# صراع الأدوار والضغط النفسي
# لدى المرأة العاملة

## دراسة ميدانية على مجموعة من المعلمات بولاية ميلة - الجزائر

**أ.عائشة بوبكر**

أستاذة مساعدة "أ" جامعة ٢٠ أوت ١٩٥٥- سكيكدة -

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

# صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة

## دراسة ميدانية على مجموعة من المعلمات بولاية ميلة – الجزائر

أ. عائشة بوبكر

**ملخص:**

لم يكن الحضور القوي للمرأة في كافة قطاعات العمل ليأتي دون نتائج ، حيث أن المرأة العاملة تستنفذ كل ما تملكه من طاقات نفسية وجسدية. فعملها خارج البيت قد يعود عليها بآثار إيجابية كتحقيق مكانتها الاجتماعية، كما قد يكون سبباً في فقدانها تقديرها لذاتها. فمهما كانت المرأة العاملة ناجحة في أدائها لعملها، تبقى ملزمة بأداء أدوارها التقليدية (كأم، وكزوجة وكربة بيت) . أن التداخل و التعارض بين جملة المهام الملقاة على عاتقها قد يكون مصدراً مهماً للصراع بين أدوارها. إذ أن تجاذب المرأة بين أدوارها في العمل خارج البيت من جهة، وأدوارها داخل البيت من جهة أخرى، قد يختلق لديها نوعاً من الضغط النفسي ، والذي ينعكس ليس فقط على نوعية حياتها وصحتها ، بل قد يخلف آثاره أيضا على جانبين مهمين من حياتها هما : الأسرة والعمل. ويهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي، اعتمدت فيه عينة مكونة من ٣٠ معلمة متزوجات ولهن أبناء، تم تطبيق مقياسين: الأول لقياس مستوى صراع الأدوار، والثاني لقياس مستوى الضغط النفسي.

و توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة رابطة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي ، وكذلك لا فروق دالة بين المعلمات في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغيري عدد الأبناء، وسنوات الخبرة.

**Abstract:**

The strong presence of the woman in all sectors of employment has had some consequences as she exhausts all her physical and psychological energies. Its social role is basically determined by her work outdoors and may have positive effects, but at the same time may be a cause of loss of her self-respect; for no matter how successful a woman may be in her work, she remains engaged with her traditional roles (as a mother, a spouse or a housewife ).

The overlap and conflict among the woman's roles indoors and outdoors may result in psychological pressure which in turn may have bad effects not only on her way of life and health but also on her family and work.

The present research aims to study the relationship between roles conflict and stress level. To achieve this, two scales are developed: the first scale measures the roles conflict; the second measures the level of stress. These tools are applied to a sample of 30 teachers (married and have children). The results of the study showed that:

(١)There is no significant relationship between roles conflict and the stress level.

(٢)There is no significant relationship between the stress level and number of children and years of experience.

## مقدمة:

يختلف وضع المرأة في العالم عما كان عليه في قرون مضت ، فقد أصبحت المرأة تشارك الرجل في ميادين العمل المختلفة ، فنجدها في مجال التعليم و الصحة و القضاء والإدارة والمؤسسات المختلفة الصناعية منها والخدماتية. فخروجها للعمل اختلق لديها تعدداً و تنوعاً في الأدوار المنسوبة إليها ، فأصبحت هذه المرأة العاملة ملزمة بالقيام بأدوارها التقليدية من جهة ، وبدورها خارج البيت من جهة أخرى. هذا التنوع والتعدد في أدوارها ، وبحكم التوقعات المنتظرة منها، فالزوج له توقعاته ، والأبناء لهم توقعاتهم...فإن كل دور من هذه الأدوار يستنفذ طاقة وجهداً ويستوجب حيزاً من وقت هذه المرأة العاملة. وإذا ما شعرت هذه المرأة بالتقصير في دور أو أكثر من هذه الأدوار، فيمكن أن يختلق لديها صراعاً بين أدوارها تتعرض له المرأة العاملة بحكم تعارض متطلبات أدوارها المختلفة، فتجد نفسها متجاذبة بين عدة أفعال وواجبات لا تستطيع القيام بها في آن واحد، فهي في هذه الحالة قد تصبح عرضة للقلق والتوتر والضغط النفسي.

## مشكلة الدراسة :

إن جمع المرأة العاملة بين عملها داخل البيت وعملها خارجه أمر واقع، ومسؤولية منوطة بها وأي تعارض بين هذه الأدوار يؤثر بصورة سلبية على التوازن النفسي والجسدي لهذه المرأة (الزوجة) العاملة، وكذا على تكيفها الاجتماعي والأسري، حيث أن الضابط الأسري في المجتمع الجزائري يلزم المرأة أن تعتني بأدوارها البيتية قبل دورها كعاملة أو موظفة، لأن العمل المنزلي وما يشتمل عليه من طهي وتنظيف وغسيل وترتيب، رعاية الأطفال من النواحي الجسدية والنفسية والصحية، والقيام بالواجبات العائلية والالتزامات الأسرية، كل هذا من نصيب المرأة العاملة وحدها مهما كانت طبيعة عملها وخصائصه ومدته. أن كل دور من أدوار الزوجة العاملة مرتبط بجملة من التوقعات. فالزوج له توقعاته، والأبناء لهم توقعاتهم وحتى رئيس العمل وزملاء العمل لهم توقعاتهم، وبما أن اهتمام هذه الدراسة يتحدد في المعلمات المتزوجات، فإن نظم المؤسسات التربوية والتعليمية وسياساتها باختلاف أطوارها تفرض على العاملين فيها الالتزام بها والتقيد بقوانينها

والانضباط بمواعيد العمل فيها ، فضلا على أن مهنة التعليم من المهن التي تحتاج إلى الصبر والتفاني في العمل، حيث تتعامل العاملات فيها مع عدة أفراد (مدير، تلاميذ، اداريين، زملاء في المدرسة....) يتفاعلون مع بعضهم بعضاً، ولهم أيضاً توقعاتهم من هذه المرأة العاملة.

وعليه فإننا نسعى من خلال هذه الدراسة للوقوف على العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، وبالتالي الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية دالة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة؟
- هل هناك علاقة ارتباطية دالة بين عمل المرأة وارتفاع مستوى الضغط النفسي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة في مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة تعزى لمتغيري عدد الأبناء وسنوات الخبرة؟

## أهمية الدراسة:

تندرج أهمية هذه الدراسة ضمن الواقع الذي تعيشه المعلمة المتزوجة، حيث نجدها تعاني من صراع بين ادوارها المختلفة ، فبعد خروجها للعمل اضيف لها دورا جديدا له اعباؤه مع احتفاظها بأدوارها أم، وكزوجة وكربة بيت، ما يحول دون استقرارها الأسري والمهني لتقع فريسة الضغط النفسي الذي يعتبر من أهم الظواهر وأبلغها تأثيراً على الفرد، لما له من آثار نفسية وجسدية وصحية، ولعدم وفرة الدراسات حول هذا الموضوع كان هذا البحث.

- تعريف الافراد وتوعيتهم بصراعات المعلمة المتزوجة التي قد تنشأ لديها وتصبح لها انعكاسات سلبية على صحتها الجسدية والنفسية.
- يمكن أن يكون هذا البحث نقطة انطلاق لبحوث أخرى حول الزوجة العاملة من زوايا أخرى وبطرق ومناهج مختلفة.

## أهداف الدراسة :

تسعى هذه الدراسة إلى التحقق من وجود علاقة دالة بين مستوى الضغط النفسي و صراع الأدوار لدى عينة من المعلمات بولاية ميلة بالجزائر، وهل يعانين من مستوى عال من الضغط النفسي؟ و الوقوف على الفروق بين النساء العاملات في مستوى الضغط النفسي حسب متغيري عدد أبناء كل امرأة عاملة و كذا سنوات الخبرة في العمل.

## فرضيات الدراسة :

سعيا للإجابة عن التساؤلات المذكورة آنفاً، تمت صياغة الفرضيات الآتية :

هناك علاقة رابطة دالة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة (المعلمة).

هناك علاقة رابطة دالة بين عمل المرأة و ارتفاع مستوى الضغط النفسي.

هناك فروق دالة في مستوى الضغط النفسي لدى المعلمات تعزى لمتغير عدد الأبناء.

هناك فروق دالة في مستوى الضغط النفسي لدى المعلمات تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

**تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة :**

المرأة العاملة : كل امرأة تزاول عملا خارج بيتها تتقاضى مقابله أجراً مادياً وتمثلت حسب هذه الدراسة في مجموعة من المعلمات.

صراع الأدوار : إحساس المرأة العاملة (المعلمة) بالعجز وعدم القدرة على القيام بمتطلبات أدوارها المختلفة في آن واحد (دور الأم ، ودور الزوجة ، ودور ربة البيت ودورها خارج البيت كمعلمة).

**الضغط النفسي :** حالة تواجه فيها المرأة العاملة (المعلمة) تأثيراً إيجابياً أو سلبياً يعيق توازنها العضوي والنفسي نتيجة تعدد الأدوار الملقاة على عاتقها.

## الدراسات السابقة:

- دراسة هادي رضا مختار(١٩٩٧):هي دراسة ميدانية أجريت في الكويت حول تأثير عمل المرأة على عدم الاستقرار الأسري، لأن الزوجة العاملة تقوم بادوار متعددة داخل المنزل وخارجه، وتعدد الادوار قد يؤدي الى صراع في الدور وبالتالي عدم قدرتها على تحمل الدور المناط بها بالشكل الملائم. اختار الباحث عينة شملت ٤٦٨ عائلة كويتية اخترن اختيارا عشوائياً من مختلف وزارات الدولة والمؤسسات الحكومية بالإضافة إلى القطاع الخاص المتمثل في الشركات والبنوك، واستخدم الباحث في الاختبارات الإحصائية متغيرات مستقلة خاصة بعمل المرأة كالمحافظة التي تقيم فيها العاملة، عمر العاملة، عمر العاملة عند الزواج، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء و الخلفية الاقتصادية و الاجتماعية للعاملة، فارق السن بين العاملة وزوجها، فارق الدخل بين العاملة وزوجها ووجود خادمة في المنزل. وهناك متغير تابع وهو عدم الاستقرار الأسري، وكانت النتائج كالتالي:

❖ بينت النتائج أن المستوى التعليمي للزوجة العاملة والمستوى التعليمي للزوج وعدد الأبناء هي العوامل المؤثرة في عدم الاستقرار الأسري عند المرأة العاملة، فارتفاع المستوى التعليمي للزوجة العاملة أدى ذلك إلى احتمالات أقل لعدم الاستقرار الأسري.

❖ أما متغير الوعي لدور المرأة المضاعف (عملها داخل المنزل وخارجه) مما يؤدي إلى وضوح وتحديد وتعريف أحسن لهذه الأدوار من قبل زوج العاملة.

❖ أما المتغير الثالث في التأثير على عدم الاستقرار الأسري وهو عدد الأبناء، فكلما ارتفع عدد الأولاد زادت احتمالات عدم الاستقرار الأسري لأنه في رأي الباحث زيادة عدد الأبناء يعني مسؤوليات أكبر على عاتق المرأة العاملة ومواجهتها لعدد أكبر من الأدوار وخلق حالة من عدم الاستقرار الأسري.

❖ أما بالنسبة للمتغيرات الأخرى كدخل الزوجة، وعمرها، وعمرها عند الزواج، وعمر الزوج عند الزواج، وعدد سنوات الزواج، ووجود خادمة...فقد توصلت الدراسة إلى أن هذه المتغيرات ليس لها تأثير يذكر في عدم الاستقرار الأسري.

دراسة حمداش نوال(٢٠٠٣):والتي جاءت بعنوان "الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجيات التعامل معه" حيث تهدف هذه الدراسة إلى الوقوف على مستويات مختلف مصادر الإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات الجزائريات. كما سعت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين هذا الإجهاد بمتغير صراع الادوار لدى الزوجات العاملات، وكذا إلى معرفة الفروق في الشعور بالإجهاد المهني التي تعزى إلى متغيري السن والمستوى التعليمي معاً. زيادة على ذلك تم من خلال هذه الدراسة الوقوف على الفروق في مستويات استخدام استراتيجيات التعامل مع الإجهاد المهني وفيما تتمثل تلك الاستراتيجيات. وأهم النتائج المتحصل عليها في ضوء هذه الدراسة هو أن هناك فروقاً بين مستويات الإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات الجزائريات بالمستشفى الجامعي بقسنطينة.

كما أن درجة الإجهاد المسجلة مرتفعة، وتبين أيضا أن مصادر مختلفة تساهم في شعور الزوجات العاملات الجزائريات بالإجهاد المهني، منها ما هو شخصي ومنها ما هو تنظيمي. وقد اتضح أيضا أن هناك فروقاً بالنسبة للإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات الجزائريات تعزى لمتغيري السن والمستوى التعليمي معا فقط عند المستويين التعليميين الجامعي والثأنوي بحيث كلما ارتفع السن انخفض الشعور بالإجهاد المهني. إضافة إلى هذا تبين وجود فروق بين مستويات صراع الأدوار الذي تعاني منه الزوجات العاملات الجزائريات مع الإشارة إلى وجود علاقة موجبة بين صراع الأدوار والإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات الجزائريات في بعد المصادر الشخصية، في حين لم تشر إلى العلاقة في بعد المصادر التنظيمية.

دراسة لوزال جين وروايير نيكول وآخرون ( Loiselle Jean&Royer Nicole&all)(2001):أجريت هذه الدراسة في جامعة كويبك (Quebec) في كندا، وكان موضوعها الشعور بالضغط المهني لدى الأساتذة وأنواع السند المقدم إليهم من المدرسة، وشملت الدراسة (١١٦٧) مدرساً من بينهم (٧٩٠) مدرسة و(٣٣٤) مدرسا و(٤٣) من المدرسين من جنس مجهول. وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وشملت العينة

أساتذة طور التعليم الابتدائي والمتوسط، والذين يتعاملون مع تلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين (١٥الى١٨ سنة). توصلت الدراسة الى نتيجة مفادها أن الأساتذة لديهم مستوى من الضغط يتراوح بين المتوسط والمرتفع. كما توصلت أيضا إلى تبيان أن لدى الأستاذات مستوى مرتفعاً من الضغط قدر بـ(٣٨.٦٢) بالمقارنة مع الضغط عند الأساتذة، والذي بلغ (٣٥.٤٣). أما الأساتذة الذين لديهم خبرة طويلة في ميدان التعليم فسجل لديهم مستوى عال من الضغط قدر بـ(٣٩.١٦). أما الذين لديهم ٦ سنوات من الخبرة فقدر بـ(٣٧.٧٢) وذوي الخبرة من ١٤ الى ١٦ سنة بلغت (٣٦.٩) أما الأساتذة الذين تجاوزوا سن ١٦ سنة فلديهم نسبة مرتفعة جداً من الضغط. كما أظهرت النتائج أن مستوى الضغط كان مرتفعاً أو متوسطاً فيما يخص المحاور الثلاثة الأولى منالاستبيان وهي محور سلوكيات التلاميذ، وعبء العمل، ونقص الإمكانيات. وبالمقابل هناك مستوى ضغط ضعيف أو متوسط فيما يخص المحورين الأخيرين، وهما المحور الخاص بالعلاقات مع الزملاء والأولياء، ومحور الاعتراف المهني.

دراسة نعمت رمضان(١٩٩١):وتحمل هذه الدراسة عنوان "الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في عمان" اشتملت عينة الدراسة (١٣٥) معلماً ومعلمة بالمرحلة الثانوية، منهم (٥٠) معلما و (٨٥) معلمة، وأظهرت النتائج أن المعلمين والمعلمات يتعرضون لضغوط متوسطة، قدرت بـ(٢٥.٣٪) مقابل(٢١.٢٪) يتعرضون لضغوط مرتفعة، وبلغت نسبة الرضا عن العمل (٢٣.٧٪) وكان المعلمون أكثر رضا بالمحفزات الذاتية مثل القيم الأخلاقية وخدمة المجتمع والاستقلالية واستخدام القدرات والإنجاز، بينما كانوا غير راضين عن المحفزات الخارجية مثل الراتب، والترقية في الوظيفة وظروف العمل وسياسة الإدارة. كما أشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغوط التي يتعرضون لها، أو في درجة الرضا الوظيفي لديهم، مع وجود علاقة عكسية بين الرضا الوظيفي ومستوى الضغوط.

دراسة ناصر الدين زبدي ٢٠٠٢: والتي عنوانها "سيكولوجية المعلم الجزائري" وهي دراسة وصفية تحليلية تهدف للتعرف على الوضع المهني للمعلم الجزائري. شملت

الدراسة ٧٥٤ معلماً من بينهم ٥٢٣ معلماً يعانون بعض الأمراض الجسدية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من الحقائق حول الوضع المهني للمعلم الجزائري الذي يعمل في ظروف مهنية قاسية مليئة بالمتاعب والتي من أهمها اكتظاظ الأقسام بعدد التلاميذ، وقلة الوسائل التعليمية وضغوط الإدارة المدرسية. يدل هذا على أن معظم المعلمين يعانون من جملة من العوامل الضاغطة التي تنعكس سلباً على صحتهم الجسدية، والنفسية والمهنية.

دراسة باهي سلامي ٢٠٠٧: تهدف هذه الدراسة للكشف عن مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية- العقلية لدى المعلمين الجزائريين. اشتملت عينة الدراسة ٨١٦ معلماً وأفرزت جملة من النتائج أبرزها: يعاني معلمو المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي) مستوى عالياً من الضغوط ويلعب عامل النوع (ذكور- أناث) دوراً فعالاً في تحديد مستويات الضغوط، حيث أشارت الدراسة إلى أن الذكور أكثر شعورا بالضغط ما عدا الضغط المرتبط بأعباء المهنة التي لم تظهر فروق في النوع. أما عامل الخبرة المهنية فقد أظهرت النتائج وجود فروق بين ثلاث فئات من حيث عدد سنوات الخبرة في التعليم مع العلم أن الفئة الوسطى هي الأكثر شعوراً بالضغط تليها فئة طويلة الخبرة ثم فئة قصيرة الخبرة.

من خلال ما سبق عرضه من دراسات يتضح أن خروج المرأة عامة والزوجة خاصة إلى ميدان العمل خارج بيتها لم يتأت من دون نتائج وانعكاسات عليها وعلى أسرتها، فمن خلال دراسة هادي رضا مختار تبين أن المستوى التعليمي للزوجة العاملة والمستوى التعليمي للزوج وعدد الأبناء هي العوامل المؤثرة في عدم الاستقرار الاسري عند المرأة العاملة، في حين أشارت دراسة حمداش نوال إلى أن وجود فروق بين مستويات صراع الأدوار الذي تعاني منه الزوجات العاملات الجزائريات مع الإشارة إلى وجود علاقة موجبة بين صراع الادوار والإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات الجزائريات في بعد المصادر الشخصية، في حين لم تشر الى العلاقة في بعد المصادر التنظيمية، وهذا ما نحاول من خلال هذه الدراسة الكشف عنه لكن لدى عينة من المعلمات بمراحل تعليمية مختلفة.

أما فيما يختص بالضغط النفسي والمهني في مهنة التعليم، فقد اتفقت معظم الدراسات على أن مهنة التعليم من المهن الشاقة التي ترمي بثقلها على كاهل القائمين بها.

ووردت مصادر متنوعة تختلف من حيث شدتها في شعور المعلم بالضغط النفسي أو المهني، حيث أجمعت معظمها على أن اكتظاظ الفصول المدرسية، عبء العمل، نقص الوسائل التعليمية وكذا علاقة المعلم بالإدارة المدرسية وغيرها عوامل ضاغطة تزيد من شعور المعلم بالضغوطات التي تنعكس سلباً على صحته الجسدية والنفسية والمهنية. وإذا كانت بعض الدراسات قد أشارت إلى أن الشعور بالضغط لدى المعلمين الذكور أكبر منه عند المعلمات (دراسة باهي سلامي ٢٠٠٧) فإن بعضها الاخر وجد عكس ذلك (دراسة لوزال وروايز)، حيث أن المرأة بحكم الأعباء التي تلقى عليها من جراء قيامها بأدوار متعددة خاصة إذا كانت زوجة وربة بيت وأماً ومعلمة، عليها واجبات متزامنة نشأت بحكم أدوارها المختلفة والتوقعات العديدة المنتظرة منها، أضف إلى ذلك طبيعة القيم والعادات والتنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع الجزائري، والتي تقضي بتحمل المرأة (الزوجة والأم) لأعباء ومسؤوليات أدوارها المختلفة وضرورة قيامها بواجباتها تجاه زوجها وأبنائها حتى لو نالت مؤهلات علمية عالية أو كانت موظفة في مناصب مرموقة.

تشابه هذه الدراسة في اهتمامها مع ما هدفت إليه الدراسات السابقة ولكن بنوع من التحديد حيث سلطنا الضوء على عينة من المعلمات المتزوجات الأمهات في محاولة منا لمعرفة مدى شعورهن بالصراع بين أدوارهن المتعددة، وهل لهذا الصراع دور في وقوعهن فريسة للضغط النفسي الذي بات يعرف بمرض العصر.

## الإطار النظري للبحث:

### ١- خروج المرأة للعمل وصراع أدوارها :

١- ١- عمل المرأة :

تعتبر مكانة المرأة داخل المجتمع عنصراً مهماً في تطور البنى الاجتماعية، و لعل أبرز ما ميز تطور مكانتها هو اكتسابها لأدوار جديدة، إضافة إلى أدوارها التقليدية نتيجة التحاقها بميادين العلم والعمل. لقد أتاح المجتمع الصناعي الحديث و التكنولوجيا

الحديثة للمرة الأولى الفرصة أمام المرأة للالتحاق بالعمل ، و الحصول على أجر نظير هذا العمل، وبالتالي المشاركة الإيجابية في ميزانية الأسرة (الخولي،٢٠٠٨،ص ٣٠١) .

بقي سقف النشاط المهني النسوي مرتفعاً بين الحربين العالميتين ، ولو أن بداية هذا التغير كانت في منتصف سنة ١٩٢٠ تقريباً ، فإن واحدة من بين كل ثلاث نساء كانت تمارس نشاطا ما. وتعتبر هذه ميزة تدل على التطور الاقتصادي لبعض الدول كونه يستعين بنسبة لا بأس بها من اليد العاملة النسوية، لكن المسار المهني للنساء بقي بالموازاة متماشياً مع أدوارهن داخل الأسرة(بارد، ٢٠٠١: ٥٩).

ففي العقود الأخيرة، وفي خضم التغيرات الكبرى التي شهدتها التركيبة الأسرية، من خلال العلاقة بين الجنسين وخروج المرأة للعمل، سجل بروز "تأنيث" بعض المهن حضورا قويا، إذ لا تكاد تخلو أي محاولة لإعادة هيكلة و تنظيم عملية التنمية في معظم الدول من خلال خلق مناصب عمل للإناث و على كافة الأصعدة (لابيير، ٢٠٠٦: ١).

أما أرباب الأعمال فيبررون سبب توظيفهم لعدد أكبر من النساء لأنهن يملكن مهارات اكتسبنها من خلال قيامهن بالأعمال المنزلية وكذا قدرتهن على القيام بعدة وظائف في وقت واحد، كما أن المرأة - حسب أراءهم- تتميز بالخفة والدقة في أنجاز الأعمال اليدوية الروتينية على خلاف الرجل. وهذه الخصائص مطلوبة في مجال الإنتاج الصناعي. وبرغم ذلك فلا يتم الاعتراف بها كمؤهل مهني بل يرونها مجرد خاصية طبيعية عند المرأة (مرواني، ٢٠٠٣: ٤٤). كما بينت معظم الدراسات أنه بتطور وسائل الإنتاج وانتشار الآلات ، أصبحت المرأة قادرة على المساهمة الفعالة في الأعمال التي يقوم بها الرجال ، فكان لذلك أثره الواضح في تغير وضع المرأة وفي اشتراكها في مجالات جديدة (مصطفى عوفي، ٢٠٠٣: ٩٩- ١٠٠).

ومن خلال ما سبق، نستشف أن عمل المرأة كان نتيجة حتمية لأسباب متعددة ، تتحكم فيه معايير مختلفة اجتماعية ، وفكرية ، وسياسية ، وشخصية... ليكون خروج المرأة للعمل مصدراً لتعدد أدوارها وتنوع مسؤولياتها وتداخل واجباتها ، مما يمكن أن تتمخض عنه جملة من الآثار والانعكاسات الإيجابية منها والسلبية.

**١- ٢- مفهوم الدور وصراع أدوار المرأة العاملة:**

بعدما كانت المرأة ملزمة بالمكوث في بيتها وأداء أدوارها التقليدية كأم ، وكزوجة ، وكأخت وكربة بيت أصبحت تزاول عملا خارج بيتها ، فهي موظفة في مؤسسة ما ، هذا التعدد في الأدوار والتنوع في الواجبات و المسؤوليات قد يجعل هذه المرأة تشعر بتعارض جملة المهام الملقاة على عاتقها و بالتالي صراع الأدوار لديها، و قبل التطرق إلى مفهوم صراع الأدوار لدى المرأة العاملة، نتطرق إلى معنى الدور ومفهومه.

**١- ٢- ١- مفهوم الدور:**

تعتبر حياة كل فرد عبارة عن سلسلة من الأدوار المتتابعة ، وعليه أن ينظم أدواره العديدة في نسق متكامل ومترابط. و يمكن تعريف الدور الاجتماعي بأنه عبارة عن نمط منظم من المعايير فيما يختص بسلوك فرد يقوم بوظيفة معينة في الجماعة ، والدور شيء مستقل عن الفرد الذي يقوم بهذا الدور ، فالفرد بشر أما الدور فهو يحدد السلوك أو يعبر عن الأفعال ويحدد الأقوال.

أما لينتون فيعرفه بأنه :"الجانب الديناميكي لمركز الفرد أو وضعه أو مكانته في الجماعة" .

في حين أن رويتز يعرفه بأنه: "وظيفة الفرد في الجماعة أو الدور الذي يلعبه الفرد في جماعة أو موقف اجتماعي(لوكيا و جابر، ٢٠٠٣: ١١٢).أما أحمد ماهر فيرى أن "الأدوار تمثل التصرفات والسلوك المتوقع من العضو في مركز وظيفي وهي مثل الأدوار التي يلعبها الممثلون" (ماهر، ٢٠٠٣: ٢٦٥).

حين يشغل الفرد مكانة ما فإنه يتصرف وفقا لما تتطلبه في حين تبقى باقي المكانات التي يحتلها غير مفعلة (كامنة)، يمكن أن نميز نوعين من المكانة الاجتماعية: مكانة تحددها عوامل مختلفة كلون البشرة أو الطبقة الاجتماعية التي ننتمي إليها وهي عوامل لا يمكننا اختيارها ، في حين أن النوع الآخر من المكانة تحدده عوامل يمكننا اختيارها، مثلاً الاختصاص العلمي والمهني، والانتماء الحزبي والأنشطة الرياضية

أو الوضعية العائلية...إلخ وكل هذه الأنواع من المكانة تساهم في بناء هوية الفرد الاجتماعية (باجيو، ٢٠١١: ١١٤) .

إذاً فالدور والمكانة مرتبطان ببعضهما بشدة، وكل مكانة تتصل بشكل خاص مع عدة أدوار (آسيأني، ٢٠٠٣: ٦٠- ٦١). من جهته، يشير عدلي علي أبو طاحون إلى أن مفهوم الدور يستخدم بطريقتين:

الأولى : لتصوير المجموع الكلي للسلوك المقبول معياريا في أي وضع معين.

الثانية : للدلالة أو الإشارة إلى المتطلبات السلوكية المختلفة للوضع أو المركز ، ذلك أن كل سلوك متوقع قد يصبح دوراً (أبو طاحون، ٢٠٠٠ ،ص١٠٩).

وعليه ، فمن الملاحظ أنه ليس للفرد دور اجتماعي واحد ، بل تتعدد الأدوار الاجتماعية حسب الجماعات التي يشترك فيها الفرد (لوكيا واخرون،مرجع سابق، ص١١٦) كما هو الحال بالنسبة للمرأة العاملة ، عديدة هي أدوارها و متعددة مسؤولياتها و واجباتها ، ما قد يجعلها عرضة للصراع بين أدوارها.

١- ٢- ٢- صراع أدوار المرأة العاملة:

للمرأة مكانتها تتحدد من خلالها جملة الأدوار المنوطة بها. فهي الأم التي ترعى شؤون أولادها وتسهر على راحتهم ، وهي الزوجة التي تلبي مطالب زوجها المختلفة ، وهي الأخت أو البنت التي تساهم في رعاية أفراد عائلتها ، وهي ربة البيت التي تقوم بواجباتها داخل المنزل من طهي وغسيل و تنظيف و تنظيم...أضف إلى هذا كله دورها كعاملة خارج البيت لها وواجباتها والتزاماتها المختلفة في عملها. هذه المرأة العاملة التي تعددت أدوارها وتنوعت واجباتها ومسؤولياتها ، مما جعلها عرضة لنزاع وصراع بين جملة الأدوار هذه. أن أخذ دور ما ، ما هو إلا أنجاز لمجموعة من الواجبات التي يتوقعها الآخرون ، و مهام الدور تبدأ قبل إرسال الرسالة ، هذه الأخيرة التي تمنح الدور ثلاث وظائف : التوقع ، الاستقبال ثم تقييم هذه المهام التي يتكلف بها هذا الفرد عن طريق النتيجة ، وهذا يؤثر على المحتوى الحقيقي للرسائل التي يرسلها المرسل بصدد أخذ الدور و الطريقة التي بها يدرك

الفرد المقصود من هذه الرسائل ، و جملة الضغوط التي يتعرض لها قد تؤدي به إلى معايشة صراع على مستوى دوره كنتيجة ، فإن صراع الأدوار ينتج حينما يتلقى الفرد المكلف بالدور من طرف المرسل الذي يمنحه هذا الدور رسائل ومتطلبات على شكل ضغوط تولد لديه صراع الدور (ريتشارد وآخرون، ١٩٩٢: ٥١٠).

و ينتج صراع الأدوار من التعارض الذي يحدث لدى الفرد في دوافعه، إدراكاته و مشاعره، أو متطلبات متعارضة، وبصفة عامة فإن هذا النوع من الصراع يفرض مواجهة الفرد لأهدافه المتناقضة أو معارفه غير المتوافقة و التي تعيق توازنه (كاريير وآخرون، ٢٠٠٢: ١٩٨).

**وقد يكون هناك نوعان مختلفان من صراع الدور:**

الصراع داخل الدور : ينشأ عن تعدد و تباين التوجيهات التي تصدر في وقت واحد لشخص يشغل وظيفة واحدة أو يقوم بدور واحد، مما يجعل الاستجابة لكل هذه التوجيهات في وقت واحد أمرا متعذرا.

الصراع بين الأدوار : و ينشأ عن الأدوار المتعددة و المتزامنة التي تنتج عنها توقعات متضاربة

إذاً فالصراع بين الأدوار ينشأ عن الأدوار المتعددة و المتزامنة التي تنتج عنها التوقعات المتضاربة(سيزلاقي ووالاس، ١٩٩١،ص٢٢٠) مثلما هو الحال بالنسبة للمرأة ، فقد تتعارض متطلبات أدوارها التقليدية (أم ، أخت ، وزوجة وربة بيت) مع متطلبات دورها كعاملة خارج البيت ، ما يُحدث لديها حالة صراع أدوار.

إن صراع الأدوار لدى المرأة العاملة هو التعارض الذي يظهر بحكم التوقعات المختلفة و المتطلبات المتباينة التي تنتظر منها تجاه قيامها بدور الزوجة و أدائها لدور الأم إلى جانب ذلك كونها عاملة بمؤسسة ما، ومن ثم تختلف التوقعات و تتعدد المطالب مع ما قد ينتابها من شعور بالعجز وإحساس بعدم القدرة على القيام بجميع هذه المطالب وتلبية مختلف التوقعات المنتظرة منها ، وعليه ، فإن تعدد الأدوار هذا يشكل عاملا ومنبعا لعدم

استقرارها ، وصراعا تعيشه مع ذاتها ، هذا الصراع الذي يكون قد واكب خروج المرأة للعمل بمفهومه الحديث ، و الذي قد ينعكس على صحتها الجسمية و النفسية ، ولعل من أبرز الآثار التي يخلفها هذا الصراع هو ما يعرف بمرض العصر أو الضغط النفسي.

**٢- مفهوم الضغط النفسي:**

لم تظهر كلمة stress في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين إلا أنه كان مستعملا في اللغة الإنجليزية (Benjamin,1993,p03) على مدى قرون للدلالة على العذاب و الحرمان و المحن و الضجر والمصائب و عن العداوة ، أي للتعبير عن قسوة الحياة بكلمة واحدة ، غير أن هذا المدلول عرف تطورا منذ القرن الثامن عشر ، أما ما يقابل هذه الكلمة في اللغة العربية فهناك كلمات : كرب ، ضائقة ، إرهاق ، إجهاد.

و من الواضح أن هناك تناقضا في وجهات النظر السائدة حول مفهوم الضغط لكونها أكثر فصاحة وأقرب للاستعمال.

يشير ويليامز إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من قبل الباحثين حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في أن واحد نتيجة للخلط القائم بين العوامل المسببة للشعور بالضغط (الأحمدي،٢٠٠٢،ص ص ٣١،٣٢).

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة و مقاومة الناس في التحمل... و لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تساير تغيرات المجتمعات الإنسانية و تحولاتها بأبعادها المختلفة (السيد عبيد، ٢٠٠٨، ص١٩).

لقد أصبح موضوع الضغط النفسي أحد المجالات الأساسية لاهتمام العديد من رجال الفكر الإداري والتنظيمي ، والملاحظ أن الكتابات في هذا المجال مازالت في معظمها على مستوى التحليل النظري ، ولم تنل الدراسات التطبيقية فيه إلا نصيبا محدودا من الاهتمام ، و يمكن إرجاع ذلك إلى سببين رئيسيين هما :

الأول : تنوع العوامل المسببة للضغوط و تداخلها مما يثير مشكلة فصل كل منها لدراسة تأثيرها.

الثاني : عدم اتفاق الباحثين على مفهوم محدد ودقيق للضغط النفسي ، مما يوقع الباحث الذي يحاول الخوض في هذا المجال في حيرة تجعله في النهاية إما يبتعد عنه كلية أو يحاول تبني التعريف الذي ينص على أنه مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية ، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية ، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد (كامل،دون سنة،ص٠٦).

ويعتبر هانز سيلاي من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي و نتائجه السلبية و المرضية، حيث كانت أعماله بشكل خاص منطلقا لزيادة الاهتمام بالضغط، فعن طريق وضع الحيوان في موقف صدمي، لاحظ بعدها استجاباته المختلفة قصد التكيف، و بذلك قدم إنجازاته المشهورة حول التكيف الفسيولوجي، حيث انتهى بدراساته المعملية إلى مفهوم "ملازمة التكيف العام" (فيراري، ١٩٩٩: ٢١). وأما الضغط في العمل فيذهب كل من جروب وروجرز إلى تعريفه بأنه عدم المواءمة أو عدم التناسب بين ما يمتلكه الفرد من مهارات و قدرات ، وبين متطلبات عمله (العميأن، ٢٠٠٤، ص١٦٠) ، والضغط لا يؤدي بالضرورة إلى اضطرابات ضارة أو مدمرة للإنسان. فالأنشطة و الممارسات اليومية يمكن أن تسبب نوعا ما من الضغط دون أن تلحق ضررا بالفرد ، و عليه فهناك جانبين لظاهرة الضغط :

١- الجانب الإيجابي: و يطلق عليه الإجهاد الطوعي(؟) ولا يلحق ضررا بالفرد بل يعتبر مفيدا حيث يكون عاملا محفزا للفرد لبذل الجهد نحو النمو والتقدم و حسن الأداء.

٢- الجانب السلبي: أي السيئ ، ويتمثل في الألم والكرب الذي يعاني منه الفرد ، وعندما يأتي ذكر الضغط عادة ما يذهب معناه إلى هذا الجانب.

ويتوقف جانب الضغط الذي يسيطر على الفرد على الكيفية التي يتعامل بها مع المواقف والأحداث ومسببات الضغط وعلى إدراكه لها ، ومن ثم اعتبار الضغط مفيدا وحسنا أو سيئا ومزعجا (حمداش، ٢٠٠٣ ،ص٩٦).

**٣- الضغط النفسي لدى المرأة العاملة :**

لقد تغير دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين ، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ، ويقع عليها أيضا عبء الحياة من خلال معايشتها لأسرتها أن كانت غير متزوجة ، أم متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة والأوضاع الاعتيادية. إذ أن خروج المرأة إلى ميدان العمل عدد من أدوارها و ضاعف من مسؤولياتها مع احتفاظها بأدوارها التقليدية كأم ، وكأخت ، وكزوجة وكربة بيت. و متى أحست هذه المرأة العاملة بتعارض جملة الأدوار الملقاة على عاتقها كانت عرضة للقلق والتوتر والضيق ، وبالتالي وقوعها في دائرة الضغط النفسي الذي أشار العلماء إلى أن مصادره عديدة. فمنها ما هو ناجم عن بيئة العمل ، ومنها ما هو ناجم عن البيئة الاجتماعية أو الأسرية ، و منها ما هو ناجم عن مصادر شخصية في ذات الفرد ، ولعل صراع أدوار المرأة العاملة سبب من جملة الأسباب التي تؤدي إلى شعورها بالضغط النفسي.

حينما تتعرض المرأة للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي ، وما يرافقه من تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب ، أو اختلال في ساعات النوم ، أو حالات الصداع المستمر، ما هي إلا نتائج لتلك الضغوط التي ما عادت تقوى على تحملها وبالتالي تضعف لديها المقاومة الجسدية. وبمرور الزمن تنهار المقاومة وتكون عرضة للأمراض بأنواعها ، وربما تؤدي إلى الموت. قد تعاني المرأة العاملة جملة من الضغوط ، فقد تعاني من الضغوط الناتجة عن الدور الأسري ومحاولتها التشبث بما أمكن من تماسك الأسرة ، فهي الأم التي تسهر على رعاية أبنائها وراحتهم وتوفر لهم جوا أسريا تسوده السكينة والراحة ، وهي الزوجة التي تعتني بشؤون زوجها وتسعى جاهدة لإسعاده و إرضائه

وطاعته، وهي ربة البيت التي تجتهد في ترتيبه وتنظيفه والقيام بكل واجباتها فيه ، وفوق كل هذا هي العاملة أو الموظفة خارج بيتها تلتزم بمواعيد عملها وتشعر بمسؤوليتها الكاملة تجاهه.

إذاً فخروج المرأة للعمل واكتسابها لدور العاملة مع احتفاظها في ذات الوقت بأدوارها الطبيعية وما عليها من مسؤوليات عديدة ومتنوعة ، يجعلها عرضة أكثر من غيرها لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات ، وأكثر معايشة لسلسلة من الصراعات بين أدوارها ( قديمها وحديثها) ما قد ينعكس على مستوى شخصيتها، وعلى مختلف الأشخاص المتفاعلين معها في قطاع الدور ، كالزوج والأبناء (فيما يتعلق بالأسرة) و الزملاء و الرؤساء (داخل مجال العمل) أو العمل بشكل عام (حمداش، المرجع السابق،ص٧٥).

اهتم العلماء والباحثون بتحديد مصادر الضغوط المهنية التي تعاني منها العاملات في مختلف القطاعات حيث كشفت الدراسات أن أهم المصادر تتمثل في خصائص وسمات الشخصية وظروف الحياة الخاصة وملابساتها و العلاقات مع الآخرين بالإضافة إلى التنظيم العام للمؤسسة التي تعمل بها المرأة ، وكشفت الدراسة أيضا أن النساء اللواتي يعملن في قطاع الصحة و التعليم يعتبرن أكثر الأشخاص عرضة للضغط ، مما يؤكد أن طبيعة العمل الذي تزاوله المرأة يكون له أثره وانعكاساته عليها (ضياف ،٢٠١٠، ص٠٨).

إذاً الضغط النفسي لدى المرأة العاملة حالة تواجه فيها هذه الأخيرة تأثيرا سلبيا ، يعيق توازنها النفسي العضوي ، و هذه الحالة تنتج من تعدد و تعارض جملة الادوار الملقاة على عاتقها.

### ٤- الضغط النفسي في مهنة التعليم:

تلعب مهنة التعليم دورا كبيرا في تنمية المجتمع ، ونظرا لدور المعلم المهم في هذه المهنة فقد تزايد الاهتمام، بالمعلم كما ازداد الاهتمام بدراسة وضعه والعوامل التي تؤثر في فاعليته إما نقصا أو زيادة. فالمعلم ركن أساسي في العملية التربوية ، ونجاحها أو فشلها يعتمد بشكل أساسي على الدور الذي يلعبه المعلم في العملية التربوية. وتؤكد دراسات

كثيرة في ميادين التربية و الصحة النفسية أن الضغط النفسي على جانب كبير من الأهمية في تأثيره على حياة الفرد والجماعة. فالنجاح في كثير من الأعمال يعتمد على مدى التوافق النفسي والاجتماعي للفرد والجماعة ، ذلك أن التوتر والضغط النفسي يمنعان التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة بالإنسان العادي فكيف الأمر بالمعلم ؟ لهذا فإن علماء النفس يؤكدون أن الصحة النفسية للإنسان تعني أنه لابد من توافر القدرة لديه على مجابهة المشكلات والتصدي لكل عوامل الضغط التي تؤثر عليه ، وعلى هذا الأساس فإن قدرة المعلم على التصدي للمشكلات التي يتعرض لها ، أو تلك التي تطرأ عليه وتسبب لديه ارتفاعا في التوتر ، من خلال تكييف نفسه معها بصورة ملائمة هي التي تحقق لديه القدرة على إحداث التوافق التام ، وإحداث التكامل بين الوظائف النفسية لإيجاد الآلية اللازمة لمواجهة عوامل الضغط ، و بالتالي إشباع حاجاته الكاملة في التصدي لهذه العوامل ، ويمكن القول أن كافة عوامل الضغط النفسي ومصادره هي المحك الرئيسي الذي يمكن أن يكشف عن مواصفات الشخصية السوية ، والتي يراها علماء النفس تتمثل على النحو التالي:

القدرة على مواجهة المشكلات والأزمات وحلها بجرأة وروية.

القدرة على الاحساس بالرضى والسعادة والكفاية احساسا إيجابيا.

القدرة على إحداث التوازن و توجيه السلوك في إطار الوظائف النفسية.

القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة وبناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين (المساعيد، ١٩٩٣، ص١٢، بتصرف).

وهناك بعض المعيقات التي قد تصادف المعلمين فتكون سببا في خلق حالة توتر واضطراب وبالتالي تشكل الضغط النفسي لديهم ومنها:

❖الوضع المادي: حيث يأتي المعلم إلى المدرسة وهو مثقل بمتطلبات الحياة المادية التي لا يستطيع أن يلبيها وهذا من شأنه أن يشكل عبئا ثقيلا عليه وبالتالي يتحول إلى ضغوط نفسية.

❖ساعات العمل: حيث أن أغلبية المعلمين يقضون من خمس إلى ست ساعات في اليوم أو أكثر مع أربعين تلميذا ، ويضل مجموع ساعات العمل الرسمية الى ثلاثين ساعة

أسبوعيا بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، ملء جداول التقييمات المستمرة وبطاقات متابعة التلاميذ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس.

❖تباين مستويات التلاميذ: يجد المعلم في قسمه التلميذ الممتاز والتلميذ الضعيف جدا ، كما يجد أعمارا مختلفة نظرا لطرق الانتقال من قسم لآخر كما يجد مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة كل هذا يؤثر على فعاليته.

إضافة إلى هذا نجد أن طبيعة العلاقات التي تربط المعلم بالإدارة وبالموظفين. وتلك القائمة بين الزملاء قد يتولد عنها نوع من الضغط النفسي خاصة إذا ينتابها نوع من التوتر، بالإضافة إلى الجو العام للعمل وتغيير نوعية العمل التي تتطلب من المدرس بذل جهود إضافية (مهدي بالعسلة، ٢٠١٢ ، ص١٢).

❖عدم الاستقرار: سواء في السياسات التربوية أم التنقل من مكان لآخر خلال حركة التنقلات المختلفة، وتغيير المناهج مع صعوبة تطبيقها أو كثافتها وفترة العمل وانعدام الوسائل التعليمية أو قلتها.

❖ العوامل الفيزيائية: وتشمل الظروف التي يؤدي فيها المعلم عمله كالحرارة والرطوبة والإضاءة والضوضاء...إلخ. (شحام ،٢٠٠٧،ص ص ٥٧، ٥٦)

❖ عبء العمل: أشارت الدراسات إلى أن الضغط النفسي الناجم عن عبء العمل لا ينجم بالدرجة الأولى عن الحجم الساعي للعمل، وإنما لتراكمات لا تلبث أن تتفاقم تدريجيا ضمن مهام المعلم، وذلك لتعدد واجباته ومسؤولياته المنجزة داخل غرفة الصف في مدة زمنية محددة (يجيب، ويسمع، ويتحرك ويتنقل من مكان لآخر، ويكتب، ويلتزم بالأنظمة والقوانين الداخلية، ويسير ديناميكية جماعة التلاميذ...) وكذا بذل جهد بدني كبير يستوجب حضوراً جسدياً حيوياً فعالاً في ظل مناخ يمتاز بالضوضاء، وأثاث القسم الذي يكون أحياناً غير مكيف ولا مريح لعمل المعلم.

❖ صراع الدور: والذي يشير الى وضعية الشخص (المعلم) الذي يجد نفسه أمام أوامر ومهام متعارضة، ويتلقى ضغوطات منبعثة من مصادر مختلفة، خاصة إذا تعارض كل هذا مع القيم الشخصية للفرد (المعلم).

❖ غموض الدور: في هذه الحالة، لا يدري الفرد ما الذي ننتظره منه من خلال أدائه لهذا العمل وما هي أهدافه المحددة التي يتوجب عليه الوصول اليها، وكذا ما مدى مسؤولياته في العمل.

فالمعلمون لا يدرون كيف يتعاملون خاصة في حال صدور قوانين ونصوص رسمية من الوزارة المعنية بشؤون التربية والتعليم.

❖ اللامساواة وعدم الاعتراف في العمل: ويمكننا أن نلخصها فيما جاءت به نظرية آدمز(١٩٦٣) حول عدم المساواة. فالفرد العامل يريد أن يحقق توازنا بين ما يقدمه في وضعية معينة، وبين ما يحصل عليه مقابل ذلك، وهذا لا ينطبق فقط على وضعيات العمل بل على كل الوضعيات الاجتماعية، وبالنسبة للمعلم قد يشمل الاحساس بفقد التوازن أيضا العلاقة بينه وبين تلاميذه، أو زملائه أو الإدارة، أو مع المجتمع ككل....

❖ قلة الاهتمام من طرف التلاميذ: وفي هذا الصدد يشير هيلو ولانثوم (٢٠٠٨) أن فئة المعلمين الجدد او المتربصين هي الاكثر معاناة من عدم اهتمام ولامبالاة التلاميذ داخل القسم فيما يتعلق بواجباتهم ومختلف الأنشطة المدرسية التي تطلب منهم.

❖ المناخ السائد داخل القسم: إن عامل المناخ السائد داخل القسم وعلاقته بالضغط النفسي لدى المعلم اصبح عاملا مؤكدا خاصة اذا تعلق الامر بعدد التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في قبول قوانين الحياة المدرسية وأنظمتها وكذا معاناتهم من سوء الاندماج في جماعة الصف، وحسب بعض المعلمين فإن رفض التلميذ للنظام الداخلي للمدرسة هو مشكلة عويصة. كما يندرج ضمن عامل مناخ الصف كل من : مشكلة التخصصات الموجودة، ولامبالاة التلاميذ ونقص اندفاعهم للتعلم، والعنف اللفظي والجسدي...من دون أن ننسى أن المعلم في حد ذاته هو جزء لا يتجزأ من هذا المناخ. وحسب عدة علماء وباحثين في الموضوع فإن مناخ الصف هو أحد العوامل الطاغية في معاناة المعلم من الضغط النفسي، ويبدو أن سوء سلوكيات التلاميذ هو أكثر العوامل أثرا في معاناة المعلم الضغط النفسي كونه يسبب له تعباً انفعالياً كبيراً.

❖ تدريب المعلم وتكوينه: حسب بحث قام به كل من رايو وفان يطرح مشكلة عدم ملاءمة التكوين الأساسي للمعلمين مع الواقع التعليمي، فالمعارف المتحصل عليها هي معارف نظرية في معظمها ولا تتماشى مع ما يقومون به فعليا في الصف المدرسي.

❖ التلاميذ من ذوي صعوبات التعلم: إن التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التعلم هم في حاجة الى اهتمام خاص من طرف المعلم، كما أنهم يحتاجون مناهج تربوية متخصصة، وعادة ما يشعر المعلم بالعجز تجاه هذه الفئة من التلاميذ.

❖ المرحلة التعليمية: والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: هل يتفاوت مستوى الضغط النفسي لدى المعلم باختلاف المرحلة التعليمية العامل بها؟ حاولت ابحاث عديدة الاجابة عن هذا التساؤل لكن تباينت واختلفت النتائج المتوصل اليها آخذا بعين الاعتبار متغيرات أخرى مثل فيما اذا اختار المعلم هذه المرحلة التعليمية ليكون معلما بها عن حب واقتناع وكذلك سنوات الخبرة في التعليم حيث تساعد هذه العوامل في التخفيف الى حد ما من احساس المعلم بفقد سيطرته في أدائه لعمله وبالتالي وقوعه فريسة الضغط النفسي (جانوت- بيرجوجنات وآخرون، ٢٠٠٨: ٦٠- ٦٦).

❖ المادة التعليمية: حيث تحتوي المادة التعليمية على المقررات والبرامج التي يتم صياغتها حسب مميزات كل مرحلة عمرية يمر بها التلاميذ، وللعملية التعليمية صعوبات عديدة نذكر منها:

- الاهداف التي وضعت لمجموعة القسم، فالتلاميذ لا ينتظرون من مدرسيهم تلقينهم المعلومات في مختلف المواد الدراسية فحسب بل تتجاوز مهمتهم ذلك الى النظر في كيفية اعدادهم ليكونوا مواطنين صالحين في المجتمع وتزويدهم بكل ما يحتاجونه لمواجهة الحياة. باختصار، يرغب فإن المجتمع في أن تعمل المدرسة على مساعدتهم حتى تتفتح شخصيتهم وتنمو نموا سليما، وهذه الغاية تجعل مهنة التعليم معقدة وصعبة.
- محتويات التعليم ومواده والمصادر التعليمية والتكنولوجية المتوفرة والمستعملة في كل قسم وكذا الظروف النفسية المحيطة بالمدرسة وأنواع الامتحانات وأساليب التقييم المستعملة والتي تجعل من ظاهرة القسم ظاهرة معقدة تتفاعل داخل عوامل متشعبة.

- التباين بين التلاميذ، فالقسم عبارة عن مجموعة من التلاميذ لكل واحد منهم شخصية متميزة وميولات خاصة تتحدد بدورها بانتماءاتهم الاجتماعية- الثقافية ومن بينها الاختلاف في وتيرة التعلم والتي تتفاوت لديهم برغم تقارب أعمارهم، ويترتب على ذلك العديد من المشاكل خاصة ما يميز أنظمة التعليم وهو طابعها الجماعي الذي يتجاهل الخصوصيات الفردية للتلاميذ.

- تطبيق مقاربة التدريس الحديثة (المقاربة بالكفاءات) وهذه المقاربة جعلت من المتعلم محور العملية التعليمية وتعمل على إشراكه في مسؤولية تنفيذ عملية التعلم، وهي اختيار وضعيات تعليمية مستقاة من الحياة في صيغة مشكلات، وبذلك يصبح المعلم مبسطا ومنظما وليس ملقنا، وبعض المدرسين لا يولون أهمية كافية لهذه المقاربة التي كثيرا ما افترضت على الجانب الشكلي والإداري في بداية تعاملهم معها على الأقل، وبذلك فعدم إتقان المقاربة يؤدي حتما الى الشعور بتدني الاداء لدى المدرسين.

- عدم إلمام المعلمين بالخصائص النفسية للتلميذ، فمنهم من يجهل خصائص المرحلة خاصة فترة المراهقة المبكرة وما يصاحبها من سلوكيات فيفسر تصرفاتهم بمقارنتها مع تصرفات الراشدين. وهذا ما يجعل منه يتوقع أشياء كثيرة منهم (شارف خوجة ، ٢٠١١، ص ص ١٦٣، ١٦٥)

وقد توصلت دراسات كثيرة أُجريت في البيئتين العربية والأجنبية الى أن هناك عوامل كثيرة تقف وراء ارتفاع مستوى الضغط النفسي عند اعضاء الهيئة التدريسية، وأجمعت النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسات على أن التحكم في مستوى الضغط النفسي لدى المعلم يرتبط ارتباطا وثيقا بالمدى الذي يمكن من خلاله أن يحقق المعلم فيه ذاته ويشبع حاجاته ويلبي فيه ميوله واتجاهاته. كما أكدت هذه الدراسات وجود عوامل مرتبطة بالظروف المادية المحيطة بالعمل كالإضاءة والتهوية وموقع العمل والعمل المدرسي والإدارة المدرسية، وأخرى مرتبطة بالظروف البيئية بمكوناتها السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر مستوى الضغط النفسي لدى المعلمين (الصعوب ١٩٧٩، في المساعيد، ١٩٩٣، ص١٤).

إن الاهتمام بمشكلة الضغوط النفسية لدى المعلمين أو الأساتذة واسع الانتشار من اجل الإلمام بأهم الاسباب وراء شعورهم بالضغط النفسي، وبالتالي محاولة التخفيف من هذه الضغوطات حتى تسمح للأستاذ بأداء مهمته على اكمل وجه وبالتالي زيادة المردودية، فقد تناولت هذا الموضوع عدة دراسات من بينها دراسة هاكس وسميث (١٩٨١) حيث قاما بدراسة وصفية لضغوط المعلم فتعرفا على(١١) مصدرا للضغط من خلال اجابة المعلمين على استبيان يتكون من ١٢ سؤالاً عن السمات الشخصية، اضافة الى دراسة استهدفت بناء مقياس الضغوط النفسية للأساتذة قام بها ابراهيم السمدوني (١٩٩١). وبناء على نتائج القياسات النفسية- الإدارية تم تحديد العوامل التالية كمصادر للضغط في التعليم وهي: علاقة المعلمين بعضهم ببعض، والعمل مع التلاميذ، وعلاقة الادارة بالمعلمين، والعبء الوظيفي، والمشكلات التدريسية وعدم ملاءمة المباني المدرسية وأثاثها، كما توصل كل من الدكتور فوزي عزت ونور محمد جلال (١٩٨٧) الى أنه كلما زادت سنوات الخبرة في التعليم زاد مستوى الشعور بالضغط النفسي (مهدي بلعسلة ، ٢٠١٢، ص ص ٣٢١، ٣٢٠). أما فيما يتعلق بشخصيات المعلمين وعلاقتها بمعاناتهم في العمل من مشكلات متعددة وعلى رأسها الضغط النفسي، فقد تساءلت مايرز ١٩٧٧ مدى علاقة خصائص شخصيات المدرسين بمشكلاتهم الصفية، وبناء على ذلك طلبت من ٤٣٢ مدرسا يدرسون الصفوف من الاول الاعدادي الى الثالث ثانوي أن يجيبوا عن الاختبارات الآتية، مقياس التفضيل الشخصي وقائمة مشكلات المدرس وتحتوي على ٦٠ مشكلة تمثل اكثر ما يقلق المدرسين من حيث التواتر. حصلت مايرز على بيانات اخرى من المدرسين ترتبط بموقع عملهم وبرضاهم عن العمل...لقد اتضح من النتائج المتحصل عليها أن المعلمين الذين لديهم مشكلات تتعلق بالتواد والانتماء يغلب أن يكونوا صغار السن ولديهم سنوات قليلة من الخبرة التدريسية ويدرسون في مدارس ريفية وفي مدارس الضواحي، وهم غير راضين عن التدريس ولا عن مكان عملهم، وواضح أن مشاعر الاغتراب والعزلة المعتادة تشكل عبئا على كاهل كثير من المعلمين. اما المعلمون الذين قرروا أن لديهم مشكلات ضبط متكررة ومتواترة هم ايضا اقل خبرة ويفضلون الصفوف الدراسية حسنة البنية لكنهم راضين و يحبون اعمالهم. ومعظم المعلمين الذين قرروا أن

لديهم مشكلات كثيرة في مجال نجاح التلميذ يدرسون تلاميذ من المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض في مدارس الأحياء الفقيرة في المدينة. وفيما يخص مشكلات المدرسين وخصائص شخصياتهم فإن أولئك الذين يعتقدون أن لديهم مشكلات يبدو أن الآخرين يرونهم على أنهم أكفاء أو لديهم سمات غير مرغوب فيها كاحتياجهم الزائد للتقدير، أما المدرسون الذين قرروا أن لديهم مشكلات ضبط فيبدو أنهم يعتقدون أن الاخرين يرونهم على أنهم يسهل التأثير فيهم ويتجنبون المجادلات ويريدون مشاركة وجدانية ويحبون وضع روتين وقواعد واتباعها، والمدرسون الذين قرروا أن لديهم مشكلات في العلاقات مع الآباء ومع ظروف البيت يعتقدون أن الاخرين يرونهم باعتبار أنهم يسهل التأثير فيهم وليسوا محددين ويحتمل أنهم متساهلون قليلا، والمدرسون الذين قرروا أن لديهم مشكلات تتعلق بنجاح التلاميذ يعتقدون أن الآخرين يصفونهم بأن لديهم اهتمامات ثقافية قليلة وليسوا مثابرين ومتساهلين، في حين أن المدرسين الذين اشتكوا على نحو متكرر من القيود الزمنية فيشعرون بأن الاخرين يدركون على أنهم يعملون بجد وقلقون لإدخال السرور على الناس وغافلون (جابر ، ٢٠٠٠، ص ص ٢١٥، ٢١٧).

ترتبط السعادة النفسية كما يراها علماء النفس ارتباطا وثيقا بتحقيق السلوك الذي يوفر لصاحبه الرضا عن النفس، ففي الوقت الذي يستطيع الأنسأن فيه أن يحقق اكبر قدر ممكن من الانجازات والأعمال والمهام التي ترفع من مستوى رضاه، فإنه يستطيع أن يضع نفسه في اجواء من الامن والسعادة والروح المعنوية العالية، وهذا ينشا بدوره من عملية التوافق الذي يحققه والتوازن الذي يؤديه بين دوافعه وحاجاته وبين قدرته على إشباعها.

## الاجراءات المنهجية للدراسة:

### ١- منهج الدراسة :

يتمثل موضوع بحثنا في دراسة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة وعلاقته بصراع الأدوار، ولهذا فإن المنهج الوصفي هو الملائم لأغراض هذه الدراسة كونه يتعدى مجرد

جمع المعلومات وتبويبها الى تحليل النتائج والوقوف على مختلف العلاقات التي لها دلالة في ضوء مشكلة الدراسة وفرضياتها.

**٢- عينة الدراسة:**

اعتمدنا في هذه الدراسة نوع العينة القصدية ذات تصميم متعدد المراحل، حيث قمنا في البداية تحديد المؤسسات التعليمية بمختلف الأطوار (ابتدائي، متوسط، ثانوي) المتواجدة بدائرة شلغوم العيد ولاية ميلة- الجزائر- ثم قمنا باختيار مجموعة من هذه المؤسسات. واستكمالا لهذا قمنا باختيار فئة المعلمات المتزوجات مراعاة لمتغير صراع الأدوار، حيث تكونت عينة الدراسة من ٩٠ معلمة متزوجة وهي عينة ممثلة لمتغيرات الدراسة اكثر من تمثيلها للمجتمع الاصلي نظرا لاستحالة تحديد حجم المجتمع الاصلي وكذا عدم توفر احصائيات تخص المعلمات المتزوجات. والجدول الموالي يوضح توزيع عينة الدراسة على المراحل التعليمية الثلاث:

| المرحلة التعليمية | العدد | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| المرحلة الابتدائية | ٢٤ | %٢٦.٦٧ |
| المرحلة المتوسطة | ٣٨ | %٤٢.٢٢ |
| المرحلة الثانوية | ٢٨ | %٣١.١١ |
| المجموع | ٩٠ | %١٠٠ |

جدول رقم(٠١) يبين توزيع عينة الدراسة على المراحل التعليمية الثلاث

**٣- حدود الدراسة:**

أجريت الدراسة بمجموعة من المؤسسات التعليمية (ابتدائي، متوسط، ثانوي) بدائرة شلغوم العيد ولاية ميلة الجزائر و ذلك في الفترة الممتدة بين أكتوبر و ديسمبر ٢٠١٢.

**٤- أدوات الدراسة :**

يعد الاستبيان احد الوسائل الاساسية في جمع المعلومات.

ويعرف الاستبيان على أنه سلسلة من الأسئلة أو المواقف التي تتضمن بعض الموضوعات النفسية او الاجتماعية او التربوية او البيانات الشخصية.(سهير كامل و منسي، ٢٠٠٢، ص٩٣).

أ- لقياس مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تم اعداد استبيان من ٤٠ بندا موزعة على بعدين:

- ❖الأعراض الجسدية
- ❖ الأعراض النفسية والسلوكية.

تجيب عليهما المفحوصات باختيار إجابة واحدة من بين ثلاثة بدائل ، حيث تعطى درجاتها كالتالي : دائما(٣)، أحيانا(٢) و أبدا(١).

تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين (١٥ استاذا) تخصص علم النفس بكل من جامعة منتوري قسنطينة، جامعة ٢٠ اوت ١٩٥٥ سكيكدة وجامعة باجي مختار عنابة حيث تجاوزت نسبة الاتفاق ٨٠٪ كما تم التأكد من ثبات الاختبار بالاعتماد على معامل الفا كرونباخ حيث وجد مساويا لـ (٠.٩٠٧) و هو ثبات معتبر وتم حساب الصدق الذاتي للاستبيان والذي وجد مساويا ٠.٩٥ وهو صدق مناسب.

ب- للوقوف على صراع الادوار لدى المرأة (الزوجة) العاملة تم صوغ استبيان من ٣٨ بندا موزعة على اربعة ابعاد هي:

- ❖دور ربة البيت
- ❖دور الزوجة
- ❖دور الام
- ❖دور العاملة خارج البيت

حيث تم استبدال البعد الرابع "بعد العلاقة مع الذات" ببعد"دور العاملة خارج البيت" ليلائم اهداف الدراسة الحالية.

تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين والخبراء في علم النفس بالجامعات المذكورة سابقا وتجاوزت نسبة الاتفاق ٨٠٪ ليتم بعدها التأكد من ثبات الاستبيان باعتماد طريقة معامل الفا كرونباخ حيث وجد مساويا ٠.٦٩ وهو ثبات مناسب. اما الصدق الذاتي فقد وجد مساويا ٠.٨٣ وهو صدق مناسب.

إلى جانب الاستبيان، تم الاعتماد على طريقة المقابلة نصف الموجهة مع ٢٣ معلمة من مختلف المراحل التعليمية، تم خلالها طرح اسئلة عليهن ثم تسجيل اجاباتهن بغرض توظيفها والاستعانة بها في مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وتفسيرها. وكانت أسئلة المقابلة كالتالي:

- هل تشعرين بالرضى ازاء ادائك لأدوارك المختلفة (أم، زوجة، ربة بيت، معلمة)؟
- هل تجدين ظروف العمل داخل المدرسة مريحة؟
- هل تعتقدين أن زيادة عدد ابناء الزوجة العاملة يزيد من متاعب اداء ادوارها المختلفة؟
- هل ترين أن اعباء اداءك لعملك يزداد مع زيادة سنوات خبرتك في مجال التعليم؟

**٥- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة :**

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

معامل الارتباط بيرسون.

اختبار "ت"

تحليل التباين الأحادي.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة ١٥.٠ .

**٦- تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:**

تحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، و قد تمت هذه الدراسة على مجموعة مكونة من ٩٠ معلمة. تم تطبيق مقياسي الدراسة ليتم بعدها رصد درجات الأفراد بهدف حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات الكلية لأفراد العينة على المقياسين بالاستعانة ببرنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية ، حيث وجد أن معامل الارتباط بيرسون عند مستوى ٠.٠٥ ضعيف وغير دال كما يوضحه الجدول التالي:

| المقياس | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---|---|
| صراع الادوار | ٠.١٤ | ٠.٨٩٤ |
| الضغط النفسي | | |

جدول رقم (٠٢) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون على مقياسي صراع الأدوارو الضغط النفسي.

يتبين من الجدول السابق أن معامل الارتباط بيرسون و التي وجدت قيمته تساوي ٠.١٤ هو معامل ضعيف و غير دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، و عليه فإننا نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى المرأة العاملة. و بما أن نتائج هذه الفرضية قد اسفرت عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيري صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى المعلمات ، فقد يرجع ذلك إلى أن هذه المعلمة تتعامل مع أدوارها كأم ، كزوجة و كربة بيت بشكل يجعلها تنظم وقتها و تقسمه بين أدوارها المختلفة أو أنها تتلقى الدعم المادي و المعنوي من أفراد أسرتها و على وجه الخصوص من الزوج ، ما يجعلها تخلق حالة تكيف يجنبها إلى حد ما الوقوع في دائرة الضغط النفسي و الناتج بصفة خاصة من صراع أدوارها، و لقد صرحت جملة من المعلمات من خلال المقابلة التي اجريت معهن أنهن يتعرضن أحياناً للضغط النفسي ولكن بصفة

مؤقتة حيث يختفي ذلك الضيق الذي يشعرن به بزوال الضاغط المسبب له كما اشارت معظمهن الى كونهن راضيات بما حققنه من تكوين اسر اضافة الى تبوئهن مكانة اجتماعية، كون التعليم مهنة نبيلة تحظى القائمات بها بنظرة اجلال واحترام من افراد المجتمع الجزائري، وهي أنسب لطبيعتهن البيولوجية والنفسية اذا ما قورنت بمهن اخرى هذا ما يتفق مع ما جاءت به دراسة رضا هادي مختار التي توصلت الى أن ارتفاع المستوى التعليمي للمرأة العاملة يؤدي الى احتمال اقل لعدم الاستقرار الاسري على اعتبار أن عدم شعور المرأة العاملة بالاستقرار الاسري يعتبر احد مؤشرات وقوعها في دائرة الضغط النفسي، ثم اشارت المعلمات الى أن الاصلاحات التي شملت المنظومة التربوية في السنوات الاخيرة تحمل شقا ايجابيا كونها تراعي ظروف اداء العمل وكذا التوزيع الزمني الاسبوعي الذي تم تخفيفه عما كان عليه الحال سابقا. نجد ايضا أن نتائج هذه الفرضية يتعارض مع نتائج دراسة حمداش نوال التي توصلت الى وجود علاقة موجبة بين صراع الادوار والإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة بالمستشفى الجامعي لقسنطينة بالجزائر.

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: كان نص الفرضية الثانية أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين عمل المرأة وارتفاع مستوى الضغط النفسي، ولاختبار صحة هذه الفرضية تم تحويل التكرارات على مقياس الضغط النفسي إلى درجات خام ، صنفت هذه الدرجات في ثلاث فئات تكافئ كل فئة مستوى معين من الضغط النفسي حسب ما يبينه الجدول الموالي:

| فئات الدرجات | مجموع التكرارات | النسبة المئوية | مستوى الضغط النفسي |
|---|---|---|---|
| ٤٠ ⟵ ٦٦ | ٣١ | ٪ ٣٤.٤٤ | منخفض |
| ٦٧ ⟵ ٩٣ | ٤٤ | ٪ ٤٨.٨٩ | متوسط |
| ٩٤ ⟵ ١٢٠ | ١٥ | ٪ ١٦.٧٦ | مرتفع |
| المجموع | ٣٠ | ٪ ١٠٠ | |

جدول رقم (٠٣) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة على مستويات الضغط النفسي.

يوضح هذا الجدول أن أغلبية أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي ما يعني أن المعلمات يتكيفن مع ظروف عملهن باتباع استراتيجيات المواجهة او التخفيف من حدة الضغط النفسي، أو أن الضغط النفسي لديهن لا ينجم بالدرجة الأولى من احساسهن بصراع الأدوار (دور الأم ، دور الزوجة ودور ربة البيت) على اعتبار أن مفهوم صراع الأدوار حسب هذه الدراسة هو احساس المرأة العاملة بالتقصير في أداء واجباتها المختلفة و المتعددة تجاه أفراد أسرتها من زوج و أبناء و كذا دورها كربة بيت ، ويمكن تفسير ذلك بالرجوع إلى عوامل عديدة منها ما هو متعلق بالبيئة التنظيمية و محيط العمل (المدرسة) من خلال نمط القيادة و الإشراف ، السياسة الداخلية للمدرسة ، العلاقة مع الزملاء ، المشاركة في اتخاذ القرارات ووضوح الدور لدى المعلمات...إلخ. و هذا ما أشارت إليه تصريحات بعض المعلمات بعد إجراء مقابلة نصف موجهة معهن ، حيث أبدين رضى وارتياحا في عملهن كما أشارت بعضهن إلى حسن العلاقات مع المدير و الزملاء و مناسبة الجدول الزمني لمعظمهن .

و من العوامل ما يتعلق بشخصية هذه المرأة العاملة كنظرتها و نظرة المجتمع الإيجابية لعملها و الإحساس بضرورته و طبيعته التي تحمل جنبا إنسانيا عظيما. وتتفق نتائج هذه الفرضية مع ما جاءت به دراسة نعمت رمضان (١٩٩١) التي اشارت الى أن معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في عمان يشعرون بمستوى متوسط من الضغوط، في حين تتعارض النتائج مع ما جاءت به دراسات كل من حمداش نوال (٢٠٠٣)التي وجدت أن الزوجات العاملات بالمستشفى الجامعي يعانين من مستويات مرتفعة من الإجهاد المهني، ودراسة لوزال ونيكول (٢٠٠١) التي أشارت إلى مستوى مرتفع من الضغط النفسي وكذا دراسة باهي سلامي (٢٠٠٧) التي وجدت أن المعلمين في الاطوار التعليمية الثلاث يعانون من مستوى عال من الضغوط حيث سجلت أكبر نسبة للضغوطات لدى المعلمين الذكور.

تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة : تنص الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المعلمات تعزى لمتغير عدد الأبناء ، وبما أن عدد الأبناء لدى أفراد عينة الدراسة لم يتجاوز الأربعة أبناء لكل معلمة ،

فإن العينة تنقسم إلى مجموعتين ، الأولى هي فئة المعلمات و الأمهات لابن أو ابنين، و المجموعة الثانية هي فئة المعلمات الأمهات لثلاثة أو أربعة أبناء ، وبعد حساب قيمة "ت" تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (٠٤).

| | المرأة العاملة (ام ١ او٢ ابناء) | المرأة العاملة (ام ٣ او٤ ابناء) |
|---|---|---|
| العدد | ٤١ | ٤٩ |
| المتوسط الحسابي | ٨٤.٧٦ | ٨٠.٨٢ |
| التباين | ١٨.٠٨ | ١١.٩٤ |
| قيمة (ت) | ١.٢٣٧ (غير دال عند م.د ٠.٠٥) | |

جدول رقم (٠٤) يوضح قيمة الاختبار "ت" للفرق في مستوى الضغط النفسي وفقا لمتغير عدد الأبناء .

يتضح لنا من الجدول أن قيمة الاختبار "ت" غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٥ و بالتالي فإننا نرفض الفرضية الثانية لهذه الدراسة و نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير عدد الأبناء .

إن التغير الذي تشهده المجتمعات الحديثة بما يشهده من تطور تكنولوجي قد نالت منه فئة المعلمات نصيبا ، حيث أن إنشاء دور رياض الأطفال وازدياد عدد المربيات وكذا عصرنة الأجهزة الكهرومنزلية ، كل ذلك كان له أثر في التخفيف من عبء أدوار المرأة العاملة، وإن دل عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى المعلمات وفقا لعدد الأبناء على شيء فإنه يدل على أن واجب رعاية الأم لأطفالها لم يعد يشكل عبئا ، ذلك أنه وفي مقابلة أجريت مع جملة من المعلمات تبين أنهن يلقين دعما من طرف أسرهن و أسر أزواجهن في رعاية أبنائهن مما يشعرن بالاطمئنان أثناء غيابهن عنهم في العمل ، وكذا

مساندة أزواجهن لهن بالمساعدة في رعاية الأبناء والإشراف على سيرهم الدراسي ، كما أوضحت استجاباتهن على فقرة البيانات الشخصية أن العدد الأقصى للأبناء كان أربعة، مما يدل على وعيهن بوضعيتهن الاجتماعية والمهنية، ما يدفعهن لتنظيم النسل و المباعدة بين الولادات و هذا عامل إيجابي مساعد في التخفيف من أعباء أدوارهن كأمهات، تتعارض هذه النتائج مع نتائج دراسة هادي مختار التي اعتبرت عدد الأبناء عاملا مؤثرا في عدم الاستقرار الأسري للمرأة العاملة حيث اشار الى أنه كلما ارتفع عدد الاولاد كلما زادت احتمالات عدم الاستقرار الأسري لأنه في رأي الباحث زيادة عدد الابناء يعني مسؤوليات أكبر على عاتق المرأة العاملة ومواجهتها لعدد أكبر من الادوار وخلق حالة من عدم الاستقرار الاسري.

**تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة :**

تنص الفرضية الرابعة لهذه الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير سنوات الخبرة . للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي لحساب قيمة(ف) . تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول الموالي :

| مصدر الاختلاف | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| بين المجموعات | ٢٣٩٢.٩٤٤ | ٠٣ | ٧٩٧.٦٤٨ | ٣.٨٣٦ | ٠.٠١٣ |
| داخل المجموعات | ١٧٨٨٤.٤٤٥ | ٨٦ | ٢٠٧.٩٥٩ | | |

جدول رقم (٠٥) يبين نتائج تحليل التباين ودلالة قيمة "ف" للفرق بين مستوى الضغط النفسي وفقا لمتغير سنوات الخبرة.

لقد تم تقسيم عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة إلى أربع مجموعات: المجموعة الأولى و تضم المدة ما بين ١ سنة و ٥ سنوات في مجال التعليم ، في حين المجموعة الثانية وتضم المعلمات ذوات الخبرة الممتدة ما بين ٦ و ١٠ سنوات ، المجموعة الثالثة تمتد فيها الخبرة من ١١ إلى ١٩ سنة أما المجموعة الرابعة فتمتد خبرة المعلمات فيها من ٢٠ سنة فأكثر .

لم تكن قيمة "ف" دالة إحصائيا ما يجعلنا نرفض الفرضية الرابعة لهذه الدراسة ونقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير مدة الخبرة لدى المعلمات. ذلك أن المعلمات يتكيفن مع أدوارهن المختلفة ، ينظمن أدوارهن ويقسمن مهامهن البيتية منها والمهنية . فبالنسبة للمعلمات اللواتي لديهن خبرة طويلة في مجال التعليم فقد أصبحن يؤدين مهامهن بشكل يناسبهن فلا يكنّ فريسة للضغط النفسي، مستفيدات في ذلك من تجاربهن طوال سنوات عملهن. أما المعلمات حديثات العهد بميدان التعليم ، فيتمتعن بحيوية وهن في بداية مسارهن المهني ولا يتركن مجالا للضغط النفسي الذي يجر عليهن آثارا تتجسد في أمراض واضطرابات نفسية وجسدية كما تم الإشارة إليه في الجانب النظري للدراسة . وقد لاحظنا - و نحن نوزع مقاييس الدراسة - تفاعلا بين مجموع المعلمات ممن يختلفن في سنوات خبرتهن في التعليم ما يسمح للمعلمات حديثات العهد بالتعليم بالاستفادة من تجارب وتوجيهات ممن لهن خبرة في ذلك، أما فيما يخص إجاباتهن من خلال المقابلة التي أجريت معهن أشرن إلى أنهن لا يعتقدن أن عدد سنوات الخبرة في التعليم له الاثر الكبير في احساسهن بالضغط النفسي، كون الدافع القوي نحو هذه المهنة النبيلة- على حد تعبيرهن- والتفاني في ادائها يمنح احساسا بالرضا وتحقيق الذات ما يحول دون احساسنا بالضغط او التوتر، كما اشرن سابقا الى أن الضغوطات التي يتعرضن لها ظرفية ومؤقتة تزول بزوال العوامل الضاغطة، كما أشرن الى وجود عوامل عدة تعمل كمضادات يحول دون وقوعهن فرائس للضغط النفسي اهمها الدعم المادي و المعنوي الذي يحظين به من طرف ازواجهن وأقاربهن، أضف الى ذلك نوعية العلاقات التي تربطهن بزملاء العمل والمديرين حيث اتسمت بروح التعاون و التآخي والاحترام وكذا ظروف العمل المناسبة التي تسود معظم

المؤسسات التربوية. إن نتائج هذه الفرضية تتعارض مع ما توصلت اليه دراسات كل من لوزال ونيكول (٢٠٠١) وباهي سلامي (٢٠٠٧)، حيث توصلت الدراسة الاولى الى أن مستوى الضغط النفسي يزداد بزيادة سنوات الخبرة، في حين أشارت الدراسة الثانية الى وجود فروق بين الفئات الثلاث لعدد سنوات الخبرة مع الاشارة الى أن الفئة متوسطة عدد سنوات الخبرة اكثر شعورا بالضغط تليها الفئة طويلة الخبرة ثم قصيرة الخبرة.

كخلاصة لما سبق، نرى أن الفرضيات التي انطلقت منها هذه الدراسة لم تتحقق ما يجعل هذا البحث نقطة انطلاق ابحاث اخرى حول صراع الادوار و الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في مجالات مهنية اخرى وبأساليب ووسائل مختلفة.

## الخلاصة :

تمخض عن تواجد المرأة في مختلف قطاعات العمل ما هو إيجابي كمساهمتهما في بناء المجتمع وتنميته وإحساسها بقيمة إنجازاتها وعطائها وكذا دعمها المادي لزوجها وأسرتها ، ومنها ما هو سلبي حيث ترك العمل آثاره الواضحة على هذه المرأة العاملة ، والذي يتجلى بشكل بارز في تعدد أدوارها و تكاثف واجباتها و تنوع مسؤولياتها وبالتالي اختلاق صراع بين أدوارها ، هذا الصراع الذي قد ينعكس على صحتها الجسدية و النفسية ، وهذا من شأنه أن يسبب لها القلق والتوتر ويزيد من قابلية فقدانها لتوازنها النفسي والجسدي لتقع فريسة الضغط النفسي . هذا ما يستوجب منا أن نولي اهتماما بشريحة النساء العاملات ومنهن المعلمات باعتبارهن عرضة لجملة من المشاكل والاضطرابات التي قد تنجم عن محيطهن الأسري أو التنظيمي وذلك من خلال جملة الاقتراحات والتوصيات التي تمخضت عن هذه الدراسة و التي يتم عرضها فيما يلي.

## التوصيات و المقترحات:

توعية الأفراد المتفاعلين في قطاع الدور لهذه الزوجة العاملة بضرورة تقديم الدعم المادي والمعنوي لها بهدف التخفيف من ثقل أعبائها والمسؤوليات الملقاة على عاتقها.

إثراء محيط العمل بالوسائل التعليمية الحديثة من أجل تسهيل قيام العاملين بهذا القطاع بأداء أدوارهم على أحسن وجه من جهة، وكذا ضمان فعالية العملية التعليمية من جهة أخرى .

ضرورة اقتناء أسر النساء العاملات للأجهزة الكهرومنزلية الحديثة لما لها من أهمية في المساعدة على تخفيف الأعباء المنزلية كالطهي والتنظيف والغسيل، وغير ذلك.

مراعاة برامج توقيت عمل النساء العاملات وعلى رأسهن المتزوجات اللواتي لديهن أبناء، لإتاحة الفرصة أمامهن في رعاية أبنائهن وأزواجهن بشكل كاف .

تعميم إنشاء دور الحضانة من اجل رعاية مكثفة و شاملة لأبناء النساء العاملات ما يحقق لهن الاطمئنان عليهم أثناء غيابهن في العمل.

على المعلمات أن يخصصن اوقات للراحة والترفيه يقضينها رفقة أبنائهن وأزواجهن كأسلوب من اساليب تخفيف من حدة الضغط النفسي ومنع تراكم المشاكل الاسرية والمهنية.

الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية وجعلها ضمن اولويات اهتمامهن لما لها الاثر البالغ في الاسترخاء و التخفيف من وطأة الضغوط النفسية والمهنية، خاصة وأن ممارسة الرياضة من طرف النساء في الجزائر لا تزال محدودة.

قيام المؤسسات التربوية والتعليمية بتنظيم دورات تدريبية لفئة المعلمين و تحت اشراف مختصين تتضمن استراتيجيات المقاومة و التكيف مع المواقف الضاغطة، وكيفية اختيار الاستراتيجية الأنسب حسب كل موقف ضاغط.

## المراجع العربية:

١. أحمد ماهر، السلوك التنظيمي- مدخل بناء المهارات- الدار الجامعية، الإسكندرية، ٢٠٠٣ .

٢. أندرودي سيزلاقي و مارك جي والاس، السلوك التنظيمي و الأداء، معهد الادارة العامة، الرياض، المملكة العربية السعودية، ١٩٩١.

٣. جابر عبد الحميد جابر: مدرس القرن الحادي والعشرين الفعال- المهارات والتنمية المهنية- ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠.

٤. حمداش نوال، رسالة دكتوراه بعنوان :الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجيات التعامل معه، تحت إشراف : لوكيا الهاشمي، جامعة منتوري قسنطينة، ٢٠٠٣.

٥. حنان عبد الرحيم الأحمدي، ضغوط العمل لدى الأطباء- المصادر والأعراض- معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية، ٢٠٠٢.

٦. سناء الخولي، الأسرة و الحياة العائلية، دار المعرفة الجامعية الأزاريطية، ٢٠٠٨.

٧. شارف خوجة مليكة: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، رسالة ماجيستير، اشراف: بوعلاق محمد، جامعة تيزي وزو، ٢٠١١، ٢٠١٠

٨. شحام عبد الحميد: علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية، رسالة ماجستير، اشراف: جابر نصر الدين، جامعة محمد خيضر، بسكرة، ٢٠٠٦، ٢٠٠٧

٩. ضياف زين الدين، مداخلة بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، ملتقى وطني بعنوان: الضغط النفسي استراتيجيات التكفل و الوقاية، جامعة فرحات عباس- سطيف- نوفمبر ٢٠١٠.

١٠.عدلي علي أبو طاحون، حقوق المرأة- دراسات دينية و سوسيولوجية، جامعة المنوفية، الإسكندرية، ٢٠٠٠.

١١.فوزي عادل المساعيد، مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في لواء بنابلس، رسالة ماجستير، ١٩٩٣، ص١٢ بتصرف.

١٢.لوكيا الهاشمي وابن زروال فتيحة ، الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة، ٢٠٠٢.

١٣.لوكيا الهاشمي و جابر نصر الدين، مفاهيم أساسية في علم النفس الإجتماعي، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة، ٢٠٠٣.

١٤.ماجدة بهاء الدين السيد عبيد : الضغط النفسي ومشكلاته و اثره على الصحة النفسية، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمأن، ٢٠٠٨ .

١٥.محمد علي كامل، الضغوط النفسية و مواجهتها، مكتبة الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة طنطا.

١٦.محمود سلمان العميان، السلوك التنظيمي في المنظمات، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤.

١٧.مصطفى عوفي، رسالة دكتوراه بعنوان : الوضع الاجتماعي للمرأة العاملة في القانون الجزائري المعاصر، تحت إشراف : محي الدين مختار، جامعة منتوري قسنطينة، جون ٢٠٠٣.

١٨.مهدي بالعسلة فتيحة: أساتذة التعليم الثانوي و مدى معأناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم و متطلباتها، مداخلة مشارك بها خلال: الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، جامعة ورقلة، ٢٠١٢.

19. Aissani Youssef, La psychologie sociale, ARMAND-VUEF, Colin, 2003 .

20. Baggio stéphani : la psychologie sociale,concepts et expériences,2ème édition, de boeck,2011

21. Bard Christine , Les femmes dans la société française en 20ème siècle,2001 .

22. Dolan.S.L, E.GOSSELIN,J.CARRIERE : Psychologie du travail et comportement organisationnel, 2ème édition, Gaetan mourin éditeur Itée,2002.

23. Ferreri.M :Le stress de la psychopathologie, l'approche thérapeutique, Paris,1999.

24. Janot-bergunat laurence, Nicole Rascle : Le stress des enseignants,Armand colin, 2008.

25. Lapeyre.N :Les professions face aux enjeux de la féminisation, Ed OCTARS,2006.

26. Maruani.M :Travail et emploi des femmes, 3ème édition, Edition La Découverte, Paris, 2003 .

27. Richard.W, Woodman ,John.W.Solcum,Don Hellriegel : Management des organisations,Boeck-Université,1992 .

28. Stora Jean Benjamin, Le stress, que sais-je ? Ed 28-Dahlab,Alger,1993 .