

جامعة أم القرى

مركز أبحاث الحج

الضغط النفسي عند الحاج

مصادره وانعكاساته الصحية والنفسية

دراسة مسحية ميدانية

إعداد

د/ عبد الحفيظ معيد مقدم

أ/ الجندي جاري بلايل

السنة ١٤١٩ هـ / 1998 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر وتقدير

نود أن توجه بكلمة شكر وتقدير إلى كل من ساعدنا من قرب أو بعيق على إنجاز هذا البحث، وأكثراهم، فجزاهم الله عنوان العلم والبحوث والجاحظ خير جزاء . ونخص بالذكر منهم معايي مدير جامعة أم القرى، الأستاذ الدكتور سهيل بن حسن قاضي ، ومدير مركز إنجاث الحج ، سعادة الدكتور أسامة الباري ، وسعادة الدكتورة عبد الله احمد عادل غباشي وأسامة حريري وسعد الدين أونال ، وشروع حجازي وطه عماره وغيرهم .

فريق البحث

أ. د / عبد الحفيظ مقدم

أ/ جنيدى جبارى بلايل

ملخص الدراسة

يعتبر الضغط النفسي . حالة من التوتر الذي يشعر به الشخص في محاولته للتكيف مع المواقف الجديدة لإستعادة التوازن إلى نفسه . و تؤكد البحوث أن الضغط الشديد أو المزمن يؤدي إلى عدّة أمراض جسمية وأعراض نفسية وسلوكية فضلاً عن تأثيره على الجوانب الذهنية .

أما مصادر الضغط فمتعددة بتنوعها التي يتعرض لها الفرد . وهي على العموم تتراوح من وفاة قريب عزيز إلى مخالفة مرورية بسيطة .

و دراسة الضغط عند الحاجاج تكتسي أهمية خاصة ، ذلك أن الحاجاج يتعرضون لعدة ضغوط غير معتادة قد تؤدي إلى انعكاسات خطيرة على صحتهم الجسمية والنفسية والتي تؤدي بدورها إلى عجزهم عن أداء مناسكهم أو بطان حجتهم الذي تغربوا عن أهلهم من أجله وتحملوا مشاق السفر والمال من أجل أدائه .
والمدارف من هذا البحث هو :

1- تشخيص مستوى الضغط النفسي عند الحاجاج

2- التعرّف على مصادر الضغط

3- التعرّف على الأعراض الجسمية والنفسية التي يعاني منها الحاجاج أثناء فترة الحج

4- تحديد مجموعة الضغوط التي تتميز بتأثير أكبر على الصحة الجسمية والنفسية .

5- تقليل اقتراحات بتحفيظ هذه المصادر من خلال جملة من الإجراءات التنظيمية والتوعوية .

- ولقد اتبعنا لتحقيق الأهداف السابقة المنهج للسحري الميداني مستعملين الإستبيان الذي تمت ترجمته إلى خمس لغات فضلاً عن اللغة العربية . و تم توزيعه على 2150 حاجاً كانت النتائج كما يلي

- بلغ مستوى الضغط عند الحاجاج حوالي ثلث درجات وهو معتدل على العموم ، غير أن هذا المستوى مختلف باختلاف مصادر الضغط وباختلاف فئات الحاجاج .

- عن طريق أداة التحليل العاملاني ، تم تجميع مختلف مصادر الضغط في سبعة عوامل أساسية هي : الشعور بالخوف ، أسلوب المعاملة ، الإزدحام ، التقلّل ، التكاليف ، النظافة ، قلة الماء وبعد أماكن الوضوء .

- يختلف الشعور بالضغط باختلاف الجنس ، واللغة ، ونوع الشخصية وعدد مرات الحج .

- تم تحديد أربعة عوامل للحالات النفسية التي يشعر بها الحاجاج ،اثنان منها إيجابية هي الإعتزاز والطمأنينة ، واثنان سلبية هي القلق والإغتراب . يختلف الحاجاج في هذه الحالات النفسية باختلاف فئاتهم ،

- بالنسبة للأعراض الجسمية التي يعاني منها الحاجاج ، توصلنا إلى تحديد القائمة التالية : التعب ، الصداع ، الإمساك ، آلام الظهر ، الدوخة ، الفشل العام ، صعوبة التنفس ، خفقان القلب ، آلام المعدة ، الإسهال ، ارتفاع ضغط الدم ، الزكام ، الكحة ، القيء ، الحمى والرعاف . توجد اختلافات بين الحاجاج في الأعراض الجسمية باختلاف فئاتهم

توجد علاقة دالة بين مصادر الضغط -باستثناء الزحام -وكل من الأعراض النفسية والجسمية

- كانت مصادر الضغط الأكثر تأثيراً على الأعراض النفسية كما يلي مرتبة حسب درجة تأثيرها : الشعور بالخوف ، المعاملة ، الزحام ، التكاليف ، قلة الماء وبعد أماكن الوضوء -و على الأعراض الجسمية كما يلي مرتبة حسب درجة تأثيرها: الخوف ، قلة الماء-بعد أماكن الوضوء ، التكاليف ، الزحام ، المعاملة والتنقل .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المدخل

مقدمة

اصبح موضوع الضغط أو الإجهاد النفسي Psychological Stress في العقود الأخيرة يحتل الصدارة في البحوث الصحية والنفسية والمهنية نظراً لما يشكله من خطورة على جوانب كثيرة من حياة الإنسان الجسمية والنفسية والعقلية والسلوكية والمهنية (Cox, 1978) ، إذ تؤكد هذه البحوث أن الإجهاد الشديد أو المزمن يمكن أن يؤدي إلى ظهور عدة أمراض كآلام الظهر وأمراض القلب والسرطان والقرحة المعدية وغير ذلك كما أنه يؤدي إلى ظهور عدة أعراض نفسية كالقلق والاكتئاب وسرعة الانفعال والعدوانية بالإضافة إلى تأثيره على الجوانب العقلية كالنسبيان والعجز عن اتخاذ القرارات الصائبة وتبليذ الذهن (الطريبي، 1994).

و الضغط النفسي ظاهرة طبيعية توجد لدى كل الناس ، وهو عبارة عن التوتر الذي يشعر به الإنسان في محاولته للتكييف مع بعض المواقف الجديدة لاستعادة التوازن إلى نفسه (مقدم، 1997). أو هو إستجابات فيزيولوجية أو سلوكية للتأثيرات البيئية (Appley, 1967). ويعتبره Lazarus بأنه تهديد أو توقع ألم في المستقبل ، وسواء كان هذا الألم ماديًا (كالسقوط في وسط ازدحام شديد) أو نفسيًا (كالإهانة لكرامة الإنسان). أما مصادر الضغط فمتعددة بتنوع المواقف التي يتعرض لها الإنسان من موت قريب عزيز إلى مخالفة قانونية بسيطة (Rahe and Holmes, 1971) . فكل المواقف الجديدة أو الصعبة أو الغريبة أو الشديدة أو المحرجة أو المخيفة أو الغامضة أو المتناقضة أو المخزنة أو المحبطة أو المفاجئة تؤدي إلى حدوث ضغط أو توتر في نفسية الإنسان سعيا وراء إحداث تكيف مع الموقف الذي يتعرض إليه (مقدم ، م. س). فالبيئة أو الموقف التي يعيش فيها الإنسان تولد ضغوطاً مختلفة ومتغيرة في الشدة . فعلى سبيل المثال نلاحظ أن بيئات المدينة أكثر ضغطاً من بيئات الريف ، وأن الضغط الذي تولد الجماعة غير المتجانسة كالحشود مثل (Freedman, 1975) أكثر مما تولده الجماعة المتجانسة وهكذا.

والحج بيئة فريدة من نوعها وحشد لا مثيل له ، حيث تختشد فيه أعداد هائلة من البشر تعد بالمالين مختلف جنسياً وثقافياً ولغاتهم وتقاليدهم وعاداتهم في موقع واحد وفي أيام معدودة.

والحاج الذي يجد نفسه بين هذه الحشود الهائلة التي لم يسبق لها أن رآها أو عاشرها في حياته يتباين نوعان من المشاعر : فهو حينما يرى أن هذه الحشود جاءت لأمر واحد وهدف واحد وهو أداء مناسك الحج التي فرضها الله تعالى على من استطاع من أمّة محمد صلى الله عليه وسلم ، يشعر بضمير التحنن وما يميز ذلك من إعتزاز وامتنان بالإنتمام إلى هذا الدين الحنيف. وهو من جهة أخرى حينما يرى نفسه بين هذه الحشود العظيمة المختلفة الألوان والأشكال واللغات يشعر بحاله من فقدان الموية والغربة وعدم القدرة في التحكم في سلوكه والظروف المحيطة به وانعدام الإمتثال للمعايير وانعدام إمكانية المساعدة (Seeman, 1959) ، الشيء الذي يؤدي إلى حالة من التوتر والقلق والخوف ، والتي تضيف ضغوطاً جديدة إلى جانب الضغوط التي يعني منها الحاج نتيجة لبعده عن أهله والتقييد بأوقات معينة والإمتناع عن بعض الأفعال التي ألفها وإثبات أخرى لم يألفها ، فضلاً عن ضغوط الضوضاء والحرارة والإزدحام وغيرها . (Sears and others, 1985)

وتزداد حالة الضغط هذه تعقيداً بشعور الحاج بضعف الخدمات المقدمة إليه وقلة اهتمام وتقدير القائمين على خدمته والإستماع إلى شكاويمه (Pacha) ، فضلاً عن التوتر الساجم عن اللغة والإتصال ، حيث يجد صعوبة في فهم لغة القائمين على خدمته وصعوبة في التعبير عن مشاعره باللغة التي يفهمها الآخر.

وغالباً ما تؤدي هذه الضغوط إلى انعكاسات صحية ونفسية كالدوران وألام الرأس والمعدة والقلب وضيق التنفس والقلق وسرعة الغضب والإرهاق وغير ذلك من العوامل التي تعيق الحاج عن أداء مناسكه كاملة وعلى الوجه الصحيح ، أو قد تؤدي إلى بطidan حجه الذي كان يستعد له منذ سنوات ، والذي تحمل من أجله مشاق السفر وبعد عن الأهل ، فضلاً عن الأعباء المالية التي كلف نفسه بها والتي تكون قد ضحى بأشياء أساسية وهامة في حياته من أجل جمعها وتوفيرها لهذه المناسبة العظيمة .

مشكلة البحث

يتضح من العرض السابق أن المشكلة التي يسعى هذا البحث إلى دراستها تكمن في الضغط النفسي الذي يتعرض له الحاج وما يمكن أن يؤدي إليه من أضرار صحية ونفسية تعيق الحاج عن أداء مناسكه كاملة وعلى الوجه الصحيح. وعليه تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية :

- 1 ما هي مستويات الضغط التي يتعرض لها الحاج ؟
- 2 ما هي تأثيرات هذا الضغط على الصحة الجسمية والنفسية للحجاج ؟
- 3 ما هي مصادر هذا الضغط ؟

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى :

- 1- تشخيص مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه الحاج خلال فترة أدائهم لمناسك الحج .
- 2- التعرف على مصادر أو أسباب هذا الضغط.
- 3- التعرف على الأعراض الجسمية والنفسية للحجاج.
- 4- دراسة العلاقة بين الضغط والأعراض الجسمية والنفسية
- 5- تقدم اقتراحات حول سبل تخفيف مستوى الضغط الذي من شأنه أن يساعد الحاج على أداء مناسكه كاملة وعلى الوجه الصحيح.

أهمية الدراسة

اتكون أهمية نتائج هذا البحث في أهمية الخدث نفسه . فإذا كان الحاج يعد نفسه منذ سنوات لأداء هذا الركن العظيم , يقطع آلاف الكيلومترات ويتحمل مشاق السفر وبعد عن الأهل وبضحي ثما هو عزيز عنده . وإذا كان الضغط النفسي من العوامل الخطيرة التي يمكن أن تعيق الحاج عن أداء مناسكه ، فإن الأخرى بنا تشخيص أعراض هذا الضغط والبحث عن مصادره حتى نستطيع التحكم فيه والتقليل من آثاره مما يسمح للحجاج من تحقيق غاياته الدينية . وعليه

- أن التعرف على مستوى الضغط الذي يعاني منه الحاج يساعد على اختيار الإستراتيجيات التي من شأنها أن تساعد الحاج على التكيف السليم وعلى أداء مناسكه كاملة وعلى الوجه الصحيح.
- أن التعرف على مختلف مصادر الضغط وادتها ضغطا يساعد على إزالتها والتحفيظ السليم لمصادر الأخرى التي لا يمكن إزالتها بطريقة تخفف على الأقل من ضغطها كتحسين الخدمات المقدمة للحجاج أو في طرق إرشادهم حول كيفية أداء مناسك الحج أو في كيفية تنلاقهم وإقامتهم في المشاعر المقدسة وغير ذلك .
- أن التعرف على انعكاسات الضغط تساعد مصالح الصحة على اتخاذ الإجراءات والإحتياطات الضرورية لحمايتها والتحفيظ منها.

خطة البحث

طريقة البحث

الطريقة المتبعة في هذا البحث هي الطريقة المسحية - التحليلية-المقارنة حيث تقوم بمسح ووصف آراء واتجاهات الحاج نحو مصادر الضغط وكذا الأعراض الجسمية والنفسية التي يعانون منها منذ وصولهم إلى البقاع المقدسة بالإضافة إلى مقارنة بين فئات الحاج على متغيرات البحث .

جمع البيانات :

لقد تم استعمال إستبانة لقياس متغيرات البحث وتكون من اثنان وثمانون عبارة موزعة على الأقسام التالية:

- مقياس المعلومات الشخصية للحجاج: ويكون من تسعه أسئلة
- مقياس مصادر الضغط : ويكون من واحد وثلاثين عبارة تقيس العوامل الممكنة التي تسبب الضغط عند الحاج. وبلغ معامل الثبات 0.89
- مقياس أعراض الضغط النفسية : ويشمل تسعه عشرة عبارة تقيس مدى شعور الحاج بعض الأعراض النفسية التي انتابته منذ وصوله إلى المملكة . وبلغ معامل الثبات 0.79

- ٤- مقياس الأعراض الجسمية: ويقيس مدى تعرض الحاج إلى بعض الأمراض الجسمية ($= 0.80$)
- ٥- مقياس النمط أ وهو يقيس مدى قابلية الشخص للتعرض للضغط النفسي (القا = 0.51)
- ٦- مستوى الضغط : يتم حسابه بتقدير إجابات الحاج لتأثير مصادر الضغط المختلفة وتم إنشاء هذه المقاييس بعد الإطلاع على الدراسات السابقة وخبرة الباحثين وآراء بعض الزملاء، وقد تم ترجمة الإستبيان إلى خمس لغات فضلاً عن اللغة العربية هي : الأنجلizية ولغة الأوردو والملائيو واللغة الفارسية والتركية . وتشير أيضاً إلى استعمال كاميرا فيديو لتصوير لقطات في شورع من الحجرات والخيام
- العينة :**

شملت العينة حجاج كل مؤسسات الطوافحة باستثناء مؤسسة حجاج الداخل حيث تم اختيار نسبة تقدر بـ 0.0017 من مجموع حجاج مؤسسات الطوافحة لحجاج الخارج استناداً على إحصائيات الحجاج لعام 1416 هـ ، إذ بلغ عدد الحجاج فيه 1140000 حاج ، ومنه فإن حجم العينة المختارة هي بالتقريب 1938 موزعة على مؤسسات الطوافحة السنت كالتالي كما هو موضح في الجدول رقم (١) .

جدول (١) توزيع الحجاج على مؤسسات الطوافحة

العدد	المؤسسة	العدد	المؤسسة
522	مؤسسة حجاج جنوب شرق آسيا: اندونيسيا ، ماليزيا	451	مؤسسة حجاج الدول العربية: مصر ، الجزائر ، المغرب ، السودان
123	مؤسسة حجاج ايران: إيران	465	مؤسسة حجاج جنوب آسيا: الهند ، بنغلادش
106	مؤسسة حجاج إفريقيا غير العربية: نيجيريا	264	مؤسسة حجاج تركيا و المسلمين أروبا: تركيا ، أروبا

ثم تم توزيع عدد حجاج كل مؤسسة على الجنسيات المكونة لها ، وذلك بتقدير النسبة السكانية التي تشكلها الجنسية ضمن مجتمعها. وكان التوزيع النهائي كما يلي :

جدول (2) توزيع الحجاج على الجنسيات

العدد	الجنسية	العدد	الجنسية
85	جزائر	197	مصر
82	السودان	87	المغرب
47	مالزيا	475	اندونيسيا
89	الهند	189	باكستان
123	ایران	187	بنجلاديش
132	مسلمي، اروبا	132	تركيا
		106	نيجيريا

ولقد اضيفت حوالي 25 نسخة من الإستبيان لكل جنسية احتياطاً لضياع بعضها وعدم رجوع البعض الآخر ، واصبح عدد نسخ الإستبيان الموزعة 2150
الجدول الزمني للعمل الميداني

بدأ تطبيق الإستبيان عشية يوم العاشر من ذي الحجة على الحجاج أثناء وجودهم بمنى . ولقد جاء اختيار هذا الوقت رغبة في استكمال الحجاج معظم مناسك الحج واختبارهم لكل ظروف الحج وصعوباته . وتوزع الطلاب الخمسة عشرة على الجنسيات المختارة المقيمة في خيام مئى حسب الجدول الزمني التالي :

اليوم العاشر : من الرابعة والنصف عصراً إلى العاشرة ليلاً

اليوم الثاني عشر : من الثامنة صباحاً إلى الثانية بعد الزوال ومن الرابعة والنصف إلى العاشرة ليلاً .

اليوم الثاني عشر : من الثامنة صباحاً إلى الثانية بعد الزوال وقد جمعنا خلال هذه الفترة حوالي 90 بائعة من العينة المطلوبة . واستكملنا الباقى عشية اليوم الثاني عشر والثالث عشر في الفنادق التي يقيم فيها الحجاج .

أما تصوير الفيديو فقد استعمل في اليوم الحادى عشر ابتداء من الساعة الثانية عشر إلى الخامسة مساء ، حيث ذهب الباحث الرئيسي برقة مصور المركب إلى معسكر منى وتم تصوير المواقف التالية :

1) الإزدحام عند الحمامات ، 2) ازدحام حركة السير ، 3) الإزدحام عند الرمي ، 4) صور بعض التائهين

5) لقطات داخل خيام كل من حجاج الجزائر وایران ومسلمي اروبا

أسلوب تحليل البيانات :

سيتم الاعتماد على الأسلوب الإحصائي وبصورة خاصة على استعمال الأدوات التالية :

1- النسب المئوية ومقاييس الرغبة المركبة والتشتت لوصف العينة على متغيرات البحث

2- مقاييس الدلالة لقياس الفروق الفردية في تأثيرات الضغط ومصادره بين الحجاج على أساس الجنس والجنسية ومستوى التعليم ومؤسسات الطواف وعلى أساس الريف والمدينة وعدد مرات الحج

3- معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الضغط والأعراض النفسية والجسمية

4- تحليل الإنحدار الخطي المتعدد التدرججي للتعرف على مجموعة مصادر الضغط التي تؤثر على النواحي النفسية والجسمية

5- التحليل العائلي لإختصار مصادر الضغط في عوامل.

حدود البحث

يتحدد هذا البحث بال مجال الزماني والمكاني وبعينة البحث حيث يتم تطبيقه على عينة من الحجاج أثناء فترة الحج خلال تواجد الحجاج في منى.

مصطلحات البحث

الضغط النفسي

تعرض مفهوم الضغط إلى عدة تعريفات منها ما ينطلق من مصادره ومنها ما ينطلق من استجابات الكائن الحي ، ومنها ما ينطلق من الوضعية أو الحالة التي يكون عليها الكائن الحي أثناء الضغط ومنه ما ينطلق من توقع الفرد صعوبة التأقلم مع موقف معين . وفيما يلي أمثلة لهذه التعريفات . يعرّف لازاروس (1966) Lazarus الضغط بأنه تدديد أو توقع ألم في المستقبل ، وسواء كان هذا الألم مادياً (كالسقوط في وسط ازدحام شديد) أو نفسياً (كإلهانة لكرامة الإنسان).

ويعرفه هانز سلي (1979) Hans Selye بأنه الاستجابة غير المحددة للجسم لأى مثير أو طلب) . ويقصد بالإستجابة غير المحددة ، أن الجسم يستجيب بأشكال مختلفة للضغط وانه ليس هناك استجابة واحدة محددة .

ويمكن تعريف الضغط بأنه حالة من التوتر التي يشعر بها الإنسان في محاولته للتكيف مع بعض المواقف الجديدة لاستعادة التوازن إلى نفسه (مقدّم 1997).

ويعرف جملش (Gamelch) الضغط بأنه: التردد الذي يوجد لدى الفرد حال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور وعوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة وغير مناسبة (الطريري، 1994).

وقد أشار لازاروس إلى أنه من الصعب تجنب التعريف الدائري ، الذي يعني أن أحسن تعريف للضغط هو ذلك الذي يعرفه باستجابة الأفراد للضغط Stressors أو مصادر الضغط التي تكمن في الجوانب الداخلية أو الخارجية للحادثة السلبية ، وفي شخصية الفرد أو حساسيته التي يجعله يدرك أو يتخيل المثير السلبي (Hamilton, 1979).

ومن هنا فإننا نقترح في هذه الدراسة التعريف التالي : الضغط هو مجموعة من المثيرات الخارجية أو الداخلية التي تكمن في الفرد والتي يستجيب فيها الفرد بشكل أو باخر تبعاً لكيفية إدراكه لها -خطير أو غير خطير ، صعب أو غير صعب ، منفر أو غير منفر -، وبحيث تكون الإستجابة الجسمية-فيزيولوجية كتوتر العضلات وإفراز الغدد ، أو نفسية كالقلق ، أو سلوكية كالغضب أو الإندفاع أو غير ذلك .

وبناءً على الإشارة إلى أنه من الناحية الإجرائية ، عمدنا إلى التمييز بين المثيرات أو مصادر الضغط وبين الإستجابات ، كما عمدنا إلى التمييز بين الإستجابات الجسمية أو ما سميـناه الأعراض الجسمية وبين الإستجابات النفسية أو الأعراض النفسية .

مستوى الضغط

يعني مستوى الضغط الدرجة التي تؤثر بما مصادر الضغط على الفرد . ويمكن تحديد المستوى بمقدار شدة مصدر الضغط أو بعدد مصادره أو بكمـا معا .

ونعني به إجرائياً متوسط درجة الفرد في مقياس يتكون من واحد وثلاثين مصدراً تترواح الإجابة فيها على سلم ليكيرت مكون من خمس درجات ، من "تأثير كبير" التي تأخذ حمس درجات إلى "تأثير منعدم" التي تأخذ درجة واحدة .

مصادر الضغط

يقصد بمصادر الضغط المثيرات أو العوامل الخارجية أو الداخلية والتي قد تكون مادية - موضوعية كصعوبة المهمة أو الحرارة ، أو معنوية كالإهانة أو سوء المعاملة .

وتشمل مصادر الضغط في دراستنا هذه تلك العوامل المادية كالازدحام والحرارة والإكتضاض والتلوث ، والمعنوية كالإهانة وسوء المعاملة التي يتلقاها الحاج من القائمين على خدمته ، والتي تصعب على الحاج مهمة أداء مناسكه كاملة وبيسر ، بالإضافة إلى طبيعة شخصية الفرد أو الحاج . بعض الأفراد لديهم نزعة نحو الإندفاع والإستعجال مما يؤدي به إلى تشكيل ضغط على نفسه وعلى الآخرين . ويسمى هذا النوع من الشخصيات بالنمط A أو Type A

أنماط الشخصية A و B Type A and B

يعرف فريدمان وروzman (1974) النمط A بأنه ذلك الشخص الذي يندمج بشكل عدواني في كفاح مزمن ومتواصل لإنجاز أكثر فأكثر في وقت أقصر ، حتى إذا طلب الأمر منه أن يكون ضد جهود معاكسة لأشياء أخرى أو أشخاص آخرين ، وبالمقابل ، يتميز النمط B بأنه تأملي ، غير عدواني ، واقعي في تتبع الأهداف وغير مفرط في انتقاد الذات والآخرين .

فالنمط A يتتصف بعده صفات منها : أنه شديد التنافس ، اندفاعي ، استعجالي لدرجة ليس له وقت للراحة ، يقوم بعده أعمال في وقت واحد ، يتميز بروح التحدى للآخرين ، يضع نفسه مواعيد نهائية صارمة لتحقيق أهدافه ، نافذ الصير ، وشديد الانتقاد للذات والآخرين .

وقد أشار فريدمان وروzman ، مكتشفا النمط A بأنه أكثر عرضة لأمراض القلب بثلاث أضعاف من النمط B ، وهذا نتيجة للضغط التي يضعها على نفسه التي تجعله دائما في حالة من التأهب والتوتر التي تؤدي بدورها إلى إفراز الغدد للهرمونات المدمرة للأنسجة والأعضاء الحيوية للجسم بما فيها الأمراض التاجية .

الأعراض النفسية

ينبغي الإشارة أولاً إلى أن المقصود بالأعراض في هذه الدراسة هو تلك الإنعكاسات أو آثار الضغط على الحاج . وهناك أعراض نفسية وأخرى جسمية .

وتعني الأعراض النفسية تلك الحالات النفسية الإنفعالية التي تنتاب الحاج أثناء فترة الحج . ونظراً إلى خصوصية الضغط في موسم الحج ، والذي قد تكون له آثار سلبية كالقلق والإغتراب وأخرى إيجابية أو ما يسمى بالضغط الإيجابي Eustress (Helleriegel and Slocum 1989) والذي يكون مصحوباً بمشاعر إيجابية كنيل تقدير معين نتيجة لتحقيق إنجاز أو فوز في مهمة معينة . وفي حالتنا اعتزاز الحاج بوجوده في الأماكن المقدسة وانتماه لأمة متعددة الثقافات والجنسيات بالإضافة إلى مشاعر الطمأنينة والمدح والخشوع التي تفيض بها نفسه وهو يتبع ربّه في أعز الأماكن إليه .

القلق

المقصود بالقلق هو ذلك الإنفعال العاطفي الذي يتميز بالخوف والتوجس والترقب بما يصلح ذلك من تغيرات فسيولوجية وأعراض بدنية وسلوكية . (زهير، 1996). وهو ظاهرة عامة تمر بكل الناس عندما يواجهون ظروفاً معينة . ويضيف زهير (م، س) أن القلق صفة ينفرد بها البشر لأنها تتطلب خصائص نفسية متطرفة والعقل البشري بما له من وظائف الوعي، والإدراك، والتفكير، والتمييز، والتخيل، والتذكر، والتعلم، والبصر، يمكن صاحبه من خلق تصورات وتوقعات لأشياء لم تحدث بعد على أرض الواقع استناداً واستنتاجاً مما سبقهما من مقدمات . ونقصد به من الناحية الإجرائية تلك الإنفعالات المصحوبة بمشاعر الخوف والغضب والتوتر والأرق والعصبية .

الإغتراب

تعتبر ظاهرة الإغتراب من أهم الظواهر السلبية التي تميز المجتمعات المعاصرة نظراً لما تميز فيها الحياة من تعقد وصعوبة وتقنية وتدور القيم والمعايير . بحيث أصبح الإنسان يشعر بأنه فقد السيطرة على محیطه . ولقد عرف مصطلح الإغتراب في التراث الفلسفى والإجتماعى والنفسي عدة تعریفات . فالإغتراب قد يعني الإبتعاد عن الوطن (منصور 1989) ، وقد يعني انفصل ذات

المرء عن الآخرين، ويعني أيضا التشييء Reification والتي تعني أن الفرد يعامل كموضوع ويتحول إلى شيء يفقد توحده في هذه العملية (شتا 1984). وفي هذا المعنى يذهب دانيال بل الذي يعتبر الإغتراب بأن له معنى مزدوج هو : الغربة والتشييء ، فالغربة هي حالة اجتماعية نفسية يشعر خلالها الإنسان بوجود مسافة عن مجتمعه فينفصل عنه ، والتشيء هو مقوله فلسفية تعني أن الفرد يُعامل كشيء ويتحول إلى شيء وتترع عن شخصيته .. وبالتالي تتشيأ العلاقات (مجاهد ، 1985).

أما إريك فروم (1968) فيعرّف الإغتراب بأنه نكط من التجربة يعيش فيه الإنسان نفسه كغرير . ويعتبر الشخصية المعتربة بأنها تلك التي تفقد الشعور بالكرامة وهو الشعور المميز للإنسان حتى في أشد الحضارات بدائية (مجاهد ، 1985). أما ملفين سيمان (seeman, 1959) فقد كان تحليله لمفهوم الإغتراب إجرائيا حيث ساعد ذلك على إخضاعه لقياس والتجريب في الدراسات النفسية والإجتماعية . أصبح مفهوم الإغتراب عنده يتكون من خمس مكونات هي :

- 1- فقدان السيطرة : وتعني شعور الفرد بأنه لا يستطيع التأثير على الموقف الاجتماعية التي يتفاعل معها.

- 2- اللامعنى : ويشير إلى عدم قدرة الفرد على فهم أو إدراك معنى لما يقوم به أو يعتقد فيه ، أو حينما لا تتوفر له الشروط الكافية من الوضوح في اتخاذ قراراته .

- 3- اللامعيارية : وتعني نفس المعنى الذي أشار إليه دوركايم (Durkheim, 1897) في تحليله لمفهوم الأنومي Anomie الذي يعني فقدان المعايير المطلوبة في المجتمع لضبط سلوك أعضائه .

- 4- الإنزال الاجتماعي : ويشير إلى غربة الفرد عن أهداف وقيم مجتمعه السائدة .

- 5- اغتراب الذات : ويشير إلى عدم قدرة الفرد على إيجاد الأنشطة المكافأة ذاتيا .

أما منصور الذي يعتبر يقارن بين الإغتراب الإنتماء ، وبأن الأول مضاد للثاني، بمحده يميز بين الإغتراب الشامل والإغتراب الجزئي ، فال الأول يشير إلى شعور الفرد بأنه غريب عن كل شيء ، فهو منعزل عن كل الإنتماءات ، والثاني يشير إلى شعور الفرد بعدم انتمامه إلى مؤسسات اجتماعية أو فكرية معينة كالإغتراب السياسي ، أو شعور الفرد بعدم انتمامه إلى قبيلة أو جنسية معينة كالإغتراب العرقي .

ويدخل مفهومنا للإغتراب في هذه الدراسة في النوع الجزئي حسب تصنيف منصور (مرجع سابق) ، ونعرفه على انه شعور الفرد بالغربة عن أهله ووطنه وشعوره بحالة من التشيو وفقدان السيطرة والمعايير . وتعني مصطلحات التشيو وفقدان السيطرة والمعايير نفس المعانى التي وردت في التعريفات السابقة .

ومنه فإن التعريف الإجرائي للإغتراب هنا هو شعور الفرد بانعدام القيمة وجرح الكرامة والإزعاج وصعوبة التعامل مع الآخرين لإختلاف عقلياتهم وصعوبة التحكم في النفس عند الغضب .

الحج

الحج هو الركن الخامس من أركان الإسلام . يقول تعالى : " وَلِلّٰهِ عَلٰى النّاسِ حُجّ الْبَيْتِ لَمَنْ اسْتَطَاعَ إِلٰيْهِ سَبِيلًا " . ويعنى به قصد مكة لأداء عبادة الطواف والسعى الوقف بعرفة وسائر المناسك استجابة لأمر الله، وابتلاء مرضاته . (السيد سابق، 1992م).

الحجاج:

هم المسلمون الذين خرجوا من بلادهم قاصدين مكة المكرمة لأداء مناسك الحج .
شروط وحوب الحج: (السيد سابق، 1992م).

1 — الاسلام 2 — البلوغ 3 — العقل 4 — الحرية 5 — الاستطاعة .

وتتحقق الاستطاعة حينما يكون:

1) المكلف صحيح البدن.

2) الطريق آمنا بحيث يأمن الحاج على نفسه وحاله .
3) الحاج مالكاً للزاد والراحلة .

— يجب على المرأة الحج كما يجب على الرجل سواء بسواء إذا استوفت شروط الوجوب ويراد عليها بالنسبة للمرأة أن يصبحها زوج أم مهوم .

— فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " لا يخلون رجل بأمرأة إلا ومعهما ذو محروم ولا ت safar المرأة إلا مع ذي محروم فقام رجل . فقال يا رسول

الله إذا أمرتني خرجت حاجة وإن أكتب في غزوة كذا وكذا. فقال فنطلق فحج مع امرأتك.
[رواه البخاري ومسلم. واللفظ مسلم].

— وعند الشافعية: اشترط الزوج، أو المحرم، أو النسوة الثقة وفي سبيل السلام:— وقال جماعة من الأئمة: يجوز للعجوز السفر من غير محرم. وإذا خالفت المرأة وحاجت بدون أن يكون معها زوج أو محرم صح حجتها (السيد سابق — 1992م)

ونستخلص من هذا أن من لم يجب عليه الحج لعدم الاستطاعة مثل المريض، والفقير، والمغصوب، والمقطوع طريقه والمرأة بغير محرم وغير ذلك. إذا تكفلوا شهود المشاهد أجزئهم

الدراسات السابقة

لم نعثر خلال بحثنا في مكتبة مركز أبحاث الحج عن دراسات سابقة في الضغط النفسي عند الحجاج ، وبالتالي فإن هذه الدراسة تعتبر الأولى من نوعها في هذا المجال . لكن يجب أن نشير إلى أن معظم الدراسات التي أجرتها أو يجريها المركز من دراسة المساحات إلى النقل إلى الخدمات إلى الإفراش إلى السرقة إلى اللوحات الإرشادية هي في حقيقة الأمر تدرج ضمن موضوع الضغط ، إذ أن المدف النهائى منها هو تخفيف عوامل الضغط على الحاج ومساعدتهم على أداء مناسكهم براحة ويسر ، وهذا سواء بتحسين الخدمات والإقامة والنقل أو بتحسين وسائل الاتصال أو بتطوير أساليب التوعية للحجاج . وفيما يلى نذكر بعض الدراسات على سبيل المثال وليس الحصر ، دراسة الحرثي حول ظاهرة الإفراش (1412) وظاهرة الحشود (1414) ودراسة كستنوي حول ظاهرة السرقة في المشاعر المقدسة . ومن الدراسات الهامة التي تستفي آراء الحاج حول ظروف الحج ، دراسة حجازي (1414) حول استعمال اللوحات الإرشادية ، ودراسة العتيبي والعسيري (1413) حول نظم وقنوات الاتصال في الحج ، ودراسة حريري (1416) حول تطوير الاتصال الجماهيري ، ودراسة عبد الله (1416) حول الأساليب المثلث لتوعية الحاج في بلده . ومن الدراسات حول مستوى رضا الحاج عن ظروف الحج ، دراسة باشا Pacha و حول مستوى أداء مؤسسات الطوافة دراسة مبارك (1407) ودراسة بكر (1416) ، وغيرها من الدراسات . وفيما يلى نستعرض بعضًا من هذه الدراسات بشيء من الإيجاز .

١-٢ - دراسة الأفراش في مكة والمشاعر المقدسة

أجريت هذه الدراسة في موسم حج ١٤٠٩هـ من طرف أبو بكر أحمد باقادر عينة البحث: ١٣٦١ حاجاً.

وكانت أهم الآراء التي توصلت إليها هذه الدراسة:

(١) استمرار ظاهرة الأفراش لأعوام قادمة.

(٢) توفير الخدمات بالقرب من أماكن الأفراش يساعد أيضاً على انتشار الظاهرة.

(3) العامل الاقتصادي للمفترشين يؤكّد بقاءهم ويساعد على عملية الافتراض.

(4) استخدام مكان الافتراض للأكل والشرب والراحة.

(5) يرحب الكثير من المفترشين بتوفير أماكن زهيدة في الأجرة للإقامة في الحج.

2- دراسة ظاهرة الافتراض في منى حلال عام 1412 هـ

أجريت هذه الدراسة من طرف زايد بن عجير الحارثي بمساعدة مجموعة من الباحثين التالية أسماؤهم كستناوي، باقادر، الحديشي، الشمراني، الدرعان، الحقباني وكان هدفها دراسة ظاهرة الإفتراض في منى حلال موسم الحج من 1412 هـ

العينة: 5000 حاج

الموقع: جسر الملك عبد العزيز – والمظلات وكبري الجمرات

تمت ترجمة الاستبيان إلى (5) لغات: العربية ، الانجليزية، الفرنسية، الاندونيسية، الأوكردية، الموسما.

(1) أهم النتائج:

-الزمن: يوم (العيد) العاشر من ذي الحجة:

أكبر نسبة 44.8% يتواجد فيها المفترشون.

-أكبر جنسية في الافتراض على التوالي مصر، السودان، باكستان، وأندونيسيا.

-أكبر نسبة إفراش حجاج الداخل 63.4% وحجاج الخارج 34.1%.

-أكبر نسبة عمرية للمفترشين [31 – 45] سنة.

-حكم الأفراش: 38.9 لا أدرى. 34.2 لا يجوز شرعا. 25.7 يجوز شرعا.

-رأي الحاج: أن الأفراش يعرض لمخاطر صحية بنسبة 77.4%.

3- دراسة ظاهرة السرقة في المشاعر المقدسة

أجريت الدراسة من طرف محمد محمد كستناوي لحج عام 1411 هـ

ركزت هذه الدراسة على الجناة الذي تم توقيفها في مراكز الأمن وبلغ 619 فرداً.

والزمن الذي تمت فيه الدراسة من 8/9/1411 هـ إلى 13/9/1411 هـ.

حدود الدراسة: ركزت هذه الدراسة على ظاهرة السرقة في المشاعر المقدسة فقط [منى — مزدلفة — عرفات]. وكانت أهم النتائج ما يلي: وهي ظاهرة سلبية:

(1) أكبر مكان تمت فيه السرقة الخيمية وصلت النسبة ٧٠٪.

(2) وكانت نسبة الجناء من الجنسية المصرية ٥٣.٤٪.

(3) وأن نسبة ٩٣.٣٪ من الجناء قدموا للحج لأول مرة.

(4) غالبية الجناء متزوجون — والنسبة ٩٦.٧٪.

أماكن القبض على الجناء في الأماكن المزدحمة مثل: جبل عرفات — جسر الحمرات. وأن الجناء لم يسبق القبض عليهم بالسرقة.

وتوضح هذه الدراسة أن بعض الحاجاج يأتون إلى الحج بهدف السرقة تحت مظلة الحج والعمرة.

٤— دراسة عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعده من المتغيرات النفسية لدى المعلمين اجري هذه الدراسة لطفي عبد الباسط ابراهيم وشملت العينة (١٩٠) معلماً ومعلمة من مختلف المدارس الاعدادية والثانوية والمعاهد الازهرية لعام ٩١/١٩٩٢م تراوحت أعمارهم بين ٢٥ — ٥٥ عاماً. وكانت الدراسة تتسائل عن :

(١) عدم اختلاف تحمل الضغوط لدى المعلمين من الجنسين أو الفئة العمرية.

(٢) وجود علاقة دالة بين عمليات تحمل الضغوط وعدد من متغيرات الشخصية [الثقة بالنفس — العصبية — الانبساطية — تقدير الذات].

وكانت النتائج كما يلي :

أ— عدم وجود أثر دال للفئة العمرية أو الجنس على تحمل الضغوط عند المعلمين.

ب— وجود دلالة احصائية ما بين [٠.٠١ — ٠.٠٥] في عمليات تحمل الضغوط والمتغيرات الشخصية المشار إليها.

٥— دراسة مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية، اجري الدراسة هام حامد يار كندي.

تكونت العينة من معلمات المراحل الثلاثة لتعليم البنات بمكة المكرمة (١٦٠) معلمة.

وأوضحت نتائج هذه الدراسة ما يلي:

(1) لا توجد علاقة دالة احصائية بين مستوى ضغط المعلمة وبين مستوى الطمأنينة النفسية.

(2) لا توجد فروق دالة احصائية في درجة ضغط المعلمة والمتغيرات التالية :

— المرحلة التعليمية.

— الحالة الاجتماعية.

— الخبرة في التدريس.

— التخصص.

٧ - دراسة آراء الحجاج حول دور المملكة العربية السعودية في تنظيم الحج

اجرى الدراسة محمود كستناوي وحمزة خليل مالكي.

قام فريق البحث بتوزيع استبانة الدراسة في موسم حج ١٤١٠هـ على عينة من الحجاج

حجاجاً من مختلف الجنسيات للتعرف على آراء الحجاج حول دور المملكة في تنظيم الحج

وكان عدد الجنسيات المشاركة ٥٩ جنسية.

فإن نتائج هذه الدراسة أظهرت بأن غالبية الحجاج أشاروا بأن ما تقوم به المملكة من اجراءات

تنظيمية في موسم الحج تعتبر مرضية بدرجة كبيرة وهي كالتالي:

١ - اجراءات استقبال الحجاج .%75.7

٢ - اجراءات ترحيل الحجاج .%76.8

٣ - الاجراءات بنقل الحجاج إلى المشاعر المقدسة .%59.5

٤ - الاجراءات بنقل الحجاج داخل مدن المملكة .%82.0

٥ - مجهودات المرور في حركة السير .%79.4

٦ - مجهودات توسيع الحرمين الشريفين .%95.4

٧ - المحافظة على ممتلكات الحجاج .79.75

٨ - آراء الحجاج حول تنظيم عدد الحجاج .64.3. من قرار الدول الإسلامية في تنظيم الأعداد.

٨ - دراسة الحشود البشرية والسلوك الاجتماعي

اجرى الدراسة زايد بن عمير الحارثي

قام فريق البحث في حج عام 1414هـ بدراسة الحشود والسلوك الاجتماعي للحجاج وذلك باستخدام المنهج الوصفي واستعمال الأدوات التالية :

1) استماراة ملاحظة السلوك وتشمل على عينة السلوك المرغوب ملاحظته والوقت ووحدات السلوك الملاحظ.

2) ترمومتر لقياس الحرارة مع كل ملاحظ.

3) جهاز تسجيل مستوى الضوضاء و اختصار اسم [SLM]

4) كاميرات تصوير الحشود عن قرب — محمولة.

5) كاميرات تصوير الحشود عن بعد — مثبتة.

و كانت أهم النتائج كما يلي :

1) تراوحت درجات الحرارة في أوقات الملاحظة بين 42 — 50 درجة مئوية.

2) أقل مستوى الضوضاء وجد في ميدان الدراسة كان 70 وأعلى مستوى هو 118. متوسط قدرة 83 تقريباً وحيث أن المستوى الضار من الضوضاء هو (DB 130) ولقد وجد الباحث من خلال هذه النباتات أن المستوى الموجود يميل إلى الارتفاع وهو مسبب للاستنارة والانزعاج.

3) وأن إجمالي الحالات التي تمت ملاحظتها في مساحة ضيقة من فرق ومن تحت حسر الجمرات وفي أوقات الذروة بلغ 119 حالة وهي المجموع لكل بند من بنود مقياس الملاحظة. وهذا مؤشر واضح يدلل على ما تشيره الحشود من حالات ضغط وانفعال.

التعليق على الدراسات السابقة:

تعتبر هذه عينة من الدراسات التي يقوم بها المركز والتي تركز على أماكن تجمع الحجاج لدراسة احتياجاتها والعوامل التي تعيق أداء مناسكها أو التي تلحق بها أضراراً مادية أو معنوية البعض الآخر وتعرقل الحركة الخاصة بالأفراد وهذا يدلل على وجود العديد من الدراسات التي تعمل باستمرار على إنارة الطريق للحجاج القادم لأداء مناسك الحج وتعريفه بالظروف الطبيعية للمكان وتنوعاته بإجراءات ومناسك الحج. وهذا المكان محدود المساحة كما جاء في دراسة الشمراني . وتبين ظاهرة الإفتراض وجهين ، أحدهما إيجابي والآخر سلبي . فال الأول يدل على مكانة الحج في عقيدة المسلم وفي مدى تمكّنه بأداء مناسك الحج حتى وإن كانت ظروفه

الاقتصادية لا تسمح له بتوفير ظروف الإقامة المناسبة . أما الوجه السلبي المؤسف فيدل على الظروف الاقتصادية المتدانة لغيرات عريضة من المسلمين .

وإذا نظرنا إلى هذه الحشود المختلفة في اللغة واللون والجنس والمستوى الاقتصادي والمستوى الاجتماعي يأتون إلى هذا المكان بقصد واحد ولباس واحد وإلى بيت واحد هو بيت الله الحرام {وَأَذْنَ فِي النَّاسِ بِالْحَجَّ يَأْتُوكُ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتُينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ} [سورة الحج، آية: 25] ، ويقفون في صعيد واحد هو صعيد عرفات وكلهم يطلبون من الله التوبة والغفران على ما بدر منهم وكان هذه الوحدة المميزة التي لا يوجد لها مثيل تنسى الإنسان كل ما يجده من ضيق وألم وقلق وضغط لأنه يقصد بمجيئه إلى هذا المكان وجه الله الكريم القدير على كل شيء والذي بيده مقايد كل شيء وعليم بما كان ويكون . هذا التوجّه يجعل الحاج يطمئن نفسياً . أما دراسة السرقة فهي ظاهرة سلبية من بعض الحجاج وليس كثيرة العدد وربما يستقبل بعض ضعاف النفوس هذه المراسم التي يكون فيها الإنسان متوجّه إلى الله ويخسر الظن في جميع من حوله فيتسلّل مريض النفس على سرقة الحاج وما يحمله من ثقود ، مع علمه أن قوات الأمن تتخذ اجراءات صارمة وان الدولة تطبق حد القطع على كل سارق ثبت عليه السرقة وهذا هو نص الشرع الحكيم {وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطُعُوا أَيْدِيهِمَا جَزاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ أَعْزِيزٌ حَكِيمٌ} [سورة المائدة الآية: 38]

تفيد دراسة الحشود بأن السلوك يختلف أثناء إرتفاع درجة الحرارة وكثرة الضوضاء مما يجعل الإنسان يتصرف بعدواية في بعض المواقف ك موقف الجمرات مثلاً وعندما يشعر بالضيق والخوف على نفسه ومن معه وربما يضر نفسه ومن حوله من الحجاج الآخرين . وتفيد دراسة مستوى ضغط المعلم علاقته بالطمأنينة النفسية انه لا توجد علاقة بين الاطمئنان والضغط النفسي فإذا كان الاطمئنان لا يوجد ضغط والعكس صحيح إذا وجد ضغط نفسي لا يوجد اطمئنان .

لا توجد أثار تحمل الضغوط بين المراحل العمرية المختلفة بمعنى أن الضغط هو الضغط على الكبير أو الصغير .

وكذلك لا توجد أثار تدل على اختلاف هذا الضغط بين الذكر أو الأنثى وكل منهم يتعرض للضغط ورغم ما فيه دراسات أخرى تفيد أن النساء أكثر عرضة للضغط من الرجال لعدة ظروف يمرون بها.

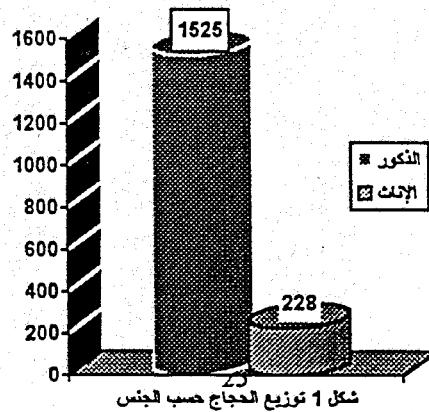
وتفيد دراسة أراء الحجاج حول دور المملكة في تنظيم الحج وان توسيعة الحرمين تأتي في المقدمة 95.4% وتدلل هذه الآراء على مدى رضى عدد كبير من الحجاج على ما تبذله الدولة من جهود خاصة بالحجاج وإذا كان هناك تقصير فيعود إلى بعض الأفراد الغير مبالين بالمسؤولية .
وخلالص القول أن هذه الدراسات بمحن مختلف مناهجها وإجراءات تنفيذها تهدف في نهاية المطاف إلى تخفيف العبء على الحاج ثناء تأدية مناسك الحج . أما علاقتها بهذه الدراسة فهي ترتبط معها في المدف النهائي الذي ترمي إليه وهو تقديم اقتراحات لتحسين ظروف الحج ، وتحتختلف عنها في الموضوع والمنهج وطريقة التحليل .

تحليل النتائج

يتم عرض وتحليل بيانات هذا البحث حسب التسلسل التالي :

- 1 عرض الخصائص العامة للعينة
 - 2 وصف العينة على متغيرات البحث : مستوى الضغط ، مصادر الضغط ، الأعراض النفسية والجسمية التي يعاني منها الحاج .
 - 3 العلاقة بين مصادر الضغط والأعراض النفسية والجسمية
 - 4 التعليق العام والتوصيات والإقتراحات
- أولا - عرض الخصائص العامة للعينة :

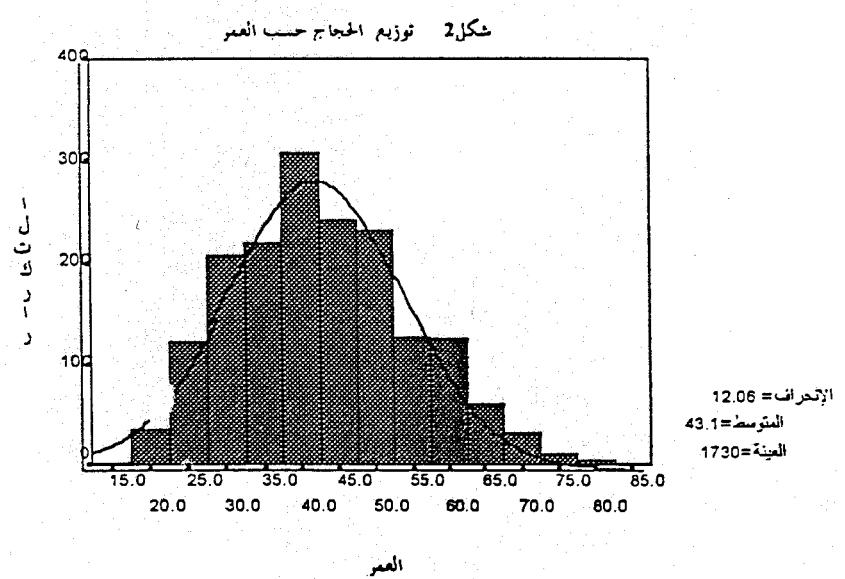
بلغ عدد حجاج العينة 1753 حاجا ، موزعين على فئات الحاج المختلفة . والشكل (1) يوضح توزيعهم حسب الجنس . وكما يلاحظ ، فإن هناك تفاوت كبير بين عدد الحاج الذكور والإإناث ، إذ بلغ عدد الذكور 1525 بنسبة تقدر ب 87 بالمئة ، مقابل 228 من الإناث بنسبة 13 بالمئة . وهذا قد يعود إلى عدة أسباب منها اقتصادية ودينية . فمن الناحية الاقتصادية ، نعلم أن الوضعية الإقتصادية للحاج في الدول الإسلامية ضعيفة بصورة عامة ، ومن الصعب عليه توفير المبلغ الكافي لإصطحاب زوجته إلى الحج . فالحاج في الدول الإسلامية يمضي عادة عدة سنوات وهو يقطن من مصروفه الشهري ويوفر قبل أن يجمع المبلغ الكافي الذي يسمح له بأداء فريضة الحج لوحده . ونعلم أيضا أن المرأة لم تدخل ميدان العمل إلا أخيرا وإن نسبة العاملات ضئيلة جدا . لذلك فإن غالبية النساء لا يستطيعن توفير المبلغ الكافي الذي يسمح لهن بأداء فريضة الحج .



شكل 1 توزيع الحجاج حسب الجنس

أما من الناحية الدينية ، فإنه نظراً إلى المشقة والصعوبة المتمثلة في السفر والترحال والإزدحام والتي يصعب على المرأة بغير دها القيام بأعمال الحج المطلوبة ، فإن الإسلام يبحث على عدم سفر المرأة بدون حرم يقوم بشؤونها ، ومن ثمة فإنه حتى وإن كان هناك بعض النساء اللائي يستطعن توفير المبلغ المالي للحج ، فإنهن لا يستطيعن السفر لأداء واجب الحج ما لم يتوفّر لهن حرم . وتذكر بعض النصوص أن المرأة إذا لم تجد حرماً يرافقها في الحج يسقط عليها () ، والقصد تخفيف الاجر علىها . ومع هذا فإننا نجد نسبة معتبرة من النساء اللائي يسافرن بدون حرم ، وهذا في إطار السفر الجماعي ، كأن ت safar امرأة مع امرأة أخرى لها حرم أو ت safar مع مجموعة من النساء يكون لأحدهن حرم يقودهن وهكذا . وبتحب الإشارة إلى أنه قد يكون هناك أسباباً أخرى لقلة النساء الحاجات في عينة هذه الدراسة منها ، أن معظم النساء أميات لا يستطيعن الإجابة على استبيان الدراسة ، فضلاً عن أن المرأة تخرج من الدخول في مثل هذه المواقف .

-1 يبلغ متوسط أعمار الحجاج في هذه العينة 43.11 بانحراف معياري يقدر بـ 12.06 ، مما يشير إلى أن هناك تشتت واسع إذ يبلغ المدى بين أصغر حاج في هذه العينة (17 عاماً) وأكبر حاج (55 عاماً) ، مع الإشارة إلى أن توزيع الأعمار يقترب من التوزيع المعتدل كما يوضح ذلك الشكل رقم (2)

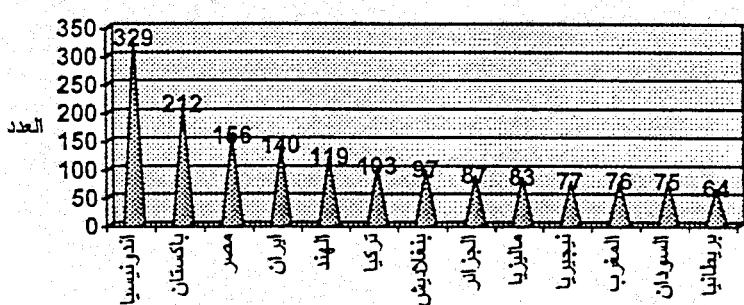


ونلاحظ أن الفئة العمرية الغالبة لدى الحجاج هي الفئة 35-50 التي يمكن تسميتها بالمرحلة المتوسطة إذ تبلغ نسبة الحجاج فيها أكثر من 50 بالمائة مقارنة بفئة الشباب التي قبلها (26.2%) وفئة الكهول-الشيوخ التي بعدها (23.6%). ويجمل القول أن هناك حوالي 76 بالمائة من الحجاج دون السن الخمسين ، وفي هذا دلالة على أن الحج ليس ذلك الركن الذي يختص الشيوخ والمتقاعدين ، أو الذي يوجد في آخر العمر فقط ، وإنما يختص كل الأعمار ، وأن المسلم يغتنم صحته قبل سقمه وشبابه قبل هرمه لتأدية هذه الفريضة .

- 2- يوضح الشكل (3) توزيع حجاج العينة حسب الجنسية . ونظرا إلى تطبيق نسبة ثابتة في اختيار عدد حجاج العينة ، فإن عدد حجاج كل جنسية يتنااسب مع عدد سكان البلد ، باستثناء بعض الحالات التي تعذر فيها الحصول على العدد المناسب .

لقد تم اختيار ثلاثة عشرة جنسية موزعة على مختلف القرارات تبعاً لتقسيم مؤسسات الطوافة

شكل 3 توزيع الحجاج حسب الجنسيات



باستثناء مؤسسة حجاج أمريكا وأستراليا ومؤسسة الداخل . فال الأولى كان عدد حجاجها قليلا جدا فضلا على أن بعضهم جاء مع مؤسسات أخرى . أما الثانية فإنها استثنىت أصلاً من الدراسة لسبب انهم لا يتعرضون لنفس الضغوط التي يتعرض لها حجاج الخارج . فهم عادة يأتون يوماً أو يومين قبل المناسك ، ويتركون في أماكن خاصة ، ثم أن الكثير منهم يأتون بسياراتهم الخاصة مما يخفف عليهم كثيراً من العناء . يلاحظ أن الجنسيات مرتبة تنازلياً حسب

عدد الحاج في العينة ، حيث تأتي اندونيسيا في الرتبة الأولى ، إذ بلغ عدد حاجاجها في العينة 329 بنسبة 20.3 بالمائة تليها مباشرة باكستان بعدد 212 ونسبة 13.1 بالمائة . وتأتي مصر في الرتبة الأولى من بين الدول العربية بـ 156 حاجا .

-3 يوضح الجدول (3) توزيع الحاج حسب اللغة التي يتكلمون بها ، وهو في الواقع إعادة تجميع للجنسيات حسب اللغة .

جدول (3) توزيع الحاج حسب اللغات

اللغة	النسبة المئوية	النوع
العربية	25.8	453
الأوردو	24.8	435
الملايو	24.6	434
الإنجليزية	10.5	184
الفارسية	8.4	148
التركية	5.7	100
المجموع	100	1754

ونرى أن الحاج الناطقين باللغة العربية يشكلون الأغلبية بنسبة 25.8 بالمائة ، غير أن هذا لا يعني أنهم الأغلبية من حيث العدد ، إنما يرجع ذلك إلى أن بعض الحالات الأخرى القادمة من أوروبا وبعض الجنسيات الأخرى فضلت الإجابة على استبيان اللغة العربية . ومع هذا يبقى التفاوت بسيط جدا ، إذ تقاد الأعداد تتعادل بين اللغات العربية والأوردية والملاوية التي يشكل فيها المسلمون أكبر عدد ، يأتي بعد ذلك الفرس والأتراء .

-4 يوضح الجدول (4) توزيع حاج العينة حسب الحالة الاجتماعية ، ونلاحظ أن الغالبية العظمى متزوجون وذلك بنسبة مئوية تقدر بـ 84.1 بالمائة مقارنة بالعزاب الذين لم تتجاوز نسبتهم 11.1 بالمائة .

جدول (4) توزيع الحاج حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	النسبة المئوية	النوع
اعزب	11.1	195
متزوج	84.8	1483
أرمل / مطلق	4.1	71
المجموع	100.0	1749

ومن بين هؤلاء العزاب ، منهم دون سن الزواج ، ومنهم من جاء مرافقاً لوالديه الكبارين .
وعليه تبقى هناك نسبة قليلة جداً من فضلوا تقدّم الحج على الزواج . ومهمما يكن فإن الوضعية
الاقتصادية للمسلم قد يجعله يعطي الأولوية لاستكمال نصف دينه قبل أن يفكّر في الحج
، خاصة وهو يعلم أنه ليس واجباً إلا على من استطاع إليه سبيلاً .

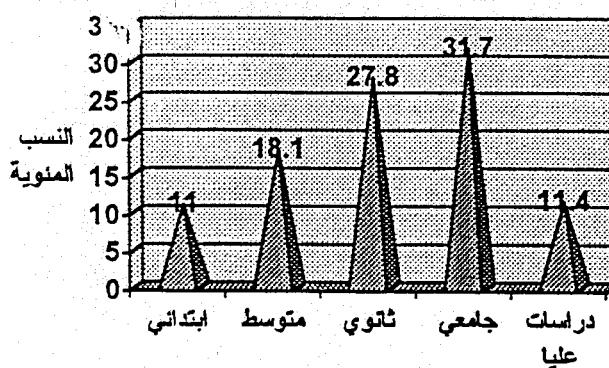
5- ويتبّع من البيانات أن معظم الحجاج هم من مضى عليهم الزواج فترة معتبرة .
والجدول رقم (5) الذي يوضح توزيع الحجاج حسب عدد الأبناء ، يتّضح فيه أن معظمهم
من لهم أربع أبناء فأكثر .

جدول (5) توزيع الحجاج حسب عدد الأبناء

عدد الأبناء	النسبة المئوية	النكرار
بدون	13.7	242
اين واحد	8.3	146
إثنان	15.9	281
ثلاث ابناء	22.4	395
أربع ابناء فأكتر	39.7	700
المجموع	100	1764

6- يوضح الشكل رقم (4) التوزيع التكراري للمستويات التعليمية للعينة . وتجب الإشارة
أولاً إلى أن الدراسة لم تدرج الأميين نظراً إلى أن الإجابة على الإستبيان يتطلب مستوى
معيناً من القراءة والكتابة ، مع العلم أنها قد تكون هي الفئة الأكثر شعوراً بالضغط من
غيرها نظراً لما تواجهه من صعوبات في الاتصال والتعرف على محيطها من خلال الإشرارات
المرورية ولوحات الإعلانية التي تخفف على الحاج كثيراً من الأعباء .
ومن ملاحظة الشكل نجد من بين المستويات التعليمية أن أكبر نسبة من الحجاج ذات مستوى

شكل 4 توزيع الحجاج على المستويات التعليمية



جامعي بنسبة 31.7 بالمئة ، وأن هناك 11.4 ذات مستوى ما بعد الجامعي . ولعل اقتران الإيمان بالعلم هذا مؤشر خير للعالم الإسلامي . ومن ملاحظة توزيع المستويات التعليمية حسب اللغات وجدنا أن أكبر نسبة من الحاج الحاصلين على الدراسات العليا هم من الناطقين باللغة الأنجلizية بنسبة 37.6 بالمئة ، من بينهم الحاج القادمين من نيجيريا ، مقابل 15.3 بالمئة من الناطقين بلغة الأوردو و 9.4 من الناطقين باللغة العربية .

- 7 - نلاحظ في الجدول رقم (6) أن معظم الحاج هم من القاطنين في المدن وذلك بنسبة 62.8 ، مقابل 37.2 بالمئة للفاقطين في القرى .

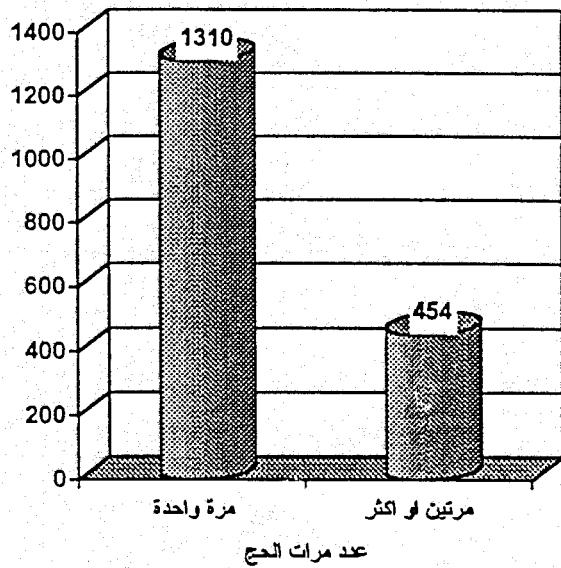
جدول (6) توزيع الحاج حسب القرية والمدينة

النسبة المئوية	السكن	النكراف
37.2	638	قرية
62.8	1075	مدينة
100	1713	المجموع

ولعل هذا يعود لسببين رئيسيين : أولاً مما أن سكان معظم البلدان يتجمعون في المدن ، وذلك لما توفره المدن من فرص العمل وأسباب الراحة . وثانياً مما أن المستوى الاقتصادي لدى سكان المدن أفضل من مثيله لدى سكان القرى ، الشيء الذي يمنح لهم فرصة الإمكانية لأداء فريضة الحج .

- 8 - يوضح الشكل رقم (5) توزيع الحاج حسب عدد مرات الحج . وكما يلاحظ هناك حوالي ربع أفراد العينة (25.7%) من قاموا بأداء فريضة الحج لأكثر من مرة واحدة ، وهي نسبة معتبرة . ولو كان الأمر يتعلق بحجاج الداخل لكان ذلك عادي ، لتيسير العملية وقلة التكاليف والمشقة فيها . فالقضية حسبما تبدو ، لا تتعلق بالمشقة ولا بالجوانب المادية للحج فحسب ، وإنما بقوة إيمان الحاج وبما تمثله له الأماكن المقدسة .

شكل 5 توزيع للحجاج حسب عدد مرات الحج



ونظرة متفرعة لتوزيع هذه الفئة من الحجاج حسب الجنسيات يبين أن الأغلبية منهم قدموا من نيجيريا بنسبة 46% من عينة هذا البلد ، و 44% من عينة حجاج السودان ، ولا يوجد منهم إلا 11% فقط من حجاج عينة المغرب . إن الأماكن المقدسة لبعض المسلمين الذين تيسر لهم الأمور المادية هي الأماكن المحببة إليهم لقضاء إجازتهم السنوية . ويمكن التوقع أن هؤلاء ، بحكم خبرتهم وتعودهم على ظروف الحج ، يكونون أقل شعوراً بالضغط ، ويمكن الاستعانة بهم في مساعدة وتوجيه الحجاج الجدد لتحفييف الضغط عليهم.

ثانياً - وصف العينة على متغيرات البحث

نستعرض فيما يلي وصف العينة على المتغيرات التالية :

1- المستوى العام للضغط عند الحجاج

2- مصادر الضغط

3- الأعراض النفسية عند الحجاج

4- الأعراض الجسمية

5- نمط الشخصية السائد لدى الحجاج

أولاً- المستوى العام للضغط عند الحجاج

تم تقدير مستوى الضغط عند الحجاج بحساب المتوسط الحسابي لاجاباتهم على السؤال المتعلق بدرجة تأثير كل مصدر من مصادر الضغط المعروضة عليه في قائمة مكونة من واحد وثلاثين مصدراً والتي تم الإجابة عليها في سلم ليكيرت المكون من خمس درجات تراوحت من "تأثير كبير جداً" وتعطي لها خمس درجات إلى "لا يوجد تأثير" وتعطي درجة واحدة .

بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الضغط عند مجموع حجاج العينة ومجموع المصادر حوالي 3 درجات . وهو تعبير عن ضغط متوسط

يوضح الجدول رقم (7) البيانات الخاصة بدرجة الضغط عند مجموع حجاج العينة ، ومنه

نلاحظ ما يلي :

جدول (7) البيانات الخاصة بمستوى الضغط عند الحجاج

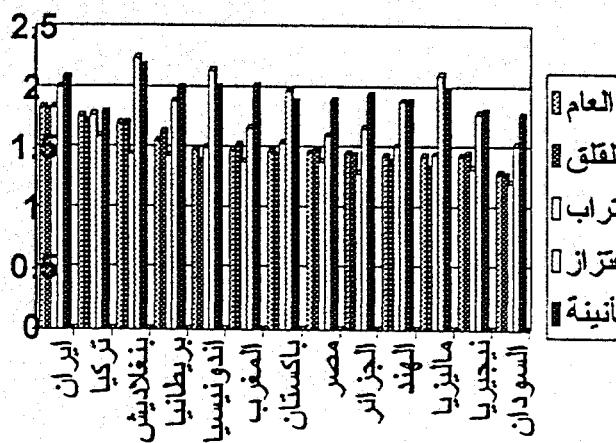
المتغير	المخاطر	المضطط	المخاطر	المخاطر	المخاطر	المتوافر	المتوافر	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المعنى
	0.1404	0.1975	0.0702	-0.042	0.6439	3.3076	3	0.0184	2.9936	1212	

1- إن المتوسط الحسابي يبلغ تقريرياً 3 درجات وهو يساوى مع الواقع ، مما يدل على أن

مستوى الضغط العام عند الحجاج متوسط على العموم .

-2- أن قيمة المنوال التي تكاد تتساوى مع كل من الوسيط والمتوسط ، وقيمة الإلتواء التي تقترب من الصفر تدل على اقتراب التوزيع من التوزيع المعتدل ، مع وجود تفليط (انتشار) طفيف نحو الطرفين .

جاج حسب الجنسية



-3- أن منحنى التوزيع يميل إلى الانتشار نحو الطرفين ليشمل كل مستويات المقاييس (5-1) ، الشيء الذي قد يدل على :

(1) وجود اختلاف بين مصادر الضغط . إذ هناك مصادر لا تكاد تسبب أي ضغط للحجاج ، وهناك مصادر أخرى شديدة الضغط .

(2) وجود فروق فردية واسعة بين الحجاج في الإستجابة لعوامل الضغط وستناقش هنا النقطة الأولى قبل تناول الفروق الفردية .

ثانياً - مصادر الضغط

بناء على استقراء الدراسات السابقة واستشارة بعض الزملاء والخبرة الفردية السابقة للباحثين بالحج توصلنا إلى تحديد واحد وثلاثين مصدراً يمكن أن تؤثر بشكل أو بآخر على أداء الحجاج

لناسكهم. وعند تطبيق أداة التحليل العاملی علىها وجدنا أنها اختصرت في سبعة عوامل .
والجدول رقم (8) يوضح هذه العوامل ومتغيراتها .

جدول (8) عوامل الضغط ومتغيراتها

العنوان	المسمى	العنوان
24.08		1-عامل الشعور بالخوف :
	0.719 0.716 0.689 0.677 0.640 0.609 0.544 0.500 0.483 0.479	1- الخوف من الموت 2- الخوف من المخواذ 3- الخوف من عدم أداء للنائب 4- الخوف من الحريق 5- الخوف من الشمس 6- الخوف من الضياع 7- الخوف من السرقة 8- قلة الرقت المتأخر للراحة 9- الخوف من عدوى أو مرض 10- التفكير في الأهل
8.55		2-عامل المعاملة :
	0.763 0.743 0.717 0.601 0.483	1-لامبالاة الآخرين 2-عدم فهم لغة الآخرين 3-صعوبة التخاطب مع الآخرين 4-عدم اهتمام القائمين على الخدمة 5-الخوف من عدم وحدة مساعدة في حالة المرض
6.83		3-عامل الإزدحام :
	0.852 0.797 0.796	1- الزحام عند انصراف 2- الزحام عند الرمي 3- الزحام عند الخروج من المسجد
5.17		4-عامل التقليل :
	0.739 0.660 0.606 0.601 0.575	1- صدق السكن 2- الانتظار في المطار 3- بعد السكن عن المحرم 4- السفر 5-الاكتضاض في الغرف
4.09		5-عامل المصارييف :
	0.672 0.552	1- كثرة المصارييف 2- الزحام في الحافلات
3.82		6-عامل الظاهرة :
	0.764 0.609	1- النظافة 2- التكيف
3.43		7-عامل الماء وبعد أماكن الوضوء:
	0.687 0.531 0.427	1- قلة الماء 2- بعد أماكن الوضوء 3- التلوث من الدخان
56.00		البيان الكلي

وكما يلاحظ في الجدول ، فإن العوامل السبعة تفسر 56 بالمئة من التباين الكلي ، وان تشبعات المتغيرات بالعوامل مرتفعة . وتجب الإشارة إلى انه تم استبعاد متغير واحد نظراً لتشبعه ، من جهة ، بأكثر من عامل وانخفاذه تشبعه بهذه العوامل من جهة أخرى . وتشير نتائج معامل الإرتباط الى ان هناك علاقة داخلية مرتفعة لهذه العوامل . وفيما يلي شرح مختصر لهذه العوامل :

١- **الشعور بالخوف** : وهو أول عامل إذ يفسر 24 بالمئة من التباين ، وهو يشير إلى خوف الحاجاج من عدة أشياء أهمها الموت . وطبعي انه ليس هناك شيء أكثر تأثير على الإنسان من الموت ، ففي دراسة عن الضغط في الحياة العامة وجد أن الموت يحتل الصدارة بـ 100 نقطة مقارنة ببقية المصادر الأخرى (Rahe and Holmes, 1971) . وبقدر ما يخاف الحاجاج من الموت يخاف من كل المصادر التي يمكن أن تؤدي إليه أو تسبب له أذى ، كالحوادث والحرائق والشمس والمرض والسرقة والضياع وغيرها ، وهي المتغيرات التي تندرج ضمن هذا العامل .

٢- **المعاملة** : وهو العامل الثاني من حيث مقدار التباين الذي يسهم به في تفسير ظاهرة الضغط عند الحاجاج . ويشير إلى أسلوب المعاملة الذي يتلقاه الحاجاج من طرف الآخرين خاصة القائمين على خدمته . فلامبالاة الآخرين وعدم فهم لغتهم وصعوبة التخاطب معهم وعدم اهتمام القائمين على الخدمة والخوف من عدم وجود مساعدة في حالة المرض ، كلها تندرج ضمن هذا العامل .

٣- **الإزدحام** : وهو العامل الثالث من حيث مقدار التباين . وإذا كان الحاج في الواقع كله زحام ، فإن هناك مناطق يزداد فيها الإزدحام والضغط ، لدرجة قد تشكل خطراً على الحاج ، ومنها الطواف والرمي والترحام في أبواب الحرم عند انتهاء الصلاة .

٤- **التنقل** : ويأتي في الرتبة الرابعة من حيث مقدار التباين . وهو يتكون من نوعين من المتغيرات : يشير الأول إلى ما يتعلق بالسفر والإنتظار في المطار وبعد السكن ، ويشير الثاني إلى ضيق السكن واكتضاضه .

٥- **المصاريف** : وهو يتكون من متغيرين اثنين أحدهما يقيس مدى ما إذا كانت تكاليف المعيشة تشكل ضغطاً على الحاج ، والثاني يقيس شعور الحاج تجاه التنقل في الحافلات .

٦- **النظافة** : ويعني اتجاهات الحاج نحو ظروف النظافة والتكييف

٦- قلة الماء وبعد أماكن الوضوء : ويشير إلى ما إذا كان الماء وأماكن الوضوء تشكل أي ضغط على الحجاج .

والجدول التالي (٩) يوضح البيانات الإحصائية بكل بعد من هذه الأبعاد مرتبة حسب حجم المتوسط الحسابي . وكما يلاحظ يأتي الإزدحام في الدرجة الأولى من حيث مقدار الضغط الذي يؤثر به على الحجاج ، متبعا بالتنقل أو السفر والتكاليف ثم المعاملة والنظافة والشعور بالخوف وبعد أماكن الوضوء .

جدول (٩) البيانات الإحصائية لمصادر الضغط

المصدر	الإثنين	الاثنين	الثلث	الرابع	الخامس	مقدار الضغط
العنوان	العنوان	العنوان	العنوان	العنوان	العنوان	
1.05	3.96	5	1	1685		الازدحام
0.91	3.24	5	1	1527		التنقل
1.16	3.14	5	1	1566		التكاليف
1.05	2.95	5	1	1594		المعاملة
1.03	2.76	5	1	1655		النظافة
0.88	2.59	5	1	1467		الشعور بالخوف
1.12	2.50	5	1	1642		الماء وبعد أماكن الوضوء

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الزحام عند الرجم يشكل أعلى مستوى للضغط بمتوسط قدره 4.13 ، متبعا بالضغط عند الطواف بمتوسط 3.98 ، ثم عند أبواب الحرم بمتوسط 3.77 .

ونظرا إلى طبيعة هذه الدراسة التي تعتبر استكشافية ، ورغبة في الكشف عن مصادر أخرى قد لا تكون معروفة عند الباحثين ، أقينا سؤالا مفتوحا على الحجاج حول ما إذا كانت هناك أشياء أخرى تؤثر عليهم . وكانت إجاباتهم عديدة ومتنوعة ، غير أن الكثير منها عبارة عن تكرار لما ورد في الإستبيان . وقد ركزت بصورة عامة على معاملة القائمين على الخدمة ، قلة دورات المياه واللوحات الإرشادية ، سوء التنظيم في منى ومنى ، ارتفاع الأسعار (انظر التفاصيل في الملحق رقم ١)

المقارنة بين فئات الحجاج في مصادر الضغط

تبين نتائج هذه الدراسة أن هناك فروقا واسعة بين فئات الحجاج في مدى شعورهم بالضغط ، وفي مدى استجابتهم لمختلف مصادر الضغط .

١- يوضح الجدول رقم (١٠) الفروق بين الذكور والإإناث في مستوى الضغط العام ومصادره

جدول (10) المتوسطات الحسابية بين الذكور والإإناث في عوامل الضغط

العوامل	متوسط الذكور	متوسط الإناث	المقاييس	النوع	الرقم	النوع	المقاييس	متوسط الإناث	متوسط الذكور
ذكور	2.48	2.74	3.16	3.23	3.94	2.96	2.56	2.97	
إناث	2.66	2.90	3.03	3.33	4.10	2.91	2.78	3.12	
جنس	4.84	5.11	2.47	1.99	0.46	4.32	1.47	8.84	
الدلاله	0.02	0.02	0.11	0.15	0.49	0.03	0.00	0.00	4.73

وكما تبين النتائج فإنه على مستوى الضغط العام تتفوق النساء على الذكور ، إلا أن هناك اختلاف في الشعور بالضغط باختلاف المصادر ، فالزحام يشكل ضغطاً أكبر على الرجال منه على النساء ، بينما التكاليف تشكل ضغطاً أكبر على الرجال منه على النساء.

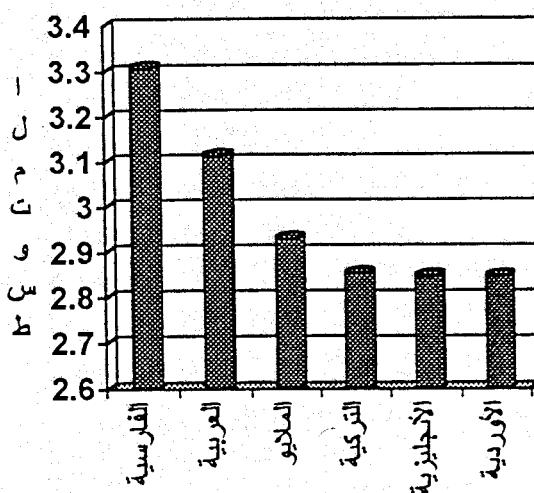
2- توجد فروق ذات دلالة بين الحجاج حسب اللغة الناطقين بها . والجدول التالي (11) يوضح أن الفرس يفوقون بقية القوميات الأخرى في مستوى الضغط العام وفي كل من الضغط الناجم عن الخوف ومن التنقل والنظافة والماء وبعد أماكن الوضوء .

جدول (11) مقارنة عوامل الضغط بين الحجاج حسب اللغة

اللغة	الضغط العام	الخوف	الماء والوصل	النظافة	التكاليف	السفر	النحو	الذكور	الإناث
الفارسية	3.270	3.546	3.126	3.189	3.720	3.219	3.244	3.308	
العربية	2.489	3.396	2.916	2.777	4.080	3.698	2.775	3.113	
الملالي	2.455	3.25	2.621	2.556	4.156	2.325	2.86	2.929	
التركية	2.940	3.285	3.015	2.86	3.893	3.575	3.08	2.853	
الأنجليزية	2.565	3.039	2.762	2.721	3.272	2.855	2.797	2.846	
الأوردية	2.236	3.057	3.339	2.115	4.048	3.433	2.390	2.846	
قيساف	21.68	20.38	87.19	10.24	21.97	22.26	45.47	14.89	
الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

. أما العرب فإنهم أكثر تأثراً بأسلوب المعاملة التي يتلقونها من القائمين على خدمتهم أو من بقية الحجاج الآخرين ، متبعين بالأتراء ثم حجاج القارة الهندية (انظر أيضاً الشكل 7). يشكل الزحام أكثر العوامل تأثراً على كل الحجاج ، إلا أن الملاليين أكثر معاناة منه ، بليهم العرب ثم البنود والبنغاليين . وكما يلاحظ في الجدول أن حجاج القارة الهندية أكثر تأثراً بتكاليف المعيشة خلال موسم الحج ، متبعين بالحجاج الإيرانيين ثم الأتراء .

شكل (7) مستوى الضغط العام حسب اللغة



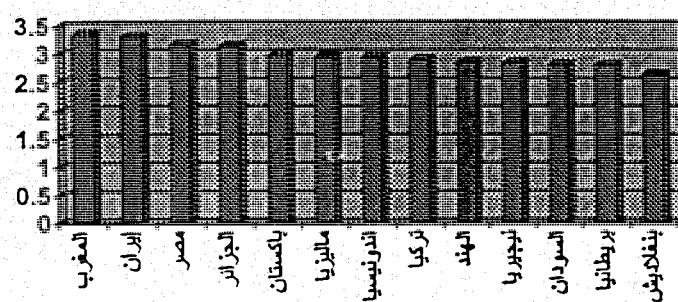
- وبقدر ما توجد فروق بين القوميات توجد أيضاً فروق داخل القومية الواحدة . والجدول رقم (12) يوضح مستويات الضغط حسب الجنسيات ، ومنه نرى أن الفروق بين الجنسيات يختلف باختلاف مصدر الضغط .

جدول (12) العلاقة بين الجنسية ومصادر الضغط

الجنسية	الضغط العام	الظروف	النحو	الترجمة	المعاملة	النقل	التكليف	النظافة	الملاء
الذكور	3.346	3.004	4.146	3.413	3.576	3.872	2.806	2.556	3.28
الإناث	3.296	3.175	3.680	3.092	3.52	3.205	3.208	3.28	2.70
الآسيوية	3.152	2.838	4.320	2.990	3.286	3.576	2.895	2.655	2.367
الإفريقية	3.139	2.723	3.746	2.764	3.560	3.856	2.255	2.371	2.304
اللاتينية	2.966	2.140	4.095	3.362	3.191	3.706	3.128	3.585	2.959
الأمريكية	2.949	2.567	4.029	2.602	3.126	2.707	2.865	2.707	3.11
الآسيوية	2.938	2.571	4.175	2.639	3.307	2.221	2.842	2.221	2.304
الإفريقية	2.843	2.27	3.905	3.305	2.968	3.341	2.611	2.222	2.571
الآسيوية	2.832	2.677	3.422	2.844	3.26	2.933	2.787	2.614	2.092
الإناث	2.797	2.372	3.630	2.547	3.313	3.614	2.68	2.806	2.619
الآسيوية	2.790	2.583	3.204	2.877	2.761	2.87	2.484	2.847	1.907
الإناث	2.636	1.851	4.091	3.226	2.907	2.907	1.430	1.430	1.535
الآسيوية	2.444	2.030	4.030	3.030	3.030	3.030	0.75	0.75	0.75
الإناث	2.344	0.830	1.030	0.930	0.930	0.930	0.30	0.30	0.30

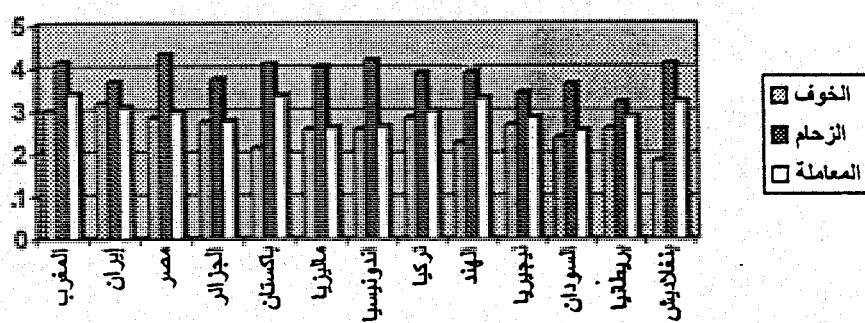
والشكل رقم (8) يوضح أن المغرب وإيران ومصر تحتل المراتب الأولى ، وأن السودان وبريطانيا وبنغلاديش تحتل المراتب الأخيرة من حيث الضغط العام .

شكل (8) العلاقة بين الجنسية والضغط العام



والشكل (8) يوضح مقارنة بين الجنسيات في المصادر الرئيسية للضغط ، ومنه نجد أن الجنسيات التي تحتل المراتب الثلاثة الأولى في الضغط الناجم عن الرحام هي مصر وأندونيسيا والمغرب ، مع بقاء حجاج السودان وبريطانيا وبنغلاديش في المراتب الأخيرة والجدير باللحظة هو أن حجاج المغرب هم أيضا أكثر شعورا بالضغط الناجم عن المعاملة من طرف القائمين على الخدمة أو من هيئة الحجاج الآخرين (شكل) .

شكل () مقارنة المصادر الرئيسية للضغط بين الجنسيات



وقد يعود هذا إلى عدة أسباب منها العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية . فالشخص الذي لم يتعد على الحياة في ظروف قاسية كالالتعرض للإذدام والإحتلاط مع آخرين من مختلف المستويات الاقتصادية والثقافية والشعور بفقدان المكانة الاجتماعية في ظل الحشود الكبيرة ، بالإضافة إلى عدم التوقع مسبقاً للظروف السائدة في الحج ، كلها تزيد من شعور الحاج بالضغط .

4- يوضح الجدول رقم (13) الفروق الفردية بين الفئات العمرية لـ الاستجابة للضغط ، ونلاحظ وجود فروق دالة في ثلاثة مصادر فقط منها المعاملة والتكاليف التي تظهر فيها فئة الكهول والشيخوخة أكثر تأثيراً بها من الفئات الأقل سناً ، والزحام الذي يبدو أنه يؤثر على متوسطي العمر أكثر من تأثيره على بقية الفئات الأخرى .

جدول (13) العلاقة بين الفئات العمرية في مصادر الضغط

المصدر	النوع	النسبة	النوع	النسبة	النوع	النسبة
الضغط العام	أقل من 37	0.5	2.94	407	37	
		0.6	2.99	425	37-49	
		0.6	3.04	380	فرق 50	
	أقل من 37	0.8	2.61	504	37	
		0.8	2.60	511	37-49	
		0.9	2.54	452	فرق 50	
	الزحام	1.10	3.87	589	37	
		1.07	4.02	583	37-49	
		0.97	3.99	513	فرق 50	
المعاملة	أقل من 37	1.05	2.82	561	37	
		1.0	2.95	548	37-49	
		1.0	3.11	485	فرق 50	
	أقل من 37	0.9	3.17	528	37	
		0.8	3.29	539	37-49	
		0.9	3.28	460	فرق 50	
	التكلف	1.1	3.15	548	37	
		1.1	3.0	541	37-49	
		1.1	3.28	477	فرق 50	
الطاقة	أقل من 37	1.0	2.78	581	37	
		0.9	2.78	571	37-49	
		1.0	2.70	53	فرق 50	
	أقل من 37	1.0	2.55	569	37	
		1.0	2.44	569	37-49	
		1.1	2.51	504	فرق 50	
	الملاء	1.0	2.55	569	37	
		1.0	2.44	569	37-49	
		1.1	2.51	504	فرق 50	

أما بقية المصادر الأخرى فإنها تشكل ضغطاً متكاففاً إلى حد ما على كل الفئات العمرية

ـ لا توجد فروق دالة بين الحاجاج على أساس الحالة الاجتماعية ، باستثناء الزحام والمعاملة ، مع الملاحظة إلى أن المتوسط الحساسي لكل من المتزوجين والأرامل والمطلقات أعلى بقليل من العزاب في الضغط العام . وهذا قد يعود إلى شعور المتزوجين والمطلقات بالمسؤولية تجاه الآخرين كالزوجة والأبناء والتي قد تجعلهم أكثر حساسية للضغط ، فضلاً عن عامل السن بين المتزوجين والعزاب (جدول 14) .

جدول (14) العلاقة بين مصادر الضغط والحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	الماء	النظافة	التكليف	البيتل	المعاملة	الزحام	الخوف	الضغط العام	العمر
أعزب	2.59	2.70	3.07	3.13	2.70	3.86	2.63	2.92	
متزوج	2.48	2.76	3.15	3.26	2.98	3.99	2.57	2.99	
لأرمل / مطلق	2.58	2.73	3.11	3.24	2.95	3.67	2.78	3.08	
ليست	0.96	0.29	0.41	1.84	5.76	3.93	1.72	1.26	
الدالة	0.37	0.74	0.66	0.22	0.003	0.01	0.17	0.23	

ـ نلاحظ في الجدول رقم (15) وجود فروق دالة بين فئات الحاجاج على أساس عدد الأبناء في كل من الخوف والزحام والمعاملة والنظافة . ويبدو بصورة عامة أن الذين لهم أبناء هم أكثر حساسية للضغط ، وقد يعود هذا إلى أن الحاجاج الذين لهم أبناء قد اكتسبوا استعداداً .

جدول (15) العلاقة بين مصادر الضغط وعدد الأبناء

عدد الأبناء	الحالة الاجتماعية	الماء	النظافة	التكليف	البيتل	المعاملة	الزحام	الخوف	الضغط العام
بدون		2.50	2.77	3.09	3.12	2.69	3.79	2.63	2.90
2-1		2.56	2.878	3.17	3.27	2.91	4.04	2.68	3.02
3+		2.48	2.714	3.14	3.26	3.03	3.96	2.545	3.00
ليست		0.79	3.62	0.29	2.17	10.0	4.14	3.53	1.81
الدالة		0.45	0.02	0.74	0.11	0.00	0.01	0.02	0.16

تفسياً للضغط نتيجة للبيئة الأسرية المزدحمة بالأبناء واختلاف أسلوب التعامل بين أعضاء الأسرة مقارنة بالعائلات الخالية من الأبناء .

7- يوضح الجدول رقم (16) العلاقة بين المستويات التعليمية ومصادر الضغط ، وفيه نرى فروقات دالة بينها على كل مصادر الضغط باستثناء النظافة . ويظهر أن مستوى المتوسط أكثر معاناة من بقية المستويات الأخرى.

جدول (16) العلاقة بين مستوى التعليم ومصادر الضغط

النوع	النظافة	السكنات	الفن	المعتمدة	الزوجة	ظروف العام	الضغط العام	النوع	النظام
ثانوي	2.42	2.78	3.13	3.26	2.97	4.03	2.58	2.99	
جامعي	2.48	2.71	3.08	3.19	2.84	3.99	2.58	2.95	
متوسط	2.76	2.89	3.18	3.37	3.13	3.92	2.70	3.13	
ابتدائي	2.26	2.70	3.20	3.14	2.93	3.81	2.39	2.85	
عليا	2.58	2.70	3.20	3.24	2.95	3.77	2.58	2.98	
ليمة ف	6.94	1.81	0.68	2.36	3.44	4.24	2.92	3.59	
الإلاze	0.00	0.12	0.59	0.05	0.10	0.00	0.01	0.00	

وكان المتوقع أن تكون العلاقة بين المتغيرين عكssية ، ذلك انه كلما ارتفع المستوى التعليمي كلما ساعد ذلك الحاج على التكيف مع ظروف الحج ويسر عليه أداء مناسكه ، غير أن هناك ظروفا أخرى تلعب دور الوسيط في هذه العلاقة كخبرة الفرد بالحج مثلا.

8- والجدول رقم (17) يوضح أن هناك علاقة بين مصادر الضغط وعدد مرات الحج . وكما هو متوقع فإن الحجاج الذين سبق لهم الحج في سنوات سابقة كانوا أقل شعورا بالضغط من الحجاج الذين حجوا لأول مرة .

جدول (17) العلاقة بين مصادر الضغط وعدد مرات الحج

النوع	النظافة	السكنات	الفن	المعتمدة	الزوجة	ظروف العام	الضغط العام	النوع	النظام
مرة واحدة	2.53	2.78	3.12	3.26	2.98	3.97	2.62	3.02	
أكبر من مرة	2.42	2.70	3.19	3.21	2.87	3.91	2.48	2.90	
ليمة ف	2.77	1.64	1.01	0.62	3.40	1.5	7.89	7.13	
الإلاze	6.09	9.29	6.31	6.43	0.06	9.39	0.03	0.00	

تلعب الخبرة السابقة بالحج دوراً أساسياً في التكيف مع ظروفه ومقاومة ضغوطه . فدرجة الخوف عند الحاج تقل بشكل كبير . ثم أن توقعه لما سيكون عليه الحج من ازدحام يكون لديه استراتيجية لمسائرته دون مواجهته كتجنب أوقات الذروة في الرمي أو في الطواف وغيرها . لذلك نرى أن عمليات التوعية التي يجعل الحاج يتوقع ما ستكون عليه ظروف الحج تساعده على التهؤ للتكيف معها بشكل سوي .

٩- تلعب شخصية الإنسان دوراً أساسياً في كيفية إدراك المثيرات الخارجية وفي الإستجابة لها والتكيف معها . وقد أكدت البحوث أن الطريقة التي يفكر بها الإنسان حول مصادر الضغط تؤثر على كيفية الإستجابة العاطفية لها وعلى كينبة التكيف معها (Hamilton, 1979) . بعض الناس تكاد تخزه نملة والبعض الآخر لا تكاد تحركه عاصفة . فال الأول قد يرى أن كل ما حوله صغيراً كان أو كبيراً مصدر ضغط ويستجيب له على ذلك النحو ، بينما قد يراها الثاني كما لو أنها طبيعية في حياة الإنسان ، وليس بالضرورة ضغطاً . وهذا ربما ما يذهب إليه المتبنّي في قوله:

وتعظم في عين الصغير صغارها ☆ وتصغر في عين العظيم العظام

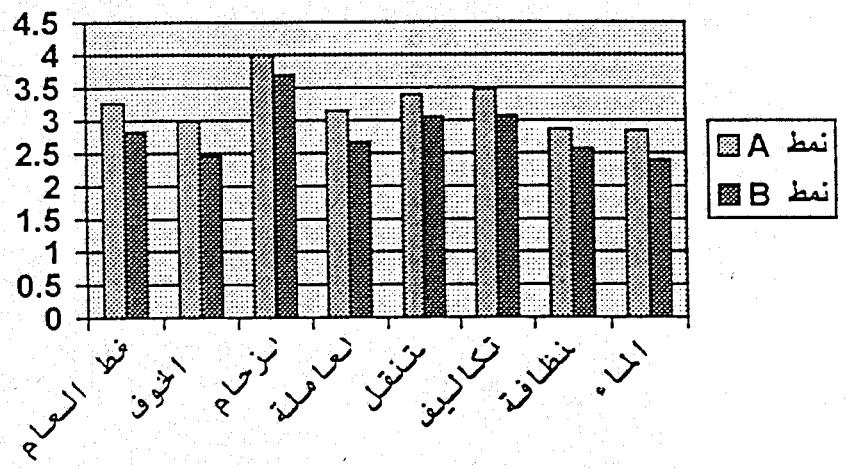
وقد أوضحت الدراسات أن الذين يصنفون ضمن النمط (A) أكثر شعوراً بالضغط مقارنة بالآخرين ، أو بالنمط (B) (Freidman and Rosnman , 1974) . وقد نتجت هذه الدراسة دليلاً آخر لما ذهبت إليه هذه الدراسات . والجدول التالي (18) يوضح وجود فروق ذات دلالة عالية بين النمطين "A" و "B" على كل مصادر الضغط (انظر أيضاً الشكل 10) .

جدول (18) العلاقة بين الضغط والنمط A

النسبة									
النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع
نط A	2.84	2.86	3.48	3.40	3.15	4.00	2.99	3.27	
نط B	2.41	2.57	3.07	3.05	2.67	3.70	2.45	2.82	
قيمة t	16.09	8.93	19.03	14.23	22.56	5.84	17.37	37.44	
قيمة p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

وبالرغم من أن بعض مصادر الضغط "رئيسية" تؤثر على كل فئات الحاجاج فإن النمط "A" يبقى أكثر تأثراً بها .

شكل (10) توزيع مصادر الضغط حسب نمط الشخصية



ثالثاً- الحالة النفسية عند الحجاج

استناداً إلى الدراسات السابقة حول الحجاج والمآثر بعض الزملاء وخبرة الباحثين في الموضوع تم مسح الحالات أو الأعراض النفسية التي قد يشعر أو يعاني منها الحاج أثناء فترة الحج . وقد توصلنا إلى تحديد واحد وعشرين حالة أو عرضاً . وتم إخضاع هذه الحالات إلى التحليل العاملـي الذي اختصرها في أربعة عوامل أساسية ، إثنان منها سلبية هما : القلق ، والإغتراب وأثنان إيجابية هما الإعتزاز ، والمحظوظ (انظر جدول 19)

جدول () نتائج التحليل العاملي لمقياس الحالات النفسية للحجاج

النوعيات			النوعيات
الافتراضية	الأدوات	المعنى	المعنى
		0.699746	القلق
		0.6335	الغبي
		0.572311	الغريب
		0.546665	عدم الارتكاب
		0.513163	الغدر
		0.46661	عدم الشك
		0.454135	عدم الاستفادة
		0.453753	عدم الضرر
		0.451117	الحسبي
		0.695761	الذعر
		0.664236	شعوره بالذلة
		0.663882	الطمأنة
		0.618376	حربة الكراهة
		0.53802	سرقة الموقت
			الغدر
	0.625166		لله شأن طلاقه
	-0.61524		الاعتزاز
0.690763			الإصرار
0.663147			الطمأنان
-0.48366			سهره بمعطرة
6.98	7.09	14.74	نسمة المثنين
		45.55	محمد بن العباس

نلاحظ من خلال بيانات الجدول رقم (20) خاصة المتوسط الحسابي أن شعور الحجاج بالإعتزاز والطمأنينة عالية تفوق شعورهم بالقلق والإغتراب ، وهذا بالرغم من العوامل الضاغطة المتعددة.

جدول (20) البيانات الإحصائية للحالات النفسية لدى الحجاج

العنوان	العدد	الحد الأقصى	المتوسط	الحد الأدنى	العنوان
القلق	1446	1	1.499	3	0.429
الإغتراب	1520	1	1.511	3	0.465
الإعتزاز	1554	1	1.944	3	0.516
الطمأنان	1656	1	1.980	3	0.580
القلق العام	1337	1	1.533	3	0.372

و كما نلاحظ أيضاً أن الشعور بالإغتراب يفوق الشعور بالقلق . وقد يتساءل سائل ، كيف يمكن الجمع بين النقيضين : الإعتزاز والإغتراب في آن واحد . والجواب لذلك يبدو بسيطا وهو وجود عاملين ، أحد هما يعمل على تدعيم الإعتزاز والثاني على الإغتراب . إن وجود الحاج في حد ذاته في الأماكن المقدسة كفيل بأن يشعره بالعزّة والكرامة ، ذلك أن الحج بالنسبة للكثير

من المسلمين يعتبر حلم الحياة ، بالإضافة إلى أنه حينما يتأمل مختلف جنسيات العالم أقبلت لأداء مناسك الحج يهزم شعور الإعتزاز بالاتمام لهذا الدين الحنيف وهذه الأمة المترامية الأطراف . وفي نفس الوقت قد يشعر بنوع من الإغتراب وفقدان الهوية الذاتية المحدودة في وطنه وجنسيته وعرقه حينما يندمج في تلك الحشود العظيمة ، خاصة في حالات الزحام الشديد ، أو حينما تخرج كرامته أو تساء معاملته مما قد يجعله يشعر بانتقاص مكانته الإجتماعية ، بالإضافة إلى ما يتركه البعض عن الأهل من غربة ووحشة .

و عند تحليلنا للسؤال المفتوح حول الأشياء الأخرى التي يشعر بها الحاج ، وجدنا إجابات مختلفة بعضها فقط يندرج ضمن الحالات النفسية ، والبعض الآخر تكرار لما ورد في الإستبيان . وقد أوردناها كما أدلى بها الحاج مصنفة حسب اللغة . وفيما يلي بعض الحالات الشائعة الأكثر تكرارا : القلق ، الغربة ، استهانة السائقين ، عدم التعاون ، سوء معاملة المطوفين ، الفرح العام ، وحدة الأمة الخمديّة (انظر التفاصيل في الملحق رقم 1) .

وبيّن الجدول رقم (21) المقارنة بين فئات الحاجاج حسب اللغة . ونلاحظ أن الحاجاج الإيرانيين أكثر شعورا بالقلق والإغتراب متبعين بالأتراء ، مع الإشارة إلى أن الإيرانيين هم أكثر طمأنينة من بقية الفئات الأخرى ، وهم ربما من أكثر فئات الحاجاج التي تلقى عناية خاصة من طرف المطوفين خاصة في المشاعر المقدسة .

وقد لاحظنا ذلك خلال تجوالنا بالخيام في منى ، إذ كانت خيامهم أكثر تنظيما ونظافة في حلهم وترحالهم . ويوجد في كل مخيم مكتب للمطوف ومساعديه مجهز بالكمبيوتر ، يشرفون على تنظيم العمل عن قرب . كما يوجد مكتب خاص لأعضاء البعثة الإيرانية يتبعون إجراءات تنظيم الحاجاج .

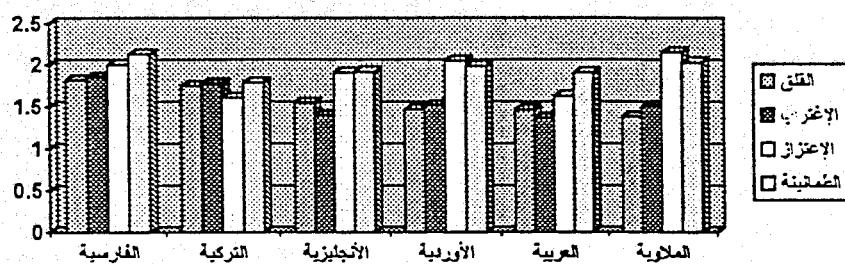
جدول (21) العلاقة بين اللغة والحالات النفسية للحجاج

اللغة	العنف	القلق العام	القلق الاجتماعي	الإختلاف	المضايقة
الفارسية	1.85	1.82	1.85	2.00	2.13
التركية	1.77	1.75	1.78	1.61	1.79
الأنجليزية	1.51	1.55	1.40	1.91	1.92
الأوردية	1.51	1.7	1.52	2.05	1.99
الملاوية	1.48	1.58	1.51	2.15	2.03
العربية	1.46	1.46	1.37	1.63	1.91
الإجمالي	28.98	25.56	28.46	36.93	31.55
النسبة المئوية	45.14%	42.03%	40.00%	40.00%	40.00%

وكما يلاحظ أن العرب أقلهم قلقاً وأغتراباً متبوعين بمحاجج الملايو. ولعل هذا الشعور بالقلق من طرف الإيرانيين والأتراء له ما يبرره ، خاصة التوجهات السياسية لبلديهما خلال السنوات الأخيرة وعلاقتهما بالعالم العربي بصورة خاصة .

أما من حيث الإعتزاز والطمأنينة ، فنلاحظ أن الملاوين هم أكثر شعورا بالإعتزاز ، وان الأتراك أقلهم (انظر أيضاً الشكل 11) .

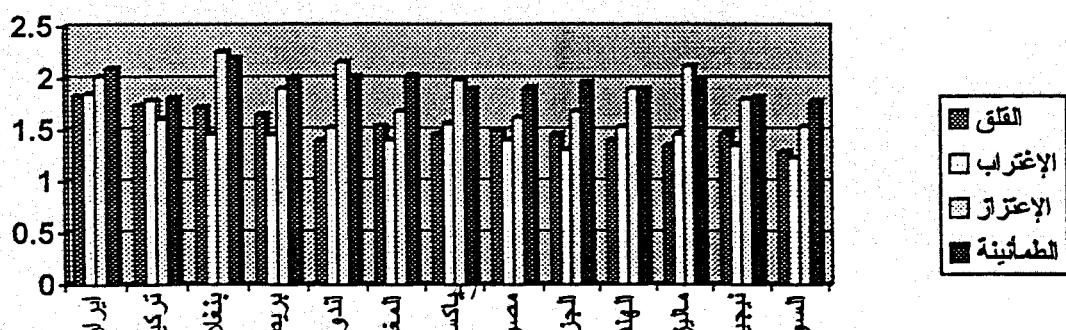
شكل (11) الحالات النفسية حسب اللغة



وبالرغم من أن اللغة تعتبر عاملاً أساسياً في التشابه في عدة صفات بين الحاجاج فإنه يبقى هناك اختلاف في عدة صفات أخرى تحكمها الجنسية والثقافة المحلية لكل بلد. والشكل (12) يؤكّد هذه الاختلافات في الحالات النفسية المختلفة، إذ نلاحظ فروقاً بين الحاجاج داخل كل قومية أو لغة. ويسمح الشكل بعقد عدة مقارنات بين جنسيات الحاجاج في الحالات النفسية المختلفة. ونشير إلى أن البيانات مرتبة تنازلياً حسب درجات القلق. ومنه نرى مرة أخرى أن إيران وتركيا وبنغلاديش جاءت في الترتيب الأول، وإن السودان وبريطانيا وมาيلزيا جاءت في الترتيب الأخير.

كما نلاحظ أيضاً أن هناك تقارباً بين درجات القلق والإغتراب مع وجود تفاوت طفيف حسب الجنسية، فنلاحظ على سبيل المثال أن درجة الإغتراب عند معظم الدول الإسلامية غير

شكل (12) الحالات النفسية للحاج حسب الجنسية



العربية أعلى مما هي عند الدول العربية . ويمكن أن نعزّز هذا إلى عدّة عوامل منها عامل اللغة والثقافة ، فاللغة تعمل ك حاجز معنوي تحول دون استيعاب الفرد لبيئته واندماجه فيها .

وبيئة الحج تطغى عليها اللغة العربية ، خاصة في التعامل العام والخدمات فضلاً عن الإعلام والتلوّحات الإرشادية ، وعليه فإن الحاج غير الناطقين بالعربية يجدون صعوبات في الإنداجم والتكيّف مع ظروف الحج مقارنة بالناطقين بها . وبالرغم من هذا فإنه عند المقارنة بين الجنسين في الحالات النفسية السلبية والحالات الإيجابية المتمثلة في الإعتزاز والطمأنينة ، نلاحظ أولاً تفوق المشاعر الإيجابية على السلبية بصورة عامة ، وثانياً تفوق دال لحجاج الدول غير الناطقة بالعربية على الناطقين بالعربية ، خاصة في صفة الإعتزاز (جدول 22) .

جدول (22) المقارنة بين الحاج في الحالات النفسية حسب اللغة

اللغة	القلق العام	القلق العنم	الاعتراف	الاعتراف	الطمأنينة	الطمأنينة
العربية	1.466194	1.468949	1.379841	1.634328	409	421
	359	409	377	402	359	421
	0.342319	0.436833	0.410522	0.537256	409	421
اللغات الأخرى	1.558096	1.51109	1.554856	2.053385	1143	1152
	978	1037	1143	1235	1143	1152
	0.379583	0.426717	0.474268	0.462275	1152	1235
غيرها	16.20	2.82	41.16	224.5	41.16	7.73
الدلالة	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00

ولاشك أن صفاتي الإعتزاز التي تشير إلى افتخار للراء بالإتساب لهذا الدين الحنيف (ولله العزة ولرسوله وللمؤمنين) " الآية 8 من سورة للنافقون " ، والطمأنينة التي تشير إلى المدوء والراحنة النفسية التي يشعر بها المؤمن وهو يعبد ربه ، (ألا يذكر الله تطمئن القلوب) " الآية 28 من سورة الرعد " تلعب دوراً أساسياً في التخفيف من آثار القلق والإغتراب التي يشعر بها الحاج ، خاصة غير الناطقين بالعربية .

رابعاً - الأعراض الجسمية

بعد إجراء التحليل العاملي نصل إلى الأعراض الجسمية للخاتمة التي يتوقع أن يعاني منها الحاج أثناء فترة الحج ، وجدنا أنها اختصرت في ثلاثة عوامل هي :

1 - الفشل العام : ويضم الأعراض المتعلقة بالتعب والفشل وصعوبة التنفس وألام الظهر وحفقان القلب .

- 2 - الإسهال : وتشمل أعراض الإسهال وآلام المعدة وارتفاع الضغط الدموي
 - 3 - الصداع : وشمل الدوخة والإمساك .

وعندما نتفحص هذه الأعراض منفردة في الجدول التالي (رقم 23) ، نرى من خلال المتوسطات الحسابية أن التعب هو السمة الأكثر انتشارا لدى المجاج ، متبعا بالصداع ، ثم الإمساك وآلام الظهر . بعدها تأتي الأعراض الأخرى بشكل أقل حدة .

جدول (23) الخصائص الإحصائية للأعراض الجسمية

الأعراض	المعدل	النسبة	النسبة المئوية	النسبة المئوية المتصدرة
التعب	1673	1	1	0.758477
الصداع	1640	1	1	0.729054
الإمساك	1637	1	1	0.688751
آلام في الظهر	1626	1	1	0.707919
الدوخة	1484	1	1	0.64692
الفشل العام	1614	1	1	0.653212
صعوبة التنفس	1613	1	1	0.651354
خفقان القلب	1615	1	1	0.628169
آلام في المعدة	1627	1	1	0.629805
الإسهال	1629	1	1	0.624443
ارتفاع ضغط الدم	1612	1	1	0.612355

وقد كشفنا عن أعراض أخرى خلال تحليينا للسؤال المفتوح حول الأعراض الأخرى التي يشكو منها الحاج وهي : الزكام ، الكحة ، القيء ، الحمى ، آلام المفاصل ، آلام الظهر والرعاف . والمقارنة بين فئات الحاج حسب اللغة توضح حسب الجدول التالي رقم (24) أن الناطقين باللغة الفارسية يعانون أكثر من بقية القوميات الأخرى من الأعراض الجسمية ، يليهم الأتراء ثم العرب .

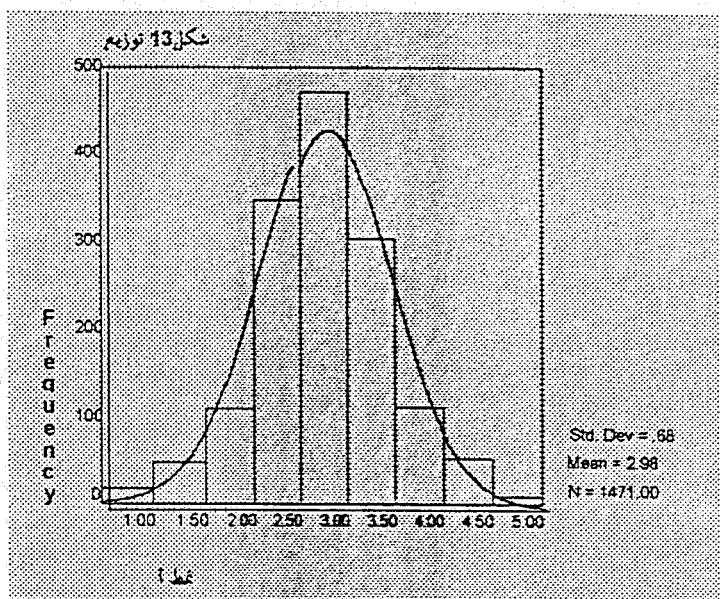
جدول (24) المتوسطات الحسابية للأعراض الجسمية حسب اللغة

اللغة	المعدل	المصادر	النسبة المئوية	النسبة المئوية المتصدرة
العربية	1.556757	1.657051	1.638544	1.382961
الأنجليزية	1.534323	1.558176	1.607966	1.447205
الأوردية	1.422898	1.518262	1.529652	1.25719
الملاوية	1.389535	1.447561	1.493151	1.263547
الإيرانية	1.854278	1.821429	1.940048	1.833333
التركية	1.69378	1.823171	1.632184	1.512821
فيتنام	38.45	19.95	18.79	43.43
الدولية	0.00	0.00	0.00	0.00

أما الملاويون ، فيبدو أنهم يتميزون بصير أبوب ، إذ أنهم أقل معاناة من الأعراض الجسمية .

خامساً - نمط الشخصية السائد لدى الحجاج

يوضح الشكل المولى رقم (13) توزيع الحجاج على نمط أ ، ومنه نلاحظ أن التوزيع يقترب من التوزيع الاعتدالي ، الشيء الذي يدل على أن الصفة توزع بين الأفراد تبعاً للتوزيع الطبيعي وأن الوسطية هي الصفة الغالبة في العينة ، أي أن معظم الحجاج هم ما بين النطتين أ و ب ، وإن هناك فئة في الطرف الأعلى تنتمي إلى النمط أ وفئة أخرى في الطرف السفلي تنتمي إلى النمط ب .

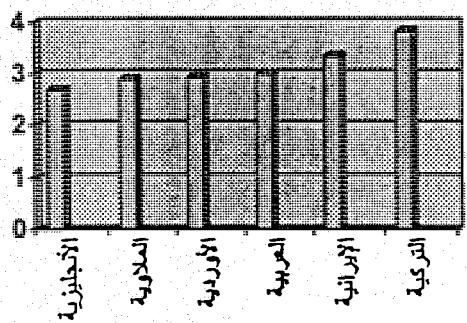


والجدير بالذكر أن هناك فروقاً بين فئات الحجاج في نمط أ . فعلى سبيل المثال نلاحظ في الجدول التالي رقم (25) أن الأتراك والإيرانيين يميلون أكثر إلى النمط أ مقارنة بالفئات الأخرى من الحجاج ، ثم يليهم العرب .

جدول (25) للمقارنة بين النمط أ واللغة

الدولة	التركية	الألمانية	الأوروبية	الملاوية	الإندونيسية	البرازيلية	البرتغالية	الروسية	اللغة العربية	اللغة الفرنسية	اللغة الإنجليزية
المتوسط	2.99	2.68	2.92	2.89	3.34	3.83	34.93	0.000			

شكل (14) توزيع نعط أحسب اللغة



أما الناطقين باللغة الإنجليزية فيميلون أكثر إلى النط ب . ويفيدوا انه تنطبق عليهم مقوله ذوي الدم البارد التي يشاع عن انصاف الانجليز بما؟ والشكل (14) يوضح ذلك بيانيا .

العلاقة بين الضغط والأعراض الجسمية والنفسية

أولاً-العلاقة بين مصادر الضغط والحالات النفسية

يوضح الجدول التالي رقم (26) بصورة عامة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة عالية بين مصادر الضغط والأعراض النفسية المتمثلة في القلق والإغتراب التي يشعر بها الحاج ، باستثناء الإزدحام الذي لم يظهر أيه دلالة إلا مع الإعتزاز .

جدول (26) العلاقة بين مصادر الضغط والحالات النفسية

المصادر	الطمأنينة	الاعتزاز	الإغتراب	القلق	القلق العام	
-0.00	0.03	0.34**	0.43**	0.42**		القلق
0.00	0.06*	0.33**	0.36**	0.37**		القلق العام
0.01	0.06*	0.26**	0.28**	0.31**		الإغتراب
0.00	0.11**	0.28**	0.24**	0.29**		الطمأنينة
-0.07*	-0.09**	0.18**	0.22**	0.22**		التكليف
0.03	0.03	0.16**	0.16**	0.18**		القلق
0.01	-0.03	0.12**	0.09	0.12**		النظافة
0.03	0.08*	0.04	0.02	0.01		الازدحام

* 0.05 < - ** 0.05 < -

وإذا أردنا ترتيب مصادر الضغط (باستثناء الضغط العام) حسب درجة ارتباطها بالأعراض النفسية نلاحظ أن الشعور بالخوف يأتي في الرتبة الأولى بأعلى ارتباط يليه مباشرة قلة الماء وبعد أماكن الوضوء ثم أسلوب العاملة الذي يتلقاه الحاج ، تليه على التوالي تكاليف المعيشة ، التنقل ، النظافة وأخيراً الزحام الذي لا يظهر أي ارتباط مع كل من القلق والإغتراب . والشيء الملفت للنظر في هذه النتائج هو ارتباط التكاليف ارتباطاً سلبياً مع كل من الإعتزاز والطمأنينة ، مما يبين دورها في ذلك . وبالرغم من أن معظم الحاجات يأتون في بعثات منتظمة دفع فيها الحاج تكاليف الإقامة والتنقل مسبقاً ، إلا أنه يبقى نفاد النقود أو ضياعها شبحاً يخيف الحاج وينقصه من كرامته وعزته حينما لا يجد ما يسد به رمقه. ثم أن هناك الكثير من إيجابيات الحاج في السؤال المفتوح التي اشتكتوا فيها من ارتفاع أسعار المواد الغذائية والمواصلات ، مما يشير إلى أن مستوى المعيشة مرتفع بالنسبة لغالبية الحاجات . ويعتبر مستوى المعيشة مقاييساً حساساً للمكانة الإجتماعية للفرد واستقراره ، فكلما اضطرب هذا المقياس شعر الفرد بالتوتر خوفاً من تدهور هذه المكانة .

ثانياً-العلاقة بين مصادر الضغط والأعراض الجسمية

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين مصادر الضغط والأعراض الجسمية ، باستثناء عامل الإزدحام الذي لم يظهر أي علاقة مع أي من الأعراض (انظر الجدول 27)

جدول (27) العلاقة بين مصادر الضغط والأعراض الجسمية

المتغير	الام الوراثي	التعت	المتغير العام	
0.33**	0.28**	0.38**	0.41**	الخوف
0.27**	0.30**	0.35**	0.38**	المصلحة العام
0.26**	0.26**	0.25**	0.33**	القلق
0.16**	0.24**	0.27**	0.27**	التكليف
0.17**	0.14**	0.18**	0.22**	المهنية
0.12**	0.10**	0.17**	0.17**	التشنج
0.09	0.12**	0.07*	0.13**	النظافة
-0.02	0.02	0.04	0.00	الرسام

0.005>--** 0.05>--*

ونلاحظ هنا أيضاً أن الخوف يأتي في الرتبة الأولى من حيث درجة الإرتباط بأعراض التعب ، متبعاً بعامل قلة الماء-بعد الوضوء والتکاليف ثم تأتي بقية العوامل الأخرى على التوالي المعاملة ، التنقل ، النظافة وأخيراً الرحام الذي لم يظهر أي ارتباط مع أي من الأعراض .

ثالثاً- نتائج تحليل الإنحدار الخطى المتعدد التدريجي

إذا كان المدف من التحليل العاملى هو تحديد مصادر الضغط الرئيسية كما يدركها الحاج ، فإن المدف من تحليل الإنحدار المتعدد دراسة الأثر النسبي لهذه المصادر على كل من الأعراض النفسية والجسمية . ويعنى آخر ، الإجابة على السؤال التالي : ما هي المصادر الأكثر ضغطاً أو تأثيراً على الجوانب الصحية والنفسية للحجاج؟ وقد تم استخدام طريقة الإضافة والحدف التدريجي للمتغيرات Stepwise Regression لاختيار مجموعة المتغيرات المستقلة التي تؤثر على هذه الأعراض . ونستعرضها كما يلي :

1- مصادر الضغط التي تؤثر على القلق العام :

يوضح الجدول رقم (28) نتائج الإنحدار الخطى المتعدد التدريجي لمجموعة مصادر الضغط التي تؤثر على القلق العام . ونظراً إلى أن مصادر الضغط التي تؤثر على الحاج متعددة ، خارجية وداخلية (شخصية) ، فقد أدرجنا ضمن معادلة الإنحدار نمط A كمصدر من مصادر الضغط . ونلاحظ من الجدول أن العمود الأول (إلى اليسار) ، يتضمن مجموعة المصادر الخمسة التي تم اختيارها وهي مرتبة حسب قيمة معامل الإنحدار المعياري (بيتا) كما يلي : الشعور بالخوف ، المعاملة ، الرحام ، نمط A ، أخيراً قلة الماء-بعد أماكن الوضوء . أما عندما نحذف نمط A من معادلة الإنحدار يظهر عامل التنقل كمؤثر بديل في الرتبة الأخيرة

جدول (28) نتائج الإنحدار المتعدد لمصادر الضغط والقلق

الدالة	قيمة ت	معامل الإنحدار المعياري بينها	خطأ المعياري لـ ب	معامل الإنحدار ب	مربع الارتباط	الارتباط المتعدد	
0.000	8.32	0.28	0.0150	0.12507	0.168	0.411	الخوف
0.000	5.62	0.17	0.0114	0.06418	0.197	0.444	المعانة
0.000	-5.92	-0.17	0.0102	-0.06095	0.223	0.472	الرحاة
0.000	4.87	0.14	0.0171	0.08365	0.241	0.490	A نفط
0.000	3.96	0.13	0.0115	0.0457	0.25	0.503	الماء - المستوى

ونشير إلى أن بيتاً تشير إلى مقدار التغير في المتغير التابع الذي يفسره المتغير المستقل مع ثبيت المتغيرات الأخرى ، معبراً عنه بالدرجات المعيارية . ومنه نلاحظ مثلاً أن معامل بيتاً 0.28 ، يشير إلى أن الفرق في انحراف معياري واحد في المتغير المستقل (الخوف) يؤدي إلى إحداث فرق في المتغير التابع (القلق) مقداره 0.28 انحراف معياري .

2- مصادر الضغط التي تؤثر على الأعراض الجسمية

يوضح الجدول التالي (29) مجموعة المتغيرات المستقلة التي تؤثر على الأعراض الجسمية ، وهي أيضاً مرتبة حسب قيم بيتا . ويظهر الشعور بالخوف كعامل رئيسي في التأثير في الأعراض الجسمية ، متبوعاً بنمط A .

جدول (29) نتائج الإنحدار الخطي المتعدد التدرجي لمصادر الضغط والأعراض الجسمية

الدالة	قيمة ت	معامل الإنحدار المعياري بينها	خطأ المعياري لـ ب	معامل الإنحدار ب	مربع الارتباط Z	الارتباط المتعدد	مصادر الضغط
0.000	6.792	0.236	0.0160	0.109	0.160	0.400	الخوف
0.000	6.641	0.194	0.0178	0.118	0.196	0.443	A
0.000	4.714	0.158	0.0120	0.056	0.218	0.467	نفط - الماء - المستوى
0.000	4.801	0.144	0.0102	0.049	0.233	0.482	النفط
0.000	-5.255	-0.162	0.0114	-0.060	0.251	0.501	النفط

وعندما يتم حذف النمط A من عادلة الإنحدار يظهر عامل التنقل والمعاملة في المراتب الأخيرة على التوالي .

الخاتمة

يعتبر الضغط أو الإجهاد النفسي ظاهرة طبيعية لدى كل الناس . وهو عبارة عن التوتر الذي يشعر به الشخص في محاولته للتكيف مع الموقف الجديدة لاستعادة التوازن إلى نفسه . فهو من جهة ضروري لحياتنا إذ هو الذي يجعلنا نتحرك ونشتغل ، ولكن حين تطول مدة أو تشتد درجته يصبح خطرا على الإنسان ، فهو سيف ذو حدين .

ولقد أصبح مصطلح الضغط شائعا لدى الرأي العام والكل يشكو منه ، وكما أصبح مركز اهتمام الباحثين والمؤسسات ب مختلف تخصصاتها ، وهذا لما يشكله من خطورة على جوانب كثيرة من حياة الإنسان ، إذ تؤكد البحوث أن الإجهاد الشديد أو المزمن يؤدي إلى عدة أمراض جسمية وأعراض نفسية وسلوكية فضلا عن تأثيره على الجوانب الذهنية .

وتكون خطورته في الإفرازات التي يفرزها الجسم حينما يتعرض الإنسان إلى المواقف الضاغطة . فالأدرينالين على سبيل المثال ، يؤدي إلى حالة من التهيؤ العام للجسم ، ويؤدي استمرار إفرازه وتراكمه في الجسم إلى إتلاف أجهزة حيوية أهمها جهاز المناعة . فالضغط من هنا هو حالة من الالتوازن أو من اختلال التوازن الفيزيولوجي .

أما مصادر الضغط فمتعددة بتعدد المواقف التي يتعرض لها الفرد . فكل المواقف الجديدة أو الصعبة أو المحبطة أو المءولة أو المهينة للكرامة تحدث ضغطا ، لكنها تختلف في شدة ضغطها . وهي على العموم تتراوح من وفاة قريب عزيز إلى مخالفة مرورية بسيطة .

ودراسة الضغط عند الحجاج تكتسي أهمية خاصة ، ذلك أن الحجاج يتعرضون لعدة ضغوط غير معتادة عندهم قد تؤدي إلى انعكاسات خطيرة على صحتهم الجسمية والنفسية والتي تؤدي بدورها إلى عجزهم عن أداء مناسكهم أو بطشان بحاجتهم الذي تغربوا عن أهلهم من أجله وتحملوا مشاق السفر والمال من أجل أدائهم .

والحج بيئة فريدة من نوعها وحشد لا مثيل له ، إذ يلتقي ملايين من البشر من مختلف الجنسيات في وقت واحد وفي أماكن واحدة مما يؤدي إلى أشكال مختلفة من الضغط ، منها ما يعود إلى العوامل المادية كالحرارة والإزدحام والتكييف والإكتضاض والنقل وبقية الخدمات الأخرى ،

ومنه ما يعود إلى أسلوب المعاملة الذي يتلقاه الحاج من القائمين على خدمته أو من غيرهم ، ومنها ما يعود إلى الحاج نفسه . هناك بعض أنماط الشخصية تميز بالإندفاعية والعجلة والتنافس من غير ضرورة ، يكونون مصدر ضغط لأنفسهم ولغيرهم خاصة في الأماكن المزدحمة

وبالرغم من أن المملكة لا تدخر جهدا في سبيل توفير وسائل الراحة للحجاج ، من بينها البحوث التي يجريها مركز أبحاث الحج سنويا في مختلف الحالات لاكتشاف مختلف الصعوبات التي قد تعيق الحاج من أداء واجبه وهذا لغرض تيسيرها في المستقبل .

والمدارف من هذا البحث الذي لم تسبق دراسته ، يندرج ضمن هذه الجهدود ويسعى إلى :

-1 تشخيص مستوى الضغط النفسي عند الحاج

-2 التعرف على مصادر الضغط

-3 التعرف على الأعراض الجسمية والنفسية التي يعاني منها الحاج أثناء فترة الحج

-4 تحديد مجموعة الضغوط التي تميز بتأثير أكبر على الصحة الجسمية والنفسية .

وهذا لغرض تقديم اقتراحات بتحفيظ هذه المصادر من خلال جملة من الإجراءات التنظيمية والتوعوية .

ولقد اتبعنا لتحقيق الأهداف السابقة المنهج المسحي الميداني مستعملين الإستبيان الذي تمت ترجمته إلى خمس لغات فضلا عن اللغة العربية . وتم توزيعه على 2150 حاجا من مختلف الجنسيات . يتكون الإستبيان من اثنان وثمانون سؤالا محددة الإجابة من بينها خمس أسئلة مفتوحة . وقد دعمنا الدراسة بلاحظات ميدانية مستعملين آلة تصوير الفيديو . تقيس الأسئلة

متغيرات البحث التالية :

-1 المتغيرات الشخصية

-2 مستوى ومصادر الضغط

-3 الأعراض الجسمية

-4 الأعراض النفسية

-5 نمط الشخصية A

و كانت النتائج كما يلي :

-1 بلغ مستوى الضغط عند الحجاج حوالي ثلث درجات في سلم من خمس درجات ، وهو المتوسط العام والوسيط في آن واحد مما يدل على انه معتدل على العموم ، غير أن هذا المستوى مختلف باختلاف مصادر الضغط وباختلاف فئات الحجاج .

-2 عن طريق أداة التحليل العاملی ، تم تجميع مختلف مصادر الضغط في سبعة عوامل أساسية هي :

1. الشعور بالخوف

2. أسلوب المعاملة

3. الإزدحام

4. التنقل

5. غلاء التكاليف

6. النظافة

7. قلة الماء وبعد أماكن الوضوء .

-3 يختلف الشعور بالضغط باختلاف الجنس ، إذ تسجل الإناث ضغطاً أكثر من الذكور

-4 يختلف الشعور بالضغط باختلاف اللغة ، فعلى سبيل المثال جاء ترتيب الحجاج في الضغط العام حسب اللغة الناطقين بما كما يلي (ترتيب تنازلي): الإيرانية ، العربية ، الملاوية ، التركية ، الأنجلizية ، الأوردية . أما على مستوى الجنسين ، فتاتي كل من المغرب وأيران ومصر في المراتب الثلاثة الأولى ، وكل من السودان والناطقين الأنجلizية وبنغلاديش في المراتب الثلاثة الأخيرة .

-5 يختلف الحجاج في مستوى الضغط باختلاف نمط الشخصية ، إذ يسجل نمط أ ضغطاً أكثر من النمط ب .

-6 يختلف الحجاج في مستوى «ضغط باختلاف عدد مرات الحج» ، إذ يسجل الحجاج الجدد مستوى أعلى من الحجاج الذين سبق لهم الحج في مواسم ماضية .

7- تم تحديد أربعة عوامل للحالات النفسية التي يشعر بها الحاجاج ، اثنان منها إيجابية هي الإعتزاز والطمأنينة ، وأثنان سلبية هي القلق والإغتراب .

8- يختلف الحاجاج في هذه الحالات النفسية باختلاف فئاتهم ، إذ يسجل الإيرانيون قلقاً أكثر متبعين بالأتراك ، وأقلهم قلقاً العرب والملاويين. أما من حيث الإعتزاز فنجد أن الملاويين أكثر اعتزازاً متبعين بالناطقين باللغة الأوردية ، وأقلهم الأتراك ثم العرب .

9- أوضحت المقارنة بين العرب وغيرهم ، أن العرب أقلهم قلقاً واغتراباً ولكنهم في آن واحد أقلهم اعتزازاً وطمأنينة .

10- بالنسبة للأعراض الجسمية التي يعني منها الحاجاج ، توصلنا إلى تحديد القائمة التالية : التعب ، الصداع ، الإمساك ، آلام الظهر ، الدوخة ، الفشل العام ، صعوبة التنفس ، خفقان القلب ، آلام المعدة ، الإسهال ، ارتفاع ضغط الدم ، الزكام ، الكحة ، القيء ، الحمى والرعاف .

11- توجد اختلافات بين الحاجاج في الأعراض الجسمية ، ويسجل الإيرانيون على العموم درجات عليا متبعين بالأتراك ، مقابل الملاويين والعرب .

12- يختلف الحاجاج في النمط أ إذ يمكن تصنيف الأتراك والإيرانيون ضمن النمط أ ، والملاويون والنيجيريون ضمن النمط ب

13- توجد علاقة دالة بين مصادر الضغط والأعراض النفسية باستثناء الزحام

14- توجد علاقة دالة بين مصادر الضغط والأعراض الجسمية .

15- كانت مصادر الضغط الأكثر تأثيراً على الأعراض النفسية كما يلي مرتبة حسب درجة تأثيرها : الشعور بالخوف ، المعاملة ، الزحام ، قلة الماء وبعد أماكن الوضوء والتنقل

16- كانت مصادر الضغط الأكثر تأثيراً على الأعراض الجسمية كما يلي مرتبة حسب درجة تأثيرها : الخوف ، التكاليف ، قلة الماء - بعد أماكن الوضوء ، الرحام ، التنقل والعلاقات

التوصيات

بناء على النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة المتعلقة بمصادر الضغط والأعراض النفسية والجسمية التي يعني منها الحاج و خاصة نتائج تحليل الإنحدار المتعدد التي أظهرت لنا مجموعة المصادر الأكثر شدة وتأثيرا على الحاج وتمثلة في الشعور بالخوف والزحام والمعاملة والتكاليف وبعد أماكن الوضوء تقترح التوصيات التالية مصنفة إلى توصيات تنظيمية وتوعوية.

التوصيات التنظيمية :

- 1- وضع لوحات كبيرة ومضيئة أعلى أبواب الحرمين من الداخل والخارج يذكر فيها اسم الباب ورقمه حتى تساعد الحاج على تكوين صورة ذهنية واضحة للحرم مما يقلل من مخاطر الضياع .
- 2- أعداد كتب صغير يوزع على الحاج وذلك بإعادة طبعه في كل بلد إسلامي ، وبحيث يتضمن أربعة أبواب رئيسية هي :
 1. أركان الحج وسنته وواجباته
 2. مراحل الحج بدءاً من الدخول إلى المملكة وإلى الخروج منها
 3. خرائط لكل من الحرمين ومنى وعرفات ومذلفة ولكل من مكة المكرمة والمدينة المنورة .
4. صور فوتوغرافية ملونة تمثل مناظر عامة للحرمين ومنى وعرفات ومذلفة ولكل من مدینيتي مكة المكرمة والمدينة المنورة .
- 5- وضع لوحات كبيرة ومضيئة لأسماء الشوارع الرئيسية والفرعية .
- 6- الإكثار من اللوحات الإرشادية وبلغات الحاج خاصة اللغة الأنجلizية التي يفهمها معظم الحاج .
- 7- إنشاء شريط سمعي بصري على غرار الكتب المقترن سابقا ، يختلف على الأشرطة التحذيرية المتداولة الآن في السوق ، ويوزع على بعثات الحج التي تقوم بدورها بإعادة تصويره وتوزيعه على الجهات المعنية بالتوعية وكذا يعه للحجاج . وينبغي أن يُعهد إلى فريق من الخبراء

- يتكون من مخرج سينيمائي ومهندس كمبيوتر وطوبوغرافي في المشاعر ورجل دين ومصور تليفزيوني ، وبحيث يتضمن وصفا شاملا ودقيقا لعملية الحج ، بدءا من الوصول إلى المملكة إلى الخروج منها وقد تكون مصنفة كما يلي : 1- أركان الحج وواجباته وسننه 2- مراحل الحج من أولها إلى آخرها 3- مناظر عامة ومقربة للمشاعر المقدسة مع التركيز على تلك التي يحدث فيها زحام شديد ، وبحيث يتخللها أفلام محاكاة تصوّر كيفية الطواف والسعى والرمي ، 4- مناظر وخرائط لواقع خاصة كدورات المياه 5- مناظر عامة ومقربة للأماكن الأثرية
- 6- تدعيم دورات المياه الحالية بدورات أخرى
- 7- الإكثار من اللوحات الإرشادية حول دورات المياه في المشاعر المقدسة ، خاصة في الحرم المكي ، اذو يفضل وضع اللوحات في مواجهة المخارج حتى تساعد الحاج على قضاء حاجته دون تعب البحث عنها ودون التعرض للضياع .
- 8- فتح مخارج للحرم المكي من الدور الأول على الساحات العمومية مباشرة
- 9- توسيع الدور الأول من جسر الجمرات وذلك بدعيمه بأكثر من مدخل .
- 10- النظر في فتوى الرمي في اليوم الثالث تسمح للحجاج بالرمي صباحا .
- 11- تكوين إجراءات جزائية للمطوفين الذين يجبرون حجاجهم على مغادرة الخيم في اليوم الثاني .
- 12- نظرا إلى أن خدمة الحجاج تتطلب صفات متميزة في القائمين بما كفوة التحمل والصبر وخدمة الغير والإيثار وحسن التنظيم وروح المساعدة والإنصباط وحسب العلاقات وروح المرح واللياقة البدنية وغيرها من القدرات العقلية والسمات الشخصية الأخرى ، ونظرا للوجود فروق فردية بين الناس في هذه الصفات ، فإننا نقترح أن يكون الاختيار للشرطة والقائمين على خدمة الحجاج اختيارا علميا موضوعيا قائما على : أولا- مسح الصفات التي يتطلبها القائم على خدمة الحاج . ثانيا- تكوين اختبارات خاصة مقتنة لذلك وتحديد معايير للقبول . ثالثا- اختيار الأفراد بناء على هذه المعايير
- 13- تدريب الشرطة والمطوفين والمسائقين والقائمين على خدمة الحجاج على ما يلي :

1. التعرّف والتحديد الدقيق للمناطق والشوارع في المشاعر المقدسة بشكل يسمح لهم بتقدّم الإرشادات الضرورية للحجاج .
2. تدريّبهم على العلاقات الإنسانية وكيفية التعامل مع الحجاج .
- 14- تزويد الشرطة والمطوفين والسائلين وكل القائمين على خدمة الحجاج بخراطط للمشاعر المقدسة .
- 15- تنظيم ندوة لوفود البعثات لتبادل التجارب والخروج ببرنامج عملٍ حول كيفية إرشاد الحجاج وحيث يقوم كل وفد بدوره في بلده بتدريب الأئمة حول كيفية تطبيق البرنامج .
- 16- تنظيم ندوة بين مؤسسات الطوافة لتبادل الخبرات وتقدّم اقتراحات حول تحسين ظروف وخدمات الحجاج .
- الوصيات الخاصة بالتوعية :**
- إذا كان الحجاج هم ضيوف الرحمن فإن القائمين على خدمتهم هم خدم الرحمن الذين يقومون بخدمة ضيفيه ، فينبغي على كل من ضيوف الرحمن وخدم الرحمن احترام أصول الضيافة . لذا يجب أن توجه التوعية إلى كل الأطراف التي تكون معنية بالحج . والتوعية الفعالة هي التي تستعمل فيها عدة وسائل لجذب انتباه المتلقى ومن ثمة العمل على إقناعه . والوسائل تتراوح من المنشورات إلى الملصقات إلى الأشرطة السمعية والأشرطة السمعية البصرية إلى الكمبيوتر . ولكل مزاياها الخاصة بما ، لكن تبقى الأشرطة السمعية البصرية وأفلام المحاكاة عن طريق الكمبيوتر متميزة في فعاليتها ، لذلك ينبغي التركيز عليها أكثر من غيرها . ونؤكّد ما ذهبنا إليه الدراسات السابقة في أن التوعية الأكثر فعالية هي تلك التي تتم في بلد الحاج . وهنا لا نريد أن ندخل في محتوى التوعية الدينية الذي ينبغي أن يترك لأهله ، لكن نريد أن نشير إلى ضرورة التأكيد على أولا - إعطاء تصور واضح للحجاج حول ما يكون عليه في الحج وثانيا - إشعار الحاج بأن عليه دور يقوم به ليسهل على نفسه وإخوانه الحجاج إداء مناسك الحج براحة وطمأنينة وهو التحلي بالصبر والتحمل والتسامح وكم الغرض والمساعدة وعدم التعجل والإندفاع وغيرها من الصفات الحميدة مع التدليل عليها بالأيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة .

مراجع اللغة العربية

- 1- باقادر أبو بكر أحمد ، دراسة الافتراض، 1409هـ، مركز أبحاث الحج.
- 2- بكر عبد القادر صالح (1416) دراسة أداء مؤسسات حجاج الداخل . مركز أبحاث الحج ، جامعة أم القرى
- 3- الحارث زايد بن أبيه وأخرون، دراسة ظاهرة الافتراض، 1412هـ، مركز أبحاث الحج ، جامعة أم القرى
- 4- الحارث زايد بن أبيه ، دراسة الحشود البشرية والسلوك الاجتماعي، 1414هـ، ندوة الإعلام في الحج، مركز أبحاث الحج ، جامعة أم القرى .
- 5- حجازي ثرت السيد (1416) الأشكال والرموز الأكثر فعالية في إرشاد الحجاج بالمشاعر . ندوة الإعلام في الحج ، مركز أبحاث الحج ، جامعة أم القرى.
- 6- حريري أسامة صالح (1416) تطوير الإتصال الجماهيري من خلال قياس تعرض جماهير الحجيج لإذاعة الحج. ندوة الإعلام في الحج ، مركز أبحاث الحج ، جامعة أم القرى .
- 7- زهير أحمد السباعي ود/شيخ إدريس عبد الرحيم، القلق وكيف التخلص منه، 1996م، ط2، دار القلم)
- 8- السباعي زهير احمد و عبد الرحيم شيخ إدريس (1996) القلق وكيفية التخلص منه . دار القلم الطبعة الثانية
- 9- ستوراد جان بنجامين (1997) الإجهاد : أسبابه وعلاجه . تعریف انتوني هاشم ، بيروت ، منشورات عويدات
- 10- السيد سابق (1992) ، فقه السنة . مجلد1 دار الفكر، طبعة جديدة،
- 11- الشافعي حميد خليل (1414) الحشد — ماهيته وطرق توجيهه، ندوة الإعلام بالحج، جامعة أم القرى
- 12- شتا السيد علي (1984) نظرية الإغتراب من منظور الاجتماع . دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، الرياض

- 13-الطريقي عبد الرحمن بن سليمان (1994) الضغط النفسي : مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه و مقاومته. (دار النشر غير مذكورة)
- 14-طه فرج عبدالقادر و آخرون (بدون تاريخ) — معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة .
- 15-عاقل فاخر (1985) معجم علم النفس. دار العلم للملايين، بيروت .
- 16-عبد الله احمد عبد الله (1416) الأساليب المثلثة لوعية الحاج في بلده : تجربة ماليزيا واندونيسيا . ندوة الإعلام في الحج، مركز أبحاث الحج ، جامعة أم القرى
- 17-العتبي عبد الله بن عواض والعسيري علي بن سعيد (1416) نظم وقنوات الاتصال في الحج : دراسة ميدانية استطلاعية لحج عام 1413 . ندوة الإعلام في الحج، مركز أبحاث الحج ، جامعة أم القرى
- 18-قديلأسامة (1998) الضغط النفسي . مجلة صحتك اليوم العدد ٧ سبتمبر - ديسمبر ، دار النشر السعودية بمنطقة
- 19-كسنawi محمود محمد (1411) دراسة ظاهرة السرقة في الحج. مركز أبحاث الحج، جامعة أم القرى
- 20-بارك عبد الحكيم موسى ، حجازي ثرت السيد وأونال سعد الدين (1407) تقويم خدمات المؤسسات الأهلية للطوافة من وجهة نظر الحجاج. مركز أبحاث الحج ، جامعة أم القرى
- 21-مجاهد عبد المنعم مجاهد (1985) الإنسان والإغتراب . سعد الدين للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة
- 22- مقدم - عبد الحفيظ مقدم (1997) المديرون : دراسات نفسية-اجتماعية في المؤسسات الإقتصادية . جامعة الجزائر .
- 23-مقدم عبد الحفيظ (1991) القيم الاجتماعية في المجتمع الجزائري: دراسة مسحية. الجزائر ، حوليات جامعة الجزائر .
- 24-منصور حسن عبد الرزاق (سنة النشر غير مذكورة) الإنتماء والإغتراب . دار حرث للنشر والتوزيع

25- مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخامس، السنة الثالثة، عام 1995م، جامعة قطر.

26- المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد السادس، 1993م، مكتبة الأنجلو.

مراجع اللغة الأجنبية

- 1- Appley, M.H. & Trumbul, R. (1967) Psychological Stress . New York : Appleton-Centry Crofts
- 2- Cox , J (1978) Stress . Baltimore , Md. University Park Press.
- 3- Durkheim , E.(1933) The division of labor in society , Trans. N.Y. The Macmillan Company
- 4- Freedman , J.L. (1975) Crowding and behavior . San Francisco: Freeman.
- 5-Freidman M and Rosenman R. (1974)Type A behavior and your heart . N.Y . Knopt
- 6- Froom E. (1968) The Sane Society . London , Routledge and Kegan Paul ltd.
- 7- Hamilton V. (1979) personality and Stress . in Human Stress and cognition , Hamilton ,V and Wurburton d.(EDs.) , N.Y. , John wiley and sons
- 8- Helleriegel ,D and Slocum J.W (1989) Management . Addition Wesly Publishing Company
- 9- Lazarus , R. S. (1966) Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill.
- 10- Hafiz A. Pasha, (No date) Determinants of the level of satisfaction of Hajjis with services provided by Mutawefs.
Hajj Research Centre , Umm Al Qura University.
- 11- Rahe , R. H. & Holmes , T. H.(1971) Scaling of life changes: Comparison of direct and indirect methods. Journal of Psychosomatic Research , 15, pp 210-223
- 12- Sears ,D.O. , Freedman, J.L. & Peplau, L.A. (1985) Social Psychology . Prentice-Hall, Inc., Englwood Cliffs, N.J.
- 13- Seeman , M . Alienation and engagement . In Campbell , A. & Converse, P. (Eds.) The human meaning of social change . New York: Russell Sage Foundation

إيجابات الحجاج عن أسئلة الاستبيان المفتوحة

س: 41) هل هناك صعوبات أو أشياء أخرى تفتقر لها؟ ماهي؟

اللغة العربية	اللغة الإنجليزية	اللغة الإنجليزية	اللغة العربية
جذب السفر، منافر، مقصورة	جذب السفر، منافر، مقصورة	جذب السفر، منافر، مقصورة	جذب السفر، منافر، مقصورة
1. عدم التمايز في المخدمات	1. قلة الأدب من الموظفين للحجاج.	1. عدم التمايز في الطوارئ	1. يكثر جشع في مواسم الحج ورمضان من المطوفين
2. سوء المعاملة مع النساء من عاملة النساء	2. قلة الولحت الاشادية	2. الصعوبات في المعيشة في منى لقلة الدخام	2. الصعوبات في المعيشة في منى وعرفات
3. قلة المواد الغذائية	3. عدم الحرية في الدعاء أو العبادة	3. الأسلع مرتفعة	3. عدم تنظيم للمفيم في منى وعرفات
4. النوم تحت جسر الجمرات	4. قلة المصارييف	4. قلة سيارات الإسعاف	4. مشكلة الهايف مع الجدار في الصباح وليس فجر المساء
5. الزيحمة في السعي بين الصفا والمروءة	5. عدم الاحترام الشيوخ والعجوز	5. لا يوجد الحافلات يوم العيد	5. غلاء المواد الغذائية والمواصلات
6. التفريح الغضري %50	6. صعوبة الحصول على المواصلات	6. المصروفات في الحج للمرضى	6. عدم الاهتمام بالمرضى ولا يوجد دواه نافع
7. المغافلة في الأجرة بنسبة 0%	7. إجارة المواصلات غالبة	7. قلة دورات المياه والفنادق	7. زيادة أجور السكن في رمضان والحج
8. بعد السكن عن الجمرات	8. قلة أنواع الطعام	8. بعد المسكун عن الجمرات	8. عدم الوعي الإسلامي لدى الحجاج
9. إجارة التلقيون غالبة	9. صعوبة في فهم اللغة العربية	9. الطريق ليست كافية بين عرفات ومردانة	9. الالتماه من أصحاب الأجور بالآخرين
10. عدم توفر الخدمات في عرفات	10. الزحام عند الجمرات	10. عدم وجود حوار مع المطوف ومساعدة الشرطة	10. عدم وجود حوار مع المطوف ومساعدة الشرطة
11. هناك عصبية وتحيز لللون الأسود من العرب ودخل الدوله	11. التراكم الجماعي إلى الجمرات	11. عدم وضع الأشياء في المكانة العربية السعودية ولكن	11. عدم وضع الأشياء في المكانة العربية السعودية ولكن
12. عدم توفير مدور منظرون للسيارات	12. عدم التنظيم من المسؤولين	12. عدم معرفة السائقين بالطرق	12. المخصص لها مثل رمي الزبلة
13. الحزن الشديد بسبب الأطباء الذين لا يداوننا كما يداون إخواننا العرب	13. لا يوجد عامل للقبلا في منى	13. الحزن الشديد بسبب الأطباء الذين لا يداوننا كما يداون إخواننا العرب	13. تلقى كبير جداً بسبب عدم وجود من يتكلم اللغة العربية في مدة المكرمة
14. السرقة	14. لا يوجد عامل للقبلا في منى	14. تلقى كبير جداً بسبب عدم وجود من يتكلم اللغة العربية في مدة المكرمة	14. السرقة
15. تقدّم	15. تقدّم	15. تقدّم	15. تقدّم

اللغة الأوروبية	اللغة الإنجليزية	اللغة الفارسية
البهتان	الهند	أيسبران
بالملايين	بالملايين	
1 - الإختلاط مع النساء عند المطوف	1 - عدم وجود المساعدين عند حدوث مشكلة	1 - عطل المصعد والخوف من استعماله بعد وفاة النساء فيه
2 - معاملة رجال الشرطة غير جيدة	2 - بعد مكاتب المطوفين عن عناصر الحجاج	2 - الجوازات لا يتكلمون باللغة الإنجليزية
3 - عدم معرفة رجال الشرطة اللغة الإنجليزية	3 - عدم توزيع البطاقات في وقت مناسب	3 - الخدمات في الفندق غير جيدة
4 - أن يكون النظام جيداً في مني وزدافة وعرافات لكي يصلني كل الحجاج مع الجماعة التي تقدّم في المسجد	4 - عدم وجود من يعرّف لغتهم في عناصرهم	4 - كثرة المواصلات وعدم توفيرها للحجاج وتقصير المطوفين فيها.
5 - المكتب البنجلاديشي في مكة	5 - عدم امكانية الذهاب إلى جدة أو إلى مختلف مدن المملكة للقاء الأقرباء والمدينة سنية	5 - ينبغي تقليل عدد الحجاج حتى يؤدي الناس فريضة الحج بهدوء
6 - عدم اهتمام المسلمين	6 - عدم الترتيب العسكري عند الجنمرات	6 - عدم التعاون من قبل رجال الشرطة
7 - غلاء أجرة المواصلات (مني وعرافة وزدافة) كما أن سعر الكيل غالبي	7 - عدم الترتيب العسكري عند الجنمرات	7 - عدم نظم الشرطة
8 - النوم والجلوس في طريق المشاة بمعنى	8 - جلوس الناس عند أبواب الحرم بسبب تشديد الطرقات	8 - ازدحام طريق الجمار فلا يوجد طريق للذهاب وطريق للإياب وطريق للمشاة وطريق للمسيرات

٩- قلة الحمامات في مزدلفة ومنى

س: ٦١) هل هناك أشياء أخرى تشعر بها. ما هي؟

اللغة العربية	اللغة التركية	اللغة الفرنسية
نحو الأحرار لبيك يا ربي	آهوك	جرو أسر، معبرين، مصادر
1- التفريق العنصري مع السود 2- فصل النساء عن الرجال في المشاعر المقدسة	1- عدم التعاون بين الحجاج 2- الخوف من السائقين المجرمين	1- اشعار بالقلق عند الأهل 2- الشعر بأنني غريب كأني لست في بلاد عربية
3- عدم وجود النظافة	3- التعجب من طرق العادات	3- عصبية الشرطة 4- اسلامية
4- قلة المواصلات في المشاعر	4- قلة وسائل المواصلات	3- قلة الشعور بالأخوه بين الحجاج 4- عدم التعاون بين الحجاج
5- الاهتمام من المسؤولين ولكن سوء المعاملة من الناس	5- حسن الخدمات في المشاعر	4- اشعار بأن المقاربة مهمون من المطوفين 5- لا ادرى لماذا؟
6- يشعرون بالعزلة	6- عدم الاهتمام بالطعام والمسكن	6- خطبة الجمعة تقلى بالعربى وان 5- خطباء العرب ٩٥٪
7- ذكر الأسرة يجعله حزيننا	7- المشي إلى الرمي جماعات	6- اشعار بأن صحتي تدعورت منذ وصولي إلى مكة
8- الفرج العام	8- الزحام في الحمامات	
9- العرب يدخلون أكثر مما وذلك يسبب تلوث الهواء	9- رمي جمرة العقبة مخوف جدا	
10- الخوف من العرب إذا غضبوا		
11- شعور بالإهانة بدخول الرجال في غرف النساء		

تابع س: 61) هل هناك أشياء أخرى تشعر بها. ما هي؟

اللغة الأوروبية	اللغة الأولوية	اللغة الفارسية
بشكلهن	الله	إيران
بشكلهن	1- صلاة الناس في الشارع مع وجود المكان داخل الحرم	1- أحب العربية
بشكلهن	2- معاملة سيئة للغاية من المعلم	1- عدم توفير الخدمات في عرفه ومنى من الحجاج
بشكلهن	3- أن يكون النظام في الحرم المكفراتي الزحام عند رمي الجمرات	2- عدم التنظم الناس في الصلاة
بشكلهن	4- التفريغ أن يقام دور ثالث للجمرات	3- تكرار الأسئلة
بشكلهن	5- أن "النعم البيناني" لا يوجد فيه طعام نظيف وذلل عذر عليه حجاج بن قاديش	4- السواقون يتcumون مع الحجاج معدلة الأشخاص
بشكلهن	6- قلة وجود فلادة من المعممين	5- التفرق بين العرب والمعجم في توفير الخدمات من البلد
بشكلهن	7- عدم وجود فلادة من المطهرين	6- الشعور بوجدة أمة محمد صلى الله عليه وسلم
بشكلهن	8- أبيني دور ثالث للجمرات في منى	7- عدم وجود سماعات في عرفة يزدلي إلى عدم سماع خطبة الحج

س: 73) هل هناك آلام تشعر بها. اذكرها؟

اللغة التركية	اللغة الفارسية	اللغة الأولى
أتذكري ملائكتنا	جزءاً - مهرباً - مصر	بيهرين - وزرا

تابع س: ٧٣) هل هناك آلام تشعر بها. أذكرها؟

اللغة الأوروبية	اللغة الفرنسية	اللغة الإنجليزية
اللغة	الكلمة	الكلمة
الإنجليزية	أبران	أبران
الإنجليزية	الزنكام	الزنكام
الإنجليزية	الزمام	الزمام
الإنجليزية	الزمام	الزمام

1 - وجع في الأرجل	1 - الكحة	1 - ألم في الرأس
2 - وجع شعي المفاصل	2 - شقّه الشفتين	2 - ألم في الإقدام
3 - نفقة ثقي الفيتامين	3 - الم في البطن	3 - ألم في الساق
4 - فقدان الجواع	4 - الم في الظهر	4 - ألم في اليد
5 - الحمى والسعال	5 - الصداع	5 - ألم في الحنجرة
6 - الزكام	6 - روماتيزم	6 - ألم كل المفاصل
7 - الم في الجسم	7 - القئي	7 - العزلة والكحة
8 - الم في الأرجل	8 - عدم التشهيبة	8 - الشعور بالاسترخاء
9 - صعوبة التنفس	9 - الم في العين	
10 - البرودة	10 - الحمى	

نزلة مع الحمى	4 - كحة
	4 - ألم الأعصاب
	5 - حساسية من الغبار

النقطة المطلوبة	اللغة التركية	النقطة المطلوبة	اللغة التركية
أذنوسيا ، ماليزيا	آذنوسيا ، ماليزيا	جزائر - المغرب - مصر	النقطة العالمية
البيضاء ، إندونيسيا	البيضاء ، إندونيسيا	1 - نظرية الاستقبال	1 - نظرية الاستقبال
أثراك	أثراك	2 - نظام شرطة السير	2 - نظام شرطة السير
أذنوسيا ، ماليزيا	آذنوسيا ، ماليزيا	3 - المكبات جديدة	3 - المكبات جديدة
أذنوسيا ، ماليزيا	آذنوسيا ، ماليزيا	4 - حسن التنظيم	4 - حسن التنظيم
أذنوسيا ، ماليزيا	آذنوسيا ، ماليزيا	5 - توفر مياه الشرب	5 - توفر مياه الشرب
أذنوسيا ، ماليزيا	آذنوسيا ، ماليزيا	6 - الكعبة عند احرامها	6 - الكعبة عند احرامها
أذنوسيا ، ماليزيا	آذنوسيا ، ماليزيا	7 - نظافة المدينة وقلة نظافة مكة	7 - نظافة المدينة وقلة نظافة مكة
أذنوسيا ، ماليزيا	آذنوسيا ، ماليزيا	8 - كثرة الحجاج	8 - كثرة الحجاج
أذنوسيا ، ماليزيا	آذنوسيا ، ماليزيا	9 - الترتيب عد الجمرات وتوسيع الطرق	9 - الترتيب عد الجمرات وتوسيع الطرق

س: 74) نرجو منك أن تذكر لنا الأشياء التي أشارت أعيادك وسرورك في المسجى؟

8 - وقوف رجال الشرطة والكتشافه	8 - رؤية الأماكن التاريخية	8 - رؤية الأماكن التاريخية	8 - المصلاة في الحرم
9 - الاهتمام بمساعدة الحجاج	9 - في الحرم الأمور كلها عجب	9 - في الحرم الأمور كلها عجب	9 - توزيع ماء زمزم في الحرم
10 - التنظيم العسكري	10 - جمال الكعبة والحرم	10 - جمال الكعبة والحرم	10 - عدم الاختلاط في وقت الصلاة
11 - وجود السبل في كل مكان			11 - رؤية الكعبة المشرفة
12 - وجود المكيف في منى			12 - المعاملة الطيبة من الأئمة السعوديون والمسكرون
13 - توفر المياه الباردة في المشاعر			
14 - تنظيم حلقات المرور			
15 - التنظيم العام في منى			

تابع س: 74) نرجو منك أن تذكر لنا الأشياء التي أثرت اعجابك وسرورك في الحج؟

اللغة المدرسية	اللغة الأردنية	اللغة الأردنية	اللغة المدرسية
البراز	الله	الله	الله
بكستان	الله	الله	الله
1 - فرح بتقبيل الحجر الأسود	1 - نعترف بحسن خدمة أولياء الأمور في الحرمين	1 - حسن نظام المملكة	1 - نعترف بحسن خدمة أولياء الأمور في الحرمين
2 - الحج بالسالمية والأمن	2 - خدمة أولياء أمور الحج للحجاج	2 - النظافة في الحرم المكي والمدني	2 - النزارة في الحرم المكي والمدني
3 - رؤية بيت الله العرام	3 - الناظم الجديد عند رمي الجمرات فوق الكبiri	3 - المحراب	3 - المحراب
4 - الطواف كثيرا	4 - اجتماع المسلمين من جميع أنحاء العالم في مکان واحد	4 - الخيم الجديدة المضادة للحرق	4 - اجتماع أهل بيته في مکان واحد
5 - سرعة الوصول إلى عرفة	5 - توفير خدمة النظافة وغيرها في المسجد	5 - وجود مكاتب الإرشاد والتوجيه في منى	5 - توفير خدمة النظافة وغيرها في المسجد
6 - شرب ماء زمزم كثيرا	6 - ينبعى الأصحاب الذاكرين أن ينفقوا أسمار	6 - وجود مكاتب الشكاوى	6 - توغير خدمة النظافة وغيرها في المسجد
6 - الاهتمام بالحرمين والنظام في منى ومزارات	6 - الاهتمام بالحرمين والنظام في منى ومزارات	6 - الاهتمام بالحرمين والنظام في منى ومزارات	6 - الاهتمام بالحرمين والنظام في منى ومزارات

الوجبات في محلاتهم	وعرفات
7- الصلاة في العرمين وزيارتها	7- أداء فريضة الحج بالأمن
8- إجتهاد المسلمين لأداء مناسك الحج ودورتها	8- صلة الرحم بين المسلمين
9- خدمة السوسيية للحجاج	9- حسن معاملة العرب وهم طيبون وموديون
10- المعاملة بين الحجاج	10- السرور بوجود الخيام المضادة للحرق
11- الاعتماد بالعرمين والصلاحة فيها	11- الفرج بروزية الأماكن المقدسة
12- البيع والشراء في منى بعد يوم العاشر	12- الفرج بروزية المسلمين في مكة
	13- سهولة الحج

س: 75) ما هي الأشياء التي أثارت غضبك؟

اللغة العربية	اللغة التركية	اللغة الإنجليزية
تجربتي بمصر	أترك	My experience in Egypt
1- سوء التعامل بين الحجاج	1- تأثر تجهيز الطعام بمعنى	1- عدم مراعاة التجار ويسألون الحج
2- الجهل بالدين	2- منع التصوير	2- قلة اهتمام المطوفين
3- الصلاة في ساحة الطراف	3- منع دعاء الجماعة	3- عدم وجود التنظيم المحكم داخل المسجد
4- قسوة الشرطة	4- عدم السماح بالزيارة للأقارب	4- الإذدام على الحجر الأسود وتقبيله
5- الازدحام في الطواف والرمي والطرق	5- الاستهزاء من العامة	5- كثرة السيارات داخل مكة والمدينة
والسكنى		

6 - الاختلاط	6 - ضيق المكان في مني	6 - عدم اهتمام المطرقين بالحجاج
7 - عدم فهم اللغة العربية	7 - قلة عدد الحمامات في مني وعرافات	7 - بد السكن عن الحرم
8 - عدم فهم لغة إيران	8 - عدم امكانية الحجاب النساء	8 - اصابة الموت عند الرهبي
9 - موت الناس في الحج	9 - سوء النظام في توزيع الصدقات	9 - صلاة النساء مع الرجال في الحرم
10 - فقدان الصحبة	10 - عدم وجود المكينات في الباصات	10 - قلة المواصل لل موضوع ووررات الديباه في مني
11 - النوم في مزدلفة مزعج	11 - عدم وجود العلامات في الشوارع لكي يعرف الناس امكنته ولوكال هناك لوحات احسن	11 - عدم لزوم الحجا من بعض النساء في السوق
12 - الزحام الشديد	12 - الاختلاط مع النساء في الطواف والصلاحة في الحرم	12 - المكي

6 - التغريق الفصرى	6 - الزحام فى دورات المياه	6 - الفقر الشىء فى الطرق	6 - عدم التنظيم فى المطار
7 - كلة التغذية	7 - جلوس الناس قبل انتهاء الصلاة	7 - الحافلات قابلة	7 - عدم اهتمام اعضاء البعثة
7 - كلة التغذية	7 - جلوس الناس قبل انتهاء الصلاة	7 - الحافلات قابلة	7 - عدم اهتمام اعضاء البعثة
8 - التلوث البيئي	8 - عدم الامن من السائقين وفي دورات المياه	8 - الإزدحام عند الجسر الأسود	8 - قلة وجود العلماء الحاج بمنى
8 - التلوث البيئي	8 - عدم الامن من السائقين وفي دورات المياه	8 - الإزدحام عند الجسر الأسود	8 - قلة وجود العلماء الحاج بمنى
9 - عدم توفر الحافلات	9 - الخوف من السائقين المقتضبين	9 - البيع في طريق المشاة	9 - عدم تطوير وتنظيم مناسك الحج
9 - عدم توفر الحافلات	9 - الخوف من السائقين المقتضبين	9 - البيع في طريق المشاة	9 - عدم تطوير وتنظيم مناسك الحج
10 - البناء بجانب البحر	10 - معاملة رجال الشرطة جائفة وقاسية ولا يوجى بهم رحمة	10 - البناء بجانب البحر	10 - البناء بجانب البحر
11 - التبصق من الناس فى كل مكان	11 - عدم التأني فى السير	11 - عدم الاهتمام بالآثار الإسلامية	11 - عدم الاهتمام بالآثار الإسلامية
12 - سوء التنظيم عند الجمرات	12 - سوء التنظيم عند الجمرات	12 - السائقون لا يهتمون بالمشاة	12 - السائقون لا يهتمون بالمشاة
14 - الاجراءات بطيئة جدا			

تابع س: 75) ماهي الاشياء التي اثارت غضبك؟

الملحق الثاني

نسخ الإستبيانات باللغات الست

اللغة العربية

اللغة العربية هي لغة عريقة وجميلة، وهي لغة القرآن الكريم والكتاب المقدس. وهي لغة العرب والشعوب الإسلامية في العالم. وهي لغة ثقافية ودينية وسياسية واقتصادية. وهي لغة عالمية ودولية، حيث يتحدث بها ملايين الأشخاص في مختلف أنحاء العالم. وهي لغة إسلامية، حيث ينزل بها ربانيات كثيرة من ربانيات القرآن الكريم والكتاب المقدس. وهي لغة عربية، حيث ينزل بها ربانيات كثيرة من ربانيات القرآن الكريم والكتاب المقدس. وهي لغة عالمية ودولية، حيث ينزل بها ربانيات كثيرة من ربانيات القرآن الكريم والكتاب المقدس. وهي لغة عربية، حيث ينزل بها ربانيات كثيرة من ربانيات القرآن الكريم والكتاب المقدس.



<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

مكان المقابلة:

رقم التسلسل:
اسم الطالب:
تاريخ المقابلة:

أخي الحاج ..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

فوجو منك التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبانة التالية التي تهدف إلى اكتشاف الصعوبات والضغوط التي يعاني منها الحاج منذ وصولهم إلى السعودية، لغرض تذليلها وتبسيل ظروف الحج في المستقبل.

شاكرين لك حسن تعاونك ..

وتحتني لك حجاً مبروراً وسعياً مشكوراً وذنباً مغفوراً.

مركز أبحاث الحج

المطلوب أن تضع (٧) أمام كل فقرة في كل سؤال تعبيراً عن رأيك أو تذكر البيانات التي ليست لها إجابة اختيارية:

١ . الجنس: ذكر. أنثى.

٢ . العمر:

٣ . الجنسية:

٤ . الحالة الاجتماعية: أعزب. متزوج. أرمل. مطلق.

٥ . عدد الأبناء:

واحد. اثنان. ثلاثة. أربعه أو أكثر.

حكومي. أهلي. خاص.

قرية. مدينة.

٨ . مستوى التعليم:

ابتدائي. متوسط. ثانوي. جامعي. أكثر.

٩ . عدد مرات الحج:

أول مرة. مرتين. ثلاث مرات. أكثر.

أولاً: مقياس مصادر الضغط:

يتعرض الإنسان يومياً إلى عدة مواقف تسبب له ضغطاً أو توترًا والناس يختلفون في استجاباتهم لهذه المواقف، وفيما يلي مجموعة من العوامل التي يمكن أن تسب لك ضغطاً والمرجو منك أن تحدد درجة تأثير كل واحد منها عليك خلال أدائك فريضة الحج.

					درجة التأثير	مصدر	م
	لا يوجد	ضعيف	متوسط	كبير	كبير جداً		
	1	2	3	4	5	السفر	١٠
	1	2	3	4	5	الانتظار في المطار	١١
	1	2	3	4	5	ضيق السكن	١٢
	1	2	3	4	5	بعد السكن عن الحرم	١٣
	1	2	3	4	5	الاكتضاض في الغرفة	١٤
	1	2	3	4	5	النظافة	١٥
	1	2	3	4	5	ضعف التكثيف	١٦
	1	2	3	4	5	الخوف من الإصابة بعدوى أو مرض	١٧
	1	2	3	4	5	الزحام عند الرجم المرحى	١٨
	1	2	3	4	5	الزحام عند الطراف	١٩
	1	2	3	4	5	الزحام عند الخروج من المسجد	٢٠
	1	2	3	4	5	الزحام في الحافلات	٢١
	1	2	3	4	5	قلة الماء	٢٢
	1	2	3	4	5	التلوث من الدخان	٢٣
	1	2	3	4	5	الخوف من الضياع	٢٤
	1	2	3	4	5	الخوف من ضربة الشمس	٢٥
	1	2	3	4	5	الخوف من الإصابة بحادث	٢٦
	1	2	3	4	5	الحرارة	٢٧
	1	2	3	4	5	قلة الوقت المتاح للراحة	٢٨
	1	2	3	4	5	الخوف من الحريق	٢٩
	1	2	3	4	5	الخوف من الموت	٣٠
	1	2	3	4	5	الخوف من عدم أداء مناسك الحج كاملة	٣١
	1	2	3	4	5	الخوف من السرقة	٣٢
	1	2	3	4	5	بعد أماكن الوضوء	٣٣
	1	2	3	4	5	صعوبة التخاطب مع الآخرين	٣٤

					درجة التأثير	M	
	لا يوجد	ضعف	متوسط	كبير	كبير جداً		
	1	2	3	4	5	لا مبالاة الآخرين بي ٢٥	
	1	2	3	4	5	عدم فهم لغة الآخرين ٢٦	
	1	2	3	4	5	عدم اهتمام الثانيين على الخدمة بي ٢٧	
	1	2	3	4	5	الخوف من عدم وجود مساعدة إذا مرضت ٢٨	
	1	2	3	4	5	التفكير في الأهل ٢٩	
	1	2	3	4	5	كثرة المصاريف ٣٠	
						هل هناك صعوبات أو أشياء أخرى تقلقك؟ ماهي؟ ٤١	
						
						
						
						
						

ثانياً:

نرجو منك هنا أن تذكر لنا إلى أي مدى تشعر بما يلي منذ مجيئك للحج؟

	نادرًا	أحياناً	دوماً	درجة التأثير	M
	1	2	3	أشعر بالتوتر	٤٢
	1	2	3	أشعر بالندوه والاطمئنان	٤٣
	1	2	3	أشعر بالخوف من أي شيء	٤٤
	1	2	3	أشعر بالاسترخاء	٤٥
	1	2	3	أشعر بشبهة مفرطة في الأكل	٤٦
	1	2	3	أشعر بالغضب	٤٧
	1	2	3	أشعر بالقلق	٤٨
	1	2	3	أشعر بعدم التركيز على ما أقوم به	٤٩
	1	2	3	لا أستطيع النوم	٥٠
	1	2	3	أشعر بفقدان الشهية للأكل	٥١
	1	2	3	أشعر بعدم القدرة عن الاستيقاظ في الصباح	٥٢
	1	2	3	أخاف أن توتر بسرعة حتى ولو كان السبب تافياً	٥٣
	1	2	3	أشعر بأنني عصبي	٥٤
	1	2	3	لا أستطيع التحكم في نفسي عند الغضب	٥٥
	1	2	3	أشعر بأنني عديم القيمة	٥٦
	1	2	3	أجد صعوبة في التعامل مع الناس هنا لاختلاف عقلياتهم	٥٧
	1	2	3	أشعر بأنني معزول عن الآخرين	٥٨

م	درجة التأثير	دوماً	أحياناً	نادرًا	
٥٩	أشعر بأنه من السهل أن تخرج كرامتي	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٦٠	أشعر بالاعتذار	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٦١	هار هناك أشياء، أخرى تشعر بها، ما هي؟				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

ثالثاً:

نرجو منك هنا أن تذكر لنا إلى أي مدى تشعر بما يلي منذ مجئك للحج؟

م	درجة التأثير	عدد مرات	أحياناً	نادرًا	
٦٢	الدوخة	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٦٣	الإمساك	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٦٤	الإسهال	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٦٥	آلام في المعدة	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٦٦	ارتفاع ضغط الدم	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٦٧	آلام في الشهير	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٦٨	خفقان القلب	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٦٩	التعب	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٧٠	الشلل العام	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٧١	صعوبة التنفس	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>
٧٢	الصداع	٣	٢	١	<input type="checkbox"/>

٧٣ هل هناك آلام تشعر بها، أذكرها؟

٧٤ والآن نرجو منك أن تذكر لنا الأشياء التي أثارت إعجابك و/or ربك في الحج؟

٧٥ وما هي الأشياء التي أثارت غضبك؟

نرجو منك هنا أن تذكر لنا إلى أي مدى تشعر بما يلي منذ مجيئك للحج؟

	غير صحيح تماماً	غير صحيح	أحياناً	صحيح	صحيح تماماً	درجة التأثير	M
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	أمين لأن أكون جديداً وتناسباً حول أبي شهـة أقوم به	٧٦
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	أجد نفسي مراراًني استعجال حتى عندما لا تكون هناك ضرورة تستدعي ذلك	٧٧
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	من السهل أن أصبح متبيجاً بسرعة	٧٨
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	أنت إلى الحياة بجدية أكثر من بقية الآخرين	٧٩
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	أفياني وأصدقائي يقولون أني أكل وأنجز الأشياء بعجلة	٨٠
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	يقلقني الانتظار	٨١

اللغة الأنجلizية

أ. مصطفى عبد العليم

مكتبة طيبة للطباعة والتوزيع

جامعة عين شمس

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



HAJJ RESEARCH CENTRE

Dear Pilgrim,
Assalamu Alaikom,

We would be very grateful if you could answer the enclosed questionnaire which aims at diagnosing the difficulties and stressors that pilgrims suffer from since their arrival to Saudi Arabia, so as, to overcome them and facilitate the Hajj conditions in the future.

Thank you for your cooperation.

Hajj Research Centre
Research Team

Serial Number	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Student Name	Place of Interview	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Date of Interview	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Please put a mark (✓) in the right place or fill in the blank by appropriate response.				
1.Sex: <input type="checkbox"/> Male <input type="checkbox"/> Female	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.Age:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.Nationality:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.Marital Status: <input type="checkbox"/> Single <input type="checkbox"/> Married <input type="checkbox"/> Divorced	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.Number of Children <input type="checkbox"/> One <input type="checkbox"/> Two <input type="checkbox"/> Three <input type="checkbox"/> Four or greater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.Work in your country: <input type="checkbox"/> Public <input type="checkbox"/> Private <input type="checkbox"/> Individual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.Residence in your country: <input type="checkbox"/> City <input type="checkbox"/> Village	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.Level of Education <input type="checkbox"/> Primary <input type="checkbox"/> Middle <input type="checkbox"/> Secondary <input type="checkbox"/> University <input type="checkbox"/> Post- university	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.Number f Pilgrimages <input type="checkbox"/> First <input type="checkbox"/> Secnd <input type="checkbox"/> Third <input type="checkbox"/> Fourth or greater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Measure of Sources of Stress

People Face daily Situations that cause them stress, but they differ in their response to it. In the following you find a number of factors that cause you stress during these days of pilgrimage. Please indicate the degree of its effect on you.

Sources	Degree of effect				
	Very great	Great	Middle	Weak	Very weak
	5	4	3	2	1
10. Travelling	<input type="checkbox"/>				
11. Waiting in the Airport	<input type="checkbox"/>				
12. Narrowness of the room	<input type="checkbox"/>				
13. Residence far away from Haram	<input type="checkbox"/>				
14. Crowded Room	<input type="checkbox"/>				
15. Dirtiness	<input type="checkbox"/>				
16. Bad air conditioning	<input type="checkbox"/>				
17. Fear of catching illness	<input type="checkbox"/>				
18. Crowding of rajam (stoning)	<input type="checkbox"/>				
19. Crowding at Tawaf	<input type="checkbox"/>				
20. Crowding at Haram doors	<input type="checkbox"/>				
21. Crowding in the buses	<input type="checkbox"/>				
22. Not enough water	<input type="checkbox"/>				
23. Pollution	<input type="checkbox"/>				

24. Fear of getting lost
 25. Fear of the burning sun
 26. Fear of accidents
 27. Heat
 28. Little time for rest
 29. Fear of fire
 30. Fear of death
 31. Fear of not being able to complete Hajj duties
 32. Fear of theft
 33. Long distance to toilet
 34. Difficulty of speaking to others
 35. Feeling of being ignored by others
 36. Difficulty of understanding other's language
 37. Ignorance of service men of me
 38. Fear of being helpless
 39. Thinking about family
 40. Too much spending
 41. Please write down other difficulties that make anxious:

Please indicate to what extent you feel about the following

	always	Sometimes	rarely
	3	2	1
42. I feel tense	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. I feel at ease	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. I feel afraid of anything	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. I feel relaxed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. I feel having extreme appetite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. I feel angry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. I feel anxious	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. I feel I cannot concentrate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Trouble sleeping	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Loss of appetite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. I find it difficult to get up early	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. I get afraid and tense quickly without a good reason	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. I feel nervous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. I cannot control myself when I am angry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. I feel worthless	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. I find it difficult to deal with others because of differences in character	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. I feel lonely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. I feel I get hurt easily in my dignity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. I feel proud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Please indicate anything else that you feel about:

Please indicate here to what extent you have got any of the following symptoms since you have been in Hajj.

		Often	Sometimes	Rarely	
		3	2	1	
62. Dizziness		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Constipation		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Diarrhea		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Stomach pain		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. High pressure		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Backache		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Heart pounding		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Tiredness or fatigue		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. General faint		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Difficulty of breath		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Headache		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Please indicate any other pains you have got					<input type="checkbox"/>
74. What are the things that admired you or made you happy in Hajj					<input type="checkbox"/>
75. What are the things that made angry?					<input type="checkbox"/>

To what extent you believe that each of the following statements describes you. Put a mark (✓) in the appropriate answer.

very true	true sometimes	not true at all
-----------	----------------	-----------------

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

- | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 76. I tend to be hard-driving and competitive in just about everything I do | <input type="checkbox"/> |
| 77. I frequently find myself in a hurry even when it is not necessary | <input type="checkbox"/> |
| 78. I get irritated quickly | <input type="checkbox"/> |
| 79. I take life generally more seriously than most people | <input type="checkbox"/> |
| 80. My relatives and friends say that I eat and do things very quickly | <input type="checkbox"/> |
| 81. Having to wait make me nervous | <input type="checkbox"/> |

اللغة الأوردية

بسم اللہ الرحمن الرحیم

المملکة العربیة السعودیة
وزارۃ التعليم العالی
جامعة ام القری
مرکز ابحاث الحج

حجاج لرام :

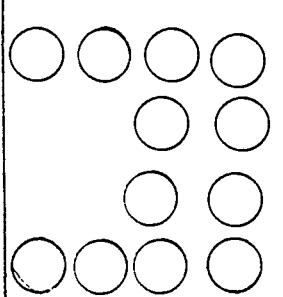
السلام علیکم ورحمة الله وبراتنه
آپ حضرات سے درخواست ہے کہ میں فارم سے منسلک سوالات کے
جواب مرحت فرمائیں، جس کا مقصدان بریشا نیوں اور مستکرات ماجائزہ لینا
ہے، جن سے آپ حضرات کو سعودی عرب پہنچنے کے بعد حج کے سلسلے میں دو حجراں
ڈالتا ہے، تاکہ ان کا ازالہ رکھ سکوں جو کہ لئے مزید سرویس کی حاجیں،
یہم میں سلسلے میں آپ کے تعاون کیلئے مشکور ہیں۔ اور آپ کے لئے
حج مقبول و مبرور کے متصنی ہیں جو کہ آپ کی کوشش میں کامیابی اور رُنگوں
سے مغفرت کا ذریعہ بنے۔ (آمن).

السلام علیکم ورحمة الله وبراتنه

مرکز ابحاث الحج
فریقہ لمحبت

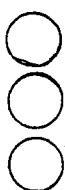
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالمي
جامعة أم القرى
مركز أبحاث الحج

حجاجِ رام کی نفیاں پر شانیوں کا جائزہ (حج ۱۴۱۸)



سیریل نمبر _____
طالبہ نمبر _____
تاریخ انٹروو _____
وقت انٹروو _____

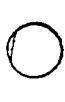
مطلوب : رسول کے حواب میں اپنی رائے کے ساتھ (۱) صحیح کا نشان لگائیں، اور جن سوالوں کے جوابات نہیں ہیں اسے خود تحریر فرمائیں۔



۱ - جنس : ① مرد ② عورت



۲ - خانگی حالت : ① غیر شادی شدہ ② شادی شدہ



۳ - مشترکی حیات سے علاحدگی یا انتقال



۴ - بچوں کی تعداد : ① ایک ② دو ③ تین ④ چار یا اس سے زیادہ



۵ - ملک میں ملازمت کی نوٹیفیکیشن : ① سرماڑی ② مسول ③ پرائیویٹ



۶ - اپنے ملک میں رہائش : ① دیہات ② شہر



۷ - تعلیمی لیاقت : ① ابتدائی ② متوسط ③ ثانوی ④ گرجوشیں



۸ - اعلیٰ تعلیمی



۹ - تعداد حج : ① پہلا ② دوسرا ③ تیسرا ④ اس سے زیادہ

اول : نفیاں دباؤ کے اسباب کا معیار
بعض حالات انسان کی ذہنی پریشانی اور نفیاں دباؤ کا سبب
ہوتے ہیں، آپ ذہن میں دبیئے گئے رساب سے کس حد تک تاثر ہوئے،
اس کی تعداد فرمائیں۔

سیدارتائیر :

۵ بیت زیاده فیلمی در میان معمولی بالغ نہیں

- ۱۰۔ سفر

 - ۱۱۔ ایرلائیٹ پر انتظار
 - ۱۲۔ ریالسٹش کی تنگی
 - ۱۳۔ ریالسٹش کی حرم سے دوری
 - ۱۴۔ کمرے کی تنگی
 - ۱۵۔ صفائی و سفران
 - ۱۶۔ ایرکنڈلیش کی کمر وری
 - ۱۷۔ کسی بیماری کا خوف
 - ۱۸۔ رفی حمرات کی بھیرہ
 - ۱۹۔ طواف کی بھیرہ
 - ۲۰۔ مسجد سے نکلنے وقت بھیرہ
 - ۲۱۔ لبسوں میں بھیرہ
 - ۲۲۔ پانی کی ملت
 - ۲۳۔ سگریٹ کی بو
 - ۲۴۔ راستہ کھینچنے کا خدشہ
 - ۲۵۔ روکنے کا خوف
 - ۲۶۔ کسی حداثہ کا خوف
 - ۲۷۔ گرجی
 - ۲۸۔ آرام کئے لئے وقت کی کمی
 - ۲۹۔ آگ لگنے کا خوف
 - ۳۰۔ موت کا خدشہ
 - ۳۱۔ مناسک حج میں کوتاہی کا خدشہ
 - ۳۲۔ چوری کا ڈر
 - ۳۳۔ وضو خانہ کی دوری
 - ۳۴۔ دوسروں سے لفڑتوں میں دشواری
 - ۳۵۔ دوسروں کی لاپرواہی ماشمار
 - ۳۶۔ دوسروں کی زبان نہ سمجھنا
 - ۳۷۔ خدمت پر مامور لوگوں کی عدم توجیہ کا شکار
 - ۳۸۔ بیماری کی صورت طبی امداد نہ ملنے کا خوف
 - ۳۹۔ اصل و عیال کی نکل
 - ۴۰۔ صادرات کی زیادتی
 - ۴۱۔ کوئی دوسری پریشانی کی بے

(دو) :

جَلَّتْ آمِدَّ لِعْدَدِ رُجُوزِ چِيزوں مَا لِسْ حَدَّدَ احْسَانِ ہُوا

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴۲- نفیاٰتی دباؤ کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴۳- ہمیشہ ۲ کم کبھی بھی ۱ بہت کم |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴۴- سکون والہیان کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴۵- کسی چیز سے خوف مَا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴۶- کُزوڑی اور چلن کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴۷- زیادہ کھانے کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴۸- غصہ کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴۹- رنج و غم کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۰- ذہداریوں میں کوتاہی کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۱- قلت نیند |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۲- بھوک کی مکی کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۳- صبح سورتے بذرانہ بونز کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۴- کسی معنوی بایرنفیاٰتی دباؤ کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۵- زور رنج بونز کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۶- غصہ کی حالت میں بلے قابو بوجانا |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۷- اپنی بد قیمتی کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۸- دوسروں سے معاملات میں پرستیانی |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵۹- لوگوں سے علاحدگی کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۶۰- گزت نفس کی بے قعیت کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۶۱- خدر کا احساس |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۶۲- کسی دوسری چیز کا احساس اور اسکی تعین |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

: سے

ج کے لئے آنے کے بعد کس حد تک آپ مندرجہ ذیل بھاریوں کے شمار ہوئے

چھارم :

درج ذیل عبارتیں آپ پر کس حد تک صادق آئی ہیں، ناسوب جواب پر صحیح (✓) مانشنا لائیں

مکمل صحیح - صحیح - کبھی کبھی - غلط - بالعمل غلط
 ۷۴۔ ہر طام میں سمجھدی اور سبقت لی جانے کی لوشن رہا ہے۔

۷۵۔ کبھی کبھی بغیر ضرورت 7 جلد باری مظاہروں رہا ہے۔

۷۶۔ معقول بالوں پر خبر باتی ہو جاتا ہے۔

۷۷۔ دوسروں مقابلہ زندگی و زیاد سمجھدی سے دیکھا ہے۔

۷۸۔ پیر احباب، ٹھانے پینے اور طام میں ادائیگی میں مجھے جذب بارکتی ہے۔

۷۹۔ انتظارِ راں نہ رہا ہے

اللغة الملاوية

KERAJAAN ARAB SAUDI ,
KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
UNIVERSITI UMM- ALQURA,
PUSAT PENYELIDIKAN HAJI.



الملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
مركز أبحاث الحج

SAUDARA JEMAAH HAJI,

ASSALAMUALAIKUM WARAH MATULLAH WABARAKATUH,

KAMI BERHARAP SAUDARA MENJAWAB SOALAN-SOALAN YANG DISERTAKAN BERSAMA INI , YANG BERTUJUAN MENDEDAKHAN KESULITAN-KESULITAN SERTA TEKANAN YANG DIHADAPI OLEH JAMAAH HAJI BERMULA DARI KETIBAAN MEREKA DI SAUDI ARABIA.

SEMOGA DARI RUMUSAN JAWAPAN-JAWAPAN TERSEBUT DAPAT MENGURANGKAN MASAALAH-MASAALAH YANG DIHADAPI OLEH JAMAAH HAJI PADA MASA AKAN DATANG.

SEKIAN TERIMA KASIH DIUCAPKAN KEPADA ANDA DI ATAS KERJASAMA YANG DIBERI, SEMOGA ANDA MENDAPAT HAJI YANG MABRUR , SAE' YANG MASHKUR DAN DOSA YANG DIAMPUN.

PUSAT PENYELIDIKAN HAJI,

KUMPULAN PENYELIDIK.

KERAJAAN ARAB SAUDI,
 KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
 JAMIAH UMM-QURA,
 PUSAT PENYELIDIKAN HAJI

KAJIAN TEKANAN PERASAAN DI KALANGAN JEMAAH HAJI (1418H)

NO.SIRI:	[] [] [] []
NO:PELAJAR:	[] []
TARIKH TEMUBUAL:	[] []
MASA TEMUBUAL:	[] [] [] []
Tandakan alamat [✓] di hadapan setiap soalan mengenai pendapat anda ataupun nyatakan jawapan yang lain daripada itu.	
1-Jantina: [1] Lelaki [2] perempuan	[]
2-Umur:	[] [] []
3-Warganegara:	[] [] []
4-Status perkahwinan:[1] belum kahwin [2] berkahwin [3] janda/duda	[]
5-Bil anak: [1] satu[2] dua [3] tiga [4] lebih dan tiga	[]
6-Pekerjaan di tempat anda : [1] kerajaan [2] persendirian [3] khas	[]
7-Tempat tinggal di tempat anda :[1] kampung [2] bandar	[]
8-Taraf pendidikan :	
[1] rendah [2] menengah [3] menias [4] univ. [5] Ma/PhD	[]
9-Bil.mengerjakan haji:	
[1] pertama kali [2] kedua [3] ketiga [4] lebih tiga kali	[]

PERTAMA: PENILAIAN SUMBER-SUMBER TEKANAAN	
Setiap hari manusia terdedah kepada beberapa perkara yang menyebabkan tekanan perasaan atau keresahan dan mereka mempunyai berbagai-bagai pendapat dalam hal ini .Berikut disenaraikan beberapa faktor yang boleh menyebabkan anda mengalami tekanan perasaan . Anda dikehendaki menentukan setakat mana tahap kesan tiap-tiap faktor tersebut terhadap anda semasa menuaikan fardu haji.	
TAHAP TEKANAN:	
10-Perjalanan:	
[5] sangat kuat [4] kuat [3] sederhana [2] sedikit [1] tiada	[]
11-Menunggu di lapangan terbang,	
[] [] [] [] []	[]
12-Tempat tinggal yang sempit :	
[] [] [] [] []	[]

[5] sangat kuat [4] kuat [3] sederhana [2] sedikit [1] tiada

13. Jauh tempat tinggal dari Haram:	<input type="checkbox"/>					
14. Kesesakan dalam bilik:	<input type="checkbox"/>					
15. Kebersihan:	<input type="checkbox"/>					
16. Sistem penyaman udara yang kurang berfungsi:	<input type="checkbox"/>					
17. Takut dari dijangkiti penyakit atau sakit:	<input type="checkbox"/>					
18. Kesesakan semasa melontar:	<input type="checkbox"/>					
19. Kesesakan semasa tawaf:	<input type="checkbox"/>					
20. Kesesakan semasa keluar dari masjid:	<input type="checkbox"/>					
21. Kesesakan dalam bas:	<input type="checkbox"/>					
22. Kekurangan air:	<input type="checkbox"/>					
23. Pencemaran asap:	<input type="checkbox"/>					
24. Takut sesat:	<input type="checkbox"/>					
25. Takut pada terikan cahaya matahari:	<input type="checkbox"/>					
26. Takut kemalangan:	<input type="checkbox"/>					
27. Kepanasan:	<input type="checkbox"/>					
28. Kekurangan waktu untuk berehat:	<input type="checkbox"/>					
29. Takut kebakaran:	<input type="checkbox"/>					
30. Takut mati:	<input type="checkbox"/>					
31. Takut tidak dapat tunai haji dengan sempurna:	<input type="checkbox"/>					
32. Takut kecurian:	<input type="checkbox"/>					
33. Jauh tempat wuduk:	<input type="checkbox"/>					
34. Kesukaran berinteraksi dengan orang ramai:	<input type="checkbox"/>					
35. Sikap tidak peduli orang lain pada saya:	<input type="checkbox"/>					
36. Tidak faham bahasa asing:	<input type="checkbox"/>					
37. Pihak bertanggung-jawab tidak mengambil berat tentang saya:	<input type="checkbox"/>					
38. Takut tiada pertolongan ketika sakit:	<input type="checkbox"/>					
39. Memikirkan tentang keluarga:	<input type="checkbox"/>					
40. Berbelanja lebih:	<input type="checkbox"/>					
41. Adakah terdapat kesusahan atau perkara lain yang membebankan anda? Sebutkan.....	<input type="checkbox"/>					

KEDUA:

Sebutkan sejauhmana yang anda rasa mengenai perkara-perkara berikut semenjak kedatangan anda untuk menunaikan haji.

42. Saya merasa gelisah:	[3] selalu [2] kadang- [1] sangat-kadang kurang	[]
43. Saya merasa tenang dan tenteram :	[] [] []	[]
44. Saya merasa takut pada sesuatu:	[] [] []	[]
45. Saya merasa ingin selalu berehat (lembik):	[] [] []	[]
46. Saya mempunyai selera makan yang berlebihan :	[] [] []	[]
47. Saya merasa marah:	[] [] []	[]
48. Saya merasa resah:	[] [] []	[]
49. Saya merasa tiada tumpuan terhadap kerja:	[] [] []	[]
50. Saya tidak dapat tidur.	[] [] []	[]
51. Saya hilang selera makan:	[] [] []	[]
52. Saya susah untuk bangun pada waktu pagi:	[] [] []	[]
53. Saya takut cepat mengelabah pada perkara yang remeh:	[] [] []	[]
54. Saya merasa panas baran:	[] [] []	[]
55. Saya tidak dapat mengawal diri ketika marah:	[] [] []	[]
56. Saya merasa rendah diri:	[] [] []	[]
57. Saya merasa susah berinteraksi dengan orang ramai yang berlainan tahap pemikiran:	[] [] []	[]
58. Saya merasa tersing dengan orang ramai:	[] [] []	[]
59. Saya merasa orang mudah untuk memperendahkan peribadi saya:	[] [] []	[]
60. Saya merasa bangga diri:	[] [] []	[]
61. Adakah terdapat perkara-perkara lain yang kamu rasai ? Sebutkan:	[] [] []	[]
	_____	[]
	_____	[]
	_____	[]
	_____	[]

KETIGA:

Sekarang sebutkan sejauhmana anda hadapi setiap satu daripada bahaya-bahaya pada tubuh badan semenjak kedatangan anda untuk mengerjakan haji, sebagaimana senarai berikut.

62. Pening / pusing:	[3] beberapa kali	[2] kadang-kadang	[1] sangat kurang	[]
63. Perut tidak lawas:	[]	[]	[]	[]
64. Cirit birit:	[]	[]	[]	[]
65. Sakit perut:	[]	[]	[]	[]
66. Darah tinggi:	[]	[]	[]	[]
67. Sakit pinggang:	[]	[]	[]	[]
68. Hati gementar:	[]	[]	[]	[]
69. Lemah badan:	[]	[]	[]	[]
70. Letih dan tidak bernaya:	[]	[]	[]	[]
71. Sesak nafas:	[]	[]	[]	[]
72. Sakit kepala:	[]	[]	[]	[]
73. Adakah anda alami penyakit - penyakit yang lain ? sebutkan.			[]
74. Sekarang, sebutkan perkara-perkara yang mengagumkan dan mengejarkan anda semasa musim haji.			[] []
75. Apakah perkara-perkara yang menyebabkan anda merasa marah?			[] []

KEEMPAT:

Sejauh manakah anda percaya bahawa setiap kenyataan berikut dapat menerangkan perihal anda? Tandakan (/) pada jawapan yang munasabah.

Tepat	Betul	Kadang-kadang	Tidak betul	Tidak sama sekali
Sekali				
[5]	[4]	[3]	[2]	[1]

- | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 76. Saya bercita-cita mahu bersungguh dan berlumba-lumba dalam apa juar perkerjaan yang saya lakukan: | [] | [] | [] | [] | [] | [] | [] |
| 77. Saya dapati diri saya selalu terburu-buru walaupun dalam keadaan yang tidak patut | [] | [] | [] | [] | [] | [] | [] |
| 78. Saya mudah merasa gementar | [] | [] | [] | [] | [] | [] | [] |
| 79. Saya memandang kepada kehidupan dengan bersungguh-sungguh, lebih banyak daripada orang lain | [] | [] | [] | [] | [] | [] | [] |
| 80. Keluarga dan kawan-kawan saya berpendapat bahawa saya makan dan melakukan sesuatu dengan gopoh-gapah | [] | [] | [] | [] | [] | [] | [] |
| 81. Menunggu itu meresahkan saya | [] | [] | [] | [] | [] | [] | [] |

اللغة الإيرانية



- ٢ -

برادرم حاجي، حترم

الشـفـافـهـ عـلـيـهـ وـرـحـمـهـ اللـهـ وـبـرـكـاتـهـ

وبشر

حضرمه راگه در پیش مردوی دارمیر بررسیها و تحقیقات علمی امتداد که
حضرت آن آن برمدی، میرکلا، و فشار دعای امدادت که جو اع خلدار، مردم شج بآن
مواجه میشوند. منظور ما از این بررسیها بر طرف مذاختن این نفع میشاند
در آینده میباشد. بنای خداهست، ما از آن استایست که به سوالت این خودمه باسخنای
ماستبه به همین از همکاری تاز در این دور دنخایت میباشد از
خداآوند بزرگ بخواهیم امور دقبله در گاهش قرارداده و لذاحان تاز

را بخشناید.

مرکز تحقیقاتی
گروه تحقیقاتی

بررسی پیرامون فشارهای روانی جراح (ج سال ۱۴۱۴)

اول راندازه بیهوده فشارها

امسان روزانه برآورده خود را در میان بسته های خود بگذراند، دچار نقص زردگاهی شوند و
حالات عصبی و مزاجی کردد. که مردم در جهابه این نوع حالات پیش آمده جهابات مختلف را
پس از اینه سیدارند در زیر این عکس های مردمی مذکوره خواصی های زنگ انسنت می دندازد
آنکه این عکس های مبالغه خلای سوسن مج در وقت اذای آن بیان ننمایی -

١- سفره ۵ بسیار زیاد ۴ بسیار ۳ میانه ۲ کم ۱ ناچیز

۵) بسیار زیاد ۶) بسیار ۷) میانه ۸) کم ۹) ناچیز

خر اهدیش، ما از نتیجه اینست که احساسات خود را از لحظه آمدن به جای براند داریم.

۳) بطور خاص از بسیار کم میگذرد باعث ایجاد بسیار کم

- :
- ۱: احساس گرفتگی میگذرم
- ۲: آسمایش و آرامش بمن دسته دارد
- ۳: از حضور چیزی احساس ترس به من پیدا نمیشود
- ۴: احساس سنتی میگذرم
- ۵: احساس راستروای نزدیک به خود روز و میز، به وجود ری اید
- ۶: احساس تند خوش بمن دسته دارد
- ۷: احساس بیقراری مینمایم
- ۸: احساس مینمایم که لکنترول برکارها را از دست دارد
- ۹: نمیتوانم بخوابم
- ۱۰: احساس غریب میگذرم که اشتیای بخوبی روز را از دست دارد
- ۱۱: احساس مینمایم که ندانایی برخواستم در صحبت های رواندارم
- ۱۲: از چیز های بسیار ناچیز برایم ترس و گرفتگی پیدا نمیشود
- ۱۳: احساس مینمایم که عصبی شدید است
- ۱۴: نمیتوانم در وقت غضب خود را را لکنترول ننمایم
- ۱۵: احساس مینمایم که من بعینی همی از مشت هستم
- ۱۶: بر اثر اختلاف معتقدات صردم ممکن برخورد با آنها نمایم
- ۱۷: احساس میگذرم که من از صردم کناره چشم
- ۱۸: احساس مینمایم که با آنسایی با بر قریم چند مرد و مرد میشود
- ۱۹: احساس فخر و غریب به من دسته صید خوار
- ۲۰: آیا غیر از این موارد احساس نماید یکی مینزد به قدر میخورد؟ بیان دارید؟

ضر احساس مادر را بینجا از نزد او است تا اندازه ایجابت به همراه این احساس ذیل را از وقت
امدنت برع بیان مخاطی :

	(۱) سیارک	(۲) گام	(۳) چندینبار	۷۲ : سرگیچی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۳ : قبضه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۴ : اسحاق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۵ : درد صوره
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۶ : بالا رفتن فشار خون
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۷ : در رکم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۸ : گرفتن قلب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷۹ : خستگی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۰ : تنفسی کمی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۱ : نفس کشیدن به سختی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۲ : سردردی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۳ : اصر امن دستیری به کردسته صید خود و بیان کن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	— — — — —
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۴ : ضر احساس نه در اینجا از نزد من چشم کاچیزهای مرا که باعث خستگی و حیرت قد درج شده است را بین مخاطی .
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸۵ : چیزهایی باعث غضب خواه احتی قدر شده است ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

شاید نهاده شد به این پایه حست که خود را از عبارات ذیلی در تحقیق میلند؟
علم است که چهاری جواب ممکن است آن گذارد.

کامل و درست است [۱] درست است [۲] نادرست است [۳] اساده است [۴]

۷۶: خود را که میخواهم که خود را مورخ بدم در آن خارج استه باز [۵]

۷۷: بسیست اینها در کارخانی از عده کارخانه های سیم و سیم که نیازی به عملکردن نباشد. [۵]

۷۸: بسیار بآسانی خود را در صیراهم که آدم خالق نمیباشم. [۵]

۷۹: با جبری تمام از دیگران به زندگی خواهم. [۵]

۸۰: درست نمود آنست اینم صیراهم که خود را در زندگانی خود میباخترم و وقتی خود شرمندی خواهم میخواهم. [۵]

۸۱: از دستوار بسیس از خود مفخرم و میگردم. [۵]

اللغة التركية



Suudi Arabistan Kirallığı
Yüksek Öğretim Bakanlığı
Ummülküro Üniversitesi
Hac Arastirmalari Merkezi

1-1

Hacı Kardeşim,
Allahın selâmi, rahmeti ve bereketi üzeri-
ne ıslanı!

Hacıların Suudi Arabistana geldikten
sonra, karşılaştılar oldukları zorlukları
ve bazı bunalımları ortaya çıkartıp,
bunları kolaylaştmayı hedefleyen bitişik-
teki anket sorularına cevap vermenizi
rica ederiz.

Allahtan haccinizin kabul edilmesini,
sâyiniz meşkur olmasının günahlarınızın
af edilmesi dileriz.

Arastirma Gurubu

Suudi Arabistan Krallığı
Yüksek Öğretim Bakanlığı
Ümmülkurâ Üniversitesi
Hac Arastirmaları Merkezi

F-2

1418 Hicri yılı Hacilarının Nefsi Bunalılarına Sebeb olan etkenleri Çıtaya Etkarını Hedefleyen Arastırmasıdır.

Seri No :
Öğrencinin Numarası :
Anket Tarihi :
Anket Saati :

Sizden istenen uygun olan cevabin karesinin enine "doğu" (✓) işaretini koymamızdır. Eğer bunların dışında bir cevabınız olursa en son kareyi işaretleyip bunu belirtiniz.

- | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|--------------------------|
| 1- Cins : | Erkek <input type="checkbox"/> | Kadin <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| 2- Yasiniz : | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 3- Uyruğunuz : | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 4- Medeni hal : | Bekar <input type="checkbox"/> | Evli <input checked="" type="checkbox"/> | Dul <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 5- Göçük Sayısı : | Bir <input checked="" type="checkbox"/> | iki <input type="checkbox"/> | Üç <input type="checkbox"/> | dört ve fazlası <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6- İlkende Yaptığın İş :
Resmi | <input type="checkbox"/> | Özel <input type="checkbox"/> | Sohsima <input type="checkbox"/> | art <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7- Oturduğun Yeri : | Köy <input type="checkbox"/> | Şehir <input checked="" type="checkbox"/> | | | <input type="checkbox"/> |
| 8- Eğitim Seviyesi : | İlkokul <input type="checkbox"/> | Ortaokul <input type="checkbox"/> | Lise <input type="checkbox"/> | Üniversit. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | Daha Yüksek <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| 9- Yaptığın hac Sayısı : | ilk <input type="checkbox"/> | ikinci <input type="checkbox"/> | | | <input type="checkbox"/> |
| | | Üç <input type="checkbox"/> | Dört ve fazlası <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

BİR: AŞAĞIDA BELİRTİLEN BUNALIMA SEBEB OLAN SEYLERDEN... HANGİNDEN NE DERECEDE ETKİLENİYORSUNUZ?

İnsanlar her gün bunalima sebeb olacak farklı olaylarla karşı karşıya gelir. İnsanlar su gibi olaylardan farklı ölçülerde etkilenirler. Sizden ricamız hac mevsimi boyunca, bunalım geçirmenize sebeb olacak olaylardan hangilerinden, hangi ölçüde etkilendiğinizi belirtmenizdir.

ETKİLENME DERECESİ:

C-Hac Yolculuğu: Etkisi çok çok

Büyük

Büyük Orta Zayıf Yok

- Havaalanında Bekleme:

Gök **Büyük** **5**

Cok

4 **Orta**

3 **Zayıf**

2 **Yok**

1

-- Kalınan Yerin Darlığı:

3 - Kalıldığı yerin

mescidi Horama uzak oluşu

4- Odanın dar olması

- Temizlik Sorunu

- Klima Yetersizliği

- Bir hastalığın veya mikroba yakalanma korkusu

- Tarz atarken yaşanan izdiham

⑤ Çok Büyüklər ④ Göləcik ③ Orta ② Eşyalar ① Yok

	0	0	0	0	0	C
3 - Tavafatki izdiham	0	0	0	0	0	C
0 - Mescidden sıkarıcı en yaşanan izdiham	0	0	0	0	0	C
-1- Otobüslerdeki izdiham	0	0	0	0	0	C
-2- Suyun yetersizliği	0	0	0	0	0	C
3 - Eksoz dumanı Kirililiyi	0	0	0	0	0	C
4 - Kaybolma Korkusu	0	0	0	0	0	C
5 - Günes Garpmasından korkmak	0	0	0	0	0	C
6 - Araba Garpmasının dan korkmak	0	0	0	0	0	C
7 - Havanın sıcaklığı	0	0	0	0	0	C
8 - Dürbenme yetersizli- ğii	0	0	0	0	0	C
9 - Yangın ihtimalinin den korkmak	0	0	0	0	0	C
30 - Ölümden korkmak	0	0	0	0	0	C
31 - Haccin kurallarını yerine yerine getirememekten korkmak	0	0	0	0	0	C
32 - Hissestikten korkmak	0	0	0	0	0	C
33 - Abdest naneelerin uzak olusunu	0	0	0	0	0	C
34 - Başkaları ile ko- nuşmanın zorluğu	0	0	0	0	0	C
35 - Başkalarının benimi le ifadenmemesi	0	0	0	0	0	C
36 - Başkalarının dilini anlamamam.	0	0	0	0	0	C
37 - Hizmetle gərevli olanların bana yeterli ilgisi göster- memesi	0	0	0	0	0	C

	Gök Büyük	Büyük	normal	az	Yok	
3-Hasta olursam yardım edecek birini bulamamak korkusu	0	0	0	0	0	0
9-Aileyi düşünmeden	0	0	0	0	0	0
10-Mesajların Gökluğu	0	0	0	0	0	0
11-Karlaştığın başka zorluklar var mı? Varsa belirtiniz	

iki: PSİKOLOJİK ETKILENMEİN ÖLÇÜMÜ

Bu bölümde her süresi boyunca hangi olardan ne ölçüde etkilendidiğini belirtmeniz gerekiyoruz.

2-Kendimi stresli ve kırılan hisse- Daima③ Sözen② Nadire①	diyorum.	0	0	0	0	0
43-Göyet mutlu ve sevinirim		0	0	0	0	0
44-Herseyden korkuyorum		0	0	0	0	0
45-Rahatım		0	0	0	0	0
46-Aşırı istahim oluyor		0	0	0	0	0
47-Kızgınlık hissediyorum		0	0	0	0	0
48-Stresli olduğumu hissediyorum		0	0	0	0	0
49-İşlerime yetmedi ölçüde dikkati- mi veremiyorum		0	0	0	0	0
50-Uyuyamıyorum		0	0	0	0	0
51-İstahim kesiliyor		0	0	0	0	0
52-Sabahleyin uyamada zorluk getiyorum.		0	0	0	0	0

	Dóimá o	Bora o	Nádiren o	1	0
53-Sabébi basitte i̇ter kırıyorum ve korku hissediyorum.	3	2	1		
54-Kendimi asébi olarak hissediyorum	0	0	0	0	0
55-Kızkınlık anında kendimi kontrol edemiyorum.	0	0	0	0	0
56-Kendimi kıymetsiz hissediyorum.	0	0	0	0	0
57-Burada farklı kültürdeki insanlarla ilişki kurmada zorluk遇到 etiyorum	0	0	0	0	0
58-Kendimi başkalarından uzak hissediyorum.	0	0	0	0	0
59-Seref ve hıgsiyetimin başkalarınca kelayca zedeleneceğini zannediyorum	0	0	0	0	0
60-İzlet ve şereflü olduğumu düşünüyorum.					
61-Buradan başka hissetmiş olduğunuz şeyler var mıdır? Varsa belirtirmisiniz?	0	0	0	0	0
..... ..	0	0	0	0	0
----- --	0	0	0	0	0
----- --	0	0	0	0	0

Üç : CİSMİ ETKİLENMELERİN ÖLGÜMÜ

Bu bölümde sizden ricamız aşağıda
saydığınız cismi etkilenmelerden hac boyunca
ne derece etkilendiğinizi belirtmenizdir.

	Gök defa Ⓛ	Bazen Ⓜ	Nadir Ⓝ	O
62- Baş donması	0	0	0	C
63- Kabızlık	0	0	0	C
64- İshal	0	0	0	C
65- Mide ağruları	0	0	0	C
66- Kan basıncının yükselmesi	0	0	0	C
67- Sırt ağrular	0	0	0	C
68- Kalp çarpıntısı	0	0	0	C
69- Yorgunluk	0	0	0	C
70- Genel olarak barazılılık	0	0	0	C
71- Nefes darlığı	0	0	0	C
72- Ağrilar	0	0	0	C
73- Hissetmiş olduğunuz ağrıları belirttiğiniz?	-----	-----	-----	-----
74- Şimdi sizden, hacda hoşunza giden, sizin mutlu eden şeyleri belirtmenizi istiyoruz: -----	-----	-----	-----	-----
75- Sizi hac boyunca kıskırın şeyler neler oldu:	-----	-----	-----	-----

DÖRT:

AŞAĞIDAKI İBARELERİN SİZİ NE İLGÜZDE VASFETTİĞİNİ İNANMORSUNUZ. SİZE UYGUN DÜSE İBARENİN KARŞISINA DOĞRU İŞARETİ (✓) KOYUR

	Tamamen Doğru Doğru Başten degil degil	Doğru degil	Hıqdoṣtu degil	
76- Yapmış olduğum iste ciddi olmaya ve başkaları ile yanışma- ya çalışırıım.	0	0	0	0
77- Acete etmeye ihtiyacım olmasada her iste acete ederim.	0	0	0	0
78- İstediğim zaman çok gurbek metotla çalışan bittiğini.	0	0	0	0
79- Hayatı başkalarından daha fazla ciddiye alırım.	0	0	0	0
80- Akraba ve arkadaşlarımlı iyi yediğini ve isimi hızlı yaptığımı söyleyic- lar.	0	0	0	0
81- Beklemek beni sıkır	0	0	0	0

82 - SWI