

إن الضغوط التي تواجه الإنسان هي ناتجة عن تفاعل عدة عوامل تتعلق بداخل حياة الفرد مثل الفقر والإحساس بالنقص وعدم القدرة على توفير الاحتياجات، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط سلبية وإنما قد تكون إيجابية في بعض الأحيان ويمكننا من هذا الفصل استخلاص ما يلي: ٤ لا يوجد تعريف واضح أو محدد أو متفق عليه لمفهوم الضغوط، حيث تعددت وجهات النظر بشأنه، لذلك يصعب الوصول إلى تعريف واحد شامل وقاطع له. ٥ هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى وجود الضغوط ومن هذه الأسباب، ٦ يوجد العديد من المظاهر والأشكال والآثار للضغوط والتي من أهمها، التأثيرات النفسية والجسدية على الفرد.