

مصادر الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي

Sources of psychological stress among women working in the health sector

حكيمه حاج علي*، جامعة أبو قاسم سعد الله جامعة الجزائر 2 hadjali.hakima@univ-alger2.dz

الحسين حماش ، جامعة أبو قاسم سعد الله جامعة الجزائر 2 hamach.elhocine@univ-alger2.dz

تاريخ الاستلام: 2021/11/11 تاريخ القبول: 2021 /11/ 21 تاريخ النشر : 2021/12/31

ملخص:

يتناول هذا المقال موضوع خروج المرأة للعمل باعتبارها نصف المجتمع، حيث يتفق الكثير من المختصين في علم النفس أن إثبات الذات عند المرأة و الإحساس بكينونتها من أهم الايجابيات التي تسعى لتحقيقها من خلال خروجها للعمل و في نفس الوقت تساهم بشكل واضح في سد حاجات الأسرة من خلال المساعدة في ميزانية البيت و تحسين الدخل و زيادة درجة الرفاهية، إلا انه بالرغم من هذه الايجابيات لا يمكن أن تتجاهل الضغوط و المشاكل التي تهدد استقرارها النفسي. الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي؛ المرأة العاملة.

Abstract:

this article deals with issue of psychological stress 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 self determination and her feeling of existence are some of the most important purposes that woman seek to attain by her looking for work 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 the level of her psychology

Keywords: psychological stress working women

* حاج علي حكيمه

يقوم الإنسان في حياته العملية والشخصية بالعديد من الأعمال والمهام التي تؤمن بها معيشتها و تتطلب تلك الأعمال قدرا من الطاقة الجسمية والنفسية لأجهاها، وعلى الرغم من تطور التكنولوجيا الحديثة وتوفيرها للتسهيلات على الإنسان فلا يستطيع تحمل الأعباء المتزايدة والتي تفوق قدرته على التحمل، فيعجز عن التكيف معها مما يسبب له ضغطا نفسيا.

والاهتمام بمفهوم الضغوط من جانب الباحثين لم يكن وليد الوقت الحاضر لكنه بدأ في الثلاثينات من القرن العشرين على يد " هانز سيللي " عالم الغدد الصماء بجامعة منتريال والذي يعتبر الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط الى الحياة العملية، وذلك عام 1936، حيث كان متأثرا بفكرة أن معظم الكائنات البشرية تكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أغراض غير نوعية، وان هناك أشكال عديدة من الضغوط الداخلية و الخارجية التي يتعرض لها الفرد (selye, 1976)

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث، أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم باعتبار المرأة نصف المجتمع فهي تحتل مكانة هامة سواء داخل الأسرة أو في المجتمع. وبفعل التحولات التي مست المجتمعات الحديثة على مستوى مختلف المجالات ساهمت بشكل كبير في تغيير دور ومكانة المرأة بحيث أصبح لديها دور هام تلعبه داخل المجتمع مثلها مثل الرجل، وهذا بدخولها عالم الشغل بقوة و هذا سعيها منها في المساهمة في التنمية فبعدها كانت المرأة عامة والزوجة خاصة ملزمة بالمكوث في بيتها ترعى شؤون أسرتها أصبحت تتواجد في معظم القطاعات فتجدها في الإدارة والصحة والتعليم والصناعة و تدل الإحصاءات على أنه في حالة كون الزوج و الزوجة يعملان ، فإن الزوجة غالبا ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي ، وأن الزوجات العاملات يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي، ويحذر الأخصائيون من تعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة، له أضرار كبيرة جسمية ونفسيا ،فهذه الآثار السلبية لعمل المرأة دفعتنا إلى تناول موضوع الضغوط عندها. هذا ما جعل دراستنا الحالية تركز على فئة النساء العاملات التي تزاو عملها محمدا إدارية كانت، معلمة، عاملة في مصنع فخروجها للعمل وفي خضم هذا المسعى تجد المرأة نفسها أمام تحديات ومسؤوليات بسبب ازدواج وانقسام أعمالها بين البيت والعمل مما يصعب عليها التأقلم مع هذه الوضعيات وجعلها تعيش الكثير من التوترات والضغوط النفسية.

و المرأة بتكوينها الفيزيولوجي و النفسي و طبيعة الأدوار التي تمارسها تكون أكثر عرضة للقلق خاصة في الفترات الحرجة التي تمر بها كالبلوغ، وسن اليأس، ولذلك فان مرحلة الحمل تعرف بالعديد من التغيرات الجسمية والانفعالية التي تؤثر على المعاش النفسي لدى المرأة، وبالنظر للعديد من العوامل الذاتية والاجتماعية المحيطة بها تجعلها تتوتر و تشعر بعدم الأمن والخوف أكثر من أي شخص.

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث، أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم باعتبار المرأة نصف المجتمع فهي تحتل مكانة هامة سواء داخل الأسرة أو في المجتمع. وبفعل التحولات التي مست المجتمعات الحديثة على مستوى مختلف المجالات ساهمت بشكل كبير في تغيير دور ومكانة المرأة بحيث أصبح لديها دور هام تلعبه داخل المجتمع مثلها مثل الرجل، وهذا بدخولها عالم الشغل بقوة و هذا سعيها منها في المساهمة في التنمية فبعدها كانت المرأة عامة والزوجة خاصة ملزمة بالمكوث في بيتها ترعى شؤون أسرتها أصبحت تتواجد في معظم القطاعات فتجدها في الإدارة والصحة والتعليم والصناعة و تدل الإحصاءات على أنه في حالة كون الزوج و الزوجة يعملان ، فإن الزوجة غالبا ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي ، وأن من الزوجات العاملات من يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي، ويحذر الأخصائيون من تعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة، له أضرار كبيرة جسمية ونفسيا ،فهذه الآثار السلبية لعمل المرأة دفعتنا إلى تناول موضوع الضغوط عندها. هذا ما جعل دراستنا الحالية تركز على فئة النساء العاملات التي تزاو عملها محمدا ،فخروجها للعمل وفي خضم هذا المسعى تجد المرأة نفسها أمام تحديات ومسؤوليات بسبب

ازدواج وانقسام أعمالها بين البيت والعمل مما يصعب عليها التأقلم مع هذه الوضعيات وجعلها تعيش الكثير من التوترات والضغط النفسى.

فالضغط النفسى هو حالة من التوتر النفسى الشديد و الإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد تحدث عنده حالة من اختلال التوازن والاضطرابات في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق، الوفاة، والخسارة المادية والهجرة ومنها يرجع لمتغيرات داخلية كالصراع النفسى والطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير ويظهر الضغط النفسى عند الأشخاص عندما يواجهون مواقف تتطلب منهم التكيف معها و مواجهتها فخلال حياتهم تتعرض الناس إلى مواقف جديدة وأحيانا صعبة يحاولون التعامل معها و مع الضغوط النفسى الناشئة عنها.

ولما كان هذا العصر عصر الضغط النفسى كان سعيا منا معرفة مصادر الضغط النفسى لدى المرأة العاملة في القطاع الصحى. ومن هنا تظهر أهمية التعرف على ما تعاني منه عاملات القطاع الصحى وردود الفعل الايجابية والسلبية وتزداد الأهمية إذا ما سلطنا الضوء على المهام والمسؤوليات التي يقوم بها موظفي هذا القطاع.

ومن بعض الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسى في القطاع الصحى دراسة ديوى Dewa حيث توصل الى ان هيئة التمريض من أكثر المهنيين تعرضا للإعياء المهني.

وقد أبدت بعض الدراسات العربية هذه النتائج، فقد أشارت الى أن الممرضات يشعن بدرجة عالية من القلق والاكتئاب مقارنة بغيرهن من العاملات في المهن الأخرى (الامارة، 2001، الصفحات 1-10) (الربيعة، 2000).

ومن الباحثين الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح نذكر كل من Schafer ,Gordon , Lazarus ,Selye و Canon، إلا أنه قد ظهرت العديد من الأبحاث والدراسات التي ساهمت في إثراء هذا المصطلح وأعطته من الأهمية ما يلزم

1- تحديد المصطلحات :

- الضغط النفسى:

يقول حمدي على الفرماوي (2009) " المصطلح قد تناوله الأفراد و الجماعات و المهنيون و بمعاني مختلفة تبعا لتخصصاتهم و مجال حياتهم الاجتماعية و المهنية ، فرى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفزيولوجية، و يستخدمه المهندسون للدلالة على التحمل الخرساني مثلا، و يتناوله علماء النفس للدلالة على الحالة النفسى و الشعور بالظلم و الاختناق أما الإداريون فيستخدمون اللفظ كتعبير عن التحدي لنظام معين ولكن اللغويون يستخدمون اللفظ لتدليل على التأكد من مقطع أو لفظ لغوي

معين" (الفرماوي و عبد الله، 2009، صفحة 20).

ويرى شافير Schaferالضغوط: على أنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما، ويوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة دائما، وأنها خاصة للحياة، فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة، والدليل على ذلك أننا نفكر دائما ونعمل لدرجة ما من الإثارة، ويشير هذا التعريف أيضا إلى طبيعة الضغوط، فالإثارة تشمل كل أعضاء الجسم والأفكار والمشاعر (حسن سلامة، 2006، صفحة 21).

- المرأة العاملة فهي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهنتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة (عبد الفتاح، 1998، صفحة 110).

2- بعض الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسى:

1.2. دراسة بوليرتيش و فيتزجيرالد (Ullrich et Fitzgerald 1990):

والتي هدفت الى التعرف على مسببات الضغوط لدى الأطباء والمرضى في جناح الأمراض السرطانية، تكونت العينة من (57) طبيبا و(91) ممرضا وممرضة وأظهرت النتائج أن الضغوط لدى أفراد العينة مرتبطة - الى حد ما- بنقص الثقة بالنفس عند مواجهة حالات مستعصية يصعب معها تغيير مسار المرض، كما أن ظروف العمل وانخفاض مستوى الرضا الوظيفي وصعوبة التعامل مع المرض من أكثر المصادر التي تسبب الضغط النفسي لدى أفراد العينة (الاحمدي، 2006، صفحة 68).

2.2. دراسة تايلور و إيلسون (Tyler et Ellison 1996):

والتي هدفت الى التعرف على اثر الفروق الفردية في إدراك ضغط العمل والتعرف على الرضا الوظيفي في وحدات العناية المركزة، تكونت العينة من (60) ممرضا وممرضة يعملن في وحدات طبية أمريكية واستخدم اختبار ضغط العمل المهني، وقد أشارت النتائج الى أن مصادر الضغط تتمثل في نقص الخبرة التدريبية، وكثرة الخلافات مع الزملاء والخلاف مع الأطباء وعبء العمل ونقص التشجيع الاجتماعي.

3.2. دراسة نانسي بوتسن (Nancy Botsen 1979)

عنوانها " العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية "، وكان هدف الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية، أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق. وقد تكونت عينة الدراسة من 212 سيدة عاملة وغير عاملة، ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة.

- وكانت أهم أدوات الدراسة:
- مقياس بناء التوافق Structure Coping of Scale Anger دليل لانجر : يتضمن 22 بندا يقيس درجة الأعراض المرضية التي تشير إلى وجود ضرر أو نقص في الشخصية، وكانت أهم النتائج:
- وجود علاقة بين كل من: العمل، الزواج، الأمومة من جهة، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية، بالمقارنة بربة المنزل من جهة أخرى. وتوصل إلى مجموعة من النتائج، أهمها:
- يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات، حيث دلت البيانات على وجود فروق دالة لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بمجال العمل، أو بالمقارنة بربات البيوت (شند، 2000، صفحة 103).

- تؤكد هذه الدراسة أن العمل والزواج، والأمومة من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي، الأمر الذي دفعنا إلى تخصيص هذه الدراسة لفئة النساء المتزوجات، لأن المرأة في هذا الوضع إلى جانب مهامها خارج البيت لديها مسؤوليات اتجاه زوجها وأطفالها مما قد يزيد من معاناتها النفسية.

4.2. دراسة جودي ترخمان (Judy Turkman 1981)

أجرى هذا الباحث دراسة عن " المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسدية بالمقارنة بربة المنزل " من خلال متغيرات: الطبقة الاجتماعية، الجنس، وقد قسم الباحث عينة الدراسة إلى المجموعات الآتية:

- مجموعة من العاملات (متزوجات، غير متزوجات)

- مجموعة من العاملين (متزوجين، غير متزوجين)

- مجموعة من ربات البيوت.

ومن أهم أدوات الدراسة:

- دليل لانجر Linger (22 بند)

وكانت أهم النتائج المتعلقة بموضوع البحث الحالي هي ما يلي:

- توجد فروق بين الزوجات العاملات والأزواج في مستوى المعاناة النفسية، لصالح الزوجات العاملات.

- العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير المتزوجات، مما يشير لحجم الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة.

5.2. دراسة عسكر واحمد (1988):

والتي هدفت الى التعرف على مدى تعرض العاملين للضغط العمل في بعض المهن الاجتماعية مع تحديد ومقارنة مستويات الضغط النفسي التي يتعرض لها في كل من مهنة التدريس في المعاهد الخاصة ومهنة التمريض ومهنة الخدمات النفسية والخدمات الاجتماعية وذلك على عينة تكونت من (353) منهم (162) ممرضا وممرضة واستخدمت الدراسة استبانة معدة لهذا الغرض، وقد أشارت النتائج الى أن مهنة التمريض أكثر المهن تعرضا لضغط العمل، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط عند الممرضين والمرضات وفقا لمتغيرات الحالة الاجتماعية والجنس (عسكر، 2000)

6.2. دراسة بحيص ومعتوق (1991) :

والتي هدفت الى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه العاملين في مهنة التمريض في مدينة القدس المحتلة، وتكونت العينة من (100) ممرض و ممرضة، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يعانون من تأثيرات النظرة السلبية لهم ولطبيعة مهنتهم من جانب آخر الأسرة والمجتمع، فضلا عن أن غالبية العينة قد أشارت الى تأثير الزواج في مهنتهم، أي أن المتزوجين من أفراد العينة أكثر معاناة للضغوط من غير المتزوجين وذلك بسبب الضغوط الأسرية التي يتعرضون لها فضلا عن ضغوط العمل.

7.2. دراسة رجاء مريم 2006 بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض

هدفت هذه الدراسة الى قياس الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الممرضات العاملات في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في ضوء أربعة متغيرات هي: العمر، الحالة الاجتماعية، عدد سنوات الخدمة، القسم او شعبة العمل، و توصلت الى عدد من النتائج هي:

أن 78.5 بالمائة من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية على الدرجة الكلية للمقياس المستخدم في البحث.

- وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية علة بعد مصادر الضغوط المتعلقة بطبيعة العمل و بعد العلاقة مع زملاء العمل و ذلك لصالح الممرضات العاملات.

- وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير العمر على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل و بعد المصادر المتعلقة مع الإدارة و ذلك لمصلحة الممرضات الأصغر سنا.

- وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير عدد سنوات الخدمة في المستشفى و ذلك على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة لمصلحة الممرضات اللواتي لديهن سنوات خدمة اقل (رجاء، 2008، صفحة 476).

8.2. دراسة يحي عبد الجواد درويش جودة 2003

بعنوان مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين والممرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية، هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين والممرضات في المستشفيات شمال الضفة الغربية، كما هدفت الى التعرف على دور متغيرات الآتية الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة في مهنة التمريض، الحالة الاجتماعية، مكان العمل، نوع

- القسم، وقد كانت نتائج الدراسة ان الدرجة الكلية لمصادر ضغوط العمل كانت متوسطة وكان مجال مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية في المرتبة الأولى لمجالات مصادر ضغوط العمل، بينما كان مجال مصادر ضغوط العمل الشخصية في المرتبة الأخيرة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الفا = 0.05 في مستويات مصادر ضغوط العمل تعزى لمتغير سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، نوع القسم ونوع المستشفى، مكان السكن.
- 0.05 في متوسط مصادر ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس والمؤهل العلمي (درويش، 2003).

9.2. دراسة عبد الضريبي 2010

- بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات وكانت تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:
- الأساليب الايجابية أكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث.
- وجود اثر للتفاعل بين المؤهل العلمي والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط وفي الدرجة الكلية للأساليب الايجابية تعزى للمؤهل العلمي ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الايجابية جميعها وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر من 10 سنوات وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية وذلك لصالح لفئتي الخبرة الأصغر.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الايجابية جميعها وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر من 50 سنة في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية وذلك لصالح فئتي العمر الأصغر (20-35) و (36-50) (الضريبي، 2010، صفحة 670).

3. أنواع الضغط النفسي

هناك عدة ضغوط نفسية يتعرض لها الفرد في حياته وهي كالتالي:

1.3. الضغوط الشائعة : وهي التي يتعرض لها الجميع وتلاشى بنفسها خلال أيام و لا تحتاج إلى أي تدخل.

2.3. الضغوط المتراكمة : وهي التي تتراكم في الجسم على فترات طويلة ويصعب

معها التحكم بالأعراض الجسدية وقد تؤدي إلى أمراض خطيرة أو ألام نفسية شديدة

3.3. ضغوط الصدمات النفسية الشديدة :

مثل التي تحدث عادة بعد التعرض لحوادث خطيرة كالاغتداء الجنسي أو السرقة وهذا النوع هو رد فعل في هذا السياق نميز بين نوعين من الضغط النفسي ألا وهما:

4.3. الضغط الإيجابي

: ويعد الضغط محدد الطاقة لدى الفرد وبدونه تصبح الحياة بلا معنى وقد يكون للضغط تأثير إيجابي عند مواجهة حالات التهديد ويكون للضغوط النفسية إيجابية عندما يكون لدى الفرد الدافعية لتصحيح عدم التوافق (شبحاني، 2003، صفحة 14).

5.3. الضغط السلبي

: وينشأ نتيجة عدم القدرة على مقابلة متطلبات المواقف وأيضا عن معرفة نتيجة الفشل.

وقد يسبب الضغط عدة أمراض ملموسة أو سلوكية كصعوبة النوم الصداع و القرحة المعدية (راجع، 1976، صفحة 26).

كما يتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية للأحداث التي تجعل الفرد أقل قدرة على التكيف (اسماعيل، 1999، صفحة 75).

- يرى بعض الباحثين ومنهم بايار براون b brwan أن تصنيف الضغط النفسي يكون حسب طبيعة المصدر و وفقا للمصادر المثيرة لها حيث أشار إلى الضغط البيئي بالإضافة إلى أنواع أخرى

- **الضغط النفسي** : مثل فقدان الحب ووجود صراعات لدى الفرد.

- **الضغط الاجتماعي** : مثل القيود الحضارية.

- **الضغط الاقتصادي** : مثل الفقر أو البطالة.

- **الضغط الفسيولوجي** : مثل حدوث تغيرات كيميائية في الجسم (بوفاتح، 2005، صفحة 47).

4. مصادر الضغط النفسي:

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة من العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والإنفعالية، إذ يؤكد "دانزي" (Danzi 1986) على أن لا ضغط انفرادي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف أحد أعضاء الجسم و عوامل عقلية و انفعالية مثل القلق و الخوف، و يرتبط الضغط النفسي بأفعال و انفعالات سلبية و ايجابية فمثلا قد يصبح الفوز بجائزة ضاغطة لاحتمالية كسب الجائزة او وخسارتها. وقد تنشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها، وتسمى ضغوطا داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو الاضطرابات الأسرية أو المشكلات العائلية أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو خسارة مالية تجارية، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ، تسمى ضغوطا خارجية (احمد نايل و احمد عبد اللطيف، 2008، صفحة 31).

إن الضغوط يمكن أن تتنوع وتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية (عبد الرحيم، 2013، الصفحات 27-31).

1.4. ضغوط العمل: وهذه ناتجة عن إرهاق العمل ومتابعة في الصناعة، أولى نتائجه لجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي إلى سوء تكيف مهني... ومن تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلا عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما إلى الإنقطاع عنه وتركه نهائيا.

2.4. الضغوط الاقتصادية: فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة. 1-1 الضغوط الاجتماعية: معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوة ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية.

3.4. الضغوط الأسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية، فمعظم الاسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام او اختلال تكوين الأسر و تفتت معيار الضبط ونتج عنه تفكيك الأسرة إذا ما إحتل سلوك الأسرة أو ربة البيت.

5.4. الضغوط الوجدانية: العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الإنفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان عزيزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الإتفاق مع شريك الحياة وتعثرت جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطا عاطفيا، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضا... إلى أن يجد الحل في التوصيل إلى تسوية مشاكله

6.4. الضغوط الفردية: وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة التنظيم والمسؤولية وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد إلى آخر، وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياة الفرد نفسه بمعنى أن حياة الفرد هي التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر، إذ أن هناك بعض الأفراد تنهار أعصابهم عند ظهور العلامات الأولى للضغط وآخرين بدون أكثر تماسكا في الظروف الضاغطة (السيد، 2001، صفحة 45).

5. الضغط النفسي لدى الطبيب:

هناك العديد من المواقف التي تسبب ضغوط نفسية للطبيب داخل المؤسسة العمومية الصحية تؤثر على أداءه، ومن بين هذه المواقف نذكر.

1.5. الظروف المادية والفيزيائية: حيث تساهم ظروف العمل الغير مريحة والخطيرة على الصحة في ضغط لدى الطبيب مثل : الحرارة الشديدة والضوضاء والإضاءة والازدحام وسوء التصميم لاماكن العمل، وكذلك مخاطر العمل كاحتمال التعرض للإصابات و الحوادث و الأمراض المهنية الخطيرة حيث يشير ميلر وبرجو Milar et Pergar 1996 أن الأطباء العاملين بمصلحة الاستعجالات الخطيرة مع الأشخاص المصابين بفيروس الايدز يعانون من مستوى عال من الضغط نظرا للتخوفات من انتقال العدوى، وعدم الثقة في وسائل الوقاية المستعملة عند التعامل مع هؤلاء الأشخاص، وهذا ما يدل على قدرة مثل هذه الظروف على رفع مستوى الضغط لدى الأطباء.

2.5. طبيعة وحجم العمل والمهام المسندة: كشفت بعض الدراسات على أن نوع العمل الذي يقوم به الفرد، وما يحتويه من واجبات ومسؤوليات، يعتبر من المحددات الأساسية لنوع ومقدار الضغط الذي يتعرض له، حيث لا يعتبر العمل عبء أو ضغط إلا إذا:

أرغم الفرد على القيام به وإنجازته في زمن محدد وخاصة في الحالات الاستعجالية حيث لا بد للطبيب أن يتخذ قرارات معينة في وقت قياسي.

وإذا كان العمل يتطلب مهارات عالية لا يملكها الفرد، وخاصة الأطباء ذوي الخبرة المتواضعة

أو في بداية مشوارهم العملي، حيث يواجهون حالات تتطلب خبرة فائقة لتشخيص المرض والتعامل مع المريض في حد ذاته. كثرة العمل وصعوبته خاصة في مصلحة الاستعجالات.

حجم المسؤولية، فالطبيب مسئول أمام المريض على أن يقدم التدخل والعلاج الصحيح ليشفى.

3.5. تقسيم أوقات العمل

من العمال لفترات عمل خلال أوقات مختلفة على مدى 24 ساعة، ويلعب هذا الأخير دورا مهما

في ظهور مستوى مرتفع من الضغط وخاصة خلال العمل بالدوريات و العمل الليلي و هذا ما يحدث لدى الأطباء عند وجود مناوبة طبية، حيث يصعب وخصوصا على امرأة المتزوجة والطبيبة ان واحد، تنظيم حياتها العائلية بناء على تغيرات أوقات العمل، وبدون نسيان المناسبات ، في آن واحد والأعياد الدينية مثل :شهر رمضان، عيد الفطر والأضحى الذي يجد فيه سواء الطبيب أو الطبيبة نفسه بعيدا عن أهله وأولاده بينما يعيش جل المجتمع فرحة هذه المناسبات في جو عائلي .

4.5. العوامل الشخصية : إذ تحدثنا عن هذه العوامل فنحن نقصد بها الطبيب في حد ذاته من سمات وخصائص بنية شخصيته والتي يكون لها دور في ظهور ضغط نفسي لدى هذا الطبيب أثناء مزاولته لمهنته فمثلا هناك بعض الأشخاص يكونون أكثر قابلية للضغوط، وهذا يساعدهم على انجاز اكبر قدر ممكن من الأعمال في اقصر مدة ممكنة ولديه مبالغة في طموحاته، وسباق للنجاح بعكس حالات أخرى يكون بناءها النفسي هش أو محدودة النضج الانفعالي و بالتالي يكون تأثير هذه الضغوط عليها بشكل سلبي .

5.5.الحالة النفسية والبدنية : تلعب هذه الأخيرة دورا في الضغط على الطبيب ففي بعض الحالات يأتي مريض في حالة حرجة الى مصلحة الاستعجالات يعاني من سكتة قلبية و تتطلب الحالة تدخل سريع للطبيب عن طريق الدلك القلبي ولكن ضعف البنية الجسدية للطبيب لا تساعده كثيرا خاصة إذا كان المريض ذو بنية قوية ولهذا نجد الطبيب في حالة توتر وقلق وتوقع قدوم مثل هذه الحالات ومحاوله إيجاد الحل أو الطريقة المناسبة للتعامل معها دون المخاطرة بحياة المريض.

6.5. تأثير البيئة الخارجية: لا يمكننا التحدث فقط عن العوامل السابقة الذكر، إنما يجب الإشارة إلى عامل البيئة الخارجية التي يلعب دورا في ظهور الضغط النفسي لدى الطبيب، فحياته اليومية ومحيطه الشخصي يؤثر مثل المشاكل الأسرية من طلاق، وفاة، مرض... الخ أو الظروف الاقتصادية السائدة في المجتمع من انخفاض مستوى الدخل مثل الطبيب الذي يعمل في مصلحة الاستعجالات في إطار عقود ما قبل التشغيل، كذلك التغيرات الاجتماعية مثل انتشار الجرائم والسرقة والانحرافات، فالطبيب في مصلحة الاستعجالات في كثير من الأحيان يتعرض للاعتداء بالضرب من طرف هؤلاء المنحرفين. وأيضا هنا عدة أسباب أخرى تسبب الضغط منها

-**التوافق Adaptation :** تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بالتوازن

بين الجانب العقلي والبدني وتكمن الخطورة في التغيرات التي يواجهها الجسم التي من شأنها إحداث خلل في التوازن الكيميائي.

-**الإحباط Frustration :** يشعر الفرد بالإحباط عند وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه وفي الغالب يتجسد رد الفعل في انفعال الغضب ومن الطبيعي أن يصحب ذلك إفراز الهرمونات التي ترتبط بالمواقف الضاغطة.

-**زيادة الحمل Overload :** ويحدث عندما تزيد المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهة مثل عدم وجود وقت كافي لإنجاز المتطلبات وزيادة المسؤولية وعدم وجود مساندة اجتماعية.

-**الحرمان الحسي: sensory Deprivation :** مثل قلة الإثارة التي تتمثل في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهود فكري أو بدني مما يسبب الإحساس بالملل والإحباط والشعور بالضغط.

(الصبيان، 2003، صفحة 57).

ما تستخلصه من هذه الأساليب المطروحة أمامنا هو أن للضغوط أسبابا متعددة و متنوعة فمنها العقلية الجسمية الاجتماعية المادية وغيرها من الأسباب والتي لا تقل أهمية عن سابقها بل قد تتجاوزها أحيانا جميعها تسبب ضغوطا نفسية تقتضي التعامل معها وتحملها.

6. أدوار المرأة العاملة والضغط النفسي:

لقد تغير دور المرأة جذريا في مجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضا عبئ الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة أو متزوجة فهي تتحمل أكثر لمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الإعتيادية، أو في حالات الأزمات وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الأزمات و ابتعدت عن الاستقرار و التماسك نتيجة إشباع الطموحات و أصبح البحث عن مكان امن و إيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى المرأة والرجل. إذن عانت المرأة الكثير بقدر معاناة الرجل، فإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم والكآبة والتحدث بصوت مسموع، فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسمية مثل انقطاع الحيض، والتوترات، والصداع وحالات الانهيار بعد الولادة، وظهور أعراض سن اليأس ومن الأعراض الظاهرة المصاحبة للاضطراب فقدان شهية الطعام، أو الشراهة... الخ (بوبكر، 2007، صفحة 56)

إن خروج الزوجة للعمل واكتسابها لدور العاملة مع احتفاظها في ذات الوقت بأدوارها الطبيعية كأم وزوجة وربة بيت وما لديها من مسؤوليات عديدة و متنوعة جعلها عرضة أكثر من غيرها لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات والاضطرابات. حيث أكدت الدراسات السيكولوجية أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى ميادين العمل ولعل من أبرز هذه الاضطرابات:

1.6. الإحساس بالذنب:

تشعر المرأة العاملة بالإحساس بالذنب نتيجة ضغط بعض العوامل النفسية والاجتماعية على شخصيتها فهي مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه ومنبين أسرتها وأطفالها ومنزلها وضرورة القيام بواجباتها كاملة اتجاههم، إن هذه الحالة تجعلها في توتر نفسي مستمر الذي يهدد بناء شخصيتها فينعكس على سلوكياتها وتصرفاتها.

2.6. القلق والخوف: يتولد القلق والخوف لدى المرأة العاملة نتيجة للعوامل الآتية:

إن للمرأة العاملة صلات اجتماعية لعل أبرزها صلة الأسرة فهي مسؤولة عن أطفالها ورعايتهم هذا ناتج من دافع الأمومة لديها وأن عدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب طول الوقت الذي تقضيه في العمل على حساب الوقت المخصص لحياتها الاجتماعية فإنه سوف يولد لديها قلقا نفسيا دائما واضطرابا عاطفيا يتجلى في صورة مخاوف متعددة. بالإضافة للقلق من ظروف العمل وهذا ما يؤدي بها إلى الشعور بالنقص في أداء عملها نتيجة لكثرة غيابها وشعورها بعدم القدرة على العطاء لانشغال تفكيرها بأبنائها، شؤون منزلها الأمر الذي يجعلها قد تفكر بترك العمل أو التوقف المؤقت عنه.

3.6. الصراع العاطفي والتأزم النفسي:

في جميع الحالات تكون المرأة العاملة المتزوجة عرضة للوسواس والمتاعب والإرهاق العصبي حيث أنها دائما مشغولة التفكير تخاف على أطفالها أثناء غيابها عن المنزل لتواجدها في مقر عملها وتود التواجد في بيتها وبين أفراد أسرتها وهكذا تقع المرأة العاملة في صراع عاطفي حيث تبدأ في الشعور بالكراهية لعملها الذي يمثل مصدر الإبعاد عن بيتها و أولادها.

7. أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي:

من بين الدراسات العديدة حول الضغط تبدو دراسة الدكتورة جورجيا ويتكن لانويل -Dr Lannoil "Gorgiua Within" من أفضل الدراسات إذ تشير إلى الأعراض المصاحبة للضغط النفسي لدى المرأة

وهي كانقطاع الطمث، التوترات التي تعترئها في مرحلة ما قبل الحيض، الصراع، انهيار ما بعد الولادة، اكتئاب سن اليأس، تشنج المهبل، البرودة الجنسية... الخ. من الأعراض المصاحبة ظاهرة فقدان الشهية للطعام، هذه الأعراض كما نلاحظ مرتبطة بالجانب البيولوجي للمرأة، لكنها تؤثر على تقديرها لذاتها تأثيرا سلبيا، وهناك أعراض عامة لا تخص فئة معينة من الأفراد المتعرضون للضغط النفسي وهي كالآتي:-

1.7. أعراض فسيولوجية:

- ارتفاع ضغط الدم، التنفس السريع، نوبات من الدوار، عدم الانتظام في النوم، التوتر.
- أعراض انفعالية: العصبية، سرعة البكاء، الغضب، الاكتئاب، الشعور بالقهر

2.7. الأعراض السلوكية:

- الانسحاب من الآخرين، تغيير في أنماط السلوك الاعتيادي (وليد السيد و السعد، 2008، صفحة 103).

- قد يظهر عرض أو عرضين حين تتعرض المرأة للضغط النفسي كأن تظهر عليها الأعراض الفسيولوجية أو المعرفية، أو أن تظهر عليها الأعراض الانفعالية و السلوكية فقط وهناك من تظهر عليها ثلاثة أصناف في آن واحد.

8. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية القطاع الصحي:

يعرف لطفي الباسط " 1994 إستراتيجية المواجهة " على النحو التالي : هي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه (عبد المعطي، 2006، صفحة 396).

وعليه يمكن تقسيم أشكال المواجهة الى ثلاثة أنواع:

- أشكال مواجهة داخلية : عبارة عن سيرورات معرفية كالإدراك.
 - أشكال مواجهة تفاعلية : تقوم على السلوك.
 - أشكال مواجهة تعبيرية : التعبير عن الانفعالات (سامر جميل، 2002، الصفحات 165-172).
- فتعدد أشكال المواجهة له سبب وحيد هو أنه لا توجد إستراتيجية واحدة وفعالة في كل المواقف الضاغطة، أو تصلح لجميع الأفراد بالرغم من وجود فروق متباينة بينهم وبين الاستراتيجيات الشائعة ما يلي:

1.8. الضحك:

من وجهة النظر النفسية يفسر سيغموند فرويد الضحك على أنه مثل الهو، يقوم على مبدأ اللذة، بحيث أن الإنسان بطبيعته ينجح للمواقف التي تؤدي الى حصوله على اللذة لان الضحك يتضمن إنكار الواقع وتحورا منه وهو استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي. فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم كما تؤكد دراسة حديثة تنشرها مجلة العلاجات البديلة في الصحة، والطب الأمريكي كما يخفف الضحك من كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات الضغط مثل: هرموني الأدرينالين والكورتيزول.

كما يساعد الضحك على توسيع الأوعية الدموية الشعيرية مما يزيد من تدفق الدم

2.8. الاسترخاء:

تعني كلمة استرخاء حسب " جوزيف كيندي " استعمال آلتنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا ومهارتنا الى أقصى الحدود، ويتمثل دور الاسترخاء في إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر للوصول بالفرد الى حالة من الهدوء وتطوير الصحة النفسية (الحجار، 2005، صفحة 105).

ولقد بين " هيربرت ايشون " طريقة الاسترخاء وذلك بإتباع الخطوات الآتية:

- استرخاء.

- اجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة وبوضعية مريحة.

- قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة شعورية، حيث تبدأ بقدميك منتهيها بالجبين.

- تنفس بشكل طبيعي ودون جهد من الألف وكرر عند الزفير المقطع.

(سامر جميل، 2002، الصفحات 154-155).

3.8. ميكانيزمات الدفاع:

أول من أدخل مفهوم آليات الدفاع هو " سيغموند فرويد " ويرى أن الأفراد يلجؤون إليها لحماية أنفسهم باعتبارها أساليب عقلية لا شعورية، تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تتمثل في التهديد ومن أمثلتها: الكبت الذي يرمي من خلاله الفرد أن يدفع عنه تصورات من أفكار وصور وذكريات المرتبطة بالنزوة الى اللاوعي (بونتاليس، 1997، صفحة 416).

كذلك التكوين العكسي وهو أن يظهر الإنسان نفسه أمام الناس في صورة تخفي ما

بداخله منت دوافع، وهذه الميكانيزمات الدفاعية وغيرها يتحایل بها الأنا على اللاشعور بمساعدة الارصان النفسي، لا يحقق الاتزان النفسي للفرد وتستخدم هذه الآليات عندما تفشل آليات الدفاع العادية والمتمثلة في الهروب، المقاومة... إلخ (الشحابتة، 2010، صفحة 42)..

خلاصة

- في ضوء ما تقدم نخلص إلى أن عمل المرأة خارج البيت زاد من مسؤولياتها فبعد أن كان دورها يقتصر على رعاية الأسرة و تنشئة الأطفال والقيام بالأعباء المنزلية كأدوار تقليدية وبعد أن كانت متفرغة تفرغاً كاملاً لهذا الدور و هي مؤهلة له بيولوجيا و سيكولوجيا أصبح لها دور آخر يقتضي خروجها من المنزل ولكن هناك أسباب عديدة تضطر المرأة لخروجها للعمل سواء كانت السبب مادي أو سبب شخصي يدفعها للعمل فالمرأة العاملة لها مصادر ضغط نفسي عديدة ومتنوعة مما تجعلها عرضة للعديد من الاضطرابات سواء في العمل أو خارج البيت منها الضغوطات والصراعات النفسية، أسرية، صحية، مهنية... وغيرها من مصادر.

قائمة المراجع

الكتب

احمد خليفة وليد السيد، و عيسى السعد. (2008). الضغوط النفسية و التخلف العقلي. الاسكندرية القاهرة: دار الوفاء.

احمد عبد المطيع الشحابتة. (2010). الضغوط النفسية. الاردن: دار حامد.

احمد عزت راجح. (1976). اصول علم النفس. الاسكندرية: المكتب المصري الحديث.

احمد نايل العزيز، و ابو اسعد احمد عبد اللطيف. (2008). *التعامل مع الضغوط النفسية*. الاردن: دار الشرق للنشر و التوزيع.
اسماعيل علي علي. (1999). *استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية لتدخل في مواقف الضغوط و الازمات*. القاهرة: دار
المعرفة الجامعية.

بحسن سلامة طه عبد العظيم. (2006). *استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية التربوية*. در الفكر.

حمدي الحجار. (2005). *الوجيز في المدارس الحديثة في علم النفس*. بيروت: مؤسسة الرسالة.

حمدي علي الفرماوي، و عبد الله رضا. (2009). *الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة*. عمان: دار الصفاء للنشر و
التوزيع.

عبد الفتاح كاميليا ابراهيم. (1998). *سيكولوجية المرأة العاملة*. بيروت: دار النهضة.

عبد المعطي حسين مصطفى. (2006). *ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها (الإصدار ط1)*. القاهرة مصر: مكتبة الزهراء
الشرق.

عثمان فاروق السيد. (2001). *القلق و ادارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

فاطمة عبد الرحيم ا، (2013). *الضغوط و الازمات النفسية و اساليب المساندة*. عمان الاردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.
المذكرات و الرسائل الجامعية:

جودة يحي عبد الجواد درويش. (2003). *مصادر ضغوط العمل لدى المرضى و الممرضات العاملين في مستشفيات محافظات
شمال الضفة الغربية*. فلسطين: كلية الدراسات العليا.

عبير بنت محمد حسن الصبان. (2003). *المساندة الاجتماعية و علاقتها بالضغوط النفسية و الاضطرابات السكوسوماتية لدى
عينة من النساء السعوديات المتزوجات و العاملات في مدينتي مكة المكرمة و جدة*. السعودية، قسم التربية و علم النفس السعودية.
عائشة بوبكر. (2007). *العلاقة بين صراع الادوار و الضغط النفسي لدى المرأة العاملة*. قسنطينة، علم النفس تخصص عمل و
تنظيم، الجزائر: جامعة منتوري فسنطينة.

عبد الله الضريبي. (2010). *اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات*. اساليب مواجهة الضغوط
النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات. دمشق: مجلة جامعة دمشق.

محمد بوفاتح. (2005). *الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ 3 ثانوي دراسة ميدانية بولاية الاغواط*.
ورقلة، علم النفس المدرسي، ورقلة الجزائر: جامعة ورقلة.

المجلات و الدوريات:

سعد الامارة، الضغوط النفسية. *مجلة النبأ*، 2001، ص 1-10.

فهد الربيعة، الانهك النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الانسانية. *مجلة الوطن*. 2000.

مريم رجاء. مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملين في مهنة التمريض. *مجلة جامعة دمشق*. مجلة جامعة دمشق 2008.

المعاجم:

بونتاليس جان لابانش (1997). معجم المصطلحات تحليل النفسية (ط. 4). بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات.

المراجع الأجنبية

selye, H. (1976). *the stress of lif*. new york: M.C Gaw hill book.