الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري

Mental health and its relationship to methods of coping with stressful life events
A field study on a sample of Algerian youth

تاريخ الإرسال: 2019/12/26 تاريخ القبول: 2020/09/25 تاريخ النشر:2000/12/31

د-عبد الله عبد الله - جامعة الجزائر2
abdellahcosp01@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية للشباب، ومعرفة مدى تأثر أساليب المواجهة بالجنس ومكان السكن والحالة الاجتماعية.ومنهج الدراسة هو المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (300) شاب وشابة وقد استخدم الباحث في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب المواجهة، والآخر لقياس الصحة النفسية ، وأسفرت النتائج عن أن الشباب يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ،ووجود علاقة ارتباط بين بعد أساليب التفاعل الايجابي والصحة النفسية ،ووجود علاقة ارتباط عكسية ضعيفة بين بعدي أساليب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والصحة النفسية. كما أسفرت عن وجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة، كما أسفرت عن وجود فروق تعزى للحالة الاجتماعية ووجود فروق في بعد التفاعل الايجابي تعزى لمتغير مكان السكن لصالح سكان المدينة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية - أساليب المواجهة- أحداث الحياة.

Summary:

The study aimed to identify the relationship between methods of coping with stressful life events and the psychological health of young people, and to know the extent to which coping methods are affected by gender, place of residence and social status. The study method used is the descriptive method, and the study sample reached (300) young men and women, and the researcher used in the study two measures: One of them is to measure coping styles, and the other to measure mental health, and the results resulted in young people using multiple methods to face stressful life events, the existence of a correlation between the positive interaction methods with mental health, and the presence of a weak inverse correlation between the two dimensions of negative interaction methods and behavioral behaviors with health Mental.

Keywords: mental health - coping styles - events of stressful life

مقدمة:

إن أحداث الحياة الضاغطة اليوميَّة تعد أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الأحداث الضاغطة ما هي إلا انعكاس لمتغيرات الحادة السريعة التي طرأت على كافة جوانب الحياة.

فأحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد الشاب في حياته تنعكس بصورة سلبية من قلق واضطرابات نفسية أكثر منه في صورة مرض جسمي فعندما يشعر الشاب بأنه غير قادر على انجاز كل ما هو مطلوب منه في حياته وعندما يدرك أن قدرته غير كافية لتؤدي عملها بطريقة فاعلة ومرضية كما يتوقعها الآخرون منه عندها يشعر بالأعباء والتعب من حجم المتطلبات الحياتية التي تحد من إنتاجيته وتجعله يعاني من احباطات، تؤدي في النهاية إلى ظهور أحداث الحياة الضاغطة ومن ثم إصابته بالأزمات النفسية والأمراض النفسية الجسمية وانخفاض مستوى التمتع بالصحة النفسية والعقلية.

وإذا ما اعتبرنا أن الصحة النفسية هي مؤشر لقوة الشخصية الداخلية للشاب التي تمكنه من الاستخدام الأمثل لقدراته المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تسهل عليه ممارسة أدواره الاجتماعية المختلفة، والتعامل الأمثل مع ما يواجهه من احباطات وأحداث حياة يومية ضاغطة دون الرجوع إلى وسائل غير سوية كالحيل الدفاعية، فإننا نعتبر ضعف الصحة النفسية من منبئات سوء التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشاب.

فارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى الشاب يحقق له القدرة على مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة بصورة ايجابية لدرجة تصل معها إلى الشعور بالطمأنينة والرضى النفسي ، يولد بداخله الشعور بالتماسك النفسي والاجتماعي ، ويعتبر هذا نموذج ناجح لتعامل شاب مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، فالفرد الشاب ذو الشعور القوي بالتماسك النفسي والاجتماعي يعتبر وسيط يؤدي إلى إدراكه لأحداث الحياة الضاغطة كتحديات تستحق المواجهة ، ويكون أقل قابلية لإدراك العديد من أحداث الحياة اليومية الضاغطة كتهديد وإثارة للقلق أكثر من الفرد الشاب ذو الشعور الأقل بالتماسك.

01- مشكلة الدراسة:

تبرز مشكلة الدراسة في أن الشباب يعتبر من أكثر شرائح المجتمع عرضة لضغوط الحياة المعاصرة، وقد تكمن خطورة تلك الضغوط في مدى ما تتركه من آثار سلبية على نمط شخصياتهم بأبعادها المختلفة، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض منهم لعدم قدرتهم على احتمالها، في حين قد يحاول بعضهم الآخر تحقيق قدراً من التكيف والتلاؤم معها، إدراكاً منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها أياً كانت مصادرها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من السعادة النفسية. ومما 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.

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 استخداما ؟

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

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

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

02- 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- هل 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 هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الشباب، والتعرف 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:

05-01- الصحة النفسية : Mental Health

تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن توافقه مع نفسه ومع بيئته اجتماعية كانت أم مادية وكذلك تحرره من تلك الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق. (**القريطي ، والشخص ، 1992 ، ص9)**

وتعرف **الصحة النفسية** إجرائيًا في الدراسة الحالية بوصفها الدرجة التي يحصل عليها الشاب في مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

05-02- 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 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.

05-03- 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.

06- الدراسات السابقة:

دراسة قام بها كنج King (1991) بهدف اكتشاف أحداث الحياة، والضغوط، واستراتيجيات المواجهة، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط، والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط على عينة مكونة من (760) طالب من طلاب المرحلة الثانوية في هونكوك. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط ، كما أسفرت عن أن إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسئولية 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 المسئولية ، وأن الإناث أكثر ميلا لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب كذلك أسفرت عن وجود علاقة موجبة دالة بين إستراتيجية كلٍ من الهروب والتجنب وتحمل المسئولية والشعور بالضغط النفسي ووجود علاقة دالة سلبية بين إستراتيجية كلٍ من التخطيط لحل المشكلة والبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة.

وقام علي (2000) بدراسة لمعرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط، على عينة مكونة من (100)طالبًا جامعيًا ، نصفهم يقيم مع أسرهم ، والنصف الآخر يقيم في المدن الجامعية وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين مع أسرهم ، وعلى بعد التعامل السلبي والفروق كانت لصالح الطلاب المقيمين في المدن الجامعية. وفي دراسة أخرى قام بها أبو حطب (2003)بهدف التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ، على عينة مكونة من250 امرأة متزوجة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المرأة الفلسطينية تستخدم استراتيجيات متعددة في مواجهة الضغوط النفسية وهي : إعادة التقييم ، والتخطيط لحل المشاكل ، والتحكم في النفس والتفكير بالتمني والتجنب ، وتحمل المسئولية ، والانتماء ، والارتباك والهروب كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة لدى النساء في استراتيجيات المواجهة تعزى لكلٍ من متغير العمر ، والمؤهل العلمي.

07- حدود الدراسة وإجراءاتها:

07-01- منهج الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات التي تدرسها وهي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، لمعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى 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.

07-02- مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة فئة الشباب الجزائري من الجنسين.

07-03- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (300) شاب وشابة ، (130 شاب ، 170 شابة) من المجتمع الجزائري وقد اختير أفراد العينة بالطريقة الطبقية، وتم اختيار العينة على النحو التالي: **عينة تلاميذ الثالثة ثانوي من :** ثانوية جبابري أمحمد رقان بولاية أدرار. وثانوية جابر بن حيان بولاية المسيلة. وثانوية عيبوط محمد بولاية سعيدة. **وعينة طلبة الجامعات من:** جامعة أدرار من

كليتين مختلفتين وهما: علوم اجتماعية- التكنولوجيا وجامعة سعيدة من كليتين مختلفتين وهما: علوم اقتصادية -علوم الإعلام والاتصال وجامعة المسيلة من كليتين وهما: الحقوق - التكنولوجيا

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	

07-04- أدوات الدراسة:

أولا - مقياس الصحة النفسية:

قام **القريطي والشخص (1992)** بإعداد هذا المقياس، ويتكون المقياس من (**105**) عبارة ويقيس سبعة 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 العصابية، والبعد الإنساني والقيمي، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية.

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

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بكل من الطرق التالية:

أ -صدق المحكمين :تم عرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس في بعض الجامعات الجزائرية (المسيلة – أدرار- تمنراست - بشار- سعيدة) وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للبيئة الجزائرية.

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

- **معامل ألفا كرونباخ :**

حيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس فوجد أنه يساوي " **0.72** "

• **طريقة التجزئة النصفية** :

حيث تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار فوجد أنه يساوي" **0.69** " ، ومن ثم تم تعديل طول الاختبار بمعادلة سبيرمان بروان فوجد أنه يساوي" **0.77**" ، وهكذا أصبح المقياس يتمتع بمعامل ثبات يمكن الاعتماد عليه وعلى نتائجه في الدراسة الحالية.

ثانيا: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة:

وصف المقياس: أعد هذا المقياس " **ليونارد بون** Leonard. W. Poon " عام (1980) وقام بإعداده على البيئة المصرية " علي عبد السلام علي " ، 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 الإقدامية، والإيجابية المرنة التي يتسم بها الأفراد في قدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.

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.

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 التكيِّفية الإقدامية أو الإحجامية لتلك الأحداث، وتجاوز آثارها السلبية النفسيَّة أو الجسميَّة.

(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.

الجدول (02) يبين الأوزان الرقمية المقابلة لبدائل الإجابة على بنود مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب

بدائل الإجابة على بنود المقياس	الوزن الرقمي المقابل
تنطبق تماماً	3
تنطبق إلى حد ما"	2
لا تنطبق	1

حددت درجة مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب ككل بناء على عدد الدرجات التي يحصل عليها الفرد في المقياس.

كفاءة المقياس:

أ – حساب ثبات المقياس بالدراسة الحالية:

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 معادلتي سبيرمان، براون، وجتمان، وظهرت النتائج كما في الجدول التالي :

الجدول رقم (03) يوضح معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			معادلة سبيرمان/ براون	معادلة 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.

ب -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- الصدق العاملي:

تم حساب الصدق العاملي لمقياس " أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة " على عينة عشوائية وقوامها (80) شابا وشابة، وأظهرت نتائج الدراسة تشبع الأبعاد الثلاثة للمقياس على عامل واحد يستوعب (79.90%) من التباين، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (04) يوضح نتائج الصدق العاملي " لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة

م	أبعاد المقياس	تشبعات العوامل	الاشتراكيات
01	التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	0.86	0,82
02	التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	0.93	0,85
03	التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	0.90	0,86
الجزر الكامن			**03.16**
نسبة التباين			**79.90**

يتضح من الجدول رقم (04) أن الأبعاد الثلاثة للمقياس تتشبع على عامل واحد مما يدل على أن درجة صدق المقياس مرتفعة.

حساب صدق الاتساق الداخلي:

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

جدول رقم (05) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي " لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة

م	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 رقم **(05)** أن معاملات الارتباط تتراوح بين (0.57 - 0.90) وهي كلها ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01

08- الأساليب الإحصائية:

كما قام الباحث بتحليل البيانات الإحصائية بالحاسب الآلي من خلال الحزمة الإحصائية **Xl Stat** 2017 بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والمتوسط النسبي- .اختبار" ت." لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين. - حساب معامل ارتباط بيرسون. وسيبرمان براون

- حساب معاملات الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ، الانحراف المعياري، تحليل التباين الأحادي الاتجاه.

09- 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؟

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

جدول رقم (06)يبين عدد بنود أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمتوسط النسبي والانحر افات المعيارية لدرجات أفراد العينة (ن=300)

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

يتضح من الجدول رقم (06) أن الشباب الجزائري ، يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: **أساليب التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة** يليها **أساليب التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة** ، وأخيرا **أساليب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة** 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 نفعًا وفائدة في التصدي والتغلب على أحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم ، فقد تكون الأساليب المستخدمة في مجالٍ 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 الايجابي 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 جسمية 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 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:924،1984**) " أن الناس قد يلجئون إلى استخدام خليط من أساليب المواجهة عند مواجهة كثير من الضغوط، وأحيانًا 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 (07):

جدول رقم (07) يبين مصفوفة معاملات الارتباط لأبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة والصحة النفسية

الأبعاد	التفاعل الايجابي	التفاعل السلبي	التصرفات السلوكية	مجموع الأبعاد	الصحة النفسية
التفاعل الايجابي	1				
التفاعل السلبي	-0.048	1			
التصرفات السلوكية	-0.073	0.117	1		
مجموع الأبعاد	0.704	0.469	0.503	1	
الصحة النفسية	0.91	-0.068	-0.083	0.621	1

يتضح من الجدول رقم (07) وجود علاقة ارتباط موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين كلٍ من بعد أساليب التفاعل الايجابي والصحة النفسية بلغت "0.91، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين بعدي أساليب التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والصحة النفسية. وهذه النتيجة تعني وجود **علاقة ارتباط موجبة** بين بعدي أساليب التفاعل الايجابي والصحة

النفسية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة من إبراز دور التوافق والصحة النفسية ومتغيرات الشخصية الإيجابية في اختيار أساليب المواجهة الإيجابية هذه النتيجة تعني أن الأفراد الذين يعانون من عدم السواء يعجزون عن استخدام أساليب فعالة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وهذا ما تؤكده كوباسا Kobasa التي أشارت إلى أن الأفراد الذين لا يستطيعون مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، ويفقدون القدرة على التكيف الإيجابي ، والدافعية للتحدي لمقاومة هذه الأحداث ويتسمون بالعجز في اختيار بدائل متعددة لحل المشكلات التي تواجههم ، ويفقدون التوازن النفسي من الضغوط النفسية ، وصراع الأدوار هم الذين يفتقدون أبعاد المقاومة والصلابة النفسية ، ويكونون عرضة للاضطرابات النفسية .**(علي،1997 ،221)**

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 (08)

يتضح من الجدول رقم **(08)** 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.

الأبعاد	الجنس	مجموع درجات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم البيانات	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	الفرق	P-value (bilatérale)	مستوى الدلالة	الدلالة
التفاعل الايجابي	ذكور	2751	32.75	2.56	84	298	6.87	1.96	2.56	< 0.0001	0.05	دال
	إناث	6520	30.18	3.02	216							
التفاعل السلبي	ذكور	1182	14.07	1.54	84	298	-2.31	1.96	-0.54	0.021	0.05	دال
	إناث	3156	14.61	1.90	216							
التصرفات السلوكية	ذكور	1764	21.00	1.988	84	298	-3.35	1.96	-0.88	0.001	0.05	دال
	إناث	4726	21.88	2.056	216							
مجموع الأبعاد	ذكور	5697	67.82	3.086	84	298	2.190	1.96	1.146	0.029	0.05	دال
	إناث	14402	66.67	4.389	216							

جدول رقم (08): يوضح اختبار(ت) لدراسة الفروق بين متوسطات استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة لدى الشباب تبعا لمتغير الجنس

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 ولصالح الذكور ونعتقد أن السبب في ذلك يعود إلى العادات والتقاليد الاجتماعية التي تحد من مشاركة الفتاة في الأنشطة الاجتماعية ، ويندرج هذا تحت ما يسمى بقلة المساندة الاجتماعية للأنثى ، 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 يلقون القبول الاجتماعي لسلوكهم من المجتمع ، والذي ينبع من التنشئة السوية ، والحماية والرعاية من أسرهم ، والذي يؤدي إلى التكيف السريع مع البيئة المحيطة والمواجهة الايجابية مع أحداث الحياة الضاغطة وبشكل عام يعد المجتمع العربي بصورة عامة والمجتمع الجزائري بشكل خاص مجتمعا رجوليا يولي المساندة الاجتماعية والقيادة بدرجة اكبر من الإناث وبالتالي يكون تفاعلهم بدرجة ايجابية مع الضغوط مقارنة بالإناث ، ويؤكد على ذلك " **سارسون** " وآخرون في إشارتهم إلى أن الترابط الأسري والنظرة الايجابية للشخص والمساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الشخص على مقاومة الإحباط ، وتقلل المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية. **(الربيعة، 1998)**

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)؟

الأبعاد	الحالة الاجتماعية	مجموع درجات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم البيانات	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	الفرق	P-value (bilatérale)	مستوى الدلالة	الدلالة
التفاعل الايجابي	العازب	6715	29.71	2.575	226	298	-15.50	1.96	-4.828	< 0.0001	0.05	دال
	المتزوج	2556	34.54	1.273	74							
التفاعل السلبي	العازب	33000	14.67	1.76	226	298	3.594	1.96	0.862	0.000	0.05	دال
	المتزوج	1022	13.81	1.86	74							
التصرفات السلوكية	العازب	4935	21.83	2.04	226	298	3.004	1.96	0.823	0.003	0.05	دال
	المتزوج	1555	21.01	2.05	74							
مجموع الأبعاد	العازب	14966	66.22	3.961	226	298	-6.067	1.96	-3.144	< 0.0001	0.05	دال
	المتزوج	5133	69.36	3.568	74							

"وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار " ت" لمعرفة الفروق بين الشباب العازب والشباب المتزوج وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (09) .

جدول رقم (09) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة" ت "لدرجات الشباب العازب والشباب المتزوج في أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

يتضح من الجدول رقم (09) 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 أسلوبي :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 المسئولية 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 ذهنيًا لفهم الشدائد والأحداث الضاغطة، وإعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية، وعليه يشرعون في محاولاتهم السلوكية التي تتضمن التخطيط لحل المشاكل أو الأزمة لحلها وتحمل المسئولية 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 تبعًا لمكان السكن، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (10).

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

جدول رقم (10) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة" ت "لدرجات سكان (مدينة – قرية) في أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

يتضح من الجدول رقم (10) 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 ، 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، 132)** وتضيف" **بوناماكي**" 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. **(بوناماكي ، 1988 ، 32)** وفيما يتعلق بظهور **الفروق في بعد التفاعل السلبي بين سكان المدينة والقرية ولصالح سكان المدينة** ، أي أن التفاعل السلبي أعلى لدى شباب المدينة مقارنة بشباب القرية ، فان 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.

التوصيات والاقتراحات:

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 النفسية عند الشباب ، وتنمية القدرة على الاكتشاف والتفكير العلمي، ومساعدتهم على استغلال قدراتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وتنمية مهارات المواجهة وحل المشكلات لديهم.

قائمة المصادروالمراجع:

01. إبراهيم، عبد الستار :(1998) الاكتئاب :اضطراب العصر الحديث فهمه أساليب علاجه، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون بالكويت.

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

03. المصري فاطمة (1985): أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، دار المريخ للنشر بالرياض.

04. بوناماكي، رايا :(**1988**) الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، ترجمة :أحمد بكر، جمعية الدراسات العربية بالقدس.

05. علي عبد السلام علي (1997) : المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات" ، مجلة الدراسات نفسية، العدد (2) ، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة.

06. علي عبد السلام علي (2008) :مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة كراسة التعليمات، ط3 ، مكتبة الأنجلو المصرية، 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 :(2003) دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة.

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

10. 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.