



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس



الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر علم النفس العيادي
تخصص علم النفس العيادي

الأستاذ المشرف:

عروي مختار

اعداد الطالبتين:

خيرة براهيمى

هاجر بلخيري

السنة الجامعية: 2023/2022م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة الشكر:

الحمد لله الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع ...

نتوجه بالشكر لأستاذنا الفاضل: **عروي مختار**، والذي تشرفنا بإشرافه لنا على هذا البحث ، كما نتوجه بالشكر الى كل أستاذ بذل مجهوده في تدريسه لنا ونشكر كل من قدم لنا المساعدة حتى نتم هذا البحث وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصل الله على سيد الخلق أجمعين .

إهداء الطالبة: براهيمى خيرة

- إلى من وضعت الجنة تحت قدميها ووقرها في كتابه العزيز.... أمي حفظها الله.
- إلى من رباني صغيرة واحمل اسمه بكل عز وفخر أبي رحمه الله
- إلى شريك حياتي ورفيق دربي زوجي عمر
- وإلى مصدر دعمي أخواتي العزيزات.
- إلى صديقتي التي شاركتني هذا العمل هاجر
- إليكم جميعا أهدي جهدي ...

إهداء الطالبة بلخيري هاجر:

- إلى فيض الحب ووافر العطاء بلا مقابل... إلى من غمرتني بحنانها أُمي
- إلى فرحة البيت وقرّة العين أبي الحبيب أطال الله في عمره وإلى كل إخوتي بلا استثناء
- إلى زميلتي بن صادق فاطمة الزهراء التي كانت عون لنا في انجاز هذا العمل
- وإلى زميلتي خيرة التي شاركتني هذا البحث
- إلى كل الأهل والأصدقاء

ملخص الدراسة:

في دراستنا المعنونة بـ: " الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة التي جاءت نظريتها على النحو التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية، وتقدير الذات عند المرأة العاملة المتزوجة؟

والتي شملت عينة متكونة من 60 سيدة عاملة متزوجة في ولاية الجلفة، أين تم توزيع المقياسين: مقياس الضغوط النفسية لـ " لفنستين"، ومقياس تقدير الذات لـ كوبر سميث وهذا قصد إثبات فرضيتنا المصاغة على الشكل التالي:

- توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوطات النفسية وتقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة.

- توجد علاقة بين الدلالة الإحصائية بين الضغوطات، الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المرأة العاملة متزوجة.

- يوجد ارتفاع في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العامل المتزوجة.

- يوجد انخفاض في مستوى تقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة.

Study summary:

In our study entitled: "Psychological stress and its relationship to self-esteem among married working women whose theory came as follows:

– Is there a correlation between psychological stress and self-esteem among married working women?

Which included a sample of 60 married working women in the state of Djelfa, where the two scales were distributed: the psychological stress scale of "Levenstein", and the self-esteem scale of Cooper Smith, and this is intended to prove our hypothesis formulated as follows:

There is a correlation between psychological stress and self-esteem of married working women.

– There is a statistically significant relationship between stressors, psychological pressure and self-esteem among married working women.

– There is a high level of psychological stress among married working women.

There is a decrease in the level of self-esteem of the married working – woman.

قائمة المحتويات :

- كلمة الشكر.....ا
- إهداء.....ب
- ملخص الدراسة.....د
- ملخص باللغة الأجنبية.....هـ
- فهرس المحتويات.....و
- فهرس الجداول.....ي
- مقدمة.....1

الجانب النظري:

- 4- الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.....4
- 1- إشكالية.....6
- 2- فرضيات الدراسة.....8
- 3- أهداف الدراسة.....8
- 4- أهمية الدراسة.....8
- 5- تحديد المصطلحات إجرائيا.....8
- 6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها.....9

الفصل الثاني : الضغط النفسي

- 16- تمهيد :.....16
- 1- مفهوم الضغط النفسي.....17
- 2- أسباب الضغط النفسي.....18
- 3- أنواع الضغط النفسي.....19

- 4- أعراض وعلامات الضغوط النفسية 20.....
- 5- آثار ومظاهر الضغوط النفسية 21.....
- 6- مستويات الضغوط النفسية..... 23.....
- 7- مصادر الضغط النفسي..... 24.....
- 8- النظريات المفسرة للضغط النفسي 25.....
- خلاصة 28.....

-الفصل الثالث: الذات وتقديرها

- تمهيد :..... 30.....
- أولاً: الذات 31.....
- 1- مفهوم الذات..... 31.....
- 2- أبعاد الذات 32.....
- 3- نظريات الذات 33.....
- ثانياً : تقدير الذات..... 35.....
- 1- مفهوم تقدير الذات 35.....
- 2- مستويات تقدير الذات 36.....
- 3- أقسام تقدير الذات 37.....
- 4- العوامل المؤثرة في تقدير الذات..... 37.....
- 5- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات 39.....
- خلاصة..... 41.....

-الفصل الرابع : المرأة العاملة المتزوجة

- تمهيد :..... 43.....

- 44.....1- مفهوم المرأة في المجتمع الجزائري
- 44.....2- مفهوم المرأة العاملة
- 45.....3- دوافع خروج المرأة المتزوجة للعمل
- 47.....4- مجالات عمل المرأة العاملة المتزوجة
- 48.....5- مشاكل المرأة العاملة
- 49.....6- أثر العمل على المرأة العاملة المتزوجة
- 53.....- خلاصة

الجانب التطبيقي :

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

- 57.....- تمهيد
- 58.....1- الدراسة الاستطلاعية
- 58.....2- منهج الدراسة
- 58.....3- مجتمع الدراسة
- 59.....4- ميدان الدراسة
- 59.....5- عينة الدراسة
- 59.....6- الإطار الزمني والمكاني للدراسة
- 59.....7- أدوات الدراسة
- 67.....8- الأساليب الإحصائية

الفصل السادس: عرض النتائج وتحليلها

- 69.....1- المعالجة الإحصائية
- 69.....2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 70.....3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

72.....	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
74.....	- المناقشة.
77.....	- الخاتمة
78.....	- المراجع.
85.....	- الملاحق

فهرس الجداول:

- جدول (1) أثار الضغط النفسي.....22.....
- جدول (2) فئات مستويات تقدير الذات.....65.....
- جدول (3) فئات مستويات المقاييس الفرعية.....65.....
- جدول (4) الارتباط بين الضغط النفسي ومستوى تقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة.....70.....
- جدول (5) الفروق بين المرأة العاملة المتزوجة لمستوى الضغط النفسي.....71.....
- جدول (6) الفروق بين المرأة العاملة المتزوجة لمستوى تقدير الذات.....73.....
- جدول (7) تكرارات الأفراد بحسب نوع الدرجة التي يحملونها على المقاييس.....73.....

مفتمه

مقدمة:

يعتبر الضغط النفسي من أهم المشاكل في زمننا الحالي ، فهو شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي وتختلف جوانب هذا الضغط مثل: جدال بين العائلة، الخوف التفكير الزائد، الوفاة الخسارة، المادية ،مشاكل العمل... ، وقد نجد أن لها تأثيرا تراكميا بحيث تتراكم الضغوط فوق بعضها ، وتولد الشعور بالانزعاج والقلق وسرعة الانفعال ، وأيضا يسبب مجموعة من الأعراض النفس جسدية ، وتشير الإحصائيات العالمية أن 80 بالمائة من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية ، و أن 50 بالمائة من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية ، و أن 25 بالمائة من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي ، وبفعل التحولات التي مست المجتمعات على مستوى كل الاتجاهات، ساهمت في تغيير مكانة المرأة ، فخرج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث، أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم باعتبار المرأة نصف المجتمع فهي تحتل مكانة هامة سواء داخل الاسرة أو في المجتمع. حيث أنها أصبحت مثلها مثل الرجل فبعدها كان عمل المرأة مقتصر على عمل البيت وتربية الأولاد ، و تدل الاحصاءات على أنه في حالة كون الزوج و الزوجة يعملان ، فإن الزوجة غالبا ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي ، وأن 7% من الزوجات العاملات يعتنين باطفالهن بجانب العمل الوظيفي، ويحذر الاخصائيون من التعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة، له أضرار كبيرة جسميا ونفسيا .وتنقسم الضغوط الى ضغوط مهنية مرتبطة ببيئة العمل وضغوط أسرية مرتبطة بالزوج والأطفال ، لذلك فان المرأة العاملة المتزوجة تستجيب لهذه الضغوط باستجابات مختلفة تؤثر على صحتها النفسية والجسدية ، واضطراب علاقتها مع عائلتها وانخفاض تقديرها لذاتها ، فالتقدير الايجابي للذات مهم جدا حيث أن الشخص الذي يقدر ذاته يقدر الآخرين ، أما الذي لا يقدر ذاته فانه يعجز عن التعبير عن ذاته وخبراته ومواهبه.

وقد تكونت دراستنا من 6 فصول جاءت كالآتي:

الفصل الأول: عرضنا الإشكالية وأهداف وأهمية الدراسة، بالإضافة إلى بعض المصطلحات الإجرائية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه الضغط النفسي ، ويحتوي على مفهوم الضغط النفسي

وأسبابه وأنواعه وأهم أعراضه ، بالإضافة إلى مظاهره والنظريات المفسرة للضغط النفسي

الفصل الثالث: تطرقنا إلى المرأة العاملة المتزوجة ، ويتضمن مفهوم المرأة في المجتمع الجزائري ، ومفهوم المرأة العاملة ، ودوافع خروجها للعمل ومجالات عملها ، والمشاكل التي تتعرض لها واثر العمل على المرأة العاملة المتزوجة.

الفصل الرابع: تعرضنا إلى تقدير الذات ومستوياتها وأقسامها، والعوامل المؤثرة في تقدير الذات والفرق بين الذات وتقديرها.

الفصل الخامس: الإطار المنهجي للدراسة، ويضم الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة ومجتمع الدراسة وميدان وعينة الدراسة ، والإطار الزمني والمكاني وأدوات الدراسة وأخيرا الأساليب الدراسية.

الفصل السادس: عرض النتائج وتحليلها، وفيه عرض ومناقشة نتائج الفرضيات والمناقشة

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: إشكالية البحث

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- تحديد المصطلحات إجرائيا
- 6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها

(1) إشكالية:

مع التطورات التي يشهدها العالم منذ القرنين الماضيين ، في شتى المجالات العلمية والاقتصادية والسياسية ، وحتى التكنولوجية أصبحت المهن والأعمال تزداد وتتفرع في شتى ومختلف أنواعها ، ولم تبقى حكرا على الرجال فقط ، بل أصبحت النساء لهن دور هام فيها جزء لا يتجزأ من سوق العمل ، بمثابة المرأة وحبها للعمل انتشرت في مختلف المجالات ، بأنواعها سواء المجال العلمي التعليمي الاقتصادي وحتى السياسي ، ووصولاً إلى التطورات العلمية التكنولوجية وحتى الفلكية ، فالمرأة وسعت دائرة عملها وغيرت الفكرة النمطية التقليدية عنه.

النساء العاملات يعيشون داخل أوساط عدة، تختلف باختلاف أنواعها ومكانتها وتداعياتها، وبطبيعة حال الإنسان بطبعه يؤثر ويتأثر، مما يولد له ضغوطات نفسية تزداد مع تقدم وتطور الحضارات المدنية والتكنولوجيا، وأيضا المتطلبات العملية.

التطور الحاصل وسوق العمل بدأ يلقي وفد كبير من النساء العاملات فيه، وهذا مما قد يؤدي بهم إلى التعرض للعديد من المواقف قد تكون عاملاً معوقاً لأدائهم، أو تعرضهن للكثير من الأزمات والمشقات، التي تؤدي بهم لخوض تجارب قد تكون قاسية صعبة وتؤثر سلباً عليهم وعلى محيطهم، وتسبب لهم الإرهاق والجهد والانفعالات وتولد لهم ضغوطات نفسية عديدة، وحتى اضطرابات نفسية مختلفة.

الضغوط النفسية تعتبر من ظواهر العصر التي أخذت اهتمام العديد من الباحثين وخاصة الضغوطات النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة بصفة عامة، وخاصة المرأة العاملة المتزوجة، كونها تكون عرضة للعديد من المشاكل على الصعيدين الخاص والعام في العمل وفي الأسرة، الاهتمام بكل المهام يعرضها ويحصرها في الزاوية في محاولتها التوافق بينهما ، فالعمل يتسم بمهام تختلف كل الاختلاف عن مهامها الخاصة الأسرية، فتعامل

المرأة المتزوجة العاملة مع البيئتين يكون ذو مشقة ، فهذا الجانب اخذ اهتمام العديد من الباحثين دراسة الضغوطات النفسية التي تتلقاها المرأة العاملة المتزوجة كونها أصبحت ظاهرة تعيشها العديد من النساء فقد أشارت الدراسة التي قام بها الباحث "شارون كورتيس" أن الضغط الذي تعيشه المرأة العاملة قد يصب معه الشعور بالقلق باعتباره أهم الاضطرابات النفسية التي تشكو منها بحيث أن التعرض للضغوط النفسية نتيجة تعدد أدوارها و الصراع بينهما يترك أثره على الصحة الجسدية والحالة الانفعالية قلق، اكتئاب «

(كاميليا عبد الفتاح، 2080، ص 210)

والضغوطات النفسية تعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر على تقدير الذات، فإدراكنا لذاتنا يحدد نوع شخصياتنا وتركيباتهم وتقدير الذات للإنسان يكون مكتسب لا فطري فيكتسب ويولد من التجارب والمشاكل والأزمات التي يتلقاها الفرد ويواجهها من بداية حياته فتقدير الذات يتكون من الوعي ونظرتنا الصافية الإيجابية نحو الذات، فكلما نعطي تقييم للذات سواء ايجابي أو سلبي يؤثر على النفسية ، فإذا كان التقييم للذات ايجابي فيرى الفرد نفسه أحسن ويؤدي بيه إلى التعلم والوصول إلى النجاح عكس إذا كان تقييم الذات سلبا فيكون يرى النقص في نفسه مما يؤدي إلى الخطأ والانحراف

فتأثير الضغوطات النفسية واضح ومدرك على تقدير الإنسان لذاته ، وهذا ما يتجسد في دراستنا فقد تكون الضغوطات النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة أثر على تقديرها لذاتها ولهذا نطرح التساؤل التالي :

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوطات النفسية وتقدير الذات لدى المرأة العاملة

المتزوجة ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية للضغوطات النفسية وتقدير الذات لدى المرأة

المتزوجة؟

-ما مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة للمتزوجة؟

-ما مستوى تقدير الذات لدى المرأة العاملة للمتزوجة؟

-هل توجد فروق دالة احصائيا بين الزوجات العاملات المقيمات في اسر ضيقة

والزوجات العاملات المقيمات في اسر ممتدة؟

(2)فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة دلالة إحصائية بين الضغوطات النفسية وتقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة

- مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة مرتفع.

- مستوى تقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة منخفض

- توجد فروق دالة احصائيا بين الزوجات العاملات المقيمات في اسر ضيقة والزوجات العاملات المقيمات في اسر ممتدة.

(3)أهداف الدراسة:

- معرفة الضغوطات النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة المتزوجة.

- معرفة مستوى تقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة

- تسليط الضوء على معاناة المرأة العاملة المتزوجة.

(4)أهمية الدراسة:

لهذه الدراسة أهمية بالغة كونها تسلط الضوء على هذه فئة من العاملات، كونهم عاملات متزوجات ويتعرضن للعديد من الضغوطات النفسية التي قد تحد من تقديرها لذاتها، فهذه دراسة مهمة كونها تمكننا من معرفة أنواع وعوامل الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، وأهم مستويات الضغط النفسي الموجودة عند هذه العاملات.

وتعتبر الدراسة بمثابة نموذج تحليلي لوضعية المرأة العاملة المتزوجة والظروف التي

تعيشها والمسؤوليات التي تتحملها في الأسرة من جهة والعمل من جهة أخرى

5) تعريفات المصطلحات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1/ تعريف الضغط النفسي:

يعرف على أنه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة ويهدده أو يعرضه للخطر بشكل أو بآخر، أو يحدث عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته واستعداداته فالضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمؤثرات (رمضان، 1998، ص 84)

2/ تعريف تقدير الذات:

تعريف تقدير الذات بصورة شاملة بأنه تقييم الفرد ذاتي سواء بطريقه ايجابيه او بطريقه سلبي ، بمعنى انه يشير الى مدى إيمان المرء بذاته ، الشعور بأهميتها واستحقاقها للحياة والشعور بقدرتها وكفاءتها . (رانجيت ، 2005، ص 02)

3/ المرأة العاملة المتزوجة: الزوجة العاملة :

حسب هذه الدراسة هي المرأة التي تزاول عملا خارج بيتها بشكل رسمي ومنتظم، مقابل أجر مادي تتقاضاه، وهذا إضافة إلى أدوارها داخل بيتها والمتمثلة في : دور الزوجة (ترعى زوجها وتلبي حاجاته المختلفة)، دور الأم (تسهر على تربية أبنائها ورعايتهم جسما ونفسيا)، دور ربة البيت (إدارة وتسيير شؤون بيتها من طبخ وغسيل وتنظيف...)

5) الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

تعتبر الدراسات السابقة، عنصر مهم جدا في أي دراسة، كونها تشكل للباحث الصورة الأولى حول دراسته، وتمكنه من معرفة جوانب عدة من ناحية فرضيات وتشكيل التساؤلات الأولية، وتمكنه من الاستفادة من كيفية توجيه أهدافه وبعد الاطلاع على عدة دراسات سابقة بهدف أن نجد دراسة تتناول متغيرات دراستنا، لذا لم نجد الكثير من الدراسات التي تصب في موضوع دراستنا.

الدراسات العربية:

1/دراسة زروق فاطمة الزهراء (2015):

تقدير الذات وعلاقته بالضغط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية، معرفة العوامل التي من شأنها أن تعيق العاملين في الحماية المدنية في عملهم.، عينة الدراسة تم اختيارها بطريقة عشوائية تمثلت في المجتمع الأصلي للدراسة من رجال الحماية المدنية بالوحدة المركزية، والتي تمثلت في 73 فرد، الأدوات المستخدمة: اعتمدت الباحثة على تطبيق مقياسين هما: مقياس تقدير الذات كوبر سميث، مقياس الضغط النفسي من إعداد الدكتورة جمعة يوسف.

- **المنهج المستخدم:** استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

- **نتائج الدراسة:** توصلت الباحثة إلى أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى الحماية المدنية لكن هذه العلاقة عكسية. (زروق، 2015)

2/دراسة بوبكر عائشة (2007):

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، ثم الوقوف على الفروق بين الزوجات العاملات حسب طبيعة العمل (طبيبات-ممرضات) وحسب نوع الأسرة التي تقيم بها كل زوجة عاملة (أسرة ضيقة - أسرة ممتدة) في كل من صراع الأدوار والضغط النفسي. من أجل اختبار فرضيات هذه الدراسة، تم اختيار عينة مكونة من 90 زوجة عاملة يعملن طبيبات وممرضات في ثلاث وحدات صحية بمدينة طولقة، وفيما يخص أدوات القياس المستعملة في هذا البحث فقد تمثلت في:

- استبيان صراع الأدوار وهو صورة معدلة لمقياس صراع الأدوار لمحمد سلامة آدم، حيث تم تعديلها بما يناسب أهداف الدراسة الحالية.

- استبيان الضغط النفسي والذي تم بناؤه بالاستعانة بمصادر مختلفة من أجل مناسبته نطمح لقياسه من خلال هذه الدراسة. كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي المناسب لأغراض الدراسة، وأخضعت النتائج للمعالجة الإحصائية اللازمة. و سطرت نتائج هذه الدراسة في النقاط التالية :

1 - لا توجد علاقة ارتباطيه بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة بالقطاع الصحي لمدينة طولقة.

2 - لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطبيبات والممرضات في صراع الأدوار .

3 -توجد فروق دالة إحصائية بين الزوجات العاملات المقيمات في أسر ضيقة، والزوجات العاملات المقيمات في أسر ممتدة في صراع الأدوار

4 - لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطبيبات والممرضات في الضغط النفسي

5 -توجد فروق دالة إحصائية بين الزوجات العاملات المقيمات في أسر ضيقة،

والزوجات العاملات المقيمات في أسر ممتدة في الضغط النفسي.(بوبكر عائشة 2007)

3/دراسة سمور أماني (2015) :

تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العالقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، كما وهدفت إلى التعرف على مستوى تلك التغيرات.

عينة الدراسة: طبقت أدوات الدراسة على عينة عشوائية تكونت من 156 فتاة تبلغ أزيد من 25 عاما ولم يسبق لها الزواج، والأدوات المستخدمة كانت أدوات الدراسة عبارة عن

استبانة تقدير الذات واستبانة الضغوط النفسية واستبانة المساندة الاجتماعية وجميعها من إعداد الباحثة.

والمنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

وكانت نتائج الدراسة كالتالي :- وصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات وصل إلى 72%

- أما مستوى الضغوط النفسية وصل إلى 65% .

- أما مستوى المساندة الاجتماعية وصل إلى 12% لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة. (سمور، 2015).

الدراسات الأجنبية:

دراسة نانسي بوتسن 1973:

العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية، وكان هدف الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكاواها من الضغوط النفسية، أو أن العمل الذي يسبب لها أي ضغوط نفسية على الطالق . و قد تكونت عينة الدراسة من 212 سيدة عاملة وغير عاملة، ولهن أولاد أصغرهم لا يقل عن 13 سنة.

وكانت أهم أدوات الدراسة: مقياس بناء التوافق -دليل لانجر يتضمن 22 بنداً يقيس درجة الأعراض المرضية التي تشير إلى وجود ضرر أو نقص في الشخصية، وكانت أهم النتائج:

وجود علاقة بين كل من: العمل، الزواج، الأمومة من جهة، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية، بالمقارنة بربة المنزل من جهة .وتوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها.

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

(دايلي، 2013، ص 17)

دراسة جودي ترخمان 1981:

- المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية بالمقارنة بربة المنزل" من خلال متغيرات:
الطبقة الاجتماعية، الجنس، وقد قسم الباحث عينة الدراسة إلى المجموعات الآتية:
- مجموعة من العاملات متزوجات، غير متزوجات.
 - مجموعة من العاملين متزوجين، غير متزوجين.، مجموعة من ربات البيوت.
 - ومن أهم أدوات الدراسة: دليل لانجر (22 بند)
- وكانت أهم النتائج المتعمقة بموضوع البحث الحالي فيما يلي:
- توجد فروق بين الزوجات العاملات والزواج، في مستوى المعاناة النفسية، لصالح الزوجات العاملات.
 - العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير المتزوجات، مما يشير لحجم الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة.(سميرة، 2000)

تعقيب على دراسات السابقة:

- من خلال الدراسات التي قمنا باستعراضها ، قد كانت وأبرز الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الضغط النفسي وتقدير الذات ، ودراسة عن الضغط النفسي والعمل بالنسبة للمرأة المتزوجة، معظم الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وتقدير الذات وبعض التغيرات الأخرى قد اعتمدت أغلبها على المنهج الوصفي أو احدى تطبيقاته.
- تناولت معظم الدراسات السابقة بدراسة المتغيرين كل على حدة فمنها من تطرق لتقدير الذات ومنها من تحدث عن الضغوط النفسية، وهناك من تحدث عن الضغوط النفسية وتقدير الذات.
 - فدراسة كل من زروق وسمور أماني يدرسان الضغط النفسي وتقدير الذات، اما دراسة كل من جودي ونانسي درسا معاناة المرأة العاملة والضغوط النفسية لها .
- من حيث أهداف الدراسة: تهدف أغلب الدراسات إلى الكشف عن العالقة بين عمل المرأة وعلاقته ببعض متغيرات (الضغوط النفسية، الجنس، التخصص، الطبقة

الاجتماعية، طبيعة العمل.)، أما دراستنا الحالية، فهي تهدف إلى معرفة الضغوطات النفسية وتقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة.

من حيث المنهج:

إن معظم الدراسات السابقة التي تحصلنا عليها، قد طبقت المنهج الارتباطي والوصفي والمقارنة، وهو ما يشبه دراستنا الحالية حيث تناولنا المنهج الوصفي.

من حيث العينة:

كل الدراسات أخذت عينات تختلف قليل عن دراسة التي بعدها من حيث المتغير ، ودراسة عائشة ونانسي يشبهن دراستنا الحالية من ناحية العينات والمتغير عمل المرأة والضغوط النفسية وتختلف معها في العينة فقط من حيث أن دراسة نانسي اختارت العينة سيدات عاملات وغير عاملات ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة بينما دراستنا اخترنا عاملات متزوجات ولهن أولاد من مختلف الأعمار.

من حيث الأدوات:

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الضغط النفسي ومقياس تقدير الذات ل كوبر سميث وهي تختلف عن الدراسات السابقة حيث أغلبها اعتمدت على مقاييس واستبيانات واستفتاءات من إعداد أصحاب البحث.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في أنها أعطت فكرة في تحديد العينة وتفسير النتائج.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

- تمهيد

1/ مفهوم الضغط النفسي

2/ أسباب الضغط النفسي

3/ أنواع الضغوط النفسية

4/ أعراض وعلامات الضغوط النفسية

5/ آثار ومظاهر الضغوط النفسية

6/ مستويات الضغوط النفسية

7/ مصادر الضغط النفسي

8/ النظريات المفسرة للضغط النفسي

-خلاصة

- تمهيد:

عاش الإنسان منذ بداية الكون باحثاً عن الاستقرار والأمان جارياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان ، فمنذ تلك الأزمات وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه ، فهو يسعى لتخفيف عبئ الحياة ، ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة توسعنا وازدادت مطالبها وحاجاتها ، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية المطالب ، فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك لأنه سيتخلف عن اللحاق بها ، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب ، وهذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها

- ان الضغوط بكل أنواعها هي نتائج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة و مقاومة الناس في التحمل ، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية ، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة ، وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا ، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية ، البدنية والنفسية) ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت .

1- مفهوم الضغط النفسي :

- تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية .

وأشار سيلبي Selye إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة ، مثل التغير في الأسرة أو فقدان الحمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (بهاء الدين ، 2008 ، 24)

- وعرفها البيروق دار (2011،31) بأنها حالة من الإجهاد الجسمي او العقلي التي تحدث تغيرات في الجهاز العصبي المستقل والتي تضع الفرد تحت ظروف تحاول إجباره على التصرف بشكل يرضاه ويكون الضغط صادراً من داخل الفرد او من خارجه .

- ويعرف بلوشر blocher الضغط النفسي بأنه عبارة عن تهديد يتعلق بإشباع حاجة أساسية ، وأي عمل جديد يقوم بيه الفرد نحو الميول قد يولد الضغط لديه لدرجة معينة ، ويرى بلوشر أيضاً أن الضغط النفسي ليس بمؤد دائماً ، بل ان وجوده في حياة الفرد يؤدي إلى سلوكيات جديدة ومقبولة . (السميران ، 2014 ، 17)

- ويرى " كوكس "cox1990" إن الضغط ينشأ نتيجة الصراع ، بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها ، حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته ، أن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط ،وان هذا الضغط ينتج من تفاعل الفرد مع بيئته سواء كانت هذه البيئة داخلية أو خارجية ، ويبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد وقدرته عن تلبية تلك الحاجات. (يحياوي ، 2008 ، 29)

- أما " لازاروس " فانه يعرف الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الامتحانات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف . (الطيري ، 10)

2- أسباب الضغط النفسي :

العديد من الأسباب التي تؤدي إلى شعور الفرد بالضغط النفسي القلق والتوتر، والتي ترتبط بأحداث أو الظروف المختلفة ، وقد ذكر " ساوير " أن أهم مسببات الضغوط النفسية هي :

1) ظروف الحياة الطبيعية مثل الظروف الصحية والظروف الانفعالية، وظروف العمل، والأصدقاء والأسرة، الشعور بالوحدة.

2) أحداث معينة مثل الخلافات، ووفاة احد أفراد الأسرة، فقدان المال(القحطاني، 2012، 20)

3) إن ما يسبب الضغط النفسي يختلف من فرد لأخر ويمكن للعديد من المواقف الحياتية أن تكون مصدرا أساسيا لإحداث الضغط النفسي وحتى المفرحة منها ومن الأسباب الأخرى للضغط الإنارة القوية، الأحداث (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق، الانتقال...)
المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية....) العلاقات الخاصة (اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات) نمط الحياة (ازدحام السير، التدخين .. (يحياوي، 2008، 34)

4) ضعف القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبيا في زيادة الشعور بالضغط النفسي.

5) الأحداث اليومية: فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي .

6) أسباب نفسية، اجتماعية، وترتكز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والعبء الزائد والإحباط. (نائف ، 2019 ، 80)

3- أنواع الضغوط النفسية :

- تشكل الضغوط النفسية الأساسية السبب الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية والضغوط الأسرية والضغوط الدراسية والضغوط العاطفية.

- وأيضا من أنواع الضغوط نجد:

1) الضغط النفسي الايجابي:

هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

2) الضغط النفسي السلبي:

أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (بهاء الدين ، 2008 ، 25)

3) الضغوط الخارجية:

والتي تتمثل في الضغوط البيئية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية،
الضغوط السياسية، الضغوط المهنية).

4) الضغوط الداخلية:

وتتمثل في (خيارات نمط الحياة، الحديث الذاتي السلبي) (البوازدة ، 2010 ، 28)

5) الضغوط الصحية:

إن إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة منها وما
يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض والآلام ممرا كبيرا
لشعور المريض بالضغوط النفسية.

6) ضغوط ذاتية:

وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق على
الآخرين. (عبد الرحيم ، 2013 ، 31)

4- أعراض وعلامات الضغط النفسي :

- يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض وهي:

1) الأعراض الجسدية،

في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة تشنج العضلات، تزداد سرعة
التنفس، ويجف الحلق، تصيب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة.

2) الأعراض الذهنية: صعوبة في التركيز. (العامرية ، 2014 ، 32)

3) الأعراض السلوكية :

- تغيرات في الشهية

- الأكل كثيرا أو قليلا

- اضطرابات في الأكل

- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير

- الإفراط في التدخين

- القلق المتميز بحركات عصبية

- التملل

- قضم الأظافر (بروزان ، 2016 ، 104)

4) الأعراض العاطفية والانفعالية :

- نوبات الاكتئاب

- نوبات الغضب الشديدة

- نفاذ الصبر أو حدة الطبع

- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء

(غطاس ، 2011 ، 34)

5- آثار ومظاهر الضغوط النفسية :

- قام " فونتانا" بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط وتتمثل

في :

- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغط

- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط

- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط

- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط

- وتشير البحوث والدراسات سواء كانت نفسية أو طبية الى أن الضغوط النفسية

يترتب عليها العديد من الآثار التي تظهر على جوانب مختلفة ويمكن حصرها فيما يلي:

- جدول رقم (01) آثار الضغط النفسي:

تأثيرات سلوكية لزيادة الضغوط	تأثير انفعالية لزيادة الضغوط	تأثير معرفية لزيادة الضغوط	النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغوط
- زيادة مشاكل الخاطب والتواصل والتأتأة	- زيادة التوترات وتقل القدرة على الاسترخاء	- عدم القدرة على التركيز	- زيادة الادرينالين بالعم مما يؤدي الى تنشيط وزيادة رد الفعل واذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي الى فشل تلك الأجهزة مثل : اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب.
- نقص الاهتمام والحماس والتنازل عن الأهداف الحياتية	- زيادة الإحساس بالمرض	- تقل الاستجابات السريعة مما يؤدي اتخاذ قرارات خاطئة ومتسرعة .	- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة استنفاد الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة
- انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح	- حدوث تغيرات في الصفات الشخصية	- يزداد معدل الخطأ	
	- تزايد المشاكل الشخصية		
	- الحساسية والقلق المفرط		

<p>- إلقاء اللوم على الآخرين</p> <p>- ظهور سلوكيات شاذة حل المشاكل بطريقة سطحية</p>	<p>- ظهور الشعور بعدم الرضا والاكتئاب</p> <p>- انخفاض تقديرا الذات</p>		<p>طويلة يحدث إجهاد ونقص في الوزن وأخيرا انهيار جسمي</p> <p>- زيادة في إفراز الكوليسترول يعطي طاقة للجسم وإذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب</p> <p>- اضطرابات هضمية بالمعدة</p> <p>- تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا</p> <p>- إفراز الكورتيزون بالدم</p> <p>- ضيق التنفس وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي الى أمراض الحساسية .</p>
---	--	--	---

(دعو ، 2012 ، 31-32)

6- مستويات الضغط النفسي:

- نستطيع دراسة الضغط على ثلاثة مستويات مختلفة هي:

(1) **على المستوى الفيزيولوجي:** يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها : ارتفاع معدل التنفس، تزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا ، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني ن وهذا الأمر يجعل الشخص أكثر تعرضا للضغوط ، وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي ، كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته .

(نائف 2019 ، 2019 ، 84)

(2) **على المستوى النفسي :** يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل من الأعمال كما يمكن ملاحظته على شكل مراعاة واحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط ، وعندما تتكرر هذه الاحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطا .

(3) **على المستوى الاجتماعي:** عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه وهناك من يرى بأن الفرد حيلة هذه الضغوطات الاجتماعية كما أن العادات والتقاليد والقيم تمثل قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطا على الفرد والمجتمع.(العبودي ، 2007 ، 38)

7- مصادر الضغط النفسي:

يرى "هارون الرشيدى" أن مصادر الضغوط متنوعة وتظهر في بيئات مختلفة على النحو التالي:

(1) **الضغوط البيئية:** وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي ، ودرجة حرارة ، وبرودة ن، وطبيعة التضاريس ، شحة الموارد الطبيعية والكوارث الطبيعية وضغوطات السكن والمساكن ، والتلوث .

(2) **الضغوط الاجتماعية:** وتشمل على ضغوط المجموعات والتشكيلات الاجتماعية والخلافات الأسرية، وعدد أفراد الأسرة، والجيران، قلة نصيب

الفرد من الرفاهية الاجتماعية، التفاوت الحضاري وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة. (ساهر، 2006، 24)

- ويوضح " عبد الرحمان الطيرى " (1994) بأن أعم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد وأهمها :

(1) **المشكلات النفسية (الانفعالية)** كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور .

(2) **المشكلات الاقتصادية:** فالأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض، وأن هؤلاء يعيشون في اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية الجسمية.

(عطية، 2008، 5)

(9) النظريات المفسرة للضغط النفسي :

- ينشأ تعدد النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير الظاهرة الإنسانية من تعقدها بمعنى صعوبة تفسيرها بردها إلى عامل واحد فقط، فيكون الاختلاف في الوحدة التفسيرية

التي يتبناها الباحث أساساً لهذه التعددية.
(السميران، 2014، 31)

- وقد اختلف النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبناها وانطلقت منها ومن أهم النظريات نجد ما يلي:

1) **نظرية " سبيلبرجر "** : ترى نظرية سبيلبرجر أن القلق يعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط ، حيث يرى أن القلق نوعان : قلق سمة وهو استعداد طبيعي أو اتجاه طبيعي يجعل القلق يعتمد على الظروف الضاغطة وتسبب الضغوط قلق الحالة ولا يحدث ذلك مع قلق السمة ، وقد ركز " سبيلبرجر " في نظريته على الإطار البيئي كضغوط ، وعرض تمييزاً بين كل من القلق ، الضغوط والتهديد .

- على هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين قلق الحالة والضغط ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً . (جبالي 2012 ، 56)

2) **نظرية موراي "** : تعد من النظريات الأولى أيضاً في تفسير الضغوط ، وقد ربط "موراي" بين أساسين هما الضغط والحاجة ، وقد عرفها "موراي" بأنها : تخيل ملائم أو مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ (قوة تنظيم الإدراك والتفهم غير المشبع في اتجاه معين) أما الضغوط فهي المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة ، والعلاقات بينهما تتحدد عندما تستثار الحاجة نتيجة لتنبهات داخلية ، تصحب معها مشاعر بالانفعالات ، قد تؤدي إلى حدوث الضغط إذا لم يود السلوك الظاهر إلى إشباعها ويميز في هذا الصدد إلى نوعين من الضغوط هما :

أ) ضغط ألفا (alpha stress)، يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع ، أو كما يظهرها البحث الموضوعي (وجود مادي) .

ب (ضغط بيتا (beta stress)، يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية ن كما يدركها الفرد (وجود دال) ويرى أن سلوك الفرد يرتبط على الأكثر ارتباطا وثيقا بضغط " بيتا " (غازي ن 2013، 38.40)

3) نظرية التحليل النفسي : تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي " سيجموند فرويد " ، وترى هذه النظرية أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العصر الأولى ينتج عن وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات ، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب وطبقا لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز ، ولكن دفاعك (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للطلبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ، ويتم ذلك عندما تكون (الأنا) قوية ، أما حينما تكون (الأنا) ضعيفة ، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات ، ومن ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (العمر) ومتطلبات الواقع الخارجي ، وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي (نائف ، 2019، 97-98)

2)نظرية المواجهة أو الهروب : - صاحب النظرية هو" كانون" ساهم " والتر كانون" بفكرة هامة وهي التوازن الداخلي لديه عند تعرضه للضغط ، حيث عرف الضغط على أنه مجموعة من المثيرات الفسيولوجية والانفعالية التي تجعل الإنسان يتصرف بطريقة ما من أجل استعادة التوازن ، لذلك أي حدث لا تبقى أو تحافظ على التوازن الداخلي للفرد يعتبر ضغوطا مؤثرة حيث اعتبر أن الضغط كمؤثر بيئي .

- وقد شخص استجابة الفرد للضغط وأسماها المواجهة أو الهروب حيث لاحظ مجموعة من التغيرات فسيولوجية المترابط التي تحفز الفرد للمواجهة أو الهروب من الضغط مثل تزايد نبضات القلب وزيادة ضغط الدم واتساع بؤبؤ العين ، وباختصار يحدث تفاعل معقد بين

الجهاز السيمبثاوي واستثارتته والإفراز الهرموني من الغدة الأورتالية عند مواجهة الضغط.
(السميران ، 2014 ، 38-39)

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل التعرض إلى موضوع الضغط النفسي ، وبعد عرض التعاريف المقدمة من طرف الباحثين ثم الإجماع على أن الضغط النفسي هو كل المواقف والتغيرات التي تواجه الكائن الحي في حياته اليومية وتعرض طريقه ، وتشكل له تهديدا وعبئا ثقيلًا على كاهله إذا ما تكيف وتوافق معها ، ولقد تعددت مصادر وأنواع الضغوط النفسية بتعدد نشاط الإنسان فمصادرها قد تؤدي إلى حالة من التوتر والخوف وذلك كرد فعل للضغوط التي يواجهها فيستجيب لها فسيولوجيا ونفسيا وعاطفيا واجتماعيا وسلوكيا ، فالضغوط النفسية إذن تعتبر محددًا من محددات السلوك الإنساني ، فهي تؤثر على أدائه الحسي والحركي وعلى انجازاته كما تم تقديم في مجال الضغوط النفسية الكثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكياتها والنتائج التي تنتج عن أثارها.

الفصل الثالث : الذات وتقديرها

تمهيد

أولاً: الذات

1/ مفهوم الذات

2/ أبعاد الذات

3/ نظريات الذات

ثانياً: تقدير الذات

1/ مفهوم تقدير الذات

2/ مستويات تقدير الذات

3/ أقسام تقدير الذات

4/ العوامل المؤثرة في تقدير الذات

5/ الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد تقدير الذات من الأبعاد المهمة والأساسية لمفهوم الذات، الذي يعتبر هذا الأخير بأنه أساسي لفهم الشخصية ودراسة سلوك الإنسان، وتقدير الذات مهم جدا حيث انه يعتبر البوابة الأساسية لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح لأنه يرى نفسه غير قادر وغير مستحق لذلك النجاح.

وقبل التطرق لتقدير الذات سنتعرف على مفهوم الذات ومراحل تطورها وأهم الاتجاهات التي تناولت مفهوم الذات.

أما فيما يخص تقدير الذات فسنعرفها ونذكر مستوياتها والعوامل المؤثرة فيها بالإضافة إلى نظرياتها والفرق بينها وبين مفهوم الذات.

أولاً: الذات

- لكي نتوصل إلى مفهوم تقدير الذات، وجب علينا أولاً إلقاء نظرة على الذات.

1/ مفهوم الذات:

يعرف الدكتور فكري لطيف متولي مفهوم الذات بأن الذات مصطلح عام وشامل يعني البناء الخاص بصفات الفرد وأنماط سلوكه وطريقته المتفردة في التكيف مع البيئة المحيطة به وأسلوبه الخاص في التعامل مع نفسه ومع الآخرين، لذا يفترض أن يتضمن أي وصف لشخصية الفرد وصفا لمظهره العام، وطبيعة قدراته، ودوافعه وردود أفعاله العاطفية وطبيعة الخبرات التي مر بها، ومجموعة الاتجاهات والميول والقيم التي توجه سلوكه

(فكري متولي، 3، 2014).

ويعرف حامد زهران مفهوم الذات أنه تكوين منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذته

(حامد زهران 1986.257)

ويقول كارل روجرز صاحب نظرية الذات أنه بالرغم من أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير إلا أنه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف العلاج النفسي الممركز حول العميل الذي يؤمن بأن أحسن طريقة لإحداث التغيير في السلوك تكون بأن يحدث التغيير في مفهوم الذات (نفس المرجع، 258)

ويعرف صالح حمدان أبو جادو أن مفهوم الذات هو المجموع الكلي للإدراكات الفردية وهو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه وعن تحصيله وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه وتفكيره بما يفكر به الآخرون عنه، وبما يفضل أن يكون عليه (نبوية محمد عبد الله، 24، 200)

كما أن مفهوم الذات ظاهرة مستقرة نسبيا وشعورية إلى حد ما يتم معاشتها انفعاليا كنظام فريد لأفكار الفرد عن نفسه، واستنادا إليها يتفاعل مع الآخرين ويكون موفقا اتجاه نفسه (وليد السيد خليفة/ سربناس وهدان، 2013ص77)

ويرى كارل روجرز إن تعريف الذات يتحدد في أنه: تكوين معرفي منظم ومتعلم للسلوكيات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية (حسن شحاتة، 25، 2008)

من التعاريف السابقة نستنتج أن مفهوم الذات يمثل الصورة العامة التي يرى الشخص من خلالها نفسه وذلك في كل أبعادها المختلفة.

2) ابعاد الذات :

تتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات ثلاثة أبعاد:

1/ البعد الأول (الذات المدركة):

يختص بالفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وإمكانياته، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان، ذي قدرة على التعلم، وقوة جسمية وبإيجاز فإنه شخص كفى للنجاح وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد صورة بأنه عاجز أو فاشلاً، أو أنه قليل الأهمية ضعيف القدرات وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة.

2/ البعد الثاني (الذات الاجتماعية):

تتعلق بفكرة الفرد عن نفسه وفي علاقته بغيره من الناس، فقد يرى في نفسه شخصاً مرغوب فيه أو أنه منبوذ من طرف الآخرين، وقد يرى أن قيمه واتجاهاته من الأسباب التي تجعل الآخرين ينظرون إليه بعدم ثقة أو ينظر إليه بعدم ثقة أو ينظر إليه بعين الاحترام، إذ تؤثر الطريقة التي ينظر بها الناس إليه على نفسه لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين إليه (مصطفى فهمي، 1990، 49)

3/ البعد الثالث (الذات المثالية):

وتتمثل في الصورة المثلى التي يتمنى الفرد أن يكون عليها حتى ولو كان يعرف أنه لا يستطيع الوصول إليها عملياً فهي تعبر في الواقع عن أحلامه وتصورات المثلى

(بن سعادي زكرياء، 2016، 07)

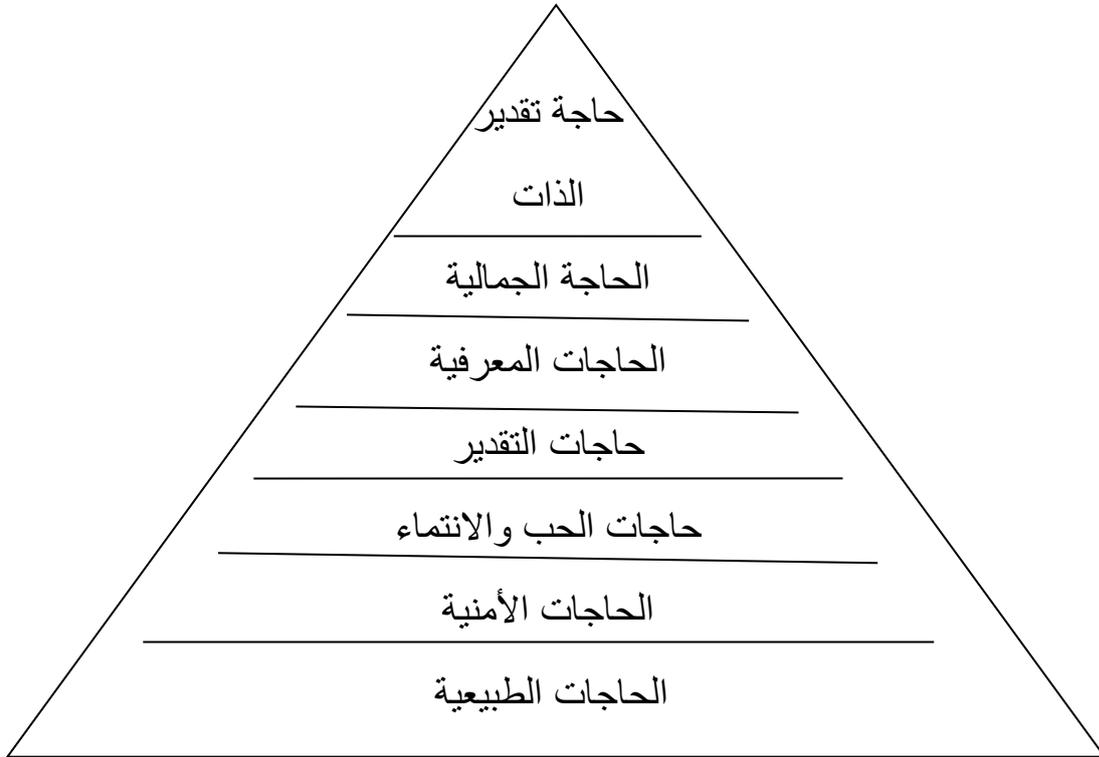
3) نظريات الذات :

1/ النظرية التحليلية : ظهر مفهوم الذات في هذا التيار بعدة أعمال لما اختلفت فيه وجهات النظر انطلاقاً من النظرة الكلاسيكية ل فرويد والتي عرض من خلالها نموذج الشخصية مثلت القوة النفسية (الأنا، الهو، الأنا الأعلى) حيث ينشأ مفهوم الذات عن طريق التفاعل بين الدوافع البيولوجية والغريزية للهو و الأنا للتصنيفات الوالدية والثقافية التي تشكل الأنا الأعلى ... وهذا بمقدورنا أن نوضح الأمور إذا عرفنا النرجسية كتوظيف لبيدي للذات وليس تمثل ، بينما تمثل الذات عن أدلر تنظيمياً يحدد للفرد شخصيته وفرديته

وهذا التنظيم يفسد خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها وتسمى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتميز في الحياة. (أمزيان زبيدة، 2007ص28)

2/ المدخل الإنساني (روجرز وماسلو):

يفترض أصحاب هذا المدخل أن الفرد يكافح بشكل فطري للحصول على الأشياء التي تؤدي لإشباع الذات، ويرى روجرز أن كل فرد لديه ميل للمكافحة لتحقيق وتحسين ذاته والشخص الذي يستطيع أن يطور ذات مميزة ، يعتبر فردا فاعلا والسلوك يتأثر بنظرة الفرد للعوامل الاجتماعية، والعالم الخارجي ويتضمن الذات الحقيقية والمثالية وبالمقابل اهتم ماسلو بعملية تحقيق الذات، وهي العملية التي يهدف الفرد فيها أن يكون ما يريد ويطمح إليه ورأى أن الحاجات الإنسانية مرتبة بشكل هرمي وهذه الحاجات تدفعه لتطوير نفسه وتحقيق ذاته والشكل يوضح هرم ما سلو : (بترس حافظ بترس، ص486)



3/ نظرية أبنشتاين : (1973):

يرى أينشتاين أن مفهوم الذات عبارة عن نظرية يعبر بها الفرد عن نفسه وهي بالتالي جزء من نظرية أشمل موجودة لديه كل خبراته، وهو يستعمل هذه النظرية كنسق منظم لحل مشكلاته.

ونظرا لأن عناصر هذا النسق يتداخل ويتوافق بعضها على بعض إلا أن الناس تغضب وتتضايق بل وتتصرف تصرفا غير معقول إذ وجدوا أي مساس بأي مفهوم لديهم، ويمكننا فهم هذا السلوك غير المنطقي إذا عرفنا أن نظرية الذات ضرورية حتى يقوم الفرد بوظيفته وأن وجود نظرية عن نفسه أحسن من عدم وجود أي نظرية

(صفاء طارق، نورجان عادل، 2014ص173)

4/ المدخل المعرفي:

وركزت هذه المجموعة على الأبعاد المعرفية واعتبرتها المدخل لمفهوم الذات إذ أن البناء الشخصي للفرد يؤكد على الطريقة المميزة له في رؤية العالم، ويختلف بذلك فرد عن الآخر وأكد ديجوري على الطريقة التي يقيم بها الأفراد أنفسهم ودور الكفاءة كأحد مظاهر تقدير الذات (مرجع سابق، بطرس حافظ، ص487)

ثانيا: تقدير الذات

1- مفهوم تقدير الذات:

لقد تطرق الباحثون إلى ذكر العديد من التعريفات ومنها ما يلي:

- يعرفه كفاي أنه نظرة الفرد الايجابية إلى نفسه التي تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية وتتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة (بثينة منصور ، 2016 ، ص 38)

- وعرف عسكر أنه الشعور بالفخر والرضا عن النفس ويكتسب الفرد التقدير من خلال النجاح التي يمر بها ، ويستند الفرد في حكمه على نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي (جمال أبو مرق، 2015، ص7)

- وأما دي سي بريجز فعرفه على أنه الطريقة التي يشعر بها المرء إزاء ذاته وحكمه العام عليها ، والى أي مدى يحب ذاته ، أما جوبل بروكنر فيعرفه بأنه سمة تشير إلى درجة محبة أو كراهية المرء لذاته (رانحيت، 2005 ، ص3)

- ويعرفه مجدي الدسوقي بأنه تقييم الفرد لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها ويشير التقدير الايجابي للذات إلى مدى تقبل الفرد لذاته وإعجابه بها وإدراكه لنفسه على انه شخص ذو قيمة جدير باحترام وتقدير الآخرين ، بينما يشير التقدير السلبي للذات الى عدم تقبل الفرد لنفسه وخيبة أمله فيها وتقليله من شأنها وشعوره بالنقص أو العجز . (سليمان يوسف ابراهيم، 2011، ص411)

أما روزنبرغ فقد عرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سلبية كانت أم ايجابية، نحو ذاته، وأخيرا يرى كوبر سميث أن تقدير الذات هو حكم الفرد على ذاته من حيث الاستحقاق، والذي يتضح من خلال الاتجاهات التي يتمسك بها ويحافظ عليها نحو هذه الذات، إن تقدير الذات في شموليته تقديم عام لقيمة درجة الشخص نفسه أي درجة تحقيقه لذاته، ويعتبر تقدير الذات في الوقت نفسه ناتج البناء النفسي للفرد وإنتاج النشاط المعرفي والاجتماعي. (خالد خضر، 2017، ص12)

2- مستويات وأقسام تقدير الذات :

- حسب المستويات التي حددها سميث :

أ/ تقدير الذات المرتفع : يعتبر الأشخاص أنفسهم هامين ويستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار، ويكون لديهم فكرة كافية لها بظنونه صحيحا ودائما يتمتعون بالتحدي ولا يخافون أو يبتعدون عن الشدائد .

ب/ تقدير الذات المنخفض: يعتبر الأشخاص أنفسهم غير هامين جدا وغير محبوبين وهم غير قادرين على فعل الأشياء التي يودون فعلها كما يفعل الآخرون وهما يعتبرون أن ما يكون لدى الآخرين أفضل مما لديهم من إمكانيات وقدرات واستعدادات وكفاءات. (شايح عبد الله مجلي، 2013، ص68)

ج/ تقدير الذات المتوسط: ويقع الفرد ذوي التقدير المتوسط للذات بين هذين النوعين وتكون انجازاتهم متوسطة. (يوخى تونسية، 2012، ص88)

3-أقسام تقدير الذات :

أ/ التقدير الذاتي المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال انجازاته فيحصل الرضي بقدر ما أدى من نجاحات، فهنا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من انجازات (إبراهيم الكيلاني، 2008، ص33)

ب/ التقدير الذاتي الشامل : يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات ، فليس مبني على مهارات محددة أو انجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين اخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام ، حتى وان غلق في وجوههم باب الاكتساب والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يمكن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول : أن الانجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير الذاتي بينما الشامل والتي هي أهم من حيث المدارس تقول أن التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والإنجاز. (عايدة محمد العطا، 2014، ص26)

4-العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

1/ عوامل تتعلق بالفرد نفسه : فالقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة جيدة ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً ، أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير لمستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته. (أماني خليل سمور، 2015، ص14)

2/ عوامل اجتماعية: ويقصد بها المثيرات والاتجاهات التي يتفاعل معها الفرد مع البيئة التي يعيش فيها وتؤثر في سلوكه، كما تعكس مواقف أفراد المحيط الاجتماعي اتجاه الفرد وكيفية معاملتهم له وتقديرهم لشخصيتهم حيث يقيم الفرد من خلال تقييم الآخرين له والتربية الخاطئة كالحماية الزائدة والإهمال. (حكيمة باكيني ، سارة رضاني، 2017، ص52)

3/ العوامل الوضعية: وتتمثل خصوصاً في الظروف التي تكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقدير ذاته فقد تتضمن هذه الظروف مثالاً تنبيهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه ويتفحص تصوراته ويقوم بتعديل اتجاهاته وتقديراته اتجاه نفسه واتجاه الآخرين، فقد يكون الفرد مثالاً في حالة مرضية أو تحت ضغط معين أزمات اقتصادية مثلاً ، فهذا يؤثر على نفسيته وتوجه تقديرته بالنسبة للآخرين، مما تأثر هذه الحالات على تقدير الفرد فتحدد بمدى تأثر الفرد بمظاهرها ومدى تكيفه معها. (الأشول ، 1999، ص57)

4/الدوافع: يتأثر مفهوم الذات بالدافع الداخلي لتأكيد الذات، كما يتأثر بمستوى الطموح ، ومستويات النجاح والفشل ، فالأداء الناجح عموماً يرفع توقعات فاعلة الذات أما الأداء الضعيف الذي يترتب عليه الإخفاق فإنه يخفق هذه التوقعات. (يحيى قذيفة، مرجع سابق، ص46)

5/ القدرة العقلية : حيث ينمو موقف الفرد من نفسه وتقييمه لذاته إذا كانت قدراته العقلية تمكنه من أن يقيم خبراته ، فالإنسان السوي ينمو لديه بصورة أفضل ، أما الإنسان غير السوي فهو الذي يستطيع أن يقيم خبراته.

6/ مستوى الذكاء : فالشخص الذكي تكون له درجة كبيرة من الوعي والبداهة في الأمور لذلك فهو ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء بالإضافة إلى الأحداث العائلية حيث يعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته ، هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة ايجابية أو سلبية ، حسب معاملة المحيطين به. (دويدار 1996، ص122)

5 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

يشير هول ولنذري إلى أن كلمة الذات تستعمل في علم النفس في معنيين متميزين هما الذات كعملية، والذات كموضوع ولاشك أن كل منهما كان موضوعا للمنظرين في علم النفس حيث استخدم معظم التحليليين الذات في كتابا تهم مستخدمين نفس self ego فإن الذات كبناء ترتبط بمجموعة من العمليات الوظيفية لتنظيم الحياة وتحقيق التكيف ، وتعرف بأنها مجموعة من السلوكيات التي تحكم السلوك والتوافق ويطلق عليها الذات ، أما الذات كموضوع وهو موضوع الدراسة الحالية فتعرف على أنها اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه ويطلق عليها مفهوم الذات الموضوعية. (عبير عسيري ، 1424هـ ، ص 28)

- ويرى جوين دون أن المنظرين قد بحثوا معنى تقدير الذات كأحد المصنفات في فئة مفهوم الذات ثم يلخص رأيه بالقول ° يعتبر مفهوم الذات من أكثر المفاهيم قربا لتقدير الذات ... ولأنه ينظم إلى مفهوم الذات بوضعه إدراك الفرد لنفسه ، والتي تشكل من خلال خبراته مع تفسيراته لبيئته ، فربما يقدر الناس أنفسهم في أبعاد متعددة ، ويقومون بأحكام عما يكونون - مفهوم الذات - ويستجيبون انفعاليا للتقييم أن من بين العوامل المؤثرة على تقدير الذات التنشئة الاجتماعية والتربية الدينية وأساليب الثواب والعقاب المستخدمة وخبرات النجاح

والفشل التي مر بها الفرد والعضوية في الجماعات المختلفة وعلاقات القرابة والوضع الاجتماعي والاقتصادي (مجذوب احمد قمر ، 2015، ص30)

فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات ، أما مفهوم الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها .

إذن فتقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي وما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم الذات فيتمثل جميع الأبعاد وتصور مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد أي دون عقد موازنة.

(يحي قذيفة، 2014، ص45)

خلاصة الفصل:

من خلال دراستنا لموضوع تقدير الذات نستنتج أن تقدير الذات مهم جدا للحكم على شخصية الفرد، فإحساس الفرد بأنه مهم وأن الآخرين يحترمونه ويقدرونه فهذا يساعد في رفع تقدير ذاته ويمنحه ثقة في نفسه ، وعلى عكس ذلك فعندما يشعر الفرد بأنه غير مهم للآخرين سواء العائلة أو الأصدقاء فهذا الفرد يؤدي به إلى الانعزال عنهم وثقته بنفسه تتدهور وبالتالي فإن تقديره لذاته ينخفض وأيضا هناك اختلاف شاسع في تقدير الذات بين الذكور والإناث حيث أن الذكور يكون تقدير ذاتهم مرتفع على عكس الإناث وهناك عدة عوامل تلعب دور في تدني أو ارتفاع تقدير الذات كالمجتمع والأسرة والدافعية....

الفصل الرابع : المرأة العاملة المتزوجة

تمهيد

1/ مفهوم المرأة في المجتمع الجزائري

2/ مفهوم المرأة العاملة

3/ دوافع خروج المرأة المتزوجة للعمل

4/ مجالات عمل المرأة العاملة المتزوجة

5/ مشاكل المرأة العاملة

6/ أثر العمل على المرأة العاملة المتزوجة

- خلاصة

تمهيد:

أدى التغير الاجتماعي الذي عرفه المجتمع الجزائري ، إلى أحداث سلسلة أخرى من التغيرات في التركيبة الأسرية وكذا في الوظائف والأدوار، خاصة بعد اقتحام المرأة لميدان العمل مما جعلها تتميز بازدواجية الدور ، فهي تقوم بدورها كزوجة وأم من جهة ومن جهة أخرى أيضا بأداء واجباتها تجاه عملها الخارجي، وخروج المرأة المتزوجة وغيرها بصفة عامة للعمل، يحمل في طياته عدة دوافع وأسباب، وهذا أيضا يؤثر عليها على الصعيد الإيجابي والسلبى.

وهذا ما سنتطرق له في فصلنا هذا، عن مجالات عمل المرأة وكذلك دوافع خروجها للعمل والآثار المترتبة عليه.

1/ مفهوم المرأة في المجتمع الجزائري:

يعتبر المجتمع التقليدي مجتمع رجالي، يهيمن عليه النظام الأبوي، أما المرأة فهي عنصر ثانوي، ولكي تظل المرأة محل احترام وتقدير من طرف المجتمع، عليها أن تبقى حبيسة بين والديها أو زوجها، ولا يحق لها المعارضة أي إبداء الرأي، في دورها هامشي خاضع لسلطة الرجل.

إذا أردنا الكلام عن المرأة كفرد اجتماعي، فلا يتسنى لنا ذلك لأن وضع المرأة في المجتمع لا يتجزأ عن الوضع العام بما فيه المجتمع نفسه، الذي تنتمي إليه، والمرأة التقليدية كما يراها "بوتفنوشت" هي امرأة الجيل الفارط هي أم، جدة، عمّة، أو خالة، أو هي امرأة الجيل الحاضر، التي لم تستفيد من محو الأمية أو من تعليم متطور (طبي، 2018، ص 40)

2/ مفهوم المرأة العاملة:

إهتم الكثير من الباحثين بعرض مفهوم المرأة العاملة ووضع التعريف من وجهة نظر الباحث، فقد عرفها " آدم، 1982" المرأة العاملة بأنها، هي التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملا وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وأم إلى جانب دورها كعاملة أو موظفة".

كما وعرفت المرأة العاملة "بأنها المرأة المتعلمة والتي لديها من الأطفال اثنين فأكثر ويتراوح سنهم ما بين سنتين وست سنوات وتعمل عملا حكوميا منتظما تتقاضى منه الأجر وتبعد عن منزلها وأطفالها مدة لا تقل عن سبع ساعات في اليوم (اماني، 2011، ص 54)

وتعرف كذلك هي المرأة التي تقوم بدور مزدوج داخل المنزل وخارجه حيث تقوم بتربية الأبناء ورعايتهم وتؤدي واجباتها المنزلية شأنها شأن المرأة الماكثة بالبيت كما تعمل خارج المنزل وتقف جنباً إلى جنب مع الرجل وتشاركه في عمليات الإنتاج. (مكاه ، 2015 ، ص 187)

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها مهمتين رئيسيتين في حياتها فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة. (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح ، 1984 ، 110)

3/ دوافع خروج المرأة المتزوجة للعمل:

الوظيفة الأساسية للمرأة هي تكوين الأسرة وتربية الأبناء وهي أسمى خدمة تقدمها للمجتمع ، إلا أن قدراتها واستعداداتها لمضاعفة العمل سمحت لها بتجاوز حدود المنزل والخروج للعمل مثلها مثل الرجل خاصة بعدما حطمت قيود الجهل ونالت قسطاً وافراً من التعليم، وقد تضاربت الآراء حول تقسيم وترتيب دوافع خروج المرأة للعمل بسبب ارتباطها ببعضها البعض وتشابهاها وعموماً يمكننا تقسيمها إلى أربعة دوافع أساسية هي:

1- دوافع لتحقيق الذات:

وهو يتضمن تجاه المرأة للعمل خارج البيت حتى تقضي على الوضع التقليدي الذي يضعها فيه المجتمع ، باعتبارها ربة بيت وزوجة وأم أطفال وعليه العبء الأكبر في التنشئة الاجتماعية، وأيضاً تعمل الكثيرات من النساء أنهن يفضلن القيام بعمل منظم عن القيام بأعمال المنزل، فمن مميزات العمل الخارجي بالنسبة لهن:

- العمل ينظم وقت المرأة بحيث يكون لكل من عملها الداخلي والخارجي بداية ونهاية محددة ومنظمة.

- إن عمل المرأة يعتبر جهداً خالفاً ومساهمة إيجابية منها لصالح مجتمعها مما يساعدها على الرضا عن نفسها.

2- الدوافع الشخصية:

قد تعمل المرأة سواء متزوجة أو غير متزوجة ، لتثبت كفاءتها وقدرتها في إنجاز الأعمال التي كانت وفقا على الرجال فقط ، ويظهر هذا بوضوح بين العاملات المتعلمات تعليما عاليا ، أو التعليم في حد ذاته الذي يحقق الحصول على عمل فقط ، بل إنه وسيلة لتحقيق هدف أو طموح شخصي للمرأة التي تعمل خارج المنزل، كما أن العمل يساعد المرأة على مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة، ويقضي على وقت الفراغ.(عوفي، 2003، ص 143)

3- دوافع اجتماعية:

للثورة الصناعية دورا بارزا في خروج معظم النساء للعمل خارج بيوتهن فالمرأة تعمل في مختلف المجتمعات، ولكن السبب الرئيسي والجوهرى وراء خروج المرأة للعمل هو التصنيع ، لأنه أتاح لها الكثير من فرص العمل.

ولقد ساعد أيضا دخول الأدوات الكهرو منزلية إلى المنزل على توفير وقت الفراغ لدى الزوجة ، وهي من ضمن الأسباب الرئيسية والضرورية التي جعلت المرأة تخرج إلى ميدان العمل ، وتشارك في قطاع الإنتاج المختلفة ، بالإضافة إلى سهولة الحصول على المنتجات والإمكانيات التجارية كالأطعمة المحفوظة وغيرها ... ، كل هذه العوامل مكنت المرأة من تخفيف متطلبات الأسرة ومسئولياتها ، وساعد المرأة على القيام بدور ربة المنزل ، والأم أيضا وبدور عاملة تكسب دخل آخر، ومما ساعدها أيضا مستواها التعليمي الذي مكنها من إيجاد فرص العمل المناسبة لها ، فأصبح العمل الذي يحتاج إلى القوة الجسمانية كما كان من قبل بقدر احتياجه إلى المهارة والتدريب . (كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ص 269)

4- الدافع الاقتصادي:

يعتبر الدافع الاقتصادي من أقوى وأهم الدوافع التي أدت إلى خروج المرأة للعمل بسبب حاجتها الملحة لكسب قوتها ، أو بالأحرى حاجة الأسرة لدخلها، حيث أن خروجها للعمل لم يكن وليد الثورة الصناعية والحربين العالميتين فحسب، كما أنه لم يكن هروبا من الأدوار التقليدية في الأسرة كما يتصوره البعض ، بل جاء نتيجة اتجاه هذه الأخيرة نحو الاستهلاك

بصورة عالية ، أي حاجة الأسرة لدخل المرأة كانت في تزايد مستمر نظرا الارتفاع تكاليف المعيشة ، بسبب زيادة الحاجات الأساسية ، خاصة بعد ظهور حاجات جديدة أصبحت أكثر من ضرورية والتي التي تتناسب مع الدخل الضئيل للأسرة ، أي يمكننا ربط الدافع الاقتصادي بالوضع الاجتماعي للمرأة فكلما انخفضت الطبقة الاجتماعية للمرأة كلما زاد الدافع الاقتصادي وزادت حاجتها للعمل ، ناهيك عن كون هذا الدافع يقف وراء الارتفاع بالمستوى المادي للأسرة ، فقد جاء في بحث دولي عن ظروف المرأة العاملة وواجباتها الأسرية، قام به مكتب العمل الدولي "أنه في مقدمة العوامل التي تدفع المرأة للعمل عاملين هما: الضرورة الاقتصادية والضرورة القومية لزيادة الإنتاج "

كما أجريت دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية على 3800 سيدة أكدت أن 75% يعملن أساسا من اجل إعالة أسرهن، كما بينت معظم الدراسات الحديثة أن العامل المادي هو الذي يدفع المرأة للعمل نتيجة للظروف الحديثة التي فرضتها التغيرات الاجتماعية فقد "توصلت نتائج دراسة محمد بن عطية إلى أن 61.5% يعملن كما بينت دراسة أجرتها منظمة العمل العربية على حوالي 13 مدينة عربية أن نسبة عمل 15 للضرورة الاقتصادية" المرأة في الاقتصاد العشوائي غير المهني بلغت 36.1% في تونس و56% في المغرب و25% في الجزائر و43% في مصر وأكدت الدراسة أن 80% منهن متزوجات مما يدل أن توفير نفقات الأسرة هو الدافع الأساسي وراء العمل . (مكاك ، 2015 ، ص 183)

4/ مجالات عمل المرأة العاملة المتزوجة:

لم يبق عمل المرأة في الجزائر محصور في مجال محدد عن آخر ، بل تجاوز ذلك فأصبحت المرأة تشغل مناصب هامة منذ مطلع التسعينيات نتيجة التحسن في التحاق الفتيات بالتعليم العالي، لذلك تمكنت المرأة من اقتحام بعض الوظائف التي كانت وقفا على الرجال، فبالرغم من أن القانون يساوي في الحقوق بالنسبة للجنسين إلى أن التواجد النسوي في الوظائف السياسية يبقى محتشما، بالنسبة لمجلس الأمة هناك ثالث نساء عضوات في مكاتب بعض اللجان ، كما عينت أول امرأة للشؤون الخارجية سنة 1984م، و في المرحلة

1991-1994م ، عينت سبعة وزيرات ليصل العدد إلى ثمانية وزيرات في مرحلة ما بين 1995....2003 ، إنا التواجد السنوي في المناصب السامية من نهاية التسعينيات إلى 2005 فتمثلت في تعيين أول امرأة والية سنة 1999 ليصل عدد النساء في 2005 إلى ثالث واليات، كما عينت أول امرأة سفيرة سنة 2001 لتصل سنة 2003 إلى أربع سفيرات كما تقلدت امرأتين منصب رئيسة حزب. أما بالنسبة إلى قطاع العدالة، فإن عدد النساء اللاتي اجتزن امتحان الالتحاق بسلك القضاء أدى إلى ارتفاع عدد القضاة من النساء في سنة 1999 ليصل إلى 794 على مستوى الأمن الوطني، بلغ عدد النساء المحافظات الرئيسيات سنة 1998 واحدة و محافظة الشرطة أدى عشر و نحو 100 امرأة ضابطة .
(بن بوزيد ، 2015 ، ص35)

5/مشاكل المرأة العاملة:

كان نزول المرأة إلى ميدان العمل وإسهامها في قطاعات الإنتاج عامل تقدميا ينطوي على تعبئة كل طاقات العمل البشري وخدماته الإنتاجية في عملية تطويرية للنهوض بالمجتمع، وأدى هذا الوضع الجديد إلى تغيير مركز المرأة الاجتماعي ووظائفها الاجتماعية، ولكن رغم المميزات التي اكتسبتها المرأة نتيجة عملها خارج المنزل في كافة المجتمعات فإن المرأة التي تعمل تقابل الكثير من المشكلات، أهمها:

1- مشكلات داخل العمل:

تحيز صاحب العمل للرجال دون النساء: هناك من يتخذ موقفا معاديا للمرأة العاملة وذلك يعود إلى عدم تفهم وتعاون مع الدور الجديد الذي اكتسبته المرأة بعملها خارج المنزل.
2- نقص التدريب المهني والمهارة للمرأة:

من ناحية التدريب المهني فإن أكثر العاملات اللاتي يقمن بتدريب حول عملهن وهذا يؤثر بدوره على العملية الإنتاجية
- هذه مشكلة تعاني منها المرأة العاملة في جميع الدول وخاصة النامية منها أن النظرة التقليدية التي لا زالت مسيطرة على كثير من أفكار الرجال.

3- مشاكل تتعلق بعلاقات المرأة العاملة مع زملائه ورؤسائه في العمل:

إن العلاقات بين الزملاء والرؤساء في العمل تسبب الكثير من المشاكل، وخاصة في الاتصال بالرؤساء، والجيزة في التصرفات والتزام حدود العمل ولذلك خروج المرأة عن هذه القوالب يجعلها عرضة للشائعات والشك لذلك هذه الظواهر تسبب لها متاعب. (عوفي ، ص 144)

أما المشاكل التي تواجه المرأة خارج العمل فهي باختصار:

1- التقاليد والقيم الثقافية:

هناك اعتقاد سائد بأن مكان المرأة هو البيت، وإذا كان من الضروري أن تعمل فعليها أن تختار الأعمال البسيطة التي ليس بها أي ابتكار وهذا ما يؤدي إلى كثير من المواقف التي تعارض عمل المرأة وتقلل من أهميتها وطموحها في العمل.

2- تعدد أدوار المرأة:

إن الاتجاه نحو عمل المرأة أدى إلى إضافة دور جديد للزوجة وهو العمل خارج المنزل والحصول على دخل تشارك به المرأة في نفقات الأسرة، بحيث يرى البعض أن المرأة أصبحت محصورة في نطاق ضيق، فهي مسؤولة عن بيتها وأولادها وعليها دور كبير اتجاههم وعليها أن تقوم بعملها بجدارة ومهارة، لذلك فهي تشعر بالتعب والملل أحيانا نتيجة قيامها بدورين داخلي وخارجي (عوض، 1976، 12)

6- أثر العمل على المرأة العاملة المتزوجة:

أ _ العمل وأثره على المرأة نفسها:

إن المرأة المشتغلة كما رأينا مدفوعة برغبة في تأكيدها ذاتها وتحقيق إمكاناتها والمساهمة في تطوير المجتمع أي أن لديها رغبة في القيام بدور ايجابي نشيط في الحياة. وقد تبين ذلك من إحساسها بذاتها ومن إقبالها على الحياة بتقاول.

وهذا الإحساس بالذات قد إثر بدوره على علاقتها بالرجل فهي تراه محبا قويا ناجحا وقد يكون السبب في ذلك أن الزواج قد قام على أساس من الاختيار الحر ومن هنا نجد أن

المرأة قد تحيزت الزوج الذي يتسم بسمات تحررية ويعتق قيما جديدة. ويثق في المرأة كعضو فعال له دور في الحياة العامة.

و نتيجة إحساس المرأة بذاتها القوية و قدرتها على القيام بالأدوار المختلفة فأنها تصبح أكثر استقرار من الناحية النفسية من المرأة غير المستقلة. ومن الناحية السيكولوجية يمكن أن تتبين أهمية العمل بالنسبة للمرأة في النقاط التالية:

- اشتغال المرأة يساعدها على درء المخاوف والسيطرة عليها.
- اشتغال المرأة يساعدها بالتغلب على الصراع والملل.
- اشتغال المرأة يساعدها على حل عدة مشاكل. (كاميليا 1984، ص 256)

ب_ أثر العمل المرأة على الأسرة:

هناك رأيين واتجاهان بخصوص الأثر عمل المرأة العاملة المتزوجة على أسرتها ويتمثل في:

الرأي الأول الذي يتناول الأثر الإيجابي:

إن اقتحام المرأة لميدان العمل أدى إلى حدوث تغيرات في بنية ووظيفة الأسرة الحديثة ومن أهم مظاهر هذا التغير مشاركة المرأة في ميزانية الأسرة وتخفيف الحمل الذي كان على عاتق الزوج الأمر الذي أعطاها مكانة خاصة في اتخاذ القرارات الأسرية وساهم بشكل كبير في تحقيق الاستقلال الاقتصادي لها ولأسرتها، مما ساعدها على الاستقرار والتماسك وذلك من خلال تجاوب زوجها معها في تدبير شؤون الأسرة والأبناء حيث أصبحت العلاقة بينهما تقوم على أساس التعاون المتبادل وذلك بعد أن كان الرجل هو الوحيد الذي يحق له اتخاذ القرارات داخل الأسرة ودخله هو الدخل الوحيد أيضا وبالتالي كان هو الأمر النهائي "وقد بينت الدراسة التي قام بها بلود وعاملين حول أثر عمل الزوجة خارج المنزل على التغيير في السلطة الأسرية والممارسات الفعلية للسلطة أن عدد القرارات التي اتخذتها الزوجات العاملات ووضعت موضع التنفيذ أكثر من عدد القرارات التي اتخذتها الزوجات غير العاملات

(نادية، 2012، ص127)

الرأي الثاني يتناول الأثر السلبي: إن خروج المرأة إلى العمل يؤدي إلى تغير أو انقلاب في بعض القيم وخاصة السلطة حيث بينت بعض البحوث التي أجريت سنة 1951 في الكويت "أن وحدة الأسرة وتضامنها تتأثر بفعل الوضع التنافسي في العملية الاقتصادية ومن ثم الصراع في الأدوار بين المرأة والرجل "فبمجرد خروج المرأة التي هي الركيزة الأساسية في الأسرة للعمل تسند إليها مهام أخرى زيادة إلى وظيفة الأمومة والقيام بالأعمال المنزلية الأخرى كالطبخ والتنظيف وغسل الملابس وغيرها وبالتالي يؤثر كل هذا التغيير في طبيعة العلاقة بين الزوجين وفي تقسيم الأدوار داخل الأسرة. (كاميليا عبد الفتاح ، 1984 ص 110)

ج- أثر عمل المرأة على العلاقة الزوجية:

الرأي الأول الذي يتناول الأثر الإيجابي:

أدى عمل المرأة ومشاركتها للزوج في تحمل بعض نفقات ومتطلبات الحياة الأسرية إلى جعل الزوج متجاوبا مع زوجته في تدبير شؤون الأسرة والأبناء حيث تقوم العلاقة بينهما على أساس التعاون وتبادل الآراء. إن العمل بالنسبة للمرأة مهم وضروري ويأتي بفوائد إذا كانت المرأة تعمل لكي تكون بجانب الزوج وتشاركه الكفاح وتتعاون معه وليس لتنافسية تثبت أن لها قدرة تفوق زوجها. كما يؤدي العمل إلى زيادة التعاون والتفاهم بين الزوجين، ولكن لا يمكن اعتبار أن العمل يؤدي إلى تغيير أدوار كل من الزوجين حيث أن لكل طرف أدواره المعروفة، برعاية الزوج والبيت والأطفال من المسؤوليات الأولى للزوجة، ويجب على المرأة أن تقوم بدورها ولا تقصر في واجباتها الأولى حتى لا تشعر بالعجز والضيق وحتى يؤدي عملها خارج البيت إلى زيادة التفاهم بينها وبين زوجها وليس إلى الخلاف والمزايدات التي تؤدي إلى تعاسة وشقاء الأسرة بدال من سعادتها وتماسكها.

الرأي الثاني الذي يتناول الآثار السلبية:

بمجرد خروج المرأة للعمل ظهر دور جديد إلى جانب دورها الأساسي في رعاية الأسرة والأطفال. مما أدى إلى مطالبتها للقيام ببعض الأدوار التي تعرف أنها من اختصاصها وهذا أدى إلى الصراع بين الزوجين من الأسرة بوجه خاص وفي المجتمع بوجه عام، فلم يصبح

الرجل هو المسيطر على الزوجة والأبناء ولم تصبح قرارات الأسرة من حق الرجل وحده بل أصبحت تشارك المرأة هذا الحق، وفي نفس الوقت قد يكون الدخل الإضافي للزوجة العاملة هو السبب الرئيسي في الخلاف بين الزوجين أسر بعض العائلات. وذلك يعود إلى رفض الزوجة المشاركة في متطلبات الأسرة.

يطالب بعض الأزواج زوجاتهم العائلات بالمساهمة في الدخل كله في الأسرة كما أن بعض الأزواج يستولون على مرتب الزوجة بأكمله مما يؤدي إلى الصراع الزوجية فالزوجة المتعلمة التي تعمل يكون بينها وبين زوجها تقارب في المستوى الفكري مما يزيد من التفاهم بينهما في كافة نواحي الحياة سواء على المستوى الأسري أو المستوى العام.

كما أن عمل الزوجة يساعدها على التخلص من الفراغ والملل والروتين الذي يتواجد في الحياة الزوجية وهذا بوجودها كفرد عامل في المجتمع وليس مجرد وسيلة تسير أمور المنزل ومن هنا نجد مشاركة المرأة لزوجها في حل مشاكله ومحاولتها مساعدته فيما يزيد من التقارب والتماسك بينهما ويؤدي لحياة زوجية سعيدة ومتفاهمة. (عوفي، 2003، ص 147)

الآثار العائدة على أطفالها:

يتفق علماء النفس في إجماع الفروق بين الأفراد إلى ما يتلقونه عن والديهم من مكونات وراثية، وأساليب التنشئة التي تتبعها الأسرة في تربية أبنائها بالإضافة إلى عوامل أخرى، ولا يمكن أن تحل الخادمت أو المربيات أو دور الحضانة محل الأم في التربية والتوجيه للأبناء وفي منطقة الخليج العربي تكثر أعداد الخادمت والمربيات بسبب غياب الأم أو انشغالها في الواجبات الاجتماعية، أدى ذلك إلى حدوث العديد من التأثيرات الواضحة على الأطفال، وأن من أعظم وأخطر أضرار عمل المرأة على طفلها الإهمال في التربية ومن ثم تهيئة الجو ارتفاع الانحراف والفساد، وأصبحت علاقتها بأطفالها يسودها الانفعال والقسوة و الصوت والضرب الشديد نظرا لما يسئ عملها من توتر وقلق يؤثر على نفسياتها وسلوكها، ويترك بصمات وأثار على تصرفاتها ويفقدها الكثير من هدونها واتزانها ومن ثم يؤثر بطريقة مباشرة على زوجها وأطفالها. (تماضر، 1996، ص 96).

خلاصة الفصل:

في ضوء ما تقدم نستطيع أن نستنتج أن عمل المرأة خارج البيت زاد من مسؤولياتها فبعد أن كان دورها يقتصر على رعاية الأسرة وتنشئة الأطفال والقيام بالأعباء المنزلية كأدوار تقليديةً إلا أنها أثبت أن تكبر الدائرة المحيطة بها وتدخل المجال العملي لتحقيق جزءا من ذاتها، أو لأجل دوافع خاصة بها.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

- 1- الدراسة الاستطلاعية.
- 2- منهج الدراسة.
- 3- مجتمع الدراسة
- 4- اختيار ميدان الدراسة.
- 5- عينة الدراسة.
- 6- الإطار الزمني والمكاني للدراسة.
- 7- أدوات جمع البيانات.
- 8- أساليب المعالجة الإحصائية.

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة على عدة خطوات تتمثل في: منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، خصائص، أداة الدراسة، مجالات الدراسة، وصدق وصلاحيّة أداة الدراسة ثباتها، كأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل بيانات الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أمر جد مهم في بناء البحث حيث أن إهمالها يفقد البحث أحد العناصر الأساسية، حيث تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة في البحث العلمي، إذ تعتبر دراسة أولية له وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- استطلاع الميدان.

- التعرف على أفراد العينة المراد دراستها.

- التأكد من دراسة أداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل.

- استعمالها واستخدامها في الدراسة الأساسية.

التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة (هلال سليمة، 2018).

(ص40)

2- منهج الدراسة:

إن اختيار المنهج المستخدم في الدراسة، أمر تحدده طبيعة البحث المراد دراسته ومعرفة العلاقة بين متغيرات البحث، اتبعنا في دراستنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، يعبر عنها تعبير كفييا أو تعبير كميًا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح لنا خصائصها، أما التعبير الكمي فيقدم لنا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى، وتبرز أهمية المنهج الوصفي في كونه الأسلوب الوحيد الممكن لدراسة بعض الموضوعات الإنسانية. (فهد خليل زايد، 2007 ص69)

3- مجتمع الدراسة:

بعد أن تكون قد قررت هدفك و فرضيات فإنك تحتاج إلى أن تقرر من يذهب للدراسة و كيف ستنتقم، او بكلمات أخرى من ستكون عينتك أي مجتمع الذي تهتم به، ومجتمع البحث يستخدم يعني كل أعضاء المجموعة التي تهتم بها. (حسين علي فايد، 2006 ص

(88)

4- ميدان الدراسة:

مما لا شك فيه أن أي دراسة أكاديمية تتطلب جانب تطبيقي يتمكن فيها الباحث من إبراز أثر بعض المتغيرات على بعضها البعض، أين تلعب كفاءة الباحث دورها في ضبط و قياس تلك المتغيرات ، وهو ما يمكن من استنباط نتائج علمية ، قد يمكن تعميمها على المجتمع الإحصائي ، من خلال عينة الدراسة و أهميتها في هذا المقام و التي من خلالها يستطيع الباحث تطبيق و تجسيد إشكالاته النظرية و افتراضاته البحثية .

وقد تم اختيارنا لعينة هذه الدراسة وفقا لمعايير اشترطتها طبيعة الدراسة والأدوات المستعملة فيه وقد اخترنا للقيام بهذه بدراستنا الميدانية بصفة عامة في مدارس والمستشفيات و بصفة خاصة المرأة العاملة المتزوجة في هذه المؤسسات، كونها هي أساس موضوع دراستنا.

5- عينة الدراسة: شملت العينة 60 سيدة عاملة متزوجة في المستشفيات والمدارس.

6- الإطار الزمني والمكاني :

-الإطار الزمني للدراسة:

تم إجراء هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2023/2022 على عينة من النساء العاملات المتزوجات، و كانت الحدود الزمانية لهذه الدراسة ما بين 12-20 مارس و 26 - أبريل.

-الإطار المكاني :

طبقت هذه الدراسة في مكانين :

أولاً: المستشفيات

ثانياً: المدارس.

7-أدوات الدراسة:

1.4 وصف الاختبار: الضغط النفسي

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث " لفتاين و آخريين " (al et Levenstein) سنة (1993)

قياس مؤشر إدراك الضغط، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

-البنود المباشرة : تمثل 28 عبارة وتتمثل في العبارات رقم:(2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 10، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 26، 27، 28، 30).

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض. على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما-البنود غير مباشرة: تشمل 08 عبارة المتمثلة في العبارات رقم:(1، 7، 10، 17، 13 / 21، 25، 29) و تدل يجيب عليها بالقبول.

2--4 كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمات: أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (x) (في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين ، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك أو حرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة. هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الاختيار وهي بالترتيب:

- تقريباً أبداً.
- أحياناً.
- كثيراً.
- عادةً.

3-4 **كيفية تصحيح الاختبار:** إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبارات يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط ، و هذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود ، فالبنود المباشرة تنقط من

1 إلى 4 من اليمين

(تقريبا ابدا)إلى اليسار(عادة).

أما البنود غير المباشرة فتتقط من 4 إلى من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار(عادة).

والجدول رقم (1) يوضح ذلك

البنود الاختبار	بنود مباشرة	غير مباشرة
1-تقريبا أبدا	نقطة	4 نقاط
2-أحيانا	نقطتان	3 نقاط
3-كثيرا	3 نقاط	نقطتان
4-عادة	4 نقاط	نقطة

إذ بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية

للاختبار. جدول رقم (02) يمثل كيفية تنقيط اختيار إدراك الضغط لـ "Levenstein"

4-4 الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس:

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط

في هذا المقياس، وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{الدرجة الخام}}{30}$$

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من الصفر (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط. (حكيمة آيت حمودة 2005،)

4-5 ثبات وصدق المقياس :

حسب دراسة " لفساتين " (Levenstein) التي قام بها بالتحقق من صدق المقياس ب استخدام الصدق -

1-الصدق:

التلازمي ، الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الآخر للضغط، أظهرت النتائج أن هناك ارتباطا قويا ذا المقياس مع " سمة القلق " يقدر بـ 0.75 ، و مع مقياس إدراك الضغط " كوهن " (Cohen) يقدر بـ 0.73 ، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ 0.56 مع مقياس الاكتئاب ارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة.

2-الثبات:

قام " لفساتين " بقياس التوافق الداخلي لاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقرب . 0.90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق و إعادة التطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر بـ 0.80 ، يشير " ليفستين " وآخرون سنة (1993) بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة و إضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية و يمكن أن يكون عاملا تنبؤي هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا(خليفة آيت حمودة 2005 ، ، ص 226)

2 - مقياس تقدير الذات

صم هذا المقياس من طرف الباحث الباحث الأمريكي: (كوبر سميث " Cooper Smith ") سنة 1967 ، و هذا المقياس اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات

الاجتماعية ، الأكاديمية ، العائلية ، و الشخصية . أن مقياس كوبر سميث تمت ترجمته إلى العربية من طرف فاروق عبد الفتاح (1981) كما عدلت مقاييس تقدير الذات لديه و غيرت عناوينها ، حيث كانت العناوين القديمة كما يلي :

. مقياس خاص بالصورة (أ) أو الصورة الطويلة.

. مقياس خاص بالصورة (ب) أو الصورة القصيرة.

. مقياس خاص بالصورة (ج)

أما العنوان الجديد الذي استخدم سنة 1981 هو :

. مقياس خاص بالصورة الخاصة بالمدرسة، يستعمل مع تلاميذ تتراوح أعمارهم بين (8

سنوات . 15 سنة) ويتضمن 58 عبارة (50 عبارة لقياس تقدير الذات و 8 عبارات تكون مقياسا للكذب).

. مقياس خاص بالصورة الصغيرة بالمدرسة: يستعمل مع تلاميذ تتراوح أعمارهم بين (8

سنوات . 15 سنة)، ويتكون من 25 عبارة معدة لقياس " تقدير الذات " ولا يشمل مقياس الكذب.

. مقياس الصورة الخاصة بالكبار، وهو المقياس المستخدم في دراستنا هذه، وهو خاص

بالأفراد الذين يتجاوزون سن 16 سنة، ويتكون من 25 عبارة، تنقسم إلى عبارات سالبة وعبارات موجبة وهي كالآتي:

العبارات السالبة ذات الأرقام:

.25 . 24 . 23 . 22 . 21 . 18 . 17 . 16 . 15 . 13 . 12 . 10 . 6 . 3 . 2.

العبارات الموجبة ذات الأرقام:

.20 . 19 . 14 . 9 . 8 . 5 . 4 . 1

2 . تطبيق الاختبار:

يمكن تطبيق مقياس تقدير الذات فرديا أو جماعيا ومدة لا تتجاوز 10 دقائق،

ويحتوي المقياس على تعليمة يوضح فيها الباحث كيفية الإجابة على عباراته ويجب أيضا

على الباحث أن يتحاشى استخدام كلمة تقدير الذات ومفهوم الذات في التعليم حتى يتجنب التحيز في الإجابة .

-تعليمية الاختبار:

اليوم سوف تقوم بملء هذا المقياس، فيما يلي مجموعة من العبارات، إجابتك عليها سوف تساعدني في معرفة ما تحب وما لا تحب إذا كانت العبارة تصف ما تشعر به عادة فضع علامة (×) داخل المربع في خانة " تنطبق " أما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به فضع علامة (×) داخل المربع في خانة " لا تنطبق " ولا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي يعبر بها الشخص عن شعوره الحقيقي.

3- طريقة التصحيح:

يمكن الحصول على درجات مقياس (كوبر سميث " Cooper Smith) باتباع الخطوات التالية :

أ . إذا كانت إجابة التلميذ " لا تنطبق " على العبارات السالبة بمنحه (1)، أما إذا كانت إجابته " تنطبق " بمنحه (0).

ب . إذا كانت إجابة التلميذ على العبارات الموجبة " تنطبق " بمنحه (1)، أما إذا كانت إجابته " لا تنطبق " بمنحه (0).

ج . يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقياس بجمع عدد العبارات الصحيحة وضرب التقدير الكلي للدرجات الخام في العدد (4).

الجدول (2) يبين فئات مستويات تقدير الذات:

مستويات تقدير الذات	الفئات
مستوى منخفض	20-40
مستوى متوسط	40-60
مستوى مرتفع	60-80

كما يحتوي تقدير الذات ل (كوبر سميث " Cooper Smith) على أربعة مقاييس فرعية ، فيما يلي جدول يوضح أرقام العبارات في كل المقاييس الفرعية :
الجدول رقم (3) : يبين فئات مستويات المقاييس الفرعية .

المقاييس الفرعية	رقم العبارات	الدراجات العام
الذات العامة	-10-12-13-15-18-19-24-25 1-3-4-7	07
الذات الاجتماعية	5-8-14- 21	04
الذات المدرسة والعمل	6-9-11- 16- 20-22	06
الذات المنزل والوالدين	2-17- 23	03

إذا كانت العبارة تصف ما تشعر به عادة فضع علامة (×) داخل المربع في خانة " تنطبق " أما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به فضع علامة (×) داخل المربع في خانة " لا تنطبق " .

ولا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي يعبر بها الشخص عن شعوره الحقيقي.

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

الخصائص السيكومترية للمقياس:

التأكد من ثبات وصدق مقياس تقدير الذات تم من طرف العديد من الباحثين الذين استعملوها وذلك في البيئتين الأجنبية والعربية.

1- ثبات المقياس تقدير الذات:

لقد تم حساب معامل الثبات في البيئة العربية بتطبيق معادلة "كوبر ريتشاردسون" رقم (21 R.K.) على عينة عددها (526) فردا (370) منها ذكور، (156) إناث، فوجد معامل الثبات عند الذكور يساوي (0.74) وعند الإناث (0.70) وبالنسبة للعينة الكلية بلغ معامل الثبات (0.79) كما حسب بطريقة التجزئة النصفية بعد حذف العبارة رقم (13) وحساب الارتباط بين درجات أفراد العينة في النصف الأول والثاني، فبلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية بالنسبة للذكور (0.84) وبالنسبة للإناث؛ (0.88) أما بخصوص العينة الكلية فبلغ (0.94). (إلى عبد الحميد 1985).

2- صدق مقياس تقدير الذات:

حسب الصدق الذاتي للمقياس في البيئة الأجنبية وجد أن 90% من عبارات المقياس لها معاملات ارتباطية دلالة إحصائية، في حين أن 10% لم تكن معاملات لها دلالة إحصائية، ويتبين من هذا التحليل عبارات المقياس تقيس جيدا تقدير الذات (Cooper (Smith, 1984

وتم التأكد من صدق مقياس تقدير الذات في البيئة العربية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس على عينة عددها (152) طالبا وطالبة، فبلغ صدق المقياس (0.86) عند الذكور و (0.94) عند الإناث وبالنسبة للعينة الكلية فقد بلغ عددها (0.88) (فاروق عبد الفتاح موسى، 1981).

وقد تم تقنيته في البيئة الجزائرية من قبل الباحث بشير معمرة ب تقنين المقياس على عينة مكونة من 419 فردا، منهم 198 ذكرا و221 أنثى. تراوحت أعمار عينة الذكور بين 17- 46 سنة بمتوسط حسابي قدره 28، 41 انحراف معياري قدره 4,26، وتراوحت أعمار الإناث بين 16 - 46 بمتوسط حسابي قدره 27,21 وانحراف معياري قدره 4,21 و تم سحب العينتين الذكور و الإناث من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي لولاية باتنة، و من طالب وطالبات كليات جامعة الحاج لخضر-باتنة، و شملت الطلبة و الموظفين و الأساتذة، و من مراكز التكوين المهني و التكوين شبه الطبي بمدينة باتنة. الاستعانة بمقياس تقدير الذات لكوبر سميث المعرب والمقنن من طرف الدكتور بشير معمريه أستاذ بجامعة "محمد خيضر" بباتنة، المرفق في الملحق رقم 8 ونظرا لأن هذا المقياس استخدم في العديد من الدراسات في الجزائر، أصبح يتمتع بمستوى جيد من المصادقية، لهذا ارتأينا الاستعانة به في دراستنا.

8-الإساليب الإحصائية:

المعالجة الإحصائية:

استخدمنا للتحقق من فرضيات الدراسة أساليب إحصائية مختلفة وهذا باعتمادنا على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss.v22) . وتدرج هذه الأساليب المستخدمة ضمن أسلوب الإحصائي الاستدلالي وهي على النحو التالي:

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson) وذلك لإيجاد العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي و مستوى تقدير الذات.
- اختبار (One Sample T test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات الأفراد والمتوسط الفرضي.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- المعالجة الاحصائية

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

- المناقشة

- الدراسة الميدانية:

1. المعالجة الإحصائية:

استخدمنا للتحقق من فرضيات الدراسة أساليب إحصائية مختلفة وهذا باعتمادهما على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss.v22) .
وتتدرج هذه الأساليب المستخدمة ضمن أسلوب الإحصائي الاستدلالي و هي على النحو التالي:

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson) وذلك للإيجاد العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي ومستوى تقدير الذات.
- اختبار (One Sample T test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات الأفراد والمتوسط الفرضي.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات:

1-1- عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية الاولى

منطوق الفرضية الاولى: " توجد علاقة دالة احصائية بين الضغط النفسي ومستوى تقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمنا الأسلوب الإحصائي التالي: - معامل الارتباط بيرسون (Pearson) و ذلك للإيجاد العلاقة الارتباطية بينالضغط النفسي ومستوى تقدير الذات.

و قد أسفرت النتائج المتحصل عليها اعتمادا على برنامج (spss) ما هو موضح في الجدول التالي.

الجدول (4): يوضح الارتباط بين الضغط النفسي ومستوى تقدير الذات لدى المرأة

العاملة المتزوجة

العلاقة	المتغير	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	مستوى الارتباط	نوع الارتباط
	الضغط النفسي	60	.53**	.000	متوسط	موجبة
	مستوى تقدير الذات					

(المصدر: (مخرجات برنامج Spss .v22

تكشف قراءة الأرقام الواردة في الجدول أعلاه عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستويين (0.05 و 0.01) بين الضغط النفسي ومستوى تقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة مع أننا اعتمدنا على المستوى (0,05) الذي يعتبر الأنسب في البحوث الاجتماعية ؛ وتتمثل قيمة معامل الارتباط (*).53 وهو ارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.00) وهذا معناه أنه توجد علاقة ارتباطية متوسطة وموجبة بين الضغط النفسي ومستوى تقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة .

وعليه فإننا نقبل الفرض البديل القائل:

" توجد علاقة دالة احصائية بين الضغط النفسي ومستوى تقدير الذات لدى المرأة

العاملة المتزوجة"

1-2- عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية الثانية:

منطوق الفرضية الثانية: "يوجد ارتفاع في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة

العاملة المتزوجة "

- ولتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمنا الأسلوب الإحصائي التالي:
 اختبار (One Sample T test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات الأفراد والمتوسط
 الفرضي.

و قد أسفرت النتائج المتحصل عليها اعتمادا على برنامج (spss) ما هو موضح
 في الجدول التالي.

الجدول(5): يوضح الفروق بين المرأة العاملة المتزوجة لمستوى الضغط النفسي

المتغير	عدد أفراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط المتوقع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
الضغط النفسي	60	11.75	77.03	75	2.03	1.34	.185

المصدر: (مخرجات برنامج Spss .v22)

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ لمقياس الضغط
 النفسي بلغ (77.03)، وبانحراف معياري (11.75) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط
 المتوقع والذي قيمته (75)، نجد أن الفرق بين المتوسطين بلغ (2.03)، وهو فرق غير دال
 إحصائياً حيث أن $t=1.34$ ، $\alpha=0.185$ ، وبما أن النتيجة المتوصل إليها من خلال
 البحث لم تدل على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي لمقياس
 الضغط النفسي، وهذا لأن ما يعاب على طريقة " ليكرت " الاعتماد على الدرجة الكلية التي
 يتحصل عليها الفرد دون المراعاة للأوزان ، و بذلك يمكن أن يحصل الأفراد على نفس
 النتيجة على الرغم من اختلاف استجاباتهم على فقرات المقياس ، كما أن نقطة المنتصف
 العددي للمقياس لا تعبر بدقة عن نقطة الاختلاف بين المستوى المنخفض للضغط النفسي
 و المستوى المرتفع.(محمد سبع،2009، ص 163) ؛

فقد تم استخدام طريقة مكملة للأولى (الفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط
الفرضي) تتمثل في طريقة التكرارات حيث تم إيجاد تكرارات لحساب المتوسطات الموزونة
يرتكز على الافراد وهذا ما نوضحه في الجدول التالي:

الجدول رقم (6) تكرارات الأفراد بحسب نوع الدرجة التي يحملونها على المقياس

النسبة المئوية	عدد الأفراد	مستوى الضغط النفسي	مدى الاستجابات
0%	0	شعور منخفض	0-----40
14%	02	شعور متوسط	41-----60
63%	38	شعور مرتفع	61-----80
33%	20	شعور مرتفع جدا	81 فمأفوف

تشير القيم الواردة في الجدول أعلاه إلى أنّ (63%) من التكرارات تتموضع ضمن
المدى الذي تتراوح قسم متوسطاته الموزونة بين (41---80) والذي يعبر عن المستوى
مرتفع بالضغط النفسي يليها تمركز بنسبة (33%) (للتكرارات على المدى المعبر عن الشعور
المرتفع جدا وما نسبته (14%) للمتوسط مثلما هو موضح في الجدول أعلاه، أما فيما يخص
المدى المعبر عن الشعور المنخفض فنجد أن تموضع التكرارات حولها المنعدم تماما.
ومن خلال كل ما سبق نذكره نجد أن أغلبهن - أفراد العينة - لديهن مستوى مرتفع
بالضغط النفسي. وعليه فإننا نقبل الفرض البديل القائل:

"يوجد ارتفاع في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة "

1-3- عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية الثالثة:

-منطوق الفرضية الثالثة: " يوجد انخفاض في مستوى تقدير الذات لدى المرأة

العاملة المتزوجة"

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمنا الأسلوب الإحصائي التالي: اختبار (One Sample T test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات الأفراد والمتوسط الفرضي.

و قد أسفرت النتائج المتحصل عليها اعتمادا على برنامج (spss) ما هو موضح في الجدول التالي.

الجدول(7): يوضح الفروق بين المرأة العاملة المتزوجة لمستوى تقدير الذات

المتغير	عدد أفراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط المتوقع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
مستوى تقدير الذات	60	2.55	36.65	36	0.65	1.96	.063

المصدر: (مخرجات برنامج Spss .v22)

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ لمقياس تقدير الذات بلغ (36.65)، وبانحراف معياري (2.55) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط المتوقع والذي قيمته (36)، نجد أن الفرق بين المتوسطين بلغ (0.65)، وهو فرق دال إحصائياً حيث أن $t = 1.96$ ، $\alpha = 0.063$ ، وعليه تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بمستوى متوسط يميل للإرتفاع في مستوى تقدير الذات . و لأن ما يعاب على طريقة " ليكرت " الاعتماد على الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد دون المراعاة للأوزان ، و بذلك يمكن أن يحصل الأفراد على نفس النتيجة على الرغم من اختلاف استجاباتهم على فقرات المقياس ، كما أن نقطة المنتصف العددي للمقياس لا تعبر بدقة عن نقطة الاختلاف بين المستوى المنخفض للضغط النفسي و المستوى المرتفع.(محمد سبع،2009، ص 163)؛ فقد تم استخدام طريقة مكملة للأولى (الفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي)

تتمثل في طريقة التكرارات حيث تم إيجاد تكرارات لحساب المتوسطات الموزونة يرتكز على الأفراد وهذا ما نوضحه في الجدول التالي:

الجدول رقم (8) تكرارات الأفراد بحسب نوع الدرجة التي يحملونها على المقياس

مدى الاستجابات	مستوى الضغط النفسي	عدد الأفراد	النسبة المئوية
18-----29	شعور منخفض	0	0%
30-----41	شعور متوسط	56	93.3%
42-----54	شعور مرتفع	4	6.7%

تشير القيم الواردة في الجدول أعلاه إلى أنّ (93.3%) من التكرارات تموضع ضمن المدى الذي تتراوح قسم متوسطاته الموزونة بين (30-41) والذي يعبر عن المستوى متوسط بتقدير الذات، يليها تمركز بنسبة (6.7%) للتكرارات على المدى المعبر عن الشعور المرتفع، أما فيما يخص المدى المعبر عن الشعور المنخفض فنجد أن تموضع التكرارات حولها المنعدم تماما.

ومن خلال كل ما سبق ذكره نجد أن أغلبهن - أفراد العينة - لديهن مستوى متوسط بالتقدير الذات.

وعليه فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل:
تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بمستوى متوسط في تقدير الذات"

1-4 - عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية الرابعة:

-منطوق الفرضية الرابعة: توجد فروق دالة احصائيا بين الزوجات العاملات المقيمات في أسر ضيقة والزوجات العاملات المقيمات في أسر ممتدة في الضغط النفسي وللتحقق من الفرضية استخدمنا الأسلوب الاحصائي t test لايجاد دلالة الفروق.

الزوجات العاملات المقيمات في أسر ضيقة	الزوجات العاملات المقيمات في أسر ممتدة	
20	40	الحجم
34,45	68,95	المتوسط الحسابي
60	270	
	6,7	قيمة t

المناقشة:

يُعتقد أن هناك علاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة. عندما تكون المرأة العاملة متزوجة، فإنها تواجه تحديات إضافية قد تزيد من الضغط النفسي لديها.

قد يكون صعبا ان توازن المرأة بين الحياة العملية والحياة الشخصية، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط النفسي. تحتاج المرأة العاملة المتزوجة إلى إدارة المسؤوليات المنزلية ورعاية الأسرة بالإضافة إلى متطلبات العمل، وهذا يمكن أن يؤثر على مستوى التوتر والإجهاد النفسي.

إذا لم تتمكن المرأة العاملة المتزوجة من إدارة هذه التحديات بشكل فعال، فقد يتأثر تقديرها للذات. قد تشعر بعدم القدرة على الوفاء بالتوقعات الاجتماعية المفروضة عليها، وتشعر بالذنب أو الشعور بعدم الكفاية في الدورين العملي والشخصي.

مع ذلك، يجب أن نلاحظ أن العلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات تعتمد على العديد من العوامل المختلفة، بما في ذلك دعم الشريك والدعم الاجتماعي والمرونة في العمل والتوازن بين الحياة العملية والشخصية. يمكن أن يلعب الدعم المتاح للمرأة المتزوجة دورًا مهمًا في تقليل الضغط النفسي وتعزيز تقديرها للذات.

بالمثل، تهم مهارات إدارة الضغط النفسي وتطوير استراتيجيات التوازن بين الحياة العملية والشخصية في تقديم الدعم للمرأة العاملة المتزوجة للحفاظ على صحتها النفسية وتعزيز تقديرها للذات.

الخطمة

الخاتمة:

لقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة و حيث تطرقنا في الجانب النظري لمتغيرات الدراسة من جميع الجوانب ، ثم قمنا بوضع خطة للجانب التطبيقي المكمل للجانب النظري فأدركنا ما لهذا الموضوع من أهمية بالغة في الوسط الاجتماعي والأسري والعملي ، خاصة هذه الأخيرة كون المرأة العاملة المتزوجة تكون أكثر عرضة للضغوط النفسية مما تتعرض له من ضغوط خاصة من أسرتها وزوجها و أصحاب العمل وحتى المجتمع ، و لما يعانيه من مشاكل أسرة ومشاكل عملية ، لذلك تبقى المرأة العاملة المتزوجة في هذه الظروف تحاول دوماً أن ترفع من تقديرها لذاتها و معنوياتها للتخلص من هذه الضغوط و اكتساب الثقة بالنفس بمعاملة جيدة مع أسرتها وفي وسطها العملي ، وإضافة جو تناسقي داخل أسرتها ومن هنا تمكنا من التأكد من صحة الفرضيات الخاصة بالدراسة كما نسعى الآن تكون هناك دراسات لاحقة تتعمق أكثر في مختلف الوظائف النفسية المعرفية العصبية خاصة عند فئة النساء العاملات آملين أن نكون قد أنصفنا هذه الفئة من العاملات وهذه العينة من المجتمع، ونتمنى أن نكون قد وفقنا و لو بقدر بسيط في تبليغ الأمانة العلمية ، وفي توصيل هذه الرسالة الأكاديمية.

قائمة المراجع:

- 1) بثينة منصور (2016) دراسات متنوعة في الشخصية ، ط1، دار النهضة العربية ، بيروت .
- 2) بطرس حافظ بطرس (2007)، التكيف والصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 3) ثامر حسين علي السميان (2014) ، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان .
- 4) حامد عبد السلام زهران (1986) ، علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، عالم الكتب ، القاهرة .
- 5) حسن شحاتة (2008) الذات والآخر في الشرق والغرب ، ط1 ، دار العالم العربي ، القاهرة .
- 6) خالد خضر (2000) تنمية تقدير الذات ، مكتبة العربي للمعارف .
- 7) رانجيت ماهي ، روبرت دبليور (2005) تعزيز تقدير الذات ، ط1، مكتبة جرير ، السعودية .
- 8) رمضان محمد القذافي (1998) الصحة النفسية والتوافق ، ط1 ، مكتبة الجامعي الحديث ، الاسكندرية .
- 9) سليمان يوسف ابراهيم (2012)، الموهوبون والمتفوقون عقليا ذو صعوبات التعلم ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.
- 10) سليمان يوسف ابراهيم (2010) ، المرجع في صعوبات التعلم النهائية والأكاديمية الاجتماعية والانفعالية ، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- 11) سميرة محمد شند (2000) الاضطرابات العصبية لدى المرأة العاملة، ط1 ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة .

- 12) صفاء طارق ونورجان عادل (2014) قوة الذكاء الاجتماعي في تفعيل المسؤولية الاجتماعية ومفهوم الذات الاجتماعية ، دارالكتب والوثائق القومية ، الإسكندرية .
- 13) عادل عز الدين الأشول (1998)، علم نفس النمو من الجنين الى الشيخوخة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- 14) عبد الرحمان بن سليمان الطريري ، الضغط النفسي مفهومه تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته.
- 15) عبد الفتاح دويدار (1996) ، سيكولوجية العلاقة بين فهم الذات والاتجاهات ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت.
- 16) فاطمة عبد الرحيم الفوايسة (2013) ، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة ، ط1 ، دار المناهج للنشر والتوزيع .
- 17) فكري لطيف متولي (2014)، مشكلات الذات وسلوكها التكيفي.
- 18) كاميليا عبد الفتاح (1984)، سيكولوجيا المرأة العاملة ، دار النهضة العربية، بيروت .
- 19) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 20) مصطفى فهمي (1990) ،الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط3 ، مكتبة الخانجي ، القاهرة .
- 21) نائف علي أيبو (2019) "الضغوط النفسية "
- 22) وليد السيد خليفة وسريناس ربيع وهدان (2013) " التعلم النشط لدى المعاقين سمعيان ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.

الرسائل والأطروحات الجامعية:

23) ابراهيم الكيلاني (2008) " تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو النرويج ، رسالة ماجستير، كلية الآداب والتربية في الأكاديمية العربية بالدنمارك ، قسم علم النفس .

24) أماني حمدي ، شهادة كحلوت (2011)" دراسات التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية فلسطين، علم النفس.

25) أماني خليل سمور (2015) تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرت في الزواج في محافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية في غزة ، كلية التربية ، علم النفس.

26)تونسية يونسى (2012)" تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين ، رسالة ماجستير ، جامعة تيزي وزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ن قسم علم النفس.

27)حكيمة باكينى ، سارة رضاني (2017) "تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة الوادي ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، علوم التربية.

28)خولة نسرین بن بوزیدی (2015) مشكلات المرأة العاملة وتأثيرها على العمل الوظيفي مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي، علم الاجتماع .

29)رجاء طبي عناني (2018)" مصادر الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة في مصنع النمر ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، علم النفس العيادي .

30)رضوان جبالي (2012)" فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه.

31)زبيدة أمزيان (2007) " علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية، " رسالة ماجستير، جامعة باتنة ، كلية الآداب والعلوم الانسانية ، قسم علم النفس .

32)زكرياء بن سعادي (2016) " تقدير الذات البدنية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الرياضة المدرسية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة المسيلة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، قسم التربية البدنية .

33)زكية يحيوي(2008)" مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة الجزائر،علوم التربية .

34)سميرة دكو (2012) "الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي ، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة البويرة، قسم علم النفس العيادي .

35)عايدة محمد العطاء (2014) ، تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء "، رسالة ماجستير، جامعة السودان، كلية الدراسات العليا.

36)عبد الحق بوزادة (2010) تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، علم النفس الاجتماعي .

37)عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني (2012)" الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة السعودية ، رسالة ماجستير ، علم النفس الإرشادي .

38) عبير عيسوى (1424) " علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى ، كلية التربية، قسم علم النفس .

39) عطية عطية محمد سيد أحمد (2008) " الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها باتجاهات الأسرة نحو الإعاقة باتجاهات الأسرة ، كلية التربية جامعة الزقازيق .

40) عز الدين غطاس (2011) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، دراسة ميدانية على عينة من المعلمات لبعض الابتدائيات بمدينة تفرت وورقلة ، علم النفس العمل والتنظيم .

41) فاتح العبودي (2007) "الضغط النفسي وعلاقته بالرضى الوظيفي" ، رسالة ماجستير ، جامعة جيجل ، علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية.

42) فاطمة الزهراء زروق (2015) " تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، علم النفس.

43) فايزة غازي عبد الله (2014) " استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية "رسالة دكتوراه".

44) محمد أحمد قمر مجذوب (2015) "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمقراطية ، رسالة دكتوراه، جامعة دنقلا ، كلية الدراسات العليا ، قسم علم النفس.

45) منى بنت عبد الله العامرية (2014) أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية ، رسالة ماجستير ، جامعة نزوى ، كلية العلوم والآداب ، قسم التربية والدراسات النفسية .

46) ناجية دايلي (2013) "الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق ، رسالة ماجستير ، جامعة فرحات عباس سطيف.

47)نبوية لظفي محمد (2000) "مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأم ، رسالة ماجستير ، جامعة عين الشمس ، قسم الدراسات النفسية الاجتماعية .

48)يحي قذيفة (2014) " تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية متوسطة ولاية المسيلة ، رسالة ماجستير ، جامعة باتنة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، قسم التربية الحركية .

49)الضغوط النفسية و الصحة النفسية و الجسدية ، رسالة لنيل الدكتوراه لمع في النفس العيادي ، جامعه الجزائر .

المجالات :

50)تماضر زهري حسون ، تأثير عمل المرأة على الأسرة في الوكن العربي ، الفيسل العدد 382، أوت 1996.

51)جمال أبو صرف ، تقدير الذات وعلاقته بالتفاعلات الاجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة الابتدائية خارج المنزل بمدينة الخليل ، عدد 14 جوان 2015، دراسات نفسية وتربوية ، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية .

52)حسيبة برزوان، فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد 24 جوان 2016.

53)شايح عبد الله مجلي، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة ، العدد الأول 2013، مجلة جامعة دمشق ، قسم الإرشاد النفسي ، كلية التربية.

54) على عوض حسن ، المرأة العاملة والعمل ، مجلة الشرطة ، العدد 5 أفريل 1976
الجزائر

55) مكاك ليلي وإبراهيم الذهبي، عمل المرأة وأثره على الاستقرار الأسري ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي ، العدد 11 جوان 2015.

56) مصطفى عوفي ، خروج المرأة إلى ميدان العمل وأثره على التماسك الأسري ، مجلة العلوم الإنسانية ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة باتنة ، عدد 19 جوان 2003.

57) نادية فرحات ، عمل المرأة وأثره على العلاقات الأسرية ، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية ، عدد 15 جامعة الشلف 2012.

الملاحق

مقياس تقدير الذات:

فيما يلي مجموعة من العبارات حول نفسك ضع العلامة {X} داخل المربع المناسب الذي يبين مدى موافقتك على العبارات التي تضعك كما ترى نفسك اجب على كل عبارة بصدق "تنطبق" "لا تنطبق"

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقني الأشياء عادة		
2	أجد من الصعب عليا ان أتحدث أمام زملائي في العمل		
3	أود لو أستطيع ان أغير في نفسي		
4	لا اجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسني		
5	يسعد الآخرون وجودهم معي		
6	أضايق بسرعة في المنزل		
7	احتاج وقتا طويلا كي اعتاد على الأشياء الجميلة		
8	انا محبوب بين الاشخاص من نفسي سني		
9	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	استسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أضل كما انا		
13	تختلط الاشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس افكاري عادة		
15	لا تقدر نفسي حق تقديرها		
16	اود الكثير لو اترك المنزل		
17	اشعر بالضيق من عملي غالبا		

		مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	18
		اذا كان لدي شيء اريد ان اقله فإني اقله عادة	19
		تفهمني عائلتي	20
		معظم الناس محبوبين اكثر مني	21
		اشعر عادة لو كانت عائلتي تدفعني لعمل اشياء	22
		لا القى تشجيع عادة فيما اقوم به من اعمال	23
		ارغب كثيرا ان اكون شخصا اخر	24

مقياس الضغط النفسي ' ليفستين '

البنود	تقريبا ابدأ	عادة	احيانا	كثيرا
1. تشعر بالراحة				
2. تشعر بوجود متطلبات لديك				
3. انت سريع الغضب او ضيق الحال				
4. لديك اشياء كثيرة تقوم بها				
5. تشعر بالوحدة				
6. تجد نفسك في مواقف صراعية				
7. تشعر بانك تقوم باشياء تحبها فعلا				
8. تشعر بالتعب				
9. تخاف من عدم استطاعتك ارادة الامور للبلوغ				
10. تشعر بالهدوء				
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12. تشعر بالاحباط				
13. انت ملئ بالحيوية				
14. تشعر بالتوتر				
15. تبدو مشاكلك تتراكم				
16. تشعر بانك في عجلة من امرك				
17. تشعر بالامن و الحماية				
18. لديك عدة مخاوف				
19. انت تحت ضغط مقارنة بالآخرين				
20. تشعر بفقدان العزيمة				

				21. تمنع نفسك
				22. انت خائف من المستقبل
				23. تشعر بانك قمت باشيء ملزم بها
				24. تشعر بانك في موضوع انتقاد وحكم
				25. انت شخص خالي من الهموم
				26. تشعر بالانهاك والتعب الفكري
				27. لديك صعوبة في الارتقاء
				28. تشعر بعبء المسؤولية
				29. لديك الوقت الكافي لنفسك
				30. تشعر بانك تحت ضغط مميت

ملحق الفرضية الأولى

Corrélations

		ضغط	تقدير
ضغط	Corrélation de Pearson	1	,534**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
تقدير	Corrélation de Pearson	,534**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ملحق الفرضية الثانية:

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضغط	60	77,0333	11,75450	1,51750

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 75					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
ضغط	1,340	59	,185	2,03333	-1,0032	5,0698

الفئات

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	2,00	2	3,3	3,3	3,3
	3,00	38	63,3	63,3	66,7
	4,00	20	33,3	33,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

ملحق الفرضية الثالثة

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تقدير	60	36,6500	2,55665	,33006

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 36					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
تقدير	1,969	59	,054	,65000	-,0105	1,3105

فق

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	2,00	56	93,3	93,3	93,3
	3,00	4	6,7	6,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	