

"نوعية استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى المدمن"

د. أحمد فاضلي

جامعة البليدة 2

تمهيد:

أصبح الإدمان على المخدرات ظاهرة ذات بعد عالمي ، وأخذت في الانتشار بشكل كبير ومتزايد في السنوات الأخيرة ، حيث ذكرت تقارير الأمم المتحدة أن عدد المتعاطين للمخدرات قد بلغ حوالي 185 مليون شخص في العالم مقابل 180 مليون في التسعينات ، مما استدعى إنشاء هيئات عالمية ومحلية في محاولة حصار هذا الوباء الذي أخذ في التفشي بشكل سريع ، حيث خصصت الأمم المتحدة مكتباً خاصاً لمكافحة الإدمان من أجل دراسة وتتبع هذه الظاهرة ومحاولة الحد من انتشارها ، كما قامت الكثير من الدول باستحداث هيئات أهلية وحكومية لنفس الغرض ، وحسب نفس التقرير ذكر أن القنب الهندي يزرع في حوالي 140 دولة ، حيث احتل المغرب سنة (1996) المرتبة الأولى كمورد أساسي للحشيش إلى أوروبا وأول مصدر في العالم لهذه المادة المخدرة .

وفي مداخلتنا الحالية سنحاول التعرض للشخص المدمن ، حيث سنورد أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإدمان حسب ما يقره التراث السيكلوجي ، ولكننا سنركز على دور مهارات المواجهة في إدارة الضغط النفسي لدى المدمن .

حيث أن الأسباب المختلفة قد تؤدي إلى الإدمان ، لكن لماذا يبقى المدمن منتهجا نفس الأسلوب رغم حصوله على العلاج الذي يُمكنه من سحب العقار ومن ثم إلغاء التبعية العضوية.

ومن هذه الزاوية سنتعرض إلى الضغط النفسي كسبب أساسي في استمرار عملية الإدمان ، وأكثر تحديداً مهارات مواجهته حسبما يقره لازاروس وفولكمان Lazarus, Folkman حيث أن الأفراد في سبيل الوصول إلى التوافق والتقليل من آثار الضغوط النفسية يستعملون استراتيجيات وأساليب معرفية وسلوكية مختلفة ، فالبعض يركز على التعامل مع مصدر الضغط أو المشكل ويحاول تغييره أو الحد منه ، والبعض الآخر يلجأ إلى الجانب الانفعالي في إدارته .

1- تحديد المفاهيم :

• تعريف الإدمان :

تعرف منظمة الصحة العالمية الإدمان بأنه الحالة النفسية أو العضوية التي تنتج عن تفاعل العقار مع جسم الإنسان (حسين فايد 2001) كما يعرف حامد زهران (2003) الإدمان على أنه اعتماد فزيولوجي نفسي ، واعتياد واستخدام قهري ، وتعاطي متكرر لعقار طبيعي أو مركب يؤثر على الجهاز العصبي (تنشيطاً أو تثبيطاً ، تهدئة أو تسكيناً ، تخديراً أو تنغيماً ، تنبيهاً أو تنويماً) .

• تعرف المخدرات :

يُعرف أحمد أبوروس (1990) المخدرات من الناحية الطبية على أنها كل مادة تؤثر في الجهاز العصبي بدرجة تضعف وظيفته أو تفقدها بصفة مؤقتة. أما من الناحية القانونية فهي مجموعة من المواد تسبب الإدمان ، وتسمم الجهاز العصبي ، ويحضر تداولها أو زراعتها أو صنعها إلا لأغراض يحددها القانون ولا تستعمل إلا بواسطة من يرخص له بذلك (يسري دعبس ، 1998) أما من الناحية النفسية فيرى حسين فايد (2001) أن المخدرات هي أي مادة طبيعية كانت أو كيميائية ، مهبطة أو منشطة أو مهلوسة ، والتي عند تعاطيها ودخولها جسم الإنسان تؤثر على الوظائف المزاجية والمعرفية والجسمية والعصبية ، وتنعكس أضرار سوء استخدامها على الفرد والمجتمع .

• الضغط :

يستخدم مصطلح الضغط أيضا للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية بداية من كثرة المعلومات التي تؤدي إلى الإجهاد الانفعالي، كما تظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر. ويؤدي الضغط إلى تغيرات في العمليات العقلية وإلى تحولات انفعالية، (حمدي عبد الجواد، 1996)

كما يشير مصطلح الضغط إلى الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق والإحباط والحرمان والقلق (السيد عثمان فاروق ، 2001).

ويرى لازاروس أن المفاهيم المختلفة التي قدمت للضغط هي ذات مضامين واحدة على وجه التقريب، ويرجع السبب في هذه التعددية إلى كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها المفهوم وإلى ولع الباحثين باستخدام مفهوم دون آخر يكون له دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم (هارون توفيق الرشيد، 1999)

• استراتيجيات التعامل :

ظهر المفهوم الأنجلو ساكسوني Coping على يد لازاروس بعد أن فشل نموذج سيليه الذي ركز على الاستجابات البيولوجية التي تنتج عن محاولة الشخص في التكيف مع المتطلبات البيئية (Paul –Etienne chipp et Klaus Scherer, 1992). وهذا المفهوم يشير أساسا إلى أساليب التعامل التي يقصد بها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، ويعرفها سيلبرجر بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له . كما يعرف استراتيجيات المواجهة كوهين ولازاروس (نقلا عن سعد الامارة 2001) أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط.

➤ مشكلة الدراسة :

من خلال استعراض البحوث المهمة بالإدمان على المخدرات ومن خلال تفحصها وجدنا أن الدراسات المستجدة والمستحدثة تبرز دور استراتيجيات التعامل كعامل وسيط بين الضغوط النفسية والإدمان ، مما أدى إلى قيام سؤال ناصب يتمحور أساسا في :

- ماهي الاستراتيجيات التي يستعملها المدمن في تعامله مع مصادر الضغط النفسي ؟ وهل هناك ميل للتعامل مع مصادر الضغط بالاستراتيجيات المركزة على الانفعال على حساب الاستراتيجيات المركزة على حل المشكل ؟
➤ الفرضيات :

- هناك علاقة سالبة ودالة إحصائية بين درجة إدراك الضغط النفسي واستخدام استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل لدى المدمن .

- توجد علاقة موجبة ودالة بين شدة إدراك الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى المدمن .

❖ الدراسة الميدانية :

يهدف البحث الحالي إلى فحص العلاقة بين شدة إدراك الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى المدمن وللتمكن من كشف هذه العلاقات قمنا بجملة الخطوات التالية :

1 - منهج البحث وتصميمه:

يهتم البحث الحالي بمحاولة فحص العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بالسلوك الإدماني ، وبذلك استعمالنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى والأسلوب الوصفي مرتبط منذ نشأته بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الإنسانية ، ومازال هذا الأسلوب الأكثر استخداماً في الدراسات الإنسانية حتى الآن وذلك نتيجة لصعوبة استخدام الأسلوب التجريبي في المجالات الإنسانية (محمد زيدان ، 1990).

2 - العينة :

2-1- طريقة اختيارها :

في دراستنا الحالية وللحصول على العينة لجأنا إلى الطرق غير الاحتمالية ، أي غير العشوائية وهذا لعدم توفر أي وسيلة أخرى ، وبذلك فالبحث قام على العينة القصدية ، والتي يقصد بها الطريقة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظراً لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ، ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة ، كما يتم اللجوء إلى هذا النوع من العينة في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي ، وهي عينة ملائمة لأنه يعطي لعناصر مجتمع الدراسة الأصلي حرية المشاركة في البحث ، حيث يتم الاختيار بناءً على أول مجموعة يقابلها الباحث وتوافق على المشاركة في الدراسة ويختار منها عدد مفردات العينة المطلوبة ، ولكن بشروط محددة تضمن تمثيلاً معقولاً لمجتمع البحث ، ويتميز هذا النوع من العينة بالسهولة في اختيار العينة وانخفاض التكلفة والوقت والجهد المبذول من الباحث ، كما يتميز بسرعة الوصول لأفراد الدراسة والحصول على النتائج (عبيدات وآخرون ، 1999).

وقد أكد العديد من الباحثين أمثال قوتيي وآخرون (1984) Gauthier et al شيوع استعمال هذه الطريقة في العديد من مجالات علم النفس ، خاصة المجالات التي تكون فيها التجربة مؤلمة ومحرجة أو خطيرة أو صعبة .
نشير أيضا إلى أن هذا النوع من العينات تتم فيه عملية السحب من فئة مختارة ومتوافرة ، وبالتالي فإن الفئة المختارة بموجبه ليست هي أفضل الفئات بل هي الأكثر توافرا (أنطوان حمصي، 1991)

2- حجمها :

لنتمكن من التحقق من فرضياتنا قمنا بمحاولة الحصول على أكبر قدر ممكن من الحالات التي المثلة في الجدول التالي :

جدول رقم (1) : يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس وعددهم الاجمالي .

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	120	77.41
إناث	35	22.58
المجموع	155	99.99

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه ، أن عدد ونسبة الذكور أعلى نسبيا من الإناث وهذا لصعوبة الحصول على شريحة الإناث المدمنات ، وقد بلغت نسبة الذكور 77.41 % مقابل 22.58 % عند الإناث .

3- أدوات البحث :

في الدراسة الحالية تم الاعتماد على مجموعة من المقاييس التي قمنا بدراسة صدقها وثباتها قبل الشروع في التطبيق . وقد تشكلت من :

1- الاستبيان : ويضم مجموعة من الأسئلة التي كان هدفها التأكد من شرط الإدمان ، لإدراج الفرد ضمن عينة البحث الحالي .

2- استبيان إدراك الضغط لفنستين Levenstein :

صمم هذا الاستبيان لفنستين وآخرون (1993) Levenstein لقياس مؤشر إدراك الضغط Perceived Stress Index، ويشمل الاستبيان ثلاثون عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود، مباشر وغير مباشر .

ويحسب مؤشر الضغط بالمعادلة التالية :

$$\text{مؤشر الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

$$\text{Perceived Stress Index} = \frac{\text{raw score} - 30}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاستبيان من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط (lowest possible level of stress) إلى غاية (1) الذي يدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط (highest possible level of stress). (آيت حمودة، 2006)

3- استبيان استراتيجيات التعامل Lazarus, Folkman :

تم تصميم هذا الاستبيان من قبل فولكمان ولازاروس Folkman , Lazarus سنة (1988) لتزويد الباحثين بمقياس يهدف للكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط والتوافق. ويهتم الاستبيان

بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وقد استمد من النظرية المعرفية الظاهرية للضغط والمواجهة Cognitive-phenomenological theory of stress and

coping لفولكمان ولازاروس (1984) Folkman , Lazarus

ويركز الاستبيان أيضا على تعريف المواجهة كمجهودات معرفية وسلوكية لإدارة متطلبات خارجية و/أو داخلية خاصة ومرهقة وتتجاوز الموارد الفردية. ويمكن أن يستعمل الاستبيان كأداة بحث في الميادين الاكلينيكية مثل دراسة طرق المواجهة مع أنواع الأمراض وشدتها و/أو لقياس أثر التدخلات العلاجية، ويهدف أيضا لتحديد الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط الحياتية التي يتعرضون لها، ويتكون الاستبيان من 50 عبارة تتوزع على 8 مقاييس للمواجهة، وتم تحديدها من خلال التحليل العاملي وتمثل في : إستراتيجية التصدي Confrontive Coping ، إستراتيجية مخططات حل المشكل Painful Problem Solving ، إستراتيجية اتخاذ مسافة Distancing ، إستراتيجية ضبط الذات Self Controlling ، إستراتيجية البحث عن سند اجتماعي Seeking Social Support ، إستراتيجية تحمل المسؤولية Accepting Responsibility ، إستراتيجية التهرب / التجنب Escape – Avoidance ، إستراتيجية إعادة التقدير الايجابي Positive Reappraisal .

يعتمد التصحيح على طريقة القيم الخام Raw Scores ويرتبط بمجهودات المواجهة في كل نوع من المقاييس الثمانية . (آيت حمودة ، 2006) .

4- نتائج الدراسة : من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي تهدف لمحاولة التعرف على الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بأساليب التعامل لدى فئة المدمنين ، وبعد المعالجة الإحصائية اللازمة تبين لنا ما يلي :

✓ نتائج العلاقة بين درجة إدراك الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل لدى المدمن :

ينص الفرض الأول على أن هناك علاقة سالبة ودالة إحصائية بين درجة إدراك الضغط النفسي واستخدام استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل لدى المدمن .

وبعد القيام بحساب معامل الارتباط لسبيرمان وجدنا ما يلي :

جدول رقم (02) : يوضح نتائج العلاقة بين درجة إدراك الضغط النفسي واستخدام استراتيجيات التعامل

المركزة على المشكل لدى المدمن .

المتغيرات		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدراك الضغط النفسي / استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل	إدراك الضغط النفسي /التصدي	0.08	غير دال
	إدراك الضغط النفسي / مخططات حل المشكل	-0.15	غير دال

يظهر من خلال نتائج المعالجة الإحصائية عدم وجود ارتباط دال إحصائية بين إدراك الضغط النفسي واستخدام مختلف استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل لدى فئة من محاولي الانتحار، وبالتالي لم يتحقق الفرض الأول .

✓ نتائج العلاقة بين درجة إدراك الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل لدى المدمن :

ينص الفرض الثاني على وجود علاقة موجبة ودالة بين شدة إدراك الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى المدمن .

وبعد قيامنا بالمعالجة الإحصائية تحصلنا على ما يلي :

جدول رقم (3) : يوضح نتائج العلاقة بين درجة إدراك الضغط النفسي واستخدام استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى المدمن .

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدراك الضغط النفسي / إعادة التقدير الايجابي	0.02	غير دال
إدراك الضغط النفسي / اتخاذ مسافة	0.23	دال عند $\alpha = 0.05$
إدراك الضغط النفسي / ضبط الذات	0.12	غير دال
إدراك الضغط النفسي / البحث عن سند اجتماعي	-0.13	غير دال
إدراك الضغط النفسي / تحمل المسؤولية	-0.09	غير دال
إدراك الضغط النفسي / تجنب-تهرب	-0.06	غير دال

من حيث علاقة درجة إدراك الضغط النفسي واستخدام استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى المدمن لم تكن هناك دلالة إحصائية إلا فيما يتعلق بإستراتيجية اتخاذ مسافة وهذا عند مستوى الدلالة 0.05.

5- مناقشة النتائج :

يلعب عامل الضغوط دورا كبيرا في تعاطي المراهقين للمواد المخدرة ، فيوجد عدد من مصادر الضغوط بالإضافة إلى خبرة الضغوط نفسها التي تظهر لتقدم تفاعل بين العوامل الخارجية (عوامل الضغوط) stressors والعوامل الداخلية (مهارات المواجهة) coping skills ، فالشخص الذي مر بعدد كبير من عوامل الضغوط التي تشتمل على الخسارة والأمراض ، والصدمات النفسية يقال أنه تحت ضغوط كبيرة وفي نفس الوقت فإن الفرد الذي لديه قدرة أقل على التكيف يمر بأي عامل توتر أو إجهاد على أنه مجهد وضغط stressful للغاية ، وهو فرد مضغوط جدا أكثر من الشخص ذي القدرة الفائقة على التكيف ، وتتمثل أعراض الضغوط في العصبية والقلق وسرعة الاستشارة والهياج والأرق وصعوبة التركيز واضطراب النوم واضطراب الشهية وتعاطي مادة تعويضية (حسين فايد 2001) .

من جهتها تؤكد دراسة سايل (2001) أن المعطيات المتوفرة حول ارتباط استراتيجيات التعامل بتعاطي المخدرات تشير إلى إمكانية الاعتماد على هذه الأخيرة للتنبؤ باستمرار تعاطي المخدرات أو الكحول والانتكاس التابع لمرحلة العلاج. وقد تم التوصل إلى مثل هذه النتائج من خلال دراسات مقارنة بين المتعاطين و غير المتعاطين. وهذا استنادا مارالات (1985) Maralatt سواء تعلق الأمر بشرب الكحول أو استعمال المخدرات ، يمكن أن يكون اختلاف بين الأفراد ، — حسب إدراك المستوى الضاغط للوضعية ودرجة إدراك التحكم الذاتي وتوفر اختيارات التعامل المناسبة ، وتوقعات الفرد الخاصة بتعاطي المخدرات (Bradley ,Karwacki, 1996) وتعتبر بعض استراتيجيات التعامل أقل تكيفا كالتجنب وهو حالة الهروب التي تتمثل في التمني والاعتقاد أن الضاغط سوف يختفي بواسطة الشرب أو التدخين أو تناول الأدوية واستنادا إلى فلاش وسولس (Flecher ,Suls, 1985) لا يحدث الهروب سوى راحة مؤقتة ويظهر بشكل أقل فعالية إذا استمر وجود الوضعية الضاغطة (Paulhan, 1994) وأشار بانتر (1985) Pentz إلى أنه حين يتعاطى الأفراد المواد السامة كميكانزم لمواجهة لمواجهة الضغط يصبح لديهم كف في تعلم أو ممارسة السلوكات الأكثر تكيفية ، ويمكن أن يكون هذا صحيحا خصوصا بالنسبة لمهارات التعامل كحل المشكل مثلا . (Bradley ,Karwacki, 1996) كما قام كل من (Bradley ,Karwacki, 1996) بدراسة على عينة مكونة من 218 طالب جامعي بينت نتائجها أنه حين حين تستعمل استراتيجيات التعامل كتوبيخ الذات والانسحاب ، التفكير المرغوب فيه والانغلاق حول الذات ، يرتفع احتمال زيادة تعاطي الكحول والتعقيدات الاجتماعية . كما قام كل من هوغان وراسكن ونوفاسك (1991) Hogan ,Raskin, Novacek بدراسة أجريت على عينة مكونة من 2637 من المراهقين المتدربين لمعرفة أسباب تعاطي المخدرات ، بينت أن التعاطي المنتظم يكون كسلوب للتعامل مع الضغط والمتعة أيضا. ويبدو أن الكثير من الشباب يلجأون إلى استعمال المخدرات حين يجدون صعوبات في التكيف مع التجارب اليومية ، وحين يجدون أنفسهم غير قادرين على التحكم في انفعالاتهم السلبية أو على تطوير صور ايجابية حول ذواتهم .

كما بينت دراسة براون وميرز (1990) Brown, Myers أن الاستراتيجيات المستخدمة في الاستجابة للوضعية التي تشكل خطر الانتكاس بالنسبة للمراهقين المتعاطين للمخدرات ، وتبين من خلالها أن أحسن نتيجة بعد 6 أشهر من العلاج هي مرتبطة أكثر بظهور استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكل والسند الاجتماعي . كما يؤكد حمدي الحجار 1992 أن تعاطي المخدرات نمط من أنماط المقاومة ، يعبر عن محاولة المتعاطين تجنب المواقف الضاغطة وتجنب الضيق الناجم عنها ، يلجأ إليها الشباب عند صعوبة التكيف مع التجارب اليومية وعدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم السلبية .

• خلاصة :

يبدو أن مختلف الدراسات الواردة في مجال الإدمان توحى بتركيز فئة المدمنين على استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال من فئة التجنب واتخاذ مسافة . مهمة بذلك الاستراتيجيات الأكثر فعالية والمرتبطة تحديدا بمخططات

حل المشكل ، التي تبقى هدفا أساسيا يُركز عليه حال الاهتمام بهذه الفئة خاصة حين يتعلق الأمر بالوقاية أو العلاج .

المراجع :

- أبو الروس أحمد (1990) : " مشكلة الادمان والمخدرات "، دار المطبوعات الجامعية ، دون طبعة .
- الحجار ، حمدي محمد (1992) : " العلاج النفسي للادمان على المخدرات والمؤثرات العقلية " المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب الرياض السعودية
- الإمارة سعد -ب- (2001) : " الضغوط النفسية "، مجلة النبأ، العدد 54.
- الرشدي، هارون توفيق (1999) : " الضغوطات النفسية، طبيعتها، نظرياتها "، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- آيت حمودة ، حكيم (2006) : " دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية - دراسة ميدانية بمدينة عنابة " رسالة دكتوراه غير منشورة في علم النفس العيادي . جامعة الجزائر .
- حمصي أنطوان (1991) : " أصول البحث في علم النفس " . مديرية الكتب الجامعية . جامعة دمشق .
- دعيس يسري (1998) : " الادمان بين التجريم والمرض " البيطاش ستر للنشر والتوزيع ، مصر ، الطبعة الثانية
- زيدان، مصطفى محمد (1990) : " دليل مناهج البحث التربوي والاختبارات النفسية "، الطبعة الأولى، عالم المعرفة للنشر والتوزيع، جدة، المملكة العربية السعودية.
- سايل حدة وحيدة ، (2001) : " استراتيجيات المقاومة لدى المساجين متعاطي المخدرات " ، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر .
- عبد السلام ، زهران حامد (1997) : " الصحة النفسية والعلاج النفسي " ، عالم الكتب ، القاهرة ، الطبعة الثالثة.
- عبيدات، محمد، أبو الناصر، محمد ومبيضين عقيلة (1999) : " منهجية البحث العلمي، القواعد، المراحل والتطبيقات "، الطبعة الثانية، دار وائل للطباعة والنشر.
- عثمان، فاروق السيد (2001) : " القلق وإدارة الضغوط النفسية "، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فايد، حسين علي (2001) : " الاضطرابات السلوكية، تشخيصها، أسبابها، علاجها "، كلية الآداب -جامعة حلوان .

- Chipp, Paul -Etienne & Scherer, Klaus (1992): "Les comportements du coping : étude de leur structure théorique et élaboration d'une échelle en langue française", revue européenne de psychologie appliquée 4^{eme} trimestre ,vol 42. N° 04, pp285-294.
- GAUTHIER , B , et COLL . (1984) . recherche sociale de la problématique à la collecte des données . Québec : presse universitaires du Québec .