بسم الله الرحمن الرحيم

المبحث الاول :الاطار العام للبحث: مشكلة البحث:

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها واحداث تنطوي على كثير من مصادر القلق والخطر والتهديد وذلك في مجالات الحياة كافة ،وقد انعكست اثار تلك المواقف الضاغطة على شخصية الفرد واذا كان العصر الحالي بأنه عصر القلق ،فقد اعتبر كثير من الباحثين اننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والازمات النفسية اذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة الميسرة كما كانت في عقود مضت فقد تعقدت ظروف الحياة وشهدت تغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية وتقنية من الصعب ملاحقتها كما اصاب الوهن نسق القيم وظهرت انماط السلوك السلبي الناتجة عن اضطراب العلاقات الانسانية ونقص مهارات الفرد للمواجهة والتعامل مع المواقف والاحداث. الضاغطة. (النيال وعبد الله،١٩٩٧،ص:٨٥)[١]. وان التعرض للضغوط هو من طبيعة الوجود الانساني الا ان شدة الضغوط واستمراراها لفترة زمنية طويلة لها تأثيرات سلبية على صحة الفرد النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية وعلى توافقه العام والخاص ،مما يؤدي الى تعرضه لخطر الاصابة بالعديد من الاضطرابات والامراض النفسية والجسمية وهذا ما دفع الباحثين وعلماء النفس الى البحث عن سبل واساليب ملائمة لمساعدة الافراد على مواجهة الضغوط المختلفة والتخفيف من اثارها الصحية وقد تركزت معظم الابحاث في هذا المجال على دراسة اسباب هذه الضغوط ونتائجها واساليب مواجهتها. ويعد موضوع الضغط المهني على غاية من الاهمية نظرا لما يشكله من خطورة على صحة الموظف من خلال اعتلال صحته البدنية والصحية وتدني مستوى ادائه وبالتالي تدني مستوى الاداء العام للمنظمة مما يحول دون بلوغ اهدافها لذا وجب على المنظمات اخذ الامر على محمل الجد بالسعي قدر الامكان للتخفيف من اثار هذه الضغوط على صحة العاملين فالعنصر البشري هو مفتاح الانتاج الجيد بالمنظمة ولقد بدا الاهتمام بتنمية التنظيم كمجال دراسي مستقل سنة ١٩٤٦ من خلال اعمال السيكولوجي (كورت

العدد ٦٣

١٣ صفر ١٤٤٢هـ

٣٠ أيلول ٢٠٢٠م

لوين)ومساعديه بمركز بحوث دينامية الجماعة بالمعهد التكنولولجي ماساشوساتي بهدف توفير الحلول المناسبة للتنظيمات والمؤسسات في مواجهة محيط دائم التقلب والتغير.(غياث،٢٠٠٦،ص:٦٥)[٢]ودراسة بيك واخرون اكتشفا بان الافراد الذين يتولى امرهم مدير متسلط وغير متعاون ويعاملهم بتحيز ولا يشركهم في اتخاذ القرارات يكونون اكثر توترا واقل ابداعا مقارنة بزملائهم العاملين مع مدراء متعاونين وعادلين ويفسحون المجال للمشاركة في اتخاذ القرارت المرتبطة بعملهم.(اسيا،٢٠١٢،ص:١٠٦)[٣]. كذلك يرتبط تحمل الضيق Distress Tolerance وهو موضوع اهتمام هذه الدراسة اذ وجد هذا المتغير اهتماما كبيرا من الباحثين بغرض فهم جوانب الشخصية والعوامل البيئية الضاغطة والانحلالات الوجدانية والمعرفية والسلوكية المرتبطة بتحمل الضيق .ويرى علماء النفس ان تحمل الضيق مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر مهم في عملية التوافق،فالافراد ذوي المستوى المرتفع من التحمل النفسي يتمتعون بمستويات مرتفعة من التوافق مع ضغوط الحياة(النيال،٢٠١٦،ص:٣)[٤] وهناك العديد من الظروف والمتغيرات التي تؤثر على شعور الافراد بالقلق تجاه مستقبلهم وفي المقابل تؤثر شخصياتهم على ادراكهم لهذه الضغوط والتحديات سواء بشكل سلبي او ايجابي حيث ان قوة الفرد وقدرته على تحمل اعباء الحياة تمثل جزءا هاما من حياته وانعكاسا لصحته النفسية والجسدية بالتالي فأنه من الهام الاحاطة بشخصية الفرد بكل جوانبها هذا ما لفت انظار الباحثين الى الاهتمام بمصادر مقاومة الضغوط اي فحص تلك العوامل التي تساعد الافراد على التعامل مع الاحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية .(عبد الصمد،٢٠٠٢،ص:٢٢)[٥].ويواجه الاشخاص الذين لديهم مستوى تحمل ضيق ضعيف مشكلات كبيرة في التعامل مع الاوضاع الصعبة غير المحتملة. (Simon etal,2005)ويعتبر مصطلح الضغط النفسي او stress اقرب مصطلحات للضيق النفسي واكثرها تداخلا معه في الكتابات النفسية والطبية ،ان مراجعة سريعة لدلالات المصطلحين في بعض القواميس والموسوعات الطبية والنفسية تبين ان اغلبها تجاهل مصطلح Distress لصالح Stress.(عطوط،٢٠١٤)[٦].ويرتكز تحمل الضيق على محورين الاول يتعلق بالادراك والثاني يتعلق بالسلوك .المحور الاول له علاقة بأدراكنا لمؤهلاتنا وقدراتنا في مواجهة الاوضاع الصعبة ومقاومة الاحاسيس السلبية بينما المحور الثاني يرتكز على السلوكيات التي يتخذها الفرد لمواجهة هذه الاوضاع الداخلية الصعبة.

(leyro etal,2010)وحسب راي ليرو وزملائه (leyro etal,2010,p:56)[٧] يتكون محور الادراك لتحمل الضيق من عناصر خمسة وهي:تحمل الضيق تجاه الحالات الانفعالية السلبية.وتحمل الغموض وتحمل اللايقين وتحمل الاحباط وتحمل الضيق البدني.في حين يرى(Zvolensky,2011)ان هذه العناصر الخمسة يمكن اعتبارها سمات تؤثر في طرق تعديل الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية لكل فرد حيث يتغير تقييم التحمل من شخص لاخر والسبب في ذلك يعود للاختلاف في استيعاب المواقف السلبية حيث تنتج عدة انفعالات داخلية متباينة.[٨](Zvolensky,2011,p:34).وان الدراسات التجريبية اثبتت وجود علاقة بين تحمل الضيق الضعيف وظهور اضطرابات المزاج وكذلك بظهور سلوك الادمان(Brown etal 2002) كما يصف بوكنر (٢٠٠٧)بأن تحمل الضيق ميزة سامية في الفرد،حيث اثبتت العديد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين الافراد الذين تحملهم للضيق النفسي الضعيف بمستويات مرتفعة من الاكتئاب والقلق واضطرابات التغذية والادمان.(Buckner,2007) لذلك فأن هذه العناصر الخمسة تكتسي اهمية بارزة في اطار الممارسة العيادية لكونها تساهم بشكل كبير في الرفع من مدى تحمل الضيق الذي يساهم بدوره في التقليل من حدة الاضطرابات النفسية وهذه العناصر ايضا تحضي باهتمام متزايد في البحوث العلمية وقد ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الاخير من القرن الماضي بتحليل ودراسة مفهوم تحمل الضيق للكشف عن مستويات هذا التحمل لدى الافراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الصعبة واثارها السلبية .لذلك ارتأت الباحثة دراسة تحمل الضيق باعتباره فيه من الجانب السلبي والايجابي، كما يعتبر طريقة من الطرق التي يعتمدها الفرد في مقاومة او مجابهة الضغوط التي تواجهه في حياته اليومية ويعد من اهم متغيرات الوقاية او المقاومة النفسية للاثار السلبية للمشكلات،فقد توصلت تلك الدراسات الى تفاوت واختلاف قدرات الافراد على التعامل المرن مع احداث الحياة كل حسب سماته وخصائصه الشخصية.ويتفرع من التساؤل الرئيسي عدة اسئلة فرعية،كما يلي:ما هي درجة تحمل الضيق لدى موظفي هيئة الاعلام والاتصالات؟وهل يختلف باختلاف الجنس والفئات العمرية والمستوى التعليمي والوضع الاجتماعي؟

العدد ٦٣

١٣ صفر ١٤٤٢هـ

٣٠ أيلول ٢٠٢٠م

اهمية الدراسة:

تعتمد فاعلية اية مؤسسات على كفائة موظفيها ونشاطاتهم اذ نجد المؤسسات والهيئات والدوائر الناجحة تمتلك كادر اداري قادر على تحمل مسؤولية عمله ،ولديه الامكانية على مواجهة الضغوط والتغيرات السريعة في محيط العمل ،اذ وجدت دراسة (Bultman et.al,2002) ان تدني مستوى الارهاق والتعب النفسي لدى الموظفين يتعلق بأرتفاع الاداء في العمل وشعورهم بالحماس وغياب مشاعر الضيق وتدني الخلافيات المهنية.[٩](Bultman etal,2002,p:445)وكذلك اسفرت نتائج دراسة(Garrosa etal٢٠١٠) ان اتسام الموظفين بأرتفاع مستوى النشاط البدني والعقلي يرتبط مع قدرتهم على توظيف امكانياتهم النفسية في انجاز مهامهم المهنية والتمتع بالمرونة النفسية التي تتمثل بالاستجابات الايجابية في مواجهة الشدائد النفسية (Garrosa etal 2010 p:479) وكذلك توصلت دراسة (Reyonolds etal 2004p:479):الى ان عدم شيوع متلازمة التعب المزمن بين الموظفين يرتبط بزيادة الانتاج وقوة العمل وارتفاع مستوى صحة الفرد وزياد دخله الاقتصادي.(Reynolds etal 2004,p:4)[١٠] وبهذا تكمن اهمية البحث الحالي في تعرف نشاط واستعداد موظفي هيئة الاعلام والاتصالات للعمل ومستوى الجهود التي يبذلونها اثناء الدوام الرسمي وبما ان المجهود البدني والنفسي يتعلق بمدى شعور الموظفين بالامان الوظيفي،فأن الباحثة ستحاول التوصل الى اجابة مهمة،تتمثل بالتعرف على تحمل الضيق الذي يشعر بيه الموظفين ،ولاسيما ان نتائج العديد من البحوث تشير الى ان غياب مشاعر الضيق النفسي داخل محيط العمل له اثر كبير على دافعية الموظف نحو العمل.مثل : دراسة (رشيد واخرون ،٢٠١٨،ص:٣)[١١] وبهذا الصدد تتشكل مشاعر الرضا والامتنان لدى الموظفين تجاه عملهم حافزا كبيرا نحو الابداع في وظائفهم والرغبة في تطوير انفسهم ومؤسساتهم وزيادة مشاعر الولاء التنظيمي وتوكيد هويتهم المهنية وعدم التخلي عنها لان الموظف الذي لايشعر بالاستياء يتنعم بالراحة والعطاء والسعادة في العمل كما يشعر بالمعنى والرضا عن الحياة مما يجعله ذلك موظفا وكفؤا وفعلا في مكان عمله ،وترى الباحثة يمكن ابراز اهمية موضوع الدراسة من خلال: **الاهمية النظرية:**

العدد ٦٣

١٣ صفر ١٤٤٢هـ

٣٠ أيلول ٢٠٢٠م

١.دراسة متغير تحمل الضيق الذي يعتبر كأسلوب معرفي يجب ان يتصف به الموظف في العراق (وعلى الخصوص في مدينة بغداد) لما له من تأثير ايجابي والذي لم يحض بالدراسات في المجتمعات العربية.(في حدود علم الباحثة).

٢.من المتوقع ان تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لتحمل الضيق لدى موظفي هيئة الاعلام والاتصالات وحسب المتغيرات الديموغرافية.و يعد هذا البحث اضافة الى ادبيات في علم النفس السريري ليعين الباحثين والمهتمين بهذا الفئة من الموظفين وانها اول دراسة اكلينيكية للتعرف على نسبة انتشار تحمل الضيق(على حد علم الباحثة) في العراق، اذ انها تتوافق مع الظروف اذ هناك معاناة نفسية لجميع الفئات ،وبشكل يومي ومايتنتج عن ذلك من مشكلات قد يكون من الصعب على الفرد التوافق معها.**الاهمية التطبيقية:** قد تسهم النتائج التي تخرج بها الباحثة في:١. تسليط الضوء على العوامل والاسباب الحقيقة المؤثرة على الموظفين المؤسسات الحكومية وبالتالي يسهم في تقديم خدمة للقائمين على امر هذه الشريحة في تطوير برامجها.

٢.تفيد المعالجين والاخصائيين في اعداد خطة وبرنامج علاجي وتدريبي على مهارات واساليب فنية علاجية مفيدة في الحياة وفي مواجهة الضغوط والتحديات بعد مايتم تشخيص تحمل الضيق.

٣. تتيح المجال امام دراسات لاحقة تقترح طرق واساليب جديدة يمكن استخدامها مع المرضى النفسيين ومع الاسوياء.وامكانية ان تكون نتائج الدراسة قاعدة لبحوث اخرى لبناء برنامج نفسي للتدريب على الاستراتيجات التي يمكن اتباعها لمواجهة الضيق .وتعتبر هذه الدراسة اضافة التراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال. وتعد هذه الدراسة من الدراسات الحديثة في العراق التي تنبع من اهمية هذه الدراسة من محاوله الباحثة عن التعرف على تحمل الضيق، وبالتالي فهم مشكلاتهم وطريقة تعاملهم وقدرتهم على ادارة الضغوط والتصدي لها.ويسهم هذا البحث في تغطية جانب من النقص الموجود في الدراسات المحلية خاصة لدى الموظفين،وامكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث للتعرف على الاساليب في ادارة الضغوط وكيفية التحمل النفسي واتاحة الفرصة لمدراء ورؤساء المؤسسات للعمل على تفعيل وتنمية الاساليب

العدد ٦٣

١٣ صفر ١٤٤٢هـ

٣٠ أيلول ٢٠٢٠م

الايجابية لدى الموظفين.وضع تصور لجوانب تطبيقية قد تزيد او ترفع من تبني العمال للاساليب والاستراتيجات الايجابية في مواجهة الضغوط التي وبذلك يتم مساعدتهم على مواجهتها او التكيف معها.

مبررات الدراسة:١.تنمية الوعي لدى موظفي المؤسسات والدوائر الحكومية باهمية تشخيص تحمل الضيق واهمية العلاج النفسي والخدمات التي يمكن ان تقدم لهم .

٢.ندرة الدراسات التي تهتم بتحمل الضيق النفسي وخاصة في المؤسسات والدوائر الحكومية.

٣.انها باكورة الدراسات التي عملت على تشخيص حالة تحمل الضيق لدى موظفي هيئة الاعلام والاتصالات.

اهداف البحث: يهدف هذا البحث الى:-

١.التعرف على مستوى تحمل الضيق وفقا للمقياس الى قامت الباحثة في تبنيه وهو مقياس سيمون وجاهر.

٢.التعرف على مستوى تحمل الضيق تبعا لمتغيرات التالية:

ا. الجنس(ذكور –اناث).ب الحالة الاجتماعي.(اعزب– متزوج)ج. المؤهل الاكاديمي.(اعدادية–بكالوريوس)د.الفئات العمرية(٢٠–٢٥،٢٦–٣٠،٣١–٣٥).

حدود البحث:-

١.المكانية:–يتم اجراء البحث الحالي لدى موظفين هيئة الاعلام والاتصالات في مدينة بغداد.

٢.الزمانية:– تم تطبيق الدراسة في ٢٠١٩–٢٠٢٠.

٣.الحد البشري:–حددت الدراسة بالعينة المستخدمة موظفين من عمر(٢٥–٣٥)سنة والبالغ عددهم(٣٧) موظفة وموظف في هيئة الاعلام والاتصالات.

العدد ٦٣

١٣ صفر ١٤٤٢هـ

٣٠ أيلول ٢٠٢٠م

تحديد المصطلحات:ـ التعريف النظري:

تحمل الضيق على انه:القدرة على مقاومة الاوضاع الصعبة للتمكن من مواجهة المشكلات.(Linehan,1993)ويعرفه (سايمونز وجاهر ٢٠٠٥)بأنه:قدرة الفرد على معايشة الحالات النفسية والسلبية والصمود خلالها،والميل الى التخفيف من الحالة الانفعالية غير السارة.انه الدرجة التي يخبر الفرد من خلالها الانفعالات على انها مجهدة وشاقة.[١٢](Simon&Gaher,2005,p:83).وتتبنى الباحثة تعريف سايمونز وجاهر لتحمل الضيق ،وقد اعتمدت على بنود المقياس الذي تم اعداده من قبلهما. **ويعرف تحمل الضيق اجرائيا** بأنه القدرة على مجابهة الحالات الانفعالية السلبية وتقبل كل احساس من شأنه ان يسبب للفرد حالة من عدم الارتياح، وهو الدرجة التي يتحصل عليها موظف هيئة الاعلام والاتصالات على مقياس تحمل الضيق. **الموظفون** : هم العاملون في اي مؤسسة من مؤسسات الحكومية براتب شهري دائم والمسجلون رسميا في وزارة المالية العراقية.

هيئة الاعلام والاتصالات :هي المؤسسة العراقية المعنية بتنظيم الاعلام والاتصالات في العراق تأسست عام ٢٠٠٤.

المبحث الثاني:الاطار النظري والدراسات السابقة:

الضيق هو مصطلح يستخدم في علم النفس ،وهو يشير الى عدم القدرة على الاحساس بالسعادة من الاحداث الضاغطة او النشاطات التي لابد وانها مصدر للسعادة حيث يمكن ان تمتد تلك الاحداث من الاكل والشرب الى مداومة الهوايات والرياضة والجنس.(كارين،٢٠١٠). ويستعمل مفهوم الضيق كمؤشر على الصحة النفسية لدى الجمهور العام او المرضى الذين لا تظهر عليهم اضطرابات نفسية شديدة غير ان المصطلح يشمل الاضطرابات النفسية المرتبطة بالمزاج وكذا الاضطرابات الجسدية الشكل التي تعبر عن معاناة نفسية مزمنة مثل القلق والاكتئاب والاعاقات الوظيفية والاضطرابات السلوكية.(عطوط،٢٠١٤).

المصطلحات القريبة من مفهوم تحمل الضيق : هنالك العديد من المصطلحات القريبة من مفهوم تحمل الضيق نذكر منها:**الصمود النفسي:**–يصف الصمود عموما على ان القدرة

على التوقع والتحمل والتعافي من الضغوطات والصدمات الخارجية سواء كانت جسدية او عاطفية او اقتصادية او كانت مرتبطة بالكوارث او النزاعات بطرق تقي من خسارة الهوية الاساسية والحفاظ على الوظائف الاساسية.(الاعسر،٢٠١٠)[١٣]**المناعة النفسية**:ويقصد به قدرة الفرد على مواجهة الازمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ماينتج عنها من افكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام كما تمد الجسم بطاقة تنشط اجهزة الجسم المناعية.(شادية،٢٠١٤)**المرونة النفسية**:انها عملية تطور دينامكية تؤدي الى بلوغ مرحلة التوافق الايجابي اثناء التعرض لتهديد خطير،او محنة او صدة شديدة كما انها عملية التوافق الجيد والمواجهة للصدمات والنكبات او الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر.كما تعني القدرة على التعافي من التاثيرات السلبية لهذه الشدائد او النكبات او الاحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها بشكل ايجابي.(شريفة،٢٠١٨،ص:٢٤)[١٤]

تحمل الضيق تحمل الضيق هو مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر مهم في عملية التوافق الفعال فقد اظهرت الدراسات النفسية ان الفرد الذي يتمتع بمستوى تحمل نفسي مرتفع يتمتع ايضا بمستوى مرتفع من التوافق والتعامل الفعال مع ضغوط الحياة، ويعد تحمل الضيق من ابرز مظاهر التحمل النفسي، وهو يشير الى ادارة الانفعالات والمشاعر السلبية، وطريقة ادراك الضغط النفسي والسلوكيات غير التوافقية .ويظهر تحمل الضيق في جوانب متنوعة من عملية تنظيم العاطفة والسلوك اذ تؤثر قدرة الفرد في تحمل الضيق على انواع الاستراتيجات التي يستخدمها لادارة انفعالاته ولتعديل وظائف الانفعال المرتبط بالسلوك وتنظيمها. ويتفق علماء النفس على اهمية الانفعالات في مختلف جوانب حياة الانسان ويشيرون الى ان القدرة على تحمل الضيق والقدرة على التعبير الانفعالي السوي لهما قيمة توافقية مهمة في حياة الافراد بشكل عام.(علاء الدين،٢٠١٦،ص:٢٢)[١٥]. وترى الباحثة ان تحمل الضيق يضم خصائص انفعالية ومعرفية وسلوكية، ويشمل القدرة على التحمل الجسمي اذ ان قدرة الفرد على تحمل الانفعالات والمشاعر والاحاسيس السلبية قادرا على تحمل مشاعر الضيق الجسمي وعدم الارتياح المرتبط بحالات الالم او المرض او الضيق ، يمكن ان تحمي الفرد من التعرض لخطر ما بسبب كفاءته في اداره انفعالاته. وعلى الرغم من ان وجود الانفعالات المزعجة جزء طبيعي من الحياة فلا احد يرغب بأن يشعر بها وفي هذا الاطار يختلف الافراد

:فبعضهم يتقبل هذه الانفعالات بأعتباره جزءا لا يتجزأ من الحياة وبعضهم يعدها امرا لا يطاق ويسعى للتخلص منها، بمعنى ان بعض الاشخاص غير قادرين على المواجهة،والتحمل،والصمود في وجه الضيق الانفعالي.وان القدرة على تحمل الضيق والتعبير الانفعالي السوي،لها قيمة توافقية مهمة عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية وهذا ما ادى الى اجراء كثير من الابحاث المرتبطة بتحمل الضيق،حيث بدأ العلماء بوضع اختبارات لقياس تحمل الضيق ،وركزت على المثابرة في المهام الجسمية والنفسية المجهدة والضاغطة.وفي كلا النموذجين يقاس مستوى تحمل الضيق بمدى مثابرة الافراد في المهمة التي تحدث الضيق او الانزعاج الجسمي او النفسي ،ويركز النموذج الجسمي على القدرة على تحمل الالم او الضيق الجسمي ،التي لا تعكس تحمل الفرد للضيق الانفعالي. (Simons & Gaher,2005,p:85)[١٦]

ويشير علماء النفس الى ان عدم القدرة على تحمل الضيق التعبير الانفعالي يمكن ان تولد مجموعة من المشكلات التي قد تؤثر سلبا في حياة هؤلاء الافراد وهم يطلقون على هذه الحالة عدم تحمل الضيق الذي يشير الى عدم القدرة على تحمل تجربة او خبرة غير سارة او انفعالات مزعجة ،ويترافق ذلك مع حاجة ملحة للهرب من هذه الانفعالات غير المريحة التي يمكن تصنيفها الى ثلاثة انواع رئيسية هي :الحزن والغضب والخوف ويوضح علماء النفس ان مايحدد عدم تحمل الضيق ليس شدة الانفعال في حد ذاته بل مدى خوف الفرد من هذا الانفعال ومدى شعوره بانه غير سار وادركه بأنه لا يطاق ورغبته في تجنبه. (Zvolensky etal,2011p:3-25)ويعبر الافراد عن عدم تحملهم للضيق من خلال عدة مراحل ،كما يلي :١.اظهار الانزعاج والتعبير عن عدم قدرتهم على التعامل مع احساسهم بالضيق او الانزعاج.٢.قد يعكس تقييم الافراد لشعورهم بالضيق نقصا في تقبل هذا الضيق وقد يخجلون من كونهم منزعجين فيدركون قدراتهم على التعامل مع هذا الضيق على انها اقل من غيرهم.٣.يبذل الافراد ذوو التحمل المنخفض جهودا كبيرة من اجل تجنب الانفعالات السلبية واستخدام وسائل سريعة لتخفيف هذه الانفعالات ،مثل التدخين او تعاطي المواد المخدرة.٤.في حال عدم القدرة على تخفيف الانفعالات السلبية يعبر هؤلاء عن تعرضهم للارهاق وتشوش انتباهم وادائهم

الوظيفي بسبب احساسهم بهذه الانفعالات المكدرة.( ) .Simons&Gaher,2005,p:83 وقد اوضح (ساندفيك)واخرون ارتباط تغيير دوام العمل لدى الافراد من ذوي تحمل الضيق المنخفض بمشكلات في الصحة الجسمية مثل الارهاق وصعوبات النوم واضطرابات في الهضم الى جانب اضطرابات في الصحة النفسية مثل عدم الشعور باالامن والعدوانية والحساسية الزائدة فضلا عن التأثير في الحياة الاجتماعية وفي اداء العمل او الفعالية المهنية. . [١٧](Sandvik etal,2011,p:21)ويتعرض عمال المؤسسات والمنظمات المختلفة الى درجات متباينة من الضغوط اثناء ادائهم ومن ثم يتفاوتون في تبينهم او لجوؤهم لاساليب متنوعة لمواجهة تلك الضغوط،لذلك،فأن الدراسة الحالية تحاول التعرف على الاساليب التي يلجا اليها موظفي لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها وعلاقة تلك المفهوم مع المؤهل العلمي والعمر والجنس والمستوى الاجتماعي.وتعد الضغوط واثارها على العاملين في المؤسسات والتنظيمات المختلفة من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الاونة الاخيرة رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الانسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الاداء لديهم وازدياد ايام الغياب وربما ارتفاع حوادث العمل وبالتالي تكبد المؤسسة خسائر كبيرة تتمثل في تعويضات العاملين وانخفاض الانتاج.(الضريبي،٢٠١٠،ص:٦٧١)[١٨] لتمكين الأفراد من إدارة مرضهم وعملهم بفعالية سوء إدارة أعراض المرض في العمل دون تداعيات خطيرة ، من المهم لكل من المتخصصين في الرعاية الصحية وأرباب العمل على حد سواء ، تحسين رفاهية العمال المصابين بأمراض مزمنة من خلال دعم وتسهيل جهودهم للتغلب على المرض القيود المتعلقة بالصحة في العمل وترتكز اهمية تناول العلاقة بين تحمل الضيق لدى موظفين الى اهمية وحيوية العمل في حياة الانسان ،اذ يقضي مايعادل الثلث من حياته وهو يزاول عملا كوسيلة لاشباع حاجاته الاساسية من مأكل ومشرب وملجأ،وحاجاته النفسية من تقدير ونمو ذاتي وتحقيق السعادة.(اسيا،٢٠١٢،ص:١٨) وعادة مايؤدي الفرد عمله ضمن شبكة من العلاقات والمسؤليات والاجراءات ضمن محيط بشري تتباين فيه الدوافع والتوقعات والاطر المرجعية وكل هذه الظروف قد تجعل الفرد عرضه لاستجابات سلوكية ومواقف لا تلق القبول والاستحسان عنده والتي ربما تتحول الى مصادر للضغوط النفسية.(عسكر،٢٠٠٠،ص:٩١) [١٩] وتعد الضغوط المهنية من الظواهر التي تواجه

العاملين بمختلف القطاعات وبمستويات متباينة حيث يتعرض العاملون في جميع القطاعات بدرجات متفاوتة من الضغوط المهنية التي تؤثر سلبا على صحتهم النفسية وتقلل من مجهوداتهم في اداء مهامهم المهنية مما ينعكس سلبا على تحقيق الاهداف المنظرة منهم من جهه متفاوتة وتؤدي الى الارهاق الجسدي الذي يقلل بدوره من مقاومة الجسم للامراض الجسدية وليس هذا فحسب بل تقف وراء زيادة نسبة تغيب العمال عن اعمالهم وهجرتهم الى اعمال اخرى وكذا عدم انصياعهم لتعليمات واوامر المنظمة المهنية التي ينتمون اليها مما يؤدي الى زيادة نسبة حوادث العمل وتدني مستوى الاداء المهني.(اسيا،٢٠١٢ ص:١٥٤). وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فأن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا بشرط ان يعي الفرد كيفية التحمل وماهي تلك العمليات او الاسترتيجات الملائمة لمعالجة موقف ما ،كما ينظر بعضهم الى تلك العمليات على انها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي اثناء الفترات الضاغطة في حياته ،وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الاجابة عن فحواه كيف يستطيع الفرد ان يتحمل او يطيق او يدير الضغوط بنجاح خلال حياته.(ابراهيم،١٩٩٤،ص:٩٦)[٢٠].

قياس تحمل الضيق: اعتمدت الطرق السابقة لقياس تحمل الضيق على المفاهيم التجريبية التي تقيس الضيق الفسيولوجي لدى الافراد ،وذلك بسبب تركيز الدراسات على قياس تحمل الضيق الجسمي واعتمادها العديد من الاساليب التي ترتبط بقياس القدرة الافراد على تحمل الضيق الفسيولوجي وتحمل الالم الجسمي اكثر من الاهتمام بقياس قدرتهم على تحمل الضيق.(Lou &leung,2011,p:136)[٢١]من اجل التغلب على ذلك طور كل من سايمونز وجاهر (٢٠٠٥)مقياسا من ١٦ بندا لقياس تحمل الضيق اعتمادا على ملائمة نظرية ومراجعة المقاييس ذات الصلة وقد تم تطوير انماط اربعة من العبارات تعكس اربعة مظاهر للضيق:١.القدرة المدركة على تحمل للضيق (مثل ذلك:لا استطيع تحمل الاحساس بالضيق او الانزعاج).٢.امتصاص الانفعالات السلبية (مثل ذلك :عندما احس بالضيق او الانزعاج ،لا استطيع مساعدة نفسي،بل اركز فقط على مدى الاحساس الفعلي للضيق)،تقييم الضيق(مثل ذلك :ان احساسي بالضيق او الانزعاج هو امر غير

مقبول) تنظيم الضيق (عندما =احس بالضيق او الانزعاج ،فلابد ان افعل شيئا حيال ذلك فورا).(علاءالدين،٢٠١٦،ص:٣٩).وعلى الرغم مما يشهده العالم اليوم من تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، إلا أن كثير من الباحثين قد وصفوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والضيق النفسي لذلك عدت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها. فإن المتجول في أروقة مؤسساتنا الحكومية يلمس و يشعر بكبر حجم البيروقراطية والنمطية في التعامل مع الموظفين من جهة و في تقديم الخدمات التقليدية من جهة أخرى، حيث إن معظم المؤسسات الاقتصادية و خاصة منها الحكومية تدار بالقوانين و اللوائح و القواعد على مستوى التفاصيل و ربما تفاصيل التفاصيل، و مما لا شك فيه أن هذه النمطية و الروتينية في أنظمة المؤسسات العامة لها عظيم الدور في ظهور ظاهرة الضيق النفسي لدى موظفي القطاع العام والخاص، ومن هنا ارتأيت ضرورة إجراء هذه الدراسة للتعرف على هذه الظاهرة ونسبة انتشاره و كيف يمكن العمل على الحد من انتشارها و تخفيف أثرها على أداء الموظفين.

الدراسات السابقة:-

دراسة(Munire etal,2007,p:259-277)[٢٢]

عنوان الدارسة:عوامل العمل المرتبطة بالضيق النفسي والمتعلق بالصحة بين الموظفين المصابين بأمراض مزمنة.**اهداف الدراسة:**تناولت هذه الدراسة العوامل النفسية والاجتماعية المحددة المرتبطة بالضيق النفسي والمتعلق بالصحة بين الموظفين الذين يبلغون عن أمراض مزمنة مختلفة. الطريقة.**عينة البحث:** تكونت العينة من ١٠٢٩ موظفًا يعالجون إما الألم العضلي الهيكلي (ن = ٣٢٤) والتهاب المفاصل والروماتيزم (ن = ١٩٢) والربو (ن = ١٧٤) والاكتئاب والقلق (ن = ١٥٢) وأمراض القلب (ن = ٩٦) أو مرض السكري (ن = ٩١). تم الحصول على معلومات عن الاضطرابات النفسية ، والقيود على العمل ، وإدارة المرض ، والكشف ، والغياب ، والحاضر ، والدعم والعوامل الديموغرافية . **اداة الدراسة:** الاستبيانات.**نتائج البحث:** لتمكين الأفراد من إدارة مرضهم وعملهم بفعالية دون تداعيات خطيرة ، من المهم لكل من المتخصصين في الرعاية الصحية وأرباب العمل

على حد سواء ، تحسين رفاهية العمال المصابين بأمراض مزمنة من خلال دعم وتسهيل جهودهم للتغلب على المرض القيود المتعلقة بالصحة في العمل..

Blairy &Wagener)دراسة (٢٠٠٨: ٢.

عنوان الدراسة:النسخة الفرنسية لمقياس تحمل الضيق النفسي. اهداف الدراسة:عرض وتكييف مقياس تحمل الضيق النفسي على البيئة الفرنسية. **عينة الدراسة:**بلغ عدد افراد العينة (٤٨٨) فردا لتقييم تحمل الضيق. **اداة الدراسة:**تم استخدام الاستبيان. **الوسائل الاحصائية:**التحليل العاملي. **نتائج الدراسة** :هنالك اربعة عوامل لمواجهة الضيق النفسي وهي :التحمل والاستيعاب والتقييم والملائمة مع وجود عامل رئيسي وهو تحمل الضيق النفسي العام.(شريفة،٢٠١٨ص:١٨).

٣:دراسة (لو و ليونج)(٢٠١١):بعنوان النسخة الصينية لمقياس تحمل الضيق لدى عينة من المراهقين.**اهداف الدراسة:**الى فحص الخصائص السايكومترية للنسخة المعتمدة الصينية لمقياس تحمل الضيق .**عينة الدراسة:**بلغ عدد افراد العينة (٢,٨٥٧ من الذكور و ٥٦٦و٢ من الاناث)طالبة. **اداة الدراسة:**النسخة الصينية لمقياس تحمل الضيق.**الوسائل الاحصائية:**التحليل العاملي.نتائج الدراسة:وقد ظهرت مستويات مقبولة من الاتساق الداخلي للمقياس وثبات اعادة الاختبار بعد ستة اشهر في جميع العوامل وقد اظهرت النتائج ان المراهقات الصينيات يمتلكن قدرة اكثر على تحمل الضيق من نظرائهن الذكور.

٤.دراسة جوتواني ٢٠١٦ بعنوان الصلابة وتحمل الضيق لدى طلاب الجامعة.

عنوان الدراسة:الصلابة وتحمل الضيق لدى طلاب الجامعة.

اهداف الدراسة:التعرف على العلاقة بين الصلابة والضيق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة ماديا براديش الهندية. اداة الدراسة:مقياس تحمل الضيق من اعداد كيسلر.الوسائل الاحصائية:اختبار التائي للعينة الواحدة وتحليل التباين الاحادي والاختبار التائي للعينيتين مستقلتين.نتائج الدراسة:لا توجد فروق في مستويات الصلابة وكذلك تبين عدم وجود فروق جوهرية في تحمل الضيق بين الذكور والاناث.

وقد تم الاستفادة من هذه الدراسات أما في صياغة أهداف البحث او في إطاره النظري او في تحديد منهجيته وإجراءاته وكذلك في الرجوع الى المصادر والمراجع.

مناقشة الدراسات السابقة:يتضمن هذا الجانب موقف البحث الحالي من الدراسات السابقة من حيث الاهداف، العينة، الأدوات، الوسائل الاحصائية، وماتوصلت اليه هذه الدراسات من نتائج:- **الأهداف:**- أغلب الدراسات السابقة استهدفت التعرف على مستوى تحمل الضيق ومنها دراسة(مانير ٢٠٠٧ وودراسة بلاري ووجنر٢٠٠٨ ودراسة لووليونج ٢٠١١ ودراسة جوتواني ٢٠١٦). اما البحث الحالي فيهدف الى قياس تحمل الضيق لدى موظفي هيئة الاعلام والاتصالات في مدينة بغداد، والتعرف على دلالة الفروق وفقاً للمتغيرات:الجنس، العمر ،التخصص الدراسي والمستوى الاجتماعي.**العينة:**- اعتمدت الدراسات على عينات تراوحت مابين (٤٨٨-٥٤٢٣) في حين الدراسة الحالية فقد بلغ عدد أفراد العينة (٣٧)عدد موظفي وموظفات هيئة الاعلام والاتصالات في مدينة بغداد. **الادوات** :- أغلب الدراسات استخدمت مقياس النسخة الفرنسية للتحمل الضيق منها دراسة بلاير وويجنر ٢٠٠٨ ،ومقياس تحمل الضيق بنسخته الصينية منها دراسة لو و ليونج ٢٠١١،والاستبيانات كدراسة جوتواني ودراسة مانير . أما أدوات البحث الحالي فقد تم استخدام مقياس تحمل الضيق الذي تم اعداده سيمون وجاهر ٢٠٠٥.**الوسائل الاحصائية:**- أغلب الدراسات التحليل العاملي لتحقيق أهداف البحث. الوسائل الاحصائية التي استخدمها البحث الحالي لتحقيق أهدافه هو تحليل التباين الاحادي، مربع كاي، معامل ارتباط بيرسون، النسبة المئوية، واختبار التائي للعينة واحدة وللعينتين مستقلتين.**نتائج الدراسات:**- تباينت نتائج الدراسات السابقة بحسب ألاهداف والأطر النظرية والفرضيات والوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة، والمهم هنا هو التركيز على نتائج الدراسات التي تتناول متغيرات البحث موضوع الدراسة، إذ ان دراسة(مانير ٢٠٠٧)ظهر تحسين رفاهية المصابين بأمراض مزمنة من خلال دعم وتسهيل جهودهم للتغلب عبى تحمل الضيق. دراسة (بلاير وويجنر ٢٠٠٨) توجد اربعة عوامل للتحمل الضيق هو التحمل والاستيعاب والملائمة والتقييم. دراسة (لو وليونج ٢٠١١) توجد فروق في تحمل الضيق تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث،ودراسة (جوتواني ٢٠١٦) ظهر عدم وجود فروق بين الاناث والذكور. و من خلال ما عرضناه في هذا الفصل ومن خلال

الدراسات السابقة نستنتج ان تحمل الضيق النفسي هو المقدرة او الاستعداد لمواجهة كل الاحداث الغير المريحة والضاغطة بأعتبار الضيق النفسي مرحلة تتوسط الصحة النفسية والاضطراب النفسي.

المبحث الثالث:منهج البحث وإجراءاته .أولاً : منهج الدراسة :-اعتمدت الباحثة في الدراسة على المنهج الوصفي المسحي التحليلي لتحديد مستويات تحمل الضيق لدى موظفين الاعلام والاتصالات ،ويوفر المنهج الوصفي دراسة الواقع والظاهرة كما توجد في الواقع ،ويهتم بوصفها وصفاً وثيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً او تعبيراً كمياً ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطي وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الاخرى.

ثانيا:مجتمع البحث وعينته:

يتالف مجتمع البحث من موظفي هيئة الاعلام والاتصالات،البالغ عددهم (٣٧)موظفا وموظفة بواقع(٢٣)ذكور و(١٤)من الاناث في هيئة الاعلام والاتصالات .

اداة البحث:مقياس التحمل الضيق:١.وصف المقياس :هو مقياس معد من قبل Simon (& Gaher,2005) ، وهو يقيس قدرة الفرد على مقاومة المشاعر السلبية ،ويتكون هذا المقياس من ١٥ بندا موزعة على اربعة ابعاد فرعية للمقياس كما يلي :

التحمل:يتكون هذا البعد من ثلاثة بنود هي التي ارقامها ١،٣،٥.

الاستيعاب:يتكون هذا البعد من ثلاثة بنود ارقامها:٢،٤،١٥

التقييم:يتكون هذا البعد من ستة بنود ارقامها٦،٧،٩،١٠،١١،١٢

الملائمة:يتكون هذا البعد من ثلاثة بنود ارقامها هي ٨،١٣،١٤.

وقد استخدمت للاجابات على بنود مقياس تحمل الضيق النفسي بدائل خماسية كما يلي : موافق تماما(١)موافق(٢)محايد(٣)معارض(٤)معارض تماما(٥).

يتم الاجابة على بنود المقياس من خلال تدرج يتراوح من خمسة درجات الى درجة واحدة .يتم حساب درجة كل بعد من الابعاد الاربعة بحساب معدل البنود (المحسوبة من ١=موافق تماما الى ٥=معارض تماما)بأستثناء البند السادس فحسابه يكون بطريقة عكسية والنتيجة النهائية لمقياس تحمل الضيق النفسي يمكن التحصل عليها بحساب معدل نتائج الابعاد الفرعية كم يتميز هذا المقياس بمعامل ثبات وصدق عاليين.

٢- خصائص مقياس تحمل الضيق السايكومترية:-

أسلوب المجموعتان المتطرفتان:- (Contrasted Groups)

جرى ترتيب درجات أفراد العينة(٣٧) استمارة، على مقياس تحمل الضيق من أعلى درجة الى أقل درجة، وتم تحديد نسبة (٣٣%) العليا من الحاصلين على اعلى الدرجات و نسبة(٣٣%) الدنيا الحاصلين على أوطأ الدرجات، وبذلك تم فرز المجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز.وقد تم استخراج متوسط وتباين المجموعة العليا ومتوسط وتباين المجموعة الدنيا وأستخدم الاختيار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لكل فقرة من فقرات المقياس، واتضح أن جميع فقرات مقياس تحمل الضيق لها القدرة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة ودلالتها الإحصائية لفقرات المقياس بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

الفقرات	درجات المجموعة العليا		درجات المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع		
١	3.0000	.73855	1.1667	.38925	٧.٦١	مميزة
٢	3.1667	.38925	1.1667	.38925	١٢.٥٩	مميزة
٣	3.1667	.38925	1.5000	.52223	٨.٨٦	مميزة
٤	3.1667	.38925	1.2500	.45227	١١.١٣	مميزة
٥	3.1667	.38925	1.2500	.45227	١١.١٣	مميزة
٦	3.1667	.38925	1.2500	.45227	١١.١٣	مميزة
٧	3.1667	.38925	1.2500	.45227	١١.١٣	مميزة
٨	3.1667	.38925	1.2500	.45227	١١.١٣	مميزة
٩	3.1667	.38925	1.2500	.45227	١١.١٣	مميزة
١٠	2.1667	.83485	2.8333	1.52753	٦.٦٣	مميزة
١١	3.4167	.51493	1.9167	.90034	٥.٠١	مميزة
١٢	2.0000	.73855	1.1667	.38925	٣.٤٦	مميزة
١٣	3.0833	.28868	1.4167	.66856	٧.٩٣	مميزة
١٤	3.0000	.00000	1.7500	.96531	٤.٤٩	مميزة
١٥	3.0833	1.16450	1.3333	.49237	٤.٧٩	مميزة
١٦	4.0000	.73855	1.5833	.90034	٧.١٩	مميزة

٣- الصدق:- (Validity)

يدل الصدق في معناه الأختباري على مدى تحقيق المقياس او الأختبار الهدف الذي وضع من أجله. (السيد، ٢٠٠٠، ص:١٦٧) وعُرف الصدق على انه الدرجة التي تختبر

من خلالها الأساليب والتفسيرات التي تساعدنا على قياس ما نرغب قياسه. (Goge (Gay,1990,p:287)[٢٣](1988,p:553,[٢٤] وقد تحقق في مقياس تحمل الضيق عدة أنماط من الصدق وهي:- **اولا: صدق البناء:- (Construct Validity)** ويقصد به تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للظاهرة المراد قياسها ، او في ضوء مفهوم نفسي معين. فهو المدى الذي يمكن ان يقرر بموجبه بأن الأختبار يقيس خاصية معينة. (النجار،٢٠٠٩،ص:٢٨)وقد تحقق ذلك من خلال الآتي:-

علاقة درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية:-

أن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس. وفي ضوء هذا المؤشر ستبقى الفقرات التي تكون معاملات درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة معنوياً. وقد تحقق هذا النوع من الصدق، إذ أستخدم معامل ارتباط بيرسون (Person-Correlation Cofficient) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات تحمل الضيق والدرجة الكلية للمقياس. واتضح ان جميع فقرات مقياس تحمل الضيق متجانسة في قياس ما أعد لقياسه، وهذا ما أظهره صدق الفقرات، وكما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢) معاملات ارتباط بيرسون لدرجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تحمل الضيق

رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط
١	.950**	٩	.856**
٢	.899**	١٠	.709**
٣	.933**	١١	.898**
٤	.933**	١٢	.746**
٥	.933**	١٣	.907**
٦	.933**	١٤	.967**
٧	.933**	١٥	.874**
٨	.905**	١٦	.933**

٤ .**الثبات:**- هو الاتساق في نتائج الأختبار. (Marshall،١٩٧٢،p:١٠٤) والأختبار الثابت هو أختبار موثوق فيه ومعتمد عليه فالثبات التام يدل على أن الأختبار له القدرة على المطابقة الكاملة بين نتائجه في المرات المتعددة التي يطبق فيها هذا الأختبار على نفس الفرد. (السيد، ٢٠٠٠، ص: ١٦٠). فالأختبار الذي يتمتع بثبات جيد يعطي نتائج متشابهة ومتقاربة اذا ماطبق على المجموعة نفسها من الافراد ثانية. (باركروتيراس، ١٩٩٤، ص:٩٧)[٢٥](Baran،١٩٨١،p:٤١٨). والثبات يعني الموضوعية (Objectivity) بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة كائناً من كان الفاحص الذي يطبق عليه الأختبار. وقد استخرج ثبات المقاييس بالطريقة التالية:- **-معامل الفا كرونباخ للأتساق الداخلي:- (Alfa Cofficient Internal Consistency)**هذه الطريقة تعتمد على اتساق أداء الفرد من فقرة الى أخرى ، ولأجل استخراج الثبات لمقياس تحمل الضيق بهذه الطريقة خضعت (٣٧) استمارة لمعادلة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٨٤) اما معامل الثبات للمقياس بلغ(٠.٩٢)وهو يساوي الجذر التربيعي لمعامل الفا كرونباخ ١٠٠% يساوي ٠.٩١ وهو معدل مرتفع ،اما الصدق الذاتي فبلغ (٠.٩٦)وهذا يشير الى ان المقياس يتميز بصدق وثبات عاليين.

٥- الدراسة الاساسية:-

١- مقياس تحمل الضيق بصيغته النهائية: يتألف مقياس تحمل الضيق من (١٦)فقرة يستجيب في ضوئها الموظف على خمسة بدائل،لذا يتراوح المدى النظري للمقياس بين درجة(٨٠)كدرجة اعلى و(١٦)كدرجة ادنى.الملحق(١)

٢- بعد ان استوفى المقياس شروط النهائي من الصدق والثبات،طبقت على عينة قوامها (٣٧)موظفا وموظفة وبواقع (٢٢)من الذكور و(١٥)من الاناث من هيئة الاعلام والاتصالات في مدينة بغداد.

- **الوسائل الأحصائية:** استخدمت الباحثة مجموعة من الوسائل الأحصائية سواء في إجراءات البحث ام تحليل نتائجه وهي:-**الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين** لأختبار الفرق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا في تحليل فقرات مقياس تحمل الضيق. **الأختبار التائي لعينة واحدة** لأختبار الفرق بين متوسط درجات افراد عينة في مقياس تحمل الضيق والمتوسط الفرضي له. **معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Cofficient)** لإيجاد العلاقة بين كل فقرة من فقرات مقياس تحمل

الضيق والدرجة الكلية للمقياس.**معادلة الفا (Alpha Formula)** لاستخراج ثبات مقياس تحمل الضيق. **تحليل التباين الأحادي (ANOVA)** (One Way Analysis of Variance) لكشف دلالة الفروق في تحمل الضيق في ضوء المتغيرات الفئة العمرية، الجنس، التخصص الجامعي والحالة الاجتماعية. وقد تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) الحقيبة الأحصائية للعلوم الاجتماعية، ومايعتمده من إجراءات في تنفيذ الوسائل الأحصائية.

العدد
٦٣

١٣
صفر
١٤٤٢هـ

٣٠ أيلول
٢٠٢٠م

المبحث الرابع:عرض ومناقشة النتائج:

١.المطلب الاول :التعرف على مستوى تحمل الضيق :

بعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لمقياس تحمل الضيق،استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة،ومقارنة النتيجة بالقيمة الجدولية (٢.٠٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٦)،وجدول (٤)يوضح ذلك.

جدول (٤)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لتعرف على تحمل الضيق لدى الموظفين

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة
٣٧	٣٥.٢٧٠٣	٩.١١٨٥١	٤٨	٣٦	-٨.٤٩٢	٢.٠٣	٠.٠٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن موظفي هيئة الاعلام والاتصالات سجلوا درجات مرتفعة على تحمل الضيق ،وهذا يرجع الى تمتع الموظف بالصلابة النفسية والنشاط المستمر على اداء العمل ويمكن تفسير اسباب ذلك بشعورهم بالراحة في محيط العمل ودافعيتهم نحو انجاز اعمالهم ،وحبهم للعمل الذي يعملون فيه،وقناعتهم بما يحصلون عليه من مكافئات وحوافز واجور،والتوافق مع الضغوط التي يواجهونها اثناء العمل اليومي والمستمر،وفضلا عن اتسامهم بالسلوكيات الصحية التي تحافظ على صحتهم البدنية والنفسية وقد اتسق هذا النتيجة مع دراسة (مانير ،٢٠٠٧)

٢.التعرف على مستوى تحمل الضيق تبعا لمتغيرات التالية:ا. الجنس(ذكور –اناث):

لاجل التعرف على ذلك استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين،ومقارنة القيمة التائية المحسوبة مع القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)،وجدول(٥)يوضح ذلك.

جدول(٥)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لتعرف على تحمل الضيق وفق الى متغير (الذكور،والاناث)

الفئة	العينة N	المتوسط Mean	الانحراف المعياري Std. Dev.	القيمة التائية (t)		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	22	31.9091	8.36	-3.00	2.03	دالة عند مستوى ٠.٠٥
اناث	15	40.2000	8.07			

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن موظفي هيئة الاعلام والاتصالات من الذكور والاناث يوجد فروق ذات دلالة احصائية بينهم في درجات تحمل الضيق والى صالح الاناث، ويرجع ذلك الى اتسام الموظفات بالحيوية والنشاط في اداء اعمالهم الوظيفية ،وهذه النتيجة لا تتفق مع دراسة(جوتواني ٢٠١٦)،و تتفق مع دراسة(لو وليونج،٢٠١١).

ب الحالة الاجتماعي.(اعزب- متزوج).لاجل التعرف على ذلك، استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين،ومقارنة القيمة التائية المحسوبة مع القيمة الجدولية،عند مستوى دلالة (٠.٠٥)،وجدول(٦) يوضح ذلك.

جدول(٦)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لتعرف على تحمل الضيق وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

الفئة	العينة N	المتوسط Mean	الانحراف المعياري Std. Dev.	القيمة التائية (t)		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
متزوج	٢٣	٣٤.٤٣	٩.٥٣	0.709	٢.٠٣	عند مستوى ٠.٠٥
اعزب	١٤	36.64	8.55			

ويمكن تفسير النتيجة على ان ليس هناك فروقا دالة احصائيا في درجات تحمل الضيق بحسب الحالة الاجتماعية ،اذ من الواضح بأن تحمل الضيق يرتبط بالتحمل النفسي الذي يشمل الجوانب النفسية والانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تساعد الفرد على التعامل مع المواقف المزعجة والمحيطة والمواقف التي لا تتناسب معه،وفقا لراي سايمونز وجاهر.

ومن الممكن ان يكون مرجع ذلك الى المشاعر الايجابية لدى ذوي تحمل الضيق المرتفع من تفاؤل،وامل في التعامل مع الامور ،ومواجهة الضغوط فضلا عن تمتعهم بشبكة علاقات اجتماعية واسعة.

ج. التحصيل الاكاديمي.(اعدادية-بكالوريوس):

لاجل التعرف على ذلك استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين،ومقارنة القيمة التائية المحسوبة مع القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)،وجدول(٧)يوضح ذلك.

العدد ٦٣

١٣ صفر ١٤٤٢هـ

٣٠ أيلول ٢٠٢٠م

جدول(٧)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لتعرف على تحمل الضيق وفقا لمتغير التحصيل الاكاديمي

الفئة	العينة N	المتوسط Mean	الانحراف المعياري Std. Dev.	القيمة التائية (t)		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
البكلوريوس	٣٤	٣٥.١٤	9.14	– 0.273	٢.٠٣	عند مستوى ٠.٠٥
الاعدادية	٣	36.66	10.69			

ويمكن تفسير النتيجة على ان ليس هناك فروقا دالة احصائيا في درجات تحمل الضيق بحسب متغير التحصيل الاكاديمي ،وهذا يوضح على ان تحمل الضيق وفقا ل(سايمونز وجاهر)يرتبط بعملية التنشئة الاجتماعية والوالدية ومستويات التعلم التي تقود اكتساب الفرد لأساليب التعامل مع الخبرات الانفعالية والمواقف الاجتماعية وظروف العمل والاحباطات والصراعات التي يتعرض لها وتلك الخبرات تساعده على معرفة طبيعة المواقف والاحداث والتعامل معها.

د. لمتغير العمر(٢٠-٢٥،٢٦-٣٠ ، ٣١-٣٥): لتحقيق هذا الهدف تم أستخدام تحليل التباين الاحادي (One way analysis of variance)وبلغت قيمة النسبة الفائية المحسوبة (٠.٠١٨) وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية، تبين أنها غير دالة عند مستوى (٠.٠٥)، كما هو موضح في الجدول (٨).

جدول (٨)

نتائج تحليل التباين الأحادي في تحمل الضيق لدى الموظفين، وفقاً لمتغير الفئات العمرية

مصدر التباين Source of variance	مجموع المربعات Sum of squares	درجة الحرية Df	متوسط المربعات Mean squares	القيمة الفائية F
بين المجموعات B.G	3.191	2	1.595	0.018
داخل المجموعات W.G	2990.107	34	87.942	
المجموع الكلي Total	2993.29	36		

ويمكن تفسير النتيجة على ان ليس هناك فروقا دالة احصائيا في درجات تحمل الضيق بحسب متغير الفئات العمرية،اذ من الواضح بأن تحمل الضيق يرتبط بعوامل اجتماعية وبيئية وثقافية،وهذه العوامل تختلف تبعا للمجتمع والظروف الخاصة به ،ومن المتغيرات التي تعزز تحمل الضيق الصحة الجسدية الجيدة والصحة النفسية والعقلية وهو ما يسهم في اكتساب و تطوير المهارات المناسبة التي تساعد الفرد على تحمل الصعوبات والاحباطات بحسب المستويات العمرية.

التوصيات،وفقا لنتائج البحث فأن الباحثة توصي بالاتي:

١.عقد ورش عمل من اجل تطوير مهارات الموظفين وامكانياتهم وكيفية الحفاظ على مستوى طاقاتهم مرتفعا داخل محيط العمل.2.اجراء الندوات العلمية التي تهدف الى البحث عن الاسباب التي تؤدي الى تعطيل جهود العاملين وكثرة دورانهم في العمل.

المقترحات:استكمالا لنتائج البحث تقترح الباحثة الاتي:

١.اجراء دراسة حول تحمل الضيق والتدخين لدى موظفين هيئة الاعلام والاتصالات.

٢.اجراء دراسة حول تحمل الضيق والصلابة النفسية لدى موظفي هيئة الاعلام والاتصالات.

٣.اجراء دراسة حول علاقة تحمل الضيق بالاكتئاب لدى الموظفين.

٤. تقنين مقياس تحمل الضيق على عينات في المجتمع العراقي(كالطلبة،معلمين ومعلمات ،اساتذة جامعات)وغيرها.

هوامش البحث:

(١)النيال،وعبدالله،هشام(١٩٩٧):*اساليب مواجهة ضغوط حداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر ،المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد النفسي،جامعة عين شمس.*

(٢) غياث،بوفلجة(٢٠٠٦):*مقدمة في علم النفس التنظيمي* .ط٢،ديوان المطبوعات الجامعية بن عنكون الجزائر .

(٣) اسيا،عقون(٢٠١٢):*الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة.* جامعة فرحات عباس سطيف، قسم علم النفس لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي.

(٤) النيال،مايسة(٢٠١٦):*الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعاد الاساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين*.جامعة بيروت العربية.كلية العلوم الانسانية .

(٥) .عبد الصمد،فضل ابراهيم(٢٠٠٢):*الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمينا.مصر:*مجلة البحث في التربية وعلم النفس،المجلد١٢،العدد(٤).

(٦) عطوط:رمضان(٢٠١٤):*نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات* .ورقلة الجزائر:قسم العلوم الاجتماعية ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

(٧) Leyro, etal(2010):*Distress tolerance and psychopathological Symptoms and disorders:A review of the empirical literature among adults*.Psychological Bulletin.Vol:136.No:4

(٨) Zvolensky M.J(2011):*Historical Perspectives,Theory,and Measurementmof Distress Tolerance*. Guilford Publications.

(٩) Bultman .U.etal(2002):*Fatigue and psychological distress in the working population psychometrics ,prevalence,avd correlates*.journal of Psychosomatic Research.NO: 52,P:445-452.

(١٠) Reyonolds etal(2004*) The economic impact of chronic fatigue syndrome cost effectiveness and Resource Allocation* .J. of Ocupational Rehabitation.Vol:2,P:4-12.

(١١) رشيد ،فارس هارون(٢٠١٨):*متلازمة التعب المزمن وعلاقتهما بالاستياء الوظيفي لدى موظفي الجامعة.القادسية:* المؤتمر العلمي السنوي جامعة القادسية، كلية الاداب .

(١٢) Simons,J.S ,Gaher,R.M(2005):*The Distress Tolerance Scale:Development and validation of a self-report measure*.Motivation and Emotion.No:29.

(١٣) الاعسر،صفاء(٢٠١٠):*الصمود من منظور علم النفس الايجابي .مصر:الجمعية المصرية للدراسات النفسية*.العدد٨٨.

(١٤) شريفة،هوام(٢٠١٨):*تحمل الضيق النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة* .الجزائر: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

(١٥) علاء الدين،هلكا عمر(٢٠١٦):*الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعادج الاساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانين.* اطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراة في جامعة بيروت العربية.

(١٦) Simons,J.S ,Gaher,R.M(2005):*The Distress Tolerance Scale:Development and validation of a self-report measure*.Motivation and Emotion.No:29.

(١٧) Sandvik,A.M etal(٢٠١١):*psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress*.psychology,Health&Medicine,No:18.

(١٨) الضريبي،عبد الله،(٢٠١٠):*اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات .سوريا:*مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦ ،العدد الرابع .
(١٩) عسكر،علي(٢٠٠٠):*ضغوط الحياة واساليب مواجهتها*. ط٢،دار الكتاب الحديث.
(٢٠) .ابراهيم،لطفي عبد الباسط(١٩٩٤):*عمليات تحمل الضغوط في علاقتها ببعد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين*.قطر:مجلة مركز البحوث التربوية، العدد ٥.
(٢١) Lou,J& Leung.F(2011): *A Chinese adaptation of the distress tolerance scale among adolescents:Factor structure and psychometric properties*.Journal of psychopathology and behavior assessment,No:43.
(٢٢) Munir,F etal(2007):*Work factors related to psychological and health related distress among Employees with chroic illnesses*. Journal of Ocupational Rehabitation. No: 17,P: 259-277.
(٢٣) Goge,N.L (1988):*Educational psychological*.4 edition U.S.A:hough tens inhlin company Dalls.Baran,A.R(1981):Psychology.Half-saunders international edition:Japan.
(٢٤) Gay, L.R(1990*):Educational Research:competencies for analysis and Application*.3rd edition .Cooumbus:Memill publishing.
(٢٥) باركر،سكورت وتيرا س،هديرت(١٩٩٤):*الاحصاء للعلوم الانسانية*.ترجمة:سالم السوري المشعل وفاروق عبد الحميد.مالطا:منشورات EIGA.

المراجع العربية :

١.ابراهيم،لطفي عبد الباسط(١٩٩٤):*عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين*.قطر:مجلة مركز البحوث التربوية، العدد ٥.

٢.اسيا،عقون(٢٠١٢):*الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة*. جامعة فرحات عباس سطيف، قسم علم النفس لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي.

٣.باركر،سكورت وتيرا س،هديرت(١٩٩٤):*الاحصاء للعلوم الانسانية*.ترجمة:سالم السوري المشعل وفاروق عبد الحميد.مالطا:منشورات EIGA.

٤.رشيد ،فارس هارون(٢٠١٨):*متلازمة التعب المزمن وعلاقتهما بالاستياء الوظيفي لدى موظفي الجامعة.القادسية:* المؤتمر العلمي السنوي جامعة القادسية، كلية الاداب .

٥.شادية،علي(٢٠١٤): *الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتاخرات عن الزواج بمدينة الرياض.رسالة ماجستيرفي* قسم الصحة النفسية.

٦.شريفة،هوام(٢٠١٨):*تحمل الضيق النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة* .الجزائر: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

٧.عبد الصمد،فضل ابراهيم(٢٠٠٢):*الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمينا.مصر:*مجلة البحث في التربية وعلم النفس ،المجلد١٢،العدد(٤).

٨.عسكر،علي(٢٠٠٠):*ضغوط الحياة واساليب مواجهتها* . ط٢،دار الكتاب الحديث.

٩.عطوط:رمضان(٢٠١٤):*نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات* .ورقلة الجزائر:قسم العلوم الاجتماعية ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

١٠.علاء الدين،هلكا عمر(٢٠١٦):*الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعادج الاساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانين.* اطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراة في جامعة بيروت العربية.

١١.غياث،بوفلجة(٢٠٠٦):*مقدمة في علم النفس التنظيمي* .ط٢،ديوان المطبوعات الجامعية بن عنكون الجزائر .

١٢.كارين،بربيس (٢٠١٠):*الدليل الصحي الشامل لكل مايتعلق بالاكتئاب*. ترجمة بدر محمد العدل، مكتبة الشقري.

١٣.السيد،فؤاد البهي(٢٠٠٠):*الذكاء*،الطبعة الخامسة ،القاهرة،دار الفكر العربي.

١٤.الضريبي،عبد الله،(٢٠١٠):*اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات .سوريا:*مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦ ،العدد الرابع .

١٥.الاعسر،صفاء(٢٠١٠):*الصمود من منظور علم النفس الايجابي .مصر:الجمعية المصرية للدراسات النفسية*.العدد٨٨.

١٦.النجار،نبيل جمعه صالح(٢٠٠٩):*الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية مع تطبيقات برمجية*.الطبعة الثانية، الاردن: دار الحامد.

١٧.النيال،وعبدالله،هشام(١٩٩٧):*اساليب مواجهة ضغوط حداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر* .المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد النفسي،جامعة عين شمس.

١٨.النيال،مايسة(٢٠١٦):*الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعاد الاساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين*.جامعة بيروت العربية.كلية العلوم الانسانية .

المراجع الانكليزية:

Brown.R.etal(2002):*Distress Tolerance and Duration of past smoking cessation attempts*.J. of Abnormal Psychology.No:111,P:180-185.

Bultman .U.etal(2002):*Fatigue and psychological distress in the working population psychometrics ,prevalence,avd correlates*.journal of Psychosomatic Research.NO: 52,P:445-452.

Buckner ,J(2007):*Problematic alcohol and cannabis use among young adults:The role of depression and discomfort and distress tolerance*.J.Addictive Behaviors,Vol:32,No:9.

Garrosa,E etal(20011):*Role Stress and Personal Resources in Nursing :A cross – sectaional study of burnout and engagement Interational* .Journal of Nursing ,NO:48, P:479-489.

Gay, L.R(1990):*Educational Research:competencies for analysis and Application*.3rd edition .Cooumbus:Memill publishing.

Goge,N.L (1988):*Educational psychological*.4 edition U.S.A:hough tens inhlin company Dalls.Baran,A.R(1981):Psychology.Half-saunders international edition:Japan.

Jotwani, J(2016):*Hardiness and Psychologicasl Distress among university Students Studying in Madhya Pradesh :International*.J of Indian Psychology .No:3.P:51-59.

Leyro, etal(2010):*Distress tolerance and psychopathological Symptoms and disorders:A review of the empirical literature among adults*.Psychological Bulletin.Vol:136.No:4

Leyro,T etal(2011):*Distress Tolerance Scale:A Confimatory Factor Analysis Among Daily Cigarette Smokers.* Psychopathol Behav Assess No: 33.P:47-57.

Linehan .M(1993):*Gognitive-behavioural treatment of borderline personality disorder.*Guilford:New York.

Lou,J& Leung.F(2011): *A Chinese adaptation of the distress tolerance scale among adolescents:Factor structure and psychometric properties*.Journal of psychopathology and behavior assessment,No:43.

Marshall,J.c(1972):*Essentials testing.*California:Addison-Wistey.

Munir,F etal(2007):*Work factors related to psychological and health related distress among Employees with chroic illnesses*. Journal of Ocupational Rehabitation. No: 17,P: 259-277.

Reyonolds etal(2004) *The economic impact of chronic fatigue syndrome cost effectiveness and Resource Allocation* .J. of Ocupational Rehabitation.Vol:2

Sandvik,A.M etal(٢٠١١):*psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress*..psychology,Health&Medicine,No:18.

Simons,J.S ,Gaher,R.M(2005):*The Distress Tolerance Scale:Development and validation of a self-report measure.*Motivation and Emotion.No:29.

Zvolensky M.J(2011):*Historical Perspectives,Theory,and Measurementmof Distress Tolerance*. Guilford Publications.

ملحق (١) مقياس تحمل الضيق لسيمون وجاهر(٢٠٠٥)

	العبارات	اوافق بشدة	اوافق بشكل معتدل	محايد	اعارض بشكل معتدل	اعارض بشدة
١	ان الاحساس بالضيق امر لا يطاق بالنسبة لي.					
٢	عندما احس بالضيق كل ما يمكنني التفكير فيه هو مدى سوء ما اشعر به.					
٣	لا استطيع التعامل مع الاحساس بالضيق.					
٤	ان احساسي بالضيق شديد لدرجة ان يستحوذ علي كليا.					
٥	ما من شئ اسوء من الاحساس بالضيق او الانزعاج.					
٦	ان احساسي بالضيق هو امر غير مقبول.					
٧	يمكن ان اتحمل الشعور بالضيق كما حال معظم الناس.					
٨	ان احساسي بالضيق هو امر غير مقبول.					
٩	سأفعل اي شئ من اجل تجنب الاحساس بالضيق او الانزعاج.					

العدد ٦٣
١٣ صفر ١٤٤٢هـ
٣٠ أيلول ٢٠٢٠م

١٠	يبدو ان الاخرين قادرون على تحمل الاحساس بالضيق او الانزعاج افضل مني.					
١١	يمثل احساسي بالضيق محنة كبرى بالنسبة لي.					
١٢	اخجل من نفسي عندما احس بالضيق.					
١٣	يفزعني الاحساس بالضيق او الانزعاج.					
١٤	افعل اي شئ لمنع احساسي بالضيق.					
١٥	عندما احس بالضيق ،فلابد ان افعل شيئا حيال ذلك على الفور.					
١٦	عندما احس بالضيق لا استطيع مساعدة نفسي بل اركز فقط على مدى الاحساس الفعلي للضيق.					

العدد ٦٣

١٣ صفر ١٤٤٢هـ

٣٠ أيلول ٢٠٢٠م