



جامعة بنها
كلية الآداب
قسم علم النفس

قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة

رسالة مقدمة من الباحثة
فاطمة على على أبوشامة
للحصول على درجة الماجستير

إشراف

الأستاذ الدكتور

على عبد السلام على

أستاذ علم النفس

الأستاذ الدكتور

نعمة عبد الكريم أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب – جامعة بنها

وكيل كلية الآداب لشئون التعليم والطلاب

جامعة بنها

٢٠١٢ م / ١٤٣٣ هـ



جامعة بنها
كلية الآداب
قسم علم النفس

لجنة المناقشة والحكم

إسم الباحث : فاطمة على على السعيد أبوشامة

عنوان الرسالة : قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة.

الدرجة : ماجستير

التخصص : علم النفس

موافقة مجلس الجامعة : ٢٠١٢/٥/٢٣

لجنة الإشراف

| الوظيفة | الإسم |
|--|----------------------------|
| أستاذ علم النفس وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب كلية الآداب - جامعة بنها | أ.د / على عبد السلام على |
| أستاذ علم النفس كلية الآداب - جامعة بنها | أ.د / نعمة عبد الكريم أحمد |

تاريخ المناقشة : ٢٠١٢/٦/٢٣

لجنة المناقشة والحكم

| الوظيفة | الإسم |
|--|----------------------------|
| أستاذ علم النفس وكييل الكلية لشئون التعليم والطلاب - جامعة بنها - مشرفاً | أ.د / على عبد السلام على |
| أستاذ علم النفس بكلية الآداب - جامعة بنها - رئيساً ومشرفاً مشاركاً | أ.د / نعمة عبد الكريم أحمد |
| رئيس قسم علم النفس بكلية الآداب - جامعة الزقازيق - عضواً | أ.د / عماد محمد مخيمر |
| أستاذ علم النفس بكلية الآداب - جامعة المنصورة - عضواً | أ.د / محمد نبيل عبد الحميد |

فهرس الدراسة الموضوع

الصفحة

٢٤ - ٨

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة:

٨

مقدمة الدراسة

١٤

مشكلة الدراسة

١٥

أهمية الدراسة

١٦

أهداف الدراسة

١٧

مفاهيم الدراسة

٢٤

حدود الدراسة

٨٠ - ٢٥

الفصل الثاني : الإطار النظري:

٢٥

أولاً : قوة الأنا

٢٦

- الخصائص الرئيسية للأنا

٢٩

- وظائف الأنا

٣١

- نظرية سيكولوجية الأنا

٣١

- تأثير نظرية سيكولوجية الأنا على خدمة المرأة العاملة.

٣٢

- نمو قوة الأنا.

٣٥

- خصائص قوة الأنا

٣٦

ثانياً : أحداث الحياة الضاغطة

٣٦

- الأسباب - الاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة.

٣٩

- العوامل المحدثة لأحداث الحياة الضاغطة .

٤٠

- أنواع أحداث الحياة الضاغطة .

٤٣

- مصادر أحداث الحياة الضاغطة .

٤٦

- العوامل التي تعتمد على درجة التأثر بأحداث الحياة الضاغطة.

٤٩

- الآثار المترتبة على أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة.

٥١

- الخصائص المميزة لأحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة.

٥١

- الأنماط المختلفة لأحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة.

٥٢

- العوامل الأساسية التي تؤثر على استجابات المرأة العاملة لأحداث الحياة الضاغطة.

٥٦

- خصائص الشخصية المقاومة لأحداث الحياة الضاغطة.

٥٨

ثالثاً : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

- ٥٩ - التكيف.
- ٦١ - المواجهة.
- ٦٥ - أنواع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- ٧٢ رابعاً : المرأة العاملة .
- ٧٢ - صراع الأدوار.
- ٧٤ - سمات المرأة السيكولوجية فى ضوء دوافع العمل.
- ٧٥ - المرأة العاملة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة المتنوعة.
- ٧٧ - أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة.
- ٧٩ خامساً : المرأة غير العاملة.

٨٢ - ٩٧ : الفصل الثالث : الدراسات والبحوث السابقة :

- ٨٢ أولاً : الدراسات المتعلقة بقوة الأنا.
- ٨٣ ثانياً : دراسات وبحوث اهتمت بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة.
- ٩٥ - تعقيب عام على الدراسات والبحوث السابقة.
- ٩٧ ثالثاً : فروض الدراسة.

٩٩ - ١١٣ : الفصل الرابع : المنهج والإجراءات :

- ٩٩ أولاً : منهج الدراسة.
- ٩٩ ثانياً : إجراءات الدراسة.
- ١٠١ ثالثاً : أدوات الدراسة.
- ١٠١ - مقياس قوة الأنا .
- ١٠٧ - مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.
- ١١٣ رابعاً : الأساليب الإحصائية للدراسة.

١١٥ - ١٢٨ : الفصل الخامس : نتائج الدراسة وتفسيرها :

- ١١٥ أولاً : عرض نتائج الفرض الأول وتفسيرها.
- ١٢٠ ثانياً : عرض نتائج الفرض الثانى وتفسيرها.
- ١٢٣ ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث وتفسيرها.

١٣٠ : التوصيات والبحوث المقترحة :

المراجع :

- ١٣٣ أولاً : مراجع باللغة العربية.
- ١٤٣ ثانياً : مراجع باللغة الأجنبية.

الملاحق :

١٤٨

أولاً : مقياس قوة الأنا.

١٥٦

ثانياً : مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

ملخص الدراسة :

١٦٠

أولاً : ملخص باللغة العربية.

١٦٣

ثانياً : ملخص باللغة الأجنبية.



قائمة الجداول

| الصفحة | المضمون | الجدول |
|--------|---|-----------|
| ٤١ | المقارنة بين أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية والسلبية " لكيلى Killy | جدول (١) |
| ١٠٤ | معاملات الثبات لمقياس " قوة الأنا " | جدول (٢) |
| ١٠٥ | نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسط مرتفعي ومنخفضي الدرجات على أبعاد مقياس قوة الأنا | جدول (٣) |
| ١٠٦ | معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس " قوة الأنا " والدرجة الكلية للمقياس | جدول (٤) |
| ١٠٩ | معاملات ثبات مقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة " | جدول (٥) |
| ١١٠ | معاملات ثبات مقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة " | جدول (٦) |
| ١١٢ | نتائج الصدق العاملي " لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة " | جدول (٧) |
| ١١٣ | نتائج صدق الاتساق الداخلي " لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة " | جدول (٨) |
| ١١٧ | الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين في مقياس قوة الأنا | جدول (٩) |
| ١٢٢ | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لدى المجموعتين | جدول (١٠) |
| ١٢٥ | نسبة المتوسطات والانحرافات المعيارية ودرجات اختبار "ت" بين المجموعتين | جدول (١١) |

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

المحتويات :-

أولاً : مقدمة الدراسة

ثانياً : مشكلة الدراسة

ثالثاً : أهداف الدراسة

رابعاً : أهمية الدراسة

خامساً : مفاهيم الدراسة وتعريفاتها

سادساً : حدود الدراسة



الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة:-

يتميز العصر الحالى بجلمة متغيّرات سريعة ومتلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسيّة التى تواجه المرأة العاملة فى تواصلها مع الآخرين ، وتفاعلها مع البيئة المحيطة مما يلزم أن تُصبح المرأة العاملة على قدر عال من الكفاءة الشخصيّة والإجتماعية لمواجهة هذه الصراعات ، وعليه فإن أحداث الحياة الضاغطة اليوميّة تعد أحد المظاهر الرئيسيّة التى تتصف بها حياتنا المعاصرة ، وهذه الأحداث الضاغطة ماهى إلا انعكاس للتغيرات الحادة السريعة التى طرأت على كافة جوانب الحياة .

(Marks, 2000, p. 66)

وإن أحداث الحياة الضاغطة بكل أنواعها هى نتاج التقدّم الحضارى المتسارع الذى يؤدى إلى حدوث صراعات داخلية وخارجية تُشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الأفراد فى التحمل . فزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة ، وينتج عنها زيادة فى أحداث الحياة الضاغطة على أجسامنا ، مما ينعكس على الحالة الصحيّة ، والنفسيّة والعقليّة ، و الجسميّة ، والمزاجيّة ويؤدى إلى انعدام التوازن النفسى للمرأة .

ولكن رغم تعرض الناس لأحداث الحياة الضاغطة نلاحظ أن معظم الناس يظلون محتفظين بصحتهم الجسميّة وسلامة أدائهم النفسى والإجتماعي ، وقد غير هذا مجرى الاهتمام إلى ضرورة فحص مصادر المقاومة ، أى تلك العوامل والمتغيرات النفسيّة والبيئية التى يمكن أن تعادل ما لأحداث الحياة الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسى والإجتماعي لدى المرأة ، وهى تمثل نقاط قوة لدى المرأة العاملة وتساعد على أن تظل محتفظة بصحتها الجسميّة والنفسيّة رغم تعرضها لأحداث الحياة الضاغطة متعدّدة الجوانب .

(ممدوحة سلامة ، ١٩٩١ ، ص ص ٤٧٥ - ٤٩٦)

وتشير " فيفر محمد الهادي " (٢٠٠٧) إلى " أحداث الحياة الضاغطة التي تتعرض لها المرأة العاملة

بصورة شبه يومية وهي كالآتي : -

- أحداث ضاغطة وظيفية : مثل أعباء العمل ، ونقص الاحترام من الزملاء ، ونقص التدريب والمعلومات ، و زيادة المسؤولية ، والافتقار إلى المساندة الإجتماعية .

(فيفر محمد الهادي ، ٢٠٠٧ ، ص ص ١٩ - ٢٠)

ويتفق ذلك مع ما أسفرت عنه نتائج دراسات " جيمس هوس وآخرون James Hos et al. " ونتائج

دراسة " ماتيج Matej " في وجود علاقة إرتباطية لدى المرأة العاملة ، وعدم التقدير من رؤسائها والمعاناة من الراتب المنخفض ، وقلة فرص الترقى ، وظهور المشكلات العائلية وبين الإصابة بأمراض القلب وبالاضطرابات النفسية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة .

(على عبد السلام على ، ٢٠٠٥ ، ص ١٦٩)

وفي هذه الدراسة نتعرض تحديداً لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة فلقد تغير دور المرأة جذرياً خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية ، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية من خلال معاشاتها مع أسرتها إن كانت متزوجة أو غير متزوجة ، فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر أحداث الحياة الضاغطة الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية أو في حالات الأزمات .

(جان بنجامان ، ١٩٩٧ ، ص ٤٩)

فالنظرة إلى عمل المرأة قد تغيرت عن ذي قبل نتيجة لعامل التعليم والتغيرات الاقتصادية التي يتعرض لها

المجتمع في ظل الظروف الراهنة التي تفرض على كل من المرأة والرجل العمل جنباً إلى جنب بفعالية وكفاءة من أجل المواكبة مع هذه التغيرات . وعلاوة على ذلك فقد أثرت التغيرات الاقتصادية على بعض الجوانب

الإجتماعية فى المجتمع المصرى ، فأصبحت الحاجة الآن إلى عمل المرأة ومشاركتها فى ميادين العمل المختلفة أكثر إلحاحاً عن ذى قبل حتى تستطيع بجانب مشاركتها فى بناء المجتمع أن تساهم بفاعلية فى استقرار الأسرة النفسى والإجتماعى والاقتصادى ، على الرغم من أن هناك بعض التوجّهات التى تلقى الضوء على سلبيات عمل المرأة وتغفل إيجابياته ، مثل إهمالها لبيتها وأطفالها وزوجها ، مع أنه يمكن أن توازن المرأة بين المنزل ومتطلباته وبين العمل ومسئولياته ، وذلك عن طريق التعاون بين أفراد الأسرة .

(رشاد على عبد العزيز ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٤٠)

ولقد احتلت البحوث التى تناولت واقع المرأة العربية أهمية كبيرة فى مجال الدراسات النفسىة والإجتماعية ، وذلك نتيجة للزيادة المضطردة فى أعداد النساء العاملات ، رغم مسئولياتهن الأسرية وقد حاولت المرأة أن تخرج إلى العمل خارج المنزل مع القيام بأدوارها كزوجة وأم وربة بيت ، إلا أن تعدد هذه الأدوار جعل بعض العاملات يشعرون بعبء هذه الأدوار مما ولد لديهن الصراع بين أدوارهن المختلفة .

ولقد أشارت " سميرة محمد إبراهيم " (١٩٩٥) إلى أن عمل المرأة خارج المنزل يمثل عبئاً فى حد ذاته ، ودوراً له مطالب مهما اختلف مستوى التعليم والذى يتراوح من مستوى تعليم متوسط إلى مستوى تعليم عالٍ ، ودورها كربة أسرة وأم لا يختلف باختلاف مستواها التعليمى ، ومن ثم تتعدّد الأعباء والمسئوليات مما يشعرها بالحيرة والتردد وأحياناً مشاعر الذنب والتقصير ويثير فى نفسها الصراع .

إن تعدد أدوار المرأة العاملة كزوجة وربة منزل ، وعاملة وكمرية مع نقص قدرتها على تحقيق التوازن بين هذه الأدوار أو انحيازها لأحد الأدوار أو محاولاتها الدائمة لبذل المزيد من الجهد للمحافظة على مكاسبها من العمل خارج المنزل وعدم التقصير فى الواجبات الأسرية قد يسبب ذلك ضغوطاً نفسية وجسمية تقودها إلى

الصراع وسوء التوافق مما ينتج عنه آثار سلبية كثيرة تتضح فى الآتى :-

- قلق وإحباط .

- انخفاض مستوى التوازن بين هذه الأدوار .

- مشكلات أسرية .

- انخفاض مستوى التوافق النفسى مع الذات .

- انخفاض مستوى التوافق الإجتماعي وتمثّل في انخفاض مستوى المشاركة الإجتماعية مع الآخرين .

- انخفاض مستوى التفاعل الإجتماعي مع البيئة المحيطة وتمثّل في العزلة الإجتماعية والوحدة النفسية.

وتحاول المرأة العاملة القيام بأدوارها المتعدّدة والنجاح في كل منها بما يحقق لها الرضا عن النفس وتحقيق الذات ، وقد تستطيع النجاح في ذلك في ظل ظروف معينة ، وقد لا تستطيع ذلك وخاصة إذا افتقدت المساندة والعون من الشريك مما يسهم في شعورها بالصراع وقد يزداد حجم التوقعات المنتظرة منها في العمل والمنزل بشكل يفوق قدراتها مما يجعلها تشعر بالذنب لعدم قيامها بما هو مطلوب منها مما يهدد تقديرها لذاتها ورضاها عن نفسها .

(سميرة محمد إبراهيم ، ١٩٩٥ ، ص ص ٢٦٣ - ٢٧١)

فأحداث الحياة الضاغطة التي تتعرض لها المرأة في العمل والصراع الذي يواجهها في تداخل الأدوار بين العمل ورعاية الأبناء والأسرة قد انعكس في صورة قلق واضطرابات نفسية أكثر منه في صورة مرض جسمي أما ما أشارت إليه نتائج الدراسات والبحوث السابقة من تحسن صحة المرأة العاملة مقارنة بغير العاملة فيمكن أن نرجعه إلى الرعاية الصحية والطبية التي تتلقاها المرأة بشكل منتظم في المؤسسات التي تعمل بها في المجتمعات الغربية ، أما في المجتمعات الشرقية فقد أظهرت نتائج البحوث عدم وجود فروق بين المرأة العاملة وغير العاملة في كل من الصحة الجسميّة والعقليّة.

(هبة الله محمود ، ٢٠٠٧ ، ص ص ٣٧٣ - ٣٧٤)

وعندما تشعر المرأة العاملة بأنها غير قادرة على إنجاز كل ما هو مطلوب منها في حياتها ، وعندما تدرك أن قدرتها غير كافية لتؤدي عملها بطريقة فاعلة ومُرضية كما يتوقعها الآخرون منها عندها تشعر بالإعياء والتعب من حجم المتطلبات الحياتية التي تحد من إنتاجيتها وتجعلها تعاني من إحباطات ، تؤدي في النهاية

إلى ظهور أحداث الحياة الضاغطة ومن ثم إصابتها بالأزمات النفسية والأمراض النفسية الجسمية Psychosomatic diseases وانخفاض مستوى التمتع بالصحة النفسية والعقلية .

(محمود خالد الجرادات ، ٢٠١٠ ، ص ٢٧٦)

وإذا ما اعتبرنا أن قوة الأنا هي مؤشر لقوة الشخصية الداخلية للمرأة العاملة التي تمكّنها من الاستخدام الأمثل لقدراتها المعرفية والسلوكية والإنفعالية التي تسهل عليها ممارسة أدوارها الإجتماعية المتعدّدة ، والتعامل الأمثل مع ما يواجهها من إحباطات وأحداث حياة يومية ضاغطة دون الرجوع إلى وسائل غير سويّة كالحيل الدفاعية ، فإننا نعتبر ضعف الأنا من منبئات سوء التوافق النفسى والإجتماعي لدى المرأة .

ولعل القدرة على تحمل الإحباط تُعزز من قوة الأنا لدى المرأة فهي تعتبر من العوامل الأساسية التي يمكن أن تسهم في تحقيق الصحة النفسية للمرأة نظراً لما تتضمنه هذه القدرة من المشاعر الإيجابية كالفعالية العامة للذات ، والشعور بالرضا ، والمثابرة ، وارتفاع مستوى الصلابة النفسية للمرأة ، وبالتالي وقايتها من العديد من الإضطرابات النفسية التي يمكن أن تدمر كيانها النفسى ، وتؤدى إلى الاختلال فى وظائفها النفسية ، وفى حياتها الشخصية والإجتماعية والمهنية .

(عبد المنعم عبد الله ، ٢٠٠٩ ، ص ١٧٦)

فارتفاع قوة الأنا لدى المرأة العاملة بما يحقق لها القدرة على مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة بصورة إيجابية لدرجة تصل معها إلى الشعور بالطمأنينة والرضى النفسى ، يُولد بداخلها الشعور بالتماسك النفسى والإجتماعي ، و يعتبر هذا نموذج ناجح لتعامل المرأة العاملة مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، فهو محدّد قوى للصحة النفسية والعقلية الإيجابية ، فالمرأة العاملة ذات الشعور القوى بالتماسك النفسى والإجتماعي يعتبر وسيط يؤدي إلى إدراكها لأحداث الحياة الضاغطة كتحديات تستحق المواجهة ، ، وتكون أقل قابلية لإدراك العديد من أحداث الحياة اليومية الضاغطة كتهديد وإثارة للقلق أكثر من المرأة العاملة ذات الشعور الأقل بالتماسك .

(Simonsson , et al , 2008 , pp. 2 –4)

كما تُشير نتائج دراسة " محمود خالد الجرادات " (٢٠١٠) إلى أن " أسلوب العلاقات والدعم الإجتماعى يعود بالنفع على المرأة العاملة ، فهي عندما تواجه ضغوطاً فى العمل يمكنها الرجوع إلى أصحاب الإختصاص ليبيّنوا لها الطرق التنظيمية السليمة لإنجاز أعمالها ومهامها الوظيفية ، والمرأة العاملة عندما تلجأ إلى أصحاب الإختصاص تشعر بالراحة ، وببساطة العمل ، مما يُجدد لها نشاطها ويدفعها إلى إنجاز عملها باتزان ودون قلق أو توتر " .

(محمود خالد الجرادات ، ٢٠١٠ ، ص ٣٠٥)

فمجتمع المرأة مجتمع هرمى فى مجال بحثنا عن المرأة إلا أن تلك الهرميّة ليست هرميّة القوة و الإنجازات مثلما عند الرجل ، بل إنها هرميّة الصداقة والمودة والعلاقات الإجتماعية الإيجابية ، والمرأة فى مجتمعها الخارجى تهتم أيضا بالإنجازات والنجاح وعدم الفشل إلا أن تحقيق ذلك ليس الهدف الرئيسى عندها ولا تركز عليه دائما وطريقة تحقيقها لذلك هو الحوار والمتابعة وليس المنافسة والصراعات الطاحنة التى نراها فى عالم الرجل ، فعالم المرأة الخارجى هو عالم السلام والمحبة ، وعالم لا يعرف تلك الصراعات والمنافسات ، عالم شعاره الود والمنافسة المرتبطة بالإيجابية والإيثار ، والعالم الخارجى بالنسبة للمرأة هو عبارة عن شبكة كبيرة واسعة من الاتصالات والمحادثات تحاول النساء من خلالها التقرب من بعضهن البعض وتقديم يد العون والمساعدة حتى لو لم يطلبها أحد منها ، وتحاول المرأة أن تتعامل فى عالمها الخارجى مع النساء الأخريات من منطلق المساندة والتأييد ومحاولة الوصول الى إتفاق فى الرأى الذى بدوره يخفّف من حدة القلق والصراع ويصل إلى التوافق النفسى والإجتماعى السوى .

(طارق كمال النعيمى ، ٢٠٠٠ ، ص ٣١)

فاختيار موضوع الدراسة هذا جاء من خلال قراءاتى فى الموضوعات المتصلة بشئون المرأة فى الواقع المصرى والذى يوضح أن للمرأة العاملة دور مهم فى المجتمع و بالتالى يتحتم أن تعاني من أحداث

متعددة من الضغوط سواء كانت فى العمل أو فى مجال أسرتها ، كذلك بالنسبة للمرأة غير العاملة فإنها تعاني الكثير من الإحباطات والقلق وبالتالي يؤثر على تماسك الشخصية وقوتها .

وهذه الدراسة ستكون مفيدة لكل من المرأة العاملة وغير العاملة من خلال التعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة اليومية نتيجة للأدوار اليومية التي تقوم بها سواء فى المنزل أو فى العمل وما يتمثل من أعباء نفسية واجتماعية ومدى تأثير قوة الشخصية بها . وبالتالي يؤثر على تماسك المرأة العاملة وقوة تفاعلها فى المجتمع ، كذلك تفيدنا هذه الدراسة فى التعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتحكم فيها ، فالإفادة الأكثر ستكون لمجتمع المرأة بفرعيه العامل وغير العامل وهذا ما يميز تلك الدراسة ، فالدراسات فى هذا المجال قليلة الثمار ، وفى تلك الدراسة سيتضح كيف تتأثر المرأة العاملة بأحداث الحياة الضاغطة وكيف تواجهها وما نسبة نجاحها فى مواجهة هذه الأحداث اليومية الضاغطة ، ومادى أهمية دور قوة الأنا فى تحقيق التوافق النفسى والإجتماعى لدى المرأة العاملة ، وهل هناك فرق بين المرأة العاملة وغير العاملة فى قوة الأنا وقدرتها على مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

ثانياً : مشكلة الدراسة :-

تبرز مشكلة الدراسة من شعور " الباحثة " بمدى تزايد أحداث الحياة الضاغطة التي تعيشها المرأة العاملة وغير العاملة ، وكذلك من خلال إطلاع " الباحثة " على عدد من الدراسات السابقة التي بينت وجود هذه الأحداث الضاغطة وتأثيراتها على نفسية المرأة .

لكن يختلف تأثير أحداث الحياة الضاغطة من امرأة لأخرى ، واتباعها لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تمر بها يتوقف تبعاً لتقديرها لأحداث الحياة الضاغطة . فلقد أشارت " كريمان عويضة " (١٩٩٩) إلى أنه يتم تقدير أحداث الحياة الضاغطة فى خطوتين :-

الخطوة الأولى : تقدير المرأة لأحداث الحياة الضاغطة على أنها باعث على الضرر أو التهديد أو التحدى .

الخطوة الثانية : قياس قدراتها على التعامل مع ذلك الحدث الضاغط ، ولهذا فإن الإحساس بأحداث الحياة الضاغطة يتزايد ويصبح أكثر شدة كلما كان تفسير المرأة للحدث الضاغط على أنه مُهدد أو مُتحد ، ويُحدد ذلك بالتالي أن المرأة تُدرك قلة أو ضعف قدراتها أو مصادرها في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة .

(كريمان عويضة ، ١٩٩٩ ، ص ٣٥٨)

ولذلك فالمرأة التي تتسم بقدر عالٍ من قوة الأنا تستطيع أن تُحقّق التوافق بين رغباتها البيولوجية وبين واقعها ، كما تستطيع أن تتحمّل أحداث الحياة اليومية الضاغطة المختلفة ، والإحباطات ، والصراعات المحيطة بها ، وذلك بالانفتاح على خبرات جديدة ، وتجريب عدد من استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حتى تجد الاستراتيجية التي تُناسب مُتطلبات الحدث الضاغط .

(صلاح فؤاد مكاوى ، ٢٠٠١ ، ص ١٠)

لذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية :-

١. ما مظاهر أحداث الحياة الضاغطة الخاصة بالعمل التي تؤدي إلى ضعف قوة الأنا ؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين قوة الأنا وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة؟
٣. مادلالة الفروق بين المرأة العاملة والمرأة غير العاملة بالنسبة لقوة الأنا ؟
٤. مادلالة الفروق بين المرأة العاملة والمرأة غير العاملة بالنسبة لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؟

ثالثاً : أهمية الدراسة :-

ومن واقع أبعاد الدراسة تنقسم أهمية البحث إلى :

أ. أهمية نظرية :-

تكمن أهمية الدراسة النظرية في الآتي :-

١. هذه الدراسة تمثل إضافة إلى البحوث السيكولوجية ، نظراً لندرة الدراسات والبحوث - وهذا في حدود علم الباحثة - التي تناولت ذلك الموضوع بالدراسة والبحث .

٢. وضع نتائج هذه الدراسة بين أيدي الباحثين وطلبة قسم علم النفس لتعميق الدراسات المستقبلية في هذا المجال .

ب. أهمية عملية :-

تتوقع " الباحثة " أن تخرج الدراسة بمجموعة من التوصيات يستفيد منها المتخصصون في عمل برامج إرشادية لتحسين ظروف المرأة العاملة وغير العاملة للتخفيف من حدة أحداث الحياة الضاغطة الواقعة على عاتقهن وتوجيهن لأنسب الأساليب للتعامل بكفاءة مع مصادر أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها بدلاً من الهروب منها .

رابعاً : أهداف الدراسة :-

إن أحداث الحياة الضاغطة وانعكاستها على الإنسان وكيفية التغلب عليها تعتبر أهم المشكلات التي يواجهها الإنسان ، وربما تعتبر أخطر ما يبدد طاقات الإنسان ويهدد صحته النفسية والعقلية ، لذلك فهو يحتاج إلى طاقات أكبر للتوافق مع الحياة المعاصرة بسبب التغيرات السريعة والمتلاحقة في مختلف جوانب الحياة سواء التكنولوجية أو الإجتماعية أو السياسية ، فإن لم تستطع المرأة العاملة التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة تصبح عرضة للأمراض النفسية ، لكن هناك من يتعرضون لأحداث الحياة الضاغطة ولا يصابون بالأمراض النفسية .

لذلك تهدف هذه الدراسة إلى :-

١. معرفة العلاقة بين قوة الأنا وأساليب تعزيزها وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة .

٢. توضيح الفروق الدالة بين المرأة العاملة والمرأة غير العاملة فيما يتصل بقوة الأنا وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

خامساً : تحديد المفاهيم وتعريفاتها :-

أولاً : مفهوم قوة الأنا :-

قوة الأنا هي فكرة ذات بُعد تاريخي طويل في علم النفس ، فقوة الأنا (تمثل سلطة الذات على مشاعرها ومدى قدرتها على اتخاذ القرارات . والقدرة على استغلال الواقع واكتشافه ، وهي بذلك مرادفة لقوة الشخصية الداخلية التي تمكن المرأة العاملة من الاستخدام الأمثل لقدراتها المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تسهل عليها ممارسة أدوارها ، والتعامل الأمثل مع ما يواجهها من إحباطات وضغوط دون الرجوع إلى وسائل غير سوية تتمثل في استخدام الحيل الدفاعية) .

(L. Michael Hall,2000, p.1)

ويشير معجم علم النفس والتحليل النفسي إلى أن قوة الأنا Ego Strength هي " قدرة الشخص على أن يحقق التوافق وهذا يدل على الصحة النفسية وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح والسلامة " .

(فرج عبد القادر طه ، ١٩٨٧ ، ص ٣٧٠)

ويعرف " كمال الدسوقي " قوة الأنا بأنها : (القوة الافتراضية للأنا كما تحددتها كمية الطاقة النفسية المتاحة لها. وقوة الأنا عامل هام في تحديد ما إذا كانت المرأة العاملة سوف تتحطم تحت وطأة الظروف غير الملائمة أم لا ؛ وهي قدرة شخص ما على الحفاظ على الأنا ، و القدرة على الإبقاء على التوافق) .

وهذا الاستعمال يبدو أنه يتضمن نظرية غامضة فيما يتصل بعلاقة الأنا (بأى معانيه ؟) بالتوافق ، وأحياناً يبدو أنه مجرد قوة التصميم أو الطبع هو المقصود .

فقوة الأنا هي الفعالية التي بها يفرغ الأنا وظائفه المتعددة ، فالأنا القوي لن يتوسط فقط بين الهى والأنا الأعلى والواقع لتتكامل هذه الوظائف المختلفة ، بل هو فضلاً عن هذا يفعل ذلك بمرونة كافية حتى أن الطاقة

تبقى للإبداع وتنفيذ الحاجات الأخرى . وذلك فى مقابل الشخصية الجامدة التى فيها تصان وظائف الأنا لكن فقط على حساب إنهيار الشخصية .

(كمال الدسوقى ، ١٩٨٨ ، ص ٤٦٢)

ويعرف " جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاى " (١٩٩٠) قوة الأنا : بأنها قدرة الذات الشعورية على أن تحتفظ بتوازن فعّال بين الدفعات الداخلية والواقع الخارجى ، وبالمصطلحات الفرويدية ، فإن قوة الأنا هى قدرة وكفاءة الأنا على التوسط بفاعلية بين الهو والأنا ومطالب الحياة ، والفرد ذو الأنا القوى يمكنه أن يتحمل الإحباط والضغط ، وأن يؤجل الإشباع وأن يعدل الدوافع الأنانية حين الضرورة وأن يقضى على الصراعات الداخلية والمشكلات الإنفعالية قبل أن تؤدى إلى العصاب) .

(جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاى ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٩٢)

ويعرف " أحمد عبد الله سعيد " (١٩٩٢) قوة الأنا بأنها (قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين والتحكم فى التعامل معهم ، واكتساب تقبلهم عن طريق اختلاق انطباعات طيبة وحميدة عنهم ، والتوفيق بين الجوانب الثقافية والإجتماعية للمبادئ الأخلاقية إلى جانب إحترام الذات) .

(أحمد عبد الله سعيد ، ١٩٩٢ ، ص ٥٠)

كما يعرفها " جاهلوت ديبست وآخرون Gahlaut,Die et al " (١٩٩٤) بأنها (قوة الإرادة للفرد والميكانزم الرئيسى لمواجهة أزمات الحياة) .

(Gahlaut,Die et al , 1994 , p. 120)

ويرى " رشاد عبد العزيز " (١٩٩٨) أن قوة الأنا (هى عبارة عن نظام من العادات التى يمكن للفرد من

خلالها أن يتكيف مع الواقع ، ومعروف أن الفرد الذى يتسم بقوة أنا مرتفعة تكون مدركاته واضحة وواقعية

بالنسبة لنفسه وللعالَم الخارجى ، أما الفرد الذى يتسم بقوة أنا غير مرتفعة فهو عكس ذلك) .

(رشاد عبد العزيز موسى ، ١٩٩٨ ، ص ٨٣)

وتُشير موسوعة علم النفس إلى أن قوة الأنا Ego Strength هي " قوة طاقته النفسية وهي التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية " .

(عبد المنعم الحفنى ، ١٩٩٦ ، ص ٢٥٨)

ويؤكد " حمدان فضة " (٢٠٠٠) أن قوة الأنا (هي كفاية الأنا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية متضمناً ذلك كفاية الوظائف الجسمية ، وكفاية الوظائف العقلية ، وكفاية الوظائف الإنفعالية ، وكفاية الوظائف الإجتماعية ، وكفاية الوظائف الخلقية ، وكفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية (الصادرة عن الهى أو الأنا الأعلى) ، وكفاية الاستجابة للمثيرات الخارجية (الصادرة عن العالم الخارجى) ، والكفايات الشخصية ، وكفاية الوظائف المتعلقة بتقدير الذات) .

(حمدان فضة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦١)

وتعرف " شيماء عبد الحق " (٢٠١١) قوة الأنا بأنها (قدرة الفرد على التعامل الفعّال و المتزن و السليم وذلك حيال المواقف الضاغطة ، والقدرة على تحقيق التوازن الفعّال بين اندفاعاته الداخلية والخارجية ، فالأنا القوية هي صاحبة الإرادة السليمة ، والقدرة على التوفيق بين الحاجات الجسمية والنفسية ، ونزعات الضمير ، ومقتضيات الواقع الإجتماعى ، فهي الطريق السليم لسكينة النفس والأمن الداخلى والخارجى فى الشخصية المتكاملة وعكسها الأنا الضعيفة) .

(شيماء عبد الحق ، ٢٠١١ ، ص ٤٣)

واتفاقاً مع التعريفات السابقة تعرف الباحثة مفهوم قوة الأنا Ego Strength بأنه قدرة المرأة العاملة التي يمكن قياسها على التعامل الأمثل مع ما يواجهها من إحباطات ، وأحداث حياتية ضاغطة بصورة إيجابية ، والتعامل معها بواقعية بما يحقق لها التوافق الشخصى والإجتماعى .

التعريف الإجرائى لمفهوم قوة الأنا :-

وتتبنى الباحثة التعريف الإجرائى الآتى :

هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على إختبار قوة الأنا المستخدم فى هذه الدراسة . وتُشير الدرجة المرتفعة إلى قوة الأنا ، بينما تُشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف الأنا .

ثانياً : مفهوم أحداث الحياة الضاغطة :-

تعرف " مشيرة اليوسفي " ١٩٩٠ أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " ردود فعل داخلية لأحداث الحياة الموجبة والسالبة والتي تسبب للفرد توتراً بين توافقه أو سوء توافقه مع البيئة ".

(مشيرة اليوسفي ، ١٩٩٠ ، ص ٢٨٣)

ويعرف " جابر عبد الحميد " ١٩٩١ أحداث الحياة الضاغطة بأنها تعنى : " الضغط أو الانعصاب الذى ينتج عنه آثار بيولوجية عند التعرض لكثير من الأنواع المختلفة من المثيرات " .

(جابر عبد الحميد ، ١٩٩١ ، ص ٥٥٦)

ويعرف " رضا أبوسريع " ١٩٩٣ أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " الأحداث الخارجية التى تؤثر على الفرد وتفرض متطلباتها عليه ويستجيب الفرد لهذه الأحداث التى تواجهه فى حين أن آخرين هناك ينظرون إلى الضغط على أنه الأحداث الداخلية و الخارجية التى يظهر بها التفاعل والاستجابة".

(رضا أبوسريع ، ١٩٩٣ ، ص ٤)

وتعرف " عواطف حسين صالح " ١٩٩٣ أحداث الحياة الضاغطة "بأنها : " الأحداث والمواقف التى تحدث فى الحياة اليومية وتعكس مثيرات تسبب المضايقات والتوتر لدى الفرد ، وتتطلب من الفرد قدرات خاصة لإستخدام أساليب معينة من الدفاع والتعامل المرن الذى يساعده على تجنب آثارها " .

(عواطف حسين صالح ، ١٩٩٣ ، ص ٤٦٥)

ويعرف " لازاروس Lazarus. R.S. " ١٩٩٣ أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " مجموعة من المثيرات التى يتعرض لها الفرد مضاف إليها الاستجابة المترتبة عليها ويعكس تقدير الفرد مستوى الخطر الذى يواجه ومستوى تكيفه مع الحدث الضاغط والأساليب الدفاعية التى يلجأ إليها الفرد نتيجة لما يتعرض له من مستويات مختلفة للضغوط".

(Lazarus. R.S., 1993, pp. 1 - 14)

وتعرّف " راوية الدسوقي " ١٩٩٧ أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات إنفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى ."

(راوية الدسوقي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٧٧)

ويعرّف " على عبد السلام على " ١٩٩٧ أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " سلسلة من الأحداث الخارجية التي تواجهها المرأة العاملة نتيجة تعاملها مع متطلبات البيئة المحيطة بها ، وتفرض عليها سرعة التوافق في مواجهتها لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والإجتماعية السلبية ، والوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة بها ."

(على عبد السلام على ، ١٩٩٧ ، ص ١٠)

وتعرّف " فيفر محمد عبد الهادي " ٢٠٠٧ أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " الأحداث والمواقف التي تواجهها المرأة العاملة في مجالات الحياة المختلفة : الأسرية ، والزوجية ، والمهنية ، والاقتصادية، والصحية ، والنفسية ، والمجتمعية العامة خلال فترة زمنية " عام " وتتسبب هذه الأحداث والمواقف في شعور المرأة العاملة بالضيق ، والقلق ، والإحباط ، وتختلف في شدتها وفقاً لإدراك المرأة لها."

(فيفر محمد عبد الهادي ، ٢٠٠٧ ، ص ١٧)

وإتفاقاً مع التعريفات السابقة تعرف الباحثة مفهوم أحداث الحياة اليومية الضاغطة بأنها المواقف والأحداث التي يمكن قياسها و التي تتعرض لها المرأة بصفة عامة بصورة يومية في مجالات الحياة المختلفة : الأسرية ، والزوجية ، والنفسية ، والصحية ، والمرأة العاملة بصفة خاصة .

ثالثاً : مفهوم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :-

ويعرّف " على عبد السلام على " ٢٠٠٨ أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " الأساليب التي يمكن قياسها والتي تواجهها المرأة العاملة في حياتها اليومية وهي أحداث الحياة الضاغطة والتي تتوقف

مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات المرأة العاملة ، وإطارها المرجعي للسلوك ، ومهارتها فى تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، وطبقاً لاستجاباتها التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية أو عقلية عليها" .

(على عبد السلام على ، ٢٠٠٨ ، ص ١١)

ويعرّف " هينى وراين Heany & Ryn " ١٩٩٠ أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " الطرق

التي يقاوم بها الناس أحداث الحياة الضاغطة ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدى وتعمل وتعد بمثابة

حواجز تحمى الفرد من النتائج الضارة للضغط على الصحة البدنية والنفسية والعقلية " .

(Heany & Ryn , 1990 , p. 415)

ويعرّف " شوبل Schwebel " ١٩٩٠ أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " استراتيجيات

تساعد الفرد فى الحصول على التوازن فى الحياة اليومية الضاغطة " .

(Schwebel et al , 1990 , p. 130)

ويعرّف " لطفى عبد الباسط " ١٩٨٩ أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأنها : " مجموعة من

النشاطات والاستراتيجيات - سلوكية / أو معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى تطويع الموقف الضاغط وحل

المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالى المترتب عليه " .

(لطفى عبد الباسط ، ١٩٨٩ ، ص ٥)

التعريف الإجرائى لمفهوم أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة :-

وتتبنى الباحثة التعريف الإجرائى الآتى:

هى الدرجة التى يحصل عليها المفحوص على إختبار أحداث الحياة اليومية الضاغطة المستخدم فى هذه

الدراسة .

رابعاً : مفهوم المرأة العاملة :-

تعرف " كاميليا عبد الفتاح " ١٩٨٨ المرأة العاملة بأنها : " المرأة التي تعمل خارج المنزل ، وتحصل على أجر مادي مقابل عملها ، وهي التي تقوم بدورين أساسيين في الحياة دور ربة المنزل ودور الموظفة " .

(كاميليا عبد الفتاح ، ١٩٨٨ ، ص ١٠٦)

وتعرف " فيفر محمد عبد الهادي " ٢٠٠٧ المرأة العاملة بأنها : " المرأة التي تعمل خارج المنزل ، وتحصل على أجر مادي مقابل عملها ، وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وأم " .

(فيفر محمد عبد الهادي ، ٢٠٠٧ ، ص ١١)

واتفاقاً مع التعريفات السابقة تعرف الباحثة مفهوم المرأة العاملة بأنها المرأة التي تعمل خارج المنزل في مختلف قطاعات العمل سواء (العام / الخاص) وتحصل على أجر مادي مقابل عملها ، بجانب أدوارها الإجتماعية الأخرى كزوجة وأم ، وهي التي تتحمل أدوار يومية متعددة في ظل أحداث حياة يومية ضاغطة .

التعريف الإجرائي لمفهوم المرأة العاملة :-

هي المرأة التي تعمل في القطاع الحكومي أو القطاع الخاص ، والتي ترتفع لديها درجة قوة الأنا كما يظهرها مقياس قوة الأنا المستخدم في هذه الدراسة ، وتكون قادرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما يظهرها درجتها على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في هذه الدراسة .

خامساً : مفهوم المرأة غير العاملة :-

وتعرف " فاطمة فوزى " ١٩٩٥ المرأة غير العاملة بأنها : " المرأة المتفرغة لرعاية أسرتها " .

(فاطمة فوزى ، ١٩٩٥ ، ص ١١٠)

فالمرأة غير العاملة هي التي يقتصر دورها على أداء المهام المنزلية فقط ، وتولى شئون أبنائها ومنزلها من

خلال ممارسة أدوارها كزوجة وأم .

التعريف الإجرائى لمفهوم المرأة غير العاملة :-

المرأة غير العاملة هي المرأة التي لا تعمل فى أى من القطاعين الحكومى أو الخاص ، وتتنخفض درجتها على مقياس قوة الأنا ، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المستخدمين فى هذه الدراسة ، مقارنة بالمرأة العاملة .

سادساً حدود الدراسة :-

١. تتحدد الدراسة بالعينة حيث أن عينة الدراسة من العاملات وغير العاملات .
٢. تتحدد الدراسة بالأدوات المستخدمة والتي اختارتها الباحثة وهي مقياس قوة الأنا فى اختبار الشخصية المتعدّد الأوجه ، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة .
٣. تتحدد الدراسة بالمنهج المستخدم وهو المنهج الوصفى .
٤. تتحدد الدراسة بأساليب التحليل الإحصائى المستخدمة .



الفصل الثانى مفاهيم الدراسة النظرية

المحتوي :-

ويتضمن هذا الفصل :

أولاً : قوة الأنا.

ثانياً : أحداث الحياة الضاغطة.

ثالثاً : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

رابعاً : المرأة العاملة.

خامساً : المرأة غير العاملة.



الفصل الثانى

اتجه بعض علماء النفس إلى دراسة المتغيرات الوسيطة فى الأونة الأخيرة لما لها من دور بالغ الأهمية فى تفسير حدوث الظواهر الإجتماعية ، ولقد تناولت تلك الدراسة قوة الأنا Ego Strength باعتبارها متغير وسيط يساعد على الحدّ أو التقليل من الأثر النفسى الناتج عن أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المرأة .

أولاً: الأنا Ego :-

وهى المكون الثانى فى الشخصية ، ويبدأ تكونها عند ٦ - ٨ شهور تقريباً من عمر الطفل ، والأنا تتطور عن الهو وتنبثق منها لتساعدها على اكتساب معالمها النهائية ، وتتكون الأنا من مجموعة الخبرات التى تقودنا إلى التفارقة بين الذات واللذات.

والأنا هى بمثابة الجزء الذى يمثل واجهة الهو أو يمثل الطبقة اللحائية منها وعلى عكس الهو فالأنا تتسع للشعور وما قبل الشعور واللاشعور ، والأنا عقلانية ومنطقية تقوم بخطط واقعية من تصميمها لإشباع حاجات الهى. ولذلك فإنه على الرغم من أن الأنا ترغب فى الحصول على اللذة إلا أنها تؤجل الإشباع لكى تحافظ على مبدأ الواقعية Reality Principle وتؤجل إنهاء التوتر الحاد لحين إيجاد حل مناسب وهذا يجعل من الممكن تجنب الأخطاء (كالتهام طعام شهى قد يكون مسموم ، وتجنب العقاب من جانب الوالدين بسبب أكل شئ ممنوع ، أو زيادة اللذة كرفض تناول طعام غير شهى انتظاراً لطعام أشهى) ، فطريقة التفكير التى تقوم على المنطق ، وتأجيل اللذة إلى ما هو أفضل منها وحل المشكلات وضبط النفس يُعرفها " فرويد Freud" بالعمليات الثانوية Secondary Process.

(سيجموند فرويد ، ترجمة عثمان محمد نجاتى ، ٢٠٠٠، ص ١٠٦)

الخصائص الرئيسية للأنا :-

يُسيطر الأنا على الحركات الإرادية ، نتيجة للعلاقة السابقة التكوينية بين الإدراك الحسى والفعل العضلى ، كما يقوم بمهمة حفظ الذات . وهو يؤدي هذه المهمة بأن يتعلم معالجة المثيرات الخارجية ، فيدخر خبرات

تتعلق بها (فى الذاكرة) ويتفادى المثيرات المفرطة فى القوة (بالهرب) ، ويستقبل المثيرات المعتدلة (بالتكيف) . وهو يتعلم أخيراً تعديل العالم الخارجى تعديلاً يعود عليه بالنفع (النشاط). فى الداخل - تجاه الهو - يكتسب السيادة على مطالب الدوافع الغريزية ، بأن يقرر ما إذا كان يجب السماح لها بالإشباع أو إرجاء هذا الإشباع لأحيان وظروف مواتية فى العالم الخارجى أو قمع تنبهاتها أصلاً. وهو فى أفعاله خاضع لاعتبار التوترات التى تحدثها المنبهات القائمة فيه أو الواردة عليه فيستشعر ارتفاعها ألماً وانخفاضها لذة. بيد أن من المحتمل أن ما يستشعره لذة أو ألماً ليس الدرجة المطلقة لهذه التوترات بل هو شئ مرده إلى إيقاع تغييرها. والأنا يسعى وراء اللذة ويتجنب الألم . والزيادة المترقبة أو المتوقعة فى الألم يستجاب لها بنذير القلق ، والمناسبة التى تحدث فيها ، سواء كانت تتهدده من خارج أو من داخل ، تسمى خطراً. وبين الحين والحين يفقد الأنا صلته بالعالم الخارجى ويعود إلى حالة النوم ، حيث يحدث فى تنظيمه تغييرات بعيدة المدى. ويمكن أن نستنتج من حالة النوم أن هذا التنظيم ما هو إلا توزيع معين للطاقة النفسية.

وكراسب من رواسب فترة الطفولة الطويلة التى يعيش فيها الإنسان الناشئ معتمداً على والديه ، تتكون فى الأنا منظمة خاصة يمتد فيها تأثير الوالدين هذا ويطلق عليها اسم الأنا الأعلى . ويقدر ما ينفصل هذا الأنا الأعلى عن الأنا أو يعارضه ، فهو يكون قوة ثالثة ينبغى على الأنا أن يعمل لها حسابها . ومن ثمة يكون الأنا مصيباً فى فعله إذا أشبع مطالب الهو والأنا الأعلى والواقع فى نفس الآن. فتمكن من التوفيق بين مقتضياتها المتباينة. ويمكن - بلا استثناء - تفهم تفاصيل العلاقة بين الأنا والأنا الأعلى بالرجوع إلى علاقة الطفل بوالديه . ولا يقتصر تأثير الوالدين - بطبيعة الحال - على طبيعة الوالدين فحسب ، بل إن من خلالهما ليظهر التأثير المتأصل للتقاليد العائلية والعنصرية والقومية ، كما تدخل فيه مطالب البيئة الإجتماعية التى يمثلونها . وعلى النحو نفسه يتلقى الأنا الأعلى للطفل - إبان تطوره الفردى - إضافات جديدة من خلفاء الأبوين ومن يقوم مقامهما فى الأطوار اللاحقة كالمعلمين والشخصيات البارزة فى الحياة العامة والمثل العليا الموقرة فى المجتمع . ومن البين أن الهو والأنا الأعلى - على تباينهما الأساسى - يتفقان فى

أنهما يمثلان الماضي . فالهو يمثل آثار الوراثة ويمثل الأنا الأعلى - فى جوهره - ما أخذ عن الآخرين . أما الأنا فمحدد - فى المحل الأول - بما يخبره بالذات أى الأحداث العرضية الفعلية. وهذا التخطيط العام للجهاز النفسى يمكن أن يصدق بالمثل على الحيوانات العليا الشبيهة بالإنسان من الناحية النفسية . ويجب أن نسلم بوجود الأنا الأعلى حيثما وجدت فترة طويلة من الاعتماد الطفلى ، كما هو الحال عند الإنسان . أما التمييز بين الأنا والهو فأمر لابد من التسليم به .

(سيجموند فرويد ، ترجمة عثمان محمد نجاتى ، ١٩٨٢ ، ص ص ١٦ - ١٧)

وتؤكد نظرية فرويد أن " الأنا القوى " هو حصن الشخصية السوية الصحية . وقد افترض معياراً للحب والعمل كدلالة على الصحة النفسية والعقلية . وإذا كانت الظروف البيئية غير ظالمة ومحدودة ، فإن الإنسان يمكنه أن يعمل ويتحرك فى حلول وسط متوافقاً بين غرائزه ومتطلبات الحياة اليومية العادية ، حيث يعي ويعمل . فالحب والعمل يقدمان إخراجاً ونتيجة مقبولة اجتماعياً من خلال " التسامى " للطاقة الغريزية ، وإذا أُتيح له نطاقاً ومرونة لفحص واختيار تلك الإمكانيات فإنه يصبح قادراً على إنشاء توافقاً مشبعاً ومقبولاً فى مواجهته للعالم الواقعى من حوله مقابلاً " على الأقل جزئياً " للمتطلبات الأساسية للطبيعة الإنسانية. وإذا كان فى الإمكان تحقيق ذلك ، عندئذ يمكن القول بأن الإنسان أنشأ " أنا " قوية يتم توظيفها لكى يتم التحرر والتحكم فى احتياجاته الغريزية .

فى حين يعتبر الأنا " ضعيفاً " عندما :-

١. يعجز عن الدفاع ، أى عندما لايتوافر لديه الوسائل اللازمة لصد أو احتواء التوترات وتنقصه الكفاءات التكيفية .

٢. يقوم بمهامه الدفاعية بشكل صارم بحيث تعطل هذه الخطوط الدفاعية القوية وظيفته الإدراكية ، وتعطل كذلك قواه الاتصالية والحاكمة وبالتالي تقيد وسائله التكيفية وتمنعه من إيجاد الوسائل السلوكية المشبعة من الناحيتين الذاتية والموضوعية مما يؤدى إلى ضعف وظائفه التنفيذية .

(روبرت د. ناى ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٧)

ولقد درس بعض علماء النفس الأنا من المنظور السيكودينامي لكونه بناء للشخصية و لديه بعض الإستقلال والقوة ، و يتطور أساساً خلال العمليات الثانوية ، وهى تلك الجوانب من الأنا التى تتبع من ارتباطه بمبدأ الواقع وهى المعرفة ، والحركة ، والتذكر ، والإدراك ، والتفكير ، والفعل المنطقى. وقد أطلق " هارتمان Hartmann " وزملاؤه على هذه القدرات اسم " الأدوات apparatuses " ، ونظروا إليها أنها تسعى إلى تحرير الفرد من الصراع بغض النظر عن درجة تمازجها مع الدوافع الغريزية للهو ومع ضغوط الأنا الأعلى فى الحياة اليومية.

ونستطيع القول أن " الأنا هى ذلك القسم من الهو الذى تعدل نتيجة تأثير العالم الخارجى فيه تأثيراً مباشراً بوساطة جهاز الإدراك الحسى - الشعور " ، أى أن الأنا هو عبارة عن امتداد لعملية تمايز السطح . وفضلاً عن ذلك فإن الأنا يقوم بنقل تأثير العالم الخارجى إلى الهو ومافيه من نزعات ، ويحاول أن يضع مبدأ الواقع محل اللذة الذى يسيطر على الهو . ويلعب الإدراك الحسى فى الأنا نفس الدور الذى تلعبه الغريزة فى الهو ويمثل الأنا مانسميه الحكمة وسلامة العقل ، على خلاف الهو الذى يحوى الإنفعالات الإنسانية .

(سيجموند فرويد ، ترجمة عثمان محمد نجاتى ، ١٩٨٢ ، ص ص ٤٢ - ٤٣)

وظائف الأنا :-

الأنا لا تكون موجودة عند الميلاد وإنما تنمو من خلال تفاعل الفرد مع بيئته وهى دائماً فى حالة من التطور والارتقاء ، وعرضة للتغير فى اتجاه التقدم أو التقهقر خلال مراحل النمو المختلفة ، فمن أهم وظائفها ما يلى :-

١. وفقاً لرأى " فرويد Freud " تبرز الأنا خلال نمو الأطفال لتتحكم فى تعاملاتهم اليومية مع البيئة أثناء تعلمهم أن هناك حقيقة منفصلة عن حاجاتهم ورغباتهم ، وقد كانت " الذات أو الأنا " جزءاً من " الهى " التى عدلت بسبب القرب من العالم الخارجى ، كما أن أحد المطالب الأساسية "للأنا " هو تحديد الموضوعات

الحقيقية إشباع حاجات " الهى " كما يجب على " الأنا " أن تهتم بمطالب كل من " الهى " والواقع والتوفيق بينهما ، و " الأنا " لا يشبه " الهى " فهو مضبوط وواقعى ومنطقى فالأنا يستخدم عملية التفكير الثانوية ليخلق أساليب واقعية لإشباع حوافز " الهى " وتعد أحلام اليقظة مثلاً لعملية التفكير الثانوية التى توضح كيف يحيط مبدأ الواقع " بالأنا " ونادراً ما يخلط الناس بين الواقع والخيال .

(ليندا دافيدوف ، ٢٠٠٠ ، ص ص ١٦٩ - ١٧٠)

٢. " قوة الأنا " هى كفاية " الأنا " بالنسبة لما تؤديه من وظائف فى الشخصية متضمنة :

- كفاية الوظائف الجسمية .
- كفاية الوظائف العقلية .
- كفاية الوظائف الانفعالية .
- كفاية الوظائف الإجتماعية .
- كفاية الوظائف الخلقية .
- كفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية " الصادرة عن الهى أو الأنا الأعلى " .
- كفاية الاستجابة للمثيرات الخارجية " الصادرة عن العالم الخارجى " .
- والكفايات الشخصية .
- وكفاية الوظائف المتعلقة بتقدير الذات .

(حمدان فضة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦١)

٣. وقد حدد " بلاك Bellak " وظائف الأنا فى الوظائف الأساسية الآتية ، حيث أوضح أن مفهوم " قوة الأنا "

يتضمن مجموع الوظائف الشعورية التى يقوم بها الفرد فى سبيل إشباع حاجاته وتحقيق تكيفه وهى كالتالى :

- اختبار الواقع Reality Testing .
- الحكم Judgment .

- الإحساس بالواقع الخارجى والذات Sense of Reality of the World and Self .
- تنظيم الدوافع والانفعالات والتحكم فيها Regulation and Control of Drives Effect and
- Impulses .
- العلاقة بالآخر Object Relation Process .
- عمليات التفكير Thought Process .

(علاء الدين كفاى ، ١٩٨٩ ، ص ١١٣)

نظرية سيكولوجية الأنا :-

ونظر كل من " أنا فرويد ، ورايا بورت ، وأريكسون وآخرون . Anna Rapaport , Erikson et al . Freud, " إلى الأنا بشكل يختلف عن نظرة " فرويد Freud " له ، فلقد بيّنوا أن الأنا لايهتم فقط بضبط الدوافع الغريزية وإنما له دور تكيفي نشط . لذلك نظروا للأنا على أنه يعمل فى انسجام مع مبدأ الواقع ، فى حين اعتبروا الهو يرتبط بمبدأ اللذة ، واعتبروا أن الأنا يتطور بشكل مستقل عن الهو وأن لديه وظائفه المستقلة ، وأن لكل من النظامين أصله فى الاستعدادات الموروثة ، كما أن لكل منهما مسار نموه المستقل الخاص به . وبالإضافة إلى ذلك فإنهم يؤكدون أن عمليات الأنا تعمل بواسطة طاقة جنسية وعدوانية محايدة ، وأن أهداف هذه العمليات يمكن أن تصبح مستقلة عن الأهداف الغريزية الخالصة .

(على إسماعيل على ، ١٩٩٥ ، ص ١١٠)

تأثير نظرية سيكولوجية الأنا على خدمة المرأة العاملة :-

١. تفيد مفاهيم سيكولوجية الأنا فى تعميق فهم الأخصائين النفسيين للمواقف الإنسانية التى يواجهونها .
٢. مفاهيم هذه النظرية تعمل على إيجاد الحلول للمشاكل التى يتم مواجهتها ويتضمن ذلك القدرة على إرجاء الإشباع وتحمل الإحباط ، وعادة يستخدم مفهوم قوة الأنا Ego Strength للإشارة إلى تلك القدرة . وترى "جارييت A. Garrett " (أن قوة الأنا تتضمن بصفة خاصة القدرة على الاختيار الحر المستقل الذى

لا يتقرر بواسطة الحاجات غير العقلية واللاشعورية ، مثل الحاجة إلى كسب وتأييد الآخرين أو حاجة الشخص لأن يثبت شيئاً لنفسه) .

٣. تعتبر هذه النظرية هي جوهر إسهامات نظرية التحليل النفسي في الخدمة النفسية و الإجتماعية بصفة عامة . فلقد أشار " بام W.Boehm " (إلى أن خدمة المرأة العاملة تركز على العلاقات الإجتماعية التي تعبر عن التفاعل بين الإنسان وبيئته الإجتماعية) .

٤. ترى " ستام L.Stamm " أنه (إذا كانت العوامل النفسية الداخلية تقرر المعنى السيكولوجي للأحداث ، فإن العوامل الموقفية تؤثر في نفس الوقت على احتياجات الأنا وأدواره ونماذج التكيفية) . وبذلك تتفق وجهه نظر " ستام L.Stamm " مع وجهه نظر " بام W.Boehm " السابق الإشارة إليها .

٥. وأشارت " تاول Towle " إلى أن (الأنا يتطور من خلال خبرات الحياة" ، فمن خلال " الأنا " تتعلم المرأة العاملة أن تقيم مزايا سلوكها ومضارها وأن تفترض نتيجة فعل متوقع أو محتمل ، وأن تكبت الحاجات والدوافع الغريزية التي تمثل خطورة عليها وعلى الآخرين) .

٦. اعتبرت " بيرلمان H.H.Periman " أن وظيفة " الأنا " (هي العمل على تهدئة الصراع ، وتحريك الدوافع الغريزية والتعبير عنها بطريقة تُرضى الذات والبيئة الخارجية . فالأنا يعمل على إبقاء الشخصية في حالة حركة متزنة و متجهة إلى الأمام من خلال وظائفه الإدراكية والتنفيذية والتكيفية والدفاعية) .

٧. يرى " روبرت وايت R.White " (أن الأفراد - نتيجة لخبرة الكفاءة - ينمو لديهم إحساس بالسيادة ، وهو إعتقاد أن الشخص يستطيع أن يغير بيئته إذا حصل على المعلومات الخاصة بكيفية تغييرها واستخدام المهارات الفعالة التي طورها) .

(على اسماعيل على ، ١٩٩٥ ، ص ص ١١٥ - ١٢١)

قوة الأنا :-

نمو قوة الأنا :-

يُشير علم النفس إلى أننا نأتى للعالم الواقعي (بعد الولادة) ونحن غير قادرين على تمييز أنفسنا أو الاستقلال عن أمهاتنا ، وبالتالي نولد بدون " الأنا " . ثم تنمو قوة الأنا بصورة طبيعية وتتطور نفسياً كما

تتطور بديناً . فهي تمثل جزءاً من التطور النفسى المعرفى الإجتماعى . وتتطور " قوة الأنا " من قدرة المرأة العاملة على رؤية وقبول الواقع كما هو ، دون اللجوء للتفكير الخيالى وربطه بالواقع .
قوة الأنا لدى الشخص الضعيف :-

وهو يتسم بالسمات الآتية :-

١. توقعاته غير واقعية وينقصها الفهم الكاف .

٢. يبدو الواقع له كبير للغاية ، ومخيف لذا يتجنب مواجهته .

٣. كلما ضعفت قوة الأنا ، يقل اهتمام المرأة العاملة بالواقع ، وتزداد مخاوفها من المستقبل ، وتستغرق فى التفكير الخيالى .

قوة الأنا لدى الشخص القوى :-

وهو يتسم بالسمات الآتية :-

١. يقبل الواقع كما هو ، واكتشافه ، والتعامل معه ، ومن ثم السيطرة عليه .

٢. يتعامل مع المصادر الضرورية .

٣. تنمو قوة الأنا لديه من شعوره بذاته ، وتطوير مهاراته ، والقدرة على معالجة الأمور .

(L. Michael Hall, 2002, pp.2- 4)

ويُشير " وجيه أسعد " (١٩٩٧) إلى " أننا أعتدنا على أن نحكم على قوة الأنا معتمدين على سلوكها فى

الأوضاع النموذجية - سواء كان هو مصدر هذه الأوضاع أو الأنا العليا أو الواقع الموضوعى - . ويستتبع

هذا الأمر أن قوة الأنا ، كالتكيف يمكن أن تُصاغ بمصطلحات مجموعة من العلاقة على سبيل الحصر .

ويوسعنا أن ننظر فى هذا الأمر بموازنته مع كثير من المشكلات الفيزيولوجية : فعجز القلب قد ينجم من جهد

عنيف ومفاجئ أو عن أسباب تكمن فى العضو ذاته ، وقد ينجم عن حالة الدوران الدموى . وهذه العوامل ذات

علاقة متبادلة مجدداً مع ضروب الضبط المركزية ومع متغيرات أخرى فى هذا الجهاز المعقد . فقوة الأنا أو

ضعفها - سواء كانت القوة أو الضعف اعتيادين أم بالمناسبة - كانا مرتبطين بعوامل عديدة تنتمي إلى الهو أو إلى الأنا العليا .

وينبغي لنا أن ننتبه لمظهر الأنا المستقل ، ودراسة تنوع كبير من العناصر التي حاول بعضهم أن يجعلها مترابطة مع درجات قوة الأنا كقوة الدوافع ، والنرجسية ، والتسامح أو عدم التسامح أو إنعدام اللذة ، والقلق ، ومشاعر الإثمية. وثمة حالة نموذجية لفت فرويد إليها الإنتباه ، هي الواقع المعروف جيداً الذي مفاده أن الدفاع يمكنه مع أنه يبرهن على قوة نسبية للأنا بالقياس إلى الدوافع ، أن يصبح من جهة أخرى السبب نفسه في ضعف الأنا .

كما أنه يُشير إلى العلاقات المتبادلة بين مختلف المجالات الخاصة بوظائف الأنا ، كالدفاع والتنظيم ، ومنطقة الاستقلال . إن الدفاع يقود إلى إنهاك قوة الأنا أمر لاتحدده تلك المصادر التي يمكن للحالة الداخلية أن تضعها تحت تصرف الأنا . ولايوجد أي تعريف لقوة الأنا مرضياً إذا أخذ بالحسبان فقط تلك العلاقات مع الأنظمة النفسية الأخرى وأهمل العوامل بين الأنظمة النفسية . وكل تعريف يتضمن وظائف الأنا ، بوصفها عنصراً أساسياً ، ووظائفها المستقلة ، وارتباطها بعضها ببعض وترتيبها البنيوي ، والأخذ بالحسبان إن كانت هذه الوظائف قادرة ، وإلى أي مدى عليها أن تتحمل ضعفاً تسببه صيرورة الدفاع . وليست هذه المسألة مسألة كمية ومسألة توزيع طاقة الأنا الجاهزة فحسب ، ولكنها ينبغي أن ترتبط بالدرجة التي بها تكون توظيفات هذه الوظائف محايدة " .

(وجيه أسعد ، ١٩٩٧ ، ص ص ٢٢٩ - ٢٣١)

ويُشير " إريكسون Erikson " إلى أن قوة الأنا هي مزايا فطرية تُحدث أشكال متعددة النشاط لدى الأفراد على مدى حياتهم. وهي تعكس جوهر داخلي قوى وتُحدث نوع من الإلتزام بمبادئ ومعتقدات الآخرين ، والمجتمع . فقوة الأنا تعنى الحل الإيجابي للأزمة النفسية التي تمر بها المرأة العاملة ، وبصفة خاصة فهي تعبر عن الثقة في مقابل عدم الثقة (الخيال) ، والإرادة (الاستقلال) مقابل الخجل أو الشك (الطفولة المبكرة)

، والكفاءة مقابل الشعور بالدونية (الطفولة) ، وتحديد الهوية مقابل ارتباك الهوية (مرحلة المراهقة) ، والألفة مقابل الإنعزالية (مرحلة البلوغ المبكر) ، والحكمة مقابل اليأس (آخر مرحلة البلوغ).

ومن هنا يتضح ارتباط نظرية إريكسون للترتيب الهرمي بسيطرة قوى الذات ، فهي تعزز عن طريق الحلول الإيجابية لأزمات نفسية مبكرة .

وقد أكد " إريكسون Erikson " في معظم كتاباته " أن قوى الذات تظهر في التفاعل بين المرأة العاملة وعادات المجتمع . وقد برهن أن قوى الذات تظهر في العادات الإنسانية ، وأشار إلى التطابق الدقيق بين قوى الذات لدى المرأة العاملة وعادات محدّدة . فعلى سبيل المثال يُعد " الإخلاص " من قوى الذات التي تكتسب سيطرة بالارتباط مع الحل الإيجابي لمشكلة الهوية في المراهقة " .

(Carol A.Markstrom et al, 2005 , pp. 85 - 86)

ويتفق " مارك مورفن Mark Muraven " (٢٠٠٨) مع ماسبق في عرضه لمفهوم " التحكم الذاتي Self – control " ، فهو يعنى التخلص من السلوكيات ، والأفكار أو الرغبات التي تعوق تقدّم المرأة العاملة نحو تحقيق هدفها ، تلتزم فيها المرأة العاملة بمعايير معينة للقيام بأداء ملائم لإحداث تفاعلات اجتماعية .

(Mark Muraven , 2008 , p. 315)

خصائص قوة الأنا :-

وقد أشارت " شيماء عبد الحق " (٢٠١١) إلى مجموعة من المعايير والخصائص التي قد حددها

"سيموندس Symonds " (١٩٧١) للدلالة على " قوة الأنا Ego Strength " وهي كما يلي :-

١. القدرة على تحمل التهديد الخارجى ، ويتميز الفرد بالقدرة على تحمل الفشل والإحباطات الموجودة فى بيئته

، وكذلك قيامه بوظيفته بكفاءة وفاعلية فى الوقت الذى يواجه فيه تهديداً طبيعياً .

٢. الإحساس بمشاعر الذنب ، حيث يمكن للفرد إشباع احتياجاته الشخصية دون الإحساس بمشاعر الذنب

المفرطة . وحتى إذا شعر الفرد بالذنب فإن الإنفعالات الناتجة عن هذا الشعور لن تسبب له الضيق .

٣. مدى تأثير الكبت ، يعتبر كبت بعض الدوافع غير الإجتماعية أى الدوافع الخاصة بالفرد ضرورياً ، وأن الشخص الذى يتمتع " بقوة الأنا " يمكنه إدراك الاستحواذ على مثل تلك الدوافع غير الإجتماعية ، دون أن تسبب له تلك الدوافع المكبوتة غير المستحبة أى نوع من الإزعاج .

٤. التوازن بين الصلابة والمرونة ، فهناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالمرونة ولديهم القدرة لتقبل أى تغيير فى البيئة ولا يمكنهم الاستمرار على نمط واحد من الاستجابات ، بينما يوجد بعض الأفراد الذين يتميزون بالصلابة الزائدة فهم لا يستطيعون أن يستفيدوا من الفرص المتاحة لهم فى البيئة ولذلك تبقى قوة الأنا فى الدرجة المتوسطة بين الصلابة والمرونة .

٥. التخطيط والضبط ، ويتميز الفرد الذى يتمتع بقوة الأنا بعمل الخطط والمحافظة على نفس النمط من الأداء فى تنفيذ تلك الخطط .

٦. تقدير الذات ، فالشخص الذى يقدر ذاته ويشعر بأنه يستحق الاهتمام تكون له قوة أنا أعلى من الشخص الذى يشعر بالنقص وقلة التقدير لذاته .

(شيماء عبد الحق ، ٢٠١١ ، ص ص ٩٢ - ٩٣)

ثانياً : أحداث الحياة الضاغطة :-

يشكل مجال أحداث الحياة الضاغطة اهتماماً متزايداً لدى علماء النفس منذ أواخر السبعينات ، واتجهت البحوث فى هذا الميدان للكشف عن مصادر أحداث الحياة الضاغطة .

وسوف أتناول مفهوم أحداث الحياة الضاغطة من خلال العناصر التالية :-

أولاً : الأسباب - الإستجابة لأحداث الحياة الضاغطة :-

(١) أسباب أحداث الحياة الضاغطة :-

إن الضغط الذى نعانى منه يأتى من مصدرين ،الأول : أن يأتى من داخل أجسامنا أو من عقولنا

(الضغط الداخلى) ، والثانى : أن يأتى من خارج أجسامنا وعقولنا (الضغط الخارجى) ، وتشمل مسببات

الضغط الداخلية على كلاً من الشخصية والأعضاء الحيوية ، أما مسببات الضغط الخارجية تندرج تحت ثلاث فئات :-

(أ) مسببات اجتماعية :

مثل العلاقة الزوجية ، وتربية الأطفال ، والالتزامات المادية ، وحالات الوفاة ، والطلاق ، وضغوط الدراسة ، والمشكلات القانونية ، نقص الدعم الاجتماعي ، والنوبات المزاجية السيئة .

(ب) مسببات بيئية :

مثل الضوضاء ، ودرجة الحرارة ، والازدحام ، ونقص الإضاءة أو الإفراط فيها ، والأدخنة .

(ج) مسببات وظيفية :

مثل أعباء العمل ، وتغيير المهنة ، وحالات ترك العمل ، وتغيير واجبات الوظيفة، ونقص الدعم من الرئيس ، ونقص الاحترام من الزملاء ، ونقص التدريب والمعلومات ، ونقص الراتب .

(سارا زيف ، ١٩٩٩ ، ص ١١)

ومن أسباب وجود أحداث الحياة الضاغطة أيضاً ما يسمى :-

١. زيادة الأعباء :

وهي تُشير إلى زيادة المتطلبات على قدرات المرأة العاملة لمواجهتها ، ويتمثل ذلك في عوامل مثل : عدم وجود وقت كافٍ لإنجاز المتطلبات ، زيادة المسؤولية ، عدم وجود دعم أو مساندة اجتماعية .

٢. الحرمان الحسى :

والمقصود بالحرمان الحسى هو قلة الإثارة وتتمثل في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهوداً فكرياً أو بدنياً من المرأة العاملة .

(على عسكر ، ٢٠٠٠ ، ص ص ٧٩ - ٨١)

٣. نقص السيطرة :

يُشير " سدورو Sdorow " إلى أن نتائج أبحاث " كرانتز Krantz " وآخرون (١٩٨٨) التي أكدت على أن الشعور بالتحكم من العوامل الهامة التي تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والأمراض ، حيث

يحدث العجز المتعلم Learned Helplessness عندما تشعر المرأة العاملة بنقص السيطرة على أحداث حياتها .

(Sdorow I., 1990, pp. 586 – 587)

٤ . الإحباط :

يُعد الإحباط مصدراً من مصادر أحداث الحياة الضاغطة ، ويحدث الإحباط عندما يقف عائقاً ما أمام المرأة العاملة فى سبيل تحقيق أهدافها ، والإحباط والصراع غالباً مايكونا نتائج لأحداث الحياة الضاغطة تلك التى تتضمن تغيرات الحياة الأساسية والمشاحنات اليومية .

أى أن الأسباب التى تجعل أحداث الحياة الضاغطة تتعدّد : قد تكون هذه الأسباب داخلية متأثرة بشخصية المرأة العاملة ، وقد تكون من البيئة الخارجية على المستوى الشخصى أو البيئى أو المهنى ، كما أن العوائق التى تقف أمام المرأة العاملة وتمنعها من تحقيق أهدافها تُعد مصدراً أساسياً للشعور بالضغط .

(فيفر محمد الهادى ، ٢٠٠٧ ، ص ٢١)

(٢) الاستجابة :-

وهى تعنى ردود الفعل لدى المرأة العاملة سواء كانت هذه ردود نفسية تتعلق بحالة المرأة العاملة الداخلية أو جسمية تتعلق بالنواحي الصحية لها أو السلوكية التى تتعلق بالسلوكيات الناتجة من المرأة العاملة نتيجة لمرورها بالأحداث الضاغطة لها .

(حسين طاهر ، ١٩٩٣ ، ص ١٤)

وتتضمن الاستجابة ثلاثة مستويات :-

أ) الاستجابة الفسيولوجية :

تتضمن الاستجابة الفسيولوجية كل من الجهاز العصبى والغدد الصماء ، حيث يعمل الجهاز العصبى السمبثاوى على زيادة ضغط الدم ، ومعدل نبضات القلب والتنفس ، ويؤثر كذلك على النظام الغذائى فيزيد إفراز الأدرينالين والنورأدرينالين .

ب) الاستجابة المعرفية :

قد أشار " كوهين Cohen ١٩٨٠ و كلاً من سينجر Singer ، وشيفر Schaffer ١٩٩٢ " (إلى أن الاستجابات المعرفية تتضمن عمليات التقييم والأفكار والمعتقدات حول الضرر أو التهديد للحدث ، وتشمل هذه الاستجابات عدم القدرة على التركيز ، والأداء المضطرب على المهام المعرفية) .

ج) الاستجابات الانفعالية والسلوكية :

ويُشير " تايلور Taylor " (١٩٩٥) إلى أن الإستجابات الانفعالية تشمل الخوف ، والقلق ، والإكتئاب ، والغضب ، والإنكار . أما الإستجابات السلوكية فإنها تعتمد على طبيعة الحدث الضاغط ، وتتضمن الإستجابات الإقدامية (القتال) ، والإستجابات الإنسحابية (الهروب) .

(Taylor S., 1995, p. 223)

ثانياً : العوامل المحدثة لأحداث الحياة الضاغطة :-

تتمثل العوامل المحدثة لأحداث الحياة الضاغطة في ثلاثة عوامل أساسية تؤدي إلى نشوء الضغط ونمو الجانب الفردي ، والجانب الوظيفي ، والجانب الإجتماعي وتتمثل فيما يلي :-

١. **الجانب الفردي** : وهو يعد أكثر الأشياء تأثيراً وذلك لأنه يتداخل عند معالجة الضغط من خلال استعداد المرأة العاملة الشخصي الذي يؤدي إلى إحداث استجابة يصحبها توتر بشكل عام .

(إبراهيم محمد الخليفة ، ١٩٩٨ ، ص ٧٦)

٢. **الجانب الوظيفي** : وهو يعد الجانب العملي الذي يتمثل في بيئة العمل والتي قد تؤثر في إحداث الضغط في العمل وتصبح هي الأكثر من خلال بيئة العمل التي تعمل بها المرأة العاملة .

٣. **الجانب الإجتماعي** : وهو يتمثل في المجتمع ، ونظرة المجتمع ككل في إحداث الضغط الإجتماعي على المرأة العاملة وتتأثر بذلك المرأة العاملة من خلال ما تقوم به من أشياء داخل المجتمع .

(محمود الزياي ، ١٩٩١ ، ص ٢٤٢)

ثالثاً : أنواع أحداث الحياة الضاغطة :-

تفسير أحداث الحياة الضاغطة من وجهة نظر ميللر " Miller " :-

- أحداث الحياة الضاغطة الداخلية : وهى تعنى افتراضات الذات أى أن كل شئ يقابل المرأة العاملة فى الخارج يعطى لها افتراض غير واقعى لديها يؤدى إلى إحساسها بأحداث الحياة الضاغطة .

- أحداث الحياة الضاغطة الخارجية : وهى تعنى الأحداث التى تسبب أحداث الحياة الضاغطة مثل :

" أحداث الحياة الضاغطة الإجتماعية والتى تتمثل فى القيم ، والمعتقدات ، وصراع المرأة العاملة الداخلى بين العادات والتقاليد " .

(مشيرة اليوسفى ، ١٩٩٠ ، ص ٢٨٥)

ويعرض كلاً من " الكسندر ، و روبرت Alexandar & Robert " (١٩٩٠) تصنيفين للضغوط كما

يلى :

١. أحداث الحياة الضاغطة المزمنة فى مقابل أحداث الحياة الضاغطة الحادة " القابلة للعلاج " :

توضح أن تأثير أحداث الحياة الضاغطة الحادة غالباً ما يكون أكثر نفاذاً يقود إلى تعديل فى مختلف جوانب الحياة ، أما أحداث الحياة الضاغطة المزمنة فى هذا السياق تتضمن الاستمرار فى المستقبل والانتقال الجديد ، والتكيف يحتاج إلى خلق استجابة لمثل هذه الأحداث الحياتية الضاغطة خلال دائرة الحياة بغرض احتمال ضغوط الحياة المزمنة التى توصف بأنها تختلف عن الأحداث الرئيسية للحياة اليومية .

٢. ضغوط الحياة فى مقابل أحداث الحياة الضاغطة الخاصة :

وفى هذا الشأن يعتبر تقييم ضغوط أحداث الحياة يمكن أن يعتبر ضغوطاً عامة على عكس الأنماط الخاصة من أحداث الحياة الضاغطة ، وتعطينا معلومات قليلة عن كيف تؤثر على القواعد الدارجة ، ومن ذلك يمكن أن ندرس أحداث الحياة الضاغطة اليومية فى سياق خاص .

(Alexandral L. & Robert L., 1990 , pp. 1266- 1278)

وَتُشير " نهلة أمين " (٢٠٠٢) إلى أن هناك " ثلاثة أشكال مختلفة من أحداث الحياة الضاغطة :

الشكل الأول : ويتكون من أحداث الحياة السلبية الرئيسية التي تحدث بشكل نمطي ويحدث فجأة ويحتاج إلى تغييرات عظمى في نمط الحياة .

الشكل الثاني : ويمثل ضغوط الحياة المستمرة والثابتة نسبياً والتي لاتحل بسهولة وسرعة .

الشكل الثالث : ويتكون من مشكلات صغيرة نسبياً تحدث في الحياة اليومية ويتم حلها بشكل سهل وسريع نسبياً ولكنها سرعان ما تُستبدل بها متطلبات أخرى " .

(نهلة أمين ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٥)

ويصنّفها كل من " طلعت منصور ، وفيولا البيلاوى " (١٩٨٩) إلى :

١. أحداث حياة ضاغطة إيجابية : وهي تلك أحداث الحياة الضاغطة التي تُحدث توتراً يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا ، أى الإتزان النفسى .

٢. أحداث حياة ضاغطة سلبية : وهي الأحداث التي تؤدي إلى التوتر والتي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور ، أى عدم الإتزان النفسى .

(طلعت منصور ، فيولا البيلاوى ، ١٩٨٩ ، ص ٣)

ويوضح الجدول التالى رقم (١) المقارنة بين أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية وأحداث الحياة الضاغطة السلبية :-

جدول (١) يوضح

المقارنة بين أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية والسلبية " لكيلي Killy " (١٩٩٤)

| أحداث الحياة الضاغطة السلبية | أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية |
|---|---|
| ١. تسبب انخفاض فى الروح المعنوية ، وشعور بتراكم العمل . | ١. تمنح دافعاً للعمل ونظرة تحدى للعمل . |

تابع جدول رقم (١) يوضح

المقارنة بين أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية والسلبية " لكيلي Killy " (١٩٩٤)

| | |
|--|--|
| ٢. تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير فى المجهود المبذول | ٢. تساعد على التفكير والتركيز على النتائج . |
| ٣. تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها . | ٣. توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر . |
| ٤. تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل . | ٤. تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز . |
| ٥. تسبب للمرأة العاملة الضعف والتشاؤم من المستقبل . | ٥. تمد المرأة العاملة بالقوة والتفاؤل بالمستقبل . |
| ٦. تسبب للمرأة العاملة الشعور بالأرق . | ٦. تساعد المرأة العاملة على النوم الجيد . |
| ٧. عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسى بعد المرور بتجربة غير سارة . | ٧. تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسى بعد المرور بتجربة غير سارة . |

يتضح من الجدول السابق رقم (١) أن " كيلي Killy " ينظر إلى أحداث الحياة الضاغطة على أنها تمثل حوادث سيئة وأن نتائج أحداث الحياة الضاغطة غير مرغوب فيها ، وأن أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية تكون نافعة بشرط أن تكون بدرجة مقبولة ومعتدلة لتحفيز المرأة العاملة على النجاح وبالتالي إن زيادة أحداث الحياة الضاغطة أو نقصانها عن الحد المقبول من الممكن أن تؤثر على أداء وسلامة المرأة العاملة النفسية والصحية .

تعقيب :-

نستخلص مما سبق أن هناك أنواع أساسية تُشكل أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المرأة بصفة عامة ،

والمرأة العاملة بصفة خاصة نذكر منها الآتى :-

١. أحداث الحياة الضاغطة المادية .

٢. أحداث الحياة الضاغطة البيئية الأسرية.

٣. أحداث الحياة الضاغطة البيئية الإجتماعية .

٤. أحداث الحياة الضاغطة التي تظهر فى العمل .

فأحداث الحياة الضاغطة البيئية هى البيئة والظروف التى تعيش فيها المرأة العاملة وضغوط العمل هى التى تنشأ نتيجة لأحداث والمواقف التى تتعرض لها المرأة فى العمل ومن خلال خبرة المرأة الشخصية فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتى يتدخل فيها مستوى العمر ومتغيرات الشخصية والأعباء الملقاة عليها .

كما نستطيع أن نشير إلى أن هناك عدة تصنيفات لأحداث الحياة الضاغطة من أهمها :

١. تصنيف بناء على مدة التعرض لأحداث الحياة الضاغطة (أحداث الحياة الضاغطة المؤقتة ، وأحداث الحياة الضاغطة المزمدة).

٢. تصنيف يُشير إلى شدة أحداث الحياة الضاغطة كما فى الضغط (العادى - الحاد - الشاذ) .

٣. تصنيف يُشير إلى أثر أحداث الحياة الضاغطة على الشخص (أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية ، أحداث الحياة الضاغطة السلبية).

٤. تصنيف يُشير إلى مصادر أحداث الحياة الضاغطة (مفاجئة ، شخصية ، اجتماعية ، بيئية) .

٥. تصنيف أحداث الحياة الضاغطة على أساس استجابة المرأة العاملة لها .

رابعاً: مصادر أحداث الحياة الضاغطة :

ومن خلال وجهة نظر " ماكبرايد Mcbride " (١٩٨٣) تتمثل مصادر أحداث الحياة الضاغطة

فى:-

١. الظروف السيئة للعمل .

٢. كثرة الأعمال الإدارية .

٣. أحداث الحياة الضاغطة المادية من ضعف الرواتب الشهرية .

٤. زيادة المسئوليات الإضافية .

(Mcbride , 1983, pp. 23 – 33)

ويُشير " جمعة يوسف " (٢٠٠٧) إلى أنه " يمكن تصنيف مصادر أحداث الحياة الضاغطة إلى أحداث الحياة الشاقة Stressful Life Events وهي التي تتراوح بين الأحداث المزلزلة والأقل شدة " .

(جمعة يوسف ، ٢٠٠٧ ، ص ١٦)

وحيث تُشير نتائج بعض الدراسات إلى أن منغصات الحياة اليومية Daily Hassles أو (أحداث الحياة الصغرى) تُعد مُنبأً أفضل للتنبؤ بالأعراض من أحداث الحياة الكبرى . ويُشير " محمود أبو النيل " (إلى أن التقدّم التكنولوجي وعمليات التحضر تُعتبر من أهم مصادر أحداث الحياة الضاغطة الهامة ، حيث أنها تلعب دوراً هاماً في زيادة نسبة الاضطرابات السيكوسوماتية في المجتمع) .

(محمود شوقي ، ١٩٩٧ ، ص ٦٠)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك ثلاثة مصادر رئيسية لضغوط العمل التي تواجهها المرأة العاملة وهي :

١. **ضغوط العمل المرتبطة بالدور** : وتنشأ من خلال دور المرأة العاملة أمام ردود أفعالها ومعتقداتها واتجاهاتها نحو دورها في العمل .

٢. **ضغوط العمل المرتبطة بالمهمة** : وهي أحداث الحياة الضاغطة الناتجة عن العمل الشاق والمهام اليومية التي تؤديها المرأة العاملة في العمل .

٣. **أحداث الحياة الضاغطة الناتجة عن محاولة تسوية الخلافات** : وهي عندما تتوسط المرأة العاملة في حل صراع التنظيمات المعقدة داخل نطاق العمل ، وحل الخلافات بين زملاء العمل ، وحل الصراع بين المجتمع المحيط والمؤسسة التي تعمل بها المرأة .

(محمود خالد الجرادات ، ٢٠١٠ ، ص ص ٢٨٠ - ٢٨٢)

وكما تُشير " فيفر محمد الهادي " (٢٠٠٧) إلى مصادر إحداث المواقف الضاغطة في العمل وهي

كالآتي :-

١. غموض الدور Role Ambiguity : وهو يحدث عندما لا يتوافر لدى المرأة العاملة المعلومات الكافية حول طبيعة ومسئوليات وظيفتها ، وفي تلك الحالة تشعر المرأة العاملة بعدم الرضا عن الحياة ، وانخفاض دافعية العمل ، والرغبة في ترك العمل . أما إذا ما توافرت لديها خلفية واضحة عن طبيعة أدائها في العمل فإنها تُخبر أحداث ضاغطة بصورة أقل .

٢. صراع الدور Role Conflict : وهو يحدث عندما تتلقى المرأة العاملة معلومات متضاربة عن مهام عملها ، وعادة ما تقع المرأة في صراع الدور حيث أنها تُشارك في عدة أدوار : كالدور الزوجي ، والدور الوالدي ، والدور المهني ، والدور المنزلي ، والمطالب المرتبطة بهذه الأدوار هي التي تخلق الصراع .

(فيفر محمد الهادي ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٦)

تعقيب :-

من هنا تظهر المصادر المختلفة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي من المحتمل أن تتعرض لها المرأة العاملة :

١. أحداث الحياة الضاغطة الداخلية : والتي تتمثل في قيام المرأة العاملة بتضخيم تأثير أحداث الحياة الضاغطة الحياتية والاجتماعية وأن تظل مُستسلمة وسلبية في مجال عملها وما يتعلق به من مشكلات .

٢. أحداث الحياة الضاغطة الخارجية .

٣. أحداث الحياة الضاغطة المادية : والتي قد تتمثل في نقص الرواتب الشهرية ، قلة المكافآت والحوافز ، ارتفاع الأسعار بما لا يتناسب مع دخل المرأة .

٤. أحداث الحياة الضاغطة البيئية الأسرية : والتي تتمثل في تلبية متطلبات زوجها ، ورعاية أطفالها ، والتوفيق بين أدوارها المتعددة سواء داخل المنزل أو في العمل .

٥. أحداث الحياة الضاغطة البيئية الاجتماعية : والتي تتمثل في قيم ، وتقاليده ، وأعراف المجتمع فما زالت

مسألة خروج المرأة إلى العمل - في المجتمع المصري - تتباين حولها الاتجاهات والآراء فمازالت القيم الاجتماعية المرتبطة بعمل المرأة غير إيجابية عموماً ، وفي ذلك تناقض مع الواقع المعاش .

٦. أحداث الحياة الضاغطة الشخصية : والتي قد تتمثل في قلق المرأة العاملة على مدى نجاحها في عملها وفي أدوارها الأخرى المسؤولة عنها ، ورغبتها في تحقيق ذاتها .

٧. أحداث الحياة الضاغطة التي تظهر في العمل : والتي قد تتمثل في علاقة المرأة العاملة بجماعة العمل ، وعلاقتها بمرؤوسيتها ، ومدى تقبلها للدور الذي تقوم به إلخ .

٨. أحداث الحياة الضاغطة الصحيّة : والتي تتمثل في الاضطرابات النفسيّة ، وزيادة القلق والتوتر ، والإحباط ، وسوء التكيف إلخ .

ومع ذلك لايمكننا حصر جميع مصادر أحداث الحياة الضاغطة لأنها تختلف من مكان لآخر ، ومن امرأة لأخرى .

خامساً : العوامل التي تعتمد على درجة التأثير بأحداث الحياة الضاغطة :-

و يُشير " حسن عبد المعطى " (٢٠٠٦) إلى أن هناك أيضاً العديد من العوامل المرتبطة بدرجة الإحساس بأحداث الحياة الضاغطة ومنها :

١. الإدراك والتفسير المعرفى :

فاعتبار حدث ما ضاغطاً أو لا يعتمد على الإدراك المعرفى للموقف من قبل المرأة ، فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر بالتفسيرات الذاتية للمرأة وهو ما يحدد التأثير النفسى لهذه الأحداث عندها .

٢. عوامل شخصية :

ومن عوامل الشخصية التي تعمل كمصادر مقاومة أثناء التعرّض لأحداث الضاغطة :

أ. كفاءة الذات :

وتتعلق كفاءة الذات بمدى كفاءة المرأة العاملة على تنفيذ سلسلة من الأفعال الضرورية للتعامل مع المواقف في

العناصر الضاغطة ، والتي تعبر عن السلوكيات الكيفية فى الحياة التى تشتمل على :

- سلوك المواجهة Coping Behavior

- الاستسلام فى مواجهة الإحباط Resignation

- كفاح الإنجاز Achievement Striving

وتعتمد هذه السلوكيات التكيفية على التوقعات الخاصة بالكفاءة الذاتية ومنها (تحقيق الأداء ، الخبرة البديلة

، الإقناع اللفظى ، الحالة الفسيولوجية) .

(حسن عبد المعطى ، ٢٠٠٦ ، ص ص ٥٦ - ٦٠)

ب. الصلابة النفسية :

وتشير إلى امتلاك المرأة العاملة مجموعة من السمات تساعد على مواجهتها مصادر أحداث الحياة

الضاغطة ، فالمرأة التى تتميز بها لديها القدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها فى النهاية ، وتتكون من ثلاثة

أبعاد هى :

- الالتزام Commitment.

- التحكم Control.

- التحدى Challenge.

ت. المساندة الإجتماعية :

وهى تشير إلى الدعم المادى ، والمعنوى الذى تقدمه كل من الأسرة ، وبيئة العمل للعاملات لتخفيف الآثار

النفسية السلبية التى تحدثها أحداث الحياة الضاغطة ، ومساعدتهن على القيام بأدوارهن المتعددة فى الحياة

دون الإحساس بمشكلات نفسية .

فالمساندة الإجتماعية والتى تتمثل فى : الأسرة ، والأقارب ، والأصدقاء ، وزملاء العمل ، هى الشبكات

الإجتماعية الإيجابية الواعية التى تنتمى إليها المرأة ، وتعتمد عليها فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

ووظيفتها الأساسية تظهر في : تعزيز الثقة بالنفس ، وتعميق روابط المشاركة الإجتماعية مع الآخرين ، وتنمية الإحساس بالتوافق النفسى والإجتماعي ، وتنمية قدرتها على مواجهة مطالبها الحياتية ، وتعزيز الإحساس بتقدير واحترام الذات .

فالمراة العاملة يمكنها تلقى المساندة الإجتماعية من خلال زوجها وأفراد أسرتها كمصادر أولية للمساندة الإجتماعية من حيث إمكانياتها وأهميتها بالنسبة لها ، والتي تتمثل في : المساندة الإنفعالية ، والمساندة الأدائية للمراة العاملة خارج بيئة العمل ، وأيضاً تبرز دور المساندة في بيئة العمل وأهميتها في مواجهة الضغوط المهنية ، والتي تلعب دوراً هاماً في توافق المراة العاملة مع بيئة العمل ، بما يحقق لها التوافق المهني ، والرضا عن العمل ، وتحافظ على صحتها النفسية والعقلية .

فالمساندة الإجتماعية هي أكثر ما يرتبط بحياة المراة في تفاعلاتها مع البيئة المحيطة بها ، فالأسرة والأقارب يساهمون بطريقة أفضل في المساندة الإجتماعية طويلة المدى ، أما مصادر المساندة الإجتماعية من الجيران فهي أكثر فاعلية في المهام العاجلة التي تواجهها المراة ، ومصادر المساندة الإجتماعية من الأصدقاء تكون أكثر نفعاً في المهام والأحداث الضاغطة التي تتضمن فيها قيماً مشتركة بين المراة والجماعة التي تنتمي إليها .

فالمساندة الإجتماعية تعزز من قوة الأنا لدى المراة العاملة بشكل إيجابي يحقق لها السلامة النفسية ، والعقلية ، والإجتماعية من خلال التوازن بين الأدوار الإجتماعية التي تقوم بها ، مما يمكنها من مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، وذلك من خلال بعض الطرق والوسائل أهمها :

١. تدعيم نظام الذات Self System : لزيادة تقدير الذات لدى المراة العاملة ، والإحساس بالثقة بالنفس

لتعزيز مواجهتها الإيجابية لتلك الأحداث الضاغطة .

٢. تقوية النظام الإنفعالي : ويتم من خلال تنمية التفاعل الإيجابي المساند لمشاعر المراة العاملة لتخفيف

الإحساس بالقلق ، والتوتر ، والإنفعال .

٣. توفير مقومات ، ومصادر المساندة الإجتماعية : فعندما تشعر المرأة العاملة بتوافر مصادر المساندة

الإجتماعية ، والرضا عن حجمها تُخفف لديها أحداث الحياة الضاغطة الخارجية .

(على عبد السلام على ، ٢٠٠٥ ، ص ص ٢٩ - ٤١)

ويُشير كل من " لورانس ، و فوريش Lawrence & Fauerbach " (٢٠٠٣) إلى أن " المرأة العاملة

التي تتسم بقوة أنا مرتفعة ، تتمتع بقدر من المسايرة Agreeableness وهي تتضمن النزعات الإجتماعية ،

بمعنى أنها نزعة عامة إلى التعاطف ، والمصادقية ، والإيثار مما يُعتبر مؤشراً على أن مرتفعي المسايرة لديهم

شبكة مساندة اجتماعية أكثر اتساعاً يعتمدن عليها عند مواجهة أحداث الحياة الضاغطة " .

(Lawrence & Fauerbach, 2003 , pp. 63 – 72)

كما أنه يُمكن للمساندة الإجتماعية أن تتدخل بين الأحداث الضاغطة أو توقعها وبين رد الفعل الناتج عنها ،

حيث تقوم بمنع الاستجابة للضغط أو تخفيف تقدير المرأة العاملة للضغط الواقع عليها من حيث الشدة

والضعف ، كما أن للمساندة الإجتماعية دور في التدخل بين خبرة الضغط وظهور الحالة المرضية ، وذلك إما

بالتأثير على العمليات الفسيولوجية التي تقلل من الاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة أو تقديم حل مباشر

للمشكلات .

(سمير أحمد البهاص ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٥٠)

سادساً : الآثار المترتبة على أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة :-

أولاً : التغيرات النفسية التي تحدثها أحداث الحياة الضاغطة على المرأة العاملة :

ومن الآثار النفسية المترتبة على أحداث الحياة اليومية الضاغطة الآتى :-

١. اضطراب مفهوم الذات لدى المرأة العاملة .

٢. قابلية المرأة العاملة للإصابة بالمرض النفسى والجسمى والعقلى .

(رباب عبد الفتاح أبو الليل ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٠)

٣. الشعور بعدم الثقة فى النفس .

٤. عدم قدرة المرأة العاملة على التفكير .

(عبد الفتاح القرشى ، ١٩٩٣ ، ص ٨٣)

٥. انخفاض مستوى الكفاءة لدى المرأة العاملة .

٦. ضعف قدرة المرأة العاملة على الاندماج فى متطلبات الحياة .

(أحمد غازى ، ١٩٩٠ ، ص ٦)

ثانياً : التغيرات الفسيولوجية التى تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المرأة العاملة :-

إن كل ردود أفعال الجسم لمتطلبات أحداث الحياة الضاغطة يُعد مفيداً فى حد ذاته لأنها تقود الجسم للاستجابة للتحديات المواجهة له ، إما بالوقوف والمواجهة لهذه الأحداث ، أو بالبحث عن استراتيجية انسحابية ، وهذا ما يُطلق عليه إستجابة " المقاومة أو الهرب " Fighter Flight التى تحدث على المستوى العصبى اللاإرادى (الأوتونومى) (Autonomic Nervous Level) وهذا ما لانريده على المستوى الشعورى (من خلال الجهاز العصبى المركزى) أى أنه يحدث أوتوماتيكياً بنفس الطريقة التى يتعامل بها الجسم مع عمليات مثل : الهضم ، أو رفع معدل نبضات القلب عندما نجرى عند اللحاق بالأتوبيس ، أو التكيف الناتج من ثرموسات الجسم عندما نتحرك من حجرة حارة إلى أخرى باردة أو العكس .

وفى سياق هذه الاستجابة فإن عدد من العمليات تحدث داخل الجسم كل منها يقوم بدور مفيد فى تهيئتنا لمقابلة التحدى الذى يواجهنا ، والمشكلة على أية حال تنحصر فى أن هذه الأشياء يمكن أن تُدمر الجسم إذا سمح له بالاستمرار لفترة طويلة ، فكل مناً مقصود بطريقة طبيعية كشيء مؤقت ، وكرد فعل قصير الأجل مائلاً إلى التوقف مرة ثانية بمجرد مرور الحالة الطارئة .

(على عبد السلام على ، ٢٠٠٨ ، ص ١١)

ومن الآثار الفسيولوجية المترتبة على أحداث الحياة اليومية الضاغطة للمرأة العاملة تتمثل فى الآتى:-

١. الضعف العام للحالة الجسمية للمرأة العاملة .

٢. كثرة الصداع المتكرر لدى المرأة العاملة .
٣. اضطراب الوزن سواء بالزيادة أو النقص .
٤. حدوث نوبات ضيق فى التنفس .

(رباب عبد الفتاح أبو الليل ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٠)

سابعاً: الخصائص المميزة لأحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة :

إن أحداث الحياة الضاغطة لها أبعاد سيكولوجية بالنسبة للمرأة العاملة تنحصر فى :-

١. عدم الألفة :

فعدم الألفة بين المرأة العاملة والأحداث والمواقف فى الحياة تجعلها لا تستطيع التعامل مع تلك الأحداث وبذلك تصبح أحداث الحياة اليومية بمثابة ضواغط نفسية عليها تؤدى بها إلى الاضطراب النفسى نتيجة للضغط النفسى الذى يلاحقها .

٢. الشدة :

والمقصود بها شدة الموقف أو الحدث الذى يلازم المرأة العاملة وتختلف لذلك استجابتها تبعاً لشدة الموقف ومستوى الضغط الواقع عليها ويؤثر ذلك على عدم الألفة والمفاجأة .

٣. النسبية :

وهى تعنى اختلاف تأثير الحدث الذى يقع على المرأة العاملة فبعض السيدات تعانى من أحداث الحياة

الضاغطة بطريقة أكبر تجعلهن فريسة للاضطرابات النفسية والبعض الآخر يجعلهن متوافقين مع الحدث .

(فيولا موريس يوسف ، ١٩٩٦ ، ص ص ٢٩ - ٣٠)

ثامناً : الأنماط المختلفة لأحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة :

من وجهة نظر "راوية محمود الدسوقي" (١٩٩٥) تتمثل أحداث الحياة الضاغطة بالنسبة للمرأة العاملة

فى:-

١. الأحداث الرئيسية مثل : فقد شخص عزيز أو الانفصال أو الطلاق .

٢. أحداث أقل ضغطاً ومنها :-

- أحداث الحياة الضاغطة الاقتصادية واضطراب العلاقات مع الآخرين .
- المنغصات اليومية مثل مشكلات الأبناء ومشكلات الرعاية الصحية والجوانب المالية والتعليم والعلاقات الإجتماعية .

(راوية محمود الدسوقي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٧١)

تاسعاً : العوامل الأساسية التي تؤثر على استجابات المرأة العاملة لأحداث الحياة الضاغطة :

أولاً : عوامل تتعلق بالمثير الضاغط نفسه حيث يتسم المثير بالخصائص الآتية :-

١. مفاجئ وغير متوقع :-

يرى "محمود حموده" (٢٠٠٥) " أن أحداث الحياة الضاغطة الحياتية تختلف في تأثيرها على المرأة العاملة طبقاً لتوقعها من عدمه ، فالضغط المتوقع يقل تأثيره ، والتغيرات التي يحدثها ، ويسهل التكيف معه ، والتغلب على آثاره ، بينما الضغط غير المتوقع المفاجئ يحدث خللاً ملحوظاً في الاتزان الشخصى وتغيرات حادة وغير متوقعة ، وتستغرق المرأة وقتاً للتغلب على تأثيراته والتغيرات التي يحدثها".

(محمود حموده ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٠٣)

٢. الاستمرارية :-

كلما كان مصدر الضغط مستمراً كلما كان تأثيره على المرأة أكبر مثل (الألم العضوى) ، ولكن ربما تتوافق

المرأة العاملة مع الضوضاء في حالة استمرارها وهنا يتوقف تأثيرها على درجة شدتها .

٣. الشدة :-

يتوقف تأثير أحداث الحياة الضاغطة لكونها بسيطة أو متوسطة أو شديدة فالمثير الضاغط ذو الوزن

النسبى الأكبر تأثيره أشد من المثير الضاغط البسيط .

(عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٨ ، ص ص ١٢٤ - ١٢٥)

ثانياً : عوامل تتعلق بالشخص نفسه :-

١. الخبرة السابقة :-

تلعب الخبرة السابقة دوراً مهماً في ترجمة الأحداث التي تُصينا ترجمة إيجابية أو سلبية فالفشل في العلاقات الزوجية أو العاطفية مثلاً : يتوقف إلى حد كبير على مقدار الخبرات الشخصية السابقة ، حيث إنه كلما زاد تعرض المرأة لمثل هذا النوع من الخبرات كانت أكثر قدرة على التعامل مع مثيلاتها في الحاضر أو المستقبل بصورة أفضل ، ولعل هذا من الأسباب التي تُفسر ما يميّز به الكبار والبالغون من قدرة على التعايش ومعالجة ضغوط الانفصال وتجارب الرفض والفشل في العلاقات الإجتماعية ، وكأن تجاربهم السابقة قد منحتهم " حصانة " ومقدرة أكبر على التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة ومُعالجتها بصورة أكثر كفاءة ، وذلك على عكس مما نجده من الاضطرابات واليأس الذي يُصيب المراهقين عند مواجهة الفشل في تجاربهم العاطفية أو الإجتماعية .

(عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٨ ، ص ١٣٥)

٢. العوامل الوراثية والجينات :-

ويُشير " روبينز Robbins " (١٩٩٣) إلى أن " الاختلاف بين امرأة وأخرى في قدرتها على تحمل أحداث الحياة الضاغطة يرجع إلى تكوين الجينات ، فبعضهن لديهن القدرة على تحمل أحداث الحياة الضاغطة ، والبعض الآخر عُرضة للإصابة بالاكتئاب " .

(Robbins , 1993 , p. 91)

٣. السن :-

ويرى "محمود حموده" (٢٠٠٥) أنه " عادة مايكون الأطفال وكبار السن أقل قدرة في التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة وذلك لنقص الخبرة وعدم النضج الانفعالي لدى الأطفال ، أما كبار السن فهم يميلون للإستقرار وتجنب المغامرة التي قد تلقى عليهم بضغوط يصعب التكيف معها " .

(محمود حموده ، ٢٠٠٥ ، ص ص ٢١٠ - ٢١١)

٤. الإدراك :-

ويرى أيضاً " سامى عبد القوى " (٢٠٠٢) " أن إدراك المرأة العاملة يلعب دوراً مهماً فى فهم نتائج الأحداث التى تتعرض لها فى حياتها ، ومن ثم يعتمد إحساسها بالمواقف وتقييمها بكونها ضاغطة أم لا على مدى إدراكها لها " .

(سامى عبد القوى ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٤٦)

وحتى أن كيفية إدراك المرأة العاملة للمثيرات من حولها يمكن أن تُسبب أحداث الحياة الضاغطة ، فالمثير قد يكون من المثيرات التى لا تُحدث ضغطاً لكن المرأة العاملة بشخصيتها هى التى تجعل من المثير مصدراً لضغطها وذلك عائد للكيفية التى تنتظر بها المرأة العاملة للمثير وتُدركه .

(عبد الرحمن الطيرى ، ١٩٩٤ ، ص ١٠٢)

٥. أساليب التفكير والمعتقدات اللاعقلانية ومنها :-

• التهويل والمبالغة عند عرض الموضوعات ، والمبالغة فى إدراك جوانب القصور الذاتى ، والتهوين من مزايا النجاح الشخصى .

• التعميم وهو تعميم خبرة سلبية عن الذات ككل .

• الكل أولاً شئ وهو إدراك الأشياء أنها إما سيئة تماماً أو لاشئ (عدم إدراك أن الشئ الذى قد يبدو سلبياً قد ينطوى على فائدة الآن أو مستقبلاً) .

• عزل الأشياء عن سياقها أو الانتقاء السلبى ويعنى عزل خاصية عن سياقها العام ، مع تأكدها فى سياق آخر لاعلاقة له بالنتيجة السابقة .

• القفز إلى استنتاجات وهو إدراك أن الموقف ينطوى على تهديد وخطر دون وجود دلائل على ذلك .

• التأويل الشخصى للأمر ويعنى أن تنسب المرأة لنفسها مسئولية النتائج السلبية فى المواقف التى تمر بها .

(عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٨ ، ص ١٩٣)

ثالثاً : العوامل المتعلقة بالمجتمع الذى تعيش فيه المرأة العاملة :-

وقد تتمثل هذه العوامل فى مستوى العلاقات الإجتماعية بين الأفراد داخل الأسرة والأفراد فى المجتمع ومدى تعاونهم فى العمل ومدى مساندة المجتمع لهم وموارد البيئة الفيزيائية ومصادرهما والإمكانات التى توجد بها لتساعد الأفراد على مواجهة تلك الأزمات .

(Moos,R.H, 1986 , pp. 3 – 27)

وتُعد نُظم المساندة الإجتماعية من أهم عوامل الدفاع ضد أحداث الحياة الضاغطة ، فقد ثبت أن الأشخاص المحاطون بأشخاص أو نظم قوية تُساندهم إثر التعرض لأحداث ضاغطة أو حادث صادم يكونون أقل قابلية لتطوير الاضطراب ، والعكس فالمرأة العاملة التى لا تتلقى مساندة أسرية تصبح أكثر قابلية لتأثير أحداث الحياة الضاغطة مع زيادة خطر استمرار المعاناة منها ومن الجدير بالذكر أن المساندة الإجتماعية فى ذاتها ليست هى المهمة بل إن " إدراك المرأة العاملة لتلك المساندة " هو الذى يمكن أن يقلل من أثر الصدمة.

(أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٨ ، ص ص ١٥٥ - ١٦٢)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " على عبد السلام على " (٢٠٠٥) فى أن " الأسرة تلعب دوراً أساسياً فى تكوين شبكة العلاقات الإجتماعية التى تساعد المرأة العاملة على مواجهة المتطلبات اليومية ، وتخطى الأزمات الموقفية التى تتعرض لها فى حياتها اليومية .

ونجد إتفاقاً فى الآراء لدى معظم الباحثين فى المجال التطبيقى يُشير إلى أن مصادر وأفعال المساندة الإجتماعية تخفف التأثيرات السلبية النفسية والإجتماعية التى تُحدثها أحداث الحياة الضاغطة على حياة المرأة العاملة ، وأنشطتها المختلفة " .

ويتفق أيضاً " على عبد السلام على " مع ما أكده معظم الباحثين على أهمية مفهوم التبادلية Reciprocity فى نظام المساندة الإجتماعية الذى يقوم على مجموعة متبادلة من الخدمات المادية والعينية ، والمشاركة الإجتماعية المتبادلة بين أفراد الأسرة ، ولكن أيضاً تمتد لتشمل الأقارب ، والجيران ، والأصدقاء ، والمحيطين بالمرأة العاملة .

واتفق أيضاً مع ما أشار إليه " على عبد السلام على " على أهمية التغذية الرجعية التي تستمدتها المرأة العاملة من المساندة الإجتماعية عبر شبكة علاقاتها الإجتماعية مع الآخرين فى تكوين هويتها الشخصية ، وتحسين أدائها فى العمل ، وتزويدها بالمهارات الإجتماعية المختلفة التى تساعدها على التوافق النفسى والإجتماعي مع مجتمعا .

(على عبد السلام على ، ٢٠٠٥ ، ص ٨٢)

عاشراً : خصائص الشخصية المقاومة لأحداث الحياة الضاغطة :-

تتسم الشخصية المقاومة لأحداث الحياة الضاغطة بالخصائص الآتية :-

١ . الكفاية الشخصية :-

يُشير "عبد الرحمن الطيرى" (١٩٩٤) إلى أن " تصور المرأة العاملة حول قدرتها وفعاليتها الذاتية تؤثر على الكيفية التى تتعامل بها المرأة مع المثيرات التى تتعرض لها ، ولقد تبين من نتائج دراسة "باندورا وآخرين Bandura et al." " أن الأفراد الذين يتصورون أنهم غير قادرين على التحكم فى المواقف والمثيرات التى يتعرضون لها يعانون من مستويات ضغط نفسى مرتفع ، أما الذين يتصورون أنهم قادرون على التحكم ومعالجة المواقف باقتدار فإنهم يتعرضون للضغط بصورة أقل من غيرهم ، وأن تصور المرأة العاملة لعدم قدرتها على التحكم فى المواقف لأحداث إثارة للضغط فقط ، بل إنه يجعل الحالة العقلية لها فى وضع غير مُستقر وغير طبيعى " .

(عبد الرحمن الطيرى ، ١٩٩٤ ، ص ٦٨)

٢ . التجاوب الانفعالى :-

ويُشير "صالح عبد الكريم" (٢٠٠٥) إلى تعريف "رونالد رونر Ronald Rohner" " للتجاوب الانفعالى وهو " قدرة المرأة العاملة على التعبير بصراحة وتلقائية وحرية عن انفعالاتها تجاه الآخرين وبصفة خاصة مشاعر الدفء والمحبة تجاههم ، ويظهر التجاوب الانفعالى فى البساطة والسهولة التى تستطيع بها المرأة

العاملة أن تتجاوب انفعاليا مع شخص آخر وهى بذلك تستطيع تكوين صداقات وعلاقات دافئة وحميمة على المدى الطويل مع الآخرين " .

أما عدم التجاوب الإنفعالى فيُشير إلى العلاقات التى تتسم بالاضطراب والتصنع وتلك التى تتخذ كدفاع ، والمرأة العاملة التى لا تتجاوب انفعالياً قد تُبدى الود من الناحية الإجتماعية إلا أنها غالباً ماتكون باردةً فى علاقاتها بالآخرين .

(صالح عبد الكريم ، ٢٠٠٥ ، ص ص ١٥٣ - ١٥٤)

٣. الصلابة النفسية :-

ويُشير كل من " لولوة حمادة ، وحسن عبد اللطيف " (٢٠٠٢) إلى أن " هناك بعض التفسيرات التى توضح السبب الذى يجعل الصلابة النفسية تُخفّف من حدة أحداث الحياة الضاغطة التى تُواجهها المرأة العاملة ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر أحداث الحياة الضاغطة على المرأة العاملة " وفى هذا الإطار ترى كل من " مady ، وكوبازا Kobasa & Mady " (١٩٨٤) " أن أحداث الحياة الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع ، أو تؤدى إلى استثارة الجهاز العصبى الذاتى ، والضغط المزمن يؤدى فيما بعد إلى الإرهاق ومايصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا يأتى دور الصلابة النفسية فى تعديل العملية الدائرية ، والتى تبدأ بالضغط وتنتهى بالإرهاق ، ويتم ذلك من خلال طرق متعدّدة فالصلابة تهدف إلى:-
أولاً : تحد من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة .

ثانياً : تؤدى إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .

ثالثاً : تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الإجتماعي.

رابعاً : تقود إلى التغيير فى الممارسات الصحيّة ، مثل اتباع نظام غذائى صحى وممارسة الرياضة ، وهذا بالطبع يُقلل من الإصابة بالأمراض الجسميّة كما أنه بمقارنة مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية وُجد أن مرتفعي الصلابة يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية أنها كانت إيجابية ، وكانت لهم القدرة على

التحكم فيها ، ويرى ذوو الصلابة المرتفعة أن أحداث الحياة الضاغطة تثير لديهم التحدى أكثر من أنها تشكل لديهم تهديداً، وذلك بعكس ذوى الصلابة المنخفضة والذين يستخدمون أسلوب المواجهة التراجعى والذى يتضمن نكوصاً وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف المولدة للضغوط ، وعلى الرغم من تجنبه بصورة مؤقتة لأحداث الحياة الضاغطة إلا أنه يظل مهموماً بتلك الأحداث الضاغطة " .

(لولوة حماده ، حسن عبد اللطيف ، ٢٠٠٢ ، ص ص ٢٣٦ - ٢٣٨)

وكذلك يُشير كل من " وود ، و تافريز Wode & Tavris " (١٩٨٧) أن من بين عوامل الشخصية

الأكثر والأشمل والأهم فى التأثير تجاه مقاومة أحداث الحياة الضاغطة :

١. حاسة الضبط :-

فحاسة الضبط تعنى مدى إحساس المرأة العاملة بما يحدث من أحداث ومواقف خارجية وقدرتها على التحكم فيها تجاه مجريات حياتها فقد وجد أن العاملات اللاتي تشعرن بمدى المسئولية وأن لديهم أعباء يواجهونها فى حياتهم غالباً مايكون لديهم القدرة على التعامل مع الأحداث والمشكلات التي تواجههم .

٢. موضوع الضبط :-

أما موضوع الضبط فهو يتمثل فى قدرة المرأة العاملة على الضبط الداخلى ، ومدى الجُهد الذى تبذله من أجل مواجهة هذا الحدث وذلك بتحليل المشكلة ومعرفة ماعليها واختيار أفضل الحلول لذلك فى حلها وأنهم أصحاب قدرة على أن يروا المواقف فى أسوأ حال لها ويختارون بذلك أفضل الطرق فى المواجهة لهذه المواقف والأحداث .

(Wode & Tavris, 1987 , p. 549)

ثالثاً : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :-

إن أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة

النفسية والجسمية معاً ، بشرط أن يعى الفرد كيفية طرق المواجهة وماهى العمليات أو الأساليب الملائمة

لمعالجة موقف ما . كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعى أثناء الفترات الضاغطة من حياته . مما أدى فى الأونة الأخيرة إلى الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بنجاح خلال حياته وإيجاد طرق وأساليب مواجهه أكثر إيجابية .

ولقد أشارت " أمل سليمان تركى " (٢٠٠٥) إلى عناصر المواجهة التي حددها " وايت White " (١٩٧٨)

والتي تتلخص فى ثلاث عناصر رئيسية هي :-

١. تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادراً على اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة .
٢. تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادراً على السيطرة على حالته الانفعالية ، وتغيير الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب .
٣. تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادراً على الانتقال بحرية ضمن بيئته ، وتتضمن أهداف المواجهة الرغبة فى حفظ الإحساس بالتكامل الشخصى ، وتحقيق الضبط الشخصى للبيئة ، وأن يستعمل الفرد مصادره الجسمية ، والمعرفية ، والاجتماعية ، والانفعالية لفهم مايلزم ، حيث أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات ، ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذى يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته ، والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدى .

(أمل سليمان تركى ، ٢٠٠٥ ، ص ٥٤)

و يُشير " محمود شوقى حسين " (١٩٩٧) إلى إحدى استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي

تتمثل فى الصورة الآتية :-

(١) التكيّف :

وهو عبارة عن الاستجابات الإنفعالية التي تتطلبها أحداث الحياة الضاغطة وتُعد هذه بمثابة عمليات روتينية

تلجأ إليها المرأة العاملة وتقوم بمزاولتها بطريقة أتوماتيكية وفى الغالب تُمثل أسلوب ثابت تقوم المرأة العاملة

بمزاولته تجاه أحداث الحياة الضاغطة وتتضمن الآتى :-

أ- استجابات أو دفاعات لمتطلبات الموقف أو الحدث : وتستخدم فيها المرأة العاملة ثلاثة

طرق:-

• الهجوم :

وهو يعنى استجابة تقوم بها المرأة العاملة بالدفاع بهدف إزالة العائق أو التغلب على الحدث

الذى يحول أو يقف عائق بينه وبين المرأة العاملة أو إشباع حاجاتها .

• الانسحاب :

وهو أحد الوسائل التى تستجيب بها المرأة العاملة أمام أحداث الحياة الضاغطة بالإضافة إلى الانسحاب

البدنى أو الانسحاب النفسى وهنا تحاول المرأة العاملة أن تقاوم الهزيمة أو تبتعد عنها بالقدر الذى يمنعها من

التورط عما لا تقدر عليه .

• الحل الوسط :

وتلجأ المرأة العاملة إلى استخدام الحل الوسط عندما تجد أن الحدث لا يجدى معه بالهجوم أو الانسحاب

ومن هنا تلجأ المرأة إلى محاولة لتعديل الطريقة التى تحاول الاستجابة بها وتتبع وسيلة أو أهداف بديلة

لا ترضى عنها فى الأحوال العادية .

ب - استجابات أو دفاعات الأنا :-

وهى عبارة عن استخدام وسائل الأنا للتخفيف من حدة أحداث الحياة الضاغطة الواقعة على الشخصية

والتقليل من حدة القلق وهى حيل دفاعية نفسية تشوه الواقع حتى لا تنال أحداث الحياة الضاغطة من معنويات

المرأة العاملة ، وإن كانت لأتقدم حلوياً حقيقية للمشكلة وهى تعمل غالباً على المستوى اللاشعورى .

(محمود شوقى حسين ، ١٩٩٧ ، ص ص ٦٦ - ٦٧)

(٢) المواجهة :-

هناك ثلاث متغيرات عند النظر إلى أساليب المواجهة وهي :-

المتغير الأول : مصادر المواجهة أو معيار المواجهة :

وهي المهارات التي تعتبر مفيدة في المواقف الضاغطة ، وهي تنظيم اتجاهات الفرد نحو الذات كقوة الأنا لديه ، ومدى تقديره لذاته كما تتضمن اتجاهات الفرد نحو العالم كإحساس الفرد بالتماسك ، ومدى ثقته بقدرته على السيطرة على المواقف التي يمر بها وكذلك القدرات العقلية كالمرونة في العمليات العقلية عند الفرد ، ومدى نجاح الفرد في إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين .

المتغير الثاني : أساليب المواجهة :

وهي التي تميز الفرد كنمط خاص به مثل ميل الفرد للانسحاب من المواقف الاجتماعية مقابل الرغبة في التعامل مع الناس ، بالإضافة إلى الميل إلى إنكار المشكلة ، مقابل الميل بالاعتراف بوجود المشكلة ، كما أنها تضم ميل الفرد للوم ذاته مقابل لوم الآخرين وإعتبارهم السبب في المشكلة .

المتغير الثالث : جهود المواجهة :

وهي ردود الأفعال الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد في محاولته لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، فطلب المساعدة من الآخرين ، والقيام بعمل مباشر لتغيير الموقف يعتبران رد فعل خارجيين . بينما يعتبر رفض التفكير بالمشكلة وتقييمها رد فعل داخليين .

(أمل سليمان تركي ، ٢٠٠٥ ، ص ٦٠)

ويشير " عبد الرحمن الطريري " (١٩٩٤) إلى " الأساليب التي تستخدمها المرأة العاملة من أجل مواجهة المشكلة التي تمر بها ومحاولة البحث عن حل لها حتى تعود إلى الوضع الطبيعي والصورة الانفعالية الطبيعية لها وتكون هذه الحالة نتيجة لتقييم المرأة العاملة لعملية الحدث التي تمر به من كون هذا صفة ثابتة لها ومواجهة المشكلة تعد أنجح وسيلة للتعامل معها عن محاولة التكيف وذلك لأن التكيف يعني محاولة استمرار

المشكلة أما المواجهة فهو حل حاسم لها إما بالاستمرار أو التخلص منها ومن أحداث الحياة الضاغطة التي تؤدى بالمرأة العاملة إلى نشوء هذه المشكلة " .

(عبد الرحمن الطيرى ، ١٩٩٤ ، ص ص ١٠٢ - ١٠٣)

ويُشير " شوارزر Schwarzer " (٢٠٠١) إلى أنه يمكن تقسيم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

إلى أربعة نماذج كالتالى :-

١- المواجهة التفاعلية : Reactive Coping

وتعنى الجهد المبذول للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي حدثت أو ما زالت تحدث بهدف تعويض أو قبول الضرر أو الخسارة ، أى أنها تُشير إلى الضرر الذي خبره أو تخبره المرأة العاملة .

٢- المواجهة التوقعية : Anticipatory Coping

وتُعرف بأنها الجهد المبذول للتعامل مع التهديد الوشيك ، وتتعلق بالتهديدات التي يصعب تجنبها فى المستقبل القريب .

٣- المواجهة الوقائية : Preventive Coping

وتعنى الجهد المبذول لبناء مصادر للمقاومة والتي ينتج عنها خفض الأحداث الضاغطة فى المستقبل ، وهذا النوع يُشير إلى التهديدات غير المؤكدة فى المستقبل البعيد .

٤- المواجهة النشطة : Proactive Coping

وفى هذا النوع من المواجهة فإن الأفراد لا يُقيّمون المواقف على أنها مهددة أو ضارة ، وإنما يستقبلون المواقف الصعبة على أنها تحدى ، وهنا تصبح المواجهة إدارة للهدف بدلاً من إدارة للخطر ، ويتعلق هذا النوع بتحديات المستقبل والتي تُعتبر من مدعمات الذات .

(Schwarzer R., 2001, pp. 401 – 404)

وترى " فيفر محمد الهادى " (٢٠٠٧) أن " التصنيف السابق لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

يرتبط بالزمن ، حيث يربط فيما بين أنواع المواجهة وفكرة الماضى والحاضر والمستقبل ، فإما تتعامل المرأة

العاملة مع تهديدات حاضرة أو مستقبلية أو تهديدات حدثت فى الماضى وبالتالى يختلف هدف كل نوع من المواجهة عن الآخر.. حيث يهدف النوع الوقائى إلى توفير مصادر لمقاومة أحداث الحياة الضاغطة التى تحدث فى المستقبل ، فى حين يهدف النوع النشط إلى التعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة " .

(فيفر محمد الهادى ، ٢٠٠٧ ، ص ص ٤٦ - ٤٧)

ويرى " ستبتو Steptoe " (١٩٩١) أن هناك نوعان لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة هى :

أولاً المواجهة المتمركزة حول المشكلة :

وهى تنقسم إلى قسمين :

أ- المواجهة السلوكية المتمركزة حول المشكلة :

وهنا تُعتبر الاستجابات أفعال ظاهرة توجه مباشرة لمواجهة الموقف ومن هذه الاستجابات أسلوب حل المشكلة الفعّال ، ومحاولات الضبط والتخفيف والانسحاب أو الهروب من الموقف .

ب- المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة :

وهنا تُوجه استجابات المواجهة المعرفية بشكل مباشر لمواجهة الموقف ، حيث يتضمن محاولات لضبط الطريقة التى تُدرك بها الأحداث الضاغطة .

ثانياً المواجهة المتمركزة حول الانفعال :

وهى تنقسم إلى عنصرين :

أ- المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال :

إن السلوكيات الواقعة تحت هذا الفرع من المواجهة مُتغيّرة وتتشترك بنفس الهدف ، وهو خفض عملية الانفعال وخاصة الناتجة عن الأحداث الضارة والمنفردة .

وهناك نمطان من المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال وهما :

• البحث عن المعلومات والتجنب : حيث تختلف من امرأة لأخرى فى المدى الزمنى التى تبحثن فيه عن المعلومات المرتبطة بالأحداث المهددة .

• البحث عن المساعدة الإجتماعية : والهدف منها هو تنظيم الاستجابة الانفعالية .

وقد أكد كل من " كوهين ، وويلز Choen & Wills " (١٩٨٨) " أن التأثيرات المباشرة للمساعدة الإجتماعية تظهر عندما تقوم المرأة العاملة ببناء التكامل ضمن الشبكات الإجتماعية التى تساعدها على التكيف " .

ب- المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال :

ويتعلق هذا الموضوع بطريقة مواجهة المرأة العاملة للانفعال الذى ينتج عن المواقف الضاغطة على

المستوى المعرفى ، ويتضمن التعبير عن الانفعال والمعالجة الانفعالية الفعالة فى مواقف الضغط النفسى .

(Steptoe, 1991, p. 213-- 221)

أما " حسن عبد المعطى " (٢٠٠٦) فإنه يُصنّف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة على النحو

الآتى :

١ . الأساليب النفسجسمية :

وهى ممارسة الاسترخاء ، التمرينات ، التغذية الراجعة .

٢ . الأساليب المعرفية :

ونذكر منها التحكم فى الاستثارة ، إعادة التقييم المعرفى ، التوكيد الذاتى ، الوعى الانتقائى ، إعادة البرمجة

الذهنية .

٣ . استراتيجيات تغيير أسلوب الحياة :

وهى تعتمد على تخطيط الأهداف ، إدارة الوقت ، اتخاذ القرارات ، حل المشكلات ، تنمية مهارات الضبط

الذاتى .

٤ . الأساليب الوجودية والروحية :

ومنها التفكير فى معنى الحياة ، التمسك بالدين .

(حسن عبد المعطى ، ٢٠٠٦ ، ص ٩٢)

أنواع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :

يمكن إجمال أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التى أجمعت عليها العديد من نتائج الدراسات

والبحوث السابقة فى التراث النفسى بأنها أساليب تستخدم فى المواقف الضاغطة وهى :

أولاً أسلوب إعادة البناء المعرفى :

وترى " سهام رياض " (٢٠٠١) أن " السلوكيات التى تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل

حل المشكلات ، ضبط الذات ، والتقييم الإيجابى . حيث تُفضّل المرأة العاملة من خلالها الواقع الأساسى

للموقف ، ولكن بإعادة بنائه ليكشف شيئاً مفضلاً فى هذا الموقف .

لذلك فإن إعادة بناء الإدراك المعرفى تعنى إعادة بنائه من الحالة السالبة إلى الحالة الموجبة أو المحايدة ، أو

تعمل على مساعدة الأفراد فى تخفيف التوتر النفسى من خلال تصحيح التصورات ، ويندرج تحت هذا المفهوم

العقلانى لـ " إيليس Ellis " والعلاج السلوكى المعرفى لـ " بيك Beek " .

(سهام رياض ، ٢٠٠١ ، ص ٦٧)

ثانياً أسلوب حل المشكلات :

ويتطلب أسلوب حل المشكلة لجوء المرأة العاملة لعمل تغيير فى الحياة ، تحديد الأهداف ، التقدير حسب

الأولويات ، ضبط الوقت ، وخفض المطالب الداخلية من خلال ممارسة الاسترخاء ، تغيير أنماط التفكير ،

واستدعاء الانفعالات المكبوتة .

(Powell & Enrights, 1990, p. 43)

فالعلاقة بين أسلوب حل المشكلات ونوعية الحياة هي علاقة تفاعلية نفسية وعقلية أكثر منها علاقة ارتباطية موضوعية أو مادية بالمعنى الإحصائي الرياضى . فسعادة الفرد تتحدد بدرجة كبيرة على قدرته على حل ما يواجهه من أحداث حياة يومية ضاغطة بأسلوب عقلى منطقى وواقعى بما يتيح الفرصة أمام هذا الفرد لإزالة التوتر النفسى الناتج عن وجود مشكلات لم تحل أو كان حلها هروبياً غير واقعياً أو تخليلاً مرضياً . فالإنسان فى مواجهته لأحداث الحياة اليومية الضاغطة أمام أحد بدائل ثلاثة ، اثنان منهما سلبى مرضى لا يودى لحل المشكلة ، ثالث إيجابى سوى يودى إلى حل المشكلة فى كثير من المشكلات. أما عن البديل الأول فيما تلجأ إليه بعض السيدات من ضعف قوة الأنا ، إلى أساليب مرضية غالباً لدرء التوتر الناتج عن هذا الصراع أو الذى أدت إليه المشكلة وتبدأ هذه الأساليب عادة بالكبت أو تحويل المشكلة من حيث الشعور إلى اللاشعور ، ظناً منها أنها بذلك تتخلص من مواجهة المشكلة ، أو أن تلجأ إلى إنكار وجود هذه المشكلة من أساسها رغم وجودها ، أو قد تلجأ إلى إسقاط هذه المشكلة على الآخرين ، فيصبح الآخر هو المسئول عن المشكلة وبالتالي هو المسئول عن حلها ، وقد يكون رد الفعل العكسى أو التعويض الزائد أساليب دفاعية مرضية أخرى تلجأ إليها ذوات الأنا الضعيفة ، وقد يصل الأمر إلى استخدام النكوص بما يعنى الهروب النفسى من الواقع المعاش إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو ، تتوقع أن تجد فيها المرأة خلاصاً من واقعها المشكل إلى عالم أقل إشكالاً ، وقد يكون النكوص إلى عالم الطفولة بمراحله المتعاقبة ، ومعنى ذلك الوصول إلى المرض النفسى كوسيلة أخيرة لتجنب الصراع الناتج عن أحداث الحياة اليومية الضاغطة لو تجد لها سبيلاً سويماً للمواجهة .

وقد يختار الإنسان ضعيف الأنا سبيلاً آخر للهروب من مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة وما يصاحبها من مشكلات وإنكارها ولو بشكل مؤقت ، فيتخذ من أحلام اليقظة وسيلة للهروب المؤقت من المشكلة وما يتبعها من صراع وتوتر ، فيتخذ من التخيل بديلاً للواقع المحبط بالنسبة له ، ولكن قد تعجز أحلام اليقظة فى إبعاد الفرد عن مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التى يواجهها من جديد فى الواقع الذى يعود عليه .

أما البديل السوى الإيجابي العاقل الواعى ، وهو الذى يتمتع بأنا قادرة على مواجهة الصراع وتحمل التوترات الناتجة عنه ، واتخاذ السبل المناسبة فى التعامل الإيجابي فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مهما كانت صعوبتها ، فهى فى كل مرة لديها من الأساليب المنطقية فى التفكير ، مع قدر مناسب من التفاعل مع المشكلات دون انفعال سلبى معطل للعقل ، مع قدرة مناسبة للاستفادة من الخبرات السابقة واختيار ما يتفق منها مع المشكلات الراهنة ، ولابأس من طلب المشورة من الآخرين فى إطار نفسى واجتماعى متوازن ومتوافق مع الذات والآخر .

فالمرأة التى تتمتع بقوة أنا مرتفعة هى التى تنتش حياة ذات نوعية جيدة ، حيث تعمل عقلها وتواجه أحداث الحياة الضاغطة بقدر من التفكير المنطقى الذى يهدف إلى تحليل الموقف الراهن وتحديد أسبابه الواقعية ، وطرح بدائل الحل المناسبة ، واختيار البديل الأكثر مناسبة فى ظل ظروفها الشخصية والاجتماعية وإمكانات الواقع المعاش .

(العارف بالله محمد الغندور ، ١٩٩٩ ، ص ص ١٥٢ - ١٥٤)

ثالثاً أسلوب المساندة الاجتماعية :

وتعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسى والاجتماعى الفعال التى تحتاجه المرأة العاملة ، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ، ومستوى الرضا عنها فى كيفية إدراك المرأة العاملة لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة ، وأساليب مواجهتها ، وتعاملها مع هذه الأحداث ، كما أنها تلعب دوراً هاماً فى اتباع الحاجة إلى الأمن النفسى ، وخفض مستوى المعاناة النفسية الناتجة عن شدة هذه الأحداث الضاغطة ، وذات أثر فعال فى تخفيف الأعراض المرضية .

ويشير " بريهام Braham " (١٩٨٩) نقلاً عن " على عبد السلام على " (٢٠٠٥) إلى أن " المساندة الاجتماعية تقوم بوظيفة حماية تقدير المرأة العاملة لذاتها ، وتشجيعها على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابى ، ويتفق هذا مع ما اقترحه "ألبي Albi " فى أن احتمالات إصابة المرأة العاملة بالإضطرابات

النفسية تقل في وجود مستويات أعلى من المساندة الإجتماعية التي تُقوّى قدرة المرأة العاملة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي "

(على عبد السلام على ، ٢٠٠٥ ، ص ص ١ - ١٤)

رابعاً التدريب على المهارات الإجتماعية : Social Skills Training

يُشير " جمعة يوسف " (٢٠٠٧) إلى " أن الحياة المعاصرة تعتمد في كثير من جوانبها على التواجد مع جماعات من الأفراد ، وقد تقتضى الظروف أنماط مختلفة من التعامل مع هؤلاء الأفراد ، وقد تحتاج المرأة العاملة إلى تعلم عدد من المهارات الإجتماعية مثل :

- أ- الاتصال بالآخرين .
- ب- الإنصات .
- ج- توكيد الذات " .

(جمعة يوسف ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٨)

خامساً أساليب الحيل الدفاعية : Defense Mechanisms

وهي مجموعة ردود الأفعال والأشكال السلوكية التي تصدر عن الفرد لمواجهة متطلبات ظروف جديدة مفروضة عليه ليكون متناسباً معها . فهي إجراءات لاتوافقية أى أنها لا تستهدف حل المشكلة بل التخلص من التوتر وتخفيفه .

فالمواجهة والدفاع أسلوبان مختلفان ، فالدفاع : يتمثل في حماية الشخص من حقيقة التهديد ويساعده ويحميه من أثر الواقع غير السار حتى يتمكن الفرد من إمتلاك المصادر اللازمة لمعالجة الأمور . بينما المواجهة تتضمن التغيير ، فالفرد يستعمل المعلومات والانفعالات والحركة لتغيير بعض عناصر الموقف الضاغط لكي يصبح أقل تهديداً ، وهنا يكمن دور المواجهة بتمكين الفرد من السيطرة على الموقف الضاغطة.

(أمل سليمان تركى ، ٢٠٠٥ ، ص ٦٧)

سادساً أسلوب الاسترخاء Relaxation :

وهو يستند على مُسلّمة مؤداها التعامل المتبادل بين النفس والجسم ، وأن التوتر يؤدي إلى توترات عضلية

وإجهاد في عدد من أجهزة الجسم ، ومن ثمّ فإن تحقيق درجة الاسترخاء يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية .

سابعاً تطوير مهارات إدارة الذات :

يختلف كيفية إدارة الوقت من امرأة عاملة لأخرى ، فالبعض يعملن طوال الوقت ، والبعض الآخر يعملن

ببطئ ولا يعملن سوى القليل ، والمرأة الناجحة في الإدارة الذاتية هي التي تُوازن بين العمل والاستمتاع ،

ولتحسين مهارات الإدارة الذاتية يمكن القيام بما يلي :

أ- التخطيط :

- وضع أهداف محددة .

- وضع أهداف قصيرة المدى تؤدي إلى أخرى طويلة المدى .

- تطوير خطط العمل .

ب- استخدام الوقت بكفاءة .

(جمعة يوسف ، ٢٠٠٧ ، ص ص ٤٧ - ٤٨)

ثامناً استراتيجية الضبط الذاتي :

يرى كل من " عفاف حداد ، وبهجت أبو سليمان " (٢٠٠٣) " أن استراتيجية الضبط الذاتي لها ما يُميّزها

عن غيرها من الاستراتيجيات الأخرى ، فهي تتم من قِبَل المرأة العاملة نفسها ولا تحتاج إلى تكلفة مادية ،

وعندما تكتسبها المرأة العاملة كمهارة من مهاراتها الشخصية فإنها تستطيع التحكم في انفعالاتها ومشاعرها

وأفكارها الخاصة وبالتالي تُصبح متمكنة من إدارة مشكلاتها والتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة " .

(عفاف حداد ، بهجت ابو سليمان ، ٢٠٠٣ ، ص ١٢٠)

ويرى كل من " داليا محمد عزت ، عز الدين فكرى " (٢٠٠٢) " أن " هذه الاستراتيجية عبارة عن نوع من

أنواع التكيف الإيجابي الذي يُركز على وضع أهداف واقعية واستتفار أفعال إرادية توافقية لمواجهة المشكلة أو

حتى إدارة ضغط ما ، كما أنها تعنى كفاءة الذات والافتتاع الشخصى بأن المرأة العاملة قادرة على النجاح فى القيام بسلوكيات من شأنها تحقيق ما تصبو إليه " .

(داليا محمد عزت ، عز الدين فكرى ، ٢٠٠٢ ، ص ص ٢٠٩ - ٢٦١)

تاسعاً استراتيجيات تحليل قوى المجال (FFA) Force Field Analysis :-

وضع " سيد خير الله " (١٩٨٤) أسساً عامة لتنمية قدرات ومهارات المرأة العاملة على تصور المواقف

وحل المشكلات التى تواجهها وإدارة أحداث الحياة الضاغطة ، وهذه الأسس تتلخص فى الآتى :

١. وجوب استقلال عملية توليد الأفكار عن عملية تقييم هذه الأفكار .

٢. التأكيد على أن النجاح فى إدارة أحداث الحياة الضاغطة يتطلب التركيز على أحداث الحياة الضاغطة التى

يمكن تذليلها بأقل مجهود وأسرع وقت ، والبُعد عن التعامل مع الصعوبات التى تفوق جهد المرأة العاملة وطاقاتها .

٣. التركيز العقلى فى تحديد الأسباب المؤدية إلى الشعور بالضغط .

٤. التحليل البيانى للمشكلات المسببة لأحداث الحياة الضاغطة حيث أنها إحدى طرق التفكير فى مشكلة ما ،

حيث يتم النظر إلى حل المشكلة على أنها محصلة لعدد من القوى تكون فى اتجاهات مضادة قوى إيجابية تساعد على حل المشكلة ، وقوى سلبية تساعد على تصعيد المشكلة وينتج عن تحليل قوى المجال للمشكلة أحد البدائل الآتية :

أ- القوى الإيجابية = القوى السلبية : وينتج عن ذلك بقاء حجم المشكلة كما هو دون حل .

ب- القوة السلبية < القوة الإيجابية : وينتج عن ذلك تدهور الوضع الحالى وتفاقم حجم المشكلة .

ج- القوة الإيجابية < القوة السلبية : وينتج عن ذلك تحسن الوضع واتجاه المشكلة نحو الحل الصحيح.

(سيد خير الله ، ١٩٨٤ ، ص ص ٥٤ - ٦٠)

تعقيب :-

إن الهدف من إدارة أحداث الحياة الضاغطة النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة لا يُقصد به القضاء عليها نهائياً ، ولكن يُقصد منه التعايش مع أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية والتقليل من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للمرأة العاملة ، فالإحساس بأحداث الحياة الضاغطة جوهره نسبي فهو يختلف من شخص لآخر حسب رؤيته، ومفهومه ، وإحساسه بالموقف الضاغط .

وبناء على ما سبق عرضه تخلص الباحثة إلى أن أحداث الحياة الضاغطة جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للمرأة العاملة وهي نتاج للصراع بين متطلبات الوظيفة التي تقوم بها المرأة العاملة وبين باقى أدوارها الإجتماعية ، فينمو الإحساس بالضغط ويصل بالمرأة إلى مرحلة الشعور بالتوقف رغم تلاحق النشاط .

والمرأة العاملة التي تمتلك درجة عالية من قوة الأنا هي التي لديها القدرة على التعامل الفعال مع مواقف الإحباط التي تتعرض لها فى حياتها اليومية ، وذلك من خلال الاستعداد والتهيئة النفسية لهذه المواقف ، والقدرة على تحمل الفشل فى تحقيق الأهداف الشخصية ، وكذلك الآلام النفسية الناتجة عن ذلك ، وهي بذلك تتعايش مع أحداث الحياة الضاغطة بطريقة إيجابية فى محاولة منها للتوافق مع المشكلة بإيجاد حلول فعالة لتلك المشكلة . كما أنها يُمكنها التغلب على أحداث الحياة الضاغطة والتخفيف من آثارها السيئة عن طريق المساندة الإجتماعية التي تتلقاها من أسرتها وأصدقائها وزوجها والتي تتمثل فى تقديم الرعاية والاهتمام والعطف والتوجيه والنصح والتشجيع والتي تشبع حاجاتها المادية والمعنوية للقبول والحب والشعور بالأمان .

أما المرأة العاملة التي تمتلك درجة منخفضة من قوة الأنا فتكون ردود أفعالها سلبية ومبالغ فيها تجاه أحداث الحياة الضاغطة التي تتعرض لها مما يؤدي إلى مزيد من الانفعالات السلبية ، كالغضب ، والاكتئاب والشعور بالذنب . فهي تلجأ إلى استخدام الأساليب السلبية فى التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة كالرفض ، والإنكار ، ومحاولة الهروب من المواقف الضاغطة ، ومحاولة صرف الذهن عن التفكير فى الموقف الضاغط أو الاستسلام للضغوط .

وأن دور المرأة في المجتمع من الأدوار الرئيسية التي تؤثر على نمو المجتمع وتطوره فمن خلال عملها داخل المنزل وخارجه تساهم في تنمية المجتمع من جميع نواحيه ، وخاصة الناحية الاقتصادية والاجتماعية إلا أن الموضوع المثير للجدل في أذهان البعض والذي يتلخص في السؤال الآتي : إلى أى مدى يمكن للمرأة التوفيق بين عملها داخل المنزل وخارجه دون الإخلال بإحدهما ؟

رابعاً : المرأة العاملة :-

إن العمل " حاجة واستعداد " في داخل الإنسان وهو يرتبط بجوهر الحياة نفسها ، فالحياة لا تستقيم بدون العمل بالنسبة للفرد والمجتمع على حد سواء .

والإيجابيات الأساسية بالنسبة للمرأة أن تحقق ذاتها وشخصيتها من خلال العمل ، فهي تشعر بالإنتاج والإنجاز والأهمية . كما أن العمل يمنحها الاستقلال المادي ، ويساهم في تنمية قدراتها الشخصية واغتنائها من النواحي العملية والفكرية والاجتماعية .

والقيام بالعمل يشعر المرأة بالرضا والسرور والنجاح وفي ذلك مكافأة هامة وتدعيم لقيمة الإنسان وثقته بنفسه من النواحي النفسية ، فالعمل يجعل المرأة أكثر قوة وأكثر قيمة في مختلف النواحي الواقعية والمعنوية. أما إذا تحدثنا عن السلبيات المرتبطة بعمل المرأة من الناحية النفسية نجد أن ذلك يرتبط بمدى مناسبة العمل لشخصية المرأة وقدراتها ومهاراتها ، وأيضاً بنوعية شروط أداء العمل وظروفه وأيضاً فإن العمل الروتيني الممل أو العمل القاسي الصعب يساهم بشكل سلبي في صحة المرأة النفسية .

(حسان المالح ، ٢٠٠٠ ، ص ص ٢٩٣ - ٢٩٤)

صراع الأدوار :-

أن المرأة العاملة في المجتمع تقوم بعدد من الأدوار الاجتماعية وقد يكون بين هذه الأدوار بعض الاختلاف والخلط والصراع ، يبرز صراع الأدوار بصفة خاصة عندما يحدث تغيير اجتماعي في حياة المرأة العاملة ،

ومن أسباب صراع الأدوار إدراك المرأة العاملة لنفسها أنها تقوم بدورين أو أكثر ، ولاشك أن صراع الأدوار يؤثر على المرأة تأثيراً سلباً ويخلق الكثير من المشكلات النفسية .

(حامد عبد السلام زهران ، ١٩٩٧ ، ص ص ١٤٣ - ١٤٤)

لكن تشير " جرفين Griffin " (٢٠٠٢) للتفسيرات النظرية لتأثير تعدد الأدوار على المرأة العاملة ومنها: الدور المهني ، ودور الأمومة ، ودور الزوجة على الصحة وهي تتبنى نظرية " حفز الدور " التي تفترض أن تعدد الأدوار يدعم الصحة النفسية للمرأة العاملة ويعود عليها بالنواتج الإيجابية نظراً لما يقدمه من شحذ للمهارات الشخصية ، ودعم اجتماعي للمرأة العاملة ، ووجاهة اجتماعية مرتبطة بكل دور جديد تمارسه المرأة . ونظرية " مشقة الدور " والتي ترى أن تعدد الأدوار يؤدي إلى تزايد المتطلبات والالتزامات التي يفرضها أداء كل دور مما يوقع المرأة العاملة في المشقة النفسية التي تؤثر بالتالي على كل من صحتها الجسمية والنفسية ، ومن جهة أخرى تسعى نظرية " محتوى الدور " إلى تأكيد أهمية محتوى كل دور وخصائصه النوعية التي تُعد عوامل ذات أهمية لا يمكن إغفالها في تحديد مدى ما سوف يؤدي إليه تعدد الأدوار من آثار صحية سلبية أو إيجابية ، وبمعنى آخر تؤكد نظرية محتوى الدور ليس فقط على وظيفة الدور ولكن على الخصائص النوعية لكل دور والطريقة التي يؤدي بها والقيمة التي يعولها المجتمع والأشخاص على هذا الدور . وبالتالي فإن المشقة النفسية لا تنتج عن مجرد ممارسة المرأة العاملة الدور أو للأدوار المختلفة بل عن بعض العوامل الهامة التي تُساعد في فهم طبيعة ومدى التوتر النفسي والمرتبات الصحية الناتجين عن ممارسة هذه الأدوار كالصراع في الدور ، و الانسجام والتوافق مع الدور ، وآليات ممارسة الأدوار ، والتدعيمات ، والحوافز ، ومتطلبات الدور ، والأذى الناتج عن ممارسة هذه الأدوار .

(Griffin J.M. , et al, 2002 , pp. 704 – 798)

ويشير التراث المتراكم في البحوث النفسية والاجتماعية إلى مآتغايه المرأة من مشقة ناتجة عن الانخراط في الأدوار المتعددة مما أدى إلى استهدافها للإصابة بالأمراض النفسجسمية وعلى هذا فقد أجرى العديد من

الدراسات التي هدفت إلى تحديد الآثار الصحية والنفسية السلبية تعدد الأدوار ورعاية الأبناء مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالمشقة أثناء ادائها لدور الأمومة مما يؤدي إلى تدهور الصحة الجسمية والنفسية المتمثلة في الشعور بالاكتئاب والقلق والإصابة بالأمراض الجسمية .

(Morris, Jodi, Eileen, Levin, Coley, Rebekah , 2004 , pp. 424 – 432)

وعلى الرغم من ذلك فلا تعد خبرة تعدد الأدوار خبرة سلبية في كل الأحوال فهناك توجه مقابل من البحوث يرى أنه على الرغم من احتمال تضاعف أحداث الحياة الضاغطة والمتطلبات عبر الأدوار المختلفة لدى المرأة العاملة إلا أن هناك أيضاً حصيلة وفيرة من المكافآت تجنيها المرأة العاملة فقد تقلل ممارسة دور ما من الآثار السلبية النفسية والمادية لدور آخر وممارسة أدوار متعددة من الممكن أن تزود المرأة بعدد من الخصائص الإيجابية كالشعور باستقلال الذات كانعكاس لما تتعرض له من خبرات واكتسابها لمهارات متنوعة مهنية واجتماعية من خلال ممارستها للأدوار المختلفة .

(هبه الله أبو النيل ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٧١)

سمات المرأة السيكولوجية في ضوء دوافع العمل :-

لقد كان للتغيرات الأيديولوجية والتكنولوجية التي غطت العالم من أقصاه إلى أقصاه ، الدور الكبير في تغيير نمط تفكير النساء في العالم أجمع ، الأمر الذي دفع بالمرأة إلى النزول إلى ميدان العمل بجانب الرجل ، حيث نجد أن الدافع الاقتصادي يحتل المركز الأول والرئيسي لخروج المرأة العاملة ، فهو يسهم في رفع المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة ، ويكون الدافع الاقتصادي مهماً وحيوياً كلما انخفضت بيئة المرأة العاملة. ولكن المرأة العاملة قد تجاوزت تلك الأسباب الإقتصادية والمادية للعمل والذي ينحصر في الكسب المادي ، إذ أصبحت تبحث عن الذات وتحقيق الطموح والمنافسة انطلاقاً من عوامل نفسية بحتة تدفعها للوصول إلى المناصب العليا ، الأمر الذي يلعب دوراً في تحقيق أهدافها مما يساعدها على الاستقرار النفسي .

(حسن ود تليبي ، ٢٠١٢ ، ص ١٥)

المرأة العاملة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة المتنوعة :-

رغم أن العمل يعتبر مصدراً هاماً لشعور المرأة العاملة بالسعادة والقيمة إلا أنه قد يكون سبباً رئيسياً في الإحساس بأحداث الحياة الضاغطة ، وللضغوط تواجها على المرأة العاملة والمؤسسة التي تعمل بها ، ومنها التوتر ، والاكتئاب ، والغضب ، وتوابع جسدية متنوعة مثل : الصداع ، والحوادث والأزمات القلبية .

(جارى ديسلر ، ٢٠٠٣ ، ص ٥٥١)

ويرى " على عبد السلام على " أن نتائج البحوث والدراسات السابقة أجمعت على تعدد أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة نتيجة لأعباء العمل ومحاولة التكيف معه والنجاح فيه ، وصراع الأدوار ، وتناقض الظروف الإجتماعية والبيئية إلى جانب أحداث الحياة الضاغطة الشخصية " .

(على عبد السلام على ، ٢٠٠٥ ، ص ١٧٢)

وتتعدد وتتووع المصادر التي تُسبب ضغطاً للمرأة العاملة وقد تتمثل هذه المصادر فى الآتى :

١. عبء العمل الزائد .

٢. ساعات العمل الإضافية .

٣. غموض الدور الوظيفى .

٤. صراع الدور .

ويمكن القول بأن أحداث الحياة الضاغطة التي تتعرض لها المرأة العاملة تنشأ من علاقاتها التبادلية مع بيئة العمل ، لذلك يُمكن القول أن ضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة العاملة هي حالة عدم التوازن بين متطلبات البيئة وقدرات المرأة العاملة على الاستجابة لتلك المتطلبات ، فالضغط هو رد فعل نفسى ناتج عن الفعل المسبب للضغط والذي له القدرة على جعل المرأة العاملة تشعر بالضغط أو الارتباك لعدم قدرتها على التكيف مع هذه المتطلبات .

(عادل محمود زايد ، ٢٠٠٠ ، ص ص ١٠٦ - ١٠٧)

وقد أشارت " نيا أحمد Nia Ahmed " (٢٠٠٢) إلى " وجود توجهين لتفسير العلاقة بين عمل المرأة والإصابة بالأمراض النفسية والجسمية .

التوجه الأول : هو ما أطلقت عليه التوجه السلبي ويُشير إلى استهداف المرأة العاملة للإصابة بالمرض النفسى والجسمي كرد فعل لأحداث الحياة الضاغطة بصفة عامة ولضغوط العمل بصفة خاصة وزيادة الأعباء والمسئوليات المُلقاة على عاتقها بحكم تعدد الأدوار التي تمارسها ، ونجده متضمناً في عديد من النظريات مثل :
تعدد الأدوار لـ " مارتيكائين Martikainen " ، ونظرية ضغط الدور لـ " ويس وهيوجز Wess &

Hughes " ، ونظرية فقر المصادر لـ " بارنيت و دنيرشتين Barnett & Dennerstein

التوجه الثاني : فهو التوجه الإيجابي الذي يُشير إلى أن للعمل عائداً إيجابياً على المرأة العاملة كما يتمثل في نظرية تكامل الأدوار لـ " وarden وزملائه Waldron et al. " ، ونظرية حفز الدور لـ " بارتلي Bartly " ، وتفترض تلك النظريات أن المميزات التي تجنيها المرأة العاملة من تعدد الأدوار والتي منها ما هو شخصي (من قبيل ارتفاع تقدير الذات) ومنها ما هو مادي واجتماعي (من قبيل ارتفاع الدخل والدعم الاجتماعي في مجال العمل) يمكن النظر إليها على أنها عوامل داعمة للصحة .

(Nia Ahmed , 2002 , pp. 753 – 765)

كما أن المرأة العاملة تُعاني من الضغط النفسى الواقع عليها لصعوبة التوفيق بين العمل داخل وخارج المنزل الأمر الذى يؤدي إلى تشتت الجهود البدنى والذهنى لها ويؤثر سلبياً على طاقتها ونتاجيتها فى المنزل والعمل على حد سواء ، كما أن المرأة تُعاني من التمييز ضدها فى مجالات التعيين والترقية حين تُفضل إدارة الرجل عليها خاصة عند شغل المناصب تجنباً لمخاطر اتخاذ القرار .

(أحمد محمد غنيم ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٤)

فالصورة الحالية للعلاقة بين عمل المرأة وتعرضها لأحداث الحياة اليومية الضاغطة أصبحت أكثر تعقيداً من ذى قبل نظراً لدخول المرأة لمجالات مهنية جديدة وغير مسبوقه وتعرضها للعديد من التحديات فى العمل

تتطلب منها استغلالاً لمهاراتها وامكانياتها ووقتها أكثر من ذي قبل مما أدى إلى ازدياد وطأة الصراع التقليدي الذى اقترن بخروج المرأة لمجالى التعليم والعمل وأصبح الصراع مقترناً بمجموعة من أحداث الحياة الضاغطة الإضافية التى تشمل ضرورة مسايرة متطلبات العمل وتنمية مهاراتها وامكانياتها وضغوط المكانة والدور ، وضغوط مسايرة النقلات العالمية سريعة الخطر فى جميع نواحي الحياة ، فأدوار المرأة العصريّة تتطلب منها ممارسة كل الأدوار التى تضاعفت عليها فى السنوات الأخيرة وبكفاءة عالية لكى تستطيع أن تساير هذا الإيقاع من التقدّم .

(هبه الله أبو النيل ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٧٠)

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة :-

إن المشكلات التى تتعرض لها المرأة العاملة فى المؤسسات التى تعمل بها متعددة الأوجه ، فمنها ما يتعلق بالجوانب التنظيمية والإدارية ، ومنها ما يتعلق بالجوانب الشخصية الفردية والجماعية ، ومنها ما يتعلق بالجوانب التطويرية ومتطلبات العصر الحالى والمستقبلى ، فجميع تلك المشكلات تعتبر بمثابة أحداث ضاغطة على المرأة العاملة تؤثر على مستوى أدائها الوظيفى .

لذلك تلجأ المرأة العاملة لأساليب مختلفة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة التى تمر بها نذكر منها ما

يلى :-

أولاً : الأساليب (الاستراتيجيات) الإيجابية :-

وهى تلك الأساليب التى توظفها المرأة العاملة فى حل المشكلة ، وتجاوز آثارها ، من خلال الأساليب

الآتية:

١. التحليل المنطقى للحدث الضاغط بغرض فهمه والتهيؤ ذهنى له ولمترتيباته .

٢. إعادة التقييم الإيجابى للموقف حيث تحاول المرأة العاملة معرفياً إعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية مع

محاولة تقبل الواقع كما هو .

٣. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط و تلقى المساعدة من الآخرين .

٤. استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدى للموقف الضاغط بصورة مباشرة .

والمرأة العاملة باتباعها ذلك الأسلوب تتفاعل بطريقة إيجابية فى مواجهتها لأحداث الحياة الضاغطة لما تتسم به من مرونة فى تعاملها مع المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التى تتعرض لها فى حياتها اليومية ، فهى تمتلك القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية فى استجابتها أثناء مواجهتها لتلك الأحداث اليومية الضاغطة .

ثانياً : الأساليب (الاستراتيجيات) السلبية :-

وهى تلك الأساليب التى توظفها المرأة العاملة فى تجنب المشكلة والإحجام عن التفكير فيها ، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية :

١. الإحجام المعرفى لتجنب التفكير الواقعى فى المشكلة .

٢. الاستسلام والتقبل للحدث الضاغط .

٣. التنفيس والتفريغ الانفعالى بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة ، وفعالياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر .

والمرأة العاملة باتباعها ذلك الأسلوب تتفاعل بطريقة سلبية فى مواجهتها لأحداث الحياة الضاغطة ، وتميل للبحث عن أنشطة بديلة تبعتها عن تلك الأحداث الضاغطة ، وهى بذلك تحصل على مصادر التوافق النفسى والاجتماعى بعيداً عن الأزمات التى تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

(عبد الله الضريبى ، ٢٠١٠ ، ص ص ٦٨٠ - ٦٨١)

وإضافة لما سبق ذكره فهناك أساليب اخرى تلجأ إليها المرأة العاملة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة التى تمر بها وهى : التمارين الرياضية ، ومحاولة الضبط الذاتى ، واللجوء إلى الوسائل الترفيهية ،

والرجوع إلى الدين عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتغلب عليها .

(معاذ العارضة ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٨٦)

خامساً : المرأة غير العاملة :-

إن المرأة غير العاملة هي المرأة المتفرغة لرعاية أسرتها ، والذي يقتصر عملها على العمل المنزلي فقط ، والعمل المنزلي له أهميته الكبيرة نظراً لتطور الأجهزة المنزلية واستعمال الكهرباء وتقنيات الرفاهية المتنوعة المستعملة في الغسيل والتنظيف والطبخ .

(حسان المالح ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٩٥)

وتعد التنشئة الإجتماعية من الأدوار المهمة للمرأة (الأم) حيث أنها أكثر التصاقاً وتأثيراً على الطفل منذ ولادته وقد يرى البعض أن التنشئة الاجتماعية تدخل ضمن الأدوار التقليدية للمرأة . إلا أن وسائل التربية والتنشئة الحديثة قد أضفت على التنشئة الاجتماعية قدراً كبيراً من الحداثة فلم يعد دور المرأة يتوقف عند إشباع الحاجات البيولوجية وبعض آداب السلوك ، ولكن الأمر أصبح يتطلب تأهيل الأبناء للنجاح في شبكة العلاقات الإجتماعية التي أصبحت الآن أكثر تعقيداً من ذي قبل .

(عزة مصطفى السعيد ، ٢٠٠٨ ، ص ١١٨)

خاتمة :-

وتخلص " الباحثة " إلى أن المرأة المصرية العاملة تُعاني من صراعات وإحباطات نتيجة لتعدد الأدوار ومحاولة التوازن بينهم - مهما حاولت التغلب عليها - حتى تجد من يساندها وبعضاً من تعدد أدوارها الإجتماعية . فالمرأة العاملة تواجه أحداث حياتية ضاغطة أكثر من غير العاملة وهذا يعني أنها تُعاني من ضغوط عملها خارج المنزل ، وضغوط داخل المنزل ومسئولياتها عن كل من حولها ، مما يولد لديها التوتر والقلق نظراً لتحملها لقدر كبير من الأعباء مع رغبتها في تحقيق ذاتها بكل دور من هذه الأدوار . وذلك على

الرغم مما أشارت إليه نتائج بعض البحوث الأمبريقية التي تمّ الإطلاع عليها حول كون المرأة العاملة أكثر رضا وثقة بذاتها وتأكيداً لها ، وإشباعاً لحاجتها للمكانة الإجتماعية وللأمن النفسى والمادى ، كما أنها أكثر استقلالية وتحملاً للمسئولية على مستوى المنزل والعمل . فالمرأة العاملة التي تتسم بارترفاع فى قوة الأنا يقل لديها التأثير بأحداث الحياة اليومية الضاغطة و تكون أكثر نجاحاً فى ظل التوتر المرتبط بأحداث الحياة الضاغطة ، فأحداث الحياة الضاغطة تكون بمثابة تحديات بالنسبة لها، أيضاً قوة الأنا تزيد بقوة من القابلية للمثابرة لدى المرأة العاملة فى معالجة أحداث الحياة الضاغطة .



الفصل الثالث

الدراسات والبحوث السابقة

المحتويات :-

أولاً : دراسات وبحوث متعلقة بقوة الأنا لدى المرأة العاملة .

ثانياً : دراسات وبحوث إهتمت بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة

العاملة.

الفصل الثالث

الدراسات والبحوث سابقة

تم تصنيف الدراسات والبحوث السابقة الواردة في هذا الفصل إلى كلاً من : دراسات وبحوث متعلقة بقوة الأنا ، ودراسات وبحوث اهتمت بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة .

أولاً : الدراسات المتعلقة بقوة الأنا :-

نظراً لقلّة الدراسات التي تناولت متغير " قوة الأنا Ego Strength " بالدراسة - وذلك في حدود علم الباحثة - ، لذلك تعرض الباحثة دراسات وبحوث سابقة تناولت بالدراسة متغيرات شبيهة بمتغير " قوة الأنا Ego Strength " وفيما يلي أهم هذه الدراسات :-

١. هدفت دراسة " إبراهيم عيد " (٢٠٠١) إلى التعرف على - الخصائص الإيجابية للشخصية وعلاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة - ، وذلك على عينة قوامها (٥٤٦ طالب) من طلاب جامعة عين شمس ، و أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي :-

- إن الشخصية التي تتسم بقوة الأنا تتسم أيضاً بالثبات الإنفعالي والإيجابية .
- إن قوة الأنا عند الذكور أقوى من الإناث .

(إبراهيم عيد ، ٢٠٠١ ، ص ص ٢٥١ - ٣١٦)

٢. ولقد أجرت " نيا أحمد Nia Ahmed " (٢٠٠٢) دراسة بعنوان - عمل المرأة والصحة في إيران : دراسة مقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات - ، وذلك على عينة قدرها (١٠٦٥ امرأة) مقسمة إلى مجموعتين (٧١٠ امرأة عاملة) ، (٣٥٥ امرأة غير عاملة) ، هدفت إلى فحص ثلاث عوامل رئيسية وهي : متغيرات السياق الاجتماعي الديموجرافي ، والعوامل المرتبطة بالعمل ، و متغيرات السياق الاجتماعي والحياة ، بجانب مجموعة من المتغيرات النفسية والجسدية .

و أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي :-

- أن المشقة وصراع الأدوار أكثر المتغيرات ارتباطاً بالصحة السيئة لدى المرأة العاملة .
- بينما كانت متغيرات أخرى مثل تحقيق الذات والدعم الاجتماعي من الأصدقاء والمقربين ، والاستقلال المادي من المتغيرات الداعمة للصحة لدى العاملات والعكس صحيح لدى غير العاملات .

(Nia Ahmed , 2002 , pp. 753 - 765)

٣. كما قام كل من " أمال عبد القادر جودة & مسعود عبد الحميد حجو " (٢٠٠٥) بدراسة بعنوان - قوة الأنا لدى المرأة الفلسطينية - ، وشملت العينة (١٥٠ طالبة) ، (١٥٠ عاملة) ، (١٥٠ ربة منزل) ، ولقد استخدمنا في تلك الدراسة مقياس قوة الأنا إعداد / حمدان فضة ، ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي :-
- وجود فروق دالة في قوة الأنا تعزى لاختلاف طبيعة الدور الاجتماعي (الطالبة - العاملة - ربة المنزل) للمرأة ، ومستوى التعليم (جامعي - ثانوي - إعدادي) ، والحالة الاجتماعية (آنسة - متزوجة - مطلقة).
 - عدم وجود فروق في قوة الأنا تعزى لمتغير مكان السكن (مخيم - مدينة - قرية) .
 - أن المرأة العاملة تتسم بقدر أكبر من قوة الأنا مقارنة بغيرها من النساء باعتبار أن العمل يحقق للمرأة إشباعاً نفسياً ، واقتصادياً ، واجتماعياً .
 - بالنسبة لبُعد كفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية فقد تبين وجود فروق دالة بين متوسط درجات العاملات ومتوسط درجات الطالبات وغير العاملات ، والفروق لصالح العاملات ، وهذا يعني أن المرأة العاملة تتمتع بمزيد من المرونة ، والاستقلالية ، والقدرة على التعامل ، والتكيف مع المواقف الصعبة في مختلف جوانب الحياة .

(أمال عبد القادر جودة & مسعود عبد الحميد حجو ، ٢٠٠٥ ، ص ص ٢٧١ - ٢٧٨)

ثانياً : ودراسات وبحوث اهتمت بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة :-

١. قام " محمد سلامة آدم " (١٩٨٢) بإجراء دراسة بعنوان - المرأة بين المنزل والعمل - ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٤ امرأة عاملة) ، واستخدم الباحث الأدوات الآتية :

- مقياس صراع الأدوار .
- استبيان أسلوب الحياة .
- اختبار مفهوم الذات .
- مقياس الثقة بالنفس .

وأُسفرت الدراسة عن النتائج الآتية : -

- أن المرأة العاملة بكل فئاتها التعليمية (المتوسطة و العالية) صغيرة السن أو كبيرة السن تعاني من صراع الأدوار فى أدائها لدور الزوجة والأم .

- أن المرأة العاملة تواجه صراع الدور بشكل إيجابى تختفى معه مشاعر الذنب ، ويختفى معه الإحساس بوجود المشكلات فى أداء هذه الأدوار وذلك حينما تصبح متقبلة لذاتها وللآخرين ولديها قدرة من الثقة بالنفس .

- تزداد قوة المرأة على مواجهة صراع الأدوار بارتفاع مستوى التعليم أو بتقدّم العمر ، بينما تصبح هذه المواجهة سلبية بانخفاض مستوى التعليم وحادثة العمر .

(محمد سلامة ، ١٩٨٢ ، ص ص ٩٥ - ٩٦)

٢. وقد أجرت " بدرية شوقى عبد الوهاب " (١٩٩٠) دراسة بعنوان - العلاقات الإجتماعية للمرأة العاملة

وغير العاملة - ، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين متكافئتين (١٢٠) امرأة عاملة ، و (١٢٠) امرأة

غير عاملة من مدينة سوهاج ، استخدمت فيها الباحثة الأدوات الآتية :-

- صحيفة استبيان مكونة من (٢٢) سؤال .

- المقابلة وكانت تستغرق ٣٠ دقيقة .

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :-

- أن عمل المرأة يؤثر فى علاقاتها الإجتماعية حتى مع الأهل .

- أن المرأة العاملة ليس لديها الوقت الكافى لتبادل الزيارات مقارنة بالمرأة غير العاملة .

- أن المرأة العاملة ليست بطبيعتها منعزلة اجتماعياً ، ولكن ظروفها تضطرها للجلوس في منزلها والقيام بشئون الأسرة .

(بدرية شوقي عبد الوهاب ، ١٩٩٠ ، ص ص ٣٣١ - ٣٥٩)

٣. وقد أجرى " فوكس Fox " (١٩٩٠) دراسة بعنوان - أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوتر النفسى لدى المرأة العاملة - ، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٦) ممرضة من الموظفين وتشتمل وظيفة كل منهم الممرضة الرئاسية على كل ١٥ عنبر ، وقام الباحث بتطبيق الأدوات الآتية :-

- مقياس لأحداث الحياة الضاغطة .

- مقياس للصحة النفسية .

- مقياس للإضطرابات السيكوسوماتية وضغط الدم .

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :-

- وجود علاقة إرتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة وتأثيرها النفسى وظهر ذلك فى عدم القدرة على أداء متطلبات العمل وإشباع الحياة والاكنتاب وزيادة الشكاوى .
- وجود علاقة إرتباطية بين الزيادة فى ضغط العمل وزيادة ضغط الدم وأثر ذلك على الصحة وجدية الموظفين وبالأخص الممرضات .

(Fox , 1990 , p. 151)

٤. كما أجرى " ييه وأخرون yeh et . al " (١٩٩٠) دراسة بعنوان - تأثير خصائص العمل والصراع بين الأسرة والعمل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة على القلق والاكنتاب لدى المرأة العاملة - ، تكونت عينة الدراسة من (٧٢١) ممرضة متزوجة وتعمل طول الوقت من مستشفيات تايوان ، واعتمد الباحثون على الأدوات الآتية :-

- قائمة البيانات الشخصية .

- مقياس لضغوط الحياة .

- مقياس معدل القلق الذاتي .

- مقياس الاكتئاب .

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط .

- استبيان خصائص العمل .

وأُسفرت النتائج عما يلي :-

- وجود علاقة إرتباطية دالة وسالبة بين التدعيم فى العمل وكل من القلق والاكتئاب .
- وجود علاقة إرتباطية دالة وموجبة بين مطالب العمل وكل من القلق والاكتئاب .
- تعتبر أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة متغيراً وسيطاً فى العلاقة بين التدعيم فى العمل والاكتئاب والقلق .
- أن تأثير العمل على صحة المرأة النفسية لايعتمد فقط على طبيعة الوظيفة بل يعتمد أيضاً على الصراع بين العمل والأسرة وأساليب المواجهة .

(yeh et . al , 1990 , p. 2361)

٥. و قد أجرى أكدت كل من " مارك وثمان & بول كوون Mark A. whisman & paul kwon

(١٩٩٣) دراسة بعنوان - ضغوط الحياة والقلق : دور التقدير الذاتى واليأس - ، تكونت عينة الدراسة من

(٨٠) طالب جامعى ، واعتمد الباحثون على الأدوات الآتية :-

- مقياس احترام الذات .

- مقياس اليأس والانزعاج .

- مقياس متاعب الحياة اليومية .

وأُسفرت النتائج عما يلي :-

- وجود علاقة بين تقدير الذات وضغوط الحياة فى التفاعل مع الحياة اليومية والتغير فى القلق ، فلقد قلَّ معدله عندما تم السيطرة على مؤثرات فروض الدراسة . فلقد تم الحد من هذه العلاقة لكنه لم يتم القضاء عليها .

- إن بُعد اليأس يستلزم حالة ضرورية للتغير فى القلق ، فتعديل هذه العلاقة يتم من خلال العوامل الشخصية الإجتماعية خاصة كمية الدعم الموجود فى سياق ضغوط الحياة .

(Mark A. whisman & paul kwon , 1993 , pp. 1058 – 1059)

٦. كما أجرى "هيدين Hedin" (١٩٩٤) دراسة بعنوان - عبء العمل الزائد وأعراض أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة لدى السيدات العاملات - ، وتكونت عينة الدراسة من (٩٦٠) من هيئة الأساتذة فى إحدى الكليات بجامعة Maryland من جنسيات أمريكية وأفريقية ، كما شملت أدوات الدراسة الآتى :-

- مقياس ضغوط الأسرة - العمل .

- مقياس أعراض الضغوط .

- مقياس استراتيجيات المواجهة المفضلة.

- استمارة البيانات الشخصية .

وقد دلت النتائج عن الآتى :-

- يوجد ارتباط إيجابى بين مستويات أحداث الحياة الضاغطة والأعراض النفسىة الفسيولوجية .
- يوجد ارتباط إيجابى بين مستويات أحداث الحياة الضاغطة واستراتيجيات المواجهة الانفعالية .
- يوجد ارتباط سلبى بين استراتيجيات حل المشكلات والأعراض النفسىة .
- يوجد ارتباط إيجابى بين استراتيجيات المواجهة الإنفعالية والأعراض النفسىة والفسيولوجية للضغوط .

(Hedin et al. , 1994 , p. 1253)

٧. و أجرت " راوية محمود الدسوقى " (١٩٩٧) دراسة بعنوان - فاعلية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسىة لدى المراهقات - ، وذلك على عينة قوامها (٦٠) طالبة من المرحلة الثانوية ، مستخدماً الأدوات الآتية :-

- مقياس الفاعلية العامة للذات إعداد / روبرت تيبنتون ، وأيفرت ورتنجتون .

- مقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد / الباحثة .

- قائمة القلق الحالة / السمة إعداد / سبيليرجر .

- مقياس الاكتئاب إعداد / بيك .

وقد دلت النتائج عن الآتى :-

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعى ومنخفضى فاعلية الذات فى الإحساس بضغوط الحياة

لصالح منخفضي الفاعلية الذاتية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية في القلق والاكتئاب لصالح منخفضي الفاعلية الذاتية .

(راوية محمود الدسوقي ، ١٩٩٥ ، ص ١٤٧)

٨. كما أجرت كل من الباحثتان " باندي ، ومونيكا Pandey & Monika " (١٩٩٦) دراسة بعنوان - الفرق بين المرأة العاملة وغير العاملة في التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة الناتجة عن الزواج والمشكلات الإجتماعية - ، وذلك على عينة قوامها (١٠٠) امرأة عاملة ، و(١٠٠) امرأة غير عاملة تتراوح أعمارهن ما بين (٢٠ - ٤٠) سنة ، استخدمنا فيها أدوات الدراسة الآتية :-
- مقياس للتوافق .
 - مقياس أحداث الحياة الضاغطة .

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :-

- أن عمل المرأة أثر سلبياً على قدرتها على التوافق مع المشكلات وأحداث الحياة الضاغطة التي تواجهها في حياتها الزوجية والإجتماعية .
- إن المرأة غير العاملة أكثر شعوراً بالرضا عن حياتها الزوجية وأكثر وفاء بالتوقعات التي يتوقعها منها الآخرون في مجال الزواج .

(Pandey & Monika , 1996 , pp . 77 - 80)

٩. كما اهتم " فرهنگ Farhang " (١٩٩٩) بدراسة - أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها والصحة لدى المرأة متعدّدة الأدوار - ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠) سيدات متزوجات " من العاملات طوال الوقت " ، وقد اعتمد الباحث على الاستبيان بالإضافة إلى المقابلات (وكان متوسط زمن المقابلة ٩٠ دقيقة) .
- وقد كشفت الدراسة عن الآتي :-

- ارتباط ضعف الصحة لدى العاملات بالاضطرابات المرتبطة بأحداث الحياة الضاغطة وانخفاض المناعة .

(Farhang et al., 1999 , p.5080)

١٠. و قد قام كل من " ريف ، و ريببكا Reeve & Rebecca " (١٩٩٩) بدراسة بعنوان - المرأة والعمل والصحة النفسية - ، وشملت عينة الدراسة (٩) سيدات عاملات " نصف الوقت " في جامعة فيرجينيا من عام ١٩٩٤ إلى عام ١٩٩٧ ، واعتمد الباحثون على إجراء مقابلات متعمقة للتعرف على إدراكهن للتفاعل بين الصحة والعمل .

وأشارت النتائج إلى الآتى :-

- أهمية إتاحة فرص الترقى وفرص الإبداع الشخصى فى العمل .
- التعويض المالى وغير المالى لتدعيم الصحة النفسية للسيدات العاملات .

(Reeve & Rebecca , 1999 , p. 76)

١١. و قد قامت " ماييسة محمد " (١٩٩٩) بتناول - أنماط السلوك الصحى كأساليب لمواجهة مواقف المشقة - ، وتكونت العينة من (٢٠٠) فرد من الراشدين (ذكور وإناث) من الحاصلين على تعليم جامعى ويعملون بوظائف متنوعة ، وتضمنت أدوات الدراسة الآتى :-

- مقياس أنماط السلوك الصحى . - مقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة .

ولقد أسفرت النتائج عن الآتى :-

- وجود ستة عوامل مستقلة كشفت عنها نتائج التحليل العاملى وهى : العناية الذاتية بالصحة ، والتجنب ، والتركيز على المشكلة ، والطعام الصحى ، وممارسة التدريبات ، والتركيز على الانفعال .
- إن استخدام السلوكيات الصحية الإيجابية يزيد من تحكم المرأة العاملة فى مواقف المشقة .

(ماييسة محمد ، ١٩٩٩ ، ص ص ٥٥٩ - ٥٨٤)

١٢. و لقد أجرى " كومارى وآخرون Kumari et.al " (٢٠٠٠) دراسة بعنوان - ضغوط الحياة وبعض متغيرات الشخصية : دراسة مقارنة بين العاملات وربات البيوت - ، وتكونت العينة من (١٠٥) من العاملات (كمحاضرات ، وعاملات مصانع ، وممرضات) ، و (٧٥) من ربات البيوت ، واستخدم الباحثون الأدوات الآتية :-

- مقياس القلق كحالة وسمة .
- مقياس التفاعل الإجتماعى .
- مقياس الكفاءة الشخصية .
- فحص خبرات الحياة .

وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلى :-

- أن كلاً من العاملات (كمحاضرات) وربات البيوت يخبرن ضغوط حياة شخصية إيجابية ، ويشعرن بدرجة مرتفعة من القلق ، ولديهن وجهة ضبط خارجية .
- أن كلاً من العاملات (فى المصانع) وربات البيوت يخبرن ضغوط حياة سلبية وإيجابية ، ويشعرن بدرجة منخفضة من القلق كحالة وسمة ولديهن درجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية ، كما أن لديهن درجة مرتفعة من نفاذ الصبر والعدوانية (نمط السلوك أ) .
- أن ربات البيوت لديهن ضغوط شخصية إيجابية وسلبية ودرجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية ، ودرجة منخفضة من القلق مقارنة بالممرضات .

(Kumari et.al , 2000 , pp. 25 -31)

١٣. و لقد قام كل من " صوفى ، وتوماس Sophy & Thomas " (٢٠٠٠) بإجراء دراسة بعنوان - المرأة وأحداث الحياة الضاغطة : دراسة فى أحداث الحياة الضاغطة والاكتئاب والتأثير الوسيط لتقدير الذات - ، وذلك على عينة من (٣٠٠) امرأة موظفة بالجامعة بالهند ، وتضمنت أدوات الدراسة الآتى :-

- مقياس بيك للاكتئاب .
- مقياس تقدير الذات .

- مقياس أحداث الحياة الضاغطة .

وكشفت النتائج عن الآتى :-

- وجود علاقة إرتباطية دالة وموجبة بين الاكتئاب وأحداث الحياة غير المرغوب فيها .
- تأثير متغير تقدير الذات على الاكتئاب .
- هناك ارتباط موجب بين حالات الأرمال وغير المتزوجات مع الاكتئاب .
- هناك ارتباط بين طول فترة الزواج وارتفاع درجة الاكتئاب .
- وجود ارتباط دال بين العمر والاكتئاب ، ولم يظهر هذا الارتباط بين العمر وتقدير الذات .
- لا يوجد ارتباط بين التعليم والاكتئاب .
- ليس هناك تأثير دال للحالة الزوجية على تقدير الذات .
- ارتفاع أحداث الحياة السيئة لدى المتزوجات عن غير المتزوجات .
- ارتفاع أحداث الحياة السيئة لدى المطلقات والأرامل عن السيدات المتزوجات وغير المتزوجات.

(Sophy & Thomas , 2000 , pp. 38 – 51)

- ١٤ . و قد قام كل من " زيلاس ، و بيرو ، Zellars & Aperrewe P. " (٢٠٠١) بدراسة بعنوان - العلاقة بين الشخصية الفعالة والمساندة الانفعالية - الإجتماعية وأسلوب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة - ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) ممرضة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن الآتى :-
- أن كل من الشخصية الانبساطية والشخصية المتوافقة يستخدمان المساندة العاطفية - الإجتماعية.
 - أن المساندة العاطفية - الإجتماعية تقلل من الاحتراق النفسى وتزيد من إنجاز العمل .

(Zellars & Aperrewe P. , , 2001, pp. 459 - 467)

- ١٥ . و لقد أجرت " رباب عبد الفتاح " (٢٠٠٢) دراسة بعنوان - أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسية وبعض متغيرات الشخصية - ، على عينة تكونت من (٢٤٢) طالب وطالبة من

طلاب المدارس الثانوية العامة بواقع (١٢١) ذكور ، (١٢١) إناث ، استخدمت فيها أدوات الدراسة الآتية:-

- مقياس مواقف الحياة الضاغطة .
 - قائمة القلق حالة / سمة .
 - مقياس بيك للاكتئاب .
 - مقياس تقدير الشخصية للكبار " أ.ت.ش "
- ولقد أسفرت النتائج عن الآتى :-

- توجد علاقة إرتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة وظهور اضطراب القلق كحالة أو سمة والاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية والمتمثلة فى " تقدير الذات ، العدوان ، الثبات الانفعالى ، النظرة للحياة " .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المنخفضين والمرتفعين على جميع متغيرات الدراسة لدى الذكور ولدى الإناث لصالح الطلبة والطالبات المرتفعين .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين علمى ، وأدبى على جميع متغيرات الدراسة لدى الجنسين لصالح أدبى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من الجنسين فى جميع متغيرات الدراسة لصالح الإناث.
- توجد فروق بين طلاب شعبة علمى الذكور و طالبات شعبة علمى إناث ، و طلاب شعبة أدبى الذكور وطالبات شعبة أدبى إناث ، و طلاب شعبة علمى ، وطالبات شعبة أدبى ، وطالبات شعبة علمى ، وطلاب شعبة أدبى لصالح الإناث عن الذكور .

(رباب عبد الفتاح ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٦٤)

١٦. كما أجرت " مارجريت وآخرون Margaret, et.al. " (٢٠٠٣) دراسة بعنوان - الصلابة المعرفية

وأسلوب المواجهة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب والتبدين - ، وذلك على عينة قدرها

(١٨٧) فرداً ، وطُبق عليهم أدوات الدراسة الآتية :-

- مقياس لتقييم ضغوط أحداث الحياة وخبرات الحياة الصدمية .
- مقياس الصلابة المعرفية وأسلوب المواجهة .

- مقاييس الصحة العامة والتبدين والقلق والاكتئاب .

ولقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :-

• أن الصلابة المعرفية ومظاهر أسلوب التوافق قد أثرت بشكل مباشر على مقاييس الألم النفسى والبدنى.

• تعديل الصلابة المعرفية من تأثير ضغوط الحياة غير المرغوب فيها على الألم النفسى .

(Margaret, et.al. , 2003 , p. 226)

١٧. و قد أجرى " ستون Stone " (٢٠٠٣) دراسة بعنوان - قياس جديد للتعامل اليومي : التنمية والنتائج

الأولية - هدفت إلى معرفة الأساليب التى يتبعها الأفراد فى المجتمع الأمريكى فى التكيف مع الضغوط التى

يواجهونها خلال الحياة اليومية ، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث فى استخدام هذه الأساليب ، وتكونت عينة

الدراسة من (١٢٠) فرداً تمت مقابلتهم فى بيوتهم وتم تصنيف الأساليب التى تضمنتها إلى (٨) تصنيفات هى

كالتالى :- التحول ، إعادة تعريف الموقف ، الفعل المباشر ، التفريغ ، الحصول على الدعم الإجتماعى ،

الاسترخاء ، التقبل ، والنشاط الدينى .

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :-

• أن الإناث استخدمن أساليب التحول والتفريغ والحصول على الدعم الإجتماعى والاسترخاء والنشاط

الدينى أكثر من الذكور .

• فى حين أن الذكور استخدموا أساليب الفعل المباشر أكثر من الإناث .

• عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى استخدام أساليب إعادة تعريف الموقف والتقبل .

(Stone , 2003 , pp. 892 - 966)

١٨. و لقد أجرت " هدى عاصم " (٢٠٠٤) دراسة بعنوان - نوعية الحياة وعلاقتها بأحداث الحياة
الضاغطة النفسية لدى المرأة العاملة - ، وتمت الدراسة على عينة مكونة من (٣٦٤) سيدة عاملة متزوجة
ولديها أبناء ، وتعمل فى المصالح والهيئات الحكومية ، و استخدمت الباحثة أدوات البحث الآتية :-
- اختبار نوعية الحياة .
- اختبار الضغوط النفسية .

وأوضحت النتائج الآتى :-

- أن هناك علاقة بين نوعية الحياة وأحداث الحياة الضاغطة النفسية لدى المرأة العاملة .
- أحداث الحياة الضاغطة النفسية لها قدرة على التنبؤ بنوعية الحياة .
- وجود فروق بين مرتفعات أحداث الحياة الضاغطة ومنخفضات أحداث الحياة الضاغطة فى نوعية الحياة لصالح مرتفعات أحداث الحياة الضاغطة .

(هدى عاصم ، ٢٠٠٤ ، ص ص ١٠١ - ١٠٢)

١٩. وقد أجرى " إيتين سادات Aitin Saadat " (٢٠٠٩) دراسة بعنوان - مقارنة بين كفاءة المرأة العاملة
وغير العاملة - ، وذلك على عينة قوامها (٢٠٠) فرد مقسمة إلى مجموعتين المجموعة الأولى وهى أسرة
المرأة العاملة ويبلغ عددها (١٠٠) فرد مقسمة إلى (٥٠ زوج - ٥٠ طفل) ، والمجموعة الثانية وهى أسرة
المرأة غير العاملة ويبلغ عددها (١٠٠) فرد مقسمة إلى (٥٠ زوج - ٥٠ طفل) ، استخدم الباحث فى تلك
الدراسة الأدوات الآتية :-

- استبيان ماك / ماستر وهو مقسم إلى خمسة عناصر تقيس الجوانب الآتية :-

١. مشكلات الأسرة وكيفية حلها .
٢. التواصل بين أفراد الأسرة .
٣. المسؤوليات فى الأسرة .
٤. الدعم العاطفى لأفراد الأسرة .
٥. التحكم فى سلوكيات أفراد الأسرة .

وقد أسفرت الدراسة عن نتيجة مفادها أن عامل تحقيق الكفاءة بالنسبة لأسرة المرأة غير العاملة هو الاكتفاء برؤية أفراد الأسرة ، وبالنسبة للمرأة العاملة فعامل الكفاءة هو الثقة بين أفراد الأسرة .

(Aitin Saadat , 2009 , p p . 533 – 540)

٢٠. كما أجرت " قدور بن عباد " (٢٠١١) دراسة بعنوان - استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسى لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية - ، وذلك على عينة مكونة من (١٢٨) أستاذة من التعليم الثانوى مقسمة إلى مجموعتين (٥٨) سيدة عزباء ، (٧٠) سيدة متزوجة ، واستخدمت الباحثة أدوات البحث الآتية :-

- مقياس الضغط المهني .
- مقياس استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني .
وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتى :-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأستاذات المتزوجات والأستاذات غير المتزوجات فى استخدامهن لاستراتيجيات التعامل تبعاً لاختلاف وضعيتهن العائلية (عزباء - متزوجة) ، باستثناء استراتيجية البحث عن المعلومات و استراتيجية الدعم الاجتماعى و لصالح الأستاذات المتزوجات .
(قدور بن عباد هوارية ، ٢٠١١ ، ص ص ٣٩ - ٥٤)

تعقيب على نتائج الدراسات والبحوث السابقة :

لاحظت الباحثة أن نتائج الدراسات والبحوث السابقة قد تعددت أهدافها تبعاً لاختلاف موضوعاتها : فهناك دراسات قد تناولت العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبعض المتغيرات النفسية مثل الصحة النفسية كدراسة (حسن مصطفى ١٩٩٣ ، دراسة راوية محمود ١٩٩٦)، وعلاقتها بالاكنتاب (كدراسة بيه ١٩٩٠) . ودراسات أخرى اتخذت المقارنة بين السيدات العاملات وغير العاملات موضوعاً لها مثل (دراسة خانا ١٩٩٢ ، ودراسة كومار ٢٠٠٠) ، لكنها لم تنطرق إلى قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهو ما تهتم به هذه الدراسة .

ومن حيث العيّنات فقد تنوعت العيّنات التي استهدفتها هذه الدراسات . فاتخذت بعض الدراسات عينات من طلاب المرحلة الثانوية ، وطلاب المرحلة الجامعية الذكور والإناث ، (كدراسة إبراهيم عيد ٢٠٠١ ، ودراسة آمال عبد القادر جودة ، ومسعود عبد الحميد ٢٠٠٥ ، ودراسة كارول ، وماركستروم ٢٠٠٥ ، ودراسة راوية الدسوقي ١٩٩٥) . في حين اتجه بعض الباحثين لأخذ عينات من المرأة العاملة وغير العاملة (كدراسة مایسة محمد ١٩٩٩ ، ودراسة كومارى ٢٠٠٠ ، ودراسة صوفى ، وتوماس ٢٠٠٠ ، ودراسة مجدة أحمد ، ورزق سند ٢٠٠٢) .

ومن خلال العرض السابق لنتائج الدراسات والبحوث السابقة فلقد تبين أنها استخدمت أدوات مختلفة وإن تشابهت في بعضها ، فمعظم الدراسات استخدمت مقياس لأحداث الحياة الضاغطة ، ومقياس للإضطرابات النفسية والسيكوسوماتية ، ومقياس للتوافق ، ومقياس لمتغيرات الشخصية .

وقد تنوعت اهتمامات الباحثين في دراساتهم للمرأة العاملة ، فالبعض اهتم بمدى معاناة المرأة العاملة من صراع الدور مثل (دراسة محمد سلامة ١٩٨٢ ، فرهنك ١٩٩٩) والبعض الآخر منهم اهتم بدراسة أحداث الحياة الضاغطة في علاقتها ببعض متغيرات التوافق الزواجى مثل (دراسة مجدة أحمد ٢٠٠٢) ونوعية الحياة (دراسة هدى عاصم ٢٠٠٤) ، والاكتئاب (دراسة صوفى ٢٠٠٠) .

ومن خلال نتائج الدراسات والبحوث السابقة نلاحظ الآتى :-

- أن هناك ارتباطاً بين أحداث الحياة الضاغطة المرتفعة وكل من الأعراض السيكوسوماتية والإكلينكية كالقلق والاكتئاب والأرق (حسن مصطفى ١٩٩٣) .

أن هناك مجموعة من العوامل تسهم في مقاومة أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها بشكل صحى كالإدراك الإيجابى لها والتركيز على المشكلة والثقة بالنفس وكذلك قوة الأنا والضبط الداخلى (راوية محمود ١٩٩٦ ، مایسة محمد ١٩٩٩ ، نعمة عبد الكريم ١٩٩٩) .

فروض الدراسة :-

من خلال الاطلاع على الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة تقترح " الباحثة " الفروض التالية:-

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المرأة العاملة والمرأة غير العاملة على أبعاد مقياس قوة الأنا لصالح المرأة العاملة.

٢. توجد علاقة إرتباطية بين قوة الأنا و أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة .

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المرأة العاملة والمرأة غير العاملة على أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المرأة العاملة.



الفصل الرابع

المنهج والإجراءات

المحتوي :-

أولاً : منهج الدراسة .

ثانياً : عينة الدراسة .

ثالثاً : أدوات الدراسة .

رابعاً : الأساليب الإحصائية للدراسة .

الفصل الرابع

المنهج والإجراءات

وتعرض " الباحثة " فى هذا الفصل المنهج المستخدم فى هذه الدراسة ، وعينة الدراسة والتي تنقسم إلى مجموعتين متكافئتين من السيدات العاملات وغير العاملات ، وأدوات الدراسة وهى عبارة عن مقياس قوة الأنا فى اختبار الشخصية المتعدّد الأوجه ، إعداد / محمد شحاتة ربيع ، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، إعداد / على عبد السلام على ، الأساليب الإحصائية المستخدمة فى تلك الدراسة .

أولاً منهج الدراسة :-

وانطلاقاً من طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها ، فقد استخدمت " الباحثة " المنهج الوصفي Descriptive Approach نظراً لملاءمته لها ، ويعتبر المنهج الوصفي ضرورة أولية لدراسة المواقف الإجتماعية ومظاهر السلوك الإنساني . فدراسة الظروف كما توجد فى مجتمع محلي هى الطريقة الأفضل لفحص العوامل المتضمنة فى الموقف وتحليلها . فلا يكفى الحصول على أوصاف دقيقة للظواهر السطحية والاكتفاء بجمع معلومات عن الوضع القائم ، ولكن البحث الوصفي يهدف إلى تعقب العلاقات بين الحقائق التي حصلوا عليها بغية الوصول إلى بعد أعمق بالظواهر .

لذلك من مميزات المنهج الوصفي الآتى :-

١. جمع المعلومات الدقيقة عن جماعة أو مجتمع أو ظاهرة من الظواهر .
٢. صياغة عدد من التعميمات أو النتائج التي يمكن أن تكون أساساً يقوم عليه تصور نظري محدد للإصلاح الإجتماعي .
٣. وضع مجموعة من التوصيات أو القضايا العملية التي يمكن أن ترشد السياسة الإجتماعية فى هذا المجال .

ثانياً إجراءات الدراسة :-

١. عينة الدراسة :

أ- عينة التقنين :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من السيدات العاملات وغير العاملات وقوامها (٨٠) سيدة

وذلك لتحقيق الأهداف الآتية :-

١. التعرف على المشكلات التي قد تواجه " الباحثة " من أجل تفاديها عند التطبيق النهائي .

٢. المعالجة الإحصائية من أجل التأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة بالبحث .

ب- عينة الدراسة التجريبية :-

وهي تتكون من (١٠٠) امرأة مقسمة إلى مجموعتين متكافئتين :-

• المجموعة الأولى : وقوامها (٥٠) امرأة عاملة .

• المجموعة الثانية : وقوامها (٥٠) امرأة غير عاملة .

وبتوافر فيهن الشروط التالية :-

١. تتراوح أعمارهن بين (٢٢ - ٥١) سنة .

٢. وبالنسبة للمستوى التعليمي فهو يتراوح بين (المؤهل المتوسط - المؤهل فوق المتوسط - المؤهل الجامعي) .

٣. وبالنسبة للسيدات العاملات فكانوا يعملون بالقطاع الحكومي والذي يتمثل في (الوحدات الصحية ، و المدارس الحكومية ، والجامعة ، ومركز البحوث الزراعية) ، وهن يزاولن الأعمال الآتية :-

* طبيبات بواقع (١٥) طبية) .

* ممرضات بواقع (٣ ممرضات) .

* صيدلانيات بواقع (٢ صيدلانية) .

* إداريات بواقع (١٢ سيدة إدارية) .

* وفنيات معامل بواقع (١٠ فنيات معامل) . * مدرسات بواقع (١٠ مدرسات) .

٤. أما بالنسبة لبُعد قوة الأنا لدى أفراد العينة ، ففي المتوسط كانت أغلب السيدات يحصلن على درجات مرتفعة ، مما يعنى قدرتهم على التصدي لكافة أحداث الحياة الضاغطة البيئية ، والاجتماعية ، والانفعالية .

ويستثنى من ذلك حالات فردية قليلة التي كانت استجابتهن منخفضة انخفاضاً لاسويماً ، يدل على الاستسلامية ، والجمود ، وعدم التكيف في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

٥. وكانت أغلب أحداث الحياة الضاغطة التي تواجه سواء السيدات العاملات أو غير العاملات تتعلق بالمشكلات الإجتماعية الخاصة بالأسرة ، وعلاقتها بزوجها ، وتربية الأطفال واستنكار دروسهم ، والالتزامات المادية والنفقات الشهرية .

أما فيما يخص المرأة العاملة فبالإضافة لما سبق ذكره فكانت تواجه أحداث ضاغطة تتعلق بدورها الوظيفي سواء كانت (إدارية - طبية - مدرسة - ممرضة) والتي تتمثل في زيادة المسؤولية ، عدم وجود وقت كاف لإنجاز المتطلبات ، نقص أو تأخير الحوافز والمكافآت .

ثالثاً أدوات الدراسة :-

اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية :-

١. مقياس قوة الأنا في اختبار الشخصية المتعدد الأوجه. إعداد / محمد شحاته ربيع

٢. مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . إعداد / على عبد السلام على

١. مقياس قوة الأنا في اختبار الشخصية المتعدد الأوجه.

إعداد / محمد شحاته ربيع

هدف المقياس :

إن الهدف الأساسي من إنشاء المقياس هو التنبؤ بالنجاح في العلاج النفسى للمرضى العصابيين ، ولكن النظر في محتويات المقياس تُشير إلى تفسير سيكولوجى أكثر اتساعاً بحيث يجعله صالحاً لقياس التكيفية وسعة الحيلة والدهاء ، أو بمعنى آخر المظاهر المختلفة التي تندرج تحت المفهوم السيكولوجى " لقوة الأنا " .

وصف المقياس :

يتكون المقياس من ٨٣ عبارة من اختبار الشخصية المتعدد الأوجه وقد اختيرت هذه العبارات على أساس

ارتباطها الدال إحصائياً بتحسن ٣٣ من المرضى العصبيين الذين عولجوا لمدة ستة أشهر وقد طبق الاختبار على المرضى قبل بداية العلاج وعلى هذا فإن هذا المقياس يعطى مؤشراً تنبؤياً عن تحسن المريض - أو عدم تحسنه - بعد مضي ستة أشهر من العلاج .

وعبارات المقياس الـ ٦٨ يمكن أن تصنف في مجموعات تدور حول مايلي :

١. الوظائف الجسميّة والثبات والاتزان الفسيولوجي وهي تتناول الصحة العامة والشهية واضطرابات النوم ، وهو يتكون من (٦) عبارات تحمل هذه الأرقام (١٤ ، ٢١ ، ٣٤ ، ١٥٣ ، ١٨٧ ، ١٩٢) .

٢. الانعزالية والانغلاق والشعور بالإرهاك والخور النفسى وهي تتناول الحساسية والتوتر والطفوس القهرية والوساوس ، وهو يتكون من (١٦) عبارة تحمل هذه الأرقام (٣٦ ، ٤٣ ، ٥١ ، ٦٢ ، ١٨٩ ، ٢٣٦ ، ٢٤١ ، ٢٥٣ ، ٢٧٠ ، ٣٤١ ، ٣٤٤ ، ٣٤٩ ، ٣٥٩ ، ٥٤٤ ، ٥٥٥ ، ٥٥٩) .

٣. الاتجاه نحو الدين وهي تتناول المعلومات الدينية والاتجاهات والاعتقادات الدينية ، وهو يتكون من (٦) عبارات تحمل هذه الأرقام (٥٨ ، ٩٥ ، ٢٠٩ ، ٤٢٠ ، ٤٨٣ ، ٤٨٨) .

٤. الروح المعنوية وهي التي تدور حول المنافسة والتحدى والإحساس بالجاذبية الشخصية والإهتمام بالجنس الآخر ، وهو يتكون من (١٥) عبارة تحمل هذه الأرقام (٤٨ ، ١٠٩ ، ٢٠٨ ، ٢٣١ ، ٢٤٤ ، ٢٥٣ ، ٣٤٤ ، ٣٥٥ ، ٣٧٨ ، ٤١٠ ، ٤٢١ ، ٤٣٠ ، ٤٥٨ ، ٤٨٩ ، ٥٤٨) .

٥. العلاقة بالواقع وهي مجموعة من العبارات التي تتناول مغريات الإدراك والمشاعر والانفعالات وكذلك بعض الاحساسات الجسميّة والصحيّة ، وهو يتكون من (٨) عبارات تحمل هذه الأرقام (٢٢ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ١٧٤ ، ٢٣٤ ، ٢٥١ ، ٥١٣ ، ٥٤١) .

٦. الكفاءة الشخصية والقدرة على الكفاح وهي العبارات التي تتضمن القدرة على الاستمرارية والتحدى وكذلك الاهتمامات والهوايات ومقضيّات الوقت ، وهو يتكون من (١٣) عبارة تحمل هذه الأرقام (٨٢ ، ٩٤ ، ١٠٠ ، ١٣٢ ، ١٤٠ ، ١٨١ ، ٢٢١ ، ٢٦١ ، ٣٨٩ ، ٥١٣ ، ٥١٥ ، ٥٥٤ ، ٥٦١) .

٧. المخاوف وهى مجموعة من العبارات التى تتضمن مخاوف طفلية مثل الخوف من النار أو الحيوانات أو المخاوف المختلفة ، وهو يتكون من (٤) عبارات تحمل هذه الأرقام (٣٦٧ ، ٤٩٤ ، ٥١٠ ، ٥٢٥) .

(محمد شحاته ربيع ، ١٩٧٨ ، ص ص ٣ - ٥)

تطبيق المقياس :

يطبق مقياس " قوة الأنا " بصورة فردية أو جماعية حيث يعطى المفحوص كتيب التعليمات ويطلب منه قراءته ليجيب على عبارات هذا المقياس .

تصحيح المقياس :

لايتطلب تطبيق مقياس " قوة الأنا " خبرة إكلينيكية خاصة ويمكن للأخصائى النفسى المبتدئ تطبيقه وتصحيحه بسهولة ، وتعتمد طريقة الإجابة على المقياس " بنعم " أو " لا " وأن يسود بين الخطين أمام العبارة تحت " نعم " أو " لا " وكذلك ألا يترك المفحوص عبارة دون إجابة ما أمكن ذلك لأن ترك المفحوص إجابة بعض من عبارات المقياس من شأنه التقليل من دلالة ورقة الإجابة .

وبالنسبة للأرقام الموضحة قبل كل عبارة هى الأرقام الأصلية الموجودة فى اختبار الشخصية المتعدد الأوجه ويشار بالرمز " ل " إلى عبارات مقياس الكذب .

وبالنسبة للتصحيح فقد أدمجت عبارات مقياس الكذب " ل " ضمن مقياس قوة الأنا والدرجة " ل " هى الإجابات " بلا " على العبارات التالية : (١٥ ، ٣٠ ، ٤٥ ، ٦٠ ، ٧٥ ، ٩٠ ، ١٠٥ ، ١٢٠ ، ١٣٥ ، ١٥٠ ، ١٦٥ ، ١٩٥ ، ٢٢٥ ، ٢٥٥ ، ٢٨٥) .

وفى حالة زيادة الدرجة " ل " عن ١٠ تستبعد ورقة الإجابة لأنها تتجاوز الدرجة التائية ٧٠ مما يشكك فى دقة استجابة المفحوص .

ويصحح مقياس قوة الأنا بمفتاح خاص ، وتحسب الدرجة الخام للمفحوص على أساس عدد الإجابات المطابقة لاتجاه الإجابة المحدد بالجدول رقم (١) فى كراسة التعليمات. ثم تحول إلى درجة تائية حسب الجدول رقم (٢) بالنسبة للإناث والجدول رقم (٣) بالنسبة للذكور .

كفاءة المقياس :

أ- ثبات المقياس Test Reliability :

تم حساب ثبات مقياس " قوة الأنا " بطريقة " كودر ريتشاردون " على عينيتين :-

١. عينة الإناث : وقوامها (٤٨١) فرد

معامل ثبات المقياس = ٥٣,

٢. عينة الذكور : وقوامها (٤٥٦) فرد

معامل ثبات المقياس = ٦٠,

وفى الدراسة الحالية قامت " الباحثة " بحساب ثبات المقياس بطريقتين :-

١. الثبات عن طريق التجزئة النصفية Split- half Reliability :

حيث تمّ تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠٠) سيدة من العاملات وغير العاملات وتمّ حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس حيث تمّ تقسيم بنود المقياس وأبعاده إلى قسمين لكل بُعد ، حيث تمّ حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثانى للمقياس وكذلك لكل بُعد على حدة وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة سبيرمان / براون المعدلة ، وظهرت النتائج كما هو مبين فى جدول رقم "١" .

٢. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :-

تمّ تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠٠) سيدة من العاملات وغير العاملات ، وتمّ حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات ، ووجد أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلى تساوى (٠,٩٩) وهذا دليل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ، وبما أن المقياس يقيس سبعة أبعاد فقد تمّ حساب معامل ألفا كرونباخ للسبعة أبعاد ، وظهرت النتائج كما هو مبين فى الجدول رقم "٢" .

جدول رقم (٢) يوضح

معاملات الثبات لمقياس " قوة الأنا "

| التجزئة النصفية | | معامل ألفا كرونباخ | عدد الفقرات | أبعاد المقياس |
|-----------------|------------------------------|--------------------|-------------|--|
| معامل بيرسون | معادلة سبيرمان/براون المعدلة | | | |
| ,٥٢ | ,٦٨ | ,٧٤ | ٦ | ١. الوظائف الجسميّة والثبات والاتزان الفسىولوجى . |
| ,٤٩ | ,٦٦ | ,٦٥ | ١٦ | ٢. الإنعزالية والإنغلاق والنهك والخور النفسى . |

تابع جدول رقم (٢) يوضح
معاملات الثبات لمقياس " قوة الأنا "

| | | | | |
|-----|-----|-----|----|---|
| ٥٣, | ٦٩, | ٧٠, | ٦ | ٣. الاتجاه نحو الدين . |
| ٥٦, | ٩١, | ٧٥, | ١٥ | ٤. الروح المعنوية . |
| ٨٧, | ٨٧, | ٩٦, | ٨ | ٥. العلاقة بالواقع . |
| ٧٦, | ٧٤, | ٨٢, | ١٣ | ٦. الكفاءة الشخصية والقدرة على الكفاح . |
| ٩٢, | ٩١, | ٧٢, | ٤ | ٧. المخاوف . |
| ٨٦, | ٩٦, | ٩٩, | ٦٨ | المقياس الكلى |

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الثبات تتراوح بين (٤٩ ، - ٩٦) مما يدل على أن أبعاد المقياس بقراتها تتسم بثبات مرتفع .

ب- صدق المقياس Test Validity :

في الدراسة الحالية قامت " الباحثة " بحساب صدق المقياس كالاتى :-

أولاً : الصدق الذاتى Intrinsic Validity :-

الصدق الذاتى = ٠,٩٩

ثانياً : الصدق التمييزى (صدق المقارنة الطرفية) Discriminative Validity :-

تقوم هذه المقارنة على مقارنة متوسط الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى للدرجات ، ويتضح ذلك من خلال

الجدول التالى :-

جدول رقم (٣) يوضح

نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسط مرتفعى ومنخفضى الدرجات

على أبعاد مقياس " قوة الأنا "

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | مرتفعى الدرجة | | منخفضى الدرجة | | أبعاد المقياس |
|---------------|----------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---|
| | | الانحراف المعيارى | المتوسط الحسابى | الانحراف المعيارى | المتوسط الحسابى | |
| ٠,٠١ | ٩,٥ | ١,٩ | ٢,١ | ١,٣ | ١٢,٠ | ١. الوظائف الجسمية والثبات والاتزان الفسيولوجى. |

تابع جدول رقم (٣) يوضح

نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسط مرتفعي ومنخفضي الدرجات

على أبعاد مقياس " قوة الأنا "

| | | | | | | |
|------|------|-----|------|-----|------|--|
| ٠,٠١ | ١٢,٣ | ١,٣ | ١٩,٠ | ,٨ | ١٢,٤ | ٢. الإنعزالية والإنغلاق والنهك والخور النفسي . |
| ٠,٠١ | ١٢,١ | ,٥ | ١٩,٢ | ,٥ | ١٢,٠ | ٣. الاتجاه نحو الدين . |
| ٠,٠١ | ١٣,٦ | ٠,٠ | ١٧,٥ | ٠,١ | ١٣,٤ | ٤. الروح المعنوية . |
| ٠,٠١ | ٦,١ | ,٨ | ١٨,٠ | ٢,٣ | ١١,٧ | ٥. العلاقة بالواقع . |
| ٠,٠١ | ١٢,٠ | ١,٦ | ١٥,٠ | ٤,٣ | ٧,٠ | ٦. الكفاءة الشخصية والقدرة على الكفاح . |
| ٠,٠١ | ١٨,٦ | ١,٤ | ٨,٤ | ٢,١ | ١٢,٠ | ٧. المخاوف . |
| ٠,٠١ | ١٨,٠ | ١,٥ | ٧٨,٣ | ٢,٣ | ٦٩,٣ | الدرجة الكلية للمقياس |

يتضح من الجدول رقم "٣" وجود فروق جوهرية دالة احصائياً بين مرتفعي الدرجات ومنخفضي الدرجات

والدرجة الكلية للمقياس بأبعاده المختلفة مما يشير إلى أن المقياس بأبعاده المختلفة يتسم بعامل صدق مرتفع

ثالثاً : الصدق العاملي Factorial Validity :-

تم حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك

لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :-

جدول رقم (٤) يوضح

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس " قوة الأنا "

والدرجة الكلية للمقياس

| مستوى الدلالة | معامل ارتباط بيرسون | أبعاد المقياس |
|---------------|---------------------|---|
| ٠,٠١ | ,٨٠ | ١. الوظائف الجسميّة والثبات والاتزان الفسيولوجي . |
| ٠,٠١ | ,٨١ | ٢. الإنعزالية والإنغلاق والنهك والخور النفسي . |

تابع جدول رقم (٤) يوضح

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس " قوة الأنا "

والدرجة الكلية للمقياس

| | | |
|------|-----|---|
| ٠,٠١ | ,٤٥ | ٣. الاتجاه نحو الدين . |
| ٠,٠١ | ,٥٧ | ٤. الروح المعنوية . |
| ٠,٠١ | ,٦٩ | ٥. العلاقة بالواقع . |
| ٠,٠٢ | ,٤٣ | ٦. الكفاءة الشخصية والقدرة على الكفاح . |
| ٠,٠١ | ,٤٧ | ٧. المخاوف . |
| ٠,٠١ | ,٩٢ | الدرجة الكلية للمقياس |

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معاملات الارتباط بين المقياس والأبعاد الفرعية تتراوح بين (٤٣, - ٩٢,)

وكلها دالة إحصائياً عند ٠,٠١ ، ٠,٠٢ ، مما يدل على صدق عامل مرتفع .

٢. مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة :

إعداد / على عبد السلام على.

وصف المقياس :

أعد هذا المقياس " ليونارد بون Leonard . W. Poon " عام (١٩٨٠) وقام بإعداده على البيئة

المصرية " على عبد السلام على " ، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد رئيسية هي :

أ- التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة : ويحتوي هذا المقياس الفرعي على (١٣)

عبارة تقيس بعض السمات الشخصية الإيجابية ، والإيجابية المرنة التي يتسم بها الأفراد في قدرتهم على

التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، ويكون

لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أى آثار نفسية أو جسدية فى استجاباتهم أثناء

مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة ، ويسعى هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسى والإجتماعي فى

مواجهتهم لتلك الأحداث .

ب- التفاعل السلبي فى مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة : يتكون هذا المقياس الفرعى من(٧) عبارات تقيس السمات الشخصية والإجتماعية للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل السلبي ، وتقيس أيضاً استجاباتهم السلبية عندما يواجهون أى موقف ضاغط فى حياتهم اليومية ، فهؤلاء الأفراد يتسمون بالإحجام المعرفى عن التفكير الواقعى والمنطقى أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية ، ويقبلون الموقف الاستسلامى فى تعاملاتهم مع تلك الأحداث ، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث ، ويحصلون على مصادر التوافق النفسى والإجتماعى بعيد عن الأزمات التى تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

ج- التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة : ويشتمل هذا المقياس الفرعى على (١٠) عبارات تقيس التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأى أزمة يواجهونها فى أحداث الحياة اليومية ، وفى طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الإقدامية أو الإحجامية لتلك الأحداث ، وتجاوز آثارها السلبية النفسية أو الجسميَّة .

(على عبد السلام على ، ٢٠٠٨ ، ص ص ١٩ - ٢٠)

تطبيق المقياس :

يطبق مقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة " بصورة فردية أو جماعية حيث يعطى المفحوص كتيب التعليمات ويطلب منه قراءته ليحجب على عبارات هذا المقياس .

تصحيح المقياس :

يجيب المفحوص على عبارات المقياس باختيار الإجابة التى تتلاءم معه طبقاً للإجابات الآتية " تنطبق

تماماً " وتأخذ ثلاث درجات ، و " تنطبق إلى حد ما " وتأخذ درجتان ، و " لا تنطبق " وتأخذ درجة واحدة .

ويتكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٠ عبارة) تقيس ثلاثة أبعاد هى :

البعد الأول : التفاعل الإيجابى فى مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، ويرمز له بالرمز (ت ج) ،

ويتكون من (١٣ عبارة) تحمل هذه الأرقام : (١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٣ ،

٢٤ ، ٢٧) .

البعد الثاني : التفاعل السلبي فى مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ويرمز له بالرمز (ت س) ويتكون من (٧ عبارات) تحمل هذه الأرقام : (١١ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٠) .

البعد الثالث : التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، ويرمز له بالرمز (ص ك) ، ويتكون من (١٠ عبارات) تحمل هذه الأرقام : (٢ ، ٥ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨)
كفاءة المقياس :-

أ - ثبات المقياس Test Reliability :

تم حساب معامل ثبات " مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة " على عينة قوامها (١٠٠) فرد يمثلون شرائح مختلفة من المجتمع المصرى ، وتم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتى ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان ، براون ، وجتمان ، وظهرت النتائج كما فى الجدول التالى :-

جدول رقم (٥) يوضح

معاملات ثبات مقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة "

| م | الأبعاد | معامل ألفا كرونباخ | التجزئة النصفية | |
|---|--|--------------------|------------------------|--------------|
| | | | معادلة سبيرمان / براون | معادلة جتمان |
| ١ | التفاعل الإيجابى فى مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. | ,٨٢ | ,٨٦ | ,٨٣ |
| ٢ | التفاعل السلبي فى مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. | ,٨٥ | ,٧٩ | ,٨١ |
| ٣ | التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . | ,٨٤ | ,٨٢ | ,٨٦ |

يتضح من الجدول رقم (٥) أن معاملات ثبات المقياس تتراوح ما بين (,٧٩ - ,٨٦) وكلها معاملات

ثبات مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات .

وفى الدراسة الحالية قامت " الباحثة " بحساب الثبات بطريقتين :-

١. الثبات عن طريق التجزئة النصفية Split- half Reliability :

تم تطبيق المقياس على (١٠٠) امرأة وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس كالتالى :-

أ. حيث تم تقسيم بنود المقياس وأبعاده إلى قسمين لكل بعد حيث تم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات

النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثانى للمقياس وكذلك لكل بُعد على حدة وذلك باستخدام معامل بيرسون

ومعادلة سبيرمان / براون المعدلة وظهرت النتائج كما فى جدول رقم (٦) .

ب. تم حساب الانحرافات المعيارية والتباين بين الجزئين وكذلك التباين والانحراف الكلى كالتالى :-

الانحراف المعيارى للدرجات الفردية = ١٥,٤

الانحراف المعيارى للدرجات الزوجية = ٩,٨

الانحراف المعيارى للدرجات الكلية = ١٢,٩

٢. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :-

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠٠) سيدة من النساء العاملات وغير العاملات ، وتم حساب معامل

ألفا كرونباخ لقياس الثبات ، وُجد أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلى يساوى (,٨١) وهذا دليل كاف على

أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ، وبما أن المقياس يتكون من ثلاثة أبعاد فقد تم حساب معامل

ألفا كرونباخ للثلاثة أبعاد ، وظهرت النتائج كما هو مبين فى الجدول رقم (٦) .

جدول رقم (٦) يوضح

معاملات ثبات مقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة "

| التجزئة النصفية | | معامل ألفا كرونباخ | عدد الفقرات | أبعاد المقياس |
|-----------------|------------------------------|--------------------|-------------|--|
| معامل بيرسون | معادلة سبيرمان/براون المعدلة | | | |
| ,٤٩ | ,٦٧ | ,٧٤ | ١٣ | ١. التفاعل الإيجابى فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . |

تابع جدول رقم (٦) يوضح

معاملات ثبات مقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة "

| | | | | |
|-----|-----|-----|----|--|
| ٥٣, | ٧١, | ٨٢, | ٧ | ٢. التفاعل السلبي فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . |
| ٨٧, | ٩١, | ٨٤, | ١٠ | ٣. التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة |
| ٧٦, | ٨٠, | ٨١, | ٣٠ | الدرجة الكلية للمقياس |

يتضح من الجدول رقم (٦) تراوح معدلات الثبات بين (٤٩, - ٩١,) وكلها معاملات ثبات مرتفعة تدل

على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات .

ب- صدق المقياس Test Validity :

تم حساب صدق المقياس بطريقتين :-

١. الصدق الظاهرى Face Validity :

وهو عرض المقياس بعد تعريبه وإعداد عباراته على مجموعة من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس فى علم النفس فى بعض كليات الجامعات المختلفة كمحكمين . وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم والتقييم لعبارات وأبعاد المقياس ثم الإبقاء على العبارات التى حصلت على نسبة اتفاق تصل إلى (٨٠%) من تقييم المحكمين .

٢. الصدق العاملى Factorial Validity :

تم حساب الصدق العاملى لمقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة " على العينة الكلية للدراسة وقوامها (١٠٠ من طلاب وطالبات الجامعات وبعض الموظفين والموظفات ، والعاملين والعاملات) ، وأظهرت نتائج الدراسة تشبع الأبعاد الثلاثة للمقياس على عامل واحد يستوعب (٧٩,٩ %) من التباين ، وذلك كما يوضحه الجدول التالى :-

جدول رقم (٧) يوضح

نتائج الصدق العاملى " لمقياس أساليب مواجهة أحداث

الحياة اليومية الضاغطة "

| م | أبعاد المقياس | تشبعات العوامل | الاشتراكيات |
|--------------|---|----------------|-------------|
| ١ | التفاعل الإيجابى فى مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة | ,٨٦ | ,٨٣ |
| ٢ | التفاعل السلبى فى مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة | ,٩٢ | ,٨٥ |
| ٣ | التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة | ,٩١ | ,٨٦ |
| الجزر الكامن | | ٣,١٦ | |
| نسبة التباين | | ٪٧٩,٩ | |

يتضح من الجدول رقم (٧) أن الأبعاد الثلاثة للمقياس تتشبع على عامل واحد مما يدل على أن درجة

صدق المقياس مرتفعة .

وفى الدراسة الحالية قامت " الباحثة " بحساب صدق المقياس كالاتى :-

أولاً : الصدق الذاتى **Intrinsic Validity** :-

الصدق الذاتى = ,٨١

ثانياً : الصدق العاملى **Factorial Validity** :-

تم حساب صدق الاتساق الداخلى لمقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة " على العينة

الكلية للدراسة وقوامها (١٠٠) امرأة من العاملات وغير العاملات بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة

كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك لمعرفة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح

ذلك من خلال الجدول التالى :-

جدول رقم (٨) يوضح

نتائج صدق الاتساق الداخلى " لمقياس أساليب مواجهة

أحداث الحياة الضاغطة "

| مستوى الدلالة | معامل الارتباط | أبعاد المقياس |
|---------------|----------------|--|
| ٠,٠١ | ,٧٤ | ١. التفاعل الإيجابي فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . |
| ٠,٠١ | ,٨٠ | ٢. التفاعل السلبى فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . |
| ٠,٠١ | ,٥٧ | ٣. التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة . |
| ٠,٠١ | ,٩١ | الدرجة الكلية للمقياس |

يتضح من الجدول رقم (٨) أن معاملات الارتباط تتراوح بين (,٥٧ - ,٩١) وهى كلها ذات دلالة

إحصائية عند مستوى ٠,٠١ .

رابعاً الأساليب الإحصائية للدراسة :-

استخدمت " الباحثة " الأسلوب الإحصائى المناسب فى هذه الدراسة للتحقق من الفروض ، وذلك باستخدام

حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS كما يلى :-

١. الإحصاء الوصفى المتمثل فى المتوسط والانحراف المعيارى .
٢. استخدام تحليل التباين لحساب الفروق بين متوسطات المجموعتين .
٣. حساب معامل الارتباط باستخدام طريقتى بيرسون وسبيرمان .
٤. حساب معاملات الثبات بطريقتى التجزئة النصفية وألفا كرونباخ .
٥. اختبار (ت) T. Test لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين .

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

المحتويات :-

أولاً : عرض نتائج الفرض الأول وتفسيرها .

ثانياً : عرض نتائج الفرض الثاني وتفسيرها .

ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث وتفسيرها .



الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

إن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين قوة الأنا وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لمعرفة إلى أى درجة تسهم قوة الأنا فى إدراك المرأة العاملة وغير العاملة للواقع الإجتماعي من حولها وتقبلها له والتكيف معه بصورة إيجابية أو سلبية ، وكى نوضح الفروق الدالة بين المرأة العاملة وغير العاملة فيما يتصل بقوة الأنا وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وتسعى الدراسة فى إطار تحقيقها لتلك الأهداف إلى اختبار صحة الفروض وتفسيرها .

فبعد تطبيق مقياسى الدراسة وجدولة البيانات ومعالجتها باستخدام عدة أساليب إحصائية وهى :

١. حساب المتوسط الحسابى .

٢. حساب الإنحراف المعياري .

٣. اختبار " ت " لبيان دلالة الفروق بين المجموعتين .

٤. حساب معامل الارتباط بطريقتى بيرسون وسبيرمان .

ثم تقوم " الباحثة " بتفسير النتائج مستعينة بنتائج الدراسات والبحوث السابقة والإطار النظرى للدراسة

الحالية ، وفى هذا الفصل عرض تفصيلي لما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج على النحو التالى :-

أولاً : عرض نتائج الفرض الأول وتفسيرها :-

يُشير الفرض الأول إلى " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المرأة العاملة والمرأة غير

العاملة على مقياس قوة الأنا لصالح المرأة العاملة " . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت "الباحثة " بحساب

دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار " ت " T. test والجدول رقم (٩) يوضح ذلك .

جدول رقم (٩) يوضح

الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين

فى مقياس قوة الأنا

| غير العاملات | العاملات | |
|--------------|----------|-------------------|
| ١٣٤,٨ | ١٣٥,٩ | المتوسط الحسابى |
| ٧,٧٩ | ٧,٧٢ | الانحراف المعياري |
| ٥٠ | ٥٠ | حجم العينة |

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين العاملات وغير العاملات فى مستوى قوة الأنا لصالح المرأة العاملة وذلك عند مستوى (،٠٥) ، (،٠١) ، (،٠٠١) مما يثبت صحة الفرض الثانى. وقد تم الاستدلال على ذلك بالطريقة الاحصائية الآتية :-

تم حساب الانحراف المعياري لمتوسط العينتين ، ويرمز للانحراف المعياري لمتوسط العينة الأولى بـ "ع م ١" ، ويرمز للانحراف المعياري لمتوسط العينة الثانية بـ "ع م ٢" .

تفسير نتائج الفرض الأول :-

أكدت نتائج الفرض الأول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرأة العاملة والمرأة غير العاملة على مقياس قوة الأنا عند مستوى (،٠٥) ، (،٠١) ، (،٠٠١) لصالح المرأة العاملة. وهذا يعنى أن المرأة العاملة لديها قدرة عالية على التكيف لمتطلبات الواقع الإجتماعي من حولها والتعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة بكفاءة وإيجابية مقارنة بالمرأة غير العاملة .

ونظراً لندرة الدراسات التى تناولت بالدراسة متغير " قوة الأنا " لدى المرأة العاملة وغير العاملة - وذلك فى حدود علم الباحثة - فقد اتفقت نتيجة ذلك الفرض مع دراسات تناولت بالدراسة متغيرات أخرى شبيهة بمتغير " قوة الأنا " وهى متغيرات إيجابية تحقق صدق الفرض ومن هذه المتغيرات (وجه الضبط الداخلى ، وفعالية الذات ، والشعور بالتماسك ، والصلابة المعرفية) .

فيتفق ذلك مع ما يُشير إليه " مايكل ارجايل " (١٩٩٣) فى أن وجهة الضبط التى تعتبر أحد أهم خصائص الشخصية التى تلعب دوراً أساسياً فى إدراك وتفسير المواقف والأحداث الضاغطة ، فهناك من يتصفون بوجهة ضبط داخلية أى ينسبون ما يحدث لهم إلى ما يمتلكون من قدرات وإلى مسئوليتهم الشخصية ،

وهناك من يتصفون بوجهة ضبط خارجية أى ينسبون ما يحدث لهم إلى الظروف الخارجية ويحملون الآخرين مسئولية ما يحدث لهم .

فالأفراد الذين يتصفون بوجهة ضبط داخلي مرتفع لا يتأثرون كثيراً بأحداث الحياة الشاقة ، وذلك لأنهم يستخدمون طرقاً أفضل للمواجهة ، فهم يحاولون تغيير الموقف بدلاً من تجنبه أو محاولة التهوين منه كما يفعل من يتصفون بالضبط الخارجى ، ويتميز ذوو الضبط الداخلى أيضاً بالمرونة ، ويستخدمون طرقاً أكثر ملائمة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

(ما يكل أرجايل ، ١٩٩٣ ، ص ١٥٩)

وهذا يتفق أيضاً مع ما يُشير إليه "عبد الرحمن الطيرى" (١٩٩٤) إلى أن " تصور المرأة العاملة حول قدرتها وفعاليتها الذاتية تؤثر على الكيفية التى تتعامل بها المرأة مع المثيرات التى تتعرض لها ، ولقد تبين من نتائج دراسة " باندورا وآخرين Pandora et al. " أن الأفراد الذين يتصورون أنهم غير قادرين على التحكم فى المواقف والمثيرات التى يتعرضون لها يعانون من مستويات ضغط نفسى مرتفع ، أما الذين يتصورون أنهم قادرين على التحكم ومعالجة المواقف باقتدار فإنهم يتعرضون للضغط بصورة أقل من غيرهم ، وأن تصور المرأة العاملة لعدم قدرتها على التحكم فى المواقف لا يحدث إثارة للضغط فقط ، بل إنه يجعل الحالة العقلية للفرد فى وضع غير مستقر غير طبيعى .

كما يتفق هذا أيضاً مع نتائج دراسة " راوية محمود الدسوقى " (١٩٩٥) بعنوان - فاعلية الذات وعلاقتها

بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الإضطرابات النفسية لدى المراهقات - فى أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى فاعلية الذات فى الإحساس بضغط الحياة لصالح منخفضى الفاعلية الذاتية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى الفاعلية الذاتية فى القلق والاكتئاب لصالح منخفضى الفاعلية الذاتية .

(راوية محمود الدسوقى ، ١٩٩٥ ، ص ١٤٧)

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة " إبراهيم عيد " (٢٠٠١) بعنوان - الخصائص الإيجابية للشخصية وعلاقتها بمتغيرى النوع والتخصص الدراسى لدى طلاب الجامعة - فى أن الشخصية التى تتسم بقوة الأنا تتسم أيضاً بالثبات الإنفعالى والإيجابية .

(إبراهيم عيد ، ٢٠٠١ ، ص ص ٢٥١ - ٣١٦)

وهذا يتفق مع ما أعدته " مرجليت Margalit " (٢٠٠٢) من دراسة عن - الرضا بالحياة ، والشعور بالتماسك لدى الشباب الذين يعانون من الأمراض الجسميّة - وأوضحت النتائج أن الرضا بالحياة كان متأثراً بمشاعر التماسك التى تتمثل فى القدرة على إدارة الموقف الضاغط ، ومشاعر التحكم والمعنى وكمية التدعيم والتوجه.

(Margalit , 2002 , pp. 42 - 45)

ويتفق هذا مع نتائج دراسة " مارجريت وآخرون Margaret et.al. " (٢٠٠٣) بعنوان - الصلابة المعرفية وأسلوب المواجهة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب والتبدين - فى أن :

- أن الصلابة المعرفية ومظاهر أسلوب التوافق قد أثرت بشكل مباشر على مقاييس الألم النفسى والبدنى.
- تعديل الصلابة المعرفية من تأثير أحداث الحياة الضاغطة غير المرغوب فيها على الألم النفسى .

(Margaret, et.al. , 2003 , p. 226)

فقوة الأنا تعنى الحل الإيجابى للأزمة النفسية التى تمر بها المرأة العاملة ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه " مايكل هول L.- Michael Hall " من تحديده لسمات قوة الأنا لدى الشخص القوى وهو الذى يستطيع أن يتفاعل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة بطريقة إيجابية ، وسمات قوة الأنا لدى الشخص الضعيف والذى يتفاعل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة بطريقة سلبية يعجز معها عن التكيف مع الواقع الإجتماعي من حوله :-

وقوة الأنا لدى الشخص القوى تظهر فى السمات الشخصية الآتية :-

١. يقبل الواقع كما هو ، واكتشافه ، والتعامل معه ، ومن ثم السيطرة عليه .
 ٢. يتعامل مع المصادر الضرورية .
 ٣. تنمو قوة الأنا لديه من شعوره بذاته ، وتطوير مهاراته ، والقدرة على معالجة الأمور .
- وقوة الأنا لدى الشخص الضعيف تظهر أيضاً في السمات الشخصية الآتية :-

١. توقعاته غير واقعية وينقصها الفهم الكاف .
٢. يبدو الواقع له كبير للغاية ، ومخيف لذا يتجنب مواجهته .
٣. كلما ضعفت قوة الأنا ، يقل اهتمام المرأة العاملة بالواقع ، وتزداد مخاوفها من المستقبل ، وتستغرق في التفكير الخيالي .

(L. Michael Hall,2002, pp2- 4)

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشارت إليه دراسة "آمال عبد القادر جودة ، ومسعد عبد الحميد" (٢٠٠٥) بعنوان - قوة الأنا لدى المرأة الفلسطينية - في أن المرأة العاملة تنتم بقدر أكبر من قوة الأنا مقارنة بغيرها من النساء باعتبار أن العمل يحقق للمرأة إشباعاً نفسياً ، واقتصادياً ، واجتماعياً .

(آمال عبد القادر جودة & مسعود عبد الحميد حجو ، ٢٠٠٥ ، ص ص ٢٧١ - ٢٧٨)

تعقيب :-

و تخلص " الباحثة " إلى أن المرأة العاملة تتمتع بقدر عالي من قوة الأنا عن المرأة غير العاملة حيث يؤمن العمل بالنسبة للكثيرات خبرات جديدة ومسؤوليات أكبر وأشمل ويتيح لهن تبادل المعارف ، وتقوية الشخصية ، وتعزيز الثقة بالنفس، وتملك المبادرة الشخصية ، وأصول التعامل مع الناس ، والتنظيم والدقة ، والكثير من المهارات مما يساعدها على إدارة منزلها والاهتمام بأولادها وعائلتها على نحو أفضل بسبب خبراتها العملية ومواقبتها مجريات الحياة العامة .

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثانى وتفسيرها :-

يُشير الفرض الثانى إلى " وجود علاقة إرتباطية بين قوة الأنا و أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت "الباحثة " بالآتى :-

١. حساب معامل الارتباط بين قوة الأنا وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى العاملات :-

قامت " الباحثة " بحساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين أبعاد الدراسة وهى : قوة الأنا وأساليب

مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة وتبين وجود ارتباط دال وقوى بين متغيرى الدراسة قوة الأنا وأساليب

مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى العاملات مما يثبت صحة الفرض الثانى . حيث تم حساب

معامل الارتباط على النحو الآتى:-

معامل الارتباط = ٧٦,

٢. حساب معامل الارتباط بين قوة الأنا وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى غير

العاملات :

قامت " الباحثة " بحساب معامل الارتباط بطريقة سبيرمان / براون بين أبعاد الدراسة وهى : قوة الأنا

وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة وأسفرت النتيجة عن الآتى :

معامل الارتباط = ٩٦,

وهو معامل ارتباط طردى وقوى ويثبت صحة الفرض الثانى بوجود علاقة إرتباطية بين قوة الأنا وأساليب

مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى غير العاملات .

ويوضح الجدول رقم (١٠) بيانات المجموعتين (المتوسط الحسابى ، والانحراف المعياري ، ومعامل

الارتباط) .

جدول رقم (١٠) يوضح

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

لدى المجموعتين

| المجموعة | قوة الأنا | أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة |
|--------------------------------------|----------------|------------------------------------|
| | معامل الارتباط | معامل الارتباط |
| المجموعة الأولى " العاملات " | ,٧٦ | ,٧٦ |
| المجموعة الثانية " غير العاملات " | ,٩٦ | ,٩٦ |

- تفسير نتائج الفرض الثاني :-

أكدت نتائج الفرض الثاني " وجود ارتباط دال إحصائياً بين قوة الأنا وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة " ويتفق هذا مع ما أشار إليه " سيجموند فرويد " أن الأنا يسيطر على الحركات الإرادية ويتعلم تعديل العالم الخارجى تعديلاً يعود عليه بالنفع فهو مرادف لقوة الشخصية الداخلية التى تمكن المرأة العاملة وغير العاملة من الإستخدام الأمثل لقدراتها المعرفية والسلوكية والانفعالية التى تسهل عليها ممارسة أدوارها ، والتعامل الأمثل مع ما يواجهها من إحباطات وضغوط دون الرجوع إلى وسائل غير سوية ومريضة من قبيل استخدام الحيل الدفاعية .

فالمراة سواء العاملة أو غير العاملة قد تلجأ إلى الأساليب الإيجابية أو السلبية فى مواجهتها لأحداث الحياة الضاغطة ، ويحدد لجوء المراة لأى من تلك الأساليب على مدى ما تتمتع به من خصائص شخصية . فالمراة التى تميل إلى التفاعل الإيجابى فى مواجهتها لأحداث الحياة الضاغطة تتسم بالمرونة والتقبل ، والقدرة على السيطرة على المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة ، وقوة الأنا ، فهى تميل إلى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأسلوب عقلانى من خلال تحديد جوانب المشكلة ، والتفكير فيها بأسلوب عقلانى ، والاستفادة من الخبرات السابقة .

وقد تلجأ المرأة لأسلوب المساندة الاجتماعية كأحدى الأساليب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتخفيف من حدتها من خلال طلب العون والمساعدة من الأسرة والأصدقاء .

أما المرأة التي تميل إلى التفاعل السلبي في مواجهتها لأحداث الحياة الضاغطة تكون الأنا لديها منخفضة ، وتلجأ إلى الهروب من مواجهة الحدث الضاغط (المشكلة) كأسلوب سلبي للمواجهة وذلك بالإحجام المعرفي عنه وتقبل الواقع كما هو والاستسلام له .

ويعتقد كثير من باحثي أحداث الحياة الضاغطة أن الناس لديهم قدرة جيدة على الصمود أمام أحداث الحياة الضاغطة الحادة القاسية قصيرة المدى ، ولكن المشكلة الحقيقية تحدث عندما تصبح أحداث الحياة الضاغطة طويلة المدى غير متناهية .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة " دارلنج وزملاؤه Darling et al " (٢٠٠٧) بعنوان - تأثير العلاقات الشخصية على الشعور بالتماسك - هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة التي يتبناها طلاب الجامعة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتأثير ذلك على قبول الذات والشعور بالتماسك . وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين أساليب المواجهة الإيجابية والشعور بالتماسك ، الإحساس بالتمتع بالصحة النفسية والعقلية ، والتوافق الجيد مع البيئة المحيطة ، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين .

(Darling et al , 2007 , pp. 215 - 229)

و يتفق هذا مع ما أشار إليه " شيرى Chery " (٢٠٠٧) من أن "قوة الأنا والشعور بالتماسك له ارتباط دال بالتوازن الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة وارتفاع جودة الحياة ، حيث ظهر من خلال دراسته للعدوان النفسى أن ٧٣٪ من التباين ظهر في جودة الحياة وهذا تأكيد على قوة الأنا والشعور بالتماسك والإتزان " .

(Chery, 2007 , p. 232)

كما يتفق أيضاً مع نتائج دراسة " عزت عبد الله سليمان ، ومحمد يوسف " (٢٠١٠) بعنوان -الشعور بالتماسك إزاء المواقف الضاغطة وعلاقته بجودة الصحة النفسية - في الإحساس بالتوافق النفسى و

الإجتماعى ، وقوة الأنا يجعل الإنسان قادراً على الاستجابة الإيجابية لمتطلباته بمرونة ، ويستخدم إمكانياته بشكل مناسب فى المواقف الضاغطة ، بينما الإنسان الذى يمتلك درجة قليلة من مشاعر التوافق مع البيئة المحيطة ، وقوة الأنا يستجيب لمتطلباته بجمود وصلابة لأنه لا يمتلك الإمكانيات والقدرات لمواجهة المواقف التى تثير انفعالاته .

(عزت عبد الله سليمان ، و محمد يوسف محمد ، ٢٠١٠ ، ص ص ١٧٣ - ١٧٤)

تعقيب :-

وتخلص " الباحثة " إلى أن الهدف من إدارة أحداث الحياة الضاغطة النفسية التى تتعرض لها المرأة العاملة لا يقصد به القضاء عليها نهائياً ، ولكن يُقصد منه التعايش مع أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية والتقليل من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للمرأة العاملة ، فالإحساس بأحداث الحياة الضاغطة جوهره نسبى فهو يختلف من امرأة لآخرى حسب رؤيتها، ومفهومها ، وإحساسها بالموقف الضاغط . فالمرأة العاملة وغير العاملة نتيجة لخبرة الكفاءة ينمو لديها الإحساس بالسيادة وهو اعتقاد أن الشخص يستطيع أن يغير بيئته إذا حصل على المعلومات الخاصة بكيفية تغييرها واستخدام المهارات الفعالة التى طورها .

ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث وتفسيرها :-

يُشير الفرض الثالث إلى " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المرأة العاملة والمرأة غير العاملة على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لصالح المرأة العاملة " . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت "الباحثة " بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار " ت " T. test والجدول رقم (١١) يوضح ذلك ، فيتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين العلامات وغير العلامات فى مستوى أحداث الحياة اليومية الضاغطة وذلك عند مستوى ٠,٥ , لصالح المرأة العاملة مما يثبت صحة الفرض الثالث. وقد تم الاستدلال على ذلك بالطريقة الإحصائية الآتية :-

تم حساب الانحراف المعياري لمتوسط العينتين ، ويرمز للانحراف المعياري لمتوسط العينة الأولى بـ " ع م ١ " ، ويرمز للانحراف المعياري لمتوسط العينة الثانية بـ " ع م ٢ " .

جدول رقم (١١)

يوضح نسبة المتوسطات والانحرافات المعيارية ودرجات اختبارات

واتجاه الفروق في درجات الحرية بين المجموعتين

| مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة | | مقياس قوة الأنا | | الأساليب الإحصائية |
|--|----------|------------------------------------|----------|--------------------|
| غير العاملات | العاملات | غير العاملات | العاملات | العينة |
| ٦٧,٤ | ٦٧,١ | ١٣٤,٨ | ١٣٥,٩ | المتوسط الحسابي |
| ٦,٠٧ | ٧,٥ | ٧,٧٩ | ٧,٧٢ | الانحراف المعياري |
| ٥٠ | ٥٠ | ٥٠ | ٥٠ | حجم العينة |
| ٢,١٤ | | ٦,٤٧ | | اختبارات |
| ١,٣٥ | | ١,٥ | | الخطأ المعياري |
| ٩٨ | | ٩٨ | | درجات الحرية |
| دال عند مستوى (,٠٥) | | دال عند مستوى (,٠٠١ , ,٠١ , ,٠٥) | | مستوى دلالة الفروض |

تفسير نتائج الفرض الثالث :-

أكدت نتائج الفرض الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرأة العاملة والمرأة غير العاملة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة عند مستوى (,٠٥) لصالح المرأة العاملة. وهذا يعني أنه نظراً لتعدد الأدوار الإجتماعية التي تقوم بها المرأة العاملة بخلاف كونها ربة منزل واحتكاكها بصورة مباشرة مع الواقع الإجتماعي مما يسمح لها بالتعرض لمختلف أحداث الحياة اليومية الضاغطة أكسبها ذلك القدرة على تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة ومواجهتها بكفاءة.

(جارى ديسلر ، ٢٠٠٣ ، ص ٥٥١)

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة " فرن وآخرون Frone, et al (١٩٩١) بعنوان - العلاقة بين ضغوط العمل والأسرة على الإنهاك النفسى للفرد - التى أظهرت نتائجها أن " المساندة الإجتماعية " كأسلوب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة يعد من أكثر العوامل الملطفة للضغوط الناشئة عن العمل والأسرة والذي يخفف من الإنهاك النفسى للفرد .

(Frone, et al. , 1991 , pp. 227 – 250)

وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة " محمد سلامة " (١٩٨٢) بعنوان - المرأة بين المنزل والعمل - فى أن المرأة العاملة تواجه صراع الدور بشكل إيجابى تختفى معه مشاعر الذنب ، ويختفى معه الإحساس بوجود المشكلات فى أداء هذه الأدوار وذلك حينما تُصبح مُتقبلة لذاتها وللاخرين ولديها قدرة من الثقة بالنفس وقدرة من الأنا تستطيع بها أن تتوافق مع أحداث الحياة الضاغطة ، وتتكيف مع أدوارها الإجتماعية المتعددة .

(محمد سلامة ، ١٩٨٢ ، ص ص ٩٥ - ٩٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسة أيضاً مع ما جاءت به نتائج دراسة " مايسة محمد " (١٩٩٩) بعنوان - أنماط

السلوك الصحى كأساليب لمواجهة مواقف المشقة - فى النتائج الآتية :-

- وجود ستة عوامل مستقلة كشفت عنها نتائج التحليل العاملى وهى : العناية الذاتية بالصحة ، والتجنب ، والتركيز على المشكلة ، والطعام الصحى ، وممارسة التدريبات ، والالتزان الإنفعالى .
- إن استخدام السلوكيات الصحية الإيجابية يزيد من تحكم المرأة العاملة فى مواقف المشقة .

(مايسة محمد ، ١٩٩٩ ، ص ص ٥٥٩ - ٥٨٤)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما جاءت به نتائج دراسة " رجاء محمود " (٢٠٠٦) بعنوان - فاعلية

برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى العاملات فى مهنة التمريض - التى أظهرت نتائجها

أن أكثر أساليب مواجهة أحداث الضاغطة استخداماً هي بالترتيب : حل المشكلة - طلب المساندة الإجتماعية ، الإستسلام والإذعان ، وأقلها استخداماً هي : التعبير عن المشاعر ، والإنشغال الذاتي .

(رجاء محمود ، ٢٠٠٦ ، ص ص ١٤٨ - ١٥٠)

وعلى الرغم من قدرة المرأة العاملة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة واستخدامها لأساليب إدارة أحداث الحياة الضاغطة والمشقة فقد أشارت نتائج بعض البحوث في المجتمعات الغربية أن المرأة أقل توافقاً في حياتها الزوجية وأقل رضا عن حياتها .

و لذلك جاءت نتيجة هذا الفرض مخالفة لنتائج دراسة " باندى ، ومونيكا Pandy & Monika " (١٩٩٦) بعنوان - الفرق بين المرأة العاملة وغير العاملة في التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة الناتجة من الزواج والمشكلات الإجتماعية - في أن عمل المرأة أثر بشكل سلبي على قدرتها على التوافق مع المشكلات وأحداث الحياة الضاغطة التي توجهها في حياتها الزوجية والإجتماعية . و على عكس ذلك نجد أن المرأة غير العاملة كانت أكثر شعوراً بالرضا عن حياتها الزوجية وأكثر وفاء بالتوقعات التي يتوقعها منها الآخرون .

(Pandy & Monika , 1996 , pp77 - 80)

و لقد أشارت " هبه الله أبو النيل " (٢٠٠٧) لنتائج دراسة جاين ، وجانسي Jane & Jhansi " والتي تتفق مع نتائج هذا الفرض في أن " حياة المرأة العاملة مليئة بالمنغصات وأحداث الحياة الضاغطة وأنها تعاني من مشكلات في التوافق الإجتماعي والزواجي أكثر وهي أقل دعماً من المحيطين بها مقارنة بالمرأة غير العاملة " .

(هبه الله أبو النيل ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٧٢)

تعقيب :-

وتخلص " الباحثة " إلى أن المرأة العاملة تعيش العديد من الأدوار الإجتماعية ولكل دور متطلباته ، والتي قد لا تتسجم مع متطلبات الوظائف الأخرى بل وربما تتعارض معها ، فضلاً عن الإحساس بضرورة

الوفاء بمتطلبات هذه الأدوار .

فأحداث الحياة اليومية الضاغطة تدركها المرأة العاملة عندما تساير استمرار المواقف المختلفة في العمل ،
والتعاملات مع الناس ، وتسارع أحداث الحياة ومتطلباتها ، فهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض
التوافق النفسى ، وفى بعض الأحيان قد تفشل هذه الموازنة فيضطررها ذلك لمواجهة بعض الاحباطات ،
والصراعات ، ومختلف أنواع أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

فالمراة العاملة تتعرض لأحداث الحياة اليومية الضاغطة باستمرار، لكنها تستطيع إعادة توازنها بمجرد
انتهاء الحدث الضاغط نفسه ، أو مدى قدرتها على مواجهة وتحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، فالنساء
تختلف عن بعضهم فى الخصائص والصفات الشخصية التى تمكنهن من تحمل أحداث الحياة الضاغطة ،
ومن ثم تصرفها بالشكل الإيجابى الذى يساعدها على مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتكيف معها .
خاتمة :-

بعد استعراض نتائج وتفسير فروض الدراسة ، يمكننا القول أن هذه الدراسة أثبتت نتائجها أن المرأة العاملة
تتسم بقوة الأنا اكتسبتها من ضرورة التفاعل الإيجابى مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة مقارنة بالمرأة غير
العاملة بالرغم من تعدد وتنوع الأدوار الإجتماعية للمرأة العاملة التى تضعها تحت وطأة أنواع عديدة من
أحداث الحياة الضاغطة كأحداث الحياة الضاغطة النفسية ، وأحداث الحياة الضاغطة الإجتماعية ، وضغوط
مرتبطة بالعمل إلخ مما يجعلها أكثر عرضة للإرهاك النفسى والجسدى ، والمساندة الإجتماعية
والنفسية التى تجدها من زوجها ، ومن بيئة العمل .

فنظراً للكفاءة التى اكتسبتها المرأة العاملة لتنوع أدوارها الإجتماعية ، وتفاعلها مع الآخرين اتسم سلوكها
بالمرونة والتقبل ، واللجوء لمواجهة المشكلة للتعامل معها عوضاً عن محاولتها للتفاعل الإيجابى فى مواجهة
أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، مما يُولد لديها القدرة على السيطرة على المصادر الداخلية أو الخارجية التى
تتعرض لها فى حياتها اليومية دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية فى استجابتها أثناء مواجهتها لتلك

الأحداث اليومية الضاغطة ، واستخدام الوسائل والأساليب التكيفية الإقدامية أو الإجمامية للتصدى لتلك الأحداث .

فبالرغم من أحداث الحياة الضاغطة التي تتعرض لها المرأة العاملة في مجال العمل ، وما قد يؤدي إليه عملها من تضارب وصراعات مع أدوارها الإجتماعية الأخرى وما تتعرض له من ضغوط حياتية أخرى يومية إلا أنها تفضل الاستمرار في العمل عن قضاء وقتها في المنزل وذلك بشهادة الكثير من العاملات بدعوى أن العمل ينظم لهن أوقاتهم في إدارة شئون حياتهم اليومية .

ويمكن القول أن نتائج هذه الدراسة توصلت إلى إبراز أهمية الانتباه إلى أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة التي تتبعها المرأة فمن خلال إطلاع " الباحثة " على نتائج دراسات وبحوث أخرى تبين أن المرأة اقد تلجأ إلى استخدام الأساليب السلبية في التعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة وهذا يرجع إلى أهمية أساليب التنشئة الإجتماعية السائدة في تربية الإناث في المجتمع المصري حيث تتلقى رسالة أن ضعفها هو سر قوتها وجاذبيتها . مما يولد لديها إحساس داخلي يؤثر سلباً على قدرتها على مواجهة المواقف الضاغطة وتبنيها إلى استخدام الأساليب السلبية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة كالرفض والإنكار ومحاولة الهروب من الموقف الضاغط نفسه .

كما أثبتت بعض نتائج الدراسات الأجنبية وعدد من الدراسات العربية أن العمل يساهم في تحسين الصحة النفسية نظراً لإيجابيات العمل المتعلق بالاستقلالية ، وتحقيق الذات ، وتنمية قدرة الأنا على تحمل أحداث الحياة الضاغطة التي تواجهها المرأة العاملة نتيجة لتعدد أدوارها الإجتماعية . مما يستوجب تقديم برامج علاجية للمرأة العاملة تعمل على تنمية مهارات التعامل مع المواقف الضاغطة حتى تساعد على استخدام أساليب المواجهة الإيجابية لمختلف أحداث الحياة اليومية الضاغطة بصورة تضمن لهم التوازن النفسي والإجتماعي والحفاظ على الصحة النفسية والعقلية والجسمية .

وأن إدراك المرأة العاملة من خلال قوة الأنا لديها تستطيع الإحساس بقيمتها الذاتية والذي تتحدد من خلال قدرتها على مواجهة المشكلات النفسية والإجتماعية ،والقدرة على حلها ، والتكيف الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة .



التوصيات والبحوث المقترحة

التوصيات والبحوث المقترحة

يتضمن هذا الجزء عرضاً لمجموعة من التوصيات فى ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج ، ثم تختتم

"الباحثة " هذا الجزء بعرض مجموعة من البحوث المقترحة التى تفيد دراستها فى الجهود التى يمثلها البحث

الحالى :-

أولاً : توصيات الدراسة :-

١ . أهمية الدعم الكامل والرسمى والأهلى لبرامج إرشادية ترفع من قوة الأنا لدى المرأة .

٢ . الاهتمام بتوفير برامج تأهيلية وعلاجية تعمل على التخفيف من وطأة أحداث الحياة الضاغطة على

المرأة ، كما تعمل على تنمية المهارات والسلوكيات الإيجابية لمواجهة أحداث الحياة اليومية

الضاغطة.

ثانياً : البحوث المقترحة :-

وبالرغم من تعدد البحوث العربية والأجنبية التى تناولت المرأة فهناك دراسات تناولت الصراعات والأعباء

النفسية التى تعاني منها المرأة نتيجة خروجها للعمل فى الوقت الذى تتعدد فيه أدوارها الإجتماعية التقليدية .

وكذلك هناك دراسات تناولت الاكتئاب لدى المرأة ، والبعض الآخر تناول القلق لديها ، وهناك دراسة كان

الهدف منها هى الكشف عن البروفيل العصابى للمرأة العاملة المصرية فى ضوء بعض متغيرات الشخصية .

إلا أنه من خلال إطلاع " الباحثة " على الدراسات والبحوث السابقة فى هذا المجال لاحظت ندرة فى الدراسات

والبحوث التى تتناول العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وقوة الأنا بشكل عام ، وندرة فى تلك الدراسات التى

طبقت على المرأة العاملة . لذلك توصى الباحثة بالآتى :

١ . إجراء دراسات تهتم بمعرفة العلاقة بين المتغيرين " قوة الأنا " و " أحداث الحياة الضاغطة " .

٢ . إجراء دراسات تهتم بمعرفة الفروق بين الرجل والمرأة فى قوة الأنا .

٣. إجراء دراسات تهتم بالمرأة غير العاملة ، وما تتعرض له من أحداث حياتية ضاغطة وكيفية التغلب عليها.

٤. تصميم أدوات قياس نفسية حديثة تقيس قوة الأنا في المجتمع العربي .





المراجع

أولاً المراجع العربية :

١. إبراهيم عيد (٢٠٠١) : دراسة للخصائص الإيجابية للشخصية فى علاقتها بمتغيرى النوع والتخصص الدراسى لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية (التربية وعلم النفس) ، ع ٢٥ ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، ص ص ٢٥١ - ٣١٦ .
٢. إبراهيم محمد الخليفى (١٩٩٨) : الفروق بين المراهقين الكويتين ذوى المشكلات السلوكية والمراهقين العاديين من حيث خبرة أحداث الحياة الضاغطة النفسية فى مرحلة الطفولة أثناء العدوان العراقى ، مجلة الإرشاد النفسى ، عدد " ٨ " جامعة عين شمس .
٣. أحمد عبد الخالق (١٩٩٨) : الصدمة النفسية مع إشارة خاصة إلى العدوان العراقى على دولة الكويت ، الطبعة الأولى لجنة التأليف والتعريب ، الكويت .
٤. أحمد عبد الله سعيد (١٩٩٢) : دراسة لبعض متغيرات الشخصية للمجرمين العائدين للسجون فى المملكة العربية السعودية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية .
٥. أحمد غازى (١٩٩٠) : منهج مقترح لتخفيف مخاطر المراجعة الناتجة عن ضغوط العمل فى منشآت المراجعة الكبير ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (٤) ، عدد " ٣ " . ص ص ١٣٠ - ١٤٥ .
٦. أحمد محمد غنيم (١٩٩٠) : استراتيجية الاتصال المتبادل عن بعد لتشغيل النساء " دراسة استطلاعية لاتجاهات العاملين بالحكومة والقطاع العام " ، المجلة المصرية للدراسات التجارية ، جامعة المنصورة ، المجلد " ١٤ " ، العدد " ١ " ، ص ص ١٠٣ - ١٧٧ .
٧. العارف بالله محمد الغندور (١٩٩٩) : أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة ، المؤتمر الدولى السادس لمركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ص ص ١ - ١٥٤ .

٨. آمال عبد القادر جودة ، مسعود عبد الحميد حجو (٢٠٠٥) : قوة الأنا لدى المرأة الفلسطينية فى محافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى .

٩. أمل سليمان تركى الغزى (٢٠٠٥) : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة عند الصحبات والمصابات والاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية) ، دراسة مقارنة ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .

١٠. بدرية شوقى عبد الوهاب (١٩٩٠) : العلاقات الاجتماعية للمرأة العاملة وغير العاملة ، قسم علم النفس ، كلية الآداب ، جامعة سوهاج ، المجلد "٢" ، العدد "٩" ، ص ٣٣١ - ص ٣٦٠

١١. جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاى (١٩٩٠) : معجم علم النفس ، الجزء الثالث ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

١٢. جابر عبد الحميد ، سهير محفوظ (١٩٩١) : علم النفس البيئى ، القاهرة ، دار النهضة العربية.

١٣. جارى ديسلر ، ترجمة محمد سيد أحمد (٢٠٠٣) : إدارة الموارد البشرية ، المملكة العربية السعودية ، دار المريخ للنشر .

١٤. جان بنجامان (١٩٩٧) : الإجهاد ، ط ١ ، عويدات ، بيروت ، لبنان .

١٥. جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧) : إدارة أحداث الحياة الضاغطة ، مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالى ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ، كلية الهندسة ، جامعة القاهرة .

١٦. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، الطبعة "٣" ، عالم الكتب.

١٧. حسان المالح (٢٠٠٠) : الطب النفسى والحياة ، الجزء " ٣ " ، ط ١ ، دمشق ، الإشراقات للنشر .

١٨. حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، القاهرة ، مكتب زهراء الشرق .

١٩. حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٢) : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض

متغيرات الشخصية ، مجلة كلية التربية ، مجلد (٢٠) ، العدد " ٤ " ، جامعة الزقازيق ، يناير ، ص ص

٧١ - ٢٧٠ .

٢٠. حسن ود تليب (٢٠١٢) : سيكولوجية المرأة العاملة ، البيت العربى ، العدد "٨" ، ملحق مجلة

العربى ، العدد "٦٤٥" ، ص ص ١٤ - ١٧ .

٢١. حسين ظاهر (١٩٩٣) : أثر أحداث الحياة الضاغطة النفسية على الأطفال والكبار ودور أولياء

الأمر تجاه المواقف الضاغطة ، مجلة التربية ، العدد " ١١ " ، الكويت ، ص ص ١٢ - ٣٠ .

٢٢. حمدان فضة (٢٠٠٠) : دراسة لقوة الأنا لدى الذكور والإناث من طلاب الجامعة قاطنى القرى

والمدن وعلاقتها بالمستوى الاجتماعى والثقافى والاقتصادى لديهم ، بحوث المؤتمر الدولى السابع لمركز

الإرشاد النفسى ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد "١٠" ، ص ص ٣٦ - ٣٩ .

٢٣. داليا محمد عزت ، وعز الدين فكرى (٢٠٠٢) : العلاقة بين أساليب التكيف مع الألم والأمراض

النفسية ، دورية جامعة عين شمس ، المجلد (٣٠) ، جامعة عين شمس .

٢٤. راوية محمود الدسوقى (١٩٩٥) : تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب لدى متعاطى

الحشيش ، مجلة علم النفس ، العدد "٣٥" ، السنة "٩" ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .

٢٥. راوية محمود الدسوقى (١٩٩٧) : فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض

الاضطرابات لدى المراهقات ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد " ٢٤ " ، الجزء الأول ، سبتمبر ، ص

ص ٢٦٧ - ٢٩٢ .

٢٦. رباب عبد الفتاح أبو الليل (٢٠٠٢) : أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسية

وبعض متغيرات الشخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .

٢٧. رجاء محمود مريم (٢٠٠٦) : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى العاملات فى مهنة التمريض ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
٢٨. رشاد عبد العزيز موسى (١٩٩٨) : الفرق بين الجنسين فى قوة الأنا لدى الشباب فى سيكولوجية الفروق بين الجنسين ، مؤسسة المختار الإسلامى ، القاهرة ، ص ص ١٤٠ - ١٥٢ .
٢٩. رشاد على عبد العزيز (٢٠٠٣) : علم نفس المرأة ، ط ١ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
٣٠. رضا عبد الله أبو سريع (١٩٩٣) : الضغط النفسى وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، يناير ، ص ص ٢ - ٣١ .
٣١. روبرت د . ناى (٢٠٠٣) : السلوك الإنسانى (ثلاث نظريات فى فهمه) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
٣٢. سارا زيف جبير (١٩٩٩) : إدارة أحداث الحياة الضاغطة من اجل النجاح ، الجمعية الأمريكية للإدارة ، الطبعة الأولى ، مكتبة جرير ، الرياض .
٣٣. سامى عبد القوى (٢٠٠٢) : أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الامارات ، حويات كلية الآداب جامعة عين شمس ، المجلد (٣٠) ، إبريل - يونيو .
٣٤. سمير أحمد البهاص (٢٠٠٦) : دراسة للمساعدة الإجتماعية من حيث علاقتها بتقدير الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى المراهقين نوى الإعاقة البصرية ، مجلة الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، العدد " ٢٠ " ، ص ص ٢٤١ - ٢٨٥ .
٣٥. سميرة محمد إبراهيم شند (١٩٩٥) : صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته ببعض الإضطرابات العصابية ، مجلة الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، العدد " ٤ " ، ص ص ٢٦٣ - ٢٧١ .

٣٦. سهام رياض خفش (٢٠٠١) : استراتيجيات التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة النفسية التي يستخدمها آباء الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، الجامعة الأردنية ، الأردن .

٣٧. سيجموند فرويد ، ترجمة : محمد عثمان نجاتي (١٩٨٢) : الأنا والهو ، ، الطبعة الرابعة ، دار الشروق ، القاهرة .

٣٨. سيجموند فرويد ، ترجمة : عثمان محمد نجاتي (٢٠٠٠) : الموجز فى التحليل النفسى ، ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .

٣٩. سيد خير الله (١٩٨٤) : علم النفس التعليمى : أسسه النظرية والتجريبية ، مكتبة الفلاح ، القاهرة .

٤٠. شيماء عبد الحق (٢٠١١) : الفروق بين الجانحين المتسولين وغير المتسولين فى مفهوم الذات وقوة الأنا والسلوك المضاد للمجتمع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية الآداب ، جامعة بنها .

٤١. صالح عبد الكريم (٢٠٠٥) : علاقة ضغوط الحياة ببعض سمات الشخصية والأعراض الاكتئابية لدى بيئتي الحضر والواحات ، رسالة دكتوراه " غير منشورة " ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .

٤٢. صلاح فؤاد مكاوى (٢٠٠١) : دراسة تنبؤية لأثر ضغوط الحياة فى بعض متغيرات الشخصية لدى فئات من الموهوبين ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد " ٤٦ " ، مايو ، ص ص ٣-٥٤

٤٣. طارق كمال النعيمى (٢٠٠٠) : سيكولوجية الرجل والمرأة ، ط ١ ، دار إحياء العلوم ، بير

٤٤. طلعت منصور ، وفيولا الببلاوى (١٩٨٩) : قائمة أحداث الحياة الضاغطة النفسية للمعلمين ، كراسة التعليمات ، مكتب الأنجلو المصرية ، القاهرة .

٤٥. عادل محمود زايد (٢٠٠٠) : المديرية ورائدة الأعمال : مقومات نجاحها فى مواجهة تحديات القرن الحادى والعشرين ، المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، القاهرة .

٤٦. عبد الرحمن الطيرى (١٩٩٤) : الضغط النفسى (مفهومه - تشخيصه - طرق علاجه ومقاومته) ، ط ١ ، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحودة - السعودية .

٤٧. عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨) : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، عدد " ٢٣٩ " ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت .

٤٨. عبد الفتاح القرشى (١٩٩٣) : أحداث الحياة الضاغطة التى يتعرض لها الأطفال الكويتين خلال العدوان العراقى وعلاقتها بمدى توافقهم النفسى والإجتماعى ، عالم الفكر ، العدد " ١ " ، المجلد (٢٢) ، ص ص ٧٠ - ٩٥ .

٤٩. عبد الله الضريبى (٢٠١٠) : أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات " دراسة ميدانية على عينة من العاملين فى مصنع زجاج القدم فى دمشق " ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد " ٢٦ " ، العدد " ٤ " ، ص ص ٦٦٩ - ٧١٩ .

٥٠. عبد المنعم الحفنى (١٩٩٦) : موسوعة الطب النفسى ، الكتاب الجامع فى الاضطرابات النفسىة وطرق علاجها نفسياً ، المجلد (١) ، مكتبة مدبولى ، القاهرة .

٥١. عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠٩) : الشخصية الصباحية - المسائىة وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والعوامل الكبرى للشخصية والقدرة على تحمل الإحباط ، المجلة المصرية للدراسات النفسىة ، رابطة الإخصائىين النفسىين ، المجلد (١٩) ، العدد " ٦٤ " ، يوليو ، ص ص ١٦٩ - ٢١٧ .

٥٢. عزت عبدالله سليمان ومحمد يوسف محمد (٢٠١٠) : الشعور بالتماسك إزاء المواقف الضاغطة وعلاقته بجودة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، المجلد (٢١) ، العدد " ٨٢ " ، إبريل ، ص ص ١٦٩ - ٢٠٣ .
٥٣. عزة مصطفى السعيد (٢٠٠٨) : تحليل سوسيولوجي للأدوار الاجتماعية والاقتصادية المستحدثة للمرأة الريفية فى التنمية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، قسم اجتماع ، كلية الآداب ، جامعة المنصورة .
٥٤. عفاف حداد وبهجت أبو سليمان (٢٠٠٣) : فاعلية برنامج إرشاد جمعى فى التدريب على الضبط الذاتى فى خفض أحداث الحياة الضاغطة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ، مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية ، جامعة قطر .
٥٥. على اسماعيل على (١٩٩٥) : نظرية التحليل النفسى واتجاهاتها الحديثة فى خدمة المرأة العاملة ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
٥٦. على عبد السلام على (١٩٩٧) : " المساندة الإجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات " ، مجلة دراسات نفسية ، العدد (٢) ، رابطة الإخصائين النفسيين ، القاهرة .
٥٧. على عبد السلام على (٢٠٠٥) : المساندة الإجتماعية وتطبيقاتها العملية ، ط ١ ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة .
٥٨. على عبد السلام على (٢٠٠٨) : مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، كراسة التعليمات ، ط ٢ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
٥٩. على عسكر (٢٠٠٠) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط ٢ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
٦٠. علاء الدين كفاى (١٩٨٩) : التنشئة الوالدية والأمراض النفسية ، دار هجر للنشر ، القاهرة .

٦١. عواطف حسين صالح (١٩٩٣) : الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعي ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد " ٢٣ " ، سبتمبر ، ص ص ٤٦١ - ٤٨٧ .
٦٢. فاطمة فوزى عبد العاطى (١٩٩٥) : إنسانية المرأة " دراسة فى تاريخ التعليم المصرى " ، كلية التربية ، جامعة بنها ، العدد "٤" ، ص ص ١٠٨ - ٢٢٤ .
٦٣. فرج عبد القادر طه ، محمود السيد أبو النيل وآخرون (١٩٨٧) : معجم علم النفس والتحليل النفسى ، ط ١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
٦٤. فيفر محمد الهادى (٢٠٠٧) : ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق المهني ، رسالة ماجستير "غير منشورة" ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .
٦٥. فيولا موريس يوسف (١٩٩٦) : دراسة فى سيكولوجية العلاقة بين التوافق العام وأحداث الحياة وبين الرضا المهني لدى مأمورى الضرائب ، رسالة "غير منشورة" ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .
٦٦. قدور بن عباد هوارية (٢٠١١) : استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسى لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية ، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة وهران ، العدد الثانى جوان ، ص ص ٣٩ - ٥٤ .
٦٧. كاميليا إبراهيم عبد الفتاح (١٩٨٤) : سيكولوجية المرأة العاملة ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
٦٨. كريمان عويضة منشار (١٩٩٩) : الضغط النفسى وعلاقته بدافعتي الإنجاز والتواد لدى طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسى ، مركز الإرشاد النفسى ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد العاشر ، ص ص ٣٥٥ - ٤١٠ .
٦٩. كمال دسوقى (١٩٨٨) : ذخيرة علوم النفس ، الدار الدولية للنشر - القاهرة ، دار التوزيع ، المجلد (١).

٧٠. لطفى عبد الباسط إبراهيم (١٩٨٩) : الفروق الفردية فى مكونات واستراتيجيات أداء المهام الاستدلالية ، رسالة دكتوراة " غير منشورة " ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

٧١. لولوة حمادة ، حسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) : الصلابة النفسية والرغبة فى التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد (١٢) ، العدد " ٢ " ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، إبريل، ص ٢٣٦ - ٢٣٨ .

٧٢. ليندا دافيدوف ، ترجمة : سيد الطواب (٢٠٠٠) : السلوك الاجتماعي ، الجزء " ١٠ " ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة .

٧٣. مایسة محمد شكرى (١٩٩٩) : أنماط السلوك الصحى كأساليب لمواجهة المشقة ، دراسات نفسية ، المجلد (٩) ، العدد " ٤ " ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، القاهرة ، أكتوبر ، ص ٢٨ - ٥٥ .

٧٤. مايكل أرجايل (١٩٩٣) : سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، سلسلة عالم المعرفة ، عدد " ١٧٥ " ، الكويت ، أكتوبر .

٧٥. محمد سلامة آدم (١٩٨٢) : المرأة بين المنزل والعمل ، ط ١ ، دار المعارف ، القاهرة .

٧٦. محمد شحاته ربيع (١٩٧٨) : مقياس قوة الأنا فى اختبار الشخصية المتعدّد الأوجه ، كراسة التعليمات ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

٧٧. محمود الزیادی (١٩٩١) : المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسى من خلال بعض المتغيرات ، حولية كلية التربية ، قطر ، السنة (٨) ، العدد " ٨ " ، ص ٢٠٠ - ٢٥٠ .

٧٨. محمود حمودة (٢٠٠٥) : أسرار النفس ، ط ١ ، مكتبة الفجالة ، القاهرة .

٧٩. محمود خالد الجرادات (٢٠١٠) : أساليب التكيف مع ضغوط العمل فى كلية المعلمين بحائل من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس والإداريين فيها ، المجلة التربوية ، مجلس النشر العلمى ، المجلد (٢٤) ، العدد " ٩٥ " ، يونيو ، ص ٢٧٥ - ٣٢١ .

٨٠. محمود شوقي حسين (١٩٩٧) : ضغوط الحياة وعلاقتها بوجهة الضبط فى المجتمع الريفى ، رسالة دكتوراه " غير منشورة " ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .

٨١. معاذ العارضة (٢٠٠٢) : استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التى تواجههم فى المدارس الثانوية الحكومية فى محافظة نابلس ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، محافظة نابلس.

٨٢. مشيرة اليوسفى (١٩٩٠) : ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمتنبئ للتوافق ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، العدد " ٤ " ، المجلد (٣) ، ص ص ١٤٥ - ٢٩٥ .

٨٣. ممدوحة سلامة (١٩٩١) : الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين ، مجلة دراسات نفسية ، ك ١ - ج ٢ إبريل ، رابطة الاخصائيين النفسيين ، القاهرة ، ص ص ٤٧٥ - ٤٩٦ .

٨٤. نهلة أمين أحمد (٢٠٠٢) : صورة الأسرة وضغوط الحياة والتعبير الإنفعالى والسلوك الإدمانى لدى متعاطى البانجو وأخيه غير المتعاطى دراسة إكلينكية فى النمط الإدمانى ، رسالة دكتوراه " غير منشورة " ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .

٨٥. هبه الله محمود أبو النيل (٢٠٠٧) : المترتبات الصحية لعمل المرأة وتعليمها وأسلوب حياتها ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، رابطة الإخصائيين النفسيين ، المجلد (١٧) ، العدد "٥٤" ، فبراير ، ص ص ٣٦٠ - ٣٨٧ .

٨٦. هدى عاصم محمد (٢٠٠٤) : نوعية الحياة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة النفسية لدى المرأة العاملة ، رسالة ماجستير " غير منشورة " ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .

٨٧. وجيه أسعد (١٩٩٧) : مدارس التحليل النفسي " التحليل النفسي فى حركة مستمرة " ، منشورات

وزارة الثقافة ، دمشق .

ثانياً المراجع الأجنبية :

88. Ahmed , N., S. (2002) : Women's Work and Health in Iran a Comparison of Working and Non Working Mothers. J. ob Social Science & Medicine, Vol.(54) , No.(5), pp. 753 -765 .

89. Aitin Saadat (2009) : Compare Efficiency With Working And Non- Working Women ; European Journal Of Scientific Research , Vol. (32) , No. (4) , pp. 533 – 540

90. Alexandral L. & Robert L (1990) : Chronic Parenting Stress: Moderating vs. Mediating Effects Of social Support. Journal Of Personality And Social Psychology, Vol.(59), pp. 1266 - 1278 .

91. Carol A. Markstrom et al. (2005) : Ego Strength Development Of Adolescents Involved In Adult – Sponsored Structured Activities ; Journal Of Youth And Adolescence , Vol. (34) , No. (2) , April , pp . 89 - 92

92. Chery, D (2007) : Sense of Coherence Spirituality , Stress an Chronic ; Journal of Nursing Scholarship , Vol. (39) , No. (3) , pp. 229 - 234 .

93. Darling C., Mcwey L., Howard S., And Olmsted S., (2007) : College Student Stress : The Influence of Interpersonal Relationships on Sense of Coherence Stress and Health Journal of The International Society for The Investigation of Stress , Vol. (23) , No. (4) , pp. 215 - 229 .

94 . Farhang, Ellen G., (1999) : Stress , Coping And Heath In Multiple Role Women , Dissertation Abstracts int'l: section B: The Science & Engineering, Mar., Vol.,(59), (9- B).

95. Frone, M. R., Russell, M., Cooper, M. L. (1991) : Relationship of Work and Family Stressors to Psychological Distress. The independent moderating influence of social support. Mastery active coping and self focused attention. Journal of Social Behavior and Personality, Vol.(6), No. (7), pp. 227 – 250 .

- 96. Fox, Marityn, Louise (1990)** : The University Of Nebraska Lincolnm , Luthans Frd, poges 166 Business Administration Mangement .
- 97. Gahlaut,Dipti, Servastava, V, K.rastogi (1994)** : Apre And Post. Operative. Evaluation Of Ego Strength In Neurosurgical And Surgical Patients: " Dept Of Psychology , Aligarh , India ; Indian Journal Of Clinical Psychology, Vol.(20), No.(2), pp. 65 – 70 .
- 98. Griffin, J.M.,Funhrer,R.,Stanfeld,A.S., Marmt,M. (2002)** : The Importance of Low Control at Work and Home on Depression and Anxiety : Do these Effects Vary by Gender and Social Class . Social Science& Medicine, Vol.(54) , pp. 704 - 798 .
- 99. Hall, L. Michael (2000)** : Super- Charge Your Ego – Strength.Ph. D. Wales, Uk : Crown House Publications .
- 100. Hedin et al (1994)** : Perceived total work load Stress , Stress Symptoms , and coping styles of working woman, dissertation abstracts int'l, Vol., 56 – 104A
- 101. Heaney,C. & Ryn,M. (1990)** : Broadening the Scope Of Work Site Stress Programs , American Journal Of Health Promotion , Vol. (4) , No. (6) , pp. 413- 420
- 102. Kumari, Patiraj et al (2000)** : Life Stress And Some Personality Variables : A Comparison Of Working Women And Housewives, journal of the Indian academy of applied psychology , Jan – Jul., Vol.(26), (1 - 2) .
- 103. Lazarus – Richard . S. (1993)** : From Psychological Stress To Emations A History Of Outlooks Annual Review Of Psychology . Vol . (44) .
- 104. Lawrence J.W, Fauerbach J.A. (2003)** : Personality , Coping , Chronic Stress ,Social Support And PTSD Symptoms Among Adult Burn Survivorsy Apath Analysis . J Burn Care Rehabil , Vol (44) , No (1) , pp. 63 - 72
- 105. Margaret; T; Davidson, J; (2003)** : Resilience In Responses To Life Stress : The Effects Of Coping Style And Cognitive Hardiness. Personality & Individual Differences. Vol .(34), No. (1) ,Jan,pp. 77 - 95 .

- 106. Margalit, M (2002) :** Life Satisfaction and Sense of Cherenche Among Young Adults With Cerebral Palsy , Career Developments .For Exception Individuals, Vol. (10) , No. (1) , pp. 42 - 45 .
- 107. Mark , D. (2000) :** Health Psychology . Theory ' Research And Practice London. Sage Publications .
- 108. Mark A. Whisman and Paul Kwon (1993) :** Life Stress And Dysphoria : The Role Of Self – Esteem And hopelessness Journal of Personality and Social Psychology , Vol. (65), No. (5), pp. 1054 - 1060 .
- 109. Mark Muraven (2008):** Prejudice as Self – Control Failure , Journal of Applied Social Psychology , Vol.(38), No.(2), pp. 314 - 333.
- 110. McBride , C. (1983) :** Teachers Stress and Burnout in R. Schmid and Nagate (eds) Contemparary Issues in Special Education New York , McGraw Hill Comp .
- 111. Moos R.H (1986) :** A life Transitions and Crises A conceptual Overview In Rudolf H. Moos (ed) Coping with Life Crises New York Plenum Press .
- 112. Morris, J .E., Levine, C.R. (2004) :** Maternal , Family , and Work Correlate of Role Strain in Low – Income Mothers , Journal of Family Psychology , Vol.(18) , No.(3), pp . 424 - 432 .
- 113. Pandey, M. (1996) :** Professionalism Versus Socialism : A Study of Women Employment. Indian J. of Psychometry & Education , Vol.(27) , pp. 77 - 80 .
- Powell, T.J. And Enright, J. (1990) :** Anxiety And Stress Management , Routedg , London .
- 114. Reeve , Rebecca H., (1999) :** Woman , Work and Mental Health , Dissertation Abstracts int'l Section A : Human & Social Science , Jul., Vol.,(60), No.(1).
- 115. Robbins, P; (1993):** Understanding Depression . Mc Farland & Company Inc; Publishers , Jefferson , North Caroling , and London .
- 116. Schwarzer R., (2001) :** Strees, Resources And Proactive Coping, Int'l Association For Applied Psychology , pp. 401 – 404 .

- 117. Schwebel,A., Andrew, B., Harrey,A., & W.R. (1990)** : Personal Adjustment And Growth , A Life Span Approach (2nd Edition) Milton – Brown Publisher ,New York , pp .130 – 178 .
- 118. Sdorow I., (1990)** : Psychology , 3rd Edition , WCB Brown & Benchmark , Madison .
- 119. Simonsson, A& Nilsson , K (2008)** : Psychological Complaints and Sense of Coherence Among Adolescents in A Country in Sweden : A Cross – Sectional School Survey Biopsychological Medicine , Doi: Vol. (10) , pp. 2 - 4 .
- 120. Sophy , Thomas (2000)** : Women and Stress : A study of Stressfull Life Events , Depression and The Moderating Influnce of Self – Esteem , Journal of Indian Psychology , Jan – Jul ., Vol. (18), (1 - 2) .
- 121. Steptoe , A. (1991)** : "A Psychological Coping Individual Differences And Psychological Stress Responses " In Cary L. & Cooper And Roy R. (eds). Personality And Stress : Individual Differences In The Stress Process John Wiley And Sons. Chichester.
- 122. Stone A., (2003)** : New Measure of Daily Coping : Development and Preliminary Results. Journal of Personality and Social Psychology , Vol . (46) , No. (4) , pp. 892 - 906 .
- 123. Taylor S., (1995)** : Health Psychology , McGrew, Hill Inc., New York
- 124. Toris & Wode, C. (1987)** : Psychology New York Harper Row Publishers .
- 125. Yeh, Mel et al., (1990)** : The Impact of Job Characteristic Work Family Conflict, and Coping on Anxiety and Depression in Employed Women , Dissertation Abstracts Int'l Vol. (51) - 70 A.
- 126. Zellars K. & Aperrewe P., (2001):** Affective Personality and The Content of Emotional Social Support : Coping in Organizations . Journal of Applied Psychology , Vol. (86) , No. (3) , pp. 459 - 467 .

الملاحق

أولاً : مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

تعريب وإعداد / أ. د. على عبد السلام على

ثانياً : مقياس قوة الأنا في اختبار الشخصية المتعدد الأوجه

إعداد / د. محمد شحاتة ربيع

مقياس قوة الأنا

فى

اختبار الشخصية المتعدد الأوجه

ورقة الأسئلة

إعداد

دكتور محمد شحاته ربيع

كلية البنات جامعة الأزهر

١٩٧٨

تعليمات : يتكون هذا الاختبار من عدة عبارات اقرأ كل عبارة وقرر ما إذا كانت تنطبق عليك أم لا ، فإذا كانت العبارة تنطبق عليك ولو على وجه التقريب فسود بين الخطين تحت كلمة "نعم" – أما إذا كانت لا تنطبق عليك فسود بين الخطين تحت كلمة "لا" – أما إذا كنت لا تستطيع أن تقرر ما إذا كانت العبارة تنطبق عليك أم لا فلا تضع أى علامة ولكن حاول أن تجيب على كل عبارة ما أمكن ذلك .

لا تهتم بالأرقام أو العلامات المدونة قبل كل عبارة .

لا تفتح هذه الورقة إلا عندما يطلب منك ذلك

* عن اختبار الشخصية المتعدد الأوجه إعداد دكتور لويس كامل ودكتور عماد الدين اسماعيل ودكتور عطية هنا – تأليف

هاتواى وماكنلى

| | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | ٢١ . شهيتى للطعام جيدة . |
| = | = | |
| لا | نعم | ١٤ . أصاب بالإسهال مرة أو أكثر فى الشهر . |
| = | = | |
| لا | نعم | ١٥ . أفكر من حين لآخر فى أشياء هى من القبح بحيث لايمكن التحدث عنها . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٢ . تنتابنى أحياناً نوبات من الضحك والبكاء لأستطيع مقاومتها . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٠ . أشعر أحياناً برغبة فى السب . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٢ . أجد صعوبة فى أن أركز ذهنى فى عمل أو مهمة . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٣ . مررت بخبرات فى منتهى العجب والغرابة . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٤ . تنتابنى الكحة فى معظم الأوقات . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٦ . قليلاً ماينتابنى القلق على صحتى . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٣ . نومي مضطرب وقلق . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٥ . لأقول الصدق دائماً . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٨ . عندما أكون مع الناس يضايقنى أن أسمع أشياء جد غريبة . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٥١ . صحتى الجسمية كصحة معظم أصدقائى فى الجودة . |
| = | = | |

لا نعم ٥٨. أعتقد أن كل شيء يحدث وفقاً لما ذكره الأنبياء والرسل .

= =

لا نعم ٦٠. لا أقرأ كل مقال افتتاحي للجريدة اليومية .

= =

لا نعم ٦٢. كثيراً ما أشعر في بعض أجزاء جسمي بما يشبه الاحتراق أو القشعريرة أو التنميل أو التحدير .

= =

لا نعم ٧٥. ينتابني الغضب أحياناً .

= =

لا نعم ٨٢. من السهل أن أهزم في المناقشة .

= =

لا نعم ٩٠. أوجل إلى الغد في بعض الأحيان ما يجب أن أعمله اليوم .

= =

لا نعم ٩٤. أعمل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد .

= =

لا نعم ٩٥. أتردد على أماكن العبادة كل أسبوع تقريباً .

= =

لا نعم ١٠٠. قابلت مشكلات لم أستطع أن أقرر شيئاً بشأنها لكثرة ما كان لها من حلول .

= =

لا نعم ١٠٥. يضايقني أحياناً أن تسوء صحتي .

= =

لا نعم ١٠٩. بعض الناس يصل حبهم للسيطرة لدرجة أشعر معها برغبة في مخالفتهم حتى ولو كانوا على حق .

= =

لا نعم ١٢٠. لا أهتم بمراعاة آداب المائدة في منزلي كما أهتم بمراعتها خارج المنزل .

= =

١٣٢. أحب جمع الزهور وتربية النباتات المنزلية .
 لا نعم
 = =
١٣٥. من الجائز أن أدخل السينما دون أن أدفع ثمن التذكرة إذا تأكدت من أن أحدا لن يرانى .
 لا نعم
 = =
١٤٠. أحب أن أقوم بطهى الطعام .
 لا نعم
 = =
١٥٠. أفضل الكسب على الخسارة فى اللعب .
 لا نعم
 = =
١٥٣. كانت صحتى خلال السنوات القليلة الماضية جيدة على وجه العموم .
 لا نعم
 = =
١٦٥. أحب أن أتعرف على الناس المهمين لأن ذلك يشعرنى بالأهمية.
 لا نعم
 = =
١٧٤. لم يحدث لى قط أن أغمى على .
 لا نعم
 = =
١٨١. أشعر برغبة فى القيام بعمل مثير حين ينتابنى السأم والملل.
 لا نعم
 = =
١٨٧. لم يحدث أن فقدت يداى اتزانهما أو مهارتهما .
 لا نعم
 = =
١٨٩. أشعر فى معظم الأوقات بضعف عام .
 لا نعم
 = =
١٩٢. لم يحدث أن وجدت صعوبة فى حفظ توازنى فى المشى .
 لا نعم
 = =
١٩٥. ليس كل من أعرفه أحبه .
 لا نعم
 = =
٢٠٨. أحب أن أغازل الجنس الآخر.
 لا نعم
 = =

| | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | ٢٠٩ . أعتقد أن ذنوبى لايمكن أن تغتفر. |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢١٧ . غالباً ما أجد نفسى قلقاً على أمر من الأمور . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٢١ . أحب العلوم . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٢٥ . أحب أن أدرش قليلاً من حين لآخر . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٣١ . أحب التحدث فى الأمور الجنسية . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٣٤ . أغضب بسهولة ولكن سرعان ما أعود إلى حالتى الطبيعية . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٣٦ . كثيراً ما استغرق فى التفكير . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٤١ . أحلم عادة بأشياء أفضل أن أحتفظ بها لنفسى . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٤٤ . يسيئ الآخرون عادة فهم طريقتى فى التصرف . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٥١ . تصيبنى نوبات يتوقف فيها نشاطى ولا أشعر بما يدور حولى . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٥٣ . أستطيع أن أبقى صلتى بأولئك الذين تصدر منهم أفعال اعتبرها خطأ . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٥٥ . أحياناً قد يحدث أن أعطى صوتى لأشخاص لاأعرف عنهم إلا القليل . |
| = | = | |

| | | |
|----|-----|---|
| لا | نعم | ٢٦١. لو كنت فناناً لوددت أن أرسم الزهور. |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٧٠. عندما أغادر المنزل لا ينتابني الضيق أو الشك في أن أكون قد تركت النوافذ مفتوحة أو الباب غير مغلق. |
| = | = | |
| لا | نعم | ٢٨٥. أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٤١. يصبح سمعي أحياناً مرهفاً لدرجة تضايقتي . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٤٤. غالباً ما أغير الطريق لأتحاشى مقابلة شخص ما. |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٤٩. عندي أفكار غريبة غير عادية . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٥٥. أجد متعة أحياناً في إيذاء الأشخاص الذين أحبهم . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٥٩. تستولى على أحياناً فكرة تافهة وتظل تضايقتي كل عدة أيام. |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٦٧. أخاف من النار. |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٧٨. لأحب رؤية النساء وهن يدخن . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٨٠. عندما يقول شخص كلاماً تافهاً أو خطأ عن شيء أعرفه أحاول أن أصححه |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٨٤. أشعر أنني لاأستطيع أن أخبر أى شخص عن كل مافي نفسي . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٣٨٩. غالباً ما بدت لى خطي مملوءة بالصعاب لدرجة أنني اضطررت إلى |
| = | = | |

| | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | التخلى عنها . ٤١٠ . أنه لما يسرنى حقا أن أتغلب على نصاب فى نفس الشئ الذى تخصص فيه . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٢٠ . مرت بى حالات دينية غريبة . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٢١ . واحد وأكثر من أفراد أسرتى عصبى جداً . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٣٠ . يجذبنى أفراد الجنس الآخر . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٥٨ . كان ولى أمرى أى " أبى أو زوج أمى إلخ " شديداً فى معاملته أثناء طفولتى . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٨٣ . أعتقد بقيام الأنبياء والرسل بالمعجزات . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٨٨ . أصلى كثيراً . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٨٩ . أشعر بالعطف نحو أولئك الذين يغلب عليهم الاستغراق فى أحزانهم ومتاعبهم . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٤٩٤ . أخاف أن أجد نفسى فى مكان صغير مغلق . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٥١٠ . القذارة تخيفنى أو تنثير اشمزازى . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٥١٣ . فى اعتقادى أن مصطفى كامل كان أعظم من عرابى . |
| = | = | |
| لا | نعم | ٥١٥ . تتوفر فى منزلنا الضروريات المعتادة (مثل الطعام الكافى والملبس الخ) |
| = | = | |

٥٢٥. تضطرب أعصابى عند رؤية حيوانات معينة . نعم لا
 = =
 ٥٤١. يبدو أن جلدى حساس جداً للمس . نعم لا
 = =
 ٥٤٤. أشعر بالتعب فى معظم الوقت . نعم لا
 = =
 ٥٤٨. لا أشهد الاستعراضات الجنسية أبدا مادام فى استطاعتى أن أتجنب ذلك . نعم لا
 = =
 ٥٥٤. لو كنت فناناً لأحببت أن أرسم الأطفال . نعم لا
 = =
 ٥٥٥. أشعر أحياناً بأبنى على وشك الانهيار . نعم لا
 = =
 ٥٥٩. غالباً ما نزعجت فى منتصف الليل . نعم لا
 = =
 ٥٦١. أحب ركوب الخيل . نعم لا
 = =



بيان الدرجات

| | |
|-------------------|-------------------|
| تائية | خام |
| المقياس ل : | قوة الأنا : |

مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

التعليمات :-

يهتم هذا المقياس بقياس أساليب مواجهة الفرد لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر به ، وطرق التعامل معها إما عن طريق التفاعل الإيجابي فى مواجهتها ، أو عن طريق التفاعل السلبي ، وتحديد التصرفات السلوكية تجاه مواجهة هذه الأحداث .

ولكى نصل إلى مقياس دقيق يجب الإجابة عن كل سؤال بأمانة ودقة ، ويجب على المفحوص أن يعرف أنه لا توجد إجابات صحيحة ، وأخرى خاطئة .

وستجد أمام كل سؤال الإجابات الآتية : تنطبق تماما ، وتنطبق إلى حدما ، ولا تنطبق فإذا كانت إجابتك " تنطبق تماما " فضع علامة (√) أمام العمود الذى تنطبق عليك تماما ، وإذا كانت العبارة " تنطبق إلى حدما " فضع علامة (√) أمام العمود الذى يشير إلى ذلك ، وإذا كانت العبارة " لا تنطبق " فضع علامة (√) أمام العمود الخاص بذلك .

وأعلم أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة لكن حاول أن تجيب بسرعة .



| لا تنطبق | تنطبق إلى حدما | تنطبق تماما | الترميز | م |
|----------|----------------|-------------|---------|---|
| | | | ت ج | ١. أفكر أحيانا في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت في حياتي. |
| | | | ص ك | ٢. أبعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة غير المنطقية . |
| | | | ت ج | ٣. أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بأحداث الحياة الضاغطة المؤلمة . |
| | | | ت ج | ٤. أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية رغم أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي . |
| | | | ص ك | ٥. أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | | ت ج | ٦. أحاول التوافق بأساليب إيجابية مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | | ت ج | ٧. المساندة الإجتماعية مع أفراد أسرتي وأصدقائي تخفف الكثير من مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | | ص ك | ٨. أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة |
| | | | ص ك | ٩. أحاول أن أبحث عن إهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | | ص ك | ١٠. أحاول أن أستفيد من خبراتي وثقافتى فى وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | | ت س | ١١. أفضل أحيانا عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | | ت ج | ١٢. أحاول تفادى بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | | ت ج | ١٣. أحاول أحيانا اللجوء إلى أخصائى إرشاد نفسى ليساعدنى فى كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | | ت س | ١٤. أخشى أن أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر على أسلوب حياتى اليومية . |
| | | | ص ك | ١٥. أصبحت أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر على تصرفاتى وسلوكى اليومى . |
| | | | ت ج | ١٦. أشعر بالرضا عن نفسى عند مواجهتى لأحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | | ت ج | ١٧. أحاول الإستفادة من تجارب وخبرات الآخرين فى أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . |

| | | | |
|--|--|-----|--|
| | | ت ج | ١٨. أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | ت س | ١٩. ألتزم الصمت أحياناً في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. |
| | | ص ك | ٢٠. أحاول التصرف بسرعة مع أى موقف ضاغط يواجهنى فى حياتى اليومية . |
| | | ت س | ٢١. أحاول أحياناً الانسحاب من الحياة لبعض الوقت حتى لأواجه أى حدث ضاغط فى حياتى اليومية . |
| | | ص ك | ٢٢. أتخيل أحياناً بعض مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة فى المستقبل ، وأفكر فى أسلوب مواجهتها . |
| | | ت ج | ٢٣. أحاول أن أنظر إلى أى حدث ضاغط يمر بى بواقعية قدر الإمكان . |
| | | ت ج | ٢٤. أفكر أحياناً فى أحداث الحياة الضاغطة التى حدثت لى فى الماضى ، وأحاول الاستفادة منها فى مواجهتى لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التى تمر بى حالياً. |
| | | ص ك | ٢٥. أقوم أحياناً ببعض الأفعال والتصرفات غير الإرادية فى مواجهتى لأحداث الحياة اليومية الضاغطة . |
| | | ت س | ٢٦. أشعر أحياناً بالقلق والخوف من أى حدث ضاغط مؤلم أتوقعه فى حياتى اليومية . |
| | | ت ج | ٢٧. أحاول أن أكون متعاوناً مع الآخرين فى مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة. |
| | | ص ك | ٢٨. أتصرف أحياناً بطريقة سلبية فى مواجهتى لأحداث الحياة الضاغطة اليومية . |
| | | ت س | ٢٩. أشعر أحياناً بأننى لست أفضل من الآخرين فى أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة. |
| | | ت س | ٣٠. أشعر أحياناً بأن التفكير فى أحداث الحياة اليومية الضاغطة يؤخرنى عن إنجاز أعمالى اليومية . |



ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية

مقدمة :

إن أحداث الحياة الضاغطة اليومية تعد أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة ، وهذه الأحداث الضاغطة ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة السريعة التي طرأت على كافة جوانب الحياة .

فأحداث الحياة الضاغطة التي تتعرض لها المرأة في العمل والصراع الذي يواجهها في تداخل الأدوار بين العمل ورعاية الأبناء والأسرة قد انعكس في صورة قلق واضطرابات نفسية أكثر منه في صورة مرض جسمي ، فعندما تشعر المرأة العاملة بأنها غير قادرة على إنجاز كل ما هو مطلوب منها في حياتها ، وعندما تدرك أن قدرتها غير كافية لتؤدي عملها بطريقة فاعلة ومُرضية كما يتوقعها الآخرون منها عندها تشعر بالإعياء والتعب من حجم المتطلبات الحياتية التي تحد من إنتاجيتها وتجعلها تعاني من إحباطات ، تؤدي في النهاية إلى ظهور أحداث الحياة الضاغطة ومن ثم إصابتها بالأزمات النفسية والأمراض النفسية الجسمية Psychosomatic diseases وانخفاض مستوى التمتع بالصحة النفسية والعقلية .

وإذا ما اعتبرنا أن قوة الأنا هي مؤشر لقوة الشخصية الداخلية للمرأة العاملة التي تمكنها من الاستخدام الأمثل لقدراتها المعرفية والسلوكية والإنفعالية التي تسهل عليها ممارسة أدوارها الاجتماعية المتعددة ، والتعامل الأمثل مع ما يواجهها من إحباطات وأحداث حياة يومية ضاغطة دون الرجوع إلى وسائل غير سوية كالحيل الدفاعية ، فإننا نعتبر ضعف الأنا من منبئات سوء التوافق النفسي والاجتماعي لدى المرأة .

فارتفاع قوة الأنا لدى المرأة العاملة بما يحقق لها القدرة على مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة بصورة إيجابية لدرجة تصل معها إلى الشعور بالطمأنينة والرضى النفسي ، يُولد بداخلها الشعور بالتماسك النفسي والاجتماعي ، و يعتبر هذا نموذج ناجح لتعامل المرأة العاملة مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، فالمرأة العاملة ذات الشعور القوي بالتماسك النفسي والاجتماعي يعتبر وسيط يؤدي إلى إدراكها لأحداث الحياة الضاغطة كتحديات تستحق المواجهة ، ، وتكون أقل قابلية لإدراك العديد من أحداث الحياة اليومية الضاغطة كتهديد وإثارة للقلق أكثر من المرأة العاملة ذات الشعور الأقل بالتماسك .

مشكلة الدراسة :

يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية :-

١. ما مظاهر أحداث الحياة الضاغطة الخاصة بالعمل التي تؤدي إلى ضعف قوة الأنا ؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين قوة الأنا وأحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة؟

٣. مادلالة الفروق بين المرأة العاملة والمرأة غير العاملة بالنسبة لقوة الأنا ؟
٤. مادلالة الفروق بين المرأة العاملة والمرأة غير العاملة بالنسبة لأحداث الحياة الضاغطة ؟

أهمية الدراسة :-

ومن واقع أبعاد الدراسة تكمن أهمية البحث فى الجوانب الآتية :

١. معرفة العلاقة بين قوة الأنا وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة.

٢. تحديد مدى دلالة الفروق بين المرأة العاملة والمرأة غير العاملة فيما يتصل بقوة الأنا وأساليب تعزيزها وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

أهداف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة إلى :-

١. معرفة العلاقة بين قوة الأنا وأساليب تعزيزها وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة .

٢. توضيح الفروق الدالة بين المرأة العاملة والمرأة غير العاملة فيما يتصل بقوة الأنا وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

عينة الدراسة :

وهى تتكون من (١٠٠) امرأة مقسمة إلى مجموعتين متكافئتين :-

- المجموعة الأولى : وقوامها (٥٠) امرأة عاملة .
- المجموعة الثانية : وقوامها (٥٠) امرأة غير عاملة .

ويتوافر فيهن الشروط التالية :-

١. تتراوح أعمارهن بين (٢٢ - ٥١) سنة .
٢. وبالنسبة للمستوى التعليمى فهو يتراوح بين (المؤهل المتوسط - المؤهل فوق المتوسط - المؤهل الجامعى).
٣. وبالنسبة للمستوى الإجماعى الإقتصادى فأفراد العينة يتسم بمستوى إجتماعى إقتصادى فوق المتوسط.
٤. ومن حيث الدور الإجماعى فكانت أغلب أفراد العينة متزوجات ولديهن أطفال .
٥. وبالنسبة للسيدات العاملات فكانوا يعملن بالقطاع الحكومى والذى يتمثل فى (الوحدات الصحية ، و المدارس الحكومية ، والجامعة ، ومركز البحوث الزراعية) .

أدوات الدراسة :

١. مقياس قوة الأنا فى اختبار الشخصية المتعدد الأوجه .
٢. مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

١. الإحصاء الوصفى المتمثل فى المتوسط والانحراف المعياري .
 ٢. استخدام تحليل التباين لحساب الفروق بين متوسطات المجموعتين .
 ٣. حساب معامل الارتباط باستخدام طريقتى بيرسون وسبيرمان .
 ٤. حساب معاملات الثبات بطريقتى التجزئة النصفية وأفكرونباخ .
- لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين T. Test. اختبار (ت)

نتائج الدراسة :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرأة العاملة والمرأة غير العاملة على مقياس قوة الأنا عند مستوى (,٠٥) ، (,٠١) ، (,٠٠١) لصالح المرأة العاملة.
٢. وجود ارتباط دال إحصائياً بين مقياس قوة الأنا و مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة .
٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرأة العاملة والمرأة غير العاملة على مقياس أحداث الحياة اليومية الضاغطة عند مستوى (,٠٥) لصالح المرأة العاملة.

A SUMMARY OF THE WHOLE STUDY

Introduction :

The daily stressful life events are considered as one of the manifestations of our contemporary life , these daily stressful life events are considered as a reflection of the quick sharp changes that occurred in all aspects of life.

The daily stressful life events that the woman exposure in her job , the conflict that faced in overlapping of roles between work and raising children and her family , is reflected in the form of anxiety and mental disorders more than the form of organic disease. When the working woman she is unable to achieve what she is responsible for in her life , when she hasn't enough energy to do her work effectively and satisfied way , as the other expected from her , here , she feels sick and tired from the size of life requirements that limit her productivity , make her suffer from frustrations , that lead to the daily stressful life events , that lead to the Psychological crises and psychosomatic diseases , and low mental health .

If we consider the ego strength is the indicator of the internal strength of character of the worked woman that help her from the optimal use of her Cognitive , behavioral and emotional ability , that facilitate her multiple social roles , be able to face frustrations and the daily stressful life events , without need to come back to abnormal ways such as the defensive tricks , so , we consider the ego weakness from the predictions of poor psychological & social adjustment of the woman .

Arising the ego strength of the worked woman that make her , be able to face the daily stressful life events positively , reaching to feel tranquility and satisfaction , make her to feel with psychological & social Cohesion.

This consider as a successful model for the worked woman to help her to face the daily stressful life events.

The worked woman that has got psychological & social Cohesion, can help her to feel the daily stressful life events as challenges , Worthy of confrontation... be able to see many of the daily stressful life events as threaten and Disturbing , more than the worked woman that feel less of psychological & social Cohesion .

Statement of the Problems :

The Problems in the current study is obvious in answer of the following questions :

1. What aspects of stressful life events relating to work that lead to poor Ego Strength?
2. Is there Correlation function between Ego Strength and Methods for Facing Stressful Life Events at Working Women and Non-Working Women ?
3. What is the significance differences between Working Women and Non-Working Women for Ego Strength ?
4. What is the significance differences between Working Women and Non-Working Women for Methods for Facing Stressful Life Events ?

Significance of the Study :

1. Know the relationship between Ego strength and Methods for Facing Stressful Life Events at Working Women and Non-Working Women .
2. Definition Significant differences between Working Women and Non-Working Women about Ego strength and methods of promotion and Methods for Facing Stressful Life Events .

Aims of the Study :

This study aims to :

1. Know the relationship between Ego strength and methods of promotion and Methods for Facing Stressful Life Events at Working Women and Non-Working Women .
2. Clarify The Significant Differences between Working Women and Non-Working Women for Ego strength and Methods for Facing Stressful Life Events .

Sample of the Study :

The Sample of the current study consist of (100) women Divided into two equal groups :

1. First Group : (50) Working women.
2. Second Group : (50) Non- Working women

They have got next terms :

1. Age : (22 – 51) .
2. Educational level : (Secondary school – Institute – College) .
3. Economic & social level : (above average) .
4. Marital status : (married – have children) .
5. Worked women : (Health units - Public schools – Universities – Agricultural research centers) .

Tools of the Study :

1. A scale of Ego-strength in Menesota Multiphasic Personality Inventory Test .
2. A scale of methods for facing stressful life events (prepared by Ali Abdulsalam Ali)

Statistical Instruments :

1. Descriptive Statistics of A average and Standard Deviation .
2. Using Analysis of Variance to calculate the differences between the Averages of the two groups .
3. Using Pearson and Spearman Correlation Coefficient .
4. The expense of stability coefficients by Split-Half Method and Cronbach's alpha .
5. T-test to calculate significant differences between the mean scores for two groups.

Results of the Study :

The Present Study showed the following results :

1. There are statistically significant differences between the mean scores of the Working Women and Non-Working Women on the scale of Ego-strength at (0,05), (,01) , (,001) in favor of the Working Women .
2. There are statistically significant correlation between A scale of Ego-strength and A scale of methods for facing stressful life events at Working Women and Non-Working women .

3. There are statistically significant differences between the mean scores of the Working Women and Non-Working Women on the scale of methods for facing stressful life events at (0,05) in favor of the Working Women .

