

Université 20 Août 1955-Skikda

Faculté des Sciences sociales et humaines

Département : Psychologie



جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة  
كلية العلوم الاجتماعية و العلوم الإنسانية  
قسم: علم النفس

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم  
تخصص علم النفس الاجتماعي

الإجهاد النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة وعلاقته بالرضا  
الزواجي  
- دراسة ميدانية بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة -

تحت إشراف: أ.د قوادرية علي

إعداد الطالبة : عمروسي مريم

أمام لجنة مكونة من:

الجامعة	الصفة	الرتبة	أعضاء لجنة المناقشة
جامعة 20 أوت 1955 - سكيكدة	رئيسا	أستاذ التعليم العالي	أ.د/ فنطازي العمري
جامعة صالح بوبنيدر - قسنطينة	مشرفا ومقررا	أستاذ التعليم العالي	أ.د/ قوادرية علي
جامعة 20 أوت 1955 - سكيكدة	مناقشا	أستاذة التعليم العالي	أ.د/ خلايفية نصيرة
جامعة 8 ماي 1945 - قالمة	مناقشا	أستاذة محاضرة -أ-	د/ دشاش نادية
جامعة 20 أوت 1955 - سكيكدة	مناقشا	أستاذة محاضرة -أ-	د/ أوباجي يمينة
جامعة باجي مختار - عنابة	مناقشا	أستاذة محاضرة -أ-	د/ لشطر ربعة

السنة الجامعية 2022/2021

# الفهرس

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

15-2	الفصل الأول: الإطار التصوري للدراسة
2	1- مقدمة إشكالية
12	2- فرضيات الدراسة
13	3- أهداف الدراسة
14	4- أهمية الدراسة
15	5- التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة
70-18	الفصل الثان: مكانة المرأة في المجتمعات المختلفة بين الأمس و اليوم أدوارها وعلاقتها بالعمل
18	تمهيد
19	1- المرأة كإنثى، زوجة، أم و عاملة
22	2- المرأة في المجتمعات المختلفة بين الأمس و اليوم
22	1-2- مكانة المرأة و دورها عبر التاريخ
27	2-2- مكانة المرأة و درها في المجتمعات اليوم
45	3- أهم دوافع خروج المرأة للعمل في الوقت الراهن
45	1-3- الدافع الاقتصادي
46	2-3- الدوافع والأسباب الاجتماعية
47	3-3- الدوافع النفسية وراء عمل المرأة خارج المنزل
49	4- واقع عمل المرأة في المجتمع الجزائري
52	5- خروج المرأة للعمل ما بين الايجابيات و السلبيات
53	1-5- خروج المرأة للعمل المأجور والمكتسبات التي حققتها منه
55	2-5- الآثار السلبية للخروج الى العمل على المرأة
59	3-5- انعكاسات عمل المرأة خارج المنزل على الأبناء
59	4-5- أثر خروج المرأة للعمل على الزوج (couple)
64	3-5- انعكاسات عمل المرأة المأجور على التنمية والمجتمع
66	6- المرأة و الإجهاد النفسي
70	خلاصة الفصل
139-73	الفصل الثالث: الإجهاد النفسي و تأثيره على حياة الفرد
73	تمهيد
73	1- نبذة عن تطور مفهوم الإجهاد النفسي
77	2- مقارنة نظرية في ماهية الإجهاد النفسي
77	1-2- الإجهاد النفسي كمنبه ما الذي يحدث للفرد
78	2-2- الإجهاد النفسي كاستجابة
79	3-2- المفهوم التفاعلي للإجهاد

80	3- المصطلحات ذات الصلة مع الإجهاد النفسي
80	3-1- إجهاد نفسي ما بعد الصدمة
81	3-2- الإجهاد النفسي و الاحتراق النفسي
82	3-3- الإجهاد النفسي و الحصر
83	4- أعراض الاستجابة للإجهاد النفسي
83	4-1- الأعراض الفزيولوجية للإجهاد النفسي
84	4-2- الأعراض الانفعالية للإجهاد النفسي
85	4-3- الأعراض المرتبطة بالاضطرابات المعرفية
85	4-4- الأعراض السلوكية للإجهاد النفسي
90	5- خصائص الإجهاد النفسي
86	5-1- طبيعة الإجهاد النفسي
88	5-2- أشكال الإجهاد النفسي
90	5-3- عناصر الإجهاد النفسي
91	6- مصادر الإجهاد النفسي
92	6-1- مصادر متعلقة بأحداث الحياة
93	6-2- مصادر فردية
94	6-3- مصادر متعلقة بالحياة العائلية
94	6-4- مصادر متعلقة بالبيئة المهنية
96	6-5- التداخل ما بين الحياة المهنية والحياة العائلية
100	7- العوامل الوسيطة في حوث الإجهاد النفسي
100	7-1- الإدراك قراءة فردية للأحداث المجهدة
101	7-2- الخصائص النفسية للفرد
102	7-3- الخصائص الاجتماعية
103	7-4- المساندة الاجتماعية
106	8- أهم المقاربات النظرية المفسرة للإجهاد النفسي
106	8-1- النظريات البيولوجية
111	8-2- النظريات النفسية
113	النظرية الاجتماعية
115	9- إشكالية قياس الإجهاد النفسي
115	9-1- طرق تعتمد على قياس المؤشرات الفسيولوجية
116	9-2- وسائل تعتمد على المؤشرات السلوكية
117	9-3- وسائل تعتمد على مؤشرات اجتماعية
117	9-4- مقاييس الإجهاد النفسي الموضوعي
121	9-5- مقاييس الإجهاد النفسي الذاتي
123	10- التأثيرات المختلفة للإجهاد النفسي
124	10-1- التأثير على الصحة الجسدية للفرد
129	10-2- التأثير على الصحة النفسية للفرد

132.....	10-3- التأثير على المناعة لدى الفرد
135.....	10-4- التأثير على العمل و المؤسسة
137.....	10-5- تأثير الإجهاد النفسي على العلاقة الزوجية
139.....	خلاصة الفصل
196-142.....	الفصل الرابع : المبادئ الأساسية النفسية و الاجتماعية للزواج و الرضا الزوجي
142.....	تمهيد
142.....	1-تعريف الزواج
144.....	2- أسس الزواج و مقوماته
144.....	1-2- سن الزواج
147.....	2-2- مقومات الزواج
147.....	1-2- الاطار الثقافي
151.....	2-2- موقف الاهل
152.....	2-3- التكافؤ بين الزوجين
155.....	3- مؤسسة الزواج و أهم ما تشعبه من دوافع و حاجات
155.....	1-3- الدافع الجنسي
156.....	2-3- الحاجة للحب و التقدير
156.....	3-3- الحاجة لتأكيد الذات و إثبات الهوية
157.....	4- تعريف الرضا الزوجي و المفاهيم ذات الصلة
159.....	1-4- التوافق الزوجي
161.....	2-4- السعادة الزوجية
163.....	5- محددات الرضا الزوجي
163.....	1-5- عمل المرأة
166.....	2-5- الإجهاد النفسي
168.....	3-5- الأبوة و الرضا الزوجي
171.....	4-5- التواصل
174.....	5-5- الرضا الجنسي
176.....	6-5- المسائل الاقتصادية
178.....	7-5- الأدوار الزوجية
180.....	6- نظريات الرضا الزوجي
180.....	1-6- نظرية التعادل ودراسة الرضا في الزواج
183.....	2-6- نظرية التفاعل الرمزي
185.....	3-6- نظرية التبادل
188.....	6- 4- نظرية الأهداف الديناميكية للرضا الزوجي
191.....	7- النمط التطوري للرضا الزوجي مع مرور الوقت
192.....	1-7- الدراسات المستعرضة و النموذج المنحني
194.....	2-7- الدراسات الطولية و النموذج الخطي
196.....	خلاصة الفصل
267-198.....	الفصل الخامس: الجانب الميداني للدراسة

198.....	أولا الاجراءات المنهجية للدراسة
198.....	تمهيد
198.....	1-المنهج المستخدم
199.....	2- الدراسة الاستطلاعية
200.....	3-الإطار المكاني و الزماني للدراسة الأساسية
201.....	4- عينة الدراسة الاساسية و خصائصها
204.....	5- أدوات جمع بيانات الدراسة الاساسية
208.....	5-1- سلم الإجهاد النفسي
208.....	5-1-1- تصميمه
205.....	5-1-1- الخصائص السيكومترية للسلم
211.....	5-1-3- طريقة التصحيح
211.....	5-2- استمارة مصادر الإجهاد النفسي
211.....	5-2-1- تصميمها
211.....	5-2-2- الخصائص السيكومترية للاستمارة
217.....	5-2-3- طريقة التصحيح
217.....	5-3- سلم الرضا الزوجي
217.....	5-3-1- تصميمه
217.....	5-3-2- الخصائص السيكومترية للسلم
220.....	5-3-3- طريقة التصحيح
221.....	ثانيا - عرض ومناقشة و تحليل النتائج
221.....	1- نتائج الفرضية الجزئية الاولى
288.....	2- نتائج الفرضية الجزئية الثانية
234.....	3 - نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
244.....	4 - نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
246.....	5 - نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
253.....	6 - نتائج الفرضية الجزئية السادسة
260.....	7- نتائج الفرضية الجزئية السابعة
262.....	8- نتائج الفرضية الجزئية الثامنة
267.....	إستنتاج عام
270.....	الخلاصة
272.....	قائمة المراجع
296.....	الملاحق
	ملخص الدراسة

## فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
202	يمثل توزيع أفراد العينة حسب العمر	01
202	يمثل توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات الزواج	02
203	يمثل توزيع أفراد العينة حسب عدد الأولاد	03
204	يمثل توزيع أفراد العينة حسب سنوات العمل	04
207	يمثل معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمحور في سلم الإجهاد النفسي	05
209	يمثل معامل ارتباط كل محور بسلم الإجهاد النفسي	06
210	يمثل معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية لمحاور سلم الإجهاد النفسي	07
210	يمثل معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباغ لسلم الإجهاد النفسي	08
213	يمثل معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمحور في استمارة مصادر الإجهاد النفسي	09
215	معامل ارتباط درجة المحور بالدرجة الكلية لاستمارة مصادر الإجهاد النفسي	10
216	معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية لكل محور من محاور استمارة مصادر الإجهاد النفسي	11
216	معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباغ لاستمارة مصادر الإجهاد النفسي	12
218	يمثل معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لسلم الرضا الزوجي	13
219	يمثل معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباغ لسلم الرضا الزوجي	14
221	يبين تكرارات العينة حسب مستوى الإجهاد النفسي	15
222	يعرض المتوسطات الحسابية الخاصة بمحاور أعراض الإجهاد النفسي	16
228	يمثل تقاطع مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بالعمر	17
228	يمثل علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بالعمر	18
230	يمثل تقاطع مستوى الإجهاد النفسي المرتفع مع عدد سنوات الزواج	19
231	يمثل علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد سنوات الزواج	20
231	يمثل علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد الأولاد	21
232	يمثل علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعمر الأولاد	22
233	يمثل علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد سنوات العمل	23

234	يمثل المتوسط الحسابي لمصادر الإجهاد النفسي	24
235	يمثل ترتيب المصادر الشخصية حسب متوسط ظهورها	25
235	يمثل ترتيب المصادر المهنية حسب متوسط ظهورها	26
236	يمثل ترتيب المصادر الأكاديمية حسب متوسط ظهورها	27
237	يمثل ترتيب المصادر العائلية حسب متوسط ظهورها	28
238	يمثل ترتيب مصادر التداخل ما بين الحياة العائلية و المهنية حسب متوسط ظهورها	29
245	يبين تكرارات العينة حسب مستوى الرضا الزوجي	30
246	يمثل تقاطع مستوى الرضا الزوجي المنخفض بالعمر	31
247	يمثل علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بالعمر	32
248	يمثل تقاطع مستوى الرضا الزوجي المنخفض بسنوات الزواج	33
248	يمثل علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بسنوات الزواج	34
250	يمثل تقاطع مستوى الرضا الزوجي المنخفض بعدد الاولاد	35
250	يمثل علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بعدد الاولاد	36
251	يمثل علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بعمر الاولاد	37
252	تقاطع مستوى الرضا الزوجي المنخفض بسنوات العمل	38
253	يمثل علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بسنوات العمل	39
254	يمثل جدول التقاطع بين مستوى الإجهاد النفسي و مستوى الرضا الزوجي	40
254	يمثل علاقة مستوى الإجهاد النفسي و مستوى الرضا الزوجي	41
255	يمثل علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و مستوى الرضا الزوجي المنخفض	42
260	يمثل علاقة أعراض الإجهاد النفسي و مستوى الرضا الزوجي المنخفض	43
262	يمثل الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الانحدار	44
263	يمثل درجة ارتباط كل محور من محاور مصادر الإجهاد النفسي بمستوى الرضا الزوجي المنخفض	45
263	يمثل متغيرات معادلة الانحدار	46
264	يمثل ملخص نموذج الانحدار	47
264	يمثل تحليل التباين انوفا ANOVA لاختبار معنوية الانحدار	48
265	يمثل المتغيرات المستبعدة	49

## فهرس الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الرسم البياني	رقم الشكل
91	يوضح عناصر الإجهاد النفسي	01
106	يوضح النموذج الخطي لتفسير الإجهاد النفسي	02
110	يصف العلاقة بين الإجهاد النفسي والانتساب (التوازن)	03
113	نموذج التقدير المعرفي للازاروس و فولكمان	04
222	يمثل توزيع مستويات الإجهاد النفسي حسب تكرارها	05
245	توزيع مستويات الرضا الزوجي حسب تكرارها	06
249	يمثل منحنى انخفاض الرضا الزوجي عبر السنوات	07
259	يمثل العلاقة بين الإجهاد النفسي و الرضا الزوجي المنخفض حسب نموذج بوذمان	08



الفصل الأول

الإطار التصوري للدراسة

## 1- مقدمة إشكالية

إن أحد التحولات الكبرى التي حدثت في السنوات الأخيرة من القرن الواحد والعشرون هو النمو السريع لعمل المرأة وحسب المكتب الدولي للشغل كان هناك في سنة 2012 حوالي 1,3 مليار امرأة في سوق الشغل أي أكثر بـ 20% من سنة 2000 وهو ما يمثل 40% من قوة العمل الكلية (3,3 مليار).<sup>1</sup>

تعتمد جميع المنظمات الحكومية الدولية اليوم سياسات لصالح عمل المرأة، هذا العمل الذي يعتبر ركيزة للنمو والتنمية وتحسين وضع المرأة في ارتباطه بالتعليم، والسبب في ذلك هو أنه إذا كان عمل المرأة موجودا منذ القدم، فإن العمل مدفوع الأجر خارج الإطار العائلي هو واقعة حديثة العهد.

شهدت الثورات الصناعية في القرن العشرين تضاعف عدد العمال والعمال المنزليين والمستخدمين والتجار، ولكن ظلت النساء المنحدرات من اوساط ميسورة في البيت، في هذا الصدد تقول سيمون دو بوفوار **Simone de Bevoir** في مذكرات فتاة جدية "أنه كان من العيب أن تعمل فتاة من هذا الوسط - فقدت كل شيء لكنها ظلت ارسنقراطية - كان من العيب أن تعمل بما أن العمل كان مخصصا في العشرينات والثلاثينيات - من القرن الماضي - لنساء الطبقات الفقيرة. فلم يكن بديها في الدول المسماة حاليا متقدمة وخاصة أوروبا أن تذهب المرأة للعمل خارج البيت و يمكن القول أن النساء كن بالفعل نادرات في ساحات العمل في أوروبا إجمالا، وبقي ذلك قيد الحاجة الاقتصادية. كانت المرأة العاملة تعتبر امرأة بائسة بالمعنيين الذي تدل عليهما الكلمة في تلك الحقبة : امرأة فقيرة و امرأة منحطة، وهو ما كان يعكس جيدا الافكار المسيطرة في ذلك الوقت.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - إليزابيت كريميو، وضعية المرأة في العالم العربي، ترجمة: حنان قسبي ومحمد الهلالي، الدار البيضاء، دار توبيقا للنشر، الطبعة 1، 2015، ص154،

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص155.

كانت المرأة تعمل دائما في جميع الحضارات ومراحل التاريخ باستثناء أقلية قليلة جدا من الغنيات، وكان عليها أن تقوم و بدون انقطاع بالعناية بالأطفال والمسنين والعمل المرهق في البيت المتمثل في توفير الحطب والماء ومتطلبات المطبخ والغسيل والخياطة والتنظيف والأعمال الفلاحية وتربية الدواجن والمواشي، وأعمال الصناعة التقليدية والفخار، كل هذه الأعمال كانت تنجز في اطار العائلة، التي كانت تتعايش فيها في أغلب الاحيان العديد من الأجيال، وهذا العمل الذي لا ينتهي لم يكن يدر على المرأة لا دخلا خاصا ولا استقلالاً ماديا.

في هذا الإطار يوضح بيار بورديو **Pierre Bourdieu** في مؤلفه الهيمنة الذكورية أن جميع المجتمعات التقليدية تشترك في الاعتقاد بوجود طبيعة أنثوية وطبيعة ذكورية على أساسها يتحدد وجودهم ضمن وضعية اجتماعية ينتج عنها تقسيم المهام على أساس الجنس فيخصص للرجال المجال الإنتاجي الخارجي والاجتماعي والسياسي، ويخصص للنساء مجال البيت والعائلة والإنجاب وهو ما يشكل وظيفتهن الأساسية ثم التربية ورعاية الأبناء، وتدبير الحياة المنزلية و هو ما نسميه اليوم بالرعاية.

كان عمل المرأة خارج البيت وظل بالنسبة للبعض خروجا عن المعتاد إلى حدود القرن العشرين اين بدأ هذا التصور يتراجع وسيطرت فكرة أن عمل المرأة بات أمرا إيجابيا بالنسبة لها و لأسرتها ولبلدها.

فالبلدان الشيوعية هي أول من شجع عمل المرأة أين كان العمل فيها إجباريا بالنسبة لكل الراشدين رجالا ونساء، حيث كانت النساء تشكلن فيه أغلبية الناشطين بسبب الخسائر البشرية الرهيبة في الحرب العالمية ما بين **1941-1945**. فالقفرة الرئيسية في عمل المرأة حدثت أثناء الحرب العالمية الأولى عندما كانت المعامل الصناعية بحاجة ماسة إلى القوى العاملة، نتيجة ذهاب غالبية كبيرة من الرجال الحرب، و كذلك ظهور الحركات النسوية التحررية، و تزامنا مع مباشرة المرأة العمل

خارج البيت أصبح هناك تركيز على تعليمها ومكافحة أميتها وأصبح بمقدورها مزاوله الدراسة والذهاب بعيدا فيها بعد انفتاح مجال التعليم أمامها.

إن عمل المرأة عرف تقدما في جميع البلدان الغربية ابتداء من ستينات القرن العشرين فتضاعفت مناصب الشغل المخصصة للعاملات والمستخدمات، وعرف ذلك الجيل بجيل طفرة المواليد(1945-1975) الذي دخل بأعداد ازداد حجمها أكثر فأكثر سوق العمل، وتابعت الاجيال اللاحقة(رجالا و نساء) نفس الطريق.

بالرغم من نمو وتقدم عمل المرأة فإن مؤتمر بكين المنعقد سنة 1995 لاحظ استمرارية و تفاقم الفقر في أوساط النساء والتفاوت بين الرجال و النساء فيه، لذلك انطلاقا من هذه السنة قامت منظمة الامم المتحدة والمجتمع المدني (منظمات غير حكومية) بإعداد وتمويل وتأطير وتقييم سياسات الشغل، تحت هذه السياسات بالخصوص على أن ولوج المرأة عالم الشغل يعتبر ضروريا لتحقيق التمكين لها، كما يوضح العديد من المختصين في مجال التنمية أن تحسين وضع المرأة ليس ضرورة لها فقط ولكنه ضرورة للإنسانية كله.<sup>1</sup>

حاليا في العالم الغربي استطاعت المرأة تحقيق الكثير من الانجازات والمكاسب، والأمر لا يختلف كثيرا لدى نساء العالم العربي في ظل نضالات حثيثة، فالمرأة العربية كغيرها من نساء العالم عاشت تقريبا نفس الظروف التاريخية ونفس الوضعية الاجتماعية والاقتصادية ونفس مظاهر الحياة اليومية المتعلقة بعملها داخل البيت، ولكن تغيرت هذه المعطيات الى حد ما بعد استقلال بعض هذه الدول ودخولها نوعا ما عالم التصنيع، حيث ظهرت الحاجة الملحة إلى اليد العاملة، وبدأت المرأة ولوج عالم الشغل وذلك لمساعدة الزوج أو الأهل على تحسين الحالة المادية والاقتصادية، فعمل المرأة في الكثير من الدول العربية مازال يعتبر نشاط ثانوي بعد دورها الرئيسي كزوجة وأم، فبمجرد تحسين الظروف المادية يصبح عملها غير ضروري ولا حاجة له، وهذا ما

<sup>1</sup> - إليزابيت كريميو، مرجع سابق، ص157ص158.

يفسر النسب الضئيلة للمرأة في ميدان العمل في هذه الدول مقارنة بالدول الأخرى فحسب البنك الدولي فإن نسبة اليد العاملة النسائية في العالم العربي لسنة 2019 هي **20.72٪**.<sup>1</sup>

في الجزائر لم يكن وضع المرأة ليختلف عن نظيراتها في الدول العربية، حيث كانت تقوم بالأعمال المنزلية وتربية الدواجن والمواشي وأعمال الفلاحة والصناعة التقليدية كالغزل والحياكة بالإضافة إلى الإنجاب ورعاية الأبناء وخدمة المسنين، كل هذا تقوم به في إطار نمطي يستند إلى دورها داخل البيت، لكن حدث تغير كبير في هذا الوضع نتيجة لمجموعة من التحولات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية التي شهدتها المجتمع الجزائري في أغلب طبقاته الاجتماعية ولازال ولازال يشهداها الى حد الآن، مما أدى إلى تحسين وضعية المرأة.

لقد تزامنت هذه المجموعة من التحولات مع إعطاء فرص التعليم المجانية لجميع فئات المجتمع غداة الاستقلال، و فيما بعد سن قوانين إلزاميته، فقد سجل الموسم الدراسي **1964/1963** نسبة **37.40٪** لتمدرس الفتيات في الاطوار التعليمية الثلاثة، لتصل هذه النسبة الى **49.62٪** سنة **2011**.<sup>2</sup>

ساهم خروج المرأة للتعلم و أخذها قسطها منه، وإكمال دراساتها العليا و حصولها على شهادات جامعية في ان تتبوأ مكانة في المجتمع، و أصبحت من إطارات الدولة والمجتمع، فهي قاضية، مديرة، وأستاذة جامعية و غيرهم وتحصلت على مدخول مادي فارتفع مستواها الاجتماعي و الاقتصادي، مما شجع العديد من الفتيات و دفع بهن إلى الرغبة في التعليم و الحصول على عمل و التغيير من وضعيتهن و مكانتهن.

<sup>1</sup> - البنك الدولي، القوى العاملة، إناث (% من إجمالي القوى العاملة) - Arab World - [https://data.albankaldawli.org/indicator/SL.TLF.TOTL.FE.ZS?end=2020&locations=IA&most\\_recent\\_year\\_desc=false&start=1991](https://data.albankaldawli.org/indicator/SL.TLF.TOTL.FE.ZS?end=2020&locations=IA&most_recent_year_desc=false&start=1991), consulté le 03/12/2019 a13:55.

<sup>2</sup> - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الديوان الوطني للإحصاءات، حوصلة احصائية 1962-2011، ص 128 [https://www.ons.dz/IMG/pdf/CH6-EDUCATION\\_pdf](https://www.ons.dz/IMG/pdf/CH6-EDUCATION_pdf). consulté le 09/12/2019 a13:40.

كما عرفت نسبة مشاركة المرأة الجزائرية في سوق العمل قفزة نوعية في الحجم حيث انتقلت من 109.000 سنة 1966 إلى 1.41 مليون سنة 1998<sup>1</sup>، واستمرت هذه النسبة في النمو حتى ولو كان ذلك بشكل بطيء لتصل الى 1.96 مليون سنة 2018.<sup>2</sup>

ويشير الدليل الاحصائي حول المرأة الجزائرية<sup>3</sup> أن عدد النساء في سوق العمل ينمو بانتظام و ان نسبة الناشطات تزداد من سنة الى سنة.

لكن تجدر الإشارة الى أن هذه النسب لا تعكس ما هو موجود على أرض الواقع لأن الكثير من الأيدي العاملة النسائية غير محصاة لكون إنتاجها مازال داخل البيت، كالخياطة صناعة والحلويات التقليدية.

لقد ساهمت الوضعية الحالية للمرأة في ظل التحولات العميقة التي شهدتها المجتمعات الحديثة على تحسين المستوى الاقتصادي والاجتماعي و حتى النفسي للمرأة.

وفي خضم هذه التطلعات والطموحات الشخصية والانجازات والمكاسب والنجاحات التي حققتها المرأة لتصبح أكثر استقلالية ونضج و ثقة بالنفس لم تعزف عن تكوين أسرة، حيث يحتل الزواج أهمية كبيرة بالنسبة للمرأة، والذي مع الوقت والمتغيرات التي طرأت على المجتمعات لم يعد يقتصر فقط على الانجاب والحفاظ على النسل، أو الحاجة للحماية بحيث أصبح للزواج وظيفة إشباع أخرى بالاضافة الى ماتم ذكره، فحسب ترجمان<sup>4</sup> Tordjman "الزوج (couple) المعاصر قد تغير مبتغاه من الزواج، فالأزواج يبحثون عن ترقية حميمية جنسية وعاطفية خاصة ومفضلة، وتحقيق مثالية شخصية مع ومن خلال الشريك، فهم يضعون السعادة هدفا أساسيا لأنفسهم".

وهكذا أصبح اختيار المرأة لدورها في الحياة معقدا إلى حد كبير، وجعلها تخضع إلى قوى ضاغطة في حال الجمع بين العمل والأسرة.

<sup>1</sup> -Republique algerienne démocratique et populaire, Office Nationale des statistique, N°80 Juin, 1999.

<sup>2</sup> - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، التقرير الوطني لتنفيذ منهاج بكين بعد 25- بكين +25، ص 11، ماي 2019، في [https://www.uneca.org/sites/default/files/uploaded-documents/Beijing25/algeria-beijing25\\_report.pdf](https://www.uneca.org/sites/default/files/uploaded-documents/Beijing25/algeria-beijing25_report.pdf) consulté le 03/12/2019 a14:43.

<sup>3</sup> - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، مركز الاعلام و التوثيق لحقوق الطفل، الدليل الاحصائي حول المرأة الجزائرية، 2014.

<sup>4</sup> - la maladie conjuguale G.Tordjman ، في صالح بن شريف حنيفة، اضطراب التواصل بين الزوجين، و تأثيره على أداء الزوجة الجامعية لدورها الامومي، أطروحة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر - باتنة، 2009، ص17.

حيث يرى كل من قرزيواكس و ماركس **Qrzawachs and Marx** أن التداخل بين بيئة العمل والبيت يحدث تناقضا أو تعارضا، قد ينعكس بشكل سلبي على حالة المرأة الصحية فهي قد تغيب عن العمل أو تصاب بالإجهاد النفسي أثناء العمل نتيجة لقيامها بالأعمال المنزلية، كما أنها قد لا تستطيع القيام بمهامها المنزلية أو تأدية مناسباتها الأسرية جراء عملها.<sup>1</sup>

ولقد أشارت عدة دراسات أن المرأة المتزوجة العاملة تقع فريسة العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، ففي دراسة لـ **ليندا دوكسبوري و كريس هيغينز Linda Duxbury, Chris Higgins** حول الصراع بين الحياة الشخصية والعمل، وجدوا في العينة التي ساهمت في البحث أن النساء العاملات تعانين من مستوى عالي من الاكتئاب والإجهاد النفسي مقارنة بالرجال العاملين، وأن الأمهات تعانين من اكتئاب وإجهاد نفسي أعلى من النساء بدون أولاد.<sup>2</sup>

كما وجدت دراسة **نادية الفوار** أن الاجهاد النفسي الشديد يزداد لدى المرأة العاملة لتعدد أدوارها و أن فقط **10%** من الأزواج حسب دراستها من يقدمون مساعدة ودعم نفسي واجتماعي لزوجاتهم.<sup>3</sup>

ويعد الاجهاد النفسي أحد المفاهيم التأسيسية المرتبطة بدراسة الصحة النفسية، فقد شبهه **هانز سيللي Hans Seley** بملح الحياة الذي لا يجب ان يكون منخفض أو مرتفع، بحيث قد يكون جيد أو سيء، ولقد اختلف العديد من العلماء في تعريفه، فلا يزال يعترضه لحد الآن نوع من الإبهام والغموض، حيث أن استعماله الكثير والتوسع فيه ساهموا في ذلك، كما أن المفهوم الذي يعطى له يختلف حسب اتجاه الباحث والمجال الذي يستعمل فيه

<sup>1</sup> - فتحي الأغوات، صراع الأدوار الجندرية و دوره في العنف الأسري، دار فضاءات للنشر و التوزيع، ط1، 2016، ص35.

<sup>2</sup> - Linda Duxbury, Chris Higgins, Work-life Balance in the new Millenium: where are we? where do we need to go?, Canadian Policy Research Networks,Ottawa, October 2001. in [http://cprn.org/documents/7314\\_en.PDF](http://cprn.org/documents/7314_en.PDF) consulté le 15/06/2015 a 15:30.

<sup>3</sup> - دغه محمد، الضغوط لدى المرأة العاملة، ورقم مقدمة الى الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكلوجي والسوسيلوجي، جامعة ورقلة، 16/15 جانفي 2013، صص608-615.

سواء من الناحية النفسية أو الفسيولوجية؛ فهناك التعريفات القائمة على كون الإجهاد النفسي هو السبب أو المثير، يعني ما الذي يحدث للفرد و ليس ما الذي يحدث داخله، والبعض الآخر يعتبره كاستجابة الجسم للمواقف والمشاكل وغيرها من الأمور المجهد، وتعريفات أخرى كعملية دينامية، أي تفاعل دائم بين الفرد وبيئته، لذلك فإن تناول الشامل لهذه الظاهرة يسمح بفهمها بشكل افضل. لكن في الأخير تتفق كل الاتجاهات على انه يترك بصمته ويؤثر على الصحة الجسدية، النفسية، الحياة الاجتماعية للفرد. والمرأة العاملة المتروجة نتيجة تعرضها لنوعين من المجهادات يوميا، إحداها نتيجة ضغوط العمل والنوع الثاني نتيجة زيادة المسؤولية الملقاة على عاتقها في البيت، قد يصبح لديها قلق وتوتر حول مدى قدرتها وإمكانية نجاحها في أدوارها الأخرى كزوجة وأم. ومما قد يزيد من حدة القلق والضغط نظرة المجتمع لعمل المرأة التي ما زالت سلبية نوعا ما وتنتم بالتناقض مع ما نعيشه في الحياة الواقعية واليومية أين نجد المرأة موجودة فعلا في عدة مجالات.

و فيما يخص مجال العمل، فلقد اعتبر لانفورد Langford أن أكثر مجالات العمل إثارة للإجهاد النفسي تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس، و التي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الغير، فالمرضون والأطباء والمعلمون والمشرفون الاجتماعيون معرضون للإجهاد النفسي أكثر من غيرهم.<sup>1</sup>

ولا يسعنا إلا أن نذكر هنا انه توجد بعض الوظائف التي تمنح فيها المرأة نتيجة خصوصيتها جزء لا باس به من وقتها الأسري والمنزلي إلى عملها كمهنة التدريس في الجامعة. فالأستاذ الجامعي (سواء كان رجل او امرأة) يقوم بعدة مهام مثل التدريس، الاشراف على الطلبة، البحث العلمي ، وينقل بعض مهامه معه للمنزل كتحضير الدروس، تصحيح أعمال الطلبة وغيرهم فلا يقتصر دوره داخل اسوار الجامعة، ضف

<sup>1</sup> - محمد فرج الله مسلم أبو الحسين، الضغوط النفسية لدى المرضين و الممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين 2010، ص2. في

[https://iugspace.iugaza.edu.ps/bitstream/handle/20.500.12358/21240/file\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iugspace.iugaza.edu.ps/bitstream/handle/20.500.12358/21240/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



الى ذلك بالنسبة للأستاذة المتزوجة -عينة دراستنا- الاهتمام بأسرتها ومختلف احتياجاتهم.

ولذلك فهي تسعى بكل جهد للتوفيق في القيام بعملها خارج البيت وبين رعاية شؤون أسرتها لكي تبقى محافظة على صورتها سواء بطريقة شعورية أو لاشعورية، وهكذا فإن المرأة من خلال كل ما تعانیه من ضغوطات وعقبات، تتسبب في ارتفاع درجة الإجهاد النفسي لديها، وهذا ينتج عنه في كثير من الأحيان انعكاسات سلبية على مجالات عديدة في حياتها، منها علاقتها الزوجية التي تجمعها بشريكها في الحياة، خاصة مع بروز مشكلات تتعلق بعدم وضوح الأدوار والمسؤوليات التي يقوم بها كلا الزوجين ويرجع ذلك إلى عدم وجود اطار مرجعي واضح من التقاليد الخاصة التي تنظم وتحدد طبيعة مشاركة الزوجين في أمورهما الحياتية من حيث المشاركة والتعاون في الأمور المالية وشؤون المنزل ورعاية الأبناء وغير ذلك مما يتصل بتفاصيل الحياة اليومية المشتركة، مما قد ينعكس على طبيعة المشاركة الوجدانية والجنسية، وقد يؤدي الى عدم رضا المرأة على علاقتها الزوجية كون إجهادها النفسي أضل بضلاله على حياتها.

والرضا الزوجي مفهوم متعدد الواجه والأبعاد، يتضمن عناصر اجتماعية، اقتصادية ونفسية، وهو تقييم ذاتي للعلاقة يعبر عن درجة الرضا أو القناعة فيما يتعلق بالعلاقة الزوجية، ويتأثر الرضا الزوجي بمجموعة من العوامل مثل عمل المرأة، الاجهاد النفسي، الاتصال بين الزوجين وغيرهم. فهو يعتبر من العوامل المهمة لاستمرارية العلاقة بين الشريكين، بحيث يعمل كعنصر حماية ضد الصراع والطلاق.

ففي دراسة أنجيلينا سبريتز **Angelina Spritz** حول المرأة و العلاقات الأسرية توصلت الى انه هناك علاقة سالبة بين الرضا الزوجي و عمل الزوجة في حالة وجود اولاد، حيث تشعر ان الزوج يشاركها مكاسب العمل و لا يشاركها الاعباء المنزلية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - صفاء يحيوي، أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية، اطروحة دكتوراه، جامعة وهران 2، 2017، ص4.

كما وجدت دراسة سيرز وجالمبوز Sears, Galambos أن المرأة العاملة تمر بضغوط عمل أكبر، ولديها ضغوط نفسية أكبر، و تكيف زواجي بصورة أقل.<sup>1</sup> وبشكل عام، مستوى متطلبات الزوج، الأسرة وحتى المجتمع نحو المرأة العاملة مثله مثل المرأة الماكثة بالبيت.

وبمراجعة ما توفر لنا من الدراسات العربية والمحلية في مجال الإجهاد النفسي والعلاقات الزوجية، تبين وجود وفرة من الدراسات التي تناولت الإجهاد النفسي و لكن من الجانب المهني، ومجموعة من الدراسات ربطت بين الإجهاد النفسي المهني و التوافق الزواجي، و الذي يستخدم في بعض الأحيان كبديل لمفهوم الرضا الزواجي، على الرغم من أسبقية التوافق على الرضا، فقد يكون الزوجان متوافقان من عدة نواحي و مستمران في زواجهما، ومع هذا قد لا يكون احدهما أو كلاهما راضيان عن هذا الزواج وسعيدان فيه، في حين اهتمت مجموعة من الدراسات الغربية بالإجهاد النفسي و الرضا الزواجي.

وهذا ما دفعنا إلى دراسة موضوع الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، التي تعتبر إطار من اطارات الدولة وركيزة من ركائز المجتمع نتيجة لدورها التعليمي و العلمي، والمقصود هنا ليس الإجهاد النفسي الخاص بالعمل فقط، بل ما ينتج من ضغوطات ومشاكل في الحياة اليومية والتي بتراكمها واقترانها مع مشاكل العمل تؤدي إلى حدوث حالة من الإجهاد النفسي لدى الأستاذة ، أي تعدد مهامها وتشابكها بين دورها داخل البيت كزوجة وأم ومربية ومسؤولة على الأعباء المنزلية وغيرها من المهام ودورها خارج المنزل كعاملة، حيث ان هذه الازواج والمواقف الحياتية الضاغطة، الأعباء الاجتماعية والثقافية، قد تولد لديها مشاعر سلبية، ممكن ان تؤدي بها الى الاحساس بعدم الرضا عن زوجها وعلاقتها معه، خاصة اذا اعتقدت أنه لا يوجد تفهم ومساندة من قبله، والتي ليس بالضرورة أن تكون مادية، فقد تكفيها كلمة تشجيع وامتنان على مجهودها، فالدعم المعنوي يشكل فرقا لدى المرأة.

<sup>1</sup> - كلثوم بلميهوب، الاستقرار الزواجي -دراسة في سيكولوجية الزواج-،المكتبة العصرية ، مصر، 2010. ص92.

والدراسة الحالية محاولة منا للتعرف على وضع الأستاذة الجامعية المتزوجة وبعض جوانب حياتها من خلال فهم حالة الإجهاد النفسي لديها ورضاها عن علاقتها الزوجية.

ومن هذا المنطلق قمنا بطرح التساؤل المركزي التالي:

هل هناك علاقة بين حالة الإجهاد النفسي (المستوى، الأعراض، المصادر) والرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة؟

وقد تفرع عن هذا التساؤل جملة من الأسئلة ، والتي سيتدرج ذكرها على النحو التالي:

- 1- ما هو مستوى الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة ؟
- 2- هل هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي وبعض العوامل السوسيوديمغرافية (العمر، سنوات الزواج، عدد الاطفال وعمرهم، سنوات العمل) للأستاذة الجامعية المتزوجة؟
- 3- ما هي مصادر الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة ؟
- 4- ما مدى الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة؟
- 5- هل هناك علاقة بين الرضا الزوجي و بعض العوامل السوسيوديمغرافية (العمر، سنوات الزواج، عدد الاطفال و عمرهم، سنوات العمل) للأستاذة الجامعية المتزوجة ؟
- 6- ما علاقة مستوى الإجهاد النفسي بمستوى الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة ؟
- 7- هل هناك علاقة بين أعراض الإجهاد النفسي(الجسدية، النفسية، السلوكية، المعرفية) و الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة ؟
- 8- ما هي مصادر الإجهاد النفسي التي تنبؤ بانخفاض الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة ؟

## 2- فرضيات الدراسة

### الفرضية العامة

- توجد علاقة بين حالة الإجهاد النفسي (المستوى، الأعراض، المصادر) والرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة؟

### الفرضيات الجزئية:

- الفرضية الجزئية الأولى: تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة مستوى إجهاد نفسي مرتفع.

- الفرضية الجزئية الثانية: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و بعض المتغيرات السوسيوديمغرافية (العمر، سنوات الزواج، عدد الأطفال وسنهم، سنوات العمل) الأستاذة الجامعية المتزوجة.

- الفرضية الجزئية الثالثة: يوجد لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة مصادر إجهاد نفسي متعددة (الحياة العائلية، المهنية، الأكاديمية، التداخل ما بين الحياة العائلية والمهنية، والحياة الشخصية).

- الفرضية الجزئية الرابعة: تشعر الأستاذة الجامعية المتزوجة برضا زوجي منخفض.

- الفرضية الجزئية الخامسة: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الرضا الزوجي المنخفض و بعض العوامل السوسيوديمغرافية (العمر، سنوات الزواج، عدد الاطفال وسنهم، سنوات العمل) للأستاذة الجامعية المتزوجة .

- الفرضية الجزئية السادسة: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع ومستوى الرضا الزوجي المنخفض لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

- الفرضية الجزئية السابعة: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين أعراض الإجهاد النفسي (الجسدية، النفسية، السلوكية، المعرفية) والرضا الزوجي المنخفض لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

- الفرضية الجزئية الثامنة: توجد مصادر متعددة من الإجهاد النفسي تنبؤ بانخفاض الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

### 3- أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الراهنة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة و علاقته برضاها على علاقتها الزوجية في ضوء التراث النظري والإمبريقي الذي يمكن جمعه .
- تحديد مستوى الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية (العمر، عدد سنوات الزواج، عدد الأولاد، عدد سنوات العمل).
- التعرف على أكثر أعراض الإجهاد النفسي ظهورا لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.
- تحديد مصادر الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة
- تحديد مستوى الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية (العمر، عدد سنوات الزواج، عدد الأولاد، عدد سنوات العمل).
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من مستوى الإجهاد النفسي المرتفع ومستوى الرضا الزوجي المنخفض لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، لما لها من تأثير سلبي على جودة حياتها.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من أعراض الإجهاد و انخفاض الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية.

- إبراز أهمية التعاون والدعم النفسي في العلاقة الزوجية للتخفيف من الإجهاد النفسي والشعور بالرضا.

#### 4- أهمية الدراسة:

في الوقت الحالي أصبحت حياتنا اليومية مليئة بالضغوطات من كل شكل، و تزايدت الانفعالات اتجاه الظروف الاجتماعية و الاقتصادية و متطلبات الحياة، و الملاحظ للمجتمعات العربية المعاصرة يرى بأن هناك تطور سريع مس بنياتها و قواعدها خاصة الاقتصادية في مواجهة تطور بطيء في الفكر و التعليم، هذا التفاوت في التطور أدى إلى عدم تكيف فعلي وعدم التوافق في السلوكيات الاجتماعية، وبالتالي عدم القدرة على الانتقال إلى ممارسة أنماط جديدة في الحياة وأصبحت هذه المجتمعات بالتالي تعيش حياة معاصرة ولكن بالاعتماد على الأسس القديمة في مجال التنشئة الاجتماعية و العلاقات و الحياة الاجتماعية، مما قد نجم عنه العديد من الأضرار، حيث يمكن اعتبار الأسرة أكبر متضرر، وعندما نقول الأسرة فإننا نقصد بنسبة كبيرة المرأة وخاصة الزوجة والأم .

وعليه تأتي أهمية الدراسة الحالية من كونها ستطرق الى احدى تلك الاضرار الناجمة عن التغيرات المجتمعية، والذي لم تعره الدراسات على حد اطلاقنا القدر الكافي من الاهتمام لدى تناولها مواضيع تهتم بالمرأة، وهو معاناتها من الإجهاد النفسي في حياتها اليومية وعلاقة ذلك برضاها عن علاقتها الزوجية.

رغم أن موضوع الإجهاد النفسي تم تناوله بكثرة، إلا انه يبقى دائما قيد الدراسة نظرا للتغيرات الاجتماعية المتسارعة، حيث تظهر أهمية تناوله في هذه الدراسة، في التعرف على اهم الاعراض وأكثر مصادر الإجهاد النفسي تأثيرا على الأستاذة الجامعية المتزوجة، وعليه على صحتها الجسدية و النفسية وعلاقتها، والمساهمة في التخفيف منها مستقبلا، حيث يمكن الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة في هذا الجانب في التخطيط لوضع برامج إرشادية ولما لا علاجية للأستاذات المجهديات.

كذلك تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها خطوة لفهم الرضا الزوجي وتفريقه عن مفاهيم أخرى، ومعرفة كيف يمكن للإجهاد النفسي أن يؤثر على الرضا الزوجي للأستاذة. وإمكانية الاستفادة من نتائجها، في وضع برامج إرشادي زواجي للتخفيف من التوتر الذي قد يشوب العلاقة الزوجية، وقد يصعد روابطها. كما ان نتائج دراستنا قد تكون انطلاقة لدراسات اخرى خاصة في مجال الرضا الزوجي.

## **5- التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة**

الدراسة العلمية الحديثة تعتبر المفهوم أو مصطلح الدراسة أداة منهجية توجه الدراسة منذ بدايتها إلى نهايتها، و بالنظر إلى أهمية المصطلحات فإننا نحاول تحديدها إجرائياً. وفي دراستنا الراهنة تعاملنا مع هذه المفاهيم :

### **5-1- المرأة العاملة:**

المرأة العاملة هي التي تعمل خارج المنزل و تحصل على أجر مادي مقابل عملها، فهي الموظفة، الزوجة، ربت البيت والأم، تمثلت في الأستاذة الجامعية المتزوجة بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة .

### **5-2- الإجهاد النفسي:**

الإجهاد النفسي هو جزء من الحياة اليومية، وهو حالة تشعر فيها الأستاذة الجامعية المتزوجة بالتعب، الانهاك والضيق، تتجم عن التفاعل بين عوامل داخلية خاصة بها وعوامل خارجية محيطية، وتظهر عندما تواجه متطلبات تفوق إمكانياتها التوافقية، تستجيب لها بعدد من الاستجابات (الأعراض) الفيزيولوجية، العاطفية، المعرفية، والسلوكية. ويستدل على الإجهاد النفسي بالدرجة التي تحصل عليها الأستاذة الجامعية المتزوجة على سلم الإجهاد النفسي، الذي قامت ببنائه الطالبة.

أما حالة الإجهاد النفسي فالمقصود بها في الدراسة الحالية: معاناة الأستاذة من مستوى عالي من الإجهاد النفسي، ظهور مجموعة الأعراض، ووجود مجموعة من المصادر ساهمت في حدوثه.

### 3-5- الرضا الزوجي:

هو تقييم ذاتي للعلاقة، يعبر عن درجة رضا الأستاذة الجامعية المتزوجة فيما يتعلق ببعض جوانب العلاقة الزوجية من حيث الإتصال، امضاء الوقت، اتخاذ القرارات... الخ، وكذلك العلاقة بأكملها، من خلال الدرجة التي تتحصل عليها في سلم الرضا الزوجي لهذه الدراسة والذي قامت ببنائه الطالبة.



## الفصل الثاني

مكانة المرأة في المجتمعات المختلفة بين الأمس و اليوم أدوارها وعلاقتها  
بالعمل

أنا مدين بكل ما هو (أنا) إلى المرأة منذ كنت طفلا حتى الساعة.  
ولولا المرأة الأم والمرأة الشقيقة والمرأة الصديقة،  
لبقيت هاجعا مع هؤلاء النائمين الذين يشوشون سكينه العالم بغطيطهم.

جبران خليل جبران

## تمهيد

إن مكانة المرأة في المجتمع الحديث لا يمكن تفسيرها بالاعتماد على مجموعة عوامل اجتماعية و اقتصادية و سياسية تلاحظ في الحاضر فقط و في ظروف المجتمع وأوضاعه الراهنة، و إنما لا بد الرجوع إلى الوراء لتحديد تلك الخلفية التاريخية والثقافية التي جعلت للمرأة ذلك الوضع الذي تحتله الآن في المجتمع والذي يؤهلها للقيام بأدوار و مهام معينة لها انعكاساتها الإيجابية و السلبية.

فالوضع الذي تميزت به المرأة قديما طرأت عليه تغيرات يمكن أن توصف بأنها سلبية<sup>1</sup> حيث كانت صورة المرأة السائدة حتى حوالي القرن العشرين هي صورة الأم التي تهتم بشؤون البيت و رعاية الزوج والأطفال، والزوج هو المعول والتمكف بمطالبتها، ولقد كان الرجل هو صاحب السلطة في المنزل وكل ما يتعلق بشؤون الأسرة.<sup>2</sup>

## 1- المرأة كأنثى، زوجة، أم و عاملة:

المرأة تلك التسمية لأوجه متعددة، الأنثى، البنت، الأخت، الزوجة، الأم و العاملة .  
تحدد أدوار كل فرد سواء كان ذكرا أو أنثى حسب البيئة التي يولد فيها فالكثيرون ينادون بأن الإنسان ابن بيئته، حيث أن كل مكتسباته الاجتماعية من قيم واتجاهات و تقاليد و ميولاته و بنيته النفسية تتشكل إلى حد كبير بمساهمة البيئة .

<sup>1</sup> - السيد عبد المعاطي و آخريين، علم اجتماع الأسرة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000، ص250.

<sup>2</sup> - سامية حسن الساعاتي، علم اجتماع المرأة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص119.

وبالرغم من أن مكانة المرأة قد تطورت عبر التاريخ من خلال تعلمها وخروجها إلى ميدان العمل وتبوئها مراكز عليا إلا انه مازال ينظر إليها على أنها كائن ضعيف، فهي أنثى أقل من الذكر دورها الأول أن تكون بنت مطيعة لأهلها ثم زوجة وأم جيدة، ومع هذا كله يضاف إليها دورها كعاملة.

وهنا سوف نحاول أن نلقي الضوء على كل هذه الأدوار التي تؤديها و التي تؤثر فيها سواء بالسلب و ذلك من خلال تحمل مسؤوليات عديدة داخل المنزل و خارجه، أو بالإيجاب وذلك من خلال تحقيق الطموح الذاتي والاستقلال الاقتصادي عن الزوج بشكل خاص.

وذلك من خلال محاولة التركيز على ما تقوم به، أي واجباتها إن صح القول، بالرغم من أن لديها حقوق وضعها وكفلها كل من المجتمع، القانون والشرع.

المرأة كأنثى هي إنسان أو كائن بشري يحتوي على صفات فيزيولوجية ومورفولوجية معينة تفرقها عن الرجل ووجود هذه الاختلافات أمر طبيعي وحقيقة واقعية؛ لكن هذه الاختلافات لها مميزاتها كما لها سلبياتها فمن إيجابياتها الاستفادة منها للتعايش والتغلب على الوحدة والتكاثر واستمرار الإنسانية، ومن سلبياتها النظرة التي يحملها كل جنس عن الآخر.

وبما أننا بصدد التحدث عن المرأة(الأنثى) فهي نظرة النقص من حيث كونها كائن ضعيف جسما وعقليا... الخ.<sup>1</sup>

بالرغم من أن مصطلح الأنثى يستعمل للدلالة على معاني كثيرة ولكن أكثر المعاني التصاقا بهذه الكلمة هو الضعف؛ وعلى هذا الأساس ونتيجة المعتقدات والتقاليد الراسخة يتم تربية المرأة ولو بطريقة غير مباشرة وغير صريحة لكي تكون ضعيفة، فهي يجب أن تكون خاضعة خائفة دائما للجنس الأقوى منها وهو الجنس الذكوري،<sup>2</sup>

1- سناء حسنين الخولي، الأسرة و الحياة العائلية، دار الميسرة، عمان، الأردن، ط1، 2011، ص21  
2- مريم سليم، عبد القادر عرابي و آخرون، المرأة العربية بين ثقل الواقع و تطلعات المستقبل، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت لبنان، 2004، ط2، ص35 .

فالفتاة يجب أن تأخذ رأي أخيها مثلاً حتى لو كان اصغر منها ثم زوجها و في حالة غيابه أو وفاته يأتي الابن.

وفي هذا الصدد يرى أصحاب التحليل النفسي، أن في المرحلة القضيبية تكمن جذور ما يمكن أن يسمى بسيادة الذكر وسلبية الأنثى واستسلامها، أو تفوق الذكر وتبعية الأنثى حيث حسب هذه النظرية أن مراحل النمو الأولى (الفموية، الشرجية، القضيبية) مسؤولة عن تشكل أنماط الشخصية والتي يصعب أن تتحول عنها بعد ذلك في مراحل النمو المختلفة.<sup>1</sup>

كما يرى أصحاب الحركة التحررية للمرأة على أنها تنربى منذ طفولتها على فكرة ثابتة، وهي أن جمالها الجسماني هو كنزها الوحيد وبالتالي بدأ عقلها يتوافق ويتكيف مع الوظيفة المفروض أن يؤديها جسمها ويحول إلى مجرد إطار ذهني يزيد جمال جسدها.<sup>2</sup>

وباعتبارها أنثى فهي محددة بادوار اجتماعية معينة ترثها عن أمها<sup>3</sup> فالأنثى خاصة في المجتمعات العربية تكون نتاج للتنشئة الاجتماعية مثلها مثل الذكر.

أما المرأة كزوجة فتربى الفتاة و الذكر منذ البداية على ادوار معينة مرتبطة بصلة وثيقة بالمؤسسة الزوجية، حيث يتم تهيئتهما للعب هذين الدورين على أساس أن الرجل للعمل في الخارج و كسب الرزق وإعانة العائلة، و أن المرأة تبقى في المنزل للإنجاب و تربية الأولاد، وكذا رعاية شؤون المنزل بدون الأخذ بعين الاعتبار حاجاتهما خاصة بالنسبة للفتاة.

ولكن في عصرنا الحالي يوجد تناقض في النظرة إلى المرأة و الدور الاجتماعي الذي تقوم به، فمن جهة يتم تشجيعها في أسر ومجتمعات كثيرة على التعلم و الرقي و اقتحام ميدان العمل، ومن جهة أخرى يتم إبقاءها أو تثبيتها بالدور الأسري المتمثل في الإنجاب و الاعتناء بالمنزل وتربية الأولاد، وهذا ما قد يؤثر أو يؤدي إلى التشويش

<sup>1</sup> - سناء حسنين الخولي، الأسرة و الحياة العائلية، مرجع سابق، ص251

<sup>2</sup> - سناء حسنين الخولي، نفس المرجع، ص105

<sup>3</sup> - مريم سليم، عبد القادر عرابي و آخرون ، مرجع سابق ، ص36

على صورتها وعدم وضوح في دورها، وكذلك هناك تناقض لمكانتها بين كونها صورة للعتاء و الشرف التي تمثلها الأم و بين صورة للعيب و الجهل و الضعف و القصور في كونها أنثى.<sup>1</sup>

ولقد أشار كل من بولك Polk و شتاين Stein في دراسة لهما إلى أن كثيرا من الضغوط تمارس على الفرد كي يمثل للنمط الثقافي المثالي، حتى في النواحي التي تتنافر أو لا تتطابق فيها شخصيته مع التوقعات الاجتماعية، مما يترتب عليه حدوث شيء من الارتباك والفوضى بالنسبة لأداء الدور وتطابقه مع التوقعات الاجتماعية المطلوبة وهذا هو حال المرأة المتزوجة والعاملة.<sup>2</sup>

المرأة كعاملة مارست هذا الدور منذ القدم، حيث كانت تعمل في ميدان الزراعة، الرعي الغزل النسيج والخياطة وغيرها من الأمور إلا أن هذه الأنشطة لم تكن مدفوعة الأجر حيث كانت تمارسها داخل أسرتها بهدف مساعدة الأهل والزوج.

لكن وضعيتها ومكانتها في المجتمع كامرأة عاملة جاء مع تلقيها أجر على ما تقوم به. وحتى دخولها إلى هذا الميدان ملتصق بصفاتها الأنثوية يعني بأنها تمارس مهام ذات قرابة لطبيعتها الجسدية والنفسية ووضعها الاجتماعي، خاصة في الدول العربية حيث يتم حصرها في المجالات التعليمية والخدماتية والطبية والأعمال المكتبية والصناعات النسيجية والغذائية.<sup>3</sup> لكن هذا لم يمنع دخولها بعض القطاعات الأخرى كالشرطة مثلا، والكلمة الأولى في الأول والأخير تبقى للثقافة السائدة والعادات والقيم الاجتماعية والقيود وغيرها من المعايير التي تطبع صورة ودور المرأة .

وقد أدى خروج المرأة إلى العمل إلى نقاشات ودراسات عديدة حول انعكاساته أو تأثيره سواء على تربية الأولاد والاهتمام بالأسرة أو حتى على حالتها الجسدية و النفسية، فمن حيث الأولاد هناك من يرى بأن خروج المرأة الأم إلى ميدان الشغل قد

<sup>1</sup> - مريم سليم، عبد القادر عرابي و آخرون، مرجع سابق، ص16

<sup>2</sup> - Polk, Barbara Bouce Robert b Stein, is the Grass Greener on the other side في سناء حسنين الخولي الأسرة و الحياة العائلية ص40-41ص.

<sup>3</sup> - مريم سليم، عبد القادر عرابي و آخرون، مرجع سابق، ص22.

أثر على أولادهم سواء من ناحية تكوين شخصيتهم أو من ناحية تحصيلهم العلمي أو غيرها من الأمور، في حين ترى دراسات أخرى أن عمل المرأة له تأثير إيجابي على أطفالها من حيث اعتمادهم على أنفسهم وزيادة الطموح لديهم والقدرة على التعبير على دواتهم بشكل كبير.

وسنلقي الضوء فيما يلي بشكل موجز عن مكانة المرأة والأدوار التي لعبتها خلال التاريخ.

## 2- المرأة في المجتمعات المختلفة بين الأمس واليوم:

### 2-1-1- مكانة المرأة و دورها عبر التاريخ:

في العديد من الكتابات التي تناولت المرأة و الدور التي قامت به عبر الأزمنة الماضية كان هناك تنويه لوضع المرأة و الأعمال التي كانت تقوم بها ولذلك لمعرفة حال المرأة اليوم يجب أن نعرف مكانها و موقعها عبر الأزمان من خلال معرفة تاريخها الذي يتصل بتاريخ البشرية حيث أن كل مجتمع كان له نظام خاص به يوضح فيه دور كل جنس عن الآخر، و هنا سوف نحاول إلقاء الضوء وضع المرأة و الدور التي كانت تقوم به في تلك الحقبة بدون تفصيل و بما يخدم عملنا هذا لان الكثير من علماء الاجتماع والتاريخ وغيرهم تعمقوا في هذا الموضوع.

### 2-1-1-1- المرأة الأوربية :

بشكل عام المرأة في اليونان القديمة لم يكن لديها مكانة و دور إلا كزوجة حيث لم يكن اعتبارها مواطنة فلقد حرمت بعض الحقوق المدنية كالإرث و أهلية التعامل في المجتمع الذي تعيش فيه حتى الحقبة الهيلينية<sup>1</sup>، و لقد كانت كائن أدنى من الرجل و تحت وصايته سواء كان أب أو أخ، زوج، ابن أو حتى قريب هذا في حالت ما اذا كانت من بنات العائلات العريقات لكن الفقيرات غالبيتهن ينتهين كبائعات هوى و المتعلمات

<sup>1</sup> - وهي الفترة التي جاءت بعد غزو جزء كبير من العالم من قبل الاسكندر الأكبر حتى السيطرة الرومانية .

من هذه الطبقة قد يصبح مرافقات شبه رسميات لرجال أعمال أو سلطة أو يدرن منازل أو مقاهي للسمر.<sup>1</sup>

وبالرغم من أن الصورة بشكل عام كانت هكذا في مختلف المدن اليونانية القديمة ومستعمراتها، وهذا ما لم يتيح للمرأة اليونانية فرصة الثقافة والتعليم. ولقد تحدث العديد من الفلاسفة و المفكرين اليونانيون عن مكانة المرأة من بينهم **سقراط** حيث يقول في هذا الصدد: «إن الطبيعة لم تهب المرأة أي استعداد عقلي ولذلك ليس لها أن تعرف إلا شأن الأمومة وشأن الحضانة وشأن تدبير المنزل، وبعد ذلك يجب أن تعزل عن بقية التصرفات». وبهذا القول يؤكد **أرسطو** ما كان سائد في تلك الفترة.

إلا أن مدينة اسبرطة بالرغم من احتفاظها بالعديد من ممارسات تلك الفترة، إلا أنها كانت تضع المرأة نوعا ما موضع مساواة مع الرجل لغرض خاص و هو دورها الأول من إنجاب جنود شجعان و تربيتم لهذا الأساس، أما المساواة فلقد تجلت في تعليمها بشكل إجباري حيث كان الإسبرطيون يعلمون المرأة الرياضة البدنية و التمرينات العسكرية، كما كانوا يعلمونها الغناء والرقص، غير أنهم عزلوها عن الرجل في التعليم فخصصوا مدارس للبنات بمعزل عن الذكور، لأن رأيهم في الاختلاط أنه يعوق الشباب عن البطولة والحياة الجادة.

ولقد كانت هناك محاولات عديدة للرقى بالمرأة اليونانية القديمة وانتشالها من "الحضيض"، لكن ذلك كان على حساب تكوينها فلقد اهتموا بمظهرها الخارجي فقط، من خلال تفننهم في نحت التماثيل وجعلوا منها بذلك رمزا للجمال والحب والغش ومصدرا للشهوات وبذلك انحصرت قيمتها في هذه الأشياء مع إهمال إنسانيتها وكيونيتها.<sup>2</sup>

والمرأة في روما القديمة لم تكن بأحسن الحال من مثيلتها الإغريقية فلقد كانت هي أيضا تحت سيطرة الرجل، ولم يكن يعطى لها حتى اسم عكس الرجل الذي يدل على فرديته وإذا كانت العائلة لديها بنات كثر كانت تستخدم تعبير **مايور major** للكبيرة و

<sup>1</sup> -Claude mossé, la femme dans la Grèce antique, éditions complexe , bruxelles, Belgique, 1991.

<sup>2</sup> - حسين عبد الحميد أحمد رشوان، علم اجتماع المرأة، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 1998، ص04

مينور minor للصغيرة وترتيا tertia للثالثة وهكذا، تم أصبح يتم تأنيث الاسم الثالث للذكور (اللقب) تم في العصر الإمبراطوري أصبح يتم اختيار الاسم الأول بحرية هذا بالنسبة للحررات أما العبيد فقد حملن الأسماء التي يعطيها لهن أسيادهن.<sup>1</sup> ولكن هذا لم يمنع أنه كانت لديها بعض الحقوق التي لم تجد لدى بعض الثقافات الأخرى مثل المشاركة في بعض المراسيم التقليدية، وكذلك عقد الزواج الشرعي، أو تكون كاهنة عذراء vestale مكلفة بالحفاظ على النار المقدسة مشتعلة بحسب الأساطير الرومانية .

ولقد تعلق دورها بشكل مباشر بوضعها الاجتماعي والذي انحسر في الزواج و الأمومة و الإشراف على المنزل في حالة ما إذا كانت ميسورة الحال، أما إذا لم تكن كذلك فهي التي تقوم بجميع الأعمال المنزلية إضافة إلى تربية الأولاد، وان كان دورها الأول في الحالتين هو إنجاب الذكور.<sup>2</sup>

## 2-1-2- المرأة في أسيا قديما:

في الهند ومع كل تاريخها و ما مر عليها كان هناك تذبذب أو تأرجح في مكانة المرأة بين تقديس لها وجعلها في صورة آلهة و بين تحقير و إنقاص من قيمتها واعتبار الزوجة عبدة.<sup>3</sup>

وفي اليابان والصين كانت مكانة المرأة عالية قبل النظام الإقطاعي الذي قلل من دور المرأة وأصبحت خاضعة للسلطة الذكورية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> -Régine Penoud, la femme au temps des cathédrales ,stock, Paris, 1980, PP20-23

<sup>2</sup> -les droits de la femme au bas-empire romain: le code théodosien, traduction Patrick Laurence ,éd chemins de tr@verse ,paris, 2012, p03.

<sup>3</sup> - ويل ديورانت، موسوعة قصة الحضارة، جزء 3 : الهند وجيرانها، ترجمة زكي نجيب محمود، تحت إشراف محي الدين صابر، دار الجبل لطبع و النشر و التوزيع ، بيروت، 1988، ص 178ص 179.

<sup>4</sup> - ويل ديورانت، موسوعة قصة الحضارة، جزء 4:الصين ، ترجمة محمد بدران، تحت إشراف محي الدين صابر، دار الجبل لطبع و النشر و التوزيع ، بيروت 1988، ص266.



## 3-1-2- المرأة الفرعونية:

اختلفت الثقافة الأوربية عن الثقافة الفرعونية و تجلى ذلك الاختلاف في التقاليد و المعايير حيث الحضارة الفرعونية لم تكن تجعل المرأة تابعة أو معتمدة بل إن النساء كن يحظين بهيبة كبيرة و يتمتعن بحقوق كثيرة في هذه الحضارة، ومن المؤشرات و الدلائل على احترامها و مشاركتها في الحياة الاجتماعية مشاركة فعالة، هي تلك الآثار الفرعونية المتبقية و التي تضع الزوجات في مكانة متوازية مع أزواجهن، وتشير الوثائق أيضا إلي أن الأزواج كن يصطحبن زوجاتهم في كل الوظائف الاجتماعية، وكن تقفن معهم جنبا إلى جنب حيث أعطيت لهن حريات وحقوق مساوية للرجل وينطبق ذلك على مهنة مختلفة كالتجارة والزراعة وحق التزويج، وممارسة أنشطة وقت الفراغ تماما كالرجل ولذلك يمكن القول بان المجال الذي كانت تمارس فيه المرأة ووظائفها الاجتماعية كان يتميز بالشمول بحيث أنه امتد إلى أبعد حدود من المنزل والحياة الأسرية أو تربية الأبناء، العناية بشؤون الزوج، ولكن هذا الوضع الذي تميزت به المرأة قديما طرأت عليه تغيرات يمكن أن توصف بأنها سلبية وقد حدث ذلك نتيجة غزو الاسكندر الأكبر لمصر عام 323 قبل الميلاد حيث ظهرت آثار ذلك واضحة على المرأة، ولقد كان المجتمع اليوناني أثناء غزو الاسكندر الأكبر لمصر يستبعد المرأة من مجالات الدراسة و الشؤون العامة والعمل، بل ومباشرة الأعمال المنزلية أيضا تلك التي كان ينجزها العبيد أنفسهم، وكادت وظيفة المرأة في الحضارة الإغريقية تكون مقتصرة على وظيفة الإنجاب فقط<sup>1</sup>، وإن تبني المصريين لأعراف الإغريق القدامى ولقوانينهم أدى إلي انكماش تلك الحقوق والحريات التي كانت تحظى بها المرأة إلى المرحلة السابقة قبل الغزو.

والأمر لم يختلف عن ذلك كثيرا ابان الحكم الروماني لمصر حيث لم يوافق القانون الروماني إلا على عدد ضئيل من الحقوق القانونية التي كانت تحظى بها المرأة الرومانية آنذاك، ذلك لأن المرأة لم تكن لها شخصية قانونية مستقلة في ظل القانون

<sup>1</sup>-السيد عبد المعاطي،مرجع سابق، ص250.

الروماني، بل كانت تابعة لأبيها قبل الزواج ثم لزوجها بعد ذلك فضلا على أنها لا تحظى بحق الملكية الخاصة أو بالمطالبة الرسمية بالطلاق لأن ذلك كان من حق الزوج وحده.<sup>1</sup>

#### 2-1-4- المرأة العربية في العصر الجاهلي و ظهور الإسلام:

في العصر الجاهلي وقبل ظهور الإسلام كان هناك تمايز في وضع ومكانة المرأة العربية وذلك حسب القبيلة التي كانت تنتمي إليها ولكن أغلبيتهم إن لم نقل جلهم كانوا يعاملون المرأة بنفس الطريقة وذلك بدأ من ميلادها، حيث انه في اغلب القبائل العربية كان يتم وأد الفتاة عند ميلادها وإذا كان الأب غائبا تقوم الأم بذلك، وإن لم تقوى وتركاها تكبر وأدها وهي كبيرة وذلك لفقرهم أو خوفهم من العار الذي سيلحق بهم إذا قامت الحرب و سبيت وأيضا لأنه لم تكن لها ضرورة عند الحرب.<sup>2</sup>

وبالرغم من أن هذه الممارسة كانت هي السائدة إلا أنه كانت هناك تناقضات أخرى، فقد كان هناك نسوة يتمتعن بالحرية في الذهاب والمجيء وامتلاك العبيد والزواج والتجارة وذلك بسبب مكانتهن كسيدات شريفات لديهن نسب وجاه ومال، وفي المقابل كان هناك العكس من عبيدات أو بائعات الهوى من الرقيق أو الفقيرات.

ومع ظهور الإسلام حاول تغيير الكثير من المعتقدات السائدة حول مكانة المرأة فمنع وأدها واستغلالها وأعطاهها حقها في الميراث والاختيار في الزواج ولم يميز بينها وبين الرجل فكلاهما لديه حقوق وعليه واجبات، ولقد جعلها في مقامات أخرى خير من الرجل، إذ تم وضع الجنة تحت أقدام الأمهات.

والإسلام اليوم ليس مسؤول عن النظرة و المطالب التي يحملها الكثير من المتعصبون ويفسرونه على أهوائهم.

<sup>1</sup>-G.potwoet, La condition juridique de la femme dans l'ancien Egypte ,Paris,1986,P28.

<sup>2</sup>- محمد علي البار، عمل المرأة في الميزان،الدار السعودية للنشر،جدة،1981،ص14-15.

## 2-2- مكانة المرأة و درها في المجتمعات اليوم:

بعد عرضنا لمكانة المرأة في بعض الحضارات القديمة سنتناول وضعها في المجتمعات المتقدمة والنامية، وهذا بعد ظهور التصنيع ودخولها لميدان العمل ومزاولة التعليم. حيث أن الإحصاءات الرسمية سواء في الدول المتقدمة أو النامية تتجاهل في معظم الأحيان العمل الإنتاجي للمرأة طالما أن هذا الأخير لا يتم إلا في إطار سوق العمل وعلى ذلك يكون دور المرأة في عملية الإنتاج أقل ظهورا في الدول النامية عنه في الدول المتقدمة لأن جزءا كبيرا منه يتم في إطار المنزل و الأسرة.

فإذا كان عمل المرأة الغير مأجور في الدول المتقدمة يقتصر على العمل المنزلي فإنه في الدول النامية يتضمن العمل الإنتاجي داخل نطاق الأسرة بل وفي الحقول أيضا عندما تعمل المرأة في مشروع أسري صغير، إذن فالإحصاءات الرسمية أقل إنصافا للمرأة العاملة في الدول النامية عنه في الدول المتقدمة.<sup>1</sup>

وبالتالي تلقى المرأة اهتماما متزايدا من قبل الكثير من الحكومات و المنظمات الدولية والمحلية، نظرا لتنامي الإدراك بأهمية إدراج المرأة في عمليات التنمية سواء من حيث المشاركة الفعالة في العمليات التنموية أو الاستفادة العادلة من عوائد التنمية. ولقد أصبح واضحا أن تحقيق التنمية المتواصلة لا يمكن أن يكون إلا من خلال رفع قدرات البشر

وإشراك أكبر عدد منهم في دورة الإنتاج والاستهلاك .

ونقطة الانطلاق في أي سياسة تنموية ناجحة هي العمل على الارتقاء بالمرأة التي تقوم بالدور الأساسي في تكوين الأسرة وتنشئة الأبناء وتضطلع بالجانب الأكبر من المسؤولية في تنفيذ برامج تنظيم الأسرة ويعول عليها الكثير في المحافظة على صحة البيئة وترشيد الاستخدام والمساهمة الفعالة في دفع عجلة الإنتاج.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - علياء شكري و آخرون، المرأة و المجتمع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 09.  
<sup>2</sup> - سامية محمد فهمي، المرأة في التنمية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1999، ص 317.

وعليه ليس من الصعب أن نقول أن مكانة المرأة الاجتماعية قد تغيرت ومازالت تتغير إلا أن درجة هذا التغيير تختلف من مجتمع إلى آخر و من طبقة إلى أخرى ومن امرأة إلى أخرى ولكن من الملاحظ أن نسبة النساء العاملات سواء في المجتمعات المتقدمة أو النامية في زيادة مستمرة سواء كن متزوجات أو غير متزوجات، وقد أثر عمل المرأة على وضعها النسبي في المجتمع حيث أعطاهما نمط من الاستقلال والحرية لم تكن تتمتع به من قبل .

ويلاحظ أن المرأة بوجه عام استخدمت هذه الفرص التي أتاحت لها بذكاء بحيث بدأت تتحرر من الأطفال عن طريق التحاقها بالعمل و إرسالهم إلى دور الحضانة والمدارس كما تحررت تدريجيا من تربية عدد كبير منهم و ذلك بإنجاب عدد أقل ممكن. وبالرغم من كل هذا فمازال المجتمع يفرض على المرأة العاملة قيودا تقليدية تعطل قدراتها على الحركة بمرونة و يسر كما تقيد فرصتها المشروعة وهي قيود ثقافية تمتد جذورها بعمق منذ تربية الأنثى و هي طفلة و صبية لذلك فطريق المرأة مازال طويل قبل الوصول إلى المساواة الكاملة بينها و بين الرجل .

ولعل هذا الذي أدى بقيام ما يسمى بحركة المرأة اليوم التي بدأت فيها المطالبة مبكرا للمساواة في الحقوق بين الجنسين في الظهور منذ حوالي عام. و نتيجة لهذه الحركة التحررية أصبحت المرأة اليوم تشارك الرجل المدرسة و الجامعة والمصنع و كل مجال من مجالات العمل.

وانتهت الثورة الأولى بأن نالت المرأة حقوقها المدنية ( كلها أو معظمها) و أصبحت كائنًا يمثل نصف المجتمع، ولكنها اكتشفت فجأة و مع قدوم السبعينات من القرن العشرين أنها مازالت تابعة للرجل لأنه قد وضعها في قالب لا يمكن الفكك منه، وأن جوهر تحررها تصل إليه بعد.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - سناء الخولي، الأسرة و الحياة العائلية، مرجع سابق، ص105

## 2-2-1- مكانة المرأة و دورها في المجتمعات الغربية :

لقد بدأت الحركة النسائية في أوروبا عام 1604 وقبل الثورة الصناعية ارتفع صوت Marie De Gournay في فرنسا تطالب بالمساواة بين الرجل و المرأة ولم تحظ ثورتها بنصيب من كبير من الاهتمام حتى جاء فيلسوفان فرنسيان بعد قرن و نصف تقريبا وهما من فلاسفة الثورة الفرنسية وهما كوندراوت و هالباخ Helbach,Condoret و طالبا بمنح المرأة حقوقا متنوعة و ضرورة مساواتها بالرجل.

و لقد بدا الفكر الغربي الفرنسي يؤثر تأثيرا مباشرا على التحولات التي حدثت في الدول الغربية، حيث أن التحولات التي حدثت في فرنسا والليبرالية وتفكيك الاقتصاد الليبرالي ساهم في تحويل نظرة المجتمع إلى المرأة، فقد نادى المفكرون آن ذاك بضرورة تحرير المرأة.

كما ساهمت المرأة العاملة الفرنسية في نواحي متعددة، ويرجع هذا إلى الحرب العلمية الأولى، فقد اشتركت النساء في كل عمل حتى ينظم الرجال إلى الجيش، وعلى ذلك فقد صممن أن يتولين أمر مكاسبهن و خاصة حين فقدان الأمل في الزواج و ذلك لنقص ما يقارب من مليوني رجل.<sup>1</sup>

وأثناء الحرب العالمية الأولى أدى نقص العمالة إلى الضرورة الملحة لدخول المرأة مجال العمل ولم يحل عام 1920 حتى كانت المرأة تمثل نصف العاملات في صناعة الملابس الجاهزة.<sup>2</sup>

وفي أمريكا بالرغم من مناداة توماس جيفرسون بالديمقراطية إلا أن المعركة كانت طويلة الأمد، ورأى جيفرسون أنه من الأفضل إبعاد المرأة عن النشاط السياسي ولم يكن لها حق ممارسة أي نشاط إلا الأمومة والزوجية، وليس غريبا أن نعرف أن أكثر المعارضات للحركة النسائية في تلك الحقبة هن النساء في حد ذاتهم، فبالرغم من إحساس بعضهن بضالة المكانة الشرعية فإن أولئك اللاتي كن سعيدات في الزواج لم

<sup>1</sup> - كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 1984، ص50-51.

<sup>2</sup> - ويليم تشيف، المرأة الأمريكية، ترجمة: نور الدين المرادي، مؤسسة سجل العرب، 1979، ص43.

يجدن أي ضرورة للتغيير، بل الغالبية منهن كانت تعتقدن أن مكان المرأة الطبيعي هو المنزل، حتى المتعلمات لم يكن يرغبن في التصويت أو دخول في أي مهنة فليس هناك داعي للنضال من أجل مسؤوليات غير مطلوبة، ولذلك فقد عانى قادة الحركة النسائية كثيرا وكانت نساء الطبقة المتوسطة هن المحرك لهذه الحركة.<sup>1</sup>

وبالرغم من عدم الاعتراف بدورها إلا أن المرأة الأمريكية في تلك الحقبة كانت تلعب دورا هاما في الاقتصاد فلقد ظلت فترة طويلة عاملة غير ظاهرة.

وتشير الإحصائيات التي أجريت في عام 1810م إلى أن نحو 90% من المنتجات النسيجية التي صنعت في الوم.أ كانت قد غزلت بواسطة النساء في منازلهن، إذ أن غزل القطن و الصوف كان شائعا بين النساء غير المتزوجات ليكسبن عيشهن.<sup>2</sup>

أما في إنجلترا فقد اتجهت المرأة نحو الإصلاحات الاجتماعية و لم تندمج في الوظائف العامة، وذلك نتيجة عدم ثقة الرجل الإنجليزي على قدرة المرأة على العمل خارج المنزل، كما أن الرجل الإنجليزي يكره أن يرى المرأة حوله في كل مكان و قد سبب ذلك متاعب كثيرة للمرأة الموظفة، ولكنها ما لبثت أن دخلت ميدان الطب والميدان السياسي و حصلت على مقاعد في البرلمان.

وفي القرن التاسع عشر بزغت للمرأة بعض الحقوق ولكن لم يؤخذ برأيها وشهادتها و حقها في الانتخاب إلا في القرن العشرين، وما إن جاء عام 1928م حتى كسبت المرأة تلك الحقوق المدنية التي يتمتع بها الرجل.<sup>3</sup>

وفي روسيا نص الدستور على التساوي بين المرأة والرجل في جميع المجالات وتشكل الإناث نسبة 8% في مهن الطب و 100% من المشتغلين في التعليم في مراحل الأولى.<sup>4</sup>

ولم تظهر المرأة الروسية الحديثة قبل ثورة ديسمبر 1825 وخلال سنوات الأعداد للثورة الجديدة أخذت النساء نصيبهن الكامل من المسؤولية ولم يطالبن بأي ميزة من

<sup>1</sup> - كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 51.

<sup>2</sup> - حسين عبد الحميد أحمد رشوان، علم اجتماع المرأة، مرجع سابق، ص 102 ص 103.

<sup>3</sup> - كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 51.

<sup>4</sup> - سامية محمد فهمي، مرجع سابق، ص 65.

أجل كونهن نساء فقمن بما يطلب منهن دون أي تساعل واقتسمن العمل سويا مع الرجال كما عشن معهن وساعدن في الإعداد للثورة بنفس حماس الرجال، وبسبب هذا الإحساس المتبادل من الثقة و الاحترام يمكن أن نفهم أن الحركة النسائية في روسيا لم تكن تهتم بمحاربة الرجل بقدر ما عملت من أجل خطة و برنامج أوسع من ذلك، ولذلك فقد كان من الطبيعي عدم التمييز و التفرقة حين نجحت الثورة، وكان من الطبيعي أيضا أن تقوم هناك مساواة تامة بين الجنسين في الدولة الجديدة.

وقد أقامت الثورة البلشفية سنة 1971 مساواة تامة بين الجنسين، وهذا لا يعني أن المرأة الروسية حصلت على شهادة الانتخاب ولكن أصبحت هناك مساواة قانونية مثل حرية الاحتفاظ باسمها بعد الزواج إذا رغبت، كما من حقها اختيار مكان إقامتها و عدم إتباع زوجها عندما يرحل ولها نفس الحقوق مثل الرجل فيما يتعلق بالملكية وكذلك هناك مساواة اجتماعية فمن حقها أن تنتمي إلى أي ناد تختاره و ليس هناك كليات خاصة بالنساء أو الرجال، وكان على النساء أن يعملن مثل الرجل طالما أنهن مخلصات للنظام الشيوعي.

كما حصلت المرأة كذلك على عدة مميزات فيما يتعلق بالأجر في فترات الحمل والرضاعة، كذلك الإشراف على الطفل في حضانات ملحقة بالعمل، ولكن المميزات الجديدة جلبت عليهن مسؤوليات جديدة فان معظم الأعمال بالمصانع هي أيضا روتينية و مجمدة شأنها شأن الأعمال المنزلية بل و أحيانا اشق ولم تستن المرأة من الأعمال الصعبة مثل حفر الإنفاق و نظافة الشوارع.

إن المساواة هي المساواة ولكن قدرات المرأة الجسمية هي التي تحدد المستوى.

أما في ألمانيا فقد ظلت الفكرة السائدة قبل عام 1914م أن نشاط المرأة الطبيعي هو المنزل و الأطفال و الكنيسة حتى جاءت الحرب فجذبت النساء إلى أعمال كثيرة، ومن هنا طالبن بحقوقهن و ركزن الاهتمام من أجل حماية المرأة و الطفل، ولكن ما إن ظهرت الشرارة الأولى للنازية حتى اتجه الرأي إلى تأنيث المرأة مرة أخرى و دفعها للمنزل فخروج المرأة في نظر النازية كان يعني نقص في عدد الأطفال، وفي هذا

الصدد يقول هتلر عن المرأة : « إن عالمها هو زوجها و أسرته و أطفالها و منزلها و لا نشعر أنه من الصواب أن تقتحم المرأة المجال السياسي للرجل » ونتيجة لهذا انسحبت المرأة من كل شيء حتى من التعليم.<sup>1</sup>

و لقد كان للحرب يد في دخول المرأة الألمانية لمضمار العمل، فقد طرد هتلر العديد من النساء من أعمالهن للتخفيف من البطالة عند الرجال ولكنه اضطر إلى إعادتهن إلى العمل نتيجة التحاق الرجال بالجيش مما أدى إلى نقص العمالة.<sup>2</sup>

## 2-2-2- مكانة المرأة و دورها في المجتمعات النامية :

منذ المؤتمر العالمي الأول للمرأة الذي عقد في المكسيك عام 1975 تم إنجاز بعض النتائج الملموسة لتطبيق خطة العمل العلمية لتقدم المرأة و مما لا شك فيه أن الاهتمام المتزايد بمساهمة المرأة في التنمية الاقتصادية و الاجتماعية قد أدى إلى بعض الإجراءات التي تهدف إلى تقليل الفجوة بين نوعي الجنسين في التعليم و التوظيف في عدد من دول العالم .

ومما يؤسف له أن الجهود التي تشجع المشاركة السياسية للمرأة في داخل بلادها في الشؤون الدولية قد تخلفت و تأخرت عن التطورات الأخرى، و بالرغم من وجود آليات و أدوات قانونية دولية و نصوص دستورية تضمن للمرأة حقوقا متساوية للمشاركة في جميع مجالات الحياة إلا أن انعكاس هذه النصوص في الواقع العملي كان بطيئا جدا.

و طبقا لتقرير التنمية البشرية لعام 1995 (برنامج التنمية التابع لهيأة الأمم المتحدة ) فان الخريطة العلمية تظهر بأن دول الشمال فقط هي التي تعدت الحد الأدنى المقدر بـ30% لمشاركة المرأة في البرلمان في مراكز اتخاذ القرار العليا.

ولقد كانت الحركة النسائية في ظل النظم الرأسمالية في أمريكا و أوروبا أساسا كفاحا للحصول على حق المرأة في التصويت، تم ظهرت مطالب أخرى بعد دخولها عالم الشغل و الدراسة هذا من جهة و من جهة أخرى فقد ارتبطت قضية تحرير المرأة

1- كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، مرجع سابق، ص52ص53.

2- عباس محمد عوض، علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1997، ص373.



في المجتمع الاشتراكي بالمذهب الماركسي الذي يهدف للقضاء على جميع صور العبودية والسيطرة وبذلك فإن الزواج بين الحركة النسائية والماركسية في الدول الاشتراكية قد ساعد على الترويج لقضية تشغيل المرأة وظروف أفضل للعمل. ويجب الإشارة إلى أن استجابة بعض القيادات الاشتراكية لقضية المرأة قد أثار إعجاب الحركة النسائية في الغرب التي علقت آمالها على النظام الماركسي.

هذا وبالرغم من أن هذا الاتجاه قد منح النساء العديد من الحقوق في التعليم والصحة والعمل إلا أنه لم يحقق تطلعات المرأة في إنهاء تبعيتها للرجل وسيطرته عليها .

وبالرغم من إشكالية فشل الماركسية في تحرير المرأة، من وجهة نظر المرأة في الدول المتقدمة إلا أن وضعية المرأة في الدول الاشتراكية النامية تشير إلى أنها كانت أفضل حالا في ظل هذا النظام وغني عن الذكر أن لكل دولة تاريخها الخاص بالصراعات السياسية التي شارك فيها كل من الرجال والنساء، ولكن يبدو أن دور المرأة الإفريقية في الصراع من أجل الاستقلال عن الاستعمار أو في العديد من الصراعات الأخرى قد قلل من قيمته، والأمثلة عديدة فالمرأة شاركت في عدة حركات مثل الصراع من أجل الاستقلال في بلادهم مثل الجزائر، زيمبابوي، موزمبيق، أنجولا، جنوب إفريقيا، أثيوبيا وأماكن عدة في القارة الإفريقية التي كانت جل دولها مستعمرة.<sup>1</sup>

ولقد تقدم الكفاح من تقدم المرأة ونقل الالتزام بقضيتها إلى جعل الحركة النسائية رؤية عالمية للشراكة بين الرجل والمرأة. ونتيجة لأنشطة وضغوط بعض الشخصيات الفاعلة رفعت الأمم المتحدة والمجتمع الدولي راية تقدم المرأة ومن ذلك الحين تعز وخم الحركة عن طريق النظرة المتعمقة في أسباب واستراتيجيات تنوير وزيادة وعي المجتمع بقضية تبعية المرأة، وقد قامت الأمم المتحدة بأعمال عظيمة الشأن بالإضافة إلى جهودات الدول الأعضاء والمجتمع الدولي من أجل إدماج المرأة في التنمية وقد

<sup>1</sup> - مركز البحوث العربية والأفريقية، التحولات الاجتماعية والمرأة الإفريقية، دار الأمين للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2001، ص13ص14.

وقعت الكثير من الحكومات وصادقت أيضا على أعمال اللجنة الخاصة بوضعية المرأة والآليات الأخرى التي تضمن حقوق المرأة وحمايتها من التمييز والقهر.

ولقد أنشئت في جميع الدول النامية تقريبا العديد من الهياكل الحكومية و الحزبية تحت مسمى آليات وطنية لإدماج المرأة في التنمية خلال العقد و النصف الماضيين مثل مكتب المرأة و المنظمات النسائية و حتى وزارات شؤون المرأة التي أنشئت لمراقبة تنفيذ خطة العمل العالمية و الإستراتيجيات التي تبنتها الدول الأعضاء في الأمم المتحدة.

ففي العقد الثاني من القرن العشرين لعبت هذه المنظمات و الهياكل دورا قياديا من أجل إثارة و متابعة قضايا المرأة ليس فقط بل أيضا حشدت جهود المرأة لتنظيم النساء في أماكن العمل للقيام بدور جاءت الضغط التي ساهمت في تعميق نظرة المرأة و توعيتها بالفرص والتحديات التي تعترض مشاركتها في التنمية بصفة عامة وفي السياسة بصفة خاصة إذ أن الأعداد المتزايدة من المنظمات النسائية التي نمت بشكل متسارع و القضايا التي تدافع عنها تبرهن على أنها بدأت تمسك بزمام الأحداث من أجل التأثير في الحاضر و المستقبل بالإضافة إلى هذا فان الشراكة بين الرجل و المرأة قد غيرت طبيعة و مستوى و مدى مشاركة المرأة على أساس أن أفضل وسيلة للكفاح من أجل إزالة جميع أشكال القهر و التبعية هي الشراك ليس فقط مع الرجل ولكن أيضا عن طريق التحالف النسائي العالمي .

ومن أمثلة ذلك المنظمات الوطنية و الدولية التي تعمل الآن على تعظيم مشاركة المرأة من أجل إنهاء القهر و التهميش والتي تشمل عضوات البرلمان والمحاميات والطبيبات والنساء العاملات في مجالات مختلفة والأمهات فهن يعملن كناشطات لحقوق الإنسان ويظهر نشاطهن من خلال التضامن الدولي مع الجمعيات والانتسابات مثل الاتحاد البرلماني الدولي واتحاد المحامين، والجمعيات البنكية النسائية العالمية وجمعية الأعمال النسائية.

وغني عن القول إن المرأة في الدول النامية هي أيضا جزء من عملية مساعدة النفس والمساعدة المتبادلة والنساء في الدول النامية مستمرات في تنظيم أنفسهن في أماكن العمل كذلك في التعليم وفي تقوية أنفسهن.<sup>1</sup>

وفي إفريقيا على العموم، التوصية بضرورة التحاق الفتيات الإفريقيات بالمدارس تعتبر أكثر من مجرد سياسة تعليمية فهي تنطوي على ضمانات اجتماعية هائلة وهي تقترض سلفا أن المجتمع سوف يستخدم المرأة المتعلمة على نحو مفيد. وقد فشلت المجتمعات الرأسمالية الاستعمارية في حد ذاتها من تحرير المرأة و منحها فرصا تعليمية متكافئة مع الرجل، أو توفر لها وظائف بأجور تعادل أجور الرجال.

وطالما أنه تلك هي الحال فإنه يمكننا تخيل النظام التعليمي الاستعماري فيما يخص المرأة ومثلما كان الحل في البلدان الرأسمالية الاستعمارية فإنه تم الزعم بأن الوظائف المدنية من نصيب الرجال. ومن ثم لم يكن يوجد بقطاع العمل المحدود للغاية في المستعمرات ما يقدمه للمرأة المتعلمة، وظل التعليم بمثابة ترف لم تصل إليه سوى قلة من النساء الإفريقيات.<sup>2</sup> حيث أن مكانة المرأة تدهورت بسبب الحكم الاستعماري.

ولقد كان هناك تقسيم لدور المرأة في أفريقيا قبل الاستعمار حيث كان هناك اتجاهين مختلفين في التعامل مع المرأة حيث نجد أن المرأة من جهة كان واجبها هو إرضاء الزوج ففي بعض المجتمعات كانت هي التي يجب أن تعمل لتعيل زوجها. وفي أخرى يقتصر دورها على الحمل و الإنجاب فقط.

ومن جهة أخرى نرى أن نساء معينات تحصلن على امتيازات متنوعة حيث تتمتع بعض النساء بسلطة حقيقية بالمعنى السياسي، وكانت تتم ممارستها مباشرة اما من

---

<sup>1</sup> - مركز البحوث العربية والأفريقية ، مرجع سابق ص15.  
<sup>2</sup> - والتر رودني ، أوروبا والتخلف في إفريقيا ، ترجمة: أحمد القصير ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت ، 1988، ص367.

خلال الدين ففي موزمبيق مثلا كانت أرملة أي ملك نجوني تصبح كاهنة مسؤولة عن ضريح يقام لزوجها المتوفى كما أن على الملك الحاكم أن يستشيرها في القضايا الهامة. وإما سلطتها كانت مباشرة من خلال جهاز المؤسسات السياسية حيث كانت المرأة في حالات قليلة رئيسة فعلية للدولة .

إن أهم دور لعبته المرأة مرات كثيرة هو دور الملكة الأم أو الملكة الأخت وكان يشغل ذلك المركز من الناحية العملية امرأة من السلالة الملكية ذات قرابة مباشرة مع الملك الحاكم مثل مالي، أوغندا وكان نفوذها و سلطتها في بعض الأحيان تكون حقيقية و الملك مجرد مظهر.

وما حدث للمرأة الإفريقية في ظل الاستعمار يتمثل في اختفاء الامتيازات و الحقوق الاجتماعية و الدينية و الدستورية و السياسية بينما تواصل استغلالها اقتصاديا، وقد زاد استغلالها بشكل كبير لأن تقسيم العمل على أساس الجنس تحطم إلى حد كبير، وكان الرجال يقومون تقليديا بالعمل الشاق مثل بناء المساكن و تجهيز الأرض و قطع الأشجار و الصيد و غيرها.

و حين كان الرجال يضطرون لهجرة مزارعهم بحثا عن عمل كانت النساء تتحمل العبء الكبير للبقاء و لإعالة أنفسهن وأطفالهن ولقد كان عمل الرجل في عهد الاستعمار حديث بدخولهم للمصانع وأعمال أخرى وعمل المرأة تقليدي و متخلف و بالتالي فان التدهور في مكانة المرأة كان مرتبطا بفقدان السكان المحليين حق تحديد معاييرهم عن العمل الذي ينطوي على جدارة والعمل الذي لا يتضمن ذلك.<sup>1</sup>

ففي إفريقيا على وجه العموم وغانا على وجه الخصوص تحتفل النساء باليوم العالمي للمرأة لأن الحركة النسائية هناك نجحت في إلغاء إحدى العادات العبودية التي كانت سارية حتى 1998 عبر نضال طويل عبر العمرين خاضته الحركة النسائية كقوة جماعية وأيضا بعض الرائدات اللاتي تمردن على الحالة.

<sup>1</sup> - والتر رودني ، مرجع سابق، ص331ص332.

حيث في نوفمبر 1998 نجحت الحركة النسائية في غانا في تعديل قانون العقوبات الذي كان يبيح لأب أن يقدم ابنته العذراء لرجل غريب عنها يغتصبها جنسيا وتلد له أطفالا كل ذلك بلا حقوق الا طعامها لأن في غانا عادة عبودية تسمى باللغة المحلية (لغة الأيوبي) "عادة الثروسكي" وتعني عبيد الإله هذا الابن لا يراه أحد ولكن له مندوب على الأرض يحمل لقب القس وهذا الأخير يعيش في معبد اسمه "أولوكورثي" و حسب هذه العادة الراسخة في المجتمع الغاني منذ نشوء العبودية فإن القس له سلطة الإله ولا أحد يحاسبه على ما يفعل، ومن حقه أن يعيش في أحسن منزل ويستمتع بأحسن طعام وأجمل العذراوات في القرية ذلك كله تحت اسم إرضاء الإله. و قد يملك القس ما يصل إلى حوالي 15 بنت يطلق عليهن اسم حريم الإله. وتقوم هته الفتيات بأعمال التنظيف و الطبخ و الإنجاب و زراعة أرض القس و غيرها من الأعمال.

وبعد معارك طويلة من الجمعيات النسائية في غانا أجاز البرلمان 1998 تعديل القانون بإضافة مادة جديدة رقم 314 تعتبر عادة الثروسكي جريمة تستوجب السجن 3 سنوات على الأقل، ومنذ صدور هذه المادة تحرر ما يزيد عن 1000 فتاة من أسيرات الثروسكي في 32 قرية في غانا.<sup>1</sup>

أما في المجتمعات العربية فلقد كانت الطبقات الفقيرة تمثل الأغلبية من الناس، لذا اضطرت النساء للخروج إلى العمل ولقد فرضت عليهم أدنى الأعمال نظير أجور ضئيلة و ظروف سيئة. وكانت المرأة العاملة منهن تعمل لساعات أكثر من الرجل في بعض المهن ويعود هو ليستريح في بيته على حين تعود المرأة العاملة لتهتم بشؤون المنزل و الزوج و الأطفال، وقد عاشت المرأة العربية ولا تزال تعيش ممزقة بين العمل خارج البيت و داخله.<sup>2</sup>

فالبلاد العربية لا تزال ترى أن المرأة إنما خلقت أصلا لتعلب دور الأم و الزوجة من حيث الخدمة في البيت و تربية الأطفال ولم يسمح المجتمع العربي للمرأة بالعمل

<sup>1</sup>- نوال السعداوي، قضايا المرأة و الفكر و السياسة، مكتبة مدبولي القاهرة، 2002 ط1، ص127ص128.  
<sup>2</sup>-نوال السعداوي، الوجه العاري للمرأة العربية، المؤسسة العربية للطباعة و النشر، القاهرة، ط1، 1977، ص116.

إلا من أجل حاجة اقتصادية ملحة للمجتمع أو الأسرة، وبرغم أن بعض البلاد العربية قد رفعت شعار الاشتراكية إلا أنها لم تجد حلولا لمشاكل النساء العاملات و أولها توفير الإمكانيات و المؤسسات في المجتمع التي تحرر المرأة من أعباء الطبخ و التنظيف و الخدمة و تربية الأطفال.<sup>1</sup>

ولا شك أن عمل المرأة العربية بأجر يساعدها على الاستقلال اقتصاديا عن الأب أو الزوج خاصة أن جوهر الإسلام يعطي للمرأة حريتها و استقلالها في شؤون أموالها و ليس لزوجها أي سلطة على أموالها.<sup>2</sup>

ولكن العمل قد يكون نوعا جديدا من استغلال المرأة خاصة إذا حدث هذا العمل في مجتمع طبقي لا يساوي بين أفراده أو في ظل أسرة يسيطر فيها الرجل عرفا و قانونا و شرعا على جسد المرأة و عقلها، ولهذا فإن العمل لم يحرر المرأة العربية بصفة عامة و إنما أضاف إليها أعباء و هموما و مشاكل جديدة.<sup>3</sup> وهذا يدل على أن المرأة العاملة تبدل طاقة أكبر من الناحية الجسدية و النفسية من تلك التي يبذلها الرجل .

ويمكن لنا أن ندرك بعض مشاكل النساء في مجتمعاتنا العربية بملاحظة التغيير النظم من الإقطاعية و الاستعمار إلى الاشتراكية و إلى التصنيع و الرأسمالية .وقد تطلب تغيير المجتمعات و الحاجة إلى الأيدي العاملة في الصناعات الجديدة و المهن و الخدمات المتزايدة إلى أن ينزح من الريف إلى المدن أعداد متزايدة من الرجال و النساء، وأصبحت المرأة العاملة في المدينة تواجه مشاكل جديدة أهمها أنها حرمت من مميزات الأسرة الريفية كبيرة العدد التي كانت ترعى أطفالها أثناء غيابها في الحقل و حرمت من الروابط الاجتماعية و النفسية و التعاونية التقليدية في الريف بحيث لم يعوضها المجتمع عن هذه الأشياء الضرورية بل ظل متمسكا بدورها القديم داخل

<sup>1</sup>- نوال السعداوي، الوجه العاري للمرأة العربية، مرجع سابق، ص127ص128.

<sup>2</sup>- أحمد خيرت، مركز المرأة في الإسلام، دار المعارف، القاهرة، 1975، ص06.

<sup>3</sup>- نوال السعداوي، الوجه العاري للمرأة العربية ، مرجع سابق، ص128.

الأسرة من حيث الخدمة و رعاية الأطفال ذلك الدور الذي فرض على المرأة كنتيجة لتقسيم العمل بين الجنسين تدخل النظام الأبوي الطبقي .

وحتما ترهق المرأة و تجد صعوبة في الجمع بين وظائفها المتعددة داخل البيت وخارجه وعندها حين تقصر في واجباتها اتجاه الأطفال أو الزوج يكيل لها المجتمع بالاتهامات.

و سنستعرض بعض الأمثلة للنساء في الدول العربية، ففي الأردن رغم القيود التي تحيط بالنساء فإن الكثير منهن قمن بمظاهرات وحركات احتجاج على أوضاعهن وخاصة قضايا الشرف التي لا يزال القانون الأردني لا يعاقب عليها حتى الآن.

وفي السودان ناضلت النساء ضد الاحتلال الإنجليزي و كونت اتحادهن النسائي الذي اشتهر بنشاطه و تقديمه للعديد من النساء البطلات مثل "فاطمة إبراهيم".  
وفي لبنان خرجت النساء في مظاهرة كبيرة ضد الفرنسيين للإفراج عن زعماء لبنان الوطنيين سنة 1943.

وفي اليمن الجنوبية سابقا وقفت النساء و الفتيات إلى جانب الرجال في الثورة من أجل الاستقلال .

أما نساء وفتيات فلسطين فقد ضربن المثل في البطولات من أجل استرداد وطنهن من أيادي الاستعمار سواء عن طريق المظاهرات أو عن طريق العمليات الفدائية أو من خلال مشاركتهن في منظمات التحرير الفلسطينية ولقد عرف العالم ليلي خالد و فاطمة برناوي و أمينة دحبور وشادية أبو غزالة و مثيلتهن اللاتي وضعن حياتهن من أجل تحرير الأرض و الوطن .

وفي الكويت وليبيا وتونس والمغرب والصومال هناك النساء شاركن في النضال من أجل تحرير الرجال والنساء معا وقد كسبت المرأة العربية في بعض هذه البلاد مكاسب جديدة في المجتمع والأسرة وظهرت قوانين جديدة تحمي حقوق المرأة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - نوال السعداوي، الوجه العاري للمرأة العربية ، مرجع سابق، ص119.

إضافة إلى المجال السياسي فقد دخلت المرأة ميادين أخرى و قدمت الكثير فيها، ففي المملكة العربية السعودية طرقت المرأة مجالات عديدة لا تخالف الدين وذلك كولوجها لأعمال الطب و البنوك و التمريض و الإعلام و الخدمة الاجتماعية ومن المنتظر دخولها أيضا في مجالات أخرى.<sup>1</sup>

أما في مصر فلقد كانت صورة المرأة المصرية التقليدية السائدة حتى حوالي أوائل القرن العشرين هي صور الأم التي تهتم بشؤون المنزل و رعاية الزوج و الأطفال و التي يتكفل بها زوجها ويلبي طلباتها ليجنبها الخروج من المنزل و الإلتهاء عنه. وفي إطار هذه التقاليد و القيم فان الجهل و الأمية كان حال الأغلبية العظمى من النساء.

أما من أتاحت لهن فرص الذهاب إلى المدارس فكن أقلية و كانت أغليبيتهن من بنات الطبقة المحدودة الدخل اللاتي أقبلن على التعليم الحكومي الموجود آنذاك و الذي انحصر في عدد محدود من المدارس الأولية و الابتدائية و مدارس إعداد المعلمات و الممرضات بغية تعلم مهنة شريفة تساعدهن على كسب عيشهن و لذلك كانت أولى الوظائف التي عملت فيها المرأة المصرية هي مهنة التوليد و التمريض ثم مهنة التدريس، وكان أول عهد الفتاة بالتعلم في عندما أنشأ محمد علي مدرسة الولادة عام 1823 كإحدى الأجهزة التي أنشأت في ذلك العهد لخدمة لجيش و العاملين فيه و عائلاتهم أما التعليم الرسمي للبنات فلم يبدأ إلا عام 1973.

غير أن هذه الأوضاع وتلك القيم المحافظة التي كانت تستحسن الحجاب وتستهنجن الخروج للعلم، والعمل لم تظل طويلا على ثبوتها بل أخذت تتزعزع من جذورها بفضل ما كان يتردد في جو المجتمع من صدى للصيحات المتكررة التي كان أطلقها رواد الفكر المتحرر و دعاة التجديد والإصلاح وفي مقدمتهم رفاة الطهطاوي ومحمد عبده و لم تتوقف صيحات التجديد و الإصلاح بنهاية القرن 19 بل امتدت إلى القرن العشرين بمجيء قاسم أمين وكانت مصر تجتاز خلال الحرب العالمية الأولى

<sup>1</sup> - حسين عبد الحميد أحمد رشوان، علم اجتماع المرأة، مرجع سابق، ص109.



صراعها من أجل الحصول على الاستقلال وكانت هذه المسألة هي الفرصة التي استطاعت فيها المرأة المصرية أن تظهر قدرتها على الإسهام في حل مشكلات وطنها جنبا إلى جنب مع الرجل وبدرجة لا تقل عنه وبفضل ما أتاحتها ظروف البلاد السياسية ونشاط الحركة القومية فيها من فرض العمل الوطني الجريء استطاعت المرأة المصرية المثقفة إطلاق إمكاناتها وإثبات كفاءتها ونجاحها وكان من آثار ذلك أن المجتمع بدأ يغير نظرتة الرجعية نحوها ويعترف بأهمية وجودها وقدرتها في تقدم البلاد مما شجع الدولة بعد أن نالت أولى مراحل استقلالها على أن توليها عنايتها وتحسن إعدادها للعمل وتتبع لها مزيدا من فرص التعليم المختلفة وأخذ المعنيون بشؤون التعليم يتوسعون نسبيا في نشر المدارس المخصصة لها في المراحل الأولية، الابتدائية والثانوية.

فقد ظلت الفتيات الحاصلات على شهادة الابتدائية منذ مطلع القرن العشرين لا يجدن السبيل إلا الالتحاق بمراحل تعليمية متقدمة إلا مدرسة المعلمات التي أنشئت سنة 1900 من أجل إعداد مدرسات لمواجهة التنوع في التعليم الفتيات في المرحلة الابتدائية والأولية . وكان أول عدد من الطالبات يلتحق بالجامعة لأول مرة هو 17 طالبة منهن 4 بكلية الأدب و01 بكلية الحقوق و08 بكلية العلوم و04 بكلية الطب وكانت هذه الكليات التي تضمنها الجامعة في ذلك الوقت.

وكان التحاق الطالبات بالكليات المذكورة يبدو وكأنه أمر طبيعي إذا أن المجتمع يرى أن هذه التخصصات تتفق و طبيعة المرأة و مع ذلك فقد أثار التحاق الفتاة بالجامعة الكثير من النقاش و الجدل داخل الجامعة وخارجها مما أدى إلى تأخر دخولها لكليات أخرى بعض الوقت .

وفي الفترة من حوالي عام 1946 إلى 1952 والتي بدأت بعد انتهاء الحرب العالمية الأولى وامتدت إلى أوائل الخمسينيات زاد التوسع في الاتجاه التعليمي لصالح المرأة وأرسلت دفعات قليلة في بعثات دراسية إلى الخارج وعدنا يحملن أرقى الشهادات في تخصصات شتى في نفس الوقت الذي أتبع فيه للدفعات الأولى من الفتيات المصريات .

الالتحاق بالجامعة وقد تعدى نشاط الفتاة في الدراسة مرحلة البكالوريا والليسانس إلى الدراسات العليا فأقبلت عليها بأنواعها المختلفة .

أما التوسع في توظيف المرأة والذي ترتب عليه خروجها للعمل بشكل لافت عما كان عليه من قبل بدأ مع حركة التمسير في الميدان الاقتصادي بخاصة والميادين الأخرى عامة و ذلك في سنة 1957 كما عمل على توسيع مجال توظيف المرأة أيضا.

البدء في تنفيذ خطة السنوات الخمس الأولى التي وضعتها وزارة الصناعة سنة 1957 أما التوسع الكبير الملحوظ في توظيفها فقد جاء على اثر إعلان قرارات يوليو الاشتراكية سنة 1961 ولقد شجع الزواج الاقتصادي و التنمية السريعة اللذان حدثا بعد ذلك على الالتزام سنويا ابتداء من صيف 1964 بتعيين كل المتخرجين من الجامعات والمعاهد العليا في الوظائف الكثيرة الجديدة التي أوجدها تنفيذ الخطة الخماسية الشاملة الأولى سنة 1960 و في الستينات من هذا القرن بدأت المرأة في التألق و ظهرت قيادات من المثقفات المصريات في كثير من الميادين المتخصصة .

وقد ترتب على تحرير المرأة تخلصها من سيطرة الرجل وسلطان التقاليد والحرمان السياسي الذي كان مفروضا عليها، كما ترتب عليه تشغيلها في المهن المتخصصة وما ان انتشر تعليم الفتيات حتى انتشرت من بعد ذلك ظاهرة اشتغالهن بشتى المهن خارج بيوتهن .

وهناك تردد كبير في نشر تعليم الفتاة في مصر و في إتاحة الفرصة لخروجها للعمل، خاصة ما قبل الحرب العالمية الأولى ذلك لأن العلم في أول الأمر نظر إليه الكثيرون على أنه ليس ذو قيمة أو ينفع المرأة، بل خشي منه أن يصرفها عن قيامها بدورها في البيت الذي لم يكن يتصور عندئذ انه كان يستغني عنها في تدبير أي شؤونه، هذا فضلا عن أن خروج المرأة للعمل كان إهانة لرب الأسرة لأنه دليل على عجزه في إعالة أسرته ولهذا لم تكن تخرج للعمل إلا المرأة الفقيرة أو التي فقدت عائلتها و لكن في هذه الحالة تعمل وهي مجبرة و متأكدة في قرارة نفسها بالقيم المسيطرة على المجتمع

حينئذ وهي الفقر مذلة والعمل مهانة، فتعمل وهي غير راضية في عملها وهي محجوبة بقدر الإمكان عن الناس مثل الخدمات الشخصية التي تزاولها داخل المنازل و في نطاق ضيق محدود و بطريقة غير منتظمة تحت إشراف ربات البيوت كذلك كان لظهور بعض الصناعات كصناعة الغزل و النسيج و الأطعمة و دبغ الجلود أثر ملحوظ في إتاحة الفرصة لبعض النساء للخروج للعمل و استغلالها لطاقتهن الإنتاجية بأجور زهيدة لتحقيق الكسب الكبير لأصحاب الأعمال من الرأسماليين.<sup>1</sup>

**وفي الجزائر لم تمنح المرأة الجزائرية قبل الاستقلال حقها في التعليم نظرا للظروف التي كان يمر بها البلد، وبالإضافة أيضا إلي تربية الفتاة في تلك الفترة وجعلها في المرتبة الأخيرة بعد الذكور، وعقائد و تقاليد الأسرة الجزائرية التي ترى أن مكان المرأة الأصلي والوحيد هو المنزل مع أفراد أسرتها أو زوجها، كما أنها لم يكن لها حق اختيار شريك الحياة بل كانوا يفرضون عليها الشخص الذي يريدونه بالإضافة إلي أنهم كانوا يقومون بتزوجها في سن مبكرة جدا.**

كما كانت المرأة الجزائرية في الأرياف تقوم برعاية الماشية وتربية الدواجن وحلب البقر وصناعة الزرابي والأواني الفخارية وغزل الصوف وغيرها من الأعمال التقليدية بالإضافة إلى العمل في المزارع والحقول وإضافة إلى ذلك قيامها بالدور الأساسي في الحياة وهو تربية الأطفال وتنشئتهم وإنجابهم كما شاركت المرأة الجزائرية مع الرجال في الثورة ضد الاستعمار الفرنسي وعلى أرض المليون شهيد سقطت الكثيرات شهيدات وبعضهن عذب في السجون ولعل أشهرهن في هذا جميلة بوحيدر وجميلة بوعزة<sup>2</sup> وغيرهن اللاتي لم يذكرهن التاريخ.

بالإضافة إلي أنها كذلك قامت بالتطبيب و مداواة الجرحى و الوقوف إلى جانب الرجال في الحرب و تحضير الأكل للمجاهدين في الجبل و حمل السلاح للمشاركة في الحرب والوقوف مع الرجل للدفاع عن الوطن.

<sup>1</sup>- نوال السعداوي، الوجه العاري للمرأة العربية ، مرجع سابق، ص128ص129.

<sup>2</sup>-- نوال السعداوي، الوجه العاري للمرأة العربية ، مرجع سابق،ص119.

ومنذ الاستقلال إلى حد الآن شهد المجتمع الجزائري تغيرات اجتماعية، اقتصادية، مهنية وثقافية جوهرية في أغلب عناصر بنائه الاجتماعي، فخرجت الفتاة للتعليم وأخذت قسطها منه و تحصلت وأخذت تبرز في جميع المجالات الثقافية و العلمية وحتى السياسية وتحصلت على منصب عمل، مما جعلها تحصل على أجرة فارتفع مستواها الاجتماعي و الاقتصادي<sup>1</sup>، ونشاهد اليوم أن هناك عاملات كثيرات مما جذب العديد من الفتيات إلى الرغبة في التعليم و الحصول على عمل والاتصال بالعالم الخارجي. والتغيير من وضعيتهن ومكانتهن في الأسرة، حيث أصبحت المرأة تشارك في قيادة البيت والإدلاء برأيها.

وقد اقتحمت المرأة بفضل هذه التغييرات ميادين كثيرة وأخرى كانت حكرًا على الرجال فقط مثل الأمن الوطني والجيش والسياسة، والانتخابات ورشحت نفسها لكي تصبح رئيسة وأصبح لها كرسي في البرلمان.

وبالرغم من أن المرأة في بعض الأحيان تسعى إلى العمل بأجر مدفوعة رغبة في تأكيد ذاتها وتحقيق إمكانيتها والمساهمة في تطوير المجتمع، إلا أن ظروف العمل غير المؤهلة لعمل النساء و تقاليد المجتمع والأسرة غير المرحبة باستقلال المرأة عن الرجل أو تقصيرها في واجباتها المنزلية، كل ذلك لم يسمح للمرأة العاملة في معظم الأحيان أن تجد الفرصة لتحقيق ذاتها أو ممارسة إنسانيتها على نحو أكثر تحرراً، كما أن قوانين العمل في كثير من الدول العربية تسمح للمرأة بالعمل، في حين أن قوانين الأحوال الشخصية حتى اليوم تعطي الزوج سلطة منع زوجته من العمل ومن السفر و الخروج من البيت إذا أراد في العديد من الدول العربية، حيث لا يزال عمل الزوجة خارج البيت في نظر كثير من الرجال العرب إهانة لرجولته ، إذ تقتضي الرجولة أن يكون الرجل قادراً على إعالة زوجته و عدم السماح لها بالاختلاط بالرجال في مكاتب أو الشوارع أو المواصلات العامة، وقد تغلب الرجل العربي المثقف المتحرر على هذه

<sup>1</sup>- عبد الرحمن الوافي، الانسان من الطفولة الى الزواج، دار هومة للطباعة و النشر، الجزائر، 2008، ص ص 13-14.

العقدة لكن معظم الرجال لازالوا أسرى لهذه الفكرة وقد يضطر الواحد منهم إلى تشغيل زوجته خارج البيت لحاجة اقتصادية ملحة لكنه يظل يعاني النفسيا من عدم قدرته على إعالة أسرته و حماية زوجته داخل البيت بل إن الزوجة نفسها قد تشعر بازدياد بزوجها الذي بأنه يشغلها و تتباهى بأن زوجها لا يسمح لها بالخروج إلى العمل إلى أن الحاجة الاقتصادية في العمرين الأخيرة قد أجبرت الشباب العربي اليوم على تفضيل الزوجة العاملة بأجر لتساعده على النفقات.<sup>1</sup>

### 3- أهم دوافع خروج المرأة للعمل في الوقت الراهن

كنا قد تعرضنا سابقا إلى عمل المرأة مابين القديم و الحديث، و الظروف التي أدت بالمرأة إلى الخروج إلى العمل المأجور والتي تمثلت بشكل كبير في الحروب التي سادت أوروبا و ما تبعها من ترك الرجال إلى مناصب عديدة شاغرة، والثورة الصناعية التي أدت إلى زيادة طلب اليد العاملة، وما نتج عنها من تغيرات اجتماعية عديدة أثمرت على مكانة ووضع المرأة، ضف إلى ذلك الحركات التحررية النسوية التي طالبت بالمساواة بين المرأة والرجل على جميع الأصعدة؛ ولكن استمرار المرأة في العمل خارج المنزل من عدمه بعد ذلك بشكل طوعي أو اضطراري حددته مجموعة من العوامل، حيث أن العديد من الدراسات والبحوث سواء العربية أو الأجنبية تناولت هذه العوامل بالبحث والاستقصاء، وأظهرت نتائجها أن أهم دوافع عمل المرأة هي:

### 3-1- الدافع الاقتصادي:

ارجعت عدة دراسات أن خروج المرأة للعمل، كانت الدوافع الحقيقية إليه الحاجة الاقتصادية، والمقصود بالحاجة الاقتصادية، هو حاجة المرأة الملحة والشديدة لكسب قوتها بنفسها أو لحاجة أسرته لدخلها والاعتماد عليه في معيشتها وبالتالي لا يمكن

<sup>1</sup> - نوال السعداوي، الوجه العاري للمرأة العربية ، مرجع سابق، ص199.

الاستغناء عن عملها ولكن يمكن أن يكون عملها لرفع المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة. حيث ألزمتها الحاجات المتزايدة للمجتمع الصناعي الحديث بضرورة العمل.<sup>1</sup> ففي دراسة عمر عسوس<sup>2</sup> حول المرأة والعمل في الجزائر، اتضح أن المرأة الجزائرية في معظم الأحيان تخرج لميدان العمل لسد احتياجاتها الشخصية، أو لمساعدة زوجها، أو أسرتها الأبوية، وخاصة كلما انخفضت الطبقة الاجتماعية والاقتصادية التي تنتمي إليها الأسرة، وكذلك جاء في دراسة الدكتور عبد اللطيف فضل الله بعنوان "المرأة والعمل في المغرب العربي"، أن النساء العاملات دفعن للعمل تحت ضغط الحاجة المادية، فعندما لا تجد المرأة رجلاً أو عائلة تتكل عليها، في لقمة عيشها، فإنها سوف تجد نفسها مجبورة على الخروج للعمل. كذلك تبين من دراسة للدكتورة ناجية بن صالح حول المرأة والعمل في تونس، أن الدوافع التي تجعل المرأة تمارس عملاً خارج البيت ترجع أساساً إلى الرغبة في تحسين الدخل العائلي والرفع من مستوى العائلة ككل. كما وجدت نفس الدراسة أن هناك فئة من الناس يرون أن العمل خارج المنزل، فرصة لتحقيق استقلالهن الاقتصادي وضماناً لشيخوختهن<sup>3</sup>، وما يمكن استنتاجه هنا أن الدافع الاقتصادي مرتبط بالأساس الطبقي للمرأة التي تعمل، حيث يكون أكثر إلحاحاً لدى الطبقات الدنيا.

وما لبث الأمر أن تغير وقلت قيمة هذا الدافع تدريجياً بازدياد فرص التعليم وبتوسع عدد العاملات وكذلك بالتغيير الذي حدث في مفهوم دور المرأة.<sup>4</sup>

### 3-2- الدوافع والأسباب الاجتماعية:

إن الدوافع الاجتماعية تؤدي دوراً مهماً في تحضير المرأة ودفعها نحو العمل، فعمل المرأة يجعلها تشعر كفرد في المجتمع له حقوق وواجبات، كما أن العمل وسيلة

1- تماضر زهري حسون، تأثير عمل المرأة على تماسك الأسرة، تأثير عمل المرأة على تماسك الأسرة في المجتمع العربي، دار النشر بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض، 1993، ص 55.

2- عمر عسوس، المرأة والعمل في الجزائر، 1989، في تماضر زهري حسون، مرجع سابق، ص 57.

3- تماضر زهري حسون، نفس المرجع، ص 57.

4- كاميليا عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، النهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1990، ص 84.

لاكتساب مكانتها<sup>1</sup>، وكما كان ارتفاع مستوى التعليم العالي والتخصص المهني، حيث أن ارتفاع مستوى تعليم المرأة يزيد من فرصتها في الحصول على العمل<sup>2</sup>. وبالتالي أصبحت رغبتها في استثمار المؤهل العلمي يشكل دافع كبير لخروج المرأة إلى العمل<sup>3</sup>. كما أن عمل المرأة يعتبر ضمان لمستقبلها عند عدم توافر فرص الزواج، ومن خلاله تؤمن به حاجاتها دون الاعتماد على أحد أما في حالة أخرى فهو طوق نجاتها من العنوسة، فحسب استطلاع للرأي أجري في دبي في دولة الإمارات العربية المتحدة سنة 2006 تحت عنوان: "أجور النساء طوق نجاتهن من العنوسة" ظهر فيه أن ربة المنزل لم تعد فتاة أحلام الرجال الذين باتوا يفضلونها عاملة ذات أجر عال لتساندهم إلى مصاريف الحياة، وأن نسبة عالية من الرجال العرب لا يمانعون من موظفة تجني دخلاً شهرياً أعلى مما يكسبونهم هم أنفسهم<sup>4</sup>.

### 3-3- الدوافع النفسية وراء عمل المرأة خارج المنزل:

تعتبر الحاجة إلى تحقيق الذات من أكثر الدوافع النفسية التي تدفع بالمرأة للعمل خاصة إذا كانت حائزة على مؤهلات علمية عالية، فالمرأة ناضلت منذ القدم من أجل إثبات نفسها ككائن له وجود، ومن أجل نيل حقوقها سواء في التعليم أو العمل وغيرها من الأمور، ولقد ظهر ذلك في نتائج العديد من الدراسات.

فقد تبين من بحث لهوفمان Hofman أن من بين ثمان وثمانين أما بيضاء عاملة في ديترويت (في الولايات المتحدة الأمريكية) ذوات ظروف اجتماعية واقتصادية مختلفة، حوالي ثلاثة أرباع المجموعة يستمتعن بعملهن ويتخذن مواقف إيجابية اتجاهه<sup>5</sup>، وفي

1- حسن عبد الحميد رشوان، المرأة والمجتمع، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، ط2، 2011، ص 99.  
2- جهاد ذياب الناقلولا، الآثار الأسرية الناجمة عن خروج المرأة السورية للعمل، منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب، دمشق، 2011، ص 75.

3- نفس المرجع، ص 76.

4- نفس المرجع، ص 79.

5- كاميليا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 87.

دراسة **تماضر حسون**، حول العائلة الليبية، اتضح أن 49% من النساء العاملات يعملن لتحقيق دواتهن، بالإضافة لإشباع حاجتهن للاجتماع بالآخرين.<sup>1</sup> إذن فالى جانب دافع تحقيق الذات، هناك دافع الرغبة في صحبة الآخرين وإشباع الحاجة الاجتماعية، ونذكر في هذا الصدد عاملات مصنع كان يحيل عاملاته على التقاعد في سن 55 معطيا إياهن معاشا عائليا سخيا. وبالرغم من هذا وجدوا أن كثيرات من هؤلاء النساء كن يقفن على أبواب المصنع كل مساء في انتظار صديقاتهن عند الخروج، و يستمرن في المواظبة على حضور أي أحداث اجتماعية تجري في المصنع. وكان المصنع إذا احتاج إلى يد عاملة إضافية فهن يكن مستعدات للعمل فيه عن طيب خاطر، ولم يكن المال هو دافعهن لذلك، لكن كل ما يهمهن أن المصنع مركز اجتماعي.<sup>2</sup>

ونجد كذلك من بين الدوافع النفسية لخروج المرأة للعمل هو الشعور بالملل ووجود وقت فراغ، لا سيما في ظروف عدم الإنجاب وغيره من الظروف مما يدفع بالمرأة إلى العمل من أجل سد وقت فراغها وما يتبع ذلك من ملل وضجر وقلق، وكذلك بسبب الروتين اليومي للأعمال التي تؤديها من أعمال منزلية وغيرها.<sup>3</sup> ولقد أكدت دراسة **فيشر Ficher** ذلك حيث أجابت نصف مجموعة دراسته اللاتي يعملن أنهن كن يشعرن بالملل والضجر أثناء وجودهن بالمنزل وأن خدمة الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية أصبحت متعبة وروتينية.<sup>4</sup> ونفس النتيجة توصلت إليها دراسة **فرديناند زفيج F.Zweig** بأن المرأة تخرج للعمل تحت إحاح الضغط الانفعالي لشعورها بالوحدة أكثر من خروجها إلى العمل تحت ضغط الحاجة الاقتصادية.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> - تماضر زهري حسون، مرجع سابق، ص 59.

<sup>2</sup> - حسن عبد الحميد أحمد رشوان، المرأة والمجتمع، مرجع سابق، ص 99.

<sup>3</sup> - جهاد ذياب الناقلولا، مرجع سابق، ص 81.

<sup>4</sup> - كاميليا عبد الفتاح، ص 88.

<sup>5</sup> - حسين عبد الحميد أحمد رشوان، المرأة والمجتمع، مرجع سابق، ص 99.



وفي الأخير نستطيع القول أن دوافع عمل المرأة عديدة، منها ما هو اقتصادي أو اجتماعي والنفسي، ورغم وجود العديد من الدراسات التي اهتمت بعمل المرأة، وتركيزها على جانب أو آخر، فلا يمكن تحديد أي من هذه الدوافع تأخذ حيزا كبيرا دون الرجوع إلى ظروف الأسر التي تحتوي على نساء عاملات. و مهما كان الدافع وراء خروج المرأة للعمل، فهي بذلك تحملت دورا إضافيا إلى جانب دورها المتمثل في رعاية الأطفال و تدبير أمور و شؤون المنزل.

#### **4- واقع عمل المرأة في المجتمع الجزائري:**

مثل العديد من دول العالم الثالث، عانت الجزائر من نتائج الاستعمار الفرنسي، لكن هذا لم يمنع العائلة الجزائرية من الحفاظ على العديد من سماتها وخصائصها، حيث أنه فيما يخص المرأة ظلت النظرة إليها على أنها مُقدَّرة لكي تكون زوجة تقدم العمر البيولوجي لاستمرار العائلة. ودورها هو القيام بالأعمال المنزلية، وتربية الأطفال في إطار احترام العادات والتقاليد (الامتثال)، ولم يكن يسمح لها بالقيام بأعمال أخرى خارج المنزل.

لكن، بعد الاستقلال مباشرة حدثت قطيعة حقيقية أدت إلى تغييرات كبيرة في المكانة والأدوار داخل العائلة الجزائرية، نتيجة السياسة التصنيعية التي اتبعتها الجزائر في تلك المرحلة.<sup>1</sup>

ومن تبعيات هذا التغيير هو خروج المرأة للعمل، حيث لم تعد مجرد الابنة أو الزوجة أو الأم، بل أصبحت عاملة نشطة في المجتمع. وبالرغم من هذا، ففي تلك الحقبة نسبة العمالة النسائية في الجزائر لم تكن كبيرة، فقد أوضح عمر عسوس بأنه بالرغم من ارتفاع نسبة العمالة النسائية في الجزائر من 6% سنة 1975 إلى 8.5% عام 1968، فإن هذا الارتفاع لا يزال ضئيلا إذا ما قورنت بعدد النساء الجزائريات، كما أشار إلى نقطة أخرى ميزت عمل المرأة في تلك الحقبة هو أن المرأة الجزائرية في معظم

1- Radja Benali, Rôles et Statuts dans la famille Algérienne contemporaine : changements et répercussions, Arabpsynet E journal, N°21-22-2009, pp 90-95.

الأحيان تباشر العمل لمدة معينة من الزمن لسد حاجياتها المؤقتة، كتجهيز نفسها للزواج أو لمساعدة زوجها في تأثيث البيت ثم تنقطع بمجرد زواجها، أو عند الولادة للتفرغ لأداء دورها التقليدي المتمثل في تربية الأبناء، وتدبير شؤون البيت. ولذلك نجد أن عمل الفتاة يكاد يقتصر على فئات عمرية معينة، تكون فيها المرأة إما بصدد تحضير نفسها للزواج، وإما مطلقة وإما لم يسغفها الحظ في الزواج، وإما أرملة.<sup>1</sup>

ولكن ما فتئت هذه النسبة تزداد من نسبة إلى أخرى، حيث في تصريح لمديرة السكان والعمل لدى الديوان الوطني للإحصاءات آمال لكحل حول عمل المرأة تعرضت من خلاله إلى عدة نقاط تخص هذا الموضوع، أوضحت أن عدد النساء العاملات خلال الفترة الممتدة بين 1962 و2014 تضاعف هذا العدد 20 مرة منتقلا من 90.500 (من العدد الإجمالي للعمال) إلى حوالي 2.3 مليون امرأة في نهاية 2014.<sup>2</sup>

لكن هذا الرقم لا يعكس في الواقع عدد النساء العاملات في الجزائر خاصة في المجال الاقتصادي لأن هناك نشاطات غير مصرح بها.

ولقد كان هذا الارتفاع نتيجة لعدة ظروف ووضعيات دفعت بالنساء من بينهن المتزوجات نحو العمل، خاصة ما تعلق بالفقر والعوز، لذلك أصبح العمل هو السبيل للحفاظ على الكرامة والعزة وكفاية اليد عن السؤال وما يترتب عن ذلك من تعرض للمهانة<sup>3</sup>.

ويمثل القطاع العام أهم مشغل للعمالة النسائية في الجزائر، أما القطاع الزراعي فهو الآخر ما يزال الإقبال عليه مستمر من قبل النساء في الريف، وحسب الديوان الوطني للإحصائيات أقل من 3 ٪ من النساء العاملات بالجزائر يسيطر في القطاع الزراعي ويستفدن من نفس الامتيازات المخصصة للرجال من بينها الحصول مصادر التمويل

1 - عمر عسوس، المرأة والعمل في الجزائر، 1989، في تماضر زهري حسون، مرجع سابق، ص 43.  
2- س. ز، إدماج أفضل للمرأة في المهن الفكرية و 2 مليون عاملة في الجزائر، 2015/03/08 في <http://www.ara.watan.com>  
3- لامية بويبيدي، مشكلات الدور لدى لدى المرأة العاملة المتزوجة، مجلة العلوم الانسانية، العدد 33، جامعة محمد خيضر بسكرة، جانفي 2014، ص 11-27.

كالقروض والمساعدات حيث غالبية الناشطات في هذا المجال تمارسن عملهن بصفة غير رسمية، مما يتعين عدم تسجيلها في الإحصائيات.<sup>1</sup> أما فيما يخص القطاع المقاوлатي، أصبحت المرأة أيضا شريك فعال فيه بما أنه كان حكر على الرجال. وعدد النساء في هذا القطاع في تزايد مستمر حيث تم تسجيل 9500 امرأة مقاولة سنة 2008 مقابل 6000 امرأة سنة 2006<sup>2</sup>، ويرجع هذا في 2001. حيث مثلت سنة 2010 النساء نسبة 14% من المتحصلين على قروض الوكالة الوطنية لدعم تشغيل الشباب والصندوق الوطني للتأمين على البطالة. 62,4% من المتحصلين على القروض من الوكالة الوطنية لتسيير القروض المصغرة.<sup>3</sup>

وفيما يخص طبيعة الأعمال التي تؤديها المرأة الجزائرية فالمتمتعن للواقع السوسيولوجي في الجزائر يدرك أن تلك العمال ما هي في الحقيقة إلا امتداد الأعمال التي عادة ما تؤديها في المنزل من تربية ورعاية اجتماعية وصحية والنفسية لأعضاء الأسرة فمجالات العمل التي تعرف استقطاب اليد العاملة من النساء هي التعليم والصحة بالدرجة الأولى ثم تليها أعمال أخرى كالقضاء، الأعمال المكتبية.... الخ.<sup>4</sup> وفي تقرير من وزارة العمل والتضامن حول الإحصائيات التي أجريت أواخر 2015، وجد أن المرأة تكتسح قطاعي التعليم والصحة بنسبة 42% من تعداد مستخدمات الوظيف العمومي، ويحصي قطاع التعليم العالي 55988 امرأة، قطاع التكوين والتعليم المهنيين 17443، أما قطاع الصحة فيحصي 125989 موظفة، وقطاع الداخلية والجماعات المحلية 82417 امرأة، والمالية 24320 عاملة، كما أن أكثر من 35% من مجموع عدد القضاة نساء.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> - المرأة الجزائرية والمعادلة الصعبة بين الحياة العملية والحياة الخاصة، 2016/09/22 في <http://www.aps.dz/an/économie/34217>

<sup>2</sup> - لامية بويدي، مرجع سابق.

<sup>3</sup> - المرأة الجزائرية والمعادلة الصعبة بين الحياة العملية والحياة الخاصة، مرجع سابق.

<sup>4</sup> - لامية بويدي، مرجع سابق.

<sup>5</sup> - رزاق جميلة، المرأة الجزائرية ... 50 سنة من الحضور والعتاء، 2016/09/23 في <http://3w.lhayatenline.Nnet/article> 65276. Html

وبالرغم من هذه الأرقام، إلا أن نسبة مشاركة المرأة الجزائرية مازالت بعيدة عن غيرها من النساء العربيات أو الغربيات، كما أن هذه المعطيات لا تعبر إلا عن مشاركة المرأة في قنوات العمل المنظمة، حيث في المقابل القطاع الغير منظم، والذي يحوي على عدد كبير من القوى العاملة.

## 5- خروج المرأة للعمل ما بين الايجابيات و السلبيات:

يترك عمل الزوجة خارج المنزل آثاراً متعددة على أسرتها والمجتمع و على ذاتها، بعضها سلبي وبعضها الآخر إيجابي، لدرجة يصعب على الباحثين في ميادين علم النفس وعلم الاجتماع حسم النقاش حول عمل المرأة، نظراً لتعدد الجوانب السلبية والإيجابية بأن معاً، ومن ثم فإن آثار عملها تختلف من مجتمع لآخر بحسب ثقافات الشعوب، وطرق التنظيم الاجتماعي وقوانين العمل ونوع المهنة التي تعمل بها والخدمات التي تقدم لها من مؤسسات العمل، التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأنظمة ولوائح العمل، كما يرتبط ذلك بعادات كل مجتمع وتقاليد الخاصة ونظرة لمكانة المرأة ولعملها أيضاً، ويمكن القول: إن آثار عمل المرأة تتحدد بالظروف المجتمعية العامة والخاصة بأن معاً.

من جهة أخرى يوجد تداخل كبير بين الآثار الناجمة عن عمل المرأة، وانعكاسها على الزوج والأبناء والمجتمع، ولا بد من النظر للمسألة بشكل متكامل، فلا بد من إظهار صورة واضحة عن الآثار التي تنتج عن عملها وانعكاسها بشكل واضح على المرأة نفسها أولاً ثم على زوجها وأطفالها وعلى أسرتها ككل، لإبراز كل أثر وارتباطه بالآثار الأخرى.

تحدث الباحثون في علم الاجتماع وعلم النفس كثيراً عن عمل المرأة وبينوا وجود مجموعة من الآثار التي تواجه المرأة العاملة المتزوجة نتيجة خروجها إلى العمل، ويمكن تقسيم هذه الآثار إلى آثار إيجابية وأخرى سلبية.

## 5-1- خروج المرأة للعمل المأجور والمكتسبات التي حققتها منه :

إن المرأة ومنذ وجدت كانت تعمل لكن هذا العمل كان داخل منزلها لهذا لم يكن ينظر إليه على أنه شيء يستحق التحدث عنه أو أنه شيء هام بل كان أمر طبيعي منطوي بدورها فلا يحق لها أن تشتكي أو تطالب بأوضاع أخرى. لكن مع خروجها للعمل، المأجور ونحن نصر على هذه العبارة لأن المرأة الريفية أيضا كانت ومازالت تعمل مع زوجها في الحقل وفي تربية المواشي والدواجن، لكنها لم تكن ولا زالت لا تتلقى أجرا على ذلك. وهكذا أدى العمل المأجور إلى العديد من التأثيرات الايجابية من خلال أحقيتها في التعليم واستقلاليتها وأمور أخرى، كما أدى إلى أمور أخرى سلبية كمعاناتها الدائمة للتوفيق بين حياتها العائلية والأعمال والمهام التي تتجر عنها وحياتها المهنية والواجبات المفروضة عليها.

ففيما تعلق بإيجابيات خروجها للعمل المأجور، فقد أدى هذا الأخير إلى حصولها على مجموعة من المكاسب على الصعيد الشخصي، فهو أدى إلى شعورها بالاستقلال الذاتي وأنها لم تبقى تابعة للرجل بحيث يمكنها أن تتحكم في مصيرها، لذلك فهي عندما تعمل تشعر بالاستقرار وبالرضا وتزداد ثقتها بنفسها<sup>1</sup>. حيث أن العمل يشبع حاجات النفسية

واجتماعية للمرأة فمهما كان طابعه ومشقته فهو يعطي للمرأة إحساسا بالقيمة والأهمية<sup>2</sup>.

حيث أن العمل أكسبها موقعا ودورا اقتصاديا واجتماعيا مهما في الحياة العامة للمجتمع وفي أسرتها أيضا، فالعلاقات بينها وبين زوجها أخذت تبني على أرض مغايرة قائمة على أساس الاحترام وتبادل الرأي والمشاركة في القرار<sup>3</sup>.

وفي خضم حديثنا عن الزواج أدى عمل المرأة وخاصة المتعلمة إلى شعورها بأنها هي وحدها التي تستطيع أن تقرر مصيرها في مسألة الزواج وتستطيع عمليا قبول أو

<sup>1</sup> - جهاد ذياب الناغولا، مرجع سابق، ص 88.

<sup>2</sup> - كاميليا عبد الفتاح السيد، مرجع سابق، ص 254.

<sup>3</sup> - تماضر زهرى حسون، مرجع سابق، ص 74.

رفض الشخص الذي يتقدم إليها، كما أن عملها أتاح لها فرصة واسعة للتعرف وبالتالي اختيار شريك حياتها على أساس الصفات التي تريدها وتبحث عنها<sup>1</sup>.  
ولقد حصرت **كاميليا عبد الفتاح** في دراستها لسيكولوجية المرأة العاملة الأثر النفسي لعمل المرأة على ذاتها فيما يلي:

1. أن عمل المرأة يساعدها على التخلص من المخاوف المسيطرة عليها:  
حيث أن طريقة تربية الأنثى والذكر خاصة على المجتمعات العربية كانت مختلفة ولازالت، مما أدى إلى شعورها بأنها أقل قيمة من الذكر، كذلك خوف المرأة أن تتغلب عليها من خلال العمل وذلك بتحقيق ذاتها وما ينتج عنه من إحساس بالأمان.

2. عمل المرأة يساعدها على حل مشكلة حسد القضيبي:  
العمل يساعدها على تعويض رغبتها المكبوتة بسبب شعورها بالنقص مقارنة بالرجل لعدم امتلاكها للعضو الذكوري مثله، مما جعلها تعوض ذلك عن طريق العمل الإيجابي الخلاق الذي يقوم به الرجل وجعلها تشعر بأنها أصبحت ندا له مما يؤدي إلى التخفيف من مشاعر النقص.

3. اشتغال المرأة يساعدها على التخلي عن المشاعر الليبيدية:  
نظرا لطول فترة اعتماد الطفل على أمه، فعند محاولة تحرير أناه فهو يتخلى عن الأم ممثل العالم الموضوعي للطفولة المبكرة، وذلك بالاتجاه نحو الأب ممثل الواقع بالنسبة للبنات والولد على حد سواء لذلك تصبح إتجاهات الأبناء سلبية نحو الأم، خاصة بالنسبة للبنات وهكذا فالإتجاه نحو الواقع سيساعد على تحرير الروابط الليبيدية، لكن الفتاة في مراهقتها سرعان ما تعاود الأم دفعها إلى إقامة رابطة معها، وتفرض عليها أن تأخذ السلوك الأنثوي المتمثل في الاستكانة

1- تماضر زهري حسون، مرجع سابق، ص 71.

بالمنزل والتمسك بالعادات والتقاليد<sup>1</sup>. لكن العمل أعاد تحريرها من جديد فهي لم تعد مطالبة بأن تحذوا هذا السلوك.

4. عمل المرأة يساعدها على التخلص من الإحساس بالفراغ والملل:

إذن فخروج المرأة للعمل نتج عنه آثار إيجابية على المرأة نفسها وسمح لها من تحقيق ذاتها، وإيجاد مكانة لها في المجتمع، وبالرغم من هذا فقد كان له جانب سلبي من خلال تأثيره على صحتها الجسدية جراء التعب والارهاق، وكذلك على حالتها النفسية فهي أصبحت عرضة لاضطرابات النفسية عديدة كالاكتئاب والقلق.

لذلك هل نستطيع القول أنها قد تحررت كلية أم أن العمل قد زادها حملا وثقلا، أدى إلى إجهاد نفسي بشكل أكبر من خلال معاناتها مما يعرف باليوم المزدوج la journée double وغيرها من الأمور.

وسوف نحاول أن نتعرض إلى هذه السلبيات بشكل أكثر تفصيل في عنصر الإجهاد النفسي والمرأة .

## 5-2- الآثار السلبية للخروج الى العمل على المرأة

أدى خروج المرأة للعمل إلى تعرضها أو مواجهتها لمجموعة من المشاكل الصحية و كذلك النفسية لأنها أصبحت تقبع تحت حمل أثقل كاهلها.فما بين الحياة المهنية و الحياة العائلية، حياة المرأة المتزوجة الأم العاملة ليست بسيطة.

و كان من المتوقع نتيجة إقبال العديد من الأسر على تنظيم النسل و استخدام الأدوات التكنولوجية و اشتغال الزوجة، أن تتناقص مسؤولية المرأة داخل الأسرة و خاصة فيما تعلق بالشؤون المنزلية، حيث كان شائعا أن المرأة العاملة تصرف من الجهد و الوقت

<sup>1</sup> - كاميليا عبد الفتاح ، مرجع سابق، ص 248 ص254.

على حسابها لرعايتها للوحدة الأسرية. لكن تبين أن الزوجة مازالت تحمل مسؤولية إدارة المنزل إلى جانب تحمل مسؤولية الوظيفة، كما تشرف في نفس الوقت على رعاية الأطفال و مراقبة سلوكهم، فكأن عمل المرأة في هذه الحالة لم يقلل أو ينقص من المسؤوليات التقليدية التي كانت تضطلع بها الزوجة في تاريخ الأسرة الإنسانية<sup>1</sup>. وكما سبق في مستهل فقرتنا تتعرض المرأة العاملة خارج المنزل لمجموعة من الاضطرابات الجسدية و النفسية سنتعرض للبعض منها فيما يلي:

### 5-2-1- الصحة الجسدية:

إن من الآثار الناجمة عن عمل المرأة خارج المنزل على صحتها الجسدية، نجد شعورها المستمر بالتعب و الإرهاق، إذ يجب عليها القيام بجميع مهامها المنزلية، حيث تقوم نساء كثيرات بذلك من خلال نهوضهن باكرا، و فئة أخرى تقوم بالسهر من اجل ذلك، لتأتي بعد ذلك ساعات العمل الخارجي، بصرف النظر عن نوع العمل أو التعب الفكري و العضلي<sup>2</sup>، لذلك نجد المرأة تعاني من التعب و الإرهاق و الذي قد يكون له تبعيات على صحتها ويكون بوابة لأمراض عديدة، لأن الحالة التي وصفناها ليست مؤقتة فهذا هو معاش المرأة الدائم و المستمر وقد نستثني هنا النساء اللاتي يعتمدن على خادمت و هن قلة في مجتمعنا مقارنة بالسواد الأعظم. ففي دراسة تماضر زهري حسون وجدت أن 88% من النساء العاملات يقيضن معظم أوقاتهن خارج نطاق العمل في الاهتمام بأطفالهن و بشؤون المنزل، و أن 81% منهن تعانين من إرهاق عصبي و جسدي نتيجة لذلك.<sup>3</sup>

وكما ذكرنا سابقا فالأمر لا يتوقف هنا، و لكن قد تطور المرأة أمراض أخرى عضوية أو سيكوسوماتية بتوافر عوامل أخرى النفسية كالانفعال و القلق وغيرهما.

<sup>1</sup>- سناء الخولي، الأسرة في عالم متغير، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، دت، ص189.

<sup>2</sup>- جهاد ذياب النقولا، مرجع سابق، ص96.

<sup>3</sup>- تماضر زهري حسون، مرجع سابق، ص153.



## 5-2-2- الصراع العاطفي و التأزم النفسي:

في حالات كثيرة تكون المرأة العاملة المتزوجة عرضة للوساوس و التعب و للإرهاق العصبي، فهي دائمة التفكير في أولادها، تخاف على أطفالها أثناء غيابها عن البيت لتواجدها في مقر عملها وتود لو كانت معهم لتراقبهم و تلبى حاجياتهم، ويبدأ هنا الإحساس بالذنب و بعده الشعور بالسخط من عملها بسبب ابتعادها عن أولادها<sup>1</sup> خاصة إذا لم تكن مطمئنة من مكان تركها لهم و تعاني من عدم مساعدة زوجها لها، لتدخل في دوامة من التأزم النفسي بين ما يجب أن يكون و ما هو واقع.

إلا أن هذا الصراع النفسي تتوقف نتيجته على شخصية المرأة ومدى التزامها واتزانها، فإذا كانت مترنة عاطفياً، فإنها تعالج مشاكلها بتنظيم وقتها ومسؤولياتها، والتكيف وفق الظروف فلا تتذمر، بل تشعر بقيمة العمل، وتحس بالفرح لدى عودتها للبيت. أما إذا كانت غير ذلك، فنجدها دائمة الشكوى بشكل غير صحيح، ودائمة التغيب عن عملها، وهذا تعبير عن رغبة لا شعورية في التخلي عن العمل. لذلك فإن الصراع النفسي وتشتت المرأة ما بين عاطفتها كزوجة وأم متفرغة، وكامرأة عاملة لا ينتهيان بمجرد زيارة الطبيب النفسي. وتتضح تلك الحالة بشدة حين تقتحم المرأة إحدى المجالات وتنجح في عملها على أكمل وجه، وتشعر باستقرار عملي، لكنها بذات الوقت تشعر بحاجة ممارسة أمومتها. مثل هذه المرأة تحاول التوفيق بين عملها وواجباتها الأسرية، فتعمل على تعديل ساعات عملها، أو تغامر باستبدال عملها الناجح، بعمل آخر قد تعاني منه أكثر لكنها تقوم بذلك من أجل الحفاظ قدر الإمكان على حياتها العاطفية والأسرية والمهنية، إضافة إلى التكيف مع الأمومة والعمل، فإنها قد تواجه أيضاً صعوبات أخرى مع الزوج الذي يزعج من تعارض عملها مع احتياجاته العاطفية وحياته الاجتماعية، ولا يستبعد ظهور خلافات حادة جراء ذلك، وكذلك التنافس على سلطة البيت وصولاً إلى المنافسة في الميدان المادي. إن جميع هذه المشاكل، تعيشها

<sup>1</sup> - أماني حمدي شحادة الكحلوت، دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية غزة، 2011، ص74.

المرأة في مواقفها العملية والاجتماعية، مما يسبب لها مع مرور الزمن أمراضاً نفسية قد تكون حادة<sup>1</sup>.

### 5-2-3-الاكتئاب:

يرى كل من قرزيواكس و ماركس **Qrzawachs and Marx** أن التداخل بين بيئة العمل و البيت يحدث تناقضاً أو تعارضاً، قد ينعكس بشكل سلبي على حالة المرأة الصحية فهي قد تغيب عن العمل أو تصاب بالإجهاد النفسي أثناء العمل نتيجة لقيامها بالأعمال المنزلية، كما أنها قد لا تستطيع القيام بمهامها المنزلية أو تأدية مناسباتها الأسرية جراء عملها، أما بالنسبة لحالتها النفسية فيؤكد **فرون Fron** بان التداخل بين مهام العمل و مهام البيت يعد من المشاكل المتعلقة بالاكتئاب، وقد يؤدي إلى بعض السلوكيات السلبية.<sup>2</sup>

و يبدو أن ارتباط المرأة بالاكتئاب هو أكثر وضوحاً فقد وجد **بايكل Paykel** 1991 أن نسبة الاكتئاب في المرأة هي ضعف النسبة في الرجل و قد وجد أن تلك الزيادة في الإصابة بالاكتئاب تحدث في النساء المتزوجات و في العمر من 25 إلى 45 سنة و الذين لديهن أطفال مما يرجح أن يكون للعوامل الاجتماعية دور مهم في إحداث الاكتئاب.<sup>3</sup> ودراسة أخرى في بريطانيا بينت أن التفاعل بين عمل المرأة خارج المنزل، ووجود ثلاثة أطفال على الأقل يحتاجون إلى الرعاية مع غياب مساعدة الزوج لها بالإضافة إلى فقدانها للام أو الأب في وقت مبكر يؤدي بها إلى الاكتئاب في هذه الحالة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - ايمان احمد ونوس، سيكولوجية المرأة العاملة، ملف حقوق المرأة العاملة في العالم العربي، الحوار المتمن، عدد 26، 4788-04-2015.

<sup>2</sup> - فتحي الأغوات، صراع الأدوار الجندرية و دوره في العنف الأسري، دار فضاءات للنشر و التوزيع، ط1، 2016، ص35.

<sup>3</sup> - محمد عبد الفتاح المهدي، الصحة النفسية للمرأة، البيطاش سنتر للنشر و التوزيع، الإسكندرية، 2004، ص18.

<sup>4</sup> - جهاد ذياب النغولا، مرجع سابق، ص98.

### 5-3- انعكاسات عمل المرأة خارج المنزل على الأبناء.

إن علاقة الأم بطفلها خلال السنوات الأولى من حياته تشغل مكانة فريدة من نوعها عبر كل النماذج للعلاقات المعروفة<sup>1</sup>. حيث أن هذه العلاقة لا تقتصر فقط على تقديم الرعاية البدنية للطفل من تغذية ونظافة وإنما تشمل أيضا النواحي الاجتماعية والنفسية التي يستمد منه غاياته في علاقاته مع الآخرين فيما بعد<sup>2</sup>.

كما أن علاقة الطفل بأمه تشكل دعامة أولية وجوهرية لبناء شخصية الطفل التي تبنى تدريجيا طوال العمرين التي يجتازها منذ الولادة وصولا إلى سن الرشد.

وبعد خروج المرأة من المنزل للقيام بعمل مأجور قامت العديد من الدراسات بالبحث في انعكاس هذا الوضع وتأثيره على رعايتها لأبنائها من جهة وعلى شخصية وحيات الأبناء من جهة أخرى. ولقد تنوعت نتائج هذه الدراسات ما بين إثبات للعلاقة السلبية بين عمل الأم ورعاية الأطفال وأخرى نافية لتلك العلاقة مثبتة العكس بأنه يوجد آثار إيجابية لعمل الأم.

فالاتجاه الذي يتحدث عن سلبيات عمل المرأة على الأبناء يرى، أن انشغال المرأة عن بيتها وأولادها لساعات طويلة يشعرهم بالإهمال وهذا يؤثر على شخصيتهم ونموهم الفيزيولوجي خاصة في الأشهر الأولى من الولادة، كما أكدت مدرسة التحليل النفسي على أهمية العوامل النفسية التي تربط الطفل بأنه في السنوات الأولى من عمره، والآثار العميقة التي تتركها هذه الأخيرة على نموه الانفعالي والخلقي<sup>3</sup>.

فغياب الأم في هذه المرحلة له أثر سيء في شخصية الطفل حيث أنه يؤدي إلى اعتقاد شائع بأن انفصال الأم أثناء السنوات الأولى من حياته يعتبر من أول أسباب الشخصية الجانحة<sup>4</sup>. حيث يقول في هذا الصدد الدكتور زكاريّا إبراهيم: "إن انشغال النساء المتزوجات عددا كبيرا من الساعات قد يؤدي إلى إهمالا مؤكدا الواجب الأم نحو الطفل

1- هيلين دوتش، علم نفس المرأة: الأمومة، ترجمة اسكندر جرحي مصعب، المؤسسة الجامعة للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، ط1، 2008، ص 29.

2- كاميليا عيد الفتح، سيكولوجية المرأة العاملة، مرجع سابق، ص 257

3- هيلين دوتش، مرجع سابق، ص 29.

4- مليكة بن زيان، انعكاسات خروج المرأة الى ميدان العمل على الأسرة وعلى صحتها النفسية والجسمية، البحوث والدراسات الانسانية عدد 3، منشورات جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، 2008، ص ص 197- 209.

وأدى من جهة ثانية إلى زيادة عدد الأحداث الواجب الأم على وجودهم في الشوارع وارتفاع نسبة الجرائم بين الأحداث عموماً<sup>1</sup>. كما أن هؤلاء الأطفال ممكن أن يعانون مستقبلاً من مشكلات النفسية.

وعن أهمية وجود الأم في مرحلة الطفولة يقول سليم نعامة: "فلا دور الحضانة ولا المربيات يمكن أن تقوم بمعنى أكثر من الأمهات جهلاً وإهمالاً خلال السنوات الأولى من حياة الطفل"<sup>2</sup>. فالأم ضرورية للنمو النفسي للطفل، وخير دليل على ذلك المشاكل التي يعاني منها الأطفال المسعفين نتيجة الحرمان الأمومي.

ومعاناة الأم من التعب بعد يوم طويل من العمل يجعلها تشعر بحالة من الضيق والتوتر، مما قد يؤثر على أساليب تعاملها مع الأبناء، فهي قد تصبح عصبية مما يدفعها إلى استعمال أساليب خاطئة كالصراخ والانفعال والقسوة على أبنائها وحتى ضربهم<sup>3</sup>، حيث أصطلح على أطفال المرأة العاملة في الولايات المتحدة الأمريكية الذين تعرضوا لكثرة الضرب من قبل هذه الأخيرة لعدم قدرتها على تحمل مشاكلهم بـ: "مرض الطفل المضروب"<sup>4</sup>.

أو نجد المرأة تستعمل أسلوب معاكس للسابق من خلال كثرة تدليل الطفل والخضوع لمطالبه سواء للتخلص من ضغطهم عليها أو نتيجة الإحساس بالذنب، مما قد يجعل منهم أنيين وغير متحملين المسؤولية.

لكن يبقى الفيصل في أسلوب تعامل الأم مع أبنائها هو ظروف عملها ومدى توفر الوقت للتحدث معهم أو الإصغاء إليهم، وكذلك مستواها التعليمي والثقافي.

وعلى ذكر المستوى التعليمي للأم فهو يساعدها في عملية متابعتها الدراسة لأبنائها خلافاً للأمية، لكن نتيجة عملها وانشغالها فهذا قد يؤدي بها إلى عدم مقدرتها متابعة

<sup>1</sup> - محمد حسن غانم، مدخل إلى سيكولوجية المرأة، إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة، ط1، 2010، ص 23

<sup>2</sup> - جهاد ذياب الناقلولا، مرجع سابق، ص 104.

<sup>3</sup> - نفس المرجع، ص 106.

<sup>4</sup> - حسين عبد الحميد أحمد رشوان، المرأة والمجتمع، مرجع سابق، ص 130.

واجباتهم المدرسية حيث يتأثر تحصيلهم الدراسي بشكل سلبي أكثر مما يؤثر بشكل إيجابي<sup>1</sup>.

كما أن تحميل الأبناء المسؤولية في ترتيب المنزل وإعداد الطعام وحتى رعاية الإخوة الأقل سناً قد يأخذ منهم وقتاً كبيراً كان من المفروض أن يستغلوه في دراستهم.

لكن هذا الأمر نسبي لأنه لا يوجد إثباتات معممة على ذلك ورغم الجدل الذي وقع بين مؤيد ومعارض لعمل المرأة، وما قيل عن الآثار السلبية لخروجها للعمل على رعايتها لأبنائها وتربيتهم إلا أن الاتجاه المؤيد يرى إيجابيات في عمل المرأة .

حيث أن أطفال المرأة العاملة متعودون على النظام والاعتماد على النفس كما أن اتصالها الدائم بالعالم الخارجي يكسبها خبرات تؤثر بشكل إيجابي على شخصيتهم ونموهم من خلال سعيها إلى جعلهم يفكرون بطرق واقعية وعملية.

كما أن المعاناة اليومية تدفع بالمرأة العاملة لتنشئة أطفالها بطريقة تجعلهم قادرين على مواجهة أمور الحياة بنفسهم وترفع من مستوى طموحاتهم بوقت مبكر من العمر<sup>2</sup>.

وهذه إحدى النتائج التي توصلت إليها **بثينة قنديل**<sup>3</sup> في دراستها المقارنة بين أطفال النساء العاملات وغير العاملات من حيث نواحي بعض شخصيتهم، حيث وجدت أن أبناء العاملات أكثر طموحاً من غيرهم.

كما تساعدهم ليصبحوا قادرين على مناقشة ما يعترضهم من مصاعب ومشكلات<sup>4</sup>. بحيث يقومون بالتعبير عن ذواتهم.

ومما سبق نرى أن هناك اختلاف في وجهات النظر حول تأثير عمل المرأة على أطفالها، حيث أن بعض العلماء يرون بأن الطفل يتأثر لغياب أمه وقد يعايش الإحباط بسبب انشغالها عنه، وهناك من يرى بأن بعض الإحباط نتيجة غياب الأم لبعض الوقت

<sup>1</sup> - جهاد ذياب الناقلولا، مرجع سابق، ص 108.

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص 99.

<sup>3</sup> - كاميليا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 92.

<sup>4</sup> - جهاد ذياب الناقلولا، مرجع سابق، ص 92.

جيد لظالما كان هناك من يحل محلها. فليس كل ما تعطيه الأم لطفلها من الوقت هو المهم لكن كيف تقدم له الرعاية والحنان هو الأهم.

وهكذا فالجدال قائم ما بين سلبي وإيجابي، لكن ما نستطيع قوله أن المشاكل التي تتعرض لها المرأة العاملة وأطفالها تعتمد أساسا على نوعية المرأة ذاتها، ونوع العلاقة التي تقيمها معهم. ونوع الرعاية التي تقدمها لهم ومدى استمتاعها بعملها من عدمه<sup>1</sup>. حيث أن العمل في حد ذاته لا يؤثر بالسلب على رعاية المرأة لأبنائها. بل يؤثر على الظروف المحيطة بعملها من قضائها لساعات طويلة فيه، معاناتها من مشكل أين تضع أطفالها، الإرهاق في آخر النهار، تراكم الأعمال المنزلية، عدم وجود وقت كافي وغيرها من الأمور.

#### 4-5- أثر خروج المرأة للعمل على الزوج (couple)

كانت الحياة ولمئات السنين على شاكلة واحدة يخرج الرجل من البيت كل يوم بحثا عن رزق عائلته، ويقوم بتوفير ما تسير من متطلباتها، بينما تقوم المرأة بتدبير المنزل وإنجاب الأطفال والاهتمام بتربيتهم، أما اليوم فقد تغيرت الأمور ولم يعد العمل خارج المنزل بأجرة من اختصاص الرجل فقط فالمرأة أيضا تخرج للعمل وتقضي ساعات طويلة في الخارج.<sup>2</sup>

مما أدى إلى حدوث بعض التغيرات والتعديلات على العلاقات بين الزوجين في أسرة المرأة العاملة بشكل عام، كما تفاوت التأثير على هذه العلاقات<sup>3</sup> من بلد لآخر وحتى داخل البلد الواحد من منطقة لأخرى.<sup>4</sup>

وأكثر ما يلاحظ من تأثيرات عمل المرأة على حياتها الزوجية هو عدم تخصيص وقت كافي لزوجها<sup>1</sup>، فهي إما في العمل أو تقوم بشؤون المنزل خاصة إذا لم يكن هناك من

1- سناء حسين الخولي، الأسرة والحياة العائلية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1، 2011، ص 87.  
2- طارق كمال النعيمي، سيكولوجية الرجل والمرأة، المشكلات الزوجية، أسبابها وطرق علاجها، دار إحياء العلوم، بيروت، ط1، 2000، ص 11 ص 12.  
3- كاميليا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 257.  
4- تماضر زهرى حسون مرجع سابق، ص 70 ص 71.

يساعدها من خادمة أو أولاد، أو ترعى أبناءها وتدرسهم وهذا ما قد يدفع الرجل بالشعور بإهمال ولا يستبعد ظهور خلافات حادة بين الزوجين بسبب إحساس الزوج بأن هناك تعارض بين عمل زوجته مع احتياجاته العاطفية ومع حياته الاجتماعية. مما قد ينتج عنه آثار أخرى وهي توجه الزوج إلى أن يلبي احتياجاته العاطفية خاصة خارج نطاق الزواج<sup>2</sup> مما قد ينتج عنه آفات اجتماعية وصحية عديدة.

كما قد تنشأ لدى الزوج الغيرة من أو على زوجته، وتتعدد أسبابه لذلك فقد تكون نتيجة عمل زوجته في الميدان، أو أن عملها يتطلب منها الكثير من السفر أو حضور اجتماعات متأخرة، أو أنها تقوم بعمل يحتوي على مناوبات ليلية، أو حتى كون دخلها يفوق دخله، أو لقضاءها وقتها معه بالتحدث عن العمل، مما قد يدفع الزوج بالشعور بالانفعالات أخرى نتيجة الغيرة أو الخوف والقلق مما يمكن أن يدفع للقيام بتصرفات معينة قد لا تلقى قبول زوجته، أو تخييرها ما بين وبين عملها، والذي في الأخير قد يدفع بهما إلى إنهاء علاقتهما.

كما أن عمل المرأة قد نشأ عنه صراع بين الزوجين على السلطة داخل المنزل، وذلك راجع لكون المرأة أصبح لديها دخل وتساهم به في المنزل، وبالتالي المشاركة في اتخاذ القرارات أو حتى الانفراد بها في بعض الحالات، والتي قد لا تتوافق وقرارات زوجها مما يدخلها في صراع لفرض قراراتهما.

وهكذا لا نستطيع أن ننكر أن العلاقات بين الزوجين في الأسرة التي تعمل فيها المرأة قد تأثرت في حالات عديدة بالسلب؛ لكن هذا لا يمنع وجود اتجاه يرى بأن عكس ما سبق قد يحدث، فنتيجة خروج المرأة للعمل وإحساسها بذاتها واستقلاليتها أثر على النفسيتها وعلى طاقتها البدنية بالإيجاب مما يجعل عملها في هذه الحالة يكون أساساً للتكافؤ بينها وبين زوجها وتفاهمهما.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - Paul Fairlie, Gerry Smith, Rob Groff, Jenifer Watson -Le Stresse au travail est ses effets sur les Relation de couple, groupe recherche shepell, vol 3, numéro 3, série 2004, P1P 2.

<sup>2</sup> - جهاد ذياب الناقلولا، مرجع سابق، ص 113.

<sup>3</sup> - مليكة بن زيان، مرجع سابق، ص 20.

وكذلك عكس الرأي الذي يرى أن عمل المرأة الموجود أدى إلى وجود صراعات بينها وبين زوجها لأنها باتت تشترك وتتدخل في اتخاذ القرارات، هناك من يرى بأن تلك المساهمة عززت من شعورها بأنها عضو فاعل في الأسرة وند مساو - إلى حد ما للزوج - فنشأت بالتالي نماذج جديدة من العلاقات بين الزوجين تتألف من مزيج من الاحترام المتبادل والاعتراف بأهمية استشارة الآخر في اتخاذ القرارات من خلال النقاش والحوار.<sup>1</sup>

إذن فعمل المرأة يؤثر على علاقتها بزوجها مهما كان اتجاهه سواء بالسلب أو الإيجاب، لكن مستويات هذا التأثير على العلاقة يختلف من فئة إلى أخرى، باختلاف المستويات الاقتصادية، التعليمية والشخصية للزوجين، كما أن للقيم الثقافية والعادات والتقاليد التي يتميز بها كل مجتمع دور كبير في ذلك، من خلال تشجيعه لعمل المرأة وعدم ضغطها اجتماعيا من خلال الانتظار منها بأن تؤدي كل أدوارها على أكمل وجه وأن تكون ناجحة في عملها. ونختتم هذا العنصر بمقولة لهنري فورد **Henry Ford**:  
« se réunir est un début, Rester ensemble est un progrès, Travailler ensemble est la réussite ».

### 3-5- انعكاسات عمل المرأة المأجور على التنمية والمجتمع

المرأة هي نصف المجتمع، بالتالي فهي تلعب دورا كبيرا على تنمية مجتمعا لأنها عبارة عن قوة عمالية نشطة ولذلك كان لخروجها للعمل أثرا إيجابيا على تنمية الوطن، وذلك من خلال مشاركتها في مختلف الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية حيث أن هذه المشاركة الفعلية وبشكل واسع على جميع مجالات وقطاعات العمل أدى إلى زيادة حركة التنمية وتوجيهها نحو الأفضل.

في ظل السياسات التنموية للعديد من الدول، كما أن المرأة في العديد من دول العالم الثالث تعتبر يد عاملة رخيصة مقارنة بالدول المتقدمة ولهذا فإن العديد من المنشآت الاقتصادية الكبرى تلجأ إلى هذه الدول لإقامة مصانعها مما يساهم في تنمية اقتصادهم.

<sup>1</sup> - تماضر زهري حسون، مرجع سابق، ص72.



وبالرغم من هذا فقد بينت بعض الدراسات أن المرأة العاملة إذا ما تزوجت أنجبت أصبحت أكثر تهاونا و استرخاءا في القيام بمسؤوليتها العملية، وتكون إنتاجيتها أقل من الرجل، وذلك لكونها تصبح غير منتظمة وكثيرة التأخر والغياب والانقطاع عن العمل لكثرة الإجازات التي تأخذها المرأة ورغبتها في الانصراف قبل المواعيد المحددة مما يخلق لها مشاكل مع المسؤولين والزملاء وهذا ما يؤثر على عملها بالسلب.

كما أن عمل المرأة زاد من تكاليف المعيشة على المستوى القومي<sup>1</sup>، لأن المرأة أصبحت استهلاكية بالدرجة الأولى، فالمرأة كانت تقوم بالعديد من الصناعات داخل منزلها خاصة ما تعلق منها بالملبس والمأكّل.

وقد أثر كذلك عمل المرأة على معدل الخصوبة لديها فهي لم تعد تقوم بإنجاب العديد من الأولاد، والذي كان في القديم يعزز من مكانتها داخل الأسرة الممتدة خصوصا إذا كانوا ذكورا. لأن كثرة الأولاد أصبح عائق أمام عمل المرأة وتطوير مسيرتها المهنية، حيث أن العديد من شيخوخة مجتمعاتها، وهذا ما ذهبت إليه إحدى الدراسات الحديثة التي قامت بها منظمة الأمم المتحدة والاتحاد الأوروبي إلى أنه حتى عام 2050 سينقص عدد السكان في إيطاليا 16 مليونا، وفي كل من ألمانيا وإسبانيا 9 ملايين، وروسيا 26 مليونا، واليابان 22 مليونا، وكذلك سيحدث تناقص في أمريكا وبريطانيا وكوريا الجنوبية<sup>2</sup>. مما دفعها إلى اللجوء إلى تقديم تحذيرات للأزواج للإقدام على الإنجاب.

وحتى الجزائر ليست بمعزل عن هذه الظاهرة، ففي مقال نشر في جريدة الشروق حول العمل والإنجاب تم فيه محاولة بعض أطباء أمراض النساء والتوليد، ذهب العديد منهم إلى نفس الاتجاه، حيث أكد فيه **مقران مشطوح** بروفيسور ورئيس مصلحة أمراض النساء والتوليد بمستشفى نفيسة حمود بحسين داي، أن تغييرات المجتمع الجزائري وتغيراته الأخيرة أفرزت حسبه أفكار غريبة لدى المرأة المتزوجة العاملة، وقال أن

<sup>1</sup> - نادية فرحات، مرجع سابق.  
<sup>2</sup> - نهاي قطر جي، القيم الغربية وأثرها على كيان الأسرة المسلمة، في الأمة في معركة تغيير القيم والمفاهيم، التقرير الاستراتيجي الشامل، مجلة البيان والمركز العربي للدراسات الانسانية بالقاهرة، 2011، ص 117 ص 137.

فكرة منع الحمل بشتى أنواعه حتى عملية نزع الرحم كحل جذري باتت تراود الكثير من المتزوجات اللاتي يشغلن مناصب حساسة واللواتي ليس لديهن أصلاً أبناء ولا يعانين من مشكلة صحية يهددها الحمل، وهذا ما صادفه مؤخراً حيث حسب البروفيسور مقران أن 30 % من طالبات الإجهاد في إطار الزواج كان لهذا السبب.

ومع حديث لصاحب عيادة خاصة البروفيسور صلاح الدين كزفة حدى نفس زميله، وأضاف أن بعض الوظائف الجديدة التي امتهنتها الجزائريات والتي كانت حكر على الرجال مثل العمل في سلك الجيش والأمن أدت لبروز ظاهرة رفض بعض المتزوجات في أن ينجبن أبناء خوفاً من أن تضيع منهن الوظيفة، وهي حالات استقبلها في عيادته الخاصة<sup>1</sup>.

ومن خلال ما سبق نستطيع القول أن عمل المرأة كما أثر وانعكس بشكل إيجابي على بعض النواحي التنموية والاجتماعية، كان له تأثير سلبي من جهة أخرى سواء على صحتها الجسدية أو النفسية.

## 6- المرأة و الإجهاد النفسي

أدت الحاجات الاقتصادية، و الحركات التحررية للمرأة و الحاجة إلى إثبات الذات إلى تغير جذري في أدوار المرأة في معظم بلدان العالم<sup>2</sup>، فإلى جانب كونها ربت بيت و زوجة وأم، أصبحت عاملة و موظفة بأجرة، مما وضعها تحت وطأة العديد من المجهادات (الضغوطات) ما بين مطالب الحياة الأسرية و الحياة المهنية. وقبل كل هذا الإجهاد النفسي الذي تعاني منه لما تتميز به من خصوصية من الناحية البيولوجية و الفيزيولوجية لكونها أنثى.

<sup>1</sup>- جريدة الشروق، جزائريات ممنوعات من الانجاب بسبب الوظيفة، العدد 5231، الاربعاء 28 سبتمبر 2016، ص 17.

<sup>2</sup>- جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص 42.

فالمراة تخضع حسب **بنجمان ستورا** إلى صنفين كبيرين من الإجهاد النفسي :  
احدهما متعلق بهويتها البيولوجية والآخر بممارستها المهنية<sup>1</sup>، والمقصود بالهوية  
البيولوجية هو كونها أنثى وما ينجم عن ذلك من أدوار اجتماعية ألا وهي  
الأم، الأخت، الزوجة، البنت.

فالمراة منذ بلوغها الفيزيولوجي والبيولوجي لا تستقر على حال، فها هي الدورة  
الشهرية و ما يتبعها من تغيرات تجعلها تتقلب في حالات انفعالية متباينة،<sup>2</sup> حيث كانت  
هذه الحالة موضوع دراسات مطولة في سنوات الثمانينات والتسعينات، ومثلما فترة  
الحيض ينجم عنها الإجهاد النفسي، فان الإجهاد النفسي يزيد من حدة الأعراض التي  
تسبق هذه الفترة مثل العرق، وتغير درجات حرارة الجسم، وتبدل المزاج، ويأخذ  
الإجهاد النفسي مدى أوسع عندما تكون المراة تحت وطأة مجهدات عديدة ولا تتمتع  
بأي دعم عاطفي<sup>3</sup>. حيث إن حالة الحيض المؤلمة (dysménorrhée) دفعت إلى العديد  
من النقاشات، حول منح المراة عطلة مدفوعة الأجر خلال تلك الأيام، وتعتبر "إجازات  
الحيض" جد منتشرة في آسيا، فقد ظهرت لأول مرة سنة 1974 في اليابان، وهي أيضا  
موجودة في قانون العمل في كل من كوريا الجنوبية، تايوان، واندونيسيا، كما تعتبر  
مؤسسة نايك Nike الوحيدة في العالم التي عممت هذا النوع من العطل سنة 2007 في  
كل بلد تتواجد فيه.<sup>4</sup> وهذا يدل على أن هذه الفترة جد صعبة فقد أطلقت عليها إحدى  
الكاتبات اسم "عذاب كل شهر" للدلالة على الألم الذي تعانيه المراة خلال كل حيض.

كما يعتبر الحمل و الإنجاب من أكثر الفترات إجهاد نفسي للمراة، وذلك ما ذهبت  
إليه **جورجيا ويتكين Georgia Witikn**، فاعتبرتها عامل لتحويلات كثيرة في جسم  
المراة و لإثارات نفسية عديدة<sup>5</sup>. فالحمل توأكبه تغيرات جسدية، هرمونية، ونفسية  
عديدة، تعيش فيه المراة مشاعر مختلطة ما بين الشوق و الرفض وبين الرجاء و

<sup>1</sup> - جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص49.

<sup>2</sup> - محمد عبد الفتاح عبد المهدي، الصحة النفسية للمراة، البيطاش سنتر للنشر و التوزيع، الاسكندرية، 2004، ص.36

<sup>3</sup> - جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص49

<sup>4</sup> - [https://en.wikipedia.org/wiki/Menstrual\\_leave](https://en.wikipedia.org/wiki/Menstrual_leave) consulté le 17/04/2016 a 17:55.

<sup>5</sup> - جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص50.

الخوف، مثل الخوف من فقدان الجاذبية بالحمل، الخوف من المستقبل، ليأتي بعد ذلك الضغط الناجم عن الولادة نتيجة آلامها و صعوبتها<sup>1</sup> خاصة إذا كانت غير طبيعية، لتجد المرأة نفسها أم مسؤولة عن كائن جديد له احتياجات وتقلبات عديدة، فالأمومة تعتبر مصدر إجهاد نفسي عالي، خاصة إذا كانت المرأة عاملة، ففي دراسة كندية لـ **ليندا دوكسبوري و كريس هيغينز Linda Duxbury, Chris Higgins** حول ثلاثة أنواع من الصراع بين الحياة الشخصية و العمل، وجدوا في العينة التي ساهمت في البحث أن النساء تعانين من مستوى عالي من الإجهاد النفسي و الاكتئاب مقارنة بالرجال، و إن الأمهات تعانين من إجهاد نفسي و اكتئاب أعلى من النساء بدون أولاد.<sup>2</sup>

لتلي بعد ذلك مرحلة انقطاع الطمث و ما يعترئها من تغيرات و التي يكون لديها أيضا نصيب في الإجهاد النفسي لدى المرأة .

وهكذا فان التكوين البيولوجي للمرأة له دور كبير في معاشتها للإجهاد النفسي وذلك عن طريق التغيرات الكثيرة التي تحدث لها خلال مختلف المراحل العمرية، وهذا يدفعنا إلى التساؤل حول الاختلاف بين المرأة و الرجل فيما يتعلق بالإجهاد النفسي.

الإجابة المبدئية على هذا السؤال هو أن الإجهاد النفسي ليس متعلق بجنس معين، لأنه موجود لدى كل فرد بدرجة معينة ليساعده على التكيف، وعندما يتجاوز تلك العتبة ويصبح الفرد غير قادر على التكيف يتعرض لاضطرابات سواء كان امرأة أو رجل.

ويكمن الاختلاف بين المرأة و الرجل في طريقة إدراك الإجهاد النفسي و في الاستجابة له و الأعراض الناشئة عنه وكذلك طرق مواجهته.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - محمد عبد الفتاح عبد المهدي، مرجع سابق، ص37

<sup>2</sup> - Linda Duxbury, Chris Higgins, Work-life Balance in the new Millenium: where are we? where do we need to go?, Canadian Policy Research Networks, Ottawa, October 2001. in [http://cprn.org/documents/7314\\_en.PDF](http://cprn.org/documents/7314_en.PDF) consulté le 15/06/2015 a 15:30.

<sup>3</sup> - Robert-Paul Juster, Différence corps-tête face a la perception et a la réactivité au stress chez les hommes et les femmes, Mammoth magazine, N°6, Mars 2009, Centre d'études sur le stress humain, édition au carré, Montreal, PP1-16. in [http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Mammoth%20Magazine/Mammoth\\_vol6\\_FR.pdf](http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Mammoth%20Magazine/Mammoth_vol6_FR.pdf) consulté le 24/10/2015 a 09:42.

فالحساسية للأمراض الالتهابية، ارتفاع ضغط الدم، السلوك العدواني و تعاطي المخدرات عموماً تتم ملاحظتها بشكل كبير عند الرجال بينما حالات مثل أمراض المناعة الذاتية، الآلام المزمنة، الاكتئاب و القلق نجدهم بنسبة كبيرة تقريباً لدى النساء<sup>1</sup>. وردود الفعل تجاه مصدر الإجهاد النفسي حسب **فونتانا Fontana 1993**، عند المرأة تتمثل في البكاء، والانسحاب من الموقف، والتغيب فهي تركز في مواجهتها للإجهاد النفسي كثيراً على الاستراتيجيات الانفعالية أما ردود الفعل عند الرجال فتتمثل في الغضب والعدوان، ومحاولة إثبات الذات<sup>2</sup> وترتكز استراتيجيات المواجهة لديه على التركيز على المشكل.

وفي العموم قد لوحظ أن النساء يعبرون عن الإجهاد النفسي أكثر من الرجال. وقد يرجع هذا التباين بين المرأة والرجل إلى الاختلاف سواء على مستوى الدماغ أو لاختلاف في الهرمونات التي تؤثر على هرمون الإجهاد النفسي<sup>3</sup>، أو حسب **فونتانا** إلى القوالب الجنسية التي يُوضَعُ فيها كل من الرجل والمرأة، والتي تنتج بدورها أنواع متباينة من الضغوط بينهما<sup>4</sup>. بمعنى الأدوار الاجتماعية التي تسند لكل حسب جنسه التكويني والتي تؤدي إلى اختلاف مصادر الإجهاد النفسي لديهما. وهذا ما يذهب إليه **كويك نوتس**<sup>5</sup> حيث يرى انه وفقاً للخلفية الثقافية والتاريخية التي مرت بها المرأة، فهي تواجه بصفة خاصة مزيداً من الضغوط الحياتية للحفاظ على هدونها وللتخلي عن تبني الأنماط السلوكية الحاسمة والعنيفة. ولكي تكون سلبية وخاضعة ومستسلمة.

<sup>1</sup>-Rohit Verma, Yatan Pal Singh Balhara, Chandra Shekhar Gupta, Gender difference in stress responses: Role of developmental and biological determinants, in Industrial psychiatry journal, vol20 issue1, PP4-10, February 2011 Disponible sur <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3425245/> consulté le 24/10/2015 a 10:00

<sup>2</sup>- وفاق صابر علي عبد الله ، نصر الدين أحمد إدريس الدومة، الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس وعلاقته بالتعليم بولاية الخرطوم، مجلة دراسات افريقية، العدد 46، صص 173-215. موجود في <http://publications.iaa.edu.sd.html> مجلات- محكمة/مجلة-دراسات-افريقية/مجلة-دراسات-افريقية-46

<sup>3</sup>- Robert-Paul Juster, op-cit.

<sup>4</sup>- وفاق صابر علي عبد الله ، نصر الدين أحمد إدريس الدومة، مرجع سابق.

<sup>5</sup>- كويك نوتس، كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل؟، ترجمة عماد الحداد، دار الفاروق للنشر و التوزيع، القاهرة، 2002، صص 67.

وينطبق هذا الطرح على المرأة العاملة المتزوجة اليوم بشكل كبير، فتعلمها و خروجها للعمل لم يشفع لها لدى المجتمع الذي مازال يطالبها بكثير من متطلبات الحياة التي تتمثل في الواجبات الكثيرة الملقاة على عاتقها في عملها والمسؤوليات الكثيرة التي تحملها لبيتها<sup>1</sup>، فكل الأوضاع التي خلقها خروج المرأة للعمل من مشاكل مع الزوج أو إحساس المرأة بالتقصير في حق أسرتها و أبنائها أو حتى في حق مهنتها تشكل مصدرا للإجهاد النفسي بالنسبة لها وذلك لأنه يجعلها تعيش حالة من التوتر، القلق، الإرهاق، الشعور بالاستنزاف و عدم التقدير.<sup>2</sup>

فالمرأة هي التي تستحوذ على الجزء الكبير، فيما يتعلق بالمسؤولية عن تربية ورعاية الأطفال، إذ ينظر للمرأة على أنها المسؤول الأول عن أمور وشؤون المنزل حتى وإن كانت تعمل لعدد غير محدد من الساعات بعيداً عن منزلها.<sup>3</sup> و لو قامت بالشكوى أو التذمر في حالة عدم حصولها على مساعدة من قبل الزوج فهذا الأخير قد يطلب منها مغادرة عملها - وهذه حالات شائعة في المجتمع الجزائري-، مما يجعلها تعيش حالة من الخوف و القلق.

وهكذا فما بين عملها، زوجها، وأطفالها، ومشاكل الحياة اليومية، هناك صعوبة في أن تجد المرأة وقت لنفسها، فيصبح حجم المجهودات التي تتحملها المرأة كبيرة جداً. خاصة إذا لم تتوفر الظروف التي تعينها على التوفيق بين حياتها العائلية وحياتها المهنية. والنتيجة يكبر الإجهاد النفسي ليصبح وحش يلتهم المرأة .

## خلاصة الفصل

لقد كانت الفكرة السائدة في البداية واحدة في كل المجتمعات و في جميع أنحاء العالم و لكن بإصرارها وحماسها و عزمها استطاعت المرأة أن تغير من هذه الفكرة و تبوأ مكان مرموقة فب عدة مجالات و مجتمعات و أثبتت فعلا و بقوة نفسها و

<sup>1</sup> - سناء الخولي، الأسرة في عالم متغير، مرجع سابق، ص188.

<sup>2</sup> - تماضر زهري حسون، مرجع سابق، ص45.

<sup>3</sup> - كويك نوتس، مرجع سابق، ص67.

حققت استقلاليتها و كيانها الذاتي كامرأة و أثبتت للرجل أنها ليست أقل منه شأنًا و قدرة و غيرت فيه نظرة الدونية التي كان يكنها لها في السابق، وأصبح لها بحق تاريخ يشهد على بطولاتها و إنجازاتها. إذن فتعليم المرأة في العصر الحديث خاصة في الدول النامية وبشكل كبير التعليم العالي كان هو مفتاح تحررها و نهضتها ووعيتها. و كان محصلة ذلك تمكنها من الخروج للعمل لإثبات اكبر لذاتها، بالرغم انه كان في الأول نتيجة لضرورة اقتصادية أفرزتها ظروف معينة. وقد افرز خروجها للعمل انقسام بين مؤيد لذلك و رافض له، وجذب انتباه العديد من العلماء لدراسته، بالبحث في أسبابه بشكل أعمق، و كذلك آثاره على المجتمع و الأسرة من زوج و أطفال، وربط عمل المرأة في الدراسات بالعديد من المتغيرات، أبرزها الإجهاد النفسي المهني نتيجة لخصوصية الوضع الذي تعيشه المرأة العاملة خاصة إذا كانت متزوجة و لديها أولاد.

## الفصل الثالث

الإجهاد النفسي و تأثيره على حياة الفرد



*Des petits riens quotidiens, des émotions inhibées,  
une ambiance étouffante, une compétition féroce qui se cache  
derrière des semblants de camaraderie, un compliment qu'on attend  
et qui ne vient pas...et on se réveille un matin mal, très mal.*

*Patrick Légron*

## تمهيد

العديد من الأفراد اليوم يستخدمون مصطلح أنا مُجْهَدٌ، أنا مضغوط، je suis stressé، للتعبير عن الحالة التي يعانون منها نتيجة إحساسهم بالتعب، وعدم قدرتهم على متابعة إيقاع الحياة والتكيف معها، والشك في قدراتهم على مواجهتها وحل مشاكلهم؛ حيث أن التغيرات الحادثة في العالم و التي تتميز بالسرعة، والتغير بشكل لا منتهي، دفعت بهم إلى هذا الإحساس. فالإجهاد النفسي من المواضيع التي لاقت ولا زالت تلقى اهتماما كبيرا من الدراسات والأبحاث العلمية، لما له من تأثيرات وآثار سواء على الفرد أو المجتمع.

وسوف نحاول في هذا الفصل مقارنة هذا الموضوع من زوايا عديدة، ابتداء من تطوره التاريخي وصولا إلى تأثيراته على صحة الفرد وعلاقته الزوجية.

### 1- نبذة عن تطور مفهوم الإجهاد النفسي :

الإجهاد النفسي stress كمصطلح و مفهوم، ليس حديث المنشأ، لكنه موجود منذ القدم، وهو مشتق من الكلمة اللاتينية stringere، و التي تعني الشدة أو الحصر للإشارة إلى حالة مرافقة بانفعال.<sup>1</sup>

وفي العصور القديمة وجدت شروحات و نظريات عبرت عن حالة الإجهاد النفسي قبل وجود المصطلح، فبالنسبة مثلا إلى هيبوقراط Hippocrate (460-377 ق.م)، الصحة والمرض للكائن الحي هي نتيجة تناغم وانسجام داخلي لكيمياء الجسم أو عدمه

<sup>1</sup> - Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio, Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé ;Chapitre 4: Stress et santé, Dunod, 2014, P 89.

وهو مرتبط بالأمزجة الأربعة الناتجة عن سوائل الجسم الأربعة، والمتمثلة في المزاج الدموي، المزاج السوداوي، المزاج الصفراوي، المزاج البلغمي (اللمفاوي).<sup>1</sup>

كما تم التركيز خلال القرون الماضية ومن خلال أبحاث العلماء المختلفة، على أن هناك عوامل كثيرة من مهمتها الحفاظ على توازن الكائن الحي و بقاءه كأعمال داروين **Darwin 1872** حول الخوف كمكانيزم انقاد لأنه يسمح بالهروب من الخطر، و **Claude Bernard 1865** حول ثبات توازن الوسط الداخلي لجسم الإنسان... الخ؛ وفي حال تجاوزت هذه العوامل حدودها أدت إلى اضطرابات وأمراض.<sup>2</sup> كما لا يفوتنا استجابة الهروب أو المواجهة **Fight or Flightg** ل **نوالتر كانون Walter Cannon** التي كانت تحمل مفهوم الإجهاد النفسي دون استعمال المصطلح. واستجابة الهروب أو المواجهة، هي رد فعل تلقائي لخطر محتمل أو موقف مجهد، حيث ينشط الدماغ بسرعة للحفاظ على سلامة العضوية، من خلال تهيئة الجسم للفعل، فتماما مثل الحيوانات، يتفاعل البشر مع الخطر سواء عن طريق محاربة التهديد أو الفرار منه.<sup>3</sup>

وبالرغم من تناول مصطلح الإجهاد النفسي عبر الأزمان، إلى انه يتم اعتبار **هانز سيللي** "أب" الإجهاد النفسي، لان أعماله هي التي جعلت من هذا المصطلح مفهوم رئيسي في الطب وعلم النفس.

فلقد أوصلته تجاربه إلى فكرة الاستجابة للإجهاد النفسي؛ ولقد كانت البداية من ملاحظاته المخبرية في ثلاثينات القرن الماضي، من خلال أبحاثه على الهرمونات الجنسية، حيث كان يحقن مستخلص من هرمون مبيض الأبقار للفئران لتطوير هرمونات جديدة، و انتبه إلى أن الحالة الصحية للحيوانات التي استعملها تدهورت على

<sup>1</sup> - Pierluigi Graziani, Joel Swendsen, Le stress émotions et stratégies, Armand colin, Paris, 2005,P11.

<sup>2</sup> - Laurence Leruse, Isabelle Di Martino, et al, Le stress au travail, facteurs de risques, évaluation et prévention, SPF emploi travail et concentration, France, 2005,P07.

<sup>3</sup> - Pierre Lôo, Henri Lôo, André Galinowski, Le stress permanent: réaction-adaptation de l'organisme aux aléas existentiels, Masson, Paris, 2003, 3éd, P04.

نحو متزايد حتى إن البعض منها قد مات، و قد لاحظ ثلاثة أنواع من التأثيرات: تضخم في الغدة الكظرية، ضمور في العقد اللمفاوية، و ظهور القرحة الهضمية.<sup>1</sup>

حيث أدرك سيللي أن المواد الكيميائية التي كان يحقن بها الفئران لم تكن مسؤولة بشكل مباشر على حالتهم، فاستبدل الهرمونات الجنسية بمحلول مائي فورمالين أو بمحلول مائي ملوث، وقد لاحظ نفس النتائج، حتى لو لم يتم حقنهم بأي شيء، فمجرد وجودهم في بيئة مرهقة أو قاسية مثل البرودة، أو مواجهة عوامل عدائية مثل التعرض لصدمات كهربائية، حروق يؤدي إلى تدهور حالتهم.<sup>2</sup>

و قام سيللي سنة 1936 بنشر ملاحظاته في مقال بعنوان: " المتلازمة الناجمة عن عدة أسباب ضارة" (Un syndrome provoqué par diverses causes nuisibles)<sup>3</sup>؛ وفي جوان 1950 قدم متلازمة التكيف العام (SGA) Le syndrome générale .d'adaptation

فإذا كان الإجهاد النفسي هو المركب فعل-رد فعل، فان متلازمة التكيف العام هي الجانب الفسيولوجي، الهرموني، الغددي لرد الفعل، إذ تعتبر هذه المتلازمة استجابة الجسم للاعتداءات التي تواجهه، تظهر عندما يكون تحت تأثير عامل إجهاد نفسي مستمر<sup>4</sup>، حيث تنتج العوامل الضارة و بغض النظر عن طبيعتها و بطريقة لانهائية (غير محددة) هذه المتلازمة.

وقد قسم سيللي متلازمة التكيف العام إلى ثلاثة مراحل، فأمام موقف مجهد تهيئ العضوية (الجسم) في بادئ الأمر كل إمكانياتها لمواجهة الموقف وتسمى هذه المرحلة بمرحلة التنبيه أو الإنذار، و إذا استمر الموقف تدخل العضوية إلى مرحلة المقاومة وهي استمرار لمواجهة الموقف، والتي إذا دامت لفترة طويلة يحدث للعضوية حالة إنهاك وهي المرحلة الثالثة، حيث تكون جميع المكونات الفسيولوجية قد استنفدت في

<sup>1</sup>- Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio, op-cit, P. 89

<sup>2</sup>- Patrick Légron, Le stress au travail, Odile Jacob, P32.

<sup>3</sup>-François-Joachim Beer, L'histoire du concept du stress, Histoire des sciences médicales, Tome 10, N°3, Paris, 1977, PP135-140. Disponible sur <http://www.biusante.parisdescartes.fr/sfhm/hsm/HSMx1977x011x003/HSMx1977x011x003.pdf> consulté le 22/01/2014 à 13:24.

<sup>4</sup> - Elizabeth Grebot, Marc Dovero, Le stress professionnel: comment faire face, Axiome édition, France, 2005, P51.

محاولة التكيف مع الموقف.<sup>1</sup> سيتم التطرق إلى هذه المراحل بشكل مفصل في عنصر نظريات الإجهاد النفسي .

ليعوض بعدها تسمية متلازمة التكيف العام و يطلق على هذه الحالة مصطلح الإجهاد النفسي، وقد طور في أبحاثه وقدم مصطلحات جديدة مثل، المجهادات Stresseurs، وكذلك الإجهاد النفسي السيئ و الجيد.<sup>2</sup>

و توالى بعدها الدراسات في هذا الموضوع، خاصة في المجال البيولوجي و الطبي، ثم قلت تدريجيا لتفسح المجال للعلوم الإنسانية، ولأنه وفي نفس تلك الفترة - أربعينات و خمسينات القرن الماضي - وخاصة في الولايات المتحدة وبريطانيا كانت هناك العديد من الدراسات والكتابات حول الأوضاع الاجتماعية والحالة النفسية التي يمكن أن تؤدي للمرض، جذب هذا الموضوع انتباه العديد من الباحثين.<sup>3</sup>

ولقد كان لريتشارد لازاروس **Richard Lazarus** مساهمة كبيرة في إعطاء مصطلح الإجهاد النفسي بعده النفسي من خلال أبحاثه عن علاقة الإجهاد النفسي بالمرض، وتطويره لنظرية التقدير المعرفي. حيث أصبح موضوع الإجهاد النفسي يحتل حيز كبير في الدراسات النفسية، بالبحث عن مصادره وأسبابه ونتائجه على الجانب النفسي والاجتماعي و الجسمي للفرد، كذلك كيفية التعامل معه.

إن مصطلح الإجهاد النفسي ليس وليد اليوم فهو موجود منذ القدم، لكن التطرق إلى التطور التاريخي للمصطلح ضروري فهو يساعد على فهم التعريفات المختلفة .

<sup>1</sup> - Elizabeth Grebot, Marc Dovero, op-cit,P51.

<sup>2</sup> - Louis Crocq, 16 lecons sur le trauma, Odile Jacob, Paris, 2012, P15.

<sup>3</sup> - Inserm(Institut nationale française de la santé et de la recherche médicale), « Stress au travail et santé: Situation chez les indépendants »chapitre 12: Bases neurobiologique et neuroendocriniennes du stress , Collection : Expertise collective, EDP sciences, France, 2011,P175.

## 2- مقارنة نظرية في ماهية الإجهاد النفسي :

يعتبر التعريف هو المدخل الطبيعي للتعامل مع أي موضوع، ورغم أهمية التعريف فإنه ليس بالأمر اليسير دائماً. و لعل مصطلح الإجهاد النفسي من المصطلحات التي تنطبق عليها صعوبة التعريف فضلا عن الخلاف حول ترجمته في اللغة العربية<sup>1</sup>، فلا يزال يعتريه لحد الآن نوع من الإبهام والغموض، حيث أن استعماله الكثير والتوسع فيه ساهموا في ذلك، وجعلوه اقل عملية، كما أن المفهوم الذي يعطى له يختلف حسب اتجاه الباحث والمجال الذي يستعمل فيه سواء من الناحية النفسية أو الفسيولوجية؛ فهناك التعريفات القائمة على كون الإجهاد النفسي هو السبب أو المثير، يعني ما الذي يحدث للفرد و ليس ما الذي يحدث داخله، و البعض الآخر يعتبره كاستجابة الجسم للمواقف والمشاكل وغيرها من الأمور المجهددة، وأخرى كعملية دينامية، تفاعل دائم بين الفرد و بيئته.

### 2-1- الإجهاد النفسي كمنبه: ما الذي يحدث للفرد

خلال أربعينات و خمسينات القرن العشرين، شجع المحيط السياسي الباحثين على الاهتمام بالتوتر الذي واجهه العسكريين خلال الحروب؛ كما ساهمت الفترة الصناعية أيضا على تشجيع البحث العلمي على هذه المقاربة في مكان العمل. و يشير الإجهاد النفسي هنا إلى خاصية بيئية يمكن قياسها موضوعيا مثل الضوضاء، كثافة العمل... الخ.<sup>2</sup>

وحسب هذا الاتجاه الإجهاد النفسي هو منبه يسبب للفرد توترا، شد. وفي هذا السياق نذكر تعريفات بعض العلماء التي تصب في هذا السياق.

فيعرفه هنري لابورتي **Henri Laborit** على انه كل موقف لا يستطيع الفرد فيه سواء الهروب أو الهجوم.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - جمعه سيد يوسف، إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث، جامعة القاهرة، مصر، ط1، 2007، ص23.

<sup>2</sup> - Didier Truchot, Epuisement professionnel et Burnout: concepts, modèles, intervention, Dunod, Paris, 2004, P44.

<sup>3</sup> - Philippe Corten, stress et stress pathologique, chapitre 3: définitions, disponible sur [http://homepages.ulb.ac.be/~phcorten/CliniqueStress/DocumentsStress/StressPathologique/0-Le%20stress%20patho\\_Plan.htm](http://homepages.ulb.ac.be/~phcorten/CliniqueStress/DocumentsStress/StressPathologique/0-Le%20stress%20patho_Plan.htm)

ويعرفه ريس **Ress** بأنه أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة أو الدوام بما يتقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى و التي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض.<sup>1</sup>

أما فتولور **Tolor** فيعرفه بأنه أي تغير يلقي عبئاً على القدرات التكيفية لدى الفرد في حين يرى هولمز **Holmes** بأنه حادث مثير يلقي مطالب صعبة على الفرد.<sup>2</sup> ويرى كل من لوكيا الهاشمي و زروال فتيحة<sup>3</sup> من جهة أخرى إذا كان لهذا التعريف ميزة البساطة، فإنه لا يعكس تعقيد المواقف المجهدة، فعلى سبيل المثال، تأثيرات الضوضاء على الأداء لا تعتمد فقط ببساطة شدتها و تكرارها. كل شيء يعتمد على طبيعتها، المحيط الذي حدثت فيه و الفروق الفردية، فقد يمكن أن يتم البحث عنه مثلاً في الحفلات أو الأماكن المخصصة للرقص. وقد يكون مصدر توتر للبعض، ولا يجعل آخرين مضطربين.

## 2-2- الإجهاد النفسي كاستجابة:

يركز هذا الاتجاه على تعريف الإجهاد النفسي كرد فعل على المحفزات الضارة. هذا هو الجانب من الإجهاد النفسي الذي أكد عليه سيللي، والذي قاس الإجهاد النفسي في شروط الاستجابات الفسيولوجية، مثل تلك التي يمثلها النشاط الودي الكظري النخاعي أو نشاط الغدة النخامية-القشرية الكظرية. ولقد وردت العديد من التعريفات في هذا الاتجاه.

فيعرفه عبد العزيز فهمي النواحي: "بأنه الاستجابة الداخلية للمجهد والمتمثلة في مشاعر سلبية هي الشعور بالقلق، الخوف، الاكتئاب، العجز، اليأس، انخفاض نظرة الإنسان

<sup>1</sup> - نعيم عبد الوهاب شلبي، الضغوط الحياتية المعاصرة و التعامل مع المشكلات الفردية و الأسرية من منظور إداري و اجتماعي، المكتبة العصرية للنشر و التوزيع، مصر، 2011، ص12.

<sup>2</sup> - لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، الإجهاد، دار الهدى للطباعة النشر و التوزيع، عين مليلة، الجزائر، 2006، ص10.

<sup>3</sup> - Didier Truchot, op-cit, P44.

لنفسه و تدني اعتبار الذات لديه، هذا فضلا عن أعراض جسدية معينة تدور حول إعداد الجسد و تهيئته لمواجهة المجهد".<sup>1</sup>

كما يعرفه لويس كروك **Louis Crocq**<sup>2</sup> على أنه رد الفعل الفوري للتعبئة والدفاع لدى الفرد في حالة عدوان، تهديد أو حالة غير متوقعة.

و يرى **إليسون Ellisson** بإمكانية تعريف الإجهاد النفسي بعدة طرق من بينها انه يمثل استجابة كيميائية جسدية لحالة تهديد من المؤثر بهدف المحافظة على الذات، لكن تكرارها باستمرار نتيجة التعرض للمؤثر يمكن أن يسبب أمراضا كأعراض القلب، التنفس وغيرها.<sup>3</sup>

### 3- المفهوم التفاعلي للإجهاد النفسي :

تؤكد تعريفات هذا الاتجاه على أن الإجهاد النفسي هو سيرورة ديناميكية تعكس العوامل الداخلية و الخارجية، متمثلة في خصائص الفرد وظروفه وكذلك التفاعل فيما بينها. إذ إن الأحداث تعتبر مجهدة فقط إذا عاشها الفرد على أنها كذلك، وهذا يعتمد على خبراته السابقة وطرقه المحددة لرؤية العالم والتفاعل معه.<sup>4</sup>

حيث يعرفه **لازاروس** بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها و كذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر و أساليب التكيف مع الإجهاد النفسي و الدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.<sup>5</sup>

أما **جيمس كويك و جوناثان كويك** فيريان أن الإجهاد النفسي عبارة عن الاستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة و اللاشعورية التي يعيشها الفرد مما يترتب عليه استنفار

<sup>1</sup> - نعيم عبد الوهاب شلبي، مرجع سابق، ص12.

<sup>2</sup> - Louis Crocq, op-cité, P18.

<sup>3</sup> - لو كيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، مرجع سابق، ص10.

<sup>4</sup> - حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ط2006، ص1، ص38.

<sup>5</sup> - عبد الرحمن بن سليمان الطريري، الضغط النفسي: مفهومه تشخيصه طرق علاجه و مقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة الرياض، ط1994، ص10.

لكل موارد الطاقة الطبيعية في الجسم من أجل مواجهة الظرف المجهد عند التعرض له.<sup>1</sup>

ويرى هارون توفيق الرشيدى "أن الإجهاد النفسي يحدث من خلال منظومة تفاعل المتغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية للفرد ويقع الفرد في نهايته تحت طائلة إجهاد نفسي ما"<sup>2</sup>.

من خلال التعريفات السابقة يمكننا القول بأن الإجهاد النفسي هو حالة يقع تحت طائلتها الفرد نتيجة قوى مجهدة من متطلبات ومواقف وعدم تمكنه من مواجهتها سواء لأنها تفوق حقا إمكانياته أو هو يتصور ذلك؛ يصاحب هذه الحالة استجابات جسدية، نفسية، سلوكية تؤدي به إلى سوء التوافق وعدم الإحساس بالرضا.

### 3- المصطلحات ذات الصلة مع الإجهاد النفسي

باعتبار أن أعراض الإجهاد النفسي وتأثيراته تتداخل مع حالات أخرى وجب القيام بتفرقة بسيطة بينه وبين بعض المفاهيم.

#### 3-1- إجهاد نفسي ما بعد الصدمة stress post-traumatique :

وضع هذا المصطلح لتفسير الآثار الناجمة عن تعرض الفرد للمجهدات من درجة شديدة أو صدمة عنيفة لم يستطع الجهاز النفسي للفرد دمجها واعتبارها خبرة حياتية، كالحروب، التعرض للاعتداء والاعتصاب، سوء المعاملة الأسرية، الكوارث الطبيعية كالزلازل الفيضانات، والكوارث التكنولوجية مثل الحوادث النووية، وغيرها من الخبرات الصادمة. يعني هذا الاضطراب يكون لديه سبب واضح في المقابل الإجهاد النفسي يكون غالبا نتيجة تراكمات حياتية سواء تعلقت بالأسرة، أو العمل، أو البيئة

<sup>1</sup> - عبد الرحمن بن سليمان الطريري، مرجع سابق، ص 10.  
<sup>2</sup> - هارون توفيق الرشيدى، الضغوط النفسية، طبيعتها- نظرياتها- برامج لمساعدة الذات في علاجها في نعيم عبد الوهاب شلبي، مرجع سابق، ص 12.



وبنظرة الفرد إليها، وتضافرها مع بعضها ليصل الفرد إلى تلك الحالة من الإجهاد النفسي.

وما يميز إجهاد النفسي ما بعد الصدمة عن الإجهاد النفسي هو زملة الأعراض الخاصة به وبشكل خاص إعادة معايشة الحدث من قبل الفرد سواء عن طريق الكوابيس أو حتى خلال اليقظة.<sup>1</sup>

### 3-2- الإجهاد النفسي و الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي هو سيرورة مرضية ناجمة عن الاستعمال المتكرر لآليات التكيف من أجل تحسين الرجوعية -الرجوعية هي قدرة الفرد على الاستمرار في حياته والنمو بالرغم من تعرضه إلى صدمة نفسية-<sup>2</sup> أمام الإجهاد النفسي المهني . تعاريف الاحتراق النفسي تستعمل كثيرا مفهوم الإجهاد النفسي، حيث نجد بكثرة في الأدبيات فكرة أن الاحتراق النفسي ناتج عن إجهاد نفسي مهني مستمر. إذن هل يوجد استمرارية بين المفهومين؟ أو هل هما حقيقة مختلفين؟.

يقترح كل من شوفلي و بانك **Shauffli et Bunk** التفرقة التالية بين المفهومين:  
"الإجهاد النفسي هو مصطلح عام يشير إلى سيرورة التكيف المؤقتة مرفقة بأعراض النفسية و جسدية. في المقابل، الاحتراق يمكن أن يعتبر كمرحلة نهائية لانقطاع التكيف و الذي ينتج عن انعدام توازن طويل المدى مابين المتطلبات و إمكانات الفرد، و كذلك إجهاد نفسي مهني ممتد". كذلك الأمر بالنسبة لباحثين آخرين مثل كوبر وزملاؤه **cooper et al** الذين أكدوا أن الاحتراق النفسي هو محصلة لإجهاد نفسي مستمر.<sup>3</sup>  
إذن الاحتراق يطبق فقط في مجال العمل، بالرغم من أن دراسات أخرى بدأت تدرجه في مجالات أخرى حيث أن هناك دراسة دكتوراه أجرت حول الاحتراق النفسي

<sup>1</sup>-شيلي تايلور، علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك، شاكور فوزي طعيمة داوود، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2008، ص370.

<sup>2</sup> -Radja Bouzeriba, La Résilience: Émergence et Conceptualisation du Phénomène, revue science de l'homme et de la société, volum6, université de Biskra , Algérie, juin 2013. PP39-99.

<sup>3</sup> -Didier Truchot, op-cit, P39.

لدى الأمهات وتمثلت العينة في أمهات فرنسيات و أخريات أمريكيات قامت بنشرها  
فيولين جريتلة **Violaine Gueritault** بعنوان "La fatigue émotionnelle et  
physique des

mères : Le burn-out maternel"

أما الإجهاد النفسي فهو يشمل جميع المجهودات من أحداث الحياة الكبرى التي يحس بها  
الفرد في أوقاته المؤلمة كالحداد والمرض المزمن، وحياته اليومية كالضوضاء، تأخر  
الحافلة، وصولاً إلى المجهودات المهنية.

### 3-3- الإجهاد النفسي و الحصر:

غالبا ما يتم استخدام هذين المصطلحين لدى عامة الناس للدلالة على نفس المعنى، لكن  
خلافاً للاعتقاد السائد هناك اختلاف بينهما. وقبل التطرق إلى هذا الأمر سوف نحاول  
التعرف على الحصر. الذي تعددت تعريفاته، فيعرفه **دافيد سبيغل David Spiegel** مدير  
مركز طب ستانفورد حول الإجهاد النفسي والصحة: "الحصر هو شعور بالضيق،  
الهيجان، والشك، داخلي المنشأ" اي هو حالة انفعالية. و لكن القارئ لبعض التعريفات  
يرى انها تتفق جميعها في 3 نقاط رئيسية وهي:

1- الشعور بخطر وشيك، ويرافق هذا الشعور تطوير أوهام مأساوية ونهايات  
درامية.

2- حالة من الانتظار أمام الخطر، حيث يكون الفرد في حالة استنفار قصوى إزاء  
كارثة وشيكة الحدوث.

3- حالة من الفوضى: و هذا يعنى اقتناع مطلق بالعجز و الانهيار أمام الخطر.  
وهنا تكون البداية في اختلافهما حيث أن الحصر هو شعور من الخوف إزاء شيء غير  
معروف في الغالب، في حين أن الإجهاد النفسي يكون ناتج عن مواقف وأحداث  
واضحة مثل بحث على طالب أن يرجعه في أسبوع. فالقليل من الإجهاد النفسي  
مطلوب في الحياة اليومية، والكثير من الحصر يصبح مرض.

ومن جهة أخرى نجد طريقة مواجهة الإجهاد النفسي تكون أسهل مقارنة بالحصار، حيث يقول دافيد سبيغل في هذا الصدد: "جزء مما يجعل الحصر سيئاً هو الشعور بالعجز. في اللحظة التي تبدأ فيها بالتخطيط في كيفية التعامل مع المجهادات، تبدأ بالإحساس بالتحسن، حتى ولو لم تقم بأي شيء حتى تلك اللحظة".<sup>1</sup>

وبالرغم من هذا فهما يشتركان في مجموعة من الأعراض الجسدية كارتفاع ضغط الدم.<sup>1</sup>

#### 4- أعراض الاستجابة للإجهاد النفسي

ويبدو لنا على الرغم من تعدد التعاريف و النماذج التي فسرت الإجهاد النفسي إلى أن الكثير منها تتفق على أن الإجهاد النفسي يؤدي إلى مجموعة من الاستجابات تكون على مستوى الأجهزة الداخلية للجسم التي تظهر بدورها على شكل مجموعة من ردود الفعل الفسيولوجية كما يؤدي إلى مجموعة أخرى من الاستجابات التي تكون على المستوى السلوكي، الانفعالي، المعرفي، كما أن هذه الاستجابات تختلف من فرد إلى آخر. وفي هذا العنصر سوف نتطرق إلى أكبر قدر ممكن منها فيما يلي:

#### 4-1- الأعراض الفزيولوجية للإجهاد النفسي :

من خلال المقاييس المخبرية الفسيولوجية والبيولوجية لجسم الإنسان تم التوصل الباحثين إلى تحديد مجموعة من التغيرات على مستوى الجسد والتي يرجح ارتباطها بتعرض الفرد إلى حالة الإجهاد النفسي.<sup>2</sup> وكما سبق وذكرنا فإن طبيعة وعدد هذه المظاهر تختلف من شخص إلى آخر، وأكثرها ظهوراً ما يلي :

– الشعور بالإرهاق و التعب بشكل مستمر

– شد على مستوى العضلات.

<sup>1</sup> -Lindsay Holmes, The difference between stress and anxiety, [http://www.huffingtonpost.com/2014/02/25/stress-anxiety-difference\\_n\\_4833172.html](http://www.huffingtonpost.com/2014/02/25/stress-anxiety-difference_n_4833172.html) consulté le 07/09/2014 à 17:59.

<sup>2</sup> -Greg Wilkinson, Stress, Modus vivendi, Cannada,2014,P27.

- تسارع في ضربات القلب وعدم انتظامها.
- كثرة التعرق.
- تغير في الشهية سواء بالزيادة أو النقصان.
- آلام مختلفة في الجسم.
- الشكوى من كثرة آلام الرأس.
- إمساك أو إسهال.
- الرغبة الملحة في البول .
- انقطاع الطمث.<sup>1</sup>

#### 2-4- الأعراض الانفعالية للإجهاد النفسي :

يتم ملاحظة العديدة من الأعراض على المستوى الانفعالي لدى الأفراد المعرضين للإجهاد النفسي، سنتطرق إلى تلك التي تتكرر كثيرا فيما يلي:

- تعصب و ميل إلى الحساسية .
- غضب متكرر.
- غياب التواصل .
- بكاء و صراخ في مرات عديدة بدون سبب.
- تعاسة غير معتادة
- غياب كلي للبسمة أو لتعابير الوجه.
- مخاوف مفرطة.
- نقدا ليس في محله للأفراد الأقرباء.
- صعوبات علائقية مثل وضع مسافة مع الأصدقاء، مشاكل زوجية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - Greg Wilkinson, op-cité ,P30.

<sup>2</sup> -Nicolas Rouig ,Je me libère du stress ,Puf, France ,2012, 1<sup>ère</sup> éd, P73.

### 3-4- الأعراض المرتبطة بالاضطرابات المعرفية:

يبدو لنا ان الإجهاد النفسي تلك الحالة التي تؤدي إلى آثار متعددة لا ينفك عنها أي شيء لدى الإنسان فحتى الأداء الفكري للفرد يتأثر و توجد مجموعة من المظاهر يمكن أن تدل على حمولة عقلية زائدة surcharge mentale مرتبطة بمستوى عالي من الإجهاد النفسي، حيث نجد:

- اضطرابات في الذاكرة سواء تعلق الأمر بالذاكرة العملية أو الذاكرة طويلة الأمد، وفي هذا المجال يتم الاهتمام بمقارنة ما هو مختلف عن ما هو معتاد و الذي يتمثل في انخفاض على تخزين تم تذكر المعلومة.
- اجترار أو إعادة تذكر المشاكل، سواء كانت عملية أو أسرية أو شخصية بحيث أن الفرد لا يستطيع أن يفصل بعضها عن بعض، مثلا أنه في نهاية يوم عمل لا يستطيع الفرد أن يفصل تفكيره عن عمله ليمر إلى اهتمام آخر كالحياة العائلية؛<sup>1</sup> ونفس الفكرة فيما يخص الأمور الأسرية فنجد الفرد يفكر في همومه الأسرية وهو أثناء العمل، وفي كلتا الحالتين الوقت الذي كان من المفروض أن يخصصه إلى أحدهما شغله الآخر.
- عدم القدرة على التركيز بشكل جيد على العموم.
- نقص في اليقظة والانتباه مما يؤدي بالفرد إلى ارتكاب الأخطاء.
- التوقع المفرط لما سيحدث بدون أن يكون له علاقة بفكر منتج أو بناء.
- التردد و الشك.
- نشاط عقلي مفرط و الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في النوم.

### 4-4- الأعراض السلوكية للإجهاد النفسي :

أما فيما يخص الاعراض السلوكية فهي عديدة و متنوعة منها:

<sup>1</sup> - Eric Albert , Laurence Sander, Stress: comment l'entreprise peut-elle agir face au stress de ses collaborateurs? , Groupe Eyrolles, France ,2010,PP42-43.

- زيادة استهلاك المنبهات
- زيادة استهلاك السجائر و الكحول.
- كثرة التغيب أو التأخر عن العمل و حوادث العمل
- اللامبالاة و الخمول.
- الانسحاب الاجتماعي و سوء العلاقات.<sup>1</sup>

## 5- خصائص الإجهاد النفسي

### 5-1-1- طبيعة الإجهاد النفسي :

كل شخص معرض خلال حياته إلى مواقف وأحداث تؤدي إلى به إلى حالة الإجهاد النفسي، والذي غالبا ما يؤخذ في ذهن الأفراد الناحية السلبية أو السيئة، هذا يؤدي بنا إلى التساؤل حول طبيعة الإجهاد النفسي ؛ وهل يعتبر دائما سيء أم يمكن اعتباره جيدا؟.

### 5-1-1-1- الإجهاد النفسي الجيد:

الإجهاد النفسي الجيد و الذي يدعى كذلك بالإجهاد النفسي الصحي، هو عندما يستطيع الفرد اجتياز الصعوبات بسرعة في مدة زمنية معقولة بحيث أن ردود الفعل تسمح بتكيف مُرضي مما يسمح للفرد بإيجاد توازنه الفسيولوجي والنفسي<sup>2</sup>. وهو كذلك كل ما يشعر الفرد بالنشاط والحماس والدينامكية، والقدرة على التصرف وإعطاء أفضل ما عنده.<sup>3</sup>

والإجهاد النفسي الجيد يعمل كمحرك حقيقي، فهو يجعل الفرد يتوقع ويتحرك إزاء سلسلة محتملة من الأخطار، ويضعه في حالة إنذار تحسن يقظته، يغير وظائف أعضاء جسمه من خلال التغيرات العصبية البيولوجية.

<sup>1</sup> - لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، مرجع سابق، ص33.

<sup>2</sup> - Elizabeth Grebot, Marc Dovero, op-cité, P14.

<sup>3</sup> - Daniel Carnegie, Comment dominer le stress et les soucis, traduit par Didier Meyne, édition Flammarion, Paris, 1993, P15.

ويكون الإجهاد النفسي ايجابي باعتقاد الفرد بإمكانية سيطرته على الموقف هو السائد،مما كانت طبيعة الاعتداء المتعرض له.<sup>1</sup> وبمعنى آخر عندما يكون إدراكه للأمور جيد.

### 5-1-2- الإجهاد النفسي السيئ:

الإجهاد النفسي السيئ و الذي يطلق عليه أيضا المرضي،هو رد فعل غير متناسب لموقف أو حادث معين و الذي يؤدي إلى اختلالات النفسية و بيولوجية<sup>2</sup>. ومن وجهة النظر الفسيولوجية يظهر عندما لا يستطيع الفرد الهروب أو مواجهة العامل المهدد بمعنى أن استجابة التكيف التي من المفروض أن يقوم بها الجسم تكون غير متوازنة،في هذه الحالة الجسم يقوم بالبقاء على دفاعاته قائمة مما يؤدي إلى أنهاك الجسم،و تظهر اضطرابات سيكوسوماتية.<sup>3</sup>

قد ينتج الإجهاد النفسي السيئ نتيجة غياب المحفزات الايجابية أو الإفراط في المحفزات السلبية. وهو يتفوق دائما على الإجهاد النفسي الجيد.<sup>4</sup> ومنه نستنتج ان الإجهاد النفسي السيئ يظهر بصورة اكبر من الإجهاد النفسي الجيد. إذن الفرد بحاجة إلى مستوى أو عتبة معينة من الإجهاد النفسي لكي تكون محفز له، حيث يقول في هذا الصدد هنري ليو<sup>5</sup> "Henri Lôo": الإنسان يعيش في حالة دائمة من الإجهاد النفسي،الحرمان من المثيرات غياب الإجهاد النفسي يكون الموت". لكن إذا زادت هذه المثيرات عن حدها أصبحنا في حالة الإجهاد النفسي السيئ. حيث أنه لا يوجد فاصل واضح بين الإجهاد النفسي الجيد و السيئ، فهما وجهان لعملة واحدة والانتقال من الأول إلى الثاني يحدث بسرعة.

<sup>1</sup> - Henri Paul, Stress: comment connaître et soigner vos 150 stress quotidiens, Grancher, Paris, 2004,P18.

<sup>2</sup> -Nadine Fleizman, Mona Marcy, No stress, Dunod, Paris,2004,P16.

<sup>3</sup> -Sarah Hibo, Le stress au travail, Service Etudes du Secrétariat National des FPS, Bruxelles,2010,P6, Disponible sur: <http://www.femmesprevoyantes.be/SiteCollectionDocuments/analyses/Le-stress-au-travail.pdf> consulté le 13/12/2014 a 14:33.

<sup>4</sup> - Daniel Carnegie, op-cit, P15.

<sup>5</sup> - Henri Paul, op-cit,P19.

## 5-2- أشكال الإجهاد النفسي

### 5-2-1- الإجهاد النفسي الحاد أو المنعزل:

هو الشكل الأكثر شيوعاً من الإجهاد النفسي، ويدوم في الغالب أقل من ساعة، يمكن أن يظهر في حياة أي فرد<sup>1</sup>، وهو عبارة عن استجابة الجسد للبقاء، يجد جذوره في المواقف المجهدة الحالية في حالة يكون الفرد مطالب بإعطاء استجابة سريعة لموقف غالباً ما يكون جديداً، غير متوقع مثل مشاجرة، حادث، الكلام أمام الناس، أو في المواقف القادمة التي يتوقع الفرد حدوثها كالامتحانات<sup>2</sup>، قد يكون له تأثير سيء كما قد يكون محفز وذا فائدة في بعض المواقف، بسبب مدته القصيرة، فهو ليس لديه الوقت الكافي للتسبب في اضطرابات قوية كالإجهاد النفسي الدائم. وهكذا فإن أعراض الإجهاد النفسي الحاد الأكثر شيوعاً هي: التغير العاطفي الذي يمزج الغضب والتهيج والكآبة، والمشاكل الجسدية مثل الصداع، وآلام في الظهر، وجع الأسنان، وزيادة معدل ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، والصداع، وضيق في التنفس وألم في الصدر، ودوران الرأس.<sup>3</sup>

### 5-2-2- الإجهاد النفسي المزمن :

هذا النوع من الإجهاد النفسي يحدث نتيجة تراكم واستمرار أو تكرار الإزعاجات والصراعات التي يتعرض لها الفرد ويعيشها يوماً بعد يوماً وقدرتها على تحملها، والمتعلقة في العموم بمشاكل الحياة اليومية مثل وضع مالي غير مستقر، مشاكل عائلية أو زوجية، مشاكل في العمل وغيرها، حيث لا يستطيع الفرد الهروب منها والتي تستنزف قدرته على المقاومة. و يرى العديد من الباحثين بأن جهاز استجابتنا للإجهاد

<sup>1</sup> -Canovi P, Mauranges A, Florentin A, Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants, Masson, Paris, 1998, P53.

<sup>2</sup> - Elizabeth Grebot, Le stress, Le cavalier bleu, 2009, Paris, P17.

<sup>3</sup> -Canovi P, Mauranges A, Florentin A, Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants, Masson, France, 2004, P54.



النفسي لم يتكون ليكون نشط بشكل دائم، مما يؤدي على المدى الطويل إلى انهك النفسي وفسولوجي.<sup>1</sup>

وفي هذا الصدد يقول جان بنجمان ستورا: "أن جميع الأشخاص المعرضين لحالات من الإجهاد النفسي الطويلة الأمد لا يستعيدون أبدا حالتهم السابقة من الرفاه الجسدي و البيولوجي و النفسي".<sup>2</sup>

وحالات الإجهاد النفسي الدائمة تشكل لنا جدول عيادي خاص، أين نجد بدون شك الحصر والاكنتاب، ومع ذلك يفسحان المجال لأعراض أكثر حدة وأكثر شيوعا وأكثر تمييزا للإجهاد النفسي وهي :

- فرط الحساسية للمنبهات الصوتية و البصرية (الفرد المجهد لا يمكن أن يتحمل الضجيج ولا الإضاءة).

- الصداع، والدوخة، وطنين الأذن، واضطرابات بصرية.

- الوهن الجسدي والفكري والجنسي (التعب، الانهيار عند بذل أي جهد، مشاكل في الذاكرة، صعوبة التركيز، فقدان الرغبة الجنسية البرود الجنسي أو العجز).

- الأرق، خصوصا في بداية النوم .

- فقدان السيطرة على المشاعر.

- نقصان الإرادة أو فقدانها (وتظهر بعدم الرغبة في القيام بأي عمل أو اتخاذ أي مبادرة)، فقدان الاهتمام بالعمل والترفيه، الانطباع بأنه لا يوجد المستقبل.

- المزاج المضطرب و ما يترتب على ذلك من اضطرابات في العلاقات.<sup>3</sup>

إن الإجهاد النفسي المزمن يتميز بكونه سيرورة تدريجية يضعف ببطء طاقة الفرد و موارده و يؤدي إلى اضطرابات عديدة، تزيد حدة خطورته لدى الأشخاص الذين يكون ليهم تاريخ عائلي حافل بالأمراض المزمنة كالسكري، ضغط الدم و غيرهم.

<sup>1</sup>-Nadine Fleiszman, Mona Marcy, No stress, Dunod, Paris, 2004,P18.

<sup>2</sup>- جان بنجمان ستورا، الإجهاد أسبابه و علاجه، ترجمة انطوان الهاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997، ط1، ص34.

<sup>3</sup>-Jean Krakoweicki, Stress aigu et stress chronique Agression exceptionnelle et nuisances de la vie courante, I.R.S. Institut de Recherche sur le Stress, 8 octobre 2012,P3, Disponible sur <http://www.gestiondistress.net> consulté le 10/05/2013.

### 5-3- عناصر الإجهاد النفسي

يرى سيزلاجي و ولاس Szillogi and Wallace أن خبرة الإجهاد النفسي لدى الفرد تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي، أو فزيولوجي، أو اجتماعي وتحدث هذه الحالة من خلال ثلاثة عناصر أساسية وهي :

#### 5-3-1- عنصر المثير:

ويتمثل في القوى المسببة للإجهاد النفسي و التي تؤدي إلى الشعور بالإجهاد النفسي النفسي و قد يأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته.مثال على ذلك تعطل آلة رئيسية لمصنع في وقت قرب تسليم طلبيته، يمثل عاملا أو موقفا مجهدا بالنسبة لمراقب الإنتاج أو صاحب المصنع.

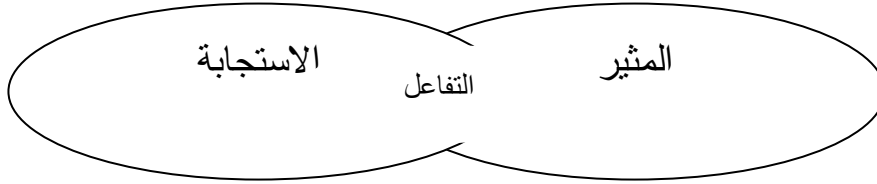
#### 5-3-2- عنصر الاستجابة:

و يتضمن عامل الاستجابة ردود فعل النفسية أو جسمية أو سلوكية اتجاه الموقف المجهد و هناك على الأقل استجابتان للإجهاد النفسي تلاحظان كثيرا و هما:

- الإحباط: الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك و الهدف المرجو.
- الحصر النفسي: و هو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة في بعض المواقف، مثل الطالب الذي يحس بأنه لم يراجع بقدر كاف للامتحان.

#### 5-3-3- عنصر التفاعل:

من العوامل المثيرة للإجهاد النفسي والاستجابة له، وهذا التفاعل مركب من مجموعة من العوامل التي تكون خاصة بشخصية الفرد ومشاعره، العوامل البيئية، العوام المهنية و مما يترتب عليها من استجابات و انفعالات. وسوف نتعرض الى هذا بشيء اكثر تفصيلا في عنصر العوامل الوسيطة في الإجهاد النفسي .



شكل رقم-1- يوضح عناصر الإجهاد النفسي<sup>1</sup>

يلاحظ سيزلاجي و ولاس أن ما يكون هذه العناصر هو الذي يعتبر سببا لوجود إجهاد نفسي لدى الفرد، ومن خلال ذلك يتضح لنا أنه توجد مجموعة من المصادر (الأسباب) التي تؤدي لظهور الإجهاد النفسي لدى الفرد.

## 6- مصادر الإجهاد النفسي

تتعدد مصادر الإجهاد النفسي والتي نطلق عليها المجهودات بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد، كما تتعدد و تختلف تقسيماتها و تصنيفاتها حسب التعريفات والاتجاهات والنظريات التي تتناول الإجهاد النفسي. فالفرد يتأثر بما يحدث في عائلته وفي عمله و بما يعترى مجتمعه من تغيرات، لذلك شكلت هذه البيئات الثلاثة منبعاً لمصادر تسبب الإجهاد النفسي لدى الفرد؛ وقد تؤثر هذه المصادر في ظهور الإجهاد النفسي سواء بشكل فردي أو مجتمعة، و سواء ظهرت هذه المصادر في الحياة الشخصية للفرد أو في حياته المهنية فإن كيفية إدراكه و تفاعله معها - على أساس ما يملكه من خصائص النفسية و جسمية - تحدد مدى إمكانية هذه المصادر في أن تسبب ظهور الإجهاد النفسي.<sup>2</sup>

وكما ذكرنا سابقاً بأن هناك تعدد في تقسيم مصادر الإجهاد النفسي فنحن لن نقوم بحصرها جميعاً هنا ولكن سوف نذكر أكثرها تداولاً كما يلي:

مصادر الإجهاد النفسي عديدة و متنوعة وهناك تداخل فيما بينها كما أنها تتفاعل مع عوامل أخرى (محددات الإجهاد النفسي العنصر القادم)، لتحدث لدى الفرد حالة من

<sup>1</sup>- محمود فتحي عكاشة، علم النفسي الصناعي، مطبعة الجمهورية، الإسكندرية، مصر، 1999، ص 86 ص 87.

<sup>2</sup>- لو كيا الهاشمي، فتحة زروال، مرجع سابق، ص 35 ص 36.

الإجهاد النفسي. كما أن لمصادر الإجهاد النفسي تصنيفات عديدة وفي بحثنا هذا حاولنا تصنيفها إلى تلك التي يكون الإنسان في حالة تفاعل دائم معها يمكن تصنيفها إلى أربعة مصادر وهي:

### 6-1-1- مصادر متعلقة بأحداث الحياة:

هي أحداث يتعرض لها الأفراد طوال حياتهم، وتعتبر متجددة و مستمرة ولا تخص فرد دون الآخر نجدها متمثلة في:

### 6-1-1-1- أحداث الحياة اليومية:

والتي يطلق عليها أيضا الأحداث اليومية المزعجة، أو أحداث الحياة الصغرى، وهي مجموعة من المواقف التي يعيشها الفرد بشكل يومي، مثل التكديس في إشارة المرور، الوقوف في طابور للحصول على خدمة معينة، أو اكتشاف بقعة على الملابس أثناء الذهاب إلى العمل، أداء الأعمال المنزلية الروتينية<sup>1</sup>، وغيرها من الأحداث التي قد تبدو دون معنى، ولكن بتراكمها وتجمعها تؤدي بالفرد إلى حالة الإجهاد النفسي، و تؤثر على صحته النفسية و الجسدية أو تفاقم اضطرابات كانت موجودة من قبل، كما أنها تزيد من صعوبة مواجهته لأحداث أكثر إجهاد نفسيا<sup>2</sup>. و لقد أجريت العديد من الدراسات حول إجهاد النفسي الحياة اليومية و تأثيراته.

ففي دراسة لليفي وزملائه سنة 1997 Levy et al، حول العلاقة بين الإجهاد النفسي الحياة اليومية وأعراض الجهاز الهضمي لدى النساء المصابات بمتلازمة القولون العصبي، حيث تكونت عينة الدراسة من 3 مجموعات، واحدة مصابة بالقولون العصبي مع أعراض الجهاز الهضمي عدد أفرادها 26 امرأة، وأخرى فيها 23 امرأة مصابة بمتلازمة القولون العصبي دون أعراض الجهاز الهضمي، و الثالثة ضابطة لا يحتوي أفرادها على أي من الاضطراب عددها 26 امرأة، تتراوح أعمارهن ما بين 20-45 سنة، وجدت الدراسة أن هناك ارتفاع في مستوى الإجهاد النفسي لدى المجموعة

<sup>1</sup>- جمعة السيد يوسف، مرجع سابق، ص16.

<sup>2</sup>- شيلي تايلور، مرجع سابق، ص385.

الأولى والثانية مقارنة بالثالثة، و انه توجد علاقة ايجابية وقوية بين إجهاد النفسي الحياة اليومية وأعراض الجهاز الهضمي.<sup>1</sup>

### 2-1-6- أحداث الحياة الكبرى:

وهي الأحداث أو الخبرات الخاصة، و التي تنتج إجهاد النفسيا شديدا، بحيث تعطل أنشطة الفرد المعتادة، مما يتسبب في إحداث تغيير جوهري وتعديل في حياة الفرد. بعض هذه الأحداث قد تكون خارج سيطرة الفرد ومن الأمثلة على ذلك وفاة شخص عزيز كالأولياء أو الزوج أو الأبناء، الإصابة بمرض خطير معيق أو مميت، أو التسريح من العمل. فيما أن أحداث أخرى تكون هي أيضا درامية، لكنها تخضع لتأثير الفرد في حد ذاته مثل الطلاق، الإنجاب. أو مواجهة مواقف جديدة قد تشكل تحدي أو تهديد للفرد مثل الانفصال عن الأهل لأول مرة بالذهاب إلى الجامعة. و من أكثر الأبحاث شهرة فيما يتعلق بآثار أحداث الحياة الكبرى على صحة الفرد نجد أعمال هولمز وراهي، اللذان قاما بوضع قائمة لمجموعة من الأحداث تتراوح من الأكثر تأثيرا كوفاة الزوج(الزوج)، إلى الأقل تأثيرا مثل الأعياد أو العطل. إذن تتميز أحداث الحياة بأنها تصادف أغلبية الناس دون استثناء. كما أنها تتراوح ما بين الأحداث العنيفة مثل وفاة شريك الحياة إلى الأحداث العادية اليومية، مثل زحمة المرور.

### 2-6- مصادر فردية:

فيما يخص المصادر المتعلقة بالفرد فهي تتمثل في مجموعة من المواصفات و الخصائص الجسمية و النفسية التي يتميز بها الفرد، والبعض منها بالإضافة إلى اعتبارها مصدر للإجهاد النفسي تعتبر من محدداته يعني أنها تلعب دور في شعور

<sup>1</sup> - Levy, R.L., Cain, K.C., Jarrett.M, The Relationship Between Daily Life Stress and Gastro intestinal Symptoms in Women with Irritable Bowel Syndrome, Journal of Behavioral Medicine, , Volume 20, Issue 2, April 1997, PP 177–193. <http://link.springer.com.www.snd11.arn.dz/article/10.1023/A/3A1025582728271>.

الفرد بالإجهاد النفسي من عدمه، وتأتي بالدرجة الأولى نوعية شخصية الفرد، حيث يتم التمييز بين نمطين من الشخصيات، وهي الشخصية من نوع (أ) (A) و الشخصية من نوع (ب) (B)، ولقد وجدت الدراسات أن ذوي الشخصية (أ) أكثر عرضة للإجهاد النفسي من النمط (ب)، نظرا للقابلية في شخصياتهم للإثارة عند تعرضهم لبعض المثيرات، وسرعة التهيج و التوتر و العدوانية.<sup>1</sup> كذلك نجد مركز التحكم في الأحداث، صف إلى ذلك، القدرة على التحمل، الكفاءة الذاتية<sup>2</sup>...و القائمة تطول.

### 6-3- مصادر متعلقة بالحياة العائلية:

لا يتسنى لأي فرد أن يفصل عن محيطه العائلي<sup>3</sup>، كما أن العائلة من المفروض أن تكون مصدر لحماية أفرادها ضد الأحداث المجهدة، و مع ذلك فالهيكل العائلي، تنظيمه و توظيفه يمكن أن يكون منبع دائم للإحساس بعدم الراحة لدى أفرادها. العائلة تمر بمجموعة من الفترات الانتقالية و البعض منها يكون جد مرهق مثل مجيء فرد جديد في العائلة، مرض خطير يصيب أحد الوالدين أو الأبناء، مشاكل زوجية، رحيل، انفصال أو موت، تغيير الأدوار العائلية و التعديلات التي تنتج عنها يتم عيشها غالبا على أنها مجهدة.<sup>4</sup> لذلك لا تستطيع الدراسة حول الإجهاد النفسي أن تتجاهل المشاكل العائلية.

### 6-4- مصادر متعلقة بالبيئة المهنية

تحتل الدراسات التي تتناول المجهودات المهنية أهمية خاصة، و ذلك من خلال كم الأبحاث التي أجريت لفحص الأسباب و النتائج المتعلقة به.<sup>5</sup> ولقد تعددت مصادر الإجهاد النفسي في العمل بتعدد النماذج النظرية التي تناولته.

<sup>1</sup> - عبد الرحمن بن سليمان الطريري، مرجع سابق، ص 63ص64.

<sup>2</sup> - Elizabeth Grebot, Marc Dovero, op-cit, P72P73.

<sup>3</sup> - جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص25.

<sup>4</sup> - Marilou Bruchon-Schweitzer, Emilie Boujut, Psychologie de la santé: Concepts, méthodes et modèles, Dunod, France, 2eme édition, 2014, P439.

<sup>5</sup> - شيلي تايلور، مرجع سابق، ص394.

وتتراوح الأسباب المؤدية إلى الإجهاد النفسي ما بين المادية كالتهدية، الضوضاء، الأجر وغيرها، إلى النفسية و الاجتماعية مثل ضعف الدافعية و الحافزية داخل منظومة العمل، الشك حول القدرة الشخصية في أداء العمل.<sup>1</sup> وكما سبق وذكرنا فالمصادر في هذا المجال عديدة ومتنوعة، ولا يمكن حصرها جميعا، وسوف نحاول فيما يلي التعرض بشكل مختصر لتلك المتفق عليها بشكل كبير وهي:

- **كمية العمل:** فيما يخص كمية العمل، يمكن أن يتعلق الأمر بزيادة الحمل الوظيفي بكثرة المهام الملقاة على عاتق الفرد، أو قلة الحمل الوظيفي من خلال مهام رتيبة و روتينية، وسواء كان الحمل زائد أو ناقص فهذا يؤدي إلى إحساس الفرد بعدم الرضا.<sup>2</sup>
- **ضغط الوقت:** نظرا للتقدم التكنولوجي و التغيرات التي صاحبته مثل وسائل النقل السريعة التي تسمح لنا بقطع مسافات طويلة في وقت قصير، خدمة الانترنت التي تسمح لنا بالتواصل مع الآخرين مهما كان موقعهم، إدراكنا للوقت تطور، و أصبحنا أكثر تطلبا مع أنفسنا ومع الآخرين، فيما يتعلق بسرعة الأعمال التي نريد إنجازها.<sup>3</sup> مما يشكل في وقتنا الحالي مصدر من مصادر الإجهاد النفسي ، هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أوقات العمل الغير مناسبة كالعمل الليلي أو العمل بالتناوب مثل الأطباء، الممرضين، عمال المصانع. إذن فالوقت من حيث إدارته وتنظيمه و توزيعه حسب المهمات المتعددة، يمثل مصدرا رئيسيا لإثارة الإجهاد النفسي.<sup>4</sup>
- **غموض وصراع الدور:** غموض الدور هو عندما لا يعرف الفرد مدى مسؤوليته، وما هي المهام التي عليه تأديتها، و الأهداف التي ينبغي عليه الوصول إليها.<sup>5</sup> أما صراع الدور فهو يكون نتيجة تعارض ما بين المهام و المسؤوليات الموصوفة للفرد عن منصبه أو وظيفته، و ما بين ما هو مطلوب منه في الواقع.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> - عبد الرحمن بن سليمان الطريري، مرجع سابق، ص51.

<sup>2</sup> - Elizabeth Grebot, Marc Dovero, op-cit, P60.

<sup>3</sup> - Charline Licette, Savoir gérer son stress, édition studyrama, France, 2005, P26.

<sup>4</sup> - عبد الرحمن بن سليمان الطريري ، مرجع سابق، ص53.

<sup>5</sup> - جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص26.

<sup>6</sup> Elizabeth Grebot, Marc Dovero, op-cit, P60.

- **المسؤولية التي يفرضها العمل** هي سلاح ذو حدين، فهي قد تمنح للأفراد قدرا معيناً من حيث حرية التصرف، كما يمكن أن تكون من الناحية الثانية، مصدر إجهاد نفسي كبير لمن يتحملونها. وهذا الإجهاد النفسي يكون أكبر عندما يتطلب العمل تحمل المسؤولية اتجاه الأفراد و ليس عوامل أخرى غير إنسانية مثل الآلات أو الميزانية.<sup>1</sup>

- **سوء العلاقات الشخصية** أيضا هي مصدر للإجهاد النفسي في المنظمات، سواء كانت مع الزملاء أو المدراء أو أي فاعل في المنظمة.

- **عدم التطور الوظيفي:** ويتعلق الأمر بعدم الحصول على ترقية، أو التقدم في المسيرة المهنية، ضف إلى ذلك تناقض مركز الفرد الوظيفي مع واقعه و مع ما يعتقد أنه يجب أن يكون بالنسبة له، مثل الفرد الذي يحمل مؤهلا عاليا ولكنه يعمل بمرتبة أقل أو في مجال غير تخصصه.<sup>2</sup>

- **ظروف العمل:** سواء كانت مادية متمثلة في الضوضاء، الحرارة المرتفعة بشدة أو المنخفضة، نقص الخصوصية...و غيرها من الظروف، أو معنوية مثل التعرض إلى المضايقات، أو العنف كالحال في بعض المؤسسات الاستشفائية، كذلك العيش في حالة من عدم الأمان نتيجة عدم ضمان الوظيفة في المستقبل.<sup>3</sup>

و يجب التنويه إلى موضوع مهم عند الحديث عن مصادر الإجهاد النفسي المتعلقة ببيئة العمل وهي أنه لكل بيئة مهنية ظروفها الخاصة مما ينعكس بدوره على الأسباب و المصادر المثيرة للإجهاد النفسي، فالبيئة التربوية تختلف عن بيئة العمل الصناعي وهذه بدورها تختلف عن بيئة العمل الصحي والسياسي وهكذا.

## **5-6- التداخل ما بين الحياة المهنية والحياة العائلية:**

أن العمل و كذلك الحياة خارجه يمثلان مصادر مستقلة من مصادر الإجهاد النفسي في حياة الأفراد<sup>4</sup>؛ لكن هذا لا ينفي أن التوترات و الضغوط التي يعيشها الفرد في إحداها

<sup>1</sup> - شيلي تايلور، مرجع سابق، ص396.

<sup>2</sup> - عبد الرحمن بن سليمان الطرييري، مرجع سابق، ص59.

<sup>3</sup> - Charline Licette, op-cit, P29.

<sup>4</sup> - عبد الرحمن بن سليمان الطرييري، مرجع سابق، ص55.



سوف تؤثر على الآخر. وفيما يتعلق بنتيجة التوترات ما بين العمل و الحياة الخاصة، نجد في البحوث التي تناولت هذا الموضوع فرضيتين رئيسيتين. أولاً، فرضية التعويض ويقترح مؤيدوها أن مجال الحياة العملية و مجال الحياة الخاصة يوازنان ويكملان بعضهما، فعلى سبيل المثال عمل قليل الإثارة يدفع بالفرد إلى البحث في حياته الخاصة عن هوايات حيوية .

أما الثانية فهي فرضية التجاوز أو الطفح والتي تنطلق من مبدأ أن الحدود ما بين هذين المجالين ليست راسخة بشكل جيد، وبأنه سوف تمتد الواحدة على الأخرى، مثلاً شخص مجهد في العمل لن يستطيع أن يسترخي في المنزل لأنه يحتفظ في فكره بانشغالات العمل و التي سوف تلقي ضلالها على حياته الخاصة<sup>1</sup>، والعكس صحيح أيضاً فالمشكلات الاقتصادية أو العائلية تعكس آثارها على الفرد حتى داخل بيئة عمله طالما انه لا يستطيع التخلي أو التخلص منها.<sup>2</sup>

وقد يكون لتجاوز مجال على الآخر آثار ايجابية، فالرضا الوظيفي ينعكس على التفاعلات العائلية، كما أن الرضا في الحياة الخاصة يخفف من آثار ضغط العمل. لكن العديد من الدراسات اهتمت بالتبادل السلبي بين هذين المجالين.

وحسب هذه الفرضية وجد أن النساء مقارنة بالرجال هن أكثر إحساساً بالصراع الناجم عن تأثير المجالين على بعضهما و الإجهاد النفسي الناجم عنه، خاصة تلك التي لديها أطفال صغار، ولعل أكثر تفسير واضح لهذه الحالة هو عدم التقسيم العادل للأعمال المنزلية.<sup>3</sup> وغالباً ما تكون المرأة في مواجهة صعبة ومنتافرة حول الاختيار أو التوازن بين العمل والحياة الأسرية.

وبالحديث عن النساء والرجال، هناك العديد من العوامل الأخرى التي قد تؤثر على شدة التداخل ما بين الحياة العائلية والمهنية، من بينها ما هو متعلق بخصائص العمل مثل ساعات العمل، كثافة العمل، الوقت المستغرق للذهاب إلى العمل، عدم تفهم رئيس

---

<sup>1</sup> - Didier Truchot , op-cit , P88.

<sup>2</sup> - عبد الرحمن بن سليمان الطبري، مرجع سابق، ص60.

<sup>3</sup> - Didier Truchot , op-cit , P89

العمل؛ كما توجد عوامل خاصة بالفرد ذكرنا منه الجنس سابقاً، لنجد كذلك العمر، عدد الأولاد وسنهم، عمل الزوج وغيرهم.

**6-6- مصادر أخرى:** بالإضافة إلى ما تم ذكره توجد مصادر أخرى عديدة يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد النفسي نذكر منها ما يلي:

**6-6-1- الظروف الاقتصادية السيئة:** سواء تعلق الأمر بتدني المستوى المعيشي للفرد نتيجة ارتفاع ثمن السلع، بحيث لا يستطيع الفرد تلبية أبسط حاجياته، أو معاناته من الديون، فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية، و ما ينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

لهذا فالعامل الاقتصادي يمثل جانبا مهما في تعرض الفرد إلى الإجهاد النفسي، فالفرد يعمل ابتغاء الحصول على الدعم المادي للتغلب على الأعباء الاقتصادية، بل قد يبحث عن مصادر دخل أخرى، لكنه مقابل كل ذلك إذا لم يحصل على دخل كافٍ لتحقيق ما يريد، وحينما يقارن الفرد بين جهده في عمله ودخله منه و يجدهما لا يتناسبان، فهذا قد يعرضه للمعاناة من الضغوط بدرجة عالية .

**6-6-2- الكوارث:** طبيعية كانت أو من صنع الإنسان، وهي عبارة عن أحداث مفاجئة، فريدة من نوعها، وقوية، خارجة عن سيطرة الأفراد، وتتطلب استجابات تكيفيه كبيرة من المجموعات السكانية التي تتشارك في معاشتها، وقد تتمثل في الكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات أو في أخرى يكون الأفراد هم المسؤولين عنها مثل الحروب، السجن.<sup>1</sup> وفي هذا الصدد نذكر دراسة أجريت في منطقة لوف كنال Love canal وهي منطقة تقع بمحاذاة شلالات نياغارا<sup>2</sup> (هي مجموعة من ثلاثة شلالات واقعة على نهر

<sup>1</sup> - Richard S Lazarus, Judith Blackfield Cohen, Environmental stress, In I Altman, J F Wohlwill (eds.), Human Behavior and the Environment: advances in Theory and Research. New York, Plenum Press, 1977. PP90-121

<sup>2</sup> - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Chutes\\_du\\_Niagara](https://fr.wikipedia.org/wiki/Chutes_du_Niagara)

نياغارا وتقع بين مدينة نياغارا في ولاية نيويورك الأميركية ومدينة نياغارا في مقاطعة اونتاريو الكندية) و تعتبر مكب للفضلات السامة، توصل الباحثون فيها إلى أن الضرر السيكولوجي المترتب على الكارثة قد يبلغ درجة تضاهي أو تفوق الأضرار الجسمية، حيث أن الأفراد في هذه المنطقة يعيشون مع عدد من الضغوط المترامنة نتيجة ما يعترى حياتهم من خطر وتهديد.<sup>1</sup> ومهما كانت مدة استمرار هذه الأحداث، سواء قصيرة كالفيضانات أو طويلة كالسجن، فآثارها قد تستمر لفترة طويلة.

مهما كانت مصادر الإجهاد النفسي التي يتعرض لها الفرد وهي عديدة في عصرنا الحالي، فإن كيفية تفاعله معها هي التي سوف تحدد معاناة الفرد من الإجهاد النفسي من عدمه، وذلك من خلال مجموعة من العوامل، وهذا ما سوف نتعرض له في العنصر التالي.

## **7 - العوامل الوسيطة في حوث الإجهاد النفسي :**

إذن هناك العديد من العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الإجهاد النفسي لدى الفرد، لكن ما الذي يجعل فردان تعرضان مثلا لنفس الحدث احدهما يستجيب للإجهاد النفسي ويعيشه والآخر لا؟

قد تكون الإجابة على هذا السؤال، هو وجود مجموعة من العوامل تتوسط هذه الأحداث و المواقف تجعل الفرد يستجيب لها على أنها مجهدة أو لا. وتتعلق هذه العوامل بشخصية الفرد و طبيعة إدراكه للأمور ونوعية علاقاته الاجتماعية التي تسمح له بالحصول على الدعم الاجتماعي<sup>2</sup>، كما أن العمر و الجنس وطريقة العيش،

و القدرة على التحمل و التكيف مع التغيير...تشكل فروقا فردية تتفاعل مع مصادر الإجهاد النفسي التي بموجبها تتحدد استجابات الأفراد من حيث نوعها، شدتها،

<sup>1</sup> - شيلي تايلور، مرجع سابق، ص 390ص391.

<sup>2</sup> - Mahmoud Boudarene, Le stress entre bien être et souffrance, Berti édition, Alger,2005,P17.

وإستمراريتها. وتكفي ملاحظة الناس في الازدحام المروري للتأكد من ذلك، فالبعض يتوتر ويكاد ينفجر، والبعض الآخر يستغل الفرصة للتمتع بشيء ما، كأن يستمع للموسيقى أو يجري اتصالا هاتفيا أو ربما يحلم.<sup>1</sup>

و فيما يلي تناول لأهم المحددات:

## 7-1- الإدراك: قراءة فردية للأحداث المجهدة

كل شخص معرض في حياته إلى مواقف وإحداث سواء في الأسرة أو العمل أو في الناحية المادية و جوانب أخرى تكون مجهدة. لكن تعتمد الطبيعة المحفزة أو المضرة للمجهدات على إدراك الفرد لها، فالموقف أو الحدث الذي يكون مصدر إجهاد النفسي لشخص ما قد يكون مصدر رضا لشخص آخر، و حتى بالنسبة للفرد ذاته قد يختلف تأويله للمجهد من وقت لآخر.<sup>2</sup> وعليه فإن الأحداث في حد ذاتها لا تسبب الإجهاد النفسي لكن تقييم الفرد لها هو الذي يجعلها مصدر للإجهاد النفسي أو لا.

وفي هذا الصدد يؤكد **ايفانسفيك و ماتسون Ivancevich et Matteson** أن الإجهاد النفسي ظاهرة إدراكية فردية، ويفترضان أن الإجهاد النفسي جزء من نظام معقد و دينامي للتفاعل بين الفرد و بيئته، و هذا النموذج دائري حيث ترتبط المواقف المجهدة بالنتائج السلبية<sup>3</sup> التي تؤتى منها، فمجرد تعرض الفرد لنفس المواقف أو لتلك المشابهة أو القريبة منها، فانه سيدركها على أنها مجهدة ويقع فريسة للإجهاد النفسي .

و عليه يرى **لودنسلاجر و وريت Laudenslager et Reit** أن الإدراك السلبي للأحداث و مشاعر انعدام القوة و التحكم، عندما يحدث للفرد قد يقع فريسة الاضطراب النفسي و الجسمي فالناس يمكن أن يتحملوا سنوات من الصعوبة إذا شعروا بأنهم يتحكمون في الأحداث أو على الأقل يتنبؤون بها.

<sup>1</sup> - فتيحة بن زروال، أنماط الشخصية و الإجهاد، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة منتوي قسنطينة، 2008، ص 83.

<sup>2</sup> - فتيحة بن زروال، مرجع سابق، ص 84.

<sup>3</sup> - أحمد فاضلي، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار وعلاقتها بكل من اليأس و الاكتئاب، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة الجزائر، السنة الجامعية 2009، ص114.

و هكذا فان مصادر الإجهاد النفسي لا تعتبر مجهدة إلا إذا كان الفرد يدرك أنها مهددة و تضع حياته و توازنه في خطر، وهذا ما يفسر الفروق بين الناس في الاستجابة لنفس المصادر.<sup>1</sup>

## 2-7- الخصائص النفسية للفرد:

تلعب الخصائص النفسية من ذكاء و قدرات عقلية و أنماط الشخصية وخصال مزاجية، دورا مهما في شعور الفرد بالضغوط أو إفلاته من هذا الشعور، وكذلك تمكينه من مواجهة هذه الضغوط أو التعايش معها .ومن المعروف أن الأشخاص ذوي النمط (أ) من أكثر الشخصيات عرضة للإحساس بالضغوط نتيجة مميزات خاصة بهم، مثل الدخول في أعمال تنافسية أو العمل تحت ضغط الوقت، وعدم الركون إلى الراحة. كذلك فإن التصلب وعدم المرونة يمكن أن يكونا إحدى الخصائص النفسية التي تضع الفرد في مواقف مجهدة نظرا لانخفاض قدرته على التعامل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة فيها أو تقادى تأثيراتها السلبية أو التقليل من أضرارها. وهناك مقولة صادقة إلى حد كبير وهي: " أن المرونة من أول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة ".<sup>2</sup> ومن المتغيرات النفسية ذات الصلة بالإجهاد النفسي نجد كذلك مركز التحكم و قدم هذا المصطلح روتر Rotter سنة 1966 ويشير مركز التحكم إلى: "معتقد عام عند الفرد عن كون سير الأمور و مآلها متعلق أو لا بسلوكه" بمعنى هل هو مسؤول عما يصيبه أو لا، و ينقسم مركز التحكم إلى قسمين، فهناك أفراد ذوي مركز تحكم داخلي وآخرون ذوي مركز تحكم خارجي، والنوع الأول هو الذي ينظر أصحابه إلى أن نتائج تصرفاتهم وأفعالهم ترجع إلى ذواتهم وقدراتهم، سواء كانت إيجابية أو سلبية، أما الخارجيون فهم الذين يعزون كل نتائج سلوكهم وتصرفاتهم سواء كانت إيجابية أو سلبية إلى عوامل خارجية مثل الحظ والصدفة وغيرها.<sup>3</sup> وقد تبين من

<sup>1</sup> - أحمد فاضلي، مرجع سابق، ص 114.

<sup>2</sup> - جمعه السيد يوسف، الضغط النفسي، مرجع سابق، ص 23.

<sup>3</sup> - Elizabeth Grebot, Marc Rovero, , op- cit P69.

الدراسات أن ذوي التحكم الخارجي أكثر عرضة للإجهاد النفسي من غيرهم ممن يوصفون بأنهم ذوي تحكم داخلي<sup>1</sup>، وذلك لأن ذوي التحكم الداخلي طوروا نظام فكري يؤمنون فيه أنهم يمتلكون الإمكانيات التي تسمح لهم بالتحكم في الأحداث<sup>2</sup>، وهذه أمثلة عن الخصائص النفسية التي وجد أن لها علاقة بالإجهاد النفسي.

### 3-7- الخصائص الاجتماعية:

#### 1-3-7- الجنس والدور الاجتماعي:

يعتبر متغير الجنس و ما ينطوي عليه من دور اجتماعي، كذلك من المحددات التي قد يرتفع أو يتدنى انطلاقاً منها تأثير المجهودات من حيث الشدة.

لكن الدراسات في هذا المجال تباينت ما بين من يرى أن النساء أكثر عرضة للإجهاد النفسي من الرجال مثل السمدوني 1989، ستيوارت 1990 Stewart، أبو سريع

1993 وغيرهم مرجعين الأمر إلى عوامل متعلقة بـ :

- ضعف البنية الجسدية للمرأة مقارنة بالرجل.
- بعض الحالات الخاصة بالمرأة دون الرجل كالعادة الشهرية و الحمل و الولادة و الرضاعة، وما يرتبط بها من قلق و اكتئاب.
- المعايير الاجتماعية التي تحدد للمرأة دورها واضطلاعها بأعمال كثيرة في البيت و العمل.<sup>3</sup>

**فالمرأة العاملة** معنية بشكل خاص بتعدد الأدوار التي يجب أن تؤديها في غالب الأحيان لوحدها، فهي زوجة و أم و عاملة والتي تجعلها عرضة إلى توترات متعلقة بهذه الأدوار.

<sup>1</sup> - جمعه السيد يوسف، ، مرجع سابق، ص 23.

<sup>2</sup> -Elizabeth Grebot, Marc Rovero, , op- cit P70

<sup>3</sup> - بن زروال فتيحة، ، ص87.

و ما بين دراسات وجدت أن الرجال أكثر إجهاد نفسي من النساء كدراسة روسيل و آخرون **Russell et al 1987**، إلى جانب قسم آخر وجد أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في مستوى الإجهاد النفسي، كدراسة محمود عطا **1994**.<sup>1</sup>

### 7-3-2-العمر:

العمر خاصية يجب أخذها بعين الاعتبار في هذه الحالة، فإمكانية معايشة الإجهاد النفسي بشكل أكبر تزداد مع ازدياد عمر الفرد وخاصة في المرحلة العمرية ما بين 40-50 سنة<sup>2</sup>، وذلك لأن الفرد تتراكم لديه تأثيرات الإجهاد النفسي التي عاشها خلال المراحل الحياتية السابقة و تتفاعل مع الحالية، و بالتالي بتقدمه في العمر يصبح أكثر ضعف في مواجهة المواقف و الأحداث المجهدة.<sup>3</sup>

### 7-4-المساندة الاجتماعية:

يرادف مصطلح الدعم أيضا مصطلح المساندة. توجد العديد من التعريفات للدعم الاجتماعي من بينها ما قدمه كل من **جوتليب وسالبي** **Gotlieb, Selby** فبالنسبة لهما يمثل الدعم الاجتماعي سيرورة التفاعلات الاجتماعية التي تزيد من استراتيجيات التكيف (Coping)، تقدير الذات، مشاعر الانتماء و كذا الكفاءة، من خلال تبادل عاطفي حقيقي أو ضمني لموارد عملية أو نفس اجتماعية. و بصفة خاصة أن يكون معلوما بأن الدعم سيكون حاضر في حالة الحاجة إليه، وذلك مرتبط بجودة الحياة الشخصية. وبالنسبة لـ **جونتري وكوباسا** **Gentry, Kobasa** فإن المساندة الاجتماعية تعتبر موردا سيكولوجيا يحدد إدراكات فرد ما اتجاه نوعية علاقاته الاجتماعية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - بن زروال فتيحة، مرجع سابق، ص87.

<sup>2</sup> - Mahmoud Boudarene, op-cit, P27.

<sup>3</sup> - Inserm (Institut national française de la santé et de la recherche médicale), Stress au travail et santé: Situation chez les indépendants, chapitre 14 Facteurs de vulnérabilité individuelle au stress, Collection: Expertise collective, EDP sciences, France, 2011, p233.

<sup>4</sup> - علي خرف الله، المساندة الاجتماعية في العلاقة الخاصة كعامل وسيط للتخفيف من آثار الضغوط، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر-الوادي، العدد31، ديسمبر2015، صص367-376

بشكل عام نستطيع ان نقول بان الدعم يشير إلى سلوكيات الأشخاص القريبين من الفرد (قد يكون الوالدين، الزوج(ة)، الإخوة، الأقارب، الأصدقاء... الخ) والذين يكونون على صلة مع احتياجات الفرد للتعامل مع الموقف المجهد.

الدراسات السابقة حول الدعم الاجتماعي قد سمحت بالتعرف على فئتين رئيسيتين من الدعم الاجتماعي، وهما الدعم الاجتماعي الهيكلي و الدعم الاجتماعي الوظيفي، حيث يشكل الأول عدد الأشخاص الموجودين في محيط الفرد ووتيرة التفاعل معهم، كذلك مستوى الدمج الاجتماعي و الذي عادة ما يتضمن الحالة الاجتماعية للفرد (أعزب، متزوج)، الانتماء إلى منظمة أو جماعة. أما الدعم الاجتماعي الوظيفي فهو يعني إدراك الفرد لوجود أشخاص يقومون بمساندته؛ ولقد اهتم العديد من الباحثين بالعناصر المشكلة للدعم الوظيفي وتلك التي تم الإجماع عليها هي: (1) الدعم الانفعالي، والذي يشير إلى مشاركة الفرد لعواطفه، والى التفهم الحيادي و الاهتمام من قبل الآخرين؛ (2) دعم الثقة، ويسمى أيضا بدعم التقويم و الذي يعني أن الشخص يشعر بأنه مؤيد أو على صح في معتقداته، مهاراته، مشاعره، أفكاره؛ (3) الدعم المعلوماتي، والذي يكون عادة على شكل نصائح أو تغذية راجعية؛ (4) الدعم الفعلي و الذي يطلق عليه أيضا الوسيلى، و الذي يمثل مساعدة مادية أو تقديم خدمات فعلية كإعطاء نقود لشخص محتاج إلى عملية.

بعض الكتاب يضيفون أيضا التفاعلات الاجتماعية الايجابية وهي تمثل الوقت الذي يمضيه الفرد في نشاطات ترفيه و استرخاء، و التي تهدف إلى صرف انتباه الفرد عن انشغالاته، و نوع آخر من الدعم الاجتماعي الذي نجده في الكتابات يسمى الدعم العاطفي، يكون من خلال التعبير عن الحب و العاطفة للفرد.<sup>1</sup> وبالرجوع إلى الدعم الهيكلي و الوظيفي فقد وجد أن الأخير له تأثير اكبر في حالة شعور الفرد بالإجهاد النفسي، فالمهم ليس عدد الأشخاص المحيطين بالفرد لكن إدراكه بان هؤلاء الأشخاص

---

<sup>1</sup> - Edith St-Jean-Trudel, Le soutien social et l'anxiété: Les prédicateurs de la santé mentale et validation d'un nouvel instrument de mesure, doctorat en psychologie, Université du Québec a Montréal, Janvier 2009, PP 6-7, disponible sur <http://www.archipel.uqam.ca/1870/1/D1765.pdf>, consulté le 30 décembre 2014, a 19:56.



يقدمون له الدعم، فقد يكون الإنسان محاط بالعديد من الأفراد لكن يشعر بنفسه وحيد، وهكذا كون الشخص متزوج لا يضمن له علاقة مرضية مع الشريك،<sup>1</sup>

و تشير الدراسات مثل دراسة **Bruchon- Furukawa1998,Rasclé2000** و **Schweitzer2002** إلى أن الدعم الاجتماعي يخفض على نحو فعال تأثير الأحداث المجهدة<sup>2</sup> ويساعد الفرد على مواجهتها بشكل جيد<sup>3</sup>.

وفي هذا الصدد نذكر دراسة **هوارية قدور بن عباد**، التي هدفت الى التعرف والكشف عن الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في التخفيف من الآثار الناجمة عن أحداث الحياة المجهدة التي تواجهها المرأة المتزوجة والعاملة في قطاع الصحة العمومية بوهران في حياتها اليومية، وذلك على عينة قوامها 242 عاملة منها 90 ممرضة، 66 طبيبة، و 86 عاملة بالإدارة. وتوصلت الدراسة إلى ان هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الإجهاد النفسي والمساندة الاجتماعية، أي كلما كانت المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المرأة و كذلك دراسة **علي فارس و نبيل بحري**، التي سعت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط المهني والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في جامعة لونيبي علي (جامعة البلدية2)، على عينة قوامها (127) امرأة متزوجة وعازبة، 45 منهن استاذة جامعية و 82 متصفة ادارية، حيث توصلت الدراسة الى انه هناك علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين الضغط المهني والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في الجامعة، بمعنى كلما زاد مستوى الشعور بالمساندة الاجتماعية كلما قل مستوى الضغط المهني.<sup>4</sup>

المتزوجة والعاملة في قطاع الصحة كبيرة كان الإجهاد النفسي منخفضا.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>- Marilou Bruchon-Schweitzer , Siksou Maryse, « La psychologie de la santé », Le journal des psychologues, n°260,2008, pp28-32, disponible sur <http://www.cairn.info/www.snd11.arn.dz/revue-le-journal-des-psychologues-2008-7-page-28.htm>. consulté le 25 novembre 2015, a 10:56.

<sup>2</sup>- Marilou Bruchon-Schweitzer, Au-delà du modèle transactionnel. Vers un modèle intégratif en psychologie de la santé. disponible sur [http://www.pur-editions.fr/couvertures/1223045972\\_doc.pdf](http://www.pur-editions.fr/couvertures/1223045972_doc.pdf).

<sup>3</sup>- Elizabeth Grebot, Marc Dovero, op- cit P95.

<sup>4</sup>- علي فارس، نبيل بحري، علاقة الضغط المهني بالمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي، العدد3، ص 91

<sup>5</sup>- هوارية قدور بن عباد، المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، دكتوراه في علم النفس العمل و التنظيم، جامعة وهران، 2014.

## 8- أهم المقاربات النظرية المفسرة للإجهاد النفسي :

قد يتفق بعض الباحثين وكذلك الإكلينيكين فيما بينهم في استعمال نفس المعجم اللغوي عند التحدث عن الإجهاد النفسي، لكن تختلف المفاهيم والنظريات التي يعتمدون عليها كمرجع لتفسير أو حتى علاج الإجهاد النفسي .

ومن الضروري التنويه إلى أن تصنيف نظريات الإجهاد النفسي إلى بيولوجية، معرفية، تفاعلية وغيرهم تعسفي إلى درجة كبيرة، فمثلا العديد من النظريات البيولوجية لا تنفي أهمية العوامل النفسية أو الاجتماعية في تفسير الإجهاد النفسي، والبعض منها يعطيها مكانة هامة.

لكن هذا لا يمنع من أن هذا التصنيف ضروري حيث يسمح بتقديم مختلف النظريات حسب اهتماماتهم وانشغالاتهم الرئيسية.<sup>1</sup>

وبما أنه من المستحيل التعرض إلى جميع نظريات الإجهاد النفسي بالتفصيل في هذا العمل سوف نتناول تلك التي كانت ولا زالت محورية في هذا المجال.

### 8-1- النظريات البيولوجية

النظريات الأولى للإجهاد النفسي كانت تركز على النموذج الخطي، أين الإجهاد النفسي كان يمثل استجابة الجسم لكل مطلب بيئي وبالضبط تلك التي اعتمدت على التفسيرات البيولوجية.

مثير (موقف أو حدث مجهد) ← استجابة الإجهاد النفسي

### شكل رقم 2- مخطط يوضح النموذج الخطي لتفسير الإجهاد النفسي

حيث نجد

8-1-1- رد فعل المواجهة و الهروب لكانون الذي وصف متلازمة الطوارئ syndrome d'urgence وهي عبارة عن نظام آلي (أوتوماتيكي)<sup>2</sup>، والذي ينفذ بطريقة

<sup>1</sup>-Pierluigi Graziani, Joel Swendsen, Le stress émotions et stratégies d'adaptation, Armand Colin, France, 2005,P19.

<sup>2</sup>- Elizabeth Grebot, Marc Dovero, op-cit, P50.

نمطية (أي الاستجابة تكون دائماً على نفس الأسلوب) أمام كل خطر يظهر للإنسان لتجنب أو التخلص من حالة محتملة من الألم، حيث أن الجسم يحاول بشكل مستمر الحفاظ على توازنه الحيوي الداخلي مثل درجة حرارته 37°، و يسمح بتغيرات محدودة فيه.

عندما تؤدي العوامل الداخلية (خاصةً بجسم الإنسان و حالته النفسية) أو العوامل الخارجية (مثل تواجد الإنسان أمام حيوان مفترس، أو تغير شديد في درجة الحرارة) إلى إحداث تغيرات مفرطة، فإنها تؤثر على الجسم الذي ينشط من أجل إعادة توازنه (الميكانيزمات مجموعات من الإجراءات التي يتخذها الجسم مثلاً في حالة البرودة الشديدة يتم تضيق قطر الأوعية الدموية القريبة من الجلد، وتركيز مجرى الدم وسط الجسد لضمان سير عمل الأعضاء الرئيسية). فيصبح عندها الإجهاد النفسي تلك الاستجابة المنشطة من قبل كل مطلب زائد، والتي تسمح (الاستجابة) بالتكيف و الحفاظ على التوازن القاعدي للجسم.

ويعتبر كانون أول من وضح بأن التظاهرات الجسدية التي تصاحب سلوك المواجهة أو الهرب أمام خطر ما، هي نتيجة تحرير هرمون الأدرينالين الحر في الدم الآتي من الغدة الكظرية المسماة أيضاً الغدة فوق الكلوية (الأدرينالين في الحقيقة يتم إفرازه بشكل كبير من قبل الجهاز العصبي المركزي).

#### **8-1-2- متلازمة التكيف العام لهانز سيلبي: أهمية حالة التوازن الحيوي**

للجسم، استخدمت مرة أخرى من قبل هانز سيلبي في أعماله (1936، 1946، 1950) فحسبه، إرهاب قدرات دفاع الفرد اثر تعرضه إلى عدوان جسدي أو نفسي يهدد التوازن الداخلي للجسم الذي يهدف إلى ترميم التوازن المقطوع ويثير رد فعل عكسي<sup>1</sup>، هذه الاستجابة تكون لانوعية لأنها لا تعتمد على طبيعة الحدث المجهد، وهذا يعني أن الفرد سوف يقدم النمط نفسه من ردود الأفعال الفسيولوجية بصرف النظر عن سبب التهديد.

<sup>1</sup> - Pierluigi Graziani, Joel Swendsen, op-cit, P20.

ولشرح كل هذا وضع سيلبي ما يعرف بمتلازمة التكيف العام سنة 1936 و طور فيها في السنوات اللاحقة في دراساته حول الإجهاد النفسي، و تتكون متلازمة التكيف العام من ثلاثة مراحل<sup>1</sup> هي:

أ- **مرحلة الإنذار (التنبية):** وهي عبارة عن مجموعة الظواهر العامة اللانوعية، و التي تكون نتيجة التعرض المفاجئ من قبل الجسم لعامل ضار، منبه مجهد، حيث يكون الجسم غير مهياً (مكيف لها) سواء كمياً أو كيفياً، وتكون التغيرات في هذه المرحلة فسيولوجية محضاً.

وأول طور في هذه المرحلة هو تعرض الجسم لصدمة نتيجة الموقف، و التي تدوم من بضع دقائق إلى 24 ساعة، تتألف هذه الفترة من مجموعة من التغيرات السلبية تترجم حالة عامة لمعاناة الجسم، مثل عدم انتظام ضربات القلب، زيادة قوة العضلات، واتساع حدقة العين، انخفاض حرارة الجسم أو حتى انخفاض ضغط الدم والتي إن لم تكن مميتة تكون دائماً متبوعة بحالة ضد الصدمة (الطور الثاني) أين الجسم يستعيد حيويته ويضع وسائل للدفاع النشط، يتميز الطور الثاني بعكس علامات مرحلة الصدمة مثل ارتفاع درجة الحرارة، الزيادة في إدرار البول، زيادة حجم البلازما. وقد لاحظ هانز سيلبي تغير في قشرة الغدة الكظرية (والتي تقوم بوظيفة الاستجابة لحالات الإجهاد النفسي واضطرابات جسم الإنسان عن طريق إفراز القشرانيات السكرية والقشرانيات المعدنية والألدوستيرون والكورتيزول).

وهذان الطوران متداخلان بشكل وثيق. وإذا استمر المنبه الذي أحدث رد فعل الإنذار يدخل الجسم في مرحلة المقاومة.

ب- **مرحلة المقاومة:** و هي مجموعة ردود الفعل اللانوعية الناتجة عن تعرض الجسم بشكل مستمر إلى منبهات ضارة، و التي تكيف معها خلال مرحلة الإنذار، بحيث يستمر (الجسم) في التأكيد على الظاهر التي بدأت خلال مرحلة الصدمة (الآليات التي وضعها للتخفيف من حدة الصدمة).

<sup>1</sup> سيلبي تايلور، مرجع سابق، ص 346.

تزداد المقاومة للعامل المسبب للمرحلة السابقة، ولكن في نفس الوقت الجسم يصبح أكثر حساسية لتأثير عوامل أخرى، جسم إنسان تخفى مرض معدي خطير يقاوم بشكل سيء صدمة عصبية. وعليه فإذا استمر المنبه الضار بشكل أكبر يصل الجسم إلى المرحلة الأخيرة و هي الإنهاك، الإعياء.<sup>1</sup>

**ج- مرحلة الإنهاك:** يعرف سيلبي هذه المرحلة على أنها مجموعة ردود الفعل اللانوعية، التي تميز اللحظة التي يتوقف فيها الجسم عن القدرة على التكيف للمثير الذي يخضع له. هذه المرحلة الأخيرة، و هي تكرر في خطوطها العريضة المرحلة الأولية، وفي هذه المرحلة تتفوق التظاهرات السلبية (لمرحلة الإنذار) على تظاهرات الدفاع النشطة، القدرة على الدفاع تصبح أكثر ضعفا وقد تؤدي هذه المرحلة إلى الموت وذلك نتيجة تدمير الغدد الكظرية.<sup>2</sup>

إن التأثير المهم لنموذج سيلبي في حقل الإجهاد النفسي مازال ملموسا حتى الوقت الحاضر، ويعود ذلك إلى أنه يقدم نظرية عامة حول ما يصدر من ردود فعل إزاء التعرض لمدى واسع التنوع من الأحداث المجهدة عبر الزمن. ومن جهة ثانية هو يفترض وجود علاقة فزيولوجية آلية تربط الإجهاد النفسي بالمرض، و بالتحديد فقد اعتقد سيلبي أن الإنهاك و الاستنزاف المستمر الطويل الأمد لإمكانات الفرد-المرحلة الثانية من متلازمة التكيف العام- يكون مسؤولا عن التلف الفزيولوجي الذي يضع حجر الأساس للإصابة بالمرض(سيتم التعرض بالتفصيل للعلاقة بين الإجهاد النفسي والمرض في عنصر لاحق).

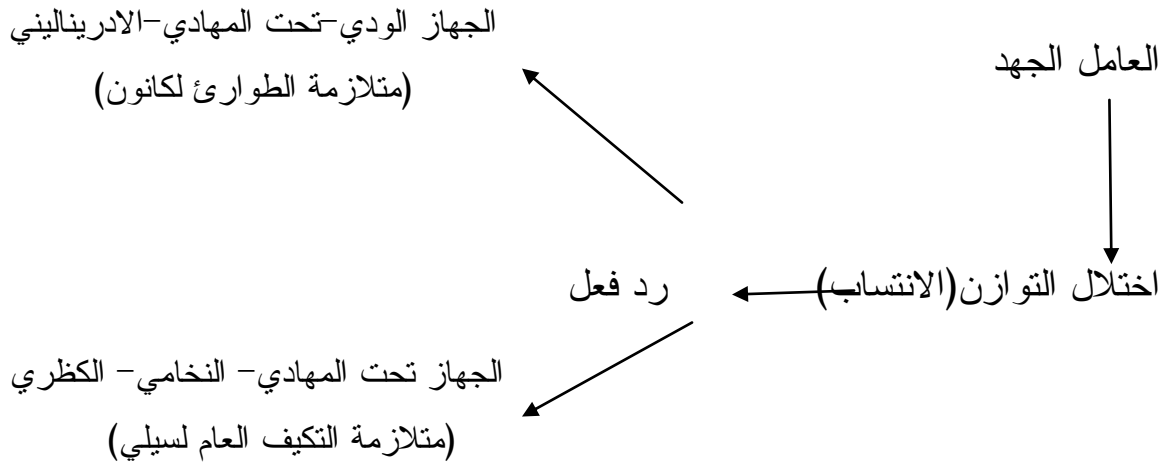
لكن هذا لا يمنع أن نموذج سيلبي قد تعرض أيضا لمجموعة من الانتقادات التي انطلقت من مجموعة من الأسس.<sup>3</sup> ولقد كان أهمها عدم الأخذ بعين الاعتبار العوامل النفسية في الاستجابة للإجهاد النفسي، في حين يعتقد الباحثون حاليا بأهمية الدور الذي

<sup>1</sup> - Pierre Lôo, Henri Lôo, André Galinowski, op-cité, p07.

<sup>2</sup> -Ibid, p08.

<sup>3</sup> - شيلبي تايلور، مرجع سابق، ص347.

يلعبه تقييم الفرد السيكولوجي للأحداث في تقرير حدوث الإجهاد النفسي، كذلك نجد الطابع اللانوعي أو الغير محدد للاستجابة للإجهاد النفسي، حيث أن الاستجابة للمجهدات تتخذ طابع موحد<sup>1</sup>، لكن تعتمد الكيفية التي يستجيب بها الأفراد للأحداث و المواقف المجهدة على شخصياتهم، ومدركاتهم و بنيتهم البيولوجية.<sup>2</sup>



### شكل رقم-3- مخطط يصف العلاقة بين الإجهاد النفسي و الانتساب(التوازن)<sup>3</sup>

ان النموذج(الخطي) لا يسمح بالأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية في الاستجابة للإجهاد النفسي في مواجهة نفس الأحداث المجهدة، فالأفراد يستطيعون تكوين ردود فعل مختلفة و أيضا نفس الفرد يستطيع أن يتصرف في موقف مجهود بشكل جد مختلف حسب الأوقات.<sup>4</sup>

وكما تمت الإشارة إليه، فإن التركيز على العوامل السيكولوجية و الاجتماعية كان غائبا في النماذج البيولوجية التي قدمها كانون وسيلي وغيرهما، و يرجع هذا الغياب في جزء كبير منه إلى أن الأعمال الأولى في دراسة الإجهاد النفسي كانت تطبق على الحيوانات بهدف تحديد الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء المصاحبة للإجهاد النفسي

<sup>1</sup> - Pierluigi Graziani, Joel Swendsen, op-cit, P23.

<sup>2</sup> - شيلي تايلور، مرجع سابق، ص347.

<sup>3</sup> - Pierluigi Graziani, Joel Swendsen, op-cit, P21.

<sup>4</sup> - Elizabeth Grebot, Marc Dovero, op-cit, P52.

و مع ذلك فإن تقدم العمل و إجراء البحوث على عينات إنسانية جعل دور العوامل السيكولوجية أكثر وضوحا.

## 2-8- النظريات النفسية:

بفضل التطور الذي حدث في علم النفس وتوسعه في دراسة الظواهر الإنسانية، ظهرت نظريات عديدة اهتمت بدراسة الإجهاد النفسي لدى الأفراد، وحاولت معرفة لماذا أمام نفس المثير لا يقدم شخصان نفس الاستجابة، وكان لعلم النفس المعرفي الفضل في إثراء مصطلح الإجهاد النفسي بأبعاده التفاعلية transactionnelle، وخروجه من تحت وطأة البيولوجيا التي انحصر فيها لمدة طويلة. ومن النظريات التي مازالت مؤثرة في حقل الإجهاد النفسي نجد:

### 8-2-1- نظرية التقدير المعرفي: لكل من لازاروس و فولكمان سنة 1984 اللذان

أوضحا فيها تأثير العوامل الذاتية المتعلقة بالفرد في مواجهة المواقف و الحوادث المجهد.

وقد ركزت هذه النظرية على السيرورات التفاعلية و المحيط الذي تكون فيه، حيث أنها تتوسط المجهدات (السبب، المنبه) والاستجابة (رد الفعل).<sup>1</sup> فالفرد لا يستجيب للأحداث على أنها مجهد إلا بعد عملية ترجمة وتقييم لها، من ثم يقوم بالتصرف إزاءها. و التقدير المعرفي للأحداث مقسم إلى مرحلتين هما عمليات التقييم الأولي و عمليات التقييم الثانوي.

-التقييم الأولي: و هو بدوره مقسم إلى جزئيين؛ الأول يميل فيه الفرد إلى التساؤل حول معنى الحدث أو الموقف هل هو ايجابي أو سلبي أو محايد، وكيف يمكن أن يؤثر عليه، و حسب النفسانيين هناك ثلاثة إجابات محتملة لهذه الأسئلة هي: 1- ليس مهم، 2- أنها إشارة جيدة، 3- أنه مجهد.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> -Didier Truchot, op-cit, PP47-48.

<sup>2</sup> -Didier Truchot, op-cit, P49.

و الجزء الثاني يتعلق بتقييم النتائج التي سوف تتأتى من هذا الحدث أو الموقف، هل يمكن أن يسبب تحدٍ، تهديد، أو أذى. حيث يمكن إدراك الحدث كتحد لأن الفرد يرى فيه شيء جيد سوف يؤدي إلى وضعية أحسن، بالتالي يطور إزاءه رد فعل ايجابي، فقد يرى الشخص الذي فقد وظيفته في هذه الوضعية فرصة جديدة لكي يحصل على وظيفة أحسن، أو يجرب شيء آخر.

كما يمكن أن يدرك الحدث على أنه تهديد لأنه سوف يؤدي إلى أضرار في المستقبل مثل الإخفاق في الامتحان الذي يترتب عنه إعادة العمرة أو التسريح، أو الفصل من العمل ونقص إمكانية الحصول على عمل جديد.

أما إدراك الحدث على أنه أذى، فهذا يعني أن الضرر قد وقع وتم تقييمه، فعلى سبيل المثال قد يدرك الشخص الذي فصل لتوه من عمله وقوع الأذى بسبب ما يشعر به من فقدان لتقدير الذات، وما يتعرض له من حرج لدى مراقبة زملائه له.<sup>1</sup>

- **التقييم الثانوي:** تحدث عملية التقييم الثانوي في نفس الوقت مع التقييم الأولي، وتتضمن هذه العملية إجراء تقييم للإمكانات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث، منها ما هو شخصي كالتحكم المدرك، واجتماعي كالمساندة المدركة، اي رؤية الفرد لنفسه على انه قادر على التحكم في الحدث وإن هناك من يستطيع مساعدته، وما إذا كانت هذه الإمكانيات والمصادر كافية لمواجهة التحدي، التهديد، أو الأذى الذي ينشأ عن الحدث؛ وتتشكل في نهاية الأمر الخبرة الذاتية للإجهاد النفسي، نتيجة التوازن ما بين التقييم الأولي والثانوي<sup>2</sup>. فعندما يحكم الفرد على الموقف أو الحدث بأنه خطير، وفي نفس الوقت يتعدى قدراته لمواجهة في هذه الحالة سيعيش حالة الإجهاد النفسي<sup>3</sup>.

بالرغم من أن التقييمات الأولية و الثانوية تكون نتيجة الاحتكاك بعامل مجهود، إلا أن هذا الأخير لا يحدث دائماً نتيجة التقدير المعرفي، فعلى سبيل المثال عندما يتعرض فرد

<sup>1</sup> - شيلي تايلور، مرجع سابق، ص349.

<sup>2</sup> -Didier Truchot, , op-cit,P49.

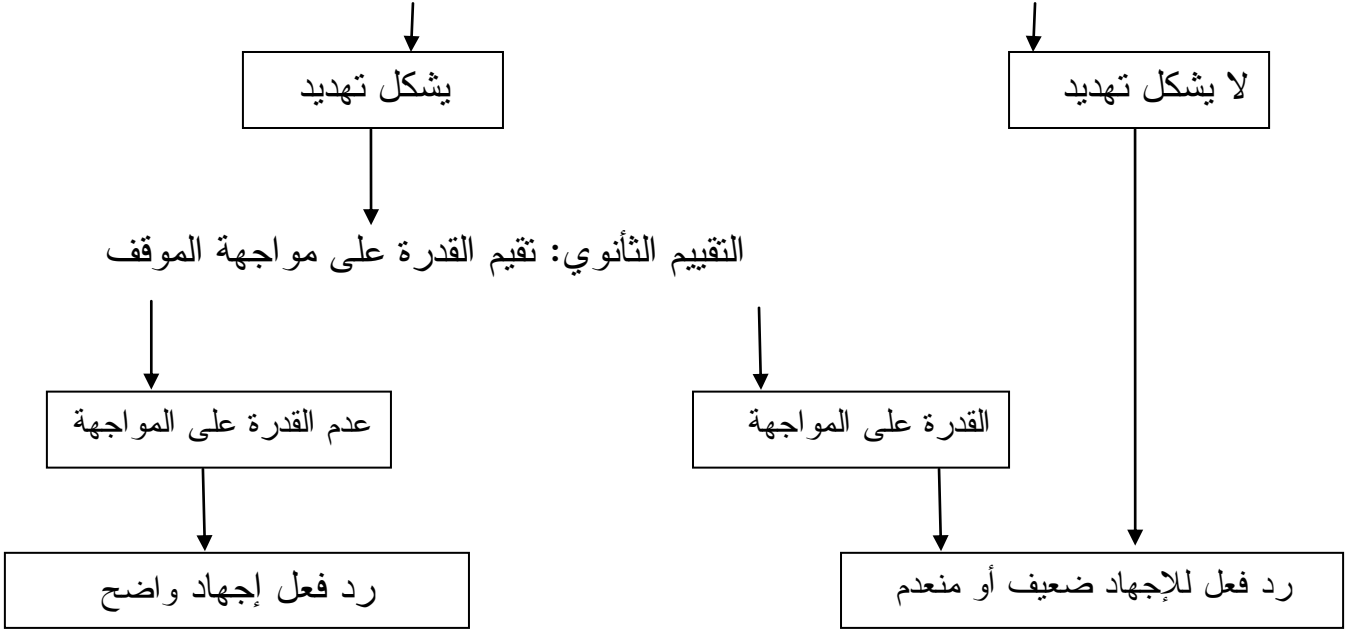
<sup>3</sup> - شيلي تايلور، مرجع سابق، ص349.



ما إلى كارثة مفاجئة مثل زلزال فهو ليس لديه الوقت الكافي لكي يفكر وبالرغم من هذا فهو يشعر بالإجهاد النفسي من الموقف.

عامل مجهود (موقف، حادث)

التقييم الأولي: تقييم الموقف (الخطر)



شكل رقم 4- نموذج التقدير المعرفي للازاروس و فولكمان<sup>1</sup>

### 3-8- النظرية الاجتماعية:

إن الضغوط وأساليب مواجهتها تحدث وتتحدد في إطار السياق الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد، ولذلك فالأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدرا للضغوط مثل الحروب والكوارث الطبيعية والفقر والتمييز والبطالة وأحداث العنف والجريمة، ومشكلات الصحة النفسية مثل تعاطي المخدرات والانتحار وجميعها تمثل مصادر

<sup>1</sup>-Patrick Légeron, op-cit, P152.

أساسية للإجهاد النفسي، واستجابة الأفراد لهذه المجهودات تختلف باختلاف ظروف المجتمع، وهذا يكون مرتبط بالظروف الاقتصادية والاجتماعية، والظروف البيئية وعليه فإن نقص المستوى الاقتصادي والاجتماعي ونقص الضبط والمساندة الاجتماعية إضافة إلى مطالب العمل الزائدة تسهم جميعا في إحداث الإجهاد النفسي لدى الفرد . ومن المعلوم أن العلاقات الجيدة مع الأهل والأقارب والرفاق والأصدقاء والجيران والذين يمثلون شبكة المساندة الاجتماعية للفرد تسهم في خفض الآثار السلبية للضغوط لدى الأفراد حيث إنها تمد الفرد بالمعلومات والنصيحة والعون المادي في أوقات الإجهاد النفسي، في حين أن العزلة الاجتماعية عن الأسرة الممتدة وشبكة المساندة تزيد من الاجها.

أيضا التغيرات في الاعتقادات والاتجاهات أصبحت تؤثر بشكل كبير على مستوى الإجهاد النفسي لدى الأفراد، فلقد اختفت كثير من القيم السامية والنبيلة وظهر عوضا عنها قيم النفعية والأنانية والكذب والغش والنفاق، أيضا أصبحت ثقافة المجتمع تركز على الفرد وعلى الحقوق الشخصية الفردية والألقاب بدلا من التركيز على الواجبات والمسؤوليات التي يتعين على الفرد القيام والالتزام اتجاه الآخرين في المجتمع.<sup>1</sup> لقد تعددت النظريات والاتجاهات المفسرة للإجهاد النفسي، كما تبين من خلال عرض تلك النظريات، و اتضح أن كل رأي فيها يؤكد جانبا معينا من جوانب تلك المجهودات كما أنها قد تكون أغفلت جانبا آخر فمنها من أكد على الجانب الفزيولوجي متناسيا الجانب النفسي و منها من ركز على الجانب الاجتماعي فقط، في حين أن الفرد هو وحدة متكاملة، كما أنه يؤثر و يتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه.

<sup>1</sup> - ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر و التوزيع، الاردن، ط2008، ص 136-137.

## 9- إشكالية قياس الإجهاد النفسي :

خلال مئة سنة من الأبحاث العلمية الخاصة بمصطلح الإجهاد النفسي، فإن تقديره وتكميمه قد أثار مناقشات هامة في الكتابات العالمية، هذه المناظرات، قد مثلت في أحيان كثيرة نقاط اختلاف أساسية ما بين النظريات التي تناولت دور الإجهاد النفسي في ظهور العديد من الاضطرابات و الأمراض.

ومن بين الأسئلة الأساسية حول موضوع دراسة الإجهاد النفسي نجد: هل يجب قياس الإجهاد النفسي عن طريق التقييمات الذاتية التي يقوم بها الفرد المبحوث، أو بطريقة أكثر موضوعية عن طريق فاحصين مستقلين.<sup>1</sup>

و الجدير بالذكر بأن هناك طرقا متعددة لقياس و فحص مستوى الإجهاد النفسي .

حيث نجد طرق تعتمد على مجموعة من المؤشرات منها الفسيولوجية من خلال قياس السيورورات الفسيولوجية، ومثال على ذلك الاستجابة الجلفانية Réponse galvanique، التصوير الكهربائي الدماغى Electroencephalogramme، التخطيط الكهربائي للقلب، التحليلات البيوكيميائية، مثل تغير معدل الأدرينالين، الكتيكولامين، والكورتيزول في البول أو الدم. والمؤشرات الكيميائية الحيوية. والمؤشرات السلوكية وكذلك المؤشرات الاجتماعية،<sup>2</sup> حيث أن أدوات القياس منها ما قد يجمع هذه المؤشرات معا ومنها ما يركز على جانب معين فقط. واختيار أداة معينة من عدمها يعتمد على ما يبحث عنه الباحث في دراسته .

وفيما يلي تصنيف لبعض الطرق انطلاقا من المؤشرات التي تعتمد عليها في القياس:

### 9-1- طرق تعتمد على قياس المؤشرات الفسيولوجية:

عديدة ومتنوعة والتي تعتمد في جمع المعلومات على ما يلي:

- الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي.
- التقارير الطبية، عدد الزيارات للطبيب، كثرة التغيب.

<sup>1</sup> - Pierluigi Graziani, Joel Swendsen, op-cit,P17.

<sup>2</sup> - جمعه سيد يوسف، مرجع سابق، ص25.

- استبيانات الملاحظة الذاتية للأعراض الجسدية، مثل الفحص الصحي الشهري لروز و زملائه. Monthly Health Review, Rose et al. سلم كوبرن للتقييم الذاتي العام للصحة Echelle d'auto-évaluation globale de la santé de Coburn<sup>1</sup>.
- سلم الأعراض اللانوعية، مثل تحقيق الرأي الصحي لماك ميلان Health Opinion Survey, Mac Millan وفهرس 22 بند لـ لانجر 22 Index aux 22 items de Langner
- قياسات المزاج و القلق، مثل سلم التقييم الذاتي للقلق Self-rating Anxiety Scale، و قائمة حالة وسمة القلق State-Traint Anxiety Inventory.
- قياسات التعب و مشاكل النوم، مثل سلم تناذر التعب لشوارتز و آخرين Fatigue Syndrome Scale de Schwartz et al كذلك سلم تناذر التعب لجوهنزن وزملائه Johansson et al، و سلم التعب لبيهر Echelle de fatigue de Beehr، وكذلك سلم روز لمشاكل النوم Echelle des problèmes de sommeil de Rose.
- قياس تقدير الذات كسلم كوين و شيبارد Echelle de Quin et Shepard.
- المقابلات الإكلينيكية المنظمة مثل قائمة الحالة العقلية Psychiatric Status Schedule

## 2-9- وسائل تعتمد على المؤشرات السلوكية:

تدرج تحتها الطرق التي تعتمد في جمع المعلومات على:

- استبيانات و مقابلات الأداء، والمردود، الطموح وغيرهم، مثل سلم التقييم الذاتي للكفاءة المهنية لمايلز Miles وبيرولت Perreault؛ قياس جودة خدمة العملاء باركنتون Parkington و شنايدر Schneider

<sup>1</sup> - Nathalie Lecomte, René Patesson, Synthèse des recherches sur le stress au travail, 2005, Disponible sur <http://www.ulb.ac.be/soco/creatic/chp4astr.html>, consulte le 28/01/2015 a19:21.

- تقييم عادات الاستهلاك للتبغ، الكحول، الأدوية و المخدرات.
- شدة و تواتر حوادث العمل، العطل المرضية، مدة فترة النقاهة، تمديد العطل المرضية و التوقف عن العمل...الخ.

### 9-3- وسائل تعتمد على مؤشرات اجتماعية:

- استبيانات و مقابلات حول إدراك الدور، التوترات و العلاقات الشخصية.
- تقارير حول الخلافات الشخصية خاصة في بيئة العمل.
- ملاحظة مباشرة لسلوك الأفراد، وتحليل نمط التواصل بينهم.
- تحليل هيكل الجماعات، ادوار أفرادها و التغيرات التي تطرأ على هذه الأفراد.<sup>1</sup>

بالإضافة إلى الطرق السالفة الذكر نميز طرق تعتمد على قياس الإجهاد النفسي الموضوعي، و أخرى على قياس الإجهاد النفسي الذاتي أو المدرك.

### 9-4- مقاييس الإجهاد النفسي الموضوعي:

هذه المقاييس تكتم الإجهاد النفسي بطريقة موضوعية، بحيث تقيمه من خلال تكرار، شدة أو خطورة العوامل المجهدة، ومقاييس الإجهاد النفسي الموضوعي تهتم بثلاثة وضعيات وهي:

### 9-4-1- أحداث الحياة الكبرى : Les événements de vie majeurs

الفرضية العامة التي تقوم عليها المقاييس في هذه الحالة هي أن الإجهاد النفسي هو نتيجة تراكم لأحداث كبرى في حياة الفرد كالوفاة والطلاق، فقدان العمل، والتي تحتاج إلى تكيف الفرد معها.

<sup>1</sup> - Nathalie Lecomte, René Patesson, op-cit.

ولقد كان مقياس الأحداث القريبة **les événements récents** الذي وضعه كل من هوكينس، ديفس و هولمز **Hawkins, Divis et Holmes** سنة 1957 أول أداة وضعت لقياس الإجهاد النفسي بطريقة غير مباشرة، و ذلك بدراسة تأثير الإجهاد النفسي على ظهور المرض، ويتناول هذا المقياس تجارب الحياة الحديثة، ويتكون من محاور متعلقة بصعوبات مالية، تغيير العمل، تغيير مكان الإقامة، تغييرات في العلاقات الاجتماعية، الإجهاد النفسي في العمل أو المتعلق بالحياة الزوجية. نتائج هذا المقياس أظهرت تكرار و تركيز هام للعوامل السلبية خلال العامين اللذين سبقا ظهور المرض لدى عينة من الأفراد مقارنة بأخرى في صحة جيدة.

ولقد كان هذا المقياس مرجع لبناء العديد من الأدوات الأكثر تفصيلا أو حداثة، ويعتبر قاعدة لأكثر المقاييس انتشارا واستعمالا وهو **مقياس إعادة التوافق الاجتماعي échelle de réajustement social** لـ **هولمز و راهي Holmes et Rahe** سنة 1967، والذي يتكون من 43 حدثا الأكثر تأثيرا على الأفراد و التي تحتاج إلى التكيف معها، اختيروا من خلال دراسة منهجية لـ 5000 فرد، وتناولت نمط حياتهم.

وانتشار هذا المقياس عزز ظهور مقاييس أخرى استندت إليه، أثرته أو انتقدته، مثل **سلم تحجيم أحداث الحياة scaling of life events** لبيكل و آخرون **paykel et al 1971** والذي يقيم الإجهاد النفسي والإزعاج الناجم عن أحداث الحياة المرغوب فيها أو لا، وتأثيرها على المرض<sup>1</sup>، كذلك **مقياس تحقيق خبرات الحياة the life experience survey** لكل من **سارسون، جوهنسن و سيغال 1978 Sarason, Johnson, Siegel**، يتكون من 57 سؤال، ويتيح تقييم مستقل للتجارب الايجابية والسلبية للحياة، والتي وقعت خلال العام الماضي، وتنقيط أهمية كل الأحداث و آثارها على حياة الفرد وقت

<sup>1</sup> -Laurent Guillet, Danièle Hermand, Critique de la mesure du stress, L'Année psychologique, Volume106 Numéro 01, mars 2006, Centre Henri Piéron, PP129-164.

حدوثها على سلم يحتوي على سبع مستويات من جد سلبي(-3) إلى جد ايجابي(+3) مرورا بالمحايد(0).<sup>1</sup>

وفيما يلي مجموعة من أدوات تقييم أحداث الحياة الكبرى تم تجميعها في محاور عامة : **سلام أحداث الحياة** les échelles d'événements de vie (دورهنويند **Dohrenwend1973**، **كوك Cooke1985**)، قائمة أحداث الحياة inventaires d'événements de vie (كودينجتون **Coddington 1972**؛ كوكرين وروبرتسون **Tennant et Andrews 1976**؛ **Cochrane et Robertson1973**؛ تينانت وأندروز **Tennant et Andrews 1976**؛ شيريدان **Sheridan 1998**، **1987**؛ **Gadzella1991**؛ **ويتنغتون**، كيسلر وبراون **Wethington, Kessler et Brown1994**)، استبيانات أحداث الحياة les questionnaires d'événements de vie (هورويتز وآخرون **Horowitz et al 1977**؛ هاردينغ، كليمنت، فايل، إبراهيم، مورثي، سليمان و ويغ **Harding, Climent, 1983**؛ **Giel, Ibrahim, Murthy, Suleiman et Wig**)، تحقيقات تجارب الحياة les enquêtes d'expériences de vie (سارسون وآخرون **Sarason et al 1978**). ولقد واجهت جميع هذه الأدوات نقد مشترك بالإضافة إلى انتقادات أخرى، وهو أن مع مرور الوقت تأخذ حدة تأثير الأحداث الحياتية الكبرى التي يتعرض لها الفرد في الانخفاض وذلك نتيجة نسيانها، وهذا ما أدى بباحثين آخرين بالاهتمام بقياس الإجهاد النفسي بطرق تعتمد على معطيات أخرى.

#### **9-4-2-أحداث الحياة اليومية الصغيرة أو البسيطة:**

نظرا لعدة صعوبات ذات اعتبارات منهجية و مفاهيمية، اقترح لازاروس توجيه آخر للأبحاث حول تقييم الإجهاد النفسي، حيث أوضح أن مشاغل أو متاعب الحياة اليومية تلعب دورا هاما في ظهور الإجهاد النفسي، لأنها تطلب من الفرد تفاعل دائم

<sup>1</sup> -A. De Man, Charles P. Leduc, Lise Labrèche-Gauthier, Validation de l'inventaire des expériences de vie auprès d'adolescents, Santé mentale au Québec, Volume 17, numéro 1, 1992, PP. 276-279, Disponible sur <https://www.erudit.org/revue/smq/1992/v17/n1/502058ar.pdf> consulté le 14/03/2014.

مع محيطه. و أن استعمال مقاييس أحداث الحياة الكبرى يرجع إلى ضرورة اعتبار أن أحداث الحياة يجب أن تكون كبرى وهامة لكي تحدث إجهاد نفسي، مهملين بذلك الأحداث الصغرى. و لقد وضع هينكل<sup>1</sup> Hinkel 1974 أن أحداث الحياة الكبرى عبارة عن مجموعة أحداث صغرى، فعلى سبيل المثال الطلاق والذي اعتبر من أحداث الحياة الكبرى هو عبارة عن مجموعة من المطالب (تغيير مقر الإقامة، الحصول على حضانة الأطفال، حل المشاكل المالية، تغيير عادات أو نمط الحياة، وغيرهم).

حيث ان كانر، كوين، شيفر، ولازاروس **Kanner, Coyne, Schaeffer et 1981** قاموا ببناء مقياس متاعب الحياة اليومية **daily hassles scale**، و الذي يحتوي على 117 بند، وهو يحتوي على 8 فئات من مشاكل الحياة اليومية و التي بدورها تحتوي كل واحدة منها على مجموعة من الانشغالات، اهتمامات منزلية (تحضير الأكل، التسوق، التنظيف...)، مشاغل صحية (أمراض خبيثة، فحوص طبية...)، مشكل متعلق بالوقت (نقص في الوقت، وقت قليل يتم قضاءه مع العائلة...)، مشاكل شخصية (الوحدة، الخوف من المواجهة...)، مشاكل متعلقة بالمحيط (الضوضاء، نقص الأمن...)، مشاكل مالية (الديون، الفقر...)، مهنية (عدم الرضا في العمل، صراع مع الزملاء)، مشاغل الأمن على المدى الطويل .

ويتم إعطاء درجة لحدة كل بند من 0 إلى 3، أما المدة التي يطلب من المفحوص الإجابة عنها هي 12 شهر. و لقد تم مراجعة هذا المقياس من قبل هولمد و هلرويد **Holm et holroyd 1992** .

كما تم بناء العديد من مقاييس متاعب الحياة اليومية، نذكر منها سلم أحداث الحياة الصغرى لـ مونور 1983 Monor و الذي يتكون من بند 36، سلم المشاكل اليومية لبركز و مارتن 1985 Burks et Martin و الذي يتكون من 34 بند، قائمة تجارب

<sup>1</sup> - L.E. Hinkle, The concept of "stress" in the biological and social sciences, Behaviour Research and Therapy, vol 11, issue3, 1974, PP 347-349. in Laurent Guillet, Danièle Hermand, op-cit.



الحياة الحديثة لكوهن و ماك دونالد Kohn et McDonald 1992 و الذي يتكون من بند  
1.51

### 9-4-3- التوترات المرتبطة بالأدوار الاجتماعية:

إنها تمثل خيار آخر لتقييم الإجهاد النفسي. مصطلح التوتر الاجتماعي مأخوذ من النظريات النفسوإجتماعية لبيرلن و ليبرمان Pearlman et Lieberman 1979، حيث يريان بأن الصعوبات الأكثر أهمية التي يجب على الفرد مواجهتها ناتجة عن محن مستمرة مرتبطة بالأحداث العادية، وليس عن المواقف النادرة أو المشاكل الغير عادية. ووجدا أن هناك أربعة ادوار اجتماعية يعيش فيها الأفراد الضغوط بشكل مشترك، وتشكل إجهاد نفسي مزمن وهي دور الزوج(الزوجة)، دور الآباء، دور المتصرف في الميزانية، والدور الاجتماعي، وانطلاقا من هذا الأساس قاما ببناء سلم يقيم الضغوط المشتركة مع كل دور، وهو يحتوي على بنود مثل: "لا أستطيع أن أكون النفسي مع الزوج(الزوجة)، هل لديك مشاكل في تسديد الفواتير...".<sup>2</sup>

إن كما ذكرنا في البداية بان مقاييس الإجهاد النفسي الموضوعي لا تأخذ بعين الاعتبار البعد الذاتي الخاص بالفرد خلال تقييم الإجهاد النفسي، ذلك ظهرت أدوات أخرى تهتم بهذا الجانب حيث تركز على فكرة انه في موقف مجهد، الطريقة التي نحسه بها، التقييم الذي نقوم به، تعتبر أكثر أهمية من الموقف في حد ذاته.

### 9-5- مقاييس الإجهاد النفسي الذاتي:

هذه المقاييس تركز على مفهوم الإجهاد النفسي المدرك، بمعنى إدراك الفرد للموقف على انه خطير هو الذي يؤدي به إلى الإجهاد النفسي وليس الموقف في حد ذاته. وأكثر مقاييس مشهورين في هذا النطاق نجد سلم الإجهاد النفسي المدرك

Perceived Stress Scale لكوهن، كمارك، مرمشتين 1983 kohen, Kamarck,

<sup>1</sup> -Laurent Guillet, Danièle Hermand, op-cit.

<sup>2</sup> - Bruno Quintard, Concepts, stress, coping, Recherche en soins infirmier, N°67, Décembre 2001, PP46-67.

Mermelstien. وكذلك سلم تقييم أحداث الحياة Appraisal of Life Events Scal

لفرغسون و آخرون 1999 Ferguson et al.

### 9-5-1- سلم الإجهاد النفسي المدرك:

يسمح سلم الإجهاد النفسي المدرك بقياس الدرجة التي يدرك بها الموقف على أنه مجهد.

ولقد تمت دراسة خصائصه السيكومترية على عينة من 2347 فرد (960 رجل و 1472 امرأة) ممثلة للمجتمع الأمريكي من حيث الجنس، العمر، الوضعية المهنية، والأصول العرقية، ويوجد منه ثلاثة نسخ هي: PSS14 و الذي يتكون من 14 بند، PSS10 الذي يتكون من 10 بنود، و PSS4. بنود سلم الإجهاد النفسي المدرك غير متأثرة كثيراً بالعوامل الثقافية، و بالتالي فهو سهل الفهم، يطبق ابتداءً من 14-15 سنة، سريع التطبيق. حيث يجب على الفرد أن يحدد درجة تكرار كل بند خلال الشهر السابق. وهو عكس مقاييس أحداث الحياة فهو لا يقيم وضعية معينة، وهذا ما يفسر صياغته بشكل مفتوح مثل بند 2: "كم من مرة تهيأ لك أنه من الصعب السيطرة على الأمور المهمة في حياتك؟".

بند 11: "كم عدد المرات التي شعرت فيها بالغضب لأن الأحداث كانت خارجة عن إرادتك؟".

### 9-5-2- سلم تقييم أحداث الحياة :

يتكون هذا المقياس من 16 صفة تم اختيارهم بشكل دقيق بالاعتماد على الأشكال الأربعة للتقييم الأولي الخاص بنظرية التقدير المعرفي لفولكمان و لازاروس: فقدان (4 مصطلحات)، تهديد (6 مصطلحات)، تحد (4 مصطلحات)، فائدة (مصطلحان). خصائصه السيكومترية جد مرضية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - Bruno Quintard, op-cit.

إذن فيما يخص موضوع قياس الإجهاد النفسي، نستطيع القول أن هناك فئتين من القياس يندرج تحتها أنواع عديدة، و تتمثلان في القياس الموضوعي والذي يتم مثلا من خلال معرفة مستوى الكورتيزول الذي تفرزه الغدة الدرقية، سواء من خلال قياس مستواه في البول أو في الدم أو الشعر، لكن الإشكال هنا، أن مستوى الكورتيزول لا يكون مرتبط بالضرورة بالإجهاد النفسي، فتوجد مسببات عدة يمكن أن تؤدي إلى ارتفاعه. أما الفئة الثانية فنجد فيها مثلا مقاييس التقرير الذاتي التي يقيم الفرد من خلالها معاناته من الإجهاد النفسي .

و بالرغم من تعدد نماذج قياس الإجهاد النفسي التي قدمت منذ بداية دراسته، إلا انه لا يوجد نموذج معين يمكن تطبيقه في جميع الحالات و مع جميع الفئات العمرية و البيئات الثقافية، وهذا ما أدى بالعديد من الدارسين في مجال الإجهاد النفسي، كل حسب توجهه وبحثه إلى وضع سلالمة ومقاييس خاصة ببحثه، انطلاقا من التراث النظري والمقاييس الأولى.

## **10-التأثيرات المختلفة للإجهاد النفسي :**

بالرغم من ضرورته في الحياة حيث يقول سيلبي: "الإجهاد النفسي هو ملح الحياة"<sup>1</sup>، إلا أنه يمثل تهديد لصحة الفرد وهنائه، لأنه مثل الدواء ضروري لكن إذا زادت جرعته عن الحد يصبح مضرًا.ولقد تعرضنا في عنصر سابق إلى طبيعة الإجهاد النفسي و تناولنا الإجهاد النفسي المرضي أو السيئ، وذكرنا أنه يؤثر بشكل سلبي على الفرد على جميع الأصعدة، سواء على حالته الجسدية أو النفسية و كذلك على علاقاته الاجتماعية وعلى عمله و مردوده بشكل عام.

1 -Pierre lôo, Henri lôo, André Galinowski, Le stress permanent: réaction-adaptation de l'organisme aux aléas existentiels, 3ème édition, Masson,Paris,2003,P12.

حيث أن الإجهاد النفسي المستمر و ردات الفعل الشديدة اتجاهه، المتكررة، والغير متحكم فيها تحفز ظهور امراض مختلفة من فرد إلى آخر، تكون جسدية أو النفسية أو الاثنين معا.<sup>1</sup>

كما قد يؤدي إلى الوفاة، ففي اليابان مثلا يموت سنويا ما يقارب العشرة(10)آلاف شخص جراء الإجهاد النفسي في العمل أو ما يعرف هناك بـ"كالوتشي Kalotshi "حيث كالموت وتعنى الموت و نشي من قبل التعب في العمل، وهذه الكلمة اليابانية تعطي بعدا أكثر عنفا لمتلازمة الاحتراق النفسي. ففي الواقع، تم التعرف على أشكال قاتلة من الاحتراق النفسي في اليابان وتم إطلاق هذا المصطلح عليه، وهو يشير إلى حالة استنزاف يمكن أن تؤدي إلى موت الفرد خلال الخمسة عشر(15) يوما التالية لحالة إجهاد نفسي كبيرة.<sup>2</sup>

وسوف نتطرق فيما يلي إلى مجموعة من تأثيرات الإجهاد النفسي على الفرد والمجتمع.

## 10-1- التأثير على الصحة الجسدية للفرد:

يقول هانز سيلبي: " لقد بدأنا نفهم اليوم أن كثيرا من الأمراض الشائعة ناشئة عن نقص في التكيف مع الإجهاد النفسي أكثر مما هي ناتجة عن حوادث أي عامل خارجي".<sup>3</sup> حيث أطلق على مجموعة من الأمراض(الربو،ارتفاع ضغط الدم، التعب المزمن، السكري، اعتلال الكلية، فرط ضغط الدم) أمراض التكيف (أو اضطرابات التكيف)، فهو يرى أنها نتيجة نوعا ما قديمة لإجهاد نفسي لم يحل بشكل جيد من قبل العضوية(الجسم) الذي هو منشأ أمراض التكيف.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> -Nicolas Rouig ,op-cit, P32.

<sup>2</sup> - Altamann Laurence, Evaluation du stress chez le personnel de l'ANPE, Thèse de doctorat en Médecine du Travail, Université Louis Pasteur, Paris, 2000, P23.

<sup>3</sup> . جان بنجمان ستورا ،الاجهاد،مرجع سابق،ص91.

<sup>4</sup> -Pierre lôo, Henri lôo, André Galinowski, op-cit,P12.

ومنذ ستينيات القرن الماضي بدأ الاهتمام بالعلاقة بين أحداث الحياة والاضطرابات الجسدية والنفسية وذلك من خلال المقاربة النفسواجتماعية.<sup>1</sup>

وفيما تعلق بالأمراض الجسدية يلعب الإجهاد النفسي دورا مهما فيها لكن دون أن ننسى أنه توجد عوامل أخرى قد تدخل في نشوء الأمراض مثل استعدادات الفرد الأولية، أو عادات سلوكية سيئة كالتدخين. فالإجهاد النفسي على المدى الطويل قد ينتج عنه مشاكل قلبية؛ كما يوجد علاقة بين الإجهاد النفسي وارتفاع ضغط الدم.

وفيما يتعلق بالدراسات التي أجريت على مرضى السكري من النوع الأول والثاني أوضحت دور الإجهاد النفسي في ظهور وتطور المرض، فقد توجد علاقة بين هرمون الإجهاد النفسي وإفراز الأنسولين والذي قد يسرع ظهور المرض، وكذلك فيما يتعلق بالألم المزمن لقد تم ملاحظة علاقة بين أعراض الألم والإجهاد النفسي عند المرضى المصابين بتناذر التعب المزمن.<sup>2</sup>

وفيما يلي سنستعرض بعض الأمراض الوثيقة الصلة بالإجهاد النفسي.

### 10-1-1- الإجهاد النفسي والأمراض القلبية الوعائية:

يُطلق تعبير الأمراض القلبية الوعائية على مجموعة من الاضطرابات التي تصيب القلب والأوعية الدموية (الأوعية هي شبكة من الأنايبب ينتقل عبرها الدم إلى أنحاء الجسم باستمرار)، ومنها مرض القلب التاجي (النوبة القلبية)، الأمراض الدماغية الوعائية (السكتة الدماغية)، أمراض الأوعية الدموية المحيطية، فشل القلب، أمراض القلب الروماتزمية، أمراض القلب الخلقية، اعتلال عضلة القلب.

الأمراض القلبية الوعائية هي السبب الرئيسي للوفيات في العالم، وهي تحصد سنويا أرواح الناس أكثر من سواها من الأمراض؛ وقدّر في عام 2012 عدد الذين

<sup>1</sup> -SRM consulting, livre blanc "stress, comment l'appréhender, comment le mesurer", 2008, P17 Disponible sur <http://www.Travail-emploi.gouv.fr> consulté le 18/17/2010 a 15:04.

<sup>2</sup> -Marilou Bruchon-Schweitzer, Emilie Boujut, Psychologie de la santé: Concepts, méthodes et modèles, 2ème édition, Dunod, 2014, P444.

قضوا نحبهم جراء الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية بنحو **17.5** مليون نسمة، أي ما يمثل نسبة **31%** من مجموع الوفيات في العالم.<sup>1</sup>

هناك العديد من أعراض اضطرابات القلب و الأوعية الدموية الوظيفية التي يعتبر فيها الإجهاد النفسي سبب مهم مثل الأشكال المختلفة من عدم انتظام ضربات القلب،بطء القلب،الذبحة الصدرية، احتشاء عضلة القلب(انسداد الشريان التاجي في القلب).

ومن المعروف أن هناك تطابقا وثيقا بين الحالة العاطفية و أمراض القلب والأوعية الدموية وهذا ليس من المستغرب لكونه كأن ينظر دائما للقلب على أنه مقر للعواطف والقلق، والحب،والكراهية،والسعادة،والحزن،والخوف؛ونجد هذا في العبارات العامة مثل "طيب القلب"،"دافئ القلب"،"أسود القلب" وغيرها من العبارات.

وفيما يخص علاقة الإجهاد النفسي بالأمراض القلبية الوعائية، نذكر دراسة هامة لـ **فريدمان Friedman** و **روزمان Rosenman** التي نشرت في *Journal of medical association American* عام 1975،حيث قاما في هذه الدراسة بتتبع ثلاثة آلاف وخمسمائة(3500) فرد أصحاء لمدة 8سنوات ونصف، وتوصلا فيها إلى نتائج عديدة مثل أن الشخصية من نمط (أ)<sup>2</sup> وهي أكثر الشخصيات التي تعاني من إجهاد نفسي لأنها تتميز بإيقاع حياتي عالي<sup>3</sup>، لديها احتمال مضاعف للإصابة بمرض قلبي، ووجدوا كذلك أن الرجال كانوا أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية عنه من النساء؛ ومن البيانات التي تم الحصول عليها خلال الدراسة خلصت أن النوبات القلبية لدى الرجال كانت أساسا نتيجة لضغوط العمل.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - منظمة الصحة العالمية، الأمراض القلبية الوعائية، صحيفة وقائع رقم 317، جانفي 2015 في [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/ar](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/ar), consulté le 15/03/2015.

<sup>2</sup> -Clifford B.Dobson,Stress the hidden adversary, MTP Press Limited, Lancaster,England,1982,P201

<sup>3</sup> - Patrick Légeron, opt cit,P219.

<sup>4</sup> - Clifford B.Dobson, op-cit,P201

## 10-1-2- الإجهاد النفسي وارتفاع ضغط الدم:

الكثير منا يتكلم عن ارتفاع ضغط الدم و لكن هل نعلم السبب الحقيقي وراءه، الحقيقة لا، فـ20٪ فقط من حالات ارتفاع ضغط الدم لها أسباب عضوية معينة مثل مرض السكري، السمنة، ارتفاع معدل الكوليسترول، وهذا ما يترك نسبة 80٪ من مرضى بدون سبب، وهذا ما أطلق عليه فرانز ألكسندر **Franz Alexander** احد رواد الطب النفسيوسوماتي بارتفاع ضغط الدم الأساسي وعرفه سنة 1950 كما يلي " متلازمة سريريته تتميز بارتفاع مزمن في ضغط الدم في حالة عدم وجود سبب عضوي واضح".<sup>1</sup>

واستجابة للإجهاد النفسي يستطيع ملاحظة ارتفاع للضغط مؤقت يكون ذو منشأ نفسوجسدي، مثال عن هذا ما يعرف بتأثير المعطف الأبيض، وهو مثال جيد عن ظاهرة ارتفاع ضغط الدم العابر الناتج عن المحيط الاستشفائي والإجهاد النفسي الذي يثيره. نظريا هذا الارتفاع كما قلنا سابقا يكون عابر و يختفي مع اختفاء مصدر الإجهاد النفسي؛ لكن يمكن أن نلاحظ أيضا ضغط دم مرتفع من النوع الدائم والذي يكون في بعض الحالات حاد جدا، وفي هذه الحالة الإجهاد النفسي لا يعمل لوحده بل يكون مشترك مع عوامل أخرى، حيث كلما كانت العوامل النفسواجتماعية عديدة لدى نفس الفرد كلما كان خطر الإصابة مرتفع. ففي دراسة فرنسية أجريت سنة 1998 بعنوان "ارتفاع الضغط الهناء والمكونات النفسواجتماعية"

Hybecops (Hypertension Bien-être et Composante Psychosociales)

من قبل Les laboratoires Knoll France وبمشاركة l'Apic (Association Pour l'information Cardiologique)

توصلت إلى مجموعة من النتائج منها واحدة على وجه الخصوص وهي: أن الإجهاد النفسي يمكن أن يكون الأصل في انخفاض نوعية الحياة، التي بدورها تؤدي

<sup>1</sup> - ibid,P225.

إلى بقاء ضغط الدم مرتفع<sup>1</sup>. يعني الإجهاد النفسي يؤثر بشكل غير مباشر على بقاء ضغط الدم مرتفع و ذلك من خلال تأثيره على نوعية حياة الفرد و ذلك بتدهورها.

### 10-1-3- الإجهاد النفسي والقرحة الهضمية:

كما لا يسعنا و نحن نتحدث عن الاضطرابات السيكوسوماتية ألا نتكلم عن القرحة الهضمية بكل أشكالها، وعلى مدى سنوات كانت هناك محاولات عديدة لتفسير منشأ هذه القرحة، وحاليا هناك اتفاق على أنها نتيجة تفاعل عوامل عديدة مع بعضها. وبالرغم من ذلك فهناك تأكيد على أهمية الإجهاد النفسي في نشوء المرض. و الدراسات في هذا المجال قديمة بدأت منذ أكثر من 150 سنة؛ ومن بين الدراسات نشير إلى دراسة وولف و Woolf و زملائه حول العلاقة بين ردود الأفعال العاطفية لأحداث الحياة اليومية وإفراط الفرز في المعدة (إفراز الأحماض الامينية Acide gastrique) وذلك من خلال مساعدة مريض لديهم و الذي كان يعاني من ناسور المعدة (ناسور المعدة هو تعقد لمرض معدي بحيث مكونات المعدة تصب في أعضاء أخرى سواء كانت هضمية أو لا) ومن بين النتائج المختلفة التي توصلوا إليها أن الإجهاد النفسي النفسي المتواصل و المكثف أدى إلى تقرحات في الغشاء المخاطي للمعدة، وذلك من خلال زيادة إفراز المعدة ما نتج عنه تآكل هذه الأخيرة لفترة طويلة<sup>2</sup>.

### 10-1-4- الإجهاد النفسي و الصداع:

ويعتبر الصداع أيضا من التأثيرات السيكوسوماتية للإجهاد النفسي فهو اضطراب يتميز بتكرار آلام الرأس، عادة ما ينحصر في جانب واحد وقد يكون أكثر عمومية

<sup>1</sup> -K.Faye, L.H.Heng, R.Collomp, E.Peroux, Hypertension et stress, Journal des Maladies Vasculaires, Vol28, N°1, Masson, Paris, février 2003, pp 4-8 Disponible sur <http://www.em-consulte.com/en/article/124856>, consulté le 30/01/2015 à 18:30.

<sup>2</sup> - Clifford B.Dobson, op-cit, P 227P .228



ويرى شيلدون أن لهذا الاضطراب أساس فسيولوجي ينتج عن تقلصات العضلات المحيطة بالرأس فيمنع اندفاع الدم للرأس.<sup>1</sup>

لكن بعض الدراسات توضح دور الإجهاد النفسي في آلام الرأس مع الأخذ بعين الاعتبار أن الأفراد يكون لديهم استعدادات أولية للإصابة بالصداع. ففي مقال لـ

**François Radat** بعنوان "الإجهاد النفسي والصداع النصفي-Stress et migraine

" قام فيه بمراجعة الأدبيات التي كتبت حول الإجهاد النفسي و الصداع النصفي، وجد

أنه في 50 إلى 80% من الحالات يفيد المرضى بأن الإجهاد النفسي هو العامل المحفز

لنوبة الصداع، ووَجِدَ أيضاً أن هناك ارتفاع في عدد نوبات الصداع لدى الأفراد الذين

عايشوا في العام الفئات مستويات عليا من الإجهاد النفسي، وهذا ما يشير إلى أن هذا

الأخير ممكن أن يكون له دور كعامل مفجر للمرض لدى أفراد يكون لديهم استعداد،

كذلك إن الإجهاد النفسي عامل يمكن أن يؤثر على تطور مرض الصداع إلى الإزمان.

و علاوة على ذلك تشير دراسات أخرى إلى أن أحداث الحياة السلبية في مرحلة

الطفولة كانت أكثر تواترا لدى الذين يعانون من الصداع عنه لدى غير المرضى.<sup>2</sup>

و ما يميز هؤلاء المرضى أنه لديهم مستوى عال من الأخلاقيات و القيم و الرغبة

الشديدة في النجاح، ولديهم درجة عالية من الذكاء، التدقيق في التفاصيل، كذلك هم

شديدي الصبر و يتحملون المسؤولية ويريدون باستمرار الكفاح و توكيد ذاتهم.

ويرى شيلدر هاربي أن المرشحين الأوائل للإصابة بالصداع التوتري هم الأشخاص

القلقون، أو المضطربون أو الخائفون، وأيضا الأشخاص الميالون إلى التعصب في

أدائهم ميولهم و التنافس، والكمال في أعمالهم.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، مرجع سابق، ص20.  
2-François Radat, Stress et migraine, Vol 169 - N° 5 , Elsevier Masson, mai 2013 ,PP406-412.

<sup>3</sup> - لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، مرجع سابق، ص30.

## 2-10- التأثير على الصحة النفسية للفرد:

- بعيدا عن مجرد تحرير لمواد كيميائية في جسدنا مثل الأدرينالين والكورتيكوستيرويد corticoïdes، الإجهاد النفسي ينشط بشكل قوي ثلاثة أنواع من العواطف وهي :
- الحصر: الفرد يتيقن بأن العامل المجهد يمثل خطر و يصبح في حالة إنذار، مستنفرا كل قدراته لكي يواجهه.
  - الاكتئاب: الفرد يطور رد فعل لا مبالي أمام العامل المجهد، فهو يتحمل دون أن يتصرف أو يبدي رد فعله أمامه .
  - الغضب أو العدوان: الفرد يجد فيه القوة لكي يهاجم و/أو يدمر العامل المجهد.
- هذه العواطف الثلاثة هي عادية و تنتمي لحياة كل فرد، لكن إذا كان هذا الأخير تحت تأثير دائم للعوامل المجهدة، حينها هذه العواطف السلبية ستكون نشطة بشكل دائم و يكون هناك خطر تطورها نحو ما يسمى بالاضطرابات العاطفية و التي أكثرها انتشارا هي اضطرابات الحصر و الاضطرابات الاكتئابية.<sup>1</sup> ففي تقرير للمكتب الدولي للعمل دق ناقوس الخطر حيث جاء فيه ما يلي "الاضطرابات النفسية أصبحت موجودة بكثرة، بحيث أن عامل من أصل 10 يعاني من الاكتئاب، الحصر نتيجة الإجهاد النفسي و يعاني في هذه الحالة من خطر الاستشفاء و البطالة"<sup>2</sup>
- بالتأكيد هذه الاضطرابات ليست نتيجة محضة للإجهاد النفسي ، حيث توجد عوامل أخرى مثل العوامل الوراثية التي تجعل الفرد يكون لديه استعداد ليكون مكتئب.<sup>3</sup>
- وبالرغم من هذا فبعض الدراسات مثل Parkes,1990; Phelan et al,1991; Bromet et al,1992; Stansfeld et al,1997; Niedhammer et al,1998; Stansfeld et al,1999; Maudsley et al,2000; Tennant,2001; Paterniti et al,2002

<sup>1</sup> - Patrick Légeron, op- cit, P185.

<sup>2</sup> - Organisation international du travail, Sos stress: travail et sante mentale, magazine le travail ,vol 139, n°3, décembre 2000,P1-37, Disponible sur <http://www.ilo.org/publns>,.consulter le 13/05/2015.

<sup>3</sup> -Patrick Légeron, op- cit,P186.

تقترح بأن الإجهاد النفسي يزيد من خطورة الإصابة بالاضطراب بنسبة 2 أو 3مرات.<sup>1</sup>

### 10-2-1- الإجهاد النفسي و الاكتئاب :

تحصي منظمة الصحة العالمية للصحة أكثر من 100 مليون حالة تعاني من الاكتئاب في العالم كل عام. و قد قدر كل من موراي و لوبيز Murray et Lopez (1997) أنه بحلول عام 2020 سيكون الاكتئاب ثاني أكبر سبب رئيسي للإعاقة في دول العالم المتقدم والأول من نوعه في البلاد النامية.<sup>2</sup>

الاكتئاب هو واحد من الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا،و كذلك من أكثر الاضطرابات النفسية التي يتم الحديث عنها لارتباطها بأعراض الإجهاد النفسي فبدايته غالبا ما تكون مرتبطة بأحداث مجهدة.<sup>3</sup> ووفقا لبيك Beck، الشخص المكتئب يميل إلى أن يصبح أقل موضوعية و يقوم بتقييم نفسه وبيئته ومستقبله بطريقة سلبية ومنتشائمة. فهو يرى نفسه غير كفاء، غير قادر أو غير مرغوب فيه أو لا يستحق أن تحدث له أشياء جيدة. وهو يرى العالم الخارجي على أنه معادي للغاية، ومتطلب، مليء بالعديد من العقبات التي لا يمكن التغلب عليها، ويعتقد أن المستقبل مليء بخيبات الأمل، والصعوبات والفشل.<sup>4</sup>

كما أن الاكتئاب ليس متعلق بعمر أو طبقة أو جنس معين فهو قد يصيب أي شخص إلا أن بعض الإحصاءات قد بينت أن خطر إصابة المرأة في حياتها بنوبة اكتئابية رئيسية هو ما بين 10 و 25٪ في حين لدى الرجل هو 5 إلى 10٪.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> -Maria Melchior, Avshalom Caspi, Barry Milne, Andrea Danese, Richie Poulton, et al, Work stress precipitates depression and anxiety in young, working women and men, Psycho Med, vol 37, n°8 , 2007, PP9-29.

<sup>2</sup> - Murray CJ, Lopez AD, Global mortality, disability, and the contribution of risk factors,1997, In :Janine Julieta Inocente, le stress professionnel et le Burnout chez les chirurgiens dentistes, Thèse de doctorat en psychologie, Université Bordeaux 2: Laboratoire de psychologie « Santé et Qualité de Vie », 2010,P 58.

<sup>3</sup> - Rasclé Ned , Bruchon-Schweitzer, Le Burnout et la sante, 2006. In :Janine Julieta Inocente, op-cit,P 56.

<sup>4</sup> - Janine Julieta Inocente, op-cit,P 58.

<sup>5</sup> -ibid, P 57.

وارتفاع وتيرة معدلات حدوث الاكتئاب لدى النساء هي ظاهرة حديثة، تعود أساسا إلى الحرب العالمية الثانية، التي تسببت في حدوث تغيرات في شروط الحياة في المجال الاجتماعي والثقافي، مثل دخول المرأة في ميدان العمل.<sup>1</sup>

### 10-2-2- الإجهاد النفسي و الحصر:

الحصر يتميز بمعاش دائم من القلق و توقع الخطر، و هو يظهر من خلال مجموعة من الأعراض الموجودة في ثلاثة ميادين: الجسمي، النفسي، السلوكي، حيث يحس الإنسان نفسه متوتر العضلات و الجسم، في حالة من القلق الدائم، ويحدث تغيير في سلوكياته مثل تجنب المواقف المقلقة. هذه التغيرات هي الأكثر كلاسيكية وتعبّر عن الحصر، يمكن أن تذبذب الفرد، كما يمكن أن تصبح أمراضا حقيقية و معيقة. أنه لمن الطبيعي أنه حينما يتعرض الفرد إلى عوامل عديدة من الإجهاد النفسي أن يعاني نوعا من الحصر طالما كان ذلك بدرجة معقولة، لأنه إذا وصلت إلى مستوى عالي نصح نتكلم عن إضرابات التكيف - مصطلح أنجلوسكسوني للدلالة على الاضطرابات الناجمة عن تعرض الفرد للإجهاد النفسي - و غالبا ما يكون منبع هذه الاضطرابات مجهودات مهنية هامة (تسريح من العمل، مشاكل مع رؤساء العمل، حمولة زائدة من العمل لا يقدر الفرد السيطرة عليها... الخ). الحصر يظهر بشكل سريع، و يمكن أن يستمر بعض الوقت حتى مع غياب العامل المجهد.<sup>2</sup>

### 10-3- التأثير على المناعة لدى الفرد:

منذ ظهور التيار النفسي العصبي المناعي psycho-neuro-immunologie اهتم بالعلاقة بين الجهاز العصبي و الجهاز الهرموني و جهاز المناعة -جهاز المناعة أو

1 - Murphy, J.M, Laird,N.M, Monson,R.R, Sobol,A.M , Leighton,A.H, Incidence of depression in the Stirling County Study: historical and comparative perspective, 2000 In :Janine Julieta Inocente, op- cit,P58.

<sup>2</sup> - Patrick Légero, op-cit, PP187-190.

الجهاز المناعي هو منظومة من العمليات الحيوية التي تقوم بها أعضاء وخلايا وجسيمات داخل أجسام الكائنات الحية بغرض حمايتها من الأمراض والسموم والخلايا السرطانية والجسيمات الغريبة. هذه المنظومة الحيوية تقوم بالتعرف على مسببات المرض، مثل الميكروبات أو فيروسات وتحبيدها أو إبادتها، يميز جهاز المناعة السليم ما بين خلايا الجسم السليمة وأنسجته الحيوية وبين كائنات غريبة عنه تسبب المرض- الحساس للعوامل النفسية و البيئية و بدأ بتوضيح أسس هذا التفاعل.<sup>1</sup>

فقد تمت دراسة دور الإجهاد النفسي و العوامل النفسية والاجتماعية الأخرى في ظهور أمراض ما يسمى بالمناعة الذاتية (أمراض المناعة الذاتية هي مجموعة أمراض تحدث نتيجة فشل الجهاز المناعي لجسم الكائن الحي بالتعرف على الأعضاء والأجزاء الداخلية الخاصة به، حيث لا يستطيع معرفة البصمة الوراثية الخاصة بخلايا الجسم فيتعامل معها كأنها غريبة عنه ويبدأ بمهاجمتها باستخدام خلايا المناعة والأجسام المناعية)، فوجد في العموم أن موضوع انقطاع العلاقات الإنسانية (حداد، طلاق، هجر) لديه مساحة كبيرة في هذه الحالة.<sup>2</sup>

وفي هذا الصدد نذكر الدراسة الأولى التي نشرها باتروب **Batorbe** و معاونوه سنة 1977 والتي عالجت الاستجابة المناعية في حالات الإجهاد النفسي مثل حالة الحداد، حيث قارن بين عينة من نساء توفي أزواجهن بمرض أو حادث قبل 6 أسابيع و كان عددهن 26 امرأة وعينة لم يتوفى لديها احد منذ سنتين. حيث أخذت عينة من دم هته النسوة بعد أسبوعين من حدادهن و قورنت بالمجموعة الضابطة فوجدوا أن عدد الخلايا للمفاوية<sup>3</sup> (الخلية للمفاوية هي أحد أنواع خلايا الدم البيضاء، ويتم تقسيمها إلى لمفاويات كبيرة ولمفاويات صغيرة. تسمى لمفاويات الكبيرة بالقاتلة الطبيعية وتتلخص وظيفتها في القضاء على الفيروسات والخلايا السرطانية؛ أما الخلايا للمفاوية الصغيرة فيتم تقسيمها إلى خلايا تائية و لمفاويات بائية، ومن وظائفها إنتاج الأضداد وتنظيم نمو

<sup>1</sup>جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص93.

<sup>2</sup>-Louis F.Perrin, Le psychisme, le stress et l'immunité, Odile Jacob, Paris,2003,P96.

<sup>3</sup>جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص93.

الخلايا المناعية الأخرى)<sup>1</sup>، نفسها لدى العينتين لكن عملها تراجع بشكل قوي لدى العينة التي تعاني من الحداد و ذلك من خلال نقص مقاومتهم لمرض أو تفاقم الأمراض الموجودة من قبل مثل السكري الروماتيزم.

وتميل احدث الدراسات التي أجريت على تعديل الوظائف المناعية أثناء الإجهاد النفسي إلى البرهنة على أن التعديلات النفسية و خاصة المتكررة تنزع إلى تخفيض الطاقة المناعية الكامنة التي لدى الفرد في محيط نفسي اجتماعي ما، مع الأخذ بعين الاعتبار بنية شخصيته و استعداداته للتكيف.<sup>2</sup>

وبالرغم من هذا فان الأحداث الكبرى في حياة الإنسان ليس لديها دور أساسي كما يعتقد في تطور أمراض المناعة الذاتية، فأبحاث مختلفة أوضحت أهمية الأحداث الصغيرة في حياة الفرد والتي بتكرارها تشكل مصدر أساسي في الإجهاد النفسي و بالتالي في ظهور المرض وبشكل خاص الالتهاب المفصلي الروماتويدي (الالتهاب المفصلي الروماتويدي هو مرض مزمن، من أمراض المناعة الذاتية التي يؤدي بالجهاز المناعي لمهاجمة المفاصل، مسببا التهابات وتدميرا لها، وفي بعض الحالات، يسبب المرض الإعاقة، مؤديا إلى فقدان القدرة على الحركة والإنتاجية).<sup>3</sup>

و في هذا السياق لا يفوتنا مرض آخر من أمراض المناعة والعصر حاليا ألا وهو مرض السرطان و ما له من علاقة مع الإجهاد النفسي، فقد تم ذكر هذا الأخير كمسبب للمرض في حالات عديدة وفي حالات أخرى كمحفز لتطور المرض، و أشير كذلك إلى المعاناة النفسية التي لا يعبر عنها الفرد.<sup>4</sup>

وقد أوضح **كوبر Cooper** سنة 1984 أن أحداث الحياة المجهدة مرتبطة ارتباطا وثيقا بظهور أنواع عديدة من السرطان بما في ذلك سرطان القولون، الرئة، الثدي، الرحم.<sup>5</sup>

وقد كانت و لازالت هناك دراسات عديدة في هذا الميدان، نذكر منها دراسة **فيرستد**

<sup>1</sup> -Louis F.Perrin, op-cit,P95.

<sup>2</sup> - Stress et Immunologie, Villman , 1989 , في جان بنجمان ستورا، مرجع سابق ،ص93

<sup>3</sup> -Louis F.Perrin, op-cit,P96.

<sup>4</sup> - ibid, P99

<sup>5</sup> -لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، مرجع سابق، ص33.

Kaj B. Veiersted بالسويد، التي قام فيها بتتبع ألف موظف لمدة 10 سنوات، أوضح أن خطر الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي (القولون، الشرج) ظهر مرتبط بالإجهاد النفسي و خاصة الإجهاد النفسي المهني. وهكذا معاناة الفرد من مشاكل جدية في العمل يزيد الخطر بمعدل 5 مرات، في حين يكون مضاعف لدى الفرد الذي يعاني من البطالة.<sup>1</sup>

وفي الدنمارك، تمت دراسة أكثر من 7 آلاف امرأة تتراوح أعمارهن بين 30 و 45 سنة و لديهن أوقات عمل غير منتظمة، وبشكل خاص الساعات الليلية. بالنسبة للنساء اللاتي كان الوقت الليلي يمثل نصف توقيت عملهم، ارتفع خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 50%.<sup>2</sup>

بالرغم من هاتين الدراستين وغيرهما فمن الصعب التأكيد على دور الإجهاد النفسي في ظهور مرض السرطان ولكن في حالة إصابة الفرد به فالإجهاد النفسي يلعب دور مهم في تطور المرض من عدمه، وكذلك في بقاء الإنسان على قيد الحياة.<sup>3</sup>

#### 10-4- التأثير على العمل و المؤسسة:

الإجهاد النفسي عبارة عن سلسلة إذا ضعفت إحدى حلقاتها تتأثر كلها، وهكذا من خلال تعرض الفرد للإجهاد النفسي مهما كان مصدره، قد يتأثر العمل الذي يقوم به و بالتالي حتى مؤسسة أو منظمة العمل سوف تعاني من عواقب ذلك.

حيث يصبح الإجهاد النفسي مكلف للفرد(صحته)، وكذلك للاقتصاد الوطني للدول، بالنسبة للولايات المتحدة الأمريكية، يتم تقييم المبلغ المتحمل من ثمن للإجهاد النفسي من قبل المؤسسات كل سنة بحوالي 200 إلى 300 مليار دولار، وفي الاتحاد الأوروبي

<sup>1</sup> - Patrick Légeron, op-cit, P.230

<sup>2</sup> - J.Hansen, increased breast cancer among women who work predominantly at night, 2001 in Patrick Légeron, op-cit, P.230

<sup>3</sup> - Louis F.Perrin, op-cit, P105.

يتم تقدير حوالي **41 مليون** عامل معنيون بمشاكل صحية نتيجة الإجهاد النفسي المهني، والذي يكلف سنويا نحو **20 مليار** أورو.<sup>1</sup>

عواقب الإجهاد النفسي تتعلق بشكل رئيسي بمردود وتوازن المؤسسة. التغيب، الإجازات المرضية، ودوران العمل هي النتائج المعتادة للأمراض المهنية، لكن أيضا للأمراض الناتجة عن المعاناة في العمل و الإجهاد النفسي المهني.<sup>2</sup> وهي ظاهرة تعاني منها الدول المتقدمة بشكل كبير، حيث يبدو أن الإجهاد النفسي يفسر حوالي 40% من حالات التغيب الذي تعاني منه المؤسسات، فقد نص تقرير للمعهد الأمريكي للإجهاد النفسي سنة 2004 أن حوالي مليون عامل يتغيبون عن العمل يوميا، وفي بحث لاتحاد الصناعة البريطاني لعام 2000 أشار إلى أن 30% من غيابات العمال ناجمة عن أمراض متعلقة بالإجهاد النفسي.<sup>3</sup>

وكمفارقة نجد أن الحضور الدائم (عكس التغيب) يمكن أن يسبب مشاكل للفرد والمؤسسة، حيث أن هؤلاء الأفراد يتميزون بأربعة خصائص هي:

- عدم شعوره بالأمن إزاء عمله؛
- الحاجة لإظهار أنه يستثمر في عمله، حتى على حساب حياته الخاصة، العائلية، و الاجتماعية، كبقائه في العمل ساعات طويلة بالعمل في الليل و العطل؛
- الحاجة إلى أن يكون حاضر في كل الاجتماعات الهامة جدا، حتى لو كان وجوده غير لازم؛
- ضرورة أن تتم رؤية أنه وصل في وقت مبكر للعمل و تركه في وقت متأخر.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - Patrick Légeron, op-cit, P237.

<sup>2</sup> -Mahmoud Boudarene, op-cit ,P120.

<sup>3</sup> -Jean-Pierre Brun, Christine Lamarche, Évaluation des coûts du stress au travail, Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail (Université Laval),2006,P25,Disponible sur <http://www.cgsst.com/stock/fra/doc332-1069.pdf> consulté le 15/02/2014 a11:59.

<sup>4</sup> -Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale ,Le stress au travail: facteurs de risques, évaluation et prévention, Belgique,2006,P30.



في هذه الحالة الأفراد "المرضى" يشعرون أنفسهم مجبرين على الذهاب إلى العمل، وقد تتفاقم مشكلاتهم الصحية في بعض الحالات، مما يؤثر بشكل أو بآخر و عاجلا أو آجلا على جودة عملهم و مردودهم.<sup>1</sup>

وفيما تعلق بدوران العمل، فالمشكل يتمثل في ترك الأفراد ذوي خبرة للعمل و ايتيان بأفراد جدد، حيث أن المؤسسات تتكبد خسائر كبيرة نتيجة تكاليف التوظيف، والتكوين وكذلك مردود شخص في طور التكوين يكون اقل.<sup>2</sup>

كما نجد كذلك حوادث العمل التي أصبحت أكثر شيوعا و اكبر مزود للتغيب، حيث أنه من بين كل العوامل التي تساهم في الحوادث، عامل واحد مشترك يفرض سيطرته وهو مستوى عالي من الإجهاد النفسي ؛ ففي الجزائر لوحظت زيادة بنسبة 16% سنة 2003 في حوادث العمل مقارنة بمتوسطات الأعوام السابقة، وكلفت الخزينة 8ملايير دينار جزائري، وجاءت في المرتبة الثالثة بعد تكاليف فاتورة تعويض الأدوية التي قدرت بـ33مليار دينار جزائري.<sup>3</sup>

كما لا يفوتنا كذلك الاضطرابات النفسية وبشكل الخاص الاكتئاب فهي الأخرى لديها فاتورة باهظة نتيجة ما تسببه من تعويضات، وقلة مردودية.

إذن الإجهاد النفسي، إذا تم التعامل معه بشكل جدي أو لا من قبل المؤسسات فهو يكلف غالبا و يعتبر حمل ثقيل، وبالتالي ينبغي على المؤسسات الاهتمام أكثر بطرق مواجهته لأن أرباحها في هذه الحالة ستكون أكثر من خسائرها، من خلال شعور الأفراد بالراحة أثناء عملهم و السعادة مما يجعلهم أكثر مردودية وإبداع.

## 10-5- تأثير الإجهاد النفسي على العلاقة الزوجية:

الإنسان كائن اجتماعي يحتاج إلى الآخر في أغلب الأوقات، فالعلاقات الإنسانية والعلاقات الشخصية بشكل خاص ضرورية لدرجة كبيرة، فهي تؤثر على الصحة

<sup>1</sup> -Mahmoud Boudarene, op-cit,P120.

<sup>2</sup> -Jean-Pierre Brun, Christine Lamarche, op-cit, P41.

<sup>3</sup> -Mahmoud Boudarene, op-cit ,P120.

النفسية والجسدية وهناء الفرد بشكل عام، ومن بين هذه العلاقات نجد العلاقة الزوجية. لكن نظرا لوتيرة الحياة المتسارعة ومتطلباتها الكثيرة أصبح منزل الأمس غير منزل اليوم والحاجات التي كانت معتادة غير تلك المطلوبة اليوم، مما أدى بهذه الحالة الى رمي ضلالها على علاقات الإنسان بشكل عام و علاقته الزوجية بشكل خاص. وفي هذا الصدد نذكر الإجهاد النفسي، هذا المفهوم الذي لقي عناية متزايدة في العقد الماضي والحالي، في البحوث و الدراسات التي تعنى بالزواج وبشكل خاص في الدول الغربية. ومثال على ذلك دراسة هيل R.Hill سنة 1958 بعنوان "ملاح عامة لأسر تحت الإجهاد النفسي"، دراسة ماكبلين وباترسون M.Macublin, J.M.Pattersson عام 1983 بعنوان "تحولات الأسرة: التكيف مع الإجهاد النفسي".<sup>1</sup>

دراسة بنجمان كارني، ليزا ستري، و توماس برادبري Lisa Benjamin Karney Thomas Bradbury Story سنة 2005 بعنوان "التفاعل بين الإجهاد النفسي الحاد والمزمن لدى حديثي الزواج".<sup>2</sup> وغيرهم من الدراسات.

ولقد أنصبت مجموعة من الباحثين على تطوير نظريات اهتمت بتفسير الإجهاد النفسي في العلاقة الزوجية، بحيث اهتموا في دراستهم للإجهاد النفسي بالثنائية زوج-زوجة وتأثير إجهاد كل منهما على الآخر، كما تطرقوا إلى كون العلاقة في حد ذاتها يمكن أن تعتبر مصدر إجهاد نفسي لأحدهما أو كليهما. واعتبروا أن الإجهاد النفسي في العلاقة الزوجية هو حادث أو عارض مجهد الذي يخص دائما الشريكين (الزوجين) إما بطريقة مباشرة عندما يواجه الزوجين نفس الحدث المجهد، أو بطريقة غير مباشرة عندما الإجهاد النفسي لأحد الطرفين يمتد إلى علاقتهما ويؤثر على كليهما.<sup>3</sup> وبذلك يكون هناك اثر وتأثير على نوعية العلاقة، ومدى رضا الزوجين عنها، وتوافقهما ولقد أشارت مجموعة الدراسات السالفة الذكر وغيرها، إلى تأثير الإجهاد

<sup>1</sup>-Ashley.k.Randall, Guy Bodenman, The role of stress on close Relationship and marital satisfaction, Clinical Psychology Review volume 29, Issue 2 , November 2009, PP 105–115 Disponible sur: <https://www.researchgate.net/publication/23937453> consulté le 12/02/2014 a 15:00.

<sup>2</sup>-Benjamin.R.Karney, Lisa.B.Story, Thomas.N.Bradbury, Mariages in context: interactions between chronic and acute stress among newlyweds, American Psychological Association, 2005, PP13-32 disponible sur: <http://www.researchgate.net/publication/23563521> consulté le 12/09/2015 a 14:50.

<sup>3</sup>-Ashley.k.Randall, Guy Bodenman, op-cit.

النفسي على العلاقة الزوجية من حيث أنه يشكل خطر على عمر الزواج، والرضا الزوجي، وعلى مظاهر عديدة من العلاقة الزوجية. ففي دراسة لـ **قرانت و بارلينغ Barling Grant**، تناولت تأثير الإجهاد النفسي بطريقة غير مباشرة على العلاقة الزوجية وجدت أن الاكتئاب الذي هو إحدى تأثيرات الإجهاد النفسي على الصحة النفسية للفرد قد يكون أول آلية يؤثر بها الإجهاد النفسي على نوعية العلاقة الزوجية وتقكها (الانفصال).<sup>1</sup>

وفي دراسة **بنجمان كارني، ليزا ستري، و توماس برادبري،** السالفة الذكر، التي اهتمت بمعرفة تأثير التفاعل بين الإجهاد النفسي الحاد و المزمّن لدى المتزوجين حديثاً، حيث تم تتبع مجموعة من الأزواج لمدة 3 سنوات ونصف، من خلال قياس مستوى الإجهاد النفسي والرضا الزوجي لدى الطرفين، كل 6 اشهر. وجدوا أن كل من المجهّدات الحادة و المزمّنة لها تأثير خاص بها على الزواج وكذلك على القدرة على التكيف، حيث أن الأولى تؤثر على التقلبات التي تحدث في العلاقة الزوجية، بينما الثانية تؤثر على المسار الكلي للزواج، بما فيها رد فعل الأزواج إزاء الإجهاد النفسي الحاد.

حيث أن الزوجين المتأثرين من قبل بمجهّدات مزمنة كالفقر، يجدان صعوبة في مواجهة مجهّد حاد مثل نفقة عملية جراحية مما سوف يؤثر بطريقة سلبية على الزواج.<sup>2</sup>

كما وُجِدَ أن صعوبات التواصل هي إحدى نتائج الإجهاد النفسي أو استراتيجيات التكيف الغير ملائمة. ففي أغلب الحالات، يكون رد فعل الفرد سريع، بحيث يغضب أكثر، يكون مزاجه سيئ، ينتقد بكثرة، يصرخ، تقلت أعصابه بسرعة.

فالتواصل أوقات الإجهاد النفسي الحاد يتميز بالذاتية، من الصعب على الفرد المجهّد سماع رأي غير رأيه. ولقد بينت بعض الدراسات أنه يوجد انخفاض بنسبة 40% في

<sup>1</sup>- Sally Grant, Julian Barling, Linking unemployment experience, depression symptoms and marital function: a meditation mode, 1994 Disponible sur <http://web.business.queensu.ca/faculty/jbarling/Chapters/Linking%20Unemployment%20Experiences.pdf> consulté le 03/09/2014. a16:30

<sup>2</sup>- Benjamin.R.Karney, Lisa.B.Story, Thomas.N.Bradbury, op-cit.

جودة الاتصال خلال المواقف المجهدة. كما أن الزوجان يكونان أقل ايجابية كل منهما نحو الآخر، ويكونان أكثر سلبية (نقد، استهزاء).<sup>1</sup>

وهكذا فالإجهاد النفسي مثلما يؤثر على الفرد في حد ذاته مهما كان جنسه، فإنه يؤثر على علاقاته، وفي حالة دراستنا فمعاناة المرأة من الإجهاد النفسي قد تؤثر على رضاها على علاقتها الزوجية، كون إجهادها النفسي أضل بضراره على حياتها.

### خلاصة الفصل:

مهما اختلفت التعاريف التي حاولت مقاربة ماهية الإجهاد النفسي إلى أنها تتفق كلها على انه حالة يعاني فيها الفرد من الألم و المعاناة، وتظهر على شكل أعراض عديدة منها الجسدية، النفسية، السلوكية، المعرفية، و يكون مصدرها عوامل عديدة منها الشخصية، العائلية، المهنية وغيرهم. كما حاولت العديد من المقاربات تفسيره سواء من الناحية الطبية البيولوجية أو النفسية، مما أدى ببناء وسائل عديدة لقياسه تأخذ كمرجعية هذه المقاربات كما أظهرت العديد من الدراسات أن الإجهاد النفسي يؤثر على صحة الفرد حيث يؤدي إلى ظهور العديد من الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية، كما يضر بعلاقاته الاجتماعية بشكل عام و فيما تعلق بموضوعنا الزوجية بشكل خاص.

<sup>1</sup>-Guy Bodnemann, une vie de couple heureuse, traduit par L.Charvoz, Odile jacob, Paris,2003,P17.

## الفصل الرابع

المبادئ الأساسية النفسية والاجتماعية للزواج والرضا الزوجي

" و من آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا وجعل بينكم مودة ورحمة "

(الروم:21)

## تمهيد

الأسرة الصحية، تعبر عن مجتمع صحي. ويعتبر الزواج و العلاقة الزوجية بداية تشكل الأسرة، والزواج هو تلك العلاقة الاجتماعية بين الرجل و المرأة و هو من أهم الأحداث الكبرى في حياة الإنسان.<sup>1</sup> وهو عبارة عن عقد قران من أقدم وأنبأ الروابط التي يمكن أن تنشأ بين رجل وإمرأة وهو عبارة عن علاقة تهدف إلى تكوين أسرة، تكون عماد المجتمع، أساسها المودة والرحمة والتعاون والمحافظة على الأنساب وعلى النوع الإنساني.<sup>2</sup> وقد اخذ موضوع الزواج مساحة كبيرة في الدراسات العلمية، لما له من تأثيرت على حياة الفرد والمجتمع، فهو حدث فردي في بيئة اجتماعية، يتعايش فيه شخصان بكل ما يملكان من خصائص واحتياجات مختلفة، قد تؤثر على مستوى رضا كل منهما على هذا الزواج والعلاقة التي تجمعهما. وتكمن أهمية الرضا الزوجي في كونه عامل مركزي في هناء وعافية الفرد، فهو يعتبر من أهم منبئات الرضا الحياتي بشكل عام للمتزوجين.

## 1- تعريف الزواج:

الزواج في اللغة هو الازدواج، والاقتران والارتباط.<sup>3</sup>

الزواج يعني النكاح وهو: الضم والجمع، يقال تتأكحت الأشجار أي تمايلت وانضم بعضها لبعض<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - كلثوم بلميهوب ، الاستقرار الزوجي، منشورات الجبر، الجزائر 2006 ص 39  
<sup>2</sup> - نوار جيلالي، الزواج و الطلاق اتجاه الاكتشافات الحديثة للعلوم الطبية و البيولوجية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 2001، ص03  
<sup>3</sup> - حسين عبد الحميد أحمد رشوان، المرأة و المجتمع، مرجع سابق، ص44.  
<sup>4</sup> - محمد محمد بيومي خليل، سيكولوجية العلاقات الزوجية، دار القباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1999، ص12.

ومن الناحية الشرعية هو "عقد يفيد تحليل استمتاع الزوجين ببعضهما البعض على الوجه المشروع، ويقوم على أساس عدة شروط وقد ثبتت مشروعيته بالكتاب، السنة والإجماع"

ففي الكتاب قوله تعالى: " والله جعل لكم من أنفسكم أزواجا وجعل من أزواجكم بنين و حفدة" سورة النحل الآية 72.

أما من السنة قوله صلى الله عليه وسلم " يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج" متفق عليه .

أما من الناحية القانونية فتنص المادة الرابعة من قانون الأسرة الجزائرية على أن "الزواج عقد يتم بين الرجل والمرأة على الوجه الشرعي، من أهدافه تكوين أسرة أساسها المودة، الرحمة، التعاون، إحسان الزوجين والمحافظة على الأنساب"<sup>1</sup>

ومن الناحية النفسيو اجتماعية " يعتبر الزواج من أقدم النظم الاجتماعية التي عرفتها البشرية عبر تاريخها الطويل، وقد حثت عليه جميع الأديان ووضعت من التشريع والقوانين ما يضمن قيامه على أساس قوي يضمن قيام أسرة سليمة تكون أساس المجتمع السليم، فبالزواج يتم إشباع الدافع الجنسي، دافع الأمومة ودافع الأبوة وذلك في جو صحي وسليم للوليد الإنساني وتحديد هويته وكيونته وانتمائه."<sup>2</sup>

وعليه فالزواج عقد شرعي يجمع بين الرجل والمرأة باتفاق بين الطرفين، يهدف لإشباع غرائز الإنسان وتكوين أسرة والحفاظ على النوع البشري واستمراره وكذلك تحقيق النضج و السعادة للفرد.

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة العدل، قانون الأسرة، ديوان الوطني للأشغال التربوية، 1999، ص05

2- محمد محمد بيومي خليل، مرجع سابق، ص12.

## 2- أسس الزواج و مقوماته:

### 2-1- سن الزواج :

الزواج لم يفرض في جميع الشرائع بحكم القانون، و إنما ترك لإختيار الأشخاص، غير أن الأفراد لا يتمتعون بهذه الحرية بلا قيد ولا شرط، فتقتضي القواعد القانونية أن يكون راغب الزواج أهلا له. و لذلك إذا القينا نظرة على الأشخاص نجدهم يختلفون باختلاف أحوالهم الذي يقوم على توافر و عدم توافر الأهلية.

**أهلية الوجوب:** هي صلاحية الشخص لوجوب الحقوق له و ثبوت الواجبات عليه، فهذه الأهلية تثبت حتى للجنين و المجنون و الصبي غير المميز. أما أهلية الأداء هي صالحية الشخص للقيام بنفسه بالأعمال القانونية.<sup>1</sup>

و تدخل تحت هذا الإطار أهلية الزواج التي تهمنا و التي تعتبر لموضوعات الوثيقة الصلة بالحياة الأفراد و التي حددها الفقه الإسلامي بطريقة انفراد بها و قيدها التشريعات الموضوعية الحديثة بضرورة توافر سنا معينة.

و على هذا تبرز أهمية هذا الشرط في الزواج و من ثم فيجب أن نتساءل عني الأهلية التي يستطيع بمقتضاها الشخص أن يعقد زواجا، هل يستطيع أن يعقده عند بلوغه الطبيعي؟ أم يشترط فيه البلوغ التقليدي المحدد قانونا؟

فإذا كان الرد بنفي فلا داعي للبحث المسالة الثالثة أما إذا كان بالإيجاب فتثور مشكلة أخرى تتعلق بمعرفة حكم الزواج الذي تم بدون توافر هذه العمر في احد طرفي العقد، و لذلك سوف نتعرض إلى هذا الموضوع ضمن ثلاث نقاط، نتكلم في الأول عن سن الزواج في الفقه الإسلامي، ثم في التشريع الجزائري و أخيرا سنبين ما هو الجزاء المترتب على مخالفة هذه العمر.

<sup>1</sup> - نوار جيلالي، مرجع سابق، ص47.



## 2-1-1- سن الزواج في الفقه الإسلامي:

فإذا القينا نظرة على الكتب الفقهية القديمة وجدنا أنها لا تأخذ في الأصل بفكرة الصنف الزواج و إنما بالبلوغ أي البلوغ الجنسي فعلا الذي يكون بظهور إشارات الطبيعية، و من تم يصعب تحديد سنا معينة تنطبق على جميع الأشخاص لان وقت ظهور تلك الإشارات يختلف باختلاف الأشخاص و نموهم، و مع ذلك فيلاحظ إن الفقه الإسلامي قد جعل اكتمال أهلية الزواج بسن كحالة استثنائية حين تتأخر تلك الإشارات الطبيعية في الظهور و قد اختلف الفقهاء في تحديد هذه العمر، فحددها الإمام أبو حنيفة بثمانية عشرة سنة للفتى و سبع عشرة سنة للفتاة بينما حددها الشافعية و الحنابلة بخمس عشرة سنة للفتاة و الفتى معا و حددها الفقه المالبي بثمانية عشرة سنة لكلا الجنسين<sup>1</sup>.

و بالرغم من هذا فان البلوغ الجنسي ليس هو كل شيء امتلاك المتعة ليس هو كل أغراض الزواج و اسمها بل واحد منها و لذا يستلزم على الشخص القادم على الزواج بلوغ سن معينة و في هذا الصدد يقول الأستاذ محمد محدة "إن الزواج ابدى، و تمهيدى لتكوين أسرة و رعاية أولاد و كل هذه الاعتبارات التي يفرضها عقد الزواج، تفترض إن يكون المتعاقد جسميا قادرا على تحملها و متمتعاً بقدر كافي من التمييز يستطيع معه إدراك نتائج و عواقب ما هو مقدم عليه"<sup>2</sup>

وهذا ما دفع المشرع الجزائري إلى تحديد أهلية الزواج بالعمر بالنسبة للفتاة و الفتى معا .

## 2-1-2- سن الزواج في التشريع الجزائري:

هذه الحالة الخاصة بتحديد أهلية الزواج بسن معينة مستحدثة في الجزائر إذا رأى واضعوا قانون 4 فبراير 1959 وجوب تحديد أهلية الشخص هنا على أساس تقديري بحث، هو العمر، و لا علاقة له بالأراء الفقهية القديمة التي كانت محل اعتبار الشارع قبل هذا التاريخ بوجه عام. إما بعد الاستقلال كان الحكم المنظم لهذه المسألة يقترب من

<sup>1</sup> - ش، شاحنة، دراسات في التشريع الاسلامي، 1971، ص 133 في نوار جيلالي، مرجع سابق، ص 49.

<sup>2</sup> - محمد محدة، الاحكام الاساسية في الاحوال الشخصية، في نوار جيلالي، مرجع سابق، ص 50.

حكم القانون الاستعماري مع اختلاف في سن الفتاة، فقد كانت المادة الأولى من قانون 29 جوان 1963 الموجود في الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية رقم 47 تقضي بأنه "لا يجوز للرجل الذي لم يكمل الثامنة عشرة سنة و لا المرأة التي لم تكمل السادسة عشرة سنة إن يعقدا زواجا"<sup>1</sup>

ومن هنا ندرك أن المشرع الجزائري لم يجعل أحكام البلوغ منوطة بحقيقته بل ناطها بسن معينة و مناسبة من عمر إنسان، وكذلك قد نظمت هذه الحالة المادة السابعة من قانون رقم 84-11 لسنة 1984 التي لم تجعل هي الأخرى اكتمال أهلية الزواج بالبلوغ الطبيعي أي الجنسي فعلا وإنما التقديري فقدرت تلك العمر، وجعلتها ببلوغ الذكر تماما العمر واحدة و العشرين والأنثى بتمام عمر الثامنة عشر. و الواقع ليس لهذا التحديد، كما سبقت الإشارة إليه مستند من أحكام الفقه الإسلامي و لكنه أخذ عن القوانين الغربية.

ومع ذلك فإن تحديد سن الزواج بهذه الكيفية إذا كان يتماشى مع الواقع و يطابق الحقيقة في معظم الحالات، فهو يخالفها في حالات استثنائية. الأمر الذي جعل المشرع لم يعامل في هذه المسألة كل الأشخاص نفس المعاملة، و إنما رؤى منح المحاكم سلطة تقديرية في شأن هذه التفرقة الناتجة عن اختلاف ظروف و أحوال الناس. فحول للقاضي أن يمنح بناء على الفقرة الثانية من المادة السابعة من قانون الأسرة لقولها "للقاضي أن يرخص بالزواج قبل ذلك لمصلحة أو ضرورة". و هذا الحكم عام بالنسبة لجميع الأشخاص بما فيهم الفتيان و الفتيات و بلا تمييز بسبب الأصل أو العرف أو الدين.

وتبدو أهمية هذا الشرط واضحة إذ يحول دون التحايل يعقل إن يقوم به بعض الأشخاص كمحاولة التخلص من العمر القانونية و الإقدام على الزواج العرفي.

و في هذا الصدد فإنه يجب على القاضي أن يعطي هذا الإذن توافرت الشروط المستلزمة و لا يصح له أن يتعنت أو يتعسف ما دام لم يمس مصالح المجتمع و مصالح

<sup>1</sup> - محمد محدة، الأحكام الأساسية في الأحوال الشخصية في نوار جيلالي، مرجع سابق، ص51

الإطراف أنفسهم و مثل ذلك حالة فتاة تبلغ من العمر 17 سنة و مالها لا عائل ولا مال  
فإن الأفضل لها و محافظة على نفسها ترتبط برباط عقد القران<sup>1</sup>.

## 2-2- مقومات الزواج:

تتصف مقومات الرباط الزوجي بالتنوع والتعقيد حيث يتداخل الثقافي بالاقتصادي والبيولوجي والنفسي، وهذا ما يجعل أنماط الزواج في مجتمع ما تتصف بالخصوصية على المستوى الفردي رغم عمومية الأطر والتوجهات ويمكن استعراض ابرز هذه المقومات مرورا بكل ما يكملها كالتالي:

## 2-1- الإطار الثقافي :

هو الذي يحدد في أي مرحلة تاريخية من حياة إي مجتمع انماط الارتباط الزوجي و شروطه و اجراءاته، كما انه يحدد قبلا الادوار الجنسية الممهدة لهذا الارتباط، من خلال اساليب التنشئة و غرس مفاهيم الزوجية و الامومة و الابوة، و هذه كلها قد تكون مستقرة نمطية الى حد الوصول الى الجمود كما في المجتمعات التقليدية. هنا يصبح وزن البعد الثقافي حاكما، فكل من الشاب و الفتاة يهيان ادوارهما بشكل تضيق معه دائرة الخيارات، و يحرص المجتمع على فرض هذه الادوار من خلال مختلف جماعات الضغط الخاصة بهذه المسألة و لهذا لا يملك الزوجان الا التكيف مع الاطر المرسومة و الادوار المحددة. على ان هذا التكيف لا يتخذ طابع الاختيار الحر الواعي، بل هو يتحول الى نوع من التكيف لما يبدو انه طبيعة الامور ذاتها، من خلال تمثل التوجهات و الادوار و القيم و السلوكات بفضل عملية التنشئة ذات التقنين العالي، تتمثل المرأة ادوارها و مكانتها و كانها طبيعتها الفطرية، و كذلك هو حال الرجل.

و عليه تصبح دينامية الحياة الزوجية و مسار الرباط الزوجي و مصيره محكومة بهذا التقنين: من التبعية و رضوخ او تسلط و فوقية، و من مرجعات على اختلافها و مع

<sup>1</sup> - نوار جيلالي، مرجع سابق، ص52 ص54 .

الافراط في التقنين تنحصر عادة الابعاد النفسية الذاتية كما تنحصر تاثيراتها الى حد بعيد في تكوين الرباط الزوجي و مساره، فالاهل هم الذين يحددون على سبيل المثال الخيارات الزوجية المتاحة، و هم يتخذون القرارات الخاصة بها من خلال سلطتهم المرجعية على الابناء و الزواج يخدم في هذه الحالة مصالح الجماعة (من المصاهرة و احلاف مع الخارج،وتعزيز الروابط ضمن الاسرة الممتدة في الداخل). و يكاد الابناء يصبحون ادوات لخدمة هذه المصالح. و هم يحظون بالرضى و الرعاية و الحماية و الامتيازات طالما امتثلوا بهذه الادوار و تمثلوها في سلوكهم، و الا فان مختلف حالات الضغوط تمارس عليها من حرمان، و نبذ، و استبعاد وصولا الى حد سحب الاعتراف بهم، هذه الاسباب قد تكون ايجابية توفر التوافق او سلبية تطلق حالات التوافق الزوجي بدون ان يكون للطرفين من خيار.<sup>1</sup>

وفي المقابل فانه كلما ازدادت المجتمعات حركية برز وزن الابعاد الذاتية في قيام الرباط الزوجي و تحديده مساره ومصيره.بيدا الامر بحرية الاختيار المتفاوتة في مقدارها. و يسبقه طبعا تحرك ادوار الذكورة و الانوثة و لقد اخذت هذه تعرف تطورات سريعة مع انفجار انفتاح بعض المجتمعات.و تزايد التحولات الاجتماعية،وتعلم كلا الجنسين بفرص تكاد تتكافأ و تساوي او توازي،وزن الادوار الاقتصادية لكل منها.و اهم من ذلك بالطبع انعكاسات هذه التحولات على صورة الرجل و المرأة و طبيعة الروابط الزوجية،و سيرها باتجاه التكافؤ و الشراكة.هنا تصبح المتغيرات الفردية ذات وزن اكبر في الاختيار و التكوين و التفاعل على الصعيد الزوجي.ومع تزايد هذا الوزن تتغير التوقعات و تصبح اكثر تنوعا و تداخلا و حركية.و هو ما قد يوفر فرص مزيد من النضج و النماء و الارتقاء،الا انه يحمل في الان عينه مزيدا من احتمالات التناقض و الصراع و المجابهات على اختلافها و التي قد تؤدي الى تسويات معقولة او تدخل في المازق.

<sup>1</sup> - مصطفى حجازي، الصحة النفسية: منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت و المدرسة، المركز الثقافي العربي، بيروت، لبنان، ط2، 2004، ص 121.

على ان التحول في الادوار بسبب التغير الاجتماعي، لا يؤدي، عكس ما قد يتبادر الى الذهن، الى انتقال كامل من حال الى حال يلغي فيه الراهن ما سبقه. بل الاغلب هو المرور بدرجات مختلفة من الازدواجيات ما بين الصريح الواعي، و بين المضمرة الذي لا زال يحمل اثار الادوار و نظم التوقعات السابقة. فالمرأة التي تنادي بالشراكة و التكافؤ في المسؤوليات و الحقوق، لا زالت مدفوعة بدرجات مختلفة من التمسك بالأدوار القديمة.<sup>1</sup> تتضمن هذه الحالة بالطبع العديد من اوجه الصراع الذي يؤثر على استقرار الرباط الزوجي ونمائه، فالازدواجية الداخلية عند كل من الزوجين و ما تولده من صراع ما بين نزوع الحداثة و قوة جذبها و بين الارتياح الدفين (غير المعلن) لمميزات و مغامرات الادوار التقليدية، لا بد ان تنشط في العلاقة الزوجية مؤدية الى العديد من حالات التذبذب اقداما ونكوصا في جولات من المجابهات فيها لقاء و توافق او فصال و تناقض، تبعا لموازن القوى في كل مرحلة و ما تتأثر به من متغيرات خارجية، او ظرفية، ومن جدليات ذاتية، هو ما يجعل الحياة الزوجية اقرب ما تكون الى نظام القوي ذي الثبات غير المستقر.

على ان اكثر منا في التأثير على تكون الرباط الزوجي و استقراره قد تكمن فيما يطلق عليه "الصحة المجتمعية" فالازمات الاقتصادية تعتبر من ابرز عوامل اعاقا الزواج كما هو معروف، حيث لا يمكن توفير احتياجات تاسيس الاسرة، و هو ما اصبح يميل الى التناقص مع تزايد بطالة الشباب الجامعي، و هدر طاقاته، و الحيلولة دون حصوله على حقوقه في حياة عاطفية اسرية و مهنية. كذلك فان الازمات الاقتصادية من مثل فقدان العمل المنتظم و الدخل المضمون، او تدهورهما يمثلان عناصر فاعلة في الصراعات الزوجية وصولا الى تصدع الرباط الزوجي.

و في المقابل فان افراط البحبوحة المادية تنعكس سلبا على الرباط الزوجي و ما يقتضيه من تضحية و التزام، فالوفرة المفرطة قد تدفع بكل من الزوجين الى البحث عن اشباع رغباته وملذاته، في حالة من ادارة للالتزام الاسري، و عندها قد ندخل في

<sup>1</sup> - مصطفى حجازي، مرجع سابق، ص 122.

حالة "التصدع الخفي" حيث تتحول العلاقة الزوجية الى نوع من الرباط الشكلي الذي لا يعد و الحفاظ على المظاهر.

اما الازمات الاجتماعية الامنية فتعتبر بدورها من عوامل سوء تكون الروابط الزوجية ففي حالات التهديد للحياة و المستقبل، قدلا يندفع البعض في ارتباطات مشرعة لا تتوفر لها مقومات التكافؤ و التوافق و الاستمرارية (من مثل حالات زواج الملاجئ خلال الحرب اللبنانية).و حين تتجلي التهديدات، و تستعيد الحياة شيئاً من طبيعتها يقلص الرباط الزوجي الذي اتخذ طابع النزوة الطرفية.<sup>1</sup> و قد تؤدي الازمات الامنية الى العديد من حالات التصدع الاسري، حيث يعجز الزوجان عن القيام باعباء الزوجية، او الوالدية، بسبب التهديدات الامنية، او الانفصال، وتشتت شمل الاسرة او الوقوع في حالات القلق و الاكتئاب المرضي للذين يطفنان العلاقات العاطفية الجنسية كما هو معروف.

و قد تؤدي الازمات الامنية اذا طال امدها الى انقلابات في الادوار الزوجية و الوالدية، ابرزها فقدان رب الاسرة لمكانته و مرجعيته المادية و النفسية مما يؤدي الى اختلال السلطة و معاييرها و ما يحمله ذلك من انعكاسات على استقرار الرباط الزوجي، و فتح المجال لمختلف حالات الصراع.

ولا بد في هذا المقام من اشارة الى ثور التفكك الاجتماعي في المجتمع، من مثل احزمة البؤس حول المدن الكبرى : تكس الهجرة الريفية في مساكن من الصفيح من هنا بصدد ما يسمى بظاهرة "اللامعيارية الاجتماعية" الطوابط و المرجعيات غير موجودة و ازمات البطالة متفاقمة، و الفقر و العوز متفشيان. و يؤدي ذلك كله الى العيش دون خط الفقر، الذي يؤدي بدوره الى "ما دون خط البشر" حيث تنهار القيمة الاجتماعية و تنهار معها "المحترمية" و عندها تهون مختلف الممارسات المحطة بمكانة الانسان : المحدرات، الممارسات اللااخلاقية، النشاطات المصنوعة، و كلها تفتح الباب على مصراعية لمختلف حالات التصدع الاسري الصريح طلاق، تفكك،

<sup>1</sup> - مصطفى حجازي، مرجع سابق، ص123.

هجر، صراعات زوجية وعنف، واهمال و نبد الاولاد و قد تكون اكبر حالات ادنى التي تصيب "الامن الزوجي-الاسري" (اذا جاز التعبير) هو هذه البؤر الاجتماعية التي اصبحت تهدد الامن المجتمعي.

نرى من هذه الاشارات السريعة كيف ان الصحة النفسية الزوجية مشروطة بالصحة المجتمعية و هو ما ينعكس بالطبع على صحة كل من الزوجين النفسية وصحة الاولاد بالتالي.<sup>1</sup>

## 2-2- موقف الاهل :

تؤثر مواقف الاهل بالايجاب و السلب في تكون الرباط الزوجي واستقراره منذ البدء يحمل كل من الزوجين تاريخه الاسري السابق، بما يميزه من صحة و نضج واستقلالية او على العكس من ازمات ومعوقات وهو يحدد بالتالي مدى القدرة والاستعداد والاهلية للحياة الزوجية. و يلاحظ على هذا الصعيد ان هناك ما يشبه "الوراثة النفسية" التي تكرر ذاتها. فدراسة حالات الطلاق، والتصدع الاسري الصريح تشير الى انه لا يندر ان يكون الزوجان او احدهما قد نشأ في اسرة متصدعة بدورها بينما اولئك الذين ينشأون في اسر مستقرة يتميز مناخها بالنضج و الصحة يغلب ان تكون فرصهم في اقامة رباط زوجي معا كبيرة بشكل ملفت للنظر كذلك، و كاننا في الحالتين بصدد نوع من التجارب اللاواعي بين الزوجين المقبلين - و هو ما يمكن فهمه بسهولة بناء لمبادئ و ديناميات النمو و علاقته بالتاريخ الاسري و فيما يتجاوز هذه الحالات فان مواقف الاهل تظل مؤثرة في اكثر من اتجاه العديد من الأزواج يتجاوزان صراعاتهم و ازماتهم بفضل المساندة المعنوية من قبل اهله في علاقة اشبه ما تكون "بالعلاج الواقعي" الذي يلجم الانفعالات و يهدئ من ثورتها، و يدفع الى الرضا، و يشجع على التضحية وصولا الى تجاوز العقبات.

<sup>1</sup> - مصطفى حجازي، مرجع سابق، ص 124.

وفي المقابل لدينا العديد من حالات التدخل السلبي على مستوى الاختيار كما على مستوى ديمومة الرباط الزوجي.

الحالة الأكثر شهرة تتمثل في الأهل الذين يتخذون من أولادهم أدوات لتحقيق رغباتهم وطموحاتهم. كما يتخذون من زواج هؤلاء وسيلة لتحقيق بعض مصالحهم في الجاه أو الثراء من خلال "زواج الصفقة". أو هم يغالون في طلباتهم و في المهور التي تشيع في بعض البلدان مما يؤدي الى العنوسة.

أما بعد الزواج فإن تدخلات الأهل السلبية قد تحمل العلاقة الزوجية الناشئة أعباء لا يستهان بها، و قد يعرضها للمازم، إذا استسلم الزوجان بهذه التدخلات. وتبقى العلاقة التملكية- التدخلية من أكثر أنواع الصراعات التي تصيب الحياة الزوجية الناشئة، في هذه الحالة، التي يغلب أن تكون أم الزوج بطلتها تظل هذه متعلقة بابنها.<sup>1</sup>

### 3-2- التكافؤ بين الزوجين:

يرتبط التكافؤ بالأهلية، بحيث يكون كل من الزوجين أهلاً للآخر ويطرح على صعيدين: موضوعي (هو الذي يشيع الحديث عنه) ونفسي- ذاتي (هو الذي يظل خفياً).

يتمثل التكافؤ الموضوعي عموماً في العمر، و الوضع المهني أو الاقتصادي و مستوى التعليم. و تشكل هذه الثلاثية مقومات موضوعية لإمكانية إقامة علاقة زوجية متوازنة مقابلة للحياة، حيث يجد كل من الزوجين مكانة معقولة لا تكلفه اثماناً معنوية و النفسية أو حتى مادياً باهظة. و إلا فإن احتمالات بروز الصراع التناقضات تكون هي الغالبة، فالتكافؤ الموضوعي هو الذي يوفر مقومات التوافق و التفاهم.

إذا أخذنا العمر مثلاً من الهام جداً وجود حالة من التوازن العمري بين الزوجين، حتى ينموان معاً، و إلا فقط تنشأ حالات من التفاوت في الحاجات و المتطلبات و الرؤى و التوجهات. من مثل ما يحدث بين زوج مسن و زوجة صغيرة العمر. و بينما يكون

<sup>1</sup> - مصطفى حجازي، مرجع سابق، ص 124 ص 126.



الزوج قد وصل مرحلة تبدأ حاجاته فيها الى الاستقرار و تكمن نزواته، تكون الزوجة ما زالت في مقتبل مرحلة الحيوية و الانفتاح على الدنيا و الحاجة الى ارضاء حاجاتها العاطفية و الجسدية. و بعد مرحلة البدايات و تنازلاتها و تحملها او فرحتها و جديتها تأتي مرحلة حسابات الربح و الخسارة من الطرفين معا، و قد يبذوا كل منهما في نظر الاخر معوقا لحياته او عبئا عليه نظرا لتفاوت المتطلبات و الاحتياجات. و قد يفتح سجل صراع القوة و الصراع على المكانة الذي يشكل ردود فعل للاحباطات المختلفة الناتجة عن عدم تناغم مستوى الحاجات و متطلباتها، فسلطة الزوج الاكبر سنا و الاكثر اقتدارا على الحياة، و التي كانت غير منازعة من قبل زوجة تابعة، قد يتسرب اليها الوهن تدريجيا، وصولا الى قلب الادوار، و قلب علاقات السلطة، يحدث ذلك تحديدا حين تتطفي العلاقة العاطفية، و حين ينضب الحوار و التفاعل و التجاوب و التلاقي. وقد يعاني الابناء من هذه الحالة، حيث يصبح الزوج المسن غير متوفر عاطفيا و ذهنيا او حتى صحيا بما يكفي للتفاعل النفسي النشط.

كذلك هو الحال في التكافؤ التعليمي فالمستوى التعليمي يحدد من حيث المبدأ افق الرؤية و نوعية النظرة الى الذات و الوجود. كما يحدد نوع الاهتمامات و العلاقات. و من ابرز مكامن الصراع الزوجي تلك الحالات التي يرتبط فيها احدهما بالآخر مدفوعا بنزوة، او رد فعل من نوع ما، سواءا كانت جنسية، او كرد فعل على شيء ما، حيث ان نزوات، كردود فعل، تظل عابرة، ولو طال امدها، و يتعذر ان تكتب لها الحياة. بعد مرحلة الحماس سرعان ما تظهر التباينات على صعيد قضايا الحياة اليومية الصغيرة. الا ان هذه قد تتجمع كي تتحول الى تناقضات كبرى و عندها يظل الشعور بالغبن او الورطة براسه، و تتضاعف الخطورة اذا تلاقى التباين التعليمي مع التباين الاجتماعي، هنا تطرح مسألة المكانة بكل حدثها بعد وقت ليس بطويل.

اما التكافؤ الاجتماعي - الاقتصادي فهو غني عن البحث، حيث يشكل موضوعا مطروحا بشكل دائم حين النظر في تكوين الروابط الزوجية، على ان المسألة تظل هنا قابلة للكثير من الاستثناءات اذا توافرت مقومات التكافؤ على الصعيد الاخرى و اذا

تمتع الزوجان بالقدر الكافي من النضج و التوافق العاطفي و القدرة على ايجاد الحلول الملائمة للمشكلات. و خصوصا ارادة انجاح الارتباط الذي يوفر الارضاء النفسي و الوجودي للطرفين.

يشكل التكافؤ النفسي - الذهني احد اهم مقومات نجاح الرباط الزوجي و لو يظل خفيا بالمقارنة مع بروز و عليه التكافؤ الموضوعي. نحن هنا بصدد العديد من الحالات التي قد يعوض فيها التكافؤ النفسي التباينات الموضوعية، او هو يفاقم من حداثها، نقصر هنا على الاشارة الى التكافؤ على مستوى نمط العلاقات،الكثير من الروابط الزوجية تتخرط في صراعات المكانة:لمن السيطرة على الاخر، ولمن التحكم والمرجعية؟ وتبرز هذه الصراعات حين يكون احد الطرفين ميالا الى التسلط العلني الصريح كما هو الحال عند بعض الرجال او التحكم المتملكي الخفي (كما هو الحال عند بعض النساء) بينما يحتاج الطرق الاخر الى علاقة قائمة على الاستقلالية والتكافؤ. يحاول احد الزوجين اقامة علاقة وفيه- تبعية بينما يقاوم الاخر هذا الميل رافضا موقع التبعية، او الانقياد، و مصرا على الشراكة، نحن هنا بصدد تحويل القرين الى موقع طفلي تابع سواء بشكل علني ام بشكل تحكمي خفي ينجح الرباط الزوجي في الامثال هذه العلاقات و لو الى حين، اذا تكاملت الادوار ابوي، متسلط مع زوجته ترتاح الى دورها الطفلي الانقيادي او زوجة تملكية متحكمة تمارس دورا اموميا مع زوج اتكالي - طفلي.

الا ان هذه الحالات تظل معرضة دوما للتحول مع التقدم في العمر ومهام الامومية والابوة، او تغير المكانة العلمية او المهنية، ذلك ان الحاجات و التوقعات لا تظل ثابتة خلال مراحل المسيرة الزوجية، و مع تحولاتها قد تبرز التناقضات على شكل تمرد، او صراع قوة على اعادة تحديد المكانة و العلاقة و يحدث خصوصا سبب من التحولات الاجتماعية المشاركة التي تعيد تعريف كل الادوار والممارسات والتوجهات والاحتياجات ويبرز المازق جليا حين يصر احد الزوجين على نمط العلاقة السابقة متجاهلا كل التغيرات والتحولات، معتبرا اعادة النظر في المكانة و العلاقة تطولا غير

جائر. كذلك حين يفرض جهود الدور والمكانة على الزوج الاخر الذي انجز تقدما كبيرا في مسيرة النمو الذاتي.<sup>1</sup>

### 3- مؤسسة الزواج و أهم ما تشبعه من دوافع وحاجات :

يساهم الزواج في إشباع العديد من الحاجات و الدوافع التي يصعب إشباعها دونه فهو يشبع:

### 3-1- الدافع الجنسي :

الذي هو الدافع البيولوجي الوحيد الذي يتأجل إشباعه عند كثير من الشباب في مجتمعنا، إلا ما بعد الزواج، و الجنس كدافع قوي يعد احد الحاجات ذات الاهتمام و ذات المكانة الأساسية في العلاقات الزوجية الذي يمكن بإشباعه تحقيق الإرضاء النفسي والراحة الجسدية، فلا يقف إشباع الدافع الجنسي على جانبه الفيزيولوجي فحسب بل هو إشباع النفسي في الوقت ذاته.

ولا شك إن إشباع الدافع الجنسي عن طريق الزواج يحدث إرضاء نفسيا و جسديا معا في علاقة يرضى عنها المجتمع، وهو ما لا يمكن أن يتحقق في علاقة جنسية أخرى غير شرعية.<sup>2</sup>

### 3-2- الحاجة للحب و التقدير:

في دراسة لستروس 1945 على عينة من الشباب و الفتيات عددهم 373، من المقترنين في خطوبة أو المتزوجين بالفعل منذ اقل من سنة، كانت هناك قائمة بأهم الحاجات التي كانوا يأملون إشباعها، عن طريق الزواج فجاءت الحاجة (إلى شخص يحبني) هي أول الحاجات لكل من الرجال و النساء، بينما جاءت الحاجة (إلى الشخص

<sup>1</sup> - مصطفى حجازي، مرجع سابق، ص 127 ص 129  
<sup>2</sup> - كلثوم بلميهوب، مرجع سابق، ص 40.

أبوح له بإسراري) في المرتبة الثانية، فالحب دافع قوي نحوى التعاون في مواجهة مشكلات و احباطات الحياة، لأنه علاقة مختارة، و يتبعه الشعور بالأمن و الاطمئنان، وإن التأييد العاطفي إنما يأتي نتيجة أن الشخص محبوب من الآخرين و يحبونه لذاته وانه ذو قيمة لذويهم.

### 3-3- الحاجة لتأكيد الذات و إثبات الهوية :

إن الانفصال على الأسرة الأهلية، وتكوين أسرة جديدة، يدعم الشعور بالذات وإثبات الهوية. فقد أوضحت دراسة هردر 1970 عن تحقيق الذات و الحالة المزاجية والتوافق الشخصي لدى النساء المتزوجات، إن عامل التوافق يرتبط ارتباطاً عالياً وموجبا، بالتوجه الداخلي للذات (تحقيق الذات) و يرتبط ارتباطاً سالباً و عالياً بالعصبية و القلق الصريح، ووجود علاقة موجبة بين الوقت الذي مضى إلى الزواج و تحقيق الذات، كما وجدت علاقة ارتباطيه موجبة و عالية بين الانفتاح في العلاقات المرغوبة الاجتماعية، و إن الرضا عن الدور الزوجي يرتبط ايجابيا بمعدلات السعادة الزوجية وإن مستويات الأمزجة الخمسة (المرح، الاكتئاب، ثراء الحياة، فراغ الحياة، الصعبة، العزلة، الهدوء، القلق، الطاقة ) التي ترتبط ايجابيا بعامل التوافق ولا توجد علاقة بين مستويات المزاج و الانفتاح و التوافق والاستمتاع بالحياة، ترتبط بتحقيق الذات ووظائف الشخصية المتكاملة.<sup>1</sup>

كما يشبع الزواج الحاجة إلى الأمومة عند المرأة و الحاجة إلى الأبوة عند الرجل .

<sup>1</sup> - كلثوم بلميهوب، مرجع سابق، ص41.

#### 4- تعريف الرضا الزوجي و المفاهيم ذات الصلة:

قبل التطرق إلى مفهوم الرضا الزوجي لنلقي نظرة موجزة على مفهوم الرضا. **الرضا** هو: "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة"، كذلك يعرف على انه إشباع عاطفة يصطحبها انجاز هدف.<sup>1</sup> حيث يكون الرضا في أبعاد كثيرة كالرضا عن الصحة، العمل، الزواج وغيرهم. والرضا عن الزواج يعتبر احد أكثر الملذات الأساسية و العميقة للإنسان، و الذي يجب أن يكون داخل البيئة الأسرية، وإلا يمكن أن يعاني الأزواج عاطفيا إذا حدث بينهم صراع وشجار وتكون نتيجة ذلك التأثير على الصحة النفسية لجميع أفراد العائلة،<sup>2</sup> فرضا زوجي منخفض يمكن أن يؤثر على جميع أفراد الأسرة، فالزواج والطلاق في الواقع ليسا مجرد مسألة شخصية، بل جماعية أيضا، وعلى هذا النحو يعتبر الرضا الزوجي من الجوانب الهامة في الحياة العائلية.

وفيما يتعلق بتعريف **الرضا الزوجي**، فحسب **كيلي Kelly** هو نتيجة مباشرة لمدى سلوك الزوجين سلوكيات تؤدي إلى الشعور بالسرور لكلا الطرفين.<sup>3</sup> ويعرفه كل من **ستون و شاكلفورد Stone,Shackelford** بأنه حالة عقلية تعكس المنافع والخسائر المتصورة والمدركة للزواج من شخص ما، وكلما زادت تكاليف وخسائر الزواج بشخص ما كلما قل الرضا عموما عن الزواج والشريك، وبالمثل كلما زادت الفوائد المتصورة، ازداد الرضا عن الزواج وعن شريك الزواج.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - اباد محمد عماوي، الرضا الزوجي لدى المتزوجين من موظفات في محافظة طولكرم، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد22، لبنان، 2016، ص ص233-251.

<sup>2</sup> - Mohammadi K, Samavi A, Ghazvi Z, The Relationship Between Attachment Styles and Lifestyle With Marital Satisfaction, Iranian Red Crescent Medical Journal, vol18 issue 4, 20016, in <http://ircmj.com/en/articles/55206.html> consulté le 07/01/2017 a 15:30.

<sup>3</sup> - كلثوم بلميهوب ، مرجع سابق ص33.

<sup>4</sup> - Emily A. Stone , Todd K. Shackelford , Marital Satisfaction in: R. F. Baumeister , K. D. Vohs (Eds.), Encyclopedia of Social Psychology. Thousand Oaks, CA: Sage ,May 2006.

و تعتبر صفاء مرسى الرضا الزوجي بأنه قدرة الزوجين على التواصل الجيد و القدرة على التوافق مع التغييرات التي يحدثها الشريك الآخر.<sup>1</sup>

كما يعرفه هاوكينس Hawkins على انه مشاعر من السعادة، الرضا، والمتعة التي يختبرها الزوجان عندما يتم الأخذ بعين الاعتبار جميع جوانب زواجهما.<sup>2</sup>

أما فيولا البيلوي فتري بأنه محصلة المشاعر والسلوك والاتجاهات التي تحدد توجهات الزوجين في العلاقة الزوجية، ومدى إشباعهما لحاجتهما وتحقيقهما لأهدافهما من الزواج، وذلك عل نحو يستخلص منه الزوجان شعورا بالسرور والارتياح، وتنشأ عنه حالة ايجابية مصاحبة لحسن التوظيف لإمكاناتهما.<sup>3</sup>

كما يمكن تعريفه على انه يمثل تجربة ذاتية وعاطفية لمستوى السعادة والرضا التي يشعر بها الفرد من كونه جزءا من العلاقة.<sup>4</sup>

فالرضا الزوجي يعبر عن حالة من الرضا العام بالزواج تتسم بالانسجام او التطابق بين توقعات الفرد مع سلوكيات الشريك، ويكون لهذا الرضا جوانب عديدة اهمها اسلوب الحياة، اتخاذ القرارات، التواصل، والعلاقة الجنسية، الاصدقاء، الاتفاق على النفقات و كذلك الرضا عن تمضية وقت الفراغ.<sup>5</sup>

ومن خلال كل ما سبق يمكننا القول بان الرضا الزوجي هو شعور خاص مدرك للشريك، قد يشكل لديه موقف ايجابي أو سلبي، اتجاه الحياة الزوجية، ويتوقف ذلك على عدة اشياء من اهمها الشعور بالاشباع للحاجات المختلفة ضمن العلاقة الزوجية، وهذا لا ينفى تاثير عوامل اخرى.

1- صلاح الدين علي وتد، الاء حازم حميدة، العلاقة بين تحقيق التوقعات من الزواج وبين التوافق و الرضا في الحياة الزوجية لدى الأزواج الفلسطينيين في جنوب الضفة الغربي، جامعة القدس، المجلد 19، العدد 2، 2015، ص ص53-76.

2- Mohammadi K, Samavi A, Ghazvi Z, The Relationship Between Attachment Styles and Lifestyle With Marital Satisfaction,op-cit.

- ايراد محمد عماوي، مرجع سابق.

4- Jessyca Gélinas-Beaulie, Maltraitance durant l'enfance et satisfaction conjugale à l'âge adulte : recension des des écrits et études de cas descriptives, doctorat en psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 2011, p19.

5- صلاح الدين علي وتد، الاء حازم حميدة، مرجع سابق.

ومن الجدير بالذكر ان تمايز التعريفات حول هذا المفهوم قد ترجع اساسا الى صعوبة تحديد موقعه من السلوك البشري، والى تمايز حدود التعامل مع هذه الظاهرة، وحدود التلاحم التي قد نلتمسها من خلال مجموعة من المفاهيم قريبة الشبه وقريبة الصلة بمفهوم الرضا الزوجي،<sup>1</sup> حيث تبدو هذه المفاهيم الى حد ما متداخلة وقد يستعملها البعض مترادفة ومن تلك المفاهيم، التوافق الزوجي، السعادة الزوجية والنجاح الزوجي.

بالرغم من التعريفات العديدة التي قدمت الى الرضا الزوجي، الا انه لا يوجد لحد الان اتفاق على كيفية تصويره، حيث نجد الكثير من المصطلحات المكافئة له مثل التوافق الزوجي و السعادة الزوجية. وسوف نقوم في العنصر القادم بمحاولة وضع حدود بينه و بينهم.

#### 4-1- التوافق الزوجي:

التوافق مفهوم يشير في اصله الى وجود علاقة منسجمة مع البيئة تتضمن القدر على اشباع معظم حاجات الفرد و تلبية المطالب البيولوجية و الاجتماعية و و تميز الكثير من الكتابات النفسية بين مستويين من التوافق، اولهما على المستوى الشخصي و و الثاني على المستوى الاجتماعي. و التوافق الزوجي يجمع بين المستويين.<sup>2</sup> و لقد تعددت التعاريف التي تناولت هذا المفهوم.

حيث يعرفه كارل روجرز على انه: "قدرة كل من الزوجين على دوام حل الصراعات العديدة التي اذا تركت لحطمت الزواج"، وتنتقد الخولي هذا التعريف، حيث تعتبره يقتصر على قدرة الزوجين على دوام حل الصراعات العديدة فقط و أغفل

<sup>1</sup> - هيا بنت ابراهيم الخرعان، الرضا الزوجي و علاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، 2011، ص11.

<sup>2</sup> - علاء الدين كفاي، الارشاد و العلاج النفسي من المنظور النسقي الاتصالي، ص429.

جوانب الحياة الزوجية الأخرى، من تبادل عاطفي و إشباع جنسي و حب متبادل، مودة، و تحمل مسؤوليات الحياة الزوجية و العوامل الاجتماعية و الصحية و النفسية.<sup>1</sup> والمفهوم العام للتوافق الزوجي حسب **الخولي** يتضمن التحرر النسبي من الصراع، والاتفاق النسبي بين الزوج والزوجة على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة.<sup>2</sup> حيث ان التوافق الزوجي هو قدرة كل من الزوجين على التواء مع الآخر ومع مطالب الزواج، وقد اعتبره علماء النفس حالة تظهر في تالف الزوجين و تقاربهما واجتماع كلمتهما،<sup>3</sup> و يظهر كذلك من خلال قدرة الزوجين على حل الصراعات ومواجهة الصعوبات والتفاعل بايجابية في مواجهة ضغوط الحياة.<sup>4</sup>

أما **بيل Bell** فيرى أن التوافق الزوجي هو نتاج التفاعل بين شخصيتي الزوجين ولا يوجد نمط معين من أنماط الشخصية يمكن القول بانه نمط ناجح زواجيا، او فاشل زواجيا ولكن التفاعل بين شخصيتهما هو الذي يحدد نجاح الزواج او فشله.<sup>5</sup> فالتوافق الزوجي مفهوم متعدد الأبعاد يتحدد من خلال درجة التشابه بين الزوجين في الشخصية، لذلك فالفرد يبحث عن زوجة تتفق في سماتها و ثقافتها و قيمها معه.<sup>6</sup>

و القارئ لهذه التعريف و بعض تعاريف الرضا الزوجي قد يجد خلط و تداخل فيما بينهما، وفي حالات أخرى يجدهما كمفهومين مترادفين. وهناك منا عتبرهما مختلفين، وذلك بسبب اعتبار ان الرضا الزوجي حالة وجدانية تتطوي عل تقبل أو عدم تقبل العلاقة الزوجية، في حين ان التوافق الزوجي هو أكثر عمومية منه وان العلاقة بينهما هي علاقة العام بالخاص، فالتوافق يعنى بمضمون العلاقة الزوجية بما تحويه من سلوكيات و تفاعلات متبادلة بين الطرفين في المجالات السلوكية المتنوعة، فضلا عن اتجاه الفرد نحو العلاقة، اي انه يختص بكل من مضمون العلاقة(الجانب السلوكي)،

---

<sup>1</sup>- سناء الخولي، الزواج و العلاقات الأسرية، مرجع سابق، ص190.  
<sup>2</sup>- سناء الخولي، الأسرة و الحياة العائلية، دار الميسرة، عمان، الأردن، ط1، 2011، ص180.  
<sup>3</sup>- صالح حسن احمد الدايري، الإرشاد الزوجي و الأسري، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، ط1، 2008، ص82.  
<sup>4</sup>- عبد الله جاد محمود، التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية و الذكاء الانفعالي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر، 2006، عدد60، مجلد1، مصر، ص ص54-110.  
<sup>5</sup>- سناء محمد سليمان، التوافق الزوجي و استقرار الأسرة، عالم الكتب، القاهرة، ط1، 2005، ص26.  
<sup>6</sup>- صلاح الدين علي وتد، الااء حازم حميدة، مرجع سابق.



وطبيعتها (الجانب الوجداني)، هل هي ايجابية ام سلبية؟، في حين ان الرضا الزوجي يعنى فقط بالجانب الوجداني في العلاقة.<sup>1</sup>

ويذهب الكفاي نفس المذهب، حيث يرى بانه هناك فرق بين التوافق و الرضا الزوجي، فالرضا الزوجي بالنسبة له يشير الى المحصلة النهائية للعلاقات المنسجمة للفرد مع قرينه في الزواج أي نهاية التوافق هو الرضا، في حين ان التوافق هو الاسباب و العوامل المؤدية الى الرضا.<sup>2</sup>

في الاخير نستطيع القول أن الزوجين في بعض الحالات قد يكونا متوافقين على مستويات عديدة، لكن قد لا يشعر احدهما أو كلاهما بالرضا عن زواجه.

#### 4-2- السعادة الزوجية:

يقول ارسطو: " ما هو ارقى خير يمكن ان يبلغه المرء بجهد؟ يتفق عامة الناس على انه السعادة و لكنهم يختلفون في تحديدها ".<sup>3</sup> فالسعادة مطلب كل انسان في شتى مجالات حياته، ومن بين هذه المجالات الحياة الزوجية، والتي يطلق عليها السعادة الزوجية.

والسعادة الزوجية حسب علاء الدين كفاي هي: " ثمرة سلوك قصدي و عمدي في معظمه يصدر من كل زوج بهدف اسعاد الزوج الاخر، فهي ليست عملية مصادفة أو عملية عشوائية، و بالتالي فكب زوج يتلقى نفس العائد أو التغذية المرتدة المثلثة في حرص الطرف الاخر على عمل كل ما يمكنه في سبيل راحته. فالسعادة شعور يترتب على الاعمال التي يقوم كل منهما بها، و على ادراك كل زوج للدوافع و النوايا التي تقف وراء سلوك الطرف الاخر و اعماله.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - سناء محمد سليمان، مرجع سابق، ص28.

<sup>2</sup> - علاء الدين كفاي، مرجع سابق، ص430.

<sup>3</sup> - كلثوم بلميهوب، مرجع سابق، ص31.

<sup>4</sup> - علاء الدين كفاي، مرجع سابق، ص430.

وتبقى السعادة الزوجية مشاعر وافكار نسبية تختلف من زوج الى اخر، وهذا يعني انها ليست مرادفة لاستمرار الزواج، فالسعادة الزوجية ليست بالقيام بالواجبات والحصول على الحقوق الزوجية فحسب، بل هي مشاعر امن ومودة ومحبة ورضا.<sup>1</sup> وبالحديث عن الرضا فيستعمل مصطلحي الرضا و السعادة بشكل مختلط و مرتبط في كثير من الاحيان. فأراجيل Aragyle يرى بانه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة أو وصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات.<sup>2</sup>

وفي هذا الصدد اشارت البيلاوي الى ان بعض الباحثين اكدوا على العلاقة بين الرضا الزوجي و السعادة الزوجية و اعتبراهما مفهومين مترادفين، فيوضح كل من أوردن وبرديون Orden and Bredoun أن السعادة الزوجية نتاج بعدين مستقلين هما بعدا الرضا والتوتر اللذان يحددان دورهما مستويات السعادة الزوجية، حيث يرتبط الرضا ارتباطا موجبا بالسعادة الزوجية، بينما يرتبط التوتر ارتباطا سالبا بها. ومن تم يمكن النظر للسعادة في الزواج على انها دالة للتوازن بين مشاعر الرضا الزوجي و السعادة الزوجية، فهما مفهومان متداخلان و مترابطان، الا انه من الافضل استخدام مفهوم الرضا الزوجي عن السعادة الزوجية، لان مفهوم السعادة مفهوم دارج و غير محدد، كما انه غير شائع الاستعمال في علوم الصحة النفسية.

لذلك هناك من الباحثين من يفرق بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا على انه حالة معرفية أو معتمدة على الحكم. كما يمكن القول بان الرضا هو حالة عامة يشعر بها الفرد وهي تختلف الى حد ما عن الشعور بالسعادة كحالة انفعالية ايجابية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - كمال ابراهيم مرسي، العلاقة الزوجية و الصحة النفسية في الاسلام و علم النفس، دار القلم للنشر و التوزيع، الكويت، ط2، 1995، ص196.

<sup>2</sup> - كلثوم بلمبهوب، مرجع سابق، ص32.

<sup>3</sup> - هيا بنت ابراهيم الخرعان، مرجع سابق ، ص14.

وهذا ما ذهبت إليه الخولي حيث رأت أن المفاهيم مثل التوافق الزوجي و النجاح الزوجي و الرضا الزوجي وغيرهم، تستخدم لنفس الشيء في حين أنها فرقت بينهم. فلقد رأت أن السعادة الزوجية هي استجابة عاطفية لفرد معين و تعتبر ظاهرة فردية.<sup>1</sup>

## 5- محددات الرضا الزوجي:

يتأثر الرضا الزوجي بالعديد من العوامل، منها ما ينبع من العلاقات في حد ذاتها، ومنها ما هو متعلق بوضعية الفرد ومسؤولياته، وغيرهم وفيما يلي سوف نتطرق الى مجموعة من العوامل التي تعتبر هامة من حيث تأثيرها على إحساس الفرد بالرضا عن زواجه.

### 5-1- عمل المرأة :

ساعدت العديد من العوامل على خروج المرأة للعمل، وعلى رأسها الثورة الصناعية ولعبت دورا كبيرا في احداث التغييرات الاجتماعية التي ادت الى نهضة المرأة والتحاقها بالعمل، مدفوعة بعوامل عديدة من بينها تأكيدها لذاتها والوصول الى مكانة اجتماعية احسن، مساندة عائلتها أو زوجها في تحمل المصاريف العائلية وتلبية حاجاتها الاقتصادية وغيرها من الدوافع.

ولقد ترتب على نزول المرأة الى العمل و تزايد مشاركتها فيه يوما بعد يوم، اتساع نطاق ادوارها الاجتماعية نتيجة لذلك وتداخل هذه الادوار في بعض الاحيان، بل تعارضها وتصارعها في احيان اخرى، و كذلك نتائج كثيرة على المستوى النفسي و الاجتماعي وعلى المرأة نفسها في علاقتها بذاتها وفي علاقتها بالآخرين ( الزوج و الاولاد في المقام الاول)، ثم في علاقتها بالمجتمع<sup>2</sup> ( افراد و مؤسسات و قيم و اعراف).

<sup>1</sup> - سناء الخولي، الأسرة و الحياة العائلية، مرجع سابق، ص180.

<sup>2</sup> - محمد حسن غانم، مدخل الى سيكولوجية المرأة، ايتراك للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، ط1، 2010، ص232.

فهي مطالبة بالوفاء بمسؤولياتها كاملة اتجاه الزوج والاولاد وإدارة البيت، حيث عليها التوفيق بين هذه المهام من خلال وضع معايير دقيقة للقيام بها، ولكنها قد تعاني من شعورها بالتقصير اذا لم تستطع تحقيق هذه المعايير، ولأنها قد تجد صعوبة في الوفاء بها لتعدها ويمكن تناقضها، تصبح عرضة للتوتر و القلق و الشعور بالذنب نتيجة عدم قدرتها على القيام بالمهام المنوطة بها كما ينبغي، مما يجعلها تحاول تعويض غيابها في العمل عن طريق بذل المزيد من الجهد و الرعاية ولو على حساب صحتها لكي تتخلص من من هذا الشعور، الا ان ما تعانيه المرأة العاملة من صراعات النفسية و احباطات عندما تفشل في الوصول الى صياغة تسوية للتوفيق بين ادوارها الاجتماعية المختلفة سواء على المستوى الأسرة أو على مستوى العمل، يوقعها فريسة لعدة اضطرابات نفسية، خاصة وان المناخ الاجتماعي العام ما زال يقف حاجزا امام اشباع مختلف حاجاتها و رغباتها.

وتعتبر النساء العاملات مرتفعات التعليم اكثر معاناة من المخاوف المرضية والاعراض السيكوسوماتية من النساء متوسطات التعليم، حيث ان تدرج المرأة في السلم التعليمي واقتحامها مجالات العمل المختلفة، في حين انها زوجة وام وعاملة، لديها الكثير من المسؤوليات، قد يؤدي بها الى الاحساس بالتقصير و قد يزيد من حدة الصراعات لديها.<sup>1</sup> ذلك لكونها اكثر طموحا واكثر رغبة في تحقيق مزيد من الانجازات في حين أنها مطالبة بالموازاة مع هذا على تحمل مسؤوليات اسرتها النووية، وفي بعض الاحيان حتى الاسرة الممتدة، فالمرأة في المجتمعات العربية و على الرغم من مكانتها، فمسؤولية المنزل و الابناء لازالت من شؤونها، ويلعب الزوج في هذه الحالة دورا كبيرا من خلال مسانبتها و تقاسم المهام معها فاذا كان ذو اتجاه ايجابي خفف ذلك عليها أما اذا كان سلبي نحوها قد تتفاقم معاناتها مما قد يؤدي بالتدرج الى تصدع العلاقة الزوجية سواء بشكل فعلي او النفسي.

<sup>1</sup> - رشاد علي عبد العزيز موسى و اخرون ، علم نفس المرأة ، المكتبة الانجلومصرية، القاهرة، ط2003، 1، ص431.

ومن اهم المشكلات التي ترتبط بعمل المرأة و لها تاثير مباشر على علاقتها بزوجها، نجد دخل الزوجة، ويعتقد ان خوف الزوج من استقلال زوجته ماديا يجعله يتسلط و يحاول التصرف به و التحكم فيه، لتظهر صراعات بين الزوجين لها مظاهر متعددة و اشكال مختلفة، و يتضح ان هناك عددا من المتغيرات مرتبطة بوجود مثل الوضع الطبقي، و نوع العمل، و وجود الاطفال، ونمط الاقامة و صغر حجم العائلة ووجود من يرعى الاطفال في غياب الام.<sup>1</sup>

وفي هذا السياق يؤكد كل من كارني و برادبري<sup>2</sup> Kareney and Bradbury ارتباط دخل الزوج ووظيفته ايجابا بالرضا الزوجي، و ارتباط دخل الزوجة ووظيفتها في المقابل سلبا بالرضا الزوجي.

كما يمكن القول ان معاناة المرأة من الإجهاد النفسي المهني قد يجد طريقه داخل الاسرة مما ينعكس اثاره بشكل سلبي على صحة المرأة النفسية و بالتالي علاقتها بزوجها.<sup>3</sup>

حيث قد يؤدي ذلك الى انخفاض رضاها عن هذه العلاقة و في هذا الصدد نذكر دراسة لابراهيم اسماء، حول الضغوط المهنية و علاقتها بالتوافق الزوجي- الذي جاء في دراستها مرادف للرضا الزوجي- لدى المرأة العاملة حيث تمثلت العينة في 130 امرأة من ممرضات و معلمات بولاية بسكرة، وجدت بان هناك علاقة سلبية بين الإجهاد النفسي المهني للعينة و توافقها الزوجي.

كما ان دراسة لباندي مونيك Pandy Monik ، التي هدفت الى تحديد الفروق بين المرأة العاملة و غير العاملة في التوافق الناتجة عن الزواج و المشكلات الاجتماعية و قد اشتملت العينة على 100 امرأة عاملة و 100 غير عاملة و ضحت ان عمل المرأة اثر بشكل سلبي على قدراتها على التوافق مع المشكلات و الضغوط التي تواجهها في

<sup>1</sup> - سناء محمد سليمان، مرجع سابق، ص 62.

<sup>2</sup> - Benjamin.R.Karney, Thomas.N.Bradbury, The longitudinal course of marriage and marital instability: A review of theory, method, and research, Psychological Bulletin, vol 118, N1, 1995, PP 3-34. in <http://www.researchgate.net/publication/1553760>. consulté le 13/01/2016 a 13:30.

<sup>3</sup> - محمد محمد بيومي خليل، سيكولوجية العلاقات الاسرية، دار قباء، القاهرة، 2005، ص 19.

حياتها الزوجية و الاجتماعية، كما كانت غير العاملة اكثر شعورا بالرضا عن حياتها الزوجية و اكثر وفاء بالتوقعات التي يتوقعها منها الاخرون في مجال الزواج.<sup>1</sup> و ليس عمل الزوجات في حد ذاته من يؤثر على الرضا الزوجي، و لكن "قانون تعاون الزوج" هو الذي يؤثر في ذلك، ويتضمن تعاون الزوج اتجاهها ايجابيا نحو عمل المرأة و التعاون في اعمال المنزل و رعاية الاطفال، و الزوجات اللاتي يحصلن على دعم قليل او لا من جانب ازواجهن، سواء في الاتجاه نحو اعمالهن او مشاركتهن شؤون الاسرة و البيت يتعرضن للإجهاد النفسي بسبب مهامهن المتعددة، في حين ان الزوجات اللاتي يحصلن على قدر كبير من الدعم الايجابي من ازواجهن يشعرن بالاجابية اتجاههن و اتجاه حياتهن الزوجية.<sup>2</sup>

و في هذا الصدد وجد هيفرنان Heffernan أن لاثر الرضا عن الدعم الموجه لرعاية الاطفال منبىء عن الرضا لدى الزوجات، كما توصلت دراسة هادوك و اخرون Haddock and al التي اجريت على عينة من المتزوجين ثنائي المهنة الى ان المشاركة و التعاون و المساواة بين الزوجين في الابعاء المنزلية يعزز من قوة العلاقة.

وقد توصل سكويين و اخرون Schoen and al في دراسته التي تناولت عمل المرأة و وعلاقته بالرضا الزوجي، الى ان عمل المرأة ليس له تأثير على الرضا الزوجي بالنسبة للزواج السعيد، لكن سيكون له تأثير على الزواج غير السعيد حيث انه سيعطي الزوجة فرصة للتخلص من هذا الارتباط الذي لا تشعر فيه بالرضا.<sup>3</sup>

## 2-5- الإجهاد النفسي :

الإجهاد النفسي والتكيف عند الأزواج، من الموضوعات التي لاقى اهتمام كبير من البحث في العقود الماضية والعصر الحالي، حيث تظهر البعض من نتائج هذه البحوث

<sup>1</sup> - ابراهيمي اسماء، الضغوط المهنية و علاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة ، شهادة دكتوراه، علم النفس، جامعة بسكرة، 2014، ص247.

<sup>2</sup> - السيد عبد المعاطي، محمد بيومي، حسن محمد حسن، نادبة عمر، و اخرون، علم اجتماع الاسرة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000، ص76.

<sup>3</sup> - ازهار ياسيين السمكري، مرجع سابق.

أن الإجهاد النفسي اليومي له تأثير سلبي على الرضا في العلاقة الزوجية واحتمال حدوث الطلاق<sup>1</sup>.

فالإجهاد النفسي الذي يعاني منه الفرد سيكون له تأثير على شريكه والذي من شأنه أن يؤثر على العلاقة الزوجية بشكل ما.<sup>2</sup>

وتشير العديد من الدراسات مثل دراسة **بودمان و راندال** حول دور الإجهاد النفسي في العلاقات الوثيقة (intime) والرضا الزوجي<sup>3</sup>. وكذلك دراسة **كارني و برادبوري karney , Bradbury** بعنوان بحث طولي عن الزواج، و دراسة **لـ بودنمان و بيريز** تهدف إلى بحث تأثير الإجهاد النفسي الذي تم إحداثه مخبريا على الزوجين وعلاقتهم، أظهرت هذه الدراسات بأن السلبية مع الشريك، كذلك بأن متاعب الحياة اليومية وكثافة ساعات العمل يشكلون مؤشرات هامة لرضا زواجي ضعيف ولتدهور العلاقة الزوجية. وكذلك دراسة **ابراهيمى اسماء**<sup>4</sup>، و جدت ان هناك علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لهذه العينة.

وفي هذا الصدد وجدت دراسة **ستوري و ريبيرتي Storry, Reperti** ارتباطات مهمة بين تصور المجهادات اليومية المرتبطة بالعمل والسلوكيات السلبية أثناء التفاعلات الزوجية مثل الغضب والانسحاب، وأظهرت دراسة أخرى أن الأشخاص ذوي الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة والذين يتلقون مساعدات مالية حكومية، بسبب مشاكلهم الاقتصادية معرضون بشكل أكبر للطلاق<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>- Gay Bodenman, new themes in couple therapy : the role of stress, coping and social support. In hahlweg kunt, Graw Marian, Baucon Donald (editors), Enhancing couples: the chape of treapy to come, M A: Hogrefe publishing, Cambridge, 2010, PP 142 – 156.

<sup>2</sup>- Ashly. K. Randall, Guy Bodenman, the Role of stress on close relationships and marital satisfaction, clinical psychology review, vol 29, issue 2, March 2009, PP 105-115.

<sup>3</sup>- ibid.

<sup>4</sup>- إبراهيمى أسماء، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، مرجع سابق.

<sup>5</sup>- Jessyca Gélinas – Beaulieu, Maltraitance Durant l'enfance et satisfaction conjugal à l'age adulte : recension des écrits et étude de cas descriptives, Doctorat en psychologie, université du Québec, Juin 2011 ; p31.

وفي تحقيق لراندا ل وبودمان، ميزا بين المجهودات الداخلية والخارجية ضمن الزواج، حيث أن المجهودات الداخلية هي تلك التي تنتج من خارج العلاقة الزوجية، ويمكن أن تسبب النزاعات، وهي تشكل الإجهاد النفسي في العمل، والمشاكل المالية، والإجهاد النفسي المتعلق بالأطفال، الإجهاد النفسي المرتبط بالأسرة الممتدة، وتشمل النزاعات والتوترات التي قد تنشأ عن الاختلافات بين الزوجين فيما يتعلق بالاتجاهات العادات، الاحتياجات والرغبات والأهداف، كما يتم أيضا اعتبار المخاوف والآلام التي لها علاقة بالشريك على أنها مجهودات داخلية.<sup>1</sup>

وفيما يتعلق بأيهما أكثر تأثير على الرضا الزوجي، هل هي المجهودات الصغيرة أو متاعب الحياة الكبرى، وجد ارتباط قوي في جودة العلاقة الزوجية، في حين أظهر بعض الباحثون أن هناك علاقة كبيرة بين المجهودات الرئيسية أو ما يعرف أيضا بأحداث الحياة الكبرى والرضا الزوجي المنخفض. وفيما يتعلق بمدة التعرض للإجهاد النفسي، يبدو ان المجهودات المزمنة ترتبط بزيادة خطر الطلاق.<sup>2</sup>

وفي إطار حديثنا عن الإجهاد النفسي والرضا الزوجي نذكر أنه توجد هناك نماذج رئيسة تفسر دور الإجهاد النفسي في العلاقات الوثيقة، وهم نموذج الإجهاد النفسي العائلي لـ: مكوبين و باترسون **Micubbin, Patterson 1983**، نموذج التأثير - الإجهاد النفسي - التكيف كارني وبراد بوري **1995**. ونموذج الإجهاد النفسي بودمان<sup>3</sup> - بنسخته الأولى في 1995، ونسخته الثانية في 2000 - حيث يسمح هذا الأخير بمزيد من التبصر حول دور الإجهاد النفسي اليومي المزمّن في العلاقات الوثيقة.

### 3-5- الأبوة والرضا الزوجي:

إن استمرار النسل وبقائه من الأمور التي أكد عليها الإسلام ومما يكسب الأسرة قوة ومكانة، وجود الأولاد الذي يساهم أيضا في الانسجام والتفاهم بين الزوجين.

<sup>1</sup> - Ashly. K. Randall, Guy Bodenman, the Role of stress on close relationships and marital satisfaction, op-cit.

<sup>2</sup> - Jessyca Gélinas - Beaulieu, op-cit.

<sup>3</sup> - Ashly. K. Randall, Guy Bodenman, the Role of tress on close relationships and marital satisfaction, op-cit.



فوجود الأولاد يعتبر من العوامل المساهمة في استقرار الأمن والطمأنينة في الوسط الأسري.<sup>1</sup>

حيث يعتبر الطفل على الصعيدين الاجتماعي كما النفسي جواز العبور إلى الأهلية، والعبارة للزوجين. وما يحملانه من توازن نفسي، ووافق مع الذات، ومكانة اجتماعية<sup>2</sup> فالوالديه هي اكتمال للرجولة والأنوثة، والإنجاب هو علامة قوية على الاندماج الاجتماعي للزوج (couple)، وظائف الأمومة والأبوة يتم تقييمها، كما أنها تفتح آفاق جديدة للحياة الجماعية<sup>3</sup>. ونشير في هذا الصدد إلى أن المكانة الاجتماعية للمرأة في العديد من الأقطار العربية والمدن الجزائرية لا تتحدد إلا بعد أن تتزوج وتصبح أما. وحول تأثير وجود الأطفال على الرضا الزوجي في دراسة كل من **جوثمان** و**لازاروس Guttman, Lazarus**، حول عينة احتوت على 66 زوج، وجدا أن مجموعة الأزواج الذين رزقوا بطفلهم الأول عبروا عن درجة رضا أكبر في زواجهم، على خلاف عينة الأزواج بدون أولاد.<sup>4</sup>

حيث أن وجود الولد في الأسرة يبعث الفرح والسرور، ويكسب الحياة الزوجية الدفء والحنان، وهو أيضا مظهر من مظاهر وحدة الوالدين لأن وجود الأب والأم يتمثل على وجود أولادهما. كما يكسب الأولاد البناء الأسري استحكما أكثر، لأن الزوجين الذين يكون لهما أولاد وقد تحصل بينهما في مسيرة حياتهما بعض حالات سوء التفاهم مثلا، لا يفكران في الانفصال بسرعة، وإن فكرا في ذلك فإن وجود الأولاد سيكون عامل وحدة الأسرة.<sup>5</sup>

ومن جهة أخرى فإن عدم القدرة على الإنجاب، عقم أحد الزوجين، وفاة مولود جديد، يعتبر من الأحداث التي تسرع من هشاشة الزوج (couple). حيث يخلق سياق غير

<sup>1</sup> - حبيب الله طاهري، مشاكل الأسرة وطرق حلها، في دار الهادي بيروت لبنان، 2003، ط2، ص 76.

<sup>2</sup> - مصطفى حجازي، الصحة النفسية، المركز الثقافي العربي بيروت، لبنان، 2004، ط2، ص202.

<sup>3</sup> - Mourad Merdaci, une psychologie du champ Algérien, office des publications universitaires, Alger, 2010, p38.

<sup>4</sup> - Guttman J., Lazarus A., Criteria for marital satisfaction: Does having a child make a difference? Journal of Reproductive and Infant Psychology, vol 22, issue 3, 2004, pp 147-156.

<sup>5</sup> - حبيب الله طاهري، مرجع سابق، ص 105.

متناغم في العلاقة ما بين الجسم البيولوجي والجنسي لدى الزوجين، ويعرض الزواج إلى أخطار اجتماعية وإلى انقطاع الروابط النفسية التي تشكله.

تصرفات الزوج (couple) أمام العقم ينتج مشاعر الذنب والنفى والتي ستظهر بشكل واضح على مستوى التنشيط الجنسي النفسي في الحياة الزوجية. فالحياة الجنسية لا تنفصل عن الإنجاب.<sup>1</sup>

ومن جهة أخرى هناك من يرى بأن مجيء الأولاد يؤدي إلى انخفاض في مستوى الرضا الزوجي، فالاعتقاد بأن وجود الأطفال سيحسن زواجهم هو خرافة مستمرة من أولئك الذين هم في سن الشباب والواقعين في الحب، فوجود الأطفال قد يقلل من إمكانية خطر انهيار الزواج، إلا أنه لا يضمن الرضا الزوجي لأن الأمر لم يعد يقتصر على شخصين فقط بل أصبح معهما شخص آخر، وهذا التحول يتطلب قدرة من قبلهما للتوفيق مع جوانب حياتهم الأخرى، فهو يعتبر تجربة جديدة ومجهدّة، تحدث العديد من التغيرات الهامة، حيث أن العديد من العوامل المتعلقة بهذه التجربة يمكن أن تساهم في انخفاض الرضا مثل تغير أدوار الزوجين وأيضاً مهام ومسؤوليات جديدة، ارتفاع الإجهاد النفسي الأسري، تقلص الوقت الذي يقضيه الزوجين للقيام بأنشطة خاصة بهما، زيادة الخلافات الزوجية وبالإضافة إلى ذلك حدوث تغيرات طبيعية العلاقات بين الزوجين من خلال تفضيل التبادلات القصيرة المتمحورة حول الاحتياجات الأسرية على حساب التبادلات العاطفية، وكذلك بعض الخلافات حول تربية الأطفال.<sup>2</sup>

وحسب هوفمان ومانس Hoffman, Mans في دراستهما حول قيمة الطفل للوالدين في الولايات المتحدة الأمريكية، أظهرت نتائجها أن الزوجان يركزان على جعل الحياة الأسرية سعيدة خلال سنوات الأبوة والأمومة، مما يؤدي إلى انخفاض أهمية الزواج للأفراد والذي يرافقه انخفاض في الرضا الزوجي.

<sup>1</sup> - Mourad Merdaci, op – cit, p 37.

<sup>2</sup> - Brain, D, Does the effect of transition to parenthood on relationships quality: An eight –year prospective study, Journal of personal and social psychology, issue 96, N°3,2009, pp 601-619.

وفي دراسة أيضا حول الرضا الزوجي<sup>1</sup> من خلال الانتقال إلى الأبوة لـ 156 زوج و لمدة 3 سنوات و 3 أشهر، تم فيها جمع البيانات حول رضاهم الزوجي، مرتين قبل ومرتين بعد ولادة أول رضيع، وجد الباحثون أن الأبوة (الوالدية) تسرع من تراجع الزواج، حتى بين الأزواج الراضين نسبيا والذين اختاروا هذه الخطوة الانتقالية.

#### 4-5- التوصل:

يعد التواصل الجيد عاملا مهما إن لم يكن أساسا في الزواج الناجح وهو المحرك والأداة الرئيسية لإدارة العلاقات الزوجية<sup>2</sup>. ولن نخوض ما الفرق بين الاتصال والتواصل بل سنعتبرهما مرادفين، والتواصل هو عملية اجتماعية تفاعلية متبادلة بين الأطراف المشتركة بها (المرسل والمستقبل) ومن خلالها يتم التعبير عن الأفكار والمشاعر والذات ونقل وتبادل الأفكار والمعلومات والانطباعات والخبرات، وتؤدي إلى إشاعة الفهم والتعاطف وتطوير العلاقات وتحقيق الأهداف المنشودة<sup>3</sup>.

أما المقصود بالتواصل بين الزوجين فهو: " لغة التفاهم التي تنقل أفكار كل منهما ومشاعره ورغباته واتجاهاته إلى الزوج الآخر، سواء كانت صريحة أو ضمنية، تحدد شكل التفاعل وتوجه وجهة إيجابية إذا كانت جيدة، وسلبية إذا كانت رديئة مشوشة<sup>4</sup>. وتبرز أهمية التواصل في الزواج بسبب كون الزوجين أصبحا يقضيان وقتا متزايدا مقارنة بالماضي، فالرفاهية الاقتصادية، وفرت للزوجين أعمالا بساعات محددة مع تدخل أطراف أخرى لتوفير بعض الخدمات والقيام ببعض مهامهما، في حين أن الأعمال في الماضي كانت تستغرق وقتا وجهدا أطول من أجل توفير أساسيات الحياة. لذلك ينبغي على الأزواج التعامل مع عملية التواصل بطريقة إيجابية وبناءة وأي خلل في هذه العملية يؤدي تدريجيا إلى حدوث الخلافات عن طريق مظاهر مثل الدفاع عن النفس والأنانية التي تزيد الزوجين غضبا وانفعالا وتكون عملية التواصل ناجحة عندما

<sup>1</sup> - Erika Laurence, Rebecca, Jacob, Marital satisfaction Across the transition to parenthood. In <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367106>.

<sup>2</sup> - سناء سليمان، التوافق الزوجي واستقرار الأسرة مرجع سابق، ص 59.

<sup>3</sup> - سناء محمد سليمان، سيكولوجية الاتصال الانساني ومهاراته، دار عالم الكتب، الرياض، 2013، ص 23.

<sup>4</sup> - تحية محمد أحمد عبد العال، فاعلية برنامج إرشادي في الرضا الزوجي، أطروحة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر، 1995 ص 59.

يسعى كل طرف لمعرفة الكثير حول مزاج الآخر وحاجاته ورغباته، وهذا يتطلب أن يعبر كل منهما عن نفسه بتلقائية، حيث أن عدم التعبير بصراحة سوف يؤدي إلى سوء الفهم والشكوى والانتقاد.<sup>1</sup>

وتنقسم أساليب التواصل بين الزوجين إلى:

#### **5-4-1- أساليب التواصل العقلي:**

ويقصد به التواصل بين الزوجين بالكلام العادي للتفاهم حول أمور الأسرة والتعبير عن هموم العمل والحياة، والإفصاح عن الاهتمامات والطموحات والحاجات والأفكار ولانفعالات وغيرها.

حيث تتأثر العلاقة الزوجية بمستوى الكلام ومضمونه، وحالة المتكلم والمستمع فعندما يحدث كل زوج الآخر بكلام طيب ويجده مصغيا إليه ومهتما به، فإنه يتفاعل معه ويقبل عليه، ويرتبط به، أما عندما يجده غير مبالي به، ولا يعطي قيمة لما يقول فإنه ينفرد منه، وسوء التفاهم بينهما قد يؤدي إلى التبعاد بينهما وحتى إلى الطلاق كما أنه عندما يقل

الكلام المتبادل بين الزوجين أو يتوقف كل منهما عن الكلام مع الآخر، فإن ذلك من شأنه لأن يخل بعملية الاتصال بينهما، ويضطرب التفاعل، لأن الرغبة في التفاعل الزوجي، ويؤدي إلى تنمية مشاعر العداوة ويثير الشقاق والصراع.<sup>2</sup>

#### **5-4-2- أساليب التواصل العاطفي الوجداني:**

تعتبر أساليب التواصل العاطفي بين الزوجين من أهم الخصائص التي تميز الجماعة الزوجية عن غيرها من الجامعات الصغيرة ومن أهم عوامل الرضا الزوجي، ويقصد بها التواصل الزوجي بكلام الحب والغزل والمداعبة والملاطفة، وإفصاح كل من

<sup>1</sup> - سناء سليمان، التوافق الزوجي واستقرار الأسرة، مرجع سابق، ص 59.

<sup>2</sup> - كمال إبراهيم مرسى، مرجع سابق، ص 120.

الزوج للآخر عن إعجابه وحبه، واستحسانه له، وشوقه إليه، فبدون كلمات الغزل و الإعجاب المتبادلة بينهما تفتقر العلاقة الزوجية، ويختل التفاعل الزوجي وتضعف دوافع الغيرة في الزواج، ويذهب الأمن والسكينة، ويقل الاحترام المتبادل بين الزوجين. والتعبير عن مشاعر الحب والمودة ليس خطأ لأن الإنسان بطبعه يحب أن يرى ويسمع حب الآخرين له وفي الزواج عدم الإفصاح بهذه المشاعر يباعد بين الزوجين نفسياً، فتفتقر عواطفهما وتختل علاقتهما.<sup>1</sup>

وتشير العديد من الدراسات أن أهم عوامل الرضا الزوجي هو التواصل بين الزوجين، فقد وجدت دراسة كل من **محمد الطاهر طعيلي** و**سميرة عامرة**<sup>2</sup> أن للاتصال مستوى تأثير دال على الرضا الزوجي في مجال التألف والتفاهم والحياة الجنسية للزوجين.

ووجد **Duck** **دوك**، لدى تحليله لعدد من الدراسات عن الرضا الزوجي وأنماط التواصل بين الزوجين، أن الأزواج السعداء يستخدمون لغة أكثر حميمية للتواصل ويتبادلون قدراً أكبر من الإشارات اللفظية وغير اللفظية الإيجابية ويعبرون عن اتفاقهم واستحسانهم لآراء أزواجهم، ويتحدثون مع أزواجهم عن علاقاتهم بقدر أكبر من الأزواج غير السعداء، وبالمقابل يرتبط سوء التواصل بالتعاسة الزوجية وبانهيار العلاقة الزوجية.<sup>3</sup>

حيث وجد **كوردوفكا** وآخرون **cordovca et al** أن تبادل العواطف بين الزوجين يؤدي إلى ارتفاع معدل الرضا الزوجي لكليهما في حين يؤدي الجفاف العاطفي إلى انخفاض معدل الرضا الزوجي.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>- نفس المرجع ، ص 115.  
<sup>2</sup>- محمد الطاهر طعيلي، سميرة عامرة، علاقة الاتصال بالرضا الزوجي بأبعاده التالفية [التعامل مع الخلافات المالية، الرضا الجنسي]، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة ورقلة، جوان 2014، العدد 15، ص ص 187- 196.  
<sup>3</sup>- نادية سراح محمد بان، الرضا الزوجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء، والمرحلة العمرية للأبناء، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجد 5، العدد 9، 2016  
<sup>4</sup>- أزهار ياسين السمكري، مرجع سابق، ص 26.

وذلك ما أكدت عليه أيضا **وفاء خليل** في دراستها حول الرضا الزوجي وعلاقته بالبناء النفسي للزوجين، أن أصحاب الرضا الزوجي المرتفع أكثر إيجابية في التعبير عن العواطف وأكثر تواصلا وجدانيا من ذوي الرضا الزوجي المنخفض<sup>1</sup>.

وتوصل **محمد خطاب** في دراسته حول الطلاق بين التشخيص والعلاج، إلى أن الصمت وعدم الإفصاح عن الذات من المشكلات الشائعة بين المتزوجين وأن كثير من حالات الطلاق ترجع معاناة المرأة فيها إلى الجفاف العاطفي وعدم تعبير الزوج عن مشاعره اتجاه زوجته.

كما توصلت **داليا مؤمن** في دراستها حول فاعلية برنامج إرشادي في علاج بعض المشكلات الزوجية، إلا أن مشكلات التواصل المتمثلة في توقف الحوار وانعدام التفاهم وعدم التعبير عن الحب يمثل نسبة 33% من جملة المشكلات الزوجية.<sup>2</sup>

إذن التواصل هو مفتاح الرضا الزوجي والسعادة الزوجية، فالأذان شوق إلى سماع كلمات الحب، وتؤكد لها اللمسات العاطفية وتغلفها النظرات الودية، كما أن الزوجة بحكم طبيعتها العاطفية أكثر تعطشا من الزوج لسماع كلمات حب وإطراء تلامس مشاعرها وطبيعتها الأنثوية. حيث أن إطراء زوجها لها، له وقع شديد في نفسها حتى ولو جاء الإطراء أثناء الغضب أو في أي مرحلة عمرية من حياتها، كما أنها تحب عادة إطراءها أمام أهلها والآخرين.<sup>3</sup>

## 5-5- الرضا الجنسي:

يعتبر الزواج أحد أهم الأحداث في حياة الفرد، وهو أهم مؤسسة أتفق عليها لتحقيق حاجات الفرد العاطفية والاجتماعية والبيولوجية، كما أنه الإطار الوحيد في الإسلام الذي يسمح بالعلاقات الجنسية بصورة مشروعة.

<sup>1</sup> - نفس المرجع، ص 27

<sup>2</sup> - نادية سراح محمد بان، مرجع سابق.

<sup>3</sup> - أزهار ياسين السمكري، مرجع سابق، ص 25.

وتعتبر الحياة الزوجية من أكثر الجوانب أهمية في الحياة الزوجية حيث تعمل العلاقة الجنسية الجيدة على دعم الرابطة بين الزوجين، باعتبارها القاسم المشترك بين الحب والإشباع أو النفور والإحباط كما تمثل أحد أهم المشكلات الزوجية التي تؤدي إلى تصدع الزواج وتفككه وما ينجم عن ذلك من صراع وفشل في تربية الأبناء وتنشئتهم. ويتوقف الانسجام الجنسي على عوامل عدة منها التربية الجنسية التي حظي بها كل من الزوجين.<sup>1</sup> ومدى خبرة كل من الشريكين بالنشاط الجنسي، ودرجة الإشباع التي يبلغانها في علاقتهما الجنسية، ومدى ارتباط الدافع الجنسي عند كل منهما بعدد مرات الجماع، وأسلوب الواحد منهما في الاستجابة للآخر.<sup>2</sup>

في حين أن مشكلة التوافق الجنسي تظهر نتيجة الاختلاف اتجاهات الشريكين اتجاه الاتصال الجنسي وشدة الرغبة فيه، وإلى البرود الجنسي عند الزوجة، أو اختلاف الحوافز الجنسية وعدم تماثلها عند الزوجين وقد يكون الاختلاف باتجاهين جهل الزوج بطبيعة الزوجة وعدم اهتمامه بإشباع حاجتها إلى الحنان والحب، حيث إن الجنس بالنسبة للمرأة لا يكفي وحده للتعبير عن ما لديها من مشاعر كالحب والحنان والعطف، كما أن إعياء المرأة العاملة بشكل خاص من تربية أطفال وعناية بالمنزل وعملها خارجه، وكذلك الاحتكاكات اليومية والمشاكل الاقتصادية ... كلها عوامل تباعد بين الزوجين وبالتالي تجعلهما بعيدين عن الالتقاء الجسدي المرضي، وهذا ما يدفع بالزوجة للهروب من ممارسة الجنس مع زوجها.<sup>3</sup>

ولقد عني تأثير العلاقة الجنسية على الرضا الزوجي، بالبحث سواء لوحده، أو بربطه ببعض المتغيرات مثل طول مدة الزواج، عدد الأولاد، التواصل وغيرهم، حيث نذكر دراسة حول العلاقة بين الرضا الزوجي والرضا الجنسي لدى الموظفات المتزوجات

<sup>1</sup> - محمد الشريف، عبد الرؤوف الطلاع، الرضا الزوجي لدى المتزوجات للمرة الثانية وعلاقته ببعض المتغيرات في محافظات غزة. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد 19 العدد 01، يناير 2011، ص ص 239-276. في <http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical/>

<sup>2</sup> - أزهار ياسين السمكري، مرجع سابق، ص 27.  
<sup>3</sup> - سهير عثمان، المرأة والزواج، حكاية لا تنتهي: العوامل التي تؤثر على التوافق الجنسي في: <https://www.kenanaonline.net/> page/ 2141. Consulté le 22/12/2016 à 18:45.

في جامعة جولستان "Golestân" للعلوم الطبية في إيران، وجدت أن مع زيادة الرضا الجنسي كان هناك زيادة في الرضا الزوجي<sup>1</sup>.

وفي دراسة حول العلاقة بين التواصل، والرضا الجنسي، والرضا الزوجي لدى 387 زوج، أظهرت أن الرضا الزوجي يؤثر على الرضا الجنسي حتى لو واجه الأزواج صعوبة في التواصل.<sup>2</sup> كذلك تؤكد دراسة وفاء محمد عبد الجواد حول الرضا الزوجي من حيث علاقته بالبناء النفسي للزوجين، تأثيراً هذا المنحى.<sup>3</sup>

## 5-6- المسائل الاقتصادية:

الأمر الاقتصادي من الأهمية بمكان في الحياة الزوجية و الأسرية، حيث يرى كثير من الباحثين في العلاقات الزوجية أن المال من بين أكثر المشكلات الزوجية شيوعاً، ذلك أن المال مرتبط بالشعور بالأمن و التحكم فهو قوة كبيرة في الزواج. فقد يكون الدخل الضعيف سبب الخلافات، خاصة إذا كانت المرأة لا تعمل، فكثيرات هن الزوجات اللاتي يشتكين من الدخل الضعيف للزوج وعدم قدرته على الحصول على أموال كثيرة تضمن راحتها و أولادها.<sup>4</sup> ففي دراسة لـ **داكن و وامبلر Dakin, Wampler** على عينة تكونت من 51 زوجاً من الفقراء جداً، و 61 زوجاً من متوسطي الدخل، بينت نتائجها أهمية الوضع المالي لتحقيق الرضا الزوجي، كما تبين أن الأزواج متوسطي الدخل اقل عرضة للاضطرابات النفسية المتعلقة بالضغط المالية و أكثر تعبيراً عن الرضا الزوجي.<sup>5</sup> فالنساء يكن أكثر رضا عن زواجهن إذا كان المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة مرتفعاً.<sup>6</sup>

<sup>1</sup>- Ziaee, T., Jannati, Y., Mobasheri, E., Taghavi, T., Abdollahi, H., Modanloo, M., & Behnampour, N, The Relationship between marital and sexual satisfaction among married women employes at golestan university of medical science, Iran. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 8(2), 2014, PP44-51.in <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4105603/>

<sup>2</sup> - Litzinger S., Gordon, K.C, exploring Relationships among communication, sexual satisfaction and marital satisfaction, Journal of Sex & Marital Therapy, Volume 31 Issue 5, 2005, PP 409-424.

<sup>3</sup>- أزهار ياسين السمكري، مرجع سابق، ص28.

<sup>4</sup>- بلميهوب كنثوم، مرجع سابق، ص85.

<sup>5</sup>- محمد الشريف، عبد الرؤوف الطلاع، مرجع سابق.

<sup>6</sup>- محمد الطاهر طليعي، سميرة عامرة، مرجع سابق.



كما ظهر أن الطريقة التي تدار بها الموارد المالية للأسرة تشكل عاملا هاما يساهم في الرضا أو عدمه عن الحالة المالية، و قد فُرضَ أن مهارات الادارة المالية يمكن ان تقلل من خطر الخلافات الزوجية في حين ان الافتقار الى مثل هذه المهارات مثل الاسراف يمكن أن تخلق فعلا حالات من الأزمات.<sup>1</sup>

وقد يكون دخل الزوجة هو احد أسباب النزاع بين الزوجين، فقد لا تقبل الكثير من النساء العاملات أن يتصرف أزواجهن في راتبهن، كما يرفض بعض الأزواج في المقابل أن يسمحوا لزوجاتهم بالخروج إلى العمل طوال اليوم دون الاستفادة من الراتب الشهري الذي تتقاضاه، وقد برزت هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري، فقد لا تخلو عدة عرائض جواب لبعض الزوجات العاملات يواجهن قضية طلاق أو خلع في المحاكم الجزائرية، من التأكيد على أن الزوج يستولي على راتبها الشهري، وهو أهم سبب كجوه في الخلافات الأسرية، بالرغم من أن نص المادة 37 من قانون الأسرة الجزائرية ينص على استقلالية الذمة المالية لكل واحد من الزوجين فيما يتعلق بالمرأة العاملة، و جاء في الباب المخصص للنفقة في المادة 47 من نفس القانون " تجب نفقة الزوجة على الزوج" حتى لو كانت عاملة.<sup>2</sup>

يبدو أن الإجهاد النفسي الناجم عن عوامل اقتصادية كضعف الدخل او البطالة، أو عدم توافق الرؤى حول كيفية الانفاق يترافق مع زيادة الخصومة، مما يؤثر بدوره على الرضا الزوجي و الاستقرار.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - Zeynep Copur, Isil Eker, the relationship between financial issue and marital relationship, International Journal of Arts & Sciences, volum07 issue 05, 2014, PP 683-697.

<sup>2</sup> - ليلي مصلوب، راتب الزوجة أكبر فتنه داخل الأسرة الجزائرية، جواهر الشروق، 2014/03/03 في <https://www.echoroukonline.com/> راتب-الزوجة-أكبر-فتنة-داخل-الأسرة-الجزائرية أطلع عليه بتاريخ 2017/10/06 على 21:50.

<sup>3</sup> - Barbara C. Kerkmann, Thomas R. Lee, Jean M. Lown, Scot M. Allgood, Financial Management, Financial Problems And Marital Satisfaction Among Recently Married University Students, disponible sur <https://www.researchgate.net/publication/237293652> consulté le 05/10/2017 a 15:30.

## 5-7- الأدوار الزوجية:

إن تكوين أسرة جديدة يتضمن تغييراً أساسياً في الأدوار المشكّلة لأنماط السلوك لكل من الرجال والنساء، فمعظم هؤلاء يكونون جدد على هذه الأدوار وليس لهم خبرة في تكيف أنفسهم للتفاعل مع شخصية أخرى<sup>1</sup>. ويعرف الدور في علم النفس الاجتماعي بأنه: "وظيفة اجتماعية للشخصية، وسلوك بشري يتفق مع المعايير المقبولة ويتوقف على مكانة الناس أو وضعهم الاجتماعي وفي نظام معين للعلاقات بين الأشخاص، ويشمل أداء الدور جميع العلاقات الاجتماعية بما في ذلك الأسرية والعلاقات الزوجية، وعدم النهوض بالدور يعني خلافاً مركباً في السلوك"<sup>2</sup>، كما يمكن استخدام مصطلح الدور للإشارة إلى التوقعات الاجتماعية المرتبطة بموقف معين، والموقف هنا هو الزواج، وأجزائه هي مكانة الزوج والزوجة، فالشخص الذي ماذا يتوقع في موقف معين ويستطيع الإجابة بصورة ملائمة يكون متوافقاً للدور الذي يلعبه<sup>3</sup>.

وتشير سناء الخولي إلى أن الدور يتحدد بناءً على المعايير التي تحكم الأفراد فكل من الزوجين يدخلان في العلاقة الجديدة بأفكار مسبقة عن كيف يجب أن يكون هو أو أن تكون هي كزوج أو زوجة<sup>4</sup>، وتعد فاعلية الزوجين على أداء أدوارهما بكل وضوح ومسايرة سلوكهما للتوقعات من أهم العوامل المنبئة بالرضا الزوجي.

ولقد عاشت المجتمعات ولزمن طويل تحت تأثير الدور الواضح والمحدد لكل من الرجل والمرأة، حيث يطلب منهم ومنذ الصبا إتباع دور الأب وما يحمله من معاني القوة والقيادة، وإتباع دور الأم وما يحتويه من معاني الحنان والعطف والخضوع، حيث كان هناك تقسيم واضح بين الجنسين في كل من عالم المنزل وعالم العمل خارج المنزل.

ولكن التغيرات التي طرأت على العالم سواء كانت اقتصادية، أو اجتماعية أو تعليمية، قد أثرت على الأدوار الإنسانية فظهرت أدوار جديدة واختلفت أخرى،

<sup>1</sup> - سناء حسين الخولي، الأسرة والحياة العائلية، مرجع سابق، ص 185

<sup>2</sup> - سناء سليمان، التوافق الزوجي واستقرار الأسرة مرجع سابق، ص 60.

<sup>3</sup> - سناء حسين الخولي، الأسرة والحياة العائلية، مرجع سابق، ص 185.

<sup>4</sup> - سناء حسين الخولي، الأسرة والحياة العائلية، مرجع سابق، ص 186.

فأصبحت المرأة تشارك المسؤولية المالية، والرجل يشارك في تربية الأبناء، وتولت مؤسسات اجتماعية عامة بعض مسؤوليات الأسرة وأدوارها كالحضانة<sup>1</sup>، وتجدر الإشارة أن الأدوار الزوجية عرفت بعض التغيير في الدول العربية التي بقيت إلى حد قريب محافظة على التقسيم التقليدي لهذه الأدوار، وهذا ما ينطبق أيضا على الجزائر. وفي هذا الصدد يرى كل من منى الصواف وقتيبة الجبلي<sup>2</sup> بأنه وإلى عهد قريب وفي معظم القرى والأرياف العربية كان دور كل من الزوج أو الزوجة واضح فالزوج يعمل لكسب لقمة العيش لزوجته وأبنائه والزوجة مكانها البيت تقوم على تنظيفه وتربيته وتهيئته لراحة زوجها، ومهمتها الأساسية تربية الأولاد، وهكذا يعرف كل من الزوجين سلفا أدوارهم، ووضوح هذه الأدوار سيقبل من مشكلات اضطراب العلاقة الزوجية.

أما في عصرنا هذا فقد دخلت المرأة ميدان العمل وكسب الرزق، كما أن مسؤولية تربية الأولاد لم تعد من اختصاص الزوجة فقط وأصبح من الضروري أن يخصص الأب قدرا أكبر من الوقت لأولاده كما أصبح اجتماع الزوج بالزوجة أكثر وأصبح السفر في الإجازات مع العائلة شيئا طبيعيا وكل هذا زاد من احتمالات الاحتكاك بين الزوجين، وكلما زاد ذلك زاد معه احتمال اختلاف وجهات النظر، والتصادم.

ولقد أدت هذه التغيرات إلى تعرض المرأة لضغوط عديدة، فهي من ناحية تخضع لضغط التقاليد والطبيعة البيولوجية التي تدفعها في اتجاه العمال المنزلية والأمومة، ومن ناحية أخرى الفرص التي أصبحت متاحة أمامها في عالم الوظيفة والعمل والأجر<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - سناء سليمان، مرجع سابق، ص 63.

<sup>2</sup> - منى الصواف، قتيبة الجبلي في فطيمة ونوغي، أثر سوء التوافق الزوجي في تكوين الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر - بسكرة، 2013 ص 67.

<sup>3</sup> - سناء حسين الخولي، الأسرة والحياة العائلية، مرجع سابق، ص 84..

## 6- نظريات الرضا الزوجي:

اهتم كثير من العلماء بدراسة موضوع الرضا الزوجي من بينهم نيوكمب Newcomb، تيرمان Terman، بينو pino، كوتريل Cotteral، مانجيس Mangus وغيرهم، واعتبروا أن وجود هذه الحالة مؤشر على نجاح الزواج وغيابها قد يترتب عليه نتائج ضارة بأفراد الأسرة جميعا، وقد انعكس هذا الاهتمام من جانب بعض العلماء في وضع نظريات تفسر وتحلل عملية الرضا الزوجي، وفيما يلي عرض لما يمكن اعتباره أهم النظريات.

### 6-1- نظرية التعادل ودراسة الرضا في الزواج:

والتي تعرف أيضا بنظرية التوازن. ركزت كثير من الدراسات والبحوث على دراسة العلاقة بين الرضا في الزواج وبعض المتغيرات كالتجانس والتشابه، والإجماع، وقد استطاع نيو كومب أن يضع نموذجا نظريا يربط فيه بعض المتغيرات السابقة والرضا الزوجي، وقد عرفت "بنظرية التعادل" وجوهر هذه النظرية يقوم على أن الأفراد لديهم ميلا إلى الاستقرار والتوازن بين الاتجاهات المتشابهة وبين العاطفة، فالتوازن هو الحالة التي تصبح فيها درجة العاطفة اتجاه شخص آخر مطابقة لدرجة تشابه اتجاهاتهم، فالأفراد ينجذبون إلى من يشبههم في الاتجاهات ويزداد هذا الانجذاب بزيادة التشابه.

وتقوم نظرية نيو كومب على العديد من المتغيرات الأساسية سوف يتم توضيحها فيما يلي:

- **الاتجاهات:** حسبها هي: "توجيهات في اتجاه موضوع غير شخصي" وهذه التوجيهات تثبت بردود الفعل العاطفية الواعية، والتي تتباين بين الإيجابي والسلبي، أو المرغوب فيه وغير المرغوب فيه.
- **الجاذبية:** من المفاهيم الهامة في نظرية نيو كومب والذي عرفها على أنها توجه اتجاه أفراد آخرين، والتي تبدو في عبارات مثل "إنني معجب جدا بها" أو

"أنا أرفض أن أعمل معه شيئاً". ويرى نيو كومب أن الجاذبية لا تعادل الحب، وإنما هي توجهات مباشرة من شخص إلى شخص قد ترتبط به بشكل إيجابي أو سلبي، والجاذبية عنده هي متغير متسم بتباين من أقصى درجات الإيجابية إلى أقصى درجات السلبية في ردود فعل عاطفية لأشخاص آخرين.

• **التوتر:** يشير إلى حالة عدم الارتياح والضغط التي تقع على الفرد، ويفسر نيو كومب ظهور التوتر بأنه التغير في التشابه المدرك، الذي يسبب حالة من عدم التوازن في العلاقة التي تسود جماعة ما، ويترتب عن هذه الحالة ظهور التوتر وقد افترض نيو كومب أن الفرد الذي يعايش التوتر، وذلك من خلال أربعة بدائل بإمكانها أن تعيد حالة التوازن وهي:

- التغيير في مقدار العاطفة
- التغيير في الاتجاه الخاص بالفرد.
- التغيير في فهم أحد الأفراد لاتجاه فرد آخر.
- التغيير في مقدار إدراك الاتجاه اللائق لطرفي العلاقة الاجتماعية ولذلك اعتبر نيو كومب التوتر متغيراً مستمراً تختلف حدته من أبسط نقطة إلى أعلى نقطة.

• **نتيجة الاتجاه:** ويوضح هذا المتغير بأن هناك اتجاهات ذات قيمة عالية، واتجاهات عديمة القيمة ويوجد بين هتين النقطتين العديد من الدرجات من حيث القيمة.

• **علاقة الاتجاه:** ولقد حدده نيوكومب على أنه الصلة القائمة بين شخصين على موضوع، وقد شرحه بأن الشخص (أ) يعتبر أن موضوعاً ما وليكن (ج) مناسباً وله علاقة بالنسبة له وبالنسبة للشخص (ب) لذلك نجد أن علاقة كل من (أ،ب) بالموضوع (ج) هي مصير مشترك إذن الموضوع (ج) يبدو وكأن له نتائج مشتركة لكل من (أ،ب) ومناسب ولائق.

ومن بين هذه الافتراضات التي تقوم عليها هذه النظرية ما يلي:

أ. إذا كانت هناك علاقة متوازنة مستمرة، وحدث فيها اختلاف في التشابه في الاتجاهات.

ب. التوازن المدرك يؤثر على الشخص الذي يعيش تجربة التوتر المعاش الذي هو نتيجة لانعدام التشابه في الاتجاهات.

ج. التوازن المدرك يؤثر على الشخص الذي يعيش تجربة التوتر وذلك من خلال علاقة عكسية أي كلما زاد التوازن المدرك انخفضت درجة التوتر.

د. إذا اختلف مقدار التوتر كنتيجة لاختلاف الاتجاهات، فسوف يؤثر على مقدار العاطفة، وهنا العلاقة عكسية.

وقد استخدم كل من **تيرمان وبيرجس Burges** ، و **كوتريل** قضايا هذه النظرية في دراساتهم عن العلاقات الزوجية ووجدوا ان هناك ارتباطا إيجابيا. بين مقدار الإجماع التام عند الزوجين، وبين تكييفهم الزواجي، كما وجد **جاكسون Jackson** في دراسته التي قارن فيها التشابه في الاتجاهات لدى مئة حالة زواج. كما وجد **نيوكومب** أن الأزواج الغير سعداء في حياتهم الزوجية هم الذين فقدوا الإجماع التام عبر العمرين، كما توصلت دراسة **ستكيرت Stuckert** التي قارن فيها علاقة التشابه وانعدامه بالرضا الزواجي إلى أن هناك علاقة قوية بين التشابه والرضا في الزواج.<sup>1</sup> كما وصلت دراسة **جونت Gaunt** إلى أن التشابه أو الاختلاف في السمات الشخصية للأزواج من بين العوامل الهامة التي يمكن أن تنبئ بالاستقرار والرضا الزواجي، حيث كلما زاد التشابه بين الزوجين زاد معدل الرضا الزواجي وانخفض معدل العواطف السلبية.<sup>2</sup> وهذا ما توصلت له أيضا دراسة **مانسوبيفان محسن، وناهيديبور فرزانه Nahd poor Farzaneh, Mansoobifan Mohsen** التي هدفت إلى دراسة دور تشابه

1- سامية الخشاب، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، دار المعارف، القاهرة، ط3، 1993، ص ص 119 – 123.  
2-Ruth Gaunt , Couples similarity and Marital satisfaction : Are smiler spouses happier? Journal of personality, volume 74, issue 5, 21401- 1420, October 2006.

شخصية الزوج والنضج العاطفي في الرضا الزوجي، وأشارت النتائج إلى أن الأزواج الذين لديهم سمات شخصية مختلفة يكون لديهم رضا زوجي منخفض.<sup>1</sup>

## 6-2- نظرية التفاعل الرمزي:

بدأ استخدام "التفاعلية الرمزية" كمصطلح يشير إلى مدخل معين ومميز لدراسة حياة الجماعة الإنسانية والسلوك الشخصي، وقد اعتنت من منطلق النفسي اجتماعي يبحث مسألتين رئيسيتين تدخلان في نطاق اهتمام الدراسات الأسرية الرئيسية، التنشئة الاجتماعية والشخصية.<sup>2</sup>

ويعتبر التفاعل الرمزي من أكثر الاتجاهات استخداماً خلال العشرين سنة الماضية في دراسة الأسرة وينظر هذا الاتجاه إلى الأسرة على أنها وحدة من الشخصيات المتفاعلة، ولذا فهو يهتم بالأمور الداخلية للأسرة، حيث يركز على اختيار القرين، التوافق الزوجي والعلاقات الوالدية مع الأولاد، ومشكلات الاتصال، واتخاذ القرار وتكوين الشخصية في ضوء السياق العام للأسرة، كما أن هذا الاتجاه يوحي اهتماماً لأنماط التوقع والتوافق الجنسي بين الزوجين والأدوار وتوقعاتها<sup>3</sup> ولقد أشار كل من هيل Hill وستريكر Stryker إلى أن تراث التفاعلية الرمزية، قد أمد كثير من البحوث التي تناولت العمليات الأسرية بالأساس التصوري، وقد كان مانجس هو أول من أكد على تأثير المتغيرات في العلاقة الزوجية، كما ذهب إلى أن تكامل نوعية الزواج تنعكس في درجة التطابق بين ما تتوقعه الزوجة من زوجها وبين ما يدركه هو في من تزوجها، ونشير فيما يلي إلى المفاهيم التي قامت عليها التفاعلية الرمزية.

● **المعيار:** يقصد به المعيار الإرشادي الذي يحدد السلوك الذي يجب أن

يتحقق والسلوك المرفوض.

<sup>1</sup> - Mansoobifar Mohsen , Nahidpoor Farzaneh, The Role of couples personality similarity and emotional Maturity in Marital satisfaction., Journal of behavioral sciences , Volume 4 , Number 13, 2012 PP 119 - 131.in <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=412638>

<sup>2</sup> - سناء حسين الخولي، الأسرة والحياة العائلية، مرجع سابق، ص 176.  
<sup>3</sup> الضبع، 2002، ص 77 في أزهار ياسين سمكري، الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية، في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة، مرجع سابق، ص 12.

- **سلوك الدور:** يقصد به الأفعال التي يؤديها الفرد عندما يقوم بدور اجتماعي.

**تناقض الدور:** وهو بالنسبة إلى ما نجس يشير إلى عدم التطابق سلوك دور مع المعيار، مما يؤدي إلى خلق شكل معين من التناقض ويختلف التناقض باستمرار من أعلى درجة إلى أدنى درجة، وقد اتخذ مانجس من تناقض الدور متغيراً مستقلاً، ومن تكامل نوعية الزواج متغيراً تابعاً، كما أنه صاغ فكرته في الافتراض التالي:

هناك علاقة خطية بين تناقض الدور في العلاقة الزوجية والرضا الزوجي حيث يؤثر الأول على الثاني، فكلما زاد تناقض الدور انخفضت درجة الرضا الزوجي والعكس صحيح.

وهناك العديد من الدراسات التي قامت باختبار هذه العلاقة كدراسة **كوتر kotter وبر Burr وهاكوين Haukin**، حيث وجدوا ارتباطاً يتراوح بين 60 - 85 % بين المتغيرين، وهذا دليل على وجود العلاقة الخطية.

ولقد كانت هناك محاولات لتوسيع نطاق افتراض **مانجس** الذي ربط بين متغيري تناقض الدور والرضا الزوجي ذي العلاقة الخطية إحداها حاول فيها كل من **أوردن Orden، وبراد بيرن Brad Burn** البرهنة على أن هناك بعدين مستقلين لهما تأثير على الرضا الزوجي أحدهما يتمثل في بعد الرضا، والآخر هو بعد التوتر وكل منهما يرتبط بالسعادة الزوجية، ويمكن تلخيص أفكارهما في الافتراضات التالية:

- هناك علاقة خطية عكسية بين عدد حالات التوتر في العلاقة الزوجية وحالة الرضا الزوجي بصفة عامة، حيث كلما زادت حالات التوتر انخفضت حالات الرضا الزوجي بشكل عام.
- إن عدد حالات الرضا في العلاقة الزوجية ليست مرتبطة بعدد حالات التوتر.



ويمكن أن تتكامل الافتراضات السابقة مع إفتراض مانجس إذا نظر إلى الاختلاف في تناقضات الدور على أنه شكل من أشكال التوتر في العلاقة الزوجية.<sup>1</sup>

### 3-6- نظرية التبادل:

وهناك أيضا من يطلق عليها نظرية الربح النفسي<sup>2</sup> على الرغم من أن نظرية التبادل يمكن اقتفاء أثرها إلى عقود عديدة سابقة، فقد شهدت ازدهارا كبيرا في الولايات المتحدة الأمريكية خلال الخمسينات والستينات من القرن الماضي، وارتبطت هذه النظرية منذ منتصف القرن العشرين باسم كل من المفكرين **جورج هومنز George Homans**، و**بيتر بلاو Pitter Blaw**. ويعتبر هومنز الأكثر تأثيرا في هذا الاتجاه، وتتعلق هذه النظرية من فكرة أساسية تتلخص في أن النشاطات المتبادلة بين الناس تهدف في المقام الأول إلى الحصول على الحد الأقصى من المنفعة، فهي لا تهتم بالسلوك الفرد فقط، وإنما تهتم أيضا بالتفاعل بين الناس المنخرطين في عملية تبادل المكافآت والتكاليف.<sup>3</sup>

وتبدو قيمة نظرية التبادل في أنها تعرض أفكار **هومانز** والتي اعتمد كثيرا على النظرية السلوكية في صياغتها، وتفيد هذه الأفكار في تفسير التباين في الرضا الزوجي، وأهم مفاهيم هذه النظرية مفهوم المكسب وهو يعني التعادل الذي يعايشه الفرد بين المكافأة وبين التكلفة.<sup>4</sup> والمكافأة يقصد بها النتائج المرغوبة والتكلفة هي النتائج الغير مرغوب فيها، ويرى **هومانز** أن المكافآت والتكاليف تختلف باستمرار في مقدارها وعددها.<sup>5</sup>

فالناس يقيمون علاقاتهم على ضوء ما يقدمونه للآخرين من مكافآت مقارنة بما ينالونه هم بالمقابل.

<sup>1</sup>- سامية الخشاب، مرجع سابق، ص 123 - 125.

<sup>2</sup>- كمال مرسي ابراهيم، مرجع سابق.

<sup>3</sup>- أحمد سالم الأحمر، علم اجتماع الأسرة بين التنظير والواقع المتغير، دار الكتب الجديدة المتحدة، بيروت، ط1، 2004، ص 83

<sup>4</sup>- نفس المرجع، ص85.

<sup>5</sup>- سامية الخشاب، مرجع سابق، ص128

حيث ترى هذه النظرية أن التفاعلات الاجتماعية تمثل المادة الخام، التي من خلالها تصنع العلاقات الحميمية، وأن المكسب الناتج عن التفاعلات يتمثل في إدراك (الإيجابيات) والعيوب (السلبيات) في الذات أو الشريك بناء على الفائدة أو المكافآت و التكاليف بالنسبة للذات أو الشريك.<sup>1</sup>

وقد أشار هومانز إلى أن المكسب الناتج عن التفاعل يؤثر على شكل العاطفة كما أن اختلاف التفاعل يؤثر على مقدار العاطفة سواء كان الناتج من التفاعل على شكل مكافآت أو تكلفة. فإذا كان على شكل مكافأة فمن شأنه أن ينتج عاطفة إيجابية، أما إذا كان على شكل تكلفة فهو ينتج عاطفة سلبية.

فالمتغير المستقل عند هومانز هو المكسب الناتج عن التفاعل، هذا المتغير ثنائي الشعب، حيث يتباين من كونه مكافأة أو تكلفة.

والمتغير التابع وهو شكل العاطفة وهو أيضا ثنائي الشعب يتباين بين الإيجابية والسلبية وقد صاغ هومانز هذه الفكرة كما يلي:

إذا كان المكسب من التفاعل على شكل مكافأة، فالقاعدة الناتجة عن من التفاعل تكون إيجابية، أما إذا كان المكسب من التفاعل على شكل تكلفة في العاطفة تكون سلبية.

كما ذهب هومانز إلى أن قيمة التفاعل تؤثر على المكسب الناتج منه والمكسب الناتج يؤثر على مقدار التفاعل.<sup>2</sup>

وفقا لهذه النظرية فإن الزوجان يستمران في التفاعل معا ويشعران بالمودة والتعاون والتماسك عندما يجد كل منهما نفسه رابحا من تفاعله مع الآخر، ويتوقفان عن التفاعل أو يأخذ تفاعلها شكلا عدائيا عندما يجد أحدهما أو كلاهما نفسه غير مستفيد، من هنا فقد يتحقق الربح النفسي للزوجين عندما يلمس كل منهما في ردود أفعال الآخر ما يرضيه ويبعث في نفسه الطمأنينة، أما عندما يلمس ما يغضبه فإنه يشعر بالإحباط والحرمان والخسارة النفسية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-أزهار ياسين السمكري، مرجع سابق، ص 14

<sup>2</sup>- سامية الخشاب، مرجع سابق، 129

<sup>3</sup>- كمال مرسي إبراهيم، مرجع سابق، ص 97 ص 98.

ويرى بلاو أن التفاعل بين الناس باهظ الثمن بمعنى أنهم يبذلون الكثير من الوقت والطاقة، ويعانون المشاعر والخبرات المؤلمة في العلاقات وبسبب ذلك كله ينبغي أن يفوق ما يحتويه من العلاقة ما يصرفونه فيها من تكاليف، غير أن روبن **Rubin** لا يعتقد أن نظرية التبادل تقدم وصفا وافيا، أو حتى كافيا للعلاقات الإنسانية، فهو يقول: "يتصف البشر أحيانا بالمروءة والإيثار بكل معنى الكلمة ويضحون من أجل الآخرين دون اعتبار لأي مكافأة يمكن أن ينالوها بالمقابل"، ويتفق مع رأي روبن هذا باحثون آخرون مثل فروم **From**، ميلز **Mills** وكلارك **Clarck**.<sup>1</sup>

كما قد يستمر فرد ما في تفاعله الاجتماعي مع فرد آخر بالرغم من أن العائد من ذلك التفاعل أقل مما يريد ويتوقع، وقد يرجع ذلك على أن العائد الذي يحصل عليه مثل ذلك الفرد هو أفضل عائد متاح له بالنسبة لظروفه الراهنة، ولذا فبالرغم من تبادل العائد في الجماعة الثنائية إلا أن أحد الفردين قد يحصل على عائد أكبر من الفرد الآخر<sup>2</sup>، إن أفكار هذه النظرية ومفاهيمها الرئيسية قد استعملت من قبل العديد من الباحثين في تفسير العلاقات الزوجية والعائلية وفي هذا السياق نذكر دراسة **بيرجر و جاروف**<sup>3</sup> **Berger, Jaroff** التي بحثت عن التكلفة والرضا في العلاقة الحميمة على 123 امرأة متزوجة ولديها على الأقل طفل، وجدت أنه عندما تكون التكاليف مرتبطة بنتائج قيمة، ينظر إليها على أنها مكاسب أو استثمارات وإلا فإنها خسائر حيث كلما إزدادت التكاليف المقدره زاد الرضا الزوجي، في حين أنها إن لم تكن موضع تقدير انخفض الرضا الزوجي، وكان تقدير شريك العلاقة للسلوكيات المجتمعية والمهام المنزلية العائلية هو أساس دراسة التكاليف على أنها مكسب أو خسارة وفي هذا الصدد أيضا وجد أنه كلما زاد تقدير السلوكيات المجتمعية والمهام الأسرية كلما زاد الرضا عن هذه العلاقة وانخفض عندما لا تقدر.

1- أزهار ياسين السمكري، مرجع سابق، ص 14ص15.

2- فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن، علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 174.

3- Andrea Berger, Ronnie Janoff-Buhma, Costs, and Satisfaction in close. Relationships: The Role of loss gain franing, Personal Relationships, issue 13.2006, pp 53-88.

## 6-4- نظرية الأهداف الديناميكية للرضا الزوجي:

في أيامنا هذه لم يعد معظم الناس يعتبرون الزواج واجب يجب الوفاء به، بدلا من ذلك أصبح حالة اختيارية أكثر، يعبر عن عاطفة شخصين لبعضهما ورغبتهما في أن يكونا معا وفي هذا السياق أصبح الرضا، عامل مهم يؤثر بقوة على وجوده واستقرار الزواج، وتتأثر عملية الحفاظ على الزواج بضرورة النضج الشخصي لكل زوج لذلك من المهم دراسة الآليات الكامنة وراء الرضا الزوجي من منظور التنمية مدى الحياة. وترى هذه النظرية أن تحقيق الأهداف الزوجية، لاسيما تلك التي تحظى بالأولوية، تعتبر من أهم العوامل المحددة للرضا الزوجي، ولدقة أكثر فإن العناصر الأساسية لنظرية الأهداف الديناميكية هي:

- أولا: الأفراد لديهم العديد من الأهداف يريدون تحقيقها في زواجهم.
- ثانيا: أولوية الأهداف الزوجية المختلفة تتغير ديناميكيا خلال مرحلة الرشد.
- ثالثا: معرفة ما إذا تحققت الأهداف الزوجية ذات الأولوية في مرحلة من النمو تحدد مدى الرضا الزوجي.
- رابعا: يمكن أن تؤثر عوامل أخرى على الرضا الزوجي سواء عن طريق تغيير أولوية الأهداف الزوجية المختلفة أو من خلال تسهيل تحقيق الأهداف المهمة.

وقبل التعرض إلى العلاقة بين الأهداف الزوجية والرضا الزوجي دعونا نتعرف على ماهية الأهداف الزوجية.<sup>1</sup>

وفي مراجعة حول مفهوم الهدف في علم النفس، قام كل من **أوستن وفانكوفر**<sup>2</sup> **Vancouver, Austin** بتعريف الهدف على أنه "تصورات داخلية للحالات المرغوبة، أين يتم تفسير الحالات على نطاق واسع على أنها نتائج، أحداث أو عمليات".

<sup>1</sup> - Tianyuan Li, Helene h. Fung, the dynamic goal theory of marital satisfaction, Review of General psychology, vol 15, N°3, American Psychology Association, 2011, pp 246-254.

<sup>2</sup> -James.T.Austin, , Jeffery B.Vancouver, goal constructs in psychology, structure, process, and content, psychological Bulletin, November 1996, pp 338-375.

ومحتويات الأهداف جد متنوعة، والتي قد تتراوح من الحصول على نتيجة جيدة في اختبار ما إلى السلام في العالم، وتتفق العديد من الأبحاث على أنه يمكن القيام بترتيب للأهداف لتنظيم أنواع مختلفة. ما بين أهداف ذات ترتيب عالي طويلة الأمد، وأخرى ذات ترتيب منخفض قصيرة الأمد، كتحقيق الذات أو تعلم لغة ثانية، ويوجد العديد من التصنيفات الأخرى للأهداف.

ويمكن تحديد ومحاولة تحقيق هدف أعلى ترتيباً في أهداف ذات ترتيب منخفض، كما يمكن لسلوك واحد تنشيط أهداف مختلفة.

والأهداف المنشطة (active) يمكن ان توجه السلوكات وتنظمها وإذا تم تحقيق هذه الأهداف يكون لها تأثير قوي على رفاهية وسعادة الفرد.<sup>1</sup>

وباعتبار العلاقة الزوجية هي واحدة من أهم العلاقات الاجتماعية الأكثر إستمرارية يكون لدى الناس أهداف مختلفة يريدون تحقيقها في أزواجهم. وبالاعتماد على ما تم تناوله في الأدبيات النظرية التي تناولت أهداف الانسان ثم تصنيف أهداف الزواج إلى أنواع والمتمثلة في:

• أولاً: أهداف الرفقة: وهي أهداف تدور حول احتياجات الناس للانتماء والترابط في الزواج، ولقد اقترحت نظرية حرية الإرادة (تقرير المصير) أن الحاجة إلى الارتباط هي واحدة من الاحتياجات النفسية الثلاثة الأساسية للإنسان.<sup>2</sup> فالحاجة إلى الارتباط بالآخر والانتماء إلى جماعة من أهم أهداف العلاقات الاجتماعية وعلى وجه الخصوص على سياق الزواج.<sup>3</sup>

• ثانياً: أهداف النمو الشخصي وهي تتصور حول رغبة الأفراد في تحسين وتحقيق الذات في الزواج، والعلاقات الاجتماعية هي موارد قيمة لتحقيق الأهداف الشخصية. والزواج الجيد يسهل على الناس السعي لتحقيق أهدافهم من

<sup>1</sup> -ibid.

<sup>2</sup> -Richard . M .Ryan, Eduard I Reci, Self – determination Theory and the Facilitation of intrinsic Motivation, social development, and well-Being,the American Psychological Association, Inc Vol. 55, No. 1, January 2000, PP68-78. In [https://e-dokumen.id/download/self-determination-theory-and-the-facilitation-of\\_498a8.html](https://e-dokumen.id/download/self-determination-theory-and-the-facilitation-of_498a8.html)

<sup>3</sup> -James . T. Austin, Jeffery B. Vancouver, op- cit.

خلال مساعدة الشريك على ذلك ويطلق على هذه الحالة بظاهرة أنجلو، فالزواج ليس فقط حول الزوجين وعلاقتهما، لكنه أيضا موجود لتوفير بيئة داعمة للنمو الشخصي.<sup>1</sup>

• ثالثا: الأهداف الوسيطة وهي حول الطبيعة العملية للزواج يحتاج الزوجان إلى مشاركة العمل والمسؤوليات المنزلية مع بعضهما البعض مثل الأعمال المنزلية، إدارة ميزانية الأسرة وتربية الأطفال، حيث يساهم الدعم الفعال من الزوج في الرضا الزوجي، في حين يعتبر التقسيم الغير عادل للأعمال المنزلية مصدر

• رئيسي - في الدول الغربية بشكل خاص - للنزاعات الزوجية لا سيما الأسر الحديثة ذات العائل المزدوج.<sup>2</sup>

تتغير أهداف الناس بشكل عام خلال المراحل المختلفة للنمو وبالمثل فإن الأهداف الزوجية هي أيضا قابلة للتغيرات التطورية حيث تكون أولوية أهداف النمو الشخصي عالية في سن الرشد، وتتناقص تدريجيا مع التقدم في العمر، كون الناس في بداية حياتهم يرون بأن لديهم متسع من الوقت وتحقيق هذه الأهداف سوف يساعدهم على أن يكونوا أكثر كفاءة لمواجهة التحديات المستقبلية، على النقيض من ذلك فإن أولوية أهداف الرفقة تكون منخفضة في بداية سن الرشد وتزداد باطراد كلما تقدم الناس في العمر، فكبار العمر يقدررون بشكل خاص الوقت الذي يمضونه مع شركائهم بسبب منظورهم الزمني للمستقبل المحدود.

وفيما تعلق بأولوية الأهداف الوسيطة فهي تكون الأعلى خلال متوسط بين الرشد وأقل نسبيا في مرحلة الرشد المبكرة والمتأخرة أو العمل، بما في ذلك تربية الأطفال، ورعاية الأبناء الأكبر سنا و أو الوفاء بالمتطلبات الوظيفية، مما قد يخفض عن الرضا في الحياة، وبالتالي يجب أن تكون الحاجة إلى الدعم من قبل الشريك أعلى في

<sup>1</sup> -Tianyuanli, Helene h. Fung, op- cit.

<sup>2</sup> -Michlsontristin, shanon T. claffley, Stacey William, the moderating of gender and gender role attitudes on the link between spousal and marital quality, sex Roles, vol 55, N°1, 2006, PP 73-82

منتصف مرحلة الرشد الوسطى، حيث يحتاج الأزواج في منتصف العمر لتحقيق جميع أنواع أهداف الزوجية للحصول على الرضا الزوجي، في حين أن الأزواج الصغار والكبار بحاجة فقط إلى تلبية نوع واحد من هذه الأهداف والذي يكون هو الغالب في تلك المرحلة، وعلاوة على ذلك فإن الأهداف الوسيطة الأكثر أولوية بالنسبة للأزواج متوسطي العمر، يكون تحقيقها أكثر صعوبة نسبياً مقارنة بالزوجين الآخرين. على سبيل المثال، إذا يتفق الزوجان على إنجاب أطفال.

باختصار يمكن للأهداف الزوجية المتعددة أن تجعل من منتصف العمر أكثر الأوقات صعوبة بالنسبة للأزواج، وقد يكون هذا أحد الأسباب التي تجعلهم يسجلون مستوى أدنى نسبياً، من الرضا الزوجي في منتصف العمر مقارنة بالأزواج الأصغر والأكبر سناً.

كما تتداخل الأهداف الزوجية مع عوامل أخرى للتأثير على الرضا الزوجي كالتواصل بين الزوجين، وجود أطفال، شخصية كل زوج، العامل الثقافي مثل الاعتقادات والتصورات الموجودة حول الزواج لدى كل شريك خاصة مع التغيرات المجتمعية المتسارعة.

وتمكن هذه النظرية من تفسير الشكل المنحني Curve للرضا الزوجي أين يكون هذا الأخير عالي في البداية ويقل تدريجياً ليعود للارتفاع في مرحلة لاحقة من سن الرشد.<sup>1</sup>

## 7- النمط التطوري للرضا الزوجي مع مرور الوقت:

يعتبر الزواج إحدى المراحل الانتقالية الأساسية في حياة الأفراد، من هنا كانت الحياة الزوجية تزخر بالعديد من التغيرات و التحولات التي تطرأ على هذه العلاقة و ذلك طبقاً لطبيعة المرحلة التي تمر بها وتبعاً لمستوى هذه العلاقة أيضاً، فتارة نجدها هادئة مستقرة و تارة ثائرة متغيرة.<sup>2</sup> و بالنسبة للعديد من الأفراد، يبدأ الزواج كمصدر للرضا و الانجاز، لكنه ينتهي كمصدر للإحباط و التعاسة. حيث يتسم الرضا الزوجي

<sup>1</sup> -Tianyuanli, Helene h. Fung, op- cit.

<sup>2</sup> -سنة الخولي، الزواج و العلاقات الأسرية، مرجع سابق، ص72.

بالتغير خلال دورة الحياة الزوجية نتيجة لتغير سمات و متطلبات مراحل العمر المختلفة.

لذلك نجد هناك اختلاف بين العلماء و الباحثين في تقديم النماذج النظرية التي تعنى بشكل و نمط الرضا الزوجي خلال المراحل التي تمر بها العلاقة الزوجية. و عليه قدمت العديد من الدراسات خلال فترات زمنية مختلفة، العديد من النماذج، وهي النموذج المنحني (curvilinéaire)، النموذج الخطي السلبي (linéaire négative)، و حديثا نموذج المسارات (trajectoire).

### 7-1- الدراسات المستعرضة و النموذج المنحني:

اجريت الدراسات الاولى في هذا الاتجاه، قبل ثمانينات القرن العشرين، حيث تطورت ابتداءا من عام 1960 فكرة دورة حياة الاسرة بصورة افضل، و استخدمها كل من جليك Glick و دوفال Duvall و رودجر Rodgers و سوروكن Sorokin كأداة للبحث في العلاقات الزوجية، فحاول جليك، في تحليله للحالة الزوجية في الولايات المتحدة الامريكية، ان يوضح مضمون التغيرات المختلفة التي تتعرض لها الاسرة بتحركها خلال المراحل المختلفة،<sup>1</sup> كما ساهمت افلين دوفال Eveline Duvall في تلك الحقبة بشكل كبير في الدراسات التي عنيت بتطور العلاقة الزوجية، من خلال تقديمها نموذج لمراحل الزواج، و التي قسمتها إلى ثمانية مراحل، تنمو خلالها الاسرة العادية، و يختلف المدى الزمني لكل منها. و تتمثل في :

- زوجان فقط بدون اطفال
- زوجان في حالة انجاب (اكبر الاطفال عمره ثلاثون شهرا)
- زوجان مع اطفال في سن ما قبل المدرسة (عمر الاطفال من سنتين حتى ستة سنوات)
- زوجان مع اطفال في سن المدرسة (من ستة سنوات الى 13 سنة)

<sup>1</sup> - سناء الخولي، الأسرة و الحياة العائلية، مرجع سابق، ص 125.



- زوجان مع ابناء مراهقين و شبان ( من 13 سنة الى 20 سنة)
  - دخول الزوجان مرحلة ما بعد الوالدية ( مغادرة الاطفال المنزل عند بلوغ الرشد)
  - عش خالي و عودة الزوجان وحيدان كما كانا في البداية
  - زوجان متقدمان في العمر ( من سن الإحالة على المعاش حتى الموت).<sup>1</sup>
- فيما يخص دورة حياة الزوجين في البلدان العربية، يمكن اضافة لها زوجان مع احفاد، فالاسرة في المجتمعات العربية و منها الجزائر بعد زواج الاولاد وتكوينهم لاسرهم الا انهم يعتمدون على الاجداد في رعاية احفادهم، خاصة اذا كانت الام عاملة.
- ولقد استنتجت الدراسات في هذا الاتجاه بشكل عام علاقة منحنية ( منحنى على شكل حرف U)، بين مراحل دورة حياة الاسرة و الرضا الزوجي. حيث ان الرضا الزوجي ينخفض باستمرار فيكون في ذروته في بداية الزواج، ويصل الى ادنى مستوياته في الاسر التي لديها اطفال او مراهقون في سن الدراسة حتى يغادر الاولاد العش العائلي، وعندها العديد من الازواج سوف ينعمون بتفاهم جيد بحيث يعود المنحنى الى الصعود.<sup>2</sup>
- وتعتبر مرحلة ما بعد الوالدية بالنسبة لمؤيدي هذا النموذج، كوقت لحرية عظيمة واستقلال بالنسبة للزوجين اللذين لم يصبحوا في حاجة الى القلق حول مسؤولية الأطفال الموجودين في المنزل.<sup>3</sup>
- في مقابل هذا أظهرت دراسات أخرى ان هذا الرضا الزوجي ليس بالضرورة ان يكون بهذا الشكل، مثل دراسة بينو Pineo 1961 و مارلو Marlowe 1968، أن هناك

<sup>1</sup> - Boyd.C. Rollins, Harold Fledman, marital satisfaction over the family life cycle, Journal of Marriage and Family, Vol. 32, No.1, 1970, PP 20-28. Disponible sur <http://www.jstor.org/stable/349967> consulté le : 20-02-2017 a 19:57 .

<sup>2</sup> - Eugen Lupri , James Frideres, The Quality of Marriage and the Passage of Time: Marital Satisfaction over the Family Life Cycle, The Canadian Journal of Sociology , Vol. 6, No. 3, 1981, PP 283-305. Disponible sur <http://www.jstor.org/stable/3340235> consulté le : 20-02-2017 à 19:57.

<sup>3</sup> - Rosalyn Weinman Schram, Marital Satisfaction over the Family Life Cycle: A Critique and Proposal, Journal of Marriage and Family, Vol. 41, No. 1, 1979, PP 7-12. Disponible sur <http://www.jstor.org/stable/351726> consulté le 20-02-2018 a 19:58 .

انخفاض خلال العشرة سنوات الأولى من الزواج<sup>1</sup>، في الرضا الزوجي بشكل حاد، ويفسر هذا بان الاعتراف بحقيقة أن الحياة تختلف بصورة جوهرية عن الصورة المثالية التي تقدم بها الأزواج الى الحياة الزوجية، و هناك تفسير اخر لهذا الانخفاض، وهو وجود الأطفال والروتين والالتزامات اتجاه الأقارب، والاكتشافات المفاجئة لعادات الشريك، وعدم التوصل لمبدأ تقسيم الأدوار، وبعد ذلك ومع مرور الوقت فان ألفة المعاشرة هي التي تجمع الزوجين من اجل تحقيق هدف مشترك، هو تربية الابناء و ضمان حياة افضل لهم.<sup>2</sup>

كما وجدت دراسة كل من فان لاننغهام، جونسون، أماتو **VanLaningham, Johnson, Amato**<sup>3</sup> أن الرضا الزوجي قد ينخفض حتى في السنوات الاخيرة للزواج، وقد قدم الباحثون السابقون في دراستهم أدلة على ان النموذج على الشكل المنحني للرضا الزوجي، هو من صنع الدراسات المستعرضة.

## 2-7- الدراسات الطولية و النموذج الخطي:

على الرغم من ان الكثير من الدراسات المستعرضة قدمت فهم كبير حول الزواج، الا ان الطريقة المثلى لفهم كيف تتطور الزيجات، تتجح أو تفشل هو الحصول على معطيات طولية. و لقد اثرت العديد من النظريات التي فسرت الزواج على الدراسات الطولية، مثل نظرية التعلق، نظرية التبادل الاجتماعي، النظرية الدينامية، نظرية الأزمات.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - Boyd.C. Rollins, Harold Fledman, op-cit.

<sup>2</sup> - غزلان شمسي محمد الدعدي، الضغوط النفسية و التوافق الأسري و الزوجي لدى عينة من اباء و امهات الاطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الاعاقة وبعض المتغيرات الديمغرافية و الاجتماعية، رسالة ماجستير علم النفس، جامعة أم القرى، مكة، السعودية، 2009، ص209.

<sup>3</sup> - Jody VanLaningham, David R. Johnson, Paul Amato, Marital Happiness, Marital Duration, and the U-Shaped Curve: Evidence from a Five-Wave Panel Study, Social Forces, Vol. 79, No. 4, Oxford University Press, 2001, PP 1313-1341 Disponible sur <http://www.jstor.org/stable/2675474> consulté le 02-03-2017 a 10:33 .

<sup>4</sup> - Benjamin R.karney, Thomas.N. Bradbury, The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research, Psychological Bulletin, Vol. 118, No. 1, the American Psychological Association, 1995,PP 3-34. disponible sur <http://psycnet.apa.org/buy/1995-36558-001> . consulté le 21-02-2017 a14:53.

و لا تتوافق الدراسات الطولية مع الدراسات المستعرضة في كون ان الرضا الزوجي يتبع النموذج المنحني خلال دورة حياة العلاقة الزوجية، بل تعتبر ان هناك علاقة خطية.<sup>1</sup>

ولقد وجدت الدراسات الطولية التي عنيت بمتغير مدة الزواج، ان هذا الاخير يميل الى ان يكون أكثر استقرار و لكن أقل رضا<sup>2</sup>، فحسب هذا النموذج ينخفض الرضا الزوجي مع مرور الوقت.<sup>3</sup>

و يرى بينو في نموذج الخطي أن الحب المتأجج أثناء الخطوبة لا بد و أن يخفت تدريجيا بعد الزواج، ويرى كذلك انه حين يقوم الزواج على أساس من التكافؤ بين الزوجين فان أي تغيير يطرأ على أي منهما سيخل بالتكافؤ القائم. فإذا غدا احدهما أكثر ثقة بنفسه ( وهذا ما يحصل غالبا بفضل الزواج بنفسه) فان ذلك قد يؤدي إلى نشوء صراع بينهما يسعى كل منهما من ورائه لان تكن له اليد العليا في العلاقة.و قد بينت الدراسات أن امتداد الزواج يصاحبه زيادة في نظرة عدم الرضا لدى الزوجين، فتقريبا قرر كل الأزواج مستوى مرتفعا من الرضا في العلاقة أثناء المرحلة المبكرة من الزواج، لكن كثيرا قرروا أن هناك انخفاضا في الرضا يحدث بشكل سريع في الأعوام التالية فالأشخاص السعداء ينظرون إلى شركائهم بشكل اقل إعجابا بمرور الوقت، الذي ينظر فيه غير السعداء إلى شركائهم أنهم أصبحوا غير مرغوب فيهم على الإطلاق.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - Caroline O.Vaillant, George.E.Vaillant, Is the U-Curve of marital satisfaction an illusion? A 40-Year study of marriage, Journal of Marriage and the Family, Vol.55, No.1,National Council on Family Relations(USA), 1993, PP230-239 Disponible sur <https://www-jstor-org.www.snd11.arn.dz/stable/352971> consulte le 20-02-2017 a 20:50.

<sup>2</sup> - Benjamin R.karney, Thomas.N. Bradbury, The longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A review of theory, method and research, op-cit.

<sup>3</sup> - Eugen Lupri and James Frideres, op-cit.

<sup>4</sup> - أزهار ياسين سمكري، مرجع سابق، ص 36.

## خلاصة الفصل

مفهوم الرضا الزوجي هو مفهوم متعدد الأوجه و الأبعاد يتضمن عناصر نفسية، روحية، اجتماعية، و اقتصادية، ويختلف تعريفه من باحث إلى آخر، كما انه يتداخل مع العديد من المفاهيم، ويتأثر الرضا الزوجي بالعديد من العوامل مثل الاتصال، الأطفال، الإجهاد النفسي وغيرهم. كما تم تفسيره من قبل العديد من وجهات النظر.

الفصل الخامس

الجانب الميداني للدراسة

## أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة

### تمهيد:

يهتم هذا الفصل بتوضيح أهم الخطوات و الأساليب العلمية التي استخدمناها في إجراء البحث، ابتداء من الخطوة الأولى المتمثلة في اختيار المنهج الذي سوف يتم به مقارنة البحث، كذلك تحديد عينة البحث، إلى جمع المعلومات و تحليلها اعتماداً على مجموعة من الأدوات العلمية و الأساليب الإحصائية الملائمة.

### 1- المنهج المستخدم:

المنهج هو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول للحقيقة، أو الطريق المؤدية للكشف عن الحقيقة في مختلف العلوم، لدى من الممكن أن نفهم من هذا اللفظ بمعناه العام أنه يمكن أن تدخل تحته كل طريقة تؤدي إلى غرض معلوم نريد تحصيله، وكل الدراسات على اختلافها تعتمد على المناهج، ففي التعليم مثلاً يستخدم منهج للقراءة و منهج للتعلم، والعلم الذي يبحث في المناهج يسمى علم المناهج، وهو العلم الباحث في الطرق المستخدمة في العلوم للوصول للحقيقة.<sup>1</sup> وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي.

حيث يعد المنهج الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن هذه الظاهرة أو المشكلة والعمل على تصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة، وهو مرتبط منذ نشأته بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الإنسانية؛ بشكل عام يمكن تعريف المنهج الوصفي على أنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية و دقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة و

<sup>1</sup>- عبد الرحمن العيسوي، مناهج البحث العلمي، دار الرتب الجامعية بيروت لبنان 2000، ص 77

ذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.<sup>1</sup>

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

البحث منذ بداياته عبارة عن عملية استطلاعية من خلال الاحتكاك بالأستاذات بحكم عملنا في نفس المؤسسة عن طريق القيام بمحادثات مع البعض منهن بطريقة عفوية، تمحورت حول انشغالاتهن والأعراض اللاتي يشكين منها. والتي تبلورت على أساسها هذه الدراسة.

أما فيما تعلق بالدراسة الاستطلاعية المتعارف عليها ميدانيا نستطيع القول انها تمت على مرحلتين غير محددتين في المدة خلال الموسم الجامعي 2015، مع مجموعة من أستاذات جامعة سكيكدة، مرحلة اولى تم فيها جمع المعلومات حول موضوع الدراسة بطريقة رسمية، وبناء أدوات الدراسة. حيث استعنا بالمقابلة النصف موجهة مع عينة قصدية شملت 20 استاذة، والتي من خلالها تم بناء استمارة مصادر الاجهاد، كانت أسئلتها :

- هل تعانين من الإجهاد (الضغط النفسي - stress) ؟
- ما الذي يجعلك تحسين بالإجهاد (الضغط النفسي - stress) في كونك أستاذة؟
- ما الذي يجعلك تحسين بالإجهاد (الضغط النفسي - stress) في كونك أم؟
- ما الذي يجعلك تحسين بالإجهاد (الضغط النفسي - stress) في كونك زوجة؟
- ما الذي يجعلك تحسين بالإجهاد (الضغط النفسي - stress) في التوفيق بين الحياة الأسرية و العملية؟
- إذا ارتأيت بان هناك مصادر أخرى للإجهاد و لم يتم التطرق إليها فالرجاء ذكرها؟

<sup>1</sup> محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، منهجية البحث العلمي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط2، 1999، ص 46

حيث صرحنا الأستاذات بأنهن يعانين من الإجهاد، وذكر العديد من المعلومات حول ما يجعلهن يعانين من الإجهاد، ولقد ظهر لدينا محور آخر لم يتم التطرق إليه في المقابلة أطلقنا عليه فيما بعد بمصادر الإجهاد الفردية. ولقد استغلينا هذه المعلومات في بناء استمارة مصادر الإجهاد.

أما المرحلة الثانية فقد تم فيها مناقشة أدوات الدراسة مع الاستاذ المشرف، وبعدها تم توزيعها على مجموعة من الاساتذة بغرض التحكيم، ليتم في الاخير قياس الخصائص السيكومترية لهذه الادوات، وذلك بتطبيقها على عينة قصدية قوامها 30 أستاذة حيث تمت اضافة عشرة أستاذات إلى العشرون السابقين. وسوف نتعرض لهذا بالتفصيل في عنصر أدوات جمع البيانات.

### **3- الإطار المكاني و الزماني للدراسة الأساسية:**

تم إجراء الدراسة في جامعة 20 أوت 1955 أو جامعة سكيكدة، و هي جامعة جزائرية تقع بمدينة سكيكدة شرق البلاد. أنشئت بموجب المرسوم التنفيذي رقم 98-223 سنة 1998 كمركز جامعي، ثم ارتقت في 18 سبتمبر 2001 بموجب المرسوم التنفيذي رقم 01-272 إلى جامعة ليطلق عليها اسم جامعة 20 أوت 1955، في 20 أوت 2005 إحياءا للذكرى الأربعين لهجومات الشمال القسنطيني و تحتوي على 6 كليات، هم:

- كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية.
- كلية التكنولوجيا.
- كلية العلوم.
- كلية العلوم الاقتصادية، التجارية وعلوم التسيير.
- كلية الحقوق والعلوم السياسية.
- كلية الأدب واللغات.



أما فيما يخص الإطار الزمني فقد أجريت الدراسة منذ شهر جانفي إلى نهاية شهر جوان 2016، تخللتها بعض الإنقطاعات بسبب العطل و الامتحانات، حيث تم خلال هذه الفترة توزيع أدوات الدراسة.

#### 4- عينة الدراسة الأساسية و خصائصها:

يعد استخدام العينات من الأمور العادية في مجال العلوم الاجتماعية و الطبيعية، والعينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من الأفراد أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي، يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها، و من تم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة في حالة ما كانت ممثلة له بشكل جيد.

و فيما يخص عينة دراستنا فقد تم المسح الشامل لجميع أستاذات جامعة 20 أوت سكيكدة المتزوجات واللاتي تتوفر فيهن الشروط التالية: لديهن منصب عمل ثابت متزوجات و لديهن ابن على الأقل، بحيث قمنا بالاتصال بمصلحة الموظفين للجامعة و التي زودتنا بعدد الاستاذات في كل كلية (ملحق رقم)، والبالغ عددهن حسب الإحصاءات 263 لكننا لم نجد هذا العدد في الحقيقة، ففي أرض الواقع كن 229. وبعد استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها 30، واستبعاد 15 أستاذة متزوجة بدون أولاد، وغياب 9 من الأستاذات نتيجة عطل مرضية طويلة الامد وأمومة، ورفض 3 أستاذات العمل معنا، تم في الاخير توزيع أدوات الدراسة على 172 أستاذة، و من هذا العدد تحصلنا على 163 استجابة كاملة. و تتميز هذه العينة بما يلي :

### 3-1- من حيث العمر:

#### جدول رقم - 1- توزيع أفراد العينة حسب العمر

الفئة العمرية	العدد	النسبة المئوية
[33- 28]	35	21,5
[39- 34]	71	43,6
[45- 40]	44	27,0
[51- 46]	13	8,0
المجموع	163	100

كان عمر أصغر فرد في العينة 28 سنة وأكبر فرد 50 سنة حيث توزع أفرادها على أربعة فئات حسب الجدول رقم(1)، حيث نلاحظ ان بروز الفئة الثانية من حيث العدد بنسبة 43,6٪، تليها الفئة الثالثة بنسبة 27,0٪، ثم الاولى لتكن الفئة الرابعة هي الاخيرة بنسبة 8٪.

### 3-2- من حيث عدد سنوات الزواج:

#### جدول رقم - 2- توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات الزواج

عدد سنوات الزواج	العدد	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	30	18,4
من 5 - 10 سنة	56	34,4
من 10 - 15 سنة	57	35
من 15 - 20 سنة	11	6,7
أكثر من 20 سنة	9	5,5
المجموع	163	100

يظهر من الجدول رقم (2) أن هناك تفاوت بين سنوات الزواج لدى عينة البحث، حيث تمثل الفئة الخامسة (أكثر من 20 سنة) و الفئة الرابعة (من 15- 20 سنة) أقل الفئات من حيث النسبة المئوية، و الفئة الأولى (أقل من 5 سنوات) الفئة الثانية (5- 10 سنة) و الفئة الثالثة (10- 15 سنة) أكثر الفئات، وذلك حسب التوزيع التالي (5,5%)، (6,7%)، (18,4%)، (34,4%)، (18,4%) . و هذا يشير الى أن أغلب الأستاذات في منتصف حياتهن الزوجية.

### 3-3- من حيث عدد الأولاد:

#### جدول رقم 3 - توزيع أفراد العينة حسب عدد الأولاد

عدد الأبناء	العدد	النسبة المئوية
1	41	25,2
2	57	35
3	53	32,5
4	9	5,5
5	3	1,8
المجموع	163	100

تراوح عدد أبناء العينة من ابن واحد إلى خمسة أبناء، لكن النسبة الكبيرة كانت للعدد ابنين بنسبة 35% و 3 أبناء بنسبة 32,5%، لتكون النسبة الأضعف للعدد 5 أبناء والتي قدرت بـ 1,8% . و هذا قد يدل على تحكم الأستاذات في عملية الانجاب.

### 3-4- من حيث عدد سنوات العمل:

#### جدول رقم 4 - توزيع أفراد العينة حسب سنوات العمل

عدد سنوات العمل	العدد	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	26	16
من 5- 10 سنة	60	36,8
من 10- 15 سنة	52	31,9
من 15- 20 سنة	22	13,5
أكثر من 20 سنة	3	1,8
المجموع	163	100

يظهر من خلال الجدول رقم (5) أن هناك تفاوت في عدد سنوات العمل لدى العينة حيث تحصلت الفئة الثانية من (5- 10 سنوات) على نسبة 36,8% وهي الأعلى بين النسب، لتلي فيما بعد الفئة الثالثة من (10- 15 سنة)، وتم الأولى (أقل من 5 سنوات)، والرابعة (من 15- 20 سنة)، و خامسة (أكثر من 20 سنة) على التوالي، بنسب 31,9%، 16%، 13,5%، 1,8%. إذن فالنسبة الكبيرة من الأستاذات في نصف مشوارهم العملي.

### 5- أدوات جمع بيانات الدراسة الاساسية:

لقد اعتمدت هذه الدراسة على 3 أدوات، تمثلت في سلم لقياس مستوى الإجهاد النفسي النفسي، وسلم لقياس الرضا الزوجي، واستمارة مصادر الإجهاد النفسي، و لقد تم بناءهم من قبل الباحثة. و ذلك بعد:

- الرجوع إلى الأسس النظرية للإجهاد النفسي و الرضا الزواج.
- الرجوع إلى المقاييس ذات الصلة بموضوع الدراسة .
- الاحتكاك مع عينة الدراسة

- وبخصوص استمارة مصادر الإجهاد النفسي فلقد كانت محصلة لنتائج المقابلة مع الأستاذات في الدراسة الاستطلاعية.
- و لقد تم اختيار بنود أدوات الدراسة ضمن الأسس و المعايير التالية:
- الابتعاد عن التعقيد اللفظي أو النحوي، أو الصرفي أو الدلالي.
- استخدام المفردات الأكثر شيوعا لدى عينة البحث.
- ويستغرق ملاً أدوات دراستنا 25 دقيقة. وفيما يلي تقديم هذه الأدوات.

### **1-5- سلم الإجهاد النفسي:**

#### **1-1-5 تصميمه:**

بني لقياس مستوى الإجهاد النفسي، على أساس الأعراض الأكثر تمثيلاً للإجهاد النفسي، ولقد اشتمل على جزأين، تمثل الجزء الأول في استمارة البيانات العامة، قصد إثراء المتغيرات الديموغرافية واستعمالها في الدراسة، وقد اشتملت تلك الاستمارة على ما يلي : العمر، عدد سنوات الزواج، عدد الأولاد، عدد سنوات العمل.

أما الجزء الثاني فقد احتوى في البداية على 59 بند ليصبح بعدها 58 بعد اطلاع المحكمين عليها موزعة على 4 محاور، كل محور يمثل مجموعة من الأعراض والتي تمثلت في: الأعراض الجسدية، العاطفية، الإدراكية المعرفية، السلوكية. وكانت كل بنوده مبنية بالسلب.

#### **1-1-5- الخصائص السيكومترية للسلم:**

بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للسلم، قمنا ببعض الإجراءات المنهجية من حساب صدق و ثبات، بتطبيق السلم على عينة تكونت من 30 أستاذة من جامعة 20 أوت سكيكدة.

وفيما يخص الصدق فقد تم اللجوء إلى نوعين و هما:

## أ- الصدق الظاهري:

والذي يعرف أيضا بصدق المحكمين(قائمة المحكمين ملحق رقم1)، لرؤية مدى سلامة الصياغة اللفظية، وقدرة كل بند على التمييز بين الأفراد في إجاباتهم، حيث تم توزيع أدوات الدراسة في صورتهم الاولية على 8 اساتذة من 3 جامعات مختلفة لمدة شهر ونصف، تم الحصول على 6 من أصل الثمانية، ولقد اتفق غالبيتهم على البنود ما عدا البعض منهم و البالغ عددهم 3 و الذين تم تنحيتهم وهم: " هبة في الجسد مفاجئة من الحرارة- لا أنتج اي شيء فكريا- حركات خرقاء" ، و ملاحظاتهم كانت حول مجموعة من البنود التي كانت مركبة و حول إعادة صياغة بعض أنواع البنود الأخرى سواء من حيث الاسلوب أو العبارات مثل بند "تسارع في ضربات القلب، صعوبة في التنفس" يث تم فصل العبارتين لتشكّل كل واحدة منها بند. ولقد تم أخذ الملاحظات بعين الاعتبار، وتم إدخال التعديلات قبل توزيع السلم على عينة الدراسة الاستطلاعية.

## ب- صدق المحتوى:

يطلق عليه أيضا صدق الاتساق الداخلي، و يقصد به مدى اتساق كل فقرة من فقرات السلم مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة. ويمكن حساب الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محاور السلم والدرجة الكلية للمحور نفسه، ومعاملات الارتباط بين كل محور وسلم الإجهاد النفسي. وفيما يلي جداول توضح النتائج المتحصل عليها فيما يخص صدق المحتوى.

## جدول رقم 5-

يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمحور في سلم الإجهاد النفسي

مستوى الدلالة	معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمحور	المحور	البند
0,01	0,978	محور الأعراض الجسدية	الإحساس بالتعب
0,01	0,999		آلام في الرأس
0,01	0,913		اضطرابات في المعدة ( مثل صعوبة في الهضم،حموضة،غازات)
0,01	0,999		اضطرابات معوية ( إمساك، أو إسهال)
0,01	0,978		آلام و توتر في العضلات كالرقبة و الأكتاف
0,01	0,995		تسارع في ضربات القلب
0,01	0,999		صعوبة في التنفس
0,01	0,955		برودة و تنمل في الأطراف
0,01	0,955		جفاف الفم و صعوبة في البلع
0,01	0,978		اضطرابات في العادة الشهرية
0,01	0,955		اضطرابات جلدية كالاكزيما
0,01	0,999		زيادة حدة بعض الأعراض الجسدية ( مثل القرحة، الكولسترول، التهاب المفاصل أو القولون العصبي)
0,01	0,978		فك مشدود و طحن للأسنان
0,01	0,955		الشعور بغصّة في الحلق أو المعدة
0,01	0,999		تكرار التعرض للمرض (ضعف مقاومة المرض)
0,01	0,995		الحاجة الملحة للتبول
0,01	0,9551		غثيان ( رغبة في القيء)
0,01	0,913		آلام في الظهر
0,01	0,978		تساقط كثيف للشعر
0,01	0,990		محور الأعراض
0,01	0,994	الشعور بفقدان السيطرة على الأمور	
0,01	0,948	صعوبة في الاسترخاء و الإحساس براحة البال	
0,01	0,994	الإحساس بالوحدة	
0,01	0,994	الإحساس بالحزن	

0,01	0,990		خوف أو قلق مبالغ فيه
0,01	0,948		الانعزال عن الناس
0,01	0,994		فقدان الرغبة الجنسية
0,01	0,922	العاطفية	الإحساس بضيق شديد إلى درجة الشعور بأنك على وشك الانفجار
0,01	0,992		كثرة البكاء و بدون سبب خاصة عندما تكونين لوحده
0,01	0,990		الشعور بالحساسية(من النقد مثلا)
0,01	0,999		فقدان روح الفكاهة
0,01	0,999		فقدان الثقة بالنفس
0,01	0,969		عدم الإحساس باللذة من أشياء كانت ممتعة من قبل
0,01	0,999		رؤية الأمور(الأنشطة، المهام) على أنها جبال
0,01	0,978		عدم القيام بالأشياء بشكل جيد
0,01	0,999		صعوبة في التركيز
0,01	0,999		تشوش في الأفكار
0,01	0,969		النسيان
0,01	0,969		صعوبة في تنظيم الوقت
0,01	0,999		إحساس بفراغ في الرأس
0,01	0,978		التردد في اتخاذ القرارات
0,01	0,891		التشاؤم ورؤية فقط الجانب السلبي للأمور
0,01	0,987		التفكير دائماً في نفس الأشياء
0,01	1		القيام بكل شيء بسرعة(الأكل، المشي، الكلام...)
0,01	1		الاتشغال الدائم بالساعة
0,01	0,962		زيادة استهلاك المنبهات(القهوة، الشاي...)
0,01	1		سلوكيات عصبية كدق أصابع الأيدي، الأرجل، أو قضم الأظافر.
0,01	0,962		تغير في الشهية(الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية)
0,01	0,973		إهمال المظهر
0,01	0,903		صعوبة البداية ببعض الأعمال و تأجيلها إلى الغد
0,01	0,962		التغيب عن العمل
0,01	1		التأخر عن المواعيد
0,01	0,973		الخمول وقلة الحركة
0,01	1		الحاجة للحركة وكثرتها
0,01	0,903		صعوبة في النوم(البداة أو الاستغراق فيه)
0,01	1		القيام بالكثير من الجهد و الحصول على نتائج أقل
0,01	0,962		التأكد باستمرار من إغلاق الأبواب، الغاز، النوافذ
0,01	0,962		كثرة الحوادث و الإصابات المنزلية
		محدود الأعراض المعرفية	
		محدود الأعراض السلوكية	



## جدول رقم 6- يوضح معامل ارتباط كل محور بسلم الإجهاد النفسي

رقم	المحور	معامل ارتباط درجة المحور بالدرجة الكلية للسلم	مستوى الدلالة
1	محور الأعراض الجسدية	0,999	0,01
2	محور الأعراض العاطفية	0,999	0,01
3	محور الأعراض المعرفية	0,993	0,01
4	محور الأعراض السلوكية	0,997	0,01

ونلاحظ من الجدول رقم (6) و الجدول رقم (7) أن كل معاملات الارتباط دالة عند

مستوى (0,01) وبالتالي يمكننا اعتماد السلم كأداة صادقة لقياس الإجهاد النفسي.

### ج - الثبات:

يقصد بثبات أداة القياس أن نتحصل على النتائج نفسها، إذا أعيد تطبيق الأداة على نفس العينة وفي نفس الظروف، ولقد تم قياس الثبات لصيغة واحدة من السلم بالاعتماد على معاملات ثبات التجزئة النصفية وألفا كرونباغ. وفيما يلي جداول توضح النتائج المتحصل عليها فيما يخص الثبات.

جدول رقم-7- يوضح معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية لمحاور سلم الإجهاد النفسي

رقم	المحور	عدد البنود	الارتباط قبل التصحيح	الارتباط بعد التصحيح
1	محور الأعراض الجسدية	19	0,997	0,999
2	محور الأعراض العاطفية	11	0,988	0,994
3	محور الأعراض المعرفية	13	0,997	0,998
4	محور الأعراض السلوكية	15	0,999	1

جدول رقم -8- يوضح معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباغ لسلم الإجهاد النفسي

معامل الثبات	الطريقة المستخدمة
1	التجزئة النصفية
0,999	ألفا كرونباغ

من الجدول رقم (7) و جدول رقم (8) تحصلنا على معاملات ثبات مرتفعة، مما يسمح لنا باستخدام السلم لقياس الإجهاد النفسي لدى العينة.

### 5-1-3- طريقة التصحيح:

تم قياس استجابات أفراد العينة على كل بند من فقرات السلم من خلال سلم استجابة تم تدرجه حسب مقياس ليكرت إلى 5 نقاط و ذلك حسب الأوزان التالية: أبدأ=1، نادرا=2، أحيانا=3، دائما=4، غالبا=5، و لتصحيح السلم يتم جمع الدرجات التي تتحصل عليها المفحوصة في المحاور الخمسة للوصول إلى الدرجة الكلية للسلم. و تتراوح الدرجات على السلم من (58) إلى (290)، حيث يندرج من إجهاد نفسي منخفض إلى إجهاد نفسي مرتفع. بحيث يكون الإجهاد النفسي:

- مستوى الإجهاد النفسي منخفض من 58 إلى 135 درجة.
- مستوى الإجهاد النفسي متوسط من 136 إلى 213 درجة.
- مستوى الإجهاد النفسي مرتفع من 214 إلى 290 درجة.

### 5-2- استمارة مصادر الإجهاد النفسي:

#### 5-2-1- تصميمها:

صممت هذه الاستمارة لمعرفة مصادر الإجهاد النفسي لدى الأساتذة الجامعية، و لقد تمكنا من خلال العبارات و الجمل المنتجة من خلال مقابلة الدراسة الاستطلاعية، من تكوين استمارة احتوت على 60 بند توزعت على 5 محاور، وهي: محور خاص بالمجهدات الفردية المتعلقة بالأساتذة ، محور المجهدات المهنية، الأكاديمية، العائلية، ومحور المجهدات المتعلقة بالتداخل ما بين الحياة المهنية و العائلية.

#### 5-2-2- الخصائص السيكومترية للاستمارة:

يهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للسلم، قمنا ببعض الإجراءات المنهجية من حساب صدق و ثبات، بتطبيق السلم على عينة تكونت من 30 أستاذة من جامعة 20 أوت سكيكدة.

فيما يخص الصدق فقد تم اللجوء إلى نوعين و هما:

#### أ- الصدق الظاهري:

والذي يعرف أيضا بصدق المحكمين، لرؤية مدى سلامة الصياغة اللفظية، وقدرة كل بند على التمييز بين الأفراد في إجاباتهم، حيث تم توزيع أدوات الدراسة على 8 اساتذة من 3 جامعات مختلفة لمدة شهر ونصف لكن تم الحصول على 6 من أصل الثمانية، حيث اتفق غالبيتهم على البنود وملاحظاتهم كانت حول مجموعة من البنود التي كانت مركبة وحول إعادة صياغة بعض أنواع البنود الأخرى. ولقد أخذنا الملاحظات بعين الاعتبار، وتم إدخال بعض التعديلات قبل توزيع السلم على عينة الدراسة الاستطلاعية.

#### ب- صدق المحتوى:

يطلق عليه أيضا صدق الاتساق الداخلي، و يقصد به مدى اتساق كل فقرة من فقرات مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة. ويمكن حساب الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستمارة والدرجة الكلية للمحور نفسه، ومعاملات الارتباط بين كل محور و الدرجة الكلية للاستمارة. وفيما يلي جداول توضح النتائج المتحصل عليها فيما يخص صدق المحتوى.

## جدول رقم - 9- يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمحور في استمارة

### مصادر الإجهاد النفسي

مستوى الدلالة	معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمحور	المحور	البند
0,01	0,561	مصادر الإجهاد النفسي الفردية	عدم وجود وقت خاص بك تهتمين فيه بنفسك
0,01	0,720		ليس لديك وقت لمقابلة صديقاتك
0,01	0,699		ليس لديك وقت كافي للاستراحة
0,01	0,455		قضاءك للعطلة في المنزل
0,01	0,494		انتظار المجتمع منك أن تتحملي أدوارك كزوجة - ربة منزل- أم وعاملة على الوجه الأكمل
0,01	0,520		ضبط مخططاتك بما يتماشى ويراعي احتياجات أسرته و عملك أولاً
0,01	0,597		بعد المسافة بين العمل و مقر السكن
0,01	0,694		استعمال أكثر من وسيلة مواصلات من والى العمل لأنه ليس لديك سيارة
0,01	0,673		استعمال أكثر من وسيلة مواصلات من والى العمل لان زوجك لا يقوم بإيصالك
0,01	0,658		الوقت المستغرق في الذهاب و الإياب من العمل
غير دال	0,126	مصادر الإجهاد النفسي المهنية	غياب المحفزات (المادية و المعنوية) في بيئة العمل
0,01	0,701		عدم اهتمام الطلبة
0,01	0,742		عدم التزام الطلبة
0,01	0,582		ضعف مستوى الطلبة
0,01	0,502		نقص الاتصال و التواصل بين الادارة و الأستاذ
0,01	0,358		عدم توافق توقيت العمل مع الحياة العائلية
0,01	0,642		عدم توفر إمكانيات عمل مناسبة(عدم توفر مكاتب، مراجع ...)
0,01	0,658		عدم مواءمة ظروف (مثل الضوضاء، ارتفاع درجة الحرارة داخل الأقسام)
0,05	0,423		تقدير منخفض للأستاذ الجامعي في المجتمع
غير دال	0,337		
غير دال	0,330		مركزية شديدة لا تسمح بالمشاركة في اتخاذ القرارات
0,01	0,600	مصادر الإجهاد	بعد المسافة بين العمل و مقر السكن
0,01	0,696		استعمال أكثر من وسيلة مواصلات من والى العمل لأنه ليس لديك سيارة
0,01	0,846		بطء تقدم المسيرة الأكاديمية
0,01	0,852		نقص في الإنتاج العلمي
0,01	0,834		الحاجة إلى تجديد المعارف
0,01	0,834		

0,01	0,884	صعوبة في تحقيق متطلبات تقدم المسيرة الأكاديمية من منشورات و مؤتمرات و ندوات
0,01	0,841	عدم وضوح سياسات البحث العلمي
غير دال	0,242	كثرة الوقت المستغرق في القيام بالأعمال المنزلية (التسوق، التنظيف، لغسيل، تحضير الطعام...)
0,05	0,414	تحمل كلي لمسؤولية الأولاد(كندريسهم، أخذهم إلى الطبيب...)
0,01	0,562	
0,01	0,609	عدم مشاركة الزوج في الأعمال المنزلية
غير دال	0,348	عدم مشاركة الزوج في العناية بالأولاد
0,01	0,556	وجود طفل يحتاج إلى عناية خاصة(لديه مرض مزمن أو من ذوي الاحتياجات الخاصة)
0,01	0,600	الاهتمام بأفراد آخرين من العائلة (أب، أم، حماة، حمى، آخر)
0,01	0,477	تفريغ الغضب على الأبناء
0,01	0,499	الشعور بالتقصير و الإهمال في حق الأبناء
0,05	0,446	عدم رؤية الأبناء يكبرون
0,01	0,531	مشكلة إيجاد مكان لوضع الأطفال خلال العمل
0,05	0,417	صعوبة التعامل مع الأبناء المراهقين
0,01	0,737	الأعباء المالية (كالإيجار، الديون...)
0,01	0,734	عدم مراعاة زوجك لكونك امرأة عاملة وكثرة مطالبه
0,01	0,743	حديث زوجك عن مشكلاتكم الناتجة عن خروجك للعمل أمام أفراد العائلة
0,01	0,725	
0,01	0,719	عدم وجود مساندة معنوية من قبل الزوج كالتشجيع.
0,01	0,637	غياب الزوج المتكرر بسبب العمل(يعمل بعيدا، مواقيت عمله غير ملائمة...)
0,01	0,557	إلزام زوجك لكي يتحمل مصاريفك الشخصية لأنك امرأة عاملة
0,01	0,562	إجبار زوجك لكي للمشاركة في نفقات المنزل
0,01	0,499	تصرف زوجك في راتبك
0,01	0,508	التقصير اتجاه الزوج كعدم إمضاء الكثير من الوقت معه
0,01	0,750	الالتزامات الاجتماعية وضرورة حضور المناسبات بالرغم من عدم وجود الوقت الكافي لذلك
0,01	0,637	أفكر فيما ينتظرني في المنزل وأنا في العمل
0,01	0,657	انشغالاتي و متطلباتي العائلية تجعلني متوترة في عملي و مع زملائي
0,01	0,585	غالبا ما أكون متعبة في العمل نتيجة مسؤولياتي العائلية
0,01	0,570	أجد صعوبة في التركيز في عملي نتيجة مشاكل عائلية
0,01	0,601	ليس لديك رغبة في العمل بسبب مشاكل مع زوجك
0,01	0,656	عملي تتبعه مسؤوليات كبيرة حتى وأنا بالمنزل
0,01	0,715	تضطرين إلى إلغاء مواعيد مع عائلتك / أصدقائك بسبب التزام مهني

### مصادر الإجهاد النفسي العائلي

### التداخل ما بين الحياة العملية و العائلية

0,01	0,752	عملي يأخذ مني وقت كنت أود أن أفضيه مع عائلتي
0,01	0,663	عائلتي تتضايق من كثرة انشغالي بعملي عندما أكون بالمنزل

باستعراض معطيات الجدول (9) والتي توضح معاملات ارتباط بين بنود المحور الأول، الثاني، الثالث، الرابع والخامس، يتبين لنا أن جميع البنود دالة عند مستوى (0.01) وعند مستوى (0.05) مما يعنى صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة. مع استبعاد 3 بنود في المحور الثاني والتي تحصلت على معامل ارتباط متدن، وهى البنود (11، 20، 21). ليصبح عدد بنود المحور الثاني 14. وتم أيضا استبعاد بندين من المحور الرابع وهما (29، 33)، ليصبح عدد بنود هذا المحور 21. وليصل عدد بنود الاستمارة إلى 55 بند بعد أن كانت 60 بند.

#### جدول رقم - 10 - يوضح معامل ارتباط درجة المحور بالدرجة الكلية لاستمارة مصادر الإجهاد النفسي

رقم	المحور	معامل ارتباط درجة المحور بالدرجة الكلية للسلم	مستوى الدلالة
1	مصادر الإجهاد النفسي الفردية	0,351	0,05
2	مصادر الإجهاد النفسي المهنية	0,846	0,01
3	مصادر الإجهاد النفسي الأكاديمية	0,530	0,01
4	مصادر الإجهاد النفسي العائلية	0,889	0,01
5	التداخل ما بين الحياة العملية و العائلية	0,813	0,01

### ج - الثبات:

يقصد بثبات أداة القياس أن نتحصل على النتائج نفسها إذا أعيد تطبيق الأداة على نفس العينة وفي نفس الظروف، ولقد تم قياس الثبات لصيغة واحدة من السلم بالاعتماد على معاملات ثبات التجزئة النصفية و ألفا كرونباغ. وفيما يلي جداول توضح النتائج المتحصل عليها فيما يخص الثبات.

### جدول رقم-11- يوضح معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية لكل محور من محاور استمارة مصادر الإجهاد النفسي

رقم	المحور	عدد البنود	الارتباط قبل التصحيح	الارتباط بعد التصحيح
1	مصادر الإجهاد النفسي الفردية	6	0,242	0,390
2	مصادر الإجهاد النفسي المهنية	14	0,653	0,790
3	مصادر الإجهاد النفسي الأكاديمية	5	0,769	0,869
4	مصادر الإجهاد النفسي العائلية	21	0,794	0,885
5	التداخل ما بين الحياة العملية و العائلية	9	0,529	0,692

### جدول رقم -12- يوضح معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباغ لاستمارة مصادر الإجهاد النفسي

الطريقة المستخدمة	معامل الثبات
التجزئة النصفية	0,768
ألفا كرونباغ	0,938



من الجدول رقم (11) و جدول رقم (12) تحصلنا على معاملات ثبات مرتفعة، مما يسمح لنا باستخدام الاستمارة لقياس مصادر الإجهاد النفسي لدى العينة.

### 5-2-3- طريقة التصحيح:

تم قياس استجابات أفراد العينة على كل بند من فقرات الاستمارة من خلال سلم استجابة تم تدرجه حسب مقياس ليكرت إلى 3 نقاط و ذلك حسب الأوزان التالية : هي يسهم بدرجة كبيرة =3، يسهم بدرجة متوسطة =2، يسهم بدرجة قليلة =1، و لتصحيح الاستمارة تم حساب متوسط درجة إسهام كل مصدر في إحداث الضغط النفسي و ترتيبها ترتيب تنازلي.

### 5-3- سلم الرضا الزوجي:

#### 5-3-1- تصميمه:

بعد الاطلاع على عدد من مقاييس الرضا الزوجي، مثل مقياس شنايدر **Schnyder** ، ومقياس فيولا الببلاوي، الذي يعتبر من أكثر مقاييس الرضا الزوجي تداولاً في البيئة العربية، و قد تميزت المقاييس المطلع عليها بالطول فقد تصل إلى 80 بند فما فوق، لذا ارتأينا تصميم سلم خاص بدراستنا يكون أقل عدداً، يمس الجوانب الأساسية للموضوع ويجعل المفحوصة أكثر تجاوباً معه خاصة أنه قد سبقه في التقديم سلم الإجهاد و استمارة مصادره.

### 5-3-2- الخصائص السيكومترية للسلم:

بهدف التعرف على خصائص السلم السيكومترية، قمنا ببعض الإجراءات المنهجية من حساب صدق وثبات، بتطبيق السلم على عينة تكونت من 30 أستاذة من جامعة 20 أوت سكيكدة.

فيما يخص الصدق فقد تم اللجوء إلى نوعين و هما:

## أ- الصدق الظاهري:

و الذي يعرف أيضا بصدق المحكمين، لرؤية مدى سلامة الصياغة اللفظية، وقدرة كل بند على التمييز بين الأفراد في إجاباتهم، حيث تم توزيع أدوات الدراسة على 8 اساتذة من 3 جامعات مختلفة لمدة شهر ونصف لكن تم الحصول على 6 من أصل الثمانية. فيما يخص الرضا الزوجي فلم تكن أداة القياس بهذا الشكل أي سلم واحد في البداية فلقد كانت مقسمة الى 3 أجزاء لكن باتباع ملاحظات الاساتذة المحكمين أخذت شكلها النهائي.

ولقد كان هناك اتفاق على البنود الموجودة من قبل، وتحويل السؤال المفتوح الى بنود. ولقد أخذنا الملاحظات بعين الاعتبار، وتم إدخال بعض التعديلات قبل توزيع السلم على عينة الدراسة الاستطلاعية.

## ب- صدق المحتوى:

يطلق عليه أيضا صدق الاتساق الداخلي، و يقصد به مدى اتساق كل فقرة من فقرات مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة. ويمكن حساب الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند من بنود السلم والدرجة الكلية للسلم. وفيما يلي جداول توضح النتائج المتحصل عليها فيما يخص صدق المحتوى.

### جدول رقم -13- يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لسلم الرضا الزوجي

مستوى الدلالة	معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للسلم	البند
0,01	0,815	تعبيره عن مشاعر الحب و المودة
0,01	0,790	تقاسم المهام في المنزل
0,01	0,510	ثقة كل منكما في الآخر
0,01	0,681	العلاقة الجنسية

0,01	0,658	طرق اتخاذ القرارات المهمة
0,01	0,846	طرق إدارة الخلافات
0,01	0,607	تربية و تعليم الأطفال
0,01	0,901	طبيعة التواصل بينكما و طرقه
0,01	0,771	وجود اهتمامات و أنشطة مشتركة
0,01	0,730	الوقت الذي تقضيه معاً
0,01	0,661	طرق إدارة الميزانية
0,01	0,633	العلاقة مع الأسرة الممتدة (الوالدين،الأصهار)
0,01	0,760	مساعدة زوجك لك
0,01	0,750	رضاك عن اختيارك لزوجك
0,01	0,764	رضاك عن استمرارك في الحياة مع زوجك

باستعراض معطيات الجدول رقم(13) يظهر لنا أن جميع البنود دالة عند مستوى (0.01) مما يعنى صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.

#### النتائج:

يقصد بـثبات أداة القياس أننا نتحصل على نفس النتائج إذا أعيد تطبيق الأداة على نفس العينة وفي نفس الظروف، و لقد تم قياس الثبات لصيغة واحدة من السلم بالاعتماد على معاملات ثبات التجزئة النصفية و ألفا كرونباغ. وفيما يلي جداول توضح النتائج المتحصل عليها فيما يخص الثبات.

جدول رقم-14- يوضح معاملات الثبات المستخرجة بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباغ لسلم الرضا الزوجي

معامل الثبات	الطريقة المستخدمة
0,922	التجزئة النصفية
0,940	ألفا كرونباغ

حسب النتائج الملاحظة في الجدول رقم (14) يظهر الدرجة الكلية لسلم الرضا الزوجي المتحصل عليهما بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباغ مرتفعة، تمكننا من تطبيق الأداة على عينة البحث.

### 5-3-3- طريقة التصحيح:

تم قياس استجابات أفراد العينة على كل بند من فقرات السلم من خلال سلم استجابة تم تدرجه حسب مقياس ليكرت إلى 5 نقاط، حيث أعطيت لكل بند درجة حسب وزنه في إحداث الرضا من عدمه، وهي خمسة نقاط (5) وأربعة نقاط (4) لعدم الرضا الزوجي، وثلاثة نقاط (3) للرضا الزوجي المتوسط، و نقطتين (2) ونقطة واحدة (1) للرضا الزوجي ولتصحيح السلم يتم جمع الدرجات التي تتحصل عليها الأستاذة ، وتتراوح الدرجات على السلم من (16) إلى (81)، بحيث تتوزع مستويات الرضا الزوجي كالآتي:

- مستوى الرضا الزوجي المنخفض من 60 إلى 81 درجة.
- مستوى الرضا الزوجي المتوسط من 38 إلى 59 درجة.
- مستوى الرضا الزوجي من 16 إلى 37 درجة.

## ثانيا - عرض ومناقشة و تحليل النتائج:

### 1- نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

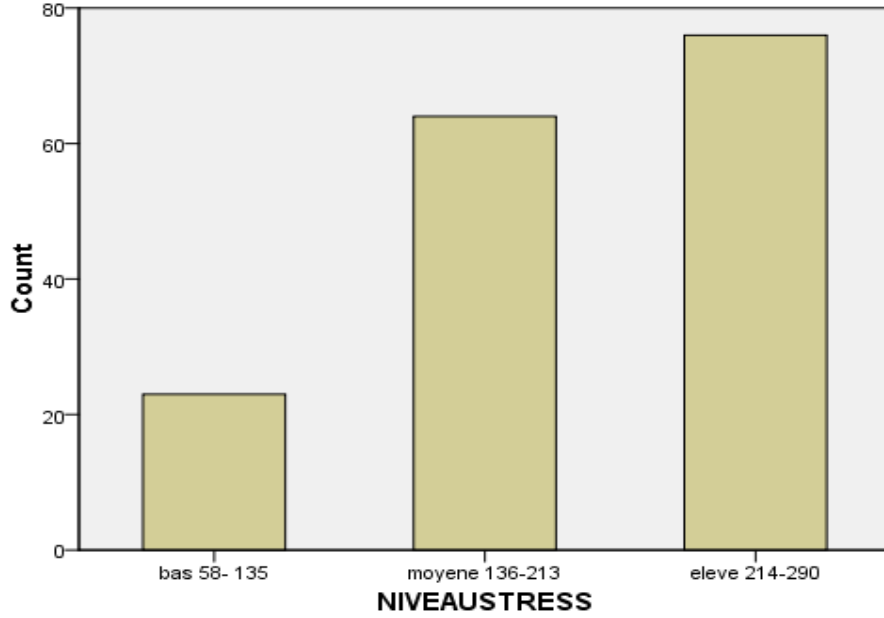
يختص الفرض الأول لهذه الدراسة بقياس مستوى الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. وخدمة لهذا الغرض تم تحويل التكرارات المرتبطة بالأعراض إلى درجات خام، حيث أعطيت لكل عرض درجة حسب الوزن المنطوي به في إحداث الإجهاد النفسي، وهي خمسة نقاط ( 5 ) و أربعة نقاط ( 4 ) للذي يسهم بدرجة عالية، و ثلاثة نقاط ( 3 ) للذي يسهم بدرجة متوسطة، و نقطتين ( 2 ) و نقطة واحدة ( 1 ) للذي يسهم بدرجة قليلة و من ثمة، صار لكل أستاذة درجة خام أفرغت في ثلاث فئات متساوية حيث كل فئة تكافئ مستوى معيناً من الإجهاد النفسي، و يتضح لنا ذلك في الجدول التالي.

جدول رقم- 15 -يبين تكرارات العينة حسب مستوى الإجهاد النفسي

النسبة المئوية	التكرار	الفئة	مستوى الإجهاد النفسي
14,1%	23	135 - 58	منخفض
39,3%	46	213 - 136	متوسط
46,6%	76	290 - 214	مرتفع
100	163	المجموع	

نلاحظ من قراءة الجدول رقم (15) أن أفراد عينة البحث يتوزعون في فئة الإجهاد النفسي المرتفع بنسبة 46,6 % و بنسبة 39,3% في فئة الإجهاد النفسي المتوسط و الفئة الثالثة احتوت على فئة منخفضي الإجهاد النفسي بنسبة 14,1% من مجموع العينة، ومن ثمة فإن هذه النسب توحى بأن عدد كبير من الأستاذات يعانين مستوى عالي من

الإجهاد النفسي بمقدار 76 من مجموع العينة، و عدد قليل جدا منهم يعاني من إجهاد نفسي منخفض.



شكل رقم-5- مخطط توزيع مستويات الإجهاد النفسي حسب تكرارها

وبما اننا اعتمدنا على الاعراض لقياس مستوى الاجهاد النفسي، سوف نعرض في الجدول التالي ترتيب محاور تلك الاعراض حسب متوسط ظهورها.

جدول رقم-16- يعرض المتوسطات الحسابية الخاصة بمحاور أعراض الإجهاد النفسي .

الرتبة	المتوسط الحسابي	محور الأعراض
1	55,7055	الجسدية
4	36,5215	العاطفية
3	42,3558	المعرفية
2	47,4233	السلوكية

يظهر من خلال الجدول رقم(16)، أن الأعراض الجسدية احتلت المرتبة الأولى من حيث شعور العينة بها بمتوسط حسابي يقدر بـ **55, 70**، تليها الأعراض السلوكية بمتوسط **47,42**، ثم الأعراض المعرفية بمتوسط **42,35**، لتأتي في الأخير الأعراض العاطفية بمتوسط **36,52**.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستطيع القول بان الفرضية قد تحققت وهي أن الأستاذة الجامعية المتزوجة تعاني مستوى إجهاد نفسي مرتفع. توصلت العديد من الدراسات إلى أن المرأة العاملة والأستاذة الجامعية تعاني من إجهاد نفسي مرتفع؛ حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بومجان نادية<sup>1</sup> التي عنيت ببناء برنامج معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، فقد توصلت الى أن هذه الفئة تعاني من إجهاد نفسي عالي.

وتتفق مع نتائج دراسة شروتي شوكلالا **Shruti Shukla**، مامتا جاسيوال **Mamta Jaiswal** كيران أغري **Kiran Agrahari**، أرشانا سينغ **Archana shingh**<sup>2</sup> حول مستوى الإجهاد النفسي لدى المرأة العاملة و الغير عاملة، حيث تمثلت عينة الدراسة في 100 امرأة منهن 50 عاملة و 50 غير عاملة من مدينة سلطان بور **Sultan pur** بالهند، كما أن نصف العينة يدين بالإسلام و الآخر بالهندوسية، و تم استخدام المقابلة التي احتوت على عدة جوانب، حيث وجدوا أن المرأة العاملة تعاني من الإجهاد النفسي بشكل أعلى من غير العاملة.

و كذلك أظهرت دراسة نادية الأشقر حول دراسة مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات و غير المتزوجات في القطاع العام و الزرقاء بفلسطين على عينة

<sup>1</sup> - بومجان نادية، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر سكرة، 2015 .

<sup>2</sup> -Shruti Shukla, Mamta Jaiswal, Kiran Agrahari, Archana shingh, A study on stress level among working and non working women, International Journal of Home Science, vol3, issue1, 2017, pp 349-357, disponible sur [Http://www.homesciencejournal.com/archives/2017/vol3issue1/PartI/3-1-109.pdf](http://www.homesciencejournal.com/archives/2017/vol3issue1/PartI/3-1-109.pdf), consulte le 05/01/2018 à 14:30

تكونت من 214 امرأة عاملة في وزارة التربية و التعليم و في مجتمع الدوائر الحكومية، أن مستويات الإجهاد النفسي التي تعاني منها النساء العاملات المتزوجات هي اعلي من تلك التي تعانيها النساء الغير متزوجات.<sup>1</sup>

و دراسة كذلك **قدور بن عباد هوارية** حول المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات بقطاع الصحة العمومية لولاية وهران حيث وجد أنهم يعانون من إجهاد نفسي مرتفع.

إن الإجهاد النفسي حقيقة نعيشها، يستجيب له الفرد بطرق تؤثر عليه و على بيئته، وبسبب زيادة المجهودات في حياتنا المعاصرة فالفرد قد يعيش الإجهاد النفسي على انه تجربة سلبية، رغم أن الإجهاد النفسي يمكن أن يكون محايد أو ايجابي.

لقد اختلفت حياة النساء كثيرا عما كانت عليه في السابق، فقد أصبحن تسعين إلى توسيع مجال حياتهن لتشمل الدراسة و العمل مع الحفاظ على أدوارهن التقليدية. فالمرأة اليوم زوجة و أم و ربة منزل وعاملة باجر في نفس الوقت، وهو حال عينتنا، ويرجع تفسير معاناة الأستاذة الجامعية المتزوجة من الإجهاد النفسي الى تحملها مسؤوليات شديدة و مهام كثيرة، في غياب ظروف ووسائل ملائمة تساعدها على التخفيف من أعباءها، فهي تحاول أن توازن بين متطلبات أسرتها النووية أو حتى الممتدة و عملها وطموحاتها الاكاديمية، فالمرأة مهما كان وضعها ومكانتها في مجتمعنا، مازال ينظر اليها على أنها المسؤول الأول عن أمور وشؤون المنزل حتى وإن كانت تعمل لعدد غير محدد من الساعات. مما قد يؤدي بها إلى الشعور بأنها ليست قادرة على مواجهة المصادر و المواقف المجهدة التي تواجهها بشكل جيد، لتعاني في الأخير من الإجهاد النفسي العالي.

وفي هذا الصدد تقول **أندري ميشال André Michel**<sup>2</sup> على أن المرأة المعاصرة تقوم بدور جد معقد، إذ أن عليها أن تعمل بكل قواها من أجل التوفيق بين مسؤوليات

<sup>1</sup> - بومجان نادية، مرجع سابق، ص 11.

<sup>2</sup> - André Michel, Family Issues of Employed Women in Europe and America, Editions Bril, Pays-Bas, 1971,P3



العائلة والعمل خارج البيت، و ذلك لكي تبقى مقبولة من قبل المجتمع، وتكون مستعدة للتضحية لكي تحافظ بشكل اكبر على منزلها و أسرتها.

و في نفس السياق يرى كل من **ليبرلن و ليبرمان**، بأن الأحداث و المواقف الأكثر أهمية التي يجب أن يواجهها الأفراد، ناتجة عن مشاكل مرتبطة بالأحداث العادية و اليومية، وليس عن المواقف النادرة أو المشاكل الغير عادية. ووجدا أن هناك أربعة ادوار اجتماعية يعيش فيها الأفراد الضغوط بشكل مشترك، وتشكل إجهاد النفسي مزمن وهي دور الزوج(الزوجة)، دور الآباء، دور المتصرف في الميزانية، والدور الاجتماعي<sup>1</sup>، وهذه كلها ادوار تقوم بها المرأة في نفس الوقت .

و فيما يخص مجال العمل، فلقد اعتبر **لانفورد Langford** أن أكثر مجالات العمل إثارة للإجهاد النفسي تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس، و التي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الغير، فالممرضون و الأطباء و المعلمون و المشرفون الاجتماعيون معرضون للإجهاد النفسي أكثر من غيرهم.<sup>2</sup>

و يتسبب الإجهاد النفسي في حالة من عدم التوازن الجسدي و النفسي للفرد، و في هذا المنحى وجدت دراستنا أن هناك تعدد لأعراض الإجهاد النفسي لدى العينة، حيث احتلت الأعراض الجسدية المرتبة الأولى في التعبير عن الإجهاد النفسي، تليها الأعراض السلوكية، تم الأعراض المعرفية، لتأتي في الأخير الأعراض العاطفية، ولقد التقت دراستنا مع دراسة **بومجان نادية** في كون الأعراض الجسدية هي الأكثر ظهورا عند الأستاذة الجامعية، في حين اختلافا في ترتيب ظهور باقي الأعراض، حيث أخذت الأعراض العاطفية في دراستنا المرتبة الأخيرة، في حين كانت الأعراض السلوكية هي الأخيرة في دراستها.

و سيطرة الأعراض الجسدية في الظهور، يدل بشكل كبير على وجود الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، و يفسر ذلك بكون أن أول استجابات الإنسان

<sup>1</sup> - Bruno Quintard, op-cit.

<sup>2</sup> - محمد فرج الله مسلم أبو الحصين، مرجع سابق، ص2.

للإجهاد النفسي تكون فيزيولوجية، و تظهر على شكل اشارات جسدية، وهذا ما أبرزته أعمال هانز سيلبي من خلال متلازمة التكيف العام، حيث إن الجسم يستعد بشكل آلي لمواجهة الاعتداءات و المخاطر من خلال مجموعة من ردود الفعل البيولوجية. و يعتبر التعب والإرهاق أكثر الاعراض الجسدية التي تظهر عادة استجابة للإجهاد، ذلك يرجع الى كون جهاز استجابة الانسان للإجهاد النفسي، لم يتكون ليكون نشط بشكل دائم، فهذا النشاط يؤدي على المدى الطويل إلى الإنهاك الجسدي، و ذلك الذي عبر عنه هانز سيلبي في المرحلة الثالثة من متلازمة التكيف العام و التي أطلق عليها مرحلة الإنهاك.

والأمر لا يتوقف عند ظهور هذه الأعراض فقط، و لكن قد تطور المرأة إذا ما استمرت في معاشة الإجهاد النفسي لفترات طويلة، أمراض أخرى عضوية أو سيكوسوماتية، ففي دراسة لناصر الدين زبدي<sup>1</sup>، أجريت بهدف دراسة مدى انتشار الأمراض السيكوسوماتية بين أعضاء هيئة التدريس الجامعي، والكشف عن مدى ارتباط هذه الأمراض السيكوسوماتية بالإجهاد النفسي، على عينة تقدر ب 40 أستاذًا في تخصص العلوم الدقيقة و العلوم الإنسانية من جامعة الجزائر، أفضت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من بينها أن هناك ارتباطا كبيرا بين الإجهاد النفسي و الإصابة بهذه الأمراض، فكلما زادت شدة الإجهاد النفسي أو طالت مدته كلما زاد احتمال الإصابة بهذه الأمراض.

بالإضافة الى الجسد يستطيع الإجهاد النفسي التأثير على الوظيفة المعرفية للفرد على المدى القصير و الطويل، فعلى المدى القصير يمكن أن تؤدي المجهودات اليومية البسيطة إلى تأثيرات عابرة على الإدراك من خلال تقليل كمية موارد الانتباه المتاحة لمعالجة المعلومات، فعندما يشعر الأفراد بان أحداث و مواقف حياتهم مجهددة، فإنها

<sup>1</sup> - جوادي يوسف، مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، رسالة ماجستير، علم النفس التنظيمي، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة، الجزائر، 2006، ص21.

تؤثر عل الموارد المعرفية المتاحة للتعامل مع هذه المواقف و متطلبات الحياة مما ينتج عنه انخفاض في الأداء الإدراكي، مقارنة بالفترات الخالية من الإجهاد النفسي. أما على المدى الطويل، ارتبط الإجهاد النفسي المزمن بوظيفة إدراكية اضعف، و انخفاض معرفي متزايد و حتى حالات من الخرف، و إحدى تفسيرات ذلك هو أن الإجهاد النفسي المزمن يمكن أن يضعف البنية العصبية و الوظيفية الكامنة وراء الأداء المعرفي.<sup>1</sup>

أو قد تظهر لدى المرأة اضطرابات نفسية كالاكتئاب، و لقد وجد بايكل<sup>2</sup> أن نسبة الاكتئاب عند المرأة هي ضعف نسبته عند الرجل، و أن هذه الزيادة تحدث لدى النساء المتزوجات و في عمر من 25 إلى 45 سنة، و اللاتي لديهن أطفال. ففي العديد من الحالات تكون الأستاذة الجامعية المتزوجة، عرضة للوساوس و التعب و الإرهاق العصبي فهي دائمة التفكير في أولادها، تخاف عليهم أثناء غيابها عن البيت لتواجدها في مقر عملها و تود لو كانت معهم لتراقبهم و تلبي حاجياتهم.

وفي هذا الصدد نعيد مقولة **جان بنجمان ستورا**: " أن جميع الأشخاص المعرضين لحالات من الإجهاد النفسي الطويلة الأمد، لا يستعيدون أبدا حالتهم السابقة من الرفاه الجسدي و البيولوجي و النفسي".

وقد تتدخل بعض العوامل في شعور أستاذة أكثر من أخرى بالإجهاد النفسي، سنرى البعض منها في الفرض التالي.

<sup>1</sup> - Stacey B. Scott, and al, The Effects of Stress on Cognitive Aging, Physiology and Emotion (ESCAPE) Project, Scott et al. BMC Psychiatry 15:146, 2015. in <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0497-7>

<sup>2</sup> - محمد عبد الفتاح المهدي، مرجع سابق، ص18.

## 2- نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد أن تم التعرف على مستوى الإجهاد النفسي وأكثر الاعراض ظهورا لدى العينة، سيتم في هذا الجزء عرض نتائج الإجابة عن التساؤل الثاني للدراسة، بالتعرف على ما إذا كانت هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع لدى أفراد العينة وفقا لعامل العمر، عدد سنوات الزواج، عدد الأولاد و سنهم، عدد سنوات العمل.

### 1-2- علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بالعمر:

جدول رقم-17- تقاطع مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بالعمر

المجموع	فئات العمر					العدد	لا شيء	النسبة المئوية	مستوى الإجهاد النفسي
	51-46	45-40	39-34	33-28	المرتفع (214-290)				
87	3	21	38	25	76	10	23	33	10
53,4%	23,1%	47,7%	53,5%	71,4%	46,6%	76,9%	52,3%	46,5%	28,6%
163	13	44	71	35	163	13	44	71	35
100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

جدول رقم-18- علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بالعمر

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الإجهاد النفسي المرتفع / العمر	0,2470	0,02

من خلال الجدولين رقم(17) و (18) نستنتج ما يلي:

✓ توجد هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و عمر العينة عند مستوى دلالة 0.05.

✓ يزداد الإجهاد النفسي كلما تقدمت الأستاذة الجامعية في العمر.  
إن العلاقة بين الإجهاد النفسي و العمر لم يتم إلقاء الضوء عليها بشكل كافي، باعتبار أن الإجهاد النفسي حالة ممكن أن تصيب الفرد في أي مرحلة عمرية، لكن التعرض للإجهاد النفسي المزمن في أي عمر له تأثير على هياكل المخ المرتبطة بتنظيم العواطف و المعرفة لدى الفرد. وعليه بحثنا عن العلاقة بين الاجهاد والعمر.

لقد توصلت دراستنا إلى انه يوجد علاقة بينهما، حيث كلما ازداد العمر ارتفع مستوى الإجهاد النفسي و قد ظهر ذلك من خلال جدول التقاطع بينهما رقم(17). إذ تزداد معايشة الأستاذة للإجهاد النفسي بشكل أكبر مع التقدم في العمر، وقد يرجع ذلك إلى تراكم تأثيرات الإجهاد النفسي التي مرت بها في حياتها من قبل و تفاعلها مع ما تعيشه الآن، و بالتالي مع التقدم في العمر لا تصبح لديها قدرة كبيرة على مواجهة المواقف و الأحداث المجهدة. حيث يرى محمد بودارن<sup>1</sup> أن هياكل الدماغ تبدأ تقل كفاءتها مع التقدم في العمر و بالتالي القدرة على مواجهة احداث الحياة.

وفي دراسة لكل من ميلاني ملنز، دافيد المايدا، شيفون نيروت، **Melanie Mallers**، **David Almeida**, **Shevaun Neupert**<sup>2</sup>، التي تناولت مدى أو حجم ارتباط مجهدات الحياة اليومية بعمر المرأة و الأعراض الصحية اليومية مثل الزكام، شملت عينة الدراسة على 562 امرأة عمرهم ما بين 25-74، كن جزءاً من الدراسة الوطنية الأمريكية للخبرات اليومية، قامت الدراسة بفحص الأحداث اليومية المجهدة، من خلال إجراء مقابلات عبر الهاتف مع العينة لثمانى ليال متتالية، مما أدى إلى تحليل ما مجموعه 3978 يوماً من المعلومات. وقد توصلت الدراسة إلى إن النساء في منتصف

<sup>1</sup> - Boudarene Mohamed, op-cit, p27.

<sup>2</sup> - Melanie H Mallers, David M Almeida, Shevaun D Neupert, Women's daily physical health symptoms and stressful experiences across adulthood. Psychology and Health, issue20, 2005,389- 403. in <https://www.researchgate.net/publication/225076922>

**العمر** سجلن أعراض جسدية أكثر تواترا مرتبطة بالأحداث اليومية المجهدة، كما وجدت أن المجهودات العلائقية تتوسط بشكل كبير العلاقة بين العمر و الأعراض. كما وجدت دراسة **خباب عقيلة<sup>1</sup>** حول الإجهاد النفسي و الرضا الوظيفي في مهنة التدريس الجامعي، على عينة قوامها 63 استاذ جامعي من جامعة باجي مختار عنابة من العديد من الاقسام، أن الاستاذات هن الاكثر معايشة للإجهاد النفسي، كما أن هناك إجهاد نفسي عالي بشكل خاص لدى الاساتذة الذين يتراوح سنهم ما بين 36-47 سنة. و منتصف العمر هو العمر الذي تنتمي إليه أغلبية فئات دراستنا، حيث يمكن إرجاع ذلك أنه خلال هذه الفترة العمرية تكثر المسؤوليات الأسرية، و الطموحات، فالمرأة تبحث عن تحقيق ذاتها في المجال المهني و الأكاديمي، و كذلك عن نجاحها في حياتها الاسرية .

## 2-2- علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد سنوات الزواج:

### جدول رقم-19- تقاطع مستوى الإجهاد النفسي المرتفع مع عدد سنوات الزواج

المجموع	عدد سنوات الزواج						العدد	النسبة المئوية	مستوى الإجهاد النفسي
	أكثر من 20 سنة	20-15	15-10	10-5	اقل من 5 سنوات	العدد			
87	4	5	27	33	18	18	60,0%	لا شيء	
53,4%	44,4%	45,5%	47,4%	58,9%	60,0%			مستوى الإجهاد النفسي	
76	5	6	30	23	12	12	40,0%	مرتفع (214-290)	
46,6%	55,6%	54,5%	52,6%	41,1%	40,0%			مستوى الإجهاد النفسي	
163	9	11	57	56	30	30	100,0%	المجموع	
100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%			مستوى الإجهاد النفسي	

<sup>1</sup> - Kebbaeb Akila, Stress et satisfaction au travail dans le métier d'enseignant universitaire, revue science humaine, Université Mentouri, Constantine, N°25, Juin 2006, pp.5 -18

## جدول رقم-20- علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد سنوات الزواج

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الإجهاد النفسي المرتفع / سنوات الزواج	0,624	0,127

من خلال الجدول رقم(20) يتضح لنا انه لا توجد هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي و عدد سنوات الزواج، و قد يرجع ذلك إلى ان كون اغلب عينتنا تنتمي الى الفئة المتوسطة من حيث عدد سنوات الزواج، حيث ان المرحلة الاولى هي الصعبة في الزواج لانها سنوات التكيف، كما ان المرأة الجزائرية حالما تتجب الاطفال فهي تركز بشكل كبير عليهم.

## 3-2- علاقة مستوى الإجهاد النفسي بعدد الأولاد وعمرهم:

### جدول رقم-21- علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد الأولاد

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الإجهاد النفسي المرتفع / عدد الاولاد	0,136	0,554

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ انه لا يوجد هناك علاقة بين عدد الأولاد و مستوى الإجهاد النفسي. و يمكن تفسير ذلك بكون أغلبية عينة دراستنا ليس لديها عدد كبير من الأولاد، فالعدد الكبير يعني مسؤولية أكبر خاصة إذا كانوا في سن صغيرة، مما قد يزيد من شعورها بالإجهاد النفسي، و هذا ما قد يفسر أيضا عزوف العديد من النساء عن إنجاب عدد كبير من الأبناء، فقد تراوح عدد أبناء العينة من ابن واحد إلى خمسة أبناء، لكن النسبة الكبيرة كانت للعدد ابنين بنسبة 35% و 3 أبناء بنسبة 32,5%، لتكون النسبة الأضعف للعدد 5 أبناء والتي قدرت بـ 1,8% .

و في هذا الصدد توصلت دراسة أجريت على 60 بلد نام الى ان المرأة التي تعمل خارج البيت تميل الى انجاب عدد اقل من الابناء أكثر من تلك التي تعمل داخل البيت او في المزارع.<sup>1</sup>

- أما فيما يلي سوف نعرض علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعمر الاولاد

### جدول رقم-22- علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعمر الاولاد:

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
الاولاد الاقل من 3 سنوات	0,194	0,047
الاولاد ما بين 3-6 سنوات	0,060	0,748
الاولاد ما بين 7-12 سنة	0,192	0,500
الاولاد الاكثر من 13-18 سنة	0,117	0,329
الاولاد الاكثر من 18 سنة	0,134	0,406

من خلال الجدول رقم(22) نلاحظ انه هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع والعمر الأول والثالث للاولاد، وعدم وجود علاقة بين الفئات العمرية الاخرى. وقد يمكن تفسير ذلك بان هاتين المرحلتين حرجتتين - مرحلة الرضاعة والدخول المدرسي - فهي تحتاج من الأم الانتباه و الحضور للاهتمام بأبنائها، كما تعاني العديد منهن صعوبة في ايجاد من يعتني بالاطفال الرضع في غياب شخص قريب من العائلة كالام أو الحماة. فاحساس المرأة بانها لا تهتم بطفلها بشكل كاف، خاصة في مرحلة الرضاعة، قد يؤدي بها الى الشعور بالذنب اتجاهه، مما يزيد من حالة الإجهاد النفسي لديها. فالمرأة تقوم بتأطير ابنائها من الطفولة من خلال متابعتهم و تدريسيهم الى غاية تحصلهم على شهادة وعمل و حتى الزواج.

<sup>1</sup> - André Michel, les femmes dans la cite marchande، في فرحات نادية، مرجع سابق.



و هذا ما توصلت إليه دراسة **يمينه هديل 2011** وهو وجود علاقة بين الإجهاد النفسي المرتفع و عدد الأولاد الذين لم يتجاوزوا بعد مرحلة الطفولة، والذي أرجعته الباحثة إلى الجهد و الاستثمار الذي تبدله الام العاملة بالتدريس الجامعي داخل البيت وخارجه و الذي قد يزيد من إجهادها النفسي.

#### 4-2- علاقة مستوى الإجهاد النفسي بعدد سنوات العمل:

##### جدول رقم-23- علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد سنوات العمل

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الإجهاد النفسي / عدد سنوات العمل	0,236	0,05

من خلال الجدول رقم (23) يظهر لنا انه

✓ توجد هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و عدد سنوات العمل

عند مستوى دلالة 0.05

وقد يرجع ذلك إلى مهنة التدريس و خصوصياتها من جهة، من بينها ما تعلق بالطلبة أو الإدارة أو إلى خصائص نفسية و اجتماعية خاصة بالأستاذة المتزوجة من جهة أخرى.

### 3 - نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

للإجابة عن الفرض الخاص بمصادر الإجهاد النفسي لدى العينة، صممنا استمارة بهدف معرفة المصادر المحتملة للإجهاد النفسي، وتتم الاستجابة على هذه الاستمارة وفق ثلاث خيارات متدرجة، و هي يسهم بدرجة كبيرة، يسهم بدرجة متوسطة، يسهم بدرجة قليلة، وفقاً للوزن التالي: 3 نقاط، 2 نقاط، 1 نقطة على الترتيب. و قد تم إجراء التحليل انطلاقاً من حساب متوسط درجة إسهم كل مصدر في إحداث الضغط النفسي و ترتيبها ترتيب تنازلي، أي من أهم مصدر يحدث الضغط النفسي إلى المهم و هكذا. و الجدول رقم (29) يوضح ذلك.

#### جدول رقم- 24- يوضح المتوسط الحسابي لمصادر الإجهاد النفسي

الرتبة	المتوسط الحسابي	مصادر الاجهاد
1	47,9877	العائلية
2	37,3006	المهنية
3	19,3865	التداخل ما بين الحياة العائلية و المهنية
4	14,3988	الشخصية
5	11,9632	الأكاديمية

من خلال الجدول رقم(24) يظهر أن المصادر العائلية تأخذ الحيز الأكبر من حيث كونها الأكثر فاعلية في ظهور الإجهاد النفسي لدى هذه العينة بمتوسط حسابي قدره **47,98**، تليها المصادر المهنية بمتوسط حسابي **37,30**، ثم التداخل ما بين الحياة العائلية و المهنية وكان متوسطها الحسابي **19,38**، لتأتي فيما بعد المصادر الشخصية و الأكاديمية على التوالي بالمتوسطات الحسابية التالية **14,39** و **11,96**. و فيما يلي سنقوم بتوضيح لترتيب بنود كل محور حسب متوسط ظهورها

## جدول رقم-25- ترتيب المصادر الشخصية حسب متوسط ظهورها

المتوسط الحسابي	البند
2,34	1
1,96	2
2,58	3
2,30	4
2,49	5
2,70	6

من خلال جدول رقم(25) يظهر أن البند السادس"ضبط مخططاتك بما يتماشى و يراعي احتياجاتك أسرتك وعملك أولا " هو الأكثر ظهورا مما يعني أن المرأة عندما تريد القيام بشيء فهي تأخذ بعين الاعتبار أسرتها و مهنتها قبل الإقدام عليه، مثل الذهاب إلى عزيمة ما، يليه البند الثالث" ليس لديك وقت كافي للراحة"، ثم البند الخامس " انتظار المجتمع منك أن تتحملي مسؤولياتك كزوجة- ربة منزل- أم و عاملة على الوجه الأكمل"، ليكون البند الأول و الرابع بشكل متقارب "عدم وجود وقت خاص بك تهتمين فيه بنفسك"، " قضاء العطلة في المنزل"، و في الأخير البند الثاني "ليس لديك وقت لمقابلتك صديقاتك".

## جدول رقم-26- ترتيب المصادر المهنية حسب متوسط ظهورها

المتوسط الحسابي	البند
1,88	7
1,92	8
1,70	9

2,03	10
2,38	11
2,42	12
2,50	13
2,49	14
2,16	15
2,14	16
2,38	17
2,37	18
2,19	19
2,21	20

من خلال الجدول رقم(26) يظهر أن البند الثالث عشر "عدم التزام الطلبة" و الرابع عشر "ضعف مستوى الطلبة" و البند الثاني عشر "عدم اهتمام الطلبة"، هم الأكثر ظهوراً ليظهر بعدها كل من البند الحادي عشر و السابع عشر في نفس الرتبة "غياب المحفزات المادية و المعنوية في بيئة العمل"، "عدم توفر إمكانيات عمل مناسبة مثل مكاتب خاصة بالأساتذة"، ثم البند الثامن عشر "عدم مواءمة الظروف الفيزيائية للعمل"، لتترتب البقية على التوالي كما يلي: البند العشرون، التاسع عشر، الخامس عشر، السادس عشر، العاشر، الثامن، السابع، التاسع.

#### جدول رقم-27- ترتيب المصادر الأكاديمية حسب متوسط ظهورها

المتوسط الحسابي	البند
2,29	21
2,42	22
2,35	23

2,52	24
2,36	25

من النظرة الأولى للجدول رقم (27) يظهر أن البند الرابع و العشرون " صعوبة في تحقيق متطلبات تقدم المسيرة المهنية من منشورات و مؤتمرات و ندوات" الأكثر ظهوراً، ثم البند الثاني و العشرون " نقص في الإنتاج العلمي، ثم الخامس وعشرون والثالث وعشرون، و الواحد وعشرون.

#### جدول رقم-28- ترتيب المصادر العائلية حسب متوسط ظهورها

المتوسط الحسابي	البند
2,57	26
2,25	27
2,36	28
1,77	29
2,23	30
2,50	31
2,19	32
2,17	33
1,80	34
2,03	35
2,41	36
1,58	37
2,10	38
2,01	39
1,87	40
1,69	41

1,58	42
2,04	43
2,11	44
2,15	45
2,28	46

فيما يخص الجدول رقم (28) الخاص بمصادر الإجهاد النفسي العائلية، فلقد احتل البند السادس وعشرون "تحمل كلي لمسؤولية الأبناء (كتدريسهم، أخذهم للطبيب...)" المرتبة الأولى، يليه بشكل متقارب البند الواحد وثلاثون "الشعور بالتقصير في حق الأبناء". يليه البند السادس وثلاثون "عدم مراعاة زوجك لكونك عاملة و كثرة مطالبه"، ثم البند الثامن وعشرون "عدم مشاركة الزوج في العناية بالأبناء"، البند الستة وأربعون "تعدد مسؤولياتك وعدم تامين جهدك من قبل عائلتك"، البند السابع وعشرون "عدم مشاركة الزوج في الأعمال المنزلية"، ثم البند الثلاثون "تفريغ الغضب على الأبناء"، الثاني وثلاثون "عدم رؤية الأبناء يكبرون"، والثالث وثلاثون "مشكلة إيجاد مكان لوضع الأطفال خلال العمل"، لتأتي البنود الأخرى.

والملاحظ انه يمكن اختصار هذه البنود في المسؤوليات المتحملة من قبل الزوجة العاملة، نتيجة العمل خارج المنزل، وعدم وجود دعم.

### جدول رقم-29-

ترتيب مصادر التداخل ما بين الحياة العائلية و المهنية حسب متوسط ظهورها

المتوسط الحسابي	البند
2,34	47
2,06	48
2,26	49

1,98	50
1,73	51
2,38	52
2,09	53
2,29	54
2,21	55

من خلال الجدول رقم (29) يظهر أن البند الثاني وخمسون "تبعية مسؤوليات عمالك الكبيرة حتى وأنت في المنزل" و البند السابع وأربعون "التفكير فيما ينتظر في المنزل وأنت في العمل" هما الأكثر ظهوراً بشكل متقارب، ثم يأتي البند الأربعة وخمسون "عمالك يأخذ منك وقتاً كنت تودين قضاءه مع عائلتك"، ثم البند التسعة وأربعون "غالبا ما تكونين متعبة في العمل نتيجة مسؤولياتك العائلية"، ثم الخامس وخمسون "تضايق عائلتك من كثرة انشغالك بعمالك عندما تكونين بالمنزل". لتأتي بقية البنود.

جاءت هذه النتيجة متوافقة إلى حد ما مع ما تم توقعه في الفرضية، فيما يتعلق بالمصادر العائلية و المهنية باعتبارهما من أهم المصادر المساهمة في إحداث الإجهاد النفسي، واختلفت النتائج فيما يخص ترتيب باقي المصادر في ظهور الإجهاد النفسي. كما أنها جاءت مخالفة لنتائج دراسة **يوسف جوادي** التي وجدت أن أهم مصادر الإجهاد النفسي هي: " العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع الإدارة، الحوافز، العلاقة مع الطلبة، الدعم الاجتماعي، النمو و التقدم المهني، الهيكل التنظيمي، ثم خصائص و طبيعة العمل فالظروف الفيزيائية للعمل".

إذن شعور المرأة بان حياتها العائلية مصدر للإجهاد النفسي يدل حسب رأينا على التزامها الكبير اتجاه عائلتها و على أنها تحتفظ لها بالمكانة الأولى. ففي الواقع، تعتبر

الثقافة الراسخة في مجتمعنا، أن عمل المرأة المنزلي و عائلتها من الثوابت مهما كان وضعها أو المكانة المهنية التي وصلت إليها.

فالمرأة الجزائرية المعاصرة تتخذ من العصرية و التطور شعارا لممارسات شخصية، لكنها بمجرد أن يتعلق الأمر بالأسرة و الزواج تعود الثقافة التقليدية في الظهور.<sup>1</sup> وهذا يشكل عبء على المرأة و خاصة التي لديها أطفال.

ففي دراسة لـ **دليلة ارازكي**<sup>2</sup> حول الحياة الزوجية في الجزائر العصرية بين القديم و الجديد لمعرفة المشاكل التي تعترض النساء و الرجال خلال مشوار حياتهم الزوجية و العائلية، حيث تمحورت الدراسة على 5 مجموعات من ولاية تيزي وزو و 3 قرى مجاورة لها، انطلاقا من العازبين إلى الأفراد الذين مر على زواجهم أكثر من 20 سنة، وجدت في النقاط التي تشير إلي انه مازال هناك ركود stagnation يرتبط بتقل التقاليد و التناقض بين طريقة التفكير و طريقة الوجود، نقطة عدم المشاركة في الأعمال المنزلية لدى الرجال.

وفي دراسة **حنيفة صالح**<sup>3</sup> حول اضطراب التواصل بين الزوجين و تأثيره على أداء الزوجة الجامعية لدورها الأمومي، والتي كان من بين أهدافها تحديد نموذج عمل الزوج، مثلهم، ديناميتهم، على عينة قوامها 212 زوج من الشرق الجزائري، وباستخدام استمارة و مقابلة نصف موجهة، وجدت انه وراء العشق و الرومانسية المثالية، تكمن إعادة إنتاج للفئات الاجتماعية، و عدم المساواة بين الجنسين. كما أن الأدوار الأنثوية و الذكورية متباينين للغاية، و غالبا ما يتم إضفاء الشرعية على ذلك من خلال الإشارة إلى الطبيعة البيولوجية للأشخاص.<sup>4</sup> بمعنى أن المرأة بحكم تكوينها البيولوجي خلقت للولادة و تربية الأطفال في حين أن الرجل للعمل.

<sup>1</sup> - حنيفة صالح، اضطراب التواصل بين الزوجين و تأثيره على أداء الزوجة الجامعية لدورها الامومي، أطروحة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر باتنة، 2009، ص 360.

<sup>2</sup> - Dalila Arezki, sens et non sens de la famille algérienne, édition Publishud, Paris, 2004, PP 79-82.

<sup>3</sup> - حنيفة صالح، مرجع سابق، ص 361.

<sup>4</sup> - Dalila Arezki, op-cit, P83.



حيث أن صورة الزواج الغربي المثالي القائمة على موقف من الانفتاح و الإصغاء فيما يتعلق بالزوج، من خلال التعاون أو تنسيق الأفعال موجود بقوة في العقول، و لكن جد متعارضة مع السلوكات.

و هكذا، ونظرا للنظرة التقليدية للمرأة، تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة العبء الأكبر في تربية ورعاية الأبناء وكذا تعليمهم ومتابعتهم، وهو ما أكدته دراسة نادية الشرنوبى<sup>1</sup> حيث أن للأستاذة أعبائها المنزلية بالإضافة إلى أعبائها الوظيفية و التي قد تمنعها من أداء وظيفتها المطلوبة منها تجاه أبنائها. مما يؤدي إلى شعورها بالتقصير في حقهم، وكذلك الإحساس بالذنب و بالتالي معاشة المزيد من الإجهاد النفسي. خاصة إذا لم تكن مطمئنة عليهم و تعاني من عدم دعم زوجها لها، حيث تعتبر العلاقة الزوجية من أهم العلاقات في حياة الأفراد، و التي يحتاج فيها كل طرف إلى دعم الآخر.

و كما رأينا سابقا في الجانب النظري، بأن الدعم بشكل عام يشير إلى الأشخاص القريبين من الفرد والذين يكونون على صلة مع احتياجاته للتعامل مع الموقف المجهد، وفي دراستنا عانت العينة حسب استجابتها من نقص المساندة الوظيفية، والذي يتمثل في إدراكها لعدم وجود أشخاص يقومون بدعمها وبشكل خاص الزوج.

فحسب نظرية التقدير المعرفي لكل من لازاروس و فولكمان تعتبر المساندة المدركة من بين المصادر المهمة التي تدخل في عملية تقييم الأحداث المجهدة ومواجهتها. فالزوجة التي لا تحصل على دعم من قبل زوجها أو حظيت بشيء قليل منه سواء في اتجاهه نحو عملها أو مشاركتها شؤون الأسرة، تتعرض للإجهاد النفسي. وهذا ما قد وجدته دراسة كل من هوارية قدور بن عباد، دراسة فارس علي و نبيل البحري.

أما فيما يتعلق بالمصادر المهنية للإجهاد النفسي، فلقد احتل الطالب المرتبة الأولى من بين هذه المصادر، نظرا لما تطلبه مسؤولية الاستاذ اتجاه طلبته.

<sup>1</sup> - الشرنوبى نادية السيد، مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحترق النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة التربية، جامعة الأزهر، 2001، ص ص 269-313.

ويرجع هذا الى الأهمية التي يليها الأستاذ للرسالة التي يقدمها، والمسؤولية التي يتحملها في إعداد الأجيال والمساهمة في تطوير المجتمعات وتقدمها، فحسب شيلي تايلور الإجهاد النفسي يكون أكبر عندما يتطلب العمل تحمل المسؤولية اتجاه الأفراد و ليس عوامل أخرى غير إنسانية مثل الآلات أو الميزانية. و لقد أظهرت دراسة جوادى يوسف بان هناك اتفاق شبه كلي لدى عينة دراسته على أن الطلبة من بين أهم مصادر شعور الاساتذة بالإجهاد النفسي.

إذن العامل البشري مهم، كذلك العامل المادي و الفيزيقي من عدم وجود ظروف جيدة للعمل يلعب دورا في معايشة الأستاذة للإجهاد النفسي. فالضوضاء مثلا تؤثر على تركيزها و بالتالي على أدائها لعملها.

وعدم ظهور العلاقة مع الزملاء و مع المرؤوسين في الصدارة على غرار نتائج الدراسات التي اهتمت بالإجهاد النفسي المهني، ذلك كون أن الأستاذات لا تقضين وقتا كبيرا مع بعضهن، فبمجرد انتهاء عملهن يتوجهن الى بيوتهن. وفي هذا السياق ذكر جان بنجمان ستورا<sup>1</sup> بأن العديد من علماء النفس وضعوا فرضية ملخصها أن العلاقات الطيبة داخل فريق العمل هي عامل أساسي في صحة الفرد، فالتنافس و الخصومة هما من الأسباب المعروفة للإجهاد النفسي، لكن فقدان دعم الزملاء في المواقف الحرجة، وتوتر العلاقة مع المسؤولين أيضا من العوامل المساهمة في حدوث الإجهاد النفسي.

إذن العمل و كذلك الحياة العائلية يمثلان مصادر مستقلة من مصادر الإجهاد النفسي في حياة الأفراد، لكن هذا لا ينفي أن الإجهاد النفسي الذي يعيشه الفرد في إحداها سوف يؤثر على الآخر. حيث احتلت مصادر التداخل ما بين الحياة العائلية و المهنية المرتبة الثالثة من حيث كونها الأكثر تأثيرا في ظهور الإجهاد النفسي لدى عينتنا.

ولقدت وجدت فرضية التجاوز أو الطفح، والتي تنطلق من مبدأ أن الحدود ما بين هذين المجالين ليست راسخة بشكل جيد، وبأنه سوف تمتد الواحدة على الأخرى، وأن النساء مقارنة بالرجال هن أكثر إحساسا بالصراع الناجم عن تأثير المجالين على بعضهما

<sup>1</sup> - جان بنجمان ستورا، مرجع سابق، ص21.

والإجهاد النفسي الناجم عنه، خاصة تلك التي لديها أطفال صغار، فغالبا ما تكون المرأة في مواجهة صعبة ومتنافرة حول الاختيار أو التوازن بين العمل والحياة الأسرية. وفي هذا الصدد يرى كل من قرزيواكس وماركس أن التداخل بين بيئة العمل و البيت يحدث تناقضا أو تعارضا، قد ينعكس بشكل سلبي على حالة المرأة الصحية فهي قد تغيب عن العمل أو تصاب بالإجهاد النفسي أثناء العمل نتيجة لقيامها بالأعمال المنزلية، كما أنها قد لا تستطيع القيام بمهامها المنزلية أو تأدية مناسباتها الأسرية جراء عملها، أما بالنسبة لحالتها النفسية فيؤكد فرون Fron بأن التداخل بين مهام العمل و مهام البيت يعد من المشاكل المتعلقة بالاكتئاب، وقد يؤدي إلى بعض السلوكات السلبية.<sup>1</sup> كما وجدت دراسة بوبيدي لامية<sup>2</sup> حول مشكلات الدور لدى المرأة المتزوجة العاملة في قطاع التربية و التعليم و القطاع الصحي العام، بلغ عددهن 89 امرأة، ان نسبة 92,13% منهن تفكرن باستمرار اثناء العمل باطفالهن و حالتهم الصحية، كما ان نسبة 93,25% مهن تعاني من عدم التركيز و نسيان أداء الاعمال، والواجبات المهنية المطلوبة.

لقد أظهرت المصادر الشخصية مرة أخرى تأثر المرأة بحياتها الأسرية من خلال البنود التي احتلت المرتبة الأولى من حيث الظهور، ونستطيع القول أن هناك انصهار للمرأة في حياتها، فهي لا تجد حتى الوقت للراحة أو للتفكير في أمور خاصة مثل تضيعة الوقت مع الصديقات. ففي بعض الحالات ما بين مسؤولياتها الأسرية وحياتها المهنية، تتعد المرأة بشكل كبير عن المجتمع والذي قد يصل إلى حد العزلة. هذا المجتمع الذي سمح إن صح القول للمرأة بالعمل والتعلم، نتيجة عدة أسباب سواء كانت اقتصادية أو نتيجة لتغيرات اجتماعية وما صاحبها، مازال يحتفظ بنظرة التقليدية لما يطلق عليه الدور الأساسي للمرأة ألا وهو بشكل عام الاهتمام بشؤون الأسرة، فالقيم والتقاليد كانت ولا زالت في بعض المناطق الجزائرية تنظر إلى خروج المرأة إلى العمل نظرة عدم ارتياح. وهذا ما يدفع بالمرأة إلى بدل مجهود اكبر للتأكيد على قدرتها على

1- فتحي الأغوات، مرجع سابق، ص35.

2- لامية بوبيدي ، مرجع سابق.

الاعتناء بأسرتها، والتوفيق بين حياتها العائلية والمهنية، مما يزيد من معاشتها للإجهاد النفسي.

أما احتلال المصادر الأكاديمية للمرتبة الأخيرة من حيث إسهامها في حدوث الإجهاد النفسي، فهذا يدل على أن الأستاذة الجامعية أرجحت الكفة في أولوياتها الى حياتها العائلية، وهذا ما عبرت عليه العديد من الأستاذات عند مناقشتها في هذا الموضوع " ابنائي وأسرتي هم أولويتي"، على الرغم من انها أكملت دراستها العليا لتحقيق مشروع لحياتها الشخصية تحقق من خلاله ذاتها. وعليه جاء بند " صعوبة في تحقيق متطلبات تقدم المسيرة الأكاديمية من منشورات ومؤتمرات وندوات" في المرتبة الأولى، بحيث يمكن تفسير ذلك بكون أن الأستاذة الجامعية المتزوجة مع مسؤولياتها الأسرية، التي ظهرت سابقا كعامل أساسي في مصادر الإجهاد النفسي العائلي، لا تستطيع أن تجد الوقت الكافي لتحقيق ذلك، كون هذا التقدم يحتاج إلى مجهود ووقت للقيام به، و الذي قد لا تملكه المرأة، خاصة إذا كان لديها عدد من الأطفال في عمر حرجة، الأمر الذي ظهر لدى عينتنا.

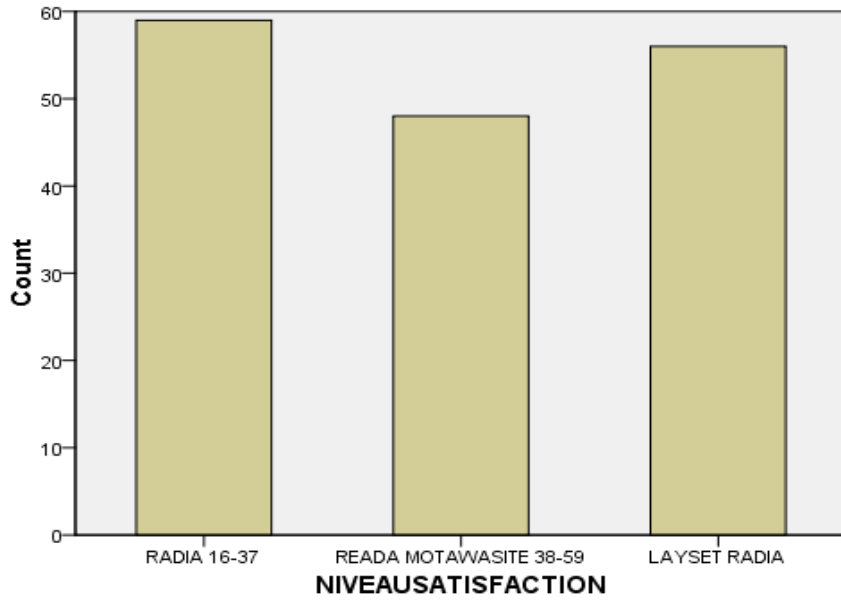
فقد ترفض الأستاذة الجامعية المتزوجة التربصات العلمية بسبب أبنائها ومشكلة من يهتم بهم في المدة التي تكون غائبة فيها.

#### **4 - نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:**

تم التحصل على نتائج مستوى الرضا الزوجي للعينة عن طريق تحويل التكرارات المرتبطة ببند سلم الرضا الزوجي إلى درجات خام، حيث أعطيت لكل بند درجة حسب وزنه في إحداث الرضا من عدمه، وهي خمسة نقاط (5) وأربعة نقاط (4) لعدم الرضا الزوجي، وثلاثة نقاط (3) للرضا الزوجي المتوسط، ونقطتين (2) نقطة واحدة (1) للرضا الزوجي ومن ثمة، صار لكل أستاذة درجة خام أفرغت في ثلاث فئات متساوية حيث كل فئة تكافئ مستوى معيماً من الرضا الزوجي، ويتضح لنا ذلك في الجدول رقم (30) التالي.

جدول رقم- 30 -يبين تكرارات العينة حسب مستوى الرضا الزوجي

النسبة المئوية	التكرار	الفئة	مستوى الرضا الزوجي
36,2	59	37 - 16	راضية
29,4	48	59 - 38	رضا متوسط
34,4	56	81 -60	رضا منخفض
100	163	المجموع	



شكل رقم -6- مخطط توزيع مستويات الرضا الزوجي حسب تكرارها

من خلال الجدول رقم (30) ومخطط توزيع مستويات الرضا الزوجي حسب تكرارها، نلاحظ بأن هناك تقارب كبير جدا في التوزيع، فلقد كانت النسب متقاربة

حيث ظهر مستوى الرضا الزوجي هو الأول بنسبة **36,2%**، ثم مستوى انخفاض الرضا بنسبة **34,4%**، لتأتي في الأخير نسبة **29,4%** لمتوسطات الرضا الزوجي.

وعليه لم تتحقق الفرضية بالرغم من وجود تقارب بين النتائج. ويمكن إرجاع ذلك إلى تفسيرات مختلفة، فقد يكون هناك إنكار من قبل الأستاذات لأنه اُعترف بعدم الرضا هو اعتراف بفشلها نوعا ما في علاقتها الزوجية و التوفيق بين عملها وأسررتها. كما يمكن تفسيره بأنه كلما كانت الأستاذة منقبلة لواقعها، ولا تعاني من صراع داخلي بين ما هو كائن و ما يجب أن يكون كانت راضية أكثر. إذا هل هي حقا راضية عن واقعها أم هو خضوع للأمر الواقع، في ظل الظروف الاجتماعية والثقافية المحيطة.

## 5 - نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

بعد أن تم التعرف على مستوى الرضا الزوجي لدى العينة، سيتم في هذا الجزء عرض نتائج الإجابة عن التساؤل الخامس للدراسة، بالتعرف على ما إذا كانت هناك علاقة بين الرضا الزوجي المنخفض لدى أفراد العينة وفقا لعامل العمر، عدد سنوات الزواج، عدد الأولاد و عمرهم، عدد سنوات العمل.

### 5-1- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بالعمر:

#### جدول رقم-31- تقاطع مستوى الرضا الزوجي المنخفض بالعمر

المجموع	العمر				العدد	لا شيء	مستوى الرضا
	51-46	45-40	39-34	33-28			
107	5	27	49	26	النسبة المئوية		
100,0%	4,7%	25,2%	45,8%	24,3%			

					ليست راضية	الزواج المنخفض
56	8	17	22	9	العدد	81-60
100,0%	14,3%	30,4%	39,3%	16,1%	النسبة المئوية	
					العدد	المجموع
163	13	44	71	35	النسبة المئوية	
100,0%	8,0%	27,0%	43,6%	21,5%		

### جدول رقم-32- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بالعمر

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الرضا الزوجي المنخفض / العمر	0,194	0,105

من خلال الجدول رقم (32) نستنتج أنه لا توجد علاقة بين الرضا الزوجي المنخفض والعمر لدى الأستاذة جامعية المتزوجة، بحيث لا يظهر العمر هنا كمعيار يؤثر على نظرتها وإدراكها لعلاقتها الزوجية، ويمكن أن نفسر ذلك بأن المرأة قد تشعر برضا زوجي منخفض في أي مرحلة عمرية؛ وبالرغم من هذا فقد ظهر أن الفئتان الثانية (34-39) والثالثة (40-45) كن أكثر احساسا بانخفاض الرضا الزوجي. فحسب نظرية الأهداف الديناميكية، فإنه يمكن للأهداف الزوجية المتعددة أن تجعل من منتصف العمر أكثر الأوقات صعوبة بالنسبة للأزواج، وقد يكون هذا أحد الأسباب التي تجعلهم يسجلون مستوى أدنى نسبيا من الرضا الزوجي في منتصف العمر مقارنة بالأزواج الأصغر والأكبر سنا.

## 5-2- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بسنوات الزواج:

### جدول رقم-33- تقاطع مستوى الرضا الزوجي المنخفض بسنوات الزواج

المجموع	سنوات الزواج					العدد	لا شيء	مستوى الرضا الزوجي المنخفض
	أكثر من 20 سنة	20-15	15-10	10-5	أقل من 5 سنوات			
107	5	10	35	31	26	النسبة المئوية		
100,0%	4,7%	9,3%	25,2%	45,8%	24,3%			
56	4	1	22	25	4	العدد	ليست راضية 81-60	
100,0%	14,3%	14,3%	30,4%	39,3%	16,1%	النسبة المئوية		
163	9	11	57	56	30	العدد		المجموع
100,0%	5,5%	8,0%	27,0%	43,6%	21,5%	النسبة المئوية		

### جدول رقم-34- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بسنوات الزواج

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الرضا الزوجي المنخفض / عدد سنوات الزواج	0,277	0,014

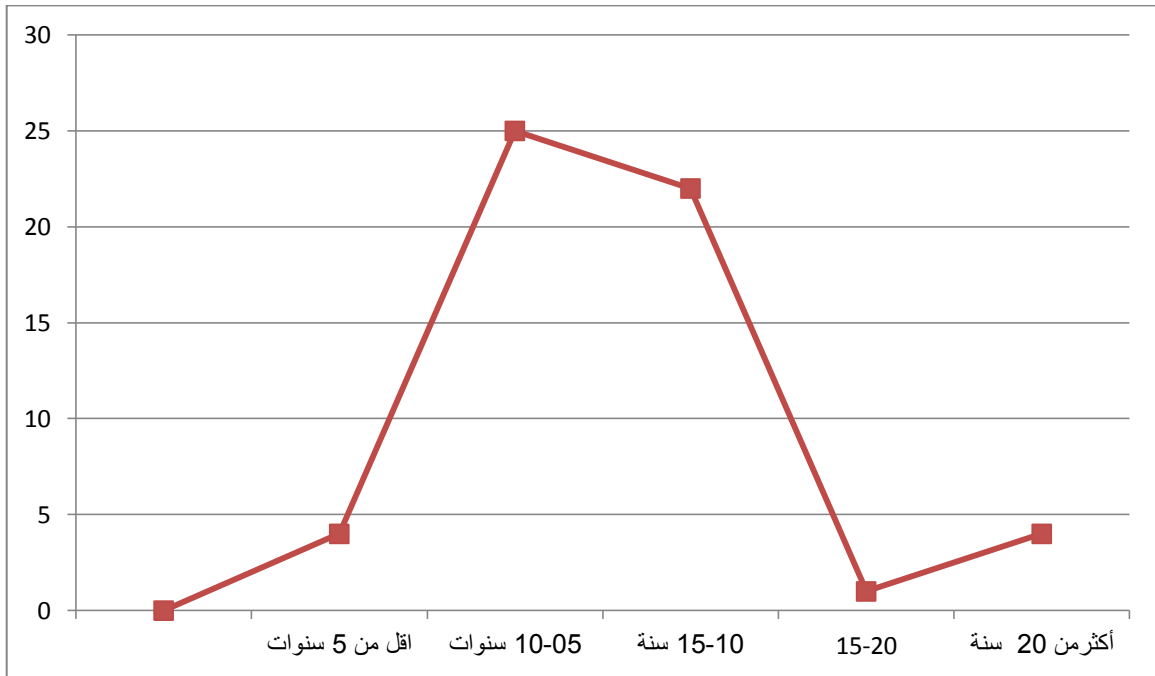
كما تبين من النتائج المتحصل عليها، هناك علاقة بين مستوى الرضا الزوجي المنخفض وعدد سنوات الزواج، حيث ظهر من خلال جدول التقاطع رقم(33) أن الفئة التي تنتمي الى سنوات الزواج الوسطى هي التي شعرت بشكل كبير بانخفاض في الرضا الزوجي، وحسب ما تناولنا في الاطار النظري سابقا، فإن الرضا الزوجي بشكل عام يستمر بالتغير خلال دورة الحياة الزوجية المختلفة، وذلك كون هذه الاخيرة تزخر بالعديد من التغيرات والتحولات التي تطرأ على هذه العلاقة، لذلك تعددت النماذج



النظرية التي تعنى بشكل و نمط الرضا الزوجي خلال المراحل التي تمر بها العلاقة الزوجية.

ومن النتائج التي تحصلنا عليها نستطيع ان نقول بان النموذج الذي ينطبق على دراستنا هو **النموذج المنحني U**، و حسب هذا النموذج فإن الرضا الزوجي ينخفض باستمرار فيكون في ذروته في بداية الزواج و يصل الى أدنى مستوياته في الاسر التي لديها اطفال و مراهقون في عمر الدراسة، وبعد مغادرة الاولاد المنزل عندها العديد من الازواج سوف ينعمون بتفاهم جيد ويعود المنحني للصعود.

لكن ولكوننا اهتمنا بالرضا الزوجي المنخفض لوحده، فقد ظهر بشكل معكوس  $n$  كما هو مبين في الشكل رقم (7) بمعنى أن عدم الرضا يكون منخفض في بداية الزواج ليرتفع في منتصفه و يعود للانخفاض.



شكل رقم-7- منحنى يوضح انخفاض الرضا الزوجي عبر السنوات

وهذا ما طرحه ايضا **الدخيل الله<sup>1</sup>** بعد عرضه لمراحل الزواج التي أوردها **جولدشتاين** و **اخرن Goldstin et al** و ما يتخللها من أحداث الى ان الزواج اشبه ما يكون في مساره بالمنحنى الاجوف ذي الشعبين المقلوب، حيث يبدأ بالرومانسية الحاملة، ثم يعتريه استياء و احتمالية انفصال، وينتهي بالوفاق و الوئام و هي مراحل تناظر في تتابعها النموذج المنحني للرضا الزوجي.

### 3-5- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بعدد الاولاد:

#### جدول رقم-35- تقاطع مستوى الرضا الزوجي المنخفض بعدد الاولاد

المجموع	عدد الأولاد					العدد النسبة المئوية	لا شيء	مستوى الرضا الزوجي المنخفض
	5	4	3	2	1			
107	3	7	28	36	33	30,8%		
100,0%	2,8%	6,5%	26,2%	33,6%	30,8%			
56	0	2	25	21	8	14,3%	رضا منخفض 81-60	
100,0%	0,0%	3,6%	44,6%	37,5%	14,3%			
163	3	9	53	57	41	25,2%	المجموع	
100,0%	1,8%	5,5%	32,5%	35,0%	25,2%			

#### جدول رقم-36- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بعدد الاولاد

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الرضا الزوجي المنخفض / عدد الأولاد	0,250	0,38

<sup>1</sup> - دخيل الدخيل الله، مراحل الزواج و دورة الصراع بين الازواج، رسالة التربية و علم النفس، السعودية، العدد3، مارس2004، صص53-116.

من خلال الجدول رقم (36) يظهر لنا انه هناك علاقة بين مستوى الرضا الزوجي المنخفض وعدد الاولاد، حيث وجد كل من **توينج، كامبل، وفوستر، Tweng, Campbell, Foster**<sup>1</sup> أن الآباء يبلغون عن رضا زوجي أقل من غير الوالدين، كما أن أثر الأبوة والأمومة على الرضا الزوجي هو أكثر سلبية بالنسبة للفئات الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة، كما أن الرضا الزوجي ينخفض بعد ولادة الطفل الأول بسبب تضارب الأدوار وتقييد الحرية.

فقدوم الأطفال، يزيد من مسؤوليات الزوجين وخاصة الزوجة، وتبدأ الخلافات بالظهور من أبسط الاشياء كتسمية المولود الى طرق التربية، ويزداد حديثهما عن المطالب والواجبات ويقل تعبير الزوجين عن حبهما، مما يؤدي إلى انخفاض الحميمية والرضا الزوجي. و هذا يتفق مع نتائج دراسة **جوز والفونس وكاتبي** التي توصلت إلى أن الرضا الزوجي يرتبط بزيادة عدد الأطفال، فقد أظهرت النتائج أن الزيادة الكبيرة في عدد الأطفال (2) أو أكثر ترتبط بانخفاض الرضا الزوجي، ويمكن تفسير الامر في ضوء المتطلبات المالية والضغط النفسية والجهود المبذولة للعناية بعدد كبير من الأطفال، وقيمة الوقت المتاح للزوجين للاستمتاع بعلاقتيهما العاطفية مما يقود إلى انخفاض مستوى الرضا الزوجي.

#### 4-5- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بعمر الأولاد :

#### جدول رقم-37- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بعمر الاولاد

مستوى الدلالة	معامل الارتباط فاي	المستويات	مستوى الرضا الزوجي المنخفض
0,121	0,121	الاولاد الاقل من 3 سنوات	
0,452	0,059	الاولاد ما بين 3-6 سنوات	
0,089	-0,133	الاولاد ما بين 7-12 سنة	
0,220	-0,096	الاولاد ما بين 13-18 سنة	
0,382	-0,069	الاولاد الاكثر من 18 سنة	

<sup>1</sup> - Tweng, J. M., Campbell, W.K. , Foster, C. A., Parenthood and marital satisfaction: A meta- analytic review. Journal of Marriage and the Family, Vol. 65, No. 3, 2003,pp574-583.

من خلال ما سبق نستنتج انه لا توجد علاقة بين مستوى الرضا الزوجي المنخفض وعمر الاولاد ككل. وقد جاءت هذه الدراسة مغايرة لبعض الابحاث<sup>1</sup> التي انتهت الى ان معدل الرضا يأخذ في الانخفاض الحاد مع ولادة أول مولود، ويبدأ بالارتفاع بمجرد مغادرة اخر مولود للمنزل.

إذن العمر لم يظهر كعامل يؤثر على عدم الرضا الزوجي، عكس عدد الاولاد و هذا يفسرنا الى قول أن عينتنا تقيم المساندة التي تتلقاها بشكل عام في الاعتناء بالاولاد بغض النظر عن عمرهم.

## 2-5-5- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بعدد سنوات العمل :

### جدول رقم-38- تقاطع مستوى الرضا الزوجي المنخفض بسنوات العمل

المجموع	عدد سنوات العمل					العدد	النسبة المئوية	مستوى الرضا الزوجي المنخفض
	أكثر من 20 سنة	20-15	15-10	10-5	أقل من 5 سنوات			
107	1	13	31	40	22	لا شيء	100,0%	مستوى الرضا الزوجي المنخفض
	0,9%	12,1%	29,0%	37,4%	20,6%			
56	2	9	21	20	4	رضا منخفض	100,0%	مستوى الرضا الزوجي المنخفض
	3,6%	16,1%	37,5%	35,7%	7,1%	81-60		
163	9	11	57	56	30	المجموع	100,0%	
	5,5%	8,0%	27,0%	43,6%	21,5%			

<sup>1</sup> - دخيل الدخيل الله، مرجع سابق.

## جدول رقم-39- علاقة مستوى الرضا الزوجي المنخفض بسنوات العمل

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الرضا الزوجي المنخفض / عدد سنوات العمل	0,205	0,146

من خلال الجدول رقم (39) يتضح لنا انه لا توجد علاقة بين مستوى الرضا الزوجي المنخفض وعدد سنوات العمل. يمكن تفسير عدم وجود هذه العلاقة بكون العمل في حد ذاته لا يؤثر على الرضا الزوجي بل قد يكون بالنسبة للكثيرات متنفس من الحياة العائلية، لكن محاولة المرأة التوفيق بين عملها وأسرته وتحملها لمسؤوليات عدة، وعدم ادراكها لوجود مساندة، هو الذي قد يؤثر على رضاها الزوجي.

### 6 - نتائج الفرضية الجزئية السادسة

تبحث هذه الفرضية في العلاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع ومستوى الرضا الزوجي المنخفض لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، و قبل ذلك قمنا بالقاء الضوء على العلاقة بين مستويات الإجهاد النفسي و مستويات الرضا الزوجي بشكل عام، وتظهر النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (38) و (39)، اما النتائج المتعلقة بالفرضية فهي تظهر في الجدول الذي يليه رقم (40):

## جدول رقم -40-

### جدول التقاطع بين مستوى الإجهاد النفسي و مستوى الرضا الزوجي

مستويات الرضا الزوجي				العدد	النسبة المئوية	اجهاد منخفض	
الرضا المنخفض	الرضا متوسط	الرضا مرتفع	المجموع				
1	9	13	23	100,0%	4,3%	39,1%	56,5%
13	19	32	64	100,0%	20,3%	29,7%	50,0%
42	20	14	76	100,0%	55,3%	26,3%	18,4%
56	48	59	163	100,0%	34,4%	29,4%	36,2%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (40) أن النسبة الكبيرة من الأستاذات اللاتي لديهن إجهاد نفسي منخفض ومتوسط كن راضيات، اما النسبة الكبيرة من الإجهاد النفسي المرتفع كن غير راضيات .

## جدول رقم -41- علاقة مستوى الإجهاد النفسي و مستوى الرضا الزوجي

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الإجهاد النفسي / مستوى الرضا الزوجي	0,450	0,000

نلاحظ من خلال جدول رقم(41) الذي يمثل الارتباط بين مستوى الإجهاد النفسي ومستوى الرضا الزوجي بشكل عام، أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.00 ومنه نستنتج ان هناك علاقة دالة بينهما.

#### جدول رقم -42-

#### علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و مستوى الرضا الزوجي المنخفض

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
مستوى الإجهاد النفسي المرتفع / مستوى الرضا الزوجي المنخفض	0,411	0,000

نلاحظ من خلال جدول رقم (42) الذي يمثل الارتباط بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع ومستوى عدم الرضا الزوجي، أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.00.

وبذلك تكون الفرضية قد تحققت، وهي أنه هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع ومستوى انخفاض الرضا الزوجي، كما ان العلاقة موجبة بينهما، حيث انه كلما ارتفع مستوى الإجهاد النفسي زاد انخفاض الرضا الزوجي عند الأستاذة الجامعية المتزوجة. وهي النتيجة التي تتوافق مع مجموعة من الدراسات التي رأيت أن الإجهاد النفسي يشكل تهديدا للرضا الزوجي و طول عمر الزواج. و قد تم مراجعت وتقديم البعض منها في مقال لبودنمان و راندال، و كذلك تناول البعض الاخر في عنصر الإجهاد النفسي والعلاقة الزوجية ، ضف الى ذلك الدراسات التي ذكرت في عنصر محددات الرضا الزوجي لكل من كارني و برادبوري بعنوان بحث طولي عن الزواج، و دراسة لبودنمان وبيريز، و دراسة ستوري وريبيرتي ودراسة إبراهيمي أسماء.

كذلك دراسة إلهام فايز، رومايا جوهري<sup>1</sup> Elham Vaez, Rumaya Juhari، حول الإجهاد النفسي والرضا الزوجي لدى 462 طالب وطالبة من منطقة الشرق الأوسط المتزوجين و الذين يعيشون في ماليزيا، أظهرت نتائجها بان المستوى العالي من الإجهاد النفسي يرتبط ارتباطا قويا برضا زوجي سلبي. وذلك ما توصلت إليه أيضا يوقيف سارة<sup>2</sup> Yogev Sara حول العلاقة بين الإجهاد النفسي و الرضا الزوجي، إلى أن هناك علاقة سلبية دالة بين الإجهاد النفسي والرضا الزوجي حيث كلما زاد الإجهاد النفسي قل الرضا الزوجي، لدى 136 زوج مزدوجي الدخل لديهم أطفال.

من خلال نتائج الدراسات السابقة ونتائج دراستنا يظهر لنا بان العلاقة وثيقة بين الإجهاد النفسي والرضا الزوجي في مجتمعات عديدة بالرغم من الاختلافات الثقافية. فالإجهاد النفسي هو تجربة شائعة بين الأشخاص، و هو ليس متعلق بجنس دون الآخر، لكن يمكن أن نجعل للمرأة بعض الخصوصية لكونها تقبع تحت وطأة الحياة الأسرية والحياة المهنية، فالمرأة منذ الصغر في مجتمعنا تربي على أنها هي المسؤولة عن عائلتها من إعتناء بالأولاد و الأعمال المنزلية و مسؤوليات أخرى، و يبقى هذا الأمر راسخ فيها مهما بلغ تطورها وتقدمها المهني؛ لذلك تبدل المرأة مجهود لا يستهان به في حياتها لكي تستطيع التوفيق بين حياتها الأسرية و المهنية و الأكاديمية في حالتنا، ولا يسعنا هنا إلا أن نتحدث عن مهنة التدريس التي تحتاج إلى خصائص نفسية وانفعالية من نوع خاص وحسب اسماء ابراهيمي أنها من المهن الإنسانية المتعبة والقائم عليها يجب أن يتحلى بالصبر والقدرة على التحمل وفهم الطرف الآخر، والهدوء واللباقة والنشاط...الخ، وهذه الصفات تحتاج إلى قدرة نفسية عالية وراحة بدنية<sup>3</sup> كما أن الأستاذة الجامعية مهامها المهنية لا تكون متقطعة فبالإضافة إلى عملها في الجامعة فهي تعمل في منزلها. لتجد نفسها في الأخير تقوم بما أصبح يطلق

<sup>1</sup> - Elham Vaez, Rumaya Juhari, Stress and Marital Satisfaction of Married Middle Eastern Students in Malaysia, The Family Journal, Vol 25, Issue 2, May 8, 2017, pp 146 - 155 in <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1066480717702337> consulté le 13/08/2017 a 15:00.

<sup>2</sup> - Yogev Sara, Relationships between stress and marital satisfaction among dual-earner couples. Women & Therapy, vol 5, issue (2-3), Taylor & Francis Group, England, 1986, pp 313-330. In [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J015V05N02\\_29](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J015V05N02_29) consulté le 13/08/2017 a 16:38.

<sup>3</sup> - إبراهيمي أسماء، مرجع سابق، ص



عليه اليوم المزدوج La double journée ، لتقع في الأخير تحت تأثير الإجهاد النفسي الذي يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض الجسدية، النفسية، المعرفية وغيرها والذي قد يؤثر على العديد من جوانب حياتها، من بينها علاقتها الزوجية التي قد تتأثر بالسلب نتيجة الإجهاد النفسي الذي تعيشه، و في هذا الصدد أشار **كمال مرسى**<sup>1</sup> إلى أن اغلب أزمات الحياة الزوجية سببها الإجهاد النفسي إما من داخل الأسرة أو خارجها، وان استجابة الزوجين لهذا الإجهاد النفسي يجعلها تتعقد و يصعب تجاوزها.

كما أن هذا التأثير قد يكون بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، ففي دراسة **لقرانت وبارلينغ** تناولت تأثير الإجهاد النفسي بطريقة غير مباشرة على العلاقة الزوجية، وجدت أن الاكتئاب وهو إحدى تأثيرات الإجهاد النفسي على الصحة النفسية للفرد، قد يكون أول آلية يؤثر بها الإجهاد النفسي على نوعية العلاقة الزوجية و تفككها. وعليه يمكن القول بان الإجهاد النفسي يترك بصماته السلبية على المرأة لما يسببه من شعور بالقلق، وعدم الراحة، والاستقرار النفسي مما قد يولد لديها حالة من عدم الرضا الزوجي.

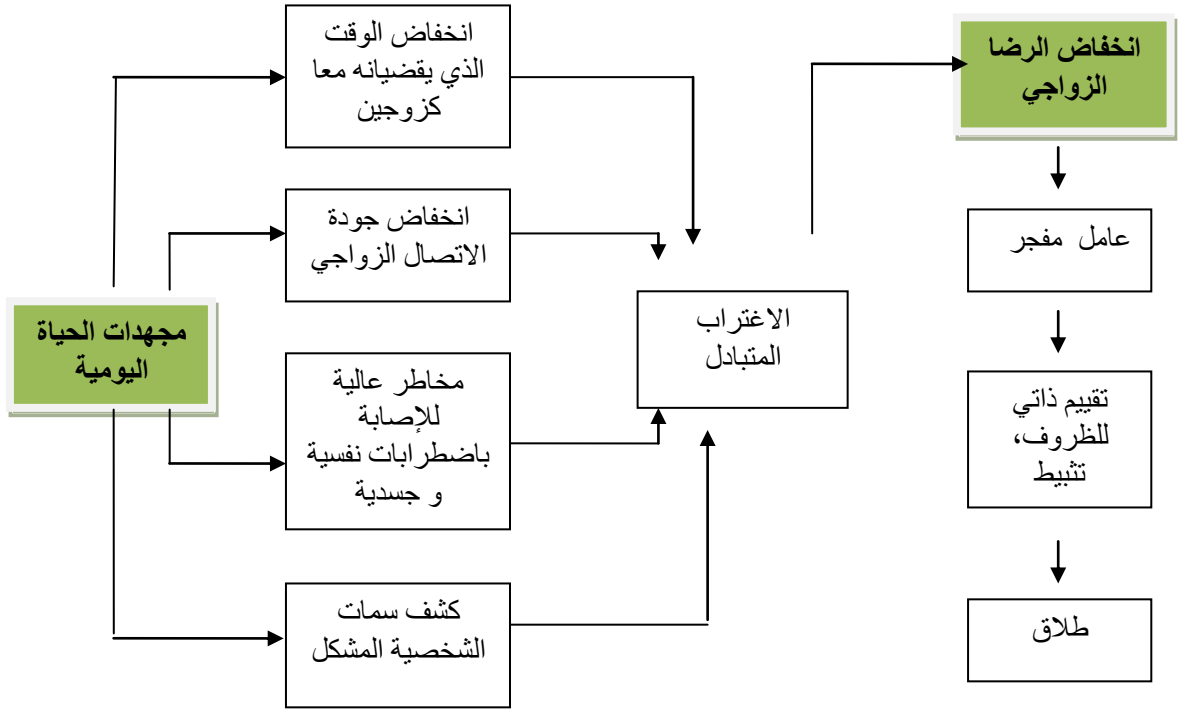
كما أن الأفراد يسعون من خلال الزواج إلى تحقيق بعض الأهداف كتحقيق ذاتهم والمرأة ليست بعيدة عن هذا الشيء في وقتنا الحالي، لكن في ظل معاشتها للإجهاد النفسي فهي لن تكون راضية عن وضعها وبالتالي عن زواجها الذي قد تعتبره إحدى المعوقات التي لم تسمح لها بتحقيق ما تصبو إليه، وبالرجوع إلى **نظرية التوازن** في الرضا الزوجي، فالتوتر الذي تعيشه المرأة نتيجة الإجهاد النفسي و عدم الارتياح سوف يؤثر على مقدار العاطفة لديها اتجاه شريكها وعلى اتجاهاتها نحو علاقتها وتبدأ بالشعور بالاختلاف بينهما مما يؤدي إلى إحساس بعدم الرضا ومثال على ذلك دراسة **جاسبون، بينو اللتان** تم التطرق اليهما في نظريات الرضا الزوجي.

<sup>1</sup> - كمال إبراهيم مرسى، مرجع سابق ص 209.

ولقد أدت التغيرات التي تعرضت لها المرأة إلى ضغوط عديدة ما بين كينونتها البيولوجية و تنشئتها الاجتماعية و انتظارات المجتمع من ناحية، ومن ناحية أخرى الفرص التي أصبحت متاحة أمامها في عالم الوظيفة و الأجر، مما يجعلها تشعر بأنها تقوم بادوار متناقضة، فحسب مانجس و كوبر و بر و هاوكين أتباع نظرية التفاعلية الرمزية، كلما زاد تناقض الدور انخفضت درجة الرضا الزوجي والعكس صحيح.

والمرأة المجهدة قد ترى نفسها أنها تُعطي أكثر مما تأخذ، وحسب نظرية التبادل (الربح النفسي) فان الأفراد يقيمون علاقاتهم على ضوء ما يقدمونه للأفراد الآخرين مقارنة بما ينالونه منهم في المقابل، حيث أن الزوجان يستمران في التفاعل معا و يشعران بالمودة و التعاون و التماسك عندما يجد كل منهما نفسه رابحا من تفاعله مع الآخر، ويتوقفان عن التفاعل أو يأخذ تفاعلهما شكلا عدائيا عندما يجد احدهما أو كلاهما نفسه غير مستفيد، من هنا فالربح النفسي للزوجين قد يتحقق عندما يلمس كل منهما في ردود فعل الآخر ما يرضيه و يبعث في نفسه الطمأنينة، أما عندما يلمس ما يغضبه فانه يشعر بالإحباط والحرمان والخسارة النفسية، وهذا ما ذهبت إليه دراسة بيرجر و جاروف حيث وجد انه إذا ما نظر إلى التكاليف على أنها مكاسب أو استثمارات زاد الرضا الزوجي وإذا نظر إليها على أنها خسائر انخفض الرضا الزوجي.

وهناك بعض النماذج التي حاولت تفسير تأثير الإجهاد النفسي على العلاقة الزوجية بشكل عام والرضا الزوجي بشكل خاص قد سبق وذكرنا البعض منها في فصل الرضا الزوجي، من بينها نموذج الإجهاد النفسي- الطلاق لـ بوذنمان والمخطط التالي سوف يلخص العلاقة بين الإجهاد النفسي والرضا الزوجي المنخفض حسب نموذج بوذنمان.



شكل رقم-8- مخطط يوضح العلاقة بين الإجهاد النفسي و الرضا الزوجي المنخفض حسب نموذج بوذنمان

هذا النموذج يركز بشكل رئيسي على تأثير الإجهاد النفسي اليومي (المزمن أو الحاد) على تفاعل الأزواج مثل الوقت الذي يمضيانه معا، التواصل، وكيف تتوسط هذه العوامل الرضا عن العلاقة و احتمال حدوث الطلاق. اذا هناك مجموعة من المجهودات المتعلقة بالحياة اليومية تؤثر بدورها على بعض العوامل المتعلقة بالرضا الزوجي، وهذا ما سوف نحاول الإجابة عنه في الفرضية الثامنة من خلال التعرف على مصادر الإجهاد المنبئة بعدم الرضا الزوجي.

## 7- نتائج الفرضية الجزئية السابعة

### جدول رقم -43-

#### علاقة أعراض الإجهاد النفسي و مستوى الرضا الزوجي المنخفض

المتغيرات	معامل الارتباط فاي	مستوى الدلالة
أعراض الإجهاد النفسي الجسدية	0,644	0,040
أعراض الإجهاد النفسي العاطفية	0,641	0,003
أعراض الإجهاد النفسي المعرفية	0,692	0,001
أعراض الإجهاد النفسي السلوكية	0,591	0,051

تبين من الجدول رقم (43) أن معاملات ارتباط أعراض الإجهاد النفسي بمستوى الرضا الزوجي المنخفض كلها دالة، ماعدا الخاص بالأعراض السلوكية، حيث ظهر معامل ارتباط الأعراض المعرفية بالرضا الزوجي المنخفض هو الأقوى بينهم، يليه معامل الأعراض الجسدية تم العاطفية.

تؤثر أعراض الإجهاد النفسي على الرضا الزوجي بكونها تضعف جودة العلاقة ببطء والتي قد تكون بشكل لاواعي، وذلك من خلال عمليات وسيطة. فالأعراض الجسدية من تعب وغيرها تؤدي الى تقليل الوقت الذي يقضيه الشريكين معا، مما يؤدي بدوره الى تقليل الخبرات المشتركة، واضعاف مشاعر التكتاف. كما أنها نتيجة للتعب قد لا تستطيع أن توفي assume العلاقة الحميمة وان فعلت ذلك قد لا تشعر باللذة، ذلك لكون المرأة لا تهتم فقط بالناحية الجسدية بل حالتها النفسية تلعب دورا كبيرا في شعورها بالرضا عن علاقتها الجنسية.

أما الاعراض المعرفية فهي تؤثر على الرضا الزوجي من خلال اثاره ادراكات سلبية عن العلاقة كتركيز المرأة على سلوكيات شريكها وتفسيرها بشكل سلبي، كذلك عن طريق الحد من القدرة على معالجة هذه الادراكات من اجل تحسين العلاقة.<sup>1</sup>

فادارة المشاعر السلبية والاثارة الناتجة عن الاجهاد تميل الى استنفاد طاقة وموارد الافراد المعرفية مما يجعلهم أقل قدرة على التفاعل بفاعلية مع شريكهم.

الأعراض العاطفية قد تؤدي الى التقليل من جودة الاتصال عن طريق إحداث تفاعل أقل ايجابية ومزيد من التفاعل السلبي والانسحابي.

أحد المسارات التي قد يؤثر من خلالها الاجهاد على الصحة العاطفية و العلاقة الزوجية هو عن طريق عرقلة عمليات الاستجابة العاطفية بتقليل الاستجابة للحدث الايجابية، بحيث يمحوتوتر الزوجين الاحداث الايجابية ف الحياة.<sup>2</sup>

وفي دراسة لـ **عيشة علة، التيجاني بن طاهر**<sup>3</sup>، حول 222 من أساتذة التعليم العالي المتزوجين من جامعة الأغواط، وجدت انه توجد علاقة بين الإشباع العاطفي بجميع عناصره والرضا عن الحياة بشكل عام لدى أساتذة التعليم العالي.

<sup>1</sup>-Neff Lisa A,Nguyen Taho TT, Hannah C Williamson, Too Stressed to Help? The Effects of Stress on Noticing Partner Needs and Enacting Support, Personality and Social Psychology Bulletin, Volume 47 Issue11, Nov 2021, PP1565-1579. in <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167220974490> consulte le 11/12/ 2021 a 16:09.

2- Regina C. Lapate, Carien M. van Reekum, Stacey M. Schaefer, Lawrence L. Greischar, Catherine J. Norris, David R.W. Bachhuber, Carol D. Ryff, Richard J. Davidson ,Prolonged marital stress is associated with short-lived responses to positive stimuli, Psychophysiology, Volume 51 Issue 6, 2014, PP 499–509. in <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008713/> consulte le 11/12/ 2021 a 15:00.

<sup>3</sup>- عيشة علة، تيجاني بن طاهر، الإشباع العاطفي بين الزوجين والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم العالي، مجلة العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة ورقلة، عدد 26، 2016، ص ص 123-144.

## 8- نتائج الفرضية الجزئية الثامنة

نفترض هنا أنه تتعدد مصادر الإجهاد النفسي التي تمكننا من التنبؤ برضا زوجي منخفض لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، و للتأكد من ذلك استخدمنا معاملة الانحدار التدريجي المتعدد. وسوف نعرض نتائجها فيما يلي:

جدول-44- الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الانحدار

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	العينة
رضا زوجي منخفض	1,3988	1,50119	163
مصادر الإجهاد النفسي الشخصية	14,3988	2,55927	163
مصادر الإجهاد النفسي المهنية	30,8344	5,80045	163
مصادر الإجهاد النفسي الأكاديمية	11,9632	2,75298	163
مصادر الإجهاد النفسي العائلية	43,8037	10,88257	163
مصادر إجهاد نفسي التداخل بين الحياة العائلية والمهنية	19,3865	4,82576	163

يوضح الجدول رقم (44) الإحصاءات الوصفية للمتغيرات التي أدخلت في عملية الانحدار الخطي التدريجي و هي المتغير التابع (مستوى الرضا الزوجي المنخفض والمتغيرات المستقلة ( مصادر الإجهاد النفسي كل على حدى)، وتشير بيانات الجدول إلى متوسطات كل متغير و انحرافه المعياري.

جدول-45- درجة ارتباط كل محور من محاور مصادر الإجهاد النفسي بمستوى الرضا الزوجي المنخفض

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مصادر الإجهاد النفسي الشخصية	0,297	0,000
مصادر الإجهاد النفسي المهنية	0,186	0,009
مصادر الإجهاد النفسي الأكاديمية	0,039	0,309
مصادر الإجهاد النفسي العائلية	0,408	0,000
مصادر الإجهاد النفسي التداخل بين الحياة العائلية والمهنية	0,388	0,000

يوضح الجدول رقم(45) مصفوفة الارتباطات بين المتغيرات ومستوى الدلالة الإحصائية. ويظهر من خلال الجدول أن هناك ارتباط بين مستوى الرضا الزوجي المنخفض وكل من مصادر الإجهاد النفسي الشخصية والمهنية والعائلية والتداخل ما بين الحياة العائلية والمهنية، في حين أنه لم يكن هناك ارتباط مع مصادر الإجهاد النفسي الأكاديمية.

جدول-46- متغيرات معادلة الانحدار

المتغيرات التي تم إدخالها / إزالتها			
النموذج	المتغيرات المدخلة	المتغيرات المحذوفة	الطريقة
1	مصادر الاجهاد العائلية		التدرجية Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= ,050, Probability-of-F- to-remove >= ,100)

يوضح الجدول رقم(46) أسماء المتغيرات التي أدخلت في معادلة الانحدار، من خلال استبعاد المتغيرات بالطريقة التدريجية، حيث تم الإبقاء على متغير واحد فقط وهو مصادر الإجهاد النفسي العائلية. وتم استبعاد باقي المصادر.

#### جدول-47- ملخص نموذج الانحدار

Model Summary <sup>b</sup>									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,408 <sup>a</sup>	,166	,161	1,37482	,166	32,150	1	161	,000
a. Predictors: (Constant), SOSF									
b. Dependent Variable: nivsatisfaction3									

يوضح الجدول رقم(47) معاملات الارتباط بين المتغير التابع ومتغير مصادر الإجهاد النفسي العائلية، العمود الثاني، وكذلك مربع معامل الارتباط في العمود الثالث، ومربع معامل الارتباط المعدل في العمود الرابع، والخطأ المعياري في التقدير في العمود الأخير. حيث يفسر هذا النموذج (مصادر الإجهاد النفسي العائلية) التباين في المتغير التابع (عدم الرضا الزوجي) بنسبة 16٪.

#### جدول-48- تحليل التباين انوفا ANOVA لاختبار معنوية الانحدار

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
النموذج الانحدار	60,768	1	60,768	32,150	0,000 <sup>p</sup>
النموذج الاول البواقي	304,311	161	1,890		
المجموع	365,080	162			



يوضح الجدول رقم(48) نتائج تحليل التباين انوفا ANOVA لاختبار معنوية الانحدار، حيث نلاحظ أن مستوى الدلالة هو 0.000 وهو اصغر من 0.01 و0.05 وهذا يدل على أن الانحدار معنوي، و بالتالي توجد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع.

#### جدول-49- المتغيرات المستبعدة

Excluded Variables <sup>a</sup>						
Model	Beta In	T	Sig.	Partial Correlation	Collinearity Statistics	
					Tolerance	
1	SOSP	,142 <sup>b</sup>	1,767	,079	,138	,795
	SOST	,028 <sup>b</sup>	,353	,725	,028	,841
	SOSA	-,070 <sup>b</sup>	-,946	,345	-,075	,933
	SOSFT	,194 <sup>b</sup>	1,885	,061	,147	,479

a. Dependent Variable: nivsatisfaction3

b. Predictors in the Model: (Constant), SOSF

يتضح بشكل عام من نتائج الدراسة أن الإجهاد النفسي معضلة حقيقية، يمكن اعتباره سبب رئيسي في ظهور عدة اضطرابات سواء كانت نفسية أو جسدية أو اجتماعية، و حتى علائقية. فلقد اتضح في فرضيات سابقة أن هناك علاقة بين الإجهاد النفسي المرتفع وانخفاض الرضا الزوجي. وعليه جاءت هذه الفرضية للبحث عن مصادر الإجهاد النفسي التي تؤثر في الشعور برضا زوجي منخفض وبالتالي تساهم في التنبؤ بهذا الاخير.

حيث وجدنا أن مصادر الإجهاد النفسي العائلية هي التي تؤثر في انخفاض الرضا الزوجي، فكلما ارتفعت هذه الأخيرة زاد الرضا الزوجي في الانخفاض. و بالتالي

تحققت الفرضية بشكل جزئي، وهذا يدل على الأهمية التي تكتسيها العائلة في حياة الأستاذة الجامعية المتزوجة.

وتحتوي المصادر العائلية العديد من المتغيرات والتي رأيناها سابقا من بينهم عدد لأبناء وعمرهم، دعم الزوج وغيرهم.

فالأستاذة الجامعية يتوقع منها أن يكون أبناءها نجباء في دراستهم وجيدين في سلوكهم، وهذا يزيد من الحمل النفسي عليها، وبشكل خاص إذا لم تلقى مساعدة من قبل الزوج، مما قد يجعلها مستاءة منه و غير راضية عن علاقتها به، وفي هذا الصدد نسترجع ما قدمه **ستون وشاكلفورد** في تعريفهم للرضا الزوجي بأنه حالة عقلية تعكس المنافع و الخسائر المدركة للزوج من شخص ما، وكلما زادت تكاليف وخسائر الزواج كلما قل الرضا عموما عن الزواج والشريك.

كذلك دراسة **هيفرنان** وجدت أن رضا المرأة عن الدعم المقدم من زوجها لرعاية الأبناء منبئ لرضاها عن علاقتها الزوجية، وهذا ما أوضحتها أيضا **نظرية الربح النفسي** في تفسيرها للتباين في الرضا الزوجي، فالمرأة قد تصل إلى مرحلة من عدم الرضا ويمكن حتى إلى الطلاق إذا قيمت علاقتها بأنها مكلفة أكثر من مفيدة.

## إستنتاج عام:

المرأة هي نصف المجتمع، تلعب دورا هاما في حياة أسرتها ومجتمعها، ونتيجة التحولات التي حدثت عبر التاريخ تغيرت مكانتها وتزايدت مسؤولياتها وتعددت أدوارها، ما بين الموظفة والزوجة، مما جعلها في مواجهة العديد من المواقف الحياتية المتطلبة و المتبعة، أدت الى معانيتها من الاجهاد النفسي، والذي انعكس سلبا على صحتها الجسدية و النفسية، وأثر على علاقاتها الاجتماعية وبشكل خاص علاقتها الزوجية من حيث رضاها عليها.

لذا تساءلنا في هذه الدراسة حول الاجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة و علاقته بالرضا الزوجي.

خصت هذه الدراسة عينة قوامها(163) أستاذة جامعية متزوجة لها ابن على الاقل، من جامعة 20 أوت 1955-سكيكدة، استخدمنا خلال هذه الدراسة 3 أدوات، تمثلوا في سلم مستوى الاجهاد الذي اعتمد فيه على اعراضه المختلفة، استمارة لمصادر الاجهاد و كذلك سلم الرضا الزوجي.

ولقد توصلنا الى مجموعة من النتائج اجابت على أسئلة الدراسة. بينت هذه النتائج معاناة الأستاذة الجامعية المتزوجة من مستوى إجهاد نفسي مرتفع، و هو ما اتفقت معه مجموعة من الدراسات التي ذكرناها سابقا، و التي وجدت أن المرأة العاملة المتزوجة عرضة أكثر للاجهاد من غيرها، فقد نتج عن خروج المرأة للعمل تعرضها لمواجهة صعبة، و محاولة توفيق وتكيف دائمة بين مطالب البيت و العمل.

فيما تعلق في مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و سن العينة كان هناك علاقة دالة احصائيا، حيث يزداد الإجهاد النفسي كلما تقدمت الأستاذة الجامعية في العمر، لأن مع التقدم في العمر، استمرار و تراكم متاعب الحياة اليومية، تضعف مقاومة أحسن فرد، بحيث شبهها باتريك ليغرون بـ" نقطة الماء البسيطة التي بالتدرج تحفر الصخرة التي تسقط فوقها بلا هوادة"<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - Patrick Legeron, le stress au travail, op-cit, P28.

كما لا توجد علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي و عدد سنوات الزواج و عدد الاولاد، في حين كان هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و العمر الأول و الثالث للاولاد، و كذلك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و عدد سنوات العمل.

عانت الاستاذات من مجموعة من الأعراض، تنوعت بين الأعراض الجسدية، السلوكية، المعرفية و الأعراض العاطفية.

تأخذ المصادر العائلية، ثم المصادر المهنية الحيز الأكبر من حيث كونها الأكثر فاعلية في ظهور الإجهاد النفسي لدى العينة، تليها المصادر الاخرى. فالصعوبات التي تواجهها الأستاذة الجامعية كثيرة جدا، وفي هذا الصدد ذكر **محفوظ بوسبسي<sup>1</sup>** في كتابه "العمل النسائي والتعويضات النفسية"، عددًا معينًا من المشكلات منها طبيعة العمل المنجز، والمسافة من العمل إلى مكان الإقامة، وعدم وجود مرافق اجتماعية جماعية (حضانات، ورياض أطفال، وما إلى ذلك) لنجدة المرأة العاملة، بالإضافة الى هذه الصعوبات، يمكننا إضافة آخرين يؤثرون بشكل مباشر على الحياة الأسرية منهم صعوبة القيام بنشاط مزدوج، نزاعات في العلاقات الزوجية والأسرية نتيجة عدم أداء العمل المنزلي.

هناك تقارب كبير جدا في توزيع مستويات الرضا الزوجي، حيث ظهر مستوى الرضا الزوجي هو الأول، ثم انخفاض الرضا الزوجي كان في المرتبة الثانية، ليأتي في الأخير متوسط الرضا الزوجي.

لم يكن هناك علاقة بين الرضا الزوجي المنخفض و العمر، ولا بين الرضا الزوجي المنخفض و عدد سنوات العمل. لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. يتأثر الرضا الزوجي بمجموعة من المتغيرات، فقد أظهرت النتائج أنه توجد علاقة بين الرضا الزوجي المنخفض و عدد سنوات الزواج، و كذلك عدد الاولاد، على عكس عمر الأولاد الذي لم تكن له علاقة بانخفاض الرضا الزوجي.

<sup>1</sup> - Rebzani Mohammed, la vie familiale des femmes algeriennes salaries, Editions L'Harmattan, 1997,p53.

هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع ومستوى انخفاض الرضا الزوجي، حيث انه كلما ارتفع مستوى الإجهاد النفسي زاد انخفاض الرضا الزوجي عند الأستاذة الجامعية المتزوجة. فهي لا يمكن أن تكون راضية تماما عن زوجها و هي تشعر بثقل الحمل، في غياب عوامل أساسية تخفف من حدة اجهادها، كمشاركة الزوج للأعمال المنزلية أو حتى الدعم المعنوي من قبله.

هناك علاقة بين أعراض الاجهاد النفسي ماعدا الاعراض السلوكية و مستوى الرضا الزوجي المنخفض.

مصادر الإجهاد النفسي العائلية تؤثر على الرضا الزوجي، فكلما ارتفعت هذه الأخيرة زاد انخفاض الرضا الزوجي.

و في الاخير نستخلص بأنه يوجد علاقة بين حالة الإجهاد النفسي و الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة العاملة بجامعة 20 أوت 1955-سكيكدة.

## الخلاصة:

التمكن من التعليم فتح للمرأة آفاق عديدة على المستوى الشخصي، الاجتماعي والمهني حيث يسر لها دخول العمل المأجور، وجعلها تتبوأ مراكز مرموقة. لكن في نفس الوقت أضاف لها مسؤوليات و تحديات جديدة بالاضافة الى مسؤولياتها التقليدية، و جعلها تقع تحت طائلة العديد من المجهودات الحياتية.

فالإجهاد النفسي عنصر حتمي لا يمكن تجنبه في الحياة، بسبب تزايد التعقيدات في عالم سريع التغير كل يوم، فهو حديث العام و الخاص. نجم عنه العديد من التأثيرات على صحة الأفراد و على رفاههم، هذا التأثير لم يقتصر على الفرد في حد ذاته بل امتد الى علاقاته الاجتماعية و الزوجية.

و عليه حاولنا في دراستنا هذه تسليط الضوء على نتائج التغيرات التي حدثت في مكانة المرأة الجزائرية نتيجة تمكنها من الدراسة و العمل، ممثلة في عيتنا الأستاذة الجامعية، سواء على ذاتها من حيث التعرف على حالة الاجهاد لديها بقياس مستواه ومعرفة أعراضه ومصادره، وعلى علاقاتها من خلال الكشف عن العلاقة بين الاجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة و رضاها الزوجي.

ولتحقيق ذلك تم ضبط الإطار النظري للدراسة، والمتمثل في مشكلة الدراسة، و أهميتها، ومتغيراتها، وتطرقنا في الجانب الميداني إلى تحديد منهج وعينة البحث و أدواته السيكومترية مع خصائصها و تطبيقها على عينة مكونة من 163 أستاذة. و لقد خلصنا في نهاية الدراسة الى وجود علاقة بين حالة الإجهاد النفسي (المستوى، الاعراض، المصادر) والرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

وفي الاخير نقترح بعض التوصيات لمساعدة المرأة العاملة المتزوجة هي:

- أن لا تقتصر الدراسات في مجال الاجهاد النفسي على الجانب المهني.

- الاهتمام باجراء المزيد من الدراسات في مجال الرضا الزوجي لما له من تأثير على الحياة الزوجية و الاسرية ونتائج مستقبلية على الابناء و المجتمع.
- مساعدة الأستاذة الجامعية و المرأة العاملة، على الاطمئنان على ابنائهم من خلال انشاء فضاءات حضانة للاطفال في مكان العمل أو قريبة منه، كما هو معمول به في العديد من الدول.
- اعادة النظر في القوانين المتعلقة بالعطلة الامومية
- اجراء دورات ارشاد زوجي و لما لا الزاميتها قبل الزواج
- انشاء تخصصات في علم النفس بالجامعات الجزائرية تعنى بالعلاقات الزوجية
- التاكيد على أهمية الدعم النفسي و الاجتماعي للزوجة من قبل الزوج و الابناء.

## قائمة المراجع

(1) القرآن الكريم

### المراجع باللغة العربية

- (2) ابراهيمي اسماء، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، شهادة دكتوراه، علم النفس، جامعة بسكرة، 2014.
- (3) أحمد خيرت، مركز المرأة في الإسلام، دار المعارف، القاهرة، 1975.
- (4) أحمد سالم الأحمر، علم اجتماع الأسرة بين التنظير والواقع المتغير، دار الكتب الجديدة المتحدة، بيروت، ط1، 2004.
- (5) أحمد فاضلي، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار وعلاقتها بكل من اليأس و الاكتئاب، رسالة دكتوراه في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة الجزائر، العمرة الجامعية 2009.
- (6) أزهار ياسين السمكري، الرضا الزوجي واثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص ارشاد النفسي، جامعة ام القرى، مكة المكرمة، 1430.
- (7) إليزابيت كريميو، وضعية المرأة في العالم العربي، ترجمة : حنان قصبى ومحمد الهلالي، الدار البيضاء، دار توبيقا للنشر، ط1، 2015
- (8) أماني حمدي شحادة الكحلوت، دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الاسلامية غزة، 2011.



(9) اياد محمد عماوي، الرضا الزوجي لدى المتزوجين من موظفات في محافظة طولكرم، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد22، لبنان، 2016، ص ص233-251.

(10) ايمان احمد ونوس، سيكولوجية المرأة العاملة، ملف حقوق المرأة العاملة في العالم العربي، الحوار المتمدن، عدد 4788، اطلع عليه بتاريخ 26-04-2015، على 20:30.

(11) بن زروال فتيحة ، أنماط الشخصية و الإجهاد النفسي، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة منتوري قعمرطينة، 2008.

(12) البنك الدولي، القوى العاملة، إناث (% من إجمالي القوى العاملة)- Arab World في :

[https://data.albankaldawli.org/indicator/SL.TLF.TOTL.FE.ZS?end=2020&locations=1A&most\\_recent\\_year\\_desc=false&start=1991](https://data.albankaldawli.org/indicator/SL.TLF.TOTL.FE.ZS?end=2020&locations=1A&most_recent_year_desc=false&start=1991), consulté le 03/12/2019 a13:55.

(13) بومجان نادية، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2015 .

(14) تحية محمد أحمد عبد العال، فاعلية برنامج إرشادي في الرضا الزوجي، أطروحة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر، 1995.

(15) تماضر زهري حسون، تأثير عمل المرأة على تماسك الأسرة في المجتمع العربي، دار النشر بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض، 1993.

(16) جان بنجمان ستورا، الإجهاد النفسي اسبابه وعلاجه، ترجمة انطوان الهاشم، ط1، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997.

- (17) جزائريات ممنوعات من الإنجاب بسبب الوظيفة، جريدة الشروق، العدد 5231، الأربعاء 28 سبتمبر 2016.
- (18) جلاطو جيلالي، الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 8، 2010.
- (19) جمانه طه، المرأة العربية في منظور الدين والواقع، اتحاد الكتاب العرب، دمشق، 2004.
- (20) جمعه سيد يوسف، إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة، مصر، ط 1، 2007.
- (21) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، التقرير الوطني لتنفيذ منهاج بكين بعد 25- بكين +25- ، ص 11، ماي 2019، في  
[https://www.uneca.org/sites/default/files/uploaded-documents/Beijing25/algeria-beijing25\\_report.pdf](https://www.uneca.org/sites/default/files/uploaded-documents/Beijing25/algeria-beijing25_report.pdf) consulté le 03/12/2019 a14:43.
- (22) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الديوان الوطني للإحصاءات، حوصلة احصائية 1962-2011، في  
[https://www.ons.dz/IMG/pdf/CH6-EDUCATION\\_pdf](https://www.ons.dz/IMG/pdf/CH6-EDUCATION_pdf) consulté le 19/12/2019 a
- (23) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، مركز الاعلام والتوثيق لحقوق الطفل، الدليل الاحصائي حول المرأة الجزائرية، 2014.
- (24) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة العدل، قانون الأسرة، ديوان الوطني للأشغال التربوية، 1999، ص 5.
- (25) جهاد نيبان الناغولا، الآثار الأسرية الناجمة عن خروج المرأة السورية للعمل، منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب، دمشق، 2011،

- (26) جوادي يوسف، مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، رسالة ماجستير، علم النفس التنظيمي، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة، الجزائر، 2006.
- (27) حبيب الله طاهري، مشاكل الأسرة وطرق حلها، في دار الهادي بيروت لبنان، 2003، ط2.
- (28) حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ط1، 2006.
- (29) حسين عبد الحميد أحمد رشوان، المرأة والمجتمع، دارالوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، ط2، 2011.
- (30) حسين عبد الحميد أحمد رشوان، علم اجتماع المرأة، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 1998.
- (31) حمد فرج الله مسلم أبو الحصين، الضغوط النفسية لدى الممرضين والمرمضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين، 2010. في  
[https://iugspace.iugaza.edu.ps/bitstream/handle/21240/20.500.12358/file\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iugspace.iugaza.edu.ps/bitstream/handle/21240/20.500.12358/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- (32) حنيفة صالح، اضطراب التواصل بين الزوجين و تأثيره على أداء الزوجة الجامعية لدورها الامومي، أطروحة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر باتنة، 2009.
- (33) دخيل الدخيل الله، مراحل الزواج ودورة الصراع بين الأزواج، رسالة التربية وعلم النفس، السعودية، العدد3، مارس2004، ص ص53-116.
- (34) دغه محمد، الضغوط لدى المرأة العاملة، ورقم مقدمة الى الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسوسيولوجي، جامعة ورقلة، 15/16 جانفي 2013، ص ص608-615.

- (35) رشاد علي عبد العزيز موسى واخرون، علم نفس المرأة، المكتبة الانجلومصرية، القاهرة، ط1، 2003.
- (36) سامية الخشاب، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، دار المعارف، القاهرة، ط3، 1993.
- (37) سامية حسن الساعاتي، علم اجتماع المرأة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (38) سامية محمد فهمي، المرأة في التنمية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1999.
- (39) سناء الخولي، الأسرة في عالم متغير، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، د.ت، ص188.
- (40) سناء الخولي، الأسرة والحياة العائلية، دار الميسرة، عمان، الأردن، ط1، 2011.
- (41) سناء الخولي، الزواج و العلاقات الاسرية، دار النهضة للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر، ط1، 1983.
- (42) سناء محمد سليمان، التوافق الزوجي و استقرار الأسرة، عالم الكتب، القاهرة، ط1، 2005.
- (43) سناء محمد سليمان، سيكولوجية الاتصال الانساني ومهاراته، دار عالم الكتب، الرياض، 2013.
- (44) سناء محمد سليمان، سيكولوجية الاتصال الانساني ومهاراته، دار عالم الكتب، الرياض، 2013.
- (45) سهير عثمان، المرأة والزواج، حكاية لا تنتهي: العوامل التي تؤثر على التوافق الجنسي في:

<https://www.kenanaonline.net/page/2141>. Consulté le 22/12/2016 a 18:45

- (46) السيد عبد الحليم محمد حسين، المرأة ومكانتها في الأسرة المسلمة، دار الطباعة و النشر الإسلامية، مصر، 2000.
- (47) السيد عبد المعاطي، محمد بيومي، حمر محمد حمر، نادية عمر، و آخرون، علم اجتماع الأسرة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000.
- (48) شيلي تايلور، علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بربك، شاكر فوزي طحيمة داوود، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2008.
- (49) صالح حمر احمد الداهري، الإرشاد الزواجي و الأسري، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، ط1، 2008.
- (50) صالح بن شريف حنيفة، اضطراب التواصل بين الزوجين، وتأثيره على أداء الزوجة الجامعية لدورها الامومي، أطروحة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر باتنة، 2009.
- (51) صفاء يحيواوي، أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية، اطروحة دكتوراه، جامعة وهران 2، 2017.
- (52) صلاح الدين علي وتد، الاء حازم حميدة، العلاقة بين تحقيق التوقعات من الزواج وبين التوافق و الرضا في الحياة الزوجية لدى الأزواج الفلسطينيين في جنوب الضفة الغربي، جامعة القدس، المجلد 19، العدد 2، 2015، ص53-76.
- (53) طارق كمال النعيمي، سيكولوجية الرجل والمرأة، المشكلات الزوجية، أسبابها وطرق علاجها، دار إحياء العلوم، بيروت، ط1، 2000.
- (54) عباس محمد عوض، علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1997، ص373.
- (55) عباس محمد عوض، علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية 1997.

- (56) عبد الرحمن العيسوي، مناهج البحث العلمي، دار الرتب الجامعية، بيروت، لبنان، 2000.
- (57) عبد الرحمن العيسوي، مناهج البحث العلمي، دار الرتب الجامعية بيروت لبنان، 2000.
- (58) عبد الرحمن الوافي، الانسان من الطفولة الى الزواج، دار هومة للطباعة و النشر، الجزائر، 2008، ص ص 13-14.
- (59) عبد الرحمن بن سليمان الطريري، الضغط النفسي: مفهومه تشخيصه طرق علاجه وقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، الرياض، 1ط، 1994.
- (60) عبد الكريم بو حفص، الاحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والانسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2011، 3.
- (61) عبد الله جاد محمود، التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية و الذكاء الانفعالي، مجلة كلية التربية، مجلد1، عدد60، جامعة المنصورة، مصر، 2006 .
- (62) علاء الدين كفاقي، الارشاد و العلاج النفسي من المنظور النسقي الاتصالي، دار الفكر، القاهرة، مصر، ط1، 1999.
- (63) عيشة علة، تيجاني بن طاهر، الإشباع العاطفي بين الزوجين والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم العالي، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة ورقلة، عدد 26، 2016، ص ص 123-144.
- (64) غزلان شمسي محمد الدعدي، الضغوط النفسية والتوافق الاسري والزواجي لدى عينة من اباء وامهات الاطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الاعاقة وبعض المتغيرات الديمغرافية و الاجتماعية، رسالة ماجستير علم النفس، جامعة ام القرى، مكة، السعودية، 2009.

- (65) غزلان شمسي محمد الدعدي، الضغوط النفسيو و التوافق الاسري و الزواجي لدى عينة من اباء و امهات الاطفال المعاقين تبعا لنوع و درجة الاعاقة وبعض المتغيرات الديمغرافية و الاجتماعية، رسالة ماجستير علم النفس، جامعة ام القرى، مكة، السعودية، 2009.
- (66) فتحي الأغوات، صراع الأدوار الجندرية و دوره في العنف الأسري، دار فضاءات للنشر و التوزيع، ط1، 2016.
- (67) فتحي الأغوات، صراع الأدوار الجندرية و دوره في العنف الأسري، دار فضاءات للنشر و التوزيع، ط1، 2016.
- (68) فطيمة ونوغي، أثر سوء التوافق الزواجي في تكوين الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2013.
- (69) فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن، علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- (70) كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 1984.
- (71) كلثوم بلميهوب، الاستقرار الزواجي، منشورات الجبر، الجزائر 2006 .
- (72) كمال ابراهيم مرسى، العلاقة الزوجية و الصحة النفسية في الاسلام وعلم النفس، دار القلم للنشر و التوزيع، الكويت، ط2، 1995.
- (73) كويك نوتس، كيف تتغلب على الضغوط النفسية فى العمل؟، ترجمة عماد الحداد، دار الفاروق للنشر و التوزيع، القاهرة، 2002.
- (74) لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، الإجهاد النفسي، دار الهدى للطباعة النشر و التوزيع، عين مليلة، الجزائر، 2006.
- (75) ليلى مصلوب، راتب الزوجة أكبر فتنة داخل الأسرة الجزائرية، جواهر الشروق، 2014/03/03 في <https://www.echoroukonline.com/>

راتب-الزوجة-أكبر-فتنة-داخل-الأسرة-الجزائرية أطلع عليه بتاريخ  
2017/10/06 على 21:50.

(76) محمد الشريف، عبد الرؤوف الطلاع، الرضا الزوجي لدى المتزوجات للمرة  
الثانية وعلاقته ببعض المتغيرات في محافظات غزة. مجلة الجامعة الإسلامية ( )  
سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد 19 العدد01، يناير 2011، ص ص239-  
276. في/ <http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical/>

(77) محمد الطاهر طليعي، سميرة عمامرة، علاقة الاتصال بالرضا الزوجي  
بأبعاده التآلفية (التعامل مع الخلافات المالية، الرضا الجنسي)، مجلة العلوم  
الانسانية والاجتماعية جامعة ورقلة، جوان 2014، العدد 15.

(78) محمد بيومي خليل، سيكولوجية العلاقات الزوجية، دار القباء للطباعة  
والنشر والتوزيع، القاهرة، 1999.

(79) محمد حسن غانم، مدخل الى سيكولوجية المرأة، ايتراك للطباعة والنشر  
والتوزيع، القاهرة، ط1، 2010.

(80) محمد عبد الفتاح المهدي، الصحة النفسية للمرأة، البيطاش للنشر  
والتوزيع، الإسكندرية، 2004.

(81) محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، منهجية البحث العلمي، دار  
وائل للنشر، عمان، الأردن، ط2، 1999.

(82) محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، منهجية البحث العلمي، دار  
وائل للنشر، عمان، الأردن، ط2، 1999.

(83) محمد علي البار، عمل المرأة في الميزان، الدار السعودية للنشر،  
جدة، 1981.

(84) محمد محمد بيومي خليل، سيكولوجية العلاقات الأسرية، دار قباء،  
القاهرة، 2005.



- (85) محمود فتحي عكاشة، علم النفسي الصناعي، مطبعة الجمهورية، الإسكندرية، مصر، 1999.
- (86) مركز البحوث العربية والأفريقية، التحولات الاجتماعية والمرأة الإفريقية، دار الأمين للنشر و التوزيع، القاهرة، ط1، 2001.
- (87) مريم سليم، عبد القادر عرابي و آخرون، المرأة العربية بين ثقل الواقع و تطلعات المستقبل، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت لبنان، 2004، ط2.
- (88) مصطفى حجازي، الصحة النفسية، منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت و المدرسة، المركز الثقافي العربي بيروت، لبنان، 2004، ط2.
- (89) مليكة بن زيان، انعكاسات خروج المرأة الى ميدان العمل على الأسرة وعلى صحتها النفسية والجسمية، مجلة البحوث والدراسات الانسانية عدد3، منشورات جامعة 20 أوت 1955، سكيكدة، 2008.
- (90) منظمة الصحة العالمية، الأمراض القلبية الوعائية، صحيفة وقائع رقم 317، جانفي 2015 في [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/ar](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/ar), consulté le 15/03/2015.
- (91) نادية السيد الشرنوبي، مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحترق النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة التربوية، جامعة الأزهر، 2001، ص ص 269-313.
- (92) نادية سراح محمد بان، الرضا الزوجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء، والمرحلة العمرية للأبناء، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجد 5، العدد 9، 2016.
- (93) نعيم عبد الوهاب شلبي، الضغوط الحياتية المعاصرة و التعامل مع المشكلات الفردية و الأسرية من منظور إداري و اجتماعي، المكتبة العصرية للنشر و التوزيع، مصر، 2011.

- (94) نهاي قطرجي، القيم الغربية وأثرها على كيان الأسرة المسلمة، في الأمة في معركة تغيير القيم والمفاهيم، التقرير الاستراتيجي الشامل، مجلة البيان والمركز العربي للدراسات الإنسانية بالقاهرة، 2010.
- (95) نوار جيلالي، الزواج و الطلاق اتجاه الاكتشافات الحديثة للعلوم الطبية و البيولوجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.
- (96) نوال السعداوي، الوجه العاري للمرأة العربية، المؤسسة العربية للطباعة و النشر، القاهرة، ط1، 1977.
- (97) نوال السعداوي، قضايا المرأة و الفكر و السياسة، مكتبة مدبولي القاهرة، 2002، ط1.
- (98) هلين دوتش، علم نفس المرأة: الأمومة، ترجمة اسكندر جرجي معصب، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع، بيروت، لبنان، ط1، 2008.
- (99) هيا بنت ابراهيم الخرعان، الرضا الزوجي و علاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، السعودية، 2011.
- (100) والتر رودني، أوربا والتخلف في إفريقيا، ترجمة: أحمد القصير، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت، 1988.
- (101) وفاق صابر علي عبد الله، نصر الدين أحمد إدريس الدومة، الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس وعلاقته بالتعليم بولاية الخرطوم، مجلة دراسات افريقية، العدد46، ص ص 173-215. موجود في <http://publications.iua.edu.sd.html> مجلات-محكمة/مجلة-دراسات-افريقية/مجلة-دراسات-افريقية-46 /
- (102) ويل ديورانت، موسوعة قصة الحضارة، جزء 3 : الهند وجيرانها، ترجمة زكي نجيب محمود، تحت إشراف محي الدين صابر، دار الجيل للطبع و النشر و التوزيع، بيروت، 1988 .

103) ويل ديورانت، موسوعة قصة الحضارة، جزء 4: الصين، ترجمة محمد بدران، تحت إشراف محي الدين صابر، دار الجيل للطبع و النشر و التوزيع، بيروت، 1988.

104) ويليم تشيف، المرأة الأمريكية ترجمة نور الدين الرازي، مؤسسة سجل العرب، 1979.

### المراجع باللغة الأجنبية:

- 105) Altamann Laurence, Evaluation du stress chez le personnel de l'ANPE, Thèse de doctorat en Médecine du Travail, Université Louis Pasteur, Paris, 2000.
- 106) Andrea Berger, Ronnie Janoff-Buhma, Costs, and Satisfaction in close. Relationships: The Role of loss gain framing, Personal Relationships, issue 13.2006, PP 53-88.
- 107) Andrée Michel, Family Issues of Employed Women in Europe and America, Editions Brill, Pays-Bas, 1971.  
April 1997, PP 177-193. disponible sur [http:// link.springer.com](http://link.springer.com).
- 108) Ashley.k.Randall, Guy Bodenman, The role of stress on close Relationship and marital satisfaction, Clinical Psychology Review volume 29, Issue 2 , November 2009, PP 105–115 Disponible sur: [https://www.researchgate.net/ publication/ 23937453](https://www.researchgate.net/publication/23937453) consulté le 12/02/2014 à 15:00.
- 109) Barbara C. Kerkmann, Thomas R. Lee, Jean M. Lown, Scot M. Allgood, Financial Management, Financial Problems And Marital Satisfaction Among Recently Married University Students, disponible sur [https://www. researchgate.net/publication/237293652](https://www.researchgate.net/publication/237293652) consulté le 05/10/2017 à 15:30.

- 110) Benjamin R.karney, Thomas.N. Bradbury, The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research, Psychological Bulletin, Vol. 118, No. 1, the American Psychological Association, 1995, PP 3-34. disponible sur <http://psycnet.apa.org /buy/1995-36558-001> . consulté le 21-02-2017 a14:53.
- 111) Benjamin.R.Karney, Lisa.B.Story, Thomas.N.Bradbury, Mariages in context: interactions between chronic and acute stress among newlyweds, American Psychological Association, 2005, PP13-32 disponible sur <http://www.researchgate.net/ publication/23563521> consulté le12/09/2015 a14:50.
- 112) Benjamin.R.Karney, Thomas.N.Bradbury, The longitudinal course of marriage and marital instability: A review of theory, method, and research, Psychological Bulletin, vol 118, N1, 1995, PP 3-34. in <http://www.researchgate.net / publication/1553760>. consulté le 13/01/2016 a 13:30.
- 113) Boyd.C. Rollins, Harold Fledman, marital satisfaction over the family life cycle, Journal of Marriage and Family, Vol. 32, No.1, 1970, pp. 20-28. Disponible sur <http://www.jstor.org/stable/349967> consulté le : 20-02-2017 a 19:57 .
- 114) Brain. D, Does the effect of transition to parenthood on relationships quality: An eight –year prospective study, Journal of personal and social psychology, issue 96, N°3,2009, pp 601-619.
- 115) Bruchon-Schweitzer Marilou, Siksou Maryse, « La psychologie de la santé », Le journal des psychologues, 2008, n°260, pp28-32, disponible sur <http://www.cairn.info.www.sndl1.arn.dz/revue-le-journal-des-psychologues-2008-7-page-28.htm> consulté le 25 novembre 2015, a 10:56

- 116) Bruno Quintard, Concepts, stress, coping, Recherche en soins infirmier, N°67, Décembre 2001.
- 117) Canovi P, Mauranges A, Florentin A, Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants, Masson, Paris, 1998.
- 118) Canovi P, Mauranges A, Florentin A, Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants, Masson, France, 2004.
- 119) Caroline O.Vaillant, George.E.Vaillant, Is the U-Curve of marital satisfaction an illusion? A 40-Year study of marriage, Journal of Marriage and the Family, Vol55, N°1, National Council on Family Relations(USA), 1993, PP 230-239 Disponible sur <https://www-jstor-org.www.snd11.arn.dz/stable/352971> consulte le 20-02-2017 a 20:50.
- 120) Charline Licette, Savoir gérer son stress, édition studyrama, France, 2005.
- 121) claude mossé, la femme dans la Grèce antique, complexe , bruxelles, Belgique, 1991.
- 122) Clifford B.Dobson, Stress the hidden adversary, MTP Press Limited, Lancaster, Eengland,1982.
- 123) Dalila Arezki, sens et non sens de la famille algérienne, édition Publishud, Paris, 2004, PP 79-82.
- 124) Daniel Carnegie, Comment dominer le stress et les soucis, traduit par Didier Meyne, Flammarion, Paris,1993.
- 125) De Man .A, Charles P. Leduc, Lise Labrèche-Gauthier, Validation de l'inventaire des expériences de vie auprès d'adolescents, Santé mentale au Québec, Volume 17, numéro 1, 1992, PP. 276-279, Disponible sur <https://www.erudit.org/revue/smq/1992/v17/n1/502058ar.pdf> consulté le 14/03/2014.
- 126) Didier Truchot, Epuisement professionnel et Burnout: concepts, modèles, intervention ,Dunod ,Paris, 2004.

- 127) Edith St-Jean-Trudel, Le soutien social et l'anxiété: Les prédicateurs de la santé mentale et validation d'un nouvel instrument de mesure, doctorat en psychologie, Université du Québec a Montréal, Janvier 2009, disponible sur [http:// www.archipel.uqam.ca /1870/1/D1765. pdf](http://www.archipel.uqam.ca/1870/1/D1765.pdf) , consulté le 30 décembre 2014, a 19:56.
- 128) Elham Vaez, Rumaya Juhari, Stress and Marital Satisfaction of Married Middle Eastern Students in Malaysia, *The Family Journal*, Vol 25, Issue 2, May 8, 2017, pp 146 - 155 in [http://journals.sagepub.com /doi /abs / 10.1177/1066480717702337](http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1066480717702337) consulté le 13/08/2017 a 15:00.
- 129) Elizabeth Grebot, Le stress, Le cavalier bleu, 2009,Paris.
- 130) Elizabeth Grebot, Marc Dovero, Le stress professionnel: comment faire face, Axiome édition, France, 2005.
- 131) Eric Albert , Laurence Sander, Stress: comment l'entreprise peut-elle agir face au stress de ses collaborateurs? , Groupe Eyrolles, France ,2010.
- 132) Erika Laurence, Rebecca, Jacob, Marital satisfaction Across the transition to parenthood. In [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/Articles/ PMC 2367106](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367106).
- 133) Eugen Lupri , James Frideres, The Quality of Marriage and the Passage of Time: Marital Satisfaction over the Family Life Cycle, *The Canadian Journal of Sociology* , Vol. 6, No. 3, 1981, pp. 283-305. Disponible sur <http://www.jstor.org/stable/3340235> consulté le : 20-02-2017 à 19:57.
- 134) François Radat, Stress et migraine, Vol 169 - N° 5 - Elsevier Masson, mai 2013
- 135) François-Joachim Beer, L'histoire du concept du stress, *Histoire des sciences médicales*, Tome 10, N°3, Paris,1977, PP135-140. Disponible sur [http://www.biusante.parisdescartes.fr /sfhm/hsm/](http://www.biusante.parisdescartes.fr/sfhm/hsm/)

SMx1977x011x003/ HSMx1977x011x003.pdf consulté le 22/01/2014  
à 13:24.

- 136) G. potwoet, La condition juridique de la femme dans l'ancien Egypte ,Paris, 1986,P28.
- 137) GATT man . J, lazarus. A, Giteria marital satisfaction Does having a child make a difference? Journal of Reproductive and infoantprychologie, vol 22,issu3, 2004.
- 138) Gay Bodenman, new thermes in couple happy : the rob of stress, coping and social support. In hahlwegkunt, Graw Marian, Baucon Donald (editors), Enhancing couples: the chape of treapy to come, M A: Hogrefe publishing, Cambridge, 2010.
- 139) Greg Wilkinson, Stress, Modus vivendi, Cannada,2014.
- 140) Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio, Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé ;Chapitre 4: Stress et santé, Dunod, 2014.
- 141) Guy Bodnemann, une vie de couple heureuse, traduit par L.Charvoz, Odile jacob, Paris,2003.
- 142) Henri Paul, Stress: comment connaître et soigner vos 150 stress quotidiens, Grancher, Paris, 2004. [http://web.business.queensu.ca/faculty/jbarling/Chapters/Linking%20nemployment%20Experiences .pdf](http://web.business.queensu.ca/faculty/jbarling/Chapters/Linking%20nemployment%20Experiences.pdf) consulté le 03/09/2014.
- 143) [https://en.wikipedia.org/wiki/Menstrual\\_leave](https://en.wikipedia.org/wiki/Menstrual_leave) consulté le 17/04/2016 à 17:55.
- 144) [https://fr.wikipedia.org/wiki/Chutes\\_du\\_Niagara](https://fr.wikipedia.org/wiki/Chutes_du_Niagara)
- 145) Inserm(Institut nationale française de la santé et de la recherche médicale), Stress au travail et santé: Situation chez les indépendants, Collection : Expertise collective, EDP sciences, France, 2011.

- 146) James.T.Austin, , Jeffery B.Vancouver, goal constructs in psychology, structure, process, and content, psychological Bulletin, November 1996, PP 338-375.
- 147) Janine Julieta Inocente, le stress professionnel et le Burnout chez les chirurgiens dentistes, Thèse de doctorat en psychologie, Université Bordeaux 2: Laboratoire de psychologie « Santé et Qualité de Vie » ,2010.
- 148) Jean Krakoweicki, Stress aigu et stress chronique Agression exceptionnelle et nuisances de la vie courante, I.R.S. Institut de Recherche sur le Stress, octobre 2012, Disponible sur <http://www.gestiondustress.net> consulté le 10/05/2013.
- 149) Jean-Pierre Brun, Christine Lamarche, Évaluation des coûts du stress au travail, Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail (Université Laval),2006,Disponible sur [http://www.cgsst.com/ stock/ fra/doc332-1069.pdf](http://www.cgsst.com/stock/fra/doc332-1069.pdf) consulté le 15/02/2014 a11:59.
- 150) Jessyca Gélinas-Beaulieu, Maltraitance durant l'enfance et satisfaction conjugale à l'âge adulte : recension des écrits et études de cas descriptives, Thèse de doctorat en psychologies, Trois-Rivières, Université du Québec,2011.
- 151) Jody VanLaningham, David R. Johnson, Paul Amato, Marital Happiness, Marital Duration, and the U-Shaped Curve: Evidence from a Five-Wave Panel Study, Social Forces, Vol. 79, No. 4, Oxford University Press, 2001, PP 1313-1341. in <http://www.jstor.org/stable/2675474>.
- 152) K.Faye, L.H.Heng, R.Collomp, E.Peroux, Hypertension et stress, Journal des Maladies Vasculaires, Vol28, N°1, Masson, Paris, février 2003,pp 4-8 Disponible sur [http://www.em-consulte.com/ en/ article/ 124856](http://www.em-consulte.com/en/article/124856),consulté le 30/01/2015 a 18:30.



- 153) Kebbaeb Akila, Stress et satisfaction au travail dans le métier d'enseignant universitaire, revue science humaine, Université Mentouri, Constantine, N°25, Juin 2006, pp.5 -18
- 154) Laurence Leruse, Isabelle Di Martino, et al, Le stress au travail, facteurs de risques, évaluation et prévention, SPF emploi travail et concentration, France, 2005.
- 155) Laurent Guillet, Danièle Hermand, Critique de la mesure du stress, L'Année psychologique, Volume106 Numéro 01, Centre Henri Piéron, mars 2006.
- 156) les droits de la femme au bas-empire romain: le code théodosien, traduction patrick laurence ,éd chemins de tr@verse ,paris, 2012.
- 157) Levy, R.L., Cain, K.C., Jarrett.M, The Relationship Between Daily Life Stress and Gastro intestinal Symptoms in Women with Irritable Bowel Syndrome, Journal of Behavioral Medicine, , Vol 20, Issue 2,
- 158) Linda Duxbury, Chris Higgins, Work-life Balance in the new Millenium: where are we? where do we need to go?, Canadian Policy Research Networks, October2001, Ottawa in [http://cprm.org/documents/7314\\_en.PDF](http://cprm.org/documents/7314_en.PDF) consulté le 15/06/2015 a 15:30.
- 159) Lindsay Holmes, The difference between stress and anxiety, [http://www.huffingtonpost.com/2014/02/25/stress-anxiety-difference\\_n\\_4833172.html](http://www.huffingtonpost.com/2014/02/25/stress-anxiety-difference_n_4833172.html) consulté le 07/09/2014 a 17:59.
- 160) Litzinger S,. Gordon, K.C, exploring Relationships among communication, sexual satisfaction and marital satisfaction, Journal of Sex & Marital Therapy, Vol 31 Issue 5, 2005, PP 409-424.
- 161) Louis Crocq, 16 lecons sur le trauma, Odile Jacob, Paris, 2012.
- 162) Louis F.Perrin, Le psychisme, le stress et l'immunité, Odile Jacob, Paris,2003.

- 163) Mahmoud Boudarene, Le stress entre bien être et souffrance, Berti édition, Alger,2005.
- 164) Mammouth\_vol6\_FR.pdf consulté le 24/10/2015 a 09:42.
- 165) Mansoobifar Mohsen , Nahidpoor Farzaneh, The Role of couples personality similarity and emotional Maturity in Marital satisfaction., Journal of behavioral sciences , Vol4 , N° 13, 2012 PP 119 -131.in <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=412638>
- 166) Maria Melchior, Avshalom Caspi, Barry Milne, Andrea Danese, Richie Poulton, et al, Work stress precipitates depression and anxiety in young, working women and men, Psycho Med vol 37no8 , pp.19-29, 2007.
- 167) Marilou Bruchon-Schweitzer , Siksou Maryse, « La psychologie de la santé », Le journal des psychologues, n°260,2008, pp28-32, disponible sur <http://www.cairn.info/www.sndl1.arn.dz/revue-le-journal-des-psychologues-2008-7-page-28.htm>. consulté le 25 novembre 2015, a 10:56
- 168) Marilou Bruchon-Schweitzer, Au-delà du modèle transactionnel. Vers un modèle intégratif en psychologie de la santé, disponible sur [http://www.pur-editions.fr/couvertures/1223045972\\_doc.pdf](http://www.pur-editions.fr/couvertures/1223045972_doc.pdf).
- 169) Marilou Bruchon-Schweitzer, Emilie Boujut, Psychologie de la santé: Concepts, méthodes et modèles, Dunod, France, 2eme édition, 2014.
- 170) Melanie H Mallers, David M Almeida, Shevaun D Neupert, Women's daily physical health symptoms and stressful experiences across adulthood. Psychology and Health, issue20, 2005,389- 403. in <https://www.researchgate.net/publication/225076922>
- 171) Mohammadi K, Samavi A, Ghazvi Z, The Relationship Between Attachment Styles and Lifestyle With Marital Satisfaction, Iranian Red

- Crescent Medical Journal, vol18 issue 4, 20016, Disponible sur <http://ircmj.com/en/articles/55206.html> consulté le 07/01/2017 à 15:30.
- 172) Mourad Merdaci, une psychologie du champ Algérien, office des publications universitaires, Alger,2010.
- 173) Nadine Fleiszman, Mona Marcy, No stress, Dunod, Paris, 2004.
- 174) Nathalie Lecomte, René Patesson, Synthèse des recherches sur le stress au travail,2005, Disponible sur <http://www.ulb.ac.be/soco/creatic/chp4astr.html>, consulte le 28/01/2015 à 19:21.
- 175) Neff Lisa A,Nguyen Taho TT, Hannah C Williamson, Too Stressed to Help? The Effects of Stress on Noticing Partner Needs and Enacting Support, Personality and Social Psychology Bulletin, Vol47 Issue11, Nov2021, PP1565-1579. in <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167220974490> consulte le 11/12/ 2021 à 16:09.
- 176) Nicolas Rouig ,Je me libère du stress ,Puf, France , 1<sup>ère</sup> éd, 2012.
- 177) Organisation international du travaille, Sos stress: travail et sante mentale, magazine le travail ,vol 139, N°3, décembre 2000,P1-37,Disponible sur <http://www.ilo.org/publns>,.consulter le 13/05/2015.
- 178) Patrick Légron, Le stress au travail, Odile Jacob.
- 179) Paul Fairlie, gerry snith, Rob Groff, jenifer watson ,Le Stresse au travail est ses effets sur les Relation de couple, groupe de recherche shepell, vol 3, N° 3, série 2004.
- 180) Philippe Corten, stress et stress pathologique, chapitre 3: définitions, disponible sur [http://homepages.ulb.ac.be/~phcorten/CliniqueStress/DocumentsStress/StressPathologique/0-Le%20stress%20patho\\_Plan.htm](http://homepages.ulb.ac.be/~phcorten/CliniqueStress/DocumentsStress/StressPathologique/0-Le%20stress%20patho_Plan.htm)

- 181) Pierluigi Graziani, Joel Swendsen, Le stress émotions et stratégies, Armand colin, Paris, 2005.
- 182) Pierre Lôo, Henri Lôo, André Galinowski, Le stress permanent: réaction-adaptation de l'organisme aux aléas existentiels, Masson, Paris, 3<sup>éd</sup> ,2003.
- 183) Radja Benali, Rôles et Statuts dans la famille Algérienne contemporaine : changements et répercussions, Arabspynet journal, N°21-22-2009, pp 90-95 .
- 184) Radja Bouzeriba, La Résilience: Émergence et Conceptualisation du Phénomène, revue science de l'homme et de la société, vol6, université de Biskra , Algérie, juin 2013.
- 185) Rebzani Mohammed, la vie familiale des femmes algeriennes salaries, Editions L'Harmattan, France,1997.
- 186) Regina C. Lapate, Carien M. van Reekum, Stacey M. Schaefer, Lawrence L. Greischar, Catherine J. Norris, David R.W. Bachhuber, Carol D. Ryff, Richard J. Davidson ,Prolonged marital stress is associated with short-lived responses to positive stimul, Psychophysiology, Vol51, Issue6, 2014, PP499–509. in <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008713/> consulte le 11/12/ 2021 a 15:00.
- 187) Régine Penoud, la femme au temps des cathédrales ,stock, Paris, 1980.
- 188) Republique algerienne démocratique et populaire, Office Nationale des statistique, N° 80, Juin 1999.
- 189) Richard . M .Ryan, Eduard I Reci, Self – determination Theory and the Facilitation of intrinsic Motivation, social development, and well-Being.,by the American Psychological Association, Inc Vol. 55,

N° 1, January 2000, PP68-78. In [https://e-dokumen.id/download/self-determination-theory-and-the-facilitation-of\\_498a8.html](https://e-dokumen.id/download/self-determination-theory-and-the-facilitation-of_498a8.html)

- 190) Richard S Lazarus, Judith Blackfield Cohen, Environmental stress, In Altman, J F Wohlwill (eds.), Human Behavior and the Environment: advances in Theory and Research. New York, Plenum Press, 1977.
- 191) Robert-Paul Juster, Différence corps-tête face a la perception et a la réactivité au stress chez les hommes et les femmes, Mammoth magazine, N°6, Mars 2009, Centre d'études sur le stress humain, édition au carré, Montreal, PP1-16. in [http:// www.stresshumain.ca/documents/pdf/ Mammouth%20Magazine/](http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Mammouth%20Magazine/)
- 192) Rohit Verma, Yatan Pal Singh Balhara, Chandra Shekhar Gupta, Gender difference in stress responses:Role of developmental and biological determinants, in Industrial psychiatry journal, vol20 issue1, PP4-10 , February 2011. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3425245/> consulté le 24/10/2015 a 10:00
- 193) Rosalyn Weinman Schram, Marital Satisfaction over the Family Life Cycle: A Critique and Proposal, Journal of Marriage and Family, Vol. 41, No. 1, 1979, PP. 7-12. Disponible sur <http://www.jstor.org/stable/351726> consulté le 20-02-2018 a 19:58 .
- 194) Ruth Gaunt , Couples similarity and Marital satisfaction : Are smiler spouses happier? Journal of personality, vol 74, issue 5, 21401-1420, October 2006.
- 195) Sally Grant, Julian Barling, Linking unemployment exprience,depression symptoms and marital function:a meditationl mode,1994.
- 196) Sarah Hibo, Le stress au travail, Service Etudes du Secrétariat National des FPS ,Bruxelles,2010,P6, Disponible sur: <http://www>.

femmesprevoyantes.be/SiteCollectionDocuments/ analyses/ Le-stress-au-travail.pdf consulté le 13/12/2014 à 14:33.

- 197) Shruti Shukla, Mamta Jaiswal, Kiran Agrahari, Archana shingh, A study on stress level among working and non working women, International Journal of Home Science, vol3, issue1, 2017, PP 349-357, disponible sur <Http://www.homesciencejournal.com/archives/2017/vol3,issue1/PartI/3-1-109.pdf>, consulte le 05/01/2018 à 14:30
- 198) SRM consulting, livre blanc "stress, comment l'appréhender, comment le mesurer",2008. Disponible sur <http://www.Travail-emploi.gouv.fr> consulté le 18/17/2010 à 15:04.
- 199) Stacey B. Scott, and al, The Effects of Stress on Cognitive Aging, Physiology and Emotion (ESCAPE) Project, Scott et al. BMC Psychiatry 15:146, 2015. in <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0497-7>
- 200) Tianyuan Li, Helene h. Fung, the dynamic goal theory of marital satisfaction, Review of General psychology, vol 15, N°3, American Psychology Association, 2011, PP 246-254. in [www.snd11.arn.dz/article/10.1023/A%3A1025582728271](http://www.snd11.arn.dz/article/10.1023/A%3A1025582728271).
- 201) Yogev Sara, Relationships between stress and marital satisfaction among dual-earner couples. Women & Therapy, vol 5, issue (2-3), Taylor & Francis Group, England, 1986, pp 313-330. In [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J015V05N02\\_29](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J015V05N02_29) consulté le 13/08/2017 à 16:38.
- 202) Zeynep Copur, Isil Eker, the relationship between financial issue and marital relationship, International Journal of Arts & Sciences, vol07 issue 05, 2014, PP 683-697.

203) Ziaee, T., Jannati, Y., Mobasheri, E., Taghavi, T., Abdollahi, H., Modanloo, M., & Behnampour, N, The Relationship between marital and sexual satisfaction among married women employes at golestan university of medical science, Iran. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, vol8, issue2, 2014, PP44–51.in <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4105603/>

الملاحق



ملحق رقم-1- قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة

اسم و لقب الاستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة
أ.د/ بومنقار مراد	أستاذ التعليم العالي	جامعة باجي مختار - عنابة
أ.د/ عاشوري صونيا	أستاذة التعليم العالي	جامعة باجي مختار - عنابة
أ.د/ سناني عبد الناصر	أستاذ التعليم العالي	جامعة باجي مختار - عنابة
أ.د/ بن سعيدة نادية	أستاذة التعليم العالي	جامعة باجي مختار - عنابة
د/ بوجريو فوزية	أستاذة محاضرة - أ -	جامعة باجي مختار - عنابة
أ.د/ بوفولة بوخميس	أستاذ التعليم العالي	جامعة الحاج لخضر - باتنة

## ملحق رقم- 2- تعلية عامة لأدوات الدراسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة 20 أوت 1955- سكيكدة

قسم علم النفس

أستاذتي الكريمة :

في إطار إنجاز رسالة لنيل شهادة دكتوراه علوم، و التي تعنى بدراسة الإجهاد النفسي(الضغط النفسي) لدى المرأة العاملة (الأستاذة ) المتزوجة وتأثيره على علاقتها الزوجية، نرجو منك أستاذتي قراءة ما يلي والإجابة، عليه علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تعبر الإجابة عن شعورك و وجهة نظرك اتجاه المعنى الذي تحمله. إن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تطلع عليها سوى الطالبة لاستخدامها في البحث العلمي.

لذا الرجاء منك :

- الإجابة على كل الأسئلة

- الإجابة بعفوية ودون التعمق في التفكير

نشكرك على تعاونك معنا

الطالبة عمروسي مريم

الاستاذ المشرف: الاستاذ الدكتور قوادرية علي

## ملاحق رقم- 3- سلم الإجهاد النفسي في صورته الاولية

### 1- بيانات عامة

- السن : .....
- عدد سنوات الزواج : .....
- عدد الأولاد : .....
- من بين أولادك كم واحد لديه أقل من 3 سنوات.....
- بين 3-6 سنوات.....
- بين 6-12 سنة.....
- بين 12-18 سنة .....
- أكثر من 18 سنة.....
- عدد سنوات العمل : .....

### 2- سلم الإجهاد النفسي في صورته الاولية

- يهدف هذا المقياس إلى معرفة مستوى الإجهاد النفسي (الضغط النفسي) لديك من خلال ظهور بعض الأعراض لذلك يرجى الإجابة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة

مثال لم يظهر أبدا=0 يظهر دائما=5

دائما (5)	غالباً (4)	أحياناً (3)	نادراً (2)	أبداً (1)	ما مدى ظهور كل عرض من أعراض الإجهاد(الضغط النفسي) التالية خلال الأشهر 6 الأخيرة ؟
					أعراض جسدية
					1 انخفاض في الطاقة و الإحساس بالتعب
					14 الام في الرأس
					2 اضطرابات في المعدة (صعوبة في الهضم،حموضة، إسهال،إمساك...الخ)
					3 الام و توتر في العضلات كالرقبة و الأكتاف
					4 تسارع في ضربات القلب،صعوبة في التنفس
					5 برودة و تنمل في الأطراف
					6 جفاف الفم و صوبة البلع
					7 اضطرابات في العادة الشهرية
					8 اضطرابات جلدية كالاكزيما و غيرها
					9 هبة في الجسد مفاجئة من الحرارة أو القشعريرة
					10 زيادة حدة بعض الأعراض الجسدية ( قرحة، كولسترول، التهاب المفاصل أو غيرهم)
					11 فك مشدود و طحن للأسنان
					12 غصة في الحلق أو المعدة
					13 تكرار التعرض للمرض (ضعف مقاومة المرض)
					15 الحاجة الملحة للتبول
					16 غثيان ( رغبة في القيء)
					17 الام في الظهر
					18 تساقط كثيف للشعر
					أعراض عاطفية

					1سرعة الانفعال و الغضب
					2الشعور بفقدان السيطرة على الأمور
					3صعوبة في الاسترخاء و الإحساس براحة البال
					4الإحساس بالوحدة و عدم فهم الناس لي
					5الشعور بالتعاسة(الحزن)
					6خوف،قلق مبالغ فيه
					7الانغلاق على الذات ،غياب الاتصال
					8فقدان الرغبة الجنسية
					9في داخلي بركان يكاد أن ينفجر
					10أبكي في كثير من الأوقات خاصة عندما أكون وحدي
					11الشعور بالحساسية(من النقد مثلا)
					أعراض إدراكية معرفية
					1فقدان روح الفكاهة
					2فقدان الثقة بالنفس
					3عدم الإحساس باللذة من أشياء كانت ممتعة
					4 رؤية الأمور(الأنشطة، مهام...الخ) على أنها جبال،كل شيء معقد
					5لا أقوم بالأشياء بشكل جيد
					6صعوبة في التركيز
					7تشوش في الأفكار
					8النسيان
					9صعوبات في تنظيم الوقت
					10احس بان راسي فارغ
					11التردد في اخذ القرارات
					12لا أنتج إي شيء فكريا
					13التشاؤم و رؤية فقط الجانب السلبي
					14التفكير(اجترار) دائما في نفس الأشياء
					أعراض سلوكية
					1القيام بكل شيء بسرعة(الأكل،المشي...الخ)
					2الانشغال بالساعة
					3زيادة استهلاك المنبهات(القهوة،الشاي..الخ)
					4سلوكيات عصبية كدق أصابع الأيدي،الأرجل،أو قضم الأظافر..الخ
					5تغير في الشهية(الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية)
					6اهمال المظهر
					7صعوبة البداية ببعض الأعمال و إرجاءها(تأجيلها) إلى الغد
					8التغيب عن العمل
					9التأخر عن المواعيد
					10الخمول و قلة الحركة
					11 الحاجة للحركة وكثرتها
					12صعوبة في النوم(البداة أو الاستغراق فيه)
					13 أقوم بالكثير من الجهد لكن احصل على نتائج أقل
					14تصرفات قهرية(تكرار التأكد من إغلاق الأبواب،الغاز...الخ)
					15حركات خرقاء(maladroite)
					16كثرة الحوادث و الإصابات المنزلية وغيرها

## ملاحق رقم-4 سلم مستوى الإجهاد النفسي في صورته النهائية

### 1- بيانات عامة

العمر : .....

عدد سنوات الزواج: (1) أقل من 5 سنوات (2) 5 - 10 سنة (3) 10 - 15 سنة  
(4) 15 - 20 سنة (5) أكثر من 20 سنة

عدد الأولاد: .....  
من بين أولادك كم واحد لديه أقل من 3 سنوات.....

بين 3-6 سنوات.....  
بين 6-12 سنة.....  
بين 12-18 سنة.....  
أكثر من 18 عمرة.....

عدد سنوات العمل: (1) أقل من 5 سنوات (2) 5 - 10 سنة (3) 10 - 15 سنة (4) 15 - 20 سنة  
(5) أكثر من 20 سنة

### 2- سلم الإجهاد النفسي في صورته النهائية

- يهدف هذا المقياس إلى معرفة مستوى الإجهاد النفسي (الضغط النفسي) لديك من خلال ظهور بعض الأعراض،  
لذلك يرجى الإجابة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة

مثال لم يظهر أبدا=1 يظهر دائما=5

ما مدى ظهور كل عرض من أعراض الإجهاد النفسي(الضغط النفسي) التالية خلال الستة (6)لأشهر الأخيرة ؟	أبدا (1)	نادرا (2)	أحيانا (3)	غالبا (4)	دائما (5)
01 الإحساس بالتعب					
02 الأم في الرأس					
03 اضطرابات في المعدة ( مثل صعوبة في الهضم،حموضة،غازات)					
04 اضطرابات معوية( إمساك،أو إسهال)					
05 الأم و توتر في العضلات كالرقبة و الأكتاف					
06 تسارع في ضربات القلب					
07 صعوبة في التنفس					
08 برودة و تتململ في الأطراف					
09 جفاف الفم و صعوبة في البلع					
10 اضطرابات في العادة الشهرية					
11 اضطرابات جلدية كالأكزيما					
12 زيادة حدة بعض الأعراض الجسدية ( مثل قرحة، كولسترول، التهاب المفاصل أو القولون العصبي)					
13 فك مشدود و طحن للأعمران					
14 الشعور بغصة في الحلق أو المعدة					
15 تكرار التعرض للمرض (ضعف مقاومة المرض)					
ما مدى ظهور كل عرض من أعراض الإجهاد النفسي(الضغط النفسي) التالية	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما

(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	خلال الستة (6) الأشهر الأخيرة ؟	
					الحاجة الملحة للتبول	16
					غثيان ( رغبة في القيء)	17
					الأم في الظهر	18
					تساقط كثيف للشعر	19
					سرعة الانفعال و الغضب	20
					الشعور بفقدان السيطرة على الأمور	21
					صعوبة في الاسترخاء و الإحساس براحة البال	22
					الإحساس بالوحدة	23
					الإحساس بالحزن	24
					خوف أو قلق مبالغ فيه	25
					الانعزال عن الناس	26
					فقدان الرغبة الجنسية	27
					الإحساس بضيق شديد إلى درجة الشعور بأنك على وشك الانفجار	28
					كثرة البكاء و بدون سبب خاصة عندما تكونين لوحده	29
					الشعور بالحساسية(من النقد مثلا)	30
					فقدان روح الفكاهة	31
					فقدان الثقة بالنفس	32
					عدم الإحساس باللذة من أشياء كانت ممتعة من قبل	33
					رؤية الأمور (الأنشطة، المهام) على أنها جبال	34
					عدم القيام بالأشياء بشكل جيد	35
					صعوبة في التركيز	36
					تشوش في الأفكار	37
					النسيان	38
					صعوبة في تنظيم الوقت	39
					إحساس بفراغ في الرأس	40
					التردد في اتخاذ القرارات	41
					التشاؤم ورؤية فقط الجانب السلبي للأمور	42
					التفكير دائماً في نفس الأشياء	43
					القيام بكل شيء بسرعة (الأكل، المشي، الكلام...)	44
					الانشغال الدائم بالساعة	45
					زيادة استهلاك المنبهات ( القهوة، الشاي...)	46
					سلوكيات عصبية كدق أصابع الأيدي، الأرجل، أو قضم الأظافر.	47
					تغير في الشهية(الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية)	48
					إهمال المظهر	49
					صعوبة البداية ببعض الأعمال و تأجيلها إلى الغد	50
					التغيب عن العمل	51
					التأخر عن المواعيد	52
					الخمول و قلة الحركة	53
					الحاجة للحركة وكثرتها	54
					صعوبة في النوم(البدا أو الاستغراق فيه)	55
					القيام بالكثير من الجهد و الحصول على نتائج أقل	56
					التأكد باستمرار من إغلاق الأبواب، الغاز، النوافذ	57
					كثرة الحوادث و الإصابات المنزلية	58

## ملاحق رقم- 5- استمارة مصادر الإجهاد في صورتها الاولية

- هنا مجموعة من المشاعر و المواقف و الأحداث التي قد تجعلك تعانين من الإجهاد ،أشيرى إلى درجة تأثير كل منها وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة لإجابتك

بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	ما مدى إسهام كل مصدر من المصادر التالية في شعورك بالإجهاد (الضغط النفسي) ؟
			<b>مصادر الإجهاد الشخصية</b>
			1 ليس لدي وقت خاص بي أهتم فيه بنفسي
			2 ليس لدي وقت لمقابلة صديقاتي
			3 صداقاتي قلت مقارنة بما قبل
			4 ليس لدي وقت كافي للراحة
			5 أقضي عطلتي بالمنزل
			6 توقعات وانتظارات المجتمع بأن تتحملي أدوارك كزوجة -ربة منزل-أم وعاملة
			7 ضبط حياتك ومخططاتك بما يتماشى وبراعي احتياجات أسرتك و عمالك
			<b>مصادر الإجهاد المهنية</b>
			1 بعد المسافة بين العمل و مقر السكن
			2 استعمال أكثر من وسيلة مواصلات من والى العمل
			3 الوقت المستغرق في الذهاب و الإياب من العمل
			4 التحضير المستمر للدروس و غيرها من النشاطات المهنية في المنزل
			5 غياب المحفزات (المادية أو المعنوية) في العمل
			6 عدم التزام الطلبة
			7 ضعف مستوى الطلبة
			8 نقص الاتصال بين الادارة و الأستاذ
			9 عدم توافق توقيت العمل مع الحياة العائلية
			10 ظروف وإمكانيات العمل غير المناسبة (عدم توفر مكاتب، مراجع...الخ)
			11 عدم وجود جدول زمني محدد للعمل (الاجتماعات، اللجان البيداغوجية...الخ)
			12 سوء العلاقة مع الزملاء
			<b>مصادر متعلقة بالمسيرة الأكاديمية</b>
			1 بطء تقدم المسيرة الأكاديمية (مثل إنهاء رسالة الدكتوراه...الخ)
			2 نقص في الإنتاج العلمي
			3 الحاجة إلى تجديد المعارف
			4 صعوبة في تحقيق متطلبات تقدم المسيرة المهنية
			<b>مصادر متعلقة بالحياة العائلية</b>
			1 كثرة الوقت المستغرق في القيام بالأعمال المنزلية (التسوق، التنظيف، لغسيل، تحضير الطعام...الخ)
			2 تحمل كلي لمسؤولية الأولاد (كندريسهم، أخذهم إلى الطبيب...الخ)
			3 عدم مشاركة الزوج في الأعمال المنزلية
			4 عدم مشاركة الزوج في العناية بالأولاد
			5 وجود طفل يحتاج إلى عناية خاصة (لديه مرض مزمن أو من ذوي الاحتياجات الخاصة)
			6 الاهتمام بأفراد آخرين من العائلة (أب،أم ، حماة،حمى،أخر)
			7 تفريغ الانفعال على الأبناء
			8 الشعور بالتقصير و الإهمال في حق الأبناء
			9 عدم رؤية الأبناء يكبرون
			10 مشكلة إيجاد مكان لوضع الأطفال خلال العمل
			11 صعوبة التعامل مع الأبناء المراهقين
			12 الأعباء المالية (كالإيجار، الديون...الخ)
			13 عدم مراعاة زوجك لكونك امرأة عاملة وكثرة مطالبه
			14 حديث زوجك عن مشكلاتكم الناتجة عن خروجك للعمل أمام أفراد العائلة
			15 عدم وجود مساندة معنوية من قبل الزوج كالتشجيع.

			16 غياب الزوج المتكرر بسبب العمل (يعمل بعيداً، مواقبت عمله غير ملائمة... الخ)
			17 إلزام زوجك لكي يتحمل مصاريفك الشخصية لأنك امرأة عاملة
			18 إجبار زوجك لكي للمشاركة في نفقات المنزل
			19 تصرف زوجك في راتبك
			20 التقصير اتجاه الزوج كعدم إمضاء وقت كبيراً معه
			21 الالتزامات الاجتماعية وضرورة حضور المناسبات بالرغم من عدم وجود الوقت الكافي لذلك
			22 عدم وجود الوقت لزيارة الأهل و الأقارب
			23 تعدد مسؤولياتك و عدم تـمـيـن جـهـدك
			<b>مصادر متعلقة بالتداخل ما بين الحياة العائلية والعملية</b>
			1 أفكر فيما ينتظرني في المنزل وأنا في العمل
			2 انشغالاتي ومتطلباتي العائلية تجعلني متوترة في عملي و مع زملائي
			3 غالباً ما أكون متعبة في العمل نتيجة مسؤولياتي العائلية
			4 أجد صعوبة في التركيز في عملي نتيجة مشاكل عائلية
			5 ليس لديك رغبة في العمل بسبب مشاكل مع زوجك
			6 عملي تتعبه مسؤوليات كبيرة حتى وأنا بالمنزل
			7 تضطرين إلى إلغاء مواعيد مع عائلتك / أصدقائك بسبب التزام مهني
			8 عمل يأخذ مني وقت كنت أود أن أقضيه مع عائلتي
			9 عائلتي تضايق من كثرة انشغالي بعملي عندما أكون بالمنزل



## ملحق رقم- 6- استمارة مصادر الإجهاد النفسي في صورتها النهائية

- هنا مجموعة من المشاعر و المواقف و الأحداث التي قد تجعلك تعانين من الإجهاد النفسي، أشيري إلى درجة تأثير كل منها وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة لإجابتك

ما مدى إسهام كل مصدر من المصادر التالية في شعورك بالإجهاد النفسي (الضغط النفسي) ؟	لا تساهم	تساهم بدرجة متوسطة	تساهم بدرجة كبيرة
01			عدم وجود وقت خاص بك تهتمين فيه بنفسك
02			ليس لديك وقت لمقابلة صديقاتك
03			ليس لديك وقت كافي للاستراحة
04			قضاءك للعطلة في المنزل
05			انتظار المجتمع منك أن تتحملي أدوارك كزوجة - ربة منزل- أم وعاملة على الوجه الأكمل
06			ضبط مخططاتك بما يتماشى ويراعي احتياجات أسرتك و عملك أولاً
07			بعد المسافة بين العمل و مقر السكن
08			استعمال أكثر من وسيلة مواصلات من والى العمل لأنه ليس لديك سيارة
09			استعمال أكثر من وسيلة مواصلات من والى العمل لان زوجك لا يقوم بإيصالك
10			الوقت المستغرق في الذهاب و الإياب من العمل
11			غياب المحفزات (المادية و المعنوية) في بيئة العمل
12			عدم اهتمام الطلبة
13			عدم التزام الطلبة
14			ضعف مستوى الطلبة
15			نقص الاتصال و التواصل بين الادارة و الأستاذ
16			عدم توافق توقيت العمل مع الحياة العائلية
17			عدم توفر إمكانيات عمل مناسبة (عدم توفر مكاتب، مراجع ...)
18			عدم مواءمة الظروف الفيزيقية (مثل الضوضاء، ارتفاع درجة الحرارة داخل الأقسام)
19			تقدير منخفض للأستاذ الجامعي في المجتمع
20			مركزية شديدة لا تسمح بالمشاركة في اتخاذ القرارات
21			بطء تقدم المسيرة الأكاديمية
22			نقص في الإنتاج العلمي
23			الحاجة إلى تجديد المعارف
24			صعوبة في تحقيق متطلبات تقدم المسيرة الأكاديمية من منشورات و مؤتمرات و ندوات
25			عدم وضوح سياسات البحث العلمي
26			تحمل كلي لمسؤولية الأولاد (تدريسهم، أخذهم إلى الطبيب...)
27			عدم مشاركة الزوج في الأعمال المنزلية
28			عدم مشاركة الزوج في العناية بالأولاد
29			الاهتمام بأفراد آخرين من العائلة (أب، أم، حماة، حمى، آخر)
30			تفريغ الغضب على الأبناء
31			الشعور بالتقصير و الإهمال في حق الأبناء
32			عدم رؤية الأبناء يكبرون
33			مشكلة إيجاد مكان لوضع الأطفال خلال العمل
34			صعوبة التعامل مع الأبناء المراهقين
35			الأعباء المالية (كالإيجار، الديون...)
36			عدم مراعاة زوجك لكونك امرأة عاملة وكثرة مطالبه
37			حديث زوجك عن مشكلاتكم الناتجة عن خروجك للعمل أمام أفراد العائلة
38			عدم وجود مساندة معنوية من قبل الزوج كالتشجيع.
39			غياب الزوج المتكرر بسبب العمل (يعمل بعيداً، مواقيت عمله غير ملائمة...)
40			إلزام زوجك لكي يتحمل مصاريفك الشخصية لأنك امرأة عاملة
41			إجبار زوجك لكي للمشاركة في نفقات المنزل
42			تصرف زوجك في راتبك
43			التقصير اتجاه الزوج كعدم إمضاء الكثير من الوقت معه

		الالتزامات الاجتماعية وضرورة حضور المناسبات بالرغم من عدم وجود الوقت الكافي لذلك	44
		عدم وجود الوقت لزيارة الأهل و الأقارب	45
		تعدد مسؤولياتك و عدم تـمـيـن جـهـدك من قبل عائلتك	46
		أفكر فيما ينتظرني في المنزل وأنا في العمل	47
		انشغالاتي و متطلباتي العائلية تجعلني متوترة في عملي و مع زملائي	48
		غالبا ما أكون متعبة في العمل نتيجة مسؤولياتي العائلية	49
		أجد صعوبة في التركيز في عملي نتيجة مشاكل عائلية	50
		ليس لديك رغبة في العمل بسبب مشاكل مع زوجك	51
		عملي تتعبه مسؤوليات كبيرة حتى وأنا بالمنزل	52
		تضطرين إلى إلغاء مواعيد مع عائلتك / أصدقائك بسبب التزام مهني	53
		عملي يأخذ مني وقت كنت أود أن أفضيه مع عائلتي	54
		عائلتي تتضايق من كثرة انشغالي بعملي عندما أكون بالمنزل	55

## م ————— ق رقم- 7- سلم الرضا الزوجي في صورته الاولية

- أجيبى على ما يلى بالاعتماد على احساسك الأول والمباشر

- يرجى وضع دائرة حول العبارة التي تصف بشكل جيد درجة نظرتك لعلاقتك الزوجية ككل:

سعيدة جدا	سعيدة	لا تعيسة ولا سعيدة	تعيسة	تعيسة جدا
-----------	-------	--------------------	-------	-----------

- تصف العبارات التالية مشاعرك اتجاه علاقتك الزوجية ومدى رضاك عنها، يرجى تحديد مشاعرك إزاء كل منها وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة لإجابتك

إلى أي مدى أنت راضية عن علاقتك مع زوجك فيما يتعلق بـ؟	راضية جدا (1)	راضية إلى حد ما (2)	غير راضية نوعا ما (3)	غير راضية (4)
1. تعبيره عن مشاعر الحب و المودة				
2. تقاسم المهام في المنزل				
3. ثقة كل منكما في الآخر				
4. العلاقة الجنسية				
5. طرق اتخاذ القرارات المهمة				
6. طرق إدارة الخلافات				
7. تربية و تعليم الأطفال				
8. طبيعة التواصل بينكما و طرقه				
9. وجود اهتمامات و أنشطة مشتركة				
10. الوقت الذي تقضيه معا				
11. طرق إدارة الميزانية				
12. العلاقة مع الأسرة الممتدة (الوالدين،الأصهار)				
13. فهم زوجك لكي دون الحاجة إلى الكلام				
14. مساندة زوجك لك				

- إذا عشت حياتك مرة أخرى من جديد هل تتزوجين من نفس الشخص ؟  نعم  لا

و

لماذا:

.....

.....

.....

## ملاحق رقم- 8- سلم الرضا الزوجي في صورته النهائية

- تصف العبارات التالية مشاعرك اتجاه علاقتك الزوجية ومدى رضاك عنها، يرجى تحديد مشاعرك إزاء كل منها وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة لإجابتك .

غير راضية (4)	غير راضية نوعا ما (3)	راضية إلى حد ما (2)	راضية جدا (1)	إلى أي مدى أنت راضية عن علاقتك مع زوجك فيما يتعلق بـ ؟
				01 تعبيره عن مشاعر الحب و المودة
				02 تقاسم المهام في المنزل
				03 ثقة كل منكما في الآخر
				04 العلاقة الجنسية
				05 طرق اتخاذ القرارات المهمة
				06 طرق إدارة الخلافات
				07 تربية و تعليم الأطفال
				08 طبيعة التواصل بينكما و طرقه
				09 وجود اهتمامات و أنشطة مشتركة
				10 الوقت الذي تقضيه معه
				11 طرق إدارة الميزانية
				12 العلاقة مع الأسرة الممتدة (الوالدين،الأصهار)
				13 فهم زوجك لكي دون الحاجة إلى الكلام
				14 مساندة زوجك لك
				15 رضاك عن اختيارك لزوجك
				16 رضاك عن استمرارك في الحياة مع زوجك

م - ح - ق رقم - 9 - احصائيات أساتذة جامعة 20 أوت 1955

المجموع	المجموع				المجموع	كلية الحقوق والعلوم السياسية				المجموع	كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير				المجموع	كلية الآداب واللغات				المجموع	كلية العلوم				المجموع	كلية التكنولوجيا				المجموع	كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية				الرتبة الكلية																					
	مدرسة	آداب	علوم	إدارة		مدرسة	آداب	علوم	إدارة		مدرسة	آداب	علوم	إدارة		مدرسة	آداب	علوم	إدارة		مدرسة	آداب	علوم	إدارة		مدرسة	آداب	علوم	إدارة		مدرسة	آداب	علوم	إدارة																						
3	2	3	0	3	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	2	0	0	2	2	5	1	1	3	4	3	1	2	1	1	2	0	0	2	2	أساتذة																					
8	8	1	5	6	3	0	0	3	3	5	0	0	3	5	9	1	1	8	8	9	1	4	1	5	3	6	1	2	2	9	1	3	4	6	محاضر قسم أ																					
1	3	6	5	7	7	2	2	4	5	2	3	6	4	6	5	0	0	5	5	8	4	1	2	2	5	1	2	2	3	1	4	7	5	5	محاضر قسم ب																					
5	1	2	2	2	7	1	2	3	4	7	2	3	3	4	7	2	4	2	3	2	1	5	7	3	5	4	4	7	6	6	8	2	3	3	4	مساعد قسم أ																				
1	2	0	3	6	2	2	1			2	4	1			3	1	2		1	2	1	1		1	3	2		1	2			1	1	1	مساعد قسم ب																					
6	9	2	9	4	1	2	3	6	8	0	4	2	2	8	6	1	3	8	3	7	3	6	9	1	4	6	0	7	4	8	3	8	7	0	معيد																					
3	0	0	3	3	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	معيد																				
9	2	4	4	5	1	2	4	4	6	1	2	5	4	6	1	4	6	4	5	2	6	1	1	1	2	7	1	1	1	1	2	6	5	6	المجموع																					
9	3	3	4	6	3	2	3	8	0	1	9	2	2	3	2	0	6	6	8	4	9	4	3	6	8	4	6	3	0	3	9	2	2	9																						
9	999				3	103				5	115				4	124				0	240				6	286				1	131																									
999																												999																												

ملحق 10- نتائج المعالجة الإحصائية عن طريق SPSS

- علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بالعمر:

جدول تقاطع مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بالعمر

		nivstress3		Total	
		rien	élevé 214-290		
Age	28-33	Count	25	10	35
		% within Age	71,4%	28,6%	100,0%
	34-39	Count	38	33	71
		% within Age	53,5%	46,5%	100,0%
	40-45	Count	21	23	44
		% within Age	47,7%	52,3%	100,0%
	46-51	Count	3	10	13
		% within Age	23,1%	76,9%	100,0%
Total	Count	87	76	163	
	% within Age	53,4%	46,6%	100,0%	

جدول علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بالعمر

Symmetric Measures			
		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,247	,019
	Cramer's V	,247	,019
N of Valid Cases		163	

- علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد سنوات الزواج:

جدول تقاطع مستوى الإجهاد النفسي المرتفع مع عدد سنوات الزواج

Amariage * nivstress3 Crosstabulation					
		nivstress3		Total	
		rien	eleve 214-290		
Amariage	moins de 5 ans de mariage	Count	18	12	30
		% within Amariage	60,0%	40,0%	100,0%
	5-10	Count	33	23	56

	% within Amariage	58,9%	41,1%	100,0%
10-15	Count	27	30	57
	% within Amariage	47,4%	52,6%	100,0%
15-20	Count	5	6	11
	% within Amariage	45,5%	54,5%	100,0%
plus de 20 ans	Count	4	5	9
	% within Amariage	44,4%	55,6%	100,0%
Total	Count	87	76	163
	% within Amariage	53,4%	46,6%	100,0%

### جدول علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد سنوات الزواج

Symmetric Measures			
		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,127	,624
	Cramer's V	,127	,624
N of Valid Cases		163	

- علاقة مستوى الإجهاد النفسي بعدد الأولاد وسنهم:

### جدول علاقة مستوى الإجهاد النفسي المرتفع بعدد الأولاد:

Symmetric Measures			
		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,136	,554
	Cramer's V	,136	,554
N of Valid Cases		163	

### جدول علاقة مستوى الإجهاد النفسي بسن الاولاد الاقل من 3 سنوات :

Symmetric Measures			
		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,194	,047
	Cramer's V	,194	,047

Contingency Coefficient	,190	,047
N of Valid Cases	163	

- a. Not assuming the null hypothesis.  
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

جدول علاقة مستوى الإجهاد النفسي بسن الأولاد ما بين 3-6 سنوات :

Symmetric Measures			
		Value	Approx. Sig.
	Phi	,060	,748
Nominal by Nominal	Cramer's V	,060	,748
	Contingency Coefficient	,060	,748
N of Valid Cases		163	

- a. Not assuming the null hypothesis.  
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

جدول علاقة مستوى الإجهاد النفسي بسن الأولاد ما بين 7-12 سنة :

Symmetric Measures			
		Value	Approx. Sig.
	Phi	,192	,050
Nominal by Nominal	Cramer's V	,192	,050
	Contingency Coefficient	,188	,050
N of Valid Cases		163	

- a. Not assuming the null hypothesis.  
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

جدول علاقة مستوى الإجهاد النفسي بسن الأولاد ما بين 13-18 سنة :

Symmetric Measures			
		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,117	,329
	Cramer's V	,117	,329



Contingency Coefficient	,116	,329
N of Valid Cases	163	

- a. Not assuming the null hypothesis.  
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

جدول علاقة مستوى الإجهاد النفسي بسن الأولاد الاكثر من 18 سنة :

Symmetric Measures		
	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,134
	Cramer's V	,134
	Contingency Coefficient	,132
N of Valid Cases		163

- a. Not assuming the null hypothesis.  
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

- علاقة مستوى الإجهاد النفسي بعدد سنوات العمل:

جدول علاقة مستوى الإجهاد النفسي بعدد سنوات العمل

Symmetric Measures		
	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,236
	Cramer's V	,236
	Contingency Coefficient	,230
N of Valid Cases		163

علاقة الرضا الزوجي المنخفض بالعمر:

## جدول تقاطع الرضا الزوجي المنخفض بالعمر

			Crosstab				Total
			Age				
			28-33	34-39	40-45	46-51	
nivsatisfaction3	,00	Count	26	49	27	5	107
		% within nivsatisfaction3	24,3%	45,8%	25,2%	4,7%	100,0%
LAYSET RADIA 60-81		Count	9	22	17	8	56
		% within nivsatisfaction3	16,1%	39,3%	30,4%	14,3%	100,0%
Total		Count	35	71	44	13	163
		% within nivsatisfaction3	21,5%	43,6%	27,0%	8,0%	100,0%

## جدول علاقة الرضا الزوجي المنخفض بالعمر

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,194	,105
	Cramer's V	,194	,105
	Contingency Coefficient	,190	,105
N of Valid Cases		163	

- علاقة الرضا الزوجي المنخفض بسنوات الزواج:

## جدول تقاطع الرضا الزوجي المنخفض بسنوات الزواج

			Crosstab					Total
			Amariage					
			moins de 5 ans de mariage	5-10	10-15	15-20	plus de 20 ans	
nivsatisfaction3	,00	Count	26	31	35	10	5	107
		% within nivsatisfaction3	24,3%	29,0%	32,7%	9,3%	4,7%	100,0%
LAYSET RADIA 60-		Count	4	25	22	1	4	56
		% within nivsatisfaction3	7,1%	45,0%	33,3%	1,8%	7,1%	100,0%

81	% within nivsatisfaction3	7,1%	44,6%	39,3%	1,8%	7,1%	100,0%
Total	Count	30	56	57	11	9	163
	% within nivsatisfaction3	18,4%	34,4%	35,0%	6,7%	5,5%	100,0%

### جدول علاقة الرضا الزوجي المنخفض بسنوات الزواج

	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,277
	Cramer's V	,277
	Contingency Coefficient	,267
N of Valid Cases		163

- علاقة الرضا الزوجي المنخفض بعدد الاولاد:

### جدول تقاطع الرضا الزوجي المنخفض بعدد الاولاد

Crosstab

		NEnfant					Total
		1	2	3	4	5	
nivsatisfaction	Count	33	36	28	7	3	107
	% within nivsatisfaction3	30,8%	33,6%	26,2%	6,5%	2,8%	100,0%
3	Count	8	21	25	2	0	56
	% within nivsatisfaction3	14,3%	37,5%	44,6%	3,6%	0,0%	100,0%
Total	Count	41	57	53	9	3	163
	% within nivsatisfaction3	25,2%	35,0%	32,5%	5,5%	1,8%	100,0%

### جدول علاقة الرضا الزوجي المنخفض بعدد الاولاد

	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,250
	Cramer's V	,250
	Contingency Coefficient	,242
N of Valid Cases		163

- علاقة الرضا الزوجي المنخفض بسن الأولاد :

جدول الرضا الزوجي المنخفضى بسن الاولاد الاقل من 3 سنوات :

Crosstab

			AKLEMIN3		Total
			woujade	la_woujade	
nivsatisfaction3	,00	Count	54	33	87
		% within nivsatisfaction3	62,1%	37,9%	100,0%
LAYSET RADIA 60-81		Count	38	38	76
		% within nivsatisfaction3	50,0%	50,0%	100,0%
Total		Count	92	71	163
		% within nivsatisfaction3	56,4%	43,6%	100,0%

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,121			,121
	Cramer's V	,121			,121
Ordinal by Ordinal		,121			,121
	Gamma	,241	,150	1,558	,119
	Spearman Correlation	,121	,078	1,552	,123 <sup>c</sup>
Interval by Interval	Pearson's R	,121	,078	1,552	,123 <sup>c</sup>
N of Valid Cases		163			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

nivsatisfaction3 \* BYENE\_3\_6

Crosstab

			BYENE_3_6		Total
			woujade	la_woujade	
nivsatisfaction3	,00	Count	62	25	87
		% within nivsatisfaction3	71,3%	28,7%	100,0%
LAYSET RADIA 60-81		Count	50	26	76
		% within nivsatisfaction3	65,8%	34,2%	100,0%
Total		Count	112	51	163
		% within nivsatisfaction3	68,7%	31,3%	100,0%

**Symmetric Measures**

		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,059			,452
	Cramer's V	,059			,452
	Contingency Coefficient	,059			,452
Ordinal by Ordinal	Gamma	,126	,167	,751	,453
	Spearman Correlation	,059	,078	,749	,455 <sup>c</sup>
Interval by Interval	Pearson's R	,059	,078	,749	,455 <sup>c</sup>
N of Valid Cases		163			

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.
- c. Based on normal approximation.

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
nivsatisfaction3 * AKLEMIN3	163	100,0%	0	0,0%	163	100,0%
nivsatisfaction3 * BYENE_3_6	163	100,0%	0	0,0%	163	100,0%
nivsatisfaction3 * BEYNE_7_12	163	100,0%	0	0,0%	163	100,0%
nivsatisfaction3 * BEYNE_13_18	163	100,0%	0	0,0%	163	100,0%
nivsatisfaction3 * AKTREMIN18	163	100,0%	0	0,0%	163	100,0%

**nivsatisfaction3 \* BEYNE\_7\_12**

**Crosstab**

			BEYNE_7_12		Total
			woujade	la_woujade	
nivsatisfaction3	,00	Count	32	55	87
		% within nivsatisfaction3	36,8%	63,2%	100,0%
LAYSET RADIA 60-81		Count	38	38	76
		% within nivsatisfaction3	50,0%	50,0%	100,0%
Total		Count	70	93	163
		% within nivsatisfaction3	42,9%	57,1%	100,0%

**Symmetric Measures**

		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	-,133			,089
	Cramer's V	,133			,089
	Contingency Coefficient	,132			,089
Ordinal by Ordinal	Gamma	-,264	,149	-1,712	,087
	Spearman Correlation	-,133	,078	-1,706	,090 <sup>c</sup>
Interval by Interval	Pearson's R	-,133	,078	-1,706	,090 <sup>c</sup>
N of Valid Cases		163			

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.
- c. Based on normal approximation.

**nivsatisfaction3 \* BEYNE\_13\_18**

**Crosstab**

		BEYNE_13_18		Total
		woujade	la_woujade	
nivsatisfaction3	Count	12	75	87
	% within nivsatisfaction3	13,8%	86,2%	100,0%
	Count	16	60	76
	% within nivsatisfaction3	21,1%	78,9%	100,0%
Total	Count	28	135	163
	% within nivsatisfaction3	17,2%	82,8%	100,0%

**Symmetric Measures**

		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	-,096			,220
	Cramer's V	,096			,220
	Contingency Coefficient	,096			,220
Ordinal by Ordinal	Gamma	-,250	,197	-1,218	,223
	Spearman Correlation	-,096	,078	-1,224	,223 <sup>c</sup>
Interval by Interval	Pearson's R	-,096	,078	-1,224	,223 <sup>c</sup>
N of Valid Cases		163			

- a. Not assuming the null hypothesis.

- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.
- c. Based on normal approximation.

### nivsatisfaction3 \* AKTREM18

**Crosstab**

		AKTREM18		Total	
		woujade	la_woujade		
nivsatisfaction3	,00	Count	4	83	87
		% within nivsatisfaction3	4,6%	95,4%	100,0%
LAYSET RADIA 60-81		Count	6	70	76
		% within nivsatisfaction3	7,9%	92,1%	100,0%
Total		Count	10	153	163
		% within nivsatisfaction3	6,1%	93,9%	100,0%

**Symmetric Measures**

		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	-,069			,382
	Cramer's V	,069			,382
	Contingency Coefficient	,068			,382
Ordinal by Ordinal	Gamma	-,280	,307	-,863	,388
	Spearman Correlation	-,069	,078	-,872	,385 <sup>c</sup>
Interval by Interval	Pearson's R	-,069	,078	-,872	,385 <sup>c</sup>
N of Valid Cases		163			

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.
- c. Based on normal approximation.

- علاقة الرضا الزوجي المنخفض بعدد بسنوات العمل :

جدول تقاطع الرضا الزوجي المنخفض بسنوات العمل

Crosstab

		Atravaille					Total
		moins de 5 ans de travaille	5-10	10-15	15-20	plus de 20 ans	
nivsatisfac tion3	Count	22	40	31	13	1	107
	% within nivsatisfaction3	20,6%	37,4%	29,0%	12,1%	0,9%	100,0%
LAYSET RADIA 60-81	Count	4	20	21	9	2	56
	% within nivsatisfaction3	7,1%	35,7%	37,5%	16,1%	3,6%	100,0%
Total	Count	26	60	52	22	3	163
	% within nivsatisfaction3	16,0%	36,8%	31,9%	13,5%	1,8%	100,0%

جدول علاقة الرضا الزوجي المنخفض بسنوات العمل

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,205	,146
	Cramer's V	,205	,146
	Contingency Coefficient	,200	,146
N of Valid Cases		163	

جدول جدول التقاطع بين

مستوى الإجهاد النفسي و مستوى الرضا الزوجي

NIVEAUSTRESS \* NIVEAUSATISFACTION Crosstabulation

		NIVEAUSATISFACTION			Total	
		RADIA 16-37	READA MOTAWASIT E 38-59	LAYSET RADIA 60-81		
NIVEAUSTRESS	bas 58- 135	Count	13	9	1	23
		Expected Count	8,3	6,8	7,9	23,0
		% within NIVEAUSTRESS	56,5%	39,1%	4,3%	100,0%
	moyen 136-213	Count	32	19	13	64



	Expected Count	23,2	18,8	22,0	64,0
	% within NIVEAUSTRESS	50,0%	29,7%	20,3%	100,0%
	Count	14	20	42	76
élève 214-290	Expected Count	27,5	22,4	26,1	76,0
	% within NIVEAUSTRESS	18,4%	26,3%	55,3%	100,0%
	Count	59	48	56	163
Total	Expected Count	59,0	48,0	56,0	163,0
	% within NIVEAUSTRESS	36,2%	29,4%	34,4%	100,0%

جدول مصفوفة معاملات الارتباط بين  
مستوى الإجهاد النفسي و مستوى الرضا الزوجي

Symmetric Measures		
	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,450
	Cramer's V	,318
N of Valid Cases		163

جدول مصفوفة معاملات الارتباط بين  
مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و مستوى الرضا الزوجي المنخفض

Symmetric Measures				
	Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,411		,000
	Cramer's V	,411		,000
	Contingency Coefficient	,381		,000
N of Valid Cases		163		

جدول الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الانحدار

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
nivsatisfaction3	1,3988	1,50119	163
SOSP	14,3988	2,55927	163
SOST	30,8344	5,80045	163
SOSA	11,9632	2,75298	163
SOSF	43,8037	10,88257	163
SOSFT	19,3865	4,82576	163

جدول درجة ارتباط كل محور من محاور مصادر الإجهاد النفسي بالرضا الزوجي المنخفض

### Correlations

		nivsatisfaction3	SOSP	SOST	SOSA	SOSF	SOSFT
Pearson Correlation	nivsatisfaction3	1,000	,297	,186	,039	,408	,388
	SOSP	,297	1,000	,227	,332	,453	,431
	SOST	,186	,227	1,000	,434	,399	,395
	SOSA	,039	,332	,434	1,000	,258	,201
	SOSF	,408	,453	,399	,258	1,000	,722
	SOSFT	,388	,431	,395	,201	,722	1,000
	Sig. (1-tailed)	nivsatisfaction3	.	,000	,009	,309	,000
SOSP		,000	.	,002	,000	,000	,000
SOST		,009	,002	.	,000	,000	,000
SOSA		,309	,000	,000	.	,000	,005
SOSF		,000	,000	,000	,000	.	,000
SOSFT		,000	,000	,000	,005	,000	.
N	nivsatisfaction3	163	163	163	163	163	163
	SOSP	163	163	163	163	163	163
	SOST	163	163	163	163	163	163
	SOSA	163	163	163	163	163	163
	SOSF	163	163	163	163	163	163
	SOSFT	163	163	163	163	163	163

جدول

Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	SOSF		Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= ,050, Probability-of-F-to-remove >= ,100).

a. Dependent Variable: nivsatisfaction3

### جدول معاملات الارتباط

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,408 <sup>a</sup>	,166	,161	1,37482	,166	32,150	1	161	,000

a. Predictors: (Constant), SOSF

b. Dependent Variable: nivsatisfaction3

### جدول تحليل التباين انوفا ANOVA

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	60,768	1	60,768	32,150	,000 <sup>b</sup>
	Residual	304,311	161	1,890		
	Total	365,080	162			

a. Dependent Variable: nivsatisfaction3

b. Predictors: (Constant), SOSF

### جدول

Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations		
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part
1 (Constant)	-1,066	,448		-2,381	,018	-1,951	-,182			

SOSF	,056	,010	,408	5,670	,000	,037	,076	,408	,408	,408
------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------

a. Dependent Variable: nivsatisfaction3

**Excluded Variables<sup>a</sup>**

Model	Beta In	t	Sig.	Partial Correlation	Collinearity Statistics	
					Tolerance	
1	SOSP	,142 <sup>b</sup>	1,767	,079	,138	,795
	SOST	,028 <sup>b</sup>	,353	,725	,028	,841
	SOSA	-,070 <sup>b</sup>	-,946	,345	-,075	,933
	SOSFT	,194 <sup>b</sup>	1,885	,061	,147	,479

a. Dependent Variable: nivsatisfaction3

b. Predictors in the Model: (Constant), SOSF

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عما اذا كان للإجهاد النفسي الناجم عن تعقد حياة المرأة اليومية بين اسرتها وعملها، علاقة و تأثير على رضاها على علاقتها الزوجية. كانت الدراسة مسحية لمجموعة من النساء المتزوجات، الأمهات العاملات كأستاذات بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة، بلغ عددهن (163). اعتمدنا في الدراسة على المنهج الوصفي، كما تم فيها استخدام 3 أدوات، تمثلوا في سلم لقياس مستوى الإجهاد النفسي، وسلم لقياس الرضا الزوجي، واستمارة مصادر الإجهاد النفسي، ولقد تم بناءهم من قبل الطالبة.

تم الاستعانة بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، سواء بغرض تقدير الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة أو لمعالجة البيانات.

حاولت الدراسة الاجابة على مجموعة من الاسئلة بين الرئيسي و الفرعية التالية:  
السؤال الرئيسي:

هل هناك علاقة بين حالة الإجهاد النفسي و الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة؟

أما التساؤلات الفرعية، فهي:

- 1- ما هو مستوى الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة ؟
- 2- هل هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي وبعض العوامل السوسيوديمغرافية (العمر، سنوات الزواج، عدد الاطفال وسنهم، سنوات العمل) كأستاذة جامعية المتزوجة؟
- 3- ما هي مصادر الإجهاد النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة ؟
- 4- ما مدى الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة؟
- 5- هل هناك علاقة بين الرضا الزوجي و بعض العوامل السوسيوديمغرافية (العمر، سنوات الزواج، عدد الاطفال وسنهم، سنوات العمل) للمرأة المتزوجة العاملة كأستاذة جامعية ؟

6- ما علاقة مستوى الإجهاد النفسي بمستوى الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة؟

7- هل هناك علاقة بين أعراض الإجهاد النفسي (الجسدية، النفسية، السلوكية، المعرفية)

و الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة؟

8- ما هي مصادر الإجهاد النفسي التي تنبؤ بانخفاض الرضا الزوجي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة؟

ولقد خلصت الدراسة الى النتائج التالية:

- ✓ الأستاذة الجامعية المتزوجة لديها مستوى إجهاد نفسي مرتفع، حيث توزع أفراد عينة البحث في فئة الإجهاد النفسي المرتفع بنسبة **46,6%**.
- ✓ توجد هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع و سن العينة، حيث يزداد الإجهاد النفسي كلما تقدمت الأستاذة الجامعية في العمر.
- ✓ لا توجد هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي و عدد سنوات الزواج
- ✓ لا يوجد هناك علاقة بين عدد الأولاد و مستوى الإجهاد النفسي
- ✓ هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع والعمر الأول والثالث للأولاد، وعدم وجود علاقة بين الفئات العمرية الأخرى.
- ✓ توجد هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع وعدد سنوات العمل .
- ✓ تأخذ المصادر العائلية، ثم المصادر المهنية الحيز الأكبر من حيث كونها الأكثر فاعلية في ظهور الإجهاد النفسي لدى العينة، تليها المصادر الأخرى.
- ✓ هناك تقارب كبير جدا في توزيع مستويات الرضا الزوجي، فلقد كانت النسب متقاربة حيث ظهر مستوى الرضا الزوجي هو الأول بنسبة **36,2%**، ثم انخفاض الرضا بنسبة **34,4%**، لتأتي في الأخير نسبة **29,4%** لمتوسطات الرضا الزوجي.
- ✓ أنه لا توجد علاقة بين الرضا الزوجي المنخفض و العمر لدى المرأة المتزوجة العاملة كأستاذة جامعية

- ✓ هناك علاقة بين الرضا الزوجي المنخفض و عدد سنوات الزواج
- ✓ هناك علاقة بين الرضا الزوجي المنخفض و عدد الأولاد لا توجد علاقة بين رضا زوجي منخفض و عمر الاولاد ككل.
- ✓ لا توجد علاقة بين الرضا الزوجي المنخفض و عدد سنوات العمل.
- ✓ انه هناك علاقة بين مستوى الإجهاد النفسي المرتفع ومستوى انخفاض الرضا الزوجي، كما ان العلاقة موجبة بينهما، حيث انه كلما ارتفع مستوى الإجهاد النفسي زاد الرضا الزوجي المنخفض عند الأستاذة الجامعية المتزوجة.
- ✓ معاملات الارتباط بين أعراض الإجهاد وانخفاض الرضا الزوجي كلها ذات دلالة إحصائية، باستثناء الأعراض السلوكية، حيث يبدو أن معامل الارتباط بين الأعراض المعرفية وانخفاض الرضا الزوجي هو الأقوى، يليه معامل الأعراض الجسدية والعاطفية.
- ✓ مصادر الإجهاد النفسي العائلية هي التي تنبؤ بانخفاض الرضا الزوجي عند الأستاذة الجامعية المتزوجة . فكلما زادت هذه الأخيرة زاد انخفاضه.

**الكلمات المفتاحية:** الإجهاد النفسي - المرأة العاملة المتزوجة - الأستاذة الجامعية - الرضا الزوجي.

## **Résumé de l'étude :**

Cette étude avait pour objectif de découvrir si le stress psychologique de la femme induit par son quotidien chargé entre sa famille et son travail, avait une relation et un impact sur sa satisfaction conjugale.

L'étude était une enquête auprès de l'ensemble des enseignantes à l'Université de 20 août 1955 Skikda mariées, et mères de famille.

Nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive dans l'étude, en appliquant 3 outils que nous avons élaboré : une échelle pour mesurer le niveau de stress psychologique, une échelle pour mesurer la satisfaction conjugale, et un questionnaire pour les sources de stress, nous avons utilisé pour traiter les données Le logiciel statistique pour les Sciences Sociales ( SPSS).

A travers notre étude on a tenté de répondre à une série de questions entre la question principale et les sous-questions suivantes :

- La question principale : Existe-t-il une relation entre le stress et la satisfaction conjugale chez l'enseignante universitaire mariée?

- Les sous-questions sont :

1- Quel est le niveau de stress de l'enseignante universitaire mariée?

2- Existe-t-il une relation entre le niveau de stress et certains facteurs sociodémographiques (âge, années de mariage, nombre d'enfants et leur âge, années de travail) chez l'enseignante universitaire mariée?

3- Quelles sont les sources de stress de l'enseignante universitaire mariée?

4- Quel est le degré de satisfaction conjugale de l'enseignante universitaire mariée?

5- Existe-t-il une relation entre la satisfaction conjugale et certains facteurs sociodémographiques (âge, années de mariage, nombre d'enfants et leur âge, années de travail) pour la femme mariée exerçant le métier d'enseignante universitaire ?

6- Quelle est la relation entre le niveau de stress et le niveau de satisfaction conjugale chez l'enseignante universitaire mariée ?

7- Existe-t-il une relation entre les symptômes de stress (physique, psychologique, comportemental, cognitif) Et la satisfaction conjugale chez l'enseignante universitaire mariée ?

8- Quelles sont les sources de stress qui peuvent contribuer à prédire une baisse du niveau de satisfaction conjugale chez l'enseignante universitaire mariée?



L'étude a conclu aux résultats suivants :

- 1- l'enseignante universitaire mariée a un niveau de stress élevé, la répartition de l'échantillon de recherche dans la catégorie de stress élevé est de 46,6%.
- 2- Il existe une relation entre le niveau élevé de stress et l'âge de l'échantillon, car le stress augmente à mesure que l'enseignantes universitaire vieillit.
- 3- Il n'y a pas de relation entre le niveau de stress et le nombre d'années de mariage.
- 4- Il n'y a pas de relation entre le nombre d'enfants et le niveau de stress.
- 5- Il existe une relation entre le niveau élevé de stress et le premier et le troisième âge des enfants, et il n'y a pas de relation entre les autres groupes d'âge.
- 6- Il existe une relation entre le niveau de stress élevé et le nombre d'années de travail.
- 7- Les sources de stress familiales, puis professionnelles, occupent la plus grande place en termes d'efficacité dans l'émergence du stress dans l'échantillon, suivies par les autres sources.
- 8- Il y a une très grande convergence dans la distribution des niveaux de satisfaction conjugale dans l'échantillon d'étude, ou les pourcentages étaient proches, Le niveau de satisfaction conjugale apparaissait le premier avec un pourcentage de 36,2%, puis le niveau faible de la satisfaction conjugal avec un pourcentage de 34,4%, et le pourcentage de niveau moyen de satisfaction était de 29,4 %.
- 9- Il n'y a pas de relation entre le niveau faible de la satisfaction conjugale et l'âge chez l'enseignante universitaire mariée.
- 10- Il existe une relation entre le niveau faible de la satisfaction conjugale et le nombre d'années de mariage, Il existe une relation entre une faible satisfaction conjugale et le nombre d'enfants, il n'y a pas de relation entre une faible satisfaction conjugale et l'âge des enfants dans l'ensemble. Il n'y a pas de relation entre une faible satisfaction conjugale et le nombre d'années de travail de l'enseignante.
- 11- Il existe une relation positive entre le niveau élevé de stress et le faible niveau de satisfaction conjugale, car plus le niveau de stress est élevé, plus la faible satisfaction conjugale de l'enseignante universitaire marié est élevé.
- 12- Les coefficients de corrélation entre les symptômes de stress et la faible satisfaction conjugale sont tous statistiquement significatifs, sauf pour les symptômes comportementaux, où le coefficient de corrélation entre les

symptômes cognitifs et la faible satisfaction conjugale semble être le plus fort, suivi du coefficient des symptômes physiques et émotionnels. .

13- Les sources familiales de stress sont les facteurs qui affectent le plus le niveau de la satisfaction conjugale, plus ces facteurs augmentent, plus la satisfaction conjugale baisse.

**Mots-clés** : stress psychologique - femme mariée - enseignante universitaire - satisfaction conjugale.

## **Summary of the study:**

The aim of this study was to find out if the psychological stress of women, caused by the complexity of their daily life between their family and their work, had a relationship and an impact on their marital satisfaction.

The study was a survey of all female teachers at the University of August 20, 1955 Skikda who are married and mothers.

We relied on the descriptive approach in the study, applying 3 tools which are: a scale to measure the level of psychological stress, a scale to measure marital satisfaction, and a questionnaire for the sources of stress, and they were built by ourselves, to process the data we used Statistical Software for the Social Sciences (SPSS).

Through our study we attempted to answer a series of questions between the main question and the sub-questions which are as follows:

- The main question: Is there a relationship between stress and marital satisfaction in married university teacher?

- The sub-questions are:

1- What is the stress level of a married university teacher?

2- Is there a relationship between the level of stress and some socio-demographic factors (age, years of marriage, number of children and their age, years of work) for married university teacher?

3- What are the sources of stress for a married university teacher?

4- What is the degree of marital satisfaction of a married university teacher?

5- Is there a relationship between marital satisfaction and some socio-demographic factors (age, years of marriage, number of children and their age, years of work) for a married university teacher?

6- What is the relationship between the level of stress and the level of marital satisfaction for a married university teacher?

7- Is There a Relationship Between Stress Symptoms (Physical, Psychological, Behavioral, Cognitive) and Marital Satisfaction in a Married University Teacher?

8- What are the sources of stress that can predict marital satisfaction in married university teacher?

The study concluded with the following results:

- 1- the married woman working as a university teacher has a high stress level, the distribution of the research sample in the high stress category was 46.6%.
- 2- There is a relationship between the high level of stress and the age of the sample, as stress increases as university teacher aged.
- 3- There is no relationship between the stress level and the number years of marriage.
- 4- There is no relation between the number of children and the level of stress.
- 5- There is a relationship between the high level of stress and the first and the third age of children, and there is no relationship between the other age groups.
- 6- There is a relationship between the high stress level and the number of years of work.
- 7- Family, then professional sources of stress occupy the greatest place in terms of effectiveness in the emergence of stress in the sample, followed by other sources.
- 8- There is a very great convergence in the distribution of the levels of marital satisfaction in the study sample, where the percentages were close, The level of marital satisfaction appeared first with a percentage of 36.2%, then the low level of marital satisfaction with a percentage of 34.4%, and the percentage of average level of satisfaction was 29.4%.
- 9- There is no relationship between the low level of marital satisfaction and the age of married the married university teacher.
- 10- There is a relation between the low level of marital satisfaction and the number years of marriage, There is a relation between a low marital satisfaction and the number of children, there is no relation between a low marital satisfaction and the age of children. There is no relationship between low marital satisfaction and the number of years the teacher has worked.
- 11- There is a positive relationship between the high level of stress and the low level of marital satisfaction.
- 12- The correlation coefficients between stress symptoms and low marital satisfaction are all statistically significant, except for behavioral symptoms, where the correlation coefficient between cognitive symptoms and low marital satisfaction appears to be the strongest, followed by the physical and emotional symptoms coefficient. .
- 13- Family sources of stress are what most affect marital satisfaction.

**Keywords:** psychological stress - married woman - university teacher - marital satisfaction