

جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأمهات
دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات والغير العاملات

د. بكار سارة¹ *

¹ جامعة تلمسان

د. شويخي امال²

² جامعة تلمسان

تاريخ الارسال : 2021/03/03 تاريخ القبول: 2021/03/22

ملخص الدراسة:

يعد الاهتمام بجودة الحياة لدى المرأة من بين الأمور الأكثر أهمية كون المرأة هي عماد الأسرة وركيزتها وأي قصور في جانب من الجوانب التي ترفع من جودة الحياة يؤثر على الصحة النفسية والجسمية ويؤدي الى اضطرابات وضغوط وعلى هذا ارتأينا القيام بدراسة نحاول من خلالها الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات وغير العاملات وقد كانت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات؟
 - 2- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لدى الأمهات العاملات والغير عاملات؟
 - 3- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات والغير عاملات؟
- تم الاعتماد على المنهج الوصفي لتناسبه مع الموضوع، وللإجابة على التساؤلات الموضوعية قمنا باختيار عينة متكونة من 50 أما عاملة وغير عاملة وقد تم تطبيق أدوات الدراسة المتكونة من مقياس جودة الحياة لحرطاني أمينة (2014) ومقياس الضغوط النفسية لبدرية كمال أحمد (2013)

* المؤلف المرسل: د. بكار سارة.

من خلال تفريغ البيانات تم التوصل الى النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين جودة الحياة والضغط النفسية لدى الأمهات.

-توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لدى الأمهات العاملات والغير عاملات لصالح الأمهات غير العاملات.

-توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسية لدى الأمهات العاملات والغير العاملات ولصالح الأمهات العاملات.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة – الضغط النفسية

المقدمة:

لقد احتل علم النفس الايجابي مكان الصدارة بين البحوث حيث بدأ العلماء يتطرقون لمواضيع لم تكن متداولة من قبل مثل السعادة ، التفاؤل وجودة الحياة والتي أصبحت من أكثر المتغيرات تناولا في الفترة الأخيرة وذلك من خلال تحقيق التوافق والرضا لدى الأفراد وبالتالي الصحة النفسية، الا أنه كثيرا ما تتعرض الأسرة وخاصة الأم التي تعتبر الركيزة والنواة الأساسية الى بعض المشكلات التي قد تعوق طموحاتها كالضغط النفسية باعتبارها إحدى ظواهر حياة الإنسان والتي تظهر في مواقف الحياة المختلفة كالبيت والعمل...ومع تصارع دور المرأة في كونها زوجة وأما وقد يتعدى ذلك أيضا الى كونها امرأة عاملة فان ذلك قد يؤدي إلى تعرضها إلى الضغوط بمختلف أنواعها والتي قد تعكر صفوة حياتها وتشعرها بعدم الرضا وسوء التكيف،وعلى الأساس ارتأينا التطرق إلى موضوع جودة الحية في علاقتها مع الضغوط النفسية لدى الأمهات سواء العاملات أو غير العاملات.

1-اشكالية الدراسة:

ان المرأة هي الركيزة الأساسية في بناء الأسرة واستقرارها، فالمرأة هي التي ترعى الطفولة وتبني الرجولة وتشيد صرح مجتمع متماسك، إلا أن دورها اختلف عما كان عليه في السابق فقد أصبحت المرأة تخرج لميدان العمل وتثبت جدارتها فيه، اذ أن العمل يحقق لها إثبات الذات وتقدير الذات وكذا يحقق لها الاستقلالية

والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة وبالتالي بجودة الحياة، الا أن تعدد وتشابك أدوارها كونها زوجة وأم وأيضا عاملة جعلها تضاعف مجهوداتها فقد أشارت الدراسات الى أنه في حال كون كل من الزوج والزوجة يعملان ، فان الزوجة تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي الأمر الذي نتج عنه ظهور مجموعة من الضغوط النفسية التي لها انعكاسات سلبية عليها وعلى أسرتها وأيضا على المنظمة التي تعمل بها وهذا ما أكدته دراسة جودي ترمان (1980) التي أجريت على المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية بالمقارنة بربة المنزل من خلال متغيرات: الطبقة الاجتماعية، الجنس وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق بين الزوجات العاملات والأزواج في مستوى المعاناة النفسية لصالح الزوجات العاملات أي أن العاملات المتزوجات أكثر معاناة مما يشير إلى حجم الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة. (دايلي ناجية، 2013)

ومن هنا ارتأينا أن تكون دراستنا حول هل للضغوط النفسية تأثير على جودة الحياة لدى الأمهات العاملات والغير عاملات؟

وتفرعت عن هذه الاشكالية التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات؟
- 2- هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى جودة الحياة لدى الأمهات العاملات والغير عاملات؟
- 3- هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات والغير عاملات؟

2-فرضيات الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات.
- 2- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لدى الأمهات العاملات والغير عاملات.
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات والغير عاملات.

3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على موضوع هام يمس كل فرد وكل أسرة في المجتمع ألا وهو نوعية جودة الحياة لدى الأمهات وتأثرها بالضغوط النفسية، حيث تظهر هذه الدراسة العلاقة بين جودة حياة الأمهات العاملات والمكاثات بالبيت والضغوط النفسية، وكذا محاولة تبيان الفروق الكامنة بين المرأة المتزوجة العاملة والمكاثة بالبيت من حيث مستوى جودة الحياة والضغوط النفسية.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- تحديد العلاقة بين مستوى جودة حياة الأمهات العاملات والغير عاملات والضغوط النفسية.
- 2- تبيان الفروق الموجودة في مستوى جودة الحياة بين الأمهات العاملات والمكاثات بالبيت.
- 3- تبيان الفروق الموجودة في مستوى الضغوط النفسية بين الأمهات العاملات والمكاثات بالبيت.

5- التعاريف الاجرائية للمصطلحات الواردة في الدراسة

- **جودة الحياة:** يقصد بجودة الحياة شعور الفرد بالرضا والسعادة من خلال إقامة علاقات أسرية مستمرة وتمتعه بصحة جسمية ونفسية جيدة، ويعبر عنها في دراستنا بالنتائج المتحصل عليها من طرف الأمهات على مقياس جودة الحياة.

- **الضغوط النفسية:** حالة من التوتر النفسي والجسدي، يعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكانياته، ويقاس في دراستنا بمقياس الضغط النفسي الذي أعدته الباحثة بدرية كمال أحمد، ويعبر عنه بالدرجة التي تحصلت عليها الأمهات عند تطبيق مقياس الضغوط النفسية.

الخلفية النظرية للدراسة:

- مفهوم جودة الحياة:

تعرفها منظمة الصحة العالمية (1995) على أنها ادراك الأفراد بمركزهم في الحياة وسياق الثقافة ونسق القيم الذي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم وأنه مفهوم واسع ومعقد يتأثر بالصحة النفسية والجسمية.

يعرف العارف بالله (1999) على أنها البناء الكلي الذي يتكون منه مجموعة من المتغيرات التي تهدف الى إشباع الحاجات الأساسية للإنسان بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق للأفراد (الحرزي، 2006)

ويرى فرانك (2000) أن جودة الحياة هي إدراك الفرد للعديد من الخبرات وبالمفهوم الواسع شعور الفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل الغذاء والمسكن وما يصاحب هذا الإحساس من شعور بالإنجاز والسعادة.

كما يعرفها كل من عبد الفتاح وحسن (2006) أنها درجة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلا عن مدى إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع (حوظاني امينة، 2014)

في حين يعرفه "روبين" بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلا من المكونات الإدراكية والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والتي تشمل السعادة.

ولقد وضع "كولتر" تعريفا لجودة الحياة: "بأنها الإحساس الشخصي بالإشباع من الحياة والتي هي أكثر من شعور بالسعادة رغم أنها أقل من معنى أو إنجاز" (بجرة كريمة، 2014)

مؤشرات جودة الحياة:

تتحكم في تحديد مؤشرات جودة الحياة عدة عوامل وهي تختلف من فرد لآخر وذلك حسب ما يراه من معايير لتقييم حياته، وقد ظهر هذا الاختلاف جليا في تباين التعريف الاصطلاحي للمفهوم من طرف الباحثين، وتتمثل مؤشرات جودة الحياة حسب في:

1- المؤشرات النفسية: تتضح في درجة شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة أو الرضا.

2- المؤشرات الاجتماعية: تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية.

3- المؤشرات المهنية: تتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها ومدى سهولة تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

4- المؤشرات الجسمية والبدنية:

ويقصد بها رضا الفرد عن حالته الصحية وقدرته على التعايش مع الآلام والنوم والشهية والقدرة الجنسية (منسي وكاسم، 2010)

2- الضغوط النفسية:

تعريف لازاروس و فولكمان (1984) Lazarus, Folkman: هو تفاعل خاص بين الفرد و الوضعية التي يدركها على أنها شاقة و تتجاوز موارده و قدراته و تضع راحته في خطر (جبالي صباح، 2012)

تعريف جوردون (1993) Gordon: الضغوط هي الاستجابات النفسية و الانفعالية و الفسيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية و سعادة الفرد و هذه التغييرات تقوم بإعداد و تأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط و التي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها. (طه وسلامة عبد العظيم، 2006)

-عناصر الضغط النفسي: هناك ثلاثة عناصر (مكونات) للضغط النفسي و هي - المثير : هو عبارة عن القوة التي تبدأ بها حالة الضغط النفسي لدى الفرد و مصدرها البيئة.

-الاستجابة : و هي عبارة عن ردود الفعل النفسية و السلوكية مثل: الإحباط و القلق.

-التفاعل : و تعني التفاعل بين عوامل المثيرات و الاستجابات ، و يأتي ذلك من العوامل

التنظيمية في العمل ، و من المشاعر الإنسانية (جبالي صباح، 2012)

أسباب الضغط النفسي:

قد تنشأ الضغوط من داخل المرأة نفسها، أو من علاقتها بزملائها والاختلاف معهم في الرأي أو الخلافات مع شريك الحياة، ويمكن تصنيف أسباب الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على النحو التالي:

1-أسباب ديمغرافية:

- مرتب منخفض، والشعور بأن العمل لا يحقق إشباع لحاجاتها المادية والمعنوية.

- قلة الصداقات في العمل

- تمييز جنسي في المكافآت والترقيات

2-أسباب مناسبة للعمل:

- غياب التشجيع من طرف الإدارة

- تدريب غير مناسب

- اتصال تنظيمي سيء

3-أسباب منزلية:

- زيادة الأعباء المنزلية

- الشعور بالتقصير في رعاية الأبناء

- صعوبة الجمع بين العمل وتربية الأبناء

- توتر العلاقات الزوجية بسبب العمل

- انعدام الدعم النفسي في البيت

- صراع المسؤوليات مقترن بالأعباء المنزلية وتطور الحياة المهنية

- العيش مع الأسرة الممتدة

- غياب الأب لفترة طويلة للعمل بالخارج

- مرض أحد أفراد الأسرة

- عدم مشاركة الزوج في تربية الأبناء

هذه بعض الأسباب التي تولد الضغط لدى المرأة العاملة وليست كلها فاقترضنا على الأسباب ذات الصلة

بموضوع بحثنا. (دايلي نجية، 2013)

منهجية الدراسة واجراءتها:

1-منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره مناسباً لموضوع دراستنا.

2-عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة 50 أم من بينهم 25 أم عاملة و25 أم غير عاملة من مدينة تلمسان وقد قمنا

باختيارها بطريقة قصدية.

3- أدوات الدراسة: تم الاعتماد في الدراسة على مقياسين مقياس جودة الحياة ومقياس الضغوط النفسية.

-مقياس جودة الحياة: استخدمنا لقياس جودة الحياة الاستبيان المصمم من طرف الباحثة حرطاني أمينة سنة 2014 والذي صممه على مجموعة من الأمهات حيث يتكون المقياس من 58 فقرة موزعة على 6 أبعاد.

بعد الصحة الجسمية: عدد الفقرات 11 فقرة

بعد الصحة النفسية: عدد الفقرات: عدد الفقرات 11

بعد العلاقات الأسرية الاجتماعية: 11

بعد الشعور بالسعادة: عدد الفقرات 9

بعد الدخل المادي: عدد الفقرات 9

بعد الرضا عن الحياة: عدد الفقرات 7

البدائل:

تم اختيار سلم التقدير الرباعي للإجابة على فقرات الاستبيان والمتمثلة في: دائما، أحيانا، نادرا، أبدا.

طريقة تصحيح استبيان جودة الحياة للأمهات:

يتم تحويل استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات استبيان جودة الحيات مع مراعاة اتجاه الفقرة وعدد البدائل وكان التصحيح كالتالي:

فقرة موجبة: دائما: 4- أحيانا: 3- نادرا: 2- أبدا: 1

فقرة سالبة: دائما: 1- أحيانا: 2- نادرا: 3- أبدا: 4

وفي الأخير يتم جمع كل درجات الفقرات للحصول على الدرجة الكلية التي تعبر عن الدرجة العامة للمبحوثة حول جودة الحياة لديها والذي يتراوح مداها بين 58 و232 درجة.

-مقياس الضغوط النفسية:

ثم اختيار مقياس الضغط النفسي لبدرية كمال أحمد ويتكون هذا المقياس من 66 بند موزعة على 5 أبعاد هي كالآتي:

-البعد الأسري: خاص بالحياة الشخصية للمرأة، سواء فيما يتعلق بعلاقتها مع زوجها أو أبنائها وتضم 26 فقرة.

-البعد المهني: يتمثل في علاقتها بزملائها ومرؤوسيهها، أي أنه يدل على تفاعل المرأة العاملة مع العناصر البشرية أثناء أدائها لمهامها المهنية، هذه العلاقات التي تساهم بشكل أو باخر في حدوث الضغط النفسي لديها وتضم 16 فقرة.

-البعد الصحي: متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها الأم، نتيجة تعرضها للضغط النفسي وتضم 10 فقرات

-بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة: فعدم التمتع بمحبه الأخريرة كالتنزه وممارسة الرياضة يزيد من معاناتها ويضم 7 فقرات.

-بعد الأحداث الطارئة: يتضمن أحداث تعرضت لها الأم مند طفولتها إلى غاية اللحظة الحالية، والتي لها دور كبير في ضعف ميكانيزمات الأنا التي تزيد من إمكانية تعرض المرأة للضغط النفسي وبنوده 7 فقرات
تصحيح المقياس:

يصحح المقياس في اتجاه إدراك المفحوص للمواقف الضاغطة، بحيث تكون الإجابة نعم: 2 درجة - غير متأكد: درجة واحدة- لا: صفر في حال الفقرات الايجابية

أما في حال الفقرات السلبية فنعم تحصل على 0- غير متأكد: درجة واحدة- لا: تحصل على درجتين.

4-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

-مقياس جودة الحياة: تم تقدير صدق استبيان جودة الحياة لدى الأمهات بطريقة الاتساق الداخلي وتبين من خلال النتائج أن جميع معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها كانت دالة احصائيا، أما بالنسبة للثبات فقد كان بطريقة ألفا كرونباخ وقد تبين أن معاملات ثبات أبعاد استبيان جودة الحياة لدى الأمهات جاءت قوية(حروطاني أمينة، 2014)

-مقياس الضغوط النفسية: تم التأكد من صدق المقياس باستعمال الصدق الذاتي أما فيما يخص الثبات فقد استعملت مصممة المقياس الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد توصلت إلى نسبة صدق وثبات عالي تطمئننها على صلاحية أداة البحث.(دايلي ناجية، 2013)

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدمنا في معالجتنا لبيانات الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط "ر" لدراسة العلاقة بين المتغيرات.

- اختبار "ت" لدراسة الفروق.

6- عرض ومناقشة النتائج: تم دراسة فرضيات الدراسة باستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة وقد تم التحصل على النتائج التالية:

- عرض ومناقشة الفرضية الأولى: هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والضغط النفسية؟

الجدول رقم (01) يبين نتائج حساب معامل الارتباط "ر" بين جودة الحياة والضغط النفسية

ن	درجة الحرية	ر المحسوبة	ر الجدولية	مستوى الدلالة
50	48	-0,411	0,361	دال عند 0,01

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين جودة الحياة والضغط النفسية

حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة -0,411- أكبر من "ر" الجدولية 0,361

معناه أنه كلما ارتفع مستوى جودة الحياة انخفض مستوى الضغط النفسية والعكس صحيح، ونفسر هذا

على أساس أن الضغط النفسي يعتبر بمثابة مهدد لجودة الحياة والتي تمثل الشعور بالمتعة والسعادة والرضا

وتتفق دراستنا مع ما خلصت إليه دراسة المحرزي واخرون (2006) والتي أسفرت عن وجود علاقة سالبة

ودالة بين جودة الحياة والضغط النفسية

- عرض ومناقشة الفرضية الثانية: هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة بين الأمهات العاملات

والغير عاملات؟

الجدول رقم (02) يبين نتائج حساب معامل الفرق في مستوى جودة الحياة

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	
دال لصالح الأمهات غير العاملات	2,50	2,807	الفروق

يتبين من خلال الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين الأمهات العاملات وغير العاملات ولصالح الأمهات غير العاملات. وانفقت نتيجة الدراسة مع ما أثبتته دراسة "مبارك" حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في جودة الحياة وفق متغير العمل، أي أن الشعور بجودة الحياة عند النساء العاملات أقل مما هو عند النساء ربات البيوت.

كما توصلت دراسة ابراهيم عبد الله (2008) أن العمل لا يشكل فرقا في جودة الحياة. بالمقابل تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة "بيري" (1996) التي أشارت الى ان النساء العاملات هن أكثر شعورا بجودة الحياة من أقرانهن غير العاملات (حرطاني امينة، 2014) ولقد أكدت أن عمل المرأة كزوجة وأم يؤدي إلى صراع الأدوار الذي يعرضها إلى الكثير من الاضطرابات النفسية (دايلي ناجية، 2013)

ومن هنا يمكن تفسير ذلك على ان المرة الماكثة في البيت لديها مهام محددة تقتصر على تربية الأطفال والحرص على تلبية طلبات الزوج على عكس المرأة العاملة التي تتصارع أدوارها بين عملها داخل المنزل وخارجه وهذا ما قد يؤثر على شعورها بجودة حياة مرتفعة.

عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات والغير عاملة؟
الجدول رقم (03) يبين نتائج حساب الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين الأمهات العاملات وغير
العاملات

الفروق	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الفرق لصالح
	2,568	2,492	دال عند 0,01	الأمهات العاملات

يتضح من الجدول رقم(03) أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات
دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الأمهات العاملات وغير العاملات لصالح الأمهات
العاملات

وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة متولي(1997) إلى أن المرأة العاملة سواء كانت مستوى عالي
أو متوسط تعاني من صراع الأدوار ومن ناحية الأعمال المنزلية التي تستنفد منها جهدا كبيرا
أيضا دراسة Pandy Monika(1997) التي هدفت إلى تحديد الفروق بين المرأة العاملة والغير
عاملة في التوافق مع الضغوط الناتجة عن الزواج والمشكلات الاجتماعية وقد اشتملت على 100 امراة
عاملة و100 امرأة غير عاملة يتراوح أعمارهم ما بين (20-40) سنة مما وضع أن عمل المرأة أثر بشكل
سليبي على قدرتها على التوافق مع المشكلات والضغوط التي تواجهها في حياتها الزوجية والاجتماعية، كما
كانت الغير عاملة أكثر شعورا بالرضا عن حياتها الزوجية وأكثر وفاءا بالتوقعات التي يتوقعها منها
الآخرون في مجال الزواج (ابراهيمى أسماء، 2015)

حيث يظهر جليا أن المرأة العاملة تستنزف معظم قوتها وجهدها في العمل حيث اذا رجعت الى المنزل
وجدت أعباء الوظيفة المنزلية من غسيل وتنظيف وتوظيف المنزل والاهتمام براحة الزوج والأبناء وتلبية
متطلباتهم جميعا دون نقص أو تقصير وبالتالي فإنها تدفع ثمن خروجها للعمل ضغوط كثيرة تحملها معها إلى
بيتها بآثارها السلبية على الصحة النفسية والجسدية لها مما يؤثر على حياتها الشخصية وعلاقتها الزوجية.
نستنتج في الأخير ومن خلال النتائج المتوصل اليها أن لجودة الحياة علاقة بالضغوط النفسية لدى
الأمهات وهذا راجع الى المسؤوليات والواجبات المترتبة عليهن داخل الأسرة وخارجها.

قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم، عبد الله هشام (2008) جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، بحث منشور، المجلد 14، العدد 4 أكتوبر 2008
- 2- إبراهيمي، أسماء (2015) الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: قسم العلوم الاجتماعية.
- 3- بحرة، كريمة (2014) جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية: قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.
- 4- جبالي، صالح (2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون ، مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة فرحات عباس سطيف ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية : قسم علم النفس
- 5- دايلي، ناجية (2013) الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة بالميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة سطيف، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.
- 6- حرطاني، امينة (2014) جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران ، كلية العلوم الاجتماعية والأرطوفونيا: قسم علم النفس وعلوم التربية
- 7- طه عبد العظيم، حسين ، سلامة عبد العظيم، حسين (2006) استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة 1، الأردن: دار الفكر.
- 8- مبارك، بشرى عناد (د.ت) جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، بحث منشور في مجلة كلية الآداب، جامعة ديالي العدد 99
- 9- المحرزي، راشد بن سيف واخرون (2006) جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية وإستراتيجية مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطنة قابوس، بحث مقدم في ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس -مسقط ديسمبر 2006.
- 10- منسي، محمد وكاسم، مهدي (2010) تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة سلطنة عمان، مجلة أماراباك العلمية، المجلد الأول، العدد الأول، ص 41-60

Quality of life and their relationship to psychological pressure among mothers

Dr. Bakkar Sarah
University of Tlemcen
Dr. Chwikhi Amal
University of Tlemcen

Abstract :

The current study aims to detect the relationship between quality of life and the stress among working mothers and non-working

The questions of the study were as follows:

- Is there a statistically significant correlation between quality of life and psychological stress among mothers?
2. Are there significant differences in the level of quality of life for working mothers and non-workers?
3. Are there significant differences in the level of psychological stress among working mothers and non-workers?

To answer the questions set we selected a sample composed of 50 while working and non-working has been applied consisting of quality of life scale study for Hrtani Amina (2014) and a measure of psychological stress for Badria Ahmed Kamal (2013)

We reached the following conclusions:

- 1-there are a correlation inverse between quality of life and psychological stress among mothers.
- 2-there are statistically significant differences in the level of quality of life for working mothers and non-workers in favor of non-working mothers.
- 3-there are statistically significant differences in the level of psychological stress among working mothers and non-workers and in favor of working mothers .

Key-words : quality of life – psychological stress.