

مجلة بحوث كلية الآداب

البحث (٨)

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
دراسة عبر ثقافية مقارنة لعينات مصرية وليبية
حول أساليب مواجهة أحداث الحياة الصاعقة

إعداد

د / أبو بكر مفتاح المنصوري

عضو هيئة تدريس بقسم علم النفس
جامعة عمر المختار - ليبيا

ابريل ٢٠١٢م

العدد (٨٩)

السنة ٢٣

[http : // Arl.menofia . edu. eg](http://Arl.menofia.edu.eg) *** E- maii: rgfa2012@ Gmai.com

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

دراسة عبر ثقافية مقارنة لعينات مصرية وليبية حول أساليب

مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

د.أبو بكر مفتاح المنصوري
عضو هيئة تدريس بقسم علم النفس
بجامعة عمر المختار - ليبيا

الملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى مقارنة استراتيجيات مواجهة الضغوط بين عيّنتين : واحدة مصرية (ن= 127) مكونة من طلاب جامعة القاهرة ، والأخرى لليبيا (ن= 223) ، مكونة من طلاب جامعة عمر المختار. وقد اعتمد الباحث في قياس استراتيجيات المواجهة على الصيغة المختصرة لمقياس استراتيجيات المواجهة من تأليف كارفر (1997) . لقد اشارت النتائج إلى وجود تشابه في أساليب مواجهة الضغوط بين أفراد العيّنتين ، حيث وردت الاستراتيجيات التالية في اعلى الترتيب : اللجوء إلى الدين ، وإعادة الصياغة الإيجابية . في حين وردت الاستراتيجيات التالية في نهاية الترتيب وهي: التشتيت الذاتي ، والتفيس الانفعالي ، والفتكامة ، وفك الارتباط السلوكي - وهي ما تسمى عادة بالاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال . من جانب آخر ، كان الاختلاف الثقافي ظاهراً في عدد محدود من استراتيجيات المواجهة بحيث كانت درجات العينة المصرية أعلى في ثلاثة استراتيجيات هي : التخطيط ، والتعامل الفعال ، وتأييب الذات . في حين كانت درجات العينة الليبية اعلى في إستراتيجية واحدة فقط هي الإنكار .

وتشير النتائج إلى أهمية العامل الديني كمصدر أساسي في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة .

تمهيد

تعد أحداث الحياة الضاغطة سمة من سمات الحياة الإنسانية، التي تقطعها من الفرد مواجهة متواصلة لكونها مرتبطة بأحداث الحياة اليومية، التي يتعرض لها الإنسان بشكل متكرر. وتؤثر الضغوط النفسية، الناجمة عن مواجهة أحداث المستوى البدني، تعتبر الضغوط النفسية عاملاً هاماً في كثير من الأمراض مثل أمراض القلب والشرايين كارتفاع ضغط الدم، والذئبة الصدرية، والجلطة المعوية؛ ومثل أمراض السكري؛ ومثل أمراض الجهاز المعوي؛ كالقرحة المعوية، والقولون العصبي.

وتؤثر الضغوط النفسية على الجانب المعرفي للإنسان من خلال تأثيرها على كفاءة الذاكرة والقدرة على التركيز، والتفكير، والتعلم. كما تؤثر الضغوط النفسية على كفاءة الفرد المهنية ومستوى أدائه لوظيفته، وتوافقه المهني والنفسية في عمله، لكونها عامل أساسي في ظهور التوترات في العلاقات الإنسانية بين زملاء العمل، وسيادة جو من العداوة والاستياء في محيط العمل. ومثل هذه التأثيرات السلبية للضغوط النفسية نلاحظها داخل نطاق الأسرة، حيث يسود العنف الأسري والإساءة للزوجة والأطفال. باختصار فإن التأثيرات السلبية للضغوط النفسية تكاد تطال كل جانب من جوانب حياة الفرد.

وقد لخص الطرييري (١٩٩٤) أهم مصادر أحداث الحياة الضاغطة في المشكلات النفسية التي يواجهها الفرد يومياً، وفي المشكلات الاقتصادية المتمثلة في انخفاض مستوى دخل الفرد، وفي الضغوط الاجتماعية المتمثلة في العزلة وانخفاض مستوى تواصل الفرد وتفاعله مع محيطه الاجتماعي، وفي المشكلات الدراسية المتمثلة في انخفاض مستوى التحصيل الدراسي وسوء العلاقة مع المدرسين وزملاء الدراسة.

ومن الناحية الثانية، لا يوجد شخص محصن ضد التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، فالضغط النفسي يؤثر على جميع الأفراد على حد سواء، رجلاً

، صغاراً وكباراً . لهذا فإن من الصعب الحيلولة دون تعرض الفرد للضغوط ، طالما أننا في غالب الأحيان لا يمكننا السيطرة على تحديد مجريات أحداثنا من جهة ثانية يمكننا الحد من التأثير السلبي للمواقف الضاغطة ، إذا ما بعض الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخفيف من حدة الضغوط ، ومن مضاعفاتها السلبية على حياتنا الصحية ، البدنية والنفسية .

وتصنف أساليب أو استراتيجيات التعامل مع الضغوط وفقاً لأبعاد متعددة ،

ف إلى أساليب تصدي أو أساليب إقدام ، تهدف إلى اقتحام الأزمة وتجاوز

السلبية ، واستراتيجيات نأي أو أساليب إحكامية ، تهدف إلى الهروب من

الموقف الضاغط (علي ، ٢٠٠٣) . وتتضمن استراتيجيات الإقدام ، أو

حيات النشطة ، أساليب مثل : التخطيط ، التعامل الفعال ، كف الأنشطة

، والبحث عن الدعم الاجتماعي . أما استراتيجيات الإحكام فتشمل أنماطاً

مثل مثل : الإنكار ، فك الارتباط السلوكي ، واستخدام الكحول والمؤثرات

. وتصنف من حيث الأسلوب أو الطريقة إلى استراتيجيات معرفية

حيات سلوكية . وتهدف الاستراتيجيات السلوكية إلى مواجهة الضغوط

، بينما تهدف الاستراتيجيات المعرفية إلى تجنب الضغوط الخارجية ،

بدلاً من ذلك على تلطيف الحالة النفسية الداخلية

(Chun, Moos, & Cronkite)

من أشهر تصنيفات استراتيجيات التعامل مع الضغوط تقسيم لازاروس

إلى أساليب تعامل متركزة حول المشكلة وأساليب تعامل متركزة حول

(Lazarus, 1993) . وتتضمن الأنماط المتركزة حول المشكلة استخدام

ت مثل التعامل الفعال ، التخطيط ، كبح النشاط المنافس ، وطلب الدعم

الفعال . بينما تشمل أساليب التعامل المتركزة حول الانفعال

تسميتها بأنماط التقبل وتشمل استراتيجيات مثل : القبول ، وفك الارتباط العقلي ، وإعادة التفسير الايجابي ، وضبط النفس .ومن الاكتشافات الأساسية لبحوث استراتيجيات التعامل مع الضغوط أن المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة ترتبط بشكل قوي مع النتائج النفسية الإيجابية ، بينما المتمركزة حول التعامل الانفعالي (الإحجامي) مثل التجنب، ترتبط بصحة عقلية أقل. (Wong, Wong, & Scott, 2006)

ذلك بأن الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة تحاول أن تتعامل بشكل فعال مع مصدر الضغط ، بينما تلك المتمركزة حول الانفعال تحاول التعامل مع نتائج الحدث انضاغط ، عن طريق تعديل الأفكار وتخفيف المشاعر المرتبطة بالمشكلة .

من جانب آخر، تؤثر الثقافة بشكل قوي على طرق وأساليب التعامل مع الضغوط ، لأن كل سلوك تشكله الثقافة، ومن ثم فالسلوك الانساني يصبح فقط ذا معنى إذا ما تمت رؤيته من خلال السياق الثقافي والاجتماعي الذي حدث فيه. (Wong, Wong & Scott, 2006) لذلك ، تركز النظريات المعرفية حول الضغوط ومواجهتها على العلاقة المتبادلة بين الفرد ومحيطه، وهي علاقة تبادلية ذات اتجاهين (Tuna, 2003, p.35)؛ بمعنى أن الضغوط التي يواجهها الأفراد هي في جزء كبير منها منتج بيئي. ومن ثم فإننا نتوقع أن يختلف الأفراد في طبيعة وحدة الضغوط التي يواجهونها باختلاف مطالب البيئة التي يعيشون فيها. إضافة إلى ذلك تتأثر الأساليب التي ينتهجها الأفراد في مواجهة الضغوط بما توفره البيئة والمحيط من مصادر للدعم والمساندة للفرد في المواقف الضاغطة ، وفيما يتعلمه الأفراد من مهارات ذاتية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. لذلك يتوقع المرء تبايناً واختلافاً بين الأفراد في أساليب مواجهتهم للضغوط باختلاف البيئات والمجتمعات التي ينتمون إليها . وبالخلاصة، أن الأفراد سواء في تقييمهم للضغوط التي يواجهونها، باعتبارها مصادر تهديد أو تحدي ، أو في تقديرهم لكفاءتهم في مواجهة هذه الضغوط بما يتوفر لهم من مصادر دعم ومساندة ، إنما يتأثرون بالبيئة

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

التي يعيشون فيها. فالبيئة هي مصدر الضغط والتهديد، ومصدر الدعم والمساندة في آن واحد.

لذلك يمكن القول بأن "العوامل البيئية المبكرة التي يتعرض لها الفرد تساهم في تعليمه كيفية التعامل مع الأحداث والمواقف الضاغطة" (تايلور، ٢٠٠٨، ص. ٤٣٥). ورغم أن العدد المحتمل لاستراتيجيات مواجهة الضغوط يعتبر من الناحية النظرية غير محدود، لأن في إمكان كل فرد أن يطور أسلوبه الخاص به لمواجهة الضغوط، إلا أنه من الناحية الواقعية يكتسب الأفراد من خلال التنشئة الاجتماعية عدداً محدوداً من أساليب التعامل مع الضغوط. ونهذا فإن المقارنة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط في المجتمعات المختلفة قد يكشف عن فروق واختلافات في تصنيفات taxonomy لأساليب المواجهة، والكشف عن الخصوصية الثقافية المحتملة (Sanavio, 1997, p. 1025 Sica, Novara, Dorz, &)

وإن فالثقافة تشكل سلوك الأفراد، لأنها تتضمن المعايير والقيم والمعتقدات التي توفر وصفات السلوك المعتاد. ورغم أن المجتمعين الليبي والمصري يتقاسمان العديد من العوامل المشتركة مثل وحدة الدين واللغة والجوار، كما أن كلا المجتمعين يؤكدان على التمسك بالقيم الدينية والروابط الأسرية، إلا أنه تظهر بينهما، من ناحية أخرى، اختلافات تشكل الخاصية المتميزة لكل منهما، والتي نشأت عبر التطور التاريخي والسياسي والاجتماعي المنفصل في بعض مراحله، سواء من حيث اللهجات المميزة لكل مجتمع، أو من حيث العادات، أو أنماط الأكل واللباس، أو عادات الزواج والمآتم، أو عادات ومهارات العمل، أو طبيعة النشاط الاقتصادي الغالب عبر هذه المراحل (الزراعة أو الرعي).

ورغم العلاقة الواضحة لعامل الثقافة بموضوع الضغوط وأساليب مواجهتها، إلا أن "المراجعات الحديثة لأدبيات الموضوع تشير إلى دراسات عبر حضارية قليلة للغاية حول الضغوط وأساليب مواجهتها" (Wong, Reker, & Peacock, p. 225). وإذا كانت هذه الحقيقة تسري على الدراسات الأجنبية، فهي أيضاً تنطبق على الدراسات العربية. فمن بين الدراسات

العربية التي أجريت حول موضوع الضغوط النفسية وأساليب التعامل مع الأحداث الضاغطة ، والتي أحصت منها المرتجع ٢٣ دراسة (المرتجع ، ٢٠١٠) ، كانت الدراسات المقارنة حول أساليب مواجهة الضغوط شحيحة للغاية. والدراسة المقارنة الوحيدة التي ذكرتها مراجعة المرتجع السالفة هي دراسة حسن مصطفى عبد المعطي حول مقارنة أساليب مواجهة الضغوط بين المجتمعين المصري والاندونيسي. ونفس النتيجة ذكرتها مراجعات النجدي (٢٠٠٥) وبوكنيشة (٢٠٠٩) . وفي مراجعة أخرى للدراسات العربية حول أحداث الحياة الضاغطة أجرتها بوهتيرة (بوهتيرة ، ٢٠٠٧) ، لم ترد أي دراسة حول استراتيجيات التعامل مع أحداث الضاغطة ، وكانت كل الدراسات إما منسوبة على استقصاء مصادر الضغوط ، أو تناولت العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبعض المتغيرات . وهذا النقص الواضح في الدراسات العربية المقارنة لأساليب مواجهة الضغوط هو أحد مبررات وأسباب الدراسة الحالية .

مشكلة الدراسة وأهدافها :

تهتم الدراسة الحالية بمقارنة الاستراتيجيات المتبعة لدى أفراد عينة البحث في كلا المجتمعين الليبي والمصري في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . وتهدف إلى تحديد ما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين أفراد العينتين في طرق مواجهة الضغوط ، وإذا كانت هناك فروق ففي أي صور المواجهة تظهر هذه الاختلافات. لذلك يمكن تجزئة هذا الهدف العام إلى ما يلي من أهداف فرعية :

١. الكشف عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط المتبعة من قبل أفراد العينة من المجتمعين المصري والليبي . ويمكن صياغة هذا الهدف في السؤال التالي : ما هي أهم الاستراتيجيات التي يتبعها أفراد العينتين المصرية والليبية معاً في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ؟
٢. معرفة ما إذا كانت هناك فروق بين العينة المصرية والعينة الليبية من حيث استراتيجيات مواجهة الضغوط المتبعة من كل فريق . ويمكن صياغة هذا

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الهدف في التساؤل التالي : هل توجد فروق جوهرية بين العينتين المصرية والليبية في استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؟

٣. معرفة ما إذا كانت هناك فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط ، على مستوى الجنس ، بين كل من الذكور والإناث في العينتين المصرية والليبية معاً ويمكن صياغة هذا الهدف في السؤال التالي : هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط لدى الذكور في العينة ككل عن الأساليب المتبعة من قبل الإناث؟

٤. معرفة ما إذا كانت هناك فروق على مستوى الجنس في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة الليبية . ويمكن أن يصاغ هذا الهدف في السؤال التالي : هل توجد فروق جوهرية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث في العينة الليبية ؟

٥. معرفة ما إذا كانت هناك فروق على مستوى الجنس في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة المصرية . ويمكن أن تصاغ صياغة هذا الهدف في التساؤل التالي : هل توجد فروق حقيقية في أساليب مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث من أفراد العينة المصرية ؟

معنى المفاهيم :

أ. استراتيجيات المواجهة: لقد استخدمت مجموعة واسعة من المصطلحات والمفاهيم للدلالة على ما ينتهجه الأفراد من أساليب للتصدي لأحداث الحياة الضاغطة . ومن هذه المفاهيم مصطلحات مثل طرق التعامل ، وأساليب التعامل ، وأنماط التعامل ، واستراتيجيات التعامل. وفي هذه الدراسة تستخدم كل هذه المصطلحات كمترادفات بمعنى واحد للدلالة على □ الجهود السلوكية والمعرفية المبذولة بشكل متواصل لتدبير مطالب داخلية أو خارجية محددة ، يقيمها الفرد على أنها شاقة وتنفوق إمكاناته." (Lazarus, 1993, p.237)

أما التعريف الإجرائي لاستراتيجيات المواجهة فيشير إلى أسلوب استجابة أفراد العينة على الصيغة المختصرة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدم في

الدراسة الحالية ، والذي يشمل أربع عشرة استراتيجية ، تشكل المقاييس الفرعية للمقياس المستخدم ، وهي : التعامل النشط أو الفعال ، التخطيط ، إعادة صياغة الموقف بشكل إيجابي ، التقبل ، استخدام الفكاهة (النكتة) ، اللجوء إلى الدين ، طلب الدعم العاطفي ، استخدام الدعم الاجتماعي الملموس ، التشتيت الذاتي ، الإنكار ، التنفيس الانفعالي ، كف الأنشطة المنافسة ، فك الارتباط السلوكي ، وتأنيب الذات .
ب. الثقافة : رغم أن كل سلوك تشكله الثقافة ، إلا أن محاولة إيجاد تعريف شامل ومقبول للثقافة الانسانية يشبه محاولة الأعمى وصف الفيل. رغم ذلك ، يمكن فهم الثقافة culture على أنها طريقة لإدراك العالم ، تقوم على مجموعة من القيم والمعتقدات الاجتماعية المشتركة . وتتبنى الاختلافات الثقافية بسبب أن كل ثقافة تشكلت بواسطة مجموعة فريدة من البيئة المادية ، والسياق التاريخي ، والأحداث السياسية ، والفلسفة والدين السائد .

المنهج والأدوات : هذه دراسة عبر ثقافية مقارنة ، ولذلك فإن التصميم المنهجي يتطلب عينة من المجتمعين الليبي والمصري . والجدول رقم (١) يمرض حجم كل من العينة المصرية ، والمكونة من طلبة كلية الآداب وكلية التجارة بجامعة القاهرة ؛ والعينة الليبية ، والمكونة من طلبة كلية الآداب والاقتصاد بجامعة عمر المختار .
وكما هو واضح من الجدول فحجم العينة الكلي ٣٥٠ فرداً ، موزعين إلى عدد ٢٢٣ طالباً وطالبة بالعينة الليبية ، وعدد ١٢٧ طالباً وطالبة بالعينة المصرية . كما يوضح الجدول توزيع أفراد العينة على الكليات العلمية وسنوات الدراسة الجامعية .

جـ (١) خصائص العينتين المصرية والليبية

المجموع الكلية للعينه	الكلية		السنة الجامعية			الجنسية	
	اقتصاد	آداب	الرابعة	الثالثة	الثانية	مصري	ليبي
٣٥٠	٢٤٩	١٠١	٤٧	٤٧	٢٥٤	١٢٧	٢٢٣

الأداة : استخدم الباحث في الدراسة الحالية الصيغة المختصرة لمقياس مواجهة الضغوط (Brief COPE)، من إعداد كارفر (Carver, 1997) ، مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وأسماء مقياس المواجهة الوجيه أو المختصر (Brief COPE) ، تمييزاً له عن المقياس المطول الأصلي (full COPE) . والمقياس الحالي صورة مختصرة عن المقياس الأصلي السابق المطول full COPE ، الذي سبق نشره من قبل كارفر وزملائه عام ١٩٨٩ .

وصف المقياس: تتكون الصيغة المختصرة للمقياس، المستخدمة في الدراسة الحالية، من ٢٨ بنداً موزعة على ١٤ بعداً. وليس للمقياس درجة كلية وإنما يُعالج كل بعد على حدة، تصحح البنود باتجاه واحد دائماً وفق الأوزان التالية: أفعال ذلك كثيراً = ٤؛ أفعال ذلك أحياناً = ٣؛ أفعال ذلك نادراً = ٢؛ لا أفعال ذلك مطلقاً = ١ .

وقد استخدم المقياس في صورته المختصرة الحالية Brief COPE في دراسات متعددة بالولايات المتحدة ، ومع أشخاص عديدين تعرضوا لضغوط حياتية عنيفة؛ فقد استخدم مع مرضى السرطان ، واستخدم مع مواطنين تعرضوا لكوارث طبيعية . كما ترجم المقياس إلى اللغتين الفرنسية والأسبانية .

وقد أعد كارفر الصورة الحالية المختصرة للمقياس Brief COPE ، لأن المقياس الكامل Full COPE كما يقول كان مبعث ملل للمفحوصين ، بسبب طوله وما فيه من تكرار ، خاصة إذا ما أخذنا في الاعتبار أن هذه المقاييس الطويلة غالباً ما تستخدم ضمن بطارية اختبارات لاختبار فرضيات متعددة مما يلقي بعبء على المفحوص ويصيبه بالملل (Carver, 1997) .

ثبات وصدق المقياس في صورته الأصلية : اعتمد المؤلف في حساب ثبات وصدق المقياس على البيانات التي جمعها من عينة من المواطنين الأمريكيين من ضحايا إعصار أندرو ، وعددهم ١٦٨ فرداً من الجنسين ، ومن مختلف الأعراق التي تعيش بالولايات المتحدة : البيض ، والسود ، والآسيويين ونوي الأصول الآسيوية . ومرة هذه العينة أنها ، وعلى خلاف المعتاد ليست من الطلاب ، بل من أفراد تعرضوا لمواقف ضغط حقيقية . ووفقاً لما خلص إليه المؤلف فيما يتعلق بالصدق الداخلي للمقياس ، فإنه رغم كون التكوين العاملي لم يكن بالدرجة المثالية ، إلا أنه كان مشابهاً بشكل ملحوظ للمقياس المطول الأصلي . أما من حيث الثبات فقد تراوحت قيم الثبات ما بين ٠,٥٠ لبعدهم التنقيس الانفعالي و ٠,٨٢ لبعدهم الدين . هذا رغم أن أبعاد المقياس قصيرة جداً ، ولا تتضمن سوى بندين فقط بكل مقياس فرعي . (Carver, 1997)

الصيغة العربية للمقياس : قام الباحث الحالي بتعريب الصورة المختصرة للمقياس بجميع أبعاده ، عدا بعد واحد وهو المتعلق بتعاطي الكحول والمؤثرات النفسية ، لشعور الباحث بأن أفراد العينة لن يكونوا صادقين بشكل خاص في تعاملهم مع أسئلة هذا البعد ، لذلك تم استبداله ببعده آخر هو كفا الأنشطة المناقصة ، الذي تم اختياره من المقياس المطول الأصلي بسبب التشعب العالي لبنوده . وهذا الاستبدال ليس بالأمر الهام ، إذ لا يؤثر في بناء المقياس ، لأنه كما سبق الإشارة لغير للمقياس درجة كلية overall score ؛ كما أن المقياس كما يشير المؤلف لغير مؤشراً على المواجهة الشاملة للضغوط overall coping index ؛ بل يجب التعامل مع كل مقياس فرعي بشكل منفصل . وقد أشار كارفر بوضوح إلى أنه ليس من الضروري استخدام المقياس كاملاً بجميع بنوده ، بل ذلك متروك لكل باحث على حدة حسب الغرض من البحث ، وظروف كل باحث وما يتوفر له من وقت . لذلك فلكل باحث الحرية في انتقاء الأبعاد التي تلائم غرضه الخاص . النقطة الأخرى تتعلق بمرونة الصياغة اللفظية لبنود المقياس . إذ ليس هناك صياغة محددة من حيث زمن الفعل ، إذ يمكن أن يكون الزمن في الحاضر ، ليدل على موقف بعينه

في الوقت الحالي situational format . كما يمكن صياغة البنود لتدل على
سمة عامة للتصرف في المواقف الضاغطة dispositional format
(Carver,1997,p.98). والطريقة الأخيرة هي التي اتبعها الباحث في الدراسة
الحالية . فالمقياس يتصف بالمرونة فيما يتعلق بصياغة مفرداته واستخدامها، وهذا
كله يتوقف على حاجات الباحث والغرض من بحثه.

ثبات الترجمة : تولى الباحث ترجمة بنود المقياس من اللغة الأصلية (الإنجليزية)
إلى اللغة العربية . وقد تم التحقق من ثبات الترجمة بإجراءين : أولهما ، الترجمة
العكسية للمقياس من العربية إلى الإنجليزية ، وقد تولاهما أحد اساتذة اللغة الإنجليزية
بقسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب ، جامعة عمر المختار ، ونم تظهر الترجمة العكسية
فروقاً جوهرية في المعنى . الطريقة الثانية ، هي مقارنة إجابات طلاب قسم اللغة
الإنجليزية (ن = ٣٠) على الصيغتين العربية والإنجليزية ، وحساب معامل الثبات
للصيغتين ، حيث وصل إلى ٠,٧٥ ، وهي قيمة جيدة تدعو إلى الاطمئنان لسلامة
الترجمة .

ثبات وصدق الصورة العربية للمقياس : تم حساب ثبات الصورة العربية للمقياس
بطريقتين : طريقة إعادة الاختبار بعد عشرة أيام من الإجراء الأول وقد تراوح
معامل الاستقرار ما بين ٠,٤٠ لبعء التنفيس الانفعالي و ٠,٧٩ لبعء الدين . وكانت
كلها قيم دالة عند مستوى ٠,٠١ (ن = ٨٠) . بينما تراوحت قيم ألفا ما بين ٠,٧١
لبعء التشبث الذاتي و ٠,٨٧ لبعء التخطيط . أما الصدق الذاتي فقد تراوحت قيمه من
٠,٦٣ لبعء التنفيس الانفعالي إلى ٠,٨٨ للبعء الديني .

الترتيب	أسلوب التعامل	المتوسط	الترتيب	أسلوب التعامل	المتوسط
١	اللجوء إلى الدين	٥,١٨	٨	تأنيب الذات	٣,٨٠
٢	التعامل افعال	٤,٨٤	٩	التشتيت الذاتي	٣,٤١
٣	إعادة الصياغة الإيجابية	٤,٦٢	١٠	التفيس الانفعالي	٣,١٨
٤	التخطيط	٤,٥٣	١١	كف النشاط المنافس	٣,١٥
٥	التقبل	٤,٣٤	١٢	التفاهة	٢,٤٨
٦	طلب الدعم العاطفي	٤,١١	١٣	الإنكار	١,٤٨
٧	استخدام الدعم الفعال	٣,٩٣	١٤	فك الارتباط السلوكي	١,١٧

إن أهم ما يمكن ملاحظته في الجدول السابق (٢) هو ترتيب أساليب المواجهة غير الفعالة ، حيث أتت في آخر قائمة الترتيب من حيث حجم استخدامها من قبل أفراد العينة ككل . وهذه الأساليب هي تأنيب الذات ، الذي ورد في المرتبة الثامنة والتشتيت الذاتي ، الذي جاء في المرتبة التاسعة ؛ والتفيس الانفعالي ، الذي جاء في الترتيب العاشر ؛ والإنكار في الترتيب ما قبل الأخير ؛ والاستسلام أو فك الارتباط السلوكي مع الموقف المسبب للضغط، الذي جاء في المرتبة الأخيرة . وهذه الأساليب عادة ما يشار إليها بالأساليب غير الفعالة ، أو الأساليب غير التوافقية . (Carver et al.,1989)

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

من ناحية ثانية ، فإن النصف الأعلى من قائمة الترتيب ، أي السبع تراتيب الأولى ، فقد تصدرتها أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التعامل مع المشكلة ، وذلك مثل التعامل الفعال بالمرتبة الثانية ، والتخطيط بالمرتبة الرابعة . يأتي بعد ذلك في منتصف قائمة الترتيب تقريباً أساليب المواجهة القائمة على التقبل وذلك مثل ، إعادة التفسير الإيجابي ، والقبول . يبقى أن أشير إلى أن اللجوء إلى الدين في المواقف الصعبة ، والذي ورد على رأس القائمة في أساليب المواجهة المستخدمة ، فإنه يصنف عادة كأسلوب قائم على مواجهة الانفعال ، إلا أنه في حالتنا هذه يعكس الطبيعة الخاصة المشتركة للمجتمعين المصري والليبي ، من حيث عمق الاعتقاد النيني والارتباط بالدين .

جـ (٣) أساليب التعامل مع الضغوط التي برزت فيها فروق دالة بين العينتين

المصرية والليبية

الدالة	الفرق بين المتوسطين	المتوسط		البعد
		العينة الليبية	العينة المصرية	
.٠٠٠٠	.٥٥	٤,٦٤	٥,١٩	التعامل الفعال
.٠١٩	.٣٧	٤,٣٩	٤,٧٦	التخطيط
.٠٠٠٠	.٧٦	٣,٣٢	٤,٢٨	تأنيب الذات
.٠٠٠٠	.٧٨	١,٧٦	٠,٩٨	الإنكار

يلاحظ من الجدول (٣) أن هناك أربعة فروق أساسية برزت بوضوح ، حسب معيار مستوى الدلالة ، من حيث أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها كل من أفراد العينة المصرية وأفراد العينة الليبية . وأول هذه الفروق يظهر في التعامل الإيجابي مع مصادر الضغوط ، حيث نلاحظ ذلك في أسلوبين من أساليب التعامل تفوقت فيهما العينة المصرية وهما : التعامل الفعال مع

الضغط ، حيث كان هناك فرقاً بين متوسطي العينتين بمقدار نصف نقطة في المتوسط تقريباً ، وكان هذا الفرق لصالح أفراد العينة المصرية . الجانب الآخر من التعامل الإيجابي مع الضغط ، والذي يطلق عليه بالتعامل عن طريق التركيز على المشكلة ، وقد تفوقت فيه العينة المصرية على نظيرتها الليبية هو التعامل مع المشكلة بتروني وتخطيط ، حيث كان الفرق لصالح العينة المصرية بمقدار ثلث نقطة في المتوسط تقريباً . إلا أن العينة المصرية ، من ناحية ثانية ، كانت أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب تأنيب الذات من نظيرتها الليبية، التي أظهرت ميلاً واضحاً نحو استخدام الإنكار كوسيلة دفاع هروبية من مواجهة المشاكل. ويمكن تلخيص الفروق السابقة بالقول أن أفراد العينة المصرية كانوا أكثر استخداماً لتأنيب التعامل الإيجابي المتمركز حول التعامل مع المشكلة ، والمتمثل في التخطيط والتعامل الفعال مع مصدر الضغط . غير أنه من الناحية الأخرى ، كان أفراد العينة المصرية أكثر ميلاً نحو معاقبة الذات ، حيث كان الفارق بين متوسطي الجماعتين على بعد تأنيب الذات حوالي ثلاث أرباع النقطة في المتوسط . في حين كان أفراد العينة الليبية أكثر ميلاً لاستخدام الأساليب السلبية مثل الهروب والإنكار جـ (٤) الفروق الدالة بين الذكور والإناث للعينة ككل (المصرية والليبية في استراتيجيات التعامل مع الضغط

الدالة	الفرق	المتوسط		البعد
		إناث	ذكور	
٠٠٠٧	٠,٣٥	٥,٣٣	٤,٩٨	اللجوء إلى الدين
٠٠٠٠	٠,٧٩	٣,٧٤	٢,٩٥	التشتيت الذاتي
٠٠٠٤	٠,٤٧	٣,٣٨	٢,٩١	التفيس الانفعالي

يعرض الجدول (٤) مقارنة للفروق الدالة بين الذكور والإناث في استخدامه استراتيجيات التعامل مع الضغط للعينة ككل ، أي أن المقارنة على مستوى نوع

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

بين كل من الذكور في العينتين المصرية والليبية مقابل كل الإناث في العينتين المصرية والليبية . ويعرض الجدول الرابع السابق أبعاد مقياس أساليب التعامل مع الضغوط التي برزت فيها فروقاً دالة بين الجنسين الذكور والإناث في العينة من المجتمعين المصري والليبي معاً ، دون عرض نتائج باقي أبعاد المقياس ، لكونها غير ذات دلالة .

وكما هو واضح من الجدول فإن الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية على مستوى الجنس بين الذكور والإناث برزت في ثلاثة أبعاد هي : اللجوء إلى الدين ، والتشتيت الذاتي ، والتنفيس الانفعالي . وفي كل هذه الأبعاد كان الفرق لصالح الإناث . فالإناث أكثر ميلاً إلى اللجوء إلى الدين في مواجهة مصاعب الحياة ، وهن أكثر ميلاً لاستخدام أساليب التعامل المتمركزة حول الانفعال مثل : انتشتيت الذاتي والتنفيس الانفعالي . وتتفق هذه النتائج مع ما هو معروف من فروق بين الجنسين في هذه الخصائص . فالإناث غالباً أكثر تديناً ، فالميول الدينية لدى المرأة أقوى . وقد ذكر الدكتور يوسف مراد في مجمل مقارناته بين الذكور والإناث ، اهتمام البنات بدراسة الموضوعات الدينية ، كما أن المرأة أكثر استجابة للقيم الدينية ، مقابل القيم الاقتصادية والسياسية التي يهتم بها الرجل (مراد ، ١٩٩٤ ، ص ٣٦، ٣٨) وهن غالباً أكثر ميلاً إلى التعامل الانفعالي مع المشكلات ، فالمرأة غالباً ما تبحث عن التعبير عن انفعالاتها تجاه المشكلة أكثر مما تهتم بإيجاد حل لها .

جـ (٥) دلالة الفروق بين الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الضغوط
(العينة الليبية)

المتغير (البعد)	المتوسط		الفرق بين المتوسطات
	ذكور	إناث	
التشيتت الذاتي	٣,٥٦	٤,٥٥	٠,٩٤
التعامل النشط	٤,٨٩	٤,٣٨	٠,٥١

يلاحظ في الجدول السابق (٥) الذي يقارن بين أساليب التعامل مع الضغوط لدى كل من الذكور والإناث في العينة الليبية أن انفارق في استخدام هذه الأساليب ظهر في بعدين هما : التشيتت الذاتي والتعامل الفعال . فمن حيث التشيتت الذاتي كان متوسط الإناث أعلى بحوالي النقطة في المتوسط ، وهو ما سبق أن لاحظناه في فارق التعامل مع الضغوط بين الذكور والإناث في العينة ككل المصرية والليبية ، وهو أيضاً ما سوف نلاحظه في الفروق في أساليب التعامل بين الذكور والإناث في العينة المصرية . الجانب الآخر للفروق في أساليب التعامل بين الجنسين في العينة الليبية ظهر في أسلوب التعامل الفعال . إذ من الواضح أن الذكور أكثر استخداماً لأساليب التعامل النشط المتمركز حول معالجة المشكلة ، فالذكور غالباً يبحثون عن حل للمشكلة ، مما يستلزم انتهاج أسلوب إيجابي ونشط في مواجهة هذه المشكلات .

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

جـ (٦) دلالة الفروق بين الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الضغوط (دلالة الفروق في العينة المصرية)

المتغير (البعد)	المتوسط		الفرق بين المتوسطات	الدلالة
	ذكور	إناث		
التشبيت الذاتي	٢,٥٣	٣,٤٣	٠,٩٠	.004
استعمال الدعم الفعال	٣,٢٢	٤,٢٠	٠,٩٨	.001
طلب الدعم العاطفي	٣,٥٩	٤,٤٥	٠,٨٦	.008
اللجوء إلى الدين	٤,٧٨	٥,٤٦	٠,٦٨	.000
التفيس الانفعالي	٢,٧٨	٣,٤٥	٠,٦٧	.021
التخطيط	٥,٢٨	٤,٥٩	٠,٦٩	.001

من خلال الجدول (٦) تبين الفروق بين أفراد العينة المصرية من الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط أكثر تبايناً واتساعاً مما ظهر في العينة الليبية ، ففي العينة المصرية برزت الفروق النوعية بين الجنسين في حوالي نصف استراتيجيات المواجهة التي تم فحصها. بينما كانت الفروق النوعية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط في العينة الليبية في طريقتين فقط . بمعنى آخر فإن الاختلافات النوعية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر وضوحاً واتساعاً في العينة المصرية منها في العينة الليبية . ورغم أنه لا يتوفر للباحث تفسير حول هذا الاختلاف في الاستراتيجيات المستخدمة على مستوى النوع بين العينتين المصرية والليبية ، إلا أنه يلاحظ من الجدول أن هناك خمس فروق دالة لصالح الإناث وهي : التشبيت الذاتي ، استعمال الدعم الملموس ، طلب الدعم العاطفي ، اللجوء إلى الدين ، والتفيس الانفعالي . بينما تفوق الذكور في استخدام استراتيجية التخطيط ، والتي تصنف تحت الاستراتيجيات الفعالة أو استراتيجيات الإقدام أو الأساليب المتمركزة حول المشكلة . وقد سبق أن لاحظنا ميلاً مشابهاً لدى الذكور في العينة الليبية من حيث تفوقهم في استخدام إستراتيجية التعامل الفعال ، التي تصنف أيضاً ضمن الأساليب الفعالة أو للتوافقية . بينما الأساليب التي تفوقت فيها الإناث على الذكور في العينة المصرية ، كما هي في العينة الليبية ، غالباً ما تصنف تحت الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال .

المناقشة

أول ما يمكن ملاحظته من خلال عرض بيانات هذه الدراسة هو أن اللجوء إلى الدين يأتي على رأس قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغوط لكل من المصريين المصرية والليبية ، وهو أمر متوقع لأن كلا الشعبين المصري والليبي معروفان بنزعتهم نحو الدين. وتعتبر استراتيجية اللجوء إلى الدين من الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط لأن " الدين يعزز الشعور بالاعاقية ، ويساعد الناس على التعامل مع الأحداث الضاغطة ، كما قد يكون له أثر فعال على الحالة الصحية فالناس الذين يمتلكون عقيدة دينية يقرون بوجود درجة كبيرة من الرضا في حياتهم ، ودرجة أكبر من السعادة الشخصية ، وتأثيرات سلبية أقل لما تخلفه الأحداث الحياتية الصادمة. " (تايلور ، ٢٠٠٨ ، ص. ٤٣٠) فالدين يزود المؤمن بالقوة ، والثقة ، والعزيمة لمواصلة الحياة ، ومصارعة الشدائد. فتلجؤ إلى الدين يخفف من الأعباء الانفعالية للحدث الضاغط (Kiaassen, McDonald, & James, 2006). وكانت استراتيجية اللجوء إلى الدين أكثر وضوحاً بين أفراد العينة من الإناث منها بين الذكور ، إذ كان هناك فرق دال إحصائياً على مستوى النوع لصالح الإناث في استخدام هذه الاستراتيجية . ورغم أن كلا المجتمعين المصري والليبي معروفان بالدين ، إلا أن تفوق الإناث في استخدام هذه الاستراتيجية ينسجم مع ما هو معروف عن الميل الديني عند المرأة ، إذ النساء ، كما يرى أرجايل ، أكثر لجوءاً إلى الدين (أرجايل ، ١٩٩٣ ، ص. ٢١٤).

الخاصية الثانية الأكثر وضوحاً هو ميل المجموعتين المصرية والليبية لاستخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة ، أو الاستراتيجيات الفعالة ، التي احتلت مقدمة الترتيب في الاستراتيجيات المستخدمة كما هو واضح بالجدول (٢) ؛ وهذه الاستراتيجيات هي: التعامل الفعال ، والتخطيط. بينما وردت الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال في نهاية الترتيب بالقائمة من حيث استخدامها من قبل أفراد المجموعتين المصرية والليبية. وهي استراتيجيات : فك الارتباط السلوكي،

الإعتراف، استخدام الفكاهة، التنفيس الانفعالي، التشتيت الذاتي، وتأييد الذات،
(ج ٢).

الخاصية الثالثة، هي أن الاعتماد على المساندة والدعم الاجتماعي جاءت في منتصف الترتيب، بين الاستراتيجيات الإيجابية في رأس قائمة الترتيب، والاستراتيجيات الاحجامية في نهاية القائمة. وقد تمثل ذلك في الجدول (٢) من خلال استخدام إستراتيجيتين هما: إستراتيجية طلب الدعم العاطفي، وجاءت في المرتبة السادسة، يليها إستراتيجية استخدام الدعم الفعال أو الدعم الملموس، المتمثل في اللجوء إلى الآخرين طلباً للمعونة، أو النصيحة، أو المعنومة. وهذه بدرورها إستراتيجيات توافقية إذ أن من "من لديهم علاقات جيدة يستطيعون مواجهة المشقة من خلال طلب المساعدة والدعم الاجتماعي. ويميل من ليس لديهم علاقات إلى استخدام أساليب أخرى للمواجهة مثل التدخين وشرب الكحول" (أرجايل، ١٩٩٣، ص. ٢٢٩)

الخاصية الرابعة، هي أن النسمة العامة التي ميزت الفروق النوعية بين الذكور والإناث، على مستوى العينة ككل، هي الميل الواضح عند الإناث نحو استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال. ولقد لوحظ هذا الاتجاه وبشكل واضح بين أفراد العينة المصرية على وجه الخصوص، حيث كان ميل الإناث نحو استخدام هذه الاستراتيجيات واضحاً، (ج ٦). وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه بحوث سابقة لخصتها نادية جارنيفسكي وزملاؤها في نقطتين: الأولى، أن نتائج الدراسات الأمبيريقية تشير وبشكل متسق إلى خلاصة مفادها أن النساء أكثر ميلاً نحو الاعتماد على استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط المتمركزة حول الانفعال، وذلك بدرجة تفوق ما هو ملاحظ بين الرجال. النقطة الثانية، هي أن دلائل البحوث التجريبية المتراكمة تدعم الافتراض القائل بأن معدل الأعراض الاكتئابية المرتفع بين النساء قد يكون مرتبطاً باعتمادهن على استخدام هذه الاستراتيجيات غير الفعالة في مواجهة الضغوط (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & van den Kommer, 2004) وفي دراسة

ماتود Matud حول الفروق بين الذكور والإناث في أنماط التعامل مع الضغوط ، والتي شملت عينات كبيرة من المجتمع الأسباني (١٢٥٠ من الذكور و ١٥٦٦ من الإناث) ، من اعمار ومستويات اجتماعية واقتصادية متباينة، اشارت الدراسة إلى أن درجات الإناث كانت مرتفعة في استراتيجيات التعامل الانفعالية والتجنيبية، ومنخفضة في استراتيجيات التعامل العقلانية . والخلاصة كما أوردتها الدراسة هي أن " النساء تعاني ضغوطاً أكثر من الرجال ، ويسلكن نمط مواجهة يركز على التعامل مع الانفعال أكثر مما يفعله الرجال . " (Matud,2004,p.1401) وهذه النتيجة كما يعتقد ماتود Matud تتفق ونتائج كثير من الدراسات التي اهتمت برصد الفروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط.

هناك مدخلان لدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط كما يرى لازاروس Lazarus . المنحى الأول ، ويؤكد على السمة trait أو النمط style . ويتعامل هذا المنحى مع أساليب المواجهة كخاصية من خصائص الشخصية personality characteristic ، ثابتة عبر الزمن وعبر المواقف . أما المنحى الثاني ، فيتعامل مع أساليب المواجهة كعملية process ، أي كجهود مبدونة لإدارة الضغوط ، تتغير عبر الزمن ، بما يتوافق مع سياق الموقف الضاغط (Lazarus,1993,p.234). وتدعم نتائج الدراسة الحالية المنحى النظري القائلة بالميل أو السمات dispositional hypothesis ، بمعنى وجود ميل عام لمواجهة الأحداث الضاغطة بطريقة نمطية مميزة. أي ميل الإناث نحو التعامل الانفعالي، وميل الذكور نحو التعامل المتمركز حول المشكلة. فعند مقارنة أساليب التعامل مع الضغوط المستخدمة من قبل كل من الذكور والإناث بالعينتين المصرية والليبية معاً، كان هناك ميل لدى الإناث نحو أساليب التعامل مع الضغوط المتمركزة حول الانفعال ، وقد ظهر ذلك من خلال أسلوبين هما : التشبث الذاتي ، والتنفيس الانفعالي. ثم برز هذا التوجه عند مقارنة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المستخدمة من قبل كل من الذكور والإناث بالعينة المصرية . فقد ظهر ميل الإناث نحو استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال في خمس أساليب

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تفوقن بها على الذكور وهي : التشبث الذاتي ، واستعمال الدعم الاجتماعي العاطفي ، والدعم الاجتماعي الملموس ، واللجوء إلى الدين ، والتنفيس الانفعالي . وفي مقابل ذلك ، ظهر تفوق الذكور في استخدام استراتيجية التخطيط ، التي تعتبر من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة . أما في العينة الليبية ، فقد ظهر تفوق الإناث في بعد واحد وهو التشبث الذاتي ، الذي هو أحد مكونات استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال . وكما هو الحال في عينة الذكور المصرية ، فقد كان هناك ميل لدى الذكور بالعينة الليبية ، وبفارق دال ، نحو استخدام استراتيجية التعامل الفعال ، والتي تصنف غالباً تحت الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة .

على المستوى التطبيقي ، تشير هذه الدراسة إلى أهمية العامل الديني كأسلوب من أهم الأساليب في مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة من المجتمعين المصري والليبي ، مما يؤكد على أهمية إجراء المزيد من البحث والاستقصاء للعامل الديني ودوره كعامل مواجهة ضد الضغوط . ومن ثم تطوير أساليب لمواجهة الضغوط النفسية تنبثق من الاعتقادات الدينية الراسخة في كلا المجتمعين ، بحيث يمكن استخدام هذه الاستراتيجيات في البرامج العلاجية والإرشادية التي تستهدف تدريب الأفراد على المواجهة الفعالة للضغوط .

المراجع

المراجع العربية

١. أرجايل، مايكل. (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة.ترجمة : فيصل عبد القادر يوسف ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت.
٢. بوكنيشة، عبد السلام.(٢٠٠٩). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بارتفاع ضغط الدم لدى فئات عمرية مختلفة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قار بونس.
٣. بون،ليونارد: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . تعريب وإعداد : علي عبد السلام علي ، النهضة المصرية ، القاهرة .
٤. بوهنيرة ، فاطمة محمد . (٢٠٠٧) . أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المكتئبات وغير المكتئبات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عمر المختار .
٥. تايلور، شيلي (٢٠٠٨) : علم النفس الصحي . ترجمة : وسام درويش بريك و فوزي شاكر داود ، دار الحامد .
٦. الطريزي ، عبد الرحمن (١٩٩٤) : الضغط النفسي : مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته.
٧. عثمان، فاروق السيد.(٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية ، درا الفكر العربي ، القاهرة
٨. مراد، يوسف.(١٩٩٤).سيكولوجية الجنس . دار المعارف .
٩. المرتجع ، فاطمة صالح.(٢٠١٠). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفقاً لبعض المتغيرات لدى طلاب الدراسات العليا بمدينة بنغازي . رسالة ماجستير غير منشورة . اكااديمية الدراسات العليا ، بنغازي .
١٠. النجدي، أسامة .(٢٠٠٥). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى معلمي الثانويات التخصصية في مدينة درنة
١١. يوسف ، جمعه سيد .(٢٠٠٠). ترتيب أحداث الحياة المثيرة للمشقة . في

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
جمعه سيد يوسف ، دراسات في علم النفس الأكلينيكي ، دارغريب ، صص: ٤٥٢-٤٢١ .

١٢. يوسف ، جمعه سيد .(٢٠٠٠). الفروق بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة . في جمعه سيد يوسف ، دراسات في علم النفس الأكلينيكي ، دارغريب ، صص: ٣٨٥-٤١٧ .

١٣. يوسف . جمعه سيد .(٢٠٠٠). الفروق بين أفراد نمطي السلوك (أ ، ب) من الجنسين في تقدير أحداث الحياة المثيرة للمشقة . في جمعه سيد يوسف ، دراسات في علم النفس الأكلينيكي ، دارغريب ، صص: ٢٥١ - ٣١٨ .

١٤. يوسف ، جمعه سيد .(٢٠٠٠). الفروق بين القماميين والأسوياء الذكور في نمط السلوك (أ) واستراتيجيات مواجهة الضغوط . في جمعه سيد يوسف ، دراسات في علم النفس الأكلينيكي ، دارغريب ، صص: ٥٣ - ١٠٠ .

المراجع الأجنبية

1. Brannon,L. & Feist,J.(2010). Health psychology: An introduction to behavior and health ,Wadsworth.
- 2.Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine, 4, 92-100.
- 3.Carver,C.S.,Scheier,M.f.&Weintraub,J.K.Assessing coping strategies: A theoretically based approach, Journal of Personality and Social Psychology,1989,56(2) , 267-283.
- 4.Chun,Chi-Ah;Moos,R.;& Cronkite,R. Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. In Wong ,P.& Wong,L. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping. Springer,Science +Buisness media,Inc.,2006.
- 5.Galhaar,T.;Krenk,S.;Borge,A.;Cicognani,E.;Cunha,M.;Loncari,D;Macek,P.; Steinhausen,H.; & Metzke,C.(2007) Adolescent coping with everyday stressors: A seven- nation study of youth from central,estern,southern,and northern Europe. European Journal of Developmental Psychology,4(2),129-156.

- 6-Gamelfski,N.; Teerds,J.; Kraaij,V.; Legerstee,J.;& van den Kommer. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females . *Personality and Individual Differences* ,36, 267-276
- 7-Khawaja, Nigar G. (2008) An investigation of the factor structure and psychometric properties of the COPE Scale with a Muslim immigrant population in Australia. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(2). pp. 1-15.
- 8- Klaassen,D.W.;McDonald,M,J.;& James,S. Advances in the study of religious and spiritual coping. In Wong ,P.,& Wong,L. *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. Springer,Science +Buisness media,Inc.,2006.
- 9-Lazarus,R.(1993).Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55,234-247.
- 10-Matud,M.Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*,2004,37,1401-1415.
- 11-Sica,C.;Nevara,C.;Dorz,S.;& Sanavio,E. Coping strategies. Evidence for cross- cultural differences? A preliminary study with the Italian version of Coping Orientation to Problem Experienced (COPE). *Personality and Individual Differences* ,1997,1025-1029.
- 12-Tuna,M.(2203) .Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and U.S. students. Unpublished dissertation, Middle East Technical University.
- 13- Wong,p.,Wong.,L,& Scott,C.(2006). Beynd Stress and coping : The positive psychology of transformation. In Wong .P.,& Wong,L. *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. Springer,Science +Buisness media,Inc.
- 14- Wong,p.,Reker,G.,& Peacock,E.(2006). A resource - congruence of coping and development of the coping schema inventory. In Wong ,P.,& Wong,L. *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. Springer,Science +Buisness media,Inc.

Stress Coping Strategies:
A cross-cultural study comparing Libyan and Egyptian
samples on their
strategiess of coping with stressful life events

Abubaker M. Al-mnasury
Teaching staff – faculty of psychology
Omar Almuhtar university-Libya

Abstract

The aim of the present study was to compare coping strategies between two population samples: one from Egypt (N=127),consisted of Cairo University students , and the other from Libya (N=223), consisted of Omar Al- Mukhtar University students. The Brief Cope – a multidimensional inventory, developed by Carver (1997)- was answered in class by both samples. The results revealed more cross- cultural similarity in ways of coping. First in order , for both samples together, comes the coping strategies of turning to religion and positive reframing. Last in order, comes the coping strategies of self-distaction, venting, humor,and behavioural disengagement, which are usually veiwcd as emotions focused strategies. Where is cultural diversity was apparent in just few coping strategies ;namely, the Egyptian sample scored significantly higher than the Libyans in the coping strategies of planning,active coping , and self-blame. The Libyan sample ; on the other hand, scored significantly higher in the coping strategy of denial. The study points out to the importance factor of religion as a major source for dealing with stressful life events in both samples.

Keywords: Coping; stress; coping strategies; cross-culture.