الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة

وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في

الخدمة الاجتماعية للتخفيف منها

(دراسة مطبقة على المرأة العاملة في بعض مؤسسات المملكة العربية السعودية)

إعداد

د / نجلاء يوسف علي قنديل

مدرس بقسم المجالات بالمعهد العالي
للخدمة الاجتماعية بكفر الشيخ
أستاذ مساعد بقسم الخدمة الاجتماعية كلية العلوم الاجتماعية جامعة أم القرى

أولاً : مدخل إلى مشكلة الدراسة :

تعتبر قضية التنمية هي محور الاهتمام والشغل الشاغل للدول النامية باعتبارها أحد السبل التي يجب أن تنتهجها تلك الدول للخروج من دائرة التخلف وتحقيق التقدم المنشود ولتحقيق ذلك تسعى تلك الدول إلى الاستخدام الأمثل لطاقاتها وإمكاناتها المادية والبشرية، و يعتبر العنصر البشرى بنوعيه من أهم موارد المجتمع الصانعة للتنمية والهدف لها في ذات الوقت.

وتشكل النساء تقريباً خمسين بالمائة من سكان العالم، لذا يحظى موضوع المرأة باهتمام غير مسبوق على المستويات الدولية والقومية والمحلية. ويشترك في ذلك الدول المتقدمة والدول النامية، حتى صار موضوع المرأة وتنميتها أحد المكونات الأساسية في برامج التنمية البشرية خاصة وبرامج التنمية الشاملة عامة. (١)

و تعتبر قضية عمل المرأة من القضايا الهامة التي أثير حولها الجدل وتعددت حولها وجهات النظر ما بين مؤيد و معارض.

ولقد استندت الآراء التي أيدت خروج المرأة للعمل على بعض الأسانيد التي تدعم وجهة نظرها وتمثلت فيما هو موجود في القرآن والسنة النبوية حيث أن العمل الذى أحله الله تعالى حق مشروع لكل من الرجل والمرأة دون اختلاف أو تفرقة بينهما . ولقد أشارت دراسة

(وداد عبد الله ناصر الشرعبي ٢٠١٢) إلى أن الإسلام قد اهتم بالعمل عموما وبعمل المرأة خصوصاً وجعل له مكانة عظيمة حيث أن في القرآن الكريم آيات كثيرة تدعو إلى العمل وترفع مكانة عمل المرأة وكذلك في السنة النبوية المطهرة هناك من الأحاديث التي تشجع عمل المرآة عند الحاجة . (٢)

وفي هذا الحق قال تعالى: "فاستجاب لهم ربهم أنى لا أضيع عمل عامل منكم من ذكراً وأنثى بعضكم من بعض". (سورة آل عمران : ١٩٥)

وقال سبحانه: "من عمل عملاً صالحاً من ذكر وأنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون". (سورة النمل :٩٧)

واستندت الآراء التي لم تؤيد عمل المرأة وخروجها من البيت للعمل على بعض الأسانيد التي تدعم وجهة نظرها وتمثلت في أن خروج المرأة للعمل قد يسبب مشكلات اجتماعية متعددة . (٣)

و لقد كرم الإسلام المرأة و أعلى من شأنها وأكد سبحانه وتعالى على أن المرأة شريكة الرجل منذ الخليقة وتجلى ذلك في قوله تعالى﴿يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالاً كثيراً ونساء﴾ (النساء: ١) ، وتناول الإسلام مسألة مكانة المرأة في المجتمع حيث التركيز على التوازن بين الحقوق والواجبات حيث قال سبحانه وتعالى﴿ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم﴾(البقرة : ٢٢٨).

ويمثل حق المرأة في العمل أحد العوامل التي تمكنها من المشاركة في مختلف مناشط الحياه الاجتماعية والاقتصادية ،وإن كان الأصل في استقرار المرأة في الأسرة وممارسة أدوارها الاجتماعية مثل دور الزوجة والأم والأخت وغيرها من الأدوار الاجتماعية، إلا أن المستجدات والمتغيرات الراهنة دفعت المرأة لممارسة العديد من الأعمال مدفوعة الأجر خارج المنزل تلك التي تتطلب مهارات وخبرات خاصة لا تكتسبها المرأة إلا من خلال التعليم والتدريب المستمر.(٤)

وما يؤكد المعنى السابق دراسة (فتحية محمد محفوظ :٢٠٠٨) والتي استهدفت التعرف على أثر التغيرات الاجتماعية على الحراك المهني للمرأة العاملة و أسباب خروج المرأة للعمل والمشكلات التي تواجهها في عملها وتوصلت الدراسة إلى أن من دوافع عمل المرأة الأسباب الاقتصادية ، وتحقيق الذات وشغل وقت الفراغ . (٥)

فالمرأة عليها عبء أكبر لأنها حتى وإن كانت تعمل خارج منزلها فهذا لا يعفيها من المسؤولية المكلفة بها، فهي تعود إلى البيت بعد جهد وعناء قل أو كثر تربي أجيالاً، وتعيش حياة زوجية وأسرية. وتبين أن هناك عوائقَ تواجه النساء العاملات، تعرقل مسار عملهن، ولكن يمكن في نهاية الأمر إيجاد حلول مناسبة لها إن كانت المرأة نفسها عازمة على تحدي تلك العوائق .(٦)

ويعتبر دور المرأة في المجتمع من الأدوار الرئيسية التي تؤثر على نمو المجتمع وتطوره فمن خلال أداء عملها داخل المنزل وخارجه تساهم في تنمية المجتمع من جميع النواحي خاصة الناحية الاقتصادية والاجتماعية . (٧)

حيث أن المرأة العاملة مطالبة بأن تشارك وتسهم من أجل إحداث التنمية الاقتصادية والاجتماعية شأنها شأن الرجل حيث إن عملية التنمية هي عملية تغيير حضاري في المجتمع تتناول تغيير نوعية الحياة والعمل والعادات والمفاهيم ، وإذا كانت الموارد البشرية تمثل اليوم دعامة التنمية فلقد بات من غير المعقول أن يظل نصف المجتمع " المرأة " بعيداً عن الإنتاج .(٨)

ومن هنا أصبح خروج المرأة للعمل ظاهرة اجتماعية فهي تمثل ثلث القوى العاملة في العالم ، فخروج المرأة للعمل وجمعها بين مسؤوليات العمل خارج المنزل و أعباء المنزل والأسرة إنما يترتب عليه مزيد من الأعباء والجهود بل ومزيد من المشكلات التي ينبغي عليها أن تحسن مواجهتها سواء في العمل أو في المنزل الأمر الذي ينعكس بالتالي على سمات شخصياتها.(٩)

و يشهد المجتمع السعودي في الوقت الحاضر نهضة تعليمية، تتضح بعض أبعادها في إنشاء أعداد كبيرة من المدارس والمعاهد والجامعات والمؤسسات التعليمية المختلفة ومراكز البحث العلمي والتقني، إضافة إلى زيادة مطردة في أعداد الطلبة والطالبات في مراحل التعليم المختلفة.(١٠)

وتشكل المرأة نسبة (٥٠%) تقريباً من المجتمع السعودي ، حيث أصدرت مصلحة الإحصاءات العامة والمعلومات تقديرات إجمالي عدد السكان السعوديين لعام ٢٠١٤ يقدر بحوالي (٢٠.٧٠٢.٥٣٦) نسمة ، بلغ عدد الذكور (١٠.٣٩٨.٩٩٨) بنسبة (٥٠.٢٤%) من إجمالي

عدد المواطنين السعوديين ، بينما يبلغ عدد الإناث السعوديات (١٠.٣٠٣.٥٤٣) بنسبة (٤٩.٧٦%) من إجمالي عدد المواطنين السعوديين .(١١)

ولقد أدى انتشار تعليم الفتيات في المملكة إلى تعدد التخصصات المتاحة لتعليم الفتاة على المستوى العالي والجامعي مما وسع من فرص العمل لهن في مجالات عديدة. ومن أهم هذه المجالات العمل في حقل التعليم والطب والإدارة والأعمال وذلك في إطار ما تسمح به الشريعة الإسلامية السمحة. (١٢)

إلا أن خروج المرأة للعمل قد رافقه زيادة في الأعباء والمسؤوليات التي ينبغي عليها أن تؤديها ، فهي بالإضافة إلى أدوارها التقليدية داخل المنزل أصبحت تقوم بدور آخر إضافي في عملها خارج المنزل وتمكنت الكثير من النساء العاملات ان تجدن في تعدد الادوار تحدياً يسمح لها بإثبات الذات وتعزيز الثقة بالنفس ، إلا أن الدراسات قد أظهرت أيضاً أن هناك الكثير من النساء العاملات لم يتمكن من الموائمة بين أدوارهن في العمل والمنزل مما أدى إلى حدوث بعض المشكلات وصراع في الأدوار لدى المرأة العاملة . مما يستلزم ضرورة مساعدتها في التخفيف من حدة هذه المشكلات .

ولقد أكد على ذلك المعنى دراسة (بدرية محمد العتيبي ١٩٩٣) التي استهدفت التعرف على أثر خروج المرأة للعمل على رعاية أبنائها و أسرتها وتوصلت الدراسة إلى أن خروج المرأة للعمل قد ساهم في اعتمادها على خادمة في تربية ورعاية أطفالها و أدى إلى حدوث بعض المشكلات الأسرية . (١٣)

حيث أدى نزول المرأة إلى العمل إلى زيادة الأعباء الملقاة على عاتقها داخل الأسرة مما قد يؤدي إلى حدوث أزمات وضغوط اجتماعية وأسرية متعددة، فلقد أظهرت العديد من الدراسات أن المرأة العاملة تواجه أنواع عديدة من الضغوط نتيجة لتعدد وصراع الأدوار التي تؤديها داخل المنزل وخارجه في العمل، وهذا ما أكدته دراسة (منيرة صالح الغصون، ٢٠٠٠) حيث أوضحت أن المرأة العاملة تواجه في مواقف الحياة المختلفة الكثير من الحوادث الحياتية المهمة والملحة والمتتابعة التي قد تسبب لها حالة من الإجهاد التراكمي الذي يجعلها أكثر عرضة للضغوط وإذا استمرت هذه الحالة أحدثت تدهوراً بالناحية الصحية والنفسية للمرأة العاملة. (١٤)

ويتفق مع الدراسة السابقة دراسة (هدى عاصم، ٢٠٠٤) التي توصلت نتائجها إلى أن عمل المرأة خارج منزلها أدى إلى زيادة الضغوط الملقاة على عاتقها مما جعلها مرهقة وغير قادرة في بعض الأحيان على التوفيق بين مسئولياتها، كما أوضحت أيضاً أن نزول المرأة للعمل أدى إلى اتساع نطاق أدوارها الاجتماعية وتداخل هذه الأدوار وتعارضها مما ينعكس على علاقتها بالآخرين . (١٥)

ومهما يكن من الصعوبات أو المعوقات التي تواجه المرأة العاملة إلا أن مشاركتها في العمل تؤدي إلى زيادة تقديرها لذاتها وإمكانياتها وبالتالي يؤدي إلى نضج شخصيتها وإعدادها وتنشئتها

لأطفالها، كما أن عمل المرأة يؤدي إلى اكتسابها خبرات ومهارات حياتية تجعلها أكثر استجابة في تحكيم العقل والتبصر عند دراسة الأمور المختلفة بأسرتها.

ومن الممكن أن تساهم مهنة الخدمة الاجتماعية باعتبارها إحدى المهن الإنسانية في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية المختلفة التي تواجه المرأة العاملة . حيث أن الخدمة الاجتماعية من المهن التي تهتم بالبناء الاجتماعي للمجتمع و للأسرة ولها تأثير إيجابي في إحداث التغيير الاجتماعي الذي يسعى المجتمع إلى تحقيقه في كلاً من الإنسان وبيئته .[١٦] وذلك من خلال أساليبها الفنية وطرقها المهنية وما تتضمنه من نماذج علمية للتدخل المهني والمساعدة في المشكلات المختلفة ومن ثم يمكنها أيضاً التخفيف من حدة الضغوط الحياتية التي تواجه الانسان بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (سهير محمد خيري ١٩٩٠) والتي أكدت على أنه يمكن لطريقة خدمة الفرد من خلال تطبيق اتجاه سيكولوجية الذات التخفيف من حدة المشكلات الناتجة عن صراع الأدوار لدى المرأة العاملة. [١٧]

ودراسة (Barone Charles 2004) التي أوضحت أن للخدمة الاجتماعية دوراً في التخفيف من حدة المشكلات الناتجة عن الضغوط الحياتية التي تواجه الشباب الجامعي .[١٨]

و أيضاً دراسة (ممدوح محمد دسوقي ٢٠٠٦) والتي أكدت نتائجها على فعالية برنامج للإرشاد الأسري لطريقة خدمة الفرد في تخفيف الضغوط الحياتية لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض السرطان .[١٩]

ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة (الجوهرة بنت فهد الزامل و فاتن محمد عامر ٢٠١١) والتي أكدت على فعالية الممارسة العامة في تخفيف حدة المشكلات الناتجة عن الضغوط الحياتية لدى المرأة المسنة .[٢٠]

وباعتبار أن الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية هي اتجاه الممارسة المهنية الذى يركز فيه الأخصائي الاجتماعي على استخدام الأنساق الاجتماعية والأساليب والطرق الفنية لحل المشكلة دون تفضيل التركيز على تطبيق طريقة معينة من طرق الخدمة الاجتماعية لمساعدة المستفيدين من خدمات المؤسسات الاجتماعية في إشباع احتياجاتهم ومواجهة مشكلاتهم واضعاً في اعتباره كافة أنساق التعامل (فرد –أسرة – جماعة صغيرة – منظمة – مجتمع) مستنداً على أسس معرفية و مهارية وقيمية تعكس الطبيعة المنفردة لممارسة الخدمة الاجتماعية في تعاملاتها مع التخصصات الأخرى لتحقيق الأهداف وفقاً لمجال الممارسة . [٢١]

لذلك ترى الباحثة أن الممارس العام في الخدمة الاجتماعية يمكنه أن ينظر لمشكلات نسق العميل من خلال وجهة نظر أوسع و أعمق ، كما يمكنه التعامل مع أنساق اجتماعية متعددة من المؤثرين في الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة للتخفيف من حدة هذه الضغوط .

وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية فى القضية الرئيسية التالية:

تحديد مظاهر الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة وتحديد الأسباب المؤدية إليها سواء المرتبطة بنسق المرأة العاملة ذاتها أو نسق الأسرة أو نسق المجتمع وتحديد الآثار الناتجة عنها وصولاً إلى تصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة هذه الضغوط .

ثانياً : أهمية الدراسة : تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

١-المرأة تمثل تقريباً نسبة (٤٩.٨%) من سكان المملكة العربية السعودية . [٢٢]

٢-الاهتمام العالمي والمحلي بقضايا المرأة ومشكلاتها خاصة المرأة العاملة .

٣-أهمية مشاركة المرأة في تنمية المجتمع والنهوض به .

٤-الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة لها انعكاساتها عليها وعلى الأسرة والمجتمع ككل.

٥-عقد العديد من الندوات والمؤتمرات على المستوى المحلي والقومي والعالمي للاهتمام بالمرأة ومشكلاتها وقضاياها .

٦-ندرة البحوث والدراسات - في حدود علم الباحثة - التي تناولت موضوع الضغوط الحياتية أو المشكلات التي تواجه المرأة العاملة من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية .

٧-يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة – متى ما أُخذت بعين الاعتبار – في وضع حلول للتخفيف من الضغوط التي تواجه المرأة العاملة .

ثالثاً : أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية إلى :

١-تحديد مظاهر الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة .

٢- تحديد الأسباب التي تؤدي للضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة.

٣-تحديد الآثار المترتبة على الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة .

٤-التوصل إلى تصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة .

رابعا: تساؤلات الدراسة : تسعى الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات الآتية :

١-ما مظاهر الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة ؟

٢- ما الأسباب التي تؤدي للضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة ؟

٣-ما الآثار المترتبة على الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة ؟

٤-ما التصور المقترح للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة ؟

خامساً: الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات في محيط الخدمة الاجتماعية التي تناولت موضوع الضغوط أو المشكلات التي تواجه المرأة العاملة سواء من ناحية العوامل المؤدية إليها أو الآثار الناتجة عنها وذلك من خلال الطرق المهنية للخدمة الاجتماعية ولكن هناك ندرة- في حدود علم الباحثة- في الدراسات التي تتناول ذلك الموضوع من منظور الممارسة العامة ، وسوف يتم عرض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية من خلال محورين هما:

(أ) المحور الأول: دراسات مرتبطة بالمرأة العاملة بصفة عامة:

أولاً- الدراسات الأجنبية:

١- دراسة (Deste Fano, April. 2004) : التي استهدفت الكشف عن المتغيرات المرتبطة بعمل النساء بأجر يومي، والكشف عن ما يواجهن من تحديات ، وتوصلت الدراسة إلى أن هؤلاء النساء العاملات يواجهن بعض التحديات متمثلة في فروق النوع الاجتماعي وانخفاض الأجر الذي يحصلن عليه.(٢٣)

٢- دراسة (Alireza Yousef, Maryam Baratali, 2011) : والتي استهدفت توضيح العلاقة بين توظيف النساء وميلهم نحو الحصول على حياة عملية فعالة ومستوى التعليم لديهم وأظهرت النتائج أن النساء العاملات الحاصلات على مستويات تعليمية أعلى يتمتعن بوظائف أفضل وأن التعليم ساهم في تدعيم حياتهم المهنية والعملية.(٢٤)

٣- دراسة (Nevin Deniz & Others, 2012) : وهي عن المنظمات صديقة المرأة العاملة، و طبقت هذه الدراسة بإحدى المؤسسات المصرفية بتركياً، وأظهرت نتائجها تزايد نسبة انسحاب النساء العاملات المتميزات من مكان العمل نتيجة للتمييز على أساس النوع، ونقص فرص التدريب والترقي، و عدم وجود معايير مساواة عادلة بين الرجال والنساء في العمل، وعدم الاستفادة من مميزات الأمومة وكذلك عدم الاستفادة من الأجور الزائدة مقابل تجاوز ساعات العمل.(٢٥)

٤- دراسة: (Ashley Leschyshyn, Kirsta Lynn Monnotte, 2014) : تستهدف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين ثلاثة من أشكال الدعم الاجتماعي في بيئة العمل (دعم الزملاء-

دعم الرؤساء / المشرفين – ثقافة بيئة العمل المدعمة للعاملين)، ودرجة الولاء المهني لدى كل من الآباء والأمهات نحو أصحاب العمل، وتوصلت الدراسة إلى أن الأمهات غالباً ما يكونوا أكثر احتمالاً من الرجال لترك العمل تلك الظاهرة التي تعرف بالانسحاب من العمل أو (Opting out) نتيجة لعدم وجود دعم كافي في بيئة العمل . وأوضحت نتائج الدراسة أن ثقافة بيئة العمل المدعمة للمرأة لها تأثير أكبر في زيادة درجة ولاء الآباء العاملين نحو أصحاب العمل بينما كان دعم الزملاء – و المشرف في بيئة العمل له أثر أكبر في درجة ولاء الأمهات نحو أصحاب العمل.(٢٦)

ثانياً: الدراسات العربية :

٥- دراسة (آمال محمد عمر سايس، ١٩٩٥) : والتي توصلت إلى أن بعض شروط ومتطلبات العمل الاحترافي مثل الاستغراق الكامل في العمل والعمل بنظام الدوام الكامل يؤثر على المرأة العاملة ويعيق قدرتها على القيام بأدوارها المتعددة. كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن العمل الاحترافي أثر على علاقات المرأة العاملة مع الأقارب ومع الجيرة وأصبحت تلك العلاقات مفتقدة للتفاعل والتماسك الاجتماعي المباشر.(٢٧)

٦- دراسة (طارق عبد الله عبد العزيز الشدي، ٢٠٠٢م) : والتي أكدت نتائجها على أنه يجب إيجاد بيئة نسائية بحته تقدم الخدمات للنساء مثل المستشفيات، والأسواق، كذلك تبين نتائج الدراسة أن ابتعاد القيادات النسائية عن مواقع اتخاذ القرار يؤدي إلى عدم إعطاء الاهتمام الكافي لموضوعاتهن أو مشكلاتهن.(٢٨)

٧- دراسة (الجوهرة آل سعود، ٢٠٠٣م) : والتي استهدفت التعرف على الوضع الوظيفي للمرأة في القطاعين العام والخاص وتوصلت الدراسة إلى أن أغلب الخريجات يفضلن العمل ما بين القطاع الحكومي والقطاع الخاص شريطة أن تقتصر الأماكن على النساء فقط، كما أوضحت الدراسة أن هناك معوقات مجتمعية وأسرية وثقافية تحول دون عمل المرأة.(٢٩)

٨- دراسة (ندى دخيل الله الحارثي، ٢٠٠٥م) : التي توصلت إلى مجموعة من النتائج منها: تزداد فرص عمل المرأة السعودية في القطاع الخاص الخدمي أكثر من القطاع الإنتاجي، و أهمية التدريب لزيادة فرص المرأة في سوق العمل، وأكدت نتائج الدراسة أيضاً وجود بعض المعوقات الإدارية والتنظيمية والاجتماعية والنفسية تحول دون انخراط المرأة في سوق العمل بشكل فعال . (٣٠)

٩- دراسة (نجاة عبد الله مليباري، ٢٠٠٧م) : وهي عن تأثير السلوك العقلاني للمرأة السعودية العاملة على أدائها داخل المنزل وخارجه. وتوصلت الدراسة لمجموعة نتائج منها: عدم إتباع الخطوات السليمة للأسلوب العلمي الحديث في حل المشكلات داخل العمل والمنزل- عدم الإلمام الكامل بطبيعة العمل وكيفية استغلال إمكانياته المتوفرة على أكمل وجه

مما يمثل صعوبة لها – وانخفاض استخدام المبحوثات لمصادر المعلومات المختلفة في مجال العمل والمنزل. (٣١)

(ب) المحور الثاني: دراسات مرتبطة بالضغوط والمشكلات التي تواجه المرأة العاملة:

أولاً– الدراسات الأجنبية:

١– دراسة (Lesly Doyal, 1990) : والتي استهدفت الكشف عن العلاقة بين العمل اليومي للمرأة وما تتعرض له من ضغوط صحية، كما استهدفت الدراسة التعرف على مدى ارتباط العمل بالأجر بدرجة شعور المرأة العاملة بالرفاهية، في بيئة العمل المختلط وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة تمتع المرأة العاملة بالرفاهية يعتمد على نوعية بيئة العمل والأخطار المهنية الموجودة فيه، ومدى وجود تشريعات وقائية للمرأة العاملة، وكذلك أوضحت النتائج أن التوتر له آثار واضحة على الحالة الصحية للمرأة العاملة. (٣٢)

٢– دراسة (E. Ain & F. Azizi, 2007) : والتي استهدفت الكشف عن العلاقة بين عمل المرأة في بعض المهن وخطر إصابتهن بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأظهرت نتائج الدراسة أن النساء غير العاملات أكثر احتمالاً للإصابة بالسمنة بينما النساء العاملات كانت نسبة إصابتهن بأمراض ضغط الدم أكبر خاصة العاملات في مهن دقيقة.(٣٣)

٣– دراسة (Nancy Krieger & Others, 2008) : والتي استهدفت الكشف عن المخاطر الصحية والاجتماعية التي تتعرض لها النساء في بيئة العمل وتأثيرها على الحالة الصحية لهن ، حيث طبقت الدراسة في منطقة بوستن و ماسوشيستس ، وأوضحت الدراسة أن الأخطار المهنية في بيئة العمل تشمل (الغبار– الأبخرة – المواد الكيميائية – الضوضاء) أما المخاطر الاجتماعية تتضمن (التمييز العنصري – التحرش الجنسي– الإيذاء أو العنف والمضايقات في مكان العمل) وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة ٧٩% من المشاركات في الدراسة قد تعرضن لواحد على الأقل من المخاطر الاجتماعية، و أكدت نسبة ٨٢% منهن التعرض بشكل كبير لأكثر من واحد من المخاطر المهنية، بينما كان التحرش الجنسي أقل الأخطار الاجتماعية شيوعاً في بيئة العمل، وبالتركيز على ضغط الدم باعتباره من مؤشرات الصحة العامة أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة بين ارتفاع ضغط الدم الانقباضي لدى السيدات والضغوط المهنية مثل المعاملة غير العادلة في بيئة العمل. (٣٤)

٤– دراسة (Susana Gracia Herrero& Others. 2012) : تناولت هذه الدراسة موضوع الضغوط المهنية المرتبطة بالعمل التي يتعرض لها العاملين ذكوراً وإناثاً وان تلك الضغوط شائعة في كل المجتمعات ، كما تم دراسة بعض المتغيرات المرتبطة بمتطلبات العمل وهي (العمل مع ضيق الوقت، العمل السريع، العمل الذهني، المهام المتكررة و المعقدة والعمل المفرط والعمل

المتطلب مستويات دقة عالية. وأوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات المدروسة السابقة كان لها تأثير ملحوظ في زيادة مستويات الضغط/ التوتر لدى العاملين من النساء أكثر من الرجال. (٣٥)

٥- دراسة (Scott Schieman, 2013) والتي أظهرت نتائجها أن الموارد والفرص التي يقدمها العمل للعامل /الموظف تزيد من استقلاله الذاتي في العمل وتزيد مستوى رفاهيته ودافعيته للإنجاز في العمل وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً وجود علاقة بين المكانة العالية والسلطة في العمل والضغوط المهنية .(٣٦)

٦- دراسة (Jeffrey H. Green Haus & Nicolas J. Beutel, 2013) : وهي عن الصراع بين أدوار العمل والأدوار الأسرية لدى النساء العاملات، واستهدفت الدراسة الكشف عن مصادر هذا الصراع وأوضحت النتائج أن هناك ثلاثة أشكال للصراع بين أدوار العمل والأسرة هي:

أ- الصراع القائم على الوقت حيث يكون الوقت أو الفترة الزمنية المتطلبة لأداء عملاً ما متعارض مع أداء عمل آخر.

ب- الصراع القائم على الضغوط والذي يعني أن الاشتراك في أداء دوراً ما يجعل من الصعب توفر متطلبات أداء دور آخر.

ج- الصراع المرتبط بأنماط سلوكيات أدوار معينة قد لا تتمشى مع سلوكيات متطلبه لدور آخر.

وأوضحت النتائج أن التداخل بين الأدوار يعتبر مصدراً هام من مصادر الضغوط، و أن هناك تأثير لنوعية وجودة بيئة العمل في إحداث الضغوط.

وأظهرت النتائج أيضاً أن هناك نوعاً من العزلة الاجتماعية وعدم الرضا الزواجي قد ينتج عن الصراع بين أدوار المنزل والعمل. (٣٧)

٧- دراسة (Maryam Khodabakshi, 2013) : وهي عن الإجهاد المهني باعتباره أحد أنواع الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة، واستهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين نمط الشخصية والضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة في البنوك. ولقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة وقوية بين كلاً من الإجهاد المهني ونمط الشخصية الانطوائية- الحساسة) وهذا يعني أن الأشخاص الأكثر انطوائية والأكثر حساسية ومراعاة لمشاعر الآخرين بشكل كبير هم أكثر عرضة للإجهاد المهني وضغوط العمل.(٣٨)

٨- دراسة (Maike Van Damme & Mattijs kalmijn, 2014) : استهدفت هذه الدراسة اختبار صحة الفرد النظري الذي صاغه "بيكر" Gary Becker والذي مؤداه أن هناك علاقة بين عمل المرأة وما تواجهه من ضغوط أسرية تتعلق بالخلاف مع الزوج وخطر الطلاق أو الانفصال الأسري، وخاصة في حالة عدم وجود دعم وظيفي لها وفي حالة ضعف فرصها في الحصول على

عمل بعد الطلاق، وأظهرت نتائج الدراسة أن نظرية (Becker) كانت صحيحة إلى حد ما خصوصاً في سياق ضعف الدعم المقدم للمرأة في الحصول على عمل بعد الانفصال.[٣٩]

٩- دراسة (Akiko Suzuki & Bie Akamatsau, 2014) : وهي عن تأثير فروق النوع في الاستجابة للتوتر / الضغط وعلاقتها بنمط الحياة لدى عينة من العمال اليابانيين، بما يتضمنه من أساليب النوم والغذاء. وأظهرت النتائج أن هناك نسبة (٨٤.٥%) من عينة الدراسة يعانون من التوتر. وأن هناك علاقة بين النوم لفترات قصيرة واستجابات التوتر لدى النساء في عينة الدراسة وذلك عند مستوى معنوية (٥%) بينما لم تكن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين فترات النوم واستجابات التوتر لدى الذكور في عينة الدراسة. كما أشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن هناك ارتباط بين ساعات العمل الزائدة، واستجابات التوتر لدى كلاً من الذكور والإناث . [٤٠]

ثانياً : الدراسات العربية:

١٠- دراسة (مديحة سعد زغلول، ٢٠٠٤م) : والتي استهدفت الكشف عن علاقة الضغوط المهنية والأسرية بدافعية الإنجاز لدى المرأة العاملة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المهنية والأسرية ودافعية الإنجاز عند مستوى معنوية (٠.٠١%) للمرأة العاملة في كلاً من الريف والحضر ، و أيضاً أكدت على أن المرأة العاملة تعاني من ضغوط أسرية تتمثل في (ضغوط الحياة الزوجية ورعاية الأبناء وضغوط مع الأقارب والأهل) بالإضافة إلى الضغوط المهنية والاقتصادية والصحية. [٤١]

١١- دراسة (سوزان صدقة بسيوني، ٢٠٠٤م):والتي استهدفت التعرف على الفروق بين العاملات التي يعانين من الضغوط النفسية المرتفعة وبين العاملات التي يعانين من الضغوط النفسية المنخفضة في ضوء متغيرات الدراسة وهي (الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية)، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) امرأة عاملة في بعض القطاعات التعليمية والطبية بمدينة جدة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (٠.٠١%) بين الضغوط النفسية وكلاً من الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية، كما وجدت فروق إحصائية دالة بين مجموعة النساء العاملات اللاتي يعانين من الضغوط النفسية المرتفعة وبين النساء العاملات اللاتي يعانين من الضغوط النفسية المنخفضة بالنسبة للاحتراق المهني والمساندة الاجتماعية.[٤٢]

١٢- دراسة (جواهر محمد فهد السديري، ٢٠١٠م) : وهي دراسة وصفية استهدفت تحديد أهم المشكلات الأسرية التي تعاني منها المرأة العاملة في بيئة العمل السعودية، وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم المشكلات الأسرية التي تعاني منها المرأة العاملة تصنف إلى ثلاثة أنواع: الأول مشكلات مع الأبناء، والثاني مع الأهل، والثالث مع الزوج وعدم تقديره لعمل الزوجة .[٤٣]

١٣- دراسة (هدى محمد السبيعي، ٢٠١٠م) : تمثل الهدف الأساسي للدراسة في تحديد المشكلات الاجتماعية التي تواجه المرأة العاملة في بيئة العمل المختلط وأثر هذه المشكلات على مشاركة المرأة العاملة في خطط التنمية المجتمعية وأثر الاختلاط على إنجازها، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه من أهم المشكلات التي تواجه المرأة السعودية في بيئة العمل المختلط :

- التمييز بين الرجال والنساء في الترقيات الوظيفية في بيئة العمل المختلط.
- انتشار ظاهرة الوشاية بين العاملات في بيئة العمل المختلط، وضعف العلاقات الاجتماعية بين النساء العاملات خارج مجال العمل.
- ارتفاع درجة النقد الذاتي بين النساء العاملات في بيئة العمل المختلط.
- التعرض لبعض المضايقات من الزملاء الرجال . (٤٤)

١٤- دراسة (سهام خضر الزهراني، ٢٠١١م) : استهدفت هذه الدراسة التعرف على المعوقات التي تواجه المرأة العاملة في القطاع الصحي. واستخدمت الباحثة منهج المسح الاجتماعي بالتطبيق على عينة من الموظفات العاملات في القطاع الصحي، بوظائف (طبيبة- ممرضة- صيدلانية- فئات طبية مساعدة- فئات فنية غير طبية- إدارية) وبلغ حجم العينة (٤٠٠) موظفة من العاملات في بعض المستشفيات العامة والخاصة في محافظة جدة بالمملكة العربية السعودية.

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها: أن المعوقات التي تواجه المرأة العاملة في القطاع الصحي تؤثر على أدائهن لعملهن بالمستشفى، وأن العمل بالمستشفى يصاحبه نوعاً من الاختلاط في بيئة العمل، وأنهن يقابلن بعض المضايقات من قبل الموظفين معهن بالمستشفى، وكذلك من المعوقات التي تواجههن المناوبات الليلية وعدم إعطاء الصلاحية لصنع القرار. (٤٥)

تعقيب عام على الدراسات السابقة وموقف الدراسة الحالية منها:-

بالرجوع إلى الدراسات السابقة حول موضوع الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة يتبين تنوع هذه الدراسات من حيث الموضوع أو الهدف منها ويتضح ذلك كما يلى :-

أ) اهتمت دراسات المحور الأول بالمرأة العاملة بصفة عامة وما يواجها من صعوبات أو تحديات في مجال العمل والحياة الأسرية والاجتماعية وذلك على النحو التالي :

= أوضحت بعض الدراسات أن هناك تشابه إلى حد بعيد في الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة بالرغم من اختلاف المجال المكاني، حيث أجريت بعض الدراسات في الدول الغربية والبعض الآخر في الدول العربية إلا أن غالبية الدراسات اتفقت على أن المرأة العاملة تواجه مجموعة صعوبات في مجال العمل منها :(انخفاض الأجور- التمييز بين الرجال والنساء في فرص الترقي والتدريب – زيادة ساعات العمل اليومي) .

أما الصعوبات المتعلقة بالحياة الأسرية والاجتماعية فقد اتفقت بعض الدراسات على أنها تشمل: (حدوث بعض المشكلات الأسرية – ضعف العلاقات الاجتماعية مع الأقارب والجيران).

= أكدت بعض الدراسات الأجنبية على أهمية الدعم والمساندة التي تقدم للمرأة العاملة في بيئة العمل و أثرها في درجة الولاء المهني لأصحاب العمل وكذلك في التخفيف من الصعوبات أو الضغوط التي تواجهها.

= أهتمت بعض الدراسات العربية بضرورة وجود بيئة عمل نسائية بحتة و منظمات صديقة للمرأة وذلك للتقليل من الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة والتي قد تؤدي إلى انسحابها في بعض الأحيان من سوق العمل .

= أوضحت بعض الدراسات العربية أن هناك معوقات إدارية وتنظيمية واجتماعية ونفسية تحول دون انخراط المرأة العاملة في سوق العمل بشكل فعال .

ب) تناولت دراسات المحور الثاني بالضغوط والمشكلات التي تواجه المرأة العاملة وذلك على النحو التالي:

= أكدت بعض الدراسات الأجنبية أن هناك علاقة بين العمل اليومي للمرأة و تعرضها للضغوط الصحية والاجتماعية .

= أهتمت بعض الدراسات العربية والأجنبية بالضغوط التي تواجه المرأة العاملة في بيئة العمل المختلطة ومنها : المضايقات من الزملاء الرجال والتمييز النوعي في الفرص والموارد والوشاية وكثرة التعرض للنقد الذاتي .

= اظهرت بعض الدراسات الأجنبية والعربية أن المرأة العاملة تواجه ضغوط ناتجة عن الصراع بين الأدوار الأسرية وأدوار العمل وتعاني من العزلة الاجتماعية وعدم الرضا الزواجي الذي ينتج عن الصراع بين أدوار المنزل والعمل .

= أوضحت بعض الدراسات العربية أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المهنية والأسرية ودافعية الإنجاز لدى المرأة العاملة .

= أوضحت بعض الدراسات الأجنبية أن الضغوط المهنية المرتبطة بالعمل يتعرض لها العاملين ذكوراً وإناثاً وإنها شائعة في كل المجتمعات .

ج) تبين من الدراسات السابقة العربية والأجنبية ندرة الدراسات – في حدود علم الباحثة– في مهنة الاجتماعية بصفة عامة ومن منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية بصفة خاصة التي تناولت موضوع الضغوط الحياتية للمرأة العاملة باستثناء دراسة واحدة هي دراسة (سهير محمد خيرى١٩٩٠) التي تناولت دور طريقة خدمة الفرد من خلال تطبيق اتجاه سيكولوجية الذات في التخفيف من حدة المشكلات الناتجة عن صراع الأدوار لدى المرأة العاملة.

* ولقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الإطار النظري وفي تحديد مشكلة الدراسة وأعداد أدواتها وصياغة التساؤلات الخاصة بها وتحليل وتفسير النتائج فى ضوء هذه الدراسات.
* وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في إنها تتناول موضوع الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية ومن خلال أنساق التعامل المختلفة للتوصل إلى تصور مقترح للممارسة العامة للتخفيف من حدة هذه الضغوط ، كما أن المجال المكاني لهذه الدراسة مختلف عن المجال المكاني للدراسة التي تمت من منظور طريقة خدمة الفرد، والدراسات الأخرى حيث تم تطبيق الدراسة الحالية على عينة من السيدات العاملات بمؤسسات القطاعين العام والخاص بالمملكة العربية السعودية .

سادساً: المفاهيم والإطار النظري للدراسة :

تتضمن الدراسة الحالية المفاهيم الآتية:

١- مفهوم الضغوط الحياتية ٢- مفهوم المرأة العاملة

٣-مفهوم الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية

١- مفهوم الضغوط الحياتية :

مفهوم الضغط في اللغة العربية يقابله في اللغة الإنجليزية مصطلح stress وتعرف "الضغوط/ الضغط" لغوياً في قواميس اللغة الإنجليزية بأنه: حالة من التوتر النفسي والقلق الناجم عن بعض المشكلات في حياة الإنسان أو في العمل وغيره .. ويشار إليه أيضاً في قاموس "Webster" بأنه شيء ما أو أمر معين يسبب مشاعر قوية من القلق، وهو أيضاً الشعور بالإجهاد أو القلق البالغ فيما يرتبط بأمر معين. (٤٦)

أما في اللغة العربية: تعرف كلمة الضغط في معجم لسان العرب "ضغط/ ضغطه عصر شيء إلى شيء، ويقال ضغطه ضغطاً زحمه إلى حائط أو نحوه، ومنه ضغطه القبر ويقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره .(٤٧)

ويشار إليه في قاموس مختار الصحاح: ضغطه/ يضغطه ضغطاً أي زحمه إلى حائط أو نحوه، والضُغطة بالضم: تعني الشدة والمشقة .(٤٨)

وفي قاموس المعاني: كلمة ضغط (فعل) بمعنى تشدد عليه وضيق عليه، وضغطه أي غمزه وعصره هـ وكبسه إلى شيء كحائط مثلا. (٤٩)

كما يعرف الضغط في قاموس (الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية) بأنه: أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي العادي للكائن الحي وينتج عنه انفعال داخلي أو توتر.(٥٠)

ويعرف الضغط أيضاً بأنه تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الشدة اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي.(٥١)

كما تعرف الضغوط أيضاً بأنها: "الاستجابة الداخلية للضاغط والمتمثلة في مشاعر سلبية هي الشعور بالقلق والخوف والاكتئاب والعجز واليأس وانخفاض نظرة الإنسان لنفسه، وتدني اعتبار الذات لديه، هذا فضلاً عن أعراض جسدية معينة تدور حول إعداد الجسد وتهيئته لمواجهة الضاغط . (٥٢)

وتعرف الضغوط أيضاً على أنها الظروف الاجتماعية الصعبة أو الجديدة التي تواجه الفرد ولا تكفي الاستجابات العادية لمواجهتها مما يخل بتوازنه النفسي والاجتماعي . (٥٣)

أما الضغوط الحياتية: فيعرفها "عبد العزيز فهمي النوحي" بأنها هي المواقف التي يمر بها الفرد في حياته ويتصور أنها تفوق إمكانياته وموارده الشخصية والبيئية اللازمة للتعامل معها وبالتالي يعتري الفرد بسببها شعور بالقلق أو الخوف أو عدم القدرة على السيطرة عليها . (٥٤)

وتعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة بأنها الأعباء الزائدة الملقاة على الشخص ولا يستطيع تحملها نتيجة لمروره بخبرات صادمة تتمثل في إصابته بمرض مزمن أو فقد المهنة أو العمل أو صراع الأدوار أو النزاعات الزوجية . (٥٥)

وتتضمن ضغوط الحياة نوعين من الضغوط هما الضغوط الخارجية والضغوط الداخلية، أما الضغوط الخارجية فينظر إليها على أنها نتاج للتفاعلات السلبية بين الإنسان وبيئته ووفقاً للعلاقة الدائرية بين الأنساق التي يقوم عليها المنظور النسقي الأيكولوجي فإن ضغوط الحياة الخارجية تؤدي إلى الضغوط الداخلية والتي تزيد من حجم الضغوط الخارجية، وأيضاً فإن الضغوط الداخلية تؤدي إلى الضغوط الخارجية والتي تزيد أيضاً من حجم الضغوط الداخلية وهذه العملية المستمرة تسير في حلقة دائرية مفرغة .(٥٦)

ويصنف (عبد العزيز فهمي النوحي) الضغوط الحياتية في بعض مجالات حياة الفرد إلى عدة تصنيفات هي:

- الضغوط المتعلقة بالجسد والحالة الصحية للفرد.
- الضغوط المتعلقة بالمسكن.
- الضغوط المتعلقة بالمدرسة أو الجامعة.
- الضغوط المتعلقة بالعمل.
- الضغوط المتعلقة بالظروف الاقتصادية.
- الضغوط المتعلقة بالبيئة المادية المحيطة.
- الضغوط المتعلقة بالبيئة الاجتماعية المحيطة.
- الضغوط المرتبطة بالأزمات والكوارث العامة . (٥٧)

وكل هذه الضغوط السابقة تعتبر ضغوطاً حياتية مؤثرة على الفرد قد يتحملها ويستطيع مواجهتها وقد لا يستطيع حسب قدراته الشخصية وخبراته ومهاراته الحياتية وتكوينه النفسي والاجتماعي وأيضاً وفقاً لما يتوفر له من عوامل دعم أو مساندة خارجية من المحيطين به.

وبناء على ما سبق تقصد الباحثة بمفهوم الضغوط الحياتية في هذه الدراسة ما يلي:

١- هي مجموعة من المواقف السلبية والأحداث الحياتية الضاغطة التي تتعرض لها المرأة العاملة في حياتها اليومية.

٢- تنبع هذه المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة من مصادر خارجية (ترتبط بالبيئة المحيطة بالمرأة العاملة) ومصادر أخرى داخلية ناتجة عن عدم قدرة المرأة العاملة على التوفيق بين التزاماتها الأسرية والاجتماعية ومتطلبات العمل أو لعدم توفر الخبرات والمهارات الحياتية التي تمكنها من الموائمة بين العمل والمنزل.

٣- قد ينتج عن هذه المواقف الحياتية صراع أو تداخل في الأدوار التي تؤديها المرأة العاملة.

٤- قد تؤدي هذه المواقف الضاغطة إلى حدوث مشكلات عديدة للمرأة العاملة في محيط عملها وأسرتها.

٥- تحتاج المرأة العاملة للمساعدة أو التدخل المهني للتخفيف من حدة هذه المواقف الضاغطة.

٦- تتضمن هذه المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة عدة مظاهر هي:

أ- مظاهر للضغوط الاجتماعية:

وهي المتعلقة بطبيعة علاقة المرأة العاملة مع المحيطين بها وتشمل:

- اضطراب العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.
- الشعور بالعزلة.
- عدم وجود الوقت الكافي لتبادل الزيارات مع الأقارب أو الجيران.

ب- مظاهر للضغوط الأسرية:

وهي التي ترتبط بعلاقات المرأة العاملة وأدوارها والتزاماتها داخل الأسرة وتشمل :

- كثرة الخلافات مع الزوج.
- عدم القدرة على رعاية الأبناء بصورة كافية.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات الملائمة في حياتها الأسرية.
- عدم مساعدة الزوج لها في تربية الأبناء.
- عدم اقتناع الزوج بأهمية العمل الذي تؤديه.

جـ- مظاهر للضغوط الاقتصادية:

وهي التي ترتبط بالناحية الاقتصادية ومدى تناسب نفقات الأسرة مع الدخل ومدى القدرة على تلبيه الاحتياجات للأبناء مثل :

- **زيادة نفقات الأسرة عن الدخل الشهري.**
- **دخل الأسرة لا يتناسب مع الالتزامات والاحتياجات الأسرية.**
- **زيادة نفقات تعليم الأبناء.**
- **غلاء الأسعار وارتفاع مستوى المعيشة.**

د- مظاهر للضغوط المرتبطة بالعمل :

وهي تعني المواقف أو الصعوبات التي تتعرض لها المرأة العاملة في بيئة ومكان العمل وتشمل:

- **صعوبة القيام بمهام ومسئوليات العمل.**
- **تعدد المسئوليات المكلفة بها في العمل.**
- **سوء العلاقات مع الزميلات.**
- **عدم وجود فرص كافية للتدريب أو الترقية.**
- **وجود منافسة شديدة بين الزملاء في العمل.**
- **عدم تناسب الأجر مع الجهد المبذول.**
- **بعد مكان العمل عن السكن.**
- **عدم القدرة على النقاش مع الرؤساء في العمل.**

هـ- مظاهر للضغوط الصحية :

وهي التي تتعلق بالجانب الصحي للمرأة العاملة والذي قد يكون انعكاس لما تتعرض له من مواقف ضاغطة في محيط الأسرة أو العمل وتشمل :

- **ضعف الحالة الصحية بشكل عام.**
- **الإصابة بالصداع المستمر.**
- **عدم النوم عدد ساعات كافية.**
- **الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكر.**

و- مظاهر للضغوط النفسية :

وهي التي تتعلق بالمؤثرات النفسية السلبية لدى المرأة العاملة وتشمل :

- **الشعور بالقلق والتوتر الدائم.**
- **الانفعال الزائد مع الأبناء.**
- **الشجار مع الزوج لأتفه الأسباب.**
- **لوم الذات وتأنيبها باستمرار.**

٢-مفهوم المرأة العاملة :

تشير كثير من البحوث والدراسات إلى مفهوم المرأة العاملة بأنها كل امرأة تعمل بأجر داخل البيت أو خارجه .

-كما تعرف اصطلاحياً بأنها المرأة التي تقوم بعمل خارج المنزل نظير أجر.(٥٨)

-ومن التعريفات الشائعة للمرأة العاملة تعريف الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء والذي يشير إلى أن المرأة العاملة هي التي تعمل في وظيفة رسمية خارج المنزل في المصالح الحكومية أو المصانع .(٥٩)

وهي التي تعمل خارج المترل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وأم إلى جانب دورها كعاملة أو موظفة. (٦٠)

ويمكن إيجاز الفوائد النفسية والاجتماعية للعمل في النقاط التالية :

-مصدر رئيسي للدخل ووسيلة للحصول على مستلزمات الحياة المختلفة

-متنفس للطاقة العقلية والبدنية وتطوير المهارات الشخصية .

-مجال لتحقيق الأهداف الذي يعتبر أحد أسس الصحة العقلية .

-التنوع في حياة الفرد .

-تهيئة الفرصة للقاء الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية معهم .

-دعم اجتماعي في حالة مواجهة مشكلات مهنية أو حياتية من زملاء المهنة .

-الحصول على تقدير الزملاء والذي بدوره يساهم في تقديرات الذات والثقة بالنفس .

-المساهمة في تحقيق أهداف الجماعة التي يكتسب منها الفرد الهوية والقوة .

-دور اجتماعي ينمي الشعور الايجابي بالذات وبالمواطنة . (٦١)

❖المهن التي برزت فيها المرأة السعودية :

المهن التعليمية ، المهن التدريبية ، المهن الطبية ، والمهن الطبية المساعدة ، أعمال التمريض، تصميم الأزياء والخياطة والتطريز، مهن الكمبيوتر(برمجة ــ تشغيل ــ طباعة ــ تدريب) صناعة لوازم النساء (ملابس، منتجات جلدية، مستحضرات تجميل، مشغولات ذهبية) وصناعة حرفية منزلية، صناعات غذائية، صناعة السجاد والنسيج والمفروشات أعمال الديكور وكوش الأفراح ، الأسواق والمراكز التجارية النسائية، محلات بيع مستحضرات التجميل و الإكسسوارات، خدمات البيع والتسويق، أعمال المحاسبة والشئون المالية والبنكية، أعمال الشئون الإدارية والسكرتارية والعلاقات العامة والاستقبال، الخدمات الفندقية، المكتبات النسائية، مراكز ومعاهد التدريب النسائية، مكاتب السفر والسياحة النسائية، مكاتب استقدام عمالة نسائية، المكاتب الاستشارية

للدراسات والمحاسبة ومكاتب البرمجة، إدارة وتشغيل مدن الألعاب الترفيهية، تشغيل وصيانة الأجهزة المكتبية والمصاعد بالمؤسسات النسائية، المطاعم النسائية، صالونات التجميل بيع الملابس النسائية، إضافة إلى ما تسعى إليه الهيئة العامة للسياحة من إتاحة فرص عمل المرأة السعودية بالقطاع السياحي. (٦٢)

ويقصد بالمرأة العاملة إجرائياً في هذه الدراسة :

١-هي المرأة التي تعمل في أحد القطاعين العام أو الخاص بمنطقة مكة المكرمة .

٢-وهي التي تحصل على أجر مقابل عملها خارج المنزل وتسعى للحصول على المكانة الاجتماعية من خلال عملها .

٣-وهي المرأة المتزوجة ولديها أبناء وتعاني من الضغوط الحياتية المتنوعة نتيجة لتعدد الأدوار التي تؤديها داخل المنزل و خارجه .

٣- مفهوم الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية

تعددت تعريفات الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية منها ما يلي:

الممارسة العامة هي "مدخل شامل للممارسة يركز على المسئولية المتبادلة للأخصائي/ نسق تقديم الخدمات والعميل/ نسق العميل للتعامل مع مشكلات العملاء في البيئة، ونسق الأخصائي/ نسق تقديم الخدمات يتضمن الأخصائي الاجتماعي في مواقع الممارسة المختلفة والموارد الأخرى المتاحة في المجتمع المحلي التي من الممكن أن يساعد الأخصائي الاجتماعي العميل في الحصول عليها، أما العميل/ نسق العميل فيتضمن العميل والأسرة والأصدقاء والمجتمع المحلي المحيط بالعميل".(٦٣)

وتعرف أيضاً الممارسة العامة بأنها "منظور للممارسة المهنية يوضح قدرة الأخصائيين الاجتماعيين على العمل مع مختلف الأنساق مثل الأفراد والأسر والجماعات الصغيرة والتنظيمات والمجتمعات مستخدمين إطاراً نظرياً انتقائياً يتيح لهم الفرصة لاختيار ما يتناسب من أساليب واستراتيجيات للتدخل مع مشكلات ومستويات هذه الأنساق. (٦٤)

كما يعرف البعض الممارسة العامة على أنها: "استخدام الأساس المعرفي الانتقائي والقيم المهنية والمدى الواسع من المهارات لاستهداف أنساق اجتماعية من أي حجم وذلك من أجل التغيير في سياق <u>العمليات الأربعة الأساسية التالية:</u>

أولاً: تتضمن الممارسة العامة عمل الأخصائيين الاجتماعيين بكفاءة داخل البناء التنظيمي تحت الإشراف المهني.

ثانياً: التأكيد على وجود مجموعة كبيرة من الأدوار المهنية.

ثالثاً: تتضمن الممارسة العامة تطبيق مهارات التفكير النقدي لعملية التغيير المخطط.

رابعاً: تؤكد الممارسة العامة على تمكين العميل. (٦٥)

ويقصد بمفهوم الممارسة العامة إجرائياً في هذه الدراسة ما يلي:

١-أسلوب علمي منظم للممارسة المهنية و المساعدة يشتمل على مجموعة من المداخل العلمية يتضمن كلاً منها مجموعة من الخطوات والأنشطة المهنية التي تستهدف تحقيق تغيير مقصود وهو مساعدة المرأة العاملة في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية التي تواجهها .

٢-يعتمد أسلوب الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية على الأسس المعرفية والمهارية والقيمية للمهنة مستنداً إلى فلسفتها ومبادئها للتعامل مع الأنساق المختلفة المرتبطة بالضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة .

٣-تركز الممارسة العامة على متصل أنساق العملاء الذي يتضمن نسق العميل الفردي (المرأة العاملة)، نسق الأسرة (و يشمل أسرة المرأة العاملة وأقاربها)، نسق المؤسسة (بما تتضمنه من زملاء و زميلات ورؤساء العمل)، ونسق المجتمع المحلي(بما يتضمنه من مؤسسات مجتمعية يمكن الاستفادة من خدماتها في التخفيف من الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة) .

٤-يقوم الأخصائي الاجتماعي الممارس العام من خلال منظور الممارسة العامة بتطبيق مجموعة من الإستراتيجيات والأدوار المهنية مع أنساق التعامل المختلفة على مستوى الوحدات الصغرى والوسطى والكبرى لمواجهة مشكلة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة

٥-يعتمد منظور الممارسة العامة في مواجهة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة على مجموعة من الأدوات المهنية مثل المقابلات والندوات والاجتماعات والمناقشات الجماعية.

❖الموجهات النظرية للدراسة :

تعتمد هذه الدراسة على كلاً من بعض النظريات المفسرة للضغوط الحياتية ونظرية الأنساق العامة من منظور الممارسة العامة كموجهات نظرية لها.

أ - النظريات المفسرة للضغوط:

١ - نظرية (هانز سيلي):

يعتبر (هانز سيلي) هو رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغوط إلى الحياة العلمية. وتعتبر نظريته من أهم النظريات التي حاولت فهم الضغوط، وتتلخص الفكرة الأساسية لهذه النظرية في أن هناك الكثير من العوامل البيئية التي تحول الجسم عن حالة التوازن مما يحتاج إلى ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضغوط stressors (أو مثيرات الضغوط) وإنه يستدل على هذه الضغوط من خلال وجود بعض الأعراض الفسيولوجية التي تعتبر بمثابة استجابة الشخص للعوامل الضاغطة مثل التعب، الألم، الخوف، وإن أسلوب مواجهة الشخص لهذه المثيرات الضاغطة stressors وسوء تكيفه الفسيولوجي لها قد يصبح مصدراً للضغط، واستخلص "سيلي" أن الإنسان أثناء استجابته للضغوط يمر بثلاث مراحل هي:

أ- مرحلة الإنذار: وفيها يتم تعبئة طاقة الجسم لمواجهة الضغط، حيث يفرز الجسم هرمون الأدرينالين الذي يساعده على الاستعداد للمواجهة.
ب- مرحلة المقاومة: ويزداد فيها إفراز هرمون الأدرينالين وتزداد استجابة الدفاع ضد الضغوط.
ج- مرحلة الإنهاك: أي أنه مع استمرار استجابة الدفاع عن الجسم واستنفاذ الطاقة يصل الكائن إلى مرحلة التعب والإنهاك. (٦٦)

٢ - نظرية لازوراس:

تفترض نظرية "لازوراس" أن هناك علاقة تبادلية ومستمرة في التفاعل بين الفرد والبيئة حيث تعرف الضغوط بأنها "علاقة عملية بين الفرد وبيئته والتي يقيم من خلالها الفرد بيئته على أنها شاقة أو مفرطة وتهدد صحته النفسية وهذا التقييم المعرفي يقوم بالتسوية بين مكونين أساسيين هما: أ-تقييم المطالب. ب-تقييم المصادر (أي تقييم ما لدى الفرد من مصادر للتعامل مع البيئة). وبالتالي، فالنظريات المفسرة للضغوط تتكامل فيما بينها أي أنه لا توجد نظرية واحدة قادرة على تفسير الضغوط، وذلك يرجع إلى اتساع هذه الظاهرة وامتدادها لتشمل النواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية وبالتالي لا تصلح نظرية واحدة بمفردها في التفسير بل لا بد من النظرة الشمولية الكلية حتى يتسنى لنا الفهم المتعمق لظاهرة الضغوط .(٦٧)

<u>ويستفاد من النظريات المفسرة للضغوط في هذه الدراسة الحالية كما يلي:</u>

١-يمكن من خلال هذه النظريات أن يفهم ويدرك الأخصائي الاجتماعي الممارس العام مصادر الضغوط التي تواجهها المرأة العاملة ومسبباتها وبالتالي تبصيرها بها.
٢-توجيه الأخصائي الاجتماعي الممارس العام للمرأة العاملة لكيفية استثمار نقاط القوة في شخصيتها وفي البيئة المحيطة ومن خلال الموارد المتاحة للمساعدة في التخفيف من حدة هذه الضغوط.
٣-فهم كيفية استجابة المرأة العاملة للضغوط الحياتية التي تواجهها وهل يتناسب أسلوب الاستجابة مع طبيعة الضغوط أم لا ومن ثم تبصيرها وتوجيهها لأساليب المواجهة الملائمة للتعامل مع الضغوط الحياتية.
٤-فهم وإدراك التأثيرات السلبية المختلفة للضغوط الحياتية على الحالة الصحية والنفسية والاجتماعية للمرأة العاملة.

ب -نظرية الأنساق العامة :

ترتبط فكرة النسق ارتباطاً وثيقاً بمفاهيم البناء الاجتماعي والنظم الاجتماعية، والنسق عبارة عن ذلك الكل المركب والذي يتكون من مجموعة من الأنساق الفرعية، هذه الأنساق الفرعية في حالة ديناميكية مستمرة بحيث أن كل نسق فرعي يتفاعل مع باقي

الأنساق الفرعية الأخرى يؤثر فيها ويتأثر بها بحيث أن تفاعل هذه الأنساق الفرعية يؤدي في النهاية إلى تحقيق أهداف البناء الكلي الذي يتكون منها. (٦٨)

كما أن كل جزء من أجزاء النسق يتكامل ويتساند مع غيره من الأجزاء الأخرى وتتصف الأنساق بخاصيتين هما التوازن والتكامل ولهذا يتطلب تحقيق النسق لأهدافه وإيجاد هذا التكامل أن يكون هناك انسجام بين الأنساق الفرعية من خلال العلاقات المستمرة بينها .(٦٩) وهناك جانبان هامان للمدخل النسقي:

الجانب الأول: هو أن أي وحدة وظيفية يمكن النظر إليها على أنها نسق له أهدافه التي يسعى لتحقيقها.

الجانب الثاني: هو أن كل نسق يتفرع إلى مجموعة من الأنساق الفرعية والتي لها علاقة مباشرة بالنسق الكلي وهذه الأنساق الفرعية لها أهدافها ووظائفها التي تمكن النسق الكلي من تحقيق أهدافه ووظائفه.(٧٠)

وترجع أهمية نظرية الأنساق العامة بالنسبة للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للأسباب التالية: (٧١)

١-يمكن استخدام نظرية الأنساق كنظرية قاعدية للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لأنها تحقق التكامل المعرفي للخدمة الاجتماعية، كما أنها تتيح للممارس العام فرصة التعامل مع معلومات كثيرة عن أنساق التعامل مع إمكانية ترتيب تلك المعلومات.

٢-إنها توفر قائمة مفيدة للتقدير وتمنع الممارس العام في الخدمة الاجتماعية من التركيز على جانب واحد فقط عند تقدير الموقف، حيث تزود الممارس العام بإطار مرجعي لتقدير الموقف وتحديد العوامل المسببة للمشكلات الاجتماعية وتأثير كل نسق من الأنساق في إحداث الموقف.

٣-إن استخدام نظرية الأنساق العامة يجعل هدف النسق في مركز اهتمام الممارس العام بحيث يتركز الاهتمام على حق تقرير المصير وأهمية الربط بين التغذية العكسية للنسق وهدف نسق التعامل.

٤-تشير نظرية الأنساق العامة إلى أنه ليس من الضروري أن تغير كل النسق لإحداث تغيير له أهميته ولكن يجب اختيار النقطة الأساسية للتدخل المهني.

ويلاحظ ضرورة أن يركز الممارس العام عند استخدام نظرية الأنساق العامة على أن الفرد كنسق إنساني تتم بينه وبين الأنساق الأخرى تفاعلات.

ويتم الاستفادة من نظرية الأنساق العامة في الدراسة الحالية كما يلي:

-يمكن للأخصائي الاجتماعي من خلال هذه النظرية أن يحقق تكاملاً معرفياً في الحصول على معلومات مرتبطة بالضغوط المتنوعة التي تواجه المرأة العاملة والأنساق الأخرى المؤثرة في إحداث هذه الضغوط .

-تتيح للأخصائي الممارس العام تقدير موقف العميل (المرأة العاملة) في محيط علاقاتها مع الأنساق الاجتماعية (مثل الأسرة – الأقارب – بيئة العمل – الزملاء والرؤساء) وإسهام كلاً منها في حدوث المشكلة أو الضغوط التي تواجهها المرأة العاملة .

-تجعل الممارس العام يركز على بؤرة اهتمام العميلة وأن يضع برنامجاً للتدخل المهني لمساعدتها في ضوء أهداف محددة وأنساق تعامل معينة قد تكون أسرة المرأة العاملة، أو بعض الأهل أو الأقارب ، أو بعض الزملاء أو بعض منظمات المجتمع أو غيرهم.

سابعاً: الإجراءات المنهجية للدراسة :

١ - نوع الدراسة:

تمشياً مع مشكلة الدراسة واتساقاً مع أهدافها تم تحديد نوع الدراسة الحالية في الدراسة الوصفية التحليلية التي تهدف إلى تقرير خصائص الظاهرة المدروسة كماً وكيفاً.(٧٢)

والظاهرة المدروسة هي الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة من حيث(مظاهر واسباب والنتائج)المترتبة على هذه الضغوط .

٢ - المنهج المستخدم:

تستخدم الدراسة الحالية منهج المسح الاجتماعي بالعينة والذي يمثل الدراسة العلمية للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين كما إنه يحاول الكشف عن الأوضاع القائمة بهدف النهوض بها ووضع مقترحات أو برنامج الإصلاح الاجتماعي. (٧٣)

وتطبق الدراسة الحالية استراتيجية المسح الاجتماعي بإتباع اسلوب العينة من السيدات السعوديات العاملات في القطاعين العام والخاص بمنطقة مكة المكرمة .

٣ - أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية الأدوات البحثية التالية :

أ-استمارة استبيان : بالتطبيق على عينة من السيدات العاملات بمنطقة مكة المكرمة

وذلك لتحديد كلاً من مظاهر الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة ، والأسباب التي تؤدي إليها والآثار المترتبة على تلك الضغوط وصولاً إلى تصور مقترح لدور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة هذه الضغوط الحياتية .

وتضمن الاستبيان خمسة محاور هي (البيانات الأولية- مظاهر الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة – أسبابها – الآثار المترتبة عليها – دور الخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدة هذه الضغوط)، وتكون الاستبيان في صورته النهائية من (١١١) عبارة، وتم توزيع عبارات الاستبيان وفقاً للتدرج الثلاثي (نعم- إلى حد ما- لا) بحيث تحصل الإجابة نعم على (٣) درجات وإلى حد ما (درجتين) ولا (درجة واحدة).

وللتأكد من صدق وثبات الاستبيان قامت الباحثة بالاعتماد على عدة أنواع من الصدق والثبات كما يلي:

أولاً: صدق الاستبيان: طبقت الدراسة الأنواع الأتية من الصدق :

صدق المحتوى: وذلك من خلال إطلاع الباحثة على المادة النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط الحياتية بصفة عامة والضغوط التي تواجه المرأة العاملة بصفة خاصة .

الصدق الظاهري:

وتم التأكد منه من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين من أساتذة الخدمة الاجتماعية وعددهم (١٠) من الأساتذة والأساتذة المساعدين بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، والمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بكفر الشيخ ، وقسم الخدمة الاجتماعية بجامعة أم القرى وفي ضوء ملاحظاتهم قامت الباحثة بتعديل بعض العبارات التي لم تحصل على موافقة نسبة ٨٠% من المحكمين .

الصدق الإحصائي:

ولحساب الصدق الإحصائي للاستبيان تم من خلال إيجاد الجذر التربيعي لمعامل ثبات أبعاد الاستبيان وللاستبيان ككل باستخدام معامل ارتباط "بيرسون" وفقاً للمعادلة التالية:

$$ر = \frac{(ن\ مج\ س\ ص) - (مج\ س \times مج\ ص)}{\sqrt{[(ن\ مج\ س^{٢}) - (مج\ س)^{٢}] \times [(ن\ مج\ ص^{٢}) - (مج\ ص)^{٢}]}}$$

جدول رقم (١)

يوضح معامل الثبات والصدق لاستمارة الاستبيان

ن = ١٠

م	أبعاد الاستبيان	معامل الثبات	معامل لصدق
١-	مظاهر الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة	٠,٩١	٠,٩٥
٢-	أسباب الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة	٠,٨٧	٠,٩٣
٣-	الآثار المترتبة على الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة	٠,٩٠	٠,٩٤
٤-	دور الخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدة هذه الضغوط	٠,٨٤	٠,٩١
	الاستبيان ككل	٠,٨٦	٠,٩٢

ويتبين من الجدول أن معاملات الصدق والثبات للاستبيان مرتفعة.

ثانياً: ثبات الاستبيان :

تم حساب ثبات الاستبيان من خلال طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاستبيان على (١٠) من السيدات العاملات ثم إعادة التطبيق عليهن مرة أخرى بعد (١٥) يوم وتم حساب الثبات وفقاً لمعادلة "بيرسون" وأيضاً معادلة "جيتمان" لإيجاد الثبات.

حيث أن: معامل الثبات = ١ − عدد الأخطاء / (عدد الأسئلة × عدد المبحوثين) = ١ − ١٩ / (١٤ × ١٠) = ٠,٨٦

وبناء عليه يكون الصدق الإحصائي = معامل الثبات = ٠,٩٢

ب- مقابلات مفتوحة مع بعض الخبراء و المتخصصين من القيادات النسائية في بعض المؤسسات السعودية ، المهتمين بمجال عمل المرأة ، وأساتذة الجامعة للوقوف على أبعاد ظاهرة الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة وأهم الآثار الناتجة عنها وتصور لبعض المقترحات للتخفيف من حدتها .

٤ - مجالات الدراسة:

(أ) المجال المكاني: بعض مؤسسات القطاعين العام والخاص بمنطقة مكة المكرمة وتشمل (مستشفيات – مدارس – جمعيات خيرية – مراكز رعاية صحية أولية – أسواق تجارية).

(ب) المجال البشري: * عينة عمدية من النساء العاملات بالمؤسسات المذكورة سابقاً بلغ عددها (١١٨) سيدة والتي تنطبق عليهن شروط عينة الدراسة وهي :

= أن تكون المرأة العاملة متزوجة ولديها أبناء

= أن تكون سعودية الجنسية ومن المقيمات بمنطقة مكة المكرمة

= أن يكون مر عليها بالعمل فترة لا تقل عن سنتين .

= تعمل بأحدي مؤسسات القطاعين العام أو الخاص ولا يقل عمرها عن (٢٠) سنة .

* بعض الخبراء والمتخصصين والقيادات النسائية في مجال عمل المرأة والسادة أساتذة الجامعة بلغ عددهم (١٠) مفردات .

(ج) المجال الزمني: استغرقت الدراسة بشقيها النظري والميداني حوالي سنة ونصف تقريباً من بداية شهر مايو ٢٠١٤ وحتى نهاية نوفمبر ٢٠١٥م.

ثامناً: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

(أ) النتائج الخاصة بوصف عينة الدراسة :

جدول رقم (٢)

يوضح خصائص عينة الدراسة

ن= ١١٨

المتغير الرئيسي	الحالة الاجتماعية			العمر				المؤهل الدراسي					عدد أفراد الأسرة				الدخل الشهري				محل الإقامة		نوع السكن			نوع العمل	
المتغير الفرعي	متزوجة	مطلقة	أرملة	من ٢٠ – ٣٠ سنة	من ٣٠ – ٤٠ سنة	من ٤٠ – ٥٠ سنة	٥٠ سنة فأكثر	ابتدائي	متوسط	ثانوي	جامعي	مؤهل فوق جامعي	٣ أفراد	٤ أفراد	٥ أفراد	٦ أفراد فأكثر	أقل من ٣٠٠٠ ريال	من (٣٠٠٠ – ٥٠٠٠) ريال	من (٥٠٠٠ – ٧٠٠٠) ريال	٧٠٠٠ ريال فأكثر	داخل مدينة مكة المكرمة	خارج مدينة مكة المكرمة	إيجار	تمليك	حكومي	قطاع عام	قطاع خاص
التكرار ك	١٠٧	٥	٦	٣٠	٥٤	٢٦	٨	٤	٦	١٨	٨٣	٧	٢٤	٢٦	٣٦	٣٢	٦	١٢	٤٢	٥٨	٩٧	٢١	٦٥	٤٢	١١	٤٢	٧٦
النسبة %	%٩٠.٦	%٤.٣	%٥.١	%٢٥.٤	%٤٥.٨	%٢٢.١	%٦.٧	%٣.٤	%٥.١	%١٥.٣	%٧٠.٣	%٥.٩	%٢٠.٣	%٢٢.١	%٣٠.٥	%٢٧.١	%٥.١	%١٠.٢	%٣٥.٦	%٤٩.١	%٨٢.٣	%١٧.٧	%٥٥.١	%٣٥.٦	%٩.٣	%٣٥.٦	%٦٤.٤
المجموع	١١٨			١١٨				١١٨					١١٨				١١٨				١١٨		١١٨			١١٨	

يوضح الجدول السابق توزيع عينة الدراسة من النساء العاملات حسب متغيرات : الحالة الاجتماعية، العمر، المؤهل الدراسي، عدد أفراد الأسرة، الدخل الشهري، محل الإقامة، نوع السكن، نوع العمل .

وكانت نتائج هذه المتغيرات كما يلي:

- بالنسبة للحالة الاجتماعية : يتضح من الجدول أن غالبية عينة الدراسة بنسبة (٩٠.٦%) من المتزوجات، بينما كانت نسبة الأرامل (٥.١%) وتلتها أقل نسبة وهي (٤.٣%) من المطلقات، ويشير ذلك إلى الاستقرار الأسري لدى عينة الدراسة لأن غالبيتهم من المتزوجات.
- بالنسبة لمتغير العمر: يتضح من الجدول أن نسبة (٤٥.٨%) من عينة الدراسة تتراوح أعمارهن ما بين (٣٠-٤٠ سنة) وهذا يشير إلى الخبرة في العمل والنضج المهني، وتلتها نسبة (٢٥.٤%) من المبحوثات مما تتراوح أعمارهن في الفئة ما بين (٢٠-٣٠ سنة) وهي سن الشباب والقدرة على العمل والإنتاج ، وكانت أقل نسبة من المبحوثات وهي (٦.٧%) ممن بلغن من العمر ٥٠ سنة فأكثر.
- وفيما يتعلق بمتغير المؤهل الدراسي: تشير نتائج الجدول إلى أن الغالبية العظمى من المبحوثات بنسبة (٧٠.٣%) حاصلات على مؤهل جامعي وهذا يشير إلى زيادة الوعي المعرفي وارتفاع المستوى العلمي لديهن وبالتالي ينعكس ذلك على طبيعة العمل الذي تعمل به المرأة العاملة وأيضاً على مدى قدرتها على رعاية أسرتها وتنشئة أبنائها التنشئة الصحيحة، بينما كانت نسبة (١٥.٣%) من عينة الدراسة حاصلات على تعليم ثانوي فقط وكانت أقل نسبة وهي (٣.٤%) من الحاصلات على تعليم ابتدائي، وقد يشير ذلك إلى أن فرص العمل للمرأة لا تتاح غالباً لمن هم في مستوى تعليمي منخفض مثل الابتدائي.
- وبصفة عامة تتفق نتائج هذا المتغير مع نتائج دراسة (Alireza Yousef, Maryam Baratali, 2011) والتي أكدت على أن المستوى التعليمي العالي للمرأة يساهم في زيادة نسبة توظيفها والحصول على حياة عملية فعالة وأن التعليم له دور في تدعيم الحياة المهنية للمرأة العاملة.
- بالنسبة لمتغير عدد أفراد الأسرة: أوضحت نتائج الجدول أن نسبة (٣٠.٥%) من المبحوثات لديهن أسر مكونة من (٥ أفراد) مما قد يشير إلى زيادة الأعباء والمسئوليات الأسرية على المرأة العاملة، وتلتها نسبة (٢٧.١%) لمن يبلغ عدد أفراد أسرهن (٦أفراد) وهي تشير أيضاً إلى تحمل المرأة العاملة لمزيد من الأعباء الأسرية بالإضافة إلى أعباء العمل، وكانت أقل نسبة وهي (٢٠.٣%) من المبحوثات ينتمين إلى أسر مكونة من (٣أفراد) فقط، وهذا قد يشير إلى عدم زيادة الأعباء والمسئوليات الأسرية على المرأة العاملة للمبحوثات التي تتكون أسرهن من ٣ أفراد فقط نظراً لصغر حجم الأسرة.

- وبالنسبة لمتغير الدخل الشهري: تشير نتائج الجدول إلى أن نسبة (٤٩.١%) من المبحوثات دخلهن الشهري من ٧٠٠٠ ريال فأكثر، وهذا يشير إلى ارتفاع مستوى الدخل لديهن وبالتالي يخفف من الضغوط الاقتصادية التي تتحملها المرأة العاملة، ثم تلتها نسبة (٣٥.٦%) من المبحوثات في عينة الدراسة يتراوح دخلهن ما بين (٥٠٠٠- ٧٠٠٠ آلاف ريال) شهرياً وقد يشير ذلك إلى مستوى دخل متوسط بالنسبة لمن يقعن في هذه الفئة، وكانت أقل نسبة وهي (٥.١%) لمن يتراوح دخلهن الشهري ثلاث آلاف ريال فأقل.
- ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Scott Schieman, 2013) والتي أوضحت أن موارد العمل والدخل الذي تحصل عليه المرأة العاملة يزيدون من استقلالها الذاتي ودافعيتها في العمل ويزيد أيضاً مستوى الرفاهية لديها.

-وفيما يتعلق بمتغير محل الإقامة: يتضح من الجدول أن غالبية المبحوثات في عينة الدراسة بنسبة (٨٢.٣%) يقمن داخل مدينة مكة مما يشير إلى سهولة وصولهن لأماكن العمل، بينما كانت نسبة (١٧.٧%) من المبحوثات تقمن خارج مدينة مكة وهذا قد يمثل عبء عليهن في الذهاب يومياً للعمل خاصة إذا كانت المسافة بعيدة بين مكان العمل والمنزل.

- وفيما يتعلق بمتغير السكن: يتضح من الجدول أن نسبة (٥٥.١%) من المبحوثات يسكن في منزل إيجار وهذا يشير إلى تحملهن لأعباء اقتصادية زائدة عن من يسكن في منزل تمليك، حيث كانت نسبة (٣٥.٦%) من المبحوثات يسكن في مسكن تمليك بينما كانت أقل نسبة وهي (٩.٣%) من المبحوثات يقمن في مسكن حكومي.
- وبالنسبة لنوع العمل: يتضح من الجدول تنوع مجالات عمل المرأة السعودية ما بين القطاع العام الحكومي والقطاع الخاص. وتشير النتائج إلى أن غالبية المبحوثات بنسبة (٦٤.٤%) من إجمالي عينة الدراسة يفضلن العمل في القطاع الخاص بينما كانت نسبة (٣٥.٦%) من عينة الدراسة يفضلن العمل في القطاع العام/ الحكومي. ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من:
- (الجوهرة آل سعود ٢٠٠٣) والتي أكدت نتائجها على أن النساء يفضلن تنويع العمل في القطاع الخاص والقطاع العام.
- وأيضاً دراسة (ندى دخيل الله الحارثي ٢٠٠٥) التي أكدت نتائجها على أن النساء يفضلن العمل بالقطاع الخاص الخدمي أكثر من القطاع الإنتاجي.

(ب) النتائج الخاصة بالإجابة على التساؤل الأول للدراسة والمتعلق بمظاهر الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة:

جدول رقم (٣)

يوضح مظاهر الضغوط الاجتماعية التي تواجه المرأة العاملة ن = ١١٨

م	العبارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلى حد ما	لا			
١	لدي شعور بعدم تقبل الآخرين لي	٢٨	٢٤	٦٦	١٩٨	١,٦٧	٦
٢	الشعور بالعزلة وعدم الاختلاط مع الآخرين	٥٦	٤١	٢١	٢٧١	٢,٣٠	٢
٣	عدم تقدير المجتمع لعمل المرأة	٢٨	٦٦	٢٤	٢٤٠	٢,٠٣	٤
٤	لا استطيع المشاركة في المناسبات الاجتماعية مع أهل زوجي	٤٩	٥٥	١٤	٢٧١	٢.٣٠	٢
٥	أشعر أن عملي يؤثر سلباً على باقي أدواري الاجتماعية الأخرى	٤١	٢٩	٤٨	٢٢٩	١.٩٤	٥
٦	أشعر بالتقصير مع أهلي لانشغالي بعملي واسرتي الصغيرة	٥٥	٤٧	١٦	٢٧٥	٢,٣٣	١
٧	عدم وجود الوقت الكافي لتبادل الزيارات مع الأقارب أو الجيران.	٤٩	٣٥	٣٤	٢٥١	٢,١٣	٣
المجموع		١٧٣٥					
الدرجة النسبية		%٧٠.٩١					

يبين الجدول السابق النتائج الخاصة ببعد الضغوط الاجتماعية التي تواجه المرأة العاملة عينة الدراسة. وفي ضوء حساب الأوزان المرجحة وترتيب العبارات الدالة على هذا البعد وجد أن الدرجة النسبية(*) لهذا البعد هي(٧٠.٩١%) وهي تمثل أهمية نسبية ذات مستوى مرتفع وهذا يشير إلى معاناة المرأة العاملة من الكثير من مظاهر الضغوط الاجتماعية. وتوضح نتائج الجدول حصول عبارة (أشعر بالتقصير مع أهلي لانشغالي بعملي وأسرتي الصغيرة) على الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٣%) مما يشير إلى ضعف العلاقات الاجتماعية للمرأة العاملة مع المحيطين بها وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (هدى عاصم ٢٠٠٤) والتي أكدت على أن عمل المرأة خارج منزلها يؤدي إلى زيادة الضغوط الملقاة على عاتقها مما يجعلها في بعض الأحيان غير قادرة على التوفيق بين مسؤولياتها المختلفة وينعكس ذلك على علاقتها بذاتها وبالآخرين المحيطين بها.

(*) يتم حساب الأهمية النسبية لكل مؤشر فرعي من مؤشرات الاستبيان وفقاً للدرجة النسبية التي يحصل عليها وتعبر عنه استجابات المبحوثين في عينه الدراسة وفقاً لما يلي: من ٣٣.٣% (يعتبر مستوي ضعيف)، من ٣٣.٤% إلي ٦٦.٦% (يعتبر مستوي متوسط) من ٦٦.٧% وحتى ١٠٠% (يعتبر مستوي قوي من الأهمية).

الدرجة النسبية للبعد/ للمؤشر= مجموع الأوزان × ١٠٠ / ٣× عدد العبارات× ن

- و تساوت كلاً من العبارتين (أشعر بالعزلة وعدم الاختلاط مع الأخرين) و(لا أستطيع المشاركة في المناسبات الاجتماعية مع أهل زوجي) في الحصول على الترتيب الثاني وبوزن مرجح (٢.٣٠%) وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة (Jeffrey H.Grean عام ٢٠١٣) والتي أكدت على أن هناك صراع بين الأدوار التي يتطلبها العمل والأدوار الأسرية لدى المرأة العاملة مما يشكل نوعاً من الضغوط الاجتماعية والأسرية عليها وأن أداء دوراً ما قد يجعل من الصعب توفر متطلبات أداء دوراً آخر كما أكدت على أن المرأة العاملة قد تواجه نوعاً من العزلة الاجتماعية ناتج عن الصراع بين أدوار المنزل والعمل.
- كما حصلت عبارة (عدم وجود الوقت الكافي لتبادل الزيارات مع الأقارب والجيران) على الترتيب الثالث وبوزن مرجح (٢.١٣%) وهذا يشير إلى أن تعدد الأدوار والمسؤوليات المطلوبة من المرأة العاملة داخل المنزل وخارجه يلقى عليها بمزيد من الضغوط ويجعل من الصعب عليها إيجاد الوقت الكافي لتبادل الزيارات أو المشاركة في المناسبات مع الأقارب والجيران. وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة (آمال محمد عمر سايس ١٩٩٥) والتي أوضحت أن المرأة العاملة خاصة العاملات في عمل احترافي في الحضر ليس لديهن الوقت الكافي لتبادل الزيارات الاجتماعية مما يؤثر على علاقتهن مع الأقارب والجيران واتفقت مع هذه النتيجة أيضاً نتيجة دراسة (Jeffrey H .Grean عام ٢٠١٣) التي أوضحت أن من مظاهر صراع الأدوار والضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة عدم وجود الوقت الكافي لأداء الأدوار الاجتماعية المنوطة بها وتعارض الوقت أو الفترة الزمنية المتطلبة لأداء دوراً ما مع الفترة الزمنية المتطلبة لأداء دوراً آخر.
- وجاء في الترتيب السادس والأخير عبارة: (لدى شعور بعدم تقبل الأخرين لي) وبوزن مرجح (١.٦٧) وبهذا تشير إلى شعور المرأة العاملة بعدم تقبل الآخرين والذي قد يكون سببه انشغالها وعدم توفر الوقت الكافي لديها لتبادل الزيارات مع الآخرين المحيطين بها أو مشاركتهم في مناسباتهم الاجتماعية.

جدول رقم (٤)

يوضح مظاهر الضغوط الأسرية التي تواجه المرأة العاملة ن = ١١٨

م	العبـــــــــارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	ليس لدي القدرة على رعاية أبنائي الرعاية الكافية	٢٦	٣٤	٥٨	٢٠٤	١,٧٣	٧
٢	لا أستطيع مواجهة مشكلات ابنائي بمفردي	٥١	٤٢	٢٥	٢٦٢	٢,٢٢	٣
٣	أعانى من عدم قدرتي على اتخاذ القرارات الملائمة في حياتي الأسرية	٢٥	٤٨	٤٥	٢١٦	١,٨٣	٥
٤	اضطراب علاقتي مع زوجي	٢٩	٣٦	٥٣	٢١٢	١,٨٠	٦
٥	ليس لدي الوقت الكافي لأداء المسؤوليات الأسرية المطلوبة مني	٥٥	٣٨	٢٥	٢٦٦	٢,٢٥	٢
٦	يقلل زوجي من قيمة العمل الذي أؤديه	٢٣	٢٩	٦٦	١٩٣	١,٦٤	٨
٧	لا يساعدني زوجي في تربية الأبناء	٥٦	٤٣	١٩	٢٧٣	٢.٣٢	١
٨	لا أستطيع متابعة أبنائي في دروسهم	٤٥	٣٩	٣٤	٢٤٧	٢,٠٩	٤
٩	عدم اقتناع أهل زوجي بأهمية عملي	٥٦	٣٢	٣٠	٢٦٢	٢,٢٢	٣
المجموع		٢١٢٥					
الدرجة النسبية		٦٧,٠١%					

تشير نتائج الجدول السابق إلى تنوع مظاهر الضغوط الأسرية التي تعاني منها المرأة العاملة، ولقد حصل هذا البعد على درجة نسبية (٦٧.٠١%) وهي تمثل مستوى مرتفع من الأهمية النسبية ويشير إلى مدى أهمية الضغوط الأسرية التي تواجه المرأة العاملة لأنها ترتبط بأدوارها تجاه أسرتها.

- ولقد حصلت عبارة (لا يساعدني زوجي في تربية الأبناء) على الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٢%) وهذا يشير إلى ترك الزوج لمسئولية تربية الأبناء على الأم فقط مما يشكل مظهراً من مظاهر الضغوط الأسرية التي تعاني منها. وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (جواهر فهد السديري ٢٠١٠) التي أكدت نتائجها على أن المرأة العاملة تعاني من مشكلات أسرية تصنف إلى ثلاثة أنواع هي : مشكلات مع الأبناء ومع الأهل ومع الزوج.
- كما حصلت عبارة (ليس لدي الوقت الكافي لأداء المسئوليات الأسرية المطلوبة مني) على الترتيب الثاني وبوزن مرجح (٢.٢٥%) مما يشير إلى تعدد المسئوليات والأدوار التي تؤديها المرأة العاملة وعدم وجود الوقت الكافي المتطلب لأدائها. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (مديحة سعد زغلول ٢٠٠٤) التي أكدت على أن المرأة العاملة تعاني من ضغوط أسرية تتمثل في (ضغوط الحياة الزوجية ورعاية الأبناء وضغوط مع الأقارب والأهل) بالإضافة إلى الضغوط المهنية والاقتصادية والصحية.

وحصلت عبارة (يقلل زوجي من قيمة العمل الذي أؤديه)على الترتيب الثامن والأخير وبوزن مرجح (١.٦٤%) مما يعكس عدم اهتمام الزوج بعمل الزوجة وعدم تقديره لذلك العمل.

جدول رقم (٥)

يوضح مظاهر الضغوط الاقتصادية التي تواجه المرأة العاملة ن = ١١٨

م	العبارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	زيادة نفقات الأسرة عن الدخل الشهري	٢٨	٣٤	٥٦	٢٠٨	١,٧٦	٥
٢	ارتفاع قيمة ايجار المنزل	٢٤	١٨	٧٦	١٨٤	١,٥٦	٧
٣	ليس لدي أي مصدر دخل اضافي	٥٢	٤١	٢٥	٢٦٣	٢,٢٣	٢
٤	غلاء الأسعار وارتفاع مستوى المعيشة	٤٧	٣٨	٣٣	٢٥٠	٢,١٢	٣
٥	دخل زوجي لا يكفي للوفاء بالاحتياجات الأسرية	٥٤	٤٣	٢١	٢٦٩	٢,٢٨	١
٦	زيادة نفقات تعليم الأبناء	١٧	٤٠	٦١	١٩٢	١,٦٣	٦
٧	أضطر للاستدانة لإشباع احتياجات أبنائي	٤٨	٢٤	٤٦	٢٣٨	٢,٠٢	٤
المجموع		١٦٠٤					
الدرجة النسبية		٦٤.٧٤%					

تشير نتائج الجدول السابق إلى مظاهر الضغوط الاقتصادية التي تعاني منها المرأة العاملة في عينة الدراسة، وفي ضوء حساب الأوزان المرجحة وترتيب العبارات الدالة على هذا البعد، وجد أن الدرجة النسبية لهذا البعد هي (٦٤.٧٤%) وهي تمثل مستوى أهمية نسبية متوسط إلى حد ما مما يشير إلى أن غالبية المبحوثات في عينة الدراسة لديهن ضغوط اقتصادية ولكن ليس بدرجة كبيرة.

- ولقد حصلت عبارة (دخل زوجي لا يكفي للوفاء بالاحتياجات الأسرية) على الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٢٨%) وهذا قد يشير إلى سبب خروج الزوجة للعمل، لمساعدة الزوج في الوفاء بالاحتياجات والمتطلبات الأسرية ، ثم جاء في الترتيب الثاني عبارة (ليس لدي أي مصدر دخل إضافي) وبوزن مرجح (٢.٢٣%) وهذا يعكس مدى احتياج المرأة العاملة للعمل لعدم وجود مصدر دخل إضافي لديها أو لدى أسرتها، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (فتحية محمد محفوظ ٢٠٠٥) والتي أكدت على أن الأسباب الاقتصادية هي من أولى الأسباب التي دفعت المرأة للعمل.
- ثم حصلت عبارة (ارتفاع قيمة إيجار المنزل) على الترتيب السابع وبوزن مرجح (١.٥٦%) ليشير ذلك إلى مظهر آخر من مظاهر الضغوط الاقتصادية التي تواجه المرأة العاملة في عينة الدراسة ، ويتفق ذلك مع نتائج جدول خصائص مجتمع البحث والتي أشارت إلى أن (٥٥.١٤%) من المبحوثات يسكن في منزل إيجار.

جدول رقم (٦)

يوضح مظاهر الضغوط المرتبطة بالعمل التي تواجه المرأة العاملة

ن=١١٨

م	العبارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	لا أشعر بالرضا عن عملي	٣٤	٢٣	٦١	٢٠٩	١,٧٧	١٠
٢	عدم وجود فرص كافية للتدريب أو الترقي	٤٢	٣١	٤٥	٢٣٣	١,٩٧	٨
٣	وجود منافسة شديدة بين الزملاء في العمل	٣٣	١٧	٦٨	٢٠١	١,٧٠	١١
٤	لا أستطيع النقاش مع رؤسائي في العمل	٤٩	٣٥	٣٤	٢٥١	٢,١٣	٥
٥	لا يتناسب الأجر الذي أحصل عليه مع الجهد المبذول	٦٤	٣٢	٢٢	٢٧٨	٢,٣٥	٢
٦	عدم وجود فترات راحة كافية أثناء العمل	٥٥	٢٨	٣٥	٢٥٦	٢,١٧	٤
٧	عدم كفاية الحوافز والمكافآت التشجيعية في العمل	٤٦	٣٨	٣٤	٢٤٨	٢,١٠	٦
٨	جمود اللوائح والقوانين المنظمة للعمل	٤١	٣٣	٤٤	٢٣٣	١,٩٧	٨
٩	نمطية العمل وعدم القناعة بالأساليب التي ينفذ بها	٥٩	٣٢	٢٧	٢٦٨	٢,٢٧	٣
١٠	نقص الدعم والمساندة من الزملاء في العمل	٣٢	٤١	٤٥	٢٢٣	١.٨٨	٩
١١	أجد صعوبة في القيام بمسؤوليات العمل	٥٥	٥١	١٢	٢٧٩	٢.٣٦	١
١٢	بعد مكان العمل عن سكني وعدم توفر وسائل مواصلات مناسبة	٤١	٤٢	٣٥	٢٤٢	٢.٠٥	٧
المجمـــــــوع		٢٩٢١					
الدرجة النسبية		%٦٨,٥٠					

يبين الجدول السابق النتائج الخاصة ببعد الضغوط المرتبطة بالعمل والتي تعاني منها المرأة العاملة وذلك من وجهة نظر المبحوثات عينة الدراسة، ولقد حصل هذا البعد على درجة نسبية هي (٦٨.٥%) مما يشير إلى مستوى مرتفع من الأهمية النسبية للضغوط المرتبطة بالعمل التي تواجه المرأة العاملة . ولقد جاءت عبارة (أجد صعوبة في القيام بمسئوليات العمل) في الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٦%) مما يشير إلى أن مسئوليات العمل قد تمثل عبء إضافي من الأعباء الملقاة على المرأة العاملة وقد يكون سبب ذلك عدم قدرة المرأة العاملة على أداء العمل أو عدم الإلمام بطبيعته ومهامه. ويتفق ذلك مع دراسة (نجاة عبدالله مليباري ٢٠٠٧) التي أكدت نتائجها على أن المرأة العاملة في عينة الدراسة تواجه مشكلات في العمل منها عدم الإلمام الكافي بطبيعة العمل وكيفية استغلال إمكانياته المتوفرة على أكمل وجه.

- وجاءت في الترتيب الثاني عبارة (لا يتناسب الأجر الذي أحصل عليه مع الجهد المبذول) وحصلت على وزن مرجح (٢.٣٥%) ويشير ذلك إلى عدم شعور المرأة العاملة بالرضا

المهني من العمل الذي تؤديه لكثرة مهامه والجهد المتطلب له وضعف الأجر الذي تحصل عليه .

- ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Nevin Deniz& Others 2012) في أن المرأة العاملة تواجه ضغوط في أماكن العمل نتيجة لعدم الاستفادة بالأجور الزائدة مع تجاوز ساعات العمل.

وكما جاءت عبارة (وجود منافسة شديدة بين الزملاء في العمل) في الترتيب الأخير (الحادي عشر) بوزن مرجح (١.٧٠%) وهي تشير إلى مظهر من مظاهر الضغوط المهنية المرتبطة بالعمل والتي قد يترتب عليها شعور المرأة العاملة بالقلق والتوتر وعدم الارتياح في مكان العمل. مما قد يؤدي بها إلى ترك العمل أو الانتقال إلى مجال آخر وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Ashley Leschy Shyn,2014) التي أكدت على أن وجود الدعم الاجتماعي داخل بيئة العمل يزيد من درجة الولاء للعمل وأن نقص الدعم الاجتماعي من [الزملاء- الرؤساء] قد يؤدي بالمرأة العاملة إلى الانسحاب من العمل وبصفة عامة تتفق نتائج هذا الجدول مع نتائج دراسة (Graga Suszna Herrera,2012) التي أكدت على أن الضغوط المهنية المرتبطة بالعمل شائعة في كل المجتمعات ويتعرض لها العاملين ذكوراً وإناثاً وأنها ترتبط بمتغيرات معينة مثل العمل مع ضيق الوقت، والعمل السريع، والعمل الذهني، والمهام المعقدة والعمل المفرط والمتطلب لمستويات عالية من الدقة.

جدول رقم (٧)

يوضح ما مظاهر الضغوط الصحية التي تواجه المرأة العاملة ن = ١١٨

م	العبارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	ضعف الحالة الصحية بشكل عام	٣٢	٣٨	٤٨	٢٢٠	١,٨٦	٢
٢	إصابتي ببعض الأمراض الجسمية	٣٤	٢٦	٥٨	٢١٢	١,٨٠	٣
٣	ينتابني الصداع بشكل مستمر	٢٨	٢٤	٦٦	١٩٨	١,٦٨	٥
٤	لا أنام عدد ساعات كافية	٥٦	٤١	٢١	٢٧١	٢,٣٠	١
٥	أعاني من اضطراب في دقات القلب	٣٥	٢٤	٥٩	٢١٢	١,٨٠	٣
٦	أشعر بضيق في التنفس أحياناً	٢٥	٢٨	٦٥	١٩٦	١,٦٦	٦
٧	ينتابني شعور بالإرهاق الشديد	٤٩	٥٥	١٤	٢٧١	٢,٣٠	١
٨	ليس لدي الوعي الصحي الكافي لوقاية أبنائي من الإصابة بالأمراض	٢٧	٣٥	٥٦	٢٠٧	١,٧٥	٤
المجموع		١٧٨٧					
الدرجة النسبية		٦٣,١٠%					

يوضح الجدول السابق النتائج الخاصة ببعد الضغوط الصحية التي تواجه المرأة العاملة ولقد حصل هذا البعد على درجة نسبية (٦٣.١٠%) مما يشير إلى مستوى أهمية نسبية متوسط بالنسبة للضغوط الصحية التي تعاني منها المرأة العاملة.

- ولقد تساوت العبارتين (لا أنام عدد ساعات كافية) و (ينتابني شعور بالإرهاق الشديد) في الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٠). وقد يدل ذلك على كثرة الأعباء والمسئوليات سواء الأسرية أوفي العمل التي تقوم بها المرأة العاملة مما يجعلها لا تنام ساعات كافية وتشعر بالإرهاق الشديد خاصة إذا لم يوجد من يتعاون معها في أداء مهامها الأسرية ويتفق ذلك مع نتائج (Akiko Suluki & Bie Akamatsa,2014) التي أشارت إلى أن هناك علاقة بين النوم لساعات قليلة واستجابات التوتر لدى النساء العاملات في عينة الدراسة وأيضاً أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين ساعات العمل الزائدة واستجابات التوتر لدى الذكور والإناث في عينة الدراسة.
- وحصلت عبارة (ضعف الحالة الصحية بشكل عام) على الترتيب الثاني ووزن مرجح (١.٨٦%) وقد يعكس ذلك عدم اهتمام المرأة العاملة بحالتها الصحية نتيجة لضغوط العمل والضغوط الأسرية التي تعاني منها أو قد يرجع ذلك لإصابتها ببعض الأمراض العضوية أو سوء التغذية.
- كما تساوت العبارتين (إصابتي ببعض الأمراض الجسمية) و(أعاني من اضطراب في دقات القلب) على الترتيب الثالث وبوزن مرجح (١.٨٠%) وتشير كلتا العبارتين إلى إصابة المرأة العاملة ببعض الأمراض الجسمية التي قد تكون ناتجة عن الضغوط الحياتية المختلفة التي تعاني منها المرأة العاملة، مما يتطلب تخفيف تلك الضغوط عنها ومعاونتها في أداء بعض المهام والمسئوليات الأسرية وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من (Nancy Kriegor& Others,2008) التي أوضحت أن النساء العاملات يواجهن مخاطر صحية واجتماعية في بيئة العمل وبأخذ ضغط الدم كمؤشر للضغوط الصحية وجد أن هناك علاقة بين ارتفاع ضغط الدم لدى النساء العاملات في عينة الدراسة والضغوط المهنية التي يواجهنها في بيئة العمل. وأيضاً تتفق مع نتائج دراسة (E.Ain&F.Azizi,2007) التي أظهرت أن هناك علاقة بين عمل النساء وأصابتهن ببعض الأمراض الصحية مثل القلب والأوعية الدموية.
- وجاءت عبارة (أشعر بضيق في التنفس) في الترتيب الأخير (السادس) وبوزن مرجح(١.٦٦%) مما يمثل أيضاً مظهر من مظاهر الضغوط الصحية التي تعاني منها المرأة العاملة .

جدول رقم(٨)

مظاهر الضغوط النفسية التي تواجه المرأة العاملة ن= ١١٨

م	العبارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	الشعور بالقلق والتوتر الدائم	٥٢	٤١	٢٥	٢٦٣	٢,٢٣	٣
٢	الانفعال الزائد مع الأبناء	٤٨	٥١	١٩	٢٦٥	٢,٢٥	٢
٣	أفتقد الشعور بالرضا عن حياتي	٣٧	٤٨	٣٣	٢٤٠	٢,٠٤	٤
٤	الخوف على مستقبل أبنائي	٣٥	٢٨	٥٥	٢١٦	١,٨٣	٦
٥	أشعر بالضيق لكثرة المهام المطلوبة مني وعدم وجود الوقت الكافي لإنجازها	٦٢	٤٠	١٦	٢٨٢	٢,٣٩	١
٦	لوم الذات وتأنيبها باستمرار	٢٨	٢٤	٦٦	١٩٨	١,٦٧	٧
٧	الشعور بالتقصير في أداء أدواري الاجتماعية	٣٣	٤١	٤٤	٢٢٥	١,٩١	٥
المجموع					١٦٨٩		
الدرجة النسبية					٦٨.١٥ %		

يبين الجدول السابق مظاهر الضغوط النفسية التي تواجه المرأة العاملة. ولقد حصل هذا البعد على درجة نسبية (٦٨.١٥%) مما يشير إلى مستوى أهمية مرتفع لهذا البعد ويعكس ما تعانيه المرأة العاملة من أعباء وضغوط حياتية متنوعة تنعكس أثارها على حالتها النفسية والصحية وفي ضوء حساب الأوزان المرجحة وترتيب العبارات الدالة على هذا البعد حصلت عبارة (أشعر بالضيق لكثرة المهام المطلوبة مني وعدم وجود الوقت الكافي لإنجازها) على الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٩%) وهي تعكس تعدد المهام المطلوب أدائها من المرأة العاملة ولا يوجد لديها الوقت الكافي مما ينتج عنه شعورها بالضيق.

- ثم جاءت عبارة (الانفعال الزائد مع الأبناء) في الترتيب الثاني ووزن مرجح (٢.٢٥%) وهي تمثل مظهر آخر من مظاهر الضغوط النفسية للمرأة العاملة تنعكس في تعاملها مع أبنائها.
- كما جاءت عبارة (الشعور بالقلق والتوتر الدائم) في الترتيب الثالث وبوزن مرجح (٢.٢٣%) لتعبر عن معاناة المرأة العاملة وشعورها بالقلق والتوتر لما تواجهه من ضغوط حياتية تنعكس على الحالة النفسية لها.
- وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (منيرة صالح الغصون ٢٠٠٠) التي أوضحت أنه من مظاهر الضغوط النفسية التي تواجهها المرأة العاملة الشعور بالتوتر والضيق والانفعال مع الأبناء.

- وأيضاً تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (سوزان صدقة بسيوني عام ٢٠٠٤) التي أكدت على أن هناك ارتباط بين الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة والاحتراق والإجهاد المهني.
- وجاءت في الترتيب السابع والأخير عبارة (لوم الذات وتأنيبها باستمرار) وحصلت على وزن مرجح (١.٦٧%) وهذا قد يكون ناتج عن شعور المرأة العاملة بالتقصير في أداء المهام الأسرية ومهام العمل المطلوبة نتيجة للصراع والتعدد بين الأدوار التي تؤديها.

وهي تتفق أيضاً مع نتائج دراسة (منيرة صالح الغصون ٢٠٠٠) في أن المرأة العاملة قد تشعر بالتقصير ولوم وتأنيب الذات لتعدد الأدوار التي تقوم بها كموظفة وكزوجة وكأم مسئولة لديها التزامات أسرية واجتماعية متعددة.

(ج) النتائج الخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني للدراسة المتعلق بالأسباب التي تؤدي للضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة :

جدول رقم (٩)

يوضح الأسباب المرتبطة بالمرأة العاملة والتي تؤدي للضغوط الحياتية

ن=١١٨

م	العبارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	نقص القدرة على إدارة شؤون المنزل بكفاءة	٤٦	٤٧	٢٥	٢٥٧	٢,١٨	٢
٢	الافتقار لمهارة إدارة الوقت وتوزيعه على المهام المطلوبة مني	٥٤	٤٥	١٩	٢٧١	٢,٣٠	١
٣	عدم كفاية المهارات اللازمة لأداء العمل	٤٣	٤٧	٢٨	٢٥١	٢,١٣	٣
٤	الإصابة ببعض الأمراض الجسمية	٣٥	٢٧	٥٦	٢١٥	١,٨٢	٦
٥	التقدير السلبي للذات	٣٨	٤١	٣٩	٢٣٥	١,٩٩	٤
٦	ليس لدي القدرة على حل مشكلاتي الاجتماعية بمفردي	٣٤	٤٢	٤٢	٢٢٨	١,٩٣	٥
المجموع		١٤٥٧					
الدرجة النسبية		%٦٨,٦٠					

يبين الجدول السابق النتائج الخاصة ببعد الأسباب المرتبطة بالمرأة العاملة والتي تؤدي للضغوط الحياتية ولقد حصل هذا البعد على درجة نسبية مرتفعة (٦٨.٦٠%) وهي تمثل مستوى أهمية نسبية مرتفع وهذا قد يشير إلى أن من الأسباب المؤدية للضغوط الحياتية على المرأة العاملة هي المرأة نفسها وتكوين شخصيتها ومهاراتها وقدرتها.

- ولقد حصلت عبارة (الافتقار لمهارة إدارة الوقت و توزيعه على المهام المطلوبة مني) على الترتيب الأول بوزن مرجح (٢.٣٠) وهذا يعكس افتقار المرأة العاملة لمهارة حياتية هامة

وهي مهارة إدارة الوقت بشكل منظم حتى تستطيع أداء الأدوار الاجتماعية المنوطة بها دون أن يحدث تضارب في متطلبات الوقت لكل منها.

- ثم جاءت في الترتيب الثاني عبارة (نقص القدرة على إدارة شئون المنزل بكفاءة) بوزن مرجح (٢.١٨) وقد يرجع ذلك لعدم خبرة المرأة السابقة بمثل هذه الأعمال أو لتعدد المسئوليات التي تؤديها داخل المنزل وفي العمل.

ثم جاءت عبارة (الإصابة ببعض الأمراض الجسمية) في الترتيب السادس وحصلت على وزن مرجح (١.٨٢) وهي تشير لأحد الأسباب المرتبطة بالضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة وهو إصابتها ببعض الأمراض الجسمية مما يعوق قدرتها على القيام بأدوارها الاجتماعية بكفاءة.

جدول رقم (١٠)

يوضح الأسباب المرتبطة بالأسرة والتي تؤدي للضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة

ن= ١١٨

م	العبـــــــــارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	زوجي لا يهتم بنجاحي في العمل	٥٤	٣٤	٣٠	٢٦٠	٢,٢٠	٢
٢	عدم معاونة الزوج لي في إدارة شؤون المنزل	٤٩	٥٥	١٤	٢٧١	٢,٣٠	١
٣	إقامة والد/ والدة الزوج معنا في المنزل وتحمل مسؤولية رعايتهم	٢٤	٢٨	٦٦	١٩٤	١,٦٤	٧
٤	عدم توفر الهدوء في المنزل	٣٥	٤٩	٣٤	٢٣٧	٢,٠١	٥
٥	أهل الزوج لا يقدرون قيمة العمل الذي أؤديه	٤٧	٤٦	٢٥	٢٥٨	٢,١٩	٣
٦	كثرة الخلافات والمشاحنات الأسرية	٤٢	٣٣	٤٣	٢٣٥	١,٩٩	٦
٧	أتحمل بمفردي غالبية مسؤوليات الأسرة	٤٥	٤٨	٢٥	٢٥٦	٢,١٦	٤
المجموع		١٧١١					
الدرجة النسبية		%٦٩,٠٥					

تشير نتائج الجدول السابق إلى الأسباب المرتبطة بالأسرة والتي تؤدي للضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة، ولقد حصل هذا البعد على درجة نسبية مرتفعة (٦٩.٠٥%) وهي تمثل مستوى قوي من الأهمية النسبية لهذا البعد، وهذا يشير أيضاً إلى أن الأسرة من أكثر المحيطين بالمرأة العاملة تأثيراً في الضغوط التي تواجهها مما يتطلب مساعدة المرأة العاملة في التخفيف من هذه الضغوط .

- ولقد جاءت عبارة (عدم معاونة الزوج لي في إدارة شئون المنزل) في الترتيب الأول وحصلت على وزن مرجح (٢.٣٠) وهذا يشير إلى أن الزوج يترك مسئولية شئون المنزل للزوجة مما يضاعف الأعباء والضغوط عليها.
- ثم جاءت عبارة (زوجي لا يهتم بنجاحي في العمل) في الترتيب الثاني وبوزن مرجح (٢.٢٠) وهذا قد يعكس تقليل الزوج من قيمة العمل الذي تقوم به الزوجة ، رغم حاجتها لمن يحفزها وليس من يقلل من شأن عملها.
- وتتفق النتيجتين السابقتين مع نتائج دراسة (جواهر فهد السديري، ٢٠١٠) التي أشارت إلى أن من أسباب المشكلات الأسرية التي تعاني منها المرأة العاملة هي الأسباب المرتبطة بالمشكلات مع الزوج لعدم تقديره لقيمة عملها أو تعاونه معها في إدارة شئون المنزل.
- ثم جاءت عبارة (إقامة والد/ والدة الزوج معنا في المنزل وتحمل مسئولية رعايتهم) في الترتيب السابع والأخير وبوزن مرجح (١.٦٤) وهي تشير لتحمل المرأة العاملة لمسئولية رعاية والد/ والدة الزوج مما يشكل عبء أسري إضافي عليها خاصة إذا كان الزوج لا يتعاون معها في إدارة شئون المنزل.

جدول رقم (١١)

يوضح الأسباب المرتبطة بالمجتمع والتي تؤدي للضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة

ن= ١١٨

م	العبـــــــــارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	سطحية نظرة المجتمع لعمل المرأة	٤٦	٢٨	٤٤	٢٣٨	٢,٠٢	٦
٢	ارتفاع أسعار الخدمات المعاونة بما لا يتناسب مع دخل المرأة العاملة	٥١	٣٧	٣٠	٢٥٧	٢,١٨	٣
٣	اتساع الفجوة بين الجنسين في فرص العمل والتدريب والترقي	٥٣	٢٩	٣٦	٢٥٣	٢,١٤	٤
٤	عدم توفر وسائل مواصلات ملائمة إلى مكان العمل	٤٨	٢٦	٤٤	٢٤٠	٢,٠٣	٥
٥	المشكلات التي تتعرض لها المرأة نتيجة للعمل المختلط	٦٢	٣١	٢٥	٢٧٣	٢,٣١	٢
٦	عدم توفر الخدمات المجتمعية المعاونة للمرأة العاملة بشكل كافي	٥٨	٤٦	١٤	٢٨٠	٢,٣٧	١
المجموع					١٥٤١		
الدرجة النسبية					%٧٢,٥٥		

يبين الجدول السابق النتائج الخاصة ببعد الأسباب المرتبطة بالمجتمع والتي تؤدي للضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة وقد حصل هذا البعد على درجة نسبية عالية وهي (٧٢.٥٥ %) مما يشير إلى مستوى أهمية نسبية مرتفع لهذا البعد، وذلك من وجهة نظر المبحوثات عينة الدراسة.

- ولقد جاءت في الترتيب الأول عبارة (عدم توفر الخدمات المجتمعية المعاونة للمرأة العاملة بشكل كافي) بوزن مرجع (٢.٣٧) وهي تعكس أحد الأسباب المرتبطة بالمجتمع الهامة والتي

قد تزيد من الضغوط الحياتية على المرأة العاملة لعدم توفر الخدمات المجتمعية بشكل كافي التي تعاونها في أداء أدوارها داخل الأسرة وفي العمل وقد تشمل هذه الخدمات توفير دور الحضانة لرعاية أبناء المرأة العاملة أثناء تواجدها في العمل، أو توفير بعض الخدمات المنزلية المعاونة لها لتخفيف الأعباء عليها.

- ثم جاءت في الترتيب الثاني عبارة (المشكلات التي تتعرض لها المرأة نتيجة للعمل المختلط) وبوزن مرجح (٢.٣١) لتشير لأحد الأسباب المجتمعية التي قد تزيد من ضغوط المرأة العاملة في مجال العمل المختلط حيث تتعرض لبعض المضايقات أو العنف من الزملاء الرجال أو رؤساء العمل، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (هدى السبيعي، ٢٠١٠) التي أكدت على أن المرأة العاملة السعودية تواجه بعض المشكلات في بيئة العمل المختلط منها: التمييز بين الرجال والنساء في الترقيات الوظيفية والتعرض لبعض المضايقات، وارتفاع درجة النقد الذاتي بين النساء العاملات في بيئة العمل المختلطة، وأيضاً تتفق مع نتائج دراسة (سهام خضر الزهراني، ٢٠١١) التي أوضحت نتائجها أن المرأة العاملة في بيئة العمل المختلط تواجه بعض المضايقات من قبل العاملين معها وعدم إعطائها الفرصة لصنع القرار.
- وتتفق أيضاً تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Nancy Krieger & Others, 2008) حيث أكدت على أن المرأة العاملة تواجه بعض الأخطار المهنية والاجتماعية في بيئة العمل، وأن الأخطار الاجتماعية تتضمن (التمييز العنصري، التحرش، الإيذاء، والعنف والمضايقات في مجال العمل).

(د) النتائج الخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث للدراسة المتعلق بالآثار المترتبة علي الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة

جدول رقم (١٢)

يوضح الآثار المترتبة على الضغوط الحياتية علي المرأة العاملة ن=١١٨

م	العبارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	الإصابة بالقلق الزائد و التوتر	٦٣	٣٧	١٨	٢٨١	٢,٣٨	١
٢	سرعة الغضب لأتفه الأسباب	٥٢	٤٤	٢٢	٢٦٦	٢,٢٥	٣
٣	عدم القدرة على التركيز و تشتت الانتباه	٤٧	٤٨	٢٣	٢٦٠	٢,٢٠	٤
٤	نسيان الكثير من الأحداث	٣٩	٢٥	٥٤	٢٢١	١,٨٧	٩
٥	الشرود والسرحان	٣٨	٢٩	٥١	٢٢٣	١,٨٩	٨
٦	عدم القدرة على التفكير الواقعي والمنطقي	٤٢	٤٣	٣٥	٢٤٧	٢,٠٩	٥
٧	كثرة الإجازات التي تأخذها والتغيب عن العمل	٥٤	٤٢	٢٢	٢٦٨	٢,٢٧	٢
٨	سوء التكيف مع المحيطين	٤١	٤٦	٣١	٢٤٦	٢,٠٨	٦
٩	الشعور بعدم الرضا الوظيفي	٤٨	٣٢	٣٨	٢٤٦	٢,٠٨	٦
١٠	الإهمال في الذات والمظهر العام	٣٨	٤٩	٣١	٢٤٣	٢,٠٦	٧
المجموع		٢٥٠١					
الدرجة النسبية		%٧٠,٦٥					

توضح نتائج الجدول السابق الآثار المترتبة على الضغوط الحياتية على المرأة العاملة نفسها، ولقد حصل هذا البعد على درجة نسبية (٧٠.٦٥%) وهي تمثل مستوى مرتفع وقوي من الأهمية النسبية، وفي ضوء حساب الأوزان المرجحة وترتيب عبارات هذا البعد قد حصلت عبارة (الإصابة بالقلق الزائد والتوتر) على الترتيب الأول بوزن مرجح (٢.٣٨) لتشير لأحد الآثار السيئة للضغوط الحياتية على المرأة العاملة وهو إصابتها بالقلق والتوتر الذي قد يرجع لحدوث صراع بين الأدوار المتعددة التي تؤديها المرأة العاملة وحدوث تداخل أو تضارب في متطلبات تلك الأدوار.

- ثم جاءت عبارة (كثرة الإجازات التي تأخذها والتغيب عن العمل) في الترتيب الثاني وبوزن مرجح (٢.٢٧) لتعكس قيام المرأة العاملة بأخذ إجازات كثيرة من العمل أو التغيب عنه، وقد يرجع ذلك لعدم قدرتها على التوفيق بين المهام الأسرية ومهام العمل.
- ثم جاءت عبارة (نسيان الكثير من الأحداث) في الترتيب التاسع والأخير وحصلت على وزن مرجح (١.٨٧) لتشير إلى نسيان المرأة العاملة لكثير من الأحداث والذي قد يرجع إلى تشتت الانتباه نتيجة لعدم قدرتها على الوفاء بالتزاماتها الأسرية ومسئوليات العمل بشكل جيد.

جدول رقم (١٣)

يوضح الآثار الناتجة عن الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة علي الأسرة

ن= ١١٨

م	العبارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	الإهمال في شؤون المنزل	٦٢	٣٣	٢٣	٢٧٥	٢,٣٣	١
٢	صعوبة التفاعل مع الأبناء	٣٩	٢٨	٥١	٢٢٤	١,٩٠	٣
٣	الشجار مع الزوج	٣٥	٤٦	٣٧	٢٣٤	١,٩٨	٢
٤	إهمال أبنائي في مذاكرتهم	٢٤	٣٧	٥٧	٢٠٣	١,٧٢	٦
٥	انتشار ظاهرة تعدد الزوجات	٣٣	٢٧	٥٨	٢١١	١,٧٩	٤
٦	رغبة أحد الزوجين في الانفصال عن الأسرة	٢٧	٣٢	٥٩	٢٠٤	١,٧٣	٥
المجموع		١٣٥١					
الدرجة النسبية		%٦٣,٦١					

يشير الجدول السابق إلى الآثار الناتجة عن الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة على أسرتها، ولقد حصل ذلك البعد على درجة نسبية (٦٣.٦١%) وهي تمثل مستوى متوسط من الأهمية النسبية.

- **ولقد جاءت عبارة (الإهمال في شئون المنزل) في الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٣) وقد يرجع ذلك الإهمال لزيادة المسئوليات والالتزامات الأسرية بالإضافة إلى التزامات العمل، وعدم وجود من يتعاون مع المرأة العاملة في إدارة شئون المنزل.**
- **ثم جاءت عبارة (الشجار مع الزوج) في الترتيب الثاني وبوزن مرجح (١.٩٨) وهذا قد يدل على انفعال الزوجة والشجار مع الزوج لشعورها بالقلق والضيق من كثرة مسئولياتها أو لرفض الزوج التعاون معها أو قد يرجع ذلك لتركه مسئولية رعاية الأبناء وتدبير شئون المنزل على الزوجة، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة(Maike Van Damm & Mattijs kalmijn, 2014) والتي أكدت على أن هناك علاقة بين عمل المرأة وما تواجهه من ضغوط و خطر التفكك الأسري والمشكلات الأسرية.**
- **ثم جاء في الترتيب السادس والأخير عبارة (إهمال أبنائي في مذاكرتهم) وحصلت على وزن مرجح (١.٧٢) وقد يعكس ذلك أن عمل المرأة العاملة ربما يحصل على معظم وقتها بالإضافة لباقي مسئولياتها وأدوارها الاجتماعية مما يجعلها تشعر بالإجهاد ولا تستطيع متابعة أبنائها في مذاكرتهم أو لتحملها لأعباء أسرتها بمفردها.**

جدول (رقم ١٤)

يوضح الآثار الناتجة عن الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة علي المجتمع

ن= ١١٨

م	العبارة	الاستجابات			مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		نعم	إلي حد ما	لا			
١	تقلص مساهمة المرأة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع	٧٣	٣٤	١١	٢٩٨	٢,٥٣	١
٢	انسحاب المرأة من سوق العمل	٦٤	٣٦	١٨	٢٨٢	٢,٣٩	٣
٣	حدوث مشكلات مجتمعية مثل ارتفاع نسبة الطلاق والتفكك الأسري	٣٣	٢٨	٥٧	٢١٢	١,٨٠	٦
٤	ضعف انتاجية المرأة العاملة	٥٧	٤٣	١٨	٢٧٥	٢,٣٣	٤
٥	تأخر عجلة الإنتاج والتقدم في المجتمع	٥٤	٣٣	٣١	٢٥٩	٢,١٩	٥
٦	عدم الاستفادة من الطاقات البشرية المؤهلة للعمل	٦٨	٤٠	١٠	٢٩٤	٢,٤٩	٢
المجموع		١٦٢٠					
الدرجة النسبية		%٧٦,٢٧					

تشير نتائج الجدول السابق للآثار الناتجة عن الضغوط الحياتية للمرأة العاملة على المجتمع، ولقد حصل هذا البعد على درجة نسبية مرتفعة جداً وهي (٧٦.٢٧%) بما يمثل مستوى أهمية نسبية قوي ومرتفع لهذا البعد.

- **وجاءت عبارة (تقلص مساهمة المرأة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع) في الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٥٣) لتشير إلى أن الضغوط الحياتية المتعددة التي تواجه المرأة العاملة قد تجعلها لا تساهم بشكل كافي في تنمية المجتمع اجتماعياً واقتصادياً نتيجة لانشغالها بالمسئوليات المتعددة داخل المنزل وخارجه مما قد يضعف قدرتها على العمل والإنتاج في مجال عملها.**
- **وجاءت عبارة (عدم الاستفادة من الطاقات البشرية المؤهلة للعمل) في الترتيب الثاني وحصلت على وزن مرجح (٢.٤٩) وهي تشير إلى أن الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة والتي لا تستطيع التعامل معها من الممكن أن تتسبب في إهدار الطاقات البشرية في المجتمع القادرة على الإنتاج وبما أن المرأة تمثل نصف القوى البشرية وأن عدم الاستفادة من طاقاتها وقدرتها قد يعيق عملية التقدم والتنمية في المجتمع ويؤدي أيضاً إلى انسحابها من سوق العمل والإنتاج.**
- **وجاءت عبارة (حدوث مشكلات مجتمعية مثل ارتفاع نسبة الطلاق والتفكك الأسري) في الترتيب السادس وبوزن مرجح (١.٨٠) وهي تعكس خطورة الآثار الناتجة عن الضغوط**

الحياتية التي تواجه المرأة العاملة مما قد يتسبب في تفكك المجتمع وحدوث تفكك أسري أو زيادة في نسبة الطلاق مما يستوجب ضرورة مساعدة المرأة العاملة في التخفيف بقدر الإمكان من تلك الضغوط لتلافي الآثار الناتجة عنها.

- وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Maike Van Damm & Mattijs kalmijn, 2014) التي أوضحت نتائجها أن المرأة العاملة تواجه ضغوطاً قد تتسبب في حدوث الانفصال الأسري والتعرض لخطر الطلاق.

تاسعاً: النتائج العامة للدراسة :

أ- النتائج المرتبطة بخصائص عينة الدراسة :

١-أوضحت نتائج الدراسة أن الحالة الاجتماعية للمبحوثات تتمثل في : غالبية عينة الدراسة بنسبة (٩٠.٦%) من المتزوجات، بينما كانت نسبة الأرامل (٥.١%) وتلتها أقل نسبة وهي (٤.٣%) من المطلقات .

٢-أشارت نتائج الدراسة أن نسبة (٤٥.٨%) من عينة الدراسة تتراوح أعمارهن ما بين (٣٠-٤٠ سنة) وكانت أقل نسبة من المبحوثات وهي (٦.٧%) ممن بلغن من العمر ٥٠ سنة فأكثر.

٣-أسفرت نتائج الدراسة عن وجود نسبة عالية من المبحوثات حاصلات على مؤهل جامعي وذلك بنسبة (٧٠.٣%) من عينة الدراسة ، بينما كانت نسبة (١٥.٣%) من عينة الدراسة حاصلات على تعليم ثانوي فقط وكانت أقل نسبة وهي (٣.٤%) من الحاصلات على تعليم ابتدائي .

٤-أوضحت نتائج الدراسة أن نسبة (٣٠.٥%) من المبحوثات لديهن أسر مكونة من (٥ أفراد) بينما كانت أقل نسبة وهي (٢٠.٣%) من المبحوثات ينتمين إلى أسر مكونة من (٣أفراد) فقط .

٥- تشير نتائج الدراسة إلى أن نسبة (٤٩.١%) من المبحوثات دخلهن الشهري يقع في الفئة(من ٧٠٠٠ ريال فأكثر) وكانت أقل نسبة وهي (٥.١%) لمن يتراوح دخلهن الشهري ثلاث آلاف ريال فأقل .

٦-أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية المبحوثات في عينة الدراسة بنسبة (٨٢.٣%) تقيمن داخل مدينة مكة، بينما كانت نسبة (١٧.٧%) من المبحوثات تقيمن خارج مدينة مكة.

٧-أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر من نصف عينة الدراسة بنسبة (٥٥.١%) من المبحوثات يسكن في منزل إيجار و نسبة (٣٥.٦%) يسكن في مسكن تمليك ، بينما كانت أقل نسبة وهي (٩.٣%) من المبحوثات يقمن في مسكن حكومي.

٨-بينت نتائج الدراسة أن غالبية المبحوثات بنسبة (٦٤.٤%) من إجمالي عينة الدراسة يفضلن العمل في القطاع الخاص بينما كانت نسبة (٣٥.٦%) من عينة الدراسة يعملن في القطاع العام/ الحكومي.

ب -النتائج الخاصة بالإجابة على تساؤلات الدراسة :

١-النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الأول :

= ما مظاهر الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة ؟

أوضحت نتائج الدراسة أن المرأة العاملة تواجه مجموعة من الضغوط الحياتية تمثلت أهم مظاهرها فيما يلي :

***بالنسبة للضغوط الاجتماعية :**

-حصلت عبارة(أشعر بالتقصير مع أهلي لانشغالي بعملي واسرتي الصغيرة) على الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٣) وتلتها عبارة (الشعور بالعزلة وعدم الاختلاط مع الآخرين) في الترتيب الثاني و بوزن مرجح (٢.٣٠) و عبارة (لدي شعور بعدم تقبل الآخرين لي) في الترتيب السادس وبوزن مرجح (١.٦٧).

***بالنسبة للضغوط الأسرية:**

-حصلت عبارة (لا يساعدني زوجي في تربية الأبناء) على الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٢) ، كما حصلت عبارة (ليس لدي الوقت الكافي لأداء المسؤوليات الأسرية المطلوبة مني) على الترتيب الثاني و بوزن مرجح (٢.٢٥) ،

- حصلت عبارة (يقلل زوجي من قيمة العمل الذي أؤديه) على الترتيب الثامن بوزن مرجح (١.٦٤) .

***وفيما يتعلق بالضغوط الاقتصادية :**

-جاءت عبارة (دخل زوجي لا يكفي للوفاء بالاحتياجات الأسرية) في الترتيب الأول و بوزن مرجح (٢.٢٨) ، وعبارة (ليس لدي أي مصدر دخل إضافي) على الترتيب الثاني ووزن مرجح (٢.٢٣) ، وجاءت عبارة (ارتفاع قيمة إيجار المنزل) في الترتيب السابع و بوزن مرجح (١.٥٦) .

***الضغوط المرتبطة بالعمل :**

-حصلت عبارة (أجد صعوبة في القيام بمسؤوليات العمل) على الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٦) ثم جاءت عبارة (لا يتناسب الأجر الذي أحصل عليه مع الجهد المبذول) على الترتيب الثاني ووزن مرجح (٢.٣٥)، كما حصلت عبارة (وجود منافسة شديدة بين الزملاء في العمل) على الترتيب الحادي عشر والأخير وبوزن مرجح (١.٧٠) .

*الضغوط الصحية :

-حصلت عبارة (لا أنام عدد ساعات كافية) وعبارة (ينتابني شعور بالإرهاق الشديد) على الترتيب الأول ووزن مرجح (٢.٣٠) ، وعبارة (ضعف الحالة الصحية بشكل عام)على الترتيب الثاني ووزن مرجح (١.٨٦) و جاءت عبارة (أشعر بضيق في التنفس أحياناً) على الترتيب السادس والأخير ووزن مرجح (١.٦٦).

*الضغوط النفسية :

- حصلت عبارة(أشعر بالضيق لكثرة المهام المطلوبة مني وعدم وجود الوقت الكافي لإنجازها) على الترتيب الأول ووزن مرجح (٢.٣٩) وعبارة (الانفعال الزائد مع الأبناء) على الترتيب الثاني ووزن مرجح (٢.٢٥) وجاءت عبارة (لوم الذات وتأنيبها باستمرار) في الترتيب السابع والأخير و بوزن مرجح(١.٦٧).

٢-النتائج الخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني للدراسة :

-ما الأسباب التي تؤدي للضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة ؟

أوضحت نتائج الدراسة أن أسباب الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة تتنوع ما بين أسباب مرتبطة بالمرأة العاملة وأسباب ترجع للأسرة ، واخرى ترتبط بالمجتمع كما يلي :

*أسباب مرتبطة بالمرأة العاملة :

- حصلت عبارة (الافتقار لمهارة إدارة الوقت و توزيعه على المهام المطلوبة مني) على الترتيب الأول بوزن مرجح (٢.٣٠). وجاءت عبارة(نقص القدرة على إدارة شئون المنزل بكفاءة) على الترتيب الثاني بوزن مرجح (٢.١٨)، ثم جاءت عبارة (الإصابة ببعض الأمراض الجسمية) في الترتيب السادس وحصلت على وزن مرجح (١.٨٢).

*أسباب مرتبطة بالأسرة :

- جاءت عبارة (عدم معاونة الزوج لي في إدارة شئون المنزل) على الترتيب الأول وحصلت على وزن مرجح (٢.٣٠) – وعبارة (زوجي لا يهتم بنجاحي في العمل) حصلت على الترتيب الثاني وبوزن مرجح (٢.٢٠) ثم جاءت عبارة ((إقامة والد/ والدة الزوج معنا في المنزل وتحمل مسئولية رعايتهم) في الترتيب السابع والأخير وبوزن مرجح (١.٦٤) .

*أسباب ترتبط بالمجتمع :

- جاءت في الترتيب الأول عبارة (عدم توفر الخدمات المجتمعية المعاونة للمرأة العاملة بشكل كافي) بوزن مرجع (٢.٣٧) ثم تلتها عبارة (المشكلات التي تتعرض لها المرأة نتيجة للعمل المختلط) في الترتيب الثاني وبوزن مرجح (٢.٣١) ، ثم جاءت عبارة (سطحية نظرة المجتمع لعمل المرأة) في الترتيب السادس والأخير بوزن مرجح (٢.٠٢).

٣- النتائج الخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث للدراسة :

-ما الآثار المترتبة علي الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة ؟

أوضحت نتائج الدراسة أن للضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة مجموعة من الآثار المترتبة عليها تؤثر على كلاً من المرأة العاملة و الأسرة والمجتمع وتمثلت أهم هذه الآثار كما يلي:

***آثار على المرأة العاملة :**

- قد حصلت عبارة (الإصابة بالقلق الزائد والتوتر) على الترتيب الأول بوزن مرجح (٢.٣٨) ، ثم جاءت عبارة (كثرة الإجازات التي تأخذها والتغيب عن العمل) في الترتيب الثاني وبوزن مرجح (٢.٢٧) ثم جاءت عبارة (نسيان الكثير من الأحداث) في الترتيب التاسع والأخير وحصلت على وزن مرجح (١.٨٧) .

***آثار على الأسرة :**

- جاءت عبارة (الإهمال في شئون المنزل) في الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٣٣) ، ثم عبارة (الشجار مع الزوج) في الترتيب الثاني وبوزن مرجح (١.٩٨)

ثم جاء في الترتيب السادس والأخير عبارة (إهمال أبنائي في مذاكرتهم) وحصلت على وزن مرجح (١.٧٢) .

***آثار على المجتمع :**

- جاءت عبارة (تقلص مساهمة المرأة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع) في الترتيب الأول وبوزن مرجح (٢.٥٣) ، ثم تلتها عبارة (عدم الاستفادة من الطاقات البشرية المؤهلة للعمل) في الترتيب الثاني وحصلت على وزن مرجح (٢.٤٩) ، وعبارة (حدوث مشكلات مجتمعية مثل ارتفاع نسبة الطلاق والتفكك الأسري) في الترتيب السادس وبوزن مرجح (١.٨٠) .

التصور المقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة :

في ضوء ما سبق عرضه من نتائج الدراسة المرتبطة بوصف وتحليل مظاهر الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة وأسباب تلك الضغوط والآثار المتعددة المترتبة عليها يمكن وضع تصور مقترح لدور الأخصائي الاجتماعي من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة هذه الضغوط وبالعمل مع أنساق العملاء المختلفة في هذا المجال.

١ـ الأسس التي يقوم عليها التصور:

أ-نتائج الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة .

ب-نتائج الدراسة الميدانية الحالية.

ج-الإطار النظري للدراسة الحالية والمرتبط بالضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة و العوامل المؤدية إليها والآثار الناتجة عنها ، وأيضاً الأساس النظري للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية بما يتضمنه من نماذج ونظريات علمية وأدوار مهنية يمكن للممارس العام في

الخدمة الاجتماعية الاستعانة بها وفقاً لطبيعة الموقف الإشكالي و نوعية نسق التعامل .
د- ما أسفرت عنه مقابلات الباحثة مع الخبراء والمتخصصين في مجال الظاهرة المدروسة .

٢ـ الفلسفة اتي يقوم عليها التصور :

نظراً لأن الضغوط الحياتية تعتبر سمة العصر الحالي الذي نعيشه وعلى وجه الخصوص لدى المرأة العاملة التي تعاني من صراع وتعدد الأدوار لأن مسؤولياتها الأسرية والاجتماعية متعددة بالإضافة إلى مهام العمل ومسؤولياته وإيقاعات العمل اليومي المستمرة ولارتباط تلك الضغوط بالعديد من المتغيرات الشخصية والاجتماعية المتداخلة والاتساق الاجتماعية المتعددة لذلك يكون من الملائم التعامل معها من خلال منظور عام وشامل للممارسة المهنية وبدون تركيز على مدخل أو نظرية أو نموذج واحد للتدخل لعلاج الظاهرة أو التخفيف من حدتها .

حيث أن هناك العديد من المشكلات والظواهر السلبية الأخرى في المجتمع التي قد تترتب على هذه الضغوط مثل التفكك الأسري أو ارتفاع نسبة الطلاق وتعدد الزوجات وعدم التكيف مع المجتمع المحيط أو اهمال الأبناء في دروسهم أو ضعف انتاجية المرأة العاملة وعدم مساهمتها بشكل فعال في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لمجتمعها . لذلك يجب مساعدة المرأة العاملة للتغلب على هذه الضغوط باعتبارها مشكلة اجتماعية منتجة لمشكلات أخرى .

٣ـأهداف التصور المقترح :

بناء على نتائج الدراسة الميدانية للدراسة الحالية وتحديد أكثر الأنساق و العوامل تأثيراً في مشكلة الضغوط الحياتية يتحدد الهدف العام للتصور المقترح في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية التي تعاني منها المرأة العاملة وذلك كما يلي:

❖ **بالنسبة للعمل مع نسق الفرد (المرأة العاملة) :**

أ- يهدف التصور إلى التخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة وذلك من خلال ما يلي :

= مساعدة المرأة العاملة على مواجهة المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على أداء أدوارها المختلفة . و يجب ان يتم ذلك بموضوعية دون تجاهل للمشكلات أو تضخيم.
= مساعدة المرأة العاملة على اكتساب المهارات الاجتماعية مثل التفاوض وحل المشكلة.
= استخدام اساليب الإرشاد النفسي والاجتماعي حسب طبيعة المشكلات التي تواجها .
=مساعدة المرأة العاملة على التكيف مع المحيطين بها للتغلب على الشعور بالعزلة .
= حث المرأة العاملة على المشاركة في المناسبات الاجتماعية مع اقاربها و أصدقائها – كلما أمكن ذلك- لتقوية علاقتها الاجتماعية بالمحيطين بها .

ب- يهدف التصور إلى التخفيف من حدة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة وذلك من خـــلال ما يلي :

= التنظيم والتدريب الفعال على إدارة الوقت يقلص حدة الضغوط ويكون هـــذا التنظـــيم أسريا ومهنيا بتحديد الاولويات والأهداف والقيام بالأعمال الهامة أولاً وتأخير البعض فيما بعد ، إذ أن المرأة العاملة لا تستطيع القيام بكل ما يطلب منها مرة واحدة.

= توزيع الأدوار والمهام داخل الأسرة بشكل محدد يخفف من عبئ ضغط المهام الأسرية على المرأة العاملة .

= حث المرأة العاملة على طلب الدعم والمساندة من المحيطين بها من أفراد أســـرتها أو أقاربها .

= تدريب المرأة العاملة على أساليب حل المشكلات الأسرية واتخاذ القرارات المناسبة .

ج- يهدف التصور إلى التخفيف من حدة الضغوط الاقتصادية التي تواجه المرأة العاملة وذلك على النحو التالي :

= توعية المرأة العاملة بأهمية ترشيد الأنفاق الاستهلاكي في حدود دخل الأسرة.

= تبصير المرأة العاملة بالمؤسسات المجتمعية التي يمكنها الاستفادة من خدماتها في حالة عدم كفاية دخل الأسرة لإشباع الاحتياجات المختلفة .

= مساعدة أسرة المرأة العاملة في الحصول على أحد المشروعات الصغيرة لزيادة الدخل .

د- يهدف التصور إلى التخفيف من حدة الضغوط المرتبطة بالعمل التي تواجه المرأة العاملة وذلك من خلال ما يلي :

= مساعدة المرأة العاملة في مواجهة مشكلاتها التي تعوق انتاجيتها في العمل .

= تدريب المرأة العاملة على اتباع مهارات التخطيط المسبق لإنجاز العمل بتقسيمه الى مراحل وتحديد خطوات وإجراءات التنفيذ والمتابعة .

= مساعدة المرأة العاملة على تقبل الآخرين على علاتهم و أن تبحث عن جوانب إيجابية لدى الآخرين والزملاء والزميلات في العمل والتقليل من النقد الدائم (فالكمال لله وحده) .

= التدريب المهني والعملي أثناء الخدمة يساعد المرأة العاملة على رفع كفاءتها العلمية والعملية ويزيد من قدرتها في أداء العمل وإتقانه.

= مساعدة المرأة العاملة على تحقيق التكيف والتوافق المهني .

= تحسين العلاقات الاجتماعية بين المرأة العاملة وزميلاتها ورؤساء العمل .

هـــ- يهدف التصور إلى التخفيف من حدة الضغوط الصحية التي تواجه المرأة العاملة وذلك من خلال ما يلي :

= تنمية الوعي الصحي والغذائي لدى المرأة العاملة للوقاية من الاصابة بالأمراض .

= تبصير المرأة العاملة بضرورة الكشف الدوري ومتابعة الحالة الصحية العامة .
= التوعية بأهمية التغذية الصحية المتوازنة والإقلال من المنبهات أو المواد السكرية المصنعة أو المواد الدهنية بكثرة أو الأطعمة التي يكثر في تركيبها الملح
= توفير الرعاية الصحية للمرأة العاملة من قبل المؤسسات التي تنتمي إليها.
= تنظيم اوقات النوم ومحاولة النوم مبكراً والنهوض باكراً مع تنظيم تمارين رياضية تساعد على الاسترخاء العضلي مع أخذ قسط من الراحة حتى تستطيع مواصلة مهامها.

و- يهدف التصور إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي تواجه المرأة العاملة وذلك من خلال ما يلي :

= مساعدة المرأة العاملة على التخلص من الشعور بالقلق والتوتر لأنه قد يزيد من حدة الضغوط التي تعاني منها .
= استخدام أساليب مواجهة الضغوط مثل أسلوب التحصين التدريجي الذي يستخدم مهارات سلوكية ومعرفية تؤدي إلى تحسين توافق المرأة العاملة مع الآخرين وتزيد من قدرتها على الاستجابة للمواقف الضاغطة وتقلل من التوتر عن طريق أسلوب الاسترخاء أو التفكير المنطقي أو غيره من الأساليب الملائمة .
= التعرف على مصدر الضغط وتحديده حتى يمكن التعامل معه بأسلوب ملائم .
= تقوية ذات المرأة العاملة وتحسين الحوار مع النفس .
= مساعدة المرأة العاملة على الإقلال من مشاعر الغضب و الانفعال مع الزوج والأبناء.
= تعلم طرق تنظيم الوقت مع أخذ فترات استرخاء متقطعة يومياً.

❖ **<u>بالنسبة للعمل مع نسق أسرة المرأة العاملة</u> :**

يهدف التصور إلى تخفيف الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة من خلال :

= توعية الأسرة بأهمية عمل المرأة وضرورة مساندتها في أداء المهام الأسرية .
= توجيه الأسر ذات المستوى الاقتصادي المنخفض إلى بعض مؤسسات المجتمع التي تقدم قروض أو مشروعات صغيرة لزيادة الدخل .
= تقديم الخدمات الاجتماعية والاقتصادية لبعض الفئات الخاصة من العاملات وأسرهم .
= تقديم خدمات الإرشاد الأسري والاجتماعي للمرأة العاملة و أسرتها
= تشجيع الأسرة على تحسن العلاقات الاجتماعية مع الأقارب والمحيطين بهم
= تبصير أفراد الأسرة بأهمية توزيع المهام والمسؤوليات الأسرية عليهم للتخفيف من حدة الضغوط على الأم العاملة .

❖ **<u>بالنسبة للعمل مع نسق المؤسسة</u> :**

يهدف التصور إلي تفعيل أدوار الزميلات والزملاء ورؤساء العمل للتخفيف من

حدة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة و ذلك من خلال :

= عقد برامج توعية وارشاد للنساء العاملات لتثقيفهن ومساعدتهن على الموائمة بين العمل والمنزل .

= مساهمة الأخصائي الاجتماعي مع المهن الأخرى في تحديد وعلاج الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة و تعوق إنتاجيتها في العمل .

= التنسيق بين المؤسسة وغيرها من المؤسسات المجتمعية لتوفير الخدمات التي تحتاجها المرأة العاملة و أسرتها .

=إجراء البحوث الاجتماعية لدراسة احتياجات ومشكلات النساء العاملات اللاتي يواجهن صعوبات في العمل وتقديم نتائجها للمسئولين.

= توفير الخدمات الاجتماعية والإشراف عليها كالتغذية والترويح .

= المساهمة في إتاحة خدمات التدريب المهني وفرص الترقي للمرأة العاملة .

= توفير بيئة العمل الصحية والملائمة قدر الإمكان من حيث الموقع على أن يتوافر فيه شروط الصحة العامة من حيث الاتساع والتهوية والإضاءة والسلامة العامة.

❖ **بالنسبة لنسق المجتمع المحلي:**

يهدف التصور إلي تفعيل دور المجتمع المحلي بمنظماته الحكومية والأهلية في المشاركة لمواجهة مشكلة الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة وذلك من خلال :

= المساهمة في إجراء البحوث الميدانية عن مشكلة الضغوط الحياتية وأساليب مواجهتها .

= الحث على إصدار تشريعات عمل ملائمة للمرأة العاملة.

= توعية الشباب والمقبلين على الزواج بضرورة التعاون بين الزوجين خاصة في حالة عمل الزوجة .

= العمل على توفير خدمات النقل والمواصلات الملائمة.

= توفير الخدمات المعاونة مثل دور الحضانة القريبة من مكان العمل .

= تخفيض ساعات العمل اليومي

= إتاحة نظام العمل الجزئي أو لبعض الوقت .

٤ـ الموجهات النظرية التي يستند عليها التصور المقترح :ـ

- النظريات المفسرة للضغوط – نظرية الأنساق العامة
- نموذج حل المشكلة من منظور الممارسة العامة – نموذج التدخل في الأزمات

٥ـ الاستراتيجيات المستخدمة في التصور المقترح :

– استراتيجية المشاركة : من خلال مشاركة المنظمات الحكومية والأهلية في مواجهة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة وذلك عن طريق ما يمكن تقديمه من خدمات معاونة لها .

–استراتيجية تنمية الموارد والإمكانيات الحالية : من خلال تفعيل الاستفادة من الموارد المتاحة

والدعم المادي والمعنوي للمرأة العاملة من أفراد أسرتها و المحيطين بها .

- استراتيجية التمكين : لمساعدة المرأة العاملة على اكتشاف الطاقات والقدرات الايجابية لديها واستثمارها بما يفيد في التخفيف من حدة الضغوط التي تواجهها .

-استراتيجية إعادة التوازن و فتح قنوات اتصال جديدة بين المرأة العاملة وأسرتها والمحيطين بها للتغلب على ما تعانيه من قلق وتوتر بسبب الضغوط الحياتية .

٦-أدوار الأخصائي الاجتماعي الممارس العام في التصور المقترح:

أ-المنسق ب- المنظم ج- الممكن د- الموصل بالخدمات

هـ-المخطط و- الخبير ل- الوسيط ك- المرشد

٧ -الأدوات المهنية التي يستخدمها الممارس العام في التصور المقترح:

أ-المقابلات ب-الندوات ح-الاجتماعات

د-اللجان هـ-المحاضرات العامة و-المناقشات الجماعية

٨ -التكنيكات التي يستخدمها الممارس العام في التصور المقترح:

أ- أساليب مواجهة الضغوط وتشمل (التدريب على مهارات : الاسترخاء – التفكير المنطقي – إعادة البناء المعرفي - حل المشكلة – تحسين الحوار مع النفس)

ب-الاتصال المباشر ج- العمل المشترك د- أساليب تعديل السلوك والاتجاهات

هـ - الإقناع و- التعاون ز- التفاوض .

المراجع

*القرآن الكريم

١- **سمير عبد الوهاب وعفاف محمد سعيد:** التعليم والمشاركة السياسية للمرأة المصرية، مستقبل التربية العربية، المجلد الثامن، العدد ٢٦، القاهرة ٢٠٠٢، ص ٢٥٣.

٢- **وداد عبد الله ناصر الشرعبي :** إعداد المرة للعمل من منظور التربية الإسلامية وتطبيقاتها المعاصرة في المجتمع السعودي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة أم القرى ، ٢٠٠٣)

٣- **ابتسام محمد خير** : حتمية التخطيط لتنمية عمل المرأة لتحقيق توافقها الأسرى ،(دراسة حالة المرأة السودانية) جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، معهد تنمية الأسرة والمجتمع ، ٢٠١٥

٤- **جواهر فهد السديري :** المشكلات الأسرية التي تعانى منها المرأة العاملة في مجال التعليم في المجتمع السعودي ، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإمام مخمد بن سعود الإسلامية)،١٤٣١ هـ

٥- **فتحية محمد محفوظ :** التغيير القيمي وعلاقته بالحراك المهني للمرأة العاملة اليمينية ، (رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة أسيوط) ،٢٠٠٨

٦- **منيرة محمود سعيد فخري:** بعض العوامل الاجتماعية والثقافية المحددة لمجالات عمل المرأة السعودية ، (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبدالعزيز، جدة ، ١٤١٣هـ)،ص ٩

٧- **عبد الرحمن صوفي عثمان :** " العلاقة بين خروج المرأة العاملة واتجاه الأبناء نحو تعاطي المخدرات " ، بحث منشور في المؤتمر العلمي السادس جامعة حلوان ، ١٩٨٩ ،٢٨١

٨- **فؤاد بسيوني متولي:** مشكلات التربية ومشكلة الأمومة والطفولة ،(الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٠)،١١ ص١١

٩- **الفاروق إبراهيم يوسف :**اتجاهات الشباب نحو عمل المرأة القطرية وعلاقته بالتنمية (دراسة مطبقة على شباب جامعة قطر) المؤتمر العلمي الأول ، ٧٢٥ ،١٩٨٧)

١٠- **منيرة محمود سعيد فخري:** مرجع سبق ذكره ، ص : ١٠

١١- **مصلحة الإحصاءات العامة والمعلومات :** الكتاب الإحصائي ، (تقديرات إجمالي عدد السكان السعوديين لعام ٢٠١٤، ص ٥٠)

١٢- **سهام خضر الزهراني :** المعوقات الاجتماعية التي تواجه المرأة العاملة في القطاع الصحي ، دراسة استطلاعية على عينة من الموظفات العاملات في المستشفيات بالقطاعين العام والخاص بمحافظة جدة ، (جامعة الملك عبد العزيز ، كلية الآداب و العلوم الإنسانية ، قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ،٢٠١١) ، ص : ٣٥

١٣- **بدرية محمد العتيبي:** الآثار الأسرية والاجتماعية المترتبة على العمل خارج المنزل للمرأة المتعلمة ولها أولاد ، (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ،١٩٩٣)

١٤- **منيرة صالح الغصون:** "الضغوط النفسية على المرأة العاملة بين المواجهة والمقاومة"، بحث منشور في مجلة دراسات الطفولة، مكتبة الملك فهد، العدد (٢٨)، أغسطس، ٢٠٠٠، ص ص ٣٠- ٣٣

١٥- **هدى عاصم محمد:** نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط لدى المرأة العاملة،(رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، ٢٠٠٤)

١٦- **جمال شحاته حبيب:** قضايا و بحوث واتجاهات حديثة في تعليم وممارسة الخدمة الاجتماعية ، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، ٢٠١٠ ، ص ٢٢٤ بتصرف .

١٧- **سهير محمد خيري :** ممارسة سيكولوجية الذات مع مشكلات صراع الأدوار للمرأة العاملة وعلاقة ذلك بإنتاجيتها ، (رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠).

18- Barone Charles: Social and Psychological Stress Between University Students, journal of Human Stress Japaness,2004.

١٩- **ممدوح محمد دسوقي :** " فعالية برنامج للإرشاد الأسري في تخفيف الضغوط لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض السرطان " – دراسة مطبقة على عينة من أمهات الأطفال المصابين بمرض السرطان" ، بحث منشور في المؤتمر العلمي التاسع عشر ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦

٢٠- **الجوهرة بنت فهد الزامل و فاتن محمد عامر:** "فعالية الممارسة العامة في تخفيف حدة المشكلات الناتجة عن الضغوط الحياتية لدى المرأة المسنة " ، بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الرابع والعشرون ، (القاهرة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ٢٠١١)

٢١- **ماهر أبو المعاطي على:** "مداخل الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتعامل مع المشكلات والظواهر الاجتماعية " ورقة عمل مقدمة في المؤتمر العلمي الثالث عشر،(القاهرة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢) ص ٢٠.

٢٢- **مصلحة الإحصاءات العامة والمعلومات** : الكتاب الاحصائي ، مرجع سبق ذكره ، ص : ٥٠

23- De Stefano April H: A freer Existence for Womanhood ; Gender , Marital Status and wage work in Los Angeles, PhD, the State University of New Jersy,U.S.A,2004.

24-- Alireza Yousefy, Maryam Baratali : Women, Employment and Higher education schoolings, *Procedia* - Social *and Behavioral Sciences*, *Volume 15*, *2011*, *Pages 3861-3869.*

25 -Nevin Denizan and Others: The Woman-Friendly Organization- Effects of Demographic Variables on Women Employees' Perception about Their Companies on Work and Family-Oriented Woman-Friendly HRM: A Study in Banking Industry in Turkey; Procedia - *Social and* Behavioral *Sciences*, *Volume 41*, *2012*, *Pages 477-48*4.

26- Ashley Leschy shyn, Krista Lynn Minnotte : Professional parents' loyalty to employer: The role of workplace social support, *The Social Science Journal*, *Volume 51, Issue 3*, *September 2014*, *Pages 438-*446.

٢٧- **أمال محمد عمر سايس** : المرأة الحضرية العاملة والتوافق الاجتماعي – دراسة وصفية علي المرأة السعودية العاملة في المهن العليا ، : جامعة الملك عبد العزيز ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٩٥.

٢٨- **طارق عبد الله عبد العزيز الشدي :** البيئة الوظيفية الملائمة لعمل المرأة السعودية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية، (رسالة ماجستير غير منشورة. الرياض: جامعة الملك سعود، ٢٠٠٢) .

٢٩- **الجوهرة آل سعود** : قضايا سياسات توظيف المرأة السعودية المؤهلة في الوظائف المتاحة وإمكانية زيادة الفرص الوظيفية المناسبة لها في القطاعين العام والخاص، (رسالة دكتوراه غير منشورة. الرياض: جامعة الملك سعود ،٢٠٠٣).

٣٠- **ندى دخيل الله الحارثي:** عمل المرأة بالقطاع الخاص، (رسالة ماجستير غير منشورة. جدة: جامعة الملك عبد العزيز، ٢٠٠٥).

٣١- **نجاة عبد الله مليباري :** تأثير السلوك العقلاني للمرأة السعودية العاملة على أدائها داخل المنزل وخارجه ، (رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية ، جدة ، ٢٠٠٧) .

32- Lesley Doyal : Waged work and women's well-being, *Women's Studies* International Forum, *Volume 13, Issue 6*, *1990*, *Pages 587*-604

33- E. Ainy, F. Azizi : Women, occupation and cardiovascular risk factors: Findings from the Tehran Lipid and Glucose Study, *Public Health*, *Volume 121, Issue 12*, *December 2007*, *Pages 950-953.*

34- Nancy Krieger : The inverse hazard law: Blood pressure, sexual harassment, racial discrimination, workplace abuse and occupational exposures in US low-income black, white and Latino workers ,SOCIO Med. 2008 Dec67(12), National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine .

35- Susana García Herrero and others : Influence of task demands on occupational stress: Gender differences *Journal of Safety Research*, *Volume 43, Issues 5–6*, *December 2012*, *Pages 365-374*

36- Scott Schieman: Job-related resources and the pressures of working life
Social Science Research, *Volume 42, Issue 2*, *March 2013*, *Pages 271-282*

37- Jeffrey H. Greenhaus and Nicholas J. Beutell : Sources of Conflict between Work and Family Roles , The Academy of Management Review, Vol. 10, No. 1 ,Jan., 2013

38- **Maryam Khodabakhshi** :" Predicting occupational stress for women working in the bank with assessment of their organizational commitment and personality type" , 3rd World Conference on Psychology, Counseling and Guidance , Procedia - Social and Behavioral Sciences 84 (2013) 1859 – 1863.

39- Maike van Damme and others :The dynamic relationships between union dissolution and women's employment: A life-history analysis of 16 countries, Social Science Research, Volume 48, November 2014, Pages 261-278.

40- Akiko Suzuki and Rie Akamatsu : Sex Differences in Relationship between Stress Responses and Lifestyle in Japanese Workers, Safety and Health at Work, Elsevier publisher, Volume 5, Issue 1 March 2014, Pages 32–38 ,

٤١- **مديحة سعد زغلول:** الضغوط المهنية والأسرية وعلاقتهما بالدافعية للإنجاز لدى المرأة العاملة (جامعة المنيا، كلية الآداب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠٠٤)

٤٢- **سوزان صدقة بسيوني :** الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة ،(كلية التربية للبنات ، جامعة الملك عبد العزيز ، مجلة كلية التربية – العدد الثامن العشرون ، الجزء الثالث ، جدة، ٢٠٠٤)

٤٣- **جواهر محمد فهد السديري :** المشكلات الأسرية التي تعاني منها المرأة العاملة في مجال التعليم في المجتمع السعودي – دراسة ميدانية مطبقة في مدينة الدمام ، (الرياض، جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية ، قسم علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠١٠)

٤٤- **هدى محمد السبيعي :** المشكلات الاجتماعية التي تواجه المرأة العاملة في بيئة العمل المختلط (الرياض، جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية ، قسم علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة، ٢٠١٠)

٤٥- **سهام خضر الزهراني** : مر جع سبق ذكره ، ٢٠١١

46- Merriam Webster: Unabridged Encyclopedic Dictionary of the English Language: (N. Y, Random House, 1995, p. 830)

٤٧-**ابو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (أبن منظور) :** معجم لسان العرب، باب الضاد ،(بيروت ، دار صادر ، ٢٠٠٣) ، ص ٥٨٠ .

٤٨- **الإمام محمد بن أبي بكر الرازي:** مختار الصحاح، القاهرة، دار الحديث، د. ت، ص ٣٩٥

٤٩-متاح على الموقع الالكتروني: **www.almaany.com/ar/dict/ar**

٥٠-**أحمد شفيق السكري:** قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية، (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٠)، ص٥١٧

٥١- **حسين علي فايد:** الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة دراسات الصحة النفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد الثامن، العدد الثاني، ١٩٩٨، ص ١٦٠.

٥٢- **عبد العزيز فهمي النوحي:** الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية، عملية حل المشكلة ضمن إطار نسقي/ إيكولوجي، الكتاب الثالث من سلسلة نحو رعاية اجتماعية علمية متطورة ، الطبعة الثالثة،(القاهرة، دار الأقصى للطباعة ، ٢٠٠١) ، ص٩٨

٥٣-**خالد إبراهيم سعد:** "القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الذاتي في ضوء الضغط والاستثارة "، بحث منشور في المؤتمر الدولي السابع، (القاهرة ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٠٠٠) ، ص٢٧١

٥٤- **عبدالعزيز فهمي النوحي:** مرجع سبق ذكره ، ص ١٤٤

55- American Psychiatric Association: Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders, 111, Washington, 1982, p. 5

٥٦- **حسين حسن سليمان وآخرون:** الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية مع الفرد والأسرة، (بيروت، لبنان، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ٢٠٠٥)، ص٦٠

٥٧-**عبد العزيز فهمي النوحي:** مرجع سبق ذكره، ص ص ١٤٣- ١٥٢

٥٨- **أحمد يوسف عبد الباقي:** المشكلات المترتبة على عمل المرأة الريفية في مصانع الطوب ودور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس ،٢٠٠٦) ص١٨٧.

٥٩- **الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء :** تقرير عن الأوضاع الإحصائية للمرأة المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٥) ص ١٥٤.

٦٠- **هدى السبيعي :** مرجع سبق ذكره ، ص ٢٥

٦١- **علي عسكر :** ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، (الكويت ، ط٣، دار الكتاب الحديث، ٢٠٠٣) ، ص ص١٠٢-١٠٤

٦٢- **عبد الرحمن محمد الصياح :** عمل المرأة السعودية بين الواقع والمأمول ، (الأحساء ، د. ن،١٤٣٣ هـ)، ص ص ٥٩-٦٠

63- David S. Derezotees: Advanced Generalist Social Work practice, (London, sage publications inc,2000) p:5.

٦٤-**جمال شحاته حبيب:** الممارسة العامة منظور حديث في الخدمة الاجتماعية، (الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ٢٠٠٩) ص٢٤.

65- Karen K. Ashman & Grafton H. Hull: Understanding Generalist practice, (U.S.A, Brooks/Cole Learning Inc., 2002) p:7.

٦٦- **راجع في ذلك كلاً من: عثمان يخلف:** علم نفس الصحة ، الأسس النفسية والسلوكية للصحة،(الدوحة، قطر، دار الثقافة، الطبعة ٢،٢٠٠١) ، ص ص ٤٧- ٤٨

- **حسن مصطفى عبد المعطي:** ضغوط أحداث الحياة، وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض المتغيرات الشخصية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ١٩، ١٩٩٢) ، ص٢٦٤

٦٧- **فيفر محمد الهادي عبد الرازق:** ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق المهني: دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في المجال الإداري والمجال الأكاديمي"(رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية الآداب، ٢٠٠٧) ص٣٦

٦٨-**محمد عبد الحي نوح وآخرون:** نماذج ونظريات تنظيم المجتمع، (القاهرة، دار الحكيم للطباعة والنشر، ١٩٩١)، ص١٨٣

٦٩- **سمير نعيم :** النظرية في علم الاجتماع، (القاهرة، دار المعارف المصرية، ١٩٩٧) ص١٥

٧٠- **ماهر أبو علي المعاطي :** الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية ، أسس نظرية- نماذج تطبيقية ، سلسلة مجالات وطرق الخدمة الاجتماعية ، الكتاب العشرون، (القاهرة، مطبعة زهراء الشرق، ٢٠٠٣) ص ص: ٣٥٥: ٣٥٧

٧١- **نفس المرجع السابق :** ص ص ٣٤٩: ٣٥٢

٧٢- **عبد الباسط محمد حسن :** أصول البحث الاجتماعي ، (القاهرة ، مكتبة وهبه ،١٩٩٧) ص ١٢٠.

٧٣- **محمد رفعت قاسم و ماهر أبو المعاطي علي :** المنهج العلمي في بحوث الخدمة الاجتماعية - أسس نظرية ونماذج تطبيقية، (القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٥) ص٢٠٠.