

المرأة غير العاملة في ظل الضغوط النفسية ومقومات

الصحة النفسية (دراسة نظرية تحليلية)

**Non-working women under psychological pressures and
elements of mental health (analytical theoretical study)**

د. خديجة خريطة

Dr. Khadija Kharita

جامعة قاصدي مرباح ورقلة / الجزائر

Kasdi Merbah University

Ouargla/Algeria

khadidjakhaeriata@gmail.com

د. فاتية بادي

Dr. Fatia Badi

جامعة حمه لخضر الوادي / الجزائر

Hamma Lakhdar University /

Algeria

mas2013alg@gmail.com

الملخص

يهدف البحث إلى الكشف عن الضغوط النفسية للمرأة غير العاملة، ومقومات الصحة النفسية لديها، ستتطرق في هذه الدراسة النظرية التحليلية إلى تعريف الضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها وأساليب مواجهتها وستتناول تعريف الصحة النفسية والعوامل المؤثرة فيها وكذا مظاهرها ومقوماتها لنخلص في الأخير إلى الكشف عن مقومات الصحة النفسية للمرأة غير العاملة وكيفية استغلالها لمواجهة الضغوط النفسية لديها.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية؛ المرأة غير العاملة؛ مقومات الصحة النفسية.

Abstract

The current research aims to reveal the psychological pressures of non-working women and the constituents of their mental health. The psychology of non-working women and how to exploit them to cope with their psychological pressures.

Keywords: psychological stress; non-working women; Elements of men

المقدمة

هدف البحث:

- تعرف الضغوط النفسية التي تواجه المرأة في حياتها اليومية وأنواعها وأساليب مواجهتها.
- تعرف مقومات الصحة النفسية واستغلالها في مواجهة الضغوط بأنواعها.

مختلف التعريفات لمصطلحات البحث:

١. الضغوط النفسية

- تعريف الضغوط النفسية: هو الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف للجسم يبذل مجهوداً لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثاً نمطاً من الاستجابات غير النوعية التي تحدث سروراً أو ألماً. (أبو سعود، ٢٠٠٧).
- التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: هي العوامل المثيرة الداخلية والخارجية التي تتعرض لها المرأة غير العاملة في حياتها اليومية وتتطلب منها التكيف.

٢. مقومات الصحة النفسية:

- تعريف الصحة النفسية: يعرفها أودرس أنها حالة توازن بين الموارد الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية، وآليات الحماية والدفاع للعضوية من جهة، وبين التأثيرات الكامنة المسببة للمرض للمحيط الفيزيئي والبيولوجي والاجتماعي من جهة أخرى. (السيد فهمي، ٢٠٠٩).
- التعريف الإجرائي لمقومات الصحة النفسية: وهي تلك العناصر التي يمتلكها الفرد وتمكنه من حل المشكلات التي تواجهه وحسن اختيار علاقاته الاجتماعية والتأقلم الجيد مع المتغيرات اليومية.

تعاني المرأة في حياتها اليومية ضغوطاً نفسية تختلف في حداثها من امرأة لأخرى، لكننا سنسلط الضوء في هذا البحث على المرأة غير العاملة لتتعرف أشكال الضغوط التي قد تتعرض لها، فشأنها شأن المرأة العاملة في معاناتها من الضغوط النفسية في حياتها اليومية لكن الاختلاف قد يكون في نوع الضغوط وحدتها، كون المرأة غير العاملة لا يعني بالضرورة أنها في راحة تامة فالمرأة غير العاملة أو الماكثة بالبيت هي فرد فاعل في المجتمع حالها حال المرأة العاملة فلكل منهما دوره في المجتمع، كما أن المرأة غير العاملة قد تكون مثقفة وذات مستوى تعليمي جامعي وقد تكون اختارت عدم العمل أو أجبرت على ذلك وهذا ما يؤدي إلى ضغوط نفسية لديها حياناً.

لذا في الأخير نطرح التساؤل الآتي: هل مواجهة المرأة غير العاملة للضغوط النفسية يسهم في تمتعها بالصحة النفسية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في تناوله موضوع الضغوط النفسية للمرأة غير العاملة وتأكيد أهمية دورها في المجتمع وتمتعها بالصحة النفسية يعود بالفائدة على المجتمع لأنها تعد صمام الأمان بالنسبة للأبناء والأسرة عامة. ولما كانت المرأة لها عدة من تفاعلات في مختلف المجالات الحياتية ففي هذه الدراسة نوضح مدى فاعليتها في الوسط الأسري ووجوده فيه يعد ضغطاً نفسياً عليها.

٣. المرأة غير العاملة: وهي المرأة التي لا تزاول أي عمل خارج البيت.

أولاً: الضغط النفسي

١-١. تعريف الضغط النفسي:

• تعريف هانس سيللي للضغط النفسي: أنه ردة فعل الجسم على أي تغيير مفاجئ وسريع في المحيط، خاصة عندما يجعل هذا التغير الجسم في حالة استنفار (زيادة، ٢٠١٤، ص ٢٠٧).

• تعريف رابكن: الضغط النفسي نظام استجابات لحالات ضاغطة أو لضغوط تتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية مباشرة أو غير مباشرة. (الصبيان، ٢٠٠٣، ص ٣٩).

• تعريف عبد الله هشام إبراهيم الضغوط: مثيرات ومتطلبات خارجية للحياة أو النزاعات أو الرغبات والأفكار التي تتطلب منا التكيف. (هوارية، ٢٠١٤، ص ٢٥).

• تعريف لازاريس وفولكمان: علاقة خاصة بين الفرد والبيئة، يقدر الفرد حدود تلك العلاقة على أنها حدود تتجاوز إمكانياته ومؤهلاته وتزعج راحته وهدوءه. (عودية، ٢٠٠٢، ص ٧٦).

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أنها تختلف من حيث استجابة الفرد للضغوط وهذا ما أكدته تعريف هانس ورايكن بأن الضغط النفسي هو عبارة عن استجابة التي تشتمل على التغيرات الفسيولوجية والنفسية، وهي تنجم عن محاولة الفرد التكيف مع العالم الخارجي.

أما عبد الله هشام إبراهيم فقد تناول تعريف

الضغوط النفسية على أنها مثيرات خارجية أو الأفكار التي تتطلب من الفرد التكيف.

وفي التعريف الأخير تعرض كل من لازاريس وفولكمان إلى الضغوط النفسية على أنها تفاعل بين المثير والاستجابة ويؤكدان على أن الضغط هو نتيجة لاضطراب هذه العلاقة التي تحقق توازن واستقرار جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والجسمية والمعرفية والاجتماعية.

٢-١. أنواع الضغط النفسي:

١-٢-١ الضغط النفسي السيء: وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم مثل فقدان عزيز.

١-٢-٢ الضغط النفسي الجيد: وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر أو عمل.

١-٢-٣ الضغط النفسي المرتفع: وهو الضغط الناتج من تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي حيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها. (بوجان، ٢٠١٥، ص ٧٥).

١-٢-٤ الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عند شعور الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة، ويؤكد سيللي أن الإنسان عادة ما يعاني من نوع أو عدة أنواع من الضغوط الأربعة المذكورة سابقاً.

١-٢-٥ الضغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

١-٤-١ المواجهة المركزة على المشكلة: يهدف الفرد من خلال هذا الأسلوب إلى تغيير علاقته ببيئته، وذلك لاتخاذ إجراءات للحد من مطالب الضغوط، أو لزيادة الموارد المتاحة لإدارتها، كالبحث عن معلومات أو طلب النصيحة...

١-٤-٢ المواجهة المركزة على الانفعال: ينطوي هذا الأسلوب على محاولات الفرد لإدارة المشاعر التي حركها الحدث الضاغط، فقد يستخدم الفرد الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية على حد سواء لتنظيم انفعالاتهم، وهذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من أساليب مناسبة لحل المشكلة، ويكون ذلك بالسيطرة على الانفعالات المترتبة عن المشكلة، وتقبل آثارها النفسية والфизиولوجية ويميز «لازاروس» بين مجموعتين من أساليب المواجهة المركزة على الانفعال وهما (العامسي، ٢٠١٦، ص ٤٣١):

- الأساليب السلوكية: مثل: التحدث مع الأصدقاء، وقد يلجأ الفرد إلى بعض المهدئات والمسكنات وأساليب الاسترخاء، أو الذهاب إلى التسوق ومشاهدة فيلم.
- الأساليب المعرفية: مثل إنكار أهمية المشكلة أو محاولة التفكير في المشكلة بطريقة إيجابية، أو التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة، التفريغ الانفعالي كال بكاء والانغماس في الأنشطة كلامية موجهة إلى الخارج.

١-٤-٣ التغذية: يعالج الدكتور «Lesser» آثار الضغط بالفيتامينات منها «B5»، الذي يؤدي دورا

١-٢-٦ الضغوط الداخلية: والتي تعني الأحداث التي تتكوّن نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والتابع من فكر وذات الفرد. (بوجان، ٢٠١٥، ص ٧٥).

١-٣. مصادر الضغوط النفسية :

١-٣-١ الضغوط المادية والبيئية: وتضم هذه الضغوط الظروف المناخية كارتفاع درجة الحرارة، والضوء والضجيج والكوارث الطبيعية... وقد بينت بعض الدراسات أن ارتفاع درجة الحرارة يؤثر على الصحة وأشكال السلوك الاجتماعي.

١-٣-٢ الضغوط النفسية الاجتماعية: يعتبر مفهوم أحداث الحياة الضاغطة مرادفاً لمفهوم الضغوط النفسية الاجتماعية وقد بينت دراسة (BELLINGER) أن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى الإصابة بالاكئاب وخاصة في غياب الدعم الاجتماعي. (بغيجة، ٢٠٠٥، ص ٧٠).

١-٣-٣ الضغوط المنزلية والمهنية: ترى تايلور أن أغلب الضغط الذي يتعرّض له الفرد لا يتسبب فيه دور واحد يؤديه في حياته، ولكنه ينشأ عن أداء مجموعة من الأدوار، وأنها كأشخاص راشدين تؤدي الغالبية العظمى منا أدوارا مهنية مهنية، وأدوار اجتماعية، وكل واحد من هذه الأدوار يفرض علينا مجموعة من الالتزامات الصعبة، ونتيجة لذلك ركزت كثيرا من الجهود المعاصرة على مصادر الضغط التي يمكن أن تنشأ عندما يتزامن قيام الفرد بعدد متنوع من الأدوار. (بوجان، ٢٠١٥، ص ٨٢).

١-٤ أساليب مواجهة الضغوط :

ويمكن أن تتأثر بالعوامل الداخلية (للفرد ذاته) أو بالعوامل الخارجية (خارجة عن إرادة الفرد مثل خلل بيولوجي أو مرض عضوي). (بارون، ٢٠٠٨، ص ٢٠).

• يعرف عبد العزيز القوسي الصحة النفسية بأنها حالة من التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (الفوسي، ١٩٧٥، ص ٨).

٢-٢ العوامل المؤثرة في الصحة النفسية :

أ. الأسرة: يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي، الأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته.

ب. المدرسة: والعامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو النظام والانضباط والحرية والديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل سيشيب دون شك متحليا بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية.

ج. طبيعة العمل: لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر في سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيئي السلوك كمن يتعامل مع المنحرفين والمجرمين.

د. حاجات العاملين ومدى إشباعها: مما لا شك

مهما في التخفيف من التعب الناتج عن الضغط، وبالكالسيوم الذي يُفكك الانقباض العضلي، كما يركز على أهمية الأكل وانتظامه وتوازنه، إذ يؤدي نقص الفيتامين «B1» إلى الخمول والخلط الذهني، أما نقص الفيتامين «B9» فإنه يؤدي إلى نقص الذاكرة، انخفاض في المناعة، نرفزة، خمول، وبعد تناول غذاء غني بهذا الفيتامين مثل: السلطة الخضراء، السلق، الفاصوليا... إلخ، تتحسن الحالة المزاجية للأفراد، ونقص الفيتامين C يعمل عند القلق كمهدئ (١-٢ غرام). (المطيري، ٢٠١١، ص ١٥٩).

١-٤-٤ الضحك: إن الضحك يخفف من الآلام ويمنع الأمراض، فكلما شعرنا بالحزن كلما انطوى الجسم وانخفض نشاطه وزاد توتره، فالضحك يؤدي إلى انبساط وارتياح يجعل الجسم يتفتح ويرتاح، فللضحك آثار فسيولوجية لأنه يوسع الشرايين، ويرخي العضلات الملساء لأوجاع الرأس.

ثانياً: الصحة النفسية

١-٢ تعريف الصحة النفسية

• منظمة الصحة العالمية (WHO): «هي ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي والعقلي فقط وإنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد». (الدوري، ٢٠٠٣، ص ١٧).

• ويعرفها فريدمان (١٩٩٧): قدرة الفرد على التأقلم مع المتغيرات اليومية والتفاعل الاجتماعي، من دون الخوض في سلوكيات أو مشاعر غير ملائمة، والصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية والعقلية،

والإمكانات للحصول على أفضل مردود مقابل الجهد المبذول في توظيف الطاقات بخلاف المرضى الذين يبددون طاقاتهم.

ج. المواءمة: وتعني التلائم مع الواقع وتقديره بخلاف المرضى الذين تضطرب وظيفة الواقع لديهم ويعجزون عن التعامل الإيجابي معه.

د. المرونة: وهي القدرة على إيجاد البدائل والتكيف الإيجابي مع الضغوطات أو تحمّل الإحباط، والقدرة على الإبداع والخروج عن المألوف في أنماط التفكير والتعلم والتغيير. وتعد المرونة من أكبر مؤشرات الصحة النفسية. وذلك بخلاف المرضى الذين يتصفون بالتصلب والنمطية والأحادية.

هـ. التكيف: ويمكن تلخيصه في المعادلة التالية، تغيير ما يقبل التغيير ويجب تغييره، وتقبل ما لا يجب تغييره، والتكيف مع ما لا يمكن تغييره، والقدرة على التمييز بين هذه الحالات الثلاثة.

و. فعالية التفاعل الاجتماعي: من خلال مرونة الأدوار والمشاركة الوجدانية، والقدرة على حسن اختيار العلاقات وإدارة التفاعلات، وهو أيضا يسير في اتجاه نمائي على عكس النكوص والتصلب والعجز المرضي، ويطلق على كل هذا مصطلح الكفاءة الاجتماعية والذي أصبح يسمى في الوقت الراهن بالذكاء الاجتماعي الذي أصبح يحتل مكانة بارزة في مقومات الصحة النفسية. (حجازي، ٢٠٠٤، ص ٢٠٠٤).

ثالثا: مسؤوليات المرأة بوصفها أسرة:

أن تكون المرأة ربة أسرة فهذا يعني مسؤوليات زادت على عاتقها عليها القيام بها في الوقت نفسه

فيه أن سلوك الأفراد وصحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم.

٣-٢ مظاهر الصحة النفسية:

أ. الاتزان الانفعالي: وهو حالة لنفس، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

ب. الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

ج. الشعور بالسعادة: المتمثل في اعتدال المزاج، والتعبير بالرضا عن الحياة.

د. الأمتياز العقلي: إذ إن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.

هـ. غياب الصراع النفسي الحاد (الداخلي والخارجي).

و. التّضج الانفعالي: حتى يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.

ز. التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (ربيع، ٢٠٠٠، ص ٩٢).

٤-٢ مقومات الصحة النفسية:

أ. الفاعلية: وتعني تحقيق الأهداف والتغلب على المشكلات أو القدرة على حلها بأساليب إيجابية.

ب. الكفاءة: وتعني حسن استغلال الطاقات

ص ١١٤).

تعد مسؤوليات المرأة بوصفها ربه بيت مصدر من مصادر الضغوط بالنسبة لها سواء بوصفها زوجة أو كأم، فهي مصدر العطاء دائماً وتعتبر صهام الأمان للأسرة والمسؤول الأول عن استقرارها يجعلها دائماً على أهبة الاستعداد لمواجهة الضغوط لذلك عليها اللجوء إلى مقومات الصحة النفسية للتخلص من ضغوطات الحياة اليومية يمكن إسقاط ما ورد من مقومات للصحة النفسية على الحياة اليومية للمرأة الماكثة بالبيت لمواجهة الضغوط النفسية التي قد تتعرض لها، وهي كالتالي:

أ. الفاعلية: حل مشكلات الأبناء بطريقة إيجابية بعيداً عن أساليب العنف والصراخ.

ب. الكفاءة: عليها استغلال الطاقات والإمكانات وتوزيعها على مهامها اليومية مع الحفاظ على صحتها وعدم إرهاق جسدها وعقلها للحصول على أفضل مردود مقابل الجهد المبذول.

ج. المرونة: التلاؤم مع الواقع ولاسيما في ما يخص الجانب المادي والمستوى المعيشي للأسرة والتكيف معه وعدم محاولتها العيش أعلى من ذلك المستوى حتى لا تكون عرضة للضغط النفسي.

د. المرونة: عليها إيجاد البدائل والتكيف الإيجابي مع الضغوطات أو تحمّل الإحباط، والقدرة على الإبداع والخروج عن المألوف في أنماط التفكير والتعلم والتغيير. وتعد المرونة من أكبر مؤشرات الصحة النفسية.

هـ. التكيف: ويمكن تلخيصه في المعادلة: تغيير

الذي تقوم فيه بمسؤولياتها الأخرى، فالاهتمام بالأقارب وزيارتهم واستقبالهم أمر ضروري وهام لا يمكن الاستغناء عنه في المجتمعات العربية ولاسيما في أوقات العيد أو المناسبات الأخرى.

٣-١ مسؤوليات المرأة بوصفها زوجة: حين تتزوج الفتاة تتغير طبيعة حياتها وطبيعة مسؤولياتها، وتتداخل أدوارها ضمن الأسرة وتشابك، فالمرأة العربية كانت ولا تزال ولكن على نحو أقل حدة يكون وجودها مستمد من وجود الرجل، ووجودها في حياة الرجل مرتبط بتأمين الاستقرار والراحة له، وعلى هذا الأساس نبدأ التربية منذ الطفولة على نحو عام، وهذه التربية تختلف درجة تأثيرها باختلاف موضع الطبقة الاجتماعية التي تنتمي إليها الأسرة، أي مستواها الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، كما تنبع من وضعها الأنثوي ومن وضعها الديني، والإقليمي لكن على نحو عام التنشئة في الأسرة هي الأساس في إعداد الفتاة لتصبح زوجة في المستقبل تقوم بما عليها من واجبات ومسؤوليات المرأة العربية بوصفها زوجة كانت حتى عهد قريب محصورة في أعمال منزلية تربي على ذلك في بيت أبيها وتنتقل إلى بيت زوجها لتقوم بالأعمال نفسها، وكان المطلوب من الزوجة أن تهيأ أسباب الراحة والهناء والسرور لزوجها وتعيش معه في السراء والضراء وتحمل منه كل شيء.

٣-٢ مسؤوليات المرأة بوصفها أمّاً: يعد دور الأم في التنشئة النفسية للأبناء صهام الأمان في الأسرة فهي المسؤولة عن رعاية أبنائها، وفهم احتياجاتهم الجسدية والعقلية والوجدانية والنفسية وهي القدوة والحضن الدافئ والحنان والأمان. (كلير، ٢٠٠٦،

- الضغوط النفسية.
- الاهتمام بالمرأة الماكثة كونها هي القائمة بجميع أفراد الأسرة وأكثر فرد فيها عرضة للضغوط النفسية.
- الاهتمام بالمرأة من قبل الأشخاص المقربين منها وإفساح المجال لها للتعبير عن مشاعرها وتقبلها وعدم تجاهلها.
- الاهتمام بالجانب النفسي للمرأة وذلك بمنحها عطفة وإخراجها للتنزه والتسوق والترفيه عن نفسها.

ما يقبل التغيير ويجب تغييره، وتقبل ما لا يجب تغييره، والتكيف مع ما لا يمكن تغييره، والقدرة على التمييز بين هذه الحالات الثلاث.

فعالية التفاعل الاجتماعي: حسن اختيار العلاقات وإدارة التفاعلات، وهو أيضا يسير في اتجاه نمائي بخلاف النكوص والتصلب والعجز المرضي، ويطلق على كل هذا مصطلح الكفاءة الاجتماعية والذي أصبح يسمى في الوقت الراهن بالذكاء الاجتماعي الذي أصبح يحتل مكانة بارزة في مقومات الصحة النفسية.

المصادر والمراجع

١. أبو السعود، نادية إبراهيم، (٢٠٠٧)، الطفل التوحدي في الأسرة، ط ١، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية.
٢. بارون، (٢٠٠٨)، الشخصية وتوجيهاتها وحاجاتها، عرض ودراسة أميل توفيق، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٣. حجازي، مصطفى، (٢٠٠٤)، الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، ط ٢، المغرب، المركز الثقافي العربي.
٤. ربيع، (٢٠٠٠)، الصحة النفسية، ط ٢، دار المسيرة، عمان.
٥. علي، السيد فهمي، (٢٠٠٩): علم نفس الصحة، دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية.
٦. العاسمي، رياض نايل، (٢٠١٦) علم نفس الصحة الاكلينيكي، ط ١، دار الإعصار العلمي، عمان الأردن.

الخاتمة

من خلال ما تطرقنا إليه من معلومات حول الضغوط النفسية نرى أنها تواجه أي امرأة في حياتها اليومية، وأن الشيء الذي يختلف من امرأة لأخرى هو كيفية مواجهتها وإن مقومات الصحة النفسية تبرز هذه الآليات أي أن المرأة لتتمتع بالصحة النفسية عليها اكتساب آليات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية. ومواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية للمرأة لا ينبع من شخصها فقط بل للأشخاص المقربين منها دور فاعل في التخفيف من الضغوط النفسية للمرأة الماكثة في البيت (غير العاملة) جملة من التوصيات والاقتراحات التي قد تفيد في التخفيف من الضغوط النفسية للمرأة غير العاملة.

التوصيات والاقتراحات:

- على المرأة الماكثة بالبيت التطوير من مهاراتها حتى تكتسب أساليب جديدة وفعالة لمواجهة

٧. القوصي، عبد العزيز، (١٩٧٠)، الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار المسيرة، بيروت.
٨. كلير، فهم، (٢٠٠٦)، الأمومة وإشباع الحاجات النفسية للأبناء، ط ١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٩. المطيري، بدرية معتصم، (٢٠١١)، الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق، ط ٢، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.
- الرسائل الجامعية:

١. بغيجة، إلياس، (٢٠٠٥)، إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية «الكوبين» وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.
٢. بومجان، نادية، (٢٠١٥)، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، رسالة دكتوراه علوم في علم النفس إرشاد وتوجيه، جامعة محمد خيضر بسكرة.
٣. الدوري، وصال محمد جابر محمود، (٢٠٠٣)، فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين، رسالة دكتوراه، طلبة التربية، جامعة بغداد.
٤. زيادة، أحمد رشيد، (٢٠١٤)، علم النفس العيادي، ط ١، مؤسسة الوراق، عمان الأردن.
٥. الصبان، عبير بنت محمد حسن، (٢٠٠٣)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة

- وجدة، رسالة دكتوراه الفلسفة في علم النفس، تخصص صحّة نفسية، المملكة العربية السعودية.
٦. عودية، ولد يحي حورية، (٢٠٠٢)، علاقة الضغط النفسي باستراتيجيات المقاومة والاكتئاب عند المصابين بمرض الربو، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.
٧. هوارية، قدور بن عباد، (٢٠١٤)، المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، رسالة الدكتوراه، تخصص علم النفس العمل، جامعة وهران.