

بحث بعنوان

الضغوط الحياتية لأسر مرضى القلب من منظور خدمة الفرد

الباحثة

ليلى محمد حسين

معيدة بقسم خدمة الفرد
كلية الخدمة الاجتماعية
جامعة أسوان

الضغوط الحياتية لأسر مرضى القلب من منظور خدمة الفرد

تتشأ الضغوط في إطار هذا التفسير من خلال عدم قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة لأنه يعتمد على أساليب مواجهة غير فعالة في مسألة التعامل مع الضغوط، فلا يمكن فهم الضغوط التي تواجه الفرد بدون الرجوع إلى المكون المعرفي وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له كما أن العملية المعرفية تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أو خارجية وعليه فإن إدراك الموقف أو تقييمه هو الأساس في مسألة مواجهة الضغوط أو التغلب عليها، أي أن العملية المعرفية هي المسئولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة الاستجابة والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتتشأ الضغوط في ضوء نظرية التقدير المعرفي عندما يوجد عدم اتفاق بين المتطلبات الشخصية للفرد مما يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وأدراكه له من خلال مرحلتين الأولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط والثانية : هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف الضاغطة >

الكلمات المفتاحية:

الضغوط الحياتية لأسر مرضى القلب

Abstract

Life stresses for heart patients' families from the perspective of social case work

Stresses arise within the framework of this interpretation through the inability of the individual to face stressful situations because it depends on ineffective coping methods in dealing with pressures, it is not possible to understand the pressures facing the individual without referring to the cognitive component behind the individual's interpretation of the situation or event to which he is exposed, and the cognitive process Stresses arise in the light of the theory of cognitive assessment when there is a disagreement between the personal requirements of the individual, which leads to the assessment of the threat and his perception of it through two stages: the first is to identify and know that some events are in themselves something that causes stress and the second: it is in which he identifies ways that are suitable to overcome the problems that appear in stressful situations and this theory can be observed in the following figure 0

Keywords :

Life stresses for heart patients' families

البريد الإلكتروني: swork_journal@aswu.edu.eg

الموقع الإلكتروني: [/https://sjss.journals.ekb.eg](https://sjss.journals.ekb.eg)

مدخل مشكلة الدراسة:

الضغوط في اللغة تأتي من فعل ضغط وضغط الشيء ضغطاً أي عصره وزحمه وضغط عليه أي شدد وضيق .^(١)

يشير قاموس علم النفس إلى أن مصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، تحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إجهاد انفعالي وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر وتؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعاليه وبيئية واضحة للنشاط والسلوك لفظي حركي .^(٢)

ويعرف محمد عبدالغني ١٩٩٩ الضغوط بأنها عبارة عن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي إلى أحداث تغيير سيكولوجي بدرجات مختلفة على الأفراد حسب قدراتهم الجسمية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات .^(٣)

ترى رنيفة رجب ٢٠٠١ أن الضغوط هي كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم في حياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه أن يعيد أو يغير من توقعاته السابقة وهذه الأحداث ما بين أحداث رئيسية كفقْد عزيز أو الطلاق أو الانفصال بالنسبة للأطفال إلى أحداث أقل ضغطاً من السابقة كالضغوط الاقتصادية واضطرابات العلاقة مع الآخرين إلى مجرد منغصات يومية كمشكلات الاطفال والرعاية الصحية والجوانب المالية كتوفير الضروريات أو التعليم أو العلاقات الاجتماعية .^(٤)

الضغوط الحياتية لأسر مرضي القلب:

عرف "هسلز *Hassles*" الضغوط الحياتية بأنها: تفاعل يومي مع البيئة المحيطة، وعادة ما تكون تلك الضغوط سلبية لأنها في طبيعتها مستمرة ومتواصلة، وهذه الضغوط تؤثر علي الصحة.^(٥)

كما أن الضغوط الحياتية يمكن تعريفها علي أنها "مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادةً من ادراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته".^(٦)

ويمكن تعريفها أيضاً بأنها "استجابة الفرد للأحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته اليومية وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة"^(٧)

ثانياً: أنواع الضغوط الحياتية لأسر مرضي القلب:

أنه من الصعب وضع تصنيف محدد وواضح لأنواع الضغوط التي تتعرض لها أسرة مريض القلب ويتم عرض التصنيفات الخاصة بالضغوط وفقاً لوجهات النظر لمتعددة والمختلفة وهي :

١- وفقاً لمدى الاستمرارية :

(أ) الضغوط المؤقتة:

هي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي كالضغوط الناشئة من الامتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ أو الزواج الحديث إلى غير ذلك من الظروف المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة وغالباً ما تكون تلك الضغوط سوية إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل.

(ب) الضغوط المزمنة :

تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل تعرض الفرد للألم المزمن، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر، وفي الغالب تكون الضغوط المزمنة سلبية من حيث تأثيرها على الفرد لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع الفرد ثمنها في شكل أمراض نفسية فيسيولوجية وهو ما يؤدي في النهاية إلى الإنهاك أو الاحتراق والانفعال الذي يصيب الجسم.^(٨)

٢- وفقاً لشدة الضغط (مستوي تأثير الضغط):

أ) الضغط العادي :

وهو المستوى الذي يمكن استبعاده وهذا أدنى مستوى للضغوط وهذا النوع يتعرض له الكثير من الناس في معظم الأوقات وتكون مشكلات الحياة هينه على هذا المستوى ويمكن التعايش معها .

ب) الضغط الحاد:

وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أول فترات حياته في بيئة يسودها الاكتئاب وهذا النوع يحتاج إلى التدخل والعلاج للحد من تأثيره والتغلب على المشكلات التي يسببها والتحرر من القلق والخوف .

ج) الضغط الشاذ:

يضم هذا النوع مجموعة من الأمراض العصابية والذهانية والتي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس وضد الآخرين .^(٩)

٣- وفقاً للسبب : (١٠)

أ) الضواغط الخارجية :

- البيئة العادية : الضجيج، الأضواء الساطعة، الحرارة، الأماكن الضيقة .

- التفاعل الاجتماعي: الخشونة، ضغوط الرؤساء والعدوانية من جانب الآخرين .

- الضواغط التنظيمية: القواعد والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي .

- أحداث الحياة الرئيسية: موت قريب، فقد العمل، الترقية، الطفل الجديد .

- المشاحنات اليومية : الاستبعاد من عمل ما، تعطل آلة عن العمل .

ب) الضغوط الداخلية :

- خيارات نمط الحياة : الكافيين، نوم غير كاف، جدول أعمال متقل .

- الحديث الذاتي السلبي : التفكير المتشائم، النقد الذاتي، التحليل المفرط .

- الأخطاء الفكرية العقلية : التوقعات غير الواقعية، أخذ الأموال بطريقة شخصية والمبالغة

والتصلب في الرأي والتفكير في الحصول على كل شيء .

- سمات الشخصية المضغوطة مثل : الشخصية الكمالية (النزاعة إلى مرتبة الكمال) ومدمن العمل.

٤- وفقا لنوع المصدر (أو الطابع العام المميز):
وتنقسم إلى:

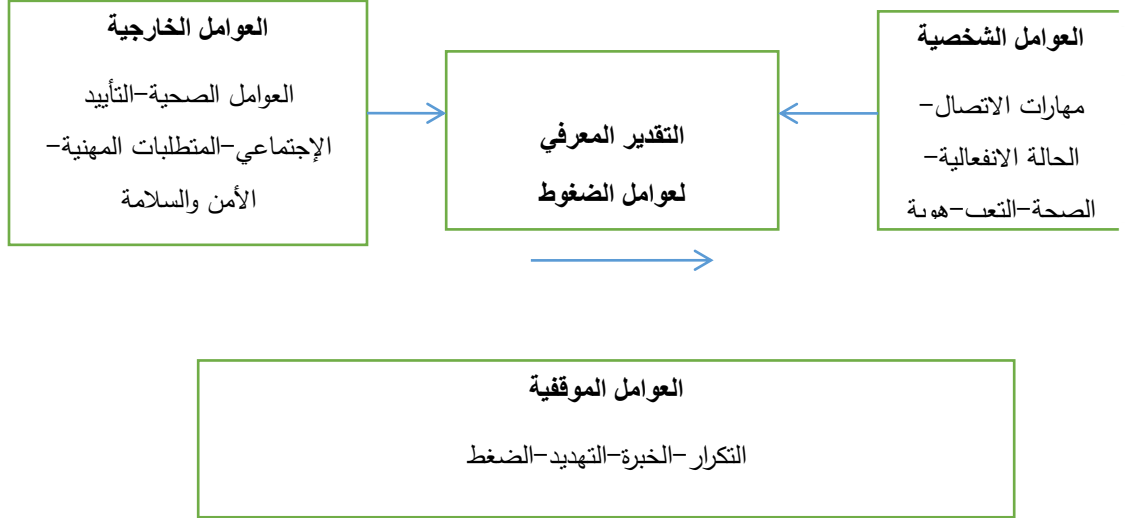
- ضغوط نفسية •
- ضغوط أسرية •
- ضغوط اجتماعية •
- ضغوط دراسية •
- ضغوط اقتصادية •

ثالثاً: الأسباب المؤدية للضغوط الحياتية لأسر مرضى القلب:

التفسير المعرفي للضغوط الحياتية:

تنشأ الضغوط في إطار هذا التفسير من خلال عدم قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة لأنه يعتمد على أساليب مواجهة غير فعالة في مسألة التعامل مع الضغوط، فلا يمكن فهم الضغوط التي تواجه الفرد بدون الرجوع إلى المكون المعرفي وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له كما أن العملية المعرفية تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أو خارجية وعليه فإن إدراك الموقف أو تقييمه هو الأساس في مسألة مواجهة الضغوط أو التغلب عليها، أي أن العملية المعرفية هي المسئولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة الاستجابة والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتنشأ الضغوط في ضوء نظرية التقدير المعرفي عندما يوجد عدم اتفاق بين المتطلبات الشخصية للفرد مما يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وأدراكه له من خلال مرحلتين الأولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط والثانية : هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على

المشكلات التي تظهر في المواقف الضاغطة ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي .
(١١)



شكل رقم (١) يوضح التفسير المعرفي للضغوط

من خلال الشكل السابق الذي يوضح التفسير المعرفي للضغوط الحياتية يتضح أن العوامل التي تؤدي إلى الضغوط الحياتية هي: عوامل شخصية، وعوامل خارجية، وعوامل موقفية. التفسير البيولوجي للضغوط الحياتية:

ينشأ الضغط في ضوء التفسير البيولوجي من عدم قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة ، فالضغوط بمثابة انذار فسيولوجي للأحداث السلبية التي يستجيب لها الجسم كنوع من المقاومة ولقد سلم العالم هانز سيلبي Hans Selye بأن الضغوط النفسية مثل الصداع أو التضارب الانفعالي ، الحزن والأسى يمكن أن تكون هامه ومماثلة للضغوط الجسمية كالتعرض للحرارة المرتفعة أو المنخفضة والكيماويات السامة ، الضوضاء ... الخ فكلها ضغوط تتطلب استجابة الجسم لها . (١٢)

وقد اصطلح على تعريف هذه الاستجابة بأعراض التكيف العام، وفي إطار هذا المفهوم تمر استجابة الفرد للضغوط بثلاث مراحل تمثل مراحل التكيف العام مع الضغوط وهي: (١٣)

- مرحلة الإنذار أو الفرع .
- مرحلة المقاومة .
- مرحلة الإجهاد أو الإنهاك .

التفسير الأيكولوجي للضغوط الحياتية:

يفسر الضغط على أنه يتمثل في الخصائص المتعلقة بالبيئات المسببة للضيق أو الإزعاج حيث تؤدي الضغوط الخارجية إلى الانضباط أو الإجهاد داخل الفرد، فالضغط ينشأ عندما يكون هناك ابتعاد عن الظروف المثلى التي يستطيع الفرد التوافق معها أو لا يسهل عليه تصحيحها، ويبدو أن معظم الكائنات الحية بما فيها الإنسان تقوم بأفضل مستوى من الأداء تحت ظروف المطالب المتوسطة أو المعتدلة وأن نقص أداء الإنسان عن أفضل مستوى يرجع إلى مطالب البيئة إما بالزيادة بشكل كبير أو النقصان بشكل كبير أيضاً وإذا لم يستطيع الفرد التعامل مع هذه الزيادة فإنه يصل إلى حالة من عدم الاتزان أو الانهيار. (١٤)

وفي ضوء ذلك التفسير فإن الضغط ينشأ على أساس درجة الاستجابة للمؤثرات البيئية الموجودة في المحيط الخارجي ودورها في صحة الفرد والمجتمع وهو ما يسمى بالضغط الاجتماعي أو الضغط النفسي الاجتماعي وذلك يحدث نتيجة موت أحد أفراد الأسرة أو مرض أحد أفراد الأسرة أو البطالة أو عدم التوافق الزوجي وهذه تعتبر أحد أحداث الحياة التي تؤدي إلى حدوث الضغوط .

رابعاً: مصادر الضغوط الحياتية :

يذكر لازاروس Lazarus أن الضغوط تنشأ من مصدرين (الداخلي أو الذاتي) الذي يتمثل في المستويات الخلقية المتطرفة غير الواقعية والتي يؤمن بها الفرد (المصدر الخارجي) الذي يتمثل في ضغط الظروف الأسرية مثلاً ومثل هذه الضغوط لها القدرة على تعقيد

مساعدتي الفرد وتعطيها ويتوقف درجة شدة العوامل الدينامية السابقة على موارد الشخص وإمكانياته للمقاومة والتحمل والتقويم والإدراك للمواقف .^(١٥)

أشار كوبر وآخرون إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي وهذه المصادر هي :^(١٦)

أ) العوامل الخارجية وتتضمن :

- ضغوط تأتي من العمل .
- ضغوط تأتي من تنظيمات الدور .
- ضغوط تأتي أثناء تنظيمات النمو (في مراحل الحياة المختلفة) .
- ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية (الاجتماعية) المختلفة .
- العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية .
- ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا .

ب) المصادر الداخلية وتشمل مصدر واحد فقط وهو :

- الضغوط التي تنشأ من مكونات شخصية الفرد .

توضح الزهراء رشاد بعض المصادر الداخلية والخارجية فيما يلي :

أ) مصادر خارجية (بيئية):

ويمكن أن تتواجد في الأسرة، العمل، زيادة العبء الوظيفي، العلاقة بالزملاء والرؤساء، العائد المادي، فقدان الإحساس بالأمان، عدم إشباع الوظيفة لحاجاته الضرورية الأساسية .

ب) مصادر داخلية :

وتكون نتيجة طبيعة الإنسان من خلال صفاته الشخصية وقدرته على تحمل المواقف

الضاغطة وكيفية التوافق معها والتصدي لها ومحاولة التكيف معها .^(١٧)

أما سامية همام فتحدد مصادر الضغوط فيما يلي :^(١٨)

أ) مصادر داخلية : حيث الفرد نفسه وشخصيته هي مصدر الضغوط كالخوف من الفشل، ضعف الدافعية، وعدم التعاون، الحساسية الزائدة تجاه المواقف والأحداث .

(ب) مصادر خارجية : وهي تلك المصادر التي تكون في البيئة والأنساق الأخرى التي يتعامل معها الفرد ومنها:

- البيئة الأسرية: مثل النزاعات الزوجية، تعرض الأسرة للانهايار، تدخل الغير في القرارات الأسرية، تسلط الزوج، فقدان الزوج، أو أحد الوالدين أو الأبناء، المتطلبات المادية للأسرة، ضعف الدخل الأسري، تعليم الأبناء.

- بيئة العمل :

مثل ضعف الراتب، العلاقة بالرؤساء والزملاء، المسؤوليات الإضافية، الأعمال الإدارية، الحياة الاجتماعية للمؤسسة، ظروف العمل السيئة، عدم التقبل وسخرية الرؤساء والزملاء وأسلوب الترقى .

- الأنساق الأخرى في البيئة الخارجية :

مثل صعوبات العلاقات مع الآخرين، فقد شخص عزيز.
وقد رصد (فاروق السيد) أهم مصادر الضغوط فيما يلي :

ضغوطات عبء المهنة - نقص الدافعية - صعوبات إدارة الوقت - نقص التأثير الأسري - الأخطار والكوارث - الضياع وعدم وجود الأسرة - والنبيذ وعدم الاهتمام - التنافس - العدوان - السيطرة والقسوة - العطف على الآخرين - الانتماءات والصدقات - الخداع والدونية - المشكلات التنظيمية - عدم كفاءة الموظفين - ساعات العمل الطويلة - الأجر والمكانة والترقية - عدم الاستقرار وفقدان الأمن - غموض وصراع الدور - التوقعات العالية غير الواقعية للذات - ضعف القدرة على التأثير في صنع القرار - المواجهات المتكررة مع الرؤساء - فقدان التأييد مع الزملاء - ضغوط العمل والوقت - ضغوط الرقابة والشعور بالملل - ضغوط مهام العمل - ضغوط التعامل مع العملاء - تضائل فرص التدريب - المسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل - عدم القدرة على تقديم المساعدة - التوحد العاطفي مع الجمهور - ضغوط عائلية - ضغوط بيئية . (١٩)

خامساً: النظريات المفسرة للضغوط الحياتية لأسر مرضي القلب:

تباينت واختلفت النظريات المفسرة للضغوط وذلك لاختلاف العلماء وميادين ومجالات البحث التي ينتمون إليها كل واحد حسب تخصصه ، واهتماماته العلمية ومن هذه النظريات الآتي:

١- نظرية هانز سيلي Sely Hanz: "فسيولوجي عصبي" :

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط ، فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ، ويتألف النسق الفكري لنظرية سيلي في الضغوط أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابته لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه علي أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال فيها علي أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (الموقف الضاغط) ، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً فعلاً، كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط . (٢٠)

وقد حدد هانز سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط تمثل مراحل التكيف العام وهي: (٢١)

(أ) الإنذار بالخطر: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وتحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضغط شديداً.

(ب) المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت علي الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات تدل علي التكيف.

(ت) الإجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت أما إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.

٢- نظرية "هنري موراي Muray":

يعتبر " موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان في فهم الشخصية ، وتفسير السلوك علي اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة . (٢٢)

٣- نظرية "سبيلبرجر Spielberg" ١٩٧٧:

يعتبر فهم النظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية للضغوط فقد بني "سبيلبرجر" نظريته في القلق علي أساس التميز بين قلق السمة وقلق الحالة ، ويشير إلي أن للقلق شقين سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية علي الخبرات الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي ويعتمد علي الظروف الضاغطة . (٢٣)

٤- نظرية"ريتشارد لازاروس Lazarus" نظرية التقييم المعرفي:

وقد أسماه " لازاروس " ١٩٦٦ بنموذج التقدير أو التقييم المعرفي وتم تطويره عام

١٩٧٧ ، ويميز بين نوعين من التقييم المعرفي:

أ- التقييم الأولي:

وهو عبارة عن إدراك الفرد للموقف الضاغط .

ب- التقييم الثانوي:

ويشير إلي الوسائل المتبعة لمواجهة هذا الضغط أو الأثر في الموقف، ويشير إلي أن شعور الفرد بالتهديد والعجز عن السيطرة علي الموقف يتوقف علي تقييمه المعرفي لهذا الموقف، ويتفاعل إدراك الفرد للتهديد نحو ذاته في موقف ما علي طبيعة أسمه التي تجعله في حالة توتر وقلق وشعور بالضغط . (٢٤)

٥- نظرية "ولتر كانون Walter cannon":

ظهرت النظرية عام ١٩٢٠ عندما قام "ولتر كانون" بمحاولة تفسير الاستجابات

الفسولوجية للضغوط في دراسته عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي،

وأكتشف كانون مجموعة من الأنشطة المتتابة التي تنشط الفرد والأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب أو الاستجابة الطارئة حيث يري أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدي له أو يتجنب هذا الموقف ويهرب منه .^(٢٥)

٦- نموذج ملائمة البيئة و الشخص:

وضعت هذه النظرية في السبعينيات من القرن الحالي ، بعد سنوات دراسة حول كيفية تأثير البيئة الاجتماعية علي التكيف الاجتماعي للفرد وصحته الجسمية والنفسية ، وهذه النظرية موجهة بصفة خاصة نحو ضغط العمل ، والافتراض الأساسي لهذه النظرية هو أن متطلبات و إمدادات بيئة العمل قد تلائم أو لا تلائم حاجات العمال وأهدافهم وقدراتهم ، وعندما لا تتناسب متطلبات العمل قدرات الفرد ، وحاجاته فأن الفرد تظهر عليه علامات التوتر التي تؤدي في النهاية إلي المرض ، والهدف الأساسي لهذا النموذج هو تحديد الظروف التي قد تؤدي إلي التوتر .

وبدأ هذا النموذج بفكرة لاقى قبولاً متزايداً وهي أن الضغط يحدث عندما لاتتناسب المهنة الفرد ولا يتلاءم الفرد مع المهنة ، وهناك طريقتين لعدم ملائمة الفرد مع بيئة العمل .:

الأولي: مهارات الفرد وقدراته لا تتناسب مع متطلبات وحاجات العمل .

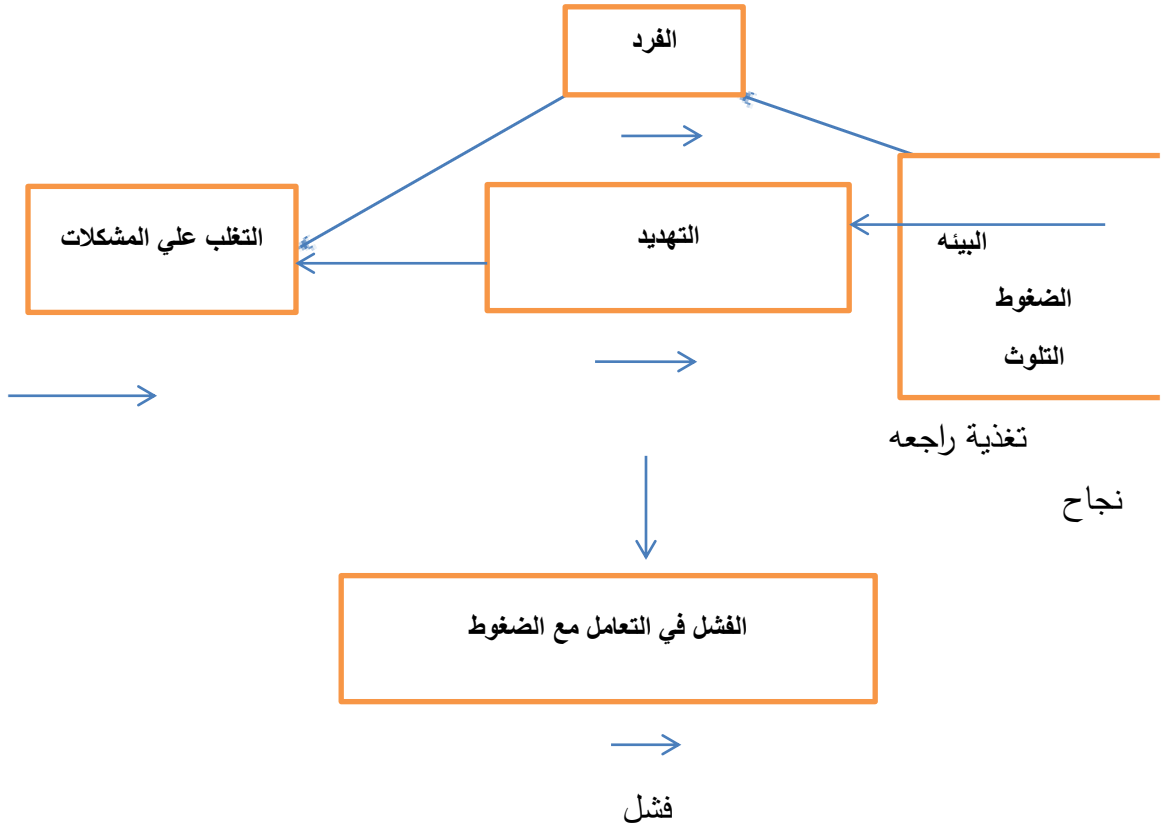
الثانية: العمل ذاته لا يحقق حاجات الفرد ورغباته ، وهكذا فعدم الموازنة تؤدي إلي الضغط .^(٢٦)

سادساً: النماذج المفسرة للضغوط الحياتية لأسر مرضي القلب:

١- نموذج كوبر :

يذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغوط مما يؤدي إلي وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو بشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف وإذا لم ينجح في التغلب علي المشكلات مع استمرار الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلي بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض

العقلية كما تؤدي إلي زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويمكن رصد نموذج كوبر من الشكل الآتي:-

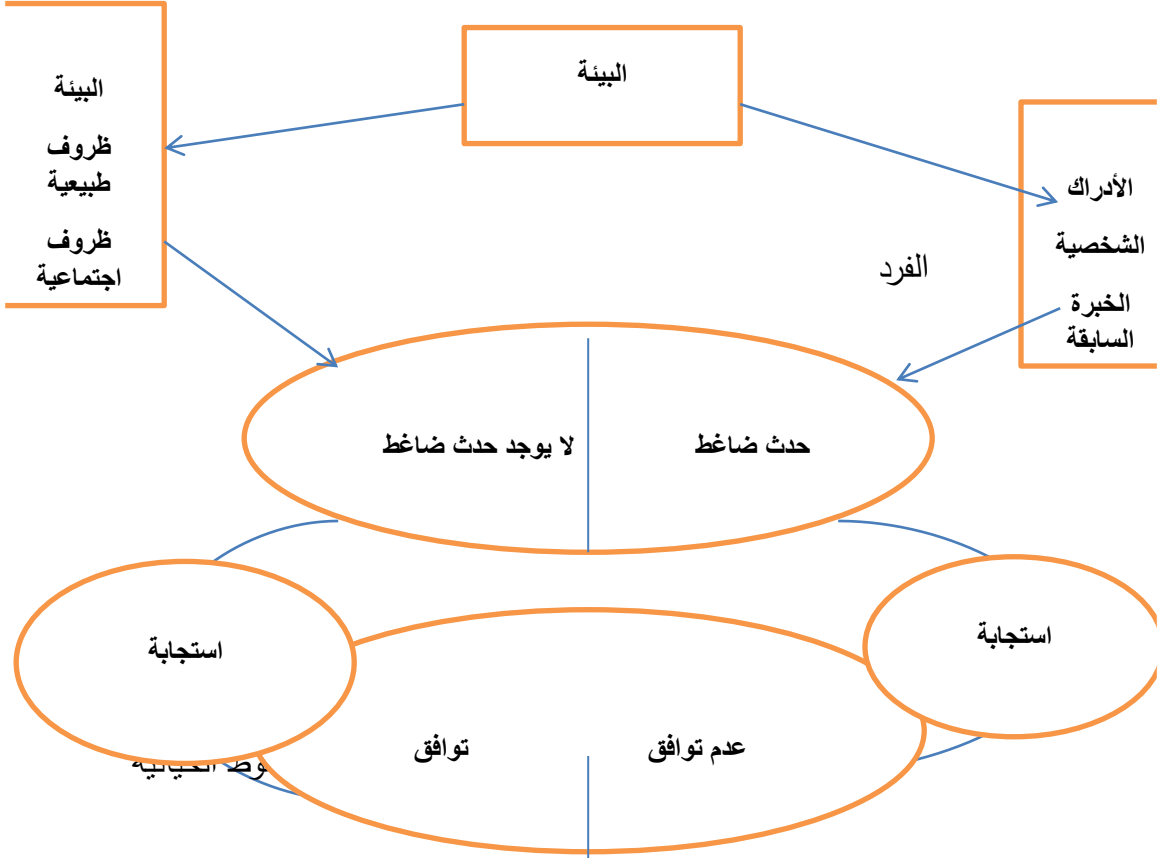


شكل رقم (٢) يوضح نموذج كوبر لتفسير الضغوط

يهتم كوبر في نمودجه بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعتبرها هي المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه ، لذلك فالبيئة في نموذج كوبر تعتبر مهددة لحاجته ولا بد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي يواجه بها الضغوط حتي لا يفقد الفرد توازنه وبالتالي توافقه مع البيئة المحيطة، مما يهدد بأمراض جسدية علاوة علي أمراض سوء التكيف والتوافق. (٢٧)

٢- نموذج بييري (نموذج عام للضغط)

يري بييري أن النماذج النظرية للضغط مهمة في تفسير الأحداث الضاغطة ، وتأثيراتها علي الفرد فجميعها يشمل تفاعلا بين الفرد والبيئة إذا أن أحداث الحياة تعتبر ضاغطة فقط إذا عاشها الفرد كذلك وهذا يعتمد علي أدراك الفرد وخبراته. (٢٨)



أن تفاعل الشخص مع البيئة يحدد ما إذا كان الحدث الضاغط سيحدث استجابة أو لا وتتكون البيئة من الظروف الطبيعية والاجتماعية والمتغيرات الشخصية تشمل الإدراك والتعلم من الخبرات السابقة وسمات الشخصية وهذه المتغيرات مسئولة عن بعض الفروق الفردية في كيفية تقييم الأفراد للموقف علي أنها مهددة وضاغطة ، وترتبط الاستجابة الفسيولوجية بالحدث

الضاغط وذلك من نمط الارتباط المتضاعف للتأكيد علي أن الاستجابة مرتبطة بشدة الموقف أو الحدث الضاغط وتؤدي الاستجابة للتوافق أو عدم التوافق . (٢٩)

٣- نموذج نظرية التعلم:

يقدم هذا النموذج تبريراً عقلانياً لردود فعل الشخص للأحداث الضاغطة ، ويرى أصحاب النموذج أن هذه الردود متعلمه ، حيث يتعلم الشخص من خبراته السابقة أنه ليس لديه ضبط للحدث ولا قدرة علي التنبؤ بها ، ويؤدي ذلك إلي تعلم العجز والاستسلام كما يؤدي إلي ضعف الدفاعية وإلي توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية وتأخذ ردود الأفعال لديه صوراً من الانسحاب والانعزال والاكنتاب كبديل منطقي، كما تصبح المخاوف والقلق نتيجة لأدراك العالم مصدراً للتهديد وأنه لايمكن ضبطه أو التنبؤ به . (٣٠)

٤- نموذج فيتاليانو لتفسير الضغوط الحياتية:

لقد قدم فيتاليانو وآخرون نموذج مبسط لتفسير الضغوط ويقترحه في المعادلة هذه:

$$\text{الضغوط الحياتية} = \text{التعرض للعوامل الضاغطة} + \text{القابلية والحساسية للتأثر}$$
$$\text{مصادر الضغوط الحياتية} = \text{المصادر النفسية} + \text{المصادر الاجتماعية}$$

والجديد في هذا النموذج إضافة متغير المصادر الاجتماعية وهي عبارة عن التدعيم والمساعدة التي يلقاها الفرد من أفراد جماعته سواء كانت الأسرة أو الاصدقاء عند مواجهة الضغوط . (٣١)

تعتبر عملية الدراسة النفسية والاجتماعية في خدمة الفرد دراسة للموقف الاشكالي في عملية المساعدة في خدمة الفرد ، ووفقاً لاتجاه سيكولوجية الذات هي دراسة اجتماعية نفسية معاً ، أو بمعنى آخر دراسة للضغوط الداخلية للتعامل في تفاعلها مع الضغوط الخارجية. (٣٢)

من المعروف أن الإنسان وحدة اجتماعية نفسية بدنية مترابطة ، تتشكل شخصيته ويتحدد سلوكه من تفاعل عوامل بيولوجية وراثية وخصائص نفسية وجسدية مع عوامل بيئية ثقافية ، مثل العرف والقيم الاجتماعية والخلفية والتقاليد السائدة...إلخ ، والإنسان في تفاعله مع بيئته يحاول أن يتكيف معها بسلوك اجتماعي هو محصلة تفاعل الشخصية مع العوامل البيئية،

وهو في ذلك يستجيب للمواقف الاجتماعية وللمثيرات المختلفة باستجابات متنوعة قد تكون لفظية أو حركية أو فسيولوجية أو انفعالية أو معرفية.

وتوجد المشكلة الاجتماعية في العادة حينما يظهر نوع من التناقض أو التعارض بين ما هو كائن وموجود بالفعل، وبين ما يعتقد الناس أنه ينبغي أن يكون، وهذا الكلام يختلف تقديره من مجتمع لآخر، بل ومن جماعة إلي أخرى داخل المجتمع الواحد طبقاً لقواعد السلوك التي تحكم الأفراد في هذه المجتمعات أو الجماعات، كما أن هذه الأمور تختلف داخل المجتمع الواحد من وقت لآخر حسب تطور المجتمع ودرجة نموه. (٣٣)

يوضح عبدالعزيز فهمي النوحى: أن الضغوط الحياتية هي المواقف التي يمر بها الفرد في حياته، ويتصور أنها تفوق إمكانياته وموارده الشخصية والبيئية اللازمة للتكامل معها، وبالتالي يعتري الفرد بسببها شعور بالقلق أو الخوف أو عدم القدرة علي السيطرة عليها، ومن أمثلة تلك المواقف : (١) فترات التغير الرئيسية في الحياة (مثل بداية حياة زوجية ، بداية أبوة و أمومة) ، (٢) فترات الانتقال بين مراحل النمو الرئيسية (المراهقة، سن اليأس، الشيخوخة)، (٣) الكوارث العامة ونكبات الحياة وأزماتها، (٤) الفقر، وهو إضافة إلي أنه بذاته يشكل ضغطاً شديداً علي الفرد ، فإنه أيضاً يجعل مواجهة سائر ضغوط الحياة عملية بالغة الصعوبة . (٥) الشعور بالاضطهاد، لأسباب عرقية أو جنسية أو دينية...إلخ. (٣٤)

سابعاً: الآثار العامة المترتبة على تعرض أسر مرضى القلب للضغوط الحياتية :

ينتج عن الضغوط تغيرات فسيولوجية حيث يقوم الجسم بعمل بعض التغيرات كي يستجيب لهذا الضغط وقد يكون رد فعل سلوكياً بمعنى أن المريض يغير من سلوكه كي يتعامل مع الموقف الضاغط أو ينتهج استراتيجية للتوافق وهذه الاستراتيجية قد تكون سلوكاً ظاهرياً أو غير ظاهري . (٣٥)

وتتمثل الآثار السلبية للضغوط في أربعة مستويات : (٣٦)

المستوى الفردي أو النفسى : وهو يشمل الآثار المحددة على الصحة النفسية والأنفعالية والصحة العامة للفرد.

١- المستوى الاجتماعي : العلاقات الاجتماعية ، جماعة العمل ، الاشتراك مع أفراد المجتمع وكسب القوة ، جميعها من العوامل الاجتماعية التي يمكن أن تضطرب بواسطة الضغوط .

٢- المستوى التنظيمي : فالضغوط تؤدي إلى خسائر كبيرة للمؤسسات حيث أنها تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية والكفاءة وانخفاض الروح المعنوية وزيادة الأمراض وارتفاع معدلات دوران العمل وغير ذلك من الآثار السلبية في بيئة العمل.

٣- المستوى المهني : حيث تتأثر مستويات الأداء والكفاءة عكسياً بالضغوط.

ويمكن تقسيم آثار الضغوط إلى آثار جسدية وآثار نفسية :
أولاً : الآثار الجسمية :

من الأمور المسلم بها في الوقت الحاضر وجود علاقة وثيقة بين ما يتعرض له الإنسان من ضغوط نفسية حياتية وصحته الجسمية ، فالضغوط النفسية لها أثر كبير في إحداث الأمراض الجسمية .

وتتمثل الاضطرابات الجسمية الناتجة من التعرض للضغوط الحياتية في :
(٣٧)

١- اضطرابات عضوية عامة : الشعور بالإرهاق لأقل جهد ، الإحساس بالصداع والتوتر .

٢- اضطرابات الجهاز التنفسي : تتمثل في تقلص العضلي للشعب الهوائية وضيق التنفس .

٣- اضطرابات في الدورة الدموية : سرعة النبض ، آلام الصدر ، والانقباض وهي علامات النوبة القلبية .

٤- اضطراب معدية : فقد تظهر الشهية الزائدة مما ينتج عنه زيادة الوزن أو فقدان الرغبة في الطعام.

٥- اضطرابات المسالك البولية التناسلية : كثرة التبول ، العجز الجنسي .

٦- حساسية الجلد : ومنها حب الشباب ، الصدفية ، الطفح الجلدى .

٧- اضطرابات الجهاز العضلى الهيكلي : ومنها ألتهاب المفاصل.

ثانياً : الاضطرابات النفسية :

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات التى تدل على تحديد نتائج أو آثار الضغوط ، ذلك أن الناس جميعاً لديهم درجة محددة من تحمل الضغوط الواقعة عليهم وهو ما يطلق عليه "عتبة الأحساس " لذا فإنه عندما يتجاوز الأفراد هذه النقطة نتيجة للضغوط التى يواجهونها ، تظهر عليهم الأعراض والاضطرابات النفسية التى تتراوح بين سوء التوافق وحتى أشد الاضطرابات النفسية وطأة كالاكتئاب وتشمل القائمة : القلق والغضب ، والعدوان ، والقابلية للاستثارة ، والتعب ، والعصبية الزائدة ، والتوتر ، والملل ، وانخفاض تقدير الذات ، وفقدان القدرة على التركيز ، والشكوى من النسيان وضعف الذاكرة ، وعدم الصبر مع الذات ومع الآخرين ، الإحباط والانتزاع ، والتعرض ، للحوادث ، والعجز عن الأسترخاء ، والسلوك الاندفاعي ، والاكتئاب ، والاحتراق النفسى . (٣٨)

ثامناً: أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط الحياتية لأسر مرضى القلب:

تعرف بأنها كل الجهود المعرفية والسلوكية أو الأثنين معاً التى يبذلها الفرد للتعامل مع أي موقف أو حدث ضاغط يتعرض له ، وتنقسم هذه المجهودات إلي عمليات موجهة نحو المشكلة كالفعل النشط و المبادأة و التزيت وإعادة تفسير الموقف. (سامي عبد القوي علي :٢٠٠٢، ص٣٢٨)

حدد " كارفر Karfer" أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط في: المواجهة الفعالة .

- ١- البحث عن المساندة الاجتماعية .
- ٢- إعادة التفسير الإيجابي والنضج .
- ٣- التركيز علي الانفعالات وتنقيتها .
- ٤- تجنب التفكير في المشكلة .
- ٥- التخطيط الفعال .

٦- تجنب السلوك .

٧- القبول .

٨- الإنكار .

٩- الرجوع إلي الدين .

تشمل استراتيجيات المواجهة التدريب علي المهارات الآتية:

١- إعادة البناء المعرفي .

٢- التدريب علي مهارة حل المشكلة .

٣- التدريب علي المهارات الاجتماعية .

٤- البحث عن المعلومه .

٥- التدريب علي فنية الاسترخاء

يمكن تقسيمها الي:

١- مواجهة متمركزة حول المشكلات ويقصد بها تنظيم العلاقة بين الفرد والبيئة التي

تكون مصدر أحداث الضغط لدي الفرد وذلك عن طريق جهود لتحسين علاقة الفرد

بالبيئة .

٢- مواجهة متمركزة حول الانفعالات و يقصد بها تنظيم الانفعالات الضاغطة وذلك عن

طريق أفكار وأفعال صممت لتخفيف التأثير العاطفي للضغط .

تاسعاً: الخدمة الاجتماعية والضغط الحياتية :

تعد الخدمة الاجتماعية من المهن الإنسانية التي تتميز عن غيرها من العلوم

الاجتماعية وبخاصة التدخل المهني في تعاملها مع مختلف المشكلات التي تواجه الوحدات

الإنسانية ومن هنا تتعامل مع أسر مرضى القلب من خلال طرقها المختلفة وذلك من أجل

الوصول إلى مستوى أفضل يستطيع من خلاله أسر مرضى القلب أن تواجه مشكلاتها ويكون

لديها القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة .

حيث تهدف مهنة الخدمة الاجتماعية إلى مواجهة الضغوط من خلال مساعدة الناس على:

١. تجنب ضغوط الحياة التي يمكن تجنبها مثل تجنب التنافر الأسرى وعدم الاستقرار المنزلي ونقص الأصدقاء وتجنب الإحساس بالقصور الاجتماعي .
٢. تقوية قدرات الناس على مواجهة ضغوط الحياة بواسطة عدة أساليب منها :
 - النظرة الدينية لضغوط الحياة هذه ، والإيمان بأن الله يقف بجوار الناس ويساعدهم على تحمل الصعاب .
 - النظر إلى هذه المواقف على أنها خبرات يتعلم منها الإنسان وسوف تفيده في المستقبل .
 - تعليم الهدوء عند التعامل مع الضغوط .
 - النظر إلى المواقف الضاغطة بنظرة موضوعية .
 - استخدام الجوانب المعرفية بشكل صحيح .
 - التنفس ببطء وعمق .
 - الاسترخاء .

عاشراً: خدمة الفرد والضغوط الحياتية :

كانت الخدمة الاجتماعية بصفة عامة وخدمة الفرد بصفة خاصة تسعى للعمل على إحداث تغير اجتماعي مقصود للأفراد وأسرهم ومجتمعهم وفي حياتهم الخاصة وفي عملهم ، لذلك نجد أن خدمة الفرد تتدخل للعمل على تغيير البيئة المحيطة ومواجهة الأسباب الذاتية التي يمكن علاجها أو التي لها طوعية للعلاج مما يؤدي الى تعديل الأوضاع المسببة للضغوط و العمل عن طريق تعليم مهارات التكيف التي تسهل للأخصائي الاجتماعي مواجهة الضغوط المتعددة .

ويبدأ أخصائي خدمة الفرد بفحص الملف الاجتماعي للحالة ويتعامل مع المصاب للتخفيف من الآثار النفسية والاجتماعية للمرض، من حيث تلقي نأب الإصابة، وتكوين استجابة واقعية مع المريض، والتجاوب مع خطوات العلاج، والتعاون مع الفريق المعالج. كما يعمل الأخصائي الاجتماعي مع أسرة المصاب للتخفيف من الآثار السلبية، ولتأمين تعاونها في

تنفيذ خطة العلاج، إضافة إلى جهوده لمساعدة الأسرة في الحصول علي مساعدة مالية في حال حاجتها إليها، والتفاهم معها لتطبيق إرشادات الطبيب وأنظمة المؤسسة المعالجة وتنفيذ التزاماتها تجاه خطة العلاج.

وتستكمل هذه الجهود بإجراء البحوث وتقديم المشورة وتقييم التصورات واقتراح الخطط فيما يظهر من الانعكاسات السلبية للإصابة بالمرض، لأن اختزال عوامل الإصابة لعامل واحد لا يساعد في التشخيص الدقيق ومن ثم العلاج، لأن التطور الطبي والبحوث في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية كشفت تداخل العوامل البيولوجية والفسولوجية والاجتماعية والنفسية كمحددات للصحة والمرض.

المراجع

- ١-١. ف تروفسكي. بارد شفسكي (١٩٩٦) : معجم علم النفس المعاصر (ترجمة حمدي عبد الجواد، عبد السلام رضوان) ، دار العالم الجديد ، القاهرة .
- ٢-٢ أسماء عبد العال (٢٠٠١): الضغوط النفسية التي تواجهه الأطفال من منظور غير حضاري ، اليسر للطباعة و النشر، القاهرة .
- ٣-٣ الزهراء رشاد محمد (٢٠٠٣) : الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدي معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بالمنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٤-٤ السيد رمضان (١٩٩٩) : ممارسة خدمة الفرد التحليلية عمليات ومجالات توعية للممارسة ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة .
- ٥-٥ المعجم الوجيز (٢٠٠٤) : معجم اللغة العربية ، وزارة التربية والتعليم، القاهرة .
- ٦-٦ أمل علاء الدين علي حسين أبو عرام (٢٠٠٥) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- ٧-٧ ايناس محمد عبد الحميد (٢٠٠٠) : برنامج لخفض الضغوط النفسية لدي الأطفال المقيمين في المستشفيات باستخدام أسلوب اللعب في المرحلة العمرية من ٦ : ٨ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- ٨-٨ بشري إسماعيل (٢٠٠٤) : ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٩-٩ بشير الحجاز، نبيل الدخان (٢٠٠٥): الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصحة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني.
- ١٠-١٠ جمعة سيد يوسف(٢٠٠٤): إدارة ضغوط العمل (نموذج التدريب والممارسة)، ط١، ايتراك للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ١١-١١ حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط١، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة .

- ١٢- حنان ثابت مدبولي (١٩٩٥): الضغوط الاجتماعية المدرسية وعلاقتها بوجهتي الضبط و دافعية الإنجاز لدي الأطفال ، رساله ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- ١٣- رثيفة رجب (٢٠٠١): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة التخفيف والعلاج ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
- ١٤- رشا راغب إبراهيم (١٩٩٨): الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوي الطموح لدي طلبة وطالبات المرحلة الثانوية، رساله ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس .
- ١٥- زين العابدين محمد على رجب (٢٠٠٤): دراسة العلاقة بين الإعياء المهني والضغوط الواقعة على الأخصائيين الاجتماعيين بالمستشفيات الجامعية ، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، جامعة حلوان ، العدد السادس عشر ، الجزء الثانى .
- ١٦- سامي عبد القوي علي (٢٠٠٢): أساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكتئاب لدي عينة من طلبة وطالبات جامعة الامارات ، حوليات كلية الآداب، جامعة عين شمس، المجلد ٣ .
- ١٧- سامية عبد الرحمن همام (٢٠٠١): فاعلية العلاج الواقعي في خدمة الفرد في التخفيف من اعراض الحياة الضاغطة لدي العاملات المتزوجات ، المؤتمر السنوي الحادي عشر ، كلية الخدمة الاجتماعية بالفيوم ، القاهرة .
- ١٨- سمير شيخان (٢٠٠٣): الضغط النفسي (طبيعته- أسبابه- المساعدة الذاتية)، دار الفكر العربي ، بيروت .
- ١٩- سمية طه جميل (٢٠٠٠): التخلف العقلي (استراتيجيات مواجهة الضغوط الاسرية)، ط٢، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
- ٢٠- عاطف محمود أبوغالي (٢٠١٢): فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدي الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، بحث منشور في مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرين، العدد الأول، كلية التربية، جامعة الأقصى.
- ٢١- عبد الرازق عبد الله آدم (٢٠١٥): العوامل الاجتماعية والثقافية وأثرها علي المرض، رساله ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين، الخرطوم.

- ٢٢- عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠١): *الجديد فى الصحة النفسية* ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٣- عبد العزيز فهمى النوحى (٢٠٠١): *الممارسة العامة فى الخدمة الاجتماعية، عملية حل المشكلة ضمن إطار نسقى أيكولوجي، سلسلة نحو رعاية اجتماعية علمية متطورة، القاهرة، الكتاب الثالث، ط٢* ، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- ٢٤- عصام توفيق قمر ، وآخرون (٢٠٠٨) : *المشكلات الاجتماعية المعاصرة (مداخل نظرية -تجارب غربية) أساليب المواجهة* ، دار الفكر العربي ، عمان .
- ٢٥- علي عسكر (٢٠٠٠) : *ضغوط وأساليب مواجهتها* ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٢٦- عماد علي عبد الرازق (٢٠٠٦) : *احداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها و الشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر و السعودية* ، المؤتمر السنوي الثالث عشر ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس .
- ٢٧- عمر إسماعيل علي غريب (١٩٩٩) : *تطبيق نظام اليوم الدراسي الكامل وعلاقتها بالضغوط النفسية المدرسية و التحصيل الدراسي لدي تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- ٢٨- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، طبعة ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٩- فيصل محمد غرابيه (٢٠٠٨): *الخدمة الاجتماعية الطبية والعمل الاجتماعي من أجل الانسان*، دار وائل للنشر، القاهرة.
- ٣٠- محسوب عبد القادر الضوي (٢٠١٠): *الرضا الوظيفي وضغوط العمل وعلاقتها بالنكاه الانفعالي لدي مديري المدارس*، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، المجلد ٢، العدد ٦٩.
- ٣١- محمد عبد الغني (٢٠٠٠) : *مهارات إدارة الضغوط* ، دار الأداء والتنمية ، القاهرة .
- ٣٢- محمد محروس الشناوي ، محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤) : *المساندة الاجتماعية والصحة النفسية (مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية)*، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٣٣- محمود شوقي حسين عبد التواب (١٩٩٦) : *ضغوط الحياة وعلاقتها بمواجهة الضغط في المجتمع الريفي* ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية الآداب ، جامعة عين شمس .

- ٣٤- محمود عطية إسماعيل (٢٠١٠) : ضغوط الشباب والمرهقين وكيفية مواجهتها ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
- ٣٥- مني توكل إبراهيم (٢٠٠٢) : الضغوط النفسية كما يدركها الطلاب أبناء المصريين العاملين بالخارج بتوافقهم بتحصيلهم الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- ٣٦- هارون توفيق الرشيدي (١٩٩٩) : الضغوط النفسية طبيعتها/نظريات برامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٣٧- يسرى سعيد حسنين (٢٠٠٥) : نموذج التركيز على المهام في خدمة الجماعة وتخفيف حدة الضغوط للشباب الجامعي في عصر المعلومات ، المؤتمر العلمي السنوى السادس عشر ، الخدمة الاجتماعية وعصر المعلومات ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم .
- 38-Greenberg, J. (2008): ***Comprehensive stress management***, McGraw-Hill library of Congress cataloging-in-publication Data. ISBN-13.