الفصل الأول

الاطار العام

أصبح الضغط النفسي ظاهرة تواجه اصحاب المهن والعاملين وهو الناتج عن الصراع بين متطلبات المهنة ومقدرة الفرد على الوفاء بها . ويترتب على الضغط النفسي انحدار ملحوظ في حجم العمل وسواء كان الموظف أخصائياً إجتماعيا أو مدرساً أو طبيباً أو مديراً فهو على وجه الخصوص يعرف سواء بالخبرة المباشرة او غير مباشرة من خلال معايشته لزملائه – ان الضغط النفسي ينمو ويتزايد من خلال الحياة الضاغطة الناتجة عن الحياة السريعة .(حمدي علي الفرماوي ،رضا أبو سريع،2009م) .

ونجد ان عصرنا الحالي باتجاهاته المادية وصراعاته الممتدة يدفع الانسان للعيش تحت وطأة الضغوط النفسية حيث أن التعب والإرهاق والعمل يفوق القدرة على الاحتمال أحيانا والتوتر وإتساع الطموح البشري السريع للقيم والتقاليد والاعراف مما ينعكس سلبا على الصحة النفسية بعد أن يواجه الناس مواقف كثيرة ومتنوعة ذات طبيعة ضاغطة في العمل والدراسة والزواج والنقل من مجتمع الى آخر وضرورة التكيف مع قيمه (هارون توفيق الرشيدي،1999م) .

أن الضغط النفسي يمثل حالة من التوتر الجسمي والنفسي ويعد محصلة للقوى التي تمارسها الاحداث الضاغطة على الفرد وتختلف درجة الضغط النفسي من شخص الى آخر ، ومن بلد الى آخر ويتوقف ذلك على مدى إدراك الفرد لقدرته على السيطرة على المواقف والوفاء بمتطلباته والاعتماد على إمكانياته الشخصية وخبراته السابقة وما يتوفر له من مصادر الدعم الاجتماعي في بيئته. أن الضغوط النفسية المصاحبة للأزمة نجمت عنها بعض الأعراض الانفعالية كالإكتئاب والكوابيس وإضطرابات النوم والشعور بالرعب والقلق والخوف والتوتر وإضطراب في الدورة الشهرية وفقدان الرغبة في الجنس والشعور بفقدان السيطرة .(مفتاح محمد عبد العزيز،2010م).

والمرأة منذ الازل كانت وستبقي رغم كـل الظـروف والنظريـات تمثل جزء هام من المجتمع وتشكل قطاعات لا يستهان بهـا فـي الاعمـال المهنيـة المختلفـة فهـي تشـارك أسـرتها فـي تحمـل المسؤولية ويقع عليها عبء الحياة من خلال معايشتها مع اسرتها وهي تعيش في ظـل التغيـرات الـتي طـرأت علـى كافـة منـاحي الاستقلالية والحرية مما يجعل حقوقها تمتد الـى مجـالات عديـدة وإكسابها قوة أكبر في القرارات الاسرية وتوفير قدر مـن أشـباع الحاجـات السـيكولوجية والإجتماعيـة الضـرورية بتـوافر علاقـات ناجحة مع الاخرين .

فأصبحت المرأة تشاطر الرجل فـي الحيـاة الاجتماعيـة والماديـة والسياسـية وقـد إسـتطاعت ان توقـف بيـن علمهـا ومسـؤولياتها الاخرى فأصبحت تدير بعض الوزارات والشركات وغيرهـا ، ولهـا وضع في السياسة اكثر مما كـان سـابقا وهـذا ان دل فـأنه يـدل على جدارها ومواكبتها للتقدم العلمي والتكنولوجي فـي البلـدان ولها الدور الفعال فـي تقـدم وإزهـار بلـده (شـكوى نـوابي نـزار، 2001م) .

مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في الاتي :-

ان الافراد بصورة عامة هم اكـثر عرضـة للضـغوط النفسـية فـي الحياة اليومية والعادية وأن العـاملات علـى المسـتوى العـام هـم أكثر عرضة للضغوط بمختلف أنواعها وهذه الضغوط تـؤثر علـى العاملة و علـى توافقهـا سـواء كـان ذلـك داخـل مجـال العمـل أو خارجه من هنا تبعث فكرة الباحثات في التساؤل الاتي :

ما هـو مسـتوى الضـغوط النفسـية لـدى العـاملات بكليـة التربيـة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في مسـتوى الضـغوط تبعـاً للمتغيرات الديمغرافية .

أسئلة البحث :

1- ما السمة المميزة لمستوى الضـغوط النفسـية بيـن العـاملات بكلية التربية جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا ؟

2- هل توجد فـروق ذات دلالـة احصـائية فـي مسـتوى الضـغوط النفسية بين العاملات في كليـة التربيـة جامعـة السـودان للعلـوم والتكنولوجيا تبعا لنوع الوظيفة ؟

3- هل توجد فـروق ذات دلالـة احصـائية فـي مسـتوي الضـغوط النفسـية لـدى العـاملات بكليـة التربيـة جامعـة السـودان للعلـوم والتكنولوجيا تبعا للمستوى التعليم ؟

4- هل توجد فـروق ذات دلالـة احصـائية فـي مسـتوي الضـغوط النفسية لدى العاملات بكلية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تبعا للمستوى الأقتصادي والأجتماعي ؟

أهمية البحث :

يمكـن اسـتخلاص اهميـة البحـث مـن خلال أهميـة الموضـوع متمثلة في محاولة معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الديمغرافية ، نـوع الوظيفـة، المسـتوى التعليمـي ، المستوى الأقتصادي والأجتماعي

اهمية البحث في النقاط الاتية :

1- تؤكد العديد من الدراسات على أن الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد سواء كانت مهنيـة ،شخصـية، أسـرية ،أجتماعيـة لهـا تـأثير على الفرد .

2- انتشار الضغوط النفسية والإضطرابات الإنفعالية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية والتي لا يستطيع مواجهتها ، مما ينتج عنهـا بعـض الاثـار السـلبية كالاصـابة بالصـداع النصـفي ، قرحـة المعدة، القلق، والتوتر النفسي لصاحبها وقـد تعطلـه عـن القيـام بأعماله اليومية

3- المرأة تمثل جزء هام من المجتمع وتمثل قطاعـات لايسـتهان بها العمل لذلك فان دمجها في الاعمال المهنيـة يجـب ان تراعـى فيها الضغوط الناشئة عن دورها كأم وزوجة وربة اسرة .

4- أهمية الموضوع الذى يتناوله البحث هو الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بكلية التربية جامعة السودان للعلـوم والتكنولوجيـا

حيث أصبحت الضغوط التي تواجه الفرد هي السمه العامـة لهـذا العصر وهي تـؤثر علـى جميـع فئـات المجتمـع بغـض النظـر عـن الفئات العمرية .

5- إمكانية الاستفادة من النتائج والتوصيات الـتي تراهـا الباحثـات وفقا للدلالات العلمية الناتجة عن هذا البحـث وبالتـالي الاسـتفادة منها في وضع برامج لتقليل الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة .

أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى الضغوط النفسـية لـدى العـاملات بكليـة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

2- التعرف علـى الفـروق فـي مسـتوى الضـغوط النفسـية لـدى العاملات بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيـا تبعـاً لمتغير نوع الوظيفة .

3- التعرف على الفروق فـي المسـتوى التعليمـي بيـن العـاملات بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا .

4- التعــرف علــى العلاقــة بيــن الضــغوط النفســية والمســتوى الاقتصادي لدى العاملات بكليـة التربيـة جامعـة السـودان للعلـوم والتكنولوجيا .

فروض البحث :

1- تتسم الضغوط النفسـية لـدى العـاملات بكليـة التربيـة جامعـة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالارتفاع .

2- توجد فروق ذات دلالة احصـائية بيـن العـاملات بكليـة التربيـة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تبعا لنوع الوظيفة .

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملات بكلية التربية جامعه السودان للعلــوم والتكنولوجيـا تبعا للمستوى التعليمي

4- توجد فروق ذات احصائية بين العاملات في مستوى الضــغوط النفسية تبعا للمستوى الاقتصادي .

مصطلحات البحث :

- الضغط النفسي

الضغط لغة : ضغط على يضغط فهو ضاغط والضغطة . عصر شيء أي شيء ضغطة يضغطه ضغطا .

الضغط النفسي اصطلاحاً :

هو حالة من التوتر والقلق التي يمر بها الفرد وترجع إلـى عوامـل داخلية وخارجية تفقد الفرد القدرة على الاتزان والتكيف ويتطلب منه إستخدام كافة إمكانيته (هارون توفيق الرشيدي،1999م)

اجرائياً :

بانهـا مجموعـة درجـات يتحصـل عليهـا المفحـوص فـي مقيـاس الضغوطات النفسية .

- المرأة العاملة :

هي المرأة التي تعمـل خـارج المنـزل وتحصـل علـى اجـر مقابـل عملها وهـي الـتي تقـوم بـدورين اساسـين فـي الحيـاة دور ربـه المنزل و دور الموظفة

تعريف الوظيفة :

بأنها مجموعة من الواجبـات والمسـؤوليات الـتي تحـددها سـلطة ذات إختصاص .

المستوى التعليمي :

هو مستوى محدد من الاداء و الكفاءة فـي العمـل الدراسـي كمـا يقيم من صعوبة تحديد سبب عضوي معين للتأخر الدراسي أو أي مشكلة تعليمية اخرى محددة.

ادوات البحث :

استخدمت الباحثات في هذا البحث مقياس الضغوط وتـم توزيـع المقياس على العـاملات بكليـة التربيـة جامعـة السـودان للعلـوم والتكنولوجيا عينه البحث لمعرفة مـدي تـأثير الضـغوط النفسـية لدى العاملات وتطلب الباحثات من افراد العينة العاملات الاجابــة على أسئلة المقياس على حسب ما يتلاءم معهم.

منهج البحث :

استخدمت الباحثات في هذا البحث المنهـج الوصـفي الإرتبـاطي وذلـك لمـا لـه مـن أهميـة فـي وصـف الظـاهرة موضـوع البحـث والمنهج الوصفي الإرتباطي هو الأنسب في الدراسة الحالية .

حدود البحث :

تقتصر حدود البحث في الحدود الموضوعية والزمانيـة والمكانيـة الاتية.

الموضوعية:

الضغوط النفسية لـدى العـاملات بكليـة التربيـة جامعـة السـودان للعلــوم والتكنولوجيــا وعلاقتهــا ببعــض المتغيــرات الديمغرافيــة (الوظيفة، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي والاجتمــاعي).

الحدود الزمانية :

شهر يوليو 2016م

الحدود المكانية :

كلية التربية جامعة السودان للعلوم التكنولوجيا

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الاول

الضغوط النفسية

مفهوم الضغوط النفسية :

الضـغط لغـة : (ضـغط (ضـغطة) زحمـه الـى حـائط ، ومنـه (ضغطه) وهي الشدة والمشقة) .

الضغوط اصطلاحاً :

اختلفـت تعريفـات الضـغوط النفسـية بـاختلاف العلمـاء الـذين يقومون بهذه التعريفات إعتمادا علـى إتجاهـاتهم النظريـة ، ومـن هذه التعريفات .

يعرف ليفين وسكوتش 1970م الضغط النفسي بأنه :-

حالة من الاضطراب وعـدم كفـاءة الوظـائف المعرفيـة ويتضـمن المواقف التي يدرك فيها الفرد أن هنالك فرقا بين ما يطلبه مـن سواء كان داخليا أو خارجيا وقدراته على الاستجابة لها.

ويعرف كولمان ، 1973م الضغوط بأنه :-

مصطلح يشير الى المطالب التوافقية الملقاة علـى عـاتق الفـرد في مواجهة مشكلات الحياة ، وضرورة مكافحتهـا للتغلـب عليهـا لإشباع حاجاته .

ويعرف هانز سيلي 1976م الضغوط بانها:-

أي مـثيرات أو تغيـرات فـي البيئـة الداخليـة أو الخارجيـة بهـذه الدرجة مـن الشـدة والـدوام بمـا يتصـل القـدرة التكيفيـة للكـائن الحي الى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن ان تــؤدي

الى اختلال السلوك او عـدم التوافـق او الاختلال الـوظيفي الـذى يؤدى الى المرض ، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعهـا مـن إستجابات نفسية وجسمية غير صحية.

(ويرى كلا من لازا روس و ديلونجس 1983م) الضغط النفسـي انه حالة من التوتر الانفعالي تنشأ عن المواقف التي يحـدث فيهـا إضـطراب فـي الوظـائف الفسـيولوجية وعـدم كافيـة الوظـائف المعرفية اللازمة للموقف .

(ويعرف عبدالفتاح القرشي ، 1993م (الضـغط علـى أنه :-

حالة من التوتر الجسمي والنفسي ، ويعتبر محصـلة للقـوى الـتي تمارسها الاحداث الضاغطة على الفرد(مفتاح محمد عبـد العزيـز، 2010م)

انواع الضغوط النفسية :

قسمها سيلي وفق نتائج حدوثها الى :-

1.الاحداث المفرطة :

وهي تلك التي تنتج عنها بعـض المعانـاة والألـم والأسـى أي الـتي تمثل في مجملها خبرات وأحداث مؤلمة .

2.**الانفعالات السارة .**

وهي التي تؤدى الى الشعور بالمتعة والفرح والنشوة.(مفتاح عبد العزيز،2010م(

يقسم الرشيدي الضغوط النفسية تقسيما اكثر شمولاً .

يري ان الضغوط تنقسم الى :-

1.الضغوط الاجتماعية :

ويقصـد بهـا الشـعور بالوطـأة والإنضـغاط الناتـج عـن وجـود موضـوعات بيئيـة تمنـع الفـرد مـن تحقيـق أهـدافه، ومنهـا الانشقاقات الاسـرية والتفـاوت الحضـاري وكـثرة الابنـاء كمـا ان الاحداث السارة يمكن ان تكون مصدرا للضغوط

2.الضغوط الاقتصادية :

ويقصد بها التباين بين المتطلبات التي ينبغي ان يؤديها الفرد ومقدرته على الاستجابة لها ، انها تعني الفرد الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج عند عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية ، مثل انخفاض الانتاج وضغوط الفقر والبطالة والتفاوت الطبقي.

3.الضغوط المهنية:

ويقصد بها الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناشئ عن مهنة الفرد ، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله مثل الشقاق مع الزملاء وضغوط عدم الرضا عن العمل او الترقية .

4.الضغوط المدرسية:

ويقصد بها مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي ، والشعور بالوطأة والعبء من المدرسة بصفة عامة مثل : ضغط الامتحانات والمناهج والواجبات المدرسية والفشل الدراسي .

(مفتاح محمد عبد العزيز،2010) .

خصائص الضغوط النفسية :

ان الضغوط ظاهرة معقدة وتعبر عن وقائع معقدة وذات مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية يمكن ان تحدد بعض الصفات الفيزيائية والداخلية والتي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر .

ويري الرشيدي ان اهم خصائص الضغوط ما يلي :

1.الضغوط النفسية تنشا من تفاعلات عناصر حياتية و الضغوط تنشأ من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعية السياسية والاقتصادية وكذلك تنشا من مثيرات نفسية وصراعات وإحباطات .

2.إن الضغوط ذات طبيعة وظيفية ، فتعبر الضغط عن جانب وظيفي بما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل او تفكك، فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه.

3.من الصفات التي تتصف بها الضغوط إنها ليست إستقرارية حيث انها تتضمن مجموعه من المتغيرات المترابطة،كما إنهاعند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف.

4.الضغط مؤشر ضروري للتكيف فاذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف .

5.ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل : القلق و الصراع والاحباط وهذه تكون سببا في الضغوط النفسية أو نتجة للضغوط النفسية.

6.الضغوط تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة .

7.الضغوط عامة منتشرة بين جميع البشر

(مفتاح محمد عبد العزيز،2010م)

أعراض الضغوط النفسية :

يمكن اجمال الاعراض كما حددها لازا روس في الاتي :-

1.اعراض جسمية :

وتتضمن التأثيرات الجسمية مثل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم ، اضطرابات في عملية الهضم، انهاك جسمي، ربو فمي، حساسية في الجهاز التنفسي ، اضطرابات الجلد .

2.اعراض نفسية :

تتمثل في التأثيرات النفسية مثل : التعب ،الإرهاق ،الملل ،إنخفاض الميل للعمل، الحساسية ،الاكتئاب ،الأرق .

3.أعراض إجتماعية :

مثـل انهـاء العلاقـات الاجتماعيـة ، العزلـة ، الانسـحاب داخـل الذات ،انعدام القدرة على قبـول المسـؤولية وتحملهـا، والفشـل في القيام بالواجبات اليومية .

(مفتاح محمد عبد العزيز،2010م)

الاسباب العامة للضغط في مجال العمل :

1. مشكلة تنظيمية :

من المصادر العامة للضغط المهني ، سوء النظـام الـذى يتسـبب في تـأخير القـرارات المهمـة ، النقـص المسـتمر فـي الإمكانـات المادية والأجهزة والمعـدات الضـرورية وعجـز النظـام عـن وضـع خطة محددة للإنتاج .

2.نقص الكفاءة المهنية :

ان نقص المهارة او الكفاءة لدى بعض العاملين في مجال عملـك يضع حملا أكبر عليك او على من لديه هذه المهارات .

3. ساعات العمل الطويلة او غير المنتظمة :

إن العمل لمدة كبير يصل بالفرد الى حالة مـن الملـل ، فالجسـم الانساني له إيقاع طبيعي يرتبط بتكوينه ويتناغم بصورة معينة مع ساعات النهار والليل ولابد من وجـود سـاعات للعمـل وسـاعات للنوم.

4. الشعور بالمسكانة الاقل والمكافأة غير المناسبة :

إحساس الفرد بأهمية دوره في العمـل ينعكـس علـي احساسـه بذاته ، ومن ثم فإن رغبة الانسان في تأكيد ذاته عن طريق وجود أهمية لدوره في العمل يمكن أن يتأثر كثيرا إذا شعر بمكـانه غيـر مناسبة ، أو اصبح تقدمه فـي العمـل لا يقـابله الإنتبـاه أو التقـدير المناسب.

5. مهام واجراءات غير ضرورية :

من بين الاجـراءات والأداءات غيـر الضـرورية فـي مجـال العمـل بصفة عامة تكرار ملئ استمارات ،كتابة تقارير، وتقـديم إثباتـات لــدرجات أو دوارات .ايضــا تكــرار الاجتماعــات غيــر الهادفــة والاشتراك في لجأن متعددة.

6. عدم الاستقرار وفقد الامن :

عنـدما يحـدث عـدم اسـتقرار فـي القـرارات وتغيـر مسـتمر فـي السياسات يتسبب ذلك في جمود وسـلبية عنـد العامـل ، فيقـف عـن التخطيـط أو الالـتزام بـإجراءات معينـة ويكـون ذلـك سـبيلاً لشعور الإنسان بالضغط النفسي .

ايضا حينما يتعرض العمال للتنقل المسـتمر مـن مكـان الـى اخـر ومن دور ذو مهام معينه الـى ادوار آخـرى فيضـطر الـى التعامـل في كل مرة مع أناس مختلفة وخصـائص شخصـية متباينـة ، هنـا يقع العامل في حالة من فقد الامن .

وان التغييرات الحادة في حياة الانسـان وإن كـانت سـارة تـؤدي الى نوع من الضغوط النفسـي وعنـدما تكـون التغيـرات حـادة و غير سارة تؤدي بالفرد الى نوع من التهديـد الـذاتي المـؤدي الـى الشعور بالضغط

(حمدي علي الفرماوي،رضا عبدالله،2009م)

التأثيرات المعرفية للضغط الحاد :

1. **ينقص مستوى الانتباه والتركيز :**

يجـد العقـل صـعوبة فـي ان يظـل فـي حالـة تركيـز وتضـعف الملاحظة.

2. تتدهور الذاكرة القصيرة و الطويلة :

يتنـاقص مـدى الـذاكرة ويقـل الاسـتدعاء والتعـرف علـى مـا هـو مألوف .

3. يصبح من الصعب التنبؤ بسرعة الاستجابة :

تقل سرعة الإستجابة الفعلية كما أن محاولات التعويض قد تؤدي الى قرارات متسرعة

4. يزاد معدل الاخطاء :

ونتيجة لما تقدم تزداد الاخطاء في المهام المعرفية والمعالجـات وتصبح القرارات مشكوكا فيها .

5. تتدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل الامد :

يصبح العقل غير قـادر علـى التقييـم بدقـة للظـروف الراهنـة أو التنبؤ بالتتابعات المستقبلية.

6. تزداد الاضطرابات الفكرية والوهم :

يصبح إختيار الواقع أقل كفاءة ، وتقل عناصر النقـد والموضـوعية وتصبح أنماط التفكير مضطربة ولا عقلانية أوغير منطقية .

التأثيرات الانفعالية للضغط الحاد :

1. **يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي :**

تقل القدرة على إنسجام وإسترخاء العضلة حتى تعطي إحساسـا بالتحسن ويختزل القلق وعدم المبالاة .

2. يزداد معدل الوساوس :

ينزع الفرد الـى الشـكوى التخيليـة ويختفـى الاحسـاس بالصـحة والسعادة .

3. تحدث تغيرات في سمات الشخصية :

يتحول الافراد الـذين يسـتمون بالثقـة والحـرص إلـى أنـاس غيـر مبـالين ومهمليـن ويتحـول الـذين يتسـمون بـالحرص الـى غيـر مكترثين ، والديمقراطين إلى متسلطين .

4. تضعف القيود الاخلاقية والانفعالية :

يقل التحكم في شفرات السلوك ويقل التحكم في الدفاعات الجنسية(أو على العكس يصبح أكثر جمود على نحو غير مطلوب) مع تزايد النوبات الانفعالية .

5. تزايد المشكلات الشخصية :

يزداد معدل القلق، ويصبح الفرد أكثر حساسية أو عدوانية .

6. يظهر الإكتئاب و العجز :

تنخفض بشدة حيوية الفرد ويزداد الإحساس بالعجز تجاه تأثيره في الأحداث أو المشاعر المرتبطة بها .

7. ينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد :

ينمو الإحساس بالعجز أوعدم الكفاءة وينمو الشعور بعدم القيمة .

(هارون توفيق الرشيدي،1999م)

التأثيرات السلوكية العامة للضغط الحاد :

1. تزايد مشكلات الكلام :

تزداد المشكلات المتمثلة في التلعثم والتأتأة وألفافاة وقد تظهر عند افراد لم تكن لديهم مثل هذه المشكلات .

2. نقص الميول والحماس :

يتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية وقد يتوقف عن ممارسة هواياته ، وقد يتخلص من أمتعته أو ممتلكاته .

3. يتزايد تغيب الفرد عن العمل :

يظهر مرض حقيقي أو وهمي أو أعراض مصطنعة متعلقة ويميل الفرد إلى التأخر والغياب عن العمل .

4. يزداد سوء استخدام العقاقير :

يصبح واضحا ميل الفرد لتناول الكحوليات والكافيين أو مواد نيكوتية سواء كان بطرق شرعية أو غير شرعية .

5. ينخفض مستوى الطاقة :

تنحدر مستويات الطاقة وقد تنقلب بطريقة ملحوظة من يوم لأخر ولسبب غير واضح .

6. إضطرابات عادات النوم :

يعاني الفرد من مشكلات النوم ، والبقاء نائما لأكثر من أربعة ساعات تقريبا في المرة الواحدة .

7. تجاهل المعلومات الجديدة :

يميل الفرد إلى الرفض المستمر حتى للضوابط المفيدة أو التطورات الجديدة .

8. توزيع المسؤوليات على الأخرين :

يزداد الميل لإعادة رسم الحدود مع إقصاء الواجبات المكروهة من أعماله وإختصاصاته.

9. يزداد عدم الإطمئنان او الشك في الزملاء والأقارب :

يزداد الميل لألقاء اللوم على الاخرين ويبدأ الفرد في السؤال ما الذي يمكن فعله مع اناس بهذا الشكل .

10. حل المشكلات بأسلوب سطحي :

يتدنى الفرد حلول غير نهائية وقصيرة الاجل يتخلى عن محاولة البحث في عمق وجذور المشكلة في بعض الاحيان يستسلم الفرد لأي حلول .

11. تبرز الانماط السلوكية الشاذة :

يطفؤ السلوك ذو الطابع الشاذ والغريب ، ويتسم بعدم التوقع ولا يناسب الموقف.

مصادر الضغوط النفسية :

ان اهم مصادر الضغوط النفسية تتمثـل فـي المشـكلات الذاتيـة للفرد نفسه (ضغوط داخلية المنشـأ) وبعـض الضـغوط الخارجيـة ومن اهمها :

1- المشكلات النفسية الإنفعالية :

كـالثورة والغضـب والإكتئـاب الـذى يوصـف بـه الإنسـان وكـذلك سرعة التهور إزاء مواقف الحياة المتعددة .

2- المشكلات الاقتصادية :

أن الافـراد الـذين يعيشـون فـي مسـتوي إقتصـادي وإجتمـاعي منخفض ويعيشـون فـي منطقـة مزدحمـة بالسـكان أو متقاربـة البيوت وأن هؤلاء يعيشون إضطرابات أسرية ويعانون من إرتفـاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية .

3- المشكلات العائلية الاسرية :

إن حدوث الضغوط الإجتماعية والإسرية تنتج من أسباب متعـددة داخل الأسـرة مثـل المـرض وغيـاب أحـد الوالـدين عـن الأسـرة والطلاق .

4- الضغوط الإجتماعية:

والمتمثلة في سوء العلاقة بالأخرين وصعوبة تكوين صداقات .

5- المشكلات الشخصية:

كالهروب والمقاومة وإنخفاض تقـدير الـذات وإنخفـاض الطمـوح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة إتخاذ القرار والتردد.

6- المشكلات الصحية:

المرتبطـة بالصـحة الجسـدية الفسـيولوجية كالصـداع وارتفـاع ضربات القلب والغثيان والرعشة .

7- **المشكلات الدراسية:**

المتعلقة بظـروف الدراسـة مثـل : صـعوبة التعامـل مـع الـزملاء والمعلميـن وصـعوبة التحصـيل الدراسـي وصـعوبة القـدرة علـى التركيز وعدم القدرة على إداء الواجبـات المنزليـة والفشـل فـي الإمتحانات. (هارون توفيق الرشيدي،1999م)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

1. **نظرية الكسندر :**

قـام الكسـندر بصـياغة هـذه النظريـة فـي عـام 1950م علـى الفرضية القائلة بأن التوترات والشدائد في نظام واحد لهـا نتائـج أو عـواقب مرضـية تعـود علـى الأجهـزة المختلفـة فـي الجسـم وطبقا لهذا فإن القلق والخوف اللـذين يحـدثان نتيجـة لصـراعات حادة في حياة الانسان يمكـن أن يعـبر عنهمـا ليـس فقـط عـن طريق مشاعر ذاتية بعدم الراحة،بل أيضاعن طريق تغيـرات فـي العمليات الفسيولوجية وعندما تكون إستجابات الجسـم لمصـادر ضـغوط غيـر مناسـبة أو ملائمـة ،فـإنه قـد تظهـر تلـك العمليـات الفسيولوجية الاساسية التي يمكنها أن تشمل زيـادة فـي عـدد الكريـات الحمـراء داخـل الجسـم ، كعمليـة السـكر فـي الـدم وهكذا .

كما تفسـر هـذه النظريـة كيفيـة تهيـؤ الإسـتجابات الفسـيولوجية للحركة أو العمل من قبل العمليات النفسـية ، وتحـاول أن تحـدد أي الإستجابات الفسـيولوجية تبـدو مرتبطـة بـأي مـن العمليـات النفسية ،مفترضه أن العمليـات النفسـية تحـدد نـوع الاسـتجابات الفيسيولوجية للمواقف الضاغطة . (كشرود،1995م) .

2. **نموذج لازا روس 1970م :**

ظهـر نمـوذج لازاروس فـي التقييـم المعرفـي نتيجـة لإهتمـامه الكــبير بعمليــة الإدراك والعلاج الحســي الإدراكــي، والتقييــم المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، وأن تقييم كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونـة للموقـف ويساعد على ربط الفرد بين البيئة المحيطة به وخبرته الشخصية تفسـير الموقـف الضـاغط ولكـن التفسـير التقييـم يختلـف مـن شخص لآخر، فالموقف الذى يكون مصدر إزعاج لشـخص ربمـا لا يكون كذلك لشخص آخر .

ويوضـح لازا روس ان التقـويم المعرفـي يمـر بمرحلـتين تشـير الاولى إلى التقويم الاولي الذي يحدد وجود درجـة التهديـد الناتـج عن المنبه الخارجي، أما الثانيـة فتشـمل التقـويم الثـانوي والـذى يحدد عملية التعامل أوالمجابهة اللازمة للتحقق من الخطر .

وهاتان المرحلتان فيهما عدة عوامل منها :

طبيعة المنبه نفسه – خصائص الفرد الشخصية-الخبرة السـابقة بـالمنبه – الـذكاء – المسـتوي الثقـافي للفـرد – تقـويم الفـرد لإمكانياته .

وقــد وجــد فولكمــان ولازا روس 1984م ان الادراك الايجــابي السلبي لأحداث الحياة من المحـددات الهامـة للصـحة النفسـية ، فالأحداث قد تزيد من ثقة الفـرد ومهـارته للتعامـل مـع الاحـداث المسـتقبلية بالنسـبة لشـخص مـا ، وقـد تكـون ضـاغطة وذات تحدي بالنسبة لشخص أخر،بينما تحـدث تبرمـا وروتينيـة لشـخص ثالث ، وذلـك وفقـا لتقييـم المعرفـي لكـل حـدث مـن الاحـداث الضاغطة .

ويميز لازا روس بين نوعين من التقييم المعرفي :

التقييم الاولي التقييم الثانوي

ويشـير لازا روس إلـى أن شـعور الفـرد بالتهديـد والعجـز عـن السـيطرة علـى الموقـف يتوقـف علـى تقييميـه المعرفـي لهـذا الموقف ويتفاعل ادراك الفرد للتهديد نحو ذاته في موقف ما مـع

طبيعة السمة التي تجعله في حالة توتر وحالة قلق زائـد وشـعور بالضغط .

وتمر عملية التقييم المعرفي في مرحلتين هما :-

1. التقييم الاولي :

والذى عن طريقة يقيم الشخص دلالة الاجراء الخاص فيما يتعلـق بسعادته عندما يواجه الفرد أحداث او ظروف جديدة ، حيث يحدد درجة التهديد الناتج عن المنبه الخارجي .

2. التقييم الثانوي :

يقيم الفرد المصادر الشخصية والاجتماعيـة المتاحـة للتعامـل مـع الظـروف الضـاغطة ، كـذلك يشـمل اسـتعراض الفـرد لمصـادره التكيفية مع الموقف أو مع حالة الضغط ، وهذه المصادر مثل :

مشاعر الكفاءة ، التحكم الشخصي في الموقف

ويعتمد مستوي الضغط الذى نشعر به على التوازن بين التقـديم الأولي والثانوي .

3. النظرية المعرفية :

يعتبر نموذج لازاروس تفسير الأحداث الضاغطة من أهم النمـاذج المعرفية .إذا يعتبر في تفكيره أحد رواد الثـورة المعرفيـة الـذين يؤكدون على أن العمليـات المعرفيـة مثـل(الادراك – التفكيـر – التذكر – معني الاحداث) لاتؤثر فقط في كيفية للحـدث ، ويشـير (لازاروس 1966م) إلـى أن الـذي يحكـم تقـدير الفـرد وتفسـير للحدث هو التاريخ النفسي للفرد .

ويعرف لازاروس 1983م الضغط النفسي بـأنه حالـة مـن التـوتر الانفعالي تنشـأ عـن المواقـف الـتي يحـدث فيهـا إضـطراب فـي الوظائف الفسيولوجية وعدم كفايـة الوظـائف المعرفيـة اللازمـة للموقف .

ويشـير كـل مـن (فولكمـان لازاروس ، 1986م) الـى أن هنالـك عمليتين معرفتين تتوسطان العلاقـة بيـن الحـدث الضـاغط وبيـن محصلته سواء الايجابية أو السلبية وهي:-

-التقويم المعرفي للحـدث ذاتـه ، ومـا ينطـوي عليـه مـن تهديـد لسلامة الفرد وآمنه.

-تقــويم الفــرد لأســاليب مواجهــة الحــدث الضــاغط ، وتشــمل الاساليب الـتي يـواجه لهـا الفـرد الحـدث الضـاغط مـن (تحمـل المسؤولية – الهروب - المساندة الاجتماعية

(ويشـير بيـك وآخـرون (1987م إلـى أن الإضـطرابات النفسـية تعود إلـى إضـطراب التكـوين المعرفـي للفـرد ، فالطريقـة الـتي ندرك بها الأشياء وليست الاشياء فـي حـد ذاتهـا هـي الـتي تـؤثر على سلوكنا واحياناً ما تسبب الإضطراب

(مفتاح محمد عبد العزيز،2010م).

المبحث الثاني

المرأة العاملة

مقدمة :

المرأة منذ الازل كانت وستبقى رغم كل الظروف والنظريات تمثل جزء هام من المجتمع وتشكل قطاعات لا يستهان بها في الأعمال المهنية المختلفة ، فهي تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها عبء الحياة من خلال معايشتها مع أسرتها وهي تعيش في ظل التغيرات التي طرأت على كافة مناحي الحياة ورغم ذلك إستطاعت الحصول على كثير من الحرية والاستقلالية مما جعل حقوقها تمتد إلى مجالات عديدة وإكسابها قوة كبيرة في القرارات الأسرية وتوفر قدرة من إشباع الحاجات السيكولوجية والاجتماعية الضرورية بتوافر علاقات ناجحة مع الاخرين .

وأن المرأة العامة إستطاعت أن تثبت لنفسها وللمجتمع كم هي كفؤ للقيام بدورها الايجابي الفعال ودخولها في مجالات الحياة المختلفة ، فالعمل يعطي المرأة الإحساس بالأهمية والقيمة والقدرة على الانتاج وتحسن نظرتها لنفسها وجعلها تعيش حياتها بالطريقة التي تفضلها(عائدة ،1995م)كما ورد في

(إلهام عبدالله طه،2011م)

لقد مجد الله سبحانه وتعالى انسان والحرية بالعمل الشريف ورفع من شأنه و واجبه على كل من الرجل والمرأة القادرين عليه وبحيث قال رسول الله صلى الله عله وسلم العمل عبادة "حديث شريف " .

فقد رفع الإسلام من شأن العمل والعاملين عليه من ناحية أخرى فالعمل فى الاسلام بوجه عام هو أساس العيش والحياة .

والعمل من أحد المفاهيم المعقدة فهو متعدد الابعاد وقد عرف في قاموس مارشال على انه:- توفير الجهد الجسماني والعقلي والعاطفي اللازم لإنتاج السلع والخدمات سواء كان للاستهلال الشخصي أو لكي يستهله الاخرين .

مفهوم المرأة العاملة :

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها بمهمتين رئيسين في حياتها الاولي :-

دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية: الخـروج إلـى العمـل بقصـد تغطية حاجات الأسرة

ويمكن تعريفها على انهـا: المـرأة الأم الـتي تعمـل خـارج بيتهـا للحصول على أجـر مـادي لتـوفير متطلبـات الحيـاة بسـبب تعقـد مشاكلها ولمساعدة الزوج في تحقيق الامن الاقتصادي للأسـرة . (كاميليا إبراهيم،1998م) كمـاورد فـي(عـز الـدين غطـاس،عليـا مجوجة،2012م).

دوافع خروج المرأة للعمل :

في السابق كان عمل المرأة مقتصرا علـى العمـل غيـر المـأجور المتمثـل فـي العمـل بـالمزارع وحياكـة الملابـس وسـرعان مـا إلتحقت بالمدرسة التعليمية وإكتسبت علوم جديـدة ورغبـت فـي الإلتحـاق بمجـال العمـل المـأجور بقصـد المسـاهمة فـي تطـور المجتمع .

الا أن لكل المرأة دوافع وظروف أدت بها للخروج لميدان العمـل الماجور ومنها :

1. **الدوافع الاقتصادية** :

وتمثل في الحاجة الماسة إلـى النقـود لتغطيـة الحاجـات الماديـة للأسرة فنظرا لعدم قدرة الزوج على تغطيـة إحتياجـات الأسـرة المتزايـدة باسـتمرار وكـذلك الزيـادة فـي عـدد أفرادهـا وغلاء المعيشية و إرتفاع الأسعار وتدني الاجور يحث المرأة على العمل لدعم زوجها وسد تلك الحاجات الضرورية .

2. د**وافع لتحقيق الذات** :

تـرى الكـثير مـن النسـاء أن الخـروج إلـى العمـل المـأجور ويتـم تحقيق ذاتها الفعليـة وحـتي تقضـي علـى الوضـع التقليـدي الـذى يضعها فيه المجتمع كما أن الإرتباطات الإجتماعية في مقر العمل إضافة للدعم الاجتماعي جعل معظم النسـاء يفضـلن الإشـتراك في المجتمع الكبير (حسن مصطفى عبد المعطي ،2004م) كمـا ورد في (عز الدين غطاس،عليا مجوجة،2012م).

3. **دوافع اجتماعية**

نذكر منها :-

أ-لقد ولد دخول المعدات الكهرومنزلية إلى البيوت فراغا كبيرا لدى المرأة الماكثة في البيت مما دفع بها للخروج الى العمل .

ب-تعرض المرأة للطلاق أو وفاة الزوج يدفعها الى الخروج للبحث عن العمل من أجل تحقيق ظروف اجتماعية او اقتصادية ورفاهية مادية لأبنائها التي يوفرها لها العمل (محمد جاسم العبيدي،2009م) كماورد في (عز الدين غطاس،عليا مجوجة، 2012م)

مشاكل عمل المرأة :

تبذل المرأة التي تزاول عملا ماجور خارج المنزل جهود التوفيق بين أعمالها المنزلية من إلتزاماتها نحو زوجها وأطفالها والتزامها ومسؤولياتها في العمل وتنجح هذه الجهود بقدر ما يتعاون الزوج وأعضاء الأسرة الأخرين معها من أجل تحقيق هذا الهدف .

وبالرغم من إسهام المرأة في الاعمال الانتاجية فان مشكلات كثيرة برزت وأدخلت المرأة في تحديات صارخة.

واهم المشكلات المتعلقة بعمل المرأة تتمثل فى الاتي :-

- المشاكل المتعلقة برعاية الاطفال والاشراف عليهم خاصة بالنسبة للنساء في الاسرة النووية التي لديها اطفال صغار ولا يوجد لديهم من يقوم بمساعدتهم .
- المشاكل التي قد تواجه المرأة العاملة بسبب التركيبة الجسمانية فهنالك بعض الاعمال التي لا تتحمل المرأة القيام بها خاصة ما يتعلق بالأعمال الثقيلة و التي قد يراها المجتمع بانها لا تتوافق مع الاعراف والتقاليد .

- بحكم طبيعة المرأة فأنها تحتاج الى التواصل النفسي اذا اصـيبت حالتها النفسية بالتعب وانعكس ذلك علـى قـدرتها وتحملهـا علـى العمل تكون منقسمة على ذاتها بين مشاعرها كأم و زوجة وبيــن موضعها في العمـل ، وقـد يسـبب لهـا ذلـك اضـطراب . (محمـد جاسم العبيدي،2009م)

- اما المشاكل الاسـرية فتعلـق بظـروف الاسـرة العاملـة كـالمرأة المتزوجة التي تعيـش فـي جـو مـن الاضـطراب والتـوتر والقلـق وعدم الاطمئنان علـى مسـتقبلها الزواجـي او تعيـش بعيـدة عـن زوجها واسرتها لظروف تتعلق بالعمل .

(محمــد جاســم العبيــدي،2009م) كمــا ورد فــي(عــز الــدين غطاس،عليا مجوجة،2012 م).

نتائج عمل المرأة :

1. اثار خـروج المـرأة للعمـل فـى تغييـر القيـم السـائدة علـى الاسرة :

أصبحت الزوجات العاملات اكثر استقلالا مـن الناحيـة الاقتصـادية عن ازواجهن من الزوجات غير العاملات ، وكذلك طرأ تغيير على تقسـيم العمـل بالنسـبة للأعمـال المنزليـة ويرجـع ذلـك إلـى أن المرأة العاملة اصبحت لديها اطفال صغار، بالإضافة الـى هـذا ان المساواة الكبرى بين الازواج والزوجات فى مجـال العمـل يـؤدي الـى مسـاواة بيـن الازواج والزوجـات فـي القـرارات المتعلقـة بالأسرة .

(سـامة جبـارة،2003م) كمـا ورد فـي(عزالـدين غطـاس ،عليـا مجوجة ،2012م)

2. اثار خروج المرأة للعمل على الزوج :-

غالبا ما يحقق اشتغال المرأة من قلق الرجل فـي جـوانب كـثيرة فهو يزيد من شعور بالأمن بالنسبة للمستقبل فـي حالـة مواجهـة الأسرة للأزمات الطارئة .يلاحـظ أن بعـض النسـاء غيـر راضـيات لعدم مساعدة ازواجهن في القيام بالأعمال المنزلية .

- ويخلق العمل شعورا لدى الرجل بتقصير الزوجة مما يخلق الكثير من المشكلات والخلافات .
- عمـل الزوجـة يـترك الـزوج يرمـى لكـل المسـؤولية علـي كـاهن الزوجة مما يعرضها الى عبء المسؤولية وحدتها .

(عبــد المعطــي وأخــرون ،2004م)كمــا ورد فــي (عــز الــدين غطاس،عليا مجوجة،2012م)

2. اثار خروج المرأة للعمل على الاسرة :

ظهور مشكلات في محيط الأسرة نتيجة إنتزاع الزوجة للكثير من السلطات التي يتمتع بها زوجها من قبل .

3. اثار خروج المرأة للعمل على الاطفال :

إن غياب الأم لفترة طويلة من المنزل يؤدى إلى إنخفاض رعايتها للأبنــاء وتتــأثر علاقتهــا بأطفالهــا تــأثيرا ســلبيا اذا أحســت أنهــم يعوقونها على العمل .

(فاطمة،2006م) كما ورد في(إلهام عبد الله،2011م)

المرأة العاملة في الاسلام :

أن الإسـلام لـم يمنـع المـرأة مـن العمـل فكـانت تقـوم بأعمـال متنوعة في مجالات الحياة المختلفة ، فكانت ظاهرة في مجالات العمل وذلك من أجل تحقيق العيش الكريم .

أن الإسلام قدر وضع المرأة السامي بالفطرة الـتي إختارهـا اللـه لها بـان أعطاهـا النصـيب الأوفـر مـن الرجـل بالعاطفـة والحنـان لبعثها برسالة الامومية وهي اعظم رسالة في صناعه الامة وهــي صناعة أجيال الغد .

الإسلام يأذن لها بالخروج للعمل فيما يلاءم طبيعتها ولا يؤثر علـى أنثويتها وفى حدود وشـروط ، وهـي ان تكـون الاسـرة والمجتمـع بحاجة لعملها وليس الحاجة للعمـل مقصـورعلى الناحيـة الماديـة فحسب فقد كان حاجة نفسية وان لم يضع الاسـلام قيـود لعمـل

المرأة الا ان يكون عملها له اثر على رسالتها كزوجة وام وربة منزل .

والان اصبح للمرأة حرية في السعي لإيجاد فرص عمل افضل والحصول على مراكز عليا في مجالات الاعمال المختلفة ولم يصبح هدفها من اجل مواجهة الاسرة فحسب، فقد يكون عمل المرأة هو رغبتها في إثبات وجودها ومركزها وإستقلالها عن الذات(عائدة،1995م) كما ورد في(إلهام عبد الله طه،2011م)

مشاركة المرأة فى الحياة العامة :

مما لا شك فيه ان مشاركة المرأة في الحياة العامة تسهم في تنمية المجتمع وان وصفها في كل زمان بتأثر وبتكيف حيث الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في بلادها وتحكمها النظم والقوانين السائدة ومن ابرز مشاركة المرأة هي:-

مشاركة المرأة في العمل الاجتماعي :

لعب الاستعمار دورا رئيسيا في الابقاء على تخلف المرأة وجعل المسافة شاسعة بينهما وبين الرجل في خطوة نحو التقدم .

وبدأ الاستعمار التعليم الاولي بالبلاد قاصر على الولد دون البنت على علما بأن التعليم بالسودان دينيا بتوفر الخلاوي للولد والبنت على حد سواء ويطلع بادارة مؤسساته الدينية الرجل والمرأة .

وبدأ التعليم الاول بطيئا ومختصر بالقدر الذى يلبي حاجة الحكام في توفير بعض العمال وصغار الموظفين وجعل المستعمر من عادات وتقاليد المجتمع ومن الدين مبررا لأهمية تعليم البنات . (حيدر إبراهيم ،2003) كما ورد في(إلهام عبد الله طه ،2011م)

مشاركة المرأة اقتصادياً :

في بعض المجتمعات يعترف المرأة بدورها الاسري فقط اى بدورها كزوجة وام و ربة منزل ، بينما يتم تجاهل لما تقدم به من اعمال الناتجة داخل البيت وخارجه و تشمل مشاركة المرأة في النشاطات الاقتصادية كالزراعة والصناعة والعمل في القطاع

العام والخاص والاعمال اليدوية والاسرة المنتجة وجمعيات ربـات البيوت الخيرية.

مشاركة المرأة في مجال العمل :

انحصر عمل المرأة في بداياته في مهنتي التعليم والتمريض ولم يسـمح للمـرأة بامتهـان اي مهنـة اخـرى ، وذلـك لعـدم قناعـة المجتمع بأهمية خروج المرأة للعمـل بجـانب عـدم تأهيـل المـرأة بقدر ما تحديد لها من مهن وهذا ما يحيط بها من ظلم ومشـاكل وبالرغم من الظلم إلا أنها حققـت العديـد مـن المكتسـبات الـتي تتمتع بها اليوم في كافة المجالات .

مشاركة المرأة في مجال الثقافي :

علاقة المرأة السـودانية بمجـال الثقافـة علاقـة متأصـلة مرتبطـة بوجودها الانساني ولها إسهامات في مختلف ضروب الثقافة مــن تشـكيل وشـعر وغنـاء وقصـة بـالرغم مـن الاسـهامات المشـرفة للمرأة في المجال الثقافي الا انها اضعف الحلقات فـي مشـاركة المرأة السودانية في الحياة العامة. (حيدر إبراهيم ،2003م) كما ورد في(إلهام عبد الله طه،2011م)

اسباب خروج المرأة للعمل :

تختلف من جيل الى جيل ومن فرد الى فرد وهنالك عدة اسـباب تدفع المرأة الى العمل منها:-

1. خروج المرأة للعمل اضـطراري لضـعف العائـل وعـدم قـدرته على الكسب او فقدانه.

2. اعسار الولي في الانفاق على موليته ومن ذلك إعسار الــزوج عن الانفاق على زوجته.

3. خروج لحاجة المجتمع النسائي لخدمته .

(عصام ،2000م)كما ورد في (إلهام عبد الله طه)

4. الحصول على مكانة اجتماعية مرموقة

5. المساهمة في رفع المستوى الاقتصادي للأسرة .

6. المساهمة في رفع المستوى الإقتصادي للأسرة.

7. شغل أوقات الفراغ.

8. المشاركة في الحياة العامة .

(فاطمة ،2006م) كما ورد في (إلهام عبدالله طه،2011م)

9. تفضيل العمل الخارجي عن عمل البيت المرهق والرغبة في ضمان حياة كريمة .

الضغوط التي تواجه المرأة العاملة :

تتعرض النساء لصنفين من الضغوط هي :

- ضغوط تتعلق بهويتهن البيولوجية
- ضغوط تتعلق بالممارسة الاسرية

ان المرأة حينما تتعرض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي اومايرافقه تشنجات واعراض كسرعة التأثر والغضب او اختلال في ساعات النوم او حالات الصداع المستمر ما هي الا نتائج لتلك الضغط التي عادت لا تقوى على تحملها وبالتالي تضعف لديها المقاومة الجسدية وبمرور الزمن تنهار المقاومة وتكون عرضة للأمراض بأنواعها وربما تؤدى بها الى الموت .

اما الضغوط الناتجة عن الدور الاسري ومحاولة التثبت بما امكن من تماسك الاسرة في مثل هذه الظروف التي تمر بها والانتقادات المستمرة في السكن او بين البلدان او حتى عدم الاحساس بعدم الاستقرار للعائلة يشكل بحد ذاته ضغطا كبيرا على رب الاسرة وضياع الهدف وهو يشكل لدى المرأة الجزء الاكبر من هذه المعضلة فتمتص مخاوف الرجل من خلال إضفاء الأمان على افراد الاسرة وتبديد مشاعر الخوف (أميرة، 2006م)كما ورد في(إلهام عبد الله طه،2011م) .

الوظائف الفسيولوجية التي تعوق المرأة عن العمل :-

تحـاول الباحثـات القـاء الضـوء علـى التغيـرات الفسـيولوجية والنفسية نتيجة لفطرتهـا وتكوينهـا الـبيولوجي والـتي تمنعهـا مـن مزاولة عملها او على الاقل تقـل طاقتهـا الانتاجيـة فهـي تتعـرض الى :-

1- الحيض :

تتعرض المرأة في اثناء حيضها لالالم ومعاناة تتلخص في الاتي:-

- تصاب اكثر النساء بالالم والأوجاع في أسـفل البطـن وتكـون الام بعض النسـاء فـوق الاحتمـال ممـا يسـتدعي اسـتدعاء الطـبيب و استعمال الادوية المسكنة للألم.
- تصاب بعض النساء بالصداع النصفي " الشـقيقة " قـرب الحيـض وتكون الالم المبرحة وتصاحبها زعللة في الرؤية وقئ
- تصاب الغدد الصماء بالتغيير اثناء الحيض فتقل افرازاتهـا الحيويـة الهامة للجسم الى ادني مستوى لها اثناء الحيض.

تصاب بعض النساء بفقد الـدم " انيميـا" الـذى ينتـج عـن النزيـف الشهري اذ تفقد المرأة كمية من الدم في اثنـاء حيضـها . (البـار، 1984م) كما ورد في (إلهام عبدالله طه ،2011م)

2- الحمل :

يتقلب كيان المرأة اثناء الحمل وتبدأ بالغثيان والقئ كثيرا مايكون ذلك شديدا وخاصة في الاشـهر الاولـى مـن الحمـل وتعطـي الام جنينهـا كـل مايحتـاج اليـه ومعظـم الامهـات يحسـن بفقـد الـدم والتهاب المجاري البولية مما يؤدي الى فقدان الـبروتين والـزلال مـن البـول وتـورم الرجليـن ولا اقـدام وارتفـاع فـي ضـغط الـدم وتعتبر اهم عامل في حدوث حالات تسمم الحمـل الخطيـرة كمـا ان القلب يتحمل اضعاف ما يتحمله قبيل الحمل حتى تقوم بـدور تيـن دمويـتين كـاملتين دورة لام ودورة للجنيـن ويتحمـل تبعـات

هاتين الدورتين(البار،1984م)كما ورد في (إلهام عبدالله طه، 2011م)

3- الولادة :

ان الالام الوالدة تفوق أي الم اخر ومع هذا فلا تكاد المرأة تنتهي من ولادة تستعد لولادة اخرى وفى الماضي كانت الولادة شديدة الخطورة وتنتهي كثير من الحالات بوفاة الام او وفاة الطفل او حالتهما معاً.رغم التقدم الطبي الكبير إلا أن انه مازالت مجموعة من النساء يلدن بالعملية القيصرية كما ان مجموعة قليلة تفقد حياتها اثناء الولادة بسبب حمى النفاس او تمزق الرحم وما تزال الامراض الناتجة عن الحمل و الولادة رغم التقدم الطبي الكبير ليست بالقليل كما ان الامراض النفسية وحالات الكأبة اثناء الحمل اثناء الحمل فترة النفاس. (حنان،2001م)كما ورد في (إلهام عبدالله طه،2011م)

4- فترة النفاس :

تبقي الام في فترة النفاس أشبه بالمريضة وتعاني من الارهاق بعد المجهود الشاق الذى بذلته أثناء الحمل والولادة .

ومن رحمة الله ان الرحم الذى كان يملأ تجويف البطن مباشرة بعد الولادة و في خلال ستة أسابيع يعود الى ما كان عليه قبيل الحمل.

وينصح بعدم الاجهاد لان عضلة القلب لا تتحمل أي مجهود وهذا لايعني أن لاتتحرك بل أن حركتها الخفيفة مطلوبة لتنشيط الدورة الدموية وخاصة في الساقين ولكن الاجهاد ضار بالأم وقد تأتي حالات هبوط مفاجئ نتيجة استعجال الأم في الحركة الشديدة .

الغريب حقاً ان الجيل السابق من الامهات كن يحرصن على الراحة التامة أثناء النفاس بدرجة مبالغ فيها .(البار،1984م) كما ورد في (إلهام عبدالله طه،2011م)

5- الرضاعة :

قدر الاسلام حق المولود في الرضاعة وقال تعالى : (و الوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن اراد ان يتم الرضاعة)
سورة البقرة الاية "33"

للرضاعة فوائد كثيرة للطفل منها :

- لبن الام معقم جاهز
- لا يماثله أي لبن آخر
- يحتوى على كمية من البروتين والسكر

وأيضاً لها فوائد للأم :-

- الارتباط النفسي بين الام طفلها أثناء الرضاعة عامل مهم لنفسية الام والطفل .
- يعود جسم الأم إلى رشاقته وحجمه الطبيعي بسرعة اذا قامت بإرضاع وليدها .
- يعود الرحم بسرعة الى حجمه ووضعه اثناء الرضاعة وذلك لان امتصاص الثدي يؤدي الي افراز هرمون الكوستوست الذي يسرع بعودة الرحم الي حالته الطبيعية

من الطبيعي أن يكون للمرأة تكوين عاطفي خاص لايشبه تكوين الرجل لان ملازمة الطفل الوليد لاتنتهي بمناولته للثدي وارضاعه فلابد معها من تعهد دائم ومجاوبة شعورية تستدعي شيئا كثيرا من التناسب بين مزاجها ومزاجه وبين فهمها وفهمه ومدراج حسه وعطفه وهذه حالة من حالات الأنوثة.

ويؤكد(البار 19849م)ان التكوين الجسدي للمرأة والوظيفة الفسيولوجية التي تقوم بها تجعلها أقل احتمال لأعباء العمل مما يؤدي بها بعد ذلك للاضطراب النفسي.

(البار،1984م)كما ورد في (إلهام عبد الله طه،2011م)

المبحث الثالث

الدراسات السودانية

1.دراسة صلاح أحمد / السودان 2003م:

بعنوان / معرفة الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة الاســاس و علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية .

هدفت الدراسة الى معرفة الضـغط النفسـي للمعلمـات بمرحلـة الاساس في متغيرات " السن العمريـة" ، المؤهـل الاكـاديمي ، الحالة الاجتماعية ، سنوات الخـبرة فـي الخـبرة فـي التـدريس " تكونت ادوات الدراسة من استمارة المتغيـرات الديمغرافيـة مـن اعداد الباحث ومقياس الضغط النفسي من اعداد فونتافـا و رضـا ابـو سـريع ترجمـة رضـا ابـو سـريع ورمضـان محمـد رمضـان ، وتكونت عينه الدراسة مـن 269 معلمـة تـم إختيـارهم بالطريقـة العشوائية الطبقية واستخدام المنهج الوصفي وتم إستخدام عــدد من الاساليب الاحصائية هي التكـرارات والنسـب المئويـة إختيـار معامل الارتباط بيرسون توصلت الدراسة الى النتائج الاتية:-

1.حوالي ثلـث المعلمـات بمجتمـع الدراسـة أو أكـثر يعـانون مـن الضغط النفسي بمستوياته المختلفة " خفيف " متوسط حاد "

2. توجد علاقة ارتباطيـة بيـن نـوع الضـغط النفسـي ومسـتويات الضغط النفسي " خفيف ، متوسط ، حاد " .

3.توجد علاقة إرتباطية بين نوع الضغط النفسي لدى المعلمات

4. توجد علاقة ارتباطية بيـن الضـغط النفسـي لـدي المعلمـات وطبيعة المواد التي يدرسوها المعلمة.

2.دراسة الهام عبدالله طه ، 2016م :

بعنوان : الضغوط النفسية للمرأة العاملـة بمستشـفى أم درمـان التعليمــي وعلاقتهــا ببعــض المتغيــرات الديمغرافيــة " العمــر ، المســتوى التعليمــي ، الحالــة الاجتماعيــة ، المهنيــة " هــدفت الدراسة الى معرفة الضغوط لدي المرأة العاملـة بمستشـفى ام درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية " العمـر ، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية ، المهنية "

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي حجم العينـة "150" امرأة عاملـة ثـم إختيـارهم بالطريقـة العشـوائية البسـيطة و تـم تطبيق مقياس الضغوط النفسية إعـداد فونتانـا ورضـاء ابوسـريع اقتباس وتعديل الباحثة ثم تم تحليل البيانات عـن طريـق "spss" وتم الوصول للنتائج الاتية :-

تتسم الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي بالارتفاع .

- لا توجـد علاقـة ارتباطيـة ذات دلالـة احصـائية بيـن الضـغوط النفسية لدى المرأة العاملة ومتغير العمر .
- توجد فروق ذات دلالـة احصـائية بيـن الضـغوط النفسـية لـدى المرأة العاملة ومتغير المستوى التعليمي لصالح الاساس .

3.دراسة علوية عثمان عوض 2011م جامعه النيلين:

بعنوان : الضغوط النفسـية لمعلمـات ريـاض الاطفـال الحكوميـة بمحلية أم درمان.

هدفت الدراسة للتعـرف علـى الضـغوط النفسـية علـى معلمـات الرياض تبعـا للمتغيـرات الشخصـية " العمـر ، المؤهـل الخـبرة " اسـتخدمت الباحثـة منهـج المسـح الاجتمـاعي لدراسـة ووصـف الظاهرة وتتمثل مجتمـع الدراسـة فـي معلمـات ريـاض الاطفـال بمحلية ام ردمان قطاعي ابوسـعد والريـف الجنـوبي وبلـغ حجـم العينة "60" معلمة . العينة قصد به وتمثلت ادوات الدراسـة فـي مقياس الضغوط النفسية من أعداد هو بكنز وترجمه عبـدالرحمن الطريـري ، اسـتخدمت الباحثـة الطـرق المتعـددة فـي الحاجـات الاحصائية تمثيل في اختيار " ن" وحساب معامل ارتباط بيرسون و اختيار تحليل البيانـات الاحـادي وتوصـلت الدراسـة الـى النتائـج التالية :-

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لمعلمات رياض الاطفال الحكومية تبعا لمتغير سنوات الخبرة .

لاتوجد فروق ذات احصائية في الضغط النفسي لمعلمـات ريـاض الاطفال الحكومية تبعا لمتغير المؤهل العلمي .

الدراسات العربية :

1/دراسة الصباغ 1999م :

بعنوان ضغوط العمل التي تواجهه الممرضات في مستشـفيات محافظة بابلس في ضوء بعض المتغيرات هـدفت الدراسـة إلـى قياس ضغط العمل الـتي تـواجهه الممرضـات فـي مستشـفيات محافظة بابلس بفلسطين خلال البـاحث بتصـميم اسـتبانة بعـض المتغيـرات و قـام البـاحث بتصـميم اسـتبانة مـن خمسـين فقـرة لقياس ضغط العمل ثم توزيعها علـى عينـة البحـث وهـي "144" ممرضة وتم التوصل الى النتائج الاتية :

- ارتفاع مستوى ضغط العمل لـدي الممرضـات حيـث كـانت الدرجة الكلية للضغوط مرتفعة و نسبة 75.6%.
- وجود فروق في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير المرأة .

2/دراسة نادية فتحي الاشقر 1995م :

بعنـوان : مصـادر الضـغط النفسـي لـدي النسـاء العـاملات فـي القطاع العام في الزرقاء

أهداف الدراسة :

التعرف على مصادر الضغط النفسي

التعرف على الفروق بين مستويات الضغط النفسي عنـد النسـاء العـاملات تعـزي للحالـة الاجتماعيـة و مكـان العمـل والتفاعـل بينهما .

عينة الدراسة :

تتكون العينة من "214" امرأة في جميع الدورات الحكوميـة فـي الزرقاء.

النتائج :

- التقدم في العمل بطئ

- كثرت الأعمال المنزلية وعدم تقديم الـدعم والتقـدير الـذى تستحقه المرأة نتيجة القيام بالعمل .
- العمل يأخذ الكثير من الوقت المتخصص للأسـرة و صـعوبة أخذ الإجازات
- العائد المادي غير كافي .
- وجود فـروق فـي مسـتويات الضـغط النفسـي بيـن النسـاء العاملات تعزى للحالة الاجتماعيـة والابعـاد التاليـة:- طبيعـة العمل، دور المؤسسة في حياة الافراد وتشخيصها .

3/دراسة القاعدي 1990م

عنوان الدراسة : الضغوط المهنيـة الـتي تـواجه معلمـات التربيـة الخاصة

اهداف الدراسة :

هدفت للتعرف على مصادر الضغط عند معلمات التربية الخاصــة في الاردن كما بحثت في مدى الفروق في مستوى هذه الضغوط بين المعلمات اللواتي يرد من انواع مختلفة من الاعاقات .

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسـة مـن المجتمـع الاصـلي الـذى يضـم "300" معلمة .

نتائج الدراسة :-

توصلت الى النتائج الاتية :-

- إن مصادر الضغوط المهنية الـتي تـواجهه معلمـات التربيـة الخاصة تمثلت فيما يلي مرئية حسـب اهميتهـا " ظـروف العمـل مع المعوقين ، المناهج ، الوسائل المعينـة ، العلاقـات بيـن زملاء العمل والممارسات الادارية" .
- هنالك فـروق دالـة احصـائية فـي مصـادر الضـغوط المهنيـة تعزى إلى إختلاف نوع الاعاقة لدى الطلبة

الدراسات الاجنبية :

1/دراسات هيبس هابلي 1991م

بعنوان : تأثير الضغط النفسي و الارهاق علـى معلمـات المرحلـة الثانوية

هدفت الدراسة الى معرفة اثر تحديـد مسـتوى الضـغط النفسـي الـذى يتعـرض لـه المعلمـات اسـتخدام البـاحث مقيـاس الضـغط النفســي وشــملت العينــة 219 معلمــة واســتخدم البــاحث المعالجات الاحصائية وهي معاملات الارتبـاط وتوصـلت الدراسـة الى النتائج الاتية :-

ان كـثرة المسـؤوليات المهنيـة الاداريـة بيـن المعلميـن هـي مـن العوامل الرئيسية المحـددة للضـغوط النفسـية ومسـتوياتها لـدى المعلمين .

- وجود علاقة بين الضغوط النفسـية الـتي يتعـرض لهـا المعلمـات ومستوى الانجاز المتوقع .

2/ دراسة سميث 1993م :

بعنوان العلاقة بين ضغط العمل وعبء العمل

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين ضغط العمل وعبء العمل لدى المرأة

وتكونت عينة الدراسة من 204 معلمة والمعلمات ممـن يعملـون في استراليا واظهرت نتائج الدراسة :

- ان ظروف العمل وأعبائه تؤثر بشكل مباشر احداث الضغط .
- بينت نتائج الدراسة ان المتغيرات وهي نوع الوظيفـة والمسـتوى التعليمـي والحالـة الاقتصـادية والاجتماعيـة والعبـء التدريسـي وموضوع التدريس لها تأثير ضغط العمل .

تعليق على الدراسات السابقة :

- من الطبيعي ان تختلف نتائج الدراسات حول أي ظاهرة باختلاف المجتمع الذى قامت فيه الدراسة .

- هنالـك نـدرة واضـحة فـي الدراسـات الـتي تنـاولت الضـغوط النفسية لدى المرأة العاملة .
- توصلت كل الدراسات على ان المرأة العاملة تعاني مـن ضـغوط نفسية وذلك لكثرة الاعباء التي تقوم بها
- ان هنالك تفاديا واضحا في حجم العينة من الدراسة رغم اعتماد معظم الدراسات على نفس منهج الدراسة .
- هذه الدراسات في فترات زمنية مختلفة
- توفر الخلفية العلمية والمناخ المناسب والمصادر اللازمـة لاجـراء البحث الجديد
- تكشف عن جذور المشكلة وتؤدي الى فهم ما تم بخصوصها فـي الفترات السابقة.
- تبرز الجوانب التي تم دراسـتها مـن قبـل هـذا تـؤدي الـى بحـوث والدراسات
- تكشف عن اي تدخلات بين البحوث وتوارد افكار الباحثين
- تفسر للباحث نتائجه ونتائج الدراسات السابقة
- تساعد الباحث على التوصل الى صياغة دقيقـة ومحـددة لاهـداف وطبيعة بحثه .

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

تميزت هذه الدراسة عـن الدراسـات السـابقة فـي إتبـاع المنهـج الوصـفي الإرتبـاطي واختيـار عينـة مـن العـاملات فـي مختلـف الوظائف(استاذات ،موظفـات ،عـاملات)الـى جـانب أن الدراسـة تنــاولت عــدة متغيــرات منهــا الوظيفــة والمســتوى التعليمــي والمستوى الاقتصادي في حين ان معظم الدراسات ركزت علــى عينة واحدة ودرست متغيرات محددة

منهج وإجراءات البحث

المقدمة:

تناولت الباحثات في هذا الفصل منهـج البحـث ومجتمـع البحـث ، عينة البحث ، الادوات المستخدمة في تحليل البيانات .

منهج البحث :

اعتمدت الباحثات في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي .

تعريف المنهج الوصفي الارتباطي :

هو ذلك المنهج الذى يقوم بوصف كل ما هو كائن وتفسيره ، كمـا يقوم بتحديد الظروف والعلاقات والتعرف علـى المعتقـدات عنـد الافراد والجماعات .

(سناء محمد سليمان،2008م)

من مميزات المنهج الوصفي الارتباطي :

1.يمكن بواسطته معرفة درجة العلاقة بين المتغيرات المدروسة

2.يمتـاز بدراسـة عـدد مـن المشـكلات ذات العلاقـة بالسـلوك البشري التي قد لا يمكن دراستها بواسطة مناهج البحث الاخـرى .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من جميع المعاملات في كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا من (عاملات ، موظفات ، أسـتاذات).

عينة البحث :

تتكون عينه البحث من (40) عاملة .

الوظيفة	التكرار	التكرار النسبي
عاملة	5	%12.5
موظفة	19	%47.5
أستاذة	16	%40.0
المجموع	40	%100.0

ادوات البحث :

تتكون ادوات البحث من :-

مقياس الضغوط النفسية المكون (25) عبارة

Items Validity1. صدق فقرات المقياس

يشير المختصون في القياس في مجال العلوم النفسية علـى أن العلاقة العالية بين الفقرة والدرجة الكليـة للمقيـاس تعنـي أن الفقرة تقيس السمة التي يقيسها المقياس نفسه.

بين درجة كل فقـرة (K. Person وللتثبـت مـن صـدق فقـرات المقياس حسب معامل ارتباط (بيرسون

والدرجة الكلية ، وبعد التطبيق اتضح أن جميـع فقـرات المقيـاس البالغة (25) فقرة صادقة في قياس مـا أعـدت لقياسـه إذ كـانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالـة (.01) ومستوى دلالة (.05) حيث كانت القيم الاحتمالية لهـا أقـل من مستوى الدلالـة (.01) ومسـتوى دلالـة (.05) أنظـر الجـدول رقم (1) .

جدول رقم (1) يوضح ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	الوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري Std. Deviation	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية Correlations	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة Level
1	1.2500	57957.	356.	024.	05.
2	1.7250	55412.	338.	033.	05.
3	1.6500	69982.	678.	000.	01.
4	1.4750	55412.	315.	048.	05.
5	1.9750	57957.	356.	024.	05.
6	1.6250	62788.	512.	001.	01.
7	1.5750	59431.	637.	000.	01.
8	1.6250	62788.	440.	005.	01.
9	1.9750	57957.	357.	024.	05.
10	1.3750	58562.	596.	005.	01.
11	1.3500	53349.	670.	005.	01.
12	1.4500	57957.	355.	024.	05.
13	1.2500	57957.	357.	024.	05.
14	1.5500	59700.	614.	000.	01.

05.	027.	348.	63599.	1.8250	15
05.	024.	355.	57957.	1.1500	16
05.	027.	350.	63599.	1.3500	17
05.	024.	356.	57957.	1.9000	18
05.	027.	349.	63599.	1.5750	19
05.	024.	355.	57957.	2.7250	20
01.	009.	410.	69384.	1.6750	21
05.	024.	357.	57957.	1.7750	22
05.	024.	354.	57957.	1.5000	23
05.	027.	349.	63599.	1.9750	24
05.	024.	356.	57957.	1.3500	25
			5.08668	40.6500	المجمـوع

2Validity Of Scale. صدق المقياس

يعد الصدق من الخصائص القياسية المهمة التي يتطلـب توافرهـا في المقيـاس . ويقصـد بـه مـدى صـلاحية المقبـاس فـي قيـاس الخاصــية أو الظــاهرة الــتي وضــع مــن أجــل قياســها . ((Eble,1972,p43

من خلال التثبت من صدق فقرات المقياس حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية وبعد التطبيق اتضح أن جميع فقرات المقياس البالغة (25) فقرة صادقة في قياس ما أعدت لقياسه إذ كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (01.) ومستوى دلالة (05.) حيث كانت القيم الاحتمالية لها أقل من مستوى الدلالة (01.) ومستوى دلالة(5) أنظر الجدول رقم (1).

وبما أن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تعني أن المقياس يقيس سمة واحدة ، إذن فصدق فقرات المقياس تعني أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله ، وعلى ضوء ذلك فإن المقياس الحالي صادق في قياس ما وضع لقياسه .

3Scale Reliability. ثبات المقياس

يشير الثبات إلى إتساق درجات المقياس في قياس ما يجب قياسه يصوره منظمة (Maloney&Ward,1980,60)

وللتثبت من ثبات المقياس إستخدم الباحثات في حساب الثبات معادلة (الفاكرونباخ) ، حيث تعد معادلة (الفاكرونباخ) من أساليب إستخراج الثبات . وقد إستخرج الباحثات الثبات بإستخدام هذه الطريقة حيث بلغت قيمة معامل الثبات العام (656.) وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات جيد

جدول رقم (2) يوضح قيمة معامل ألفاكرونباخ للمقياس

ألفاكرونباخ	عدد الفقرات
656.	25

- حساب ثبات فقرات المقياس باستخدام معادلة الفاكرونباخ Olvakronbach

جدول رقم (3) يوضح قيم معامل (ألفاكرونباخ)لفقرات المقياس

رقم الفقرة	متوسط المقياس عند حذف العبارة Scale Mean if Item Deleted	تباين المقياس عند حذف العبارة Scale Variance if Item Deleted	معامل الإرتباط المصحح بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس Corrected Item-Total Correlation	قيمة معامل ألفاكرونباخ للفقرات Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	39.4000	26.759	221.-	655.
2	38.9250	24.276	236.	645.
3	39.0000	21.538	592.	603.
4	39.1750	24.404	212.	647.
5	38.6750	24.328	154.	653.
6	39.0250	22.999	412.	626.
7	39.0750	22.379	559.	613.
8	39.0250	23.461	332.	635.
9	38.6750	24.276	133.	653.
10	39.2750	22.666	514.	618.
11	39.3000	22.523	606.	612.
12	39.2000	25.549	005.-	654.

650.	177.	24.759	39.4000	13
615.	532.	22.503	39.1000	14
655.	120.	24.251	38.8250	15
653.	048.	25.333	39.5000	16
649.	186.	24.472	39.3000	17
653.	108.	24.705	38.7500	18
645.	233.	24.020	39.0750	19
654.	109.-	26.174	37.9250	20
638.	287.	23.461	38.9750	21
652.	107.-	26.163	38.8750	22
651.	051.	25.208	39.1500	23
654.	146.	24.379	38.6750	24
643.	250.	24.113	39.3000	25

نلاحظ من الجدول السابق أن:

1. العمود الثاني يوضح متوسط المقياس عند حذف العبارة .
2. العمود الثالث يوضح تباين المقياس عند حذف العبارة .

3. العمود الرابع يوضح معامل الارتباط المصحح بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وتعبر القيم الموجودة فيه عن (معامل الاتساق الداخلي) .

4. العمود الخامس يوضح قيمة معامل (ألفاكرونباخ) للفقرات ، فإذا زادت قيمة معامل (ألفاكرونباخ) للفقرات عن قيمة معامل (ألفاكرونباخ) الإجمالية للمقياس ، دل ذلك على أن الفقرة تضعف المقياس وإن حذف هذه الفقرة يؤدي إلى زيادة الثبات .

نلاحظ أن جميع قيم معامل(ألفاكرونباخ) للفقرات انحصرت بين (603. – 655.) وأن جميعها أقل من قيمة معامل(ألفاكرونباخ)الإجمالية للمقياس البالغة (656.) وهذا يدل على أنه لا توجد فقرة تضعف المقياس بل أن جميع الفقرات ثابتة .

4. الصدق التجريبي للمقياس

وعلى ضوء حساب قيمة معامل (ألفاكرونباخ) البالغة (656.) فإن الصدق التجريبي للمقياس يساوي (810.) وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وهذا يشير أيضاً إلى أن المقياس يتمتع بصدق عالي .

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

مقدمة:

تناول هذا الفصل عرض وتحليل المعلومات التي جمعتها الباحثات للإجابة عن أسئلة الدراسة كما يتناول إختبار فرضيات الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

الفرضية الأولى : (تتسم الضغوط النفسية لدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالإرتفاع) .

للتحقق من الفرضية الأولى قامت الباحثات بحساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة ، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج إجابات أفراد العينة على بدائل الإجابات المختلفة للفرضية الأولى ، إستخدمت الباحثات إختبار(مربع كاي)لدلالة الفروق بين إجابات فقرات كل الفرضية الأولى مجتمعة .

) وهذا يشير إلى أن الضغوط النفسية لدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تتسم بالإنخفاض .

مناقشة نتيجة الفرضية الاولي:

ان الضغوط النفسية لدي العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تتسم بالانخفاض واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الهام عبدالله 2011 التي توصلت الى أن الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة تتسم بالارتفاع.

واختلفت مع دراسة الصباغ 1999 الذي توصل الى وجود ارتفاع في مستوى الضغط النفسي في العمل لدي المرأة.

وترى الباحثات انها تحقق ذاتها في العمل نسبة لوجود الرضا الوظيفي.

الفرضية الأولى :

عدد الافراد N	الوسط الحساب	الانحراف كاى	قيمة الحريـ	درجة الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة

	ى Mean	المعيارى Std Deviation	تربيـــع المحسـوبة Chi-Squar (e (a	ة Df	الاحتمالية Asymp.Sig	Level
40	40.6500	5.08668	14.000	19	0784	0.5

الفرضية الثانية : توجد فـروق ذات دلالـة إحصـائية فـي الضـغوط النفسية لـدى العـاملات بكليـة التربيـة بجامعـة السـودان للعلـوم والتكنولوجيا تبعاً للوظيفة .

لحساب الفروق في فـي الضـغوط النفسـية لـدى العـاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيـا تبعـاً للوظيفـة (عاملـة ، موظفـة ، أسـتاذة) قـامت الباحثـات بحسـاب الوسـط الحسابي وتحليل التباين الأحادي ، الجدول رقم (2) يوضح ذلك :

الجدول (2) نتائج تحليل التباين الأحادي(ANOVA) للفـروق فـي الضغوط النفسية لدى العاملات بكليـة التربيـة بجامعـة السـودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً للوظيفة(عاملة ، موظفة ، أستاذة)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى (=0.05)

الفرضية الثانية :

الخصـائص	الفئة	الوسـط الحسابى	قيمـة (F) المحسوبة	القيمـة اللإحتمالية SIg
الوظيفة	عاملة	44.8000	2.453	100

موظفة

أستاذة 39.3648

40.8750

مناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

لاتوجـد فـروق ذات دلالـة احصـائية فـي الضـغوط النفسـية لـدي العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيـا تبعـا للوظيفة(عاملة،موظفة،أستاذة)

اتفقت دراسة علوية عثمان 2011 مع الدراسة الحاليـة فـي انـه لاتوجـد فـروق ذات دلالـة احصـائية فـي الضـغوط النفسـية تبعـا لمتغير الوظيفة.

واختلفـت دارسـة ناديـة فتحـي 1995 مـع الدراسـة الحاليـة بـانه لاتوجد فروق ذات دلالة احصـائية فـي مسـتوى الضـغط النفسـي تبعا للموهل العلمي.

ترى الباحثات ان العاملة لديها مهام أكثر وتاتي في فـترة مبكـرة وتنتقل من مكان لاخر بينما الموظفة لـديها وظيفـة ثابتـة ومكـان ثابت وهي تاتي في فترة زمنية متـأخرة بـالرغم مـن ذلـك تخـرج في فترة زمنية واحدة.

الفرضية الثالثة : (توجد فروق ذات دلالة إحصـائية فـي الضـغوط النفسية لـدى العـاملات بكليـة التربيـة بجامعـة السـودان للعلـوم والتكنولوجيا تبعاً للمستوى التعليمـي "أمـي ، أسـاس ، جـامعي ، فوق الجامعي") .

لحساب الفروق في فـي الضـغوط النفسـية لـدى العـاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً للمسـتوى التعليمـي (أمـي ، أسـاس ، جـامعي ، فـوق الجـامعي) قـامت الباحثات بحسـاب الوسـط الحسـابي وتحليـل التبـاين الأحـادي ، الجدول رقم (3) يوضح ذلك :

الفرضية الثالثة :

المستوى التعليمى	الوسط الحسابي	قيمة (F) المحسوبة	القيمة الإحتمالية Sig
أمي	44.0000	1.404	258
أساس	41.0000		
جامعي	41.8235		
فوق الجامعى	39.0526		

الجدول (3) نتائج تحليل التباين الأحادي(ANOVA) للفروق في الضغوط النفسية لدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً للمستوى التعليمي(أمي ، أساس ، جامعي ، فوق الجامعي)

يبين الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً للمستوى التعليمي (أمي ، أساس ، جامعي ، فوق الجامعي)

، وذلك استناداً إلى قيم (F) المحسوبة لمتغير المستوى التعليمي (1.404) ، وقيمتها الإحتمالية التي تساوي (258.) وهي أكبر من مستوى الدلالة (05.) مما يشير إلى أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً للمستوى التعليمي (أمي ، أساس ، جامعي ، فوق الجامعي) .

مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً للمستوى التعليمي(أمي ، أساس ، جامعي ، فوق الجامعي) .

وأختلفت هذه النتيجة مع دراسة إلهـام عبـدالله طـه 2011 الـتي توصلت الى انه توجـد فـروق ذات دلالـة احصـائية فـي الضـغوط النفسية لدى المراة العاملة تبعا لمتغير المستوى التعليمي .

واتفقت دراسة علوية عثمان 2011 مع الدراسـة الحاليـة والـتي توصلت الى أنه لاتوجد فـروق ذات دلالـة احصـائية فـي مسـتوى الضغط النفسي تبعاً للمؤهل العلمي.

وترى الباحثات ان ارتفاع مستوى تعليم المراة وعملها واشتراكها في الانفاق علي الاسرة اكسبها الثقة في نفسها وجعلهـا تـواجهه صـعوبات الحيـاة بشـكل ايجـابي وبالمقابـل كلمـا انخفـض تعليـم المراة اصبحت غير قادرة علي مواجهة صعوبات هـذا العصـر لان هذا العصر يوصف بعصر الضغوط وعصر العولمة.

الفرضية الرابعة : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية فـي الضـغوط النفسية لـدى العـاملات بكليـة التربيـة بجامعـة السـودان للعلـوم والتكنولوجيـا تبعـاً للمسـتوى الإقتصـادي "عـالي ، متوسـط ، منخفض") .

لحساب الفروق في فـي الضـغوط النفسـية لـدى العـاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً للمسـتوى الإقتصـادي(عـالي ، متوسـط ، منخفـض) قـام الباحثـات بحسـاب الوسـط الحسـابي وتحليـل التبـاين الأحـادي ، الجـدول رقـم (4) يوضح ذلك :

الفرضية الرابعة :

المسـتوى الأقتصادي	الوسـط الحسابي	قيمة (F) المحسوبة	القيمـة الإحتماليـة Sig
عالى	38.500	.748	.480
متوسط	0		
منحفض	40.555		
	6		

44.500

0

الجدول (4) نتائج تحليل التباين الأحادي(ANOVA) للفـروق فـي الضغوط النفسية لدى العاملات بكليـة التربيـة بجامعـة السـودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً للمستوى الإقتصادي (عـالي ، متوسـط ، منخفض)

يبين الجـدول أعلاه عـدم وجـود فـروق ذات دلالـة إحصـائية فـي الضغوط النفسية لدى العاملات بكليـة التربيـة بجامعـة السـودان للعلوم والتكنولوجيا تبعاً للمستوى الإقتصادي (عـالي ، متوسـط ، منخفــض)، وذلــك اســتناداً إلــى قيــم (F) المحســوبة لمتغيــر المستوى الإقتصادي (.748) ، وقيمتها الإحتمالية الـتي تسـاوي (.480) وهي أكبر من مسـتوى الدلالـة (.05) ممـا يشـير إلـى أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لــدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيـا تبعـاً للمستوى الإقتصادي (عالي ، متوسط ، منخفض) .

مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالـة إحصـائية فـي الضـغوط النفسـية لـدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيـا تبعـاً للمستوى الإقتصادي (عالي ، متوسط ، منخفض) .

اختلفت هذه النتيجة مع دراسـة سـيمث 1993الـذي توصـل الـى ان متغير الحالة الاقتصادية له تأثير في ضغوط العمل.

تـرى الباحثـات ان معظـم العـاملات لا يربطـون المشـاكل الـتي تحدث لهم بسبب قلة المستوى الاقتصادي بالعمـل والمـراة فـي غالب الاحيان لايوجد لديها الوقت الكـافي للتفكيـر فـي مشـاكلها بسبب زحمة العمل

كانت النتائج التي توصلت إليهـا الدراسـة الحاليـة كمـا يلي :

1. أن الضـغوط النفسـية لـدى العـاملات بكليـة التربيـة بجامعـة السودان للعلوم والتكنولوجيا تتسم بالإنخفاض .

2.عدم وجود فروق ذات دلالـة إحصـائية فـي الضـغوط النفسـية لدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيـا تبعاً للوظيفة(عاملة ، موظفة ، أستاذة).

3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصـائية فـي الضـغوط النفسـية لدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيـا تبعـاً للمسـتوى التعليمـي (أمـي ، أسـاس ، جـامعي ، فـوق الجامعي) .

4.عدم وجود فروق ذات دلالـة إحصـائية فـي الضـغوط النفسـية لدى العاملات بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيـا تبعاً للمستوى الإقتصادي(عالي ، متوسط ، منخفض).

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات والمقترحات

النتائج :

1.تتسم الضـغوط النفسـية لـدى العـاملات بكليـة التربيـة جامعـة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالانخفاض .

2.لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فـى الضـغوط النفسـية لـدى العاملات بكلية التربية جامعة السودان للعلـوم والتكنولوجيـا تبعـا لمتغير الوظيفة .

3.لا توجد فروق ذات دلالة احصـائية فـى الضـغوط النفسـية تبعـا لمتغير المستوى التعليمي.

4.لا توجد فروق ذات دلالة احصـائية فـى الضـغوط النفسـية تبعـا لمتغير المستوى الاقتصادي.

التوصيات :

على ضوء ما توصلت اليهـا الدراسـة مـن نتائـج توصـل الباحثـات بالاتي :-

1.مراعاة وضع المـرأة فـى المهـن المناسـبة لكـي يكـون هنالـك توافق بين المسؤوليات الواقعة على عاتقها وعملها .

2.ضــرورة تعيــن مرشــدين نفســيين واجتمــاعيين فــى جميــع المؤسسات لمساعدة الافـراد علـى حـل المشـكلات والضـغوط التى يتعرضوا لها .

3.الاهتمــام بتزويــد العــاملات فــى جميــع المؤسســات بطــرق واساليب مواجهة ومقاومة الضغوط.

4.مساعدة المرأة العاملة في إختيار المهنة المناسـبة لامكانياتهـا وقدراتها.

المقترحات :

1.الضغوط النفسية وعلاقتها بالتعب النفسي لدى العاملات .

2.الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفى لدى المرأة العاملة

3.فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لـدى المـرأة العاملة بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا .

4.الضـغوط النفسـية وعلاقتهـا بالمشـاكل الاسـرية لـدى المـرأة العاملة .

المراجع

- مفتـاح محمـد عبـدالعزيز ، 2010م ، مقدمـة فـى علـم النفـس والصحة ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع .
- حمدى على الفرماوي ، رضا عبدالله ، 2009م الضغوط النفسية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- هارون توفيق الرشيدي ، 1999م ، الضغوط النفسية

- سناء محمد سليمان ، 2008م ، مناهج البحث العلمي فى التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار علا للكتب.
- شكوة نوابي نزار ، 2001م ، علـم نفـس المـرأة ، بيـروت ، دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع ، ترجمه زهراء طيوري يكانه .

الرسائل :

- الهـام عبـدالله طـه ، الضـغوط النفسـية لـدى المـرأة العاملـة بمستشـفي أم درمـان التعليمـي وعلاقتهـا ببعـض المتغيـرات ، ماجستير منشور ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- عز الدين غطاس ، عليه مجوجة، إسـتراتجيات مواجهـة الضـغوط النفسية لـدى المـرأة العاملـة ، بحـث بكـالريوس غيـر منشـورة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

المقياس في صورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية

قسم علم النفس

الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية وعلاقتها ببعض المتغيرات اليمغرافية

تعليمات :

الرجاء وضع علامة (√) امام الاجابة التى تراها مناسـبة امـام كـل سؤال ولاتختار اكثر من اجابة واحده عند كل سـؤال ولا تـترك اي اجابة واعلم بأن تلك الاجابات لن تستخدم الا فى مجـال البحـث العلمي فقـط وان تلـك الاختيـارات تعـبر عـن انطباعاتـك ووجهـة نظرك وليس هنالك اجابات صحيحة واخرى خاطئة .

البيانات الاولية :

- العمر :.....
- الوظيفة : عاملة موظفة اساتذة
- المســـــتوي الاقتصـــــادي : عـــــالي متوســـــط منخفض
- المســتوى التعليمــي :امــى اســاس ثــانوي جامعي

فوق الجامعي

الرقم	العبارات	دائما	احيانا	لا يحدث
•	اثـور لاتفـة الامـور فـى الاعمـال الاداريـة الموكلة الى .			
•	الشـعور بـأنني محاصـرة بـالهموم بكـثرة الاعباء الادارية			
•	الاحساس بصـعوبة النـوم ليلا بسـبب عـدم انجاز الاعمال			
•	احـس بعـدم الاسـتقرار عنـدما يوكـل الـى المدير باعمال اكبر من طاقتي			
•	لا استطيع الاعتراض عندما يطلب من تأدية بعض الاعمال			
•	اشعر بالتعب كلما ذهب الى مكان العمل			

•	اشعر بالدوار اثناء الدوام الرسمي			
•	احس بفقدان الطاقة لمواصلة العمل			
•	الشـعور بـالحزن عنـدما اعجـز فـى اداء المهام الموكلة الى			
•	لا توجد لدي رغبة فى عمل اي شئ			
11	الصعوبة فى انجاز القرارات البسـيطة فـى بيئة العمل			
12	الصعوبة فى انهاء عملي نهاية اليوم			
13	الشعور بالرهبة فى مقابلـة اشـخاص جـدد فى بيئة العمل			
14	الشعور بالملل فى بيئة العمل			
15	اعتقد ان رؤسائي و زملائي يساعدونى فى العمل			
16	الشعور بتحمل المسؤلية			
17	الشعور بالرضا عما حققت فى نهاية اليوم			
18	اشعر بانني قـادرة علـى القيـام بـاي عمـل يقوم به الرجل			
19	اشعر بان استقلالي اقتصـاديا جعلنـى اكـثر قوة فى المجتمع			
20	اشعر بان بين و بين زملائي نزاعات			

21	صعوبة التحـدث مـع رئيسـي المباشـر عـن مشكلاتي الشخصية فى بيئة العمل			
22	التحدث مع زملائي فى العمل عن نفسي			
23	لا اقبل ان ينتقدني الاخرين فى بيئة العمل			
24	لا تزال نظـرة الرجـل سـلبية تجـاه قـدرتي على ملئ المواقع القيادية فى العمل			
25	اشـعر بـان مهمـتي الاساسـية تنحصـر فـي البيت وتربية الاولاد			