمرأة وهذا مؤشر لارتفاع مكانتها في المجتمع، وقد يؤدي خروج المرأة المتزوجة إلى العمل إلى سوء العلاقات الزوجية فقد بين بحث قامت به الباحثة ناي سنة 1956 أن

المناقشات بين الزوجين كانت أكثر حدوثاً عند أسر الزوجات العاملات فكانت النسبة بين المشتغلات 15 % وبين عدم المشتغلات 8 % كما ارتفعت نسبة اللاتي طلبن الطلاق إلى 60 %، 47 % لغير المشتغلات وهذا يبين أن الزوجة غير العاملة أكثر توافقاً في حياتها الزوجية من العاملة)، إن الاختلاف في نتائج الدراسات حول عمل المرأة يرجع إلى ظروف المرأة نفسها وظروف المجتمع الثقافية والاجتماعية التي تعيش فيها المرأة والأسرة معا.

(نايف عودة، 1997: 215)

ج- أثر اشتغال المرأة على تقسيم العمل داخل وخارج الأسرة:

إن انتشار ظاهرة خروج المرأة للعمل أدى إلى حدوث تغيرات عديدة في حياة المرأة على مستوى توزيع الأدوار والمهام داخل الأسرة وخرجها، فتحمل المرأة لأعباء المنزل والعمل لوحدها ينقص من مردوديتها فلا تستطيع أن تقوم بأحدهما على أكمل وجه لذلك ظهر في المجتمع الحديث تقسيم العمل بين الزوجين، بحيث أصبح الزوج يشارك في الأعمال المنزلية لمساعدة زوجته، كما أصبح يقوم برعاية الأطفال وقد بينت إحدى الدراسات أقيمت في مصر أن عمل المرأة يؤدي إلى التقصير في شؤون المنزل لأن نسبة مهمة من الأزواج يرفضون مساعدة زوجاتهم وذلك بنسبة 55.3 % في حين بلغت نسبة الذين يشاركون بعضهم في بعض الأعمال المنزلية 38.3 % فمشاركة الزوج الزوجة في الأعمال المنزلية المهمة الرئيسية للمرأة بل أصبحت مسؤولية كل أفراد الأسرة، فغياب المرأة العاملة عن بيتها طيلة النهار تضطر زوجها وأبنائها بتعويض نقصها من خلال القيام بمتطلباتهم دون اتكالهم عليها «إلا أن توزيع الأدوار داخل الأسرة مازال غير متكافئ ومازالت تشوبه عوامل من الترسبات التقليدية التي تجعل هذه الأدوار متذبذبة وغير واضحة»..

(خيري خليل، 1992: 62)

فرغم التغيرات التي حدثت على بنية ووظيفة الأسرة نتيجة خروج المرأة للعمل وخاصة على مستوى الأدوار والحالات إلا أنه مازالت تلك القيم التقليدية تحمل المرأة مسؤولية الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال برغم

ازدواجية الدور الذي قد يحدث خلا في وظيفتها دون وضع بحث أجري في استراليا عام 1984 توصل إلى أن 84 % من المبحوثين يرون أن الرجل والمرأة ينبغي أن يتقاسما المهام المنزلية وهذا التحول في الاتجاهات تدعمه دراسات أخرى تكشف أن الرجال قد أصبحوا أكثر مشاركة في الأعمال المنزلية مثل رعاية الأطفال والطهي وغسل الصحون والتسوق»، أما عن تقسيم العمل خارج المنزل كان واضحا ومميزا بحيث رغم ما توصلت إليه المرأة من درجات علمية عالية ويرغم من إثباتها مرات عديدة لكفاءاتها وقدراتها في ميادين سوق العمل، إلا أنها تبقى في نظر النسق القيمي ناقصة أمام إمكانيات الرجل الجسمية والفكرية لذلك نجد أغلبية النساء يعملن في قطاعات مؤنثة كالتعليم والتمريض والخدمات، وحتى في هذه القطاعات تعمل في المرتبة الثانية في السلم المهني بعد الرجل ككنايبة مدير أو سكرتيرة أو ممرضة لان القيمة الإنتاجية في نظر المجتمع لليد العاملة النسوية ضعيفة نتيجة للعوامل الفيزيولوجية والعوامل الثقافية والاجتماعية التي يعيشها المجتمع ككل، ورغم كل هذا الحصار المفروض على المرأة إلا أنها استطاعت أن تلتحق بأعمال كانت حكرا على الرجال وأصبح من الصعب الآن أن نجد مهنة تخص الرجال وحدهم، هذه المشاركة بين النساء تجعل والرجال في نفس المهن أدت إلى زيادة حدة التنافس والصراع بينهما».

(Chch coroiyn, 1992 : 79)

د- أثره على الأبناء:

تعتبر علاقة ألم بالأبناء من أقوى الروابط الأسرية وأكثرها حساسية، فالطفل بمجرد خروجه لهذا العالم يجد أمه التي تحمله وتغذيه وتسهر على راحته حتى يكبر، وفي المدرسة تقوم الأم باستذكار الدروس له ومتابعته من خلال النتائج الدراسية، ولما خرجت المرأة للعمل تغيرت وظائف الأسرة وظهرت مشكلة العناية بالأطفال بحيث اتجهت معظم الأمهات العاملات إلى دور الحضانة لوضع أطفالهن بين أيدي المربيات طوال فترة العمل لذلك أصبحت « رعاية الأطفال وتربيتهم والعناية بهم أقل نجاحا من ذي قبل»، فانشغال المرأة

لساعات طويلة عن بيتها وأولادها يشعروهم بنوع من الإهمال وهذا يؤثر على شخصيتهم ونحوهم الفيزيولوجي خاصة في الأشهر الأولى من الولادة، وفي هذا المجال قامت الدكتورة: بثينة قنديل بدراسة للمقارنة بين أبناء الأمهات المشتغلات وغير المشتغلات من حيث بعض نواحي شخصيتهم وقد توصلت على أن تكيف أبناء المشتغلات يقل كلما زاد غياب الأم اليومي عن خمس ساعات كما تبين أن أبناء الأمهات المشتغلات أكثر طموحا من غيرهم» وغالبا ما تلجأ الأم العاملة في المناطق الحضرية إلى دور الحضانة لرعاية أبنائها حتى يصل إلى السن الذي يمكنه من الالتحاق بالمدرسة في حين تتجه المرأة الريفية والفقيرة إلى الأقارب أو بيوت إحدى الدراسات في المجتمعات العربية أن 78 % من الأمهات العاملات يعتمدن إما الأقارب أو الخدم في رعاية أبنائهن أثناء غيابهن خلال فترة العمل.

إن فترة غياب الأم عن العمل تولد شعورا بإهمال الأبناء، لأن الأبناء في سن ما قبل التمدرس يحتاجون إلى رعاية مركزة «إذ أظهرت الكثير من الدراسات التي أجريت حول المرأة لوجود الأطفال دون السادسة من العمر علاقة قوية وسلبية بمشاركة المرأة في قوة العمل».

(تماضر، 1994: 51)

هناك من يرى أن مشاكل الأبناء والاهتمام بهم تتعلق بالمرأة العاملة نفسها وطبيعة العلاقة التي تقيمها معهم، وفي دراسة أخرى أجريت في مصر تبين أن غالبية الأمهات في الطبقتين المتوسطة 68 % والدنيا 73 % يعتقدن أن عمل المرأة يؤثر على الأطفال تأثيرا سلبيا حيث ترى هذه الأمهات عدم تمكنهن من القيام بالتزاماتهن نحو أطفالهن على الوجه الكامل كما يجعل الأطفال عرضة للأخطار المادية الاجتماعية والنفسية لطول فترة غياب الأم عن البيت» فطول غياب الأم العاملة عن البيت وابتعادها عن أبنائها الصغار والكبار المراهقين يجعل منهم فئة متميزة، حيث أثبتت دراسات عديدة أن الأطفال الذين عاشوا في المؤسسات هم أقل ذكاء وأضعف من حيث المهارات اللغوية وأقل قدرة في تحقيق العلاقات الاجتماعية مع المحيط الخارجي وهذا ما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، فعمل المرأة المتزوجة كما تشير الدراسات

يترك أثارا سلبية في عملية التنشئة الاجتماعية للأطفال وفي العلاقات الزوجية وفي تدبير المنزل ذاته ولا يقتصر تأثير عمل الأم على الأبناء بهذا الشكل فقط بل أصبح (عمل الأم) أحد العوامل التي الأبناء أكثر تحملا للمسؤولية في ترتيب المنزل وإعداد الطعام وحتى رعاية الإخوة الأقل سنا.

إن اشتغال النساء وخاصة منهن الأمهات أثار جدلا كبيرا ودراسات متضاربة في النتائج بين مؤيد ومعارض ومن بين هؤلاء الباحثة البريطانية « باولا بيتس » التي هاجمت بكل قوة الأمهات العاملات واتهمتهن بالأنانية عند ترك أطفالهن بعد الولادة وتعتقد الباحثة أن الجمع بين الأمومة والعمل يجعلهن لا يتقن أيا منهما ولا يعطين إحداها حقه، فالأطفال يحتاجون إلى أمهاتهم بصفة مستمرة، فهم مبرمجون ليشموا أمهاتهم ويلمسونهن ويحسوا بهن وتقول الباحثة «إن رعاية الأطفال وتربيتهم مهنة قائمة بذاتها تأخذ الكثير من وقتك وجهدك، وإن لم تسلمي بهذا فاحتملي الشعور بالذنب»، كذلك وتفاديا للمشاكل والأعباء المنزلية اللامتناهية، وقد أثبتت دراسات عالمية وعربية أن النساء العاملات على الدوام يتزوجن وينجبن طفلهن الأول في سن متأخرة نسبيا مقارنة بالنساء الماكثات في البيت ولقد قامت الخبيرة الاجتماعية «إيدالين» في أمريكا بدراسة حول انشغال المرأة بالأعمال الحرة تاركة ورائها بيتها وأبناءها وزوجها لتساعده في رفع مستواهم المعيشي وتوصلت الخبيرة «إن التجارب أثبتت ضرورة لزوم الأم لبيتها وإشرافها على تربية أولادها فإن الفارق الكبير بين المستوى الخلقي لهذا الجيل والمستوى الخلقي للجيل الماضي إنما مرجعه إلى أن الأم هجرت بيتها وأهملت طفلها وتركته إلى من لا يحسن تربيته».

(شاهد، ب س: 96)

ولعل العكس من ذلك توصل اليه الباحثان هوفمان وهاملين على «hoffman and hamlin» إلى أن العمل يساهم في ظهور قيم جديدة وخاصة تلك التي تتعلق بتنشئة الأطفال حيث أن إحساس المرأة العاملة بالنضج والخبرة والوعي يجعلها تعكسه على تعاملها مع أبنائها مما يعكس على سلوكياتهم»، إن التضارب في نتائج الدراسات يرجع إلى اختلاف مجتمعات البحث، وباختلاف الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي

تحكم سلوكيات ومواقف هذا المجتمع أو ذاك، و بما أن خصوصيات المجتمع العربي تختلف تماما عنها في المجتمع الغربي بالضرورة ستكون النتائج متضاربة، فما هو حال عمل المرأة في الجزائر خاصة وأنه - المجتمع الجزائري- عرف تقلبات واضطرابات شديدة هزت النسق الذي تسير عليه، لذلك كانت هذه الدراسة لمعرفة هذه التغيرات من باب دخول المرأة الجزائرية إلى سوق العمل وانعكاسه على أسرتها.

(فرحات نادية، 2012: 129 - 134)

هـ- أثر عمل المرأة على نفسها:

➤ الرأي الأول الذي يتناول الأثر الايجابي:

لقد حقق العمل خارج المنزل للمرأة مكانة اجتماعية خاصة وأعطاهها فرصة للكشف عن قدراتها وكفاءاتها، وخول لها الكثير من السلطة وجعلها تشعر بالأمان والكفاءة والقدرة على مواجهة أي طارئ حيث حققت الاستقلال الاقتصادي بعد أن كانت تابعة للرجل الذي يعطيها متى شاء ويحرمها متى أراد وأصبحت عوناً له بعد أن كانت تشعر أنها عالة عليه وتخلصت من تلك النظرة التقليدية التي تولد عندها الإحساس بالنقص من حيث أنها لا يمكنها القيام إلا بشؤون المنزل وأنها أقل شأنًا من الرجل واستطاعت بذلك أن تحقق ذاتها وتشارك في اتخاذ القرارات داخل الأسرة وتحقق مكانة في المجتمع.

➤ الرأي الثاني الذي يتناول الأثر السلبي:

نتج عن عمل المرأة خارج البيت ازدواجية في الدور مما جعلها تعاني من ضغوط نفسية وجسدية لا متناهية، فهي زيادة عن دورها الطبيعي كزوجة وأم تخضع من جهة أخرى لظروف عملها الخارجي ولقيم ومعتقدات المجتمع، وهذا ما يخلق صراعا في الأدوار والعلاقات الأسرية ويدفع الزوج والأبناء إلى القيام ببعض الأعمال المنزلية تقاديا لحدوث أي خلل وظيفي وحفاظا على استقرار الأسرة، وهذا ما تدعمه بعض الدراسات

التي أثبتت أن الرجال قد أصبحوا يشاركون في الأعمال المنزلية مثل الطهي ورعاية الأطفال وغسل الأواني، ولكن رغم كل هذا يبقى النسق القيمي التقليدي السائد في المجتمعات العربية عامة والمجتمع الجزائري بصفة خاصة يحمل المرأة وحدها مسؤولية الأعمال المنزلية وتربية الأبناء ورعايتهم فهي تعاني من تشتت الأفكار وصراع في الأدوار بين تدبير شؤون المنزل وتلبية نداء الأمومة من جهة وتحقيق المكانة الاجتماعية المرموقة من جهة أخرى مما يجعلها لا تستطيع إتقان الدورين معا ويهدد سلامة فكرها وجسمها معا، أما عن تقسيم العمل خارج المنزل تبقى النظرة التقليدية للمرأة على أنها ناقصة أمام قدرات الرجل الفيزيولوجية والجسمية، لذلك نجد بعض القطاعات حكرا على المرأة كالتعليم والتمريض والخدمات وحتى في هذه القطاعات تأتي في المرتبة الثانية بعد الرجل كنايبة مدير أو سكرتيرة له لان القيمة الإنتاجية النسوية في نظر المجتمع تبقى دائما ضعيفة أمام القيمة الرجالية، ولكن إرادة المرأة كانت أقوى من كل هذا الضغط واستطاعت أن تقتحم مجالات كانت حكرا على الرجل مما صعب اليوم من وجود مهنة تخص الرجال وحدهم وهذا ما أدى من جهة أخرى إلى حدة التنافس بينهما.

(إبراهيم الذهبي، مكاك ليلي، 2015: ص 186).

و- أثر عمل المرأة على علاقاتها القرابية والاجتماعية:

إن خروج المرأة إلى العمل أدى إلى حدوث تغييرات بنيوية ووظيفية في الأسرة و هذه التغييرات تمتد إلى المجتمع الخارجي، فخروجها إلى العمل حتم إليها إعادة النظر في علاقاتها سواء مع الأقارب أو مع الجيران من أجل أن تتكيف مع وضعها الجديد فبحكم عملها أصبحت تربطها علاقات متعددة مكنتها من معرفة أكثر بالحياة و المسائل الاجتماعية، ففي ظل التغييرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية التي أحدثتها التصنيع والتحديث أصبح مفهوم التنمية الشاملة مقرون بتنمية المرأة في مختلف مجالات الحياة، ولعل دخولها إلى سوق العمل أحد عوامل تحقيق التنمية، و لكن خروج المرأة إلى العمل وخاصة المتزوجة

التي لها أطفال جعلها تتخبط في جملة من المشاكل نتيجة تعقد دورها خاصة دورها الطبيعي -الأمومة الذي يستدعي كل الاهتمام و التركيز و الجهد لذلك أصبحت المرأة اليوم في حاجة ماسة إلى أقاربها وجيرانها من أي وقت مضى بحيث حتم عليها عملها الوظيفي ترك أبنائها خاصة الصغار لممارسة عملها طيلة ساعات خلال اليوم، فاضطرت إلى وضع أبنائها عند الجيران أو عند الأهل والأقارب إذا كانوا يقطنون في نفس الحي، و لقد أثبتت الدراسات أن شبكة العلاقات القرابية عرفت نمطا جديدا في ديناميكيته، بحيث بينت أهمية التضامن العائلي في الأوساط الشعبية و كذا في المناطق الحضرية ليست فقط في بعدها العاطفي إنما شبهه من التضامن يشكل فيه العمل المنزلي رهانا هاما إلى جانب أشكال الإعانة فمعظم نساء العينة يقطن بالقرب من أمهاتهن بحيث أصبحت الأمهات تقمن بأعمال المنزل و رعاية الأبناء في بيوت بناتهن فمثلا في حالة النساء اللواتي تعملن بالدوريات و التناوب، وعندما تكون هذه الدوريات في الصباح الباكر فإن أمهات هؤلاء النساء نظرا لغيابهن وغياب أزواجهن في العمل هن اللواتي يتوجهن إلى منازل بناتهن يوقظن الأطفال يحضرن لهم الفطور وبيعثن بهم للمدرسة ولذلك فإن استراتيجيات التقارب بين الأمهات و بناتهن تكتسي بعدا خاصا في الفئات السوسيومهنية التي تعيش ظروفًا مالية ومادية «مثلا أوقات عمل النساء والأزواج تجعل من الصعب اللجوء الكلي إلى مؤسسات حضانة الأطفال».

(نايف عودة: 215)

إن اعتماد الزوجات على أمهاتهن كان كبيرا في تنظيم حياتهن المهنية والمنزلية لأن مساعدة الأزواج في الأعمال المنزلية تبقى ضعيفة ومرتبطة بالطبقة الاجتماعية والفئة السوسيومهنية التي ينتمون إليها، فبرغم ما قيل عن الأسرة النووية وإضعافها للروابط القرابية خاصة الأقارب من جهة الأم حيث يعوضون غيابها عن البيت في قضاء حاجيات البيت لتجنب الأم العاملة تلك المشاكل المحتملة من إهمالها اللارادي للأعمال المنزلية.

(فرحات نادية: 134)

ز- أثر عمل المرأة على الأسرة والمجتمع:

إن التغيرات الاجتماعية و التكنولوجيا التي تعرض لها المجتمع كان لها انعكاس كبير على الحياة العائلية بصفة عامة، فأقبال الزوجة الأم على العمل خارج البيت أحدث عدة تغيرات في محيط الأسرة الحضرية حيث لم تعد الأم تلك الزوجة الولادة التي تسعى إلى الحصول على مكانة داخل أسرة زوجها بإنجاب عدد كبير من الأبناء خاصة الذكور منهم، بل أصبحت تعزز مكانتها الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها بممارستها للعمل الخارجي الذي يأخذ معظم وقتها ولا يترك لها المجال الواسع لتربية أبنائها ورعايتهم، فأصبحت السبابة إلى تحديد نسلها باستعمالها لمختلف وسائل منع الحمل، وبما أن مساهمة المرأة في أعمال المجتمع وشؤونه الاقتصادية والاجتماعية والسياسية أصبح شيئاً لا يمكن فصله عن عملية التحديث والتمدن، لجأت الكثير من النساء العاملات إلى تخفيض عدد مواليدها لأنهم يشكلون عائقاً أمام تطورها وقد بينت دراسة ميدانية أن «من أهم أسباب عدم عمل المرأة كثرة عدد الأطفال حيث احتل هذا السبب المرتبة الأولى من بين أسباب عدم عمل الزوجة، حيث سجلت 46 % أي ما يقارب نصف عدد أفراد العينة».

(محمد علي، 1997: 163)

فالشروط الجديدة التي تعيشها المرأة في الميدانين - العمل المهني والأسرة - تفرض وضعها على حجم الأسرة وتقليصه من أجل تحقيق التوازن بينهما «فدور المرأة معقد جدا إذا عليها أن تعمل بكل قواها من أجل التوفيق بين أشغال البيت المتعددة والعمل خارج البيت، لذلك فكثيرا ما ترفض الزوجة العاملة إنجاب المزيد من الأطفال كما تعتمد الغالبية منهن إلى طرح فكرة الإنجاب والعمل وذلك لسنوات عدة من التحاقها بالعمل»، فالعلاقة القائمة بين عمل المرأة وطول الفترات بين الحمل هي علاقة سلبية وقد أوضحت الدراسات أن مشاركة المرأة في قوة العمل سواء في الماضي أو الحاضر أو المستقبل يرتبط ارتباطا عكسيا بخصوبتها أو أنها ترتبط بشكل مباشر باستعمال المرأة لوسائل منع الحمل، ولقد أوضح تحليل بيانات المركز الديمغرافي

أمريكا اللاتينية حول عمالة المرأة في فئات مهنية معينة أن أقل مستويات الخصوبة توجد بين النساء اللاتي يعملن في المهن التخصصية وفي الإدارة وفي مهنة الموظفين هذا ما نجده في المناطق الحضرية، أما في المناطق الريفية فيختلف الأمر، حيث تظهر العلاقة الإيجابية بين عمالة المرأة والخصوبة حيث ترغب الأسرة في إنجاب مزيد من الأطفال ليكونوا مصدرا للدخل خاصة عند ذوي الدخل المنخفض، إضافة إلى أن معظم النساء العاملات أرغمتهن الحاجة المادية للعمل بدرجة كبيرة لذلك لا يؤثر عملها على قرارات الخصوبة كما أن النساء الأقل تعليما تفوق خصوبتهن الفعلية خصوبة النساء اللاتي يعملن ولهن مستوى تعليمي عالي.

وفي إطار العلاقة بين عمل الأم وعدد الأطفال أقيمت عدة دراسات ومن بينها دراسة أجريت على 60 بلد نام حيث بينت أن المرأة التي تعمل خارج البيت تميل لإنجاب عدد أقل من الأطفال أكثر من التي تعمل داخل البيت أو في الحقول والمزارع.... ومن ناحية أخرى بينت دراسة عامة أخرى تهدف إلى تجميع نتائج الدراسات الميدانية من كافة أنحاء العالم أن عمل المرأة يؤدي إلى انخفاض معدل الخصوبة وبمتوسط حوالي 0.5 طفل فقط»، فالعمل الإنتاجي للمرأة يجب أن يتناسب مع عملها الانجابي، فغالبا ما يكون ذلك هو مصدر غيابها المستديم عن عملها لطول ساعات الرعاية المنزلية وهذا ما يضعف من إنتاجيتها، وفي دراسة أقيمت في الأردن حول عمل المرأة وخصوبتها تبين أن متوسط حجم الخصوبة المفضلة للنساء العاملات 4.4 مولود و 61 طفل لغير العاملات و لذا يتضح أن حجم الخصوبة المفضلة لدى الإناث العاملات أقل مما هو عليه عند الإناث غير العاملات و هذه نتيجة معقولة و منطقية لأن عمل المرأة يضعها أمام خيارات واضحة، فأما البقاء بسوق العمل و بالتالي ضبط سلوكها الإنجابي، أو ترك سوق العمل و إنجاب العدد الذي يتفق عليه الزوجان من الأطفال».

(ريتشارد أنكل، 1985: 274 - 276)

8. صراع الأدوار عند المرأة العاملة:

إن خروج المرأة للعمل، ولد صراعا دائما حول كيفية التوفيق بين العمل المنزلي وعملية الإنتاج التي تمارسها من خلال نشاطها المهني فتضطر الامم العاملة الى التردد على البيت والمدرسة لمتابعة أطفالها ويعتقدان الأمر عندما يزداد عدد الأبناء، لذلك تلجأ الكثير من الأمهات الى التوقف عن العمل، تضحية منهن الأجل أطفالهن، فهي بذلك تثبت عجزها في أداء مهمتها الأساسية تنشئة أطفالها المحضونين بل وحتى في تدبير شؤونها البيئية نتيجة الإرهاق الجسماني والنفساني الذي تتعرض له، فتعارض الدورين مما يجعلها لا تتقن أي منهما، ومن جهة أخرى يكثر الصراع بين الإستجابة لدوافع الطموح لنجاح وتحقيق المكانة المرموقة في صف المنتجين والنساء في نمائهن الجسماني وطباعهن وبين نداء الأمومة ورعاية المنزل والأسرة فإذا وظفت المرأة بأية طريقة أخرى فهذا لا يهدد صفاتها الانثوية الضرورية فحسب، بل يهدد أيضا سلامة من فكرها وصحتها وحتى حياتها (احسان محمد، 2005، 202)

أن خروج المرأة للعمل ولديها تضارب وصراع في الأدوار على عده أوجه وأشكال، يمكن تقسيمها لثلاثة أقسام (حالة القلق النفسي، ضعف الإلتزام التنظيمي، سطحية العلاقات مع الاقارب والجيران).

أ- حالة القلق النفسي على المرأة نفسها:

إن العمل يخلق صراعا حقيقا في نفسية الزوجة العاملة ويبرز هذا الصراع في مظاهر مختلفة في داخلها تدعوها أحيانا للعودة الى البيت كأم، وتدعوها في الوقت نفسه تحت ضغط الحاجة الى الاستمرار في العمل، وتحقيق طموحها وهذا التناقض يخلق لديها موقفا نفسيا يظهر على شكل عدم رضا وقلق نفسي خاصة إذا كانت تعمل في عمل روتيني ليس فيه إبداع ولا يساعد على ترقيتها مهنيا، فيتأكد لديها المفهوم الاجتماعي أنها خلقت للبيت وتحاول العودة إليه وترك العمل في حال انخفاض تأثر ضغط الحاجة المادية على أسرته.

كما أن الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة في التوفيق بين أدوارها المتعددة أدت إلى إصابة المرأة بالتوتر النفسي والارهاق، أن التربية التقليدية نجحت في غرس عقدة الذنب الى حد بعيد لدى المرأة العاملة التي تقضى جزءا من وقتها اليومي خارج المنزل الى درجة أن المرأة العاملة تشعر بالذنب الكبير بمجرد حصول اي تقصير تجاه الزوج أو البيت، وتعزو هذا التقصير الى خروجها من البيت للعمل وتعتقد هذا التقصير أنها كل يوم تحرم زوجها وأولادها من الجنة التي يستمتع بها باقي الأزواج والأبناء، إن وعي المرأة العربية جاء من أجل هذه العقد والتغلب عليها إذ ليس من المعقول ان تخشى المرأة زوجها لأنها قصرت في تقديم واجب خدمني اضافة الى قيامها بعمل مكافئ لعمل زوجها، ولا يمكن لعلاقة سليمة أن تنمو في جو من الخوف والرعب والاسرة السليمة أن تسعد حين تشعر المرأة أنها تراقب وتقيّم الاستمرار.

(ليلي أبوشعر، 1992: 81)

ب- ضعف الالتزام التنظيمي عند المرأة العاملة:

ويظهر ذلك في حالات التغيب، إنخفاض الإنتاجية، والعزلة عن زملاء العمل، وعدم الرضا الوظيفي، وإنخفاض الإلتزام. (خضر عباس، 1999، 25-68)

فالزوجة العاملة محرومة من تطوير نفسها أثناء الخدمة ورفع كفاءتها بسبب أعبائها المنزلية من جهة وحرصها على تجنب المتاعب مع الزوج من جهة ثانية، مما يؤثر على استقرار الاسرة، لذلك فهي تتنازل عن حقها في تطوير نفسها وتقدمها طواعية تجنباً لما تحاط به من ضغوط ومفاهيم إجتماعية، لهذا نجد غالبية النساء العاملات لا يشاركن في الدورات والمؤتمرات مخافة أن تطلب بذلك من أسرهن أو القائمين برعاية أبنائهن، كما نراهن يحجمن أيضا عن المساهمة في النشاطات التي تتسم بالعلاقات العامة في نطاق عملها، مما يعيق تنمية شخصيتها واكتسابها الخبرات اللازمة لتطوير شخصيتها وأدائها الوظيفي وكفاءتها الإنتاجية إضافة لذلك الزوجة العاملة محرومة من النشاطات الترفيهية والثقافية والعلاقات الإجتماعية خارج

المنزل، لأن عليها واجبات تجاه الأسرة وأعمال منزلية لا بد من القيام بها بعد عودتها من العمل بمفردها دون تلقي أي مساعدة. (بثنية شعبان، 2000: 82)

ج- سطحية ومحدودية العلاقة مع الجيران والأقارب:

وهذا المظهر يعبر على صورة العلاقة القائمة بين المرأة العاملة خارج البيت وجيرانها وأقاربها على مستوى الأسرة الممتدة، فقد تميزت بالإيجاز الشديد بحيث لم يعد لديها الوقت الكافي لأن تتكلم وتلهوا مع جاريتها فأصبحت علاقاتها محدودة وسطحية، وحتى مواضيع الحديث لم تعد نفسها التي تتكلم فيها الماكثات في البيت، ومن جهة أخرى أصبحت المرأة العاملة بحاجة ماسة الى جاريتها من أجل رعاية أبنائها لها طيلة ساعات العمل، خاصة إذا كانت المرأة العاملة في مكان بعيد عن أهلها و أهل زوجها، إضافة الى مكان عملها الذي غالبا ما يكون بعيدا عن إقامتها، فأصبحت تكن لجاراتها مشاعر الحب والاحترام بدل مشاعر الغضب والكره والحسد من جراء المشاكل التي تقع بينهن لأسباب تافهة. (الصادق عثمان، 2010: 78)

أن مكانة المرأة والأدوار التي تمارسها في مجتمعات المعاصرة حتمت عليها إعادة تشكيل شبكة العلاقات الإجتماعية والاسرية من أجل التكيف مع الوضع الجديد.

كما أضاف "تالكوت باسونز" في منتصف القرن العشرين مفهوم الاسرة النووية المنعزلة الى العلوم الإجتماعية، ورأى أن هذه الصياغة تصف بدقة نظام العلاقات القرابية في المجتمعات الحديثة وقد اتجه الباحث بعد ذلك في علم الاجتماع العائلي وخاصة علم إجتماع الأمريكي نحو قضية معالجة كون العائلة النووية معزولة عن القرابة الممتدة أو غير المعزولة. (سناء الخولي، 1974: 223)

وأكد "وليام جود" هذه النظرية بقوله بأن الخاصية العظمى المميزة للعائلة الزوجية النووية هي العزلة النسبية عن النطاق الواسع للأقرباء الدم والنسب في مختلف شؤون حياتها اليومية فليس هناك امتداد كبير لشبكة

القريبة وهذا المظهر يعبر عن صورة العلاقة الموجودة بين المرأة العاملة خارج البيت وجيرانها وأقاربها على مستوى الاسرة الممتدة، فقد تميزت بالإيجاز الشديد بحيث لم يعد لديها الوقت الكافي لأن تزور جاراتها فأصبحت علاقاتها محدودة وسطحية دون حاجتها للانتثار من الكلام معهم لمحدودية وقتها وكثرة انشغالاتها.

(ليلي أبو شعر، 1992: 81)

9. وضع المرأة العاملة في المجتمع الجزائري:

أن وضعية المرأة العاملة الجزائرية أضافت لها أدوار جديدة اكتسبها نتيجة التحاقها بمجالات التعليم والعمل، وأدت هذه الأدوار المكتسبة الى إحداث التغيرات في مجال قيم وعادات المجتمع من أدوار تقليدية، الى أدوار جديدة مكنتها من التخلص من مكانتها الها مشية.

لكن بالرغم من تطور وضع المرأة الجزائرية إلا أنه مزال هناك من يعارض خروجها للعمل وحتى الى التعليم ويمكن تلخيص نظرة المجتمع الجزائري لعمل المرأة لثلاثة اتجاهات:

- الاتجاه الأول: وهو الاتجاه التقليدي المحافظ الذي يرى في المرأة الكائن الضعيف جسما وعقلا والذي يحصر وظيفة المرأة في تأدية غرض أساسي واحد ألا وهو الزوجية بمفردها الخضوعي والامومة بمفهومها التواليدي، إذ يرى المحافظون أن رأيهم هذا راجع الى تعاليم ديننا السمح، ويرون في إختلاط المرأة بالرجال وعملها خارج المنزل يسبب فساد أخلاقي وإنحلال، للقيم والمعايير السائدة في المجتمع، لكن في المقابل نجدهم لا يعارضون عمل المرأة في الزراعة وتربية الحيوانات رغم قسوة هذه الاعمال، مما يؤكد أن موقفهم هذا لا يمت لتعاليم ديننا الحنيف بالصلة، أما يرجع الى تمسكهم بالقيم والعادات التالية التي تريد السيطرة على عمل المرأة وجعلها في المرتبة الثانية بعد الرجل.

(شلق محمد وآخرون، 1987، 270)

- الاتجاه الثاني: وهو يمثل الغالبية العظمى من الجنسين، ويتم هذا الاتجاه بنوع من التحرر، فهو لا يعارض عمل المرأة خارج المنزل مادام هذا العمل لا يكون منافيا للتقاليد والاعراف، ولهذا فهو يقر بتبعية المرأة للرجال مهما كانت صلة القرابة بينهما أبا، أخا، زوجا إذ يعترفون بعمل المرأة في وظائف محددة ومعنية تتسجم وتتناسب مع أنثوتها ليكون طبيعة عملها مقبولا ومرغوبا فيه، لأنه يساعد على زيادة دخل الأسرة ويحرر المرأة كاملا ويساويها مع الرجل.

- الاتجاه الثالث: وهذا الاتجاه المتحرر المتفتح، والذي يساوي بين الحقوق والواجبات لكل من المرأة والرجل في جميع المجالات الاجتماعية والإقتصادية حتى منها السياسة إذ يعتبر المرأة إنسان قادر على العمل والابداع، وتحمل المسؤوليات دون إعتبار هذه المساواة تهديدا للرجل، كما يرجع هذا الاتجاه أن تخلف المجتمع راجع لعدم إطمئنان المرأة بالعمل على مستقبلها وتخوفها من هذا المستقبل المجهول، لأنه ليست عضوا فاعلا فيه، ويطالبون بالتحاق المرأة بالعمل على اختلاف أنواعه وتخصصاته. (نفس المرجع، 273)

10. المشكلات والأعراض النفسية والاجتماعية للمرأة العاملة:

أولاً: المشكلات الاجتماعية النفسية التي تعترض المرأة العاملة.

يشهد العالم المعاصر تغيرات عميقة الجذور، وقد شملت هذه التغيرات المرأة أيضا، فقد كان دور المرأة في المجتمع التقليدي هو دور الزوجة والأم، ولكن المرأة المعاصرة أضافت لنفسها دور وهو دور المرأة العاملة، وبالتالي زادت عدد المسؤوليات الملقاة على عاتق المرأة الأمر الذي يؤدي في بعض الأحيان إلى عدم القدرة على القيام بالأدوار الملقاة على عاتقها كما هو متوقعة العاملة إلى مجموعة من الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية، من بين أهداف طريقة تنظيم المجتمع كطريقة من طرف الخدمة الاجتماعية وإكتساب الأفراد القوة والمقدرة على القيام بتحقيق الأهداف التي تتعلق بإشباع احتياجات ومواجهة مشكلاتهم وتعبير إستراتيجية التدعيم من الاستراتيجيات المحورية التي تهدف إلى تحسين لأداء الاجتماعي للأفراد واتساق مع هذا جاءت

هذه الدراسة مستهدفة البحث حول الضغوط الحياتية الذي قد تتعرض لها المرأة العاملة، معتمدة في ذلك على إستراتيجية التدعيم في تنظيم المجتمع.

عندما نتحدث عن المشكلات الاجتماعية، وإنما نعني تلك العقبات والصعوبات أما زوجة وربة بيت، وبالتالي مسؤولة بالكامل عن أسرته وعملها.

لذا فإن التوفيق بين هذه المهام يخلق عندها وضاعاً جديدة تجعل منها إنسانة تعاني من تغييرات متعددة على الصعيد الاجتماعي أكثر مما يعاني الرجل، فترك الأطفال عند الخروج للعمل مع الإعتراف بأهمية وجودها الدائم مع الطفل خصوصاً في السنوات الثلاث من عمره، باعتبارها المعلم الأول للعلاقات الإنسانية والقيمة، والوسيط المهم بين الطفل والعالم الخارجي، ولانفصالها عنه أسوأ الأثر في شخصية من خلال شعور بالقلق وعد الأمان والارتباك، الأمر الذي يجعلنا نعترف بالدور المميز للأمر عن دور الرجل من هنا بعض النساء تخف رغبتهن بالإنجاب مع التقدم الوظيفي والمهني نتيجة هذه الإرتكاب، لأنهن يعتبرون الإنجاب ومسؤوليته عائلاً أمام تقدمهن الوظيفي والمهني والعملية، إضافة لمشكلات أكالات أسرية وزوجية قد تنشأ نتيجة ضعف الروابط الأسرية بخروج المرأة للعمل، مما يؤدي لزيادة حالات الطلاق أيضاً.

* أما على الصعيد النفسي: فتؤكد الدراسات السيكولوجية أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية، مع أنها خرجت للعمل بملء إرادتها، ومع أنها وجدت فيه ذاتها ومن أبرز هذه الاضطرابات:

أ- **الاكتئاب والإحساس بالذنب:** فهي مشتتة التفكير بين أسرته وعملها، وضرورة قيامها بواجباتها كاملة، وهذا ما ينعكس على تصرفاتها، إذا نجدها مكتئبة بائسة وعرضة للإحساس بالذنب مترافقا مع بعض الأعراض الثانوية كفقدان الشهية، الأرق، وربما البكاء المتكرر وفي حال تفاقم الوضع، تتحول الأعراض الثانوية إلى مرض حقيقي وتصبح المرأة عاجزة عن القيام بأي عمل.

ب- القلق والخوف نتيجة العوامل التالية:

- للمرأة صلات اجتماعية وأسرية مسؤولة عنها، كالأومومة وغيرها، وعندما لا تقوم بهذه المسؤوليات بشكل إيجابي يتولد لديها القلق النفسي الدائم، والذي ينتج عنه اضطراب عاطفي بصورة مخاوف متعددة.
- القلق الناجم عن التوافق في العمل نتيجة ظروف عملها ذاتها حيانا وبالتالي حرمانها من المشاركة في عملية الإنتاج ولأن القلق شكل من أشكال الاضطراب النفسي الذي يدفع التوتر أو الخوف الذاتي من حدوث شيء ما يكون مسؤول عن ظاهرة نشوء التوافق على الصعيدين المهني والاجتماعي.
- الانفعال إن المرأة العاملة غالبا ما تكون تحت ضغط حالة من التوتر والانفعال في المجالات كافة لتحملها المسؤولية كاملة، خصوصا إذا كان لديها أطفال، فهي مشتتة بين العمل ومشاكله، وما بين الحضانة والمنزل ومسؤولياته، إضافة إلى الأوضاع الاقتصادية التي تتأثر بها المرأة أكثر من غيرها لاعتبارها المسؤولة من تأمين مستلزمات الأسرة من طعام وملبس وغير وهذا ما يجعلها تعاني العربة والضغط النفسي والإرهاق العملي الناتج عن تحملها ما يفوق طاقتها وقدراتها، وهنا الانفعال شمل جميع الحالات ما يفوق طاقتها وقدراتها، وهنا فالانفعال شمل جميع الحالات الوجدانية التي تكون شخصيتها وعندما يصبح الانفعال مزمنًا ومستمرًا ويكون معه التوهم من وقوع مشنا ومستمرًا ويكون معه التوهم من وقوع مشكلة أسرية أو مهنية، أو اجتماعية، فإنه يتحول لمرض عضوي إذا أن هناك أمراض جسدية كثيرة تعود أسبابها العميقة لعوامل نفسية سببها مرافق انفعالية كأمراض القلب، حالات الإسهال والإمساك المزمنة، التهاب المفاصل، والصداع النصفي، وغيرها من الأمراض التي لا يجدي فيها العلاج الجسدي وحده، وما لم تستجيب للعلاج النفسي إلى أقصى حد.

ج- الصراع العاطفي والتأزم النفسي:

في كل الحالات تكون المرأة العاملة خصوصا للزوجة والأم مهيناً كل وساوس والمتاعب والإرهاق العصبي وهنا تقع فريسة للصراع العاطفي الخطير، حيث تبدأ بشعور الكراهية لعملها، لأنه بنظرها سبب بعدها عن البيت، خصوصا وأن الزوج غالبا ما يلجأ للراحة فور عودته للبيت، بينما هي لا يمكنها ذلك بسبب مسؤولياتها المنزلية الكثيرة، وقد تشعر بالندم لأنها تزوجت وتحس بالحسد من زميلاتها غير المتزوجات لعدم التزامهن بمسؤوليات البيت والأسرة.

(رانية، 2012: 65)

إلا أن الصراع النفسي العميق والعنيف يتوقف نتيجة على شخصية المرأة ومدى التزامها وإتزانها وإذا كانت متزنة عاطفياً فإنها تعالج مشاكلها بتنظيم وقتها ومسؤوليتها والتكيف وفق الظروف فلا تتظمر، بل تشعر بقيمة العمل، وتحس بالفرح لدى عودتها للبيت، أما إذا كانت غير ذلك، فنجدها دائمة الشكوى بشكل غير صحيح، ودائمة التغيب عن عملها وهذا تعبير عن رغبة لا شعورية في التغيب عن العمل، لذلك فإن الصراع النفسي وتشتت المرأة ما بين عاطفتها كزوجة وأم متفرغة فقط، وكإمرأة عاملة، وتوضح تلك الحالة (التشتت) بشدة حين تقتحم المرأة إحدى المجالات وتنتج في عملها على أكمل وجه، وتشعر بإستقرار عملي، لكنها بذات الوقت تشعر بحاجة ممارسة أمومتها بحرية.

مثل هذه المرأة تحاول التوفيق بين عملها وواجباتها الأسرية، فتعمل على تعديل ساعات عملها أو تغامر باستبدال عملها الناجح بعمل آخر قد تعاني منه أكثر لكن ومن أجل الحفاظ قدر الإمكان على واجباتها العاطفية والأسرية والمهنية، إن جميع هذه المشاكل تحتضنها المرأة في مواقفها العملية والاجتماعية مما يسبب لها مع مرور الزمن أمراضاً نفسية قد تكون حادة.

لذا فإنه توجب الاهتمام برعاية المرأة العاملة لأن المرأة تمثل في كافة البلدان طاقة كبيرة وفعالة ومن هنا كانت تعتني البلدان المتقدمة في اشباع حاجاتها المادية والاجتماعية والنفسية بدرجات متفاوتة، بحسب أنظمتها وقوانينها، عن طريق تأمين الإحتياجات اليومية والصحة والتعليم، وممارسة انشاط الاجتماعي والترفيهي، كل ذلك من أجل أن تتخلص المرأة من مشكلتها النفسية والاجتماعية سالفة الذكر ومن أجل أن تتمتع المرأة العاملة برعاية تتمثل في توكيد الضمانات الممنوحة لها في التشريعات الاجتماعية بعدم تشغيلها في أوقات لا تناسبها، ووجوب توفير الرعاية اللازمة لها في فترات الحمل والإرضاع.

(كامليا، 1990: 44)

د- مشاكل المرأة داخل الأسرة:

تلعب المرأة دورا أساسيا في السير العادي للمجتمع فهي ركيزة الأسرة التي بدونها لا تقوم قائمة وهي المرتبة الأولى لأفرادها والموجهة لسلوكها لذا ترتب عن خروج المرأة المتزوجة للعمل مشاكل توجهها تمثلت في زيادة المسؤوليات الملقاة على عاتقها في المنزل، إضافة للعمل الوظيفي وعدم كفاية التسهيلات المساعدة (كدور الحضانه في أماكن العمل) وعدم تقبل الزوج لفكرة عمل زوجته وطبيعة عملها وغيابها عن البيت لساعات معينة وخاصة أنه يشكل النقطة المحورية لظروف المرأة داخل الأسرة ورفضه يعود إلى تمسك المعايير التقليدية، فنجد بعض النساء غير راضيات لعدم مساعدة أزواجهن لهن في القيام بالأعمال المنزلية بينما ترفض أخريات تماما أي مساعدة من الأزواج حيث تعتقد الكثيرات منهن أن الأزواج الذين يشاركون في الأعمال المنزلية يصبحون منافسين لزوجاتهم وبالتالي تكون هذه المساعدات مصدر للشجار والمتاعب وهذا ما يبين الدور الذي تلعبه التنشئة الاجتماعية في تحديد دور الرجل والمرأة، وتعرض المرأة العاملة لمشاكل أخرى تبرز في عدد الأطفال وأعمارهم ومدى احتياجهم لها، من يحضن أبناءها في حالة غيابها لساعات طويلة خارج المنزل، وترك أبناءها عند المريية أو الأقارب، كل هذا من شأنه أن يدخل المرأة

العاملة في صراع دائم لإحساسها بالتقصير نحو أبناءها وتتامي عقدة الذنب لديها فهي دائما مضطربة وتستيقظ في ساعات مبكرة لتقوم بإعداد الأولاد وتلبية حاجات الزوج لتخرج للعمل وتتعرض لمشاكل المواصلات والنقل وعند وصولها للعمل نجدتها تفكر في أولادها في تحضير الطعام والقيام بواجباتها المنزلية هذا يدفع العديد من النساء الإنسحاب عن العمل بسبب عدم ملائمة الظروف لتوفيق بين العمل المنزلي والعمل الوظيفي.

هـ- مشاكل المرأة العاملة في المحيط الخارجي:

إن الطبيعة الفسيولوجية للمرأة العاملة وتأديتها لوظائف مزدوجة فوق طاقتها تجعلها في إرهاق مما ينعكس إما بالتقصير في واجباتها نحو أسرته، وإما بالتقصير في عملها الوظيفي ويظهر ذلك من خلال تغيبها المستمر عن العمل بسبب المشاكل الأسرية كمرض الأطفال والتأخر عن العمل مما يؤدي من دون شك إلى عدم القيام بالجدية المطلوبة.

إن مبدأ التقسيم التقليدي للعمل زال ففي الوقت الحاضر لا توجد مهنة مقصورة على جنس واحد ونتيجة لهذا الإنهيار في تقسيم العمل بدأ المفهوم التقليدي عن عمل الرجال وعمل النساء يختفي بالتدريج إلا أن مشاركة النساء للرجال في المهنة نفسها يؤدي دون شك على زيادة حد التنافس والصراع بينهما.

كما تتلقى المرأة بعض المشاكل مع الزملاء والرؤساء لذا يجب أن تحرص على طبيعة العلاقات مع زملائها وأن أي تصرف خارج نطاق العمل بسبب التبسيط في العلاقات يسيء إلى سمعتها، إذا نجد القيم الاجتماعية المرتبطة بعمل المرأة غير ايجابية عموما وفي ذلك تناقض كبير مع الواقع المعاش حيث أن المرأة قد انخرطت فعليا في ميادين العمل المتنوعة والضرورية ولكن القيم الغالبة لا تزال تثمن عمل المرأة داخل البيت فقط ويمكن لهذه الضغوط أن تلعب دورا سلبيا في الصحة النفسية للمرأة العاملة ويضيق عليها، فما يحمله المجتمع من عادات وتقاليد يلزمها كأن تدخل في ساعات مبكرة من النهار إلى المنزل، إن نوع وأجواء

العمل كالعامل في المصانع بسبب وجود الآلات وكثرت الضجة يسبب للمرأة التوتر المستمر والقلق الدائم، كما أن عملها في محيط سام أو التعامل مع بعض المواد السامة يعرض المرأة والجنين للخطر كما أن عدم إلمام بالأنظمة والقوانين المعمول بها في الدولة يسهل من هضم حقوقها بالإضافة إلى عدم الإنصاف في توزيع التخصصات والمسؤوليات وإتاحة فرص الترقية كل ذلك يؤثر في طبيعة العمل، إن الدور الاجتماعي الذي تقوم به المرأة العاملة وتعدد مسؤولياتها لا يساعدها كثيرا أن تتفرغ لشؤون بيتها وأولادها هذا بخلاف الضغوط التي تقابلها داخل العمل كالعلاقة بين الرؤساء والزملاء، كلها ضغوط لا تمكنها أن تتخلص من تأثيرها على منزلها مما ينتج عنه اضطراب في حياتها وفقدانها للقدرة على التكيف وتحقيق السعادة الزوجية والنفسية.

(بركاهيم، 2011: 63)

ثانياً: أعراض الضغط لدى المرأة العاملة:

تشير دراسة "جورجيا ويتكن لانويل **corgina within cannoil**" إلى الأعراض المصاحبة للضغط النفسي لدى المرأة العاملة وهي كالآتي:

- انقطاع الطمث- التوترات التي تعترضها في مرحلة ما قبل الحيض- الصراع- انهيارها بعد الولادة- اكتئاب سن اليأس- تشنج المهبل البرود الجنسية ومن الأعراض المصاحبة للإضطرابات ظاهريا فقدان الشهية للطعام أو الشراهة، هذه الأعراض مرتبطة بالجانب البيولوجي للمرأة، لكنها تؤثر على تقديرها لذاتها تأثيرا سلبيا، وهناك أعراض عامة لا تخص فئة معينة من الأفراد المتعرضين للضغط وهي كالآتي:
- أعراض فيزيولوجية: ارتفاع ضغط الدم، التنفس السريع، نوبات من الدوار، عدم الانتظام في النوم، التوتر.

- أعراض انفعالية: العصبية، سرعة البكاء، الغضب، الإكتئاب، الشعور بالقهر.

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

- أعراض سلوكية: الانسحاب من الآخرين، تغير في أنماط السلوك الاعتيادية.

(وليد السيد، 2008: 167)

خلاصة

لا يمكن دراسة ظاهرة خروج المرأة للعمل معزولة عن عالمها الخارجي - الأسرة و المجتمع لذلك قبل أن ندرس المرأة في المجتمع لا بد من دراستها داخل الأسرة من حيث هي أم وزوجة باعتبار المجتمع نسق كلي تتفاعل فيه كل الأنساق الفرعية وهذا ما بينه الباب النظري الذي عالج موضوع المرأة من حيث الأدوار والوظائف المكلفة بها داخل الأسرة و خارجها وفق ما تمليه عليها القيم الثقافية للمجتمع والتي تحدد بدورها مكانة المرأة منذ ولادتها إلى أن تصبح جدة، ولا يمكن فهم مكانة المرأة العاملة داخل الأسرة وخرجها قبل تحديد مكانتها كأم، لأن الحياة الاجتماعية للمرأة العاملة أصبحت معقدة بعدما تحملت مسؤولية دورين كبيرين يستدعي كل واحد منهما جهد عضلي و فكري كبيرين باختلاف المجتمع الذي تنتمي إليه و باختلاف الثقافة التي تحدد سلوكها و أدوارها، إلا أن صعوبة تأدية الدورين أحدثت سلسلة من التساؤلات التي حاول الكثير من الباحثين الإجابة عليها ميدانيا، خاصة و أن دائرة التأثير اتسعت إلى أن شملت كل أفراد الأسرة ولم تعد ظاهرة عمل المرأة تتعلق بها فحسب بل أصبحت انشغال المجتمع ككل باعتبارها نصف المجتمع من جهة وعصب الأسرة من جهة ثانية، و للتعرف على أهم الآثار والنتائج التي تربت عن خروج المرأة الجزائرية المتزوجة والحاضنة للأبناء إلى العمل جاءت الدراسة الميدانية لتكشف عنها و هذا ما سيبينه الباب الثاني للدراسة.

الجبائب

التطبيقي

الفصل الخامس:

عرض إجراءات

الدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية: تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- قياس مدى صدق وثبات الاختيار المطبق في الدراسة (الخصائص السيكومترية).
- التعرف على مكان وعينة الدراسة، وهذا لتفادي الصعوبات المحتملة التي تواجه الباحثة أثناء قيامه بالدراسة الأساسية.

2- مكان وزمن إجراء الدراسة الاستطلاعية:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية من خلال السداسي الأول من السنة الدراسية 2014-2015 وهذا خلال المدة الزمنية الممتدة من 07-02-2014 إلى غاية 14-05-2015 بمؤسسة تربوية لولاية بسكرة ومصلحة البريد.

3- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

- تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 40 سيد عاملة تداوم بقطاعات حكومية خدماتية المتمثلة في التدريس - الصحة - البريد الضمان الاجتماعي ويمكن توضيح ذلك

الجدول رقم (03): يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية:

النسبة المئوية	التكرارات	العينة
20%	20	إداريات (عاملات البريد والقطاع الخدماتي)
20%	20	غير إداريات (معلمات وممرضات)
40%	40	المجموع

- سنوات الخبرة: الجدول رقم (04): يبين توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الخبرة المهنية

النسبة المئوية	التكرارات	الخبرة المهنية
12.5%	05	أقل من 3 سنوات
37.5%	15	4-6 سنوات
25%	10	7-9 سنوات
25%	10	أكثر من 9 سنوات
100%	40	المجموع

- عدد الأبناء: الجدول رقم (05): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب عدد الأبناء

النسبة المئوية	التكرارات	عدد الأبناء
25%	10	لا يوجد أبناء
11%	04	واحد على الأقل
6.32%	20	أكثر من طفل واحد
100	40	المجموع

- سنوات الزواج: الجدول رقم (06): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب سنوات الزواج.

النسبة المئوية	التكرارات	السنوات الزواج
22.5%	10	أقل من 01 عام
25%	10	من 1 إلى 05 سنوات
25%	10	05 إلى 10 سنوات
25%	10	10 فما فوق
100%	40	المجموع

- المستوى التعليمي: الجدول رقم (07): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى

التعليمي:

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى التعليمي
12%	10	جامعي
25%	25	أقل من جامعي
6.30%	05	جامعي فأعلى
100	40	المجموع

4- أدوات المقياس:

استخدم الباحثة قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة أندلر وباركر (ciss) endler et (1998). Coping inventory for stressful situation وتم الاعتماد على النسخة المقننة من مقياس استراتيجيات التكيف (ciss) مكونة من 48 فقرة تم تقنينها ترجمتها إلى البيئة الجزائرية على مستوى مركز البحث في الانثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية (crasc) لولاية وهران من قبل الباحثة ين: فراحي فيصل كبداني خديجة، قويدري مليكة شعبان زهرة، وهذا في سنة 2006.

▪ أبعاد المقياس:

يتكون المقياس إستراتيجية التكيف (ciss) من ثلاثة أبعاد، حيث يحتوي كل بعد على ثلاث فقرات التي تشكل في مجموعها المقياس الأصلي المتكون من 48 فقرة، وهي موضحة في الجدول كالتالي:

الجدول رقم (08): يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده

الأبعاد	الفقرات	المجموع
حل المشكلة	1,2,6,10,15,21,24,26,27,36,39,41,42,43,46,47	16
الانفعال	45,38,34,33,30,28,25,22,19,17,16,14,13,8,7,5	16
التجنب	48,44,40,37,35,32,31,29,23,20,18,12,11,9,4,3	16
المجموع		48

▪ أوزان المقياس:

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة تكون وفق سلم متدرج من (1 إلى 5) درجات، تعبيراً عن إجابات تتدرج من دائماً إلى أبداً بحيث تأخذ عبارة أبداً الدرجة (1) وتأخذ العبارة دائماً الدرجة (5) وتتخللها الدرجات التالية (2،3،4)

▪ إجراءات التطبيق:

- يطبق على الأشخاص ذوي مستوى تعليمي يسمح لهم بالقراءة، وفهم الوحدات ومن ثم الاستجابة للمقياس.
- يجب التأكد من أن الفرد بحوزته قلم رصاص بدون ممحاة أو قلم جاف قبل البدء في تطبيق المقياس.
- بعد استراحة المفحوص نبدأ في شرح الهدف من المقياس والمتمثل في تكوين فكرة عن تصرف هذا الشخص في حالة تعرضه لوضعية محبطة أو ضاغطة كما نشجعه على التفكير في نوع المواقف المقلقة قبل إجابته.
- نقدم للمفحوص نسخة ونطلب منه أن يملأ كل البيانات الشخصية الخاصة به.
- التأكد من أن المفحوص قد قرأ وفهم كل التعليمات، وعند الضرورة نقرأ التعليمات للمفحوص، وإذا كان التطبيق جماعي نقرأ التعليمات بصوت مرتفع.
- التأكد من أن المفحوص قد قرأ بدقة كل عبارة وفهمها، ثم يبدأ بالإجابة بوضع دائرة حول الدرجة التي تناسبه من بين الدرجات الخمسة.

- إذ قرر المفحوص تغيير إجابته لا نمحي الإجابة الأولى، بل على المفحوص أن يضع علامة (x) على الإجابة الخاطئة، ويحيط مرة أخرى الإجابة المختارة.

▪ عملية التفريغ:

- التفريغ يكون عن طريق إعطاء الأوزان التالية لإجابات المستجيب (1، 2، 3، 4، 5).

5. الخصائص السيكومترية للمقياس:

لقد استخدمنا في الدراسة اختبار الكوينغ (ciss) الذي قام ببنائه كل من "أندلر وباركر" (1998) Endler et Parker، وقد تم اختيارنا لهذا المقياس بناء على عدة اعتبارات نذكر منها : توفر المقياس مقننا على المجتمع الجزائري، ما جعله مقبولا لدى الباحثة ين، فقد تم استخدامه في العديد من الدراسات والرسائل الجامعية في الجامعات الجزائرية مثل دراسة كبداني خديجة والموسومة ب التوظيف النرجسي لدى حالات الاكتئاب الارتكاسي، وكذلك دراسة سماني مراد بعنوان: استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين، وكذا دراسة زربيي أحلام الموسومة ب استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية الأداء ونذكر كذلك دراسة "معروف محمد" بعنوان استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي. وذلك لتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة، وكذلك دراسة عريس نصرالدين بعنوان: استراتيجيات التكيف مع الوضعيات المجهدة للأطباء العاملين في مصلحة الاستعجال.

صدق وثبات المقياس على العينة الجزائرية:

تم تقنين اختبار استراتيجيات التكيف من قبل مجموعة من الأساتذة بجامعة وهران لعينة

متكونة من 888 فردا (479 نساء، 409 رجال) بمتوسط قدر ب 33.39 وانحراف معياري قدر ب 9.71

وبمعدل عمر (15 سنة كأصغر سن، 64 سنة كأكبر سن) وتم تطبيقه بطريقة فردية حيث أشارت

معاملات الصدق والثبات إلى ما يلي:

صدق المقياس على البيئة الجزائرية:

حيث استعمل معامل صدق الارتباطات المتعددة، وبينت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائيا ما بين

الأبعاد الثلاثة للاختبار واستراتيجيات التكيف، عند مستوى دلالة معنوية 0.01 حيث كانت قيمة معامل

الارتباط بيرسون بين بعد حل المشكل واستراتيجيات التكيف. 0.634 وبين الانفعال واستراتيجيات التكيف

0.701، أما بين بعد التجنب والاختبار 0.700، كما بينت الارتباطات أيضا ضعف العلاقة ما بين بعد

حل المشكل والانفعال (r = 0.238) مما يفسر استقلالية البعدين، في حين ارتبط البعدين الفرعيين:

(التسلية والدعم الاجتماعي) مع بعضهما البعض (r = 0.420) لأنهما يشتركان من بعد واحد وهو بعد

التجنب.

ثبات المقياس على البيئة الجزائرية:

تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ثبات ألفا لكرونباخ وجاءت النتائج على الشكل التالي:

الجدول رقم (09): يوضح نتائج معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس استراتيجيات التكيف على العينة الجزائرية.

الأبعاد	المعاملات المستخدمة	درجة ثبات	صدق المقياس
حل المشكل	الفا لكرونباخ	0.791	0.889
الانفعال	الفا لكرونباخ	0.824	0.907
التجنب	الفا لكرونباخ	0.853	0.923

يتضح من خلال رقم (09) أن درجة الثبات المحصل عليها باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، تمتاز بدرجة مرتفعة من الثبات في جميع أبعاد المقياس.

غير أن الباحثة ارتأت إعادة حساب صدق وثبات المقياس للمرة الثانية وذلك تقاديا للوقوع في أي خطأ والوصول إلى نتائج أكثر مصداقية.

الخصائص السيكومترية للأداة في الدراسة الحالية:

صدق المقياس:

باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا لكرونباخ قد تحصلنا على القيم 0.87 عند

مستوى الدلالة المعنوية 0.05 وبالتالي فالاختبار صادق بنسبة ممتازة.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس استعملت الباحثة نوعين من الثبات هما: 1. 2. 3. 5 طريقة الاتساق الداخلي:

(معادلة ألفا لكرونباخ):

تشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته. " فهو يأخذ قيمة تتراوح بين الصفر والواحد الصحيح، فإن لم يكن هناك ثبات فإن قيمة المعامل تكون مساوية للصفر، وعلى العكس إذا كان هناك ثبات تام تكون القيمة مساوية للواحد الصحيح أي أن زيادة قيمة ألفا الكرونباخ، تعني زيادة مصداقية البيانات تعكس نتائج العينة على مجتمع الدراسة (عز عبد الفتاح، بدون سنة: 536) وقد قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات في المقياس عن طريق استخدام معامل (ألفا لكرونباخ) وقد بلغ معامل الثبات (0.76) وللدرجات المعدلة (0.77).

الجدول رقم (10): يوضح معامل الثبات للأبعاد الثلاث مع المقياس الكلي (ciss)

الأبعاد	المعاملات المستخدمة	درجة معامل ثبات
حل المشكل	الفا لكرونباخ	0.87
الانفعال	الفا لكرونباخ	0.84
التجنب	الفا لكرونباخ	0.78

يتضح من الجدول رقم (10) أن معامل الارتباط المحصل عليه من خلال استخدام معامل (ألفا لكرونباخ) أنه معامل يمتاز بدرجة مرتفعة من الثبات في جميع أبعاد المقياس.

الجدول رقم (11): يوضح التناسق الداخلي للمقياس ككل

المقياس	معامل الثبات	درجة معامل الثبات
استراتيجيات التكيف ciss	الفا لكرونباخ	0.79

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن درجة معامل ألفا لكرونباخ تمتاز بدرجة مرتفعة من الثبات.

طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتجزئة الاختبار إلى جزئين متكافئين، من ثم قام بحساب الارتباط من خلال استعمال معامل ارتباط بيرسون، ودراسة الفرق من خلال استعمال مقياس ت لدراسة الفرق بين نسبتين مستقلتين.

الجدول رقم (12): يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون

مستوى الدلالة المعنوية 0.05	DF	T _ج	T _ت	ر	ن
دالة	39	1.684	1.319	0.732	40

من خلال الجدول رقم (12) يتضح وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين المتكافئتين حيث أن "ت" التجريبية أكبر من "ت" الجدولية عند درجة الحرية 39 ومستوى دلالة معنوية 0.05 وهذا ما يدل على ثبات المقياس.

أما من خلال استعمال اختبار "ت" لدراسة الفرق بين نسبتين مستقلتين فكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (13): يوضح نتائج تطبيق اختبار "ت" لدراسة الفرق بين المجموعتين

Sig	DF	T الجدولية	T	ن
0.084	39	2.021	1.471	40

ويتضح من الجدول رقم (13) أن التجريبية أصغر من T الجدولية وبالتالي لا يوجد فرق دال إحصائياً بين المجموعتين عند مستوى الدلالة المعنوية 0.05 وهذا ما يؤكد ثبات المقياس.

ثانياً: الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف والتحليل والأساليب الإحصائية.

2- مكان وزمن إجراء الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة ما بين 2015/10/17 إلى غاية 2016/04/22 وذلك بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات المقياس.

وقد تم تمرير مقياس إستراتيجيات المواجهة بالقطاعات الحكومية لولاية بسكرة المتمثلة في:

1- قطاع التعليم مستوى (الابتدائي - المتوسط - الثانوي).

2- قطاع الصحة (المرضات العاملات في قسم الاستجالات).

3- البريد والضمان الاجتماعي (مصالح البريد ومصالح الضمان الاجتماعي) وبالتالي كانت دراسة

الأساسية في أهم القطاعات الحكومية الخدمانية الحساسة التي تتطلب جهد وتفاني في العمل.

ظروف إجراء الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية بقطاعات حكومية لولاية بسكرة المتمثلة في 3 مؤسسات تربية (مستوى ابتدائي - متوسط - ثانوي) وقسم الاستعجال لولاية بسكرة ومصالح البريد ومؤسسة الضمان الاجتماعي من خلال الاتصال بالعاملات المتزوجات وتوضيح الهدف من تطبيق المقياس وشرح طريقة الإجابة عن الأسئلة، ولقد تلقينا ترحيب وتفهم من طرف الزوجات العاملات خاصة أن هذا الموضوع يمس المعاناة التي تعيشها السيدة العاملة مع المواقف الضاغطة التي تواجهها، كما استحسن كثيرا هذه المبادرة، وقد تم توزيع المقياس على العينة مع الإجابة الفورية ثم استلامها مباشرة وذلك لتفادي الإهمال أو عدم الجدية في الإجابة.

خصائص عينة الدراسة الأساسية:

- حجم العينة:

تم إجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها 153 سيدة عاملة تتراوح أعمارهن ما بين (25 و 42 سنة).

موصفات العينة:

جدول رقم (14): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية

العينة	التكرارات	النسبة المئوية
الممرضات	51	33%
إداريات	51	33%
معلمات	51	34%
المجموع	153	100%

الجدول رقم (15): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة المهنية

النسبة المئوية	التكرارات	الخبرة المهنية
10%	15	أقل من 03 سنوات
22.8%	35	من 4 إلى 06 سنوات
32%	49	من 7 إلى 9 سنوات
35.2%	54	أكثر من 9 سنوات
100%	153	المجموع

يتضح من الجدول رقم (15) أن نسبة السيدات اللواتي تقل الخبرة المهنية لديهن عن 3 سنوات تساوي 10% أما السيدات اللواتي لديهن خبرة مهنية من 3 إلى 6 سنوات فتقدر بنسبة 22.8% أما اللواتي لديهن خبرة من 6 إلى 9 سنوات فتقدر بنسبة 32% وأكبر نسبة للخبرة المهنية تنصدرها السيدات اللواتي تتجاوز مشوارهن المهني 9 سنوات.

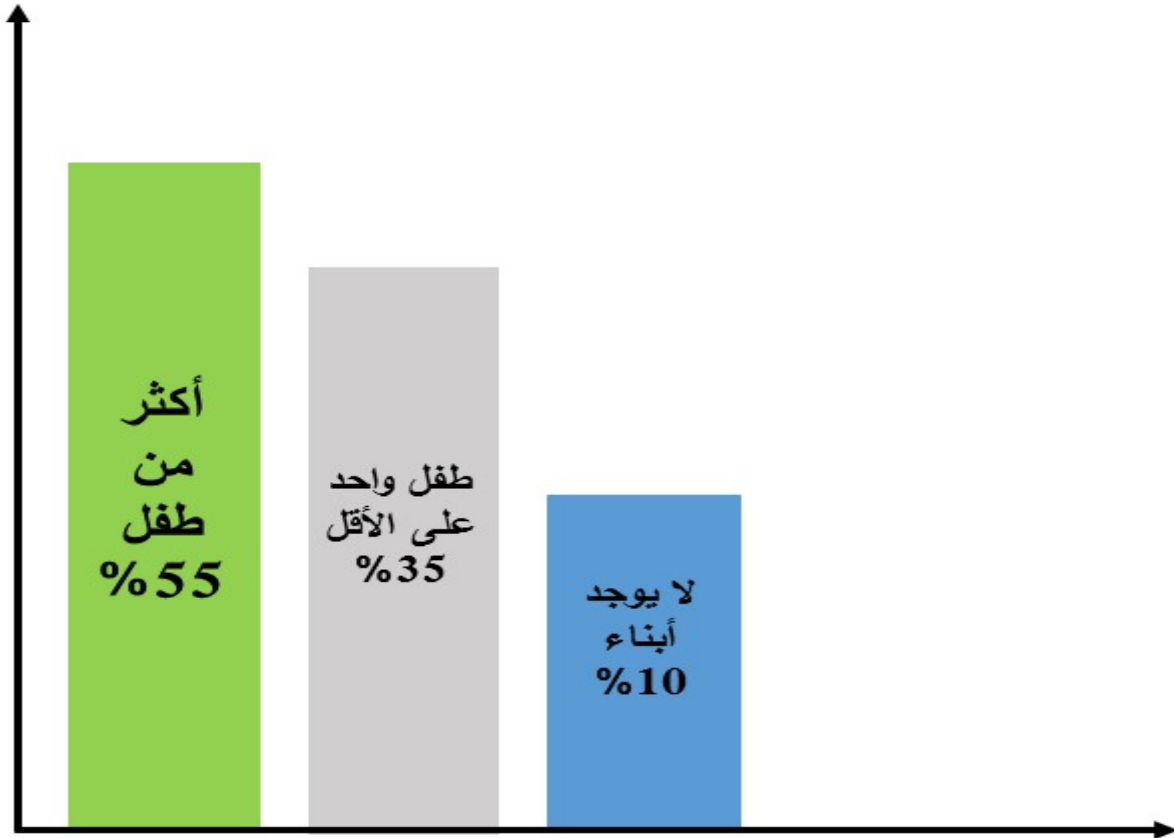


الشكل البياني رقم (11): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسبة المئوية حسب الخبرة المهنية، كما يتضح توزيع اعتدالي لعينة الدراسة الأساسية وفق لمتغير الخبرة المهنية.

عدد الأبناء: الجدول رقم (16) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب عدد الأبناء

عدد الأبناء	التكرارات	النسبة المئوية
لا يوجد أبناء	23	10%
طفل واحد على الأقل	40	35%
أكثر من طفل	90	55%
المجموع	153	100%

يتضح من الجدول رقم (16) أن نسبة السيدات اللواتي ليس لديهن أطفال تساوي نسبتهم بـ 10% أما السيدات اللواتي لديهن طفل واحد على الأقل فتقدر بنسبة 35% أما النسبة الكبرى كانت بالنسبة للسيدات (الأمهات) اللواتي لديهن أكثر من طفل.



الشكل البياني رقم (13): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسبة المئوية حسب عدد الأبناء، كما يتضح توزيع اعتدالي لعينة الدراسة الأساسية وفق لمتغير عدد الأبناء.

سنوات الزواج: جدول رقم (17): يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب سنوات الزواج.

سنوات الزواج	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 1 عام	28	18.2 %
من 1 إلى 5 سنوات	49	24.3 %
من 05 إلى 10 سنوات	39	25.5 %
10 فما فوق	37	32 %
المجموع	153	100 %

يتضح من الجدول رقم (17) أن نسبة السيدات اللواتي لديهن أقل من عام في الزواج كانت أقل نسبة التي قدرت بـ 18.2%، أما السيدات اللواتي لديهن أكثر من 1 إلى 5 سنوات فقدرت بنسبة 24.3% أما السيدات اللواتي لديهن 05 إلى 10 سنوات فقدرت بنسبة 25.5% أما النسبة الكبرى كانت من حظ السيدات اللواتي لديهن فوق 10 سنوات زواج.



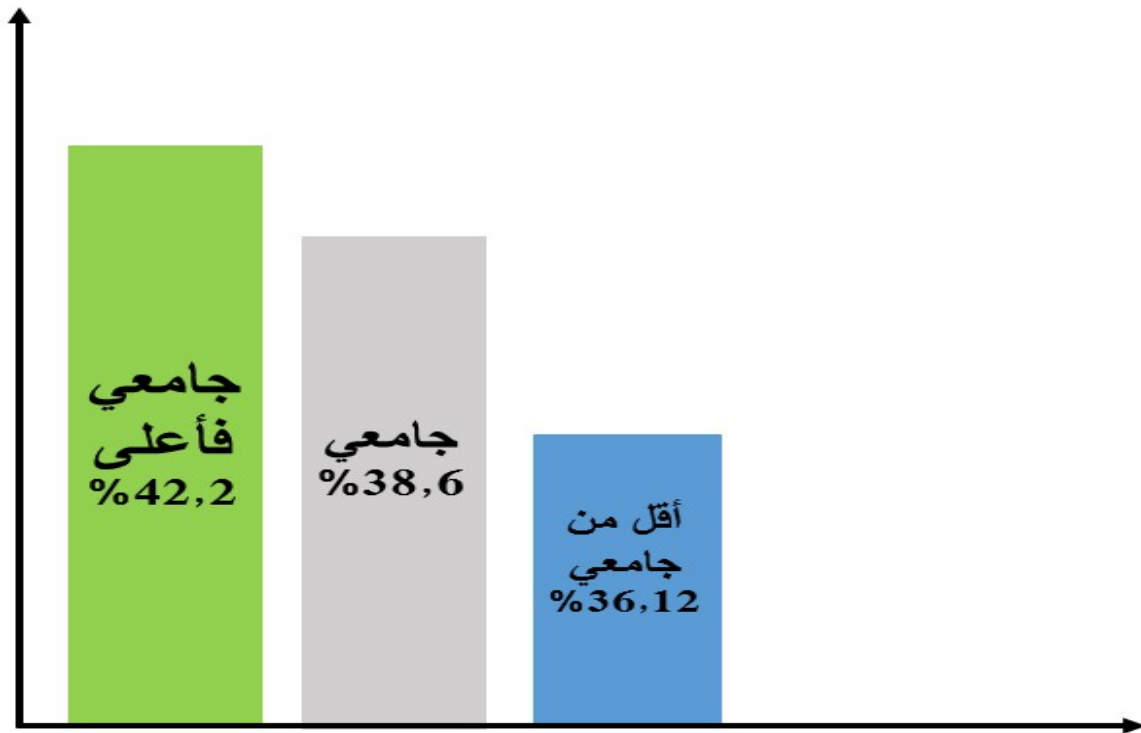
الشكل البياني رقم (14): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسبة المئوية حسب سنوات الزواج، كما يتضح توزيع اعتدالي لعينة الدراسة الأساسية وفق لمتغير سنوات الزواج.

المستوى التعليمي الجدول رقم (18): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى

التعليمي

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى التعليمي
27 %	49	أقل من جامعي
31 %	53	جامعي
42 %	57	جامعي فأعلى
100 %	153	المجموع

يتضح من الجدول رقم (18) نسبة السيدات اللواتي لديهن مستوى أقل من جامعي قدرت بنسبة 27% أما السيدات اللواتي لديهن مستوى جامعي فقدت بنسبة 31% أما النسبة الكبرى فكانت للسيدات اللواتي لديهن مستوى جامعي فأعلى.



الشكل البياني رقم (15): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسبة المئوية حسب مستوى التعليمي،

كما يتضح توزيع اعتدالي لعينة الدراسة الأساسية وفق لمتغير مستوى التعليمي.

الأساليب الإحصائية المستعملة:

- الإحصاء الوصفي: حيث تم استعمال
 - النسب المئوية.
 - التكرارات.
 - الانحراف المعياري.
 - المتوسط الحسابي.
- الإحصاء الاستدلالي: حيث تم استعمال:
 - معامل ارتباط بيرسون.
 - معامل ألفا لكرونباخ.
 - اختبار "ت" الدراسة الفرق.

الفصل السادس:

عرض ومناقشة

النتائج

خاتمة

(إقتراحات والتوصيات)

إن المرأة هي نصف المجتمع ونحن نؤكد أن الاهتمام بالمرأة وقضاياها هو اهتمام بكل المجتمع، فللمرأة دور فاعل في صنع الحياة الاجتماعية للأسرة والمجتمع، لذا حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين وذلك لتعدد أبعادها وأطرافها، فالدراسة التي تناولناها لها بعد إنساني بهدف رعاية الأم والزوجة، لتجنيبها الكثير من المشكلات النفسية والصحية وقد اتضح من نتائج الدراسة أن المرأة المتزوجة العاملة تعاني ضغوطات نفسية وقلقاً نفسياً، وهذا ما دفعنا لاقتراح بعض التوصيات التي تسهم في تخفيف مما تعانيه، كما قد تسهم في حسن استثمار طاقاتها في البيت أو العمل.

- توجيه المرأة إلى تقبل أدوارها المتعددة، ومحاولة إيجاد إستراتيجيات فعالة، حتى لا تكون فريسة للاضطرابات النفسية.

- ضرورة وجود أخصائي نفسي بكل القطاعات الخدمائية والحكومية، لتوجيه النساء العاملات وتقديم المساعدة لهن وكذا تصدي للسلوكات السلبية من طرف المجتمع.

- تفعيل دور وسائل الإعلام، لنشر ثقافة مساعدة الزوج لزوجته والقيام بشؤون المنزل خاصة إذا كانت عاملة.

- توجيه الإعلام للقيام بدور فعال في تغيير النظرة السلبية لعمل خاصة إذا كانت عاملة.

- إعطاء الأم حق العطلة أثناء مرض الطفل أو الزوج.

- إنشاء دور الحضانه تابع للدول وقريبة من المؤسسات الخدمائية لتجنيب المرأة مشكلة إبتعاد الروضة عن مكان العمل.

- التحسيس للدور الفعال للمرأة في جميع مجالات الحياة.

كما اقترح العديد من العلماء بعض التدخلات الوقائية والإرشادية والعلاجية التي تهدف إلى تخفيف شدة المعاناة لدى المرأة العاملة من الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل (Nelson،1998، lazarus ,1999) وتتباين المقترحات من تعديل الأداء الفردي إلى تغيير في السياسة المهنية وبيئة العمل لدى المرأة وبناءا على ما تقدم ومن خلال ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج فإن الدراسة توصي بما يلي:

1- توفير الرعاية النفسية والاجتماعية والصحية للمرأة العاملة، مما يخفف من شدة الضغوط النفسية والاقتصادية لديه.

2- إعداد برامج إرشادية وعلاجية لتدريب المرأة العاملة على كيفية إدارة ضغوط العمل، وتنمية مهارات المواجهة الإيجابية وقدرة على حل المشكلات وتنمية المهارات الاجتماعية المرتبطة بالعمل.

3- تحسين الأوضاع المادية لعمل المرأة والتي تشمل الدخل والتقدم المهني في السلم الوظيفي.

4- إجراء المزيد من البحوث والدراسات التجريبية.

6- العمل على نشر الوعي النفسي للتغيرات التي قد تصيب المرأة في سن 45 عام وذلك بالمحاضرات المنشورات الصحية باستبصار بحقيقة التغيرات وبالتالي تخفيف من الضغوط الناتجة عنها.

قائمة المراجع

الملاحق

5	4	3	2	1	أذهب إلى المطعم أو أكل شيء ما	18
5	4	3	2	1	أصبح أكثر فاكتر محييا	19
5	4	3	2	1	أشترى شيئا ما لنفسي	20
5	4	3	2	1	أحدد خطة التصرف و أتبعها	21
5	4	3	2	1	ألو نفسي لعدم معرفة ما أفعله	22
5	4	3	2	1	أذهب إلى سهرة إلى حفلة عند الأصدقاء	23
5	4	3	2	1	أجهد نفسي على تحليل الوضع	24
5	4	3	2	1	أتوقف و لا أعرف ما أفعل	25
5	4	3	2	1	أتصرف مباشرة بدون إنتظار	26
5	4	3	2	1	أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به	27
5	4	3	2	1	أمل في تغيير ما حدث لي أو ما شعرت به	28
5	4	3	2	1	أزور صديق (ة)	29
5	4	3	2	1	أقلق لما سأقوم به	30
5	4	3	2	1	أقضي وقتي مع شخص حميم	31
5	4	3	2	1	أذهب للنتزه	32
5	4	3	2	1	أعاهد نفسي بأن هذا الوضع لن يتكرر ابدا	33
5	4	3	2	1	أحترار نقانصي و سوء تكيفي عموما	34
5	4	3	2	1	أتكلم مع شخص أقدر نصائحه	35
5	4	3	2	1	أحلل المشكل قبل رد فعلي	36
5	4	3	2	1	أهاتف صديق (ة)	37
5	4	3	2	1	أغضب	38
5	4	3	2	1	أضبط أولوياتي	39
5	4	3	2	1	أشاهد فلمي	40
5	4	3	2	1	أتحكم في زمام الموقف	41
5	4	3	2	1	أقوم بمجهود إضافي لتسيير الأمور	42
5	4	3	2	1	أحاول إيجاد مجموع من الحلول المختلفة للمشكل	43
5	4	3	2	1	أجد وسيلة لعدم التفكير و تحاشي الموقف	44

الملحق [2]

البيانات الخام للدراسة الاستطلاعية

الملحق [3]

تدوير البيانات بالبرنامج الإحصائي SPSS

لمقياس استراتيجيات التكيف CISS

حساب التناسق الداخلي بمعامل الثبات ألفا كرونباخ

التناسق الداخلي العام للمقياس

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	50	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments normalisés	Nombre d'éléments
,760	,777	48

ترجم هذا الاختبار أساتذة علم النفس لجامعة وهران كل من الأساتذة، شعبان زهراء، كبداني خديجة، قويدري مليكة وفراحي فيصل.
ورقة الإجابة لاختبار: ciss

الوظيفة و الرتبة : المستوى الدراسي: الحالة المدنية
.....

مكان العمل (داخلي /اداري،أو خارجي/ميداني):

الأقدمية:

التعليمات: أجب على كل سؤال بوضع في دائرة الدرجة التي تلازمك كيفيات رد فعلك المعتاد

طريقة الإجابة تكون مندرجة من 1 إلى 5 مرورا بدرجات 2،3،4

N	اتجاه المواقف الضاغطة المقلقة رد فعلي يكون كالتالي					
	كثيرا			ناذرا		
01	5	4	3	2	1	أحسن تنظيم وقيتي
02	5	4	3	2	1	أركز علل المشكل وأبحث عن كيفية حلها
03	5	4	3	2	1	أتذكر لحظات سعيدة عرفتها
04	5	4	3	2	1	أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين
05	5	4	3	2	1	ألوم نفسي على ضياع الوقت
06	5	4	3	2	1	أعمل على ما أضنه الأفضل
07	5	4	3	2	1	أنشغل بمشاكلي
08	5	4	3	2	1	ألوم نفسي لتورطي في هذا الموقف
09	5	4	3	2	1	أتسوق، أنظر مليا للوجهات التجارية
10	5	4	3	2	1	أحدد وأوضح أولوياتي
11	5	4	3	2	1	أحاول أن أنام
12	5	4	3	2	1	أهدي نفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلة
13	5	4	3	2	1	أشعر بعدم القدرة على تجاوز الموقف
14		4	3	2	1	أصبح متوترا أو منقبضا
15	5	4	3		1	أفكر في الطريقة التي استعملتها في حل المشاكل المتماثلة
16	5	4	3	2	1	لا أصدق ما يقع لي
17	5	4	3	2	1	ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة أو انفعالي الزائد أمام الموق

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Carré de la corrélation multiple	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
VAR00001	151,4600	398,866	-,069	,956	,767
VAR00002	150,2200	379,440	,310	,995	,753
VAR00003	151,6000	378,327	,224	,957	,756
VAR00004	151,4000	380,286	,243	,991	,755
VAR00005	150,8400	375,507	,308	,994	,753
VAR00006	150,0800	390,565	,117	,991	,760
VAR00007	150,7600	384,513	,153	,941	,759
VAR00008	150,6800	389,651	,071	,996	,763
VAR00009	151,4600	386,376	,113	,975	,761
VAR00010	150,3800	380,485	,329	,970	,753
VAR00011	151,4600	376,702	,272	,970	,754
VAR00012	151,4000	374,163	,322	,979	,752
VAR00013	151,7000	391,929	,054	,987	,763
VAR00014	150,7600	382,145	,206	,986	,757
VAR00015	150,1600	383,280	,293	,985	,755
VAR00016	152,0400	387,386	,148	,979	,759
VAR00017	150,9800	391,367	,043	,969	,764
VAR00018	151,8000	382,041	,218	,948	,756
VAR00019	151,8600	393,347	,010	,980	,766
VAR00020	151,5200	373,479	,333	,990	,751
VAR00021	150,7800	382,379	,239	,995	,756

VAR00022	151,0200	377,163	,305	,993	,753
VAR00023	152,3000	392,908	,034	,972	,763
VAR00024	150,3400	368,964	,553	,983	,745
VAR00025	151,6600	386,556	,137	,984	,760
VAR00026	151,5600	395,313	-.015	,903	,766
VAR00027	150,3600	381,337	,337	,977	,753
VAR00028	150,3000	382,337	,316	,980	,754
VAR00029	151,6600	376,637	,301	,944	,753
VAR00030	151,1400	377,470	,313	,990	,753
VAR00031	151,3200	381,855	,190	,960	,758
VAR00032	151,2800	372,451	,356	,960	,751
VAR00033	150,6000	379,714	,272	,989	,754
VAR00034	151,2600	373,629	,382	,995	,750
VAR00035	149,8400	384,504	,326	,969	,754
VAR00036	150,7200	385,349	,163	,963	,759
VAR00037	151,5400	382,662	,188	,971	,758
VAR00038	150,9000	376,214	,308	,981	,753
VAR00039	150,6400	383,051	,219	,988	,756
VAR00040	151,5400	386,988	,124	,967	,760
VAR00041	151,1000	386,459	,197	,978	,757
VAR00042	150,5000	376,704	,406	,975	,751
VAR00043	150,1800	377,293	,409	,954	,751
VAR00044	151,3600	381,949	,217	,897	,757
VAR00045	152,0800	394,483	,011	,964	,764
VAR00046	151,6000	385,633	,158	,988	,759
VAR00047	150,5400	373,029	,461	,997	,748
VAR00048	151,4200	377,881	,252	,973	,755

حساب التناسق الداخلي للأبعاد

البعد الأول: حل المشكل

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	50	100,0
Observations Exclus ^a	0	,0
Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments normalisés	Nombre d'éléments
,739	,870	17

Matrice de corrélation inter items

	VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016	VAR0017
VAR0001	1,000	,472	,263	,646	-,180	,102	-,233	-,179	-,172	,182	,101	,360	,132	,078	,220	,206	,260
VAR0002	,472	1,000	,479	,387	,119	,346	,165	-,106	-,113	,421	,407	,520	,455	,575	,362	,578	,205
VAR0003	,263	,479	1,000	,100	-,178	,286	,095	-,068	-,280	,145	,484	,231	,341	,362	,193	,310	,460
VAR0004	,646	,387	,163	1,000	,427	,455	,421	,071	,269	,434	,246	,363	,363	,443	,240	,369	,651
VAR0005	-,180	,119	,175	,427	1,000	,396	,321	,126	,057	,127	,234	,165	,389	,441	,257	,163	,471
VAR0006	,102	,346	,280	,455	,396	1,000	,342	,071	-,014	,256	,212	,348	,500	,502	,432	,450	,679
VAR0007	-,233	,165	,095	,421	,321	,342	1,000	,147	,375	,258	,345	,131	,406	,486	,215	,490	,566
VAR0008	-,179	-,106	-,068	,071	,126	,071	,147	1,000	,012	-,214	-,067	-,187	,131	,078	,255	-,648	,141
VAR0009	-,172	-,113	-,280	,269	,057	-,014	,376	,012	1,000	,161	,072	,086	,086	,085	-,059	,008	,156
VAR0010	,182	,421	,145	,431	,127	,266	,258	-,216	,161	1,000	,506	,673	,185	,454	,631	,513	,606
VAR0011	,101	,407	,484	,240	,234	,212	,345	-,067	,072	,503	1,000	,341	,375	,457	,115	,489	,611
VAR0012	,360	,520	,231	,369	,165	,348	,131	-,187	,085	,673	,341	1,000	,225	,417	,096	,482	,637
VAR0013	,132	,455	,341	,393	,289	,509	,406	,131	,086	,183	,375	,225	1,000	,621	,425	,442	,634
VAR0014	,078	,575	,392	,443	,441	,592	,486	,026	,085	,451	,457	,417	,621	1,000	,227	,549	,736
VAR0015	,220	,362	,193	,240	,257	,437	,215	,256	-,656	,031	,115	,096	,425	,227	1,000	,209	,514
VAR0016	,206	,578	,310	,369	,166	,450	,499	-,649	,006	,510	,463	,482	,442	,549	,209	1,000	,730
VAR0017	,260	,205	,400	,651	,471	,679	,566	,141	,185	,606	,611	,607	,604	,706	,514	,730	1,000

البعء الثاني: الانفعال

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments normalisés	Nombre d'éléments
.732	,841	17

Matrice de corrélation inter-départ

	VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016	VAR0017
VAR0001	1,000	,313	,123	,257	,198	,116	,127	,262	,475	,067	-,318	,426	,017	-,169	,246	,128	,466
VAR0002	,313	1,000	,252	,290	,173	,260	,201	,126	,463	,184	-,317	,250	,010	-,057	,136	,107	,465
VAR0003	,123	,252	1,000	,144	,104	,279	,331	,190	,314	,294	,110	,104	,452	-,078	,220	,070	,604
VAR0004	,257	,290	,144	1,000	,298	,220	,236	,133	,592	,433	,261	,173	,040	-,211	,236	,064	,536
VAR0005	,198	,173	,104	,298	1,000	,178	,364	,387	,252	,367	,188	,366	-,030	-,076	,229	,191	,666
VAR0006	,116	,260	,279	,220	,178	1,000	,274	,251	,443	,308	,245	,201	,031	,144	,342	,018	,514
VAR0007	,127	,201	,331	,236	,364	,274	1,000	,337	,342	,366	,116	,416	,290	-,057	,272	,216	,641
VAR0008	,262	,126	,190	,133	,387	,251	,337	1,000	,167	-,078	-,331	,381	,606	-,056	,266	,146	,446
VAR0009	,475	,463	,592	,532	,252	,443	,342	,197	1,000	,581	,292	,474	,106	-,022	,142	-,037	,737
VAR0010	,067	,184	,294	,433	,367	,308	,366	-,028	,511	1,000	,342	,177	,141	-,116	,334	,184	,662
VAR0011	-,318	-,317	,110	,051	,188	,045	,116	-,331	,052	,342	1,000	,106	,373	,274	,271	,222	,303
VAR0012	,426	,250	,104	,173	,366	,201	,416	,361	,474	,177	,106	1,000	,162	,057	,166	,161	,605
VAR0013	,017	,010	,452	,040	-,036	,021	,290	,080	,167	,141	,373	,162	1,000	,146	,175	,137	,372
VAR0014	-,169	-,057	,029	-,214	-,076	,144	-,067	-,066	-,075	-,156	,274	,057	,140	1,000	,165	,070	,100
VAR0015	,246	,136	,220	,236	,229	,342	,216	,285	,442	,364	,271	,466	,176	,165	1,000	,229	,711
VAR0016	,128	,107	,070	,064	,191	,018	,216	,146	-,027	,184	,222	,151	,137	,070	,229	1,000	,361
VAR0017	,466	,465	,604	,536	,666	,514	,641	,446	,737	,662	,303	,605	,372	,100	,711	,361	1,000

Matrice de corrélation des items

	VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016	VAR0017
VAR0001	1,000	,313	,423	,357	,190	,116	,137	,262	,475	,167	-,018	,426	,017	-,189	,746	,129	,496
VAR0002	,313	1,000	,252	,200	,133	,280	,206	,125	,498	,184	-,017	,250	,040	-,097	,126	,107	,465
VAR0003	,423	,252	1,000	,344	,194	,273	,331	,190	,503	,174	1,10	,104	,462	-,029	,320	,970	,984
VAR0004	,357	,200	,344	1,000	,296	,280	,236	,123	,592	,439	,031	,173	,040	-,214	,329	,064	,536
VAR0005	,190	,133	,194	,296	1,000	,178	,394	,387	,262	,337	-,188	,365	-,026	-,075	,529	,191	,606
VAR0006	,116	,280	,273	,280	,178	1,000	,174	,251	,443	,308	,045	,201	,031	,144	,347	,016	,514
VAR0007	,137	,206	,331	,236	,394	,274	1,000	,337	,342	,355	1,16	,413	,290	-,057	,372	,316	,641
VAR0008	,262	,125	,190	,123	,387	,25	,337	1,000	,192	-,028	-,311	,361	,000	-,066	,205	,146	,448
VAR0009	,475	,498	,503	,582	,252	,443	,342	,137	1,000	,511	,062	,474	,106	-,026	,442	-,037	,737
VAR0010	,167	,184	,174	,433	,397	,308	,355	-,028	,511	1,000	,342	-,171	,141	-,155	,394	,184	,580
VAR0011	-,018	-,017	,113	,061	,198	,045	,116	-,331	,062	,342	1,000	,101	,373	,214	,211	,223	,309
VAR0012	,426	,250	,104	,173	,316	,221	,416	,381	,474	,177	,105	1,000	,103	,057	,465	,151	,605
VAR0013	,017	,040	-,029	,064	-,075	,031	,390	,060	,105	-,41	,373	,103	1,000	,146	,175	,137	,270
VAR0014	-,189	-,097	-,029	-,214	-,075	,144	-,057	-,066	-,025	-,155	,274	,057	,146	1,000	,195	,070	,100
VAR0015	,746	,126	,320	,329	,529	,347	,372	,285	,441	,364	,271	,465	,175	,195	1,000	,229	,711
VAR0016	,129	,107	,970	,064	,191	,016	,316	,146	-,037	,184	,223	,151	,137	,070	,229	1,000	,351
VAR0017	,496	,465	,984	,536	,606	,514	,641	,448	,737	,580	,309	,605	,580	,100	,711	,351	1,000

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Carré de la corrélation multiple	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
VAR00001	97,0600	546,711	,444		,718
VAR00002	96,9800	548,102	,409		,719
VAR00003	96,8600	537,251	,559		,712
VAR00004	97,9200	547,422	,492		,718
VAR00005	96,9800	542,265	,521		,715
VAR00006	98,2600	550,604	,472		,719
VAR00007	97,2000	533,429	,598		,710
VAR00008	98,0800	548,034	,386		,720
VAR00009	97,2600	531,951	,707		,708
VAR00010	97,8600	543,592	,515		,716
VAR00011	96,5400	566,866	,267		,728
VAR00012	97,3600	542,194	,566		,714
VAR00013	96,8200	558,518	,317		,725
VAR00014	97,4800	577,153	,041		,736
VAR00015	97,0600	531,486	,677		,708
VAR00016	98,3200	560,222	,311		,725
VAR00017	50,2600	145,502	1,000		,805

البعد الثالث: التجنب

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments normalisés	Nombre d'éléments
,708	,777	17

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Carré de la corrélation multiple	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
VAR00001	88,6600	445,658	,265		,700
VAR00002	88,4600	455,151	,173		,706
VAR00003	88,5200	455,887	,134		,708
VAR00004	88,5200	442,867	,330		,697
VAR00005	88,4600	434,172	,472		,689
VAR00006	88,8600	442,613	,380		,696
VAR00007	88,6800	427,651	,588		,683
VAR00008	89,3600	443,541	,379		,696
VAR00009	88,7600	425,533	,648		,681
VAR00010	88,4200	433,351	,480		,689
VAR00011	88,3400	435,658	,457		,691
VAR00012	86,9000	457,031	,278		,704
VAR00013	88,6200	449,955	,235		,703
VAR00014	88,6000	436,327	,463		,691
VAR00015	88,4400	457,313	,140		,708
VAR00016	88,4800	425,928	,583		,683
VAR00017	45,6800	117,161	1,000		,712

Matrice de corrélation Inter Items

	VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016	VAR0017
VAR0001	1,000																
VAR0002	,430	1,000															
VAR0003	,450	,001	1,000														
VAR0004	,402	-,155	-,221	1,000													
VAR0005	,400	-,254	-,016	,344	1,000												
VAR0006	-,071	-,051	-,207	,445	,008	1,000											
VAR0007	,473	,017	,268	,061	,763	,887	1,000										
VAR0008	-,041	-,200	-,347	-,020	,183	,425	,551	1,000									
VAR0009	,041	,261	,108	,307	,410	,476	,340	,184	1,000								
VAR0010	,124	,239	,335	,011	,370	,006	,797	,439	,100	1,000							
VAR0011	,109	,247	,304	,430	,666	,094	,290	,664	,186	,776	1,000						
VAR0012	,222	,263	-,007	,686	,170	,092	,106	,102	-,271	,000	,133	1,000					
VAR0013	,462	,310	,243	,143	,313	,367	,444	,567	,165	,976	,474	,907	1,000				
VAR0014	,842	,219	,365	,014	,468	-,024	-,302	-,030	,919	,010	,113	-,302	,230	1,000			
VAR0015	,123	,045	,438	,430	,402	,107	,425	,829	,694	,140	,016	-,200	,103	,200	1,000		
VAR0016	,023	,174	,021	,638	,965	,623	,818	,102	,798	,581	,030	,141	,111	,124	,073	1,000	
VAR0017	,635	,047	,292	,713	,923	,701	10,075	,629	11,055	,351	0,034	,310	,923	,077	,240	11,269	1,000

Matrice de corrélation des Items

	VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016	VAR0017
VAR0001	1,000																
VAR0002	-,153	1,000															
VAR0003	,017	,002	1,000														
VAR0004	,101	-,063	-,090	1,000													
VAR0005	-,209	,267	-,000	,389	1,000												
VAR0006	-,027	-,203	-,144	,182	,335	1,000											
VAR0007	,188	-,085	,266	,228	,293	,390	1,000										
VAR0008	-,016	,177	-,143	-,039	,070	,290	,241	1,000									
VAR0009	,196	,238	-,072	,119	-,190	,136	,351	,312	1,000								
VAR0010	,043	,096	,084	,034	,721	,332	,330	,182	,473	1,000							
VAR0011	,097	,102	-,033	,103	,245	,236	,116	,292	,305	,299	1,000						
VAR0012	,138	,257	-,004	,063	,037	,058	,076	,073	,203	,060	,092	1,000					
VAR0013	-,103	,331	,288	-,176	-,138	-,149	,134	,745	,429	,218	,176	,206	1,000				
VAR0014	,308	-,106	,116	,230	,153	,177	,226	,163	,235	,204	,209	,090	-,001	1,000			
VAR0015	,002	-,021	,168	,174	,197	,045	,177	-,006	-,041	-,060	-,008	-,190	-,042	,113	1,000		
VAR0016	,278	-,045	,037	,304	,367	,219	,311	,051	,211	,328	,209	,234	,041	,042	,029	1,000	
VAR0017	,443	,241	,311	,397	,529	,439	,624	,436	,638	,537	,514	,316	,305	,218	,208	,632	1,000

حساب ثبات المقياس من خلال التجزئة النصفية

تطبيق معامل الارتباط بيرسون ومعامل الفرق T. Test

Corrélations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,678**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	50	50
VAR00002	Corrélation de Pearson	,678**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral)

Test-t

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00001	76,3200	50	9,88596	1,39809
	VAR00002	77,9800	50	11,84679	1,57539

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 VAR00001 & VAR00002	50	,678	,000

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 VAR00001 - VAR00002	-1,66000	6,69932	1,25864	-4,18933	86933	-1,319	49	,193

الملحق [4]

المادة الخام للدراسة الأساسية

الملحق [5]

بيانات البرنامج الاحصائي SPSS المتعلقة بنتائج فرضيات الدراسة

نتائج الفرضية الثانية

نتائج المقياس ككل:

Test-t

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
نتائج المقياس	إناث 1,00	75	151,0267	20,59190	2,37775
ككل	ذكور 2,00	75	153,7067	18,41252	2,12609

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test F pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VARC0001	-l'hypothèse de variances égales	1,166	,292	-.840	148	,402	-2,68000	3,18986	-8,98317	3,62317
	-l'hypothèse de variances négales			-.840	146,166	,402	-2,68000	3,18986	-8,98391	3,62381

نتائج البعد الثاني:

Test-t

Statistiques de groupe

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
1,00	75	47,1067	9,06370	1,04659
2,00	75	48,3733	8,12855	,93862

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
										Inférieure	Supérieure
VARC0004	Hypothèse de variances égales	1,722	,191	-,901	148	,369	-1,26667	1,40582	-4,04475	1,51141	
	Hypothèse de variances inégaies			-,901	146,279	,369	-1,26667	1,40582	-4,04502	1,51168	

نتائج البعد الثالث:

Test-t

Statistiques de groupe

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
1,00	75	151,0267	20,59190	2,37775
2,00	75	153,7067	18,41252	2,12609

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Test t pour égalité des moyennes		Intervalle de confiance 95% de la différence	
	Hypothèse de variances égales	Hypothèse de variances inégales						Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
VAR00001			1,165	,282	-,840	146	,402	-2,68000	3,18966	-8,98317	3,62317
					-,840	145,186	,402	-2,68000	3,18966	-8,98301	3,62381