Dirasat: *Educational Sciences*, Volume 47, No. 2, 2020

Deanship of Scientific Research

Sources of Psychological Stress and its Relationship to Adjustment Strategies among Syrian Adolescence Refugees in Jordan

Omar. M. Alshawashreh, Housneih. A. Nazzal

Department of Psychology and Counseling Education, Yarmouk University, Jordan

Received: 19/7/2018
Revised: 22/3/2019
Accepted: 24/10/2019
Published: 1/6/2020

Citation Alshawashreh, O. M. ., & Nazzal , H. A. . (2020). Sources of Psychological Stress and its Relationship to Adjustment Strategies among Syrian Adolescence Refugees in Jordan. *Dirasat: Educational Sciences*, 47(2), 306-326. Retrieved from https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2292

© 2020 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

The study aims to identify the sources of psychological stress and coping strategies among a sample of Syrian adolescents in Jordan,. The sample of the study consisted of (441) male and female students, from grades (7-11). Two questionnaires were developed, one for the sources of psychological stress, and the other for coping strategies. The results indicated that the sources of emotional stress ranked first within the (high) level, followed by the sources of stress (physical, personal, academic, and social), respectively, and all of them came at the (medium) level. Moreover, the sources of stress (economic, family, and behavioral) came in the last three ranks, respectively, and all came at a (low) level. The (confrontation) strategy ranked first within the (high) level, followed by the strategies (religiosity, problem solving, social support, relaxation and entertainment, withdrawal and avoidance, and emotional discharge) respectively, all of which came at a (medium) level. The strategy (inappropriate behavior) came in the last place, and at a level (low). The study discusses other important findings and makes recommendations in this context..

Keywords: Sources of psychological stress, coping strategies, adolescents, Syrian refugees in Jordan.

مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيّف لدى عينة من الطلبة المراهقين السوريين في الأردن

عمر مصطفى الشواشرة، حسنية أمين نزال

قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، جامعة اليرموك، الأردن.

ملخّص

هدفت الدراسة إلى تعرُّف مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى عينة من المراهقين السوريين في الأردن، وتكونت عينتها من (441) طالبا وطالبة، من الصف (7-11)، وَطُوِّرَت لها استبانتان، إحداهُما لمصادر الضغوط النفسية، والأخرى لاستراتيجيات التكيّف. وأشارت النتائج إلى ما يلي: -مصادر الضغوط الانفعالية جاءت المرتبة الأولى ضمن مستوى (مرتفع)، تلاها مصادر الضغوط (الجسدية، الشخصية، الدراسية، الاجتماعية) على التوالي، وجميعها جاءت بمستوى (متوسط). في حين جاءت مصادر الضغوط (الاقتصادية، الأسرية، السلوكية) في المراتب الثلاثة الأخيرة تباعا، وجميعها جاءت بمستوى (منخفض). -جاءت استراتيجية (المواجهة) في المرتبة الأولى ضمن مستوى (مرتفع)، تلاها استراتيجيات (التدين، حل المشكلات، الدعم الاجتماعي، الاسترخاء والترفيه، الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي) على التوالي، وجميعها جاءت بمستوى (متوسط). في حين جاءت استراتيجية (السلوكات غير الملائمة) في المرتبة الأخيرة، وبمستوى (منخفض.) -وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن تعزى لمتغيرات (الجنس، العمر، المستوى الاقتصادي قبل اللجوء، المستوى الاقتصادي بعد اللجوء). -تم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الانفعالية، الجسدية) لدى المراهقين تعزى لمتغير (الجنس) ولصالح الإناث، كما تبين وجود فروق دالة إحصائيًا بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الاقتصادية، السلوكية) لدى المراهقين السوريين في الأردن تعزى لمتغير (الجنس) ولصالح الذكور. -هناك فروق دالة احصائيا لمتغير العمر بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية)؛ حيث جاءت غالبيتها لصالح الفئة العمرية (17 سنة). -تم وجود فروق دالة احصائيا بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) لدى المراهقين السوريين تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (العالي). في حين تم وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية) لدى المراهقين تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض) -.هناك فروق دالة إحصائيًا بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات التكيّف (الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي) التي يستخدمها المراهقون السوريون في الأردن تعزى لمتغير (الجنس) ولصالح الإناث. - تم وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين جميع مصادر الضغوط النفسية من جهة، واستراتيجيات (الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي، السلوكات غير الملائمة). وتم وجود علاقات ارتباطية موجبة الاتجاه ودالة إحصائيا بين مصادر الضغوط (الانفعالية) من جهة، وكافة استراتيجيات التكيّف من جهة أخرى.

الكلمات الدالة : مصادر الضغوط النفسية، استراتيجيات التكيّف، المراهقون، السوريون اللاجئون في الأردن.

المقدمة:

المقدمة والخلفية النظرية

تعد الحروب وما تخلّفه من دمار، وفقدان، ورعب، وتشريد، وتهجير قسري، من أصعب أشكال العدوان على النفس البشرية. كما يتعرّض المشرّدون والمهجرّون واللاجئون لظروف معيشيّة قاسية، وخبرات مؤلمة، تُسبّب الكثير من الاضطرابات والضغوط النفسية خاصة بين الفئة العمرية للمراهقين.

ان مرحلة المراهقة من الفترات الحرجة والحساسة وعندما يعيش المراهق ظروفا نفسية أو اجتماعية أو سياسية صعبة، أو يضطر للجوء إلى مناطق أخرى، فإن تأثير هذه الضغوطات يزداد لديه، ويتعرض إلى صدمات انفعالية تؤثر على مستوى التكيّف لديه، حيث أن معايشة ظروف الحرب تؤثر عليه سلبا. (Caplan, 2000) ومن هنا جاء الاهتمام بهذه الشريحة الواسعة والهامة في المجتمع في ظل هذه الظروف القاسية.

شهدت المنطقة العربية، وخاصة الدولة العربية السورية، نزاعات سياسيّة ما لبثت أن تطوّرت إلى حروب طاحنة، مما ساهم في توجه العديد من اللاجئين السوريين إلى بلدان عديدة في العالم، ومن بينها الأردن.(UNHCR, 2015) ويعاني اللاجئون من مشكلات نفسية واجتماعية متعددة، كالحزن والأسى، والخسارة بأشكالها المختلفة، كالممتلكات، والدخل التي تعد مفاجأة رهيبة للأشخاص، أضف إلى ذلك المرور بالأحداث المروعة أو مشاهدتها, يؤدي إلى حدوث الإصابات والأمراض، التي لها أثار سلبية على الصحة النفسية. أما المشكلات الاجتماعية، فتتمثل في العزلة الاجتماعية التي قد تصل إلى الشعور بالغربة, فضلا عن فقدان مصادر الدخل, والبطالة, وتدهور الخدمات المتعلقة بالصحة والتعليم (Hourani, Council, Hubal & Strange, 2011).

عرف لازاروس (Lazarus, 2000) الضغط النفسي بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد، والاستجابات المترتبة عليها، بالإضافة إلى تقديره لمستوى الخطر, وأساليب التكيّف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها في مثل هذه الظروف. ويرى كيلوي (Kellow, 2001) أن الضغط النفسي حالة نفسية ناشئة عن تفاعل الفرد مع البيئة الضاغطة المحيطة، التي تؤدي إلى استنفاذ طاقته الانفعالية والجسمية.

ويمكن استخلاص أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة وجدانية ناجمة عن تفاعل الفرد مع الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة، ويصاحبها استجابات فسيولوجية، حيث تتفاوت حده هذه الاستجابات تبعا لشدة الحدث الضاغط وعوامل الفرد المعرفية وخبراته السابقة.

وترى داوددواود (Dawood, 1995) أن مصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين تتضمن ثمانية مجالات رئيسة، هي: مجال المدرسة والجو الصفي، والعلاقة بالوالدين، والعلاقة بالمدرسين، والعلاقة بالأقران، والأمور المالية، والعلاقة مع الجنس الأخر، والانفعالات والمخاوف والمشاعر، والتخطيط للمستقبل. وبناء عليه، فإن المدرسة يمكن أن تكون مصدرا أساسيا للضغوط النفسية، التي تتمثل في صعوبات التعلم، والامتحانات، والغرفة الصفية، وصعوبات التكيّف مع قوانين المدرسة وأنظمتها، ومشكلات التعامل مع الزملاء.

أما بالنسبة إلى مصادر الضغوط النفسية لدى الأطفال والمراهقين، والمتعلقة بالبيئة المدرسية، فيرى كريج (Craig,1996), أن الاضطهاد النفسي هو أشد مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال والمراهقين، حيث يتضمن الاضطهاد النفسي الأنماط الستة الآتية: الرفض، ويتضمن رفضا لمطالب الطفل وحاجاته بطريقة فظة، إيذاء المشاعر وإهمالها، ويتمثل في سلوك البرود، وعدم الاهتمام، وإهمال التواصل. الإذلال، ويأخذ أشكالا متعددة، كإهانة الطفل أمام الآخرين، أو الحط من قدره، أو وصفه بالغباء، أو مقارنته بالآخرين. الإرهاب، ويشير إلى إجبار الطفل على مشاهدة العنف الذي يمارس ضد الآخرين. العزل، ويتمثل في عدم السماح للطفل باللعب مع أقرانه، أو حبسه، أو حرمانه من الأشياء التي يحبها. وأخيرا الاستغلال، ويتمثل في الحصول على فوائد من خلال استغلال ضعف الطفل.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعد نظرية التقدير المعرفي للازاروس (Lazarus) من أهم النظريات المفسرة لمفهوم الضغط النفسي حيث يعتمد على طبيعة الفرد، إذ إن تقدير كمية التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف الضاغط، بل رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية المتعلقة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتعلقة بالموقف نفسه. وتؤكد هذه النظرية على أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ومصادر الضغوط، مما يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه، وذلك من خلال تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث الضاغطة هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغط،وفيها يتم تحديد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف المختلفة (Lazarus, 2000) التي يحبها. وأخيرا الاستغلال، ويتمثل في الحصول على فوائد من خلال استغلال ضعف الطفل.

اما النموذج البيولوجي لهانز سيلي(Selye) المشار إليه في (عثمان، 2001) حدد ثلاث مراحل لمواجهة الضغط، ويرى بأنها تمثل مراحل التكيّف العام، وهي: **مرحلة الإنذار**: وفي هذه المرحلة تظهر الاستجابات الجسم الفسيولوجية للضغط، حيث تزداد إفرازات الأدرينالين ويزداد اتساع الجهاز اللمفاوي، والتنفس، والسكر في الدم، والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات ليتهيأ لعملية المواجهة، وتزاد قابلية الجسم للأمراض، وتعرف هذه التغيرات

بالاستثارة العامة. **مرحلة المقاومة:** إذا استمر هذا الموقف الضاغط، يحاول الفرد في هذه المرحلة بمقاومته، فإذا نجح فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية، ويشعر بأنه قد تغلب على ذلك الموقف، وإذا لم ينجح فسوف تضعف قدرته على المقاومة ويصبح عاجزا عن التكيّف التام، وينتقل إلى المرحلة الثالثة، **مرحلة الانهاك**: مع استمرار الموقف الضاغط والتهديد، يبدأ الجسم في استنزاف قوى الأعضاء الحيوية اللازمة للصمود، حيث يمكن أن يحدث اختلال وظيفي لهذه الأعضاء، وتجد كثيرا من الاختلالات التي ظهرت في مرحلة الإنذار تعاود الظهور، كما يمكن أن يؤدي إلى الموت (عثمان، 2001).

استراتيجيات مواجهة الضغوط: عرّف لازاروس (Lazarus, 2000) استراتيجيات التكيّف، على أنها المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث، سواء كانت موجهة نحو الأفعال أو موجهة نحو السلوك المشكل. وصنف لازاروس أنماط التكيّف على النحو الآتي: **الهجوم والمجابهة**، وتصاحبه انفعالات العداء والغضب والخصومة. **التجنب والانزواء**، ويصاحبه مشاعر الخوف، والهروب، واحتمالات الإصابة بالذعر. **عدم الفعل والسلبية**، الذي يرافقه الشعور بالاكتئاب والميول إلى الانسحاب. **الخوف العام**، ويتمثل بالشعور بالقلق لاسيما في الظروف التي يستطيع فيها تحديد مصدر التهديد.**الرفض والنكران**، حيث يميل الفرد إلى تجنب إدراك التهديد أو الخطر بشكل كامل باللجوء إلى تجاهل مؤثرات الضغط النفسي، وكبت الانفعالات التي يثيرها التهديد. **استخدام الحيل الدفاعية**، كالتبرير، والإسقاط، وتكوين رد الفعل، والتزيد في إعمال الفكر. **أسلوب النشاط الاجتماعي والعمل الهادف** إلى تغيير مصدر الضغط، والتخلص منه، أو التأثير فيه.

حدد كوهين (Cohen, 1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة، التي تمثلت في الآتي:

1) التفكير العقلاني: حيث يلجا الفرد خلالها إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2) التخيل: ويتجه فيه الفرد إلى التفكير في المستقبل، كما أنه يمتلك قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.3) الإنكار: وهو عملية معرفية يسعى الفرد من خلالها إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث مطلقا.

4) حل المشكلة: وهو نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

5) الفكاهة: وتشير إلى التعامل مع الضغوط والأمور الخطرة ببساطة، وبروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

6) الرجوع إلى الدين: وذلك برجوع الفرد إلى الدين، والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، من أجل مواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.

أما باركر وإندلر (Parker & Endler, 1996)، فقد أشارا إلى ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية، وهي: **أسلوب التوجه الانفعالي**: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد، وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والحزن واليأس.

وأسلوب التوجه نحو التجنب: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف.

وأسلوب **التوجه نحو الأداء:** وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل المباشر مع المشكلة، وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرات السابقة، واقتراح البدائل واختيار أفضلها، ومن ثم وضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ويستخلص الباحثان بأن استراتيجية التكيّف هي التعبير المستمر في الجهود الانفعالية المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق إمكاناته أو تفوقها.

النظريات المفسرة للتكيف:

الاتجاه السلوكي: يرى السلوكيون أن الفرد يكتسب العادات الفعالة والسلوكات الجيدة التي تساعده على التعامل مع المواقف ومع الآخرين، من خلال ربطه بالمكافأة، ومقابل ذلك، فهو يتوقف عن أداء سلوك معين لمعاقبته أو عدم حصوله على المكافأة؛ ولذلك فإن جميع أنواع السلوك متعلمة، فالأفراد الذين يظهرون تكيفا جيدا، هم الذين تعلموا سلوكيات تساعدهم على التكيّف. (Corey, 2001)

الاتجاه المعرفي: يرى المعرفيون أن تكيف الأفراد يعتمد على الطريقة التي يفسرون بها المواقف والحوادث التي يتعرضون لها. فالفرد الذي يتسم بالتكيّف، يتمتع بمهارات مناسبة لحل المشكلات، ويمتلك استراتيجيات معرفية جيدة لمواجهة المواقف. أما الأفراد غير القادرين على التكيّف، فهم يفقدون الأمل بسهولة، ولا يستجيبون لمطالب الحياة بفعالية، كما أنهم لا يستخدمون استراتيجيات معرفية تساعدهم على مواجهة الضغوط التي تعترض سير حياتهم (Calhoun & Acocella, 1990)).

الاتجاه الو اقعي: يرى الواقعيون أن الفرد المتكيف هو القادر على تحمل المسؤولية، وعلى إشباع حاجاته دون الاعتداء على حاجات الآخرين، وقادر أيضا على الوصول إلى الاستقلالية الذاتية، إذ يركز في ذلك على سلوكياته بدلا من مشاعره، وحاضره بدلا من مستقبله، إضافة إلى قدرته على الاختيار والاندماج مع البيئة المحيطة، ومواجهة الواقع كما هو. (Corey, 2001)

الاتجاه الوجودي: يرى الوجوديون أن الفرد المتكيف هو الفرد الذي يكسب حياته معنى، ويكون مسؤولا عن معنى وجوده، وقادرا على توضيح

الهدف من وجوده. (Corey, 2001) **اتجاه التحليل النفسي**: يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة عناصر رئيسة: الهو، والأنا، والأنا الأعلى. وتعمل ألهو وفق مبدأ اللذة، ويعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، بينما تمثل الأنا العليا القيم والضمير، حيث تتنافس هذه العناصر باستمرار من أجل الطاقة النفسية، وينتج عن كثرة هذه الصراعات اضطرابات تقود إلى سلوكيات غير تكيفية. فالفرد المتكيف هو القادر على الحب والعمل المنتج، وعادة ما يكون في صراع دائم بين أمور يقبلها المجتمع، وأمور يرفضها هذا المجتمع. (Calhoun & Acocella, 1990)

الاتجاه الإنساني: يعد مفهوم الذات مفهوما محوريا في بناء الشخصية والتكيّف النفسي, فمفهوم الذات الإيجابي يعبر عن الصحة النفسية والتكيّف النفسي لدى الفرد, وأنّ تقبّل الذات يرتبط إيجابيا بتقبل وقبول الآخرين. إذ إن تقبل الذات يعد عاملا أساسيا في تحقيق التكيّف. وبالمقابل، فأن مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيّف لدى الفرد, كما أن تطابق مفهوم الذات الواقعية مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي إلى التكيّف والصحة النفسية، في حين أن عدم التطابق يؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي. (Jeffrey, 1999)

ويرى الهابط (2003) أن من أبرز العوامل التي تساعد الفرد على التكيّف الآتي: - إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية: تشير الحاجات الأولية إلى الحاجات التي تساعد الفرد على البقاء على قيد الحياة، وعدم إشباعها يعرض الفرد للهلاك، وتتمثل في الحاجة إلى الطعام والشراب والجنس. أما الحاجات الشخصية فهي الحاجات التي تضمن بقاء الفرد على درجة من الرضا، التي يكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه، وتتمثل في الحاجات الاجتماعية كالحاجة للانتماء، والحب والتقدير، والحرية. فإذا لم يشبع الفرد مثل هذه الحاجات، يتولد لديه نقص وتوتر يدفعانه لمحاولة إشباعهما بأية وسيلة.

- تقبل الفرد لذاته ومعرفته لنفسه: وتتمثل في يكون الفرد واعيا بقدراته لأجل رسم صورة واضحة وسليمة منسجمة مع ذاته، وفكرة منسجمة مع قدراته.

- اكتساب الفرد للعادات والمهارات السليمة التي تساعده على إشباع حاجاته: حيث يكتسب الفرد ويتعلم الخبرات من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها، فإذا كانت هذه الخبرات سليمة ومنسجمة مع البيئة، فإنها تقود إلى التكيّف السوي، وإذا كانت غير ذلك تقوده إلى تكيف غير سوي.

- المرونة: وتشير إلى قدرة الفرد على الاستجابة للظروف والمواقف الجديدة، فالفرد المتكيف يقبل التغير الذي يمر به، أما غير المتكيف، فإنه جامد لا يقبل التغير.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعد الضغوط النفسية من أهم المشكلات المؤثرة في حياة الأفراد وخاصة فئة المراهقين الذين يعانون من التهجير أو النزوح ألقسري، فقد كانت ولا زالت محلّ اهتمامهم لما لها من أثر بالغ على التكيّف النفسي والتوافق البيئي– الاجتماعي للفرد، وانعكاساتها السلبية أو الايجابية على الصحة النفسية. ولما كان احد الباحثين ممن يعمل في المدارس التي استقطبت الكثير من الطلبة المراهقين السورين ممن لجئوا للأردن بعد الحرب التي اكلت الاخضر واليابس في بلدهم الام سوريا، وما يعانونه من فقد الاصدقاء والاهل وتغيرت البيئة عليهم فلم تعد مألوفة كما كانت. هذه الملاحظة ادت إلى الشعور بمعاناة المراهقين السوريين بالأردن. لذا تمثلت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين السوريين بالأردن، بسبب تعرضهم لأصعب الأحداث والمواقف الضاغطة، سواء أكانت وجدانية، بيئية، اجتماعية، أم اقتصادية، مما قد تترك آثارا نفسية قد تبقى ملازمةً لهم في جميع مراحلهم ألنمائية، وعدم قدرتهم على مواجهة التحديات أو التكيّف معها حاضرا ومستقبلا. وكذلك محاولة الكشف فيما إذا كانت هناك فروق جوهرية في استراتيجيات التكيّف لدى المراهقين تبعًا لمتغيرات (العمر، الجنس، المستوى الاقتصادي قبل اللجوء، المستوى الاقتصادي بعد اللجوء). وبالتحديد، حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين في الأردن؟

-هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن تعزى لمتغيرات (العمر، الجنس، المستوى الاقتصادي قبل اللجوء، المستوى الاقتصادي بعد اللجوء)؟".

- ما استراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون السوريون في الأردن؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون السوريون في الأردن تعزى لمتغيرات (العمر، الجنس، المستوى الاقتصادي قبل اللجوء، المستوى الاقتصادي بعد اللجوء)؟".

-هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن؟

أهمية الدراسة

تستمد الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تناولته، وهو مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيّف، وخاصة في ظل البيئة والظروف الباعثة على الضغوط النفسية، ألا وهي ظروف اللاجئين، الذين مروا ولا يزالون بأقسى وأصعب الظروف التي عرفتها البشرية. كما تنبع أهميتها من أهمية الشريحة التي تناولتها، التي تتمثل بفئة المراهقين، باعتبار أنهم شديدي التأثر بالأحداث والمواقف الضاغطة، بسبب حساسية المرحلة العمرية التي يمرون بها. فقد تم ملاحظة العديد من الضغوطات النفسية والاجتماعية في بالد اللجوء (الاردن)، التي يتعرض لها المراهقين السورين. مما اثار الدافعية للكشف عن مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجه هذا الفئة من الطلبة في شتى مجالات الحياة، وذلك كما اشار إليه المعلمين والاداريين العاملين في المدارس التي استقطبت المراهقين السورين. جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على معاناة الطلبة المراهقين، مما قد يساعد في معرفة هموم الطلبة والطرق التي يسلكونها للتعامل مع ما الم بهم من مشكلات اجتماعية ونفسية واقتصادية التي قد يكون لها بالغ الاثر على حياتهم برمتها، مما قد يساعد على ايجاد الحلول المناسبة لمشكلات المراهقين السوريين في الاردن، بهدف الاهتمام والمتابعة، من ذوي الاختصاص في هذا المجال. تكونت عينة الدراسة من الطلبة المراهقين السوريين في الأردن، الذين تتراوح أعمارهم بين (17-13) سنة، والملتحقين في الصفوف (السابع – الحادي عشر) في المدارس الأساسية والثانوية في محافظة إربد، والمسجلين في الفترة المسائية في الفصل الثاني من العام الدراسي (2016-2015) من مديرية التربية والتعليم للواء قصبة إربد.

الأهمية النظرية: وتتمثل أهمية الدراسة من خلال ما توفره من معلومات حول مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين اللاجئين في الأردن، وبالتالي رفد الدراسات والبحوث بدراسة قد تكون مرجعًا للباحثين في هذا المجال من خلال ما توفره من أدوات البحث، ومن النتائج التي تتوصل إليها، وما تقدمه من توصيات، لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في هذا الموضوع. التي قد يستخدمها القائمين على حماية المراهقين واسرهم في عملية التكيّف التي أمرها ليس بالسهل. كما أن هذه الدراسة قد تعد استجابة فاعلة للتحولات التربوية والاجتماعية التي تهتم بالمراهقين وأسرهم بعد ما الت إليه الأمور في بلدهم الأُم سوريا. كذلك قد تمثل هذه الدراسة أهمية فريدة من نوعها في الكثير من البلاد العربية التي تشهد المزيد مما يسما بالربيع العربي وويلاته على الصغير والكبير.

الأهمية العملية: أما من الناحية العملية، فيؤمل من هذه الدراسة توظيف النتائج التي سوف تصل إليها في مساعدة المسئولين على فهم المشكلات التي يتعرض لها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن، ومعرفة طرق تعاملهم مع الأحداث الضاغطة، مما قد يسهل إيجاد الحلول لمعاناتهم. وكذلك مساعدة ذوي الاختصاص والمنظمات المعنية في وضع برامج إرشادية وتدريبية ملائمة، التي من شأنها مساعدة المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن باستخدام استراتيجيات التكيّف المناسبة والفعالة. ويمكن استخدام النتائج في ابراز وتوفير النشرات والبرامج الارشادية المختلفة في تحسين ظروف الطلبة المراهقين.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

- **مصادر الضغط النفسي:** هو إحباطات نفسية قوية تسببها ظروف خارجية تؤثر بطريقة سلبية على الحالة النفسية للفرد، وتعمل على اختلال التوازن لديه، وإلى مشكلات في السلوك، ومصادره الداخلية كالصراعات النفسية، أو الخارجية المتمثلة في التغيرات البيئية (Lazarus, 2000). وتعرف إجرائيا في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مصادر الضغوط النفسية الذي تم إعداده لهذا الغرض.
- **استراتيجيات التكيّف:** مجموعة من ردود الأفعال السلوكية والمعرفية والأساليب التي يستخدمها الفرد عند تعرضه للأحداث الضاغطة، ويكون أسلوبه في التعامل معها إما إقداما أو إحجاما (Moss, 1988). وتعرف إجرائيًا في هذه الدراسة على أنها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس استراتيجيات التكيّف الذي تم إعداده لهذا الغرض.
- **المراهقون السوريون اللاجئون:** وهم المراهقون الذين خرجوا من موطنهم الأصلي (سوريا) إلى الأردن ابتداءً من شهر آذار (2011)، بسبب الحروب والضغوطات البيئية والاجتماعية والسياسية والدمار والتهجير والتشريد في البلد الأم، مما دفعهم إلى اللجوء للأردن.

حدود ومحددات الدراسة:

الحدود المكانية: المدارس الأساسية والثانوية التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة إربد. **الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2016. **الحدود البشرية:** تم تطبيق هذه الدراسة على المراهقين السوريين في الأردن، حيث تكونت العينة من الطلبة المراهقين السوريين في الأردن، الذين تتراوح أعمارهم بين (17-13) سنة، والملتحقين في الصفوف (السابع – الحادي عشر) في المدارس الأساسية والثانوية في محافظة إربد، والمسجلين في الفترة المسائية في الفصل الثاني من العام الدراسي (2016-2015)،

الحدود الموضوعية: تتحدد هذه الدراسة ونتائجها في ضوء المفاهيم والمصطلحات المستخدمة وما تتضمنه من أبعاد، وفي ضوء الخصائص

السيكومترية لمقياسي الدراسة وهما: مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجيات التكيّف، وما يتمتع به المقياسان من خصائص سيكومترية. أضف إلى ذلك المعاناة في متابعة العينة في المدارس المختلفة للفترة المسائية.

الدراسات السابقة: تم عرض أهم الدراسات السابقة، التي تتعلق بالضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف، حيث تم تقسيمها إلى ثلاثة محاور: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى الطلبة اللاجئين ومصادرها،، والدراسات التي تناولت استراتيجيات التكيّف، والدراسات التي تناولت كل من مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف. وقد تم عرضها مرتبة وفق التسلسل الزمني من الأقدم فالأحدث.

الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى الطلبة اللاجئين ومصادرها: سعت دراسة ثومسين ولافي وتود (Thomessen, Laghi & Todd, 2013) إلى تعرُّف مستوى الاضطراب السلوكي والنفسي لدى المراهقين اللاجئين إلى إيطاليا مقارنة بالمراهقين الإيطاليين. وتكونت عينة الدراسة من (120) مراهقا منهم (60) مراهقا لاجئا، ومثلهم مراهقا إيطاليا. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة خاصة أعدت لهذا الغرض. وأظهرت النتائج أن مستوى الاضطراب النفسي لدى المراهقين اللاجئين إلى إيطاليا أكبر مما لدى المراهقين الإيطاليين.

كما سعت دراسة جبار وظاظا (Jabbar & Zaza, 2014) إلى تعرُّف أثر الأزمة السورية في الصحة النفسية لدى الأطفال في مخيم الزعتري في الأردن. وتكونت العينة من (216) طفلا لاجئا سوريا تم اختيارهم عشوائيا من مخيم الزعتري ومحافظتي الرمثا وعمان. وأشارت النتائج إلى أن مستوى القلق والاكتئاب والأعراض النفسجسمية لدى الأطفال اللاجئين كان متوسطا، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى انتشار القلق والاكتئاب تعزى لمتغير مكان اللجوء، ولصالح اللاجئين في مخيم الزعتري مقارنة بأقرانهم في محافظتي الرمثا وعمان.

وأجرى الأسمر (Alasmar, 2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الأعراض النفسية المرضية لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية. وتكونت العينة من (534) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث مقياس الأعراض النفسية المرضية. أظهرت النتائج أن مستوى الأعراض النفسية المرضية لدى الطلبة جاء بدرجة متوسطة، حيث جاء في المرتبة الأولى القلق بمستوىً مرتفعٍ، وفي المرتبة الأخيرة أعراض التجسيد بمستوىً منخفضٍ. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأعراض النفسية المرضية تعزى لمتغير الجنس، حيث تبين أن مستوى الاكتئاب والوسواس القهري والتجسيد لدى الإناث أعلى من الذكور. هناك عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأعراض النفسية المرضية تعزى لمتغيرات (مدة الإقامة، الصف، فقدان أحد أفراد الاسرة).

وسعت دراسة يونان وآخرين (Younan et al., 2015) إلى تعرُّف مستويات الضغوط النفسية والسلوكية لدى الطلبة اللاجئين العراقيين في استراليا، وعلاقتها ببعض الخصائص الديموغرافية. وتكونت عينة الدراسة من (225) طالبا من طلبة المستوى العاشر في صفوف اللغة الإنجليزية في سدني الغربية. وبينت النتائج أن (39.8%) من الطلبة لديهم ضغوطا نفسية حادة، و(19.4%) منهم لديهم ضغوطا متوسطة، و(40.7%) لديهم ضغوطا نفسية منخفضة. كما بينت النتائج أيضا أن (35%) من الطلبة الذين مروا بتجربة الصدمة في العراق، قد راجعوا مراكز علاج ما بعد الصدمة.

الدراسات التي تناولت استراتيجيات التكيّف: أجرى هيرسيغونجا وريجاف وماروسيك وهيرسيغونجا (Hercigonja, Rijave, Marusic & Hercigonja, 1998) دراسة سعت إلى تعرُّف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق لدى الأطفال اللاجئين في كرواتيا. وتكونت العينة من (35) طفلا لاجئا، و(35) طفلا نازحا، و(35) طفلا كرواتيا عاديا، تتراوح أعمارهم بين (14-6) سنة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس للأعراض النفسية، ومقياس خاص بالقلق، واستبانة تتعلق باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق. وأظهرت النتائج أن الأطفال اللاجئين يستخدمون استراتيجيات التعامل مع الضغوط بمستوى أقل من أقرانهم النازحين والعاديين. كما أظهرت النتائج أن الأطفال اللاجئين والنازحين لا يستخدمون استراتيجيات فاعلة في التعامل مع الضغوط النفسية والقلق.

كما هدفت دراسة رجاء (Raja, 2007) إلى تحديد الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم, وفي ضوء متغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص). وتكونت العينة من (270) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق في سوريا. وأظهرت النتائج إلى ميل الطلبة إلى استخدام استراتيجيات الإقدام، أكثر من ميلهم إلى استعمال استراتيجيات الإحجام. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في استخدام استراتيجية البحث عن المكافآت البديلة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور, وفي استخدام استراتيجية التنفيس الانفعالي ولصالح الإناث؛ ووجود فروق دالة إحصائيًا في استخدام استراتيجيتي التحليل المنطقي, وإعادة التقييم الإيجابي تعزى للمستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة مقارنة بالأولى؛ في حين لم تكشف النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية بخصوص تفاعل كل من التخصص والجنس, والتخصص والسنة الدراسية.

وسعت دراسة دورسارو وأجيبوي (Durosaro & Ajiboye, 2011) إلى تعرُّف المشكلات التي يواجها المراهقون اللاجئون في نيجيريا، وأهم الاستراتيجيات التي يستخدمونها في التعامل مع اللجوء. وتكونت عينة الدراسة من (200) مراهق لاجئ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدينة جوسمتروبوليس. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير مقياس خاص للكشف عن مشكلات اللجوء واستراتيجيات التعامل معها. وبينت النتائج أن المشكلات الانفعالية والدراسية كانت من أهم المشكلات التي يواجها المراهقون اللاجئون. وأظهرت النتائج أن استراتيجية عدم التفكير في ظروف اللجوء كانت من أبرز أساليب التعامل مع المشكلات. كما بينت النتائج وجود فروق في استخدام استراتيجية عدم التفكير في ظروف اللجوء تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

وقام جويكن (Geuken, 2013) بدراسة هدفت إلى استقصاء أساليب التكيّف لدى الطلبة اللاجئين، وكيف يتعاملون مع الصدمات النفسية أثناء فترة الانتظار للعودة إلى مناطقهم الأصلية. وتكونت عينة الدراسة من (8) طلبة من النازحين الذين يقطنون مدينة باكو في أذربيجان. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم جمع البيانات من خلال القابلات الشخصية. وأظهرت النتائج أن جميع المشاركين يستخدمون الأمل في العودة إلى مناطقهم الأصلية، أثناء حديثهم مع بعضهم البعض لتخفيف حدة مشكلاتهم. كما كانت استراتيجيات المواجهة الأخرى المستخدمة تتمثل في الصبر، والانسحاب، والعمل، وزيارة القبور. كما استخدمت كلا من أسلوبي التكيّف: الاقتراب والتجنب، حيث كانت أساليب التجنب أكثر شيوعا في التعامل مع الصدمة التي تعرضوا لها، في حين كانت أساليب الاقتراب أكثر شيوعا في التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية. وأظهرت النتائج وجود اختلاف في المواقف تجاه فكرة تلقي خدمات الصحة النفسية، إذ إن غالبية المشاركين لم تستخدمونها، وبدلا من ذلك رغب كل منهم في العودة إلى ديارهم.

الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف: هدفت دراسة كانو (Kanu, 2008) إلى تقصي الاحتياجات النفسية والاجتماعية، والتحديات التعليمية للطلبة اللاجئين الإفريقيين، وعلاقتها بالتكيّف والتفاعل المدرسي. وتكونت العينة من(4) قياديين من قادة المجتمع المحلي، و(40) طالبا من الطلبة الإفريقيين اللاجئين، و(8) معلمين، ومُديرَي مدرستين ثانويتين في مدينة مانيتوبا بكندا. وقد تم جمع البيانات من خلال الاستبانة، والمقابلات الفردية، وملاحظات الغرفة الصفية. وكشفت النتائج أن التحديات الأكاديمية والاقتصادية والنفسية والاجتماعية التي تواجه الطلبة من اللاجئين الإفريقيين أثرت سلبا في قدرتهم على التكيّف والتعامل بشكل جيد في المدرسة، كما قللت وبشكل دال إحصائيا من فرص التكيّف الاجتماعي والاقتصادي بشكل عام.

وسعت دراسة أبو حبيب (Abu-Habeeb, 2010) إلى تعرُّف الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها، وعلاقتها بالتحصيل لدى أبناء الشهداء في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. وتكونت عينة الدراسة من (632) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظات قطاع غزة، الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة الاتجاه دالة إحصائيا بين الضغوط (الدراسية، الأسرية، الاجتماعية، الانفعالية، السياسية) والدرجة الكلية للضغوط، وبين كل من أبعاد أساليب المواجهة السلبية (الشرود الذهني، التركيز، الانفعال، الإنكار، السخرية، الانسحاب السلوكي، طلب الدعم العاطفي، التدعيم الاجتماعي)، وأساليب المواجهة الإيجابية (إعادة التقييم الإيجابي، التعامل الفعال النشط، التقبّل، التكيّف الرّوحاني، التّروّي، إشغال الذهن بالتفكير، التخطيط)، في حين كانت العلاقة الارتباطية سلبية الاتجاه بين الضغوط الدراسية، وأساليب مواجهة الضغوط (إعادة التقييم الإيجابي، التدعيم الاجتماعي، التفاعل الفعّال النشط، التكيّف الرّوحاني، التروي، التخطيط). وأظهرت النتائج أن الطالبات من أبناء الشهداء أكثر تأثرا من بالضغوط النفسية، وأقل تحصيلا من الطلاب. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين معظم الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي.

وسعت دراسة عودة (Oudah, 2010) إلى تعرُّف العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيّف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين). تكونت العينة الفعلية للدراسة من (600) طفلٍ وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتمت عملية جمع البيانات باستخدام أربعة أدوات: استبانة الخبرة الصادمة، واستبانة أساليب التكيّف مع الضغوط، واستبانة المساندة الاجتماعية، واستبانة الصلابة النفسية. وأظهرت النتائج أن الوزن النسبي لاستخدام أساليب التكيّف مع الضغوط بلغ (71.14%)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في استخدام أساليب التكيّف مع الضغوط تعزى لمتغيرات (الجنس، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين). كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيّف مع الضغوط، والمساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية.

وهدفت دراسة بورغ وسيفاي (Borg & Sefai, 2014) إلى الكشف عن المخاوف والتحديات والضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تواجه الطلبة الدوليين المغتربين، واستراتيجيات التكيّف معها، وعما إذا كانت تختلف حسب الجنس واللغة والجنسية. وتكونت عينة الدراسة من (76) طالبا من طلبة جامعة مالطا، الذين تراوحت أعمارهم بين (25-20)عاما. وأظهرت النتائج أن (27%) من الطلبة يجدون صعوبة في التكيّف، وذلك نتيجة لعوامل متعددة، مثل: الاجهاد العاطفي، والشعور بالحزن، والقلق، والاكتئاب، والخوف من انعدام الأمن، وكثرة الأعباء، والشعور بالعجز. كما أما بالنسبة لاستراتيجيات التكيّف، فقد بينت النتائج أن استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى الطلبة تمثلت في تعزيز الصداقات، والتفكير الايجابي، وتحسين التخطيط والتنظيم، والخروج إلى المناسبات الاجتماعية. ومن ناحية أخرى، كانت أساليب الإرشاد، والتجنب، والصلاة، والدراسة، والأكل والشرب، والتدخين هي أقل استراتيجيات المواجهة استخداما.

وقام الغرايبة (Algaraibah, 2014) بدراسة هدفت إلى تعرُّف مستوى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة واستراتيجيات التعامل لدى المراهقين اللاجئين السوريين في الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (500) مراهق ومراهقة من مخيم الزعتري للاجئين السوريين. ولتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث بإعداد مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، ومقياس استراتيجيات التعامل. وبينت النتائج أن مستوى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة

لدى أفراد العينة كان متوسطا، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة تعزى لمتغيري الجنس ومدة الإقامة. وأظهرت النتائج أن أبرز استراتيجيات التعامل لدى المراهقين جاءت بمستوى مرتفع، ووجود فروق دالة إحصائيا في مجالي التدين والدعم الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة واستراتيجيات التعامل.

التعقيب على الدراسات السابقة

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة، أنها تباينت في مناهجها تبعا لأهدافها، فبعضها استخدم المنهج الوصفي التحليلي، بهدف تحديد الضغوط النفسية والاجتماعية لدى اللاجئين، واستخدم البعض الآخر المنهج الارتباطية بين المتغيرات. بمراجعة الدراسات السابقة يلاحظ انها تناولت متغيرات اهتمت بمستوى الاعراض المرضية لدى الطلبة السوريين في المدارس الاردنية، كدراسة(الاسمر،Alasmar, 2015). اما دراسة بورق وسافي (Borg& Sefai, 2014)اهتمت بدراسات الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى الطلبة المغتربين وليس اللاجئين دوليا وركزت على الاجهاد النفسي. في حين دراسة جابر وظاظا (Jabbar,& Zaza, 2014) ركزت على الازمة السورية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الأطفال اللاجئين بشكل عام من قلق واكتئاب، وأعراض نفسجسمية. أما دراسة يونان (Younanet al.,2015) فتناولت الضغوط النفسية لدى الطلبة العراقيين في استراليا وضغوط ما بعد الصدمة.

يلاحظ قلة الدراسات التي جمعت بين مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين السوريين اللاجئين في لأردن. ومن هنا تأتي الدراسة الحالية لتتميز عن سابقاتها في هدفها، وهو الكشف عن مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف، والعلاقة فيما بينهما، كما تتميز في عينتها المتمثلة في المراهقين السوريين في الأردن. وقد استفادت هذه الدراسة في إجراءاتها من الدراسات السابقة، من حيث إعداد أدوات الدراسة، واختيار المنهجية، بالإضافة إلى توظيف الدراسات السابقة في تفسير النتائج ومناقشتها. وبمقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، فما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، هو انها درست موضوعين هامين لهما علاقة بما يعاني من الطلبة السورين المراهقين في بلد اللجوء الاردن من ضغوطات نفسية واجتماعية ناتجة عن الحروب التي اجتاحت بلدهم الام سوريا واحرقت الاخضر واليابس.

الطريقة والإجراءات

تم وصف الطريقة والإجراءات لمنهج الدراسة ومجتمعها وعينتها، والأدوات التي تم استخدامها ودلالات صدقها وثباتها، وتحديد متغيرات الدراسة، وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية التي استخدمت للإجابة عن أسئلتها.

تم تنفيذ الدراسة بعد الاطلاع على الادب النظري وفق الخطوات الآتية: إعداد أدوات الدراسة والمتمثلتان بمقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس استراتيجيات التكيّف لدى المراهقين السوريين في الاردن، والتأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة. الحصول على كتاب تسهيل مهمة من جامعة اليرموك، وزيارة المدارس المسائية المتواجد بها المراهقين السورين، وذلك لتطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية لحساب الصدق والثبات للمقياسين. تحديد مجتمع الدراسة من الطلبة المراهقين اللاجئين السوريين في المدارس الأساسية والثانوية التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء قصبة إربد، واختيار ستة مدارس بطريقة العينة العشوائية المتيسرة. ثم تم اختيار عينة الدراسة باختيار شعبة بطريقة عشوائية من كل صف من الصفوف (السابع - الحادي عشر) في المدارس التي تم اختيارها. التنسيق مع مديري ومديرات المدارس موضع الدراسة لتحديد مواعيد تطبيق أدوات الدراسة. زيارة الطلبة في الغرف الصفية، والتأكيد على أن الهدف من هذه الدراسة هو إثراء البحث العلمي فقط، وأن البيانات والاستجابات ستعامل بسرية تامة، ثم توضيح تعليمات الاستجابة على الأدوات للحصول على استجابات موضوعية، ومن ثم توزيع الاستبانات على العينة المستهدفة، وجمعها. جمع الاستبانات الصالحة للتحليل، وإدخال بياناتها إلى ذاكرة الحاسوب SPSS، لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لتحديد مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن، والكشف عن طبيعة العلاقة فيما بينهما. وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن، الذين تتراوح أعمارهم بين (17-13) سنة، والملتحقين في الصفوف (السابع – الحادي عشر) في المدارس الأساسية والثانوية في محافظة إربد، والمسجلين في الفترة المسائية في الفصل الثاني من العام الدراسي (2015/2016)، والبالغ عددهم (3386) طالبا وطالبة، وذلك حسب البيانات الصادرة عن مديرية التربية والتعليم للواء قصبة إربد.

عينة الدراسة: لقد تم اختيار ست مدارس بطريقة العينة العشوائية المتيسرة (أي تم اختيار بعض المدارس بالطريقة العشوائية من المدارس التي بها تواجد للطلبة السوريين)، منها ثلاث مدارس للذكور، وهي: المثنى بن حارثة الثانوية، وأبي بكر الصديق الثانوية، الحسن بن الهيثم الثانوية، ومثلها للإناث هي: القادسية الثانوية، رفيدة الأسلمية الثانوية، جمانة الثانوية المختلطة. ومن كل مدرسة من هذه المدارس، تم اختيار شعبة بالطريقة العشوائية من كل صف من الصفوف (السابع - الحادي عشر) ليصبح أفرادها ضمن عينة الدراسة، وبهذا تكونت عينة الدراسة من (441) طالبا وطالبة.

ويبين الجدول (1) وصفا لخصائص المشاركين في الدراسة.

أداتا الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير أداتين، اعتمادا على الأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة، وهما: مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجيات التكيّف لدى المراهقين. وفيما يلي وصفا لهذه الأدوات ودلالات صدقها وثباتها:

أولا: مقياس مصادر الضغوط النفسية: بهدف الكشف عن مصادر الضغوط النفسية تم تطوير المقياس الذي اشتمل بصورته النهائيةعلى(39) فقرة موزعة على (8) أبعاد تمثل مصادر الضغوط النفسية.

صدق المحتوى(الظاهري): تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على لجنة محكمين من ذوي الاختصاص من اعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة، بهدف ابداء الرأي، وذلك لتحديد مدى تمثيل الفقرات للسمة المراد قياسها، والتأكد من الصياغة اللغوية وسلامة العبارات، وتعديل أية فقرات يرونها مناسبة. وقد تم تحديد نسبة اتفاق (80%) فأكثر من أراء المحكمين لإجراء التعديلات المطلوبة.

الجدول (1) وصف خصائص المشاركين في الدراسة

المتغير	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
العمر	13	53	12.02
	14	95	21.54
	15	87	19.73
	16	107	24.26
	17	99	22.45
الجنس	ذكر	210	47.62
	أنثى	231	52.38
المستوى الاقتصادي قبل اللجوء	منخفض	25	5.67
	متوسط	299	67.80
	عالي	117	26.53
المستوى الاقتصادي بعد اللجوء	منخفض	142	32.20
	متوسط	284	64.40
	عالي	15	3.40
	المجموع	441	100

- **صدق البناء:** للتحقق من صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبا وطالبة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون للفقرات مع المقياس وبين مصادر الضغوط النفسية التابعة لها، حيث كانت جميع قيم معاملات ارتباط الفرات مع ابهادها ومع المقياس ككل ملائمة، وهذا يشير إلى صدق البناء وان المقياس يقيس ما وضع لقياسه. حيث كانت، قيم معاملات ارتباط فقرات مصادر الضغوط الأسرية قد تراوحت بين (0.57-0.77)، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات مصادر الضغوط الاقتصادية قد تراوحت بين (0.75-0.83)، وقيم معاملات ارتباط فقرات مصادر الضغوط الشخصية قد تراوحت بين (0.70-0.76)، وقيم معاملات ارتباط فقرات مصادر الضغوط الدراسية قد تراوحت بين (0.61-0.71)، وقيم معاملات ارتباط فقرات مصادر الضغوط الانفعالية قد تراوحت بين (0.55-0.76)، وقيم معاملات ارتباط فقرات مصادر الضغوط السلوكية قد تراوحت بين (0.60-0.75)، وأخيرا؛ أن قيم معاملات ارتباط فقرات مصادر الضغوط الجسمية قد تراوحت بين (0.65-0.76). وبهذا فإنَّ هذه القيم تشير إلى جودة بناء فقرات المقياس. حيث كانت قيم معاملات الإرتباطات البينية لمصادر الضغوط النفسية قد تراوحت بين (0.23-0.95). وهكذا يلاحظ أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

ثبات الأداة: لأغراض التحقق من ثبات الأداة، تم استخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث جرى التحقق من ثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبا وطالبة، من خارج أفراد عينة الدراسة المستهدفة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والبعد الذي تنتمي إليه. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين فقرات الاستبانة وأبعادها بين (0.66-0.91)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α=0.05). - طريقة الاتساق الداخلي(كرونباخ ألفا)،حيث تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي لكل بُعد من أبعاد المقياس، وذلك بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا على درجات أفراد العينة. وقد تراوحت معاملات الاتساق الداخلي لمصادر الضغوط النفسية بين (0.58-0.86). وبهذا فإنَّ هذه القيم تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات. وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية، وإجراء التعديلات المناسبة لاستبانة مصادر الضغوط

النفسية، أصبحت الاستبانة بصورتها النهائية تتكون من (39) فقرة تقيس ثمانية أبعاد لكل منها (5) فقرات، باستثناء مصادر الضغوط الشخصية الذي تضمن (4) فقرات. وتتم الاستجابة على فقرات الاستبانة وفقا لتدرج ليكرت الخماسي، وهي: (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسط، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، التي تعطى الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، علما بأن جميع الفقرات موجبة الاتجاه.

ثانيًا: مقياس استراتيجيات التكيّف: تم تطوير المقياس بهدف الكشف عن استراتيجيات التكيّف. وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية، وإجراء التعديلات المناسبة لمقياس استراتيجيات التكيّف، أصبح بصورته النهائية مكون من (41) فقرة تقيس ثمانية أبعاد (استراتيجيات)، ويتم الاستجابة على فقرات الاستبانة وفقا لتدرج ليكرت الخماسي، وهي: (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسط، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، التي تعطى الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، علما بأن جميع الفقرات موجبة الاتجاه.

- **صدق المحتوى (الظاهري):** تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على لجنة محكمين من ذوي الاختصاص من اعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة، بهدف ابداء الرأي، وذلك لتحديد مدى تمثيل الفقرات للسمة المراد قياسها، والتأكد من الصياغة اللغوية وسلامة العبارات، وتعديل أية فقرات يرونها مناسبة. وقد تم تحديد نسبة اتفاق (80%) فأكثر من أراء المحكمين لإجراء التعديلات المطلوبة. وبذلك أصبح المقياس يتكون من (41) فقرة موزعة على (8) أبعاد، وهي استراتيجيات: حل المشكلات (6 فقرات)، والتدين (5 فقرات)، والدعم الاجتماعي (5 فقرات)، والانسحاب والتجنب (5 فقرات)، والتفريغ العاطفي (5 فقرات)، والسلوكات غير الملائمة (4 فقرات)، والمواجهة (5 فقرات)، والاسترخاء والترفيه (6 فقرات). وتتم الاستجابة على فقرات الاستبانة وفقا لتدرج ليكرت الخماسي، وهي: (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسط، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، التي تعطى الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي.

- **صدق البناء:** للتحقق من صدق البناء، تم تطبيق الاستبانة على نفس العينة الاستطلاعية السابقة، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس وبين استراتيجيات التكيّف التي تتبع لها، حيث كانت قيم معاملات ارتباط فقرات استراتيجية حل المشكلات تراوحت بين (0.61-0.67)، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات استراتيجية التدين قد تراوحت بين (0.64-0.82)، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات استراتيجية الدعم الاجتماعي قد تراوحت بين (0.56-0.78)، وقيم معاملات ارتباط فقرات استراتيجية الانسحاب والتجنب قد تراوحت بين (0.53-0.72)، وقيم معاملات ارتباط فقرات استراتيجية التفريغ العاطفي قد تراوحت بين (0.48-0.68)، وقيم معاملات ارتباط فقرات استراتيجية السلوكات غير الملائمة قد تراوحت بين (0.54-0.77)، وقيم معاملات ارتباط فقرات استراتيجية المواجهة قد تراوحت بين (0.33-0.70)، وأخيرا؛ أن قيم معاملات ارتباط فقرات استراتيجية الاسترخاء والترفيه قد تراوحت بين (0.55-0.64). وبهذا فإنَّ هذه القيم تشير إلى جودة بناء فقرات المقياس، وبالتالي يلاحظ أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

ثبات الأداة: طريقة اعادة الاختبار، حيث تم اختبار قبلي وبعدي وذلك بتطبيق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية السابقة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس بين (0.86-0.65)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(α =0.05).

- طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي لكل بُعد من أبعاد المقياس، وذلك بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا على درجات أفراد العينة. وقد تراوحت معاملات الاتساق الداخلي لاستراتيجيات التكيّف بين (0.52-0.80). وبهذا فإنَّ هذه القيم تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

معيار تصحيح أداتي الدراسة: تم استخدام معيار التصحيح المشتق من معادلة المدى، وذلك على النحو التالي:1.33=3 ÷ 4=(1-5). وبذلك تصبح الفئات على النحو الآتي: 1-2.33 مستوى منخفض، 2.34-3.67 مستوى متوسط، و3.68-5.00 مستوى مرتفع لكلا المقياسين.

متغيرات الدراسة: أ.المتغيرات المستقلة (الوسيطة أو الثانوية)؛ وهي: العمر، وله خمسة مستويات: (13، 14، 15، 16، 17) سنة.الجنس، وله فئتان: (ذكر، أنثى). المستوى الاقتصادي قبل اللجوء، وله ثلاثة مستويات: (منخفض، متوسط، عالي). المستوى الاقتصادي بعد اللجوء، وله ثلاثة مستويات: (منخفض، متوسط، عالي). ب.المتغيرات التابعة؛ وهي: مصادر الضغوط النفسية، استراتيجيات التكيّف.

المعالجة الإحصائية. للإجابة عن السؤالين الأوّل والثالث، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية وأبعادها، واستراتيجيات التكيّف وأبعادها، والفقرات التي تتبع الأبعاد. وللإجابة عن السؤالين الثاني والرابع؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف، متبوعا بإجراء تحليل التباين الرباعي (دون تفاعل) (4-way ANOVA without Interaction)، بالإضافة إلى اختبار شافيه للمقارنات البعدية. وللإجابة على السؤال الخامس تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن.

النتائج:

للإجابة **عن السؤال الاول**، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين، مع مراعاة ترتيبها تنازليًا

وفقًا لأوساطها الحسابية، وذلك كما في الجدول (2).

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن مرتبة تنازليًا وفقًا لأوساطها الحسابية.

الرتبة	الرقم	مصادر الضغوط النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	6	الانفعالية	3.78	0.84	مرتفع
2	8	الجسدية	3.27	1.04	متوسط
3	4	الشخصية	3.18	0.97	متوسط
4	5	الدراسية	2.84	0.88	متوسط
5	1	الاجتماعية	2.61	0.79	متوسط
6	3	الاقتصادية	2.39	1.10	منخفض
7	2	الأسرية	2.25	0.89	منخفض
8	7	السلوكية	2.19	0.87	منخفض

يلاحظ من الجدول (2) أن مصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين في الأردن جاءت وفقًا للترتيب الآتي: مصادر الضغوط الانفعالية في المرتبة الأولى ضمن مستوى (مرتفع)، تلاها مصادر الضغوط (الجسدية، الشخصية، الدراسية، الاجتماعية) على التوالي، وجميعها جاءت بمستوى (متوسط). في حين جاءت مصادر الضغوط (الاقتصادية، الأسرية، السلوكية) في المراتب الثلاثة الأخيرة تباعا، وجميعها جاءت بمستوى (منخفض).

للإجابة عن السؤال الثاني؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين وفقًا للمتغيرات، حيث تم وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين في الأردن. وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم استخدام تحليل التباين الرباعي المتعدد (دون تفاعل) (4-way ANOVA without Interaction) لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن وفقًا للمتغيرات حيث تم وجود أثر دال إحصائيًا لجميع المتغيرات عند مستوى الدلالة (α= 0.05) مجتمعة؛ ولتحديد في أيّ مصادر الضغوط النفسية كان أثرُ المتغيرات، فقد تم إجراء تحليل التباين الرباعي (دون تفاعل) لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين في الأردن كلٍّ على حدةٍ وفقًا للمتغيرات، كما في الجدول (3).

الجدول (3) نتائج تحليل التباين الرباعي (دون تفاعل) لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن كلٍّ على حده وفقًا للمتغيرات

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ
العمر	الاجتماعية	1.22	4	0.30	0.51	0.73
	الأسرية	13.23	4	3.31	4.51	0.00
	الاقتصادية	8.74	4	2.18	2.27	0.06
	الشخصية	13.11	4	3.28	3.83	0.00
	الدراسية	13.05	4	3.26	4.62	0.00
	الانفعالية	8.56	4	2.14	3.61	0.01
	السلوكية	9.62	4	2.41	3.48	0.01
	الجسدية	1.79	4	0.45	0.50	0.74
الجنس	الاجتماعية	0.08	1	0.08	0.14	0.71
	الأسرية	9.13	1	9.13	12.46	0.00
	الاقتصادية	4.53	1	4.53	4.72	0.03
	الشخصية	2.77	1	2.77	3.24	0.07

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ
	الدراسية	0.00	1	0.00	0.00	0.96
	الانفعالية	23.54	1	23.54	39.70	0.00
	السلوكية	3.50	1	3.50	5.06	0.02
	الجسدية	59.30	1	59.30	65.99	0.00
	الاجتماعية	2.70	2	1.35	2.28	0.10
	الأسرية	5.12	2	2.56	3.49	0.03
المستوى	الاقتصادية	3.78	2	1.89	1.97	0.14
الاقتصادي	الشخصية	5.86	2	2.93	3.42	0.03
قبل	الدراسية	7.72	2	3.86	5.47	0.00
اللجوء	الانفعالية	4.16	2	2.08	3.51	0.03
	السلوكية	11.91	2	5.96	8.62	0.00
	الجسدية	13.65	2	6.82	7.59	0.00
	الاجتماعية	10.49	2	5.25	8.87	0.00
	الأسرية	3.68	2	1.84	2.51	0.08
المستوى	الاقتصادية	78.60	2	39.30	40.87	0.00
الاقتصادي	الشخصية	22.02	2	11.01	12.85	0.00
بعد	الدراسية	14.25	2	7.12	10.09	0.00
اللجوء	الانفعالية	15.76	2	7.88	13.29	0.00
	السلوكية	8.08	2	4.04	5.84	0.00
	الجسدية	18.57	2	9.29	10.33	0.00

يتبين من الجدول (3) ما يلي:

متغير الجنس: وجود فروق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الانفعالية، الجسدية) لدى المراهقين السوريين في الأردن تعزى لمتغير (الجنس) ولصالح الإناث، كما يتبين وجود فروق دال إحصائيًا بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الاقتصادية، السلوكية) لدى المراهقين السوريين في الأردن تعزى لمتغير (الجنس) ولصالح الذكور.

متغير العمر: تم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية) لدى المراهقين تعزى لمتغير (العمر)، ولكون المتغير متعدد المستويات، فقد تم استخدام اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة للكشف عن جوهرية الفروق بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية) لدى المراهقين وفقًا لمتغير (العمر). تم وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية)،حيث جاءت غالبيتها لصالح الفئة العمرية (17 سنة).

متغير المستوى الاقتصادي قبل اللجوء: تم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)، ولكون المتغير متعدد المستويات، فقد تم استخدام اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة للكشف عن جوهرية الفروق بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) لدى المراهقين وفقًا لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء). تم وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) لدى تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (العالي)، في حين تم وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية) لدى المراهقين تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض).

متغير المستوى الاقتصادي بعد اللجوء: تم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط

(الاجتماعية، الاقتصادية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) لدى المراهقين تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي بعد اللجوء)، ولكون المتغير متعدد المستويات، فقد تم استخدام اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة للكشف عن جوهرية الفروق بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الاجتماعية، الاقتصادية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن وفقًا لمتغير (المستوى الاقتصادي بعد اللجوء). تم وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الاجتماعية، الاقتصادية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) لدى المراهقين تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي بعد اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض).

للإجابة عن السؤال الثالث، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون السوريون في الأردن، مع مراعاة ترتيبها تنازليًا وفقًا لأوساطها الحسابية، وذلك كما في الجدول (4).

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن مرتبة تنازليًا وفقًا لأوساطها الحسابية

الرتبة	رقم الإستراتيجية	استراتيجيات التكيّف	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	7	المواجهة	3.53	0.66	مرتفع
2	2	التدين	3.48	0.89	متوسط
3	1	حل المشكلات	3.41	0.73	متوسط
4	3	الدعم الاجتماعي	3.25	0.88	متوسط
5	8	الاسترخاء والترفيه	3.18	0.79	متوسط
6	4	الانسحاب والتجنب	2.99	0.86	متوسط
7	5	التفريغ العاطفي (الانفعالي)	2.89	0.84	متوسط
8	6	السلوكات غير الملائمة	2.31	0.90	منخفض

جاءت استراتيجية المواجهة في المرتبة الأولى ضمن مستوى (مرتفع)، تلاها استراتيجيات (التدين، حل المشكلات، الدعم الاجتماعي، الاسترخاء والترفيه، الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي) على التوالي، وجميعها جاءت بمستوى (متوسط). في حين جاءت استراتيجية (السلوكات غير الملائمة) في المرتبة الأخيرة، وبمستوى (منخفض).

للإجابة عن السؤال الرابع، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون وفقًا للمتغيرات، حيث وجد فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون. وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم استخدام تحليل التباين الرباعي المتعدد (دون تفاعل) (4-way ANOVA without Interaction) لاستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقو، حيث تم وجود أثر دال إحصائيًا لجميع المتغيرات عند مستوى الدلالة (α= 0.05) في لاستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون مجتمعة؛ ولتحديد على أيّ استراتيجيات التكيّف كان أثر المتغيرات، فقد تم إجراء تحليل التباين الرباعي (دون تفاعل) لاستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن كلٍّ على حدة وفقًا للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (5)

الجدول (5) نتائج تحليل التباين الرباعي (دون تفاعل) لاستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن كلٍّ على حده وفقًا للمتغيرات

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ
العمر	حل المشكلات	3.81	4	0.95	1.78	0.13
	التدين	11.90	4	2.97	3.82	0.00
	الدعم الاجتماعي	5.32	4	1.33	1.75	0.14
	الانسحاب والتجنب	20.86	4	5.22	8.04	0.00
	التفريغ العاطفي	9.52	4	2.38	3.73	0.01

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ
	السلوكات غير الملائمة	13.19	4	3.30	4.17	0.00
	المواجهة	1.11	4	0.28	0.63	0.64
	الاسترخاء والترفيه	2.64	4	0.66	1.08	0.37
الجنس	حل المشكلات	0.34	1	0.34	0.63	0.43
	التدين	0.41	1	0.41	0.53	0.47
	الدعم الاجتماعي	1.06	1	1.06	1.40	0.24
	الانسحاب والتجنب	12.35	1	12.35	19.04	0.00
	التفريغ العاطفي	22.85	1	22.85	35.87	0.00
	السلوكات غير الملائمة	1.40	1	1.40	1.77	0.18
	المواجهة	0.00	1	0.00	0.01	0.92
	الاسترخاء والترفيه	1.20	1	1.20	1.95	0.16
المستوى الاقتصادي قبل اللجوء	حل المشكلات	0.63	2	0.32	0.59	0.55
	التدين	0.08	2	0.04	0.05	0.95
	الدعم الاجتماعي	5.69	2	2.85	3.75	0.02
	الانسحاب والتجنب	4.87	2	2.43	3.75	0.02
	التفريغ العاطفي	4.88	2	2.44	3.83	0.02
	السلوكات غير الملائمة	2.82	2	1.41	1.78	0.17
	المواجهة	1.44	2	0.72	1.64	0.19
	الاسترخاء والترفيه	7.94	2	3.97	6.48	0.00
المستوى الاقتصادي بعد اللجوء	حل المشكلات	1.69	2	0.84	1.58	0.21
	التدين	0.14	2	0.07	0.09	0.92
	الدعم الاجتماعي	0.66	2	0.33	0.43	0.65
	الانسحاب والتجنب	6.13	2	3.07	4.73	0.01
	التفريغ العاطفي	3.80	2	1.90	2.98	0.05
	السلوكات غير الملائمة	1.17	2	0.58	0.74	0.48
	المواجهة	0.52	2	0.26	0.60	0.55
	الاسترخاء والترفيه	2.02	2	1.01	1.65	0.19

متغير الجنس: تم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات التكيّف (الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي) التي يستخدمها المراهقون السوريون في الأردن تعزى لمتغير (الجنس) ولصالح الإناث.

متغير العمر: تم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات التكيّف (التدين، الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي، السلوكات غير الملائمة) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (العمر)، ولكون المتغير متعدد المستويات، فقد تم استخدام اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة للكشف عن جوهرية الفروق بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات التكيّف (التدين، الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي، السلوكات غير الملائمة) التي يستخدمها المراهقون وفقًا لمتغير (العمر). تم وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (التدين) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (العمر)؛ ولصالح الفئة العمرية (13 سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (17 سنة). كما تم وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (السلوكات غير الملائمة) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (العمر)؛ ولصالح الفئة العمرية (15 ثم 16 سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (13 سنة). هناك فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (التفريغ العاطفي) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (العمر)؛ ولصالح الفئة العمرية (15 ثم 16سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (17 سنة). وأخيرا، هناك فروق

جوهرية بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الانسحاب والتجنب) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (العمر)؛ ولصالح الفئة العمرية (17 ثم 15 ثم 16 سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (13سنة)، وكذلك لصالح الفئة العمرية (17 ثم 15 سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (14 سنة).

متغير المستوى الاقتصادي قبل اللجوء: تبين وجود فروق دالة إحصائيًا بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات (الدعم الاجتماعي، الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي، الاسترخاء والترفيه) التي يستخدمها المراهقون السوريون في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)، ولكون المتغير متعدد المستويات، فقد تم استخدام اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة للكشف عن جوهرية الفروق بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات (الدعم الاجتماعي، الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي، الاسترخاء والترفيه) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن وفقًا لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء).تم وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الانسحاب والتجنب) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (العالي) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المتوسط). كما يتضح وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (التفريغ العاطفي) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المتوسط). وكذلك فقد تبين وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الدعم الاجتماعي) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (العالي) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض). وأخيرا، تبين وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الاسترخاء والترفيه) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (العالي ثم المتوسط) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض).

متغير المستوى الاقتصادي بعد اللجوء: تبين وجود فروق دالة إحصائيًا بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الانسحاب والتجنب) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي بعد اللجوء)، ولكون المتغير متعدد المستويات، فقد تم استخدام اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة للكشف عن جوهرية الفروق بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الانسحاب والتجنب) التي يستخدمها المراهقون وفقًا لمتغير (المستوى الاقتصادي بعد اللجوء). هناك فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية(الانسحاب والتجنب) التي يستخدمها المراهقون تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي بعد اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المتوسط).

للإجابة عن السؤال الخامس، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين، وذلك كما في الجدول (6).

يلاحظ وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين **جميع** مصادر الضغوط النفسية من جهة، واستراتيجيات (الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي، السلوكات غير الملائمة). ووجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة بين مصادر الضغوط (الانفعالية) من جهة، **وكافة** استراتيجيات التكيّف من جهة أخرى. وكذلك وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين مصادر الضغوط (الشخصية، الجسدية) من جهة، وجميع استراتيجيات التكيّف باستثناء استراتيجية (الاسترخاء والترفيه) من جهة أخرى.

الجدول (6) قيم معاملات الارتباط بين مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن

الارتباط بين:	حل المشكلات	التدين	الدعم الاجتماعي	الانسحاب والتجنب	التفريغ العاطفي	السلوكات غير الملائمة	المواجهة	الاسترخاء والترفيه
الاجتماعية	0.14	0.11	0.06	0.19	0.12	0.18	0.07	-0.03
الأسرية	0.06	0.02	0.04	0.31	0.25	0.33	0.10	-0.04
الاقتصادية	0.02	0.09	0.12	0.25	0.17	0.30	0.07	-0.08
الشخصية	0.12	0.10	0.14	0.49	0.22	0.35	0.12	0.00
الدراسية	0.10	0.06	0.07	0.39	0.13	0.33	0.12	0.00
الانفعالية	0.13	0.15	0.15	0.41	0.36	0.26	0.15	0.11
السلوكية	-0.02	-0.09	0.01	0.35	0.15	0.48	0.04	-0.05
الجسدية	0.14	0.26	0.19	0.36	0.46	0.22	0.15	0.05

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي نصَّ على: "ما هي مصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين في الأردن؟". بينت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن مصادر الضغوط (الانفعالية) جاءت في المرتبة الأولى ضمن مستوى (مرتفع)، تلاها مصادر الضغوط (الجسدية، الشخصية، الدراسية،

الاجتماعية) على التوالي، وجميعها جاءت بمستوى (متوسط). في حين جاءت مصادر الضغوط (الاقتصادية، الأسرية، السلوكية) في المراتب الثلاثة الأخيرة تباعا، وجميعها جاءت بمستوى (منخفض). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء درجة حساسيتهم للظروف الصعبة والقاسية التي ألمت بهم وبذويهم، من ويلات الحرب والدمار، والرعب والقهر والألم، ورحلة اللجوء التي ربما استمرت عدة شهور، بما فيها من تعب وارهاق وخوف ومعاناة، إضافة إلى حالة عدم الاستقرار النفسي والاجتماعي والاقتصادي والبيئي الذي يعيشونها، فضلا عن الخوف من الغد والمستقبل المظلم، والخوف من أن تطول مدة اللجوء والمعاناة، لا سيما في هذه المرحلة العمرية التي تتسم بالحساسية الشديدة للمثيرات الانفعالية.واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Durosaro & Ajiboye, 2011)التي أشارت إلى أن المشكلات الانفعالية والدراسية كانت من أهم المشكلات التي يواجهها المراهقون اللاجئون.

أما مصادر الضغوط (الاقتصادية، الأسرية، السلوكية) لدى المراهقين السوريين اللاجئين، فقد جاءت في المراتب الثلاثة الأخيرة تباعا، وجميعها جاءت بمستوى (منخفض)، وقد يعزى ذلك إلى عدم وجود اهتمامات مادية وأسرية وسلوكية لدى الطلبة السوريين المراهقين، لكون أسرهم توفر لهم مصروفهم الشخصي واليومي، إضافة إلى المستلزمات الدراسية، والالتفاف حول الأسرة والعائلة والتفاهم معهم، والقدرة على الموازنة بين المتطلبات المدرسية والعائلية والشعور النسبي بالاستقرار الأسري والحرية في التصرف وفي التعامل مع الآخرين، التي ربما جاءت وليدة لهذه الظروف القاسية، والحرص الشديد من الأسرة على تلبية مطالب أبنائهم، ومنحهم مساحة أوسع من الحرية، للتخفيف من حدة مصابهم الجلل، ومساعدتهم على تجاوز تلك المحنة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي نصَّ على: "هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن تعزى لمتغيرات (الجنس، العمر، المستوى الاقتصادي قبل اللجوء، المستوى الاقتصادي بعد اللجوء)؟". تم مناقشة هذا السؤال وفقا للنتائج المتعلقة بالمتغيرات موضع الدراسة، وذلك على النحو الآتي:

متغير الجنس: بينت النتائج المتعلقة بهذا السؤال وجود فروق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الانفعالية، الجسدية) لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن تعزى لمتغير (الجنس) ولصالح الإناث. وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة السيكولوجية للإناث، وقد يعزى ذلك إلى الاختلافات الفسيولوجية بين الرجل والمرأة، حيث أن المرأة عاطفية في طبعها، وتتعرض إلى الكثير من التغيرات الهرمونية الجسدية، إضافة إلى طبيعة المعاملة الوالدية للأنثى، وخاصة في مرحلة المراهقة، لا سيما في ظل الإقامة في مكان جديد، وبيئة وظروف قسرية مستحدثة، حيث الرقابة الشديدة من قبل الوالدين والمجتمع، وفرض الشروط والقيود والضوابط والحدود، وكثرة الممنوعات، وكبت الحريات، وذلك بحكم الدين أولا، والعرف والعادات والتقاليد ثانيا، فضلا عن نظرة المجتمع للفتاة المراهقة بشكل عام. واتفقت هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسات (أبو حبيب، 2010؛ الأسمر، 2015) التي أشارت إلى وجود فروق في بعض الآثار والأعراض النفسية والاجتماعية ومصادر الضغوط تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث. وبينت النتائج أيضا وجود فروق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الاقتصادية، السلوكية) لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن تعزى لمتغير (الجنس) ولصالح الذكور. وقد يعزى ذلك إلى نمط التنشئة الأسرية التي يتعرض لها الذكور في المجتمع السوري ذو الثقافة العربية الإسلامية التي تختلف عن تلك التي يتعرض لها الإناث، فمن الناحية الاقتصادية، يعد الذكر هو المسؤول الأول عن الأمور الاقتصادية والمادية، الذي يقع على كاهله الكد والعمل وبذل المزيد من الجهد لتأمين لقمة العيش، وتلبية كافة الاحتياجات الأساسية للأسرة، من المسكن والمأكل والمشرب والملبس والتعليم، لا سيما في تلك الظروف القاهرة الطارئة. أما من الناحية السلوكية، فوجود المراهق السوري في بيئة جديدة ومجتمع جديد، وأصدقاء جدد، وضرورة اختلاطه بهذا المجتمع، وبشكل خاص خارج أسوار المدرسة، مقارنة بالمراهقات، ربما ساهم في رفع مستوى الضغوط السلوكية لديه، لا سيما شعوره بأنه غريب، وبأنه مراقب من قبل أقرانه في جميع سلوكياته وتصرفاته.

متغير العمر: بينت النتائج المتعلقة بمتغير العمر وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة (α=0.05)بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية)، جاءت غالبيتها لصالح الفئة العمرية (17 سنة). وقد يعود ذلك إلى نضجهم الانفعالي وخبرتهم في الحياة مقارنة بأقرانهم من الفئات العمرية الأدنى. اختلفت مع دراسة الأسمر (2015) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى الأعراض النفسية لدى الأطفال اللاجئين في الأردن تعزى لمتغير الصف (العمر).

متغير المستوى الاقتصادي قبل اللجوء: بينت النتائج وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة(α=0.05) بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (العالي). كما بينت النتائج وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة (α=0.05)بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الأسرية) لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض). ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء التغير في المستوى الاقتصادي قبل اللجوء وبعده، إذ إن الطلبة من ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع قبل اللجوء، قد تدنى وضعهم الاقتصادي والمستوى المعيشي والاجتماعي الذي كانوا قد اعتادوا عليه قبل اللجوء، مما أدى إلى تزايد مصادر الضغوط النفسية المتمثلة في (الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالمستوى المادي للأسرة. وفي المقابل، فإن الطلبة

من ذوي المستوى الاقتصادي المتدني قبل اللجوء، ربما لم يلتفتوا إلى الجانب المادي بعد اللجوء، لأن الأمر لديهم سيّان، فليس لديهم من الأشياء الثمينة ما يأسفون عليها، ولا مستوى معيشي مرتفع قد اعتادوا عيه، وربما لديهم قناعة بأن الوضع الجديد لن يصبح أفضل حالا مما كانوا سابقا. وبالتالي لم يتأثروا بتلك المصادر من الضغوط النفسية، بقدر تأثرهم بمصادر الضغوط الأسرية.

متغير المستوى الاقتصادي بعد اللجوء: بينت النتائج وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة (α= 0.05)بين الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط (الاجتماعية، الاقتصادية، الشخصية، الدراسية، الانفعالية، السلوكية، الجسدية) لدى المراهقين السوريين اللاجئين في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي بعد اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض). مما يشير إلى أن معظم مصادر الضغوط النفسية (جميعها عدا الأسرية) تشكل عائقا لدى المراهقين السوريين اللاجئين من ذوي المستوى المنخفض بعد اللجوء، وقد يعزى ذلك إلى تردي الوضع الاقتصادي لدى المراهقين ولدى ذويهم بعد اللجوء، ومن المعلوم أن مصادر الضغوط الأخرى مرتبطة ارتباطا وثيقا بمصادر الضغوط الاقتصادية، إذ إن المستوى الاقتصادي المرتفع من الممكن أن يخفف من حدة الضغوط النفسية ومستواها، من خلال اتباع استراتيجيات تكيف تحتاج إلى إمكانات مادية مرتفعة كالترفيه، التي تعد أكثر ملائمة لهذه الفئة العمرية من الطلبة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي نصَّ على: "ما هي استراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن؟ ." بينت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن استراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن جاءت وفقًا للترتيب الآتي: استراتيجية (المواجهة) في المرتبة الأولى ضمن مستوى (مرتفع)، تلاها استراتيجيات (التدين، حل المشكلات، الدعم الاجتماعي، الاسترخاء والترفيه، الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي) على التوالي، وجميعها جاءت بمستوى (متوسط). في حين جاءت استراتيجية (السلوكات غير الملائمة) في المرتبة الأخيرة، وبمستوى (منخفض). ويمكن تفسير حصول استراتيجية المواجهة التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون على المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع، إلى شدة الضغوط النفسية التي تعرضوا لها نتيجة الظروف القاسية والتجربة المريرة التي ألمت بهم، حيث يشير كابلان (Caplan, 1981) إلى أن الضغوط النفسية قد تكون في بعض الأحيان قوة دافعة إيجابية ومبعثًا للحيوية والنشاط تساعد الفرد على تحقيق أهدافه عن طريق مضاعفة مجهوده ونشاطه. ومن هنا، لجأ المراهقون إلى استخدام استراتيجية المواجهة التي تعد من أفضل وأصعب استراتيجيات التكيّف، التي تحتاج إلى الشجاعة والإقدام وبذل المزيد من الجهد. واتفقت هذه النتيجة مع دراستي (Borg & Sefai, 2014; Geuken, 2013) اللتين أشارتا إلى إلى أن أساليب الاقتراب والمواجهة لدى الطلبة اللاجئين كانت أكثر شيوعا في التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية. أما حصول استراتيجية التدين التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون على المرتبة الثانية، وبمستوى متوسط، فقد يعزى إلى طبيعة المجتمع السوري وثقافته الدينية ذات التأثير الواضح على أفراده. فبحكم أن المجتمع السور مجتمع مسلم، فإن جميع أفراده يمارسون الأساليب الدينية في مواجهة الضغوط، والمتمثلة في ذكر الله والتضرع إليه والإيمان بالقدر خيره وشره واحتساب الأجر عند وقوع المصائب والمشكلات، والإكثار من الصلاة والاستغفار وقراءة القرآن الكريم في أوقات الشدة والأزمات. اختلفت مع دراسة (Borg & Sefai, 2014)التي أشارت إلى أن استراتيجية الصلاة جاءت في مرتبة متأخرة في ترتيب استراتيجيات التكيّف، وقد يعزى هذا الاختلاف إلى التباين في عينتي الدراستين، حيث تكونت عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين. وفيما يتعلق بحصول استراتيجية السلوكات غير الملائمة التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون على المرتبة الأخيرة، وبمستوى منخفض، فقد يعزى ذلك إلى ابتعاد الطلبة عن لوم أنفسهم وتحميلها نتيجة ما حدث، واعتقادهم بأن ما حدث لهم يعد قضاءً وقدرا وليس لهم ذنب في ذلك، وما عليهم سوى الصبر والسلوان والتفكير في التأقلم مع الوضع الراهن، ما هو آت. كما أن هذه الاستراتيجية تتضمن نوعا من التقبل للمواقف الضاغطة، بحيث يبقى الفرد جامدا أمام كل محاولات التغيير أو التأثير في هذا الموقف، وبالتالي لم يسلك هؤلاء الطلبة سلوك تأنيب الذات الذي ينجم عنه عدم التكيّف، وربما قد كان ذلك دافعا للطلبة للبحث عن استراتيجيات تكيف أخرى أكثر نجاحا وفاعلية واستخدامها.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي نصَّ على: "هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05)بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى للمتغيرات الديموغرافية (الجنس، العمر، المستوى الاقتصادي قبل اللجوء، المستوى الاقتصادي بعد اللجوء؟". تم مناقشة هذا السؤال وفقا للنتائج المتعلقة بالمتغيرات موضع الدراسة، وذلك على النحو الآتي:

متغير الجنس: بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين الأوساط الحسابية لاستراتيجيات التكيّف (الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى لمتغير (الجنس) ولصالح الإناث. وقد يعزى ذلك إلى إلى الطبيعة الانفعالية للأنثى، حيث يلاحظ أن النساء يلجأن إلى بعض الأساليب الانفعالية في مواجهة الضغوط والمتمثلة في البكاء للتخفيف من التوتر الناتج عن الضغط، أو التصرف بعصبية مع الآخرين عند التعرض للمشكلات، أو عدم السيطرة على انفعالاتها عند التفكير بالمشكلة أو الهروب من المشكلات وإخفاء مشاعرها عن الآخرين، واللجوء إلى النوم في كثير من الأحيان. وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة عودة (2010) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في استخدام أساليب التكيّف تعزى لمتغير الجنس، ودراسة الغرايبة (2014) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مجالي التدين والدعم الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

متغير العمر: بينت النتائج وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (التدين) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى لمتغير (العمر)؛ ولصالح الفئة العمرية (13 سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (17 سنة). ووجود فروق جوهرية دالة احصائيا بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (التفريغ العاطفي) تعزى لمتغير (العمر)؛ ولصالح الفئة العمرية (15 ثم 16 سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (17 سنة). وقد يعزى ذلك إلى استمرار تأثر المراهقين الشديد في المراحل الأولى من فترة المراهقة الشديد بمرحلة الطفولة التي تتميز بالعاطفية التي تتمثل في الميل للبكاء عند مواجهة الضغوط بأنواعها، والانشغال بالدراسة والواجبات الدراسية، وهذه السلوكات تشير إلى استراتيجية التفريغ العاطفي، هذا من جهة. واللجوء للدعاء والصلاة وقراءة القرآن التي تشير إلى استراتيجية التدين من جهة أخرى، التي نشأوا عليها في ظل التربية الإسلامية في المجتمع السوري، التي ربما عززها شدة تعلقهم بالوالدين الناشئ عن حرصهما الشديد على بقاء أبنائهم إلى جانبهم معظم الوقت، وخاصة في ظل ظروف القاسية التي مرت بهم، واللجوء والإقامة في مجتمع جديد عليهم. وقد يعزى ذلك أيضا إلى قلة خبرة هؤلاء الطلبة في استراتيجيات التكيّف وتعاملهم مع الضغوط بأنواعها.

كما بينت النتائج وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة ((α=0.05 بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (السلوكات غير الملائمة) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى لمتغير (العمر)؛ ولصالح الفئة العمرية (15 ثم 16 سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (13 سنة). ووجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الانسحاب والتجنب) تعزى لمتغير (العمر)؛ ولصالح الفئة العمرية (17 ثم 15 ثم 16 سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (13 سنة)، وكذلك لصالح الفئة العمرية (17 ثم 15 سنة) مقارنة بأقرانهم من الفئة العمرية (14 سنة). ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أن استراتيجيتي (السلوكات غير الملائمة، الانسحاب والتجنب) تعدان من استراتيجيات التكيّف السهلة نسبيا مقارنة باستراتيجيات التكيّف الأخرى، التي ربما لجأ إليها الطلبة الأكبر سنا لسهولتها، أو لفشلهم في تجربة استراتيجيات أخرى.

متغير المستوى الاقتصادي قبل اللجوء: بينت النتائج وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة (α=0.05)بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الانسحاب والتجنب) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (العالي) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المتوسط). كم بينت النتائج وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة (α=0.05)بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الدعم الاجتماعي) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (العالي) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض). وربما تعود هاتين النتيجتين إلى أن من الطلبة ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع قبل اللجوء وبحكم تنشئتهم الأسرية والاجتماعية قد أصبحوا اتكاليين (اعتماديين)، حيث اعتادوا الاعتماد على الآخرين في تلبية حاجاتهم مهما كانت بسيطة، حتى ولو كانت في متناول أيديهم، ومن هنا لجأوا إلى ممارسة استراتيجية الدعم الاجتماعي التي تتمثل في طلب المساعدة من اللآخرين، والنصح من المعلمين، واتحدث إلى الاصدقاء حول مشكلاتهم. إضافة إلى ميلهم إلى ممارسة الانسحاب والتجنب التي تعد من أسهل الاستراتيجيات وأنجحها لدى الطلبة الاتكاليين، التي تتمثل في اللجوء إلى النوم، والابتعاد عن الآخرين بالجلوس وحيدا، حيث أنه معتاد على وجود من يستطيع حل مشكلاتة وتأمين كافة متطلباته دون بذل أدنى مجهود فكري أو مادي.

وبينت النتائج أيضا وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (التفريغ العاطفي) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المتوسط). وكذلك بينت النتائج وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة(α=0.05) بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الاسترخاء والترفيه) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي قبل اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (العالي ثم المتوسط) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض). وقد تعزى هاتين النتيجتين إلى أن الطلبة من ذوي المستوى الاقتصادي المنخفض قبل اللجوء بإمكانهم ممارسة استراتيجيات حل المشكلات، والتفريغ العاطفي، والمواجهة، وغيرها من الاستراتيجيات التي لا تحتاج إلى إمكانات مادية مرتفعة غالبا، في حين أن ممارسة استراتيجية الاسترخاء والترفيه التي تتمثل في المشاركة في الرحلات المدرسية والعائلية، وممارسة الرياضة، فهي بحاجة إلى الوقت والتفريغ والإمكانات المادية، وهذا لا يتوفر لدى الطلبة من ذوي المستوى الاقتصادي المنخفض، وبشكل خاص في ظل الظروف القاسية يمرون بها حاليا، والأعباء الاقتصادية الإضافية التي تتمثل في إيجار السكن، وتسديد فواتير الماء والكهرباء، والعمل على تأمين وتوفير المتطلبات الأساسية لأفراد الأسرة من المأكل والمشرب.

متغير المستوى الاقتصادي بعد اللجوء: بينت النتائج وجود فروق جوهرية عند مستوى الدلالة ((α=0.05)بين الأوساط الحسابية لاستراتيجية (الانسحاب والتجنب) التي يستخدمها المراهقون السوريون اللاجئون في الأردن تعزى لمتغير (المستوى الاقتصادي بعد اللجوء)؛ ولصالح ذوي المستوى الاقتصادي (المنخفض) مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى الاقتصادي (المتوسط). وربما يعود ذلك إلى أن الطلبة من ذوي المستوى الاقتصادي المنخفض بعد اللجوء قد استنفذوا كافة طاقاتهم في ممارسة شتى أنواع الاستراتيجيات، ولكثرة الضغوط النفسية والأسرية والدراسية، والأعباء المادية الملقاة على عاتقهم، أصبحوا يميلون إلى استراتيجية الانسحاب والتجنب التي قد تسعفهم في التغلب على ضغوطهم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس الذي نص على: "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05)بين مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف لدى المراهقين السوريين اللاجئون في الأردن؟". بينت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين جميع مصادر الضغوط النفسية من جهة، واستراتيجيات (الانسحاب والتجنب، التفريغ العاطفي، السلوكات غير الملائمة). وقد يعزى ذلك لقلة خبرة المراهقين في ممارسة استراتيجيات التكيّف الأخرى واستخدامهم الاستراتيجيات التي تعد من أسهلها استخداما، وأقلها كلفة وجهدا، وأكثرها انتشارا ورواجا في مواجهة الضغوط النفسية. وبينت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين مصادر الضغوط (الانفعالية) من جهة، وكافة استراتيجيات التكيّف من جهة أخرى. وقد يعزى ذلك إلى ارتفاع مستوى الضغوط الانفعالية التي يعاني منها المراهقون اللاجئون السوريون، التي استنفذت لديهم كافة استراتيجيات التكيّف المتضمنة في الدراسة. كما بينت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين كل من مصادر الضغوط (الشخصية، الجسدية) من جهة، وجميع استراتيجيات التكيّف باستثناء استراتيجية (الاسترخاء والترفيه) من جهة أخرى. وتعد هذه النتيجة مبررة منطقيا؛ لأن أساليب التكيّف مع الضغوط هي مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي وسلوكه ليستجيب لمحيطية محددة أو خبرة جديدة من جهة، وما يجربه الفرد في محيطه من تغيير لحدوث التكيّف من جهة أخرى. ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الصراع الحالي القائم في بيئة المراهق السوري اللاجئ الجديدة في فترة اللجوء يجعله في حاجة ماسة للتأقلم والتعايش مع هذا الصراع أو الحدث. فكلما زاد هذا الصراع وزادت الأحداث الصادمة للمراهق السوري اللاجئ، زاد استخدامه للأساليب والآليات التي تدفع عنه تلك الخبرات والضغوط الناتجة عن هذا الصراع. وبما أن الأحداث التي تعرض لها المراهق السوري اللاجئ من خبرة الحرب المؤلمة، ورحلة اللجوء المريرة، قد حركت جميع أركانه، لمناهضة ومواجهة هذه الخبرة، فاستخدم الأساليب التي من شأنها أن تخفف عنه شدة ووطأة ما تعرض له، فكان ارتفاع استخدامه لهذه الأساليب والآليات نابع من ازدياد وارتفاع وتيرة الحرب واللجوء المتصاعدة عليه. واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسات (أبو حبيب، 2010؛ عودة، 2010؛ الغرايبة، 2014؛ Kanu, 2008؛ Borg & Sefai, 2014) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها والتكيّف معها.

التوصيات: في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصى بالآتي: إن المراهقين السوريين في الأردن بحاجة ماسة إلى الدعم والمساعدة النفسية للتغلب على مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية التي ألمت بهم، وما زالت قائمة، والاهتمام بإعداد برامج تدريبية تعنى باستراتيجيات التكيّف الإيجابية والفاعلة، وفقا لمصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين السوريين في الأردن.أجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيّف وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالدعم الاجتماعي، وعلى عينات من شرائح مختلفة من المجتمع.

المصادروالمراجع

أبو حبيب، ن. (2010). ***الضغوط النفسية واستراتيجياتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة.*** رسالة ماجستير غير منشور، جامعة الأزهر، غزة.

الأسمر، ص. (2015). ***مستوى الأعراض النفسية المرضية لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية***. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.

عثمان، ف. (2001). ***القلق وإدارة الضغوط النفسية***. القاهرة: دار الفكر العربي.

عودة، م. (2010). ***الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيّف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة***. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة، غزة.

الغرايبة، م. (2014). ***اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة واستراتيجيات التعامل لدى عينة من المراهقين في مخيم الزعتري***. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.

مريم، ر. (2007). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية من جامعة دمشق. ***مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس***، 5(1)، 32-1.

نسيمة، داود. (1995). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الصف 6 حتى 10 في المدرسة الأردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف. ***مجلة العلوم الإنسانية***، **22(6)، 132-157.**

الهابط، محمد.(1987). ***دعائم صحة الفرد النفسية :الأمراض النفسية – الأمراض العقلية - مشكلات الأطفال وعلاجها، كيف يحافظ الفرد على صحته النفسية***. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

References

Abu-Habeeb, N.(2010). *The sources of psychological stress and adjustment strategies and the relationship with academic achievement among the sons of martyr in the province of Gaza*. Unpublished master's thesis, Yarmouk University, Jordan.

Alasmar, S.(2015). *The level of psychological symptoms among Syrian refugees 'students in the schools of Jordan*. Unpublished master's thesis, Yarmouk University, Jordan.

Algaraibah, M. (2014). *Post-traumatic stress and strategies in dealing with stress among a sample of adolescences at Alzatri Camp*. Unpublished master's thesis, Yarmouk University, Jordan.

Alhabt, M.(1987). *The pillars of individual mental health: Psychological disorders- children problems and its treatments, and how can individual keeps his mental health?* Alexandria: Modern University Office.

Aouthman, F.(2001). *Anxiety and managing psychological stress*. Cairo: Dar- Alfiker Alrabi.

Borg, C., & Cefai, C. (2014). *Stress, health and coping among international students at the University of Malta*. Second Monograph in Resilience and Health, Centre for Resilience and Socio-Emotional Health, University of Malta.

Calhoun, J., & Acocella, J. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.

Caplan, J.G. (2000). Building Strong Family-School Partnerships to Support High Student Achievement. *The Informed Educator Series.* Arlington, VA: Educational Research Service.

Cohen, R. (1994). *Psychology and adjustment, values culture and changes*. Boston: Allyn and Bacon.

Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California, CA: Wadsworth Thomson Learning.

Craig, G. (1996). *Human development*. New Jersey: Prentice Hall.

Dawood, N. (1995). Suffering from psychological stress among (6-10th) grade students at Jordanian's schools and its relationship with(achievement, gender and grade). *Journal of Social Science*, 22(6),132-157.

Durosaro, I., & Ajiboye, S. (2011). Problems and coping strategies of internally displaced adolescents in Jos metropolis, Nigeria. *International Journal of Humanities and Social Science, 20*(1), 256-262.

Geuken, A. (2013). *Coping strategies of internal refugees in Baku, Azerbaijan: A qualitative field study*. Unpublished master's thesis, Lunds University.

Hercigonja, D., Rijave, M., Marusic, A., & Hercigonja, V. (1998). Coping strategies of refugee, displaced, and non-displaced children in a war area. *Nord J Psychiatry*, *52*,45-50.

Hourani, L., Council, C., Hubal, R., & Strange, L. (2011). Approaches to the 32 primary prevention of posttraumatic stress disorder in the military: A review of the stress control literature. *Military Medicine*, 721-730. Retrieved from EBSCO host.

Jabbar, S., & Zaza, H. (2014). Impact of conflict in Syria on Syrian children at the Zaatari refugee camp in Jordan. *Early Child Development & Care, 184*(9/10), 1507–1530.

Jeffrey, A. (1999). Adolescent storm and stress reconsidered. *American Psychological Association, 54*(5), 317-326.

Kanu, Y. (2008). Educational needs and barriers for African refugee students in Manitoba. *Canadian Journal of Education, 31*(4), 915-940.

Kellow, J. (2001). Exploring types and sources of stress in emergency nursing. *Master Abstracts International, 39*(2), 478-496.

Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist, 55,(1)* 665-673.

Moss, R. (1988). *Coping responses inventory*. Palo Alto: California: Manual Stanford University and Veterans Administration Medical Centers.

Oudah, M. (2010). *Post-traumatic events and its relationship to adjustment strategies, and social supports, and the resilience of children at the border of Gaza- strip*. Unpublished master's thesis, the Islamic University in Gaza/ Gaza.

Parker, J., & Endler, N. (1996). Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner and N. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications*. (3–23). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Raja, M. (2007).The strategies that students used in dealing with psychological stress. Field study on a sample of educational

college students at Damascus university. *The Journal of the Union of Arabic Universities for Education and Psychology,22(1),1-32.*

Thomessen, S., Laghi, F., Cerrone, C., & Todd, B. (2013). Internalizing and externalizing symptoms among unaccompanied Refugee and Italian adolescents. *Children and Youth Services Review, 35*, 7-10.

UNHCR. (2015). United Nations High Commissioner for Refugees Syria Regional Refugees in Jordan. Retrieved on 21 April 2015 from: https://www.UNHCR.com/html.

Younan, S., Mond, J., Bussion, E., Melkonian, M., Mohammad, Y., Dover, H., Smith, M., Milosevic, D., & Jorm6, A. (2015). Psychological trauma and help seeking behavior amongst resettled Iraqi refugees in attending English tuition classes in Australia. *International Journal of Mental Health Systems, 9*(5), 1-6.