

الضغوط النفسية لدى الملمات المطلقات

Psychological stress among divorced female teachers

د/ نورا أحمد حسين عبد الرحمن.

دكتورة في الآداب

(تخصص علم النفس)

DOI: 10.21608/fjssj.2025.443268 **Url:** https://fjssj.journals.ekb.eg/article_443268.html

تاريخ إستملا البحث: ٢٠٢٥/٦/١٦ م تاريخ القبول: ٢٠٢٥/٧/٢١ م تاريخ النشر: ٢٠٢٥/٧/٣٠ م

توثيق البحث: عبد الرحمن، نورا أحمد حسين (٢٠٢٥). الضغوط النفسية لدى الملمات المطلقات، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ع. ٢٢، ج. (٨)، ص-ص: ٢٥-٤٤.

٢٠٢٥ م

الضغوط النفسية لدى المطلقات

المستخلص:

يعد الطلاق من التجارب الصعبة التي قد يمر بها الافراد في حياتهم، والتي تتر آثارا نفسية واجتماعية عميقة على جميع أفراد الأسرة، وقد يشعر الأفراد الذين يمرون بتجربة الطلاق بالحزن والغضب والندم ومشاعر الاستياء والانتقام، كما تترك هذه التجربة آثارا سلبية على مستقبلهم الشخصي وعلاقاتهم الاجتماعية، وتعانى النساء المطلقات من الكثير من الضغوطات النفسية مثل الانتهاكات والحوادث العاطفية، والامراض الجسدية الشديدة، والمشاكل مع أسرهن وعائلاتهن أكثر من النساء المتزوجات، وقد أوضحت الدراسات تعرض المطلقات للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية، وضرورة تقديم الدعم النفسى والمعنوى لهم بهدف تحسين جوانب الصحة النفسية لهم.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، المطلقات.

Psychological stress among divorced female teachers

Abstract:

Divorce is one of the most difficult experiences individuals may go through in their lives, leaving profound psychological and social defects on family members. Individuals who go through a divorce may feel sadness, anger, regret, resentment, and revenge, this experience also leaves negative effects on their personal future and social relationships, Divorced women suffer from many psychological stresses, such as emotional abuse and accidents, severe physical illnesses, and problem with their families more than married women. Studies have shown that divorced women are exposed to many psychological and social stresses, and the need to provide them with psychological and moral support to improve their mental health

Key words: psychological stress-absolute parameters.

- مقدمة:

لقد أصبح خروج المرأة إلى العمل حقيقة ماثلة في هذا العصر، ولم يعد حكراً على الرجل فقط، فقد توسعت دائرة مسؤولياتها بعدما كانت تقتصر على تربية الأولاد والقيام بواجبات الزوج وإدارة شئون المنزل، ومما لاشك في فإن عملها خارج البيت يزيد من أعبائها الأساسية قد تكون لأسباب مادية أو اجتماعية أو غير ذلك وهذا له على حساب صحتها الجسمية والنفسية وأوقات راحتها.

وفى الوقت الراهن تعتبر المرأة أهم مقومات التقدم والازدهار وعامل مهم في مسيرة التنمية الاجتماعية، فهي تشارك الرجل جنباً إلى جنب في مهماته وأعماله، سواء الاجتماعية منها أو الإدارية، ومن بين هذه المهن مهنة التدريس التي تعد من المهن الشاقة والضاغطة على المرأة

ويعد المعلم محور العملية التعليمية؛ لأن دوره لا يقتصر على عملية التدريس، أو توصيل المعرفة، بل إنه مسؤول عن تنميتهم بشكل متكامل وفعال، لذا فإن ما يتعرض له المعلم من ضغوط سوف تترك آثاراً سلبية عليه، ومن ثم ينعكس ذلك على باقي جوانب المنظومة التعليمية، فمواجهة الاحتياجات التعليمية والانفعالية والخاصة بأطفال يومياً تجعل تعليمهم مهنة مسببة للضغوط، وتقلل من دافعية المعلم، بل يمكن أن تؤدي إلى تأثيرات سلبية وخيمة (إيهاب الببلاوي والسيد أحمد، ٢٠٠٨: ٢٤٩).

ويُعد الطلاق من أشد الحياة الضاغطة وذلك مرجعه إن هذا الحدث يترتب عليه تغيراً جوهرياً في نمط حياة كل من الطرفين، وتتناول الدراسة الحالية فئة المطلقات لأنه وبرغم كون الطلاق والانفصال الزوجي يُعد وضعياً ضاغطة على الزوج المطلق والزوجة المطلقة، فإنه أشد عبئاً على المرأة في مجتمعاتنا العربية مقارنة بالرجل. (Homels and Rahe, 1967)

أولاً: الضغوط النفسية: (Psychological Stress)

استخدم مصطلح الضغط stress على نطاق واسع في القرن الرابع عشر بمعنى المشقة hardship، والشدة straits، والمحنة adversity، أو الأسى affliction، أما في أواخر القرن السابع عشر فقد استخدم المصطلح في سياق العلوم الفيزيائية، بمعنى القوة والضغط والإجهاد، وبدأ الاستخدام العلمي للمصطلح أوائل القرن التاسع عشر، ولم تظهر كلمة "ضغط" في قواميس علم النفس حتى عام ١٩٤٤ م. (Lazarus & Folkman, 1984; 2-5)

والذى استخدم كلمة ضاغطة أو مكرب Stressful على نطاق واسع للدلالة على الضغوط وآثارها على الصحة النفسية. (لطفى الشربيني، ١٩٩٨: ١٨٠).

وتُعد حياة الإنسان منذ أن بدأت هي حياة مشقة ومكابدة لا تكاد تخلو من الضغوط وأن تعددت مصادرها، وتباينت شدتها، وقد أكدت الدراسات أن الأفراد الذين يتعرضون لتوتر نفسي شديد وقاس يكونون أقل صحياً، وتتطور لديهم العديد من الأمراض الجسمية مقارنة بنظرائهم من الأشخاص الأقل توتراً (سعيد الأعظمي، ٢٠٠٩: ٤٠).

ويوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية، حيث يتعرض الأفراد في حياتهم إلى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة منها بيئة العمل الضاغطة، والضغوطات الاجتماعية، ومؤثرات أخرى كالضغوط الأسرية، وأساليب الحياة، بالإضافة إلى ما يشهده العالم من ثورة علمية، وتكنولوجية، أدت إلى شيوخ الضغوط لدى الأفراد (فاطمة النوايسة، ٢٠١٣: ١٧).

وهناك اضطرابات هرمونية تصيب الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط النفسية، إذ تستجيب الغدد الصماء عند هؤلاء الأشخاص استجابة أعلى من استجاباتها عند الأشخاص الذين لم يتعرضوا للضغوط النفسية (Gold, ٢٠٠٣, ٥٨٦).

- مفهوم الضغوط النفسية:

- **الضغوط لغوياً:** جمع ضغط، ويقال ضغطه ضغطاً . أي غمرة إلى شيء كحائط أو غيره، وضغط الكلام أي بالغ في إيجازه، وضغط عليه في عزم أو نحوه، أي تشدد وضيق عليه، وضغطه أي قهره أو أكره. (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤: ٥٤٠).

ويعرف قاموس "وبستر" كلمة Stress بأنها تعنى "الضغط والتوتر، والإجهاد، والإكراه والإلحاح". (Amecian Rogets College, 2001; 777).

وفرق ثاكيري Thackery بين مصطلح الضغط Stress والمثير الضاغط Stressors في كون الأول يشير إلى مجموعة من الإجهادات أو التوتر أو التوترات الجسمية، والعقلية، والانفعالية الواقعة على الفرد، والتي تنجم عن التفاعلات بين الأفراد وبيئاتهم التي يدركونها بأنها مجهدة أو تفوق قدراتهم التكيفية، بينما عرف المثير الضاغط بأنه حدث يستثير استجابة ضغط لدى الكائن الحي. (Thackery, 2003; 937).

واختلف الباحثون في مجال العلوم الاجتماعية والنفسية من البداية حول تحديد تعريف واضح للمصطلح، وعلى الرغم من أن مصطلح الضغط النفسي يستخدم لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى القلق والإحباط والصراع، والدفاع، وبعض الانفعالات ؛ كالغضب والخوف، إلا أن هذا المصطلح (Stress) أصبح مألوفاً وأصبح جزءاً من مصطلحات هذا العصر، وله معناه الخاص وتعد ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة؛ لأنها تتجلى في مضامين بيولوجية، ونفسية واقتصادية واجتماعية، ومهنية (أحمد أبو أسعد، ٢٠١٥: ٢٣٥).

- وفيما يلي عرض لبعض تعريفات الضغوط النفسية:

عرفها كل من هولمز، وراهي (Holmes & Rabe, 1961:1) بأحداث الحياة التي تتطلب إعادة التوافق الاجتماعي أي التغيير في نمط الفرد المعتاد للحياة سواء أكانت إيجابية أو سلبية، وبالتالي تسهم في حدوث الضغوط بأشكال مختلفة لدى البشر.

واتفق معها تعريف (ممدحة سلامه، ١٩٩١:٤٧٨) لها على أنها: كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من توافقاته السابقة، وهذه الأحداث ما بين أحداث رئيسية (كفقد شخص عزيز، أو الطلاق، والانفصال بالنسبة للأطفال) إلى أحداث أقل ضغطاً من السابقة مثل الضغوط الاقتصادية واضطراب العلاقة مع الآخرين إلى مجرد منغصات يومية، كمشكلات الأبناء، ومشكلات الرعاية الصحية، والجوانب المالية (كتوفير الضروريات، أو التعليم، أو العلاقات الاجتماعية).

وقد عرف فاروق السيد عثمان (٢٠٠٨:٩٦) الضغوط بأنها: " تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق، والإحباط، والحرمان، والقلق".

وأشار كل من شنن والين (Allen & Shannon, ٢٠٠٦, ١٩٩) في تعريفهما للضغوط النفسية على أنها: "مصطلح عام يشير إلى كثير من المشكلات، وأن هذه المشكلات عبارة عن مثيرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة، وأكدوا على أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فسيولوجية، واجتماعية، ونفسية، ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها".

كما وعرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي الضغوط بأنها: "عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد؛ نتيجة مروره بخبرة صادمة تتمثل في وقوعه فريسة لمرض مزمن، أو فقدانه لوظيفة، أو دخوله في حالة صراع حاد لأدائه في أدواره المختلفة، أو الدخول في مشاكل حدة تتصل بحياته الأسرية الزوجية، وإن عجز الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل الفرد في حالة من الارتباك والاضطرابات. (محمد غانم، ٢٠٠٨:٣٤٣).

بينما عرف معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي: الضغط النفسي بأنه وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسه بالتوتر، أو تشويشا في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على

التوازن، ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد، ولها آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد، وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد. (فرج طه، ١٩٩٣: ٤٤٥)

- تعقيب على التعريفات السابقة للضغوط النفسية:

من العرض السابق للتعريفات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية يمكن القول، إنها تتفق على أن الضغوط النفسية هي المواقف والمتغيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد خلال حياته اليومية، والتي قد تكون نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية أو كلها مجتمعية، ويوجد مشقة في التأقلم مع التغيير الناتج عنها، فتتسبب لديه درجة من درجات الضيق أو تسبب له معاناة نفسية تتفاوت في شدتها تبعاً لدرجة أهمية الحدث بالنسبة له.

وتعرف الباحثة المعلمة المطلقة بأنها المعلمة التي تعيش وحدها بعد الطلاق، والتي تتحمل مسؤولية تربية أبنائها وعائلتها بمفردها، وتتعرض لمستويات عالية من الضغوط النفسية بسبب تكليفها بمسؤوليات عائلية مزدوجة، كالعامل الوظيفي وأعباء الحياة اليومية والمسؤوليات الأسرية، ما قد ينعكس سلباً على أدائها النفسي والوظيفي.

- مصادر الضغوط النفسية:

وفيما يلي عرض للضغوط التي تتعرض لها المرأة نتيجة الطلاق كما أوردها (محمد عبد الحميد، ٢٠١٣: ٢٣٠٨)

- الضغوط النفسية وتشمل:

- ١- الصراعات النفسية: نتيجة تغير النظر الاجتماعية سواء داخل العائلة أو خارجها
 - ٢- انخفاض تقدير الذات: والثقة بنفسها وسيطرة مشاعر القلق والشعور بالذنب
 - ٣- الميل إلى العزلة والانطواء: بسبب الهمسات والنظرات الغريبة التي تحيط بها، وشعورها بأنها مرفوضة سواء من زوجها الذي طلقها أو أهلها الذين يلومونها ويحملونها شيب فشل الزواج.
 - ٤- الحرمان النفسي: والإحساس بالإحباط والفشل والتشاؤم والخوف من المستقبل
- الضغوط الاجتماعية وتشمل:**

- ١- النظرة السلبية للمجتمع وخاصة عندما تكون المطلقة صغيرة السن
- ٢- الخصام بين العائلات إذا كانوا أقارب وتفكيك الروابط الأسرية

٣- اضطراب علاقتها بأسرتها لما يشكله عودة المطلقة إلى أسرتها الأصلية من عبء على هذه الأسرة واضطراباً في نسقها، وقد تأخذ المطلقة وأسرتها أحد الأشكال التالية:

- المبالغة في العطف عليها بعد الطلاق
- تهميش دورها
- تضيق الخناق عليها وتقييد حركتها
- إلقاء اللوم عليها وتحميلها مسؤولية الطلاق
- رفض احتضان أبنائها
- ٤- رفض الزواج لخوفها من سقوط الحضانة -إذا كان لديها أبناء - فتبقى حبيسة جدران منزل والدها عشرات السنين لتتهم بطفلها.
- الضغوط الاقتصادية وتشمل:

- ١- التأثير على وضع المرأة المالي، ووضعها موضع رب الأسرة من ناحية تحمل النفقات، خاصة في حالة تهرب الأب من تحمل مسؤولياته.
- ٢- الفقر فالطلاق أحد أهم أسباب الفقر، خاصة عندما يكون الزوج هو العائل الوحيد للأسرة. (محمد عبد الحميد، ٢٠١٣: ٢٣٠٨).

- وقد قام بعض العلماء بتمييز نوعين من مصادر الضغوط النفسية وهي كما يلي:

١. مصادر الضغوط السارة: وتعد ضغطاً صحياً، والتي تؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى.
٢. مصادر الضغوط المكدرّة أو غير السارة: ويكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض، مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن، أو التقاعد. (أحمد أبو أسعد، ٢٠١٥: ٢٣٦)

وقد جاءت دراسات كل من سارة الحمياني (٢٠٠٨) وعصام الجدوع (الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل. ٢٠١٥) وبرادى وولفسون (Woolfson & Brady, ٢٠٠٨) والتي هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي الطلبة المعاقين سمعياً، وقد أشارت النتائج إلى أن مصادر الضغوط النفسية

جاءت مرتفعة، وبينت النتائج أيضاً أن مصادر الضغوط لدى المعلمين تتمثل في عدم وجود حالة من عدم الاستقرار الانفعالي لديهم.

- مراحل الضغوط النفسية:

يتفق كل من موسى السعودى (٢٠١٦) واحمد خميس (٢٠١٢) على أن الضغوط النفسية تمر بثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار في هذه المرحلة يستدعى الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذى يتعرض له.

المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسدية التي تنتج عن التعرض المستمر للمنبهات.

المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة التي تؤدي إلى إنهيار الدفاعات الهرمونية . وتنقص مقاومة الجسم

- أنواع الضغوط النفسية:

وتتضح أنواع من الضغوط النفسية فيما يلي:

أ- **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة انها تتجاوز قدرة

ب- **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير على ضرورة التدخل.

ج- **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائماً اثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة

د- **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحى بشكل طويل المدى (احمد الغرير . أحمد أبو أسعد، ٢٠٢١: ٣٣).

هـ- **الضغوط الخارجية:** تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالضوضاء، والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين.

و- **الضغوط العامة:** التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة، الضغوط الخاصة التي تؤثر في فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق، أو منغصات الحياة اليومية. (جمعه يوسف، ٢٠٠٠: ٢٣).

وهناك دراسات قامت بالكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، كدراسة (محمد الزيودي، ٢٠٠٧)، (فراس قريطع، ٢٠١٧) وقد أشارت النتائج إلى أن معلمي

التربية الخاصة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية تراوحت من المتوسط إلى العالي، كما أشارت النتائج إلى أن المعلمين كانوا يعانون من الإجهاد النفسي أكثر من المعلمات، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة.

– أعراض الضغوط النفسية:

ينظر للضغوط على أنها حالة نفسية، وذهنية، وجسمية تتأب الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاق والجسمي، والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق النفسي، كما تتسم بالشعور بالضيق، وعدم القدرة على التأقلم، ويمكن للشخص العادي أن يتعرف على العلامات الدالة على الضغط، وبالتالي يمكنه التعامل معه ومعالجته قبل أن تستفحل آثاره الجسمية والنفسية، ومن هذه العلامات: اضطرابات النوم، والهضم، والتنفس، خفقان القلب، والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك، والغضب لأنفقه الأسباب والتفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم (سهيل شواقفه، ٢٠٠٩: ١٣)

وكما ذكر حافظ بطرس (٢٠٠٨: ٣٤٧) أن هنالك مظاهر وأعراض متنوعة تظهر نتيجة للتعرض للضغوط النفسية منها:

أ- المظاهر العضوية وهي متنوعة وأهمها:

١. توتر العضلات في الرقبة والظهر، خاصة الارتجاف والصداع التوتر، وبرودة الأطراف.
٢. جهاز الهضم حموضة المعدة، ألم بطني تشنجي.
٣. الطعام: فقدان الشهية.
٤. النوم: أرق، كوابيس، وأحلام مزعجة.
٥. الألم: في الظهر والكتفين، وألم في الأسنان، وألم في الصدر.
٦. اضطرابات قلبية: تسارع في ضربات القلب وغير منتظمة.

ب- **المظاهر النفسية وهي:** كثيره ومنها: الضيق، والكآبة والحزن، وفقدان الاهتمام، وفقرط النشاط، وعدم الاستقرار، وفقدان الصبر، والغضب، وصعوبة الكلام، والملل، والخمول، والتعب والإنهاك، وضعف التركيز، والتشويش الذهني، والسلبية، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والجمود ومراقبة الذات، والأداء السيئ.

– أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

إن التصور العام عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية شاملة، ويحتاج إلى تفصيل أكثر وخاصة إذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية، وعموماً فإن التعامل مع الضغوط النفسية عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم، وميز لازاروس بين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي: (سعيد الأعظمي، ٢٠٠٩: ٤٤).

١. **المواجهة النشطة المتمركزة حول المشكلة:** ويسعى الشخص إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط.

٢. **المواجهة السلبية المتمركزة على الانفعال المصاحب:** وهو التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط باتزان وجداني، وتقبل الفرد لمشاعره.

ويشير سهيل شواقفه (٢٠٠٩: ٣٧٧) أن الضغوط النفسية خبرات يمر بها كل إنسان، وهي ليست ذات مصادر بيئية خارجية فقط، وإنما هي من صنع ذات الشخص أيضاً ومن داخله، ويحاول كل شخص أن يواجه كل المواقف الضاغطة والباعثة على التوتر بإتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتعيد له حالة التوازن، وعليه سيتم عرض تلك الأساليب بشكل مفصل:

أولاً: التصدي للمشكلة.

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، ويلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية، ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التوافق والاتزان، أو تحقيق الأهداف الآتية، ويكون واضحاً جداً في حالات الأزمات، أو الكوارث، وبينت الدراسات النفسية أن هذا الأسلوب من أساليب التعامل يلجأ له المثقفون كاستجابة لآلية التعامل مع الضغط، إضافة إلى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد، ويعتمد هذا الأسلوب على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته (محمود التميمي، ٢٠١٦: ٤٩).

ثانياً: تنظيم الوقت وعمل جدولة له.

لعل أهم خطوة يمكن القيام بها هي أن نتبنى أهدافاً معقولة، فليس من الواقعي أن نتخلص من كل الضغوط والأعباء تماماً من الحياة، وكلما انصب هدفنا على التخفيف من هذه الضغوط وبمجرد أن نقلل منها بشكل بسيط سيجعل قدرتنا تزيد على التكيف لها ومعالجتها، وللتخفيف من الضغوط يجب أن نعالجها أولاً بأول، فإن تراكم هذه الضغوط يضاعف من الجهد في حلها، وتتزايد المشكلات السلبية عندما نتفاجأ بأن علينا أن نتعامل مع عدد منها في وقت

ضيق، وهنالك طريقة أخرى لبناء أهداف واقعية وهي أن نتبنى أهدافاً قابلة للتحقق في فترة زمنية معقولة، أي أهداف قصيرة المدى (حافظ بطرس، ٢٠٠٨: ٣٧٨).

ثالثاً: طلب المساندة الانفعالية – الاجتماعية.

وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً، إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأقرباء أو الأصدقاء أو حتى العشيرة في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني، عند الشعور بالتهديد لسبب معين، ويسعى البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي سواء من القريبين أو الأطباء النفسيين، ويتجه البعض إلى الدين لما في الدين من أمان، وسكينة، وطمأنينة طلباً للإسناد في التعامل مع الضغوط، وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن الإسناد الاجتماعي مخفف للضغط، ويقلل من تأثيره السلبي في الصحة النفسية، والجسمية (جمال أبو دلو، ٢٠٠٩، ١٩٨).

وأشار كل من هيجنز واندلر (١٩٩٥، ٢٣٤) Endler & Higgins إلى ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط النفسية وهي كالتالي:

١. أسلوب التوجه الانفعالي (Emotional Oriented): ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تتتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق، والتوتر والقلق والانزعاج، والغضب، والأسى، واليأس.
٢. أسلوب التوجه نحو التجنب (Avoidance Oriented): ويقصد به محاولة الفرد لتجنب المواجهة مباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يكفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإحجامي في التعامل في المواقف الضاغطة. وهذا ما أكدته دراسة عمر شداني (٢٠١١) التي هدفت للتعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية، وقد أسفرت النتائج على وجود عدة استراتيجيات مثل: التجنب، والتواصل، وهي توظف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشكلة الدعم والمساندة واعتماد النمط التقليدي، والاعتماد على الدين، والأخلاق، فهي غير موظف.
٣. أسلوب التوجه نحو الأداء (Task Oriented) وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرة من المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة اختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

رابعاً: الخيال والتمني.

يلجأ بعض الأفراد إلى الخيال والتمني عندما لا يستطيعون المواجهة إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل، فبعض الناس تتناهم أحلام يقضه كثيره؛ وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية، ويعني هذا الأسلوب رغبة الفرد على مستوى المتخيل فقط بأن يبتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان وزمان غير الذي هو يعيشه (محمود التميمي، ٢٠١٦: ٥١).

وقد أشار بيل (٢٣٧، ٢٠٠٠) Belle إلى أن هنالك ثلاثة أساليب أو استراتيجيات يمكن العمل من خلالها للتكيف. مع حالات الضغط النفسي وهي:

- **حل المشكلات ومواجهتها (Problems Solving):** وتعني عملية منظمة تشتمل على خطوات متسلسلة للاستبصار عند تفكير الفرد بحل المشكلة التي تواجهه.
- **الاسترخاء (Relaxation):** وهذه من الأساليب الفعالة التي تعمل على إزالة التوتر من العضلات، والتخلص من الضغط الناتج عن المشكلات المحيطة بالفرد.
- **إعادة الإدراك المعرفي (Cognitive appraisal):** وهذه من الأساليب الفعالة التي يستطيع الفرد من خلالها تعلم التفكير الواقعي، والتخلص من التشوهات الإدراكية.

خامساً: الإبدال.

الضغوط حالة نفسية تؤثر على الإنسان سلباً خاصة مع استمرارها لفترة طويلة، وحتى يستطيع الفرد التكيف معها، أو تخفيف شدتها يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، وهنالك ما يدل على ذلك مثل: كثرة التبول، والأفراط في الأكل، والأكل بنهم، وكثرة التدخين، أو الأفراد في النشاط الجنسي، كل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفريغات جسدية يتفاوت بعض الأفراد بها ولكنهم يمارسونها يومياً (محمود التميمي، ٢٠١٦: ٥١).

وقد أجرى كوسار (٢٠١٠) Kausar دراسة للتعرف على الضغوط المدركة وعبء العمل الأكاديمي واستراتيجيات المواجهة، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين عبء العمل الأكاديمي والضغط، وبين عبء العمل الأكاديمي واستراتيجيات المواجهة الإجرائية.

- الاتجاهات النظرية المفسرة للضغوط النفسية:

تناولت النظريات النفسية الضغوط من منطلقات مختلفة، ولهذا ركزت بعض النظريات النفسية على مفاهيم معينة تختلف عن غيرها من النظريات عند معالجة الضغوط النفسية، وفيما يلي سيتم عرض مختصر لأشهر النظريات التي تناولت الضغوط النفسية:

١ - النظرية المعرفية:

ترى هذه النظرية بأن الفرد وبيئته يتعايشان معاً في إطار علاقة ديناميكية، وترى النظرية المعرفية أن الضغوط تشير إلى الحالة النفسية، والعاطفية، التي يتم تمثيلها داخل الفرد، وترتكز هذه النظرية على دور التفاعل والتداخل بين العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثراً، وكذلك العمليات العقلية والمعرفية التي يستخدمها الفرد للفهم، والتحكم في المؤثر المهدد لكيانه، ومن ثم تحديده لأساليب المقاومة التي بإمكانه استخدامها لمواجهةته

وقدم هذه النظرية العالم بيك، وركز فيها على ثلاثة مستويات: المستوى الأول الحديث الذاتي، وإذا كانت هذه الأفكار سلبية تكون مسببة للضغط والمستوى الثاني تأتي العمليات المعرفية وتشمل تفاعل الفرد مع المثير، أما المستوى الأخير التركيبات المعرفية، وهي معرفة وخبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه، حيث يفسر بيك الضغط النفسي على أنه ناتج من اضطراب المعرفة الذي يؤدي إلى إدراك مشوش للمشكلات، ووفقاً لبيك فإن الحدث لا يفسر نفسه وإنما الشخص الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث من خلال منطق وعالمه الخاص (محمود عطية، ٢٠١٠: ٤٢).

وعلى هذا الأساس فإن الصعوبات والضغوط النفسية تبدأ عندما تكون طريقة إدراك الفرد للحدث مبالغ فيها، وتفكيره غير منطقي، إذ أن أنماط التفكير الخاطئة لدى الفرد تؤثر سلباً على مشاعرة وسلوكياته، فعندما يصبح الفرد تحت الضغط فإنه يفقد القدرة على التفكير السليم، ومن ثم يلجأ إلى التحريفات المعرفية عند التعامل مع الأحداث الضاغطة، وبذلك يميل إلى تفسير الأحداث والمواقف الضاغطة بصورة سلبية، وقد أكد ذلك كل من أليس وأرون بيك (طه حسين، سلامة حسين، ٢٠٠٦: ٦٨).

٢ - النظرية السلوكية:

تنظر إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها وقد لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيس ينبع من البيئة، وتذهب السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا تظهر آثار الضغوط مختلفة من حيث شدتها وحدتها، وقد اعتقد كل من واطسون وسكندر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثابتها (مفتاح عبد العزيز، ٢٠١٠: ٢٢٨).

كما فسر السلوكيون الضغوط النفسية على أنها تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة، أو مرتبطة بخبرة سابقة، حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة (فاطمة النوايسة، ٢٠١٣: ١٩).

والضغط كما يرى سكنر هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وأنه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة، ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه والإحجام عنه، وأن بعض الناس يواجهون الضغوط بفاعلية، وحينما تفوق شدة الضغوط قدرتهم على المواجهة فإنهم يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم.

أما باندورا فيشير إلى أن قدرة الفرد في التغلب على الأحداث والخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فاعلية الذات لديه، وأن درجة فاعلية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد، وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة المواقف الضاغطة فلن يعاني من القلق، ولكن إذا اعتقد أنه لا يستطيع التعامل مع المواقف الضاغطة فإن ذلك يكون سبباً للتوتر والقلق (طه حسين وسلامة حسين، ٢٠٠٦: ٦٣).

٣- نموذج الاستجابة:

يعتبر هانز سيللي H. Seyle هو رائد هذا الاتجاه، حيث يعرف الضغوط النفسية بأنها: استجابة غير محددة من قبل الجسم لأي متطلبات ملحه، وفي هذا التعريف يؤكد سيللي على أن الاستجابة للضغوط تتكون من ردود الفعل التي يطلق عليها أعراض التكيف العام، حيث يقابل الجسم عن طريقها الاعتراض، أو التحدي البيئي ليتكيف مع الضغوط التي يواجهها. وقد وضع سيللي.

تصورات لردود الفعل النفسية أو الجسدية تجاه الضغوط، تسير خلال ثلاث مراحل لرد فعل الإنسان تجاه الضغوط النفسية وهي:

أ. الإنذار (التنبيه للخطر): وهو رد الفعل الأول للموقف الضاغط، عندما يدرك الشخص التهديد الذي واجهه والتي تنتقل منه إشارات عصبية إلى الدماغ، وفي هذه المرحلة يؤدي الضغط لتنشيط ميكانيزمات التكيف، فعند مواجهة أي خطر فإن الجهاز العصبي يرسل إشارة إلى الدماغ ينذر بوجود حالة طوارئ، وهذا يشير إلى أن جميع أجزاء الجسم المختلفة تتسق معاً لمكافحة هذا الخطر ومقاومته. (Mcshane, 2006, 77)

ب. **مرحلة المقاومة:** وفي هذه المرحلة ترتفع قدرة الفرد على مواكبة مصادر الضغوط إلى الحالة الطبيعية؛ وذلك لأن الجسم يزيد من تنشيط آليات الدفاع الحيوية، والنفسية، والسلوكية، والذي يمد الجسم مزيداً من الطاقة للتغلب على مصدر الإجهاد وإزالته، مما يؤثر لزيادة توتر العضلات، ونقص فاعلية جهاز المناعة، فيترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والاستهداف للأمراض ؛ وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام (Sawyer, ٢٠٠٥).

ج. **مرحلة الإنهاك:** وفيها تستنزف طاقة الجسم ويحل بالفرد التعب والإرهاق، وتبدأ الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي في الظهور في شكل قرحة المعدة، أو ارتفاع ضغط الدم، أو صداع، وغيرها، وقد يتعدى ذلك إلى الوفاة. (إيهاب الببلاوي، ٢٠٠٦: ١٣)

٤ - نظرية سبيليرجر:

يرى سبيليرجر بأن للضغوط دوراً مهماً في إثارة الاختلافات وتتحدد نظريته في ثلاثة محاور: الضغط والقلق والتعلم، وتتحدد النظرية بالتعرف على الضغوط المختلفة، وقياس مستوى القلق الناتج عنها، وتوفير السلوك المناسب للتغلب على القلق ومن ثم تحديد الاستجابة وقياس ذكاء الأفراد الذي تجري عليهم برامج التعلم (أحمد الزهراني، ٢٠١٨: ١٠٤).

وتعد نظرية سبيليرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، ويميز سبيليرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفاعلية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ٥٤).

٥ - نظرية التقدير المعرفي:

نشأت هذه النظرية في عام ١٩٧٠م نتيجة للاهتمام البير بعملية الإدراط والعلاج الحسى الإدراى. ترتبط هذه النظرية بالضغوط لأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات البيئة

٦ - نظرية الضغوط والحاجات

يعتبر هنري موراي أن مفهومي الحاجة والضغط مفهومان أساسيان في تفسير السلوك، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي، أو شخص تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا Beta:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد.

• **ضغط ألفا Alpha Stress:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة، فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠٨: ١٠٠).

٧- نظرية العجز المتعلم:

وتشير إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم بالمواقف الضاغطة، أو مواجهتها فيؤدي إلى أن يشعر بالعجز، وأن هذا الشعور يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها، فيدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف يستمر معه في المستقبل، ويترتب على ذلك كله الشعور بالسلبية، وانخفاض تقدير الذات، ونقص الدافعية والقلق، وتعود أسباب العجز المتعلم إلى نوعين من العوامل: أولهما عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية، أو المهنية، أو الاجتماعية للفرد، وثانيهما عوامل ذاتية وتتعلق بالشخص ذاته، والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة (Baroun, ٢٠٠٤, ٢٦٩).

ويشير هولهان وموس (Moos & Holahan) إلى أن إدراك الفرد للضغوط وقدرته على مواجهتها بفاعلية يتوقف على طبيعة المواقف النفسية، والاجتماعية المتاحة للفرد، فإذا كان الفرد يعتقد في كفايته وتمكنه وقيمه وفاعليته فإنه سوف يكون أقل تأثراً بالأحداث الحياتية الضاغطة. (مفتاح عبد العزيز، ٢٠١٠: ٢٢٢).

وترى الباحثة أن للضغوط النفسية آثار بالغة على المعلم، ولا سيما على معلم الطلبة لما يقوم به من دور فعال في خدمة هذه الفئة، وكما تم عرضه بأن مهنة التدريس من أكثر المهن ضغطاً على المعلمين، وإذ تعد مهنة التدريس من المهن الاجتماعية الضاغطة؛ نظراً لكثرة مسؤوليتها، ومتطلباتها، وزيادة أعبائها التي تجعل بعض المدرسين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين على حياتهم ومستقبلهم المهني، ولهذا؛ فإن استمرار الضغوط النفسية، وعدم الوعي باستراتيجيات مواجهتها، والتصدي لها فإنها تسهم في إصابتهم في اضطرابات نفسية عديدة؛ نتيجة الشعور بهذه الضغوط، ومما يؤدي أيضاً إلى صعوبة التوافق النفسي في العملية التربوية.

المراجع:

- ١- أحمد الشريفين ومنار بني مصطفى ورامي طشطوش (٢٠١٤). فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس. م ٨، ع ٣، ٤٧٤-٤٩٠.
- ٢- عيسى عبد الله جابر (٢٠٠٣). الضغوط النفسية لدى المعلمين في مدارس التعليم العام بدولة الكويت و تأثيرها بنمط القيادة التربوية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ج ٢، ع ٥٣، ١٧١ - ٢١٨.
- ٣- إيهاب عبد العزيز الببلاوي والسيد علي أحمد (٢٠٠٨). قضايا معاصرة في التربية الخاصة، دار الزهراء، الرياض.
- ٤- أحمد الغرير، أحمد أبو أسعد (٢٠٢١): التعامل مع الضغوط النفسية، القاهرة، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- ٥- جمعه سيد يوسف (٢٠٠٠): دراسات في علم النفس الإكلينيكي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٦- محمد حسن غانم (٢٠٠٦): الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية "الوبائيات - التعرف، محكات التشخيص، الأسباب العلاج المآل والمسار"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- ٧- ممدوحة محمد سلامه (١٩٩١): المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ١ (٣)، ص ٤٧٥-٤٩٦.
- ٨- محمد عبد الحميد (٢٠١٣): ممارسة نموذج العلاج بالمعنى في خدمة الفرد للتخفيف من الاضرار الناتجة عن الطلاق في المرحلة المبكرة للزواج، المؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرون للخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر.
- ٩- مجمع اللغة العربية (٢٠٠٤): المعجم الوسيط، ط ٤، القاهرة، مكتبة الشروق الدولية.
- ١٠- فرج عبد القادر طه، شاكر عطيه، مصطفى كامل عبد الفتاح (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الكويت، دار سعاد الصباح.
- ١١- لطفي الشربيني (١٩٩٨): معجم مصطلحات الطب النفسي، الكويت، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

- ١٢- سعيد الأعظمي (٢٠٠٩): اضطرابات السلوك تشخيصها والوقاية منها، دار جليس الزمان: عمان.
- ١٣- أحمد أبو أسعد، أحمد الغريير (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع: عمان.
- ١٤- احمد خميس، فؤاد السوداني (٢٠١٢): الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، بحث وصفي على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلة الرياضة المعاصرة، مجلد (١١)، عدد (١٦)، ص ٢٦٩-٢٨٢.
- ١٥- أحمد الزهراني (٢٠١٨): الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٢)، العدد (١٦)، ٩٩-١٢٩.
- ١٦- محمود عطية (٢٠١٠): ضغوط المراهقين وعلاقتها بالصحة النفسية، منشورات ٦ أكتوبر: القاهرة.
- ١٧- طه حسين وسلامة حسين (٢٠٠٦): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان: الأردن.
- ١٨- محمود التميمي (٢٠١٦): الأزمة النفسية مفهومها، أسبابها، أنواعها وأساليب التعامل معها، دار المنهجية للنشر والتوزيع عمان.
- ١٩- فاطمة عبدالرحيم النوايسة (٢٠١٣). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- ٢٠- مفتاح عبد العزيز (٢٠١٠). مقدمة في علم نفس الصحة، دار وائل للنشر، الأردن.
- ٢١- فاروق السيد عثمان (٢٠٠٨): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 22-Holmes, T& Rahe.R. (1967); the Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatoc Research.11.213-218.
- 23-Lazarus.R. &Folkman. S. (1984); Stress appraisal and coping, New York, Springer Publishing Company.
- 24-The National Lexicographic Board &The New American Roget's College Thesaurus (2001): The New American Webster Handy college Dictionary (Eds: Campbell. Atwood.W. Brinker off. B., MacLean.)4nd, New York; New American Library.
- 25- Lazarus, R. & Folk man (1984); Stress. Appraisal, and coping New York; Springer Publishing Company.

- 26-Aldao, A., & Nolen-Houseman, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A Trans diagnostic examination. Behavior research and therapy, 48(10), 974-983
- 27-Baroun, K. (2004). Job Stress and Sex Role among Kuwaitis Employees, Dearest Nafseyah, 10, (2), 267-2
- 28-Gold. S. M, (2003). Stronger endocrine responses after brief psychological stress in women at familial risk of breast cancer, 28, pp. 585.
- Sawyer, R. (2005). Stress the Silent Killer. Book Wholesaler; Hitch United Australia Pty. Ltd, Hoddie, and Street. Abbotsford, Melbourne: Australia.
- 29- Sawyer, R. (2005). Stress the Silent Killer. Book Wholesaler; Hitch United Australia Pty. Ltd, Hoddie, and Street. Abbotsford, Melbourne: Australia.
- 30-Mcshane, S.L (2006). Work-Related, Stress and Stress, Management, New York City: MC Grow-Higher Education