

الضغوط النفسية لدى النازحين

م.د. علي محسن ياس العامري

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

الملخص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على الضغوط النفسية لدى النازحين ، استخدم الباحث في البحث الحالي مقياس الضغوط النفسية من أعداد الباحث ، طبق البحث على عينة من النازحين في مدينة بغداد ، وتوصل البحث الى النتائج الاتية : ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى النازحين بشكل عام ، وقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجال النفسي من الضغوط النفسية جاء بالمرتبة الأولى بقيمة قدرها (42.993)، وجاء بالمرتبة الثانية المجال الصحي بقيمة (37.026)، وجاء بالمرتبة الثالثة المجال الاقتصادي بقيمة قدرها (34.306)، وجاء بالمرتبة الرابعة المجال الأمني بقيمة قدرها (24.793)، وجاء بالمرتبة الخامسة المجال الاجتماعي بقيمة قدرها (20.963)، أما بخصوص التعرف على دلالة الفرق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى النازحين من الذكور والإناث ، فقد تبين انه توجد فروق بين الذكور والإناث في مقياس الضغوط النفسية لصالح الاناث وتم تقديم مجموعة من التوصيات للجهات ذات العلاقة.

مشكلة البحث

أكدت دراسات عديدة منها دراسة (Lazarus&Folkman,1966) ودراسة (أبو مغلي ، 1987) ودراسة (Jhone&Greene,1985) ، ودراسة (العامري،2009) ، وتقارير منظمة الصحة العالمية،الى أن استمرار الضغوط لمدة طويلة من الزمن يؤدي الى آثار سلبية تتعلق بالصحة النفسية والصحة البدنية العامة مثل سوء التوافق، وضعف التكامل النفسي، والتوتر الدائم ، والصراعات ، والاضطرابات النفسجسمية ، وامراض القرحة والمعدة وتهيج القولون ، والإصابة بامراض ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب وتصلب الشرايين (الزبيدي2000، ص3).

وأن شريحة النازحين يعانون تحت وطأة ظروف قاسية وصعبة للغاية ويعيشون حالة انتقالة جديدة جعلت حياتهم مليئة بالمشكلات والصراعات المستمرة داخل الأسرة والمجتمع ، وأن الحرب بشكل عام والفترة التي تعقبها بشكل خاص تسببت بحدوث آثار

نفسية وصحية مؤلمة للفرد مثل الشعور بالخوف والحزن والإحباط والفشل والاكنتاب والتوتر والقلق من المستقبل ومن مصادر الخطر، ومن خلال التقارير الرسمية تشير الى أن هناك ما يزيد عن (مليونين ونصف المليون) نازح في العراق يعيشون في ظل ظروف بيئية وصحية ونفسية صعبة جداً، ومشكلة البحث الحالي تكمن في الاجابة عن السؤال الاتي : هل هناك ضغوط نفسية لدى النازحين.

أهمية البحث:-

أن الضغوط هي الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية أو معنوية أو جسمية أو نفسية التي تغلب عليه في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية يحتفظ بحالة من الاستقرار ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لأعاده التوافق (الخولي، 1976، ص426).

وغالبا ما يتعرض الأفراد وشريحة النازحين بشكل خاص الى أزمات وضغوط نفسية نتيجة مواجهتهم لمطالب متلاحقة تتجاوز أو تفوق في بعض الأحيان إمكانياتهم أو قدراتهم، ومن خلال الدراسات المتواصلة التي أجراها (Sutterley & Laria, 1981) تبين الى أن حالة استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة (الداخلية والخارجية) مع الفشل في التعامل معها قد يسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبي الشديد ثم الموت (sutterley & Laria , 1981, p:4).

أما في العراق فقد ظهرت عدة دراسات حول موضوع الضغوط النفسية مثل دراسة (التكريتي، 1997) حول الآثار النفسية والسلوكية المترتبة عن الضغوط البيئية التي يتعرض لها الأفراد واهم ما توصلت إليه هذه الدراسة أن هناك (40) نوع من الضغوط البيئية التي يتعرض لها الأفراد، و(50) مؤثر نفسي وسلوكي يعاني منها جرى تعرضهم لهذه الضغوط .

وتكمن أهمية هذا البحث في عدة أسباب منها :-

- قلة الدراسات السابقة التي تناولت شريحة النازحين في العراق على حسب اطلاع الباحث.
- إثراء المكتبة النفسية والإرشادية عن الضغوط النفسية وفتح مجالات بحثية أمام الباحثين.

- ان ظاهرة الضغوط النفسية لدى النازحين من أكثر الظواهر شيوعاً مما يستلزم إجراء بحوث ودراسات والتعرف على أسبابها وإبعادها التي أصبحت مهمة.
- يأتي أهمية هذا البحث من أهمية الضغوط النفسية التي تختلف من فرد الى آخر بحسب قابليته وصحته ومن مرحلة زمنية الى أخرى ومن مجتمع الى آخر .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث التعرف على :-

- 1- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى النازحين .
- 2- لا يوجد فرق معنوي بين متوسطي الحسابين لدرجات افراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (الذكور ،الاناث).

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على الأفراد النازحين والمتواجدين في مدينة بغداد (مجمع النبي شيت لإيواء لنازحين) في منطقة بوب الشام ، والبالغ عددهم حوالي مليونين ونصف حسب إحصائيات الرسمية للهيئة العليا للنازحين.

تحديد المصطلحات

الضغوط النفسية (Psychological Stresses)

عرفها كل من:-

1. لازوراس (Lazaraus, 1976):-

"وهي الأحداث البيئية التي تفوق قابلية الفرد على مواجهتها" (Lazaraus, 1976,p.48).

2. ميلر (Miller, 1987):-

"هي حالة من التوتر أو الضيق تنشأ عندما يستجيب الفرد لمطالب وضغوطات قد تأتي من الداخل أو من الخارج" (Miller, 1987, p.19) .

3 . زيمباردو (Zimbardo1988):-

"أن الضغوط النفسية هي نمط لاستجابات نوعية وغير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مستمرة تعيق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهتها، وتشتمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير مختلف من العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعه بالضواغط" (Zimbardo1988, p.251) .

ولقد تبني الباحث تعريف (لازوراس، 1976) لإعداد مقياس الضغوط النفسية ،
أما التعريف الإجرائي للضغوط النفسية :-
فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها النازح من خلال أجابته على فقرات مقياس
الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث .
النازحون داخلياً: هم الأشخاص أو مجموعات الأشخاص الذين أجبروا أو اضطروا
للفرار أو ترك منازلهم أو أماكن إقامتهم المعتادة، نتيجة لتفادي آثار النزاع المسلح
وحالات العنف وانتهاكات حقوق الإنسان أو الكوارث البشرية أو الطبيعية، والذين لم
يعبروا حدود الدولة المعترف بها دولياً. (مفوضية الأمم المتحدة لشؤون
اللاجئين، 2008، ص2).

الفصل الثاني

مفهوم الضغوط النفسية Psychological Stresses

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني
الضغط أو الإجهاد النفسي وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية
(Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة ، والبعض الآخر يشير الى أن اشتقاق هذا
اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) والتي تعني الشعور بالاختناق (عبد الوهاب ،
2003، ص20).

وقد أوضح (Murray, Kluckhain) أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو
الجوهرية للسلوك في البيئة وأنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو
تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي
لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو
القوة التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى
(الخرجي، 2011، ص22).

ويرى ميكراف (Mc- Graph , 1970) الضغوط بأنها أدراك الفرد لعدم قدراته
على احداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية
كالغضب ، والقلق ، والاكتئاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبهي للضغوط والتي
يتعرض لها الفرد (Me- Graph , 1970, p.211).

وقد تم التركيز على التغيرات الفسيولوجية الهرمونية وما تسببه من أمراض جسدية نتيجة لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة وإهمال دوره في تفاعله النفسي معه .

أما الضغوط (Stress) في علم النفس فيشير هذا المصطلح الى المواقف التي يكون فيها الفرد واقفاً تحت تأثير أجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور، وقد تؤدي الى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسماتية (Psychosomats) .

وبذلك فإن الضغوط النفسية مصطلح يشير الى عدم التوافق مع البيئة والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من اجل المحافظة على الإحساس بالذات (Meneagham ,1983 ,p.402) .

وتؤدي الضغوط النفسية الى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها ان تؤدي الى استجابة حادة ومستمرة، وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الأحداث الطارئة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة احد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في أعلى قائمة من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي، وأن الإحصائيات الامريكيه تؤكد أن حوالي 80% من الأفراد الذين يعانون من أمراض النفسية سببتها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، أما الأحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي (إبراهيم ، 1989،ص 119) .

وأن الضغوط النفسية يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص الى آخر، ولكن نسبة مخاطرها وتأثيرها يختلف من فرد الى آخر، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط .

وبما أن مصادر الضغوط النفسي متنوعة ومتعددة فإن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتوافق مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون الى الانسحاب والانطواء والعزلة في حين أن بعضهم الآخر يميل الى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانيه من ضغوط لذلك فنجد الكثير من الأفراد يميلون الى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجؤون الى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي الى التعب الشديد وبالتالي تدهور

الحالة الصحية ويتمثل سلوك المراهقين بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين (غالب ، 1986، ص 150).

العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :-

1. الجنس :- تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية ، التي يمكن أن تشكل ضغطاً على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو احدهما (الرشيدى ، 1999،ص160) .

2. مستوى تعليم الفرد :- من المتغيرات التي تؤثر في درجة أحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم ، حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للأحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل (الطيرى ، 1994،ص7) .

3. عمر الفرد: تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه بالمراهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين، وقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها (woolfe & dryan,1996,537).

4. الفروق الفردية :- لكل فرد سمات فردية تميزه من الآخرين وتؤثر في نظرتة وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى أدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط (مريم ، 2006، ص58) .

5. مستوى الطموح :- أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط (جباري ، 1998،ص54) .

أنواع الضغوط النفسية :-

تعد جميع الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة ،التي تتجلى في جميع المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه وهي :

أولاً : ضغوط البيئة الطبيعية : وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة، الكوارث الكونية ، ضيق السكن وضعف الاضاءة والتهوية والتبريد(الصبوة ، 1997،ص90) .

ثانياً: ضغوط البيئة الاجتماعية : وما تحتويه من ضغوط الشقاكات الأسرية ، والتفاوت الحضاري ، وكثرة الأبناء والإقران ، وصراع الأجيال ، واختلاف الاتجاهات والميول ، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

ثالثاً: الضغوط الاقتصادية : حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج ، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي ، والتفاوت الطبقي ، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط.

رابعاً: الضغوط المهنية : الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية ، الشقاق مع الزملاء ، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر بين الزملاء.

خامساً: الضغوط المدرسية: وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى (الرشيدي ، 1999، ص2-5).

سادساً: الضغوط النفسية: Psychological Stressors ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح، أو حادث ، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات ، أو التعب الجسدي (Corbin,1997,p .247).

سابعاً: الضغوط العاطفية : وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي الى ضغوط شديدة على الفرد(العيسوي ، 2001 : 6) وأن المتزوجين أكثر عرضة للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاتقهم.

مسببات الضغوط النفسية :

أولاً : مسببات الضغوط الداخلية : الأعضاء الحيوية : فقد ترجع تلك المسببات الى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي الى اختلال التوازن ، واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به ، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم ، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها (اليوسفي ، 1990، ص179) .

ثانياً: مسببات الضغوط الخارجية: علاقات زوجية، التربية والأطفال، حالات الوفاة، حالات الطلاق، ضغوط الدراسة، مشكلات قانونية.

ثالثاً: مسببات خارجية بيئية وتقسّم الى: الضوضاء الشديدة، درجة الحرارة، الازدحام، نقص الاضاءة والإفراط فيها.

رابعاً: مسببات خارجية وظيفية وتقسّم الى: أعباء العمل الأكبر من المعتاد، تغيير واجبات وظيفية، نقص الدعم من المدير، تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات، نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى (جريز ، 2000، ص14-15).

مصادر الضغوط النفسية :

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لأزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر محاولاته لأزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل أرضاء الدافع . أن مصادر الضغط النفسي المصاحبة لبعض الأعراض لدى الأفراد أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم (Delongis & Folkman ,1988) .

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع، ولقد ظهرت العديد من الدراسات قد أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى الأفراد أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم .

ويشير كوبر وآخرون (Cooper) الى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط ستة

منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي :-

أولاً. العوامل الخارجية وتتضمن :-

- ضغوط تأتي من العمل.
- ضغوط تأتي من تنظيمات الدور.
- ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية.
- العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية.
- ضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا.

أما المصدر الداخلي فهي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد

(Cooper,1977,p.119).

أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري ، والإخطار والكوارث ، والنبت وعدم الاهتمام ، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع ، والخداع ، وضعف تقدير الذات (هول وليندزي ، 1978 : 220) .

كما تؤكد (Margaret Loyed) أن هناك الكثير من المواقف والأحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية والعنف المسلح والكوارث الطبيعية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له وقد تؤدي الى حدوث استجابات نفسية أو جسدية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة (الخرجي، 2011، ص30) .

أما (Kenan) فقد قسم الضغوط على النحو الآتي :

الضغوط النفسية الايجابية: وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحائر نحو العمل والانجاز فالضغط النفسي الايجابي لا يكون سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة ايجابية ، أن الضغط النفسي الايجابي يساعد على رفع القدرة الإنتاجية والإبداعية ، الحيوية ، التفاؤل ، النظرة الايجابية للأمور ، مقاومة الأمراض ، التحمل ، اليقظة الفكرية ، العلاقات الشخصية الجيدة (كينان، 1999، ص44).

الضغوط السلبية: وهي عبارة عن الأحداث التي تؤدي بدورها الى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور ، أي عدم الاتزان النفسي (الحواجري ، 2004، ص44) .

أن كلاً من الضغوط النفسية الايجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والأحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه و تقييمه للضغط على انه حسن أو سيء ومزعج (كينان ، 1999 ، ص9).

الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة ، الى أن للضغوط النفسية أثارا فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي :

1. **الآثار الفسيولوجية :** وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي، والإسهال ، والإمساك المزمن ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والصداع ، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية ، والبول

السكري والتشنج العضلي ، والتهاب المفاصل الروماتيزمي ، واضطرابات الغذاء كفقدان الشهية ، أو الشره والبدانة والميل للنقيؤ والغثيان ، والنوبات القلبية ، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكولسترول (الموسوي ، 1998، ص 104 - 105).

2. الآثار النفسية : تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط أثارا نفسية تتمثل في اضطراب أدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.

فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي الى اضطراب النمو، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه ، وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف الأنا ، وتصدع الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض ، والرغبة في النعاس (الموسوي، 1998، ص 104 - 105).

النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية :-

أولاً: النظريات البايولوجية :

● نظرية والتر كانون المواجهة أو الهروب (Fight or Flight Thieory):

وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي الى سرعة التنفس وزيادة حامضية الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه. وحدثت تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام (الدباغ ، 1977، ص58).

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية ، إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب ورد فعل الهرب وذلك من خلال من ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة الى الأوكسجين (كمال ، 1988، ص75).

وقد أطلق عليها أيضا اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وأما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه (Zimbrado,1988 ,p.18).

ويشير كانون الى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض ،إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف كانون الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن الى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن (Equilibrium) (دافيدوف ،1988،ص 432).

● نظرية هانز سيلبي : (General adapthation Syndrom theroy/ GAS)

تعد نظرية سيلبي احدى النظريات البيولوجية التي اعتمدت على ردود الأفعال البيولوجية والفيسيولوجية في تفسيرها (عثمان ،2001،ص 97) ، ويعد سيلبي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط الى الحياة العملية ووضع نموذجاً للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الأحداث النفسية والاجتماعية ، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في أحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدوث أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط (Selye,1976 ,p.103).

ويؤكد سيلبي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان ، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي الى مجموعة من الأعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام (Selye,1982.p.120) .

وقد تبين أن التعرض المستمر الى الضغط النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور هذه الأعراض التي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال المراحل وهي :

مرحلة الاستجابة الانذارية (Alarm Stage) - وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد الى الموت (Zimbrado&Roch,1977,p.380-382) .

مرحلة المقاومة : (Resistance Stage) فتحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتخفي الإشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد الى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية (النابلسي، 1991، ص 257-258). وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعد هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسماتية مثل (الربو ، أمراض ضغط الدم) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر الى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة الى الاضطرابات العضوية وبالتالي فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل الى مرحلة الإجهاد (حداد ,آخرون ,1998،ص53).

مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage): وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف، فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لمدة أطول ، فإنه سوف يصل الى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب كثير من أجهزة بالعصب حيث يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة (هلال ، 2000 ، ص16) .

ثانياً: النظريات البيئية :

• **نظرية هنري موراي**

تعد موراي أن مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات للجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول و ليندزي ,1978،ص238) ، ويعرف الضغط بأنه صفة وخاصة لموضوع بيئي أو لشخص ستيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين . ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما.

1. ضغط بيتا . (Beta Stress) ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويفسرها ذاتياً.

2. ضغط ألفا . (Alpha Stress) ويشير الى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص ودلالاتها كما هي في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول بيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجه بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة)، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما (Theme) (هول و ليندزي , 1978 : 250).

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص حيث يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز ، العدوان ، الاستقلال ، المضاده ، السيطرة ، التحقير (العبيدي وآخرون, 1990, ص 206) .

• نظرية ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus, 1966) :

نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (Person Environment fit theory)

يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضا نظرية (التقييم المعرفي) في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقييم الابتدائي) الذي يشير الى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد (Coyne & Lazarus , 1980, p.150).

والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية , يعتمد دور الفرد ، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك ، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف . ويعتمد تقييم الفرد على عدة عوامل منها :

العوامل الشخصية :

• العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية .

• العوامل المتصلة بالموقف نفسه (Lazarus , 1976 , P.50) .

فيرى أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا , ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب ، يشعر بقليل من الضغط ، وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق النفس وبذل الجهد الكبير ، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط ، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط ، وبالتالي فإن الضغوط تنتج

عن عملية تقدير الأحداث (كونها ضارة أو تمثل تحدياً) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الأحداث (Lazarus & Folkman , 1984 , p. 191).

وقد أكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط وعليه فإن شدة الضغوط تعتمد على أدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدداً له ، مما يؤدي إلى استثارة أفعاله وإلى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة (Lazarus , , P . 50 , 1976).

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والسيولوجية والنتائج السلوكية ، ويرى لازاروس أن الأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة هما :
أ . المتطلبات البيئية: وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها .

ب. المتطلبات الشخصية: وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه ، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع (الأميري ، 1998، ص 23).

ج . تقويم المواقف الضاغطة: أكد لازاروس على أهمية أدراك الموقف وتقويمها بوصفه موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه (العبادي ، 1995، ص 28).

د. الاستجابة للضغوط: وهي المرحلة الأخيرة في عملية تعرض الفرد للضغوط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار احد البدائل المتاحة للاستجابة ، كأن يكون جهداً فسلجياً أو معرفياً أو سلوكياً بهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط ويقصد بالاستجابة من المواقف الضاغطة أن يكون الفرد واقعاً تحت تأثيره (Hackett & Lonbory,1983,p.17) .

وأشار لازاروس إلى وجود عمليتين متوازنتين :-

أ . التقويم الأولي: وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه (سلبياً أو ايجابياً) شديد أو ضعيف ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو إذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة (Thompson,1981,p.100).

ب .التقويم الثانوي: فيشير الى قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط ، نظرية الاختيار، والتقييم إذ يتم التقويم بطرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها (Coyne & Lazarus,1980) .

وعلى الرغم من أهمية التقييم الأولي الى أن التقييم الثانوي يكتسب أهمية كبرى لدى لازاروس ،(الأميري ,1998،ص45) .

3.نظرية سبيلبرجر (Spielberger ,1972):

تعد نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمه ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه ربط بين القلق والضغوط والتهديد :

- القلق (Anxiete) عملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث الى رد فعل لشكل ما من الضغوط .
- الضغوط (Stress) يشير هذا المصطلح الى التغيرات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي .
- التهديد يشير هذا المصطلح الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص (محمد ، 2005،ص35) ، إذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خاص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي الى مستويات مختلف لحالة القلق , إلا انه لا يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق) وذلك لان الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق برد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط .
- فالقلق كعملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل بشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط (الرشيدي، 1999،ص54) .

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد وكلاهما مفهومان مختلفان ، فكلمة ضغط تشير الى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو أدراك ذاتي للخطر ، ولقد اهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته لتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها (البيئة) ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة ، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف

الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط (الرشيدي ، 1999، ص55) .

وكان لنظرية سبيلرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفاد منها كثير من العلماء والباحثين وأجرى هو نفسه كثيراً من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (Spielberger, 1972 , P.132).

• نظرية موس وشيفر (Moss & Schaefer theory, 1986)

تقدم هذه النظرية نموذجاً للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط، إذ أن عمليات المواجهة والتكيف مع الضغوط تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يقوم ببذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف الضاغط (Moose & Shaffer, 1986, P. 131).

وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف الضاغط بثلاث مراحل هي:-

المرحلة الأولى: العوامل الشخصية والديمغرافية للفرد:

وتتضمن الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والنضج المعرفي والوجداني، وقوة الذات والثقة بالنفس، والخبرات السابقة، في مواجهة الأحداث وتشمل أيضاً العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة مثل نوع الحدث الضاغط سواء كان كوارث على الطبيعة كالزلازل والأعاصير أم على الإنسان كالحروب، وتشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط، وقدرته على مواجهته، والتحكم في إثارة احتمالات وقوعه، كما تشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية، مثل العلاقات بين الأفراد وأسره ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الآثار المترتبة عليه (Moss & Schaefer, 1986, P. 177).

المرحلة الثانية: إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه ، وتشمل على :

أ- إدراك الفرد للحدث الضاغط : وهنا يكون الإدراك بعد حدوث الموقف (الحدث) الضاغط ، وقد يحدث الإدراك تدريجياً ، فقد يكون غامضاً في البداية ، ثم تتضح معالمه وأبعاده ونتائجه المحتملة ، مما قد يسهل على الفرد التوافق معه بأسلوب ملائم .

ب- القيام بأعمال توافقية مع الحدث الضاغط : وتتمثل في قيام الفرد بعلاقات شخصية متينة وحميمة مع الأفراد الذين يمكنهم تقديم مساعدة في مواجهة الحدث الضاغط مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو غيرهم مع محاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه ، وتحكمه

بمشاعره السلبية التي كانت نتيجة للحدث الضاغط ، مما قد يساعده في استعادة ثقته بنفسه وزيادة كفاءته في السيطرة على الموقف الضاغط .

ج- توظيف المهارات أو الاستراتيجيات التوافقية : وتحدث من خلال التركيز على الحدث الضاغط وفهمه ، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه ، بهدف إعادة الفرد لتوازنه، وقد يكون ذلك بمواجهة الحدث الضاغط ، أو التخفيف من شدة تأثيراته ، أو التخلص من هذا الحدث والانفعالات السلبية المرافقة له ، ويشير " موس وشيفر " الى أن الفرد يمكنه اعتماد أسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث الضاغط (Moos & Schaefer , 1986 , P. 128) .

المرحلة الثالثة : نتائج الحدث الضاغط ، وأثاره على الفرد :

وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة . وتعتبر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث أو الموقف الضاغط . وقد يكون ذلك التوافق ناجحاً ، إذ يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها في إثراء الحدث في مواصلة حياته . أو فشل في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي (العتيق، 2001، ص61) .

الفصل الثالث

منهجية وإجراءات البحث

أولاً : منهجية البحث :

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يسعى إلى مسح الظاهرة المدروسة ، ومن ثم وصفها ، وبالنتيجة فهو يعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ، وان دراسة أي ظاهرة أو مشكلة تتطلب أولاً وقبل كل شيء وصفاً لهذه الظاهرة وتحديد كميّاً وكماً ، والهدف من تبني هذه النوع من الدراسات هو التوصل إلى فهم أعمق للظاهرة المدروسة (داود، وآخرون ، 1990، ص 163-178).

ثانياً : مجتمع البحث :

يقصد بالمجتمع الإحصائي للبحث جميع الأفراد الذين يقوم الباحث بدراسة الظاهرة أو الحدث لديهم (ملحم ، 2000، ص 219) ، فهم يمثلون كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي في متناول الدراسة (داود، وآخرون، 1990، ص 66) ، ويشتمل مجتمع البحث الحالي جميع الأفراد النازحين من محافظاتهم والبالغ عددهم حوالي مليونين ونصف حسب إحصائيات الرسمية للهيئة العليا للنازحين.

ثالثاً : عينة البحث:

تم اختيار (240) فرداً بطريقة قصدية من الأفراد النازحين في مجمع النبي شيت في منطقة بوب الشام في بغداد ، (120) ذكوراً و (120) إناثاً ، وتتراوح أعمارهم من (20-60) سنة.

رابعاً : مقياس الضغوط النفسية:

قام الباحث ببناء أداة تتصف بالصدق والثبات لقياس الضغوط النفسية لدى النازحين، وقد اعتمد الباحث بعض السلوكيات الأساسية عند بناء مقياس الضغوط النفسية ، وقد تم إتباع الإجراءات الآتية لبناء مقياس الضغوط النفسية:

• إعداد الفقرات وطريقة القياس والتعليمات

قام الباحث بتحديد مفهوم الضغوط النفسية وفقاً لتعريف لازاروس وقد تم تحديد خمسة مجالات بصورتها الأولية يعتقد الباحث أنها تمثل مجالات الضغوط النفسية وهي المجال الاقتصادي والمجال الأمني والمجال الصحي والمجال الاجتماعي والمجال النفسي، ثم قام الباحث بجمع مجموعة فقرات تتفق مع هذا المفهوم وهذه المجالات من مصادر متعددة أولها الأدبيات والدراسات السابقة ومن المقاييس والأدوات ذات العلاقة بموضوع الضغوط.

استطاع الباحث اشتقاق (25) فقرة تمت صياغة هذه الفقرات كي تتسم بالوضوح والترابط وبساطة اللغة وسلامتها وسهولة فهمها من قبل الأفراد النازحين، مع مراعاته الجانب النفسي والتحصيل الأكاديمي ، ووضعت ثلاثة بدائل لقياس كل فقرة من هذه الفقرات وهذه البدائل هي تنطبق علي بدرجة (دائماً ، أحياناً ،، لا تنطبق علي أبدا).

الصدق الظاهري:

بعد أن تمت صياغة الفقرات بشكلها الأولي، وعلى وفق التعريفات النظرية، و تحديد بدائل الإجابة والمجالات التي تنتمي إليها الفقرات ، قام الباحث بعرض فقرات مقياس الضغوط النفسية بصيغته الأولية والمكونة من (25) فقرة ، على لجنة من الخبراء المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم والإرشاد النفسي وعلم النفس الاجتماعي في جامعتي بغداد والمستنصرية ، وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية الفقرة في قياس الضغوط النفسية ومدى ملاءمة الفقرة للمجال الذي وضعت فيه وللعينة (النازحين) ، وقد تم دراسة ملاحظات الخبراء وآرائهم حول فقرات المقياس ، وتم الإبقاء على الفقرة التي انفق عليها (80 %) فأكثر من آراء الخبراء على أنها فقرة صالحة.

طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية وحساب الدرجات:

من أجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغوط النفسية ، حددت أمام كل فقرة ثلاثة بدائل وهي تنطبق علي (دائماً، أحياناً، لانطبق أبداً) يقابلها الدرجات (3،2،1) ، إذ تم حساب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات لجميع فقرات المقياس.

الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات

1- تمييز الفقرات (Itemes-Discrimination) :

لحساب القوة التمييزية رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة بعد التصحيح ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة من الاستمارات ، وأخذت أدنى (27%) من الدرجات وأطلق عليها بـ (المجموعة الدنيا) ، وأخذت أعلى (27%) من الدرجات وأطلق عليها بـ (المجموعة العليا) ، وقد اعتمد الباحث على طريقة المجموعتين المتطرفتين ، لأنها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز ، كما أشار أويل ومهرنز إلى ذلك (Ebel & Mehrence, 1984 : 191) ، ثم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد تمييز فقرات المقياس ، إذ أظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس دالة ، ولهذه الفقرات القدرة على التمييز بين الأفراد في متغير الضغوط النفسية وبذلك أصبحت فقرات المقياس تتألف من (25) فقرة.

صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية :

ويعتمد هذا الأسلوب على استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية، وارتباط درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وعلاقة المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية وقد طبق هذا الأسلوب على عينة البالغة عددها (240) نازحاً وكما يأتي:

أ-علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي) :

استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ، وعند اختبار معاملات الارتباط بالاختبار التائي الخاص بمعاملات الارتباط وجد الباحث أن جميع المعاملات دالة إحصائياً، لأن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (239).

ب- ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه:

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لبيان العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال، حيث تبين بأن جميع الفقرات لها علاقة بمجالاتها، بعد اختبار هذه المعاملات

بالاختبار التائي الخاص بمعاملات الارتباط حيث تبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (0.05) وهي (1.96) ودرجة حرية (238).

ج- علاقة المجالات ببعضها بالدرجة الكلية:

إن المقياس مصمم لقياس الضغوط النفسية، لذا توجب التحقق من ارتباط مجالات المقياس المتمثلة بالمجال الاقتصادي، الاجتماعي، الأمني، النفسي، الصحي، بعضها مع الآخر وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا يشير إلى مستوى قياس المجالات للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية (الضغوط النفسية) وتم استعمال معامل الارتباط بيرسون، وتبين أن جميع الارتباطات دالة موجبة وأنها جميعها ذات دلالة إحصائية عند اختبارها بالاختبار التائي الخاص بمعاملات الارتباط والجدول (1) يوضح نتائج هذه العلاقة.

الجدول (1)

مصفوفة معاملات الارتباط بين مجالات الضغوط النفسية ببعضها وبالدرجة الكلية

الصحي	الاقتصادي	النفسي	الأمني	الاجتماعي	مجالات الضغوط مجالات الضغوط
				1	المجال الاجتماعي
			1	0.430	المجال الأمني
		1	0.322	0.430	المجال النفسي
	1	0.468	0.495	0.568	المجال الاقتصادي
1	0.350	0.384	0.410	0.653	المجال الصحي

الثبات مقياس الضغوط النفسية (Reliability):

استخدم الباحث الطرائق الآتية لاستخراج ثبات مقياس الضغوط النفسية:

1. طريقة إعادة الاختبار (Re test Method):

إن معامل الثبات وفق هذه الطريقة هو عبارة عن الارتباط بين الدرجات التي نحصل عليها من جراء تطبيق، وإعادة تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم (Anastasi, 115 : 1976) وبفاصل زمني لا يتجاوز مدة أسبوعين بين المرتين (Adams, 1964: p.58) ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من أفراد البحث بلغ عددها (30) فرداً، وبعد مرور مدة أسبوعين من التطبيق الأول تم إعادة التطبيق، بعدها استخدم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني وظهر معامل الارتباط وقدره (0.83).

2. طريقة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي (Alpha Cronbach method) :

وذلك باستخدام أسلوب معامل الثبات ألفا كرونباخ Alpha Coefficient ، ولأجل استخراج الثبات للمقياس الحالي بهذه الطريقة، تم استخدام (30) استمارة خاصة بعينة الثبات، واستخدمت معادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل ثبات ألفا لمقياس للإجهاد (0.79) وهي درجة ثبات عالية، والجدول (2) يوضح معاملات الثبات لمقياس الإجهاد بطريقتي إعادة الاختبار وإلفا كرونباخ 0

جدول (2)

معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار	مجالات الضغوط النفسية
0.71	0.75	المجال الاجتماعي
0.70	0.72	المجال الأمني
0.78	0.79	المجال النفسي
0.73	0.75	المجال الاقتصادي
0.72	0.74	المجال الصحي
0.79	0.83	للمقياس ككل

وفي نهاية هذه الإجراءات أصبح مقياس الضغوط النفسية صادقاً وثابتاً، يتألف من (25) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي المجال الاجتماعي وله (5) فقرات، والمجال الأمني ويتضمن (5) فقرات، والمجال النفسي ويتضمن (5) فقرات ، والمجال الاقتصادي ويتضمن (5) فقرات، والمجال الصحي ويتضمن (5) فقرات ، وأن المدى النظري له هو (25-75).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- قياس الضغوط النفسية لدى النازحين :

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي الخاصة بالهدف الأول وهو "قياس الضغوط النفسية لدى النازحين" أن أقل درجة حصل عليها المستجيبون على مقياس الضغوط النفسية هي (40) وأعلى درجة هي (75)، كما أظهرت النتائج أن متوسط الحسابي

لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية بلغ (61.904) درجة وبانحراف المعياري قدره (9.211) درجة على التوالي ، تبين أن معاملي الالتواء والتفرطح لدرجات مقياس الضغوط النفسية هما (-1.468) و(2.611) على التوالي، وبما أن هذين المعاملين لا يزيد كل منهما على الدرجة المعيارية (2.58)، فإن توزيع الدرجات يكون توزيعاً اعتدالياً كما أشارت إلى ذلك الغريب(الغريب،1988، ص314) ، حيث أكدت بأن شكل التوزيع يكون اعتدالياً إذا كان كل من معاملي الالتواء (Skewness) والتفرطح (Kurtosis) صفراً ، أو قريب من الصفر على أن لا يزيد على الدرجة المعيارية (2.58) ، وبناء على ذلك يستطيع الباحث القول: أن توزيع درجات الضغوط النفسية هو توزيع اعتدالي، وانحرافه عن التوزيع النموذجي كان قليلاً، وليس له أي دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) ، كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أيضاً أنه عند مقارنة المتوسط الحسابي البالغ (61.904) لدرجات الضغوط النفسية مع المتوسط النظري لمقياس الضغوط النفسية البالغ (50) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (104.113) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (239)، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

القيمة التائية والوزن النسبي والوسط الفرضي لمجالات الضغوط النفسية لدى النازحين

مجالات الضغوط	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة
الضغوط النفسية	5	42.993	5.354	10	16.713
الضغوط الصحية	5	37.026	5.969	10	14.416
الضغوط الاقتصادية	5	34.306	6.113	10	14.010
الضغوط الأمنية	5	24.793	3.572	10	10.147
الضغوط الاجتماعية	5	20.963	4.104	10	2.367
المقياس ككل	25	61.904	9.211	50	104.113

*ذات دلالة إحصائية، لأن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (239).

وتشير النتيجة المعروضة في الجدول السابق إلى وجود فرق دال بين المتوسط الحسابي البالغ (61.904) والمتوسط الفرضي البالغ (50) لمتغير الضغوط النفسية ، ولما كان الفرق لصالح المتوسط الحسابي فإن ذلك يعني ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى النازحين بشكل عام ، ومن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية في كل مجال من مجالات ، وجاءت النتيجة مطابقة مع الواقع الذي يعيشه النازحون في الوقت الحالي من ظروف معيشية وبيئية متردية خصوصاً سكنة المخيمات التي تفتقر الى ابسط الخدمات ، ومتفقة مع ما أعلنته منظمة الصحة العالمية في المؤتمر المنعقد في بغداد (2009) من تعرض (80%) من العراقيين الضغوط النفسية وكون النازحين هم جزء صغير من المجتمع العراقي، فإن تعرضهم إلى النزوح القسري على يد الجماعات الإرهابية سبب لهم ضغوط اجتماعية واقتصادية ،ونفسية ، وصحية ، وأمنية وبيئية حيث سكنت العديد من العوائل في العراء لعدة أيام وخصوصاً العوائل التي نزلت الى إقليم كردستان وجبل سنجار سبب لهم ذلك الإجهاد النفسي والإنهاك النفسي والاحتراق النفسي وهي درجات متقدمة من الضغوط النفسية بشكل مستمر ، أو متقطع سواء أكان بدنياً أم نفسياً أم ذهنياً.

وقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجال النفسي من الضغوط النفسية جاء بالمرتبة الأولى بقيمة قدرها (42.993) وهذه النتائج جاءت بشكل لا يختلف عما يعيشه المجتمع العراقي في الوقت الحاضر، وبما أن النازحين هم جزء من هذا المجتمع ويعانون من الترددي الواضح والخطير في الخدمات الأساسية وعدم الاستقرار في الحياة الاجتماعية والسياسية والأمنية ، مما انعكس سلباً على نفسية النازح سبب له حالة من التوتر والقلق من المستقبل والخوف فضلاً عن القلق الاجتماعي من بعض الفئات الاجتماعية أثرت على التعايش السلمي في المناطق التي كان يعيش فيها ، وجاء بالمرتبة الثانية المجال الصحي بقيمة (37.026) وهذا يعني التأثير الواضح والكبير للجانب الصحي للمواطن بشكل عام النازح بشكل خاص فالنازح يجد نفسه غير قادر على مسايرة متطلبات الحياة مما يضعف قدرته على التركيز والتفكير، والذي يؤثر على استقراره النفسي، كل ذلك أثر على ضعف الجهاز المناعي مما أدى الى انتشار الأمراض الانتقالية والمعدية في بعض المخيمات والسكن العشوائي المكتظ في المدارس والمساجد وبعض المنازل، وجاء بالمرتبة الثالثة المجال الاقتصادي بقيمة قدرها (34.306) وهذه النتيجة قريبة لما يعانيه النازح من ظروف معيشية سيئة للغاية بعد أن صرف كل ما لديه من أموال مع دعم حكومي ضعيف ، ويرافق ذلك ارتفاع أسعار الإيجارات وارتفاع الأسعار المواد الغذائية

والحاجات الأساسية ، مما سبب ضغطاً نفسياً شديداً عند بعض النازحين ممن كانوا بالأمس لديهم موارد مالية ووضع اقتصادي جيد ، واليوم يعيشون على المساعدات الحكومية (منحة المليون دينار لكل عائلة نازحة) والمساعدات غير الحكومية من منظمات المجتمع المدني فضلاً عن التبرعات من بعض الميسورين من المواطنين ، وجاء بالمرتبة الرابعة المجال الأمني بقيمة قدرها (24.793) أن انخفاض، أو ارتفاع الضغوط النفسية يعتمد كثيراً على استقرار الوضع الأمني بشكل عام والأمن والاستقرار النفسي للمواطن يعتمد على شعوره بالأمن على نفسه وعائلته ، فضلاً عن الأمن الاجتماعي لعموم المحافظة التي يسكن فيها، وجاء بالمرتبة الأخير المجال الاجتماعي بقيمة قدرها (20.963) وهو ناتج من الاحباطات النفسية الشديدة التي تعرض لها النازح أثناء عملية النزوح القسري من بعض الفئات الاجتماعية ممن كانوا جيران وأصدقاء في مرحلة قبل الأحداث ، ومن فئات اجتماعية أخرى مدت يد العون والمساعدة والمساندة بعد مرحلة النزوح القسري .

الهدف الثاني : لا يوجد فرق معنوي بين متوسطي الحسابين لدرجات افراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (الذكور ، الإناث).

لغرض معرفة دلالة الفرق في الضغوط النفسية لدى النازحين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ، فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الضغوط النفسية وإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات النازحين في الجنس والجدول (4) يوضح ذلك :

الجدول (4)

القيمة التائية لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين (ذكور، إناث) لمقياس الضغوط النفسية

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
عند 0.05						
دالة	1.96	76.83	8.912	62.503	120	ذكور
دالة	1.96	70.68	9.944	61.300	120	إناث

ولغرض تعرف دلالة الفرق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى النازحين من الذكور والإناث ، فقد تم استخدام الأختبار التائي العينتين المستقلتين فتبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية لذا تعد دالة عند مستوى دلالة (0.05)

وعند درجة حرية (238)، وهذه النتيجة تدل انه توجد فروق بين الذكور والإناث في مقياس الضغوط النفسية لصالح الاناث لهذا فان هذه النتيجة تتفق مع الواقع لان الإناث اقل تحمل من الذكور في مواجهة الضغوط .

التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بجوانب النفسية للنازحين من قبل الجهات ذات العلاقة المسؤولة على إدارة ملف النازحين (الهيئة العليا المشرفة ، وزارة الهجرة والمهجرين، الأمانة العامة لمجلس الوزراء، مجالس المحافظات، منظمات المجتمع المحلي).
- 2- ضرورة تواجد مرشد نفسي أو أخصائي اجتماعي في كل مخيم أو مجمع للأيواء النازحين.
- 3- ضرورة تواجد مفرزة طبية على الأقل في كل مخيم أو مجمع.
- 4- تخصيص راتب شهري لكل عائلة لتخفيف الضغط الاقتصادي.
- 5- ضرورة بتقديم الدعم والإسناد الاجتماعي من جميع فئات الشعب الى النازحين.
- 6- ضرورة الإسراع بعودة الأسر النازحة الى مناطقهم الأصلية مع ضرورة توفير الأمن لهم.

المصادر

1. إبراهيم ، أسماء غريب (1989) ، الاغتراب لدى المراهقات الكفيفات والمبصرات دراسة مقارنة لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة عين شمس.
2. الأميري، احمد علي محمد (1998): الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي،الجامعة المستنصرية،كلية التربية،رسالة ماجستير غير منشورة.
3. الأميري، احمد علي محمد (1998): الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي،الجامعة المستنصرية،كلية التربية،رسالة ماجستير غير منشورة.
4. جباري ، بلقيس محمد (1998) الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة صنعاء .

5. جرير ، سارا (2000) من اجل إدارة الضغوط بنجاح ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، بيروت ، دار الخليج
6. حداد ، عفاف شكري و دحام ، باسم (1998) فاعلية برنامج أرشاد جمعي للتريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي ، مجلة ضبط البحوث التربوية ، جامعة قطر العدد 13 السنة (7) ، (ص20-33).
7. الحواجري ، عبد الله ، تيسر (2004) العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية عدد 4 ، عمان ، الأردن ، (ص4-10).
8. الخزرجي، أزهار، 2011، الاغتراب النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الأيتام، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
9. الخولي ، وليم (1976) الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، القاهرة .
10. دافيدوف ، الندا (1988) ، مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، ط3 ، القاهرة ، دار ماركجرو هيل للنشر .
11. داود، عزيز صفاء وآخرون (1990) : مناهج البحث التربوي . دار الحكمة ، بغداد.
12. الدباغ ، فخري (1977) ، أصول الطب النفساني ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل
13. دعنا ، وفاء يوسف ظاهر (1994) ، الضغط النفس عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الأردن ، مجلة علم الفكر ، عمان ، الأردن ، (ص44-55).
14. دافيدوف ، الندا (1988) ، مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، ط3 ، القاهرة ، دار ماركجرو هيل للنشر .
15. الرشيدى ، هارون توفيق (1999) الضغوط النفسية وطبيعتها ونظريتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، مجلة العلوم التربوية ، مكتبة الانجلو المصرية ، (ص11-15) .
16. الزبيدي ، كامل علوان (2000) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .

17. الصبوه ، محمد نجيب (1997) علم النفس البيئي التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى عمال الصناعة ، مجلة دار الفكر العربي ، القاهرة ، (ص44-36).
18. الطائي، ذكرى يوسف جميل(2000): الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى، جامعة الموصل، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة .
19. الطرييري، عبد الرحمن(1994): الضغط النفسي: مفهومه: تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته، ط1، الدار العربية للعلوم، بيروت.
20. عبد الوهاب . مواهب . (2003) . الضغوط النفسية وعلاقتها بمرض الربو . رسالة ماجستير غير منشورة / كلية الآداب / جامعة بغداد .
21. عبد الوهاب، مواهب(2003): الضغوط النفسية وعلاقتها بمرض الربو، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة .
22. العبيدي ، ناظم وآخرون (1990) الشخصية بين السواء والمرض ، مكتبة الانجلوا المصرية القاهرة مصر .
23. العتيق ، احمد مصطفى (2001) ، الصدمة النفسية المرتبطة بتعرض الأطفال وإصابتهم في حوادث الطرق .
24. عثمان ، فاروق السيد (2001) ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، كلية التربية جامعة المتوفية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
25. عسكر، علي(2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها للصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
26. علي، وائل فاضل (1997) : أنماط إحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكنتاب النفسي لدى المرضى المصابين بالقرحة، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة.
27. علي، وائل فاضل (1994) : نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على الجلطة القلبية الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، رسالة ماجستير، غير منشورة.
28. العيسوي ، عبد الرحمن محمد (2001) مجلات في الإرشاد النفسي ، ط1 ، دار الرتب الجامعية ، بيروت .

29. غالب ، مصطفى (1986) سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة الهلال بيروت ، لبنان.
30. الغريب،رمزية،(1988)،التقويم والقياس النفسي والتربوي ،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة.
31. كفاي، علاء (1990): الصحة النفسية، دار الهجرة للطباعة، قطر.
32. كينان،كيت (1999):السيطرة على الضغوطات النفسية ،ط1،الترجمة ،الدار العربية ، بيروت .
33. كينان ، كيت (1999) ، السيطرة على الضغوط النفسية ، ط 1 ، ترجمة مركز التعريب ، بيروت ، دار العربية للعلوم ، (ص105-111).
34. كمال ، علي (1988) النفس ، انفعالاتها ، أمراضها ، علاجها ، ط 4 .
35. محمد ، عبد العزيز عبد المجيد (2005) سايكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 القاهرة ، مصر .
36. مريم ، رجاء (2006) فعالية برنامج تدريبي لتنمية إدارة الضغوط النفسية لدى العاملات في مهنة التمريض ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق .
37. ملحم، سامي محمد (2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة،عمان.
38. الموسوي ، حسن (1997) ، الاغتراب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى شرائح من المجتمع الكويتي دراسة تحليلية ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المينا ، مجلد 10 ، العدد 4 .
39. _____ (1998) ، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية ، المجلة التربوية في جامعة الكويت ، العدد 27 ، المجلد 4 .
40. النابلسي ، محمد احمد (1991) ، الصدمة النفسية . علم نفس الحروب والكوارث ، بيروت دار النهضة العربية .
41. اليوسفي ، مشيرة (1990) ، ضغوط الحياة الموجبة والسالبة و ضغوط عمل المعلم ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، العدد 4 ، المجلد 3 ، القاهرة .
42. هلال ، محمد (2000) مهارات إدارة الضغوط ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية
43. هول ، كالفن وليندزي جاردنر ، (1978) نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد.

ثانياً - المصادر الأجنبية

44. Caplan, G.(1978): support systems community and community mental health, New York, Behavioral publishers,p.55.
45. Caplan, R.D.(1983): person-environment fit: present, and future in Cary L. Cooper, stress research issues for the eighties, Chichester, John Wiley and sons, P.(33).
46. Cohen, S & Wills, T.A.(1985): stress, social support and the buffering, P(2,36,150-152,310-357).
47. Cooper, C. L. & Smith, M. J. (1978): Job Stress and Blue Collar Work. Chi Chester. John Wiley.
48. Corbin, Charles B, 1997, Physical Fitness Ruthlindesy
49. Cooper & Etel . (1977) : Under standing executive stress. New York, P .B1 . Book.
50. Coyne, J.C. and Lazarus, R.(1980) . "Cognitive style stress perception and coping In I. Kata shand " . Hand Book of stress and anxiety Contemporary Knowledge . Theory and treatment-san francisco.
51. Hackett, G & Lonbroy. S (1983) Medels of stress in altimaier, EM. (ed). Helping students mangestress
52. Lazarus, R.C. (1976) Patterns of adjustment 3th ed . Tokyo . Mc Graw-Hill ,Kagaku Shay Id.
53. Lazarus & Folkman (1966) coping and mediator of Emotion. Journal of Personality and social Psychology. Vol 54 NO 3 .
54. ----- . (1984): Stress appraisal ,and coping .New york . Springer publishing .
55. Lazarus, R.S.(1993): from sychological stresst to emotion: a History of out books annual review of psychology. Vol. (44), U.S.A,p.1.
56. Lazarus,(1981): stress appraisal and coping New York.p.13 .48-52.
57. Lazarus,R.S.& DeLongis, ,is A (1985): psychology stress and coping in aging, A. pschol.38,P.245-254.
58. Me- Graph J.E (1970) :Aconceptyal formulation for resarch Stress in J .E .Me- Graph Social and Psychological factors In Stress , Winston . New York.
59. Menegham ,E.(1983) : Individul coping Efforts moderators of relationship between life stress and mental health out comes in education .Academic pressing . new York.
60. Miller , L.H .(1987) Teenage stress Profile, HRM software ,175

- Tompkins Ave.Pleasant-ville, New –York .
- 61.Moos, R.H. & Schaefer, J.A. (1986): Life transition and crises Aconceptual over view .In Rudolf H. Moss (ed) Coping with life crises . N.Y.
- 62.Sutterley. O. G and Laria (1981). Coping with stress, New York, aspain, publication.
- 63.Seley 1982: tlistory and present status of the stress concept inleo Goldoevger and S. Breznit Z (Eds), Hand book of stress: the cortical and Clinical Aspects, New York: The free press (1982).
- 64.----- (1976) : the Stress of life . New York : MC Grow. Hill
- 65.Woolf ,R& Dryden,W(1996) : hand dook of counseling psychology . SAGE publication, London .
66. Zimbardo , P.G. & Roch (1977): psychology and life,9Th ed U.S.A Scott foreman..... an company.
- 67.Zimbardo, P.G (1988) Psychology of life ,12thed scott, foresman company, P ostan Education ,26,4.

Psychological stress among IDPs

Abstract

The current research aims at studying the psychological pressure of the displaced, the researcher used in the current research gauge the psychological pressure of numbers researcher, applied research on a sample of displaced people in Pfdad province, the research found the following results: the high level of psychological stress among displaced people in general, and the results showed that The relative weight of psychological field of psychological pressure came first prize value of \$) (42.993 and came second health field rank the value of)(37.026 and was ranked third economic value of \$ (34.306), and was ranked fourth area of security value of \$ (24.793) , and came fifth social sphere prize value of \$ (20.963 , regarding the identification of significance difference in the psychological pressure depending on the variable sex with displaced people, male and female, it has been shown that there is no difference between males and females in the scale Alnevsah.autam pressure to provide a set of recommendations for the views of the relevant