

المرأة العاملة بين ضغوط الصراع و سياسة الإحتواء

la femme travailleuse entre les pressions de conflit et la politique d'inclusion.

Woman working between conflict pressures and inclusion politic.

أ. سليمة بوطوطن

جامعة: سكيكدة

ملخص: تحظى المرأة اليوم بمكانة مرموقة، جاءت ثمرة جهد حركات تحرير، كانت أولى مطالبها التعليم والعمل . ولكل من مصطلحي المرأة والعمل أهمية بالغة، غير أن الارتباط بينهما جعل المسألة، تأخذ أبعادا ودلالات كثيرة . حيث كانت ولازالت تمثل إشكالا حضاريا، وإحدى إفرازات التغيير الإجتماعي وأحد أسبابه في الوقت ذاته. كما تمثل طموحات وتطلعات ودوافع، نسائية، مختلفة، غير أن كثرة المسؤوليات وتنوع المهام وتعدد الأدوار ما بين البيت والعمل، خلف ضغوطات نفسية أرهقت النساء العاملات، اختلفت أعراضها عليهن بين جسمية ونفسية وسلوكية، وأغلبية هذه الشريحة كانت فريسة لها، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة تبني استراتيجيات وسياسات على عدة مستويات مجتمعية، تنظيمية، شخصية ونفسية ودينية.

الكلمات المفتاحية: المرأة العاملة -الضغوط الأسرية-الضغوط المهنية- آثار الضغوط - السياسات والإستراتيجيات.

Résumé: Aujourd'hui, la femme a atteint une situation prestigieuse, était le fruit de l'effort fourni par les mouvements de libération, dont la demande principale était l'enseignement et le travail. Les deux concepts : la femme et le travail ont une grande importance, mais le lien entre les deux, a donné à la question des plusieurs dimensions et significations. Le travail de la femme a été et représente un problème de civilisation, l'un des sécrétions du changement social, et en même temps l'un de ses causes, aussi il représente des ambitions, des regards féminines différentes.

Sauf que les nombreuses responsabilités, entre le travail et le domicile ont créé des contraintes psychologiques, ce qui a causé l'épuisement aux femmes travailleuses, dont les symptômes étaient différents entre physique, psychologique et comportementale . Mais la majorité de cette catégorie étaient sa proie. Ce qui nous pousse à adopter des stratégies aux plusieurs niveaux sociétales, organisationnelles, personnelles, et religieuses .

Mots clés: la femme travailleuse -les pressions familiales -les pressions professionnelles-les résultats des pressions- les politiques et les stratégies.

Abstract: Woman today, have prestige came to fruition as a result of liberation, its first demands was education and employment .

For each of the concepts of woman and the work, a great significance, however, the link between the two, make the issue thing for taking many dimensions and connotations .

Female labor was and still represent forms of civilization, and one of secretions change social and one of its causes at the same time, also it represent the aspirations, ambitions women various . However the escistance of so many responsibilities between home and work, lead to the psychological pressures, which exhausted working women and had different symptoms on them, between physical, psychological and behavioral . the majority of this category were herprey, which calls to adoption many strategies sociétals, organizational, personnals and religious.

keywords: woman working-family pressures-professional pressures-the consequences of pressures - the Politics and the strategies.

مقدمة:

مهما تباينت البحوث العلمية في أوجهها و اختلفت في طرقها و مضامينها، غير أنها تسمو لهدف واحد، و هو النهوض بحياة الفرد من الحسن إلى الأحسن، الأمر الذي يترتب عليه ضمان فاعلية هذا الفرد و الإرتقاء به إلى المستوى الذي يجعله متكيفا مع بيئته و مجتمعه.

و بما أن الوظيفة الأرقى للعلم و البحث ،هي خدمة ذلك الفرد ،فالأجدر أن يكون واقعه منطلقا لها بداية بمعرفة طبيعة ظروفه، وصولا إلى تحديد مستوى قدراته ومخزونه الطاقوي .فالإنسان مهما تدرج في المناصب وتباين في المستويات الإجتماعية و الثقافية ،إلا أنه في حاجة إلى دعم خارجي ،ينطلق من معرفته هو بنوعية شخصيته و ما تركز عليها من نقاط قوة و ما تتخللها من نقاط ضعف . و بما أن أداء الفرد و سلوكياته تكون ملحوظة من أطراف عدة تقع خارج حيز شخصيته ،فإنه لابد من توضيح أن هؤلاء الأفراد مختلفين في تقيّماتهم لهذا السلوك. فمنهم من يؤثر بدرجة أدنى أو أكبر عليه، مما يسبب له ضغوطات ثرية في انعكاساتها و أبعادها ،من شأنها تثبيط أدائه و اللعب بحالته النفسية خاصة و أن الفرد بين الحياة و العمل ، له أدوار متباينة في كليهما تبنى عليها توقعات مختلفة ،تختلف قدرته إزاء تلبّيتها مما يجعله في مواقف صعبة يفاضل بين هذا و ذلك. و لما وقع الكثير من الأشخاص فريسة حالة الصراع هذه بين أدوارهم الوظيفية و الأسرية، تأتي المرأة في وجهة هذه المشكلة، نظرا لما لها من أدوار على مستويات عدة يتوقف عليها مستقبل أفراد و مؤسسات بل وحتى مجتمعات.

فالمسألة المطروحة ،والتي تحتاج بحق إلى تسليط الضوء عليها ،هي العراقيل و المشاكل التي ترافق المرأة أثناء قيامها بعملها ،و في طريقها إليه ،وإبراز الظواهر السلبية التي لا تزال تعيق عملية تقدم المرأة العاملة ،و الآثار السلبية لخروجها إلى العمل ،على أطفالها ،وعلى زوجها ،وعلى المرأة نفسها ،ومدى وعيها لحقوقها وقضاياها ،والضغوط النفسية والاجتماعية ، و نظرة التخلف وجمود الأنظمة الموجهة ضد المرأة العاملة ،من صاحب العمل والأسرة والمجتمع. فعلى الرغم من ممارسة المرأة لحقها في العمل إلا أن النظرة لها كأنثى لم تتغير، وأصبحت تدفع ثمن أنوثتها في كل أدوارها الاجتماعية، داخل و خارج الأسرة.

ومنه كان موضوع المرأة العاملة و الضغوط المهنية و الأسرية هو هدف هذه الورقة البحثية والسبب في هذا الإختيار يرجع في الأساس إلى أهمية و عمق المشكلة و تأريخها لأمهاتنا ،و أخواتنا و صديقاتنا و زميلاتنا ، لكل من تحمل صفة الأنوثة و ترتبط بها قيمة العمل. و تماشيا مع الموضوع و في إطار معالجته كان لزاما تناول بعض الحثيات و التطرق إلى بعض التساؤلات :فما هي دلالات الضغوط؟ فيما تتمثل الأسرية منها و المهنية؟ ما طبيعة انعكاساتها و نتائجها؟ وما هي الإستراتيجيات التي من شأنها أن تحد و تخفف من المشكلة ؟ ... والتي نستلها بـ:

أولا/ تعريف الضغوط

يقترح موريل Murrel تعريفا مفاده أنه من أجل تقادي كل غموض يطلق لفظ ضغط *Pression* مرادفا لكلمة إجهاد *Stress* لوصف الحالات الخارجية عن نطاق الفرد ، و لفظ توتر *Tension* مرادفا للإجهاد لوصف تأثير الضغط على الفرد . و قد يؤدي العجز عن مواجهة الضغط إلى عدد من النتائج تبدأ بالإستياء و تنتهي بتدهور الحالة الصحية.¹ و يتفق كل من فلتشر و باين *Fletcher, Payne* ومعهم ماكجرات *Mcgrath* على أن الإجهاد ،هو نتيجة لفقدان التوازن بين المطالب أو الحاجات و الرغبات الشخصية للفرد و بين إمكانيات تلبّيتها أو العقبات التي تعرقل الوصول إلى تحقيقها² وفي هذا الإطار أكد ريس *Rees* على أن "الضغوط تشمل مثيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام .بما يتقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدها لأقصى ،والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض ،ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية وصحية³ كما عرف الكاتب جيبسون و زملاؤه الضغط بأنه "استجابة متكيفة تعدلها الفروق الفردية و/أو العمليات النفسية و التي (الإستجابة) تنشأ نتيجة عمل أو موقف أو حدث يفرض على الفرد مطالب نفسية و /أو جسدية عالية⁴

¹- لو كيا الهاشمي و بن زروال فييحة :الإجهاد ،دار الهدى، قسنطينة،الجزائر، 2006،ص11.

²- نفس المرجع،ص12.

³- عبد الله الضريبي:أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ،دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية ،جامعة دمشق، 2010،ص678.

وهكذا يعتبر الإجهاد محصلة التفاعل بين الفرد و البيئة يظهر على شكل حالة من التوتر العاطفي و النفسي تؤثر على الأفراد صحيا و معنويا ، و يحدث الإجهاد بفعل عوامل متعددة تتضمن متغيرات فردية و تنظيمية و اجتماعية و بيئية مترابطة .⁵

ثانيا / الضغوط المهنية (على مستوى العمل/الوظيفية)

من المؤكد أن العمل يشكل محورا رئيسيا في حياة الإنسان البالغ .. رجلا كان أم امرأة .وللعمل أشكال متنوعة .. وهناك العمل العضلي والعمل الفكري والعمل المنزلي والعمل خارج المنزل .. و مختلف صيغ العمل الأخرى.

ويمكننا أن نقول أن " العمل حاجة واستعداد " في داخل الإنسان وأنه يرتبط بجوهر الحياة نفسها .. فالحياة لا تستقيم بدون ويمكننا أن نقول أن " العمل حاجة واستعداد " في داخل الإنسان وأنه يرتبط بجوهر الحياة نفسها .. فالحياة لا تستقيم بدون العمل بالنسبة للفرد والمجتمع على حد سواء .

وبالنسبة لعلاقة العمل بالمرأة فإنه ليس جديدا عليها ، إذ أنها قد عملت منذ آلاف السنين في الزراعة و أشياء أخرى و إنما الجديد هو العمل الثابت الذي تتقاضى عليه المرأة أجرا ثابتا .و في الحياة المعاصرة فإن هناك العديد من الدوافع التي تدفع المرأة للعمل .و هذه الدوافع تختلف حسب نوع الثقافة السائدة في كل مجتمع و من بينها:الرغبة في التحرر،الخوف من سيطرة الزوج أو غدره،الخوف من المستقبل و المجهول،الرغبة في رفع مستوى الأسرة والملل و السأم و الفراغ⁶

والإيجابيات الأساسية بالنسبة للمرأة (وأيضاً للرجل) أن الإنسان يحقق ذاته وشخصيته ووجوده من خلال العمل .. وهو يحس بالإنتاج والإنجاز والأهمية . كما أن العمل يعطي صاحبه الاستقلال المادي ، ويساهم في تنمية قدرات الشخصية واغتائها من النواحي العملية والفكرية والاجتماعية .

والقيام بالعمل يشعر المرأة بالرضا والسرور والنجاح وفي ذلك مكافأة هامة وتدعيم لقيمتها وتقوتها بنفسها من النواحي النفسية ومما لا شك فيه أن العمل يجعل المرأة أكثر قوة وأكثر قيمة في مختلف النواحي الواقعية والمعنوية . والمرأة لا تبقى ذلك الكائن الضعيف ذا القدرات المحدودة .والحقيقة أن الإنسان بلا عمل يصيبه الخمول والكسل والضياع والقلق .. كما أنه لا ينمو ولا يعيش الحياة بشكل كامل .. وكأنه يعيش الحياة أقل من غيره .. ومن المعروف في العلوم الطبية أن العضو الذي لا يعمل يصاب بالضعف والضمور . وهكذا الإنسان الذي لا يعمل.⁷

و في مجال الضغوط المهنية نتطرق إلى مجموعة من التصنيفات و المتمثلة في :

التصنيف الأول:ذكر ستورا مجموعة عوامل تؤثر على الفرد منها ما يتعلق ب:

- البيئة الفيزيقية للعمل ذاته: طبيعة العمل كوجود التناوب والكثافة والخطر و مدى التآلف بين الإنسان و عمله
- تنظيم العمل: كوجود صراع بين الأدوار أو غموض فيها .
- ممارسة المسؤولية .
- التنظيم ذاته :المغالاة في ممارسة السلطة و الأساليب الملثوية في مراقبة الإدارة .
- الوضع المهني:(ترقيات ، حوافز) .

التصنيف الثاني:و الذي تبناه كل من مارلين ديفيدسون و كاري بوبر Cooper ,Davidson حيث صنفا العوامل التي تؤثر على الفرد في عمله إلى صنفين:

- ما يتعلق بطبيعة العمل : كثافة العمل ، ضغطه، الروتين، قلة الأعمال المطلوب إنجازها.

4- حسين حريم :السلوك التنظيمي سلوك الأفراد و الجماعات في منظمات الأعمال،،دار حامد للنشر،عمان، 2009، ص ص332-

⁵ - لو كيا الهاشمي، مرجع سابق، ص13.

⁶ - طارق كمال : علم النفس المهني و الصناعي ،مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية مصر، 2007 ، ص ص 227-228.

- ما يتعلق بدور الفرد في المؤسسة و علاقاته بزملائه و تركيب التنظيم و المناخ السائد فيه.⁸

التصنيف الثالث: حيث أشار جميلش Gmelch فيه إلى المصادر التالية:

- العلاقات الإجتماعية بين الزملاء.
- التركيب التنظيمي .
- طبيعة العمل و الوظيفة.
- غموض الدور .
- ظروف العمل و بيئته .
- عوامل شخصية خاصة بالفرد.
- الحياة الخاصة.⁹

التصنيف الرابع: لبيهر و نيومان Newman, Beehr فقد وضعاً قائمة تضم أربعة (4) أصناف لمصادر الإجهاد :



⁸- لو كيا الهاشمي و بن زروال فتيحة، مرجع سابق، صص 36-37.

⁹- نفس المرجع، ص37.

3- إن ضغوط العمل ليست ضارة أو سيئة بل يمكن أن يكون لها نتائج إيجابية إذا كانت معتدلة أو مقبولة.
4- الضغوط ليست حادثة أو ظرفاً ولكنها استجابة لهذه الظروف أو الحادثة، إذ أن هذه الأخيرة تمثل مثيراً وأن الضغوط تعتبر استجابة .

5- ضغوط العمل أمر لا يمكن ولا يستحسن تجنبه ، حيث أنه مادم الإنسان يتفاعل مع بيئته فإنه عرضة لمطالب الحياة و العمل التي تؤدي إلى الضغوط ، بل أن الفرد في كثير من الأحيان بحاجة إلى درجة معتدلة و مقبولة من الضغوط التي تدفعه نحو تحقيق التميز و التفوق في الأداء .

6- إن غياب الضغط بصورة مطلقة يعني موت الإنسان .

7- إن الضغوط لا تحدث دائماً نتيجة الإستشارة الزائدة فقط ، إذ من الممكن أن تحدث نتيجة لغياب المطالب أو عدم كفايتها - البطالة المقنعة في العمل و العمل القليل .¹⁰

وإذا تحدثنا عن السلبيات المرتبطة بعمل المرأة من الناحية النفسية نجد أن ذلك يرتبط بمدى مناسبة العمل لشخصية المرأة وقدراتها ومهاراتها ، وأيضاً بنوعية شروط أداء العمل وظروفه .. وأيضاً فإن العمل الروتيني الممل أو العمل القاسي الصعب يساهم بشكل سلبي في صحة المرأة النفسية .

ومن العوامل الهامة والمؤثرة أيضاً .. الشعور بالظلم وعدم الحصول على الحقوق إضافة إلى نقص المكافآت والتشجيع وفي بلادنا لا تزال القيم الاجتماعية المرتبطة بعمل المرأة غير ايجابية عموماً .. وفي ذلك تناقض كبير مع الواقع المعاش .. حيث أن المرأة قد انخرطت فعلياً في ميادين العمل المتنوعة والضرورية ، ولكن القيم الغالبة لا تزال تثمن عمل المرأة داخل البيت فقط . ويمكن لهذه الضغوط الاجتماعية أن تلعب دوراً سلبياً في الصحة النفسية للمرأة العاملة .¹¹ هناك عوامل مختلفة تتسبب في التأزم النفسي للمرأة العاملة و من ذلك:

- أن تمارس المرأة عملاً لا يتفق مع تكوينها النفسي و البيولوجي.

- حرمانها من الشعور بالأمومة .

- الصراع بين إغراءات حياة المرأة العاملة و بين الإستقرار الذي تنتشه كل امرأة.

و قد ثبت من دراسات عديدة أن النساء العاملات أكثر عرضة للتأزم النفسي من العمال الرجال. و يجب أخذ كل ما سبق بعين الإعتبار عند إلحاق النساء بالعمل. كما يجب أن توجه لهن كافة ضروب العلاج ، سواء كان العلاج نفسياً أو جسمياً.¹²

ثالثاً /الضغوط الأسرية (الضغوط المتعلقة بالحياة/الضغوط المنزلية)

لم يكن عمل المرأة في السابق سواء للمرأة الغربية أو حتى الشرقية يأخذ تلك الأبعاد والتي هي في واقعنا اليوم حيث نجد أن المرأة كان يقع على عاتقها مسؤوليات جمة وكلها محاطة بمسؤولياتها في البيت وتربية الأبناء ورعاية الأسرة وإن ارتبطت معها مسؤوليات أخرى بطبيعة كل مجتمع لكن كل المجتمعات تكاد تتفق بأن هذه الأمور المرأة وحدها القادرة على القيام بها.¹³

ومن مصادر الضغوط التي تتبع من الأحداث السيئة للحياة و التي يطلق عليها Life Stress والتي تشمل مايلي:

- الطلاق، وفاة أحد أعضاء الأسرة. وفاة صديق عزيز .

- فترة سجن بأحد السجن .

- إصابة أو مرض شخص .

- الزواج .

¹⁰- حسين حريم ،مرجع سابق، ص ص332-333.

¹¹ - http://hayatnafs.com/7aola_amar2a/womenwoandmentalhealth.htm 29/01/2014,14.26

¹²- طارق كمال ،مرجع سابق ، ص ص 227-228.

¹³ - <http://www.fin3go.com/Malafat/women/a.htm> 29/01/ 2014;14.29

- الخلافات العائلية أو الأسرية.
- التقاعد.
- تغيرات في صحة أفراد الأسرة .
- الحمل للسيدات .
- صعوبات جنسية.
- وصول مولود جديد للأسرة.
- تغيرات في الأحوال المالية.
- ديون مرتفعة.
- الحرمان من بعض الحقوق العينية بحكم محكمة.
- ابن أو ابنة تركت المنزل.
- متاعب مع الأقارب أو الأصدقاء.
- زوجة بدأت عمل أو توقفت عن العمل.
- بداية أو نهاية العام الدراسي.
- تغيرات: في الظروف المعيشية ، في العادات الشخصية.، في محل الإقامة. في عادات النوم.
- الإجازات والأعياد المختلفة.
- الإنتهاكات المحدودة للقانون. 14

كما أشارت الأبحاث إلى أن مصادر الضغوط المنزلية قد تكون أكثر أثرا على الفرد للدرجة التي تنعكس عليه في عمله. و لا يمكن بأي حال نكر العلاقة الموجبة بين ضغوط العمل و ضغوط الفرد الحياتية بما فيها المنزل. و من التصنيفات الهامة للضغوط المنزلية كما تظهرها دراسات عديدة ما يلي :

- 1- ضغوط مصدرها شريك/ شريكة الحياة. قد تنتج عن طباع و أمزجة غير متوافقة.
 - 2- ضغوط مصدرها أمور عائلية. فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة أحد الشريكين .
 - 3- ضغوط مصدرها الأطفال و تعليمهم. فقد تنتج عن الجهود اللازمة لتربيتهم و تعليمهم و تحمل ما يحدثونه من أخطاء ، و علاقاتهم بالجيران و الرفقاء. 15 و في هذا الإطار تشكل الأمومة كأهم وظيفة للمرأة داخل الأسرة أكبر معيق لعملها و إذا ما أردنا موقعة هذه الوظيفة بين الوظائف و معرفة مدى أهميتها فإننا نخضعها لهذه المقاييس الثلاث :
 - أهمية الإنجاز الذي تتجزه الوظيفة.
 - مدى الجهد المبذول في القيام بها ، والكفاءة المؤهلة لذلك.
 - نسبة توفير البدائل و الخيارات لأدائها.
- فكلما كان الإنجاز أهم ، و الجهد المبذول أكبر، و التأهيل المطلوب أرفع ، و البدائل أقل ، كانت الوظيفة أرقى و أعلى على أساس هذه المقاييس فإنه يمكن اعتبار الأمومة أرقى وظيفة في المجتمع البشري ، فهي ترتبط بإنتاج الإنسان نفسه و صنع شخصيته ، و ذلك إنجاز لا يدانيه أي إنجاز. أما الجهد الذي تتطلبه مهمة الأمومة من حمل و ولادة و رضاعة و حضانة ، ففيه درجة قصوى من الخطورة و العناء و المشقة ، كما ، أن مؤهلات دور الأمومة صفات نفسية فطرية لا يمكن توفيرها بأي ثمن ، إنها الحب الحقيقي ، و الحنان الصادق ، و

14 - فوزي شعبان مذكور: مصادر و مسببات ضغوط العمل و الآثار الإيجابية والسلبية الناجمة عنها، مجلة ضغوط و صراعات العمل، المنظمة

العربية للتنمية الإدارية، القاهرة، مصر، 2006، ص ص 5-6.

15 - حمدي علي الفرماوي و رضا عبد الله: الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة، دار صفاء للنشر، عمان، 2009، ص ص 78-79

التحمل للعناء بكل رضا و سرور. و على سعيد توفير البدائل و الخيارات فإن من الواضح وجدانا و تجربة ، أن لا أحد يملأ مكان الأم ، ولا يستطيع تقمص دورها المتميز. فالأمومة هي الوظيفة الأرقى ، و الأم التي تحسن أداء هذه الوظيفة ، لا يمكن تثمين دورها بأي ثمن ، و لا تحديد أجرها بأي مقابل ، و كل إنسان مطوق بفضلها ، ومهما عمل و قدم لأمه فلن يستطيع مكافأتها.¹⁶

و من المؤسف جدا ما تعيشه أغلب المجتمعات في هذا العصر ، من إغلاء شأن الإهتمامات المادية و الشهوانية ، على حساب النوازع الإنسانية النبيلة ، حيث تروج بعض الأفكار و التصورات التي تقلل من قيمة دور الأمومة و تستخف به ، في مقابل الإشادة بالأعمال الوظيفية الأخرى ، التي تدفع المرأة للقيام بها ، و أصبح بعض النساء يشعرون بالهامشية و التخلف و الخجل ، إذا كان دورهن متمركزا على القيام بمهمة الأمومة ، بينما الوظيفة الأخرى مدعاة للفخر و الإعتزاز .

إنه لا مانع من عمل المرأة في أي مجال من مجالات الحياة ، لكن لا ينبغي أن يكون على حساب دور الأمومة ، و لا يصح أبدا أن يستهان بقيمة هذا الدور. و كما تطالب المنظمات الإنسانية و التربوية ، فإنه ينبغي سن القوانين و التشريعات ، التي تمكن المرأة العاملة من أداء وظيفة الأمومة المقدسة بالشكل المناسب .

إن الضعف و التقصير في أداء مهام الأمومة ، ينعكس سلبا على شخصيات و نفسيات الجيل القادم ، فلا بد من تعبئة و توعية واسعة ، تعيد هذه الوظيفة إلى مركز الصدارة في اهتمام امرأة اليوم.¹⁷

4- ضغوط مصدرها خارجي منعكسة على حياة الأسرة. فقد تنتج عن سوء علاقة الأسرة بالجيران ، و عدم ملائمة المسكن ، أو قدم العقار .¹⁸

5- ولا يمكن لمجتمعنا العربي أن يواجه تحديات العصر ويساير ركب التطور والتحديث مادامت المرأة العربية في وضعها الراهن وذلك لأنها صانعة الإنسان العربي ، وطالما أن المرأة العربية لم تتغير بعد ولم تتغير نظرة المجتمع الدونية لها ، ولدورها في التنمية الشاملة ، فالإنسان العربي غير قابل لمواكبة التطور الحضاري ، الذي يشهده عصر العولمة وتهميش الحضارات .

إن المرأة على مر العصور وقفت في قفص الاتهام دون جريمة تذكر ، إلا كونها أنثى ، والقاضي بجميع الأحوال هو الرجل الذي أهدر حقوقها بدعوة تفوقه عليها . فلقد تعرضت المرأة عبر التاريخ إلى ظلم مزدوج ، فمن جهة الظلم الواقع على الطبقات الدنيا وعلى المجتمع كله الظلم الاقتصادي والاجتماعي والثقافي الاستغلال والاستلاب ، ومن جهة أخرى ظلم الرجل المباشر الذي استطاع من خلال الظروف أن يكون الأمر النهائي والسيد المطاع ، له كل الحقوق وعليها كل الواجبات ، وصار تاريخ المرأة فعلاً هو تاريخ اضطهادها .¹⁹

رابعا/ آثار و نتائج الضغوط: استخدمت كلمة ضغوط في القرن الثامن عشر لتعني إكراه ، قسر ، إجهاد و توتر لدى الفرد أو لأعضاء الجسم أو لقواه العقلية .²⁰ و من النتائج التي تخلفها الضغوط المهنية لدينا هذا المخطط:

¹⁶ - حسن صفار: شخصية المرأة بين رؤية الإسلام و واقع المسلمين ، المركز الثقافي العربي ، الدار البيضاء ، المغرب ، 2003، صص 160-

161.

¹⁷ - نفس المرجع، صص 162-163.

¹⁸ - حمدي علي الفرماوي و رضا عبد الله ، مرجع سابق، صص 78-79.

¹⁹ - <http://www.e48s.com/t1811-topic> , 13.07, 27/07/2013.

²⁰ - حسين حريم ، مرجع سابق، صص 331.

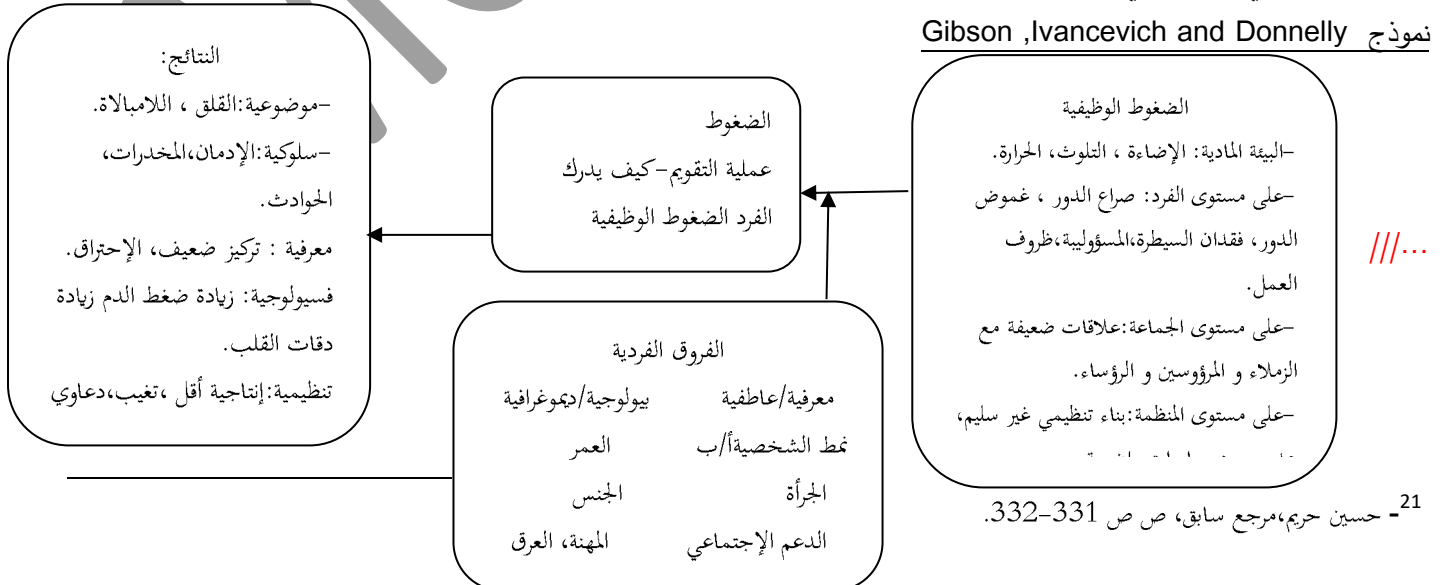


وفي سبيل تفسير الضغوط كانت أول محاولة لتفسير الأمراض المتصلة بها قام بها الطبيب و العالم هانس سيليه Hans Selye الذي اقترح أن الفرد يمر بثلاث مراحل عندما يتعرض للضغط:

- 1_ الإنذار: reaction Alarm في هذه المرحلة حينما يواجه الفرد ضغطاً بفعل مثير خارجي، ينشط نظام الضغط الداخلي، ويتم استئارة وسائل الدفاع لدى الفرد مثل: زيادة ضربات القلب، ارتفاع معدل التنفس و ارتفاع ضغط الدم.
- 2_ المقاومة: Resistance و إذا ما استمر الضغط يستدعي الجسم العضو أو النظام المناسب لمواجهة الضغط و التكيف.
- 3_ الإستنزاف: Exhaustion و مع استمرار الضغوط و عدم تمكن الفرد من التكيف و التغلب عليها يستنزف الفرد طاقاته و قدراته في التكيف و التغلب على الضغوط، تتهار نظم و وسائل التكيف.²¹

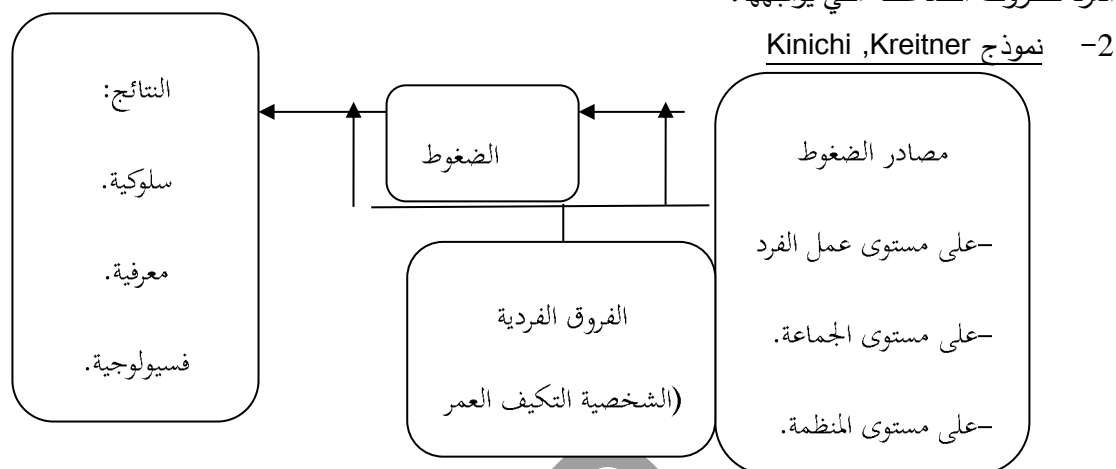
و من النماذج التي وضعت في سبيل تفسير الضغوط يمكن هنا استعراض نموذجين يعتبران من أكثر النماذج قبولاً و شمولية وهما:

1- نموذج Gibson, Ivancevich and Donnelly



²¹ - حسين حريم، مرجع سابق، ص 331-332.

يوضح النموذج ،مصادر الضغوط الوظيفية المختلفة ، و تأثير عملية إدراك الفرد لهذه الضغوط على مستوى الضغط الذي يشعر به الفرد ،و بالتالي على نتائج و آثار الضغط . و يشير النموذج إلى دور الفروق الفردية (معرفية/عاطفية ، بيولوجية/ديموغرافية) على إدراك الفرد للظروف الضاغطة التي يواجهها.



لا يختلف هذا النموذج عن سابقه حيث يوضح مسببات الضغوط التنظيمية (عمل الفرد و الجماعة و المنظمة)و الخارجية (الأوضاع الاقتصادية و الأسرية و نوعية الحياة و غيرها) . و هناك الفروق الفردية التي تؤثر على إدراك الفرد لمصادر الضغوط و بالتالي على مستوى الضغوط و نتائجها كما يناقش النموذج إدارة الضغوط على مستوى الفرد و المنظمة .²²

و في ما يخص دور الفروق الفردية و التي أهمها الجنس تظهر القوالب الجنسية التي تحدد أنواعا متباينة من الضغوط النفسية بين الجنسين ، حيث يوجد تباين في ردود الأفعال باختلاف الجنس ، فالنساء تواجه كثير من الضغوط النفسية المتسببة عن مكانتها غير القوية تنعكس في شكوكها و ضعف نفوذها ، و نقص التباين أو التنوع (من المحتمل أن يكون نتيجة ضغوط الوقت و التداخل بين المسؤوليات المنزلية و المسؤوليات الوظيفية) من جانب آخر فإن الرجال يواجهون الكثير من الضغوط النفسية المتسببة عن ساعات طويلة من العزلة الاجتماعية و الإضطرابات مع الرؤساء ، و التصادمات مع الزملاء ، بالإضافة إلى مسؤوليات الوظيفة نفسها . و يجب التنويه بأن هناك ردود فعل تميز جنس عن آخر ، فردود فعل المرأة يتمثل في البكاء ، و الإنسحاب من الموقف ، و التغيب و الإستضعاف (استجابات الهرب) أما ردود فعل الرجال ، فتتمثل في الغضب و العدوان ، و محاولة إثبات الذات (استجابات المواجهة) . إنه من المهم عند تعاملنا مع مصادر الضغط النفسي أن نحدد متى وإلى أي حد تكون هذه القوالب الجنسية متضمنة في مشكلاتنا ؟ فقد تكون مسببات الضغط النفسي لدى المرأة ناتجة عن الأهمية غير الواضحة التي يعطيها لها المجتمع نتيجة للقيم الاجتماعية المرتبطة بالأنثى و عدم سماح المجتمع بتخطي المرأة لهذه الحدود ، أما مسببات الضغط النفسي عند الرجال ، و على نفس المنوال ، قد تتمثل في الأهمية الأعظم التي يعطيها لهم المجتمع و ذلك من منطلق المتطلبات المرتبطة بالرجال و دورهم الذي لا يسمح له المجتمع في نفس الوقت بتخطيه إلى دور الأنثى . و القوالب الجنسية هذه يمكن أن تتحطم على صخرة المجتمع الحديث ما تحمله من خصائص جديدة ، و لكن هذه العملية تسير ببطء شديد و ما زال الرجل يهيمن و يسيطر على مراكز النفوذ في كثير من مجالات الحياة و هذا الأمر يشكل معاناة لكلا الجنسين .²³

خامسا /ارتباط الحياة العملية-الشخصية: ينبغي أن ينظر إلى حياة الإنسان باعتبارها كل لا يتجزأ ، فحياته أثناء العمل تؤثر على حياته الشخصية خارج العمل و العكس صحيح أيضا فهناك جوانب و أبعاد رئيسية في حياة الإنسان الشخصية ترتبط بشكل خاص بالعمل . و من بين الجوانب المشتركة : العمل الحالي للإنسان (ساعات العمل ، الرضا عن العمل و غيرها) ، و الأهداف المهنية للفرد) مثل

²² - نفس المرجع، ص 333-335.

²³ - حمدي علي الفرماوي و رضا عبد الله، مرجع سابق، ، ص ص 141-143.

طموحات و تطلعات الفرد) و العلاقات مع الناس أثناء العمل (العلاقات مع الرئيس و المرؤوسين و الزملاء) و الإستقرار الوظيفي . و من ناحية أخرى هنالك جانب من حياة كل إنسان منفصل تماما عن العمل كالزوجة /الزوج (شريك الحياة)، المعالون (الأولاد و الآباء) ، الإهتمامات الشخصية (الهوايات ، الرياضة، الإنتماءات الدينية، المشاركة في المجتمع) و علاقات الصداقة. فالعلاقة بين حياة الفرد أثناء العمل و الحياة الشخصية تتضمن أي علاقات بين أبعاد / جوانب حياة الإنسان أثناء العمل وأبعاد /جوانب حياة الإنسان الشخصية. و يحدث التوتر /حينما يكون هناك تباين /عدم توافق رئيس بين كل منهما.²⁴

ويلعب المجتمع العربي دورا هاما في إحداث هذا التوتر أو الصراع حيث يطلب من المرأة العربية المتزوجة أن تتجرب عددا كبيرا من الأولاد لتعزيز وحدة الأسرة و تثبيت أئوتتها بأنها امرأة منجبة لترتفع مكانتها في الأسرة بذات الوقت يطلب منها أن تكون ملتزمة و حريصة على أداء دورها في تنشئة أبنائها و تربيتهم بنفسها و أن تساعد زوجها في العمل خارج المنزل لكي تساهم ماديا في ميزانية الأسرة . هذه التوقعات المتضاربة و الصعبة تخلق توترا و تقاطعا في دور مكانة الزوجة العربية المعاصرة خلقها لها البناء الإجتماعي العربي لأنها لا تستطيع أن تكون أما منشئة بشكل ملتزم مائة بالمائة و بنفس الوقت أن تكون عاملة أو موظفة ناجحة و زوجة مهتمة بشؤون زوجها و متطلباته الزوجية بشكل سليم و مرضي بنفس المستوى الذي تكون عليه كأم و موظفة لا بد أن يحصل تضارب أو اختلاف بينهما فتبرز في أحدهما و تخفق في البعض الآخر مثل هذه الحالة تولد تفككا محتملا يقع في أية وقت و يواجهه الأفراد و لا يستطيعون الفرار منه ، يحصل بسبب صراع توقعات الأدوار و المكانات المتضاربة .



فليس من السهل دائما إيجاد التوازن بين روابط الحياة العملية و الحياة الشخصية . لأن متطلبات كل جانب يمكن أن تكون كبيرة و متطرفة ، و قد يحتاج الإنسان أن يكون على استعداد لإجراء مقايضة . و الشيء الهام هو أن يدرك الفرد إمكانية المقايضة مقدما حتى يستطيع تقييمها بعناية و التوصل إلى قرار مريح و مناسب .

و من ناحية أخرى يجب أن يعي الإنسان أهمية تحقيق التوازن بين الحياة العملية و الحياة الشخصية على المدى الطويل مقابل المدى القصير . و أخيرا يجب أن يقرر الإنسان نفسه ما هو قيم و هام و أي نوع من المقايضة على استعداد أن يختاره.²⁵

سادسا/ الإستراتيجيات و الحلول الممكنة للتحكم في الضغوط:

بين عوامل الإجهاد و نتائجه ،يطور كل فرد منا استراتيجية للتكيف معه، تعمل على تعديل تأثيراته على أبداننا . و يستند التحكم بالإجهاد إلى القدرة على التحقق من انفعالاتنا ،و تحويلها إلى مخطط عمل ، ذلك أن معظم عوامل الإجهاد في حياتنا اليومية ، ليست بحد ذاتها سيئة أو حسنة . لأن المسألة هي كيف نواجهها ، و كم يكلف ذلك؟²⁶ و من بين هذه الإستراتيجيات:

²⁴ - حسين حريم ، مرجع سابق، صص 345-346.

²⁵ - حسين حريم ، مرجع سابق، صص 345-346.

1- على مستوى المجتمع:

- ينبغي على وسائل الإعلام الجماهيرية والمؤسسات التثقيفية والتربوية والمنظمات الجماهيرية والمهنية تثقيف الرجل وتوعيته بواجباته الأسرية وتحفيزه على أدائها وتحمل مهامها مهما يكن عمره وانحداره الاجتماعي ومستواه الثقافي والمهني.

- على الدولة فتح المزيد من الحضانات ورياض الأطفال وتحسين نوعيتها والإشراف عليها لكي تتولى مهمة العناية بالأطفال والإشراف عليهم خلال ساعات غياب الأم عن البيت. كما يتطلب من المدارس الابتدائية زيادة عدد ساعات دوامها لكي تتلاءم ساعات الدوام فيها مع عمل الأم في المؤسسات الإنتاجية والخدمية.

- على الدولة ومؤسسات القطاع الخاص تهيئة المواد الغذائية الجاهزة كالمعلبات والمواد الغذائية نصف المطبوخة والملابس الجاهزة والحاجيات الأساسية والكمالية في المخازن والأسواق .

- على وسائل الإعلام الجماهيرية وأماكن العبادة والمنظمات المهنية والشعبية والمشدين والمرشدين الاجتماعيات ودوائر رعاية الأسرة تقوية العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين العائلة وأقربها من جهة وبين العائلة وجيرانها من جهة أخرى، حتى يمكن الحصول على المساعدات منهم.

- يتطلب من المؤسسات الثقافية والتربوية ومن إدارات العمل والمسؤولين رفع المستويات الثقافية والمهارات التقنية وتطوير الخبرات العملية للنساء العاملات لرفع إنتاجيتهن وتعزيزها.

- يتطلب من وسائل الإعلام الجماهيرية ودوائر الإرشاد والبحث الاجتماعي و أماكن العبادة والمنظمات الجماهيرية والشعبية تثقيف المرأة بطبيعة مشكلات المجتمع ومحاربة أميتها الحضارية لكي تعرف كيفية الموازنة بين متطلبات عملها و متطلبات أسرته والتسلح بكل القيم الإيجابية .

- ضرورة قيام أبناء المجتمع المحلي بتغيير أفكارهم وقيمهم و مواقفهم إزاء عمل المرأة وتشجيعها على ممارسة المهنة التي تتلاءم مع إمكاناتها الجسمانية والعقلية ومع طموحاتها ومساواتها مع الرجل في الحقوق والواجبات .

- عند ذهاب المرأة للعمل خارج البيت يتطلب من الزوج خصوصاً إذا لم يكن مشغولاً في عمله الوظيفي القيام بالواجبات المنزلية والإعتناء بالأطفال والإشراف عليهم. إذ أن التعاون بين الزوج و الزوجة يعتبر من العوامل المسؤولة مباشرة عن نجاح الحياة الزوجية واستقرار العائلة الحديثة.

2- على مستوى المنظمة:

- على الإدارة احترام المرأة العاملة وتأمين جهودها الإنتاجية و الخدمة و عدم استغلالها و تقدير ظروفها و مسؤولياتها الوظيفية والأسرية والمنزلية ومنحها الحوافز المادية و المعنوية التي تستحقها و زيادة أجورها .²⁷

- تحليل أدوار الفرد وتوضيحها من حيث المسؤوليات و المهام والسلطات و توقعات الآخرين منه و كذا توقعاته هو لتجنب التضارب في الأدوار .

- إعادة النظر في تصميم الأعمال من خلال تحسين جوانب العمل و رفع المسؤولية و الإستقلالية .

- إيجاد مناخ تنظيمي مؤازر للأفراد من خلال إعادة تصميم الهيكل التنظيمي بما يتيح قدراً أكبر من الإنفتاح و الإتصالات و المشاركة و اللامركزية و تفويض السلطة و اللارسمية والمرونة.

- المؤازرة الاجتماعية من خلال توفير علاقات اجتماعية إيجابية بين الأفراد و تقديم يد العون و المساعدة .

- تخطيط وتطوير المسارات الوظيفية للأفراد بحيث يكون الفرد على علم بمساره الوظيفي .²⁸

3- على المستوى الشخصي و النفسي: و يمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:**3-1 الاستراتيجيات الإيجابية:** وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجاوز آثار الأزمة، و ذلك من خلال:

- التحليل المنطقي للموقف والضغوط بغية فهمه و التهيؤ الذهني له و لمرتبته.

²⁶ - حديدان خضرة، الإجهاد و علاقته بالدافعية نحو الإنجاز لدى مستخدمي قطاع التعليم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة باجي

مختار عنابة، 2006/2007، ص111.

²⁷ - نفس المرجع، ص ص 93-94.

²⁸ - حسين حريم، مرجع سابق، ص ص 342-343.

- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً، استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية .
- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط و المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع.
- 3-2 الاستراتيجيات السلبية:** و هي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة ، و ذلك من خلال الأساليب الآتية:
- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي و الممكن في الأزمة.
- التقبل و الاستسلام للأزمة و ترويض النفس على تقبلها. ²⁹
- البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة ، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة و محاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.
- التنفيس و التفرغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غيرا لسارة ، و فعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. كما قدم كوهنCohen مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:
- التفكير العقلانيRational Thinking: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق و أسبابه المرتبطة بالضغوط .
- التخيلImagining: إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل ، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
- الإنكارDenial: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط و مصادر القلق بالتجاهل و الانغلاق و كأنها لم تحدث على الإطلاق.
- حل المشكلةProblem Solving: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة و مبتكرة لمواجهة الضغوط و هو ما يعرف باسم القدر الذهني.
- الفكاهةHumor: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة و روح الفكاهة ، و بالتالي قهرها و التغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة. ³⁰

4- على المستوى الديني:

- بما أن الضغط النفسي يشكل مشكلة أو مرضاً قائماً فلابد و أن يكون له بعض العلاجات والأدواء التي تمنعه أو تحدّ من وطأته على الإنسان ، و من أهم هذه العلاجات و الوسائل:
- تقوى الله تعالى و التقرب إليه بالعمل الصالح ، لقوله تعالى: (وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً) ، وقوله: (وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْراً) .
- الاستعانة بالصبر و الصلاة ، لأنها تعين الإنسان على مواجهة التحديات و المسؤوليات بثبات و نجاح ، لقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) . يقول حذيفة رضي الله عنه: " كان رسول الله صلى الله عليه و سلم إذا حز به أمر صلى " .
- حسن الظن بالله تعالى ، بأنه وحده كاشف الضرّ عن الإنسان ، و أن الشدة مهما طال أمدها فإن الله متبعها بفرج و يسر ، يقول الله تعالى على لسان يعقوب عليه السلام: (لَاتِيَأْسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنَ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) ويقول عليه الصلاة و السلام في الحديث القدسي : " إن الله يقول : أنا عند ظن عبدي بي و أنا معه إذا دعاني " .
- ذكر الله تعالى بالاعتقاد والقول و العمل سبيل تفريغ الهموم و استقرار النفس و طمأنينتها ، لقوله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) .
- لزوم الاستغفار و الدوام عليه ، فإنه من أسباب السعادة و الطمأنينة النفسية ، كما أنه يفرج الكربات و يذهب الهموم و الغموم ، لقوله صلى الله عليه و سلم : " من لزم الاستغفار جعل الله له من كل فرجاً و من كل ضيق مخرجاً و رزقه من حيث لا يحتسب " .
- اللجوء إلى الله تعالى بالدعاء ، لأنه يذهب الهموم و يفرج الكربات .
- العمل بالأسباب المعينة على النجاح في الحياة ، ثم التوكل على الله تعالى و الاستعانة به من أجل تحقيق الغايات و حصول أفضل النتائج ، فالعمل و التوكل أمران متلازمان لتقادي الضغوط النفسية و آثارها السلبية ، يقول الله تعالى: (وَ مَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) ، و من كان الله حسبه فلا يضل و لا يشقى أبداً . ومن خلاصة القول : أنها في النهاية من صنع الإنسان و من عمل يده ، (ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَ أَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَامٍ لِلْعَبِيدِ) ، لأن جلّ هذه الضغوط عبارة عن أخطاء سابقة تراكمت و تعاضمت على صاحبها و لم يتعامل معها بمنهجية سليمة ، إلى أن بلغت حدّها ، فجاءت شديدة على النفس و قاصمة للأمال و الرغبات ، و يستطيع الإنسان أن يتقادي الضغوط النفسية و يتجنب الآثار السلبية الملازمة لها ، حين يتهيأ منذ

²⁹- عبد الله الضريبي ، مرجع سابق، ص 681 .

³⁰- نفس المرجع، ص 680-681

البداية لمواجهة مثل هذه التحديات، و ذلك من خلال التربية الإيمانية الصحيحة للأجيال من الأبناء و البنات في البيوت و المساجد و المدارس و جميع المؤسسات التربوية و المراكز التعليمية، لأن العبد حين يتعلق بالله تعالى، و يشعر بعظمته و قدرته على الأشياء من جهة، كما يشعر بمدى لطفه و رحمته بعباده من جهة أخرى، فإنه لا يخشى الصعاب و التحديات، بل يتخطاها و يواجهها بثبات و نجاح.³¹

خاتمة: قطعت المرأة في مسيرتها أشواطاً كبيرة، و انتقلت بين مرحلتين، فمن المطالبة بالمساواة في المكانة و الحقوق كالتعليم و العمل، إلى تبعات تجسيد تلك المطالب على أرض الواقع. إن التقدم الحاصل في مجال توسيع مشاركة المرأة، في خارطة التنمية في مختلف الدول خاصة العربية منها، لهو مؤشر جد مهم، لكن ما هو أهم منه، هو كيف يمكن تحقيق الإستفادة من هذا العمل بالطريقة الإيجابية، خاصة في زخم و اضطراب و تسارع وتيرة الحياة و تطور متطلباتها، فبين مشقة الجمع بين العمل و الواجبات المنزلية و الأسرية، و عدم تناسب مكان العمل والسكن و المواصلات المنتظمة، و عدم وجود حضانات و رياض للأطفال في المرافق أو بالقرب منها، و معاناة بعض النساء من السلوكيات غير المقبولة من قبل الذكور و مساواة ظروف العمل لبعض النساء و خاصة في الأرياف، و طول ساعات العمل.. وغيرها لقضايا شائكة، تؤرق صاحبته، غير أنه و بالرغم من هذا، تبقى الضغوط مستمرة باستمرار وجود الإنسان وديمومته، رجلاً كان أم امرأة. وتكون ضرورية للبقاء لأنها عامل مهم لاستغلال الطاقات الكامنة، إذا كانت بمعدل متوسط، و مما يجدر التنبيه إليه، أنه بما أن مصادر الضغوط متنوعة، فإن آليات تخفيفها هي الأخرى مختلفة و متعددة، و العامل الوسيط بين الضغط و طريقة تخفيفه، هو نمط الشخصية. وبناءً عليه على المرأة إذا أرادت التخفيف من ضغوطاتها بنوعيتها، أن تحدد نمط شخصيتها و تحاول تعديل ما يمكن تعديله في إطار تفعيل السياسات النفسية للتخفيف من تلك الضغوط، إضافة إلى ضرورة تركيزها على نوع الضغوط، حسب حدتها ودرجة تأثيرها، من أجل تسريع عملية تخفيض الإنعكاسات الناجمة عنها.

قائمة المراجع:

- 1- إحسان محمد الحسن: علم اجتماع المرأة دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر، دار وائل للنشر، عمان، 2008.
- 2- الهاشمي لوكيا و بن زروال فتيحة: الإجهاد، مدار الهدى، قسنطينة، الجزائر، 2006.
- 3- حسن صادق حسن عبد الله: ضغوط العمل، مصادرها، مسبباتها، نتائجها و آثارها، مجلة ضغوط و صراعات العمل، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة، مصر، 2006.
- 4- حسن صفار: شخصية المرأة بين رؤية الإسلام و واقع المسلمين، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، المغرب، 2003.
- 6- حسين حريم: السلوك التنظيمي سلوك الأفراد و الجماعات في منظمات الأعمال، دار حامد للنشر، عمان، 2009.
- 7- حمدي علي الفرماوي و رضا عبد الله: الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة، دار صفاء للنشر، عمان، 2009.
- 7- خضرة حديدان: الإجهاد و علاقته بالدافعية نحو الإنجاز لدى مستخدمي قطاع التعليم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة باجي مختار عنابة، 2006/2007.
- 8- طارق كمال: علم النفس المهني و الصناعي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية مصر، 2007.
- 9- عبد الله الضريبي: أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، 2010.
- 10 - فوزي شعبان مذکور: مصادر و مسببات ضغوط العمل و آثارها الإيجابية و السلبية الناجمة عنها، مجلة ضغوط و صراعات العمل، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة، مصر، 2006.
- 11- معن خليل العمر: التفكك الإجتماعي، دار الشروق، الأردن، 2005.

12-http://hayatnafs.com/7aola_almar2a/women-workandmentalhealth.htm 29/01/2014 13 14.26, -http://hayatnafs.com/7aola_almar2a/women-woandmentalhealth.htm 29/01/2014, 14.26.

14-<http://www.fin3go.com/Malafat/women/a.htm> 29/01/ 2014; 14.29 .

15- <http://www.e48s.com/t1811-topic> 27/07/2013, 13.07.

16-www.palnruse.com/upload/.../palnruse7818525c2c.d2014/02/15.00.26.

³¹ -- www.palnruse.com/upload/.../palnruse7818525c2c.d2014/02/15.00.26,