

## استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الشباب المتمدرس: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري (تلاميذ الثالثة ثانوي - طلاب الجامعة)

### Strategies to Confront Stressful Life Events and their Relationship to Psychological Security among Schoolchildren: A Field Study on a Sample of Algerian Youth (Third Secondary Students - University Students)

جامعة العقيد احمد دراية - أدرار - الجزائر	علم النفس	د. عبد الله عبد الله Dr.Abdellah Abdellah <a href="mailto:abdellahcosp01@gmail.com">abdellahcosp01@gmail.com</a>
DOI:		

الإرسال: 2020/05/29      القبول: 2020/06/02      النشر: 2020/07/15

#### ملخص

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والأمن النفسي لدى الشباب المتمدرس، ومعرفة مدى تأثير استراتيجيات المواجهة بكل من: الجنس، ومكان السكن، والحالة الاجتماعية، والسن، والمستوى الدراسي. وبلغت عينة الدراسة (300) فرد من (تلاميذ الثالثة ثانوي وطلبة الجامعة) من مناطق مختلفة (مؤسسات ثانوية وجامعية من ولايات: أدرار، المسيلة، سعيدة) وقد استخدم الباحث في الدراسة مقياسين: أحدهما لقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والآخر لقياس الأمن النفسي للشباب. وأسفرت نتائج الدراسة عن: أن الشباب يستخدمون استراتيجيات متعددة في مواجهة الأحداث الضاغطة وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: استراتيجيات التفاعل الإيجابي، ثم استراتيجيات التصرفات السلوكية، ثم استراتيجيات التفاعل السلبي. كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين كل من بعد استراتيجيات التفاعل الإيجابي والأمن النفسي بلغت "0.89"، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين بعدي استراتيجيات التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية مع الأمن النفسي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لأحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور. ووجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في الاستراتيجيات التالية: التفاعل الإيجابي وفي استراتيجيات المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح

Maghreb Journal of Historical and Social Studies - Sidi Bel-Abbes University

ISSN : 2170-0060 EISSN : 2602-523X

Volume 12 -- Issue 01 -- July 2020

المؤلف المرسل: عبد الله عبد الله

الشباب المتزوج، وفي أسلوبي : التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب العازب. ووجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الايجابي وبعد التفاعل السلبي وفي مجموع الأبعاد لصالح سكان المدينة. بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التصرفات السلوكية . ووجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الايجابي وبعد التفاعل السلبي وفي مجموع الأبعاد. تعزى للمستوى الدراسي. بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التصرفات السلوكية كما أسفرت عن وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في جميع الأبعاد تعزى للسن.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجيات المواجهة : أحداث الحياة الضاغطة : الأمن النفسي.

## Abstract

The study aimed to identify the relationship between the strategies of facing stressful life events and psychological security among the educated youth, and to know the extent to which the coping strategies were affected by: gender, place of residence, marital status, age and academic level. The sample of the study reached (300) individuals from (third secondary students and university students) from different regions (secondary and university institutions from the states of Adrar, Al-Masilah, and Sa'idah). The researcher used two measures: one to measure strategies to counter stressful life events, and the other to measure psychological security For young people. The results of the study revealed that: Young people use multiple strategies in facing stressful events, and they are arranged according to use as follows: positive interaction strategies, then behavioral strategies strategies, then negative interaction strategies. It also resulted in a positive correlation relationship at a level of 0.05 between each of the positive interaction and psychological security strategies, which amounted to "0.89", and the presence of a weak inverse correlation between the two dimensions of negative interaction and behavioral behaviors with psychological security. And the presence of statistically significant differences in strategies to confront stressful life events. Between males and females and in favor of males, and the presence of significant differences in the mean scores of the sample individuals due to the variable of the social situation in the following strategies: positive interaction and confrontational strategies in general, and the differences were in favor of married youth, and in my method: The highest negative and behavioral behaviors and differences were in favor of celibate youth, and the presence of significant differences in the mean scores of the sample individuals in the after positive interaction and after the negative interaction and in the total dimensions for the benefit of city residents, while there were no statistically significant differences in the mean scores of the sample individuals in the after behavioral behavior. Significant differences in the mean scores of the sample individuals in the after positive interaction and after the negative interaction and in the sum of the dimensions attributed to the academic level, while there were no statistically significant differences in the mean scores of the sample individuals in after the behavioral behaviors also resulted in and the presence of significant

differences in the averages d The sample individuals are requested in all dimensions due to age

**Keywords:** coping methods ; stressful life event; security among

#### 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 وانهار 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 وهذا يستلزم بنا بناء للشخصية أقدر على مواجهة ضغوط هذا العصر ومتطلباته، وأكثر استجابة لمقومات التقدم والارتقاء. (منصور، 1982، ص 65)

ولئن كانت الضغوط النفسية قضية العصر الذي يعيشها الإنسان في المجتمعات المتقدمة والنامية على السواء إلا أن الشاب الذي يعيش واقعًا يتميز بخصوصية فريدة لا مثيل لها، لا شك يعاني من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية 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 بالاستذكار، 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 واستراتيجيات مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالأمن النفسي. وهذا ما تؤكدته "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 علي 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 تسي 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 الأمن النفسي فواقع الأمن البدني يمكن التأثير فيه بمؤثرات دوائيه وتصديق فيها قوانين الكيمياء الحيوية وغيرها من علوم الطب والتداوي وقد حقق العلم تقدماً ملحوظاً في هذا الشأن. في حين أن الأمن النفسي إنما هي واقعه من طبيعتها التعقيد والتبدل بمكونات ثقافيه وحضاريه وحقق الطب تقدماً ملحوظاً في كيفية تحقيق الأمن النفسي وخاصة فيما يخص المؤثر الجسمي الفسيولوجي في هذه الظاهرة. ولكن نتيجة تفاعل الإنسان في البيئه تفرض عليه ضغوطاً تفوق قدرته على الاحتمال ويدركها بأنها كذلك وإنها خطيرة ومهددة ومعيقه لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات مما يجعله يقع تحت طائلة من الضغوط تنتج عنها

كثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والسيكوسوماتية التي تعوق بطبيعتها توافق الإنسان وأمنه النفسي.

وسوف نتناول في هذه الدراسة علاقة الأمن النفسي بكل من ضغوط الحياة واستراتيجيات المواجهة وتأثير كل منهما على الأمن النفسي. وبالتالي يمكن القول أن أحداث الحياة وضغوطها يمكن توقع حلها في ضوء بعض الخصائص الثابتة نسبياً للشخصية ومدى أمن الفرد من الناحية النفسية وتوافقها مع البيئة اللذان يساهمان في اختيار استراتيجيات المواجهة الفعالة والملائمة التي تساعد الفرد على التكيف مع هذه المواقف واستيعابها.

### 1- 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 تركه 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 قدر من التكيف والتلاؤم معها، إدراكاً منهم بأنهم قادرين على تحديها ومواجهتها أياً كانت مصادرها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من السعادة النفسية. زاد إحساس الباحث بهذه الأهمية من الملاحظة ومن خلال الاتصال والمعيشة 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 الأمن النفسي 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 استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الشباب في المجتمع الجزائري لم تحظ باهتمام الباحثين حيث لا يوجد إلا عدداً محدوداً من الدراسات التي تهتم بالأمن النفسي 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:  
هل هناك علاقة بين استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والأمن النفسي لدى الشباب (تلاميذ 3 ثانوي- طلاب الجامعة)؟  
وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات الجزئية التالية :
- 1- ما هي استراتيجيات 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 استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى) ؟
  - 3- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية (أعزب-متزوج) ؟
  - 4- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة – قرية) ؟
  - 5- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات مواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي ؟
  - 6- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات مواجهة تعزى لمتغير السن ؟

## 2- فرضيات الدراسة

- 1-توجد عدة استراتيجيات لدى الشباب(تلاميذ الثالثة ثانوي- طلاب الجامعة) لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- 2-توجد علاقة دالة بين استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والأمن النفسي لدى الشباب(تلاميذ الثالثة ثانوي- طلاب الجامعة).
- 3-توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى).
- 4-توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية (أعزب-متزوج).
- 5-توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة – قرية).

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

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

### 3- أهداف الدراسة

تتلخص أهداف الدراسة في المحاور التالية:

01. تهدف إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والأمن النفسي لدى الشباب عن طريق استقصاء واختبار وتفسير هذه العلاقة.
02. معرفة نوع استراتيجيات 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 واستراتيجيات 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.

### 4 - 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 سلبًا عليهم، وعلى عملية التنمية والتطور، ومن ثم فهم بحاجة إلى الإرشاد النفسي الذي يساعدهم في اختيار استراتيجيات المواجهة الفعالة التي توفر لهم الأمن النفسي، وعن طريق التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط وأكثرها فعالية في تحقيق الأمن النفسي يتمكن العاملون في مجال الإرشاد النفسي والأمن النفسي من مساعدة الشباب على اختيار أفضل الاستراتيجيات التي تساهم في تحقيق قدر أكبر من الأمن النفسي لديهم.

## 5 - تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة

### 1-5 - أحداث الحياة الضاغطة

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.

### 2-5 - استراتيجيات المواجهة

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

### 3-5 - الأمن النفسي

هو الطمأنينة النفسية والانفعالي والإنسان الآمن نفسياً يكون في حالة توازن أو توافق واستقرار ويشير الى تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن توافقه مع نفسه ومع بيئته اجتماعية كانت أم مادية وكذلك تحرره من تلك الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق. (القريطي، والشخص، 1992، ص 9)

ويعرف الأمن النفسي إجرائيًا في الدراسة الحالية بوصفها الدرجة التي يحصل عليها الشاب في مقياس الأمن النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

### 6- الدراسات السابقة

دراسة قام بها كنج 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 إستراتيجية التخطيط لحل

المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخدامًا من قبل الطلبة، في حين كانت المواجهة والهروب والتجنب هما الأقل استخدامًا من قبل الطلبة، 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.

وقام محمد (1995) بدراسة الفروق الجنسية والعمرية في استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة على عينة مكونة من (684) فردًا من الجنسين، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى الجنس، كما أشارت إلى وجود تأثير لمتغير العمر في استخدام استراتيجيات 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 بالمراهقين.

وقام 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 (2003) بهدف التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، على عينة مكونة من 250 امرأة متزوجة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المرأة الفلسطينية تستخدم استراتيجيات 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 استراتيجيات المواجهة تعزى لكلٍ من متغير العمر، والمؤهل العلمي.

#### 7- إجراءات الدراسة

##### 1-7- منهج الدراسة

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

##### 2-7- مجتمع الدراسة

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من الشباب الذي يدرس بالجامعة أو الثانوية، ومن مناطق مختلفة بالوطن الولايات التالية: أدرار – سعيدة - المسيلة). تتراوح أعمارهم بين 17 و35 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.

جدول رقم (01):

أفراد الفئة الأولى من عينة البحث حسب المناطق والمدارس الثانوية: الفئة الأولى – المتمدرسين بالثانويات

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

جدول رقم (02): أفراد الفئة الثانية من عينة البحث حسب المناطق والجامعات: الفئة الثانية: الطلبة الجامعيون: بتخصصات مختلفة بمستوى: ليسانس م د- وماستر

المجموع	إناث	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) 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
	ماستر فأكثر	33	11.00
السن	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 استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

إعداد / علي عبد السلام علي مع ادخال بعض التعديلات عليه.

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 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 والاستراتيجيات التكيّفية الإقدامية أو الإحجامية لتلك الأحداث، وتجاوز آثارها السلبية النفسية أو الجسمية. (علي عبد السلام علي، 2008، ص 19-20)

#### تصحيح المقياس

يجب 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 بـ :

#### 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 كمحكّمين . وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم والتقييم لعبارات وأبعاد المقياس ثم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تصل إلى (80%) من تقييم المحكّمين.

## 2- صدق الاتساق الداخلي

**أولاً :** تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس " استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة عينة عشوائية وقوامها (80) شاب(تلاميذ 3ثانوي-طلاب الجامعة) (الولايات: أدرار، 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) : نتائج صدق الاتساق الداخلي " لمقياس استراتيجيات 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

**ثانياً :** وذلك بحساب العلاقة بين درجة كل فقرة ودرجة البعد المنتمية إليه، ويعرض لذلك:

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

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

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 استراتيجيات 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): معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

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

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 الأمن النفسي

بناءً على أهداف الدراسة وللإجابة عن أسئلة الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس الشعور بالأمن النفسي من إعداد ماسلو (Maslow) والذي أشتمل على (75 فقرة) تطلب الاستجابة بـ (نعم، غير متأكد، لا)، ، حيث أن المقياس قام بتعريبه كل من (دواني، وديراني) عام (1983)، وهو معدل للبيئة الأردنية والتي لا تختلف كثيراً عن البيئة الجزائرية، كما يوجد للمقياس مفتاح تصحيح بحيث ان الإجابة الصحيحة تحصل على درجة واحدة والإجابة الخاطئة تحصل على درجة صفر، وبذلك تكون درجات المقياس بين (0-1)، (كما وتوجد بعض الفقرات تحمل إجابتين صحيحتين تم التعامل معها على أساس استجابة الطالب، فالطالب الذي استجاب بنعم او غير متأكد على سبيل المثال يحصل على نفس الدرجة وذلك تبعاً لمفتاح التصحيح المرفق بالمقياس .

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.

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

### نتائج الدراسة ومناقشتها

### نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

توجد عدة استراتيجيات 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:

جدول رقم (07) : عدد بنود استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمتوسط النسبي والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة (ن=300)

الانحراف المعياري	المتوسط النسبي	المتوسط	عدد البنود	استراتيجيات 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 استراتيجيات متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كمايلي: استراتيجيات التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة يلما استراتيجيات التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأخيرا استراتيجيات التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وتعني هذه النتيجة أن الشباب يستخدمون جميع الاستراتيجيات المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة كانت أكثر نفعًا وفائدة في التصدي والتغلب على أحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم، فقد تكون الاستراتيجيات 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 تمكها من استخدام بدائل مختلفة واستراتيجيات متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتتفق هذه مع ما توصل إليه "علي الشعكة" (2009) بأن الطلاب الفلسطينيين يستخدمون جميع الاستراتيجيات المتاحة في مواجهة الضغوط. هذا ونرى أن السبب في حصول استراتيجيات 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

أثار 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 والاستراتيجيات 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 الشاب الجزائري استخدام كل ما بحوزته من استراتيجيات المواجهة لمواجهة هذه الضغوط.

وفي هذا الصدد يؤكد (ماكري:1984،924) " أن الناس قد يلجأون إلى استخدام خليط من استراتيجيات المواجهة عند مواجهة كثير من الضغوط، وأحياناً تكون غلبة استراتيجيات على أخرى .

إن استخدام الشباب في الدراسة الحالية استراتيجيات متعددة في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، إنما يعكس قوة وصلابة شخصية الشاب 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) والعوبيضة(2003) وماركوس(2004) حيث أشارت الدراسات إلى تنوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة.

#### نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

توجد علاقة دالة بين استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والأمن النفسي لدى الشباب (طلاب الجامعة وتلاميذ الثالثة ثانوي).

للتحقق من صدق هذه الفرضية قمنا باستخدام : معامل الارتباط "بيرسون". وذلك كما هو مبين في الجدول رقم(08) :

#### جدول رقم(08):

يبين مصفوفة معاملات الارتباط لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة والأمن النفسي

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

يتضح من الجدول رقم (08) وجود علاقة ارتباط موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين كلٍ من بعد استراتيجيات التفاعل الايجابي والأمن النفسي بلغت "0.89، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين بعدي استراتيجيات التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والأمن النفسي. وهذه النتيجة تعني وجود علاقة ارتباط موجبة بين بعدي استراتيجيات التفاعل الايجابي والأمن النفسي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة من إبراز دور التوافق والأمن النفسي ومتغيرات الشخصية الإيجابية في اختيار استراتيجيات 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 استراتيجيات فعالة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهذا ما تؤكدته 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، 1997، ص221)

### نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

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

جدول رقم(09): اختبار(ت) لدراسة الفروق بين متوسطات استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة لدى الشباب تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	مجموع درجات المقاييس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم البيانات	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولة	الفروق	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	216							
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	216							
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	216							
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	216							

يتضح من الجدول رقم (09) ما يلي :

في بعد التفاعل الإيجابي : توجد فروق ذات دلالة احصائية 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 استراتيجيات المواجهة بشكل عام : توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في استراتيجيات المواجهة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

ومن خلال نتائج الجدول تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات 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 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، 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 والواجهة 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) بمعنى أن الفرد الذي يشارك في الأنشطة الاجتماعية تساعده هذه الأنشطة على إيجاد المساندة الاجتماعية من المجتمع من خلال التفاعل والنقاش، ومشاركة الأثني 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 الأحداث الضاغطة والأمن النفسي. وهذا ما ورد عن (Moos,1990) الذي أشار إلى 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 استراتيجيات 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 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 استراتيجيات 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(10).

جدول رقم(10) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة" ت "لدرجات الشباب العازب والشباب المتزوج في أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	الحالة الاجتماعية	مجموع درجات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم البيانات	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولة	الفروق	p-value (bilatérale)	مستوى الدلالة	الدالة
التفاعل الإيجابي	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	33000	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 الأبعاد	العازب	14966	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 (10) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية عند مستوى 0.05 في الاستراتيجيات التالية : التفاعل الايجابي وفي استراتيجيات 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 استراتيجيات التفاعل الايجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبالتالي يعكس مهاراتهم وقدرتهم على التخطيط وتحمل المسؤولية تجاه ذاتهم 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 اقل شعورا إلى 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 استراتيجيات مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة – قرية) . وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار " ت " لمعرفة الفروق تبعاً لمكان السكن.

جدول رقم (11) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة" ت " لدرجات سكان (مدينة – قرية) في أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	مكان السكن	مجموع درجات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم البيانات	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولة	الفرق	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	0.05	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							

يتضح من الجدول رقم (11) 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 إحصائية 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 الجماعية، 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 واتباعهم أنماطاً سلوكية متشابهة ثم تأثرهم بعوامل ثقافية دينية وحدت بين أفكارهم إلى درجة جدية بالملاحظة والتقدير، وأنها مهما ادعينا أن استراتيجيات 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 والتميز. (المصري، 1985، 132) 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، 32)

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، فإن ذلك 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 والقرية لا وجود لفروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة عند مستوى الدلالة 0.05.

#### نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها

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

جدول رقم ( 12 ):

يوضح تحليل التباين في استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حسب المستوى الدراسي.

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

يتضح من الجدول رقم ( 12 ) : فيما يتعلق ببعد التفاعل الإيجابي : وجود فروق ذات دالة احصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الإيجابي تعزى للمستوى الدراسي لصالح طلبة (الماستر 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(13): الفروق بين المتوسطات في بعد التفاعل الايجابي حسب المستويات

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

وهذه النتيجة تعني أن " طلبة الماستر فأكثر " يستخدمون استراتيجيات 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 إليها إضافة إلى 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 إلى 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 إلى وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة في استخدام إستراتيجية التحليل المنطقي، وإعادة التقويم الايجابي لمصلحة السنة الرابعة. كما اتفقت مع دراسة الضريبي(2007) التي أشارت في الاستراتيجيات الايجابية تعزى للمؤهل العلمي. كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة تومشان وآخرون(1996) التي أظهرت على أن المراهقين المتفوقين ذوي المستوى المرتفع في مفهوم الذات يستخدمون الاستراتيجيات الايجابية في حل المشكل وليس تجاهل المشكل أو التعايش معها بالإضافة إلى التماس المساندة والدعم الاجتماعي من الآخرين. وفيما يتعلق في بعد التفاعل السلبي تبين وجود فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل السلبي تعزى للمستوى الدراسي

لصالح طلبة الأولى جامعي، ثم الثالثة ثانوي، ثم الثانية جامعي، ثم طلبة الماستر فأكثر  
ثم الثالثة جامعي وكانت قيمة "ف" المحسوبة ذات دلالة إحصائية .

الجدول رقم (14): الفروق بين المتوسطات في بعد التفاعل السلبي حسب المستويات

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

وهذه النتيجة تعني أن (طلبة الأولى جامعي والثالثة ثانوي) يستخدمون  
استراتيجيات التفاعل السلبي بشكل أكبر من الطلبة الآخرين فبالنسبة لطلبة السنة  
الأولى يمكن تفسير ذلك بأن الطالب في هذه السنة ينتقل من مرحلة التعليم الثانوي  
إلى 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، والجامعة  
تعطي لطلبتها حرية أوسع ومسؤولية أكبر بعكس المدرسة. فالجامعة تحتاج إلى مهارات  
متميزة كاستخدام المكتبة وكتابة التقارير والأبحاث. إضافة إلى تزامن هذه المرحلة  
(السنوات الأولى للجامعة أو الثالثة ثانوي) مع مرحلة الانتقال من المراهقة إلى مرحلة  
الشباب. وترتبط الفروق في استخدام استراتيجيات التفاعل السلبي بعامل الخبرة حيث  
يعتبر طلبة المراحل الجامعية الأخرى أكبر سنا وأكثر خبرة في مواجهة المواقف الحياتية  
المتعلقة بالبيئة الجامعية. وفيما يتعلق ببعد التصرفات السلوكية تبين أنه لا توجد  
فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة. ويمكن أن يفسر هذا إلى  
أن غالبية الطلبة في الجامعة أو الثالثة ثانوي من أعمار 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(15): عدم وجود فروق متباينة بين المستويات في بعد التصرفات السلوكية حسب المستويات

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

وفيما يتعلق بمجموع الأبعاد بشكل عام تبين وجود فروق ذات دالة احصائية في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى للمستوى الدراسي لصالح طلبة الماستر 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 (16):

الفروق بين المتوسطات في مجموع ابعاد استراتيجيات المواجهة حسب المستويات الدراسية

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

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

#### نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها

توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات مواجهة تعزى لمتغير العمر. وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين الأحادي الاتجاه وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (17).

جدول رقم (17): تحليل التباين في استراتيجيات 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	341.00	53.485	2.635	1.19E-	دالة
	داخل المجموعات	1887.186	629	6.375628				
	التباين الكلي	2910.197	299					
التفاعل السلبي	بين المجموعات	70.70133	3	23.567	7.5348	2.635	7.11E-	دالة
	داخل المجموعات	925.8187	296	3.1277				
	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				
	التباين الكلي	5010.997	299					

يتضح من الجدول رقم (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في جميع أبعاد استراتيجيات المواجهة حسب متغير العمر حيث أن قيمة "ف" المحسوبة كانت دالة إحصائيا.

فيما يخص بعد التفاعل الايجابي كانت الفروق بين المتوسطات لصالح الأعمار(35-30) تليها الأعمار(29-26) ثم تليها الأعمار (25-22) ثم أخيرا الأعمار(21-17). والجدول التالي رقم (18) يوضح ذلك:

التباين	المتوسط	المجموع	التعداد	العمر	مج الأبعاد
7.606875	29.49171	5338	181	17-21	التفاعل الايجابي
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(21-17) تليها الأعمار (25-22) يليها الأعمار(35-30) وأخيرا الأعمار (29-26) والجدول التالي رقم (19) يوضح ذلك:

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 (25-22) تليها (21-17) تليها (29-26) ثم تليها (35-30). والجدول التالي رقم (20) يوضح ذلك:

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(21-17) . والجدول التالي رقم (21) يوضح ذلك:

التباين	المتوسط	المجموع	التعداد	العمر	مج الأبعاد
16.62781	65.89503	11927	181	17-21	استراتيجيات 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 أن يفسر هذا أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث 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 الأكاديمية والبيئشخصية وهكذا فإن العمر والمستوى النمائي للفرد يؤثر في استراتيجيات المواجهة للأحداث الضاغطة. وهذه النتيجة تتوافق مع نتائج دراسة شعبان (1995) بشكل جزئي، حيث وجد ان الأفراد الأقل عمرا اقل استخداما لأسلوب البحث عن المساعدة الاجتماعية وهي من الاستراتيجيات الإيجابية. وفي هذا السياق يشير بعض الباحثين أن استراتيجيات مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة تتغير مع تقدم السن ومع زيادة المستوى المعرفي فتصبح أكثر نضجا. حيث يرى " بلانشار وأربو " 1987 في أن الأفراد في مرحلة الشباب يستخدمون استراتيجيات تركز على الانفعال لمواجهة الضغوط الحياة ومع مرور السن يستخدمون استراتيجيات تركز على المشكل. (Chabrol,H et Callahan,S , 2004:122)

#### الاستنتاج العام

بعد عرض ومناقشة النتائج توصلنا إلى ما يلي:

01. أن الشباب الجزائري(طلبة الجامعة، تلاميذ الثالثة ثانوي)، يستخدمون استراتيجيات متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: استراتيجيات التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية

- الضاغطة يلها استراتيجيات التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأخيرا استراتيجيات التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.
02. وجود علاقة ارتباط موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين كل من بعد استراتيجيات التفاعل الايجابي والأمن النفسي بلغت "0.89، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين بعدي استراتيجيات التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية مع الأمن النفسي.
03. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في جميع أبعاد استراتيجيات 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 الاستراتيجيات التالية : التفاعل الايجابي وفي استراتيجيات المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج، وعند مستوى 0.05 في أسلوب 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 إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التصرفات السلوكية عند مستوى 0.05 .
06. توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات 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 استراتيجيات مواجهة تعزى لمتغير العمر عند مستوى 0.05 .
- التوصيات والاقتراحات**
- وبناء على ما جاءت به الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:
- \* الاهتمام بالأمن النفسي للشباب الجزائري ومساعدته على التوافق في ظل الواقع الجزائري الذي يموج بضغوط شتى اقتصادية، واجتماعية، وأكاديمية

\* 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.

### المصادر والمراجع

- إبراهيم، عبد الستار: (1998) الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه استراتيجيات علاجه، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون بالكويت.
- أبو حطب، صالح: (2003) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى بغزة.
- بونامكي، رايا: (1988) الأمن النفسي للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، ترجمة: أحمد بكر، جمعية الدراسات العربية بالقدس.
- جودة، أمال: (1998) مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى بغزة.
- الربيع، فهد بن عبد الله (1997) " الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية " مجلة علم النفس، 7(1).
- عبد الستار إبراهيم (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه واستراتيجيات علاجه عدد 239، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- عبد الله صالح الضريبي، (2007) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. اليمن. جامعة ذمار.
- عبد المطلب أمين القريطي، وعبد العزيز الشخص: (1992) مقياس الأمن النفسي للشباب، الأنجلو المصرية بالقاهرة.
- علي عبد السلام علي (1997): المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات"، مجلة الدراسات نفسية، العدد (2)، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة.
- علي عبد السلام علي (2008): مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، كراسة التعليمات، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- علي، الشعكة (2009) استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية)، المجلد 23(2).

- 
- 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.
  - علي، علي (2003) دليل تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
  - محمد، رجب : (1995) الفروق الجنسية والعمرية في استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، العدد الخامس والثلاثون، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة.
  - المصري، فاطمة (1985): أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، دار المريخ للنشر بالرياض.
  - منصور، طلعت والبيبلاوي، فيولا (1989) "قائمة الضغوط النفسية للمعلمين " مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
  - موسى بن سلطان العويضة، (2006) العلاقة بين مصادر الضغوط واستراتيجيات التدبر لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية، مجلة رسالة التربية وعلم النفس.
  - Folkman, S., Lazarus, R. (1980): Analysis of coping in a middle- aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, Vol. (21), 219-239.
  - 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>.
  - Mc Crae, R. (1984): Situational determinates of coping responses: Loss, threat, and challenge. Journal of Personality and social psychology, Vol. (46), No. (4), 919-928.