

الضغوط وتأثيرها في الصحة النفسية والجسمية

م. د. حيدر فاضل حسن / دكتوراه في علم النفس العام

جامعة بغداد / مركز البحوث التربوية والنفسية

استلام البحث: ٢٠٢٠/٤/١ قبول النشر: ٢٠٢٠/٤/٣٠ تاريخ النشر: ٢٠٢٠/١٠/١

ملخص البحث باللغة العربية :

الضغوط جزء من الحياة يواجهها الفرد بشكل حتمي. الضغوط تحدث عندما تؤثر الاحداث الضاغطة ذات المنشأ الذاتي أو البيئي أو الاجتماعي، في قدرة الفرد على الصمود وتهدد بانهيار انظمته النفسية والجسمية. تشكل الضغوط صعوبات ومعوقات قد تتجاوز قدرات الفرد على احتمالها والتعامل معها مما يسبب له الاجهاد واحداث تأثيرات سلبية في صحته النفسية والجسمية. لذا فقد هدف البحث الحالي الى التعرف على التأثيرات السلبية للضغوط النفسية في الصحة النفسية والجسمية للفرد من خلال الادبيات التي تناولت هذا الموضوع. وقد كان من بين نتائج البحث ان من التأثيرات السلبية للضغوط في الصحة النفسية هي تدهور مفهوم الذات لدى الافراد وشعورهم بالاحباط وسوء التوافق وظهور اعراض الاضطرابات النفسية المختلفة لديهم. بينما تتمثل التأثيرات السلبية للضغوط في الصحة الجسمية لدى الافراد في اضعاف عمل جهاز المناعة والاصابة بالالتهابات المختلفة، فضلاً عن الاصابة بضغط الدم العالي وامراض القلب والشرابين والاصابة بمرض السكري وامراض الجهاز الهضمي والامراض الجلدية. وقد اوصى الباحث بتنقيف المجتمع حول الضغوط وتأثيرها في صحة الافراد، واعداد برامج توعوية من قبل المختصين حول هذا الموضوع.

الكلمات المفتاحية: الضغوط، الصحة النفسية، الصحة الجسمية.

Stress and Its Impact on Mental and Physical Health**Dr. Haider Fadel Hassan****University of Baghdad / Center for Educational and Psychological
Research****Ph.D in General Psychology****Haider_971@perc.uobaghdad.edu.iq****E: haiderf754@gmail.com****Abstract**

Stress is an inevitable part of life. Stress occurs when stressful events of self, environmental, or social origin affect the individual's resilience and threaten to collapse his psychological and physical systems. The stress represents difficulties and obstacles that may exceed the individual's ability to bear them and deal with them, which causes him stress and causes negative effects on his psychological and physical health. Therefore, the current research aimed to identify the negative effects of psychological stress on the psychological and physical health of the individual through the literature that dealt with this topic. It was among the results of the research that one of the negative effects of stresses on mental health is the deterioration of the concept of the self in individuals and their feeling of frustration and poor compatibility and the emergence of symptoms of various mental disorders they have. While the negative effects of stress on the physical health of individuals are weakening the work of the immune system and infection with various infections, in addition to high blood pressure, cardiovascular disease, diabetes, digestive diseases and skin diseases. The researcher recommended to educate the community about stress and its impact on the health of individuals, and to prepare awareness programs by professionals on this topic.

Keywords: stress, mental health, and physical health.

الفصل الاول

مشكلة البحث : -

يتعرض الفرد في مجتمعنا الى انواع متعددة من الضغوط منها ما هو يومي ومنها ما هو طويل الامد. واستمرار هذه الضغوط وتواترها قد يعمل على تراكم التأثيرات السلبية لهذه الضغوط في صحة الفرد النفسية الجسمية. ومن هنا تأتي مشكلة البحث الحالي في كونه محاولة نظرية للتعرف على تأثيرات الضغوط في الجوانب المختلفة لصحة الفرد، وصولاً لتقليل ضرر هذه التأثيرات ودرء خطرهما على الافراد.

أهمية البحث : -

يواجه الفرد الضغوط في حياته بشكل حتمي، وهذا يحدث بصرف النظر عن طبيعة حياته ونمطها واسلوبها. الحياة وظروفها هي في حالة مستمرة من التغير والتبدل، وبالتالي فإن هذا التغير ينشأ متطلبات ضاغطة باتجاه التكيف لهذه الظروف المتبدلة. وهكذا فإن الفرد في حركة متفاعلة مستمرة من الضغوط والتكيف لهذه الضغوط. وهذه المثيرات الضاغطة يمكن ان تكون ايجابية أو سلبية، وذلك بالاعتماد على الاستجابة الانفعالية التي تنثيرها. (حسني، ٢٠٠١، ١٥)

وبحسب (خليفات، ٢٠٠٣) في (قريطع، ٢٠١٧) فإن الضغوط هي جزء من الحياة بالنسبة للمجتمع والفرد، حيث ان التحديات التي يفرضها عصرنا الحالي تزيد من متطلباته. كما ان هذه الضغوط توجد في كافة المجتمعات ويؤثر على كل افراد تلك المجتمعات، مما يدفع هؤلاء الافراد الى التكيف مع هذه الضغوط ومحاولة مواجهتها. ويمتد تأثير الضغوط الى الجوانب المختلفة المتعلقة بالفرد بما في ذلك علاقته الاجتماعية والاسرية، فضلاً عن الجوانب الشخصية لديه. ويرى (عبد الحميد، ٢٠٠٩) ان الضغوط النفسية اذا كانت ظاهرة حياتية لابد من الفرد تجربتها، فانه يكون امام خيار التكيف لها. وتغلبه على هذه الضغوط أو خيار عدم تحملها ويكون في هذه الحالة معرضاً للاعتلال أو الاحباط، أو الانهيار.

(قريطع، ٢٠١٧، ٤٧٥)

تتعدد وجهات النظر التي عملت على تعريف وتفسير الضغوط. ومن النماذج التي تناولت الضغوط هو أنموذج (لازروس و فولكمان). إذ يركز هذا الأنموذج على المكونات المعرفية المشتركة في تفسير الاحداث الضاغطة التي يعرض لها الفرد، إذ يرى هذا النموذج ان الضغوط تحدث في حالة زيادة متطلبات البيئة عن قدرات المواجهة لدى الفرد. كما يرى في هذا النموذج ان الاحداث الضاغطة يتم تفسيرها بالاستناد الى عمليتين رئيسيتين: التقييم الاولي والتقييم الثانوي. إذ يشير التقييم الاولي الى ادراك الموقف من قبل الفرد وتقديره له. اما التقييم الثانوي فهو عملية تقدير الفرد لما يمتلكه من موارد لمعالجة الحدث الضاغط، وما لديه من بدائل وخيارات. (لازروس) اضاف الى العمليتين اعلاه عملية تقييم ثالثة، هي اعادة التقييم

والتي تتضمن اعادة الفرد لتقييم كيفية ادراكه للموقف الضاغط وكيفية مواجهته لهذا الموقف. إذ يقوم الفرد بتطوير اسلوب مواجهته للموقف مع وفق ادراكه لهذا الاسلوب ومدى فعاليته.

(شاعة، ٢٠١٥، ١٦ - ١٧)

عند الاستجابة للحدث النفسي او الجسدي الضاغط، تُظهر الكائنات العضوية زيادة فورية في الاثارة الجسدية عندما يتأهب الجسم للاستجابة للتهديد. ورد الفعل المنذر هذا يحدث بسبب التفعيل المفاجيء للجهاز العصبي الودي واطلاق هورمونات الضغط بواسطة نظام الغدد الصماء. ومرحلة الانذار هذه لا يمكن ان تستمر الى اجل غير مسمى، بعد ذلك فان نزعة الجسم الطبيعية للحفاظ على حالة داخلية مستقرة من التوازن، تفعل الجهاز العصبي نظيرالودي والذي يعمل بدوره على حفظ الاثارة. لكن الجسم يبقى في حالة الانذار وينتقل الى المرحلة الثانية من الاستجابة وهي المقاومة. وفي هذه المرحلة يتم تعبئة موارد الجسم بالتدفق المستمر للادرنايين وهورمونات الضغط الاخرى التي يفرزها نظام الغدد الصماء، وخاصة الغدد الادرناالية. ويمكن لمرحلة المقاومة ان تستمر لمدة طويلة نسبياً، ولكن هذه المدة تكون موارد الجسم قد استنزفت، ويكون عمل نظام المناعة معطلاً جزئياً بواسطة هرمونات الضغط طبقاً لـ (Chiapelli, 2000) و (Passer, 2001). فاذا كان الحدث الضاغط شديداً واستمر لمدة طويلة جداً، فان الجسم قد يصل لمرحلة الانهاك، وفيها يكون الجسم معرضاً للامراض، وفي بعض الحالات المتطرفة يكون عرضة للانهاك والموت كما يرى (Hancock & Desmond, 2000). ويعتقد (Seley) ان النظام الجسدي هو النظام الذي يتأثر اولاً.

(Passer, 2001, 436)

يحدث الضغط عندما تؤثر الضواغط ذات المنشأ الذاتي أو الضواغط البيئية والاجتماعية، في قدرة الفرد على الصمود وتهدد بانهاك انظمته النفسية والجسدية. ان ادراك الفرد بوجود التهديد يترافق بتغيرات فسيولوجية كالتعرق المتزايد وتسارع النبض، وزيادة في التنفس وتناقص كمية الدم في المعدة. تعمل هذه التبدلات الحاصلة بفعل الغدد الادرناالية، على توجيه الاوكسجين الى العضلات بقدر اكبر لاعداد الجسم للهجوم أو الانسحاب الفيزيقي. وقد تسبب الاثارة المستمرة من هذا النوع بعض التغيرات البايولوجية في الجسم مثل القرحة المعدية. كما ان اختلاف التنشئة والطبقة الاجتماعية، والبيئة والثقافة تؤدي الى الاختلاف في ردود الفعل للضغط النفسي. ان ضغط الدم العالي هو مرض يرافق الضغط النفسي وليس ناتجاً من مصدر بايولوجي. إذ ان ضغط الدم العالي ينتشر بين زوج مدن امريكا الشمالية في الوقت الذي يندر فيه المرض بين السكان في امريكا الجنوبية والوسطى، إذ ان الزوج في امريكا الشمالية يحيون في ظروف تتطوي على عدوان مكبوت وتوتر مرتفع. كما ان واحداً من الامراض التي تسبب الموت عند متوسطي العمر من الرجال في الغرب هو مرض القلب، ويعتقد، بانه ناتج جزئياً من المنافسة وضبط النفس والصراعات التي تفرضها الثقافة في المجتمع الغربي سواء في البيت أو في العمل.

وفي هذا السياق جاءت دراسة (محمد عبد الرحمن الشقيرات، ٢٠٠١) (في سعود، ٢٠١٤) بعنوان : الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية والصحة الجسمية وعلاقتها ببعض العوامل الديمغرافية عند اعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤته. والتي كان من بين أهدافها التعرف على تأثير الضغوط النفسية في

الصحة النفسية والصحة الجسمية بين اعضاء الهيئة التدريسية في جامعة مؤتة في الاردن. وقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والاعراض الجسمية والنفسية المرتبطة بها. ودراسة (Reynolds, Linda K. et al, 2004) (في سعود، ٢٠١٤) التي اجريت في الولايات المتحدة. والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين الضغوط وبين الاعراض الجسمية. اجريت الدراسة على (١٠٣٠) من الذكور والاناث في مرحلة المراهقة. اظهرت نتائج الدراسة علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية وبين الشكاوي الجسمية لدى افراد العينة ومن الجنسين. وكانت الاعراض الاكثر شيوعاً لدى الافراد هي الصداع والآم المعدة. وهذه الاعراض الجسدية يرتفع معدلها بارتفاع مستوى الضغوط النفسية.

(سعود، ٢٠١٤، ٢٤٢ - ٢٤٣)

اجرى الاطباء (عاهد حسني، طه النعمة، وعزام صالح) (في حسني، ٢٠٠١) دراسة تهدف الى التعرف على اثر احداث الحياة الضاغطة في الاصابة بمرض قرحة المعدة والاثني عشر تكونت العينة من (١٠٠) مريض بقرحة المعدة والاثني عشر. اظهرت النتائج ان احداث الحياة الضاغطة متغير مؤكّد له علاقة بالاصابة بمرض قرحة المعدة والاثني عشر. وبهذا الصدد يشير (حسني، ٢٠٠١) الى ان نتائج الدراسات لعدة باحثين، فضلاً عن الملاحظات السريرية للاطباء النفسيين، تشير الى ان الضغوط النفسية تشكل سبباً رئيساً لامراض عضوية كثيرة مثل المفاصل والجهاز الهضمي والدوران، الى جانب التعرض لمختلف الاضطرابات النفسية. وفي هذا السياق فان دراسات كثيرة تناولت الضغوط من خلال التغيرات التي تحدث في وظائف الجسم أو من خلال الاضطرابات السلوكية أو الامراض الجسمية التي تحدث للفرد. قام (هولمز و راي، ١٩٦٧) (في حسني، ٢٠٠١) ببناء مقياس (اعادة التأقلم الاجتماعي) الذي يقيس الاحداث الحياتية الضاغطة، ويتضمن ثلاثة واربعين حادثاً مثل وفاة عزيز والزواج والطلاق. واعطيت قيمة لكل حادث ضاغط وحسب شدة الضاغط. يتم القياس من خلال تأشير المفحوص للحدث الذي تعرض له في السنة الاخيرة. اظهرت نتائج الدراسة ان الفرد الذي يجمع (٣٠٠) نقطة للسنة الاخيرة سوف يتعرض للاصابة باضطراب نفسي أو مرض عضوي.

(حسني، ٢٠٠١، ٣٠)

وبناءً على ما تقدم فان البحث الحالي يحاول تسليط الضوء على التأثير السلبي الكبير للضغوط النفسية على صحة الفرد النفسية والجسمية. وما يترتب على ذلك من صعوبات في حياة الفرد وحياة من يحيطون به، وفي عملية توافقه مع مجتمعه بطريقة ايجابية ومنتجة وبناءة.

(هانت، ١٩٨٨، ٣٣٣ - ٣٣٤)

هدف البحث :

التعرف على التأثيرات السلبية للضغوط النفسية في الصحة النفسية والجسمية للفرد.

تحديد المصطلحات :

أولاً : الضغوط النفسية : -

١. تعريف (Lazarus & Susan Folkman, 1984) :

علاقة محددة بين الشخص والبيئة تم تقييمها من قبل الشخص بوصفها شاقة أو انها تتخطى موارده أو مواردها وتشكل خطراً على رفايته أو رفايتها (Well – being).

(Brannon & J, F, 2000, 119)

٢. تعريف (Lazarus, 2006) في (العامرية، ٢٠١٤) :

قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الاخر.

(العامرية، ٢٠١٤، ١٠)

ثانياً : الصحة النفسية : -

١. تعريف منظمة الصحة العالمية في (حسني، ٢٠٠١) :

الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط، وانما هي فوق ذلك حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد.

(حسني، ٢٠٠١، ٤)

٢. تعريف منظمة الصحة العالمية ٢٠٠٩، في (ابو حسونة، ٢٠١٧) :

هي توافق الافراد مع انفسهم، ومع العالم الخارجي بحد كبير من النجاح والرضا والسلوك الاجتماعي السليم، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وقبولها.

(ابو حسونة، ٢٠١٧، ٣٢٢)

ثالثاً : الصحة الجسمية: -

١. تعريف (Oxford online dictionary, 2016) في (Oleribe,2018) :

حالة من الخلو من المرض أو الاصابة.

(Oleribe,2018)

٢. تعريف (Merriam. Webster online dictionary, 2016) في (Oleribe,2018):

حالة تكون بخير أو خالية من المرض.

(Oleribe,2018)

الفصل الثاني :

الاطار النظري والدراسات السابقة :-

يشير (شقيير، ٢٠٠٢) في (بلقاسم وحاج، ٢٠١٦) الى ان الضغوط النفسية هي مجموعة من المصادر الضاغطة وتكون داخلية أو خارجية يتعرض لها الفرد وتتسبب في ضعف استجابة الفرد لهذه الضغوط، وما ينتج عنها من اضطرابات انفعالية تحدث تأثيرها في الجوانب المختلفة من شخصية الفرد. كما يرى (القصبي، ٢٠١٤) في (بلقاسم وحاج، ٢٠١٦) ان تلك الضغوط هي استجابة الفرد لما قد يواجهه من الاحداث في حياته مما يشكل صعوبات ومعوقات تهدد قدراته على احتمالها والتعامل معها، مما يؤدي به الى الاجهاد واحداث تأثيرات سلبية في صحته النفسية والجسمية.

(بلقاسم و حاج، ٢٠١٦، ١١٧)

اولاً : تأثير الضغوط في الصحة النفسية :

تأثيرات الضغوط في الرفاهية النفسية (well - being) تبدو في اوضح صورها واشدها لدى الناس الذين يتعرضون لاحداث حياتية كارثية.

(Anthony Rubonis & Leonard Bickman, 1991) في (Passer & Ronald, 2001)

قاما بمسح نتائج (٥٢) دراسة تناولت حوادث كارثية مثل الفيضانات والحرائق والزلازل. ووجدوا انه بعد انقضاء الكارثة الطبيعية كانت هناك زيادة في معدل الاضطرابات النفسية بنسبة (١٧٪)، مثل القلق والكآبة. وقام كل من (Passer & Ronald, 2001) (Holahan & Moos, 1990; Monroe & Peterman, 1988) بالتعرف على العلاقة بين احداث الحياة المقررة ذاتياً وقياسات الرفاهية النفسية. اشارت النتائج باستمرار انه كلما زادت احداث الحياة السلبية فان الناس يسجلون قياسات تتضمن اعراض الاضطرابات النفسية بشكل اكبر.

(Passer & Ronald, 2001, 437)

وفي هذا السياق جاءت دراسة (حسنين، ٢٠١٤) التي هدفت الى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالاحباط لدى عينة من الافراد ولكلا الجنسين. اجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية في (مكة - جدة - الطائف) شملت الدراسة (٦٣٣) فرداً من كلا الجنسين. اشارت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والاحباط، (حسنين، ٢٠١٤، ١٣١) ويرى (ابو غالي، ٢٠١٢) في (ابو حسونه، ٢٠١٧). ان الافراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية على نحو منتظم يظهر لديهم تدهور في مفهوم الذات، كما يظهر لديهم اضطراب في وظائفهم المعرفية، ربما يؤدي الى حدوث تشوهات في ادراك هؤلاء الافراد لعالمهم الخارجي، فضلاً عن ازدياد امكانية اصابتهم بالاضطرابات النفسية.

(ابو حسونه، ٢٠١٧، ٣١٧)

عندما يواجه الفرد ضغوطاً تتمثل بمواقف تختل فيها قدرته على السيطرة على بيئته الخارجية أو الداخلية. فان القلق هو الشعور الذي يكون غالباً على الفرد. وهذا القلق اذا ما زاد عن حدوده التي يمكن ان يتحملها الفرد

ضمنها، فانه يتحول الى مصدر للمعاناة لديه بصرف النظر عما اذا كان الفرد قد ادركه مباشرة بوصفه قلقاً، أو ان هذا الفرد ينظر للقلق ويدركه بطريقة غير مباشرة تُعين الشخص على تحمل القلق أو تخفيفه لكن يمكن احتمالها، (كمال، ١٩٨٣، ١٤٩). ولذلك فان الاستجابات الانفعالية الشائعة للاحداث الضاغطة تتضمن القلق، والكَآبة، والخوف. حيث ان ردود افعالنا السلوكية - التي يسيطر عليها الجهاز العصبي الجسيمي، والذي ينظم افعالنا الواعية - تكون تحت سيطرتنا وتحكمنا. فاذا كانت ردود افعالنا السلوكية تجاه الضواغط غير فعالة، يمكن لها ان تضعف صحتنا النفسية ويمكن ان تصبح ردود الافعال هذه ضواغطاً بدورها. كما ان الاستجابات غير المناسبة للضغط يمكن ان تتضمن الشراهة اساءة استخدام العقاقير أو العدوانية. فضلاً عن ان الاستجابات السلوكية والانفعالية للضغط تعتمد على مجموعة معقدة من العوامل بما في ذلك الشخصية والثقافة، والجنس، والخبرات السابقة. (Insel & W, 2006, 26)

كان من بين اهداف دراسة (قريطع، ٢٠١٧) التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وبين الرضا عن الحياة عند العينة المكونه من (٣٧٠) من المعلمين والمعلمات في الاردن. وكان من بين نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى افراد العينة. وفي هذا الصدد تذكر الدراسة ان دراسات اخرى متعددة توصلت الى نفس النتيجة مثل دراسة

(Bano,Shehaz,Malik&Sadia,2014) التي اجريت على المعلمين في الباكستان، ودراسة (Kaspereen & Dana, 2012) التي اجريت على (١٢٠) معلماً ومعلمة في الولايات المتحدة. ودراسة (Chung-Lim & Wing-Tung, 2006) التي اجريت على (٢٠٠) معلم في الصين. حيث اظهرت نتائج هذه الدراسات علاقة عكسية دالة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. إذ ان الرضا عن الحياة ينخفض بازياد الضغوط النفسية. (قريطع، ٢٠١٧، ٤٧٥ - ٤٧٧)

هدفت دراسة (رجيمي، ٢٠١٤) في (سعدى وبشرى، ٢٠١٧) من بين ما هدفت اليه، التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل. اجريت الدراسة على مجموعة من طالبات الجامعة في الجزائر ومن المتزوجات. وأشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مصادر الضغط النفسي وبين قلق المستقبل لدى العينة. وكذلك دراسة (اللياني، ٢٠١٢) في (سعدى و بشرى، ٢٠١٧) التي اجريت على طالبات الجامعة السعوديات في جامعة أم القرى وعلى عينة قوامها (٤٠٠) طالبة. حيث اظهرت النتائج علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل. وكذلك دراسة (بن الطاهر، ٢٠١٠) في (سعدى وبشرى، ٢٠١٧) التي اجريت في جامعة الاغواط والتي كا من بين اهدافها التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية بقلق المستقبل، حيث اجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة ومن كلا الجنسين وكان قوام العينة (١٢٠) طالباً وطالبة. اظهرت النتائج علاقة

دالة بين مصادر الضغوط النفسية وبين قلق المستقبل. كما كان من أهداف دراسة (سعدى وبشرى، ٢٠١٧) التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل، اجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة

تشرين في سوريا، مكونه من (١٨٨) من الطلبة من كلا الجنسين. اظهرت نتائج الدراسة علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية وبين قلق المستقبل لدى الطلبة.

(سعدى وبشرى، ٢٠١٧، ١٥ - ٢٠ - ٢١)

وهدفت دراسة (نادية، ٢٠١٨) الى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر. اجريت الدراسة على عينة مكونه من (٢٠٠) طالب وطالبة. اظهرت النتائج علاقة ارتباطية عكسية دالة بين درجات ابعاد ايجابيات الصحة النفسية

(مهارات اجتماعية، عمل وترويج، علاقات وطيدة، اهداف ومبادئ وقيم) وبين الدرجات لابعاد الضغوط النفسية (الشخصية، الاقتصادية، الانفعالية، الدراسية، الاجتماعية)، كما اظهرت النتائج علاقة ارتباطية طردية دالة بين ابعاد سلبيات الصحة النفسية (عدم الاستقرار الانفعالي، السلوك غير الناضج، المعوقات البدنية، المظاهر العصبية، شعور بعدم التكافؤ). كما اشارت (نادية، ٢٠١٨) الى ان دراسة (رضا و رمضان، ١٩٩٣) هدفت الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبين التوافق لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (٢٢٦) طالبة وطالب في مصر، كان من بين نتائج الدراسة ظهور علاقة ارتباطية موجبة لسوء التوافق بكل جوانبه بارتفاع الضغوط النفسية بين افراد العينة. كما هدفت دراسة (الزيدي، ٢٠٠٠) في (نادية، ٢٠١٨) الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، اظهرت النتائج علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الضغوط وبين الصحة النفسية لدى افراد العينة. (نادية، ٢٠١٨، ٣٩ - ٤٧ - ٤٨)

ثانياً : تأثير الضغوط في الصحة الجسمية :

يشير (احمان، ٢٠١١) في (شاعة، ٢٠١٥) ان نتائج البحوث التجريبية لـ (Selye, 1981) و (Levy, 1976) اظهرت ان هناك تأثيرات فسيولوجية سلبية للضغوط النفسية على الفرد، وايضاً اظهرت نتائج البحوث التجريبية التي اجراها (AL. Stroebe, 1985)، وجود علاقة ارتباطية بين لحداث الحياة الضاغطة وبين مختلف الاضطرابات الجسمية مثل ضغط الدم العالي ومرض السكري والذبحة الصدرية وامراض الشريان التاجي والأم البطن المفاجئة. كما يشير (Bruce McEwen) في دراسته الموسعة حول العلاقة بين الضغوط النفسية والمرضى، ان الضغوط النفسية تسبب مجموعة كبيرة من التأثيرات الفيزيولوجية. (شاعة، ٢٠١٥، ٤)

يتضمن مفهوم (Selye) للضغوط ان هذه الضغوط تعمل على كبح استجابات المناعة. وهناك عدد متزايد من الادلة تقترح وجود تفاعل بين الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء وجهاز المناعة. وهذا التفاعل يماثل الاستجابات التي افترض (Selye) وجودها فضلاً عن انها تقدم دليلاً قوياً على ان الضغط يمكن ان يسبب مختلف الامراض الفسيولوجية. ومن الامراض التي يمكن تسببها الضغوط النفسية هي : قرحة المعدة، الرشح والتهابات الرئة، كما يمكن للضغوط ان تتسبب أو تزيد من حدة التهاب المعدة، والقرحة، والتهاب القولون النقرحي ومتلازمة القولون العصبي. كما تسبب الضغوط مشكلات البشرة مثل الاكزما والصدفية. وكذلك فان من

الامراض الاخرى المرتبطة بالضغط هي مشاكل القلب مثل نوبات الالم والاضطراب في معدل ضربات القلب، فضلاً عن ان ضغط الدم العالي يمكن ان يصبح اسوء بسبب الضغوط النفسية.

(Brannon & Jess, 2000, 151)

وفي سياق امراض القلب والاعوية الدموية، وخلال استجابة الفرد للضغط، فان معدل ضربات القلب يزداد وتتقلص الاعوية الدموية، مسببة ارتفاع ضغط الدم. وارتفاع ضغط الدم المزمن هو سبب رئيس لتصلب الشرايين. وهو مرض تتضرر به بطانة الاعوية الدموية ويكسوها الرواسب الدهنية. يمكن لهذه الرواسب الدهنية ان تسد الشرايين مسببة النوبات القلبية والجلطات. وهناك انماط معينة من الاستجابات الانفعالية يمكن ان ترفع من خطورة اصابة الفرد بامراض القلب والاعوية الدموية. فالافراد الذين يظهرون زيادة مفرطة في معدل ضربات القلب وضغط الدم اثناء الاستجابة الانفعالية للضغط، يمكن ان يواجهوا خطورة متزايدة من المشكلات في القلب والاعوية الدموية. (Insel, 2006, 30)

الاعراض المرضية التي تصيب القلب والاوردة الدموية هي الاعراض الاكثر اصابة للجسم بصورة عامة، ومعظم تلك الاعراض ترجع الى اسباب نفسية، إذ ان في اغلب هذه الاعراض لا يوجد دليل على تعرض القلب لاي مرض عضوي. إذ ان معظم الاعراض المرضية ذات الصلة بالقلب تمثل تعبير جسدي عن القلق. والاعراض الاكثر تواتراً هي الشعور بالالم في ناحية القلب وتسارع النبض وعدم انتظامه والخفقان وضيق النفس والدوار. (كمال، ١٩٨٣، ٣٨٢)

كان من بين أهداف دراسة (وهيان، ٢٠٠٨) في (قاجوم و آخرين، ٢٠١٦)، التعرف على العلاقة بين الضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية بين طلبة الجامعات في البيئة العربية. اجريت الدراسة على عينة قوامها (٨٢٣) من الطلبة من كلا الجنسين ومن (الجزائر و اليمن). اظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين ضغوط الحياة وبين الاضطرابات السيكوسوماتية لدى العينة. (قاجوم و آخرين، ٢٠١٦، ٥١٦)

ان احداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد ضمن علاقته بالبيئة من حوله، تحدث اثرها في النواحي النفسية المختلفة لهذا الفرد، وتمتد لاحداث الاضطرابات السيكوسوماتية لديه، والتي هي امراض جسمية ولكنها نفسية المنشأ. تتجم عن تلف تشريحي للعضو المصاب، (سعود، ٢٠١٤، ٢٣٩). وبهذا الصدد فان الاضطرابات النفسية التي تنعكس في الجهاز

الهضمي يشكل اعراضاً مرضية كثيرة. ومن هذه الاعراض المرضية النفسية المنشأ، الغثيان وفقدان الشهية، الامساك والاسهال، وسوء الهضم، والانتفاخ في منطقة البطن والالم في المعدة. وكذلك الالم في منطقة المرارة أو في منطقة الزائدة الدودية، وكثيراً ما يؤدي ذلك الى اجراء جراحة لتلافي آثار الالتهاب في هذه المناطق، ودون ظهور اثر للالتهاب في هذه المناطق. والامراض التي تلحق بالجهاز الهضمي ويؤدي الى تغيرات عضوية في اجزائه هي التهاب القولون المخاطي والقرحة المعدية وقرحة الاثني عشر. وتقرح القولون.

(كمال، ١٩٨٣، ٣٨٤)

يمكن للضغوط النفسية ان تسبب المرض عن طريق احداث انهيارات في عمل جهاز المناعة وهذا ما اوضحه كل من

(Ader, 1995; Maier & Watkins, 1999; Marsland et al, 2000) في (Passer,2001,439).وقام كل من (Janice Kiecolt-Glaser and Coworkers,1998) بدراسة أخطروا فيها (٩٠) ثنائياً من المتزوجين حديثاً الى المختبر، وطلبوا منهم مناقشة نواحي الصراع في علاقاتهم. وقام الباحثون بتسجيل سلوك الأزواج خلال المناقشة واخذ قياسات لاستجابات المناعة والاستجابات الفسيولوجية لديهم. وكان الأزواج الذين اصبح التفاعل عدائياً بينهم خلال المناقشات، قد سجلوا انخفاضاً في قياسات وظيفة الجهاز المناعي حدثت خلال (٢٤) ساعة. وقد سجلت نتائج مماثلة لدى عينة اكبر سنأ لوحد وثلاثين ثنائياً ممن مضى على زواجهم ما معدله (٤٢) سنة. ولدى افراد وهذه العينة الاكبر سنأ كانت واحدة من الوظائف المناعية التي انخفضت بعد الجدل العدائي، هي تلك التي تساعد في الحماية ضد الانفلونزا ومرض ذات النئة مما يتسبب بالموت لدى الافراد من كبار السن. (Passer, 2001, 439)

اجرى كل من (Cohen et al, 1998; Cohen, Tyrrell & Smith, 1991, 1993)

دراسة (Cohen et al, 1991) عرضوا فيها متطوعين اصحاء لفيروس البرد الشائع. استخدموا ثلاثة قياسات للضغوط النفسية: ١- عدد احداث الحياة الضاغطة الرئيسة خلال السنة الماضية. ٢ - ادراك الفرد ان متطلبات الاحداث تفوق قابلية الفرد على التوافق. ٣ - المستوى الحالي للانفعال السلبي والذي يتضمن تقديرات الفرد على (١٥) حالة انفعالية من قبيل العدوان، الخوف، الغضب على الذات. الباحثون وجدوا القياسات الثلاثة للضغوط في مؤشر واحد للضغط، ثم قيموا مستوى الضغوط النفسية لدى ما يقرب من (٤٠٠) ذكر وانثى اصحاء اشتركوا بالتجربة. ثم قاموا باعطاء المشتركين قطرات انفية تحتوي على واحد من خمسة فايروسات تنفسية، وقد اعطت للافراد في المجموعة التجريبية. بينما اعطوا المجموعة الضابطة قطرات انفية تحتوي على محلول ملحي وهمي. اظهرت النتائج ان درجة الضغوط النفسية ترتبط بنمط الاستجابة لعدد كل من الالتهابات الرئوية والاعراض السريرية للبرد التي اصيب بها الافراد. اي انه كلما كان الافراد اعلى في تعرضهم للضغوط النفسية كلما زاد احتمال تعرضه او تعرضها للمرض. والارتباطات كانت متماثلة لكل الفيروسات الخمسة ولا يمكن تفسيرها بأي عادات صحية اخرى أو صفات شخصية. وفيما بعد قام (Cohen et al, 1993) بتحليل العلاقة بين اعراض البرد الشائعة وبين القياسات الفردية الثلاثة الواردة ذكرها سلفاً للضغط. وظهر ان كل واحد من القياسات الثلاثة وبشكل مستقل، يتنبأ بامكانية اصابة الفرد بالبرد.

(Branmon & Jess, 2000, 154)

اكدت الادبيات التي تناولت تأثيرات الضغوط النفسية في الصحة الجسمية، على دور الضغوط في احداث الامراض الجلدية. وطبقاً لـ (كمال، ١٩٨٣) فان هناك الكثير من الملاحظات والابحاث التي اشارت الى العلاقة

القوية بين العوامل النفسية وبين التغيرات المرضية في الجلد، وقد تكون هذه التأثيرات هي الأكثر وقوعاً من التأثيرات الأخرى للضغوط في أجهزة الجسم المختلفة، ويمكن تفسير ذلك حسب وحدة الأصل بين الجهاز العصبي والجلد، حيث ان الاثنين مشتقان من الطبقة الظاهرية في تكوين الجنين. والصلة بين الجهازين هي ذات اتجاهين، فيما يحدث في الجهاز العصبي والحياة النفسية للفرد المرتبطة بهذا الجهاز، تؤثر حتماً بطريقة ما في حالة الجلد، وبالعكس فان التغيرات الحادثة في الجلد تؤثر بدورها بدرجة معينة في الحياة النفسية للفرد.

(كمال، ١٩٨٣، ٣٩٢)

وفي هذا الاطار جاءت دراسة (سعود، ٢٠١٤، ١٣٧) بعنوان " احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الاضطراب الجسدي (السيكوسوماتي) دراسة ميدانية على عينة من المرضى المراجعين مستشفى الامراض الجلدية والزهرية بجامعة دمشق ". إذ هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين مستوى الضغط النفسي ومستوى الاضطراب السيكوسوماتي والنواحي الجسمية والانفعالية لدى افراد العينة. وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي بين الافراد المصابين ببعض الامراض الجلدية، طبقاً لجنس المريض وعمره. كانت عينة الدراسة (١٢٠) شخصاً مصابين بمختلف الامراض الجلدية. اظهرت النتائج علاقة دالة احصائياً بين مستوى الضغط النفسي الناجم عن الاحداث الحياتية الضاغطة وبين مستوى الاضطراب السيكوسوماتي. وكذلك فقد اظهرت النتائج علاقة دالة احصائياً بين مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الاحداث الحياتية الضاغطة وبين تعرض الافراد للامراض الجلدية. وكانت دراسة (ابو النيل، ١٩٨٤) (في سعود، ٢٠١٤) قد جاءت في السياق نفسه بين مرض الجلد وبين الاصحاء في الروح المعنوية وفي بعض الجوانب السيكوسوماتية والعصبية. اشارت الدراسة الى ان مرضى الجلد اقل شعوراً بالامن وكذلك هم اقل من الاصحاء في توحدهم بالعمل، فضلاً عن ان قابلياتهم على التعاون ضمن العلاقات هي اقل من الاصحاء. كما ان مرضى الجلد يشكون من الاعراض الجسمية ذات المنشأ النفسي مثل الآم الظهر واعراض الجهاز المعوي والمعدني فضلاً عن ان مرضى الجلد يتعرضون للمخاوف والاكتئاب والفرع، وايضاً يشعرون بالغضب بشكل دائم ويجدون في انفسهم الحاجة الدائمة للاحتراس من الناس، حتى المقربين منهم، وكذلك يرتفع معدل الحساسية والشك لديهم.

(سعود، ٢٠١٤، ٢٤١)

الفصل الثالث :**الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :**

من خلال تتبع تأثيرات الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسمية، في الاديات والدراسات السابقة التي تناولت الموضوع. توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات وكذلك الى مجموعة من المقترحات لدراسات وبحوث مستقبلية وكما يأتي :-

الاستنتاجات :

من خلال الادب النظري والدراسات السابقة التي تناولت الضغوط يمكن التوصل الى الاستنتاج الاتي : تؤثر الضغوط بشكل سلبي على كل من الصحة النفسية والصحة الجسمية للفرد. وفيما يلي أهم التأثيرات في الصحة النفسية اولاً . وفي الصحة الجسمية ثانياً.

اولاً : التأثيرات السلبية للضغوط في الصحة النفسية: -

١. هناك علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. اي ان كلما ازدادت الضغوط النفسية انخفضت الصحة النفسية. وكلما زادت احداث الحياة الضاغطة السلبية ازدادت اعراض الاضطرابات النفسية لدى الافراد.
٢. الاحداث الضاغطة الكبيرة في الحياة مثل الكوارث، تسبب ارتفاع في معدل الاضطرابات النفسية مثل القلق والكآبة لدى الافراد الذين يتعرضون لهذه الاحداث.
٣. الافراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية بانتظام يظهرون تدهوراً في مفهوم الذات لديهم.
٤. توجد علاقة ارتباطية بين التعرض للضغوط النفسية وبين شعور الافراد بالاحباط.
٥. هنالك علاقة ارتباطية اظهرتها الدراسات بين الضغوط النفسية وبين قلق المستقبل. اي ان الافراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية يكونون قلقين حول مستقبلهم.
٦. الناس الذين يتعرضون للضغوط النفسية يصبحون غير راضين عن حياتهم. إذ ان الضغط تسبب انخفاض الرضا عن الحياة لدى الافراد.
٧. الافراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية، يجدون صعوبة في التوافق مع محيطهم الاجتماعي. إذ ان الدراسات اظهرت علاقة ارتباطية موجبة بين سوء التوافق وبين الضغوط النفسية المرتفعة.

ثانياً : التأثيرات السلبية للضغوط النفسية في الصحة الجسمية: -

١. الضغوط النفسية تحدث تأثيرات فسيولوجية سلبية في الاجهزة المختلفة في الجسم.
٢. اثناء مواجهة الاحداث الضاغطة، يمر الجسم بمرحلة مقاومة يتم خلالها استنزاف موارد الجسم. ويتم تعطيل جهاز المناعة جزئياً. فاذا كان الحدث الضاغط شديداً، واستمر لفترة طويلة يصل الفرد لمرحلة الانهاك ويصبح الجسم معرضاً للاصابة بالامراض. وفي بعض الحالات المتطرفة يكون عرضه للانهييار والموت.
٣. هناك تفاعل بين الجهاز العصبي والغدد الصماء وجهاز المناعة. وتلك هي الطريقة التي تسبب بها الضغوط الامراض الفسيولوجية المختلفة.
٤. الضغوط النفسية تسبب كبح وظيفة جهاز المناعة.
٥. بسبب اضعاف جهاز المناعة، فان الضغوط تسبب التهابات الرئة، والتهابات المعدة. والاصابة باعراض الانفلونزا والبرد. وبشكل التعرض للالتهابات المختلفة بسبب نقص المناعة تهديداً لحياة كبار السن.
٦. توجد علاقة ارتباطية بين احداث الحياة الضاغطة وبين مرض ضغط الدم العالي، والذبحة الصدرية، وامراض الشريان التاجي. والاضطرابات في معدل ضربات القلب.
٧. هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وبين الاصابة بمرض السكري.
٨. من الامراض التي ترتبط بالتعرض للضغوط النفسية هي: قرحة الفم، والقرحة المعدية، والتهابات القولون التقرحي، ومتلازمة القولون العصبي.
٩. ترتبط الضغوط النفسية بمشاكل البشرة وبالامراض الجلدية المختلفة مثل الاكزما والصدفية والبهاق وتساقط الشعر.

التوصيات :

- خرج الباحث بعدد من التوصيات، بناءً على استنتاجات البحث وهي كالآتي: -
١. تثقيف المجتمع من خلال وسائل الاعلام المختلفة حول الضغوط النفسية. وتأثيرها في الصحة النفسية والجسمية لدى الافراد، لغرض ايلاء الموضوع الاهتمام الكافي من المؤسسات الطبية والتعليمية والترفيهية.
 ٢. اعداد برامج توعويه من قبل المختصين، تهدف للتعريف بتأثير الضغوط النفسية في الصحة النفسية والصحة الجسمية للافراد وطرق التعامل الناجم مع هذه الضغوط للتخفيف من تأثيرها.

Recommendations:

The researcher came out with a number of recommendations, based on the research findings, as follows:

1. Educating the community through the various media about psychological stress, and its impact on the psychological and physical health of individuals, for the purpose of giving the topic adequate attention from medical, and educational institutions.
2. Preparing awareness programs by specialists, aiming to educate about the effect of psychological stress on the mental and physical health of individuals and the methods of dealing with these stress to reduce their impact.

المقترحات :

يقترح الباحث اجراء الدراسات الآتية: -

١. اجراء دراسة ميدانية تهدف الى التعرف على انتشار الضغوط النفسية لدى شرائح وفئات مختلفة من المجتمع العراقي، وتأثير هذه الضغوط عليهم من ناحية الصحة النفسية والصحة الجسمية لديهم.
٢. اجراء دراسة تهدف الى التعرف على المزيد من التأثيرات للضغوط النفسية على نواحي الصحة النفسية والجسمية، مما لم يتناوله البحث الحالي مثل تأثير الضغوط في المزاج وتأثيرها في الاصابة بالسرطان والولادة المبكرة قبل الاوان لدى النساء الحوامل، والربو، والتهاب المفاصل الروماتيدي.

Proposals:

The researcher suggests conducting the following studies: -

1. Conducting a field study aimed at identifying the prevalence of psychological stress among different groups of Iraqi society, and the impact of these stress on them in terms of mental health and physical health.
2. Carrying out a study aimed at identifying more effects of psychological stress on aspects of mental and physical health, which was not addressed in the current research, such as the effect of mood pressures and their effect on cancer and early childbirth in pregnant women, asthma, and rheumatoid arthritis.

المصادر العربية

١. ابو حسونة، نشأت محمود. ٢٠١٧. " الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة اربد الاهلية ". Int.J.Res.Edu.Psy.5,No.2
٢. بلقاسم، محمد. حاج شتوان. ٢٠١٦. " الضغوط النفسية وعلاقتها باسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ". مجلة العلوم النفسية والتربوية. ٣. (١).
٣. حسني، عاهد. ٢٠٠١. " النفس الصحة والتربية والعلاج ". مطبعة الاصدقاء - بغداد - العراق.
٤. حسنين، نادية عبد العزيز كرده. ٢٠١٤. " الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحباط لدى عينة من الجنسين بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية ". المجلة الدولية التربوية المتخصصة. المجلد (٣). العدد (٩).
٥. سعدي، ريماء. بشرى شريبه. ٢٠١٧. " قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة تشرين ". مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الاداب والعلوم الانسانية. المجلد (٣٩) العدد (٤).
٦. سعود، ناهد. ٢٠١٤. " احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الاضطراب النفسي الجسدي (السيكوسوماتي) دراسة ميدانية على عينة من المرضى المراجعين مستشفى الامراض الجلدية والزهرية بجامعة دمشق ". مجلة جامعة دمشق - المجلد ٣٠ - العدد الثاني.
٧. شاعة، حمزة. ٢٠١٥. " الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية - دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة ". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد بوضياف المسيلة - الجزائر.
٨. العامرية، منى بنت عبد الله بن نبهان. ٢٠١٤. " ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية ". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم والاداب - جامعة نزوى - عمان.
٩. قاجوم، خديجة حامد علي. عواطف ابراهيم شوكت. هيام صابر شاهين. ٢٠١٦. " الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة ". مجلة البحث العلمي في التربية. العدد السابع عشر.
١٠. قريطع، فراس. ٢٠١٧. " الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة ". المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد ١٣، عدد ٤، ٤٧٥ - ٤٨٦.
١١. كمال، علي. ١٩٨٣. " النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها ". دار واسط للطباعة والنشر والتوزيع.
١٢. نادية، خليفي. ٢٠١٨. " الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو ". مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. العدد الثامن (٨).
١٣. هانت، سونيا. جينيفر هيلتن. ١٩٨٨. " نمو شخصية الفرد والخبرة الاجتماعية ". دار الشؤون الثقافية العامة. بغداد.

Arab sources:

1. Abu Hassouneh, Nashat Mahmoud. 2017. "Psychological Stress and its Relationship with Mental Health among Married Female Students at Irbid Private University". Intt.J.Res.Edu.Psy.5, No. 2
2. Al-Amiriya, Mona bint Abdullah bin Nabhan. 2014. "Dimensions the self-concept of working women and non-working women and its relationship to the level of psychological stress and family coping in Al-Dakhiliya Governorate". Unpublished Master thesis. College of Science and Arts – University of Nizwa – Amman.
3. Belkacem, Mohamed. Haj Chetwan. 2016. "Psychological Stress and its Relationship with the Reasons for School Absence for Secondary School Students". Journal of Psychological and Educational Sciences. 3. (1).
4. Hassanein, Nadia Abdel Aziz Krda. 2014. "Psychological Stress and its Relationship with Frustration among a male and female Sample in the Western Region of the Kingdom of Saudi Arabia". International Journal of Specialized Education. VOL (3). Issue (9).
5. Hosni, Ahd. 2001. "Self Health, Education and Therapy". Friends Press – Baghdad – Iraq.
6. Hunt, Sonya. Jennifer Helton. 1988. "The growth of the individual's personality and social experience". General Cultural affairs House. Baghdad.
7. Kamal, Ali. 1983: "The self its emotions, its diseases and its treatment". Dar Wasity for printing, publishing and distribution.
8. Nadia, Khelifi. 2018. "Mental health and its relationship to psychological stress among university students. A field study on a sample of students of the college of Humanities and Social Sciences at the University of Mouloud Mamari Tizi-

- Ouzou". Al-Jame 'Journal in Psychological Studies and Educational Sciences. The eighth edition (8).
9. Qurayeta ', Firas. 2017. "Psychological Stress of Teachers and Their Relationship with Life Satisfaction". The Jordanian Journal of Educational Sciences, Volume 13, Number 4, 485 – 476.
10. Qajum, Khadija Hamid Ali. Aotif Ibrahim Shaukat. Hayam Saber Shaheen. 2016. "Psychological Stress and its Relationship with the Quality of Life for Female Students of the University". Journal of Scientific Research in Education. The seventeenth issue.
11. Saadi, Rima. Bashra shreaba. 2017. "Future anxiety and its relationship to psychological stress among a sample of Tishreen University students." Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies – Arts and Humanities Series. Volume (39) No. (4).
12. Shaa, Hamza. 2015. "Psychological Stress and its Relation to Mental Health among Primary Stage Teachers – A Field Study of Some primary schools of Al-Messila City." Unpublished Master thesis. Mohamed Boudiaf University, Msila – Algeria.
13. Saud, Nahid. 2014. " Stressful events of life and its relationship to the level of psychosomatic disorder field study on a sample of patients attending a dermatological and venereal diseases hospital at the University of Damascus." Damascus University Journal – Volume 30 – Second Issue.

المصادر الاجنبية

1. Brannon. L, Jess. F, 2000, " Health Psychology an Introduction to Behavior and Health". Fourth Edition. Wadsworth Thomon Learning.
2. Insel. P M, Walton T. R. 2006."Core Concepts in Health Tenth Edition". McGraw hill Higher Education.
3. Oleribe. O. O, O mole. U, Nicholas. J. B, Asmaa. I. G, Mark. W. S, Nicola. C, IMAN.W, Wendy. S, Simon. D. T – R, 2018. "Health: redefined ". pan Afr. Med J. 30: 292.
4. Passer. M. W, Ronald E. S, 2001, Psychology Frontiers and Applications, McGraw – Hill Higher Education.