

الدراسة الخامسة :  
مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة  
وأساليب مواجهتها

بحث منشور : (بالاشتراك مع د / مشام ابراهيم عبدالله ) .  
جهة النشر : المؤتمر العربي الثامن " تعزيز الصحة النفسية للفتاة والمرأة العربية " . تنظمه :  
الجمعية العربية للتنمية البشرية والادارية والاجتماعية . الاسكندرية ٢٢-٢٤ ديسمبر  
٢٠٠٣ .



اهتم الكثير من العلماء منذ أكثر من نصف قرن وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسى والمتغيرات المرتبطة به والتي منها : مصادره ومسبباته، تفسيره ونظرياته ، تأثيراته المختلفة على الأفراد، وأساليب مواجهته والتعامل معه ... وغيرها، وذلك حيث تتسم حياة الأفراد فى مجتمع المعاصر يتعدد مصادر الضغوط وتنوعها، وقد تتحول تلك الضغوط بفعل تكرارها واستمرارها وعجز الفرد عن مواجهتها إلى مصدر للقلق والتوتر والاحباط والصراع والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب، مما أدى إلى تزايد الاهتمام بالبحث فى هذا الموضوع فى كافة مجالاته وجوانبه.

ومن ناحية أخرى ترتبط الضغوط النفسية التى تتعرض لها المرأة العاملة ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرتها على تحقيق التوافق والصحة النفسية، بل أن حجم تلك الضغوط وأساليب مواجهتها Coping تعد مؤشراً دالاً لمستويات التوافق والصحة النفسية، وتمثل الضغوط النفسية مثيرات أو تغيرات فى البيئة الداخلية أو الخارجية ، تكون بمثابة مصادر للقلق والتوتر النفسى أو المعاناة الجسمية، وغالباً ما ينتج عنها شعور المرأة بالقلق والاحباط والصراع، مما يؤدي إلى اضطراب السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفى ، الذى يؤدي بدوره إلى المرض، ويقدر استمرار الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير صحية.

وتجدر الإشارة إلى أن عمل المرأة لاينتهى، فالنساء اللاتى لديهن أطفالاً رضع وأطفالاً صغاراً يقضين ساعات أطول فى أرواحهن العائلية ، من اللاتى ليس لديهن أطفال أو الأمهات اللاتى لديهن أطفالاً كباراً ، وإذا أضفنا إلى العناية بشئون المنزل والأمومة العمل طول الوقت فى قوة العمل، فإن عمل الأم يتطلب 50% ساعات إضافية أكثر من الآباء العاملين والأفراد غير المتزوجين والذين ليس لديهم أطفال ،

مما يؤكد أن النساء في كل أنحاء العالم يعملن ساعات أطول من الرجال ، والأمهات يعملن ساعات أطول من أى شخص آخر لأن مسؤولياتهن الأسرية عن شئون المنزل والأطفال لا يشارك فيها الآباء بالتساوى، وفي البلاد الصناعية - سواء في الغرب أو الشرق- تقوم الأمهات بغالبية أعمال التسوق، تنظيف المنزل، الطهي، الغسيل، ورعاية الطفل، بالإضافة إلى عملهن الخارجى . وعلى حين يشتغل الآباء فى تلك المجتمعات متوسط (٥٠) ساعة أسبوعياً فى العمل الخارجى وأشغال المنزل مجتمعة، فإن الأمهات يعملن فى المتوسط (٨٠) ساعة أسبوعياً فى نفس المهام ( حسن عيد المعطى، ٢٠٠٤).

وهكذا يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية بمصادرها المختلفة مع ضعف قدرة المرأة على مواجهتها وتحملها ومقاومتها، تجعلها عرضة للإصابة بالإنهاك أو الإرهاق Exhaustion ومشكلات سوء التوافق النفسى والاجتماعى ، وتؤكد نتائج العديد من البحوث التى تناولت تأثير الضغوط النفسية على الصحة النفسية للمرأة على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مستوى الضغوط النفسية التى تتعرض لها المرأة والأعراض المرضية الاكلينيكية التى منها القلق والاكتئاب والخاوف وأمراض القلب والقرحات والالام المزمنة (ساتير وآخرون Sauter, et al. ، لونج Long أ - ١٩٩٥، عثمان يخلف ٢٠٠١).

فى حين تؤكد نتائج فئة أخرى من البحوث أن أسلوب المرأة فى إدراكها ومواجهتها للضغوط النفسية - وليست الضغوط ذاتها - ذات تأثير على توافقها النفسى والاجتماعى وتمتعها بالصحة النفسية ، ويؤكد ذلك نتائج بحوث كل من (ويرسما وبيرج Wiersma & Berg ١٩٩١ ، حسن عيد المعطى ١٩٩٢) ، وعلى ذلك فالمرأة العاملة المقاومة للضغوط النفسية تتسم بمستوى مرتفع من التوافق والصحة النفسية .

والدراسة الحالية تتناول بالبحث مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة وأساليب مواجهتها لتلك الضغوط ، وذلك في إطار ما تتعرض له المرأة العاملة من أدوار متعددة قد تؤدي إلى حالة من الصراع والاحباط إن لم تكن قادرة على التعامل مع تلك الأدوار بالتفكير العقلاني الإيجابي المتمركز حول المشكلة وليس حول الذات .

### مشكلة الدراسة :

إن تزايد الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملح يؤثر تأثيراً واضحاً على مستوى توافقها النفسي والاجتماعي ومدى تمتعها بالصحة النفسية، وتشير التقارير العشمية عن الضغوط النفسية أن النساء العاملات عرضة لنفس \_ لضغوط النفسية التي يتعرض لها الرجال في العمل ، وبإضافة إلى ذلك تواجه المرأة العاملة ضغوطاً إضافية مرتبطة بالأعباء المنزلية وشئون المنزل وتربية الأبناء بدرجة أكبر من الرجل ، مما يجعلها أكثر إرهاقاً وأكثر عرضة للاضطرابات النفسية وبخاصة القلق والاكتئاب ( حسن عبدالمعطي ، ٢٠٠٤ ) ، ومن العوامل التي قد تفسر ذلك هو صراع الأنوار Roles Conflict لدى المرأة العاملة كزوجة وأم وربة بيت ، ومن الأسباب التي تزيد معاناة المرأة العاملة من الضغوط النفسية بدرجة أكبر صعوبة التوفيق بين متطلبات العمل وبين الأعباء والمسئوليات الأسرية والمنزلية، والمبالغة في أهدافها وطموحاتها ورغبتها في تحقيق الذات والتوفيق والإنجاز في العمل .

وعلى ذلك فقد سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة وأساليب مواجهتها لتلك الضغوط ، ويمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الاجابة عن التساؤلات التالية :

١- هل توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة تبعاً لتغيرات :

أ - العمر ( الأصغر سنأ - الأكبر سنأ).

ب - عدد الأبناء ( أقل من ٢ أبناء - ٢ أبناء فأكثر).

ج - سنوات العمل ( ٢-٢٠ سنة - أكثر من ٢٠ سنة).

د - سنوات الزواج (٢-٢٠ سنة - أكثر من ٢٠ سنة).

هـ - المستوى التعليمي ( أقل من الجامعي - جامعي فأكثر).

٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة تبعاً لمتغيرات : العمر ، عدد الأبناء ، سنوات العمل ، سنوات الزواج ، والمستوى التعليمي.

### أهمية الدراسة :

تحدد أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي :

١- تستهدف فئة مهمة من فئات المجتمع المصري وهي المرأة العاملة وما تتعرض له من ضغوط نفسية، حيث أن أغلب النظريات والأبحاث المرتبطة بالعمل تتوجه مباشرة نحو خبرات الرجال، ونتيجة لذلك فإن خبرات النساء ومعايشتهم للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل لم يتم إستكشافها بعد ، هذا بالإضافة إلى ندرة البحوث المرتبطة بهذا الموضوع على المستوى العربي.

٢- تشير نتائج البحوث العلمية إلى وجود علاقة وثيقة بين ضغوط العمل والصحة النفسية والجسمية للمرأة العاملة ، حيث قد يؤدي عمل المرأة إلى زيادة المخاطر الصحية خاصة مع إنخفاض الدخل (لونج Long ، 1 - 1٩٩٥).

٣- يمكن في ضوء ما تتوصل إليه الدراسة الحالية من نتائج عن مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وأساليب مراجعتها لتلك الضغوط ، إعداد بعض التدخلات الإرشادية والعلاجية للسيدات العاملات الأكثر معاناة من الضغوط

النفسية المرتبطة بالعمل ، والأكثر إتجاهاً نحو استخدام الأساليب السلبية لمواجهة تلك الضغوط ، مما يؤدي إلى تعديل أساليبهن في التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل.

### المفاهيم الأساسية والاطار النظري :

#### - الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل :

يشير لونج Long (١٩٩٥) إلى أن العمل يلعب دوراً مهماً في حياة الأفراد كما أنه يؤثر بشكل كبير على توافقهم وصحتهم النفسية، وعلى الرغم من أن العمل من الممكن أن يكون دافعاً لتحقيق الذات لدى العديد من الأفراد إلا أنه أيضاً من الممكن أن يكون مصدراً للضغوط ، وعلى ذلك فإنه كلما تطلب العمل المزيد من الوقت والجهد فإن الأفراد يكونوا أكثر تعرضاً لمطالب واتجاهات العمل الايجابية والسلبية ، كما يؤكد كذلك على العلاقة الوثيقة بين العمل والصحة النفسية والجسمية ، يمكن فهم تلك العلاقة من خلال مفهومين هما :

أ - أن الضغوط النفسية تعد بمثابة تفاعل بين الفرد وأي مصدر أو مشير ضاغط في نطاق البيئة.

ب - إن تقييم الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل يتحدد من خلال القيم ، الأهداف، إلزام الفرد ، وبعض المصادر الذاتية مثل : مستوى الدخل، الأسرة، تقدير الذات، وأساليب المواجهة التي يتخذها الفرد تجاه الموقف الضاغط .

ومن ناحية أخرى يحتل مفهوم الضغط النفسى مركز الصدارة في مجالات علم النفس والطب، حيث يعتبر من الموضوعات العلمية الحديثة التي شغلت إهتمام عدد كبير من الباحثين، ولقد كتب الكثير عن مسببات الضغط المحتملة وعن

مضاعفاته الصحية الخطيرة حتى أصبح عدد المصادر العلمية والمراجع البحثية من الدوريات المتخصصة والكتب والمجلات لا يحصى وربما يتسع لمئات المجلدات، بالإضافة إلى الندوات والمؤتمرات العلمية التي تناوأت موضوع الضغط من جوانبه النفسية والاجتماعية والطبية والاقتصادية... وغيرها، ولقد اهتم كثير من العلماء والدارسين بظاهرة الضغط بتحديد مدى ارتباطها بمشكلات صحية معينة، وتكاد تقوم معظم هذه البحوث والدراسات المعاصرة على فكرة مفادها أن الضغط يسبب المرض وأن تقشى بعض الأمراض في المجتمعات المعاصرة التي تعرف نسبة عالية من الضغوط هو دليل على ترابط الضغط بالمرض، كما أن نسبة الذين يراجعون الطبيب لسبب المعاناة الصحية الناتجة عن الضغط Stress-related illness يفوق الخمسين بالمائة من كل المرضى (عثمان يخلف، ٢٠٠١ : ٤٣).

ولقد كان الطبيب الكندي سيلي Selye الذي يعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي ورائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغوط إلى الحياة العلمية، فقد أشار إلى أن كثيراً من العوامل البيئية تحول الجسم عن حالة التوازن مما يحتاج إلى رنود فعل جسمية لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط Stressors أو مثبرات الضغط، وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعين إستجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهان منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة (Newton, et al., 1995:23).

ورغم التباين في تعريف مفهوم الضغط يميل العلماء والباحثون إلى التفرقة بين ثلاثة أنواع من الضغوط وفقاً لتوجهاتهم النظرية والمنهجية: الضغط الفسيولوجي والضغط النفسي والضغط الاجتماعي، فالضغط الفسيولوجي Physiological stress يتصل خاصة باختلال في نظم الخلايا والأنسجة، بينما يتعلق الضغط النفسي Psychological Stress بالتغيرات المعرفية التي تقف وراء

تقدير الفرد للتهديد، والضغط الاجتماعي Social Stress يَخص تفكك وحدة اجتماعية معينة أو نظام اجتماعي معين (عثمان يخلف، ٢٠٠١ : ٤٥).

ويؤكد لونج Long (١٩٩٥) وجود بعض العوامل المهنية التي تؤدي إلى زيادة مستويات الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل وهي :

- أ - عدم الأمان المهني.
- ب - انتقال وتحويل العمل.
- ج - العمل لساعات طويلة .
- د - صراع الدور.
- هـ - التعرض للمخاطر الجسمية.
- و - الصراعات الينشخصية مع الزملاء والرؤساء .

بينما يشير هانسون (١٩٩٨: ١٦-١٩) إلى ثلاثة متغيرات رئيسية ساهمت في ضغوط العمل اليوم ، وأسهمت في الدور الكبير الذي تلعبه ضغوط العمل في حياتنا العملية وهي :

- أ - التغيير في طبيعة العمل.
- ب - التغيير في طبيعة بيئة العمل.
- ج - التغيير في طبيعة العاملين في مكان العمل .

كما أشار كل من ويرسما وويرج Wiersma & Berg (١٩٩١) إلى وجود مجموعة من العوامل التي تؤثر على الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل مثل : العمر ، الجنسية، مستوى الدخل الشهري ، النوع (ذكور - إناث) ، المستوى التعليمي، الحالة الزوجية والوالدية ، سمات الشخصية، وأساليب مواجهة الضغوط .

#### أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

فيما يتعلق باستجابة الفرد للضغوط النفسية يؤكد عثمان يخلف (٢٠٠١ : ٤٥)

أن إستجابة الفرد النفسية والفسولوجية والسلوكية للأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية سواء أكانت أحداثاً عادية أو أحداثاً رئيسية Major life events وتمثل الاستجابة النفسية للأحداث الضاغطة في الاجهاد الذهني Mental strain والاحساس بالقلق والاكتئاب والشعور بالشدّة Pressure ، أما الاستجابة الفسيولوجية فتتسم بإفرازات لبعض الهرمونات المنشطة للوظائف الفسيولوجية الضرورية لمواجهة الأخطار التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته المهنية أو الزوجية ، ونتيجة لهذه الإفرازات المتكررة يزداد نشاط الوظائف الفسيولوجية العادية كالتنفس مثلاً أو دقات القلب فتخرج عن وضعها الطبيعي مسببة في اختلال الأنسجة وأمراض مرضية مختلفة، مثل صداع الرأس، وتوتر في العضلات، واحساس بالارهاق، وصعوبات في النوم.

وتشير وايت White (٢٠٠٠) إلى وجود العديد من أساليب مواجهة الضغوط المهنية والذاتية إلا أنها تقسمها إلى أسلوبين هما :

١- أسلوب المواجهة الانفعالية : الذي يقوم على المبالغة في الانفعالات لمواجهة التهديد والتي منها القلق والتوتر والخوف، كما تعتمد المواجهة الانفعالية على التفكير السلبي حول الذات .

٢- أسلوب المواجهة المتمركز حول المهمة : الذي يقوم على المواجهة الايجابية النشطة للضغوط النفسية ، كما تعتمد تلك المواجهة على التفكير الايجابي حول المهمة والأفكار المرتبطة بكيفية مواجهتها والتعامل معها .

وفيما يتعلق بالتدخلات Intervention الوقائية والارشادية والعلاجية قام لازاروس Lazarus (١٩٩١) بتحديد ثلاثة أساليب أساسية لخفض الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل وهي:

١- العمل على تغيير ظروف العمل حتى تكون أقل إستثارة للضغوط النفسية أو أكثر إنتاجاً للمواجهة الفاعلة، ويعد هذا الأسلوب هو أكثر الأساليب مناسبة لعدد كبير من العمال العاملين في ظروف صعبة وشديدة، وتشتمل الأمثلة على تغيير المضايقة البدنية مثل مستويات الضوضاء ، أو تغيير عمليات صناعة القرار المهني حتى تجعل للعامل دور فيها.

٢- مساعدة الأفراد على التكيف من خلال تعليمهم أفضل أساليب المواجهة للظروف التي يكون من المستحيل أو من الصعب تغييرها، وهناك قيد واحد على هذا الأسلوب هو التكلفة المرتفعة لأنه يتعامل مع تفاعلات كل فرد على حده مع البيئة ، كما أن أساليب التدخل عن الممكن أن تشتمل على الخدمات الإرشادية الفردية للعمال، وبرامج مساعدة العمال أو البرامج الإدارية المتخصصة للضغوط النفسية مثل التدخلات المعرفية السلوكية.

٣- معرفة العلاقة المثيرة للضغوط النفسية بين الفرد أو الجماعة ومكان العمل ، ومن الممكن أن تشتمل أساليب التدخل على تغيير واجبات العامل نحو عمل أكثر توافقاً بين الفرد والبيئة أو قد تتطلب تعليم الأفراد أساليب المواجهة الايجابية مثل التدريب على مهارات الإسترخاء.

ومن أكثر العوامل المخففة من شدة الضغوط النفسية للمرأة العاملة تلك المساندة التي تلقاها من الزوج ، وفي ذلك يشير حسن عبدالمنعم (٢٠٠٤) إلى أن مساندة الأزواج تعد عاملاً مهماً لنجاح العمل المنزلي للأسرة ، وليس توظيف الأمهات في حد ذاته هو الذي يؤثر على الرضا الزوجي، ولكن "تعاون الزوج" هو الذي يؤثر في ذلك ، ويتضمن تعاون الزوج اتجاهات إيجابية نحو عمل الأم والتعاون في أعمال المنزل ورعاية الطفل، والأمهات اللاتي يحصلن على دعم قليل أو لا يحصلن على أي دعم من جانب الأزواج ، سواء في الاتجاهات نحو أعمالهن أو

المشاركة فى رعاية الأطفال أو الأعمال المنزلية ، يتعرضن للضغط بسبب أنوارهن المتعددة ، والنساء اللاتي يحصلن على قدر كبير من الدعم الايجابى من الأزواج يشعرون بالايجابية تجاه أزواجهن وتجاه حياتهن ، وبالنسبة للامهات ، فإن نوعية أنوارهن تهم أكثر من درجة الضغوط اللاتي يتعرض لها، كما إن تقدير الأزواج وسرورهم بعمل زوجاتهم يعتمد على درجة مشاركتهم فى الأعمال المنزلية ونظرتهم الخاصة بالعمل والحياة الأسرية .

### مصطلحات الدراسة :

#### الضغوط Stress

يستخدم مصطلح الضغط عدة معانى ودلالات فى البحث العلمى والدراسات العلمية، حيث يعنى لدى البعض وضعاً خارجياً أو موقفاً بيئياً Environmental Condition بينما يرى البعض أن الضغط عبارة عن تقدير Appraisal لموقف إجتماعى، ويميل البعض الآخر إلى اعتباره استجابة Response لمتطلبات الواقع ، وأخيراً تعتقد فئة أخرى أن الضغط عبارة عن اصطلاح يعكس التفاعل Interaction بين مطالب البيئة المحيطة وقدرة الفرد على مواجهة هذه المطالب (عثمان يخلف، ٢٠٠١ : ٤٤).

ورغم تعدد تعريفات الضغوط وفقاً للتوجه النظرى للباحثين ، وتباين النظريات إلى درجة أنه قد يحتوى على معانٍ مزبوجة تحصل فى نفس الوقت بالمتغير وبالاستجابة ، إلا أن البحث الحالى سوف يأخذ بالتعريف القالى للضغوط النفسية.

" تلك المثيرات أو الأحداث التي يدركها الفرد على أنها تؤدي إلى القلق والتوتر والاضطراب، وتنشأ الضغوط النفسية من إدراك الفرد أن الاحتياجات تفوق قدرته على مواجهتها والتعامل معها، كما أن تقدير وتفسير الضغوط النفسية يعد خطوة متوسطة فى العلاقة بين الضغوط واستجابة الفرد لها " (لونج Long، ١٩٩٥).

ويعرف مصطلح الضغوط إجرائياً في الدراسة الحالية بوصفه الدرجة التي تحصل عليها المرأة العاملة في الأساليب السلبية من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.

#### - أساليب المواجهة (•) Coping strategies

سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف والمصطلح ، عادة يتضمن الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات، في مقابل استخدام الحيل الدفاعية، كما أنه يطلق على الاستراتيجية التي تصمم لمعالجة مصدر القلق ، أما الحيل الدفاعية فتوجه للقلق وليس لمصدره وأساسه (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي، ١٩٨٩ : ٧٦٣).

ويعرف مصطلح أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً بوصفه الدرجة التي تحصل عليها المرأة العاملة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والذي يتضمن أسلوبين هما ، الأسلوب الإيجابي والأسلوب السلبي .

#### بحوث ودراسات سابقة

أجرى كينان ونيوتون Keenan & Newton (١٩٨٧) دراسة لمعرفة ضغوط التوتر Role Stress لدى عينة شملت (٢٨٠) من المهندسات طبق عليهن مقياس ضغوط الدور المهني ، وقد أظهرت النتائج أن أكثر صعوبات العمل شيوعاً تلك المرتبطة بضغط أسير وبيئة العمل المحيطة، ونقص التدريب أثناء العمل ، كما وجد أن ضغوط التوتر ذات علاقة موجبة بحجم صعوبات العمل لدى المهندسات.

كما تناولت دراسة سميرة شند (١٩٩٠) صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته ببعض الاضطرابات العصابية (القلق - الاكتئاب - سوء التوافق) ، وذلك على عينة تكوتت من (٤٠٠) أم عاملة تراوحت أعمارهن ما بين ٢٥-٤٥ سنة ، طبق

عليهن مقياس صراع الأنوار لدى الأم العاملة إعداد محمد آدم، ومقياس للقلق والاكئاب العصبي، واختيار التوافق للراشدين، واستمارة لتقدير الوضع الاجتماعي - الإقتصادي، وقد أظهرت الدراسة وجود ارتباط موجب دال بين صراع الأنوار وكل من القلق، والاكئاب العصبي، وسوء التوافق، بينما لم توجد فروق دالة في صراع الأنوار لدى الأمهات العاملات تبعاً لعدد الأبناء أو المستوى التعليمي.

وهدفنا دراسة جرينجلز (Greenglass) (١٩٩٠) للكشف عن العلاقة بين صراع النور لدى المرأة العاملة والطموحات المهنية وسلوك النمط (i) Type (A) Behavior، وشملت العينة (٨٠) سيدة عاملة تراوحت أعمارهن ما بين ٢٨-٦٤ سنة، طبق عليهن مقياس لصراع النور، مقياس الطموحات المهنية، ومقياس سلوك النمط (i)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صراع النور وسلوك النمط (i)، كما أمكن التنبؤ بسلوك النمط (i) من خلال مدة بقاء المرأة العاملة بالمنزل لرعاية الأطفال، كما وجد تأثير سلبي لصراع النور على مستوى الطموح المهني للمرأة العاملة.

وتناولت دراسة يتاك وآخرون (Pracek, et. al) (١٩٩٢) تحليل أساليب مواجهة الضغوط والفروق بين الجنسين وذلك على عينة تناولت (١٨٦) طالباً وطالبة بالجامعة طلب منهم كتابة تقارير يومية عن أكثر الأحداث المضاغطة اليومية والمثيرة للمشقة النفسية، ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الفروق الجنسية تتوافق مع التنبؤ بأن الذكور يواجهون الضغوط بطرق أكثر تركيزاً على المشكلة بينما الإناث يواجهن الضغوط بطرق ذات تركيز إنفعالي، وبالإضافة إلى ذلك فقد أشار كل من الذكور والإناث أن المواجهة التي تركز على المشكلة تعتبر أكثر فعالية من البحث عن المساندة الاجتماعية.

وأجرى ثاراكان (Tharakan) (١٩٩٢) دراسة لمعرفة أثر الضغوط المهنية على

الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة ، دراسة مقارنة بين مرتقى الإنجاز ومنخفضى الإنجاز، وذلك على عينة شملت (١٨٠) امرأة عاملة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين الضغوط المهنية ومستوى الرضا الوظيفي، وقد وجد أن السيدات العاملات مرتفعات الإنجاز يوهن ضغوط مهنية بدرجة أكثر من السيدات العاملات منخفضات الإنجاز وذلك بسبب التوقعات Expectations المرتفعة منهن.

كما أجرى أساكيرا Asakura (١٩٩٣) دراسة لمعرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في اليابان ، وذلك على عينة تكونت من (٤٣١) امرأة عاملة منهن قيادات يعملن في وظائف إدارية عليا، طبق عليهن مقياس الضغوط النفسية في بيئة العمل لدى المرأة العاملة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود بعض المصادر للضغوط النفسية لدى المرأة العاملة اليابانية أهمها : الضغوط المهنية المرتبطة ببيئة العمل ، والضغوط المرتبطة برعاية الأسرة، وصراع الأنوار المتعدد multi-roles Conflict ، وضعف إشباع الحاجات المختلفة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن السيدات العاملات في الوظائف القيادية العليا يتعرضن لضغوط نفسية بدرجة أكثر من النساء العاملات في الوظائف الأقل ، وذلك بسبب تحمل المسؤولية والضغوط المرتبطة باتخاذ القرار وتحقيق الذات Self - realization.

وقامت بتول صالح (١٩٩٣) بدراسة تناولت بعض متغيرات الرضا الوظيفي لدى المرأة القطرية العاملة، وقد استخدمت اختبار الدافعية نحو العمل، واختبار الرضا عن العمل، واختبار روتر للتوافق وذلك على عينة شملت (٢٥٣) من المدرسات والموظفات القطريات. وقد أظهرت الدراسة ارتفاع مستوى الدوافع المعنوية نحو العمل مقارنة بالدوافع الأخرى إقتصادية وإجتماعية، كما ظهرت فروق بين المدرسات الأكثر رضا والمدرسات الأقل رضا في استجابتهن نحو عوامل ومتغيرات الرضا عن العمل، وكذلك في لواقعتهن نحو العمل، وعلاقة إرتباطية بين متغيرات الرضا عن العمل ودوافع المرأة نحو العمل ، كما ظهرت علاقة إرتباطية موجبة بين الدافعية نحو

العمل والرضا عن العمل، وعلاقة موجبة بين الرضا عن العمل ومستوى التوافق النفسي للعاملات .

وأجرى كل من بورتير وستون Porter & Stone (١٩٩٥) دراسة طولية لمعرفة الفروق الجنسية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وذلك على عينة مكونة من (٧٩) زوجاً وزوجة ، طبق عليهم قائمة مواجهة الضغوط اليبوحية، وقد أشارت النتائج إلى أن الفروق بين الذكور والاناث تتطلب إدراك طبيعة المشكلات المثيرة للضغوط والمشقة النفسية بدلاً من أساليب المواجهة المستخدمة، وقد أشارت الزوجات إلى أنهم أكثر معاناة من المشكلات المتمركزة حول الذات والوالدية - والعلاقات البينشخصية، بينما كان الرجال أكثر في المشكلات المهنية والمتمركزة حول العمل .

وهدفت دراسة إليزابيث وايت White, E. (٢٠٠٠) معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية والفروق الفردية بين الجنسين، وذلك في الأحداث الضاغطة المهنية والذاتية المثيرة للمشقة النفسية وذلك على عينة تكونت من (١٠٦) طالباً وطالبة بالجامعة طبق عليهم استبيان للمتغيرات الديموغرافية، ومقياس للأحداث الضاغطة المهنية والذاتية، كما تضمن المقياس بعض التساؤلات المفتوحة المتعلقة بأساليب مواجهة تلك الأحداث الضاغطة ، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط المهنية والذاتية، وتلك النتيجة تتفق إلى حد كبير مع نتائج الدراسات الحديثة وتختلف مع نتائج الدراسات القديمة.

#### تعقيب على البحوث والدراسات السابقة :

أظهرت البحوث والدراسات السابقة من خلال نتائجها بعض التعميمات يمكن عرضها على النحو التالي :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استمرار الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وبعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وسلوك النمط (أ) وسوء

التوافق النفسي والاجتماعى ( سميره شند ، ١٩٩٠ ، جرينجلاز Greenglass ، ١٩٩٠ ) .

- أن الذكور يواجهون الضغوط بطرق أكثر تركيزاً على المشكلة بينما الإناث يواجهن الضغوط بطرق ذات تركيز إنفعالى ( بتاك وآخرون ، Placek et al. ، ١٩٩٢ ) .
- أن السيدات العاملات فى الوظائف القيادية العليا يتعرضن لضغوط نفسية بدرجة أكبر من النساء العاملات فى الوظائف الأقل ( أساكيرا Asakura ، ١٩٩٣ ) .
- عدم وجود فروق دالة فى الضغوط ( صراع الأنوار ) لدى الأمهات العاملات تبعاً لمتغيرى عدد الأبناء والمستوى التعليمى ( سميره شند ، ١٩٩٠ ) ، وعدم وجود فروق بين الجنسين فى أساليب مواجهة الضغوط المهنية والضغوط الذاتية ( وايت White ، ٢٠٠٠ ) .

#### فروض الدراسة :

فى ضوء الأثار النظرى الذى سبق الإشارة إليه ، ونتائج البحوث والدراسات السابقة ، يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالى :

١- توجد فروق دالة إحصائياً فى الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة تبعاً لمتغيرات:

- أ - العمر ( الأصغر سناً - الأكبر سناً ) .
  - ب - عدد الأبناء ( أقل من ٢ أبناء - ٣ أبناء فأكثر ) .
  - ج - سنوات العمل ( ٣ - ٢٠ سنة - أكثر من ٢٠ سنة ) .
  - د - سنوات الزواج ( ٢ - ٢٠ سنة - أكثر من ٢٠ سنة ) .
  - هـ - المستوى التعليمى ( أقل من الجامعى - جامعى فأعلى ) .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً فى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة تبعاً لمتغيرات : العمر ، عدد الأبناء ، سنوات العمل ، سنوات الزواج ، المستوى التعليمى .

## الطريقة والاجراءات

أولاً، عينة الدراسة:

تكونت العينة الكلية للدراسة من (١٥٠) امرأة عاملة متزوجة ولديها أطفال، تراوحت أعمارهن ما بين ٢٧ - ٥٨ سنة، بلغ متوسط أعمارهن ٤٤ سنة، بإنحراف معياري قدره ٦,٢١، يعملن في بعض القطاعات الحكومية في مدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية منهن موظفات وعضوات هيئة تدريس بجامعة الزقازيق ومدرسات، ويوضح جدول (١) تصنيف عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات: العمر، عدد الأبناء، سنوات العمل، سنوات الزواج، والمستوى التعليمي.

### جدول (١)

توصيف العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة (ن = ١٥٠)

العدد	البيان
٩٠	أ - ٢٧ - ٤٥ سنة
٦٠	ب - أكبر من ٤٥ سنة
٢٨	أ - أقل من ٣ أبناء
١٢٢	ب - ٣ أبناء فأكثر
٦٤	أ - ٢ - ٢٠ سنة
٨٦	ب - أكثر من ٢٠ سنة
٧٠	أ - ٢ - ٢٠ سنة
٨٠	ب - أكثر من ٢٠ سنة
٨٤	أ - أقل من الجامعي
٦٦	ب - جامعي فأكثر

ثانياً : أداة القياس ومتغيرات الدراسة :

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة

(م أم صن - م) : اعداد الباحثان

قام الباحثان باعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، حيث لا يوجد مقياس لهذا الغرض في البيئة العربية ، وقد قام الباحثان بعدة خطوات في سبيل اعداد هذا المقياس .

أ - الاطلاع على التراث السيكولوجي لتحديد المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية للعمل وأساليب مواجهتها والتعامل معها ووصفة خاصة لدى المرأة ، كما يتضح ذلك من خلال الاطار النظري للدراسة الحالية .

ب - فحص المقاييس السابقة المرتبطة بضغوط العمل لدى المرأة ، وفي حدود علم الباحثين لا يوجد مقياس لذلك في البيئة العربية ، كما أن المقاييس قليلة في البيئة الأجنبية ، خاصة في دراسات : ثاراكان Tharokan ١٩٩٢ ، أساكيرا Asakura ١٩٩٣ ، وايت White ٢٠٠٠ ، وقد أمكن للباحث الاستفادة من المقاييس السابقة في اعداد للمواقف التي تعبر عن مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وأساليب مواجهتها .

صدق وشبات المقياس :

أولاً : صدق المقياس :

اعتمد الباحثان في التحقق من صدق المقياس على اسلوبين هما الصدق

المنطقي والصدق العاملي :

١- الصدق المنطقي : عرض الباحثان مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى

المرأة العاملة على بعض المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية والارشاد

المهني ، وطلب منهم إبداء الرأي حول مدى ملاءمة مصادر الضغوط النفسية

لدى المرأة العاملة، وكذلك تحديد مدى إنتماء المواقف التي تعبر عن كل عبارة للأسلوب الذي تدرج تحته ، وإبداء ملاحظات على صياغتها ، وقد تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تزيد عن ٩٠٪ وتعديل صياغة بعض العبارات الأخرى ، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٢٠) مصدرأ للضغوط النفسية ، يندرج أسفل كل موقف أربعة أساليب لمواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة تدرج من الأساليب السلبية إلى الأساليب الإيجابية .

٢- الصدق العاملي : للتعرف على المكونات العاملة للمقياس ، تم حساب المصفوفة الارتباطية لعبارات المقياس ، وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن صورة عاملية ذات مكون واحد كما يوضح ذلك جدول (٢) .

#### جدول (٢)

الصدق العاملي لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

لدى المرأة العاملة (ن = ٦٠)

أبعاد المقياس	التشيعات	الاشتراقات
١- الأعباء المنزلية	٠.٩٠	٠.٨٠
٢- رعاية الأبناء	٠.٩٢	٠.٨٥
٣- العلاقة بالزوج	٠.٩٢	٠.٨٥
٤- الضغوط الذاتية	٠.٨٨	٠.٧٨
الجذر الكامن	٣.٢٧	
نسبة التباين	٨١.٦٨	

يتضح من الجدول السابق (٢) أ تشبيعات الأبعاد مرتفعة ، كما أن نسبة التباين ٨١٦٨ وهي نسبة مرتفعة كذلك ، مما يدل على تماسك المقياس .  
ثانياً : ثبات المقياس :

استخدم الباحثان طريقتي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس .

١- الاتساق الداخلي للمقياس : وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وذلك على عينة مكونة من (٦٠) امرأة عاملة ، وتم الكشف عن مستوى الدلالة الاحصائية لمعاملات الارتباط التي أسفرت عن أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة عند مستوى ٠.٠١ - فيما عدا خمس عبارات فقط كانت دالة عند ٠.٠٥ ، مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس وصدقه في قياس الظاهرة موضع البحث، كما قام الباحثان بحساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت جميعها دالة عند مستوى ٠.٠١ .

٢- طريقة التجزئة النصفية : تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث تم تقسيم عبارات المقياس إلى جزئين (١-٤) ، (٤١-٨٠) وتم حساب معامل الارتباط بينهما ، وصحح معامل الثبات بطريقة سبيرمان - براون فكان ٠.٩١ ، وبطريقة جيتمان فكان ٠.٩١ ، وكذلك تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل فكان ٠.٩١ ، ويدل ذلك على أن جميع معاملات الثبات مرتفعة .

### نتائج الدراسة ومناقشتها

#### النتائج المتعلقة بالفرض الأول :

فيما يتعلق بالفرض الأول والذي يتصل على أنه - توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة تبعاً لتغيرات :

أ - العمر ( الأصغر سنأ - الأكبر سنأ ) .

ب - عدد الأبناء ( أقل من ٢ أبناء - ٢ أبناء فأكثر ) .

ج - سنوات العمل ( ٢ - ٢٠ سنة - أكثر من ٢٠ سنة ) .

د - سنوات الزواج ( ٢ - ٢٠ سنة - أكثر من ٢٠ سنة ) .

هـ - المستوى التعليمي ( أقل من الجامعي - جامعي فأعلى ) .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان إختبار "ت" ودلالته ووضح

ذلك الجدول من (٣-٧) وذلك على النحو التالي:

### جدول (٣)

قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الأصغر سنأ

والأكبر سنأ في مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها (ن=١٥٠)

م	المتغيرات	الأصغر سنأ (ن=٩٠)		الأكبر سنأ (ن=٦٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	الاعباء المنزلية.	٢٥٧١	٥٨٨	٣٧٢٧	٤٨٧	١٧٠	غير دالة
٢	رعاية الأبناء.	٣٦٠٤	٤٢٦	٣٧٢٧	٥٠٢	١٣٩	غير دالة
٣	العلاقة بالزوج.	٣٧٢٦	٧٣٦	٣٧٢٧	٧٣٦	٠٧٧	غير دالة
٤	الضغوط الذاتية	٣٦٤٠	٦١٤	٣٧٨٠	٤٨٩	١٤٨	غير دالة
٥	الضغوط النفسية (المواجهة السلبية)	٧٠٧٢	١٣٦٢	٧١٩٠	١٢٤٠	٠٥٢	غير دالة
٦	المواجهة الايجابية.	٧٤٦٩	١٢٧٥	٧٨٥٢	٨٢٨	٢٠٦	٠٠٥
٧	المجموع	١٤٥٤٢	٢٢٨٧	١٥٠٤٢	١٦٩٩	١٤٥	غير دالة

دالة عند ٠٠٥

دالة عند ٠٠١

- (ت) الجدولية = ١٩٦

٢٦٣

١- فيما يتعلق بمتغير العمر :

يتضح من الجدول السابق (٢) ما يلي :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية (المواجهة السلبية) لدى المرأة المصرية العاملة وفقاً لمتغير العمر (الأصغر سناً - الأكبر سناً).

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية (الأعباء المنزلية - رعاية الأبناء - العلاقة بالزوج - الضغوط الذاتية) وفقاً لمتغير العمر .

ويمكن تفسير ذلك في إطار المثيرات الضاغطة التي تتعرض لها المرأة العاملة ولا ترتبط بالعمر ، حيث تتماثل إلى حد ما مصادر الضغوط على المرأة العاملة في مراحلها العمرية المختلفة، كما توجد عوامل أخرى تؤثر على الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل مثل مستوى الدخل الشهري، وبيئة العمل وظروفه، عدم الأمان المهني وطبيعة العاملين في مكان العمل، وعدم القدرة على تحقيق الذات وإشباع الحاجات من خلال العمل ، هذه العوامل ذات تأثير أكبر من متغير العمر.

#### جدول (٤)

قيم "ت" دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة وفقاً لمتغير

عدد الأبناء في مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها (ن=١٥٠)

م	المتغيرات	عدد الأبناء الأقل		عدد الأبناء الأكثر		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		مقلان فأقل ن=٢٨		أكثر من مقلان ن=١٢٢			
		ع	م	ع	م		
١	الأعباء المنزلية.	٤٠٧٢	٣٦٠٤٦	٥٠٧٢	٣٦٠٤٦	٠.٨	غير دالة
٢	رعاية الأبناء.	٤٠٤٥	٣٦٠٣٩	٥٠٤٦	٣٦٠٣٩	٠.٦٨	غير دالة
٣	العلاقة بالزوج.	٥٠٩٢	٣٦٠٢٤	٦٠٥٨	٣٦٠٢٤	٠.٤٠	غير دالة
٤	الضغوط الذاتية	٥٠٦٣	٣٦٠٠٦	٥٠٧٤	٣٦٠٠٦	٠.٤٧	غير دالة
٥	الضغوط النفسية (المواجهة السلبية)	١٢٠٤٨	٧١٠٣١	١٣٠٧٦	٧١٠٣١	٠.٢١	غير دالة
٦	الشوبهة الابدئية.	٤٠٥٩	٣٦٠١٥	٥٠٦٠	٣٦٠١٥	٠.٤٠	غير دالة
٧	المجموع	١٤٠٥٧	١١٤٧١٦	١٤٠٥٧	١١٤٧١٦	٠.٣٢	غير دالة

ب - فيما يتعلق بتغيير عدد الأبناء :

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية (الموجبة السلبية) وفي مصادر تلك الضغوط ( الأعباء المنزلية - رعاية الأبناء - العلاقة بالزوج - الضغوط الذاتية) وفقاً لتغيير عدد الأبناء ( طفلان فأقل - أكثر من طفلين).  
وقد يرجع ذلك إلى أن إدراك الضغوط يتوقف على الأسلوب الذي تستجيب به المرأة لبعض مواقف العمل ومتطلباته في علاقتها بمتطلباتها الأسرية ، وغالباً لا يختلف تأثير الموقف الضاغط الذي تمر به المرأة من حيث قوته ونوعه وبحسب درجة التحدي للحدث ، وإلى أي درجة من التهديد تتركها المرأة فيما يتعلق بالموقف المثير وبالطريقة التي تواجهه بها، فربما كان الإنكار هو الطريقة الشائعة للتعامل مع الأحداث الضاغطة في العمل في ارتباطها بالاشباع الأسرية، وقد تستخدم ميكانزمات دفاعية لمواجهة ضغوط العمل في تأثيرها على الحياة الأسرية : كالتبرير وخداع الذات أو الانسحاب من المثيرات الضاغطة .

وعلى الرغم من أن تلك النتيجة تبدو غير متوقعة إلا أنها تتفق مع ما أسفرت عنه دراسة سميرة شند (١٩٩٠) في عدم وجود فروق دالة في صراع الأنوار لدى الأمهات العاملات تبعاً لعدد الأبناء، كما أن عينة الدراسة الحالية تبدو متشابهة إلى حد كبير في عدد الأبناء حيث أن غالبية أفراد العينة (١٢٦) امرأة لديهن أكثر من طفلين بينما (٦٨) امرأة فقط لديهن طفلين فأقل .

جدول (٥)

قيم "د" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة وفقاً لمتغير

عدد سنوات العمل في مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها (ن=١٥٠)

م	المتغيرات	سنوات العمل الأقل (٣-٢٠ سنة) ن=٦٤		سنوات العمل الأكبر (أكثر من ٢٠ سنة) ن=٨٦		قيمة "د"	مستوى الدلالة
		ع		م			
		ع	م	ع	م		
١	الأعباء المنزلية.	٣٤٨٨	٦٢٤	٣٧٤٢	٤٧٠	٢٨٥	٠.٠٥
٢	رعاية الأبناء.	٢٥٣٦	٥٦٩	٣٧٤٤	٤٧٩	٢٤٨	٠.٠٥
٣	العلاقة بالزوج.	٣٦٢٥	٨١٦	٢٨٦٠	٤٧٠	٢٢٣	٠.٠٥
٤	الضغوط الذاتية	٢٥٧٨	٦٤٤	٣٧٨٤	٤٩٤	٢٢١	٠.٠٥
٥	الضغوط النفسية (المواجهة السلبية)	٦٨٣٨	١٦٣٠	٧٣٣٠	١٠٥٨	٢٢٤	٠.٠٥
٦	المواجهة الايجابية.	٧٣٨٤	١١٨٦	٧٨٠٠	١٠٥٩	٢٢٦	٠.٠٥
٧	المجموع	١٤٢٢٢	٢٤٩٧	١٥١٣٠	١٦١٥	٢٧٠	٠.٠١

ج - فيما يتعلق بمتغير عدد سنوات العمل :

يتضح من الجدول السابق (٥) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في الضغوط النفسية (المواجهة السلبية)، وكذلك في مصادر الضغوط النفسية ( الأعباء المنزلية - رعاية الأبناء - العلاقة بالزوج - الضغوط الذاتية) لدى المرأة المصرية العاملة وفقاً لمتغير عدد سنوات العمل، والفروق لصالح المتوسط الأكبر وعن السيدات الأضول عملاً، مما يعني أنهن أكثر إحساساً بالضغوط النفسية .

ربما كان يوتين العمل وكثرة متطلباته وارتباطاته هو الأكثر تهديداً للنساء العاملات لمدة طويلة يحكم زيادة المسترثبات مع تقدم المرأة في العمل ، مع عدم الحصول على ما تصبو إليه. وقد تتوقع المرأة العاملة ذات الخبرة الطويلة في العمل مع كثرة مسئولياتها الوقوع في أخطاء أو مشكلات داخل العمل ، إذ ينكر إليس Ellis ضمن افتراضاته أن حالة الاضطراب الانفعالي المفرد تتقرر ليس فقط

بالظروف والأحداث الخارجية ، ولكن أيضاً بإدراكاته واتجاهاته نحو الأحداث التي تتجمع في صورة جمل يتم استدخالها أو تمثيلها ، فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهة نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء ، فالقوى والأحداث الخارجية قد تشكل في مظهرها حيواناً على الانسان وتهديداً لأمنه ، إلا أن تأثير هذا التصور نفسى في طبيعته فالأشياء الخارجة قد لا تكون مدمرة بذاتها ، ولكن تتأثر الفرد بها واتجاهاته نحوها ويرود أفعاله تجاهها هو الذى يجعلها كذلك (باترسون ١٩٨١ : ١٧٦-١٨٠).

ويتفق النتيجة السابقة مع نتائج دراسة أساكيرا Asakura (١٩٩٢) والتي أشارت إلى أن السيدات العاملات في الوظائف القيادية العليا يتعرضن لضغوط نفسية بدرجة أكبر من النساء العاملات في الوظائف الأقل وذلك بسبب تحملهن المسئولية، والتعرض للضغوط المرتبطة باتخاذ القرار وتحقيق الذات، والتقدم المهني .

#### جدول (٦)

قيم 'ت' لدلالة الفرق بين متوسطات درجات العينة وفقاً لمتغير

عدد سنوات الزواج في مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها (ن=١٥٠)

م	المتغيرات	سنوات الزواج الأقل (٣-٢ سنة) ن=٧٠		سنوات الزواج الأكبر (أكثر من ٢٠ سنة) ن=٨٠		قيمة 'ت'	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
		١	الأعباء المنزلية.	٢٤ر٠٥	٥١٩		
٢	رعاية الأبناء.	٢٥ر١٧	٥١٦	٢٧ر٧٢	٥١٢	٢ر٠٢	٠.١
٣	العلاقة بالزوج.	٣٦ر٤٠	٦٩٦	٢٨ر٦٥	٤ر٨٩	٢ر١٤	٠.٥
٤	الضغوط الذاتية	٢٤ر٩٧	٦٢١	٢٨ر٧٠	٤ر٥٩	٤ر٢١	٠.١
٥	الضغوط النفسية (المواجهة السلبية)	٦٧ر٧٧	١٢ر٥٥	٧٤ر٢٠	١٢ر٦٥	٢ر٩٩	٠.١
٦	المواجهة الإيجابية.	٧٢ر٨٢	١٢ر٦٢	٧٩ر٢٠	٩ر٠٨	٢ر٥٨	٠.١
٧	المجموع	١٤٠ر٦٠	٢١٥ر٥٢	١٥٢ر٤٠	١٨ر٢٨	٢ر٩٤	٠.١

#### د - فيما يتعلق بمتغير عدد سنوات الزواج :

يتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في الضغوط النفسية ( المواجهة السلبية)، وكذلك في مصادر تلك الضغوط ( الأعباء المنزلية - رعاية الأبناء - العلاقة بالزوج - الضغوط الذاتية) وفقاً لمتغير عدد سنوات الزواج ( الأقل في مدة الزواج - الأكثر في مدة الزواج)، وذلك لصالح المتوسط الأكبر وهن السيدات الأكثر في مدة الزواج ، مما يعنى أنهن أكثر احساساً بالضغوط النفسية .

وربما ترجع هذه الفروق الى كثرة الضغوط المهنية والخبرات اليومية المشحونة انفعالياً ، وكثرة الاضطرابات التي يتعرضن لها ، خاصة الأحداث المرتبطة بالوالدين والأبناء والقرين ومجاملات الأصدقاء والأقارب والجيران والنواحي المالية والأنشطة الاجتماعية التي تتخبط فيها المرأة إلى جانب عملها ، بالإضافة الى الضغوط الناتجة عن وطأة الزمن ، وما اذا كانت المرأة قد تتوقع حدوث شيء ولم يحدث ، وما اذا كانت تتوقع حدوث خبرات ضاغطة في المستقبل، إلى جانب ضغط روتين العمل اليومي، والمشاحنات العامة وعدم الاتسجام ، كل ذلك يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية للمرأة المتزوجة ( حسن عبد المعطى، ١٩٩٢).

ويمكن تفسير انخفاض معدل الاحساس بالضغوط لدى النساء الأقل في مدة الزواج في ضوء النجاح في القيام بالدور الزواجي ، ذلك أن الاحساس بكفاءة الدور الأسرى ومسايرة الزوجين للتوقعات وكسب العيش والمحافظة على الأسرة وتنشئة الأطفال... الخ . كل ذلك قد يؤدي الى الاحساس بالكفاءة والانجاز والثقة بالنفس مما يجعل الفرد يقيم نفسه تقييماً ايجابياً يكشف عن تقدير الذات ويحد من الاحساس بالضغوط (حسن عبدالمعطى، رابوية حسين، ١٩٩٢).

وقد يأتي الاحساس بالضغط لدى المرأة المتزوجة من فشل أحد الزوجين في مواجهة حاجات وتوقعات الآخر ، أو الصعوبة في تقبل الفروق في العادات والآراء والرهبات أو الصراعات المتعلقة بالمال كيف يكتسب وكيف ينفق أو أسلوب تربية الأبناء ، إلى جانب الفشل في العلاقات وعدم القدرة على التعبير المشفهي عن الأفكار أو التعارض بين الزوجين... الخ.

جدول (٧)

قيم ت دلالة الفرق بين متوسطات درجات العينة وفقاً للتغير

المستوى التعليمي في مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها (ن=١٥٠)

م	التغيرات	المستوى التعليمي الأقل (جامعي) (ن = ٨٤)		المستوى التعليمي الأعلى (جامعي فأعلى) (ن = ٦٦)		قيمة ت	مستوى دلالة
		ع	م	ع	م		
١	الأعباء المنزلية.	٤٦٦	٣٧٨١	٣٤٤٥	٥٩٨	٣٨٥	٠.٠١
٢	رعاية الأبناء.	٤٨٧	٣٧٦٦	٢٥٠٩	٥٤٧	٣٠٥	٠.٠١
٣	العلاقة والزوج.	٥٩٩	٣٩٠٢	٢٥٧٩	٦٦٨	٣١٢	٠.٠١
٤	الضغوط الذاتية	٤٨٩	٣٨٦٢	٣٤٨٥	٥٩٩	٤٢٤	٠.٠١
٥	الضغوط النفسية (المواجهة السلبية)	١١٦٠	٧٤٥٧	٦٦٩٠	١٤٥٨	٣٥٩	٠.٠١
٦	المواجهة الايجابية.	١٢٠٩	٧٨٥٥	٧٣٢٢	٩٥١	٢٩١	٠.٠١
٧	المجموع	١٧٦٢	١٥٣١١	١٤٠١٨	٢٢٣٦	٣٩٦	٠.٠١

هـ - فيما يتعلق بمتغير المستوى التعليمي :

يتضح من الجدول السابق (٧) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ في الضغوط النفسية (المواجهة السلبية)، وكذلك في مصادر تلك الضغوط (الأعباء المنزلية - رعاية الأبناء

(٣٧٢)

- العلاقة بالزوج - الضغوط الذاتية) وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (أقل من الجامعي - جامعي فأعلى) والفروق لصالح المتوسط الأكبر وهن السيدات الأقل في مستوى التعليم، مما يعنى أنهن أكثر احساساً بالضغوط النفسية.

وتتفق النتيجة السابقة مع التوجهات النظرية حيث أن التعليم يزيد من قدرة الفرد على التعامل الإيجابي مع المشكلات والضغوط، وإذا كان التعليم مكوناً من مكونات المكانة الاجتماعية فلا شك أن مستوى التعليم يرتبط بالدخل والترقى في العمل. ومن ثم : فإن النساء الأقل تعليماً كن أكثر احساساً بالضغوط المرتبطة بالعمل. فخبرة التعليم ومزايا الوظيفة لدى الجامعيات تحررهن جزئياً من المطالب المادية البحتة وتوسع عن اهتماماتهم بقيم تتعلق بالعلاقات الاجتماعية وتقييم الذات.

### النتائج المتعلقة بالفرض الثاني :

فيما يتعلق بالفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة احصائياً في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات : العمر ، عدد الأبناء، سنوات العمل، سنوات الزواج ، المستوى التعليمي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار "ت" ودلالته للفروق بين المتوسطات، وتوضح الجداول من (٣-٧) نتائج اختبار "ت" ودلالته للفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك على النحو التالي :

#### أ - فيما يتعلق بمتغير العمر :

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر ( الأصغر سناً - الأكبر سناً ) والفروق لصالح المتوسط الأكبر وهن الأكبر سناً ، مما يعنى أن السيدات العاملات الأكبر

سناً أكثر ميلاً لاستخدام أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية مقارنة بالسيدات العاملات الأصغر سناً .

وتبدو هذه النتيجة منطقية إلى حد كبير وتتوافق مع ما عرضناه في الاطار النظرى أن عامل العمر ذو تأثير على أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث تزداد الخبرة وتكتسب المرأة مهارات عقلية واجتماعية جديدة كلما تقدم بها السن، يضاف إلى ذلك الإبتعاد عن الأساليب الانفعالية فى التعامل مع المشكلات والتي تقوم على الاندفاع والتوتر والغضب والاستثارة الانفعالية، واللجوء إلى الأساليب المتمركزة حول الآراء وتحليل المشكلة واقتراح البدائل ومشورة الآخرين .

ب- فيما يتعلق بمتغير عدد الأبناء :

يتضح من الجدول (٤) ما يلى :

- عدم وجود فروق دالة احصائياً فى أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية تبعاً لمتغير عدد الأبناء ( طفلان فأقل - أكثر من طفلين).

ويتفق تلك النتيجة مع النتيجة السابقة فى الدراسة الحالية والمرتبطة بعدم وجود فروق فى الضغوط النفسية ومصادرها تبعاً لمتغير عدد الأبناء، وذلك يرجع إلى وجود متغيرات أخرى أكثر تأثيراً على استثارة الضغوط النفسية لدى المرأة للعائلة أكثر من عدد الأبناء، وغالباً ما ترتبط تلك المتغيرات ببيئة العمل وما توفره من أساليب رعاية نفسية واجتماعية ومادية للمرأة العاملة مما يجعلها تشعر بالأمان النفسى.. يضاف إلى ذلك أن بيئة الدراسة الحالية تبدو متجانسة فيما يتعلق بعدد الأبناء.

ج- فيما يتعلق بمتغير عدد سنوات العمل :

يتضح من الجدول (٥) ما يلى :

- وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥- فى أساليب المواجهة

الإيجابية للضغوط النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات العمل (٢-٢٠ سنة) ، ( أكثر من ٢٠ سنة) ، والفروق لصالح المتوسط الأكبر ومن السيدات الأكثر في سنوات العمل ( أكثر من ٢٠ سنة)، مما يعنى أن السيدات الأكثر عملاً أكثر ميلاً لاستخدام أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية مقارنة بالسيدات الأقل في سنوات العمل.

والنتيجة السابقة تتفق مع ما عرضناه سابقاً من توجهات نظرية لاساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما أنها تتفق مع النتيجة السابقة في الدراسة الحالية التي تشير إلى أن السيدات الأكبر سناً أكثر ميلاً لاستخدام أساليب المواجهة الايجابية من السيدات الأصغر سناً ، حيث أن اكتساب الخبرة من العمل تجعل المرأة أكثر قدرة على اتخاذ القرار المناسب القائم على التفكير العلمى والموضوعية والابتعاد عن الذاتية مما يعطها أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية بإيجابية مقارنة بالسيدات الأقل في سنوات العمل ، يضاف إلى ذلك أن المرأة الأكثر عملاً تجد فرصاً أكثر في الترقى والتقدم المهني وتحسين المكانة الاجتماعية والتأدية مما يكون لذلك الأثر الايجابي في التعامل مع الضغوط النفسية.

#### د - فيما يتعلق بمتغير عدد سنوات الزواج :

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ - في أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات الزواج (٢-٢٠ سنة)، (أكثر من ٢٠ سنة) ، والفروق لصالح المتوسط الأكبر ومن السيدات الأكثر في سنوات الزواج ( أكثر من ٢٠ سنة) ، مما يعنى أن السيدات الأكثر في سنوات الزواج أكثر ميلاً لاستخدام أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية مقارنة بالسيدات الأقل في سنوات الزواج (٢-٢٠ سنة).

والنتيجة السابقة تتفق مع ما عرضناه سابقاً من نتائج في الدراسة الحالية مرتبطة بالعمر، وعدد سنوات العمل، فكلما تقدمت المرأة في سنوات الزواج مع توفر التوافق الزوجي يجعلها أكثر شعوراً بالأمن النفسي والدفء الأسري خاصة مع تقدير الزوج لعمل المرأة ومن أكثر العوامل المخففة من شدة الضغوط النفسية للمرأة العاملة تلك المساندة التي تلقاها من الزوج ، والنساء اللاتي يحصلن على قدر كبير من الدعم الايجابي من الأزواج يشعرن بالايجابية تجاه أزواجهن وتجاه حياتهن .. مما يكون لذلك الأثر الايجابي في تعامل المرأة مع الضغوط النفسية .

هـ- فيما يتعلق بمتغير المستوى التعليمي :

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ( أقل من الجامعي ) ، ( جامعي فأعلى )، والفروق لصالح المتوسط الأكبر وهن السيدات الأقل في المستوى التعليمي، مما يعني أن السيدات الأقل في المستوى التعليمي أكثر ميلاً لاستخدام أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية مقارنة بالسيدات الأعلى في المستوى التعليمي .

وتبدو تلك النتيجة غير متوقعة ولا تتفق مع التوجهات النظرية من أنه كلما ارتقى الفرد وتقدم في المستويات التعليمية أدى ذلك إلى تنمية قدراته في التعامل مع المشكلات وضغوط الحياة، إلا أن ذلك قد يكون ليس بضرورة ، فكلما تقدم الفرد في التعليم تزداد طموحاته وتطلعاته ويبالغ في وضع أهدافه وتزداد مع ذلك مطالبه واحتياجاته ، يضاف إلى ذلك أن السيدات العاملات في الوظائف القيادية يتعرضن للضغوط النفسية بدرجة أكثر من السيدات العاملات في الوظائف الأقل وذلك بسبب تحمل المسئولية والضغوط المرتبطة باتخاذ القرار (اساكيرا Asakura ، ١٩٩٣).

## أوجه الاستعادة من الدراسة

أقترح العديد من العلماء بعض التدخلات الوقائية والإرشادية والعلاجية التي تهدف إلى تخفيف شدة المعاناة لدى المرأة العاملة من الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل (Lazauras, 1991, Nelson & Hitt, 1992) ، وتباین المقترحات من تعديل الآراء الفردی إلى التغير فی السياسة المهنية وبيئة العمل لدى المرأة، وبناء على ما تقدم ومن خلال ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج ، فإن الدراسة توصی بما یلی :

١- توفير الرعاية النفسية والاجتماعية والصحية للمرأة العاملة ، مما يخفف من شدة الضغوط النفسية والاقتصادية لديها .

٢- إعداد برامج ارشادية وعلاجية لتدريب المرأة العاملة على كيفية إدارة ضغوط العمل، وتنمية مهارات المواجهة الايجابية والقدرة على حل المشكلات وتنمية المهارات الاجتماعية المرتبطة بالعمل .

٣- اعداد برامج لتعليم وتدريب الأزواج على المشاركة فی المسئولیات خارج نطاق العمل وبخاصة الأعباء المنزلية ورعاية الأبناء، بما يخفف من شدة الضغوط على المرأة العاملة.

٤- تحسين الأوضاع المادية المرتبطة بعمل المرأة والتي تشمل الدخل والتقدم المهني والترقي فی السلم الوظيفي.

٥- اجراء المزيد من البحوث والدراسات التجريبية لأفضل التدخلات الارشادية والعلاجية لخفض شدة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.

## المراجع

- ١- باترسون ، س . هـ . (١٩٩١) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد الفقى ، الكويت، دار القلم .
- ٢- بتول محى الدين صالح (١٩٩٣) : بعض متغيرات الرضا الوظيفى لدى المرأة القطرية العاملة، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس، كلية البنات.
- ٣- جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفافى (١٩٨٩) : معجم علم النفس والطب النفسى، الجزء الثانى، القاهرة، دار النهضة العربية.
- ٤- حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٢) : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزقايق، العدد (١٩) الجزء الأول ، ٢٦١-٣٢٥.
- ٥- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٤) : الأسرة ومشكلات الأبناء، القاهرة، دار السحاب للنشر والتوزيع.
- ٦- حسن مصطفى عبد المعطى وراوية حسين محمود (١٩٩٣) : التوافق الزوجى وعلاقته بتقدير الذات والفتق والاكئاب، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس، العدد (٢٨)، ٦-٣٢.
- ٧- سميره محمد شند (١٩٩٠) : صراع الأنوار لدى الأم العاملة وعلاقته ببعض الإضطرابات العصائبية، رسالة بكتواه ، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- ٨- عثمان يخلف (٢٠٠١) : علم نفس الصحة ، الدوحة ، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٩- هانسون ، ب . (١٩٩٨) : ضغط العمل ضريكك إلى النجاح ، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، مكتبة جرير.

- 10- Asakura, T., (1993) : Working Women and mental Stress, *Tokyo metropolitan institute for labor*, Vol. 32, No.4, 1-5.
- 11- Greenglass, E.R., (1990) : Type A Behavior, Career Aspirations, and Role Conflict in Professional women. *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol. 5 (1), 307-322.
- 12-Keenan, A., & Newton, T., (1987) : work difficulties and stress in young professional engineers. *Journal of Occupational Psych.*, Vol. 60 (2), 133-145.
- 13- Lazarus, R., (1991) : Psychological stress in workplace, *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol.6, 1-13.
- 14- Long, B.C., (1995) : Stress in the work place. *Canadian guidance and counselling foundation*. Eric digests, 414521.
- 15- Long, B.C., (1995-A) : Women and work - place stress. *Canadian guidance and counselling foundation*, Eric digests, 401496.
- 16- Nelson, D.L., & Hitt, M.A., (1992) : Employed women and stress : Implications for enhancing women's mental health in the workplace (in) Quick, J. C., Murphy, L.R., & Hurrell, J.J., (Eds) *Stress and Well-Being at work : Assessments and interventions for occupational mental health*, Washington, DC: American Psychological Association, 164-177.

- 17- Newton, T., Handy, J., & Fineman, S., (1995): *Managing Stress, Emotion and Power at work*, London, Sage Publication.
- 18- Porter, L., & Stone, A., (1995) : Are there really gender differences in Coping? A reconsideration of previous data and results from daily study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 14, 184-202.
- 19- Ptacek, J. T., Smith, R.E., & Zanas, J., (1992) : Gender appraisal and coping : Alongitudinal analysis. *Journal of Personality*, Vol. 60, 747-768.
- 20- Sauter, S., Hurrell, J., & Cooper, C., (1989) : *Job control and worker health*. New York, Wiley.
- 21- Tharakan, P.N., (1992) : Occupational Stress and Job Satisfaction among working Women. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol. 18 (1-2) 37-40.
- 22- White, E., (2000) : Coping with stress : Are there Differences between Gender? , *Undergraduate Journal of psychology*, Vol. 13, 1-4.
- 23- Wiersma, U., & Berg, P., (1991) : Work - Home role conflict, family climate, and domestic responsibilities among men and women. *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 21, 1207-1217.