

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري. أ. عبد الله عبد الله - جامعة الجزائر 2-الجزائر

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية 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 مقياسين: أحدهما لقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والآخر لقياس الصحة النفسية 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.

-وجود علاقة ارتباط موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين كل من بعد أساليب التفاعل الإيجابي والصحة النفسية بلغت "0.91"، بينما كان الارتباط بين بعد كل من التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية ضعيف وعكسي وغير دال إحصائياً حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.06- و0.08- على التوالي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في أساليب المواجهة بصفة عامة لأحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

-وجود 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، وعند مستوى 0.05 في أسلوب: التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب العازب.

-وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الإيجابي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن.

الكلمات المفتاحية: أساليب المواجهة، أحداث الحياة الضاغطة، الصحة النفسية.

Abstract: The study aimed at identifying the relationship between the methods of coping with stressful life events and psychological health among Algerian youth and the extent to which coping methods are affected by gender, place of residence, social status, age, and level of education. The study sample consisted of (300) young individuals (third and secondary students) from different regions (secondary and university institutions from the states of Adrar, Masila, Saida). The researcher used two measures: one to measure the methods of coping with life events, Psychological Youth. The results of the study revealed that Algerian youth use multiple methods in coping with stressful life events, which are arranged by use: positive interaction methods, behavior behaviors, and negative interaction methods.

A positive correlation between the positive and the psychosocial responses was 0.89, and there was a weak inverse correlation between the negative behavioral and behavioral behaviors with mental health.

And there were statistically significant differences at significance level 0.05 in the coping methods of stressful life events between males and females and for males.

There were significant differences in the average scores of the sample members due to the variable of social status at the significance level of 0.05 in the following methods: positive interaction and coping methods in general and the differences were in favor of married youth, and at 0.05 level in my style: negative interaction and behavioral behavior and differences were in favor of single youth.

And the existence of significant differences in the mean scores of the sample after the positive interaction and after the negative interaction and the total dimensions at the level of 0.05 for the benefit of the population of the city. While there were no statistically significant differences in the mean scores of the sample members after behavioral behavior at level 0.05.

And the existence of significant differences in the mean scores of the sample after the positive interaction and after the negative interaction and in the total dimensions at the level of 0.05 attributed to the level of study. While there were no statistically significant differences in the mean scores of the sample members after behavioral behavior at level 0.05.

And there were significant differences in the mean scores of the sample in all dimensions at level 0.05 due to age.

Keywords: coping styles - stressful life events - mental health, The research concluded with a set of recommendations and suggestions

مقدمة:

أن أحداث الحياة الضاغطة اليومية تعد من أحد 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 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 واقعاً 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 وأساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية، وهذا ما تؤكد "بونامكي" حيث ترى أن التعرض للضغوط لا يكون كافياً لظهور ردود فعل الضغط النفسي في ضوء تجارب البشر العادية، وتقوم العمليات النفسية والاجتماعية بوظيفة الوساطة بين الأوضاع البيئية وسلوك الإنسان والسلامة النفسية أو ربما في أمد الصدمة، في تغيير الأداء النفسي، وبالتالي إما أن تحمي الفرد ، أو تجعله أكثر عرضة للضغط النفسي بونامكي، 1988، ص36).

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

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 قدرأ من التكيف والتلاؤم معها، إدراكاً منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها أيأ كانت مصادرها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من السعادة النفسية، زاد إحساسي بهذه الأهمية وما لاحظته من خلال اتصالي ومعايشتي للشباب عدم قدرتهم على مواجهة المواقف الصعبة والأزمات بين الشباب.

ولقد مر العالم العربي بصفة عامة بظروف وتطورات سريعة أثرت على كثير من مناحي الحياة في تلك المجتمعات وانعكست في بعض جوانبها بآثار سلبية على الصحة النفسية للعديد من أفرادها ولما كان الشباب يمثل أهم القطاعات الحيوية المساهمة في عملية البناء والتطوير الاقتصادي والاجتماعي، فقد جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف والوقوف على إن دراسة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب في المجتمع الجزائري لم تحظ باهتمام الباحثين حيث لا يوجد إلا عدداً محدوداً من الدراسات التي تهتم بالصحة النفسية لدى الشباب. وبعض الدراسات التي أجريت على هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري قليلة ومحدودة ، مما شكل باعثاً لدى الباحث على المساهمة في توضيح ملامح هذه الظاهرة بين الشباب في الجزائر.

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: هل هناك علاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى الشباب؟ وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- ما هي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب وما هي أكثرها استخداماً؟
- 2- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟
- 3- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية (أعزب - متزوج)؟
- 4- هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - قرية)؟

2. فرضيات الدراسة:

- 1- توجد عدة أساليب لدى الشباب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة؟
- 2- توجد علاقة دالة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى الشباب.
- 3- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).
- 4- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية (أعزب - متزوج).
- 5- توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - قرية).

03. أهداف الدراسة: تتلخص أهداف الدراسة في المحاور التالية:

-تهدف إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الشباب.

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

05. تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

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.

أساليب المواجهة Coping Styles: هي ذلك التغيير المستمر في الجهودات المعرفية والسلوكية، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترق

أو تفوق إمكاناته (Folk man, & Lazarus 1984, p141)، 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.

الصحة النفسية : Mental Health تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن توافقه مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية كانت أم مادية وكذلك تحرره من تلك الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق (القريطي، والشخص، 1992، ص9)، وتعرف الصحة النفسية إجرائيًا في الدراسة الحالية بوصفها الدرجة التي يحصل عليها الشاب في مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية، والذي يتكون من سبعة أبعاد وه : الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ، المقدره على التفاعل الاجتماعي، النضج الانفعالي والمقدره على ضبط النفس، المقدره على توظيف الطاقات والإمكانات في آمال مشبعة، التحرر من الأعراض العصابية، البعد الإنساني والقيمي، تقبل الذات وأوجه القصور العضوية.

6. الدراسات السابقة :

دراسة قام بها **King (1991)** بهدف اكتشاف أحداث الحياة، والضغوط، واستراتيجيات المواجهة ، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط، والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط على عينة مكونة من (760) طالب من طلاب المرحلة الثانوية في هونكوك، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط، كما أسفرت عن أن 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 أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة على عينة مكونة من (684) فردًا من الجنسين، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة في استخدام أساليب التكيف تعزى إلى الجنس، كما أشارت إلى وجود تأثير لمغيبير العمر في استخدام أساليب التكيف ، فقد كان الشباب أكثر ميلا لاستخدام أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف، وأسلوب التحليل المنطقي للموقف بغية فهمه، وأسلوب البحث عن المساعدة الأسرية أو الاجتماعية بالمقارنة بالمرهقين.

وقام **علي (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 وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، على عينة مكونة من 250 امرأة متزوجة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المرأة الفلسطينية تستخدم أساليب متعددة في مواجهة

الضغوط النفسية وهي: إعادة التقييم، والتخطيط لحل المشاكل، والتحكم في النفس والتفكير بالتمني والتجنب، وتحمل المسؤولية، والانتماء، والارتباك والهروب كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزى لكلٍ من متغير العمر، والمؤهل العلمي.

07. إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: اعتمد الباحث المنهج الوصفي، 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.

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

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (300) شاب وشابة، (130) شاب، (170) شابة) من المجتمع الجزائري وقد اختير أفراد العينة بالطريقة العشوائية، ويوضح جدول 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

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

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 جسمية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة، ويسعى هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث

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

تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيد عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

ج - التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: ويشتمل هذا المقياس الفرعي على (10) عبارات تقيس التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأي أزمة يواجهونها في أحداث الحياة اليومية، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الإقدامية أو الإجمامية 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 م " وتأخذ درجتان، و"لا تنطبق " وتأخذ درجة واحدة.

صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بـ:

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.

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 (05) 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) وهى كلها ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 .
ثانياً: وذلك بحساب العلاقة بين درجة كل فقرة ودرجة البعد المنتمية إليه، ويعرض لذلك الجدول رقم (06).

معامل الارتباط بين درجات كل عبارة ودرجة البعد بمقياس أساليب المواجهة

التصرفات السلوكية		التفاعل السلبي		التفاعل الإيجابي	
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 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 معادلتى سبيرمان، براون، وجتمان، وظهرت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم(03) يوضح معاملات ثبات مقياس أساليب 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 الصحة النفسية:

قام **القريطي والشخص (1992)** بإعداد هذا المقياس ، ويتكون المقياس من (105) عبارة ويقس سبعاً أبعاد هي: الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، والمقدرة على التفاعل الاجتماعي والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس، والقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة، والتحرر من العصائية، والبعد الإنساني والقيمي، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية. وبالنسبة لمفتاح التصحيح، تحصل على درجة واحدة كل عبارة يجيبها المفحوص بنعم، وصفر للاستجابة بلا علمًا بأن بنود الأبعاد: الثاني، والرابع، والسادس، صيغت بصورة موجبة ، أما باقي الأبعاد فقد صيغت أبعادها بصورة سالبة وهكذا تتراوح درجات كل بعد من أبعاد المقياس السبعة بين صفر و15 درجة، بينما تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين صفر و105 درجة وفي جميع الأحوال فإن الدرجة المرتفعة تعبر عن تمتع الفرد بمستوى مرتفع من حيث الصحة النفسية والعكس صحيح.

وقام الباحثان بحساب صدق المقياس في البيئتين المصرية والسعودية، باستخدام التحليل العاملي، وذلك لاستخراج معاملات الارتباط البيئية بين أبعاد المقياس من جهة، والدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، وكانت جميع المعاملات دالة عند مستوى 0.01 كما قاما بحساب ثبات المقياس على البيئتين أيضاً بطريقة إعادة الإجراء، وكانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01.

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

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

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.

الاتساق الداخلي للمقياس: تم التحقق من تمتع المقياس من الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى 0.01 وتوضح الجداول التالية ذلك:

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

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

****دالة عند 0.01**

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

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

****دالة عند 0.01**

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

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

**دالة عند 0.01

جدول رقم (10) يبين معاملات الارتباط بين درجات بنود البعد الرابع المقدر على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة) والدرجة الكلية لهذا البعد

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

**دالة عند 0.01

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

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

**دالة عند 0.01

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

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

**دالة عند 0.01

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

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

**دالة عند 0.01

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

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

الأساليب الإحصائية: قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

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

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(14) 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 (14) 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 وتتنوع 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 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 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 الثاني ومناقشتها:

ينص السؤال الثاني على أنه "هل توجد علاقة دالة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى الشباب؟"، وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون"، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (15) :

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

الصحة النفسية	أساليب مواجهة أحداث الحياة
0.91**	التفاعل الايجابي
-0.068	التفاعل السلبي
-0.083	التصرفات السلوكية
0.621**	مجموع الأبعاد

** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول رقم (15) وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى 0.01 بين بعد التفاعل الايجابي والصحة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون 0,91، بينما كان الارتباط بين بعد كل من التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية ضعيف وعكسي وغير دال إحصائياً حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.06- و 0.08- على التوالي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة من إبراز دور التوافق والصحة النفسية ومتغيرات الشخصية الإيجابية في اختيار أساليب المواجهة الإيجابية هذه النتيجة تعني أن الأفراد الذين يعانون من عدم السواء يعجزون عن استخدام أساليب فعالة في مواجهة أحداث الحياة

الضاغطة ، وهذا ما تؤكد " كوباسا " Kobasa التي أشارت إلى أن الأفراد الذين لا يستطيعون مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويفقدون القدرة على التكيف الإيجابي، والدافعية للتحدي لمقاومة هذه الأحداث ويسمون بالعجز في اختيار بدائل متعددة لحل المشكلات التي تواجههم، ويفقدون التوازن النفسي من الضغوط النفسية، وصراع الأدوار هم الذين يفقدون أبعاد المقاومة والصلابة النفسية، ويكونون عرضة للاضطرابات النفسية(علي، 1997، ص221).

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

(16)

جدول رقم (16) : 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 الإيجابي	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	21.0	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 الإيجابي 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 الإيجابي 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 الإيجابي يتمثل في الأفراد الذين يقفون القبول الاجتماعي لسلوكهم من المجتمع، والذي ينبع من التنشئة السوية، والحماية والرعاية من أسرهم، والذي يؤدي إلى التكيف السريع مع البيئة المحيطة والمواجهة الإيجابية مع أحداث الحياة الضاغطة وبشكل عام يعد المجتمع العربي بصورة عامة والمجتمع الجزائري بشكل خاص مجتمعاً رجولياً يولي المساندة الاجتماعية والقيادة بدرجة أكبر من الإناث وبالتالي يكون تفاعلهم بدرجة إيجابية مع الضغوط مقارنة بالإناث، ويؤكد على ذلك "سارسون" وآخرون في إشارتهم إلى أن الترابط الأسري والنظرة الإيجابية للشخص والمساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الشخص على مقاومة الإحباط، وتقلل المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية (الربيعه، 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)؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الشباب العازب والشباب المتزوج، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (17). جدول رقم (17) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للدرجات 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	-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 الابعاد	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 (17) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية عند مستوى 0.05 في الأساليب التالية: التفاعل الايجابي وفي أساليب المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج، 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 وطمانينة 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.

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 (18).

جدول رقم (18) 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		2.114	21.84	159	قرية	مجموع الأبعاد
دال عند مستوى أقل من 0.05	3.020	4.23	67.74	141	مدينة	
		3.863	66.33	159	قرية	

يتضح من الجدول رقم (18) وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الإيجابي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن، وهذا يفسر في ضوء اختلاف الثقافة باعتبارها جزءاً من البيئة التي يعيش فيها الأفراد والجماعات تلعب مع العوامل الوراثية والبيولوجية والبيئية الأخرى على تشكيل الشخصية الفردية والشخصية الجمعية، وفي هذا الصدد ترى "المصري" أننا نعينا 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، وأنها نعينا 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، ص32).

وفيما يتعلق بظهور الفروق في بعد التفاعل السلبي بين سكان المدينة والقرية ولصالح سكان المدينة، أي أن التفاعل السلبي أعلى لدى شباب المدينة مقارنة بشباب القرية، فإن ذلك مقارنة يعود إلى زيادة الإحباط والضغوط النفسية حيث الفرق بين طبيعة الحياة في كل من الريف والمدينة، حيث تتميز طبيعة الحياة بالريف بالبساطة؛ مما يساعد على سرعة التعايش مع المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة، في حين يغلب على طبيعة الحياة بالحضر التعقيد، والتي يبرزها الضيق النفسي وتجعلهم أكثر إدراكاً للمواقف الحياتية الضاغطة، وفيما يتعلق في بعد التصرفات السلوكية بين سكان المدينة والقرية لا وجود لفروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة عند مستوى الدلالة 0.05.

ملخص النتائج:

- 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.
- وجود علاقة ارتباط موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين كل من بعد أساليب التفاعل الإيجابي والصحة النفسية بلغت "0.91"، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين بعدي أساليب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية مع الصحة النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في أساليب المواجهة لأحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

- وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية عند مستوى الدلالة 0.05 في الأساليب التالية: التفاعل الايجابي وفي أساليب المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج، وفي أسلوبي: التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب العازب.
 - وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الايجابي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن.
- التوصيات والاقتراحات:** بناء على ما جاءت به الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:
- الاهتمام بالصحة النفسية للشباب الجزائري ومساعدته على التوافق في ظل الواقع الفلسطيني 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.
 - 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.
 - تقديم التربية الدينية والخلقية الوقائية المستمدة من تعاليم الدين الإسلامي، والتي توفر الصحة النفسية للشباب.

قائمة المراجع:

1. إبراهيم، عبد الستار (1998)، الإكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه أساليب علاجه، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون الكويت.
2. أبو حطب، صالح (2003)، الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى بغزة.
3. بونامكي، رايا (1988)، الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، ترجمة أحمد بكر، جمعية الدراسات العربية بالقدس.
4. جودة، أمال (1998)، مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى بغزة.
5. الربيع، فهد بن عبد الله (1997)، الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية، مجلة علم النفس، 7 (1).
6. عبد المطلب أمين القريطي، وعبد العزيز الشخص (1992)، مقياس الصحة النفسية للشباب، الأنجلو المصرية بالقاهرة.
7. علي عبد السلام علي (1997)، المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، مجلة الدراسات نفسية، ع2، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة.
8. علي عبد السلام علي (2008)، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، كراسة التعليمات، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
9. علي، الشعبة (2009)، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، المجلد 23 (2).
10. 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، ع53.

11. علي، علي، (2003)، دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.
12. محمد، رجب (1995)، الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، ع35، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة .
13. المصري، فاطمة (1985)، أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، دار المريخ للنشر بالرياض.
14. منصور، طلعت والبيلاوي، فيولا (1989)، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
15. Folkman, S., Lazarus, R. (1980): Analysis of coping in a middle- aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. (21), 219-239.
16. 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.
17. 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>.