

### نتائج مقياس الضغط النفسي المطبق قبل العلاج:

بينت نتائج مقياس الضغط المطبق على الحالات أن الأعراض الفيزيولوجية كانت في مقدمة الاعراض الظاهرة على الحالات والتي تشير إلى حدوث إفرازات هرمونية راجعة إلى استثارة العوامل الضاغطة، كذلك ظهرت لدى الحالات استجابات انفعالية، فقد تبين أن الأحداث الضاغطة أثارت لدى الحالات عددا من الردود الانفعالية مثل الغضب، الخوف، الشعور بالذنب، عدم الثقة وغيرها، إضافة إلى سرعة الانفعال، تقلب المزاج، واللجوء إلى العنف، والشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي، وسرعة البكاء..

يلي ظهور الأعراض الفيزيولوجية والانفعالية، لدى الحالات ظهور الأعراض السلوكية، فهو أمر متوقع حيث ظهور أعراض فيزيولوجية نتيجة إفرازات هرمونية تؤدي إلى ظهور أعراض سلوكية، نشير إلى أن الغدد الأكثر أهمية لاستجاباتنا السلوكية تجاه مصادر الضغوط هي الغدة النخامية والغدتان الكظريتان، كذلك ظهرت على الحالات أعراض معرفية، كأعراض النسيان السريع وصعوبة التركيز في موضوع محدد والتفكير المشوش، وصعوبة اتخاذ القرار.

### تحليل عام للحالات:

بينت نتائج مقياس الضغط المطبق أن استجابات الضغط النفسي الظاهرة على الحالات متنوعة منها الفيزيولوجية ومنها الانفعالية ومنها المعرفية ومنها السلوكية، نعلم أن أعراض الضغط النفسي عديدة وتظهر على عدة مستويات وهي الجسدي، والانفعالي، والذهني، والسلوكي والاجتماعي، وتظهر مع استمرار المصادر المسببة للضيق ولا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص، كذلك معروف أن للضغط أثر فيزيولوجي يؤدي للاستعداد المزمن لمواجهة موقف ضاغط وإن لم يحدث يؤدي إلى أمراض واختلال نفسي وفيزيولوجي، وظهر الاستجابات الفيزيولوجية يمثل أولى مراحل حدوث الضغط النفسي وهي مرحلة رد الفعل، وتشمل مجموعة من التغيرات تنبه وتستثير الجسم للدفاع، أي هي الاستجابة الفسيولوجية لمواجهة سواء كانت جسدية أو انفعالية. ظهر الضغط النفسي بمستوى "متوسط" رغم هذا المستوى يظهر لنا معاناة الحالات، كونهن أمهات وعاملات في نفس الوقت يجعل العبء عليهن مضاعف ويتسبب في تعب وتوتر الأعصاب لديهن.

تتميز الحالات بصفة "الأم" وبصفة "العاملة"، وقد تبين من خلال المقابلات مع الحالات وجود أربعة أدوار لدى كل حالة من الحالات كأمهات عاملات وهي: دور ربة البيت، ودور الأم، ودور الزوجة، ودور العاملة، فبخروجهن للعمل لم يتخلين عن دورهن التقليدي من رعاية الزوج والأبناء والقيام بالأعمال المنزلية، بل زاد الحمل عليهن فأصبح الدور مضاعف وتعددت أدوارهن ما خلف ضغط نفسي لعدم قدرتهن التوفيق بين تلك الأدوار في الغالب.

من خلال الملاحظات والمقابلات التشخيصية تبين وجود عوامل ساعدت على ظهور أعراض فيزيولوجية ومعرفية وجسدية للضغط النفسي لدى الحالات (الأمهات العاملات) وعوامل أخرى خففت أعراض الضغط النفسي لديها ما ساهم في عدم ارتفاع مستوى الضغط إلى مستوى أعلى، على رأس العوامل التي ساهمت في عدم ارتفاع الضغط النفسي إلى مستوى أعلى، موقف الزوج من عمل المرأة، وعدد وعمر الأولاد وطبيعة عمل المرأة، فتعد الفوائد والمكاسب التي حصلت عليها الحالات من العمل خارجا عاملا هاما جعلهن تشبعن بعض الحاجات ما ساعد على تخفيف الضغط النفسي، فعلى الرغم مما يترتب على عمل المرأة من صعوبات فإن فيه كثيرا من الإيجابيات، كإشباع بعض الحاجات النفسية كالحاجة للأمن والتقدير وتحقيق الذات وغيرها من الحاجات، كذلك تبين لنا من خلال المقابلات أن الصحة الجسدية للحالات حسنة في الغالب، وعن طبيعة عمل الحالات فهو يوافق طبيعتهم النسائية (الانوثة)، حيث لا يتطلب جهدا أو طاقة زائدة (ما عدا الوقت)، كما أنه يسمح بالتواصل والحوار كون المكاتب في الإدارة قريبة من بعضها، مع إمكانية الاستفادة من حقوق مهمة كحقها في عطلة أمومة وساعات الرضاة، وهكذا نجد طبيعة عمل الحالات لا يتعارض مع طبيعتهم النسائية

تبين لنا أيضا من خلال المقابلات التشخيصية افتقار الحالات للسند المعنوي والمادي، وهوما يعتبر عاملا مساعدا لظهور الضغط النفسي ومن اهم مصادره، فالمجتمع الذي تنتمي إليه الحالات هو تقليدي تقسم فيه الأدوار في الأسرة على أساس الجنس، ما زاد من تعبهن فهن شاركن الأزواج أعباءهم ولم يشاركونهم أعمالهن، فالمرأة لا تزال تعاني من عدم تقبل المجتمع لخروجها للعمل ولهذا فهي لا تلقى المساندة والمعونة من الزوج فتوضع أمام صعوبة التوفيق بين عملها داخل البيت وخارجه.

إن عدم تفرغ الحالات لدورهن كأمهات يعد عامل مهم مسبب للضغط النفسي، فهذا الدور لا يحسنه غير الأنثى، وقد عبرت الحالات عن خوفهن وقلقهن الشديد على أطفالهن، وأشارن إلى مشكلات متعلقة بحضانة الأطفال في أثناء عملهن، فالعمل داخل وخارج البيت ورغبتهم في المحافظة على

مكاسبهن من العمل جعلهن تبذلن جهدا أكبر ما يجعل حياتهن متوترة فتكون بمثابة ضغوط نفسية، فمن جانب الأمومة والأعمال المنزلية ومن جانب آخر الوظيفة وهوما أثر على أدوارهن.

تعاني الحالات من إحساس بضيق الوقت خاصة أن طبيعة عملهن هو عمل إداري أي بدوام "8 ساعات" يوميا بالتالي تقضي كل منهن أغلب ساعات يومها خارج المنزل، ما ولد لديها ذلك الإحساس بضيق أو صراع الوقت الذي يعد أحد العوامل المسببة للضغط النفسي، زاد هذا الصراع في وجود أبناء دون سن التمدرس حيث يعد بدوره عاملا آخر مساعدا على ظهور الضغط النفسي، لحاجة الأطفال في هذا السن إلى رعاية كبيرة واهتمام زائد، وظهر عدم اهتمام هؤلاء الحالات براحتهن وبصحتهن كنتيجة حتمية لانشغالهن بمسؤوليات ومهام متعددة، حيث تبين من خلال المقابلات أنهن لا يتمتعن بالعطلة ولا يمارسن أي نوع من الرياضة.