# Stresses of Life and Their Relationships with some Variables

*Dr. Mahmoud Shamal*


## *Abstract*

Studying contributing variables of life stress. This study aims of achieving the following: Identifying the variable to contribute with life stress. The research tries to construct check list to measure life stress. For achieving this study, a random sample has been taken consisting of 513 individuals.

After the analysis of data by multiple regression, it was found that the level of life stress, was high.

Among the important variables contributing in life stress: Depression, psycho somatic disorders, anxiety, sex and age.

# ضغوط الحياة
# وعلاقتها ببعض المتغيرات

**د. محمود شمال حسن** *

***ملخص البحث***

استهدف البحث الحالي الكشف عن درجة شيوع ضغوط الحياة لدى الأفراد، وكذلك الكشف عن المتغيرات التي أسهمت فيها.

ولتحقيق أهداف البحث الحالي، أعدت قائمة لضغوط الحياة تتمتع بخصائص سايكومترية، كذلك تم الاعتماد على قائمة كراون-كرس للاضطرابات النفسية التي هي الأخرى تتمتع بخصائص سايكومترية أيضاً.

وقد اختيرت عينة البحث الحالي من أربع فئات اجتماعية هي: أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، والموظفون الحكوميون، ومدرسو المدارس الإعدادية، والعاملون في المهن الحرة؛ إذ بلغ حجم العينة ٥١٣ فردٍ ومن كلا الجنسين.

أظهرت النتائج، أن شيوع ضغوط الحياة لدى الأفراد كانت بدرجة عالية، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن المتغيرات التي أسهمت في ضغوط الحياة هي: الاكتئاب والأعراض النفسية- الجسمية والقلق وجنس الفرد وعمره.

---

* *أستاذ مساعد، قسم علم النفس الاجتماعي، العراق.*

السيطرة على الأحداث أو في التحكم بها، فتفقد بذلك الحياة معناها، ولعل المواقف العصيبة التي يتعرض لها الأفراد، كفيلة بتعليمهم مشاعر العجز والاستسلام للأوضاع التي رتبت لهم.

وبالنسبة للمجال السياسي، فإن الأزمة التي يتعرض لها المجتمع، ستشيع فيه حالة من كبت الحريات ومصادرة حقوق الأفراد، فضلاً عن عدم اكتراثهم بما يجري داخل المجتمع، وأما الضغوط في المجال الصحي، فتبدو واضحة، ذلك أن الأزمة ستعمل إلى تقليل كميات الدواء، وهذا سيؤثر بطبيعة الحال، على الأفراد الذي يعانون من أمراض مزمنة، وربما يفضي الأمر إلى تعرضهم لأزمات صحية حادة، وقد يتعرض بعضهم إلى الوفاة، إلى جانب قلة الدواء، فإن الأزمة ستعمد إلى إضعاف الخدمات الصحية المقدمة لعموم الأفراد، مما يترتب على ذلك، انتشار بعض الأمراض بصورة مسترعية للانتهاء، كالأمراض المزمنة، أو أمراض أخرى وافدة تنتشر نتيجة ضعف الخدمات الصحية المخططة.

وهنا نصل إلى مسألة لا بد من الإشارة إليها وهي أن الأزمة التي يتعرض لها مجتمع ما سواء كانت اقتصادية، أو اجتماعية، أو عسكرية، ستعرض الأفراد إلى ضغوط تفوق درجة التحمل، مما ينجم عنها جملة من الآثار السلبية.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي؛ ذلك أن الأزمة الاقتصادية التي يتعرض لها المجتمع العراقي، كانت شديدة الوطأة، إذ نجم عنها آثاراً سلبية في المجالات النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والتربوية، والصحية، والوظيفية، مما يستدعي رصدها، بهدف تقديم البرامج اللازمة للتقليل منها. وفي هذا السياق، نشير إلى أهم المؤشرات الدالة على هذه الآثار.

**١. ضعف الأداء الوظيفي:**

لقد لجأ بعض الأفراد العاملين في المؤسسات الحكومية إلى البحث عن فرصة عمل يزاولونها بعد الدوام الرسمي أو أثناءه، لمواجهة حالة الغلاء المعيشي، وفي أغلب

## المقدمة:

من المعروف، أن الأزمات التي تمر بها المجتمعات البشرية تؤثر تأثيراً بيناً في زيادة الضغوط ... وإذا نحن بحثنا في نوعية هذه الضغوط، وجدنا، أنها تتوزع على المجالات الاقتصادية، والاجتماعية، والنفسية، والسياسية، والصحية. ففي المجال الاقتصادي تفضي الأزمة الاقتصادية التي يتعرض لها المجتمع إلى زيادة التضخم الاقتصادي، مما يترتب على ذلك زيادة معدلات البطالة، وارتفاع تكاليف المعيشة، وفي حال استمرار الأزمة لمدّة زمنية طويلة سيفضي الأمر إلى مزيد من الضغوط الحياتية التي تضاف إلى كاهل الأفراد. وفي المجال الاجتماعي، تعمد الأزمة إلى إضعاف شبكة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، إلى جانب إشاعة التحلل الاجتماعي؛ ذلك التحلل الذي يتمثل بالسرقة، والجريمة والجنوح. أما في المجال النفسي، فإن الأزمة التي يمر بها المجتمع، ستعمد إلى تغيير الأنساق القيمية للأفراد بحيث يفضي الأمر إلى التخلي عن الأنساق القيمية السائدة والالتزام بأنساق قيمية وافدة، تلك الأنساق التي تنسجم مع طبيعة الأزمة وظروفها. كما أن استمرار الأزمة، سيفضي إلى إضعاف الإسناد الاجتماعي، ولعل ذلك يعود إلى أن استمرار الأزمة، سيجعل الأفراد ينشغلون بمقتضياتها فضلاً عن أن استمرارها سيفضي إلى إحباط خططهم الحياتية، مما يجعل كل أفراد المجتمع في سعي دائب إلى مقاومة أعبائها الإضافية والتقليل من تكاليفها، وحتى الأسرة التي تعد أحد المصادر المهمة في عملية الإسناد الاجتماعي، ستكون مشغولة هي الأخرى في ترتيب أحوالها الاجتماعية. وفي دوامة هذا الصراع، وسعي الأفراد إلى تأكيد ذواتهم يفقد الأفراد صلاتهم الاجتماعية؛ إذ يصبح شغلهم الشاغل هنا، مقاومة الضغوط التي أخذت تهدد خططهم وأهدافهم الشخصية. وهذا يعني صراحة، أنه في الوقت الذي يحتاج فيه الأفراد إلى الإسناد، يجدون غيرهم يتعرضون هم أيضاً إلى الضغوط الحياتية وهم بحاجة إلى الإسناد الاجتماعي أيضاً. وإزاء ذلك يشعر الأفراد بفقدان قدرتهم في

**٤. إشاعة التسول:**

لعل الآثار السلبية المترتبة على الأزمة الاقتصادية التي يتعرض لها المجتمع، هو ازدياد معدلات التضخم. وبطبيعة الحال أن هذه الزيادة في معدلات التضخم ستؤثر على الأجور السائدة، وهذا يعني: أن الأجور لن تتمكن من مواكبة الأسعار الجارية. وهو الأمر الذي يعني، أن الفرد سيعاني من ضنك واضح في العيش، وعندما يصل الحال بالفرد إلى الشعور بضنك العيش، يقتضي الأمر أن يزيد من الدخل بما يوازي الأسعار الجارية، لكي يتمكن من إشباع حاجاته الأساسية، وإلا فإن النتيجة المعروفة سلفاً، إضافة أرقام جديدة إلى الرقم السابق للفقراء. ولمعالجة هذه الضائقة لجأ بعض الأفراد إلى السؤال وطلب المساعدة من الآخرين، ولقد عد ذلك حلاً معيشياً.

**٥. زيادة معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية:**

لقد ازدادت معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية بصورة ملحوظة ولا سيما بين أولئك الذين لم يتمكنوا من التوافق مع الأزمة الاقتصادية، ولأنهم كذلك فقد أصبحوا إزاء خيارين اثنين لا ثالث لهما: فأما التمرد على الظروف التي جلبت لهم المحن والشدائد؛ وذلك بإشهار العصيان واستعمال العنف مع رموز السلطة، وأما التزام الصمت والسكوت إزاء ما يحدث داخل المجتمع.ويبدو أن بعضهم قد فضّل الخيار الثاني، وقد تعرض جرّاء ذلك إلى بعض الاضطرابات النفسية أو العقلية من قبيل: الاكتئاب والقلق والأعراض السايكوسوماتية والشيزنوفرينما (الفصام) وحالات الهوس والاكتئاب، ولقد كشف هؤلاء عن اضطراباتهم بمظاهر سلوكية عديدة، ولعل من أبرزها الحديث المستمر مع الذات، أو لوم الذات، أو الحزن، أو بطء الاستجابة، أو العزلة عن الناس، أو التفوه بألفاظ غريبة، وأحياناً نابية أمام جمهرة من الناس دون حياء، أو التحديق بوجوه الآخرين بشكل غير طبيعي، أو الثرثرة اللفظية بصوت عال دون أن تجمعها معنى أو دلالة، أو الحديث عن أشياء وهمية، وكثير من هذا القبيل.

الأحيان أن المهنة التي يتم مزاولتها، عادة ما تكون مختلفة تماماً عن المهنة التي تزاول في الدوام الرسمي. مما ترتب على ذلك، شعور هؤلاء بالإرهاق والتعب وقد أثر ذلك على أدائهم الوظيفي؛ إذ كثرت الأخطاء المتعلقة بالعمل وهذا أثر بدوره على العلاقات الحادثة مع المستفيدين؛ إذ أخذ ينظر هؤلاء إلى العاملين كونهم أشخاصاً يتعمدون الخطأ، أو يفسرون أخطاءهم على أنها تستهدف التحايل عليهم أو ابتزازهم.

**٢. زيادة معدلات التسرب من الدراسة:**

لقد ازدادت معدلات التسرب من الدراسة بصورة غير طبيعية أثر الأزمة الاقتصادية التي يتعرض لها المجتمع. والحقيقة أن زيادة هذه المعدلات، كانت بسبب ارتفاع تكاليف المعيشة، مما اظطر بعض الأفراد من ذوي الدخل المحدود إلى تشغيل الصغار والأحداث في أعمال هامشية، في محاولة لسد بعض الاحتياجات الأسرية (حسن، ١٩٨٨). ولقد ترتب على ذلك، زيادة معدلات التسرب بين هؤلاء الصغار. والأخطر من ذلك، أن انتظام هؤلاء مبكراً بسوق العمل، قد يفضي إلى اكتسابهم قواعد التحايل كما يفعله بعض أرباب العمل، وربما يتطور التحايل لدى هؤلاء الناشئة إلى سلوك يلحق الأذى بالآخرين؛ وذلك لتحقيق المزيد من المنافع في عالم لا تحكمه القواعد الخلقية.

**٣. زيادة نسبة الفقراء:**

تشير الإحصاءات إلى أن نسبة الفقراء في المجتمع قد ازدادت بشكل يسترعي الانتباه؛ إذ بلغت ٤٥٪ في عام ١٩٩٢، على حين كانت هذه النسبة ٢٥,٣٪ في عام ١٩٨٨ (الكليدار، ١٩٩١، ص١٥٦) (اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغرب آسيا، ١٩٩٧، ص٥). وهذا يشير إلى أن نصف السكان أو أكثر من ذلك بقليل يعانون من الفقر، أو هم فقراء.

الأزمة التي يمر بها المجتمع، قد اشتملت على ضغوط شديدة، وهو الأمر الذي جعل بعض الأفراد يصابون بهذا النوع من الأمراض.

**الخلفية النظرية لضغوط الحياة:**

العلاقة بين ضغوط الحياة والصحة النفسية: بادئ ذي بدء نقول: إن الحديث قد كثر عن ضغوط الحياة Stress of life والآثار النفسية والبدنية الناجمة عنها، إذ أخذت الدراسات والتجارب المختبرية في ميدان علم النفس تنبه إلى خطورة آثارها على صحة الأفراد، وعقدت لذلك الندوات والمؤتمرات العلمية، بغية إيجاد المعالجات النفسية لها. ولقد جاء هذا الاهتمام بموضوع ضغوط الحياة عقب تعقد الحضارة التي يعيش الإنسان في كنفها، مما يقتضي منه بذل المزيد من الجهود والتفكير ببعض الحلول للتغلب على المشكلات الناجمة عن تعقيد حضارته.

إن محاولة الإنسان المستمرة لتحسين أوضاعه الحياتية وسعيه في أن يحيا في عالم أكثر رفاهية، ومن ثم المحافظة على المنجزات التي حققها، يقتضي الأمر أن يبذل المزيد من الجهود لتحقيق أهدافه، وبطبيعة الحال أن بلوغ تلك الأهداف يجعله في غاية الاطمئنان في أن يعيش حياة حرة كريمة. وبالتأكيد، فإن هذا السعي المتواصل للوصول إلى عالم أكثر رفاهية، قد أدّى إلى شعوره بالإنهاك الانفعالي التي أخذ يعاني منها، فضلاً عن المشكلات البدنية.

ولقد بدأت هذه المشكلات بالازدياد بعد كل تقدم حضاري يحققه الإنسان. فأخذت الاضطرابات النفسية تزداد ازدياداً ملحوظاً بين أفراد المجتمع، وفي الوقت نفسه ازدادت معها الأمراض العضوية المختلفة، حتى يمكن القول، ثمة أمراضاً عضوية قد بدأت بالظهور بين أفراد هذا المجتمع أو ذاك من المجتمعات البشرية بعد أن انتشر التصنيع والسعي الدائب للبحث عن الموارد.

إن حضارة الإنسان الآخذة بالتعقيد قد أضفت على المنبهات الموجودة في البيئة

**٦. زيادة معدلات الإدمان على الكحول:**

إن كثرة الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية، قد تستثير عندهم مشاعر من عدم الجدوى، فضلاً عن الشعور بالمرارة والألم. وللتخلص من تلك الهموم، أخذ بعض الأفراد تعاطي كميات من الكحول، هرباً من مواجهة مشكلاتهم الشخصية التي عجزوا عن إيجاد حلول ناجعة لها. ولقد أصبح تعاطي الكحول وسيلة هروبية للتخلص من واقع اجتماعي مؤلم أو محبط. وكلما اشتدت وطأة الضغوط الحياتية، مال هؤلاء إلى الإكثار من تعاطي هذه المواد.

**٧. زيادة معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة:**

تشير البيانات إلى أن الأمراض المزمنة قد ازدادت بشكل يسترعي الانتباه إثر الأزمة الاقتصادية. وإذا نحن عدنا إلى البيانات المتعلقة بهذه الأمراض، وجدنا أن نسبة الزيادة عن عام ١٩٩٠ كانت كبيرة جداً. وللتثبت من حصة هذا الرأي، أجرى مسح لهذه الأمراض للسنوات الواقعة ما بين ١٩٩٠ و ١٩٩٣ وتبين من نتائج المسح، أن ثمة سبعة أمراض تشيع في المجتمع، وهي مرتبة على النحو الآتي طبقاً لنسبة الزيادة فيها.

١. اضطراب الدرقية بلغت نسبة الزيادة عن عام ١٩٩٠ (١٧٥٧٪).
٢. قرحة المعدة والأثني عشر بلغت نسبة الزيادة (١١٦٢٪).
٣. أمراض القلب والأوعية الدموية بلغت نسبة الزيادة ٥٩٦٪)
٤. مرض الصرع بلغت نسبة الزيادة (٥٤٦٪).
٥. داء السكر بلغت نسبة الزيادة (٤٩٢٪).
٦. ارتفاع ضغط الدم بلغت نسبة الزيادة (٤٤٧٪).
٧. الربو القصبي بلغت نسبة الزيادة (٤١٠٪).

(الرحيم، ١٩٩٨، ص٣١٠) ولعل ذلك يشير بشكل لا يدع مجالاً للشك، إلى أن

بعدها أو لم يضغط على الإطلاق، يعرض كلا القردين إلى الصدمة. لقد تبين أن القرد الذي يجلس مستريحاً ولم يتحمل مسئولية الضغط على الزر، تبين أن التجربة لم تؤثر عليه إلا قليلاً، أما القرد المكلف بالضغط على الزر، فقد أصيب بقرحة في المعدة .(Hays and Orrel, 1987, P.79)؛ وذلك لأن الدور الذي يجب أن يؤديه، يستدعي منه أن يكون يقظاً لإبعاد شبح الصدمات الكهربائية، وهو الأمر الذي جعله في حالة من الحذر واليقظة مصحوبة بالتوتر؛ لأن إغفال الوقت وعدم الانتباه إليه بدقة، سوف يعرضه إلى الآلام، وبذلك تجعل الضغوط الشديدة متخذ القرار عاجزاً عن اتخاذ قراره (Keinan, 1987, P.641641-642) ما لم يمنح وقتاً كافياً للتفكير بروية في القضية المراد اتخاذ قرار بشأنها. فلكي يتخذ قراراً صائباً، لا بد من أن يتيسر له المزيد من الوقت (العبيدي، ١٩٨٧، ص١١٢، حسن، ٢٠٠٠، أ، ص٧٢)، بيد أن زيادة مستوى التوتر والقلق سيؤدي به إلى التخلي عن قراره (العبيدي، ١٩٨٧، ص١١٢)، فضلاً عن أن زيادة الضغط سيثبط عزيمته في أن يواصل عمله، (Green Wood, 1972, P.135)، ولكن لو عمل مُكرهاً ستنخفض درجة انتباهه ومن ثم ستزداد درجة شروده وهو الأمر الذي يجعله أكثر استهدافاً للحوادث (Bradley and Tom, 1986, P.92) (حسن، ٢٠٠٠، أ، ص٧٢) وفي الوقت نفسه ستزداد حالات ارتكاب الأخطاء. وعند استمرار هذه الأزمات، فإنها ستؤدي إلى هبوط مستوى انتاجيته (Bradley and Tom, 1986, P.92) كذلك لوحظ أن ضغوط الحياة قد أثّرت على العلاقات الاجتماعية للفرد في العمل فأحدثت فيها ضعفاً وتدهوراً (Bradley and Tom, 1986, P.92) ثم يعقب ذلك ضعف الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية المحببة إليه، بل لقد لوحظ على الفرد الذي تزداد أزماته الشخصية إلى درجة كبيرة، الغياب المستمر، وأحياناً الانقطاع عن العمل. ولكن عندما تستمر لمدّة طويلة، فإن عاقبة ذلك ستعرض الأفراد إلى القلق وإلى نوبات من الاكتئاب وحالات من الرهاب والوساوس القهرية، وأحياناً يتعرض بعضهم إلى اضطرابات عقلية جرّاء فقدان الإسناد الاجتماعي

حالة من التوتر والاضطراب، يمكن أن نطلق عليها بضغوط الحياة، وتشير بعض الدراسات إلى أن ضغوط الحياة هي منبهات بيئية (Kasl, 1983,p.81) يتسبب عنها أثاراً سلبية عندما يتعرض إليها الإنسان، على سبيل المثال لا الحصر: ارتفاع درجات الحرارة أو انخفاضها، والكوارث الطبيعية، والأزمات الشخصية، هي منبهات بيئية يدركها الفرد من خلال الآثار المترتبة عليها. وبيئة الإنسان المعاصرة تمتلئ بالكثير من هذه المنبهات التي تسبب الإعياء والإنهاك (Eclding, 1983, p.143) والتعب، فهي تؤدي به إلى أن يستهلك طاقة نفسية كبيرة، وهذا بالطبع سيؤدي إلى زيادة كمية إفراز الهرمونات وزيادة الإفراز عن حده الطبيعي، سوف يؤثر على وظائف أعضاء البدن ويعوقها عن أداء عملها بشكل سليم، مما يسبب للفرد الإحساس بالألم والضيق. وقد تبين أن هذه الآلام التي يعاني منها الأفراد لم يكن لها أسباباً عضوية مباشرة، أو أنها ناتجة عن عوامل جرثومية، بل إنها ناتجة عن عوامل نفسية، وقد اصطلح عليها في علم النفس الإكلينيكي بالاضطرابات السايكوسوماتية Psychosomation disorders وهذه الاضطرابات كما تشير الدراسات تؤدي فيها العوامل النفسية دوراً كبيراً ( Krantz and Raisen, 1988, p.4) (حسن، ١٩٩٩، ص٣٦-٣٧) (Pervin, 1984, P45) وتكشف لنا الإحصاءات، أن من بين ٥٠٪ إلى ٧٥٪ من الشكاوي البدنية، كانت نفسية المنشأ (أبو النيل وزيور، ١٩٨٤، ص٢١)، فهي تصيب أعضاء البدن عند اشتداد أزمات الحياة التي يمر بها الفرد، مما يحدث خللاً في وظيفتها (Hultsch and Deutsch, 1981, P.220) هذا يعني: أن ضغوط الحياة تسبب توترات داخلية تنخر البدن من الداخل، إلى تعطيل الوظائف السوية لبعض الأعضاء (ياسين، ١٩٨١، ص١٣٩) نشير في هذا السياق، إلى أن إحدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات، وجهت إلى قردين صدمات كهربائية كل ٢٠ ثانية، وكان كل منهما يجلس بجوار الآخر. وكان أمام أحد القردة زر يضغط عليه في الوقت المناسب ليتقي به هذه الصدمات، فإذا ضغط القرد على الزر قبل الصدمة الكهربائية أو

**٢. المستوى الاجتماعي - الاقتصادي:**

لقد وجدت الدراسات أن المستوى الاجتماعي- الاقتصادي للفرد يعد من المتغيرات التي تسهم في ضغوط الحياة، وقد برز على وجه التحديد المستوى الاجتماعي - الاقتصادي المتدني كونه أكثر إسهاماً من المستويين الآخرين. (حسن، ٢٠٠٠، أ، ص٦٨، Dohren Wend, 1975, P.230, , Krantz and Reisen, 1988, P.5, Hultsch and Deutscn 1981, P.239,) وربما يعود السبب إلى أن أفراد المستوى الاجتماعي- الاقتصادي المتدني هم أكثر إحساساً بالقهر والغبن، الأمر الذي يزيد من حالة المعاناة، وبمعنى آخر، أن هؤلاء يشعرون أن الوسط الاجتماعي والظروف المحيطة بهم خططت لإحباط خططهم وأهدافهم في الحياة. غير أن هناك وجهة نظر أخرى، ترى أن أفراد المستوى المتوسط أكثر تعرضاً لضغوط الحياة؛ وذلك لأن هؤلاء أكثر تطلعاً لانشغال المراكز الاجتماعية ولتحسين مستوى حياتهم، فضلاً عن أنهم أكثر إخلاصاً وولاءً في ميدان عملهم، وهو الأمر الذي يزيد من ضغوط الحياة لديهم. ومن جانب آخر، أن أفراد المستوى الراقي ربما يكونون أكثر تعرضاً لضغوط الحياة، بسبب أنهم يسعون باستمرار إلى المحافظة على مستوى المعيشة الذي حققوه لأنفسهم، وأنهم في سعي دائب للوصول إلى مراكز اجتماعية مرموقة في المجتمع. وبمقتضى هذا الموقف تزداد معاناة هؤلاء، كلما زادت أهدافهم الحياتية.

إن الحقيقة التي لا بد أن نخلص إليها هي أن الأفراد في كل المستويات الثلاثة، يدركون المنبهات البيئية بطريقة مختلفة تماماً. وهذا معناه، أن مدركاتهم للمنبهات هي التي تضفي عليها نوعاً من الضغوط. وعلى ذلك فقد يكون منبهاً ضاغطاً لمستوى اجتماعي-اقتصادي معين، وغير ضاغط لمستوى آخر.

إذن مدركات أفراد المستوى المعني للمنبهات الموجودة في البيئة، هي التي تجعلها ضاغطة.

(Vinokur and Selzer, 1975, p.332-335) (Swweney and et al, 1982, p.138-140) وهنا تبرز أهمية الإسناد الاجتماعي Social Support بكونه العامل النفسي الذي يعمل على تخفيف ضغوط الحياة عند اشتدادها، مما يستدعي الاهتمام ببرامجه، ولا سيما في مدّة الأزمات المجتمعية.

## المتغيرات المؤثرة في ضغوط الحياة:

**١. العمر:**

تشير الدراسات أن العمر يعد من المتغيرات التي تسهم في ضغوط الحياة (حسن، ١٩٩٩، ب، ص٨٤) (Beech and et al, 1982, p.12) وهذا معناه، أن ضغوط الحياة تتباين بتباين الفئات العمرية، فالضغوط الحياتية التي تواجه الشباب تختلف عن تلك الضغوط التي يواجهها الراشدون، أو أولئك الذين في عمر متقدم. وهذا يعزي إلى الأهداف الحياتية للفرد؛ إذ تتباين بتباين المرحلة العمرية التي يمر بها، فمرحلة الرشد المبكر لها أهدافها الحياتية الخاصة بها، ومرحلة المراهقة لها أيضاً أهدافها الخاصة بها ومرحلة الرشد المتأخر هي الأخرى لها أهداف حياتية تتفق وخصائص المرحلة من الناحية النفسية. وواضح من ذلك أن الفرد له جملة أهداف حياتية يسعى إلى تحقيقها في كل مرحلة عمرية يمر بها. ولأننا نريد أن نقول، أن الفرد خلال حياته يمر بسلسلة من الأهداف الحياتية، يحاول أن يحققها حصراً ضمن المرحلة العمرية الواحدة؛ فإن الفرد في مرحلة المراهقة يتميز بسعيه إلى تحقيق الشهرة بين أقرانه والنجاح في الدراسة، أو التوحد مع الشخصية المفضلة لديه، ومرحلة الرشد المبكر تتميز بتحمل مسئولية الأسرة والتكيف لحياة جديدة تتسم بالتعاون والانسجام مع الجماعة وتحصيل الرزق والتطلع إلى مركز اجتماعي مرموق وهكذا دواليك مع بقية المراحل العمرية، وبذلك، تنطوي المرحلة العمرية الواحدة، على ضغوط حياتية تنسجم مع خصائصها النفسية.

التي تبعث النفور والضيق لدى الإنسان أحياناً بالضغوط الحضرية؛ وذلك لكونها مرتبة بالمدينة.

ومما يزيد ضغوط الحياة في المدينة، أن أسلوب الحياة فيها آخذ بالتعقيد مما اشعر الساكن فيها بالإنهاك، وقد ترتب على ذلك، بعض الآلام والمعاناة من جراء العيش فيها. فقد وجد أن النسبة الشائعة للاضطرابات السايكوسوماتية بين الأفراد الذين يأخذون بأسلوب الحياة السائد في المجتمعات الغربية وأفراد مجتمع الإسكيمو هي (٥ : ١ ) ( أبو النيل وزيور ، ١٩٨٤ ، ص ٢٠) وهذا يشير إلى حقيقة، أن المدينة فيها من المنخفضات ما يزيد من نفور الفرد، ومن ثم شعوره بعدم الارتياح.

وعلى أية حال، أن المدينة بأسلوب الحياة السائد فيها مع كثرة منغصاتها من الضوضاء، والازدحام، وسوء الخدمات، قد أسهمت في زيادة ضغوط الإنسان في الوقت الحاضر، الأمر الذي يستدعي معه التفكير بأساليب نفسية واجتماعية جديدة للتخفيف من معاناته.

ويتضح من الخلفية النظرية التي عرضنا لها، أن ضغوط الحياة تزداد شدة عندما يتعرض مجتمع إلى أزمة معينة، ومما يزيد من شدتها، تفاعل متغيرات معينة أثناء وقوع الأزمة، مما يجعل بعض الأفراد يشعرون بوطأتها؛ ولأن ضغوط الحياة، تعد من الظواهر النفسية التي كتب عنها الكثير، فضلاً عن توافر المعلومات عنها، فقد وجد الباحث نفسه عند صياغة فرضياته، أمام خيار الفرضية البديلة. ولذا صيغت فرضيات البحث الحالي، بصيغة الفرضية البديلة.

## فرضيات البحث:

١. تشيع ضغوط الحياة بين الأفراد بدرجة عالية.
٢. يسهم جنس الفرد في الضغوط الحياتية التي يتعرض لها.
٣. يسهم عمر الفرد في الضغوط الحياتية التي يتعرض لها.

**٣. الجنس:**

تشير بعض الدراسات إلى أن الذكر أكثر تعرضاً لضغوط الحياة من الأنثى ودراسات أخرى تشير إلى أن الأنثى أكثر عرضة لها. , ,Dohren Wend, 1975, P.230 Davidson and Cooper, 1983, P.57, Hultsch and Deutscn 1981, P.231, ومهما يكن من أمر فإن مسألة تعرض كل من الذكر والأنثى إلى الضغوط وأي منهما أكثر تعرضاً لها من نظيره الآخر، يعتمد على مدركات كل منهما إلى المنبهات الدالة عليها؛ إذ تختلف باختلاف المكانة الاجتماعية، وخصائص الشخصية، والمستوى الاجتماعي-الاقتصادي، وظروف السكن، وطبيعة عمل كل منهما، فضلاً عن ذلك أخذت الأعراف والتقاليد والمعايير السائدة في الثقافة، تزيد من الأعباء والمسئوليات لأحدهما أكثر من نظيره الآخر. فقد تثقل كاهل الرجل، مما تجعله أكثر عرضة لضغوط الحياة، على حين تجعل المرأة بحكم الأعراف السائدة أقل عرضة للضغوط. أو أنها تثقل من كاهل المرأة، فتجعلها أكثر عرضة للضغوط من نظيرها الرجل، أو أنها تثقل كاهل الاثنين بحيث تجعل كل منهما أكثر تعرضاً لها. وآية ذلك، فليس هنالك ما يثبت أن أحد الجنسين أكثر تعرضاً لضغوط الحياة من نظيره الآخر. فالمسألة إذن تعتمد على مدركات كل منهما للضغوط، وهذه بدورها تتأثر بعوامل المكانة الاجتماعية، وخصائص الشخصية إلى غير ذلك، فضلاً عن طبيعة الثقافة السائدة. الأمر الذي يجعلنا نتوخّى الحيطة والحذر إزاء تعميم تعرض أحد الجنسين لضغوط الحياة دون نظيره الآخر.

**٤. السكن في المدينة:**

لقد ازدادت ضغوط الحياة، بعد أن عرف الإنسان المدينة وعاش فيها؛ إذ كثرت فيها الضوضاء والازدحام وزيادة الفضلات الناتجة عن الاستخدامات البشرية المختلفة، وتلوث الهواء (Glass and Singer, 1972, P.5) (حسن، ٢٠٠١، ص٢٦٢-٢٦٣، حسن، ٢٠٠٠، أ، ص٦٨) فضلاً عن الإحساس بالاغتراب، ويطلق على هذه المنبهات

٣- قوة الاختبار.

هذا الأسلوب فيه من الدقة ما يجعله مفضلا على مستوي الدراسات النفسية، فهو يشتمل على مؤشرات محددة يرغب فيها الباحث لدقتها، وزيادة الدقة تعني الاختبار المناسب لحجم العينة. واستنادا إلى المؤشرات الثلاثة، فإن حجم التأثير سيكون (٠,٢٠) ومستوي الدلالة (٠,٠٥) وقوة الاختبار سيكون مقداره (٠,٩٠) وعند الرجوع إلى جداول كوهن ١٩٧٧ فإن حجم العينة هو (٥١٣) فردٍ .(Cohen, 1977, p. 25).

لقد توزع أفراد العينة من أعضاء هيئة التدريس، والموظفين على جامعات بغداد، والمستنصرية، والتكنولوجية على حين سحبت عينة المدرسين من المدارس الإعدادية في مدينة بغداد، كما سحبت عينة العاملين في المهن الحرة من مدينة بغداد أيضا وبذلك أصبح عدد أعضاء هيئة التدريس في الجامعة (١١٠) و(١٦٠) من الموظفين و(١٤٣) من المدرسين و(١٠٠) من العاملين في المهن الحرة.

بلغت نسبة الذكور من إجمالي العينة (٦٥٪) على حين بلغت نسبة الإناث من العينة ذاتها (٣٥٪) وهذا يعنى أن عينة الذكور قد بلغت (٣٣٣)، فيما بلغت عينة الإناث (١٨٠).

ومن المفيد الإشارة إلى أن عينة الدراسة الحالية تشتمل على (٨١٪) من المتزوجين و(١٩٪) من الأفراد غير المتزوجين. فيما توزعت أعمار أفراد العينة على الفئات العمرية الأربع الآتية:

الفئة العمرية (٢٠-٣٠) وبلغت نسبتها (٢١٪).

الفئة العمرية (٣١-٤١) وبلغت نسبتها (٣٥٪).

الفئة العمرية (٤٢-٥٢) وبلغت نسبتها (٢٤٪).

الفئة العمرية (٥٣ فأكثر) وبلغت نسبتها (٢٠٪).

٤. يسهم مستوي الفرد الاجتماعي - الاقتصادي في الضغوط الحياتية التي يتعرض لها.
٥. يسهم القلق في الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد.
٦. يسهم الرهاب في الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد.
٧. تسهم الأعراض النفسية - الجسمية في الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد.
٨. تسهم الوساوس في الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد.
٩. يسهم الزحام في الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد.
١٠. تسهم الكآبة في الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد.

## طريقة البحث:

**مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة الحالي من جميع الموظفين العاملين في الدوائر الحكومية، وأساتذة الجامعة، ومدرسي المدارس الإعدادية، وكذلك العاملين في المهن الحرة.

## عينة الدراسة:

لقد اختير أفراد العينة بأسلوب العينة العشوائية البسيطة، ومن فئات اجتماعية أربع (أساتذة الجامعة، ومدرسو المدارس الإعدادية، والموظفون الحكوميون، والعاملون في المهن الحرة).

ولتحديد حجم العينة، يرى كوهن ١٩٧٧ أن ثمة مؤشرات ثلاثة لابد من الأخذ بها عند تحديد العينة:

١- حجم التأثير.
٢- مستوي الدلالة الإحصائية.

أوزان لهذه البدائل على النحو الآتي :

لا تشكل ضغطا ويعطي الدرجة (١).

تشكل ضغطا بدرجة بسيطة ويعطي الدرجة (٢).

تشكل ضغطا بدرجة متوسطة ويعطي الدرجة (٣).

تشكل ضغطا بدرجة كبيرة ويعطي الدرجة (٤).

تشكل ضغطا بدرجة كبيرة جداً ويعطي الدرجة (٥).

وبهذا يمكن الحصول على الدرجة الكلية لضغوط الحياة عن طريق جمع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على جميع فقرات القائمة البالغة (٤٢) حدثاً ضاغطاً، وبذلك تشير الدرجة الكبيرة إلى شدة الضغوط، والعكس صحيح، أن الدرجة القليلة التي يحصل عليها الفرد، تشير إلى أن الضغوط التي يتعرض لها بسيطة.

وأن القائمة المعدة لغرض قياس ضغوط الحياة تتمتع بخصائص سايكومترية، ونقصد بذلك الصدق والثبات.

**الصدق:**

لقد وجد صدق البناء للقائمة الحالية عن طريق اختبار إحدى الفرضيات التي طرحتها الدراسات في ميدان ضغوط الحياة: هذه الفرضية تقول، إن الفئات العمرية في الرشد المبكر أكثر تعرضا لضغوط الحياة من الفئات العمرية الأخرى.

وللتحقق من هذه الفرضية، تم سحب (٨٠) استمارة بصورة عشوائية من استمارات العينة الرئيسة بعد تصنيف أفراد العينة إلى أربع فئات عمرية وهي: (٢٠ - ٣٠) - (٣١ - ٤١) - (٤٢ - ٥٢) - (٥٣ فأكثر). بعد ذلك استخدم تحليل التباين للتصنيف الأحادي One-Way ANOVA وقد وجد أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، وهذا يعني أن ثمة فروقاً في ضغوط الحياة تبعا للفئات العمرية الأربع، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

## أدوات الدراسة :

### أولاً: قائمة ضغوط الحياة:

أجرى الباحث مراجعة للأدبيات التي لها علاقة بموضوع الدراسة، ومنها بشكل خاص أدوات القياس، وتوصل إلى أن هذه الأدوات لا تفي بالغرض المطلوب لأسباب عديدة منها: أن هذه الأدوات التي تم الاطلاع عليها هي مقاييس أجنبية تحتوي علي فقرات لا تتناسب مع الثقافة السائدة في المجتمع، بمعنى آخر: أنها مشبعة بثقافة المجتمع الذي أعدت فيه، كما أن هذه المقاييس لا تحتوي على المنبهات الدالة على ضغوط الحياة بمجتمعنا في الوقت الحاضر. لذا سوف يقلل الاعتماد عليها من دقة قياس الظاهرة وللأسباب المشار إليها أعلاه، قام الباحث بإعداد قائمة Check list تتضمن الأحداث الضاغطة في الوقت الحاضر، وذلك بتوزيع استبانة استطلاعية على الفئات الاجتماعية الأربع وبواقع (٢٥) فرداً لكل فئة اجتماعية، وقد بلغ إجمالي الاستبانات الاستطلاعية الموزعة (١٠٠) استبانة، طلب فيها الباحث ذكر ضغوط الحياة التي يواجهونها في الظروف الحالية. وبعد الحصول على فقرات القائمة أجرى لها الباحث صياغة لغوية بحيث تكون واضحة وقادرة على إيصال ما هو مطلوب منها، بكونها أحداثا ضاغطة. وقد اشتملت القائمة الحالية على المجالات الستة الآتية :

١. المجال الاقتصادي ويتضمن الفقرات (١-٨).
٢. المجال الاجتماعي ويتضمن الفقرات (٩-١٨).
٣. مجال العمل ويتضمن الفقرات (١٩-٢٣).
٤. المجال النفسي ويتضمن الفقرات (٢٤-٣١).
٥. المجال الصحي ويتضمن الفقرات (٣٢-٣٨).
٦. المجال التربوي ويتضمن الفقرات (٣٩-٤٢).

لقد حدد أمام كل ضغط من ضغوط الحياة خمسة بدائل استجابة ، كذلك حددت

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة (٢٠-٣٠) والفئة (٣١-٤١) وكان الفرق لصالح الفئة الأولى، وكذلك ظهر وجود فروق بين الفئة (٤٢-٥٢) وكان الفرق لصالح الفئة الأولى، وكذلك ظهر وجود فروق بين الفئة (٢٠-٣٠) والفئة (٥٣ فأكثر) وكان الفرق لصالح الفئة الأولى، وظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة (٣١-٤١) والفئة (٤٢-٥٢) وكان الفرق لصالح الفئة الأولى على حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة (٤٢-٥٢) والفئة (٥٣) فأكثر.

وهذا يشير إلى أن الفرق قد تركز لصالح الفئتين (٢٠-٣٠) والفئة (٣١-٤١) عند الرجوع إلى متوسطات كل منهما، وبذلك قد تحققت هذه الفرضية، وهو دعم لصدق القائمة.

**الثبات:**

إن ضغوط الحياة هي ظاهرة تتسم بالتغير؛ ولذا يجب اختيار طريقة مناسبة لاستخراج الثبات، فالثبات بطريقة إعادة الاختبار عادة ما تستخدم مع الظواهر التي تتسم بالثبات النسبي، ولأن ضغوط الحياة هي ظاهرة تتسم بالتغير كما أشرنا، لذا يقتضي أن تتسم ضغوط الحياة بالاتساق الداخلي أكثر مما تتسم بالثبات النسبي؛ وذلك لأن الاتساق الداخلي يبين لنا، أن الفقرات تقيس ظاهرة واحدة ولا تقيس ظواهر أخرى. ولهذا السبب فقد لجأ الباحث إلى استخدام طريقتي كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية في استخراج الثبات دون غيرها، لكون هاتين الطريقتين تتمتعان بالاتساق الداخلي .(Mehrens & Lehman, 1984, p. 275)

لقد بلغ معامل الارتباط للأحداث الزوجية والفردية (٠,٦١) بعد ذلك صحح بمعادلة سبيرمان- براون؛ إذ بلغ (٠,٧٦). كما بلغ معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (٠,٦٥).

ومن هذا يتضح، أن معامل الثبات لقائمة ضغوط الحياة هو معامل ثبات عال، مقارنة بمعاملات الثبات للدراسات السابقة.

**الجدول (١)**

يبين القيمة الفائية لإجابات أفراد عينة الصدق وفقا لمتغير العمر

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | التباين | النسبة الفائية المحسوبة | النسبة الفائية الجدولية | مستوى الدلالة ٠,٠٥ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| بين المجموعات | ١٠٥٤ | ٣ | ٣٠١,٣٣٣ | ٢٠,٤٥٦ | ٢,٦٢ | دال |
| داخل المجموعات | ٨٧٤٢ | ٥٠٩ | ١٧,١٧٥ | | | |

وللتحقق من صحة الفرضية يقتضي متابعة الفرق بين متوسطات الفئات العمرية الأربع؛ لذا استخدم اختبار شيفيه بين كل مجموعتين، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (٢)**

يوضح اختبار شيفية بين كل مجموعتين وفقا لمتغير العمر

| الفئات العمرية | قيمة شيفية المحسوبة | قيمة شيفية الجدولية | الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ |
|---|---|---|---|
| ٢٠-٣٠<br>٣١-٤١ | ١٢٤,١٢ | ١١,٤٦ | دال |
| ٢٠-٣٠<br>٤٢-٥٢ | ٨٣,١٩ | ١١,٤٩ | دال |
| ٢٠-٣٠<br>٥٣ فأكثر | ٥٤,٤٥ | ١١,٤٩ | دال |
| ٣١-٤١<br>٤٢-٥٢ | ١٥,١٣ | ١١,٤٩ | دال |
| ٣١-٤١<br>٥٣ فأكثر | ١٨,٩٦ | ١١,٤٩ | دال |
| ٤٢-٥٢<br>٥٣ فأكثر | ٨,٤٥ | ١١,٤٩ | غير دال |

١-٢ وتعطي هذه الفئة الدرجة (١)

٣-٤ وتعطي هذه الفئة الدرجة (٢)

٥-٦ وتعطي هذه الفئة الدرجة (٣)

٧-٨ وتعطي هذه الفئة الدرجة (٤)

٩ فأكثر وتعطي هذه الفئة الدرجة (٥)

٣. عدد أفراد الأسرة: لقد قسم هذا المؤشر إلى سبع فئات، طول الفئة الواحدة ثلاثة أفراد، أعطيت الدرجات الآتية:

٢-٤ وتعطي هذه الفئة الدرجة (٧)

٥-٧ وتعطي هذه الفئة الدرجة (٦)

٨-١٠ وتعطي هذه الفئة الدرجة (٥)

١١-١٣ وتعطي هذه الفئة الدرجة (٤)

١٤-١٦ وتعطي هذه الفئة الدرجة (٣)

١٧-١٩ وتعطي هذه الفئة الدرجة (٢)

٢٠ فأكثر وتعطي هذه الفئة الدرجة (١)

٤. الدخل الشهري: قسم هذا المؤشر هو الآخر إلى ثماني فئات، طول كل منها (٥٠) ألف دينار استنادا إلى كفاية الدخل للأسرة الواحدة أعطيت الدرجات الآتية:

أقل من (٢٠) ألف دينار وتعطي هذه الفئة الدرجة (١)

(٢٠) ألف-(٦٩) ألف دينار وتعطي هذه الدرجة (٢)

(٧٠) ألف- (١١٩) ألف دينار وتعطي هذه الفئة الدرجة (٣)

(١٢٠) ألف- (١٦٩) ألف دينار وتعطي هذه الفئة الدرجة (٤)

(١٧٠) ألف- (٢١٩) ألف دينار وتعطي هذه الفئة الدرجة (٥)

(١٢٠) ألف- (٢٦٩) ألف دينار وتعطي هذه الفئة الدرجة (٦)

(٢٧٠) ألف- (٣١٩) ألف دينار وتعطي هذه الفئة الدرجة (٧)

(٣٢٠) ألف فأكثر وتعطي هذه الفئة الدرجة (٨) .

**ثانياً: قائمة الاضطرابات النفسية:**

اعتمد البحث الحالي على أداة جاهزة أعدها كراون- كرسب لقياس الاضطرابات النفسية، وترجمت هذه الأداة إلى اللغة العربية وكانت تحتوي على (٤٨) فقرة بصورتها الأصلية أضيفت إليها فقرات، فأصبحت تتألف من (١٠٨) فقرة، تم اعتماد (٦٠) فقرة توزعت على ستة مجالات، بواقع عشر فقرات لكل مجال، والمجالات التي تشتمل عليها القائمة هي:

القلق، ٢- الرهاب، ٣- الأعراض النفسية - الجسمية، ٤- الوساوس، ٥- الزحام، ٦- الكآبة .

وهذه الأداة تتمتع بخصائص سايكومترية، فهي تتمتع بالصدق الظاهري والمنطقي كما أنها تتمتع بالثبات، فقد استخرج الثبات بطريقتين: إحداهما التجزئة النصفية؛ إذ بلغ الثبات بهذه الطريقة (٠,٧٨)، (٠,٧٣)، (٠,٨١)، (٠,٦٤)، (٠,٥٨)، (٠,٧٨) لكل من القلق والرهاب والأعراض النفسية - الجسمية والوساوس والزحام، (الهستيريا) والكآبة. والثانية بطريقة إعادة الاختبار، إذ بلغ الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٦)، (٠,٨٤)، (٠,٨٧)، (٠,٧٦)، (٠,٨٢)، (٠,٧٨) لكل من المجالات الستة المشار إليها أعلاه. وقد وضعت بدائل استجابة إزاء كل فقرة وهي لا أبدا ويعطي (صفراً)، بعض الأحيان ويعطي الدرجة (١) أعلب الأحيان ويعطي الدرجة (٢) (العبيدي، ١٩٨، ص ٨٢-٩٦) (سالم، ١٩٨٧، ص ٨٦-١١٥ ).

**ثالثاً : المستوى الاجتماعي- الاقتصادي:**

لغرض التوصل إلى قياس المستوى الاجتماعي-الاقتصادي لأفراد العينة تم اعتماد عدد من المؤشرات الدالة عليه، لعل من أبرزها:

١. عائدية السكن : أن كان ملكا أو إيجارا، إذ تعطي الدرجة (١) في حالة كون الدار ملكا وتعطي الدرجة (صفر) في حالة كون الدار إيجاراً.

٢. عدد الغرف: لقد قسم هذا المؤشر إلى خمس فئات:

يدر عليه ربحاً ويسهم في تحسين دخله الشهري؛ إذ إن ذكر كل مصدر من هذه المصادر ينال عليه المستجيب درجة واحدة.

تجمع درجات الفرد على كل مؤشر من المؤشرات السبعة، وحاصل الجمع يمثل المستوى الاجتماعي- الاقتصادي له.

أما المستوى الاجتماعي - الاقتصادي للفرد، فيحدد بناءً على التقسيم الطبقي الذي يصنف الأفراد إلى ثلاثة مستويات: عليا، ومتوسطة، ومنخفضة، ولغرض ترجمة ذلك إحصائياً، اتبع الإجراء الآتي:

طرح الدرجة الدنيا من الدرجة العليا ثم قسمة الناتج على المستويات الثلاثة، أي إن ٢٩-١٤ = ١٥ الفرق بين الدرجة العليا والدرجة ١٥/٣ = ٥ يمثل درجة الفرق بين كل مستوى من المستويات الثلاثة. واستنادا إلى ذلك فأن المستوى المنخفض تتراوح درجته ما بين: ١٤-١٨

المستوى المتوسط تتراوح درجته ما بين: ١٩-٢٣ .

المستوى العالي تتراوح درجته ما بين: ٢٤-٢٨.

**رابعاً: العمر:**

قسم هذا المتغير إلى فئات أعطيت لكل فئة رمزا معينا أثناء معالجة البيانات. إذ بلغ طول كل فئة من هذه الفئات عشر سنوات.

٢٠-٣٠ وتعطي هذه الفئة الرمز (١)

٣١-٤١ وتعطي هذه الفئة الرمز (٢)

٤٢-٥٢ وتعطي هذه الفئة الرمز (٣)

٥٣ فأكثر وتعطي هذه الفئة الرمز (٤)

**التصميم المستخدم في الدراسة الحالية:**

إن التصميم المستخدم في الدراسة الحالية هو نوع التصاميم الارتباطية ذات المتغيرات المتعددة. وبما أن الدراسة الحالية تشتمل على متغير تابع واحد وهو ضغوط

٥. المهنة: لقد اعتمد في قياس هذا المؤشر على قائمة المهن التي وضعها خضير ١٩٨٨، فقد قسم المهن إلى ست مجموعات استنادا إلى المنزلة الاجتماعية التي تحتلها كل مجموعة من هذه المجموعات داخل المجتمع. إذ بدأت القائمة بالمجموعة التي تحتل منزلة منخفضة وانتهت بالمجموعة التي تحتل منزلة عالية. ووزعت الدرجات على المجموعات استنادا إلى منزلتها الاجتماعية، فقد أعطيت الدرجة (١) للمجموعة الأولى التي تحتل منزلة منخفضة، فيما أعطيت الدرجة (٢) للمجموعة الثانية، وأعطيت الدرجة (٣) للمجموعة الثالثة، وأعطيت الدرجة (٤) للمجموعة الرابعة، وأعطيت الدرجة (٥) للمجموعة الخامسة، فيما أعطيت الدرجة (٦) للمجموعة السادسة التي تحتل منزلة عالية (خضير، ١٩٨٨، ص ٨-١٠).

٦. التحصيل الدراسي للفرد: قسم هذا المؤشر إلى ثماني مراحل دراسية، وأعطيت كل مرحلة من هذه المراحل درجة معينة. ونعرض أدناه المراحل الدراسية، والدرجات الخاصة بها:

إذا كان الفرد أمياً يعطى الدرجة (١).

إذا كان الفرد يقرأ ويكتب يعطى الدرجة (٢).

وإن كان حاصلاً على شهادة الدراسة الابتدائية يعطي الدرجة (٣) وإن كان حاصلاً على شهادة الدراسة المتوسطة يعطى الدرجة (٤)

وإن كان حاصلاً على شهادة الدراسة الإعدادية، أو الثانوية يعطى الدرجة (٥)

وإن كان حاصلاً على شهادة الدبلوم (معيد) يعطى الدرجة (٦)

وإن كان حاصلاً على شهادة البكالوريوس يعطى الدرجة (٧)

وإن كان حاصلاً على شهادة جامعية عليا (ماجستير، أو دكتوراه) يعطى الدرجة (٨)

٧. مصادر أخرى للدخل: ويطلب فيه من المستجيب ذكر المصادر الأخرى لدخله عدا راتبه الشهري إن كان موظفا في دوائر الدولة، أو في القطاع الخاص . مثلاً تملكه سيارة أجرة، محل تجاري، عقار يدر عليه ربحاً شهرياً، قطعة أرض زراعية تستثمر لأغراض تجارية، أسهم في شركات أو معامل إنتاجية، أو أي مشروع آخر

## النتائج:

لقد بلغ المتوسط لدرجات الأفراد على قائمة ضغوط الحياة (١٣٨) وبانحراف معياري مقداره (٣١,٩٨٧) ولغرض معرفة درجة شيوع ضغوط الحياة لدى الأفراد تم تقسيم أفراد العينة إلى ثلاثة مجموعات بموجب الدرجات التي حصلوا عليها، وهي:

١- مجموعة من الأفراد سجلت درجة عالية على قائمة ضغوط الحياة؛ وذلك بحصولها على درجات بأكثر من (المتوسط + الانحراف المعياري).

٢- مجموعة من الأفراد سجلت درجة معتدلة على قائمة ضغوط الحياة؛ وذلك بحصولها على درجات تتراوح بين (المتوسط - الانحراف المعياري، والمتوسط + الانحراف المعياري) .

٣- مجموعة من الأفراد سجلت درجة معتدلة على قائمة ضغوط الحياة وذلك بحصولها على درجات أقل من (المتوسط - الانحراف المعياري). والجدول رقم (٣) يوضح حدود الدرجة لكل مجموعة من المجموعات الثلاث.

**الجدول رقم (٣)**

يوضح حدود الدرجات العليا والمتوسطة والمنخفضة، والنسبة المئوية التي حصلت عليها كل مجموعة على قائمة ضغوط الحياة

| درجة التعرض لضغوط الحياة | حدود الدرجة | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| الأفراد الذين سجلوا درجة عالية على قائمة ضغوط الحياة | ١٧٠ فأكثر | ٤٣ |
| الأفراد الذين سجلوا درجة معتدلة على قائمة ضغوط الحياة | ١٠٦-١٦٩ | ٣٥ |
| الأفراد الذين سجلوا درجة منخفضة على قائمة ضغوط الحياة | أقل من ١٠٦ | ٢٢ |

الحياة و(٨) متغيرات مستقلة فأن التصميم الارتباطي ذات المتغيرات المتعددة هو التصميم المناسب ويفي بأهداف الدراسة.

**أسلوب معالجة البيانات:**

إن الظاهرة التي يقوم بمعالجتها البحث الحالي، تقتضي أسلوباً إحصائياً يراعى فيها التعامل مع جميع متغيراتها، بحيث يكشف عن المتغيرات التي تسهم فيها. وبعد تحليل الانحدار المتدرج المتعدد المتغيرات، أحد الأساليب الإحصائية لمعالجة بيانات البحث الحالي. فهذا الأسلوب يهتم كثيرا بالتنبؤ عن متغير ما باستخدام متغير واحد أو أكثر (علام ، ١٩٨٥، ص ٥٣٨) والظاهرة التي ندرسها وهي ضغوط الحياة (المتغير التابع) يهمنا فيها أن نتنبأ عن مدى إسهام بعض المتغيرات المستقلة فيها ولأن تحليل الانحدار يمكننا من استخدام المتغيرات المستقلة مجتمعة للكشف عن مدى إسهامها في الظاهرة المعنية، فأن التنبؤ يكون أفضل في هذه الحالة مما لو استخدمت بشكل منفرد.

**الوسائل الإحصائية:**

١- تحليل التباين للتصنيف الأحادي لإيجاد الفروق في ضغوط الحياة تبعا لمتغير العمر .(Ferguson, 1981, p. 242-244)

٢- معادلة ارتباط بيرسن لإيجاد ثبات قائمة ضغوط الحياة بطريقة التجزئة النصفية . (Ferguson. 1981.p.113)

٣- معادلة سبيرمان- براون لتصحيح معامل ثبات قائمة ضغوط الحياة (Ferguson. 1981.p.438).

٤-اختبار شيفيه لمقارنة الفروق بين متوسطات درجات ضغوط الحياة (Ferguson. 1981.p.308).

الأسلوب يتم اختيار المتغيرات الدالة إحصائيا وهي متغيرات تسهم في ضغوط الحياة، أما المتغيرات غير الدالة إحصائياً، فهي تشير إلى عدم إسهامها في ضغوط الحياة، والجدول رقم (٥)، يوضح أن من بين المتغيرات التسعة المستقلة، أسهمت خمسة متغيرات منها في ضغوط الحياة، وهي ذات دلالة إحصائية. وقد ترتبت هذه المتغيرات تبعاً للقيمة الفائية المحسوبة؛ إذ جاء في الترتيب الأول، متغير الكآبة، وفي الترتيب الثاني، جاء متغير الأعراض النفسية - الجسمية، وفي الترتيب الثالث جاء متغير جنس الفرد، وجاء في الترتيب الرابع متغير العمر، وفي الترتيب الخامس، جاء متغير القلق وبذلك تحققت الفرضيات الثانية، والثالثة، والخامسة، والسابعة، والعاشرة، فيما لم تتحقق الفرضيات الرابعة، والسادسة، والثامنة، والتاسعة.

**الجدول رقم (٥)**

يبين خلاصة تحليل الانحدار المتعدد لإسهام المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع

| | المتغيرات المستقلة | مربع الارتباط المتعدد | القيمة الفائية المحسوبة | القيمة الفائية الجدولية | درجات الحرية | مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | الكآبة | ٠,١٤ | ٦,١١ | ٣,٠٢ | ٥١٠,٢ | دال |
| ٢ | الأعراض النفسية- الجسيمة | ٠,١٠ | ٣,٣٣ | ٢,٦٢ | ٥٠٩,٣ | دال |
| ٣ | جنس الفرد | ٠,١٩ | ٤,٧٨ | ٣,٨٦ | ٥١١,١ | دال |
| ٤ | عمر الفرد | ٠,٢٢ | ٤,٠١ | ٣,٣٩ | ٥٠٨,٤ | دال |
| ٥ | القلق | ٠,١٧ | ٣,٤٩ | ٢,٢٣ | ٥٠٧,٥ | دال |

يتضح من الجدول، أن نسبة كبيرة من الأفراد تتعرض لضغوط الحياة بدرجة عالية، وبذلك قد تحققت الفرضية الأولى.

ولغرض الكشف عن الضغوط الشائعة بين الأفراد، فقد تم اللجوء إلى المجالات التي تتألف منها قائمة ضغوط الحياة الحالية، وقد حصلت على المتوسطات المبينة في الجدول رقم (٤).

الجدول رقم (٤)

يوضح متوسط كل مجال من مجالات ضغوط الحياة

| ت | نوع ضغوط الحياة | المتوسط | الترتيب |
|---|---|---|---|
| ١ | المجال الاقتصادي | ٢٤ | ١ |
| ٢ | المجال الاجتماعي | ٢٧ | ٤ |
| ٣ | المجال العمل | ٢١ | ٦ |
| ٤ | المجال النفسي | ٣١ | ٢ |
| ٥ | المجال الصحي | ٢٩ | ٣ |
| ٦ | المجال التربوي | ٢٣ | ٥ |

ويتبين، أن ضغوط الحياة في المجال الاقتصادي قد حصلت على الترتيب الأول، وتليها في الترتيب الثاني ضغوط الحياة في المجال النفسي وهكذا إلى ضغوط الحياة في مجال العمل إذ احتلت الترتيب الأخير.

ولأجل التعرف على مدى مساهمة المتغيرات المستقلة بضغوط الحياة ، فقد استخدم الانحدار المتدرج المتعدد المتغيرات Multiple Regression Step Wise forward Selection اعتمادا على الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبموجب هذا

الأنساق الوافدة، فقد تعرضوا إلى صراع نفسي بين قبول الوضع الحالي للأزمة، وما ترتب عليها من آثار سلبية، أو رفضهم للوضع الحالي بشكل كلي. وبلغة مستنكرة أن الصراع الحادث بين الأنساق القيمية السائدة والأنساق الوافدة قد أفضى إلى استثارة ما يسمى بالتناشز المعرفي Cognitive Dissonance (حسن، ٢٠٠١، ص٢٩٤-٢٩٦) وهو حالة نفسية غير مريحة، يحدث أثر التعارض بين مطلبين، أو بين رغبتين، ولكي يُحل هذا الصراع، فإن الأمر يقتضي أن يتخذ خياراً واحداً من ثلاثة فإما الثورة على الأوضاع الراهنة، وإما تقبل الأنساق القيمية الوافدة ومحاولة التكيف معها وإما الالتزام بالأنساق القيمية السائدة.

ويبدو أن هؤلاء الذين لم يتمكنوا من الإنسجام مع الأنساق الوافدة، قد فضلوا الخيار الثالث، ولقد ترتب على هذا التفضيل بعض المشكلات النفسية نذكر منها الشعور بالاكتئاب، والقلق، والمعاناة من الأعراض السايكوسوماتية.

ومما زاد من حدة هذه المشكلات لدى هؤلاء، إن الإسناد الاجتماعي المقدم إليهم قد انخفض بشكل ملحوظ، نتيجة انشغال الأفراد عموماً بأعباء الأزمة، ولقد ترتب على هذا الانشغال، ضعف الصلات الاجتماعية الحميمة، مما أفضى إلى معاناتهم بصورة انفرادية دون مشاركة الغير لهم، كما أن الأوضاع المصاحبة للأزمة قد عمدت إلى إضعاف شبكات الأمان داخل المجتمع إلى جانب إضعاف النموذج الإنساني وهذا بدوره، قد أدى إلى عدم إشباع الحاجات النفسية المتمثلة بالأمن والسلامة، والاحترام والتقدير، والانتماء، وهو الأمر الذي زاد من حدة الضغوط، ولا سيما لدى الفئات المثقفة في المجتمع.

ومما يلاحظ من النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية، أن جنس الفرد وعمره، كان من بين المتغيرات التي أسهمت في الظاهرة قيد الدراسة، بالرغم من أن النتائج الحالية لم تكشف عن أي من الجنسين أكثر تعرضاً للضغوط الحياة من الدراسات التي أجريت في هذا الصدد، إن الرجل أكثر تعرضاً لضغوط الحياة من

## مناقشة النتائج:

أشارت نتائج الدراسة، إلى أن الفرد في المجتمع العراقي يعيش حياة مليئة بالضغوط الحياتية، تلك الضغوط التي أخذت تثقل كاهله وتزيد من أعبائه اليومية. ولقد أدت هذه الضغوط إلى زيادة مستوى قلقه وتوتره وشعوره بالاكتئاب إلى جانب معاناته من الأعراض السايكوسوماتية:

وهنا نثير السؤالين الآتيين: هل إن الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد الآن، كانت بسبب الأزمة الاقتصادية؟ أو إن هناك متغيرات أخرى تفاعلت مع بعضها بوجود الأزمة فتسببت في زيادة حدتها؟

لنحاول الآن، تكوين إجابة واضحة عن هذين السؤالين نبدأ بالقول، إن مستوى المعيشة المتدني الحادث بفعل الأزمة، لم يكن سبباً في زيادة حدة الضغوط الحياتية، بدليل أن المستوى الاجتماعي - الاقتصادي لم يكن له إسهام يذكر في الظاهرة قيد الدراسة. وهذا يعني حقيقة، أن هناك متغيرات أخرى من قبيل: الاتساق القيمية التي تشكلت أثر الأزمة الاقتصادية، وتبدل معيار الحكم الخلقي، وعدم إشباع الحاجات النفسية من قبيل: الأمن والسلامة، والتقدير والاحترام، والانتماء، إلى جانب انخفاض مستوى الإسناد الاجتماعي (حسن، ١٩٩٥، أ) (حسن، ١٩٩٥،ب) (حسن، ٢٠٠٠، ب) (حسن، ٢٠٠٢) هي التي أسهمت مع متغيرات الدراسة الحالية في زيادة حدة الضغوط الحياتية.

ولكن كيف يفسر إسهام مثل هذه المتغيرات؟

بهدف الإجابة عن هذا السؤال، نقول: إن الأزمة الاقتصادية التي يتعرض لها المجتمع، قد عمدت إلى تشكيل أنساق قيمية تتناسب مع ظروفها الحالية. وبطبيعة الحال، أن هذه الأنساق التي تشكلت أثر الأزمة، لا تحظَ بقبول أو رضا كل افراد المجتمع، وإنما تحظى برضا بعضهم؛ لإنسجامها مع الأنساق القيمية التي يحملونها، ولعل ذلك، جعلهم بمنأى عن الصراع النفسي. أما أولئك الذين لم ينسجموا مع

## المصادر:


١- ابو النيل، محمود السيد، وزيور، مصطفى. الأمراض السيكوسوماتية: الأعراض الجسمية النفسية المنشأ. دراسات عربية وعالمية. ط. ١. القاهرة: مطبعة الخانجي (١٩٨٤).

٢- اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا. الفقر والمأوى في منطقة غربي آسيا. نيويورك: الأسكوا، ١٩٩٧.

٣- حسن، محمود شمال. العلاقة بين ضغوط الحياة والإسناد الاجتماعي (بغداد: منشورات مركز البحوث التربوية والنفسية، ١٩٩٥، أ).

٤- حسن، محمود شمال. مستوى الإسناد الاجتماعي السائد بين صفوف طلبة الجامعة. (بغداد: منشورات مركز البحوث التربوية والنفسية، ١٩٩٥، ب).

٥- حسن، محمود شمال. (صغار في أزمة: دراسة الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن تعرض الأطفال للأزمة الاقتصادية) بحث ألقي في المؤتمر العلمي العربي الأول حول سبل حماية الطفولة في الوطن العربي، الذي نظمه مركز البحوث النفسية بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد للمدة ٢٤-٢٦، تشرين الثاني، ١٩٩٨.

٦- حسن، محمود شمال. وضعيات السلوك البشري أثناء وقوع الكارثة وما بعدها، الموقف الثقافي (بغداد) السنة ٤، العدد ٢٤ (تشرين الثاني-كانون الأول، ١٩٩٩، أ).

٧- حسن، محمود شمال. قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات المستقبل العربي. السنة ٢٢، العدد ٢٤٩ (تشرين الثاني-نوفمبر، ١٩٩٩، ب).

٨- حسن، محمود شمال، ضغوط الحياة ومقتضيات العصرنة، دراسات اجتماعية (بغداد) السنة ٢، العدد ٦ (صيف، ٢٠٠٠، أ).

٩- حسن، محمود شمال. مستوى إشباع الحاجات وفقاً لنظرية ماسلو، مجلة آداب المستنصرية، العدد ٣٥، ٢٠٠٠، ب).

١٠- حسن محمود شمال. سايكولوجية الفرد في المجتمع: مدخل القاهرة: درا الآفاق العربية، ٢٠٠١).

١١- حسن، محمود شمال. النسق القيمي وخطاب الأزمة الاقتصادية. بحث مقبول للنشر في مجلة المستقبل العربي، ٢٠٠٢.

١٢- خضير، بهاء الدين عبد الله. (١٩٨٨). المنزلة الاجتماعية للمهن من وجهة نظر طلبة جامعة بغداد. (بغداد: منشورات مركز البحوث التربوية والنفسية بجامعة بغداد).

١٣- الرحيم، عبدالرحمن محمود. الأمراض المزمنة في المجتمع العراقي خلال فترة الحصار (١٩٩٠-١٩٩٣).

المرأة (حسن، ٢٠٠٠، ب) (Davidson and Coope, 1983) (Dohren Wend, 1973) وذلك يعود إلى أن الرجل لما يزل بعد في المجتمع العربي يؤدي دوراً كبيراً في مجال الإعالة وتوفير مستلزمات المعيشة، فضلاً عن مسئوليته في توفير الحماية اللازمة لأفراد أسرته، ولعل الأزمة الاقتصادية، قد أضافت إليه أعباء جديدة؛ إذ جعلته أكثر تحسساً للمنغصات، ومن ثم المعاناة من وطأة الضغوط.

وفيما يتعلق بعمر الفرد، الذي عد من المتغيرات التي أسهمت في الظاهرة قيد الدراسة، يمكن القول استناداً إلى الدراسات التي أجريت في هذا الصدد، أن فئة الرشد المبكر أكثر تعرضاً من غيرهم إلى ضغوط الحياة (حسن، ١٩٩٩، ب) (حسن، ٢٠٠٠، أ).

ولعل السبب يعود إلى أن اضطراب الأوضاع الاقتصادية قد قلل من فرص العمل لدى هذه الفئة، إلى جانب إحباط بعض خططها وأهدافها الحياتية، وهي لما تزل بعد في طور ترتيب أوضاعها المستقبلية. ونتيجة لذلك، أصبحت هذه الفئة أكثر من غيرها تحسساً للضغوط والمعاناة.

## عزيزي المستجيب:

بين بديل قائمة تحتوي على ضغوط الحياة، ولابد أنك قد مررت ببعض منها أو أغلبها. يرجى قراءتها بدقة وأن تؤشر إزاء كل ضغط من هذه الضغوط بدرجة معينة تتناسب مع مستوى شدتها.

إذا كان الحدث لا يشكل لك ضغطا، ضع الرقم (١)

إذا كان الحدث يشكل ضغطا بدرجة بسيطة ضع الرقم (٢)

إذا كان الحدث يشكل لك ضغطا بدرجة معتدلة ضع الرقم (٣)

إذا كان الحدث يشكل لك ضغطا بدرجة كبيرة ضع الرقم (٤)

إذا كان الحدث يشكل لك ضغطا بدرجة كبيرة جدا ضع الرقم (٥)

١- (  ) مشكلات مع الدخل الشهري.

٢- (  ) مشكلات مع الأسعار.

٣- (  ) صعوبة السكن.

٤- (  ) مشكلات مع أجور الخدمات.

٥- (  ) صعوبة النقل والمواصلات.

٦- (  ) سرقة الممتلكات الشخصية.

٧- (  ) التعرض إلى خسارة مالية.

٨- (  ) التعرض إلى الغش والاحتيال.

٩- (  ) غياب أو وفاة شخص عزيز

١٠- (  ) تعرض أحد أفراد الأسرة إلى (الغرق، المرض، الوفاة، السجن).

١١- (  ) الابتعاد عن الأهل والأصدقاء.

١٢- (  ) المعاكسات الهاتفية

١٣- (  ) مشكلات مع الزوجة (الزوج).

١٤- (  ) مشكلات مع الأهل.

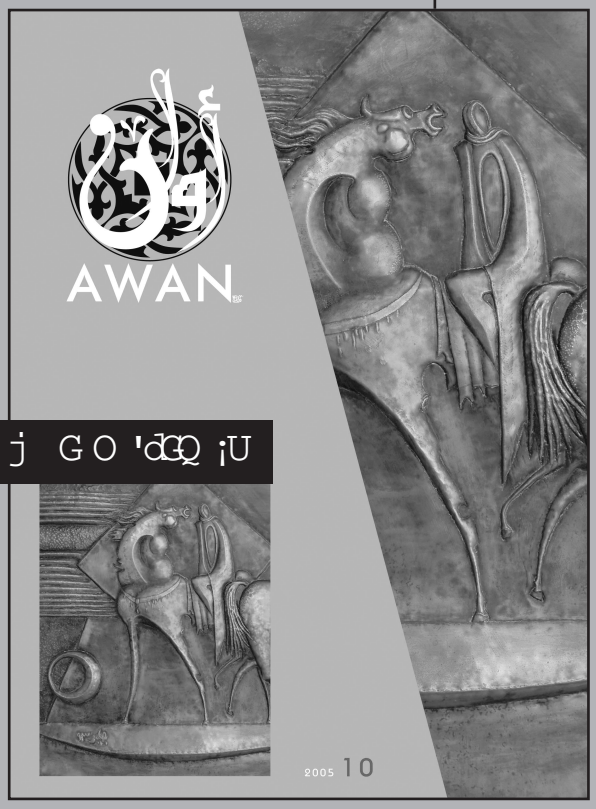
١٥- (  ) إنجاب الأطفال.

١٦- (  ) الطلاق.

١٤- سالم، غسان حسين. (١٩٨٧). الخصائص النفسية للمرأة ومدى إسهامها في تحديد اتجاهها نحو الإنجاب. (بغداد: رسالة ماجستير غير منشورة).
١٥- العبيدي، سعد خضير خلف. (١٩٨٧). دراسة تجريبية لبعض المتغيرات المؤثرة في اتخاذ القرار. (بغداد: منشورات مركز البحوث التربوية والنفسية بجامعة بغداد).
١٦- علام، صلاح الدين محمود. (١٩٨٥). تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٥).
١٧- علام، صلاح الدين محمود. (١٩٨٥). تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٥).
١٨- ياسين، عطوف محمود. (١٩٨١). علم النفس العيادي. ط ١. القسم الأول. بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٨١).

19- Beech, H. R. et al. (1982). A behavioral approach to the management of stress: A practical guide to techniques. Chichester: John Wiley & Sons. 1982.
20- Bradly, C., & Cox. T. (1986). Stress and health. In T. Cox (Ed.). Stress (pp. ????). London: Macmillan. 1986.
21- Cohen, J. (1977). Statistical power analysis for behavioral sciences. NY: Academic Press. 1977.
22- Davidson, M., & Cooper, C. (1983). Stress and the woman manager. Oxford: Martin Robertson. 1983.
23- Dohrenwend, B. S. (1973). Social status and stress full life events. Journal of Personality and Social Psychology, 28(2), No.2, 1973.
24- Ferguson, G. Statistical analysis in Aucland: McGrew- Hill. 1981.
25- Glass, D. C. & Singer, J. E. Urban stress: Experiments on noise and social stressors. NY: Academic Press. 1972.
26- Green Wood, J. Managing executive stress: A systems approach. NY: John-Wiley & sons. 1979.
27- Hays, N. & Orrel S. Psychology: An introduction. London: UK Limited. 1987.
28- Holding, D. Fatigue. In R. Hockey (Ed.), Stress and fatigue in human performance. Chichester: John Wiley and Sons, 1983.
29- Hultesch, D., & Deutsch. (1981). Adult development and ageing: A life-span perspective. NY: McGraw-Hill Book Company. 1981.
30- Kasl, S. Pursuing the link between stress full life experiences and disease: A time for reappraisal. In C. Cooper (Ed.), Stress research issues for eighties . Chichester: John Wiley & Sons. 1983.
31- Keinan, G. Decision making under stress: Scanning of alternatives under controllable and uncontrollable threats. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 52, No.3, 1987.
32- Krantz, D. S., & Raisen, S. E. (1988). Environmental stress, reactive and ischaemic heart disease. British Journal of Medical Psychology, Vol. 61(part 1), 1988.
33- Mehrens, W., & Lehman, I. (1984). Measurement and evaluation in education and psychology. 3rd ed. NY: Hold Rinehart & Winston. 1984.
34- Sweeney, P. D. et al. (1982). Pleasant events, unpleasant events and depression. Journal of Personality and Social Psychology, Vol.43, No.1, 1982.
35- Vinokur, A., & Selzer, H. (1975). Desirable versus undesirable life events: Their relationship stress and mental distress. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 32, No. 2, 1975.

B G ·G˜ ¡SC G




... GhCG ¿e j G O 'dGQ ¡U



2005

10

مواكبة الجديد دائما

**أقرأ في هذا العدد:**

- إدوارد سعيد والتوسط الثقافي
- لأكثر من لغة: جاك دريدا من ترجمة لأخرى
- العائد هذه السنة، الشبح، جاك دريدا
- جولات إمبرتو إيكو السردية
- وجه الرمزية المزدوج

**أقرأ أيضاً لكل من:**

كارل بوبر، بول ديمان، سعيد بنكراد، فريد الزاهي، هبة مشهور، بنعيسى بو حمالة، محمود الذوادي، إسماعيل الربيعي، خالد أمين، محمد شوقي الزين... وغيرهم

مجلة دورية ثقافية تعنى بمراجعات الكتب تصدرها كلية الآداب بجامعة البحرين

مجلة «أوان» كلية الآداب - جامعة البحرين - ص.ب ٣٢٠٣٨ الصخير - مملكة البحرين - هاتف ١٧٤٤٩٠٤٢.١٧٤٣٨٩٢٣ فاكس١٧٤٤٩١٥٢

البريد الإلكتروني: awan_uob@hotmail.com موقعنا على الإنترنت: www.awan.uob.bh

١٧- ( ) حدوث سوء تفاهم مع الأصدقاء (صديق).
١٨- ( ) مشكلات مع الأبناء حول مخالطة رفاق السوء.
١٩- ( ) المطالبة بإنجاز بعض الأعمال في وقت معين.
٢٠- ( ) تغيير في ظروف العمل (برودة، حرارة، إضاءة...)
٢١- ( ) تغير ساعات العمل.
٢٢- ( ) الشعور بعدم الرضا عن العمل.
٢٣- ( ) مشكلات مع المسئول في العمل.
٢٤- ( ) الشعور بعدم الأمان.
٢٥- ( ) الفشل في تحقيق هدف حياتي.
٢٦- ( ) قلق حول المستقبل.
٢٧- ( ) التعرض إلى السجن.
٢٨- ( ) مشكلات عاطفية.
٢٩- ( ) صعوبة التخلي عن بعض العادات الشخصية غير المحمية.
٣٠- ( ) ضوضاء المنطقة السكنية.
٣١- ( ) التعرض إلى المضايقات في الشارع أو في السيارة.
٣٢- ( ) الإصابة ببعض الأمراض.
٣٣- ( ) صعوبة العلاج الطبي.
٣٤- ( ) مشكلات مع التغذية.
٣٥- ( ) مشكلات مع المياه الصالحة للشرب.
٣٦- ( ) مشكلة مع تراكم النفايات.
٣٧- ( ) مشكلات مع تصريف المياه الثقيلة.
٣٨- ( ) التلوث.
٣٩- ( ) صعوبة توفير متطلبات الدراسة للأبناء.
٤٠- ( ) عمل الأبناء أثناء الدراسة.
٤١- ( ) مشكلات مع التحصيل الدراسي للأبناء.
٤٢- ( ) مشكلات مع نوعية الملاك التعليمي للأبناء.