

القلق الاجتماعي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق واللواتي يعشن في بريطانيا (دراسة مقارنة)

The Relationship between Social Anxiety and Mindfulness In Iraqi Women Living In Iraq And The UK; A Comparison Study

Prof. Dr Altaf Yaseen Kidhr
Teacher Amal Muhsin
College of Education for Women
Freelance Researcher
Baghdad University

د. الطاف ياسين خضر
جامعة بغداد/كلية التربية للبنات
م. امال محسن عليوي

الملخص

ان ضغوط الحياة وضغوط العمل والصراعات المادية والاجتماعية التي تعاشها المرأة العراقية (داخل وخارج العراق) وبصورة مستمرة هي احد مسببات الوقوع في شباك القلق ولاسيما لدى المرأة العاملة التي يقع عليها عبء تحمل العديد من المسؤوليات والادوار في وقت واحد، ونتيجة لبنائها العضوي والنفسي فهي انثى لها طبيعتها الجسمية والنفسية والتي تجعل منها اكثر عرضة للاصابة بالقلق من الرجال كما ان لها دورها الاجتماعي كزوجة وام واخت و بنت فضلا عن دورها الانتاجي كعاملة.

ومن اجل دراسة العلاقة بين متغيري البحث تبني الباحثان مقياسي (مقياس (ساراسون) للقلق الاجتماعي الذي ترجمه رضوان سنة (١٩٨٨) وعدله ليصبح جاهزا للاستخدام ويتكون المقياس من (٢٩) ومقياس (مقياس (تورنتو) اليقظة الذهنية الذي ترجمه رياض العاسمي ه ويتكون المقياس من (٣٠) فقرة، وطبقا على عينة من (١٠٠) امراة (٥٠) من العراق و(٥٠) ممن يعشن في بريطانيا . وقد وجد ان لدى النساء في العراق وبريطانيا قلق اجتماعي لكنه عند نساء العراق اكثر وهو لدى المتزوجات اكثر وان لديهن يقظة ذهنية وهي لدى نساء بريطانيا اكثر وان لافرق بين المتزوجات وغير المتزوجات وان هناك علاقة ضعيفة بين المتغيرين.

الفصل الاول

مشكلة البحث

ان سعادة الفرد وكفاءته قد تتأثر بقدرته على ضبط وادارة حياته الانفعالية, فقد تجعله مشاعره وانفعالاته تعسا او فرحا, ويتوقف ذلك على درجة مايمتلك من سيطرة عليها. والفرد الذي تصده عن العمل او التواصل مع الاخرين مخاوف متنوعة غامضة ولكنها قوية يمكن مساعدته على ان يحيا حياة اسعد واكفا فيما لو ازيلت تلك المخاوف والانفعالات التي تكون خاضعة للتدريب, فليس هناك من يريد ان تصاحبه المخاوف المعيقة والمزاج الذي لاسلطة له عليه. (برنهارت, ١٩٨٤, ص ٩٥).

لقد نال موضوع الصحة النفسية اهتمام العديد من العلماء والمتخصصين في المجالات النفسية والطبية والاجتماعية والتربوية والسياسية والاقتصادية, واصبح من الامور المهمة التي ينبغي ان يوجه اليها الفرد والمجتمع الرعاية اللائقة به, لان الاهتمام بالصحة النفسية اهتمام بالانسان وتكامله والاهتمام بتنمية شخصية الفرد بجوانبها المتكاملة بصورة سليمة ومتوازنة يعني الاهتمام بجوانب الصحة النفسية, وان العمل على تخفيف المشكلات السلوكية او حلها لا يتم الا على اساس ومفاهيم الصحة النفسية (الاسدي, امال محسن, ١٩٩٨, ص ٤)

ان المتتبع لواقع مجتمعا العراقي لا يخفى عليه اقبال المرأة المتصاعد على التعليم ونيل الدرجات العلمية وبالتالي النزول الى سوق العمل, مع اختلاف ميادينه. وهي بالمقابل الام والحاضنة والمربية في المنزل مما يشكل عبا كبيرا عليها ينتج الكثير من الصراعات النفسية والتوترات الاجتماعية على الصعيد الاسري خاصة وعلى الصعيد المجتمعي بصورة عامة.

ان ضغوط الحياة وضغوط العمل والصراعات المادية والاجتماعية التي تعاشها المرأة العراقية (داخل وخارج العراق) وبصورة مستمرة هي احد مسببات الوقوع في شبك القلق ولاسيما لدى المرأة العاملة التي يقع عليها عبء تحمل العديد من المسؤوليات والادوار في وقت واحد, ونتيجة لبناءها العضوي والنفسي فهي انثى لها طبيعتها الجسمية والنفسية والتي تجعل منها اكثر عرضة للاصابة بالقلق من الرجال كما ان لها دورها الاجتماعي كزوجة وام واخت وبنات فضلا عن دورها الانتاجي كعاملة.

اهمية البحث والحاجة اليه:

تتفق الكثير من الدراسات السابقة على ان القلق ولاسيما القلق الاجتماعي ماهو الا عجز او ضعف في الشخصية اذ يعبر القلقون اجتماعيا عن معاناة جسمية وتعطيل في وظائفهم الدراسية والمهنية والاجتماعية حيث يمثل القلق الاجتماعي احد الاضطرابات النفسية الذي يؤثر بشكل سلبي في قيام الفرد باداء وظيفته في الحياة. (جاسم, ٢٠٠٠, ص ٣)

قد تساهم هذه الدراسة في تسليط الضوء على الاعباء والضغوطات التي تقع على المرأة العراقية ومدى تأثير ذلك على توازنها الداخلي والخارجي والذي يؤثر بدوره على عطائها ونتاجها داخل وخارج

البيت. ولعل الظروف غير العادية والشديدة الخصوصية التي يعيشها الشعب العراقي عامة والنساء خاصة من حصار وتجويع وترويع وحرمان من ابسط حقوق الحياة تضاعف من الاثار النفسية والاجتماعية التي تلقي بظلالها على حياة المجتمع العراقي بشكل عام وعلى شريحة النساء بشكل خاص، وتجعل العمل من اجل رصد وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهن امر بالغ الصعوبة والتعقيد ويحتاج الى تضافر الجهود من قبل الاطراف المعنية كافة في هذا الشأن لما لذلك من تاثير كبير على حياتنا المستقبلية ومستقبل التنشئة السليمة للاولاد.

ان العلاقة بين الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي ذات اهمية خاصة وذلك لظهور مدارس فكرية تحاول تفسير الاضطرابات النفسية على اساس التفاعل الاجتماعي وعلاقة الفرد بالمجتمع. وان الصحة النفسية تتمثل بتوافق الفرد الاجتماعي وانها حالة تدل على مستوى فاعلية الفرد التي هي قدرته على التفاعل والتاثير في الجماعة وقدرته على التعامل الفعال الناجح وذلك يدل على حسن توافقه ومن ثم يكون مؤشرا على صحة نفسية سليمة. (جاسم, ٢٠٠٠, ص٦)

ان الامن النفسي يعد مظهرا من مظاهر الشخصية السوية وعنصرا مهما من عمليات التوافق الفعال , ويرى كابن(Kaplan) ان الشخص المتمتع بمستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة لان المواقف الضاغطة تمنحه فرصا لتعزيز ذاته وثقته بنفسه.

ومن الاثار السلبية التي يتركها القلق الاجتماعي على الناس , ضعف قدرة الفرد على ضبط الاحداث والتنبؤ بها مما يدفعه الى العجز والاستسلام, وضعف الدافعية , فيميل الى الانسحاب والانعزال والاكنتاب, وينظر الى العالم من حوله على انه مصدرا للتهديد. (Kaplan, 1952, p242)

ومما يزيد من اهمية الدراسة الحالية, هو اجراء مقارنة بين النساء العراقيات اللواتي يعشن داخل العراق و النساء العراقيات اللواتي يعشن خارج العراق, مقارنة بين وجودهن في مجتمعين مختلفين مثل العراق وبريطانيا, وتكون المقارنة على اساس مستوى القلق الاجتماعي لديهن, ومدى تاثير اليات اليقظة العقلية في تخفيف القلق على الرغم من تعرضهن الى ضغوط وتحديات تختلف حسب متغيرات عديدة مثل اختلاف البيئات الطبيعية والاجتماعية بين البلدين, واختلاف الوسط الثقافي والحضاري فضلا عن اختلاف الاديان والاعراف والتقاليد بين مجتمع العراق ومجتمع بريطانيا والذي بدوره يؤثر على تواصل المرأة وتوازنها الاجتماعي.

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى:

١. قياس القلق الاجتماعي لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق والنساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا
٢. تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق والنساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا في القلق الاجتماعي
٣. تعرف الفروق بين النساء العراقيات في القلق الاجتماعي تبعا لمتغير متزوجة وغير متزوجة

٤. قياس اليقظة العقلية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق والنساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا
٥. تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق والنساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا في اليقظة العقلية
٦. تعرف الفروق بين النساء العراقيات في اليقظة العقلية تبعا لمتغير متزوجة وغير متزوجة
- حدود البحث:

يتحدد البحث بعينة عشوائية من النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق و النساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا وهن من طالبات الجامعة والموظفات وغير الموظفات والمتزوجات وغير المتزوجات.

تحديد المصطلحات

اولا: القلق الاجتماعي: عرفه كل من :

- فرويد (١٩٨٣): انه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والالم. والقلق يعني الانزعاج, والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الاعصاب ومضطربا. كما ان الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الامور, ويفقد القدرة على التركيز. (فرويد, ١٩٨٣, p.63)

- مارك (١٩٩٥): انه ظاهرة معقدة تؤدي الى الشعور بعدم الارتياح في مواقف التفاعل الاجتماعي وهذا الشعور يكون مصاحبا لسلوك مزعج وصعب. الشعور بالقلق ناتج عن اسباب متنوعة تجعل الشخص الذي يعاني منه قلق حول ردود افعال الاخرين. (Mark R, 1995, p.25)

- س.ل. بيكر واخرون (S.L. Baker & al 2002): القلق الاجتماعي غالبا ما يكون حالة مزمنة, ويوهن المصاب به, ويتسم بالخوف المستمر من التفاعل او التصرف في المواقف الاجتماعية بسبب الخوف من الاحراج والاهانة والتقييم السلبي من الاخرين. (بيكر, ٢٠٠٢, p.51)

ثانيا اليقظة العقلية: عرفها كل من:

- بروان وريان (٢٠٠٣): تقبلا للانتباه والوعي فيما يتعلق باحداث التجربة الحالية (BROWN & Ryan, 2003, p.212)

- فيلدون (٢٠٠٥): حالة تتضمن التغليف المعرفي بشكل تلقائي, عاطفي, نفسي, وروحي (Fielden, 2005, p.1)

-- عرفها مارك ٢٠١١ على انها طريقة تستند الى العقل والجسم معا, تساعد الناس ان يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية. عن طريق استخدام تقنية التأمل والتنفس بعمق واليوغا. فبدلا من الاستسلام والتالم عند مواجهة موقف صعب لابد من التعايش معه. (Mark & Danny, 2011, p72)

الفصل الثاني

الاطر النظرية والدراسات السابقة

القلق من الانفعالات الانسانية الاساسية الموجودة منذ بداية الحياة الانسانية. وهو حالة نفسية مؤلمة تنتج عن شعور الانسان بالعجز والدونية في مواقف الاحباط والصراع, عرفت بالماضي بحالات الغم والهم والحزن التي تؤدي الى الوله والكدر وتؤدي الانسان نفسيا وجسميا. (معمرية, ٢٠٠٩, p135)

يعد القلق بصفة عامة المتغير المحوري في جميع الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية والانفعالية, والامراض البدنية, ومتغيرا حيويا في الصحة النفسية والتوافق على مختلف الاعداد. ويمثل القلق الاجتماعي احد انماط القلق الذي بينت الدراسات النفسية انه منتشر بنسب مرتفعة في المجتمع. كما بينت ارتباطه بالعديد من متغيرات الشخصية مثل انخفاض تقدير الذات والافكار السلبية وافتقاد المساندة الاجتماعية واضطراب الاداء والعصبية والرفض الاجتماعي وسلوك التجنب, وغيره. (العاسمي, ٢٠٠٩, P140)

من السلوكيات المصاحبة للخلج عند الاشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي هي ان يكون اقل كلاما في المواقف الاجتماعية, في الغالب لا يبادر لفتح مواضيع جديدة للحوار, يتحاشى النظر للآخرين, يسيطر عليه التوتر فضلا عن اظهار تعابير وجه اقل من الاخرين. (Henderson, 2009, p.54)

منذ عدة سنوات وطرق العلاج السلوكي المعرفي هي السائدة والخيار الوحيد لعلاج القلق بانواعه, اما في الاونة الاخيرة فقد بدأ المختصون باستخدام اليات واستراتيجيات اليقظة العقلية والتي اظهرت فعالية في علاج القلق الاجتماعي ولاسيما اذا اقترن باستخدام اليات العلاج السلوكي المعرفي

Cognitive Behavioural Therapy- CBT

(Susan & Lizabeth, 2005, p.375)

ACT هي طريقة تحليل نفسي جديدة اسمها Acceptance and Commitment Therapy لعلاج القلق الاجتماعي. الهدف من هذه الطريقة لمساعدة الفرد على الانفتاح امام الافكار الصعبة والمشاعر الصعبة اثناء قيامه باعمال تهمة. هي تعلم وتوضح كيف على الفرد ان يعمل ذلك من خلال تمارين اليقظة العقلية وطرق العلاج السلوكي المعرفي. بينت فعالية هذه الطريقة على مدى واسع من المشاكل النفسية مثل القلق الاجتماعي والكابة والامراض المزمنة وغيرها الكثير. تهدف ايضا الى تعليم الفرد كيف ان المرونة النفسية تساعد على تحسين القدرة على قبول افكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا وهذا بالتالي يؤدي الى زيادة الوعي والتعرف على اليات التغلب على القلق بكل انواعه. (Jane & Nancy, 2013, p.21)

شهدت العقود الثلاثة الماضية موجة من الاهتمام الشعبي والاكاديمي بالفوائد النفسية لليقظة العقلية, مالها من دور مهم في التعامل مع حالات الانطواء والانغلاق الذهني والقلق بانواعه

والاكتئاب وحالات التوتر, وذلك بواسطة فك العلاقة التلقائية بين تلك الافكار, والعادات وانماط السلوك غير الصحية وارتباطاتها الانفعالية, ومعالجتها والتعايش معها بعقل منفتح والذي ينعكس ايجابا على تعزيز التنظيم السلوكي الذاتي. (العاسمي, ٢٠١٢, p.2)

هناك الكثير من البرامج المعدة لانقاص الضغوط النفسية وذلك بالاعتماد على اليات اليقظة العقلية ويرمز لها بالرمز (Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR). اما عن بداية هذه البرامج فكانت عام ١٩٧٩ واستخدمت مع المرضى الذين كانوا يعانون من امراض جسمية تسبب لهم ضغوط نفسية كبيرة. كل برنامج يستمر لمدة ٨ اسابيع لمجموعة من المرضى والذي يتكون من تمارين اليقظة العقلية الرسمية مثل التصوير الاشعاعي للجسم, اليوغا, التأمل, فضلا عن تمارين اليقظة العقلية الغير رسمية. ثبت هذا البرنامج فعاليته وبانه مناسب للكثير من المشاكل النفسية, وهناك الان اكثر من خمسمائة عيادة حول العالم متخصصة بهذا البرنامج (Jane & Nancy, 2013. P.3)(MBSR)

وقد اشارت الكثير من الدراسات الى اثر تدريب الافراد على تقنيات اليقظة العقلية في علاج حالات القلق الاجتماعي والاكتئاب والضغوط النفسية, والقدرة على تنظيم الانفعالات السلبية, وعدم اجترارها بصورة متكررة سوف يساعد على حماية الصحة النفسية ووقايتها من الاعراض المرضية مع زيادة في الاهتمام والقبول بالاحتياجات الفردية والقيم والقدرة على التصرف بشكل واع مع تلك الاحتياجات والقيم. (العاسمي, ٢٠١٢, p.2)

يفترض السلوكيون (اصحاب النظرية السلوكية) Behavioural Therapy, ان الاضطرابات الانفعالية ماهي الا ردود فعل متعلمة يتغلب بها الشخص على مختلف المواقف العصبية. ويرى اصحاب هذه النظرية ايضا ان ردود افعال مرضى الرهاب الاجتماعي نحو القلق الجسمي الطبيعي هي ردود متطرفة اذ لايفسر ذلك بالتعلم المسبق والتعود على الاستجابة المتطرفة تجاه القلق, وهكذا يمكن القول بان استجابتي الخوف والقلق للمثيرات الاجتماعية ماهي الا عادات خاطئة وغير ملائمة. يقوم العلاج على اعادة تعلم عادات جديدة اكثر توافقا في المواقف الاجتماعية بواسطة تغيير مايسبق السلوك نفسه والنتائج التي تليه. (وردة, ٢٠١١, p.44)

الدراسات السابقة

- القلق الاجتماعي

* دراسة كابت وميللر (Miller و Kabat ١٩٩٥) اجروا دراسة على عينة مكونة من ٤٤ مريض ممن يعانون من اضطرابات القلق الاجتماعي والكابة. تم ادخالهم في برنامج لتقنيات التأمل واليقظة العقلية ولمدة (٨) اسابيع, ومتابعة مدى تأثير هذا البرنامج على انقاص التوتر والضيق المتسبب عن هذه الاضطرابات النفسية على مدى ثلاث سنوات متتالية وتكون المتابعة كل ثلاثة اشهر. اظهرت النتائج ان هناك تحسن واضح في الاعراض النفسية وتناقص كبير في مستوى القلق الاجتماعي والكابة لدى عينة البحث وذلك نتيجة لإخضاعهم لبرنامج اليقظة العقلية. Miller, & (Kabat, 1995, 192-200)

* دراسة الاسدي (٢٠٠٤) اجرت دراسة على عينة مكونة من ١٤٢ طالبة من طالبات كلية التربية للبنات جامعة بغداد الجادرية, اخذت العينة من طالبات المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة لجميع اقسام كلية التربية للبنات, العلمية منها والانسانية وللعام الدراسي (٢٠٠١-٢٠٠٢). لغرض قياس الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات, طبقت الباحثة مقياس جاسم ٢٠٠٠ للرهاب الاجتماعي. اظهرت النتائج ان هناك رهاب اجتماعي شائع لدى طالبات كلية التربية للبنات بصورة عامة, في حين عند طالبات الصف الاول كان الرهاب اكبر منه عند طالبات الصف الرابع. (الاسدي, ٢٠٠٤, ص ٥٧٨-٥٩٧)

* دراسة بنك ولي Lee, W.K. و Bang, H.J. (2010) على ٧٥ امرأة بمتوسط عمر يتراوح بين (٣٧ - ٥٥) سنة, ممن يعانون من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والكابة وضعف التواصل الاجتماعي وغيرها. تم ادخالهن لبرنامج لتطوير وتقييم اليقظة العقلية لديهن عن طريق استخدام العلاج المعرفي. اسم البرنامج هو Cognitive Therapy Mindfulness-Based ويرمز له ب (MBCT). تم ملاحظة مدى اقتران هذا البرنامج بزيادة الشعور الايجابي وتحسين الاعراض النفسية لديهن. اوضحت النتائج ان المشاركات في برنامج اليقظة العقلية اظهرن تحسناً واضحاً في الوضع النفسي, انخفاضاً ملحوظاً لمستوى القلق والكابة والعدوانية وتحسناً في تواصلهم الاجتماعي (Bang, H.J. Lee, W.K. 2010, 341-348)

* دراسة بير Bear وزملاؤه (2012) ٨٧ من المشتركين البالغين ممن يعانون من درجة عالية من الشد والتوتر النفسي بسبب معاناتهم من بعض الامراض المزمنة. متوسط عمر العينة كان ٤٩ سنة ومنهم ٦٧% من النساء. تم تعرضهم لبرنامج لتقليل الضغوط النفسية عن طريق استخدام اليات اليقظة العقلية (Mindfulness-Based Stress Reduction Programme) عن طريق التحاقهم بدورة تدريبية لمدة (٨) اسابيع. غرض الدراسة كان اختبار مدى التغيرات الاسبوعية التي تنتج من استخدام هذا البرنامج عن طريق كتابة المشترك لتقرير التقييم الذاتي لوضعه اسبوعياً. كانت النتائج ان هناك تغيرات مهمة وواضحة في مهارات اليقظة العقلية للذين تعرضوا للبرنامج وكيفية مساعدته في تقليل الضغوط والقلق النفسي لدى عينة المشتركين (Bear, 2012, 755-765)

- اليقظة الذهنية

* دراسة السندي (٢٠١٠):

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة وهنا كيف الباحث مقياس لنجر لليقظة الذهنية الذي اعد سنة ١٩٩٢ على البيئة العراقية , ثم طبقه على (٤٠٠) موظف وموظفة وتوصلت الدراسة الى نتائج منها ان لدى العينة يقظة ذهنية وهي لصالح الاناث اكثر من الذكور , وانه لاتوجد علاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية. (السندي, ٢٠١٠, ص-٣)

* الزبيدي (٢٠١٢):

لدراسة العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية, تبنت الباحثة مقياس (نجر) لليقظة الذهنية وبناء مقياس للاستقرار النفسي وطبقت الباحثة المقياسين على عينة من (٦٠٠) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة الى ان افراد العينة يتمتعون بالاستقرار النفسي واليقظة الذهنية وان هناك علاقة بين المتغيرين (الزبيدي, ٢٠١٢, ز-ح-ط)

الفصل الثالث

اجراءات البحث

مجتمع البحث:يشمل مجتمع البحث النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق والنساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا وليس لهذا المجتمع حدود واضحة

عينة البحث

تشتمل عينة البحث على نساء عراقيات تم اختيارهن بصورة عشوائية من المجتمع في العراق ومن النساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا ومن مختلف المهن او ربات البيوت متزوجات وغير متزوجات وكما مبين في الجدول(١)

جدول (١)

توزيع افراد عينة البحث تبعا لمتغير البلد والحالة الاجتماعية(متزوجة وغير متزوجة)

البلد	متزوجة	غير متزوجة	المجموع
العراق	٤٠	١٠	٥٠
بريطانيا	٣٥	١٥	٥٠
المجموع	٧٥	٢٥	١٠٠

ادوات البحث

اولا - القلق الاجتماعي

بعد حصول الباحثين على مقياس (ساراسون) للقلق الاجتماعي الذي ترجمه رضوان سنة (١٩٨٨) وعدله ليصبح جاهزا للاستخدام ويتكون المقياس من (٢٩) فقرة ووضع بدائل اربعة هي (دائما، غالبا، قليلا، ابدا). تم تبني هذا المقياس وتم عرضه على الخبراء(ملحق ١) من اجل تكييفه على البيئة العراقية وقد اشار الخبراء الى صلاحية جميع فقرات المقياس مع اجراء بعض التعديلات اللغوية البسيطة. (ملحق ٢)

ثانيا- اليقظة العقلية

وجدت الباحثتان ان مقياس (تورنتو)اليقظة الذهنية الذي ترجمه رياض العاسمي هو الانسب فتم تبنيه ويتكون المقياس من (٣٠) فقرة ووضعت له بدائل خمسة هي(لا تحدث دائما, لا تحدث غالبا, تحدث احيانا, تحدث غالبا, تحدث دائما) وعرضه على الخبراء من ذوي الاختصاص في علم النفس وقد اشار الخبراء(ملحق ١) الى صلاحية جميع فقرات المقياس مع اجراء بعض التعديلات اللغوية البسيطة (ملحق ٢).

التطبيق النهائي

تم تطبيق البحث على عينة البحث البالغة (١٠٠) امرأة بعد التأكد من رغبتهن بالاجابة.

الوسائل الاحصائية

استخدم في هذا البحث عدة وسائل احصائية من اجل التحقق من اهداف البحث وهي:

١- الوسط الحسابي والانحراف المعياري

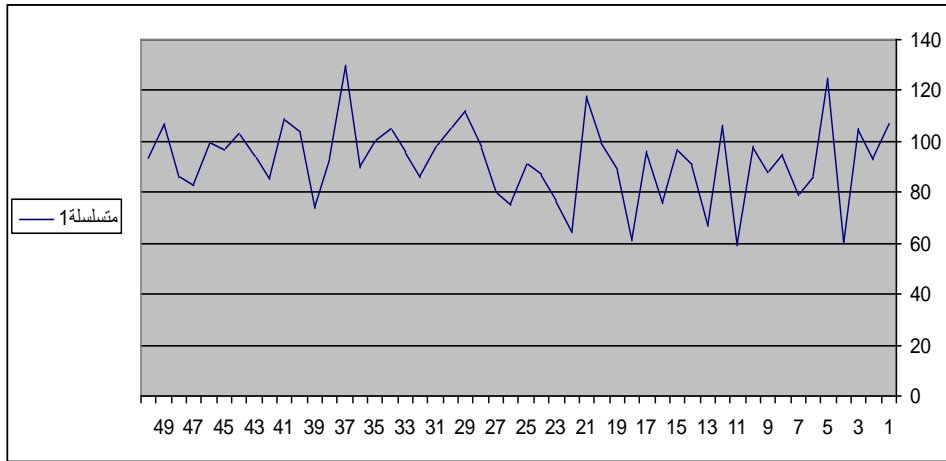
٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

٣- معامل ارتباط بيرسون

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

من اجل التحقق من اهداف البحث يستخدم الاحصاء المناسب لكل هدف وكما مبين:
 الهدف الاول: قياس القلق الاجتماعي لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق والنساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا
 بعد استخراج الوسط والانحراف المعياري وجد ان الوسط الحسابي (٨١,٧٦) والانحراف المعياري (١٩,٤٣٢) واذا ما جمعنا الوسط مع الانحراف المعياري نجد انه يساوي (١٠١,١٩) وان عدد الافراد الذين حصلوا على هذه الدرجة فاعلى هو (١٤) بينما اذا ما طرحنا الانحراف المعياري من الوسط الحسابي نجده يساوي (٦٢,٣٣) وان عدد الافراد هو (٢٠) بينما العدد الباقي من الافراد (٦٦) فانهم يقعون في الوسط. والشكل يوضح (١) يوضح ذلك



الشكل (١)

توزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس القلق الاجتماعي

١. تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق والنساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا في القلق الاجتماعي
 باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين نجد ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق و النساء العراقيات المقيمت في بريطانيا هي (١٥,٥٤٤) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فرق بين العينتين وهو فرق يعود لصالح عينة النساء في العراق ,وكما مبين من الجدول (٢)

جدول (٢)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين النساء العراقيات في العراق و النساء العراقيات في بريطانيا في متغير القلق الاجتماعي

القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العينة
١٥,٥٤٤	١٠,٥٦	٩٨,٦٢	٥٠	نساء العراق
	١٠,٨٥	٦٥,٣٢٠	٥٠	نساء بريطانيا

ان النتيجة التي توصلت اليها الباحثتان قد تفسر بان القلق الاجتماعي موجود لدى نساء العينتين ولكن نسبته اكبر لدى العراقيات اللواتي يعشن في العراق, اما عن سبب قلق عراقيات بريطانيا فيرجع الى عدة اسباب منها اختلاف الحضارات بين البلدين واختلاف الاديان وصعوبة التواصل الاجتماعي بسبب عامل اللغة الإنجليزية الذي يمثل صعوبة حقيقية للكثير من العراقيات هناك مما يؤدي الى انسحابهن من المجتمع البريطاني والعيش في عزلة. فضلاً عن هذا الشعور بالاغتراب وعدم الانتماء وعدم الاستقرار المادي والمهني يولد صراعات داخلية تؤثر على وضعها النفسي. اما بالنسبة لعراقيات العراق فيرجع سبب قلقهن الاجتماعي الى طبيعة الحياة في العراق والضغوط الكثيرة المحيطة بالمرأة العراقية والتي تتطلب منها جهد مضاعف للمواكبة مع الاحداث. ايضا تعرضها للكثير من المخاوف والتوترات بسبب الوضع الامني المتردي المتمثل بالانفجارات والعبوات والاختطافات والاعتقالات ومايسببه من عدم شعور بالامان والاستقرار النفسي. فالمرأة في العراق منشغلة على زوجها واخيها وابيها وعلى اقربائها وكل هذا يولد شد نفسي كبير يظهر على شكل اضطرابات في التواصل الاجتماعي.

٢. تعرف الفروق بين النساء العراقيات في القلق الاجتماعي تبعا لمتغير متزوجة وغير متزوجة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين نجد ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين النساء العراقيات في القلق الاجتماعي تبعا لمتغير متزوجة وغير متزوجة هي (٩,٨١) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يعني يوجد فرق بين النساء العراقيات المتزوجات وغير المتزوجات وهو فرق يعود لصالح عينة المتزوجات من حيث وجود القلق الاجتماعي لديهن. وكما مبين في جدول (٣)

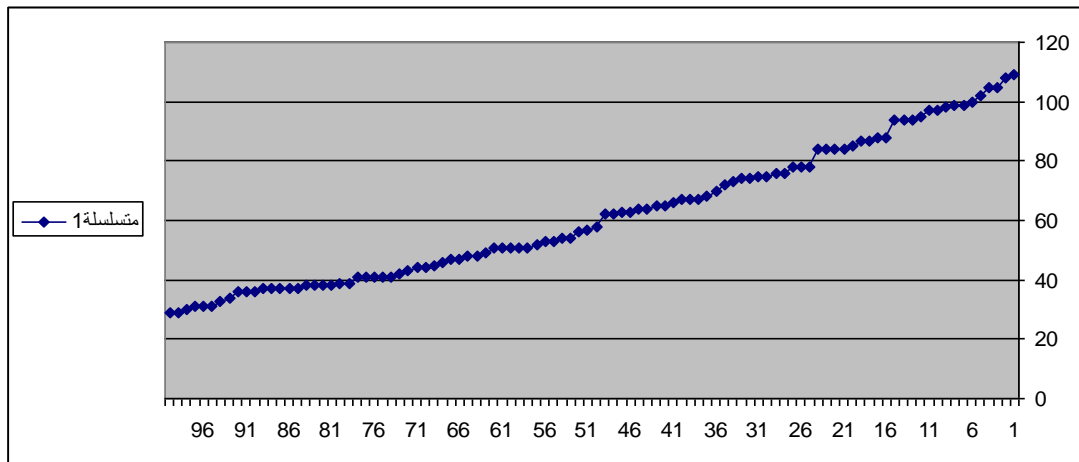
جدول (٣)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين النساء المتزوجات وغير المتزوجات في متغير القلق الاجتماعي

القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العينة
٩,٨١	٩,٨٩	١٠٦,٠٤	٢٥	متزوجة
	١٥,٢٩	٧٣,٩٤	٧٥	غير متزوجة

٣. قياس اليقظة العقلية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق و النساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا

بعد ان حسب الوسط الحسابي وهو يساوي (٦١,٨٠) والانحراف المعياري (٢٢,٨٠) نجد اننا اذا ما جمعناهما فان الناتج يساوي (٨٤,٦) اي ان هناك (٢٤) من العينة لديهن يقظة عقلية بمستوى جيد اما اذا ما طرحنا الانحراف المعياري من الوسط الحسابي فاننا نحصل على (٣٩) ونجد ان عدد اللواتي حصلن على هذه الدرجة (٢١) امرأة اما العدد الباقي (٥٥) فهو لفئة الوسط اي ان لديهن يقظة عقلية بدرجة متوسطة ويمكن توضيح ذلك في الشكل (٢)



الشكل (٢)

توزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس اليقظة الذهنية

ان هذه النتيجة يمكن ان تفسر بان ازدياد ضغوط الحياة سواء للمرأة التي تعيش داخل العراق او خارجه وازدياد متطلبات الحياة كلها امور تجعل اكثر من نصف العينة لديهن يقظة ذهنية متوسطة او ضعيفة.

٤. تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق والنساء العراقيات اللواتي يعشن في بريطانيا في اليقظة العقلية

نجد في الجدول (٤) ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣,١٥١) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٥) وهذا الفرق يعود لصالح النساء العراقيات في بريطانيا وقد يفسر ذلك بحالة الاستقرار النسبي التي يعشنها مما يجعل يقظتهن الذهنية افضل من النساء اللواتي يعشن في العراق

جدول (٤)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين النساء العراقيات في العراق والنساء العراقيات في بريطانيا في متغير اليقظة الذهنية

القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العينة
٣,١٥١	٢٢,١٨	٥٤,٩٢	٥٠	نساء العراق
	٢١,٤٨	٦٨,٦٨	٥٠	نساء بريطانيا

٧- تعرف الفروق بين النساء العراقيات في اليقظة العقلية تبعا لمتغير متزوجة وغير متزوجة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين نجد ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين النساء العراقيات في اليقظة العقلية تبعا لمتغير متزوجة وغير متزوجة هي (١,٩٤) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني لا يوجد فرق بين المتزوجات وغير المتزوجات من حيث وجود اليقظة العقلية لديهن. وكما مبين في جدول (٥)

جدول (٥)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين النساء المتزوجات وغير المتزوجات في متغير اليقظة الذهنية

القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العينة
١,٩٤	٢٢,٨٥	٥٤,٢٤	٢٥	متزوجة
	٢٢,٣٦	٦٤,٣٢	٧٥	غير متزوجة

- العلاقة بين القلق الاجتماعي واليقظة الذهنية

بعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين القلق الاجتماعي واليقظة الذهنية كانت النتيجة (٠,٢٤) وهي علاقة موجبة ولكنها ضعيفة. ان النتيجة التي توصلت اليها الباحثان قد تفسر عدم اشتراط وجود المتغيرين مع بعض, بمعنى ليس بالضرورة ان تكون المرأة التي تعاني من قلق اجتماعي كبير يكون عندها يقظة عقلية عالية او المرأة التي قلقها الاجتماعي ضعيف لا يشترط ان يكون مستوى اليقظة العقلية لديها متدني.

التوصيات

١. زيادة التوعية النفسية والتربوية بالاضطرابات النفسية ومنها القلق الاجتماعي بواسطة المواد الدراسية التي تدرس او عن طريق عقد الندوات والمحاضرات وورش العمل لمساعدة المرأة العراقية للتعيش والتكيف مع هذه الاضطرابات.
 ٢. التاكيد على دور المرأة في المجتمع لكثرة الضغوط المحيطة بها ومحاولة زجها بشكل فاعل في النشاطات العلمية والعملية والتي يمكن ان تبرز من خلالها قدرتها على التكيف والتوافق بين متطلبات الحياة وتحقيق التوازن. ويتم هذا عن طريق الدورات التنشيطية والنشاطات الاخرى ذات العلاقة التي تقيمها جمعيات حقوق المرأة.
 ٣. ان تقوم وزارة شؤون المرأة بورش عمل في المناطق السكنية لتوعيتها بدورها وتخفيف القلق واعباء الحياة عنها
- المقترحات

١. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية لكن على عينات مختلفة, مثلا عينة الرجال او عينة الاطفال.
٢. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية ولكن تتناول مفاهيم اخرى مثلا الكابة او الوسواس ونبحث عن وجود علاقة او عدمها مع اليقظة العقلية.
٣. بناء برامج ارشادية لعلاج القلق الاجتماعي

**The Relationship between Social Anxiety and Mindfulness In Iraqi
Women Living In Iraq And The UK; A Comparison Study**

Prof. Dr Altaf Yaseen Kidhr
College of Education for Women
Baghdad University

Teacher Amal Muhsin
Freelance Researcher

The continuous pressure of work and daily life and the increasing financial and social stress that Iraqi women are experiencing (both inside and outside Iraq) is one of the main causes of anxiety, particularly in those of working class women. This group of women carry the burden of carrying out multiple roles and responsibilities at the same time. All this collectively make them more prone to developing anxiety compared to men. In addition, the physiological and psychological nature of women, as females, on top of the other roles in life, like being a wife or mother or daughter or sister, all add extra pressure on women especially for those who are considered as productive working individuals in the society.

In order to study the relationship between these two variables (social anxiety and mindfulness) Sarson Scale for Social Anxiety (translated and modified by Radwan 1988, and consisted of 29 questions) was used. The Toronto Scale for mindfulness (translated by Riyadh Al-Alsamy and consisted of 30 questions) was also used. Both scales were applied on two groups of Iraqi women with a total of 100 (50 of them lived in Iraq and 50 in the UK). The result was that both groups had social anxiety but more prominent/severe in married women and who lived inside Iraq. Also, both groups had mindfulness but more in those lived in the UK, with no significant differences between married and unmarried women. And finally, no significant differences were found between the two variables, i.e. no significant relationship was found.

المصادر

- المصادر العربية

- الاسدي, امال محسن(١٩٩٨), علاقة الصحة النفسية بالابداع لدى الفنان العراقي, رسالة ماجستير, كلية الاداب, الجامعة المستنصرية.
- الاسدي, امال(٢٠٠٤), المخاوف الشائعة لدى طالبات كلية التربية للبنات, مجلة كلية التربية للبنات, المجلد ١٥(٢)٢٠٠٤, جامعة بغداد.
- برنهارت, كارل, ايس(١٩٨٤), علم النفس في حياتنا اليومية, ترجمة د. ابراهيم عبد الله محي, المكتبة الوطنية, بغداد.
- ديبرا ا.هوب, ريتشارد ج. هيمبرج(٢٠٠٢), الرهاب والقلق الاجتماعي, ترجمة: محمد نجيب الصبوة, مرجع اكلينيكي في الاضطرابات النفسية, دليل علاجي تفصيلي. اشراف ومراجعة: صفوت فرج, القاهرة, مكتبة الانجلو المصرية.
- الزبيدي, مروة شهيد صادق,(٢٠١٢):الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية, كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى, رسالة ماجستير.
- السندي, سعد انور بطرس,(٢٠١٠):اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة , جامعة بغداد / كلية الاداب , رسالة ماجستير غير منشورة .
- جاسم, احمد لطيف(٢٠٠٠), بناء برنامج علاجي للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية للمصابين بالرهاب الاجتماعي, رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية الاداب, جامعة بغداد.
- سيجموند فرويد(١٩٨٣), الكف والعرض والقلق.ترجمة عثمان نجاتي, الطبعة الثالثة, القاهرة, دار الشرق.
- معمريه, بشير(٢٠٠٩).القلق الاجتماعي-المواقف المثيرة-نسب الانتشار-الفروق بين الجنسين وبين مراحل عمرية, مجلة شبكة العلوم النفسية العربية العدد 21-22 صفحة ١٣٥ , الجزائر.
- العاسمي, رياض(٢٠١٢), اليقظة العقلية والصحة النفسية, مجلة التربية العربية لدول الخليج, العدد العاشر, سوريا.
- وردة, بلحسين, (٢٠١١), اثر برنامج معرفي- سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة, الجزائر.

-المصادر الاجنبية-

- Bear, R.A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly Change in Mindfulness and Perceived Stress in a Mindfulness Based Stress Reduction Programme. *Journal of Clinical Psychology*, USA.
- Kaplan, Louis & Baron Denis (1952). *Mental Hygiene & Life*, Harper & Brother publishers. New York.
- Lee, W.K. & Bang, H.J. (2010). The Effects of Mindfulness-Based group Intervention on the Mental Health of Middle-Aged Korean women in Community. *Stress & Health* 26:341-348. Korea.
- Mark Williams & Danny Penman (2011), *Mindfulness: A practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*, Piaktus.
- Miller, J.J., Fletcher., & Kabat-zinn, J. (1995). Three-year Follow-up Clinical Implications of Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders, *General hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200. New York.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2009), *Shyness, Social anxiety and Social Phobia*. In S.G. Hefmann.
- Jane E. Fleming, MD & Nancy L. Kocovsk (2013), *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Social Anxiety and Shyness*, Canada.
- Susan M. Orsillo & Lizabeth Roemer (2005), *Acceptance and mindfulness-Based Approaches to Anxiety, Conceptualization and Treatment*, USA.