

مصادر الضغط النفسي لدى عينة من المصابين بسرطان الدم

أ. لبنى أحمان

Loubna-ahmane@maktoob.com

قسم علم النفس

جامعة باتنة

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة معرفة مصادر الضغط النفسي لدى عينة من المصابين بسرطان الدم، وذلك من خلال الوقوف على ما إذا كانت هنا فروق جوهرية بين الإناث والذكور المصابين بهذا المرض في مصادر الضغط النفسي، وفيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العوامل الداخلية والعوامل الخارجية المسببة للضغوط النفسية. وقد تم إجراء هذه الدراسة بتطبيق استبيان الضغوط النفسية على عينة مقصودة قوامها 24 مريضاً من مرضى سرطان الدم، تراوحت أعمارهم بين 20 و 40 سنة. وقد تمثلت أهم الأساليب الإحصائية التي تم اعتمادها في متوسط الرتب، اختبار Mann-Whitney U، ومعامل الارتباط الخطي لكارل بيرسون Pearson.

وقد أسفرت الدراسة عن وجود اختلاف في ترتيب مصادر الضغط النفسي لدى عينة الإناث عنه لدى عينة الذكور من المصابين بسرطان الدم، على الرغم من غياب الفروق الدالة إحصائياً بين العنيتين في مصادر الضغط النفسي؛ إذ تشكل الضغوط المهنية - بما تشمله من ضغوط مسؤولي وزملاء وطبيعة العمل - أبرز مصادر الضغط النفسي لدى عينة الذكور، في حين تحتل الضغوط الناتجة عن كل من الانفعالات السلبية والاتجاه السلبي نحو الحياة والحالة الصحية المراتب الأولى في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الإناث.

Abstract:

The purpose of this study is to find out the sources of stress among a sample of people with leukemia, and that by standing on whether they are statistically significant differences between males and females infected with the disease in the sources of stress, and whether there were statistically significant differences between internal and external factors of psychological pressure. The study was conducted applying psychological pressure on the questionnaire sample of 24 patients with blood cancer, aged between 20 and 40. The most important statistical methods that have been adopted in the average level, the Mann-Whitney U test, and the correlation coefficient for linear Carl Pearson. The study shows that there is a difference in the order of the sources of stress among a sample of female from a sample of male patients with blood cancer, despite the absence of statistical differences in the source of stress. career pressure which includes pressure from officials, colleagues and the nature of work - the most prominent sources of stress in the male sample, while occupies resulting from each of the negative emotions and negative trend towards life and the health status is the sources of stress among a female sample.

مقدمة:

إن اكتشاف الأثر الكبير الذي تخلفه المواقف الضاغطة على الصحة الجسدية كان من أكبر الإنجازات في تاريخ العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية خاصة، على الرغم من بقاء هذا الاكتشاف مهملًا لمدة من الزمن، فمنذ زمن طويل كانت هناك إشارات إلى أن احتمال إصابة المرأة الكئيبة بسرطان الصدر يفوق احتمال إصابة المرأة المتفائلة بالمرض نفسه، ومع ذلك فقد بقيت هذه الظاهرة الجديرة بالاهتمام خارج نطاق اهتمامات العاملين في مجال العلوم النفسية والجسمية حتى الربع الأخير من القرن العشرين.

وخلال هذه الفترة تم الكشف عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية وبين عدد كبير من المتغيرات المتعلقة بالإنسان وتعامله مع البيئة ابتداء بالأمراض المستعصية وانتهاء بالعوارض البسيطة التي تعكر صفو حياته. إلا أن البحث الحالي في مجال الضغوط النفسية ارتبط ارتباطًا وثيقًا بدراسة الأمراض النفس جسدية، فمما لا شك فيه أن الأحداث الضاغطة غالبًا ما تكون مسئولة عن ظهور العديد من الأمراض الجسدية مثل: القرحة، السكري، ارتفاع ضغط الدم الأساسي. ليس هذا فحسب بل قد تتعدى ذلك للتأثير على قدرة الجسم في مقاومة الالتهابات والأورام أي على جهاز المناعة.

وتتضمن حياة الإنسان الكثير من المواقف والخبرات غير المرغوب فيها أو المهددة له، وتعد الأمراض المزمنة ومنها مرض السرطان أحد الأحداث الحياتية الضاغطة التي لها علاقة بالإصابة بالاضطرابات النفس جسدية، فالضغط الناتج عن المرض وعلاجه قد يزداد مع عوامل ضاغطة أخرى موجودة في الحياة اليومية للفرد قبل تشخيص المصاب بالسرطان.

فقد تتسبب العديد من علاجات السرطان في حدوث تغيرات جسدية دائمة أو مؤقتة تقود إلى تغير وتبدل في صورة الجسم وتدن في تقدير الذات لدى المصابين بالسرطان، ولا يعمل عامل المظاهر الجسمية الشخصية دائمًا بصورة مباشرة، وإنما يعود تأثيره إلى إدراك الإنسان لتقييم الآخرين لهذه المظاهر الجسدية، ولما يحب الآخرون وما يكرهون، وقد يشعر بالنقص من أن لا تتناسب أوصافه مع معايير الثقافة في المجتمع، وكثيرًا ما تؤثر المظاهر الجسدية في استجابة الآخرين نحو الفرد، وبالتالي في نظرته لنفسه. لذا فإن الدراسة الحالية تسعى للوقوف على أهم مصادر الضغط النفسي لدى عينة من المصابين بسرطان الدم.

مشكلة الدراسة:

تعد الأمراض المهددة للحياة من أبرز مشكلات المجتمعات الإنسانية، ويقع السرطان على رأس قائمة تلك الأمراض، فهو يؤدي إلى اضطرابات جسمية ونفسية كثيرة ومتنوعة كالالتهابات المختلفة، والشعور بالإجهاد، والقلق، والاكتئاب، والأرق، والغثيان، وفقدان الشهية، والإسهال، وسقوط الشعر، واضطرابات الجهاز العصبي المركزي، وتغيرات الوزن.

ولقد حظي مرض السرطان في المجتمعات الغربية باهتمام كبير، نظرا للتأثيرات النفسية التي تصاحبه، فقد قامت تلك المجتمعات بإحداث نقلة نوعية في التعامل مع الأمراض السرطانية وخصوصا من الزاوية النفسية، أما في المجتمعات العربية عموما والمجتمع الجزائري خصوصا فلم يحظى مرض السرطان بدراسة علمية تقتضي أبعاده وترصدها لتحديد معالمه أولا، ورسم الخطط العلاجية المناسبة له ثانيا.

وعلى ضوء ذلك فإن الأمر يستدعي ضرورة دراسة مرض السرطان بشكل أعمق في المجتمع الجزائري، وأن تركز الجهود أولا على تكوين معلومات وصفية موضوعية حول أهم مصادر الضغط النفسي لدى المرضى المصابين بمرض السرطان. لذا فإن البحث الحالي يسعى إلى التعرف على أهم مصادر الضغط النفسي لدى عينة من المصابين بسرطان الدم، وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

- 1- هل يختلف ترتيب مصادر الضغط النفسي الداخلية والخارجية لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث؟
- 2- هل يختلف ترتيب المصادر الداخلية للضغط النفسي لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث؟
- 3- هل يختلف ترتيب المصادر الخارجية للضغط النفسي لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي الداخلية والخارجية لدى أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المصادر الداخلية للضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المصادر الخارجية للضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس؟

أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية إلى محاولة الوقوف على:

أ- أهم مصادر الضغط النفسي الداخلية والخارجية، لدى المصابين بسرطان الدم، وذلك وفقا لمتغير الجنس.

ب- فيما إذا كانت هناك فروق في مصادر الضغط النفسي لدى عينة البحث تعزى إلى نوع الجنس.

ج- مدى تواتر الضغوط النفسية الناشئة عن المصادر الفيزيائية والاجتماعية مقارنة بالضغوط النفسية الناشئة عن المصادر الجسدية والنفسية لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

يستمد هذا البحث أهميته من المشكلة التي يتصدى لها وهي مصادر الضغط النفسي لدى عينة من المصابين بسرطان الدم؛ إذ أن التعرف على مصادر الضغوط النفسية قد يعد سبيلا للوقاية من الآثار المترتبة عنها، والتي من أهمها الزيادة في حدة المرض و/أو الحد من سرعة الشفاء. هذا فضلا عن إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في التخطيط لبناء برامج علاجية وإرشادية للمصابين بسرطان الدم، كما يمكن أن تكون هذه الدراسة نواة لدراسات أخرى في هذا المجال.

الدراسات السابقة:

لقد تعددت وتنوعت الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية والمرض الجسدي، فقد أشارت نتائج الدراسات التجريبية للآثار الفيزيولوجية السلبية للضغوط النفسية¹ كما كشفت نتائج دراسات كل من Helsing & Szklo التي بحثت الآثار النفسية والجسمية للضغوط المثيرة للمشقة وجود علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة المثيرة للمشقة والعديد من الاضطرابات الجسمية مثل الذبحة الصدرية، أمراض الشريان التاجي، آلام البطن المفاجئة، السكري، ضغط الدم وأمراض النساء

1 - H. Selye, Stress of Life, (New York: McGraw-hill, 1976).

- S. Levy, Behavior & Cancer, (San Francisco: Josey-bass, 1985).

المختلفة.¹ وأشار العالم بروس ماكوين Bruce McEwen وآخرون بجامعة ييل في بحث موسع نشره في مجلة Medicine archive of international حول العلاقة بين الضغط والمرض أن هناك مجموعة كبيرة من التأثيرات الفيزيولوجية تحدث نتيجة التعرض للضغط، ووجد أن وظيفة المناعة قد تغيرت إلى درجة تسارع فيها العامل المسبب للسرطان، وزادت سرعة التأثير بالعدوى الفيروسية، كما تفاقم تكون الصفائح المسببة لتصلب الشرايين وتجلط الدم المؤدي إلى الذبحة الصدرية.²

ولقد كانت كذلك هناك العديد من الدراسات التي بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والسرطان، ومن بين هذه الدراسات يمكن ذكر دراسة بريلا Bryla التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وتطور سرطان الثدي، وقد أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين الضغط النفسي وتطور سرطان الثدي.³ كما أجرى بون وبوميسنير Boden & Baumeister دراسة تجريبية على عينة من مرضى الأورام السرطانية، تم تدريبهم على تجنب التفكير في الأحداث المثيرة للمشقة من خلال تذكيرهم بالذكريات السارة السابقة في ذاكرتهم، وجاءت النتائج لتوضح أن المجموعة التجريبية كانت أكثر قدرة على خفض المشقة النفسية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.⁴

وبالنسبة للدراسات التي تناولت مصادر الضغط النفسي لدى المصابين بمرض السرطان بصفة عامة، وسرطان الدم بصفة خاصة فهي تكاد تكون منعدمة، حيث لم يتم العثور إلا على دراسة واحدة وهي لـ نجية إسحاق رافت السيد عبد الفتاح والتي هدفت إلى محاولة التعرف على أحداث الحياة الشائعة المرتبطة بمرض السرطان، ومعرفة الفروق بين المرضى والأسوياء فيما يتعرضون له من أحداث، وقد أثبتت الدراسة أن أهم أحداث الحياة المرتبطة بمرض السرطان هي الأحداث المتعلقة بالعمل

-
- 1 -K. Helsing & Szklo, "Mortality After Bereavement", American Journal of Epidemiology, (1981). PP. 41-52.
 2 - Robert M. Sapolsky, Lewis C. Krey, Bruce S. McEwen, "The Neuroendocrinology of Stress and Aging: The Glucocorticoid Cascade Hypothesis". Medicine archive of international, (1986), PP. 284-301
 3 - C. M. Bryla, "The Relationship Between Stress and The Development of Breast - Cancer", Oncology Nursing Forum, Vol. 23, No. 3, (1996), PP.441-448
 4 - J. M. Boden, & R. F Baumeister, "Repressive coping: Distraction Using Pleasant thoughts and memories". Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 73, No. 1, (1997), PP. 45-62.

والدخل والحياة الأسرية والزواج والعلاقة بالجنس الآخر، أما فيما يتعلق بالفروق بين مرضى السرطان من الجنسين في تأثرهم بأحداث الحياة فكان الذكور أكثر تأثراً فيما يتعلق بالعمل والدراسة والنواحي المالية.¹

فرضيات الدراسة:

- 1 - يختلف ترتيب مصادر الضغط النفسي الداخلية والخارجية لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث.
- 2- يختلف ترتيب المصادر الداخلية للضغط النفسي لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث.
- 3- يختلف ترتيب المصادر الخارجية للضغط النفسي لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي الداخلية والخارجية لدى أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المصادر الداخلية للضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس.
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المصادر الخارجية للضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس.

منهج البحث:

نظراً لكون الدراسة تسعى إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى عينة من المصابين بسرطان الدم، من خلال المقارنة بين الذكور والإناث في مصادر الضغط النفسي، والمقارنة بين الدرجات المتحصل عليها في كل من المصادر الداخلية والمصادر الخارجية للضغط النفسي فقد تم اعتماد المنهج الوصفي المقارن كمنهج للدراسة.

الحدود الجغرافية والبشرية والزمنية:

تم إجراء الجانب الميداني لهذه الدراسة بمصلحة الأمراض الدموية، بالمستشفى الجامعي بباتنة، وذلك من خلال اعتماد عينة مقصودة من المرضى المصابين بسرطان الدم. وذلك خلال الموسم الجامعي 2008 / 2009.

1 - نجية عبد الله ورأفت عبد الفتاح، "العوامل النفسية في مرض السرطان: دراسة في أحداث الحياة والشخصية لدى مرضى السرطان"، مجلة علم النفس، المجلد: 9، العدد: 33، (القاهرة: رابطة الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1995)، ص ص. 140-195.

وقد تمثلت أهم الأساليب الإحصائية التي اعتمدها في هذا البحث في: متوسط الترتب، معامل الارتباط الخطي لكارل بيرسون Pearson، واختبار Mann-Whitney. وقد تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science «SPSS» version 11) في تحليل البيانات التي تم جمعها.

أولاً- مفاهيم الدراسة

1- تعريف الضغوط النفسية:

أ- من الناحية اللغوية: في اللغة العربية الضغط هو مصطلح مشتق من الفعل ضغط، ويقال ضغط، أضغط، ضغطاً بمعنى عصره وضيق عليه، ويقال أيضاً أخذت فلانا ضغطة إذا ضيق عليه لتكرهه على الشيء، والضغطة هي القهر والضيق، ويقال ضغطة القبر أي تضيقه على الميت، والضاغط هو الرقيب الأمين على الشيء، والضاغوط هو الكابوس والضغيط فهو الضعيف الرأي.

أما في اللغة الفرنسية فمصطلح الضغط هو المصطلح العربي المقابل للمصطلح الأجنبي Stress المشتق من الفعل اللاتيني Stringere الذي يعني ضيق على، ضغط، شد. ومنه أخذ الفعل الفرنسي Etreindre ومعناه طوق جسمه بذراعيه ضاغطاً بقوة، مع أحاسيس متناقضة.¹

أما في اللغة الإنجليزية فقد كان يستخدم مصطلح الضغط Stress منذ القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والحرمان والمحن والضجر والمصائب، وعن العداوة، وهي نتاج قسوة الحياة.² وهناك من يشير إلى أن مصطلح الضغوط كان يستخدم في اللغة الانجليزية - لقرون طويلة- لوصف الخبرة الإنسانية، وحديثاً فإن المصطلح يشير إلى الصعوبات، والتوترات، والآلام التي تمر بالفرد.³

1- بنجمان ستوراجان، الإجهاد أسبابه وعلاجه، تعريب: أنطوان الهاشم، (بيروت: منشورات عويدات، 1997)، ص.7.

2 - المرجع نفسه، ص.7.

3- علي عيد السلام علي، "المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات"، مجلة دراسات نفسية، المجلد: 7، العدد: 2، (القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم، 1997)، ص.207.

ب- من الناحية الاصطلاحية: من بين التعاريف التي تناولت مصطلح الضغط النفسي من الناحية الاصطلاحية يمكن ذكر التعاريف التالية:

- يعرف كل من لونج ووليم Long & Wiliams الضغط بأنه عبارة عن استجابة عضوية أو سلوكية أو نفسية لمواقف حقيقية يدركها الفرد وتفرض عليه مطالب معينة.¹

وبهذا فالضغط حسب هذه الواجهة يعتمد على معالجة الفرد للمثيرات التي يتلقاها من البيئة، وبالتحديد على عملية الإدراك التي تضيف على هذه المثيرات طابع الخطر والتهديد، الذي يحرض على ظهور تغيرات فيزيولوجية كزيادة دقات القلب، وارتفاع نسبة السكر في الدم.² وتغيرات نفسية تتجسد في سلوكيات غير توافقية، كالإقبال على التدخين، أو تعاطي المواد الضارة.

- ويعرف أحمد عكاشة الضغط بأنه تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد حيث يتفاعل الضغط مع الفرد لظهور الأمراض النفسية، وتعتمد كمية الشدة أو درجة الضغط اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي.³

وبهذا فالضغط حسب هذه الواجهة يعد من العوامل الكامنة وراء ظهور الاضطرابات النفسية المختلفة، غير أن استجابة الأفراد للمواقف الضاغطة تتوقف على استعداداتهم الوراثية، فقد يؤدي موقف ضاغط واحد إلى ظهور اضطراب ذهاني لدى شخص معين، ويؤدي إلى ظهور اضطراب عصابي لدى شخص آخر، وقد لا يؤدي إلى أي اضطراب لدى شخص ثالث.

- ويرى الطريري بأن الضغط ينتج حينما تكون المتطلبات في البيئة أو العمل أكبر من أن تتحملها القدرات والمصادر المتوفرة للفرد.¹

1- J. Long & R. Wiliams, Strategies Self-Improvement for Teachers, (Princeton book company, 1982), P.125.

2 - لمزيد من المعلومات انظر:

- Song C, Earley B and Leonard BE. Behavioral, Neurochemical, and Immunological Responses to CRF A Mediator of stress? In Stress: Mechanisms and Clinical Applications Annals of The NY Academy of Sciences, vol. 771, 1995.

- Bieliauskas, L. Stress and Its Relationship To Health and Illness, (Boulder, CO: Westview Press, 1982).

3 - أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1992)، ص.140.

وبهذا فالفرد -حسب هذه الوجهة- عند تعرضه لمواقف ضاغطة يقوم بالموازنة بين إمكاناته وقدراته وبين متطلبات البيئة الخارجية، فإذا شعر بالعجز أو عدم القدرة على تلبية متطلبات البيئة شعر بالضغط.

- ويؤكد رمضان محمد القذافي على أن الضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمشكلات الخطرة، وسلوك الإنسان اتجاهها من التوافق مع المشكلة.²

وبهذا فالضغوط النفسية عبارة عن مفهوم يشمل نطاق واسع من العمليات النفسية المسؤولة عن التعرف على العوامل الخطرة التي قد تهدد توافق الفرد مع بيئته. ولعل أهم هذه العمليات النفسية هي العمليات المعرفية كالتفكير، الإدراك والتذكر، التي تمكن الفرد من التعرف على طبيعة المثيرات التي تجابه ثم تساعده على اتخاذ القرار عن كيفية التعامل مع هذه المثيرات والتوافق معها.

من خلال العرض السابق يتجلى تباين وجهات نظر الباحثين حول تعريف الضغط النفسي، حيث يرى البعض بأن الضغط يعتمد على الإدراك كعملية معرفية أساسية في التعامل مع المثيرات وتحديد فيما إذا كانت تشكل ضغطاً أولاً، في حين يرى البعض الآخر بأن استجابة الفرد للمثيرات الضاغطة تتوقف على الاستعدادات الوراثية، ويرجع البعض الشعور بالضغط إلى الشعور بالعجز الناتج عن عدم قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات البيئة، ويضيف البعض نظرة أكثر توسعاً للاستجابة للمواقف الضاغطة، وذلك من خلال إرجاعها إلى العمليات النفسية بصفة عامة والسلوك الذي يتبناه الفرد للتوافق مع المشكلة التي تواجهه.

وبهذا، ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن الضغوط النفسية مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لمثيرات مختلفة يعتقد أنها ترهق أو تفوق طاقاته، تلعب فيها العمليات النفسية دوراً كبيراً ويترتب عنها آثار جسمانية ونفسية واجتماعية متعددة.

2- مصادر الضغوط النفسية:

- 1 - عبد الرحمان سليمان الطريري، الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، (الرياض: مطبع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، 1994)، ص. 17.
- 2 - رمضان محمد القذافي، الصحة النفسية والتوافق، ط: 3، (الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 1998)، ص. 116.

يرى بعض الباحثين أن مصادر الضغط النفسي تشمل كل ما يعرض الفرد للضغط سواء كانت بيئية أو عضوية أو نفسية، أما رد فعل الضغط فقد يكون في صورة استجابات عقلية أو عضوية أو وجدانية للمطالب البيئية والشخصية.¹ وهناك من يرى بأن مصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب من شخص معين.²

ويعرف Deniz مصادر الضغوط على أنها المواقف أو الظروف الداخلية والظروف الخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناء على التقويم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطرا على نفسه وجسده أو تهديدا لكيانه.³

وبناء على ذلك يمكن القول بأن المقصود من مصادر الضغوط النفسية هنا هو كل ما من شأنه أن يولد ضغطا نفسيا لدى الفرد، ويمكن تصنيف مصادر الضغط النفسي إلى صنفين رئيسيين:

أ- مصادر بيئية خارجية، وهي تنطوي على كل المثيرات الموجودة في البيئة الخارجية المحيطة بالفرد، ويمكن تصنيفها إلى:

- مصادر بيئية فيزيقية: تعد البيئة الفيزيكية متغيرا هاما من متغيرات البيئة الخارجية، وهي تشمل على كل الجوانب الفيزيكية التي تحيط بالفرد مثل: الموقع، الجبال، الموانئ، المصانع. وبما أن الإنسان كائن يؤثر ويتأثر بالوسط الخارجي، ومما لا شك فيه أن الظروف الطبيعية غير الملائمة للبيئة التي يتحرك فيها كالتلوث والضوضاء ستبعث في نفسه شعورا بالسخط، الاستياء، التذمر، عدم الرضا.

ويعتبر المناخ وما يتضمنه من درجة حرارة، رطوبة، سحب وأمطار أحد الجوانب الرئيسية في البيئة الفيزيكية التي تؤثر في الحالة النفسية للكائن البشري، وقد

1 - السرطاوي أحمد ، الشخص عبد العزيز، بطارية الضغوط النفسية وأساليب المواجهة، (الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي، 1998)، ص. 11.

2 - <http://www.elbablawe.com/html/7/14.html/20.06.2008>

3- للتوسع في الموضوع انظر:

- Deniz, M. E, "The Relationships Among Coping with Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles and Decision Self-Esteem: An Investigation with Turkish University Students", Social Behavior and Personality Vol. 34, No. 9, (2006) , PP 1161-1170

شغلت العلاقة بين الحالة النفسية والتغيرات الجوية الأذهان منذ زمن بعيد حين لاحظ الإنسان ذلك الارتباط الكائن بين حالة الطقس والحالة المزاجية للفرد، ويبدو ذلك جليا في التراث الأدبي: الشعر والفنون؛ فنسمات الربيع تريح النفس وتبعث العواطف الإنسانية الرقيقة بينما حرارة الصيف وبرد الشتاء حالات ترتبط بالانفعالات النفسية الحادة، والخريف مرتبط في الأذهان بالذبول، الهدوء والسكون. وقد ثبت علميا أن الجو الحار يرتبط ارتباطا وثيقا ومباشرا باضطراب الحالة العقلية؛ فالشخص الهادئ يصبح أكثر قابلية للتوتر وتسهل استثارته إذا كان متواجد في طقس حار مشبع بالرطوبة، وكثير من الناس يفقدون السيطرة على انفعالاتهم وينفذ صبرهم في هذا الطقس.¹

- مصادر بيئية اجتماعية: يعتبر المجتمع هو الحقيقة الأساسية في حياة الأفراد، وبدونه لا يستطيع الفرد أن يستمر في الحياة الاجتماعية فالفرد المستقل بذاته لا وجود له في الحياة، والمجتمع هو صانع الفرد، وصانع أفكاره وقيمه. ويشمل المجتمع جميع العلاقات بين الناس الذين تجمعوا في هيئات واتحادات لها تركيب وتنظيم يوجه سلوكهم ويضبطه بوسائل لا حصر لها.² ويعد المجتمع أحد المصادر الأساسية التي تولد الضغط النفسي.

وقد اهتم علماء النفس بأحداث الحياة كمدخل لدراسة الضغوط النفسية، حيث تعتبر الأحداث التي تولد تغيرا في تواتر الحياة العادية الاجتماعية من الأسباب الرئيسية لظهور الضغوط. ويعد توماس هولمز T. Holmes وريتشارد راه R. Rahe أول من درس الضغوط النفسية من خلال أحداث الحياة دراسة علمية؛ حيث قاما بعمل دليل لقياس أحداث الحياة التي تسبب الضغوط، وتصيب قدرة الشخص على التوافق بدرجة جوهرية، وخاصة إذا كان الشخص مؤهلا ومستعدا بحكم تكوينه وظروف حياته للتأثر بهذه الأحداث التي يتعرض لها آخرون دون أن يتأثروا جوهريا بها ولا تعوقهم عن التوافق، ويسمى الدليل مقياس التقدير لإعادة التوافق الاجتماعي.³

1 - لطفي الشربيني، الطب النفسي ومشكلات الحياة، (بيروت: دار النهضة العربية، 2003)، ص 46-47.

2 - حسين عبد الحميد أحمد رشوان، دور المتغيرات الاجتماعية في الطب الأمراض: دراسة في علم الاجتماع الطبي، ط 3، (الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 1993)، ص 159.

3 - أحمد النابلسي، الصدمة النفسية: علم النفس الحروب والكوارث، (بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1991)، ص 90.

وقد تم إعداد هذا الدليل بعد مراجعة تاريخ حياة لأكثر من 500 حالة. ويتكون الدليل من 43 بندا تتضمن الأحداث التي يبدو أنها كانت ضاغطة لمعظم الناس. ووضعوا لكل حدث وزنا نسبيا، وقدر الزواج بوزن يساوي 50 وحدة من وحدات أحداث الحياة، وطلبوا من بعض الأفراد تقدير أحداث الحياة بقيمة وذلك باستخدام خط محكي مقداره 50 نقطة، وقد اتضح أن معظم أحداث الحياة أو تغيراتها أقل ضغطا من الزواج، أما الأحداث التي كانت أكثر ضغطا من الزواج فهي على الترتيب بأوزانها: وفاة شريك الحياة 100 وحدة، الطلاق 73 وحدة، الانفصال الزوجي 65 وحدة، دخول السجن 63 وحدة.¹

وقد وجد الباحثان أن الأفراد الذين حصلوا على أكثر من 300 وحدة خلال سنة كانوا يفوقون الآخرين الذين حصلوا على وحدات أقل من حيث الإصابة بالمرض والمشكلات الأخرى المرتبطة بالضغط بضعفين أو بثلاثة أضعاف، وبناء على ذلك يمكن القول أن التغير المستمر في أحداث الحياة قد يرهق قدرة الفرد ويصبح مصدرا للضغوط النفسية. كما يعتبر سوء التوافق الاجتماعي الناتج عن الصحة السيئة أو سوء التوافق المهني أو سوء الأحوال الاقتصادية أو تدهور نظام القيم. أحد الأسباب الرئيسية التي تخلق مواقف ضاغطة في حياة الأفراد.

ب- مصادر داخلية، وهي تصنف بدورها إلى صنفين:

- **مصادر نفسية:** وهي أسباب ذات أصل ومنشأ نفسي، تتألف من مظاهر نفسية متعددة؛ كالصراع، الإحباط، التناقض الوجداني، تحقير الذات، الشعور بالذنب نقص الثقة بالنفس، تعكر المزاج، الخجل. هذه المظاهر يمكن أن ينتج عنها ضغوط نفسية حادة خاصة إذا ما تكاثفت وتضافرت مع عوامل أخرى. كما يمكن أن تشكل المطالب التي يفرضها الفرد على نفسه مواقف ضاغطة خاصة إذا كانت هذه المطالب غير منطقية أو لا يمكن تحقيقها بسهولة.

- **مصادر جسمية:** إن تصور الفرد لذاته الجسمية في وقت ما قد يحدد شعوره في ذلك الوقت: إن بالسرور أو الألم، بالقوة أو الضعف، بالحيوية أو الفتور. وقد يكون تصويره

1 - للتوسع في الموضوع انظر:

Holmes T., et Rahe R., "The social readjustment rating scale", Journal of Psychosomatic reaserch, N° 11, 1967, PP. 213-218.

لحالاته الجسمية أهم من حالته الجسمية الفعلية في تحديد مشاعره وأحاسيسه.¹ ومن هنا يتجلى دور صورة الذات الجسمية في ظهور الضغوط النفسية، فاتخاذ الفرد صورة سلبية عن ذاته الجسمية يولد لديه إحساسا بالضيق والتوتر والضغط. وتعتبر التشوهات الخلقية والإعاقات والأمراض المزمنة أو الخطيرة من أكثر مصادر الضغط النفسي الجسدي.

ثانيا- إجراءات الدراسة:

تحددت إجراءات الدراسة الحالية بما تتضمنه من تعريف إجرائي لمتغيرات البحث، ووصف للعينة، والمقياس المستخدم، والأساليب الإحصائية على النحو التالي:

1- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

المصادر الداخلية للضغط النفسي:

تشير الدرجة الكلية المتحصل عليها من كل بعد فرعي من أبعاد الجانب الأول من استبيان الضغوط النفسية إلى درجة مصدر ضغط نفسي داخلي واحد (انظر الملحق رقم 1 و2). ويشير مجموع الدرجات الكلية المتحصل عليها من الجانب الأول من استبيان الضغوط النفسية إلى درجة المصادر الداخلية للضغط النفسي.

المصادر الخارجية للضغط النفسي:

تشير الدرجة الكلية المتحصل عليها من كل بعد فرعي من أبعاد الجانب الثاني من استبيان الضغوط النفسية إلى درجة مصدر ضغط نفسي خارجي واحد (انظر الملحق رقم 1 و2). ويشير مجموع الدرجات الكلية المتحصل عليها من الجانب الثاني من استبيان الضغوط النفسية إلى درجة المصادر الخارجية للضغط النفسي.

2- العينة:

اعتمدت الدراسة على عينة مقصودة قوامها 24 مريضا من المرضى المصابين بسرطان الدم: (سرطان الغدد اللمفاوية، سرطان ابيضاض الدم، سرطان نخاع العظم، التورم النخاعي)، وقد كان عدد أفراد العينة من الذكور مساويا لعدد الإناث، وقد تراوحت أعمارهم بين 20 و40 سنة.

1 - آرون بيك، العلاج المعرفي والاضطرابات النفسية، ترجمة: عادل مصطفى، مراجعة: غسان يعقوب، (بيروت: دار النهضة العربية، 2000)، ص.217.

3- المقياس:

اعتمدت الدراسة على استبيان الضغوط النفسية وهو من إعداد الباحثة، ويهدف لقياس شدة الضغوط النفسية لدى فئة الراشدين، وتعود مبررات إعداده إلى قلة الاختبارات التي تقيس الضغوط النفسية بصفة عامة لدى فئة الراشدين.

وقد حاولت الباحثة أثناء إعداد هذا المقياس حصر أهم العوامل الكامنة وراء ظهور الضغط النفسي، وذلك من خلال إجراء مقابلات استطلاعية مع بعض الأفراد، والاستناد إلى الكتب العلمية المتخصصة¹، وبعض الاختبارات². وبناء على ذلك تم صياغة 81 سؤالاً. وقد صنفنا هذه الأسئلة إلى جانبين، ويتضمن كل جانب مجموعة من الأبعاد الفرعية على النحو التالي:

الجانب الأول:

ويشتمل على مجموعة العوامل الداخلية المسببة للضغوط النفسية، والمتمثلة في الأبعاد الفرعية التالية: التنافس، مفهوم الذات السالب، الصراع، الإحباط، الحساسية، الانفعالات السلبية، الاتجاه السلبي نحو الحياة، الإحساس بالوحدة والفراغ، الأمراض العضوية، صورة الجسم السالبة.

الجانب الثاني:

يشتمل على مجموعة العوامل الخارجية المسببة للضغوط النفسية، والمتمثلة في الأبعاد الفرعية التالية: الأسرة، الجيران، الأصدقاء، العمل، زملاء العمل، المسؤولين، الناحية الاقتصادية، المجتمع بصفة عامة، الخبرات الصادمة، البيئة الفيزيائية.

وبالنسبة للإجابة على البنود فتتم كالتالي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا.

1 - مثل: بنجمان ستوراجان، الإجهاد أسبابه وعلاجه، تعريب: أنطوان الهاشم، (بيروت: منشورات عويدات، 1997) عبد الرحمان سليمان الطبريري، الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، (الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، 1994) - السرطاوي أحمد والشخص عبد العزيز، بطارية الضغوط النفسية وأساليب المواجهة، (الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي، 1998).

2 - مثل مقياس الضغوط النفسية للمعلمات إعداد (كريمة حسن: 1995)، مقياس الإنهاك النفسي إعداد (حنان الضرغام: 1994)، ومقياس مصادر الضغوط في العمل إعداد (كوبر وأخرون: 1998) تعريب المشعان.

وقد تم تصحيح الاستبيان وفقا للأوزان التالية: دائما: 4، غالبا: 3، أحيانا: 2، نادرا: 1، لا: 0.

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

أ- صدق الاستبيان: تم حساب صدق الاستبيان بطريقتين هما:

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس (10 أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة باتنة)، وطلب منهم قراءة الأسئلة بإمعان وذلك لتحديد ما يلي:

- هل البنود تقيس ما وضعت لأجله.
- اقتراح بنود أو أبعاد جديدة.
- اقتراح تعديل في صياغة البنود.

وبناء على هذه الخطوة تم حذف الأسئلة التي لم يوافق عليها 80% من المحكمين، وإجراء تعديلات في صياغة بعض البنود، فأصبح الاستبيان عند هذا المستوى يتكون من 78 سؤالا. (انظر إلى الملحق رقم 1).

- الصدق التلازمي:

وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين الأداة الحالية واستبيان أحداث الحياة الضاغطة لحسين علي فايد¹ وذلك على عينة مكونة من 33 فرد. وقد بلغ معامل الارتباط قيمة 0.46، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 مما يعكس صدق الاستبيان.

ب- ثبات الاستبيان:

تم حساب ثبات الاستبيان عن طريق التجزئة النصفية (فردى- زوجي) على عينة مكونة من 33 فرد. وقد دلت النتائج بعد تصحيح الطول بمعادلة: سبيرمان براون Spearman Brown أن معامل الثبات الخاص بالدرجة الكلية للاستبيان

1 - للاطلاع على الاستبيان وخصائصه السيكومترية انظر: حسين علي فايد، "الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية"، مجلة دراسات نفسية، المجلد: 8، العدد: 2، (القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم، 1998)، ص ص. 172-179.

والذي بلغ 0.94 دال عند مستوى الدلالة 0.01 مما يعطي الدليل على أن الاستبيان يمتاز بالثبات.

ثالثا- عرض وتفسير النتائج: يمكن تلخيص نتائج الدراسة وفقا لترتيب الفرضيات كما يلي:

1- عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: تنص الفرضية على أنه "يختلف ترتيب المصادر الداخلية والخارجية للضغط النفسي لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب متوسط الرتب لجانبي استبيان الضغوط النفسية، وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 1

متوسط الرتب ومجموع الرتب للدرجات المتحصل عليها من جانبي استبيان الضغوط النفسية.

إناث			ذكور			
الترتيب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الترتيب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
1	164.50	13.71	2	135.50	11.29	الجانب الأول
2	147.00	12.25	1	153.00	12.75	الجانب الثاني

يتضح من الجدول السابق أن متوسط رتب الجانب الأول من استبيان الضغط النفسي لدى عينة الذكور والذي بلغت قيمته: 11.29 قد احتل المرتبة الثانية في مصادر الضغط النفسي لدى هذه الفئة، في حين احتل نفس الجانب لدى عينة الإناث المرتبة الأولى؛ حيث بلغت قيمة متوسط رتبته: 13.71.

وقد احتل الجانب الثاني من استبيان الضغوط النفسية المرتبة الأولى لدى عينة الذكور بمتوسط رتب قيمته 12.75، واحتل نفس الجانب لدى عينة الإناث المرتبة الثانية بمتوسط رتب قيمته: 12.25. وبهذا فترتيب المصادر الداخلية والخارجية للضغط النفسي يختلف لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث، وهو ما يعكس صحة الفرضية.

2- عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: تنص الفرضية على أنه "يختلف ترتيب المصادر الداخلية للضغط النفسي لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب متوسط الرتب لكل بعد فرعي من الجانب الأول من استبيان الضغوط النفسية، وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 2

متوسط الرتب ومجموع الرتب للدرجات المتحصل عليها من الأبعاد الفرعية للجانب الأول من استبيان الضغوط النفسية.

إناث			ذكور			
الترتيب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الترتيب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
9	121	10.08	1	179	14.92	التنافس

7	153	12.75	3	147	12.25	مفهوم الذات السالب
6	157	13.08	4	143	11.92	الصراع
4	161	13.42	6	139	11.58	الإحباط
5	160.50	13.38	5	139.50	11.63	الحساسية
1	172.50	14.38	9	127.50	10.63	الانفعالات السلبية
2	171	14.25	8	129	10.75	الاتجاه السلبي نحو الحياة
3	163	13.58	7	137	11.42	الإحساس بالوحدة والفراغ
2	171	14.25	8	129	10.75	الحالة الصحية
8	151.50	12.63	2	148.50	12.38	صورة الجسم السالبة

يتضح من الجدول السابق أن بعد التنافس والذي بلغ متوسط رتبه قيمة: 14.92 يحتل المرتبة الأولى في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الذكور المصابين بسرطان الدم، ثم يليه في المرتبة الثانية بعد صور الجسم السالبة بمتوسط رتب قيمته: 12.38، ثم يليه في المرتبة الثالثة بعد مفهوم الذات السالب بمتوسط رتب قيمته 12.25. ويتضح من نفس الجدول أن هذه الأبعاد الثلاث تحتل المراتب الأخيرة في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الإناث المصابات بسرطان الدم. وهو ما يعكس صحة الفرضية.

ويبين الجدول رقم 2 أن بعد الانفعالات السلبية والذي بلغ متوسط رتبه قيمة: 14.38 يحتل المرتبة الأولى في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الإناث المصابات بسرطان الدم، ثم يليه في المرتبة الثانية بعدي الاتجاه السلبي نحو الحياة والحالة الصحية بمتوسط رتب قيمته: 14.25، ثم يليه في المرتبة الثالثة بعد الإحساس بالوحدة والفراغ بمتوسط رتب قيمته 13.58. ويتضح من نفس الجدول أن هذه الأبعاد الأربعة تحتل المراتب الأخيرة في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الذكور المصابين بسرطان الدم. وهو ما يؤكد صحة الفرضية.

3- عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: تنص الفرضية على أنه: "يختلف ترتيب المصادر الخارجية للضغط النفسي لدى عينة الذكور عنه لدى عينة الإناث".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب متوسط الرتب لكل بعد فرعي من أبعاد الجانب الثاني من استبيان الضغوط النفسية، وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 3

متوسط الرتب ومجموع الرتب للدرجات المتحصل عليها من الأبعاد الفرعية

للجانب الثاني من استبيان الضغوط النفسية

إناث			ذكور			
الترتيب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الترتيب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
4	166	13.83	7	134	11.17	البيئة الفيزيائية
5	152	12.67	6	148	12.33	الأسرة
3	167.50	13.96	8	132.50	11.04	الجيران
7	128	10.67	4	172	14.33	الأصدقاء
8	127	10.58	3	173	14.42	العمل
10	114	9.5	1	186	15.50	زملاء العمل
9	123.50	10.29	2	176.50	14.71	المسؤولين في العمل
6	144	12	5	156	13	الناحية الاقتصادية
2	168	14	9	132	11	المجتمع بصفة عامة
1	180.50	15.04	10	119.50	9.96	الخبرات الصادمة

يتضح من الجدول رقم 3 أن بعد زملاء العمل والذي بلغ متوسط رتبه قيمة: 15.50 يحتل المرتبة الأولى في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الذكور المصابين بسرطان الدم، ثم يليه في المرتبة الثانية بعد المسؤولين عن العمل بمتوسط رتب قيمته: 14.71، ثم يليه في المرتبة الثالثة بعد العمل بمتوسط رتب قيمته 14.42. ويتضح من نفس الجدول أن هذه الأبعاد الثلاث تحتل المراتب الأخيرة في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الإناث المصابات بسرطان الدم. وهو ما يعكس صحة الفرضية.

ويبين نفس الجدول أن بعد الخبرات الصادمة والذي بلغ متوسط رتبه قيمة: 15.04 يحتل المرتبة الأولى في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الإناث المصابات بسرطان الدم، ثم يليه في المرتبة الثانية بعد المجتمع بصفة عامة بمتوسط رتب قيمته: 14، ثم يليه في المرتبة الثالثة بعد الجيران بمتوسط رتب قيمته: 13.96. ويتضح من نفس الجدول أن هذه الأبعاد الثلاث تحتل المراتب الأخيرة في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الذكور المصابين بسرطان الدم. وهو ما يؤكد صحة الفرضية

4- عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: تنص الفرضية على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي الداخلية والخارجية لدى أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبار مان ويتني Mann-Whitney U بهدف التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث في الدرجات

الكلية المتحصل عليها من جانبي استبيان الضغوط النفسية. وقد جاءت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 4:

الفروق بين الذكور والإناث في الدرجات الكلية المتحصل عليها من جانبي

استبيان الضغوط النفسية.

مستوى الدلالة	قيمة Mann-Whitney U	
0.402	57.500	الجانب الأول
0.862	69.000	الجانب الثاني

يتضح من الجدول رقم 4 غياب الفروق بين الإناث والذكور في الدرجات المتحصل عليها من جانبي استبيان الضغوط النفسية، وذلك لكون قيمة مستوى الدلالة في كل مرة أكبر من مستوى الدلالة المقبول والمساوي لـ: 0.05. وهو ما يعكس صحة هذه الفرضية

5- عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: تنص الفرضية على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي الداخلية لدى أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبار مان ويتني Mann-Whitney U بهدف التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث في الدرجات المتحصل عليها من الأبعاد الفرعية للجانب الأول من استبيان الضغوط النفسية. وقد جاءت النتائج كما هي موضحة فيما يلي:

جدول رقم 5

الفروق بين الإناث والذكور في الدرجات المتحصل عليها من الأبعاد الفرعية للجانب الأول من استبيان الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة Mann-Whitney U	
0.093	43.000	التنافس
0.861	69.000	مفهوم الذات السالب
0.683	65.000	الصراع
0.522	61.000	الإحباط
0.540	61.500	الحساسية
0.193	49.500	الانفعالات السلبية
0.224	51.000	الاتجاه السلبي نحو الحياة
0.446	59.000	الإحساس بالوحدة والفراغ

0.223	51.000	الحالة الصحية
0.923	70.500	صورة الجسم السالبة

يتضح من الجدول رقم 5 غياب الفروق بين الإناث والذكور في الدرجات المتحصل عليها من أبعاد الجانب الأول من استبيان الضغوط النفسية، وذلك لكون قيمة مستوى الدلالة في كل مرة أكبر من مستوى الدلالة المقبول والمساوي لـ: 0.05. وبهذا يتبين صحة هذه الفرضية.

6- عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة: تنص الفرضية على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي الخارجية لدى أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبار مان ويتني Mann-Whitney U بهدف التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث في الدرجات المتحصل عليها من الأبعاد الفرعية للجانب الثاني من استبيان الضغوط النفسية. وقد جاءت النتائج كما هي موضحة فيما يلي:

جدول رقم 6:

الفروق بين الإناث والذكور في الدرجات المتحصل عليها من الأبعاد الفرعية للجانب الثاني من استبيان الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة Mann-Whitney U	
0.062	56.000	البيئة الفيزيائية
0.298	70.000	الأسرة
0.725	54.500	الجيران
0.107	50.000	الأصدقاء
0.028	49.000	العمل
0.178	36.000	زملاء العمل
0.201	45.500	المسؤولين في العمل
0.300	66.000	الناحية الاقتصادية
0.907	54.000	المجتمع بصفة عامة
0.353	41.500	الخبرات الصادمة

يتضح من الجدول رقم 6 غياب الفروق بين الإناث والذكور في الدرجات المتحصل عليها من أبعاد الجانب الثاني - ما عدا بعد العمل- من استبيان الضغوط النفسية، وذلك لكون قيمة مستوى الدلالة في كل مرة أكبر من مستوى الدلالة المقبول والمساوي لـ: 0.05. وهو ما يعكس صحة هذه الفرضية.

ويتضح من نفس الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في الدرجات المتحصل عليها من بعد العمل؛ حيث بلغت قيمة اختبار مان ويتني

Mann-Whitney U 49.000 عند مستوى دلالة أقل من 0.05 للطرفين. ونظرا لكون متوسط الرتب للذكور - كما هو مبين في الجدول رقم 2- والمساوي لـ: 14.42 أكبر من متوسط الرتب للإناث والمساوي لـ: 10.58 يمكن إرجاع هذه الفروق لصالح عينة الذكور.

رابعاً- مناقشة النتائج:

لقد دلت نتائج الدراسة الحالية أن الضغوط النفسية الداخلية تنصدر مصادر الضغط النفسي لدى عينة الإناث المصابات بسرطان الدم على عكس عينة الذكور، وأن الضغوط النفسية الناتجة عن كل من الانفعالات السلبية والاتجاه السلبي نحو الحياة والحالة الصحية تحتل المراتب الأولى في المصادر الداخلية للضغط النفسي لدى عينة الإناث، في حين تحتل هذه الضغوط المراتب الأخيرة لدى عينة الذكور.

ويمكن إرجاع هذه النتائج إلى اختلاف الذكور عن الإناث في عملية تقديرهم وإدراكهم لأحداث الحياة الضاغطة، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة جمعة سيد يوسف حول الفروق بين الإناث والذكور في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة والتي كشفت أن الإناث حصلن على درجات أكثر من الذكور في تقدير أحداث الفردية خاصة في الأحداث السلبية والتي تمثلت في الجانب الوجداني.¹ وتؤكد نتيجة دراسة جمعة سيد يوسف أكثر من خلال ما توصلت إليه دراسة كل من Boecke, 2001، Eysenck & Martine, 1998 والتي أسفرت عن وجود فروق بين الذكور والإناث في الاضطرابات الانفعالية لصالح الإناث.²

كما دلت نتائج الدراسة الحالية أن الضغوط النفسية الخارجية تنصدر مصادر الضغط النفسي لدى عينة الذكور المصابين بسرطان الدم على عكس عينة الإناث، وأن الضغوط المهنية - بما تشمله من ضغوط مسؤولي وزملاء وطبيعة العمل- تحتل المراتب الأولى في المصادر الخارجية للضغط النفسي لدى عينة الذكور، في

¹ - جمعة سيد يوسف، "الفروق الفردية بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة"، مجلة علم النفس، العدد: 30، السنة: 8، (القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1994)، ص 73.

2 - Boeck, "Effect of Social and Personal Coping Resources on Depression Symptom Different For Various Chronic Diseases", **Health Psychology**, Vol. 17, No. 6, (2001), PP 551-558.

- Eysenck & Martin, "Personality as Predictor of Cancer and Cardiovascular Disease and The Application of Behaviour Therapy in Prophylaxis", **European Journal of Psychiatry**. 1, (1998), PP. 29-41.

حين تحتل الضغوط المهنية المراتب الأخيرة في مصادر الضغط النفسي لدى عينة الإناث.

ويمكن إرجاع هذه النتائج إلى عدم تجانس أفراد العينة من حيث المهنة، غير أن هذا الاحتمال يبقى نسبي نوعاً ما؛ إذ كشفت نتائج دراسة كل من نجية إسحاق رأفت السيد عبد الفتاح، 1995 عن أن الذكور أكثر تأثر بأحداث الحياة الضاغطة المتعلقة بالعمل والدراسة والنواحي المالية من الإناث.

وقد كشفت الدراسة عن غياب الفروق الدالة إحصائياً بين الإناث والذكور في مصادر الضغط النفسي ما عدا في بعد العمل والذي كان لصالح عينة الذكور. وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (البرعاوي، 2001) - والتي هدفت إلى معرفة الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ومكان الإقامة- من أنه لا توجد فروق تعزى إلى عامل الجنس في تقدير مصادر الضغوط.

خامساً- التوصيات والمقترحات:

- في ضوء نتائج هذه الدراسة يمكن إدراج التوصيات والمقترحات التالية:
- 1- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتحقق من العلاقة السببية والتنبؤية بين الضغط النفسي والإصابة بالسرطان.
 - 2- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على طبيعة الضغوط المهنية المؤثرة على الصحة الجسدية للفرد.
 - 3- وضع برامج إرشادية وقائية تساعد الأفراد في التغلب على مشاكلهم وضغوطهم النفسية وأحداث الحياة المستمرة.
 - 4- ضرورة وجود الأخصائيين النفسيين في المراكز الصحية.
 - 5- زيادة المساهمة الفعالة وذات الأهمية من قبل الأخصائيين النفسيين في الدور العلاجي والحيوي للمرضى المصابين بسرطان الدم.

ببليوغرافياً:

- 1- أحمد، السرطاوي. الشخص، عبد العزيز. بطارية الضغوط النفسية وأساليب المواجهة. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي، 1998.
- 2- بيك، أرون. العلاج المعرفي والاضطرابات النفسية. ترجمة: عادل مصطفى، مراجعة: غسان يعقوب. بيروت: دار النهضة العربية، 2000.
- 3- رشوان، حسين عبد الحميد أحمد. دور المتغيرات الاجتماعية في الطب الأمراض: دراسة في علم الاجتماع الطبي، ط: 3. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 1993.
- 4- ستوراجان، بنجمان. الإجهاد أسبابه وعلاجه. تعريب: أنطوان الهاشم. بيروت: منشورات عويدات، 1997.
- 5- الشربيني، لطفي. الطب النفسي ومشكلات الحياة. بيروت: دار النهضة العربية، 2003.
- 6- الطرييري، عبد الرحمن سليمان. الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، 1994.

- 7- عبد الله، نجية وعبد الفتاح، رأفت. "العوامل النفسية في مرض السرطان: دراسة في أحداث الحياة والشخصية لدى مرضى السرطان". **مجلة علم النفس**. المجلد: 9، العدد: 33. القاهرة: رابطة الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1995.
- 8- علي، عبد السلام علي. "المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات". **مجلة دراسات نفسية**. المجلد: 7، العدد: 2. القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم، أبريل 1997.
- 9- علي، عبد السلام علي. "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية". **مجلة علم النفس**. العدد: 53. القاهرة: رابطة الهيئة المصرية العامة للكتاب، 2000.
- 10- عكاشة، أحمد. **الطب النفسي المعاصر**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1992.
- 11- فايد، حسين علي. "الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية". **مجلة دراسات نفسية**. المجلد: 8، العدد: 2. القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم، 1998.
- 12- القذافي، رمضان محمد. **الصحة النفسية والتوافق**. ط: 3. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 1998.
- 13- النابلسي، أحمد. **الصدمة النفسية: علم النفس الحروب والكوارث**. دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1991.
- 14- يوسف، جمعة سيد. "الفروق الفردية بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة". **مجلة علم النفس**. العدد: 30، السنة: 8. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1994.
- 15- Bieliauskas, L. **Stress and its Relationship to Health and Illness**, Boulder. CO: Westview Press, 1982.
- 16- Boden, J.M. & Baumeister, R.F, "Repressive coping: Distraction Using Pleasant thoughts and memories". **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 73, No. 1. 1997.
- 17- Boeck, "Effect of Social and Personal Coping Resources on Depression Symptom Different For Various Chronic Diseases." **Health Psychology**. Vol.17, No. 6. 2001
- 18- Bryla, C.M, "The Relationship Between Stress and The Development of Breast Cancer". **Oncology Nursing Forum**. Vol. 23, No. 3. 1996.
- 19- Chichester, B. & Garfink, P. **Stress Blasters**. Emmans. PA: Rodale Press, Inc, 1997.
- 20- Deniz, M. E. "The Relationships Among Coping with Stress, Life Satisfaction. Decision-Making Styles and Decision Self-Esteem: An Investigation with Turkish University Students." **Social Behavior and Personality**. Vol. 34, No. 9. 2006.
- 21- Eysenck & Martin. "Personality as Predictor of Cancer and Cardiovascular Disease and The Application of Behaviour Therapy in Prophylaxis." **European Journal of Psychiatry**. 1, 1998.
- 22-Helsing, K. J., & Szklo, M. "Mortality after bereavement". **American Journal of Epidemiology**. 1981.
- 23- Holmes T., et Rahe R. "The social readjustment rating scale". **Journal of Psychosomatic research**. N°11. 1967.
- 24- Levy, S. **Behavior & Cancer**. San Francisco: Josey-bass. 1985.
- 25-Long, J & Williams. R. **Strategies self-improvement for teachers**. Princeton book company. 1982.

- 26- Robert M. Sapolsky, Lewis C. Krey, Bruce S. McEwen. "The Neuroendocrinology of Stress and Aging: The Glucocorticoid Cascade Hypothesis". **Medicine archive of international**. 1986
- 27- Rowe, M & Sherlock, H. "Stress and Verbal Abuse in Nursing: do burned out eat their young". **Journal of Nursing Management**. vol. 13, N° 3. 2005.
- 28- Sely, H. **Stress of Life**. New York: McGrew-hill. 1976.
- 29- Song C, Earley B and Leonard BE. **Behavioral, Neurochemical, and Immunological Responses to CRF A Mediator of Stress? In Stress: Mechanisms and Clinical Applications Annals of The NY Academy of Sciences**. vol. 771. 1995.
- 30- <http://www.elbablawe.com/html/7/14.html/20.06.2008>

ملحق 1:

استبيان الضغوط النفسية:

بيانات عامة:

الجنس:..... السن:.....

التعليمات:

فيما يلي مجموعة من الأسئلة التي تتعلق ببعض ما تشعر به إزاء نفسك وإزاء أحولك الشخصية المختلفة في الحياة. والمطلوب منك الإجابة بصدق وصراحة تامة، علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة على أي من هذه الأسئلة؛ فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك بصدق.

حاول أن تقرأ كل عبارة بعناية وتضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

- إذا كانت تنطبق عليك دائماً فضع علامة (x) تحت كلمة دائماً.
- إذا كانت تنطبق عليك غالباً فضع علامة (x) تحت كلمة غالباً.
- إذا كانت تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (x) تحت كلمة أحياناً.
- إذا كانت تنطبق عليك نادراً فضع علامة (x) تحت كلمة نادراً.
- إذا كانت لا تنطبق عليك فضع علامة (x) تحت كلمة لا.

شكراً على تعاونك

العبارات	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1- هل التنافس عامل مهم في حياتك؟					
2- هل تتأثر بتقلبات الطقس؟					
3- هل تعتقد بأن جيرانك أفضل منك؟					
4- هل معاملة الناس لك تولد لديك الرغبة بالبكاء؟					
5- هل يجرح شعورك بسهولة؟					
6- هل تعتبر النقص عامل ضروري لسعادتك؟					
7- هل أنت شخص قلق؟					
8- هل تتجنب الالتقاء بمسؤوليك في العمل؟					
9- هل تجد صعوبة في اتخاذ القرارات؟					
10- هل تبدو لك الحياة لا أمل فيها؟					
11- هل ينتابك الشعور بالرغبة في الصراخ؟					
12- هل تتضايق من معاملة أسرته لك؟					
13- هل علاقتك سيئة مع جيرانك؟					
14- هل تجد صعوبة في إثبات ذاتك؟					
15- هل العمل ينهك قوتك؟					

.....					16- هل عدم تلبية طلباتك بسرعة يثير غضبك؟.....
.....					17- هل تشعر بأنك أطول من اللازم؟.....
.....					18- هل يتعبك أي مجهود ولو كان ضئيلا (بسيطا)؟.....
.....					19- هل تشعر بأن الناس يظلمونك؟.....
.....					20- هل تشعر بالوحدة؟.....
.....					21- هل تفضل العيش بعيدا عن أسرته؟.....
.....					22- هل يضايقتك جيرانك على درجة انك تحب أن تسيء إليهم؟.....
.....					23- هل تجد صعوبة في الحصول على ثقة أصدقائك؟.....
.....					24- هل تنزعج من عدد ساعات عملك؟.....
.....					25- هل تجد صعوبة في إقامة علاقة طيبة مع زملائك في العمل؟.....
.....					26- هل ظروفك المادية سيئة؟.....
.....					27- هل تعتقد بأن الناس يعتمدون جرح شعورك؟.....
.....					28- هل تشعر بأن وزنك أكبر من اللازم؟.....
.....					29- هل توجد خلافات بينك وبين مسؤوليك في العمل؟.....
.....					30- هل تشعر بالخوف عندما يصرخ الآخرون في وجهك؟.....
.....					31- هل تتمنى الموت؟.....
.....					32- هل ترغب فالتفوق على الآخرين؟.....
.....					33- هل تشعر بأن قدراتك محدودة؟.....
.....					34- هل تجد صعوبة في التوفيق بين معتقداتك ومتطلبات الواقع؟.....
.....					35- هل تشعر بخيبة أمل؟.....
.....					36- هل تغضب وتثار أعصابك لآفته الأسباب؟.....
.....					37- هل تنزعج من معاملة المسؤولين لك؟.....
.....					38- هل تعاني من إرهاق مستمر؟.....
.....					39- هل تشعر بالكآبة والحزن؟.....
.....					40- هل تختلف مع أصدقائك؟.....
.....					41- هل ترغب في السيطرة على الآخرين؟.....
.....					42- هل تشعر بالنقص عندما تتواجد مع الآخرين؟.....
.....					43- هل تجد صعوبة في التوفيق بين ما تريده وبين ما يريده الآخرون منك؟.....
.....					44- هل تغضب عندما تفشل في تحقيق ما تريده؟.....
.....					45- هل أنت إنسان خجول؟.....
.....					46- هل تشعر بأن الناس يعاملونك معاملة سيئة؟.....
.....					47- هل تعتقد بأن طولك أقصر من اللازم؟.....
.....					48- هل تجد صعوبة في التفاهم مع مسؤوليك في العمل؟.....
.....					49- هل تشعر بالفراغ؟.....
.....					50- هل تكتم في نفسك مضايقات الناس لك؟.....
.....					51- هل تنزعج وتقلق بخصوص صحتك؟.....
.....					52- هل أنت غير راض عن أسرته؟.....
.....					53- هل تنزعج من الضوضاء؟.....
.....					54- هل تعتقد بأن زملائك في العمل يستغلونك؟.....
.....					55- هل حالتك الصحية تمنعك من التمتع بالحياة؟.....
.....					56- هل تعتقد بأن أصدقائك لا يبادلونك نفس الشعور؟.....
.....					57- هل وضعك المالي غير مستقر؟.....

.....				58- هل ترى بأن الحياة مليئة بالمشاكل؟
.....				59- هل تتشاجر مع أفراد أسرتك؟
				60- هل أنت غير راض عن الحي الذي تسكن فيه؟
				61- هل تعتقد بأن أصدقائك يمثلون عقبة في طريقك؟
				62- هل عملك يمنعك من التمتع بالحياة؟
				63- هل تنزعج من انتقادات الآخرين لك؟
				64- هل ينتابك الشعور بخوف مفاجئ دون سبب معقول؟
				65- هل تعتقد بأن وزنك أقل من اللازم؟
				66- هل تشعر بالتعاسة عندما تصاب بالمرض؟
				67- هل تميل إلى الابتعاد عن متطلبات الحياة؟
				68- هل تشعر بالتحدي عند مواجهة أفراد يتصفون بنفس صفاتك؟
				69- هل تنزعج من معاملة زملائك في العمل؟
				70- هل تجد صعوبة في التوفيق بين قدراتك وأهدافك؟
				71- هل تفشل في تحقيق ما تتمناه؟
				72- هل تشعر بالقلق قبل مقابلة مسؤوليك في العمل؟
				73- هل تجد صعوبة في إقامة علاقة طيبة مع الآخرين؟
				74- هل أنت غير راض عن نفسك؟
				75- هل أنت غير راض عن عملك؟
				76- هل تتضايق من الازدحام؟
				77- هل تحزن بشدة عندما تفقد إنسان عزيز على قلبك؟
				78- هل تشعر بالضيق عندما تتعرض لمواقف صادمة؟

ملحق 2:

أبعاد استبيان الضغوط النفسية وأرقام بنودها:

أبعاد الاستبيان	أرقام البنود
التنافس	68-41-32-1
مفهوم الذات السالبة	74-42-33-14
الصراع	70-43-34-9
الإحباط	71-44-35-16
الحساسية	63-45-36-5
الانفعالات السلبية	64-39-30-11-7
الاتجاه السلبي نحو الحياة	58-67-31-10
الإحساس بالوحدة و الفراغ	49-20
الحالة الصحية السيئة	66-55-51-38-18
صورة الجسم السالبة	65-47-17-28
البيئة الفيزيائية	76-53-2
الأسرة	59-52-21-12
الجيران	60-22-13-3
الأصدقاء	61-56-40-23
العمل	75-62-24-15
زملاء العمل	69-54-25
المسؤولين	72-48-37-29-8
الناحية الاقتصادية	57-26-6
المجتمع بصفة عامة	73-50-46-27-19-4
الخبرات الصادمة	78-77