

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب

دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري

Methods of confronting stressful life events in youth

A field study on a sample of Algerian youth

د. عبد الله عبد الله

جامعة الجزائر2(الجزائر)، abdellahcosp01@gmail.com

تاريخ النشر: 2020/06/30

تاريخ القبول: 2020/06/01

تاريخ الاستلام: 2020/05/02

الملخص:

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

abstract :

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

Keywords: coping techniques - stressful life events

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 التغيير المتسارع والتحولت بالغة السرعة في الاقتصاد العالمي وانهيار الأيديولوجية الماركسية في الاتحاد السوفيتي السابق ودول أوربا 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، ص2)

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، ص2).

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

ولئن كانت الضغوط النفسية قضية العصر الذي يعيشها الإنسان في المجتمعات المتقدمة والنامية على السواء إلا أن الشاب الذي يعيش واقعا 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 أيضًا 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 كافيًا لظهور ردود فعل الضغط النفسي في ضوء تجارب البشر العادية، وتقوم العمليات النفسية والاجتماعية بوظيفة الوساطة بين الأوضاع البيئية وسلوك الإنسان والسلامة النفسية أوروبما في أمد الصدمة، في تغيير الأداء النفسي، وبالتالي إما أن تحمي الفرد، أو تجعله أكثر عرضة للضغط النفسي. (بونامكي، 1988، ص36)

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

01- إشكالية الدراسة:

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 قدرًا من التكيف والتلاؤم معها، إدراكاً منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها أياً كانت مصادرها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من السعادة النفسية 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 لدى الشباب في المجتمع الجزائري لم تحظ باهتمام الباحثين 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:

ما هي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب وما هي أكثرها استخداماً؟

وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات الجزئية التالية:

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

02- فرضيات الدراسة:

- 1- توجد عدة أساليب لدى الشباب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة؟
- 2- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).
- 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).

03-أهداف الدراسة:

تتلخص أهداف الدراسة في المحاور التالية:

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

04 -أهمية الدراسة:

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

05 -تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:**01-05 -أحداث الحياة الضاغطة: Stressful Life Events**

هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الشباب، وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسي، والجسدي، والاجتماعي.

02-05 -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 إجرائيًا في الدراسة الحالية بوصفه الدرجة التي يحصل عليها الشاب على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة والذي يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية وهي: التفاعل الايجابي، التفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية.

06- إجراءات الدراسة :**01-06 - 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.

02-06 -مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة الشباب الجزائري ومن عينة والبالغ عددها 300 شابا وشابة.

03-06 - عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (300) شاب وشابة، (130 شاب، 170 شابة) من المجتمع الجزائري وقد اختير أفراد العينة بالطريقة العشوائية، ويوضح الجدول رقم (01) مواصفات أفراد العينة من حيث الجنس ومكان السكن، والحالة العائلية.

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

المتغير	الخصائص		المجموع
الجنس	ذكر	أنثى	300
	130	170	
الحالة العائلية.	متزوج	أعزب	300
	128	172	
مكان السكن	ريفي	حضري	300
	153	97	

04-06- أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة:

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

وصف المقياس: أعد هذا المقياس "ليونارد بون Leonard. W. Poon" عام (1980) وقام بإعداده على البيئة المصرية "علي عبد السلام علي"، وتم إدخال بعض التعديلات عليه حتى يتناسب مع عينة الدراسة ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

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

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

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

تطبيق المقياس:

يطبق مقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة " بصورة فردية أو جماعية حيث يعطى المفحوص كتيب التعميمات ويطلب منه قراءته ليجيب على عبارات هذا المقياس. ويتكون المقياس في صورته النهائية من 30 عبارة (تقيس ثلاثة أبعاد هي: البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ويرمز له بالرمز (ت ج) ، ويتكون من 13 عبارة (تحمل هذه الأرقام: (1-3-4-6-7-12-13-16-17-18-23-24-27). البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ويرمز له بالرمز (ت س) (ويتكون من 07 عبارات) تحمل هذه الأرقام (11-14 - 19-21-26 -29-30). البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ويرمز له بالرمز (ص ك)، ويتكون من 10 عبارات (تحمل هذه الأرقام: (2-5-8 - 9-10-15-20 - 22 - 25-28).
تصحيح المقياس:

يجيب المفحوص على عبارات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه طبقاً للإجابات الآتية " تنطبق تماماً " وتأخذ ثلاث درجات، و "تنطبق إلى حد ما " وتأخذ درجتان، و "لا تنطبق " وتأخذ درجة واحدة.
أ - صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس ب:
1- الصدق الظاهري:

وهو عرض المقياس بعد إدخال 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 والتقييم لعبارات وأبعاد المقياس ثم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تصل إلى (80%) من تقييم المحكمين.
2- صدق الاتساق الداخلي:

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

جدول رقم (02) 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 0.01

ثانياً: وذلك بحساب العلاقة بين درجة كل فقرة ودرجة البعد المنتم إليها، ويعرض لذلك الجدول رقم (03)

معامل الارتباط بين درجات كل عبارة ودرجة البعد بمقياس أساليب المواجهة

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

جاءت جميع معاملات الارتباط بين درجات عبارات كل بعد ودرجة البعد دالة إحصائياً وموجبة تراوحت بين (0.206-

0.590) بما يشير إلى توفر الاتساق الداخلي بمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

ب- حساب ثبات المقياس:

قمنا بالتأكد من دلالات حساب ثبات المقياس على عينة من الشباب قوامها (80) فرد يمثلون شرائح مختلفة من

الشباب الجزائري، واتبعنا في ذلك الإجراءات التالية:

وتم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلتَي سبيرمان، براون،

وجتمان، وظهرت النتائج كما في الجدول التالي: -

جدول رقم (04) 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.

الأساليب الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

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

نتائج الدراسة ومناقشتها:

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

نتائج السؤال الأول ومناقشتها:

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

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

جدول رقم (05) يبين عدد بنود أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمتوسط النسبي والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة (ن=300)

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

يتضح من الجدول رقم (05) 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، وأخيراً 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 الشخصية الجزائرية من مرونة تمكنها من

استخدام بدائل مختلفة وأساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتتفق هذه مع ما توصل إليه " علي الشعكة (2009)" بأن الطلاب الفلسطينيين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة الضغوط. هذا ونرى أن السبب في حصول أساليب التفاعل الإيجابي على الترتيب الأول يعود إلى أن طبيعة مرحلة الشباب تتميز بمحاولة الشباب تنمية ذواتهم وزيادة ثقتهم بالنفس، ومن خلال النظر إلى مفهوم أساليب التفاعل الإيجابي وفق ما أشار إليه علي عبد السلام (2003) فإن أصحابه يتسمون بقدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة حيث يسعون إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث. وفيما يتعلق بحصول التصرفات السلوكية على الترتيب الثاني يعود إلى حسن التصرف في المواقف المختلفة، حيث أن تصرفات الأفراد تتوقف على قدراتهم، وإطارهم المرجعي للسلوك، ومهارتهم في تحمل أحداث الحياة الضاغطة، وعلى نمط شخصيتهم عند معالجتهم لأي أزمة يواجهونها في أحداث الحياة اليومية، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الإيجابية أو الإيجابية 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 أساليب المواجهة.

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

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

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

ينص السؤال الثالث على أنه: " هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر- أنثى) ؟ " وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (06)

جدول رقم (06): يوضح اختبار(ت) لدراسة الفروق بين متوسطات استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة لدى الشباب تبعا لمتغير الجنس

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

يتضح من الجدول رقم ما يلي:

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

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

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

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

ومن خلال نتائج الجدول تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأساليب تعزى لمتغير الجنس حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الايجابي وفي مجموع الأبعاد بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية. أما فيما يتعلق بظهور الفروق في التفاعل الإيجابي فقد ظهرت الفروق لصالح الذكور، ونعتقد أن السبب في ذلك يعود إلى العادات والتقاليد الاجتماعية التي تحد من مشاركة الفتاة في الأنشطة الاجتماعية ويندرج هذا تحت ما يسمى بقلة المساندة الاجتماعية للأنثى، التي لا تسمح لها بالتفاعل والنقاش بدرجة كبيرة، وذلك لوجود محددات ثقافية اجتماعية تحول دون ذلك، ويؤكد على مثل هذه النتيجة " شارون وكاسن " في إشارتهما إلى أن التفاعل الايجابي يتمثل في الأفراد الذين يلغون 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. (الربيع، 1998، ص25)

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

نتائج السؤال الرابع ومناقشتها:

ينص السؤال الرابع على أنه: "هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج-عازب)؟" وللاجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الشباب العازب والشباب المتزوج وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (07).

جدول رقم (07) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الشباب العازب والشباب المتزوج في أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

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

يتضح من الجدول رقم (07) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية عند مستوى 0.05 في الأساليب التالية: التفاعل الايجابي وفي أساليب المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج، وفي أسلوب: التفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب العازب وهذا يدل على أن الشباب المتزوج لديهم القدرة على استخدام أساليب التفاعل الايجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبالتالي

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

ينص السؤال الخامس على أنه: "هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - قرية)؟" وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة الفروق تبعاً لمكان السكن، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (08).

جدول رقم (08) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات سكان (مدينة - قرية) في أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

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

يتضح من الجدول رقم (08) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الايجابي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن، وهذا يفسر في ضوء اختلاف الثقافة باعتبارها جزءاً من البيئة التي يعيش فيها الأفراد والجماعات تلعب مع العوامل الوراثية والبيولوجية والبيئية الأخرى على تشكيل الشخصية الفردية والشخصية الجمعية، وفي هذا الصدد ترى "المصري" أننا مهما ادعينا أن أفراد المجتمع الواحد يؤلفون وحدة متكاملة بناء على اشتراكهم في ظروف تاريخية واحدة وتأثرهم ببيئة جغرافية واحدة وإتباعهم أنماطاً سلوكية متشابهة ثم تأثرهم بعوامل ثقافية دينية وحدت بين أفكارهم إلى درجة جديرة بالملاحظة والتقدير، وأننا 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 "بوناماي" 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. (بوناماي، 1988، ص 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 مقارنة 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.

خاتمة البحث:

نصل في الأخير حسب الدراسة أن الشباب الجزائري، يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: أساليب التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة يليها أساليب التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة وأخيراً أساليب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في أساليب المواجهة لأحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية عند مستوى الدلالة 0.05 في الأساليب التالية: التفاعل الإيجابي وفي أساليب المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج، وفي أسلوب: التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب العازب. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الإيجابي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن.

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

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

Conclusion:

We arrive at the end according to the study: that the Algerian youth use multiple methods in facing the stressful life events, and they are arranged according to use as follows: positive interaction methods in facing the daily stressful life events, followed by behavioral behavior methods to confront the stressful daily life events and finally negative interaction methods in facing Daily life stressful events. The study also found that there are statistically significant differences at the significance level of 0.05 in the methods of confronting stressful life events between males and females and in favor of males. The study also found that there are significant differences in the mean scores of the sample individuals attributable to the variable of social status at the level of significance 0.05 in the following methods: positive interaction and confrontational methods in general, the differences were in favor of married youth, and in my style: negative interaction and behavioral behaviors and differences were in favor of single young people. The study also found that there are significant differences in the mean scores of the individuals in the sample after the positive interaction at the level of 0.05 in favor of the city's residents due to the variable of the place of residence.

Based on the results of the study, the researcher recommends the following :

*Paying attention to the mental health of the Algerian youth and helping them to reconcile in light of the reality that ripples under various economic, social, political, security, and academic pressures.

* Developing the role of socialization institutions in Algeria, so that young people can learn effective methods in facing stressful life events.

* Providing counseling programs that work to strengthen the immune system of young people, develop the ability to discover and think scientific, and help them to use their abilities in facing stressful life events, and develop confrontational skills and solve problems with them.

*Attention to developing curricula and teaching methods in universities and schools, in order to help create strong personalities characterized by self-confidence and flexibility to face life and its complexities in the era of globalization.

قائمة المصادر المراجع:

01. إبراهيم، عبد الستار (1998) الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه أساليب علاجه، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون بالكويت.
02. أبوحطب، صالح (2003) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى بغزة.
03. جودة، أمال (1998) مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى بغزة.
04. الربيعه، فهد بن عبد الله (1997) " الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية " مجلة علم النفس، 7(1).
05. علي عبد السلام علي (1997) : المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات"، مجلة الدراسات النفسية، العدد (2)، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة.

06. علي عبد السلام علي (2008): (مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، كراسة التعليمات، ط3، مكتبة الأنجلوالمصرية، القاهرة).
07. علي، الشعكة (2009) استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)، المجلد 23(2).
08. 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.
09. علي، علي (2003) دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة الأنجلوالمصرية بالقاهرة.
10. محمد، رجب: (1995) الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، العدد الخامس والثلاثون، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة.
11. المصري، فاطمة (1985): أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، دار المريخ للنشر بالرياض.
12. منصور، طلعت والبلاوي، فيولا (1989)"قائمة الضغوط النفسية للمعلمين " مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة.
13. Folkman, S., Lazarus, R. (1980): Analysis of coping in a middle- aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. (21), 219-239.
14. 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.
15. 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>.

References :

1. Abu Hatab, Saleh (2003): Psychological Stress and Methods of Coping as Perceived by Palestinian Women in Gaza Governorate, Unpublished Master Thesis, Al-Aqsa University in Gaza.
2. Ali Abdel-Salam Ali (1997): social support and coping with stressful life events as perceived by married workers. ”*Journal of Psychological Studies*, No. (2), Association of Psychologists, Cairo.
3. Ali Abdel-Salam Ali (2008:) Scale of Methods of Facing Stressful Daily Life Events, Instruction Manual, 3rd Edition, The Anglo-Egyptian Library, Cairo.
4. Ali, Ali (2000): Social support and stressful life events and their relationship with the university life of university students residing with their families and residing in cities. *University, Journal of Psychology*, No. 53.
5. Ali, Ali (2003) Guide to applying the scale of methods for facing daily stressful life events, The Anglo Egyptian Library in Cairo.
6. Ali, Al-Shuka (2009) Strategies for Confronting Stressful Life Events for Al-Quds Open University Students in Nablus Governorate, *An-Najah Journal for Research (Humanities)*, Volume 23 (2).
7. Al-Masri, Fatima (1985): research and articles in social and psychological studies, Dar Al-Merikh for publishing in Riyadh.

8. Al-Rabiah, Fahd Bin Abdullah (1997), "Psychological unity and social support among a sample of male and female university students: a field study," Journal of Psychology, 7 (14)
9. Joudeh, Amal (1998): The level of psychological tension and its relationship to some psychological variables among secondary school teachers in the governorates of Gaza, unpublished Master Thesis, Al-Aqsa University in Gaza.
10. Ibrahim, Abdul Sattar (1998): Depression: The Disorder of the Modern Age, its Understanding of its Remedies, World of Knowledge, The National Council for Culture and Arts in Kuwait.
11. Mansour, Talaat and El-Beblawy, Viola (1989), "List of Psychological Stress for Teachers", The Anglo-Egyptian Library, Cairo.
12. Mohamed, Ragab (1995): Sexual and age differences in methods of adapting to stressful situations, Journal of Psychology, thirty-fifth issue, the Egyptian General Authority for Book in Cairo.