اضطراب الضغط ما بعد الصدمة واستراتيجيات المواجهة لدى المهاجرين السوريين في الجزائر

Post-traumatic stress disorder and coping strategies of Syrian immigrants in Algeria

Trouble de stress post-traumatique et stratégies de coping des immigrants Syriens en Algérie

ط. د. نوال شادر

جامعة الجزائر2، ابو القاسم سعد الله

د. فطيمة موسى

جامعة الجزائر2، ابو القاسم سعد الله

تاريخ الإرسال: 08-10-2020 - تاريخ القبول: 11-11-2020 - تاريخ النشر: 06-11-2022

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تعرض المهاجرين السوريين للخبرات الصادمة، والكشف عن مقدار معاناتهم من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة (PTSD)، ونوعية الاستراتيجيات التي يوظفونها لمواجهة الضغوطات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج العيادي والمقابلة نصف الموجهة و استبيان الأحداث الصدمية، ومقياس دافيدسون لقياس تأثير الخبرات الصادمة الذي يستند في التشخيص على الدليل التشخيصي الاحصائي الرابع لجمعية الطب النفسي الأمريكية، ومقياس المقاومة للوضعيات الضاغطة) CISS (لاندلار وباركر. وشملت عينة البحث عشري (20) حالة، اثني عشر (12) امرأة وثمانية (8) رجال، وتم اجراء البحث في الجزائر العاصمة.

وقد اسفرت نتائج الدراسة على أن 60% من افراد العينة يعانون من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة (PTSD)، وأن أفراد عينة البحث يستعملون استراتيجيات مختلفة لمواجهة ضغوطات الحياة.

الكلمات الدالة: الاحداث الصادمة؛ اضطراب الضغط ما بعد الصدمة؛ استراتيجيات المواجهة؛ المهاجرين السوريين.

Abstract

This study aims to identify the extent to which Syrian immigrants are exposed to traumatic experiences, to reveal the extent of their suffering from post-traumatic stress disorder (PTSD), and the types of strategies they employ to cope with stress, and to achieve the objectives of the study, the clinical approach - a case study - was used. We relied on the semi-directed interview, the traumatic event questionnaire, and the Davidson scale to measure the effect of traumatic experiences, which is

based on the diagnosis of the American Psychiatric Association's Fourth Statistical Diagnostic Manual, and the Stress Posture Resistance Scale (CISS) by Norman Andler and James Parker, the research sample consisted of twenty (20) In one case, twelve (12) women and eight (8) men, the research was conducted in Algiers, and the results indicate that 60% of respondents suffer from Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD),and that the research sample individuals use different strategies to face the pressures of life.

Keywords: traumatic events; Post-traumatic stress disorder; Copingstrategies; Syrian immigrants.

Résumé

Cette étude vise à identifier dans quelle mesure les immigrants syriens sont exposés à des expériences traumatisantes, et à révéler l'étendue de leur souffrance du syndrome de stress post-traumatique et les stratégies qu'ils emploient pour faire face au stress. Pour atteindre les objectifs de l'étude, l'approche clinique a été utilisée. Une étude de cas par l'entretien semi-dirigé, le questionnaire d'événements traumatiques, l'échelle de Davidson pour mesurer l'impact des expériences traumatiques, qui est basée sur le diagnostic du DSM IV, et l'échelle des stratégies de coping (CISS) d'Endler et Parker constituent la batterie des techniques appliquées. L'échantillon était composé de vingt (20) cas, douze (12) femmes et huit (8) hommes, résidents à Alger. Les résultats révèlent que 60% des enquêtés souffrent de Trouble de stress post-traumatique, et utilisent des différentes stratégies pour faire face aux pressions de la vie.

Mots-clés: événements traumatiques; état de stress post-traumatique; coping ; les immigrants syriens.

مقدمة

إن الهجرة ظاهرة قديمة قدم الإنسان نفسه، فهناك عدة عوامل تدفع الأفراد الى هجرة أوطانهم التي ولدوا وترعرعوا فيها، وقد اتسعت حدة الهجرة في السنوات الأخيرة في المنطقة العربية التي تعاني من ويلات الحرب، ونخص بالذكر الجمهورية العربية السورية، حيث أسهمت الحرب الممتدة لعدة سنوات في زيادة نسبة هجرة السوريين لوطنهم للتخلص من انسداد الأفق مع طول أمد الحرب وعدم وضوح حلول نهائية للوضع المتأزم.

ان التعرض لأحداث مثل مشاهدة حادثة قتل، أو التعرض لهجمات بالقنابل وغارات الطائرات، والعديد من أحداث الحياة المؤلمة الناجمة عن الحرب تتسبب في الكثير من الجروح النفسية والبدنية العميقة (صاغير، 2017، ص157)، وتؤدي الى بروز اضطرابات نفسية

عديدة كردة فعل على الأحداث الصدمية التي تم التعرض لها، ومن أبرزها اضطراب الضغط ما بعد الصدمة، من ناحية اخرى فان تعرض الانسان للضغوط أو الخبرات الصادمة يخلق لديه وسائل لاستيعاب الموقف والتعامل معه وإيجاد حل له، والتي يطلق عليها استراتيجيات مواجهة الضغط.

وتختلف الاستجابة للمواقف الضاغطة باختلاف التركيب النفسي للفرد (حرارة ،2017، ص66)، حيث "يؤدي ازدياد هذه الضغوط الى احداث اضطراب في توازن الفرد و تحدث محاولاته لاستعادة التوازن ارتفاعا في معدل التوتر لديه، ولذلك يلجا الانسان الى كل ما هو متاح لديه من مصادر وإمكانيات، و يجند كل قواه الى أساليب جديدة لاستعادة التوازن"(زبيدي، 2020، ص99)، فمنهم من يعتمد على سبل ايجابية فعالة لمواجهة المواقف الضاغطة والتكيف معها، ومنهم من يفشل في ذلك، وعليه سنحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على مدى معاناة المهاجرين السوريين من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة، والاستراتيجيات التي يوظفونها لمواجهة ضغوطات الحياة.

يكتسب الموضوع أهميته من خلال المفاهيم التي يتناولها بالدراسة، وهي مفاهيم تلاقي اهتماما متزايدا على المستوى النظري والعملي، وتشغل بال المجتمعات والباحثين على حد سواء، خاصة بالنسبة لضحايا الحروب، حيث يساعد هذا الموضوع الباحثين في هذا المجال على التعمق أكثر في معرفة مختلف الجوانب وكذلك معرفة أوجه التقصير من حيث الدعم، كما يمكن للمنظمات المهتمة باللاجئين السوريين الاستفادة من نتائج الدراسة من اجل اعداد برامج تأهيلية وتدريبية وعلاجية للمصابين بأعراض الضغوط ما بعد الصدمة.

بناء على ما سبق، ولكي يتسنى لنا الاحاطة بمختلف جوانب موضوع الدراسة قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- هل يعاني السوريون المهاجرون لوطنهم جراء الحرب من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة؟
- ماهي الاستراتيجيات التي يوظفها المهاجرون السوريون لمواجهة الضغوطات؟

1. حوصلة نقدية للأدبيات

شهد الشعب السوري أحداثا مأساوية نتيجة للأزمة التي تمر بها الجمهورية العربية السورية منذ سنة 2011، حيث استخدمت أساليب قتل اجرامية تنافي المبادئ الانسانية من أسلحة وأدوات فتاكة، وانتشر الدمار والخراب نتيجة التهديم والقصف، و "لا مبالغة في القول بأن الأزمة السورية تمثل أكبر تحد سياسي وإنساني وإنمائي في زماننا الحاضر، اذ حصدت العديد من الأرواح وتسببت في دمار واسع وأجبرت اعدادا هائلة على النزوح (الأسرج، 2015، ص 2)، كما أسهمت في ارتفاع عدد المهاجرين السوريين، ونظرا لأهمية التناول العلمي للفترات الحرجة من تاريخ الشعوب فقد تم اجراء عدة بحوث علمية تناولت بالدراسة الجانب النفسي والاجتماعي للمهاجرين السوريين.

اجرى إبراهيم وجميل (2015) دراسة تهدف الى تقصي الحالة النفسية للاجئين السوريين في مخيمات مدينة أربيل(اقليم كردستان العراق)، وتأثير هذه الأحداث على انتشار أعراض الضغط ما بعد الصدمة والاتزان الانفعالي لدى هؤلاء اللاجئين، تكونت عينة الدراسة من 617 لاجئ، وتم استعمال المنهج الوصفي، ودلت نتائج الدراسة على تمتع افراد العينة بمستوى متوسط من أعراض الضغط ما بعد الصدمة، وعدم وجود فروق بين الذكور والاناث في أعراض الضغط ما بعد الصدمة وكذا في الاتزان الانفعالي، من ناحية اخرى قام المومني والفريحات (2016) بإجراء دراسة للكشف عن مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية، وعن القدرة التنبؤية لبعض العوامل الاجتماعية والديمغرافية بحدوث الاضطرابات السيكوسوماتية لدى اللاجئين السوريين في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (600) لاجئ ولاجئة وتم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية جاء متوسطا.

اهتم العاني والعطار (2016) بدراسة الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى اللاجئين السوريين بعمان، والتي خلصت الى ان ظروف اللاجئين السوريين وما يعانونه من ضغوطات على المستويين النفسي والاجتماعي وصعوبة عودتهم الى الوطن الام قد يزيد من مشاعر الاغتراب لديهم مما ينعكس سلبا على توافقهم النفسي والاجتماعي، ومن زاوية أخرى هدفت دراسة برجان وآخرون (2016) الى تحديد مدى انتشار اضطراب الكرب التالية للرضح لدى اللاجئين السوريينفي دهوك كردستان العراق، والى دراسة

العلاقة بين أعراض الكرب الرضحي مع خبرات التجارب الصدمية لديهم، وتقييم فيما اذا كانت كمية أو نوعية التعرض الصدمي لها علاقة مع شدة الأعراض، تكونت عينة الدراسة من(820)لاجئا سوريا في مخيم دوميز في شمال العراق، تم استعمال المنهج الوصفي بالاعتماد على مقياس هارفارد للصدمة النفسيةوجد ان 50 % من الذين تعرضوا لعدد كبير من الصدمات لديهم اضطراب الكرب الرضحي.

أجرت حمناش (2016) دراسة على الطلبة اللاجئين السوريين بجامعة تلمسان بهدف تقييم مستويات جودة الحياة وتكونت العينة من ثمانية (8) طلبة سوريين، هدفت الدراسة الى التأكدان كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مستويات جودة الحياة، وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين ومن ناحية أخرى اجرى فقيه وحاج سليمان (2016) دراسة تبين أهمية التكفل النفسي باللاجئين السوريينفي الجزائر، من أجل التخفيف من معاناتهم ومستوى الضغوط النفسية لديهم، وهي دراسة عيادية أسرية بالمستشفى الجامعي لتلمسان، حيث ارتكزت الدراسة على المنهج العيادي. وتوصلت نتائجها الى أن للتكفل النفسي أهمية وفعالية كبيرة لدى هذه الأسر لتخفيض مستوى القلق والضغوط والمعاناة النفسية لديهم.

أما في مصر فقد قام الحسين(2017) بإجراء دراسةتهدف إلى كشف المشكلات الاجتماعية النفسية والتعليمية لبعض الجاليات السورية في مدينة 6 أكتوبر بالقاهرة، ومدى اندماجهم في المجتمع المصري، ومعرفة الظروف المحيطة بظاهرة الهجرة للسوريين وحجم آثارها الآنية والمستقبلية على المهاجرين والمجتمع السوري معاً، وتم الاعتماد بشكل نظري على المنهجين الوصفي والتحليلي، كما ارتكزت نتائج هذه الدراسة على الدراسة الميدانية للجالية السورية المتواجدة في 6 أكتوبر وتدعيماً لعمق الدراسة طبقت طريقة دراسة الحالة على (21) حالة لدراستهم بشكل مركز، وتمثلت أهم نتائج الدراسة في كون أغلب المبحوثين من عينة البحث يعانون من مشكلات اقتصادية متوسطة كما ان نسبة 84% من أفراد العينة يشعرون بالقلق الشديد إزاء المستقبل.

اجرى حرارة (2017) دراسة هدفت الى معرفة أهم الحاجات النفسية والاجتماعية لدى اللاجئين السوريين في محافظات غزة، ومعرفة مستوى اشباع الحاجات وجودة الحياة

لديهم بلغت عينة الدراسة (103) لأجيء سوري، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة الى أن مستوى اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية لدى اللاجئين السوريين في محافظات غزة جيدة، ومستوى جودة الحياة لدى اللاجئين السوريين في محافظات غزة متوسط، أما في تركيا أين يتواجد أكبر عدد من المهاجرين السوريين فقد قامت الباحثة صاغير (2017) بإجراء دراسة قدمت من خلالها تقييما نفسيا اجتماعيا للاجئين السوريين في تركيا، حيث بلغت عينة البحث 2000 لاجئ سوري، وتوصلت الدراسة الى ان اللاجئين السوريين قد تعرضوا لكمية كبيرة من الاحداث المؤلمة غير العادية، أدت الى اصابتهم بالاكتئاب واضطراب الضغط ما بعد الصدمة، وأعراض الهستيريا.

من خلال ما سبق يتضح أن الحرب تلعب دور كبير في ظهور عدة اضطرابات نفسية والتي تم تسليط الضوء عليها من خلال الدراسات السابقة التي تم اجراؤها في عدة بلدان، وقد شكلت هذه الدراسات قاعدة انطلاق للدراسة الحالية، وساعدت على اثراء الجانب النظري، اذ تشترك مع الدراسة الحالية في نوع العينة، وبعض المتغيرات إلا انه (على حسب علم الباحثة) لم تتطرق اي دراسة من قبل الى الاستراتيجيات التي يوظفها المهاجرون السوريون لمواجهة ضغوطات الحياة، وعليه سعت الدراسة الحالية لتناول هذا المتغير نظرا لأهميته.

2. منهجية الدراسة

اعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي عن طريق دراسة الحالة نظرا لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته، حيث يعتبر " الدراسة المركزة العميقة لحالة فردية في بيئتها " (صحراوي، 2020، ص74)، وذلك بالاعتماد على المقابلة العيادية نصف الموجهةالتيتتوافق مع طبيعة موضوع البحث، حيث" تسمح لنا بالحصول على معلومات تخص الحالة ومحيطها العائلي والاجتماعي، كما تسمح لنا بالسير في اتجاه واضح وأقل ضبط وتوجيه مع المحافظة على حرية التعبير". (بن بردي، 2016، ص89)

استعملنا ايضا مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيدسون (Davidson 1987) ترجمة وتقنين عبد العزيز ثابت، الذي يتكون من سبعة عشر (17) فقرة تتعلق بالخبرات الصادمة التي تعرض لها الأشخاص سابقا، وهو مماثل للصيغة التشخيصية الرابعة

للطب النفسي الامريكية، وتم تقسيم بنود المقياس إلى ثلاثة مقاييس فرعية، وهي استعادة الخبرة الصادمة، تجنب الخبرة الصادمة، فرط الاستثارة، وأيضا مقياس المقاومة للوضعيات الضاغطة Coping Inventory for Stressful SituationCISS لاندلار وباركر Parker & endler (1990)، الذي يهدف إلى قياس أنواع استراتيجيات المقاومة عند الوضعيات الضاغطة، ويتضمن 48 بند، بحيث يقيس استراتيجيات مواجهة الضغط المركزة على حل المشكل(16 بند)، استراتيجيات مواجهة الضغط المركزة على الانفعال (16 بند)، واستراتيجيات مواجهة الضغط المركزة على التجنب (16 بند)، و"يتم تصحيح المقياس بحساب مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المبحوث في اجابته على بنود كل مقياس فرعي على سلم الشدة (من 1 لا تنطبق اطلاقا الى 5 تنطبق تماما) وتمثل الدرجات المرتفعة الاستراتيجية الاكثر استخداما من قبل المبحوث" (Endler et Parker , 2012, p98)

تم اجراء البحث في مخيم سيدي فرج الذي يقع غرب الجزائر العاصمة، والذي يضم حوالي 30 عائلة (حسب تصريح المسؤول عن المخيم)، وذلك بعد الحصول على تصريح من الهلال الاحمر الجزائري، وقد تضمنت مجموعة البحث عشرين (20) مهاجرا سوريا في الجزائر، ثمانية (8) ذكور، وأثنى عشر (12) انثى، تتراوح اعمارهم بين 26 و58 سنة.

3. عرض نتائج الدراسة

كشفت معطيات المقابلات العيادية عن جوانب هامة من حياة المبحوثين، وعن كيفية معايشتهم للأحداث الصدمية التي تعرضوا لها جراء الحرب وانعكاساتها النفسية المباشرة وبعد المباشرة، بحيث تشابهت استجابة المبحوثين المباشرة (الآنية) للحادث الصدمي الذي تعرضوا له في حين اختلفت استجاباتهم بعد مرور فترة من الزمن.

1.3 عرض أعراض اضطراب الضغط ما بعد الصدمة لدى افراد مجموعة البحث

الجدول رقم (1) يوضح أعراض اضطراب الضغط ما بعد الصدمة لدى افراد مجموعة البحث

	بعد استعادة الخبرة الصادمة					بعد التجنب							بعد الاستثارة					
	1	2	3	4	17	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
حلا	دائما	غالبا	دائما	دائما	احيانا	دائما	دائما	احيانا	دائما	غالبا	دائما	غالبا	احيانا	غالبا	احيانا	دائما	دائما	56
مارية	غالبا	احيانا	غالبا	غالبا	نادرا	احيانا	احيانا	ابدا	غالبا	دائما	دائما	دائما	دائما	غالبا	غالبا	غالبا	دائما	48
لينة	نادرا	ابدا	نادرا	احيانا	ابدا	احيانا	احيانا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	احيانا	غالبا	نادرا	دائما	18
هيفاء	نادرا	ابدا	ابدا	نادرا	نادرا	احيانا	احيانا	ابدا	احيانا	نادرا	ابدا	ابدا	احيانا	احيانا	نادرا	ابدا	نادرا	16
اهاب	احيانا	نادرا	ابدا	احيانا	ابدا	دائما	دائما	ابدا	احيانا	ابدا	ابدا	ابدا	احيانا	نادرا	احيانا	احيانا	نادرا	23
خولة	احيانا	ابدا	ابدا	نادرا	ابدا	احيانا	احيانا	ابدا	احيانا	احيانا	احيانا	ابدا	دائما	دائما	دائما	احيانا	احيانا	29
عمر	غالبا	نادرا	غالبا	دائما	احيانا	دائما	دائما	ابدا	احيانا	نادرا	احيانا	دائما	دائما	دائما	احيانا	احيانا	ابدا	42
علي	احيانا	احيانا	احيانا	غالبا	احيانا	غالبا	غالبا	ابدا	غالبا	نادرا	احيانا	دائما	احيانا	غالبا	احيانا	نادرا	غالبا	38
صابرة	دائما	غالبا	غالبا	دائما	نادرا	احيانا	غالبا	ابدا	دائما	دائما	نادرا	احيانا	دائما	دائما	احيانا	نادرا	غالبا	45
نذير	دائما	دائما	غالبا	دائما	احيانا	غالبا	غالبا	احيانا	دائما	دائما	غالبا	غالبا	غالبا	غالبا	نادرا	احيانا	دائما	52
رغد	غالبا	ابدا	نادرا	احيانا	ابدا	احيانا	احيانا	ابدا	نادرا	ابدا	نادرا	ابدا	احيانا	ابدا	ابدا	ابدا	نادرا	15
توبة	احيانا	نادرا	ابدا	نادرا	ابدا	احيانا	احيانا	نادرا	نادرا	ابدا	ابدا	ابدا	احيانا	احيانا	ابدا	احيانا	احيانا	18
شعيل	دائما	ابدا	احيانا	دائما	احيانا	دائما	احيانا	ابدا	دائما	ابدا	دائما	غالبا	دائما	ابدا	ابدا	دائما	دائما	41
غريد	احيانا	غالبا	غالبا	غالبا	احيانا	غالبا	غالبا	نادرا	احيانا	غالبا	احيانا	احيانا	احيانا	دائما	نادرا	غالبا	دائما	43
ياسمين	دائما	غالبا	احيانا	دائما	غالبا	دائما	دائما	ابدا	غالبا	احيانا	احيانا	ابدا	دائما	دائما	غالبا	غالبا	دائما	49
يوسف	دائما	احيانا	احيانا	دائما	احيانا	دائما	دائما	ابدا	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	دائما	غالبا	نادرا	غالبا	غالبا	42
اليا س	دائما	دائما	احيانا	احيانا	نادرا	غالبا	غالبا	نادرا	احيانا	غالبا	احيانا	احيانا	دائما	دائما	احيانا	احيانا	غالبا	44
رزان	دائما	دائما	احيانا	غالبا	احيانا	غالبا	غالبا	ابدا	احيانا	غالبا	غالبا	احيانا	دائما	احيانا	غالبا	احيانا	نادرا	43

فلة	احيانا	نادرا	ابدا	نادرا	ابدا	احيانا	احيانا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	10
احمد	غالبا	ابدا	ابدا	احيانا	ابدا	احيانا	احيانا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	ابدا	احيانا	احيانا	ابدا	نادرا	نادرا	احيانا	ابدا	13
	60	35	33	55	23	59	58	8	45	33	33	29	59	51	33	39	50	_		

من خلال نتائج الجدول رقم (1) يتبين ان اثني عشر (12) مبحوث من المهاجرين السوريين يعانون من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة، اي بنسبة 60%من افراد مجموعة البحث، وقد تم اعتبار الفرد انه يعاني من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة حسب التشخيص الامريكي الرابع DSM IV، وهو وجود عرض من أعراض استعادة الخبرة الصدمية، وثلاثة أعراض من التجنب، وعرض واحد من أعراض فرط الاستثارة "اليقظة الزائدة".

من خلال الجدول يتضح أن العبارات التي احتلت أهمية في تكرار ظهورها والتي اقر جميع المبحوثين بمعاناتهم منها هي:

- تخيل صور وذكريات وافكار عن الخبرة الصادمة.
- تضايق من الاشياء التي تذكر بما تم التعرض له من خبرة صادمة.
- تجنب الافكار اوالمشاعر التي تذكر بالحدث الصادم.
- تجنب المواقف والاشياء التي تذكر بالحدث الصدمي.

من ناحية اخرى عبر جميع المفحوصين عن معاناتهم من صعوبة في النوم او البقاء نائما ما عدى المبحوثة (لينة)، اضافة الى المعاناة من نوبات من التوتر والغضب، والاستثارة لأتفه الأسباب (نفى ثلاثة مبحوثين فقط البند).

2.3. عرض الاستراتيجيات المستخدمة لدى المهاجرين السوريين لمواجهة الضغط

الجدول رقم (2). الاستراتيجيات المستخدمة لدى المهاجرين السوريين لمواجهة الضغط

	استراتيجيات مركزة على حل المشكل	الرتبة	استراتيجيات مركزة على الانفعال	الرتبة	استراتيجيات مركزة على التجنب	الرتبة
حلا	58	2	73	1	43	3
مارية	38	2	60	1	35	3
لينة	56	2	65	1	37	3
هيفاء	52	2	58	1	40	3
ايهاب	66	1	49	2	42	3
خولة	64	1	58	2	31	3
عمر	53	2	40	3	59	1
علي	62	1	53	2	50	3
صابرة	55	2	58	1	35	3
نذير	52	2	60	1	29	3
رغد	53	1	38	2	27	3
توبة	52	1	48	2	45	3
شعيل	33	3	42	2	45	1
غريد	56	2	62	1	25	3
ياسمين	38	3	60	1	45	2
يوسف	59	1	53	2	41	3
الياس	48	2	60	1	28	3
رزان	49	2	62	1	29	3
فلة	43	2	55	1	30	3
احمد	55	1	50	2	42	3
المجموع	1104	2	1042	1	716	3

من خلال الجدول (2) يتضح ان أفراد عينة البحث يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، أما فيما يخص الاستراتيجيات الاكثر استخداما عند المهاجرين السوريين فتمثلت في الاستراتيجيات المركزة على الانفعال التي احتلت المرتبة الأولى، وتليها الاستراتيجيات المركزة على حل المشكل، ثم في المرتبة الثالثة الاستراتيجيات الموجهة نحو التجنب، وعليه يتضح أن افراد العينة يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة الضغوط لكن بأوزان مختلفة.

4. مناقشة نتائج الدراسة

بناء على معطيات المقابلة العيادية وما تحمله من تفاصيل حول الحوادث الصدمية التي تعرض لها السوريين جراء الحرب، واستنادا لنتائج استبيان الحوادث الصدمية، يتضح جليا ان كل ما يحمله تاريخ الحروب من عنف لونا وأسلوبا وجد في الحرب القائمة في سوريا، بحيث أضحى المواطن السوري محاصرا بأقسى انواع الحوادث الصدمية، يعيش في وضعية الخطر التي لا يدري من اين سيأتيه، ومتى يصيبه او يحاصره نتيجة المعارك والغارات الجوية، والقصف المتكرر وما يحمله معه من دمار، خراب، خسائر بشرية، إصابات، اعتقالات ومداهمات للبيوت وما ينتج عنه من آثار نفسية.

اسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أغلب افراد مجموعة الدراسة من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة، وتتماشى هذه النتائج مع عدة دراسات اثبتت ان التعرض الشديد للأحداث الصدمية جراء الحروب يؤدي الى احتمال معاناة الفرد من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة، منها دراسة خيبرك (2008) التي اجريت في دمشق بهدف معرفة الاعراض الاضطرابية للضغوط التالية للصدمة عند العراقيين المقيمين في سوريا بعد الاحتلال التي اظهرت ان أفراد العينة يعانون من اضطراب (PTSD) بصورته الشديدة.

وأيضا أشارت "نتائج دراسة تجريبية اجريت على عينة من المدنيين ومن كلا الجنسين في سراييفو بعد انتهاء الحرب خلال الفترة 1992-1995 ووجد ان اكثر من 50% من مجموع عينة التحليل تنطبق عليهم معايير اضطرابات ما بعد الصدمة" (مجيد، 2011، ص311)،وجاءت نتائج دراستنا موافقة ايضا لنتائج دراسة Roberts (2008) التي هدفت الى قياس معدل (PTSD) والاكتئاب لدى عينة مكونة من 1210 من النازحين عام 2006 في مناطق غولور وامورو شمال اوغندا، والذين تعرضوا لعدة احداث صدمية،حيث بينت النتائج ان 54% من أفراد العينة لديهم PTSDو67% يعانون من الاكتئاب (صبيرة، سعدي، وبدر، 2017 ، ص 221).

بينت ايضا نتائج دراسة ابراهيم وجميل (2015) التي سعت الى تقصي الحالة النفسية للاجئين السوريين في مخيمات مدينة أربيل (قليم كردستان العراق) نتيجة ما صادفوه من احداث صادمة جراء ما يحدث في سوريا، ان افرادها يتمتعون بمستوى اعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة بنسبة 33.2%.

يؤكد Kesler(1995) ان المدة المتوسطة للإصابة بالاضطراب تتفاوت بين 3 إلى 5 سنوات حسب التكفل بالضحايا، وان الاعراض تبقى حاضرة عند ثلثهم بعد 10 سنوات من التعرض (قهار،2015، ص 292)، ويمكن تفسير النتائج التي تم التوصل اليها فيما يخص المهاجرين السوريين في الجزائر، الى أنه اضافة الى تعرضهم الى احداث صدمية عديدة وشديدة فان الأوضاع السياسية في وطنهم لازالت متأزمة، ورغم انهم بعيدين عن الاماكن التي تهدد امنهم إلا انهم يتلقون باستمرار اخبار سيئة عن اهلهم وأصدقائهم، موت، خطف، اعتقال، قصف..... اضافة الى ما يشاهدونه ويسمعونه من اخبار عن وطنهم، مما يجعلهم يعيدون معايشة الحدث الصدمي باستمرار.

ومن ناحية اخرى فانه اتضح من خلال المقابلات التي قمنا بإجرائها معهم في الدراسة الاستطلاعية والدراسة الاساسية انهم يعانون من عدة ضغوطات حياتية، بحيث اصطدم معظمهم بواقع مختلف تماما عما كان مرسوما في مخيلتهم، ومن أبرز التحديات التي يواجهونها في الجزائر غلاء المعيشة، وصعوبة التأقلم مع سوق العمل الذي يتطلب بالإضافة الى الخبرات السابقة اتقان اللغة الفرنسية التي شكلت عائقا كبيرا لهم، اضافة الى ضرورة بذل مجهود كبير لإثبات الذات وأخذ موقع في سوق تختلف فيه شروط النجاح عما هو في البلد الأصلي، فالمهاجرون السورين يحتاجون الى الاكتفاء الذاتي والكرامة والأمل، ولا يتم ذلك إلا بالحصول على عمل، الى غير ذلك من التحديات خاصة بالنسبة للسوريين الذين لا يملكون الجنسية.، اضافة الى عدم تلقيهم لأي تكفل نفسي.

وقد اجرى (Bronstein, Montgomery,2011) مراجعة منهجية لاثنين وعشرين (22)دراسة وأشارت المراجعة الى ان مستويات اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ما بين 19% - 54%، ويزيد احتمال وجود اضطرابات الضغوط ما بعد الصدمة في حالة اللجوء غير الآمن، كما ترتفع بوجود الاحداث الصدمية العنيفة....وترتفع بوجود الضغوطات المستمرة داخل البلد المضيف (مقدادي، مومني، 2017)، و" تثبت الدراسات أن المعاناة من الاضطرابات النفسية للهاربين من الحروب تختلف باختلاف الحالة السياسية والثقافية للبلد المضيف، فبينما تكون الحالة الاقتصادية والثقافية المتطورة للبلد المضيف ذات اثر ايجابي في التقليل من آثار الحرب، يعاني اللاجئون في البلدان الفقيرة من مشاكل اضافية (Paardekooper, 1999).

اظهرت النتائج المتوصل اليها بالاعتماد على معطيات المقابلة العيادية، ومقياس المقاومة للوضعيات الضاغطة ان معظم المبحوثين يستعملون الاستراتيجيات المركزة على الانفعال والاستراتيجيات المركزة على حل المشكل بنسب متقاربة، وهذا يعود (على حسب قولهم) الى طبيعة الموقف الضاغط الذي يتعرضون له.

فهناك ضغوطات تستدعي التفكير والتحليل وإيجاد البدائل للتكيف، خاصة إذا تعلق الامر بضغوطات يمكن التحكم فيها نوعا ما. اما اذا تعلق الامر بضغوطات يصعب التحكم فيها فإنهم يلجؤون الى استخدام الاستراتيجيات المركزة على الانفعال وهذا يوافق ما ذهبت اليه عدة دراسات لتبرير التحيز لاستراتيجيات تعامل دون اخرى حسب الموقف، فقد اوضحت كل من Forsytheو Compas (1987)" ان استعمال الافراد لاستراتيجيات التعامل التي تركز على المشكل يكون في حالة الوضعيات التي تقدر بأنها قابلة للضبط، و ترتبط بنتائج تكيفية، في حين ان استعمال استراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال يتم في المواقف التي يتم تقديرها من قبل الافراد بأنها غير قابلة للضبط "(شويطر،2017،ص 269). حيث يشير Lazarus و Folkman الى ان استراتيجيات المواجهة الناجحة تعتمد بشكل كبير على مطابقة تناغم استراتيجية المواجهة مع خصائص الموقف الضاغط(برزوان ،2014،ص 104)

يعاني المهاجرون السوريون في الجزائر من ضغوطات كبيرة نتيجة لعدة اوضاع نفسية، اجتماعية، تعليمية، صحية، اقتصادية وقانونية و يواجهون عدة تحديات، خاصة من يتحملون مسؤولية اعالة أسرهم، سواء كانوا رجالا او نساء ليس لهن من ينفق عليهن، لذا فإنهم يبذلون ما في وسعهم لاعتماد اساليب فعالة لمواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الظروف الصعبة التي يعيشونها بعيدا عن وطنهم و أهلهم، ويفرضون على انفسهم مستويات صعبة من الاهداف التي يسعون لإنجازها، ويبدون قدرة عالية على تحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط، وفي حال تعدد الضغوط وصعوبة حلها فإنهم يسعون الى مواجهتها باستعمال الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال.

حيث أكد Rosarioو Schinn (1984)" أنه بالرغم من اكتساب الأفراد للوسائل الدفاعية المتمركزة حول المشكل، إلا ان استعمالها يبقى ضعيفا بالمقارنة مع الاستراتيجيات

المتمركزة حول الانفعال نظرا لتعدد مصادر الضغط من جهة، ومنجهة اخرى عدم تحكم الافراد في هذه المصادر"(شويطر،2017، ص 275)

يستعمل المهاجرون السوريون ايضا استراتيجيات التجنب، والتي تختلف درجة استخدامها من فرد لآخر، وهي استراتيجيات يصفها Lazarus و Folkman(1984) بأنها استراتيجيات رفع الضغط الانفعالي مثل ممارسة الرياضة، البحث عن الدعم العاطفي او الاجتماعي، التأمل، التنزه، مشاهدة التلفاز، النوم ..... الخ (عريس، 2017، ص 137) حيث اقر بعض السوريين انهم يلجؤون الى اساليب الانشغال الاجتماعي، اما الآخرين فيفضلون التلهية بأنشطة اخرى.

تتفق هذه النتائج مع عدة دراسات منها دراسة العارضة (1999)، وجودة (2004)، والنعامي (2005)، وحجازي وصالح (2009) التي تشير الى ان الافراد يستخدمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة ضغوط الحياة والخبرات الحياتية الصعبة مع الاختلاف في استعمال استراتيجية على اخرى.

تتفق نتائج دراستنا ايضا مع دراسة (GREEN, 2008)التي بينت ان الاشخاص ضحايا الجرائم لديهم اساليب مواجهة مختلفة للتخفيف، والتحمل، والتغلب على المعاناة والكرب العاطفي.

ان الواقع الذي يعيشه السوريون سواء كانوا في اوطانهم او مهاجرين يفرض عليهم استخدام كل ما بحوزتهم من اساليب لمواجهة الضغوطات بحيث "لا يمكن ان ننكر الصعاب التي يواجهها المهاجرون على وجه العموم، والمهاجرون السوريون على وجه الخصوص في المجتمعات التي يهاجرون إليها، مثل مشكلات السكن، الوظيفة، التعليم، الصحة، والتعامل مع الادارات والمواطنين الاصليين علاوة على المواقف النفسية المتوترة". (الحسين، 2017، ص7)

اضافة الى المسؤوليات الكبيرة التي تتحملها النساء في حالة غياب الرجل حيث تلعب دور الرجل والمرأة في نفس الوقت، وقد لاحظنا ان نسبة كبيرة من النساء في المخيم تعتمدن على انفسهن في مواجهة ضغوطات الحياة واغلبهن لديهن أطفال، حيث ان نسبة 82 % ممن لقوا حذفهم تقريبا حسب المعطيات جراء العنف في سورية هم من الرجال، تاركين خلفهم اعدادا من الارامل واليتامى بدون دعم، ولقد اصيبت كثير من النساء بحالات من

الهلع والصدمات النفسية" (لمحرحر،2018، ص 83)، ويبدو ان النتيجة المتوصل اليها تعكس ما تتميز به الشخصية السورية من مرونة تمكنها من استخدام بدائل مختلفة واستراتيجيات متنوعة للمواجهة، وفي هذا الصدد "يؤكد Mc Crae ان الناس قد يلجؤون الى استخدام خليط من اساليب المواجهة عند مواجهة كثير من الضغوط الناجمة عن الخبرة الصادمة، وأحيانا تكون غلبة أساليب على أخرى "(الشرافي، 2012،ص 138).

خاتمة

تعرض السوريون في وطنهم لعدد كبير من الاحداث الصدمية كالقصف، مداهمة البيوت القتل، الاعتقال، التعذيب، الاغتصاب .... بسبب الازمة السياسية التي تعيشها سوريا، وقد شكلت هذه الاحداث ندوبا عميقة في نفسية الكثير منهم، بحيث لايزالون يتحدثون عنها ويصفونها بعمق كأنها تحدث في اللحظة، وقد اظهرت نتائج البحث ان 60% من افراد العينة يعانون من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة، الذي اختلفت شدته من فرد الى اخر.

اضافة الى ما عانى منه السوريون في وطنهم فإنهم يواجهون عدة تحديات في الجزائر، وقد اتضح من خلال البحث انهم يستخدمون عدة استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوطات، حيث يحتم عليهم الواقع الذي يعيشونه استخدام كل ما في حوزتهم من استراتيجيات لمواجهة الوضعيات الضاغطة والتكيف مع الاوضاع التي تفرضها ظروف البيئة الجديدة.

تمكنا من خلال البحث من الاحتكاك بالمهاجرين السوريين في الجزائر والتعرف على مختلف الاحداث الصدمية التي تعرضوا لها في وطنهم، وكذا الغوص في أعماق نفسيتهم، ومعاناتهم وعليه نرى ضرورة اجراء المزيد من الابحاث والدراسات النفسية الاجتماعية والاقتصادية حول المهاجرين السوريين في الجزائر من طرف اهل الاختصاص.

المراجع

1. الاسرج حسين،2015. مأساة اللاجئين السوريين، المركز اللبناني لحقوق الانسان CLDH، لبنان.

2. ابراهيم ريزان علي؛ جميل هيوا عبد العزيز، 2015. "أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD) وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى اللاجئين السوريين في مدينة اربيل " مجلة زانكو للعلوم الإنسانية، المجلد 19، العدد 2، جامعة صلاح الدين، العراق، ص 49-68.
3. برزوان حسيبة، 2014. "فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي" مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 2، العدد3، مؤسسة كنوز الحكمة، الجزائر، ص 91-105.
4. بن بردي مليكة،2016. صورة الذات وصيرورة الهوية لدى المراهقة المغتصبة، اطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، قسم علم النفس، جامعة الجزائر2 ابو القاسم سعد الله، الجزائر.
5. حرارة ناهض سالم، 2017. الحاجات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى اللاجئين السوريين في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة في الصحة النفسية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
6. الحسينكامل علياء محمد، 2017. الاندماج الاجتماعي للجالية السورية في مدينة 6 اكتوبر بالقاهرة، معهد البحوث والدراسات الافريقية، جامعة القاهرة، مصر.
7. زبيدي عائشة، 2020."المرأة السورية اللاجئة بين تفكك البنية القيمية وأزمة انتاج واقع اجتماعي جديد الواقع في تركيا نموذجا" مجلة افكار وآفاق، المجلد 8 العدد1، جامعة الجزائر2، الجزائر ص ص 97 – 111.
8. الشرافي مازن ابراهيم مصطفى، 2012. اساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة الغوث بغزة وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس، جامعة الازهر، غزة، فلسطين.
9. شويطر خيرة ،2017. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، أطروحة دكتوراه في علوم التربية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة وهران 2.
10. صاغير زينب،2017. اللاجئون السوريون: تقييم نفسي اجتماعي للتهجير القسري بسبب الحرب مجلة رؤية تركية، جامعة اسطنبول، (4/6)، تركيا، ص 153-171.
11. صبيرة فؤاد، سعدي ريما، وبدر ايمان،2017. اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من اخوة الشهداء دراسة ميدانية في منطقة جبلة، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الاداب والعلوم الانسانية، المجلد 39، العدد 5، سوريا، ص 215-230.
12. صحراوي عقيلة، 2020. المرافقة الو الدية خلال التكفل المبكر بالطفل المعاق حالة تناذر داون كنموذج، مجلة افكار وآفاق، المجلد8، العدد 1، جامعة الجزائر 2، الجزائر، ص ص 69-82.
13. العاني مها عبد المجيد، العطار اسعد تقي، 2016. "الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى اللاجئين السوريين بعمان" مؤتمر اللاجئون السوريون بين الواقع والمأمول 13-14-05-2016 جامعة اديامان، تركيا، الفترة 13-14-ماي 2016، ص ص 420-444.

14. عريس نصر الدين،2017. استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، اطروحة دكتوراه علم النفس العيادي، جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
15. قهار صبرينة، 2015. مركز التحكم: تقدير الذات واستراتيجيات مواجهة الضغط عند العسكريين المصابين باضطراب الضغط لما بعد الصدمة، اطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر 2 ابو القاسم سعد الله، الجزائر.
16. لمحرحر فاطمة، 2018. "المراة اللاجئة الواقع والرهانات: اللاجئة السورية نموذجا" مجلة مدارات سياسية، المجلد 2، العدد7، ص 75- 86.
17. مجيد سوسن شاكر ،2011. "اضطرابات الضغوط ما بعد الصدمية التي يعاني منها اعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية " مجلة الفتح، العدد 47 تشرين الاول، جامعة بغداد، العراق، ص 303 -339.
18. مقدادي يوسف موسى، المومني فواز ايوب ،2017. اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى اطفال اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري، مؤتمر التربية تحديات وآفاق مستقبلية ،25-27 نيسان، الاردن.
19. Endler N.S., Parker J.A.,2012 .coping inventory for stressful situations (ciss*), référence en santé du travail* n°132, p p97-99.
20. Paardekoope B.J., 1999. The psychological impact of war and the refugee situation on South Sudanese children in refuge camps in Northern Uganda: an exploratory study*, Journal of child psychology and psychiatry,and allied disciplines*, pp529-536.