

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم: علم النفس



مذكرة نيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي :

الضغط النفسي (القلق والاكتئاب) لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي

تحت إشراف:

د. قرابيرة حرقاس وسيلة

من إعداد:

طاجين بدرالدين ➤

طرشون هناء ➤

السنة الجامعية : 2016 / 2017

شكر وعرفان

الحمد لله الذي اناار لنا درب العلم والمعرفة

واعاننا على اداء هذا الواجب ووفقنا الى انجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر و الامتنان و التقدير الى الاستاذة المشرفة "قرايرية حرقاس وسيلة"
التي كانت لنا عوناً و موجهاً

وسندا طيلة اتمام هذا العمل المتواضع من خلال الملاحظات و التوجيهات القيمة التي
كانت تقدمها لنا بكل صدق ودون اي ملل او كلل

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	فهرس المحتويات
	مقدمة
	الفصل الأول: فصل تمهيدي
05	الاشكالية
07	فرضيات الدراسة
08	اهداف الدراسة
08	دوافع اختيار الموضوع
08	تحديد مفاهيم البحث
10	دراسات سابقة
14	الفصل الثاني: الضغط النفسي
15	تمهيد
15	تطور مفهوم الضغط
18	نظريات الضغوط النفسية
21	مصادر الضغط النفسي
26	مؤشرات الضغط النفسي
28	اعراض الضغط النفسي (القلق والاكتئاب)

34	خلاصة الفصل
35	الفصل الثالث: المرأة العاملة
36	تمهيد
37	تعريف المرأة العاملة
39	تطور عمل المرأة
42	أسباب خروج المرأة للعمل
45	دور المرأة العاملة
47	الاتجاهات حول عمل المرأة
50	آثار عمل المرأة
60	مشاكل المرأة العاملة
64	خصوصيات عمل المرأة في القطاع الصحي
66	خلاصة
67	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية
68	تمهيد
69	المنهج المستخدم
69	حدود الدراسة
70	عينة الدراسة

70	أدوات جمع البيانات
74	عرض الحالات
82	تحليل التشخيص
83	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
83	الاقتراحات والتوصيات
84	خلاصة الفصل
86	خاتمة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
19	تخطيط عام لنظرية سيلبي	(1)
21	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	(2)

مقدمة

مقدمة

كانت المرأة منذ الأزل وستبقى رغم كل الظروف تشكل نصف المجتمع من حيث هي الام والاخت والزوجة وزميلة الدراسة، والعمل لكن المجتمع أجحف كثيرا بحقها اذ انه لم يكتف بتقييد حريتها والتي تشكل جزءا اساسيا من شخصيتها باعتبار انها انسانة لها امال وطموحات وأحلام وايضا هي طاقة انتاجية فعالة. لكنها بدأت تتجاوز حدود قيودها منطلقة للمساك بحقوقها في الحياة كما الرجل وقد حققت ذلك نوعا ما بعد نضال مرير وبعد ان أدركت دورها الفعال في بناء المجتمع فخرجت للعلم والعمل والحياة وقد للمرأة ان تساهم في شتى مجالات العمل والانتاج بداية من التصنيع ثم التعليم واشتغالها خارج المنزل الذي أصبح أمرا مقبولا وشيئا مألوف في حياتنا الاجتماعية.

ومع اكتساب المرأة الدور جديد وهو العمل الخارجي الذي اضيف الى أدوارها التقليدية كزوجة وأم ومع اتساع أدوارها الاجتماعية وبتعدد وظائفها ومسئولياتها بدأت تشعر بنوع من عدم الاستقرار و الأمن وظهر لديها ضغوط نفسية واجتماعية حيث تعيش صراع بين الادوار وكان لهذا الصراع آثار جانبية سلبية تعيشها سواء في مجال العمل و علاقاتها مع رؤسائها او مع أسرته في علاقتها بزوجها و اطفالها ومع المجتمع ككل ولهذا اصبحت غير قادرة على الاستجابة لكل الطلبات وهو الشيء الذي ادى بها للوقوع في ضغوط نفسية نتيجة تصارع الأدوار وتعدد ما كون لديها احساس بالقلق و الاضطراب وهذا التنوع و التعدد في أدوار المرأة العاملة فكل دور من أدوارها يستنفذ طاقة وجهد ،واذا شعرت بالتقصير في دور او أكثر من هذه الأدوار فيمكن أن يخلق لديها نوع من التوتر والقلق، فتجد نفسها متجاذبة بين عدة أدوار لا تستطيع تحقيقها في ان واحد ففي هذه الحالة تصبح عرضة للضغط النفسي الذي يجعلها في أغلب الأحيان مشتتة بين العمل و مشاكله وبين المنزل و مسؤولياته.

ونظرا لأهمية موضوع الضغط النفسي لدى المرأة العاملة قمنا بهذه الدراسة على عينة من الممرضات والطبيبات بمدينة قالمة وشمل البحث على جانبين نظري وتطبيقي حيث يشمل الجانب النظري على:

الفصل الأول التمهيدي: الذي يتضمن الإطار العام للإشكالية والذي يتضمن مدخل الى الدراسة

حيث تم فيه عرض الاشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة، اهداف الدراسة دوافع اختيار الموضوع ثم تحديد مفاهيم البحث والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: يتمحور حول الضغط النفسي ويتضمن تطور مفهوم الضغط النفسي، تعريف الضغط

النفسي، نظريات الضغوط النفسي، مؤشرات الضغط النفسي مصادر الضغط النفسي، اعراض الضغط النفسي

الفصل الثالث: نظرة حول المرأة العاملة الذي تطرقنا فيه الى تعريف المرأة العاملة، تطور عمل

المرأة، اسباب خروج المرأة للعمل، أدوار المرأة العاملة، الاتجاهات حول عمل المرأة، آثار عمل المرأة، مشاكل المرأة العاملة، خصوصيات عمل المرأة في القطاع الصحي.

اما الجانب التطبيقي فيشمل الفصل التطبيقي والذي تطرقنا فيه الى:

➤ المنهج المستخدم في الدراسة.

➤ حدود الدراسة.

➤ عينة الدراسة.

➤ أدوات الدراسة

➤ عرض الحالات.

➤ مناقشة النتائج.

➤ الاقتراحات والتوصيات.

ونظرا لأهمية المرأة في المجتمع وخاصة في الأسرة ونظرا لانتشار المشاكل النفسية والاجتماعية

منها الضغوط النفسية وسط هاته الفئة الرقيقة الحساسة من المجتمع حاولنا تقديم محاولة متواضعة بالبحث

في موضوع الضغط النفسي لدى المرأة العاملة مع ناول الممرضات والطبيبات كعينة وأننا بتقديمنا هاته

مقدمة

الدراسة نرجو أن نكون قد أصبنا بعض أدافه خاصة القاء الضوء على بعض مشاكل المرأة العاملة النفسية الاجتماعية.

الفصل الأول

التمهيد

لقد تغير دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعنا وذلك بسبب التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي أثرت بشكل واسع على وضعيتها والتي كانت لها انعكاسات كبيرة على الأسرة بحيث عملت على تغيير وجهة نظر المجتمع و الزوج إتجاهها، بحيث أصبح لها دور هام داخل المجتمع، مثلها مثل الرجل، و هذا ينص لها عالم الشغل

هذا التحول أفرز ديناميكية واسعة في آليات الأدوار و تعددها إذ أصبحت المرأة تمارس أدوارا إضافية على الدور الموجه لها سابقا، حيث عرفت نشاطات أخرى خارج البيت جعلت منها عضوا مهما في الحياة العامة و الخاصة و ذلك داخل المجتمع و الأسرة ، فوجود المرأة اليوم في سوق العمل بأجرة كان من ورائه دافع مادي تحقق منه إستقلاليتها المالية، و تتضمن تحررها من سيطرة الرجل و هيمنته، و ذلك تدخلها الواضح و مشاركتها في إتخاذ القرارات المهمة.

لكنها وجدت نفسها في صراع بين معايير المجتمع التي تؤكد دورها كزوجة و أم و من التيارات المعاصرة التي تشجع دورها الإيجابي في الحياة العملية، فأصبحت نتيجة هذا و ذاك لها أعباء جديدة فرضها التطور الاجتماعي، و الارتفاع المطرد في مستوى المعيشة، و هو ما دفع بها للعمل خارج المنزل للمشاركة في ميزانية الأسرة في بعض الأحيان و لإثبات وجودها في أحيان أخرى.

فأتم هذا الصراع سلبيات عديدة ظهرت بشكل كبير على الجانب السيكولوجي بسبب الدور النمودجي الذي تقوم به، و إنقسام أعمال ما بين البيت و العمل، مما صعب عليها التأقلم مع هذان الوضعان، فعملها خارج البيت يحتاج منها وقتا و جهدا، الإنجاز المهمات الموكلة إليها، و لا يمكن إسناد هذه المهمات لفرد آخر ليقوم بها بالنيابة عنها.

وفي وضع كهذا تجد المرأة نفسها في حيرة وبيدأ الضغط النفسي يأخذ مكانة في ذاتها، حيث الشعور بالتقصير وتأنيب الضمير يبدأ بنهشها، سواء كان هذا التقصير في العمل أو المنزل فكلاهما مهم بالنسبة لها و لا يمكن إهماله أو التساهل فيه و إن أعطت هذه الأشياء كل وقتها فالتوفيق بين مستلزمات العمل و متطلباته و متطلبات المنزل و شؤونه ليس بالأمر الهين و اليسر فأصبحت بذلك فريسة للإضطرابات النفسية كالضغط النفسي، و القلق و الإكتئاب.

فالضغط الناجم عن صراع الأدوار يمكن أن يحدث بعض الاضطرابات النفسية كالقلق و الإكتئاب.

فالضغط النفسي الذي تعيشه المرأة العاملة قد يصحب معه الشعور بالقلق بإعتباره أحد أعراض الضغط النفسي.

و الضغط النفسي شأنه شأن معظم الظواهر الحياتية، موجود في كل مجالات الحياة و يعاني منه كل الأفراد، لكنه يتخذ لنفسه عدة أوجه و أقنعة و لم يترك مجالاً من مجالات الحياة و إلا إخترقه، فأينما ذهبنا وجدناه و بالأخص في القطاع الصحة تعد مهمته التحريض إحدى المهام الضاغطة و من أهم مهن الخدمة الانسانية في المجتمع الحديث... لذا خصصناها بالدراسة دون المجالات الأخرى بها لها من أهمية فالعاملات في القطاع الصحي حيث تواجهن معوقات تحول دون قيامهن بدورهن بشكل كامل، و ذلك يؤدي إلى إحساسهن بالعجز و القصور في تأدية العمل المطلوب منهن، مما يترتب ضغطاً نفسياً مما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية، فهو من المجالات المهنية التي تجد فيها المرأة نفسها أكثر عرضة للضغوط و القلق و بعض الاضطرابات.

و بناء على ما سبق ذكره وضعنا التساؤلات الآتية:

1-2 التساؤل الرئيسي:

هل تعاني المرأة العاملة في القطاع الصحي من الضغوط النفسية؟

1-3 التساؤلات الفرعية:

_ هل تعاني المرأة العاملة في القطاع الصحي من قلق؟

_ هل تعاني المرأة العاملة في القطاع الصحي من إكتئاب؟

1-4 الفرضية الرئيسية:

تعاني المرأة العاملة العاملة في القطاع الصحي من الضغوط النفسية

1-5 الفرضيات الفرعية:

_ تعاني المرأة العاملة في قطاع الصحة من قلق.

_ تعاني المرأة العاملة في قطاع الصحة من الإكتئاب.

2- أهمية الدراسة:

- أهمية دراسة موضوع اضطراب الضغط النفسي و مسبباته لإنتشاره المخيف و الواسع في المجتمع.
- أهمية دراسة المرأة العاملة من حيث تعدد أدوارها و الصراعات و المشاكل التي تواجهها و مخلفاتها النفسية عليها و على أسرتها
- ضرورة الكشف عن الحالة النفسية و المهنية للمرأة العاملة في القطاع الصحي.
- تساهم الدراسة الحالية في إقتراح حلول و توصيات تساعد المرأة في تخطي أحداث الحياة الضاغطة.

3- أهداف الدراسة:

- ✓ إلقاء الضوء على درجة الضغط النفسي الذي تتعرض له الممرضات و الطبيبات.
- ✓ إبراز ضرورة التكفل بفئة المرأة العاملة كفئة معتبرة في المجتمع.
- ✓ الوصول إلى نتائج علمية تؤكد مدى صحة الفروض ليتمكن على ضوءها تقديم إقتراحات وتوصيات.
- ✓ معرفة ما إذا كانت المرأة... تعاني من الضغط النفسي والقلق عند المرأة العاملة في القطاع الصحي.

4- أسباب إختيار الموضوع:

- إستكمال التكوين النظري بإنجاز المذكرة و الحصول على شهادة الليسانس.
- قابلية الموضوع للدراسة بإعتباره ظاهرة موجودة بالفعل.
- تعدد أدوار المرأة العاملة داخل البيت و خارجه و ما ينتج عنه من صراعات.
- معرفة ما إذا كانت المرأة... تعاني من الضغط النفسي.

5- تحديد مفاهيم البحث

مفهوم الضغط

لغة: ضغطه ضغطا عصره و زحمة و الكلام بالغ في ايجازه و عليه شد و ضيق(ابراهيم مذكور، 1994، ص 381)

اصطلاحا : حسب طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين هو حالة من التوتر النفسي الشديد التي تحدث نتيجة لوجود عوامل داخلية او خارجية تضغط على الفرد و تؤدي به الى اختلال التوازن و اضطرابات السلوك يمكن ان الضغط يحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية قدرات الفرد و امكاناته على المواجهة او التعامل معها فلو كانت مصاد المواجهة التي يستند اليها الفرد في التعامل مع الاحداث كافية

وملائمة فلن يحدث الضغط وعلى العكس لو كانت مصادر المواجهة ضعيفة و غير فعالة لدى الفرد فان الضغط سوف .(طه عبد العظيم،2006،ص22)

التعريف الإجرائي: قصد بالضغط النفسي في هذه الدراسة هي الاستجابات السلوكية والانفعالية كالتوتر والغضب وعدم الشعور بالأمان الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها

مفهوم المرأة العاملة

لغة: يعرف علي شلق المرأة في لسان العرب تعني مادة مره التسهيل ومنها المرء الذي هو محل الطعام والشراب ومنها المروءة التي تعني الانسانية (علي شلق، 1982،ص15)

اصطلاحا : المرأة التي تزاول عملا خارج المنزل لقاء أجر مادي مدفوع لها, اضافة الى كونها تقوم بدور الأم و الزوجة وربة البيت(تماضر زهري، د ذس، ص65)

التعريف الاجرائي: ونقصد بالمرأة العاملة في هذه الدراسة هي التي تمارس وظيفة معينة مقابل اجر مادي وتقوم بأدوار اخرى كدور الأم ودور الزوجة بالإضافة كدورها عاملة .

مفهوم القلق:

لغة: مصدر قلق احساس بالضيق ,والحرج ,وقد يصاحبه بعض الألم

اصطلاحا: حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان فيسبب له الكثير من الضيق والألم(محمد ابراهيم الغيومى1985 ص 60)

التعريف الإجرائي : حالة من الإنزعاج وعدم الاستقرار التي يشعر بها الفرد نتيجة صراعات داخلية و خارجية حيث تسبب للفرد الكثير من الانقباض و الضيق و الألم وهو شعور عام مبهم بالخوف و التوجس والتوتر دون ادراك لمصدر الخوف .

مفهوم الإكتئاب:

لغة : ورد مصطلح الاكتئاب في نصوص الحضارات القديمة فقد ميزه قدماء الإغريق كاضطراب في المزاج ، وكلمة "mélancolie" مشتقة من الكلمة الإغريقية أسود ((melan و صفراء(cholia))، وكذلك في النصوص الانجليزية القديمة حيث تشير كلمة melancholia وهي الكلمة التي استخدمت طوال عدة قرون لوصف اضطراب المزاج.

وفي اللغة الانجليزية يحمل الاكتئاب مصطلح dépression وهو يتكون من ثلاثة مقاطع (de-) أما الفعل يكتب (de press) فقد اشتق من (Depressus) الذي اشتق من (depresère) كما يستخدم بمعنى الانقباض.

أما إسم الاكتئاب في اللغة العربية فهو مشتق من الفعل الثلاثي "كأب" ويشير هذا الفعل أيضا إلى إسم الكآبة وهي تعني سوء الحال والانكسار من الحزن والأسى ، و"كأب" من كئيب.

إصطلاحا: يعرف الاكتئاب في المعجم النفسي الكبير بأنه مرض نفسي يتميز بتغير عميق في الحالة المزاجية من الحزن والألم النفسي والتباطؤ النفسي الحركي (حامد عبد السلام زهران 1995 ص 449)

التعريف الإجرائي: الاكتئاب النفسي يقصد به اجرائيا الشعور بالكآبة و البكاء ، و اضطراب النوم و فقدان الشهية للطعام ونقص في الوزن و الاصابة بالإمساك وسرعة دقات القلب و الاحساس السريع بالتعب و التشاؤم وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والشعور بعدم القيمة وبالنقص .

6-الدراسات السابقة:

دراسة عربية:

دراسة عسكر و أحمد 1988:

تناولت هذه الدراسة "تحديد مستويات الضغط النفسي و المقارنة فيها لدى العاملين في بعض المهن

الاجتماعية"

العينة: شملت 353 و هي التدريس، التمريض، مهنة الخدمات النفسية و الاجتماعية و منهم 162

ممرضة و إستخدمت لدراسة أسبابه معدة لهذا الغرض.

النتائج:

أشارت النتائج إلى أن مهمة التمريض اكثر المهن تعرضا لضغط العمل كما بينت الدراسة عدم وجود

فروق دالة احصائيا في مستوى الضغط عند الممرضين و الممرضات وفقا لمتغيرات الحالة الاجتماعية و

الجنس.

مناقشة الدراسات:

إستفادة الدراسة الحالية من الدراسة السابقة بأن الممرضات و الطبييات هم أكثر عرضة للضغوط

النفسية بسبب صعوبة التعامل مع الحالات و هذا ما ساهم في دفعنا لإختيار عينة الطبييات و الممرضات.

دراسة أجنبية:

دراسة ماكوي 1998: تناولت هذه الدراسة وصف التكيف و الضغوط النفسية لدى الممرضين داخل

أقسام الطوارئ و تمت الدراسة في مستشفيات إحدى المدن الأمريكية.

العينة: تكونت العينة من 52 ممرضة وزعت عليهم إستبانة تطلب منهم ترتيب ضغوط العمل لديهم.

النتائج: أشارت النتائج إلى وجود بعض درجات لإدراك الضغوط النفسية لدى العينة ككل كما أوضحت أيضا أن تعليمات المسؤولين عنهم و مطالب المريض الكثيرة فضلا عن متطلبات الإدارية في المستشفى و من المصادر الأساسية للضغوط النفسية لديهم.

مجال الاستفادة: استفادت الدراسة الحالية من الدراسة السياسية بأن المرأة العاملة لديها درجة كبيرة من الضغوط النفسية.

دراسة جزائرية: دراسة ميدانية بولاية المسيلة.

دراسة مخلوف 2006 بعنوان الضغط النفسي و مدى تأثيره على الأطباء العاملين بالمراكز الصحية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الضغوط النفسية على سلوك الأطباء و تحديد الاضطرابات السلوكية الأكثر إرتباطا بعمل الطبيب و التي تسبب له ضغطا نفسيا و سلوكيا على عينة موافقة من 10 طبيبات تتراوح أعمارهم بين (27_37) حيث إعتمدت الباحثة المنهج العيادي و استخدمت إختبار مؤثر لقياس الضغط النفسي بالإضافة إلى أسلوب الملاحظة و المقابلة الاكليبية توصلت الباحثة من خلال تحليل الحالات 10 إلى أن أفراد العينة يعانون بدرجة عالية من بعض الأعراض النفسية و السلوكية و الجسمية كما توصلت إلى أهم مصادر ضغوط العمل لدى أفراد عينة البحث حيث كانت على الترتيب وفقا للآتي:

- عدم توفر الإمكانيات المساندة.
- النواحي المالية.
- صراع الدور.
- إنخفاظ عبء الدور إلى علاقة مع محيط العملي العبء النفسي.

مجالات الاستفادة: إستفادة الدراسة الحالية من الدراسة السابقة:

الأعراض الناجمة:

- الضغط النفسي.
- مسببات الضغوط النفسية.

الفصل الثاني

تمهيد:

لقد حظي موضوع الضغوطات بإهتمام شديد من جانب العلماء و الباحثين، و ذلك لما له من تأثير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة، فهو جزء لا يتجزأ من التاريخ الإنساني، لكن لكل عصر من العصور مصادره الخاصة من الضغط، ففي العصر القديم كانت الحيوانات المفترسة و الحروب، و الكوارث الطبيعية، تشكل مصدرا هاما من مصادر الضغط، أما في العصر الحديث، ظهرت ألوان جديدة و عديدة من الضغط النفسي، فهناك ضغوط أسرية، و ضغوط اقتصادية، و ضغوط مهنية، و أخرى اجتماعية... إلخ، مرتبطة في جوهرها بأحداث الحياة اليومية.

1 -تطور مفهوم الضغط:

لا يمكن دراسة و فهم أي ظاهرة دون تحديد مفهومها أو تعريفها، حيث أن التعريف الدقيق للظاهرة، و المفاهيم الأخرى المرتبطة بها، يُسهل عملية فهمها، و التعامل معها بفعالية و إيجابية، و قبل التطرق إلى ضغط مفهوم الضغط، و تعريف الباحثين له يجب المرور أولا، إلى جذوره.

_ لقد استعار علم الحياء " مفهوم الضغط " من علم الفيزياء، و حدث اختلاط في دلالات الألفاظ، لاستخدامها كلمة " stress " و " strain " بشكل متبادل، فكلمة " stres " أو الشدة، هي القوة الموزعة على السطح، أما كلمة " strain " أو التواتر، فهو التشوه النسبي الناتج عن القوة في وحدة الطول (أسامة إسماعيل قولي، 2006، ص13).

_ و في القرن الرابع عشر (14) استخدم المصطلح بأكثر عمومية، ليصف المشقة أو الضيق، فقد استعملها " ابن سينا " من خلال التجربة التي قام بها، و المعروفة بتجربة " الحمل و الذئب "، و التي تبين أثر الضغط النفسي على الحيوان، و الذي قد يؤدي للموت كما حدث مع الحمار، ثم استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر (17) لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية، و في أواخر هذا القرن لقي مصطلح

الضغط، " تأييدا نظريا " من قبل المهندس " روبرت هوك " R.Hook، و كان متأثرا إلى حد كبير بتصميم الأبنية مثل: الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة، و تقاوم قوى الطبيعة كالزلازل، دون أن تنهار (طه عبد العظيم حسين، و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص17).

_ ليتطور مدلوله في القرن الثامن عشر (18)، بحيث صارت الكلمة تحمل " بدل النتيجة الانفعالية للضغط "، "سببه الأساسي"، أي النقل الذي يؤدي إلى توتر المادة أو تشوهها بمرور الزمن (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتحة، 2006، ص7، ص8).

_ و استنتج الباحثون فيما بعد أن الضغط الذي يؤدي إلى تشوه المعادن، بإمكانه على المدى الطويل، أن يسبب أمراضا جسدية و نفسية، و هكذا كان الانتقال من المفهوم الطبيعي إلى المفهوم الطبي و النفسي jean (.benjamin stora, 1991, p6)

_ أما في القرن التاسع عشر (19)، أصبح يعبر به عن العبء الذي يحدث التوتر (ابتسام محمود محمد سلطان السلطان، 2009، ص75)، و خلال هذه الفترة بالذات يقول الفيزيولوجي " كلود برنار " CLAUDE BERNARD أن التغيرات الخارجية في البيئة، يمكن أن تعطل الجهاز العضوي، و لكي يحافظ على نفسه، يجب أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات، و أنه من المهم أن يحصل العضو على الإلتزان في البيئة، و يبدو أن هذا أول اعتراف بالنتائج المضرة الكامنة لعملية الضغط، و التي تخل بإتزان الجهاز العضوي. (الخضري محسن أحمد، 2001، ص13)

_ و هذا يعني أن استخدام هذا المصطلح، كان في سنة 1914، على يد الفسيولوجي الأمريكي "والتر كانون" walter canon، الذي قام بربط مصطلح الضغط بعمليات التنظيم الهرموني للإنفعالات عند الحيوانات، و أصل نشأة مصطلح الضغط النفسي، ظهر على يد كلود برنار ثم والتر كانون (MONIQUE (BENOIS, SD, P2).

_ و في سنة 1936، تبني هذا المصطلح " هانز سيلبي " Hans selye، فكان الأب الروحي له (louis croq, 1997, p3, p4).

_ كما كتب " هانز سيلبي " بالتعاون مع "Harova" هاروفا، العديد من الكتب حول الضغط، و قاموا بنشرها في مجلة الآداب لتلك الفترة، مستشهدين بكمية كبيرة من البحوث التي أجريت في هذا المجال، و شكلت نتائج بحوثهما نطلق لدراسات لاحقة (Colin Murray Parckes, 2003, p65).

_ و حديثا استخدمت الكلمة بوجه عام، لوصف الأحداث الخارجية، التي تؤدي إلى الشعور بالضيق و عدم الارتياح للفرد (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين 2006، ص18).

_ لكن عند الفرنسيين لم يظهر هذا المصطلح قبل القرن العشرين (20)، لذا نجد أن العرب، و بفضل " ابن سينا " سبقوهم في اكتشاف هذا المصطلح.

1_ 2 مفهوم الضغط النفسي:

اشتقت كلمة " stress " من الفعل اللاتيني "Stringere" الذي يعني شد، ضغط و منه أخذ الفعل الفرنسي "etreindre"، و معناه طوق بجسمه و بذراعه مؤديا إلى الإختلاف، أي ضاعطا بقوة مع أحاسيس متناقضة "ضغط"، ليصبح بعد بمعنى "distress" التي اشتقت بدورها من فعل "Stringere"، و هي تعني الشعور بالوحدة الذي ينتابنا في حالة قاهرة (جان بنجمان ستورا، 1997، ص8).

أما كلمة " stress " في اللغة العربية، فتعني "حزن، غم، كرب، شدة" (أسامة إسماعيل قولي، 2006، ص ص53، 55).

_ أما مفهومه في الدليل التشخيصي "DSM" فلم يظهر إلا في الدليل التشخيصي الثاني و ذلك بعد تعديله، متناولا فئات مختلفة للضغوط من أمثلتها، تعرض الفرد مباشرة لضغوط قوية تهدد جزء أو أجزاء من جسده، أو ملاحظة شخص يتعرض لخطر أو تجربة أليمة (louis croq, 1997, p3).

_ إذن يتميز مفهوم الضغط، بنوع من اللين، إذ يختلف مدلوله من لغة إلى أخرى، لكن الآثار الناجمة عنه، عند تعرض الفرد له، لا يوجد فيها أدنى إختلاف، مهما كانت البيئة التي ينتمي إليها الفرد، و الإختلاف الوحيد يتعلق بمدى قدرة الفرد على مواجهته.

2_ نظريات الضغوط النفسية:

إختلفت النظريات التي إهتمت بدراسة الضغط طبقا لإختلاف الأثر النظرية التي تبنتها و إنطلقت منها على أساس أثر فسيولوجية أو نفسية أو إجتماعية، كما إختلفت هذه النظريات فيما بينها في تفسير الضغوط النفسية.

2-1 نظرية هانز سيللي:

كان هانز سيللي يحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً، و تنطلق هذه النظرية من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل و هو إستجابة لعامل ضاغط، و يعتبر سيللي أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية و هدفها المحافظة على الكيان و الحياة، و حدد سيللي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، و يرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام (الأعراض) و هي:

_ **الفرع:** و فيه يظهر الجسم تغيرات و إستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدأ للضاغط و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و قد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم و يكون الضاغط شديداً.

ب_ المقاومة: و تحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي طهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف¹.

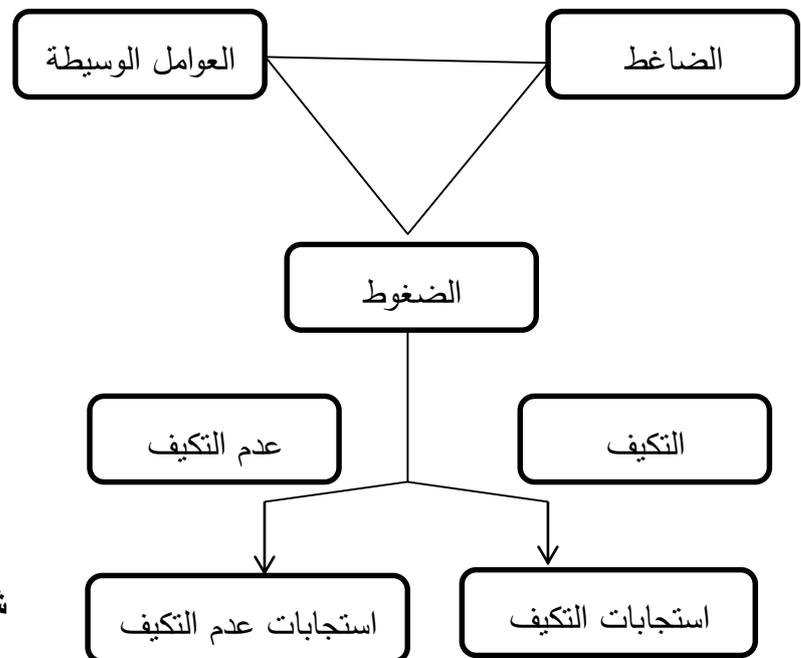
ج_ الإجهاد: مرحلة تعقب المقاومة و يكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد إستنفذت و إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة و مستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف، أما عند عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية إلى ثلاث عوامل:

1/ عوامل الضغط الجسدي: مثل الأحداث المزعجة، الحوادث و الآلام الجسدية... إلخ.

2/ عوامل الضغط النفسي: مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري.

3/ عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية و العلاقات الاجتماعية السيئة و العزلة².

و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:



شكل رقم (1): تخطيط عام لنظرية سيللي.

¹فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص98.

²محمد أحمد نابلسي و آخرون: الصدمة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1991، ص258.

2. 2_ نظرية موراي:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة، و يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، و يميز موراي بين نوعين من الضغوط و هما:

أ_ **ضغط بيتا:** و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.

ب_ **ضغط ألفا:** و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي، و يوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها و يطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (فاروق السيد، د ذ س، ص100)

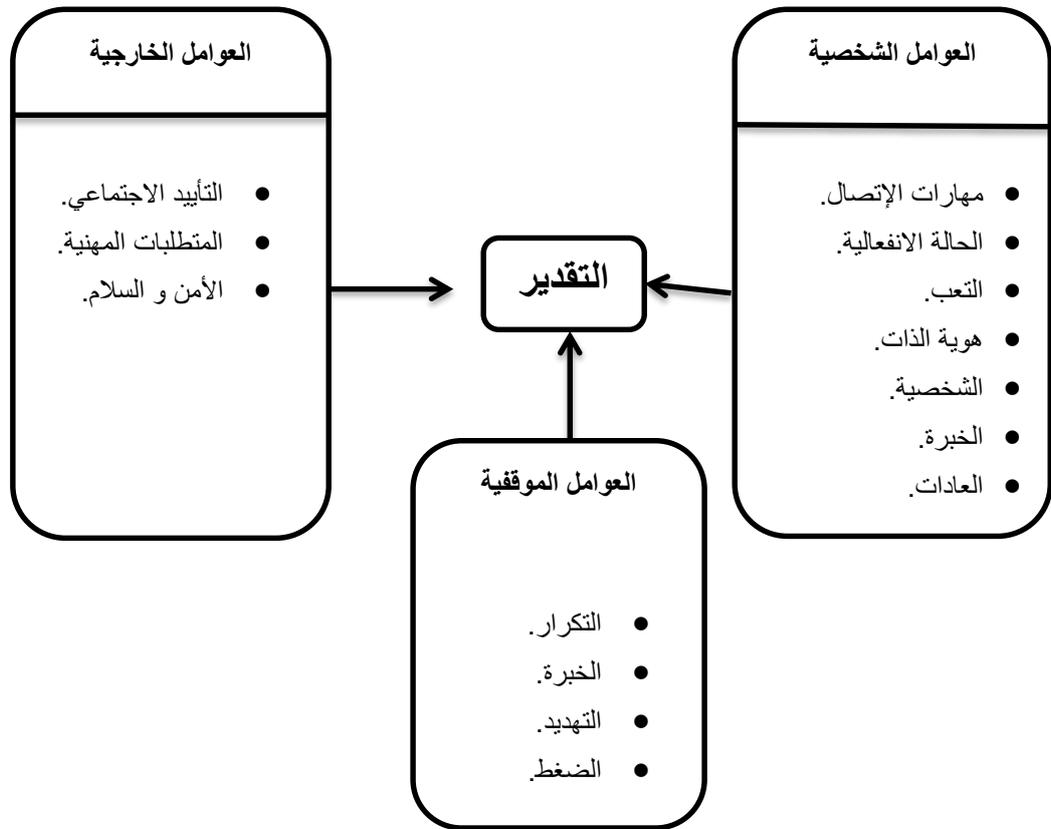
2-3_ نظرية التقدير المعرفي ل "لازاروس":

إنصب إهتمام لازاروس على التقييم الذهني ورد فعل الفرد تجاه المواقف الضاغطة و أسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين: (شيلي تايلور، 2008، ص351)

أ_ **المرحلة الأولى:** و هي الخاصة بتحديد و معرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب_ **المرحلة الثانية:** و هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي في الموقف.

و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم (02): نظرية التقدير المعرفي للضغط.

يتضح من خلال هذا الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، و يتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد و خبراته الذاتية و مهاراته في تحمل الضغط و حالته الصحية.

3- مصادر الضغط النفسي:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، و أحداثا قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر، و عوامل الخطر و التحدي في كافة مجالات حياته (محمد علي فايد، 2005، ص195)، و يمثل الضغط النفسي المؤثر الأساسي للسلوك، و يوجد هذا الأخير في بيئة الفرد، بعضها مادي و بعضها الآخر بشري، و تدفع هذه المؤثرات الشخص، كي يقترب من أو يبتعد عن

هدف خاص به، و الضغط إما أن يؤدي لإشباع حاجات أو تجنبها (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص28).

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

✚ و لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوطات باهتمام كبير من الباحثين، و لذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم، و مما لا شك فيه أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط (طه عبد العظيم حسين سلامة، 2006، ص36)، فركزت الأبحاث النفسية على العوامل النفسية للضغط، و خلصت إلى أن المنبهات التي تستدعي ضغوط نفسية لا تختلف من شخص لآخر فحسب، بل تتبدل فإذا عزونا فشلنا في عمل معين إلى صعوبة العمل ذاته مثلا، فإننا لا نتأثر بهذا الفشل، أما إذا عزونا فشلنا إلى عدم كفاءتنا أو عدم قدرتنا العقلية، فإن النتيجة ستكون حتما مختلفة (علي ماضي، دت، ص307، ص308).

_ و لقد أوضح " ميلر " (Miller، 1979) مصدرين للضغوط هما:

ضغوط داخلية

ضغوط خارجية (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص36).

و من خلال هذا التصنيف حاولنا إدراج بعض المصادر في صنف الضغوط الداخلية و بعضها

الآخر في صنف الضغوط الخارجية.

3-1 الضغوط الداخلية:

قلق البناء الجسمي الاجتماعي:

يشعر الفرد بالقلق، حينما يلاحظ الآخرون بناءه الجسمي، الذي يكون مختلفا عنهم في بناءه، ليكون بذلك عصبيا و سريع الإدراك عند تقييمه جسمانيا، و هذا يعكس طريقة تفسيره للمواقف الحياتية المختلفة.

و يكون هؤلاء الأفراد أكثر تقرير لتعرضهم للضغوط، عند التفكير في أجسامهم (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص28).

_ و بالتالي تقدير الذات السيء عند ذوي الاحتياجات الخاصة، يساهم بشكل كبير في استقطاب الضغط النفسي، خاصة المتعلق بتواصلهم مع الآخرين.

ضغوط عاطفية:

العاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فهي تمثل لبني البشر، و هي واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج و الاستقرار العائلي لسبب من الأسباب تضطرب حياته النفسية (محمد علي كامل، 2004، ص11).

فالحياة العاطفية تجعل من الإنسان مستقرا و متوازنا، و أي تأثير على هذا الجانب يضعف مقاومة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة.

أحداث و مشكلات نفسية داخلية:

الانفعال في درجات معقولة، يحمي الإنسان من الخطر، و يعبئ طاقاته للعمل و النشاط و يدفعه على مقاومة الأخطار، و الأعداء لمواجهة المستقبل، لكن في بعض الحالات قد تتحول الانفعالات إلى

مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية، و الاجتماعية لما فيه من وظائف بدنية، و ما يرتبط بها من صحة أو مرض (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص33).

_ و يقصد هنا بالانفعال، الذي يحدث تظاهرات جسدية، تعيق حياة الفرد النفسية و الاجتماعية، و التي تشكل خطر على صحته بمرور الوقت.

2-3 مصادر خارجية:

الضغط اليومي:

قام بعض الباحثين بدراسة الأحداث التي تسبب ضغوطا يومية بسيطة، و تأثيراتها التراكمية على الوضع الصحي و المرضي، منها على سبيل المثال: أداء الأعمال المنزلية الروتينية، مواجهة صعوبة في اتخاذ قرارات بسيطة، فالمشاكل اليومية تؤثر سلبا على الصحة النفسية، على المدى القصير، بما فيها حدوث ضغوط نفسية (شلي تايلور، 2008، ص383).

❖ و ما يمكن أن نستنتجه في الأخير، أن الموقف قد لا يكون مهددا بطبيعته، لكن قد يكون من المصادر الرئيسية لحدوث الضغط النفسي، فعلى سبيل المثال: الأعمال اليومية من عمل و دراسة، لها تأثير سلبي على الصحة النفسية، و على الفرد في هذه الحالة، أن يقوم ببعض النشاطات لكسر الروتين.

العلاقات الاجتماعية:

تعتبر الحياة مع الجماعة و الانتماء لمجموعة من الأصدقاء، أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، و من ثم توجيهها عموما للصحة و الكفاح و الرضاء و قد بينت دراسات جامعة "هارد فارد" التي قام بها مكلاند MECLAND و زملاؤه، أن اضطراب

العلاقات الاجتماعية، قد يلعب دور مدمر للصحة، و للتحقيق من هذه الفكرة، درس "مكلاند" و زملاؤه دور ما يسمى "بالدفع للانتماء" أي الرغبة في تكوين أسرة، و علاقات اجتماعية، و التواجد مع الأصدقاء و الالتقاء مع الآخرين، و تشير نتائجهم على وجه العموم على أن الدافع القوي للانتماء الاجتماعي، و تقبل الحياة مع الجماعة، و تقبل الآخرين لها ارتباط بالصحة في جانبها النفسي و جانبها العضوي معا (شيلي تايلور، 2008، ص389).

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

ضغط الحياة العائلية:

لا يتسنى لأي فرد أن ينفصل عن محيطه اليومي العائلي، و لا تستطيع أي دراسة عن الضغط النفسي أن تتجاهل المشاكل العائلية (jean benjamin stora, 1991, p23).

_ و تتمثل الضغوط العائلية أساسا في الصراعات الأسرية، و كثرة المجادلات الانفصال، تربية أطفال، ووجود أطفال مرضى أو معوقين في الأسرة (ابتسام محمود محمد سلطان السلطان، 2009، ص81).

❖ فالمشاحنات اليومية بين الزوجين تؤثر عليهما و كذا على الأطفال، و أكثر ما يؤثر على الصحة النفسية للأسرة، وجود طفل معاق و إصابته بإحدى الأمراض المزمنة

لأنها تسبب جرح نرجسي للأبوين، و كذلك مشاركتهم في العناية به.

الضغوط المهنية:

فضغوط العمل من الموضوعات التي مازالت تستقطب اهتمام الكثير من الباحثين، في مجال السلوك التنظيمي، أو السلوك في مجال العمل (أحمد ياسين و آخرون، 1999، ص171) و يرى "كويك و كويك" أن

أسباب الضغط المهني، تتمثل في أربع مجموعات رئيسية منها العمل و أخرى تتعلق بالعلاقات الشخصية في بيئة العمل (عمر مصطفى محمد النعاس، 2008، ص34).

-آثار الضغط النفسي:

كل منا يواجه موقف ووضعيات مختلفة، غير أننا نشترك بالنتيجة، و هي المعاناة من الضغط النفسي، الذي يمكن أن يدمر حياتنا (علي ماضي، دت، ص255) يشكل الضغط النفسي خطرا على العضوية، من خلال الاستجابة الفسيولوجية التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي، التي تمد بطاقة هائلة تمكنه من التصدي للموقف الضاغط (CHORFI MOHAMED SEGHIR ET MEZHOUD NORDINE, 2006, P29)، لكن قد تكون هذه الاستجابة أكثر تدميرا من الحدث الضاغط، و هذا في حالة التعرض المستمر للضغط، و هذه الآثار يكون لها منحى نفسي أو جسمي .

الشخصية، الحساسية الشخصية، البيئة، الإلتهاب، إصابة

➤ يتضح من هذا الشكل، أن العوامل الشخصية لها دور في حدوث الضغط، كقلق السمة الذي يسهم في تقاوم الحدث الضغط كذلك لعوامل الوراثية، و من أمثلتها التشوهات الجسمية التي تعتري جسم الإنسان، كذلك المحيط الخارجي للفرد.

4-مؤشرات الضغط النفسي

و يقصد بها الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الضغط، و الآثار الشائعة بهذا الصدد هي القلق و الاكتئاب.

4-1 القلق:

لقد أصبح من الحقائق المسلم بها أن ضغوط البيئة قوة تسبب الضغط و أصبح هذا التفسير الوحيد لخبرة القلق، و القلق له دور كبير في كثير من الحالات النفسية، و هناك نوعين من الضغوط يتسبان في حدوث القلق:

✓ **ضغوط مباشرة:** تسببها أحداث العالم الخارجي مثل: الطلاق، فقدان وظيفة.

✓ **ضغوط غير مباشرة:** القلق في هذه الحالة مرتبط بصراع، بحيث توجد قوتان كاتاهما واقعتان بدرجة

متساوية و تحتاجان إشباع (دافيد، شيهان، 1977، ص124، ص125).

فاستمرار حالة الضغط، تؤدي إلى القلق كأثر سلبي، و لإزالة القلق كنتيجة يجب التصدي للضغط و بالتحديد أسبابه، لأنه بزوال المثير تزول الإستجابة.

4_2 الاكتئاب:

يمكن أن يحدث الضغط المزمن الاكتئاب الحاد، بسبب تأثيراته السيكولوجية الموهنة، فالتغيرات الفسيولوجية التي يحدثها الضغط، يمكن أن تسهم كذلك في إحداث الاكتئاب فنقص النورادينالين، ربط الاكتئاب لدى بعض الأشخاص، لأن الضغط المزمن يؤدي إلى استنزاف هذا الهرمون الكظري (سمير الشبخاني، 2003، ص24).

➤ من خلال ما سبق نلاحظ أن الاضطرابات النفسية مرتبطة ببعضها البعض، و متشابكة إلى حد كبير لكنها أحيانا تظهر كعرض، و أحيانا كمرض، و في أحيان أخرى تظهر كمثير و في أحيين أخرى تظهر كإستجابة.

5_ أعراض الضغط:

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط، يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية و المعرفية و الانفعالية و السلوكية عنه في الحالات العادية (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص44).

وتظهر الأمراض مع استمرار المصادر المسببة للضغط، و يجدر التنبيه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعا في وقت واحد، و لا على جميع الأشخاص، فكل واحد منا نقطة، أو نقاط ضعف خاصة به (على عسكر، دت، ص39).

وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة:

5_1_ أعراض فسيولوجية:

فالأحداث والظروف الضاغطة التي تعرض لها الفرد، تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء، وإفرازات الغدد للجهاز العصبي، وتتمثل هذه الخبرة فيما يلي:

1/ إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس، وزيادة نسبة السكر في الدم واضطرابات الأوعية الدموية.

2/ زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.

3/ ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية (طه عبد العظيم حسن عبد العظيم حسين، 206، ص46).

4/ التنفس القصير غير العميق.

5/ انقباض المعدة.

6/ الإسهال.

7/ إفراز وجفاف الحلق وتكرار التبول (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص33).

8/ آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.

9/ الدوار والإغماء والارتعاش (سمير الشبخاني، 203، ص18).

10/ النقص التدريجي لمناعة الجسم.

11/ تكسير البروتين إلى جلوكوز مما يؤدي إلى ارتخاء في العضلات.

12/ القدرة المحدودة على أداء الوظائف الحركية (مارتين سيموتر بيترادو، 2005، ص47).

13/ أرق.

14/ برودة و تعرق في اليدين.

15/ مرض متكرر (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص34).

16/ ارتفاع ضغط الدم (محمد الصيرفي، 2007، ص55).

17/ صداع توتري، آلام بالظهر و الفك و توتر العضلات الذي يؤدي إلى تمزق فيها، و في الأوتار و

مشاكل في الأربطة (سمير بقيون، 2007، ص155).

2_5 أعراض معرفية:

- صعوبة في التركيز و التذكر و التفكير غير عقلائي.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين و نواياهم.
- العجز عن اتخاذ قرارات ولو صغيرة (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص113).
- النقد و لوم الآخرين.
- تشوش التفكير.
- قرارات غير سليمة (ماتين سيموتريبيتراداو، 2005، ص49).
- الانحراف عن الوعي السوي (سمير الشبخاني، 2003، ص19).
- فقدان الثقة و التردد (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص34).
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- تزايد عدد الأخطاء.
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- انخفاض في الإنتاجية (علي عسكر، دت، ص41).
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات.
- التغييرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص45).

3_5 أعراض سلوكية:

- تناول الطعام بسرعة أو ببطء عن المعتاد.
- تغيب مزمن عن العمل (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص34).
- تغيرات في الشهية_ الأكل كثيرا او قليلا.
- زيادة في تناول الكحول و سائر العقاقير.
- قضم الأظافر (سمير الشبخاني، 2003، ص19).
- التركيز على الأنشطة التي فيها نوع من الهروب، أو القيام بأنشطة عديمة الفائدة لتقليل التوتر (مارتين سيموتريبيتراداو، 2005، ص48).
- ميل إلى الجدل و انعدام الصبر.
- تجنب المسؤولية و آثارها.
- عناية سيئة بالصحة (ماجدة بهاء البين السيد عبيد، 2008، ص34).
- مشاجرات مع الآخرين (محمد الصيرفي، 2007، ص55).
- مشكلات جنسية.
- التعرض للحوادث و الإصابات (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص113).

4_5 أعراض انفعالية أو عاطفية:

- ❖ العدوانية و اللجوء للعنف.
- ❖ الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- ❖ سرعة الغضب (علي عسكر، دت، ص40).
- ❖ تزايد مشاعر الاكتئاب.
- ❖ تزايد أعراض التوجس والقلق كالخوف من الفشل.
- ❖ تقلب المزاج (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص113).
- ❖ الشعور بعدم الأمان.
- ❖ شعور بانعدام القيمة وغياب الهدف.
- ❖ تسارع في الأفكار (ماجدة بهاء الدين السيد عدييد، 2008، ص34).
- ❖ فساد في العادات والأحوال مثلا: عدم الاهتمام بمظهره.
- ❖ حدة الطبع (سمير الشبخاني، 2003، ص19).
- ❖ ضجر الفرد من الحياة (ديانا هيلنتز، تر: عبد العلي الحسماني، 1999، ص87).
- ❖ الإحباط.
- ❖ الشعور بالفزع والخوف (وليد العمري، 2004، ص24).
- ❖ سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.

❖ النظرة السوداوية للحياة.

❖ انخفاض مستوى الطاقة و بذل الجهد لدى الفرد.

❖ عدم القدرة على التحكم في الانفعالات (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص45).

فليس من الضروري، ظهور هذه الأنواع مرة واحدة، عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط، بل يكفي

ظهور بعضها عند بعض الأفراد، و هذه الأعراض بمثابة إشارة إنذار، بأن الفرد في حالة نفسية سيئة، و

على المحيطين به تقديم يد المساعدة له.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم تقديمه في فصل الضغط النفسي هذا و قد تبين أن الضغط النفسي هو حالة من الإنهاك النفسي و البدني و الشعوري في مواجهة التغيرات في المحيط الخارجي.

كما اتضح بأن أعراض الضغط تتمثل في فقدان التركيز و نوبات غضب شديد العصبية و تقلب

المزاج.

و تبين أن أكثر الأشخاص عرضة للضغط المرأة العاملة لتعدد أدوارها لذلك و يجب علينا التطرق إلى

موضوع المرأة العاملة و هو موضوع فصلنا التالي

الفصل الثالث

تمهيد:

إن عمل المرأة أدى إلى مكاسب كثيرة فهو فضلا من الإستفادة من نصف المجتمع في المشاركة في صنع الحياة فإن إنشغالها ساهم في إرتقاء العلاقات الإنسانية و أصبح للمرأة كيان مستقل.

و كانت المرأة ينظر إليها نظرة غير مقبولة غير أنه منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين بدأت المرأة تقتحم كل مجالات العمل و ساعدها على ذلك فتح كل مجالات التعليم أمامها على أوسع نطاق، و لما كان خروج المرأة للعمل و الإنتاج لا يعيبيها وحدها و لا تنعكس نتائجه عليها بمفردها و أنها تنعكس على المجتمع ككل.

و في هذا الفصل سوف نتعرض إلى عمل المرأة و تطور عملها و الأسباب الذي دفعها إلى الخروج إلى العمل و الآثار و المشاكل المترتبة عن عملها.

1_ تعريف المرأة العاملة:

1_1 تعريف العمل:

تطلق صفة العامل على كل إنسان يمارس نشاطا مهنيا و مجموعة العناصر البشرية العاملة تشكل القوى العاملة في بلد معين (فريدريك معتوق، بدون سنة، ص24).

و يعرفه أحمد زكي بدوي على أنه المجهود الإداري و العقلي أو البدني يتضمن التأثير على الأشياء المادية و غير المادية لتحقيق هدف اقتصادي مفيد كما أنه وظيفة اجتماعية تتحقق فيها شخصية الفرد (عبد العزيز فهمي، بدون سنة، ص69).

و يعتبر موضوع العمل من أهم المواضيع التي حظيت باهتمامات الكثير من المفكرين في مختلف العصور و الحضارات، و لعل ذلك يعود إلى كون العمل يمثل الوسيلة المشروعة التي يتمكن الفرد بواسطتها من إشباع حاجاته و التعبير عن قدراته (محمد جمال يحيايوي، 2003، ص409)، و العمل بالنسبة للعساف هو مجهود إداري يهدف إلى تحقيق منفعة اقتصادية (صالح بن أحمد العساف، 1986، ص23)، و يعرف العمل أيضا على أنه حركة بقصد و لا نسمي الحركة بغير قصد عملا _لقوله تعالى " من عمل صالحا من ذكر أو أنثى و هو مؤمن فلنجيبه حياة طيبة " سورة النحل الآية 97 و قوله" ليجزي الذين آمنوا و عملوا الصالحات بالقسط " سورة يونس آية 4.

<http://mawdoo3.com> 06/02/2017 h 18:15

إن معنى العمل هو ما يقوم به الشخص من مجهود إرادي واعي، و هو ما يستهدف منه الإنسان السلع و الخدمات لإشباع الحاجات التي تخصه و العمل، هو المجهود الحركي أو ما يسمى بالطاقة و الجهد الذي يبذله الإنسان من أجل تحصيل أو إنتاج ما يؤدي إلى إشباع حاجة معينة

<http://www.mojtamai.com> 20/02/2017

يتضح من تعريفات العمل أنه مجهود إنساني قصدي و إداري، فما يبذله الحيوانات من جهد لا يعد عملا، فالعمل صفة للإنسان الذي يفكر بعقل يؤثر به على الموجودات الجماد و المادة و على الإنسان فالعلاقات و التواصل في العمل من أهم المواضيع التي تدعم موضوع العمل، و الإنسان يعمل بدوافع أهمها سد حاجياته المختلفة في الحياة و توفير مستوى اقتصادي و مكانة اجتماعية في مجتمعه، و ليحقق ذاته و يحس بمعنى وجوده لابد له من عمل ليثبت به ذاته و يحقق به إنسانيته.

2_1 تعريف المرأة العاملة:

هي المرأة التي تمارس نشاطا مكافأ و تتقاضى مقابله مبلغا ماليا، بخلاف العمل المنزلي الغير مأجور (هيلين فان قليدر و آخرون، 1983، ص26).

و تعرف كذلك على أنها التي تعمل خارج نطاق الأسرة سواء في مؤسسات القطاع الحكومي أو الخاص التي تتيح لها العمل في مقابل أجر مادي (علي عبد العزيز عبد القادر، 1995، ص115).

و حسب إحسان محمد الحسن أن المرأة العاملة لا نعني بها المرأة التي تشتغل بالأعمال اليدوية الماهرة و غير الماهرة، التي تعمل بالمزارع بل نعني بها المرأة التي تعمل خارج البيت مهما يكن عملها يدويا أو مهنيا أو إداريا أو علميا، إن المرأة العاملة تشغل دورين اجتماعيين متكاملين هما دور ربة البيت و دور العاملة أو الموظفة أو الخبيرة أو المعلمة خارج البيت (إحسان محمد الحسن، 2008، ص75)، و عرفت د/كميليا المرأة العاملة بأنها المرأة التي تعمل خارج المنزل و تحصل على أجر مقابل عملها و هي التي تقوم بدورين أساسيين في الحياة دور ربة البيت و دور الموظفة. (كميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1983، ص55)، و التعريف المتداول للمرأة العاملة هو أن المرأة العاملة هي التي تخرج خارج البيت للعمل في منصب شغل، و العمل للمرأة شيء مهم في حياتها فالعمل يقضي على روتين الحياة، و يجعل للمرأة شخصية منفردة، يزيد من ثقافتها

بنفسها، يعرفها طرق التعامل مع الآخرين فتشعر أنها مفيدة و تحقق ذاتها من خلال عملها و أيضا لا ننسى

الجانب المادي المستقل فهي تشعر أنها سيدة نفسها <http://www.rewity.com/vb/F381> 18/5/2017 h

15:09

يتضح من التعاريف السابقة للمرأة العاملة أنها من تقوم بجهد إداري تؤجر عليه خارج بيتها في مؤسسة أو قطاع حكومي أجرا ماديا، فالمرأة العاملة المتزوجة تقوم بدورين اجتماعيين دورها كربة بيت و عاملة بالبيت و دورها كموظفة بمنصب عمل معين لكن تختص التعاريف الخاصة بعمل المرأة فقط العمل خارج المنزل و كأن العمل المنزلي من تنظيف و طبخ و رعاية للأطفال و الزوج ليس له معنى أو تأثير على المرأة بل العكس، فالعمل المنزلي يأخذ قسطا كبيرا من مجهود المرأة و اهتماماتها و تقصيرها في أداء واجباتها البيئية يشعرها بتأنيب الضمير و تتألم لذلك، فالمرأة العاملة في صراع دائم و تفكير في طرق و أساليب التوفيق بين عملها المنزلي لإرضاء أسرتها، زوجها و أطفالها و أخذ صورة إيجابية في المجتمع الذي تنتمي إليه، و كذا عملها خارج البيت و انضباطها فيه و تأديته على أتم وجه لكي تحافظ على مكانتها في العمل و تفعل دورها في الإطار الذي تعمل فيه ووسط كل هذا الصخب من المسؤوليات لا تجد المرأة لنفسها نصيبا كافيا للاهتمام بنفسها و خصوصياتها كامرأة، لذلك نجدها تعاني من ضغوطات شديدة تنتهكها و تجعلها دائمة التعب و الشكوى.

2_ تطور عمل المرأة:

يرتبط تطور عمل المرأة بتطور المكانة التي كانت تكتسبها فقد كانت المرأة العربية في عصر الجاهلية تباع و تشتري، و كانت تعامل أسوأ معاملة و كانت تحرم من كثير من الحقوق الأساسية و في مقدمتها حق الحياة و حق الميراث، أما عن دور المرأة في الجاهلية و مكانتها داخل الأسرة، فقد كانت صورة للظلم يحيط بها فهي مجرد مخلوق للمتعة و الخدمة، و كان الرجل يملك سلطة واسعة بحيث المرأة لم تكن

إلا أداة طيعة في يد الرجل، و لذلك فالوضع الاجتماعي و النفسي للمرأة لدى عرب الجاهلية كان سيئا فهي محرومة من إشباع حاجاتها الأساسية، كالحاجة للحب و الود و الحاجة للمكانة الاجتماعية، و تأكيد الذات الايجابي بالإكبار و الاحترام و التكريم (هناء يحي أبو شهية، 2007، ص159)، ففي العصر الجاهلي شاركت المرأة في الأعمال الزراعية و كانت عارفة بالعديد من الصناعات و عمليات الإنتاج و التوزيع و الاستهلاك، ففي المجتمع العربي قبل الإسلام اشتغلت المرأة ببعض الأعمال و الحرف، كالطب و كانت تخرج بصحبة الرجال إلى ساحة الحرب لمداواة المرضى و تضميد الجرحى إلى جانب ممارسة دورها التقليدي، في ممارسة الغزل و النسيج و ما يدل على ارتباط طبيعة عمل المرأة بمكانتها الاجتماعية، السيدة خديجة بنت خويلد التي عرف عنها أنها سيدة مارست النشاط الاقتصادي الواسع و كان لها الحرية في اختيار الزوج الصالح، و نجد في القرن الثالث للميلاد في بادية الشام الملكة و القائد "زنوبيا" ملكة تدمر و كانت تتصف بالمهارة في شؤون السياسة و الحرب، و اليمن حكمة الملكة بلقيس، و في القرن التاسع قبل الميلاد و التي أقامت حكمها على أساس الشورى و الرجوع إلى شعبها في إتخاذ أي قرار (سعيد عاشور، بدون سنة، ص9) و قضت الحضارة الرومانية أن تكون المرأة رقيقا تابعا للرجل، و قضت شرائع الهند القديمة أن الوباء و الموت و الجحيم و السم و الأفاعي و النار خير من المرأة، و حقها في الحياة ينتهي بانتهاء أجل زوجها، الذي هو سيدها و مالكةا فإذا رأت جثمانه يحرق ألقت بنفسها في ثرائه و إلاحقت عليها اللعنة الأبدية (شوقي أبو خليل، 1992، ص ص223، 224).

أما المرأة في الإسلام فقد وضع لها مكانتها الصحيحة، حيث منحها حقوقها الإنسانية و المدنية و الاقتصادية، و تجلى ذلك في عدد السور التي تعرضت لأمر النساء و هي كثيرة مثلا سورة البقرة و المائدة و النور و المجادلة و الأحزاب و التحريم و لقد تعرضت السورة للأسس التالية:

1_ تكريم المرأة

2_ نظام الأسرة

3_ مساواة الرجل بالمرأة في الكسب في حدود الطاقة

4_ حرية المرأة في ورثها و أموالها

5_ الحقوق المالية للمرأة (عدلي أبو طاحون، 2000، ص55).

فالإنسان في المفهوم الإسلامي عبارة عن حسن القيم إلى زوجين ذكر و أنثى لتأدية وظيفتين مختلفتين في الميدان متكاملتين في إطار الحياة (حسن مصطفى حمدان، بدون سنة، ص109) أما في العصر الحديث أدت الثورة الصناعية إلى إحداث تغييرات اجتماعية و اقتصادية اضطرت المرأة للعمل في المصانع و المناجم، فألقت عليها أعباء غير محتملة من العمل داخل المنزل و خارجه و انحطت مكانتها، و عليه بدأت حركة إنسانية في أوروبا عام 1604 تطالب بالمساواة بين الرجال و النساء في فرنسا، و لاقت الحركة النسائية تقدما طفيفا في إنجلترا حيث بدأت الثورة الصناعية و مع بداية القرن 19 أخذت المرأة بعض حقوقها، إلا أنه لم يؤخذ حقها في الانتخابات في القرن العشرين و في أمريكا حرمت المرأة من العمل و النشاطات السياسية، أما ألمانيا فقد كانت الفكرة السائدة قبل 1914 أن المكان الطبيعي لنشاط المرأة هو المنزل و الأطفال و الكنيسة، أما في روسيا حثت المرأة على مساواة تامة بين الجنسين بعد الثورة البلشفية 1917 فيما تعلق بالأجر و العمل و رغم المميزات التي حصلت عليها لم تستثنى من الأعمال الصعبة كالحفر و الإنفاق و نظافة الشوارع (كميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1983، ص ص52،52).

و المرأة الجزائرية كانت في الموعد عبر التاريخ، فشاركت أباها الرجل في تحمل أعباء الحياة و بنت و شيدت و امتهنت مختلف الحرف و درست الأجيال، و شاركت حتى في الحقل السياسي لقد كان

هناك توازن بين الرجل و المرأة في هذه البلاد كما في غيرها عبر التاريخ الإسلامي المزدهر إلى نهاية القرن 15 و مطلع القرن 16، حيث بدأ العالم العربي و منه الجزائر يدخل عهد الضعف و التخلف، فساعت أوضاع الشعوب العربية رجالا و نساء، و كانت المرأة أكثر تضررا و أشد تخلفا بسبب حرمانها من التعليم ووضعتها على هامش الحياة العامة (يحي بوعزيز، 2000، ص ص، 22، 23).

و مع تطور الوعي القومي ظهرت الحركات و الجمعيات الوطنية المطالبة بحق المساواة في المواطنة مع الاحتفاظ بالشخصية الوطنية و دون الإخلال بوضع المرأة الجزائرية كحامية لقيم المجتمع و كرمز للشخصية العربية المسلمة، ففي عام 1930 تم إنشاء جمعية العلماء المسلمين الجزائريين التي كان أحد مبادئها حق المرأة الجزائرية في التعليم كما كانت ترى ضرورة تسليحها بشتى وسائل العلم و المعرفة و تحصينها دينيا لتكون بمثابة الدرع الواقي في وجه تهجمات الحركات التحررية للمرأة و أهداف المستعمر. (نوال حمداش، 2002، ص، 31)، و مشاركة المرأة الجزائرية في الحرب التحريرية طرحت قضية عملها و مساهمتها في الحرب، أدت إلى الرفع من مكانتها و الرقي بدورها، أما بعد الإستقلال (1962) إهتمت الجزائر في إطار التنمية الشاملة بالتعليم المختلف بين الجنسين، و مع تطور المجتمع الجزائري و ارتفاع المستوى التعليمي للفتيات، تخلت المرأة الجزائرية عن التنظيم التقليدي لدورها و اقتحمت سوق العمل و أصبحت مسؤولة عن نفسها اقتصاديا و أكثر حرية (Souad Khodja.p8)

3_ أسباب خروج المرأة للعمل:

تخرج المرأة للعمل إما لتأكيد ذاتها و إثبات شخصيتها، و رغبتها في الحفاظ على المستوى المعيشي المرتفع أو لإضطرارها للكفاح مع زوجها في مواجهة مشقة الأحوال الاقتصادية، و غلاء الأسعار بالحصول على قدر من المال المرتفع ليرفع من دخل الأسرة، و تحمل عبء الأسرة بمفردها إذا كانت هناك أسباب

قاهرة تدعوها إلى ذلك كالانفصال عن زوجها بالوفاة أو الطلاق أو المرض المعقد (علي السيد، سماح الأوثرافي، 2008، ص50).

3_1 الأسباب الاقتصادية:

إن ظاهرة خروج المرأة إلى العمل لم تظهر عشوائياً بل خضعت إلى عوامل عديدة دفعت المرأة دفعا إلى عوامل عديدة دفعت المرأة دفعا إلى الاشتغال، و قد بينت الدراسات الأولى في هذا المجال أن أهم دوافع خروج المرأة للعمل هو الحاجة الاقتصادية، فخرجت المرأة للعمل ضرورة ألزمتها الحاجات المتزايدة للمجتمع الصناعي الحديث، إذ أن تزايد أعباء المعيشة و غلائها من جهة و التطلع إلى الخروج عن إطارها التقليدي، و المتمثل في دور المنجبة و المريية و الراحية لشؤون أسرتها، ففي دراسة قام بها هير عن دور المرأة المشتغلة و عن السيطرة، أن النساء من الطبقة الدنيا يعملن من أجل المادة، فالعامل المادي يدفع المرأة إلى العمل، إذ نجده مرتبط بالأساس الطبقي للمرأة العاملة، (فرحات نادية، 2012، ص27).

إن عمل المرأة قد أدى إلى مكاسب كبيرة فهو فضلا عن الاستفادة من نصف المجتمع في المشاركة في صنع الحياة، فإن اشتغالها ساهم في ارتفاع العلاقات الإنسانية و أصبح للمرأة كيان مستقل، (باسم محمد ولي، محمد جاسم محمد، 2004، ص477)، و المقصود بالدافع الاقتصادي لخروج المرأة للعمل الحاجة الملحة للمرأة لكسب قوتها أو حاجة الأسرة إلى دخل المرأة، فهناك بحوث بينت أن عمل المرأة لا يعتبر ضرورة قصوى و إنما يساعد في رفع المستوى الاقتصادي و الثقافي للأسرة (كميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1998، ص84) و المرأة في المجتمعات المختلفة تقوم بأدوار اقتصادية و اجتماعية قيمة لا تتال التقدير الكافي عليها، و لا يتوفر لها المعارف الإرشادية المطلوبة، كما أنه من المعروف أن المرأة تمثل نصف الطاقة البشرية في المجتمع القروي العربي و الذي يقدر بحوالي (8,20%) حسب الإحصاء الدولي العام (عصام نور، 2002، ص39).

3_2 الأسباب الاجتماعية:

للثورة الصناعية دورا بارزا في خروج معظم النساء للعمل خارج بيوتهن، فالمرأة تعمل في مختلف المجتمعات لكن السبب الجوهري وراء خروج المرأة للعمل هو التصنيع، لأنه أتاح لها الكثير من فرص العمل (مصطفى عوفي، 2003، ص134) كما أن التصنيع يترك آثاره الواضحة على مكانة و قيمة المرأة، إذ يغير أحوالها الاجتماعية و الثقافية و الاقتصادية نحو الأحسن و الأفضل، و يضاعف من الفعاليات و الأنشطة المجتمعية التي تقوم بها، و يتيح لها المجال بالمساهمة في بناء الصرح الحضاري في المجتمع و إحراز التقدم المادي و الاجتماعي الذي ينبغي للمجتمع الوصول إليه، و من الواضح أن التصنيع يضاعف الأدوار الاجتماعية التي تحتلها المرأة فالمرأة في المجتمع التقليدي تشغل دورا اجتماعيا واحدا ألا و هو ربة البيت، أما في المجتمع الصناعي فالمرأة تشغل دورين اجتماعيين متكاملين، هما دور ربة البيت و دور العاملة أو الموظفة أو الخبيرة خارج البيت، و اشتغال هذين الدورين الاجتماعيين المتكاملين قد أدى دوره الفاعل في رفع منزلة المرأة في المجتمع و زيادة الإحترام و التقدير اللذين تحصل عليهما من المجتمع (إحسان محمد الحسن، 2005، ص ص209، 210).

3_3 الأسباب النفسية:

أصبحت المرأة تشارك بالعمل في جميع مجالات الحياة العملية و النظرية، حيث أن العمل يحقق لها إشباعا نفسيا و اجتماعيا و شعورا بالقيمة و المكانة و الأمن، كما يساهم في تحقيق التكامل الأسري و ارتفاع مستوى النضج الاجتماعي، كما أنه من دوافع خروج المرأة للعمل القيادي هو تأكيد الذات و الرغبة في المشاركة في الحياة العاملة و شغل وقت الفراغ، و الرغبة في إحساس المجتمع بها و بذاتها ككيان له وجود مستقل، و بنيل الإعجاب من طرف المجتمع و إثبات قدرتها على الإنتاج و المشاركة في بناء المجتمع (باسم محمد ولي، محمد جاسم محمد، 2004، ص478)، و القيام بالعمل يشعر المرأة بالرضا و السرور و النجاح، و في

ذلك مكافأة هامة و تدعيم لثقتها بنفسها من النواحي النفسية www.saidacity.com on.php 07/4/2017 h

10:30

توجد الرغبة عند بعض النساء للكسب المادي من أجل الشعور باستقلال الشخصية أو الشعور بمتعة العمل و لذته أو التحرر من الإحساس بأنها مضطرة للحياة مع زوج قد تكثر سلبياته فتحاول بواسطة العمل أن تنسى حديث النفس و هموم الدنيا (هيام ملقي، 1987، ص27).

3_4 الأسباب السياسية:

أيضا هناك دوافع سياسية وراء عمل المرأة حيث جاءت الدساتير و القوانين الدولية التي تنص على المساواة بين المرأة و الرجل في الحقوق و الواجبات، و انعقدت مؤتمرات دولية في كل من مكسيكو و القاهرة و دول أخرى لمعالجة أوضاع المرأة في الأسرة و المجتمع و في المجال الاجتماعي و الثقافي و خاصة السياسي حيث يعتبر العمل بالنسبة للمرأة كحق سياسي تسعى من خلاله الوصول إلى السلطة و قد هاجمت ماري ريان جوندروغ فكرة الشيعة الاقتصادية للنساء و طالبت بحق المرأة في العمل، فالنساء في نظرها يجب أن يقتحمن كل الوظائف الصناعية و السياسية من أجل أن لا تبقى في مكانة وضعية و هاشمية لأنه بخروجها للعمل يمكنها أن تشارك في القرار السياسي للدولة.

4_ أدوار المرأة العاملة:

مما لا شك فيه أن المرأة تقوم بأدوار عديدة و متنوعة و تسهم بشكل كبير في تنمية المجتمع، ثم إن السياسات الإنمائية التي تعتمد فقط على قوانين السوق دون الأخذ في الاعتبار العدالة الاجتماعية و البيئية و ترقية الإنسان، و بخاصة دور المرأة مثل هذه أثبتت إفلاسها و ذلك بإجماع الخبراء بمختلف توجهاتهم (علي غربي و آخرون، 2003، ص51) و لذلك نوجز كل من دورها الاقتصادي و الاجتماعي في مايلي:

4_1 الدور الاقتصادي للمرأة العاملة:

لقد لعبت المرأة دورا اقتصاديا كبيرا قبل الثورة الاقتصادية في كل المجتمعات حيث كانت الأسرة هي وحدة الإنتاج يتعاون كل أفرادها بغض النظر عن جنسهم، في سبيل إنتاج احتياجاتهم (الوحشي أحمد بيبي، 1998، ص177)، و تؤكد العديد من الدراسات على أن من بين مؤشرات تقدم المجتمع مساهمة نسائه في النشاط الاقتصادي، بل إن هناك آراء ترى أن أي خطة تنموية لابد أن تعتمد في جهودها على مشاركة المرأة بجانب الرجل، بوصفها نصف القوى البشرية في المجتمع (فيصل حسونة، بدون سنة، ص231).

تساهم المرأة في العديد من الصناعات التمويلية مثل صناعة الدواء، و المأكّل و الملابس و الحياكة و الأشغال اليدوية و الزخرفة و النسيج الرفيع و صناعة اللبن و الجبن، و تربية الدواجن و العمل بالزراعة و الحقل و البيع الشراء بالسوق... إلخ مشاركة بذلك في تحقيق الانتعاش الاقتصادي لأسرتها و كذا المعارف الإرشادية، كما أنه من المعروف أن المرأة تمثل نصف الطاقة البشرية في المجتمع العربي القروي و الذي يقدر بحوالي (20,8%) حسب الإحصاء الدولي العام (عصام نور، 2002، ص39).

4_2 الدور الاجتماعي للمرأة العاملة:

مما لا شك فيه أن المرأة العاملة تشرف على القيام بأدوار اجتماعية عديدة نوجزها في:

- دورها في الأسرة حيث تقوم بدور المربي الأول للأطفال بالتعاون مع زوجها في إعداد و تربية أبنائها إعدادا صالحا للحياة.
- دورها في المدرسة بمختلف مراحل التعليم من الحضانة إلى مرحلة الثانوية حيث تسهم في تربية النشء في هذه السن الخطيرة.
- شخصيتها في الحقل التعليمي حيث دخلت المرأة هذا الحقل و أدلت بلاءا حسنا و ساهمت المرأة في إعداد الأجيال الصاعدة.

- شخصية المرأة في مجالات العمل حيث أن المرأة العربية اتخذت دورا قياديا في كثير من المؤسسات الإنتاجية و الاجتماعية.
- تؤدي المرأة دورا هاما و رئيسيا في مجال الطب و التمريض، و لا يخلوا المرأة من عطائها و تواجدها في مجال الإعلام و الفن (عبد الرحمن عيسوي، 1998، ص304).

5_ الاتجاهات نحو عمل المرأة:

إن وضع المرأة في المجتمع العربي يتأرجح بين ثلاث اتجاهات رئيسية هي:

5_ 1 الإتجاه الأول:

و هو الإتجاه التقليدي المحافظ و يرى أنصار هذا الإتجاه أن عمل المرأة الأساسي، ووظيفتها الحقيقية تتلخص في تفرغها لبيتها، فعمل المرأة في البيت لإدارة شؤونه الداخلية و تربية الأطفال و القيام على شؤون الزوج من أساسيات الحياة التي ينبغي عدم التغافل عنها، و قد اعتبر بعضهم العمل خطرا يهدد سلامة العائلة، و دين المرأة و أخلاقها و لذا إتجهت هذه البحوث إلى حشد الروايات التي تؤكد على دور المرأة الأسري، و إلى استقصاء المعلومات الحديثة عن الأضرار التي سببها خروج المرأة إلى العمل في المجتمعات الحديثة، و ربما كان هذا الاتجاه ينطلق عند البعض من نظرة أنانية ذكورية تريد أن تستحوذ على كل ما للمرأة لتكون خالصة للرجل، عقلها و قلبها و رقتها و طاقتها فهي متعته و سلوته و خادمته

rafed.net 17/03/2017 h 09:00

و قد أظهرت مجموعة من الدراسات أن هناك علاقة متبادلة بين وقوع خلافات نتيجة لعمل الزوجة و مدة الحياة الزوجية، فكلما قلت مدة الحياة الزوجية كان ذلك نتيجة لوقوع خلافات سببها عمل الزوجة، و كلما سبب عمل الزوجة خلافات كانت مدة الحياة الزوجية قصيرة، و بالتالي أدت إلى الطلاق، كما أظهرت دراسات أخرى حول مدى وجود علاقة بين المرأة و استقلالها و ازدياد حالات الطلاق، إذ يترتب على عمل

المرأة عدم تفرغها للأسرة و إهمالها لبعض شؤون الزوج و الأبناء، و كذلك يترتب على عملها آثار نفسية يأتي في مقدمتها الشعور المتزايد بالإستقلال، و الاعتزاز بكيانها و نتيجة إحساس الزوجة العاملة بقدرتها على الاستقلال يتولد عند الرجل إحساس داخلي بالضعف فيحاول أن يتغلب عليه بالقسوة على الزوجة، رغما عنه ليؤكد أنه مازالت له الكلمة العليا، و السيطرة الكاملة فلا بد أن يصطدم بالشخصية الاستقلالية للزوجة، فتحاول تتأثر و يصل إلى الطلاق 22/03/2017 www.alifita.net

هذا و قد إهتم الإسلام بالبيت المسلم و إصلاحه اهتماما بالغا، فأمر المرأة بالقرار في بيتها فقال « و قرن في بيوتكن و لا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى» أي أقررن فيه لأنه أسلم لكن و أحفظ، و لا تبرجن أي لا تكثرن الخروج متجملات متطيبات كعادة أهل الجاهلية الأولى اللذين لا علم عندهم و لا دين، فكل هذا دفع للشر و أسبابه، و قال تعالى في بيان آئنه و نعمة على الناس « و من آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها و جعل بينكم مودة و رحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون » أي من آياته الدالة على رحمته و عنايته بعباده و حكمته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا تتناسبكم و تتاسبوهن لتسكنوا إليها و يحصل التوافق و المودة، و هذا يطرح تساؤل هل يمكن أن يتحقق هذا الأئس الروحي و ذلك السكن و تلك المودة و الرحمة في بيت خرجت منه المرأة إلى العمل، و أنهكت فيه و شغل بالها بما فيه من مسؤوليات و أعمال، أم أنها ستؤثر بيتها و زوجها و تعرض عن الراتب الشهري المغربي الذي سيكون على حساب حقوق زوجها (محمود الحمد النجدي، 2000، ص16).

5_2 الاتجاه الثاني:

و يمثل فكرة الغالبية من الرجال و النساء و يتسم بنظرة متحررة نسبيا من دون أن يكون ذلك معارضا للتقاليد المستقرة مع إبقاء المرأة منسوبة إلى الرجل، و محتاجة إلى رعايته سواء أكان أبا أو زوجا أو أخوا، و ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى موضوع عمل المرأة و خروجها من زاوية الإسلام الجامعة بين العمل

و العاطفة، فمدنية الإسلام و حضارته العريقة لا ترضى للمرأة غير الانسجام الكامل مع قوانين الفطرة، فهو بذلك يفتح لها الباب للتخصص الملائم على مصراعيه لتكون الطيبة النسوية مثلا و الخبيرة الاجتماعية و المربية المدرسية، و ما إلى ذلك من مثل هذه الأعمال التي لا يكون نجاحها على حساب البيت و الأمومة، فأصحاب هذا الاتجاه يرون أن العمل حق ضروري و لكن في المجالات التي تتناسب مع أنوثتها و لا تتصادم مع القيم الإسلامية (هلا سبيع السباعي، 2003، ص13)، ويقول الدكتور محمد أمان بن علي الجامي رحمه الله في رسالته النافعة (نضام الأسرة في الإسلام)، و لسنا نقول كما يظن أن المرأة لا تخرج من بيتها لمزاولة الأعمال، كلا بل للمرأة المسلمة أن تعمل و لها مجالات واسعة في العمل، و القول بأن الإسلام يمنع المرأة عن العمل إساءة للإسلام، فالمرأة لها أن تزاوّل أعمالها دون محاولة أن تزاحم الرجال أو تختلط بهم أو تخلو بهم.

للمرأة أن توظف مدرسة، مديرة أو كاتبة في المدارس النسائية و لها أن تعمل طبيبة أو ممرضة أو في عمل تجيده في المستشفيات الخاصة بالنساء إلى آخر الأعمال المناسبة Majdah.maktoob.com 29/02/2017 h 17:15 و أوضح الدكتور الفوزان أن الإسلام أباح للمرأة أن تتولى العمل في أي وظيفة تتناسب طبيعتها و قدراتها لكي تثبت جدارتها و تكسب المزيد من المال و لتشارك الرجل في خدمة مجتمعها و تنمية و سد حاجاته، و تسهم في التطور و الإبداع و النهوض الحضاري في شتى المجالات بالإضافة لقيامها بحقوق زوجها و أولادها و أحامها، مؤكداً أن المرأة نصف المجتمع، و هي التي تعد المجتمع كله و لا يمكن لمجتمع أن ينهض و يتطور دون جهد المرأة و جهادها فالأصل في عمل المرأة هو الإباحة و قد جعلت له الشريعة شروطا و ضوابط فهي حفظ مصالح المرأة و المجتمع و تدرأ المفاسد عنها.

www.fiqh.islamessage.com 03/04/2017 h 09:00

5_3 الاتجاه الثالث:

وهذا الاتجاه المتفتح الذي يؤمن بالمساواة بين المرأة و الرجل في العمل و هذا الاتجاه يساوي بالحقوق و الواجبات بين المرأة و الرجل في المجالات الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية كافة، و يري أصحاب هذا الاتجاه أن تخلف المجتمع العربي يعود لانعدام حرية المرأة و جهلها و عدم اطمئنانها على مستقبلها لكونها عضوا غير فعال في هذا المجتمع، و هؤلاء يطالبون بفتح الأبواب أمام المرأة في التعليم و التدريب بمختلف أنواعه (على بشرى، 1993، ص113).

6_ آثار عمل المرأة:

لقد تناول الباحثون و المفكرون آثار عمل المرأة من منظورين، يتعلق الجانب الأول بالأثر السلبي لعمل المرأة و يتعلق الثاني بالأثر الايجابي لعملها و عموما سنتناول آثار عمل المرأة في الجوانب التالية:

6_1 آثار عمل المرأة على صحتها النفسية و الجسمية:

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

الرأي الأول (الجانب السلبي):

المرأة المعاصرة خرجت للعمل مدفوعة بعدة عوامل (اقتصادية، اجتماعية، نفسية) فأصبحت تواجه عددا كبيرا من العوامل المتغيرة و المحيطة بها، مما جعل دورها معقدا و مرهقا نتيجة ازدواجية عملها داخل البيت و خارجه و هذا ما جعل الحديث و المديد (خروجها للعمل) يعود بالسلب على نفسياتها، و يسبب لها الكثير من المتاعب النفسية كالقلق و الاكتئاب لأن خروجها للعمل خارج المنزل فتح الباب لهموم متنوعة، تبدأ من معاناتها مما يفوق طاقتها أحيانا و تؤدي بها في النهاية إلى حالة الاضطراب النفسي، و قد ثبت أن المرأة العاملة تكون أكثر عرضة للقلق و الاكتئاب خاصة إذا كانت أم لأطفال صغار، فهي تدفع ثمن عملها

من راحتها و أعصابها (لطي عبد العزيز شرييني، بدون سنة، ص297)، و المسؤوليات الجديدة التي تتحملها المرأة جعلتها عرضة للاضطراب النفسي و التوتر الشديد و القلق الدائم، حيث أنها تعمل كل يوم ثماني ساعات ثم ترجع إلى البيت مجهدة الجسم متعبة النفس، لتجد في انتظارها شلالا من المسؤولية، فالمنزل بحاجة إلى ترتيب و تنظيم، و الأطفال ينتظرون من يعد لهم الطعام و يهيئ لهم جو الطفولة و غيرها من الوظائف، و العناية بالزوج مما يجعلها جسميا و نفسيا عرضة في النهاية لكثير من الأمراض كالأمراض الجسدية، و على رأسها أمراض القلب و الدورة الدموية و الصداع و التشوه الجسمي و الإحصائيات باتت تؤكد أن (78%) من نسبة الأدوية المهدئة تصرف للنساء العاملات، ففي المجتمع الألماني مثلا تشير الإحصائيات أن نسبة وجع الرأس الدائم عند العاملات هو أكبر سبع مرات من تلك اللاتي بدون عمل، و المرض الجنسي من موت الجنين أو الولادة قبل الأوان هو عند العاملات بشكل مرعب، و يرجع ذلك إلى الوقوف الدائم و الجلوس المنحني أمام منضدة العمل، كما يعود التشويه الجسمي عند النساء كتضخم الرجلين أو تضخم البطن إلى الحالات النفسية (حسن مصطفى، 2004، صص115، 116)، كما أننا نجد المرأة من الناحية الجسمية تتميز بضعف البنية و يصيبها التعب و الملل نظرا لروتينية و كثرة الأعمال التي تؤديها مقارنة بالأعمال التي يؤديها الرجل، حيث أشارت إحدى الإحصائيات أن نسبة (72%) من النساء العاملات بألمانيا مصابات بالأمراض العصبية و حالات الضعف العام (محمود أيوب شحيمي، 1997، ص63)، و نظرا لعدم ارتياح الرجل لأي تخفيف من جانب المرأة من حيث مسؤولياتها كامرأة و زوجة فإن التعب الملقى على الزوجة في هذه الحالة أصبح عبء مضاعفا، مما سبب لكثير من الزوجات الإرهاق و الإحساس الدائم بالتعب، و مع صراع الأدوار الذي تعيشه المرأة أصبحت المرأة العاملة مضطرة إلى أن تجمع بين الأمومة المتمثلة في احتضان الأطفال و تربيتهم و بين العمل الذي يدر دخلا إضافيا و أساسيا أحيانا على الأسرة، فازدادت وضعيتها تأزما و تعرضا للإرهاق الشديد حيث أصبحت مجندة للقيام بأدوار متعددة في نفس الوقت بينما ضل الرجل يقوم بعمل واحد (محمود أيوب شحيمي، 1997، ص، 97) كما أن عمل المرأة يؤثر على أنوثتها

و على رغبتها الجنسية، و على قدرتها على الإنجاب تأثيرا سلبيا، و إن عمل المرأة خارج البيت يوفر لها استقلالا اقتصاديا يتيح لها أن تكون غير مرتبطة برجل أبا أو زوج أو أختا ارتباط كفاية و حاجة إلى الإنفاق، هذا الاستقلال يضمن لها حرية الرأي في اختيار الزوج أو الصديق لكن خارج الأسرة، و اختيار المعيشة التي تريد بعيدا عن العادات و التقاليد و هذا يتيح لها الفساد و للذئاب من البشر افتراسها،

www.PDFFACTORY.COM 22/02/2017 h 17:55 و خروج الأم لميدان العمل و تركها لأطفالها دون رعايتها و اهتمامها و حبها و حنانها يولد لدى أغلب الأمهات شعور بالذنب، لأنها تدرك مدى ضرورة تواجدها مع أطفالها كما أنها تعي تأثير غيابها على تربية أولادها و خطورة إهمالها لهم، حيث أجريت دراسة في نيو أنجلند newengland على مجموعة من الأمهات الغير مشتغلات و قد أظهرت الأمهات العاملات بعض الذنب بسبب احتمال إهمال أطفالهن بينما لا يواجهن اهتماما كبيرا فيما يخص إهمالهن لأعمال (كميليا عبد الفتاح، 1990، ص102).

الرأي الثاني (الجانب الإيجابي):

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

إن المرأة المشتغلة إنما تعمل مدفوعة برغبة في القيام بدور ايجابي نشيط في الحياة، نتيجة إحساس المرأة بذاتها القوية و قدرتها على القيام بالأدوار المختلفة فإنها تصبح أكثر استقرارا من الناحية النفسية عن المرأة غير المشتغلة، فاشتغال المرأة يساعد على ترك المخاوف و السيطرة عليها، إذ يعتبر سلوكا ايجابيا

سويا و الذي من خلاله تستطيع أن تحقق ذاتها و الذي يعطي الإحساس بالأمن، هذا الإحساس الذي تفقده بدرجة كبيرة غير المشتغلات، فالمرأة العاملة تريد عن طريق اندفاعها إلى العمل أن تثبت للمجتمع و لنفسها كم هي كفاء للقيام بدور إيجابي فعال، لابد أن يخرج عن الدور الأنثوي داخل جدران المنزل (كاميليا عبد الفتاح، 1990، ص275).

6_2 أثر عمل المرأة على أطفالها:

قد يتوقع البعض أن أطفال الأم العاملة خارج المنزل يختلفون عن أطفال الأم غير المشتغلة، لكن المشاهدات و البحوث لا تدعم هذا الافتراض، كما يبين (كير يما فيشر) أن كثيرا من الأمهات المشتغلات يحاولن بشدة أن يثبتن لأنفسهن و لأقاربهن أنهن لم يهملن أطفالهن، و أنهن يقضين معهم ساعات فعلية أكثر مما تقضيه ربات البيوت مع أطفالهن (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1990، ص ص94، 95)، هذا وقد أخذت المدرسة التحليلية النفسية أهمية العوامل النفسية التي تربط الطفل بأمه في السنوات الأولى من عمره و الآثار العميقة لهذه العوامل على نموه الانفعالي، و أهمية الحب في حياة الطفل، ترجع إلى أنه أول مظاهر العاطفة عنده اتجاه الآخرين، و حب الطفل لأمه خاصة يساعده على اكتساب الكثير من العادات التي ينبغي أن يتعلمها عن طريق المحاكاة، و بالنسبة لآثار عمل الأم على طفلها هناك تباين في الآراء فنجد البعض يرى أن عمل الأم جانب إيجابي في تطوير شخصية الطفل و فيما يلي عرض مختصر لهذه الآراء

_ إحساس المرأة بذاتها أكثر نضجا من غير المشتغلة، و من هنا فهي تعكس هذا الإحساس و النضج بالنجاح على أطفالها.

_ المرأة المشتغلة أبناءها بالواقع العلمي لأنها خبيرة و تعطيهم دائما الخبرة و تشجعهم نحو الاستقلال، و ذلك نتيجة لاتصالها المباشر و الدائم بالعالم الخارجي.

_ يتأثر الطفل في سنواته الأولى بشدة لغياب أمه، و قد يلقي الإحباطات بسبب انشغالها إن لم تعوضه عن ذلك الغياب، بالإقبال عليه بشوق و لهفة و حنان، و في المقابل هناك من العلماء من يرى أن من الأفضل للأطفال أن يلقوا بعض الإحباط عن طريق غياب الأم بعض الوقت طالما هناك من يحل محله، و تشير بعض الدراسات إلى أن أبناء العاملة أكثر نضجا من الناحية الانفعالية من أطفال غير العاملة (سامية مصطفى الخشاب، 1983، ص111)، إلا أن هناك فريق آخر من الباحثين أبرز عدة تأثيرات لعمل الأم خارج منزلها و تخليها عن مسؤولياتها في تربية طفلها و نلخص هذه الآراء فيما يلي:

- يجد الطفل نفسه في أسرة منعزلة.
- يعيش أغلب وقته في مسكن صغير بين جدران الحجرات الضيقة.
- مجال اللعب في أغلب الأحيان محدود بل أنه غالبا ما يكون متعذرا في كثير من المساكن الحديثة في المدن و شقق صغيرة تضيق بالأثاث.
- رغبة الطفل في البحث و التتقيب و التجريب فيما حوله من الأشياء، تقديها رغبة الكبار في المحافظة على نظافة المسكن و نظامه.
- أما خارج البيت فكثيرا ما يتعذر عليه أن يتصل بغيره من الأطفال حتى الكبار منهم هذه البيئة التي يعيش فيها الطفل (طفل الأم العاملة) لا تثير في نفس الصغير إلا الضيق و التوتر و الضغط و الشعور بالحرمان (كلير فهم، 2005، ص23)، إن الغياب المتكرر أو الانفصال الجزئي للام عن طفلها طوال اليوم من أبرز العوامل التي تزلزل أمن و استقرار حياة الطفل خاصة أثناء مراحل حياته الأولى و بالتالي فإن غياب الأم يجعل الطفل غير واثق من نفسه و لا في من حوله مما يؤدي به في النهاية إلى عدم التكيف و الاندماج السليم في المجتمع مما يتطلب من الأم محاولة إشباع حاجات طفلها و غرس الثقة و الأمان في نفسه من أجل تهيئته إلى الدخول في المجتمع و الحياة الاجتماعية بمختلف معاييرها و قيمها (أنسي محمد أحمد قاسم، 1998، ص25) كما يرى بولي BOULLY أن الانفصال المبكر الطويل للأطفال عن أمهاتهم كان

سببا أوليا لنمو سمة الجنوح و استمرار سوء السلوك و قد استمد بولي قناعته هذه من ملاحظته للأطفال الصغار المودعين بالمؤسسات و قد وجد في دراسته الإكلينيكية لـ (44) لصا أن بعضهم تبدو لديه عدم القدرة على إقامة علاقات طويلة و دائمة مع الآخرين، و قد إرتبط هذا العجز لديهم بغياب الأم (جون بولي، 1980، ص183) فالطفل يستشف ثقته بنفسه و بالناس و المجتمع من أمه، و إنفصاله عنها من العوامل التي تنزل أمنه ز تشعره بالضياع و الشقاء و تغرس في نفسه الشعور بالحيرة و الإرتباك (سهير كامل أحمد، 1998، ص42)، و تشير الدراسة التي قامت بها نبيلة أبو زيد علم (1987) إلى أن أبناء الأم العاملة يتميزون بالعنف و العصبية الزائدة في تنشئتهم، فالأم ليس لديها الوقت الكافي لتلبية جميع مطالبهم، و بطبيعة الحال ستقوم بالأعمال المنزلية الأساسية و تلبية حاجاتهم الضرورية فقط، فالتعب الجسمي و الإرهاق النفسي تخنفي معه المشاركات الاجتماعية مع الأبناء، و المشاركة في اهتماماتهم و حل مشاكلهم (أنسي محمد أحمد قاسم، 1998، ص128)، فالأم لا تقدم الغذاء و الوقاية فقط بل تقدم ما هو أهم، العطف و الحب و الحنان و إذا كان إهمال الغذاء و الحماية كثيرا ما يؤدي بالطفل إلى المرض أو إلى الهلاك في بعض الأحيان فإن إهمال الطفل و حرمانه من العطف و المحبة، غالبا ما يهدد كيانه بالخطر لأن الحرمان العاطفي كالجوع لا يمكن للطفل أن يتغلب عنه أو يتحملة، دون أن يصيبه منه الضرر خاصة في السنوات الأولى من عمره (محمد عبد الطاهر الطيب، 1991، ص160) إن غياب الأم عن المنزل يعرض الطفل إلى مشاكل أكثر خطورة و على رأسها سرقة الأطفال التي يتعرض لها نتيجة اشتغال أمهاتهم، ففي الولايات المتحدة الأمريكية يبلغ عدد الأطفال المفقودين كل سنة حوالي (1,08) مليون طفل و تشير التقديرات و الإحصائيات أن الرقم قد يتراوح بين (6000 و 50000) هم كالطفل كاهن يفترض أنهم ضحايا اختطاف مجهول السبب ربما بغرض استخدامهم في تجارة البغاء أو بغرض بيعهم في السوق السوداء لبعض الأفراد الذين يودون الحصول على أطفال للتبني، لذلك فبعض المجتمعات بدأت برامج الغرض منها تعليم الأطفال كيفية تجنب اختطاف محتمل مع تقديم وسائل و أساليب الدفاع عن النفس، و البعض الآخر بدأ حملة تجميع بصمات الأطفال لتقديمها

للبوليس عند الحاجة 01/01/2017 h 08:02، و في دراسة أجرتها مليكة محمد مشينيش عام (1990) بعنوان الآثار النفسية و الاجتماعية لخروج الأم إلى العمل على أطفالها في مدينة عمان، تبين أن هناك بعض المشكلات التي إنفرد بها أطفال الأمهات العاملات و هي سرعة الغضب، ملازمة الأم أثناء وجودها بالمنزل الإلحاح في طلب النقود، الشكوى عن المشاركة في الأعمال المنزلية، عدم إنفاق النقود بحكمة، عدم قضاء وقت كافي في الدراسة عدم المحافظة عن الكتب و الأدوات المدرسية (علي بشرى، 1995، ص45)، و قد بينت دراسة لويل أن البيوت التي تعمل فيها الأم تميل إلى تفضيل طرق نظامية حاسمة و تشجيع أبنائها على الاستقلال (رغداء نعيسة، 1995، ص61)، بينما توصلت دراسة فريال بهجت التي تمت عام 1981 إلى أن المرأة العاملة ليست لديها الوقت الكافي لرعاية أولادها بالمعدل نفسه الذي يتوفر للمرأة الغير عاملة، و لهذا فإن دور المرأة في مجال التنشئة الاجتماعية للأبناء و الرعاية التربوية أخذ في التضائل، و هذا ما تؤيده دراسة سعيد سعيد التي أفادت بأن عمل المرأة أدى إلى تدني قدراتها على القيام بالإشراف على الجانب التربوي لأبنائها، فهي غير قادرة على متابعة دراسة الطفل و الإشراف على تحفيزه لواجباته الدراسية (نجاح محرز رمضان، 1999، ص ص، 55، 56).

6_3 آثار عمل المرأة على الزوج:

من المحتمل أن نتوقع حدوث تغيير في العلاقات الزوجية على الأسرة التي تعمل فيها الزوجة، بحيث يمكن وجود اختلاف بين هذه الأسرة، و الأسرة التي لا تعمل فيها الزوجة خارج المنزل، خاصة في البيئة العربية حيث تزيد متطلبات الزوج و مسؤوليات الأسرة على المرأة بما يفسر تعدد البحوث التي تتناول مسألة تقييم مستويات التوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات، و في هذا المجال تميل البحوث الأمريكية إلى إعتبار أن عمل المرأة يعد عنصرا داعما للتوافق الزوجي أو أنه غير مؤثر سلبا على العلاقة الزوجية، و الواقع أن عمل المرأة كعنصر مؤثر على الزواج يرتبط بموقف الزوج و موافقته على عمل المرأة حيث أجرت إحدى عيادات الاستشارات الزوجية بحثا حول موافقة الزوج على عمل الزوجة و أثره على التوافق الزوجي،

حيث بينت نتائج البحث أن هناك صراعا أكبر في الأسر التي لا يوافق فيها الزوج على عمل الزوجة، و قد بدا فرق واضح بالنسبة للبنود المتعلقة بميزانية الأسرة أما دراسة ناني nany سنة (1999) فقد خلصت إلى النتائج التالية أن المناقشات كانت أكثر حدوثا بين الزوجات و الأزواج في الأسر التي تعمل فيها الزوجة فكانت نسبته بين العاملات (15%) و بين العاملات (8%) و ارتفعت نسبة العاملات اللاتي طلبن الطلاق حتى نسبة (60%) في حين كانت نسبتها لدى غير العاملات (47%)، أما التوافق الزوجي لدى النساء العاملات المتعلمات أعلى بنسبة طفيفة لدى غير المتعلمات.

www.ae./telecast.html 29/02/2017 h 16:30

و في دراسة أكاديمية هامة قارنت (كليجر) بين خمسين زوجة مشغلة و خمسين غير مشغلة في ضوء مقياس (ثيرمان) المعدل للتوافق الزوجي، و لم تختلف المجموعات اختلافا يذكر، كما لم يختلف في درجة الاختلاف بين الزوج و الزوجة فيما يتعلق بالآراء الخاصة بشؤون الأسرة (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1990، ص95)، و الزوج ينتظر من زوجته أن تلبى متطلباته و احتياجاته مهما كانت الظروف، لذلك كثيرا ما تعاني الزوجات من احباطات عديدة إذ أنها برغم المجهود الضخم الذي تقوم به فإنها تكون عرضة للنقد على أقل تقصير، و يكون مصدر النقد بالطبع هو الزوج و لكن في بعض الأحيان قد يقوم الأطفال بنقد الأم أيضا، لذلك يجب على الزوجة أن تكون صبورة و قوية الاحتمال، كما يجب عليها أن تكون متفائلة دائما مهما حدث، (طارق كمال، 2005، ص213).

و أحيانا يرى الزوج زوجته العاملة تعبت من عملها، تزيدها أعباء و مسؤوليات البيت إرهاقا فيتخرج

من أن يبوح باحتياجاته النفسية http://www.Islam online.net 08/06/2017 h 12:00 ،

كما يسبب له عمل الزوجة خارج البيت وساوس حول اختلاطها بزملاء العمل من الرجال، فيرى أن هذا الاختلاط قد يعرضها للغواية من طرفهم (محمود حسن، بدون سنة، ص181)، كما أن التحولات التي أصابت

أماكن العمل لا تجري في فراغ بل أنها تترك آثارها الجسمية على حياة الملايين من الأسر و العائلات، لقد رافق هبوط دور الرجل التقليدي باعتباره كاسب الرزق و مصدر الدخل الأول للأسرة، ارتفاع نسبي في درجة المساواة التي تتمتع بها المرأة (أنتوني غدير، 2004، ص70) مما يؤثر على مكانة الرجل في الأسرة و تغيير لدوره نسبيا، و عزز عمل الزوجة قوتها في التأثير على قرارات الزوج، مما جعلها ندا له و زاد من وقوع حدة الصراع بينها فأسقط دخول المرأة للعمل حق الزوج في التحكم فيها (Souad Khodja sans année, p55)، و من الناحية الإيجابية فإن تحمل الرجل المسؤولية لتوفير مستلزمات المعيشة و إدارة الشؤون المالية للأسرة، يخول له السيطرة على المرأة في غضون الحياة الزوجية و ضمن العلاقات العائلية، و كذلك النساء ذوات الدخل العالي يتمتعن بحظ أكبر من الاستقرار في الأسرة، و إلى جانب ما وهبته الطبيعة للرجل من قوى بدنية أكبر فإن القانون يمنحه في بعض الحالات امتيازات تؤهله للتقدم على المرأة، فهو رب البيت وله حق إتخاذ القرار في القضايا العائلية الهامة (شكوة نوابي، 2001، ص177) ثم إن التقدم السريع الذي شهده العلم و الإبداع، و تحسن مستوى العناية الصحية أحدث تغييرات هامة في النماذج الحياتية، أدى إلى تحقيق نجاحا نسبيا في مجال تحديد النسل، لقد طرأت تطورات سريعة في العلاقات التقليدية بين الرجل و المرأة أيضا، و استطاعت المرأة من خلال عملها و حصولها على دخل خاص بها أن تحصل على استقرار إلى حد ما، مما ترك آثارا طيبة في مسار حياتها و هيأها لفرصة الرقي و التطور في المجالات المختلفة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص91).

رغم أن هناك نسبة كبيرة من الرجال ترفض عمل المرأة، و كذلك بأن يقوم الرجال ببعض الواجبات المنزلية لأسباب يعتبرها بعضهم تحط من شأنهم، ولا تتطابق مع تصوراتهم لكن يمكن القول أن الأسرة في البلاد العربية أكثر استقرار و تشكل البنية الرئيسية للمجتمع كونه مجتمع جماعي لا يغلب عليه الطابع الفردي المتواجد في معظم المجتمعات الغربية، هذا هو الدور الرئيسي للأسرة، و قد يكون هذا أمرا رئيسيا و

هاما للكثيرين في البلاد العربية. 06:40 h 16/02/2017 Article :www.dw.worled.de/dw

6_ 4 آثار عمل المرأة في تغيير الأدوار و السلطة داخل الأسرة:

نظرا لكون الأب أو الزوج هو الذي يعول الأسرة اقتصاديا، و يمثلها في المجتمع و هو الذي يعمل طول الوقت، فإن هذا أكسبه دورا مهيمنًا، و أعطى له سيطرة على الزوجة و على الأبناء، هذا النمط التقليدي لدور الزوج هو الذي ركز السلطة من الناحية الشكلية على الأقل في يد الرجل، و مع تقدم الصناعة و خروج المرأة للعمل و التعليم، كل هذا أكسبها مكانات مساوية للرجل و أصبح لها استقلالها الاقتصادي، و جعلها شريكة للزوج في القرارات الأسرية، و تلاحظ سناء الخولي أن مفهوم الدور و الحقوق و الواجبات للزوج أو الزوجة من الأدوار الغير ثابتة و لكنها تتأثر بعوامل اجتماعية و ثقافية فبالإضافة إلى دخول النساء ميدانا كان قاصرا على الرجال، أصبح كثير من الرجال يقومون بأعمال كانت قاصرة في الماضي على النساء و لهذا أصبحت هذه المرونة و عدم وضوح الفصل بين الأدوار عائقا في سبيل تقديم تعريف دقيق لكل من أدوار الزوج و الزوجة، في الوقت الحالي نتيجة للفروق الاجتماعية و الاقتصادية الجديدة التي تمر بها كثير من المجتمعات المعاصرة. (محمد أحمد بيومي، عفاف عبد العظيم ناصر، 2009، ص ص، 283، 184).

و تقول نيفا في هذا المقام « يبدو أن لعمل النساء خارج البيت تأثيرا على مكانة النساء و سلطتهن في اتخاذ القرارات الخاصة بشراء السلع المهمة و تربية الأطفال فعمل المرأة أحدث تعديلا في الطبيعة السيكولوجية للعلاقات الزوجية، التي كانت تقوم على علاقات السيد و المسود (كميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1984، ص 85) و لقد أجريت عدة دراسات حول أثر عمل المرأة على السلطة في الأسرة و على علاقتها الزوجية، فلقد بدراسة قام بلود و هاملين Blood et hamlin أثر عمل الزوجة خارج البيت.

على التوقعات الخاصة بالتغير في علاقات السلطة الأسرية و الممارسات الفعلية للسلطة و توصلت الدراسة إلى عدد القرارات التي اتخذتها الزوجات غير العاملات، كما حاول هير معرفة ما إذا كان لعمل الأم خارج البيت تأثيرا على اتخاذ القرارات الأسرية في منطقة بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية، و قد توصلت

الدراسة إلى أن الزوجة العاملة من الطبقة العاملة تمارس تأثيرا في اتخاذ القرارات الأسرية يفوق تأثير الزوجة غير العاملة (عبد المجيد، 1987، ص123).

إن خروج المرأة إلى العمل وإهمالها أو تقصيرها في واجباتها البيئية يؤدي إلى الصراع بين المرأة و زوجها، حيث تضعف سيطرة الرجل على الأسرة و تصبح القرارات الأسرية ليست من حق الرجل، إذ أصبحت المرأة تشاطره المهام و تساويه في القدرات و الدخل و قد تفوقه لأن كثيرا من أرباب العمل يفضلون المرأة على الرجل و خاصة الذين ليس لديهم أهداف شريفة (محمد يوسف الشويكي، سعد عبد الله عاشور، 2006، ص19).

7_ مشاكل المرأة العاملة:

تعاني المرأة العاملة من مشاكل عديدة على الصعيد المهني و الشخصي و الاجتماعي جراء العمل نذكر أهمها:

7_ 1 مشكلات خاصة بسبب العمل:

و هي المتعلقة بالمشاكل الشخصية التي تعاني منها المرأة العاملة بسبب عملها خارج البيت، حيث أن المرأة العاملة تعاني مشكلة التأخر في الوصول إلى البيت، و كذا توترات نفسية نتيجة العمل و الإجهاد البدني بسبب العمل و الضغوطات العائلية و مشكلة التقصير في أداء الواجبات المنزلية، و كذا افتقار الوقت اللازم لرعاية الأبناء، و كذا طبيعة العمل ذاتها تؤثر على المرأة و قد تسبب لها التوتر و الضيق، و كثيرا ما يأتي الضيق للمرأة العاملة عن طريق ظروف العمل نفسها، فهي بحاجة للتوافق مع هذه الظروف، و بحاجة للتوافق مع زملاء العمل، و بالقدر نفسه بحاجة إلى الحفاظ على مكانتها المهنية، و إثبات قدرتها في مواقع العمل.

7_2 مشكلات داخل العمل:

و هي المتعلقة بنوعية المشاكل التي تواجه المرأة العاملة في محيط عملها، و تبين أن المرأة تعاني من مشكلات التعامل مع المواطنين، و مشكلة قلة الأجور مقارنة بالرجل و كذا مشكلة من يعملن خارج مجال تخصصهن، و كذا مشكلة طول وقت العمل

Shamtosham.my goo-net/t 1044.topic 15/4/2017

7_3 مشكلة التحرش الجنسي:

و نعني به تصرف شخص معين بطريقة مؤذية و غير ملائمة مع شخص آخر، أو مجموعة من الأفراد بسبب جنسه، و تعتبر المضايقات الجنسية المظهر الأكثر بروزا و هو سلوك غير مرغوب فيه ذا صبغة جنسية، و قد ازداد الاهتمام بالتحرش الجنسي نظرا لأن المرأة المتحرش بها تخاف من استمرار هذا التحرش سواء في مكان العمل أو في المدرسة، حيث تشير الدراسات أن التحرش الجنسي أو المضايقات الجنسية تبدأ من المراحل الابتدائية و الثانوية.

www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=1079 17/05/2017

هذا و كشفت دراسات مسحية في أمريكا عن أن امرأة من بين امرأتين تعرضت في حياتها الأكاديمية أو العملية إلى مضايقات جنسية، التي تبدأ من التحقير أو الازدراء أو التهديد إلى أن يصل الأمر إلى العنف الجسدي، أما المضايقات في العمل فتعتبر نوعا من التحرش الجنسي يصدر عن أشخاص يشعرون بعدم الأمن، و بالتالي يتم تعويض ذلك بفرض سيطرتهم و مضايقتهم للآخرين، و تترتب على المضايقات الجنسية داخل العمل نتائج ضارة تلحق بالمرأة و تؤثر على إنتاجيتها و أدائها المهني، و تجعلها عرضة للإصابة بالضغوطات و الاضطرابات النفسية و المشاكل الصحية، مما يجعل المرأة تشعر بالإحباط و الإحساس بالدونية، و هو ما يؤثر في حياتها العملية و الأسرية (هبة محمود علي حسين، دس، ص14).

7_ 4 مشكلة غياب الأم عن الأبناء:

إن تحمل الأم للمسؤولية الاجتماعية و التربوية و الصحية و الغذائية لأطفالها، هي مسؤولية فريدة من نوعها لا يجيدها سواها، إذ حتى المؤسسات التربوية المعاصرة لا تستطيع تقديم ما تقدمه الأم لأطفالها بنفس الأداء و الكفاءة لذلك على الأم العاملة أن ترعى أطفالها و تربيهم تربية صحيحة، فلقد كفل الإسلام رعاية الأطفال منذ ميلادهم إلى أن يبلغوا سن الرشد، و أول هذه الرعاية ولاية الحضانة، حيث تنمو عواطف الطفل و غرائزه البشرية، و جعل هذه الولاية كاملة للمرأة.

(غريب سيد و آخرون، 1995، ص103).

7_ 5 المشكلات الناتجة عن التداخل بين مسؤوليات المرأة:

إن عمل المرأة و مساهمتها في النشاط الاقتصادي و اتساع نشاطها و خروجها عن إطار الواجبات و المهام الأسرية، يعكس تغيرات نوعية في العلاقات الأسرية، و علاقات الإنتاج في المجتمع، و اختيار المرأة لدورها في الحياة أصبح معقدا إلى حد كبير، و ذلك لتعرضها لضغط قوى عديدة، فهي من ناحية تخضع لضغط التقاليد و الطبيعة البيولوجية التي تدفعها إلى الأعمال المنزلية و الأمومة، و من ناحية أخرى تنجذب إلى الفرص التي أصبحت متاحة أمامها في عالم الوظيفة و العمل، و الأجر و يواجه اختيار المرأة بالعقبات نتيجة لأربعة عوامل هي الزواج، الأعمال المنزلية، إنجاب الأطفال و تربيتهم، و الوظيفة و عند قيام الزوجة بكل هذه الأدوار يخلف لديها مشكلات و صراعات بينها و بين زوجها، لأن المرأة من خلال تعليمها و عملها اكتشفت ذاتها و قدراتها و هذا ما أدى إلى تغيير في نوعية العلاقات الأسرية، و بالتالي إلى مشكلات من نوع جديد في الأسرة (سنة الخولي، دس، ص90).

7_ 6 مشكلات على الصعيد الشخصي:

لقد ولد عمل المرأة الذي أخرجها من إطار الأسرة و مكنها من التفاعل مع مجتمعا و الاستمتاع به بإرادتها الحرة مشكلات على المرأة نفسها، لأن هذا العمل على الرغم من تأثيره إيجابيا على شخصية المرأة و تصرفاتها و أفكارها، فإن هذه الأفكار الإيجابية نفسها قد تخلف من المرأة شخصية جديدة ضمن ظروف لا تتوافق تماما مع هذا التغيير مما يولد مشاكل على الصعيد الشخصي للمرأة و في علاقتها بزوجها، إن نضوج شخصية المرأة ووعيتها بذاتها، و عدم تقبل الرجل و تفهمه الذي يؤدي إلى نشوب الخلافات بين الزوجين يؤدي بالمرأة في كثير من الأحيان إلى كثير من الأمراض النفسية بسبب تراكم هذه المشكلات استمراريتها برأي بعض المفكرين و الأخصائيين الاجتماعيين.

إن العمل يخلق صراعا حقيقيا في نفسية الزوجة العاملة، و يبرز هذا الصراع في مظاهر مختلفة في داخلها تدعوها أحيانا إلى العودة إلى البيت كأم، و تدعوها في الوقت نفسه تحت ضغط الحاجة إلى الاستمرار في العمل و تحقيق طموحها و هذا التناقض يخلق لديها موقفا نفسيا يظهر على شكل عدم الرضا و قلق نفسي خاصة إذا كانت تعمل في عمل روتيني ليس فيه إبداع ولا يساعد على ترقيتها مهنيا كما أن الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة في التوفيق بين أدوارها المتعددة، أدت إلى إصابة المرأة بالتوتر النفسي و الإرهاق، إن التربية التقليدية نجحت في غرس عقدة الذنب إلى حد بعيد لدى المرأة العاملة، التي تقضي جزءا من وقتها اليومي خارج المنزل إلى درجة أن المرأة العاملة تشعر بالذنب الكبير لمجرد حصول أي تقصير تجاه الزوج أو البيت و تعزو هذا التقصير إلى خروجها من البيت إلى العمل.

www.kobani.net/vb/mewreply/php?do=mewreply.p=446076 15/04/2017

8- خصوصيات عمل المرأة في القطاع الصحي:

1. ألا يتعدى عدد ساعات المناوبة للمرأة 8 ساعات، ومن أرادت العمل لساعات أطول تعوض عن ذلك بمكافأة مادية على حسب عدد الساعات، وإن قال قائل فأين ساعات بدل التفرغ نقول: هناك أطباء يعملون 8 ساعات ويأخذون بدل تفرغ كأطباء الجلدية والأطباء الإداريين وأطباء المراكز الصحية وغيرهم.. وما نريده هو تعميم الفائدة لا نزعها من هؤلاء .
2. يعلم الجميع أن المرأة تحتاج إلى إجازة أمومة لإرضاع طفلها وهذه الإجازة مدتها الحالية شهرين، وهذه الفترة غير كافية فحبذا لو أصبحت 4 أشهر .
3. من حق المرأة أن تكون هناك حضانة في كل مستشفى ليتسنى للمرأة إحضار طفلها إليها والقيام بإرضاعه في أوقات الفراغ .
4. العمل في المجال الصحي ليس كغيره في باقي القطاعات، لذا فالأفضل أن يخفف العمل عن الحامل بدءاً من الشهر السابع .
5. تتعرض العاملة في المجال الصحي مثال (الممرضات المسئولات عن سحب الدم والقابلات والجراحات وطبيبات النساء والولادة) إلى انتقال العدوى، فمن حقها أن تعطى بدل ضرر أو خطر أسوة بأطباء الجلدية ومدرسات الكيمياء!
6. تأمين المواصلات، خاصة للمناوبات الليلية مطلب رئيسي للعاملة في المجال الصحي.
7. للرجل الحق في بدل التقاعد في حياته وبعد وفاته، وليس للمرأة هذا الحق بعد وفاتها وهي التي خدمت تلك السنين، وجزء من راتبها يقتطع شهرياً مثلها مثل الرجل فأين يذهب بدل تقاعدها؟ من أجل ذلك وإذا كان الوضع كما هو فالأفضل أن تعطى حقها كاملاً منذ البداية .
8. يجهل الكثير من النساء حقوقهن المادية، فحبذا لو وجد كتيب خاص يصدر من ديوان الخدمة المدنية، يوضح حقوق المرأة العاملة في المجال الصحي أو أن يقوم أحد الإداريين ممن لهم معرفة بتلك الحقوق

بشرحها لهن، والأفضل من هذا وذلك أن تكون هناك لجنة تعنى بحقوق المرأة العاملة في المجال الصحي .

9. نرى في الوزارات الأخرى (أي غير وزارة الصحة) أن هناك تفاوتاً ملحوظاً في الراتب بين العاملين على حسب الوظيفة والشهادة، مما يدفع العاملين للدراسة والرقى، أما في وزارة الصحة فالفرق يعود لعدد سنوات الخدمة، فالأحرى أن يعدل هذا النظام لكي تحتفظ الوزارة بالكفاءات، لا أن تهرب للقطاعات الأكثر رواتب .

10. المرأة قبل أن تكون عاملة في المجال الصحي، هي أم وزوجة وابنة وأخت، والعمل في هذا المجال على مدى الأسبوع متضمناً الخميس والجمعة وهي العطلة الأسبوعية لجميع الموظفين، عدا العاملين في قطاع الصحة، فحبذا لو يطبق عليهن كما هو على غيرهن، ومن أرادت من العاملات أن تعمل خلال العطلة الأسبوعية فتعطى أجراً على ذلك.

11. هناك بعض المجالات الصحية يرغب مجتمعنا بوجود المرأة فيها مثل: القابلات وطبيبات النساء والولادة، فحبذا لو يكون هناك تمييز في رواتب هؤلاء العاملات تشجيعاً لهن.

www.saaid.net/doat/yusuf/4.htm.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نستخلص أن عمل المرأة مهم جدا في بناء مجتمع و أنه ينعكس عليها بالسلب و الإيجاب و أن المرأة تبذل مجهود كبير لتوفيق بين العمل و الواجبات المنزلية فتتعرض للضغط و لأجل التوضيح قمنا بدراسة ميدانية تمكنا من إثبات الفرضيات او نفيها، و إظهار مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي.

الفصل الرابع

الإجراءات

المنهجية

تمهيد:

كل البحوث العلمية تعتمد على منهجية معينة يراد من خلالها الوصول إلى نتائج علمية دقيقة و لهذا خصصنا هذا الجانب لتوضيح المنهجية التي اتبعناها في بحثنا من أجل إحاقه أكثر بالموضوع، و التحقق من الفرضيات المطروحة.

1_ المنهج المستخدم:

1-2_ المنهج الإكلينيكي (العيادي): إن المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الإكلينيكي ، الذي يستعمله الأخصائي النفسي للوصول إلى التشخيص السليم للحالة ، وذلك بالاعتماد على وسائل علمية كالمقابلات و الاختبارات وسنتطرق إلى كل وسيلة على حدا .

مفهوم كلمة "كلينيك" من جهة إلى ملاحظة معمقة و التي « Reichlim » حيث يرجع

تكون متعلقة بالفرد ،ومن جهة أخرى فهي تنظر إلى سلوك الفرد من منظور خاص و الإكلينيكي يبحث عن إيجاد معنى هذا السلوك و الكشف عن الأسباب النفسية مع إظهار دوافعها و سيرورتها وما يحسه الفرد إزاء هذه السلوكيات التي يتخذها للتخلص منها.

ويتناسب المنهج الإكلينيكي مع هدف الدراسة، وذلك لأنه يعمل على التعرف والكشف عن الأسباب والعوامل التي تساهم في فهم المشكلات التي تعيشها الحالات، وذلك باعتماده على مخطط معين والذي يتمثل في المقابلة والملاحظة ودراسة الحالات و الاختبارات على أنواعها. . (Samuel berthond et les autres، 1976، p35)

2- حدود الدراسة :

2-1 المجال المكاني

تم تحديد مكان الدراسة بالمصلحة الاستشفائية ابن زهر بمدينة قالمة ويحتوي على 10 مراكز

متخصصة وهي كالاتي

مركز تصفية الكلى ، الأمراض المعدية، امراض السل ،الأشعة ،الأمراض الصدرية ،طب العمل

الطب الشرعي المخبر ،الأمراض العقلية مركز التشريح، بالإضافة الى الإدارة.

2-2 المجال الزمني

بدأنا التفكير في موضوع بحثنا في أوائل شهر نوفمبر 2016، أما الدراسة الميدانية فقد تمت ابتداء من 28 مارس 2017 الى 20 أبريل 2017 وأول خطوة كانت المقابلة النصف موجهة وبعدها قمنا بتطبيق مقاييس القلق و الاكتئاب في 12 أبريل 2017 وانتهينا من العمل بتاريخ 20 أبريل 2017 وهو تاريخ نهاية الجانب التطبيقي للدراسة

3 عينة الدراسة

العينة تكونت من (2) طبيبات و(2) ممرضات بالمصلحة الاستشفائية- ابن زهر بقالمة -.

4_ أدوات جمع البيانات:

4_1 الملاحظة العيادية: تواجدنا حاضر في كل البحوث العلمية ، يهدف استخدامها كوسيلة لجمع البيانات عن موضوع الدراسة ، وهي طبعاً لها أصولها وقواعدها الدقيقة .

4-2 المقابلة النصف موجهة : هي وضعية تفاهم بين شخصين وتفاعل لفظي بينهما في اتصال مباشر ، مع تحديد الهدف مسبقاً، وتستعمل المقابلة في حالات تناول الباحث دراسات الاتجاهات أو آراء أو تصورات أفراد وهي ثلاث أنواع :الموجهة ،الحرّة، النصف موجهة التي تعرف وتعد بمثابة: "عملية إصغاء بالدرجة الأولى لما يدور بين الفاحص والمفحوص ، تتم وجها لوجه ،يتجاذب فيها الاثنان أطراف الحديث لكن القسم الأكبر يكون من طرف العميل ".

(حامد عبد السلام زهران ، 1977،ص183).

وتوظيفنا لهذا النوع من المقابلات جاء بهدف تمكيننا ولو بصورة جزئية من التعرف على بعض

سمات شخصية المراهقات المصابات بداء السكري.

4-3دراسة حالة:

عرف هادلي (hadley1958) دراسة حالة على أنها تجميع لكل المعلومات المتراكمة حول الفرد، حيث أنها تحتوي بالإضافة إلى المعلومات التاريخية التي تسرد عنه على معلومات الاختبارات التي أجريت له تتعلق به، لذا تشتمل طريقة دراسة الحالة على المعلومات المتحصلة عن المسترشدين فيما يتعلق بماضيه وحاضره.

تكمن أهمية دراسة حالة في كونها تعطي فكرة شاملة واضحة ومتكاملة عن المسترشد تفوق التصورات الحالية للمرشد النفسي حول شخصيته وأبعادها، وتساعد طريقة دراسة حالة في تلخيص الكميات من المعلومات المتراكمة والمتجمعة حول الفرد من أجل تغيير وفهم أبعاد شخصيته وأسلوب حياته (ماهر محمود عمر، 1987، ص210)

4-4*اختبار AARON BECK للاكتئاب:

- مصمم المقياس: قام بتصميم هذا المقياس العالم و الطبيب النفسي الأمريكي، " ايرون بيك" ويعتبر هذا الأخير من رواد حركة العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب ومختلف الأمراض النفسية الأخرى.
- وصف المقياس: يتكون هذا المقياس من 94 عبارة (بند) موزعة حسب 21 بند للاكتئاب، ويصف كل بند أحد الأعراض السريرية للاكتئاب، ويطلب من المفحوص قراءة كل عبارة من كل بند، ويختار العبارة التي تطبق عليه وتضيف حالته ومشاعره بوضع دائرة حول رقم العبارة.

- تصحيح الدرجة على المقياس وتفسيرها: يقوم الفاحص بجمع درجات حسب العبارات المختارة من طرف المفحوصين في جميع الأبعاد المقياس وتفسر حسب المجالات التالية:

الدرجة من 0_9: لا يوجد اكتئاب.

الدرجة من 10-15: وجود اكتئاب بسيط (خفيف).

الدرجة من 16-23: وجود اكتئاب متوسط.

الدرجة من 24-36: وجود اكتئاب شديد.

الدرجة من 37 واكثر: وجود اكتئاب شديد جدا.

4-5* اختبار تيلور للقلق:

-مصمم المقياس: قام باستخدام هذا المقياس الاخصائية والحاملة النفسية (j-a-taylor) وهذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوي القلق الذي يعانیه الافراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض صريحة ويصلح هذا الاختبار للاستعمال في جميع الأعمار .

وصف المقياس: يتكون من 50 عبارة وفيه يجيب المفحوص بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تنطبق عليه وكلها عبارات تصف الذات.

تصحيح المقياس: يتم من خلال احتساب درجات المفحوص على كل إجابة تطبق عليه وبعد ذلك يحسب المجموع ويتم التصنيف من خلال الدرجات التالية:

الدرجة من صفر-16: قلق منخفض جدا

—الدرجة من 17-19: قلق منخفض

—الدرجة من 20-24: قلق متوسط

—الدرجة من 25_29: قلق فوق المتوسط

—الدرجة من 30—ج3: قلق شديد

—من 37 فما فوق: قلق شديد جدا

5- عرض الحالات:

5-1 الحالة الاولى:

الاسم: ياسمين

اللقب: س

العمر: 47

الحالة العائلية: متزوجة

عدد الأولاد: 4

المستوى المعيشي: متوسط

نوع السكن: ملك، فردي

عمل الزوج: في فرنسا

اختصاص: ممرضة

سنوات العمل: 22 سنة

سنوات المناوبة: 12 سنة (يومين في الأسبوع)

أوقات العمل اليومية: 12 سنة

الأمراض: السكري

تاريخ الحالة:

الحالة تعاني من صعوبة في تربية اطفالها بخصوص أن الأب غائب عنهم طوال الوقت فهي تتحمل مسؤولية كبيرة وتعاني من ضغط نتيجة صراع الأدوار ولا تستطيع التوفيق بين العمل والمناوبة وترك اطفالها والواجبات الأسرية.

كما أنها تقلق حيال علاقتها مع زوجها الغائب عنها بشكل مستمر بالخصوص في الفترة الأولى من الهجرة فهما يحتسبان في حالة انفصال أصبحت تشكل لها حالة من التوتر والخوف والقلق.

أجرينا مع الحالة مقابلة وطبقنا عليها دراسة حالة.

النتيجة:

طبقنا على الحالة مقياس بيك، وكانت النتيجة أنها تعاني اكتئاب متوسط. النتيجة 16.

لأنحصار النتيجة في المجال (16-23) مما يعني اكتئاب متوسط.

5-2 الحالة الثانية:

الاسم: ش

اللقب: ش

العمر: 56

الجنس: أنثى

سنة الزواج: 2002 الزواج

سنة الانفصال: لا تتذكر مدة الانفصال 15 سنة

سنة العمل: 1989

الأولاد: لا يوجد

الوالدين: الأم متوفية والوالد على قيد الحياة

عمل الزوج: متقاعد

الأمراض: كانت تعاني مرض في المعدة وتعافت

دكتورة: عامة

السكن: منفردة عندما يكون زوجها هنا وبعدها يذهب الى منزل ابيه وهي كذلك.

أيام العمل: 5 أيام في الأسبوع

ساعات العمل: من 8 - 12، 12 - 16:30

تاريخ الحالة:

لقد بدأت العمل سنة 1989 وبعدها تزوجت الزوج في الأول كان متفهم وضعها وعملها وبعد ذلك قالت أصبح لا يقدر وضعها ويضغط عليها ويريد كل شيء أن يكون على اتم وجه أن نفي بجميع مسؤولياته وأصبح يضغط عليها ويخيرها بينه وبين عملها، فأصبحت تحس بالتوتر الشديد والقلق وأن منزلها لم يصبح مكان راحة وطمأنينة وقررت الانفصال والتفرغ لعملها ولوالدتها التي كانت مريضة أنداك وبعد مدة انفصال دامت 15 سنة أصبح الطليق يتواصل معها ويريد الرجوع وأصبح متفهم ومتقبل لعملها وتزوجا مرة ثانية سنة 2002.

حاولت الحالة أن تحظي بأطفال لكنها لم تحظي وكان لكبر العمر دورا في ذلك أيضا.

النتيجة:

طبقتنا على الحالة ش مقياس تايلر للقلق وكانت عدد الإجابات نعم: 26

الحالة لديها قلق فوق المتوسط لانحصارها في المجال (25-29) وهو قلق فوق المتوسط.

3-5 الحالة الثالثة :

الاسم: غ

اللقب: ح

العمر: 40 سنة

الجنس: أنثى

سنة الزواج: 2005

الأولاد: 2 ذكور، أنثى

سنة العمل: 2001

السكن: مستقلة

أيام العمل: 5 أيام من 8 - 1

ساعات العمل: من 8 صباحا - 16:30

عمل الزوج: عامل في مصنع

الأمراض: تعاني من حساسية الأنف والحنجرة بسبب مكان العمل منذ 8 سنوات

عملت سابقا في عناية في وحدة تصفية الدم وبعدها انتقلت الى قسم الأمراض العقلية

العمل: ممرضة مساعدة طبية للصحة العمومية

تاريخ الحالة:

الحالة "غ" كانت تعمل في عناية في وحدة تصفية الدم وبعدها انتقلت الى قسم الأمراض العقلية بمستشفى ابن زهر بقالمة تزوجت سنة 2008، في الأول كان عملها وحياتها صعبة ولكن بعد الانجاب وعندما أصبح لها أطفال تغيرت أولوياتها وأصبحت لديها مسؤوليات تتعارض مع عملها وأصبحت غير متفرغة لتربية أطفالها وتلبية حاجياتهم.

فمثل وقت الغذاء لا تستطيع أن تذهب الى المنزل وتحضر لهم الغذاء وتجلس معهم فالأطفال يأتون الى مكان عملها.

الزوج غائب عن المنزل فهو يعمل في مركب الحجار يستيقظ من 6 صباحا ويذهب ويعود 6 مساء فكل المسؤولية على عاتقها.

النتيجة:

الدرجة من 10-15 اکتئاب بسيط: 11

تعاني الحالة من اکتئاب بسيط لانحصارها في المجال (10-15) مما يعني اکتئاب بسيط.

5-4 الحالة الرابعة:

الإسم: ر

اللقب: م

الجنس: أنثى

العمر: 32

سنة الزواج: 4 سنوات

سنة العمل: 5_7 سنوات

عدد الأولاد: طفل (ذكر)

ترتيب في الأسرة بين الإخوة:

عمل الزوج: مهندس معماري

الأمراض (هل تعاني من أية أمراض)

دكتورة مختصة في: طبية عامة

السكن (منفصل أو مع الأسرة الكبيرة مع أهل الزوج) : منفصلة

أيام العمل و الساعات: 8_4 سوما

المناوبة: مرتين أو 3 في الشهر

تاريخ الحالة:

الحالة تزوجت منذ 4 سنوات تعمل طبيبة عامة في المصلحة الاستشفائية *ابن زهر* متفاهمة مع الزوج لديها بعض الضغوطات التي تواجهها بسبب تصارع الادوار في البيت والعمل وخصوصا بانجابها الطفل الاول لم تستطع بعد ان تنظم نمط حياتها الجديد لكن زوجها يساعدها احيانا ومتفهم لوضعها .

طبقتنا على الحالة مقياس تايلور للقلق

النتيجة: 14 قلق منخفض جدا. لانحصار النتيجة في مجال (0-16) مما يعني قلق منخفض جدا.

6-تحليل التشخيص:

الحالة الاولى:

من خلال تطبيق دراسة حالة والمقابلة العيادية تبين الحالة (ي.س) تعاني من ضغوط نفسية واكتئاب متوسط وذلك نتيجة الوضع والظروف التي تمر بها فهي تعاني من صعوبة في تربية ابناءها في غياب الزوج فهذه المسؤولية اصبحت تشكل ضغط عليها وعند طرحنا لها الاسئلة المتعلقة بالضغط وجدنا انها تعاني من ضغط نفسي واكتئاب متوسط.

الحالة الثانية:

استنادا الى المقابلة العيادية والملاحظة تبين ان الحالة (ش.ش) تعاني من قلق فوق المتوسط فالحالة عانت من مشاكل مع الزوج واضطرت الى الانفصال عنه وذلك بسبب عدم تفهمه لطبيعة عملها وأصبح يضغط عليها مما ادى بها الى اختيار العمل والانفصال عنه مدة 15 سنة وبعد ذلك أصبح متفهم لطبيعة عملها ورجعت العلاقة الى طبيعتها الاولى، وبسبب كبر سنها بحيث لم تعد تستطيع إنجاب الاطفال الامر الذي خلق لديها قلق وأصبح مصدر ضغط لها.

الحالة الثالثة:

من خلال المقابلة العيادية التي جمعنا مع الحالة (ع.غ) تبين لنا انها تعاني من ضغط مرتفع وذلك نتيجة تصارع الادوار حول مسؤولية تربية الاولاد هذا من جهة ومن جهة اخرى اصابها بمرض الحساسية بسبب ظروف مكان عملها.

الحالة الرابع:

استنادا الى المقابلة العيادية والملاحظة تبين ان الحالة (ر. م) تبين لنا انها تعاني من قلق منخفض وذلك راجع لتفهم وتعاون الزوج، ولكنها تعاني من الضغط المترتب من العمل (عدم التفاهم مع الزملاء واولياء المرضى) والتعدي اللفظي عليها احيانا وهو ما اصبح يضغط عليها. .

7-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

- من خلال مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات وجدنا ان الفرضية الرئيسية التي مفادها ان المرأة العاملة في القطاع الصحي تعاني من الضغط النفسي قد تحققت.
- من خلال تطبيق منهج دراسة حالة في ضوء الفرضيات وجدنا ان الفرضيات الفرعية التي مفادها ان المرأة العاملة في القطاع الصحي تعاني من :

قلق

اكتئاب

8- الاقتراحات والتوصيات:

- تخصيص أخصائي نفسي يتابع حالة العاملات بالمصلحة.
- توفير الأمن داخل المؤسسة.
- تحسين ظروف العمل.
- انشاء حضانة للتكفل بالأطفال.
- تخفيض الحجم الساعي خاصة للمرأة العاملة وريبات البيوت.

خلاصة الفصل

قمنا خلال هذا الفصل بعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة حيث تم اولا عرض نتائج الدراسات التي قمنا بها على الحالات ثم تحليل التشخيص وبعدها قمنا بمناقشة الفرضيات والتحقق منها ووفي الأخير عرضنا مجموعة من الاقتراحات و التوصيات.

خاتمة

خاتمة:

ان خروج المرأة للعمل وتحملها لمسؤوليات تفوق طاقتها يسبب لها اضطرابا كما يعمل على تشتيت جهدها وعدم ضبط النفس وفقدان القدرة على التركيز والقلق المستمر الذي تعيشه معظم العاملات اضافة الى واجباتها الأسرية كل هذا يؤثر على الحالة الفسيولوجية والعضوية, ورغم الظروف التي تعاني منها المرأة العاملة الا أنها استطاعت أن تحقق لنفسها الكثير من خلال دخولها ميدان العمل الانتاجي ومواجهتها للعالم الخارجي , فقد ساعد اشتغال المرأة على دفع المخاوف و السيطرة عليها

لقد تأكدنا في الجانب التطبيقي بأن المرأة العاملة في القطاع الصحي تعاني من ضغط نفسي فكلما زادت المسؤولية العائلية أي مسؤولية الزوج و مطالب الأولاد يزداد الضغط النفسي لديها وكلما زادت المشاكل العائلية زادت الضغوطات النفسية .

وفي الأخير يمكننا القول انه مهما تعددت الأسباب لإحداث الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ,ومهما كانت الدوافع لخروجها للعمل ,الا ان تصارع طموحاتها ورغباتها من جهة مع مسؤولياتها وأدوارها من جهة ثانية سيتمكان منها ويوقعانها في ضغط نفسي , خاصة في ضوع نظرة المجتمع لها وثقافته نحو دورها الأساسي في الأسرة فكيف لها أن ترقى لتحقيق حياة افضل وتوفيق بينها و بين عملها اذا لم تتمكن من تخفيف حدو الضغوط و التنازل عن بعض الطموحات و التخطيط مع الزوج لإدارة شؤون الأسرة و الاهتمام بها في ظل مستجدات العصر و مواقفه الحياتية

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- (1) أسامة اسماعيل. قولي. العلاج النفسي بين الطب والايمان. الطبعة الاولى. دار الكتاب العلمية. بيروت لب نان 2006
- (2) احسان محمد الحسن. علم الاجتماع الصناعي الطبعة الاولى. دار وائل للنشر والتوزيع الأردن 2005
- (3) أحمد نايل. احمد عبد اللطيف ابو سعد. التعامل مع الضغوط النفسية الطبعة الأولى دار الشروق عمان الاردن 2009
- (4) انتوني غدير. علم النفس المعاصر الطبعة الثانية. دا2004
- (5) أنسي محمد أحمد قاسم. المرأة وخصائص المجتمع الطبعة الاولى مركز البحوث و الدراسات الاجتماعية كلية الآداب جامعة القاهرة 1998
- (6) باسم محمد ولي محمد جاسم محمد المدخل الى علم النفس الاجتماعي الطبعة الأولى مكتبة دار الثقافة للنشر عمان 2009
- (7) جون بولي التنمية وحقوق الإنسان المكتب الجامعي الأزريطة مصر 1980
- (8) دافيد شيهان ترجمة عزت شعلان مرض القلق عالم المعرفة الكويت 1977
- (9) ر النهضة العربية.
- (10) رغداء نعيصة المرأة العربية بين ثقل الواقع وتطلعات لتحرر الطبعة الثانية مركز دراسات الوحدة العربية بيروت لبنان 1995
- (11) سمير الشبخاني الضغط النفسي الطبعة الأولى دار الفكر العربي بيروت لبنان 2003
- (12) سمير بقيون الطب النفسي دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع عمان 2007

قائمة المراجع

- (13) شكوى نوابي المشكلات النفسية الاجتماعية الطبعة الاولى مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع القاهرة
2001
- (14) شوقي ابو خليل الاسلام في قفص الاتهام دار الفكر الجزائر 1992
- (15) شيلي تايلور علم النفس المرضي دار الحامد الطبعة الأولى للنشر والتوزيع عمان 2008
- (16) طارق كمال التكيف و رعاية الصحة النفسية الشركة العربية المتحدة الاسكندرية 2005
- (17) طه عبد العظيم حسني العلاج النفسي المعرفي الطبعة الاولى دار الوفاء القاهرة 2006
- (18) عبد الرحمن عيسوي ضغوط العمل معهد الادارة العامة الرياض 1998
- (19) عبد العزيز فهمي موسوعة المصطلحات الاقتصادية و الاحصائية دار النهضة القاهرة دون سنة
- (20) عبد المجيد علم نفس الصناعي عالم الكتب القاهرة 1987
- (21) عدلي ابو طاحون حقوق المرأة دراسات دينية وسوسولوجية المكتب الجامعي الحديث الأزاريطة
2000
- (22) عصام نور دور المرأة في تنمية المجتمع المحلي مؤسسة شباب الجامعة مصر 2002
- (23) عصام نور علم الاجتماع العائلي دار المعرفة الجامعية القاهرة 2002
- (24) علي السيد سماح الأوثرافي دور المدرسة و الأسرة في التنشئة الاجتماعية عند الطفل الطبعة الأولى
مؤسسة الرفيق للنشر بيروت لبنان 2008
- (25) علي عبد العزيز عبد القادر اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو عمل المرأة السعودية
1995
- (26) علي عسكر ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها دار الكتاب الحديث دون سنة

قائمة المراجع

- (27) علي غربي و اخرون تنمية المجتمع من التحديث الى العولمة الطبعة الاولى دار الفجر للنشر و التوزيع القاهرة 2003
- (28) فاروق السيد عثمان القلق وإدارة الضغوط النفسية دار الفكر العربية القاهرة 2008
- (29) فريدريك معتوق معجم العلوم الاجتماعية انجليزي فرنسي عربي المعاجم الأكاديمية المتخصصة 2009
- (30) فيصل حسونة السلوك التنظيمي في ادارة المؤسسات التعليمية دار المسيرة عمان الأردن بدون سنة
- (31) كاميليا عبد الفتاح سيكولوجية المرأة العاملة الطبعة الأولى دار الثقافة العربية للنشر القاهرة 1983
- (32) لطفي عبد العزيز شرييني الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف الاسكندرية بدو سنة
- (33) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية الطبعة الأولى عمان 2008
- (34) مارتين سيموتر بيترا داو ترجمة دار الفاروق كيف تتخلص من الضغط العصبي القلق والاكتئاب الطبعة الأولى دار الفاروق مصر 2005
- (35) محمد أحمد نابلسي و أخرون الصدمة النفسية دار النهضة العربية بيروت 1991
- (36) محمد جمال الدين يحياوي دراسات في علوم النفس دار الرب للنشر و التوزيع 2003
- (37) محمد يوسف الشويكي سعد عبد الله عاشور علم اجتماع المرأة المكتب الجامعي الحديث القاهرة 2006.
- (38) محمد أحمد بيومي عفاف عبد العظيم ناصر المرأة بين الأسرة والاسلام و المجتمع وزارة التضامن الوطني و العائلي 2009
- (39) محمود حسن الاضطرابات النفسية للأطفال دار المعرفة الجامعية الاسكندرية بون سنة

قائمة المراجع

- (40) مصطفى عوفي خوج المرأة الى ميدان العمل وأثره على التماسك الأسري مجلة العلوم الانسانية منشورات جامعة قسنطينة العدد التاسع عشر جوان 2003
- (41) نجاح محرز رمضان العاملة الجزائرية والخصائص الحديثة ديوان المطبوعات الجزائرية 1984
- (42) هناء يحي ابو شهية الاسام و تأصيل علم النفس الطبعة الأولى دا الفكر العربي مصر 2007
- (43) هيام ملتقي المرأة العربية بين التعليم و العمل ومشكلة اغتراب نشاطها و وظيفتها داخل الأسرة و المجتمع الطبعة الأولى دار الفكر العربي مصر 1987
- (44) الوجيشي أحمد بييري .بحوث في علم الاجتماع المعاصر دار الفكر العربي القاهرة 1998
- (45) يحي بوغزير المرأة الجزائرية وحركة الاصلاح النسوية العربية 2000

المواقع الاليكترونية:

RTTP://WWW/S/AM ONLINE.NET 08/03/2017,12:00

WWW.ALWAHD.COM 8/03/2017 14:30

MAjadah.maktob.com 29/12/2016 17:50

islamtoday.net 01/01/2017 08:55

www.figh.islamessage.com 03/05/2017 16:30

www.pdfactory.com 22/02/2017 17:45

<http://islamonline.net> 08/03/2017 12:00

www.rlvuity.com/vb/f381 18/12/2016 15:45

www.ae/telecart.html 29/02/2017 16:30

<http://www.mojlamai.com> 26/03/2017 11:20

قائمة

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم (1):

الحالة رقم 1:

الاسم: ياسمين

اللقب: س

العمر: 47

الحالة العائلية: متزوجة

عدد الأولاد: 4

المستوى المعيشي: متوسط

نوع السكن: ملك، فردي

عمل الزوج: في فرنسا

اختصاص: ممرضة

سنوات العمل: 22 سنة

سنوات المناوبة: 12 سنة (يومين في الأسبوع)

أوقات العمل اليومية: 12 سنة

الأمراض: السكري

الملاحق

دليل المقابلة:

- هل تشعرين أن عملك يسبب لك معاناة نفسية؟ نعم
- هل تشعرين بالشعب بسبب عملك؟ نعم
- هل تستطيعين التوفيق بين عملك وواجباتك الأسرية؟ أحيانا
- هل تجدين المساعدة من قبل الزوج في الأعمال المنزلية؟ لا
- هل تفضلي لو أنك ربة منزل فقط؟ أحيانا
- عدي الأمور التي تسبب لك ضغطا نفسيا: (مثل أمور المال، الأولاد....)
- غياب الزوج
- الأولاد
- هل تشعرين بالحزن على علاقتك الزوجية بسبب عملك؟ نعم
- أشعر بأنني منصرف عن عملي أحيانا
- أشعر بأنني منهك في نهاية يوم العمل نهم
- أشعر أنني مندمج شخصا في مشكلات زملائي أحيانا
- العمل طوال اليوم مع الحقيقة إنهاك لي نعم
- أشعر بأن لي تأثير إيجابيا في حياة الآخرين بسبب عملي نعم
- اشعر بأنني فقدت العزيمة بسبب وظيفتي لا
- زوجي يميل الى تحميلي أكثر من طاقتي نعم
- عملي لا يرفع معنوياتي أحيانا
- أجد صعوبة في جعل مكانا مريحا لأفراد أسرتي بسبب عملي خارج البيت طوال الوقت نعم
- هل تشعرين بالحزن لأن الوقت التي تقضيه مع أسرتك قليل نعم
- هل يزيد زوجك من معاناتك بسبب طلباته الكبيرة دون تقدير الوضع نعم
- هل تشعرين بالتوتر حين تفكرين فيما ينتظرك من أعمال وأنه عائدة من العمل نعم
- هل تحسبن أنك مهملة لزوجك وأولادك أحيانا
- هل ينتقدك زوجك ويتهمك بالتقصير في شؤون المنزل لا
- هل تهتمين بغذائك لا
- هل تعانين من اضطرابات النوم نعم
- هل تعانين من ثورات الغضب والعدوانية نعم

الملاحق

- هل تعانيين من القلق والضجر وعدم الرغبة في أي عمل نعم أحيانا
- هل تحسّين بالتعب والوهن طوال الوقت
- هل تحسّنين التعبير عن أي ضعف أو مرض يصيبك لا
- هل لديك حالات مرضية مثل الاسهال، اضطرابات الهضم، الام البطن القي، الام في الرأس أو أية الام أخرى لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة قد تكون مرتبطة بالضغط النفسية على سبيل المثال نعم

الملاحق

الحالة رقم (2):

الاسم: ش

اللقب: ش

العمر: 56

الجنس: أنثى

سنة الزواج: 2002 الزواج

سنة الانفصال: لا تتذكر مدة الانفصال 15 سنة

سنة العمل: 1989

الأولاد: لا يوجد

الوالدين: الأم متوفية والوالد على قيد الحياة

عمل الزوج: متقاعد

الأمراض: كانت تعاني مرض في المعدة وتعافت

دكتورة: عامة

السكن: منفردة عندما يكون زوجها هنا وبعدها يذهب الى منزل ابيه وهي كذلك.

أيام العمل: 5 أيام في الأسبوع

ساعات العمل: من 8 - 12، 12 - 16:30

الملاحق

دليل المقابلة:

- هل تشعرى أن عملك يسبب لك المعاناة النفسية: نعم
- هل تشعرى بالتعب بسبب عملك: نعم
- هل تستطيعى التوفيق بين عملك وواجباتك الأسرية: بصعوبة كبيرة أحيانا لا أستطيع التوفيق بينهما
- هل تفضلي لو أنك ربت منزل فقط: أحيانا ولكن عندما أفكر ان عملي له قيمة في حياة الآخرين أرفع من معنوياتي
- عددي الأمور التي تسبب لك ضغطا نفسيا: المشاكل العائلية
- التأثير بحالة المرضى خصوصا الذين تكون حالتهم معقدة
- الخدمات المتوفرة في هذا القطاع لا يناسبها ساعات العمل وأيام العمل
- أحيانا معاملة أولياء المرضى وقلة أدبهم
- هل تشعرين بالخوف على حالتك الزوجية من قبل: نعم ولكن بعد الوضع الذي وصلنا له أصبح لا يهمني
- هل تشعرين بأنك منهكة في نهاية يوم العمل: نعم
- هل تشعرين بالتعب عندما تستيقظين في الصباح: نعم
- هل تشعرين بأن لك تأثير إيجابيا في حياة الآخرين من خلال عملك: نعم
- زوجي يحملني أكثر من طاقتي: نعم من قبل
- أجد صعوبة في جعل بيتي مكانا مريحا لأفراد أسرتي بسبب العمل خارج البيت: نعم من قبل
- هل أصبحت تعانين من التوتر والقلق واضطراب في النوم: نعم
- ❖ الحالة عانت من مشاكل مع زوجها بسبب عملها فالزوج كان يحملها أكثر من طاقتها ولا يتفهم وضعها وأصبح يضغط عليها بشدة الى درجة أصبح منزلها مكان غير مريح وأصبحت تجد صعوبة في توفير جو مناسب بين العمل بالإضافة الى ساعات العمل والعمل يوميا.
- كما أن العلاقات مع الزملاء والجو في مكان العمل يوترها فأصبحت كل هذه الأمور تضغط عليها لدرجة أنها اتخذت قرار بالانفصال عن زوجها وتفرغت لعملها، وبعدها عادت اليه أصبحتا يتفاديان الأخطاء التي ارتكبتها من قبل ولكنها تريد أن يكون لها أولاد وتتمنى ذلك من قبل.
- طبقتنا على الحالة ش مقياس تايلر للقلق
- وكانت عدد الإجابات نعم: 26

الملاحق

- من 25 - 29: قلق فوق المتوسط الحالة لديها قلق فوق المتوسط

الحالة رقم: (3):

الاسم: غ

اللقب: ح

العمر: 40 سنة

الجنس: أنثى

سنة الزواج: 2005

الأولاد: 2 ذكور، أنثى

سنة العمل: 2001

السكن: مستقلة

أيام العمل: 5 أيام من 8 - 1

ساعات العمل: من 8 صباحا - 16:30

عمل الزوج: عامل في مصنع

الأمراض: تعاني من حساسية الأنف والحنجرة بسبب مكان العمل منذ 8 سنوات

عملت سابقا في عناية في وحدة تصفية الدم وبعدها انتقلت الى قسم الأمراض العقلية

العمل: ممرضة مساعدة طبية للصحة العمومية

الملاحق

دليل المقابلة:

- هل تشعرين أن عملك يسبب لك معاناة نفسية: نعم
- هل تشعرين بالتعب بسبب عملك: نعم
- هل تستطيعين التوفيق بين عملك وواجباتك الأسرية: نوعا ما
- هل تجدي المساعدة من قبل الزوج في الأعمال المنزلية: لا
- هل تقضي لو أنك ربة منزل فقط: أحيانا إذا كان الوضع المادي جيدا نعم
- عددي الأمور التي تسبب لك ضغطا نفسيا: التعاطف مع المرض
- الزملاء غير متفهمين
- تربية الأطفال
- أحيانا عدم تفهم الزوج والتحميل فوق الطاقة
- هل تشعرين بالخوف على علاقتك الزوجية بسبب عملي: نعم
- هل تشعرين بأنك منهكة في نهاية العمل: نعم
- أشعر بأنني متعب عندما أستيقظ في الصباح: نعم
- أشعر بالضيق من الطريقة التي أعامل بها من طرف زملائي: نعم
- أن العمل طوال اليوم هو في الحقيقة اجهاد لي: نعم
- أشعر بأن لي تأثير إيجابيا في حياة الآخرين من خلال عملي: نعم
- زوجي يميل الى تحميلي أكثر من طاقتي: نعم
- هل تشعرين بالخوف لأن الوقت التي تقضينه مع أسرته قليل: نعم

الملاحق

الحالة رقم: (4):

- الإسم: ر
- اللقب: م
- الجنس: أنثى
- العمر: 32
- سنة الزواج: 4 سنوات
- سنة العمل: 5_7 سنوات
- عدد الأولاد: طفل (ذكر)
- ترتيب في الأسرة بين الإخوة:
- عمل الزوج: مهندس معماري
- الأمراض (هل تعاني من أية أمراض)
- دكتوراة مختصة في: طببية عامة
- السكن (منفصل أو مع الأسرة الكبيرة مع أهل الزوج) : منفصلة
- أيام العمل و الساعات: 8_4 سوميا
- المناوبة: مرتين أو 3 في الشهر

الملاحق

دليل المقابلة:

- هل تشعرى أن عملك يسبب لك معاناة نفسية: نعم
- هل تشعرى بالتعب بسبب عملك: نعم
- هل تستطيعى التوفيق بين عملك وواجباتك الأسرية: نوعا ما
- هل تجدى المساعدة من قبل الزوج في الأعمال المنزلية: لا
- هل تفضي لو أنك ربة منزل فقط: أحيانا إذا كان الوضع المادي جيدا نعم
- عددي الأمور التي تسبب لك ضغطا نفسيا: التعاطف مع المرضى
- الزملاء غير متفهمين
- تربية الأطفال
- أحيانا عدم تفهم الزوج والتحميل فوق الطاقة
- هل تشعرين بالخوف على علاقتك الزوجية بسبب عملي: نعم
- هل تشعرين بأنك منهكة في نهاية العمل: نعم
- أشعر بأنني متعب عندما أستيقظ في الصباح: نعم
- أشعر بالضيق من الطريقة التي أعامل بها من طرف زملائي: نعم
- أن العمل طوال اليوم هو في الحقيقة اجهاد لي: نعم
- أشعر بأن لي تأثير إيجابيا في حياة الآخرين من خلال عملي: نعم
- زوجي يميل الى تحميلي أكثر من طاقتي: نعم
- هل تشعرين بالخوف لأن الوقت التي تقضينه مع أسرتك قليل: نعم

الملاحق

الملحق رقم: (2): مقياس بيك لتقدير الاكتئاب

1. الحزن:

- لا أشعر بالحزن.
- أشعر بالحزن والكآبة.
- الحزن والانقباض يسيطران علي طوال الوقت ، وأعجز عن الفكك منهما.
- أشعر بالحزن أو التعاسة لدرجة مؤلمة.
- أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل.

2. التشاؤم من المستقبل:

- لا أشعر بالقلق أو التشاؤم من المستقبل.
- أشعر بالتشاؤم من المستقبل.
- لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل.
- لا أستطيع أبداً أن أتخلص من متاعبي.
- أشعر باليأس من المستقبل ، وأن الأمور لن تتحسن.

3. الإحساس بالفشل:

- لا أشعر بأني فاشل.
- أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين.
- أشعر أنني لم أحقق شيئاً له معنى أو أهمية.
- عندما أنظر إلى حياتي في السابق أجدها مليئة بالفشل.
- أشعر أنني شخص فاشل تماماً (أبا أو زوجاً).

4. السخط وعدم الرضا:

- لست ساخطاً.
- أشعر بالملل أغلب الوقت.

الملاحق

لا أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل.

لم أعد أجد شيئاً يحقق لي المتعة (أو الرضا)

إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء.

الإحساس بالندم أو الذنب:

لا يصيبني إحساس خاص بالندم أو الذنب على شيء.

أشعر بأنني سيء أو تافه أغلب الوقت.

يصيبني إحساس شديد بالندم والذنب.

أشعر بأنني سيء وتافه أغلب الأوقات تقريباً.

أشعر بأنني سيء وتافه للغاية.

5. توقع العقاب:

لا أشعر بأن هناك عقاباً يحل بي.

أشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث أو سيحل بي.

أشعر بأن عقاباً يقع علي بالفعل.

أستحق أن أعاقب.

أشعر برغبة في العقاب.

6. كراهية النفس:

لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.

يخيب أمني في نفسي.

لا أحب نفسي.

أشمئز من نفسي.

أكره نفسي.

7. إدانة الذات:

لا أشعر بأنني أسوأ من أي شخص آخر.

أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي.

الملاحق

ألوم نفسي لما أرتكب من أخطاء.

ألوم نفسي على كل ما يحدث.

8. وجود أفكار انتحارية:

لا تتتابني أي أكار للتخلص من نفسي.

تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكن لا أنفذها.

أفضل لي أن أموت.

أفضل لعائلتي أن أموت.

لدي خطط أكيدة للانتحار.

سأقتل نفسي في أي فرصة متاحة.

9. البكاء:

لا أبكي أكثر من المعتاد.

أبكي أكثر من المعتاد.

أبكي هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك.

كنت قادراً على البكاء ولكنني أعجز الآن عن البكاء حتى لو أردت ذلك.

10. الاستثارة وعدم الاستقرار النفسي:

لست منزعجاً هذه الأيام عن أي وقت مضى.

أنزعج هذه الأيام بسهولة.

أشعر بالانزعاج والاستثارة دوماً.

لا تثيرني ولا تغضبني الآن حتى الأشياء التي كانت تسبب ذلك سابقاً.

11. الانسحاب الاجتماعي:

لم أفقد اهتمامي بالناس.

أنا الآن أقل اهتماماً بالآخرين عن السابق.

فقدت معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين.

الملاحق

فقدت تماماً اهتمامي بالآخرين.

التردد وعدم الحسم:

قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل.

أؤجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل.

أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.

أعجز تماماً عن اتخاذ أي قرار بالمرة.

12. تغير صورة الجسم والشكل:

لا أشعر بأن شكلي أسوأ من قبل.

أشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سنّاً وأقل جاذبية.

أشعر بوجود تغيرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفراً (منفرة) وأقل جاذبية.

أشعر بأن شكلي قبيح (قبيحة) ومنفر (منفرة).

13. هبوط مستوى الكفاءة والعمل:

أعمل بنفس الكفاءة كما كنت من قبل.

أحتاج إلى مجهود خاص لكي أبدأ شيئاً.

لا أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها من قبل.

أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء.

أعجز عن أداء أي عمل على الإطلاق.

14. اضطرابات النوم:

أنام جيداً كما تعودت.

أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل.

أستيقظ من 2-3 ساعات أبكر من ذي قبل، وأعجز عن استئناف يومي.

أستيقظ مبكراً جداً ولا أنام بعدها حتى إن أردت.

الملاحق

15. التعب والقابلية للإرهاق:

- لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد.
- أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.
- أشعر بالتعب حتى لو لم أعمل شيئاً.
- أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيء.

16. فقدان الشهية:

- شهيتي للطعام ليست أسوأ من قبل.
- شهيتي ليست جيدة كالسابق.
- شهيتي أسوأ بكثير من السابق.
- لا أشعر برغبة في الأكل بالمرة.

17. تناقص الوزن:

- وزني تقريباً ثابت.
- فقدت أكثر من 3 كغ من وزني.
- فقدت أكثر من 6 كغ من وزني.
- فقدت أكثر من 10 كغ من وزني.

18. تأثير الطاقة الجنسية:

- لم ألاحظ أي تغييرات حديثة في رغبتني الجنسية.
- أصبحت أقل اهتماماً بالجنس من قبل.
- قلت رغبتني الجنسية بشكل ملحوظ.
- فقدت تماماً رغبتني الجنسية.

19. الانشغال على الصحة:

- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- أصبحت مشغولاً على صحتي بسبب الأوجاع والأمراض، أو اضطرابات المعدة

الملاحق

والإمساك.

أنشغل بالتغيرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء

آخر.

أصبحت مشغولاً تماماً بأموري الصحية.

الملحق رقم: (3): مقياس تايلور للقلق

1. نومي مضطرب ومتقطع.

نعم لا

2. مخاوفي كثيرة جداً بالمقارنة بأصدقائي

نعم لا

3. يمر علي أيام لا أنام بسبب القلق.

نعم لا

4. أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين.

نعم لا

5. أعاني كل عدة ليالي من كوابيس مزعجة.

نعم لا

6. أعاني من الآلام بالمعدة في كثير من الأحيان.

نعم لا

7. كثيراً جداً لاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل.

نعم لا

8. أعاني كثيراً من الإسهال.

نعم لا

9. تنثير قلقي أمور العمل والمال.

الملاحق

- نعم لا
10. تصيبني نوبات من الغثيان. نعم لا
11. أخشى أن يحمر وجهي خجلاً. نعم لا
12. دائماً أشعر بالجوع. نعم لا
13. أنا لا أثق في نفسي. نعم لا
14. أتعب بسهولة. نعم لا
15. الانتظار يجعلني عصبي جداً. نعم لا
16. كثيراً أشعر بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم. نعم لا
17. عادةً لا أكون هادئاً، وأي شيء يستثيرني. نعم لا
18. تمر بي فترة من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلاً. نعم لا
19. أنا غير سعيد في كل وقت. نعم لا

الملاحق

20. من الصعب علي جداً التركيز أثناء أداء العمل.
 نعم لا
21. دائماً أشعر بالقلق دون مبرر.
 نعم لا
22. عندما أشاهد مشاجرة أبتعد عنها.
 نعم لا
23. أتمنى أن أكون سعيداً مثل الآخرين.
 نعم لا
24. دائماً ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة.
 نعم لا
25. أشعر بأنني عديم الفائدة.
 نعم لا
26. كثيراً أشعر بأنني سوف أنفجر من الضيق والضجر.
 نعم لا
27. أعرق كثيراً بسهولة حتى في الأيام الباردة.
 نعم لا
28. الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات.
 نعم لا
29. أنا مشغول دائماً أخاف من المجهول.
 نعم لا
30. أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي.
 نعم لا

الملاحق

- نعم لا
31. كثيراً ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة.
- نعم لا
32. أبكي بسهولة.
- نعم لا
33. خشيت أشياء وأشخاص لا يمكنهم إيذائي.
- نعم لا
34. تأثر كثيراً بالأحداث.
- نعم لا
35. أعاني كثيراً من الصداع.
- نعم لا
36. أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها.
- نعم لا
37. لا أستطيع التركيز في شيء واحد.
- نعم لا
38. من السهل جداً أن أرتبك وأغلط لما أعمل شيء أرتبك بسهولة.
- نعم لا
39. أشعر بأنني عديم الفائدة، أعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرة.
- نعم لا
40. أنا شخص متوتر جداً.
- نعم لا

الملاحق

41. عندما أرتبك أحياناً أعرق ويسقط العرق مني بصورة تضايقتني.
 نعم لا
42. يحمر وجهي خجلاً عندما أتحدث للآخرين.
 نعم لا
43. أنا حساس أثر من الآخرين.
 نعم لا
44. مرت بي أوقات عصبية لم أستطيع التغلب عليها.
 نعم لا
45. أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة.
 نعم لا
46. يداي وقدماي باردتان في العادة.
 نعم لا
47. أنا غالباً أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحد بها.
 نعم لا
48. تتقصني الثقة بالنفس.
 نعم لا
49. قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضايقتني.
 نعم لا
50. يحمر وجهي من الخجل.
 نعم لا