

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 الجزائر 2، abdellahcosp01@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/05/11 تاريخ القبول: 2020/06/17 تاريخ النشر: 2020/06/30

ملخص:

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

كلمات مفتاحية: أساليب المواجهة , أحداث الحياة الضاغطة، الشباب.

Abstract:

The study aimed to identify methods of confronting stressful life events among young people, and to know the extent to which confrontational methods were affected by both sex, place of residence and social status. The study sample reached (300) individuals, and a study was used in the study to measure methods of confronting life stressful events for young people. The results revealed that the Algerian youth use multiple methods of confrontation, and they are arranged according to use as follows: methods

of positive interaction, then methods of behavioral behaviors, and methods of negative interaction. There are also differences in the methods of confrontation 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 attributed to the variable of the social situation and the differences were in favor of married youth, and the presence of significant differences in the positive interaction dimension in favor of the residents of the city due to the variable of the place of residence

Keywords: Confrontation methods, stressful life events, youth.

المؤلف المرسل عبد الله عبد الله: الإيميل: abdellahcosp01@gmail.com

1. مقدمة:

أن أحداث الحياة الضاغطة اليومية تعد من احد هذه المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وهذه الأحداث الضاغطة ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة السريعة التي طرأت على كافة جوانب الحياة وقد أدى هذا التغير المتسارع والتحولت بالغة السرعة في الاقتصاد العالمي وانحيار الأيديولوجية الماركسية في الاتحاد السوفيتي السابق ودول أوروبا الشرقية وتعقد المدينة 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 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 أو ربما في أمد الصدمة، في تغيير الأداء النفسي، وبالتالي إما أن تحمي الفرد، أو تجعله أكثر عرضة للضغط النفسي (بونامكي، 1988، ص 36).

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.

2. 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، إدراكًا منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها أيًا كانت مصادرها محولين 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) ؟

3. 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) .

4.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.

5. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الموضوع الذي تناوله ، ولا سيما أن الضغوط النفسية أصبحت سمة هذا العصر، كما تكمن أهميتها في أنها تلقي الضوء على فئة الشباب الجزائري التي تعتبر من أهم شرائح المجتمع 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 سلباً عليهم ، وعلى عملية التنمية والتطور، ومن ثم فهم بحاجة إلى الإرشاد النفسي الذي يساعدهم في اختيار أساليب المواجهة الفعالة التي توفر لهم الصحة النفسية .

6. تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :

1.6 . أحداث الحياة الضاغطة : Stressful Life Events

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

2.6 . أساليب المواجهة : Coping Styles

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

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

7. إجراءات الدراسة :

1.7 منهج الدراسة :

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب

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.

2.7 مجتمع الدراسة :

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

3.7 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	ريفى	حضري	300
	153	97	

4.7 أدوات الدراسة :

أولا : مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة : إعداد / علي عبد السلام علي 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 : ويحتوى 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 الإقدامية أو الإحجامية لتلك الأحداث ، وتجاوز آثارها السلبية النفسية أو الجسميّة (علي عبد السلام علي ، 2008 ، ص 19-20).

تطبيق المقياس:

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

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

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

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

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

تصحيح المقياس:

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

أ - 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 كـمحكمين . 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

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

معامل الارتباط بين درجات كل عبارة ودرجة البعد بمقياس أساليب 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 إحصائيا وموجبة تراوحت بين (0.206 - 0.590) بما يشير إلى توفر الاتساق الداخلي بمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

ب- حساب ثبات المقياس :

قمنا بالتأكد من دلالات حساب ثبات المقياس على عينة من الشباب قوامها (80) فرد يمثلون شرائح مختلفة من الشباب الجزائري ، واتبعنا في ذلك الإجراءات التالية :

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب

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

ولإجابة 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)

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

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

هذا ونرى(الباحث) أن الواقع الجزائري ، بضغوطه الشديدة والفريدة من نوعها ، يفرض على الشباب الجزائري استخدام كل ما مجوزته من أساليب المواجهة.

وفي هذا الصدد يؤكد (Mc Crae: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 تبعاً 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 إستراتيجية بعد التفاعل الايجابي بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

بعد التفاعل السلبي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في إستراتيجية 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 يلقبون القبول الاجتماعي لسلوكهم من المجتمع ، والذي ينبع من التنشئة السوية ، والحماية والرعاية من أسرهم ، والذي يؤدي إلى التكيف السريع مع البيئة المحيطة والمواجهة الايجابية مع أحداث الحياة الضاغطة وبشكل عام يعد المجتمع العربي بصورة عامة والمجتمع الجزائري بشكل خاص مجتمعا رجوليا يولي المساندة الاجتماعية والقيادة بدرجة اكبر من الإناث وبالتالي يكون تفاعلهم بدرجة ايجابية مع الضغوط مقارنة بالإناث ، ويؤكد على ذلك " سارسون " وآخرون في إشارتهم إلى أن الترابط الأسري والنظرة الايجابية للشخص والمساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الشخص على مقاومة الإحباط ، وتقلل المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية. (الربيعة ، 1997 ، ص 25)

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 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)؟ " وللإجابة 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 الإيجابي	العازب	226	29.71	2.575	-	دال عند مستوى 0.05 أقل من
	المتزوج	74	34.54	1.273	15.50	
التفاعل السلبي	العازب	226	14.67	1.76	3.594	دال عند مستوى 0.05 أقل من
	المتزوج	74	13.81	1.86		
التصرفات السلوكية	العازب	226	21.83	2.04	3.004	دال عند مستوى 0.05 أقل من
	المتزوج	74	21.01	2.05		
مجموع الأبعاد	العازب	226	66.22	3.961	-	دال عند مستوى 0.05 أقل من
	المتزوج	74	69.36	3.568	6.067	

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 الإيجابي وفي أساليب المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج ، وفي أسلوبي : التفاعل السلبي ، والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب العازب وهذا يدل على أن الشباب المتزوج لديهم القدرة على استخدام أساليب التفاعل الإيجابي 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 محاولات السلوكية التي تتضمن التخطيط لحل المشاكل أو الأزمة لحلها وتحمل المسؤولية تجاهها 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 الحسابي	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 جزءًا 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 أنماطًا سلوكية متشابهة ثم تأثرهم بعوامل ثقافية دينية وحدت بين أفكارهم إلى درجة جديرة بالملاحظة والتقدير ، وأنا مهما ادعينا أن أساليب التنشئة الاجتماعية والتطبيع القومي كفيلة بأن تخلق بين أفراد المجتمع الواحد شخصية قومية ، فإننا لا بد أن نصطدم بحقيقة كبرى ، وهي أنه من خلال تلك الوحدة الظاهرة لا بد أن توجد أجزاء وأجزاء ، وأن كل جزء من هذه الأجزاء يتصف بصفات ذاتية تسمح له بالفردية والتمايز. (المصري، 1985، ص132) وتضيف "بونامكي" أن الاختلافات الثقافية والاجتماعية لها أثر في إدراك وتقييم الأحداث الضاغطة ، فكل مجتمع له ظروفه ومعتقداته وثقافته المتميزة ، التي تؤثر على الفرد في إدراكه للضغوط ، وفي أسلوب

مواجهته لها من خلال تفاعله بالبيئة الأسرية والاجتماعية وتأثره بالمعايير والقيم الاجتماعية والواقع الاجتماعي والسياسي المحيط به (بونامكي ، 1988 ، 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 وأخيرا أساليب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في أساليب المواجهة لأحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية عند مستوى الدلالة 0.05 في الأساليب التالية : التفاعل 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 بضغط 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.

* تقدم 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 وتعقيداتها في عصر العولمة.

قائمة المراجع:

01. إبراهيم عبد الستار، الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه أساليب علاجه، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون بالكويت ، 1998.
02. بونامكي، راياء الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، ترجمة : أحمد بكر، جمعية الدراسات العربية بالقدس، 1988 .
03. عبد القادر جودة آمال، مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأقصى بغزة ، 1998.
04. عبد المطلب أمين القريطي، وعبد العزيز الشخص، مقياس الصحة النفسية للشباب ، الأنجلو المصرية بالقاهرة ، 1992.
05. علي الشعكة، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)، المجلد 23(2)، 2009.
06. علي عبد السلام علي، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، كراسة التعليمات ، ط 3 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة، 2008.
07. علي عبد السلام علي، دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة 2003 .

08. فاطمة المصري، أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، دار المريخ للنشر بالرياض 1985.

09. فهد بن عبد الله الربيع، الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة : دراسة ميدانية " مجلة علم النفس، 7(1)، 1997.

10. منصور طلعت، وفيولا الببلاوي، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. 1982.

11. Folkman, S., Lazarus, R. **Analysis of coping in a middle- aged community sample.** Journal of Health and Social Behavior, Vol. (21), (1980): 219-239.

12. Mc Crae, R. **Situational determinates of coping responses: Loss, threat, and challenge.** Journal of Personality and social psychology, Vol. (46), No. (4), (1984): 919-928.

الهوامش :

1. جودة، 1998، ص2
2. القرطي، والشخص، 1992، ص2
3. منصور، 1982، ص65
4. بوناماكي، 1988، ص36
5. Folk man, & Lazarus 1984,141
6. علي عبد السلام علي، 2008، ص19-20
7. Mc Crae :1984.924
8. الربيع، 1997، ص25
9. المصري، 1985، ص132
10. بوناماكي، 1988، ص32