

أساليب المواجهة الإستباقية و التفاعلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية " لدي عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية "

الباحثة: جيهان زين العابدين بدوي علي
قسم علم النفس -كلية الاداب - جامعة المنيا

* هدفت الدراسة إلى الكشف عن أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية "لدي عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية"، أشتملت عينة الدراسة علي(320)من طلاب المرحلة الثانوية العامة بمدينة المنيا(134طالب و186طالبة)، وتراوحت أعمارهم بين (17-15) سنة موزعين علي(6) مدارس وهي مدرسة (الاتحاد الثانوية بنين، السادات الثانوية بنات، العسكرية بنين، الثانوية الجديدة بنات، السلام الثانوية بنين، السلام الثانوية بنات)، وأشتملت علي الصفوف (الصف الثاني214والصف الثالث106) الثانوي، وأشتملت أيضا علي التخصص الدراسي من حيث (علمي166 وأدبي154)، للعام الدراسي2015-2016، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، استخدم المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن. وأشتملت أدوات الدراسة علي مقياس أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية ومقياس الضغوط النفسية ومقياس متعدد الابعاد لاكتئاب الاطفال والمراهقين، الأساليب الاحصائية معامل الارتباط الجزئي واختبار (ت) (T.test)، تم تحليل البيانات بإستخدام spss. وأسفرت نتائج الدراسة عما يلي:

- لا توجد فروق دلالة إحصائية فيما يخص متغيرات (أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية) وفقاً لمتغير النوع(ذكر/ أنثي).
- لا توجد فروق دلالة إحصائية فيما يخص متغيرات(أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية) وفقاً للتخصص الدراسي(علمي/ إدي).
- توجد علاقة أرتباطية داله بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية بعد عزل تأثير أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغير وسيط.

مقدمة الدراسة

إن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى إزدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد ترتب علي ذلك مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياه سعيدة، فالأفراد يواجهون أنواع كثيرة من الضغوط ولذا فهم يحتاجون لمهارات وطرق لمواجهةها وإدراكها بصورة صحيحة وسليمة .

إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترن بتصوراته للحياة ونظرته إلى الأشياء والأمر التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله. (مفتاح محمد عبد العزيز، 1997: ص59).

كما تعتبر المرحلة التعليمية الثانوية مرحلة مهمة وفارقة في حياة الطلاب، فمن خلالها يحدد الطالب مسار حياته التي ستبدأ بعدها، كما توجهه نحو دراسة تخصص معين وحتى الالتحاق بجامعة معينة، فهي تؤثر على إيجاباته وتسهم في رسم صورة مستقبله بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسياً ومهنياً.

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد بكيفية التحمل، وما هي العمليات أو الإستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والإجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، لمحاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته؟ (لطفى عبد الباسط إبراهيم، 1994: ص 96).

فالفرد عندما يدرك عدم قدرته علي خلق حالة من التوازن بين متطلبات التكيف مع المتطلبات يكون الضغط مقبولاً، ومفيداً، وهذا هو الجانب الإيجابي للضغوط، والهدف منه إستشارة الأفراد لإستخدام إستراتيجيات جديدة لمقاومة المشكلات، والمواقف الضاغطة التي تواجههم. (عبد الله مصطفى محمد حسنين، 2003: ص 3).

وتعتبر الضغوط النفسية وهي حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع السبب الرئيسي وراء الاحساس بالألام النفسية والأمراض العضوية، وبالتالي فإن طلاب المرحلة الثانوية

هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في أنواع كثيرة؛ ومنها الأسرية والمدرسية والإنفعالية والاجتماعية والمادية والمستقبلية.

ويحدث الضغط النفسي نتيجة شعور الفرد بوجود حوادث تشكل خطراً، أو تهديد، أو تعيق إشباع حاجاته، أو تحقيق أهدافه، أو وجود أعباء يجد الإنسان نفسه معها غير قادر على تحملها، أو التغلب عليها لأنها تفوق قدرته بوصفه فرداً، يشعر بحالة من عدم الإرتياح، والوطأة والعبء الذي يقع على كاهله. (عبد الله تيسير الحواجري، 2004).

ومن المفترض أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها هؤلاء الطلاب إذا لم تعالج بشكل ناجح، فقد تطفو على السطح مشاعر الوحدة والعصبية وتصيبه ببعض الأعراض الإكتئابية بالإضافة إلى قلة النوم والقلق المفرط ومن المهم أن تصمم برامج إرشادية خاصة للتدخل لمعالجة الضغوط النفسية بين الطلاب، لا بد من تحديد المصادر المؤدية للضغط لدى الطلاب ومعرفتها.

ويُعدُّ اضطراب الإكتئاب النفسي أحد فئات الاضطرابات الوجدانية، والتي تُعتبر بدورها أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً وشيوعاً، وهي بالتالي مسئولة عن كثير من المعاناة والآلام النفسية بين آلاف من أفراد أي شعب من الشعوب، ويمكن القول بأنه من (50-70%) من محاولات الانتحار التي تنتهي بالموت بين المجموع العام تكون بسبب الإكتئاب النفسي.

(أحمد عكاشة، 1998: ص107).

يؤكد آلبرت وبك أن الإكتئاب يبدو أنه منتشرًا بدرجة كبيرة في مرحلة المراهقة المبكرة، وذلك أكثر من إنتشاره في مرحلة الرشد؛ ويرى الباحثان أن الإكتئاب في هذه المرحلة يمكن أن يكون علامة لمرحلة نمو حرجة والتي يمكن أن تستثار فيها الأعراض الإكتئابية وذلك لزيادة المطالب الأكاديمية والاجتماعية كلما تقدم الطفل في مرحلة المراهقة. (Albert & Beck, 1981, P.1981).

مشكلة الدراسة

تحددت مشكلة هذه الدراسة بسبب وجود فجوة في التراث العلمي من خلال محاولة الإجابة علي التساؤلات التالية :

- 1- هل توجد فروق دالة إحصائياً فيما يخص متغيرات (أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية) وفقاً لمتغير النوع (ذكر/أنثي)؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائياً فيما يخص متغيرات (أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية) وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي/أدبي)؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية بعد عزل تأثير أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغير وسيط؟

أهداف الدراسة

- 1- تهدف الدراسة التعرف علي مستوى من الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها والتجنب من بعض الأعراض الإكتئابية وتعزيز الانضباط المدرسي في مدارس مدينة المنيا .
- 2- وتهيئة البيئة التربوية والتعليمية المناسبة للطلاب والمعلمين وإدارة المدارس لتحقيق أهداف العملية التربوية.
- 3- والتعرف علي الفروق المعنوية تبعاً لمتغيرات : الجنس، والمستوى الدراسي .

أهمية الدراسة

- 1- تحاول الدراسة معرفة الفروق في كلاً من أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية بإختلاف متغير النوع (ذكر وإنثي).
- 2- معرفة الفروق في كلاً من أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية بإختلاف التخصص الدراسي (علمي وأدبي) .
- 3- تهم هذه الدراسة ببحث العلاقة بين كلاً من الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية بعد عزل تأثير أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغير وسيط.

مصطلحات الدراسة

- 1- أساليب المواجهة الإستباقية و التفاعلية : **Proactive and reactive coping styles** هي الجهود العاطفية والسلوكية والمعرفية التي يبذلها الفرد من أجل إدارة متطلبات محددة (داخلية أوخارجية) تفوق إمكانياته. (Lazorus &Folkman , 1984: P141)

وتعرفها الباحثة أجرائياً بأنها "هي مجموعة من أنشطة والإستعدادات المعرفية والسلوكية التي تحدث كرد فعل للأحداث الضاغطة للتهيؤا مستقبلياً لمواجهة الأحداث والضغط النفسية محتملة الحدوث هدفها تخفيف التوتر الناتج عنها ويقي الفرد نفسه من الوقوع فيها أو مثلها مستقبلا والحد من آثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية وتكيفه النفسي والإجتماعي، وتتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصون في مقياس أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية الذي أعد لهذا الغرض".

2- الضغوط النفسية psychological stress

الضغوط النفسية هي كل ما يتعرض له الفرد أو الشخص من مضايقات تؤثر فيه سلباً وتجعله يشعر بنوع من الحزن وعدم الرضا عما هو فيه وهي تؤثر بشكل فعال في طريقة حياة الشخص وتفاعله مع البيئة سواءً كان مؤثراً أو متأثراً، هذه الضغوط تشعر الشخص دائماً بأنه محتاج لمن يسانده حتى يستطيع التغلب على المشكلات التي تنتج عن الضغوط سواءً كانت مادية أو معنوية، لاسيما أن أغلب الضغوط إنما هي معنوية في المقام الأول.

(فوزية إبراهيم رباح الكردي، 2012: ص 9).

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائياً "بأنها مجموعة من المواقف والأعباء ترهق الفرد ولا يستطيع الفرد التوافق معها وتؤدي إلى إجهاد جسدي أو عقلي وحالات من الإكتئاب والقلق يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والإقتصادية، والإجتماعية، والمهنية حيث يتفاعل الضغط مع الفرد لظهور الأمراض النفسية التي خرجة من حالة الاستقرار أوالتوازن إلى حالة الاضطراب مما يجعله يعاني من الكرب والهم والشعور انه غير مرتاح وتتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصون في مقياس الضغوط النفسية الذي أعد لهذا الغرض".

3- الأعراض الإكتئابية Depressive Symptoms

انه "حالة انفعاليه عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الانقباض، والحزن، والضيق، وتشيع فيها مشاعر كالهمل، والغم، والشؤم، والقنوط، والحزن، واليأس، والعجز وتترافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الإنفعالية والمعرفية، والسلوكية، والجسمية، تتمثل في نقص الدافعية وعدم القدرة

على الاستمتاع وفقدان الوزن وضعف التركيز ونقص الكفاءة والأفكار الانتحارية". (احمد عبد الخالق وسامر رضوان، 1999: ص35).

تعرف الباحثة الأعراض الإكتئابية إجرائياً بأنها "حالة انفعالية، دائمة أووقتية وهي اضطراب شعوري يعتري الإنسان بسبب أو بدون سبب يؤدي إلى سلوك سلبي تجاه الذات وتجاه المحيط مع إنعدام النظرة التفاؤلية للمستقبل يشعر فيها الفرد بالإنقباض، والحزن، والضييق، وتشيع فيها مشاعر كاهم، والغم، والتشاؤم، والجزع، واليأس، والعجز، وهي حالة مصحوبة بأعراض مرتبطة بالجوانب المعرفية والسلوكية والجسمية، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصون في مقياس الأعراض الإكتئابية الذي أعد لهذا الغرض".

المفاهيم والاطار النظري

(1) أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

أولاً :- مفهوم أساليب المواجهة الإستباقية و التفاعلية :

- المواجهة الإستباقية فهي إدارة هدف حيث تتشكل لدي الأفراد رؤية مستقبلية تمكنهم من معرفة عوامل الخطر ويحددون متطلبات التعامل معه، وإمكاناتهم المستقبلية دون تقيمه كمصدر للتهديد أو الأذى أو الخسارة بينما يدركون المواقف الصعبة على أنها مواقف تحدي بالنسبة لهم تحتاج للمواجهة.

(Schwarzer, Luszczynska, Ziegelmann, Scholz, Lippke, 2008, pp. S54-S63).

-المواجهة التفاعلية فهي تمثل أنماطا سلوكية تحدث كرد فعل للأحداث الضاغطة التي حدثت بالفعل، ويكون هدفها تخفيف التوتر الناتج عنها،وهي تمثل إدارة خطر وقع بالفعل.

(Greenglass, 2002, pp. 37- 62).

- المواجهة الوقائية تعني الإستعداد للمواقف والظروف الصعبة سواء بالتهيؤ الذهني أو السلوكي أو المادي وتشمل تطوير المهارات الشخصية والقدرات أو ادخار أموال للطوارئ.

(Greenglass, 2002, pp. 37-62)

- أساليب المواجهة هي مجموعة من العمليات، يستعملها الشخص مع بيئته المدركة، على أساس أنها تشكل تهديدا له، ومن ثم البحث عن كيفية التحكم والملائمة والتقليل من التهديد

المدرک لذاته الفيزيكية أو النفسية، في شكل تفاعلي لتعطي تقييم مستمر للحالة، وهذا لإعطاء استجابة متناسبة مع الموقف المهدد. (قريشي فيصل، 2014: ص490).

ثانياً :- مصادر المواجهة:

إن للمواجهة نوعين من المصادر: ١ - مصادر شخصية 2- مصادر بيئية
وإن لكل منهما مؤثراً هاماً في سلوك المواجهة :-

- 1- المواجهة الشخصية: وهي مركز الضبط وتقدير الذات وفعالية الذات وانخفاض العصاوية.
- 2- المواجهة البيئية: هي تضمنت المساندة الاجتماعية وترتبط بجانب البيئة الاجتماعية والمادية. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006: ص80).

ثالثاً :- مميزات إستراتيجيات المواجهة:

- المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب إستراتيجيات المواجهة الأساسية إتجاه الوضعيات الضاغطة. - المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، إذ بين التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به هنا للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الإنفعال. - عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت ، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيراً. - إن استراتيجية المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة. - تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الإنفعالية حيث ترتبط بعض الإستراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.
 - إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط و نمط الشخصية المعرضة للضغط ، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، والوجود الذاتي.
- (سميرة دعو، نورة شنوبي، 2013: ص61).

(2) الضغوط النفسية

أولاً :- مفهوم الضغوط النفسية **psychological stress**

- الضغط بأنه "التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها" .
(caplan, 1981 ,p .413)

-وعرف الضغوط كأحد الأنشطة النفسية والسيولوجية التي يقوم بها الإنسان سعياً منه للتكيف مع التغيرات في البيئات الداخلية والخارجية، وهذه الأنشطة ترتبط بكمية ونوعية العلاقة بين المطالب والجسدية الفردية والقدرات النفسية والاجتماعية والبيئة الاجتماعية. (Cox, Griffiths, & Rial-Gonzalez, 2000, p.33).

-وعرف الضغط النفسي أنه حالة من التوتر النفسي والعصبي والجسدي والانزعاج التي تصيب الفرد نتيجة تعرضه لأحداث ضاغطة سواء على الصعيد النفسي أو المهني أو الاجتماعي، وقد يسبب الضغط النفسي للفرد مجموعة من الإنفعالات والمشكلات النفسية.

(سلمان بن مطلق السبيعي، 2015: ص234).

ثانياً :- مصادر الضغوط النفسية

يمكن تصنيف مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية إلى أربعة مصادر كبرى هي:

أ. تغيرات حياتية أو تغيرات في أسلوب المعيشة. ب. مشكلات صحية أي متعلقة بالصحة النفسية والعضوية. ت. مشكلات اجتماعية. ث. ضعف العمل والإنجاز الأكاديمي.

(عبد الستار إبراهيم، 1998: ص107).

ثالثاً :- أسباب الضغوط النفسية

أن أهم مسببات الضغوط النفسية التي تؤدي إلى شعور الفرد بالضغوط النفسية والتوتر، هي:

* ظروف الحياة الطبيعية مثل الظروف الصحية والظروف الإنفعالية، وظروف العمل، والأصدقاء والأسرة، الشعور بالوحدة، والمرض. * أحداث معينة مثل الخلافات، ووفاة أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء، وفقدان المال. * المراحل التطورية مثل الزواج، أو فقدان القدرة البدنية أو العقلية. * المال * الجنس. * العادات السيئة. * تغيير العمل.

*تغيير مكان السكن. * فقدان الصداقة، وفقدان مكان الراحة المفضل، وفقدان الدعم العاطفي. * زواج الأبناء، و فقدان المكانة الخاصة في العمل. (Sawyer, 2005, p.10).

رابعاً :- أنواع الضغوط

وذكر أورنيلاس وكلاينر نوعين من الضغوط:

- 1- ضغوط حادة ومباشرة: والتي يتكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحدة، وغالبا ما يأتي وينتهي بسرعة مثل التعرض لمواجهة حادة مع شخص ما
- 2- ضغوط مزمنة (طويلة الأجل): والتي تكون نتيجة لسلسلة مستمرة من أحداث ضاغطة مثل: الشعور بالوحدة اونجاز مهام صعبة. (Ornelas & Kleiner, 2005).
- (3) بعض الاعراض الاكتئابية

أولاً:- مفهوم الأعراض الاكتئابية Depressive Symptoms

يعرفه بيك بأنه استجابة لا تكيفيه مبالغ فيها وتتم بوصفها نتيجة منطقية لمجموع التصورات والأدراكات السلبية للذات أوالموقف الخارجي أوالمستقبل أوللعناصر الثلاث مجتمعه. (Beck, et al, 1976, pp.19-34)

تعرف أزهاربأنه"حالة مزاجية شعورية يصاحبها العديد من الأعراض النفسية والجسمية والإجتماعية،والتي تمثل تغييراً في الأداء الوظيفي والإجتماعي للفرد".

(أزهار خالد خضر، ٢٠١٥:ص7).

ثانياً:- أنواع الإكتئاب وأعراضه:

- يقسم الدليل مستويات الإكتئاب حسب حدته وطبيعته الذهانية ومحدداته إلى الأقسام التالية:
- 1- البسيط Mild (x1):توجد بعض الأعراض الإكتئابية البسيطة غير معيقة لفاعلية الإنسان المهنية والإجتماعية وغير المؤثرة على علاقته.
 - 2- المتوسط Moderate (x2): توجد الأعراض أو بعضها بدرجة متوسطة من حيث تأثيرها على فاعليات الفرد، وهي حالة وسط بين البسيط والحاد.
 - 3- حاد بلا خصائص ذهانية Sever Without Psychotic Features (x3): أعراض إكتئابية حادة ومعيقة بشكل كبير لفاعليات الفرد.
 - 4- حاد مع وجود خصائص ذهانية Sever With Psychotic Features (x4): أعراض إكتئابية حادة ومعيقة لفاعليات الفرد مع ظهور أعراض ضلالية وهلاوس ترتبط لدى البعض بموضوع الإكتئاب في حين لا ترتبط به لدى البعض الآخر.
- (American Psychiatric Association, 1994).

ثالثاً: - أسباب الإكتئاب:

1- الأسباب الاجتماعية: يرتبط الإنسان بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخرين من حوله ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهو يتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثر فيهم ويؤثرون فيه، وترجع معظم الاضطرابات النفسية إلى اختلال التوازن بين الفرد والآخرين (عبد الحكيم عفيفي، 1989) ومن أهم الأسباب الاجتماعية: 1- الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية كفقد حبيب أو مفارقتة أو فقد وظيفة أو ثروة أو مكانة اجتماعية أو فقد الكرامة والشرف. 2. علاقة الطفل بأمه، فإذا كانت الانطباعات التي كونها عن هذه العلاقة حسنة فإن الحياة مبهجة، إذا لم تكن كذلك فإن الحياة قاسية ومملوءة بالآلام.

3- امتصاص الطفل أسلوب الوالدين الخاطيء في مواجهة المشاكل .

4. التربية الخاطئة كالتفرقة في المعاملة والتسلط والإهمال.

5. موت الأعبة والتوتر. 6. أسلوب التنشئة المدرسية. 7. اثر الرفاق.

8. الهجرة من الوطن . 9. الوحدة والعنوسة والتقاعد والفشل العاطفي.

(حامد عبد السلام زهران، 1978)، (عبد الحكيم عفيفي، 1989).

رابعا: - تشخيص الإكتئاب

تشخيص الاكتئاب تبعا لتصنيف DSM-5 ومقارنة DSM-4 كالآتي :

1- نوبة الاكتئاب العظمي: هناك تشابه كبير بين DSM-4 و DSM-5 فيما يتعلق بنوبة

الاكتئاب العظمي ويفضل استخدام DSM-5 لوضوحها ودقتها.

2- الديدستيميا: هناك تشابه كبير في DSM-4 و DSM-5 ويفضل استخدام DSM-5

لوضوحها.

3- اضطراب الضيق ما قبل الدورة الشهرية وهو أكثر وضوحا ودقة في DSM-5 ولذلك

يفضل استخدامه.

4- اضطراب المزاج: الناتج عن أمراض جسمية وهو أكثر وضوحا ودقة في DSM-5 ولذلك

يفضل استخدامه.

5- النوبة الهوسية: هناك شبة تطابق بين DSM-4 و DSM-5 ولذلك يفضل استخدام DSM-5.

6- الهوس الخفيف: هناك وضوح ودقة في DSM-5 أكثر من DSM-4 يفضل استخدام DSM-5.

7- الاضطرابات ثنائية القطب: تم تقسيم الاضطراب ثنائي القطب إلى "النوع الاول" و "النوع الثاني" وهي أكثر وضوحا في DSM-5. بل وأضيف إلى ذلك الاضطراب الدوري (النوبي) ويبدأ في مرحلة الطفولة أو المراهقة، ولذلك فإن DSM-5 أكثر وضوحا ودقة.

8- اضطراب المزاج: الناتج عن تعاطي المواد المخدرة، وهناك دقة ووضوح أكثر في DSM-5.

9- اضطراب اختلال المزاج غير المنتظم: وهي فئة جديدة في DSM-5 وهي تعطي الانفجارات المزاجية اللفظية أو السلوكية. (محمد شلبي ومحمد الدسوقي وزيزي إبراهيم، 2014: 8:7)

الدراسات السابقة

لم تجد الباحثة . في حدود علمها. أي دراسة سابقة باللغة العربية تناولت أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية، وهذا ما يؤكد أهمية البحث في هذا الموضوع، ولذا ستقوم الباحثة بسرد لبعض الدراسات السابقة والتي تناولت تلك المتغيرات في علاقتها بمتغيرات أخرى.

أولا: دراسات تناولت أساليب المواجهة الإستباقية و التفاعلية وعلاقتها ببعض المتغيرات :

دراسة(أمل أبو عرام، ٢٠٠٥) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من(٤٣٤ طالبًا(٤٥٧) طالبة، ومن نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار، كما

كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب.

دراسة (احمد عربيات وعمر الخرابشة، 2007) والتي استهدفت التعرف علي الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقين، وتعرف كيفية التعامل معها، وقد تكونت عينة الدراسة من (256) طالبا، وطالبة من الطلاب المتفوقين الدارسين في الاردن، وقد أشارت النتائج إلي أن توقعات الوالدين العالية هي أكثر الاسباب في حصول الضغط النفسي، أن أكثر الإستراتيجيات إستخداما في مواجهة الضغوط النفسية هي: إستخدام المهدئات، وأقلها الاستفادة من الخبرة السابقة، ووجود فروق بين الطلاب المتفوقين في التعرض إلي الضغط النفسي تعزي إلي متغير الجنس كانت لصالح الطلاب.

دراسة (رجاء مريم، 2007) والتي هدفت إلي تحديد الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (270) طالبا وطالبة (115) ذكرا، (155) أنثي من طلاب السنتين الاولي والرابعة من كلية التربية، وقد كشفت النتائج عن ميول الطلاب إستخدام الإستراتيجيات الاقدمية أكثر من الإستراتيجيات الاحجامية، ووجود فروق بين الذكور والاناث في إستخدام استراتيجية مواجهة الضغوط حيث يميل الذكور إلي إستخدام استراتيجية البحث عن الاثابات، والمكافآت البديلة بينما الاناث يمكن إستخدام استراتيجية التنفيس الإنفعالي، وجود فروق بين طالبة السنة الاولي والرابعة بحيث أن طلاب السنة الرابعة أكثر إستخداما لإستراتيجيات مواجهة الضغوط، وجود فروق بين التخصصات في إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط حيث أن أكثر التخصصات إستخداما لهذه الإستراتيجيات هي الارشاد النفسي، وعلم النفس.

دراسة بروم واخرون (Brougham, et al, 2009) والتي هدفت إلي فحص مصادر الضغوط وإستراتيجيات المواجهة لدي 166 طالبا في الجامعات، وقد توصلت النتائج إلي أن طالبات الجامعة من النساء حصلت علي مستوى أعلى في الضغوط وزيادة إستخدام إستراتيجيات المواجهة التي تركز على عاطفة من الرجال الكلية، وأيضا الرجال والنساء الكلية أيضا إستراتيجيات المواجهة مختلفة عن الضغوطات المختلفة، إلا أن إستخدام إستراتيجيات المواجهة

التي تركز على العاطفة تهيمن على إستراتيجيات حل مشكلة لكل من الرجال والنساء، هذه النتائج لها آثار على تصميم ورش العمل للحد من الضغوط التي تستند إلى إستراتيجيات المركزة على المشاعر التكيفية لدى طلاب الكليات.

دراسة (مصطفى الاسطل، 2010) وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة، وقد تألفت عينة من (٤٠٣) من طلاب كليات التربية بجامعة غزة (الجامعة الإسلامية- جامعة الأقصى- جامعة الأزهر) من المستوى الرابع (١١٩) طالباً و (٢٨٤) طالبة، وقد توصلت نتائج إلي: مستوى الذكاء العاطفي 69.03%، مستوى مهارات مواجهة الضغوط 77.81%، توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى الذكاء العاطفي العام وبين مهارات مواجهة الضغوط، عدم وجود فروق تعزي لمتغير الجنس (ذكور -إناث) في جميع أبعاد الذكاء العاطفي وفي مهارات مواجهة الضغوط، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجامعات .

دراسة كيرشنر وجيل وأمادور (Kirchner, Gil & Amador, 2012) والتي استهدفت معرفة الفروق بين الجنسين في مواجهة السلوك وبلغت العينة من قبل المشاركين 828 المراهقين، 355 البنين، والبنات 473، ماجى =14.07، وكشفت النتائج عن أن النسبة المئوية لأنواع المشاكل التي أبلغ عنها المراهقين تختلف طبقاً لنوع الجنس، وكان تأثير الجنس على المواجهة ذات الصلة نادراً عندما كان يسيطر على نوع المشكلة، لا توجد فروق بين الجنسين عند النوع السائد من المواجهة والنظر فيها، ولكن عندما تم تحليل وقياس المواجهة الكلية الموجهة أظهر الفتيات بذل المزيد من الجهود للمواجهة من الفتيان لمواجهة مشاكل العلاقة الشخصية والمرض الشخصي.

دراسة (شيماء أحمد، 2016) والتي هدفت إلى التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وإستراتيجيات المواجهة الأكثر بروزاً لدى عينة الأفراد العاديين، والمنحرفين، والسيكوباتيين، وتكونت العينة من (155) من الأفراد الذكور المتواجدين ببعض السجون، المؤسسات، الأشخاص العاديين، وتوصلت نتائج الدراسة إلي: اختبار صدق السمات الشخصية الكبرى لدى كل من المنحرفين والسيكوباتيين والعاديين، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وإستراتيجيات المواجهة لدى الأفراد، توجد فروق دالة إحصائية بين (السيكوباتيين والمنحرفين) وبين (السيكوباتيين والعاديين) وبين (المنحرفين والعاديين) في الأداء على مقياسي الدراسة المتمثلين في: مقياس "العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس المواجهة Cope، للمتغيرات المستقلة السمات الخمس الكبرى للشخصية قدرة تنبؤية بالمتغيرات التابعة الآتية: إستراتيجيات المواجهة الكلية، والمركزة على المشكلة، والانفعال، والتجنب، لدى عينة الأفراد.

ثانيا : -دراسات التي تتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات :

دراسة بالمرو وروجر (Palmer & Rodger,2009)دراسة بعنوان"الانتباه، والضغط، والواجهة بين طلاب الجامعة" أشتملت الدراسة علي عينة من الطلاب الجامعيين(135) في السنة الأولى ويقطنون في السكن الجامعي بكندا. وكشفت النتائج علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانتباه والواجهة، وعلاقات سلبية مع المواجهة وأساليب تجنب الضغط. أظهرت نتائج أن المواجهة الانساحية والضغط ينظر توقع 38.2٪ من التباين عشرات الانتباه. نتائج هذه الدراسة أوصت بتحسين فهمنا لكيفية ارتباط الانتباه بأساليب المواجهة.

دراسة (أميرة بخش، 2010) هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والإكتئاب ، وتكونت عينة الدراسة من (120)أماً منهن (60)أمهات لأطفال عاديين، و(60)أماً لأطفال معاقين عقلياً، عند اختيار العينة ضبط بعض المتغيرات الديموجرافية كالعمر ومستوي التعليم، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة وموجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والإكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال العاديين وعينة أمهات الأطفال غيرالعاديين، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال غير العاديين في كل من القلق والإكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة.

دراسة (عبد الهادي القحطاني ، 2013) وقد هدفت إلى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، وتكونت عينة الدراسة من (502) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، توصلت النتائج إلى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى

متوسط من الضغوط النفسية، وأن أكثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب كانت الضغوط النفسية المدرسية، ثم الضغوط الإنفعالية، ثم الضغوط الإجتماعية، ثم الضغوط الأسرية، ثم الضغوط المادية، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الصف الدراسي لصالح طلاب الصف الأول ثانوي والصف الثالث ثانوي مقارنة بطلاب الصف الثاني ثانوي، ولم تكن هنالك فروق دالة على باقي المحاور تعزى للصف الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ككل والضغوط الإنفعالية والضغوط الأسرية والضغوط المادية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والتفاوتل وعلاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي أن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية هو متغير التشاؤم وفسر نسبة (20%) من التباين في الضغوط النفسية، ثم متغيرا التشاؤم والتحصيل الدراسي معاً، وفسرا نسبة (0.7%) من التباين في الضغوط النفسية الكلية.

دراسة كومار وبهوكار (Kumar & Bhukar, 2013) وهدفت إلى التعرف على مستويات الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى طلاب التربية المهنية تخصص مهن هندسية، وقد أشتملت عينة من (60) طالب وطالبة من طلاب التربية المهنية ومعهد الهندسة في الهند، كان لكل مجموعة المهنة 30 شخصاً (15 الفتيان والفتيات 15) مع الفئة العمرية من 21 ± 3 سنوات، توصلت النتائج إلي أن الإناث أكثر معاناه من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما إستراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث من مهنة كل منهم، كما أشارت نتائج الدراسة أن طلاب التربية المهنية أكثر قدره على مواجهة الضغوط من طلاب تخصص المهن الهندسية.

دراسة (انتصار الصمادي، 2015) وقد هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب جامعة العلوم الإسلامية العالمية وإستراتيجيات التعامل معها، أشتملت عينة الدراسة على 285 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، أظهرت نتائج التحليل أن طلاب جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفس، وأن الدرجات الفرعية الأعلى كانت في البعد

المادي والبعيد الأكاديمي والبعيد الإقتصادي، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر إستراتيجيات للتعامل مع الضغوط كانت ضمن الإستراتيجيات المعرفية، في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث، وأظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وعلى البعدين الإجتماعي والإقتصادي.

ثالثاً : دراسات التي تتعلق بالأعراض الإكتئابية وعلاقتها ببعض المتغيرات :

دراسة بيرم وبلجيل (Bayram, Bilgel, 2008) وقد هدفت إلى دراسة مدي انتشار الإكتئاب والقلق والضغط لدي مجموعة من طلاب الجامعات التركية، طبق مقياس القلق والإكتئاب والضغط، شملت العينة علي (1617) من الطلاب والطالبات، أوضحت النتائج إلى وجود أعراض لاكتئاب والقلق وضغط، كان القلق والضغط أعلى بين الطالبات، كان الطلاب السنة الأولى والسنة الثانية أعلى اكتئاب والقلق وضغط من الآخرين. كان الطلاب الذين كانوا راضين مع تعليمهم أقل الإكتئاب والقلق وضغط من أولئك الذين لم يكونوا راضين عن تعليمهم، قد كشفت النتائج عن ارتفاع معدل انتشار اعراض الإكتئاب والقلق والضغط بين طلاب الجامعات ينذر بالخطر، وهذا يدل على ضرورة اتخاذ علاج إكلينيكي.

دراسة (أحمد عبد الخالق، علي كاظم، غادة عيد، 2011) هدفت هذه الدراسة إلى تعرف الفروق بين الطلاب العمانيين والكويتيين من الجنسين في المتغيرات الآتية: الإكتئاب، والقابلية للانتحار، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا، والتدين، وأشتملت العينة على 2536 طالباً وطالبة من المدارس الحكومية، وقد بينت النتائج أن الكويتيات أكثر اكتئاباً من الذكور (الكويت والعمانيين)، وأن العمانيين الذكور أكثر تديناً من الكويتيات، ولم تظهر فروق بين الكويتيين والعمانيين في أي من المتغيرات الأخرى، كما أظهرت النتائج أن الارتباط بين الإكتئاب والانتحارية موجباً، وأسفرت نتائج استخراج عامل واحد ثنائي القطب، تشبع به متغيرات الدراسة جميعها، سمي "الحياة الطيبة مقابل الإكتئاب والانتحارية"، أماناتج تحليل التمايز فقد بينت بعد أن صنف متغير الإكتئاب إلى ثلاثة مستويات: منخفض، ومتوسط،

وشديد أن التقدير الذاتي للصحة النفسية كان أكثر المتغيرات تنبؤاً بقيمة المتغير التابع (الإكتئاب)، ويليه التقدير الذاتي للرضا، ثم القابلية للانتحار، والتقدير الذاتي للسعادة، فالتقدير الذاتي للصحة الجسمية، وأخيراً التدين، وأسهمت هذه الدالة في تفسير التباين، والتمييز بين مستويات الإكتئاب بنسبة 98.50%، وهذه النسبة تعتبر الأكثر قوة في التمييز بين مستويات متغير الإكتئاب والتنبؤ به.

دراسة الحبيب واخرون (Al Habeeb, et al, 2013) هدفت هذه الدراسة المستعرضة التي دامت سنة واحدة إلى تقدير معدل انتشار عوامل الاختطار للانتحار ولسلوكيات إيذاء الذات الذي لا يصل للانتحار، والتعرف على هذه العوامل لدى مرضى الإكتئاب، العينة تتألف من 557 من المرضى الداخليين والخارجيين الذين شخضت لديهم الإصابة باضطرابات المزاج، وذلك في ثلاثة مواقع للمعالجة في الرياض، المملكة العربية السعودية. وقد استكمل المرضى المؤهلون للدراسة ما لديهم من معطيات ومتغيرات اجتماعية وديموغرافية على نسخة سلم كولومبيا لقياس تقييم اختطار شدة الانتحار. ونتج للباحثين أن معدل الانتشار المبلغ عنه لمخاويات الانتحار في الأسبوع السابق 36.6%، ولمخاويات الانتحار غير المستكملة 29.8%، ولمخاويات الانتحار المجهضة 34.6% ولسلوك إيذاء الذات دون قصد الانتحار 7.7%. أما ما يتعلق بالأفكار حول الانتحار، فإن 74.2% قد أبلغوا عن أفكار تراودهم بالانتحار، وأن 36.6% لديهم أفكار بالانتحار بطريقة ما دون وضع خطة، وأن 35.4% منهم لديهم قصد الانتحار دون خطة وقد ترابطت جميع أنماط سلوكيات الانتحار ترابطاً يُعتدُّ به إحصائياً مع الجنس المذكور، ونمط الأسرة المشتركة، والحالة التعليمية، والعمل، والتدخين، وبجالات مرضية.

فروض الدراسة

نظراً لعدم وجود دراسات تناولت علاقة متغيرات الدراسة الحالية محلياً، قامت الباحثة بوضع فروض الدراسة علي النحو التالي :

1- لا توجد فروق دلالة إحصائية فيما يخص متغيرات (أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية) وفقاً لمتغير النوع (ذكر/ أنثي).

2- لا توجد فروق دلالة إحصائية فيما يخص متغيرات (أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية

والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية) وفقا للتخصص الدراسي (علمي / إدي).
3- توجد علاقة ارتباطية داله بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية بعد عزل تأثير أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغير وسيط.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: بناء علي مشكلة الدراسة وفروضها فإن المنهج الملائم هو المنهج الوصفي الارتباطي المقارن حيث يعتمد علي دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع.
مجتمع الدراسة : طلاب المرحلة الثانوية العامة في مدينة المنيا.

عينة الدراسة : أشتملت عينة الدراسة علي (320) من طلاب المرحلة الثانوية العامة بمدينة المنيا تراوحت اعمارهم بين (17-15) سنة، بموزعين علي (6) مدارس وهي (الاتحاد الثانوية بنين، السادات الثانوية بنات، العسكرية بنين، الثانوية الجديدة بنات، السلام الثانوية بنين، السلام الثانوية بنات)، للعام الدراسي 2015-2016، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

جدول (1) : يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص والصف الدراسي

المجموع	الخصائص		المتغير
320	أنثي 186	ذكر 134	الجنس
320	الصف الثالث 106	الصف الثاني 214	الصف الدراسي
320	أدي 154	علمي 166	التخصص

أدوات الدراسة : أولاً : مقياس أساليب المواجهة الإستباقية و التفاعلية

وهو من "إعداد الباحثة" ويتالف من (60) بنداً وقد مر إعداد المقياس بمراحل عدة، يمكن حصرها فيما يلي: مراجع الدراسات السابقة-تعريف مصطلحات الدراسة-تحديد الأبعاد الرئيسية التي شملها المقياس-صياغة الفقرات التي تقع تحت كل بعد.
صدق المقياس: أولاً: صدق المحكمين: تم عرض المقياس علي مجموعة من أعضاء هيئة التدريس وبلغ عدد المحكمين (10) محكماً من قسم علم النفس جامعة المنيا، وبذلك أصبح عدد عبارات فقرات المقياس (60) فقرة وبواقع (12) بعداً، وتم الاتفاق علي صلاحية المقياس للبيئة المصرية.

ثانياً : طريقة صدق الاتساق الداخلي

جدول (3) معاملات الارتباط بين الأساليب والدرجة كل بعد لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

البعـد	م	الاسلوب	معامل الارتباط	البعـد	م	الاسلوب	معامل الارتباط
المواجهة الأساليب	1	التهيؤ للمواجهة	**0.740	المواجهة الأساليب	7	إعادة التفسير الإيجابي	**0.720
	2	التأمل للمواجهة	**0.797		8	البحث عن دعم اجتماعي	**0.600
	3	المواجهة الوقائية	**0.773		9	المواجهة الدينية	**0.390
التفاعلية الأساليب	4	المبادأة بالفعل النشط	**0.745	التفاعلية الأساليب	10	التفيس الإنفعالي	**0.744
	5	إستراتيجية حل المشكلة	**0.787		11	التهرب - التجنب	**0.736
	6	التحليل المنطقي	**0.737		12	أحلام اليقظة	**0.754

- صدق الاتساق الداخلي للابعاد :

الجدول (5) مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس والابعاد الاخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية لأساليب المواجهة الاستباقية

الأساليب المواجهة الاستباقية				
المواجهة الوقائية	التأمل للمواجهة	التهيؤ للمواجهة	المجموع	
			1	المجموع
		1	**0.740	التهيؤ للمواجهة
	1	**0.401	**0.797	التأمل للمواجهة
1	**0.388	**0.386	**0.773	المواجهة الوقائية

الجدول (6) مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس والابعاد الاخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية لأساليب المواجهة التفاعلية

الأساليب المواجهة التفاعلية						
المواجهة الدينية	البحث عن دعم اجتماعي	إعادة التفسير الإيجابي	التحليل المنطقي	إستراتيجية حل المشكلة	المبادأة بالفعل النشط	المجموع
						1
					1	**0.745
				1	**0.560	**0.787
			1	**0.560	**0.535	**0.737
		1	**0.404	**0.468	**0.431	**0.720
	1	**0.363	**0.279	**0.316	**0.290	**0.600
1	**0.104	**0.131	**0.151	**0.171	**0.171	**0.390

الجدول (7) مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس والابعاد الاخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية لأساليب المواجهة

السلبية

أساليب المواجهة السلبية				
أحلام اليقظة	التهرب - التجنب	التفيس الإنفعالي	المجموع	
			1	المجموع
		1	**0.744	التفيس الإنفعالي
	1	**0.352	**0.736	التهرب - التجنب
1	**0.342	**0.306	**0.754	أحلام اليقظة

ثبات المقياس : طريقة ألفا كرونباخ :

جدول (9): معاملات ألفا كرونباخ لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

المقياس	قيمة ألفا كرونباخ
أساليب المواجهة الاستباقية و التفاعلية	0.743

ثانيا : مقياس الضغوط النفسية

إعداد عبد الهادي القحطاني(2013)تتكون من أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلاب وهي "الضغوط المدرسية والأسرية، وإجتماعية والإقتصادية " والذي يكون من (72)عبارة .
صدق المقياس وثباته: الصدق الظاهري: قامت الباحثة بتعديل الفقرات في هذا الاختبار ليلائم البيئة المصرية بتوزيع الابعاد الستة بدلا من خمسة، واصبح المقياس مكوناً من(48)عبارة بدلا عن(60)عبارة.

- طريقة صدق الاتساق الداخلي

جدول (11) : معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

المعامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد
**0.453	1	الضغوط الإجتماعية	**0.728	1	الضغوط الأسرية	**0.459	1	الضغوط المدرسية
**0.580	2		**0.664	2		**0.559	2	
**0.457	3		**0.567	3		**0.401	3	
**0.469	4		**0.512	4		**0.525	4	
**0.499	5		**0.570	5		**0.451	5	
**0.515	6		**0.524	6		**0.624	6	
**0.499	7		**0.679	7		**0.650	7	
**0.499	8		**0.661	8		**0.606	8	
**0.717	1	الضغوط المتعلقة بالمستقبل المهني	**0.611	1	الضغوط المادية	**0.718	1	الضغوط الإنفعالية
**0.654	2		**0.698	2		**0.531	2	
**0.713	3		**0.672	3		**0.634	3	
**0.562	4		**0.452	4		**0.650	4	
**0.561	5		**0.613	5		**0.615	5	
**0.643	6		**0.718	6		**0.676	6	
**0.666	7		**0.735	7		**0.645	7	
**0.677	8		**0.739	8		**0.439	8	

-الصدق البنائي

الجدول (12) مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس والابعاد الاخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية

مقياس الضغوط النفسية						
الضغوط المدرسية	الضغوط الأسرية	الضغوط المادية	الضغوط الإجتماعية	الضغوط الإنفعالية	الضغوط المادية	الضغوط المدرسية
المجموع						

						1	المجموع
					1	**0.468	الضغوط المدرسية
			1	**0.151	**0.704		الضغوط الإنفعالية
			1	**0.467	**0.144	**0.694	الضغوط الاسرية
		1	**0.301	**0.141	**0.137	**0.524	الضغوط المادية
	1	**0.300	**0.407	**0.321	**0.210	**0.654	الضغوط الإجتماعية
1	**0.319	**0.200	**0.268	**0.439	**0.138	**0.673	الضغوط المستقبلية

ثبات الاداة : بطريقة ألفا كرونباخ

جدول (34) : معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية

المقياس	قيمة ألفا كرونباخ
الضغوط النفسية	0.679

ثالثا : مقياس الإكتئاب : من اعداد عبد الخالق (Abdel-Khalek, 2003c) ويشتمل المقياس على ثمانية أبعاد ومن ثم يشتمل المقياس على (40) بنداً.

صدق المقياس وثباته: الصدق الظاهري: قامت الباحثة بتعديل الفقرات ليلائم البيئة المصرية ويلائم طلاب المرحلة الثانوية، واصبح المقياس مكوناً من (30) عبارته بدلا عن (40) عبارة.

- طريقة صدق الاتساق الداخلي

جدول (38) : معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس لاكتئاب الاطفال والمراهقين

العبار	م	معامل الارتباط	العبار	م	معامل الارتباط	العبار	م	معامل الارتباط
الفقار الاستمتاع	1	**0.565	تقدير الذات	11	**0.718	مشاكل النوم	1	**0.687
	2	**0.647		12	**0.603		2	**0.736
	3	**0.761		13	**0.804		3	**0.782
	4	**0.717		14	**0.833		4	**0.723
ضعف التركيز	5	**0.639	الشكوى الجسدية	15	**0.759	مشاكل النوم	5	**0.723
	6	**0.906		16	**0.740		6	**0.601
مشاكل النوم	7	**0.502	مشاكل النوم	17	**0.731	مشاكل النوم	7	**0.651
	8	**0.613		18	**0.715		8	**0.769
	9	**0.745		19	**0.973		9	**0.792
	10	**0.699		20	**0.765		10	**0.843

- الصدق البنائي

الجدول (39) مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس والابعاد الاخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية

مقياس متعدد الابعاد لاكتئاب الاطفال والمراهقين								
المجموع	افقار الاستمتاع	ضعف التركيز	مشاكل النوم	التعب	الشكوى الجسدية	نقص تقدير الذات	الشكوى الجسدية	
1	1							
**0.729								
**0.520	**0.336	1						

					1	**0.268	**0.406	**0.677	مشكلات النوم
			1	**0.440	**0.276	**0.612	**0.815	**0.815	التشاؤم
			1	**0.502	**0.349	**0.328	**0.368	**0.636	التعب
		1	**0.377	**0.552	**0.302	**0.288	**0.490	**0.723	الشعور بالوحدة
	1	**0.575	**0.373	**0.580	**0.405	**0.466	**0.524	**0.793	نقص تقدير الذات
1	**0.405	**0.393	**0.432	**0.514	**0.435	**0.203	**0.293	**0.653	الشكاوي الجسمية

ثبات الاداة : بطريقة ألفا كرونباخ

جدول (41) : معاملات ألفا كرونباخ لمقياس متعدد الابعاد للاكتئاب الاطفال والمراهقين

المقياس	قيمة ألفا كرونباخ
الاكتئاب	0.845

الأساليب الاحصائية: قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط الجزئي واختبار(ت).

عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية:

1- عرض وتفسير نتائج الفرض الأول:

"لا توجد فروق دلالة إحصائية فيما يخص متغيرات (أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية

والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية) وفقاً لمتغير النوع(ذكر/ أنثي)."

جدول (49) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والقيمة التائية لإجابات أفراد العينة

(الذكور والإناث) بالنسبة لمتغير أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية :

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوي الدلالة
1- التهيؤ للمواجهة	ذكر	134	12.49	1.279	2.461	دالة عند (0.01) لصالح الإناث
	انثي	186	12.04	1.773	2.591	
2- التأمل للمواجهة	ذكر	134	11.62	1.789	0.839	غير دالة
	انثي	186	11.43	2.125	0.863	
3- المواجهة الوقائية	ذكر	134	11.99	1.712	1.918	دالة عند(0.05) لصالح الإناث
	انثي	186	11.58	1.961	1.961	
4- المبادأة بالفعل النشط	ذكر	134	12.40	1.349	1.887	دالة عند(0.05) لصالح الإناث
	انثي	186	12.03	1.911	1.993	
5- إستراتيجية حل المشكلة	ذكر	134	12.04	1.759	1.725	غير دالة
	انثي	186	11.65	2.184	1.786	
6- التحليل المنطقي	ذكر	134	12.34	1.414	3.024	دالة عند (0.01) لصالح الإناث
	انثي	186	11.73	1.979	3.188	
7- إعادة التفسير الإيجابي	ذكر	134	11.73	1.811	0.627	غير دالة
	انثي	186	11.59	2.078	0.641	
8- البحث عن دعم اجتماعي	ذكر	134	12.21	1.798	0.475	غير دالة
	انثي	186	12.11	1.942	0.481	
9- المواجهة الدينية	ذكر	134	14.19	1.252	2.138	دالة عند (0.01) لصالح الإناث
	انثي	186	13.83	1.625	2.229	
10- التنقيص الإنفعالي	ذكر	134	10.71	2.109	3.069	دالة عند (0.01) لصالح الذكور
	انثي	186	10.01	1.931	3.026	
11- التهرب - التجنب	ذكر	134	9.60	1.868	1.198	غير دالة

	1.197	1.860	9.34	186	انثي	
غير دالة	1.459	2.115	8.22	134	ذكر	12- أحلام اليقظة
	1.460	2.128	7.87	186	انثي	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (318) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق ما يلي: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) فيما يخص أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية في بعد (التأمل للمواجهة- إستراتيجية حل المشكلة- إعادة التفسير الإيجابي- البحث عن دعم اجتماعي- التهرب- التجنب وأحلام اليقظة) مما يدل ذلك على أن الطلاب والطالبات لديهم درجات متساوية في الأساليب الثلاثة ولديهم قدرات عالية لمواجهة الضغوط فيكون لديهم قدرة علي التأمل في المشكلة باستخدام إستراتيجيات مناسبة لحلها من خلال إعادة التفسير الايجابي للموقف فهم يبحثون عن دعم اجتماعي حيث يواجهون مشكلتهم بطريقة واحدة عن طرق الابتعاد عن المشكلة ويفكرون بها بنظرة حالمه، وهذا يزيد لديهم القدرة على التوافق والنجاح في الحياة. تتفق مع دراسة (مصطفى رشاد، 2010)، دراسة. (Kirchner, Gil & Amador, 2012).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لقد كانت الفروق لصالح الإناث في بعد (التهيؤ للمواجهة- التحليل المنطقي- المواجهة الدينية- التنفيس الإنفعالي) فيما عدا أسلوب التنفيس الإنفعالي، حيث أن ذلك يدل على أن الطالبات لديهم درجات أعلى من درجات الطلاب الذكور ولديهم قدرات عالية تساعدهم على التهيؤ للمواجهة المواقف الضاغطة التي تمارس عليهم بشكل يزيد لديهم من القدرة على التحليل المنطقي للمشكلة أكثر من الذكور حيث كان لديهم أسلوب التنفيس الإنفعالي عما بداخلهم مع اللجوء إلي دينهم وعاداتهم وتقاليدهم بما يتناسب مع البيئة المصرية وحياتهم اليومية والسيطرة علي مشاكلهم بشكل إيجابي تجعلهم يعيشون في حالة من الاستقرار والتكيف مع الحياة بنجاح وتوافق، وأتفقت مع دراسات كل من (أمل علاء، ٢٠٠٥)، دراسة (رجاء مريم، 2007)، دراسة (احمد عبد الحليم، 2007)، دراسة (Brougham, et al, 2009)، واختلف مع دراسة (مصطفى رشاد، 2010)، دراسة. (Kirchner, Gil & Amador, 2012).

جدول (50) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والقيمة التائية لإجابات أفراد العينة

(الذكور والإناث) بالنسبة لمتغير الضغوط النفسية:

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإعتراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
1-الضغوط المدرسية	ذكر	134	15.75	3.634	0.473	غير دالة
	انثي	186	15.57	3.274	0.465	
2- الضغوط الإنفعالية	ذكر	134	15.93	3.885	-4.197	دالة عند (0.01) لصالح الذكور
	انثي	186	17.70	3.613	-4.148	
3- الضغوط الأسرية	ذكر	134	12.61	3.585	-0.801	غير دالة
	انثي	186	12.94	3.553	-0.799	
4-الضغوط المادية	ذكر	134	10.79	2.881	0.622	غير دالة
	انثي	186	10.58	3.184	0.632	
5-الضغوط الإجتماعية	ذكر	134	12.67	3.214	-0.362	غير دالة
	انثي	186	12.79	2.646	-0.350	
6-الضغوط المستقبلية	ذكر	134	15.31	4.265	-3.341	دالة عند (0.01) لصالح الذكور
	انثي	186	16.85	3.927	-3.297	

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (318) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة من انتفاء الفروق الجنسية الدالة في كيفية مواجهة الضغوط النفسية والتصدي لها، وهذه النتائج تتفق مع دراسة دراسة (إبراهيم محمود، 2008).

وهذا متوقع جداً بشكل عام بما يترتب من الضغوط الإنفعالية وصعوبات دراسية متعلقة بالمستقبل المهني وضغوط من جانب الأسرة تؤثر على الذكور بشكل أكبر من الإناث من حيث الكلية التي سوف يلتحق بها ومن حيث التحاقه بالجيش وتكاليف الزواج من شقة ومهر ومتطلبات الحياة الصعبة وبالتالي يكون الضغط النفسي بالغ للذكور عنه لدي الإناث.

كما يتضح من الجدول أيضاً وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى الجنس (ذكور-إناث) عند مستوى (0.01) في الأساليب التالية الضغوط (الإنفعالية- المستقبلية) والفروق كانت لصالح الذكور، وهذا يدل على أن الطلاب الذكور لديهم ضغوط نفسية أكبر من الإناث فيما يخص الضغوط الإنفعالية والضغوط مستقبلية ما قد تؤثر على حياتهم.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة (نادر فهمي الزبيد، 2010)، دراسة (هيثم النادر، بشير العلوان، محمد القضاة، 2014) لصالح الذكور.

ولكن تتعارض مع نتائج دراسة (عفيفة أبو سخيلة، 2011)، دراسة (فوزية الكردي، 2012)، دراسة (Kumar & Bhukar, 2013)، دراسة (نسمة مرزوق، 2014)، لصالح الإناث.

تفسره الباحثة بان ربما يرجع عدم وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث فيما يخص درجات الضغوط النفسية، بسبب التشابه الكبير في الظروف الدراسية والعمرية لكلا الجنسين، يعيشون جميعهم مرحلة المراهقة التي تتميز بالعديد من الخصائص المؤثرة على الطلاب من الناحية الجسمية، النفسية والصحية، وبالتالي تكون مشاكلهم متقاربة ويعيشون نفس الوضعية، يتعرضون للضغوطات نفسها.

جدول (51) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والقيمة التائية لإجابات أفراد العينة (الذكور والإناث) بالنسبة لمتغير بعض الأعراض الإكتئابية:

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوي الدلالة
1- إفتقار الأستمتاع	ذكر	134	3.31	1.714	-2.159	دالة عند (0.01) لصالح الإناث
	انثي	186	3.77	1.961	-2.206	
2- ضعف التركيز	ذكر	134	1.19	1.186	-1.122	غير دالة
	انثي	186	1.35	1.248	-1.132	
3- مشكلات النوم	ذكر	134	4.42	2.401	-1.497	غير دالة
	انثي	186	4.83	2.484	-1.505	
4- التشاؤم	ذكر	134	3.43	2.178	-3.510	دالة عند (0.01) لصالح الذكور
	انثي	186	4.26	2.022	-3.468	
5- التعب	ذكر	134	3.07	1.559	-3.585	دالة عند (0.01) لصالح الذكور
	انثي	186	3.66	1.331	-3.495	
6- الشعور بالوحدة	ذكر	134	2.10	2.177	-1.921	غير دالة
	انثي	186	2.54	1.889	-1.877	
7- نقص تقدير الذات	ذكر	134	2.99	2.375	-2.683	دالة عند (0.01) لصالح الذكور
	انثي	186	3.70	2.329	-2.675	
8- الشكاوي الجسمية	ذكر	134	2.26	1.751	-3.596	دالة عند (0.01) لصالح الذكور
	انثي	186	2.94	1.582	-3.537	

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (318) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى دلالة (0.01) أكبر من المحسوبة في بعد (إفتقار الأستمتاع-التشاؤم-التعب-نقص تقدير الذات-الشكاوي الجسمية)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور في بعد (التشاؤم-التعب-نقص تقدير الذات-الشكاوي الجسمية) وهي علاقة عكسية فيما عدا بعد إفتقار الأستمتاع لصالح الإناث، حيث أن ذلك يدل على أن الطلاب الذكور لديهم درجات أعلى من شعرهم بنقص تقدير الذات حيث بعضهم يشتكون من شكاوي جسمية.

وهذه النتيجة إتفقت مع نتائج دراسة (يوسف مقدادي وأسماء الإبراهيم، 2014) لصالح الذكور المسنين، وعند مقارنة هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي تمكنا الوصول إليها، تبين أنّها اختلفت مع نتائج دراسة (أحمد عبد الخالق، علي كاظم، غادة عيد، 2011)، دراسة (Al Habeeb, et al, 2013)، دراسة (رغداء نعيسة وسهاد بدره، 2014).

تفسير الباحثة بأن الذكور أكثر اكتئاباً من الإناث بسبب مواقف الحياة التي يواجهونها والضغوط النفسية التي تمثل لهم عبئاً عليهم مما يشعرون بالإكتئاب، أن الذكر أكثر اكتئاباً لتعرضهم للتشاوم والتعب ونقص تقدير للذات ويعانون من مشكلات جسمية الناجمة من الأزمات والضغوط التي يواجهها، وأنه أكثر نضجاً انفعالياً من الأنثى، فالإكتئاب بالنسبة لها يحدث نتيجةً لأسباب اجتماعية واقتصادية ومستقبلية وشخصية في علاقاتهم مع الآخرين، بينما يحدث الإكتئاب لدى الذكر نتيجةً لأسباب تتعلق بالإنجاز، بينما يخفي الذكور مشاعر الإكتئاب حتى لا يؤثر ذلك سلباً على جاذبيتهم الشخصية.

2- عرض وتفسير نتائج الفرض الثاني:

"لا توجد فروق دلالة إحصائية فيما يخص متغيرات (أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية) وفقاً للتخصص الدراسي (علمي/ إدي)." "

جدول رقم (52) يبرز المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية والقيمة التائية لإجابات أفراد العينة

(علمي وأدي) في درجات أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية:

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
أساليب المواجهة الإستباقية	علمي	166	35.28	4.150	-0.901	غير دالة
	أدي	154	35.71	4.282	-0.900	
الأساليب المواجهة التفاعلية	علمي	166	73.26	7.240	-1.281	غير دالة
	أدي	154	74.31	7.365	-1.280	
أساليب المواجهة السلبية	علمي	166	28.00	4.614	0.970	غير دالة
	أدي	154	27.51	4.353	0.970	

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (318) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول عدم وجود علاقة إرتباطية موجبة بين أساليب المواجهة السلبية وبين المؤهل الدراسي، بمعنى أنّه كلما زاد المؤهل الدراسي زاد أتباع أو إستخدام الأساليب المواجهة السلبية لدى أفراد عينة البحث في مواجهة الضغوط، وهذا منطقي حيث يكون المؤهل الدراسي العامل الأكثر إستخداماً للأساليب السلبية في مواجهة الضغوط.

- عدم وجود علاقة إرتباطية سالبه بين أساليب مواجهة الإستباقية والتفاعلية في (أساليب المواجهة الإستباقية- أساليب المواجهة التفاعلية) وبين المؤهل الدراسي، مما يعني أنه كلما زاد المؤهل العلمي لدى الطلاب قلَّ استخدام الأساليب السلبية بشكل عام، فقد يتلاشى استخدام هذه الأساليب تدريجياً لدى المؤهل الدراسي من خلال عدم فاعليتها في مواجهة الضغوط التي تعرضوا إليها، بعكس الأقل في المؤهل الدراسي فهم بحاجة إلى مزيد من الوقت لفهم متطلبات وضغوط الدراسية للتعامل معها.

اختلفت مع دراسة كلاً من دراسة (رجاء مريم، 2007)، والتي أشارت إلى أن قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط بشكل عام، تزيد بزيادة المرحلة التعليمية.

تفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كلما زاد المستوى التعليمي للفرد زاد وعيه وإدراكه لأحداث الحياة الضاغطة نتيجة تعلمه لكثير من الخبرات والمهارات خلال حياته العلمية، وبالتالي فإنه يتبع أساليب ذات فاعلية في مواجهة ما يتعرض إليه من صعوبات ومواقف ضاغطة.

جدول (53) يوضح المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والقيمة التائية،

لإجابات أفراد العينة (علمي وأدبي) في درجات مقياس الضغوط النفسية

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوي الدلالة
1-الضغوط المدرسية	علمي	166	15.67	3.491	0.118	غير دالة
	أدبي	154	15.62	3.365	0.118	
2-الضغوط الإنفعالية	علمي	166	16.66	3.964	-1.428	غير دالة
	أدبي	154	17.27	3.656	-1.432	
3-الضغوط الأسرية	علمي	166	12.60	3.711	-1.061	غير دالة
	أدبي	154	13.02	3.398	-1.065	
4-الضغوط المادية	علمي	166	10.33	2.985	-2.078	دالة عند (0.05)
	أدبي	154	11.03	3.103	-2.075	
5-الضغوط الإجتماعية	علمي	166	12.50	2.887	-1.548	غير دالة
	أدبي	154	13.00	2.886	-1.548	
6-الضغوط المستقبلية	علمي	166	16.14	4.255	-0.318	غير دالة
	أدبي	154	16.29	4.016	-0.318	

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (318) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

بالنظر إلى الجدول نلاحظ عدم وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الضغوط المدرسية وبين المؤهل الدراسي، حيث بلغت قيمة "ت" بالنسبة للمواهل العلمي والأدبي (0.045) وهي غير دالة إحصائياً، بمعنى أنه كلما زاد المؤهل الدراسي زاد الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث في مواجهة الضغوط، وهذا منطقي حيث يكون المؤهل الدراسي العامل الأكثر استخداماً في

مواجهة الضغوط المدرسية، كما أنه أكثر تجربة وفهما لمتطلبات دراسته، والأكثر قدرة على استخدام مثل هذه الأساليب لفاعليتها من خلال تجاربه السابقة، و أقدر على إدراك المواقف الدراسية الضاغطة والتعامل معها من زميله الأقل في مؤهلهم الدراسي.

نلاحظ عدم وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط النفسية في الضغوط (الإنفعالية- الأسرية-المادية-الإجتماعية-المستقبلية) وبين المؤهل الدراسي وهي غير دالة إحصائياً، مما يعني أنه كلما زاد المؤهل العلمي لدى الطلاب قلّت الضغوط النفسية بشكل عام، وهذه النتيجة تدعم النتيجة السابقة، فقد تتلاشى الضغوط النفسية تدريجياً لدى المؤهل الدراسي من خلال عدم فاعليتها في مواجهة الضغوط التي تعرضوا إليها، بعكس الأقل في المؤهل الدراسي فهم بحاجة إلى مزيد من الوقت لفهم متطلبات وضغوط النفسية للتعامل معها.

حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (صادق عبد الحليم، 2005)، واختلفت مع دراسة كلا من دراسة (Kumar & Bhukar, 2013)، دراسة (انتصار الصمادي، 2015)، والتي أشارت إلى أن قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية بشكل عام، تزيد بزيادة المرحلة التعليمية خاصة التخصص العلمي.

أن تلاميذ أفراد عينة الدراسة تلاميذ في مستوى السنة الثانية والثالثة من التعليم الثانوي العام، وهي مرحلة انتقالية هامة في حياتهم، فالانتقال من الاعدادية إلى الثانوية تعتبر مرحلة ضغط بحد ذاتها، فضلاً عن الصعوبات التي يعيشها جرائه، فالتلميذ في هذه المرحلة يجد نفسه أمام مقررات دراسية جديدة ونظام جديد، أضف إلى ذلك مشكلة التوجيه التي تلعب دورًا كبيرًا في مدى تكيف التلميذ أو عدمه، فالتكيف يكون صعبًا مما يؤدي إلى كرهه لهذا التخصص، مما يجعله عرضة للعديد من المشاكل والصعوبات، منها الضغوط النفسية و الإكتئاب والإحباط هذا ما يؤكده.

جدول (54) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " لمقاييس بعض الأعراض الإكتئابية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
1- إفتقار الأستمتاع	علمي	166	3.48	1.928	-1.014	غير دالة
	أدبي	154	3.69	1.810	-1.017	
2- ضعف التركيز	علمي	166	1.35	1.259	0.987	غير دالة
	أدبي	154	1.21	1.182	0.990	
3- مشكلات النوم	علمي	166	4.48	2.703	-1.344	غير دالة

	-1.356-	2.147	4.85	154	أدبي	
دالة عند (0.05)	-2.440-	2.016	3.64	166	علمي	4- التشاؤم
لصالح علمي	-2.432-	2.205	4.21	154	أدبي	
دالة عند (0.05)	-2.043-	1.396	3.25	166	علمي	5- التعب
لصالح علمي	-2.037-	1.507	3.58	154	أدبي	
غير دالة	-0.976-	1.987	2.25	166	علمي	6- الشعور بالوحدة
	-0.975-	2.062	2.47	154	أدبي	
غير دالة	-0.019-	2.412	3.40	166	علمي	7- نقص تقدير الذات
	-0.019-	2.333	3.40	154	أدبي	
غير دالة	-1.826-	1.658	2.49	166	علمي	8- الشكاوي الجسمية
	-1.825-	1.703	2.83	154	أدبي	

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (318) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

نلاحظ عدم وجود علاقة إرتباطية موجبة بين بعض الأعراض الإكتئابية وبين المؤهل الدراسي وهي غير دالة إحصائياً، بمعنى أنه كلما زاد المؤهل الدراسي زاد الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث في مواجهة الضغوط، وهذا منطقي حيث يكون المؤهل الدراسي العامل الأكثر استخداماً في مواجهة بعض الأعراض الإكتئابية، كما أنه أكثر تجربة وفهما لمتطلبات دراسته، والأكثر قدرة على استخدام مثل هذه الأساليب لفاعليتها من خلال تجاربه السابقة، وأقدر على إدراك المواقف الدراسية الضاغطة والتعامل معها من زميله الأقل في مؤهلهم الدراسي.

نلاحظ عدم وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط النفسية في (إفتقاد الأستمتاع- مشكلات النوم-التشاؤم-التعب) وبين المؤهل الدراسي وهي غير دالة إحصائياً، مما يعني أنه كلما زاد المؤهل العلمي لدى الطلاب قلَّت الضغوط النفسية بشكل عام، وهذه النتيجة تدعم النتيجة السابقة، فقد تلاشى الضغوط النفسية تدريجياً لدى المؤهل الدراسي من خلال عدم فاعليتها في مواجهة الضغوط التي تعرضوا إليها، بعكس الأقل في المؤهل الدراسي فهم بحاجة إلى مزيد من الوقت لفهم متطلبات وضغوط النفسية للتعامل معها.

حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Bayram, Bilgel, 2008) كان الطلاب السنة الأولى والسنة الثانية أعلى اكتئاب والقلق وضغط من الآخرين، كان الطلاب الذين كانوا راضين مع تعليمهم أقل الإكتئاب والقلق وضغط من أولئك الذين لم يكونوا راضين عن تعليمهم.

يمكن تفسير هذه النتيجة بكون طلاب الثانوية لا توجد لديهم تأثير العام بنوع المؤهل العلمي بالخاص مطالبون بالاجتهاد أكثر وذلك لاعتقادهم بصعوبة التخصص، ما يدفعهم إلى

بذل مجهود أكبر لنيل معدل أعلى، فتلاميذ الأقسام العلمية والأدبية يحتاجون إلى المواظبة والمثابرة، وذلك انطلاقاً من فكرة أن المواد العلمية والأدبية، مثلاً تحتاج إلى قدرات تفكير عالية، ويجب أن يكون لديهم استعدادات كبيرة، حتى لا يشعرون بالإكتئاب.

3- عرض وتفسير نتائج الفرض الثالث:

"توجد علاقة داله بين الضغوط النفسية وبعض الإعراض الإكتئابية بعد عزل

تأثير أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغير وسيط ."

جدول (48) معامل الإرتباط البسيط و الجزئي بين الضغوط النفسية وبعض الاعراض الاكتئابية بعد عزل تأثير أساليب

المواجهة (الإستباقية- والتفاعلية - و السلبية) ن = (320)

معاملات الإرتباط أساليب المواجهة السلبية		معاملات الإرتباط أساليب المواجهة التفاعلية		معاملات الإرتباط أساليب المواجهة الإستباقية		المتغيرات
البسيط	الجزئي	البسيط	الجزئي	البسيط	الجزئي	
**0.601	**0.664	**0.640	**0.664	**0.641	**0.664	الضغوط النفسية و الإكتئاب
**0.134	**0.156	*0.116	**0.156	**0.141	**0.156	الضغوط المدرسة وإفتقار الأستمتاع
*0.097	*0.104	*0.063	*0.104	*0.088	*0.104	الضغوط المدرسة وضعف التركيز
*0.061	*0.084	*0.062	*0.084	*0.077	*0.084	الضغوط المدرسة ومشكلات النوم
*0.120	**0.144	**0.116	**0.144	**0.131	**0.144	الضغوط المدرسة و التشاؤم
*0.085	*0.110	*0.090	*0.110	*0.103	*0.110	الضغوط المدرسة و التعب
*0.102	*0.123	*0.085	*0.123	*0.109	**0.123	الضغوط المدرسة و الوحدة
*0.67	*0.094	*0.056	*0.095	*0.075	*0.095	الضغوط المدرسة وتقدير الذات
0.046	*0.064	0.045	*0.064	*0.61	*0.064	الضغوط المدرسة والشكاوي الجسمية
**0.418	**0.478	**0.450	**0.478	**0.446	**0.478	الضغوط الانفعالية وإفتقار الأستمتاع
**0.180	**0.198	*0.155	**0.198	**0.150	**0.198	الضغوط الانفعالية وضعف التركيز
**0.330	**0.394	**0.377	**0.394	**0.383	**0.394	الضغوط الانفعالية ومشكلات النوم
**0.472	**0.535	**0.517	**0.535	**0.513	**0.535	الضغوط الانفعالية و

						التشاؤم
**0.297	**0.377	**0.360	**0.377	**0.364	**0.377	الضغوط الانفعالية و التعب
**0.291	**0.356	**0.323	**0.356	**0.322	**0.356	الضغوط الانفعالية و الوحدة
**0.316	**0.397	**0.367	**0.397	**0.353	**0.397	الضغوط الانفعالية وتقدير الذات
**0.250	**0.301	**0.285	**0.301	**0.299	**0.301	الضغوط الانفعالية والشكاوي الجسمية
**0.302	**0.362	**0.331	**0.362	**0.329	**0.362	الضغوط الأسرية وافتقار الأستمتاع
**0.181	**0.198	**0.159	**0.198	**0.158	**0.198	الضغوط الأسرية وضعف التركيز
**0.224	**0.286	**0.267	**0.286	**0.273	**0.286	الضغوط الأسرية ومشكلات النوم
**0.280	**0.350	**0.326	**0.350	**0.323	**0.350	الضغوط الأسرية و التشاؤم
**0.153	**0.232	**0.213	**0.232	**0.217	**0.232	الضغوط الأسرية و التعب
**0.326	**0.378	**0.350	**0.378	**0.351	**0.378	الضغوط الأسرية و الوحدة
**0.337	**0.401	**0.375	**0.401	**0.367	**0.401	الضغوط الأسرية وتقدير الذات
**0.272	**0.314	**0.299	**0.314	**0.311	**0.314	الضغوط الأسرية والشكاوي الجسمية
**0.152	**0.177	**0.188	**0.177	**0.171	**0.177	الضغوط المادية وافتقار الأستمتاع
**0.144	**0.152	**0.160	**0.152	**0.145	**0.152	الضغوط المادية وضعف التركيز
**0.174	**0.197	**0.200	**0.197	**0.193	**0.197	الضغوط المادية ومشكلات النوم
**0.159	**0.187	**0.192	**0.187	**0.181	**0.187	الضغوط المادية و التشاؤم
**0.174	**0.200	**0.203	**0.200	**0.196	**0.200	الضغوط المادية و التعب
**0.192	**0.214	**0.223	**0.214	0.209	0.214	الضغوط المادية و الوحدة
**0.262	**0.283	**0.295	**0.283	**0.283	**0.283	الضغوط المادية وتقدير الذات
**0.140	**0.159	**0.161	**0.159	**0.157	**0.159	الضغوط المادية والشكاوي الجسمية
**0.236	**0.303	**0.262	**0.303	**0.268	**0.303	الضغوط الاجتماعية وافتقار الأستمتاع
**0.194	**0.211	**0.166	**0.211	**0.172	**0.211	الضغوط الاجتماعية وضعف التركيز

**0.216	**0.281	**0.260	**0.281	**0.268	**0.281	الضغوط الاجتماعية ومشكلات النوم
**0.174	**0.257	**0.226	**0.257	**0.227	**0.257	الضغوط الاجتماعية و التشاؤم
**0.164	**0.245	**0.224	**0.245	**0.230	**0.245	الضغوط الاجتماعية و التعب
**0.299	**0.354	**0.320	**0.354	**0.327	**0.354	الضغوط الاجتماعية و الوحدة
**0.246	**0.321	**0.286	**0.321	**0.282	**0.321	الضغوط الاجتماعية وتقدير الذات
**0.188	**0.237	**0.218	**0.237	**0.233	**0.237	الضغوط الاجتماعية والشكاوي الجسمية
**0.429	**0.486	**0.487	**0.486	**0.467	**0.486	الضغوط المستقبلية وإفتقار الأستمتاع
**0.344	**0.352	**0.326	**0.352	**0.327	**0.352	الضغوط المستقبلية وضعف التركيز
**0.247	**0.317	**0.301	**0.317	**0.306	**0.317	الضغوط المستقبلية ومشكلات النوم
**0.420	**0.486	**0.470	**0.486	**0.470	**0.486	الضغوط المستقبلية و التشاؤم
**0.360	**0.430	**0.418	**0.430	**0.421	**0.430	الضغوط المستقبلية و التعب
**0.309	**0.370	**0.345	**0.370	**0.348	**0.370	الضغوط المستقبلية و الوحدة
**0.407	**0.475	**0.456	**0.475	**0.455	**0.475	الضغوط المستقبلية وتقدير الذات
**0.227	**0.278	**0.265	**0.278	**0.275	**0.278	الضغوط المستقبلية والشكاوي الجسمية

بالنظر إلى الجدول نلاحظ وجود إرتباط موجب دال إحصائياً بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية وعند العزل الإحصائي لتأثير أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية علي العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية تناقصت قيمة معامل الإرتباط الجزئي في أساليب المواجهة الإستباقية، وفي أساليب المواجهة التفاعلية، وأيضاً في أساليب المواجهة السلبية، وأيضاً تناقصت قيمة معامل الإرتباط الجزئي في أساليب المواجهة الكلية، وهذا يدل علي وجود تأثير ملحوظ لأساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية علي العلاقة بين

الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (شيماء شعبان، 2016)، ودراسة (أحمد محمد ، علي مهدي ، غادة خالد، 2011)

ملخص نتائج الدراسة

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص متغيرات (أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية-الضغوط النفسية-بعض الأعراض الإكتئابية) لدى عينة البحث.
2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (علمي وأدبي) فيما يخص متغيران (أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية- بعض الاعراض الاكتئابية) وتوجد فروق في متغير الضغوط النفسية لدى عينة البحث.

3- توجد علاقة دالة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية بعد عزل تأثير أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغير وسيط.

توصيات الدراسة

من خلال ما توصل إليه الباحثة ومن إيمانها العميق والراسخ بالله وبحق طلاب المدارس الحكومية في العيش بكرامة واستقرار نفسي في مجتمع خالي من الضغوط والمخاطر التي يواجهونها وتحيط بهم من كل جانب فقد اوصت الدراسة بعدة توصيات أهمها:

1- تقديم برامج إرشادية تعمل على تقوية وتنمية القدرة على الاكتشاف، الإستعداد لطفرة النظام المعلوماتي، والتفكير العلمي، ومساعدتهم على استغلال قدراتهم في تنمية مهارات المواجهة وحل المشكلات لديهم.

2- الإهتمام بتطوير المناهج وطرق التدريس في المدارس، بحيث تساعد في خلق شخصيات قوية تتسم بالثقة بالنفس، والمرونة اللازمة لمواجهة الحياة وتعقيداتها في عصر العولمة.

3- تزويد المكتبات بمقياس جديد لمهارات مواجهة الضغوط النفسية.

ثالثا : مقترحات الدراسة

1- ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي للتلميذ عن طريق المتابعة داخل المدرسة وخارجها.
2- بناء برنامج ارشادي للتخفيف من الضغوط النفسية والإكتئاب التي يعاني منها طلاب المدارس الثانوية العامة وتوعية الآباء والمربين بالمواقف التي تشكل ضغوطات للتلاميذ.

3- اجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على فئات عمرية مختلفة من (ضباط ومستشاريين و قضاة ورؤساء في بعض الوظائف المهمة).

4- تخصيص جزء من وقت الحصص لتوجيه الطلاب وتوعيتهم بأهمية اتباع الأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية في مواجهة ضغوط الدراسية وذلك من قبل مرشدين نفسيين ذوي خبرة.

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

- 1) احمد عبد الحليم عربيات وعمر محمد الخرابشة.(2007).الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقون واستراتيجية التعامل معها ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، لعدد الثاني.
- 2) احمد عبد الخالق وسامر رضوان.(1999). تقنين مبدئي للقائمة العربية لاكتتاب الأطفال على عينات سورية، المجلة التربوية، الكويت، مجلس النشر العلمي، 14، 29-58.
- 3) احمد عكاشة .(1998).الطب النفسي المعاصر , القاهرة, مكتبة الانجلو المصرية.
- 4) أحمد محمد عبد الخالق، علي مهدي كاظم، غادة خالد عيد.(2011).العوامل المنبئة بمستويات بعض الأعراض الإكتئابية لدى عينتين من الأطفال والمراهقين في الكويت وعمان، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27 العدد(3،4).
- 5) أزهار خالد خضر.(٢٠1٥).الذات المدركة والإكتتاب لدى المترددات على مراكز الإخصاب بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة .
- 6) أمل علاء الدين علي حسن أبو عرام.(2005).أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية.
- 7) أميرة طه نجش.(2010).أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والإكتتاب لدى عينة من أمهات الاطفال المعاقين عقليا والعاديين بالملكة العربية السعودية، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 8) انتصار الصمادي.(2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلاب جامعة العلوم الإسلامية العالمية وإستراتيجيات التعامل معها، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 42، العدد3.
- 9) حامد عبد السلام زهران.(1978).الصحة النفسية والعلاج النفسي،عالم الكتب، ط2.
- 10) رجاء مريم.(2007).الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب للتعامل مع الضغوط النفسية " دراسة ميدانية علي عينة من طلاب كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس - العدد الأول.
- 11) سلمان بن مطلق السبيعي.(2015).الضغوط النفسية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 42 ، العدد(1).
- 12) سميرة دعو ونورة شنوبي.(2013).الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي دراسة عيادية لخمس حالات، رسالة ماجستير، جامعة أكلبي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، علم نفس، الجزائر.
- 13) شيما شعبان محمد .(2016). العوامل الخمسة الكبرى واستراتيجيات المواجهة دراسة مقارنة بين المنحرفين والسيكوباتيين والعاديين، رسالة ماجستير، كلية الاداب جامعة المنيا.

- 14) صمويل تامر بشرى. (2007). الإكتئاب والعلاج بالواقع، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 15) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية "، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- 16) عبد الحكيم عفيفي. (1989). الإكتئاب والانتحار، القاهرة، الدار المصرية .
- 17) عبد الستار إبراهيم. (1998). الإكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه أساليب علاجه، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون بالكويت.
- 18) عبد الله تيسير الحواجري. (2004). العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية.
- 19) عبد الله مصطفى محمد حسنين. (2003). الدعم الإجتماعي، وموضع الضبط، وعلاقتها بمستوي الضغط النفسي لدي معاقني انتفاضة الاقصي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة.
- 20) عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني. (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة البحرين، كلية الاداب، قسم علم النفس.
- 21) فوزية إبراهيم رباح الكردى. (2012). الإسناد الإجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد
- 22) قريشي فيصل. (2014). أساليب المواجهة وعلاقتها بسلوك السياقة الخطرة لدى السائقين الجزائريين، المجلة الاردنية للعلوم الإجتماعية، المجلد 7، العدد 3.
- 23) لطفي الشريبي. (2001). الإكتئاب الأسباب والمرض والعلاج، ط1، دار النهضة، بيروت.
- 24) لطفي عبد الباسط إبراهيم. (1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدة المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مرآة البحوث، جامعة قطر، السنة الثالثة، العدد الخامس، ص95-127.
- 25) محمد أحمد شليبي ومحمد إبراهيم الدسوقي ووزيري السيد إبراهيم. (2014). تشخيص الامراض النفسية للراشدين: مستمدة من DSM-4 & DSM-5، القاهرة : الأنجلو المصرية.
- 26) مصطفى رشاد مصطفى الاسطل. (2010). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلاب كليات التربية بجامعة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية بغزة، كلية التربية، قسم علم النفس / إرشاد نفسي.
- 27) مفتاح محمد عبد العزيز. (1997). القرآن وعلم النفس، الطبعة الأولى، دارالكتب الوطنية، بنغازي، ليبيا.

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 1) Abdel-Khalek, A. M. (2003c). The multidimensional child and adolescent depression scale: Psychometric properties. Psychological Reports, 93, PP 544-560.
- 2) Al Habeeb, A. A., Sherra, K. S., Al Sharqi, A. M., & Qureshi, N. A. (2013). Assessment of suicidal and self-injurious behaviours among patients with depression.
- 3) Albert, N & Beck, A. (1981) Incidence of depression in early adolescence: A preliminary Study In Bruce Kremer (ed.) Mental Health in the School. PP. 195 – 200.
- 4) American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorder., 4th ed. (DSM-IV). Author: Washington, DC.
- 5) Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 43(8), PP 667-672.

- 6) Beck, A. T. et al. (1979). *Cognitive theory of depression*. New York: Guilford Press. (Seligman, 1975; Price, et al., 1978; Costin & Draguns, 1989)
- 7) Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current psychology*, 28(2), PP 85-97.
- 8) Caplan, G. D. (1981): *Mastery of Stress: Psychosocial Aspects*, Amer. J. Psychist Vol. 52, No. 4, PP 413-420.
- 9) Cox, T., Griffiths, A. & Rial-Gonzalez, E (2000). *Research on Work-Related Stress*. Office for Official Publications of the European Communities: Luxembourg.
- 10) Greenglass, E.R. (2002). Proactive coping and quality of life management. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (pp. 37–62). London: Oxford University Press.
- 11) Kirchner, T., i Gil, J. A., & Amador, J. A. (2012). Differences between genders in coping: Different coping strategies or different stressors?*. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, 42(1), PP 5-18.
- 12) Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 4(1), PP 5-11.
- 13) Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and Coping*. NY: Springer Publishing Company, inc. Mehrabian A. (1976). The three dimensions of emotional reaction. *Psychology Today*. August 1976, PP 57-61.
- 14) Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), PP 1249-1260.
- 15) Ornelas, S., & Kleiner, B. (2005). *New developments in managing job related stress*.
- 16) Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198.
- 17) Sawyer, R. (2005). *Stress the silent killer*. e-BookWholesaler, Hitech United Australia Pty. Ltd. Hoddle Street Abbotsford, Melbourne, Australia.
- 18) Schwarzer, R., Luszczynska, A., Ziegelmann, J., Scholz, U, Lippke, S. (2008). Reactive, anticipatory, preventive, and proactive Coping: A theoretical distinction. *The Prevention Researcher*, 15, PP 22-24.