الضغوط الحياتية التى تواجه أسر المدمنين

إعداد

إسراء محفوظ دياب

دارسة بقسم مجالات الخدمة الاجتماعية

كلية الخدمة الاجتماعية- جامعة أسيوط

الضغوط الحياتية التى تواجه أسر المدمنين

اعداد

إسراء محفوظ دياب

دارسة بقسم مجالات الخدمة الاجتماعية

ملخص البحث:

الضغوط الحياتية متعددة ومتنوعة ، وقد يرجع ذلك للواقع السئ الذى يعيشونه فى بعض الجوانب مثل النفسية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها ، الأمر الذى ينعكس عليهم سلبيا من خلال عدم قدرة الشباب على التكيف مع الذات والتوافق مع الآخرين ، الأمر الذى قد يؤدى بالشباب إلى الانزلاق فى مستنقع الانحراف والجريمة والمخدرات ، وتتأثر الحياة اليومية بالنتائج السلبية والضارة التى تنجم عن التصرفات والسلوكيات غير السوية من طرف أولئك الشباب .

ومع شيوع وانتشار مشكلة المخدرات فى المجتمع المصرى ظهرت الحاجة الماسة لتكثيف الجهود من أجل دراستها وتحليل أبعادها ، والوقوف على العوامل والأبعاد وراء انتشارها على اعتبار أن هذه الظاهرة من المشكلات التى تضرب المجتمع فى الصميم لأثارها المدمرة صحياً واجتماعياً واقتصادياً حيث ترتبط بأعز ما يملك المجتمع من عناصر التنمية ألا وهو العنصر البشرى

الكلمات الدالة: الضغوط الحياتية ، أسر المدمنين، أدوار الأخصائى الإجتماعى.

Abstract

Life pressures are multiple and varied, and this may be due to the bad reality that they experience in some aspects such as psychological, social, economic and others, which is reflected negatively on them through the inability of young people to adapt to themselves and agree with others, which may lead young people to slide into the quagmire of delinquency and crime And drugs, and daily life is affected by the negative and harmful consequences that result from the inappropriate behavior and behavior of these young people.

With the prevalence and spread of the drug problem in the Egyptian society, the urgent need appeared to intensify efforts in order to study it and analyze its dimensions, and to identify the factors and dimensions behind its spread, given that this phenomenon is one of the problems hitting society at the heart of its devastating health, social and economic effects, as it relates to the dearest elements that society has Development, which is the human element

Key words: The Pressures Of Life, The Families Of Addicts, social worker.

أولا : لمحة تاريخية حول مفهوم الضغوط:

لا يوجد اتفاق بشأن اشتقاق مصطلح " الضغوط " وأشارت بعض المصادر إلى أن هذا المصطلح وهى تعنى شد، ضيق ، عقد أو ربط اى الاحتضان الشديد للجسد Stringer مشتق من الكلمة اللاتينية بواسطة الأطراف وهذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل ، بل على العكس يكون يكون ممل يؤدى إلى الاختناق الذى يعتبر مصدرا للقلق (Baqutayan, S. M. S,2015,484) .

كان أرسطو وسقراط وآخرون على دراية بالضغط وتأثيراته السلبية ، ومع ذلك ، كان كلود برنارد أول شخص يشرح كيف الخلايا والأنسجة قد تكون الكائنات متعددة الأطوار محمية من الضغط ، وواحد من أعظم العالم علماء الفيزياء ، برنارد ، الذين يعملون في باريس خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر ، أوضح لأول مرة (١٨٥٩) أن الوسط الداخلي للكائن الحي ليس مجرد سيارة لنقل الغذاء إلى الخلايا. بدلا من ذلك ، "إنه ثبات البيئة الداخلية هي حالة الحياة الحرة والمستقلة (Fink, G. ,2010,5)

وقد شاع استخدام مفهوم الضغط فى علم النفس والطب النفسى ، حيث تم استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية حينما كا يشير إلى الإجهاد أو القوة ، والضغط كلمة انجليزية استعملت من طرف هانز سيلى للاشاره الى حالة العضوية عندما تواجه تهديد أو خطر يجعلها فى حالة عدم توازن .

(Chrousos, G. P.,
& Gold, P. W. ,1992,1245)

ويمكن ايضا أن الضغط في هذا السياق هو أي حالة تمثل تهديدًا فعليًا أو متصوراً لاستقرار الكائن الحي، يؤدي الضغط إلى استجابة بيولوجية وسلوكية ونفسية منسقة ، وهذه العملية المنسقة ، والتي يشار إليها عادة باسم "استجابة الإجهاد" ، تنطوي على آليات مختلفة ، والتي تسمح للجسم بإجراء التعديلات الفسيولوجية والاستقلالية اللازمة للتعامل مع متطلبات التحدي التماثل. قد تحدث هذه التعديلات على النفسية (النفسية والمعرفية) والسلوكية (الكفاح والهروب) ، والمستوى البيولوجي (تغيير وظيفة الغدد الصماء العصبية المستقلة) Van Vuuren, P. J.) (2005,3,

ثانيا : الفرق بين الضغوط والمشكلات :

يعرفه قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية على أنه

أى تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفى العادى للكائن الحى وينتج عنه انفعال داخلى أو توتر" والضغط النفسى الانسانى " يشير الى متطلبات بيئية أو صراع داخلى ينتج عنه قلق وينزع الناس للبحث عن مهرب من مصادر هذه التأثيرات والتى تسمى "العوامل الضاغطة " من خلال بعض الوسائل مثل الحيل الدفاعية أو تجنب مواقف معينة أو الرهاب ، أو اقامة شعائر ، او أنشطة بدنية بناءة . (أحمد شفيق ،٥١٧، ٢٠٠٠)

وللضغوط ثلاث مصطلحات وهى الضواغط والضغط والانضغاط حيث يشير مصطلح الضواغط إلى تلك القوى والمؤشرات التى توجد فى المجال البيئى . فيزيقية ، اجتماعية ، نفسية والتى يكون لها القدرة على انشاء حالة ضغط ما ، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته أى وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أى أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما فتعبر عن الحادث ذاته أى وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أى أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما ، ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الانضغاط التى يعاني منها الفرد والتى تعبر عن ذاته فى الشعور بالاعياء والانهاك والاحتراق الذاتى ويعبر عنها الفرد بصفات مثل قلق ، اكتئاب ، توتر

(نعيم عبد الوهاب ، ٢٠١١، ١٢:١١)

فقد ألقى تطور النظرية والممارسة فى الخدمة الاجتماعية بطلاله على تطور النظرة إلى مفهوم المشكلات التى تواجه الناس ؛ فبدلا من النظر إلى مشكلات الإنسان على أنها شخصية أو نتاج لتأثيرات

بيولوجية أو نفسية ، حيث لا يؤخذ بالحسبان الدور الفعال الذى تقوم به البيئة فى حدوث هذه المشكلات أصبحت الخدمة الاجتماعية تنظر إلى هذه المشكلات نظرة مختلفة تهتم بالدور الحاسم الذى تؤديه الأنساق البيئية نتيجة تفاعلها مع شخصية الأفراد الذين يعانون هذه المشكلات .

ولعل من أهم المصطلحات التى ارتبطت بمفهوم المشكلات الإنسانية مصطلح ضغوط الحياة ، حيث يؤدى التفاعل الإنسانى إلى بعض التوترات التى تكون أحيانا مألوفة بل وإيجابية ، وأحيانا تكون ضاغطة على الإنسان وسلبية . (ماجدة سعد ،١٣، ٢٠٠٩)

ويمكن تصنيف المشكلات الى :

- حسب المراحل التى تظهر فيها :

أ-مشكلات قبل الزواج :

لا يقتصر دور الخدمة والاستشارة الزواجية على المشاكل التى تطرأ حال قيام الحياة الزوجية فعلا ، بل يمكن أن تعاون مؤسسات رعاية أسرة أصحاب الشأن حتى قبل قيام هذه الحياة عندما يبدأ نوع من الارتباط فيما بين راغبى الزواج ، وذلك إذا أحس كل منهما أو أيهما بنوع من المشاكل التى تحتاج للاستشارة ، قبل الإقدام والدخول فى الحياة الزوجية حتى يمكن استيضاحها وتفسيرها وتفهمها واتخاذ القرار المناسب نحو إتمام الزواج ولا يقتصر دور مؤسسات التوجيه الأسرى عند حد الخدمات النفسية والعاطفية والاجتماعية بل تمتد إلى كثير من الخدمات فقد تكون الخدمات الأساسية من مساعدات مالية واقتصادية خير ماتقدم فى معاونة الأسرة إزاء مشاكلها . (سلوى عثمان ،١٢٥، ٢٠١١)

ب- مشكلات أثناء الزواج :

ومنها مشكلات تنظيم النسل (وما قد يصاحبه من خلافات حول مداه ومدته وما يرافقه من اضطرابات نفسية جنسية وردود فعل عصابية) والعقم ، وتدخل الحماة والأقارب ، وتعدد الزوجات ، واضطرابات العلاقات الزوجية . (السيد رمضان ،٩٥، ٢٠١١)

جـ - مشكلات بعد إنهاء الزواج :

مثل الطلاق (وما يصاحبه من مشكلات الأطفال والنفقة ....) والترمل والعزوبة بعد الزواج (وما يصاحبه من صعوبة التوافق والوحدة والقلق والهم والخوف ، أو التقوقع فى البيت والحاجة إلى مساعدة الأخرين والاضطرار للمعيشة مع الأولاد المتزوجين أو المتزوجات معيشة الضيف ، والخلافات والمشكلات نتيجة التدخل ، وتنكر الأصدقاء أو حدوث خلافات بسبب الميراث (سامية محمد ،١١٥، ١٩٩٧)

ثالثا :عناصر الضغوط :

أ- الضغط كمثير :حيث تم استخدام الضغط التحفيزي لوصف المواقف في البيئة الخارجية التي وصفت بأنها خطر جديد ، قوي ، سريع التغير ، متطلب ، مفاجئ أو غير متوقع محدد للفشل ، عوامل غير سارة ، وتغيرات اجتماعية سريعة كمحفزات للضغط (Kumar, S., & Jain, A. K. ,2012,٢)

ب- الضغط كاستجابة :

وهي ردة الفعل التي تحدث من الفرد عند تعرضه للمثيرات الضاغطة، وهي ردود فعل نفسية أو جسمانية أو سلوكية تجاه الضغط .

جـ - التفاعل:

وهو الذي يحدث بين مثيرات الضغوط سواء كانت عوامل تنظيمية أو بيئية أو شخصية.

(Tort, L., & Teles, M. ,2011,265)

رابعا :مراحل الضغوط :

يعتبر هانزسيلى من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأغراض الذي أطلق عليها سيلي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

١-مرحلة الإنذار:

في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئاً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، وانخفاض درجة الحرارة.
(Rice V.H.,2012,24)

٢- مرحلة المقاومة :

عندما تستثمر حالة الضغط يدخل الجسم فى مرحلة المقاومة ، التى تشمل الشعور بالاجهاد والقلق والتوتر ، حيث يقاوم الشخص الضغط ، وقد يترتب على هذه المقاومة ضعف الطاقة ، وعدم التركيز ، وضعف القدرة على مقومة الضغط ، والأفراد يكونوا أكثر عرضة للأمراض فى هذه النقطة من آى وقت آخر.

٣- مرحلة الاجهاد :

حيث يدخل الفرد فى هذه المرحلة عندما تنهار مقاومته للضغوط ، وفى هذه المرحلة تظهر الأمراض المرتبطة بالضغط النفسى مثل القرحة ، والصداع ، وارتفاع ضغط الدم ، والأخطار التى تشكل تهديدا مباشرا للفرد والمنظمة على حد سواء.
(محمد عبد القادر ،٢٠٠٩،٥٩:٥٨)

خامسا :أنواع الضغوط :

١-ضغط ايجابى :

ويتمثل فى مستوى الاستجابة الداخلية التى تحرك أداء الشخص السليم لوظائفه وتسهله ، ويوجد هذا النوع من الضغوط فى جميع أشكال النشاط البيولوجى على الأرض ، وهو مفيد فى الخلق والانتاج وعمل التغيرات الضرورية فى أسلوب الحياة ، وهى التغيرات التى تفيد الشخص فى المحافظة على حياته وزياده سعادته ، وبدون هذا النوع من الضغوط لن يكون هناك تغير أو نمو أو انتاجية .

٢- ضغط سلبى :ويتمثل فى مستوى الاستجابة الداخلية التى تجعل الفرد اقل قدرة على أداء وظائفه.(على اسماعيل،١٩٩٩،٥٧)

سادسا: نماذج الضغوط :

١-نظرية سيلى :

تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصنعه على اساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وإن هناك استجابةأو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئى مزعج ،وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهى : الإنذار ، والمقاومة ، والاجهاد(Siang Yongtan,2018,71)

٢- النظرية الإدراكية ل Spilberger

تناول سبلبيرجر مفهوم الضغط بشكل غير مباشر أثناء تحليلاته النظرية فى اضطراب القلق ، فقد أقام نظريته فى القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق : هما القلق كسمة ، والقلق كحالة .

فسمة القلق استعداد طبيعى أو سمة من سمات الشخصية ويعتمد بصورة أسياسية على الخبرة الماضية ، بينما حالة القلق موقفية وتعتمد بصورة أسياسية ومباشرة على الظروف الضاغطة .

وعليه يعتبر سبلبيرجر أن الضغط الناتج عن موقف ضاغط معين مسببا لقلق الحالة ، لذلك يهتم فى الإطار المرجعى لنظريته بتحديد طبيعية الظروف البيئية المحيطة والتى تكون ضاغطة وفق إدراك الفرد بأنها كذلك ، وقد حدد مفهوم الضغوط فى ثلاثة أبعاد :

- مصدر القلق : ويبدأ بمثير يحمل تهديدا أو خطر ما ، نفسيا أو اجتماعيا .
- إدراك الفرد للمثير أو التهديد.
- رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد ، فترتبط شدة رد الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له.

(سلاف مشرى،٢٠١٦،٧)

٣- نظرية موارى :

يعتبر موارى أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، ومفهوم الضغط قبل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك فى البيئة ، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئى أو لشخص تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين .

ويميز موارى بين نوعين من الضغوط هما :

أ-ضغط بيتا : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هى .

ويوضح موارى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته تصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة ، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عن مفهوم الفا. (فاروق السيد،١٠٠،٢٠٠٨)

٤- نظرية التقييم المعرفى :

هناك مفهومان أساسيان لأى نظرية للضغط النفسى :

التقييم للأفراد تقييم أهمية ما يحدث لرفاهيتهم ، والمقاومة هى جهود الأفراد فى التفكير والعمل لأداء مطالب محددة ، فقد انطلقت فكره هذا التوجه الى أن الاستجابة للضغوط تختلف من فرد لأخر ،فالنموذج المعرفى يرى أن الاتتجابة للعوامل الضاغطة هى استجابة معقدة ، لكنه يعطى دورا هاما لأفكار الفرد وخصائصة المعرفية ويعتبر أن الصوره التى يضعها للتغيرات البيئية وتوقعاته الخاصة تتحكم فى قدرة على مواجهتها.

(Krohne, H. W,2002,166)

سابعا : مصادر الضغوط :

١-مصادر خارجية للضغوط :

أ-ضغوط أسرية :

يكاد يكون من الطبيعى أن تمر الأسرة بمشاكل متنوعة ، وتتعرض لأزمات ، ونزعات مختلفة وخاصة فى بداية تكوينها . فطبيعية الحياة الزوجية ، واختلاف الأدوار فيها ، وتصارعها أحيانا ، وطبيعية التفاعل الاجتماعى بين الزوجين من جهة ، وبينهما وبين بقية أفراد الأسرة من جهة أخرى وتعتبر الخلافات الزوجية مصدرا لإحداث التغير الاجتماعى تتفاوت الاختلافات والنزاعات فى حدة من أسرة لأخرى(بوخدنى صبحية،٢،٢٠١٣)

ب- ضغوط العمل :

تتعدد العوامل التى تضغط على كل فرد ومنها تلك العوامل التى تتعلق بالوظيفة ، فعمل الفرد فى وظيفة لا تتناسب مع مؤهلاته أو ملكاته أو رغابته وفشله فى تحقيق ذاته من خلال القيام بمهام لا يستمتع بأدائها يؤدى الى احباط الفرد وأيضا وقوعه تحت ضغط سلبى لا يستطيع التكيف معه ، هذا ويعتبر عدم وضوح دور الفرد الوظيفى فى المنظمة أو المؤسسة التى يعمل بها أو أكثر الاعباء والمسؤليات الوظيفية التى لا تتناسب مع وقت العمل المحدد تعتبر من العوامل الضاغطة على الفرد ، كما أن قلة المهام الوظيفية سواء من حيث الكم أو الكيف أو النوع يعتبر من العوامل الضاغطة على الفرد السلطة مع المسؤلية الملقاة على عاتق الفرد الوظيفى التى يشغلها الفرد بالتغيير المستمر أو الصدام مع الأخرين يعتبر أيضا عدم التكافؤ من العوامل التى تزيد من تعرض الفرد للضغط.

(نادية بشاى،٦٣،٢٠١٠)

ت- ضغوط اجتماعية :

طرأت على المجتمعات بصورة عامة تغييرات سريعة شملت بعض العادات والتقاليد والمعايير الاجتماعية للسلوك ، ووسائل الضبط الاجتماعى ، وكذلك التغير فى بعض القيم وما ينشأ عنه من صراع قيمى ..... وصاحب ذلك التغيير تقدم سريع فى وسائل الاتصال بين الشعوب ، وما تحمله من أنماط وعناصر ثقافية مختلفة ، وأحيانا متناقضة ، كل ذلك أسهم فى زيادة القلق والتوتر لدى الأفراد ، وجعلهم بحاجة للخدمات الإرشادية أكثر من وقت مضى . (صالح عتوته،١٤،٢٠١٨)

ث- ضغوط مادية أو اقتصادية :

وتتمثل فى الفقر وانخفاض الدخل والبطالة والتفاوت الطبقى ، حيث أصبح المجتمع توجد به طبقة صغيرة تمتلك البليارات والأغلبية من الأفراد تمثل طبقة المطحونين فضلا عن هروب الملايين من الدولارات عبر مجموعة من الأفراد إلى خارج البلاد وانخفاض معدل الإنتاج بالقياس إلى معدل الاستهلاك للأفراد .

ج- ضغوط سياسية :

وتنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسية والصراعات النقابية وهيمنة بعض القوى فى المجتمع والاضطرابات السياسية والتسليح النووى. (طه،سلامه،٣٩:٤٠،٢٠٠٦)

د- المتغيرات الطبيعية :

وهى مجموع من الأفراد الذين يشتركون فى المرور بخبرة كارثية وهناك الكثير من الأحداث الكارثية ، سواء أكانت متعمدة أم كانت غير متوقعة وهى تحدث بشكل غير متوقع ، فى مختلف بقاع الأرض ومن أمثلتها : الكوارث الطبيعية : كالأعاصير ، والحرائق ، والفيضانات ، والزلازل ،وغير ذلك من الأحداث الكارثية التى تقتل أعدادا كبيرة من البشر ، وينجم عنها ضغوط ، وحزن ،وخوف لدى الباقين على قيد الحياة. (احمد محمد،١٢٧،٢٠١٦)

٢- مصادر داخلية :

أ-ضغوط نفسية :

مثل سوء التوافق العاطفى والجنسى ،الغيرة والخيانة الزوجية ، والنزاع على السيادة الأسرية وغيرها.

ب- ضغوط صحية :مثل المرض المزمن ، والعاهات والعقم. (عبد المنصف،٣٣،٢٠٠٨)

ت-أسلوب التفكير:

يرى ألبرت اليس أن الضغوط النفسية تعود إلى تبنى الفرد واحدة أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة مثلا – الشعور بالقلق أو الاكتئاب أو الهلع أو الاحباط عندما تقول لنفسك ،لابد أم يكون أدائك ممتازا أو أن يستحسنه الأخرون وإلا فأنا شخص غير محبوب – الشعور بالغضب الشديد أو المرارة عندما تقول لنفسك : يجب أن يعاملنى الأخرون برفق وعدل وإلا فإنهم سيئون ويستحقون العقاب خاصة من عاملتهم برفق ،خيبة الأمل أو الاكتئاب أو الشعور بالاشفاق على الذات عندما تقول لنفسك : لابد أن تكون الظروف التى أعيشها سهلة وممتعة وإلا فإن العالم مكان رهيب لا أطيق احتماله ولن أعرف السعادة أبدا (أسماء خويلد،١٢٠،٢٠١٣)

ثامنا :أثار الضغوط:

١-أثار معرفية :

هناك تباينات واضحة بين التاثيرات الطويلة الأمد وقصيرة الأمد للدماغ البشرى ، فبعض التأثيرات قصيرة المدى للضغط قد تظهر آثارا ايجابية على الأداء التفاعلى على سبيل المثال ، وقد ظهر أن الإجهاد يزيد من سعة الذاكرة العاطفية أثناء الفعل المواقف العصبية . بالاضافة إلى ذلك ،يقترح تعزيز الذاكرة أثناء الضغط الشديد لتحسين مستويات الكورتيزول.

ومع ذلك ، تبين أن التأثيرات السلبية للضغط الحاد على الارهاق حدوث زيادات قصيرة فى مستوى الكورتيزول ترتبط بالضغط فى الذاكرة ، والقدرة على تنظيم الأفكار والعواطف (gage stermensky, rebort moss,2017,98:97)

٢- أثار سلوكية :

من بين الأثار التى تترتب على احساس الفرد بتزايد الضغوط عليه حدوث بعض التغيرات فى عاداته المألوفة وأنماط سلوكة المعتادة ، وعادة ماتكون تلك للتغيرات إلى الأسوأ وذات آثار سلبية ضارة سواء فى الأجل القصير أو الأجل الطويل ، ومن أهم تلك التغيرات ما يلى :

المعانة من الأرق ، الإفراط فى التدخين ، اضطراب الوزن ، وفقدان الشيهة ، التغير فى عادات

النوم ، استخدام الأدوية المهدئة ، العدوانية والتخريب، وعدم احترام الأنظمة والقوانين فى المنظمة(حليلو ،٢٠١٦،٢٤٣)

٣- أثار نفسية :

كما أن الضغوط تؤثر سلبا على النواحى الفسيولوجية للفرد ،وينتج الضغط من ردود فعل عاطفية تتراوح ما بين الابتهاج عندما يكون الحدث مرهق ، ولكن يمكن التحكم فيه من القلق ، والغضب ، والإحباط ، والاكتئاب عند ظهور الحدث لا يمكن السيطرة عليه ، وتشير الاستجابات الفسيولوجية إلى الاستجابات الداخلية داخل الجسم التى تنظم العمليا الفسيولوجية بطريقة مثالية للتكيف مع متطلبات الحياة

(O Donovan, R., Doody, O., & Lyons, R. ,2013,971)

المراجع

أولا :المراجع العربية:

١-أحمد شفيق السكرى (٢٠٠٠): قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية ،دار المعرفة الجامعية ، الاسكندري ، ص٥١٧.

٢-أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٦): الضغوط والأمراض مدخل فى علم نفس الصحة ، مكتبة الأنجلو المصرية ،الإسكندرية ، ص.١٢٧

٣-أسماء خويلد (٢٠١٣): الضغوط النفسية : المصدر والمواجهة ، مجلة التربية والابستيمولوجيا ، ص.١٢٠

٤-بوخدنى صبيحة (٢٠١٣): الخلافات والصراعات بين الزوجين فى الأسرة وأساليب تصفيتها ، جامعة قاصدى مرباح ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،الجزائر ،ص.٢

٥-حليلو نبيل (٢٠١٦): ضغوط العمل : الأسباب والأثار ، مجلة تاريخ العلوم ، جامعة زيان عاشور الجلفة ، الجزائر ، ص٢٤٣.

٦-سامية محمد فهمى (١٩٩٧): المشكلات الاجتماعية منظور الممارسة فى الرعاية والخدمة الاجتماعية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ص١١٥.

٧-سلاف مشرى (٢٠١٦): الضغط النفسى فى المجال المدرسى : المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية ، جامعة بابل ،الجزائر، ص.٧

٨-سلوى عثمان الصديقى (٢٠٠١): قضايا الأسرة والسكان من منظور الخدمة الاجتماعية ، المكتب الجامعى الحديث ، الإسكندرية ، ص١٢٥.

٩-السيد رمضان (٢٠٠٢): اسهامات الخدمة الاجتماعية فى مجال الأسرة والطفولة ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، ص٩٥.

١٠-صالح عتوته (٢٠١٨): مطبوعة مقياس :مدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسى والتربوى ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ص.١٤

١١-طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، الأردن، ص ٣٩،٤٠.

١٢-عبد المنصف حسن راشوان (٢٠٠٨): ممارسة الخدمة الاجتماعية فى مجال الأسرة والطفولة " إتجاهات نظرية – حالات وبحوث تطبيقية " المكتب الجامعى الحيث ، الإسكندرية ، ص.٣٣

١٣-على اسماعيل على (١٩٩٩): استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل فى مواقف الضغوط والأزمات ، دار المعرفة الجامعية ، ص ٧٥.

١٤-فاروق السيد عثمان (٢٠٠٨): القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،ص١٠٠.

١٥-ماجدة سعد متولى (٢٠٠٩): ممارسة الخدمة الإجتماعية مع الأفراد والعائلات ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات ، القاهرة ، ص.١٣

١٦-محمد عبد القادر علام (٢٠٠٩): ضغوط العمل ، مجلة دراسات أمنية ،ص ٥٨،٥٩.

نادية بشاى حنس (٢٠١٠): ضغوط العمل ومسئولية الادارة ، الجهاز المركزى المصرى للتنظيم والإدارة ، العدد١٢٩، ص.٦٣

١٧-نعيم عبد الوهاب شلبى (٢٠١١): الضغوط الحياتية المعاصرة والتعامل مع المشكلات الفردية والأسرية من منظور إدارى واجتماعى ،المكتبة العصرية ، بور سعيد ، ص١١،١٢.

ثانيا :المراجع الأجنبية:

1-Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, p484.

2-Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). The concepts of stress and

stress system disorders: overview of physical and behavioral homeostasis. *Jama*, p1245.

3-Fink, G. (2010). Stress: definition and history. *Stress science: neuroendocrinology*, p5.

4-gage stermensky, rebort moss(2017): cognitive eympotoms and effects of stress, USA, p97,98.

5-Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sceinces*,p166.

6-Kumar, S., & Jain, A. K. (2012). ESSENCE AND CONSEQUENCES OF STRESS IN THE WORKPLACE. *Journal of Organisation & Human Behaviour*, *p2.*

7-O Donovan, R., Doody, O., & Lyons, R. (2013). The effect of stress on health and its implications for nursing. *British Journal of Nursing*, *p971.*

8-Ogden, J. (2012). *Health Psychology: A Textbook: A textbook*. McGraw-Hill Education (UK),p222

9-Rice V.H.(2012): The ories of stress and its relationship to health .handbook of stress, coping, and health: implications for nursing research ,theory ,and practice ,p24.

10-Segerstrom, S. C., & O'Connor, D. B. (2012). Stress, health and illness: Four challenges for the future. *Psychology & health*, *27*(2),p134

11-Siang Yongtan(2018): hans selye(1907-1982):founder of stress theory, university of Hawaii, honolulu. USA.p171.

12-Tort, L., & Teles, M. (2011). The endocrine response to stress-a comparative view. In *Basic and Clinical Endocrinology Up-to-Date*. IntechOpen,p265.

13-Van Vuuren, P. J. (2005). *The effects of physical and psychological stress on the behaviour and neurochemistry of rats* (Doctoral dissertation, Stellenbosch: University of Stellenbosch),p3.