مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف
مجلة دولية نصف سنويةISSN :554X-2602 EISSN :2773-2568
المجلد 06 العدد02 السنة2021 ص ص:703-715

مستوى الضغوط المهنية لدى النساء العاملات

The level of professional stress in working women

نادية عيادي *
جامعة الشادلي بن جديد الطارف.
ayadi_psy@yahoo.fr

مراد كشيشب
جامعة الشادلي بن جديد الطارف
k.mourad21@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/04/28 تاريخ القبول : 2021/11/26

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة معرفة مستوى الضغوط المهنية التي تعاني منها مجموعة من النساء العاملات بالإدارة الجامعية، وقد تضمنت عينة الدراسة 34 امرأة عاملة بجامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي حيث تم إتباع المنهج الوصفي وذلك بتطبيق مقياس للضغوط المهنية على أفراد العينة. تم تحليل البيانات باستخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وتحليل التباين.

أظهرت نتائج الدراسة مجموعة من النتائج أهمها أن عاملات الإدارة الجامعية تعانين من الضغوط المهنية بمستوى مرتفع .كما اسفرت عن انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى عاملات الإدارة الجامعية حسب متغير الخبرة المهنية.

تؤكد هذه النتائج على ضرورة القيام بمزيد من الدراسات والأبحاث حول الضغوط المهنية من اجل وضع وتصميم بعض الطرق والاستراتيجيات للحد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها عمال الإدارة الجامعية وانعكاساتها السلبية على صحتهم النفسية والجسمية وبالتالي على مردودية العمل برمتها.

الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية؛ الضغوط المهنية؛ العاملات؛ الإدارة الجامعية.

Abstract:

The current study aimed to identify professional stress level . The study simple consist of 34 workers university administrations in university of Larbi Ben Mhidi on Oum El Bouagui using tool professional stress scale. The data try by mean, st deviation, oneway anova.

The result showed that there is high level of professional stress on workers university administrations .

In the light of the findings of the current study, researchers recommended the need to develop and design some of the ways and strategies to reduce the professional stress of workers university administrations and their negative effects on the mental and physical health.

* المؤلف المرسل

Keywords:
Stress, professional stress, workers, university administrations.

مقدمة:

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي نعيشها خاصة في الحياة المعاصرة وهي رد فعل للتغيرات التي طرأت على جميع النواحي حتى أصبح يطلق على عصرنا الحالي عصر الضغوط، وكما أشار سيلي 1976 إلى أن الإنسان في كل الأزمنة وفي كل الأوقات يعايش الضغط و إن كان بدرجات متفاوتة، وإن الخلو التام من الضغط يعني الموت.

فالضغوط تعد أمرا حتميا لا يمكن تجنبه فمستوى الضغط يختلف بين الأفراد حسب المواقف التي يوجد فيها كل فرد، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب وحاجات في حدود قدرة الشخص وإمكاناته وإذا استطاع تحقيقها يحدث التكيف أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق مطالب فوق طاقة وقدرة احتمال الفرد عليها فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب وعلى هذا فإن الضغوط عند حد معين تعتبر قوة دافعة نحو تحقيق الهدف وبالتالي يكون الفرد قادرا على التكيف، أما إذا تجاوزت ذلك الحد فإنها تصبح خطرة ومهددة.

ومما لا شك فيه أن الفرد عندما يكون تحت الضغط يكون مختلفا عنه في الحالات العادية، وإن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد يكون لها تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسمية وعلى نمو الشخصية، إذ تشير الدراسات الإحصائية إلى تزايد في الأمراض بسبب الضغوط النفس، وقد أوضحت بعض الدراسات أن الضغوط النفسية والمواقف والخبرات المؤلمة والمحيطة التي يتعرض لها الإنسان تنتج عنها العديد من الاضطرابات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي يمكن أن تعيق الفرد وتجعله غير قادر على القيام بدوره ومسؤولياته، كما تختلف مستويات الضغط النفسي تتبعا لتنوع العمل و طبيعته و عليه يشير لانفورد من هذا المنطلق أن أكثر مجالات العمل تثير للضغوط تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الآخرين و التي يكرس الأفراد أنفسهم

لخدمتهم فمثلا وما يميز العصر الحالي خروج المرأة للعمل ومنافستها للرجل في الكثير من المجالات مما زاد من تنوع الأدوار التي تقوم بها المرأة سواء داخل المنزل أو خارجه، واستطاعت الكثيرات من النساء العاملات التوفيق بين أدوارهن بنجاح، في حين لم ينجح البعض الآخر منهن اللاتي أصبحن يعانين من الضغوط النفسية نتيجة عدم القدرة على التوفيق بين هذه الأدوار.

ونظرا لان الضغوط النفسية وبالتحديد المهنية تؤثر على صحة النفسية والجسدية للفرد، جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى معاناة المرأة العاملة من الضغوط المهنية. تمحورت إشكالية هذه الدراسة في التساؤلات التالية:

-هل تعاني النساء العاملات من الضغوط المهنية؟

-هل توجد فروق في معاناة المرأة العاملة من الضغوط المهنية حسب متغير الخبرة المهنية؟

وبهذا يكون الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو:

-معرفة مستوى الضغوط المهنية لدى النساء العاملات بالإدارة الجامعية.

-تحديد الفروق في الضغوط المهنية لدى العاملات بالإدارة الجامعية حسب متغير الخبرة المهنية

كما تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية :

-إلقاء الضوء على مجموعة من الضغوط المهنية التي يعاني منها العامل بالإدارة الجامعية. وفتح المجال للمزيد من الدراسات للبحث في مثل هذه المواضيع.

الجانب النظري للدراسة:

1- تعريف الضغوط المهنية:

تعريف الضغط النفسي: يعرفه "سيلي: بأنه " استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة، عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز الصناعة. (بهاء الدين وعبيد: 2008، ص 21)

يعرفه " كابلان: بأنه التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها.

و يعرفه " ريتشارد لازاروس " على أنه يتعلق بعلاقة فريدة بين الشخص ومحيطه وهي تشمل على تقييم معرفي لطلب الشخص على أنه اختيار له، أو على أنه يتجاوز إمكانية أو على أنه لا يمكن الاستجابة لهذا الطلب أي أن الطلب يصنع راحة الشخص في خطر. (إبراهيم: 1998، ص 30)

ضغوط العمل:

يعرفها عبد الوهاب (2003) بأنها ظروف تتسم بالشدة تواجه الإنسان فتفقده توازنه، وتجبره على الانحراف عن سلوكه المعتاد.

ويعرفها Cook & Hunsaker(2001) بأنها مجموعة من المتغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للفرد كردود أفعال عند مواجهته لأي متطلب يمثل تهديدا.(السميران والمساعيد: 2014، ص 144)

هي تعبير عن حالة من الإجهاد العقلي أو الجسمي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو إزعاجا أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة للصفات العامة التي تسود بيئة العمل أو أنها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعا(الطريري: 1994،ص164).

ويرى بارون (Baron,1986) أن ضغوط العمل تدل على حالتين مختلفتين الأولى تشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد في بيئة العمل ويطلق على هذا مصادر الضغوط أما الحالة الثانية فإنها تشير إلى ردود الفعل) الداخلية التي تحدث بسبب هذه المصادر. (Baron, 1986, 25)

2- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي

تبين أن حوالي نصف الوفيات المبكرة في بريطانيا تعود إلى نمط الحياة التي يعيشها الأفراد وإلى الأمراض ذات العلاقة بالضغوط ومن بين التأثيرات المترتبة عن الضغوط النفسية ما يلي:

- **الحالة الصحية:**

- الصداع: وتعتبر الضغوط من بين المسببات الرئيسية للصداع التوتري وأشار (لينش 1977) إلى أن الضغط النفسي هو أهم عامل في تنمية الصداع النفسي كما وضح أن الألم يحدث عادة في فترة الاسترخاء التي تلي فترة الضغط النفسي أكثر من حدوثها في فترة الضغط النفسي نفسها واعتبر "ثورين ودراير" أن إحساس الفرد بفقدان الحماية أي عدم الشعور بالأمن خاصة عند مواجهته المواقف منفردا من الأسباب التي تؤدي إلى الصداع. (شيخاني: 2003، ص20)

- أمراض القلب: لعل مرض القلب هو المشكلة الصحية الأخطر التي يمكن ربطها بالضغط النفسي إنها السبب الأعم للوفيات في بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية وأسباب الرئيسية لمرض القلب شمل التدخين والأطعمة الدسمة ويعد الضغط النفسي عامل مساعد مهم في الإصابة بأمراض القلب. (النوايسة: 2013، ص 22)

- اضطرابات الجهاز الهضمي: إن كثيرا من المشكلات الهضمية مثل الإمساك والإسهال والأعراض المتزامنة في الأمعاء السريع التهيج مرتبطة بالضغط تتلقى الأعصاب في الأمعاء رسائل من الدماغ على شكل هرمونات تطلب من العضلات المعوية إما التمدد أو التقلص وتسبب عدم التوازن الهرمونات التي تسبب الإمساك أو الإسهال غالبا ما تقرن القروح بالضغط رغم أنه لم يدل على نحو حاسم على وجود صلة لبينهما إن بطانة المعدة مكسوة بطبقة من مادة رمادية مخاطية لحمايتها من الأحماض المساعدة على الهضم والإنزيمات

المستخدمة في تفكيك الطعام، ومع مرور الوقت تستطيع الضغط المزمن إثارة الإنتاج المفرط في العصارات المعدية إلى المادة المخاطية الحامية وتعمل القصبة الهضمية محدث تقرحا ويمكن أن تؤدي إلى نزيف دموي وربما الوفاة. (شيخاني: 2003، ص 23)

- الاضطرابات التنفسية: كما يؤدي الضغط على مستوى الجهاز التنفسي إلى ارتفاع نسبة استهلاك الأكسجين والتي تتم بصعوبة كبيرة.

- **الحالة النفسية:**

وتشمل اضطراب إدراك الفرد عدم وضوح مفهوم الذات لديه، ضعف الذاكرة التشتت الذهني القابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، بالإضافة إلى الغضب والخوف، الشعور بالاكتئاب وكذلك الخجل والغيرة...الخ

- **الحالة السلوكية**

يعتبر تعاطي المخدرات والكحول من الوسائل السيئة في التكيف للضغوط.

اضطرابات عادات الأكل والشرب: سواء بفقدان الشهية أو زيادة ورغبة الفرد وشراهته للأكل.

اضطرابات النوم: كالأرق وافزع الليلي. (الرشيدي: 2004، ص 40،41)

3- أهم الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة:

ترتبط الضغوط النفسية لدى المرأة غير العاملة بتربية الأطفال، وعلاقتها مع الزوج إذا كانت متوترة، كما ترتبط بقلة مشاركتها في الحياة الاجتماعية، وعدم خروجها من المنزل. أما المرأة العاملة فتتمثل ضغوطها في تربية الأطفال، وحالات وفاة الزوج، حالات الطلاق، المثالية في العمل، صعوبة المواصلات، كثرة الواجبات الوظيفية ونقص الدعم من الزملاء، النوبات المزاجية السيئة للرؤساء في العمل أو زملاء العمل.

ومن العقبات التي تشكل ضغوطا لدى المرأة العاملة وجود الزوج غير المتفهم لطبيعة ودور المرأة العاملة وكثير النقد واللوم لها، بالإضافة إلى وجودها في أسرة كبيرة العدد، أو بها شخص معاق أو مريض بمرض مزمن. كما أن الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة قد يكون مصدرها التكوين النفسي الداخلي للمرأة، وخاصة إذا كانت متسلطة، أو ذات طموح زائد، أو تعاني من حالة قلق دائم ناتجة عن شعورها بالدونية وعدم الكفاءة.(النوايسة: 2013، ص 26،60)

الدراسة الميدانية:

1- منهج الدراسة:

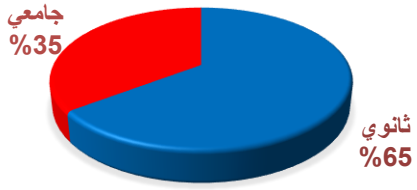
إن إتباع الباحث لمنهج دراسة معين وتوظيفه يرتبط أساسا بطبيعة الموضوع، فالبحث هو الذي يفرض على الباحث نوع المنهج أو المناهج الملائمة لموضوع الدراسة، وباعتبار موضوع الدراسة يتعلق بمعرفة مدى معاناة المرأة العاملة من الضغوط المهنية فإن أنسب منهج يمكن استخدامه هو المنهج الوصفي، الذي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن و تفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة و التعرف على الآراء ،المعتقدات ، الاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقات بين الظواهر.

2- عينة الدراسة وخصائصها:

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي وكان العدد الإجمالي 34 امرأة عاملة من عمال الإدارة الجامعية من مختلف الفئات العمرية ويمتلكن خبرة مهنية تمتد من سنة إلى أكثر من 7 سنوات.

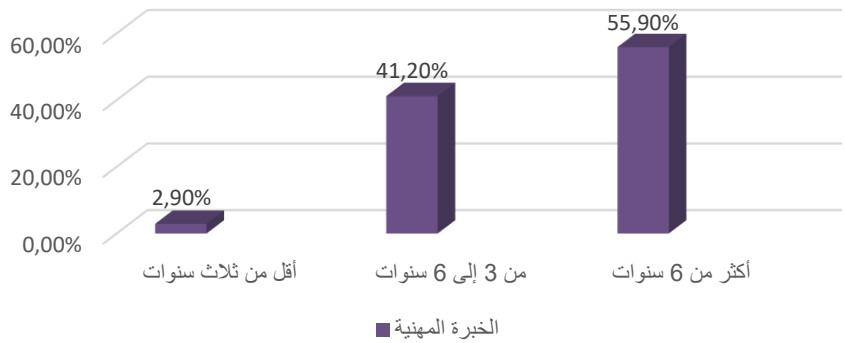
خصائص عينة الدراسة:

الشكل رقم (1) يبين خصائص عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي



تبين لنا الاحصائيات المبنية في الشكل رقم (01) أن أغلب أفراد عينة الدراسة من ذوي مستوى تعليمي ثانوي، حيث قدرت بنسبة 65%، في حين بلغت نسبة ذوي المستوى التعليمي الجامعي 35%، وهذا إن دل على شيء فيدل على أن التوظيف على مستوى الإدارة الجامعية لا يشترط دائما الشهادة الجامعية بل يمكن لمن لديهم شهادات عير جامعية مثل شهادات التكوين المهني أو بعض المراكز الخاصة أن يوظفوا في الإدارة، أما من لديهم شهادات جامعية فأغلبهم وظفوا في مناصب عالية في الإدارة تتطلب شهادات جامعية في بعض التخصصات العلمية.

الشكل رقم (2) يبين خصائص عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية



يوضح لنا الشكل رقم (2) أن الخبرة المهنية لأفراد عينة الدراسة كانت أغلبها أكثر من 6 سنوات وذلك بنسبة 55.90% تليها نسبة 41.20% ممن كانت خبرتهن المهنية تتراوح بين 3 و6 سنوات، وهذا يدل على أن التوظيف في الإدارة الجامعية يكون بمناصب مالية قليلة جدا وأحيانا لا يفتح التوظيف في المناصب الإدارية كل سنة لهذا كانت نسبة من لديهن أقدمية في العمل أكبر ممن ليس لديهن خبرة في العمل، حيث كانت نسبة 2.90 %فقط لديهن خبرة أقل من ثلاث سنوات.

3- أداة الدراسة:

بعد استكمال الجانب النظري للبحث واعتمادا على التراث النظري والنظريات الخاصة بموضوع البحث، واستنادا إلى مجموعة من الدراسات التي تناولت متغيرات البحث، قام الباحثين بتصميم مقياس للضغوط المهنية ارتكازا على بعض العوامل المسببة للضغوط مثل: عدد ساعات العمل، العلاقات في العمل، الأجر، بيئة وظروف العمل، طبيعة العمل وتم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين، وبناء على هذا تم تعديل الصورة الأولية للمقياس وبعدها صيغت الصورة النهائية له فأضحى مقياس الضغوط المهنية يتكون من 32 عبارة. وتضمنت بدائل الإجابة خمسة اقتراحات هي كالآتي: تنطبق علي دائما، تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي أبدا.

* **صدق المقياس**: معنى الصدق أن المقياس يقيس فعلا ما صمم لقياسه، وقد حسب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية والذي أظهر أن المقياس على يميز تمييزا كبيرا بين الحاصلين على الدرجات المرتفعة وبين الحاصلين على الدرجات المنخفضة حيث كانت قيمة ت المحسوبة تساوي 12.4 وهي دالة عند مستوى 0.01.

* **ثبات المقياس**: حسب ثبات الاختبار باستخدام معامل ألفا لكرونباخ الذي وجد انه يساوي 0.49 وهي درجة تدل على أن المقياس ثابت. كما حسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكان معامل الارتباط لجيتمان يساوي 0.49 وتم تعديله بمعادلة سبيرمان براون فبلغ 0.65 وهذا يؤكد بأن المقياس ثابت.

4- الأساليب الإحصائية:

تحتاج كل دراسة إلى أساليب وتقنيات إحصائية معينة تتناسب مع طبيعة فرضيات البحث التي يسعى الباحث لتحقيقها، ولهذا فهي تختلف باختلاف البحث.

وفي هذه الدراسة تم الاعتماد على حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مدى انتشار متغيرات البحث لدى عينة الدراسة، كما أنه أستخدم لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة.

5- نتائج الدراسة:

- **عرض نتيجة السؤال الأول:** يشير نص السؤال الأول إلى: هل تعاني النساء العاملات من الضغوط المهنية ؟

الجدول (رقم 01) يبين مدى المتوسط الحسابي للضغوط المهنية لدى النساء العاملات

المتغيرات	ن	م	ع
الضغوط المهنية	34	110.47	11.01

يلاحظ من الجدول(01) أن المتوسط الحسابي للضغوط المهنية يساوي 110.47 وهذا يدل على أن أغلب أفراد العينة يعانون من الضغوط المهنية وهذا بدوره قد يكون راجعا إلى المناخ التنظيمي السائد بالجامعة مثل قلة المشاركة في اتخاذ القرارات، عدم إعطائهم صلاحيات تساعد على تسيير أمور العمل، كثرة السجلات والأعمال الكتابية الذي يكون

سببا مباشرا في التوتر. كما قد يكون راجعا إلى البيئة العامة للعمل وما تتمتع به من كفاءة أو ضعف في التجهيزات والتهوية (عبد الرحمان الطريري،1994). كما يمكن أن ترجع هذه النتيجة إلى كون أغلب العاملين في جامعة أم البواقي يقطنون بعيدا عن الجامعة وبالتالي ستشكل المواصلات ضغوطا كبيرة للعاملات للوصول إلى مقر عملهن، وأن أغلبهن لا يرجعن لمنازلهن فترة الغداء وبالتالي يعانين من ضغوط أسرية نتيجة إهمال بعض الواجبات الأسرية، ترك الأبناء لدى المربيات أو احد الأقارب، المهام الأخرى التي تنتظر المرأة العاملة بعد العودة من العمل... كل هذه الأمور تؤثر على الصحة النفسية للمرأة وتجعلها تحس بالتوتر والضغط النفسي المستمر مما قد يعرضها للعديد من المشكلات النفسية أو الجسدية، لأن الجمع بين الأعمال المنزلية والمهنية يزيد من مستوى الصراع بين الأدوار التي تقوم بها المرأة العاملة مما قد ينجم عنه العديد من المشكلات، حيث أكدت هيلين ديروزيس (Derosis, 1979) أن المرأة العاملة أكثر تعرضا للقلق وتعزو ذلك إلى الممارسات المفروضة على المرأة والتي قد لا تستطيع القيام بها.

- **عرض نتيجة السؤال الثاني:** هل توجد فروق في معاناة المرأة العاملة من الضغوط المهنية حسب متغير الخبرة المهنية؟

الجدول رقم (02) يبين الفروق في الضغوط المهنية لدى النساء العاملات حسب متغير الخبرة المهنية

		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الضغوط المهنية	بين المجموعات	1329.89	2	664.94	4.58	0.05
	داخل المجموعات	4703.63	31	151.73		
	التباين الكلي	6033.52	33			

يوضح الجدول رقم (02) قيمة تحليل التباين لمستوى الضغوط المهنية حسب فئات الخبرة المهنية والذي بلغت قيمه 4.58 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ومن خلال هذه النتيجة نقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة تبعا لمتغير الخبرة المهنية عند مستوى دلالة 0.05.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأقدمية في العمل تجعل المرأة العاملة لها مسؤوليات مهنية أكثر من اللاتي ليس لديهن خبرة مهنية، حيث يقع على عاتقهن انجاز المهام الأكثر صعوبة والتي تحتاج تركيز أكثر مما يجعلها تقضي جل وقتها في العمل وبالتالي ستهمل جوانب أخرى من حياتها.

كما أن تزايد سنوات الخبرة في العمل يؤدي إلى الشعور بالروتين والملل من العمل مما قد يجعل المرأة العاملة تحس بالقلق والضغط نتيجة رتابة العمل، خاصة إذا كانت الترقيات في المنصب تتم بطريق غير موضوعية مما يجعل المرأة تحس بالتهميش والإقصاء. كما يمكن أن تفسير هذه النتيجة بأن المرأة العاملة ترى أن سنوات حياتها تمر دون أن تفعل شيء مفيد لها ولعائلتها بسبب العمل المستمر، خاصة أن العمل الإداري في الجامعة يتطلب وقتا أطول وقد يمتد إلى العطل.

خاتمة:

حاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة مدى معاناة المرأة العاملة من الضغوط المهنية، أين توصلنا أنها تعاني من مستوى مرتفع نوعا ما من الضغوط المهنية مما قد يؤثر سلبا على صحتها النفسية والجسدية لأن الضغوط النفسية تجعل المرأة ضعيفة المقاومة وأكثر عرضة لتطوير العديد من الأمراض النفسية والجسدية كالقلق، أمراض القلب، السكري...خاصة وأن النتائج بينت أن الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة تزداد بزيادة سنوات الخبرة في العمل.

وبناء على ما تم التوصل إليه نقدم بعض الاقتراحات من أجل الوقوف على هذه الظاهرة:

- إجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة.
- تدريب مختلف العاملين على كيفية مواجهة الضغوط النفسية.
- توفير الرعاية النفسية للعاملين بمختلف القطاعات للتخفيف من الضغوط النفسية.

قائمة المراجع:

- إبراهيم، عبد الستار (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه. الكويت. عالم المعرفة.
- بهاء الدين، ماجدة وعبيد السيد(2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1.عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الرشيدي، هارون(2004). الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها. مصر. مكتبة الأنجلو المصرية.
- السميران، ثامر حسين علي والمساعيد، عبد الكريم عبد الله(2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. ط1. الأردن. دار الحامد.
- شيخاني، سمير(2003). الضغط النفسي طبيعته أسبابه المساعدة الذاتية المدواة. ط1. بيروت. دار الفكر العربي.
- الطريري، سليمان عبد الرحمان (1994). الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. ط1. الرياض.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم(2013). الضغوط النفسية والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط1. عمان. دار المناهج.
- Baron.(1986). Behavior in organization. 2ed. Boston.