

استراتيجيات التعامل مع الغضب كمتنبئات بالضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة إربد

أ.د. عبد الكريم محمد جرادات^أ
تاريخ القبول
2023/7/10

إيمان أحمد جوارنه^ب
تاريخ الاستلام
2023/6/6

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الغضب كمتنبئات بالضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة إربد. وتم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي، وتكونت عينة الدراسة من (422) طالباً وطالبة من طلبة الصفين الحادي عشر والثاني عشر. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس لاستراتيجيات التعامل مع الغضب لأنبي وزملائه (Anne et al., 2007) المترجم من قبل الخوالده وجرادات (2014)، ومقياس للضغط النفسي مطور من قبل كوهين وويليامسون (Cohen & Williamson, 1988) والمترجم من قبل فريجات (2018).

أظهرت النتائج أنَّ درجات الإناث أعلى بشكل دالّ من درجات الذكور على مقياس الضغط النفسي، وتمَّ التوصل إلى أنَّ استراتيجيات التعامل مع الغضب اللتين تنبأتا بالضغط النفسي هما التمعّن والتوكيد. وفي ضوء هذه النتائج تم تقديم عدد من التوصيات من أهمها استكشاف استراتيجيات التعامل مع الغضب المتنبئة بمتغيرات انفعالية وأكاديمية أخرى لدى طلبة المدارس.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التعامل مع الغضب، الضغط النفسي، المدارس الثانوية في محافظة إربد.

^أ جامعة اليرموك

^ب جامعة اليرموك

Anger Coping Strategies as Predictors of Stress among High School Students in Irbid Governorate

Abstract:

The study aimed to explore Anger Coping Strategies (ACS) as predictors of stress among High School Students in Irbid Governorate. The predictive descriptive method was used. The study sample consisted of 422 male and female students in the eleventh and twelfth grades. In order to achieve the study objectives, two scales measuring ACS were used by Anne and her colleagues (Anne et al., 2007) translated by Khawaldeh and Jaradat, (2014) and stress developed by (Cohen & Williamson, 1988) and translated by Freihat (2018).

The results showed that the scores of females are significantly higher than the scores of males on the stress scale. It was found that ACS predicting stress was a rumination and assertion. In light of these results, a number of recommendations were made, including exploring anger coping strategies that predict other emotional and academic variables among school students.

Keywords: Anger Coping Strategies, stress, High School Students in Irbid Governorate.

المقدمة

يعد الغضب من الانفعالات التي تترك آثارًا سلبية لدى الطلبة، وتؤثر على علاقاتهم بأقرانهم ومعلميهم وأهاليهم، ويكون ذلك أكثر وضوحًا وبشكل كبير لدى طلبة المرحلة الثانوية، حيث يتعرض الطلبة للعديد من المواقف والأحداث الضاغطة في العديد من مناحي الحياة الأكاديمية، أو الأسرية، أو الشخصية، أو النفسية، فهذه المرحلة لها حساسيتها وأهميتها لدى الطلبة، فهي تقابل مرحلة المراهقة التي يحدث فيها العديد من التغيرات النفسية والفسولوجية، ففيها يسعى الفرد لإثبات ذاته واستقلاليته أمام الآخرين، وغالبًا يلجأ الطلبة لاستراتيجيات متنوعة للتعامل مع مشاعر الغضب التي تنتابهم أثناء المواقف المثيرة للغضب، فمنهم من يعبر عن غضبه بطريقة مقبولة اجتماعيًا، وبعضهم يعبر بطريقة غير مقبولة وتشكل ضررًا على الآخرين، وتؤثر سلبيًا على العديد من جوانب حياته وتحديداً الجانب الاجتماعي والجانب النفسي.

الإطار النظري

أثار موضوع الغضب اهتمام العديد من المختصين في مجال علم النفس، حيث يرى لوث (Lowth, 2015) أن الغضب ذو أهمية خاصة ودرجة في مرحلة المراهقة، فهذه المرحلة تتسم بكثرة الصراعات والتحديات التي يواجهها المراهق، إذ أن الغضب الحاد من الأمور الأكثر خطورة لدى المراهقين، حيث يعبر المراهقون عن مشاعرهم بطريقة متهورة ومتسعة دون التفكير في العواقب. وبهذه المرحلة يرتبط الغضب بشكل كبير بتشكيل الهوية الفردية، حيث أن المراهق يظهر مشاعر الغضب حين يشعر بالإهانة، أو في حال مواجهة عوائق تحول بينه وبين تحقيق رغباته وإشباع حاجاته، أو عدم الاعتراف من الآخرين بأنه فرد له كيان مستقل (Konishi & Hymel, 2014).

وإن ما يميز الغضب في مرحلة المراهقة هي مدة استمراريته حيث تكون أطول من مرحلة الطفولة، فتظهر على شكل تهديد الآخرين وضربهم إضافةً إلى ترك المنزل، فهذه الفترة تتميز بحدوث تغيرات كبيرة في الجانب النفسي والفسولوجي لدى الأفراد، فيعبر المراهقون عن مشاعر الغضب بطريقة لفظية أو جسدية موجهة نحو الآخرين أو البيئة (Lowth, 2015). فالمرهقون الذين يعملون على تطوير أساليب جيدة للتعامل مع الغضب خلال هذه المرحلة باستطاعتهم بناء علاقات صحية أكثر في مرحلة الرشد ويكونوا أكثر قدرة على مواجهة المشكلات التي تواجههم خلال حياتهم بطريقة سليمة، أما على العكس من ذلك فالأفراد الذين لا يطورون أساليب جيدة للتعبير عن مشاعرهم وحاجاتهم، أولئك سيواجهون العديد من المشكلات مع الآخرين وسيشعرون بالإحباط بالإضافة إلى عدم مقدرتهم على إشباع حاجاتهم في مرحلة الرشد (Herman & Whirter, 2003). وقد حاول العديد من الباحثين دراسة الغضب، وذلك للتعرف على أبعاده المختلفة حيث بين لاندي وبيتر (Landy & Peter, 1992) في دراستهما حول الغضب أن تفاعلات الفرد مع أسرته قد تحدد الاستراتيجية التي سيستخدمها مستقبلاً في مواقف الحياة الاجتماعية المختلفة.

وأشار كاشاني وزملائه (Kashani et al., 1995) إلى أن الغضب هو انفعال إنساني يكون على شكل سلسلة من الاستجابات المعرفية، والسلوكية، والجسدية بكلا الحالتين اللفظية وغير اللفظية، تلاحظ في فترة من (1-30) ثانية تقريباً من لحظة شعور الفرد بالموقف المهدد له.

ويرى بورني (Burney, 2006) أنَّ الغضب شعور طبيعي يواجه به الفرد أحداث الحياة المختلفة إذ يمكن لهذه الأحداث السلبية أن تشكل شعورًا سلبيًا لدى الفرد، كما أضاف بأنه شعور يحوي الإنسان متضمنًا عواطف سلبية وسلوكيات قد تكون عدوانية أو انسحابية. ومن وجهة نظر جودون (Goodwin, 2006) يرى بأنه انفعال غير سار يشعر به الفرد، يتكون نتيجة لحالة من التوتر، ترافقها تغيرات جسمية ومعرفية ووجدانية، إضافة إلى عدم السيطرة على الذات. كما عرف بأنه توجه ثابت نسبيًا، استجابة لمواقف الحياة بطريقة وأسلوب يغلب عليه الغضب (Spielberger et al., 1995). أما الشناوي (2001) فيعرفه بأنه حالة انفعالية مشحونة بالكره والعدوان إضافة إلى النزعة للانتقام.

الاتجاهات النظرية التي فسرت الغضب

هناك العديد من النظريات التي فسرت الغضب، كنظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية، والنظرية المعرفية، ويرى فرويد (Freud) من خلال نظريته في التحليل النفسي أنَّ الغضب يعتبر كآلية دفاع عن الذات، لذلك فإنَّ الغضب شعور داخلي يتم تفريغه وتوجيهه نحو الخارج، كما ويعتبر من السلوكيات التحفيزية الفطرية، حيث يولد الفرد مزود بها، وبذلك فهو حافز تدميري، ومن وجهة نظر هورني فإنَّ الغضب يرجع إلى الفقر الانفعالي الذي كان يعاني منه الفرد في طفولته المبكرة، فهو نتاج عدم إشباع الحاجات الانفعالية لديه (Aqeel et al., 2017).

كما يرى أصحاب الاتجاه السلوكي أنَّ الغضب سلوك متعلَّم يتم اكتسابه من البيئة بطرق مختلفة وعمليات إشرافية، إذ يتم تعزيز السلوكيات جراء الفوائد والمعززات بأنواعها المختلفة التي يحصل عليها الفرد، من خلال تعبيره عن غضبه، بعد ذلك يعمل على تعميم الغضب على مواقف مختلفة؛ وذلك للحصول على فوائد مشابهة لما حصل عليه في الموقف الأصلي (Corey, 2012).

ووفقًا للنظرية المعرفية فيرى أصحابها أنَّ سبب الغضب عائد إلى أفكار تلقائية لاعتقالية، ومعتقدات خاطئة إضافة إلى تفسير الأحداث بطريقة لا منطقية، فالطريقة التي يفكر فيها الفرد وكيفية تفسيره للمواقف التي يمر بها هي التي تدفعه للغضب، فلكي يصل الفرد إلى حالة من التكيف مع شعور الغضب والإحباطات التي يمر بها لا بدَّ أن يعمل على تغيير طريقة تفكيره وتفسيره للأحداث وذلك بالنظر لها من عدة زوايا إيجابية (Owen, 2011).

استراتيجيات التعامل مع الغضب (Anger Coping Strategies)

إنَّ امتلاك الفرد استراتيجيات للتعامل مع الغضب تعمل على تمكينه من إدارة غضبه وانفعالاته؛ وبذلك يكون أكثر سعادة ومقدرة على التعامل مع الصراعات المختلفة، ويكون أقل عرضة للمثيرات الضاغطة، وهذا يؤدي به إلى أن يصل إلى درجة مرضية من الرضا والتكيف، فهي تشكل آليات دفاعية تسعى إلى تنمية مقدرة الفرد على التعامل مع الضغوطات النفسية (Abid & Sulean, 2015).

كما أنَّ امتلاك الفرد لهذه الاستراتيجيات يعمل على تشكيل حاجز يجنب الفرد من الوقوع في مشاعر الحزن والقلق، كما تبعده عن اللجوء إلى العنف وإيذاء الآخرين، إضافة إلى ذلك فهي تمكنه من التخلص من الإجهاد والضغط النفسي وتجعله أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين

والاندماج معهم، وأيضًا تزيد من فهم الانفعالات الشخصية وكذلك انفعالات الآخرين (Cooley & Taussing, 2022).

فالأفراد مختلفون في الاستراتيجيات التي يستخدمونها في التعبير عن غضبهم فمنهم من يقوم بإنكار الغضب وكتبته ويحاول الإظهار للآخرين أنّ حياته تخلو من المعكرات، فهؤلاء الأفراد أكثر عرضة للإكتئاب والأمراض، أما الأفراد الانسحابيون فهؤلاء يقومون بالتعبير عن غضبهم من خلال عزل أنفسهم عن الآخرين والانسحاب من التفاعلات الاجتماعية، أما بعضهم فيتصفون باللوم وهؤلاء الأفراد يعزّون سبب الغضب للآخرين، وآخرون يرون أنّ خفض الغضب قد يحدث بواسطة العلاقات البينشخصية وذلك بوجود طرف ثالث يجعله يبتعد عن المشكلة الرئيسية، ونوع آخر من الأفراد يلجأون للتصرف بطريقة انفجارية من خلال اللجوء إلى العنف والعدوان كاستراتيجية للتعامل مع الغضب، عندئذٍ يلحقون الضرر بأنفسهم أو بالآخرين (حسين، 2007). أما النوع الأخير فهم من يبحثون عن الحلول للمشاكل ويستخدمون استراتيجيات حل المشكلة في تعاملهم مع الغضب حيث يعبرون عن مشاعرهم وانفعالاتهم بأسلوب ملائم وصريح وإيجابي، ويعتبر هذا النوع من أفضل استراتيجيات التعامل مع الغضب إذ يعمل على تقوية العلاقات الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين تقدير الذات (حسين، 2007). ويمكن أن يلجأ الأفراد للتعبير عن غضبهم بطرق تجعلهم يؤكدون ذواتهم، وذلك مقبولا وصحيا لأنهم يستخدمون طريقة غير عدوانية وغير مؤذية تجعلهم يصلون إلى مرحلة من تأكيد الذات، وهم بذلك يحترمون الآخرين ويحققون حاجاتهم بطريقة صحية، فمن الصحي أن يقوم الفرد بتدريب نفسه على طرق تضبط سلوكياته الخارجية واستجاباته الداخلية؛ وذلك للوصول إلى مرحلة من التوازن (Butcher, 2002).

الضغط النفسي (Stress)

إنّ مصطلح الضغط النفسي غالبا ما يحمل في طياته معان سلبية، بالرغم من أنه في بعض الأحيان قد يكون مصدر قوة إيجابية تعزز وتحفز الفرد لأداء مهام معينة، فهو بذلك يحسن نوعية حياة الفرد، فهذا النوع من الضغوط ما أطلق عليه سيللي (Selly) "Eustress" وهو مأخوذ من كلمة يونانية "EU" وتعني جيد، فهذا النوع الجيد من المشاعر ذو ارتباط بالمشاعر الإيجابية، والصحة الجيدة، إضافة إلى الأداء المثالي (Weiser, 2014). فالضغط النفسي جزء من الحياة الطبيعية للفرد، تختلف درجته وحدته بناءً على عدة عوامل، كالصحة الجسدية، ونوعية العلاقات الشخصية، والالتزامات والمسؤوليات التي تقع على عاتق الفرد، ومدى اعتماد الآخرين عليه، وكمية الدعم الذي يحصل عليه من الآخرين، إضافة إلى الأحداث والمواقف الصادمة التي يتعرض لها الفرد في حياته (Esia-Donkoh et al., 2011).

والمراهقون يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية أكثر من غيرهم؛ وذلك بسبب طبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها، ولأن مرحلة المراهقة لها ارتباط قوي بالصحة النفسية، إضافة إلى التغيرات الجسدية والانفعالية والاجتماعية والجنسية التي تؤدي للعديد من الضغوط النفسية والتي بدورها تؤدي إلى مشكلات سلوكية لديهم (Parpio, 2013). ويعرف سيللي (Selye, 1980) الضغط النفسي بأنه مجموعة من الأعراض تظهر بشكل متزامن مع التعرض لحدث ضاغط أو استجابة غير محددة تصدر من الجسم نحو ما تتطلبه البيئة. أما تانفير وزملائه (Tanveer et al., 2021) فيعرفونه بأنه حالة من عدم التوازن

في الجسم، تقابله استجابات عديدة فسيولوجية وسلوكية، وذلك للحفاظ على التوازن الداخلي، أي إصدار استجابة متكيفة مع الموقف الضاغط. كما ينظر البعض للضغط النفسي بأنه عملية إدراك، حيث يدرك الفرد المواقف والأحداث التي يتعرض ويستجيب لها على أنها مهلكة وتهدد السلام الداخلي لديه، وهذه الإدراكات تؤثر بدورها باصدار ردود الأفعال والاستجابات إزاء هذه الأحداث (Weiser, 2014).

إن الضغوط النفسية قد تؤدي بالفرد لأن يكون أكثر عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية المزمنة، كارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، إضافة إلى ذلك فالأفراد الذين يتعرضون للضغط والأحداث المؤلمة لفترة طويلة الأمد قد يدفعهم ذلك إلى سلوكيات وممارسات غير صحية كاللتنخين، والإكثار من تناول الكحول بالإضافة إلى سوء التغذية وقلة التمارين اليومية، وهم أكثر الأفراد شعورًا بالضيق وعدم القدرة على السيطرة على انفعالاتهم، ولديهم صعوبة في حل المشكلات واتخاذ القرارات وعدم التفكير المنطقي (Danovan et al., 2013).

قام كانون بإقران الضغط النفسي بمفهوم التوازن، باعتباره نتاج الخبرات الإنسانية، ويقصد بالتوازن قدرة الفرد على استخدام مصادره عند مواجهة موقف ضاغط للوصول إلى حالة من التوازن تجعله قادرًا على التكيف والبقاء، ونتيجةً لحدوث خلل في هذا التوازن ينشأ ما يسمى بالضغط النفسي، فحين تدرك العضوية أنَّ شيئًا خارجيًا من البيئة يهدد توازنها، حينئذٍ يقوم الجسم بإظهار عدة تغيرات فسيولوجية داخلية تظهر على شكل زيادة في سرعة التنفس، وزيادة سرعة دقات القلب عن الحد الطبيعي، وارتفاع مستوى ضغط الدم، وهذا بدوره يؤدي بالفرد إلى إحداث استجابة لما يهدد توازنه واستقراره بإحدى الطريقتين المواجهة أو الهروب (Schafer & Shippee, 2010).

تتنوع المثيرات أو المسببات للضغط النفسي، فهي تختلف من فرد لآخر، حيث تنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين (Blonna, 2000).

- مصادر تركز على احتياجات الفرد الداخلية كالطموح، والرغبة في الإنجاز، والقيم والمعتقدات، وكيفية نظرة الفرد لذاته، والجوع، والصراع الداخلي، والألم، وتعرضه للإحباط أو الإرهاق، إضافةً إلى المعتقدات والأفكار اللاعقلانية.

- احتياجات تفرضها البيئة أو الآخرين على الفرد وتتفرع كالآتي:
-الضغوط النفسية الأسرية: مثل الزواج، وبناء أسرة جديدة، وقدم مولود جديد، وانفصال الفرد عن عائلته بسبب الزواج، ووفاة أحد أفراد الأسرة، والطلاق، والعنف الأسري، إضافةً إلى التفكك الأسري.

- ضغوط بيئية: كالكوارث الطبيعية، ومشكلات التلوث البيئي، والازدحام السكاني.

- الضغوط الاجتماعية التي يفرضها المجتمع على الفرد.

- منغصات الحياة اليومية وأحداث الحياة المختلفة: والتي تحدث دون سابق إنذار أحيانًا كأنقطاع التيار الكهربائي.

هناك العديد من النظريات التي فسرت الضغط النفسي، كنظرية التحليل النفسي، والنظرية المعرفية السلوكية والنظرية الاجتماعية، وترى نظرية التحليل النفسي أنَّ الضغط النفسي يعود إلى عوامل داخلية نفسية، حيث أكدت على دور العمليات اللاشعورية وميكانزمات الدفاع لتحديد فيما إذا كان السلوك سوي أو غير سوي، فحين ينشأ الصراع بين مكونات الشخصية الثلاث (الهو والأنا والأنا الأعلى) ويحاول الفرد أن يحدث توازن بينهما فيفشل في ذلك حينئذٍ يولد

الضغط النفسي فيؤثر على الفرد وطريقة إدراكه للأحداث، إضافةً إلى ذلك لم تغفل النظرية دور خبرات الطفولة في تكوين شخصية الفرد وتشكيلها، تحديداً إذا كان الفرد قد تعرض لأحداث ضاغطة مؤلمة وسلبية، عندئذٍ يلجأ للتخلص من ذلك باستخدام ميكانزمات الدفاع الأولية لا شعورياً وبطريقة سلبية، كالكبت أو الإنكار (حسن، 2006). ووفقاً للنظرية المعرفية السلوكية أنّ الضغط النفسي يعود إلى افتقار الفرد لنموذج معرفي يلائم الحدث الضاغط، فذلك غير متوقعاً على الموقف الخارجي بقدر توقعه على استجابته المعرفية، فقد نظر إليس (Ellis) للضغط النفسي بأنه افتقار الفرد للأسلوب أو الآلية التي يدرك بها الحدث الضاغط فحينها تنشأ معتقدات وأفكار لاعقلانية حول الأحداث والمواقف الضاغطة (عسكر، 2000).

أما النظرية الاجتماعية فقد نظرت للفرد على أنه كائن اجتماعي يتفاعل مع الآخرين فلا يمكنه العيش منعزلاً عنهم، فهو يؤثر ويتأثر بهم، فلا يمكن فهم الفرد بعيداً عن سياقه البيئي أو الاجتماعي المنتمي إليه، فيرى باندورا (Pandura) أنّ الأفراد قادرين على التغلب على الأحداث الضاغطة حيث يتوقف ذلك على مستوى الفاعلية الذاتية لديهم وقدرتهم وإمكاناتهم في التعامل مع الضغوط المختلفة، أما كارسون (Carson) فيرى أن الضغط النفسي أن الضغط النفسي الذي يعاني منه الفرد يعود لخلل في العلاقات الشخصية أو الاجتماعية وذلك بسبب ممارسة سلوكيات غير تكيفية في التعامل مع الأحداث (حسن، 2006). وأضاف كوهين ووليامسون (Cohen & Williamson, 1988) عدة استراتيجيات معرفية لمواجهة الضغوط النفسية كالتهويل وهذا يعني أن يكون لدى الفرد القدرة على تخيل الحدث الضاغط وكيفية حل المشكلة وهذا يجعل الفرد يخرج بأفكار مبتكرة للتعامل مع الضغط النفسي، أما الدعابة والفكاهة فهي استراتيجية مستخدمة للتغلب على الضغط النفسي من خلال الانفعال بطريقة إيجابية خلال مواجهة الحدث الضاغط والتفكير العقلاني أي التفكير بشكل منطقي وصولاً لمصدر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغط، إضافةً إلى الإنكار وفيها يقوم الفرد بتجاهل الحدث الضاغط وكأنه لم يكن.

مشكلة الدراسة وسؤالها

تعتبر شريحة طلبة المدارس وخصوصاً طلبة المرحلة الثانوية من الفئات الأكثر عرضة للغضب نظراً لحساسية المرحلة، حيث يتم اعتبارها بمثابة تقرير مصير بالنسبة لهم، فقد يتعرض الطلبة لحالات من الغضب في حياتهم بمختلف مجالاتها الأكاديمية منها والاجتماعية وهذا بدوره قد يؤدي إلى انخفاض تحصيلهم الأكاديمي وعدم قدرتهم على التعامل مع مهامهم الأكاديمية أو الاجتماعية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغط النفسي. وتشير الأدبيات المتعلقة باستراتيجيات التعامل مع الغضب إلى ندرة الدراسات التي اهتمت ببحث القيمة التنبؤية لاستراتيجيات التعامل مع الغضب بالضغط النفسي، لدى طلبة المدارس الثانوية. لذا كان لا بد من إجراء دراسة للتعرف إلى الاستراتيجيات التي قد تعمل على تخفيض مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية، وهذا يظهر الحاجة إلى إجراء مثل هذه الدراسة.

إذ تحاول هذه الدراسة أن تستكشف استراتيجيات التعامل مع الغضب المتنبئة بالضغط النفسي، لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في محافظة إربد، وبشكل أكثر تحديداً هدفت الدراسة الحالية إلى أن تجيب عن السؤالين البحثيين الآتيين:

- السؤال الأول: هل هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية تعزى إلى متغيرات: الجنس، والفرع الأكاديمي، والمستوى الصفي؟

- السؤال الثاني: ما هي استراتيجيات التعامل مع الغضب التي تنتبأ بشكل دالّ إحصائيًا عند مستوى ($\alpha < 0.05$) بالضغط النفسي؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين: الأول نظري، والثاني عملي تطبيقي.

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تتناول مفاهيم هامة لصحة الفرد النفسية، حيث تتمثل في التنبؤ بالعلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الغضب، والضغط النفسي، وأيضا يتوقع أن تسهم مثل هذه الدراسة في فهم الباحثين في مجال الصحة النفسية لكل من هذه المتغيرات التي ستعكس بشكل إيجابي على فهمهم للعوامل المؤثرة في العملية التدريسية، بالإضافة إلى إثراء الأدب النظري والبحث في هذا المجال، حيث يشير الأدب إلى ندرة الدراسات التي بحثت هذه المتغيرات معًا.

الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية بأن المرشدين قد يستفيدون من نتائج الدراسة بما يتعلق باستراتيجيات التعامل مع الغضب المتنبة بالضغط النفسي لدى الطلبة، ومن ثم العمل على تطوير برامج إرشادية واستراتيجيات مناسبة للتعامل مع كل من هذه المتغيرات، وتدريب الطلبة على الاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الغضب والتي تعمل على تخفيض مستوى الضغط النفسي لديهم، مما يتوقع أن ينعكس إيجابا على صحتهم النفسية وأداؤهم الأكاديمي.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

- استراتيجيات التعامل مع الغضب (Anger Coping Strategies): مجموعة من الأساليب التي تهدف للتعرف إلى الطرق المختلفة لاستجابة الأفراد للمواقف المثيرة للغضب، سواء كانت الاستجابة إيجابية أو سلبية (الخوالده وجرادات، 2014)، ويتم قياس هذه الاستراتيجيات من خلال الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس استراتيجيات التعامل مع الغضب المستخدم في الدراسة الحالية.

الضغط النفسي (Stress): حالة من عدم التوازن في الجسم، تقابله استجابات عديدة فسيولوجية وسلوكية، وذلك للحفاظ على التوازن الداخلي، أي إصدار استجابة متكيفة مع الموقف الضاغط (Tanveer et al., 2021)، ويتم قياسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغط النفسي المدرك المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة

- اقتصرت العينة على طلبة المرحلة الثانوية فقط في محافظة إربد، وهكذا فإن تعميم النتائج ينبغي ألا يتجاوز هذه الفئة من الطلبة.
- اقتصرت عملية جمع البيانات على استخدام المقاييس ولم يتم استخدام وسائل أخرى إضافية.
- طبيعة أدوات الدراسة وما تتمتعان به من خصائص سيكومترية.
- تتحدد نتائج الدراسة من خلال طريقة اختيار العينة، حيث أن العينة في هذه الدراسة متيسرة وليست عشوائية.
- تنحصر دلالات المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة بالتعريفات الإجرائية والمفاهيمية المحددة فيها.

الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء عرضاً للدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية، حيث تم تقسيمه إلى محورين، المحور الأول: يتضمن الدراسات التي تناولت استراتيجيات التعامل مع الغضب، والمحور الثاني: يتضمن الدراسات التي تناولت الضغط النفسي، وسيتم عرضها متسلسلةً زمنياً من الأقدم إلى الأحدث:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت استراتيجيات التعامل مع الغضب:

قامت أبو لبة (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أساليب تعبير طلبة الصف السادس عن الغضب وعلاقتها بإدراكاتهم لأساليب تعامل الوالدين معها. تكونت عينة الدراسة من (161) طالبا و (139) طالبة من طلبة المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم لمديرية عمان الأولى وتراوح أعمارهم بين (11-12) عام، وتم بناء استبيانين، حيث إن الاستبيان الأولي تقيس أساليب التعبير عن الغضب لدى الأطفال، والاستبيان الثاني تقيس طريقة تعامل الوالدين مع غضب أطفالهم. بينت نتائج الدراسة أن أكثر الأساليب شيوعاً لدى الطلبة الذكور تظهر على شكل احمرار الوجه، وارتفاع الصوت، وزيادة سرعة دقات القلب، والبكاء، والشتم، وكانت نفس المظاهر السابقة أيضاً لدى الإناث ما عدا ارتفاع الأصوات.

كما قام أرسلان (Arslun, 2010) بدراسة أجريت في تركيا، حيث هدفت للكشف عن الغضب وأنماط التعبير عنه من ناحية استراتيجيات التكيف مع التوتر والقدرة على حل المشكلات، فقد تكونت عينة الدراسة من (468) فرداً من الأفراد التركيين، موزعين إلى (258) من الإناث و (210) من الذكور، حيث تراوحت الأعمار ما بين (17-30) سنة، تم استخدام مقياس الغضب واستراتيجيات التعامل معه الذي أعد لتحقيق هدف الدراسة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الغضب في التعامل مع التركيز على حل المشكلة والسعي للحصول على الدعم الاجتماعي، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين استراتيجية الإصرار على التحفظ والغضب والسيطرة على الغضب، كما توصلت إلى أن من أكثر الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع الغضب لدى الذكور هي التواصل، ولدى الإناث هي التجنب.

وهدف دراسة أرسلان وأركر (Aslan & Arkar, 2016) إلى معرفة العلاقة بين شخصية الفرد ومزاجه وأنماط الغضب وطريقة الاستجابة له، فقد تكونت العينة من (227) طالباً من طلبة الجامعات التركية، حيث تتراوح أعمارهم ما بين 18-25 عاماً، لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس لقياس مزاج وشخصية أفراد العينة (TCI)، بالإضافة إلى تطوير نموذج لقياس سمة الغضب (STAXI)، حيث بينت النتائج وجود علاقات متبادلة بين مزاج الشخص

وشخصيته وكيفية استجابته للغضب، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين كل من سمة الغضب وتجنب الضرر، وعلاقة سلبية بين كل من الغضب كسمة والاعتماد والتوجيه الذاتي. وأجرت الشلول (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن التفاؤل وعلاقته بالغضب واستراتيجيات التكيف معه لدى طلبة الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (655) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الغضب لدى الطلبة تعزى لأثر الجنس ولأثر السنة الدراسية، كما وبينت النتائج أن استراتيجية التجنب كانت في المرتبة الأولى حيث احتلت أعلى متوسط حسابي، أما استراتيجية التعبير المباشر عن الغضب فقد حلت في المرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لأثر الجنس في كافة الاستراتيجيات باستثناء استراتيجية التعبير المباشر عن الغضب، حيث كانت درجات الطلبة الذكور أعلى، وبينت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل ومستوى الغضب.

وهدف دراسة على (2021) إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في جدة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عدة مدارس ثانوية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس إدارة الغضب ومقياس الصحة النفسية. بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدارة الغضب والصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في جدة، في حين تبين عدم وجود فروق في إدارة الغضب والصحة النفسية بين الطلبة.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

قام كومار وبهوكار (Kumar & Buhkar, 2013) بدراسة في الهند، هدفها التعرف إلى مستوى الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه، فقد تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين الذين يدرسون التربية المهنية والمهن الهندسية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استبيانين أحدهما لقياس الضغط النفسي والأخرى لاستراتيجيات التعامل. بينت النتائج أن الإناث أكثر عرضة للضغط النفسي مقارنة مع الذكور، وفيما يتعلق باستراتيجيات إدارة الضغوط فكان الطلاب الذكور أكثر فعالية من الإناث، أما بالنسبة للتخصص فقد تبين أن طلبة التربية المهنية لديهم قدرة أكبر على إدارة الضغوط من الطلبة ذوي تخصص المهن الهندسية.

وفي دراسة أجراها دي وزملائه (Dey et al., 2014) بحثت العلاقة بين الضغط النفسي والغضب في منطقة شيتاغونغ في بنغلاديش، حيث تكونت عينة الدراسة من (120) مراهقاً ومراهقة تراوحت أعمارهم بين (13-19) عاماً، تم استخدام مقياسين أحدهما لقياس الضغط النفسي والآخر لقياس الغضب، أظهرت النتائج أن الضغط النفسي الذي يتعرض له المراهقين في المناطق الحضرية أكبر منه في المناطق الريفية، كما تبين أن مستوى الغضب لدى المراهقين في المناطق الحضرية أكبر منه في المناطق الريفية، كما أوضحت النتائج أن الضغط النفسي والغضب لدى الإناث أكثر منه لدى الذكور.

أما دراسة أكوستا كوميز وزملائه (Acosta-comez et al., 2018) فقد هدفت إلى تحديد المستوى العام للضغط النفسي والمصادر الرئيسة للضغط لدى طلبة المدارس الثانوية في غوانا جواتو المكسيكية وتحديد ما إذا كان الطلبة لديهم وسائل حماية أو وسائل خطر للإجهاد، حيث تم اختيار عينة مكونة من (335) طالباً وطالبة في المدرسة الثانوية تتراوح أعمارهم ما بين

(15-19) عام لمعرفة مستويات الضغط والاستجابات الرئيسة للتوتر باستخدام ملف تعريف الاجهاد في (Nowack). أشارت النتائج إلى أن معظم الطلبة عبروا عن مستويات ضغط طبيعي، إلا أنه تبين أن الإناث لديهن مستويات ضغط أعلى من الذكور. وأجرى سهيل (2018) دراسة هدفها معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة ذوي الإعاقة البصرية، تكونت عينة الدراسة من (353) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس المحافظات الشمالية في الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم مقياس متضمناً خمسة مجالات من مجالات الضغوط النفسية، بينت النتائج أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بناءً على متغير الجنس، وبيّنت أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بناءً على متغير حالة الإعاقة حيث كانت درجات الطلبة ذوي الإعاقة الكلية أعلى.

كما قام عباس وكابتي (2019) بدراسة بهدف معرفة درجة شيوع أنماط التعلق والتعرف إلى أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى الطلبة، فقد تكونت عينة الدراسة من (302) طالباً وطالبة من الصف الأول ثانوي والثاني ثانوي والثالث ثانوي من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لمحافظة دمشق، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس أنماط التعلق بالإضافة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتوصلت النتائج إلى أن من أكثر الأساليب التي يستخدمها الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب الإحجام المعرفي ومن بعده مباشرة أسلوب توجيه اللوم والعدوان، كما تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الأفراد على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس حيث كانت درجات الطلبة الذكور أعلى.

من خلال تحليل الدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات التعامل مع الغضب لدى الطلبة تم ملاحظة أنها تباينت بالأهداف، فقد هدفت دراسة أرسلان (Arslun, 2010) إلى الكشف عن الغضب وأنماط التعبير عنه من ناحية استراتيجيات التكيف مع التوتر والقدرة على حل المشكلات، ودراسة أبو لبة (2003) التي هدفت إلى التعرف على أساليب تعبير طلبة الصف السادس عن الغضب وعلاقتها بإدراكاتهم لأساليب تعامل الوالدين معها، ودراسة أسلان وأركر (Aslan & Arkar, 2016) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين شخصية الفرد ومزاجه وأنماط الغضب وطريقة الإستجابة له، ودراسة الشلول (2017) استكشفت التفاؤل وعلاقته بالغضب واستراتيجيات التكيف معه لدى طلبة الجامعة، ودراسة علي (2021) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية لدى الطلبة.

ولوحظ من خلال تحليل الدراسات السابقة ذات الصلة بالضغط النفسي أن بعضها أجري على طلبة المدارس الثانوية والآخر على طلبة الجامعات، على الرغم من اختلاف هدف كل دراسة، فقد هدفت دراسة كومار وبهوكار (Kumar & Buhkar, 2013) إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه، ودراسة أجراها أكوستا كوميز وزملائه (Acosta-comez et al., 2018) هدفت إلى تحديد المستوى العام للضغط النفسي والمصادر الرئيسة للضغط لدى طلبة المدارس الثانوية، ودراسة سهيل (2018) التي هدفت لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة ذوي الإعاقة البصرية، ودراسة عباس وكابتي (2019) التي هدفت إلى معرفة درجة شيوع أنماط التعلق والتعرف إلى أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى الطلبة.

في ضوء الدراسات السابقة فقد لوحظ ندرة الدراسات التي تناولت استراتيجيات التعامل مع الغضب والضغط النفسي معًا، وبذلك فإنَّ الدراسة الحالية تتميز عن الدراسات السابقة أنها حاولت إلقاء الضوء على الاستراتيجيات التي تنتبأ بالضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، لذا فإن الدراسة الحالية قد جمعت بين متغيرين لهما أهمية كبيرة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وذلك لما لهما من دور هام في نجاحهم وتقدمهم في شتى مناحي الحياة، ومساعدتهم في تخطي الصعوبات التي تواجههم بطرق إيجابية.

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الجزء وصفًا للمشاركين في هذه الدراسة، وطريقة اختيارهم، والأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسة، ودلالات صدقها وثباتها، ومتغيرات الدراسة، إضافة للمعالجة الإحصائية التي تم استخدامها لاستخلاص النتائج.

منهج الدراسة

اتبعت الدراسة الحالية منهجًا وصفيًا تنبؤيًا؛ حيث اهتمت بالفروق في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة تبعًا لمتغيرات الجنس، والفرع الأكاديمي، والمستوى الصفّي، وبالقيمة التنبؤية لاستراتيجيات التعامل مع الغضب بالضغط النفسي.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في مديرية التربية والتعليم التابعة للواء المزار الشمالي ممن هم على مقاعد الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2024/2023 والبالغ عددهم (1926) طالبًا وطالبة بحسب إحصاءات قسم الإحصاء في مديرية تربية لواء المزار الشمالي.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (422) طالبًا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية، حيث تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من (13) مدرسة ثانوية، منها (6) مدارس للذكور و (7) مدارس للإناث. ويظهر جدول (1) توزيع أفراد العينة.

جدول 1: التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

النسبة	التكرار	الفئات	الصف
56.2	237	أول ثانوي	الصف
43.8	185	ثاني ثانوي	
51.2	216	العلمي	الفرع الأكاديمي
48.8	206	الأدبي	
44.5	188	ذكر	الجنس
55.5	234	أنثى	
100.0	422	المجموع	

أداتي الدراسة

أولاً: مقياس استراتيجيات التعامل مع الغضب:

تم استخدام النسخة المعدلة من مقياس استراتيجيات التعامل مع الغضب المطور من قبل آني وزملائه (Anne et al., 2007)، المشار إليه في الخوالده وجرادات، (2014) وذلك للتعرف إلى الطرق المختلفة التي يستجيب بها الأفراد للمواقف المثيرة للغضب بغض النظر عن هذه الاستجابات إيجابية كانت أو سلبية، حيث تتكون النسخة التي تم تعديلها من المقياس من (34) فقرة، وزعت على ستة أبعاد على النحو التالي:

- 1) التعبير المباشر عن الغضب، ويتضمن الفقرات: (1، 7، 13، 16، 22، 25، 28).
- 2) التوكيد، ويتضمن الفقرات: (14، 21، 24، 29، 32، 34)
- 3) البحث عن الدعم الاجتماعي، ويتضمن الفقرات (2، 8، 15، 20، 26، 31).
- 4) تبديد الغضب، ويتضمن الفقرات: (3، 6، 9، 17، 30).
- 5) التجنب، ويتضمن الفقرات: (5، 10، 12، 18، 19).
- 6) التمعن، ويتضمن الفقرات: (4، 11، 23، 27، 33).

دلالات صدق وثبات مقياس استراتيجيات التعامل مع الغضب

الصدق الظاهري:

بعد ترجمة المقياس تحقق الخوالده وجرادات (2014) من دلالات صدقه وثباته. فقد تم إجراء صدق محتوى للمقياس من خلال عرضه على سبعة محكمين، وذلك للتأكد من سلامة الترجمة ووضوح الفقرات والتحقق من مدى ملائمة الفقرات للأبعاد، وقد خلصت الملاحظات التي قدمها المحكمون إلى أن الفقرات ملائمة لأبعاد المقياس، والترجمة واضحة وسليمة. كما تم التحقق من صدق البناء، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وبناءً على استجابات أفراد العينة، حذفت الفقرات التي كانت معاملات ارتباطها ضعيفة مع الأبعاد التي تنتمي إليها، وبهذا أصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (34) فقرة، حيث إن عدد فقرات المقياس بصورته الأصلية كان (37) فقرة. وتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات في الأبعاد على النحو الآتي: في بعد التعبير المباشر عن الغضب تراوحت بين (0.39-0.52)، وفي بعد التوكيد تراوحت بين (0.49-0.67)، وفي بعد تبديد الغضب تراوحت ما بين (0.30-0.38)، وفي بعد التجنب تراوحت ما بين (0.42-0.55)، أما في بعد التمعن فقد تراوحت ما بين (0.32-0.59).

وللتحقق من مؤشرات الصدق الظاهري في الدراسة الحالية تم عرض المقياس بصورته المترجمة من قبل الخوالده وجرادات والمكون من (34) فقرة على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية وبلغ عددهم (11) محكماً؛ وذلك للتحقق من وضوح الفقرات، ومدى مناسبتها لما وضعت من أجله، ومدى سلامتها اللغوية، إضافة إلى ذلك مدى مناسبتها لأغراض الدراسة. وفي ضوء آراء المحكمين أخذ الباحثان بالتعديلات المقترحة، حيث كانت أبرز التعديلات منحصرة في إعادة صياغة بعض الفقرات لغوياً، وبقيت فقرات المقياس كما هي (34) فقرة.

مؤشرات صدق البناء في الدراسة الحالية:

للتحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس في الدراسة الحالية، تم استخراج معاملات ارتباط الفقرة مع البعد الذي تنتمي إليه في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها تكونت من (50) طالبًا وطالبة، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معاملات ارتباط بيرسون لإيجاد قيم ارتباط الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه كما في جدول (2).

جدول 2: معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.64**	13	.43*	25	.45*
2	.43*	14	.68**	26	.61**
3	.56**	15	.65**	27	.40*
4	.44*	16	.46*	28	.46*
5	.82**	17	.62**	29	.54**
6	.68**	18	.68**	30	.83**
7	.69**	19	.85**	31	.72**
8	.61**	20	.43*	32	.59**
9	.51**	21	.44*	33	.72**
10	.83**	22	.38*	34	.55**
11	.54**	23	.45*		
12	.47**	24	.55**		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول أن قيم معاملات ارتباط الفقرة مع البعد الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (-0.38) و(0.85). وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.030) وفق ما أشار إليه (Hattic, 1985)، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات وبهذا بقي المقياس بصورته النهائية يتكون من (34) فقرة.

دلالات ثبات المقياس

وفيما يتعلق بثبات المقياس، فقد تراوحت قيم معامل كرونباخ ألفا للأبعاد الستة بين (-0.70) و(0.81) وهذا يعني أن درجة ثبات المقياس جيدة. أما في الدراسة الحالية فقد تم تقدير معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (3) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا.

جدول 3: معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للاستراتيجيات

البعد	الاتساق الداخلي
التعبير المباشر عن الغضب	0.76
التوكيد	0.71
البحث عن الدعم الاجتماعي	0.80
تبديد الغضب	0.79
التجنب	0.80
التمعن	0.85

يبين الجدول (3) قيم معاملات الاتساق الداخلي للأبعاد الستة حيث بلغ معامل الاتساق الداخلي لبعء التعبير المباشر عن الغضب (0.76)، ولبعد التوكيد (0.71)، ولبعد البحث عن الدعم الاجتماعي (0.80)، ولبعد تبديد الغضب (0.79)، ولبعد التجنب (0.80)، ولبعد التمعن (0.85) واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس

تتم الاستجابة لل فقرات على مقياس من نمط ليكرت خماسي التدرج، حيث يمثل الرقم (1) تنطبق بدرجة منخفضة جداً، والرقم (5) تنطبق بدرجة عالية جداً. وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (34-170) درجة، وتشير الدرجات العالية على الأبعاد الإيجابية (التوكيد، البحث عن الدعم الاجتماعي، تبديد الغضب)، والمنخفضة على الأبعاد السلبية (التعبير المباشر عن الغضب، التجنب، التمعن) إلى أن المستجيب يستخدم استراتيجيات جيدة ومقبولة في التعامل مع الغضب.

ثانياً: مقياس الضغط النفسي المدرك

تم استخدام النسخة العربية من المقياس الذي طوره كوهين ووليامسون (Cohen & Williamson, 1988)، المشار إليه في فريحات، (2018)، والمكون من (10) فقرات تقيس مشاعر وأفكار الفرد خلال الشهر الماضي. وبشكل أكثر تحديداً، يقيس هذا المقياس درجة إدراك الفرد لأحداث حياته على أنها ضاغطة. بتدرج خماسي حيث يمثل الرقم (0) مطلقاً، والرقم (1) نادراً، والرقم (2) أحياناً، والرقم (3) غالباً، والرقم (4) دائماً، وصمم هذا المقياس للاستخدام مع العينات المجتمعية، ويستخدم مع الأفراد في المرحلة الثانوية كحد أدنى، حيث أنه من الأدوات سهلة الفهم، ويتضمن بدائل سهلة الاختيار، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (0-40).

دلالات صدق وثبات مقياس الضغط النفسي

قامت فريحات (2018) بترجمة المقياس، وعرضته على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس في الجامعات الأردنية، حيث قامت بإجراء مجموعة من التعديلات عليه ليخرج بصورته النهائية، وكذلك قامت بالتحقق من مؤشرات صدق البناء من خلال حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لدى (30) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.326-0.798) وهذه القيم ذات دلالة إحصائية وتعد مقبولة لأغراض الدراسة.

كما قام كوهين ووليامسون (Cohen & Williamson, 1988)، المشار إليه في فريحات، (2018)، بإجراء التحليل العاملي للمقياس الأصلي المكون من (14) فقرة، حيث أصبح بعد التحليل (10) فقرات، واستخرج معامل كرونباخ ألفا للمقياس وبلغ (0.78). أما في دراسة فريحات (2018) فقد قامت بحساب معامل كرونباخ ألفا بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة، وبلغ معامل الثبات (0.72). ويضمن المقياس أربع فقرات عكسية هي: (4، 5، 7، 8).

وللتحقق من مؤشرات الصدق الظاهري في الدراسة الحالية تم عرض المقياس بصورته المترجمة من قبل فريجات والمتكون من (10) فقرات على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية وبلغ عددهم (11) محكمًا؛ وذلك للتحقق من وضوح الفقرات، ومدى مناسبتها لما وضعت من أجله، ومدى سلامتها اللغوية، إضافة إلى ذلك مدى مناسبتها لأغراض الدراسة. وفي ضوء آراء المحكمين أخذ الباحثان بالتعديلات المقترحة، حيث كانت أبرز التعديلات منحصرة في إعادة صياغة بعض الفقرات لغويًا، وبقيت فقرات المقياس كما هي (10) فقرات.

مؤشرات صدق البناء في الدراسة الحالية

للتحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس في الدراسة الحالية، فقد استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها تكونت من (50) طالبًا وطالبة وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول 4: معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.81**	6	0.60**
2	0.72**	7	0.54**
3	0.67**	8	0.41*
4	0.48**	9	0.44*
5	0.53**	10	0.57**

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (4) أن قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.41-0.81).

وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات، وبهذا بقي المقياس بصورته النهائية يتكون من (10) فقرات.

دلالات ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها مكونة من (50) طالبًا وطالبة وحساب معادلة كرونباخ ألفا، إذا بلغ (0.81)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس

يتكون المقياس من (10) فقرات، وخمسة بدائل تأخذ الأوزان التالية هي: (0=مطلقًا)، (1=نادرًا)، (2=أحيانًا)، (3=غالبًا)، (4=دائمًا)، حيث يتضمن المقياس من أربع فقرات عكسية هي: (4، 5، 7، 8)، وبهذا تتراوح درجات المستجيب على المقياس ما بين (16-32) درجة.

متغيرات الدراسة
تشتمل الدراسة على المتغيرين التاليين:
المتغير المتنبئ:
-استراتيجيات التعامل مع الغضب.
المتغير المتنبئ به:
-الضغط النفسي المدرك

النتائج

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل هناك فروق دالة إحصائية ($P < 0.05$) في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية تعزى إلى متغيرات الجنس، والفرع الأكاديمي، والمستوى الصفي؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية حسب متغيرات الصف، والفرع الأكاديمي، والجنس والجدول (5) يبين ذلك.

جدول رقم 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية حسب متغيرات الصف، والفرع الأكاديمي، والجنس

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
237	.611	1.91	أول ثانوي	الصف
185	.615	1.94	ثاني ثانوي	
216	.629	1.87	العلمي	الفرع الأكاديمي
206	.592	1.97	الأدبي	
188	.577	1.82	ذكر	الجنس
234	.630	2.00	أنثى	

يبين الجدول (5) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية بسبب اختلاف فئات متغيرات الصف، والفرع الأكاديمي، والجنس وليبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول رقم 6: تحليل التباين الثلاثي لأثر الصف، والفرع الأكاديمي، والجنس على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الصف	.015	1	.015	.040	.842
الفرع الأكاديمي	1.111	1	1.111	3.022	.083
الجنس	3.059	1	3.059	8.318	.004
الخطأ	153.727	418	.368		
الكل	157.933	421			

يتبين من الجدول (6) الآتي:
-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.05$) تعزى لأثر المستوى الصفي، حيث بلغت قيمة ف 0.040 وبدلالة إحصائية بلغت 0.842.
-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.05$) تعزى لأثر الفرع الأكاديمي، حيث بلغت قيمة ف 3.022 وبدلالة إحصائية بلغت 0.083.
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.05$) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 8.318 وبدلالة إحصائية بلغت 0.004، وكان متوسط درجات الإناث أعلى.
النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما هي استراتيجيات التعامل مع الغضب التي تتنبأ بشكل دال إحصائياً ($\alpha < 0.05$) بالضغط النفسي؟
للإجابة عن سؤال الدراسة؛ تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطية للمتغيرات المتنبئة والمتغير المتنبئ به، وذلك كما هو مبين في الجدول (7).

جدول 7: مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين المتنبئات

المتغير	مقياس الضغط النفسي المدرك
التعبير المباشر عن الغضب	.165**
التوكيد	-.122*
البحث عن الدعم الاجتماعي	.029
تبيد الغضب	-.040
التجنب	-.057
التمعن	.344**

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).
**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).
يتبين من الجدول (7) وجود علاقات إيجابية دالة إحصائية بين مقياس الضغط النفسي المدرك من جهة وكل من التعبير المباشر عن الغضب، والتمعن، وتبين من وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين مقياس الضغط النفسي المدرك والتوكيد.
وبهدف الكشف عن نسبة التباين التي فسرتها المتغيرات المتنبئة من التباين في مقياس الضغط النفسي المدرك؛ فقد تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب الخطوة (Stepwise) في إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية في النموذج التنبؤي، وذلك كما في الجدول (8).

الجدول 8: استراتيجيات التعامل مع الغضب المتنبئة بالضغط النفسي المدرك

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R ²)	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلية (R ²)	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
التمعن	.344	.119	.119	.288	56.541	7.519	1.063	.000
التوكيد	.365	.133	.015	-.088	32.223	-2.662	1.302	.000

المتغير التابع: الضغط النفسي المدرك

يتضح من الجدول (8) أن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس الضغط النفسي المدرك هي التمعن، والتوكيد، والتي فسّرت مجتمعة ما نسبته (13.3%) من التباين المفسر لمقياس الضغط النفسي المدرك، وكان متغير التمعن الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس الضغط النفسي المدرك؛ حيث فسّر ما نسبته (11.9%) من التباين، يليه متغير التوكيد الذي أضاف (1.5%) إلى التباين، وكانت نسبة التباين المفسر لهذه المتغيرات دالة إحصائياً ($\alpha < 0.05$). هذا ولم يدخل متغيرات التعبير المباشر عن الغضب، والبحث عن الدعم الاجتماعي، وتبديد الغضب، والتجنب بالنظر إلى أن التباين المفسر الذي أضافته غير دال إحصائياً ($\alpha < 0.05$).

يتضح أيضاً من الجدول (8) أن ارتفاع التمعن بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الضغط النفسي المدرك بمقدار (288). من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع التوكيد بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس الضغط النفسي المدرك بمقدار (-0.088) من الوحدة المعيارية؛ علماً أن هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائياً ($\alpha < 0.05$).

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل هناك فروق دالة إحصائية ($\alpha < 0.05$) في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية تعزى إلى متغيرات الجنس، والفرع الأكاديمي، والمستوى الصفّي؟

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، وكان متوسط درجات الإناث أعلى.

وقد يرجع السبب في أن درجات الإناث كانت أعلى بشكل دال من درجات الذكور إلى ثقافة المجتمع وعوامل التنشئة الاجتماعية التي لها تأثير كبير على الإناث حول اتخاذ عدة قرارات هامة في حياتهن فالعادات والتقاليد في المجتمع تفرض عليهن تحمل مسؤولية أكبر كما وتحد من فرص الانخراط في الأنشطة الاجتماعية أو الرياضية أو الترفيهية حيث إن هذه الأنشطة تتاح للذكور أكثر من الإناث وهذا يمنحهم الفرصة للتعبير والتنفيس عن انفعالاتهم من خلال اللعب أو ممارسة الرياضة وغيرها الكثير من الأنشطة؛ لذلك جاء مستوى الضغط النفسي لديهم

أقل من الإناث، فالأنثى دائماً تسعى لتظهر بمظهر الاتزان لأن المجتمع يتقبل سلوكيات وتصرفات كثيرة غير مقبولة في المواقف الاجتماعية من الذكور ولا يتقبلها من الإناث كما لا يسمح لهن بممارستها. وأكدت على ذلك بلونا (Blonna, 2000) بأن أحد المثيرات أو المسببات للضغط النفسي هي الضغوط الاجتماعية التي يفرضها المجتمع على الفرد. اتفقت هذه النتيجة مع نتائج كل من دي وزملائه (Dey et al., 2014)، كومار وبهوكار (Kumar & Buhkar, 2013)، أكوستا كوميز وزملائه (Acosta-comez et al., 2018) التي أشارت إلى أن الإناث أكثر عرضة للضغط النفسي مقارنة مع الذكور. واختلفت مع نتيجة دراسة سهيل (2018) التي أشارت إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما هي استراتيجيات التعامل مع الغضب التي تتنبأ بشكل دال إحصائي ($\alpha < 0.05$) بالضغط النفسي؟

أشارت النتائج إلى أن استراتيجيات التعامل مع الغضب التي تتنبأ بالضغط النفسي هي التمعن، والتوكيد، وكان متغير التمعن الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس الضغط النفسي المدرك، يليه متغير التوكيد.

يتضح من النتائج أن الطلبة الذين يستخدمون استراتيجية التمعن يكون مستوى الضغط النفسي لديهم مرتفع، في حين أن الطلبة الذين يستخدمون استراتيجية التوكيد ينخفض لديهم مستويات الضغط النفسي، وربما يعود السبب إلى أن الطلبة الذين يستخدمون استراتيجية التمعن يفكرون كثيراً في الموقف الذي أثار الغضب، ويسترجعون الموقف ويفكرون به بشكل متكرر فتفكير هؤلاء الطلبة لا يهدأ، لذلك يسعون للانتقام من الفرد الذي أثار الغضب وقطع العلاقة به وهذه الأساليب تحتاج لجهد عقلي وفكري كبير لذلك تشكل الضغط النفسي لدى الطلبة.

أما بالنسبة للطلبة الذين يستخدمون استراتيجية التوكيد كأن يعبروا عن غضبهم بطريقة هادئة ومقبولة دون جرح مشاعر الفرد الآخر، ومحاولة فهم ما حصل وتوضيحه للفرد الآخر، أو الابتعاد عن مكان الحدث ومحاولة التفكير بحل المشكلة، وهذا يعمل على تخفيض الضغط النفسي لديهم، وبذلك فإن على الطلبة أن يستجيبوا للأحداث والمواقف الضاغطة التي يمرون بها ويدركونها بطريقة مناسبة ومقبولة من خلال عمل توازن ما بين انفعالاتهم والمواقف الضاغطة في البيئة الخارجية، وأن استخدام استراتيجية التوكيد يؤدي إلى تحقيق مستوى التوازن المطلوب، وهذا ما أكد عليه بوتشر (Butcher, 2002) بأن الأفراد الذين يلجأون للتعبير عن غضبهم بطرق تجعلهم يؤكدون ذواتهم، بطريقة مقبولة وصحية غير عدوانية وغير مؤذية تجعلهم يصلون إلى مرحلة من تأكيد الذات، وهم بذلك يحترمون الآخرين ويحققون حاجاتهم بطريقة صحية؛ وذلك للوصول إلى مرحلة من التوازن.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة بعدد من التوصيات التي تأمل أن تسهم في خفض مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة وأن يمتلكوا القدرة على استخدام استراتيجيات إيجابية فعالة وناجحة أثناء التعامل مع مواقف الغضب.

1. إجراء دراسات أخرى ذات العلاقة باستراتيجيات التعامل مع الغضب، وربطها مع متغيرات انفعالية وأكاديمية لم تتناولها الدراسة الحالية كالتحصيل الدراسي.

2. عقد عدد من الدورات التدريبية للمرشدين في المدارس لتعريفهم بالاستراتيجيات التي يجب تساعد الطلبة للتأقلم مع المواقف التي تواجههم.

3. تدريب الطلبة الذين لديهم مستويات مرتفعة من الضغط النفسي على استراتيجيات التعامل الإيجابية للتعامل مع الغضب، وتخفيض استخدامهم للاستراتيجيات السلبية، وتحديدًا تدريبهم على استراتيجية التوكيد وتخفيض مستوى استخدامهم لاستراتيجية التمعن.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

- أبو لبه، وفاء. (2003). أساليب تعبير تلاميذ الصف السادس الأساسي عن الغضب وعلاقتها بإدراكاتهم لأساليب تعامل الوالدين معها. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- حسن، هدى. (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية، 16 (1)، 83-103.
- حسين، طه. (2007). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. عمان: دار الفكر.
- الخواندة، عثمان وجرادات، عبد الكريم. (2014). أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه. مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 29(2)، 315-346.
- سهيل، تامر. (2018). مستوى الضغوط النفسية لدى ذوي الإعاقة البصرية من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس المحافظات الشمالية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 9(25)، 1-17.
- الشلول، رزان. علاقة الغضب واستراتيجيات التعامل بالتفاؤل لدى طلبة جامعة اليرموك، (2017). رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- الشناوي، محمد. (2001). بحوث في التوجيه الإسلامي والعلاج النفسي. القاهرة: دار الغرب.
- عباس، دانيال وكاتب، محمد. (2019). أنماط التعلق الوالدية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق. مجلة جامعة حماة، 2(2)، 1-28.
- عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث.
- علي، صلاح. (2021). إدارة الغضب وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجهة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. 22 (5)، 89-102.
- فريجات، منار. (2018). العلاقة بين كشف الذات والضغط النفسي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

المراجع الأجنبية

- Abid, M., & Sultan, S. (2015). Dispositional Forgiveness as a Predictor of Psychological Resilience among Women: A Sign of Mental Health. *Journal on Educational Psychology*, 9(2), 1-7.
- Acosta-Gómez, M. G., De la Roca-Chiapas, J. M., Zavala-Bervena, A., Cisneros, A. E. R., Pérez, V. R., Rodrigues, C. D. S., & Novack, K. (2018). Stress in high school students: A descriptive study. *Journal of Cognitive Behavioral Therapy*, 1(1), 1-10.
- Aqeel, M., Rohail, I., Ahsan, S., Shahbaz, K., Saad, M. B., & Ahmed, A. (2017). Moderating role of the forgiveness between vengeance and aggression in Pakistani murderers. *Wulfenia Journal*, 24(3), 269-83.
- Arslan, C. (2010). An Investigation of Anger and Anger Expression in Terms of Coping with Stress and Interpersonal Problem-Solving. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(1), 25-43.
- Aslan, N., & Arkar, H. (2016). The relationship between temperament and character traits and anger response styles in university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(2), 120-128.
- Bloona, R. 2000. *Coping With Stress In a Changing World*. Boston: McGraw Hill.
- Burney, D. M. (2006). An investigation of anger styles in adolescent students. *Negro educational review*, 57(1/2), 35-47.
- Butcher, J. N. (2002). *Clinical personality assessment: Practical approaches*. Oxford University Press. doi/10.1037/a0022402.
- Cohen, S., Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds), *the Social Psychology of Health*. SAGE, (pp. 31-67).
- Cooley, J. L., & Taussig, H. N. (2022). Anger and attention problems as mechanisms linking maltreatment subtypes and witnessed violence to social functioning among children in out-of-home care. *Child maltreatment*, 27(4), 647-657.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Dey, B. K., Rahman, A., Bairagi, A., & Roy, K. (2014). Stress and anger of rural and urban adolescents. *Psychology*, 5 (3), 1- 8. doi.org/10.4236/psych.2014.53028.
- Donovan, R., Doody, O., & Lyons, R. (2013). The effect of stress on health and its implications for nursing. *British Journal of Nursing*, 22(16), 9973. doi:10.12968/bjon.2013.22.16.969.
- Esia-Donkoh, K., Yelkperi, D., & Esia-Donkoh, K. (2011). Coping with stress: strategies adopted by students at the winneba campus of university of education, *US-China Education Review*, 2 (1), 290-299.
- Goodwin, R. D. (2006). Association between coping with anger and feelings of depression among youths. *American Journal of Public Health*, 96(4), 664–669. doi:10.2105/ajph.2004.049742.

- Herrmann, D. S., & McWhirter, J. J. (2003). Anger & aggression management in young adolescents: An experimental validation of the SCARE program. *Education and Treatment of Children*, 26 (3), 273-302.
- Kashani, J. H., Dahlmeier, J. M., Borduin, C. M., Soltys, S., & Reid, J. C. (1995). Characteristics of anger expression in depressed children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(3), 322–326. doi:10.1097/00004583-199503000-00017.
- Konishi, C., & Hymel, S. (2014). An attachment perspective on anger among adolescents. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 60(1), 53-79. doi:10.13110/merrpalmquar1982.60.1.0053.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11.
- Landy, S., & Peters, R. D. (1992). Toward an understanding of a developmental paradigm for aggressive conduct problems during the preschool years. 1-30, New Burg Park.
- Lowth, M. (2015). Managing anger in adolescents. *Practice Nurse*, 45(12), 18-23.
- Owen, J. M. (2011). Transdiagnostic cognitive processes in high trait anger. *Clinical psychology review*, 31(2), 193-202.
- Parpio, Y. (2013). Prevalence and associated factors of perceived stress among adolescent girls in Nawabshahi City, Pakistan. *Journal of Ayub Medical College*, 25(1), 116- 119.
- Schafer, M. H., & Shippee, T. P. (2010). Age identity in context: Stress and the subjective side of aging. *Social Psychology Quarterly*, 73(3), 245-264.
- Selye, H. (1980). The stress concept today. *Handbook on stress and anxiety*, 127-143.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 18(3), 207-232.
- Tanveer, S., Afaq, A., Alqutub, M. N., Aldahiyan, N., AlMubarak, A. M., Shaikh, A. C., Abduljabbar, T. (2021). Association of self-perceived psychological stress with the periodontal health of socially deprived women in shelter homes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10)5160. doi:10.3390/ijerph18105160.
- Weiser, E. B. (2014). Stress, Lifestyle, and health. In E. Weiser (Ed), *Psychology* (pp.52). Openstax College. Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567–592. doi:10.1016/s0306-4530(03)00091-x.