

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب

دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري

Methods of facing stressful life events and their relationship Mental health among young people A field study on a sample of Algerian youth

البريد الإلكتروني: abdellahcosp01@gmail.com	جامعة الجزائر 2، (الجزائر)	عبد الله عبد الله
--	----------------------------	-------------------

ملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى الشباب. وقد بلغت عينة الدراسة (300) فرد وقد استخدم الباحث في الدراسة مقياسين: أحدهما لقياس أساليب مواجهة، والآخر لقياس الصحة النفسية وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الشباب يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة الأحداث الضاغطة وهي بالترتيب حسب الاستخدام: أساليب التفاعل الإيجابي، ثم أساليب التصرفات السلوكية، ثم أساليب التفاعل السلبي. كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين كل من بعد أساليب التفاعل الإيجابي والصحة النفسية ووجود فروق ذات دلالة احصائية في أساليب المواجهة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور. ووجود فروق دالة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في أساليب المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج، ووجود فروق دالة في مجموع الأبعاد لصالح سكان المدينة. ووجود فروق دالة في مجموع الأبعاد تعزى للمستوى الدراسي. الكلمات المفتاحية: أساليب المواجهة، أحداث الحياة الضاغطة، الصحة النفسية.

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between methods of coping with stressful life events and mental health among young people. The study sample reached (300) individuals. The researcher used two measures: one to measure confrontational methods, and the other to measure mental health. The results of the study revealed that: Young people use multiple methods in facing stressful events, and they are in order according to use: positive interaction methods, then methods of behaviors. Behavioral, then negative interaction methods. It also resulted in a positive correlation between each of the following methods of positive interaction and mental health, and the presence of statistically significant differences in the methods of confrontation between males and females in favor of males. And the presence of significant differences due to the social situation variable in the methods of confrontation in general and the differences were in favor of married young people, and the presence of significant differences in the total dimensions for the benefit of the city's residents. And the presence of significant differences in the total dimensions due to the academic level.

Keywords: Coping methods, Stressful life events, Mental health

مقدمة:

أن أحداث الحياة الضاغطة اليومية تعد من احد هذه المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة ، وهذه الأحداث الضاغطة ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة السريعة التي طرأت على كافة جوانب الحياة. وقد أدى هذا التغير المتسارع والتحولت بالغة السرعة في الاقتصاد العالمي وانحيار الأيديولوجية الماركسية في الاتحاد السوفيتي السابق ودول أوروبا الشرقية وتعقد المدنية إلى خلق مواقف ضاغطة وموترات أجبرت الفرد على بناء نماذج سلوكية وقيمية واجتماعية متجددة تتفق مع متطلبات العصر وهذا كله يسبب قلقًا وتوترًا نفسيًا للفرد. (جودة، 1998) ، ص 2)

وبالتالي 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. (القريطي، والشخص، 1992) ، ص 2) إلا أنها تحمل في طياتها أيضًا الكثير من الآلام والمتاعب النفسية ، والكثير من مقومات التدمير والتخريب ، وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

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 الشاب الذي يعيش واقعاً يتميز بخصوصية فريدة لا مثيل لها، لا شك يعاني من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصاديته وسياسية فريدة من حيث النوع والكيف. ويتعرض 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. ويواجه الشباب في مختلف مراحل حياتهم ضغوط نفسية مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم ، فهناك المتطلبات الدراسية التي تتعلق بالاستدكار ، والتحصيل ، والامتحانات ، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم والمصاريف الحياتية الباهظة التكاليف ، وبالرغم من أن هناك كثير من الدراسات قد أوضحت أن هناك علاقة سببية بين التعرض لأحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية ، إلا أنه يوجد أيضاً مصادر وعمليات تحمل وأساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية ، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية. وهذا ما تؤكد "بونامكي" حيث ترى أن التعرض للضغوط لا يكون كافياً 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. (بونامكي،(1988)، ص 36)

تأتي هذه الدراسة كرد فعل طبيعي لما يعانيه مجتمعنا من ضغوط حياتية تؤثر بدورها على جميع أفراد المجتمع ومن هنا نتساءل من منا يعيش بدون ضغوط .

إن الإنسان في هذه الحياة يعيش دائماً تحت ضغوط مستمرة وذلك نتيجة طبيعية لتسارع وتيرة الحياة وكوجه من وجوه العصر الذي نعيشه الآن وذلك ما يدفع الكثيرين إلى تسميته بعصر الضغوط ، ولأنه لا توجد حياة بدون ضغوط تسمى أحياناً هذه الضغوط بالضغوط الحياتية أو أحداث الحياة الضاغطة بما فيها من ضغوط دراسية ونفسية ومهنية واقتصادية وأسرية وصحية .

قد يكون تحقيق صحة البدن أيسر بكثير من تحقيق الصحة النفسية فواقعه الصحة البدنية يمكن التأثير فيها بمؤثرات دوائية وتصديق فيها قوانين الكيمياء الحيوية وغيرها من علوم الطب والتداوي وقد حقق العلم تقدماً ملحوظاً

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

في هذا الشأن. في حين أن الصحة النفسية إنما هي واقعه من طبيعتها التعقيد والتبدل بمكونات ثقافيه وحضارية وحقق الطب تقدماً ملحوظاً في كيفية تحقيق الصحة النفسية وخاصة فيما يخص المؤثر الجسمي الفسيولوجي في هذه الظاهرة . ولكن نتيجة تفاعل الإنسان في البيئة تفرض عليه ضغوطاً تفوق قدرته على الاحتمال ويدركها بأنها كذلك وأنها خطيرة ومهددة ومعيقه لتحقيق الاهداف وإشباع الحاجات مما يجعله يقع تحت طائلة من الضغوط تنتج عنها كثير من الاضطرابات والامراض النفسية والسيكوسوماتية التي تعوق طبيعتها توافق الإنسان وصحته النفسية. وسوف نتناول في هذه الدراسة علاقه الصحة النفسية بكل من ضغوط الحياة وأساليب المواجهة وتأثير كل منهما على الصحة النفسية . وبالتالي يمكن القول أن أحداث الحياة وضغوطها يمكن توقع حلها في ضوء بعض الخصائص الثابتة نسبياً للشخصية ومدى صحة الفرد النفسية وتوافقها مع البيئة اللذان يساهمان في اختيار أساليب المواجهة الفعالة والملائمة التي تساعد الفرد على التكيف مع هذه المواقف واستيعابها.

01- إشكالية الدراسة:

من الملاحظ أن من أكثر شرائح المجتمع عرضة لضغوط الحياة المعاصرة شريحة الشباب بصفة عامة والشباب الجزائري خاصة ، وقد تكمن خطورة تلك الضغوط في مدى ما تتركه من آثار سلبية على نمط شخصياتهم بأبعادها المختلفة ، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض منهم لعدم قدرتهم على احتمالها ، في حين قد يحاول بعضهم الآخر تحقيق قدراً من التكيف والتلاؤم معها ، إدراكاً منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها أياً كانت مصادرها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من السعادة النفسية. زاد إحساس الباحث بهذه الأهمية من الملاحظة ومن خلال الاتصال والمعاشية للشباب عدم قدرتهم على مواجهة المواقف الصعبة والأزمات بين الشباب. ولقد مر العالم العربي بصفة عامة بظروف وتطورات سريعة أثرت على كثير من مناحي الحياة في تلك المجتمعات وانعكست في بعض جوانبها بآثار سلبية على الصحة النفسية للعديد من أفرادها ولما كان الشباب يمثل أهم القطاعات الحيوية المساهمة في عملية البناء والتطوير الاقتصادي والاجتماعي ، فقد جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف والوقوف على إن دراسة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب في المجتمع الجزائري لم تحظ باهتمام الباحثين حيث لا يوجد إلا عدداً محدوداً من الدراسات التي تهتم بالصحة النفسية لدى الشباب. وبعض الدراسات التي أجريت على هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري قليلة ومحدودة ، مما شكل باعثاً لدى الباحث على المساهمة في توضيح ملامح هذه الظاهرة بين الشباب في الجزائر .

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

هل هناك علاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى الشباب (تلاميذ 3 ثانوي- طلاب الجامعة)؟

وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات الجزئية التالية:

1- ما هي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب (تلاميذ الثالثة ثانوي- طلاب الجامعة) وما هي أكثرها استخداما؟

2- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟

3- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية (أعزب - متزوج)؟

4- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - قرية)؟

5- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

6- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير السن؟

02- فرضيات الدراسة:

1- توجد عدة أساليب لدى الشباب (تلاميذ الثالثة ثانوي- طلاب الجامعة) لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

2- توجد علاقة دالة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى الشباب (تلاميذ الثالثة ثانوي- طلاب الجامعة).

3- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).

4- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية (أعزب - متزوج).

5- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - قرية).

6- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

7- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير العمر.

03- أهداف الدراسة:

تتلخص أهداف الدراسة في المحاور التالية:

01. تهدف إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى الشباب عن طريق استقصاء واختبار وتفسير هذه العلاقة.
02. معرفة نوع أساليب المواجهة **Coping** الأكثر استخداما لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة من طرف أفراد عينة الدراسة.
03. تهدف إلى التعرف والكشف على الفروق بين متوسطات أفراد العينة في أبعاد وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، والتي يمكن أن تعزى إلى المتغيرات التالية : الجنس(ذكر-انثى) والوضعية الاجتماعية (أعزب-متزوج) ومكان السكن (المدينة - القرية) ، والعمر ، والمستوى الدراسي.

04 - أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الموضوع الذي تناوله ، 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 العمري 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 سلباً عليهم ، وعلى عملية التنمية والتطور، ومن ثم فهم بحاجة إلى الإرشاد النفسي الذي يساعدهم في اختيار أساليب المواجهة الفعالة التي توفر لهم الصحة النفسية ، وعن طريق التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وأكثرها فعالية في تحقيق الصحة النفسية يتمكن العاملون في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية من مساعدة الشباب على اختيار أفضل الأساليب التي تساهم في تحقيق قدر أكبر من الصحة النفسية لديهم.

05 - تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

1-5 - 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.

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

5-2 - أساليب المواجهة: Coping Styles

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

ويعرف مصطلح أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً 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.

5-3 - الصحة النفسية : Mental Health

تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن توافقه مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية كانت أم مادية وكذلك تحرره من تلك الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق. (القريطي ، والشخص ، 1992 ، ص 9)

وتعرف الصحة النفسية إجرائياً في الدراسة الحالية بوصفها الدرجة التي يحصل عليها الشاب في مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية . والذي يتكون من سبعة أبعاد وهي : الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ، المقدرة على التفاعل الاجتماعي ، النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس ، المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في آمال مشبعة ، التحرر من الأعراض العصائية ، البعد الإنساني والقيمي ، تقبل الذات وأوجه القصور العضوية.

6- الدراسات السابقة:

دراسة قام بها **King (1991)** بهدف اكتشاف أحداث الحياة ، والضغوط ، واستراتيجيات المواجهة ، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط ، والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط على عينة مكونة من (760) طالب من طلاب المرحلة الثانوية في هونكوك. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط ، كما أسفرت عن أن استراتيجيات التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخداماً من قبل الطلبة ، في حين كانت المواجهة والهروب والتجنب هما الأقل استخداماً من قبل الطلبة ، أما عن الفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة فقد كشفت عن أن الذكور أكثر ميلاً لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية ، وأن الإناث أكثر ميلاً لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب كذلك أسفرت عن وجود علاقة موجبة دالة بين استراتيجيات كلٍ من الهروب

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

والتجنب وتحمل المسؤولية والشعور بالضغط النفسي ووجود علاقة دالة سلبية بين استراتيجية كحل من التخطيط لحل المشكلة والبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة.

وقام (محمد، رجب (1995)) بدراسة الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة على عينة مكونة من (684) فردًا من الجنسين ، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة في استخدام أساليب التكيف تعزى إلى الجنس، كما أشارت إلى وجود تأثير لمتغير العمر في استخدام أساليب التكيف ، فقد كان الشباب أكثر ميلا لاستخدام أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف ، وأسلوب التحليل المنطقي للموقف بغية فهمه ، وأسلوب البحث عن المساعدة الأسرية أو الاجتماعية بالمقارنة بالمرهقين.

وقام (علي، علي (2000)) بدراسة لمعرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط ، على عينة مكونة من (100) طالبًا جامعيًا ، نصفهم يقيم مع أسرهم ، والنصف الآخر يقيم في المدن الجامعية وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين مع أسرهم ، وعلى بعد التعامل السلبي والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين في المدن الجامعية.

وفي دراسة أخرى قام بها (أبو حطب، صالح (2003)) بهدف التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدرکها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ، على عينة مكونة من 250 امرأة متزوجة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المرأة الفلسطينية تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط النفسية وهي : إعادة التقييم ، والتخطيط لحل المشاكل ، والتحكم في النفس والتفكير بالتمني والتجنب ، وتحمل المسؤولية ، والانتماء ، والارتباك والهروب ، كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزى لكل من متغير العمر ، والمؤهل العلمي.

7- إجراءات الدراسة:

7-1 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.

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

2-7 مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من الشباب الذي يدرس بالجامعة أو الثانوية ، ومن مناطق مختلفة بالوطن الوليات التالية : أدرار - سعيدة - المسيلة). تتراوح أعمارهم بين 17 و 35 سنة خلال الموسم الدراسي 2016/2017 من تلاميذ الثالثة ثانوي ، وطلبة الجامعة من كليات مختلفة .

3-7 عينة 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 ، جامعة سعيدة . بتخصصات مختلفة من كل جامعة . خلال الموسم الدراسي: 2016-2017 حيث تم اختيار عينة قوامها 300 بالطريقة العشوائية . وتم اختيار أفراد هذه العينة من الشباب الذي يدرس بالجامعة أو الثانوية من جهات مختلفة بالوطن . والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم(01) : يبين توزيع أفراد الفئة الأولى من عينة البحث حسب المناطق والمدارس الثانوية :

الفئة الأولى - المتدربين بالثانويات:

مج	اناث	ذكور	الشعبة	المستوى	الولاية	الثانوية		
40	27	13	جميع الشعب	الثالثة ثانوي	ادرار	جبابري امحمد	01	
40	29	11	جميع الشعب	الثالثة ثانوي	المسيلة	جابر بن حيان	02	
40	30	10	جميع الشعب	الثالثة ثانوي	سعيدة	عيبوط محمد	03	
120	86	34	المجموع					

الصفحة: 56 – 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

جدول رقم (02) : يبين توزيع أفراد الفئة الثانية من عينة البحث حسب المناطق والجامعات :

الفئة الثانية : الطلبة الجامعيون : بتخصصات مختلفة بمستوى : ليسانس ل م د- وماستر

المجموع	اناث	ذكور	الجامعة	الشعبة
30	22	8	جامعة أدرار	علوم اجتماعية
30	23	7		التكنولوجيا
30	21	9	جامعة سعيدة	علوم اقتصادية
30	21	9		علوم الاعلام والاتصال
30	19	11	جامعة المسيلة	الحقوق
30	24	6		التكنولوجيا
180	130	50	المجموع	

جدول رقم(03) : يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس، ومكان السكن، والوضعية الاجتماعية، والمستوى

الدراسي، والسن

المتغير	التصنيف	العدد	%
الجنس	ذكر	84	28.00
	أنثى	216	72.00
الحالة العائلية	متزوج	74	24.67
	أعزب	226	75.33
مكان السكن	ريفي	159	53.00
	حضري	141	47.00
المستوى الدراسي	الثالثة ثانوي	120	40.00
	أولى جامعي	41	13.67
	ثانية جامعي	49	16.33
	ثالثة جامعي	57	19.00
السن	ماستر فأكثر	33	11.00
	21-17	181	60.33
	25-22	67	22.33
	29-26	29	9.67
	35-30	23	7.67

4-7 أدوات الدراسة:

أولا : مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة : إعداد / علي عبد السلام علي مع ادخال بعض التعديلات عليه.

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

وصف المقياس : أعد هذا المقياس " ليونارد بون Leonard . W. Poon " عام (1980) وقام بإعداده على

البيئة المصرية " علي عبد السلام علي " ، ويشتمل المقياس على (30) عبارة تقيس ثلاثة أبعاد رئيسية وهي :

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 جسمية 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 التكيفية الإيجابية أو الإيجابية لتلك الأحداث ، وتجاوز آثارها السلبية النفسية

أو الجسميّة. (علي عبد السلام علي ، (2008) ، ص 19-20)

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 - صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس ب:

1- الصدق الظاهري :

وهو عرض المقياس بعد ادخال بعض التعديلات وإعداد عباراته على مجموعة من المتخصصين من أعضاء هيئة

التدريس في علم النفس في بعض الجامعات الجزائرية المختلفة كمحكمين . وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

والتقييم لعبارات وأبعاد المقياس ثم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تصل إلى (80%) من تقييم المحكمين.

2- صدق الاتساق الداخلي :

أولا : تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة عينة عشوائية وقوامها (80) شاب(تلاميذ 3 ثانوي- طلاب الجامعة) (الولايات : ادرار، سعيدة ، المسيلة) وذلك 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 (04) : 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 اليومية الضاغطة	0.57	0.01
	الدرجة الكلية للمقياس	0.90	0.01

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط تتراوح بين (0.57 - 0.90) وهي كلها ذات دلالة إحصائية

ثانيا : وذلك بحساب العلاقة بين درجة كل فقرة ودرجة البعد المنتمئة إليه ، ويعرض لذلك :

الجدول رقم (05) : معامل الارتباط بين درجات كل عبارة ودرجة البعد بمقياس أساليب المواجهة

التفاعل الإيجابي		التفاعل السلبي		التصرفات السلوكية	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	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				

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

جاءت جميع معاملات الارتباط بين درجات عبارات كل بعد ودرجة البعد دالة احصائيا وموجبة تراوحت بين (0.206 - 0.590) بما يشير الى 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) (تلاميذ 3 ثانوي-طلاب الجامعة) من مناطق مختلفة (الولايات : ادرار، سعيدة ، المسيلة) ، واتبعنا في ذلك الإجراءات التالية :
وتم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان ، براون ، وجتمان ، وظهرت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول رقم(06): يوضح معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان/ براون	جثمان
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 أن معاملات ثبات المقياس تتراوح ما بين (0,79-0,86) وكلها معاملات ثبات مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ثانياً - مقياس الصحة النفسية:

قام القريطي والشخص (1992) بإعداد هذا المقياس ، ويتكون المقياس من(105) عبارة ويقاس سبعة أبعاد هي : الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ، والمقدرة على التفاعل الاجتماعي والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس ، والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة ، والتحرر من العصائية ، والبعد الإنساني والقيمي ، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية.

وبالنسبة لمفتاح التصحيح ، تحصل على درجة واحدة كل عبارة يجيبها المفحوص بنعم ، وصفر للاستجابة بلا علمًا بأن بنود الأبعاد : الثاني ، والرابع ، والسادس ، صيغت بصورة موجبة ، أما باقي الأبعاد فقد صيغت أبعادها بصورة سالبة وهكذا تتراوح درجات كل بعد من أبعاد المقياس السبعة بين صفر و15 درجة ، بينما تتراوح الدرجة

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

الكلية للمقياس بين صفر و105 درجة وفي جميع الأحوال فإن الدرجة المرتفعة تعبر عن تمتع الفرد بمستوى مرتفع من حيث الصحة النفسية والعكس صحيح.

كما قام (الباحث) بحساب صدق وثبات المقياس في البيئة الجزائرية على النحو التالي:

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بكل من الطرق التالية:

أ - صدق المحكمين : تم عرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس في بعض

الجامعات الجزائرية (المسيلة - أدرار - تمنراست - بشار - سعيدة) وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للبيئة الجزائرية.

ب - الاتساق الداخلي للمقياس : تم التحقق من تمتع المقياس من الاتساق الداخلي ، وذلك بحساب معامل

ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد ، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى

0.01 وتوضح الجداول التالية ذلك:

جدول رقم(07) : يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الأول (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**0.39	85	**0.38	57	**0.38	29	**0.34	1
**0.54	92	**0.35	64	**0.48	36	**0.31	8
**0.40	99	**0.50	71	**0.37	43	**0.39	15
		**0.44	78	**0.52	50	**0.33	22

جدول رقم (08) : يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الثاني (المقدرة على التفاعل الاجتماعي) والدرجة الكلية لهذا

البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**0.46	86	**0.39	58	**0.55	30	**0.4	2
**0.50	93	**0.33	65	**0.59	37	**0.39	9
**0.55	100	**0.37	72	**0.33	44	**0.66	16
		**0.41	79	**0.65	51	**0.58	23

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

جدول رقم (09) : يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الثالث النضج الانفعالي (والقدرة على ضبط النفس)

والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**0.39	87	**0.46	59	**0.39	31	**0.55	03
**0.54	94	**0.50	66	**0.33	38	**0.59	10
**0.40	101	**0.55	73	**0.37	45	**0.33	17
		**0.33	80	**0.41	52	**0.41	24

جدول رقم (10) : يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الرابع (المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال

مشبعة) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**0.56	88	**0.58	60	**0.45	32	**0.33	04
**0.39	95	**0.51	67	**0.36	39	**0.47	11
**0.43	102	**0.42	74	**0.33	46	**0.32	18
		**0.36	81	**0.48	53	**0.35	25

جدول رقم (11) : يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الخامس (التحرر من الأعراض العصبية) والدرجة الكلية

لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**0.44	89	**0.45	61	**0.58	33	**0.49	5
**0.43	96	**0.47	68	**0.51	40	**0.32	12
**0.49	103	**0.32	75	**0.42	47	**0.35	19
		**0.35	82	**0.36	54	**0.46	26

جدول رقم (12) : يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد السادس (البعد الإنساني والقيمي) والدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**0.35	90	**0.53	62	**0.38	34	**0.32	6
**0.30	97	**0.51	69	**0.62	41	**0.35	13
**0.32	104	**0.42	76	**0.58	48	**0.37	20
		**0.45	83	**0.59	55	**0.33	27

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

جدول رقم (13) : يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد السابع (تقبل الذات وأوجه القصور العضوية) والدرجة

الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**0.39	91	**0.36	63	**0.38	35	**0.39	7
**0.45	98	**0.33	70	**0.61	42	**0.35	14
**0.51	105	**0.48	77	**0.31	49	**0.37	21
		**0.63	84	**0.38	56	**0.33	28

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بكل من الطرق التالية:

- معامل ألفا كرونباخ : حيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس فوجد أنه يساوي " 0.72 "
- طريقة التجزئة النصفية : حيث تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار فوجد أنه يساوي " 0.69 ، ومن ثم تم تعديل طول الاختبار بمعادلة سبيرمان براون فوجد أنه يساوي " 0.77 " ، وهكذا أصبح المقياس يتمتع بمعامل ثبات يمكن الاعتماد عليه وعلى نتائجه في الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي والمتوسط النسبي - اختبار " ت. " لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين. حساب معامل ارتباط بيرسون. وسبيرمان براون ، حساب معاملات الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ ، تحليل التباين الأحادي الاتجاه.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

توجد عدة أساليب لدى الشباب (طلاب الجامعة - تلاميذ الثالثة ثانوي) لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة . للتحقق من صدق هذه الفرضية قمنا باستخدام : استخدام المتوسط الحسابي ، والمتوسط النسبي ، والانحرافات المعيارية ، كما هو موضح في الجدول التالي:

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

جدول رقم (14) : يبين عدد بنود أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمتوسط النسبي والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد

العينة (ن=300)

الانحراف المعياري	المتوسط النسبي	المتوسط	عدد البنود	أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
3.12	2.38	30.90	13	التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة
1.82	2.07	14.46	07	التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة
2.07	2.16	21.63	10	التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

يتضح من الجدول 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 نفعاً 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 شخصية الشاب الجزائري (الذي يدرس بالجامعة أو الثانوية) من مرونة تمكنها من استخدام بدائل مختلفة وأساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وتتفق هذه مع ما توصل إليه "علي الشمكة" (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 تنمية الذات وزيادة الثقة بالنفس ، ووفق ما أشار إليه علي عبد السلام (2008) فإن أصحاب هذا الأسلوب 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

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

والأساليب التكيفية الإقدامية أو الاحجامية 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 ، بضغوطه الشديدة والفريدة من نوعها ، يفرض على الشباب الجزائري استخدام كل ما بحوزته من أساليب المواجهة لمواجهة هذه الضغوط.

وفي هذا الصدد يؤكد (Mc Crae،(1984)P929) " أن الناس قد يلجأون 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 شخصية الشباب الجزائرية الصامدة ، التي تعرف الله ولا تحيد عن الإيمان بالرغم من الظروف العسيرة التي مرت بها البلاد خلال العقود الماضية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (حنون(2001)) و(العويضة(2003)) و(ماركوس(2004)) حيث أشارت الدراسات إلى تنوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة.

نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

توجد علاقة دالة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى الشباب (طلاب الجامعة و تلاميذ الثالثة ثانوي). للتحقق من صدق هذه الفرضية قمنا باستخدام : معامل الارتباط " بيرسون " .

وذلك كما هو مبين في الجدول رقم(15) :

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

جدول رقم (15) يبين مصفوفة معاملات الارتباط لأبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة والصحة النفسية

الأبعاد	التفاعل الايجابي	التفاعل السلبي	التصرفات السلوكية	مجموع الأبعاد	الصحة النفسية
التفاعل الايجابي	1				
التفاعل السلبي	-0.04795	1			
التصرفات السلوكية	-0.07276	0.11724	1		
مجموع الأبعاد	0.703867	0.46874	0.502965	1	
الصحة النفسية	0.895458	-0.03614	-0.09779	0.616797	1

يتضح من الجدول رقم (15) وجود علاقة ارتباط موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين كلٍ من بعد أساليب التفاعل الايجابي والصحة النفسية بلغت "0.89"، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين بعدي أساليب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والصحة النفسية. وهذه النتيجة تعني وجود علاقة ارتباط موجبة بين بعدي أساليب التفاعل الايجابي والصحة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة من إبراز دور التوافق والصحة النفسية ومتغيرات الشخصية الإيجابية في اختيار أساليب المواجهة الإيجابية من هذه الدراسات (دراسة محمد، 1992، دراسة ابراهيم، 1994، دراسة عبد المعطي، 1994، دراسة هريدي، 1996، دراسة شكري، 1999) وهذه النتيجة تعني أن الأفراد الذين يعانون من عدم السواء يعجزون عن استخدام أساليب فعالة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهذا ما تؤكد كوباسا Kobasa التي أشارت إلى أن الأفراد الذين لا يستطيعون مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويفقدون القدرة على التكيف الإيجابي، والدافعية للتحدي لمقاومة هذه الأحداث ويتسمون بالعجز في اختيار بدائل متعددة لحل المشكلات التي تواجههم، ويفقدون التوازن النفسي من الضغوط النفسية، وصراع الأدوار هم الذين يفتقدون أبعاد المقاومة والصلابة النفسية، ويكونون عرضة للاضطرابات النفسية. (علي، علي، 1997)، ص 221

نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى). . للتحقق من صدق هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث.

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

جدول رقم 16 : يوضح اختبار(ت) لدراسة الفروق بين متوسطات استخدام اساليب مواجهة أحداث الحياة لدى الشباب

تبعا لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	مجموع درجات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم البيانات	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	الفرق	p-value (bilatérale)	مستوى الدلالة	الدلالة
التفاعل الإيجابي	ذكور	2751	32.75	2.56	84	298	6.87	1.96	2.56	< 0.0001	0.05	دال
	إناث	6520	30.18	3.02								
التفاعل السلبي	ذكور	1182	14.07	1.54	84	298	-2.31	1.96	-0.54	0.021	0.05	دال
	إناث	3156	14.61	1.90								
التصرفات السلوكية	ذكور	1764	021.0	1.988	84	298	-3.35	1.96	-0.88	0.001	0.05	دال
	إناث	4726	21.88	2.056								
مجموع الأبعاد	ذكور	5697	67.82	3.086	84	298	2.190	1.96	1.146	0.029	0.05	دال
	إناث	14402	66.67	4.389								

يتضح من الجدول رقم (16) ما يلي :

في بعد التفاعل الإيجابي: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في استراتيجية بعد التفاعل الإيجابي بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

في بعد التفاعل السلبي: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في استراتيجية بعد التفاعل السلبي بين الذكور والإناث ولصالح الإناث .

في بعد التصرفات السلوكية: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في استراتيجية بعد التصرفات السلوكية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث .

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

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

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

أما فيما يتعلق بظهور الفروق في التفاعل الإيجابي فقد ظهرت الفروق لصالح الذكور ونعتقد ان 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 ، في المجتمع ، التي لا تسمح للأنثى بالتفاعل والنقاش بدرجة كبيرة ، وذلك لوجود محددات ثقافية اجتماعية تحول دون ذلك ، ويؤكد على مثل هذه النتيجة " شارون وكاسن: 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،فهد (1998)) بمعنى أن الفرد الذي يشارك في الانشطة الاجتماعية تساعده هذه الانشطة على ايجاد المساندة الاجتماعية من المجتمع من خلال التفاعل والنقاش ، ومشاركة الأنثى في هذه الأنشطة محدودة بسبب العادات والتقاليد الاجتماعية التي تحد من هذه المشاركة التي تقلل للمرأة إيجاد المساندة الاجتماعية لما للمساندة والدعم الاجتماعي دور كبير كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية. وهذا ما ورد عن (Moos,1990) الذي أشار الى أن للمساندة الاجتماعية تأثير فعال في إدراك المرأة أكثر من الرجل ، وان افتقادها للمساندة الاجتماعية يجعلها أكثر حساسية في إدراك الأحداث الضاغطة اليومية ، ويؤدي إلى انخفاض قدرتها على مواجهة طبيعة الحدث الذي تتعامل معه ، وإلى تعثر أساليب تفاعلها مع الضغوط التي تواجهها. وفيما يتعلق بظهور الفروق في بعدي التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث ، فان 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

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

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 يعد من العوامل الرئيسة للصحة والكفاح والرضا ومواجهة الضغوط بنجاح.

نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها:

توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج - عازب). للتحقق من صدق هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الشباب العازب والشباب المتزوج وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (17).

جدول رقم (17): يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الشباب العازب والشباب المتزوج في أبعاد مقياس

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	الاجتماعية الحالة	المقياس درجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	البيانات	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	المجولة (ت)	الفروق	p-value bilatérale	مستوى الدلالة	الدلالة
التفاعل الايجابي	العازب	6715	29.71	2.575	226	298	-15.50	1.96	-4.828	< 0.0001	0.05	دال
	المتزوج	2556	34.54	1.273	74							
التفاعل السلبي	العازب	3300	14.67	1.76	226	298	3.594	1.96	0.862	0.000	0.05	دال
	المتزوج	1022	13.81	1.86	74							
التصرفات السلوكية	العازب	4935	21.83	2.04	226	298	3.004	1.96	0.823	0.003	0.05	دال
	المتزوج	1555	21.01	2.05	74							
مجموع الابعاد	العازب	1496	66.22	3.961	226	298	-6.067	1.96	-3.144	< 0.0001	0.05	دال
	المتزوج	5133	69.36	3.568	74							

يتضح من الجدول رقم (17) 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، أما في أسلوبي: التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية عند مستوى 0.05 فالفرق كانت لصالح الشباب العازب وهذا يدل على أن الشباب المتزوج لديهم القدرة على استخدام أساليب التفاعل

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

الاجبائي 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 يشجعون في محاولاتهم السلوكية التي تتضمن التخطيط لحل المشاكل أو الأزمة لحلها وتحمل المسؤولية اتجاهها لحلها ، وتلافي آثارها. أما الشباب العازب فتجدهم أقل شعورا الى نوع ما بالطمأنينة والسكينة والراحة النفسية ، مما يساهم في نقص المرونة الايجابية لديهم في التعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة.

نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها:

توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - قرية) . وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار " ت " لمعرفة الفروق تبعاً لمكان السكن. جدول رقم (18) : يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة" ت "الدرجات سكان (مدينة - قرية) في أبعاد مقياس أساليب

مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	مكان السكن	مجموع درجات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم البيانات	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	المجدولة (ت)	الفروق	p-value bilatérale	مستوى الدلالة	الدلالة
التفاعل الإيجابي	مدينة	4429	31.41	3.040	141	298	2.683	1.96	0.959	0.008	0.05	دال
	قرية	4842	30.45	3.129	159							
التفاعل السلبي	مدينة	2107	14.94	2.190	141	298	4.451	1.96	0.912	< 0.0001	0.05	دال
	قرية	2231	14.03	1.290	159							
التصرفات السلوكية	مدينة	3016	21.39	2.003	141	298	-1.924	1.96	-	0.459	0.055	غير دال
	قرية	3474	21.84	2.114	159							
مجموع الأبعاد	مدينة	9552	67.74	4.23	141	298	3.020	1.96	1.411	0.003	0.05	دال
	قرية	10547	66.33	3.863	159							

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

يتضح من الجدول رقم (18) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الإيجابي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة ، وفي بعد التفاعل السلبي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة ، وفي مجموع الأبعاد عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة. بينما لم تكن هناك فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التصرفات السلوكية عند مستوى 0.05 . 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 " 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 جدية بالملاحظة والتقدير ، وأنا مهما ادعينا أن أساليب التنشئة الاجتماعية والتطبيع القومي كفيلة 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 والتمايز.(المصري،1985،ص132) وتضيف " بونامكي" 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. (بونامكي، 1988، ص32)

وفيما يتعلق بظهور الفروق في بعد التفاعل السلبي بين سكان المدينة والقرية ولصالح سكان المدينة ، أي أن التفاعل السلبي أعلى لدى شباب المدينة مقارنة بشباب القرية ، فان ذلك يعود إلى زيادة الإحباط والضغط 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 والقرية لا وجود لفروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة عند مستوى الدلالة 0.05 .

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها:

توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي . وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين الأحادي الاتجاه.

جدول رقم (19) : يوضح تحليل التباين في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حسب المستوى الدراسي.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف المحسوبة	ف الجدولة	P-value	الدلالة
التفاعل الايجابي	بين المجموعات	2102.168	4	525.542	191.86	2.402	8.88E-	دال
	داخل المجموعات	808.0287	295	2.73908				
	التباين الكلي	2910.197	299					
التفاعل السلبي	بين المجموعات	49.82627	4	12.4565	3.8816	2.402	0.0043	دال
	داخل المجموعات	946.6937	295	3.20913				
	التباين الكلي	996.52	299					
التصرفات السلوكية	بين المجموعات	25.18686	4	6.29671	1.4760	2.402	0.2094	غير دال
	داخل المجموعات	1258.48	295	4.26603				
	التباين الكلي	1283.667	299					
مجموع الأبعاد	بين المجموعات	1477.477	4	369.369	30.837	2.402	1.86E-	دال
	داخل المجموعات	3533.52	295	11.9780				
	التباين الكلي	5010.997	299					

يتضح من الجدول رقم (19) : فيما يتعلق ببعده التفاعل الايجابي : وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الايجابي تعزى للمستوى الدراسي لصالح طلبة (الماستر فأكثر، ثم الثالثة جامعي ، ثم الثانية جامعي ، ثم الأولى جامعي ، ثم الثالثة ثانوي) و كانت قيمة " ف " المحسوبة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

الجدول رقم(20) : يوضح الفروق بين المتوسطات في بعد التفاعل الايجابي حسب المستويات :

البعد	المستوى	التعداد	المجموع	المتوسط	التباين
التفاعل الايجابي	الثالثة ثانوي	120	3369	28.075	5.347269
	اولى جامعي	41	1250	30.4878	1.056098
	ثانية جامعي	49	1564	31.91837	0.701531
	ثالثة جامعي	57	1927	33.80702	0.622807
	ماستر فأكثر	33	1161	35.18182	1.903409

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

وهذه النتيجة تعني أن " طلبة الماجستير فأكثر " يستخدمون أساليب التفاعل الايجابي بشكل أفضل وأكثر من الطلاب الآخرين ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب كلما تقدم في المستوى الدراسي والمعرفي اكتسب المهارات والخبرات الكافية لطلب المساعدة من الآخرين ، كما يصبح أكثر معرفة بتحديد أهدافه ومعرفة أفضل الطرق للوصول اليها إضافة الى أنه يصبح أكثر جرأة في طلب المساعدة والتعبير عن مشاعره ويصبح لديه مكون معرفي أكثر وهذا يؤهله لاستخدام هذه المعرفة في حل مشاكله والتخطيط لمستقبله بشكل أفضل إضافة الى اقتراب تخرجه يجعله أكثر نشاطا وحيوية وتكيفاً مع كل الظروف ويصبح يستخدم خبرته في مواجهة المشاكل والضغوط التي تواجهه أيضا يكون قد استفاد من المواد الدراسية التي درسها خلال مدة دراسته الطويلة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة مريم(2007) بسوريا التي أشارت الى وجود فروق دالة احصائيا بين طلبة السنة الاولى والسنة الرابعة في استخدام استراتيجية التحليل المنطقي ، وإعادة التقويم الايجابي لمصلحة السنة الرابعة. كما اتفقت مع دراسة الضريبي(2007) التي أشارت في الأساليب الايجابية تعزى للمؤهل العلمي. كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة تومشان وآخرون(1996) التي اظهرت على ان المراهقين المتفوقين ذوي المستوى المرتفع في مفهوم الذات يستخدمون الأساليب الايجابية في حل المشكل وليس تجاهل المشكلة أو التعايش معها بالإضافة الى التماس المساندة والدعم الاجتماعي من الآخرين. وفيما يتعلق في بعد التفاعل السلبي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل السلبي تعزى للمستوى الدراسي لصالح طلبة الأولى جامعي ، ثم الثالثة ثانوي ، ثم الثانية جامعي ، ثم طلبة الماجستير فأكثر ثم الثالثة جامعي وكانت قيمة " ف " المحسوبة ذات دلالة احصائية .

الجدول رقم (21) : يوضح الفروق بين المتوسطات في بعد التفاعل السلبي حسب المستويات :

البيانات	المتوسط	المجموع	التعداد	المستوى	البيد
3.020728	14.73333	1768	120	الثالثة ثانوي	التفاعل السلبي
5.019512	15.07317	618	41	اولى جامعي	
2.583333	14.14286	693	49	ثانية جامعي	
2.423559	13.92982	794	57	ثالثة جامعي	
3.960227	14.09091	465	33	ماجستير فأكثر	

وهذه النتيجة تعني أن (طلبة الاولى جامعي والثالثة ثانوي) يستخدمون أساليب التفاعل السلبي بشكل أكبر من الطلبة الآخرين فبالنسبة لطلبة السنة الاولى يمكن تفسير ذلك بأن الطالب في هذه السنة ينتقل من مرحلة التعليم الثانوي الى مرحلة التعليم الجامعي فيجد بيئة ووضعية مغايرة عن التي كان فيها بالثانوية لأن الجامعة تعتبر بالنسبة للطلبة تجربة جديدة مختلفة عن التجارب السابقة ففيها الكثير من المشكلات والخبرات الجديدة التي تتطلب منهم اجتيازها ومواجهتها والتكيف معها كالتعرف على نظام الجامعة ولوائحها واختيار التخصص والتكيف معه ،

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

والجامعة تعطي طلبتها حرية أوسع ومسؤولية أكبر بعكس المدرسة. فالجامعة تحتاج الى مهارات متميزة كاستخدام المكتبة وكتابة التقارير والأبحاث. اضافة الى تزامن هذه المرحلة (السنوات الأولى للجامعة أو الثالثة ثانوي) مع مرحلة الانتقال من المراهقة الى مرحلة الشباب. وترتبط الفروق في استخدام أساليب التفاعل السليبي بعامل الخبرة حيث يعتبر طلبة المراحل الجامعية الأخرى أكبر سنا وأكثر خبرة في مواجهة المواقف الحياتية المتعلقة بالبيئة الجامعية. وفيما يتعلق ببعده التصرفات السلوكية تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات أفراد العينة . ويمكن أن يفسر هذا إلى ان غالبية الطلبة في الجامعة أو الثالثة ثانوي من اعمار متقاربة لذا نجد عندهم تقارب في التعامل والتصرف مع المواقف المختلفة والذي يتوقف على قدراتهم وإطارهم المرجعي للسلوك ومهارتهم في تحمل أحداث الحياة اليومية.

الجدول رقم(22) : يبين عدم وجود فروق متباينة بين المستويات في بعد التصرفات السلوكية حسب المستويات:

التباين	المتوسط	المجموع	التعداد	المستوى	البعد
3.640336	21.7	2604	120	الثالثة ثانوي	التصرفات السلوكية
5.752439	21.43902	879	41	اولى جامعي	
4.368197	22.08163	1082	49	ثانية جامعي	
4.919799	21.61404	1232	57	ثالثة جامعي	
3.4375	21	693	33	ماسر فأكثر	

وفيما يتعلق بمجموع الأبعاد بشكل عام تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى للمستوى الدراسي لصالح طلبة الماسر فأكثر ، ثم الثالثة جامعي ، ثم الثانية جامعي ، ثم الأولى جامعي ، ثم الثالثة ثانوي. وكانت قيمة ف " المحسوبة " ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (23) : يوضح الفروق بين المتوسطات في مجموع ابعاد اساليب المواجهة حسب المستويات الدراسية :

التباين	المتوسط	المجموع	التعداد	المستوى	مج الإبعاد
14.65539	64.50833	7741	120	الثالثة ثانوي	اساليب المواجهة
10.9	67	2747	41	اولى جامعي	
9.958333	68.14286	3339	49	ثانية جامعي	
10.08897	69.35088	3953	57	ثالثة جامعي	
9.704545	70.27273	2319	33	ماسر فأكثر	

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من شعبان (1995) وماركوس(2004) التي أشارت وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. وتتفق أيضاً مع دراسة (ناصر، 2011) التي هدفت إلى الكشف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومهارات إدارة الضغوط لدى طالب جامعة الأزهر

الصفحة: 56 – 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

بمصر على عينة قوامها (202) طالب وطالبة وأسفرت عن وجود فروق في مهارات إدارة الضغوط تعزى لمتغير المستوى الدراسي. ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية في ضوء ما تقدمه الحياة والخبرة الدراسية للطلاب من العديد من التجارب والممارسات ، فالخبرة لدى الطالب تزداد بازدياد سنوات دراسته فتمده هذه الخبرة بالأساليب التي يواجه بها أحداث الحياة الضاغطة.

نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها :

توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير العمر . وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين الأحادي الاتجاه وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (24).

جدول رقم (24) : يوضح تحليل التباين في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حسب متغير العمر

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف المحسوبة	ف الجدولة	P-value	الدالة
التفاعل الإيجابي	بين المجموعات	1023.011	3	341.0036	53.485	2.6351	1.19E-	دالة
	داخل المجموعات	1887.186	629	6.375628				
	التباين الكلي	2910.197	299					
التفاعل السلبي	بين المجموعات	70.70133	3	23.56711	7.5348	2.6351	7.11E-	دالة
	داخل المجموعات	925.8187	296	3.127766				
	التباين الكلي	996.52	299					
التصرفات السلوكية	بين المجموعات	43.64374	3	14.54791	3.4726	2.6351	0.0165	دالة
	داخل المجموعات	1240.023	296	4.189267				
	التباين الكلي	1283.667	299					
مجموع الأبعاد	بين المجموعات	581.434	3	193.8113	12.951	2.6351	5.68E-	دالة
	داخل المجموعات	4429.563	296	14.96474				

يتضح من الجدول رقم (24) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في جميع أبعاد أساليب المواجهة حسب متغير العمر حيث ان قيمة "ف" المحسوبة كانت دالة احصائيا.

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

فيما يخص بعد التفاعل الايجابي كانت الفروق بين المتوسطات لصالح الأعمار (30-35) تليها الأعمار (26-22) - (29) ثم تليها الأعمار (22-25) ثم أخيرا الأعمار (17-21) .

الجدول رقم (25): يوضح بعد التفاعل الايجابي و الفروق بين المتوسطات لصالح الأعمار

التباين	المتوسط	المجموع	التعداد	العمر	مج الأبعاد
7.606875	29.49171	5338	181	17-21	التفاعل الاجيبي
6.851199	32.23881	2160	67	22-25	
1.448276	33.65517	976	29	26-29	
1.146245	34.65217	797	23	30-35	

أما فيما بعد التفاعل السلبي كانت الفروق بين المتوسطات لصالح الأعمار (17-21) تليها الأعمار (22-22) - (25) يليها الأعمار (30-35) وأخيرا الأعمار (26-29)

الجدول رقم (26) : يوضح بعد التفاعل السلبي و الفروق بين المتوسطات لصالح الأعمار

التباين	المتوسط	المجموع	التعداد	العمر	مج الأبعاد
3.263413	14.67956	2657	181	17-21	التفاعل السلبي
3.436002	14.67164	983	67	22-25	
2.241379	13.2069	383	29	26-29	
2.221344	13.69565	315	23	30-35	

أما فيما يخص بعد التفاعل التصرفات السلوكية كانت الفروق بين المتوسطات لصالح الأعمار (22-25) تليها (17-21) تليها (26-29) ثم تليها (30-35) .

الجدول رقم (27) : يوضح بعد التفاعل التصرفات السلوكية و الفروق بين المتوسطات لصالح الأعمار

التباين	المتوسط	المجموع	التعداد	العمر	مج الأبعاد
4.089932	21.72376	3932	181	17-21	التصرفات السلوكية
4.454545	22	1474	67	22-25	
4.534483	20.96552	608	29	26-29	
3.766798	20.69565	476	23	30-35	

أما فيما مجموع الأبعاد كانت الفروق بين المتوسطات لصالح الأعمار (30-35) يليها الأعمار (26-29) ثم تليها الأعمار (22-25) ثم أخيرا الأعمار (17-21) .

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

الجدول رقم (28) : يوضح مجموع الأبعاد و الفروق بين المتوسطات لصالح الأعمار

التباين	المتوسط	المجموع	التعداد	العمر	مج الأبعاد
16.62781	65.89503	11927	181	17-21	أساليب المواجهة
15.59792	68.91045	4617	67	22-25	
8.576355	67.82759	1967	29	26-29	
7.588933	69.04348	1588	23	30-35	

ويمكن ان يفسر هذا أن أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الاحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة النمو المعرفي للفرد وان هذه الاستراتيجيات تختلف باختلاف الأعمار الزمنية وتصبح أكثر نضجا كلما تقدم الفرد في العمر. وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي قام بها " كومبوس وآخرون " التي بينت وجود علاقة ايجابية بين استراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال وبين العمر وأن هذه الاستراتيجية يزداد استخدامها مع الضواغط الاكاديمية والبيئشخصية وهكذا فإن العمر والمستوى النمائي للفرد يؤثر في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة. وهذه النتيجة تتوافق مع نتائج دراسة شعبان (1995) بشكل جزئي، حيث وجد ان الافراد الاقل عمرا اقل استخداما لأسلوب البحث عن المساعدة الاجتماعية وهي من الأساليب الإيجابية. وفي هذا السياق يشير بعض الباحثين أن أساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة تتغير مع تقدم السن ومع زيادة المستوى المعرفي فتصبح أكثر نضجا. حيث يرى " بلانشار وأريو " 1987 في أن الأفراد في مرحلة الشباب يستخدمون أساليب تركز على الانفعال لمواجهة الضغوط الحياة ومع مرور السن يستخدمون أساليب تركز على المشكل. (Chabrol,H et al., 2004:122).

الاستنتاج العام :

بعد عرض ومناقشة النتائج توصلنا الى ما يلي:

01. أن الشباب الجزائري(طلبة الجامعة ، تلاميذ الثالثة ثانوي) ، 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.

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

02. وجود علاقة ارتباط موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين كلٍ من بعد أساليب التفاعل الايجابي والصحة النفسية بلغت "0.89" ، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين بعدي أساليب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية مع الصحة النفسية.
03. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في جميع ابعاد اساليب المواجهة لأحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.
04. 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 ، وعند مستوى 0.05 في أسلوبي التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية فإن الفروق كانت لصالح الشباب العازب.
05. توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الايجابي وفي بعد التفاعل السلبي وفي مجموع الأبعاد عند مستوى 0.05 وكلها لصالح سكان المدينة بينما لم تكن هناك فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التصرفات السلوكية عند مستوى 0.05 .
06. توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي عند مستوى 0.05 ما عدا بعد التصرفات السلوكية.
07. توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في جميع أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير العمر عند مستوى 0.05 .

الاقتراحات:

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

1. الاهتمام بالصحة النفسية للشباب الجزائري ومساعدته على التوافق في ظل الواقع الجزائري الذي يموج بضغوط شتى اقتصادية ، واجتماعية ، وأكاديمية
2. 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.

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

3. الاهتمام بتطوير المناهج وطرق التدريس في الجامعات والمدارس ، بحيث تساعد في خلق شخصيات قوية تتسم بالثقة بالنفس ، والمرونة اللازمة لمواجهة الحياة وتعقيداتها في عصر العولمة.

المراجع:

1. إبراهيم، عبد الستار (1988) " الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، العدد 239 ، الكويت : سلسلة عالم المعرفة.
2. أبو حطب، صالح (2003) " الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة " ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، فلسطين: جامعة الأقصى بغزة.
3. بونامكي، راي (1988). الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي ، ترجمة/أحمد بكر ، فلسطين: جمعية الدراسات العربية بالقدس.
4. بن سلطان العويضة، موسى (2006) " العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية " ، مجلة رسالة التربية وعلم النفس.
5. جودة، آمال (1998) " مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة " ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، فلسطين: جامعة الأقصى بغزة.
6. علي، عبد السلام علي (1997) " المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات " ، مجلة الدراسات النفسية ، العدد (2) ، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين.
7. علي، عبد السلام علي (2008). مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، كراسة التعليمات ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة 3.
8. علي، علي (2000) " المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد 53 .
9. علي، علي (2003). دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
10. محمد ، رجب (1995) " الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة " ، مجلة علم النفس، العدد الخامس والثلاثون، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
11. منصور طلعت ، والبلاوي فيولا (1989). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
12. الربيعه، فهد بن عبد الله (1997) " الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة - دراسة ميدانية " مجلة علم النفس، المجلد، 7 العدد 1

الصفحة: 56 - 88	المجلد: 08 / العدد: الثاني / 2020	المؤلف: عبد الله عبد الله	عنوان المقال: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---

13. الشعكة، علي (2009) " استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس "، مجلة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية)، المجلد 23، العدد 2.
14. الضريبي، عبدالله صالح (2007) " أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات "، رسالة ماجستير (غير منشورة)، اليمن: جامعة ذمار.
15. القريطي عبد المطلب أمين ، والشخص عبد العزيز (1992). مقياس الصحة النفسية للشباب ، القاهرة: الأنجلو المصرية.
16. المصري، فاطمة (1985) أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية ، الرياض: دار المريخ للنشر.
17. Folkman, S., Lazarus, R. (1980) "Analysis of coping in a middle- aged community sample". Journal of Health and Social Behavior, Vol. 21 , p219-239.
18. 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>.
19. Mc Crae, R. (1984) "Situational determinates of coping responses: Loss, threat, and challenge". Journal of Personality and social psychology, Vol. 46, No. 4, p 919-928.