الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد العراقي بعد احداث 2003 وعلاقتها ببعض المتغيرات في مدينة بغداد

المدرس الدكتور نوال قاسم عباس سلمان
المدرس المساعد احلام عبد الله الشمري
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
مركز الدراسات والبحوث النفسية

مشكلة البحث وأهميته:

تولي معظم دول العالم المتقدمة منها والنامية في العصر الحالي اهتماما بالفرد بشكل خاص باعتباره اهم ركن من اركان الدولة، وذلك لما له من اهمية كبيرة في حركة تقدم المجتمع وتحقيق اهداف التنمية القومية فهو اداة فعالة في بناء الانسان وتطوير شخصيته وتفجير طاقاته وقدراته الابداعية (الحبيب، 1981، ص21).

ومن البديهي ان يكون الفرد هو الاساس في بناء الحضارة لذا وجب الاهتمام به بغية تطوير قابليته وتنمية قدرته واعداده اعدادا سليما ليصح عضوا نافعا باتجاه خدمة مجتمعه(داود1999،ص145)، لذلك كان من الطبيعي ان يسهم الفرد العراقي بشكل فاعل بمختلف المجالات الحياتية في ارساء الحياة المستقرة في المجتمع العراقي الذي تشوبه الان الصراعات البغيضة وبما يتكافئ وحجم المهمات الملقاة على عاتقه فضلا عن دوره في بناء الشخصية المتوازنة والمتكاملة في ابعادها وخصائصها من خلال اخذ دوره للقيام بهذه المهمة الصعبة والتي

تحتاج الى جو نفسي صحي ليستطيع الفرد العراقي ان يقوم بواجبه باحس وجه ليستطيع رعاية متطلبات النمو والحاجات الاساسية بما يحقق الصحة النفسية للفرد العراقي التي تعد غاية الانسان ووسيلته في حياة سليمة قادرة على الابداع والتفاعل الاجتماعي (الزوبعي والكناني 1994، ص4).

تعتبر المرحلة الحالية التي يعيشها الفرد العراقي من اهم واخطر المراحل لما يمر به من عدم ثبات واستقرار في جميع النواحي ويؤكد ستانلي هول بانها مرحلة الرشد والنضج الحقيقي للفرد كذات متفردة يحتم عليه امور كثيرة من اهمها توازن الشخصية واستقرارها ليتمكن من مواجهة المشكلات ويتوصل الى حل موفق ولكن الضغوط النفسية والاجتماعية وفي ظلال الظروف الامنية السيئة التي يعيشها الفرد العراقي القت عليه مسؤوليات ووجابات لم يالفها من قبل قد تؤدي الى مواجهة مواقف يصعب عليه حلها فتسبب له ازمات وتوترات تؤثر في صحته النفسية الا وهي الضغوط النفسية (stanley1973,p133)، وأشارت دراسة ديكتون الى ان التعرض للضغوط النفسيو تولد اختلافات كبيرة في المكانة الاجتماعية والنفسية والصحية بين الإفراد مما يؤثر على نتاجاتهم العملية والعلمية (deighton1997,p143).

أدركت المجتمعات المتقدمة حاجتها للافراد في العلم لاستثمار امكاناتهم والافادة منهم في مجال العلوم الانسانية وتكنولوجيا التقنيات (جلجل 2000، ص254) فهم يشكلون عنصرا مهما من الطاقات الانسانية بما يتمتعون به من ذكاء وقدرات في الانتاج والابتكار وفي جميع مجالات الحياة كما انهم اقدر على فتح افاق جديدة متسقة للتغلب على المشكلات الراهنة التي تواجه مجتمعهم والسيطرة على عوامل العوز والحرمان والحاجة(ياسين1981، ص151)، فالاهتمام بالفرد ضرورة انسانية وحضارية تفرضها ثقافة العنف السائد في العالم بشكل عام وفي العراق بشكل خاص والتحدي العلمي والكتنولوجي المعاصر نتيجة للتوسع الاقتصادي الكبير وتعدد الأساليب المستخدمة في النواحي التكنولوجية والاقتصادية (القيسي 1991، ص14).

لقد شهدت العقود الاخيرة مزيدا من البحوث والدراسات تخصصت في مجال الضغوط النفسية اذ بدأت بدراسة تيرمان وجماعته(terman,et al,1947) التي اظهرت ان الافراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية هم اكثر تعرض للامراض النفسية والجسمية واقل قدرة على القيام باعمالهم (الزوبعي والكناني

1992، ص128)، كما وجد كالجر (callcher,1985) ان الافراد الذين يتعرضون للضغوط النفسية لا يمتلكون قدرات عالية تمكنهم من القيام باداءات متميزة وباستمرار في مجال او اكثر من المجالات الاتية: قدرة عقلية عامة وقابلية اكاديمية خاصة وابداع وتفكير انتاجي، وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصل اليه هويت وهبلر (Hweet & Hebler) (قطامي 1996، ص2).

ويؤكد علماء النفس والاجتماع في ان الضغوط النفسية تؤثر في الذكاء العام وفي قدرات خاصة ويظهر في التحصيل الدراسي والجانب الانفعالي والاجتماعي والقيادة الاجتماعية والتفوق في القدرة المكانية واللفظية في جوانب جسيمة حركية وقدرات ميكانيكية (حواشين1988، ص61)، واكدت دراسات بارنيت وشانون وريرستر وجستمان في نتائجها وجود تمايز واضح بين الافراد الذين تعرضوا للضغوط النفسية والعاديين الذين لم يتعرضوا للضغوط النفسية في الجانب الانفعالي والاجتماعي والعلمي بحسب عمرهم (الخالدي،1976، ص45).. وتكمن أهمية البحث في ان الضغوط النفسية تعمل على تهديد الحاجات النفسية والاجتماعية اذ انها تؤدي الى نقص في اشباع الحاجات النفسية والعملية وحاجات اخرى والتي تتمثل في الاستقرار الامني والصحة النفسية(Yates,1971p108) في مقابل ذلك اشار جارلجر(gallgaher,1985) الى مسالة مهمة جدا مفادها انه التعرض الى الضغوط النفسية يترتب عليه اثار سلبية على الصحة النفسية للفرد مما يؤثر سلبا على أساليبه في حل المشكلات التي تواجه الشخص.

من هنا تأتي أهمية الكشف عن الضغوط النفسية لدى الفرد العراقي لما اها من تاثير كبير في ادائهم وانتاجهم وعلاقتهم داخل وخارج اسرهم ومكان عملهم وفي المجتمع العراقي عامة، فهم الطاقة الجوهرية والثروة العظيمة التي يتطلب رعايتها والحفاظ عليها واستثمارها لانها الفئة المعول عليها في الابتكار والاكتشاف والتجدد والتواصل الحضاري الذي يقود الى ازدهار المجتمع وتقدمه ورقيه (الزوبعي والكناني 1992، ص128).

ان الكشف عن الضغوط النفسية لدى الفرد العراقي يخدم الاستقرار الامني وينير الطريق امام المسؤوليين لمعرفة دورهم في رعاية الفرد العراقي ومما يزيد من أهمية البحث الحالي بتشخيص الضغوط النفسية لدى الفرد العراقي بعد احداث 2003/3/20 لعدم وجود اي دراسة على حد علم الباحثتان ، قد عالجت موضوع الضغوط لدى الفرد العراقي رغم اهمية هذا الموضوع في الصحة النفسية للفرد

وخاصة في ظل هذه الظروف الصعبة وكل ما يرتبط بها من سلوك يقوم به سواء اكان ذلك في البيت ام العمل او الشارع ام الجامعة ام في المجتمع عامة. وتعد هذه الدراسة مساهمة متواضعة في اضافة علمية للمكتبة العراقية والعربية.

ان التشخيص العلمي للضغوط النفسية بعد احداث 3/20 /2003 تمكن الجهات المسؤلية من اتخاذ الاجراءات الكفيلة بالحد منها فضلا عن المسوغات العلمية الاتية.:-

1- ان هذا البحث محاولة متواضعة لدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات التي تتمثل بالجنس والمنطقة(الكرخ _ الرصافة) والعمر والتحصيل الدراسي.
2- انها ستسهم اداة لقياس الضغوط النفسية تتم تبنيها وقد تم تعديلها من قبل خبراء في علم النفس والقياس والتقويم تعين الباحثين الآخرين على إجراء دراسات لاحقة بمتغيرات اخرى.
3- انها قد تسهم في اعطاء المعنيين من المسؤلين والاعلام بعض المؤشرات التي تعينهم في عملهم خاصة في تفهم وضع الفرد العراقي وسبل التعامل معه بما يسهم في وضع خطط وبرامج تربوية واعلامية تقلل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها.
4- إن الظرف الحالي هو ظرف ضاغط صعب، اثر بشكل مباشر على سلوك الفرد العراقي تاثيرا سلبيا باعتبار انهم مستهدفين من قبل اعداء الانسانية و العلم.

وعليه فان الاهتمام بالدراسات التي تتعلق بالفرد العراقي جديرة بالاهتمام في وقتنا الحاضر لان الكشف عن الضغوط النفسية يفيد في تقديم صياغات ارشادية ووقائية وعلاجية في الوقت المناسب.

هدف البحث:

يستهدف البحث الحالي الى الكشف عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد العراقي بعد احداث 2003/3/20 ومنه تنبثق الفرضيا الاتية:

1-لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين افراد المجتمع العراقي بعد احداث2003/3/20 وفقا لمتغير الجنس.
2-لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين افراد المجتمع العراقي بعد احداث2003/3/20 وفقا لمتغير المنطقة(الكرخ – الرصافة).

3-لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين افراد المجتمع العراقي بعد احداث2003/3/20 وفقا لمتغير العمر.
4-لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين افراد المجتمع العراقي بعد احداث2003/3/20 وفقا لمتغير التحصيل الدراسي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بافراد المجتمع العراقي بعد احداث 2007/3/20 الموجودين في مدينة بغداد الكرخ والرصافة ومن كلا الجنسين للعام 2007.

تحديد المصطلحات:

- الضغوط النفسية psychology stress:

ان مصطلح الضغوط النفسية لايزال يكتنفه قدر كبير من الغموض، شأنه في ذلك شان كثير من المفاهيم النفسية والتربوية وان الاختلاف ليس مجرد تعريف المصطلح، وانما الاختلاف ايضا بالمصطلحات البديلة للضغوط النفسية التي تستخدم في المواقف المختلفة(cox, 1978,p.3) مما ادى الى عدم وجود اتفاق بين الباحثين على تقديم تعريف محدد للمصطلح، وفي الوقت الحاضر يستخدم المصطلح لوصف القوى الخارجية التي تحدث تاثيرات في الكائن العضوي(Lazarus,1966, p.51) او مجموعة التغيرات التي تمثل تهديدا للمرء وتؤدي الاضطراب سلوكه، فالمصطلح لايشير الى الاضطراب انما الى الهموم التي تثقل كاهل المرء وتؤدي إلى الاضطراب الانفعالي لديه(الزبادي، 1987، ص97).

لقد كثرت التعريفات المتعلقة و تعددت فهناك من عرف الضغط من خلال المسببات واثرها، ومنهم من عرفها من خلال العلاقة بين المثير والاستجابة وما يتوسطها من عمليات داخلية، ومنهم من ركز على دور الظروف البيئية كسبب كامن في احداث الضغط والظروف التي نطلق عليها الضواغط، ومن هذه التعريفات فقد:

1- عرفتها الموسوعة البريطانية الحديثة New Encyclopedia Britannica:

بأنها إي توتر او اجهاد او عائق يسبب اضطرابا في وظائف الكائن الحي ، كالتعرض للاحباط والحرمان والصراع ، مما يتطلب استخدام اساليب الدفاع النفسي(New Encyclopedias Britanica , 1979- 1974,p:612)

2- وعرفت الضغوط في موسوعة الخولي : بانها كل ما يسبب اجهادا او توترا نفسيا شديدا(الخولي، 1976 ،ص: 426) .

3- وعرف لازاروس وزملائه. Lazarus, et al الضغوط بانها متغيرات وسيطة لها اسباب سابقة ونتائج سلوكية ، وانها خبرة عاطفية غير سارة تتزامن مع عناصر من خوف وفزع وقلق وسخط او انزعاج وغضب واسى واكتئاب (Lazarus,etal,1952,p:223- 376).

4- اما كلفورد Guilford فعرفها بانها شدة القوى المؤثرة التي تفرض اعباء غير اعتيادية على الكائن الحي والموثيرات التي تسبب الضغوط تسمى المثيرات الضاغطة وتتضمن الضغوط ازمات انفعالية وصدمات مادية(Guilford, 1973,p:610).

5- وعرف العجيلي والحلو الضغوط بانها الاحداث النفسية التي يحس معها الفرد بالتحدي والتهديد (العجيلي والحلو،1997،ص48) .

6- وعرف موري murray 1938 : "بانه كل موقف فعال غير خامد في البيئة الخارجية المادية او الاجتماعية، يؤثر في سلامة الفرد بصورة فعلية او محتملة وقد يكون الضغط مرغوبا فيه او غير مرغوب فيه لانه اما يكون (وعدا) لاشباع حاجة او تهديدا لاحباطها وصدها (Murray1938,p289).

7- وعرفها الموسوي بانها مجموعة المواقف الاجتماعية والمهنية والأكاديمية والسارة وغير السارة التي ينجم عنها توترا في حالة عدم ارضائها مما يؤدي بالفرد الى الاخفاق والشعور بالفشل(الموسوي1998،ص110) .

تعريفات الضغوط النفسية:

8- تعريف كرياكو وستكليف ونانسي 1978: "بانه استجابة لمجموعة متزامنة ذات تاثير سلبي كالغضب والاكتئاب والقلق والتي يصاحبها عادة تغيرات فسيولوجية كزيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم ، وزيادة نسبة بعض الهرمونات في الدم كرد فعل تنبيهي للضغوط التي يتعرض لها الفرد ، وكنتيجة لمتطلبات الحياة وقد يشكل ذلك تهديدا لذاته واستعمال بعض الميكانزمان لخفض التهديد المدرك"(عوض 1995،ص19).

9- تعريف جبريل 1991: الضغوط النفسية بانها تعبير من الاجهاد العقلي او الجسمي تحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا او ازعاجا او تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا انها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعا وان حدة الضغط تتوقف على مدى استجابة الفرد لتاثير هذه العوامل اثناء التفاعل مع المواقف "عوض 1995،ص19).

10- اما كريدي واخرون Grider,et al 1983 فعرفوا الضغوط النفسية بانها نوع محدد من الاستجابات النفسية والفسيولوجية المزعجة والتي تحدث نتيجة الاحداث البيئية الخارجية التي تهدد دوافع الفرد وترهق قدراته وقابلياته على التعايش والتكيف (Grider,et al 1983.p:488).

11- وعرف سمثر1992 smither الضغط : بانه استجابة فسيولوجية او سيكولوجية لمتطلبات موضوعة على الفرد سواء اكانت في المواقف المسرة او غير المسرة (smither,1992,p:470).

على الرغم من تعدد التعريفات الخاصة بالضغوط النفسية بما تحمله من وجهات مختلفة فانها اقتصرت على الجانب السلبي للضغوط دون شمول للنواحي الايجابية لها ما عدا تعريف موري ، الموسوي ، وسمثر اذا شاروا الى المواقف السارة وغير السارة ، فالضغوط قد تنتج عن المواقف والخبرات غير السارة كما انها تنتج ايضا من المواقف والخبرات السارة ويؤكد ذلك ترينتال (Trendail,1989) اذ اشار الى ان الضغوط النفسية تتضمن مجموعة من المظاهر منها ما هو سلبي ومنها ما هو ايجابي (عوض 1995،ص18) ورغم

ذلك فان غالبية الدراسات ركزت على المظاهر السلبية لما لها من اضرار جسيمة تعود على الفرد والمجتمع .

بما ان الباحثة استندت الى قائمة الضغوط لـ(هنري موري) في تبني مقياسها وبعد اجراء التعديلات اللازمة ليكون ملائم لعينة البحث الحالي لقياس الضغوط النفسية فان الباحثة تميل الى تبني تعريفه النظري.

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يحصل عليها افراد المجتمع العراقي من خلال استجاباتهم على فقرات اداة الضغوط النفسية والمعدة لاغراض البحث العلمي.

الفصل الثاني
الإطار النظري

الضغوط النفسية

يعد موضوع الضغوط من الموضوعات ذات الاهمية القصوى ، وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل التعليم والطب والصحة العامة وعلم النفس والتحليل النفسي وعلم وظائف الاعضاء والهندسة والطبيعة وغيرها من المجالات التي تهم الافراد ليس فقط بسبب التاثيرات العقلية والجسمية التي يمكن ان يسببها للفرد ولكن بسبب قدرته على ايجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع وان لم يكن بصورة مباشرة وقد وصفه الكثير من العلماء بانه طاعون القرن العشرين الذي لايمكن تجاهله (marshall&coopen, 1979,p:4).

وتشير الادبيات الى ان مفهوم الضغوط يعني في الاستخدام العلمي قوة خاصة او تاكيد لكلمة او فكرة خلال الكلام او الكتابة (Lazaus,1966,p:51) ثم انتقل المفهوم الى مجال علم الاجتماع عام(1946) اذ اوضح كوكس cox ان الضغوط تظهر في مجموعة المتاعب troubles التي تضمنتها المواقف التي تخرج عن النمط العادي للحياة او مواقف تعرقل الانشطة العادية (cox,1978,p:4) ويتفق معه وولف wolf الى ان ال الضغط النفسي حالة نفسية عند الكان الحي تستمر لتوحي انها حالة لا يمكن تحاشيها ولان الضغط او الضغوط حالة ديناميكية تحدث عند الحي استجابة لحاجة التكيف ولان الحياة بحد ذاتها تستلزم تكيفا ثابتا لذا فان الكائن الحي يتعرض الى ضغط اعلى من الحد العادي او اقل منه (marshall, et all, 1979,p:6) والضغط (press) كلمة مشتقة من اللاتينية استخدمت سابقا في القرن السابع عشر لتعني الشدة او الضيق او العسر او المحنة او الحزن او الاسى او الالم والمرض وخلال القرن الثامن عشر استخدم الضغط لعني القوة او الجهد او المجهود القوي (Coopen, 1981,P:6) وان الضغوط في نظر العلماء تعد عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة دون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط فان الضغوط تكون مقبولة ومفيدة وتحددت بمتغيرين اساسيين يؤديان بالعمل الى تجاوز حدود الاحتمال ومن ثم الى

ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل هما العبء الكمي اي زيادة العمل المطلوب انجازه والعبء الكيفي وهو ان العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها ، فالعاملين الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توترا ونقصا في ثقتهم بانفسهم وقد حدد عثمان عدة عوامل تؤثر في ادراك الفرد للضغوط منها:

1- **متغيرات شخصية:** وتتمثل في قدرات الفرد على البقاء بمتطلبات البيئة (المهنة- الاسرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد وسماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.
2- **متغيرات بيئة العمل:** وتتمثل في زيادة اعباء العمل مثل، صراع وغموض الدور عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الانسانية داخل البيئة وتشمل بيئة العمل الطبيعة والنواحي الاجتماعية والاقتصادية فضلا عن التغاير الاجتماعي مع الزملاء والرؤساء.
3- **متغيرات الموقف الضاغط:** وتتمثل في شدة الموقف وحداثته ومدى تهديده لحاجات الفرد واهمية هذه الحاجات (عثمان 2001: ص105).

أنواع الضغوط:

إما فيما يخص انواع الضغوط فقد ورد وصفها في الادبيات وصفا دقيق مثل مور (moore,1975) الذي اشار الى وجود ثلاثة أنواع من الضغوط :

النوع الأول: يتمثل بالتوترات الناشئة من الحياة اليومية ordinary tensions نتيجة المشكلات التي يواجهها الفرد في حياته وعدم قدرته على اشباع حاجاته بصورة مناسبة.

النوع الثاني: يتمثل بالضغوط النمائية developmental stress التي ترتبط بمراحل النمو ويتطلب ذلك من الفرد تغييرا في عاداته واسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة.

النوع الثالث: فيتمثل بالازمات او الصدمات الحياتية life crises فيكون قويا ويستمر لفترة قصيرة كالامراض والتغيرات في البيئة الاجتماعية والتي يصعب تجنبها مثل موت شخص عزيز او فقدان عمل او قد يكون احداثا سارة مثل المكسب المادي المفاجئ او ولادة طفل جديد للعائلة طالما تمنوه)(moore, 1975,p:735)

ووصفت الضغوط بحسب مداها الزمني اذ وصفها كل من برتكارد وسكواب (Pritchard & schwab) وقسماها الى ثلاثة اقسام وهي:

الضغوط الخفيفة: ويستمر تاثيرها من ثوان الى ساعات كالتعرض للمضايقات التي تصدر من قبل اشخاص تافهين وحالة المثول امام جمهور كبير وغيرها من المواقف التي يتعرض لها الفرد اثناء حياته اليومية (carbin, 1991,p:247) .

الضغوط المتوسطة: التي يستمر تاثيرها من ساعات الى ايام كفترات العمل الاضافي او زيارة ضيف غير مرغوب فيه او غياب مؤقت لشخص عزيز مما يؤدي الى حدوث اضطرابات في حياة الفرد اليومية كصعوبة مواصلة الدراسة او حدوث الم في الراس او اضطرابات المعدة ...الخ(Janis,1968, p:13) .

والضغط المتوسط او المعتدل قد يعزز او يقوي التكيف ويكون ضروري للحياة فهم يحفز النمو النفسي وكما قيل (الخلو من الضغط يعني الموت) وان الضغط هو نكهة الحياة) فمن المحتمل ان الضغط يؤدي الى حدوث حالات تكيفية معتدلة (carbin, 1991,p:247).

الضغوط الشديدة: ويستمر تاثيرها اسابيع او اشهر او حتى سنوات كالانقطاع المستمر لاحد افراد الاسرة او موت شخص عزيز او الخسارة المالية الكبيرة او العمليات الجراحية (العلواني1991، ص23) فكلما طالت مدة تعرض الشخص للضغط زادت كمية الاجهاد والتوتر الذي يصيبه، فبعض الاشخاص يستجيبون للضغوط معبرين عنه بمظاهر سلوكية عدة مثل قظم الاظافر الافراط في الاكل او الافراط في تناول الكحول او التدخين...الخ(kaplen,1971,p:273)، وعلى المدى البعيد فان، الضغوط تسبب مشاكل يصعب علاجها كالاصابة بقرحة المعدة او الكابة...الخ (Gorkin,2000,p:7).

مصادر الضغوط النفسية:

تؤكد الدراسات النفسية ان مصادر الضغوط متباينة ومتداخلة في ان واحد ويمكن ان تتمثل في البيئة الخارجية كما يمكن ان تتجسد ايضا من خلال المتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية وقد تبرز معالم هذه الضغوط من النظم والقواعد واللوائح المجتمعة مما تؤدي الى الخوف والقلق والاحباط والحرمان التي تعتبر من مصادر الضغوط الشائعة (lazarus,1966,p:104).

وثمة دراسات أخرى تؤكد ان احداث الحياة وما تشتمل عليه من اضطراب للعلاقات الانسانية وتهديد الانسان لاخية الانسان تعد ايضا من مصادر الضغوط الشائعة في الحياة، وتبرز دراسات اخرى مصادر الضغوط الشائعة من خلال ابعادها الفسيولوجية، اذ يعد ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة وتفشي المكروبات من الاعراض الفسيولوجية للضغوط المهددة للجسم التي تنشط على اثارها الاليات الدفاعية لمقاومة الفيروسات والمحافظة على الحياة (الموسوي 1998، ص103).

ويشير مورس morse الى ان الضغوط كلما كانت شديدة سببت للفرد التأزم والانفعال والاحباط والشعور بالذنب والاشمئزاز والكراهية وبتزايد تراكم هذه المشاعر ستؤدي الى الضغط النفسي(morse,1979,p:12)، كما ان الضغوط التي يعاني منها الكبار يمكن ان تنتقل اثارها الى الصغار فتصبح مصادر ضغط عليهم وان الجو الاسري والتوجه السليم يساعد في التغلب على الضغوط والظروف الضاغطة stressors conditions (دسوقي ،1995، ص269) .

نظريات الضغوط:

فيما يأتي عرض لنظرية موري التي فسرت الضغوط النفسية ومبادئها الاساسية والافادة منها في وضع اداة لقياس الضغوط النفسية وتفسير النتائج التي تم التوصل اليها:، نظرية هنري موري hannry murray (1938).

يعد مفهوم الضغط press من المفاهيم الاساسية التي تناولتها نظرية موري في الشخصية ويعد موري مفهومي الحاجة والضغط اساسيين على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والاساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد (عثمان 2001، ص100) ودفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من او يبتعد عن هدف خاص به(ملحم 2001، ص141) اذ يعرف موري الضغط بانه " صفة او خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر او تعيق جهود الفرد للوصول الى هدف معين" وترتبط الضغوط بالأشخاص او الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لاشباع حاجته او لتجنب هذا الاشباع، وتمتلك القوة على جذب الشخص او تنفيره ويمكن ان تكون ايجابية او سلبية (هول ولندزي1978، ص238) أذ أدرك موري ان الاشياء والاحداث البيئية في الطفولة تستطيع التاثير بقوة في نمو حاجات خاصة تستدعي في وقت لاحق من الحياة، وقد سمي موري هذا التاثير بالضغط press لان الحادثة تضغط على الفرد بطرية معينة. وهذه الضغوط محكومة بالوضعى الاسري وبالوضع الاجتماعي، وقد يلعب الوضع الاقتصادي للاسرة دورا في ضغط نوع ما، وقد يؤدي التنافر بين افراد الاسرة ايضا الى ضغوط من انواع معينة . (ملحم،2001:ص141).

وقد ميز موري بين نوعين رئيسين من الضغوط هما:

ضغط بيتا Beta Press : والتي تشير الى دلالة الموضوعات او التاثيرات البيئية والاشخاص كما يدركها الفرد ويفسرها ذاتيا.

ضغط ألفا Alpha press: وتشير الى خصائص الموضوعات البيئة ودلالتها كما تحدث في الواقع (nurray1938,p290).

ويوضح موري ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول ويؤكد ان الفرد بخبراته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجات معينة لديه ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الالفا لذا فنحن نرى العالم الذي يحيط

بنا وندركه ذاتيا وقد يكون مفهومنا للاحداث والاشياء المحيطة بنا لايتطابق دائما مع الواقع لان تاثير الضغط في الفرد يمكن ان ندركها ويفسرهابشكل ذاتي، او ان يدركها بشكل يعكس الحقيقة مباشرة (شلتز 1983، ص196).

ان الجزء الأساسي من نظرية موري يستند الى ان الانسان حيوان له دوافعه يسعى دائما لتخفيض التوترات في حياته الناجمة عن الحاجات التي بها في داخلة ومن الضغوط البئية في المجتمع ومهما كان مصدرها فالحاجة ترفع مستوى التوتر الذي يجب ان يخفضه عن طريق ارضاء الحاجة (جلال 1985، ص210) ولقد اعد موري قوائم مختلفة للضغوط تضمنت احداها (20) نوعا من الضغوط الرئيسة تتفرع بدروها الى عدد كبير من الضغوط الفرعية ليصبح عددها (67) ضغطا رئيسا وفرعيا . وقد قدم موري امثلة كثيرة وواضحة عن كيفية تحليل وتشخيص هذه الضغوط (العجيلي، 1979، ص47) اما الضغوط الرئيسية فمنها الضغوط السلبية وهي فقدان الاسناد العائلي (family in support) الخطر (Danger) العوز والخسارة(lacw or loss) الاحتفاظ (Retention) النبذ (Rejection) المنافسة (Rival) ولادة أخوة (Birth of sibling) العدوان (Aggression) العقاب (Punishment) السيطرة (Dominance) السيطرة، الرعاية، التربية (Dominance nurturance) الاستنجاد (Succorance) الانتماء(Affiliation) الجنس (Sex) الغش او الخداع (Deception or betrayal) المرض (Illness) العمليات الجراحية (operation) النقص والدونية (inferiority).

اما الضغوط الرئيسية الايجابية فهي ضغط الرعاية : ويشمل التربية (Nurturance) والمراعاة (deference) (Murray,1938,p:291-292).

الدراسات السابقة:

ستعرض الباحثة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية ومتغيرات البحث كل على حدة فضلا عن تناولها متغيرات اخرى وفي مجالات عديدة وكما يلي :

1- دراسة طاهر (1998) :

استهدفت الدراسة تعرف انواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية/ بغداد وعلاقتها ببعض السمات الشخصية للطالب مثل: الانجاز، الثقة بالنفس، الانعزال، بلغت عينة الدراسة 300 طالب وطالبة من جميع اقسام الكلية وتم بناء مقياس الضغوط النفسية مكون من 38 فقرة واعد مقياس اخر للسمات الشخصية مكون من 30 فقرة موزعة على جميع السمات الشخصية.

توصلت الباحثة بان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية وان هناك علاقة ضعيفة بين الضغوط النفسية وسمة الانجاز والثقة بالنفس وان هناك علاقة ضعيفة بين الضغوط النفسية وسمة الانعزال (طاهر 1998، ص32) .

2- دراسة فيليبس philips 1984:

استهدفت هذه الدراسة معرفة الضغوط النفسية لمجموعة من الطلبة اللبنانيين اثر ازمة حصار الكيان الصهيوني لغرب لبنان.

وقد شملت عينة البحث 25 طالبا ممن صمدوا بالداخل من الذكور والاناث و35 طالبا ممن رحلوا بعد اسبوع من الحصار الى اماكن اكثر امناً، واستخدم فيها ثلاثة مقاييس لقياس عدد من الضغوط والاضرابات النفسية فاظهرت نتائج البحث الى ان معاناة افراد العينة من العينة ممن صمدوا بالداخل والذين رحلوا ومعهم كثير من اعراض القلق والاكتئاب واضطراب النوم وتبلد المشاعر والذاكرة ولم تظهر فروق دالة احصائياً بين درجات الصامدين والراحلين في الاختبار القبلي للمقاييس الثلاث وان درجات العينة الكلية على قائمة المخاوف اللبنانية قبل الحصار اعلى مما عليه بعد الحصار في حين ظهر انخفاض في درجة اعراض القلق والاكتئاب واضطراب النوم وتبلد المشاعر والذاكرة انخفاضا دالا احصائيا في الاختبار البعدي الذي اجرى بعد ستة اشهر بعد الحصار (Philips,1984,p:167-170).

3- دراسة الاميري (2004):

استهدفت الدراسة الى تعرف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز في اليمن والفروق من الضغوط النفسية بين افراد عينة الدراسة وفقا لمتغيرات المرحلة الدراسية (الاولى – الرابعة) والتخصص الدراسي (انساني- علمي) والجنس (ذكور– اناث) ثم ايجاد العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي تبعا للمتغيرات السابقة وقد بلغت عينة الدراسة 308 طالب وطالبة من طلبة جامعة تعز للعام الدراسي 2002-2003 اذ استخدم مقياس العبادي للضغوط النفسية المؤلف من 109 فقرة بعد تكيفيه للبيئة اليمنية والتاكد من ثبات المقياس بطريقتين هما: اعادة الاختبار اذ بلغ معامل الثبات0.77 ومعادلة الفاكرونباخ الذي بلغ معامل الثبات 0.75 اما صدق المقياس فقد استخرجه الباحث في ضوء اراء الخبراء واتخذ نسبة اتفاق 0.80 كحد ادنى لقبول الفقرة وبواسطة معامل بين درجة الفقرة والدرجة الكلية وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة احصائيا.

و أظهرت نتائج الدراسة ان الطلبة يعانون من ضغوط نفسية مختلفة: اسرية، اجتماعية، دراسية، صحية، اقتصادية، عاطفية كما توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلبة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغيري المرحلة الدراسية والتخصص الدراسي فيما اظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الضغوط النفسية وان الاناث يعانين من الضغوط النفسية بدرجة اعلى من الذكور وان العلاقة غير دالة احصائية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي وبين الضغوط النفسية والتحصيل تبعا لمتغيرات (المرحلة الدراسية والتخصص والجنس) (الاميري،1998، ص2-3).

الفصل الثالث
إجراءات البحث

إجراءات البحث:

يتضمن هذا الفصل اهم اجراءات البحث من حيث تحديد مجتمع البحث وكيفية اختيار عينته وحجمها واعداد اداة البحث واجراءات التحقق من صلاحيتها والتطبيق النهائي للمقياس فضلا عن تحديد الوسائل الاحصائية المستخدمة فيه .

مجتمع البحث وعينته:

بما إن هذا البحث يقتصر على الكشف عن الضغوط النفسية لدى افراد المجتمع العراقي بعد احداث 20-3-2003 في مدينة بغداد لذلك فان مجتمع البحث يمثل اساتذة جامعة بغداد للعام الدراسي (2007-2008) وقد بلغت عينة البحث من الافراد 100 امراة ورجل .

خصائص عينة البحث :

العينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث لاجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ويتم الاختيار بسبب صعوبة اجرائه على جميع افراد المجتمع بسبب صعوبات عملية واقتصادية ...الخ (داود 2000، ص68) .

عينة البحث:

اختيرت 100 امراة ورجل عشوائيا موزعة على مدينة بغداد (الكرادة الشرقية، البياع، المنصور، الكاظمية، بواقع (56) من الذكور و(44) من الاناث تم اختيارهم من كل منطقة بالطريقة العشوائية (السحب) لضمان تمثيلها للمجتمع الذي سحبت منه وفيما يلي وصف لخصائص العينة وفقاً لمتغيرات البحث:

-متغير الجنس: لقد اعتمدت الباحثة متغير الجنس اساس في بيان الفروق في الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد العراقي كما في جدول رقم (1):

جدول رقم (1)

يبين عدد عينة البحث وحسب متغير الجنس

	ذكور	اناث	المجموع
	56	44	100

-متغير المنطقة: توزعت عينة البحث بحسب المنطقة الى مستويين والجدول رقم (2) يوضح ذلك

جدول رقم (2)

يبين المنطقة لافراد عينة البحث

الجنس	الكرخ	الرصافة	المجموع
ذكور	40	16	56
اناث	16	28	44
المجموع	56	44	100

-متغير العمر: توزعت عينة البحث بحسب العمر الى خمسة مستويات والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

جدول رقم (3)
يبين فئات العمر لافراد عينة البحث

فئات العمر	ذكور	اناث	المجموع
35-25	6	10	16
45-36	15	15	30
55-46	16	14	30
65-56	11	5	16
66-فما فوق	8	-	8
المجموع	56	44	100

-متغير موقع الكلية: توزعت عينة البحث بحسب موقع الكلية الى ثلاث مستويات والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

جدول رقم (4)
يبين موقع الكلية لافراد عينة البحث

موقع الكلية	ذكور	اناث	المجموع
ابتدائية-ثانوي	44	27	71
معهد-بكالوريوس	8	13	21
عليا	4	4	8
المجموع	56	44	100

-اداة البحث:

تعد الضغوط النفسية الهدف الرئيسي في البحث الحالي ولتحقيق هدف البحث في الكشف عن الضغوط النفسية للفرد العراقي في مدينة بغداد تم تبني مقياس عادلة محمد والتي تبنت بدورها قائمة موري للضغوط النفسية المترجم الى اللغة العربية من قبل بعض الباحثين (العجيلي،1979،ص47) وقد تم اجراء بعض

التعديلات الطفيفة عليه ليلائم عينة البحث الحالي وقد مرت الاداة لاعدادها في صورتها النهائية بالخطوات التالية:

-تم عرض الاداة على عينة استطلاعية تم اختيارها عشوائيا مكونة من (20) امراة ورجل بواقع (10) من الذكور و(10) من الاناث اختيروا من مدينة بغداد كما هو موضح في جدول رقم (5) .

جدول رقم (6)

عينة البحث في مدى وضوح تعليمات وفهم الفقرات

	ذكور	اناث	المجموع
كرخ	5	5	10
رصافة	5	5	10
المجموع	10	10	20

-في ضوء ما اسفرت عنه نتائج التطبيق على العينة الاستطلاعية وبعض المؤشرات الواردة في الادبيات والدراسات السابقة امكن تنظيم الاداة وقد تكونت الاداة من(78) فقرة متضمنة خمسة مجالات وهي (المجال الامني، المجال النفسي، المجال الاقتصادي، المجال الاجتماعي، المجال الصحي).

-عرض الاداة في صورته الاولية على لجنة من الخبراء لمناقشة فقراته للتاكد من صلاحيتها وصياغتها ووضوحها (انظر ملحق(1)) وبعد الأخذ بالمقترحات التي ابداها الخبراء وحذف بعض الفقرات لعدم صلاحيتها او لتكرار واعادة صياغة بعضها وتوحيد البعض الاخر منها اصبحت الاداة في حالته النهائية يتكون من (75) فقرة متضمنة الخمسة مجالات.

-الاجراءات الاحصائية استخدمت الباحثتان الاجراءات الاحصائية وهي اختبار التي تيست(T-test) لاستخراج الفروق لمتغير الجنس وتحليل التباين لاستخراج الفروقات بين المجموعات بين المستجيبين.

الفصل الرابع
تحليل نتائج البحث ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج على وفق هدف والفرضيات التي حددتها الدراسة وتحليلها ومناقشتها بالشكل الاتي:

هدف البحث:

يستهدف البحث الحالي الى الكشف عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد العراقي بعد احداث 20-3-2003 ومنه تنبثق الفرضيات الاتي :

1- لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في الضغوط النفسية بين افراد المجتمع العراقي بعد إحداث 20-3-2003 وفقا لمتغير الجنس .
2- لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في الضغوط النفسية بين افراد المجتمع العراقي بعد إحداث 20-3-2003 وفقا لمتغيرالمنقطة (كرخ ،رصافة)
3- لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في الضغوط النفسية بين افراد المجتمع العراقي بعد إحداث 20-3-2003 وفقا لمتغير العمر.
4- لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في الضغوط النفسية بين افراد المجتمع العراقي بعد إحداث 20-3-2003 وفقا لمتغير التحصيل الدراسي.

فيما يخص نتائج الهدف بعد تحليل اجابات عينة البحث البالغ حجمها 100 امراة ورجل على مقياس الضغوط النفسية وحساب درجة كل فرد منهم على اساس ان درجة المستجيب على المقياس تمثل مستوى الضغوط النفسية، اتضح ان اعلى درجة كانت(300) درجة واقل درجة كانت (75) درجة وبمتوسط مقداره 195.2 درجة وبعد مقارنته بالوسط الفرضي البالغ 187.5 وبمستوى دلالة0.05 أي ان الفرق دال احصائيا مما يدل على ان هناك فرق بين متوسط العينة والوسط الفرضي للمقياس ومعنى ذلك ان عينة الافراد تتسم بمستوى من الضغوط النفسية اعلى من المتوسط النظري للمقياس.

تحليل الفرضيات إحصائياً

فيما يخص الفرضيات الصفرية:

1- لا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الضغوط النفسية.

تم التحقق باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد تم التوصل الى ان ليس هناك فرق بين الذكور والاناث اذ بلغ المتوسط لدى الذكور(190.3) والمتوسط لدى الإناث(199) والقيمة التائية المحسوبة (-0.89) وهي اقل من القيمة الجدولية 0.18 وهذا يدل على عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين جميع افراد العينة أي ان الذكور والاناث متساويين في وجود معاناة الضغوط النفسية وجدول رقم (6) يبين ذلك .

جدول رقم (6)

يبين الفرق بين متوسط الدرجات لمتغير الجنس (الذكور والاناث) على مقياس الضغوط النفسية.

الجنس	العدد	المتوسط	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية بمستوى 0.05
					المحسوبية	الجدولية	
ذكور	56	190.3	3014	98	0.89 -	0.18	غير دال
اناث	44	199	1717				

يتبين من الجدول رقم (6) لا يوجد فرق معنوي بين الذكور والاناث من حيث الضغوط النفسية يتبين ان متوسط الضغوط النفسية للذكور هو الى 190.3 في حين بلغ متوسط الضغوط النفسية للاناث 1999 وتفسر الباحثة هذه النتيجة نظرا للظروف التي يتعرض لها الفرد العراقي سواء كان للذكور او الاناث لنفس الظروف التي تسبب الضغوط النفسية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين الذكور والاناث وفقا لمتغير المنطقة (كرخ – رصافة).

تم التحقق باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد تم التوصل الى ان هناك فرق بين المنطقة (كرخ – رصافة) اذ بلغ المتوسط لدى الكرخ 201.3

والمتوسط لدى التخصص الرصافة 185.4 والقيمة التائية المحسوبة 1.70 وهي اقل من القيمة الجدولية 0.04 وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية ولصالح التخصص الكرخ عند مستوى دلالة 0.05 وجدول رقم (8) يبين ذلك .

جدول رقم (7)

يبين الفرق بين متوسط درجات المنطقة على مقياس الضغوط النفسية .

الجنس	العدد	المتوسط	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية بمستوى 0.05
					المحسوبية	الجدولية	
كرخ	56	201.3	2948	98	1.70	0.04	دال
رصافة	44	185.4	1694				

يتبين من الجدول رقم (7) يوجد فرق معنوي بين المنطقة (كرخ-رصافة) لصالح الكرخ مما يدل على ان الافراد العراقيون الذين يسكنون منطقة الكرخ يتعرضون للضغوط النفسية اكبر من الافراد العراقيون الذين يسكنون منطقة الرصافة وتفسر الباحثتان هذه النتيجة بان الكرخ هي اكثر استهدافا وهي من المناطق الساخنة.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين الذكور والاناث وفقا لمتغير العمر تم التحقق باستخدام تحليل التباين الاحادي وفقا لمتغير العمر وباستخراج:
- متوسط المربعات (193.12) وتباين (820.65) للفئة العمرية (25-35) .
- متوسط المربعات (223.1) وتباين (2114.36) للفئة العمرية (36-45) .
- متوسط المربعات (181.86) وتباين (2776.8) للفئة العمرية (46-55) .
- متوسط المربعات (166.75) وتباين (450.86) للفئة العمرية (56-65) .
- متوسط المربعات(188.5) وتباين(5520.28) للفئة العمرية (66-فما فوق).

تم التوصل الى ان هناك فرق دال معنويا بين متوسط لصالح وقد تم توزيع الدرجات وكما هو مبين في جدول رقم (8) .

جدول رقم (8)
يبين توزيع درجات المتوسطات وحسب متغير العمر

العمر	العدد	مجموع المربعات	متوسط المربعات	التباين
35-25	16	3090	193.12	820.65
45-36	30	6693	223.1	2114.36
55-46	30	5456	181.86	2776.8
65-56	16	2668	166.75	450.86
66-فما فوق	8	1508	188.8	5520.28

وبعد تطبيق تحليل التباين الاحادي تم التوصل الى وجود فروقات معنوية بين الفئات العمرية من حيث الضغوط النفسية لافراد العينة ، أي ان الفرق دال معنويا ولصالح الفئة العمرية الثانية (36-45) وعند مستوى دلالة 0.05 وكما هو مبين في جدول رقم (9) .

جدول رقم (9)
يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي في درجات الضغوط النفسية وفقا لمتغير العمر

	مجموع المربعات	درجة الحرية	تحليل التباين	فاء المحسوبة	فاء الجدولية	مستوى الاحتمالية	مستوى الدلالة عند 0.05
بين المجاميع	41953.83	95	10488.45	4.99	2.46	0.00107	دال
داخل المجاميع	199558.91		2100.62				
المجموع	241512.75	99					

حيث يتبين من الجدول (9) وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين فئات العمر ولصالح الفئة العمرية الثانية (36-45) في الضغوط النفسية حيث ان (الدرجة الفائية) المحسوبة (4.99) اكبر من الجدولية (2.46) بدرجة حرية (95) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان الفرق بين الفئات العمرية من حيث متوسط الضغوط النفسية هو فرق ذات دلاله إحصائية ولصالح الفئة العمرية الثانية. وهذا يعني بان افراد العينة (ذكور –اناث) يعانون من الضغوط النفسية

وان هذه الفترة العمرية تعتبر قمة الشباب والطاقة المتفجرة للعلم والعطاء الذي يساهم في تغيير المسيرة نحو الافضل.

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين افراد العينة (ذكور – اناث) وفقا لمتغير التحصيل الدراسي (ابتدائية- ثانوي – معهد- بكالوريوس- عليا).

تم التحقق باستخدام تحليل التباين الاحادي وباستخراج متوسط المربعات تم التوصل الى ان هناك فرق دال معنويا بين متوسط (الابتدائية-ثانوي) 183.04 وتحليل التباين 1919.98 ومتوسط (معهد –بكالوريوس) 225.73 وتحليل التباين 3351.09 ومتوسط العليا 220.5 وتحليل التباين 1440.28 لصالح معهد – بكالوريوس وقد تم توزيع الدرجات وكما هو مبين في جدول رقم (10).

جدول رقم (10)

يبين توزيع درجات المتوسطات وحسب التحصيل الدراسي

التحصيل الدراسي	العدد	متوسط المربعات	مجموع الدرجات	التباين
ابتدائية-ثانوي	73	183.04	13362	1910.98
معهد-بكالوريوس	19	225.73	4289	3351.09
عليا	8	220.5	1764	1440.28
المجموع	100			

وبعد تطبيق تحليل التباين الاحادي تو التوصل الى وجود فروقات معنوية بين موقع الكلية من حيث الضغوط النفسية للاستاذ الجامعي أي ان الفرق دال معنويا ولصالح موقع باب المعظم وعند مستوى دلالة 0.05 وكما هو مبين في جدولة رقم (11) .

جدول رقم (11)
يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي في درجات الضغوط النفسية وفقا لمتغير التحصيل الدراسي

	مجموع المربعات	درجة الحرية	تحليل التباين	فاء المحسوبة	فاء الجدولية	مستوى الاحتمالية	مستوى الدلالة عند 0.05
بين المجاميع	33520.18	97	16760.09	7.81	3.09	0.0007	دال
داخل المجاميع	207992.56		2144.25				
المجموع	241512.75	99					

حيث يتبين من الجدول (11) وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين مستويات التحصيل الدراسي للضغوط النفسية حيث ان الدرجة الفائية المحسوبة 7.81 اكبر من الجدولية 3.09 بدرجة حرية 97 وعند مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني ان الفرق بين التحصيل الدراسي من حيث متوسط الضغوط النفسية هو فرق ذات دلالة احصائية ولصالح المستوى التحصيلي معهد – بكالوريوس وهذا يفسر ان هذا المستوى التحصيلي يتعرض الى اعتداءات وكل ذلك يؤثر على صحته النفسية وتعرضه اكثر الى الضغوط النفسية وتفسير المستوى التحصيلي (عليا) وهم حملة الشهادات العليا الماجستير والدكتوراه رغم انهم المستهدفون باعتبارهم حاملي لواء العلم الذي هو اساس كل مجتمع للتواصل مع الحضارة التكنولوجية والانسانية يبدو ان الاكثرية من هذه الفئة (عليا) قد هاجرت لخارج العراق طلبا للامان وانهم مفضلون على ذوي الشهادات الاقل منهم ولهذا فأن معظم حملة الشهادات (معهد، بكالوريوس) هم باقين داخل العراق عامة وبغداد خاصة ولهذا فهم أكثر عرضة للعنف والضغوط النفسية.

الفصل الخامس

يتضمن هذا الفصل اهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث من خلال نتائجه والتوصيات التي يمكن الافادة منها ومقترحات لبحوث لاحقة مكملة او مطورة له.

أولاً: الاستنتاجات conclusions

1- وجود الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث اذ جاءت بوسط اكبر من الوسط الفرضي للمقياس الذي استخدم في قياسها .
2- ان الضغوط النفسية لدى افراد العينة يتوزع توزيعا تكراريا قريب من التوزيع الطبيعي وهذا يعني ان معظم افراد العينة لديهم هذه الضغوط النفسية بدرجة متوسطة وان قلة لديهم هذه الضغوط النفسية بدرجة عالية ومثلهم تقريبا لديهم الضغوط النفسية بدرجة واطئة
3- لم يكن لمتغير الجنس تاثير في ابراز الضغوط النفسية لعينة البحث للذكور دون الاناث اذ ان متوسط درجة الضغوط النفسية ليس ذو دلالة احصائية اي ان افراد العينة متعرضون الضغوط النفسية على حد سواء.
4- اظهرت الدراسة الحالية بوجود الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث اذ جاءت بوسط اكبر بالنسبة لمتغير المنطقة ولصالح الكرخ.
5- ان متغير العمر ابرز تاثير في الضغوط النفسية لعينة البحث اذ ان متوسط درجة الضغوط النفسية كان ذو دلالة احصائية ولصالح الفئة الثانية (36-45) سنة.
6- كان لمتغير موقع الكلية تاثير في ابراز الضغوط النفسية لعينة البحث اذ ان متوسط درجة الضغوط النفسية ذو دلالة احصائية ولصالح متغير التحصيل الدراسي (معهد-بكالوريوس).

ثانياً: التوصيات recommendations

في ضوء نتائج البحث الحالي واستنتاجاته توصي الباحثتان بالاتي :

1- إعطاء الأهمية والدعم لدور الفرد العراقي في موضوع الامن والعمل والعلم ...الخ لما يملكه من امكانية في البناء والتطور الحضاري والتكنولوجي
2- الاهتمام وبشكل فعال بالانشطة الترويحية وتوجيه المؤسسات للتعامل الافضل مع افراد المجتمع العراقي وتعتبر هذه الانشطة لغرض تحويل هذه الضغوط السلبية الى شعور ايجابي للتقدم للامام والعطاء الافضل .
3- تشجيع مركز البحوث التربوية النفسية والعاملين على العمل على تصميم برامج نفسية وارشادية تسهم في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى الافراد العراقيون.
4- اشراك اعضاء الهيئة التدريسية بدورات تربوية ونفسية لغرض اطلاعهم على ابعاد واسباب الضغوط النفسية وطرق المعالجة وعلى ايدي متخصصين
5- من الضروري تضمين مناهج التدريس لمادة علم النفس لكي تسهم في تعزيز المفردات الثقافية النفسية والتربوية لدى الفرد العراقي.

ثالثاً: المقترحات suggestions

لغرض تطوير البحث الحالي واكماله تقترح الباحثتان اجراء دراسات لاحقة له من باحثين اخرين وهي:

1- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية اخرى
2- دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والجو الاسري والسمات الشخصية لدة الافراد العراقيين
3- بناء برنامج نفسي وارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الفرد العراقي .
4- اجراء دراسة مقارنة في مستوى الضغوط النفسية بين محافظة بغداد وباقي المحافظات الاخرى.

المصادر

1-الاميري، احمد علي محمد، 1982: الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، بغداد، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة .
2-جلال، سعد 1985: القياس النفسي، المقاييس والاختبارات، القاهرة ،دار الفكر العربي.
3-جلجل، نصرة عبد المجيد2000: الموهوبين، كلية التربية، جامعة طنطا، فرع كفر الشيخ، مكتبة النهضة .
4-الحبيب، مصدق جميل 1981: التعليم والتنمية الاقتصادية، بغداد، دار الرشيد.
5-حواشين، زيدان نجيب ومفيد نجيب حواشين 1998: تعليم الاطفال الموهوبين، ط2، الاردن –عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
6-الخالدي، اديب محمد علي1976: سكولوجية المتفوقين عقليا، وزارة التربية، بغداد، ط2، مطبعة دار السلام.
7-الخولي، وليم 1976: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، ط1، القاهرة، دار المعارف بمصر.
8-داود، عزيز حنا، واخرون 1991: الشخصية بين السواء والمرض، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية
9-داود، نسيمة 1995: الضغوط التي يعاني منها طلبة الصف السادس حتى العاشر في المدرسة الاردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الاكاديمي والجنس، مجلة الدراسات، جامعة الاردن، مجلد 22 عدد6 ملحق 5
10-دسوقي، راوية محمود حسين 1995: فعالية الذات وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات، مجلة كلية التربية، جامعة الزقايق، القاهرة الجزء الاول، العدد24.
11-الزبادي، محمود1987: ضغوط الحياة وعلاقتها بالاكتئاب والاعراض السيكوماتية والادمان، حولية كلية التربية، امعة الامارات العربية المتحدة، العدد 2، السنة/الثانية.
12-الزوبعي، عبد الجليل، ابراهيم عبد الحسن الكناني 1992: دراسة مقارنة للعلاقة بين القدرة العقلية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي المرشحين لمدارس المتميزين في العراق للسنتين 1990-1991، 1991-1992، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، المجلة العربية للتربية ، المجلد الثاني عشر ، العدد2.
13-الزوبعي، عبدالجليل، ابراهيم عبد الحسن الكناني1992: تقويم الخلفية الاسرية والخصائص النفسية والتحصيل الدراسي للطلبة المسرعين في العراق، دراسة تتبعيه، جامعة بغداد، مركز البحوث التربوية والنفسية
14-السلطاني، ناجح كريم خضير 1994: الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة، جامعة بغداد، كلية التربية، رسالة دكتوراه غير منشورة.

15-شلتز، دوان 1983: نظريات الشخصية ، ترجمة احمد دلي الكربولي، وعبدالرحمن القيسي مطبعة جامعة بغداد .
16-طاهر ،شوبو عبدالله 1998: الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية، مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد29، تموز ، بغداد
17-عثمان، فاروق السيد 2001: القلق وادارة الضغوط النفسية ، الطبعة الاولى ، كلية التربية، جامعة المنوفية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
18-العجيلي، صباح حسين، وحكمت الحلو 1997: السلوك العدواني للمراهق العراقي وعلاقته بجنسه وعمره و الضغوط النفسية التي يتعرض لها، مجلة العلوم والتربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العدد26، بغداد
19-العلواني، حسين ربيع حمادي1991: الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطيؤوا التعلم ومقترحات للحد منها ، جامعة بغداد كلية التربية، ابن رشد، رسالة ماجستير غير منشورة
20-عوض، كريمة محمود حسن 1995: الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية لدى المدرسات العاملات وعلاقتها بتحصيل تلاميذهن ، جامعة المنوفية ، كلية التربية ، القاهرة .
21-قطامي ، د.يوسف 1996: اثر درجة الذكاء والدافعية للانجاز على اسلوب تفكير حل المشكلة لدى الطلبة المتفوقين في سن المراهقة مجلة العلوم التربوية دراسات الجامعة الاردنية ، مجلد عدد1-2.
22-القيسي، عامر ياسر خضير1990: الصعوبات التي تواجه تجربة تسريع الطلبة الموهوبين في العراق، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن الرشد، رسالة ماجستير غير منشورة.
23-ملحم، سامي محمد 2001: الارشاد والعلاج النفسي ، الاسس النظرية والتطبيقية كلية العلوم التربوية ط1، الاردن ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة
24-الموسوي، حسن 1998: الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عاملية، المجلة التربوية العدد47، مجلد12، جامعة الكويت.
25-هول، ك، ولندزي، ج1978: نظريات الشخصية، ط2، ترجمة فرج احمد واخرون، القاهرة، دار الشائع للنشر .
26-ياسين، عطوف محمود1981: اختبارات الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والاعتدال، ط1، بيروت، دار الاندلس للطباعة والنشر.

المصادر باللغة الاجنبية :

1- Cooper , G,I,1981, : The Chech :Coping With Stress Of Live & Work ,N,J,Printiceltall.

2- Corbin , Charles , B.1991:Physical Fitness Ruthlindesy U.S.A
3- Cox,1978: Stress London , Mac Millan Univ Park Press Blti,More
4- Crider , Andrew , Goothals , Kavanuagh, Robert& Soloman , Pua1, 1983: Psychology Scott, Foresman & Company U.S.A.
5- Deighton, L C.1971 : tditar in chiet : the encyclopodie of education . vol,4,the mac company & the free press.
6- Gorkin , mark2000, : the four stages of burn out: psychology today, april,A.P.A
7- Guliford, J.P.1973: Psychology, Duskin Publishing Group In ,C.U.S.A
8- Janis,i.l& leventha, e.1968:h uman reaction to stress, in e.f.borgatta & w.w.lombewt(eds)hand book of personality theory & research , Chicago, rand mc n 2117.
9- Lazarus, r.c.et al ,1966, : psychological stress& copingproncess , new york mas graw- hill.
10- Lazarus, decse , j.&osler , j.f.1952: the effect of psychological stress upon perfor – mance , psychological bulletie, 49
11- Marshall, judi & cary , l.cooper, 1979, : executives under pressuere psychological stuely , London , the mac millan press I,itd.
12- Moore, t.1975: stress in normal childhood in live society stress & disease 2nd ed .ho.4 oxford university press .
13- Mores , bonald rey& Laurence furst , 1979 : stress & its management , London , litten , educational publishing I,N.C.
14- Murry , henry, a.1938: explorational in personality , new york , oxford university press .

15- Philips , b.n.1984: defensiveness, g,factor in bex differences in anxiety , in jounal of consult psychology, voi22 no.5
16- Smither , r.1992: the psychology of new & human performance , 2nd ed new york , harper Collins college puplishers .
17- Stanley , j.g.1973: accelerating the educational progress of intellectually gifted youths , educational psychologist, 10
18- Terman , m.i.1985: the importance of education for the gifted , the year book of national society for study of education the university of Chicago press.
19- Yates , a.1971: the organization of schooling , astudy of educational grouping practices .

ملحق رقم (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
مركز البحوث التربوية والنفسية
مقياس الضغوط النفسية

عزيزي المحترم
عزيزتي المحترمة
تحية طيبة ...

تقوم الباحثتان بإجراء دراسة هدفها الكشف عن(الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد العراقي بعد احداث 2003 في مدينة بغداد) ولكونكم من الافراد العراقيين فلابد من رأيكم في مدى معرفة هذه الضغوط النفسية ومن اجل ان يتخذ البحث منهجه العلمي فلابد للباحثتان ان تستطلع ارائكم التي لها قيمة علمية في هذا الجانب ولكونكم المعنيين بالامر، تشكر البحثة تعاونكم معها وتتمنى قراءة كل عبارة بشكل جيد ومن ثم وضع اشارة (√) في المكان المخصص لها امام كل فقرة مع الشكر والتقدير

الجنس: ذكر ( ) انثى ( )
العمل: موظف ( ) حـرّ ( )
المنطقة : جادرية ( ) باب المعظم ( ) منطقة اخرى ( )

الباحثة
المدرس أحلام جبار عبدا لله

الباحثة
المدرس د.نوال قاسم عباس

ت	الفقرات	يشكل	يشكل	يشكل	لا يشكل

		ضغطا كبيرا	ضغطا متوسطا	ضغطا ضعيفا	ضغطا
1	لايوجد في عائلتي من يساعدني في الدراسة				
2	المرض المستمر لاحد الابوين				
3	غياب احد الوالدين المستمر عن البيت				
4	كثرة الخلافات العائلية				
5	لا اجد من يرشدني لحل مشكلاتي				
6	الخوف من الرسوب				
7	اسرتي لا توفر لي ما اريد				
8	تفرقة الاهل في معاملتهم بين الذكور				
9	انقطاع التيار الكهربائي				
10	ذكرى العدوان الثلاثيني على العراق				
11	غبن حقي في التمتع بحقوقي				
12	افتقد الفرص للخروج والاستمتاع بالطبيعة				
13	تعرض ممتلكاتي للسرقة				
14	الحرمان من اللعب والترفيه				
15	مصروفي اليومي لا يسد حاجاتي				
16	اهمال اسرتي لطلباتي ومقترحاتي				
17	يوبخني والدي لاتفه الاسباب				
18	ابتعاد اصدقائي عني في الحي والعمل				
19	يغار مني اخوتي واصدقائي لكوني متفوق في حياتي وعملي ودلااستي				
20	اشغر بنظرة حاسدة من الاخرين لي				
21	المنافسة تسبب توتر علاقتي مع زملائي				
22	يتحداني زملائي في العمل				
23	يحاول اخوتي التفوق علي				
24	يغار مني اخوتي				
25	تدخل اخوتي في شؤوني الخاصة				
26	اختلاف الاراء بيني وبين اخوتي				
27	اصدقائي يستهزؤون مني لاني اصغر				
28	الخوف من سخرية الاخرين في حالة عدم تفوقي				

29	النقد الجارح لي من قبل زملائي في العمل والدراسة				
30	التعرض للعقوبة في البيت والعمل				
31	لوم افراد اسرتي على تصرفاتي				
32	يحدد والدي حريتي عند شعوره بعدم الامان والرضا عني				
33	تحملني اسرتي اكثر من طاقتي في المسؤولية				
34	والداي يمنعاني من مزاولة هواياتي				
35	اجبرت ان اكون من المتفوقين				
36	يلزمني والدي بالواجبات الدينية				
37	تدخل اسرتي في اختبار اصدقائي				
38	خوف والدي من اشتراكي في السفرات الترفيهية				
39	فقدان الاستقلال الذاتي في اتخاذ قراراتي				
40	المحاسبة الشديدة من بل عائلتي تضعف ثقتي بنفسي				
41	يذكرني والدي برعايته لي باستمرار				
42	الفشل في تطوير الصداقة مع الاخرين				
43	صعوبة كسب الاصدقاء				
44	معزول عن اصدقائي				
45	انني غير محبوب				
46	تحذرني اسرتي من تكوين علاقات عاطفية				
47	يغشنب بعض المقربين				
48	كذب مشاعر الاخرين نحوي				
49	ثقتي ضعيفة بالاخرين				
50	اتعب بسرعة				
51	اعاني من ضعف جسمي				
52	احتاج الى رعاية طبية				
53	افقد شهيتي للطعام يوما بعد يوم				
54	الارق المستمر واضطراب النوم				
55	يضيق صدري عندما اتحمل المسؤولية				
56	قلة التركيز وشرود الذهن في العمل				

57	اصابتي بمرض مزمن (السكري، فقر الدم ...الخ)				
58	لدي صداع مستمر				
59	الخمول والكسل				
60	الخوف الشديد عند قلع سن يؤلمني				
61	اخاف العمليات الجراحية حتى لو كانت بسيطة				
62	كثرة المؤولية التي تعطى لي				
63	صعوبة الحياة التي اعيشها				
64	الاحساس بتفوق زملائي علي				
65	صعوبة في الحصول على لقمة العيش يسبب لي ضغوط نفسية				
66	حصولي على موارد قليلة				
67	الخوف من الوقوع بالخطأ				
68	الارتباك اثناء وقوفي في موقف جديد				
69	رغبتي تضعف في الحياة				
70	ارتبك عند التحدث مع الاخرين				
71	اشعر بالنقص				
72	حياتي الاجتماعية سيئة				
73	انا عاجز عن الدفاع عن نفسي				