وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

الضغط النفسي لدى المرأة العاملة

دراسة ميدانية على عينة من الموظفات في قطاع التربية ببلدية المقرن

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ليسانس في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

اعداد الطالبتين:

بليلة ريم

صالحي كريمة

إشراف الأستاذ:

د.بن تيشة يوسف

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/08

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
بن تيشة يوسف	.....	جامعة الشهيد حمة لخضر	مشرفا ومقررا
جاري البشير	.....	جامعة الشهيد حمة لخضر	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023/2022

إهـــداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين،

أهدي عملي هذا المتواضع إلى الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما وألبسهما ثياب الصحة والعافية.

إلى إخوتي وأخواتي حفظهم الله ورعاهم، وإلى كل من علمني حرفا أنحني برأسي له إكرامًا وتقديرًا.

إلى كل من وسعه قلبي ولم تسعه أوراقي.

إلى رفيقات دربي وسندي ومجمع أسراري

إلى من تقاسموا معي متاعب الحياة حلوها ومرها

ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا إلى الكشف عن فروق مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم، وقد اقترح إجراء الدراسة على عينة قومها 52عاملة من مقاطعة التربوية (ابتدائي، متوسط، ثانوي) بالمقرن ولاية الوادي وقد اعتمدنا المنهج الوصفي المقارن لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، وكانت أداة جمع البيانات في هذه الدراسة استبانه بحث مكونة من 30 بند تقيس الضغط النفسي وتم التأكد من الخصائص السيكومترية لتطبيقها.

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية.
- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير موطن العمل.
- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير نوع السكن.

Abstract:

Our study aimed to reveal the level of psychological stress among women working in the education sector. It was suggested that the study be conducted on a sample of 52 female workers from the educational district (primary, intermediate, secondary) in MAGRAN,EL-oued state. We have adopted the descriptive approach to achieve the objectives of the current study. The data collection tool was in This study is a research questionnaire consisting of 30 items that measure psychological stress, and the psychometric properties of its application were confirmed.

The study concluded the following results:

- There are differences in the level of psychological stress among the study sample, according to the social status variable.

- There are differences in the level of psychological stress among the study sample, according to the workplace variable.

- There are differences in the level of psychological stress among the study sample according to the housing type variable.

الفهـرس

فهـرس المحتويات

إهــداء ..... **I**

ملخص الدراسة: ..... **II**

فهـرس المحتويات ..... **V**

فهرس الجداول ..... **V**

مقدمة ..... أ

الفصل التمهيدي: الإشكالية واعتباراتها

1-إشكالية البحث: 4

2-تساؤلات الدراسة: 5

3-أهداف الدراسة: 5

4-أهمية الدراسة: 5

5-حدود الدراسة: 5

6-مفاهيم الدراسة: 6

7-الدراسات السابقة: 6

8- تعقيب الدراسات السابقة: 8

الفصل الأول: الضغط النفسي

تمهيد 10

1-مفهوم الضغط النفسي: 10

2-أعراض الضغط النفسي: 11

2-1 فسيولوجية: 11

2-2 أعراض جسدية: 11

2-3 أعراض انفعالية: 12

2-4 أعراض معرفية: 12

2-5 أعراض نفسية: 13

2-6 أعراض سلوكية: 13

3-النظريات المفسرة للضغوط النفسية: 13
3-1 نظرية التحليل النفسي:(سيجموند فوريد)..... 14
3-2 نظرية "هانزسيلي":..... 14
3-3 نظرية ليفي: Leavg 15
3-4 نظرية لازاروس:Lazarus التقدير العقلي المعرفي. 15
3-5 النظرية السلوكية: 16
4-طرق قياس الضغط النفسي:..... 17
5-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:..... 18
خلاصة الفصل..... 20

الفصل الثاني: المرأة العاملة

تمهيد: 22
1-مفهوم عمل المرأة العاملة: 22
2-مجالات عمل المرآة: 22
3-بعض احصائيات المرأة العاملة: 22
4-دور المرأة العاملة والضغط النفسي 23
5-دوافع خروج المرأة للعمل: 24
6-العوامل المؤثرة في نسبة إشتراك المرأة في العمل: 25
خلاصة الفصل..... 26

الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد: 23
1-منهج الدراسة:..... 24
2-الدراسة الاستطلاعية: 24
2-1أهداف الدارسة الاستطلاعية: 24
2-2 صلاحية أداة جمع البيانات:..... 25
3-الدراسة الأساسية: 28
3-1 حدود الدارسة الأساسية:..... 28

3-2 عينة الدراسة الأساسية وخصائصها: 28
4-الأساليب المستخدمة في الدراسة: 28

الفصل الرابع: عرض وتحل ومناقشة النتائج

تمهيد: 30
1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: 31
2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية الفروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير موطن السكن 31
3-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى للضغط النفسي تعزى لمتغير نوع السكن 32
الخاتمة **33**
قائمة المراجع **35**
الملاحق **39**

فهرس الجداول

الجدول (01) : معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان..... 25
الجدول (02) : صدق المقياس..... 26
الجدول (03) : يوضح مفتاح التصحيح 27
الجدول (04) يوضح المحك المعتمد في الدراسة..... 27
الجدول (05) يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية 31
الجدول(06):يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير موطن السكن .. 31
الجدول(07):يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير نوع السكن 32

مقدمة

مقدمة

شهدت المجتمعات الحديثة تغيرات وتطورات شملت جل الجوانب الاقتصادية والاجتماعية مثلها مثل المجتمع الجزائري، حيث شهد هو الآخر هذه الجملة من التغيرات ولعل أبرزها التغيير في البنية الاجتماعية والذي يتجلى بشكل بارز في تغير بنية الأدوار الملقاة على عاتق المرأة، حيث حظيت دراسات المرأة اهتمام الباحثين في مختلف المجالات على المستوى العالمي والعربي والمحلي ، فمساهمة المرأة في الإنتاج والتعليم والتنشئة الاجتماعية أدى إلى تغيير دور المرأة مما نجم عنه تغيرات إيجابية وسلبية وما يخلفه هذا الأمر من تغيرات ومشكلات أسرية، فبعدما كانت المرأة عامة والزوجة خاصة ملزمة بالمكوث في بيتها ترعى شؤون أسرتها أصبحت تتواجد في معظم القطاعات، فنجدها في التعليم والقضاء والإدارة والمؤسسات المختلفة، وقد أشارت الإحصائيات أن الفئة العاملة النسوية بالجزائر تتواجد بنسب متفاوتة في سلك التعليم، وإذا شعرت هذه الأخيرة بالتقصير في دور أو أكثر من هذه الأدوار فقد تصبح عرضة للقلق والتوتر والضغط النفسي

فداخل الأسرة تقوم برعاية شؤون زوجها تلبي مطالبه المختلفة، وتربي أبنائها وترعاهم وتشرف على إدارة شؤون بيتها، وتقوم بكل واجباتها فيه من غسيل وتنظيف وطهي وترتيب.... إلخ، بالإضافة إلى هذا تمارس نشاطها خارج المنزل، في وسط تنظيمي تسيره جملة من القوانين تفرض على المرأة الاحترام وتقيظ بها وبالوقت المحدد للعمل.

وبذلك أصبح العمل بالنسبة إلى المرأة واقع خفيفا ملموسا وأصبح زيادة دخل الأسرة عن طريق عملها ضرورة اقتصادية في المجتمع مما أدى إلى زيادة استقلالها اقتصادي وتغير مكانتها الاجتماعية في الأسرة.

ومن هذا المنظور فإن خروج المرأة للعمل كان يفعل دوافع اقتصادية لضمان معيشة محترمة للأسرة وإلى جانب دوافع الحياة النفسية بغرض تحقيق الذات كحاجة إنسانية مثلى.

وقد خصصنا المرأة المتزوجة والعازبة العاملة في قطاع التربية والتعليم بمختلف مراحله (الابتدائي، المتوسط، الثانوي)لكون إن ظاهرة عمل المرأة انتشرت بكثرة في مجتمعنا الحالي، وان المرأة احتلت بكثرة وفرضت نفسها جيدا في هذا القطاع، إضافة إلى أن قطاع التربية والتعليم من أكثر المهن المسببة للضغط النفسي خاصة بالنسبة للمرأة لأنه أقل مقاومة للضغط مقارنة بالرجل.

ولقد تناولت دراستنا الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم على جانبيين، جانب نظري وجانب تطبيقي، الجانب النظري قسمناه إلى ثلاث فصول الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، ونجد فيه الإشكالية وأهدافها وأهميتها، وحدود الدراسة وتحديد المصطلحات ، والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: بعنوان الضغط النفسي ويحتوي على مفهوم الضغط.النفسي، أعراضه، النظريات المفسرة له، طرق قياس الضغط النفسي، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الثالث: بعنوان المرأة العاملة ويحتوي على مفهوم عمل، المرأة العاملة، مجالات عمل المرآة، بعض إحصائيات المرأة العاملة، دور المرأة العاملة والضغط النفسي، دوافع خروج المرأة للعمل، العوامل المؤثرة في نسبة اشتراك المرأة في العمل.

الفصل التمهيدي
الإشكالية واعتباراتها

1-إشكالية البحث:

شهد العالم العربي عموما والمجتمع الجزائري خاصة تغيرات اجتماعية، اقتصادية ثقافية، تكنولوجية في كافة مجالات الحياة، مست معظم الأسر الجزائرية والمرأة الجزائرية كغيرها من النساء امتد إليها هذا التغير الحاصل في العالم ككل، هذا ما أثر بشكل واسع على وضعيتها الاجتماعية التي كانت لها انعكاسات كبيرة أدت إلى تغيير وجهة نظر المجتمع والأسرة والزوج اتجاهها، حيث أصبحت ظاهرة عمل المرآة ظاهرة مألوفة في المجتمع، هذا ما سمح لها باكتسابها دور هام وفعال داخله وذلك باقتحامها عالم الشغل الذي أتاح لها الفرصة للحصول على مكانة اجتماعية هامة إضافة إلى ذلك سعيها وراء تحقيق الاستقلالية المادية .

إذا أصبحت المرأة تؤدي أدوار إضافية بغض النظر عن أدوارها الأساسية والرسمية المتمثلة في المهام المنزلية، فبعدما كانت لا تدري شيء عن أمر المجتمع الا ما يأتي به الرجل عن العالم الخارجي ومحيطها لا تقدم ولا تؤخر اي شيء عن وضعها التعبير فما إن أخذت فرصتها في التعليم في السنوات الأخيرة، اقتحمت ميدان العمل الذي كان من ورائه دافع مادي تتحقق منه استقلاليتها المادية، وتقديرها لذاتها ورفع ثقتها بنفسها مع اكتساب مكانتها ودورها داخل المجتمع.

فالمرأة باعتبارها نصف المجتمع أو بالأحرى المجتمع ككل فهي التي تقع عليها أساسا مهمة القيام بالأعمال الأسرية، فعلى الرغم من النجاحات التي حققتها المرأة بقدرتها على ممارسة مهنتها وتحقيق الأهداف الشخصية لا تزال عوائق وضغوط كثيرة تواجهها داخل وخارج الأسرة والعمل، فلا يمكن أن يكون اعتبار نجاحات المرأة في عملها نجاحا كبيرا إذا رافقه الفشل في أعمالها المنزلية.

فالمرأة العاملة المتزوجة اليوم هي في صراعات ألزمتها أن تعيش بين عالمين، عالم تلتزم فيه بدورها ربة البيت، وعالم آخر في الشغل تسعى إلى دعم المنزل ومساعدة الزوج وتحقيق الاستقلالية الذاتية هذا ما وضعها في ضرورة قيامها بوظيفتين مهمتين فالفصل والتوفيق بين العمل والمنزل ومتطلباته ليس أمر سهل هذا جعلها في طريق تعرضها إلى اضطرابات أو ضغوط نفسية عديدة.

2-تساؤلات الدراسة:

أ-التساؤل الرئيسي:

ما مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

ب-التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية(متزوجة، عزباء)،

2- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير موطن السكن

3- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير نوع السكن

3-أهداف الدراسة:

-الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

-معرفة علاقة الضغط النفسي بعمل المرأة.

-معرفة مكانة المرأة ودوافع خروجها إلى ميدان العمل.

-التعرف على الآثار المترتبة عن الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

4-أهمية الدراسة:

-التعرف أكثر في هذه الدراسة لإثراء رصيدنا المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغط النفسي من نظريات واستراتيجيات لمواجهة في ما يتعلق بالمرأة العاملة.

-التعرف على موقف المرأة العاملة المتزوجة على كيفية التوفيق بين عملها المنزلي والمهني دون ضغوط نفسية.

5-حدود الدراسة:

أ-حدود الزمانية: 2022-2023

ب-حدود المكانية: دائرة المقرن

ج-حدود البشرية: المرأة العاملة

6-مفاهيم الدراسة:

أ-تعريف الضغط النفسي:

هو حالة توتر نفسي فيزيولوجي تواجه الفرد أثناء تعرضه لمثيرات ضاغطة داخلية وخارجية.

ب-تعريف المرأة العاملة:

هي المرآة التي تزول عملها خارج البيت للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة حسب تعقد مشاكلها وظروفها، والتي تكون لديها عدة مسؤوليات نحو الزوج والأولاد.

7-الدراسات السابقة:

دراسة: سمية بابا علي 2019

إن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجيا، وهذا انعكس على الأفراد خاصة وعلى المرأة العاملة وعملها وهي تلك التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهنتين أساسيتين في حياتها، مما أصبح لها دور ازدواجي فعال في خدمة المجتمع إلا أن هذا الأخير أفرز انعكاس سلبي عليها مثل الضغوط النفسية وهو الخبرة الانفعالية السلبية التي يترافق مع حدوث تغيرات بيوكيميائية وسلوكية ومعرفية ، ويزداد هذا الضغط كلما اختلفت الحالة الاجتماعية ونوع العمل، فنجد المرأة التي تعمل في قطاع التربية والتعليم، هو نشاط يقوم به المعلم لتسهيل التعليم بهدف إحداث تغييرات معرفية ومهارية ووجدانية لدى الطلاب.

أما عن أهداف الدراسة فتتمثل أهمها في:

-التعرف على الضغط النفسي الذي تعانيه المرأة العاملة المتزوجة والعازبة مما تخلفه من نتائج وآثار نفسية وأسرية واجتماعية.

-التعرف على درجات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة والعازبة في قطاع التربية والتعليم.

وكان المنهج المتبع للدراسة هو المنهج المسحي الوصفي، وذلك باعتبار أن طبيعة موضوع الدراسة هي التي تحدد المنهج الملائم وقد تحقق فرضيتين وفندت أخرى وأشارت النتائج إلى وجود الضغط النفسي لدى المرأة وارتفاعه لدى المتزوجة أكثر من العازبة.

دراسة: مروة حقيق 2021

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا، وقد اقترح إجراء الدراسة على عينة قومها 30معلما ومعلمة من ثلاث المدراس الإبتدائية بالمقاطعة التربوية بالمقرن الوادي وقد اختيروا بطريقة المسح الشامل لكل معلمي المدارس المذكورة.

وقد اعتمدت على المنهج الوصفي الاستكشافي لتحقيق الأهداف الدراسة الحالية ولجمع بياناتها، اقترحنا استخدام مقياس الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية للباحثة عرعار غنية(2015)، ولكن نظرا لظروف جائحة كورونا تعذر علينا إتمام الدراسة الاستطلاعية الأساسية والوصول إلى النتائج المرغوبة اكتفينا بتقديم تصور الإجراءات الدراسة الميدانية.

دراسة: جوليا عزمي عز الدين 2021

هدفت الدراسة الحالية التعرف على الضغوط النفسية والاجتماعية على المرأة العاملة جامعة النجاح الوطنية نموذجا، كما سعت الدراسة إلى بيان إيجابيات وسلبيات عمل المرأة في جامعة النجاح الوطنية من وجهة نظر العاملات في جامعة النجاح الوطنية حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، و يتكون مجتمع الدراسة من عاملات في جامعة النجاح الوطنية الذي يبلغ (389)عاملة منهن(243)من العاملات الإداريات (146)عاملة أكاديمية، ثم تم اختيار عينة بلغت(165)وهي تشمل نسبة42,4بالمئة من مجتمع الدراسة من العاملات في جامعة النجاح الوطنية بالطريقة قصدية ، تعاني العاملات في جامعة النجاح الوطنية من ضغوط نفسية أكثر من معانتهن من ضغوط اجتماعية، فقد بلغت الدرجة الكلية للضغوط النفسية 4,24مقابل الدرجة الكلية للضغوط الاجتماعية 2.89كما أظهرت الدارسة أن إيجابيات العمل في الجامعة للمرأة أكثر من السلبيات حيث حظيت الإيجابيات على نسبة مرتفعة بلغت87بالمئة من موافقة المستجيبات في حيث كانت الاستجابة السلبيات حوالي67بالمئة، وفي ضوء نتائج الدراسة قامت الباحثة بعرض توصيات التالية:

-ضرورة الاهتمام بالنساء العاملات في الجامعة تكون نموذجا وقدوة للنساء العاملات في المؤسسات الأخرى.

-زيادة الاهتمام بتوظيف النساء الراغبات في العمل لترتفع نسبة المشاركة النسوية في العمل.

8- تعقيب الدراسات السابقة:

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة التي اهتمت بالضغط النفسي للمرأة العاملة في قطاع التعليم توصلت إلى الأهداف التالية:

-التعرف على الضغط الذي تعانيه المرأة العاملة

-التعرف على درجات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم.

الفصل الأول
الضغط النفسي

تمهيد

1-مفهوم الضغط النفسي:

2-أعراض الضغط النفسي:

3-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

4-طرق قياس الضغط النفسي:

5-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

خلاصة الفصل

تمهيد

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع الهامة التي حظيت باهتمام كبير من طرف العلماء والباحثين كونه مفهوم له تأثير كبير على جوانب مختلفة من حياة الفرد التي لا تكاد تخلو من الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الخارجية للفرد، والتي تظهر أكثر في بيئة العمل حيث أن تعرض الفرد باستمرار لهذه الضوابط النفسية يؤدي به إلى فقدان التكيف مع الأسرة والمجتمع واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسي، لذلك يحاول الفرد جاهدا التصدي وعدم الرضوخ لهذه الضغوط ليتمكن من تحقيق تكيفه النفسي والاجتماعي، لذلك سنحاول في هذا الفصل الإلمام بجميع المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي، من تعريفات وأعراض ونظريات واستراتيجيات لمواجهته.

1-مفهوم الضغط النفسي:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية إلا أن كلمة الضغط لاتعني الشيء نفسه لهم جميعا، ومع ذلك يمكن القول بأن العامل المشترك في تعريفات العديد منهم بأن الضغط هو" الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي (organism)ومايتبعه من استجابات من جانبه ليتوافق مع التغير الذي يواجهه"(**عسكر، 1998، 15**)وكلمة (stressمقتبسة من علم الفيزياء والميكانيك وهي تعني "القوة التي تضغط على شيء اخر، وقد تغير من شكله أو حجمه".

وفي مجال علم النفس تعني هذه الكلمة "التوتر النفسي الشديد".(**الزراد، 2000، ص20**)

أما في الانجليزية فقد وردت ثلاث مصطلحات هي الانضغاط (strain)والضغط (stress)، وقد جاءت الضواغط (stressor)لتشير إلى تلك المؤشرات التي توجد في المجال البيئي (فيزيقية واجتماعية ونفسية)والتي لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة الضغط (stress) فتغير عن الحدث ذاته ، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، اي أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما، ويشير مصطلح الانضغاط (strain) إلى حالة الانضغاط، التي يعاني منها الفرد، التي تعبر عن اذاتها بالشعور بالإعياء وإلانهاك والإحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل القلق أو مكتئب أو متوتر.(**الشناوي، وعبدالرحمن، 1994، ص6**)

كما يعرف سيلي(seley) الضغوط النفسية بأنها الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف.(**يوسف، محمد، 1999، ص199**)

أما الهيجان فيعرف ضغوط العمل بأنها تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل فيها، بما في ذلك المنظمة حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار أو نتائج جسمية أو نفسية أو سلوكيةعلى الفرد، تؤثر بدورها على أدائه للعمل مما يستلزم معالجة هذه الآثار، وإدارتها بطريقة سليمة.(**الهيجان، 1998، ص23**).

وحسب كوباس kobasa فالضغوط النفسية هي إحدى ظواهر الحياة التي يختبرها الإنسان في مواقف أو أوقاف مختلفة والتي تتطلب منه توافق أو إعادة توافقه من البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والصراع فضلا أنها من طبيعته الوجود الإنساني، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية، وبالتالي لا تستطيع الهروب منها لان ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته واخفاقه في الحياة.(**اوزيد، 2002، ص11**)

2-أعراض الضغط النفسي:

يمكن أن يؤثر الضغط النفسي على حياة الشخص بعدة أوجه مثل سلوكياته أو عواطفه أو تفكيره أو جسده وغيرها، وتختلف أعراض الضغط النفسي من شخص لآخر، نظر لان كل شخص يتعامل مع الأمور بصورة مختلفة عن الآخر.

2-1 فسيولوجية:

يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد ويظهر كالآتي؛

-إفراز كمية كبيرة من الادرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط وزيادة نسبة السكر فيه، واضطرابات الأوعية الدموية.(**Pierroloo.2003,p3**)

-ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشريان، والازمات القلبية، جفاف الفم، اتساع صدفة العين.(**سلامة، 2006**)

2-2 أعراض جسدية:

-العرق الزائد.

-التوتر العالي.

-الصداع بأنواعه.

-الم في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف.

-عدم الانتظام في النوم (ارق، نوم زائد، الاستيقاظ المبكر)

-آلام في الظهر وخاصة الجزء السفلي.

-التعب.

2-3 أعراض انفعالية:

-سرعة الانفعال.

-تقلب المزاج .

-سرعة الغضب.

-العدوانية واللجوء إلى العنف.

-الاكتئاب .

-سرعة البكاء.

2-4 أعراض معرفية:

-النسيان.

-صعوبة التركيز.

-صعوبة اتخاذ القرار.

-اضطرابات في التفكير.

-ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث.

-انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.

-تزيد عدد الأخطاء.

إصدار أحكام غير صائبة.(**عسكر، 2003، ص45**)

2-5 أعراض نفسية:

-القلق.

-الاكتئاب.

-شعور بفقدان الأمل.

-شعور بعدم الأمان.

-حزن.

-غضب.

-دفاعية.

2-6 أعراض سلوكية:

-فرط الأكل.

-انعدام الصبر.

-ميل إلى الجدل.

-عناية سيئة بالصحة.(**بهاء الدين، السيد عبيد، 2008، ص35**)

3-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات النفسية التي اهتمت بدراسة الضغط، طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نسبية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها، ومن أهم النظريات التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية على النحو الآتي:

3-1 نظرية التحليل النفسي:(سيجموند فوريد)

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم "فرويد"الضغوط النفسية، ان سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة ، اولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية، والعدوانية والعديد من الرغبات، فقظ قال علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ، ما بين نزاعات ورغبات متعارضة، أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه ، فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من الفرد الاجتماعي، أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

كما يؤكد "يونغ"على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها، وخبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع، واذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة، وتعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي.(**عبد الرحيم، 2013، ص18، 19**).

3-2 نظرية "هانزسيلي":

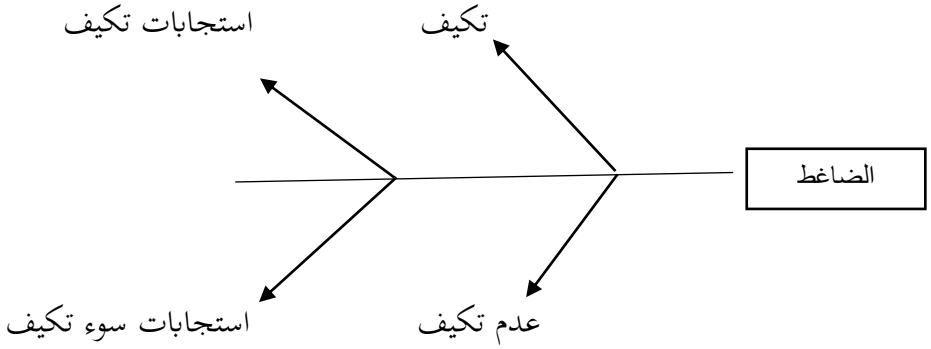
تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط stressirيميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط في التعرض المستمر المتكرر الضاغطة (**مرجع سابق ، ص20**)

وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

3-2-1 الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابة تتميز بها درجة التعرض المبدئي الضاغط stressor ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم، ويكون الضاغط شديدا.

3-2-2 المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض الضاغط متلازما مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3-3-3 الإجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت ، واذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أعراض التكيف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



المخطط (1):لنظرية "سيلي".(**السيد عثمان، 2008، ص92**)

3-3 نظرية ليفي: Leavg

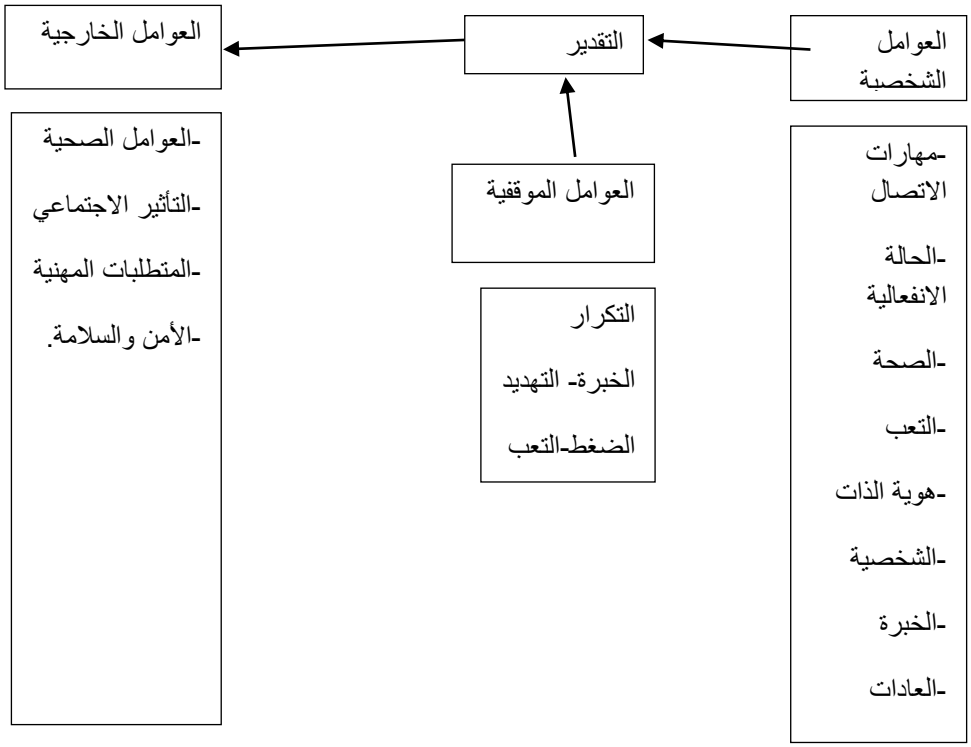
يفترض ليفي أن العوامل النفسية والاجتماعية تلعب دوراً وسيطا في العلاقات مع المرضى العضوي حيث يرى أن أي تغيرات نفسية اجتماعية ، يمكن أن تعمل كمصدر للتوتر أو كمثيرات لاستجابة بيولوجية غير محددة، وتصطدم هذه المثيرات للفرد مع البرنامج النفسي الفونولوجي (العوامل الوراثية، المؤثرات البيئة)وفقا لنمط معين وتهيئ هذه الاستجابة الفرد لبعض أنماط النشاط الجسمي كالمواجهة أو الهروب في المواقف المختلفة، ومن ثم تعتبر استجابة التوتر غير محددة نذير للمرض الذي يعرف بأنه عجز أو فشل في النظام النفسي الفسيولوجي على القيام بمهام ضرورية.(**عبد الرحمن، 1999ص304**).

3-4 نظرية لازاروس:Lazarus التقدير العقلي المعرفي.

يشير **لازاروس** 1966الى أن الطريقة التي يفسر بها الفرد علاقته بالبيئة هي عبارة عن عمل عقلي إذا أن التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها وانفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وعلى ضوء الانفعال (الشعور) يتبعه معرفة (تفكير)والعكس صحيح، والأساس في ذلك التفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة كما أن هناك عمليتين تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما؛ عملية التقدير العقلي، مهارات المواجهة.

ولذلك فسرت هذه النظرية الضغوط وكيفية مواجهتها بسلسلة من التقديرات العقلية والمعرفية لعمليات المواجهة

ويمكن رصد النظرية في الشكل التالي:



المخطط رقم(2): التقدير المعرفي للضغوط وفقا لنظرية لازاروس (**نايل العزيز، 2008، ص64**)

3-5 النظرية السلوكية:

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة.

ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وان جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولاتفسر التفاعلات الجسم وحدها بل إن جسم الانسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من اضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه اسلوب حل المشكلات منذ الصغر، ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحداث.ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ الا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك.(**عبد الرحيم، 1999، ص305**).

4-طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، ادوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.

وتكون تلك الأداة اما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، م تحسب الاجابات لنستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي، العقلي أو الانفعالات وشدتها، ومنالادوات الشائعة استخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها، منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط النفسية، بالإضافة الى ذلك الطرق الفسيولوجية.(**السيد عبيد، 2008، ص39**)

ونذكر من مقياس هولمز "Holmes" "وزاهي" بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط نفسية،

- وفاة المقربين.
- الطلاق.
- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
- حبس أو حجز أو ماشابه ذلك.
- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
- فصل عن العمل
- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة)
- تغير مفاجئ في الوضع المادي

- وفاة صديق عزيز
- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- خلافات مع اهل الزوج أو الزوجة.
- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية، ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين كذلك الراشدون.اذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة.(**المرجع السابق، ص40**).

5-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يعرف (حسين والزيود) استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق أو النشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضاغط لحل المشكلة وتحقيق التوتر الانفعالي المترتب عليها.(**الزيود، 2008، ص87**).

ومن الاستراتيجيات الشائعة مايلي:

1-الضحك:من وجهة النظر النفسية يفسر سيغموند فرويد الضحك على أنه مثل اللهو يقوم على مبدأ اللذة، بحيث إن الإنسان بطبيعته يحتج للمواقف التي تؤدي إلى حصوله على اللذة لأن الضحك يتضمن انكار الواقع وتحرر منه استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي، كما يخفق الضحك من كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات الضغط مثل؛هرمونب الادرينالين والتورتزول.

كما يساعد الضحك على توسيع الأوعية الدموية الشعيرية مما يزيد من تدفق الدم والأكسجين في مختلف أنحاء الجسم.(**بقيون، 2007، ص198**)

2-الاسترخاء: تعني كلمة استرخاء حسب "جوزيف كيندي"إستعمال التنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا ومهارتنا إلى أقصى الحدود، ويتمثل دور الاسترخاء في إيقاف الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر للوصول بالفرد إلى حالة من الهدوء وتطوير الصحة النفسية .(**حمدي الحجار ، 2005، ص105**)

ولقد بين"هيريرت ايشون"طريقة الاسترخاء وذلك باتباع الخطوات الآتية:

-استرخاء.

- اجلس محيط هادئ بعيون مغلقة وبوضعية مريحة.

- تنفس بشكل طبيعي ودون جهد من الأنف وكرر عند الزفير المقطع.

- ركز على إيقاع تنفسك والتكرار، الصمت المنتظم وفي حالة ظهور أفكار أو صور تشتت تركيزك اتخذ عندئذ وضعية سليمة دعمها تمر وعد مرة أخرى للتكرار، استمر بين 10حتى 20 دقيقة.(**رضوان، 2002، ص154-155**)

3-ميكانيزمات الدفاع:

اول من ادخل مفهوم آليات الدفاع هو'سيغموند فرويد'ويرى ام الأفراد يلجؤون إليها لحماية انفسهم باعتبارها أساليب عقلية لاشعورية، تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تتمثل في التهديد ومن امثلتها؛الكبت الذي يرمي من خلاله الفرد أن يدفع عنه تصورات من أفكار وصور وذكريات المرتبطة بالنزوة إلى اللاوعي، (**جال لابلانش، 1994، ص416**)

خلاصة الفصل

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه المواقف في الحياة والتي تختلف عن انا أحداث ضاغطة أم لا قد تعددت الآراء والتعريفات حول مفهوم الضغط نظرا لكثرة النظريات المفسرة له والاعراض الناتجة عنه.

والضغط النفسي قد يكون إيجابياً بمثابة حافز للإبداع، كما قد يكون سلبيا وهنا يستلزم على كل فرد خلق استراتيجيات للإبقاء على المستوى الإيجابي والمناسب للضغط النفسي.

الفصل الثاني: المرأة العاملة

1-مفهوم عمل المرأة العاملة:

2-مجالات عمل المرآة:

3-بعض إحصائيات المرأة العاملة:

4-دور المرأة العاملة والضغط النفسي

5-دوافع خروج المرأة للعمل:

6-العوامل المؤثرة في نسبة إشتراك المرأة في العمل:

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث، أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم، باعتبار المرأة نصف المجتمع، فهي تحتل مكانة هامة داخل الأسرة أو في المجتمع، فهي مطالبة بتحمل أعباء نفسية عديدة لازدواجية مسؤولياتها داخل المنزل وخارجه، هذا ما جعلها في موقف مواجهة الضغوط النفسية.

1-مفهوم عمل المرأة العاملة:

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهنتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة (**عبد الفتاح، 1998، ص110**)

ويمكن تعريفها على أنها المرأة التي تزاول عملا ما خارج المنزل لقاء أجر مادي مدفوع لها بالإضافة لكونها تقوم بدور الأم والزوجة وربة البيت (**عطيل، 2017، ص 76**)

2-مجالات عمل المرآة:

العمل النسائي ذات أهمية كبيرة في إطار بناء المجتمع للنهوض بالنساء في شتى المجالات، وينقسم عمل المرأة إلى نوعين هما:

لعمل داخل المنزل:اي أن العمل يكون ضمن أسرتها من حيث شؤون المنزل ومتطلباته وتربية الأبناء والعناية بالزوج وكل مايتطلب رعاية العمل

العمل خارج المنزل:ويقصد بيه العمل الذي تقوم به المرأة خارج المنزل ويكون مقابل أجر تتقاضاهنتيجة عملها خارج البيت.

3-بعض احصائيات المرأة العاملة:

ظلت المرأة الجزائرية في زمن الإستعمار تعاني الحرمان المطلق، وحتى بعد الإستقلال تواصلت حالة الحرمان مع اختلاف المسببات ولكن الأوضاع تغيرت مع الزمن، وتوفرت بعض الإمكانيات ففتح المجال واسعا أمام المرأة في مختلف مجالات الحياة العامة فأصبحت متواجدة في قطاعات التعليم، الصحة، والاعلام، القضاء...بل بعد كل ذلك لتخوض المرأة معترك السياسة.

حسب الإحصائيات 2002والتي قدرت وجود مليون312الف إمرأة عاملة، بنسبة 14.20بالمئة من مجموع الفئات العاملة في البلاد.(**بن بوزيد، 2015، 31**)

4-دور المرأة العاملة والضغط النفسي

لقد تغير دور المرأة جذريا في مجتمعنا العربي، فقط أصبحت المرأة أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها عبئ الحياة من خلال معايشتها مع أسرتها ، وإن كانت غيرمتزوجةأومتزوجة فهي تتحمل أكثر للمشاركةالزوج طموحاته اضافه إلى زيادة المصادر الضغوط الناتج عن الواجبات المنزلية تربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة، في الأوضاع الاعتيادية، أوفي حالات الأزمات، وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة إشباع طموحاتإن عانت المرأة الكثير بقدر معاناةالرجل، فإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالاتهم بالتهجم والكأبة والتحدث بصوت مسموع فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسمية مثل انقطاعالحيض، التواترات والصداع وحالات الإنهيار بعد الولادة، وظهورأعراض سن اليأس(**بوبكر، 2007، ص50**)

إن خروج الزوجة للعمل واكتسابها لدور العاملة مع احتفاظها في ذات الوقت بأدوارها الطبيعية كأم وزوجة وربة بيت ومالديها من مسؤوليات عديدة متنوعة جعلها عرضة أكثر من غيرها لعمليات التضارب بين المتطلبات والاضطرابات.

حيث أكدت الدراسات السيكولوجية أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى ميادين العمل ولعل أبرزها هذه الاضطرابات:

الاحساس بالذنب: تشعر المرأة العاملة بالذنب نتيجة ضغط بين العوامل النفسية والاجتماعيةعلى شخصيتها، فهي مشتتة الفكر مابين عملها ضرورة تأديته على أكمل وجه وأسرتها وأطفالها وضرورة القيام بواجباتها كاملة اتجاههم.

القلق والخوف: إن للمرأة العاملة صلات إجتماعية لعل أبرزها صلة الأسرة فهي مسؤولة عن أطفالها ورعايتهم، وهذا ناتج من دافع الأمومة، ولديها وأن عدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب الوق الذي تقضيه في العمل على حساب الوقت المخصص لحياتها الاجتماعية فإنه سوف يولد لديها قلق نفسيا دائما واضطرابات عاطفيا يتحلى في صورة مخاوف متعددة.

الصراع العاطفي والتأزم النفسي: في جميع حالات تكون المرأة العاملة المتزوجة عرضة للوسواس والمتاعب ولإرهاق العصبي، حيث أنها دائما مشغولة التفكير تخاف على أطفالها أثناء غيابها عن المنزل لتواجدها في مقر عملها وتود التواجد في بيتها بين أفراد أسرتها، وهكذا تقع المرأة العاملة في صراع عاطفي حيث تبدأ في الشعور بالكراهية لعملها الذي يمثل مصدر الابتعاد عن بيتها وأولادها. (**حمديكحلوت، 2011ص، 73-74**)

5-دوافع خروج المرأة للعمل:

كان هذا الموضوع محور بحوث كثيرة، خاصة دوافع خروج المرأة للعمل فبعض هذه البحوث تتناول دراسة الدوافع وراء هذا العمل وبعضها إهتم بيان نتائجه والقيم المتعلقة بموضوع خروج المرأة للعمل وجاءت معظم هذه البحوث متعارضة، بعضها يوكد أهمية عمل المرأة والبعض الآخر يسخط على الزوجة التي تخرج للعمل.

لقد أكدت الغالبية العظمى للنساء أن من دافعهن للعمل هو الحاجة الإقتصادية، المقصود هو حاجة المرأة الملحة لكسب قوتها أو حاجة الأسرة الاعتماد على دخل المرأة (**عبدالفتاح، 1984، ص86**)

إلا أن هذه الدوافع انخفضت قيمته تدريجيا وذلك بازدياد فرص التعليم وزيادة عدد العاملات بالإضافة إلى التغيير الذي حدث في مفهوم دور المرأة، بالإضافة إلى الدافع المادي والذي نجده واضحا في الأسر ذات الدخل المنخفض ، هناك دوافع شخصية كرغبة المرأة لتثبت كفاءتهاوقدرتها في إنجاز الأعمال التي كانت واقفا على الرجال فقط، ويظهرهذا بوضوح بين العاملات المتعلمات تعليما عاليا، الان التعليم في حد ذاته لايحقق الحصول على العمل فقط بل إنه وسيلة لتحقيق الأهداف أوطموح شخصي للمرأة التي تعمل خارج المنزل (**عوفي مصطفى2003، ص، 143**)

ومنه ذكر تيلور أن دوافع العمل تميل إلى أن ترتبط بالمال فالناس قد رسخ في اعتقادهم أن المال هو المدخل إلى السعادة ولذا فإنهم عندما يحسون أن هناك نقص في حياتهم يطالبون بمال أكثر (**عبد الفتاح، 1984، ص86**)

أما في الوطن العربي فهي بحث أجري لمعرفة خروج المرأة العربية للعمل ويتم هذا البحث من قبل تونس والكويتي والأردن على3000امراة تبين من خلاله أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين عمل المرأة وثلاثة أسباب مادية، هي الحاجةفي تحقيق الرفاهية، وتأمين المستقبل، حيث لم تظهر أي علاقة بين عمل المرأة ومجموعة الحاجات المعنوية، وهذايعني أن المرأة العربية مازالت تنظر إلى دورها كما حدده المجتمع لهاحسب الإطار التقليدي، وهي الآن في حالة السعي لتحقيق ذاتها.

6-العوامل المؤثرة في نسبة إشتراك المرأة في العمل:

هناك عوامل اقتصادية واجتماعية وديمغرافية متشابكة تلعب دورا فعالا في عمليةجذب المرأة للعمل خارج المنزل وأهم هذه العوامل التي تشجع المرأة على العمل هي:

التعليم والتأهيل والتدريب:يزيد التعليم والتدريب من مكان المرأة على العمل ويرفع مستوى توقعاتهافي الحياة، ويضعف التقاليد، ويساهم في تحسين توظيف المرأةوهذا ماتبرزه الاحصائيات اذا تبين أن نسبة مساهمة المرأة في النشاط الاقتصادي ترتفع مع ارتفاع المؤهل العلمي التي تحصل عليه وتصبح غير راغبة في التفرغ للأعمال المنزلية الروتنيةالمملةوتسعى جاهدة للاستفادة من المؤهلات التي حصلت عليها(**عزام، 1982، ص272**)

إن تعليم المرأة في الكثير من الأحيان ينظر بإعتباره عاملا يهيئ المرأة لتصبح زوجة، أما أكثرمما يهيئها لدخول مجال العمل، كثيرمن الكتب المدرسية المتبعة في مناهج التعليم لاتلامس صورة للمرأة المتقدمة وتبرزها كإنسان فعال وناشط اقتصاديا واجتماعيا فهي غالبا ماتصورها على أنها ملتزمة بدورها الرئيسي، الامومة وربة بيت.

وهناك أسباب أخرى وهي ذاتية خاصة بالمرأة نفسها والتي تؤثر في نسبة مشاركة المرأة في العمل، وتتمثل شخصية المرأة والتي مازالت تعاني السلبية وعدم الثقة في النفس بالإضافة انتشار الأفكار القديمة والعادات والتقاليد هذه العوامل مهمة فهي عوامل نفسية تتمثل في الظواهرلايجوز إغفالها على الرغم من أنها أسباب ونتائج أساليبنا. (**جغلول، 1983، ص 29**)

خلاصة الفصل

توصلنا أن مجالات عمل المرأة تندرج في عملها المنزلي وعملها خارج المنزل، وهناك دوافع عديدة دفعتها للخروج للعمل ومنها اقتصادية واجتماعية ونفسية، ولها أدوار وهي منها الاهتمام بزوجها وأسرتها وتحمل المسؤولية والالتزام بعملها وإتمامه على أكمل وجه، وهذا ماجعلها تعاني من ضغوطا نفسيا كالتوتر والقلق والخوف..الخ وخاصة إذا كانت متزوجة فيؤثر العمل على علاقتها بأسرتها وأبنائها وزوجها.

الجانب الميداني:

الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

الإطار المنهجي للدراسة

1-منهج الدراسة.

2-الدراسة الاستطلاعية.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2-2 صلاحية أدوات الدراسة.

3-الدراسة الأساسية.

3-1 حدود الدراسة الأساسية.

3-2 عينة الدراسة وخصائصها.

4-الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات

تمهيد:

بعد التطرق للجانب النظري الذي يعتبر بمثابة الأساس النظري لأي دراسة عملية والذي اعتمدنا عليه كإطار مرجعي لدراستنا الميدانية، وسيتناول الطالب في هذا الفصل منهجية الدراسة وإجراءاتها، والذي يعتبر جزء مهم في تصميم البحوث العلمية، حيث سيتم التطرق للمنهج المتبع والدراسة وكذا التطرق إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية من خلال التعرف لأهدافها وتوضيح حدودها الأساليب الإحصائية المستخدمة فيها، وكذا أدوات جمع البيانات وأخيرا البيانات التطرق إلى خصائص السيكومترية لأدوات القياس المستخدمة في الدراسة.

1-منهج الدراسة:

أن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة هي التي تحدد نوع المنهج الذي يتبع من المناهج المختلفة، وبداية يمكن ان نعرف المنهج العلمي بانه "الطريقة الموضوعية" التي يسلكها الباحث في دراسته أو وتتبعه لظاهرة معينة من أجل تحديد أبعادها بشكل شامل يجعل من السهل التعرف عليها وتمييزها، ويسهل معرفة أسبابها ومؤشراتها والأشكال التي تتخذها والعوامل التي أثرت فيها وطرق قياس الأثر التنبؤ به بشكل موضوعي دقيق ويفسر العلاقات التي تربط عواملها الداخلية والخارجية وبهدف الوصول الى نتائج عامة محددة يمكن تطبيقها وتصميمها. (**الهادي خالدي، 1996، 22**)

أن طبيعة دراستنا الحالية هي التي تفترض على الباحث المنهج الواجب استخدامه في البحث وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى المرأة الموظفة وذلك استخدمنا المنهج الوصفي المقارن في كونه الأنسب لموضوعنا المدروس.

2-الدراسة الاستطلاعية:

2-1أهداف الدارسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة خطوة مهمة وضرورية في اي بحث علمي، إذ تكمن البحث من الاحتكاك بميدان ولإحاطة بكل ظروفها، ومن ثم فهي تساعده على تحديد الإجراءات والخطوات الواجب وإتباعها في الدراسة، كذا الأدوات الأساليب المناسبة لموضوع البحث وأهدافه عليه تتمثل أهداف هذا الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

-التعرف على مكان إجراء الدراسة، من أجل تحديد العينة (المعاينة) وأدوات الدارسة ومختلف الإجراءات المنهجية الواجب إتباعها في مختلف مراحل البحث.

-التقرب من الموظفين والاحتكاك بهم والوقوف على الظروف عملهم ومحاولة تقصي مختلف الأسباب التي تقف وراء ضغوطهم ومعاناتهم اتجاه مهنتهم.

-محاولة بناء الثقة بين الباحث وهؤلاء الموظفين من أجل ضمان مساعدتهم في الحصول على معلومات دقيقة وصادقة حول الموضوع البحث.

-معرفة الصعوبات والعراقيل التي من الممكن مواجهتها في الدارسة الأساسية.

-التأكد من الخصائص السيكومترية على الدارسة الميدانية.

-نتمكن التدريب الأولى على الدراسة الميدانية.

-تقدير المدة الزمنية الكافية لتطبيق الأدوات.

2-2 صلاحية أداة جمع البيانات:

الأداة هي الوسيلة المستخدمة لجمع البيانات وتصنيفها وجدولتها. الباحث يفضل الأدوات التي يرى أنها تمكنه من الوصول إلى البيات المستهدفة بأكثر دقة وموضوعية وذلك حسب طبيعة الموضوع وكيفية استجابة المبحوثين لها. وقد اعتمدنا في هذه الدراسة الحالية على أداة لجمع البيانات اللازمة حيث اعتمدنا على أداة تقيس الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي الموظف وقد تم تبيين الأداة كما يلي:

2-2-1 مقياس الضغط النفسي:

يجاب عنها بأسلوب تقريري ضمن أربعة بدائل هي: لا، قليلا، متوسطا، كثيرا، وتنال الدرجات من 01 – 04 على التوالي، وكل البنود تصحح في اتجاه واحد،

2-2-2 الخصائص السكيومترية لأدوات القياس:

من أجل التأكد من صلاحية الأداة المعتمدة قمنا في هذه الدراسة من التحقق من خصائصها السكيومترية (الصدق والثبات).

أ- ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان ، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (01) : معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان

الفا لكرونباخ	جيتمان
0.85	0.73

يتضح من الجدول السابق ان قيمة معامل الفا كرونباخ تقدر بـ0.85، والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان 0.73، ومنه نستطيع القول ان المقياس يتمتع بدرجات عالية من الثبات.

ب- صدق المقياس:

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه.

تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي.

الجدول (02) : صدق المقياس

رقم البند	معامل ارتباط	مستوى الدالة	رقم البند	معامل ارتباط	مستوى الدالة
.01	0.48	0.01	.02	0.42	0.01
.03	0.35	0.01	.04	0.38	0.01
.05	0.25	0.01	.06	0.27	0.01
.07	0.51	0.01	.08	0.59	0.01
.09	0.55	0.01	.10	0.60	0.05
.11	0.51	0.01	.12	0.74	0.05
.13	0.46	0.01	.14	0.71	0.05
.15	0.44	0.01	.16	0.89	0.05
.17	0.59	0.01	.18	0.42	0.05
.19	0.60	0.01	.20	0.38	0.05
.21	0.74	0.01	.22	0.55	0.05
.23	0.71	0.01	.24	0.51	0.01
.25	0.42	0.05	.26	0.46	0.01
.27	0.38	0.02	.28	0.44	0.01
.29	0.27	0.05	.30	0.55	0.01

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيم ارتباط بنود المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيا حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين البنود والبعد الذي تنتمي إليه الشعور بالضغط بين (25.0 و55.0) وكل هذه القيم دالة عند(01.0)

مفتاح التصحيح

الجدول (03) : يوضح مفتاح التصحيح

البديل	أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
القيمة	01	02	03	04

وأخيرا تحديد الفئات:

في هذه الخطوة يربط ما بين الفئات وحدودها والدرجات الخام المحتواة داخل هذه الفئات.

المحك المعتمد في الدراسة:

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة فقد تم تحديد طول الخلايا في المقياس الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (4 – 1 –3) من ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (4/3 = 1.33) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس(بداية المقياس وهي واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (04) يوضح المحك المعتمد في الدراسة

طول الخلية	الدرجة	الاتجاه
من 1– 1.75	**ابدا**	**منخفض**
من 1.76 إلى 2.51	**احيانا**	**متوسط**
من 2.52 إلى 3.27	**كثيرا**	**مرتفع**
من 3.27 إلى 4	**عادة**	**مرتفع جدا**

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على بالاعتماد على المرجع: **إيهاب عبد السلام محمود، تحليل البرنامج الإحصائي SPSS**، الطبعة الأولى، درا الصفا للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص 22.

يتضح من الجدول رقم (13) أنه تم الحصول على 5 فئات تمكننا من معرفة نسبة الدرجة الخام للفرد إلى مستوى معين، أي إلى معيار يمكننا من الحكم عليه.

3-الدراسة الأساسية:

3-1 حدود الدارسة الأساسية:

3-1-1 الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الاساسية خلال شهر افريل

3-1-2 الحدود المكانية: يتمثل المجال المكاني لهذه الدراسة مؤسسات التربوية ببلدية المقرن

3-1-3 الحدود البشرية: أجريت الدراسة على 52 موظفة وتم اختيارهم بطريقة قصدية

3-2 عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

إن اختيارنا عينة الدراسة بصدد توفير الوقت والجهد، ويوجد أنواع كثيرة للعينة، وقد وقع اختيارنا على العينة القصدية لأنها الأنسب لدراستنا.

بعد زيارة جميع كليات جامعة الشهيد حمه لخضر طبقنا الطريقة القصدية في اختيار العينة التي تعبر عن مجتمع البحث فكانت النتيجة حصولنا على عينة الدراسة تتكون من 52 أستاذة بمختلف الأطوار

4-الأساليب المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خالف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية. وتأسيسا على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بSPSSحسب متغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

1- النسب المئوية، المتوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل ارتباط بيرسون.

4- اختبار-ت-

5- معامل الفاكرونباخ.

6- معادلة جيتمان.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

3-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى للضغط النفسي تعزى لمتغير نوع السكن

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناءا على المعالجات الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات، ومن خلال عرض الفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها، وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن وتؤكد قبول الفرضيات أو عدم قبولها.

1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الأولى والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية(متزوجة، عزباء)، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Text والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (05) يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية

المؤشرات / المتغير	متزوجة			عزباء			قيمة معامل بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
	ن	م	ع	ن	م	ع			
الحالة الاجتماعية	12	22.96	9.18	30	46.84	14	0.32	0.56	دالة

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) نجد أن قيمة T تقدر ب:(0.32) عند مستوى الدلالة 0.56 وهي قيمة اكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية التي تقول: لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، ونقبل الفرض البديل: الذي يقول: توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

- مناقشة الفرضية الأولى:

2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية الفروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير موطن السكن

الجدول(06):يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير موطن السكن

المؤشرات / المتغير	قريب من السكن			بعيد عن السكن			قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الضغط النفسي	42	52.98	21.75	10	30.87	12.78	0.81	0.05

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) نجد أن قيمة T تقدر ب:(0.81) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ومنه يمكننا القول أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى

عينة الدراسة تعزى لمتغير موطن السكن ولمعرفة اتجاه هذه الفروق قمنا بالمقارنة بين متوسطي قريبين من السكن والبعيدين عن السكن وهما على التوالي (52.98/ 30.87)، فتبين لنا أن الفروق دالة لصالح القريبين من السكنومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير موطن السكن.

3-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى للضغط النفسي تعزى لمتغير نوع السكن

الجدول(07):يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير نوع السكن

المؤشرات / المتغير	سكن عائلي			سكن مستقل			قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الضغط النفسي	15	30.87	21.75	37	52.98	12.78	690.	0.05

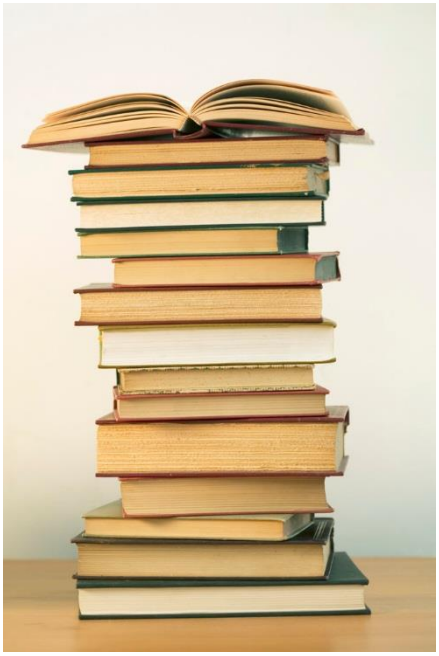
يتبين من النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) نجد أن قيمة T تقدر ب:(0.69) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ومنه يمكننا القول أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع السكن.

الخاتمة

الخاتمة

تندرج هذه الدراسة حول موضوع الضغط النفسي الذي تعاني منه المرأة العاملة المتزوجة والعازبة في قطاع التعليم، إن خروج المرأة إلى ميدان العمل تنتج عنه أثار عديدة منها ماهو إيجابي كمساهمتها في بناء وتنمية المجتمع وحصولها على قيمة داخله ومنها ماهو سلبي يخلف لها أثار سلبية على هذه المرأة العاملة، والذي يكون بتعدد أدوارها ووجباتها واختلاف مسؤولياتها فالمرأة سوء كانت عازبة أو متزوجة تمكث في بيتها وتهتم بمسؤولياتها المحدودة في البيت وأصبحت مسؤولة أيضا على وضيفتها العملية في قطاع التعليم، بإعتباره من المهن التي تسبب الضغط للمرأة للازدواج مسؤولياتها

قائمة المراجع



قائمة المراجع

الكتب

1- أحمد نايل العزيز (2008) التعامل مع الضغوط النفسية، طبعة اولى، دار الشرق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

2- حمدي الحجار(2005)الوجيز في المدارس الحديثة في علم النفس، ط1، مؤسسة الرسالة، بيروت.

3- سامر جميل رضوان (2002)الصحة النفسية، ط1، المسيرة، عمان.

4- سلامة عبد العظيم(2006) استراتيجيات دارة الضغوط النفسية والتربوية، الطبعة الاولى، دار الفكر، عمان.

5- سمير بقيون(2007)الطب النفسي، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، الاردن.

6- السيد عثمان فاروق (2008)القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

7- عبد الرحمان بن احمد بن محمد الهيجان(1998)ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، مركز البحوث والدراسات الإدارية.

8- عبد القادر جغلول(1983)المرأة الجزائرية وحرب التحرير 1954-1962ترجمة، سليم قسطون، دار الداثة، بيروت.

9- علي عسكر(1998)ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

10- علي عسكر(2003)ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.

11- عواطف عطيل(2017)بياربورديو جهيند، علم الاجتماع المعاصر، جامعة الشاذلي بن جديد، طارف.

12- فاطمة عبد الرحيم النوايسة(2013) الضغوط النفسية والأزمات النفسية وأساليب المساندة ، الطبعة الاولى دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

13- فيصل محمد خير الزراد(2000) الأمراض النفسية الجسدية، ط1، دار النفاس للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

14- كاميليا عبد الفتاح (1984) سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية للطباعة ، دار النشر لبنان.

15- ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد (2008) الضغط ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية.

16- محمد عبد الرحمن(1999)علم الاضطرابات النفسية والعقلية، الكتاب1 الجزء2، دارقباء، القاهرة.

17- محمد محروس الشناوي، محمد السيد عبد الرحمن(1994)العلاج السلوكي الحديث، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

18- نادر فهمي الزيود (2008) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، الاردن.

19- نبيلة امين أبو زيد(2002)الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى شرائح من العاملين، كلية البنات، جامعة عين شمس ، مصر.

الرسائل الأكاديمية

1- أماني حمدي شحادة كحلوت (2011)رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

2- بوبكر عائشة (2007)العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، مذكرة تخرج ماجستير علم النفس عمل وتنظيم، جامعة منتوري، قسنطينة.

المذكرات

1-بن بوزيد خولة نسرين، مشكلات المرأة العاملة وتأثيرها على الأداء الوظيفي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة أم البواقي ، منشورة 2014، 2015.

المجلات

1-يوسف عبد الفتاح محمد(يناير1999) الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم راشديه، مجلة مركز البحوث التربوية، العددالخامس، السنة الثانية، جامعة قطر.

2-عوفي مصطفى (جوان2003) خروج المرأة ميدان العمل وأثره على التماسك الأسري، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة قسنطينة، العدد19، الجزائر.

معاجم

1-لابلانش جال(2002) معجم مصطلحات تحليل النفسية، ترجمة حجازي مصطفى، بيروت المؤسسة الجامعية للدراسات، ط4، لبنان.

المراجع بالفرنسية

PierrLoo et Galinwki Andi:Les stress permanent réction adaptationde L'organisne 3éne edition,Masson,paris France, 2003.

الملاحق

الملحق رقم (01): اســـــتبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمة لخضر – الوادي-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أختي المعلمة.

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تخصص إرشاد وتوجيه وسعيا منا لمعرفة**الضغط النفسي لدى المرأة العاملة**، لذانطلب منكم مساعدتنا في إجابة على هذه البنود.

أرجو منكم الدقة في الإجابة وأن تحدد مدى انطباق كل عبارة عليك، وذلك بوضع علامة (×) أمام العبارة في الخانة التي ترى أنها هي الأكثر انطباقا عليك.

و أعلمي اختلى المعلمة أن ما تدلي به من إجابات يعد إسهاما طيبا في البحث العلمي.

المـــحور الأول : البيانات الشخصية

1. الخبرة المهنية:

2. الحالة الاجتماعية: عزباء ( ) متزوجة ( )

وإن كنت متزوجة هل السكن: مع العائلة ( ) مستقلة ( )

3. موطن العمل: قريب من السكن ( ) بعيد عن السكن ( )

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	احيانا	كثيرا	عادة
1- تشعربالراحة.				
2- تشعربوجود متطلبات لديك.				
-3-أنتسريع الغضب أو ضيق الخلق.				
-4-لديكأشياء كثيرة للقيام بها.				
-5-تشعربالوحدة.				
-6-تجدنفسك في مواقف صراعية.				
-7-تشعرأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.				
-8-تشعربالتعب.				
-9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.				
-10-تشعربالهدوء.				
-11-لديكعدة قرارات لاتخاذها.				
-12-تشعربالإحباط.				
-13-أنتملئ بالحيوية.				
- 14-تشعربالتوتر.				
- 15-تبدومشاكلها أنها ستتراكم.				
-16-تشعرأنك في عجلة من أمرك.				
- 17-تشعربالأمن والحماية				
18 - لديك عدة مخاوف.				
-19-أنتتحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين				
-20-تشعربفقدان العزيمة.				
-21-تمنعنفسك.				
-22-أنتتخاف من المستقبل.				
-23-تشعرأنك قمت بأشياء ملزم بها.				
-24-تشعرأنك وضع انتقاد وحكم.				
-25-أنتشخص خال من الهموم.				
-26-تشعربالإنهاك أو تعب الفكري.				
-27-لديكصعوبة الارتخاء.				

-28-تشعربعبء المسؤولية.				
-29-لديكالوقت الكافي لنفسك.				
-30-تشعرأنك تحت ضغط مميت.				