أثر عمل المرأة في الصحة النفسية والعلاقات الأسرية

(دراسة وصفية)

The Impact of Woman's work on Mental Health and Family Relationship (A Descriptive Study)

م. عذراء عبد الأمير كتاب

كلية الاعلام – جامعة بغداد

Ms. Azraa Abdul-Ameer kitab

College of Media - University of Baghdad

athraa@comc.uobaghdad.edu.iq

الملخص

يعنى البحث بمعرفة طبيعة تأثير عمل المرأة والضغوط المهنية في صحتها النفسية و علاقاتها الأسرية وكما هو معروف أن الأسرة هي الاساس في نمو وتنشئة الفرد على النحو الصحيح نفسيا واجتماعيا اذ لا يتوافر هذا البناء إلا في ظل أسرة يسودها التفاهم والاستقرار والتماسك فضلا عن ابتعادها عن الظواهر الاجتماعية الخطيرة التي تهدد أمن المجتمع وسلامته وتعرضه للاضطرابات النفسية ومن ثم يعجز المجتمع عن الوصول الى أهدافه ومواصلة مسيرته التنموية والمرأة في كل ذلك هي الركيزة الأساس التي يعول عليها في إحكام بناء الأسرة واستقرارها. يرتبط عمل المرأة بجوهر الحياة فالحياة لا تستقيم بدون العمل كما ويؤثر العمل على مقدرتها العقلية مما يشعرها بمزيد من القلق والتوتر ولاسيما أن المجتمع يسمح للمرأة بالعمل مقابل ألا تخل بوظائفها وأدوارها الأسرية واذا حدث الخلاف فأنه يؤدي الى حدوث تصادم في العلاقة الاسرية فتتزايد الضغوط النفسية والمهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة مما يؤثر تأثيراً واضحاً في مستوى توافقها النفسي والاجتماعي بما في ذلك علاقتها الأسرية وعليه يمكن القول بأن النسق الأسري يرتبط بالتغييرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية للمجتمع وأن استقرار الأسرة مرتبط بالاستقرار النفسي للمرأة لأنها تمثل الركيزة الأولى وهي نصف المجتمع و تقوم بتربية النصف الآخر.

الكلمات المفتاحية: عمل المرأة، الصحة النفسية، العلاقات الأسرية.

Abstract

The research aims to know the nature of woman's work and the stress on their psychological health and family relationships. The dangerous social situation that threatens the society exposes it to psychological disturbances. It will be unable to reach its goals and continue its developmental path. In all of this، woman is the main pillar to create a stable family. Woman's work is related to the essence of life، as life is not straightened without work، and work affects her mental ability، which makes her feel more anxiety and tension، since society allows women to work in return for not violating her family roles. The working woman has a clear impact on the level of her psychological and social compatibility، including her family relationship. Therefore، family system is linked to the cultural، social، economic and political changes of society and that the stability of the family is linked to the psychological stability of woman because it represents the first pillar، which is half of society and educates the other half. The descriptive approach was used and the results showed that there is a close correlation between work، mental health and psychological support for the individuals in general and women in particular.

Keywords: woman's work، mental health، family relationships.

الاطار المنهجي

مشكلة البحث:

نظرا للتغييرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي أثرت على نحو واسع وجذري في دور المرأة في مجتمعها وداخل اسرتها وعلى وضعيتها الاجتماعية وعلى موقف الزوج اتجاهها اذ أصبح لها دور مهم داخل المجتمع مثلها مثل الرجل وأصبحت تمارس أدواراً فضلا عن الدور الموجه لها سابقا وعرفت نشاطات أخرى خارج البيت جعلت منها عضوا مهما في الحياة العامة والخاصة فوجود المرأة اليوم في مجال العمل جاء بالدافع المادي الذي تتحقق به استقلاليتها المالية وتضمن تحررها من سيطرة الرجل وهيمنته وذلك بتدخلها الواضح ومشاركتها في اتخاذ القرارات المهمة لكنها من جهة أخرى وجدت نفسها في صراعات بين معايير المجتمع التي تؤكد دورها بوصفها زوجة وأماً و بين مطالب الحياة المعاصرة التي تشجع دورها الإيجابي في الحياة العملية مما ولد لديها أعباء جديدة فرضها التطور الاجتماعي والارتفاع في مستوى المعيشة وهو ما دفع بها للعمل خارج المنزل للمشاركة في ميزانية الأسرة في بعض الأحيان ولإثبات وجودها أحيانا أخرى والشعور بالرضا والسرور والنجاح مما يسهم في دعم قيمتها في المجتمع و تعزيز ثقتها بنفسها.

رغم ان أهمية العمل المنزلي الكبيرة بالنسبة للمرأة وما يأخذه من وقت و جهد اصبح التوافق بين مطالب المهنة ورعاية شؤون المنزل معادلة لا تتحقق إلا بالتضحيات فالمرأة تحاول التوافق بين نشاطها داخل البيت وخارجه وعلى الرغم من الصعوبات التي تعترضها بعد عودتها إلى بيتها بعد يوم شاق تنتظرها مشاغل وأعباء المنزل مثل واجبات تدريس ورعاية الأبناء ومتابعة أحوالهم العامة والسهر عليهم ومع ذلك تشعر أحيانا بالتقصير تجاه أسرتها واتجاه نفسها الأمر الذي يزيدها اضطرابا نفسيا ويعيق راحتها النفسية. وتمتاز المرأة بطبيعتها الخاصة التي تؤثر على صحتها النفسية والجسدية اذ أن دور الحمل والأمومة يكلفها الكثير من العناء والمشقة وما يترتب عليه في هذه الفترات من آلام ومتاعب وهذا بطبيعة الحال قد يعيقها في أداء عملها ويؤثر فيها نفسيا وعقليا وجسديا لذلك يُلاحظ أن المرأة العاملة لديها قلق إضافي حول مدى نجاحها في عملها وأدوارها الأخرى ويرجع ذلك إلى الضغوطات التي تتعرض لها والمعوقات الاجتماعية المختلفة فضلا عن ضغوطات تكوينها وتدريبها وتأهيلها ومدى كفاءتها في أداء أدوارها المتعددة بما يخدم استقرارها الأسري وتوافقها الزواجي (**http://www.Majdah.Maktoob.com، 2010**)، لذلك جاءت هذه الدراسة لتبحث في أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقتها الأسرية.

أهداف البحث:

في اطار مشكلة البحث تسعى هذه الدراسة الوصفية الى:

١. الاشارة الى الضغوط المهنية في عمل المرأة ومدى تأثيرها في صحتها النفسية وعلاقاتها الاسرية.
٢. معرفة إمكانية اسهام الضغوط المهنية في التنبؤ بالصحة النفسية والعلاقات الأسرية لدى المرأة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث نظرا لزيادة عدد النساء العاملات في جميع المؤسسات وزيادة معاناتهن نتيجة انقسام أدوارهن المتعددة بين المنزل والعمل كون المرأة محور الحياة بكل تعقيداتها وعلاقاتها واحتمالاتها لكن خروجها للعمل عرّضها للكثير من المتاعب والضغوط والتي انعكست على واقعها النفسي والأسري من خلال الاشارة الى الضغوط المهنية وتأثيرها في الصحة النفسية للمرأة والعلاقات الأسرية لأن ما يؤثر على فرد من أفراد الأسرة ينتقل تأثيره ليشمل النسق الأسري بشكل كامل واعتبار المرأة الفرد الجوهري والمهم للكيان الاسري وركيزة هامة داخل المجتمع تتأثر بتلك الضغوط مؤثرة على علاقتها الاسرية.

الاطار النظري

المقدمة:

لا يمكن ان تستقيم حياة الفرد بدون العمل اذ ان عمل الفرد على نحو عام والمرأة على نحو خاص هو جوهر حياتهم اذ عملت المرأة منذ القدم في الزارعة والصناعة إلى جانب الرجل حينما كانت الأسرة وحدة اقتصادية تقوم بكل مستلزمات الحياة واحتياجاتها ولكن تطور المجتمع بإنشاء الجامعات والمعاهد دفع بالمرأة لتلقي التعليم بمستويات مختلفة واكتسحت ميادين ومجالات متنوعة من العمل ووصلت الى أعلى المراكز القيادية الهامة وحققت ذاتها ووجودها بتوليها الأدوار الإنتاجية إلى جانب أدوارها الأسرية وهذا ما رفع من مكانتها الاجتماعية واثبت جدارتها وبذلك أصبح العمل بالنسبة للمرأة واقعاً حقيقياً ملموساً و أصبح زيادة دخل الأسرة عن طريق عملها ضرورة اقتصادية في المجتمع مما أدى إلى زيادة استقلالها الاقتصادي و تغيّر مكانتها الاجتماعية في الأسرة.

ومن هذا المنطلق فإن توجه المرأة للعمل كان بفعل عوامل اقتصادية لضمان معيشة محترمة للأسرة إلى جانب دوافع و حاجات نفسية لغرض تحقيق الذات بوصفها حاجة إنسانية ومنها ماهو اقتصادي اجتماعي او ثقافي حضاري ومنها ما هو إنساني لتلقي بذاتها في معترك العمل بعد أن أتيح لها نصيب من العلم والتعليم وتميل المرأة بطبيعتها إلى المهن التي تتناسب مع طبيعتها الأنثوية والتي تلقى بدورها استحسانا من المجتمع لكن من جهة اخرى تتطلب الكثير من الصبر والاجهاد والتفاني وحسا إنسانيا وأخلاقيا عاليا نظرا للضغوط المهنية والاجهاد الذي تواجهه اثناء العمل مما ادى الى اهتمام الباحثون بشكل كبير بهذه الناحية منها دراسة (حمدي علي الفرماوي، ٢٠٠٩، ص٤٥) الذي اشار من خلال دراسته الى وجود مصادر للضغوط المهنية عند المرأة وهي الضغوط الإدارية والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء في بيئة العمل مما تؤثر على الصحة النفسية للمرأة وحدوث الكثير من الاضطرابات والامراض النفسية.

وتهتم الدراسة الحالية بواقع المرأة العاملة ومدى تأثير ذلك في دورها الرئيسي الذي تقوم به داخل

البيت وخارجه اذ تتنوع لديها مصادر الضغط وتعاني الكثير من الاجهاد ونجدها تعاني من نوعين أساسيين من الضغوط اولها الضغوط المهنية المرتبطة بمحيط العمل وتفاعلها معه وثانيها الضغوط الأسرية المرتبطة بالزوج والأطفال مما يترتب عليه من آثار على صحتها النفسية وعلى نوعية علاقتها الأسرية.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن المرأة العاملة بشكل عام والمتزوجة على الخصوص هي أكثر عرضة لمشكلات الصحة النفسية من بينها القلق والاكتئاب وهذا ما جاءت به دراسات (ماجدة بهاء الدين، ٢٠٠٨) وأيضا اشار(إجلال سري،٢٠٠٠، ص ٣٤) الى أن المرأة العاملة لم تتحرر من أعباء بيتها ومطالب زوجها وحاجات أطفالها وضغوط عملها خارج البيت وبذلك يرهقها تعدد أدوارها و يوتر أعصابها و يؤثر على استقرارها وراحتها النفسية كما يؤثر على مقدرتها العقلية مما يشعرها بمزيد من القلق والتوتر خاصة وأن المجتمع يسمح للمرأة بالعمل مقابل ألا تخل بوظائفها وأدوارها الأسرية واذا حدث العكس فأنه يؤدي الى حدوث تصادم في العلاقة الزوجية مع سياق العمل نظرا لتداخل واجبات العمل مع واجبات الحياة الأسرية فتتزايد الضغوط النفسية والمهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة مما يؤثر تأثير واضح على مستوى توافقها النفسي والاجتماعي بما في ذلك علاقتها الأسرية خاصة علاقتها بزوجها وأطفالها فالعلاقة الزوجية الناجحة المبنية على التفاهم هي قاعدة العلاقات العائلية الناجحة وعليه يمكن القول بأن النسق الأسري يرتبط بالتغييرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية للمجتمع وأن استقرار الأسرة مرتبط بالاستقرار النفسي للمرأة لأنها تمثل الركيزة الأولى وهي نصف المجتمع و تقوم بتربية النصف الآخر.

الأسباب النفسية:

أصبحت المرأة تشارك بالعمل في مجالات الحياة العملية والنظرية اذ أن العمل يحقق لها إشباعا نفسيا واجتماعيا وشعوراً بالقيمة والمكانة والأمن ويسهم في تحقيق التكامل الأسري وارتفاع مستوى النضج الاجتماعي، ومن دوافع خروج المرأة للعمل القيادي هو تأكيد الذات والرغبة في المشاركة في الحياة العامة وشغل وقت الفراغ والرغبة في إحساس المجتمع بها و بذاتها بوصفها كياناً له وجود مستقل وبنيل الإعجاب من طرف المجتمع واثبات قدرتها على الإنتاج والمشاركة في بناء المجتمع والقيام بالعمل يشعر المرأة بالرضا والسرور والنجاح وتدعيم لثقتها بنفسها من النواحي النفسية (**http://www.Rafed.net، 2012**).

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنـواع الضغوط مثل الضغوط الاجتماعية وضغـوط العمل المهنية والضغوط الاقتصادية والضغوط الأسرية والضغوط العاطفية (**http://www.Ar.Wikipedia.org، 2012**) ويمكن ان تكون هذه الضغوط ايجابية او سلبية بحسب أثرها وكما موضحة بما يلي:

الضغوط الايجابية:

وهي الضغوط النافعة والمفيدة للفرد على نحو عام والمرأة على نحو خاص ثم للمؤسسة وتتسم بأنها ضغوط معتدلة تثير الحافز والدافع للنجاح والإنجاز وتعطي المرأة الاحساس بالقدرة على الإنتاج والشعور بالسعادة والسرور وتؤدي الضغوط المهنية الإيجابية إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى المرأة من الناحية الكمية و النوعية معا وتساعد في التفكير وتحافظ على التركيز في العمل وتمدها بالقوة والثقة والتفاؤل بالمستقبل وتمنحها الإحساس بالمتعة والقدرة على التعبير عن انفعالاتها وتزودها بالحيوية والدافعية لاتخاذ قرارات رشيدة (**2005 http://www.Mojtamai.com**).

الضغوط السلبية:

ويتمثل بالضيق والذي يكون ناتج عن الضغوطات التي تواجهها المرأة في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية والتي تؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، ٢٠٠٨ ،ص٦٧). وواضح أن الضغوط السلبية والإيجابية يختلفان في الأثر والنتائج المترتبة عنها.

مفهوم الصحة النفسية:

اختلف الباحثون في ميدان العلوم الانسانية في تحديد مفهوم للصحة النفسية و ذلك على وفقً خلفياتهم وتخصصاتهم العلمية ومذاهبهم الفكرية وهو ما جعل الإجماع على تعريف واحد لمفهوم الصحة النفسية أمرا صعبا ومن هذه التعريفات من جعل الصحة النفسية مرادف للسعادة ومنهم من قال إنها تحقيق الذات وهناك من اقتصر على جوانب محددة كالجانب الطبي أو الاجتماعي أو الديني أو النفسي أو الإنساني ولكن هناك من نظر بشمولية أكبر لمفهوم الصحة النفسية.

تعد الصحة النفسية علم تطبيقي للمعارف النفسية يسهم في مساعدة الأفراد بشكل عام والمرأة خاصة على تنمية أنفسهم وتحسين ظروف حياتهم والعيش في سلام و وئام ومواجهة الأزمات بصبر وثبات وبأساليب توافقية مباشرة ويستخدم في ذلك المنهج العلمي في تفسير علامات الصحة النفسية و علامات ضعفها وفي تحديد أساليب تنمية الصحة النفسية في البيت والمدرسة والعمل والمجتمع ودراسة الاضطرابات النفسية وطرق تشخيصها وتحديد عواملها وطرق الوقاية منها وأساليب علاجها والتنبؤ بما يمكن عمله لكي يحقق الإنسان صحته النفسية كونها عنصرا هام في حياة الآلاف من الافراد اذ ان تحقيقها يساعدهم في مواجهة مشاق الحياة وصعوبتها وإلى الوصول إلى العيش الكريم ويساهم في تحقيق أهداف الحياة وغايتها. ونظرا لأهمية الصحة النفسية فقد توجهت الدول المتقدمة لبذل الجهد والمال لتحقيق مستوى عال من الصحة النفسية لأفرادها لإيمانهم بدورها في توفير فرص أكبر لتحقيق انجازاتهم وتطويرها. ولقد وضع تعزيز الصحة النفسية ضمن أوسع مجالات الصحة ويتخذ موقعا محاذيا للوقاية من الاضطرابات النفسية لمعالجة المصابين وتأهيلهم فضلا

عن ان دعم الصحة النفسية يدعم الأفراد لتبني نمط الحياة المتوازنة والمحافظة عليها وذلك بخلق الظروف المعيشية والبيئية الملائمة لها. (مروان أبو حويج وعصام الصفدي، ٢٠٠١، ص٧٨).

مظاهر الصحة النفسية:

تعددت مظاهر الصحة النفسية التي ذكرها المختصون في مجال الصحة النفسية واختلفت حسب اختلاف نظرتهم إلى الفرد وطبيعته وحسب ثقافة كل منهم ومن مظاهر الصحة النفسية المهمة التي يمكن توضيحها (إجلال سري، ٢٠٠٠، ص٢٣):

السوية: وهي التمتع بالسلوك العادي المعياري، أي المقبول والمألوف والغالب على حياة غالبية الافراد ومن ضمنهم المرأة في المجتمع.

التوافق: دلائل ذلك التوافق الشخصي والرضا عن النفس والاتزان الانفعالي والتوافق المدرسي الاجتماعي والزواجي والأسري والمهني.

السعادة: وتتضمن الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين والتكامل الاجتماعي والصداقات الاجتماعية.

التكامل: ويقصد به التكامل النفسي الذي يكفله تكامل الشخصية وظيفيا وديناميكيا وتكامل الدوافع النفسية.

تحقيق الذات: ويتضمن فهم الذات و معرفة القدرات وتقدير الذات وتقبلها ووضع أهداف ومستويات تطلع و فلسفة حياة يمكن تحقيقها في ثقة وارتياح.

مواجهة مطالب الحياة: ويتضمن ذلك مواجهة الواقع ومواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات وحلها وتحمل المسؤولية الاجتماعية في مجال الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

الفاعلية: وتتضمن السلوك الموجه نحو حل المشكلات وتخفيف الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات و تلك الضغوط.

الكفاءة: وتتضمن استخدام الطاقة في وقتها من غير تبديد لجهود الفرد وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من تخطي العقبات و بلوغ الأهداف.

الملائمة: وتعني ملائمة الأفكار والمشاعر والتصرفات في المواقف المختلفة.

المرونة: وتتضمن القدرة على التوافق والقدرة علي مواجهة الصراعات والإحباط والاضطرابات.

العلاقة الصحيحة و الصحية بالذات: إن أقرب شيء للمرء هي ذاته اذ تمثل كل ما يتعلق بسلوكه وبشخصيته وخبراته وعلاقاته التي تتمحور في النهاية لتكون مفهوم الإنسان عن ذاته.

الواقعية: وهي التعامل مع الواقع بموضوعية وليس بخيالية وأن يكون الشخص واقعي في اختياره لأهدافه وتطلعاته ويختار أهدافه بناءًا على إمكانياته الفعلية الواقعية.

الشعور بالأمن: وهي من المعايير المهمة للصحة النفسية والأمن بخلاف التوتر والقلق فإذا كان القلق هو حالة من الفوضى الداخلية تمنع الفرد من الشعور بالهدوء والطمأنينة فالأمن هو زوال هذه المنغصات الداخلية وزوال مصادر التهديد والتوتر الخارجي

ومن ثم شعور الإنسان بالراحة والطمأنينة.

التوجه الصحيح: أي الاستجابة المناسبة للمواقف أو السلوك الهادف لإنجاز المهام المطلوبة فمن طبيعة الإنسان السوي أن يفكر قبل أن يتصرف وأن يزن الأمور قبل أن يفعلها حتى تكون النتائج مدروسة معروفة و سليمة و ألا يكون متهوراً أو اندفاعياً من دون تخطيط لذلك فالسلوك الهادف هو نتاج أفكار مبنية على نحو مسبق يصل للهدف الصحيح على نحومنطقي سليم و سريع.

التناسب: ويعني عدم المبالغة في جميع جوانب الحياة فالاعتدال أو التوسط من الأمور المهمة في المجالات الإنسانية أما المبالغة فهي تعطل هذه الخاصة و تفرغها من معناها.

الاستفادة من الخبرة: وتعني مدى ما يستفيده الفرد من المواقف التي تمر به والخبرات التي يتعرض لها ومن ثم تشكل رصيده المعرفي والسلوكي الذي يستطيع من خلاله أن يتصرف مع المواقف اللاحقة.

مؤشرات الصحة النفسية لدى المرأة:

هناك مؤشرات وعلامات تعطي انطباعاً بأن الفرد او المرأة على نحو خاص تتمتع بالصحة النفسية وأنها تتنوع في شدتها وأثرها من إنسان لآخر على وفق معطيات خاصة لكن لا يختلف المختصون في مجال الصحة النفسية بأن وجودها يعطي دلالات على تمتع المرأة بصحة نفسية ولقد ذكرت (معصومة سهيل المطيري، ٢٠٠٥، ص ٧١) عدداً من هذه المؤشرات منها:

الإيجابية: تتمثل إيجابية الفرد بشكل عام في قدرته على بدل الجهد في أي مجال وعدم خضوعه للعقبات التي قد تقف أمامه فهو لا يشعر بالعجز أمامها بل يسعى دائما إلى استخدام كافة السبل والوسائل اللازمة لتخطيها.

التفاؤل: إن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية لا بد أن يتصف بالنظرة المتفائلة للأمور ولكن هذا التفاؤل لا بد له من حدود واقعية.

القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة: تعتبر العلاقات الاجتماعية إحدى الركائز الهامة للصحة النفسية لان الشخص الذي لديه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متينة مع الآخرين يتمتع بصحة نفسية سليمة.

احترام الفرد لثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الاستقلال عن هذا المجتمع: عندما يسلك الفرد سلوكا مقبولا في مجتمعه ومتماشيا مع أعراف و تقاليد ومعايير هذا المجتمع مع تميزه بشخصية مستقلة.

نجاح الفرد في عمله و رضاه عنه: من أهم مظاهر الصحة النفسية هو نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه وهذا لا يتحقق إلا عندما يكون العمل مرغوبا لدى الفرد ومتناسبا مع إمكانياته و قد ارته الذهنية والبدنية.

القدرة على تحمل المسؤولية: هي تحمل مسؤولية الأعمال والمشاعر وأفكار الفرد الصحيحة نفسيا قد نتفق أو نختلف مع المعايير القائمة أو الأوضاع المتعارف عليها طالما كان الاتفاق أو الاختلاف مبنيا على أساس من الرغبة في تحقيق سعادة أشمل.

ارتفاع درجة التحمل النفسي: تظهر على الفرد علامات الصحة النفسية عند قدرته على مواجهة الظروف الصعبة و الأزمات الشديدة والصمود أمامها دون أن يختل توازنه النفسي ويستخدم عندها طرق غير سوية كالعدوان والاستسلام وأحلام اليقظة.

النضج الانفعالي: يقصد بالنضج الانفعالي قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته بصورة منضبطة بعيدا عن التهور والصبيانية عند مواجهة المواقف المثيرة للانفعال.

الاتزان الانفعالي: إن الشخص الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة و بشكل يتناسب مع المواقف.

ثبات اتجاهات الفرد: ثبات اتجاهات الفرد تدل على الصحة النفسية السليمة وتتميز بعدم التذبذب والتناقض على المدى القصير فنجد أن الفرد يتصرف بتلقائية في أغلب الأمور و المسائل في إطار من المرونة وثبات الاتجاه لا يظهر إلا عند الأشخاص ذوي الشخصيات المتكاملة والمستقرين انفعاليا.

الشخصية المتكاملة: يتسع أفق الحياة عند الفرد عند تكامل الجوانب البدنية و المعرفية والوجدانية والاجتماعية في الشخصية والواجب على الفرد ألا يهتم بتنمية جانب واحد من تلك الجوانب بل لا بد له أن يضع لنفسه من الأهداف ما يشمل جميع أنواع المعارف و المهارات.

الراحة النفسية: إن من العوامل المهمة التي تحيل حياة الفرد إلى جحيم لايطاق شعوره بالتعب وعدم الراحة والتأزم من الناحية النفسية في جانب من جوانب حياته مثل الاكتئاب أو القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار الوسواسية المتسلطة أو توهم المرض.

القدرة على التضحية و خدمة الآخرين: إن التعاون أمر مطلوب بين افراد المجتمع في حدود قدرات الفرد وامكاناته.

الصحة الجسمية: لا يتحقق التكامل داخل البدن إلا بسلامة الجهاز العصبي الذي يسيطر على حركة العضلات وعلى الدورة الدموية وعلى سلامة الجهاز الغدي الذي يضمن التوازن الكيميائي داخل الجسم اذ إن أي خلل في الصحة الجسمية للفرد قد يحول دون تحقيقه لبعض أهدافه وطموحاته فلا يشعر حينها بالسعادة والرضا ولا يتحقق له الاستقرار النفسي.

وحدد (حامد زهران، ١٩٩٧، ص٦٥) مؤشرات اخرى منها:

التوافق: ودلائله التوافق الشخصي وتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزوجي والتوافق المدرسي والتوافق المهني.

الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائله الشعور بالسعادة و الراحة النفسية لما للفرد من ماض نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستفادة من مسارات الحياة اليومية، و إشباع الدوافع و الحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن و الطمأنينة و الثقة، اتجاه متسامح نحو الذات، و احترام النفس وتقبلها والثقة فيها، و نمو مفهوم موجب الذات، و تقدير الذات حق قدرها.

الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائله حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم و تقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة.

تحقيق الذات واستغلال القدرات: ودلائله فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والامكانيات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الافراد وتقدير الذات و تحقيق قدرها واستغلال القدرات والطاقات إلى أقصى حد ممكن.

القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائله النظرة السليمة الموضوعية للحياة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع والقدرة على مواجهة إحباط الحياة اليومية.

التكامل النفسي: ودلائله الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

السلوك العادي: ودلائله السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة وغالبية الناس العاديين والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

العيش في سلام نفسي: ودلائله التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحية والاجتماعية والأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل بثقة.

أثر عمل المرأة في صحتها النفسية والجسمية

إن لعمل المرأة أثرا كبيرا وواضحا في صحتها النفسية و الجسمية وهذه الآثار يمكن ايجازها بما يلي:

الجانب السلبي:

ان المرأة المعاصرة خرجت للعمل مدفوعة بعدة من عوامل منها اقتصادية او اجتماعية او نفسية فأصبحت تواجه الكثير من العوامل المتغيرة و المحيطة بها مما جعل دورها معقدا نتيجة ازدواجية عملها داخل البيت وخارجه وهذا ما جعل دورها الجديد وخروجها للعمل يؤثر سلبيا في نفسيتها ويسبب لها الكثير من المتاعب النفسية كالقلق والاكتئاب لأن خروجها للعمل خارج البيت فتح الباب لهموم متنوعة تبدأ من معاناتها مما يفوق طاقتها أحيانا و تؤدي بها في النهاية إلى حالة الاضطراب النفسي وقد تم اثبات أن المرأة العاملة تكون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب خاصة إذا كانت أم لأطفال صغار، فهي تدفع ثمن عملها من راحتها وأعصابها (حمدي علي الفرماوي ، ٢٠٠٩، ص٤٤).

ان المسؤوليات الجديدة التي تتحملها المرأة جعلتها عرضة للاضطرابات النفسية و التوتر الشديد والقلق الدائم اذ أنها تعمل كل يوم ثماني ساعات ثم ترجع إلى البيت مجهدة الجسم متعبة النفس لتجد في انتظارها مسؤوليات كبيرة.. فالبيت بحاجة إلى ترتيب وتنظيم والأطفال ينتظرون من يعد لهم الطعام و يهيئ لهم جو الطفولة و غيرها من الوظائف فضلا عن العناية بالزوج مما يجعلها جسميا و نفسيا عرضة في النهاية لكثير من الأمراض الجسدية ومنها امراض القلب

والـدورة الدموية والـصـداع و السكري وتؤكد الإحصائيات أن (٧٨٪) من نسبة الأدوية المهدئة تصرف للنساء العاملات اذ ان نسبة وجع الراس الدائم عند العاملات هو أكبر سبع مرات من نسبة الوجع لدى النساء غير العاملات مما يؤثر على أنوثتها وعلى رغبتها الجنسية وعلى قدرتها على الإنجاب تأثيرا سلبيا. (حنان حسين الحلو،٢٠٠٤، ص٣٠).

اوضـحـت الـدراسـات ان المـرأة مـن الناحية الجسمية تتميز ببنية خاصة ويصيبها التعب و الإنهـاك نظرا للروتين اليومي وكثرة الأعـمال التي تؤديها مقارنة بالأعمال التي يؤديها الرجل اذ أشارت إحـدى الإحصائيات أن نسبة (٧٢٪) من النساء العاملات مصابات بالأمراض العصبية وحالات الضعف العام (محمود أيـوب شحيمي،١٩٩٧، ص٧٨) ونظرا لعدم ارتياح الرجل لأي تقصير من جانب المرأة من حيث مسؤولياتها كأمراة وزوجة فإن التعب الملقى على الزوجة في هذه الحالة أصبح عبء مضاعفا مما سبب لكثير من الزوجات الإرهاق والإحساس الدائم بالتعب وصراعـات متجددة وأصبحت مضطرة إلى أن تجمع بين الأمومة المتمثلة في احتضان الأطفال وتربيتهم وبين العمل الذي يدرّ دخلا إضافيا وأساسيا على الأسرة مما ادى الى ازدياد الوضع تأزما و تعرضا للإرهاق الشديد اذ أصبحت مجندة للقيام بأدوار متعددة في نفس الوقت بينما ظل الرجل يقوم بعمل واحد (محمود أيوب شحيمي،١٩٩٧، ص٧٩). كما ان خروج الأم لميدان العمل وتركها لأطفالها يجعلها تعي تأثير غيابها على تربية أولادها وخطورة إهمالها لهم وشعورها بالذنب بسبب احتمال اهمال اطفالها. (حنان حسين الحلو، ٢٠٠٤، ص٢٦).

الجانب الإيجابي:

إن عمل المـرأة خـارج البيت يوفر لها استقلالا اقتصاديا يتيح لها أن تكون غير مرتبطة برجل: أب أو زوج أو أخ وهذا الاستقلال يضمن لها حرية الرأي في اختيار الزوج واختيار المعيشة التي تريدها بعيدا عن تحكم أسرتها والمرأة المعاصرة ترغب في العمل خـارج المنزل لأن عملها المنزلي يجعلها منعزلة في معظم الأحيان ولا يوجد أمامها مجال كافي للتفاعل مع الآخرين وهذا بلا شك يقلل من إشباعها فضلا عن الأعمال المنزلية التي تتسم بالرتابة والروتينية قد تحقق إشباعا أكثر إذا قام بها فردان من الأسرة بدلا من فرد واحد لذلك فإن عمل المرأة يحقق رفاهية لـلأسرة في ظل الأوضـاع السائدة خاصة إذا فقد الـزوج وظيفته أو تراجع مستوى كسبه لسبب أو لآخر.(محي زيتون،٢٠٠٠، ص٢٢). يجب الاشارة الى ان المرأة التي تعمل تكون مدفوعة برغبة في تأكيد ذاتها وتحقيق إمكانياتها والمساهمة في تطوير المجتمع أي أن لديها رغبة في القيام بـدور ايجـابي نشيط في الحياة ونتيجة إحساسها القوي بذاتها وقدرتها على القيام بـالأدوار المختلفة فإنها تصبح أكثر استقرار من الناحية النفسية عن المـرأة التي لا تعمل لان عملها يساعد على ترك المخاوف والسيطرة عليها إذ يعتبر سلوكا ايجابيا سويا والذي من خلاله تستطيع أن تحقق ذاتها ويعطيها الإحساس بالأمن وتثبت للمجتمع و لنفسها كم هي كفء للقيام بدور إيجابي فعال في مجتمعها وداخل اسرتها. (ماجدة بهاء الدين

السيد عبيد ، ٢٠٠٨، ص٦٨).

نتائج البحث:

١. وجود علاقة وثيقة بين كل من العمل والمرأة في المجتمع وداخل المحيط الأسري لما له من تأثير في ظهور القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية والجسمية و غيرها.

٢. يزداد الضغط النفسي كلما زادت المعاناة والمشاكل في بيئة العمل مما يؤثر سلبيا في

٣. المرأة.

المصادر والمراجع

١. إجلال سري، (٢٠٠٠)، علم النفس العلاجي، عالم الكتب، القاهرة.

٢. حامد زهران (١٩٩٧)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.

٣. حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله (٢٠٠٩)، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفا للنشر ، عمان.

٤. حنان حسين الحلو، (٢٠٠٤)، مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلة ٣١، العدد٢٠، أيلول، عمان/ الأردن.

٥. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، (٢٠٠٨)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.

٦. محمود أيوب شحيمي، (١٩٩٧) ، الارشاد النفسي والتربوي والإجتماعي لدى الأطفال، دار العيفا اللبناني، لبنان.

٧. محي زيتون، (٢٠٠٠)، المرأة والتنمية مناهج نظرية وقضايا علمية، المركز القومي للبحوث الإجتماعية والجنائية، القاهرة.

٨. مروان أبو حويج وعصام الصفدي، (٢٠٠١)، مدخل إلى الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان، الأردن.

٩. معصومة سهيل المطيري، (٢٠٠٥)، الصحة النفسية مفهومها...اضطراباتها، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٠. http://www.Ar.Wikipedia.org، 01/ 09/ 2012، Retrieved / 2022.

١١. http://www.Majdah.Maktoob. com ،29/ 09/ 2010، Retrieved/ 2022

١٢. http://www.Mojtamai.com، 20/12/2012، Retrieved /2022.

١٣. http://www.Rafed.net، 17/ 06/ 2012، Retrieved /2022.

Alssebt

Refereed semi-annual scientific journal
Concerned with civilizational, cultural and scientific research heritage of the holy city of Karbala

Issued by:

Karbala Centre for studies and Researches
The General Secretariat of AL-Hussein Holy shrine

The researches of the third scientific conference heading (The woman in building homelands and future's skylines) which held in 23th May 2022 by the center of women's studies ,Baghdad's University, by cooperation with Baghdad center for studies and research.

Vol.9, supplement of 3th issue, 9th year, Dhul-Hijjah 1444 A.H,July 2023 A.D