

## أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

### لدى عينة من الشباب الجزائري

## Methods of facing stressful life events among a sample of Algerian youth

د . عبد الله عبد الله \*

الإرسال:	2020/01/04	القبول:	2020/05/28	النشر:	2020/06/30
----------	------------	---------	------------	--------	------------

### الملخص باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجزائري ومعرفة مدى تأثير أساليب المواجهة بكل من الجنس، ومكان السكن، والحالة الاجتماعية. وبلغت عينة الدراسة (300) شاب وشابة، وقد استخدمت في الدراسة مقياس لقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب. وأسفرت نتائج الدراسة عن: أن الشباب الجزائري، يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: أساليب التفاعل الإيجابي ثم أساليب التصرفات السلوكية، ثم أساليب التفاعل السلبي. كما توجد فروق في أساليب المواجهة بصفة عامة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور. ووجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج، ما عدا أسلوبي: التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب العازب. ووجود فروق دالة في بعد التفاعل الإيجابي لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن.

**الكلمات المفتاحية:** أساليب المواجهة - أحداث الحياة الضاغطة - الشباب.

\* - جامعة الجزائر 2- كلية العلوم الاجتماعية ، البريد الإلكتروني: [abdellahcosp01@gmail.com]

### ملخص باللغة الإنجليزية:

**Abstract:** This study aimed to identify methods of facing stressful life events among Algerian youth, and to know the extent of the methods of confrontation affected by sex, place of residence and social status. The study sample reached (300) young men and women. The study used a measure to measure the methods of facing life stressful events for young people. The results of the study revealed that: Algerian youth use multiple methods in facing stressful life events, and they are arranged according to use as follows: positive interaction methods, behavioral behavior methods, and negative interaction methods. There are also differences in confrontational methods in general between males and females and in favor of males. . And the presence of significant differences in the mean scores of the members of the sample due to the variable of social status and the differences were in favor of married young people, except for my method: negative interaction and behavioral behaviors and differences were in favor of single young people. And the presence of differences indicating the dimension of the positive interaction in favor of the city's residents due to the variable of the place of residence.

**Keywords:** Coping Techniques - Stressful Life Events - Youth.

### مقدمة:

بالرغم من أن الضغوط النفسية ظاهرة قديمة ملازمة للإنسان منذ وجوده على الأرض غير أنها أصبحت سمة هذا العصر الذي يتميز بالتغير المتسارع والتقدم العلمي والتكنولوجي وتسيطر عليه مفاهيم العولمة، والكونية، والاعتماد المتبادل. تعد الأحداث الضاغطة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا اليومية المعاصرة والتي هي بمثابة انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة وإن كان الإنسان بطبيعته يسعى دائما إلى تحقيق قدر من السعادة والرضا والاستقرار ولكن تعقد الحياة وتزايد أعبائها وصراعاتها هذا جعل من الإنسان يواجه العديد من المواقف والأحداث غير السارة وهذا بدوره يؤثر على صحته النفسية والجسمية ويعرضه في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة كنتيجة

لتلك الأحداث و الظروف. بالتالي لم يكن الإنسان بحاجة إلى فهم نفسه أكثر مما هو عليه الآن، نظرًا لما يتعرض له من صراع نتيجة الفجوة العميقة بين تقدم مادي، يسير بخطى سريعة..، وتقدم يسير بخطى حثيثة فيما يتعلق بالجوانب القيمية والروحية والأخلاقية من جانب آخر، ولقد اتسعت معارف الإنسان المادية، وازدادت سيطرته على الظواهر الطبيعية تزايدًا ملحوظًا، وحقق إنجازات حضارية فذة (القريني والشخص، 1992، ص2).

إلا أنها تحمل في طياتها أيضًا الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، والكثير من مقومات التدمير والتخريب، وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني، وهذا يستلزم بنا بناء للشخصية أقدر على مواجهة ضغوط هذا العصر ومتطلباته، وأكثر استجابة لمقومات التقدم والارتقاء (منصور، 1982، ص65).

ولئن كانت الضغوط النفسية قضية العصر الذي يعيشها الإنسان في المجتمعات المتقدمة والنامية على السواء، إلا أن الشباب الذي يعيش واقعا يتميز بخصوصية فريدة لا مثيل لها، لا شك يعاني من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية. يتعرض الفرد في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة، نتيجة لما يمر به من أحداث وما يحيط به من ظروف، وتختلف في تأثيرها والمواقف المسببة لها باختلاف الأفراد.

يواجه الشباب في مختلف مراحل حياتهم ضغوط نفسية مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات الدراسية التي تتعلق بالاستذكار، والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم والمصاريف الحياتية الباهظة التكاليف.

بالرغم من أن هناك كثير من الدراسات قد أوضحت أن هناك علاقة سببية بين التعرض لأحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، إلا أنه يوجد أيضًا مصادر وعمليات تحمل وأساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية. وهذا ما تؤكدته "Bonamaki" (1988، ص36) حيث ترى أن التعرض للضغوط لا يكون كافيًا لظهور ردود فعل الضغط النفسي في ضوء تجارب البشر العادية، وتقوم العمليات النفسية والاجتماعية بوظيفة الوساطة بين الأوضاع البيئية وسلوك الإنسان والسلامة

النفسية أو ربما في أمد الصدمة، في تغيير الأداء النفسي، وبالتالي إما أن تحمي الفرد، أو تجعله أكثر عرضة للضغط النفسي.

بالتالي يمكن القول أن أحداث الحياة وضغوطها يمكن توقع حلها في ضوء بعض الخصائص الثابتة نسبياً للشخصية ومدى صحة الفرد النفسية وتوافقه مع البيئة اللذان يساهمان في اختيار أساليب المواجهة الفعالة والملائمة التي تساعد الفرد على التكيف مع هذه المواقف واستيعابها.

#### 01- إشكالية الدراسة :

على الرغم مما يشهده العالم الحالي من تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة إلا أن كثيرا من الباحثين قد وصفوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط وتدل الإحصاءات الطبية التي نشرتها منظمة الصحة العالمية في تقريرها السنوي حول الوضع الصحي في العالم على ارتفاع نسبة الاضطرابات الناتجة عن الضغوط إذ تشير أن الاضطرابات الصحية التي لها علاقة بالضغوط والظروف السلبية الأخرى تمثل ما بين 50% و80% من كل الأمراض المعروفة (حكيمة آيت حمودة، 2005، ص 1).

ترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية فكلنا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، ومعالجة مشكلات الصحة، والأمور المالية، والأزمات المختلفة، كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية والنفسية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية (إبراهيم، 1998، ص 203).

ولئن كانت أحداث الحياة الضاغطة ترتبط باختلال الصحة النفسية والجسمية للفرد ، فإن هناك وسائل دفاعية يستخدمها الفرد لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة، وقد تكون هذه الوسائل بناءة يتغلب بها على ما تسببه هذه الأحداث من صراع وإحباطات، أو قد تكون لا شعورية يطلق عليها المکانیزمات الدفاعية ويختلف الأفراد في مدى شعورهم بالضغوط النفسية، ويعزى ذلك إلى أن بعض متغيرات الشخصية، ربما تعمل كمصادر شخصية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وفي هذا الصدد يرى "Lazarus" (1966, p 212) أن سمات الشخصية تؤثر على عمليات تحمل الفرد في مواجهة مصادر الضغوط إما بطريقة مباشرة عن طريق ما يمتلكه الفرد من قدرات ، أو بطريقة غير مباشرة عن طريق تقييم الفرد للموقف المهدد.

وينظر "عبد الستار" (1994، ص5) إلى أساليب المواجهة على أنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات سلوكية و/أو معرفية يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكل و/أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه . وتتعدد تصنيفات العلماء لاستراتيجيات المواجهة فمنهم من يصنفها إلى مواجهة مركزة على المشكلة وأخرى مركزة على الانفعال ومواجهة إجماعية ومواجهة إقدامية، وغيرها من التصنيفات الأخرى ، ويعرف "هردي" المواجهة بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفوس حركية والبيئية والشخصية التي يسعى الفرد من خلالها للتصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها (خالد عبد الله العبدلي، 2012، ص51).

وأشار "Lazarus" (1966) إلى مفهوم المواجهة ووصفه بأنه المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة (نشوة كرم دردير، 2010، ص61).

وترى "Bonamaki" (1988، ص30) أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما : تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة ، وضبط الانفعالات الضاغطة. وفي هذا الصدد يرى "Bootzin & et al" (1991, p 619) أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل المشكلات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم أماً أو تهديداً، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقات مع الآخرين تتسم بالرضا.

وطبقاً لما تقوله "شكري" فإن ماكري (Mc Crae.1984.924) يشير إلى أن الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المترکز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتركيز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره، وأنه يجب على الفرد أن يتحمله (شكري، 1999، ص9).

يتضح مما سبق أن الأفراد يستخدمون أساليب ووسائل متعددة للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة والصعبة ، تساعد على التوافق مع هذه الأحداث والحفاظ على الاتزان الانفعالي والسلامة النفسية مع تصور إيجابي للذات . ويعود تباين الأفراد في

استخدام هذه الوسائل إلى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الأحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية كما أن قدرة أساليب المواجهة على مساعدة الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً رهين بوعي الفرد بكيفية المواجهة، ومعرفة الأساليب والاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما.

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة ومن هذه الدراسات: نجد دراسة "Folkman & Lazarus" 1984، وكانت ترمي إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط وتوصلت إلى أن الإدراك الايجابي والسلي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية ذلك أن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته في التعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما وقد تكون ضاغطة وذات تحد بالنسبة لشخص آخر بينما تحدث تبرها بصورة روتينية لشخص ثالث وهذا يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط (أمال عبد القادر جودة ، 2004 ، ص 686).

وفي دراسة شارون وكاسين (Sharoun&Kasin,1990) توصلنا إلى أن التفاعل الايجابي يتمثل في الأفراد الذين يلقون القبول الاجتماعي لسلوكهم من المجتمع، والذي ينبع من التنشئة السوية، والحماية والرعاية من أسرهم، والذي يؤدي إلى التكيف السريع مع البيئة المحيطة والمواجهة الايجابية مع أحداث الحياة الضاغطة.

وفي دراسة أخرى أجراها (King) (1991) " هدفها معرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط واستراتيجيات المواجهة على عينة مكونة من (760) طالب من طلاب المرحلة الثانوية في "هونكوك" وأسفرت النتائج عن أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط كما أن إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخداما من قبل الطلبة في حين كانت المواجهة والهروب والتجنب هما الأقل استخداما، أما عن الفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة فقد كشفت عن أن الذكور أكثر ميلا لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية، وأن الإناث أكثر ميلا لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب كذلك أسفرت عن وجود علاقة موجبة دالة بين إستراتيجية كل من الهروب والتجنب وتحمل المسؤولية والشعور بالضغط النفسي، ووجود علاقة دالة سلبية بين إستراتيجية كل من

التخطيط لحل المشكلة والبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة (نفس المرجع السابق، ص 676).

إن كل من دراسة "Folkman & Lazarus" تبحث في مفهوم واضح ألا وهو استراتيجيات المواجهة التي يعتمدها الفرد في صده للمشكلة التي تعترضه حيث تتباين من فرد لآخر، أما عن دراسة "King" فهدفها التعرف على أهم مصادر أحداث الحياة الضاغطة وأهم الاستراتيجيات المستخدمة.

كما أن هناك دراسات خلصت بنتائج وهي أن للأفراد أساليب مختلفة في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وأن هذه الأساليب تختلف تبعاً لعدة متغيرات: كمتغير التفوق الأكاديمي حيث كان المتفوقون أكثر قدرة على استخدام أساليب التعامل الإيجابية مع المواقف الضاغطة مقارنة بنظرائهم العاديين. ومن هذه الدراسات: دراسة تفاحة وحسيب (2002) عن الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى (233) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بالعريش، انتهت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال بين إستراتيجية المواجهة وجميع أبعاد الالتزام الشخصي لدى أفراد العينة، وإلى وجود فروق بين المتفوقين والعاديين دراسياً في إستراتيجية المواجهة في اتجاه المتفوقين دراسياً، ووجود فروق في إستراتيجية المواجهة لصالح الذكور وفي إستراتيجية التماس العون والسلبية لصالح الإناث، وفي بعدي تجنب الضغوط والسعي للاستمتاع لا فروق.

وهدفت دراسة منى عبد الله (2002) إلى التعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (1083) مراهقاً تتراوح أعمارهم ما بين (12-17) كانت النتائج أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط (الإنكار-الاستسلام-التنفيس الانفعالي) كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب (عبد الله بن حميد السهلي، 2009، ص 73).

وفي دراسة علي الشعكة (Ali Al-Shaka'a.2009): توصلت الدراسة أن الاستراتيجيات الأكثر استخداماً إستراتيجيه التفاعل الايجابي يلما إستراتيجية التصرفات السلوكية وأخيراً إستراتيجية التفاعل السلبي إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الايجابي، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

كما أن هناك دراسات خلصت إلى أن أساليب المواجهة تختلف تبعاً لمتغير الجنس ومن هذه الدراسات : دراسة **عبد المعطي (1994)** بدراسة عن تأثير الفروق الحضارية في ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها على عينة مكونة من (682) فرداً من الجنسين (385 مصرياً، 297 إندونيسياً)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين العينة المصرية والعينة الإندونيسية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فقد كان المصريون يتعاملون معها بالتجنب والإنكار، واقتحام هذه الأحداث وإلحاحها عليهم بصورة قهرية، في حين كان الأندونيسيون يتعاملون معها بالالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، ويكثر من العلاقات الاجتماعية لئسيان الأحداث الضاغطة، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين داخل العينة المصرية في أساليب مواجهة الضغوط، فقد كان الذكور أكثر استخداماً لأسلوب الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى في حين كانت الإناث أكثر طلباً للمساندة الاجتماعية، ويعانين أكثر من الإلحاح والاقترام القهري للحدث، وعن عدم وجود فروق بين الجنسين داخل العينة الإندونيسية إلا في أسلوب إقامة العلاقات الاجتماعية، فقد كانت الإناث أكثر تميزاً به عن الذكور.

حسب دراسة **ساراسون وآخرون (1983) Sarason et al** كما ورد في بسوني، (2004): العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين تقدير الذات ومصدر الضبط و المساندة الاجتماعية. "هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين تقدير الذات ومصدر الضبط و المساندة الاجتماعية لدى عينة تكونت من 295 طالباً وطالبة. ولتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقياس ضغوط الحياة ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس روزنبرج لتقدير الذات. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً موجبا بين أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض النفسي، وذلك في غياب دور المساندة الاجتماعية، وبالتالي انخفاض تقدير الذات، كما أكدت الدراسة دور المساندة الاجتماعية كمتغير اجتماعي وسيط في التخفيف من حدة الضغوط ودور تقدير الذات كمتغير نفسي وسيط في التخفيف من حدة الضغوط. أما دراسة "ابتسام محمود علي شتات" (2008) بعنوان العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية هدفت إلى التعرف على الدور الذي تلعبه بعض العوامل مثل نوع التعليم ، نوع المدرسة ، والصف الدراسي في تدعيم استخدام إدارة الوقت لمواجهة أساليب الضغوط النفسية وزيادة دافعية الانجاز وقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق في درجات أساليب المواجهة بين مجموعات



طلاب المدارس المختلفة وفروق بين مجموعات الطلاب موزعين وفقا للصف الدراسي على جميع أساليب المواجهة (عبد الله بن حميد السهلي ، 2009 ، ص 64).

وتعتبر مرحلة الشباب من أكثر المراحل تأثيرا بالمتغيرات المحيطة وأكثر حساسية اتجاه الضغوط المعاشية، ودرجة استجابة الشباب لها عادة ما تكون أكثر من الفئات الاجتماعية الأخرى، وعليه استأثرت دراسة هذه الفئة ومشكلاتهم في عصرنا الحالي باهتمام واسع من قبل الباحثين في مختلف العلوم، نظرا لما تشكل هذه الشريحة من أهمية مادية ومعنوية قصوى في حياة أي مجتمع من المجتمعات و من بين فئة الشباب الأكثر أهمية فئة الطلبة المتدربين بالثانوية أو الجامعة. هذا ورغم الضغوط التي يعيشها الأفراد وخاصة الشباب تجدهم يسعون لتطوير حياتهم وتحقيق الرفاهية والالتزان الانفعالي والوصول إلى أقصى درجات الصحة النفسية عن طريق التعامل بالكيفية اللازمة مع أحداث الحياة الضاغطة بأساليب مواجهة لا تؤثر عليهم وذلك بالنظر إلى مرحلة الشباب كأحد أهم المراحل في حياة الفرد، وفئة الشباب من أهم فئات المجتمع العمرية تأثيرا وفعالية إذا ما أحسن توجيهها والاستفادة من قدراتها، فالمجتمع الذي يبتغي التقدم والتطور لا يمكن أن يغفل عن شريحة سكانية مهمة مثل شريحة الشباب فهذه الشريحة تمثل مستقبلا للثروة البشرية والتي إذا ما أحسن استغلالها واستثمارها فإن ذلك يضمن استقرار المجتمع وتطوره وهذه السن أيضا تتبلور فيها الاتجاهات العقلية والخلقية والاجتماعية والتي يعد فيها الفرد نفسه ليبدأ العطاء في المجتمع، فالثروات المادية وحدها لا تصنع مجتمعا ولا بشرا متقدمين فثروة الشعوب تقاس بثرواتها البشرية ومن الضروري أن يمر منها الفرد بسلام ليضمن حياة مستقرة تنسم بالرضا والتوافق السليم مع المجتمع فالتوافق غير الفعال والمستويات المنخفضة للتفاعل واضطراب المزاج لها تأثيرات قد تكون حادة على مستوى الصحة النفسية للشباب لأنها تؤثر على إدارك السعادة والعلاقات الاجتماعية والاستقلال وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة هذا ويرى بعض الباحثين أن التضارب الواضح في انفعالات الشباب كالأحاساس بالهوية والاضطراب الذي يحدث نتيجة التغيرات الفيزيولوجية والرغبة في الاستقلالية (Cl. Neely, Jayne Blanchard, 2009, p 14).

هذا وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة بمتغير أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وإن كانت لا تمثل مسحا شاملا لجميع الدراسات في هذا المجال ولكن في حدود ما تمكنا من الوصول إليه وقد تباينت هذه الدراسات في أهدافها وعيانتها

ونتاؤها حيث ذكرت معظم الدراسات أهم مصادر الضغوط والمتمثلة في المدرسة والأسرة والرفاق واختلاف طريقة التقييم المعرفي حسب الأفراد بالنسبة للمواقف الضاغطة والتباين في أساليب مواجهتها سواء بالسلب أو الإيجاب .

وبناء على ما تقدم فإن الاهتمام بالشباب في أي مجتمع ، وخاصة المجتمع الجزائري لأمر مهم جدا ؛ لبناء وتطوير المجتمع. فالدول التي تهتم بشبابها ؛ تحتل مكانة مرموقة بين الأمم ، وكل أمة ترى في شبابها أداة لتحقيق آمالها وبلوغ أهدافها المنشودة. ويتمثل هذا الاهتمام بما تقوم به المجتمعات من أعمال وجهود تجاه فئة الشباب وخاصة ما تقوم به المدرسة والأسرة من أساليب توعوية ووقاية ورعاية لهؤلاء الشباب. وبالرغم من كل الجهود المبذولة من أجل هذه الفئة الهامة من المجتمع ، إلا أن هناك معوقات قد تحول من قيامهم بدورهم على أكمل وجه. ومن أبرز هذه المعوقات الأحداث الضاغطة التي قد يتعرضون لها في حياتهم اليومية التي قد تشعرهم بالضغط النفسي وما قد يلزمه من شعور بالمضايقة والتوتر، والذي ينعكس سلبا على جوانب حياتهم المختلفة. إنه لمن المهم أن نقوم بدراسة الأحداث الضاغطة التي قد يتعرض لها الشباب في حياته اليومية ، ودراسة كيفية التعايش معها ومحاولة تلافي أثارها الضارة على الفرد والمجتمع. ومن الملاحظ أن الأحداث الضاغطة تؤثر على جميع الأفراد والشعوب دون استثناء والمجتمع الجزائري ليس بمنأى عن هذه الأحداث وخاصة فئة الشباب الذي يواجه في حياته العديد من الأحداث الضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها ، وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة. وهذا من شأنه أن يجعل الأحداث الضاغطة تلعب دورا في نشأة الأمراض النفسية والجسمية، ومن الدراسات التي تؤكد هذا دراسات: (عبد الله ، 1994 ؛ فايد ، 1998) .

ولا شك أن هذه الضغوط قد تؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالعزلة والوحدة، والشعور بالاغتراب ، والميل إلى العدوانية ، والميل للجنوح، واليأس ، والانطواء والانسحاب ، وفقدان الثقة بالنفس ، والشعور بالعجز... فالأحداث الضاغطة تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية التي تعبر عنها دلالات ومؤشرات نفسية تأتي على شكل إحباط، وقلق ، واكتئاب وعصبية زائدة ، ومؤشرات سلوكية مثل التغيب المستمر عن المدرسة ، والشكوى المتكررة من المشاكل ومؤشرات فسيولوجية تظهر على هيئة أعراض جسمية مختلفة. وهذا يهدد قدرة الشخص على إيجاد التوازن بين ضغوط الحياة والقدرات اللازمة لمواجهة هذه المتطلبات والعمل على إحداث نوع من

التوازن بين المطالب والضغوط والإمكانات التي عادة ما تكون غير متوازنة. ويواجه الشباب العديد من الضغوط مثل ضغوط مدرسية متعلقة بالواجبات المدرسية والمتطلبات ، أو ضغوط الأسرة، أو الضغوط الاجتماعية، أو السياسية، أو الاقتصادية. وفي جميع الضغوط يكون الشاب مطالباً بإنجاز الكثير من المهمات التي تفوق قدراته، أو إمكاناته أو كلاهما معاً. وقد يتعرض الشباب لضغوط أخرى مثل الضغوط الوالدية التي قد تكبح حريتهم مما يعرضهم للعديد من المشكلات مثل: العزلة، والوحدة النفسية ، والشعور بالاغتراب، والعدوانية.

ويعاني الشباب في المجتمعات العربية عامة والشباب الجزائري خاصة من تعرضه للعديد من المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة التي من شأنها أن تؤثر على جميع جوانب شخصيته وتؤدي إلى شعوره بالإحباط والكبت والصراع الداخلي، لذا تسعى المجتمعات إلى تقديم فرص الرعاية والدعم المعنوي للشباب إلا أن ذلك لا يمنع من وجود الضغوط والأزمات التي يعاني منها الشباب لها تأثير سلبي على نوعية الحياة لديهم . الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض منهم لعدم استطاعتهم على احتمالها، في حين قد يحاول بعضهم الآخر تحقيق قدر من التكيف والتلاؤم معها.

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:  
ما هي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب وما هي أكثرها استخداما ؟

وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات الجزئية التالية :

- 1-هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر- أنثى) ؟
- 2-هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية (أعزب -متزوج) ؟
- 3- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة – ريف) ؟

## 02- فرضيات الدراسة :

- 1-توجد عدة أساليب لدى الشباب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة ؟

- 2- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) .
- 3- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية (أعزب - متزوج) .
- 4- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - ريف).

### 03- أهداف الدراسة :

تتلخص أهداف الدراسة في المحاور التالية:

تهدف إلى التعرف على الفروق بين متوسطات أفراد العينة في أبعاد وأساليب مواجهة الضغوط والتي يمكن أن تعزى إلى المتغيرات التالية: الجنس ، والوضعية الاجتماعية، ومكان السكن.

### 04 - أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الموضوع الذي تتناوله، ولا سيما أن الضغوط النفسية أصبحت سمة هذا العصر، كما تكمن أهميتها في أنها تلقي الضوء على فئة الشباب الجزائري التي تعتبر من أهم شرائح المجتمع العمرية لما لها من دور ريادي في عملية التنمية والتطور المجتمعي، ذلك الدور الذي من الممكن أن يتأثر من خلال تعرض الشباب باستمرار لمواقف ضاغطة تؤثر سلبيًا عليهم، وعلى عملية التنمية والتطور، ومن ثم فهم بحاجة إلى الإرشاد النفسي الذي يساعدهم في اختيار أساليب المواجهة الفعالة التي توفر لهم الصحة النفسية .

### 05 - تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :

#### 01-05 - أحداث الحياة الضاغطة : Stressful Life Events

هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الشباب ، وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسي ، والجسمي ، والاجتماعي. وتعرف أحداث الحياة الضاغطة إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الشاب على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة الحالية.

### 05-02 - أساليب المواجهة : Coping Styles

هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية ، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته (1984,141 Folk man, & Lazarus).

ويعرف مصطلح أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إجرائيًا في الدراسة الحالية بوصفه الدرجة التي يحصل عليها الشاب على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة والذي يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية وهي : التفاعل الايجابي، التفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية.

### 05-03 - الشباب :

هم الذين يشكلون عينة الدراسة ويتعرضون لأحداث الحياة اليومية الضاغطة ويستخدمون أساليب معينة لمواجهتها .

### 06- الإطار النظري :

#### 06-01 - أحداث الحياة الضاغطة : Life Stress Events

اهتم علماء النفس بأحداث الحياة الضاغطة كمدخل لدراسة الضغوط التي تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية للإنسان، حيث تعتبر الأحداث المزعجة والصادمة بمثابة القشة التي قسمت ظهر البعير، ولقد عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي DSMIII أحداث الحياة الضاغطة بأنها " :أي حرمان يثقل كاهل الإنسان نتيجة لمروبه بخبرة غير مريحة كالمريض كفقدان المهنة أو الصراع الزوجي(عبد المعطي،2006، ص189).

وتعرفها جودة (2004، ص671) بأنها: " سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الطلاب الجامعة سواء في إطار الجامعة أم خارجها، وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها، لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسي، والجسدي والاجتماعي."

ويعرفها طاهر (1993، ص36) بأنها: " تلك العوامل الخارجية أو الداخلية الضاغطة على الفرد على الفرد ككل أو على أي عنصر فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر أو بالاختلال في تكامل شخصيته، فعندما تزداد شدة هذه الضغوط إن ذلك قد يفقده

قدرته على التوازن ، ويغير نمط سلوكه مما كان هو عليه إلى نمط جدي " ويعرفها عبد الرزاق (2006، ص126) على أنها " : أي تغيير مفاجئ إيجابي كان أم سلبي في نمط حياة الفرد يفوق إمكاناته كقدراته على التعامل معه، ويتطلب منه المواجهة بكل ما يتاح له من إمكانيات شخصية واجتماعية بغرض التكيف والرجوع إلى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل هذا التغيير بما يحقق له أكبر قدر من الصحة الجسمية والنفسية، علما بأن ردود الفرد لهذا التغيير المفاجئ قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو سلوكية."

وتعرفها شقير (2002، ص4) أحداث الحياة الضاغطة بأنها" : مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة كالتعرض لها الفرد في حياته ، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف ، كما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. "

ويعرفها إبراهيم (1998، ص119) أحداث الحياة الضاغطة على " : أنها أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ويمكن أن تكون مصادر الضغط من الخارج كالضغوط الأسرية بما فيها الصراعات كالخلافات الأسرية، والطلاق، والانفصال، والضغوط الاجتماعية ، كالتفاعل مع الآخرين ، والعزلة ، وضغوط العمل وضغوط الانتقال أو قد تكون مصادر الضغوط داخلية كالإصابة بالأمراض .

ونتبني (الباحث) تعريف شقير (2002) حيث يرى الباحث أن الأحداث الحياتية الضاغطة هي ما يتعرض له الفرد من مواقف خارجية أسرية ، أو اجتماعية أو اقتصادية ، فهو جزء من الأسرة إن كانت مستقرة دل ذلك الاستقرار النفسي له ، كما أن تفاعله ووجود القبول غير مشروط من المجتمع المحيط به ينعكس على استقراره النفسي ولا يقل الوضع الاقتصادي للفرد أهمية ، أو داخلية سواء كانت في مراحل النمو للفرد كما يصيبه من أمراض يشعر معها بالعجز ، كصعوبة تقبل المرحلة الجديدة مما يجعله عرضة للأزمات خصوصا عندما يفتقد للدعم والمساندة.

#### 02-06- أساليب المواجهة: Coping Styles

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها لا يمكنه تجنبها بل يتحتم عليها التكيف معها، وتتراوح هذه المواقف ما بين السلبية كخطر فعلي أو الإيجابية كتحقيق النجاح ، لذا فإن الاستجابة للضغوط واتجاه أساليب مواجهة معينة هي التي تحدد تأثير الضغوط على الأفراد (مارثا ديفيز وآخرون، 2005، ص1).

وتختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية ونوعية الموقف وكذلك تبعاً لتنوع مصادر المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية ، فحدث ضاغط معين يدركه شخصين بطريقة مختلفة وبالتالي كل منهم يتبع أساليب مختلفة عن الآخر.

إن أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة وما هي العمليات أو الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما . كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته . مما أدى في الآونة الأخيرة إلى الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بنجاح خلال حياته وإيجاد طرق وأساليب مواجهة أكثر إيجابية.

ولقد أشارت (أمل سليمان تركي، 2005، ص54) إلى عناصر المواجهة التي حددها White (1987) والتي تتلخص في ثلاث عناصر رئيسية هي:-

1- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادراً على اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة

2- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادراً على السيطرة على حالته الانفعالية ، وتغيير الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب.

3- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادراً على الانتقال بحرية ضمن بيئته وتتضمن أهداف المواجهة الرغبة في حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي، وتحقيق الضبط الشخصي للبيئة، وأن يستعمل الفرد مصادره الجسمية، والمعرفية، والاجتماعية، والانفعالية لفهم ما يلزم، حيث أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات، ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذي يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدي.

وهناك عدة تعريفات لأساليب المواجهة من هذه التعريفات:

**تعريف Newman 1981 :** هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

**تعريف Rutter 1981 :** هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل المشكلة الفعال وكذلك تنظيم انفعالي للضغط.

**تعريف 1984 Fleshman** : هي مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة (أحمد عيد مطيع الشخابنة ، 2010 ، ص 35

**تعريف Lazarus et Folkman (1984)** : هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي يقيمها بأنها مهددة أو تفوق مصادره الشخصية.

**تعريف Cox(1985)**: المواجهة صورة من حل المشكلة وأن الضغط يكون نتيجة الفشل في حل المشكلة، وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الانفعالية الناتجة عنها (عبد الله الضريبي، 2010، ص676).

**تعريف Mathenyet (1986)**: يعرف المواجهة Coping بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض مطالب الضغوط، كما يحدد فعالية المواجهة على أساسين هما:

-سلوك المواجهة: هي الاستجابات التي تصدر عن الفرد للتوافق مع الأحداث الضاغطة.  
-مصادر المواجهة: عبارة عن الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية المتاحة للفرد من أجل مواجهة الحدث المقيم على أنه ضاغط ( طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006، ص82).

**تعريف (N.Ryan, 1989,p110)** : هي أساليب توافقية متعلمة ومكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة .

**تعريف Henderson et al (1992, p125)**: المواجهة هي محاولة الفرد ضبط مطالب وصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه، أي أنها جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها.

**تعريف (لطفي الشريبي، ص35)** : يعرفها في معجم مصطلحات الطب النفسي (Coping behavior) بأنها مجموع الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة.

من خلال اطلاعنا على التعريفات السابقة الخاصة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، يمكن أن نستخلص التعريف التالي: هي الأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يستخدمها الفرد عندما يتعرض للمواقف التي يدركها على أنها تمثل تهديدا له سواء كانت داخلية أو خارجية.



**07- إجراءات الدراسة :****07-01- منهج الدراسة :**

اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، لمعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجزائري، ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتي يمكن أن تعزى إلى المتغيرات التالية الجنس ، والحالة العائلية ، ومكان السكن.

**07-02- مجتمع الدراسة :**

بعد تحديد مجتمع الدراسة المتمثل في : التلاميذ الدارسين بالثالثة ثانوي بالثانويات التالية : ثانوية رقان الجديدة بولاية أدرار. وثانوية جابر بن حيان بولاية المسيلة. وثانوية عيبوط محمد بولاية سعيدة. بشعب مختلفة من كل ثانوية. وبالطلبة الدارسين بالجامعات التالية : جامعة أدرار، وجامعة المسيلة، وجامعة سعيدة. بتخصصات مختلفة من كل جامعة. خلال الموسم الدراسي: 2016-2017 ، وتكون مجتمع الدراسة من 2423 فرد منهم 1103 ذكر ، 1320 أنثى حسب الإحصائيات المقدمة من طرف المؤسسات المذكورة.

**07-03- عينة الدراسة :**

تكونت عينة الدراسة من (300) شاب وشابة، (130 شاب ، 170 شابة) من الشباب الذي يدرس بالثانوية أو الجامعة وقد اختير أفراد العينة بالطريقة العشوائية ، ويوضح الجدول رقم (01) مواصفات أفراد العينة من حيث الجنس، ومكان السكن، والحالة العائلية.

**جدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس ومكان السكن والوضعية الاجتماعية**

المتغير	الخصائص		المجموع
	ذكر	أنثى	
الجنس	130	170	300
	متزوج	أعزب	
الحالة العائلية	128	172	300
	ريفية	حضرية	
مكان السكن	153	97	300

يلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن عدد الإناث أكبر من الذكور حيث بلغت نسبة كل منهما على التوالي : 56.66% و 43.44% ويتقارب هذا التوزيع مع مجتمع الدراسة حيث يبلغ عدد الإناث 1320 وهو ما يمثل نسبة 54.47% من المجموع الكلي، أما نسبة المتزوجين والعزاب فعدد العزاب يفوق المتزوجين حيث بلغت نسبة كل منهما على التوالي 42.66% للمتزوجين و 57.33% للعزاب، وهذا بحكم المرحلة التي نجد فيها عدد المتزوجين متدني، أما بالنسبة لمتغير مكان السكن هناك فرق معتبر حيث بلغت نسبة الريف 51% والمدينة 32.33%.

#### 04-04- أدوات الدراسة :

**أولاً :** مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة **لعلي عبد السلام علي** (2003).  
**وصف المقياس:** أعد هذا المقياس "ليونارد بون Leonard . W. Poon" عام (1980) وقام بترجمته وإعداده على البيئة المصرية "علي عبد السلام علي" (2003) ، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

**أ- التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة :** ويحتوي هذا المقياس الفرعي على (13) عبارة تقيس بعض السمات الشخصية الإيجابية ، والإيجابية المرنة التي يتسم بها الأفراد في قدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أي آثار نفسية أو جسدية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة، ويسعى هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث.

**ب- التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة :** يتكون هذا المقياس الفرعي من (07) عبارات تقيس السمات الشخصية والاجتماعية للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل السلبي، وتقيس أيضاً استجاباتهم السلبية عندما يواجهون أي موقف ضاغط في حياتهم اليومية، فهؤلاء الأفراد يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية ، ويقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيد عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

ج -التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة : ويشتمل هذا المقياس الفرعي على(10) عبارات تقيس التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأي أزمة يواجهونها في أحداث الحياة اليومية، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكييفية الإقدامية أو الإحجامية لتلك الأحداث ، وتجاوز آثارها السلبية النفسية أو الجسمية (علي عبد السلام علي، 2008 ، ص 19-20).

#### تطبيق المقياس:

يطبق مقياس "أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" بصورة فردية أو جماعية حيث يعطى المفحوص كتيب التعميمات ويطلب منه قراءته ليحجب على عبارات هذا المقياس.

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (30 عبارة) تقيس ثلاثة أبعاد هي:

**البعد الأول :** التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، ويرمز له بالرمز (ت ج ) ، ويتكون من (13 عبارة) تحمل هذه الأرقام: (1-3-4-6-7-12-13-16-17-18-23-24-27).

**البعد الثاني :** التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ويرمز له بالرمز (ت س) ويتكون من (07 عبارات) تحمل هذه الأرقام (11-14-19-21-26-29-30).

**البعد الثالث :** التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، ويرمز له بالرمز (ص ك) ، ويتكون من (10 عبارات) تحمل هذه الأرقام: (2-5-8-9-10-15-20-22-25-28).

#### تصحيح المقياس:

يجيب المفحوص على عبارات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه طبقاً للإجابات الآتية "تنطبق تماماً" وتأخذ ثلاث درجات، و "تنطبق إلى حد ما" وتأخذ درجتان ، و "لا تنطبق" وتأخذ درجة واحدة.

أ - **صديق المقياس :** تم حساب صديق المقياس ب:

#### 1- الصديق الظاهري :

وهو عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في علم النفس في بعض الجامعات الجزائرية المختلفة كمحكمين وكان عددهم 08 محكمين من (جامعة أدرار، جامعة المسيلة، جامعة سعيدة). وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم

والتقييم لعبارات وأبعاد المقياس تم إجراء التعديل على العبارات التي رأى المحكمون تعديلها وتم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تصل إلى (80%) من تقييم المحكمين.

**جدول رقم (02) يبين العبارات التي أجري عليها التعديل في مقياس أساليب المواجهة**

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة رقم بعد التعديل
01	أفكر أحيانا في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت في حياتي.	أفكر في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت في حياتي.
11	أفضل أحيانا عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	أفضل عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.
13	أحاول أحيانا اللجوء إلى أخصائي نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	أحاول اللجوء إلى أخصائي إرشاد نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

**2- صدق الاتساق الداخلي :**

أولا : تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس "أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة عينة عشوائية وقوامها (80) شاب بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك لمعرفة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من الجدول التالي:-

**جدول رقم (03) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي " لمقياس أساليب مواجهة أحداث**

**الحياة**

الرقم	أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	0.74	0.01
02	التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	0.80	0.01
03	التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة	0.57	0.01

	اليومية الضاغطة		
	الدرجة الكلية للمقياس	0.90	0.01

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط تتراوح بين (0.57 - 0.90) وهي كلها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 .

ثانيا : وذلك بحساب العلاقة بين درجة كل فقرة ودرجة البعد المنتمية إليه، ويعرض لذلك الجدول رقم (03)

الجدول رقم (04) يبين معامل الارتباط بين درجات كل عبارة ودرجة البعد بمقياس

#### أساليب المواجهة

التفاعل الإيجابي		التفاعل السلبي		التصرفات السلوكية	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	*0.207	11	**0.518	2	*0.305
3	**0.400	14	**0.587	5	**0.399
4	**0.428	19	**0.384	8	**0.384
6	**0.579	21	**0.604	9	**0.448
7	**0.476	26	**0.625	10	**0.297
12	**0.418	29	**0.519	15	**0.450
13	*0.206	30	**0.604	20	*0.322
16	**0.377			22	**0.493
17	**0.590			25	**0.435
18	**0.402			28	**0.428
23	**0.443				
24	**0.527				
27	**0.481				

جاءت جميع معاملات الارتباط بين درجات عبارات كل بعد ودرجة البعد دالة إحصائيا

وموجبة تراوحت بين

(0.206 - 0.590) بما يشير إلى توفر الاتساق الداخلي بمقياس أساليب مواجهة أحداث

الحياة الضاغطة .

**ب- حساب ثبات المقياس:**

قمنا بالتأكد من دلالات حساب ثبات المقياس على عينة من الشباب قوامها (80) فرد يمثلون شرائح مختلفة من الشباب الجزائري، واتبعنا في ذلك الإجراءات التالية :  
وتم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلتَي سبيرمان ، براون وجتمان ، وظهرت النتائج كما في الجدول التالي :-

**جدول رقم(05) يوضح معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية****الضاغطة**

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان/ براون	جتمان
01	التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة	0,83	0,86	0,82
02	التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة	0,85	0,79	0,80
03	التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة	0,82	0,83	0,86

يتضح من الجدول (05) أن معاملات ثبات المقياس تتراوح ما بين (0,79-0,86) وكلها معاملات ثبات مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

**الأساليب الإحصائية:**

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي والمتوسط النسبي.
- اختبار "ت". لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين.
- حساب معاملات الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ.

**نتائج الدراسة ومناقشتها :**

سوف نعرض (الباحث) نتائج الدراسة وفق تسلسل أسئلتها، وذلك على النحو التالي:

**نتائج السؤال الأول ومناقشتها:**

ينص السؤال الأول على أنه " : ما هي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجزائري وما هي أكثر الأساليب استخداما ؟

وللإجابة على هذا السؤال تم : استخدام المتوسط الحسابي، والمتوسط النسبي، والانحرافات المعيارية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(06) يبين عدد بنود أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمتوسط النسبي والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة (ن=300)

الانحراف المعياري	المتوسط	عدد البنود	أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
3.12	30.90	13	التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة
1.82	14.46	07	التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة
2.07	21.63	10	التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

يتضح من الجدول رقم (06) أن الشباب الجزائري، يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: أساليب التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة يليها أساليب التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأخيرا أساليب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. وتعني هذه النتيجة أن الشباب يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة كانت أكثر نفعًا وفائدة في التصدي والتغلب على أحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم، فقد تكون الأساليب المستخدمة في مجال ما قد تكون غير ذات جدوى في مجالات أخرى كما تعكس هذه النتيجة ما تتميز به الشخصية الجزائرية من مرونة تمكنها من استخدام بدائل مختلفة وأساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتتفق هذه مع ما توصل إليه **الشبكة (2009)** بأن الطلاب الفلسطينيين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة الضغوط. هذا ونرى أن السبب في حصول أساليب التفاعل الإيجابي على الترتيب الأول يعود إلى أن طبيعة مرحلة الشباب تتميز بمحاولة الشباب تنمية ذاتهم وزيادة ثقتهم بالنفس، ومن خلال النظر إلى مفهوم أساليب التفاعل الإيجابي وفق ما أشار إليه **علي (2003)** فإن أصحابه يتسمون بقدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر

الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة حيث يسعون إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث.

وفيما يتعلق بحصول التصرفات السلوكية على الترتيب الثاني يعود إلى حسن التصرف في المواقف المختلفة، حيث أن تصرفات الأفراد تتوقف على قدراتهم، وإطارهم المرجعي للسلوك، ومهارتهم في تحمل أحداث الحياة الضاغطة، وعلى نمط شخصيتهم عند معالجتهم لأي أزمة يواجهونها في أحداث الحياة اليومية، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الإقدامية أو الإحجامية للتصدي لتلك الأحداث، وتجاوز آثارها السلبية الجسمية أو النفسية.

أما بالنسبة إلى التفاعل السلبي فجاء بنسبة متوسطة، وإن كان في الترتيب الأخير حيث يعني ذلك أنه توجد نسبة لا يستهان بها من الشباب ليس لديهم القدرة الجيدة على مواجهة ضغوط الحياة ويتعاملون معها بضعف وسلبية لأن الأفراد هنا يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية، ويقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيداً عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

هذا ونرى (الباحث) أن الواقع الجزائري، بضغطه الشديدة والفريدة من

نوعها، يفرض على الشباب الجزائري استخدام كل ما بحوزته من أساليب المواجهة.

وفي هذا الصدد يؤكد "ماكري" (1984، ص924) أن الناس قد يلجئون إلى استخدام خليط من أساليب المواجهة عند مواجهة كثير من الضغوط، وأحياناً تكون غلبة أساليب على أخرى .

إن استخدام الشباب في الدراسة الحالية أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، إنما يعكس قوة وصلابة الشخصية الجزائرية الصامدة، التي تعرف الله ولا تحيد عن الإيمان بالرغم من الظروف العسيرة التي مرت بها البلاد خلال العقود الماضية.



**نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:**

ينص السؤال الثالث على أنه: "هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر- أنثى)؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (07) جدول رقم (07): يوضح اختبار(ت) لدراسة الفروق بين متوسطات استخدام أساليب

**مواجهة أحداث الحياة لدى الشباب تبعا لمتغير الجنس**

الأبعاد	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
التفاعل الايجابي	ذكور	84	32.75	2.56	6.87	دال عند مستوى أقل من 0.05
	إناث	216	30.18	3.02		
التفاعل السلبي	ذكور	84	14.07	1.54	-2.31	دال عند مستوى أقل من 0.05
	إناث	216	14.61	1.90		
التصرفات السلوكية	ذكور	84	021.0	1.988	-3.35	دال عند مستوى أقل من 0.05
	إناث	216	21.88	2.056		
مجموع الأبعاد	ذكور	84	67.82	3.086	2.190	دال عند مستوى أقل من 0.05
	إناث	216	66.67	4.389		

يتضح من الجدول رقم (07) ما يلي :

**في بعد التفاعل الإيجابي:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في إستراتيجية بعد التفاعل الايجابي بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.  
**في بعد التفاعل السلبي:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في إستراتيجية بعد التفاعل السلبي بين الذكور والإناث ولصالح الإناث .  
**في بعد التصرفات السلوكية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في إستراتيجية بعد التصرفات السلوكية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث .

**في أساليب المواجهة بشكل عام** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في أساليب المواجهة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

ومن خلال نتائج الجدول (07) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأساليب تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الايجابي وفي مجموع الأبعاد بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

أما فيما يتعلق بظهور الفروق في التفاعل الإيجابي فقد ظهرت الفروق ولصالح الذكور. ونعتقد أن السبب في ذلك يعود إلى العادات والتقاليد الاجتماعية التي تحد من مشاركة الفتاة في الأنشطة الاجتماعية ويندرج هذا تحت ما يسمى بقلة المساندة الاجتماعية للأنثى، التي لا تسمح لها بالتفاعل والنقاش بدرجة كبيرة، وذلك لوجود محددات ثقافية اجتماعية تحول دون ذلك. ويؤكد على مثل هذه النتيجة "شارون وكاسين" (Sharoun & Kasin, 1990) في إشارتهما إلى أن التفاعل الايجابي يتمثل في الأفراد الذين يلقون القبول الاجتماعي لسلوكهم من المجتمع، والذي ينبع من التنشئة السوية، والحماية والرعاية من أسرهم، والذي يؤدي إلى التكيف السريع مع البيئة المحيطة والمواجهة الايجابية مع أحداث الحياة الضاغطة، وبشكل عام يعد المجتمع العربي بصورة عامة والمجتمع الجزائري بشكل خاص مجتمعا رجوليا يولي المساندة الاجتماعية والقيادة بدرجة اكبر من الإناث وبالتالي يكون تفاعلهم بدرجة ايجابية مع الضغوط مقارنة بالإناث، ويؤكد على ذلك "سارسون" وآخرون في إشارتهم إلى أن الترابط الأسري والنظرة الايجابية للشخص والمساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الشخص على مقاومة الإحباط، وتقلل المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية (الربيعة، 1998، ص 25).

وفيما يتعلق بظهور الفروق في بعدي التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث، فإن السبب في ذلك يعود إلى أن الإناث أكثر فاعلية في البعد العاطفي والانفعالي في التصرف في المواقف المختلفة مقارنة بالذكور، حيث أن الهروب من المشكلة والانعزال عن الآخرين أو مواجهتها بالبكاء من الاستراتيجيات السلبية الانفعالية الشائعة لدى غالبية الإناث. ويؤكد على ذلك "عبد الستار" (1998) في إشارته إلى أن أسوأ أنواع الضغوط وأكثرها ارتباطا بالتوتر والاضطراب النفسي، هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل، والذي يفقد المساندة الاجتماعية، بمعنى آخر أن الحياة مع

الجماعة والانتماء إلى مجموعة من الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية والأسرية المنظمة من العوامل الرئيسية للصحة والكفاح والرضا ومواجهة الضغوط بنجاح.

### نتائج السؤال الرابع ومناقشتها:

ينص السؤال الرابع على أنه: "هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج - عازب)؟"

"وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الشباب العازب والشباب المتزوج وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (08).

**جدول رقم (08) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الشباب العازب والشباب المتزوج في أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة**

الأبعاد	الحالة الاجتماعية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
التفاعل الايجابي	العازب	226	29.71	2.575	-15.50	دال عند مستوى أقل من 0.05
	المتزوج	74	34.54	1.273		
التفاعل السلبي	العازب	226	14.67	1.76	3.594	دال عند مستوى أقل من 0.05
	المتزوج	74	13.81	1.86		
التصرفات السلوكية	العازب	226	21.83	2.04	3.004	دال عند مستوى أقل من 0.05
	المتزوج	74	21.01	2.05		
مجموع الأبعاد	العازب	226	66.22	3.961	-6.067	دال عند مستوى أقل من 0.05
	المتزوج	74	69.36	3.568		

يتضح من الجدول رقم ( 08 ) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية عند مستوى 0.05 في الأساليب التالية : التفاعل الايجابي وفي أساليب المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج، وفي أسلوبي: التفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب العازب وهذا يدل على أن الشباب المتزوج لديهم القدرة على استخدام أساليب التفاعل الايجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبالتالي يعكس مهاراتهم وقدرتهم على التخطيط

وتحمل المسؤولية تجاه ذواتهم والمجتمع. ويمكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء اعتبارات عدة منها أن الشباب المتزوج لهم راحة وطمأنينة نفسية إلى حد كبير مما يساهم في تهيئتهم ذهنياً لفهم الشدائد والأحداث الضاغطة، وإعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية، وعليه يشروعون في محاولاتهم السلوكية التي تتضمن التخطيط لحل المشاكل أو الأزمة لحلها وتحمل المسؤولية اتجاهها لحلها وتلافي آثارها.

#### نتائج السؤال الخامس ومناقشتها:

ينص السؤال الخامس على أنه: "هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات

أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - ريف)؟  
"وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة الفروق تبعاً لمكان السكن، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (09).

#### جدول رقم (09) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات سكان (مدينة - ريف) في أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	مكان السكن	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
التفاعل الإيجابي	مدينة	141	31.41	3.040	2.683	دال عند مستوى
	ريف	159	30.45	3.129		أقل من 0.05
التفاعل السلبي	مدينة	141	14.94	2.190	4.451	دال عند مستوى
	ريف	159	14.03	1.290		أقل من 0.05
التصرفات السلوكية	مدينة	141	21.39	2.003	-1.924	دال عند مستوى
	ريف	159	21.84	2.114		أقل من 0.05
مجموع الأبعاد	مدينة	141	67.74	4.23	3.020	دال عند مستوى
	ريف	159	66.33	3.863		أقل من 0.05

يتضح من الجدول رقم (09) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الإيجابي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن، وهذا يفسر في ضوء اختلاف الثقافة باعتبارها جزءاً من البيئة التي يعيش فيها الأفراد والجماعات تلعب مع العوامل الوراثية والبيولوجية والبيئية الأخرى على تشكيل الشخصية الفردية والشخصية الجمعية، وفي هذا الصدد ترى المصري (1985، ص132) أننا مهما ادعينا أن أفراد المجتمع الواحد يؤلفون وحدة متكاملة بناء على اشتراكهم في ظروف تاريخية واحدة وتأثرهم ببيئة جغرافية واحدة وإتباعهم أنماطاً

سلوكية متشابهة ثم تأثرهم بعوامل ثقافية دينية وحدت بين أفكارهم إلى درجة جديرة بالملاحظة والتقدير، وأنا مهما ادعينا أن أساليب التنشئة الاجتماعية والتطبيع القومي كفيلا بأن تخلق بين أفراد المجتمع الواحد شخصية قومية، فإننا لا بد أن نصطدم بحقيقة كبرى، وهي أنه من خلال تلك الوحدة الظاهرة لا بد أن توجد أجزاء وأجزاء، وأن كل جزء من هذه الأجزاء يتصف بصفات ذاتية تسمح له بالفردية والتميز.

وتضيف **bona maki (1988، ص32)** أن الاختلافات الثقافية والاجتماعية لها أثر في إدراك وتقييم الأحداث الضاغطة، فكل مجتمع له ظروفه ومعتقداته وثقافته المتميزة، التي تؤثر على الفرد في إدراكه للضغوط، وفي أسلوب مواجهته لها من خلال تفاعله بالبيئة الأسرية والاجتماعية وتأثره بالمعايير والقيم الاجتماعية والواقع الاجتماعي والسياسي المحيط به.

وفيما يتعلق بظهور الفروق في بعد التفاعل السلبي بين سكان المدينة والريف ولصالح سكان المدينة، أي أن التفاعل السلبي أعلى لدى شباب المدينة مقارنة بشباب الريف، فإن ذلك مقارنة يعود إلى زيادة الإحباط والضغوط النفسية حيث الفرق بين طبيعة الحياة في كل من الريف والمدينة، حيث تتميز طبيعة الحياة بالريف بالبساطة: مما يساعد على سرعة التعايش مع المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة، في حين يغلب على طبيعة الحياة بالحضر التعقيد، والتي يبرزها الضيق النفسي وتجعلهم أكثر إدراكاً للمواقف الحياتية الضاغطة.

وفيما يتعلق في بعد التصرفات السلوكية بين سكان المدينة والريف لا وجود

لفروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة عند مستوى الدلالة 0.05.

#### خاتمة البحث :

نصل في الأخير حسب الدراسة أن الشباب الجزائري، يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: أساليب التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة يليها أساليب التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة وأخيرا أساليب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في أساليب المواجهة لأحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية عند

مستوى الدلالة 0.05 في الأساليب التالية: التفاعل الايجابي وفي أساليب المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج، وفي أسلوب: التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب العازب. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الايجابي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن.

وبناء على ما جاءت به الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- \* الاهتمام بالصحة النفسية للشباب الجزائري ومساعدته على التوافق في ظل الواقع الذي يموج بضغوط شتى اقتصادية، واجتماعية، وأمنية، وأكاديمية
- \* تطوير دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في الجزائر، بحيث يتمكن الشباب من تعلم الأساليب الفعالة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- \* تقديم برامج إرشادية تعمل على تقوية جهاز المناعة عند الشباب، وتنمية القدرة على الاكتشاف والتفكير العلمي، ومساعدتهم على استغلال قدراتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتنمية مهارات المواجهة وحل المشكلات لديهم.
- \* الاهتمام بتطوير المناهج وطرق التدريس في الجامعات والمدارس، بحيث تساعد في خلق شخصيات قوية تتسم بالثقة بالنفس، والمرونة اللازمة لمواجهة الحياة وتعقيدها في عصر العولمة.

#### قائمة المراجع :

- 1- إبراهيم، منى محمود محمد. (1998). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية: دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة القاهرة.
- 2- أبو حطب، صالح. (2003). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأقصى بغزة.
- 3- الخليفي، إبراهيم محمد. (1998). الفروق بين المراهقين الكويتيين ذوي المشكلات السلوكية والمراهقين العاديين من حيث خبرة أحداث الحياة الضاغطة النفسية في مرحلة الطفولة أثناء العدوان العراقي. مجلة الإرشاد النفسي، عدد " 8 " جامعة عين شمس.
- 4- الربيعة، فهد بن عبد الله. (1997). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية " مجلة علم النفس. (1)7.

- 5- السهلي، عبد الله بن حميد. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة من المرضى وغير المرضى. رسالة دكتوراه منشورة. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- 6- الشخابنة، أحمد عيد مطيع (2010). التكيف مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى. الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع .
- 7- الشعكة، علي. (2009). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. المجلد 23 (2). مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية).
- 8- الضريبي، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية على عينة من العاملين في مصنع زجاج دمشق. مجلة جامعة دمشق. المجلد 709 - 36. العدد "2" .
- 9- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير منشورة . جامعة أم القرى.
- 10 - العززي، أمل سليمان تركي. (2005). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة عند الصحيحات والمصابات والاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية). دراسة مقارنة. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة الملك سعود .
- 11- المصري، فاطمة. (1985). أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية. الرياض: دار المريخ للنشر.
- 12- آيت حمودة، حكيم. (2005). دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية. رسالة دكتوراه منشورة . جامعة الجزائر.
- 13- بونامكي، رايا (1988) الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، ترجمة: أحمد بكر، جمعية الدراسات العربية بالقدس.
- 14- تفاعلة، جمال و حسيب، عبد المنعم (2002). الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط "دراسة مقارنة بين البدو والحضر"، مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، العدد الخامس عشر.

- 15- جودة، أمال عبد القادر. (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية : فلسطين.
- 16- جودة، أمال عبد القادر. (1998). مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأقصى بغزة.
- 17- ديفيز مارثا وآخرون، (2005). تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر. ط5 . السعودية: مكتبة جرير.
- 18- شقير، زينب محمود. (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية -سعودية). كراسة التعليمات. القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- 19- طه، فرج عبد القادر وآخرون. (1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الطبعة الأولى. بيروت : دار سعاد الصباح.
- 20- عبد الستار، إبراهيم (1994). العلاج النفسي السلوكي الحديث: أساليبه ومبادئ تطبيقه. القاهرة : دار الفجر.
- 21- عبد الستار، إبراهيم (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه. عدد 239. الكويت : سلسلة عالم المعرفة .
- 22- عبد الستار، إبراهيم. (1998). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه. المجلس الوطني للثقافة والفنون. بالكويت :عالم المعرفة.
- 23- عبد العظيم حسن، طه، عبد العظيم حسن، سلامة (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية . الطبعة الأولى. عمان : دار الفكر .
- 24- عبد المعطي، حسن مصطفى (2006) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط 2. القاهرة : زهراء الشرق.
- 25- عبد المعطي، حسن. (1994) ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد الثامن، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- 26- علي، عبد السلام علي. (1997). "المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات " . العدد (2) . القاهرة : مجلة الدراسات النفسية. رابطة الأخصائيين النفسيين.



- 27- علي، عبد السلام علي. (2008). مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. كراسة التعليمات. ط 3. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- 28- علي، علي. (2000). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. العدد 53. مجلة علم النفس.
- 29- علي، علي، عبد السلام. (2003). "دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة". مصر: مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- 30- كرم عمار أبو بكر دردير، نشوة (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه (منشورة). جامعة القاهرة.
- 31- محمد، رجب. (1995). الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة. العدد الخامس والثلاثون. مصر: مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة.
- 32- محمود علي شتات، ابتسام. (2008). العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب الرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه. جامعة عين شمس.
- 33- منصور، طلعت. والبيلاوي، فيولا. (1989). "قائمة الضغوط النفسية للمعلمين" مكتبة الأنجلو المصرية.
- 34- هريدي، عادل. (1996). علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات "دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين"، مجلة بحوث كلية الآداب بجامعة المنوفية، العدد السادس والعشرون.
- 35- Bootzin, R., et., al. (1991). Psychology today: an introduction, 7th, ed. McGraw- Hill, Inc.
- 36- Clea McNeely, Ma & Jayne Blanchard (2009), the teen years explain, a guide to development healthy adolescent ,center for adolescent health, Johns Hopkins Bloomberg, school of public health.
- 37- Folkman, S., Lazaraus, R. (1980). Analysis of coping in a middle- aged community sample. Vol. (21). Journal of Health and Social Behavior. 219-239.

- 38- King, K. (1991). Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong- an exploratory study. <http://www.fed.cugd.edu.hk/ceric/Cuma/91lkkwong>.
- 39- Lazarus, R.S. (1966). Psychological Stress and Coping, New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- 40- Mc Crae, R. (1984). Situational determinates of coping responses: Loss, threat, and challenge. Vol. (46), No. (4). Journal of Personality and social psychology. 919-928.
- 41- Sharon, B. & Kassin, s. (2000). "Social psychology". Houghton Mifflin Company, Boston.