

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا " دراسة ميدانية لدى طلبة مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز في محافظة الزرقاء "

د/ خالد عبد الله حمد الحموري / د/ محمد المهدي عمر محمد عبد الكريم

•المستخلص :

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا، تكون مجتمع الدراسة من طلبة مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة الزرقاء الأولى للعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢م، تكونت عينة الدراسة من (١٣١) من طلبة المرحلتين الأساسية العليا والثانوية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، استخدم الباحثان مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا من إعداد/ كارفر وسيشير وويترواب (١٩٨٩م) الذي قامت بتطويره على البيئة العربية أبو حبيب (٢٠١٠). وتوصلت الدراسة للنتائج التالية :

- حصول محور التكيف الديني الروحاني على المرتبة الأولى، تلاه في المرتبة الثانية محور التعامل الفعال النشط، تلاه في المرتبة الثالثة محور التخطيط، بينما جاء محور الانسحاب السلوكي في المرتبة الأخيرة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) تعزى لأثر الجنس في جميع المحاور باستثناء محور التكيف الديني الروحاني، ومحور الانسحاب السلوكي، ومحور إشغال الذهن بالتفكير. وجاءت الفروق لصالح الإناث في محور التكيف الديني الروحاني ولصالح الذكور في محوري الانسحاب السلوكي، وإشغال الذهن بالتفكير .

- وجود فروق دالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) تعزى لأثر المرحلة الدراسية في جميع المحاور باستثناء محوري الإنكار وإشغال الذهن بالتفكير. وجاءت الفروق لصالح أساسي عليا في جميع المحاور ولصالح ثانوي في الانسحاب السلوكي.

أوصى الباحثان بتوعية الآباء والأمهات بالمواقف التي تشكل ضغوطا على الطلبة المتفوقين والعمل على الحد منها لتحقيق الصحة النفسية لهم، والعمل على وضع برامج تفضيلية لتعريف الطلبة المتفوقين بالضغوط النفسية ومصادرها.

The methods of facing psychological depression among the highly achievers

Abstract

This study aimed at investigating the methods of facing psychological depression among the highly achievers. The population of the study consisted of (524) male and female students during the academic year 2011/2012 in Al-Zarqa first directorate of education. The sample of the study comprised (131) male and female randomly selected of the high basic and secondary stages in the second king Abdullah distinguished school. The researcher adopted an instrument developed by Scheier, Weintraub and Carver, 1989 of facing psychological depression among highly achievers that way modified to the Arabian environment by Abu Habib, 2010. The results of the study revealed that the spiritual domain was the first rank, the second domain was the active dealing, the planning domain was the third when the psychological withdraw was the last. The results also revealed that there were no statistical significant differences ($0.05 \geq \alpha$) due to gender in

all domains except the spiritual , psychological withdrawal and remaining brain thinking domains in favor of females in the spiritual domains and in favor of male in the psychological withdrawal and remaining the brain thinking .Also, there were statistical significant different ($0.05 \geq a$) due to the stage in all the domains except the denying and reaming the brain thinking domains in favor of the higher basic stage in all domains and in favor of secondary , stage in the psychological withdrawal .

• مقدمة :

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية على نطاق واسع للدلالة على حالات الناشئة لدى الإنسان كرد فعل لتأثيرات مختلفة القوة وتحدث نتيجة العوامل الخارجية، وتؤدي إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحوّلة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر. بالتالي أن الضغوط النفسية يكون لها دور كبير في إحداث معدل عال من التوتر والانفعال الذي يصيب الجسم، ويسبب انفعالات نفسية تتسم بالقلق والضيق والتفكير المرهق في الخبرات الحياتية التي يؤد أن يعيشها الفرد حاضرا أو مستقبلا.

تنوعت وزادت مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها ويواجهها الأفراد في الحياة المعاصرة، نظرا لما يحيط بهم من أزمات ثقافية واجتماعية واقتصادية وسياسية وبيئية ومواقف ضاغطة، حيث أن التطورات العلمية والتكنولوجية والثقافية المتسارعة وتنوع مستلزمات الحياة وازدياد طموحات الأفراد واختلافها، أدت إلى تغييرات وتطورات اجتماعية واقتصادية هائلة، مما جعل العالم يزخر بالصراعات والأحداث المثيرة للقلق والاضطراب النفسي الذي يهدد الأمن النفسي الاجتماعي والاقتصادي للأفراد، وتزيد من الأزمات النفسية الشديدة والصدمات الانفعالية العنيفة، مما جعل العلماء يولون موضوع الضغط النفسي أهمية بالغة لما ينتج عنه من مواقف ضاغطة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد الاجتماعي .

يرى بوتشانان وآخرون (Buchanan et al., 2010) أن الضغوط النفسية تعتبر من المواضيع الهامة التي اخذ الباحثون في الآونة الأخيرة يركزون عليها في الدراسات الحديثة لكثرة ما يتعرض له الأفراد من أحداث وما يحيط بهم من ظروف ضاغطة، وكذلك زيادة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع المتواصل الذي يشهده العالم اليوم، الأمر الذي أسهم في تعريض الأفراد لدرجة عالية من الضغوط النفسية والتي انعكست نتائجها على الأفراد والمجتمعات.

ويشير العجيلي (٢٠٠٥) أن الضغوط النفسية أخذت تناقش بشكل كبير في العديد من المجالات كالتعليم والطب والصحة العامة وعلم النفس والتحليل النفسي وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من المجالات التي تهم الأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن يسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع وإن لم يكن بصورة مباشرة.

يوضح مارتن (Marten, 2000) أن مصطلح الضغط النفسي يستخدم لوصف حقىقة الاستجابة للأحداث المزعجة أو الضارة، أي الاستجابة إلى الأحاسيس التي تجري في داخلنا، فنشعر معها بالقلق والحزن.

وقد ظهرت العديد من التعريفات للضغط النفسي وتعددت، حيث عرف كابن (Caplan,1981) الضغط بأنه : " مدى التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها " .

اما سزليجاي ووالس (Szilagyí & Wallace,1987) فقد عرفا الضغط النفسي بأنه : " قوة لها تأثير أما داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، والناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من المنظمة التي يعمل بها الفرد، أو من داخل الفرد نفسه". والضغط (Stress) جزء من حياة الإنسان، فكلما كان قادرا على أن يسبب مشكلات كلما كانت الحاجة إلى تعلم أساليب التعامل معها ومواجهتها أساسا للسلامة النفسية، وللتغلب على الاضطرابات النفسية والجسمية : (Davison & Neale, 1998 : 204).

وعرفه ليندين (Linden, 2003) بأنه : " حالة تؤثر على الجوانب الانفعالية للفرد، وفي عملية تفكيره، وحالته الجسدية، بحيث يكون تأثيرها على نحو سلبي في تفكير الأفراد و سلوكهم وحالتهم الصحية".

أما ثوماس (Thomas, 2003) فقد عرف الضغط النفسي : " بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد أن يتكيف معها " .

يعرف هيني ورن أساليب المواجهة |"(415: Heaney & Ryn,1990) بأنها : " الطرق التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدى وتعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط على الصحة البدنية والنفسية والعقلية " .

ويختلف ما تسببه الضغوط من فرد لآخر وعلى هذا الأساس أن ما يعتبر أمر ضاغط بالنسبة لفرد ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد .

وتعتبر الضغوط النفسية من الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون والموهوبون بشكل مستمر، حيث أن استمرار تعرضهم لتلك الضغوط تؤدي إلى العديد من الآثار السلبية في مظاهر النمو و مستوى أدائهم العقلي ، حيث أن الضغوط النفسية تعيق قدرات الطلبة، مما يكون له آثار سلبية على مهارات التفكير لديهم وانخفاض التركيز وضعف القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات وانخفاض مستوى الدافعية للإنجاز (Kaplen,1990).

يرى حبيب (٢٠٠٠) إن الطلبة المتفوقين والموهوبين يواجهون الكثير من المشكلات والضغوط النفسية التي تؤثر عليهم ، وتدفعهم في كثير من الأحيان إلى سوء التوافق الاجتماعي، لذا يجب علينا أن نتفهم المشاكل التي من الممكن أن يواجهها هؤلاء الطلبة، وإرشادهم إلى أساليب مواجهتهم لتلك المشاكل التي قد تنشأ بسبب ابتعادهم أو انشغالهم عن المؤلف .

وبما أن المشكلات والإحباطات البيئية التي يواجهها الموهوب من شأنها أن تعرقل نمو استعداداته وتكيفها، لذا فقد يكون من الواجب إلقاء الضوء على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في محافظة الزرقاء .

• مشكلة الدراسة :

تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين، حيث يختلف الأفراد فيما بينهم في أساليب مواجهتهم للمشكلات والأحداث الضاغطة، وقد لاحظ الباحث من خلال عمله مع الطلبة المتفوقين والموهوبين ان هؤلاء الطلبة يتعرضون إلى مجموعة من المواقف الحياتية والمشكلات المختلفة المعرفية والاجتماعية والنفسية، حيث يكون لها تأثير سلبي عليهم، لذا فهم يحتاجون لمهارات ومصادر متعددة لمواجهتها وإدارتها بصورة صحيحة وسليمة تساعدهم على التحكم فيها والتغلب عليها، ومن هنا تأتي هذه الدراسة لتحديد أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين والموهوبين حيث تحاول هذه الدراسة الإجابة على السؤال التالي :

« ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز في محافظة الزرقاء ؟ .

« ويتفرع عنه الأسئلة التالية :

« هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا في مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز تعزى لمتغير النوع (ذكور/ إناث) ؟ .

« هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا في مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ؟ .

• أهداف الدراسة :

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

« معرفة الأساليب التي يتبعها الطلبة المتفوقين والموهوبين في مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز في التعامل مع الضغوط النفسية .

« معرفة الفروق بين الطلاب والطالبات المتفوقين والموهوبين في أساليب مواجهتهم للضغوط النفسية.

« معرفة الفروق بين طلبة المرحلتين الأساسية العليا والثانوية المتفوقين والموهوبين في أساليب مواجهتهم للضغوط النفسية.

« تقديم توصيات ومقترحات بشأن الوسائل والأساليب للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين والموهوبين .

• أهمية الدراسة :

- « تسلط الدراسة الضوء على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين والموهوبين لما لها من أهمية بالغة في نجاحهم مستقبلا .
- « تسعى هذه الدراسة للكشف عن طرق تعامل الطلبة المتفوقين والموهوبين مع المواقف الضاغطة، ومن ثم فهم مشكلاتهم، وطريقة تعاملهم، وقدرتهم على إدارة الضغوط والتصدي لها .
- « أن نتائج هذه الدراسة ستكون عوناً للمرشدين والأخصائيين في تصميم خطط وقائية وإرشادية وعلاجية لتخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة ومساعدة الطلبة المتفوقين والموهوبين على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها .
- « إن نتائج هذه الدراسة قد تفيد الإدارات التربوية في وضع الخطط الملائمة للتعامل مع الطلبة المتفوقين والموهوبين مما يساهم في البرامج التعليمية في مواجهة الضغوط .
- « توفر هذه الدراسة أدبا تربويا ونفسيا في مجال الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها .

• مصطلحات الدراسة :

• أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

عرفها ناكانو Nakano (١٩٩١) بأنها : " جهود فردية معرفية وسلوكية لتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة أو تخفيف تأثيرها الجسمي والانفعالي على الفرد " .

وتعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط المعد لهذه الغاية .

• المتفوق :

عرفه السرور (٢٠٠٣) بأنه : " الطالب الذي يرتفع تحصيله الأكاديمي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية أو المتوسطين من أقرانه، وتكون نسبة تحصيله الأكاديمي تزيد عن (90%) " .

ويعرف الطلبة المتفوقين إجرائيا بأنهم الطلبة الملتحقون بمدارس الملك عبدالله الثاني للتميز التابعة لوزارة التربية والتعليم في الأردن، الذين يتم اختيارهم وفق الأسس المعتمدة لدى الوزارة للكشف عن الطلبة الموهوبين والمتفوقين، التي تتمثل في ترشيح ما نسبته (5%) من الطلبة الحاصلين على أعلى المعدلات في الصف السادس الابتدائي، ثم يخضع بعد ذلك الطلبة إلى اختبار في القدرات العقلية فيتم اختيار الطلبة الذين حققوا على المعدلات في هذا الاختبار وفق الطاقة الاستيعابية للمدارس .

• الإطار النظري والدراسات السابقة :

• مفاهيم الدراسة ومتغيراتها : وتحدد فيما يلي :

• مفهوم الضغوط النفسية :

تنوعت وتعددت النظريات المفسرة للضغوط النفسية وأظهرت تفسيرات متباينة ومختلفة عن الضغوط ضمن أطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى بروز اختلافات بين النظريات. فنجدها تهتم بطبيعة الضغط النفسي وتفسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه لعلاقة الضغوط النفسية بالتوافق والتكيف والبيئة، وفي أخرى تهتم بأثر الضغط النفسي في الجوانب الوظيفية والسلوكية، المعرفية والانفعالية. وذلك على الرغم من الاختلاف ما بين اتجاهات كل نظرية من النظريات.

يعتبر هانز سيلي (Hans Selye) من أوائل العلماء الذين طرح مصطلح الضغوط النفسية في المجال الطبي، حيث وجد خلال دراسته في كلية الطب بأن هناك عدد كبير من الأفراد يعانون من أمراض شتى، وهناك عامل مشترك في الأعراض المصاحبة لتلك الأمراض والتي تتمثل في فقدان الشهية للطعام، وفقدان قوة العضلات، والارتفاع الكبير في ضغط الدم، بالإضافة إلى فقدان الروح المعنوية والحماس لإنجاز المهمات المطلوبة. (Selye, 1974).

يشير حسين وحسين (٢٠٠٦: ١٨) أن الاختلاف الواضح بين العلماء في إيجاد مفهوم واحد لمصطلح الضغوط النفسية، أدى أن بعضهم استخدم كلمة الضغط أحياناً ليشير فيها إلى القوة التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور الضيق والألم وعدم الارتياح، وفي هذه الحالة يكون توليفه لكل من المثير والاستجابة، ولكن حدث غموض بخصوص ما إذا كان الضغط يشير إلى الشيء الذي يسبب الاستجابة نحو الأحداث والظروف التي يواجهها الفرد في حياته وبعضهم يرى أن الضغط هو نتاج تفاعل الفرد مع بيئته، وأن الضغوط تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة قدرة الفرد على التعامل معها، ويعني ذلك أن الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث ضاغطة تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد والمطالب هي عبارة عن مواقف وأحداث تتطلب الانتباه والإدراك من الفرد ويكون الحدث ضاغطة عندما يعتقد الفرد أن قدرته على المواجهة غير كافية أو ملائمة.

• تعريف الضغوط النفسية :

تناول الكثير من المختصين تعريف مصطلح الضغوط و الضغوط النفسية من جوانب متعددة، حيث أنه لا يوجد اتفاق على تعريف واحد ومحدد لهذا المصطلح، والسبب في ذلك يرجع إلى مدى الاختلاف الكبير في وجهات النظر بين المختصين والعلماء في هذا المجال. ويعرف مصطلح الضغط (stress) في معجم علم النفس المعاصر بمعنى الإجهاد وهو مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة باللغة القوة (العاسمي، ٢٠٠٧).

ويرى دبرن (Dubrin , 1990 : 169) الضغوط النفسية بأنها "حالة جسمية ونفسية تنتج بسبب إدراك الخوف ، أو المتطلبات الاجتماعية التي لا يمكن الحصول عليها بسرعة" .

وعرف اتواتر (Atwater, 1990 : 87) الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من الاستجابات غير المحددة والتي يقوم بها الأفراد تجاه المشكلات التي تفقدهم توازنهم" .

أما براون و رالف (Brown & Ralph, 1994) فقد عرفا الضغوطات النفسية بأنها محصلة لأمرين مختلفتين، الظروف البيئية المحيطة بالفرء والتي تسبب له الضيق والتوتر، والأخر ردود الفعل النفسية المتمثلة بمشاعر الحزن والغضب التي يشعر بها .

أما خليفات والزغول (٢٠٠٣) فقد عرفا الضغوط النفسية بأنها عبارة عن حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرء لمشكلات بيئية مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح .

وعرف عبد المعطي (٢٠٠٦) الضغوط النفسية بأنها تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية، والتي تكون على درجة من كبيرة من الشدة ، بما تقلل من توافق الفرء وانسجامة مع متطلباتها ، مما تؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي .

والضغط (Stress) جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان ، فكلما كانت المشكلات في ازدياد ، كلما كانت الحاجة إلى تعلم أساليب التعامل معها ومواجهتها أساسا للصحة النفسية، والتغلب على الاضطرابات النفسية والجسمية (Davison & Neale, 1998)

ويرى فونتانا (Vontana 1994) أن مصطلح الضغوط النفسية يشير إلى الاختناق و الشعور بالضيق والظلم والاضطهاد لدى الفرء ، أما كوبلان (Caplan, 1981: 414) فقد عرف الضغوط النفسية "بأنها تلك الحالة التي يظهر فيها تباين واضح بين المتطلبات التي يجب أن يؤديها الأفراد ، وبين القدرة على الاستجابة لهذه المتطلبات" ويعرف ايفرلي وروسنفيلد (Everly & Rosenfeld,1987: 230) الضغط النفسي " بأنه استجابة نفس - جسمية لمثير ما" .

ويتضح من الاستعراض السابق لتعريفات الضغوط النفسية، ما يلي :

« اختلاف ضغوط الحياة نتيجة للمواقف التي يتعرض لها الفرء حيث الضغوطات تزداد مع تغير انماط الحياة .

« أن الضغوط هي استجابة الجسم الداخلية للمطالب البيئية، حيث تؤدي إلى إعادة التوافق للكائن الحي، كما ان هذه الاستجابة قد تكون جسمية او نفسية او سلوكية، والاستعداد النفسي يلعب دورا هاما في استقبال .

« يتضح ان الضغط اصبح مرتبطا بحياة الانسان، ويتحدد على مدى تفسير الفرء للحدث على انه مهدد ام لا وكيفية التعامل مع تلك المواقف والاحداث .

« اشارت العديد من التعريفات ان الضغوط النفسية ناتجة عن عدم قدرة الفرد على مجارات الاحداث او التطورات او التغيرات التي تحدث في حياته الشخصية او في محيط بيئته مما يخلق لديه حالة من عدم الاتزان النفسي .

« كان موضوع الضغوط في بدايته حكراً على البيولوجيين الذين ركزوا على الاستجابات الفسيولوجية.

• أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

بدا الاهتمام بدراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ ستينات القرن الماضي حيث تعتبر دراسات مورفي (Murphy) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة والمهددة حتى يتم السيطرة عليها (1 : Lazarus, 1984)

وتتعدد تصنيفات العلماء لأساليب واستراتيجيات المواجهة، فمنهم من يصنفها إلى مواجهة إقدامية، ومواجهة إحجامية. ومنهم من يصنفها إلى مواجهة مركزة على الانفعال وأخرى مركزة على المشكلة، وذلك تبعاً للنظريات أو التوجهات النظرية التي يتبناها كل منهم.

ويرى حسن وحسين (٢٠٠٦ : ٨٠) إن للمواجهة نوعين من المصادر، المصدر الأول هي المواجهة الشخصية حيث تتمثل في مركز الضبط وتقدير الذات وفعالية الذات وانخفاض العصابية، والمصدر الثاني المواجهة البيئية حيث تضمنت المساندة الاجتماعية وترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية. وإن لكل منهما مؤثراً هاماً في سلوك المواجه.

• يستعرض الباحثان فيما يلي تعريف أسلوب مواجهة الضغوط النفسية :

تعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (حسين، والزيود، ١٩٩٩) .

أما لازورس (Lazarus, R, 2000) فقد عرف أسلوب المواجهة بأنه مستوى "المجهود، الذي يبذله الفرد في أسلوب تعامله مع الأحداث الضاغطة سواء كان هذا المجهود موجه نحو الانفعال أو نحو المشكلة" .

ويرى كفاي وعلاء الدين (٢٠٠٦) أن مواجهة الضغوط هي "العملية التي يتم بها تدبير المطالب الداخلية والمطالب الخارجية والتي تدرك باعتبارها مطالب شاقة أو عسيرة أو شديدة الوطأة وقد تتخطى إمكانيات الفرد وموارده . أما الضريبي (٢٠١٠) فقد عرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها " الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها .

ويرى كل من هالجن وبيترون (Halgin & Whitbourne, 1997) أن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تلعب دورا بارزا في الحد من معاناة الفرد من الضغوط أو اضطرابات عدم التكيف، والشخص الذي لا يمتلك المهارات الملائمة في التعامل مع المشكلات هو الأكثر قابلية للتعرض إلى الضغوط النفسية، وعلى العكس من ذلك فإن الشخص القادر على التكيف مع المشكلات التي تواجهه يكون أكثر فاعلية في المواجهة، و تقل معاناته خلال تعرضه للمواقف الضاغطة .

وفي ذات السياق يرى حسين وحسين (٢٠٠٦) بان أساليب مواجهة وإدارة الضغوط النفسية و المواقف الضاغطة تختلف من شخص إلى آخر، باختلاف العمر وطبيعة الموقف الضاغط والبناء المعرفي للفرد ونمط الشخصية .

وهناك العديد من الأساليب والاستراتيجيات الهامة لمواجهة الضغوط النفسية، حيث قسمها مارتن وآخرون (Martin, et al., 1992) إلى :

الإستراتيجيات الانفعالية في المواجهة Emotional Coping Strategies : وتتمثل هذه الاستراتيجيات في مدى قوة ردة الفعل الخاصة في التعامل مع المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد، والتي تتمثل بالغضب الشديد والانفعال والتوتر والإحباط والقلق والأسى والحزن واليأس من الحياة والهروب من الواقع والانسحاب الاجتماعي .

الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة Cognitive Coping Strategies : وتتمثل وهي تلك الاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمها الأفراد في تفسير وتقييم الموقف الضاغط وأسلوبه في التأقلم معه، وكذلك استخدام أسلوب التحليل المنطقي للأحداث والنشاط العقلي في الحد من الضغوط النفسية .

ومن الأساليب الأخرى في مواجهة الضغوط النفسية ما اقترحه كل من هيجنز وأندلر (Higgins & Endler, 1995) حيث تتمثل هذه الأساليب في :

أسلوب التوجه نحو التجنب (Avoidance Oriented) : ويقصد به ابتعاد الفرد عن المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يعمل على الانسحاب مباشرة من الموقف الضاغط قبل أن يتحمل أي نوع من الأضرار التي قد تصيبه، ويطلق على هذا النوع الأسلوب الإحجامي .

أسلوب التوجه نحو الأداء (Task Oriented) : وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلة بشكل مباشر وبأسلوب واقعي، ويتمثل ذلك من خلال معرفة الأسباب الكامنة للمشكلة، والاستفادة من الخبرات السابقة في المواقف المشابهة للمشكلة، واقتراح أفضل البدائل للتعامل مع المشكلة والموقف الضاغط، ووضع خطة فورية لعلاج المشكلة .

يواجه الطلبة الموهوبين والمتفوقين خلال حياتهم ودراساتهم في المراحل الدراسية المختلفة، للعديد من المشكلات والمواقف الضاغطة، والتي تتطلب

منهم استجابات وردود أفعال مناسبة ، قد يقف هؤلاء الطلبة عاجزين أمام التصدي لها والتقليل من أضرارها عليهم ، بسبب عدم توفر المهارات والأساليب المناسبة للتصدي إلى تلك الضغوط النفسية والمشكلات ، لذا لا بد لنا من إعداد جميع الطلبة، وخصوصا المتفوقين منهم وتهيئتهم ، لمواجهة هذه الأزمات وإكسابهم الوسائل والأساليب اللازمة لاتخاذ القرارات المفيدة لمواجهة كافة الأزمات والإحداث التي قد تعترض طريقهم في المستقبل (السلمان ، ٢٠١١).

ويشير كل من جروان (٢٠٠٤ ؛ Silverman, 1993) أن الموهوبين والمتفوقين عقليا عرضة للمشكلات والضغوط النفسية ، وخاصة عندما تكون الموهبة من مستوى مرتفع ، حيث تزيد هذه الموهبة من تعرض الطفل للمصاعب التكيفية. ويعتقد مدعموا وجهة النظر هذه؛ أن الأطفال الموهوبين عرضة للمشكلات الانفعالية والاجتماعية وأنهم أكثر حساسية للصراعات الاجتماعية ويمرون بدرجات من الاغتراب والضغوط أكثر من أقرانهم ، وذلك نتيجة لقدراتهم المعرفية والعقلية المرتفعة، وبالتالي هناك حاجة ماسة إلى التدخل والاهتمام بشكل خاص لدى هؤلاء الطلبة ، من حيث مساعدتهم على التغلب على الصعوبات والمشكلات النادرة التي قد تصادفهم، والتي يمكن وصفها بأنها من النوع الخاص.

ويرى كابلن (Kaplen, 1990) أن استمرار تعرض هؤلاء الطلبة للمزيد من الضغوط النفسية ، يؤدي إلى حدوث الكثير من الآثار السلبية في مظاهر النمو وكذلك على مستوى أدائهم العقلي ، حيث أن الضغوط النفسية تعيق قدرات الطلبة، مما يكون له آثار سلبية على مهارات التفكير لديهم وانخفاض التركيز وضعف القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات وانخفاض مستوى الدافعية للانجاز.

ويرى كل من يو ومون (Yoo & Moon, 2006) أن إيجاد مجموعة من الطرق والوسائل الفاعلة ، التي تتواءم مع متطلبات العصر الحديث ، له اثر فاعل في الحد من تلك الضغوط والأزمات والتخلص منها أو التقليل من أثارها على صحة الفرد النفسية والاجتماعية والجسمية ما أمكن.

ومساعدة الطلبة المتفوقين والموهوبين على احتواء الضغوط النفسية التي تواجههم وتحملها ، يرى دلسل (Delisle, 1988) انه يجب مراعاة الوقوف على مدى الاختلاف والتشابه بين الطلبة المتفوقين والموهوبين مع الآخرين ، والتعرف على التدابير التي يجب أن يتم اتخاذها لتقدير وقبول اماكاناتهم وقدراتهم المميزة ومواهبهم ، وإيجاد الوسائل الكفيلة لتطوير القدرات الاجتماعية لديهم ، إضافة إلى معرفة الأساليب التي تساعد على تقدير وفهم هؤلاء الطلبة من قبل الآخرين ، وأخيرا معرفة الأساليب التي تسعى إلى فهم وتنمية هؤلاء مابين السعي وراء التميز والسعي وراء الكمال.

مما سبق نرى أن الطلبة الموهوبين والمتفوقين باعتبارهم فئة خاصة تحتاج إلى برامج خاصة ومتنوعة لكي تتلائم مع قدراتهم العقلية والانفعالية ، حيث يعتبر الإنسان الموهوب عنصرا فاعلا في العديد من الجماعات الإنسانية والتي من

أبرزها الأسرة ، حيث تلعب الأسرة دورا كبيرا في تنمية التفوق لدى الطفل كون رعاية هؤلاء الطلبة وتنميته تبدأ من المنزل، الذي يقدم للطفل الرعاية الكبيرة والاهتمام في جميع المجالات النفسية والاجتماعية والصحية والتربوية، وتشكيل وعي الطفل سواء كان ذلك سلبيًا أو إيجابيًا .

• الدراسات السابقة :

لم يحصل الباحثان - في حدود علمهما - علي دراسات سابقة ذات ارتباط مباشر بموضوع بحثه في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا ، وتحصلا على بعض الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية مع متغيرات أخرى، وفيما يأتي عرض لهذه الدراسات يوردها الباحث فيما يأتي حسب تسلسلها الزمني :

هدفت دراسة كومار (Kumar,R, 1990) إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض بها الطلبة الهنود وتحديد أساليب التوافق التي يستخدمونها للتخلص من هذه الضغوط ، تكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالبا وطالبة وأشارت النتائج أن لدى الذكور ضغوطا شخصية ومالية واجتماعية وأسرية وصحية مختلفة ، وإشارات النتائج أيضا إلى ان اساليب مواجهة الضغوط لدى الذكور هي طريقة التعريف المعرفي ، أما الإناث فقد استخدمن إستراتيجية التقبل الاستسلامي في التعامل مع الضغوط النفسية .

أما دراسة كنج (King, 1991) فقد هدفت إلى اكتشاف أحداث الحياة والضغوط ، واستراتيجيات المواجهة ، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط. تكونت عينة الدراسة من (٧٦٠) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية بهونج كونج ، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة أن إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هي الأكثر استخداما من قبل الطلبة ، في حين كانت المواجهة والهروب الأقل استخداما من قبل الطلبة ، أما عن الفروق بين الجنسين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة فقد كشفت الدراسة أن الذكور أكثر ميلا لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية ، وان الإناث أكثر ميلا إلى الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب .

وهدفت دراسة نومر (Nunmer, 2001) إلى التعرف على الضغوط على العلاقة بين الجنس والعمر وإستراتيجية المواجهة وتقدير الذات ، تكونت عينة الدراسة من (٣٢١) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم (١٤- ١٧) سنة ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث في أكثر الاستراتيجيات استخداما وهي إستراتيجية المواجهة التي تميل إلى التجنب .(الهلالي، ٢٠٠٩) .

فقد هدفت دراسة البحرأوي (٢٠٠٣) إلى التعرف على الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، تكونت عينة

الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من مدارس محافظتي القاهرة والمنوفية تراوحت أعمارهم (١٢ - ١٨) سنة ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة تعزى للجنس ولصالح الذكور .

هدفت دراسة كارديم وآخرون (Kardum, et al,2004) إلى التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة ، تكونت عينة الدراسة من (٢٦٥) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم (١١ - ١٤) ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة ولصالح إستراتيجية مواجهة المشكلة .

وفي دراسة أخرى بحث فيها ديفيد (David,2005) اثر بعض المتغيرات على أساليب المواجهة لدى المتفوقين ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٢٤) من الطلبة المتفوقين الصينيين في هونج كونج . وقد أظهرت النتائج إن للذكاء العاطفي تأثير على خفض الضغوط النفسية بوجود الدعم والتفاعل الاجتماعي حيث إن تأثير المشاعر الداخلية تعتبر من العوامل التي تعود للذكاء العاطفي والذي أدى إلى خفض الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة باستخدام أسلوب التجاهل وكذلك أسلوب المواجهة بالتفاعل عن طريق الدعم الاجتماعي .

هدفت دراسة ابو عرام (٢٠٠٥) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، تكونت عينة الدراسة من (٨٩١) طالباً وطالبة ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة ولصالح إستراتيجية اللجوء إلى الدين وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية ، أشارت النتائج أيضاً إلى أن الذكور استخدموا أربع أساليب مقابل ثلاثة لصالح الإناث .

هدفت دراسة عربيات والخرايشة (٢٠٠٧) إلى التعرف على معرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها ، تكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين أكاديمياً ، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغيري الجنس والمرحلة الدراسية تعليم أساسي تعليم ثانوي .

هدفت دراسة أبو مشايخ (٢٠٠٨) إلى التعرف على أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، تكونت عينة الدراسة من (٣٦٨) طالباً وطالبة ، يدرسون في مدارس الحكومية ، ومدارس وكالة الغوث ، أشارت نتائج الدراسة إلى أن أساليب مواجهة الضغوط تنتظم في سلم أعلاه أسلوب التكيف الروحية الديني ، وأدناها أسلوب السخرية ، وأنه توجد فروق بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة باستخدام التكيف الروحاني الديني وطلب الدعم العاطفي والتقبل .

هدفت دراسة الهلالي (٢٠٠٩) إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي السلبية والايجابية ، تكونت

عينة الدراسة من (٥٤٧) طالباً من المرحتلتين الأساسية والثانوية في منطقة مكة المكرمة. وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأساليب الإيجابية كانت في المراتب الأولى (اللجوء إلى الله، تحمل المسؤولية، المواجهة)، وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للعمر والمرحلة التعليمية.

وفي دراسة قام بها شانسي وسلدو (Shaunessy & Suldo, 2010) للتعرف على الاستراتيجيات المستخدمة من الطلبة المتفوقين للتعامل ومواجهة الضغوط. تكونت العينة من (٤٦٥) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين في المرحلة النهائية من الثانوية العامة والمتحقين بالبرنامج التحضيري للالتحاق بالجامعة وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى إن الطلبة المتفوقين اظهروا مستويات من الشعور بالضغوط مشابه للطلبة العاديين الغير متفوقين، بالإضافة إن الطلبة المتفوقين كانوا مشابهيهم لزملائهم من غير المتفوقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط الأكاديمية، حيث إنهم يستخدمون أسلوب إعادة التشكيل الإيجابي، التجنب، البحث عن الدعم الاجتماعي العاطفي. ومن جهة أخرى أظهر الطلبة المتفوقين اختلاف عن زملائهم العاديين في قدرتهم في التعامل مع الغضب والمرح وأسلوب حل المشكلات.

وهدفت دراسة السلطان (٢٠١١) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، تكونت عينة الدراسة من (١٧٢) طالبة، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب المواجهة بالتخطيط لصالح الطالبات المتفوقات. وكذلك في أساليب المواجهة الاستسلام والقبول، الإنكار، عدم المبالاة، صرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات.

من خلال عرض نتائج الدراسات السابقة نجد أن هناك أساليب مشتركة يستخدمها الأفراد للتعامل مع ضغوطهم النفسية، ويمكن أن نذكر بعض هذه الأساليب، ومنها: أسلوب المساندة الاجتماعية كما أشار (David, 2005)، وإقامة العلاقات الاجتماعية كما أشارت دراسة كل من (Shaunessy & Suldo, 2010)؛ (أبو مشايخ 2008) والتقييم المعرفي للموقف كما أشارت دراسة كومار (Kumar, R, 1990)، وكذلك أسلوب التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية الاجتماعية كما أشارت دراسة (King, 1991)؛ (Zigler, 1999)؛ (David, 1997) وكذلك واللجوء إلى الدين (أبو مشايخ 2008)، وطلب المساعدة من الآخرين، إضافة إلى الأساليب السلبية مثل أسلوب التجنب والإنكار (King, 1991)، (Nummer, 2001)، (Shaunessy & Suldo, 2010)؛ (السلطان، ٢٠١١)، والتنفيس الانفعالي، والتقبل الاستسلامي كومار (Kumar, R, 1990)، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات، واختلفت مع بعضها الآخر، وربما يعود هذا الاختلاف إلى طبيعة المجتمع أو العينة التي أجريت عليها هذه الدراسة.

وعلى الرغم من اختلاف الدراسة الحالية في تناولها للضغوط عن جميع الدراسات التي تم عرضها، فقد ساعدت تلك الدراسات الباحث في تحديد ملامح الدراسة الحالية، حيث غلب على الدراسات التي تم عرضها الجانب الميداني التطبيقي، وتركيزها أغلبها على نوع واحد من الضغوط.

• الطريقة والإجراءات

• منهج الدراسة :

استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، ويحاولان من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، ويعتبر المنهج المناسب لهذه الدراسة.

• حدود الدراسة :

أجريت الدراسة وفقاً للحدود التالية :

- ◀ الحد الزمني : الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠١١/٢٠١٢م).
- ◀ الحد المكاني : مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز في محافظة الزرقاء بالمملكة الأردنية الهاشمية.
- ◀ الحد البشري : طلاب وطالبات المرحلتين الأساسية العليا والثانوية.

• مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلبة مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة الزرقاء الأولى للعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢ والبالغ عددهم (٥٢٤) طالبا وطالبة موزعين كما يلي .

جدول رقم (١) : بوضخ أعداد الطلبة في مجتمع الدراسة

المرحلة الدراسية	ذكور	إناث	المجموع
الأساسية العليا	٢٣٠	١٥٨	٣٨٨
الثانوية	٩٠	٤٦	١٣٦
المجموع	٣٢٠	٢٠٤	٥٢٤

المصدر : مديرية التربية والتعليم لمنطقة الزرقاء الأولى م قسم التخطيط .

• عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من طلبة المرحلتين الأساسية العليا والثانوية في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز والبالغ عددهم (١٣١) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، من المرحلتين الأساسية العليا والمرحلة الثانوية كما هو موضح في الجدول التالي .

جدول رقم (٢) : بوضخ أعداد الطلبة في عينة الدراسة

المرحلة الدراسية	ذكور	إناث	المجموع
الأساسية العليا	٤٢	٣٠	٧٢
الثانوية	٣٠	٢٩	٥٩
المجموع	٤٥	٤٦	١٣١

• الأءاء المءءءءمة فى الءراءة:

لءءقء الأءءاف والإءابة على أسئلة الءراءة، اسءءءم الباءءان أءاءة لءقءاس أسالبى مواءة الضءوء النفسىة لءى الءلءة المءءوءقءن أكاءمىاء، وهى من إءءاء كارفر وسىشىر ووىءرواب (Scheier & Weintraub & Carver, 1989)، والءى قامء بءءوءره على البىئة العربىة وءءءءل بعء فقرائه أبو ءبىب (2010) ءىء بءكون هءا المءقءاس من (٩١) عبارة موزعه على (١٤) مءورا من مءاور مءقءاس أسالبى مواءة الضءوء النفسىة .

• وصف المءقءاس المءءءءم فى هءه الءراءة:

ءكون هءا المءقءاس المءءءءم فى الءراءة ءالىة من (٤٩) عبارة موزعه على ءمانىة مءاور، هى : المءورا الأول إءاءة الءقءىم الإءبابى، أما المءورا الءانى الءءءعم الإءءماعى، المءورا الءالء الءعامل الءفعال النءط، المءورا الرابع الإءكار، المءورا ءامس الءكىف الءىنى الروءانى، المءورا الساءس الالءسءاب السلوكى، المءورا السابع إشءال الءهن بالءءفىر، المءورا الءامن الءءطىء .

ءم الاءءءابة لءقرء المءقءاس وءقا لءءرء ءلاءى البءائل وهى (ءائما ، أءىانا ، لا ءوءء)، وءءراوء ءرءة ءصءىء كل فقرة من فقرء المءقءاس بىن (١ -٣) ءرءة على الءوالى للبءائل، ءىء لا ءوءء فقرء سلبنىة وءمىع الفقرء ءصء بئفس الاءءاء ، وىءم اءءساب الءرءة الكلىة للمءءوء على المءقءاس بءمء ءرءائه على كل أسلوب أو إءءراءىءىة على ءءه، وءءل الءرءة المءرءءة على اسءءءام مءرءع لأسلوب مواءة الضءوء النفسىة بىنما ءءل الءرءة المنءفضة على اسءءءام منءفض لأسلوب مواءة الضءوء النفسىة .

• الصءق :

لءلءاكء من الصءق الظاهرى للمءقءاس ءم عرضة على مءموءة من المءءءىن فى مءال الإرءاء والصءة النفسىة والءربىة الءاصة وءلم النفس وءءءءهم (١١) مءكم، وىف ضوء أراء المءكمىن ءم إءاءة صىاءة بعء العبارة، وءءف فقرء من المءقءاس اءمء المءكمون علبها لءءم مناسبءها، ءىء أصبء المءقءاس فى صورءه النءائىة بءكون من ٤٥ فقرة .

• ءبء المءقءاس :

لءساب مءامل ءبء مءقءاس أسالبى مواءة الضءوء النفسىة، ءم ءببىق المءقءاس على عىنة اسءءلاعىة مكافئة فى الءصائص لمءءمء الءراءة، بعءها ءم اءءساب مءامل الءبء بطرىقة كرونباخ الفاء، ءىء ءراوءء قىم مءاملء الءبء لمءالء مءقءاس أسالبى مواءة الضءوء النفسىة ءراوءء ما بىن (٧٣،٠ - ٠،٨١)، أما الءرءة الكلىة للءبء لءافة المءالء فقء بلءء (٠،٧٨)، وىءبىن من ءلالها أن المءقءاس بىءمء بءبء عالى ومءبول.

• المءالءة الإءصائىة :

- ✓ المءوسءاء ءسالبىة والالءراءاء المءبارىة.
- ✓ اءءبارء (T-test) .

- ✓ تحليل التباين الثنائي المتعدد (two way ANOVA).
 ✓ اختبار التباين الثنائي .

• عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

السؤال الأول: ما هي أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا لدى طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاديميا لدى طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز، كما يوضح جدول رقم (٣) .

جدول (٣) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاديميا على طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	5	التكيف الديني الروحاني	2.67	.33	الأول
2	3	التعامل الفعال النشط	2.44	.32	الثاني
3	8	التخطيط	2.43	.34	الثالث
4	1	إعادة التقييم الإيجابي	2.37	.50	الرابع
5	2	التدعيم الاجتماعي	2.36	.36	الخامس
6	7	إشغال الذهن بالتفكير	2.35	.31	السادس
7	4	الإنكار	2.08	.44	السابع
8	6	الانسحاب السلوكي	1.84	.56	الثامن
		الأداة ككل	2.34	.20	الكلي

يبين الجدول (٣) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (١.٨٤ - ٢.٦٧)، حيث جاء محور التكيف الديني الروحاني في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٢.٦٧)، تلاه في المرتبة الثانية محور التعامل الفعال النشط بمتوسط حسابي بلغ (٢.٤٤)، تلاه في المرتبة الثالثة محور التخطيط بمتوسط حسابي بلغ (٢.٤٣)، ثم محور إعادة التقييم الإيجابي بمتوسط حسابي (٢.٣٧)، ومحور التدعيم الاجتماعي وإشغال الذهن بالتفكير والإنكار على التوالي، بينما جاء محور الانسحاب السلوكي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (١.٨٤)، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (٢.٣٤).

ويستنتج مما سبق أن أفراد عينة الدراسة يستخدمون أسلوب التكيف الديني الروحاني بشكل كبير وذلك من خلال الوسط الحسابي والانحراف المعياري الذي أحتل المرتبة الأولى.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من أبو عرام (٢٠٠٥) ودراسة أبو مشايخ (٢٠٠٨)

ودراسة الهاللي (٢٠٠٩) والتي أشارت جميعها إلى استخدام أسلوب التكيف الديني والروحاني كأسلوب ناجح في مواجهة الضغوط النفسية من قبل الطلبة. وتختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة كل من دراسة نومر

(Nunmer, 2001) التي أشارت إلى أن أكثر أساليب المواجهة استخداما أسلوب المواجهة الذي يميل إلى التجنب، ودراسة شانسي وسلدو (Shaunessy & Suldo, 2010) التي أشارت إلى أن أكثر أساليب المواجهة استخداما هي أساليب إعادة التشكيل الايجابي، التجنب، البحث عن الدعم الاجتماعي العاطفي . ودراسة السلطان (٢٠١١) التي أشارت إلى أن الطالبات المتفوقات لا يستخدمن أسلوب الإنكار في مواجهة الضغوط النفسية، ودراسة منسي (٢٠٠٣) والتي أشارت إلى أن هناك مشكلات خاصة بالتلاميذ المبدعين كالعزلة والانطواء، والسرحان، وأن لهم آراء غير شائعة وغير مقبولة، والشعور بالإحباط عند الفشل، والتشكك والحيرة.

ويعزى الباحثان ذلك كون الطلبة المتفوقين يؤمنون بإرادة القضاء والقدرة، والالتزام الديني، حيث يميل الطلبة المتفوقين لمواجهة الضغوط النفسية والتخفيف من حدتها وذلك باللجوء إلى الدين والأساليب الروحانية، من خلال طلب العون والمساعدة والرحمة من الله تعالى إن عجزوا عن حلها، إذ أن اللجوء إلى الله عز وجل يجعل الأفراد يسيطرون على انفعالاتهم ومشكلاتهم الاجتماعية ويجعلهم يستخدمون أساليب عقلانية تمنعهم من إلحاق الأضرار بأنفسهم مجتمعهم.

إضافة إلى ما سبق فإن الأسلوب الديني والروحاني يجعل الطلبة المتفوقين يمارسون حياتهم الخاصة والعامة بشكل ايجابي يساعدهم على التعامل مع بعضهم البعض ويشجعهم على التعاون والالتزام والتماسك بشكل يزيد لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم والسيطرة على عواطفهم بصورة كبيرة تساعدهم على مواجهة الضغوط التي تمارس عليهم من قبل الآخرين وتوجيههم بطرق سليمة وصحيحة.

كما أن سمات الطلبة المتفوقين تجعل لديهم القدرة على ضبط الذات والتحكم في الانفعالات السلبية التي قد تؤثر على قرارات الفرد، إضافة إلى أن للطلبة المتفوقين طموح عالي في تحقيق إنجازاتهم بشكل يزيد لديهم القدرة على اتخاذ قراراتهم في جميع مواقفهم التي يمارسونها داخل المجتمع الذي يعيشون فيه بعيدا عن إنكار المشكلات والانسحاب من المواقف الضاغطة دون اللجوء إلى حلها بشكل ايجابي ومنطقي.

السؤال الثاني: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا تعزى لمتغير النوع.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاديميا على طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز حسب متغير النوع (ذكر، أنثى)، والجدول أدناه يوضح ذلك.

ءءءل (٤) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاءيميا على طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتمييز حسب متغير النوع

الجنس						
المجموع		انثى		ذكر		
الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
.50	2.37	.49	2.45	.49	2.30	اعاءة التقييم الايجابى
.36	2.36	.41	2.42	.30	2.31	التءعيم الاجتماعى
.32	2.44	.29	2.41	.35	2.47	التعامل الفعال النشط
.44	2.08	.42	2.05	.46	2.11	الانكار
.33	2.67	.20	2.84	.35	2.54	التكيف الءىنى الروحانى
.56	1.84	.52	1.69	.56	1.95	الانسحاب السلوكى
.31	2.35	.33	2.27	.28	2.41	اشغال الءهن بالتفكير
.34	2.43	.35	2.43	.34	2.44	التخطيط
.20	2.34	.21	2.35	.19	2.33	الاءاة ككل

يبين الءءءل (٤) أن هناك تبايناً ظاهرياً فى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاءيميا على طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتمييز بسبب اختلاف فئات متغير النوع (ذكر، أنثى). ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين كما فى ءءءل (٥) .

يتبين من الءءءل (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر النوع الاجتماعى فى جميع المءاور وفى الاءاة ككل باستثناء محور التكيف الءىنى الروحانى، ومحور الانسحاب السلوكى، ومحور إشغال الءهن بالتفكير. وءاءت الفروق لصالح الإناث فى محور التكيف الءىنى الروحانى ولصالح الذكور فى محورى الانسحاب السلوكى، وإشغال الءهن بالتفكير.

ءءءل (٥): تحليل التباين الثنائى لأثر النوع الاجتماعى على أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاءيميا على طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتمييز

مصدر التباين	المءاور	مجموع المربعات	ءرجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
النوع الاجتماعى	اعاءة التقييم الايجابى	.886	1	.886	3.787	.054
	التءعيم الاجتماعى	.406	1	.406	3.383	.068
	التعامل الفعال النشط	.032	1	.032	.355	.552
	الانكار	.255	1	.255	1.371	.244
	التكيف الءىنى الروحانى	3.407	1	3.407	46.240	.000
	الانسحاب السلوكى	2.816	1	2.816	10.367	.002
	اشغال الءهن بالتفكير	.572	1	.572	6.283	.013
	التخطيط	.00005	1	.00005	.000	.984
	الاءاة ككل	.015	1	.015	.397	.530

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من أبو مشايخ (٢٠٠٨) التي أشارت إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع الاجتماعي، وتختلف عن نتائج دراسة كل من البحراوي (٢٠٠٣) وأبو عرام (٢٠٠٥) ودراسة عربيات والخرايشة (٢٠٠٧) والتي أشارت جميعها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة المتفوقين تعزى للجنس ولصالح الطلبة الذكور.

يعزو الباحث نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى النوع إلى طبيعة الطلبة المتفوقين أكاديميا عينة الدراسة والذين تم اختيارهم بناء على أساس ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم، إضافة إلى تجانسهم من حيث درجات الذكاء، وبالتالي فإن التوزيع الاعتمادي للقدرات العقلية لا يختلف عند الذكور عنه عند الإناث مما يعني أن التفوق الأكاديمي موجود لدى الطرفين بنفس القدر، كذلك أن الظروف التي تهيأت لكلا الجنسين كونهم ينتمون إلى بيئة أكاديمية واحدة تطبق عليهم نفس الأنشطة والبرامج التعليمية، ويخضعون إلى أسس فلسفة واحدة وأهداف موحدة وتقارب في البيئة الثقافية والاجتماعية، كل ذلك أدى إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا.

السؤال الثالث: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (أساسية عليا / ثانوية) .

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاديميا على طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز حسب متغير المرحلة الدراسية (أساسي عليا، ثانوي)، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاديميا على طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز حسب متغير المرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية						إعادة التقييم الإيجابي
المجموع		ثانوي		أساسي عليا		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.50	2.37	.46	2.26	.51	2.46	إعادة التقييم الإيجابي
.36	2.36	.28	2.28	.40	2.42	التدعيم الاجتماعي
.32	2.44	.33	2.35	.30	2.52	التعامل الفعال
.44	2.08	.38	2.13	.49	2.04	النشاط
.33	2.67	.37	2.58	.27	2.75	الانكار
.56	1.84	.51	1.95	.58	1.75	التكيف الديني الروحاني
.31	2.35	.27	2.29	.34	2.40	الانسحاب السلوكي
.34	2.43	.35	2.36	.32	2.50	اهمال الذهن بالتفكير
.20	2.34	.19	2.29	.19	2.38	التخطيط
						الأداة ككل

يبين الجدول (٦) أن هناك تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاديمياً على طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتمييز بسبب اختلاف فئات متغير المرحلة الدراسية (أساسي عليا، ثانوي). ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين جدول (٧).

جدول (٧): تحليل التباين الثنائي لأثر المرحلة الدراسية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقين أكاديمياً على طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتمييز

مصدر التباين	المحاور	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
المرحلة	إعادة التقييم الإيجابي	1.431	1	1.431	6.113	.015
	التدعيم الاجتماعي	.807	1	.807	6.717	.011
	التعامل الفعال النشط	.705	1	.705	7.782	.006
	الإنكار	.166	1	.166	.892	.347
	التكيف الديني الروحاني	1.132	1	1.132	15.366	.000
	الانسحاب السلوكي	1.239	1	1.239	4.562	.035
	إشغال الذهن بالتفكير	.322	1	.322	3.540	.062
	التخطيط	.679	1	.679	5.904	.017
	الأداة ككل	.288	1	.288	7.737	.006

يتبين من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المرحلة الدراسية في جميع المحاور وفي الأداة ككل باستثناء محوري الإنكار وإشغال الذهن بالتفكير. وجاءت الفروق لصالح أساسي عليا ولصالح ثانوي في الانسحاب السلوكي.

وتشير نتائج الدراسة أيضاً أن طلبة المرحلة الثانوية أكثر استعمالاً لاستراتيجيه الانسحاب السلوكي، وهو شكل من أشكال المواجهة التي يلجأ إليها هؤلاء الطلبة بشكل أساسي لتنظيم أنفسهم، والتخفيف من الوضع الضاغط.

وتختلف نتائج هذه الدراسة عن دراسة كل من عربيات والخرابشة (٢٠٠٧) والهاللي (٢٠٠٩) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية والتعليمية والعمر في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة .

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن طلبة المرحلة الأساسية العليا يشعرون بضغط المدرسة الناجم عن العبء الدراسي والأكاديمي الكبير الملقى على عاتقهم، حيث أن هؤلاء الطلبة حيث تم قبولهم حديثاً في المدرسة، وأن طلبة المرحلة الأساسية العليا قد تأثروا بشكل كبير بالأسباب والمسببات التي تنتج عنها الضغوط النفسية، وبالتالي أساليب مواجهاتها على العكس من طلبة المرحلة الثانوية اللذين قضوا في المدرسة فترة طويلة وتفاعلوا مع المشكلات وتأقلموا عليها بشكل أكثر من طلبة المرحلة الأساسية العليا.

إضافة إلى ذلك فان طلبة المرحلة الثانوية يميلون اغلب الأوقات إلى تجاهل مشكلاتهم أو إنكارها، يسعون إلى تحقيق الرغبات والمطالب لتلبية علاقته بالبيئة المادية والاجتماعية والآخرين من حوله، والسبب في ذلك خضوع هؤلاء الطلبة إلى امتحان الثانوية العامة والذي تكون نتائجه تقرير مصير لهم، لذا يحاول هؤلاء الطلبة الابتعاد عن إشغال تفكيرهم بأمر أخرى قد تؤثر على مستواهم الأكاديمي بل يترثون كثيرا في ذلك وبالتالي لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي الإنكار وإشغال الذهن بالتفكير.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا بان طلبة المرحلة الثانوية لديهم تجارب في الحياة المدرسية والاجتماعية، وكذلك وجود أجواء ملائمة لطلبة المرحلة الثانوية والذي يشجعهم على تحمل مسؤولياتهم في المواقف الضاغطة التي تواجههم والتغلب عليها باتخاذ قرارات ملائمة للتخفيف من الضغوط التي تواجههم.

• ثانيا: التوصيات:

- ◀ متابعة المعلمين وملاحظتهم لكل طالب، وذلك للكشف المبكر عن وجود أي مشكلة سلوكية أو انفعالية أو اجتماعية، أو نفيسة قد يعاني منها الطلبة المتفوقين
- ◀ العمل على تطوير معلم الطلبة المتفوقين وإمداده بكل ما هو جديد حول الطلبة المتفوقين ومبادئ التربية الحديثة .
- ◀ إعداد دورات تدريبية مشتركة لأولياء أمور الطلبة المتفوقين والمعلمين على حد سواء للتعاون فيما بينهما لفهم وتقدير هؤلاء الطلبة لما فيه مصلحة وفائدة لهم
- ◀ إعداد برامج تربوية وإرشادية، وعلاجية، من قبل المرشد، لإيجاد الطرق والوسائل المناسبة للطلبة، للحد من الضغوط النفسية والتقليل منها، وتبصيرهم بما لديهم من قدرات كامنة .

• قائمة المراجع :

• أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ابو حبيب، نبيلة احمد (٢٠١٠). " الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- ابو عرام، أمل علاء الدين (٢٠٠٥). " أساليب الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس .
- أبو مشايخ، محسن محمود (٢٠٠٨). " أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- البحرأوي، محمد (٢٠٠٣). " الضغوط النفسية والاجتماعية والمدرسية دراسة مقارنة بين شرائح اجتماعية مختلفة"، رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس.
- السرور، ناديا هائل (٢٠٠٣). مدخل إلى تربية المتميزين والموهوبين. عمان: دار الفكر.
- السلطان، نوره (٢٠١١). " أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية". المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية بكلية التربية

- بجامعة بنها الصحة النفسية : نحو حياة افضل للجميع (العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة).
- الضريبي، عبدالله(٢٠١٠). "أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات". مجلة العلوم التربوية. جامعة دمشق، ٤ - ٢٦.
- العجيلي، شذا عبد الباقي (٢٠٠٥). "دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق و نظرائهم في الأردن". ورقة عمل مقدمة في المؤتمر العلمي العربي الرابع لرعاية الموهوبين والمتفوقين. عمان.
- الهلالي عادل عبد الرحمن (٢٠٠٩). "بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة". رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة ام القرى.
- جروان، فتحي (٢٠٠٢). أساليب الكشف عن الموهوبين ورعايتهم. عمان : دار الفكر.
- (٢٠٠٤). الموهبة والتفوق والابداع (ط٤). عمان : دار الفكر.
- حسين، طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- حسين، محمود، ونادر الزيود (١٩٩٩). "مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات". مجلة البصائر، جامعة البتراء الاردنية، العدد الثالث.
- خليفات، عبد الفتاح والزغول، عماد (٢٠٠٣). "مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات". مجلة العلوم التربوية والنفسية . جامعة دمشق، العدد العاشر، ٦١ - ٨٧ .
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها - الصحة النفسية. القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.
- عربيات، احمد والخرابشة، عمر (٢٠٠٧). " الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون و إستراتيجية التعامل معها ". مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. جامعة دمشق ، العدد الخامس.
- كفاي، علاء الدين وعلاء الدين، جهاد (٢٠٠٦). موسوعة علم النفس التأهيلي (المجلد الثالث). القاهرة : دار الفكر العربي .
- منسي، محمود عبدالحليم (٢٠٠٣). مشكلات الصحة النفسية للمبدعين من تلاميذ المرحلة الاعدادية. الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

• ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية :

- Buchanan, T.; Driscoll, D.; Mowrer, S.; Soller, J.; Thayer, J.; Kirschbaum, C. & Trane, D. (2010). " Medial prefrontal cortex damage affects physiological ang psychological stress responses differently in men and women" . *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 35, (1), pp 56-66.
- David ,W (2005). " The relationships among emotional intelligence ,social coping , and psychological distress . *High Ability Students* ,v 16 , pp 163 -178 .
- Delisle, J. R.(1988). " stress and the gifted child, *Understanding Our Gifted*" (11),pp 15-16.
- Davison, G. C. & Neale, J. M.(1998). *Abnormal Psychology*. New York: John Wiley & Sons.

- Halgin R. P. & Whitbourne, S. K. (1997): Abnormal Psychology: The Human Experience of Psychological Disorders. London: Brown & Benchmark.
- Higgins, J.E., & Endler, N. S.(1995). " Coping, life stress, and psychological and somatic distress". European Journal of Personality, 9 , pp 253-270.
- kaplan, L. S (1990). " Helping Gifted Students With Stress Management" . (ERIC EC Digest #E488, ED321493) .
- Kardum .I, Krapic ,N .(2004) " personality traits stressful life events and coping styles in early adolescence individual differences .(vol (30).
- King, K.(1994). "Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong- an exploratory study. ,<http://www.fed.cugd.ed.hk/ceric/Cuma/911kkwong>.
- Kumar, R, Ramamurti, P .(1990). " stress and coping strategies of the Rural Aged, " . Journal of personality and clinical studies, Vol. 6, No. (2) pp. 227 - 230.
- Lazarus , Richard & Folkman ,Susan.(1984). stress appraisal and coping. New York : sprier publishing Company.
- Lazarus , R.(2000). " Toward better research on stress and coping ". Journal of Americam Psychologist , 55, 6 . pp. 665- 673.
- Linden, Charles (2002) . What is Stress and What is Its Connection to Anxiety. New York: Life Wise Publishing Ltd.

