

أنماط التعلق الوالدية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق

**محمد عزت عربي كاتب

*دانيال عباس

(الإيداع: 3 شباط 2019، القبول: 26 آيار 2019)

ملخص:

هدف البحث إلى تعرف درجة شيوع أنماط التعلق لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، وتعرف أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى الطلبة. وتعرف العلاقة بين أنماط التعلق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية. وقياس مستوى دلالة الفروق في إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغيري البحث: (الجنس، الصف الدراسي). واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (302) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق، وقام الباحث بتطبيق مقياس أنماط التعلق، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

. إن أكثر الأنماط انتشاراً لدى الطلبة هو النمط الأول: (التعلق الآمن) الذي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط بلغ (3.87) وهو مستوى مرتفع، يليه في المرتبة الثانية نمط التعلق المنشغل بمتوسط بلغ (3.50).

. إن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً في الاستخدام لدى الطلبة هو أسلوب: (الإحجام المعرفي) الذي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط بلغ (3.28) وهو مستوى متوسط، يليه في المرتبة الثانية أسلوب توجيه اللوم والعذوان بمتوسط بلغ (3.17).

. وجود علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأنماط التعلق الوالدية.

. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدية وفق متغير الجنس.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدية وفق متغير الصف الدراسي لصالح الطلبة في الصف الثالث الثانوي.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير الجنس لصالح الطلبة الذكور.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير الصف الدراسي ولصالح طلبة الصف الثالث الثانوي في الأساليب الإيجابية. ولصالح طلبة الصف الأول الثانوي في الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: أنماط التعلق الوالدية . أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

Attachment parenting styles and their relationship to the face of stress among a sample of students from the Faculty of Education at the University of Damascus patterns

Daniel Abbas

Dr.Mohamed Ezzat Earabi Katby

(Received:3 February 2019, Accepted:26 May 2019)

Abstract:

The research aims to identify the degree of prevalence of attachment patterns in a sample of students in the College of Education, and learn more about coping styles psychological pressure common among students. And defines the relationship between attachment patterns and methods of face psychological pressure. And measuring the level of significance differences in the answers to the research sample on attachment patterns Scale and coping styles of stress according to research variables (sex, school year). The researcher adopted the descriptive analytical method, the research sample consisted of 302 students from the Faculty of Education at the University of Damascus, and the researcher applying the attachment patterns of scale, and the scale of stress coping styles. The study concluded the following results:

The most prevalent types of students is the first pattern: (safe attachment), who came in first place with an average (3.87), a high level, followed by a second attachment pattern was busy with an average (3.50). The more stress coping styles in common use among students is a method: (refrain cognitive), who came in first place with an average (3.28), a medium level, followed in second place blame and aggression by an average method (3.17).

The existence of a correlation between stress coping styles and patterns of attachment parenting. There were no statistically significant differences between the average answers to the research sample differences on attachment parenting styles scale according to the variable sex. And no statistically significant between the average answers the research sample differences on attachment parenting styles scale according to the variable of the school year for the students in the fourth year. And no statistically significant between the average answers the research sample differences on a scale of psychological stress coping styles according to the sex variable in favor of male students. And no statistically significant between the average answers the research sample differences on a scale methods face psychological pressure variable according to the school year and for the fourth year students in positive ways. And for the first year students in the face of negative stress methods.

1. المقدمة:

إن تزايد المشكلات والمسؤوليات والمهام الملقاة على عاتق الأفراد يعرضهم للضغوط النفسية، والصعوبات التي يتأثرون بها سلباً على المستوى النفسي والصحي، مما يؤدي إلى نتائج ضارة عليهم ثم على المجتمع الذي يعيشون فيه، وهذا يتطلب منهم إعادة التفكير بمشاكلهم وبالضغوط النفسية وتحديد الأولويات والحاجات عبر سلوكهم طريقة تساعد على التكيف، وتقلل من الآثار السلبية لديهم، وذلك من خلال مجموعة من العمليات التي تهدف إلى مواجهة الضغوط والتعامل معها وهو ما يعرف باسم المواجهة أو التعايش "Coping"، إذ ينظر بعض الباحثين إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته شرط أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة، وما هي العمليات و الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما؟.

وتتوسط أساليب المواجهة العلاقة بين الموقف الضاغط والتكيف معه، ذلك أنها تتكون من مجموعة من الأنشطة المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط والتقليل من آثاره السلبية، فإذا استطاع أن يواجه هذه الضغوط بأساليب مواجهة فعالة كان بإمكانه أن يقلل من احتمالات تأثره بالضغوط وتقادي الإصابة بالاحتراق النفسي. ويشير مفهوم أساليب مواجهة الضغوط إلى العملية التي يقوم بها الفرد بالتصدي للمتطلبات الداخلية والخارجية وبمجموعة من الجهود، سواء النفسية أم السلوكية التي يحاول الفرد التغلب أو التقليل من المتطلبات الضاغطة، وعليه فإن المواجهة تعبر عن مجموعة من الاستجابات التي تحدث عبر الزمن والتي يؤثر بها الفرد في البيئة المحيطة ويتأثر بها (يوسف، 2007، 43).

وشكلت نظرية التعلق ل بولبي (Bowlby) ومن بعده آينزورث (Ainsworth) الإطار النظري الذي انطلقت منه معظم الدراسات المعاصرة لأنماط التعلق لدى الراشدين، وركزت نظرية بولبي وآينزورث على أهمية تأثير العلاقات المبكرة للطفل مع والديه على علاقاته اللاحقة في مختلف مراحل الحياة، فالتفاعل المتكرر للطفل مع والديه يؤدي إلى تشكيل ما أسماه بولبي النماذج العامة الداخلية للتعلق (Internal Working Models of attachment) والتي تتكون من جانبين: جانب يتعلق بالذات ويتضمن تقديراً لمدى جدارة الذات بالحب والدعم، وجانب يتعلق بالآخرين ويتضمن تقديراً لمدى استجابة الآخرين لحاجات الفرد وإمكانية الاعتماد عليهم والثقة بهم كشركاء اجتماعيين (خوري، 2004، 5).

وهذه النماذج تعمل على استمرارية أنماط التعلق لدى الفرد، بحيث تصبح موجّهات لعلاقات الفرد الاجتماعية على امتداد حياته (أبو غزال وجرادات، 2009، 234).

ونظراً لأهمية التعلق كمظهر أساسي من مظاهر النمو الانفعالي والاجتماعي والعاطفي للفرد، حاول العديد من الباحثين توضيح العلاقة بينها وبين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومنها دراسة كل من: (الدحين، 2012)، ودراسة كلارك (Clarck, 1999، 7)، ودراسة هامارتا ودينز وسالتالي (Hamarta, Deniz, and Saltali, 2009) التي أشارت إلى أن أنماط التعلق أصبحت مكوناً أساسياً في بناء الشخصية لدى الفرد.

وعليه يجد الباحث أن شخصية الفرد وما يمتلكه من سمات وخصائص نفسية وأساليب المعاملة الوالدية تحدد ما يستخدمه من أساليب لمواجهة ما يعترضه من ضغوط نفسية، وإذا توافق الطالب مع بيئته المحيطة به، بمعنى أنه استطاع أن يتعامل مع مشكلات المجتمع بطريقة فعالة مجدية تقضي على مثيرات الضغوط، فإنه يصل إلى حالة من الاتزان النفسي، أما إذا استخدم الفرد أساليب مواجهة غير فعالة، لا تساعد على حل ما يعترضه من مشكلات ومواقف ضاغطة، فإنه يقع أسيراً لتأثيرات هذه المواقف الضاغطة.

أولاً. مشكلة البحث:

يعد التعلق مظهراً هاماً من مظاهر النمو الإنساني على الصعيد الانفعالي والمعرفي والاجتماعي والعقلي، ودراسة علاقة أنماط التعلق الوالدي بأساليب مواجهة الضغوط النفسية حاجة ملحة لأنها تسهم في الجهود الرامية لبناء شخصية سوية

متكاملة تُسهم في النهوض بالمجتمع، فالتعلق بمصدر حيوي من مصادر تكوين شخصية الفرد في المستقبل (قاسم، 2004، 2)، وتؤثر أنماط التعلق في عدد كبير ومتنوع من الأدوار الاجتماعية التي يمارسها الفرد في مرحلة الحياة الجامعية، كدور الصديق، والزميل، والطالب وغيرها من الأدوار التي يمارسها الفرد في حياته الاجتماعية (Clarck, 1999, 3)، وقام الباحث بدراسة استطلاعية، والتقى عدداً من الطلبة بلغ (20) طالباً وطالبة، وطرح السؤال التالي: ما الأساليب التي تستخدمها في مواجهة الضغوط التي تعاني منها في المدرسة؟ ومن خلال الإجابات لاحظ الباحث أن هناك تزايد في ظهور بعض الأساليب السلبية كاللوم والعدوان تجاه الآخرين، وضعف في العلاقات الاجتماعية وأنماط الصداقة بين الطلبة وافئدة إلى السمات الاجتماعية الإيجابية؛ مما يؤثر في سلوك طلبة العام ويخلق لديهم مشكلات في المؤسسات التعليمية تعيق تكيفهم الاجتماعي، الأمر الذي يولد لديهم مشاعر اليأس والتشاؤم حيال المستقبل؛ وبالتالي استخدام أساليب سلبية في مواجهة الضغوط النفسية؛ وعدم قدرتهم الوصول إلى أهدافهم المستقبلية. وهذا ما أكدته بعض نتائج الدراسات السابقة، ومما سبق ومن خلال إطلاعات الباحث على الجانب النظري ونتائج الدراسة الاستطلاعية، ونتائج بعض نتائج الدراسات السابقة استطاع الباحث ان يحدد مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

. ما هي علاقة أنماط التعلق الوالدية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق؟

ثانياً . أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث في النقاط التالية:

1.2. أهمية البحث التطبيقية في تعرف أكثر أنماط التعلق شيوعاً لدى أفراد عينة البحث من الطلبة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

2.2. تقديم الإرشادات للجهات المعنية في تقديم الخدمات للطلبة وتوجيههم بحيث تعزز نمط التعلق الآمن لدى الطلبة، والعمل على تطوير البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تغيير أنماط التعلق غير الآمنة لديهم.

2.3. الكشف عن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى أفراد عينة البحث كونه يتعلق باتزان شخصياتهم، ويمثل علامة مهمة من علامات الروح المعنوية لهم وهم بحاجة إلى توفير القدر المناسب من الاتزان في الشخصية.

2.4. توعية الآباء والأمهات فيما يتعلق بالممارسات الوالدية التي تعزز أنماط التعلق الآمن لدى أبنائهم.

ثالثاً. أهداف البحث: يهدف البحث إلى تعرف:

3.1. أنماط التعلق الأكثر شيوعاً لدى أفراد عينة البحث.

3.2. أساليب مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى أفراد عينة البحث.

3.3. العلاقة الارتباطية بين أنماط التعلق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

3.4. مستوى دلالة الفروق الإحصائية لدى أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدية وفق متغيري البحث: (الجنس، الصف الدراسي).

3.5. مستوى دلالة الفروق الإحصائية لدى أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغيري البحث: (الجنس، الصف الدراسي).

رابعاً. أسئلة البحث: يسعى البحث للإجابة عن الأسئلة الآتية:

4.1. ما أنماط التعلق الأكثر شيوعاً لدى أفراد عينة البحث؟

4.2. ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى أفراد عينة البحث؟

خامساً. فرضيات البحث: يسعى البحث إلى اختبار الفرضيات الآتية عند مستوى الدلالة (0.05):

. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط التعلق الوالدية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدية وفق متغير الجنس.

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدية وفق متغير الصف الدراسي.

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير الجنس.

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير الصف الدراسي.

سادساً. حدود البحث:

6.1. الحدود البشرية: جرى تطبيق أدوات البحث على لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق.

6.2. الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث في مدارس محافظة دمشق.

6.3. الحدود الزمنية: قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث في العام الدراسي (2018/2019م).

6.4. الحدود العلمية: دراسة العلاقة بين أنماط التعلق الوالدية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق، تبعاً لمتغيري الجنس الصف الدراسي، وقياسهما من خلال الأدوات المستخدمة.

سابعاً. تعريف مصطلحات البحث:

7.1. التعلق: "الميل الثابت لدى الفرد لبذل جهود كبيرة للحفاظ على القرب، والتواصل مع فرد معين أو عدد محدد من الأفراد، والذين يتوقع الفرد منهم أن يكونوا مصدراً محتملاً لتوفير الأمن النفسي والسلامة الجسدية له، وينظم هذا الميل من خلال النماذج العاملة الداخلية للتعلق والتي هي مخططات أو تمثيلات (Schemata) معرفية، وجدانية، دافعية تكونت نتيجة لخبرات الفرد في علاقته الشخصية مع الآخرين" (Berman & Sperling). ويضم المقياس المستخدم الأنماط الآتية: (نمط التعلق الآمن، نمط التعلق المنشغل، نمط التعلق الراض، نمط التعلق الخائف).

. التعريف الإجرائي لأنماط التعلق: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدي الذي استخدمته الباحثة لهذا الغرض.

7.2. أساليب مواجهة الضغوط النفسية (Coping style): يعرفها كابرت (Kapbart 2003) بأنها: عملية إدراك وتقييم وتكييف يحدث كرد فعل على الضغوط، وتهدف إلى مقاومة الضغوط والتخفيف من الآثار السلبية المرتبطة بها فالأفراد ليسوا دائماً ضحايا مستسلمين وسلبيين للمواقف الضاغطة التي يواجهونها فهم عادة يحاولون التقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطريقة متعددة، بمعنى مواجهتها (نقلاً عن الشويقي، 2009، 12).

ويعرّف الباحث إجرائياً أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها: نوع الأساليب التي يستخدمها الطالب ويوظفها في التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهه سواء داخل المدرسة أم خارجها وذلك على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم لغايات البحث، وهي: أساليب سلبية، وأخرى إيجابية.

ثامناً. الدراسات السابقة:

. دراسات العربية:

. دراسة الضريبي (2004)، اليمن: بعنوان: (أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات).

أهداف الدراسة: بناء مقياس الأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. معرفة الأساليب الأكثر شيوعاً لدى طلبة هذه الجامعة. معرفة علاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية مجمعة مثل: (الجنس . المستوى الدراسي . التخصص . مكان السكن . الحالة الاجتماعية).

أداة الدراسة: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة: إن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب الهروب مع التجنب. إن علاقة كل أسلوب مع المتغيرات الديمغرافية كانت على النحو التالي: وجود تأثير للجنس – المستوى الدراسي – التخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب. وجود تأثير للجنس على مواجهة المشكلة. وجود تأثير لمتغيري (الجنس، الحالة الاجتماعية) على مجال اللجوء على الدين.

. دراسة أبو غزال وجرادات (2009)، الأردن:

عنوان الدراسة: (أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة).

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى بحث علاقة أنماط تعلق الراشدين بتقدير الذات والشعور بالوحدة.

أدوات الدراسة: جرى استخدام: مقياس اليرموك تعلق الراشدين (Y-SAAS) من إعداد الباحثين، والنسخة العربية لمقياس روزنبرغ لتقدير الذات من إعداد (جرادات، 2006)، مقياس اليرموك للشعور بالوحدة من إعداد (حداد وسوالمه، 1998).

نتائج الدراسة: وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر أنماط التعلق شيوعاً هو التعلق الآمن يتلوه التعلق التجنبي ثم القلق. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات على أنماط التعلق تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي. وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين نمط التعلق الآمن وتقدير الذات، وعلاقة سلبية دالة إحصائية بين التعلق القلق وتقدير الذات.

. دراسة الضريبي (2010)، اليمن: بعنوان: (الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الانجاز).

أهداف الدراسة: تعرف مدى انتشار الضغوط النفسية لدى مدرسي التعليم الثانوي في دمشق وصنعاء . تعرف مصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث. تعرف الأساليب المتبعة في مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث. تعرف أثر تفاعل متغيرات البحث (البلد – التخصص – الجنس – الخبرة) في الضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط والرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز. تعرف طبيعة العلاقة بين الضغوط وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز لدى أفراد عينة البحث.

أدوات الدراسة: مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحث). مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحث).

نتائج الدراسة: من أبرز نتائج الدراسة ما يلي: إن الدخل الشهري للمدرس أكبر مصدر للضغوط ثم أولياء الأمور يليه الطلبة ثم الإدارة، وجاءت في الترتيب الأخير الأبعاد التالية: (بيئة العمل، الموجه، زملاء العمل). أكثر الأساليب إتباعاً من قبل المدرسين في مواجهة الضغوط النفسية أسلوب طلب المساعدة من الآخرين، أسلوب التمني، يليه لوم الذات والآخرين، ثم التنفيس الانفعالي وجاءت في الزمر الأخيرة الأساليب التالية: (إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، الهروب، التجنب، اللجوء إلى الدين، أسلوب المواجهة والتحدي). وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأساليب الإيجابية

في مواجهة الضغوط النفسية، كما توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية.

. دراسة الدحين (2012)، سورية: بعنوان: (أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية "دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق").

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين أنماط تعلق الراشدين والعوامل الخمسة للشخصية لدى أفراد عينة البحث، والكشف عن الفروق في الأداء على مقياس أنماط التعلق، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس.

أدوات الدراسة: جرى تطبيق مقياس أنماط التعلق، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وسالب بين التعلق الآمن والعصابية، وجود ارتباط دال وموجب بين التعلق الآمن والانبساطية، وجود ارتباط دال وموجب بين التعلق الخائف والعصابية، ووجود ارتباط دال وسالب بين التعلق الخائف والانبساطية، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس العصابية لصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الانبساطية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس.

. دراسات الأجنبية:

. دراسة ديان (2002, Diann)، كاليفورنيا، الولايات المتحدة:

عنوان الدراسة: (أثر خصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم). (the strategies on teacher stress and burnout). effect of personal characteristics and coping

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى: التحقق من الفروق الفردية في الخصائص لدى المتفائلين والانبساطيين والتي تؤدي إلى الإحساس المنخفض بالضغوط وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي. تعرف استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل من المتشائمين ولمتفائلين لمواجهة الضغوط.

أدوات الدراسة: مقياس (ماسلاش) للاحتراق النفسي. مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة في التأثير بالضغوط والاحتراق النفسي بمعنى أن الشخص المتفائل أقل تأثراً بالضغوط عن المتشائم بفرق دال. أن المتشائمين استخداماً لاستراتيجيات المواجهة غير الفعالة.

. دراسة كامانوف وجيلي (2007, Kamenov & Jeli)، كرواتيا: بعنوان:

(The Role of Attachment in Adulthood: Is there a reason for Pessimism or Optimism).

(دور التعلق في مرحلة الرشد: هل هناك سبب للتفاؤل والتشاؤم).

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التعلق والشخصية في نمط ثقافي مختلف عن السياق المعروف سابقاً وبشكل أكثر عمقاً.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثان النسخة الكرواتية من قائمة (NEO PI-R) للعوامل الخمسة للشخصية من إعداد (Marusic., Bratko., Eterovic, 1996). والنسخة الكرواتية من مقياس الخبرة في العلاقات القريبة لقياس التعلق (ERC) وهي من إعداد (Kamenov & Zeljka, 2003).

نتائج الدراسة: من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين نمط التعلق والقلق والعصابية، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين نمط التعلق التجنبي والانفتاح على الخبرة والانبساطية، وجود فروق بين الذكور والإناث في نمط التعلق القلق لصالح الإناث، وجود فروق بين الذكور والإناث في نمط التعلق التجنبي لصالح الذكور.

. دراسة أحمدى وزملاؤه (Ahmadi, et. al, 2010)، إيران: بعنوان:

(The Relationship Between Attachment Dimensions and the Big-Five Factors of Personality from the Dyadic and Individual Approaches).

(العلاقة بين أبعاد التعلق والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية من منظور زوجي ومنظور فردي).
أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين أنماط التعلق وعوامل الشخصية على مستوى الأزواج ومستوى الأفراد.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثون مقياس الخبرة في العلاقات القريبة لقياس التعلق (ERC). وقائمة (NEW-FFI) للعوامل الخمسة للشخصية من إعداد (Costa & McCrae, 1992).

نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين نمط التعلق القلق وسمة العصابية، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين نمط التعلق القلق وسمة الانبساطية وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين نمط التعلق التجنبي وسمة الانبساطية والطيبة. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين نمط التعلق التجنبي وسمة الانبساطية، الطيبة، ويقظة الضمير.

. دراسة دينز (Deniz, 2011)، تركيا: بعنوان:

(An Investigation of Decision Making Styles and the Five-Factor Personality Traits with Respect to Attachment Styles).

(التحقق من أساليب اتخاذ القرار والعوامل الخمسة للشخصية ذات الصلة بأنماط التعلق).
أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين أنماط التعلق والعوامل الخمسة للشخصية.
أدوات الدراسة: تم استخدام النسخة التركية من استبيان التقدير الذاتي للعلاقات (Relationship Scales Questionnaire-RSQ) من إعداد (Gungor & Sumer, 1999). ومقياس الشخصية المبني على المعاني (Adjective Based Personality Scale) من إعداد (Bacanli, et. Al, 2009).
نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين نمط التعلق الأمن وسمة العصابية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين نمط التعلق الأمن وكل من سمة الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، والطيبة، ويقظة الضمير. ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين نمط التعلق المنشغل ويقظة الضمير. ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين نمطي التعلق الخائف والرافض مع سمة الانفتاح على الخبرات.

. التطبيق على الدراسات السابقة: من خلال استعراض الدراسات السابقة لوحظ أنَّ هذا البحث يتفق معها من حيث:

1. أهمية تناول موضوع أنماط التعلق الوالدية كدراسة أبو غزال وجردات (2009)، الدحين (2012).
 2. أهمية دراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية كدراسة الضريبي (2004).
- وساعدت الدراسات السابقة الباحث فيما يلي:
1. تحديد وصوغ مشكلة البحث الحالية.
 2. زيادة التفهم لأهمية دراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة في مرحلة التعليم الثانوي.
 3. صياغة فرضيات البحث الحالية.
 4. التعرف على الأسس النظرية والعملية لبناء أدوات البحث.
 5. الاستفادة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات في الدراسات السابقة. واستخدام الأسلوب الإحصائي المستخدم في البحث الحالي.

كما لوحظ أنَّ هذا البحث يختلف مع الدراسات السابقة من حيث:

1. التطرق إلى موضوع علاقة أنماط التعلق بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المدارس.

2. مكان وعينة البحث، في مدارس محافظة دمشق.

تاسعاً. الإطار النظري:

. علاقة أنماط التعلق الوالدي بأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يُسهّم بعد التعاطف (القمص العاطفي) أو ما يسمى بالتعلق (Attachment) إسهاماً رئيساً في استخدام الأساليب الإيجابية أو الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية؛ إذ تؤكد بعض الدراسات وجود ارتباط بين أنماط التعلق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، فكلاهما مفاهيم تؤثر في قدرة الأفراد على فهم وضبط انفعالاتهم في مواجهة الضغوط النفسية (Konstantions, 2004). وتعدّ نظرية التعلق نموذجاً جيداً للتنظيم الانفعالي (Emotion Regulation Model) (Feeney, 1995). فعلى سبيل المثال، يدرك الأفراد ذوو نمط التعلق الآمن الانفعالات السالبة في التفاعلات الاجتماعية مقارنة بالأفراد ذوي النمط غير الآمن، وبالتالي يستخدمون أساليب المواجهة الإيجابية (Kobak and Sceery, 1988). ويمتلكون انفعالات أكثر إيجابية في علاقاتهم الاجتماعية من الأفراد ذوي النمط غير الآمن (Simpson, 1990)، ومهارات تنظيم انفعالي إيجابية أيضاً (Cooper, Shaver, and Colins, 1998). مما يشير إلى أن لدى الأفراد ذوي نمط التعلق الآمن قدرات جيدة في استخدام أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية؛ أي لديهم قدرة جيدة على معرفة وتنظيم انفعالاتهم، وتعدّ هذه القدرات أبعاداً أساسية لمواجهة الضغوط النفسية (Searle and Meara, 1999).

ويرى اينزورث وبولبي (Ainsworth and Bowlby, 1991) أن الأفراد القادرين على التعبير عن انفعالاتهم بطرق مقبولة اجتماعياً من المتوقع أن يكونوا أكثر تكيفاً وتوافقاً مع أصدقائهم، وأكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وفي هذا الصدد، يشير ماير وسالوفي (Mayer and Salovey, 1997) إلى أن أنماط التعلق تلعب دوراً أساسياً في ضبط العاطفي لدى الأفراد، فقد أشار الباحثان من خلال مراجعتهم للأدب النظري للتعلق إلى أن الأفراد ذوي نمط التعلق الآمن سوف يطورون مهارات الكفاية الانفعالية والتي تتضمن: الوعي بالحالة الانفعالية للآخرين، والتمييز بين انفعالات الآخرين بناء على المنبهات الموقفية والتعبيرية، والقدرة على الاندماج العاطفي مع الآخرين، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية بإيجابية.

وعلى النقيض من ذلك فإن الأفراد ذوي نمط التعلق غير الآمن يظهرون ضعفاً في المهارات الاجتماعية وتدنياً في الكفايات الانفعالية؛ إذ تشير الدراسات إلى أن التباين في أنماط التعلق يقترن بتباين في الخبرات الانفعالية والاجتماعية التي يمر بها الأفراد في تفاعلاتهم الاجتماعية (Bartholomew and Horowitz, 1991). إذ ظهر أن النمط الآمن أكثر رضا وتوافقاً في حياته الاجتماعية مقارنة بالنمطين الآخرين (القلق والتجنبي). ويرى تيدويل وريس (Tidwell and Reis, 1996) أن أنماط التعلق تؤثر في تنظيم وضبط الانفعالات التي تساعد في اختيار أساليب مواجهة مناسبة للضغوط النفسية.

فعلى سبيل المثال، يكون الفرد ذو نمط التعلق الآمن أكثر مرونة ويظهر ضبطاً انفعالياً مناسباً نحو الآخرين، وعلى العكس يسعى الفرد ذو النمط التجنبي إلى تجنب الآخرين، في حين أن الفرد ذا نمط التعلق القلق يصبح متقلّباً انفعالياً في علاقاته المستقبلية وتفاعله مع الآخرين (Kim, 2005). وهناك اعتقاد بأن الأفراد من ذوي نمط التعلق الآمن أقدر على إدراك انفعالاتهم وانفعالات الآخرين من الأفراد ذوي النمطين الآخرين (القلق والتجنبي) (Konstantions, 2004). لذا يعرف التعلق بأنه رابطة نفسية من المشاعر والجاذبية بين الراشدين تأخذ شكل العلاقات الحميمة أو الصداقة (Kim, 2005). ويعرفه اينزورث وبولبي (Ainsworth and Bowlby, 1991) بأنه نزعة الفرد الإنساني إلى إقامة الروابط العاطفية الحميمة مع أشخاص معينين في محيطه وثمة اتفاق لدى معظم الباحثين (Shaver, 1987; Ainsworth et al., 1987) بأن أنماط التعلق ثلاثة هي:

1- النمط الآمن الذي يتمتع بالثقة بالآخر ويرتاح للقرب والحميمة في العلاقات بوجه عام، ويستخدم الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية

2- النمط القلق المتناقض وجدانياً الذي يغرق في الاهتمام بالعلاقة ويغالي في طلب القرب المستمر من الآخر في العلاقة، ويستخدم غالباً أسلوب الهروب في مواجهة الضغوط النفسية.

3- النمط التجنبي الذي يتصف بعدم الارتياح للقرب والحميمة في العلاقات.

عاشراً — منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول "وصف طبيعة الظاهرة موضع البحث، فالمنهج الوصفي التحليلي يساعد على تفسير الظواهر التربوية الموجودة، كما يفسر العلاقات بين هذه الظواهر" (عباس وآخرون، 2007، 161)، يضاف إلى ذلك أنه يُساعد الباحث في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول هذه الظواهر استناداً إلى حقائق الواقع، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع معلومات فهي تصف وتحلل وتقيس وتقيم وتفسر.

. تصميم أدوات البحث.

. إجراء تجربة استطلاعية للتأكد من صدق وثبات أدوات البحث.

. التطبيق النهائي لأدوات البحث على العينة الأساسية.

. استخراج النتائج النهائية وتحليلها وتفسيرها في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة.

. المجتمع الأصلي للبحث: تكوّن المجتمع الأصلي من جميع الطلبة المسجلين في مدارس محافظة دمشق، للعام الدراسي (2018-2019م) والبالغ عددهم (5990) طالباً وطالبة بحسب الإحصائية الصادرة عن مديرية الإحصاء في وزارة التربية دمشق للعام الدراسي (2018-2019).

. عينة البحث: لتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث أسلوب العينة العشوائية الطبقية في السحب، لأنّ المجتمع الأصلي غير متجانس من حيث الخصائص العمرية والمستويات الدراسية، وهي العينة التي يتم فيها تقسيم المجتمع إلى فئات أو طبقات تمثل خصائص المجتمع، ثمّ يتم الاختيار العشوائي ضمن كل فئة أو طبقة، إذ إن هذه العينة (الطبقية) تعطي نفس النسب الموجودة في مجتمع الدراسة. و سُحبت العينات العشوائية (الطبقية) منها، واختار عدداً من الطلبة عشوائياً، بحيث يكون كل طالب أو طالبة في كل صف دراسي من الصفوف الدراسية سابقة الذكر مرشحاً لتطبيق المقياس عليه، بنسبة تمثيل بلغت (5.04%) من المجتمع الأصلي بواقع (302) طالباً وطالبة، ويمكن توضيح نسبة السحب من المجتمع الأصلي، وتوزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس من خلال الجدول الآتي:

الجدول رقم (1): توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

المتغير	الفئة	عدد الطلبة	النسبة
الجنس	ذكور	89	29.5%
	إناث	213	70.5%
	المجموع الكلي	302	100 %

أدوات البحث: 1. مقياس أنماط التعلق: . مرحلة الاطلاع واختيار المقياس:
تم الاطلاع على بعض الدراسات التي تناولت موضوع أنماط التعلق، وقد اختار الباحث المقياس الذي قام بإعداده
الباحث الدحين (2012) والذي قام بتطبيقه على البيئة السورية. ويتكون المقياس من (40) بنداً موزعة وفق الآتي:

الجدول رقم (2): يبين توزيع بنود مقياس أنماط التعلق

أبعاد مقياس أنماط التعلق	عدد البنود	أرقام البنود
البعد الأول: (التعلق الآمن).	10	1، 7، 13، 14، 19، 20، 25، 32، 37، 39
البعد الثاني: (التعلق المنشغل).	10	3، 9، 11، 21، 23، 24، 26، 27، 28، 29
البعد الثالث: (التعلق الراض).	10	2، 5، 6، 10، 12، 30، 33، 34، 35، 40
البعد الرابع: (التعلق الخائف).	10	4، 8، 15، 16، 17، 18، 22، 31، 36، 38

تتم الإجابة على عبارات المقياس بوحدة من الإجابات التالية حسب مقياس ليكرت: (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة). فالعبارات تُعطى درجاتها وبالترتيب السابق على النحو التالي: (1.2.3.4.5).

. الدراسة الاستطلاعية لمقياس أنماط التعلق ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

بهدف التحقق من وضوح بنود المقياسين وتعليماتهما، قام الباحث بدراسة استطلاعية، إذ طُبّق المقياسين على عينة صغيرة من الطلبة بلغت (24) طالباً وطالبة، الهدف منها تعديل صياغة بعض البنود غير وضوحها وفق رأي الطلبة، وبقيت التعليمات المتعلقة بالمقياسين كما هي، حيث تبين أنها واضحة تماماً ومفهومة.

. صدق مقياس أنماط التعلق:

1- الصدق الظاهري: بهدف التحقق من صلاحية بنود مقياس أنماط التعلق عُرض المقياس على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية في جامعة دمشق بلغ (6) محكمين، لبيان رأيهم في صحة كل بند، ودرجة ملاءمته للبُعد الذي ينتمي إليه، فضلاً عن ذكر ما يرونه مناسباً من إضافات أو تعديلات، وبناءً على الآراء والملاحظات لم يتم استبعاد أي بند من المقياس، وبالتالي بلغ المجموع النهائي لبنود هذا المقياس بصورته النهائية (40) بنداً تم توزيعها بصورة عشوائية على أبعاده.

2- الصدق الداخلي: وهو يبين الارتباط بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية، حيث قام الباحث بإجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، وجاءت النتائج كما يظهر في الجدول (3):

الجدول رقم (3): معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية

أبعاد مقياس أنماط التعلق	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
البعد الأول: (التعلق الآمن).	0.700**	0.000
البعد الثاني: (التعلق المنشغل).	0.800**	0.000
البعد الثالث: (التعلق الراض).	0.886**	0.000
البعد الرابع: (التعلق الخائف).	0.909**	0.000

يلاحظ من الجدول السابق أنَّ ارتباط المجموع الكلي مع الأبعاد الفرعية مرتفع ما يدل على أنَّ مقياس أنماط التعلق متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.
. ثبات مقياس أنماط التعلق: اعتمد الباحث في حساب ثبات المقياس على الطرق الآتية:

إنَّ إعادة تطبيق الاختبار يدل على الاستقرار عبر الزمن لذلك تمَّ تطبيق الاستبانات على العينة الاستطلاعية مرتين متتاليتين بفارق زمني أسبوعين، وتمَّ حساب معامل الارتباط سبيرمان بين استجابات الأفراد حسب التجزئة النصفية، وبيرسون حسب الإعادة، وألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (4):

الجدول رقم(4): نتائج الثبات بالإعادة وسبيرمان براون وألفا كرونباخ لمقياس أنماط التعلُّق

أبعاد مقياس أنماط التعلُّق	ثبات الإعادة	سبيرمان براون	ألفا كرونباخ
البعد الأول: (التعلُّق الآمن).	0.848	0.794	0.712
البعد الثاني: (التعلُّق المنشغل).	0.821	0.776	0.741
البعد الثالث: (التعلُّق الرفض).	0.839	0.791	0.735
البعد الرابع: (التعلُّق الخائف).	0.815	0.762	0.718
الدرجة الكلية	0.850	0.796	0.729

يلاحظ من الجدول (4) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

. مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

. مرحلة الاطلاع واختيار المقياس: قام الباحث بالاستعانة بعدد من المقاييس التي صممت لقياس أساليب مواجهة الضغوط

النفسية وفيما يلي المقاييس التي أتيح للباحث الاطلاع عليها والاستفادة منها:

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: إعداد "رجاء مريم". (2006). مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: إعداد "ليلى الشريف". (2003).

وعليه فقد طُوِّرَ الباحث مقياس البحث الحالي في ضوء المقاييس السابقة الذكر وقام ببناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إذ يتكون المقياس من (36) عبارة موزعة على ثمانية أبعاد تعكس ثمانية أساليب في مواجهة الضغوط النفسية ثلاثة منها: تسمى بالأساليب الإيجابية وهي: أسلوب حل المشكلة، أسلوب إعادة التقويم الإيجابي، أسلوب طلب الدعم والمساعدة. أما الأبعاد الخمسة الأخرى تسمى بالأساليب السلبية وتتضمن: الإحجام المعرفي، الانشغال الذاتي، توجيه اللوم والعدوان، التجنب، المواجهة الانفعالية. وفيما يلي توزع البنود على أبعاد المقياس:

الجدول رقم (5): توزع بنود مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أرقام العبارات	عدد البنود	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	
27-26-25-24-23-16-9-6-1	9	أسلوب حل المشكلة	الأساليب الإيجابية
17-11-2	3	أسلوب إعادة التقويم الإيجابي	
28-18-12-7-3	5	أسلوب طلب الدعم والمساعدة	
21-13-10	3	أسلوب الإحجام المعرفي	الأساليب السلبية
32-31-30-29	4	أسلوب التجنب	
19-14-8-4	4	أسلوب الانشغال الذاتي	
22-20-15-5	4	أسلوب توجيه اللوم والعدوان	
36-35-34-33	4	أسلوب المواجهة الانفعالية	

وتم استخدام بدائل الإجابة (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً). ويصحح المقياس بإعطاء أربع درجات وهي (1-2-3-4-5) بالنسبة للعبارات التي تعبر عن الأساليب الإيجابية وإعطاء الدرجات (5-4-3-2-1) بالنسبة للعبارات التي تعبر عن الأساليب السلبية.

. صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

- الصدق الظاهري: بهدف التحقق من صلاحية بنود مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين في مجالي القياس النفسي والإرشاد النفسي في كلية التربية في جامعة دمشق وبلغ عددهم (6) محكمين أبدوا رأيهم في المقياس من حيث مدى مناسبة فقراته للطلبة، ومدى انتماء الفقرات لأبعادها. إذ وجدوه بشكل عام مناسباً للطلبة ووجدوا فقراته منتمة لأبعادها. إلا أن بعض المحكمين لاحظ عدم وضوح الصياغة اللغوية لبعض الفقرات لذلك عمد الباحث إلى تعديلها بحيث تصبح أكثر وضوحاً وملائمة وقد تمت إعادة عرض المقياس على المحكمين بعد التعديل بهدف اعتماد الصورة النهائية للمقياس.

- الصدق الداخلي: هو يبين الارتباط بين المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، حيث قام الباحث بإجراء ارتباط المجموع الكلي بالأساليب الفرعية، وجاءت النتائج كما يظهر في الجدول (7):

الجدول رقم (6): معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي والاختبارات الفرعية لمقياس أساليب المواجهة

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
أسلوب حل المشكلة	0.928**	0.000
أسلوب إعادة التقويم الإيجابي	0.804**	0.000
أسلوب طلب الدعم والمساعدة	0.935**	0.000
أسلوب الإحجام المعرفي	0.835**	0.000
أسلوب التجنب	0.843**	0.000
أسلوب الانشغال الذاتي	0.876**	0.000
أسلوب توجيه اللوم والعدوان	0.827**	0.000
أسلوب المواجهة الانفعالية	0.704**	0.000

يلاحظ من الجدول السابق أنَّ ارتباط المجموع الكلي مع الأساليب الفرعية مرتفع ما يدل على أنَّ مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

. ثبات مقياس أساليب المواجهة: اعتمد الباحث في حساب ثبات المقياس على الطرق الآتية:

تمَّ حساب معامل الارتباط سبيرمان بين استجابات الأفراد حسب التجزئة النصفية، وبيرسون حسب الإعادة، وألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (7):

الجدول رقم (7): نتائج الثبات بالإعادة وسبيرمان براون وألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	ثبات الإعادة	سبيرمان براون	ألفا كرونباخ
أسلوب حل المشكلة	0.871	0.823	0.764
أسلوب إعادة التقويم الإيجابي	0.886	0.841	0.779
أسلوب طلب الدعم والمساعدة	0.849	0.807	0.736
أسلوب الإحجام المعرفي	0.863	0.829	0.757
أسلوب التجنب	0.875	0.831	0.762
أسلوب الانشغال الذاتي	0.890	0.840	0.771
أسلوب توجيه اللوم والعدوان	0.862	0.822	0.749
أسلوب المواجهة الانفعالية	0.881	0.847	0.760
الدرجة الكلية	0.892	0.838	0.784

يلاحظ من الجدول (8) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

. عرض نتائج أسئلة البحث:

1. ما أنماط التعلق الأكثر شيوعاً لدى أفراد عينة البحث؟

لحساب أكثر أنماط التعلق شيوعاً لدى أفراد عينة البحث تم حساب المتوسط الحسابي لكل بند ثم لكل بُعد وتحديد المستويات كما يلي:

الجدول رقم (9): مستويات شيوع أنماط التعلق و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة

المتوسط	المستوى
1 – 1.8	ضعيف جداً
1.81 – 2.60	ضعيف
2.61 – 3.40	متوسط
3.41 – 4.20	مرتفع
4.21 – 5	مرتفع جداً

وتمَّ ذلك بالاعتماد على استجابات المقياس $5 - 1 \div 0.8 = 5$ وجاءت النتائج على الشكل الآتي:

الجدول رقم (10): يبين الدرجة الكلية لمتوسط الأبعاد كافة في مقياس أنماط التعلق

م	أبعاد مقياس أنماط التعلق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتبة	الوزن النسبي	المستوى
1.	البعد الأول: (التعلق الآمن).	3.87	4.960	1	77.4%	مرتفع
2.	البعد الثاني: (التعلق المنشغل).	3.50	6.248	2	70%	مرتفع
3.	البعد الثالث: (التعلق الراض).	3.37	6.726	4	67.4%	متوسط
4.	البعد الرابع: (التعلق الخائف).	3.47	7.109	3	69.4%	مرتفع
	الدرجة الكلية	3.55	20.890		71%	مرتفع

يلاحظ من الجدول (10) أنَّ متوسط الأبعاد جميعها، ومتوسط بنود كلُّ بُعد يشير إلى درجة مرتفعة لمستوى التعلق لدى أفراد عينة البحث، عدا البُعد الثالث: (التعلُّق الراض) يشير إلى درجة متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق (3.55). فقد تبين من وجهة نظر أفراد عينة البحث أنَّ أكثر الأنماط انتشاراً لدى الطلبة هو النمط الأول: (التعلُّق الآمن) الذي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط بلغ (3.87) وهو مستوى مرتفع، يليه في المرتبة الثانية نمط التعلُّق المنشغل بمتوسط بلغ (3.50)، يتبعها في المرتبة الثالثة بُعد التعلُّق الخائف بمتوسط بلغ (3.47)، وأخيراً جاء في المرتبة الرابعة بُعد التعلُّق الراض بمتوسط بلغ (3.37)، وقد يُعزى ذلك إلى أنماط التنشئة والتربية في الأسرة السورية التي تعزز وتدعم نمو التعلق الآمن للفرد، فالبرغم مما يشهده المجتمع السوري من تحولات اجتماعية وتغيرات ثقافية متسارعة، إلا أنَّ النسيج الاجتماعي ما زال متماسكاً وداعماً للفرد لا سيما وقت الشدائد. كما أنَّ وزارة التربية التي ينتمي إليها أفراد العينة تتيح لهم فرصة الخضوع لمقررات دراسية، يمكن لها أن تساعدهم على إدراك أفضل لذواتهم وللآخرين، كما يمكن أن تنعكس إيجابياً على طبيعة علاقاتهم الاجتماعية والشخصية.

2- ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى أفراد عينة البحث؟

لحساب أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى أفراد عينة البحث تم حساب المتوسط الحسابي لكل بند ثم لكل أسلوب، وجاءت النتائج على الشكل الآتي:

الجدول رقم (11): الدرجة الكلية لمتوسط الأساليب كافة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

م	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الوزن النسبي	المستوى
1.	أسلوب حل المشكلة	3	7.587	6	60%	متوسط
2.	أسلوب إعادة التقويم الإيجابي	3.16	2.497	3	63.2%	متوسط
3.	أسلوب طلب الدعم والمساعدة	3.10	4.018	4	62%	متوسط
4.	أسلوب الإحجام المعرفي	3.28	2.372	1	65.6%	متوسط
5.	أسلوب التجنب	2.93	4.647	8	58.6%	متوسط
6.	أسلوب الانشغال الذاتي	3.3	3.087	5	66%	متوسط
7.	أسلوب توجيه اللوم والعدوان	3.17	2.687	2	63.4%	متوسط
8.	أسلوب المواجهة الانفعالية	2.97	3.992	7	59.4%	متوسط
	الدرجة الكلية	3.09	26.437		61.8%	متوسط

يلاحظ من الجدول (11) أنَّ متوسط انتشار الأساليب الإيجابية والأساليب السلبية يُشير إلى مستوى متوسط في شيوع استخدام الأساليب الإيجابية والأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة أفراد عينة البحث على مقياس أساليب المواجهة (3.09). فقد تبين من وجهة نظر أفراد عينة البحث أنَّ أكثر الأساليب شيوعاً في الاستخدام لدى الطلبة هو أسلوب: (الإحجام المعرفي) الذي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط بلغ (3.28) وهو مستوى متوسط، يليه في المرتبة الثانية أسلوب توجيه اللوم والعدوان بمتوسط بلغ (3.17)، يتبعها في المرتبة الثالثة أسلوب إعادة التقويم الإيجابي بمتوسط بلغ (3.16).

وقد يُعزى ذلك إلى أنَّ الطلبة في مرحلة التعليم الثانوي عامةً والطلبة في الأول الثانوي خاصةً لم تكون لديهم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية كافية ومستقرة ومستمرة، ليحيطوا أنفسهم بعلاقات اجتماعية داعمة للضغوط النفسية التي يواجهونها، كما لم ينمو لديهم بعد القدرة على إدراك انفعالاتهم الخاصة، والاستجابة لها، والتعبير عنها للآخرين، وتقدير الاستجابات لدى

الآخرين، واختيار أساليب مواجهة للضغط متوافقة اجتماعياً عند الاستجابة لها من أجل تفاعل اجتماعي متوافق وعلاقات شخصية ناجحة.

. نتائج فرضيات البحث ومناقشتها وتفسيرها:

نتيجة الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط التعلق الوالدية وأساليب مواجهة الضغط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين إجابات الطلبة على مقياس أنماط التعلق، وإجاباتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. وجاءت النتائج كالاتي:

الجدول (12) معامل الارتباط بيرسون بين أنماط التعلق وأساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث

أساليب المواجهة		التعلق الآمن	التعلق المنشغل	التعلق الراض	التعلق الخائف	أنماط التعلق
أسلوب حل المشكلة	معامل الارتباط بيرسون	**0.345	0.012	*-0.126	** -0.236	**0.207
	مستوى الدلالة	0.000	0.837	0.028	0.000	0.000
أسلوب إعادة التقويم الإيجابي	معامل الارتباط بيرسون	**0.275	-0.051	*-0.115	** -0.199	**0.155
	مستوى الدلالة	0.000	0.376	0.046	0.001	0.007
أسلوب طلب الدعم والمساعدة	معامل الارتباط بيرسون	**0.359	-0.037	*-0.146	** -0.234	**0.201
	مستوى الدلالة	0.000	0.526	0.011	0.000	0.000
أسلوب الإحجام المعرفي	معامل الارتباط بيرسون	** -0.347	*0.034	0.087	**0.237	**0.210
	مستوى الدلالة	0.000	0.561	0.073	0.000	0.000
المزاج العام	معامل الارتباط بيرسون	** -0.272	0.007	*0.113	**0.188	**0.163
	مستوى الدلالة	0.000	0.910	0.049	0.001	0.004
أسلوب التجنب	معامل الارتباط بيرسون	** -0.354	0.041	*0.147	**0.245	**0.202
	مستوى الدلالة	0.000	0.478	0.011	0.000	0.000
أسلوب الانشغال الذاتي	معامل الارتباط بيرسون	*-0.313	0.025	0.087	**0.205	**0.165
	مستوى الدلالة	0.012	0.663	0.133	0.000	0.004
أسلوب توجيه اللوم والعذوان	معامل الارتباط بيرسون	** -0.248	0.042	**0.149	**0.183	**0.182
	مستوى الدلالة	0.000	0.463	0.009	0.001	0.002
أسلوب المواجهة الانفعالية	معامل الارتباط بيرسون	** -0.361	0.014	*0.140	**0.246	**0.210
	مستوى الدلالة	0.000	0.808	0.015	0.004	0.000
الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية	معامل الارتباط بيرسون	**0.359	0.010	** -0.160	** -0.249	**0.219
	مستوى الدلالة	0.000	0.867	0.005	0.000	0.000
الدرجة الكلية للأساليب السلبية	معامل الارتباط بيرسون	** -0.369	0.012	**0.154	**0.254	**0.220
	مستوى الدلالة	0.000	0.834	0.007	0.000	0.000

يوضح الجدول السابق قيمة ($r = 0.219$) للارتباط بين الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية وأنماط التعلق الوالدية، قيمة ($r = 0.220$) للارتباط بين الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية وأنماط التعلق الوالدية، وهو يعني ارتباطاً إيجابياً ضعيفاً بلغ في الدرجة الكلية للأسلوبين، أي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لوجود علاقة

ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين أنماط التعلق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى الدلالة (0.01) لدى أفراد عينة البحث.

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية تتضمن أوجه وصفات تبدو مشابهة ومتداخلة مع مظاهر التعلق الآمن، فالأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية تحتوي من الناحية النظرية خصائص وصفات ترتبط بالتعلق الآمن كالدفع في العلاقات الاجتماعية، والألفة، والانفعالات الإيجابية، وطلب المساعدة، والقدرة على حل المشكلات. وفي هذا الصدد يشير كولن وريد (1990) إلى أنَّ الأفراد ذوي التعلق الآمن بصورة عامة أكثر ثقة، وأكثر استخداماً للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية والحياتية، ويؤمنون بقيمة الإيثار وأهمية تبادله مع الناس (Colline & Read, 1990, 654).

كما أنَّ أفراد نمط التعلق الآمن يمتلكون نماذج إيجابية حول ذاتهم، ونماذج إيجابية حول الآخرين، ويتمتعون بالكفاءة الاجتماعية والشخصية، فإنهم يجدون سهولة في السعي للآخرين طلباً للدعم في مواجهة الضغوط النفسية، ويتمتعون بمزاج جيد بشكل عام الأمر الذي يرفع من مستوى استخدامهم للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية، ويتميز الأفراد ذوي التعلق الآمن بقدرتهم على التعامل مع ظروف الحياة الضاغطة والضيق النفسي، ويتسمون بالكفاءة الاجتماعية، واستخدامهم للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط الحياتية، فهم قادرين على تعديل المشاعر السلبية بطريقة بناءة تؤدي إلى تقليل القلق (زين الدين، 2005، 26).

في حين يشير نمط التعلق الخائف إلى الأفراد الذين يمتلكون نماذج سلبية حول الذات، ونماذج سلبية حول الآخرين، فأصحاب هذا النمط هم أقل الأفراد شعوراً بالأمان، وثقة بالنفس، واستخداماً للأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية، وأكثرهم عرضة لاضطرابات الشخصية و النفسية عموماً (Woo, 2009, 81).

نتيجة الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدية وفق متغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدية، تعزى إلى متغير الجنس: (ذكور، إناث)، وذلك باستخدام اختبار ت ستودين (t-test)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (13): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدى أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق

تبعاً لمتغير الجنس

أبعاد المقياس أنماط التعلق	متغير الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
التعلق الآمن	ذكور	89	39.09	5.083	300	0.811	0.418	غير دال
	إناث	213	38.58	4.912				
التعلق المنشغل	ذكور	89	35.37	6.434	300	0.517	0.612	غير دال
	إناث	213	34.96	6.180				
التعلق الرفض	ذكور	89	32.82	6.595	300	1.632	0.101	غير دال
	إناث	213	34.20	6.753				
التعلق الخائف	ذكور	89	34.10	7.161	300	0.556	0.578	غير دال
	إناث	213	34.60	7.099				
الدرجة الكلية	ذكور	89	141.38	21.461	300	0.366	0.715	غير دال
	إناث	213	142.35	20.691				

يظهر الجدول (13) بأن قيمة $t = (0.366)$ ، عند درجة حرية $= (300)$ ، والقيمة الاحتمالية (0.715) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) . وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأنماط بين متوسط درجات استجابات الطلبة الذكور ومتوسط درجات استجابات الطلبة الإناث على مقياس أنماط التعلق، ويمكن تفسير ذلك بأن أفراد عينة البحث من كلا الجنسين يتعرضون إلى خبرات متشابهة تقريباً خاصة على صعيد التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية، والظروف المحيطة. كما نجم عن التطور الحاصل في المجتمع تقارباً في الأدوار والمسؤوليات لكلا الجنسين، مما يجعل الخصائص النفسية والاجتماعية والمعرفية للإناث والذكور أكثر تشابهاً، وبالتالي تضائل الفروق بينهما في تلك الخصائص (هاينز، 2008، 23). وهذا ما يتفق مع نتيجة دراسة كل من: الدحين (2012)، أبو غزال وجرادات (2009) التي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين على مقياس أنماط التعلق.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدية وفق متغير الصف الدراسي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق الوالدية، تعزى إلى متغير الصف الدراسي: (الأول الثانوي، الثالث الثانوي)، وذلك باستخدام اختبار ت ستودينت وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (14): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدى أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق

تبعاً لمتغير الصف الدراسي

أبعاد المقياس أنماط التعلق	متغير السنة الدراسية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
التعلق الآمن	الأول الثانوي	213	36.93	5.105	300	8.914	0.000	دال عند (0.05)
	الثالث الثانوي	89	41.58	3.021				
التعلق المنشغل	الأول الثانوي	213	35.22	7.228	300	0.466	0.641	غير دال
	الثالث الثانوي	89	34.87	4.282				
التعلق الرفض	الأول الثانوي	213	32.90	7.778	300	2.953	0.003	دال عند (0.05)
	الثالث الثانوي	89	35.21	4.254				
التعلق الخائف	الأول الثانوي	213	32.60	8.002	300	6.022	0.000	دال عند (0.05)
	الثالث الثانوي	89	37.38	3.928				
الدرجة الكلية	الأول الثانوي	213	137.64	24.522	300	4.789	0.000	دال عند (0.05)
	الثالث الثانوي	89	149.05	9.905				

من الجدول (14) بأن قيمة $t = (4.789)$ ، عند درجة حرية $= (300)$ ، والقيمة الاحتمالية (0.000) ، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) . وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية في بعض الأنماط بين متوسط درجات استجابات الطلبة في الأول الثانوي ومتوسط درجات استجابات الطلبة في الثالث الثانوي على مقياس أنماط التعلق ولصالح الطلبة في الثالث الثانوي، وخاصة النمط الأول: (التعلق الآمن) كانت الفروق فيه لصالح الطلبة في الثالث الثانوي. ويمكن تفسير ذلك بأن الطلبة في الثالث الثانوي مروا بخبرات وتجارب اجتماعية أكثر، وبالتالي أصبحوا أكثر قدرة على إدارة الضغوط الحياتية، وأكثر قدرة على النجاح في العلاقات الاجتماعية، والتواصل مع المحيطين به. كما أنهم يصبحون أكثر إدراكاً لمسؤولياتهم والتزاماتهم الاجتماعية، ويشعرون بالارتياح للعلاقات الاجتماعية الجديدة.

نتيجة الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير الجنس: (ذكور، إناث)، وذلك باستخدام اختبار ت ستودينت (t -test)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (15): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغير الجنس

أساليب المقياس	متغير الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
أسلوب حل المشكلة	ذكور	89	29.54	5.868	300	3.787	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	213	25.99	7.982				
أسلوب إعادة التقويم الإيجابي	ذكور	89	10.31	1.868	300	3.822	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	213	9.14	2.645				
أسلوب طلب الدعم والمساعدة	ذكور	89	16.72	3.141	300	3.441	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	213	15.00	4.238				
أسلوب الإحجام المعرفي	ذكور	89	10.55	1.954	300	3.436	0.001	دال عند (0.01)
	إناث	213	9.54	2.470				
أسلوب التجنب	ذكور	89	12.64	4.216	300	2.211	0.028	دال عند (0.05)
	إناث	213	11.35	4.773				
أسلوب الانشغال الذاتي	ذكور	89	14.11	2.352	300	3.395	0.001	دال عند (0.01)
	إناث	213	12.81	3.275				
أسلوب توجيه اللوم والعدوان	ذكور	89	13.48	1.978	300	3.407	0.001	دال عند (0.01)
	إناث	213	12.35	2.872				
أسلوب المواجهة الانفعالية	ذكور	89	12.90	3.690	300	2.890	0.004	دال عند (0.01)
	إناث	213	11.46	4.045				
الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية	ذكور	89	56.57	9.977	300	3.980	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	213	50.13	13.834				
الدرجة الكلية للأساليب السلبية	ذكور	89	63.69	11.204	300	3.576	0.000	دال عند (0.01)
	إناث	213	57.51	14.582				

من الجدول (15) بأن قيمة ت = (3.980) عند درجة حرية = (300)، والقيمة الاحتمالية (0.000) في أساليب المواجهة الإيجابية، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.01). كما يظهر من خلال الجدول (15) بأن قيمة ت = (3.576) عند درجة حرية = (300)، والقيمة الاحتمالية (0.000) في أساليب المواجهة السلبية، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.01). وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأساليب بين متوسط درجات استجابات الطلبة الذكور ومتوسط درجات استجابات الطلبة الإناث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ولصالح الطلبة الذكور.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطلبة الذكور أكثر مشاركة وتفاعل في العلاقات الاجتماعية داخل الصف الدراسي، فضلاً عن أن الطلبة الذكور أكثر رغبة في التحدي وإثبات الذات، كما قد تعزى تلك الفروق إلى أساليب التربية والتنشئة الأسرية التي تعد بدورها مسؤولة عن هذه الفروق في السمات الأساسية بين الذكور والإناث ضمن المجتمع الواحد، أو الثقافة الواحدة. وقد يُعزى ذلك إلى قدرة الطلبة الذكور على المواجهة الفعلية للمشكلات أو المواقف الضاغطة، واعتمادهم على الأساليب الإيجابية الفعالة في مواجهتهم للضغوط النفسية الناجمة عن ظروف الدراسة الصعبة، فهم لديهم قدرة أكبر على المواءمة وسرعة التكيف مع الحياة الدراسية، وهم أكثر نشاطاً وفاعلية، ويفرضون على أنفسهم مستويات صعبة من الإنجاز عليهم تحقيقها، وقدرتهم عالية على تحمل الضغوط النفسية، مما يشكل دافع لهم من أجل تطوير واستخدام أساليب فعالة في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، ويعود ذلك إلى الظروف الاجتماعية والثقافية التي يتمتع بها الطالب في مجتمعنا والتي تمكنه من استخدام طاقاته بشكل مناسب وفعال. وهذا ما تشير إليه رايا (Raya, 1998) إلى أن استراتيجيات المواجهة تتأثر إلى حد ما أيضاً بالمعتقدات الثقافية للفرد فكل مجتمع من المجتمعات ثقافته، ومعتقداته الخاصة، والتي تؤثر على تشكيل استراتيجيات المواجهة لدى أفرادها، وتشمل المعتقدات الثقافية تفاعل الفرد مع البيئة الأسرية، والاجتماعية كما تشمل تأثره بالواقع الاجتماعي، والسياسي بما يشمله من معايير، وعادات، وقيم اجتماعية، وسياسية (عسكر، 2000، 150)، وهذا ما يتفق مع دراسة الضريبي (2010) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، و دراسة عبد الله صالح الضريبي (2004) بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ودراسة (Diann, 2002) بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

نتيجة الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير الصف الدراسي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير الصف الدراسي: (الأول الثانوي، الثالث الثانوي)، وذلك باستخدام اختبار ت ستودينت (t-test)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (16): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب المواجهة تبعاً لمتغير الصف الدراسي

أبعاد المقياس	متغير الصف الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
أسلوب حل المشكلة	الأول الثانوي	213	22.89	4.893	300	16.463	0.000	دال عند (0.01)
	الثالث الثانوي	89	33.60	6.364				
أسلوب إعادة التقويم الإيجابي	الأول الثانوي	213	8.33	2.323	300	12.392	0.000	دال عند (0.01)
	الثالث الثانوي	89	11.31	1.465				
أسلوب طلب الدعم والمساعدة	الأول الثانوي	213	13.26	2.930	300	17.158	0.000	دال عند (0.01)
	الثالث الثانوي	89	19.06	2.743				
أسلوب الإحجام المعرفي	الأول الثانوي	213	11.71	1.722	300	14.001	0.000	دال عند (0.01)
	الثالث الثانوي	89	8.65	1.922				
أسلوب التجنب	الأول الثانوي	213	15.06	4.440	300	12.032	0.000	دال عند (0.01)
	الثالث الثانوي	89	9.63	3.376				
أسلوب الانشغال الذاتي	الأول الثانوي	213	15.84	1.752	300	16.148	0.000	دال عند (0.01)
	الثالث الثانوي	89	11.52	2.530				
أسلوب توجيه اللوم والعدوان	الأول الثانوي	213	14.79	1.833	300	13.823	0.000	دال عند (0.01)
	الثالث الثانوي	89	11.35	2.258				
أسلوب المواجهة الانفعالية	الأول الثانوي	213	14.07	4.197	300	8.388	0.000	دال عند (0.01)
	رابعة	89	10.50	3.164				
الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية	أولى	213	44.48	8.802	300	18.169	0.000	دال عند (0.01)
	رابعة	89	63.97	9.502				
الدرجة الكلية للأساليب السلبية	أولى	213	71.46	11.058	300	16.649	0.000	دال عند (0.01)
	رابعة	89	51.66	9.392				

من الجدول (16) بأن قيمة ت = (18.169) عند درجة حرية = (300)، والقيمة الاحتمالية (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.01). وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأساليب الإيجابية بين متوسط درجات استجابات طلبة الأول الثانوي ومتوسط درجات استجابات طلبة الثالث الثانوي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ولصالح الطلبة في الثالث الثانوي. وبأن قيمة ت = (18.169) عند درجة حرية = (300)، والقيمة الاحتمالية (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.01). وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية في الأساليب السلبية بين متوسط درجات استجابات طلبة السنة الأولى ومتوسط درجات استجابات طلبة السنة الرابعة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ولصالح الطلبة في الأول الثانوي.

ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة السنة الرابعة أقدر على مواجهة الضغوط النفسية بأساليب مواجهة إيجابية، كونهم أكثر إدراكاً لوجود الضغوط التي تسبب الضيق، وتؤدي للتراجع في الأداء الدراسي، ولذلك هم أكثر استخداماً لأساليب مواجهة

الضغوط النفسية، بالرغم من اختلاف الأساليب التي يستخدمونها، وهذا ما ذكره لازاروس في "نظرية التعاملات التقييمية"، الذي أشار إلى أنَّ المواجهة ناتجة عن تفاعل المتغيرات الشخصية، والظروف النفسية للفرد مع بيئته الفيزيائية. كما ركز على التقدير الشخصي للحدث الضاغط، إذ أنه يعد ذا تأثير على عملية المواجهة، وأشار إلى دور المشاعر الإيجابية والسلبية، وأهميتها في التأثير على الأحداث الضاغطة، فافتراض أن المشاعر السلبية تزيد الحدث الضاغط سوءاً، أما الإيجابية فإنها تزود الفرد بالاسترخاء والراحة النفسية التي تدعم مجهودات المواجهة، ويمكنها إشباع المصادر التي استنفدت أثناء الضغوط (Folkman & Judith, 2000, 647).

. مقترحات البحث: في ضوء النتائج السابقة خلص الباحث إلى المقترحات الآتية:

1. توعية الطلبة بالاهتمام بتبني أساليب مواجهة فعالة تقيهم وتجنبهم التعرض للمواقف الضاغطة المؤدية للاحتراق النفسي، وتساعدهم على التعامل مع المشكلات بفاعلية.
 2. بناء برامج إرشادية وتدريبية للطلبة في مرحلة التعليم الثانوي والجامعي تهدف إلى تغيير أنماط التعلق غير الآمنة، وتعديل الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية.
 3. إجراء أبحاث أخرى لنفس المتغيرين على مراحل عمرية مختلفة كالطلبة في مرحلة التعليم الجامعي.
 4. الاهتمام بأساليب مواجهة الضغوط النفسية في كل المراحل التعليمية، وفي مختلف الاختصاصات لما له من أهمية واضحة في النجاح في الحياة المهنية والاجتماعية، والتفوق في أي عمل يطمح إليه الفرد.
- . المراجع العربية:

1. أبو غزال، معاوية، جرادات، عبد الكريم. (2009). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*. 5(1)، ص. ص: 45- 57.
2. خوري، لمى سميح. (2004). العلاقة بين أنماط تعلق الراشدين بأزواجهم والتكيف الزواجي. رسالة اجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية، الأردن.
3. الدحين، عادل عدنان. (2012). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية "دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق.
4. زين الدين، حنان لطفي. (2005). أنماط تعلق المراهقين بالوالدين وعلاقتها بتقديرهم لشدة الضغوط النفسية وأساليب تدبرهم لهذه الضغوط. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية، الأردن.
5. الشريف، ليلي. (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ، ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
6. الشويقي، أبو زيد سعيد. (2009). التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد 65/، العدد 19/، القاهرة، مصر.
7. الضريبي، عبدالله محمد. (2004). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ذمار، اليمن.
8. الضريبي، عبدالله محمد. (2010). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
9. عباس، محمد وآخرون (2007). *مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
10. عسكر، علي. (2000). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: الكتاب الحديث.
11. قاسم، نادر فتحي. (2004). *الاتجاهات الحديثة في دراسات وبحوث ظاهرة التعلق كأحد مظاهر نمو الشخصية*. بحث مقدم إلى الملتقى الرابع عشر للجمعية السعودية للعلوم النفسية والتربوية، الرياض، السعودية.

12. مريم، رجاء. (2007). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، المجلد/5، العدد/1، دمشق.
13. هاينز، ميليسا. (2008). جنوسة الدماغ. ترجمة: ليلي الموسوي، *مجلة عالم المعرفة*، العدد (353)، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
14. يوسف، جمعة سيد. (2007). إدارة ضغوط العمل. *مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث*، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.
- . المراجع الأجنبية:
15. Ahmadi, S. A., et, al. (2010). The Relationship Between Attachment Dimensions and the Big-Five Factors of Personality from the Dyadic and Individual Approaches. **Journal of Family Research**, Vol. 6(2), p.p: 257– 272.
16. Ainsworth, M., and Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. **American Psychological**, 46, p. p: 333 – 341.
17. Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., and Wall, S. (1987). Patterns of attachment: A Psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
18. Bartholomew, K. (1994). The Structure and Function of adult attachment. In M. B. Sperling and W. H. Berman (Eds). **Attachment In adults: Clinical and Development Perspectives (3–28)**. New York: Guilford.
19. Bartholomew, K., Horowits, L. M. (1991). Attachment Styles among Young adults: A test of a four-category Model. **Journal of Personality and Social Psychology**, (61), p.p: 226– 244.
20. Clark, M. D. (1999). The Relationship Between Adult Attachment and Personality: Including Normal Personality and Personality disorder. **Unpublished Masster Dissertation**, The University of British Columbia: Vancouver, Canada.
21. Cooper, M. Shaver, P., and Colins, V. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. **Journal of Personality and Social Psychology**, 74 (5), 1380 – 1397.
22. Deniz, M. Engin. (2011). An Investigation of Decision Making Styles and the Five-Factor Personality Traits with Respect to Attachment Styles. **Educational Sciences: Theory Traits**, 11(1), p. p: 19–32.
23. Diann, H. (2002). **More than an apple a day: The effect of personal characteristics and coping strategies on teacher stress and burnout**. Dissertation Abstracts International.
24. Feeney, J. (1995). Adult attachment and emotional control. **Personal Relationships**, 2, p. p: 143 – 159.

25. Folkman, S., Judith, M. (2000). Positive Affect and the other Side of Coping. **American Psychologist**, June, Vol (55), No (6).
26. Hamarta, E., Deniz, M., and Saltali, N. (2009). Attachment styles as a predictor of emotional intelligence. **Educational Sciences: Theory and Practice**, 9 (1), p. p: 213 – 229.
27. Kamenov, Z., Jeli, C. M. (2007). The Role of Attachment in Adulthood: Is there a reason for Pessimism or Optimism. In Vera, C. A (2007). 15th Psychology Days in Zader: Book of Selected Proceedings, p. p: 9–28, University of Zader, Croatia.
28. Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. **Personality and Individual Differences**, 39, p. p: 913 – 923.
29. Kobak, R., and Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence. **Child Development**, 59, p. p: 135 – 146.
30. Konstantions, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities cross the life Course. **Personality and Individual Differences**, 37 (1), p. p: 129 – 145.
31. Mayer, J., and Salovey, P. (1997). What is emotional intelligences. In P. salovey, and D. J. Sluyter (Eds.). **Emotional lintelligence**, (pp. 3 – 31). New York : Basic Books.
32. Schmitt, P., et, al. (2004). Patterns and Universals of adult Romantic attachment across 62 Cultural Regions are Models of Self and of Other Pancultural Contructs? **Journal of Cross–Cultural Psychology**, Vol. (35). No. (4). P. p: 367– 402.
33. Searle, B., and Meara, N. (1999). Affective Dimensions of Attachment Style: exploring self –reported attachment style, gender, and emotional experience among college students. **Journal of Counseling Psychology**, 46 (2), p. p: 147 –158.
34. Simpson, J. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. **Journal of Personality and social Psychology**, 59 (5), p. p: 971 – 980.
35. Tidwell, M., and Reis, H.. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction : A diary study. **Journal of Personality and Social Psychology**, 71 (4), 729 – 745.
36. Woo, K. Y. (2009). Pain During Dressing Change: How does Attachment Style affect Pain in the older Adults. **Unpublished Doctoral Dissertation**, University of Toronto: Toronto, Canada.

الملحق رقم (1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لإجابات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق

م	بنود المقياس	النسبة المئوية للإجابة %					المتوسط	الانحراف المعياري
		موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة		
1.	أنا واثق من أنني سوف أجد من يُساعدني عندما أحتاج للمساعدة.	32.5	35.1	14.6	7	10.9	3.71	1.286
2.	أفضل ألا يعتمد علي الآخرون.	35.1	32.8	12.6	11.3	8.3	3.75	1.271
3.	يُشعري من حولي بأهميتي.	33.4	31.8	19.2	6.3	9.3	3.74	1.245
4.	أشعر أنني متفوق على نفسي.	41.1	24.8	16.2	8.3	9.6	3.79	1.316
5.	اعتمدت على نفسي طوال حياتي.	40.1	21.5	23.8	7.6	7	3.80	1.239
6.	أكون مرتاحاً عندما لا يتدخل الآخرون بشؤوني، وبغض النظر عن درجة قربهم مني.	45	14.2	28.1	7.3	5.3	3.86	1.219
7.	لا تزعجني محاولة الآخرين التقرب مني.	32.1	33.4	24.5	6	4	3.84	1.068
8.	مقابلة أشخاص جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة مخيفة ومقلقة.	41.4	24.5	19.2	6.3	8.6	3.84	1.269
9.	أحتاج دائماً إلى من يُساعدني فيما أقوم به من أعمال.	41.4	30.1	15.6	7.3	5.6	3.94	1.170
10.	تفكيري مركّز حول ذاتي.	45	26.8	16.6	5.3	6.3	3.99	1.183
11.	أكون سعيداً عندما أستطيع جذب انتباه الآخرين إلي.	42.1	25.2	20.9	4	7.9	3.89	1.224
12.	من المهم بالنسبة إلي أن أكون مستقلاً بشكل تام عن الآخرين.	41.4	28.8	19.5	5	5.3	3.96	1.135
13.	أشعر أنني محبوب من معظم الناس حولي.	40.1	31.1	21.2	4	3.6	4.00	1.050
14.	لا يزعجني أن يعتمد علي الآخرون وأن أعتمد عليهم أيضاً.	39.7	28.1	23.8	2.6	5.6	3.94	1.117
15.	لا أستطيع أن أبوح لأي شخص بما في قلبي من أسرار.	35.4	27.8	20.9	5	10.9	3.72	1.293
16.	كثيراً ما يخذلني الآخرون.	35.1	27.8	23.2	7.3	6.6	3.77	1.193
17.	ليس هناك شخص أشعر معه بالأمان.	37.4	31.5	18.2	7.9	5	3.88	1.145
18.	أرغب أن تكون لي علاقات وثيقة مع الآخرين، لكنني أخشى أن أتأذى من هذه العلاقات.	36.4	28.5	23.2	5.3	6.6	3.83	1.174
19.	أشعر بالارتياح عندما أكون قريباً من الآخرين.	34.1	33.1	21.2	5	6.6	3.83	1.150

1.100	3.86	4	8.6	18.5	35.1	33.8	20. يُشاركني الكثير من الأشخاص مشاعري وأفكاري.
1.424	2.77	27.8	18.9	13.9	26.8	12.6	21. لا يقدرني أو يحترمني الآخرون، كما أقدرهم وأحترمهم.
1.374	2.82	22.5	23.2	17.9	22.5	13.9	22. بالرغم من أنني أرغب بالتعرف إلى مزيد من الناس، فإنني أكره أن أخرج لهم وأقابلهم.
1.306	3.49	12.3	10.3	19.5	32.5	25.5	23. أكون قلقاً عندما لا تكون لدي علاقات ودية مع الآخرين.
1.379	3.22	15.2	18.5	16.9	27.5	21.9	24. يبدي الآخرون درجة عالية من الفتور واللامبالاة تجاهي.
1.107	3.85	5.6	6.3	17.2	39.4	31.5	25. أجد أنه من السهولة علي أن أكون قريباً من الآخرين.
1.166	3.58	6.6	9.9	27.8	29.8	25.8	26. لدي انطباع أنني أحب الآخرين أكثر مما يحبونني.
1.203	3.48	11.3	7	23.5	39.4	18.9	27. إلحاحي في التقرب من الآخرين، يجعلهم يبتعدون عني.
1.268	3.61	11.9	4.6	21.9	33.8	27.8	28. يسهل التأثير علي من قبل الآخرين.
1.275	3.35	15.2	5	27.8	33.1	18.9	29. أنا كثير الانشغال والقلق بقدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.
1.251	3.17	14.6	10.9	33.4	24.8	16.2	30. لا أقلق عندما أكون وحيداً لمدة طويلة، فأنا لست بحاجة ماسة للآخرين.
1.375	3.01	25.5	4	27.8	29.5	13.2	31. أخشى أن يرفضني الآخرون لذلك غالباً ما أتجنبهم.
0.974	3.90	3.3	3	24.2	39.7	29.8	32. يفقدني الآخرون إذا ابتعدت عنهم.
1.374	2.90	26.2	9.3	24.2	28.8	11.6	33. أشعر بالتوتر إذا ما حاول أحد التقرب إلي.
1.355	2.76	27.5	12.6	26.8	22.2	10.9	34. من الصعب علي أن أثق بالآخرين تماماً.
1.350	2.74	27.8	13.2	26.8	21.5	10.6	35. عندما أواجه مشكلة ما في حياتي فإنني دائماً أعتمد على قدراتي لحلها دون طلب للمساعدة من أحد.
1.204	2.92	17.2	15.6	34.4	23.5	9.3	36. أرغب دائماً بالبعد عن الآخرين والإنفراد بنفسي.
0.866	3.96	0.7	3.6	24.5	41.4	29.8	37. أنا مقرب لعدد كبير من الأفراد.
1.230	2.86	19.5	16.2	30.8	25.2	8.3	38. أشعر بالأمان فقط عندما أكون وحيداً.
0.935	3.85	3.6	1.7	25.5	44.7	24.5	39. يشعر الآخرون وهم معي بالطمأنينة والراحة.
1.288	2.85	22.8	15.2	23.8	30.5	7.6	40. حاجتي لمساعدة الآخرين تشعرني بالضعف.

الملحق رقم (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لإجابات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

م	بنود المقياس	النسبة المئوية للإجابة %					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً		
1.	أواجه الموقف باتخاذ إجراء حاسم للتخلص من المشكلة	6	18.9	40.1	24.8	10.3	2.85	1.034
2.	أتحدث إلى نفسي أن الأمور ستكون بخير مهما حدث.	7	22.5	42.1	16.6	11.9	2.96	1.071
3.	ألجأ إلى أخذ رأي بعض من أعرفهم ممن صادفتهم نفس المشكلة أو ما يشابهها.	7	24.8	38.7	16.2	13.2	2.96	1.105
4.	ألجأ إلى الأكل الزائد عندما تواجهني مشكلة ما.	7	53.6	12.6	13.6	13.2	3.27	1.187
5.	ألوم نفسي حول الأشياء التي حدثت لي.	14.9	17.5	29.5	27.2	10.9	2.98	1.219
6.	أضع خطة بما يجب عمله للخروج من المشكلة.	13.9	15.6	43.4	22.2	5	3.11	1.060
7.	ألجأ إلى التحدث مع أصدقائي وأقربائي لمشاركتي بمشاعري تجاه المشكلة.	13.6	29.1	36.1	18.5	2.6	3.32	1.012
8.	أصرخ بصوت عالي للتفيس عما بداخلي.	18.2	25.8	35.4	19.9	0.7	3.41	1.023
9.	استبعد التفكير في مشاغلي الأخرى وأركز على المشكلة الحالية.	19.9	25.2	38.1	14.9	2	3.46	1.033
10.	ألجأ إلى الانشغال بأشياء تقلل من تفكيري في المشكلة /التلفاز – القراءة/.	17.2	26.8	31.8	19.5	4.6	3.32	1.112
11.	أقنع نفسي بأنني قادر على مواجهة المشكلة.	12.3	36.8	30.8	13.9	6.3	3.35	1.064
12.	أطلب المساعدة ممن هم أكثر خبرة مني.	17.9	23.5	34.8	21.5	2.3	3.33	1.074
13.	أحاول أن أنكر مدى الخطورة الحقيقية للمشكلة.	15.9	24.8	36.1	15.9	7.3	3.26	1.127
14.	أبكي حتى أشعر بالراحة عندما يواجهني موقف ضاغط	15.2	23.5	40.7	11.9	8.6	3.25	1.118
15.	ألجأ إلى لوم الآخرين وتأنيبهم لأنهم السبب في مشكلتي	9.9	33.1	36.1	14.2	6.6	3.25	1.036
16.	أجد بدائل عديدة لحل المشكلة واختيار الأفضل من بينها.	11.3	26.5	41.1	15.9	5.3	3.23	1.019
17.	أقنع نفسي بأن ما حدث يمكن تغييره للأفضل.	7.3	29.1	43	14.9	5.6	3.18	0.964
18.	ألجأ إلى الله للمساعدة وأزيد من الدعاء والصلاة لتفريج الأزمة.	5.3	21.9	49.3	19.5	4	3.05	0.886

0.875	3.26	4.6	9.9	44.7	36.1	4.6	19. ألباً إلى التدخين عندما أتعرض لضغط نفسي /الموقف يوترني/.
0.906	3.19	3	17.2	44.4	28.5	7	20. أصب غضبي وانفعالي على الآخرين عندما أكون متوتراً.
0.784	3.25	1.7	11.3	52.3	29.8	5	21. أجلس وحيداً في غرفتي عندما أكون متوتراً.
0.857	3.25	3	12.9	45.4	33.4	5.3	22. أفكر بالمشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر.
0.792	3.35	1	9.6	50	32.1	7.3	23. أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكلة الحالية.
1.298	2.75	18.2	31.8	20.9	15.6	13.6	24. أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه.
1.374	2.73	23.8	25.8	18.5	17.5	14.2	25. أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة.
1.437	2.80	27.2	18.2	16.6	23.2	14.9	26. أبادر فوراً لحل المشكلة المسببة للضغط النفسي.
1.505	2.76	28.5	23.5	10.6	18.5	18.9	27. تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة.
1.460	2.84	23.5	25.8	12.3	19.5	18.9	28. ألباً للنوم عندما تواجهني مشكلة ما.
1.351	2.84	17.5	32.8	12.9	21.9	14.9	29. أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها.
1.264	2.92	13.6	30.8	17.5	25.8	12.3	30. ألباً للرياضة (المشي مثلاً) كي أخفف من الوضع الضاغط.
1.287	2.98	12.3	30.5	21.2	19.5	16.6	31. أتجنب مناقشة المتسببين بالمشكلة.
1.291	2.99	13.2	27.2	23.2	19.9	16.6	32. تثبط همتي بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط.
1.252	2.90	13.2	30.8	22.2	20.5	13.2	33. تشعرنني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة.
1.209	3.03	13.9	19.9	25.8	30.5	9.9	34. ألوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعله تجاه المشكلة.
1.144	3.06	6.3	32.5	20.9	29.5	10.9	35. أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق.
1.233	2.90	15.9	26.5	16.9	33.4	7.3	36. ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة.