

دور القيم الاجتماعية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في ضوء بعض الدراسات السابقة.

The role of social values in alleviating psychological stress among of working in the light of some previous studies.

عزوز كتفي¹، عيسى يونس²، زهرة فيجل³

¹ جامعة المسيلة (الجزائر)، azzouz.ketfi@univ-msila.dz

² جامعة الجلفة (الجزائر)، younsiaissa17@gmal.com

³ جامعة المسيلة (الجزائر)، zahra.feidjel@univ-msila,dz

تاريخ الاستلام: 2023/06/05 تاريخ القبول: 2023/06/12 تاريخ النشر: 2023/06/27

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على دور المجتمع في الازمات من خلال ترسيخ القيم الاجتماعية التي تعمل على ضبط سلوكياتهم وانفعالاتهم، وهذا ما يظهر في التخفيف من الضغوط النفسية، وخاصة لدى الفئات الهشة، ذلك أن بعض الوظائف تتطلب ملازمة العاملات في ميدان عملهن خلال هذا الظرف كالتربية والمرضة...، مما يولد لديهن ضغطا نفسيا.

تحقيقا للمناعة النفسية ورفعا للروح المعنوية لمن يحتملون بجدار القيم الاجتماعية خاصة في بعدها الإنساني والأخلاقي، وجاءت هذه الورقة البحثية لإبراز دور القيم الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية لمن وقد اتبع المنهج الوصفي أسلوبا، وتوصلت نتائج الدراسة من خلال بعض الدراسات السابقة والتراث النظري إلى أن القيم الاجتماعية من بين أهم العوامل والضوابط والمعايير التي لها دور فعال في التخفيف من الضغوط النفسية.

كلمات مفتاحية: القيم الاجتماعية، المرأة العاملة، الضغوط النفسية.

Abstract:

The current study aimed to identify the role of society in crises by that control their behavior and emotions establishing social values . This is evident in alleviating psychological stress, especially among vulnerable groups, This is because some jobs require female workers to remain in the field of their work, such as doctors and nurses..., which generates psychological pressure for them.

In order to achieve psychological immunity and raise their morale, they take refuge in the wall of social values, especially in their human and moral dimensions. This research paper came to diagnose the role of social values in achieving their mental health, and the descriptive approach was followed as a method.

Keywords: social values; working woman; psychological stress.

1. مقدمة:

تعتبر القيم في المجتمعات بمثابة الضوابط والمعايير التي تحكم وتوجه السلوك، ذلك أن المجتمع يعتمد على التفريق بين الأفراد الصالحين عن غيرهم، ولكن يتم التركيز أكثر في ذلك على التزام المرأة عموماً؛ والمرأة العاملة بشكل خاص حيث تعتبر من أهم الأفراد المساهمة في بناء المجتمع وتربية الأجيال والقيام بشؤون المنزل، إلا أن ما شهدته العالم اليوم من تغيرات في مختلف الميادين خاصة القيم باعتبارها مساهمة في إحدى الضوابط الاجتماعية، والمنظمة لسلوكيات الأفراد داخل المجتمع، وكانت من نتائج دراسة "أحلام بلمادي" الموسومة ب: سوسيولوجيا القيم والتغير القيمي في المجتمع الجزائري، حيث توصلت إلى أن المجتمع الجزائري عرف العديد من التحولات الاجتماعية والاقتصادية بوتيرة سريعة أثرت على كيانه الاجتماعي والاقتصادي، ما جعل نسق القيم بدوره يتأثر بهذا التغير فشهد هو الآخر تغيراً من ناحية دور القيم ومكانتها كضوابط من الضوابط الاجتماعية. (أحلام، ب س) وقد شملت التغيرات دور المرأة في المجتمع وأسباب خروجها للعمل وهذا ما ينتج عنه ضغوط نفسية، وهنا يظهر دور القيم الاجتماعية، فهي تعمل على تثبيت القواعد والضوابط لدى أفراد المجتمع وتحافظ على توازنهم والتخفيف من الضغوط والاضطرابات، وهذا ما توصلت إليه الدراسة التي قام بها "الجموعي مومن بكوش" (2014) حول "القيم الاجتماعية، مقارنة نفسية- اجتماعية" حيث وجد فيها أن للقيم الاجتماعية دور في إرساء دعائم المجتمعات واتزانها، إذ أن المجتمع إذا ضاعت قيمه فقد اتزانه، فالقيم الاجتماعية بالنسبة للمجتمع كأعمدة البناء الذي تحمله. (بكوش، 2014) ويبرز دورها في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الفرد مثلما توصلت إليه دراسة "قاجة رقية" و"غربي صبرينة" (2018) على عينة من أعوان الحماية المدنية أظهرت نتائجها أن الأساليب التي يستخدمها الأعوان

في مواجهة الضغوط النفسية أولها حسب ترتيبها الجوء إلى الدين. (رقية و غربي ، 2018) ويتفاوت تأثير القيم الاجتماعية في التخفيف من الضغوط النفسية وخاصة تلك التي تواجهها المرأة العاملة، حيث توصلت الدراسة التي قامت بها كل من "خيرة شويطر" و"عبد الحق منصور" (2013) إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية بين عيني المدرسات والممرضات المدرسات المتزوجات لصالح الممرضات. (شويط و عبد الحق ، 2013) وكانت من أهم نتائج هذه الدراسة ان تتمتع النساء العاملات بالأنشطة غير التقليدية مقارنة بالضغوط التي تواجهها بصورة تفوق مثيلاتها لدى العاملات بأنشطة تقليدية. (دايلي، 2013) لكن ومع ظهور العديد من الأزمات اليوم فقد تباينت مستويات الضغوط حدة وهذا ما وضحته دراسة "بوازين أحسن" التي توصلت إلى أن الحالة النفسية عند المواطنين بشكل عام حالة من الشعور بالأمان وعدم الاستقرار النفسي و بروز اضطرابات انفعالية متعددة أدت إلى ظهور الكثير من اضطرابات السلوك صنفت إلى ثلاث مستويات فنجد في المستوى الأول أن كل المواطنين بجميع شرائحهم الثقافية والاجتماعية، والعمرية، فحالتهم النفسية مختلفة ومتنوعة باختلاف توجهاتهم الفكرية ومستواهم الثقافي والإدراكي أو العمري، إلا أنه ما يمكن ملاحظته عموماً هو التوتر والضغط النفسي (نتيجة تجربة ضاغطة أو تجربة سلبية متوقعة). (أحسن، ب س) وخاصة لدى المرأة وهذا ما جاء في دراسة "الخفافي وعبد النبي" (2011) المجزأة على عينة قوامها 125 امرأة عاملة أن مصادر الضغوط الأكثر شيوعاً هي الضغوط الأسرية والعائلية منها الناتجة عن الدور الأسري والأزمات التي تمر بها الأسرة، والإجهاد في الأعمال المنزلية، وتربية الأولاد، والواجبات المنزلية إلى جانب ضغوط أخرى. (خيرة، 2011) ولذلك فإنه من الضروري القيام بالإجراءات المساهمة في الوقاية في مختلف الأزمات، حيث تهدف الدراسة إلى التعرف على دور القيم الاجتماعية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في الحالات الطارئة، والكشف عن ضرورة الاهتمام بالمرأة العاملة من أجل المحافظة على مؤسسات الدولة واستمرار صيرورة الحياة، بالإضافة إلى إبراز أهمية الاعتماد على المناعة النفسية والتربية القيمية في التغلب على الضغوط النفسية ومواجهة الواقع. ولتحقيق أغراض البحث وتحقيق أهدافه تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، وذلك

من خلال ما تناولته من القيم الاجتماعية، الضغوط النفسية، وأخيرا ما تم التوصل اليه من نتائج ثم الخاتمة. ونظرا لما سبق يُطرح التساؤل التالي: ما دور القيم الاجتماعية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة خلال زمن الحجر الصحي المنزلي في ضوء الدراسات السابقة؟
الفرضية الرئيسية في هذه الدراسة: للقيم الاجتماعية دور في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، وتحقيق التوافق الاجتماعي.

2. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تستقصي الأساليب الذاتية التي تساهم في تغلب المرأة العاملة على الضغوط النفسية المصاحبة لعملها. وتبرز دور التمسك بالقيم الاجتماعية في مساندة المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها وزيادة صبرها وتحملها لأعباء العمل كي لا تتوقف دورة الحياة ولا تتعطل المصالح الكبرى للوطن كالمستشفيات وأمنها.

3. ضبط مفاهيم ومصطلحات الدراسة: أهم مصطلحات الدراسة ما يلي:

1.3. القيم الاجتماعية: عُرِّفت القيم الاجتماعية بأنها:

- كما عرفها "أبو العينين" (1988) بأنها: تلك القيم التي تساعد الإنسان على وعي وإدراك وضبط الاجتماعي أو موضوع الرغبة بحيث يكون أكثر فاعلية، وهي تضبط حاجة الإنسان للارتباط بغيره من الأفراد ليستطيع أداء دوره الاجتماعي بحيوية وفاعلية. (مُجَّد، 2013)
- كما عرفت القيم الاجتماعية بأنها: المثل والأخلاق والآداب التي تمتاز بالتقدير وتنازل الرضا في المجتمع. (جمعة، 2018)

وفي هذه الدراسة تعرف بأنها تلك مجموعة الضوابط المتحكمة في التزام المرأة بعملها في المؤسسات، وبالمقابل التزامها بمختلف الآداب التي تتناسب مع ما يعتبر أحد مكونات الثقافة الاجتماعية للتغلب على المثبرات الخارجية الناتجة عن ظروف العمل في جو غير عاد وغير مألوف يتطلب تكيفا خاصا. وهذا يساهم في أدائها لعملها وحفاظها على ثقافة مجتمعتها. لذلك فمن الملاحظ أن القيم خاصة الاجتماعية منها ضرورية لتحقيق القبول الاجتماعية لكن في أحيان كثيرة نجدها يمكن أن تكون عائقا يحول دون قيام المرأة بعملها في الظروف الاستثنائية لغياب عامل الحماية.

2.3. الضغوط النفسية:

ويقصد بها في هذه الدراسة ردود الأفعال الفيزيولوجية والنفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للمرأة في بيئة العمل خلال الحالات الطارئة. مع العلم أن ردود الأفعال تلك لم تصبح أمراً طبيعياً بل له من الخطورة ما يدعو لعدم الارتياح، هذا إن لم يؤدي إلى اضطرابات أخرى فالقيم التي تحاول المرأة العاملة الالتزام بها لنيل رضا المجتمع، وطبيعة بعض المهن التي تمارسها، وما لديها من انشغالات تجاه أسرتها.

4. القيم الاجتماعية خصائصها ووظائفها:

1.4 خصائص القيم: هناك بعض السمات أو الخصائص المشتركة لمفهوم القيم وهذه السمات يمكن الإشارة إليها على النحو التالي:

- من أهم خصائص القيم أنها إنسانية، ذاتية، نسبية، تترتب ترتيباً هرمياً، تتضمن تنوعاً من الرأي أو الحكم كما تتضمن الوعي بمظاهره الإدراكية والوجدانية والنزوية.

- ترتبط القيم بالأفكار والمبادئ والاتجاهات المقبولة في المجتمع ومن ثمة فهي توضح الطرق والوسائل المختلفة التي يجب أن يسلك في ضوءها الإنسان حتى يحقق أهدافه. (السيد، 2004)

يمكن القول إن للقيم خصائص كثيرة أهمها ما يلي: النسبية، الإنسانية، الذاتية، الترتيب ترتيباً هرمياً، وترتبط القيم بالأفكار والمبادئ والاتجاهات المقبولة في المجتمع. وهذه الخصائص تختلف باختلاف المجتمعات من حيث الشدة، وكذلك باختلاف الجنس، فللمرأة العاملة مثلاً قيم اجتماعية تفرض عليها الالتزام بقوانين عملها حتى في أصعب الظروف رغم وجود الخطر فنجد أن هذه القيم تقل لدى أخريات حتى في ظروف عادية. وبالإمكان إيجاد تلك القيم لدى كل البشر كما يمكن أن تنعدم عند البعض منهم.

2.4 أنواع القيم الاجتماعية: اتبع "سبرانجر" (Spranger) كل من "البورت" و"فرنون" و"لندزي" (Allport, Venon, Lindzy, 1960) في تصنيف القيم وهي:

- القيم النظرية: هي القيم المعرفية والعلمية، (المطيري، 27 تشرين الأول 2017)، وهي تلك التي تتعلق بالاتجاه المعرفي للإنسان وميله إلى اكتشاف الحقائق.

- القيم الاقتصادية: وتعلق بميل الفرد واهتمامه إلى ما هو نافع في العالم المحيط.

- القيم الدينية: عرفها زهران (1988) بأنها: حكم يصدره الإنسان على شيء ما مهتدياً بمجموعة من المبادئ والمعايير التي ارتضاها الشرع محددًا المرغوب فيه والمرغوب عنه من السلوك. (مُجد، 2013)

- القيم الجمالية: ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله إلى ما هو جميل من ناحية الشكل. والتوافق أو التنسيق، ويتميز الأشخاص الذين تسود عندهم هذه القيم بالارتباط بالفن، والابتكار، وتذوق الجمال، والإبداع الفني ونتائجه.

- القيم الاجتماعية: ويعبر عنها اهتمام الفرد وميله إلى غيره من الناس، فهو يجبههم ويميل إلى مساعدتهم، ويجد في ذلك إشباعا له، ويتميز الأشخاص الذين تسود عندهم هذه القيمة بالعطف والحنان وخدمة الغير، وهناك من يضيف الأنواع التالية من القيم:

- القيم السلوكية: عرفها "سيد طيطاوي" (1996) بأنها: مجموعة من المبادئ والقواعد والمثل العليا، التي يؤمن بها الناس ويتفقون فيما بينهم، ويتخذون فيها ميزانا يزنون بها أفعالهم، ويحكمون بها على تصرفاتهم المادية والمعنوية، وكل منا يحكم على عمل من الأعمال بأنه خير أو شر، جميل أو قبيح بناء على القيم والمعايير الموجودة في ذهنه. (بوعيشة و ايت حمودة ، 2015)

أهم أنواع القيم ما يلي: القيم النظرية، القيم الاقتصادية، القيم الدينية، القيم الجمالية، القيم السلوكية، القيم الاجتماعية. وهي قيم مترابطة حيث انعدام القيم الاجتماعية مثلا في مجال العمل يؤثر على القيم الاقتصادية وعلى باقي القيم كذلك، لذلك فإن لهذه القيم دورا فعالا في تحقيق ضوابط ومعايير في كل مجال، فالقيم الاجتماعية تعتبر كضوابط اجتماعية وعدم الالتزام يؤثر على ثقافة المجتمع، والقيم الاقتصادية تعتبر كضوابط اقتصادية وعدم الالتزام بها يؤثر على الجانب الاقتصادي، والقيم الدينية ضوابط دينية وعدم الالتزام بها يؤثر على معتقدات الافراد والمجتمعات، وكذلك القيم الجمالية تعتبر كمعايير للجانب الجمالي في البشر، وعدم وجودها يؤثر يقلل من الناحية الجمالية، أما القيم السلوكية فلا بد أن يكون للقيم جانب من التطبيق والارتباط بالسلوك والا اعتبرت مجرد آراء افكار. فيجب أن تكون القيم في إطار اجتماعي ذات قيمة اقتصادية، ترتبط بمعتقدات، وتحمل كل ما هو جميل، وأن تظهر في سلوك الفرد والمجتمع.

3.4. وظائف القيم الاجتماعية: يمكن تحديد أهم وظائف القيم على المستوى الجماعي فيما يلي:

- ربط أجزاء الثقافة بعضها ببعض حتى تبدو متناسقة، كما أنها تعمل على إعطاء هذه النظم أساسا عقليا يستقر في ذهن أعضاء المجتمع المنتمين إلى هذه الثقافة أو تلك.

- تعمل القيم على إيجاد نوع من التوازن والثبات الاجتماعي، ويكون ذلك من خلال وجود معايير مشتركة متفق عليها، تحدد المرغوب فيه.

- تساعد القيم المجتمعية على مواجهة التحديات والتغيرات التي تطرأ عليه، وذلك بمواجهة كل أشكال الانحلال والفساد الوافدة من خلال وسائل الإعلام. (العاجز و محمود، 16-17 ديسمبر 2008)

تعمل القيم على ربط أجزاء الثقافة بعضها ببعض، كما تعمل على إيجاد نوع من التوازن النفسي والثبات الاجتماعي. وإذا لم تتوفر هذه الوظائف في القيم لا تعتبر قيما اجتماعية فهي تعمل تكوين الأفكار الراسخة في كل مجتمع، وبتميزها بالثبات لدى جميع أفراد المجتمع تحقق الصحة النفسية والاتزان النفسي، وكضوابط اجتماعية فإنها ترفض كل ما هو جديد وخارج عن ما هو راسخ في تلك المجتمعات.

5. الضغوط النفسية:

1.5. لمحة تاريخية عن دراسة الضغط النفسي: كان اهتمام علماء النفس بالضغوط على الجانب النفسي - ولفترة طويلة- عبارة عن متغير ضمني يعمل كإطار تنظيمي للتفكير في الأمراض النفسية، خاصة نظرية "فرويد" ولدى الكتاب المتخصصين في علم النفس الدينامي. ورغم ذلك فقد كان مصطلح القلق هو المصطلح المستخدم وليس الضغوط في فهرس مجلة الملخصات السيكولوجية حتى عام 1949، وكان للحرب العالمية الثانية تأثير حفر كالا من النظرية والبحث في مجال الضغوط. وقد تم الكشف عن واحد من التطبيقات السيكولوجية لمصطلح الضغوط في كتاب متميز عن الحرب كتبه عام 1945 "جرينكر" و"سبيجل (Grunker & Spiegel) عنوانه البشر تحت الضغوط، ويمثل "لازاروس" (1966) أحد العلماء البارزين في دراسة الضغوط النفسية وقام بتطوير هذه الدراسات بطرق متعددة. وتبثق أهمية أعمال "لازاروس" من اهتمامه بعملية المواجهة أو التعايش (Coping). (يوسف، 2008)

إن مصطلح الضغط اهتم به علماء النفس، ومنهم "لازاروس" (1966)، ورغم ذلك التطور التاريخي مازالت الدراسات حول الضغوط ملازمة للإنسان وذلك نظرا لارتباطه بالتمدن والعصرنة، وخاصة في زمن الأزمات. هذا من الجانب الذي تناوله علماء النفس فقط، إلا أن الضغوط بشكل عام في مجالات أخرى لها تاريخ قديم ومفاهيم متنوعة بتنوع المجال الذي أخذت منه، وبهذا فان مصطلح "الضغط" له اتجاه آخر واخذ في الاعتبار في مجال النفسي ليتم التفريق من خلاله عن مشكلات نفسية متفاوتة ومختلفة لدى الافراد.

2.5. مصادر الضغط النفسي: استخدم "موراني" (Morane) (2002) مصطلح (Stress) الضغط للتعبير عن المحددات البيئية المؤثرة في السلوك، وأوضح أن مصادر الضغط قد تكون ناشئة عما يلي:

الضغوط الأسرية، ضغوط النقص، ضغوط العمل، ضغوط السيطرة، ضغوط الجنس، ضغوط الدونية. (الجبوري و ارتقاء، 2017)

إن مختلف مصادر الضغط النفسي لخصها "موراني" (Morane) (2002) في: الضغوط الأسرية، ضغوط النقص، ضغوط العمل، ضغوط السيطرة، ضغوط الجنس، ضغوط الدونية، وهذه المصادر إذا ما اجتمعت فإنها تشكل خطرا على الفرد لكن ومن خلال هذه الدراسة فإنه يمكن اعتبار إحداها جزء من المشكل، وتشكل ضغطا نفسيا خطيرا إذا جمعت فيها الجوانب الاسرية والشعور بالنقص وضوابط المجتمع والسيطرة سواء، وجنس الأفراد، وهذا ما نجده لدى المرأة العاملة عند ممارستها لعملها في ظروف كظهور الأوبئة، أي عملها في مهن قد تكون معرضة للوباء، وعدم وقايتها، وأعمال البيت والأسرة... تعتبر كمصادر للضغوط النفسية لديها.

3.5. أنواع الضغوط: هناك العديد من التصنيفات التي قدمت لأنواع الضغوط فبعض هذه التصنيفات يميل إلى وضع كافة أنواع الضغوط وفقا للفئة التي ينتمي إليها الضغط. وهناك تتعدد الأنواع وتشعب مثل: ضغوط مالية- ضغوط قانونية- ضغوط أسرية- ضغوط دراسية- ضغوط الأصدقاء- ضغوط العلاقة بالجنس الآخر- ضغوط الزلازل- ضغوط العمل. وهناك تصنيف آخر يصنف كافة أنواع الضغوط في فئتين فقط هما:

- ضغوط طبيعية أي من صنع الطبيعة ولا دخل للإنسان بها.
- ضغوط إنسانية اجتماعية، أي من صنع البشر أو ناتجة عن أخطائهم. (غانم، 2009)
إن للضغوط أنواعا كثيرة إلا أن أهم هذه الأنواع: ضغوط مالية- ضغوط قانونية- ضغوط أسرية- ضغوط دراسية- ضغوط الأصدقاء- ضغوط العلاقة بالجنس الآخر- ضغوط الزلازل- ضغوط الفيضانات- ضغوط العمل. أو التصنيف الثاني ونجد فيه ضغوط طبيعية وضغوط إنسانية اجتماعية. وما تتعرض له المرأة العاملة خاصة في زمن الوباء يجمع بين العديد من هذه الأنواع مثلا ضغوط اسرية وضغوط العمل، وقد يجمع بين الضغوط الطبيعية والضغوط الإنسانية والاجتماعية. أي أن هذه الأنواع تظهر أكثر عندما تكون مجتمعة على الأقل نوعين في نفس الوقت.

6. مستويات واتجاهات الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة:

1.6. مستويات الضغط النفسي: إن أي إنسان عندما تواجهه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط النفسي الآتية:

- أ. الضغط النفسي السيئ: وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.
- ب. الضغط النفسي الطبيعي: وهذا يحتاج لتكيف جديد ومثال ذلك ولادة الطفل.
- ج. الضغط النفسي الزائد: وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الأفراد.
- د. الضغط النفسي المنخفض: حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي. (ايو، 2019)

تعمل مستويات الضغط على تحديد الضغط عندما يكون في الدرجة التي يعتبر فيها الفرد في مشكلة ويصعب تجاوزها، فإن كان الضغط النفسي طبيعياً فإنه يزول مع انخفاض سبب ذلك والضغط النفسي الزائد فالتعرض له يؤدي إلى مشكلة قد تبقى آثارها لمدة طويلة، على خلاف الضغط النفسي المنخفض الذي قد تبقى آثاره لكن يأخذ منزلة متوسطة بين الطبيعي والزائد أي يزول بزوال السبب ويظهر بظهوره.

2.6. الاتجاهات النظرية في تفسير الضغوط النفسية: من أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية ما يلي:

- أ. التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي: ويضم النظريات التالية:
 - نظرية "سيللي": وقد وضع "سيللي" (Selye) هذه النظرية وسمّاها (Stress Theory)، حيث عرف الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية.
 - نظرية "كانون": يعد "كانون" (Cannon) من الذين استخدموا مصطلح الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ Emergency Response بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، وقد اعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، حيث تستند هذه النظرية إلى مفهوم الاتزان. (غازي، 2014)
 - التفسير البيئي للضغط النفسي: واهم نظرياته ما يلي:
 - نظرية التحليل النفسي: لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية التي سببتها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه. (النوايسة، 2013)

- **النظرية السلوكية:** وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة. وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة. ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها وحدتها. (ايبو، 2019)

-**نظرية "لازاروس" و"فولكمان":** قدم كل من "لازاروس" و"فولكمان" نظرية عن كيفية التعامل مع الضغوط وعمليات التقييم وقد اعتمد على فكرة أن المواجهة ناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته، لذلك عرفا المواجهة بأنها: الجهود المعرفية والسلوكية التي سيقوم بها الفرد لتدبير مطالب البيئة الداخلية والخارجية. (الجبوري و ارتقاء، 2017)

إن الضغوط النفسية تفسر وفقا لوجهات النظر المتعددة: التفسير الفسيولوجي، أو بالتفسير البيئي، ومن خلال ما تم تناوله من تحليل لوجهات النظر فيمكن القول أن الضغوط النفسية تتأثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بالبيئة الخارجية والمجتمع عموما وذلك ما يعكس تأثير عنصر القيم الاجتماعية على الضغوط النفسية ولها (القيم الاجتماعية) دور كبير في التخفيف منها، وهذا ما ينطبق على العوامل في زمن الوباء من خلال هذه الدراسة.

3.6. الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة: لقد تغير دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا وأصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية، ويقع عليها أيضا عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة، والمتزوجة تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية أو في حالات الأزمات، وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت به الأزمات، وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة اتساع الطموحات، فأصبح البحث عن مكان آمن وإيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى الرجل والمرأة. (الجبوري و ارتقاء، 2017)

يعتبر دور المرأة اليوم متعدد وله آثار جانبية عليها بالدرجة الأولى، حيث أن كثرة الاعمال وفي بعض المرات خطورتها عاملا أساسيا لظهور ضغوط نفسية متعددة: فضغوط العمل، وضغوط الأعباء المنزلية، وضغوط العصر، بالإضافة الى ضغوط الازمات التي أهمها أثناء ظهور الازمات كالزلازل والفيضانات والأوبئة وغيرها يعتبر جانبا من جوانب قصور الإنتاج.

7. استراتيجيات وسبل التخفيف في مواجهة الضغوط النفسية:

1.7. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عرفت بأنها: الاستجابات التي يظهرها الفرد، أو الجماعة نحو موقف ما تكون له آثار مزعجة، ومؤلمة. (خليفة، 2012)، ومن أهم أساليب مواجهة الضغوط ما يلي:

أ. الاستراتيجية الانفعالية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط مثل: التوتر، والغضب، والإزعاج.

ب. الاستراتيجية المعرفية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الايجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي. (عشعش، 2012)

2.7. سبل التخفيف من الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة:

تشكل السيدات 70% من العاملين بالخدمة الصحية والاجتماعية حول العالم. تتواجد القابلات والمرضات والعاملات بالمجال الصحي في الخطوط الأمامية في الجهود المبذولة لمكافحة تفشي الأمراض واحتوائها، ويحتجن لمعدات الوقاية الشخصية. (كيلاني، 2020)

إن نسبة 70% من العمال هن سيدات يعملن في مجال الخدمات الصحية والاجتماعية حول العالم ولا توجد قوانين تنظيم العمل داخل المنزل؛ وإن وجدت فهي عرجاء أو ناقصة وهذا يستدعي تعدد الدراسات وتنوع الاجتهادات للوصول إلى حياة آمنة مطمئنة.

8. خاتمة:

مما سبق تبين أن للقيم الاجتماعية دور في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، رغم أن بعض آراء تقول بأن العوامل الاجتماعية قد تسبب بعض الأمراض. وبذلك تكون العادات والتقاليد سببا يدفع الفرد والأسرة إلى إغفال أو التقليل من شأنه، بالإضافة إلى أن القيم السائدة في المجتمع قد تعرقل استفادة الفرد من المؤسسات مثلا المؤسسات الطبية الموجودة في البيئة مثل: الأفكار السائدة عن المستشفيات الحكومية والعلاج والتغذية بها. (شعباني، 2006)، حيث أن التقيد بمختلف القيم التي يحددها المجتمع يساهم في بناء سلوكيات الأفراد والتعود عليها وبذلك التعود على مختلف السلوكيات السائدة في بيئة العمل ومن ثمة ترتيب أولويات الأدوار بالنسبة للمرأة.

ومن أهم توصيات هذه الدراسة:

- العمل على تحديد وتوضيح ما هو ناتج عن القيم الاجتماعية، انطلاقا من الإجراءات الميدانية التي قام بها المختصون.
- محاولة استبدال دور المرأة بأعمال أخرى خاصة في المؤسسات التي لا تكون فيها معرضة لخطر والجهود المضاعفة، أو التقليل من المهام الموكلة لها والتي تحدها من وظيفتها التقليدية في المنزل.
- العمل على إعادة ترتيب أوقات العمل بدقة بحيث تراعي أولويات افرادها، بمراعاة ظروف الافراد وقدراتهم.

9. قائمة المراجع:

1. إبراهيم السيد احمد السيد. (2004). البناء القيمي وعلاقته بالتنشئة الاجتماعية والدافعية للإنجاز- دراسة ميدانية على عينة من الطلاب الاندونيسيين والمليزيين الدارسين بالجامعات المصرية.- جامعة الزقازيق: معهد البحوث والدراسات الآسيوية.
2. إبراهيم كيلاني. (2020). إرشادات وحدة علاقات العمل للعاملين في حالات الطوارئ أزمة فيروس كورونا. [https\\www.gov.il](https://www.gov.il).
3. الجموعي مومن بكوش. (2014). القيم الاجتماعية، مقارنة نفسية-اجتماعية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية-جامعة الوادي(08)، 72.
4. العبد لله فايذة غازي. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية كلية التربية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، (صفحة 22). جامعة دمشق.
5. بلمادي أحلام. (ب س). سوسيولوجيا القيم والتغير القيمي في المجتمع الجزائري. مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، 04(07)، 1.
6. بوبازين أحسن. (ب س). بروتوكول تدخل النفسانيين للتخفيف من الآثار النفسية نتيجة تفشي فيروس <https://abdoualg.blogspot.com>. Covid 19
7. جمعه سيد يوسف. (2008). إدارة الضغوط . ط 1. القاهرة: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.
8. حسين موسى الجبوري، و يحيى حافظ ارتقاء. (2017). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى طلبة الإعدادية.

9. خيرة شويط، و منصورى عبد الحق . (2013). مستويات الضغوط المهنية بين المدرسات والمرضات. مجلة دراسات نفسية وتربوية (10)، 85.
10. ساره لطفي سلامه مسعد عشعش. (2012). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة بورسعيد (العدد الواحد والعشرون)، 244.
11. شويطر خيرة. (2011). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية- دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران . جامعة وهران2: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
12. عارف اسعد جمعة. (2018). تحليل محتوى مناهج اللغة العربية لإعداد المعلمين للمستنيين الثالثة والرابعة في ضوء القيم الاجتماعية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية- جامعة بابل(40)، 104.
13. عائشة بورويس. (2020/4/22). الامتثال للقواعد القياسية الواردة في الملحق التاسع "التسهيلات" والإجراءات التي اتخذتها الدول الأعضاء للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد بواسطة النقل الجوي والتي ترمي إلى حماية صحة المسافرين جوا والعاملين في الطيران.، (صفحة 01). الجزائر.
14. عبد الكريم محسن مُجّد. (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالقيم الاجتماعية والقيم الدينية لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة. مجلة دراسات تربوية(العدد الثاني والعشرون)، 69.
15. عبدالرحمان علي إسماعيل. (2012). الضغوط النفسية القاتل الخفي -الأسباب - الآثار- العلاج- ط 2. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.
16. فاطمة عبد الرحيم النوايسة. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط 1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
17. فؤاد علي العاجز، و عبد المجيد عساف محمود. (16-17 ديسمبر 2008). الانعكاسات التربوية للقيم الاجتماعية في القرآن الكريم على طلبة الجامعة العربية بغزة. بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول: القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة الذي ينظمه مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامي (صفحة 413). كلية أصول الدين: الجامعة الإسلامية-غزة.
18. قاجة رقية، و صبرينة غربي . (2018). أساليب مجابهة الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية - دراسة تحليلية على اعوان الحماية المدنية بولاية ورقلة-الجزائر-. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 11(02)، 268.

19. مالك شعباني. (2006). دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامع -دراسة ميدانية بجامعة بسكرة وقسنطينة-. أطروحة دكتوراه علوم غير منشورة. جامعة منتوري-قسنطينة.: كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية.
20. محمد حسن غانم. (2009). كيف تهزم الضغوط النفسية؟ أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر. القاهرة: دار أخبار اليوم.
21. ناجية دايلي. (2013). ،الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق -دراسة ميدانية بولاية سطيف-. جامعة فرحات عباس، سطيف (الجزائر): كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
22. نائف على ابيو. (2019). الضغوط النفسية. جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية طبع-نشر-توزيع.
23. نورا عبد الله المطيري. (27 تشرين الأول 2017). تصميم المادة التعليمية باستخدام ميداليات القيم الست لديونو لتنمية منظومة القيم لدى طلبة المدارس. الملتقى الأول للتعريف بالموهبة والإبداع في لبنان، (صفحة 162). بيروت.
24. نورة بوعيشة، و ديهية ايت حمودة . (2015). أساليب تنمية القيم السلوكية لدى التلاميذ في الوسط المدرسي. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 75.