

مشكلات المرأة العاملة وأثرها على توليد الضغط النفسي

أ.د محي الدين عبد العزيز
خيرة مختار رحمانى- طالبة دكتوراه
جامعة البليدة 2

ملخص:

تناول هذا المقال موضوع خروج المرأة للعمل باعتبارها نصف المجتمع حيث يتفق الكثير من المختصين في علم النفس أن إثبات الذات عند المرأة والإحساس بكينونتها من أهم الايجابيات التي تسعى لتحقيقها من خلال خروجها للعمل حيث تقول إحداهن: "مهما تكدست مشاكل فسوف أخرجني اليوم التالىأذهب لأرى الناس، حيث أحس بقيمتي وبموقعي العام". وفي نفس الوقت تساهم بشكل واضح في سد حاجات الأسرة من خلال المساعدة في ميزانية البيت وتحسين الدخل وزيادة درجة الرفاهية، إلا أنه بالرغم من هذه الايجابيات لا يمكن أن نتجاهل الضغوط والمشاكل التي تهدد استقرارها المهني والأسري والنفسي.

Abstract

This article deals with issue of working woman as it is considered as the half of society, this article also spots the light on the effect of this issue on the society as a whole, many psychologists agree that woman's selfe determination and her feeling of existence are some of the most important purposes that woman seek to attain by her looking for work as one woman says: "despite having great deal of problems, I will always go out the nexte day to see people where I feel valuable and I will surely have a good place in society." At the same time the woman contributes in providing family needs and of course raising its revenues and ensuring a luxurious life, although working woman may provide a lot of benefits, it is impossible to

ignore all kinds of pressures and the problems that threaten her stability at home, at work, and even at the level of her psychology.

1- مفهوم عمل المرأة :

يرجع الاهتمام بمفهوم عمل المرأة إلى بداية الثورة الصناعية، وذلك عندما بدأ عمال المصانع يضربون عن العمل نتيجة للإرهاق بسبب ساعات العمل الطويلة مقابل أجر محدود. وبسبب ذلك دخلت المرأة ميدان العمل لتغطي نقص الأيدي العاملة في المصانع خوفاً من توقف العمل والخسارة المالية المترتبة على ذلك.

2- عمل المرأة في الجزائر

مر المجتمع الجزائري بسلسلة من التغيرات نتيجة عوامل تاريخية وسياسية واقتصادية وانعكست هذه التغيرات على جميع المؤسسات الاجتماعية وخاصة الأسرة، ولعل أهمها تلك التي كانت في عهد المرحلة الاستعمارية، حيث عرفت فيها بنية الأسرة الجزائرية تغييرات كبيرة، بحيث غادر البيت كل رجاله للمشاركة في الثورة التحريرية وألقيت مسؤولية إدارة وتسيير شؤون الأسرة على عاتق المرأة، و أصبحت تمثل للأبناء في تلك الحقبة الأم والأب، ونتيجة للظروف القاسية التي كان يعيشها أفراد المجتمع الجزائري، والتدني الفظيع في المستوى المعيشي، اضطرت المرأة للخروج إلى ميادين العمل في المؤسسات الاستعمارية، وبعد الاستقلال مباشرة عام 1962 شاركت المرأة في عملية التنمية الشاملة التي عرفتها البلاد، حيث اقتحمت مختلف ميادين العمل.

إن مشاركة المرأة الجزائرية في ميدان العمل إلى جانب الرجل بعد الاستقلال لم تكن ظاهرة جديدة في المجتمع، وإنما امتداد لكفاحها ونضالها من أجل تحرير الوطن والحصول على الاستقلال الشامل في المجال الاقتصادي والاجتماعي والسياسي، ولم تقتصر مشاركة المرأة للعمل في المناطق الحضرية فحسب بل حتى المناطق الريفية

المحافظة ولو بنسبة ضئيلة، ومن خلال ذلك أكدت كغيرها من نساء بلدان العالم بصفة عامة، وبلدان الوطن العربي بصفة خاصة عن مشاركتها في بناء المجتمع الجزائري.

3- أدوار المرأة العاملة

تقوم المرأة كبقية أفراد المجتمع بأدوار عديدة ومتنوعة وتسهم بشكل كبير ومباشر في تنمية المجتمع والاقتصاد الوطني، ويمكن أن نوجز تلك الأدوار

تشعر المرأة غالبا بأنها في وضع وسط، بين مفهوم ربة البيت وبين مفهوم الرجل العامل كما أنها تشعر بتهديد متزايد وصراع إزاء وضعها المتقهقر. فتغير التوزيع التقليدي لدور الأسرة أدى إلى تعدد دور الزوجة فلم يعد دورها مقتصرًا على ما تقوم به كأم وربة منزل فقط . (علياء شكري وآخرون ، 2009: 129)، كما أن واجبها كربة بيت فرض عليها العديد من المهام المنزلية، فارتبطت سيكولوجية تنشئتها الأسرية بما ستؤول إليها وظيفتها الطبيعية في الحياة، من ممارسة رسالة الأمومة في الحياة، وما يلحقها من أدب الزوجية، ورعاية الأبناء، وحسن إدارة المنزل. (سعاد جبرة، 2008: 15) وتتمثل هذه المهام فيما يلي :

مساهمة المرأة في التنشئة الاجتماعية لأبنائها كأم.

-متابعة تعليم أولادها، ومع ارتفاع المستوى التعليمي للأم يزداد اهتمامها بمستوى تعليم أولادها، وكذلك مستوى طموحهم، مما دفعها لبذل المزيد من الجهد والوقت لمتابعة المواد الدراسية معهم.

-بالإضافة إلى هذه المهام هناك العديد من مهام منها الرعاية الصحية للأبناء مع إحاطتهم بالأمن النفسي والعناية بأكلهم وملبسهم.

6- أعراض الضغط لدى المرأة العاملة

تشير دراسة "جورجيا ويتكن لانويل Gorgina Within Lannoil " إلى الأعراض المصاحبة للضغط النفسي لدى المرأة العاملة وهي كالآتي: - انقطاع الطمث - التوترات التي تعترئها في مرحلة ما قبل الحيض - الصراع - انهيار ما بعد الولادة - اكتئاب سن اليأس - تشنج المهبل - البرودة الجنسية ومن الأعراض المصاحبة للاضطرابات ظاهريا فقدان الشهية للطعام أو الشراهة، هذه الأعراض مرتبطة بالجانب البيولوجي للمرأة، لكنها تؤثر على تقديرها لذاتها تأثيرا سلبيا، وهناك أعراض عامة لا تخص فئة معينة من الأفراد المتعرضين للضغط وهي كالآتي:

أعراض فيسولوجية:

ارتفاع ضغط الدم، التنفس السريع، نوبات من الدوار، عدم الانتظام في النوم، التوتر.

أعراض إنفعالية:

العصبية، سرعة البكاء، الغضب، الاكتئاب، الشعور بالقهر.

أعراض معرفية:

الاختلاط في التفكير، عدم القدرة على التركيز، صعوبة إتخاذ القرارات.

أعراض سلوكية:

الانسحاب من الآخرين، تغيير في أنماط السلوك الاعتيادية. (وليد السيد وآخرون،

2008:167)

7- المشكلات التي تعاني منها المرأة العاملة

وهي عبارة عن الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة أثناء ممارستها للعمل. ففي دراسة قام بها إتحاد عمال دمشق في فيفري عام (1985) عن الخصائص

الاجتماعية والاقتصادية للمرأة العاملة من حيث أهم المشكلات اللاتي يعانين منها تبين أن غلاء المعيشة وتدني مستوى الأجور إحتل المرتبة الأولى في قائمة المشكلات تليه أزمة السكن والمواصلات إضافة إلى عدم كفاية السلع في المؤسسات الاستهلاكية وعدم وجود دورحضانة ورياض أطفال كافية وسوء معاملة الرؤساء وعدم الإهتمام الكافي بحقوق المرأة وطول مدة الدوام والعمل المرهق ونقص الخدمات الطبية والعادات والتقاليد كالطلاق وغيره. (عرقسوسي، 1985: 49) وقد حددت دراسة ابتسام مرعي عام (1986) بعنوان (مشكلات المرأة العاملة في سورية) عددا من المشكلات منها:

أن المرأة العاملة تعاني من الارهاق الجسدي و النفسي الناجم عن الجمع بين العمل المنزليو العمل خارج المنزل.

أن المرأة العاملة المتزوجة التي لديها أطفال تعاني من مشكلة ترك الأطفال اثناء غيابها عن المنزل و هي من أهم و اول المشكلات

- تعاني المرأة العاملة من مشكلات مادية و اقتصادية سببها عدم كفاية الدخل أمام كثرة متطلبات الحياة اليومية الحديثة.

- ندرة وجود الخدمات التي توفرها الدولة من أجل مساعدتها في قيامها بواجباتها.

- تعاني المرأة العاملة المتزوجة من مشكلات صحية.

- معاناة المرأة العاملة المتزوجة من مشكلة السكن و من مشكلة المواصلات اليومية.

- تعاني المرأة العاملة من مشكلة عدم وجود وقت الفراغ الكافي.

- تعاني المرأة العاملة من مشكلات تتعلق بنظرة المجتمع المتخلفة الى دورها كعاملة و ذلك بسبب المفاهيم السائدة و العادات و التقاليد التي تلزمها بتحمل أعباء العمل المنزلي.

- المرأة في مجتمعنا تملك قدرا كبيرا من التفاؤل و الثقة بالنفس و بقدراتها و بالمجتمع و العالم من حولها لدرجة تدفعها لمواصلة العمل و الانتاج مهما كانت العقبات التي تتعثر بها كثيرة ومؤلمة.(نعيسة، 1995: 12-13)، و أشارت بعض الأبحاث الأخرى إلى أن المشكلات التي تعاني منها الأم العاملة نتيجة جمعها بين أعباء الأسرة و مسؤوليات العمل تؤثر في اتقانها لعملها، ففي كثير من الأحيان تؤدي الضغوط النفسية الناجمة عن الأعباء الأسرية لدى الأم العاملة الى تأخرها عن العمل أو غيابها عنه. كما تؤدي هذه الضغوط إلى أخطاء إنتاجية ترتكبها الأم في عملها، وكثيرا ما تعاني الأم العاملة نتيجة لذلك من مشكلات تتصل بعملها لا سيما حين لا يقدر رؤسائها وزملاؤها وضعها كأم مما ينعكس بدوره سلبا في إنتاجها.

مشاكل تتعلق بالعمل: كبعد أماكن العمل عن السكن ومشكل المواصلات، ومشاكل مع الزملاء في العمل، إضافة إلى تعرض الكثير من النساء إلى التحرش الجنسي والمضايقات بسبب أماكن العمل المختلطة ما يجعل المرأة العاملة تعاني من الأزمات النفسية وتعيش تحت الضغط.

مشاكل تتعلق بتعدد الأدوار: وهي أكبر مشكلة تواجه المرأة العاملة بسبب القلق والتوتر الدائم الذي تعيشه فهي مشغولة الفكر بوضع أولادها والأعمال المنزلية التي تنتظرها ومن جهة أخرى عملها الذي أيضا عليها أن تؤديه على أحسن وجه بل لا تستطيع التخلي عنه لما يضيفه على دخل الأسرة.

مشاكل تتعلق بالتقاليد والقيم: إذ رغم المشاركة الواسعة للمرأة في جميع مجالات العمل، مازال المجتمع يحصر عمل المرأة في ما تقوم به من واجبات منزلية ودورها في تربية الأولاد، وما النقاش الحاد الذي مازال قائما بين مؤيد ومعارض لعمل المرأة ورفض الرجل لتقديم المساعدة لزوجته والقيام ببعض الأعمال كالإهتمام بمراجعة

الدروس مع الأطفال إلا دليلا على صعوبة تغيير هذه التقاليد والقيم السائدة في مجتمعنا.

عوامل تعيق عمل المرأة

هناك العديد من العوامل التي تعيق المرأة عن العمل نذكر البعض منها على النحو التالي:

أ - **على الصعيد الاجتماعي:** المشكلات الاجتماعية هي تلك العوائق والصعوبات التي تعترض المرأة العاملة كونها أما وزوجة بالتوفيق بين الأسرة والعمل مما يجعل منها إنسانة تعاني من تغيرات على الصعيد الاجتماعي أكثر مما يعاني منه الرجل ويتمثل ذلك في تغيرات على صعيد الأسرة ودورها كأم عندما تضطر أن تترك طفلها لتقوم بعملها خارج المنزل.

هذا وأصبحت المرأة العاملة تميل إلى تحديد عدد الأبناء نظرا لحبها الشديد لمهنتها، وارتباطها بها نتيجة الحاجة المادية، فأصبحت على إثر ذلك مضطرة إلى تحديد عدد

الابناء لكي لا يعرفلوا حياتها المهنية. (Andrée , 1974 : 169)

إن قضاء المرأة ساعات طويلة في العمل يعرض الأطفال إلى الإهمال وسوء التربية، ناهيك عن قلق المرأة على أطفالها عند تركهم في البيت، فالمرأة العاملة تتعرض لمشكلة عدم وجود من يرعى أطفالها أثناء خروجها للعمل. (بيومي، وعبد العليم، 2003 : 81)

وفي كثير من الأحيان تلجأ الأسر النووية إلى الإستعانة بالخادمات والمربيات الأجنبية، للمساهمة في القيام بالأعمال المنزلية وتربية الأطفال دون علم بأسس وأصول التربية الصحيحة للأطفال، هذا ما يؤثر بلا شك على نمو الأطفال وانتشار العنف بينهم. (غنيم وأخرون، 2008 : 141). وقد بينت الدراسات أن غياب الأم الطويل عن الطفل خلال السنوات الثلاثة الأولى من حياته يترك أسوأ الأثر على شخصيته.

ب- على الصعيد النفسي: تتعرض المرأة العاملة للتأزم النفسي وسوء التوافق نتيجة لعوامل مختلفة:

- 1- أن تزاول أعمالا لا تتفق مع تكوينها البيولوجي و النفسي أي ما تتسم به من قدرات و ميول خاصة و سمات شخصية معينة.
 - 2- أنه يترتب على عملها خارج المنزل حرمانها من أداء رسالتها الطبيعية و وظيفتها الأساسية و هي الأمومة فالمرأة لا يكتمل نموها النفسي و الجسمي إلا بالأمومة و أن نفورها أو تعمدها عدم انجاب الأطفال علامة على سوء توافقها و عدم نضجها الانفعالي.
 - 3- دب في نفسها صراع عنيف بين مغريات الحياة العامة خارج المنزل و بين حنينها الأصيل إلى الاستقرار و بناء بيت تكون فيه الزوجة و الأم .
- ولقد دلت دراسات حديثة أجريت في الولايات المتحدة على النساء العاملات دلت أنهن أبعد عن الاتزان الانفعالي من الرجال، كما دلت على وجود مؤثرات خاصة شديدة الوطأة على شخصياتهن و هي مؤثرات لا وجود لها البتة عند الرجال.
- استراتيجيات المرأة لتغيير الأدوار:**

ان معظم النساء المؤمنات بالمساواة و لديهن شعور قوي بخصوص المشاركة يقمن بأحد الأمرين، إما يتزوجن برجال مؤمنين بالمشاركة مثلهن أو يحاولن تغيير مفهوم الزوج عن دوره داخل البيت، فقد حاولت بعض النساء تغيير الأدوار الزوجية بطريقة غير مباشرة و هذه الاستراتيجية مثالية للأمهات العاملات التقليديات اللاتي يحتجن إلى المعاونة بشدة داخل المنزل. ولكن لا يستطعن المطالبة بالتغيير مباشرة في المسؤوليات من منطلق رغبتهن في الاضطلاع بهذا الدور وما يمنحه لهن من قوة و سلطة. (الجوهري، 1994: 275-277)، أو نجد أسلوب الأمومة الخارقة و هو الاستراتيجية الشائعة بين الأمهات العاملات للقيام بمهام المنزل دون أن يلجأن

إلى إرغام أزواجهن على ذلك. والأمومة الخارقة تعني كاستراتيجية موازنة المرأة بين متطلبات عملها و متطلبات بيتها و التنظيم بينها بصورة لا تجعل هناك مجال للتعارض مع بعضها البعض. كما أنها تعني أيضا تنازلها عن حاجتها للراحة و احتياجاتها الشخصية، فهن يخلقن صورة لأنفسهن كأمهات منظمات قادرات على كل شئ ونتيجة لذلك تفقد تلك المرأة الاحساس بمشاعرها في خضم مشاغلها التي لا تنتهي(جوهري، 1994: 278)

و من الاستراتيجيات الأخرى التي تلجا إليها الأم العاملة هي تخفيض ساعات جهودها أو الاقتصاد في أفكار أساسية تتعلق بما تحتاج أن تفعله لصالح البيت و الطفل و الزوج و النفس.

كما تلجأ بعض الأمهات للاستعانة بالمساعدة الخارجية المتمثلة في مدبرة المنزل أو الاستعانة بأمهاتهن أو قريباتهن للعناية بالأطفال. وبالواقع تعتمد معظم النساء إلى استخدام عدة سياسات في وقت واحد تتمثل في التخفيض من ساعات العمل و أعمال البيت و العناية بالأطفال و الزوج أو الاحتياجات الشخصية و السعي الى طلب المساعدة الخارجية و ممارسة الأمومة الخارقة.(الجوهري، 1994: 281)

المراجع :

1. على عبد العزيز عبدالقادر، اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو عمل المرأة السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد الأول المجلد 02، 1995 .
2. كاميليا عبدالفتاح، سيكولوجية المرأة، دار النهضة العربية للطباعة، 1998.
3. لو كيا الهاشمي، جابر نصر الدين، مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي، جامعة قسنطينة مخبر التطبيقات النفسية و التربوية، 2003.
4. ماهر أحمد، كيفية التعامل مع إدارة ضغوط العمل، الإسكندرية، الدار الجامعية . 2005

5. فيصل حسونة، إدارة الموارد البشرية، عمان، الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع، (بدون سنة)
6. عصام نور، دور المرأة في تنمية المجتمع المحلي، مصر، مؤسسة شباب الجامعة 2002.
7. حمداش نوال، الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجيات التعامل معه، رسالة دكتوراة، جامعة منتوري قسنطينة، 2003-2002
8. -Robbins, S. and T. Judge..Organizational Behavior . Printice Hall, 2009.
9. أحمد ماهر، كيفية التعامل مع وإدارة ضغوط العمل، الإسكندرية، الدار الجامعية 2005.
10. علياء شكري وآخرون، علم الاجتماع العائلي، عمان، الأردن دار المسيرة، الطبعة الأولى، 2009.
11. سعاد جبر سعيد، سيكولوجية التنشئة الأسرية للفتيات، عمان، الأردن، عالم الكتب الحديث، الطبعة الأولى، 2008.
12. طارق كمال، الصحة النفسية للأسرة، مؤسسة شباب الجامعة، مصر، 2005.
13. حمدي ياسين وآخرون، علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق، الكويت، دار الكتاب، الحديث الطبعة الأولى، 1999.
14. وليد السيد، أحمد خليفة، مراد علي، عيسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي، القاهرة دار الوفاء، الطبعة الأولى، 2008.
15. طه عبدالعظيم حسين، سلامة عبدالعظيم حسين، استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، عمان، الأردن، دار الفكر الطبعة الأولى، 2006.
16. Andrée Michel, Activité Professionnelle de la femme et vie conjugale, Paris , Centre Nationale de la Recherche Scientifique , 1974.