

**الضغوط النفسية لدى مدمني المخدرات في السجون
أ.م. د عماد عبد حمزة العتابي**

البريد الإلكتروني : amadabd20@gmail.com

العراق - جامعة المثنى / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم علوم القران

Psychological Stress Of Drug Addicts In Prisons

Dr. Emad Abd Hamza Al-Atabi

Email: amadabd20@gmail.com Mobile: 009647832627660

Iraq - University of Muthanna / college of Education for Humanities / 2018

المستخلص : تعبر الضغوط النفسية عما يواجهه الانسان من مواقف يومية متعددة تشكل عائقا في اداء ادواره الحياتية الطبيعية و تهدد مستقبله و تعرض توازنه النفسي و الجسمي إلى اختلال مما يسبب له قلق و توتر ، ويحدد الضغط النفسي في (The Small Larousse Medicine) على انه مجموعة من الاختلالات أو الاضطرابات البيولوجية . وتتجلى اهمية البحث كونه يتعامل مع عينة (المدمنين) ، ويدرس الضغوط النفسية ، ويهدف البرنامج للتعرف على الضغوط النفسية لدى مدمني المخدرات . ولتحقيق ذلك استخدم المنهج الوصفي ، وتبني مقياس الضغوط النفسية . وظهرت النتائج ان العينة تعاني من الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية - مدمني المخدرات

Psychological Stress Of Drug Addicts In Prisons

Dr. Emad Abd Hamza Al-Atabi

Email: amadabd20@gmail.com Mobile: 009647832627660

Iraq - University of Muthanna / college of Education for Humanities / 2018

Abstract: Psychological stress reflects the many daily conditions that impede the normal functioning of life, threaten its future, and expose its psychological and physical balance to the imbalance that causes anxiety and tension. The pressure in the Small Larousse Medicine is defined as a set of biological imbalances or disorders. The search aims to identify the psychological. To achieve this, used Approach (descriptive). The results showed that the sample suffered from psychological stress.

Keywords Psychological stress - drug addicts

الفصل الاول : المدخل

مشكلة البحث: إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة لها تأثير سلبي يجعله عاجزاً عن تحقيق أهدافه و التفاعل مع آخرين مما يؤثر سلباً على حالته الجسدية و النفسية. وهذا التأثير السلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتسبب الضغوط السلبية ظهور أعراض نفسية و جسمية تتمثل في الصداع، آلام المعدة و الظهر، عسر الهضم ، أرق، ارتفاع ضغط الدم ، السكري (صباح، ٢٠١٢، ٦٢-٦٣).

وتشير الإحصاءات العالمية أن (٨٠%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (40%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي (العامرية ، ٢٠١٤ ، ٢٧) .

ويذكر (Folkman, et al , 1979) أنه يمكن التغلب على المواقف المحدثة للضغوط النفسية من خلال تنمية استراتيجيات مواجهة (Coping Strategies) وتشمل هذه الاستراتيجيات كل ما من شأنه مساعدة الأفراد على إحداث التغييرات اللازمة لخفض مستوى التعرض للضغوط النفسية ، كما أشار بومان (Bouman, ٢٠٠٤) الى أن إتباع أساليب مواجهة من شأنه تخفيف الضغوط النفسية (صباح ، ٢٠١٢ ، ٣١-٣٢) .

وتعتبر مشكلة الادمان على المخدرات من المشكلات الخطيرة التي يعاني منها المجتمع العراقي ، مثل ما تعاني منها المجتمعات المتقدمة او النامية على حد سواء ، حيث انه من الثابت ان ادمان أي نوع من المخدرات له العديد من التأثيرات على معظم اجهزة الجسم ، فهو يؤثر على الجهاز العصبي و يسبب العديد من الاضطرابات الذهنية و النفسية و العصبية كما يؤثر على الوظائف الحيوية للجسم من خلال تأثيره على الجهاز المناعي و مكوناته كما يؤثر على الجهاز النفسي. فالإدمان يؤدي إلى ضمور الدماغ الذي يتحكم في التفكير والإرادة وتؤكد الأبحاث الطبية أن تعاطي المخدرات ولو بدون إدمان يؤدي إلى نقص في القدرات العقلية وإلى إصابة خلايا بالمخيخ بالضمور (ابو علي ، ٢٠٠٣ ، ٧٤) .

ويمكن القول ان مشكلة الضغوط النفسية ومشكلة الادمان على المخدرات من المشكلات ذات التأثير المتبادل ، فالضغوط النفسية تؤدي الى الادمان على المخدرات ، والادمان على المخدرات يولد ضغوطاً نفسية . لذلك فالمدمنين اكثر حاجة للخدمات الارشادية لتقديم المساندة لمواجهة ضغوطهم النفسية ، بل ان هذه الخدمات بالنسبة اليهم تمثل امراً جوهرياً ، وهذا ما اكدته نتائج العديد من الدراسات التي أشارت الى أن البرامج الارشادية لها الأثر الفاعل في مواجهة ومعالجة الضغوط النفسية كدراسة (Turner, 1992) ودراسة (الزواوي، 1992) ودراسة(حداد ودحاحة، 1998) ودراسة (عوض، 2000) ودراسة (الأميري ، 2001 (اللامي، ٢٠١٠ ، ١١) .

من هنا جاءت إشكالية البحث والتي تهدف إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها متعاطي المخدرات.

أهداف البحث : يسعى البحث الى التعرف على:

اولا : مستوى الضغوط النفسية لدى مدمني المخدرات .

ثانيا : مستوى الضغوط النفسية لدى مدمني المخدرات وفق عدد من المتغيرات (التحصيل الدراسي - العمر الزمني)

أهمية البحث: تتلخص أهمية البحث من أهمية :

اولا : دراسة متغير مهم وهو الضغوط النفسية حيث يعتبرها (Buchanan et al,2010) من المواضيع المهمة التي تم التركيز عليها من خلال الأبحاث والدراسات الحديثة والمستقبلية، والسبب في ذلك لكثرة ما تتعرض له فئة المدمنين من مشكلات وأحداث صادمة، وما يحيط بهم من ظروف ضاغطة، بالإضافة إلى زيادة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع والمتواصل الذي يشهده العالم اليوم، الأمر الذي أسهم في تعرض المدمنين لدرجة عالية من الضغوط النفسية (Buchanan et al,2010,56).

ثانيا : أهمية العينة في حد ذاتها اذ يتعامل البحث مع عينة صعبة الدراسة (المدمنين المودعين في السجون) ، كونها أكثر تعرضا للضغط النفسي. وقد يكون الادمان والضغط النفسي متغيرين ذاتا تأثير متبادل . وأهمية دراسة احدى المتغيرات التي قد تلقي الضوء على احدى مسببات ظاهرة تهم المجتمع وهي المخدرات .

حدود البحث : يتحدد البحث موضوعيا بدراسة الضغوط النفسية. ويتحدد البحث بشريا بمدمني المخدرات المحكومين قضائيا بالسجن ، فيما يتحدد مكانيا بنزلاء سجن (الخناق) ، وزمانيا العام ٢٠١٨ .

تحديد المصطلحات:

اولا : **الضغوط النفسية:** تم تحديد مصطلح من قبل عدد من الباحثين والمتخصصين كالاتي :

(Hans Sely,1956) : استجابة الجسم الغير نوعية إزاء الأعباء البدنية أو النفسية التي يتعرض لها . (Behar, 1997, 26)

(Gordon ,1993) : الاستجابات النفسية و الانفعالية و الفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية و سعادة الفرد و هذه التغييرات تقوم بإعداد و تأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط و التي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها (حسين وحسين، 2006، 20)

(Crocq , 1997): رد فعل منعكس عصبي بيولوجي نفسي منذر بالخطر دفاع الفرد ضد أي اعتداء أو تهديد أو أي وضعية مفاجئة ، فهو مفهوم بيو فيزيولوجي مناسب لوصف ما يحدث داخل العضوية عند مواجهتها لاعتداء أو تهديد (6, Crocq,1997).

تعريف الضغوط النفسية اجرائيا : هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص بحسب تقريره الذاتي على مقياس الضغوط النفسية .

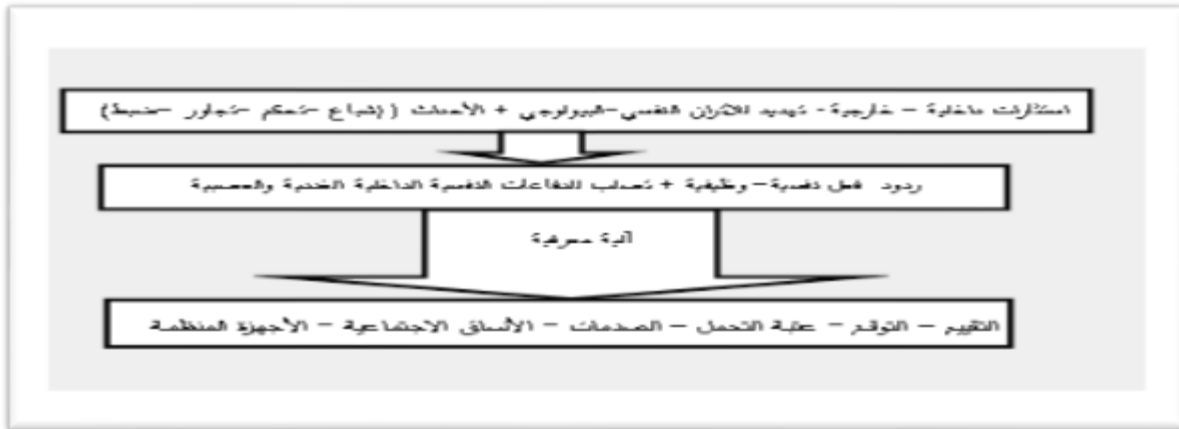
الفصل الثاني : الاطار النظري

تعتبر الضغوط النفسية عما يواجهه الانسان من مواقف يومية متعددة تشكل عائقا في اداء ادواره الحياتية الطبيعية و تهدد مستقبله و تعرض توازنه النفسي و الجسمي إلى اختلال مما يسبب له قلق و توتر ، والتي أصبحت من أهم الموضوعات الحديثة التي لها اثر بالغ في حياة المجتمعات ومنها المجتمع العراق نتيجة ما تسببه من تأثيرات سلبية كثيرة وارتباطها بالعديد من الاضطرابات النفسية، سيما وان مصادر الضغوط في عصرنا الحالي اصبحت متعددة ومتشعبة. فقد بينت إحدى الدراسات التي أجريت من قبل منظمة الصحة العالمية في موضوع الاضطرابات النفسية والوقاية منها أنّ حوالي (٤٥٠) مليون إنسان يُعاني من الاضطرابات النفسية على امتداد العالم، وأنّ ربع البشر سيُصابون بواحد أو أكثر من الاضطرابات النفسية في فترة ما من حياتهم، وأنّ هذه الاضطرابات لا تُشكّل عبئاً اقتصادياً واجتماعياً فحسب، بل هي تُشكّل خطراً على الصحة الجسدية، ولذلك وجب الوقاية من هذه الاضطرابات (منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٠٥ ، ص ١٥). و تشير الدراسات الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية أن (75 ٪) من المشكلات الصحية لها علاقة بالضغوط النفسية ، و تشمل قائمة المشكلات هذه أمراضا مثل : القرحة ، الصداع النصفي ، ضغط الدم ، الأرق ، و المشكلات الجنسية ، التشنج القولوني، و دقات القلب غير منتظمة. لذلك يمكن اعتبار الضغط مجموعة من العوامل الدينامية التي تنظم العلاقات بين الحياة النفسية و البيولوجية للفرد و علاقته بالمحيط خصوصا الجانب الاجتماعي منه (Buchanan,2010,7) .

ويحدد الضغط النفسي في(The Small Larousse Medicine) على انه مجموعة من الاختلالات أو الاضطرابات البيولوجية، و النفسية المثارة بين الأحداث الضاغطة المختلفة مثل البرد ، الأمراض، الانفعالات ، الصدمات (Larousse, 2001, 921) . ونستخلص مما سبق ان الشخص الذي يتعرض للضغط النفسي يتولد لديه رد الفعل الهرموني للاستجابة الضاغطة حيث يستثار جسمه ويتم تحفيز جهازه العصبي اللاإرادي . وتهديد الاتزان النفسي-البيولوجي ينجم عن الاستثارة الداخلية والاستثارة الخارجية والصلة التي تربطها معا ، لان اختلاف الأحداث وتنوعها (إشباع مقابل عدم اشباع) او (تحكم مقابل عدم تحكم) ... الخ لاشك سيؤدي إلى ردود فعل نفسية وإلى استثارة الدفاعات النفسية ونشاط الغدد العصبية. مما يطور آلية معرفية تخص مختلف درجات العمل النفسي والمتمثلة في:

١. التقييم : تحديد معنى الوضعية الجديدة .

٢. التوقع : يتعلق بعمق الآلية العقلية التي تنظم ديناميكية الضغط والاستجابة للمواقف الضاغطة من خلال المدركات.
٣. عتبة التحمل : تحدد مستوى هشاشة الفرد و شروط إعادة التسوية والدعم الذي يمكن أن يشكله .
٤. الصدمات: مرتبطة بالأحداث المبكرة في حياة الفرد أو الأحداث السابقة التي عايشها لمدة طويلة إن أثر الصدمة على الفرد يتمثل في ضعف بنيته النفسية و التي تطور أمراض نفسية أو سيكوسوماتية أو أرضية قلق و التي تظهر من خلال الشعور بالذنب، الميل للاكتئاب و خبرة الفشل.
٥. الأنساق الاجتماعية تعتبر كمعبر مهم لديناميكية الضغط بسبب مختلف الأدوار و البناءات التي يتفاعل معها الفرد (العائلة، فريق العمل، التضامن، الاستبعاد، العلاقة بالسلطة، الاندماج، الدمج، التجنيد، المساندة، الترقية الاجتماعية) إن تحديد الوظائف الاجتماعية يبرز استجابات القلق، الانفصال، الصراع و الاحباط.
٦. الأجهزة المنظمة للعمل او المؤسسة تعتبر كمصدر مهم لإخلال توازن الفرد كما تشكل نماذج للاستجابات الدفاعية، وتصنف ديناميكية الضغط ضمن الحقل المرضي و ذلك لارتباطها بالأمراض البسيكوسوماتية و بعض البنيات النفس -مرضية، لكون الانفعالات المبالغ فيها في إطار العمل من تسيير للصراعات و أحداث الحياة اليومية التي يعايش فيها الفرد مختلف الصدمات إضافة إلى عدم الاستقرار ، غالبا ما تكون متبوعة باكتئاب ارتكاسي ومصاحبة لاضطرابات سيكوسوماتية تصيب الأجهزة الهضمية، التنفسية، الغدية، و القلبية (صباح ، ٢٠١٢ ، ٥٢-٥٣). وكما يلخصها البحث الحالي في الشكل (١) الآتي:



الشكل (١) درجات العمل النفسي

وللضغط من وجهة نظر (Hans Sealy) استجابة بيولوجية تهدف الى المحافظة على حياة الفرد، و اطلق عليها زملة التكيف العام (General Adaptation Syndrome (G.a.s) وهي جملة الأعراض المتمثلة

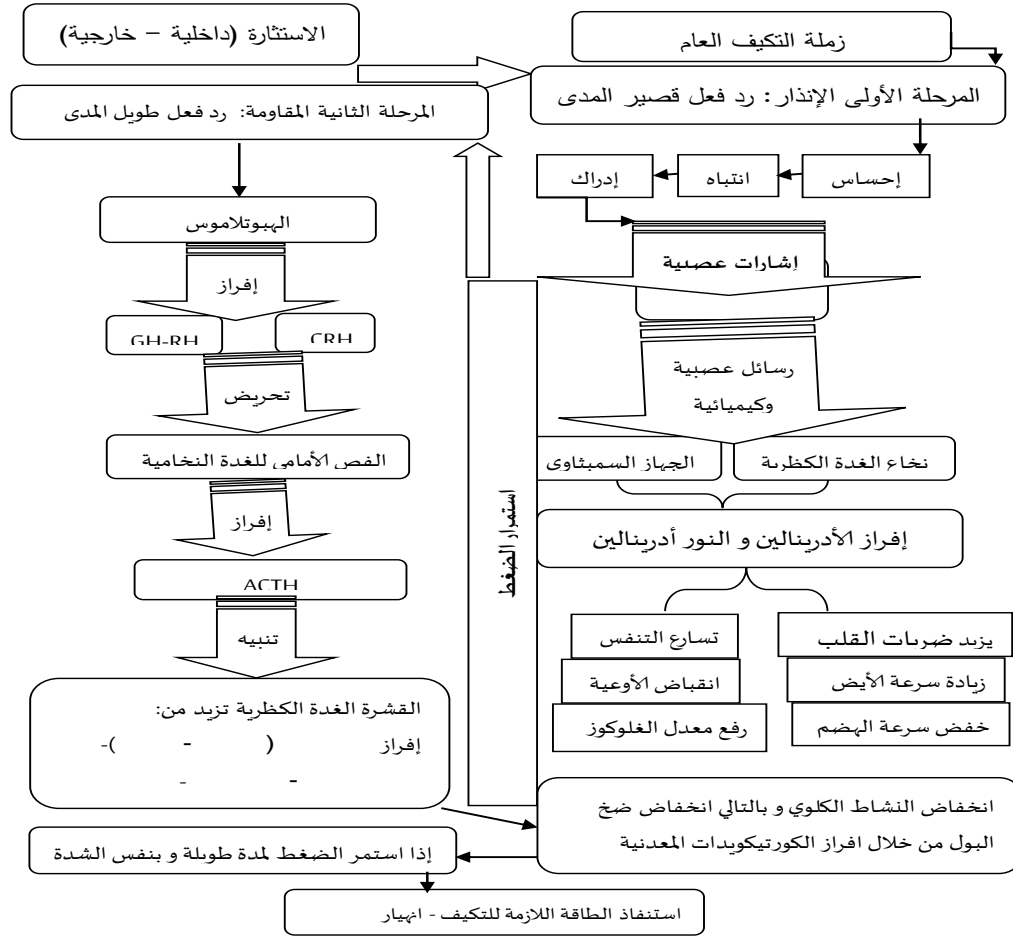
في ردود الفعل الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد للتوافق مع مسببات الضغط التي يكون له تأثير على الجوانب النفسية أو الجسمية للفرد . و(G.a.s) هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث مهدد لمحاولة خفض الاضطراب الفسيولوجي و النفسي ، لإعادة تحقيق الاتزان و ذلك من خلال ثلاثة مراحل هي : (الإنذار - المقاومة - الإنهاك) (Selye,1955,625-631) .

المرحلة الاولى : استجابة الإنذار Alarm Reaction : الرد الأساسي للجسم تجاه العوامل الضاغطة ، بعد الإحساس ثم الانتباه ثم الإدراك للتهديد تنتقل إشارات عصبية إلى الغدة النخامية ، التي ترسل رسائل عصبية و كيميائية لكل من الجهاز السمبثاوي و نخاع الغدة الكظرية التي تحرض إفراز الأدرينالين و النور أدرينالين مما يزيد ضربات القلب، تسارع التنفس ، انقباض الأوعية الدموية، زيادة سرعة الأيض ، خفض سرعة الهضم، رفع معدل الجلوكوز في الدم. لتهيئة الجسم لعملية المواجهة من خلال رفع سريع للدوران، تسهيل عملية الأيض لتوليد الطاقة و تثبيط كل من الأنشطة الهضمية، البولية، والتكاثرية وبعبارة موجزة تشمل استجابة الإنذار_تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضا طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط (العبدلي ، ٢٠١٢ ، ٤٧).

المرحلة الثانية : المقاومة Resistance : إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى هي مرحلة المقاومة و تشكل رد فعل طويل المدى على عكس رد فعل الإنذار قصير المدى. يقوم الهبوتلاموس بإفراز هرمون (GH-RH و CRH) اللذان يحرضان الفص الأمامي للغدة النخامية ليزيد من إفراز (ACTH) هذا الأخير الذي يعمل تنبه قشرة الغدة الكظرية لتفرز هرموناتها بكمية أكبر(إفراز القشرانيات السكرية والقشرانيات المعدنية والألدوستيرون والكورتيزول . بالإضافة إلى ذلك يقوم القشر بتصنيع هرمون الأندروجين) ، و خلال هذه المرحلة تسمح للجسم بمواصلة مواجهة العامل الضاغط لمدة أطول فهي ترفع سرعة العمليات الحيوية و تشكل الطاقة و البروتينات الناشطة، و التغييرات الدورانية الضرورية من أجل مجابهة الأزمات العاطفية لإكمال نشاط التفريغ (R.Ghiglion et J.F.Richard,1998, 156), ومما يجب الانتباه له ان جميع الأفراد يعيشون مرحلة المقاومة هذه كقاعدة عامة، لأنها خطوة تساعد الفرد على عبور الوضعية الضاغطة بنجاح و العضوية أيضا تعود إلى الحالة الطبيعية، لكن في بعض الحالات إذا استمر الضغط لمدة طويلة و بنفس الشدة فإن الفرد لا ينجح في هزم الضغط و يصبح جسمه منهك و مجهد فتضعف مقاومته و يدخل الفرد في المرحلة الثالثة (Pierre & Henri , 1999,7).

المرحلة الثالثة : الإنهاك Exhaustion : تظهر هذه المرحلة فجأة وبشكل غير متوقع، بحيث يحدث

انخفاض النشاط الكلوي و بالتالي انخفاض ضخ البول من خلال افراز الكورتيكويدات المعدنية التي تعمل على المحافظة على أيونات الصوديوم في الجسم، بهذا تكون الطاقة اللازمة للتكيف قد استنفذت فيحدث انهيار العضوية (30 , Dominique Servant,2007) . والشكل (٢) يوضح (G.a.s) :



الشكل (٢) يوضح (G.a.s)

ولا يقتصر أثر الضغط على الصحة النفسية فقط ، بل يتعدى تأثيره إلى الصحة الجسمية ويتضمن التأثير الفسيولوجي للضغط النفسي على الجسم سلسلة معقدة من الأحداث فإدراك الفرد للضغط النفسي يثير الجهاز العصبي السمبثاوي، و هو جهاز مسؤول عن حشد المصادر الجسمية في المواقف الطارئة، و عن إثارة اللب الأدريناليني للغدة الكظرية، وينتج عن ذلك إفراز هرموني (Catecholamine, Epinephrine) ، و (Norepinephrine) للذان يؤثران على الجسم من عدة نواح ، كما يؤدي الضغط النفسي بالغدة النخامية لإفراز الهرمون المنشط لقشرة الغدة الكظرية (ACIH) ويثير بدوره القشرة الأدرينالية للغدة الكظرية لإفراز الكورتيزولات السكرية ، و أهمها الكورتيزول (دايلي، ٢٠١٣ ، 48) .

وحيثما نتعرض الى موقف ما ، نحس به ، وهذا هو المرحلة الاولى في الادراك (مرحلة المستوى الطبيعي) ، وننتبه له ، ترسل رسالة الى مناطق خاصة بالمخ عبر المسارات العصبية الحسية (Sensory Nerve Tracts) أو الموردة (Afferent Nerves) وهنا المرحلة الثانية (مرحلة المستوى الفيزيولوجي) ، فيتم ترجمتها الى معنى ، فنذكر هذا الموقف ضاعطاً ام لا (تأويل الموقف) ، وهي المرحلة الثالثة (مرحلة المستوى العقلي والنفسي) ، تأويل الادراك يتأثر بعدد من العوامل منها العوامل الخارجية (مثل قوة الموقف - عامل التشابه - عامل التقارب - عامل الإغلاق) . و عوامل ذاتية (مثل الخبرة الماضية - عامل التوقع - ثقافة الفرد واتجاهاته - الايحاء - الحالة النفسية للفرد - الحالة الجسمية - تأثير الهالة - الدفاع الإدراكي - الأدوية والمخدرات) (جابر ، ٢٠١٥ ، ٦٨).

و تشير دراسة (SARASON & SARASON , 1998) الى ان هنالك عدد من المواقف تساهم في زيادة الضغوط على الفرد، منها التغيرات الاقتصادية، ضعف العلاقات الأسرية و الحياة المنفردة. وينجم عن هذه المواقف استجابات متباينة يمكن ان تصنف بثلاث انواع ، الاول هو الاستجابة الفيزيولوجية (تشمل عدد من التغيرات الداخلية منها : نبضات القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، ضيق التنفس ، تحرك الأسنان ، الثاني هو الاستجابة النفسية (الشعور بأحاسيس سلبية مثل : الخوف ، القلق ، فقد الثقة بالنفس ، التوتر ، سرعة الغضب ، الصعوبة في إتخاذ القرار و عدم القدرة على التركيز، اما النوع الثالث من الاستجابات فهو الإستجابة السلوكية (مجموعة من السلوكيات التوافقية يكون الهدف من ورائها تقليل الآثار السلبية ، أو الشعور الإيجابي نحو الذات و ذلك عن طريق اللجوء إلى ما ينسيه مصادر التهديد ، و تتمثل في : الزيادة من النوم ، إنخفاض أو تراجع الفعالية في الأداء ، التدخين و تناول العقاقير المهدئة ، قطع الأظافر بالفم ، و النقر على الأرض بالقدمين). و الفرد بسلوكه هذا يحاول إقناع ، نفسه بعدم وجود خطر حقيقي يهدده (لياس ، ٢٠٠٦ ، ٧٦) .

وللضغط النفسي ثلاث مكونات مترابطة ، فالمكون الاول وهو المثيرات (الاحداث الضاغطة) الذي يمثل القوى التي تبدأ بها حالة الضغط أي أنها كل المتطلبات الموقفية والتي تمثل تهديدا للفرد وقد تكون المثيرات داخلية(صراع (أو خارجية) فقدان عزيز. والمكون الثاني وهو التقييم أي إدراك الفرد و تقييمه لهذه الأحداث الضاغطة من حيث طبيعتها و ديناميتها، آثارها ومدى قدرته على التعامل معها أو احتوائها و السيطرة عليها. اما المكون الثالث فهو الاستجابة التي تتمثل في ردود الفعل النفسية والجسدية التي تصدر عن الفرد إزاء الأحداث المهددة. (حسين و حسين، 2006، 50) .

لذا يتوجب مواجهة الضغط النفسي بعدد من الاساليب ، حيث يشير فولكمان ولازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو الخفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي

تتسبب بها المواقف الضاغطة ، وسلوك المواجهة هو الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية ، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي ، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل) . شيء ما (عبدالمعطي ، ٢٠٠٦ : ٩٧) .

وقدم (Cohen,1954) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية شملت (التفكير العقلانيRational Thinking ، الإنكار Denial ، حل المشكلة Problem Solving ، الفكاهة(الدعابة Humor) (العبدلي ، ٢٠١٢ : ٤٥) . ويرى(Bootzin,1991) أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألمًا أو تهديدا ، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات ، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا(Bootzin ,1991: 619) .

الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته

أولاً: منهجية البحث: استخدم الباحث في بحثه الحالي المنهج الوصفي لوصف بيانات العينة في متغير الضغوط النفسية .

ثانيا : مجتمع وعينة البحث: تالف مجتمع البحث من المدمنين على المخدرات (الزلاء في سجن الخناق المركزي) والبالغ عددهم (١٣٨) نزيلا، فيما بلغت عينة البحث من (٢٥) نزيلا.

ثالثاً: أداة البحث : بغية تحقيق اهداف البحث ، فقد أستخدم الباحث (Perceived Stress Questionnaire Levenstein et al,1993) كأداة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ، وقد ترجمته (حمودة، ١٩٩٩) وتأكدت من صلاحيته للبيئة العربية . كما تم في البحث عرض المقياس على عدد من المتخصصين للحصول على الصدق الظاهري ، فيما استخدم طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتأكد من ثباته والذي ظهر (٠.٧٢) وفق معامل ارتباط بيرسون وهو ثبات جيد . وبهذا اصبح المقياس بصورته النهائية كما في الملحق (١).

رابعاً: الوسائل الاحصائية : استعان الباحث ببرنامج **Microsoft office Excel** لإجراء العمليات الإحصائية للبحث الحالي ، كما استعان الباحث بمعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

اولا : مستوى الضغوط النفسية لدى مدمني المخدرات : قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على مجتمع البحث ككل (بسبب قلة العدد (١٣٨ نزيلا)) ، وأظهرت النتائج وجود مستوى دال احصائيا للضغوط النفسية والجدول (١) يوضح نتائج الهدف الاول.

جدول (١) نتائج الهدف الاول

| عدد | الوسط الحسابي | الوسط الفرضي | انحراف معياري | t-test عند مستوى الدلالة ٠.٠٠١ | | |
|-----|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|-------------------|
| | | | | المحسوبة | النظرية | الدلالة |
| ٢٥ | 68.64 | ٤٥ | 19.431 | ١٠.٩٧٧ | ٣.٧٢٥ | دالة لصالح العينة |

ويرى الباحث ان معاناة مدمني الضغوط النفسية يعد نتيجة منطقية بسبب عدم القدرة على التعاطي ، وظروف السجن اضافة الى الشعور بالذنب والانتقادات اللاذعة من ذويهم ، سيما وان المخدرات يترتب عليها اثار نفسية اضافة لما يواجهه الفرد العادي ، كما ان المخدرات بذاتها تعد اضطراب بحسب التصنيف الدولي العاشر (DSM-IV, 1999-ICD-10) ، وبهذا يمكن القول ان مدمني المخدرات ، وخصوصا اللذين يتم ايداعهم السجن يعانون من ضغوط نفسية مزدوجة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة (مصطفى عبد المعطي ،

٢٠٠٦). ويتفق مع ما قررته (الوهيبيّة ، ٢٠١٢) ان الادمان يرتبط بالاضطرابات النفسية المتعددة (الغداني ، ٢٠١٤ ، ص:٤ - ٦٣).

كما تتفق نتيجة هذه الدراسة مع معظم الدراسات السابقة في هذا المجال على الرغم من اختلاف العينات والمناطق وأدوات القياس والمتغيرات كدراسة(الصمادي والسوالمّة ، ٢٠١٢) ودراسة (Glynn, Schetter, Hobel, 2008) ودراسة (Petrovic,2010) ودراسة (Sandman Brajenovic- Milie, Martinac, Kuljanic,2010) ودراسة (Margalit, 2010, Beijers, 2010) ، (الصمادي والسوالمّة ، ٢٠١٢ ، ص:٣٧٢).

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتج الباحث ان التعاطي والضغط النفسية وتأويلها السلبي ذاتا تأثير دائري متبادل . وعليه فقد يوصي البحث وزارات العمل والشؤون الاجتماعية ، والداخلية ، والتعليم العالي ، بضرورة تصميم ، وتنفيذ ، واعتماد الخطط العلمية المناسبة لمواجهة ظاهرة تعاطي المخدرات والحد من الضغوط النفسية .

المراجع:

- ابو علي ، وفقى حامد . (٢٠٠٣) . ظاهرة تعاطي المخدرات (الاسباب – الاثار –العلاج) . منتدى اقرأ الثقافي . الكويت .
- جابر ، نصر الدين . (٢٠١٥) . علم النفس الفيزيولوجي . ط ١ . منشورات مخبر الدراسات النفسية و الاجتماعية / كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية جامعة بسكرة / الجزائر .
- حسين ، طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم . (2006) . استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية حمودة ، حكيمة أيت . (١٩٩٩) . دور السمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة لتعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية . اطروحة دكتوراه . في علم النفس العيادي . جامعة الجزائر .
- دايلي ، ناجية.(٢٠١٣).الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق. رسالة ماجستير مقدمة الى كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية قسم علم النفس و علوم التربية و الأروطوفونيا، الجزائر .
- صباح ، جبالي .(٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية- جامعة فرحات عباس- سطيف- الجزائر .
- الصمادي ، احمد والسوالمه ، عائشة . (٢٠١٢). فعالية العلاج الواقعي الجمعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل . ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد (8) ، عدد(٤) . 2012 . ص(365 – 376).
- العامرية ، منى بنت عبدالله بن نيهان .(٢٠١٤). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية .رسالة ماجستير مقدمة الى كلية العلوم والآداب جامعة نزوى .
- عبدالمعطي ، حسن . (٢٠٠٦) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة الزهراء . القاهرة .
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبدالله .(٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم القرى. السعودية .
- الغداني ، سعيد احمد . (٢٠١٤) . عوامل الشخصية الكبرى لدى مدمن المخدرات في ضوء بعض المتغيرات بسلطنة عُمان . رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية العلوم والآداب في جامعة نزوى.
- اللامي ،عبد العباس مجيد تايه . (٢٠١١). الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيفها . مجلة الاستاذ . جامعة بغداد .العدد ١٤٤ . ص 263-328 . العراق .
- لياس ، بغيحة . (٢٠٠٦) . استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية" الكويين "وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا . مذكرة لنيل شهادة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية. جامعة الجزائر .
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥م)، الوقاية من الاضطرابات النفسية (الطبعة الأولى)، القاهرة: قسم الصحة النفسية، صفحة ١٥، جزء ١.والنفسية،الطبعة 1، دار الفكر، الاردن.

- Behar, Madleine Estryn. (1997), Stress and suffering of caregivers the hospital, estem, France.
- Bootzin, R., (1991). Psychology today: an introduction, 7th, ed. McGraw– Hill, Inc.
- Buchanan ،T. ; Driscoll ،D. ; Mowrer ،S. ; Soller ،J. ; Thayer ،J. ; Kirschbaum ،C. & Crocq, Louis . (2007), Psychological Trauma, Supported Psychological victims, Masson, France.
- Dominique Servant, (2007), Stress Management and Anxiety, 2nd Edition, masson, France.
- little Larousse of medicine (2001): France Larousse edition.
- Pierre loo, Henry loo, Andre galinowski, (1999), The permanent stress reaction–adaptation of the organism to existential hazards, 2nd edition., Masson, Paris, France.
- Ghiglion ,R.& J.F.Richard, (1998), Court of Psychology, Structures and activities, dunod, paris .
- Selye, H. (1955). "Stress and disease". Science. 122: 625–631. doi:10.1126/science.122.3171.(https://en.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye) .

الملاحق

ملحق (١) مقياس الضغوط النفسية

تحية طيبة : هذه بعض الفقرات التي تصف طبيعة حياتك اليومية الرجاء الاجابة عليها بصراحة لكي تتمكن من تقديم المساعدة المناسبة لك .

| ت | الفقرات | لا | احيانا | كثيرا | دائما |
|----|-----------------------------------|----|--------|-------|-------|
| ١ | تشعر بالراحة | | | | |
| ٢ | تشعر بوجود متطلبات لديك | | | | |
| ٣ | انت سريع الغضب أو ضيق الخلق | | | | |
| ٤ | لديك اشياء كثيرة للقيام بها | | | | |
| ٥ | تشعر بالوحدة | | | | |
| ٦ | تجد نفسك في مواقف صراعية | | | | |
| ٧ | تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا | | | | |
| ٨ | تشعر بالتعب | | | | |
| ٩ | تخاف من عدم استطاعتك ادارة امورك | | | | |
| ١٠ | تشعر بالهدوء | | | | |
| ١١ | لديك عدة قرارات لاتخاذها | | | | |
| ١٢ | تشعر بالإحباط | | | | |
| ١٣ | أنت ملئ بالحيوية | | | | |
| ١٤ | تشعر بالتوتر | | | | |
| ١٥ | تبدو مشاكلك أنها سنترلكم | | | | |
| ١٦ | تشعر انك في عجلة من امرك | | | | |
| ١٧ | تشعر بالأمن و الحماية | | | | |
| ١٨ | لديك عدة مخاوف | | | | |
| ١٩ | أنت تحت ضغط المقارنة بالآخرين | | | | |
| ٢٠ | تشعر بفقدان العزيمة | | | | |
| ٢١ | تمتع نفسك | | | | |
| ٢٢ | انت خائف من المستقبل | | | | |
| ٢٣ | تشعر بأنك قمت بأشياء انت ملزم بها | | | | |
| ٢٤ | تشعر بأنك في وضع انتقاد | | | | |
| ٢٥ | انت شخص خال من الهموم | | | | |
| ٢٦ | تشعر بالإرهاك و التعب الفكري | | | | |
| ٢٧ | لديك صعوبات في الاسترخاء | | | | |
| ٢٨ | تشعر بعبء المسؤولية | | | | |
| ٢٩ | لديك الوقت الكافي لنفسك | | | | |
| ٣٠ | تشعر انك تحت ضغط مميت | | | | |