مصادر الضغوط النفسية لدي المراهقين العرب في المدارس السويدية

جهان محمد الخضر

جامعة النيلين

مجلة كلية الدراسات العليا

الرقم الدولي الموحد: 1858-6228

المجلد: 16 ، 2021م
العدد: 02

كلية الدراسات العليا
جامعة النيلين

مجلة الدراسات العليا - جامعة النيلين
المجلد (16) –2021، العدد (2)
الرقم الدولي الموحد للدوريات: 1858-6228

Graduate College Journal – NU
Vol.15 -2021, No. (2)
ISSN: 1858-6228, http://www.neelain .edu.sd

مصادر الضغوط النفسية لدي المراهقين العرب في المدارس السويدية

جهان محمد الخضر

كلية الآداب – قسم علم النفس

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين العرب بالسويد وعلاقتها بمتغيرات الجنس والعمر ومدة الإقامة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتألفت عينة البحث من (183) من الطلاب تتراوح أعمارهم بين (11-18) سنة. وتم استخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، كما توصلت النتائج إلى عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث، وعدم ظهور فروق دالة في الضغوط النفسية بين أفراد العينة باختلاف أعمارهم، بينما ظهرت فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية باختلاف عدد سنوات الإقامة ولصالح حديثي الإقامة. وفي ضوء النتائج توصي الباحثة بضرورة تشجيع الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين على إصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة الوعي لدى الآباء والأمهات والمهتمين بالطلاب المهاجرين بشأن المواجهة الفعالة للضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: مصادر الضغوط النفسية، الضغوط النفسية، المراهقون العرب في السويد.

مقدمة

إنَّ الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف بالإنسان، ويُعتقد أنَّ الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة، ومع تقدم الحضارة والمدنية، ازدادت المشاكل والضغوطات التي تواجه الفرد، وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد، وتزداد المشكلة تعقيداً عندما لا يكون للضغوط دواء شاف أو علاج ناجح مثل الكثير من الأمراض العضوية، وتشير الدراسات العلمية إلى أنَّ الضغوط النفسية مسؤولة عن أكثر من 50 % من حالات الشكوى التي تصل إلى عيادات الأطباء كآلام الرأس والظهر والتهيج المعوي أو البطني والقرحة والحساسية والحمى المفرطة .كما أنَّ لها علاقة كبيرة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين وغيرها (النادر وآخرون، 2014، 192).

وتلعب الضغوط النفسية دوراً بارزاً في حياة الإنسان باعتبارها من أهم الموجهات لسلوكه خاصةً في مرحلة المراهقة، والتي تعتبر مرحلة ضغوط في حد ذاتها حيث تتسم هذه المرحلة بالتوترات والتقلبات والصراعات النفسية وتزداد فيها مطالب النمو لدى الفرد مما يقوده للتعرض من العديد من الضغوط. وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية، فكلنا عرضة للضغوط الخارجية بما فيها ضغوط الدراسة والضغوط الأسرية، والضغوط المالية، كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية والنفسية السلبية (إبراهيم، 1998، 6).

كما يضاف إلى ذلك الضغوط النفسية التي تنتج عن هجرة الاسر العربية إلى المجتمعات الغربية وما ينشأ عن هذه الهجرات من مصادر متعددة لتوليد الضغوط النفسية ورفع مستوياتها خصوصاً لدى فئة المراهقين.

مشكلة البحث:

ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أثر على صحة الفرد على المستوى الفردي والاجتماعي، انطلاقاً من كوننا في عصر الضغوط النفسية والأزمات، فالضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات الحياة المُعاصرة، وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء، ويرى علماء النفس أنَّ المراهقين يعانون من الضغوط النفسية أكثر من بقية الفئات العمرية، وذلك بسبب التغيرات النمائية التي يمرون بها في جميع النواحي الجسدية والانفعالية والشخصية والاجتماعية التي يتعرضون لها في هذه المرحلة العمرية، وبسبب قلة خبرتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها (حسنين، 2003، 3).

ويُشير الأشول إلى أنَّ هناك مصدرين للضغوط النفسية على اعتبار أنَّ مصادر الضغوط هي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب من الضغوط النفسية، ومصدرا الضغوط النفسية هما المصادر الداخلية والمصادر الخارجية (الأشول، 1998، ص24).

والمراهق العربي المُهاجر يكون عرضة لمصادر عديدة مولدة للضغوط النفسية، منها مصادر داخلية ناتجة عن طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها، ومنها مصادر خارجية ناتجة عن البيئة الجديدة التي انتقل إلى العيش فيها وما يسودها من تناقض مع ما نشأ عليه من عادات وتقاليد وأعراف. فالانتقال من مجتمع شرقي إلى مجتمع غربي ذو ثقافات متعددة يترافق مع نشوء مصادر جديدة للضغوط النفسية لدى المراهق ناتجة عن الصراع لدى الفرد المراهق بينما ما تربى عليه وما يتعرض له في المجتمع الجديد الذي هاجر إليه من تقاليد جديدة غريبة عليه.

وفي ضوء ما سبق الحديث عنه، ومن معايشة الباحثة للواقع النفسي والاجتماعي للطلاب من المراهقين العرب المهاجرين إلى مملكة السويد،

تتمحور مشكلة البحث الحالي في التساؤل التالي: "**ماهي مصادر الضغوط النفسية لدي المراهقين العرب في المدارس السويدية**؟ ".

أهداف البحث:

1- تعرف مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

2- دراسة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس.

3. دراسة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر.

4. دراسة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير عدد سنوات الهجرة.

أهمية البحث:

1- تنبع أهمية الدراسة الحالية في أنَّها من الدراسات الأولى –في حدود علم الباحثة- التي حاولت التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها المهاجرون العرب في بلاد المهجر وعلاقتها بعدد من المتغيرات.

2- تبرز أهمية البحث من أهمية المرحلة العمرية التي تم تناولها بالبحث ودراسة الضغوط النفسية لدى أفرادها، وهي مرحلة المراهقة التي تُعد أهم المراحل العمرية التي يمر بها الانسان.

3- من المتوقع أن تقدم هذه الدراسة معلومات مفيدة للجهات المهتمة بتقديم الخدمات والبرامج الإرشادية والتربوية المناسبة للمهاجرين وخاصة الطلاب منهم، فيما يتعلق بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها، والتقليل من مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب المراهقين.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته مع طبيعة الدراسة الحالية.

أسئلة البحث:

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الفئة العمرية ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد العينة تبعاً لمتغير عدد سنوات الهجرة؟

حدود البحث:

الحدود البشرية: عينة من المراهقين العرب المهاجرين إلى مملكة السويد الذين تتراوح أعمارهم بين (11-18) سنة.

الحدود الزمانية: العام الدراسي 2019 /2020.

الحدود المكانية: مدارس مدينة اسكيلستونا Eskilstuna في مملكة السويد.

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

مصادر الضغوط النفسية: هي مجموعة من التراكمات الحياتية النفسية والاجتماعية والمهنية والأسرية والاقتصادية، إضافة للمواقف الشخصية التي يتعرض لها الفرد نتيجة الأزمات والتوترات والظروف الصعبة أو القاسية، والتي تختلف من حيث شدتها، كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، بل إنَها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها الأمر الذي يجعلها تترك آثاراً سلبية متعددة على الفرد" (علي، 2013، 9).

الضغوط النفسية: يُعرفها بينز Beniz بأنَّها: "المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح بناءً على التقييم الذاتي للفرد، أو أنَها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنَها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه" (غيث وآخرون، 2009، 254).

مملكة السويد: هي إحدى الدول الاسكندنافية تقع في شمال أوربا عاصمتها مدينة ستوكهولم، نظام الحكم فيها ملكي دستوري ونظام برلماني للحكومة، تشتهر بالطبيعة الجميلة ويتسم النظام الاجتماعي فيها بأنه ثابت، وهي ثالث أكبر دولة في الاتحاد الأوربي من حيث المساحة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الضغوط النفسية

تُعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، فهي تتطلب منه التوافق وإعادة التوافق مع البيئة، وظاهرة الضغوط النفسية لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والإحباط، فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني، ولا تكون دائماً على نحو سلبي، فمحاولة الهرب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد وإخفاقه في الحياة. وقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد، وعلى المستوى الفردي والجماعي منطلقاً من كوننا في عصر الضغوط والأزمات النفسية (الطلاع، 2000، 13).

ويعرف أبو حطب الضغوط النفسية بأنها تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية والجسمية والاقتصادية والاجتماعية والمهنة، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية انفعالية فيزيولوجية لذلك فإنَّ جميع الضغوط تعتبر ضغوطاً نفسية (أبو حطب، 2006، 140).

أنواع الضغوط النفسية:

1- الضغوط الايجابية والضغوط السلبية: الضغوط الايجابية هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه. أما الضغوط السلبية فتظهر عندما يتعرض الفرد

للمواقف الضاغطة الصعبة، التي يكون لها تأثير سلبي، مما يجعل الفرد عاجزاً عن تحقيق أهدافه، كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلباً على حالته الجسدية والنفسية (السيد وليد، 2008، 137).

2- الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة: الضغوط المؤقتة هي تلك التي تحيط لفترة وجيزة ثم تنقشع، ولا يدوم أثرها لفترة طويلة، مثل تلك الناشئة عن الامتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ أو الزواج الحديث، أما الضغوط المزمنة فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر(منصور والبيلاوي، 1989، 7).

3- الضغوط الخارجية والضغوط الداخلية: الضغوط الخارجية تعني المواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الأحداث الحادة. أما الضغوط الداخلية فتعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، والنابعة من فكر ذات الفرد (دايلي، 2013، 55-56).

أسباب الضغوط النفسية:

أكد بابو (Babu 2008) على وجود أسباب كثيرة للضغوط، والتي يمكن تصنيفها إلى الأسباب البدنية والعقلية والانفعالية والشخصية والعائلية والاجتماعية والمهنية، لكنه ركز بشكل اساسي على الأسباب الطبيعة أو المادية للضغوط، والتي ترجع أساساً إلى أنماط الحياة الحديثة، والتعرض للعوامل البيئية وما إلى ذلك، وأوضح أنَّ أهم أسباب الضغوط النفسية تكمن في نمط الحياة الحديثة ونمط الحياة المرتبط بقلة الحركة وإدمان العمل وغياب العادات الصحية الجيدة والضغوط المالية (Babu, 2008, 2-4).

الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية:

1- الآثار النفسية: وتشمل الاكتئاب والقلق والتعب والإرهاق والملل والأرق, وانخفاض الميل للعمل, وانخفاض تقدير الذات.

2- الآثار الفيزيولوجية: تتمثل في فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي واضطراب عملية الهضم, وزيادة الأدرينالين في الدم مما يؤذي الجسم.

3- الآثار الاجتماعية: وتشمل إنهاء العلاقات, والعزلة والانسحاب, وانعدام القدرة على تحمل المسؤولية, والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

4- الآثار المعرفية: وتتمثل في عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء، واضطراب ونقص في الانتباه والتركيز والذاكرة, وعدم القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للمواقف.

5- الآثار السلوكية: وتتمثل في انخفاض إنتاجية الفرد، وتزايد معدلات الغياب عن العمل، وعدم الثقة بالآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات، وانخفاض الأداء وغيرها (يونس، 2008، 165).

الدراسات السابقة:

دراسة عودات (2017) الاردن:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط الثانوية والصحة النفسية والعلاقة بينهما لدى اللاجئين السوريين في الأردن, في ضوء متغيرات الجنس والعمر وعدد سنوات الإقامة في الأردن. وقد تكونت عينة الدراسة من (1095) لاجئاً. وقد توصلت الدراسة إلى إنَّ مستوى الضغوط الثانوية لدى أفراد عينة الدراسة كان ضمن المستوى المتوسط. ووجود فروق في الضغوط الثانوية حسب كل من متغير الجنس والعمر وعدد سنوات الإقامة في الأردن. وعدم وجود فروق دالة في مقياس الضغوط الثانوية حسب متغير المستوى التعليمي. ووجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الثانوية والصحة النفسية لدى اللاجئين السوريين في الأردن.

دراسة الفريحات (2015) الأردن:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى اللاجئين السوريين في الأردن، والكشف عن العوامل المتنبئة في الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لديهم. وقد تكونت عينة الدراسة من (600) لاجئ ولاجئة، اختيروا بالطريقة المتيسرة. وقد توصلت الدراسة إلى أنَّ مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى اللاجئين حسب متغير الجنس ومدة الإقامة والمؤهل العلمي والعزلة والقاطنين بالمدينة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب متغير العمر والتعرض لصدمة سابقة واتجاهات الاردنيين السلبية والعودة القسرية والحالة الاجتماعية والقاطنين بالقرية والمخيم.

دراسة ريتز (Raetz 2002) أمريكا:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في وسائل واستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تبعاً لجنس الطلاب. وقد تكونت عينة الدراسة من (209) طالباً من طلبة السنة الأولى في جامعة جورجيا الأمريكية، تراوحت أعمارهم بين (18-19) سنة. وقد بينت النتائج أنَّ الطلاب أفراد عينة الدراسة يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية المتعلقة بكونهم في السنة الأولى من الجامعة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص إدراكهم للضغوط النفسية، وتبين أنَ هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط، وأن هذا الاختلاف في استخدام وسائل التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

دراسة إبراهيم (2002):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها أبناء المصريين العاملين بالخارج. ومدى تأثير متغيري الجنس وطول مدة الإقامة بالخارج على إدراك الطلاب وشعورهم بالضغوط النفسية. وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبةً من أبناء المصريين العاملين بالخارج والدارسين في المرحلتين الإعدادية والثانوية

الملتحقين ببعض المدارس الحكومية بمحافظة الزلفى بالمملكة العربية السعودية. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الشعور بالضغوط النفسية بين متوسط درجات الطلاب والطالبات. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في الشعور بالضغوط النفسية تبعاً لمتغير طول مدة الإقامة، وقد كانت الفروق بين مجموعة الطلاب الذين قضوا مدة (أقل من سنة) ومجموعة الطلاب الذين قضوا مدة (من ثلاث سنوات فأكثر) في اتجاه المجموعة الثانية حيث أوضحت النتائج أنَّ الضغوط النفسية تزداد بزيادة طول مدة الإقامة.

دراسة دي أندا وآخرون (De Anda and etal 2000):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى طلاب المدارس العليا واستراتيجيات التكيف المستخدمة لديهم وأثر كل من الجنس والعرق على مصادر الضغوط وأساليب التكيف. وقد تكونت عينة الدراسة من (333) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي والثاني الثانوي في منطقة لوس أنجلوس. وقد توصلت الدراسة إلى أنَّ الطلاب يعانون من مستويات عالية من الضغط النفسي في مصادر الضغوط اليومية، وعكست مصادر الضغوط في تكرارها التركيز على مصادر الضغوط المتعلقة بالأهداف والمستقبل تليها مصادر الضغوط التي تتعلق بالمواد الدراسية. وتبين عدم وجود تأثير لاختلاف الجنس على درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب.

إجراءات البحث:

مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي من جميع الطلاب المهاجرين العرب الذين تتراوح أعمارهم بين (11-18) سنة، والذين هاجروا إلى مملكة السويد، ويدرسون في مدارس مدينة إسكيلستونا Eskilstuna. وقد بلغ عدد أفراد مجتمع البحث الحالي /1180/ طالباً وطالبةً في مدارس التعليم الأساسي والثانوي.

عينة البحث:

تم سحب عينة البحث بطريقة العينة العشوائية الطبقية بنسبة سحب مقدارها (17%) تقريباً من أفراد المجتمع الأصلي، وقد بلغ عدد أفراد العينة (200) طالباً وطالبةً، وانخفض عدد أفراد العينة بعد تطبيق أدوات البحث إلى (183) طالباً وطالبةً حيث تم استبعاد (17) فرداً بسبب عدم اكتمال اجاباتهم على أدوات البحث.

أدوات البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي والإجابة عن أسئلته وفرضياته، قامت الباحثة بإعداد مقياس مصادر الضغوط النفسية للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية ودرجة انتشارها لدى الطلاب المراهقين العرب المهاجرين إلى مملكة السويد أفراد عينة الدراسة، وذلك بعد الاطلاع على بعض المقاييس ذات الصلة، ومراجعة بعض الدراسات النظرية المرتبطة بالموضوع.

وقد تكون المقياس من (72) فقرةً موزعة على خمسة مجالات هي: الضغوط الدراسية: 14 فقرةً، الضغوط الاجتماعية: 14 فقرةً، الضغوط الانفعالية 18 فقرةً، الضغوط الأسرية 15 فقرةً، الضغوط المادية 11 فقرةً.

وتكون الإجابة عن فقرات المقياس بواحدة من بدائل الإجابة الخماسية وفق نموذج ليكرت: (موافق بشدة/ موافق/ محايد/ غير موافق/ غير موافق بشدة). وتتوزع درجاتها على التوالي (5-4-3-2-1).

حيث يُعطى الطالب خمس درجات إذا اختار بديل الإجابة (موافق بشدة) وأربع درجات إذا اختار بديل الإجابة (موافق) وثلاث درجات إذا اختار بديل الإجابة (محايد) ودرجتين إذا اختار بديل الإجابة (غير موافق) ودرجة واحدة إذا اختار بديل الإجابة (غير موافق بشدة). وتتراوح الدرجات على المقياس بين (72-360) درجة.

ولتحديد مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث. تم وضع معيار من خمس درجات (مرتفع جداً، مرتفع، متوسط، منخفض، منخفض جداً) اعتماداً على قيم المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمدى المتوسطات على النحو الآتي:

- مستوى مرتفع جداً حين تتراوح النسب المئوية للمتوسط الحسابي للمجالات أو الدرجة الكلية بين (84.2%- 100%).
- مستوى مرتفع حين تتراوح النسب المئوية للمتوسط الحسابي للمجالات أو الدرجة الكلية بين (68.2%- 84%).
- مستوى متوسط حين تتراوح النسب المئوية للمتوسط الحسابي للمجالات أو الدرجة الكلية بين (52.2%- 68%).
- مستوى منخفض حين تتراوح النسب المئوية للمتوسط الحسابي للمجالات أو الدرجة الكلية بين (36.2%- 52%).
- مستوى منخفض جداً حين تتراوح النسب المئوية للمتوسط الحسابي للمجالات أو الدرجة الكلية بين (20%- 36%).

وقد تم التحقق من صدق وثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية بسحب عينة من الطلاب العرب المهاجرين إلى مملكة السويد, بلغ عدد أفرادها (44) طالباً وطالبة, وهي غير العينة الأساسية للبحث.

الصدق البنيوي:

للتحقق من الصدق البنيوي لمقياس الضغوط النفسية حُسبت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل مجال مع المجالات الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (1) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (1) معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع المجالات الأخرى ومع الدرجة الكلية

مجالات المقياس	الضغوط الدراسية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الانفعالية	الضغوط الأسرية	الضغوط المادية
الضغوط الدراسية	1				
الضغوط الاجتماعية	0.636**	1			
الضغوط الانفعالية	0.571**	0.506**	1		
الضغوط الأسرية	0.689**	0.501**	0.533**	1	
الضغوط المادية	0.654**	0.564**	0.637**	0.545**	1
الدرجة الكلية للمقياس	0.866**	0.776**	0.823**	0.794**	0.818**

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

يتبين من الجدول (1) أنَّ معاملات الارتباط بين مجالات المقياس مع المجالات الأخرى ومع الدرجة الكلية جميعها دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0,01). حيث تراوحت معاملات ارتباط مجالات المقياس مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية بين (0.501-0.866). مما يشير إلى أنَّ المقياس يتصف باتساق داخلي جيد, وهذا يدل على صدقه البنيوي.

التحقق من ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقتي الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس باستخدام معادلة سيبرمان – براون، والجدول (2) يوضح نتائج التحقق من ثبات المقياس.

الجدول (2) نتائج التحقق من ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

مجالات المقياس ودرجته الكلية	معاملات ثبات ألفا كرونباخ	معاملات ثبات التجزئة النصفية
الضغوط الدراسية	0,831	0,815
الضغوط الاجتماعية	0,797	0,893
الضغوط الانفعالية	0,859	0,932
الضغوط الأسرية	0,759	0,747
الضغوط المادية	0,771	0,792
الدرجة الكلية للمقياس	0,939	0,956

يتضح من خلال الجدول (2) أنَّ معاملات ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس ومجالاته قد تراوحت بين (0,759-0,939) وهي معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض البحث الحالي.

كما يتضح أنَّ معاملات ثبات التجزئة النصفية للدرجة الكلية للمقياس ومجالاته قد تراوحت بين (0,747-0,956)، وهي معاملات ثبات جيدة لأغراض البحث الحالي.

يتبين من خلال ما سبق عرضه من نتائج أنَّ مقياس مصادر الضغوط النفسية يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات تجعله صالحاً للاستخدام كأداة للبحث الحالي.

المعالجات الاحصائية المستخدمة:

1- معامل ارتباط بيرسون ومعادلة ألفا كرونباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان – براون للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

2- التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

3- اختبار ت ستودنت للعينات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق في درجات أفراد عينة البحث على مقياس مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغير ي الجنس والعمر.

4- اختبار تحليل التباين الأحادي للتعرف على دلالة الفروق في درجات أفراد عينة البحث على مقياس مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات الهجرة.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1. ما مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد عينة البحث؟

الجدول (3) الإحصاءات الوصفية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس مصادر الضغوط النفسية

مجالات مقياس مصادر الضغوط النفسية	عدد الطلاب	عدد فقرات المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب	مستوى الضغوط
الضغوط الدراسية	183	14	50.73	5.998	%72.5	3	مرتفع
الضغوط الاجتماعية	183	14	53.94	5.791	%77.1	1	مرتفع
الضغوط الانفعالية	183	18	67.64	6.017	%75.2	2	مرتفع
الضغوط الأسرية	183	15	53.38	5.950	%71.2	4	مرتفع
الضغوط المادية	183	11	38.33	6.736	%69.7	5	مرتفع
الدرجة الكلية للمقياس	183	72	264.02	25.525	%73.3		مرتفع

يتبين من الجدول (3) أنَّ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية قد بلغ (264.02) وبنسبة مئوية قدرها (73.3%) وهي تشير إلى مستوى مرتفع للضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب المهاجرون العرب أفراد عينة البحث.

وبالرجوع إلى مجالات المقياس يتبين أنَّ مجال الضغوط الاجتماعية ظهر فيه المستوى الأعلى من الضغوط لدى أفراد عينة البحث، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم في هذا المجال (53.94) وبنسبة مئوية قدرها (77.1%) وهي تشير إلى مستوى مرتفع للضغوط الاجتماعية. تلاه في المرتبة الثانية مجال الضغوط الانفعالية حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث فيه (67.64) وبنسبة مئوية قدرها (75.2%) وهي نسبة مئوية مرتفعة. وجاء في المرتبة الثالثة مجال الضغوط الدراسية حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث في هذا المجال (50.73) وبنسبة مئوية قدرها (72.5%) وهي نسبة مئوية مرتفعة. وجاء في المرتبة الرابعة مجال الضغوط الأسرية حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث في هذا المجال (53.38) وبنسبة مئوية قدرها (71.2%) وهي نسبة مئوية مرتفعة. على حين جاء مجال الضغوط المادية في المرتبة الخامسة والأخيرة من حيث مستوى الضغوط، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات هذا المجال (38.33) وبنسبة مئوية قدرها (69.7%) وهي نسبة مئوية مرتفعة تُشير إلى مستوى مرتفع للضغوط المادية التي يعاني منها المهاجرون أفراد عينة البحث.

وتعزو الباحثة ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب العرب المهاجرين إلى مملكة السويد بأنَّ ذلك ربما يكون ناتجاً عن الهجرة إلى بلد غربي وما فرضه الوجود في هذا المجتمع الجديد من توتر أدى إلى معاناة الطلاب المراهقين بشكل خاص لمرورهم بمرحلة نمائية حرجة تتميز بفرض الكثير من الضغوطات على المراهق، وبالتالي فإنَّ معاناة المراهقين العرب من توترات مختلفة نفسية واجتماعية ومادية ودراسية ناتجة عن وجودهم في مجتمع غربي أدى إلى ارتفاع حدة الضغوط النفسية لديهم. كما يمكن تفسير ذلك بأنَّ ظروف الهجرة والظروف التي قادت أسر هؤلاء الطلاب إلى النزوح جراء ما قاسته بلادهم العربية من ويلات الحرب، أدت إلى هجرتهم وهم محملون بضغوطات نفسية مرتفعة ناجمة عن ظروف ما قبل الهجرة، والأثر النفسي الذي تركته تلك الظروف في تكوينهم النفسي.

وقد توافقت هذه النتائج مع دراسة (Raetz 2002) ودراسة (De Anda and etal 2000) اللتين توصلتا إلى أنَّ أفراد العينة يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية. على حين اختلفت هذه النتائج عن نتائج دراسة الفريحات (2015) ودراسة عودات (2017) اللتين توصلتا إلى أنَّ مستوى الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً.

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين أفراد عينة البحث تبعا لمتغير الجنس؟

الجدول (4) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس

مقياس مصادر الضغوط النفسية	متغير الجنس	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الضغوط الدراسية	**ذكر**	79	51.14	6.124	0.799	181	0.425	لا توجد فروق دالة
	أنثى	104	50.42	5.911				
الضغوط الاجتماعية	**ذكر**	79	54.44	5.486	1.024	181	0.307	لا توجد فروق دالة
	أنثى	104	53.56	6.011				
الضغوط الانفعالية	**ذكر**	79	68.38	5.044	1.444	181	0.150	لا توجد

	أنثى	104	67.09	6.632				فروق دالة
الضغوط الأسرية	ذكر	79	54.04	5.678	1.312	181	0.191	لا توجد فروق دالة
	أنثى	104	52.88	6.128				
الضغوط المادية	ذكر	79	38.65	6.995	0.555	181	0.580	لا توجد فروق دالة
	أنثى	104	38.09	6.557				
الدرجة الكلية للمقياس	ذكر	79	266.65	24.449	1.213	181	0.227	لا توجد فروق دالة
	أنثى	104	262.03	26.254				

يُلاحظ من خلال الجدول (4) بأنَّ قيمة اختبار ت ستودنت لدراسة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس **مصادر** الضغوط النفسية قد بلغت (1.213) وبلغت القيمة الإحتمالية له (0.227) وهي أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (0,05)، وبالتالي فإنَّ الفروق غير دالة احصائياً.

كما يُلاحظ بأنَّ القيم الاحتمالية لاختبار ت ستودنت لدراسة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مجالات مقياس الضغوط النفسية قد تراوحت بين (0.150-0.580) وهي جميعاً أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (0,05)، وبالتالي فإنَّ الفروق غير دالة احصائياً, أي أنَّه لا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في المجالات الخمسة التي اشتمل عليها مقياس الضغوط النفسية.

وتفسر الباحثة تقارب درجة الضغوط النفسية لدى الذكور والإناث بأنَّ هذا يعود إلى أنَّ كلا الجنسين من أفراد عينة البث يتعرضان لنفس الظروف في بلد المهجر، كونهم يقطنون في نفس البلد الغربي ونفس المدينة، وكل ما ينطبق على الذكور من مؤثرات ترفع مستوى الضغوط النفسية ينطبق على الإناث، كما أنَّ مسببات الضغط النفسي بأشكاله المختلفة في البيئة الغربية لا تميز بين الذكور والإناث. وعلى الرغم من وجود فروق في التكوين البيولوجي والنفسي بين الذكور والإناث إلا أنَّ اشتراكهم في الهجرة إلى البيئة الغربية أدى إلى تعرضهم للضغوط النفسية بمستوى واحد مع اختلاف جنسهم.

وقد توافقت هذه النتائج مع دراسة (Raetz 2002) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص إدراكهم للضغوط النفسية ودرجة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب. كما توافقت النتائج مع دراسة إبراهيم (2002) ودراسة (De Anda and etal 2000) اللتين توصلتا إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب. بينما تعارضت هذه النتائج مع دراسة عودات (2017) ودراسة الفريحات (2015) اللتين توصلتا إلى ظهور فروق في الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الفئة العمرية؟

الجدول (5) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس مصادر الضغوط النفسية ومجالاته الخمسة تبعاً لمتغير الفئة العمرية

مقياس مصادر الضغوط النفسية	متغير الفئة العمرية	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الضغوط الدراسية	14-11 سنة	94	50.10	5.943	-1.480	181	0.141	لا توجد فروق دالة
	18-15 سنة	89	51.40	6.016				
الضغوط الاجتماعية	14-11 سنة	94	53.84	5.943	-0.238	181	0.812	لا توجد فروق دالة
	18-15 سنة	89	54.04	5.659				
الضغوط الانفعالية	14-11 سنة	94	67.44	5.815	-0.481	181	0.631	لا توجد فروق دالة

	18-15 سنة	89	67.87	6.249				
الضغوط الأسرية	14-11 سنة	94	52.83	5.987	-1.281	181	0.202	لا توجد فروق دالة
	18-15 سنة	89	53.96	5.889				
الضغوط المادية	14-11 سنة	94	37.98	6.766	-0.720	181	0.473	لا توجد فروق دالة
	18-15 سنة	89	38.70	6.722				
الدرجة الكلية للمقياس	14-11 سنة	94	262.18	25.428	-1.003	181	0.317	لا توجد فروق دالة
	18-15 سنة	89	265.97	25.627				

يتبين من خلال الجدول (5) بأنَّ قيمة اختبار ت ستودنت لدراسة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الفئة العمرية قد بلغت (1.003-) وبلغت القيمة الإحتمالية له (0.317) وهي أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (0,05)، وبالتالي فإنَّ الفروق غير دالة احصائياً, كما يتبين أيضاً بأنَّ القيم الاحتمالية لاختبار ت ستودنت لدراسة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مجالات المقياس قد تراوحت بين (0.812-0.141) وهي جميعاً أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (0,05)، وبالتالي فإنَّ الفروق غير دالة احصائياً, أي أنَّه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من الطلاب المهاجرين العرب في مقياس مصادر الضغوط النفسية ومجالاته الخمسة باختلاف فئاتهم العمرية.

وتعزو الباحثة عدم ظهور فروق في الضغوط النفسية باختلاف أعمار أفراد العينة من المراهقين إلى أنَّ المهاجرين جميعهم وخصوصاً فئة المراهقين يعيشون ظروف وأوضاع متشابه نفسياً واجتماعياً تؤثر عليهم على اختلاف أعمارهم، فهم جميعاً في المراهقة وطور الانتقال من الطفولة إلى الرشد، ولديهم أهداف متشابهة إلى حد ما يسعون إلى تحقيقها في البيئة الغربية الجديدة، فهم يعيشون الواقع الجديد في بلد المهجر وما يفرضه العيش في بيئة مختلفة من قلق وتوتر وخوف من المستقبل ويتأثرون به بنفس الدرجة تقريباً.

وقد تشابهت هذه النتائج مع دراسة الفريحات (2015) التي توصلت إلى عدم ظهور فروق في الضغوط النفسية حسب متغير العمر. بالمقابل اختلفت هذه النتائج عن دراسة عودات (2017) التي توصلت إلى ظهور فروق في الضغوط النفسية حسب متغير العمر.

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير عدد سنوات الهجرة؟

الجدول (6) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لأثر متغير عدد سنوات الهجرة على درجات أفراد عينة البحث في مقياس مصادر الضغوط النفسية

مقياس مصادر الضغوط النفسية	عدد سنوات الهجرة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	القرار
الضغوط الدراسية	أقل من 4 سنوات	56	53.54	4.636	20.863	0.000	الفروق دالة
	4-7 سنوات	96	50.73	5.643			
	أكثر من 7 سنوات	31	45.68	6.079			
الضغوط الاجتماعية	أقل من 4 سنوات	56	55.93	5.569	11.136	0.000	الفروق دالة
	4-7 سنوات	96	54.01	5.292			
	أكثر من 7 سنوات	31	50.13	5.960			

الضغوط الانفعالية	**أقل من 4 سنوات**	56	70.21	4.972	13.548	0.000	الفروق دالة
	4-7 سنوات	96	67.43	6.071			
	أكثر من 7 سنوات	31	63.68	5.375			
الضغوط الأسرية	**أقل من 4 سنوات**	56	55.64	5.079	11.996	0.000	الفروق دالة
	4-7 سنوات	96	53.31	5.584			
	أكثر من 7 سنوات	31	49.48	6.592			
الضغوط المادية	**أقل من 4 سنوات**	56	40.96	6.356	9.940	0.000	الفروق دالة
	4-7 سنوات	96	37.98	6.568			
	أكثر من 7 سنوات	31	34.65	6.102			
الدرجة الكلية للمقياس	**أقل من 4 سنوات**	56	276.29	22.012	19.780	0.000	الفروق دالة
	4-7 سنوات	96	263.46	23.753			
	أكثر من 7 سنوات	31	243.61	23.780			

يُلاحظ من النتائج في الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس مصادر الضغوط النفسية ومجالاته باختلاف عدد سنوات الهجرة لكل منهم، حيث بلغت القيم الاحتمالية لاختبار تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق في المقياس ومجالاته (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05). وللتعرف على جهة هذه الفروق الدالة احصائياً تمَّ استخراج نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة، والنتائج موضحة في الجدول رقم (7).

الجدول (7) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية المتعددة تبعاً لمتغير عدد سنوات الهجرة

	المقارنات الثنائية تبعاً لعدد سنوات الهجرة		**الفرق بين المتوسطات**	**القيمة الاحتمالية**	**القرار**
الضغوط الدراسية	**أقل من 4 سنوات**	**4-7 سنوات**	2.807*	0.010	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات هجرة
		أكثر من 7	7.858*	0.000	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات هجرة
	4-7 سنوات	**أكثر من 7**	5.052*	0.000	الفرق دال لصالح فئة من 4-7 سنوات هجرة
الضغوط الاجتماعية	**أقل من 4 سنوات**	**4-7 سنوات**	1.918	0.119	لا يوجد فرق دالة احصائياً
		أكثر من 7	5.8*	0.000	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات هجرة
	4-7 سنوات	**أكثر من 7**	3.881*	0.003	الفرق دال لصالح فئة من 4-7 سنوات هجرة
الضغوط الانفعالية	**أقل من 4 سنوات**	**4-7 سنوات**	2.787*	0.015	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات هجرة
		أكثر من 7	6.537*	0.000	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات هجرة
	4-7 سنوات	**أكثر من 7**	3.750*	0.007	الفرق دال لصالح فئة من 4-7 سنوات هجرة
الضغوط الأسرية	**أقل من 4 سنوات**	**4-7 سنوات**	2.330	0.050	لا يوجد فرق دالة احصائياً
		أكثر من 7	6.159*	0.000	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات

					هجرة
	7-4 سنوات	**أكثر من 7**	3.829*	0.005	الفرق دال لصالح فئة من 4-7 سنوات هجرة
الضغوط المادية	**أقل من 4 سنوات**	**7-4 سنوات**	2.985*	0.024	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات هجرة
		أكثر من 7	6.319*	0.000	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات هجرة
	7-4 سنوات	**أكثر من 7**	3.334*	0.045	الفرق دال لصالح فئة من 4-7 سنوات هجرة
الدرجة الكلية للمقياس	**أقل من 4 سنوات**	**7-4 سنوات**	12.827*	0.005	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات هجرة
		أكثر من 7	32.673*	0.000	الفرق دال لصالح فئة أقل من 4 سنوات هجرة
	7-4 سنوات	**أكثر من 7**	19.845*	0.000	الفرق دال لصالح فئة من 4-7 سنوات هجرة

*** دال عند مستوى الدلالة 0.05**

يتبين من خلال الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح متوسط درجات الطلاب الذين مضى على هجرتهم سنوات أقل في الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية بالمقارنة مع متوسط درجات الطلاب الذين مضى على هجرتهم سنوات أكثر. كما يتبين وجود فرق دال إحصائياً لصالح متوسط درجات الطلاب ممن مضى على هجرتهم سنوات أقل بالمقارنة مع متوسط درجات الطلاب الذين مضى على هجرتهم سنوات أكثر وذلك في اغلب المقارنات الثنائية في المجالات الخمسة للمقياس. وبالتالي فإنَّ ذلك يدل على وجود فروق دالة احصائياً في مصادر مقياس الضغوط النفسية ومجالاته الخمسة تبعاً لمتغير عدد سنوات الهجرة، لصالح الطلاب المراهقين ذوي سنوات الهجرة الأقل.

وتعزو الباحثة ظهور فروق دالة في الضغوط النفسية لصالح المراهقين الذين مضى على هجرتهم عدد أقل من السنوات بأنَّ ذلك ربما يكون ناتجاً عن كون المراهقين الذين قد قضوا سنوات أطول في البيئة السويدية قد استطاعوا الاندماج نوعاً ما في البيئة الغربية الجديدة وتأقلموا بشكل ما على الحياة فيها، بالمقابل فإنَّ المراهقين الذين لم يمض سوى سنوات قليلة على إقامتهم في البيئة السويدية فهم لم يتأقلموا بعد مع البيئة الجديدة ولو بقدر بسيط، مما ساهم في ارتفاع سوية الضغوط النفسية التي يعانون منها، وجعلهم أكثر عرضة لمولدات الضغوط النفسية بالمقارنة مع المراهقين الذين أمضوا سنوات أكثر.

وقد تشابهت هذه النتائج مع دراسة عودات (2017) ودراسة الفريحات (2015) اللتين توصلتا إلى وجود فروق في الضغوط النفسية حسب مدة الإقامة في الأردن للاجئين السوريين. بالمقابل تعارضت هذه النتائج مع دراسة إبراهيم (2002) التي انتهت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في الشعور بالضغوط النفسية تبعاً لمتغير طول مدة الإقامة، حيث أنَّ الضغوط النفسية تزداد بزيادة طول مدة الإقامة.

النتائج

11- توصلت الدراسة إلى أنَّ مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث كان مرتفعاً في جميع مصادر الضغوط النفسية التي جرى تقييمها (الضغوط الاجتماعية/ الانفعالية/ الدراسية/ الأسرية/ المادية).

4- عدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الطلاب الذكور والإناث.

4- عدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الطلاب باختلاف أعمارهم.

5- وجود فروق دالة إحصائياً في مصادر الضغوط النفسية بين الطلاب باختلاف عدد سنوات هجرتهم لصالح الطلاب حديثي الهجرة مع الأقدم هجرةً منهم.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بضرورة تنظيم ورش عمل وعقد دورات تُعنى بتوضيح الآثار النفسية المترتبة على اللجوء لدى الطلبة في مراحلهم الدراسية المختلفة. وإعداد برامج ودورات نفسية من قبل الاختصاصيين النفسيين العرب الموجودين في البيئات الغربية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها. كما تقترح الباحثة إجراء دراسات حول فاعلية برامج تدريبية لتخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب المهاجرين في جميع مراحل الدراسة.

المراجع:

1. ابراهيم، عبد الستار (1998). **الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه**. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
2. إبراهيم، منى توكل السيد (2002). **الضغوط النفسية كما يدركها الطلاب أبناء المصريين العاملين بالخارج وعلاقتها بتوافقهم وتحصيلهم الدراسي.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
3. أبو حطب، صالح (2006). **الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، بيروت.
4. الأشول، عادل عز الدين (1998). **علم النفس النمو من الجنين الى الشيخوخة.** مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
5. حسنين، عبد الله مصطفى محمد (2003). **الدعم الاجتماعي وموضع الضبط وعلاقتهما بمستوى الضغط النفسي لدى معاقي انتفاضة الأقصى.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.
6. دايلي، ناجية (2013). **الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة سطيف.
7. السيد وليد، أحمد خليفة (2008). **الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي.** الطبعة الأولى، مصر، دار الوفاء الدنيا.
8. الطلاع، عبد الرؤوف أحمد (2000). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من السجون الإسرائيلية.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس بالتعاون مع جامعة الأقصى بغزة.
9. علي، السيد فهمي (2013). **أبعاد كل من الضغوط الحياتية وقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين من الجنسين "دراسة عاملية".** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنغازي، ليبيا.
10. عودات، فاطمة أحمد علي (2017). **الضغوط الثانوية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى اللاجئين السوريين في الأردن.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
11. غيث، سعاد؛ وبنات، سهيلة؛ وطفش، حنان (2009). **مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعال معها.** مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد(10)، العدد، (1) ص ص240-264.
12. الفريحات، إسراء جبر محمد (2015). **العوامل المتنبئة بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى اللاجئين السوريين.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
13. الكردي، فوزية إبراهيم رباح (2012). **الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى افراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والتربية قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.
14. منصور، فيولا؛ البيلاوي، طلعت (1989). **قائمة الضغوط النفسية للمعلمين.** مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
15. النادر، هيثم محمد؛ العلوان، بشير أحمد؛ والقضاة، محمد خالد (2014). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة. **مجلة دراسات: العلوم التربوية**، المجلد 41، العدد 1، ص ص 192-203.
16. يونس، محمد عبد السلام (2008). **القياس النفسي.** الطبعة الأولى، دار حامد للنشر والتوزيع.
17. Babu, Hanish (2111). **Psysical Causes of stress**. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India.
18. De Anda, D, Baroni, S, Boskin, L, Buchwald, L, Morgan, J, and Weiss, R (2000). **Stress, stressors and coping among high school students.** Children and Youth Services Review, volume 22, number 6, pp 441-463.
19. Raetz, Teresa, K. (2002). Stress coping in first year students and gender schema. A Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia, Athens, Georgi.