

أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسيجسمية " السيكوسوماتية " دراسة مقارنة

قدمت هذه الرسالة لاستكمال متطلبات درجة الماجستير في علم النفس

/

/

أساليب مواجهة الضغوط عند الصدمات والمصابات بالاضطرابات النفسيجسمية " السيكوسوماتية " دراسة مقارنة

قدمت هذه الرسالة لاستكمال متطلبات درجة الماجستير في علم النفس
وقد تمت أجازتها بتاريخ ١٤/١١/١٤٢٤ هـ الموافق ٧ / ١ / ٢٠٠٤ م

/

() ----- /
() ----- /
() ----- /

/

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إهداءي الأول :

.....
.....
..... " "

إهداءي الثاني :

.....
.....
.....

أمي



-

/

.

/

/

.

/

/

.

/

/

.

()

.

...

.

.

.

.

....

....

...

.

.

رقم الصفحة	الموضوع
	الفصل الأول : مدخل لمشكلة الدراسة
٣	أولاً : مقدمة الدراسة.....
٦	ثانياً : مشكلة الدراسة.....
١١	ثالثاً : أهداف الدراسة.....
١٢	رابعاً : أهمية الدراسة.....
١٣	خامساً : مصطلحات الدراسة.....
	الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة
	أولاً : الضغط النفسي .
١٩	١- تمهيد.....
١٩	٢- مفهوم الضغط النفسي.....
٢٠	٣- تعريف الضغط النفسي.....
٢٣	٤- أنواع الضغط النفسي.....
٢٥	٥- مصادر الضغوط.....
	ثانياً : الاضطرابات السيكوسوماتية (النفسيجسمية).
٣٠	١- تمهيد.....
٣١	٢- مفهوم الاضطراب السيكوسوماتي.....
٣٣	٣- العلاقة بين الضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية.....
٣٦	٤- الانفعالات.....
٣٩	٥- نمط الشخصية (أ) و (ب) وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية.....
٤٠	٦- خصائص الاضطرابات السيكوسوماتية.....
	ثالثاً : أساليب مواجهة الضغوط.
٤١	١- تمهيد.....
٤١	٢- تعريف المواجهة.....
٤٣	٣- أساليب مواجهة الضغط النفسي.....
٤٣	أولاً : المواجهة المتمركزة حول المشكلة.....
٤٤	ثانياً : المواجهة المتمركزة حول الانفعال.....
٤٦	٤- تعريف أساليب المواجهة.....
٥٠	٥- العوامل التي تؤثر في أساليب المواجهة.....

الموضوع	
٥٢	٦- أنواع أساليب مواجهة
٥٢	الضغوط.....
٥٢	أولاً : أسلوب إعادة البناء المعرفي.....
٥٣	ثانياً : أسلوب حل المشكلات
٥٥	ثالثاً : أسلوب المساندة الاجتماعية.....
٥٨	رابعاً : أساليب الحيل الدفاعية
٥٨	خامساً : أساليب التمارين الرياضية.....
٥٩	سادساً : أسلوب الاسترخاء.....
	سابعاً : أسلوب التأمل.....
٦٢	الفصل الثالث : <u>الدراسات السابقة</u>
	أولاً : الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط وعلاقتها بالاضطرابات
٦٥	السيكوسوماتية
	ثانياً : الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى
٧٣	الاضطرابات السيكوسوماتية
	ثالثاً : الدراسات التي تناولت الأساليب العلاجية المتبعة مع مرضى
	الاضطرابات السيكوسوماتية
٧٩	الفصل الرابع : <u>منهج البحث وإجراءاته</u>
٧٩	أولاً : فروض الدراسة.....
٧٩	ثانياً : منهج الدراسة.....
٨٠	ثالثاً : حدود الدراسة.....
٨٤	رابعاً : عينة الدراسة
١٠١	خامساً : أدوات الدراسة.....
١٠١	سادساً : إجراءات تطبيق الدراسة.....
	سابعاً : الأساليب الإحصائية.....
١٠٥	الفصل الخامس : <u>نتائج الدراسة ومناقشتها</u>
١٠٦	أولاً : نتائج الفرض الأول.....
١٠٧	ثانياً : نتائج الفرض الثاني.....
١٠٩	- تفسير ومناقشة الفرضين الأول والثاني.....
١١٠	ثالثاً : نتائج الفرض الثالث.....
١١١	رابعاً : نتائج الفرض الرابع.....
	- تفسير ومناقشة الفرضين الثالث والرابع.....

رقم الصفحة	الموضوع
١١٧	- ملخص الدراسة.....
١٢١	- توصيات الدراسة.....
١٢٢	- البحوث المقترحة.....
	: المراجع
١٢٤	- المراجع العربية.....
١٣٠	- المراجع الأجنبية.....
١٤١	: الملاحق.....

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٢٤	المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية لـ Killy (1994) .	١
٨١	الدرجات التائية لأفراد مجموعة الصحاحات على مقياس الطمأنينة النفسية ن = ٦٠ .	٢
٨١	قيمة ودلالة اختبار (ت) لمتغير العمر بين مجموعتين ن = ١٢٠ .	٣
٨٢	دلالة الفروق في متغير الحالة الاجتماعية بين أفراد المجموعتين باستخدام مربع كا .	٤
٨٢	دلالة الفروق في متغير العمل بين أفراد المجموعتين باستخدام مربع كا .	٥
٨٣	دلالة الفروق في متغير التعليم بين أفراد المجموعتين باستخدام مربع كا .	٦
٨٥	معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للبعد في مقياس أساليب مواجهة الضغوط .	٧
٨٨	معامل ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط .	٨
٨٨	قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الأفراد في الربيع الأعلى والأدنى على عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط .	٩
٩٢	معاملات الثبات المستخرجة بطريقه كرونباخ ألفا لمقياس أساليب مواجهة الضغوط .	١٠
٩٤	معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للبعد في استبيان ضغوط أحداث الحياة .	١١
٩٧	معامل ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية في استبيان ضغوط أحداث الحياة .	١٢

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٩٧	قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الأفراد في الربيع الأعلى والأدنى على بنود استبيان ضغوط أحداث الحياة.	١٣
١٠٠	معاملات ثبات المستخرجة بطريقة كودر ريشاردسون لاستبيان ضغوط أحداث الحياة.	١٤
١٠٥	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للدرجة الكلية لاستبيان ضغوط أحداث الحياة بين المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والصحيحات.	١٥
١٠٦	نتائج اختبار (ت) لنوعية ضغوط أحداث الحياة بين المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والصحيحات .	١٦
١١٠	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط بين المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والصحيحات (ن=١٢٠).	١٧
١١١	نتائج اختبار (ت) لأساليب مواجهة الضغوط بين المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والصحيحات.	١٨

ثالثاً / فهرس الأشكال:

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٤٥	أنماط المواجهة مع الضغط النفسي (Coper 1991)	١

رابعاً / فهرس الملاحق:

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
١٤٣	مقياس أساليب مواجهة الضغوط في صورته الأولية.	١
١٤٨	مقياس أساليب مواجهة الضغوط في صورته النهائية.	٢
١٥٣	استبيان ضغوط أحداث الحياة .	٣
١٥٧	استبيان ضغوط أحداث الحياة ، في صورته النهائية.	٤
١٦١	مقياس الطمأنينة النفسية من أعداد الدليم وآخرون ١٩٩٣ .	٥

الفصل الأول
مدخل لمشكلة الدراسة

أولاً : المقدمة :

.

().

()

().

.

"

(1956) Selye

"

.

().

(1974) Selye

. ()

(1981) Caplan

(P. 414) .

(1979) Hilgard , et,al

Stroebe,etal

(1985, Levy) (1976, Selye)

(1981) Helsing & Szklo (1985)

(Solomon,etal,1990) .

(1979) Albrecht

(p.2) .

(1984) , Eliot & Breo

:

. () -

() -

. -

. -

. -

() -

(P.6) .

.

.

.

.

.

.

⋮
_____⋮

(life events)

(1985) Brawn & Harris

(.)

- -

.

(1987) Barach, etal

.

()

(1985) , Dohrenwend & shrout

.

(1979) Berkman

.

(1985) Ibid

.

()

:

(Herber & Ranyon , 1984 P.155-156)

()

(
(
(

(1981) , Benler, etal

(Solomon, etal,1990) .

:

(adaptation)

()

:

(Coping) :

() .

(1984) , Lazarus

(1984) Lazarus & Folkman

:

() -

() : -

:

(

(

(1984) Moss & Billing

(1978) Rees

(1984) Stone & Neale

(1985), Verbrvgge

()

:

(1984) Moss & Billing

(1984) Astor, etal,

(1985) Schilling, etal

().

(1992) Schussler (1986) Hovanitz

:

.

-

-

-

-

:

:

:

-

.

-

.

∴ ∴

∴

∴ ∴

- - -

.

-

.

-

. ()

-

.

.

∴ ∴

-

.

-

.

.

.

⋮
_____⋮

⋮

⋮
_____⋮

(1981)caplan

(p.413) .

"

()

.

() .

.

(DSM - IV, 1994)

⋮

.

⋮
_____⋮

(1984) Fleshman

(P.229) .

(1980) lazarus & Folkman

(P.219) .

" (1990) Heaney & Ryn

(P. 415) . "

:

.

:(()) :

"

()

(:) . "

"

()

() . "

" ()

.

()

."

(

"

)

:

الفصل الثاني
الإطار النظري للدراسة

∴ _____ ∴

• -

• -

• -

• -

• -

∴ () ∴

• -

• -

• -

• -

• -

• -

∴ _____ ∴

• -

• -

• -

• ∴



أولاً : الضغط النفسي :

_____ :

.

.

_____ :

:

:

().

:

()

().

:()

().

.

().

(1967) WEBSTERS NEW WORLD DICTIONARY

.

.

;
_____ -

(Stress)

(Hans Selye)

()

:

.

Selye

(the Syndrom of being) ()

Selye

(thesum of all non specific change)

"

"

(Selye, 1974)

"

"

.

Selye

.

.

:

⋮

" ()
- -

() . "

" (1972) pascal
(Monat & Lazarus, 1977). "

" (1978) COX

. (Fisher & Reason. 1988) .

()
() .

⋮

()

" : (1977) Gilbert

"
(Fesher & Reason, 1988)

" (1964)Cofer & Appley

(Cooper, 1981)."

(1975) Appley & Trumbell

(Frsher & Reason . 1988) .

(1981) Chundler

.

"

(1982) Bieliauskas

(Hovanitz, 1986) .

" :

(1987) Everly & Rosenfeld,

(p.230).

:

.

(1978) , Teirper & Newman

"

() .

(1967) Arnold

(Hamilton & Warburton, 1981).

"

()

() .

(1987) Szilagyi & Wallace

.

: ()
().

(Euro stress)

⋮ -

(1976) Selye
(distress)

⋮

(1994) Killy

1980) Yenkes &

(Dodson

.() .

(1994) Killy

.(())

()

(1994)Killy

.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.

(:)

Killy

: .

(1975) Moor

: -

.

(.) .

-

-

(1979) Miller

()

Sources of Stress : -

" ()

()."

: (1972) Spielberger

(1976) Lazarus

-:

. -

. -

:

(p.48) .

(1976) Selye

.

: (1982) Miller

-

.

-

.(Miller, 1982).

Beta

Miller Murray

Alph press

Press

.

.()

(Miller, 1982; Caplan, 1981) .

(1981) Price

(P.231) .

(1977) Monat & Lazarus

.

: Frustration

. (P.3) .

()

.

:

:

-

.

:

-

.

: -

: -

: -

: (Conflict)

()

().

: _____

(Approach - Approach conflict): _____ -

(Avoidance - Avoidance Conflict) _____ -

(Approach - Avoidance conflict) : _____ -

(Double approach- Avoidance conflict) : _____ -

()
()

:()

()

.

()

() ()

()

:

:-

.

:-

.

(1973)Habburg

.

(1991) Ranchor

(Ranchor, 1991) .

Sandler

:() -

(1973) Harburg (1988)

•
: _____ -

•
: _____ -

•

(1978) Ress

(1957) Brunish

•

: _____ -

• ..

:

:

()

(-)
()

"
() "

(1984) William James

()

(1927) Deutch

(Canon)

. ...

(1949) Fredman & Hobb

(/)

(1985) Gray

()

: _____ -

(Sycho)

(Soma)

).()

(.)

(

":

()

() ."

"

()

() ."

"

(1954) Mitteiman & Malkenson

"
.
(Zhang, etal, 1992)

" ()
(). "

: (1987) Shanmugam

.
()

": ()

() ."

(Diagnostcs and

Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)

316

Psychological Factor Affecting

.
(DSM -IV , 1994 ,PP 675-676)

" ()

() . "

:

.

-

-

.

-

-

.

-

().

⋮

().

()

() .

(1956) Selye,

General Adaptation Syndrome : (G.A.S).

(G.A.S) .

(SYNDROME) Selye

(Selye, 1956).

Selye

:

(G.S.A)

"

:

-

"
.

.

(Pituitary gland)

.

.

:

-

..

.

.

: -

(ACTH)

(ACTH)

.

(Uric)

(Angina)

.

..

() ()

(1974) Frankenhaeuser

...

.

..

(1971) Mason

) .

(

⋮
_____ -

(emotions)

...

.

() .

⋮
_____ -

.

()

.

:

(1993) Atkinson et al.

()

-

.

(

.

(

.

(

() .

:

-:

-

.

:

-

.

-

.

-

.

-

THE)

(CORTEX

)

()

(

:

-

.

-

.

.

..

.

-

.

-

.

.() .

: () () -

Friedman & Type (A) and (B) () ()
() (1986) Rosenaman

"

() ."

()

(Campbell,1989) .

: ()

(Evan 1990) .

(coronary heart disease)

()

()

()

Goldenson

() .

(1984)

()

(1986) Rosenman & Friedman

.

() ()

(-) (-) ()

(,)

(,)

(HARR& LAMB,1986) .

()

()

(1986) Byrne & Rosenman

() (STRESS)

(P.75) .

()

()

⋮ _____ -

.

⋮ -

⋮ -

-

⋮

-

⋮

⋮ -

(family history)

-

-

()

()

())

∴ ∴

∴ -

.

()

(1982) kobss .

.

.

() . Coping

∴ -

(1981) Newman

.

" (1992) Henderson et,al

(p.125) .

(1985) Lazarus & Folkman

:

. () -

. () -

(1985) mollie

().

(1976) Lazarus

.

:

(1978) white

.

.

(Newman 1981) .

∴ _____ -
∴ _____ /
∴
∴ _____ (

(1977) Scheiver & Carer

(Steptoe, 1991)

∴ _____ (

(1966) Lazaruse

(1989) Turk, Meicenbaum and Genest

(Steptoe,1991) .

:

: _____ :

:

: _____ -

.

:

: _____ -

(1985) Moss, etal,

.

: _____

(1988) Cohen & wills

(Stepot,1991)

: _____ (

.

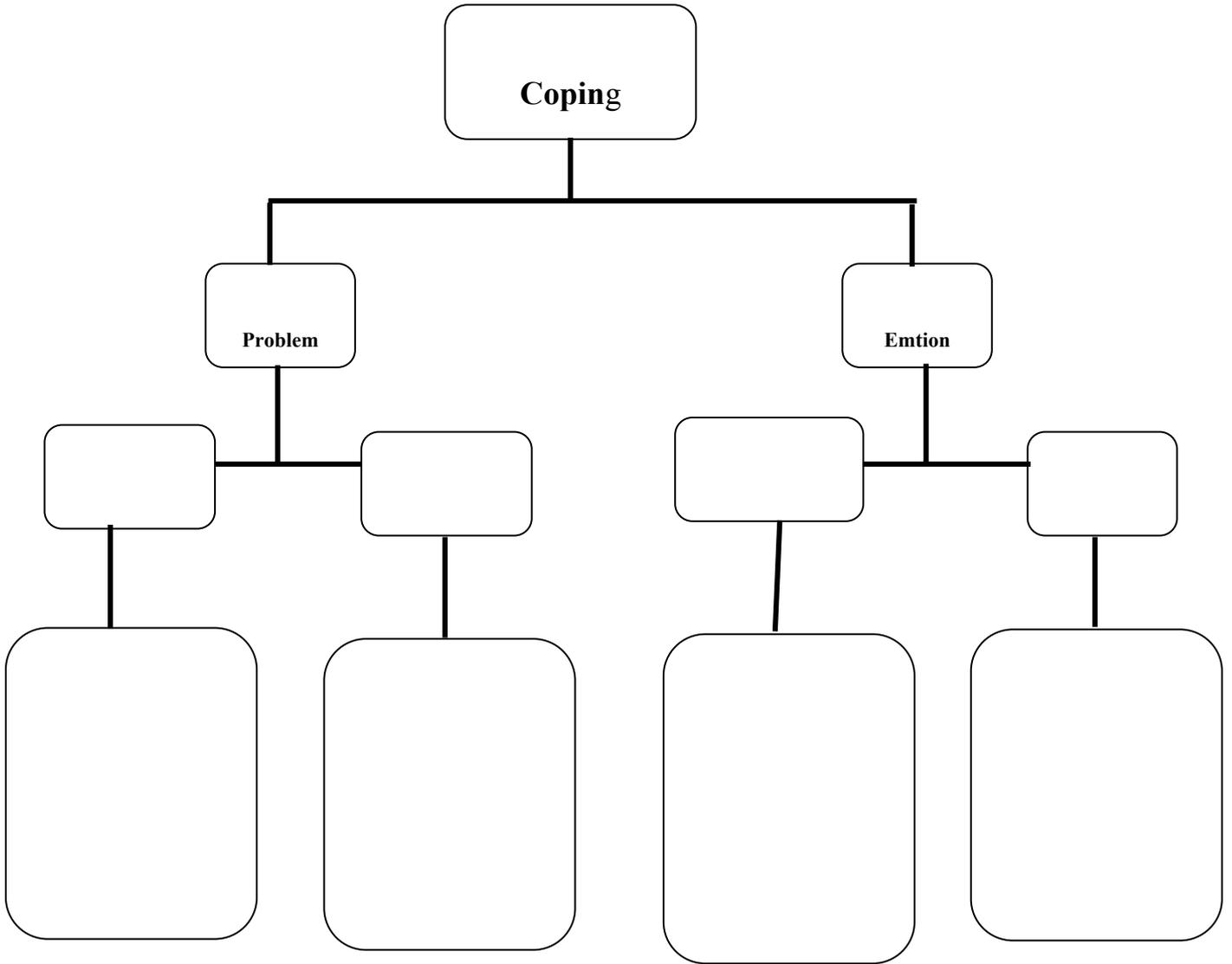
.

(stepote.1991) .

()

()

(Coper, 1991, P.23)



: (1984) Moss & Billing

: -

.

: -

.

: -

.

: (1976) selye

.

-

.

-

: (1978) Lazarus & Launier

: -

.

.

: -

.

: -

: -

.

: -

:

.

(tactics) :

Murphy

Murphay

(1989)

(1989) Murphay

Carl Meniniger

(Schwebel., 1990)

(1984) lazarus& Folkman

(p.141) . "

Lazaras & Folkman

(1990) Schwebel

(Trait)

(Proces)

(1981)Rutter

Rutter . "

(p.323) .

(1984)Fleshman

(p.229) ."

(1984) Caplan

(P.413) . "

" (1982) Moss & Holland

(P.739) . "

" (1991) Nakano

(P.161) . "

(1983) Menaghan

:

: _____ :

:" _____ :

:" _____ :

(1984)Moss & Billing

-

-

-

(1985)Lazarus & Folkman

:

:

-

.

:

-

:

.

-

.

(1981) Johnson

().

(1977) Monta & Lazarus

:

:

-

.

:

-

.

(1986) Taylor

:

.

(

.

(

: -

() .

(1986)Moss & Schaefer

.
(Compas, etal, 1988)

:

. :

. :

: _____ :

.

(Dunn)

(Rutter, 1981).

(Rutter,1981)

.

(1984) Moss & Billing

(1984) Stone & Neale

(1992) Schussler (1990) Solomon

(Brown & Harris)

(Rutter, 1981) .

(1980) Smyer &

:

:

Rees

-

-

-

-

(Beech, etal, 1982) .

⋮
_____ -

⋮

⋮
_____ ⋮

(Compas, et al, 1988).

(1990) Atwater

.

(Mecichamboum)

⋮

(Feldman, 1989) .

(1997) Seaward

.

(Ellis)

() . Beek

⋮
_____ ⋮

⋮

(1983) Mechanic

-

.

-

.

-

.

-

.

:

-

.

.

-

.

-

.

-

(Schwebel, 1990)

-

powell & 1990) .

(Enrights,

:

:

(Feldman 1989) .

(1976) Cobb

:

. -

. -

. -

(1966) Cobb

(Frone, etal,1991) .

:

(1986) Matrin

: -

.

.

: -

.

-: -

.

-: -

.

(Feldman , 1989)

:

().

()

.

.

:

.

.

(Newman ,1981)

:

: _____ -

: **repression** -

()

.

: **sublimation** -

.

: **compensation** -

.

: **displacement** -

.

: **day dreams** -

.

: **intellectualization** -

.

: **reaction formation**

(WITHDRAWAL)

: withdrawal -

: regression -

()

: rationalization -

: denial -

: -

: Aggression -

: Projection -

(Rethus, 1974)(Newman,1981)

∴ ∴

.

.

(Feldman,1989) .

.

()

(Yoga)

() .

∴ ∴

.

(Powell & Enright, 1990)

(.)

: (1980) Burns

:

(Beech, etal 1982) .

: :

.

(Krohne, 1986) .

الفصل الثالث
الدراسات السابقة

•
•

•

•
•

•

•
•

•

الدراسات السابقة

.	:
.	:
.	:
.	:
.	:
:	:

.	.
()	()
()	() ()
(%)	() ()

(%)

(1985) Halahan & Moss

()

()

()

(1991) Sloper, etal.

()

:

(-)

(1991) Ranchor & Sanderman

)

)

(

()

(

(-)

()

()

()

()

()

()

()

():

(-)

()

()

:

(

(,)

.

(,)

(

):

)

.(

(

(

)

)

.(

.(

)

:

.

(1980) Folkman & Lazarus

()

% (-)

.

.

(1984) Stone & Neale

()

:

.

(1986) Hovanitz

() () ()

:

-)

(

(1990) Hoets & Heck

: () ()

)

: . (

(1990) Solomon, etal.

()

()

"

:

"

.

.

(1991) Nakano

()

(-)
)

()

:

(

()

()

.

.

(1991)Burke & Green

() ()

(A) & (B)

()

()

()

Nakono

(1991) Frone, et al.

()

()

(1991) Arnetz, et, al.

()

(1992) Schussler

() ()

()

: ()

/

)

" " " " " .

)

"

(

):

"

.(

(1992) Zhang, et, al.

()

()

()

(1992) Lindstrom, etal,

() ()
() ()
() (,)
()

(1993) Hamilton, et al.

()

(1993) Long

()

() ()

()

·
()

()
()

:

·

:

:

·

·

()

()

.

)

.

.

:



.

(1989) Long, etal.

(

)

(-)

()

.
(1989) Sensky

.
() (1989) Marphy, etal.

.
(1991) Pestonjee & Muncherji

.
(1991) Liedtke, etal.

(1992) Stormer, etal.

()

()
()

()

()

:

-

() ()

()

() ()

(1991) Slopet, (19985) Halahan & Moss

(1991) Ranchor & Samderman etal

-

() ()

(1991) Arnetz (1995) Hoets & Heck

-

(1995) Hoets & Heck (1986) Hovanitz

(1984) Stone & (1980) (1980) Folkman & Lazarus

. (1990) Hoetes & Heck Neale

-

(1980) Folk man & lazaras

(1984) Stone &

Neale

.
(1990) Hoetes & Heck

:

(

)

)

. (

-

.
(1984) Stone & Neale

الفصل الرابع
منهج البحث وإجراءاته

:

:

.

.

.

.

:

:

-

-

-

-

:

:

.

:

:

:

-

)
(

)

.(

. // // : -
: :

()
: (-)

() :

:

. () - -
.() -
-

. (DSM-IV)

() :

()
()
(,) (,)

()

=

)

.

: _____ -

()

=

()

	()			
	,	,	,	=
	,	,	,	=

·
: _____ -

()

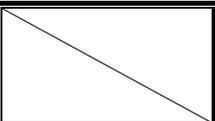
·

					
	/				

·
: _____ -

()

·

					
	/				

: _____ -

()

: _____ :

:

: _____ -

(-)

:

.

-

-

:

. (1984) Horowitz & Wilner

Coping inventory

-

Lazarus &

Ways of coping Revised

-

. (1984) Folkman

type of coping behavior

-

. Hamilton & Fagot (1988)

:

-

. ()

. ()

-

. ()

-

()

-

.

-

. ()

-

*

%

()

()

-

:

* أ.د / أم محمد تيفزي ، أ.د / جمعة سيد يوسف ، د / فهد الربيعية ، د / سلطان العويضة ، د / يحيى نصار ، د / عبدالله الرويتع ، د / فهد الدليم ، د / شادية علام ، د / حنان عطاالله ، د / هناء المطلق . لهم جزيل الشكر والامتنان على اطلاعهم على المقياس

: -

 : -

. ()
 ()

/	/	..	
/	/		
/	/		
	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/	..	
	/ -		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		

()

/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
	/		
/	/		
/	/		
/	/	..	
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/	..	
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		

()

/	/		
/	/	..	
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/	..	
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		

()

()

,	,		
	,		
,	,		
,	,		
,	,		
,	,		

: -

)
(T.test) () ()
. ()
()
()

	()					
,	,	,	,	,	,	
,	,	,	,	,	,	
	,	,	,	,	,	
	,	,	,	,	,	
,	,	,	,	,	,	

()

/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	

()

'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	

()

'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	

()

.

)

(

)

.()

(

∴ ∴

. ()

()

,	
,	
,	
,	
,	
,	
,	

(,)

(, ,)

∴ _____ -

()

∴ _____ -

()

∴ _____ -

(_____)

∴ _____ -

.

∴
(_____)

∴ _____ -

.

∴
.(_____)

∴ _____ -

∴ ...

∴
(_____)

∴

∴ _____ -

∴
) ()

(_____)
() () ()

) () () ()
 .()
 : _____ -
 (.)
 () () :
)
 () ()
 () ()
 . (,)
 (,)
 .() .()
 :
 : _____ :
 : _____ -
 . () .
 . ()

,	,		
,	,		
,	,		
,	,		

/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/	..	
/	/	..	
/	/		
/	/		
/	/		
/	/	..	
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		

/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/	..	
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		
/	/	..	
/	/		
/	/		
/	/		
/	/		

()

()

()

,	,		
,	,		
,	,		
,	,		
,	,		
,	,		
,	,		

: _____ -

()

()

()

	()					
	,	,	,	,	,	
	,	,	,	,	,	
	,	,	,	,	,	
,	,	,	,	,	,	
	,	,	,	,	,	
	,	,	,	,	,	
,	,	,	,	,	,	
,	,	,	,	,	,	

/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	

()

.

.()

. () ()

∴ -

. ()

()

,	
,	
.	
,	
,	
,	
,	

(,)

. (,) (,)

∴ -

(1952) Ibrahim

()
(- - -)

Maslow
()

()

-

-

-

.

(,) -

.(-)

() ()

: _____ :

:

-

.

) (-

()

.

.

.

: _____ :

.

() -

.()

() -

.

الفصل الخامس
نتائج الدراسة ومناقشتها

⋮

⋮

"

."

()

()

()

()

()

(=)

	()			
		,	,	
		,	,	

(,)

()

()

()

∴ _____ ∴

”

()

()

()

()

	()					
	/	/	/			
		/	/			
	/	/	/			
		/	/			
	/	/	/			
		/	/			
/	/	/	/			
		/	/			
	/	/	/			
		/	/			
	/	/	/			
		/	/			

()

():

(,) (,)

):

.(

()

):

(

:()

()

(1991) Ranchor & Sanderman

()

()

()

.

.

()

.():

.():

-

-

.
(1990) Hoets & Heck (1986) Hovanitz ()

()

.
() ()

.
()

.
: _____ :

"

"

()

. ()

()

()

(=)

	()			
		'	'	
		'	'	

()

.

.

: _____ /

"

.

()

()

.

()

()

	()					
	,	,	,			
	,	,	,			
,	,	,	,			
,	,	,	,			
	,	,	,			
	,	,	,			

()

(,)

()

):

(

:()

()

(1980) Falkman&lazarus

()

(1991) Frone,et al

" "

()

(1992) Zhang,etal

"

.

.

"

"

.

.

"

"

.

.

(1980) Folkman&Lazarus

(1984) Stone&Neale

.

(1990) Hoets&Heck

()

.

**ملخص الدراسة والتوصيات
والدارسات المقترحة**

•
•

() . (1982) Kobss

(1981) Caplan

(Caplan ,1981)

(1989,Compes) (1985,Levy 1976, Seley)

((1982) Stroebe etal,) . (1981) Helsing & Szklo .

(1992, Schussler) , (1986, Hovanitz)

.

:

-

-

-

-

:

-

.

-

.

:

:

:

-

-

()

-

-

.

.

⋮

-

.

-

.

-

.

-

.

⋮

⋮

-

.

-

.

-

.

-

.

(-)

() _____

()

:

()

:

(DSM-IV)

:

()

()

:

-

.

-

)

(

):

.(

-

.

-

)

.(

•
•

:

-

•

-

•

-

•

-

•

:

-

•

-

•

-

•

-

•

-

•

•
•

-

-

-

-

.

-

-

-

.

-

-

-

-

.

-

.

-

)

-

.

(

-

-

.

المراجع

إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٨) : الإكتئاب إضطرابات العصر الحديث ، الكويت ، عالم المعرفة .

إبراهيم ، علي إبراهيم (١٩٩٢) : الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، السنة الأولى ، العدد الأول ، ص ص ٨٧ - ١٠٤ .

إبراهيم ، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤) : عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، السنة الثالثة ، العدد الخامس .

أبو النيل ، محمود السيد (١٩٨٤) : الأمراض السيكوسوماتية ، القاهرة ، مكتبة الخانجي .

الأشول ، عادل عز الدين (١٩٩٣) : الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقليا ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد الأول ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ص ص ١٥ - ٣٥ .

جان ، نادية محمد (٢٠٠٠) : استراتيجيات التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالرياض ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، الأقسام الأدبية ، الرئاسة العامة لتعليم البنات .

الحاج ، فائز محمد علي (١٩٨٤) : الصحة النفسية ، بيروت ، المكتب الإسلامي .

خفش ، سهام رياض (٢٠٠١) : استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة . رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية – الأردن .

خليفة ، عبد اللطيف محمد و عبدالله ، معتز سيد (١٩٩٧) : الدوافع والانفعالات ، الكويت ، مكتبة المنار الإسلامية .

الخولي ، ولیم (١٩٧٦) : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، القاهرة . دار المعارف .

الدريعي ، سامي حمد (١٤١٨هـ) : الفرق بين مرضى داء السكري والأصحاء في الاستجابة لضغوط الحياة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم العلوم الاجتماعية ، معهد الدراسات العليا ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .

دسوقي ، راوية محمود (١٩٩٦) : النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات ، القاهرة ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية للكتاب ، السنة العاشرة ، العدد التاسع والثلاثون ، ص ص ٤٤ – ٥٩ .

الدليم ، فهد عبدالله وعبدالسلام ، فاروق سيد ومهنى ، يحيى محمد والفته ، عبدالعزيز عبدالرحمن (١٩٩٣) : مقياس الطمأنينة النفسية ، كراسة التعليمات ، مستشفى الطائف ، مطابع المشهوري .

راجح ، أحمد عزت (١٩٩١) : اصول علم النفس ، القاهرة ، دار المعارف .

الرازي ، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر (١٩٩٧) : مختار الصحاح ، بيروت المكتبة العصرية ، ص ١٠٤ ، ١٦٢ ، ١٨٤ .

الزبيدي ، محمد مرتضى (١٣٠٦هـ) : تاج العروس ، الجزء الخامس ، مصر ، المطبعة الخيرية ، ص ١٧٧ .

الزراد ، فيصل محمد خير (٢٠٠٠) : الأمراض النفسية - جسدية أمراض العصر ، بيروت ، دار النفائس .

الزراد ، فيصل محمد خير (١٩٨٣) : محاضرات في الطب السيكوسوماتي ، قسم علم النفس العيادي ، جامعة قسنطينة .

الزهراني ، عبدالله أحمد (١٩٩٩) : الفروق بين مرضى القولون العصابي والقولون العضوي والأصحاء في أحداث الحياة الضاغطة دراسة مقارنة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، جامعة الملك سعود .

السمادوني ، السيد إبراهيم (١٩٩٠) : إدراك المتقوين عقلياً للضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية البيئية ، من بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس . الجزء الثاني ، ص ٧٢٩ - ٧٦١ .

سوين ، ريتشارد م . (١٩٨٨) : علم الأمراض النفسية والعقلية ، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ، القاهرة ، دار النهضة العربية .

شقير ، زينب محمود (١٩٩٨) : مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية المصرية - سعودية ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ص ٥ - ٦ .

الطاهر ، حسين محمد (١٩٩٣) : أثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار ، ودور أولياء الأمور تجاه المواقف الضاغطة ، إدارة الخدمة النفسية ، وزارة التربية ، الكويت ، العدد ١١ .

الطريري ، عبد الرحمن سليمان (١٩٩٤) : الضغط النفسي ،
مفهومه تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، الرياض ، مطابع شركة
الصفحات الذهبية المحدودة .

العارضة ، معاذ (١٩٩٨) : استراتيجيات تكيف المعلمين مع
الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في
محافظة نابلس ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، محافظة
نابلس .

عبد الخالق ، أحمد (١٩٩٣) : أصول الصحة النفسية ، الإسكندرية ،
دار المعرفة الجامعية .

عبد المعطي ، حسن مصطفى (١٩٩٤) : ضغوط أحداث الحياة
وأساليب مواجهتها : دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري
والأندونيسي ، بحوث المؤتمر العاشر لعلم النفس في مصر ، يناير ،
كلية التربية ، جامعة المنيا .

عبد المعطي ، حسن مصطفى . (١٩٩٢) : ضغوط أحداث الحياة
وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية ، مجلة كلية
التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد التاسع عشر ، الجزء الأول ، ص
٢٦٠ - ٣٢٥ .

عبد المعطي ، حسن مصطفى (١٩٨٨) : الأثر النفسي لأحداث
الحياة كما يدركها المرضى السيكوسوماتيين ، مجلة علم النفس ،
القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد التاسع ، مارس ، ص
٢٩ - ٤٣ .

عكاشة ، أحمد (١٩٩٨) : الطب النفسي المعاصر ، الطبعة التاسعة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

عكاشة ، أحمد (١٩٩٢) : الطب النفسي المعاصر ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

عكاشة ، أحمد (١٩٧٦) : علم النفس الفسيولوجي ، القاهرة ، دار المعارف .

علي ، علي عبد السلام (١٩٩٧) : المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات ، القاهرة ، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية ، دراسات نفسية ، المجلد السابع ، العدد الثاني ، ص ٢٠٣ - ٢٢٧ .

عيسوي ، عبد الرحمن (١٩٩٤) : الأمراض السيكوسوماتية ، بيروت ، دار النهضة العربية .

عيسوي ، عبد الرحمن (١٩٨٤) : الأمراض السيكوسوماتية ، ماهيتها ، إنتشارها ، وعلاقتها بالصحة النفسية ، الرياض ، الفيصل ، مطابع الحرس الوطني ، ص ٧٥ - ٨٠ .

غازي ، عبد المنصف و الطيب ، محمد عبد الظاهر (١٩٨٤) : الأمراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) القاهرة ، دار المعارف .

الفرماوي ، حمدي ، وأبوسريع ، رضا (١٩٨٩) : الضغوط النفسية تغلب على الحياة ، دار النشر ، مكتبة الأنجلو المصرية .

الفيومي ، محمد عيسوي (١٩٩٧) : الأمراض السيكوسوماتية أمراض العصر ، نشأتها وعلاجها ، مجلة الوعي الإسلامي ، العدد ٣٧٥ .

محمد ، لطفى راشد (١٩٩٢): نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها ، معهد الإدارة العامة ، الرياض ، مجلة الإدارة العامة ، العدد ٧٥ ، ١٤١٣ هـ ، ص ٦٩ – ٩٣ .

النابلسي ، محمد أحمد (١٩٩١): ابن سينا ، مؤسس السيكوسوماتيك ، مجلة الثقافة الإسلامية ، العدد (٧) ، بيروت ، مكتبة النهضة الإسلامية.

الهيجان ، عبد الرحمن بن أحمد بن محمد (١٩٩٨) : ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها ، معهد الإدارة العامة ، الرياض .

هول وليندرزي (١٩٨٧) : نظريات الشخصية ، ترجمة فرج أحمد وآخرون ، القاهرة ، دار الشايح .

اليوسفي ، مشيرة (١٩٩٠) : ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، العدد الرابع ، المجلد الثالث ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ص ص ٢٧٣ – ٣٠٩ .

يوسف ، جمعه سيد (١٩٩٣) : العلاقة بين نمط السلوك (أ) والأعراض المرضية (النفسجسمية) دراسة مقارنة ، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة .

يوسف ، جمعه سيد (١٩٩٠) : التوافق النفسي ، عبد الحلیم محمود السيد وآخرين (محرر) علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة غريب .

Albrecht, K. (1979) : Stress & the manager making it work for you, Prentice – Hall inc.

American Psychiatric Association (1994): Diagnostic and statistical manual of mental Disorder, Fourth edition (DSM-IV), Washington APA.

Arnetz, B., Brenner S. O., Levi, L., Hjelm, R., (1991): Neuro-endocrine and Immunologic Effects of Unemployment and Job Insecurity. 18th European Conference on Psychosomatic Research, Psychotherapy and Psychosomatic research, Vol. 55 (2-4), PP 76-80.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E., Ben, Dart 1, J. & Hilgard, E. R., (1993): Introduction to psychology, Orlando, Harcourt Brace Jobanovich.

Atwater, E. (1990): Psychology of Adjustment: Personal Growth in Changing World, New York, Cliffee Prentice – Hall, PP 109-116.

Beech, H. R. Burns, L. E. and Sheffield, B. F (1982): A behavior Approach to the Management of stress. John Wiley and Sons, chi Chester.

Berkman, P. L. (1979): Spouseless motherhood psychological stress and physical stress and morbidity, Journal of health and social Behavior, PP 323-334.

Burke, R. J. & Greenglass, E. R. (1991): The Relationship Between Stress and Coping Among Type (A) on Canada, Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 6 (7), PP 361-373.

Byrne, D. G. & Rosen man, R. H. (1986): (The type H behaviors

pattern as a precursor to stressful life events) A confluence of coronary risks, *British Journal of medical psychology*, No. (59), P (75).

Caplan, R., Naidue, R., Tripathi, R. (1984): Coping and defense Constellations versus Components. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 25, No. 3, PP 307 – 320.

Caplan, G. D. (1981): Mastery of Stress: Psychosocial Aspects, *Amer. J. Psychiatrist* Vol. 52, No. 4, PP 413-420.

Chandler, L.A. (1981): The Source of Stress Inventory, *Psychology in the School*, PP 164-168.

Compas, B., Walcarne, V., Fondacaro, K. (1988): Coping with Stressful Events in Older Children and Young Adolescents, *Journal of Consulting and Clinical psychology* Vol. 56, No. 3, PP 405 – 412.

Compbell, R. J. (1989): *Psychiatric*, Oxford University Press.

Cooper, C. (1981): *The Stress Check Coping with the Stress of Life and Work*, Prentice – Hall Inc., Englewood Cliffs, N.J. pp 3-15, PP 67 –70.

Dohrenwend, B. P. & Shrout, P. E. (1985): Hassles in the Conceptualization and Measurements of Life Stress variables. *American Psychologist*, 40 , PP. 780-785.

Eliot, R., S. & Breo, I. O. (1984): is it worth dying for?

A self-assessment program to make stress work for you, not against you: abantan book.

Evans, P. D. (1990): *Type A behavior and Coronary Heart*

Disease: when will the jury return, *British Journal of Psychology*, PP 147 – 157.

Everly, G. & Rosenfeld, R. (1987). *The Nature and Treatment of the Stress Response*. New York: Plenum Press.

Feldman, R. S. (1989): *Adjustment, Applying psychology in a Complex World*, University of Massachusetts, New York McGraw Hill, 1989, PP 187 – 197.

Fisher, S., & Reason, J., (EDS) (1988). *Handbook of Life Stress Cognition, and Health* Chi Chester, England: John W. & Sons ltd.

Fleishman, J. (1984): *Personality Characteristics and Coping Patterns*, *Journal of Health and Social Behavior* Vol. 25, No.10, PP 229 – 243.

Frone, M. R., Russell, M., Cooper, M. L. (1991): *Relationship of Work and Family Stressors to Psychological Distress. The independent moderating influence of social support. Mastery active coping and self focused attention*. *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol. 6 (7), PP 227-250.

Guralink, Kavicd Webster's New world dictionary (1976) .

Hamilton, V. L., Hoffman, W., Broman, C. L., Rauma, D. (1993): *Unemployment, Distress, and Coping. A panel study of auto workers*, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 65 (2) PP 234-247.

Hamilton, V. & Warburton, D. (EDS) (1981) : *Human Stress and Cognition*, Chi Chester, England, John Wiley & Sons ltd.

Harre, R., & Lamb, R. (1986): The Dictionary of Physiological and Clinical Psychology, Oxford Publishing Services.

Heaney, C. & Ryn, M. (1990): Broadening the Scope of Work Site Stress Programs, American Journal of Health Promotion. Vol. (4), No. 6, PP 413-420.

Henderson, P. A., Kelbey, T. J., & Engebreston, K. M. (1992): Effects of a Stress–Control Program in Children’s Loss of Control, Self–Concept and Coping Behavior, The School Counselor, Vol. 40 , No (2) , P. 125.

Herber, A., Rayon, R. (1984): Psychology of Adjustment, New York, The Dorsey Press.

Hilgard, E. R., Atkinson, R. L. & Atkinson, R. C. (1979): Introduction to Psychology. 7th ed., New York, Harcourt Brace Jovanouch Inc.

Hotes & Heck (1990): Gender, coping and Psychological Medicine, 20, PP 125-135.

Hovanitz, G. A. (1986): Live Events Stress and Coping style as Contributors to Psychopathology .Vol. No.42, PP 34-41.

Krohne, H. W. (1986): Coping with Stress in M. H., Apply and R. Trumbull, Dynamics of Stress Plenum, New York.

Lazurs, R. & Folkman, S. (1985): If it Changes it Must be a Process. Study of emotions and coping during three stages of a College Examination, Journal of Personality And Social Psychology.vol.48. PP 150-170

Lazurs, R. & Folkman, S.(1984): Stress Appraisal and Coping,

New York Publishing Company.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1980): An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample, *Journal of Health and Social Behavior*, PP 219 – 239.

Lazarus, R. & Lawner, R. (1978): Stress Related Transactions Between Person and Environment – In L.A. Perin and M. Lewis (EDS) *Perspective in Interocional Psychology* , Plenum Press, New York, PP 287-327.

Lazurs, R. (1976): *Patterns of Adjustment*. New York, Mc Grew Hill, P 8.

Levy, s. (1985): *behavior & cancer*, San Francisco Josey-bass.

Liedtke, R., Lempa-Wolfgang. K., Hans-Werner (1991): *Defensive Behavior and Symptologies 1 yr. after inpatient psychotherapy*. Germany, *Zeitschrift – Fur - Psychosomatische – medizin – und – psychoanalyze*, Vol. 37 (2) 185-193.

Lindstrom, K., Harrell, Joseph J., (1992): *Coping with job stress by managers of different career stages in Finland and the United States*, *Scandinavian Journal of work, Environment and Health* Vol. 18 (suppl2) 14-17.

Long, B. C. (1993): *Strategies of male managers, A Prospective Analysis of Predictors of Psychosomatic symptoms and job satisfaction*, *Journal of Vocational Behavior*, 42, PP 184-199.

Long, I. , Faller, H., Schilling, S. (1989): *Coping with Illness in Pancreas Tectomized patients from Psychosomatic-*

Psychotherapeutic Point of View, U. Heidelberg, Fed Rep Germany. *Psychotherapia-psychosomatic-Medizische Psychologie*, Jul vol. 39 (7) 239-247.

Mechanic, D. (1983): Stress and Social Adaptation. In Hans Selye (Ed.), *Selye's Guide to Stress Research*, Scientific and Academic Editions, New York, P 125.

Menahga, E. (1983): Individual Coping Efforts Moderators of the Relation Ship Between Life Stress and Mental Health Outcomes in (Ed) kalpan, A., *psychological stress*. Academic Pressing. New York. PP 251 – 260.

Miller, sill. (Ed) (1982): *Child Stress*, New York, Double Danny Company Inc.

Monat, A. & Lazarus, R. (1977): *Stress and Coping*. An anthology, N.Y., Columbia University Press. PP 1-10.

Moss, R. H. & Halahan, G. J. (1985): Life Stress and Death Personality Coping and Family Support in Stress Resistance, *Journal of Personality & Social Psychology*, 49 (3), 739-747.

Moss, R. & Billing, G. (1984): Coping stress and social Resources Among Adults with Unipolar Depression, *Journal of personality and Social psychology* Vol. 46, No 4, PP 853 – 862.

Moss, R. & Holland, J. (1982): The Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies. *The Journal of Personality and Social Psychology* .Vol. 52, No.6, PP 946 – 955.

Murgatoryd, S. (1985): *Counseling and Helping*, The British Psychological Society in Association With Methueen and Co. Ltd.

P 127.

Murphy, Michael, A., Tosi, Donaldj, Pariser, Roslyn, F. (1989): Psychological Coping and the Management of Pain with Cognitive Restructuring and Bio-feedback, Columbus, Ohio, USA, Psychological – Reports, 1989 Jun. Vol. 64 (3, pt2) 1343-1350 .

Nakano, K. (1991): Coping Strategies and Psychological Symptoms in A Japanese Sample, Journal of Clinical Psychology, Vol. 47, No. 3, PP 346 – 350.

Nakano, K. (1991): The Role of Coping Strategies on Psychological and Physical well-being, Japanese Psychological Research, Vol. 33. No. 4. PP 160 -167.

Newman, B. & Newman, P R. (1981): Living process of Adjustments. Dorsey press.

Pestonjee, D, M. & Muncherji, N. (1991): Executive health: An oft-neglected aspect of HRD. India, Vikalpa, Jul. – sep. Vol. 16 (3) 12 – 34.

Powell, T. J. and Enright, J. (1990) Anxiety and Stress Management, Routtedg, London.

Price, R. etal. (1981): Abnormal Psychology in the Context, Gegrmetown and Ontario, P 231.

Ranchor, Adelita & Sander man Robert (1991): The Role of personality and Socio-economic Status in the Stress-illness Relation: A longitudinal study, European Journal of Personality, Vol. (5). PP 93 –108.

Rees, W. L. (1978): Stress Distress and Disease. The British

Journal of Psychiatry Vol. 123, PP 3 –18.

Rethus, S. A. (1974): Adjustment and Growth: the changes of life, Rinchart & Winston, New York.

Rutter M. (1981): Stress Coping Development Some Issues and Some Questions. Journal of Child Psychology, Vol. 22, No.12, PP 323 – 356.

Schussler, G. (1992): Coping Strategies & Individual Meanings of Illness Printed in Great Britain. Vol. 34. No. (4) PP 427 – 437.

Schwebel, A., Andrew, B., Harrey, A., & Schwebel, W. R. (1990): Personal Adjustment and Growth, a Life Span Approach (2nd Edition) Milton – Brown Publisher. New York, PP 130 – 178.

Selye, H. (1976): Stress of Life – New York. McGrew-hill.

Selye, H. (1974): Stress Without Distress. Philadelphia, Lippincott, New York.

Selye, H. (1956): The Stress of Life –New York: McGrew Hill

Sensky, Tom (1989): Cognitive Therapy with Patients with Chronic Physical Illness. U Londo Charing Cross & Westminster Medical School, West Middle Sex University Hosp., Isle worth, England, Psychotherapy and Psychosomatics. Vol. 52 (1-3) 26 – 32.

Sloper, P., Knussen, C., Turner, S. & Cunningham, C. (1991): Factors Related to Stress and Satisfaction with Life in Families of Children with Down's Syndrome. Victoria University of Manchester, Hester Adrian Research Ctr., England. Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, May

Vol. 32 (4). PP 655 – 676.

Solomon, Z., Mikulincer, M., & Habershaim, N. (1990): Life Events Coping Strategies, Social resources and somatic complaints among combat stress reaction casualties. *British Journal of Medical Psychology*. Vol. 63, PP 137-148.

Spielberger, Charles (1972): *Anxiety, Current Trends in Theory and Research*, New York and London, Academic Press, Vol. (1) P 3 – 18.

Stephens, A. (1991): A Psychological Coping, Individual Differences and Psychological Stress Responses, In Cary L. & Cooper and Roy R. (EDS). *Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process*. John Wiley and Sons, Chichester, PP 213 – 221.

Stormier, L. M., Macheimer, P., Hardinghouse, W. (1992): Ein meditative stress bewaltung Sprogramm bie psychosmaticchen patienten. Uosnbruck, Germany. *Psychotherapie, psychosomatik, Medizinische Psychologie*, Dec vol. 42(12)436 – 443.

Stone, A., Neale, J. (1984): New Measure of Daily Coping Development and Preliminary Results, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 46, No. 4, PP 892-906.

Szilagyi, A. D. Jr., & Wallace M. J. Jr. (1987): *Organization Behavior and Performance*, 4th Ed., Glenview, III: Scott, Foresman and Co.

Taylor, S. E. (1986): *Health Psychology* Random House: New York.

Zhang, Yoo, Song Weizhen Yoo, Ling Yia Chaoyun, etal. (1992):
Preliminary analysis of revised life event experience schedule 560
patient, Acta Psychologica –sinica Vol. 24(1) 35-42 Chinese
Academy Sciences, Inst. of Psychology, Beijing, China.