

وتتمثل مصادر الضغوط الداخلية فيما يلي:

١. الضغوط النفسية:

مثل فقدان الحب، ووجود صراعات لدى الفرد وتتمثل الصراعات النفسية في الصور الثلاث التالية:

- اقتراب مزدوج: إذ يجب الاختيار بين هدفين لهما نفس الجاذبية.

- ابتعاد مزدوج: إذ يجب الاختيار بين ضدين لهما نفس درجة التنفير.

- اقتراب/ابتعاد: إذ أن اختيار ١ اقتراب من هدف مطلوب يعني في الوقت نفسه ابتعادا عن هدف آخر مرغوب. والصراعات في معظمها تنشأ نتيجة تعارض القيم، أو أنواع الأوامر والنواهي، أو الاعتبارات الخلقية أو التربوية (مصري حنورة، ١٩٩٨).

٢. الضغوط الفسيولوجية:

مثل حدوث تغيرات كيميائية في الجسم أو إصابة الجسم بالميكروبات، أو تعرضه لظروف فيزيقية مختلفة كارتفاع درجة الحرارة بصورة شديدة (حسين فايد، ١٩٩٨)

٣. الضغوط المعرفية:

مثل المعارف ال مشوهة التي تُخ زن على شكل صيغ عقلية ثابتة ولها تأثير عكسي على أداء الفرد واستمتاعه بالخبرة، والتي أطلق عليها بيك الأفكار التلقائية السلبية وفيما يلي أمثلة عليها : الاستدلال العشوائي أو الاعتباطي، التجريد الانتقائي، التعميم الزائد، التهويل والتهوين، التمثل الشخصي، التلقيب (محمد عبد الرحمن، ٢٠١٥).

أما مصادر الضغوط الخارجية فتتمثل فيما يلي:

١. مصادر البيئة الطبيعية:

الضوضاء: الضوضاء هي الصوت غير المرغوب فيه الذي قد يسبب نوعا من الإزعاج أو الاضطراب إما بسبب شدته، وإما بسبب وقوعه بشكل مفاجئ .وقد يؤدي التعرض إلى مستويات عالية من الصوت العالي إلى فقدان السمع في حالة التعرض وتشير الدراسات إلى ، لمستوى أعلى من ديسibel (علي عسكر، ٢٠٠٣)

أن الآثار الفسيولوجية الناتجة عن التعرض للضوضاء مرتفعة الشدة شملت اضطرابات الجهاز الهضمي، اضطرابات الأوعية الدموية، زيادة في سرعة ضربات القلب، ارتفاع في مستوى الهرمونات، اتساع وتمدد في حدقة العين . كما وجد أن الضوضاء تشتت الانتباه، وتقلل كفاءة الأداء، وتجعل الأفراد يتحركون ببطء، وتقلل تآزرهم العيني، وتؤثر كذلك على صحتهم وروحهم المعنوية، وتؤدي إلى العدوانية

هذه المواقف عادة ترى أنها جيدة، لكنها تتضمن ضغطاً (Esia-Donkoh, et al.,2011,292).

وقسم كل من حسن عبد المعطي، وبشرى إسماعيل الضغوط على النحو التالي:
الضغوط الإيجابية :

الضغوط ليست سيئة وسلبية دائماً أبداً؛ فهناك ضغوط إيجابية تنتج عن أحداث ومواقف إيجابية : كالزواج، والترقية في العمل، والانتقال إلى منزل جديد، وغير ذلك. فالقوة الموجبة في الحياة - وهي مرادفة لوجود الإثارة والتحدي . وعندما يمر الفرد بهذه الضغوط تظهر عليه آثار ونتائج إيجابية، فهي تسهم في تحسين الأداء والانتباه؛ إذ تتدفق كمية من الأدرينالين وغيره من الهرمونات في الدم فترشده نحو زيادة الأداء، وتزداد لديه القدرة على حل المشكلات، بل الإبداع أيضاً . غير أن المرور بهذه الضغوط لفترة زمنية طويلة قد يضعف الأداء، ويضر بالفرد.
الضغوط السالبة :

هي التي تسبب تدميراً للحياة، وتُس مى أيضاً الضغوط غير المرغوبة، ويشار إليها بالألم والمحنة . وعندما يمر الفرد بهذه الضغوط تظهر عليه آثار ونتائج سلبية؛ إذ تنهك قوى الفرد في التعامل معها، وتفشل أساليبه التوافقية في مواجهته . والأفراد تحت وطأة هذه الضغوط يخطئون في تركيزهم وأحكامهم، وينتابهم الخوف والذعر، ويصبحون ، مستهدفين للحوادث، ويضيعون وقتاً كبيراً بسبب المرض (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

آثار الضغوط النفسية:

تعددت آثار الضغوط النفسية، ومن أهم هذه الآثار ما يلي:

١. الآثار الفسيولوجية:

رد الفعل البيولوجي للضغوط متساوٍ لدى كل الأشخاص عندما يواجه جسم بالضغط فإن لب المخ الأوسط ينشط، وهذا النشاط يستثير استجابة هرمونية من الهيبوثلاموس الذي يؤثر على الجهاز العصبي الذاتي وجهاز الغدد الصماء . ويولد الجهاز العصبي الذاتي السيمبثاوي الطاقة، ويحشد موارد الجسم للطوارئ بزيادة معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، ومعدل حرق السكر في الدم، وتسبب العرق؛ لمواجهة المواقف الضاغطة.

أما جهاز الغدد الصماء فيعمل مع الجهاز العصبي ليتمكن الجسم من الاحتفاظ بحالة من التوازن الانفعالي والحيوي، ويفرز هرموناته مباشرة في الدم . وتقوم هذه الهرمونات بتنشيط الجسم، وتسهم في تهيئة الأعصاب والعضلات للاستجابة بالسرعة

التي تتناسب والموقف المسبب للضغط النفسي، كما تدخل هذه الهرمونات أيضا في عملية الأيض تحول الغذاء إلى طاقة. وأكثر هذه الغدد أهمية لاستجاباتنا السلوكية تجاه مصادر الضغوط الغدة النخامية، والغدة الأدرينالية) تُس مى أيضا الغدتين الكظريتين، وتقعان فوق الكليتين (Paul, D. & Helen, M., 2011)

٢. أثر الضغوط على الأداء النفسي:

وجد الباحثون أن هناك علاقة بين حالة المزاج ووقوع الحادثة الضاغطة؛ فقد ثبت أن الحوادث السارة تستدعي المزاج الإيجابي الذي يعكس شعور الفرد بالمتعة، وتكون واضحة في تعبيرات الأفراد مثل : السعادة، والحيوية، والنشاط، والاستثارة. وبالعكس؛ فإن الحوادث المؤلمة، والحوادث غير السارة تستدعي المزاج السلبي الذي يعكس حالة التعب، والشعور بالضيق، وتظهر تعبيرات مثل : الغضب، والانفعال، والأسى، والشعور بالإثم والتوتر (هارون الرشيدى، ١٩٩٩).

العلاقة بين الضغط والأداء كما يلي : عندما يكون الضغط منخفضا أو منعما : يحافظ الأفراد على مستويات أدائهم الحالية، وبذلك يندمج النشاط أو الدافعية لأداء أكثر. عندما يكون الضغط منخفضا إلى متوسط : ينشط الأفراد أو يستحثون مستويات أدائهم . في الواقع هناك مستويات ضغط معينة يمكن أن تعمل كمثير للأداء، إلا أن العامل الحاسم في هذه المسألة يتمثل في مدى الفترة الزمنية التي يستطيع الشخص أن يؤدي فيها العمل في هذه الظروف الضاغطة.

النماذج المفسرة للضغوط:

تعددت النماذج المفسرة للضغوط، ومن أبرز هذه النماذج ما يلي:

١. نموذج أحداث الحياة الضاغطة:

يرى هولمزوراه على أن أحداث الحياة لها تأثيرات على الفرد، ثم عملوا على تحديد أحداث الحياة التي يكون لها ردود فعل ضاغطة، وطوروا نتيجة لذلك مقياساً لأحداث الحياة الضاغطة. ويفترض هذا الاتجاه أن الحدث الضاغط قد يكون إيجابياً أو

سلبيا، ويتضمن أي جانب من جوانب الحياة. كما يفترض أن تأثيرات أحداث الحياة تختلف من حيث قدرتها على إحداث الضغط. وأن رد فعل الضغط يحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية، أو سلوك مواجهة. وفي ضوء هذا النموذج وضع " هولمز وآخرون " مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي. ويشير مصطلح "إعادة التوافق الاجتماعي" إلى المواجهة، والتغيرات اللازمة للاستجابة للضغط (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

٢. نظرية " سبيلرجر :

اهتم " سبيلرجر " في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تكون ضاغطة، وميز بين حالات القلق الناتجة عنها. ميز " سبيلرجر " بين القلق كحالة، والقلق كسمة، وهو يرى أن القلق كحالة هو قلق موضوعي، ويعتمد على الظروف الضاغطة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، بينما القلق كسمة أو القلق العصابي أو المزمن هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وهنا يكون القلق سمة من سمات شخصية الفرد ألقاً أصلاً.

كما ميز " سبيلرجر " بين مفاهيم : الضغط، والقلق، والتهديد؛ فيرى أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر والموضوعي، والقلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما التهديد فيشير إلى التقدير والتفسير الذاتي، لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف (فاروق عثمان، ٢٠٠١).

٤. نموذج " شوارتز :

اقترح " شوارتز " نموذج الأنظمة العامة للضغط المرتبط بآلية حدوث المرض التي تدور حول اختلال توازن بيئة الجسم كأساس لحدوث المرض. ويرى شوارتز في نموذج أنه عندما تضع البيئة مرحلة مطالبها على الشخص يؤدي العقل الوظائف التنظيمية الضرورية لمواجهة هذه المطالب. وبناء على طبيعة مطالب البيئة أنظمة معينة في الجسم ستؤدي دورها، بينما تنشط أنظمة أخرى في نفس الوقت، وإذا استمرت هذه العملية حتى تعاني الأنسجة من التلف أو الجرح، تعمل حلقات التغذية المرتدة السالبة على إعادة التوازن المفقود فتجبر المخ على تعديل توجيهاته لمساعدة الأعضاء المصابة الفرد، أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة؛ فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات حتى لا يفقد توازنه، ويتوافق مع الموقف، وإن لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترة طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض

٨. كيفية التحكم في الحدث الضاغط:

قد تكون المواجهة المرتكزة على المشكلة أفضل أنواع المواجهة مع الأحداث المهددة التي يمكن التحكم فيها، بينما قد تكون المواجهة المتمركزة حول الانفعال أفضل أنواع المواجهة، وأكثرها فاعلية في التعامل مع الأحداث المهددة التي لا يمكن التحكم فيها (محمد عبد الرحمن، ٢٠٠٤).

٩. الزمن الذي يستغرقه الضغط:

قد يتوقف أسلوب المواجهة على الزمن الذي يستغرقه الضغ ط؛ فأسلوب التجنب على سبيل المثال أكثر تحقيقاً للمواجهة إذا كان المصدر المهدد قصير المدى، أما في حالة ، المهددات المزمنة فإن أسلوب التجنب لا يبدو ناجحاً (هناء شويخ، ٢٠٠٧) . وكذلك التجاهل مفيد على المدى القصير لمساعدة الفرد على التوازن النفسي، إلا أن التجاهل يزيد من حدة المشكلة وصعوبة حلها والتوافق معها على المدى البعيد (جيهان العمران، ٢٠٠٦).

نظريات ونماذج تناولت أساليب مواجهة الضغوط:

نظرية التقدير المعرفي "للازروس Lazarus لأساليب مواجهة الضغوط أحد أهم رواد المنظور المعرفي، وهو يرى أن الضغط يحدث عندما يدرك الشخص الأحداث على أنها مرهقة، ومستنزفة لموارده، ومهددة لحسن حاله. ويؤكد "لازاروس" أن العمليات المعرفية مثل: الإدراك، والتفكير، والتذكر، ومعنى الحدث وسائط تؤثر في كيفية إدراك الفرد للحدث الضاغط، بل تؤثر في انفعاله وسلوكه، ومن ثَمَ في كيفية مواجهته له. و عملية التقييم هي العملية المعرفية التي تُسهم في معالجة الأحداث وإدراكها من حيث كونها مهددة أم لا. و ع رفاها" لازاروس وفولكمان " على أنها الآليات التي يستخدمها الفرد لإعطاء معنى لمواقف المشقة. ويرى" لازاروس " أن التقييم متغير وسيط أساسي بين الحدث الضاغط ومحصلة، سواء الإيجابية والإحجامية، وتتضمن هذه العملية عمليتين أو مرحلتين من التقييم المعرفي وهما:

-عملية التقييم الأولي (المبدئي): وهي عملية تقييم للحدث ذاته، وما ينطوي عليه من تهديد لأمن الفرد، وصحته النفسية، وتقديره لذاته. ولا يقتصر هذا التقييم على الإدراك المبسط للعناصر المك ونة للموقف، بل يشمل الربط بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية مع الضغوط؛ كي يستطيع الفرد تفسير الموقف . وترى " فولكمان " بأنها العملية التي تختص بتقييم الأفراد لأهمية الموقف أو الحدث . وخلال هذه العملية نحاول الوصول إلى إجابة عن التساولين الآتيين :ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة للفرد؟ وهل سيصبح هذا الموقف مثيرا للمشقة أم لا؟

وأُسفرت أهم النتائج عما يلي: إن دور الجنس إلى جانب عوامل أخرى تشكل عوامل توافق مهمة لدى البرازيليين العائدين من الهجرة.

- دراسة معتمر إبراهيم (٢٠١٣) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، ولتحقيق هذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ٦٢٠ طالبا وطالبة، وتم اس تخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط) تعريب: عليان والكحلوت، ٢٠١١ ومقياس التوافق النفسي إعداد الديب، ١٩٨٨، وأسفرت أهم النتائج عما يلي : إن أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى ٨٢% ، وجاء التكيف الروحاني" الديني "في أعلى - أفراد عينة الدراسة يقع بين ٣,٥٨ مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة بوزن نسبي ٨٢ % ، ي ليه التخطيط بوزن نسبي ٦,٧٦ %، في حين كان أسلوب السخرية في أدنى المراتب بوزن نسبي ٣,٥٨ يليه الانسحاب السلوكي بوزن نسبي ١,٦٠ % كما أن مستوى التوافق النفسي جيد بوزن نسبي ٧,٧١ %، ويأتي البعد الأسري في أعلى مراتب التوافق النفسي بوزن نسبي ٩,٨٥ % ، في حين يأتي البعد النفسي في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي ٧,٦٥ % ووجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى أقل من ٠,٠٥ (بين أبعاد) إعادة التقييم الإيجابي، والتدعيم الاجتماعي، والتعامل الفعال للنشط، والتكيف الروحاني" الديني"، والسيطرة على الأعصاب" التروي"، والتخطيط (وبين التوافق النفسي .في حين تبين وجود علاقة عكسية دالة إحصائية عند مستوى أقل من ٠,٠٥ (بين أبعاد) الشرود العقلي، والتركيز، والتفريغ الانفعالي، والإنكار، والسخرية، والانسحاب السلوكي وبين التوافق النفسي .ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متو سطى درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في أبعاد التقبل، وإعادة التقييم الإيجابي، والتفريغ الانفعالي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال للنشط، التكيف الروحاني" الديني"، والتخطيط لصالح الطالبات الإناث من أفراد العينة . ووجود فروق في بعدي السيطرة على الأعصاب "التروي"، وطلب الدعم العاطفي لصالح مجموعة الطالبات من أفراد العينة .في حين كانت الفروق في بعدي السخرية، والانسحاب السلوكي لصالح الطلاب من أفراد العينة . ووجود فروق دالة إحصائية في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، والتكيف الروحاني" الديني" ، والسيطرة على الأعصاب" التروي "تبعاً لحجم الأسرة، لصالح مجموعة حجم الأسرة أفراد فما فوق . في حين كانت الفروق في السخرية، والانسحاب السلوكي لصالح مجموعة

رابعاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائي للدراسة حيث لم يعتمد في اختيارها على أي وسيلة معينة ، وكانت العينة ممثلة لجميع طلاب الجامعات العائدين من الخارج في حدود (٥٠) طالب تتراوح أعمارهم بين ١٧ – ٢١ عام .

خامساً : أداة جمع البيانات :

استخدم الباحث الإستبيان كأداة للحصول على البيانات اللازمة للدراسة ويتميز الاستبيان أنه وسيلة سهلة للحصول على بيانات أو معلومات من العينة .

نتائج الدراسة :

- البيانات الوصفية للعينة :

جدول (١)
وصف عمر العينة

العمر	النسبة	التكرار
أقل من ٧ عام	٢٥	١٢
من ٧ إلى ٩ عام	٤٤	٢٢
أكثر من ٩ عام	٣١	١٦

يتضح من الجدول السابق أن متوسط عمر العينة الغالب من (٣٠) إلى (٥٠ عام) وهي المرحلة الأكثر توافراً في العمل.

جدول (٢)
وصف المستوى التعليمي للعينة

المستوى التعليمي	النسبة	التكرار
الصف الثاني الابتدائي	٢٨	١٤
الصف الثالث الابتدائي	٦٢	٣١
الصف الرابع الثانوي	١٠	٥

يتضح من الجدول السابق أن متوسط المستوى التعليمي للعينة الغالب هو الثالث الابتدائي .

الداخلية، ويؤيد ذلك نتيجة الفرض الرابع؛ إذ أظهرت نتيجته وجود فروق بين درجات طلاب الفرقة الأولى العائدين من الخارج والمقيمين في التوافق الصحي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، والدرجة الكلية للتوافق لصالح المقيمين. وبذلك يكون العائدين من الخارج أقل توافقاً من المقيمين، وهذا اتضح من خلال استجابات الحالات في البحث الكلينيكي؛ فقد أظهرت استجاباتهم الانشغال الدائم للأب عن

الحالات؛ لسفره في الخارج؛ ولذا فهم يفتقدون حبه ورعايته، ويشعرون بالمعاناة بسبب عدم وجوده معهم؛ وبالتالي يشعرون بعدم الاستقرار، وبالنشأت الأسري، وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الأسري. كما أظهرت النتائج الكلينيكية أيضاً الباحث أن معظم الحالات لا تستطيع الثقة بالآخرين المحيطين بهم في الوطن الأم بسهولة، وتعاني الحالات من بعض الأخلاق السيئة من المحيطين مثل: الكذب، والنفاق، والقسوة، وعدم الاهتمام الجاد بالعمل. كما يجدون صعوبة في تكوين صداقات، وهذا قد يرجع لانتمائهم لمجتمع جديد (وطنهم الأصلي) وفقدانهم لأصدقاء الطفولة، فهم في حاجة لتكوين صداقات جديدة، إلا أنهم يخافون من الاختيارات الخاطئة للأصدقاء لأنها ستؤثر على حياتهم فيما بعد، كما أن لدى معظم الحالات حنيناً للرجوع للماضي؛ لأن الحاضر في وطنهم الأم مؤلم م بالنسبة لهم، وهذا يعكس سوء التوافق الاجتماعي. وتشترك جميع الحالات في أن لديها مخاوف ترجع لمرحلة الطفولة، ولم يتم معالجتها، وتحولت بعد ذلك إلى مخاوف مرضية تعيقها عن التقدم الطبيعي في الممارسات اليومية، ولدى معظم الحالات درجة متوسطة من النضج، والتوافق الانفعالي، ويميلون لاستخدام بعض حيل الدفاع مثل: الإسقاط، والتوحد، والتعويض، والكبت، والإزاحة، وهذا يعكس سوء التوافق الانفعالي.

ومن جهة أخرى أظهرت نتيجة الفرض الأول أن أسلوب المساندة الدينية هو أكثر الأساليب شيوعاً، واتفقت استجابات الحالات في البحث الكلينيكي مع هذه النتيجة، وأقرب مثال على استخدام أسلوب المساندة الدينية استجابة الحالة الثانية على الجملة التالية: "عندما يكون الحظ ضدي اللجوء إلى الله"، واستجابة الحالة الثالثة على الجملة التالية: "أعتقد أن عندي القدرة على التغلب على أي من الصعوبات بتوفيق الله". كما يحاولون إيجاد دعم ومساندة اجتماعية ممن حولهم، وأقرب مثال على استخدام أسلوب المساندة الاجتماعية الحالة الأولى حيث ذكرت في المقابلة أنه يمكن الاستعانة بالأصدقاء.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بما يلي:

معتز محمد إبراهيم (٢٠١٣). أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة .رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة الأزهر - غزة.

نوال محمد عطية (٢٠٠١) . علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي . القاهرة : دار القاهرة للكتاب.

نوره إبراهيم السليمان (٢٠١١). أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية . بحث مقدم للمؤتمر العلمي حول نحو حياة افضل للجميع العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة . قسم الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة بنه .

هارون الرشيدى (١٩٩٩). الضغوط النفسية : طبيعتها - نظرياتها برنامج لمساعدة الذات فى علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

صباح قاسم سعيد، وشاهين عبد الستار رسلان (٢٠٠٧). الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً في البيئة السعودية والبيئة المصرية.

هدى عبد الحميد عبد الوهاب (٢٠٠٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات بعض كليات ال تربية الرياضية بنات .رسالة دكتوراه .كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

هناك أحمد شويخ (٢٠٠٧). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية ط ١ . القاهرة : إيتراك للنشر والتوزيع.

Bartram, D., & Gardner, D. (2008). Coping with stress. In *Practice*, (30), 229-231.

Esia-Donkoh, K., Yelkpieri, D., & Kobina Esia-Donkoh (2011).
Coping with stress: Strategies adopted by students at the
Winneba Campus of University of Education, Winneba
Ghana. *US-China Education Review*, 290-299.

Lazarus, R.(1990). Theory –Based stress measurement. Psychological Inquiry, 1(1), 3-13.

Paul, D., & Helen, M. (2011). Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American journal of health education*, 42(2).

Sylvia, D. (2012). Return migration, readjustment and gender roles: Brazilian families back from the U.S., S. Paulo university .