وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية الآداب / قســـــــــم علم النفس

الضغوط النفسية لدى النساء النازحات في محافظة الديوانية

بحث تخرج

مقدم إلى مجلس كلية الآداب في جامعة القادسية كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في علم النفس

من
زهراء قاسم فـــــرج
محمد شنان شلاكه
هدى نصير كـــامل

إشراف
م.د. رواء ناطق صالح

1437هـ 2016م

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

سورة الرعد (28)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (**الضغوط النفسية لدى النساء النازحات في محافظة الديوانية**) والمقدم من (زهراء قاسم فرج محمد شنان شلاكه هدى نصير كامل) قد جرى بأشرافي في قسم علم النفس – كلية الآداب ، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس.

التوقيع

المشرف

م. د. رواء ناطق صالح

التاريخ: / /2016م

بناءً على التوصيات المتوافرة أرشح هذا البحث للمناقشة.

التوقيع

م. د . احمد عبد الكاظم جوني

رئيس قسم علم النفس

التاريخ: / /2016م

إقرار لجنة المناقشة

نقر نحن أعضاء لجنة المناقشة بأننا اطلعنا على البحث الموسوم بـ ((**الضغوط النفسية لدى النساء النازحات في محافظة الديوانية**)) وناقشنا الطلبة (زهراء قاسم فرج محمد شنان شلاكه هدى نصير كامل) في محتويات البحث وفيما له علاقة به ، ووجدنا بأنه جدير بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في علم النفس بتقدير ( ).

(عضواً) (رئيس اللجنة)

التاريخ: / /2016 م التاريخ: / /2016م

الإهداء

نهدي هذا الجهد المتواضع معززا بمشاعر الود والامتنان إلى

- من علمني حب الناس والأرض والمنهج العلمي فنورني وأيقظ وجداني .

- من وقف إلى جانبي في أشد أيامي صعوبة فكان أفضل عون لي والدي العزيز .

- من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلب الناصع بالبياض والدتي الغالية .

- الى رحيق الحياة وسندي الدائم عمي العزيز.

- من تزهو الدار بوجودهم أخواني وأخواتي .

الباحثون

الشكر والتقدير

الحمد لله حق حمده والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد واله وصحبه أجمعين وبعد .

للمرقم بين السفر والقرطاس رحلة ، الذ ما فيها تذليل صعوبة ، وأبهج ما فيها اقتناص دليل ، يطرد فيها التعاون شبع الوحدة ويعزز في النفس الثقة بجماعية العمل ليس للباحثين فضل فيه سوى انعكاس ما أدركوه في ضوء خبراتهم المتواضعة من رأي عالم وفقيه وكاتب وصحفي متجسدا في أدبيات عملهم ومعارفهم ، ومن رأي أستاذ ومحاضر ومتحدث متجسدا في ما سمعه منهم وما استنصحهم إياه ومن سلوك طفل ونداء بائع وحماقة جاهل وصفاقة سفيه محالا حظه وتأمله .... كل هذه الأفعال يستحق الشكر فيها الله .

أما من يستحقون الشكر لذاتهم لما قاموا به من جهد وما تقدموا به من نصيحة ومشورة توجيه نخص منهم بوافر الشكر والامتنان الدكتورة (رواء ناطق صالح) المشرفة على البحث الذي تعلمنا من سماحه خلقها وأدبها بقدر ما تعلمنا من خبرتها وغزاره علمها .

وعرفاننا بالجميل يتقدم الباحثين بشكرهما وتقديرهما واحترامهما إلى رئيس قسم علم النفس الدكتور أحمد عبدالكاظم جوني وإلى تدريسي قسم علم النفس في كليه الآداب لما أبدوه من مساعده وأراء قيمه ونخص بالذكر منهم الأستاذ الفاضل (علي عبد الرحيم صالح) لما قدمه من مشورة إحصائية للباحثين . كما نخص بالذكر الآنسة (علياء حسين جاسم) لما قدمته من معونة لنا في البحث الحالي .

كما نتقدم بالشكر والوفاء إلى عوائلنا الذي كان لهم الفضل في أكمال دراستنا ولما وفروه لنا من أسباب النجاح .

ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المساعد الدكتور الفاضل (سلام هاشم حافظ) ذي السمعة العلمية التربوية المرموقة الذي فاقنا حرصا على عملنا والذي كان لتوجيهاته الأثر الكبير في أخراج البحث بهذا الشكل .

المستخلص

استهدف لبحث الحالي التعرف على الضغوط النفسية لدى النساء النازحات في محافظة الديوانية ، وتحقيقا لأهدف البحث ، تبنى الباحثين مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (موسى و شيفر)، تم عرض المقياس على نخبة من الخبراء لايجاد الصدق الظاهري ، وتم استخراج معامل الثبات بطريقة واعادة التطبيق ، وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث المكونة من (100) من النساء النازحات المتزوجات وغير المتزوجات ، ولتحليل البيانات احصائيا استخدمة الباحثين (الاختبار التائيt–test لعينة واحدة ، والاختبار التائيt–test لعينتين مستقلتين ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة سبيرمان براون التصحيحية)، وظهرت النتائج ان افراد عينة البحث يعانون من الضغوط النفسية ، واشار الهدف الثاني الى انه لاتوجد فروق دالة احصائيا وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوجات ،غير متزوجات) كما تضمنت توصيات ومنها: تفعيل دور اللجان الارشادية في المؤسسات للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لديهم ولاسيما المهجرين منهم ، تحديد مصدر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها من قبل الجهات المعنية. وكذلك تضمنت مقترحات منها: بناء برنامج ارشادي للتخفيف عن الضغوط النفسية التي تعاني منها النازحة ، اجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على الاطفال النازحين.

ثبت المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الأية الكريمة	ب
اقرار المشرف	ت
اقرار لجنة المناقشة	ث
الاهداء	ج
الشكر والتقدير	ح
مستخلص البحث	خ
المحتويات	د- ذ
الفصل الأول: الاطار العام للبحث	11-2
مشكلة البحث	4-2
اهمية البحث	8-5
اهداف البحث	8
حدود البحث	8
تحديد المصطلحات	11-8
الفصل الثاني :الاطار النظري للدراسات السابقة	25-13
مفهوم الضغط النفسي	14-13
النظريات المفسرة للضغوط	21-14
الدراسات السابقة	25-21
الفصل الثالث:منهجية البحث واجراءاتة	38-27
مجتمع البحث	27
عينة البحث	28-27
اداة البحث	37-28
التطبيق النهائي	38-37

الوسائل الاحصائية	38
الفصل الرابع :عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	40-39
عرض النتائج ومناقشتها	42-40
التوصيات	42
المقترحات	42
المصادر العربية والاجنبية	48-44
الملاحق	57-48

أولا : مشكلة البحث (Research problem) :

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع ، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية ، ويقود ذلك تعقيد أساليب الحياة ، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل ، وطبيعية الحياة الاجتماعية ، بصفة عامه تعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة وتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية ، مما يتيح عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر القلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد .(حسين والزبود ،1999،ص) ، وأشار أريكسون (Arikson:1963:) في نظريته النفسية الأجتماعيه إلى أن النساء يتعرضن إلى عدد كبير ومتلاحق من الضغوط النفسية التي تفرضها عليهم المؤسسات المختلفة ، لقد شهدت السنوات الخمسة الماضية تغيرات هامة في مجال الضغوط النفسية التي تتعرض لها النساء ، وما تزال الدراسات المتعمقة بهذا الموضوع قليلة إذا ما قورنت بالموضوعات الأخرى ، وتكمن مشكلة موضوع الضغوط النفسية عند النساء النازحات بمستوى الصحة النفسية والبيئة التي يعشن فيها المرتبطة بتكيفها السوي مع المواقف المختلفة إذ أن بقاء النساء بعيدا عن مناطقهن ، قد يعرضهن إلى الكثير من الضغوط فيشعر بعضهن بعدم القدرة على التحمل حتى أنهن لا يستطيعن مواجهة هذه الضغوط بطرق سوية (الرشيد ، 1999، ص85)، ويرى (الاهواتي ،2005) أن الضغوط النفسية تمثل تهديداً للشخصية وقد ينتج عنها الابتعاد عن تأدية المهام الصعبة والشعور بمقدرة ضعيفة لتحقيق الأهداف ، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس والكفاءة ، فقد تظهر الضغوط في شكل استثارة انفعالية كالقلق والاكتئاب وغيرها من اضطرابات انفعالية لها تأثيرها على أنماط

الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية ، (الاهواتي ،2005،ص 54) تؤدي إلى خفض وضعف الأداء ، فوجود مجموعة من الضغوط النفسية عند النساء النازحات المتزوجات وغير المتزوجات قد يكون لها تأثيرها السلبي على أنجاز الأعمال بالشكل المطلوب وبالتالي تؤثر أيضا سلبا على تطور المجتمع .(الاهواتي ،2005،ص65) فضلا عما تتعرض له النازحات من ضغوط ، ويزداد أثر ذلك إذا ما تعددت مسببات هذه الضغوط من خارج الفرد أو داخله ، وتكمن خطورة هذه الضغوط إذا ما استمرت أثارها السلبية إلى الحد الذي يفقد فيها توافقه النفسي ، فتصبح شخصية مضطربة بعيده كل البعد عن الصحة النفسية .(التكريتي ،1997 ،ص4) ولما شهده البلد من حروب طائفية وسيطرة ميليشيات وعصابات على بعض مدنه مثل الموصل وصلاح الدين ، شهدت المدن الأخرى موجة نزوح كبيرة لسكان هذه المحافظات مما أدى إلى مشكلة لدى النازحين في التوافق مع الظروف الجديدة ومعاناتهم لترك منازلهم ووظائفهم وعامل اختلاف اللغة لوجود أغلبية من التركمان أو الايزيدية أو الكرد ظهرت مشكلة البحث الحالي لما يعانيه هؤلاء من ضغوط نفسية كبيرة تتمثل بتعرضهم للتهديد وخطر الموت وانتهائآ بالتوافق مع مجتمع جديد فضلا عن كونهم أكثر تعرضا للضغوط النفسية وربما تزداد تلك الضغوط لدى النساء ، نضرا لطبيعة الحياة التي تعيشها المرأة بما فيها من ضغوط شديدة .(conger:1977:p320). وتتمثل الضغوط النفسية الدى النازحات بالجوانب الاقتصادية والمادية والاجتماعية .(القيسي،2004،ص20).

تلمس الباحثين مشكلة البحث الحالي من خلال مشاهداتهم لأعداد النازحين في مدينة الديوانية واطلاعهم على بعض الحالات القريبة منهم ، فضلا عن مراجعتهم للأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ، وتأسيسا لما تقدم وضع الباحثون مشكلة البحث كتساؤلات منها :

س/هل تعاني النساء النازحات من ضغوط نفسية داخل البيئة التي يعيشون فيها ؟

س/ هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية والحالة الاجتماعية (متزوجة /غير متزوجة) عند النساء النازحات ؟

ثانيا :أهمية البحث(Research importance) :

يرتكز هذا البحث على عده محاور **المحور الأول :** الذي يكتسب أهميته من خلال أن المرأة هي نصف المجتمع وهي من تلد النصف الأخر ، ولذلك فأن الاهتمام بها وبدراسة القضايا أو المشكلات التي تعاني منها يعني الاهتمام بالمجتمع الذي تعيش فيه والتي تشكل نصف وتلد نصفه الأخر (الداهري،2008،ص189.188).

المحور الثاني : أن واحده من أهم المشكلات التي تعاني منها المرأة في المجتمعات العربية وحتى الغربية هي مشكلات النزوح وخاصة النساء ، مع أن الباحثين في مختلف المجتمعات يتفقون على أن ظاهرة النزوح تعود إلى عوامل أهمها الحروب وعوامل البطالة وهجرتهم للبحث عن العمل وتفقد متطلبات العيش وازدياد نفقاتها فضلا عن تغير البناء المعرفي لفكره الرجل عن المرأة وفكره المرأة عن نفسها ، فأن هذه الظاهرة لها خصوصيتها في المجتمع العراقي إذ أن المرأة في المجتمع قد عانت من أزمات سياسية وأمنية متعددة ومتلاحقة ومن حروب ظلت لعقود من السنين وما زالت أكبر من عانى فيها النساء وذلك أدى إلى أن تكون ظاهرة اجتماعية خطيرة في أبعادها النفسية والاجتماعية ليس على المدى القريب فقط دائما على المدى الأكثر بعدا ، ويثير موضوع الضغط النفسي في الوقت الراهن اهتماما ملحوظا بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب النفسي وقد أزداد اهتمام وسائل الأعلام بهذا الموضوع .(Mclellan:1988:p15) بعد الإحداث التي يمر بها البلد ، ولهذا نجد الكثير من الأبحاث تجري يوميا في مجال الطب النفسي والتربية والتعليم

والإدارة والصناعة محورها الأساس هو الضغط النفسي ومسبباته وطرائق التغلب عليه والوقاية منه (patel:1991:p41).

ويعد موضوع الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا التي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس العيادي (السريري) والنفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي أكدت بمجملها أنها مهمة تتعلق بالعمل وأن فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئته التي يعيش فيها إذ يرى غولد وورث (Gold Roth:1994) أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه المشكلات فتره طويلة من الزمن فأنه يشعر بالضغط فهو لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم ، ويشعر بأنه لا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع عندها يحدث الضغط النفسي عندما لا يستطيع الفرد أن يتكيف معه ، مما سبق نرى وجود تباين بين الأفراد في حده الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكله أو موقف ما ، ويعود هذا التباين إلى التقييم للمواقف والى مصادر دعم الفرد لديه والى أساليب التكيف التي يستخدمها الفرد .(داود وحمدي ،1997،ص255).

يواجه الأفراد في هذه الحياة الكثير من المتغيرات ولا سيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئه في الوضع الاقتصادي أو في زيادة كبيرة لكثير من التوترات التي يتعرضون لها في الحياة الاجتماعية والأسرية كل ذلك حدا بالعلماء والدارسين بأن يهتموا بموضوع الضغط النفسي أهتماماً كبيرا لما له من أثر كبير على الصحة النفسية .(جبريل ،1995،ص1467.1470).

وأشارت العديد من الدراسات إلى أهمية دور البيئة في حياة النساء وكيف أنها تشكل مصدرا للضغط في بعض الأحيان فدراسة دايكي (Dickey:1989) أكدت على أن البيئة بحد ذاتها والعلاقة مع الأسرة هي من المسببات الأولية للضغط. (Dickey:1989:p14).

وتشير الإحصائيات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن ضغوط نفسية وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون من شكلا من أشكال الضغط النفسي .(الفريد أبو أسعد ، 2009،ص17)، كما تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن (75%) من المشكلات لها علاقة بشكل أو بأخر بالضغوط النفسية وتشمل قائمة المشكلات هذه الأمراض مثل الصراع النفسي ،ضغط الدم والأرق ، دقات قلب غير المنتظمة وغيرها .(علي ،2000،ص22)

أن هذه الإحصائيات المخيفة ، قد حظيت باهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ، وعدوها حجر الزاوية لجميع الاضطرابات النفسية التي يقع أفراد المجتمع تحت وطأتها .(جلال ، 1970،ص265) ، لذلك زاد الاهتمام بهذا الميدان خاصة في العقدين الأخيرين وأصبح له مجالاته العلمية وهيئاته المتخصصة ، فظهرت بحوث ودراسات كثيرة كالبحث الموضوع من زوايا مختلفة ومن بين تلك البحوث والدراسات دراسة (جيسون،1989) ودراسة (كايل ،1987) ودراسة (ماكران ،1987) ودراسة (همفري،1982) ودراسة (ويلكوكس،1980) ودراسة لازاورس ،1976) ودراسة (سيلي ،1974) ودراسة (الأمارة ،1995،ص6) إذ أشارت هذه الدراسات على أن الضغوط النفسية تترك تأثيرا كبيرا على الفرد في الجوانب الوظيفية والسيكولوجية (التوتر العالي ،الصداع والأرق والتعب وعدم الثقة بالآخرين وتجاهلهم ونسيان المواعيد)، أما أثارها في الجوانب المعرفية فتمثل (النسيان ، الصعوبة في التركيز ، انخفاض الدافعية) وفي الجوانب الانفعالية فتمثل (سرعه الانفعال ، سرعة الغضب ، ازدياد التوتر) أما في الجوانب السلوكية فتمثل (استخدام العقاقير ، الغياب عن العمل ، ومحاوله الانتحار) (عبد الرحمن ،2000،ص44).

ولما يمر به بلدنا من ظروف استثنائية ناتجة عن حربه مع الإرهاب والتنظيمات الأرهابيه التي احتلت مناطق في العراق مثل (الموصل) نتج عنها نزوح الكثير من العوائل فقدت ممتلكاتها ومصدر دخلها وتعرضت للتهديد وكل هذه من العوامل المسببة للضغوط النفسية فضلا عن الدور الأكبر الذي تتحمله المرأة في العائلة العراقية بالنظر إلى أن بعض العوائل النازحة فقدت معيلها وكانت أهمية هذا البحث لما للضغوط النفسية من أثر على الصحة النفسية للمرأة.

ثالثاً: أهداف البحث(Research goals)

يستهدف البحث الحالي :

1. تعرف مستوى الضغوط النفسية لدى النساء النازحات في محافظة الديوانية .

2. تعرف الفرق في الضغوط النفسية لدى النساء النازحات وفقآ لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجات . وغير متزوجات).

رابعا:حدود البحث :(Search limits)

بشرية : النساء النازحات (متزوجات . غير متزوجات)

زمنية:(2015.2016)

مكانية :(محافظة القادسية / الديوانية)

خامسا: تحديد المصطلحات :(Define terms)

الضغوط النفسية: عرفها :

1- موسوعة المعرفة (1966):

الموقف الذي يكون فيه الفرد واقعا تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسمي يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية أو انفعالية مختلفة .(Encyclopedia:Entemational:1966: p216).

2- Guilford(1973):

شدة القوة المؤثرة التي تفرض أعباء غير اعتيادية على الكائن الحي Guilford:1973:p 610)

3- selye (1976):

مجموعة من استجابات فسيولوجية لعوامل البيئية الضارة ، أو أي مطلب يوجه إلى الفرد ويكون مجبرا على القيام به ، (selye،1976:282).

4-Lazarus (1979):

الأحداث البيئية التي تفوق قابلية الفرد على مواجهتها (Lazarus:1979: P10).

5- Hamphrey (1982):

إي عامل له فعل داخلي أو خارجي يجعل التوافق صعبا ويستلزم جهدا متزايدا للمحافظة على حاله التوازن داخل الفرد (Hamphrey:1982:P 10).

6- المحمداوي (1990):

منبهات مؤلمة مزعجه يتعرض لها الفرد وتثير لدية الإضرابات والقلق والإحباط ، وان استمرارها يؤدي إلى إنهاك الفرد نفسيا وبدنيا . (المحمداوي ، 1990، ص20).

7- Tolor (1993):

أنها تغير يعمل على أعاقه قدرات الفرد على التكيف (Tolor:1993:p 36).

8- طاهر (1997):

بأنها ما تدركه النساء كعبء أو خطر أو تهديد يواجهها والناتج عن التغيرات أو الأحداث أو الغموض في البيئة التي تكشف حياته والتي تخرجه من حالة الاستقرار أو التوازن إلى حاله الاضطراب مما يجعله يعاني من الكرب والهم والشعور انه غير مرتاح .(طاهر ،1997،ص7).

9- أحمد (1998):

المشكلات والصعوبات والأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توترا وتهيجا وتهديدا وتخرجه من حاله التوازن والاستقرار إلى حاله التوتر وعدم الاستقرار .(أحمد ،1998،ص10).

10- الصباغ وعباس (2000):

مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على التقييم للمواقف من قبل الفرد نفسه .(الصباغ وعباس ،2000،ص163).

11- الحجار ودخان (2005):

مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عاده من إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدره وإمكانياته الحجار ودخان (2005،ص372).

12- الجميلي (2007) :

شعور داخلي غير سار ينتاب الفرد بسبب متطلبات بيئية (مادية ومعنوية) تفوق قدرته على إنجازها أو التكيف معها فتفرض عبئا وتهديدا له ينتج عنه انفعالات نفسية سلبية مثل (التوتر، الإجهاد، الإحباط، الضيق، الاكتئاب، الخوف، تشتت التفكير، الشعور بالفشل، واضطراب السلوك، القلق، التردد في اتخاذ القرارات.

اعتمد الباحثون تعريف لجميلي 2007 وذلك لشموليته وملائمته لمتطلبات البحث الحالي .

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغوط النفسية المعد لهذا الغرض في البحث الحالي .

1- تعريف النازحات: وفقا لتعريف المبادئ التوجيهية حول النزوح الداخلي . النازحون داخلياً هم "الأشخاص أو مجموعات الأشخاص الذين أجبروا على أو أضطروا للفرار أو ترك منازلهم أو أماكن أقامتهم المعتادة . لاسيما كنتيجة أو سعياً لتفادي آثار النزاع المسلح وحالات العنف المعمم وأنتهاكات حقوق الأنسان أو الكوارث البشرية أو الطبيعية . والذين لم يعبروا حدود الدولة المعترف بها دولياً"(الجنة الدولية للصليب الأحمر،2010،ص11).

2. يعرف النازحون داخلياً بأنهم"الأفراد أو المجموعات الذين أجبروا أو قسروا على الهروب أو ترك مساكنهم ومناطق سكنهم المعتاد ، كنتيجة أو بهدف تجنب آثار الصراعات المسلحة ، أو حالات العنف الواسع ، أو انتهاك حقوق الأنسان أو الكوارث الطبيعية والبشرية . وهؤلاء النازحون لع يعبروا حدود دولية معترفاً بها(المنظمة الدولية للهجرة ،2012،ص11).

يركز التعريف الذي وضعته المبادئ التوجيهية الدولية للنزوح الداخلي على عنصرين:

أ- طبيعة الأنتقال القسرية أوغير الأرادية بأي شكل كان.

ب- حقيقة أن هذا الأنتقال يكون ضمن الحدود الوطنية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم الضغط النفسي

زاد اهتمام الباحثين بمفهوم الضغوط النفسية في الفترة الأخيرة ويشير مصطلح (الضغوط النفسية) إلى المواقف التي يكون فيها الفرد واقعا تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسمي ، فإذا استمرت هذه الضغوط شعر الفرد بالنفور وعدم التقبل ، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية ، أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسوماتيكية .ولقد تم النظر إلى هذا المصطلح وتفسيره بطرق متعددة وكان هناك بعض الأختلافات بين وجهات النظر يعود في جانب منه إلى التطور التاريخي لهذا المفهوم .فقد أشار برابنر (Briner) إلى أن هناك ثلاث مسارات تاريخية تعكس تطور مصطلح الضغوط في الوقت الراهن .

فالمسار الأول : يتمثل في تأييد الأفكار المستمدة من علم الأحياء والكيمياء الحيوية التي وجدت في القرن التاسع عشر الميلادي في أعمال كل من برنارد عام (1935)، ومن سيلي عام (1956).

المسار الثاني : يتمثل في الأفكار المستمدة من أبحاث التحليل النفسي التي قام بها فرويد ، والتي قادت كل من مينجر وهارتمان إلى أن يتفحصا الدور الفعلي للذات (Ego) في الضغوط .

المسار الثالث بتطور مفهوم الضغوط : فقد جاء نتيجة لتطبيق علم النفس في ميدان الجيش والصناعة ، والذي عرف فيما بعد ب(علم النفس التطبيقي) والذي كان الهدف منه تصميم مقاييس الكفاءة ،وذلك للحصول على أفضل أداء ،(هيجان ،1998،ص22).

وزاد الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية وبما تسببه من اضطرابات جسمية ونفسية في الربع الأخير من القرن الماضي ، إذ تضمن الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث الصادر عن رابطه الأطباء النفسانيين الأمركية (Dragnostic ||| statistical manuol:).عام (1980)،الذي يعرف اختصارا (|||DsM)، وصفا للأمراض الحاصلة من جراء الضغوط النفسية ، في حين لم تكن مثل هذه الأمراض متضمنة في الدليل التشخيصي الأول (|DsM) الصادر عام (1956) ، والدليل الثاني ||DsM، الصادر عام 1967). (الزبيدي ، 2000، ص24)

وقد وضع فونتانا قائمه بالمتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط الزائدة (المفرطة) وتتمثل في :

- **تبعات فسيولوجية للضغوط الزائدة :** مثل اضطرابات الدورة الدموية ، وأمراض القلب ، والصدر ، وارتفاع ضغط الدم ، والحساسية الشديدة ، واضطرابات جامعة وقرحه المعدة وغيرها .

- **تأثيرات معرفية للضغوط الزائدة :** مثل عدم القدرة على التركيز ، وتزايد معدل الخطأ ، وتدهور القدرة على التخطيط بعيد المدى .

- **تأثيرات انفعالية للضغوط الزائدة .**

- **تأثيرات سلوكية عامة للضغوط الزائدة .** (Robert: 2000: p30).

م / النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

تعددت النظريات التي فسرت الضغوط النفسية ، ومضامينها البايولوجية والنفسية والاجتماعية ، لذا يرى الباحثين من أجل فهم أوسع للضغوط النفسية ينبغي استعراض النظريات التي فسرت هذه الظاهرة الإنسانية المعقدة .

وقد أشارت الأدبيات بهذا الخصوص إلى إن نظريات الضغوط النفسية تقسم إلى قسمين ، هما : أولا النظريات البيئية ، ثانيا النظريات البايولوجية

اولآ : النظريات البيئة ، ومنها :

1 – نظرية (تفسير الضغوط) (موسى وشيفر)

2– نظرية (أحداث الحياة الضاغطة) (هولمز وراهي)

1– نظرية تفسير الضغوط :

قدم هذه النظرية كل من (موسى وشيفر) وتوضح هذه النظرية تفسيرا للضغوط ، إذ تشير إلى إن عمليات المواجهة والتكيف للضغوط تتضمن جهودا سلوكية ومعرفية يبذلها الفرد في أثناء تعامله مع الموقف والأحداث الضاغطة ، وقد حدد (موسى وشيفر) ثلاث مراحل تتبع بها استجابة للفرد للحدث الضاغط .

1– المرحلة الأولى : الخصائص الشخصية ، وتشمل

أ- **العوامل الديمغرافية والشخصية للفرد ، وتشمل** : العمر، والجنس ، والحالة الاقتصادية والاجتماعية للفرد ، والثقة بالنفس ، والمعتقدات ، والنضج المعرفي والعاطفي ، فضلا عن خبرات الفرد السابقة في مواجهه الأحداث .

ب - الموقف الضاغط ومكوناته : إي ما يتعلق بالحدث الضاغط ، من حيث نوع الحدث الضاغط ، مثل الكوارث والحروب والعنف ، والأحداث الاجتماعية مثل الزواج أو الطلاق أو موت شخص عزيز ، أو العوامل الفسيولوجية مثل المرض ، وقوع الحدث الضاغط وشدة تأثيره على الفرد ، وما يترتب عنه مدى تعرض الفرد لأخطار الحدث وأثاره ، وامكانيه الفرد في مواجهه الحدث والتحكم بآثاره أم لا ، فضلا عن مدة وقوع الحدث (قصيرة أم طويلة) ، واحتمالية توقع الفرد للحدث أم فجائية .

جـ - عوامل تتعلق بالبيئة الاجتماعية : وتشمل العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والأسر ودرجة تماسك الأفراد (سواء أكانوا أفراد العائلة أم الأصدقاء أو الأشخاص الآخرين المؤثرين في الفرد (السلطاني ، 1994، ص22).

2 - المرحلة الثانية : إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه . (Moos' Schaefer:1986: p128).

3 - المرحلة الثالثة : نتائج الحدث الضاغط وأثاره على الفرد :

وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة ، وتعبر عن مدى توافق الفرد في مواجهه الحدث أو الموقف الضاغط ، وقد يكون ذلك التوافق ناجحا ، إذ يمكن للفرد الافاده من الخبرات التي حصل عليها في أثناء الحدث في مواصلة حياته ، أو قد يخفق في تحقيق التوافق فتظهر عليه إعراض الاضطراب النفسي والجسمي ، (العتيق ، 2001،ص61).

2 – نظرية أحداث الحياة الضاغطة :

ركزت هذه النظرية على دور الأحداث البيئية ، والتغيرات الحياتية التي يتعرض لها الفرد في تفسيرها للضغوط النفسية . (القيار ،2002 ، ص38) وتعود هذه النظرية إلى كل من (هولمز وراهي) اللذان وجها اهتمامهما إلى الإحداث والتغيرات الحياتية الضاغطة التي في مختلف جوانب حياة الفرد ، مثل حياة الفرد العائلية ، والمهنية والمتطلبات الاقتصادية ، والتعليمية ، وعلاقاته مع الآخرين ، وسكنه . (علي ، 1994، ص14) ، وقد أشار كل من (هولمز وراهي) إلى إن الأحداث التي يمكن أن تؤثر في حياة الفرد بمجالاتها المتعددة يمكن أن تكون أحداث أما سلبية أو ايجابية ، وان هذه الأحداث الضاغطة قد تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الفرد للإصابة بالأمراض ، وقد دعت العديد من الدراسات هذه النظرية ، فقد أكدت هذه الدراسات إلى أن الأحداث المفاجئة والعنيفة ثم تلك التي تحدث في زمن الحروب والكوارث والنكبات قد تؤدي للإصابة بالأمراض وأبرزها أمراض القلب وقرحه المعدة وارتفاع الضغط . (Hackett" Lonborg: 1983: p10).

ثانيا النظريات البايولوجية :

1– نظرية المواجهة أو الهروب :

تعد هذه النظرية من النظريات الأولى التي ركزت على ردود الأفعال البايولوجية أو الفسيولوجية للضغوط ، وقد قدم هذه النظرية العالم الفسيولوجي (والتر كانون). (Walter Cannon: 1932)، في أثناء دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان تجاه التهديدات الخارجية ، إذ وجد أن هناك عددا من الأنشطة يقوم بها الكائن الحي تستفزها الغدد والأعصاب لكي تهيئ الجسم لمقاومة

الخطر التي أطلق عليها (أعراض المواجهة أو الهروب) . (القيار ، 2002 ،ص29).

وبذلك فقد اعتمدت هذه النظرية الجوانب البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية ، ويشير (كانون) إلى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض ، إلا أن الضغوط الشديدة فإنها يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البايولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط .

وبذلك وصف (كانون) الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة إلية على وسط متوازن إلى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن (دافيد وف ، 1988،ص، 432).

2- نظرية هانز سيلي (1980): مفهومه متلازمة التكيف العام ، مما ورد توضيحات مهمة وأطرا نظرية يصف بها ردود الأفعال تجاه العوامل الضاغطة ، حيث حدد ثلاث مراحل في الاستجابة للضغوط وهي :

1- مرحلة رد فعل : وتتميز بزيادة النشاط والجهد بعد تعرض الفرد للموقف الضاغط

2- مرحلة المقاومة : وتتضمن محاولات الفرد للتغلب على أثار المرحلة السابقة ، وتتأثر هذه المرحلة بقدرة الفرد على التكيف مع شدة الضغط وتتطلب كثيرا من الجهد ، وإذا استمر الضغط فأن بعض التغيرات والأمراض تصيبه وتأثر فيه مثل ارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس .

3- مرحلة الإنهاك والاستنزاف : حيث يبقى استمرار الضغط على الفرد وتكون المقاومة قد ضعفت ، ويصبح الفرد فيها عاجزا عن المقاومة عند تكرار المواقف الضاغطة وقد يصاب الفرد بالأكتائاب والأمراض النفسية .

الشكل(1)

رسم تخطيطي يوضح مراحل الاستجابة للضغوط ومظاهرة في نظرية سيلي

مرحلة ← الإنذار	– نشاط الجهاز العصبي السمبشاوي – زيادة إفرازالإدرينالين ← – ارتفاع معدل ضربات القلب – ارتفاع ضغط الدم	–اضطرابات نفسية جسمية مرحلة المقاومة←	- اعتلال الصحة والمرض مرحلة الإنهاك - نقص في الاداع – اضطرابات نفسية – نقص الدافعية

ويرى سيلي (1976) ، أن كل الاضطرابات والأمراض تنطوي على أسباب نفسية وجسمية ، ولكنها تعزى في معضمها إلى ما يتعرض له الفرد من ضغوط تأخذ أنواعا ومستويات مختلفة . وغالبا ما يستخدم مصطلح (ضغط) لوصف المشاعر والانفعالات ولكن الضغط ليس أنفعالآ ، وإنما هو عملية يستجيب بها الفرد للأحداث التي يدركها على أنها باعثة على التهديد أو التحدي له .

وذكرت الهيل (2002) بأن سيلي قد قرر أن التعرض المتكرر للضغوط يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد ، حيث تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بينها جميعا .

ورغم أن الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة فإن حاجة الفرد لطاقته لمواجهه تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية وجسمية . (الهيل ، 2002 ، ص 16)

- نظرية هنري موراي :

يرى موراي أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته ، ويميز موراي في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط ، حيث يشير إلى ضغوط بيتا باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها ، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع ، ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط أتباطآ وثيقا بضغوط بيتا ، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها المسافة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل .(الهيل ، 2002، ص13، عطية ، 2010،ص67)

ويمكن القول أن هذه النظرية قد ركزت على الضغوط كمتغير مستقل يتمثل في المتغيرات البيئية حيث بينت هذه النظرية أن الضغوط صفة أو خاصية لموضوع بيئي ، وأنها مرتبطة بموضوعات البيئة التي لها دلالات مباشرة متعلقة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته وهو ما يشير إلى تأكيد النظرية عند تفسيرها للضغوط على المثيرات البيئية وما تحتويه من موضوعات مؤثرة في إشباع حاجة الفرد .(الهيل ، 2002، ص 14).

مناقشة النظريات:

من خلال استعراض النظريات السابقة في تفسير الضغوط ، يمكننا القول انه لا توجد نظرية يمكنها تفسير الضغوط فكل نظرية قد فسرت جزء من استجابة الضغوط أو ردود الفعل لأنواع معينه منها ، وعلى العموم هذه النظريات تعبر عن عدد من وجهات النظر والآراء المختلفة التي تمثل كلا منها توجه مختلف في تفسير مفهوم الضغوط ، حيث نرى في نظريه (موسى وشيفر) ركزت على عمليات المواجهة والتكيف للضغوط وتتضمن جهودا سلوكية ومعرفية يبذلها الفرد في أثناء تعامله مع المواقف والأحداث الضاغطة ، وهذا هو ما يميز هذه النظرية عن النظريات الأخرى وجعل الباحثين يتبنونها في دراساتهم الحالية ، بينما في النظرية البايولوجية للعالم الفسيولوجي (والتر كانون) ركز على عمليات المواجهة والهروب وتعد هذه النظرية من النظريات الأولى التي ركزت على ردود الأفعال البايولوجية للضغوط ، بينما نرى سيلي في نظريته أن الضغوط تظهر من خلال أستجابه الفرد الفسيولوجية الصادرة عنه لمواجهه ما يتعرض له من عوامل ضاغطة ، فهو يركز في نظريته على الاستجابة الفردية عند تغيير الضغوط ، وبذلك يمكننا اعتبار الضغوط من خلال النظرية متغير تابع ، وذلك بعكس نظرية موراي التي ركزت على المثير البيئي حيث يرى موراي في نظريته أن الضغوط هي خاصية أو صفه لموضوع بيئي ، أي أنها مرتبطة بموضوعات البيئة ، ولذلك يمكننا اعتبار الضغوط كمتغير مستقلا وبذا يتبنى البحث الحالي نظرية(موسى وشيفر،128,1986).

م/ الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت الضغط النفسي :

الدراسات العربية:

1- دراسة محمد (1999):

تهدف الدراسة إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم الضغوط النفسية ورتبتها لديهم ، وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين ، وباستخدام الأداة على عينة بلغت (189) معلما ومعلمه تم اختيارهم بصورة عشوائية موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية وقد توصل الباحث إلى النتائج الآتية : تبينت أن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنه التحليل ألعاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور وهي : الضغوط الإدارية ، الضغوط الطلابية ، الضغوط التدريسية ، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء ، وتكشف النتائج أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم الخاصة بالزملاء ، كما توجد فروق بين الجنسين الإدارية لصالحا لذكور ، أما الضغوط الطلابية والخاصة بالعلاقات فأن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين أما الضغوط التدريسية فلا فرق بين الجنسين (محمد ، 1999، ص 224.195) .

2- دراسة الصباغ وعباس (2000):

استهدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوط التقنية التي يواجهها طلبة المرحلة الإعدادية ومعرفة العلاقة بينها وبين مفهوم الذي أستخدم استبيان الضغط النفسي الذي أعده الباحثان كأداة أولى أما الأداة الثانية فكانت مقياس مفهوم الذي المعد مسبقا ، وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الأداتين شملت العينة (200) طالب وطالبة من الصف السادس ألأعدادي بفرعين العلمي والأدبي ومن كلا الجنسين وأستعمل معامل الارتباط والوسط المرجح كوسائل إحصائية للبحث ، ومن بين النتائج التي أظهرها البحث أن الطلبة يعانون من الضغوط الآتية : (الخوف ، القلق ، الموقف السلبي ، عدم تقدير المدرس)وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة

أحصائياً عند مستوى (0,05) بين الضغط النفسي ومفهوم الذي (الصباغ وعباس ، 2000، ص158) .

3- دراسة البر عاوي (2001):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطا عليهم وتكونت عينة الدراسة (650) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية .

وتوصل الباحث إلى عده نتائج أهمها : أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (8، 53%) بحسب الترتيب الأتي الدراسية والانفعالية ، بيئة الجامعة ، الشخصية ، الصحية ، الاجتماعية ، المالية وأخيرا الأسرية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان لأقامه بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة (البرعاوي ، 2001، ص130) .

4- دراسة الحجار ودخان (2005):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبا وطالبة وقد استخدام الباحثان أستبانة الضغط النفسي وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (05,62%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات وبينت وجود فروق ذي دلاله إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط

النفسي عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع ، كما بينت عدم وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي ، عدا المالية والدرجة الكلية . تعزى لمتغير الدخل الشهري . (الحجار ودخان ، 2005،ص369) .

الدراسات الاجنبية:

1- **دراسة بيك واخرون ،1985:** دراسة أستهدفت تعرف أهم مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال ، وقام بتصنيف هذه ضمن سبعة مجالات هي : فقدان أحد أفراد الأسرة ، ومجيء طفل جديد ، ومشكلات أسرية ، ومشكلات بين الأخوة ، ومشكلات تتعلق بالبيئة ، وأيذاء الجسدي ، وأحداث مفاجئة . وقام الباحث بأجراء مقارنة بين مجموعتين من الأطفال الأول يعاني أفرادها من سوء التكيف ، والثانية ضابطة . وتوصلت الدراسة إلى أن المشكلات في نطاق الأسرة هي العمل الأكثر تمييزا بين المجموعتين (Beck,Emery,Greeberg,1985 P.84)

2-**دراسة سترويل Sterubbel, 1997:** في دراسة أجراها على عينة من المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسية ، هي الأمتحانات والدرجات المدرسية والمظهر الشخصي وبعض المشكلات التي تتعلق بالنمو (Strubbel,1997, p. 32)

3- **دراسة جيمس وهيتفي James and Hatife ,1999:** دراسة هدفت إلى معرفة العوامل التي تسبب الضغط النفسي في المجال الأكاديمي ، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم هذه العوامل هي الضغط الوالدين والأقران والمدرسة ،والخوف من الفشل في الدراسة ، وفي ضوء ذلك أكدت الدراسة أهمية مصادر الضغط النفسي التي تنشأ عن مصادر خارج نطاق المدرسة مثل الأسرة والأقران والتي

تحدث أثرا ضاغطا في المجال الأكاديمي (James and Hatife,1999, p.69)

م/ مناقشة الدراسات السابقة :

تناولت الدراسات السابقة أهداف مختلفة منها دراسة محمد(1999) تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم ودراسة صباغ وعباس (2000) التعرف على الضغوط التقنية التي يواجهها طلبة المرحة الإعدادية ودراسة البرعاوي (2001) التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة ودراسة الحجار ودخان (2005) التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية بينما هدفت الدراسة الحالية التعرف على الضغوط النفسية لدى النساء النازحات ، استخدمت بعض الدراسات السابقة المهج الوصفي مثل دراسة الحجارودخان (2005) ودراسة البرعاوي (2001) ودراسة صباغ وعباس (2000)، كما استخدمت بعض الدراسات السابقة أدأة المقياس الضغوط وتختلف بالمقايس والاستبانة مثل دراسة الصباغ وعباس (2000) استعمل معامل الارتباط أو اوسط الحسابي أو الانحراف المعياري أو الوسط الفرضي وتباين في الوسائل الاحصائية مثل دراسة محمد (1999) ودراسة الحجار ودخان (2005) ودراسة البرعاوي (2001)، كما تشابهت الوسائل الاحصائية مع بعض الدراسات واختلفت مع بعض الاخر مثل دراسة الصباغ وعباس (2000) ودراسة بيك واخرون (1985) ودراسة جيمس وهيتفي (1999) ودراسه ستروبل (1997).

إجراءات البحث(**Search Procedures**)

أولاً: مجتمع البحث :(Research Community) :

يتّكون مجتمع البحث الحالي من النازحات الى محافظة القادسية البالغ عددهم (4507) وجدول (1) يوضح توزيع مجتمع البحث

جدول (1)

ت	المحافظة	عدد العوائل النازحة
1	نينوى	2291
2	الأنبار	1180
3	كركوك	643
4	صلاح الدين	346
5	إطراف بغداد	148
المجموع		**4608**

ثانياً:عينة البحث **(Research Sample)**:

بعدها قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة القصدية ذات التوزيع المتساوي من مجتمع والتي بلغت (100) نازحة من مجتمع البحث ، بواقع (50) من النازحات المتزوجات و (50) من غير المتزوجات ، وجدول (2) يوضح توزيع عينة البحث

جدول (2)

عينة البحث

ت	المحافظة	إعداد النازحات		المجموع
		متزوجة	غير متزوجة	
1	الأنبار	**25**	**25**	**50**
2	نينوى	**10**	**10**	**20**
3	كركوك	**5**	**5**	**10**
4	صلاح الدين	**7**	**7**	**14**
5	إطراف بغداد	**3**	**3**	**6**
المجموع الكلي		**50**	**50**	**100**

ثالثاً:أداة البحث:

الضغوط النفسية

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف الأهداف ، اعد الباحثون مقياس الضغوط النفسية اعتمادا على الأدبيات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة واعتمادا على تعريف (الجميلي 2007) وتبنى الباحثون نظرية (موسى ، وشيفر) لأنها أكثر تحقيقا لتفسير الضغوط النفسية ، وتكون المقياس من (37) فقرة يجاب عنها بخمسة بدائل (تنطبق علية بدرجة كبيرة، تنطبق علي ، تنطبق علية إلى حد ما، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علية أطلاقا) ، وعلى الرغم من إن المقياس يتسم بالصدق والثبات إلا أن الباحثون قاموا بمجموعة من الخطوات الإجرائية من اجل تكييف المقياس على عينة البحث الحالي ، وكالاتي :

- **صلاحية المقياس (Measure Validity) :**

من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، قام الباحثون بعرض مقياس الضغوط النفسية المكون من (37) فقرة وبخمسة بدائل أعلى مجموعة من المختصين والخبراء الذين لديهم كفاية في علم النفس والبالغ عددهم (10) خبراء (الملحق/1)، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، ومدى ملائمته للهدف الذي وضع لأجله ، وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها حول فقرات المقياس اعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%) فأكثر من اجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ، 1985 ، ص 157) وتم حذف اثر هذا الإجراء (2) فقرة من فقرات المقياس ، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

النسبة المئوية لموافقة المحكمين على فقرات

تسلسل الفقرات	الموافقون		المعرضون	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1-2-5-6-8-10-11-12-13-14-15-16-18-19-20-21-22-24-26-27-28-32-34-35-36-37	10	%100	ـــ	ـــ
3-4-7-17-23-25-30-31-33	9	%90	1	%10
29	8	%80	2	%20
9	7	%70	3	%30

وبهذا أصبح المقياس بعد عرضه على الخبراء مكون من (35) فقرة.

❖ **التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس (First Exploratory Application):**

قام الباحثون بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس الضغوط النفسية على مجموعة من النساء النازحات في محافظة الديوانية ، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ، فضلا عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة قصديه مكونة من (100) متزوجة وغير متزوجة من النساء النازحات ، وتبين للباحثون التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة ، وان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (3–8) دقيقة وبمتوسط (5,5) دقيقة .

❖ **تصحيح المقياس :**

استعمل الباحثون طريقة ليكرت في الإجابة ، فبعد قراءة النازحة للفقرة ، يطلب منها الإجابة عنها، على وفق ما تراه وتقيمه ، فإذا كانت إجابتها عن فقرة المقياس بـ (تنطبق عليَّ بدرجة كبيرة) تعطى لها (خمسة درجات) في حين إذا كانت إجابتها عن فقرة المقياس بـ (لاتنطبق عليَّ أطلاقا) تعطى لها (درجة واحدة).

❖ **التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات) :**

قام الباحثون باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه مقياس الضغوط النفسية (ملحق/2) على عينة قصديه من النساء النازحات في محافظة الديوانية مكونة من (100) متزوجة وغير متزوجة ، ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الاختبار وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة (Gronlund,1971, P.250). وتم استخراج تمييز القوة بطريقتين هما :

أ . **طريقة المجموعتين المتطرفتين (Extreme Groups Method) :**

بعد تصحيح استمارات المفحوصات وإعطاء درجة كلية لكل استمارة ، قام الباحثون بترتيبها تنازليا من أعلى درجة كلية إلى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (27%) العليا من الاستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (27) استمارة ، ونسبة الـ (27%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (27) استمارة أيضا ، وفي هذا الصدد أكد أيبل Ebel و ميهرنز Mehrens إن اعتماد نسبة الـ (27%) العليا و الدنيا تحقق للباحثين مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (رضوان ، 2006 ، ص 331) . ومن اجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية ، قام الباحثون باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا و الدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

القوة التمييزية لمقياس الضغوط النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		المجموعتين المتطرفتين	النتيجة
	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	التباين		
1	3,81	0,74	2,59	1,50	4,36	دالة
2	3,44	1,72	1,48	0,99	6,37	دالة
3	2,22	1,58	2,77	1,80	-1,61	غير دالة
4	3,55	1,28	2,70	0,91	3,07	دالة
5	4,11	1,50	1,59	0,68	9,12	دالة
6	2,85	1,75	3,85	1,38	-3,02	غير دالة
7	3,96	1,51	3,37	1,71	1,76	غير دالة

8	4,22	1,20	2,07	1,32	7,33	دالة
9	3,51	1,50	2,37	6,93	2,11	دالة
10	3,33	1,25	2,66	1,70	2,07	دالة
11	3,48	0,91	3,37	1,27	0,40	غير دالة
12	4,62	0,38	3,37	2,15	5,42	دالة
13	4,07	1,62	2,55	1,43	4,64	دالة
14	3,66	0,96	2,55	1,72	3,63	دالة
15	4,07	1,72	2,18	1,48	6,19	دالة
16	3,70	0,87	2,40	1,87	4,18	دالة
17	3,44	1,20	2,55	1,65	2,81	دالة
18	3,77	1,28	2,88	2,32	2,50	دالة
19	4,22	1,28	2,44	2,24	5,06	دالة
20	3,70	1,61	1,88	0,91	6,11	دالة
21	3,33	2,14	2	1,70	3,63	دالة
22	2,59	2,20	2,74	1,96	−0,44	غير دالة
23	4,03	0,92	2,55	2,09	4,56	دالة
24	3,66	1,62	1,96	1,51	5,14	دالة
25	2,85	2,12	1,29	0,50	5,13	دالة
26	2,40	2,93	2,44	2,61	−0,11	غير دالة
27	3,92	1,32	2,48	1,50	4,58	دالة
28	3,88	1,20	2,29	1,83	4,88	دالة
29	3,88	0,98	2,62	1,34	4,41	دالة
30	4,29	1,23	2,55	2,24	5,15	دالة
31	4,18	1,12	3	1,62	3,82	دالة
32	4,22	0,76	2,77	1,50	5,14	دالة

33	4,29	1,39	2,55	1,43	5,54	دالة
34	4,07	1,32	1,92	1,47	6,86	دالة
35	4,11	1,43	1,92	1,47	6,87	دالة

بعد استعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين تبين أن جميع الفقرات دالة إحصائيا باستثناء الفقرات (26,22,11,7,6,3)

ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس Internal Consistency (Method):

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة ، هذا يعني إن الفقرة تسير بنفس الاتجاه الذي يسير فيه المقياس ككل (Anastasi,1976,p.28) ولتحقيق ذلك اعتمد الباحثون في استخراج صدق فقرات المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تم تطبيقه على ذات العينة المؤلفة من (100) متزوجة وغير متزوجة ، وأظهرت النتائج إن جميع معاملات الارتباط دالة على وفق معيار نللي(Nunn ally، 1994) إذ تكون الفقرة ذات ارتباط جيدا عندما يكون معامل ارتباطها (0,20) فأكثر ، كذلك مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية(98). وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0,28	14	0,22	27	0,23
2	0,25	15	0,03	28	0,22
3	0,68	16	0,30	29	0,42
4	0,02	17	0,55	30	0,20
5	0,36	18	0,08	31	0,26
6	0,03	19	0,22	32	0,10
7	0,30	20	0,21	33	0,03
8	0,23	21	0,04	34	0,32
9	0,20	22	0,38	35	0,39
10	0,21	23	0,10		
11	0,23	24	0,06		
12	0,02	25	0,04		
13	0,01	26	0,04		

بعد استعمال طريقة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تبين أن جميع الفقرات متميزة باستثناء الفقرات هما(33,32,26,25,24,23,21,18,15,13,12,6,4).

❖ **مؤشرات صدق المقياس :**

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقياس لكونه يشير إلى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، 1980، ص360) واستخرج للمقياس الحالي المؤشرات الآتية :

1- الصدق الظاهري (Face Validity):

يشير أيبل (Ebel) إلى إن أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972, P.55). وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع البحث.

2- مؤشرات صدق البناء (Construct Validity) :

وتحقق ذلك من خلال استخدام قوة تمييز الفقرات في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

❖ **مؤشرات الثبات :**

ينبغي أن تكون الأداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات ، أي أنها تعطي النتائج ذاتها – أو قريبة منها – إذا أعيد تطبيقها على أفراد العينة في وقتين مختلفين (الزوبعي، 1981، ص30) . وقد طبق الباحثون المقياس على عينة بلغت (100) متزوجة وغير متزوجة من النساء النازحات في محافظة الديوانية . واستعمل الباحثون في إيجاد الثبات الطريقتين الآتيتين :

1. إعادة الاختبار : تقوم هذه الطريقة على إعادة تطبيق المقياس على عينة البحث في التطبيق الأول لمرة ثانية بعد فترة زمنية معينة، وبهذا قام الباحثون بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة الثبات ، ومن ثم إعادة تطبيق المقياس على العينة ذاتها وبفاصل زمني بلغ (21) يوماً من التطبيق الأول، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين ظهر إن معامل الثبات في إعادة الاختبار (0,81) وهو معامل ثبات جيد إحصائيا عند مقارنته بمعيار إلفا للثبات ، والذي يرى إن الثبات يكون جيد إذا كانت قيمته (0,70) فأكثر.

2. طريقة التجزئة النصفية : قام الباحثون بتقسيم المقياس إلى قسمين ، اخذين مجموع درجات الأفراد على الفقرات الفردية ، ومجموع الفقرات الزوجية لذات الأفراد، بعدها استعمال الباحثون معامل ارتباط بيرسون للتعرف على ثبات نصفي المقياس ، فوجد إن قيمة معامل ثبات لنصف المقياس (0,90). ولغرض تعرف معامل ثبات المقياس ككل استعمل الباحثون معادلة سبيرمان براون التصحيحية ، فوجد إن معامل الثبات الكلي للمقياس بصورته النهائية كانت (0,94) وهو معامل ثبات جيد عند مقارنته بمعيار الفا كرونباخ للثبات ، الذي يرى إن الثبات يكون جيد إذا كان (0.70) فأكثر (Ebel, 1972, P.59) .

❖ **المقياس بصيغته النهائية :**

أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (22) فقرة تستجيب في ضوئها النازحة على خمسة بدائل ، وبذلك فأن المدى النظري لأعلى درجة للمقياس يمكن أن تحصل عليها النازحة هي (100) وأدنى درجة هي (20) وبمتوسط فرضي (66).

❖ **الخصائص الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية**

إن من اجل تعرف تجانس أو تقارب قيم درجات عينة البحث بشكل اقرب إلى التوزيع ألاعتدالي ، إذ تساعدنا معرفة مؤشرات التوزيع ألاعتدالي للدرجات عند محاولة تفسير الدرجات أو وصفها ، لذا قام الباحثون باستخراج عددا من المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية هي : (الوسط الحسابي و الوسيط و المنوال و الانحراف المعياري و التباين و المدى والوسط الفرضي واقل درجة وأعلى درجة)، كما موضح في جدول (6) .

جدول (6)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية

ت	المؤشرات الإحصائية	القيمة الإحصائية
1	الوسط الحسابي	69,25
2	الوسيط	
3	المنوال	71
4	الانحراف المعياري	14,09
5	التباين	198,53
6	المدى	55
7	الوسط الفرضي	66
8	اقل درجة	96
9	أعلى درجة	41

❖ **التطبيق النهائي :**

بعد أن استوفى المقياسان شروطهما النهائية من الصدق والثبات ، طبقا على عينة قوامها (100) متزوجة وغير متزوجة وبواقع (50) من متزوجات و(50) من غير متزوجات من النساء النازحات في محافظة الديوانية للدراسات .

❖ **الوسائل الإحصائية :**

لمعالجة بيانات البحث الحالي ، استعمل الباحثون مجموعة من الوسائل الإحصائية من خلال برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Science Statistical for Social(spss) ، وهذه المعادلات هي :

1. الاختبار التائي لعينة واحدة لغرض تعرف دلالة الفرق الإحصائي بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي .

2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واستعمل في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية.

3. معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coffcient استعمل في حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية والعلاقة الارتباطية بينهما .

4. معادلة سبيرمان براون التصحيحية لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكلا المتغيرين .

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: **تعرف الضغوط النفسية لدى النساء النازحات في محافظة الديوانية**.

ظهر المتوسط الحسابي لدى النساء النازحات في محافظة الديوانية (69,25) وانحراف معياري قدره (14,09) ، فيما كان المتوسط الفرضي (66) وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة . ظهر إن القيمة التائية المحسوبة (2,32) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,98) وتشير تلك النتيجة إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) و بدرجة حرية (99) ، و الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي مما يدل على أن عينة البحث يوجد لديها ضغوط نفسية وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول(7)

الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
100	69,25	14,09	66	99	2,32	1,98	0,05

وتشير هذه النتيجة الى وجود دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ، وان متوسط درجات اعلى من متوسط الفرضي في البحث ممايدل على وجود ضغوط نفسية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ان الأحداث المفاجئة والعنيفة والتغيرات الحياتية الضاغطة وذلك لما تعرضن له من العنف والقسوة والتهجير والعدوان والحرمان من أبسط حقوق الأنسان تجعل من النازحات تعاني من ضغوط نفسية وهذه ردود الفعل منطقية بسبب الظروف الأستثنائية التي مرت بها النازحات حيث فرضت عليها أنواع مختلفة من الضغوط(الضغوط الأمنية والأقتصادية والأسرية والأجتماعية) ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد 1999).

الهدف الثاني : تعرف دلالة الفرق في الضغوط النفسية لدى النساء النازحات في محافظة الديوانية على وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوجة ، غير متزوجة).

ظهر المتوسط الحسابي للنازحات المتزوجات على مقياس الضغوط النفسية (70,32) وبتباين (192,91) ، في حين ظهر المتوسط الحسابي غير المتزوجات (69,3) وبتباين (126,45) . وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (0,40) وهي اصغر من القيمة الجدولية (1,98) عند مستوى دلالة (0,05). مما يشير إلى أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية ، وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

الموازنة على مقياس الضغوط النفسية على وفق الحالة الاجتماعية (متزوجة ، غير متزوجة)

الحالة الاجتماعية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
متزوجة	50	70,32	196,91	98	0,40	1,89	0,05
غير متزوجة	50	69,3	126,45				

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية وفق الحالة الاجتماعية (متزوجة ، غير متزوجة) ويمكن تفسير ذلك على أن الحالة الاجتماعية لا تؤثر في امكانية وجود الضغوط من عدمها اي ان حياة النساء النازحات وما تعرضن له من عنف قد شمل الجميع بغض النظر عن كونها متزوج او غير متزوجة ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (البر عاوي 2001) ودراسة (محمد 1999).

التوصيات والمقترحات

التوصيات(Recommendations):

بناء على نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها ومناقشتها من خلال الاجابة على تساؤلات الدراسة كل على حدة فقد اوصت الدراسة بعدة توصيات اهمها:

1-تفعيل دور اللجان الارشادية في المؤسسات للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لديهم ولاسيما المهجرين منهم.

2-تحديد مصدر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها من قبل الجهات المعنية.

المقترحات(Proposals):

يقترح الباحثون اجراء الدراسات الاتية :

1-بناء برنامج ارشادي للتخفيف عن الضغوط النفسية التي تعاني منها النازحة.

2-اجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على الاطفال النازحين.

3-اجراء دراة ارتباطية بين الضغوط النفسية ومتغيرات اخرى ، مثل (اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، وقلق المستقبل ، والصحة النفسية).

المصادر العربية :

القرآن الكريم .

- أبو حطب ، فؤاد،وصادق ، أمال (1984): علم النفس التربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- احمد ، علاهن محمد علي (1998): اثر برنامج إرشادي في خفض مستوى الضغوط الدراسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- الإمارة ، اسعد أشرف (1995):علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد.
- الأنصاري ، محمد بدر (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار المسيرة .
- البرعاوي ، أنوار(2001): الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
- التكريتي ، ثناء بهاء الدين (1997): الآثار النفسية والسلوكية المترتبة عن الضغوط النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، هيئة المعاهد الفنية ، الكلية التقنية الصحية.
- الزوبعي ، عبدالجليل ، وأخرون ، 1981 ، الاختبار والمقاييس النفسية ، مطابع دار الكتب ، جامعة الموصل ، العراق.
- جبريل ، موسى (1995): تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات إبائهم وأمهاتهم ، دراسات (العلوم الإنسانية)،المجلة (122)،العدد(3).

- جلال ، سعد (1970): في الصحة العقلية للإمراض و الانحرافات السلوكية ، ط1، الإسكندرية .
- رضوان ، فوقية حسن عبدالحميد (2006) : علم النفس التطبيق وجودة الحياة ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس سلطنة عمان 17ـ 19 ديسمبر.
- حسين ، محمود، والزيود ، نادر.(1999): مشكلات طلبة الجامعة والاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة البصائر ،(3)، العدد (2)، جامعة البتراء الأردن.
- الخطيب ، جمال والحديدي ، منى (1994): مناهج وأساليب التدريس في التربية ، الطبعة الأولى ، الأردن ، مطبعة المعارف.
- دافيدوف الندا (1988): مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار ماكجر وهيل للنشر.
- الداهري ، صالح حسن (2008): أساليب الإرشاد ألزواجي والأسري ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- داود ، نسيمه ، وحمدي ، نزيه (1997): العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذي لديهم ، دراسات نفسية ، عدد(24)، ص253-268.
- الزبيدي ، كامل علوان (2000): الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- السلطاني ، ناجح كريم خضير (1994): الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد .
- طاهر ، شوجو عبد الله ،(1997): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغط النفسي وأساليب التعامل معها ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- عبد الرحمن ، سعد (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، منطقة مشرف ، الكويت.

- العتيق ، احمد مصطفى (2001): الصدمة النفسية المرتبطة بتعرض الأطفال وإصابتهم في حوادث الطرق .
- فرج ، صفوت ، 1980 القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- علي ، وائل فاضل (1994): نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على الجلطة القلبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المستنصرية .
- علي ، عبد السلام علي (2000): المساندة الاجتماعية وإحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية ، مجلة علم النفس ، العدد (53)،الهيئة العامة للكتاب ، (85-102).
- القيار ، عادلة عبد الرحمن (2002): الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم غير المسرعين يجب متغيري الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة في كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد.
- القيسي ، سهى شفيق توفيق (2002): الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي ، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بغداد ، كلية التربية
- محمد ، يوسف ، (1999):الضغط النفسي لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية ، مجلة مركز البحوث التربوية،جامعة قطر،عدد(15)،ص195-224.
- الهيجان ، عبد الرحمن(1998): ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها ، معهد الإدارة العامة ، مركز البحوث والدراسات الإدارية ، الرياض.
- الجميلي .بشرى حسين علي .(2007): المناخ التربوي في رياض الاطفال الرسمية والاهلية (دراسة مقارنة). رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ،كلية التربية للبنات.

المصادر الأجنبية :

- conger .J.(1977):Addlescence and youH.psychological development in changing world –ed.

- Dickey.Joannap:phyll is (1989):what young school,J.Health wd ucationVol.z.P.14-17.
- Encyclopedia Enternationl.(1966):Vol-(17).Soft Ball tenrec.
- Ebel,R,L,(1972),Essentials of Educational measurement, New, Jersey, prentice Hall Inc.
- Hackett,G.&lonbory,S(1983).Models of stress in:Altimaier, Em.(ed):Helping students manage stress:sanfrancisco:Jossey-Bass,Inc.
- Hamphery,J.H.(1982).A fcxf book of stress, lllinois Charles Thomas.
- Nunnlly,J, Bernstein (1994) psychometric theory. McGraw Hill, New York.
- Lazarus,R.C.(1966).psychological stress and coping proncess.N.Y.:Mac.Graw-Hill.
- Lazarus,R.c.(1976).patter us of adjustment 3th ad.Tokyo.mcGraw-Hill,kagaku shay ld.
- Lazarus.R.C.(1976).Patterns of adjustment 3th ed.Tokyo,McGrraw. Hill، Kagaku shay ld.
- moss.r،tsehacfr(1986):jlife transitions and crises,aconeptu loverie winr,H.Moss(Ed).coping with lifcrises:an in tegeate Approach new York.

- Patel (1991): teachers managing stress and preventing bur rant the professional health solution، edition ، the ealmer press London .
- Robert,E.(2000):Mindtech associates-effect of stress Psychology today-April 2000.
- sleye.H.(1976):stesses .InJ.H.Eysenck:Encycolopedia of Psychology-Vol.(2).
- Tolor، Al-exander، Vincent M. Marphy 1993. "Research Communications in Psychology Pschiatry and Beovio – Vol .p85.