



شعبة علم النفس

قسم علم النفس وعلوم التربية

عنوان المذكرة:

أثر الضغط النفسي على دور المرأة المتزوجة في الأسرة
دراسة عيادية لحالتين

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذ :

بن سالم ادير

من إعداد الطالبة :

منال مادي

بن سالم ادير	المشرف
اينوري عينان	المناقش
أشروف كبير سليمة	رئيسة اللجنة

السنة الجامعية: 20/2024



نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي أسفله، السيد (ة) صالح مادي الصفة: طالب، امثاذ، باحث طالب

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 4.12835478..... والصادرة بتاريخ 24.09.2024

المسجل (ة) بكلية / معهد علوم الإنسانية والعلوم الإنسانية قسم علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه).

عنوانها: أثر الضغط النفسي على دور المرأة المتروكة في الأسرة

ح

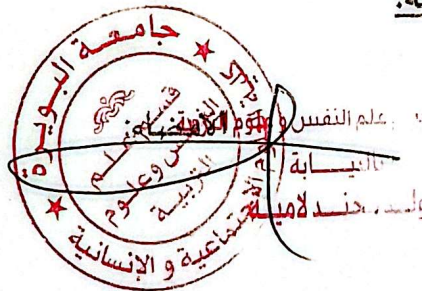
تحت إشراف الأستاذ(ة): بن سالم الجابر

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الأخلاقية المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 3 جوان 2022 توقيع المعني(ة)

رأى هيئة مراقبة السرقة العلمية:

النسبة: 4,5 %



إذن بإيداع مذكرة التخرج بعد التصحيح

نحن الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة عن الم
الأستاذ المشرف (ة): بديع سالم الجبر...

الأستاذ المناقش (ة) : البيوري عينا ب.

الأستاذ الرئيس (ة) : وليد مكي.. كرميت.

نأذن بإيداع مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر بعد تصحيحها

بمعنوان: أثر المذهب الديني على دور المرأة المتروكة في الأسرة
د. السيرة عبادية الحلي

والتي أعدها الطالب (ة): مصالح مادي ..

والطالب (ة):..

والطالب(ة):...

المسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ميدان : علم النفس.....

تخصص : علم النفس الحيادي

الموسم الجامعي: 2024 - 2025

إمضاء المشرف

إمضاء المناقش

إمضاء رئيس اللجنة

شكر وعرفان

مصدقاً لقوله تعالى: لئن شكرتم لأزيدنكم

فالشكر والحمد للمولى عزوجل الذي اعانني على إتمام دراستي وعلى العزيمة والصبر الذي منحني إياهما طيلة هذا المشوار لينتكل جهدي بهذا العمل الذي أتمنى ان يكون سنداً علمياً لكل من يطلع عليه.

انطلاقاً من مقولة صلى الله عليه وسلم ومن صنع اليكم معروفاً فكافئوه فان لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان الى استاذي الدكتور " بن سالم ايدر " على حسن تأطيره وإشرافه وعلى الدعم الذي قدمه لي طيلة فترة انجاز المذكرة، ونصائحه القيمة، وصبره الكريم في متابعة هذا العمل منذ بدايته حتى نهايته، فله مني كل التقدير والامتنان.

كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر إلى أساتذة القسم وكل من ساهم في تكويني العلمي طيلة سنوات الدراسة، وكذلك إلى لجنة المناقشة الموقرة التي شرفنتي بقراءتها لهذا العمل وتقييمه.

أخص بالشكر أيضاً عائلتي الكريمة التي كانت السند والداعم الأول لي، والتي لم تبخل عليّ بالدعاء والتشجيع والمساندة في كل الظروف، فلكم مني كل الحب والامتنان.

ولا أنسى أن أعبر عن امتناني لكل من ساعدني، ولو بكلمة طيبة أو دعم معنوي، فلكم جميعاً مكانة خاصة في هذا الإنجاز.

راجياً من الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به، وأن يكون خطوة في سبيل خدمة العلم والمجتمع.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

يرفع الله الذين امنوا منكم والذين اوتوا العلم درجات

ها أنا اليوم، وعلى عتاب فصل جديد من حياتي، أقف بقلب يفيض حمدا وشكرا لله عزوجل على ما من به على من توفيق وفضل عظيم.

اهدي بكل حب تخرجي الى نفسي طموحة والعظيمة والقوية التي في كل مرة تتهض في العثرات رغم الصعوبة الظروف والتي تريد دائما ان تكون نسخة الأفضل من نفسها فأنا فخورة بها.

أهدي عملي أولا إلى الروح التي افتقدها جدي، لطالما تمنيت أن تقر عينه برؤيتي في يوم هذا ... الذي كان على الدوام يفرح لنجاحي، فهو بمثابة الأب والصديق والمعلم، فكم كنت محظوظة لامتلاك جد حنون مثله، رحمة الله عليه

بالأخص اهدي تخرجي الى إلى أُمي الغالية نبع الحب، وسر الدعاء، ومصدر القوة

يا من وقفت بجانبني دعماً وتشجيعاً، يا من كنتِ النور في دربي، والصوت الذي يهمس في قلبي دائماً: «أنا فخورة بك» أهديكِ ثمرة هذا التعب، فأنتِ الأجدر بها.

الى اختي أهديكِ هذا الجهد المتواضع، عرفاناً لطيبتك التي كانت بلسماً،

ولوجودك الذي كان دعماً، ولصبرك الذي كان ملاذاً في اللحظات الصعبة.

إلى صديقاتي رفيقات الدرب، ورفيقات التعب، لكن كل الحب على وجودكنّ الجميل في حياتي، وعلى دعمكنّ الذي لم يخفت يوماً، كنتنّ البلسم في لحظات التعب، والسند في كل مراحل هذه الرحلة، فلکم مني هذا الإهداء، ولأرواحكنّ كل الامتتان.

فهرس المحتويات

شكر وعرفان

إهداء

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

مقدمة..... أ

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية..... 5
2. فرضيات الدراسة..... 7
3. أسباب اختيار الموضوع..... 7
4. أهمية الدراسة..... 8
5. أهداف الدراسة..... 9
6. تحديد المفاهيم الاصطلاحية والإجرائية..... 10
7. الدراسات السابقة..... 12

الفصل الثاني: الضغط النفسي

- تمهيد..... 16
1. تعريف الضغط النفسي..... 16
2. أنواع الضغط النفسي..... 19
3. مصادر الضغط النفسي..... 22
4. أعراض الضغط النفسي..... 28

5.	آثار ومظاهر المترتبة عن الضغط النفسي.....	31
6.	النظريات المفسرة للضغط النفسي.....	35
	خلاصة.....	40

الفصل الثالث: الأسرة ودور المرأة فيها

	تمهيد.....	42
1.	تعريف الأسرة.....	42
2.	أهمية الأسرة.....	43
3.	دور المرأة في الأسرة.....	43
4.	تطور دور المرأة في العصور.....	47
5.	التحديات التي تواجه المرأة المتزوجة في أداء أدوارها.....	56
	خلاصة.....	59

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

	تمهيد.....	62
1.	الدراسة الاستطلاعية.....	62
2.	منهج الدراسة.....	63
3.	حدود الدراسة.....	64
4.	عينة الدراسة.....	64
5.	أدوات جمع البيانات.....	66
	خلاصة.....	76

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

تمهيد.....78

1. تقديم الحالات.....78

2. تقديم الحالة الأولى.....78

3. تقديم الحالة الثانية.....87

4. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....95

5. الخلاصة العامة لنتائج حالات البحث.....98

خلاصة الدراسة.....100

خاتمة.....102

توصيات واقتراحات.....102

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
65	خصائص مجموعة البحث	1
69	درجات مقياس الضغط النفسي	2
69	درجات ومستويات البعد الأسري	3
69	درجات ومستويات البعد المهني	4
70	درجات ومستويات البعد الصحي	5
70	درجات ومستويات البعد عن عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة	6
71	درجات ومستويات بعد الأحداث الطارئة	7
71	درجات العبارات	8
75	معاملات ثبات المقياس ككل ولكل بعد من أبعاد المقياس	9
81	درجات الحالة 01 للأبعاد الخمس لمقياس الضغط النفسي	10
89	درجات الحالة 02 للأبعاد الخمس لمقياس الضغط النفسي	11

مقدمة

مقدمة:

تُعد الأسرة النواة الأساسية في بناء المجتمعات الإنسانية، فهي الإطار الأول الذي ينتقى فيه الفرد تنشئته الأولى ويكتسب من خلالها أنماط السلوك والقيم والهوية. وفي قلب هذه المؤسسة، تحتل المرأة المتزوجة موقعاً جوهرياً، حيث تتعدد أدوارها بين كونها زوجة، وأمّاً، ومربية، وعاملة، ومصدر دعم عاطفي ونفسي لأفراد الأسرة كافة. غير أن التحولات المتسارعة التي شهدتها العالم خلال العقود الأخيرة من العولمة، والتغيرات الاقتصادية والاجتماعية، إلى تعقيدات الحياة المعاصرة وتداخل الأدوار ساهمت في تراكم الضغوط النفسية على المرأة المتزوجة، مما قد يؤدي إلى إرباك في أدائها لأدوارها الأسرية وتراجع في جودة حياتها النفسية والاجتماعية.

إن الضغط النفسي لا يُعد مجرد حالة عرضية أو شعوراً عابراً بالتوتر، بل هو منظومة معقدة من الاستجابات النفسية والسيولوجية والاجتماعية التي تنشأ عندما يشعر الفرد بعدم القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة أو التحديات المحيطة به (Selye, 1976). وعندما تُحاط المرأة المتزوجة بمطالب متعددة ومتناقضة أحياناً، بين مسؤولياتها الزوجية، الأمومية، المهنية، والاجتماعية، فإن احتمالية تعرضها للضغط النفسي تزداد بشكل لافت، مما يثير تساؤلات عميقة حول مدى تأثير أدائها الأسري، واستقرار العلاقة الزوجية، ونمو الأبناء، وتماسك النسق الأسري ككل.

لقد أصبحت قضايا الصحة النفسية تمثل محوراً رئيسياً في الأبحاث العلمية المعاصرة، إذ أظهرت الدراسات النفسية والاجتماعية أن للضغوط النفسية تأثيرات متعددة على القدرات المعرفية، واللاتزان الانفعالي، والعلاقات الشخصية، لا سيما عندما تتراكم تلك الضغوط دون وجود آليات فعالة للتعامل معها. وفي السياق الأسري، تبرز أهمية دراسة هذه الظاهرة لدى المرأة المتزوجة، بوصفها عنصراً فاعلاً ومركزياً في ديناميكية الأسرة، كما أن طبيعة العلاقات الأسرية

التي تتسببها، ومستوى تفاعلها النفسي والاجتماعي مع محيطها، يتأثران بشكل مباشر بمدى شعورها بالرضا النفسي أو التعرض للضغوط.

وعليه، فإن هذا البحث يسعى إلى فهم العلاقة المركبة بين الضغط النفسي الذي تتعرض له المرأة المتزوجة، وبين أدائها لمهامها الأسرية، ولتحقيق ذلك قمنا بتقسيم البحث الى خمسة محاور رئيسية وهي كالآتي:

محور التمهيدي، تم تناول فيه الإطار العام الدراسة وتضمن طرح الإشكالية، وصياغة الفرضيات، وتوضيح أسباب اختيار الموضوع، وأهمية الدراسة، وأهدافها، وتحديد المفاهيم، إلى جانب عرض لأبرز الدراسات السابقة ذات الصلة، وبعدها تطرقنا الى الجانب النظري تم تناول في الفصل الثاني الذي خصص لمفهوم الضغط النفسي من خلال تعريفه، وأنواعه، ومصادره، وأعراضه، وآثاره، إضافة إلى النظريات المفسرة له. وفي الفصل الثالث تم التطرق إلى الأسرة باعتبارها السياق الحاضن لأدوار المرأة، حيث تم تعريف الأسرة، وبيان أهميتها، ودور المرأة، مع عرض لتطور هذا الدور عبر العصور، وتسليط الضوء على التحديات التي تواجه المرأة المتزوجة في أداء مهامها اليومية. وفي ضوء ما تم عرضه في الجانب النظري من مفاهيم وتصورات حول الضغط النفسي ودور المرأة المتزوجة في الأسرة

انتقلنا الى الجانب التطبيقي فلقد خصصنا له فصلين، تم التطرق في الأول ما يعتبر الفصل الرابع للبحث الى الجانب المنهجي، حيث ضم هذا الفصل، بدءاً من التمهييد للدراسة، مروراً بالدراسات الاستطلاعية التي سبقتها، وتحديد المنهج المعتمد (العيادي)، وحدود الدراسة، ووصف مجتمع البحث وعينته، وأدوات جمع البيانات المستخدمة التي تمثلت في مقابلة نصف موجهة ومقياس الضغط النفسي، مع توضيح كيفية تطبيقها وتحليلها. أما الفصل الخامس، فقد خُصص لعرض دراسة حالات واقعية لنساء متزوجات يعشن ضغوطاً متعددة والنتائج المتحصل عليها من خلال المقابلة والمقياس ومناقشتها على ضوء الجانب النظرية ومقاربة النتائج بالفرضيات من خلال الاستنتاج العام، لنهي البحث بخلاصة عامة عن الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمهيد

1/ الإشكالية

2/ الفرضيات

3/ أسباب اختيار الموضوع

4/ أهمية الدراسة

5/ أهداف الدراسة

6/ تحديد المفاهيم الاصطلاحية والإجرائية

7/ الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

تعتبر المرأة المتزوجة الركيزة الأساسية التي يقوم عليها التماسك الأسري واستقرارها النفسي والاجتماعي، إذ تتحمل مسؤوليات متعددة تتداخل فيها الأدوار الشخصية، الأسرية والاجتماعية من العناية بالزوج وتربية الأبناء إلى التدبير المنزلي، وقد تشمل كذلك الإسهام في الدعم الاقتصادي للأسرة في حال كونها عاملة هذا التداخل في المسؤوليات، قد يضع المرأة في مواجهة ضغوط نفسية متزايدة ومعقدة وتشير دراسة الهواري (2011) إلى أن المرأة المتزوجة تؤدي في الغالب أدوارًا مزدوجة ومتداخلة، تتطلب منها قدرًا عاليًا من التكيف النفسي والمرونة السلوكية، الأمر الذي يعرضها لمستويات مرتفعة من التوتر.

كما بينت دراسة عبده (2007) أن التوفيق بين الأدوار الزوجية والأمومية والمهنية يمثل أحد أبرز مصادر الضغط النفسي لدى النساء المتزوجات، بحيث تتبع من الضغوط الخارجية من البنية الاجتماعية والثقافية المحيطة، حيث تلعب التقاليد والأعراف دورًا محوريًا في تشكيل الأدوار المتوقعة منها. فالمجتمع لا يزال يُسقط على المرأة أدوارًا نمطية جامدة، تركز على التضحية والرعاية والعطاء غير المشروط، دون أن يُراعي التحولات التي طرأت على واقعها في ظل العصر الحديث ومتطلباته المتسارعة وتشير دراسة عبده (2007) إلى أن هذه الأدوار المفروضة قد تكون أحيانًا غير واقعية أو متضاربة مع تطلعات المرأة الفردية ومكانتها المهنية والاجتماعية، ما يؤدي إلى صراع داخلي يولد توترًا نفسيًا مستمرًا، قد يؤدي إلى مشاعر القلق والاحباط والذنب والاكتئاب.

تأتي مصادر داخلية، التي تتجلى في الصراعات الذاتية المرتبطة بتوقعاتها الشخصية، وطموحاتها الفردية، وسعيها الدائم لتحقيق ذاتها على المستويين الشخصي والمهني. هذه الصراعات تنشأ عندما تجد المرأة نفسها في مواجهة فجوة بين ما تطمح إليه وما تستطيع تحقيقه فعليًا في ظل القيود الأسرية والاجتماعية. وتشير دراسة أحمد (2014) إلى أن

الشعور المتزايد بالمسؤولية تجاه الأسرة، والحرص على تلبية احتياجات الأبناء والزوج، يؤديان إلى حالة من الضغط الداخلي المستمر، إذ تعيش المرأة بين ما تريده لنفسها وما يُفرض عليها اجتماعيًا وأسرًا.

إن تفاعل هذه الضغوط الداخلية والخارجية لا يؤثر فقط على الصحة النفسية للمرأة، بل يمتد ليشمل جوانب متعددة من حياتها، كقدرتها على التكيف، ونوعية علاقاتها الأسرية، ومستوى رضاها الذاتي، وأدائها في مختلف الأدوار خاصة عندما تشعر بانها غير قادرة على الوفاء بجميع الأدوار بشكل مثالي وقد بيّنت دراسة شحاتة (2015) أن هذا الصراع بين ما يُنتظر من المرأة اجتماعيًا وما تريده لذاتها يمكن أن يُنتج مشاعر حادة من القلق، والإحباط، والذنب و الاكتئاب، خصوصًا عندما تعجز عن تحقيق "الصورة المثالية" للزوجة والأم والعاملة في آن واحد. كما أن ضعف تقدير الذات ناتج عن هذه الضغوط فيقلل من ثقة المرأة بنفسها ويضعف من صلابتها النفسية كما أوضحت دراسة الجندي (2016) أن الضغط الناتج عن تلك التوقعات الاجتماعية يؤدي إلى تآكل تقدير الذات لدى المرأة، ما يضعف ثقتها بنفسها ويقلل من صلابتها النفسية، خاصة في حال غياب الدعم الأسري أو المجتمعي. ، فمن الممكن يجعلها أكثر عرضة للاضطرابات النفسية بينت ذلك دراسة صالح (2018) إلى أن النساء اللواتي يعانين من ضعف في شبكة الدعم الاجتماعي يكنّ أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية كالاكتئاب، والقلق، والإجهاد المزمن.

مما سبق يمكننا طرح التساؤل الآتي:

كيف تؤثر مصادر الضغط النفسي المختلفة (الخارجية والداخلية) على التوازن النفسي والأداء الأسري للمرأة المتزوجة؟

2-فرضية الدراسة:

تؤثر مصادر الضغط النفسي المختلفة، سواء كانت خارجية (كضعف التواصل الزوجي وتزايد الأعباء الأسرية) أو داخلية (كالصراعات الذاتية والطموحات الشخصية)، بشكل سلبي على التوازن النفسي للمرأة المتزوجة، مما ينعكس على أدائها في أدوارها الأسرية ويضعف من قدرتها على التكيف والرضا الأسري.

3-أسباب اختيار الموضوع:

تكمن أسباب اختيار الموضوع في:

جاء اختيار موضوع أثر الضغط النفسي على دور المرأة المتزوجة في الأسرة" استجابةً لعدة دوافع علمية وشخصية ومجتمعية، من أبرزها:

-الأهمية الأساسية للمرأة المتزوجة في تكوين الأسرة واستقرارها النفسي والاجتماعي، حيث تمثل حجر الزاوية في تحقيق التوازن الأسري، وتحملها لأدوار متعددة في آن واحد يجعلها معرضة لمستويات عالية من الضغط النفسي.

-تصاعد الضغوط الحياتية في المجتمع الحديث، سواء على الصعيد الاجتماعي أو المهني أو الاقتصادي، والتي تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية للمرأة المتزوجة، وكذلك على طبيعة العلاقات داخل الأسرة بشكل عام.

-ندرة الدراسات الميدانية العربية التي تتناول بعمق العلاقة بين الضغط النفسي وأداء المرأة لدورها داخل الأسرة، مما يبرز الحاجة إلى بحوث تسهم في إثراء هذا المجال من منظور واقعي واجتماعي.

- الدافع الشخصي والملاحظات اليومية التي رصدها الباحث حول معاناة العديد من النساء المتزوجات في محيطه من ضغوط نفسية تؤثر سلباً على أدائهن داخل الأسرة وجودة حياتهن النفسية.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

-تكتسب دراسة أثر الضغط النفسي على دور المرأة المتزوجة في الأسرة أهمية كبيرة، نظرًا لما تمثله المرأة من محور أساسي في بناء الأسرة والحفاظ على وظائفها الحيوية. فالمرأة المتزوجة لا تقتصر على أداء دور واحد، بل تتحمل مهامًا متعددة تشمل الأمومة، التربية، الزوجية، وأحيانًا العمل المهني، مما يعرضها لضغوط نفسية متزايدة نتيجة تراكم الأعباء اليومية وتضارب الأدوار، خاصة في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية السريعة التي يشهدها المجتمع.

-تبرز أهمية هذا الموضوع أيضًا من خلال الآثار السلبية التي قد يسببها الضغط النفسي، سواء على الصحة النفسية والجسدية للمرأة، أو على استقرار وجودة العلاقات الأسرية، مما قد يؤدي إلى اختلال التوازن الأسري بشكل عام. لذا، فإن تسليط الضوء على هذه الإشكالية يساهم في فهم أعمق للعوامل المؤثرة على أداء المرأة داخل الأسرة، ويساعد في تطوير آليات دعم فعالة تعزز من تماسك الأسرة وتحسن جودة حياة أفرادها.

-كما تكتسب هذه الدراسة أهمية علمية من خلال مساهمتها في إثراء الأدبيات النفسية والاجتماعية المتعلقة بالضغط النفسي ودوره في الحياة الأسرية، فضلاً عن أهميتها العملية في تقديم نتائج يمكن أن توجه السياسات الأسرية والاجتماعية نحو دعم المرأة المتزوجة والوقاية من الآثار السلبية للضغط النفسي في محيطها الأسري.

5- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة المتزوجة في حياتها اليومية، مع تحديد مصادر هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية.

- تحليل العلاقة بين مستوى الضغط النفسي وأداء المرأة المتزوجة لأدوارها الأسرية المختلفة، سواء كزوجة أو أم أو مدبرة منزل أو حتى كامرأة عاملة.

- دراسة مدى تأثير الضغط النفسي على التوازن النفسي والسلوكي للمرأة داخل الأسرة، وتأثيره على جودة العلاقات الأسرية.

- استكشاف الفروق المحتملة في درجة الضغط النفسي التي تتعرض لها المرأة المتزوجة بناءً على متغيرات مثل العمل، عدد الأبناء، والحالة الاقتصادية.

- اقتراح توصيات عملية ونفسية تهدف إلى الحد من آثار الضغط النفسي على المرأة المتزوجة، وتعزيز استقرارها الأسري وجودة حياتها.

6- تحديد المفاهيم الإجرائية والاصطلاحية :

1. الضغط النفسي :

➤ الاصطلاح:

الضغط النفسي هو حالة من التوتر العقلي والعاطفي التي تنشأ عندما يواجه الفرد مواقف تتعدى قدرته على التعامل أو التكيف، سواء كانت هذه المواقف نابعة من داخله أو من البيئة المحيطة به.

يعرفه ريتشارد لازاروس (Lazarus, 1984) بأنه:

"استجابة داخلية ناتجة عن تقييم الفرد لموقف معين على أنه مهدد أو يتجاوز موارده المتاحة، مما يؤدي إلى استثارة انفعالية قد تؤثر على أدائه ووظائفه النفسية".

➤ الاجرائي:

الدرجة التي تعبر عن مدى معاناة المرأة المتزوجة من مشاعر التوتر، القلق، الإرهاق أو الانزعاج النفسي الناتج عن تعرضها لمجموعة من المطالب أو الأعباء الأسرية، الاجتماعية، أو المهنية التي تتجاوز قدرتها على التكيف. وذلك ضمن 5 ابعاد وهي كالآتي:

- البعد الأسري: يقيس جوانب الحياة الشخصية للمرأة وعلاقتها بزوجها أو أبنائها.
- البعد المهني: يقيس جوانب علاقتها مع زملائها، مرؤوسها.
- البعد الصحي: يقيس جوانب متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة، نتيجة الضغط النفسي.
- البعد عدم القدرة على التمتع بالحياة كاللتنزه والرياضة: يقيس جوانب حياة الاجتماعية.

- البعد الاحداث الطارئة: يتضمن الاحداث التي تعرضت لها المرأة في طفولتها والتي لها دور في ضعف

ميكانيزمات الانا التي تزيد من إمكانيات التعرض للضغط النفسي

وكل هذا يهدف إلى تقييم استجاباتها للضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهها.

2. المرأة المتزوجة

➤ الاصطلاح:

المرأة المتزوجة هي التي أبرمت عقد زواج شرعي وقانوني، وتعيش ضمن إطار الأسرة، حيث تقوم بأداء مجموعة من الأدوار النفسية والاجتماعية المتنوعة، مثل الأمومة، والزوجية، بالإضافة إلى تقديم الدعم العاطفي والمادي لأفراد الأسرة.

تُعرفها فتيحة الطيب (2017) بأنها:

"المرأة التي تتحمل أدوارًا متعددة في الأسرة من رعاية الزوج والأبناء، مع التفاعل الاجتماعي داخل وخارج محيط الأسرة، بما يجعلها محورًا أساسيًا في بنية الأسرة ووظيفتها".

➤ الاجرائي :

يُقصد بالمرأة المتزوجة :

كل امرأة أبرمت علاقة زواج رسمية، وتعيش ضمن إطار أسري، وتؤدي مهامًا تربوية وزوجية، وتشكل جزءًا من مجتمع الدراسة الذي تم تطبيق أدوات القياس عليه.

7- الدراسات السابقة:

حظي موضوع الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية والاجتماعية، نظرًا لتعدد الأدوار التي تؤديها المرأة في نطاق الأسرة والعمل والمجتمع، مما يعرضها لمستويات مرتفعة من الضغوط.

-دراسة عبده، سعاد: (2007)

أشارت إلى أن طبيعة العلاقة الزوجية وعدد الأبناء والوضع الاقتصادي تُعد من أبرز العوامل المساهمة في رفع مستويات الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة، حيث بيّنت النتائج وجود علاقة طردية بين ضعف التفاهم بين الزوجين وزيادة الشعور بالضغط. (عبده، سعاد 2007، ص 89)

-دراسة الخطيب (2010)

تتعدد العوامل المؤثرة في مستويات الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة، ويأتي في مقدمتها التوتر الناتج عن التوفيق بين الأدوار المختلفة داخل الأسرة وخارجها. وفي هذا السياق، توصلت دراسة الخطيب (2010) إلى أن تعدد المسؤوليات المنزلية، خصوصًا في حال غياب الدعم من الزوج أو الأسرة الممتدة، يزيد من شعور المرأة بالتعب النفسي والإرهاق المزمن، ما ينعكس على أدائها الوظيفي والأسري على حد سواء. (الخطيب، 2010، ص 77)

-دراسة البكري (2012)

كما أظهرت أن النساء المتزوجات العاملات يواجهن مستويات أعلى من الضغوط مقارنة بغير العاملات، بسبب التوتر الناتج عن محاولة التوفيق بين الالتزامات المهنية والواجبات الأسرية. وفي السياق نفسه، أكدت شحاتة

(2015) أن الضغوط النفسية تؤثر سلبًا على جودة الحياة لدى المرأة المتزوجة، إذ تمس الرضا الأسري والعاطفي والمهني، مما ينعكس على التوازن النفسي العام. (البكري، 2012، ص 55)

-دراسة الشمري(2014)

يُعد الضغط النفسي من أبرز العوامل التي تؤثر بشكل مباشر في جودة العلاقة الزوجية والتوازن الأسري، حيث يؤدي ارتفاع مستويات التوتر لدى المرأة المتزوجة إلى اضطراب في أساليب التواصل، وضعف في التفاعل العاطفي مع الزوج والأبناء. فقد بيّنت دراسة الشمري (2014) أن الضغط النفسي المزمن ينعكس سلبًا على قدرة المرأة على التعبير عن مشاعرها أو التفاعل الإيجابي مع الشريك، مما يؤدي إلى تصاعد الخلافات الزوجية. وتضيف الدراسة أن النساء اللاتي لا يتلقين دعمًا نفسيًا من أزواجهن يكنّ أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية، مثل القلق والغضب والكبت العاطفي. (الشمري، 2014، ص 142)

- دراسة قنديل(2017)

وفي السياق ذاته، أكدت دراسة قنديل (2017) أن الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة يرتبط بانخفاض مستوى الرضا الزوجي، خاصةً في الحالات التي تتحمل فيها المرأة العبء الأكبر من الأعباء المنزلية ورعاية الأبناء. وأشارت إلى أن هذا النوع من الضغط غالبًا ما يؤدي إلى تراجع جودة العلاقة الحميمة وتزايد المشكلات اليومية بين الزوجين. (قنديل، 2017، ص 99)

وفي السياق ذاته، أكدت دراسة قنديل (2017) أن الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة يرتبط بانخفاض مستوى الرضا الزوجي، خاصةً في الحالات التي تتحمل فيها المرأة العبء الأكبر من الأعباء المنزلية ورعاية الأبناء.

وأشارت إلى أن هذا النوع من الضغط غالبًا ما يؤدي إلى تراجع جودة العلاقة الحميمة وتزايد المشكلات اليومية بين الزوجين. (قنديل، 2017، ص 99)

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1-تعريف الضغط النفسي

2-أنواع الضغط النفسي

3-مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة

4-أعراض الضغط النفسي

5-الآثار ومظاهر المترتبة عن الضغط النفسي

6-النظريات المفسرة للضغط النفسي

خلاصة

تمهيد

يعتبر الضغط النفسي من المفاهيم الأساسية في علم النفس الحديث، حيث يمثل أحد أكثر التحديات التي تواجه الشخص في مختلف مراحل حياته. وازدادت أهمية دراسة هذه الظاهرة مع تعقد الحياة اليومية وتصادم الضغوط البيئية والاجتماعية التي تؤثر على الاتزان النفسي للفرد. فلم يعد الضغط النفسي مجرد انفعال وقتي أو حالة انفعالية طارئة، بل تحول إلى عامل أساسي في تفسير عدد كبير من الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية والاجتماعية.

1-تعريف الضغط النفسي :

ما زال مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضاً، وهناك صعوبة في تحديد تعريفه و دراسته بشكل دقيق، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم مقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، ولم يتوصل العلماء والباحثين إلى اتفاق محدد حول معنى "الضغط النفسي "

والضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد وعرفها mecanik بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تتجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه. (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 21)

ويؤكد (لازاروس Lazarus ، 1966) على وجود تداخل بين مفهوم الضغط النفسي والقلق الذي يعتبر كنتاج للضغط النفسي، إذ أن هناك علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة وهذه العلاقة متبادلة في كلتا الحالتين، ويؤكد إن الضغط النفسي نتاج لعملية تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر .

وقدم سيلبي (Sele، 1976) أعمالاً لتوضيح مفهوم الضغط النفسي، ونتيجة تجاربه حول آثار الضغوط النفسية فسيولوجياً، لاحظ إن تعرض العضوية للضغوط بشكل متكرر يظهر استجابات فسيولوجية عليها، وهي استجابة غير محددة بمصدر، مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي ويؤكد سيلبي أن الشخص القلق الذي يفقد احترام الذات أكثر عرضة للضغط النفسي من الشخصية الاستقلالية (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 23)

وقد تعددت التعريفات التي أطلقها العلماء والباحثين حول الضغط النفسي ولكنها تتمحور حول أبعاد ونماذج محددة، فمنها من يستند على أن الضغوط النفسية عبارة عن مثير «Stimulus» ومنها ما يعتبر استجابة "Response" ومنها ما يستند إلى التفاعل ما بين المثير والفرد، وهناك علماء ركزوا على نموذجين عند تعريف الضغط النفسي وهما النموذج الفسيولوجي Physiological والنموذج.

والضغط النفسي كما يعرفه (سيلبي Sele، 1983) بأنه " الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة .»

ويعرفه لازاروس (Lazarus، 1966-1984 ") بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة ، أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية. " (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 24)

ويرى لا زوراس أن التفاعل بين الفرد والبيئة يعتمد على ثلاثة مراحل للتقييم :

وهي التقييم الأولي والتقييم الثانوي، وإعادة التقييم، ففي التقييم الأولي يرى الفرد أن مواجهته للموقف الضاغط يتضمن بعض المخاطر الشخصية، حيث يتساوى التقييم الأولي مع تساؤلنا "نحن في مشكلة أم لا" والنتيجة أن الحدث قد يفسر بأنه مصدر للضغط والتهديد، أما التقييم الثانوي فإنه يجيب على التساؤل " ماذا يمكن أن نفعله من أجل هذه

المشكلة " وفي هذه النقطة يقارن الفرد بين مهاراته التكيفية وبين المتطلبات الخارجية، فإذا كانت المهارات المناسبة للمتطلبات يحدث قليل من الضغط أو قد لا يحدث على الإطلاق، أما إذا كانت المهارات أقل، فمن المحتمل أن ينتج الضغط، وفي النهاية، في عملية إعادة التقييم، يستخدم الفرد التغذية الراجعة لمدركاته الجديدة أو لنتائج جهود مواجهته السابقة لاختبار دقة كل من التقييم الأولي والثانوي .

ولذا فقد رأى لازوراس أن الضغط يزيد ليس من حوادث الحياة نفسها ولكن نتيجة تقييم أولى للحوادث من قبل الفرد نفسه، فأبي حدث ضاغط قد يفهم كموقف ضاغط من فرد وليس من جميع الأفراد، كما أن نفس الفرد قد يفسر أحداثاً متشابهة كمواقف ضاغطة في وقت ما، ولكنه لا يفسرها هكذا في أي وقت آخر.

ويعرفه البيلاوي (1988) على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التكيف، وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة. وترى السمدوني (1993) أن الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة .

ويعرف جبريل الضغط النفسي بأنه: تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد، الناتجة عن إحداث وأمر تتضمن تهديداً لإحساسه بالحياة الهائلة، وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها (جبريل، 1995، ص 1467-1468)

وعموماً لا يمكن القول أن شخصاً يعاني من ضغوط ما لم يكن هناك مصدر لهذه الضغوط، واستجابات من جانب الفرد وبدون هذين العاملين لا يكون هناك موقف ضاغطة (عوض، 2001) (أنيل وأ. عبد اللطيف، 2009 ص 25)

2-أنواع الضغط النفسي :

وتتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، وتخصص علماء النفس ويشير الخطيب (2003) إلى أن هنالك عدة أنواع منها :

1.2. ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها

2.2. ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل .

3.2. ضغوط متأخرة: وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة

4.2. ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى. (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 28)

كما أشار سيلبي (Selye ، 1976) إلى نوعين من الضغط النفسي هما :

أولا : الضغط النفسي السيئ "Bad Stress" وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم "Distress" مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز .

ثانيا : الضغط النفسي الجيد "Good Stress" وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية

وتحدث سيلبي (Selye) عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما :

ـ **أولاً : الضغط النفسي الزائد "Hyper Stress"** وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث

تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها .

ـ **ثانياً : الضغط النفسي المنخفض "Over Stress"** ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور

بالإثارة .

ويؤكد سيلبي (Sele، 1976) أن الإنسان عادة ما يعاني في حياته من نوع أو عدة أنواع من الضغوط الأربعة

المذكورة سابقاً

وقد ميز لازاروس و كوهن (Lazarus & Cohen ، 1977) بين نوعين من الضغوط :

ـ **أولاً : الضغوط الخارجية "External Environmental Stress"** والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف

المحيطة بالفرد وتمتد من الإحداث البسيطة إلى الحادة

ـ **ثانياً : الضغوط الداخلية (الشخصية) « Internal Personal Stress »** والتي تعني الإحداث التي تتكون نتيجة

التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد. (أنابيل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 29)

وتتخذ الضغوط النفسية شكلين أساسيين أشار إليهما كل من بروهان (Bruhan, 1989) حيث الضغوط الإيجابية

والتي تنتج عن زيادة العبء المصاحب للترقية في السلم الوظيفي، والضغوط السلبية التي أشار إليها

سيلبي (Selye, 1976) وهذه تنتج عن الفشل في الوظيفة أو العمل .

إن الضغوط يمكن أن تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية :

- **ضغوط العمل:** وهذه ناتجة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد.. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالباً ما يؤدي إلى سوء تكيف مهني.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً .
- **الضغوط الاقتصادية:** فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة
- **الضغوط الاجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالاً يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية
- **الضغوط الأسرية:** تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب! الأسرة أو ربة البيت (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 30)

- الضغوط الدراسية: على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية

الضغوط العاطفية بكل نواحيها النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً.. إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 31)

3-مصادر الضغط النفسي:

مصادر الضغوط فيمكن تصنيفها إلى ستة مصادر تتمثل في :
إن مسببات الضغط يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية كوظائف الأعضاء، والطبيعة الشخصية كالعقل وما يحمله من أفكار، ومسببات خارجية كالأمر الشخصية والمعيشية والظروف البيئية

أولاً: أحداث ومشكلات نفسية داخلية

الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الأخطار والأعداء لمواجهة المستقبل فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال فالخوف لدى المريض

المصاب بارتفاع ضغط الدم قد يكون قوة دافعة له لكي يحد من الصوديوم في طعامه ولكي يتذكر تعاطي أدويته بانتظام والخوف لدى المريض المصاب بالسكر يدفعه على المستوى اليومي تقريبا إلى الاهتمام بوزنه ومراقبة طعامه جيدا والانتظام في أخذ كمية الأنسولين المطلوبة. وخوف الطالب من الامتحانات يدفعه للمذاكرة مبكرا، ويدفعه لحضور المحاضرات بانتظام، وهكذا قد تصبح حياتنا كتيبة وموحشة، ويصبح نشاطنا فيها غير مجدي وممل إن خلت من بعض الانفعالات والمشاعر الطيبة كالحماس، وحب العمل، والتعاون مع الآخرين، والتقدير، والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض كما في حالات القلق والاكتئاب النفسي والإصابة بالأمراض النفسية المختلفة (أنيل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 33)

ثانيا: الظروف والمشكلات الصحية

تنشط الغدد وتتضخم الغدة الأدرينالية بشكل خاص ويزداد إطلاق الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم. وهو شيء يحدث لدينا جميعا في المواقف الانفعالية وقد أثبت "سيلي" أن استمرار تعرض حيواناته للضغوط الصحية (بما في ذلك تعريضها لبرودة شديدة أو لدرجات عالية من الحرارة أو بحقنها بفيروسات يفقدها القدرة على المقاومة طويلا. فالمرض يمثل بالنسبة لها في البداية مشقة تتطلب منها مزيدا من حشد الطاقة تمر عليها ثانيا فترة موأمة واعتياد كمحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها ولكن ذلك قد يستمر لفترة تشعر الحيوانات بعدها بالإجهاد والإرهاق ثم أخيرا تنفق وتموت .

كذلك تبين أيضا أن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد فبدائية ظهور وتطور الأمراض النفسية تجئ إثر التعرض للتغيرات الحياتية كالفشل الدراسي أو وفاة أحد الأقارب أو توقع الانفصال عن الأسرة أو تغير الدخل المفاجئ نتيجة للفصل عن العمل وينطبق هذا على الأمراض النفسية الخفيفة كالقلق والاكتئاب النفسي والأمراض العقلية الشديدة كالانتحار والفصام .

وهكذا تتبين من الأدلة السابقة أن المرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط مما يفسر تزايد نسبة تعرضنا للأمراض الخفيفة أو الشديدة في أوقات الأزمات أو أثناء الامتحانات أو السفر أو تزايد الأعباء التي تتطلب مزيدا من العمل الإضافي والتركيز الشديد .

ثالثا: الظروف والمشكلات الاجتماعية وأحداث الحياة اليومية

تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى ومن ثم توجهنا عموما للصحة والكفاح، والرضا وقد بينت حديثا دراسات هارفارد التي قام بها "مكلاند" McClelland وزملاؤه أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا للصحة. وللتحقق من هذه الفكرة درس "مكلاند" وزملاؤه دورا ما يسمى بالدافع للانتماء أي الرغبة في تكوين أسرة وعلاقات اجتماعية والتواجد مع الأصدقاء والالتقاء مع الآخرين والتزاور معهم بانتظام وتشير نتائجهم على وجه العموم إلى أن الدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحيلة مع جماعة وتقبل الآخرين لنا جميعها أكثر ارتباطا بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي معا . (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 34)

ولكن قد تكون السيطرة هنا الدافع بدرجة قوية سلبية وكمثال على التأثير المرضي لهذا الدافع الدراسات التي أجريت على مرض السكر (أي المعتمد على الأنسولين) فقد سجل مرضى السكر بالمقارنة بغير المرضى به درجات عالية

على دوافع الانتماء معنى هذا أن وجود حاجة قوية لدى هذه الفئة من المرضى للانتماء والمجاملات الاجتماعية والتزاور وهي من الخصائص المرتبطة بهذا الدافع) تضعهم في مأزق إضافي يساعد على إعاقة العلاج فهم نتيجة لهذه العلاقات الاجتماعية وتحت تأثير الضغوط الاجتماعية التي يتعرضون لها أكثر من الآخرين (بسبب ميولهم ودوافعهم للانتماء يضطرون في أحيان كثيرة إلى تناول الأطعمة بكميات لأكثر وإلى التخلي عن الروتين الصارم الذي يتطلبه علاج هذا المرض من حيث النظام الغذائي ومن الطبيعي أن يؤدي ذلك إلى العجز عن ضبط نسبة السكر في الدم ومن ثم خلق شروط غير صحية تساعد على استفحال المرض .

رابعاً: ظروف وضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي

والضغوط في جانبها الأكاديمي والدراسي تعوق التعلم الكفاء ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الأكاديمي والعجز عن الإنجاز وكراهية الدراسة وما يصحب ذلك من إحباط نفسي واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر .

وعادة ما لا ننتبه لتأثير الضغوط على سلوكنا فنتركها ونتجاهل تأثيرها لكن عندما تظهر نتائجها في شكل الإصابة بالأمراض والدخول في حماقات اجتماعية وعندما نجدها قد التهمت صحتنا وعلاقتنا ومتعنا الشخصية ومقدرتنا على بذل الطاقة للنجاح والتفوق عندئذ قد نذهب لأهل الخبرة والتخصص لتطلب منهم النصيحة والعلاج ولأن ذلك يحدث في فترات متأخرة فقد يتعذر القيام بعلاج نتائجها المأساوية على حياتنا ومن هنا تأتي أهمية الانتباه المبكر للضغوط قبل تحولها المصدر إضافي من مصادر الضغط والتوتر ولهذا نجد علماء النفس والأطباء والمهنيين المهتمين بالصحة النفسية والعقلية للفرد يؤيدون دائماً أن الضغوط النفسية والاجتماعية لا يمكن علاجها بالطرق التقليدية التي نستخدمها في مجال الأمراض النفسية بل من الأفضل التنبيه لها للوقاية من أخطارها ونتائجها السلبية على سلوكنا وحياتنا (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 35)

خامسا: التطورات التكنولوجية والإعلامية ومتطلبات العولمة

إذ تعتبر وسائل الإعلام وما تتضمنه من مدخلات حسية وسمعية وبصرية وما يتوفر من مستلزمات تكنولوجيا حديثة بأجهزتها ومعدات مثل الحاسوب والفيديو والتلفزيون المبرمج وشبكة المعلومات الانترنت، والتدفق الثقافي المفتوح كلها أصبحت مصادر ضغط نفسي للفرد سواء من يستخدمها أو من يجهل استخدامها

ويشير ستيلي (Suttely, 1981) إلى أن الضغط النفسي ينشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة، وذلك عندما يفسر الفرد المثيرات كحاجات ملحة بالنسبة له والتي تتجاوز المصادر المتوفرة مثل المطالب الاجتماعية (Social Demand) والثقافية والفسولوجية (Psychological Demand) والنفسية (Physiological Demand) (Cultural Demand) مما يشكل عبئا ثقيلا ولها دلالات كمصادر أساسية الضغوط نفسية إيجابية أو سلبية

ويؤكد جرينبج (Grennberg, 1984) أن الضغوط النفسية رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وانفعالي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث والمواقف والمثيرات الضاغطة المتباينة .

وقد صنف الباحثون الضغوط النفسية إلى ثلاثة جوانب ، الفردي والاجتماعي والوظيفي ، فالجانب الفردي قد يكون وزنه أكثر من المعالجة لحالات الضغط النفسي وكذلك الاستعداد الشخصي للاستجابة لمصادر الضغط النفسي بشكل عام، بينما ضغط العمل يكون أكثر وزنا عند دراسة الضغط من خلال بيئة العمل، أما الجانب الاجتماعي فيتمثل في المواقف الاجتماعية المثيرة للضغط، مثل نظرة المجتمع للعمل الذي يقوم به الفرد، وقد أجرى ابد جارتون (1977 Edgarton) دراسة بينت أن النقد ونوعية الدعم الاجتماعي وتوقعات المجتمع أسباب ضغط للمعلم وما ينجم عنه من توترات ومعاناة .

وقد أوضح ميلر (1979 Miller) مصدرين للضغط هما :

- **الضغط الداخلي:** وهي تابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة مثال ذلك افتراضات معلم بضرورة معرفته لكل الإجابات ونماذج السلوك المثالي في كل وقت، وهذه افتراضات غير واقعية ويجب أن يعرف المعلم التربوي انه إنسان ليس كاملا، فهو يشعر ويقابله حاجات متعددة ومشاكله اليومية كثيرة ومحاولة أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي حتما إلى الضغط (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 36)
- **الضغط الخارجي:** المواقف المسببة للضغط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوطا عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع .

كما حدد مجبرايد (Mcbride, 1983) الضغوط في مجموعتين البيئية والشخصية .

كذلك تعتبر البطالة وارتفاع معدل الطلاق والجريمة والتقاعد المبكر والتغير في الأنشطة والعادات الشخصية والموت جميعها مصادر تسبب الضغوط النفسية. وتعتبر وسائل الإعلام وما تتضمنه من مدخلات حسية وسمعية وبصرية وما يتوفر من تكنولوجيا حديثة بأجهزتها ومعدات مثل الحاسوب والفيديو والتلفزيون المبرمج وشبكة المعلومات، والتدفق الثقافي المستمر كلها أصبحت مصادر ضغط نفسي للفرد سواء من يستخدمها أو من يجهل استخدامها .

سادسا: أنماط الشخصية personality types

يبدو منطقيا أن شخصيتنا ستؤثر - إذا لم تحدد - الكيفية التي نستجيب فيها بشكل كامن للأحداث الضاغطة والناس ولا تواجه معظم الأدلة عن تأثيرات لشخصيه في الضغط هذه الاعتقاد وأكثر من ذلك فان المنظرين يؤكدون الأهمية النسبية للشخصية أو كيف تؤثر في الضغط النفسي في حياتنا وهناك كم جوهري من الأدب حول أنماط الشخصية

الميل إلى الضغط مقابل الشخصية المقاومة للضغط النفسي وثبتت البحوث أن بعض منا يكون أكثر ميلاً أو مقاومة للضغوط النفسية بسبب شخصياتنا وفي الواقع فإن الشخصيات يمكن أن تصنف إلى مجموعات والتي تكون أكثر ميلاً أو أقل للضغط النفسي . (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 37)

4-أعراض الضغط النفسي

عندما يفشل الفرد في التحكم في الضغوط فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب، فيؤدي ذلك إلى تزايد ضربات القلب، ويتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية، فتتسع حدقة العين، ويفرز الأدرنالين والدهون في الدم، ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر. وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتتهكه .

ويمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية بالتصنيف الذي وضعه BRAHAM1994 وهو كالتالي :

4-1-الأعراض الجسدية

- التعرق المفرط .
- التوتر العالي .
- الصداع بأنواعه نصفي دوري توتري .
- ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف .
- عدم الانتظام في النوم الأرق، النوم المفرط، الاستيقاظ المبكر على غير العادة
- اصطكاك الأسنان .

-الإمساك .

-آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي منه .

-الإسهال وأوجاع البطن .

-التهاب الجلد .

-عسر الهضم .

-القرحة .

-التغير في الشهية .

-التعب أو فقدان الطاقة .

-زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية

4-2-الأعراض الانفعالية

-سرعة الانفعال .

-تقلب في المزاج .

-العصبية .

-سرعة الغضب .

-العدوانية واللجوء إلى العنف .

-الشعور بالاحتراق النفسي .

-الاكتئاب .

-سرعة البكاء .

4-3-الأعراض الذهنية

-النسيان .

-الصعوبة في التركيز .

-الصعوبة في اتخاذ القرارات .

-الاضطراب في التفكير .

-الصعوبة في استرجاع الأحداث .

-استحواذ فكرة واحدة على الفرد .

-انخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال والأشغال .

-إنجاز المهام بتحفظ .

-تزايد عدد الأخطاء .

-إصدار أحكام غير صائبة .

4-4- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية

-عدم الثقة غير المبررة في الآخرين .

-لوم الآخرين .

-نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة .

-مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين .

-تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.

-مع الآخرين بشكل آلي غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع الآخرين (بغجة، 2006، ص 71)

5-آثار ومظاهر الضغوط النفسية

عادة ما تترك الضغوط النفسية آثارا سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وترتبط الضغوط النفسية

بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دورا هاما وكبيرا في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي

(Burnout) والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية، وتصنف آثار الضغوط النفسية إلى ما يلي :

أولا: الآثار الجسمية (Physiological Effect) وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات

الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والإنهاك الجسدي والربو والصداع والحساسية الجلدية

ثانيا: الآثار النفسية (Physiological Effect) وتشمل التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل

والاكتئاب والأرق والقلق وانخفاض تقدير الذات (1986,Taylor)

ثالثاً: الآثار الاجتماعية (Social Effect) وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على

قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة .

رابعاً: الآثار السلوكية (Behavior Effect) وتشمل ما أشار إليه لازاروس (1966 Lazarus)

كالارتجاج وزيادة التقلصات العضلية واللثمة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه والأقدام والأحجام، وكذلك اضطراب عادات النوم ونقص الميل والحماس والشك في الزملاء كما أشار إليها الفرماوي (1991). وتشير صفاء الأعرس، (1961) إلى أن مارينا (Marina) أوردت مجموعة من الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية وتتمثل في حالات الغضب وعدم القدرة على التركيز وارتفاع ضغط الدم والنظرة السوداوية للحياة .(أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص52)

خامساً: الآثار المعرفية (Cognitive Effect) وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة

وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط.

ويرى أندرسون (1978,Anderson) أن الشد الفسيولوجي والكرب العاطفي وسيطرة انفعالات كالقلق والخوف والهلع والغضب والكراهية والرفض والاكتئاب والضجر وعدم الكفاءة والشعور بالذنب والوسواس والأفعال القهرية والاستجابات الهستيرية من الآثار المترتبة على الضغوط النفسية

ومن الآثار المترتبة على الضغوط النفسية أمراض القلب واضطرابات المعدة وهذا ما أكده كل من كوبر ومارشال

(1983,Coopr & Marshal)وماسلاش (1981, Maslash) ويسكوف (1980 Weiskopf) وجميعهم أشاروا

إلى أن الضغوط تؤدي إلى التلف الجسمي .

ويشير طلع منصور وفيولا البيلاوي (1981) إلى أن الآثار السلبية للضغط النفسي تتمثل في حالة الاحتراق النفسي والتوتر الشديد والشعور بالضيق والمشاعر غير السارة واللامبالاة وعدم الاكتراث وقلة الدافعية للإنجاز في العمل، ويؤدي التعرض المستمر والمتكرر للضغوط إلى آثار سلبية تجعل الفرد عاجز عن اتخاذ القرارات والتفاعل مع الآخرين وظهور اضطرابات سيكوسوماتية واختلال وظيفي "Des functioning" مما يؤدي إلى اعتلال الصحة النفسية، وهذا يؤدي إلى الإنهاك والاحتراق النفسي (Burnout) والذي يتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار والقيام بالواجبات بصورة آلية تقتصر على الاندماج الوجداني . (أ.نائل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 53)

ويؤكد كيسر وبولزنسكي Polesynsky ، Koiser ، 1982 إلى أن السلوك الانسحابي والعنصرية وانخفاض الابتكارية لدى المعلم وقدرته على إدارة الفصل، وانخفاض قدرته على استخدام الفنيات التربوية في التدريس وضعف مستوى الأداء، جميعها آثار ناتجة عن التعرض للضغوط النفسية. ويؤكد هاريس Harris ، 1 ، 1985 على أن الضغوط تؤثر على طلاب الصف فتؤدي إلى اضطراب الطلبة وتكوين اتجاهات سلبية اتجاه المدرسة واختلال نظام الطلاب وعدم الراحة والتعب المستمر .

وكذلك تؤدي الضغوط إلى عدم اهتمام المعلم بالعمل وانخفاض قدرته على مواجهة التحديات (Prick, 1988) والشعور بالإحباط والإنهاك النفسي Maslash ، 1980 (أ.نائل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 54)

ومن الآثار المترتبة على الضغوط النفسية أعراض الاكتئاب والشعور بالتهديد وفقدان الأمن والغضب الزائد والانسحاب من المواقف وفقدان الشهية والحساسية والقلق والاهتمام بالنفس والإنهاك الجسمي وارتفاع ضغط الدم وتشير الدراسات إلى ما يلي :

- ✓ يوجد ضغط ايجابي ويحتاجه كل فرد لتحقيق قدر كبير من النجاح في حياته ويعتبر حافظا لمواجهة التحديات اليومية، ويقود الفرد إلى العمل وتحسين أدائه وتقديم أفضل ما لديه وكمثال على ذلك يعزو المؤلف نجاح كل الريا ضيين في المسابقات الرياضية إلى الضغوط التي سماها ايجابية
 - ✓ إن أسوأ الضغوط التي يتعرض لها الإنسان وأكثرها ارتباطا بالتوتر والاضطراب النفسي هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل الفاقد للمساندة الوجدانية وللصلات والدعم الاجتماعي والمؤازرة .
 - ✓ هناك علاقة وطيدة بين الضغط وجهاز الكمبيوتر حيث تشير الدراسات إلى أن العاملين في مجال الكمبيوتر يتعرضون إلى إجهاد بصري يمثل نصف مجموع الحالات المرضية بينهم .
- وجميع الدراسات والبحوث تكاد تجزم على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في الآتي:
- اضطراب إدراك الفرد .
 - عدم وضوح إدراك الفرد .
 - عدم وضوح مفهوم الذات .
 - ضعف الذاكرة والتشتت .
 - المتعرض للضغوط يصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، المرض، الخوف، الحزن، الاكتئاب، الشعور بالخل والغيرة، اضطراب النمو، عجم الثقة في النفس، الخ ...
 - يغمس المتعرض للضغوط في سلوكيات عدوانية تخريبية .
 - تأثيرها على القرارات: تفقد الأفراد قدرتهم على اتخاذ وصنع قراراتهم .

-تأثيرها على الانفعالات والعواطف: ينغمس المتعرض للضغوط في سلوكيات عدوانية تخريبية .

-تأثيرها على القرارات: تفقد الأفراد قدرتهم على اتخاذ وصنع قراراتهم .

-تأثيرها على العائلات: التفكك الأسري، ارتفاع معدلات الطلاق عدم تحقيق توازن بين متطلبات الأسرة والعمل

والأصدقاء. (أ.نايل وأ.عبد اللطيف، 2009، ص 55)

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها :

أولاً: نظرية التحليل النفسي

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

وطبقاً للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعدداً. فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط

يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور. وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة يرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقاً ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها. كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالباً من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد .

ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتيه مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي .

(د. فاطمة، 2013 ص 18)

ثانياً: النظرية السلوكية

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة. ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هو

فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معاً ما يعانيه الفرد من اضطرابات .

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل. كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعله ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث. ويرون أيضاً أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك .(د. فاطمة، 2013، ص 19)

ثالثاً: نظرية هانز سيللي

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة العامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي :

-مرحلة التنبيه .

-مرحلة المقاومة .

-مرحلة الإجهاد . (د. فاطمة، 2013، ص 20)

رابعاً: نظرية سبيلبرجر

يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومان مختلفين. فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب (د. فاطمة، 2013، ص 20)

خامساً: نظرية موراي

تمثل نظرية موراي نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والالتزان والسيطرة والعدوان. ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين :

- **ضغوط ألفا:** وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد .

- **ضغوط بيتا:** وهي الضغوط كما يدركها الشخص .

ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى العدوان، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى تحقيق الآخرين عندما يشعر بأنه مهان أو مظلوم. ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء

انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق. (د. فاطمة، 2013، ص 21)

سادساً: نظرية التوافق بين الفرد والبيئة

تربط هذه النظرية بين إدراك الفرد لأحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي فمقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يواجهه الفرد ومقدار إمكانياته للتكيف.

(د. فاطمة، 2013، ص 21)

خلاصة :

تُعتبر الضغوط النفسية ظاهرة موجودة منذ الأزل وحتى يومنا هذا، حيث تفرض على الأفراد تحديات تتطلب منهم إما التعامل معها بطرق وأساليب تكيفية، أو مواجهتها والتصدي لها، أو الاستسلام مما يؤدي إلى الفشل والإحباط. يعتمد ذلك بشكل كبير على البنية النفسية والعقلية لكل فرد وشخصيته. فالتكيف مع الضغوط النفسية والأزمات المحيطة يتطلب وجود قواعد نفسية وصحية، مما يبرز الفروق في المهارات الفكرية والاجتماعية والعاطفية بين الأفراد، ويظهر قدرتهم على الانسجام بفاعلية لحل المشكلات والضغوط الحالية.

الفصل الثالث: الأسرة ودور المرأة فيها

تمهيد

1/ تعريف الأسرة

2/ أهمية الأسرة

3/ دور المرأة في الأسرة

4/ تطور دور المرأة في العصور

5/ التحديات التي تواجه المرأة المتزوجة في أداء

أدوارها

خلاصة

تمهيد:

فهم بنية الأسرة لا يمكن أن يكتمل دون الإلمام بدور المرأة المتزوجة، كعنصر أساسي في بناء الحياة العائلية وتنظيمها. فقد كانت المرأة، عبر التاريخ، دعامة الاستقرار العائلي، من خلال أدوارها المتعددة التي تشمل الإنجاب، والرعاية، والتعليم، والعاطفة، إلى جانب دورها الاقتصادي المتزايد في ظل التغيرات الاجتماعية المعاصرة، غير أن هذه الأدوار لم تعد محصورة في إطار ثابت، بل شهدت تحولات عميقة بفعل التغيرات الثقافية والانفتاح على نماذج اجتماعية واقتصادية جديدة، بالإضافة إلى تطور مكانة المرأة في المجتمع. وقد أدى هذا إلى نوع من التداخل أو الازدواج في الأدوار، مما جعل المرأة المتزوجة تواجه تحديات وضغوطاً نفسية متزايدة، خاصة عندما يُطلب منها التوفيق بين العمل خارج المنزل والاهتمام بالأسرة داخله .

1-تعريف الأسرة :

وتعرف الأسرة لغة على أنها عشيرة الرجل ورهطه الأقربون، وهي مشتقة من الأسر أي القيد الذي يقيد به الرجل، ويتقوى بها، حيث تعد الأسرة الدرع الحصين .

تعد الأسرة نظام اجتماعي أساسي لبقاء المجتمع، وتشكل نسقا من الأدوار الاجتماعية المتصلة والمعايير المنظمة للعلاقات بين الزوجين مع تنشئة الأطفال وبناء العلاقات القربانية، وتعتبر الأسرة شكل مصغر للمجتمع، حيث تقوم بتوسيع معاييرها وقيمها وتوقعاتها للأفراد الذين يعيشون فيها، وتقوم بتوسيع وتعديل القواعد والإجراءات لتنظيم سلوك أفرادها وفقا لتلك المعايير للإبقاء على النظام ذاته .(اسلام، 2024، ص 146)

وتعد الأسرة أساس المجتمع وقلبه النابض، فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع وعاش أفرادها حياة كريمة منتجة وفاعلة، ولذلك يقع عليها العبء الأكبر في تربية الإنسان، تربية متكاملة في أخلاقه وجسمه، وسلوكه، وروحه،

وضميره (اسلام، 2024، ص 147)

2- أهمية الأسرة :

تعتبر الأسرة أهم وأخطر بيئة في صياغة الإنسان، وتكوينه النفسي والسلوكي، الذي سترك آثاره في مجتمعه الذي يعيش فيه، وعلماء الاجتماع على تباين مذاهبهم يجمعون على أن الأسرة عماد المجتمع وأنها إذا قامت على أسس قوية سليمة استقرت أحوال المجتمع وتوطدت أركانه، وإذا وهنت قواعد الأسرة، ولم يتحقق لها أسباب القوة على اختلافها اضطربت حياة المجتمع واختل توازنه.

إن الأسرة هي الخلايا الأولى التي يتألف منها جسم المجتمع وبصلاحها يصلح هذا الجسم، وبفسادها يدب إليها السقم والانحلال. (مركزنون، 1424، ص 9)

3- دور المرأة في الأسرة :

1.3 مفهوم الدور: مصدر دار، دور الشيء: جعله على شكل دائرة دور الكعكة (عذراء، 2020، ص597)

التعريف اللغوي للمرأة :

الْمَرْأَةُ مِنَ الْمَرْءِ، ومَرَأً: فاعل من مَرَّوْ، وكلُّ أَدْمَاءَ مِنْ آدَمَ .

اصطلاحاً: هي أنثى الإنسان البالغة، وعادة ما تكون كلمة " امرأة مخصصة للأنثى البالغة، بينما تطلق كلمة "فتاه "

أو " بنت " إلى الإناث الأطفال وغير البالغات المطهري. (عذراء، 2020، ص597)

2.3 دور المرأة في الأسرة

يُعد دور المرأة في الأسرة من المواضيع المحورية التي تحتل مكانة بالغة الأهمية في الدراسات الاجتماعية والنفسية، نظرًا لتعدد أبعاد هذا الدور وتشابكه مع مختلف مجالات الحياة. فالمرأة ليست مجرد عضو في الأسرة، بل هي ركيزة أساسية في بنائها واستقرارها، وتمارس أدوارًا متداخلة تتنوع بين الشخصي، الأسري، والمهني.

• **الدور الشخصي:** يُشير إلى كل ما يتعلق بالمرأة كفرد مستقل داخل الأسرة، له مشاعره، واحتياجاته،

وطموحاته، ومسؤولياته الذاتية. ويُعد هذا الدور الأساس الذي تبني عليه المرأة توازنها الداخلي وقدرتها على

أداء الأدوار الأخرى (الأسري، المهني، الاجتماعي).

ويشمل هذا الدور التعرف على حاجاتها واشباعها لضمان ارتقائها وتمتعها بالصحة النفسية، فالتوازن الشخصية

والسلامة النفسية يتطلبان فهما صحيحا وتقديرا سليما للدوافع الانسان وحاجاته فالمرأة ليست فقط أمًا أو زوجة، بل

هي شخص له تطلعات وطموحات وأفكار وقيم خاصة (جاجان ورشيد، 2013، ص 35)

-**تحقيق الذات:** يشمل السعي المستمر للتعلم واكتساب المعرفة، وتطوير المهارات الشخصية والمهنية، مما يعزز من

ثقتها بنفسها وقدرتها على مواجهة تحديات الحياة.

-**العناية بالنفس:** تتضمن المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية من خلال التغذية السليمة، ممارسة الرياضة،

الاهتمام بالراحة النفسية، والتعامل مع الضغوط بطريقة إيجابية.

الوعي بالحقوق والواجبات: إدراك المرأة لحقوقها وواجباتها داخل الأسرة والمجتمع، مما يعزز من مكانتها ويجعلها

شريكة فاعلاً في صنع القرارات وتحقيق العدالة والاحترام المتبادل.

-الاستقلال النفسي واتخاذ القرار: القدرة على الاعتماد على النفس في التفكير واتخاذ القرارات المناسبة، سواء في

الشؤون الشخصية أو الأسرية، مما يعزز من دورها القيادي ويمنحها القوة في مواجهة التحديات.

• الدور الأسري :

لا يمكن بأي حال من الأحوال إغفال الدور الرئيسي الذي تلعبه المرأة في تكوين هذه الأسرة. فالمرأة ليست فقط مسؤولة عن إنجاب الأطفال وتنشئتهم، بل يتجاوز دورها الحيوي هذا إلى فهم أعمق لوظيفتها الوجودية التي وُجدت من أجلها في الحياة الدنيا، وهي الاستخلاف في الأرض.

تحقيق هذا الاستخلاف يتطلب من المرأة، وبالأخص الأم، أن تستثمر مشاعر الأمومة الفطرية التي لا يمكن تعويضها بأي بدائل مثل الخادمة أو دور الحضانة، في إعداد جيل المستقبل. فالأم هي التي توفر الرعاية الطبيعية اللازمة من مأكّل وملبس ونظافة، ثم تتولى مسؤولية التربية والتنشئة الاجتماعية والدينية. من خلال هذه التربية، تنقل الأم مبادئ وقيم وتعاليم الإسلام إلى أبنائها، عبر التدريب اليومي على الأخلاق الإسلامية والتنشئة السليمة. وللمرأة دور أكبر في بناء القاعدة النفسية للأسرة والرجل، كما عبر عنه القرآن الكريم حين وصف الرجل بأنه "يسكن إلى الزوجة ويستقر بالعيش معها". فالزوجة هي مركز الاستقطاب، والإطار الذي يوفر الاستقرار والود والمحبة، وهي التي تمنح الزوج السكن والراحة والاستئناس والرحمة والبركة والوقار. وقد اختار القرآن هذه الكلمة (السكن) لتجمع معاني عديدة تعكس عمق هذا الدور.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الحالة النفسية والعصبية للإنسان تؤثر بشكل مباشر على نشاطه في الحياة، سواء في العمل أو الإنتاج أو المشاركة الاجتماعية والسياسية. لذلك، فإن طبيعة العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة تؤثر على مستوى الإنتاج والتنمية، عبر انعكاس تأثيرها النفسي والعصبي على طاقة الإنسان وعلاقاته اليومية.

ولا يقتصر دور الأم على الأسرة فقط، بل تمتد مساهمتها إلى تطوير المجتمع فكرياً ومادياً وأخلاقياً من خلال تربية الأبناء وتوجيههم. فالطفل الذي ينشأ في بيئة خالية من القلق والتوتر والمشاكل العائلية يكون شخصية سوية إيجابية في علاقاته وتعاملاته، ويكون قادراً على العطاء الاجتماعي. أما الطفل الذي ينشأ في بيئة عائلية مليئة بالمشاكل والنزاعات، فقد ينشأ مشاكساً وعدوانياً في سلوكه وعلاقاته. (خديجة، 2018 ص 134)

• الدور المهني :

عمل المرأة خارج المنزل وحصولها على دخل مالي مكنها من اكتساب دور جديد كمساعدة للأسرة، وهو دور كان لفترة طويلة حكراً على الرجل. ومع ذلك، لا يزال هذا الدور يواجه العديد من الصعوبات والعراقيل التي تؤثر سلباً على المرأة العاملة، وذلك بسبب القيم والتقاليد الاجتماعية التي تقيد حرية المرأة وتحد من مشاركتها الفعالة في سوق العمل.

"كما أن حاجات الأسرة الجديدة يسبب زيادة الأعباء الاقتصادية للأسرة مما دفع بالمرأة للمساهمة في الإنفاق على الأسرة، فرغم أن عمل المرأة خارج البيت يساعد الأسرة على تحسين أوضاعها الاقتصادية والاجتماعية وذلك من خلال مساعدة نفسها على تحصيل موارد العيش الرقي، إلا أنه يترك آثاراً سلبية على عملية التنشئة الاجتماعية للأطفال وعلى العلاقات الزوجية" (حسين، 2004، ص 78)

فإن انخراط المرأة في العمل خارج المنزل قد يترك آثاراً سلبية على تنشئة الأطفال والعلاقات الزوجية، وذلك بسبب قلة الوقت المخصص للرعاية الأسرية والتربية المباشرة. كما يشكل التوازن بين المسؤوليات المهنية والأسرية تحدياً يؤثر أحياناً على جودة العلاقة بين الزوجين، مما يستدعي البحث عن حلول تضمن استقرار الأسرة وسعادتها.

من الناحية القانونية والاجتماعية، تبقى النفقة الأساسية من مسؤولية الزوج، بينما تُعتبر مساهمة المرأة في الإنفاق دعماً إضافياً يعكس روح التعاون والتكافل داخل الأسرة. وتشير الدراسات إلى أن مشاركة المرأة المالية تعزز من العلاقات الأسرية، حيث تزداد المودة والتعاون بين الزوجة وأفراد أسرة الزوج مع زيادة مساهمتها في الإنفاق. لذا، تعد مساهمة المرأة في الإنفاق عاملاً مهماً في تحسين الوضع الاقتصادي للأسرة، لكنها تحتاج إلى دعم مجتمعي وأسري لتحقيق توازن صحي بين الأدوار المختلفة، بما يحافظ على استقرار الأسرة ويعزز تنشئة الأجيال القادمة بشكل سليم.

4-تطور دور المرأة عبر العصور

إذا أردنا معرفة المكانة العظيمة للمرأة في الإسلام، علينا أن نرجع إلى أوضاع المرأة ومكانتها عبر التاريخ، ومقارنة ما كانت عليه أوضاع المرأة قديماً، وما طرأ عليها وعلى حقوقها وقيمها من تغييرات إيجابية في العصر الإسلامي . لقد كانت المرأة في العصر اليوناني محصنة وعفيفة، تقيم داخل المنزل، وفي المنزل كل ما تحتاج إليه، وكانت محرومة من الثقافة، ومن حضور المجالس العلمية. وكانت نظرة المجتمع إليها نظرة احتقار وبؤس لأنها تعتبر رجساً من الشيطان (مصطفى السباعي، 1984، ص 13)

وكانت المرأة تُشتري وتباع في الأسواق، ليس لها حقوق مدنية، ومسلوبة الحرية ولا حق لها بالميراث، وتبقى خاضعة طوال حياتها لسلطة الرجل، وهو الذي يستطيع أن يفرض عليها أي رجل لتتزوج، وللرجل الحق في فسخ الزواج في أي وقت وليس للمرأة أي حق في الطلاق إلا في حالات استثنائية مثل المرض والعقم والعجز. وفي إسبارطة أعطيت المرأة بعض الحقوق في الميراث، وفي المهر (الدوطة)، وكان ذلك بسبب وضع المدينة الحربي حيث كان الرجال ينشغلون بالحرب، ويتركون التصرف في حال غيبتهم للنساء. وكان الفيلسوف اليوناني أرسطو يعيب على أهل

إسبارطة هذه الحرية أو هذه الحقوق البسيطة التي أعطيت للمرأة وعندما تطورت اليونان وتم اختلاط النساء بالرجال شاع الزنا والدعارة والشذوذ الجنسي حتى أصبحت دور الدعارة نفسها في مراكز للسياسة وللأدب (مصطفى السباعي، 1984، ص14)، واعترفت ديانة اليونان بالعلاقة الأئمة بين الرجل والمرأة. (فيصل، 2010، ص 26)

أما في الحضارة الرومانية فقد كانت المرأة مستقرة تماماً، فقد كان المولود يوضع عند قدمي والده بعد ولادته مباشرة، فإن أخذه اعترف به وضمه إلى أسرته، وإن لم يأخذه وتركه فلا يعترف به ولا يضمه إلى أسرته حتى يموت جوعاً وعطشاً. وكان الآباء يأخذون المواليد الذكور ويتركون الإناث حتى تموت بسبب الحر والبرد والجوع والعطش.... ويمكن للأب أن يدخل في أسرته من يشاء من الناس الغريباء، أو يخرج منها من يشاء، كما يحق له بيع أولاده، وكانت له سلطة على زوجته وزوجات الآخرين من أسرته؛ وهذه السلطة تشمل البيع، والنفي، والتعذيب والقتل. ولم يكن للبنات حق التملك..... حتى جاء عهد الحاكم جوستيان (565) م حين تم إصدار بعض القوانين مثل القانون الذي ينص على أن ما تكسبه الأنثى من عملها، أو عن طريق شخص آخر غير رب أسرته يعتبر ملكاً لها، وإذا مات رب الأسرة فإن الابن الذكر يأتي بعده إذا كان بالغاً. أما الفتاة أو المرأة فإنه يوضع وصي عليها ما دامت هي على قيد الحياة، ويمكن للفتاة أن تباع نفسها لولي آخر للخلاص من ولاية الوصي الشرعي، وإذا تزوجت الفتاة أبرم الزوج معها عقداً يسمى (اتفاق سيادة أي سيادة الزوج عليها، حيث تنتقل السلطة من رب الأسرة أو الوصي إلى الزوج وكانت قوانين الألواح الاثني عشر في روما تعتبر أن الأهلية القانونية مفقودة، أو غير جائزة في حالات مثل: الرقيق الأجانب في العقود الوطنية، الفتاة، أو المرأة، أو الزوجات الخاضعات لرئيس الأسرة. معروف الدواليبي، المدخل إلى تاريخ الحقوق الرومانية

أما المرأة في شريعة حمورابي فكانت تحسب في عداد الماشية المملوكة للأسرة. (فيصل، 2010، ص 26)

أما في الحضارة الهندية، فكانت المرأة حسب شريعة (مانو) الهندية ليس لها الحق في الاستقلال عن الرجل، وهي قاصرة طوال حياتها، وليس لها الحق في الحياة بعد موت زوجها، ويجب أن تموت يوم موت زوجها، وأن تحرق معه وهي حية واستمرت هذه العادة حتى القرن السابع عشر حيث الغيت هذه العادة من قبل رجال الدين. وكانت المرأة تقدم قرباناً للآلهة، وجاء في شريعة الديانة الهندوسية بأن الصبر، والريح، والموت، والسم، والأفاعي والجحيم أو النار والجنون ليست كلها أسوأ من المرأة .

وعند الصينيين نجد بأن المثل الصيني يقول (أنصت إلى زوجتك ولا تصدقها). وكان الصينيون يستخدمون ما يسمى بحزام العفة لدى الزوجات وذلك عند غياب الأزواج، بسبب عدم الثقة بالمرأة، وخشية من الخيانة الزوجية للزوجات . أما عند اليهود فتعتبر المرأة من مرتبة الخدم، ولأب الحق في بيعها قاصرة، ولا تراث إلا إذا لم يكن للأب ذرية من الذكور، والأنثى تحرم من الميراث لوجود أخ ذكر في أسرتها مما يجعل على أخيها واجب النفقة والمهر عند الزواج، فإن آل إليها الإرث لعدم وجود أخ ذكر لا يجوز لها أن تتزوج من سبط آخر واليهود عامة يعتبرون المرأة لعنة لأنها أغوت سيدنا آدم. وقد جاء في التوراة المرأة أمر من الموت، والفرد الصالح أمام الله ينجو منها، رجلاً واحداً بين ألف وجدت. (فيصل، 2010، ص 27)

أما عند المسيحيين فقد كانوا يعتقدون بأن ما عرفوه من فواحش وانحلال أخلاقي، في المجتمع الروماني هو بسبب المرأة، وقرر المسيحيون الأوائل بأن الزواج هو شيء دنس وقذر يجب الابتعاد عنه، وأن الفرد الأعزب عند الله أفضل من الفرد المتزوج (رهبة)، والمرأة هي باب الشيطان، وجمال المرأة هو سلاح إبليس للفتنة والإغراء. يقول القديس تيرتوليان: "إن المرأة مدخل الشيطان إلى نفس الإنسان، ناقضة لنواميس الله". وقال القديس سوستام: "إن المرأة شر لا بد منه، وآفة مرغوب فيها، وهي خطر على الأسرة والبيت... وفي عام (586) م عقد الفرنسيون مؤتمراً للبحث حول المرأة، وتقرر من خلال هذا المؤتمر بأن المرأة إنسانة خلقت لخدمة الرجل فحسب وعندما قامت الثورة الفرنسية

في نهاية القرن الثاني عشر وأعلن عن تحرير الإنسان من العبودية والمهانة فإن ذلك لم يشمل المرأة، ونص القانون الفرنسي على أن المرأة ليست أهلاً للتعاقد، وجاء في النص إن القاصرين هم الصبي والمجنون والمرأة واستمر ذلك حتى عام (1938) م حيث تم تعديل ذلك لمصلحة المرأة. كما إن القانون الإنكليزي حتى عام (1805م كان يبيع للرجل أن يبيع زوجته، وأن يعاقبها، وله الحق أن يتصرف معها كما يحلو له .

وقبل ظهور الإسلام في العصر الجاهلي كانت المرأة العربية لا حقوق لها سواء في الزواج، أو الملكية أو الإرث.... ولم يكن للطلاق عدد محدد، وكذلك لتعدد الزوجات. وكان فقط كبار القوم وأشرفهم هم الذين يستشيرون بناتهم في الزواج، وإذا مات الزوج وله زوجة وأولاد من غيرها كان من حق الابن الأكبر أن يتزوج بزوجة أبيه، ويعتبرها إرثاً كبقية مال أبيه. وكانوا في الجاهلية يتشاءمون من ولادة الأنثى، وكانوا يتدونها خشية العار. وكان الرجل يقوم بحماية زوجته والدفاع عن شرفه والثأر لكرامته .

هكذا كانت حالة المرأة في العصور القديمة في أوروبا، ولدى الشعوب التي تدعي الحضارة والأمجاد. وقد جاءنا الكثير من الحقائق التاريخية حول المرأة وذلك على يد رواد أمثال غوستاف لوبون وأرنولد توينبي وقبلهما فيكو وكانط، وهيجل وغيرهم. ويلخص لنا جمال الدين رفعت في كتابه حول آداب المعاملة عند المسلمين حال المرأة الأوروبية فيقول :

كانت المرأة في أوروبا وفي العالم أجمع هملاً لا يحسب لها حساب وكان العلماء يتجادلون في طبيعتها، هل لها روح أم ليس لها روح؟ وهل هي ذات أصل إنساني أم أصل حيواني؟ (فيصل، 2010، ص 28)

وما هو وضعها بالنسبة للرجل؟ هل هو وضع الرقيق أم أرفع قليلاً؟ .

ويذكر جمال الدين رفعت في كتابه بأن المرأة كانت تشتري وتباع مع الماشية. ومع باقي التركة، وكانت تقتل وهي حية خشية الفقر والعار، وكان الكثيرون ينظرون إلى المرأة على أنها أداة شهوة ومتعة وتترف، وقد تهمل بعد أداء دورها التقليدي من حمل وولادة وخدمة الأبناء...

المرأة في العصر الإسلامي

عندما جاء الدين الإسلامي حرم كل ممارسات الجاهلية والوثنية، وأعلن هذا الدين بأن للمرأة العربية والمسلمة الحقوق العادلة التالية :

1. **المساواة:** قرر الإسلام أن المرأة والرجل من نفس الأصل، وأن كليهما مخلوقان بروح واحدة ولهما ذات القيمة والكرامة الإنسانية.
2. **المسؤولية الفردية:** اعتبر الإسلام أن المرأة مسؤولة عن أفعالها واختياراتها، مثلها مثل الرجل، وتُحاسب على الخير والشر بالتساوي، وبكافأ كل منهما بحسب عمله.
3. **رفض النظرة الدونية للمرأة:** رفع الإسلام المكانة الاجتماعية للمرأة، ورفض الصور النمطية التي كانت تلصق بها، ومن ذلك تحميلها مسؤولية الخطأ الأول في التاريخ الإنساني.
4. **الكرامة عند الولادة:** رفض الإسلام الممارسات التي كانت تعتبر ولادة الأنثى أمراً مشيناً، وحارب العادات القديمة كوأد البنات.
5. **الاحترام المتبادل:** أوجب الإسلام على الرجال والنساء احترام بعضهم البعض، ومنع كل أشكال الإهانة أو التحقير أو السخرية على أساس الجنس.

6. **التكريم في الأدوار المختلفة:** كرم الإسلام المرأة في كل مراحل حياتها: بنتاً، وزوجة، وأمّاً، وقرّر أن لها مكانة مميزة في الأسرة والمجتمع.

7. **المساواة في الجزاء:** قرر الإسلام أن الأجر الأخروي والأرضي على الأعمال الصالحة لا يفرق بين المرأة والرجل، بل يعتمد على العمل والتقوى.

8. **الاستقلال المالي والحقوق:** منح الإسلام المرأة أهلية كاملة في التملك والتصرف المالي، دون حاجة لإذن الرجل، سواء كانت زوجة أو ابنة أو أختاً.

9. **الحرية في الزواج والطلاق:** أعطى الإسلام المرأة الحق في اختيار شريك حياتها، ورفض الزواج بالإكراه. كما أقر لها حق الانفصال بشروط منصفة تحفظ كرامتها.

10. **الحق في التعليم:** اعتبر الإسلام طلب العلم فريضة على كل من الرجل والمرأة، ورفع من شأن المعرفة كحق أصيل لكل إنسان.

11. **حق العصمة وطلب الطلاق:** أعطى الإسلام المرأة إمكانية اشتراط العصمة أو طلب الانفصال إذا تحقق الضرر، مع حفظ حقوقها القانونية والمالية.

12. **تقنين العلاقات الزوجية:** نظم الإسلام العلاقة بين الزوجين على أساس التفاهم والاحترام المتبادل، وبيّن الحقوق والواجبات لكل طرف.

13. **تمجيد الأمومة:** منح الإسلام مكانة خاصة لدور المرأة كأم، واعتبر ذلك من أعظم الأدوار الإنسانية، نظراً لما يتطلبه من عطاء عاطفي وتربوي فريد.

14. التوازن في تعدد الزوجات: حد الإسلام من التعدد بقيده بشروط صارمة، حفاظاً على العدالة والمصلحة

الأسرية.

15. الطلاق المنظم قانونياً: لا يجيز الإسلام الطلاق كفعل انفعالي، بل يتطلب المرور عبر آليات قضائية تراعي

مصلحة الأسرة.

16. الحق في المبادرة للزواج: أتاح الإسلام للمرأة الراشدة الحق في التقدم لطلب الزواج بمن تراه مناسباً، في إطار

من الوعي والاحترام الاجتماعي (فيصل، 2010، ص 35)

يُعد عهد الخليفة عمر بن عبد العزيز نموذجاً تاريخياً راقياً لتجسيد المبادئ الإسلامية في الحكم والمجتمع، حيث شهدت الدولة الإسلامية في عهده طفرة نوعية في العدالة الاجتماعية والاستقرار الأمني، حتى بلغ الأمر أن انتفت الحاجة للصدقات، نتيجة لارتفاع مستوى الأخلاق الفردية والجماعية. ويعود ذلك إلى توافق القيادة مع قيم الإسلام ومبادئه، مما خلق بيئة قائمة على الضمير والوجدان، بعيداً عن الشهوات والنزعات الغريزية التي إذا استسلم لها، هوت بالمجتمع إلى الحضيض.

وفي المقابل، فإن غياب الضوابط القيمية واستشراء الغرائز، كحب التسلط أو الاستغلال الجنسي والمادي، يُفرغ العلاقات الإنسانية من بعدها الأخلاقي، ويحوّل المرأة إلى مجرد أداة للمتعة، والرجل إلى وسيلة للابتزاز، مما يؤدي إلى تفكك البنية الأخلاقية والاجتماعية. ومن هنا تتجلى الفجوة بين تطبيق القيم الإسلامية الصافية، وبين تشويهها أو المتاجرة بها في المجتمعات الحديثة، حيث تغيب الممارسة الحقيقية وتحضر الشعارات دون مضمون. (فيصل، 2010،

ص 36)

وبعد ظهور الإسلام كانت الثورة الصناعية في أوروبا (European) (industrial Revolution) - وجاءت هذه الثورة بعد حكم الإقطاع والرق، فكانت كارثة على المرأة، حيث كان من شأن الثورة الصناعية أن تقلب القيم والموازن في الريف والمدينة، وتحطم كيان الأسرة، وتفكك روابطها بتشغيل النساء والأطفال في المصانع وبأجور أسوأ الأجواء. وكانت المرأة وحدها هي التي تدفع الثمن غالباً من جهدها وكرامتها وحاجاتها النفسية والمادية، واستغلت المصانع حاجة المرأة للمال وللعمل فشغلته ساعات طويلة ومرهقة وبأجر أقل بكثير من أجر الرجل الذي يؤدي نفس العمل بنفس المصنع، ولا يستطيع أحد أن يتساءل لماذا حدث ذلك الضيم والظلم والجور الإنسانية المرأة، والواقع أن أوروبا هكذا كانت دائماً (وما زالت) جاحدة وتتعامل مع المرأة كقطعة أثاث، وطاقة إنتاج آلي مادي دون اعتراف بكرامتها ومشاعرها كإنسانة، وإذا كانت المرأة والطفل ضعفين فلا يوجد ما يمنع من استغلالهما والقسوة عليهما في غياب الضمير والعدالة. (فيصل، 2010، ص 36)

وجاءت الحرب العالمية الأولى (1914) م وقتل فيها حوالي عشرة ملايين من الشباب الأوروبيين والأمريكيين، وكان الجرحى والمشوهون يزدون عن العشرين مليوناً، وواجهت المرأة بمفردها قسوة الحرب وآثارها، ووجد ملايين النساء دون عائل ولا زوج، وارتفعت نسبة البغايا، وجرائم الاحداث والمشردين، والأطفال غير الشرعيين، وبقي تأثير الغازات السامة من الحرب ماثلاً في الرؤوس والأعصاب، إلى أن جاءت الحرب العالمية الثانية (1936) فقضت على حوالي خمسين مليوناً من البشر بين قتيل وجريح، وخلفت هذه الحرب ملايين النساء بدون رجال، وعادت المرأة لتعمل في المصانع التي عادت لتشتغل ببطء من أجل تعمیر ما خلفته الحرب. وكان العمل بالنسبة للمرأة الوسيلة الوحيدة لمواجهة الجوع وإعالة الأطفال الأيتام، والعجائز التائهين. وكان حتماً عليها أن تتنازل عن أخلاقها، فقد كانت أخلاقها قديماً حقيقياً يمنع عنها الطعام. والمسألة ليست كما يظن البعض هي مسألة جوع فقط، وإنما الجنس الذي يعتبر أيضاً حاجة فطرية لا بد من إشباعها، وهناك نقص هائل في عدد الرجال والشباب، بسبب الحرب. وقام العالم كله وما يزال

يبحث عن نظام يمتص مشكلة النساء المترملات، مثل نظام تعدد الزوجات الذي شرعه الإسلام وحدده بشروط الضرورة استثنائية طارئة كهذه التي كانت بسبب الحرب. ولم يكن في ديانات أوروبا وقوانينها ما يستوعب هذه المشكلة العدد الهائل من النساء المترملات، لذا كان لا سبيل للمرأة الأوروبية والأمريكية أن تسقط راضية أم كارهة لتحصل على حاجتها وحاجة أولادها من الطعام أو من حاجة الجنس ومن أجل أن ترضي المرأة شهوتها إلى الملابس الفاخرة والأدوات الخاصة بالزينة وسائر ما تشتهيه المرأة من أشياء ورغبات واستمرت المعاملة الظالمة للمرأة، وزادت الأزمة حدة، والمتاجر والمصانع زادت من استغلالها وابتزازها واستنزاف دمها وطاقتها ولا تعطيها إلا أجراً زهيداً أقل من أجر الرجل، واستمر ذلك حتى مطلع القرن العشرين حتى طرأت بعض التعديلات على حقوق المرأة، إلا أن الرجل الأوروبي لم يتنازل عن أنانيته، وطغيانه واحتدمت المعركة بين الرجل والمرأة، واستخدمت المرأة كل السبل لضمان بعض حقوقها بعدما ضحت بنفسها وكرامتها مراكز اجتماعية وسياسية كبيرة كمجلس العموم البريطاني والكونغرس وبارتونتها، ولكن التشريع والقوانين بقيت بيد الرجل المتعسف تلك هي قصة المرأة الأوروبية والغربية، وبالرغم من أن كثيرات من نساء العالم وصلن لي أوروبا والعالم الغربي ما زالت حتى اليوم تحرم المرأة من الأجر المساوي الأمريكي وغيرهما من الوزارات والبرلمانات الدولية، إلا أن قصة المرأة في للرجل على نفس العمل، كما أن العنف الواقع على المرأة في هذه البلدان في زيادة مستمرة، وما زالت المرأة أقل من الرجل .

اما المرأة العربية والمسلمة وقصتها حول ما تعانيه من مشاكل في الوي الآخر المأساة المرأة في العالم، والخطأ الذي يقع فيه معظم الباحثين العرب أو الكتاب، هو تشخيص حالة المرأة العربية من منظور غربي، أو بعيون غربية. وتحت ضغوط تبعية المغلوب للغالب على حد تعبير العالم الاجتماعي ابن خلدون)، وبدافع الشهوة والتقليد لكل ما يجري في الغرب. ونحن لو نظرنا إلى المرأة العربية، والمرأة المسلمة بعيون واقعية ذاتية موضوعية لوجدنا حالتها (الآن) شبيهة بما كانت عليه في العصر الجاهلي قبل الإسلام حيث الاضطهاد. والاغتصاب، والعنف، والواد،

والاستغلال، تماماً كما فعلت أوروبا المتحضرة بالمرأة مع فارق الزمن، والبيئة، والدين، والحضارة. (فيصل، 2010، ص

(38)

5-التحديات التي تواجهها المرأة المتزوجة في أداء أدوارها

تواجه المرأة في إطار الأسرة مجموعة متنوعة من التحديات التي تتبع من تعدد أدوارها وتداخل مسؤولياتها بين الحياة الشخصية، الأسرية، والمهنية. يُعتبر فهم هذه التحديات أمراً ضرورياً لتطوير آليات دعم فعالة تساعد المرأة على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

• التحديات في الدور الشخصي

-تعاني المرأة في كثير من الأحيان من صراعات داخلية تتعلق بهويتها الذاتية، حيث تضطر إلى الموازنة بين تحقيق ذاتها وتلبية الأدوار الاجتماعية المنتظرة منها. هذا الصراع يولد ضغوطاً نفسية متزايدة تؤثر سلباً على صحتها النفسية والجسدية. (Marks & MacDermid, 1996)

-تواجه المرأة أيضاً تحدياً كبيراً في التعامل مع التوتر الناتج عن تراكم مسؤوليات الحياة اليومية، مثل رعاية الأسرة والالتزامات المهنية، مما يجعلها معرضة للإجهاد النفسي المستمر. (Lazarus & Folkman, 1984)

يُضاف إلى ذلك نقص الفرص والمساحات الكافية لتنمية الذات وممارسة الهوايات، مما يؤثر سلباً على شعورها بالرضا الشخصي والراحة النفسية. (Friedman & Greenhaus, 2000)

• التحديات في الدور الأسري

- الموازنة بين العمل والمنزل: تواجه المرأة صعوبة في توزيع وقتها بين مهام العمل ومسؤوليات الأسرة، مثل رعاية الأطفال والآباء المسنين، والقيام بالأعمال المنزلية.
- الضغط النفسي والشعور بالذنب: تشعر المرأة أحياناً بالذنب تجاه تقصيرها في جانب من جوانب حياتها، سواء في العمل أو الأسرة، مما يسبب توترًا نفسيًا مستمرًا.
- تأثير العمل على التنشئة الاجتماعية للأطفال: قد يؤثر انشغال الأم بالعمل على جودة التربية والرعاية المباشرة للأطفال، مما قد ينعكس على نموهم النفسي والاجتماعي.
- تحديات العلاقات الزوجية: ضغوط العمل قد تؤثر على العلاقة بين الزوجين، مما يستدعي وجود دعم وتفاهم متبادل للحفاظ على استقرار الأسرة

• التحديات في الدور المهني

- ضغط العمل ومسؤولياته: تقع على عاتق المرأة العاملة مهام كثيرة مثل تسليم الأعمال في مواعيدها، حضور الاجتماعات، إدارة المشاريع، والسعي للتقدم المهني، خاصة عند توليها أدوار قيادية، مما يزيد من ساعات العمل والجهد المبذول.
- التمييز بين الجنسين: تعاني المرأة في بعض البيئات من معاملة غير عادلة، مثل رفض الترقيات رغم الكفاءة، وفجوة الأجور بين الرجل والمرأة لنفس الوظيفة.

-الصحة الجسدية والنفسية: التعرض لمشكلات صحية مثل آلام العضلات والتوتر العصبي يؤثر على قدرتها على أداء مهامها اليومية بكفاءة.

-قلة المرونة الوظيفية: ندرة الوظائف ذات ساعات العمل المرنة التي تناسب التزامات الأسرة، مما يصعب عليها التوفيق بين العمل والبيت .

-تواجه المرأة تحديات كبيرة في أداء أدوارها الشخصية، الأسرية والمهنية، تتطلب توازنًا دقيقًا بين هذه الأدوار. النجاح في هذا التوازن يحتاج إلى دعم مجتمعي وأُسري، سياسات عمل مرنة، ووعي ثقافي يقدر دور المرأة ويزيل العقبات التي تعيق مشاركتها الفعالة في جميع مجالات الحياة

خلاصة :

بعد استعراض مفهوم الأسرة، بنيتها، وتحليل موقع المرأة المتزوجة داخل هذا الإطار، يتضح أن الأسرة تظل الوحدة الأساسية والأساس المتين لبناء المجتمع، نظراً لما تضطلع به من أدوار حيوية في التنشئة الاجتماعية، النفسية، والاقتصادية، التي تساهم بشكل فعال في تعزيز تماسك البنية الاجتماعية ككل. وتبرز المرأة، لا سيما في دورها كزوجة وأم، كعنصر محوري في ضمان استمرارية هذه الوظائف، إذ تمثل الحلقة الأشد ارتباطاً بالجوانب العاطفية والتربوية داخل النظام الأسري. ومع ذلك، فإن هذا الدور الذي قد يبدو بديهياً، يكتنفه العديد من التحديات المعقدة، سواء من حيث تعدد المسؤوليات التي تتحملها المرأة، أو الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار الاجتماعية، فضلاً عن التحولات التي طرأت على نمط العلاقات الأسرية في العصر الحديث. وقد أدى ذلك إلى ارتباط أداء المرأة المتزوجة لوظيفتها داخل الأسرة بمجموعة من العوامل المتداخلة، سواء الداخلية منها كالتقدير الذاتي والصلابة النفسية، أو الخارجية كالدمج الاجتماعي والبيئة المحيطة.

وبناءً عليه، لا يمكن فهم ديناميات الأسرة بشكل شامل دون إجراء تحليل معمق لدور المرأة المتزوجة، باعتبارها ركيزة أساسية في استقرار الأسرة واستمراريتها، فضلاً عن تأثيرها المباشر على جودة الحياة الأسرية والمجتمعية.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسات الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- حدود الدراسة

4- مجتمع الدراسة

5- عينة الدراسة

6- أدوات جمع البيانات

خلاصة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الجانب التطبيقي للدراسة المتعلقة بموضوع أثر الضغط النفسي على دور المرأة المتزوجة في الأسرة، بهدف التحقق من صحة المعلومات النظرية وفهم مختلف جوانب الظاهرة المدروسة. ويتم ذلك من خلال اتباع منهجية منظمة تشمل تحديد المجال الزمني والبشري للدراسة، وتحديد مجتمع البحث والمنهج المتبع، بالإضافة إلى استخدام أدوات جمع البيانات مثل مقابلة العيادية ومقياس الضغط النفسي.

1- الدراسات الاستطلاعية:

تُعتبر الدراسات الاستطلاعية من أبرز المراحل التمهيديّة التي يعتمد عليها الباحث في الجانب التطبيقي للبحث العلمي، حيث تهدف إلى جمع معلومات ميدانية أولية حول موضوع الدراسة، بهدف توجيه وتحسين تصميم البحث الرئيسي وتحديد المتغيرات والعوامل الأكثر تأثيرًا.

وفي هذا السياق، تشير الدراسة الاستطلاعية إلى الجهود التي يبذلها الباحث قبل تطبيق أدوات البحث النهائية، وذلك من خلال اختبارها على عينة صغيرة للتحقق من صلاحيتها، وفهم أبعاد الظاهرة في الواقع الاجتماعي، واكتشاف التحديات الميدانية المحتملة.

في إطار مذكرتنا الحالية التي تتناول موضوع "أثر الضغط النفسي على دور المرأة المتزوجة في الأسرة"، تم استخدام الدراسة الاستطلاعية لتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على أبرز مصادر الضغط النفسي التي تواجه المرأة المتزوجة .
- دراسة التغيرات التي تطرأ على أدائها الأسري في ظل هذه الضغوط .

-اختبار فعالية أدوات البحث مثل الاستبيان والمقابلة قبل تعميمها على العينة الرئيسية .

-المساعدة في صياغة الفرضيات النهائية استناداً إلى معطيات واقعية.

وبذلك، تُعد الدراسة الاستطلاعية أداة جوهرية لضبط الجانب الميداني للبحث، حيث تتيح للباحث الربط بين الإطار النظري والواقع العملي، وتعزز من مصداقية وواقعية النتائج النهائية.

2-المنهج الدراسة

اعتمدت في هذه الدراسة على المنهج العيادي بشكل تكاملي بهدف تحقيق الفهم الشامل للظاهرة

2-1-المنهج العيادي(الكلينيكي):

تم اعتماد على المنهج الإكلينيكي، من خلال دراسة حالات فردية لنساء متزوجات يعانين من ضغوط نفسية شديدة أثرت على أدوارهن داخل الأسرة. وقد أُجريت مقابلات إكلينيكية نصف موجهة مع حالتين، إلى جانب استخدام اختبارات نفسية مقننة مثل مقياس الضغط النفسي

عرف المنهج الإكلينيكي أيضاً بأنه أحد المناهج الرئيسية في الدراسات النفسية، ويعتمد على دراسة الحالة بشكل شامل وكلي نظراً لتفرد كل حالة بخصائصها الخاصة (مصطفى كامل، دت، ص 263).

يمتاز هذا المنهج بالموضوعية، حيث يهدف إلى تقديم صورة متكاملة للحالة تشمل أعراضها، بالإضافة إلى دراسة الأسباب والظروف السابقة التي تساعد في الوصول إلى تشخيص دقيق.

وبالتالي، فإن استخدام هذا المنهج يمكننا من الاقتراب بعمق من الحالة، وتحديد خصائصها النفسية والجسدية، بالإضافة إلى متابعة مختلف التغيرات التي تطرأ خلال سير البحث وخارجه

3-حدود الدراسة:

✓ **الحدود البشرية:** تكونت عينة الدراسة العدد من النساء المتزوجات في الفئة العمرية ما بين (25 إلى 55 سنة).

✓ **الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة في مؤسسة التكوين المهني زيدان الجيلالي بن منور بالأخضرية ولاية البويرة

✓ **الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة من 21 أبريل 2025 الى 15 ماي 2025

4-العينة:

***مجموعة البحث:** تم اختيار عينة قصدية تتكون حالتي امرأة العاملة وامرأة غير عاملة، وذلك حسب توفر الشروط التالية:

-معايير اختيار العينة:

النساء المتزوجات تتراوح أعمارهم من 25 سنة الى 55 سنة

-أن تكون المرأة متزوجة منذ سنة على الأقل ذلك لضمان اكتسابها الحد الأدنى من الخبرة والمعاشية الحقيقية للحياة الزوجية إذ تمثل السنة الأولى من الزواج فترة انتقالية مهمة، ينتقل خلالها الزوجان من مرحلة التكيف إلى حالة من الاستقرار النسبي حيث تبدأ الأدوار الزوجية في التبلور وتظهر الضغوط العملية المرتبطة بها، سواء في العلاقة مع الزوج، أو في رعاية الأبناء، أو في إدارة شؤون الأسرة بشكل عام.

- شملت العينة نساءً يمتلكن أطفالاً، إذ يُعتبر وجود الأبناء عاملاً أساسياً في زيادة المسؤوليات والضغوط النفسية التي تواجهها الأسرة

- التنوع من حيث الحالة المهنية (عاملات وربات بيوت) بهدف دراسة ومقارنة تأثير الضغوط النفسية الناتجة عن اختلاف حجم المهام وتنوع مصادر الضغط بين هاتين المجموعتين.

* خصائص مجموعة البحث:

جدول (1) يمثل خصائص مجموعة البحث

الحالات	السن	الحالة الاجتماعية	المدة الزمنية للزواج	عدد الأبناء	الوضع المهني
الأولى	41	متزوجة	19 سنة	4	عاملة
الثانية	45	متزوجة	21 سنة	4	غير عاملة

5- أدوات جمع البيانات

استخدمت في دراستي مقابلة العيادية النصف الموجهة ومقياس الضغط النفسي لجمع البيانات المتمثلة فيما يلي:

5-1- المقابلة العيادية النصف الموجهة:

تُعتبر المقابلة العيادية نصف الموجهة من أبرز أدوات التشخيص والاستكشاف المستخدمة في المجالات الإكلينيكية والنفسية، حيث تمثل توازنًا بين المقابلة المفتوحة والمقابلة الموجهة. وقد ازدادت أهميتها في البحوث النفسية والعيادية نظرًا لما توفره من مرونة منهجية وقدرة على تعميق فهم الظواهر النفسية بشكل أكثر دقة.

نظرًا لطبيعة البحث الذي أقوم به، فإنه يتطلب استخدام المقابلة النصف موجهة لأنها تخدم موضوع الدراسة بشكل فعال. تُعرف المقابلة النصف موجهة بأنها مجموعة من الأسئلة التي يسعى الباحث من خلالها للحصول على إجابات من المفحوص. ومن المعروف أن هذا الأسلوب لا يتبع نمطًا صارمًا، بل يتضمن تدخّل الموضوعات الضرورية للدراسة ضمن حوار يسمح بقدر كبير من الحرية في التعبير والتصرف. كما يحرص الباحث على عدم اقتراح أي إجابات، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، لضمان صدق وموضوعية المعلومات التي يتم جمعها. (جوليان روتر، 1984، ص 102)

ولإجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة وضعناها في صورة دليل المقابلة الذي يحتوي على محاور بحيث كل محور يضم مجموعة من الأسئلة وذلك لجمع أكبر قدر من المعلومات.

***محاور المقابلة:**

1. المحور الاسري: يشير المحور الاسري إلى طبيعة التفاعلات بين أفراد الأسرة، بما في ذلك جودة العلاقات، التواصل، الدعم العاطفي، وتوزيع الأدوار داخل الأسرة. ويُعتبر هذا المحور أساسياً لاستقرار الأسرة نفسياً واجتماعياً، حيث يؤثر سلباً أو إيجاباً على الصحة النفسية لأفرادها.

2. المحور المهني: يركز المحور المهني على الجوانب المتعلقة بالعمل والمهنة، مثل مستوى الرضا الوظيفي، التوازن بين الحياة المهنية والأسرة، والضغط المرتبط بالعمل. يمثل هذا المحور جزءاً من هوية الفرد وله تأثير مباشر على الصحة النفسية.

3. المحور الصحي: يشمل المحور الصحي الحالة الجسدية والنفسية للفرد، مثل جودة النوم، التغذية، وجود أمراض مزمنة، وكذلك الصحة النفسية كالاكتئاب والقلق. الصحة النفسية والجسدية مرتبطتان بشكل وثيق، إذ يمكن للضغط النفسي المزمن أن يؤثر سلباً على صحة الفرد الجسدية .

4. المحور الاجتماعي: يتناول المحور الاجتماعي علاقات الفرد مع المحيط الاجتماعي الأوسع، بما في ذلك الدعم الاجتماعي، الصداقات، والمشاركة المجتمعية، والتي تلعب دوراً هاماً في التخفيف من الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة

2-5- مقياس الضغط النفسي لـ: بدرية كمال احمد

مقياس الضغط النفسي الذي أعدته الدكتورة بدرية كمال أحمد عام 2003 هو أداة نفسية تهدف إلى قياس مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد، من خلال استقصاء مجموعة من المواقف والمجالات التي تمثل مصادر مباشرة أو غير مباشرة للضغط النفسي في الحياة اليومية. يتكون المقياس من عدة بنود تغطي أبعاداً مختلفة للضغط

النفسي، ويُستخدم لتقييم مدى تأثير هذه الضغوط على الأفراد في سياقات متنوعة، مما يجعله أداة موثوقة ومعتمدة في الدراسات النفسية والاجتماعية

يضم مقياس الضغط النفسي الذي تناولناه من 66 بندا موزعة على خمسة ابعاد وهي كالتالي:

-البعد الاسري: يتمثل في الحياة الشخصية للمرأة وعلاقتها بزوجها أو أبنائها

(2,3,8,9,11,12,14,15,20,22,24,25,33,34,41,42,46,50,51,53,54,55,57,58,62,63).

-البعد المهني: يتمثل في علاقتها مع زملائها، مرؤوسها وهذه العلاقات تساهم في حدوث ضغط نفسي

(1,7,10,16,21,23,30,31,39,40,45,52,59,60,61,64)

-البعد الصحي: متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة، نتيجة الضغط النفسي

(4,18,19,26,27,32,43,44,65,66)

-البعد عدم القدرة على التمتع بالحياة كالتنزه والرياضة: (6,13,17,37,38,48,49)

-البعد الاحداث الطارئة: يتضمن الاحداث التي تعرضت لها المرأة في طفولتها والتي لها دور في ضعف ميكانيزمات

الانا التي تزيد من إمكانيات التعرض للضغط النفسي (5,28,29,35,47,56)

يطبق هذا المقياس بطريقة جماعية، بحيث يمكن اجراءه على مجموعة كبيرة من الافراد في وقت واحد، وبذلك تتراوح

الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-132) ويتم تحديد درجات مقياس الضغط النفسي وهي كالآتي:

جدول (02) يمثل درجات ومستويات مقياس الضغط النفسي

درجات مقياس الضغط النفسي	مستوى الضغط
0 ← 53	منخفض
54 ← 92	متوسط
93 ← 132	مرتفع

درجات كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي:

1/ البعد الأسري:

جدول (03) يمثل درجات ومستويات البعد الأسري

درجات البعد الاسري	مستوى الضغط
17_0	منخفض
35_18	متوسط
52_36	مرتفع

2/ البعد المهني:

جدول (04) يمثل درجات ومستويات البعد المهني

درجات البعد المهني	مستوى الضغط
11_0	منخفض
22_12	متوسط
32_23	مرتفع

3/ البعد الصحي:

جدول (05) يمثل درجات ومستويات البعد الصحي

درجات البعد الصحي	مستوى الضغط
7_0	منخفض
14_8	متوسط
20_15	مرتفع

4/ البعد عن عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة:

جدول (06) يمثل درجات ومستويات البعد عن عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة

درجات البعد عن عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة	مستوى الضغط
5_0	منخفض
10_6	متوسط
14_11	مرتفع

5/ البعد الاحداث الطارئة:

جدول (07) يمثل درجات ومستويات بعد الاحداث الطارئة:

درجات البعد الاحداث الطارئة	مستوى الضغط
4_0	منخفض
9_5	متوسط
13_10	مرتفع

طريقة تصحيح المقياس: يصحح المقياس في اتاه إدراك المفحوص الضاغطة، بحيث أن الإجابة "نعم"، تحصل على درجتين، والإجابة بـ "لا" تحصل على صفر، والإجابة بـ غير متأكد" تحصل على درجة واحدة، هذا في حالة إذا كانت العبارة موجبة، أما إذا كانت العبارة سالمة فعلية التصحيح تكون في اتجاه معاكس (نعم: صفر، غير متأكد: درجة واحدة، لا درجتين والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (08) يمثل درجات العبارات

نوع العبارة	موجبة	سالبة
2	نعم	لا
1	غير متأكد	غير متأكد
0	لا	نعم

والعبارات السالبة تحمل الأرقام (6,2,58,38,18,13) (ناجية دايلي، 1021، ص 270)

❖ صدق المقياس :

اعتمدت الباحثة على نوعين أساسيين من الصدق، وهما صدق المحكمين، والصدق الذاتي، وقد استوجب كل ذلك إتباع الخطوات الآتية:

❖ صدق المحكمين :

تم توزيع المقياس على (10) عشرة أساتذة ذووا خبرة وكفاءة في ميدان البحث السيكلوجي، من بعض جامعات الشرق الجزائري، وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم في كل بند من بنود المقياس، ثم في المقياس ككل من حيث :

-مدى قدرة المقياس على قياس الضغط النفسي عند المرأة العاملة في القطاع التعليمي .

-مدى وضوح بنوده، من حيث صياغة اللغوية .

-مدى مناسبة هذه البنود للمجتمع الجزائري، وهل تحمل في طياتها عناصر أو محتويات ثقافية غريبة عن مجتمعنا .

-ما هي البنود التي يجب حذفها .

-ما هي البنود التي يجب إعادة صياغتها .

-ما هي البنود التي تقترحونها بالإضافة إلى هذه البنود.

وقد تم اعتماد جميع البنود التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها 70% فما فوق وحذف البنود التي كانت نسبة الاتفاق

عليها دون ذلك، وبناء على هذا الأساس، تم حذف عشرة (10) بنود، وهي البنود التي تحمل الأرقام الآتية :

1، 5، 7، 21، 25، 26، 27، 46، 49، 56

ليصبح عدد البنود «57» بندا بعدما تم حذف عشرة بنود

أما البنود التي أجمع المحكمين على ضرورة إعادة صياغتها، فهي البند رقم (2، 12، 20، 37، 41، 42، 47)

-أما البنود التي أشار بعض المحكمين إلى عدم وضوحها، وتتمثل في بعد الأحداث الطارئة لأنه متعلق بأحداث لا تشكل ضغطا في حد ذاتها ولكنها تساهم في ضعف الأنا وبالتالي سهولة تعرض الفرد للضغط النفسي من جراءها لذاتهم والاحتفاظ بهذا البعد من قبل الباحثة.

لقد أكد المحكمين على قدرة المقياس لقياس ما أعد لأجله، بعد حذف البنود التي رأوا عدم جوادها، والتي قدرت في مقياس الضغط النفسي بعشرة بنود. (10)

-وقد أكد الخبراء على عدم وجود بنود تحمل في طياتها محتويات ثقافية غريبة عن الثقافة الجزائرية، لتتضح الصورة النهائية للمقياس مرجع سابق، 2013، ص 18-183 .

تمت إعادة صياغة البنود التي وجهت لنا ملاحظات في خصوصها .

❖ الصدق الذاتي :

يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية، التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار، هي الميزان الذي ننسب إليه صدق الاختبار، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

-تقدر ب « 0.81 بعد وضع معامل الثبات تحت الجذر. (ناجية دايلي، 1021، ص 270)

❖ الوثبات:

للتحقق من مدى توفر الوثبات في هذا المقياس، في أبعاده، تم حساب معامل الوثبات بطريقة ألفا كرومباخ Cromback ، وهي من أكثر المعادلات استخداماً لهذا الغرض والصيغة الرياضية لهذه المعادلة هي :

ن ع 2 ك - مج ع 2 ب حيث -

ع 2 ك

ن: عدد البنود .

ع ك: التباين الكلي للاختبار .

مج ع 2 ب: تباين مجموع البنود.

الجدول (09) يمثل معاملات ثبات المقياس ككل، ولكل بعد من أبعاد المقياس

أبعاد المقياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة 0.01
البعد الاسري	0.64	دال
البعد المهني	0.71	دال
البعد الصحي	0.68	دال
بعد عدم القدرة على تمتع بمباهج الحياة	0.61	دال
بعد الاحداث الطارئة	0.67	دال
معامل الثبات لكل المقياس	0.67	دال

-وتمت عملية حساب هذه المعاملات، من خلال البيانات المدونة في الجدول .

من الجدول، يتضح لنا أن هذه المؤشرات الكمية معاملات الثبات المرتفعة، دليل على وجود مستوى جيد من الثبات،
يفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

-وتمت عملية حساب هذه المعاملات، من خلال البيانات المدونة في الجدول.

من الجدول، يتضح لنا أن هذه المؤشرات الكمية معاملات الثبات المرتفعة، دليل على وجود مستوى جيد من الثبات،
يفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

خلاصة:

بعد تطبيق المنهج الوصفي العيادي واستخدام الأدوات المختلفة مثل المقابلة ومقياس، سننتقل الآن إلى عرض

النتائج التي تم الحصول عليها من المقياس، وتحليلها، ومناقشتها، ثم استخلاص الاستنتاجات المتعلقة بها.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

تمهيد

1-تقديم الحالات

1-1-تقديم الحالة الأولى

1-2-تقديم الحالة الثانية

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

3-الخلاصة العامة لنتائج حالات البحث

خلاصة

تمهيد:

بعد استعراض الجانب التطبيقي وتحديد الأدوات المستخدمة في إجراء المقابلات وتوزيع المقياس على العينة،

نتوجه في هذا الفصل إلى عرض النتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها وتفسيرها بشكل مفصل.

تمت المقابلة في ظروف هادئة قبل بدء بالطرح الأسئلة اعتمدت على وسيلة التسجيل الصوتي كأداة داعمة لجمع

البيانات، وذلك بعد أخذ موافقة صريحة ومستتيرة من الحالتين. وقد ساعد هذا التسجيل على توثيق محتوى المقابلة

بشكل دقيق، دون التأثير على سير الحوار أو التفاعل مع الحالتين حيث شملت المقابلة مجموعة من الأسئلة المباشرة

وغير المباشرة التي تناولت جوانب الحياة الأسرية والاجتماعية واليومية والصحية.

1-تقديم الحالات:

1-1-الحالة الأولى:

*المعلومات الشخصية:

الاسم: ل. أ

السن: 41 سنة

المهنة: موظفة في التكوين المهني

الحالة الاجتماعية: متزوجة - عاملة

الحالة الاقتصادية: الجيدة

عدد الأطفال: 4

عرض الحالة:

عرض المقابلة ونتائج المقياس:

الحالة (ل.أ) سيدة عاملة في التكوين المهني تبلغ من العمر 41 سنة، متزوجة، ذات حالة الاقتصادية جيدة لديها أربع أولاد تتراوح أعمارهم بين 8 الى 14 سنة، تعمل المرأة ثماني ساعات يوميًا، ما عدا يوم الجمعة. زوجها يعمل كذلك في مكان بعيد عن سكنها وهي تتقاضى اضعاف عمله بحسب انها تعمل في منصب جيد. عبرت الحالة خلال المقابلة عن استيائها الشديد من كثرة الروتين اليومي والتعب الناتج عن العمل والمنزل في قولها "عبيت بزاف في الفترة اللخرة" بمعنى - أشعر بالتعب الشديد في الآونة الأخيرة، كان واضحًا جدًا مدى إحباطها من زوجها في قولها "علاقتي معه عادية أو أقل من عادي" "عندي اهمال مباشر و غير مباشر" بمعنى - علاقتي مع زوجي عادية و اشعر بالإهمال ، "نحس راني عايشة وحدي مالغري كاين" بمعنى - انني أشعر انني أعيش لوحدي رغم وجوده ،أوضحت من كلامها "معاونيش فدار ولا فداري" بمعنى - انه لا يساعدني في تدبير شؤون المنزل أو يحمل مسؤوليات أولاده ، "ميهموش شعوري ولا واش نسحق" بمعنى - انه لا يراعي شعوري مهمل عاطفيا لا يلبي لي حاجياتي ، عدم تقديرها لما تبذله من التضحيات في قولها "مقدرنيش و ميعطيليش قيمتي" بمعنى - لا يقدرني ولا يعطيني قيمة التي استحقها ، حتى الكلام في البيت عند مناقشة أي مشكلة لا يبدي اهتمامه ولا يبالي في قولها "نهدر و نجاب وحدي" بمعنى - أتكلم واجيب لوحدي ، ترى الحالة حضوره جسديا فقط في قولها "كاين باش يكون برك" بمعنى - موجود فقط جسديا ، اكدت الحالة على عدم الزواج بيه مرة أخرى في قولها "كون يولي زمان منتزوجش بيه كنت نتمنى فيه صفات الاب دياي ملقيتهمش" بمعنى - لو اتاحت لي فرصة للزواج مرة أخرى لا اختاره ، من جهة أخرى كشفت المقابلة عن وجود حادثة تمثلت في فقدان والديها في فترة قصيرة خلال حملها بابنها

الثالث في قولها: "حتى كي ماتو والدية ملقيتش واقف معايا رحت ولدت وحدي " بمعنى - لم أجد زوجي معي في وفاة والدية و حتى عند ولادتي، ذهبت بنفسي " تركها وحيدة في أصعب مراحل في حياتها فقدان والديها و فترة حملها في قولها : "هذيك كانت من أصعب لحظات حياتي، وما نسيتهاش " بمعنى - انها اصعب اللحظات حياتي ولا انسها ، ، هنا بدأت تبكي و اكدت على علاقتها الجيدة مع والديها ولم تستطيع تجاوز وفاتهم من خلال كلامها " نتفكرهم دايمًا فكل وقت و كل حاجة نديرها متعلقة بزاف بيهم تبدلت حياتي بزاف مور ماماتو " بمعنى - أتذكر وفاتهم في كل الأوقات و الأشياء متعلقة بزاف بيهم تغيرت حياتي كثيرا بعد وفاتهم ، أوضحت بصراحة انها لا تشعر بالراحة النفسية في قولها : " منحسش روجي مرتاحة في حياتي " بمعنى - انا غير مطمئنة في حياتي ، تحس نفسها تقوم بدورين في قولها " نحس راني ندير دور الأب والأم في نفس الوقت " بمعنى - انني أقوم بدور الاب و الام معا ، من ناحية اولادي تقول الحالة " يتكل عليا في كلش الوجبات لي لازم يديرهم هو وليت نديرهم انا " بمعنى - اتكالي وعديم مسؤولية مع أولاده ، توضح علاقتها مع أولادها في قولها " علاقتي معاهم مليحة و متفهمة " بمعنى - علاقتها طيبة و متفهمة ، عبرت عن قلق دائم تجاه مستقبل أبنائها، لا سيما بعد تكرار إخفاق أحدهم في الدراسة ، حيث قالت: "نخاف كون يوالف وليدي يعاود دايمًا " بمعنى - كنت في حالة خوف من تعوّد ابني على الفشل من كثرت انو في كل مرة ، ما دفعها إلى استشارة طبيب نفسي بهدف الحصول على التهذئة والدعم في قولها " ملقيتش الحل غير نروح الطبيب نفسي " بمعنى - انها وحدت الحل الوحيد الذهاب للطبيب النفسي .

اجتماعيًا: أبدت الحالة ميولاً واضحة للعزلة والانغلاق مؤخرًا بالرغم من انها اجتماعية "انا اجتماعية مي دوكا صح وليت نحب نبقي وحدي " بمعنى - انا اجتماعية في طبعي ولكن أصبحت أفضل العزلة مؤخرًا.

أما من الناحية الصحية، أوضحت انها تعاني من الإهمال الجسدي وقلة النوم والسمنة وارتفاع الضغط الدم في قولها "منرقدش بزاف منكشش اكل صحي غير برا، وفي الفترة لخرة ولات تطلعلي لاطونسيو " بمعنى - لاناام جيدا اكلي غير صحي وأعاني من ضغط الدم في الآونة الأخيرة.

عبرت عن حياتها المهنية انها تحب عملها ومتعلقة به برغم من التعب، لكنها تشعر انه أصبح روتيننا ملزما، كذلك راتبها جيد في قولها " نحب خدمتي وراضية عليها حتى ويتعبنى والفتو مام نخلص مليح هذي الحاجة خلالتني نشري ليا ولولادي واش نحبو " بمعنى - أحب عملي بالرغم من تعبني واتقاضى جيدا بحكم منصبي.

الجدول (10) يمثل درجات الحالة (01) للأبعاد الخمس لمقياس الضغط النفسي:

الدرجات	الابعاد
متوسط 27 من أصل 52	1/ البعد الاسري
متوسط 11 من أصل 20	2/ البعد الصحي
منخفض 10 من أصل 32	3/ البعد المهني
متوسط 6 من أصل 14	4/ بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة
متوسط 6 من أصل 13	5/ بعد الأبحاث الطارئة
متوسط بالدرجة 60 من أصل 132	درجات الكلية

يتضح من الجدول أن الحالة حصلت على درجة متوسطة في مقياس الضغط النفسي، حيث بلغت 60 درجة من أصل 132 درجة. جاء البعد الأسري في المرتبة الأولى بدرجة متوسط بقيمة 27 درجة، يليه البعد الصحي مرتفع بـ 11 درجة، ثم البعد المهني مرتفع بـ 10 درجة. بعد ذلك جاء بعد عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة متوسط بقيمة 6 درجات، وأخيراً بعد الأحداث الطارئة متوسط الذي سجل 6 درجات.

تحليل المقابلة ونتائج المقياس :

من خلال المعطيات المستخلصة من المقابلة ومقياس الضغط النفسي مع الحالة (ل.أ) يتضح في البعد الاسري ان الحالة حصلت على درجة متوسطة في مقياس الضغط النفسي حيث بلغت 27 من اصل 52 ،.بحيث أوضحت في المقابلة عن استيائها الشديد من كثرة الروتين اليومي والتعب الناتج عن العمل والمنزل بقولها: "عبيت بزاف في الفترة اللخرة " بمعنى - أشعر بالتعب الشديد في الآونة الأخيرة ، ومنه فان هذا التعب ليس مجرد إجهاد جسدي، بل يعكس اجهاد نفسي داخلي ناتجاً عن تراكم الضغوط اليومية المتعددة، بين متطلبات العمل، المسؤوليات المنزلية، والرعاية الأسرية ، كما اشارت إلى إحباطها من علاقتها الزوجية بقولها: "علاقتي معه عادية أو أقل من عادية"، " اهمال مباشر و غير مباشر " بمعنى - علاقتي مع زوجي عادية و اشعر بالإهمال ، " نحس راني عايشة وحدي مالغري كاين " بمعنى - انني أشعر انني أعيش لوحدي رغم وجوده فهنا تراجعاً واضحاً في جودة العلاقة الزوجية، حيث لا تحقق لها الدعم العاطفي والراحة النفسية التي تحتاجها فتشعرها بالتهميش داخل العلاقة الزوجية، ما يشير إلى وجود انفصال وجداني يجعل وجود الزوج شكلياً فقط دون حضور فعلي داعم أو متفاعل. ، أوضحت من كلامها " ميعاونيش فدار ولا فداري " بمعنى - انه لا يساعدني في تدبير شؤون المنزل أو يحمل مسؤوليات أولاده ، تعكس هذه غياب المساهمة الفعلية من الزوج في المهام المنزلية ومسؤوليات الأسرة، ما يضع العبء كاملاً على المرأة ، صرحت كذلك " ميهموش شعوري ولا واش نسحق " بمعنى - انه لا يراعي شعوري مهمل عاطفياً لا يلبي لي

حاجياتي ، عدم تقديرها لما تبذله من التضحيات في قولها "ميقدرنيش و ميعطيليش قيمتي" بمعنى - لا يقدرني ولا يعطيني قيمة التي استحقها ، حتى الكلام في البيت عند مناقشة أي مشكلة لا يبدي اهتمامه ولا يبالي في قولها " نهدر و نجاب و حدي " بمعنى - أتكلم واجيب لوحدي ، تشير مجمل تعبيرات الحالة إلى علاقة زوجية تفتقد لمقومات الدعم العاطفي، التقدير المتبادل، والمشاركة الفعلية، ما يجعلها تعيش عبء الحياة الأسرية والعملية وحدها، في ظل حضور زوجي جسدي لا يسهم في بناء علاقة شراكة حقيقية. هذا النمط من العلاقات يؤدي الى اغتراب نفسي واجتماعي، ويزيد من حدة الضغط النفسي التراكمي الذي تعانيه المرأة، خاصة في ظل غياب شبكات الدعم العاطفي والإنصات.

" نحس راني ندير دور الأب والأم في نفس الوقت" تعكس شعورًا بتحمل عبء مزدوج داخل الأسرة. فهي لا تقوم فقط بواجباتها التقليدية كزوجة وأم، بل تجد نفسها تضطلع أيضًا بمهام الطرف الآخر (الزوج)، سواء في تربية الأبناء، اتخاذ القرارات، الحماية، التوجيه، وحتى التأطير الاجتماعي.

أكدت الحالة بقولها «كون يولي زمان منتزوجش بيه كنت نتمنى فيه صفات الاب ديالي ملقيتهمش " بمعنى - لو اتيحة لي فرصة للزواج مرة أخرى لا اختاره تظهر خيبة أمل عاطفية فهي تعني أن زواجها لم يلبّ الصورة الذهنية التي كانت تحملها عن "الرجل الحامي والداعم"، وقد كانت تتوقع أن تجد في زوجها ما وجدته في والدها من حنان، أمان، ورعاية. غياب هذه الصفات هو ما زاد من شعورها بالفراغ العاطفي، مما ولد حالة من الندم، وطرح تساؤلات وجودية حول اختياراتها.

من جهة أخرى كشفت المقابلة عن وجود حادثة تمثلت في فقدان والديها في فترة قصيرة خلال حملها بابنها الثالث في قولها: ".حتى كي ماتو والدية ملقيتوش واقف معايا رحت ولدت وحدي " بمعنى - لم أجد زوجي معي في وفاة والدية و حتى عند ولادتي، ذهبت بنفسني" كما أوضحت في قولها : "هذيك كانت من أصعب لحظات حياتي، وما

نسيتهاش " بمعنى - انها اصعب اللحظات حياتي ولا انسها ، يشير الى موقف يرسخ شعورا بانها وحيدة في الحياة الزوجية حتى في اللحظات التي يُفترض أن يكون فيها الزوج أول من يقف معها فغياب الزوج يعكس تقصيراً في أداء الدور الزوجي الأساسي، الذي يتمثل في الدعم والمرافقة في أوقات الأزمات ، عدم تلقي الدعم من الزوج ساهم في تحول الحزن إلى ألم مزمن وغير متجاوز، كما ظهر في عبارتها "ما نسيتهاش"، و اكدت على علاقتها الجيدة مع والديها ولم تستطيع تجاوز وفاتهم من خلال كلامها " نتفكرهم دايمًا فكل وقت و كل حاجة نديرها متعلقة بزاف بيهم تبدلت حياتي بزاف مور ماماتو " بمعنى - أتذكر وفاتهم في كل الأوقات و الأشياء متعلقة بزاف بيهم تغيرت حياتي كثيرا بعد وفاتهم هذا تشير إلى وجود علاقة قوية كانت تربطها بوالديها، وغيابهما المفاجئ أحدث فراغا عاطفياً كبيراً يتم تعويضه ، أوضحت بصراحة انها لاتشعر بالراحة النفسية " منحسش روعي مرتاحة في حياتي " بمعنى - انا غير مطمئنة في حياتي " تعكس هذه العبارة إحساساً داخلياً بالاختلال النفسي، وغياباً عميقاً لمقومات الأمان العاطفي والاستقرار الأسري .

من ناحية اولادي تقول الحالة " يتكل عليا في كلش الوجبات لي لازم يديرهم هو وليت نديرهم انا " بمعنى- اتكالي وعديم مسؤولية مع أولاده «يدل على انسحاب الأب من مسؤولياته التربوية والأسرية، بحيث تمارس دور الأم والمربي والمنظم والمنفذ والراعي الوحيد، ما يخلق لديها إجهاداً نفسياً وتراكمًا في الأعباء. توضح علاقتها مع أولادها في قولها " علاقتي معاهم مليحة ومتفهمة "بمعنى - علاقتها طيبة ومتفهمة "، مما يشير إلى وجود رابطة عاطفية قوية بينهم، وقدرة عالية على التعاطف والاحتواء.

عبرت عن قلق دائم تجاه مستقبل أبنائها، لا سيما بعد تكرار إخفاق أحدهم في الدراسة، حيث قالت: "خاف كون يوالف وليدي يعاود دايمًا " بمعنى- كنت في حالة خوف من تعوّد ابني على الفشل من كثرت انو في كل مرة، ما

دفعها إلى استشارة طبيب نفسي بهدف الحصول على التهذئة والدعم في قولها " ملقيتش الحل غير نروح الطبيب نفسي " بمعنى - انها وحدت الحل الوحيد الذهاب للطبيب النفسي.

غير أن هذا التعاطف يرافقه قلق دائم على مستقبل الأبناء، خاصة في ظل تكرار إخفاق أحدهم، ما يضيف عبئاً نفسياً إضافياً، وهو ما تظهره عبارتها: "خاف كون يوالف وليدي يعاود دايمًا " بمعنى - كنت في حالة خوف من تعوّد ابني على الفشل من كثرت انو في كل مرة..، " كانت تسعى لتعويض غياب الأب عن أبنائها بتوفير كل الدعم، وحين رسب أحدهم انهارت تلك الصورة المثالية التي رسمتها لنفسها، الرسوب شكّل لها علامة على الفشل الشامل في الأسرة، الحدث أعاد فتح الجرح المرتبط بالدهاء، وأكد لها أن ما كانت تحلم بإحيائه عبر أبنائها بدأ ينهار، ما جعلها تعيش حالة حزن ، في ظل غياب الدعم من الزوج، وتفاقم القلق، لم تجد الحالة مخرجاً سوى طبيب نفسي بهدف الحصول على التهذئة والدعم في قولها " ملقيتش الحل غير نروح الطبيب نفسي " بمعنى - انها وحدت الحل الوحيد الذهاب للطبيب النفسي .

البعد الصحي: حصلت على درجة متوسط في مقياس الضغط النفسي حيث بلغت 11 من أصل 20، وهذا ما يدعم ما أقرت الحالة بأنها تعاني من قلة النوم، سوء التغذية، ارتفاع الضغط الدموي والسمنة. في قولها "لا أنام جيداً، أكلي غير صحي، وفي الفترة الأخيرة أصبح الضغط الدموي مرتفعاً".

البعد المهني: حصلت على درجة منخفضة في مقياس الضغط النفسي حيث بلغت 10 من أصل 32، بحيث عبرت عن حبها لعملها رغم الإرهاق: "أحب عملي وراضية به، والفته رغم تعبتي"، "أنقاضي أضعاف زوجي وأسدد الحاجيات". تعويض النقص في التقدير داخل الأسرة من خلال التعلق بالعمل

بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة: حصلت على درجة متوسطة في مقياس الضغط النفسي حيث بلغت 6 من أصل 14، وهذا تعكس شعوراً كلياً بانطفاء المتعة والانشغال عن الذات. وهي حالة شائعة لدى النساء المتزوجات

اللاتي يعانين من أدوار أسرية مضاعفة وضغوط غير متوازنة. يظهر ذلك في قولها: "ما نحسش بالراحة النفسية، كل يوم كيف كيف، تعبت". عبّرت كذلك عن ميول واضحة للعزلة والانغلاق مؤخرًا، كما قالت: "أميل للعزلة مؤخرًا"، مما يدل على انسحابها الاجتماعي وتراجع علاقاتها .

بعد الأحداث الطارئة: حصلت على متوسطة في مقياس الضغط النفسي حيث بلغت 6 من أصل 13، من خلال ما مرت به تجربة فقدان والديها خلال الحمل وغياب الزوج في تلك المرحلة كانت أحد أهم المحاور حادثة في حياتها

مغزى من التحليل المقابلة ونتائج المقياس:

تكشف نتائج المقياس والمقابلة أن الضغط النفسي المرتبط بالبعد الأسري هو الأكثر تأثيرًا على حالة المرأة، حيث تتضح الاختلالات الواضحة في بيئة الأسرة وأدوارها المختلفة. التعب النفسي والجسدي المتواصل الذي تعاني منه المرأة لا يعكس فقط الإرهاق الناتج عن العمل والمهام المنزلية، بل يشير إلى استنزاف نفسي عميق ناجم عن تراكم الضغوط اليومية التي تتجاوز طاقتها وقدرتها على التكيف، العلاقة الزوجية المتدهورة، وعدم وجود الدعم والمشاركة من الزوج في المسؤوليات الأسرية، يزيدان من شعورها بالوحدة والإرهاق، مما يؤكد أهمية التوازن في توزيع الأدوار الأسرية ودور الشريك في تقديم الدعم العاطفي والعملية. الصراع بين الصورة المثالية للزوج كداعم حنون والواقع المؤلم للزوج المهمل يخلق توترًا نفسيًا داخليًا ينعكس سلبيًا على جميع أفراد الأسرة، ويزيد من حدة الضغط النفسي. تعكس أقوالها ميلًا لإسقاط مشاعرها الداخلية على الزوج، كرد فعل دفاعي تجاه عجزها عن التكيف مع الوضع الأسري المضاعف. كما تظهر آثار الضغط النفسي في الجانب الصحي، من خلال اضطرابات جسدية ونفسية، مع لجوئها لطبيب نفسي كوسيلة للتأقلم مع واقع متأزم.

كما أن الصدمات النفسية السابقة تزيد من هشاشة وضعها النفسي وقد تكون سبب في اختلالات نفسية. بناءً على ذلك، يتضح أن الضغط النفسي لا ينبع فقط من تراكم المهام اليومية، بل هو نتاج لاختلالات في جانب النفسي، والعلاقات الأسرية والتواصل وغياب التقدير والدعم.

1-2- الحالة الثانية:

المعلومات الشخصية:

الاسم: م.س

السن: 45 سنة

المهنة: لاتعمل حالياً (ربة بيت)

الحالة الاجتماعية: متزوجة

الحالة الاقتصادية: متوسطة

عدد الأطفال: 4

عرض الحالة :

عرض المقابلة ونتائج المقياس:

الحالة (م.س)، امرأة متزوجة منذ 21 سنة، تبلغ من العمر 45 سنة، توقفت عن العمل في ظل رفض زوجها، وتعيش حالياً في بيت يجمعها بزوجها وأبنائها الأربعة الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 14 سنة. تنتمي إلى طبقة اجتماعية ذات مستوى اقتصادي متوسط، وتعتمد الأسرة بالكامل على دخل الزوج. من خلال مقابلة بدأت الحالة

تشكي بأنها مرهقة نفسيا وجسديا والتوتر دائم الموجود داخل الاسرة في قولها: "عبيت دائما مشاكل فدار على أتفه الأمور " بمعنى- دائما مشاكل في البيت على أسباب تافهة، تشعر الحالة بالضيق والتشويش الذهني في قولها، "حاسة راني ضايعة ... وليت منعرفش واش يفرحني ويزعلني " بمعنى - اشعر بحالة الضيق أصبحت لا أدري مايفرحني و مايحزنني .

تبين أن علاقتها العاطفية مع زوجها متدهورة خاصة في الفترة الأخيرة من خلال كلامها " سنوات الأولى كنت نشك فيه صفات نرجسي لأنه اناني في مشاعره و متسلط يركز فقط على نفسه " ، ثم " تأكدت من عند مجيئ اولادي رأيت معاملة التي كانت لي انتقلت لهم " ، صرحت حالة في قولها "ميهتمش بيا ويحملني فوق طاقتي " بمعنى- لا يهتم بي و يحملني فوق طاقتي "، دوره غائب تمام ماديا و معنويا من خلال كلامها " منشوفش دراھمو ماشي مسؤول عليا ولا على أولاده " بمعنى- لا يعطيني نقود ولا يلبي حاجياتي ، كما انها علاقتها أحادية الجانب تلبي فقط رغباته بدون تبادل العاطفي او الاحترام " ميقدرنيش نحس روحي خدامة خادمة ماشي مرتو " بمعنى- لا اجد قيمتي احس نفسي عاملة عنده وليست شريكة، " يقلل من شأنها و ينتقدها باستمرار امام أولاده في قولها : " كل حاجة نديرها يعيب عليها و نتي متعرفيش " بمعنى- ينتقدي في كل ما افعله ، أوضحت ان علاقتها غير صحية و أبدت خوفا من طلب الانفصال في قولها " علاقتي معاه مؤذية نفكر فالطلاق مي مقدرتش نتأخذ القرار " بمعنى- أرى علاقتي معه غير صحية افكر في طلاق ولكي لا استطيع اتخاذ قرار كهذا نخاف " .

من ناحية علاقتها باولادها تجد صعوبة في التعامل و التواصل معهم في قولها : " وليت نتقلق تم تم و منتناقش " بمعنى- أصبحت سريعة غضب و الانسحاب و تراجع معهم في الحوار تحدثت عن ابنها في قولها " خاصة مع وليدي لكبير يقلقني عندو تصرفات عدوانية " بمعنى- خاصة ابني الأكبر الذي يظهر سلوكيات عدوانية , ترى انها فقدت السيطرة على أسلوب تربيتهم من خلال قولها " وليت منقدرش نتحمل هذي مسؤولية باباهم دايم غايب

موقوف معاهم موالو " بمعنى - أصبحت لا أستطيع تحمل مسؤولية كل شيء ، الاب غائب ماديا و معنويا ،
تظهرالقلق بشأن مستقبلهم وتحصيلهم الدراسي في قولها " نخاف غير على ولادي اذا يتأثرو بهذي العلاقة "بمعنى -
تشعر بالخوف من ناحية أولادها

الجانب الصحي صرحت الحالة من خلال قولها " كنت لباس بيا الحمد الله ودركا ولات عندي لاطونسيو والام
عضلية بلا سبة باينة ». كنت لا تعاني من أي مرض ولكن في الفترة الأخيرة تدهورت صحتها.

إضافة الى الحالة الاجتماعية من خلال قولها " وليت نميل للعزلة حتى المناسبات العائلية حفلات وليت منحش
نروح، " اهملت تماما التنزه والخروج " بمعنى - تعاني من بعض العزلة مؤخرا كما تشعر بعدم الرغبة في مغادرة
المنزل والتجمعات.

بالنسبة للعمل أوضحت في قولها " حبسلي خدمتي نحسو يغير مني يحب دايمًا يخليني ضعيفة "بمعنى - توقفت
بسبب زوجها لكونه متسلط ولا يريد ان تعمل وتكون منجزة

الجدول (11) يمثل درجات الحالة (02) للأبعاد الخمس لمقياس الضغط النفسي:

الابعاد	درجات
1/ البعد الاسري	مرتفع 38 من أصل 52
2/ البعد المهني	متوسط 4 من أصل 32
3/ البعد الصحي	مرتفع

14 من أصل 20	
مرتفع 8 من أصل 14	4/ بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة
مرتفع 4 من أصل 13	5/ بعد الاحاث الطارئة
متوسط 68 من أصل 132	درجات الكلية

يتضح من الجدول أن الحالة حصلت على درجة متوسط في مقياس الضغط النفسي، حيث بلغت 68 درجة من أصل 132 درجة. جاء البعد الأسري مرتفع بقيمة 38 درجة، يليه البعد الصحي متوسط بـ 14 درجة، ثم البعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة متوسط بقيمة 8 درجات. بعد ذلك جاء بعد الاحداث الطارئة بمنخفض قيمة 4 درجات، وأخيرًا بعد المهني متوسط الذي سجل 4 درجة بحكم توقفها من العمل مؤقت.

تحليل مقابلة ونتائج المقياس

من خلال تحليل نتائج المقابلة ونتائج مقياس الضغط النفسي المكون من خمسة أبعاد، تم التوصل إلى أن الحالة (م.س) في البعد الأسري حصلت على درجة مرتفعة في مقياس الضغط النفسي حيث بلغت 38 من أصل 52، وهو ما يتماشى تمامًا مع وصفها من خلال تعبيرها المباشر عن الإرهاق النفسي والجسدي والتوتر الأسري: "عبيت، دائمًا مشاكل فدار على أنفه الأمور". ما يشير إلى غياب الهدوء الأسري كمصدر أساسي للأمان، وتحول البيت إلى منبع توتر دائم، كما عبّرت بقولها: "حاسة راني ضايعة... وليت منعرفش واش يفرحني و يزعلني"، ظهر أيضًا لدى الحالة

اختلال واضح في الحالة الوجدانية، تعكس اختلال في التوازن النفسي والعاطفي، وهي تدل على حالة من الانفصال عن الذات وفقدان القدرة على التمييز بين المشاعر الإيجابية والسلبية ، تُظهر الحالة (م.س) علاقتها العاطفية مع الزوج اتّسمت بالتدهور التدريجي، قائلة: "كنت أشك أنه نرجسي لأنه أناني في مشاعره ومُتسلّط ويركز فقط على نفسه"، "تأكدت من عند مجيئ أولادي رأيت معاملة التي كانت لي انتقلت لهم " وأشارت إلى سمات نرجسية وسلوك تسلطي لديه منذ السنوات الأولى، وقد زادت حدّة الشعور بالضغط عندما لاحظت أن هذه المعاملة امتدت إلى أولادها، مما يدل على انتقال النموذج العاطفي المرضي داخل النسق الأسري. ، كذلك عبّرت الحالة بقولها: "ميهتمش بيا " يعكس انعدام الرعاية العاطفية والوجدانية من طرف الزوج، مما يؤدي إلى شعور الزوجة بالإهمال والتهميش. ويحملني فوق طاقتي " يدل على نقل الأعباء والمهام الأسرية والنفسية كاملة للزوجة، في ظل انسحاب الزوج من مسؤولياته. " لا أرى نقوده ولا يقول لي ماذا تحتاجين" تشير هذه العبارة إلى غياب الشفافية المالية والتكافل الاقتصادي داخل العلاقة الزوجية. فالزوج رغم عمله أو امتلاكه دخلاً لا يُشرك زوجته ويتجاهل لاحتياجات النفسية والمادية والعاطفية. عدم السؤال عن حاجاتها هو مؤشر على انعدام الاهتمام، ونقص التواصل الحواري، وهو ما يُضعف الرابط الزوجي ويزيد من شعور المرأة بنقص تقدير الذات.

كما أن عبارة: "أحس نفسي خادمة ولست شريكة" تعكس بوضوح غياب التقدير العاطفي والمعنوي، وهو ما يدخل ضمن مفهوم "العنف النفسي الصامت" الذي غالباً ما يكون غير مُدرَك اجتماعياً، ولكنه أحد أخطر أشكال الاعتداء النفسي الذي يؤدي إلى تآكل الهوية العاطفية للمرأة.

كما في قولها: "كل حاجة نديرها يعيب عليها ونتي متعريفش"، يمثّل سلوك الزوج في انتقاده المتكرر لزوجته أمام الأبناء، أحد أبرز أنماط العنف النفسي الرمزي، وهو ليس فقط هجوماً على كفاءة الزوجة، بل يشكّل أيضاً تهديداً لتوازنها النفسي وصورة الذات وحتى صورتها داخل محيطها العائلي.

كما أن تصريحها: "أرى علاقتي معه غير صحية أفكر في طلاق ولكن لا أستطيع اتخاذ قرار كهذا، نخاف"، يُشير إلى أحد أبرز العوائق الاجتماعية التي تعاني منها المرأة المتزوجة في المجتمعات التقليدية، وهو الخوف من الوصم والضغط الاجتماعي، الذي يُبقيها في علاقة غير صحية بدافع حماية الأبناء أو الحفاظ على مظهر اجتماعي مستقر كما يُلاحظ في حالة (م.س) حين قالت: "أصبحت لا أستطيع تحملهم، محملي مسؤولية كل شيء، وتراجعت معهم في الحوار". فالمرأة هنا تفقد ليس فقط مكانتها كامرأة، بل أيضاً كأم ومربية، وهو ما يُشكّل خطراً على بناء الهوية التربوية والاجتماعية لدى الأبناء أنفسهم، الذين يكبرون في بيئة مشحونة بعدم الاحترام، واللامساواة العاطفية بين الوالدين.

وتؤكد الحالة أيضاً: "دوره غائب تماماً، لا مسؤول عليّ ولا على أولاده"، "ما يوقف معاهم، ما يشجعهم، كانت فيا ولات لولادو" وهو ما يعكس انسحاباً وظيفياً من الدور الأبوي، ما يجعل المرأة تتحمّل أعباء الأسرة وحدها، مما يزيد الضغط عليها بشكل يومي.

أشارت الحالة (م.س) في قولها: "أصبحت سريعة غضب والانسحاب وتراجعت معهم في الحوار" إلى معاناتها من صعوبات متزايدة في التواصل مع أبنائها، خاصة مع ابنها الأكبر الذي بدأ يُظهر سلوكيات عدوانية، ما يشير إلى وجود خلل في دينامية العلاقة الأبوية داخل النسق الأسري. ويتضح من ذلك أن الحالة تعاني من انخفاض القدرة على ضبط الانفعالات، وهو ما ينعكس سلباً على تواصلها التربوي.

تتعرض هذه الظروف على شعورها المستمر بالذنب والقلق على مستقبل أبنائها، كما جاء في قولها: "نخاف غير على ولادي إذا يتأثروا بهذي العلاقة". وعليه، فإن العلاقة المتدهورة مع الأبناء، ضمن سياق أسري مختل ووضع نفسي منهك، تبرز بوضوح كيف أن الضغط النفسي المتراكم لدى المرأة المتزوجة ينعكس سلباً على أدائها التربوي، ويفقدها

التوازن في الدور الأمومي، مما قد يؤثر على مستقبل الأبناء النفسي والاجتماعي، ويزيد من حدة الشعور بالإخفاق الأسري.

في البعد الصحي حصلت الحالة على درجة متوسطة في مقياس الضغط النفسي، حيث بلغت 14 درجة من أصل 20 درجة، فهي تتفق مع ما وصفته، في قولها: "أصبح لدي ضغط الدم مرتفع وآلام عضلية مستمرة دون أسباب عضوية واضحة" أنها لم تكن تعاني من أية أمراض عضوية سابقاً، لكن في الفترة الأخيرة بدأت تظهر عليها أعراض جسدية مقلقة، تمثلت في ارتفاع ضغط الدم وآلام عضلية مستمرة دون تفسير طبي واضح هذا النمط من الأعراض يندرج ضمن ما يُعرف في الطب النفسي والجسدي بـ"الاضطرابات النفسجسمية" Psychosomatic Disorders، والتي تظهر عندما تعجز النفس عن تفريغ توترها داخلياً، فيبدأ الجسد في التعبير عنها من خلال أعراض عضوية.

في البعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة تحصلت الحالة (م.س) على درجة متوسطة في مقياس الضغط النفسي، حيث بلغت 8 من أصل 14 وهو ما يعادل قولها: ولدت نميل للعزلة حتى المناسبات العائلية حفلات ولدت منحسب نروح، " أهملت تماماً التزه والخروج"، إلى ميلها للعزلة في الفترة الأخيرة هذه العبارات تُظهر سلوكاً انسحابياً اجتماعياً ناتجاً عن حالة اكتئابية مقنعة، تتطوي على فقدان الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والشعور بانعدام القيمة الذاتية.

تُصرّح الحالة بأنها توقفت عن العمل بسبب زوجها لذلك، وتقول: " حبسلي خدمتي نحسو يغير مني يحب دايمًا يخليني ضعيفة ". هذا يعكس سلوكاً سلطوياً ذكورياً قمعياً من قبل الزوج، يُفضي إلى تهميش دور المرأة خارج الإطار الأسري، ومنعها من تطوير ذاتها أو تحقيق استقلال اقتصادي.

كما أظهرت نتائج مقياس الضغط النفسي أن السيدة حصلت على درجة منخفضة في البعد المهني (4 من أصل 32)، ويعكس غياباً مفاجئاً لدور العمل في حياتها، ما يُفاقم الضغط النفسي ويُضعف الإحساس بالكفاءة الذاتية والجدوى الاجتماعية.

تشير نتيجة الحالة (م.س) في هذا البُعد الأحداث الطارئ إلى درجة منخفضة حيث بلغت 4 درجة من أصل 13 درجة، ما يدل على أن الضغوط التي تواجهها ليست نتيجة أحداث فجائية أو صدمة حديثة، بل ناتجة عن تراكمات مزمنة ومستمرة داخل الوسط الأسري، وهذا ما يتجلى في حالة (م.س)، حيث لا نرصد وجود حادث طارئ أو مأساة لحظية، بل هناك نمط تراكمي من الإهمال، اللامبالاة، والضغوط الزوجية والعائلية. أي أن معاناتها ليست وليدة أزمة آنية، بل نتيجة نظام حياتي ضاغط طويل الأمد.

المغزى من التحليل المقابلة ونتائج المقياس:

تُظهر حالة السيدة (م.س) كيف يتحول الضغط النفسي الذي منبعه خارجي في المحيط الأسري إلى عبء يتقل حياة المرأة المتزوجة، ويؤثر بشكل شامل على صحتها النفسية والجسدية، وعلى أدائها في أدوارها الاجتماعية والأسرية. بالرغم من أن الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي قد تبدو منخفضة، فإن وجود أبعاد مرتفعة في البعد الأسري والصحي يكشف عن واقع مقلق يعكس خللاً جوهرياً في الدعم العائلي والتوازن النفسي.

يُبرز التحليل أن غياب الأمان الأسري والدعم العاطفي، تؤدي إلى شعور مستمر بالإرهاق والضياع العاطفي، يشبه حالة الاكتئاب النفسي التي تعطل قدرة المرأة على تمييز مشاعرها والاستمتاع بالحياة. هذه الحالة ليست مجرد ضغط عابر، بل تراكم مستمر للضغوط اليومية التي تصيب المرأة بحالة من الانفصال النفسي والاحتراق العاطفي.

على ذلك، يسلط الانسحاب الأبوي وعدم مشاركة الزوج في مسؤوليات الأسرة الضوء على مشكلة اجتماعية أوسع تتعلق بعدم توازن الأدوار داخل الأسرة، ما يضع العبء الأكبر على المرأة وحدها، ويزيد من شعورها بالذنب والضغط النفسي. هذا الواقع المعاش يؤدي إلى تفكك العلاقات الأسرية وتآثر الأبناء نفسيًا وسلوكيًا، مما يشكل تهديدًا لاستقرار الأسرة ككل.

من الناحية الصحية، تجسد أعراض الاضطرابات النفسجسمية التي تعانيها الحالة (ارتفاع ضغط الدم، آلام عضلية) كيف أن النفس المضطربة تعبر عن معاناتها عبر الجسد، ما يؤكد ضرورة النظر إلى الضغط النفسي كظاهرة شاملة لا تقتصر على الجانب النفسي فقط، بل تمتد لتؤثر على الصحة الجسدية بشكل مباشر.

وفي أخيرًا، يظهر تقييد دور المرأة المهني والاجتماعي تحت ضغط العلاقة الزوجية القمعية تأثيرًا بالغًا على تقدير الذات، مما يعزز الإحساس بالعجز والفراغ، ويزيد من معاناة المرأة النفسية والاجتماعية. بناءً على هذا التحليل، يصبح واضحًا أن مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة تتطلب تدخلًا متكاملًا يشمل الدعم النفسي، تحسين التواصل الأسري، إعادة توزيع الأدوار بشكل عادل، وتمكين المرأة من تحقيق استقلالها الاجتماعي والمهني، وذلك للحفاظ على توازنها النفسي وصحتها الجسدية، وضمان استقرار الأسرة واستمرارها في بيئة صحية وآمنة.

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

2-1 مناقشة النتائج الحالة الأولى:

من تحليل نتائج الدراسة يتبين تضارب التوقعات والطموحات الذاتية مع الواقع المفروض عليها وعدم التكيف مع الأوضاع الزوجية، ما أدى إلى تراكم الضغط النفسي وتدهور الإحساس بالكفاءة الذاتية. ما يدعم ذلك دراسة Lazarus & Folkman (1984) في نظريتهما حول التقييم المعرفي أن إدراك الفرد للحدث الضاغط يلعب دورًا

حاسماً في تحديد الأثر النفسي الناتج عنه، أي أن الاستجابة لا تُبنى فقط على طبيعة الحدث، بل على طريقة تفسيره وإدراكه داخلياً.

وفي هذه الحالة، يُلاحظ أن المرأة لم تكن تتفاعل فقط مع تعدد المسؤوليات والمهام اليومية (كالمعمل، رعاية الأبناء، والمهام المنزلية)، بل كانت ترى في ذلك عبئاً يتجاوز طاقتها النفسية والجسدية، خاصة في ظل غياب الدعم الأسري وعدم التكافؤ في توزيع الأدوار. إن إدراكها لهذا الواقع بصورته السلبية ساهم في تضخيم أثر الضغوط وتحويلها إلى مصدر استنزاف نفسي مستمر، وليس مجرد تحديات طبيعية في الحياة الزوجية والأسرية.

كما أن طموحات المرأة الشخصية، سواء في تحقيق ذاتها، أو في الحصول على شريك داعم وعلاقة زوجية مبنية على التقدير والاحترام، اصطدمت بواقع يتسم بالإهمال العاطفي والالتكالية الزوجية، ما خلق فجوة إدراكية وساهم في تنامي مشاعر الإحباط واليأس. ما دعم ذلك Lazarus إلى أن مثل هذا التباين بين الطموح والواقع المدرك يعد من العوامل الأساسية في توليد الضغط النفسي المزمن.

إضافة إلى ذلك، فإن غياب الموارد النفسية الداخلية (كالمرونة والصلابة النفسية)، وغياب الدعم الاجتماعي، جعلت المرأة عاجزة عن تبني استراتيجيات مواجهة فعالة، فلجأت إلى آليات انفعالية كالانسحاب، وإسقاط اللوم، مما يعكس إدراكاً ذاتياً بالعجز وعدم السيطرة، وهو ما يتماشى مع الجانب الثاني من نظرية Lazarus & Folkman، أي غياب "إعادة التقييم البناء" للحدث الضاغط. (Lazarus & Folkman, 1984).

وهكذا، يمكن القول إن الضغط النفسي في هذه الحالة لم يكن نتيجة مباشرة لعدد المهام أو ظروفها فحسب، بل كان نتاجاً لإدراك ذاتي سلبي مفعم بالشعور بالخذلان، وفقدان الدعم، وتضارب الطموحات مع الواقع.

2-2- مناقشة النتائج الحالة الثانية:

تُعد حالة السيدة (م.س) نموذجاً واضحاً على كيفية تحول الضغوط النفسية المنبثقة من المحيط الأسري الخارجي إلى عبء ثقيل يتقل كاهل المرأة المتزوجة، متسببةً في تأثيرات شاملة على الصحة النفسية والجسدية، وكذلك على الأداء الاجتماعي والأسري. ما يدعم ذلك الدراسات النفسية والاجتماعية هذه الرؤية من خلال الإشارة إلى أن الضغوط المستمرة والمزمنة داخل الأسرة تعتبر من أهم العوامل الخارجية التي ترفع مخاطر الإصابة بالاكتئاب والقلق واضطرابات التوتر. (Kessler et al., 2003)

على سبيل المثال، أظهرت دراسة لـ Belle (1990) أن غياب الدعم العاطفي داخل الأسرة يشكل عاملاً رئيسياً في ارتفاع مستويات الاكتئاب لدى النساء، حيث يؤدي الشعور بعدم الأمان الأسري إلى حالات من الإرهاق النفسي والعاطفي، والذي يرافقه انعدام القدرة على التعرف إلى المشاعر أو الاستمتاع بالحياة، وهو ما يوافق ما ظهر في حالة (م.س). كذلك، تشير أبحاث Turner et al. (2000) إلى أن التعرض المستمر للضغوط العائلية، وخصوصاً تلك المتعلقة بدور الزوج وعدم المساهمة في مسؤوليات الأسرة، يزيد من الشعور بالذنب والضغط النفسي لدى الزوجة، مما يؤدي إلى تدهور العلاقة الزوجية وانعكاساتها السلبية على الأطفال.

من الجانب الصحي، تشير دراسات عدة مثل دراسة McEwen (2000) إلى أن التوتر النفسي المزمن يؤدي إلى اضطرابات نفسجسمية، حيث يتفاعل الجسم مع الضغط النفسي من خلال أعراض عضوية ملموسة كارتفاع ضغط الدم وآلام العضلات، كما في حالة السيدة (م.س). وهذا يؤكد أن الضغط النفسي ليس مجرد حالة عاطفية، بل هو

حالة شاملة تؤثر على الجسم كله، أما من الناحية الاجتماعية، فقد أكدت دراسات مثل Barnett & Hyde (2001) أن تقييد دور المرأة المهني والاجتماعي تحت ضغط الزوجية يؤدي إلى تدني تقدير الذات، ويخلق شعورًا بالعجز والفراغ، وهو ما يزيد من معاناة المرأة النفسية والاجتماعية، ويؤدي إلى عزلة اجتماعية واكتئاب. كما توضح هذه الدراسات أن تمكين المرأة في محيطها المهني والاجتماعي يساعد في بناء مرونة نفسية تمكنها من مواجهة الضغوط الأسرية بشكل أفضل.

3- الخلاصة العامة لنتائج حالات البحث

من خلال كل ما سبق خلال عرض، تحليل ومناقشة الحالتين يتضح تحقق فرضية الدراسة التي نصت على أن الضغط النفسي، سواء كان ناتجًا عن مصادر داخلية (كالتوقعات الذاتية غير المحققة والتقييم المعرفي السلبي) أو عن مصادر خارجية (كضعف الدعم الأسري وتراكم الأعباء الزوجية)، ينعكس بشكل عميق على الحالة النفسية والاجتماعية والصحية للمرأة المتزوجة. ويؤدي ذلك إلى تدهور ملحوظ في أدائها الأسري والاجتماعي، وضعف قدرتها على التكيف وتحقيق التوازن الشخصي والرضا العائلي.

كما تؤكد الدراسة أن الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة هو حصيلة تفاعل مركّب بين عوامل داخلية، مثل الطموحات الشخصية، ونمط التفكير، وآليات المواجهة، وعوامل خارجية، تشمل طبيعة العلاقات داخل الأسرة، وتوزيع الأدوار، ومستوى الدعم العاطفي والاجتماعي. وتُظهر نتائج الدراستين أن استقرار الأسرة وأداء المرأة في أدوارها يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإدارة فعالة ومتوازنة للضغوط النفسية، ويتوفر بيئة داعمة تُمكنها من مواجهة التحديات بكفاءة. ومن جهة أخرى توضح النتائج أن مصادر الضغط النفسي، سواء كانت خارجية كضعف التواصل الزوجي وتزايد الالتزامات الأسرية، أو داخلية كالصراعات الذاتية والمثالية العالية، تؤثر سلباً على التوازن النفسي للمرأة المتزوجة،

مما يؤدي إلى تراجع في أدائها الأسري والاجتماعي. ففي الحالة الأولى، برز أثر الصراعات النفسية وغياب الدعم الأسري في استنزاف الكفاءة الذاتية وتراجع القدرة على التكيف، وذلك في ضوء نموذج التقييم المعرفي للضغوط النفسية لـ Lazarus & Folkman (1984) أما في الحالة الثانية، فقد ظهرت آثار الضغوط الأسرية المزمنة بوضوح، مثل غياب الدعم العاطفي وتراكم المسؤوليات، ما أدى إلى تدهور نفسي وجسدي شامل.

وتتفق هذه النتائج مع ما أورده الأدبيات النفسية (Kessler، Belle، Turner)، التي تربط بين الضغوط النفسية المستمرة لدى المرأة المتزوجة وبين ارتفاع معدلات الاكتئاب، وانخفاض جودة الحياة الزوجية. وعليه، فإن الضغط النفسي يمثل تفاعلاً معقداً بين الإدراك الذاتي والبيئة الأسرية، الأمر الذي يتطلب تدخلات شاملة نفسية واجتماعية لتعزيز الصحة النفسية للمرأة واستقرار كيان الأسرة.

الخاتمة: ملخص البحث

بعد الدراسة النظرية والتطبيقية لموضوع "أثر الضغط النفسي على المرأة المتزوجة في الأسرة"، والذي سعى إلى فهم كيف تؤثر مصادر الضغط النفسي المختلفة سواء كانت داخلية نابعة من الذات، أو خارجية مفروضة من السياق الأسري والاجتماعي على التوازن النفسي والأداء الأسري للمرأة المتزوجة، حيث أجريت هذه الدراسة انطلاقاً من الفرضية التي تقول : تؤثر مصادر الضغط النفسي المختلفة، سواء كانت خارجية (كضعف التواصل الزوجي وتزايد الأعباء الأسرية) أو داخلية (كالصراعات الذاتية والطموحات الشخصية)، بشكل سلبي على التوازن النفسي للمرأة المتزوجة، مما ينعكس على أدائها في أدوارها الأسرية ويضعف من قدرتها على التكيف والرضا الأسري. وللتحقق من هذه الفرضية، تم اعتماد المنهج العيادي، وبعد تحليل ومناقشة النتائج على ظل التناول النظري توصلنا إلى ما يلي تحقق فرضية البحث بصفة جزئية، إذ تبين أن تأثير الضغط النفسي على التوازن النفسي والأداء الأسري يختلف باختلاف طبيعة الضغوط، وطريقة إدراك المرأة لها، ومدى توفر الدعم النفسي والاجتماعي، إضافة إلى أساليب المواجهة المعتمدة. فبعض النساء أظهرن قدرة على التكيف رغم شدة الضغوط، بينما أظهرت أخريات انهياراً في الأداء الأسري وصعوبات في الحفاظ على التوازن الداخلي.

خاتمة

خاتمة:

وختاماً، فإن هذا البحث لا يدّعي الإحاطة الكاملة بالموضوع، بل يُعد لبنة ضمن مسار بحثي متواصل، يستدعي المزيد من الدراسات المتخصصة التي تستقرئ تجارب النساء في سياقات ثقافية واجتماعية متنوعة، وترتبط بين الضغط النفسي وأبعاد أخرى كالصحة الجسدية، الأداء المهني، والهوية الذاتية.

إن مستقبل المجتمعات يبدأ من استقرار الأسرة، واستقرار الأسرة يبدأ من صحة المرأة التي تُديرها بحكمة وقلب نابض، والضغط النفسي الذي يُثقل كاهلها، لا يجب أن يُنظر إليه كأمر فردي، بل كقضية مجتمعية تمسنا جميعاً.

توصيات واقتراحات:

1. تفعيل برامج الدعم النفسي الموجهة للنساء المتزوجات داخل مؤسسات الرعاية الاجتماعية والصحية، عبر توفير بيئات آمنة للتعبير عن المشاعر والتفريغ النفسي، بالإضافة إلى التدريب على مهارات التكيف الإيجابي مع الضغوط، تحت إشراف مختصين في الصحة النفسية والعلاج الأسري.
2. إدماج التربية الأسرية والمهارات الحياتية ضمن المناهج التعليمية والمجتمعية، لتعزيز وعي النساء والرجال بمفاهيم الشراكة الأسرية وتقاسم الأدوار، وسبل التعامل الناضج والمسؤول مع الضغوط اليومية.
3. تهيئة بيئات العمل لتراعي خصوصية المرأة المتزوجة من خلال اعتماد سياسات مرنة مثل الساعات المنقطعة أو العمل عن بُعد، وتوفير حضانات داخل المؤسسات، ومنح إجازات أسرية موسعة، بهدف تقليل التحديات الناتجة عن التوازن بين الأدوار المهنية والأسرية.

4. إعادة صياغة الخطاب المجتمعي حول دور المرأة المتزوجة عبر الإعلام والمؤسسات التربوية والبرامج

التوعوية، للانتقال من خطاب التوقعات الصامتة إلى خطاب الاعتراف والتقدير، بما يعكس وعيًا اجتماعيًا

بقيمة الأدوار التي تؤديها المرأة داخل الأسرة.

5. تشجيع البحوث الميدانية متعددة التخصصات التي تتناول الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة من منظور

شامل يأخذ في الاعتبار الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية، بهدف توفير قاعدة بيانات تساعد

في صياغة سياسات دعم فعّالة ومستندة إلى أدلة علمية

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

بالعربية:

- 1-أحمد، للدمية. (2014). الضغوط النفسية الناتجة عن أدوار المتزوجة العاملة وغير العاملة في المجتمع الحضري. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية الآداب.
- 2-إسلام، فاطمة. (2024). الأسرة والمجتمع: مدخل سوسيولوجي. الجزائر: دار الهدى.
- 3-البكري، أ. (2012). المرأة العاملة وضغوط الحياة الزوجية. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، 18(2)، 115-130.
- 4-الجندي، فاطمة. (2016). التقدير الذاتي وصلابة المرأة في ظل تعدد الأدوار الأسرية والاجتماعية. مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
- 5-الحسني، عواطف. (2004). المرأة والعمل بين المتطلبات الواقع وتحديد المستقبل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6-الخطيب، م. (2010). تعدد الأدوار الأسرية والضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، 22(1)، 77-98.
- 7-الروتر، جوليان ب. (1984). التعلم الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي (ص 102). نيويورك: برنتس هول.
- 8-الزاد، فيصل محمد خير. (2010). المرأة بين الزواج والطلاق في المجتمع العربي والإسلامي. بيروت: دار الكتاب العربي.

- 9- الشمري، ن. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاعل الزوجي لدى المرأة المتزوجة. مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية، 32(2)، 135-150.
- 10- صالح، ليلي. (2018). أثر الدعم الاجتماعي على الصحة النفسية للمرأة المتزوجة في ظل تعدد الأدوار الأسرية والمهنية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر 2.
- 11- شحاتة، ل. (2015). الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المرأة المتزوجة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.
- 12- شحاتة، هالة. (بدون تاريخ). الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وأثرها على جودة الحياة الأسرية. مجلة العلوم النفسية والاجتماعية، جامعة الأزهر.
- 13- عبده، انجلاء. (2007). الضغوط النفسية الناتجة عن تعدد الأدوار الاجتماعية للمرأة المتزوجة في المجتمع الحضري. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.
- 14- عبده، س. (2007). العوامل المرتبطة بالضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة. بحث غير منشور، جامعة عين شمس.
- 15- عبده، منى. (2007). الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وعلاقتها ببعض المتغيرات العمرية والاجتماعية. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة عين شمس، 9، 112-130.
- 16- عطلة، محمد. (2020). علم الاجتماع الأسري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17- فتيحة، الطيب. (2017). المرأة المتزوجة وبنية الأدوار داخل الأسرة. مجلة علم النفس والأسرة، 9(3)، 66-80.

18-قنديل، هـ. (2017). الضغط النفسي والرضا الزوجي لدى المرأة المتزوجة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 21(1)، 88-105.

19-مركزتون، محمد. (1424هـ). الأسرة وبناء المجتمع. الرياض: دار إشبيليا.

20-ناجية، دايلي. (2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق. رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف.

21-نايل، أ.، وعبد اللطيف، أ. (2009). علم النفس الأسري: مفاهيم ومداخل تطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.

22-الهوري، فاطمة. (بدون تاريخ). الضغوط النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة، 1، 45-67.

23-غدراء، سعاد. (2020). علم النفس الاجتماعي. الجزائر: دار الكتب الوطنية.

24-جاجان، سامية، ورسيده، أمّنت. (2013). الصحة النفسية للمرأة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

25-خديجة بن بوزيد. (2018). الصحة النفسية للطفل في الأسرة المعاصرة. الجزائر: دار الهدى للنشر والتوزيع.

26-بغيجة، ع. أ. (2006). الضغط النفسي وتأثيره على أداء المرأة المتزوجة في الأسرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.

بالفرنسية:

1- Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, men, work, and family: An expansionist theory. American Psychologist, 56(10), 781-796.

- 2-Belle, D. (1990). Poverty and women's mental health. *American Psychologist*, 45(3), 385–389.
- 3-Friedman, S. D., & Greenhaus, J. H. (2000). *Work and family—Allies or enemies? What happens when business professionals confront life choices*. Oxford University Press.
- 4-Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., ... & Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *JAMA*, 289(23), 3095–3105.
- 5-Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- 6-Marks, S. R., & MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. *Journal of Marriage and the Family*, 417–432.
- 7-McEwen, B. S. (2000). The neurobiology of stress: From serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, 886(1–2), 172–189.
- 8-Turner, R. J., Wheaton, B., & Lloyd, D. A. (2000). The epidemiology of social stress. *American Sociological Review*, 65(1), 104–125.

قائمة الملاحق

ملاحق رقم 1:

مقياس الضغط النفسي:

التعليمة:

سيدتي:

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي والمعنونة كالاتي

"اثر الضغط النفسي على دور المرأة المتزوجة في الاسرة ."

ولتبيان هذه العلاقة نرجوا منك سيدتي وضع علامة (X) في المكان الذي يناسب حالتك وتأكدي

أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة تعتبر الإجابة الصحيحة حين تعبر عن حقيقة شعورك اتجاه المعنى الذي تحمله ونرجو منك قبل ذلك أن تجيبني عن البيانات التي في الجدول وكوني متأكدة أن هذه البيانات جد سرية وشكرا.

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1 انا غير راضي عن عملي
			2 مازلت على حب مع زوجي
			3 اتسم سلوكي بالمخاطرة قبل الزواج
			4 اعاني اضطراب النوم
			5 تعرضت لهزات انفعالية عديدة
			6 اميل الى تنزه

			7 عملي لايناسب مع قدراتي الجسمية
			8 أكره أسرتي لكثرة أعباءها
			9 حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت
			10 اكره الاعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي
			11 اعاني من الفوضى في منزلي
			12 أضطر الى الديون
			13 لا اترك فرصة للتنزه الا اذا كنت مجبرة
			14 اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية
			15 فقدت علاقتي الاجتماعية
			16 علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها
			17 أخشى التعبير عن أي ضعف يصيبني
			18 اعمل طبقا للحكمة التي تقول , ان لبدنك حق
			19 توقفت عن العمل لسوء صحتي
			20 أصبت بالفشل في أبنائي
			21 تعرضت لعدة تحقيقات في عملي
			22 يدفعني زوجي الى ممارسة العلاقة الخاصة بطريقة مفرطة
			23 عملي يميل الى المخاطرة

			24 مشاكل أولادي لاتنتهي
			25 اشعر بالسلبية اتجاه اسرتي
			26 أدخن بشراهة
			27 أميل الى ظهور أي اعراض
			28 وقعت لاسرتي كارثة
			29 تعرضت لخسائر فادحة
			30 عملي من النوع الذي يحتاج الى مجهود ذهني
			31 اعاني من فقد اهتمام رؤسائي
			32 أرى ان اولادي يحملوني أكثر من طاقتي
			33 يسود بيننا الانفصال العاطفي
			34 أكره يوم الاجازة لاضطراري قضاء بالمنزل
			35 صدمت في حياتي
			36 اتعاطى بعض المخدرات
			37 اميل الى استغلال يوم الاجازة في عمل يدر علي مالا
			38 ارى ان الفسحة و الراحة غير ضروريتين
			39 انا كالنحلة في عملي
			40 تغيرت طبيعة عملي عدة مرات
			41 علاقتي بأبنائي غير مرضية

			42 زوجي لايبالي بأي شيء
			43 تعرضت لآزمات صحية في صغري
			44 لا أهتم بغذائي
			45 عملي غير مجزي ماديا
			46 حياتي العائلية اضطررتي للعمل يوميا لفترتين
			47 تعرض اقربائي المقربون لوفاة مفاجئة
			48 لاوقت عندي للراحة
			49 أقضي اجازتي بالمنزل
			50 أشعر بضغوط أسرية عديدة لاستطيع التعبير عنها
			51 اعاني من نقص الالفة و المودة
			52 عملي لايرفع من معنوياتي
			53 زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا
			54 تعرضت لخبرات طفولية غير سعيدة
			55 أشعر بتهديدات لذاتي مع افراد اسرتي
			56 أصيب احد ابنائي بمرض شديد
			57 زوجي يميل الى تحميلي اكثر من طاقتي
			58 يسود الحب جو الاسرة
			59 تعرضت لضغوط عديدة في عملي

			60 تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا
			61 أتحايل لكي أحصل على اجازات
			62 علاقة الخاصة مفرطة
			63 أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية
			64 عملي لايتناسب مع قدراتي النفسية
			65 أتذكر أنه تم أحالتي الى اخصائي نفسي
			66 اتسم بالافراط في تناول الشاي و القهوة

ملاحق رقم 2:

المقابلة النصف موجهة:

1-محور الاسري:

- _ كيفاش راهي علاقتك بزوجك؟
- _ راكي راضية على حياتك الزوجية؟
- _ كيفاش راكي تشوفي الجو الاسرة تاعك؟
- _ شكون ليتخذ القرارات في البيت؟
- _ راجلك يعاونك فدار والدراري؟
- _ تحسي بلي عندك ضغط في اسرتك؟
- _ كيفاش علاقتك مع اولادك؟
- _ عندك الوقت الكافي تعطيه ليك ولولادك؟
- _ توفقي بين اعمال المنزلية وعملك؟
- _ تحسي روحك راضية على نفسك؟

2-محور المهني:

_ تحبي خدمتك، راك راضية عليها؟

_ خدمتك تتطلب مجهود أم لا؟

_ كيفاش راهي علاقتك مع زملاؤك وروؤساء الإدارة؟

_ شحال عدد ساعات عملك؟

_ تحسي بلي خدمتك اثرت سلبا على دراسة الأطفال؟

_ راضية بمدخولك؟

_ تحسي بلي خدمتك اثرت سلبا على دراسة الأطفال؟

3-محور الصحي:

_ تحسي روحك بلي عييتي؟ تمدي راحة عمرك؟

_ حالتك صحية مليحة متعاني من والو؟

_ عندك اضطراب في النوم؟

_ سبق لك و تعرضتي لمشاكل او صدمة في حياتك مزالها تأثر فيك؟

4-مجور اجتماعي:

_ كيفاش راهي علاقتك الاجتماعية؟

_ تفضلين لو كنتي ربة بيت فقط؟

_ تخرجي ترحي مع اولادك؟ تدي عطلة؟

_ تفضلين تروحي لبلايص تحبيهم ولا ترحي فدار؟