

استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى الشباب في الجامعة

دراسة ميدانية على الشباب الجامعي في الجزائر

Strategies to face the pressures of life for Young people at the university

A field study on university youth in Algeria

د. عبد الله عبد الله¹

جامعة الجزائر 2

abdellahcosp01@gmail.com

تاريخ الوصول 2020/05/30 القبول 2020/09/22 النشر علي الخط 2021/09/15

Received 30 /05/2020 Accepted 22/09/2020 Published online 15/09/2021

ملخص:

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

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة - ضغوط الحياة - مرحلة الشباب - الجامعة.

Abstract:

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

Keywords: coping techniques - stressful life events- youth stage. the University.

1. مقدمة:

أن ضغوط الحياة 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 واختيار الأيديولوجية الماركسية في الاتحاد السوفيتي السابق ودول أوروبا الشرقية وتعقد المدنية إلى خلق مواقف ضاغطة وموترات أجبرت الفرد على بناء نماذج سلوكية وقيمية واجتماعية متعددة تتفق مع متطلبات العصر وهذا كله يسبب قلقًا وتوترًا نفسيًا للفرد.¹

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 القيمة والروحية والأخلاقية من جانب آخر ولقد اتسعت معارف الإنسان المادية ، وازدادت سيطرته على الظواهر الطبيعية تزايدًا ملحوظًا ، وحقق إنجازات حضارية فذة .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 .³

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 بالاستدكار، 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 لضغوط الحياة 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.⁴

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 استراتيجيات المواجهة الفعالة والملائمة التي تساعد الفرد على التكيف مع هذه المواقف واستيعابها.

1 - جودة آمال مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأقصى بغزة، 1998، ص2 .

2 - عبد المطلب أمين القريطي، وعبد العزيز الشخص، مقياس الصحة النفسية للشباب ، الأنجلو المصرية بالقاهرة ، 1992، ص2.

3 - منصور طلعت والبللاوي فيولا " قائمة الضغوط النفسية للمعلمين " مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة. 1989، ص65.

4 - بونامكي راياء، الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، ترجمة : أحمد بكر، جمعية الدراسات العربية بالقدس . 1988، ص 36 .

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 تركه من آثار سلبية على نمط شخصياتهم بأبعادها المختلفة ، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض منهم لعدم قدرتهم على احتماها ، في حين قد يحاول بعضهم الآخر تحقيق قدرًا من التكيف والتلاؤم معها ، إدراكًا منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها أيًا كانت مصادرها ومحاولين 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 دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الشباب في المجتمع الجزائري .

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة بالدراسة وبحث في علاقتها مع بعض المتغيرات و ومن هذه الدراسات نجد دراسة قام بها King (1991)¹ 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)² 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 لمتغير 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 بالمراهقين.

وقام علي(2000)³ بدراسة لمعرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الإيجابية لضغوط الحياة 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

1-King, K. Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong- an exploratory study. 1991. p36

²-محمد رجب، الفروق الجنسية والعمرية فياستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، العدد الخامس والثلاثون، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة، 1995ص26.

³- علي علي، المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن .الجامعية ، مجلة علم النفس، العدد 53. 2000ص321 .

وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الإيجابي مع ضغوط الحياة 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)¹ 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 لكل من متغير العمر ، والمؤهل العلمي.²

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما هي استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى الشباب في الجامعة وما هي أكثرها استخداماً ؟

وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات الجزئية التالية :

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

03. فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

تتنوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الشباب (طلاب الجامعة) .

الفرضيات الجزئية :

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

04. 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. والهدف الأساسي من الدراسة هو معرفة الاستراتيجيات الأكثر استخداماً من طرف الشباب في الجامعة.

¹ - أبو حطب صالح ، الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأقصى بغزة ، 2003ص 85 .

2- مصعب علي ، استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة. 2012.ص 55.

05. 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 استراتيجيات المواجهة الفعالة التي توفر لهم الصحة النفسية .

06. تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

01.06. ضغوط الحياة :

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. والضغط أو التوتر هو إحساس ناتج عن استجابة الجسم لحالات معينة، وهو من المشاكل التي تصيب بعض الأشخاص، لأنه يمكن لبعض الأمور أو الضغوطات التي تسبب التوتر أو الإجهاد لشخص معين أن لا تسبب أي شيء لشخص آخر.

06.02. استراتيجيات المواجهة :

هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية ، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته.¹

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

06.03. مرحلة الشباب :

مصطلح يطلق على مرحلة عمرية هي ذروة القوة والحيوية والنشاط بين جميع مراحل العمر لدى البشر. والشباب مرحلة عمرية يمر بها الإنسان، تبدأ من سن البلوغ (أي حوالي سن الخامسة عشرة من العمر) وتنتهي تقريباً في سن الأربعين، وهناك من يجعلها تنتهي قبل الأربعين، وآخرون يوصلونها إلى الخمسين، ولكن الراجح من هذا التحديد أن مرحلة الشباب تنتهي في سن الأربعين من العمر، لأن الإنسان في هذه السن يصل إلى حده في النمو. والأصل اللغوي لكلمة الشباب يدل على أمرين: النماء، والقوة.

06.04. الجامعة:

هي مؤسسة للتعليم العالي والأبحاث، وتمنح شهادات أو إجازات أكاديمية لخريجها. وهي توفر دراسة من المستوى الثالث والرابع (كاستكمال للدراسة المدرسة الابتدائية والثانوية). وكلمة جامعة مشتقة من كلمة الجمع والاجتماع، كما كلمة جامع، ففيها يجتمع الناس للعلم.

07. إجراءات الدراسة :

1- Folkman, S., Lazaraus, R.: Analysis of coping in a middle- aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, Vol. (21), 1980. p219-239.

01.07. منهج الدراسة :

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

02.07. مجتمع الدراسة :

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من الشباب الذي يدرس بالجامعة من كليات مختلفة ، ومن مناطق مختلفة بالوطن (الولايات التالية: (أدرار- سعيدة-المسيلة). تتراوح أعمارهم بين 17 و 35 سنة خلال الموسم الدراسي: 2016/2017 .

03.07. عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (300) شاب وشابة ، (130 شاب ، 170 شابة) من الجامعة 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	%	
	130	43.33	170	56.66	300
الحالة العائلية	متزوج	%	أعزب	%	
	128	42.66	172	57.33	300
مكان السكن	ريفي	%	حضري	%	
	153	51.00	147	49.00	300

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة تعداد الإناث أكثر من تعداد الذكور ونسبة تعداد العزاب أكثر من تعداد المتزوجين ونسبة تعداد الذين يسكنون بالريف أكثر بقليل من نسبة تعداد الذين يسكنون بالمدينة.

04.07. أدوات الدراسة :

أولاً : مقياس استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة : 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 " ، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

أ - التفاعل الإيجابي في مواجهة ضغوط الحياة : 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 ضغوط الحياة : 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 في مواجهة ضغوط الحياة : 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 الجسميّة¹.

تطبيق المقياس:

يطبق مقياس " استراتيجيات ضغوط 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 ضغوط 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 ضغوط 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 لضغوط 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 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 تم الاتفاق على صلاحية المقياس للدراسة الحالية.

2- صدق الاتساق الداخلي :

أولاً : تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس " استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة على 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 استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة

1 - علي عبد السلام علي، مقياس استراتيجيات ضغوط الحياة اليومية الضاغطة ، كراسة التعليمات ، ط 3 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2008. ص 20-19.

الرقم	أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	التفاعل الإيجابي في مواجهة ضغوط الحياة	0.74	0.01
02	التفاعل السلبي في مواجهة ضغوط الحياة	0.80	0.01
03	التصرفات السلوكية في مواجهة ضغوط الحياة	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 عند مستوى 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 استراتيجيات المواجهة

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

جاءت جميع معاملات الارتباط بين درجات عبارات كل بعد ودرجة البعد دالة إحصائية وموجبة تراوحت بين

(0.206 - 0.590) بما يشير إلى توفر الاتساق الداخلي بمقياس استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة.

ب- حساب ثبات المقياس:

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

وتم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلتَي سبيرمان ، براون ، وجتمان . وظهرت النتائج كما في الجدول التالي - :

جدول رقم (04) يوضح معاملات ثبات مقياس استراتيجيات ضغوط الحياة اليومية الضاغطة

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان/ براون	جثمان
01	التفاعل الإيجابي في مواجهة ضغوط الحياة	0,83	0,86	0,82
02	التفاعل السلبي في مواجهة ضغوط الحياة	0,85	0,79	0,80
03	التصرفات السلوكية في مواجهة ضغوط 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 الفرضيات ، وذلك على النحو التالي:

نتائج التساؤل العام ومناقشتها :

ينص التساؤل العام على أنه: " ما هي استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى الشباب الجزائري بالجامعة 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(05) يبين المتوسط والانحراف المعياري لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة

الانحراف المعياري	المتوسط	عدد البنود	أساليب مواجهة الضغوط
3.12	30.90	13	أساليب التفاعل الإيجابي في مواجهة ضغوط الحياة
1.82	14.46	07	أساليب التفاعل السلبي في مواجهة ضغوط الحياة
2.07	21.63	10	أساليب التصرفات السلوكية في مواجهة الحياة

يتضح من الجدول رقم (05) أن الشباب الجزائري ، يستخدمون استراتيجيات متعددة في مواجهة ضغوط الحياة ، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: استراتيجيات التفاعل الإيجابي في مواجهة ضغوط الحياة يليها استراتيجيات التصرفات السلوكية لمواجهة ضغوط الحياة ، وأخيرا استراتيجيات التفاعل السلبي في مواجهة ضغوط الحياة ، وتعني هذه النتيجة أن الشباب يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في ضغوط الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة كانت أكثر نفعاً وفائدة في

التصدي والتغلب على ضغوط الحياة 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 ضغوط مواجهة ضغوط الحياة ، وتتفق هذه مع ما توصل إليه " علي الشعكة (2009)¹ " بأن الطلاب الفلسطينيين يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة الضغوط. هذا ونرى أن السبب في حصول استراتيجيات التفاعل الإيجابي على الترتيب الأول يعود إلى أن طبيعة مرحلة الشباب تتميز بمحاولة الشباب تنمية ذواتهم وزيادة ثقتهم بالنفس ، ومن خلال النظر إلى مفهوم استراتيجيات التفاعل الإيجابي وفق ما أشار إليه "علي عبد السلام" في (2008)² 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 ضغوط الحياة ، وعلى نمط شخصيتهم عند معالجتهم لأي أزمة يواجهونها في أحداث الحياة اليومية ، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الإيجابية أو الإيجابية للتصدي لتلك الأحداث ، وتجاوز آثارها السلبية الجسمية أو النفسية. أما بالنسبة إلى التفاعل السلبي فجاء بنسبة متوسطة ، وإن كان في الترتيب الأخير حيث يعني ذلك أنه توجد نسبة لا يستهان بها من الشباب ليس لديهم القدرة الجيدة على مواجهة ضغوط الحياة ويتعاملون معها بضعف وسلبية لأن الأفراد هنا يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية ، ويقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث ، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث ، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيداً عن الأزمات التي تفرزها ضغوط الحياة. هذا ونرى (الباحث) أن الواقع الجزائري ، بضغوطه الشديدة والفريدة من نوعها ، يفرض على الشاب الجزائري استخدام كل ما بحوزته من استراتيجيات المواجهة.

وفي هذا الصدد يؤكد "ماكري"³ " أن الناس قد يلجئون إلى استخدام خليط من استراتيجيات المواجهة عند مواجهة كثير من الضغوط ، وأحياناً تكون غلبة استراتيجيات على أخرى .

إن استخدام الشباب الجامعي في الدراسة الحالية استراتيجيات متعددة في مواجهة ضغوط الحياة ، 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.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من حنون (2001) والعويضة (2003) وماركوس (2004) حيث أشارت الدراسات إلى تنوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة.

وبناء على ما تقدم يمكن قبول الفرضية العامة التي تنص على أنه : تنوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الشباب (طلاب الجامعة نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

¹ - علي الشعكة، استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 23(2). 2009 ص 114.

² - علي عبد السلام علي، مقياس استراتيجيات ضغوط الحياة اليومية الضاغطة ، كراسة التعليمات ، ط 3 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2008 ص 55.

3- Mc Crae, R.: Situational determinates of coping responses: Loss, threat, and challenge. Journal of Personality and social psychology, Vol. (46), No. (4), 1984 .p919-928.

ينص السؤال الثاني على أنه " : هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات 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 في استخدام استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى الشباب تبعاً للجنس

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

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 استراتيجيات 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 بقلّة 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 ضغوط الحياة 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 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.¹

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)"² 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.

وبناء على ما تقدم يمكن قبول الفرضية الثانية التي تنص على أنه : توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) .

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

ينص السؤال الثالث على أنه " : هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات 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 الفروق في استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة وقيمة " ت " لدرجات الشباب العازب والشباب المتزوج

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 الأبعاد	العازب	226	66.22	3.961	-6.067	دال عند مستوى أقل من 0.05
	المتزوج	74	69.36	3.568		

1 - الربيعة فهد بن عبد الله ، الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة : دراسة ميدانية " مجلة علم النفس، 7(1)، 1997 ، ص25.

2 - إبراهيم عبد الستار، الاكتئاب : اضطراب العصر الحديث فهمه استراتيجيات علاجه ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون الكويت، 1998، ص16 .

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 استراتيجيات 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 استراتيجيات التفاعل الإيجابي في مواجهة ضغوط الحياة، 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 يشجعون في محاولاتهم السلوكية التي تتضمن التخطيط لحل المشاكل أو الأزمة لحلها وتحمل المسؤولية اتجاهها لحلها وتلافي آثارها. أما الشباب العازب فتجدهم أقل شعوراً إلى نوع ما بالطمأنينة والسكينة والراحة النفسية ، مما يساهم في نقص المرونة الإيجابية لديهم في التعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة.

نتائج السؤال الرابع ومناقشتها :

ينص السؤال الرابع على أنه " : هل توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد استراتيجيات 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) الفروق في استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة وقيمة " ت " لدرجات سكان (المدينة والقرية)

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

يتضح من الجدول رقم (08) 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 الجماعية ، وفي هذا الصدد ترى " المصري " أننا مهما ادعينا أن أفراد المجتمع الواحد يؤلفون وحدة متكاملة بناء على اشتراكهم في ظروف تاريخية واحدة وتأثرهم ببيئة جغرافية واحدة وإتباعهم أنماطاً سلوكية متشابهة ثم تأثرهم بعوامل ثقافية دينية وحدت بين أفكارهم إلى درجة جدية بالملاحظة والتقدير ، وأننا مهما ادعينا أناس استراتيجيات التنشئة الاجتماعية والتطبيع القومي كفيلاً 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.¹ 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.²

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.

وبناء على ما تقدم يمكن قبول الفرضية الرابعة التي تنص على أنه : توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة - قرية) .

خاتمة:

نصل في الأخير حسب الدراسة أن الشباب الجزائري بالجامعة ، يستخدمون استراتيجيات متعددة في مواجهة ضغوط الحياة ، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: استراتيجيات التفاعل الإيجابي في ضغوط الحياة اليومية الضاغطة يليها استراتيجيات التصرفات السلوكية لضغوط الحياة اليومية الضاغطة وأخيرا استراتيجيات التفاعل السلبي في ضغوط الحياة اليومية الضاغطة. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في استراتيجيات المواجهة لضغوط الحياة 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 استراتيجيات المواجهة بصفة عامة والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج ، وفي أسلوبي : 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 يمج بضغط شتى اقتصادية ، واجتماعية ، وسياسية ، وأمنية ، وأكاديمية

* تطوير دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في الجزائر ، بحيث يتمكن الشباب من تعلم الأساليب الفعالة في ضغوط الحياة الضاغطة.

* تقديم برامج إرشادية تعمل على تقوية جهاز المناعة عند الشباب ، وتنمية القدرة على الاكتشاف والتفكير العلمي ، ومساعدتهم على استغلال قدراتهم في مواجهة ضغوط الحياة ، وتنمية مهارات المواجهة وحل المشكلات لديهم.

* الاهتمام بتطوير المناهج وطرق التدريس في الجامعات والمدارس ، بحيث تساعد في خلق شخصيات قوية تتسم بالثقة بالنفس ، والمرونة اللازمة لمواجهة الحياة وتعقيدها في عصر العولمة.

1 - المصري فاطمة. أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية ، دار المريخ للنشر بالرياض. 1985، ص 132.

2 - بونامكي، رايما الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، ترجمة : أحمد بكر، جمعية الدراسات العربية بالقدس.

، 1988 ، ص 32.

قائمة المراجع :

01. إبراهيم عبد الستار، الاكتئاب : اضطراب العصر الحديث فهمه استراتيجيات علاجه ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون الكويت، 1998 .
02. أبو حطب صالح ، الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأقصى بغزة، 2003 .
03. 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. الربيعة فهد بن عبد الله ، الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة : دراسة ميدانية " مجلة علم النفس، 7(1)، 1997.
05. علي عبد السلام علي، المساندة الاجتماعية ومواجهة ضغوط الحياة كما تدركها العاملات المتزوجات " ، مجلة الدراسات النفسية ، العدد (2) ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، القاهرة، 1997.
06. علي عبد السلام علي، مقياس استراتيجيات ضغوط الحياة اليومية الضاغطة ، كراسة التعليمات ، ط 3 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2008.
07. علي الشعكة، استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)، المجلد 23(2)، 2009.
08. علي علي، المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن .الجامعية ، مجلة علم النفس، العدد 53 . 2000 .
09. علي علي، دليل تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة اليومية الضاغطة ، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة، 2000 .
10. مصعب علي، استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة. 2012.
11. محمد رجب، الفروق الجنسية والعمرية في استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، العدد الخامس والثلاثون، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة. 1995 .
12. المصري فاطمة: أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، دار المريخ للنشر بالرياض. 1985.
13. منصور طلعت والبيلاوي فيولا" قائمة الضغوط النفسية للمعلمين" مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. 1989.
14. Folkman, S., Lazarus, R.: Analysis of coping in a middle- aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, Vol. (21), 1980.
15. Mc Crae, R.: Situational determinates of coping responses: Loss, threat, and challenge. Journal of Personality and social psychology, Vol. (46), No. (4), 1984.
16. King, K.: 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>. 1991