

تاريخ القبول: 2020/09/25

تاريخ الإرسال: 2020/03/05

تاريخ النشر: 2021/10/11

دور المساندة الاجتماعية في خفض مستوى الضغوط النفسية
لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة المتابعين للعلاج
بالمؤسسة الاستشفائية لولاية أدرار

**The role of social support in reducing the level of
psychological stress in workers with chronic
diseases.**

سماني مراد،

mouradopsy@gmail.com، جامعة أدرار (الجزائر)،

الملخص :

يهدف هذا البحث دراسة دور المساندة الاجتماعية في خفض مستوى مع الضغوط النفسية لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة بالمؤسسة الاستشفائية لولاية أدرار، من خلال دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، الفروق في المساندة الاجتماعية حسب الجنس والفروق في الضغط النفسي تبعاً لنوع المرض المزمن (سكري /ارتفاع ضغط الدم /الإعاقة الناتجة عن حادث مرور)؛ وللقيام بهذه الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس المساندة الاجتماعية على عينة من العمال المصابين بالأمراض المزمنة قدر عددهم بـ (56) باعتبارهم يخضعون للعلاج بالمؤسسة الاستشفائية لولاية أدرار.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، المساندة الاجتماعية، المرض المزمن .

Abstract :

This research aims to study the role of social support in reducing the level of psychological stress among workers with

chronic diseases in the Idrar state hospital, by studying the relationship between social support and psychological pressure, differences in social support by sex and differences in psychological pressure by type of chronic illness (Diabetes/hypertension / traffic accident).

To carry out this study, the researcher applied the social support measure to a sample of workers with chronic diseases estimated at (56) while they are under treatment in the hospital establishment of the wilaya of Adrar.

Keywords: psychological pressure, social support, chronic illness.

المؤلف المرسل: سماني مراد، mouradopsy@gmail.com

1. مقدمة :

يعيش العامل المصاب بالأمراض المزمنة أغلب أوقاته مواقف ضاغطة أو مشاكل تعوقه حيث لا يستطيع مواجهتها بطريقة إيجابية ولذلك فإنه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية، لكنه إذا أستطاع استقاد من المساندة الاجتماعية بطريقة فاعلة، فإنها قد تمكنه من التقليل من الضغوط وبالتالي تقادي الصدمة أو على الأقل التقليل من عواقبها على مستوى الجانب النفسي .

وانطلاقا مما أشار إليه كوتسمير وزملائه بأن خبرة الضغوط والصدمات ليست هي العامل الحاسم في الإصابة بالحوادث، وإنما الأهم هو كيف يواجه الأفراد تلك الأحداث ، فضلا على ذلك فإن عملية المواجهة تحدث نتيجة إتباع أساليب وإستراتيجيات مختلفة، التي قد تكون فاعلة فتؤدي إلى مواجهة متكيفة، وقد تكون غير فاعلة فتفسر عن مواجهة غير متكيفة، كما أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها، كالأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل

أو المدرسة أو الجماعة أو النادي تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها.¹

الإشكالية:

وانطلاقاً مما أشار إليه باريرا وآخرون (1981) والذين توصلوا إلى أن المساندة الاجتماعية هي الدعم الاجتماعي الذي يكون في ثلاثة أبعاد: هي الدعم المعنوي الذي يتضمن توفير الود والتأييد، والدعم المادي الذي يتضمن تزويد الفرد بالخدمات والمساعدات المباشرة، والدعم المعلوماتي ويتلخص في تقديم النصائح والتوجيهات، التي تساعد الفرد في حل مشكلات وتعطيه تغذية راجعة عن سلوكه.²

وبذلك يمكن أن تسهم المساندة الاجتماعية في خفض نسبة الضغط النفسي، والذي عبر عنه ريس (1976) بأنه أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية تكون على درجة من الشدة أو الحدة والدوام حيث تنقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى الحد الأقصى وفي ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك، أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض. وبقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي ونفسي.³

ولذلك تمت صياغة الإشكالية كالتالي :

هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسي لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة، وهل هناك فروق في المساندة الاجتماعية حسب نوع المرض المزمن (سكري، ارتفاع ضغط الدم، الإعاقة الناتجة عن حادث مرور) لدى العمال المصابين بالأمراض مزمن بالمؤسسة الاستشفائية بولاية أدرار، وهل هناك فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي لدى نفس أفراد العينة؟

فرضيات الدراسة:

*- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية و الضغط النفسي لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة بالمؤسسات الاستشفائية بولاية أدرار . هناك فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة حسب نوع المرض المزمن (سكري، ارتفاع ضغط الدم، الإعاقة الناتجة عن حادث مرور) بالمؤسسة الاستشفائية بولاية أدرار

*- توجد فروق دالة إحصائية الضغط النفسي حسب الخبرة لدى لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة بالمؤسسة الاستشفائية بولاية أدرار .

وهذا ما سيتناوله الباحث في هذه الدراسة بعرض أهم التعاريف والتصنيفات الواردة للضغوط النفسية والوقوف على أهم المحددات والعناصر التي تلعب دورا هام في توظيف المساندة الاجتماعية .

تعريف المساندة الاجتماعية:

يرى كوب (1976) أنها انتماء إدراك لشبكة اتصالات اجتماعية وواجبات متبادلة عن طريق المجموعة الموجودة داخل الشبكة الاجتماعية فتتم عملية الاعتماد المتبادل وتشابه القيم المتعارف عليها التي يحملها أعضاء الشبكة وتتشا من خلالها في النهاية علاقة ود وحب واعتناء متبادلة؛ أما نولابك وآخرون (1981) فيرون أنها الحماية التي يتحصل عليها الفرد من خلال شبكة علاقات اجتماعية تتصف بثلاثة خصائص هي :

1. عدد أفراد الشبكة.
2. فترات العلاقة.
3. تكرار الاتصال مع أفراد الشبكة الاجتماعية .⁴

تعريف الضغوط النفسية:

تعريف ريتشارد لازاروس (Lazarus 1976) يقول يحدث عندما تكون هناك مطالب على الفرد تفوق أو تزيد على إمكانياته التكيفية⁵؛ أما كوكس (Cox 1982) فيقترح تعريفاً بناءً على النموذج الذي قدمه حيث يرى بأن الضغط ظاهرة تتعلق بالإدراك وتنشأ من المقارنة بين ما يطلبه الشخص وقدرته على التعامل السيكولوجي والفيزيولوجي معه، وحينما كان هذا التعامل غير فعال فإن الضغط يمتد وبذلك يحدث استجابات غير طبيعية تؤدي إلى تلف وظيفي⁶؛ كما أن إستراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال: وتتضمن هذه الطريقة المحاولات التي يقوم بها الفرد للتخلص من حالة الضيق الإنفعالي المرتبطة بالموقف الضاغط أو على الأقل التخفيف منه.⁷

- أهداف الدراسة الإستطلاعية: ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

تعريف عينة الدراسة بالمقاييس المراد تطبيقها عليهم والتأكد من الفهم الجيد للمفاهيم. التأكد من أن عينة الدراسة لن تجد صعوبة في التعامل مع المقاييس. التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس (صدق وثبات المقاييس المعتمدة). التأكد من أن الفرضيات المطروحة هي فرضيات إجرائية يمكن قياسها. أدوات الدراسة: تم الاعتماد على:

مقياس الضغوط النفسية : تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس الضغط النفسي الذي يتكون في صورته النهائية من جزئين خصص أولهما للبيانات الشخصية، أما الثاني فخصص لقياس الضغط النفسي من خلال 50 فقرة موزعة على 3 أبعاد أساسية وهي: * - بعد الأعراض الجسمية ويضم 19 فقرة . * - بعد الأعراض النفسية ويضم 16 فقرة . * - بعد الأعراض السلوكية ويضم 15 فقرة

ولقد تم تصميم هذا المقياس بشكل يجعل المفحوص يحدد مختلف أعراض الضغط لديه وفق سلم ليكارت في الشدة يحمل 5 بدائل وهي: أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً.

مقياس المساندة الاجتماعية: قد اعتمد الباحث على مقياس المساندة الاجتماعية لـ "رولا هاشم" والذي ويتكون من (46) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد بعد نفسي /بعد صحي /بعد اجتماعي .

التفريغ يكون عن طريق الأرقام (5,4,3,2,1)

التفريغ يتم في برنامج SPSS

عرض نتيجة الفرضية الأولى: والتي تنص على أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسي لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة؛ ولاختبار صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم (1) يبين العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الضغط النفسي لدى العمال المصابين بالامراض المزمنة .

أبعاد الضغط النفسي أبعاد المساندة الاجتماعية		الأعراض الجسمية	الأعراض النفسية	الأعراض السلوكية
البعد النفسي	معامل الارتباط بيرسون	0.53**	0.57**	0.62**
	مستوى الدلالة	0.02	0.02	0.01
البعد الصحي	معامل الارتباط بيرسون	0.49**	0.29**	0.42
	مستوى الدلالة	0.01	0.04	0.02
البعد الاجتماعي	معامل الارتباط بيرسون	0.62**	0.44**	0.55**
	مستوى الدلالة	0.01	0.03	0.02

يتضح من خلال الجدول السابق ان قيم معامل الارتباط بين الأبعاد الخاصة بالضغط النفسي والأبعاد الخاصة بالمساندة الاجتماعية تراوحت ما بين 0.29 و0.62 ولها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05؛ ولذلك نستطيع ان نقول بتحقق الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية و الضغط النفسي لدى أفراد العينة.

عرض نتيجة الفرضية الثانية: تنص الفرضية على أن هناك فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية حسب الجنس لدى العمال المصابين بمرض مزمن بالمؤسسة الاستشفائية بولاية أدرار؛ واختبار صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار "ت" كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم (2) يبين دلالة الفروق المساندة الاجتماعية حسب الجنس لدى العمال المصابين بمرض مزمن .

العينة	الذكور ن=32		الإناث ن=24		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي	التباين			
مصابين بمرض مزمن	59.86	9.49	53.84	11.35	-0.31	55	غير دال
غير مصابين بمرض مزمن	52.33	13.04	49.76	11.46	-1.29	55	غير دال

غير دال	55	-1.44	8.26	43.62	11.82	46.66	إحصائية عشوائية
غير دال	55	-1.82	15.37	159.33	20.82	139.83	إحصائية عشوائية

يتضح من خلال النتائج المستخلصة من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في المساعدة الاجتماعية حسب الجنس في جميع أبعاد المقياس و في المقياس الكلي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أصغر من (ت) الجدولية عند درجة الحرية (55) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .

إذن لا توجد فروق دالة إحصائية في المساعدة الاجتماعية حسب الجنس لدى العمال المصابين بمرض مزمن بالمؤسسة الاستشفائية بولاية ادرار .

3 عرض نتيجة الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية على أنه توجد فروق دالة إحصائية الضغط النفسي حسب نوع المرض المزمن (سكري، ارتفاع ضغط الدم ، الإعاقة الناتجة عن حادث مرور بالمؤسسة الاستشفائية بولاية ادرار .

و لاختبار صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار "ت" كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم (3) يبين دلالة الفروق في الضغط النفسي حسب نوع المرض المزمن (سكري ، ارتفاع ضغط الدم الإعاقة الناتجة عن حادث مرور) بالمؤسسة الاستشفائية بولاية أدرار .

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ت"	الدلالة مستوى
الأعراض الجسمية	بين المجموعات	1570.95	2	267.33	3.69	0.001 دال
	داخل المجموعات	6493.28	53	79.95		
	المجموع الكلي	3064.24	56			
الأعراض النفسية	بين المجموعات	891.86	2	142.11	2.65	0.005 دال
	داخل المجموعات	903.00	53	59.34		
	المجموع الكلي	1194.86	56			
الأعراض السلوكية	بين المجموعات	1176.42	2	129.03	2.79	0.001 دال
	داخل المجموعات	842.96	53	39.35		
	المجموع الكلي	1019.39	56			
الضغط النفسي	بين المجموعات	2416.14	2	872.58	4.46	0.001 دال
	داخل المجموعات	5184.76	53	110.21		
	المجموع الكلي	14600.9 ¹	56			

يتضح من خلال الجدول وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب نوع المرض المزمّن سواء في المقياس ككل أو أبعاده الثلاثة حيث كان مستوى الدلالة في بعد الأعراض الجسمية عند (0.001)، وفي بعد الأعراض النفسية عند (0.005)، وفي بعد الأعراض السلوكية كان مستوى الدلالة عند (0.001)، أما في المقياس الكلي فكانت مستوى الدلالة عند (0.001).

وعلى ضوء هذه النتائج المتوصل إليها سوف تتم مناقشة نتائج الفرضيات .

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرضية الأولى: تنص الفرضية على انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسي لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة والذين يتابعون علاجهم بمستشفيات ولاية أدرار .

ومن خلال النتائج المستخلصة من الجدول السابق والذي يوضح ان قيم معامل الارتباط بين الأبعاد الخاصة بالضغط النفسي والأبعاد الخاصة بالمساندة الاجتماعية

تراوحت ما بين 0.29 و 0.62 ولها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05

ولذلك نستطيع ان نقول بتحقيق الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية و الضغط النفسي لدى أفراد العينة .

ويتم تفسير ذلك بأنه كلما زادت المساندة الاجتماعية بأبعادها الثلاثة كلما انخفض مستوى الضغط بأبعاده الثلاثة أيضا وكلما كانت العلاقات الاجتماعية بينهم قوية بحيث مساندة الآخرين لفرد ووقوفهم إلى جانبه عند مواجهته لمشكلة تخفف من تلك الضغوط والقلق الذي ينتاب العامل ، وفقا لما أشارت إليه دراسة " روس و كوهين 2004" التي بينت التأثير الايجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية لأفراد.

مناقشة الفرضية الثانية: تنص الفرضية على أنه توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية حسب الجنس لدى العمال المصابين بمرض مزمن حيث يتضح من خلال النتائج المستخلصة من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية حسب الجنس في جميع أبعاد المقياس و في المقياس الكلي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أصغر من (ت) الجدولية عند درجة الحرية (55) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .

إذن لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية حسب الجنس لدى العمال المصابين بمرض مزمن والذين يتابعون علاجهم بالمؤسسة الاستشفائية بولاية أدرار. ولقد تم تفسير ذلك انطلاقاً من الآثار المترتبة على الضغوط النفسية الناتجة عن مرض مزمن حيث أن المصابين ذكورا وإناثا يعيشون حالات ضغط متشابهة وبالتالي لا يختلفون في استيعابهم للمساندة الاجتماعية التي يحصلون عليها في الواقع المعاش بالنسبة لهم.

وهذه الدراسة تعارضت مع العديد من الدراسات منها

دراسة "أش" ASCH وكرينشفلد (Crutchfield) التي توصلت إلى أن الذكور أكثر استعمالاً لحل المشكلة مقارنة بالإناث كما أن الإناث أكثر قابلية للخضوع أمام الضغوط الجماعية، وهذا ما يعكس الفروق الثقافية في أدوار الجنسين حيث يعتقد أن الرجال أكثر كفاءة وتوفيقاً على النساء في الأدوار المعرفية وخاصة حل المشكلات⁹ مناقشة الفرضية الثالثة: يتضح من خلال الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب نوع المرض المزمن سواء في المقياس ككل أو أبعاده الثلاثة حيث كان مستوى الدلالة في بعد الأعراض الجسمية عند (0.001) ، وفي بعد الأعراض النفسية عند (0.005) ، وفي بعد الأعراض السلوكية كان مستوى الدلالة عند (0.001)، أما في المقياس الكلي فكانت مستوى الدلالة عند (0.001).

ولمعرفة اتجاه الفروق بين التخصصات و المقارنة بينها ثم الاعتماد على معادلة شيفيه (scheffé) كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (4) يبين الفروق بين المتوسطات بالاعتماد على معادلة شيفيه (scheffé) :

نوع المرض المزمن	عدد العينة	افراد المتوسط للضغط النفسي الحسابي
سكري	34	13.33
ارتفاع ضغط الدم	29	12.54
الإعاقة الناتجة عن حادث مرور	23	19.21

نلاحظ من خلال الجدول أن هناك تسلسل في المتوسطات حيث أكبر متوسط كان عند فئة الإعاقة الناتجة عن حادث مرور قدر ب(19.21) ، وتليها فئة ارتفاع ضغط الدم بمتوسط قدر ب (12.54) و في الأخير فئة السكري بمتوسط قدر ب(13.33).

ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال خصائص الضغط النفسي لكل فئة بالإضافة إلى الأعراض المترتبة عنها .

ففي المرتبة الأولى تأتي فئة الإعاقة الناتجة عن حادث مرور بأكبر متوسط حسابي ويمكن تفسير ذلك من خلال المقابلات التي أجريت معهم حيث اظهر هؤلاء أن الإعاقة سببت لهم الفشل في الحيات وإنهم قادرون على تجاوز العديد من المحن لولا الإعاقة لأنهم في غالب الأحيان يربطون فشلهم في تجاوز المحن بالإعاقة وخاصة الذين لديهم إعاقة حركية .

أما في المرتبة الثانية تأتي فئة ارتفاع ضغط الدم بمتوسط حسابي اقل من الفئة الأولى ويمكن تفسير ذلك بأنهم في حالة الخطر ولكنهم يمارسون واجباتهم بطريقة

عادية ، كما أن عامل السن يلعب دورا مهم في بعض الأحيان يستسلمون للأمر الواقع ويربطون الارتفاع في ضغط الدم بتقدم السن وهذا ما يجعلهم أكثر مقاومة للضغط بالمقارنة مع الفئة الأولى .

أما في المرتبة الأخيرة نجد فئة السكري بأقل متوسط حسابي ولقد عبر هؤلاء عن كيفة مقاومتهم للضغط بان السكري أصبح شائعا وأنهم يستطيعون التخفيف من أعراضه عن طريق الانضباط في تناول الأدوية، والمشي، والرياضة عند بعضهم.

كما أشار بعضهم إلى أنهم كانوا ينتظرون الإصابة بالسكري لاتهم اعتبروه وراثيا، وان لديهم في العائلة من هو مصاب بالسكري ويمارس حياته اليومية بشكل عادي.

خاتمة: تناول هذا البحث دور المساندة الاجتماعية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة والذين يتابعون علاجهم بالمؤسسة الاستشفائية بولاية أدرار ولقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

/ وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية و الضغوط النفسية لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة، والذين يتابعون العلاج بالمؤسسة الاستشفائية بأدرار، وتم تفسير ذلك انطلاقا من ان التخفيف من حدة الضغط النفسي يرجع إلى المساندة الاجتماعية حيث ان العلاقة تحققت بين جميع الأبعاد في المقياسين.

/ عدم وجود فروق دالة إحصائيا في المساندة الاجتماعية حسب الجنس لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة و الذين يتابعون العلاج بالمؤسسة الاستشفائية لولاية أدرار، وتم تفسير ذلك بان المصابين بالأمراض المزمنة يعانون من نفس الضغوط وبالتالي فهم لا يختلفون في استيعاب المساندة الاجتماعية وأثرها على المعاش النفسي لديهم.

/ وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب، نوع المرض المزمن (سكري/ ارتفاع ضغط الدم/ الإعاقة الناتجة عن حادث مرور) لدى أفراد العينة. وتم إرجاع ذلك إلى طبيعة المرض، ومدى خطورته على العامل وأيضاً إلى مدى انتشاره في المجتمع الذي ينتمي إليه العمال قيد الدراسة.

خاتمة: تناول هذا البحث دور المساندة الاجتماعية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة، والذين يتابعون علاجهم بالمؤسسة الاستشفائية بولاية أدرار، ولقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

/ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة والذين يتابعون العلاج بالمؤسسة الاستشفائية بأدرار، وتم تفسير ذلك انطلاقاً من أن التخفيف من حدة الضغط النفسي يرجع إلى المساندة الاجتماعية حيث أن العلاقة تحققت بين جميع الأبعاد في المقاييس.

/ عدم وجود فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية حسب الجنس لدى العمال المصابين بالأمراض المزمنة والذين يتابعون العلاج بالمؤسسة الاستشفائية بولاية أدرار، وتم تفسير ذلك بأن المصابين بالأمراض المزمنة يعانون من نفس الضغوط وبالتالي فهم لا يختلفون في استيعاب المساندة الاجتماعية وأثرها على المعاش النفسي لديهم.

/ وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب، نوع المرض المزمن (سكري/ ارتفاع ضغط الدم/ الإعاقة الناتجة عن حادث مرور) لدى أفراد العينة. وتم إرجاع ذلك إلى طبيعة المرض ومدى خطورته على العامل وأيضاً إلى مدى انتشاره في المجتمع الذي ينتمي إليه العمال قيد الدراسة.

قائمة المراجع:

1. فايدة حسين، الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والاكتئاب ، مجلة دراسات نفسية ،8(3) 1998 . ص 341، 342 .
2. بشرى إسماعيل ، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. 2004 ، ص 37.
3. عبد المعطي، حسن مصطفى، ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، مجلة كلية التربية 1(19) 1992 ، ص 20.
4. علي عبد السلام المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات.دراسات نفسية 7(02) 1997 ، ص 38.
5. Boudarene,M le stress entre bien entre et souffrance ,alger .Berti édition ,2005 ,p15.
6. Cox, stress .Mac millan-London,1982,p25.
7. حدة يوسف، الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف الضغوط النفسية و تنمية الصحة النفسية،ط1، دار اسامة للنشر و التوزيع ، عمان، ص 18 .
8. ثائر احمد غباري، خالد محمدا بوشعيرة، التكيف مشكلات و حلول،ط1، دار الاعصار العلمي، عمان، ص 128 .
9. Jemmet. P. ; Reynaud.M. ; Consoli.S. psychologie Médicale,2^{em} edition ,paris,1996,p233.