

الضغط النفسي لدى النساء العاملات

The psychological stress among working women

يمينة بزيان¹، مخبر علم النفس العصبي والاضطرابات المعرفية والاجتماعية العاطفية،

جامعة ورقلة، (الجزائر) Beziez.yamina@univ-ouargla.dz

مختارية بن لعربي²، مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران 2، (الجزائر)،

benlarbi.mokhtaria@univ-oran2.dz

تاريخ قبول المقال: 15-10-2021

تاريخ إرسال المقال: 22-04-2021

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات، ولتحقيق هذا الهدف تم تبني المنهج الوصفي واعتماد مقياس "الضغط النفسي" لـ "لفنستاين وآخرون Levenstein & al"، حيث تم تطبيقه عن بعد عبر وسائل التواصل الإلكترونية على عينة من النساء العاملات مكونة من 111 امرأة عاملة يمارسن عملهن ضمن مشاريعهن الشخصية، أو القطاع الخاص أو القطاع العام، وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة قصدية.

في الأخير أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغط النفسي جاء منخفضا لدى مفردات العينة، وإلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع قطاع العمل (مشروع شخصي، خاص Privé، عام Public)، وقد خلصت الدراسة بتقديم مجموعة من التوصيات في ضوء هذه النتائج. الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، النساء العاملات، الضغط.

Abstract:

The aim of this topic is to explore psychological stress among working women. In this actual essay, we shall talk about both the theoretical and practical sides of the study. The researchers administered a standardized questionnaire to a randomly chosen sample consisting of 111 women, We found that the woman suffer from a low level of psychological stress, also we found that there are not differences in favor type work in the level of psychological stress. The study concluded with a set of recommendations in the light of these findings.

Key words: psychological stress- working woman- stress.

مقدمة:

أصبح موضوع الضغوط النفسية من المواضيع التي تجذب اهتمام الأكاديميين والممارسين على حد سواء، وهذا الاهتمام يمكن لمسه من خلال ظهور العديد من الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع عند مختلف شرائح المجتمع لا سيما النساء العاملات بحكم أنه تجتمع لديهن مسؤوليات عديدة تتضمن البيت وأشغاله والاعتناء بالأبناء، إضافة إلى واجبات العمل، هذا ما قد يولد لديهن شحنة من التوتر تتطور مع الوقت لتصبح ضغطا نفسيا مرافقا لهن.

إن كثرة الضغوط والمسؤوليات التي تواجهها المرأة العاملة قد تؤدي بها أحيانا إلى اتخاذ بعض القرارات الهامة التي تساعد في الوصول إلى درجة معينة من التحكم والقدرة على السيطرة على حياتها وظروفها، وقد يساندها الرجل في ذلك خصوصا في ظل ارتفاع مستوى المعيشة، ومن بين هذه القرارات نجد ما يرتبط بعدد الأبناء؛ إذ يرى "أندي Andée" أن المرأة العاملة أصبحت تميل إلى تحديد عدد الأبناء نظرا لانشغالاتها وارتفاع المستوى المعيشي ولارتباطها بمهنتها نتيجة للحاجة المادية¹

إن واقع المرأة الجديد والذي تمثل فيه الوظيفة إحدى أهم واجباتها ومسؤولياتها من جهة وتمثل فيها الأسرة إحدى أهم أدوارها الاجتماعية حساسية؛ قد يخلق لديها مجموعة من الصراعات الناتجة عن تعدد أدوارها، فهي ربة بيت مسؤولة عن الاهتمام بمنزلها وأفراد أسرتها، إضافة إلى دورها الوظيفي كمرأة عاملة تحتل منصبا قياديا وكلها مسؤوليات قد ينتج عنها ما يسمى بصراع الأدوار لدى المرأة العاملة²

في هذا السياق أكدت دراسة "عائشة بلعربي" و"محمد بزاني" بأن المرأة العاملة مطالبة باشتغال دورين اجتماعيين هما دور ربة البيت ودور الموظفة في آن واحد، وأسفرت النتائج على أن عمل المرأة خارج البيت له فوائد ومردودات لذاتها وأسرتها، ويعزز من مكانتها الاجتماعية³

دراسة أخرى قام بها "Asakura" (دون سنة) لمعرفة الضغوط النفسية لدى عينة تكونت من 431 امرأة عاملة، أظهرت النتائج وجود بعض المصادر للضغوط النفسية لدى المرأة العاملة أهمها الضغوط المرتبطة ببيئة العمل والضغوط المرتبطة بالأسرة، والسيدات العاملات في مناصب عليا يتعرضن لضغوط نفسية أكثر من النساء العاملات في الوظائف الأقل وذلك لثقل المسؤولية⁴

وعليه جاءت دراستنا لتحري مستوى الضغوط النفسية لدى النساء العاملات، وانطلقت من تساولين هما:

¹ Andrée Michel, Activité Professionnelle de la femme et vie conjugale Paris, Centre Nationale de la Recherche Scientifique, 1974, 169.

² ماودي نجية، صراع الأدوار عند المرأة العاملة في المواقع القيادية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 12، 2013، 163.

³ إحسان محمد الحسن، علم اجتماع المرأة، ط1، دار النشر والتوزيع، 2008، 183.

⁴ حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط السيادة وأساليب مواجهتها، ط1، مكتبة زهراء الشرق، 2002، 359.

-ما مستوى الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات؟

-هل توجد فروق بين النساء العاملات في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير نوع قطاع العمل

(مشروع شخصي، قطاع خاص privé، قطاع عام public)؟

فرضيات الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدبيات؛ تقرر الإبقاء على التوجه الاستكشافي للتساؤل الأول باعتبار أننا نريد

اكتشاف مستوى الضغط النفسي لدى العينة، مع وضع فرضية للتساؤل الثاني:

-ما مستوى الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات؟

-توجد فروق بين النساء العاملات في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير نوع قطاع العمل

(مشروع شخصي، قطاع خاص privé، قطاع عام public)

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

-الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات.

-معرفة إن كانت هناك فروق بين النساء العاملات في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير نوع

قطاع العمل (مشروع شخصي، قطاع خاص privé، قطاع عام public).

التعاريف الإجرائية:

الضغط النفسي: حالة من التوتر والانزعاج والضيق، تحس بها المرأة العاملة جراء تعرضها

لمشاكل في العمل أو في البيت، تجعلها غير قادرة على التحكم في حياتها وتنظيمها، وهو ما يقيسه

مقياس الضغط النفسي المصمم من طرف "لفنستين وآخرون Levenstein & al".

المبحث الأول: الجانب النظري للدراسة

المطلب الأول: تعريف الضغوط النفسية

عرفها عثمان (2001) بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي

تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية¹

يضيف السيد وآخرون (2009) أن الضغوط تعني القوة، ويقال أيضاً أنها القوة التي تقع على الجسم مما

يحدث تغييراً في شكله كأثر لهذه القوة أي قوة تسلط على جسمها حتى يلتوي أو يعصر أو ينشوه، كما

¹ عثمان فاروق السيد، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2001، 96.

تشير اللفظة إلى القوة المعتادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط وإجهاد من قوى خارجية، كما تعني أيضا الإثارة البدنية أو العقلية¹ ويعد الضغط النفسي حالة من التوتر الشديد والانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق حالة من اختلال التوازن واضطراب السلوك²

المطلب الثاني: مصادر الضغوط النفسية

أولاً: الإحباط: هو الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من إشباع دوافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل مع ما يرافق ذلك من تهديد وتوتر نفسي³

ثانياً: الصراع النفسي: هو حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا أو عدة دوافع ويكون كل منهما قائماً لديه، فالصراع حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد بوجود نزاعات ورغبات وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معا، فقد يوجد لديه دافعان يريد إشباعهما في وقت واحد ويكون ذلك مستحيلاً لأن كلا منهما مضاد لاتجاه الآخر ويدفع الفرد لنشاط مخالف، ولا يمكن إشباعهما دفعة واحدة بما يحرض الفرد للاستجابة السريعة والخروج من هذا الموقف الضاغط بسرعة⁴

المطلب الثالث: أسباب الضغط النفسي

أولاً: أسباب نفسية: وهي مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند الأشخاص، أي ما تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصيباً أو انفعالياً، أو عملياً أو نشيطاً، أو حساساً أو انطوائياً ومنفتحاً على الآخرين أو واقعياً⁵

ثانياً: أسباب اجتماعية: تتضمن الأسباب الاجتماعية كل الحالات النفسية والانفعالية التي تنتج عن علاقة الشخص بالآخرين في إطار الحياة الاجتماعية العامة، أو في إطار المؤسسات الاجتماعية التي

¹ السيد عبد الحليم وآخرون، الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر، ايترك للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2009، 226.

² الرشيد هارون، الضغوط النفسية: طبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1999، 17.

³ عبد الله محمد، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر، عمان، الأردن، 2001، 125.

⁴ عبد الله محمد، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر، عمان، الأردن، 2001، 135.

⁵ الفاعوري فايزة، الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 1990، 07.

تنتهي إليها، فالضغط النفسي ينشأ من مصدر أو سبب اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة، مثل فقدان محبوب كأحد الوالدين والأصدقاء والأقارب وغيرهم، بالإضافة إلى تعارض رغبات الفرد مع العادات والتقاليد والضوابط الاجتماعية المفروضة عليه، وكذلك العلاقات الإنسانية ما بين العمال وزملائهم تعتبر من الأمور المولدة للضغط النفسي¹

ثالثاً: أسباب بيئية مادية : تأخذ البيئة بمفهومها الشامل وما يتبع ذلك من عوامل تؤثر على الإنسان كالمناخ والهواء والأرض وما بينهما، فهذه العوامل هي ما يحرك جسم الإنسان للقيام باستجابات حتى يتوافق مع المحيط، وهذه العوامل تتغير بتغير الزمان والمكان في الفصول الأربعة، ففي الشتاء يقوم الجسم بإيجاد استجابات مختلفة عن الاستجابات التي يقوم بها في الصيف، وكثيراً ما تلحق حالة البرد الشديد أو الحر الشديد الأذى ببعض الأفراد الذين لا يستطيعون التوافق مع التغيرات، وتشكل هذه التغيرات في الجو عوامل ضاغطة تستدعي استجابات تكيفية²

المبحث الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة

المطلب الأول: منهج الدراسة

نظراً لطبيعة الدراسة، ومراعاة لأغراضها وهدفها؛ فإن المنهج الملائم لهذه الوضعية البحثية هو المنهج الوصفي باعتماد الاستكشاف ودراسة الفروق.

المطلب الثاني: الإطار الزمني والمكاني للدراسة

أجريت الدراسة ابتداء من تاريخ 21 مارس 2021 إلى غاية 29 مارس 2021، وتم ذلك عن بعد عبر وسائل التواصل الإلكتروني.

المطلب الثالث: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 111 امرأة عاملة تم اختيارها بطريقة قصدية حيث تم اختيار النساء العاملات فقط، تراوحت أعمارهم بين 20 إلى 50 سنة، ومتوسط العمر لديهم هو 30.77 سنة بانحراف

¹ الأشول عادل، سيكولوجية الشخصية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1993، 17.

² قديح كمال، الضغوط النفسية لدى آباء المعاقين حركياً وعلاقتها بالتوافق الأسري لديهم، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين، 2001، 43.

الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات

معياري قدر ب 5.89، منهن 58 امرأة عزباء بنسبة (52.3%)، و 51 امرأة متزوجة بنسبة (45.9%)، و 2 مطلقات بنسبة (1.8%)، ومنهن 10 امرأة أي بنسبة (9%) عاملات في مشاريعهن الخاصة الشخصية، و 12 امرأة أي بنسبة (10.8%) عاملات في القطاع الخاص (Privé)، و 89 امرأة أي بنسبة (80.2%) عاملات في القطاع العام (public).

المطلب الرابع: أداة الدراسة

صمم هذا المقياس من طرف "لفنستين وآخرون" (Levenstein & al, 1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، يتكون هذا المقياس من (30) عبارة، يحتوي المقياس على أربعة بدائل للإجابة هي (تقريباً أبداً- أحياناً-كثيراً-عادة) يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 درجات، وهذه الدرجات تتغير حسب نوع العبارات.

أولاً: الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة: بعد تطبيق المقياس على العينة (ن=111) تم العمل على التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس الضغط النفسي.

أ-الصدق (صدق الاتساق الداخلي): وهذا بحساب معامل ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي للمقياس.

الجدول 1: معاملات ارتباط الفقرات بالمجموع الكلي لمقياس الضغط النفسي

رقم الفقرة	معامل الصدق	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الصدق	مستوى الدلالة
1	0.56**	دال عند 0.01	16	0.60**	دال عند 0.01
2	0.34**	دال عند 0.01	17	0.48**	دال عند 0.01
3	0.44**	دال عند 0.01	18	0.71**	دال عند 0.01
4	0.32**	دال عند 0.01	19	0.75**	دال عند 0.01
5	0.63**	دال عند 0.01	20	0.61**	دال عند 0.01
6	0.53**	دال عند 0.01	21	0.49**	دال عند 0.01
7	0.43**	دال عند 0.01	22	0.46**	دال عند 0.01
8	0.49**	دال عند 0.01	23	0.71**	دال عند 0.01
9	0.49**	دال عند 0.01	24	0.64**	دال عند 0.01
10	0.54**	دال عند 0.01	25	0.33**	دال عند 0.01
11	0.28**	دال عند 0.01	26	0.68**	دال عند 0.01
12	0.75**	دال عند 0.01	27	0.75**	دال عند 0.01
13	0.43**	دال عند 0.01	28	0.53**	دال عند 0.01

الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات

14	**0.66	دال عند 0.01	29	**0.24	دال عند 0.01
15	**0.74	دال عند 0.01	30	**0.74	دال عند 0.01

المصدر: من إعداد الباحثين.

يبين الجدول أعلاه معاملات ارتباط الفقرات بالمجموع الكلي لمقياس الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات، وما يلاحظ أن كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وقيمها كلها جيدة ومرتفعة.

ب-الثبات: تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة الاتساق الداخلي معامل ألفا كرونباخ، وقدرت قيمته ب 0.92 وهي قيمة جيدة ومرتفعة.

المبحث الثالث: عرض ومناقشة النتائج

المطلب الأول: اختبار التساؤل الاستكشافي

-نص على ما يلي: "ما مستوى الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات؟"
-أو بصيغة أخرى أكثر دقة إحصائياً "هل يوجد فرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات؟"

الجدول 2: دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى الضغط النفسي

الضغط النفسي	المتوسط الفرضي*	المتوسط الحسابي	قيمة ت T. Test	مستوى الدلالة
75	71.78	2.24	دال عند 0.05	

*المتوسط النظري أو المتوسط الفرضي تم حسابه كالتالي: مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات الكلية/عدد البدائل أو مجموع أوزان البدائل/عدد البدائل × عدد الفقرات الكلية.

أو (أعلى درجة في البدائل × عدد الفقرات) + (أقل درجة في البدائل × عدد الفقرات) / 2.

قيمة "ت T. Test" الجدولية عند درجة الحرية (110) ومستوى الدلالة 0.05=1.65

المصدر: من إعداد الباحثين.

يوضح الجدول أعلاه دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط النظري في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات، وما يلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغت قيمته 71.78 وهي قيمة أصغر من قيمة المتوسط الفرضي الذي قدر ب 75، كما أن الفرق جاء دالاً حيث قدرت قيمة ت T. Test ب 2.24 وهي قيمة دالة عند 0.05، وهذا ما يدل على أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى عينة النساء العاملات.

-ترى الباحثتان أننا إذا ركزنا نظرنا حول بعض المؤشرات الشخصية لعينة النساء العاملات، سنلاحظ أنه يمكننا عزو النتيجة المتوصل إليها إلى العمر، حيث أن المتوسط الحسابي للعمر لدى أفراد العينة قدر ب (30 سنة)، وكذلك يوجد 92 امرأة تتراوح أعمارهن بين (20-35) أي بنسبة 82.88%، وبالتالي فإن معظم أفراد العينة هن من الشابات القادرات على تحمل مسؤولية البيت والعمل، والقيام بواجباتهن في المنزل وكذلك في العمل على أكمل وجه، وعليه فهن لا يعانين من الضغط النفسي نتيجة لحسن تسييرهن لحياتهن الاجتماعية وحياتهن العملية، ولم يجدن أي مشاكل أو ضغوط أثناء قيامهن بذلك، فعامل السن قد يكون له دور في انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى النساء العاملات.

ما أشرنا إليه جاء مختلفا عما جاءت به دراسة حسن (2011) بعنوان: الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية بالسودان، هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية والمهنة)، بلغ حجم عينة الدراسة (150) امرأة عاملة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن هناك ارتفاع في نسبة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي، وإلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ومتغير العمر، كما توجد فروق في الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية المتزوجات والمطلقات لصالح المتزوجات¹

في هذا الصدد كذلك جاءت دراسة لامية بوبيدي (2014) والتي كانت نتائجها مختلفة عن نتائج دراستنا الحالية، بعنوان "مشكلات الدور لدى المرأة المتزوجة العاملة"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور المرأة المتزوجة العاملة باعتبارها زوجة من جهة، وموظفة من جهة ثانية، تكونت العينة من 89 امرأة، إذ أن 58.42% من المبحوثات تعملن القطاع التربوي والتعليمي، و22.47% منهن في قطاع الصحة العام، إضافة إلى ذلك 19.10% من المبحوثات يعملن في الإدارة، تم اختيار العينة القصدية واعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تمت صياغة الاستبيان ليتشكل من (38) سؤال موزعة على ثلاث محاور قدمت لأفراد عينة الدراسة للإجابة عنها، أشارت النتائج إلى أن خروج المرأة للعمل جعلها تعاني من ازدواجية في الأدوار، وعمل المرأة يؤثر سلبا على استقرار الأسرة، إضافة إلى التقصير في العمل لأسباب عائلية وأثناء العمل يفكرن باستمرار بأطفالهن²

¹ إلهام عبد الله طه حسن، الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان، 2011.

² لامية بوبيدي، مشكلات الدور المرأة المتزوجة العاملة، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بكرة، العدد 33، 2014.

أمر آخر لا يجب إغفاله هو الحالة الاجتماعية للنساء العاملات، فنجد ما نسبته 52.3% منهن عازبات، وبالتالي فإن مسؤولية البيت قد تكون منخفضة نوعاً ما بحكم وجود الوالدين اللذان عادة هما من يتحملان مسؤولية البيت وتلبية حاجياته المختلفة، كما أن الواجبات والأشغال المنزلية تكون متقاسمة بين الأولياء والإخوة والأخوات عكس المرأة المتزوجة والتي تكون واجباتها وأشغالها المنزلية أكبر وهي من تتحمل المسؤولية كاملة.

في هذا الإطار جاءت دراسة "جودي ترخمان" (1980) بعنوان: المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية بالمقارنة بربة المنزل من خلال متغيرات الطبقة الاجتماعية، الجنس، وقد أشارت نتائجها إلى أنه توجد فروق بين الزوجات العاملات والأزواج في مستوى المعاناة النفسية لصالح الزوجات العاملات، كما وجدت الدراسة أن الزوجات العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير المتزوجات¹ ما يجدر بنا الإشارة أن هناك 89 امرأة أي بنسبة (80.2%) عاملات في القطاع العام (public)، وبالتالي فقد يكون هذا ما لعب دوراً في النتيجة المتوصل إليها، فالقطاع العام يكون حق العمال فيه مضموناً ويستفاد فيه العمال من عطل رسمية كل مرة، كما يستفيدون من منح مالية سنوية، كذلك يحصل فيه العامل على عطل في الحالات المرضية، إضافة إلى أن العامل يكون فيه حراً ومرتاحاً نوعاً ما على عكس القطاع الخاص (Privé) الذي عادة ما يشكل صاحب العمل فيه أحد مسببات الضغط النفسي لدى العمال ذلك من خلال الضغط عليهم ومحاسبتهم بدقة على كل صغيرة وكبيرة.

المطلب الثاني: اختبار فرضية البحث

نصت الفرضية على ما يلي "توجد فروق بين النساء العاملات في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير نوع قطاع العمل (مشروع شخصي، قطاع خاص privé، قطاع عام public).

الجدول 3: دلالة الفرق بين النساء العاملات في مستوى الضغط النفسي حسب متغير نوع قطاع

العمل (مشروع شخصي، قطاع خاص privé، قطاع عام public)

/	نوع قطاع العمل	التكرار (ن=111)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف Anova	مستوى الدلالة
الضغط	المشروع الشخصي	10	63.10	12.92		

¹ دايلي ناجية، الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر، 2013، 17، 18.

الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات

النفسى	القطاع الخاص (privé)	12	73	18.07	1.84	غير دال
	القطاع العام (public)	89	72.60	14.77		

قيمة "ANOVA" الجدولية عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة $4.30=0.05$ ، ومستوى الدلالة $9.92=0.01$

المصدر: من إعداد الباحثين.

باستقراء النتائج الواردة في الجدول أعلاه، يتضح أن قيمة "ANOVA" بلغت 1.84 وهي أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01، مما يعني عدم وجود فروق بين النساء العاملات في مستوى الضغط النفسي حسب متغير نوع قطاع العمل (مشروع شخصي، خاص privé، عام public).

يمكن أن نفسر النتائج المتوصل إليها بأن النساء العاملات لا تختلف مستوياتهن في الضغط النفسي حسب نوع العمل الذي يمارسنه سواء كان عملهن في مشاريعهن الخاصة، أو العمل لدى الخواص (privé)، أو لدى الدولة (public)، فاختلاف نوع قطاع العمل لم يشكل فارقاً ولم تظهر دلالة على ذلك، وظلت مستويات الضغط لديهن منخفضة رغم اختلاف نوع قطاع العمل، وذلك قد يكون راجعاً إلى قدرة النساء العاملات على تخطي الصعاب والظروف التي تواجههن، كما أن شروط العمل على اختلاف نوع القطاع الذي تنتمي إليه النساء العاملات (شخصي، خاص privé، عام public) أصبحت تقريباً موحدة تستفاد المرأة خلالها من عطلة سنوية، وعطل مرضية، إضافة إلى عطلة الأمومة وغيرها، كما أن العمل صار أحد أهم العوامل التي تسعى المرأة للنجاح فيها لإثبات ذاتها وجدارتها وإمكانياتها وأنها قادرة على تحمل المسؤولية.

ولقد جاءت بعض الدراسات التي اهتمت وجمعت بين البحث في الضغط النفسي وفي أهداف المرأة من خلال العمل، وضمن هذا الإطار جاءت دراسة محي الدين عبد العزيز وخيرة خيرة (دون سنة) بعنوان "مشكلات المرأة العاملة وأثرها على توليد الضغط النفسي"، كانت دراسة انطلقت باعتبار خروج المرأة للعمل يولد المشكلات، حيث يتفق المختصين في علم النفس أن إثبات الذات عند المرأة والإحساس بالأهمية من أهم الإيجابيات التي تسعى إلى تحقيقها من خلال الخروج للعمل، حيث تقول إحداهن "مهما تكسبت مشاكل فسوف أخرج في اليوم التالي أذهب لأرى الناس، حيث أحس بقيمتي وبموقعي العام"

وجاءت هذه الدراسة للتعرف على أدوار المرأة العاملة وأعراض الضغوط النفسية والمشكلات التي تعاني منها في العمل أو تتعلق بالتقاليد والقيم والعوامل التي تعيقها على الصعيد النفسي¹

إضافة إلى دراسة العامرية (2014) التي جاءت بعنوان: "أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى بمحافظة الداخلية - مصر"، هدفت إلى دراسة اتجاه أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري لدى الأمهات، والمقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات في أبعاد الذات ومستوى الضغوط النفسية، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى التوافق الأسري، بلغ حجم العينة (200) أم عاملة وأم غير عاملة، واستخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات للكبار، أشارت نتائج الدراسة إلى أن عينة البحث المتمثلة في الأمهات العاملات وغير العاملات في المحافظة تتمتع بمفهوم ذات إيجابي على أبعاد مفهوم الذات، كما تم التوصل إلى أن مستوى الضغوط النفسية منخفض لديهن، كما بينت أنه لا توجد فروق بين العاملات وغير العاملات في مستوى الضغوط النفسية²

نجد كذلك أن العمل بالنسبة للمرأة لم يعد مقتصرًا على تلبية احتياجاتها المادية، ومساعدة الزوج أو الأسرة في المصاريف، بل تعدى ذلك ليتحول إلى هدف للتميز تسعى المرأة لتحقيقه من أجل إثبات نفسها وتحقيق ذاتها وتلبية حاجاتها النفسية المتمثلة في تحقيق النجاح الشخصي.

خاتمة:

تناولت دراستنا موضوع الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات، تم اعتماد المنهج الوصفي حيث تم استخدام "مقياس الضغط النفسي المدرك" على مجموعة من النساء العاملات قدر عددهن بـ 111 امرأة، توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى عينة أفراد العينة، وإلى عدم وجود فروق بين النساء العاملات في مستوى الضغط النفسي حسب متغير نوع قطاع العمل (قطاع شخصي، قطاع خاص privé، قطاع عام public).

ختامًا نشير إلى أن الضغط النفسي هو أحد المشكلات التي من الممكن أن تتعرض لها المرأة العاملة خصوصًا في ظل قيامها بالجمع بين مسؤوليتين مهمتين هما مسؤولية الأسرة وما تتضمنه من واجبات نحو الزوج، الأبناء، الوالدين، والإخوة والأخوات، إضافة إلى السهر على شؤون البيت من تنظيف وطبخ

¹ عبد العزيز محي الدين وخيرة خيرة، مشكلات المرأة العامل وأثرها على توليد الضغط، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة البليدة 2، الجزائر، دون سنة،

² منى بنت عبد الله بن نيهان العامرية، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، مصر، 2014.

وغيرها، وكذلك مسؤولية العمل وما تتضمنه من واجبات مختلفة، لهذا يجب على المرأة العاملة محاولة التوفيق بين هذا وذاك بغية الوصول على حالة من الاستقرار والهدوء والنجاح والصحة النفسية. في الأخير قدمت الباحثتان مجموعة من الاقتراحات نوردها فيما يلي:

- الاهتمام بالجانب النفسي للنساء عامة والنساء العاملات خاصة بحكم أنهم يتعرضن لمثيرات وعراقيل أكثر إضافة إلى أنهن يعانين من مواقف مقلقة وضاغطة.

- تنظيم ورشات تعليمية وندوات تثقيفية لمساعدة النساء العاملات على التكيف مع مشاكلهن، وتعليمهن طرق التعامل مع الظروف الضاغطة والسعي إلى حلها وحسن إدارتها والتخلص منها.

- إجراء دراسات أخرى تتناول هذه الظاهرة من نواحي مختلفة وربطها بمتغيرات ومفاهيم أخرى.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: الكتب

1. إحسان محمد الحسن، علم اجتماع المرأة، ط1، دار النشر والتوزيع، 2008.
2. الأشول عادل، سيكولوجية الشخصية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1993.
3. حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط السيادة وأساليب مواجهتها، ط1، مكتبة زهراء الشرق، 2002.
4. الرشدي هارون، الضغوط النفسية: طبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1999.
5. السيد عبد الحليم وآخرون، الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر، ايترك للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2009.
6. عبد الله محمد، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر، عمان، الأردن، 2001.
7. عثمان فاروق السيد، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2001.

ثانياً: الرسائل والمذكرات

8. إلهام عبد الله طه حسن، الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان، 2011.
9. دايلى ناجية، الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر، 2013.
10. الفاعوري فايزة، الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 1990.

11. قديح كمال، الضغوط النفسية لدى آباء المعاقين حركيا وعلاقتها بالتوافق الأسري لديهم، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين، 2001.

12. منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، مصر، 2014.

ثالثا: المقالات

13. عبد العزيز محي الدين وخيرة خيرة، مشكلات المرأة العامل وأثرها على توليد الضغط، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة البليدة 2، الجزائر، دون سنة.

14. لامية بوبيدي، مشكلات الدور المرأة المتزوجة العاملة، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بسكرة، العدد 33، 2014.

15. ماودي نجية، صراع الأدوار عند المرأة العاملة في المواقع القيادية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 12، 2013.

16. Andrée Michel, Activité Professionnelle de la femme et vie conjugale Paris, Centre Nationale de la Recherche Scientifique, 197

