

الأساليب التي ينتهجها أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها في مواجهة ضغوط الحياة

eslah.wahba@sebhou.edu.ly

د/ إصلاح محمد شافعي وهبه

مستخلص البحث : عضو هيئة التدريس بالجامعة يقع على عاتقه مجموعة كبيرة من المسؤوليات والضغوط : الشخصية ، الأسرية ، المهنية ، العلمية ، المجتمعية بالإضافة لما يحدث في مجتمعنا المحلي والإقليمي والدولي ، وتمثل هذه الضغوط خطرا علي صحة الأستاذ الجامعي وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي لما لها من آثار سلبية : كعدم القدرة علي التكيف ، وضعف مستوي الأداء ، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية ، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي . وفي محاولة الأستاذ الجامعي لإعادة التوافق والوصول إلي استقراره النفسي يجد أن هناك العديد من أساليب مواجهة الضغوط والتعامل معها ؛ وعليه فإن تحديد الأساليب الأمثل لمواجهة الضغوط والتي يمكن أن يستخدمها الأستاذ الجامعي قد يساعده ذلك على ضبط انفعالاته والتغلب علي مشكلاته والتمتع بالصحة النفسية والجسدية .

وعليه أجريت هذه الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها والتعرف على ما إذا كان لمتغيرات مثل (الجنس ، المؤهل الدراسي ، التخصص ، ممارسة النشاط البدني) تأثير في تبني عضو هيئة التدريس لبعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة عن غيرها ، وقد أُستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات جامعة سبها بإجمالي (102) عضو هيئة تدريس باستخدام استبيان أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة إعداد حسن مصطفى عبد المعطي (2009) ، وقد كانت أهم نتائج الدراسة : أن أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة أهمها: أسلوب " تنمية الكفاءة الذاتية" أسلوب "العمل من خلال الحدث" أسلوب "الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى" أسلوب "تنمية العلاقات الاجتماعية" أسلوب "التجنب والإنكار" ، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص) ، ولكن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الأساليب تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي ، النشاط الرياضي ، سنوات الخبرة).

The methods pursued by the faculty staff at Sebha

University in facing the pressures of life

Eslah mohammad shafhi

Abstract :

A university faculty member bears a wide range of responsibilities and pressures: personal, family, professional, scientific, societal, in addition to what is happening in our local, regional and international community. Such as inability to adapt, poor level of performance, inability to practice daily life tasks, low motivation to work and a feeling of psychological exhaustion. In the university professor's attempt to restore compatibility and reach his psychological stability, he finds that there are many methods of confronting and dealing with stress; Accordingly, identifying the optimal methods for coping with pressures that a university professor can use may help him control his emotions, overcome his problems, and enjoy psychological and physical health. Accordingly, this study was conducted to identify the methods of facing the stresses of life events among faculty members at Sebha University and to identify whether variables such as (gender, academic qualification, specialization, physical activity) have an effect on the faculty member's adoption of some methods of facing the stresses of life events over others. The descriptive approach was used in the survey method on a random sample of faculty members in some faculties of Sebha University, with a total of 102 faculty members using a questionnaire on methods of coping with stresses of life events prepared by Hassan Mustafa Abdel Muti (2009), and the most important results of the study were: Teaching at Sebha University uses various methods to confront stressful life events, the most important of which are: the method of "developing self-efficacy", the method of "working through the event", the method of "transitioning to other directions and activities", the method of "developing social relations", and the method of "avoidance and denial". Statistically significant differences in the methods of coping with life stresses due to the variables (sex, specialization), but there are statistically significant differences in some methods due to the variables (educational qualification, sports activity, years of experience).

الأساليب التي ينتهجها أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها

في مواجهة ضغوط الحياة

أ.ك.د/ إصلاح محمد شافعي .

مقدمة البحث : يمر الإنسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشقات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وفسولوجياً (19 :1) وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية وتتنوع مصادرها ما بين ضغوط خارجية مثل الضغوط العملية ، المهنية ، العائلية ، الاجتماعية الثقافية والضغوطات الناتجة عن الالتزامات الحياتية المختلفة ، بما في ذلك الالتزامات المالية وغيرها بالإضافة إلى ضغوط ذات مصادر داخلية مثل الآثار العضوية والنفسية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية . (1 :203) (4 :73) (8 :1)

وقد أوضحت العديد من الدراسات أن الضغط النفسي يتسبب بالكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية بشكل عام ، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض العضوية مثل : الصداع وآلام الرأس ، صعوبة الهضم وآلام المعدة والقرحة والتهيجات المعوية ، الأمراض الجلدية ، آلام الظهر والآلام والتشنجات والشد والإجهاد العضلي ، السكري ، أمراض ضغط الدم والقلب والشرايين ، النوبات القلبية والسكتات الدماغية ، هذا بالإضافة إلى التوتر والأرق ، فقدان التركيز، الشعور بالإحباط والضيق والتعاسة وعصبية المزاج والحزن وغيرها . (9 :63) (7 :3).

لذلك يعد التحكم في الضغوط النفسية وتعلم إدارتها والتخفيف من أعراضها ضرورة لتجنب الأمراض الجسمية والنفسية والاضطرابات السلوكية ، ولا يكون ذلك التحكم وتلك الإدارة إلا بفاعلية أساليب مواجهة نشطة لتنمية أنماط سلوكية طويلة المدى تعتمد على إرادة لتحسين التوجهات الحياتية ، وتعديل مسارات الفرد المعتادة في مواجهة عناصر البيئة ومشكلاتها الضاغطة لتحقيق قدر أكبر من التعايش معها وتخفيف وطأة الانضغاط الناتج عنها. (5 :397) ولقد أورد الباحثون عدة طرق أو أساليب لمواجهة ضغوط الحياة البعض ذكر : الاستراتيجيات المواجهة : الانفعالية ، المعرفية (17 :88) (10 :744) بالإضافة إلى الاستراتيجيات السلوكية (4 :75) ، والبعض ذكر: أساليب المواجهة : النشطة للمشكلة ، المرتكزة حول الانفعال المصاحب ، الوقائية والقتالية ، الأقدمية/الاحجامية ، المقارنات الاجتماعية ، البكاء المحمود ، الاسترخاء ، الدينية (5 :397،398)

وذكر البعض: أساليب التوجه: الانفعالي، نحو التجنب، نحو الأداء (17 : 89) (10 : 745) بينما ذكر البعض: أساليب: التجنب مقابل المواجهة، الكبت مقابل الحساسية المفرطة، التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي (20 : 126) (6 : 40) وذكر آخرون: أساليب المواجهة: المركزة على المشكلة المركزة على الانفعال (12: 89) (6 : 41) بالإضافة إلى المساندة الاجتماعية (21 : 359) (6 : 42)

بينما ذكر البعض: أساليب: المواجهة الفعالة، التخطيط، كبت أو قمع الأنشطة التنافسية ضبط النفس، المساندة الاجتماعية، التنفيس الانفعالي، تجنب السلوك، تجنب التفكير في المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي والنضج، الإنكار، القبول، الرجوع إلى الدين (6 : 42 - 44)، واختصرها البعض في أساليب: بدنية (نفسية جسمية)، نفسية معرفية سلوكية، تغيير أسلوب الحياة، وجودية وروحانية (6 : 45)، ولخصها البعض الآخر في أساليب: التفرغ الانفعالي، إعادة التقييم، التخيل، المساندة الاجتماعية، حل المشكلة، الإنكار، تطوير مكافآت "إثبات" بديلة (6 : 49 - 50)

مشكلة البحث وأهميته: يشهد العالم بوجه عام والمجتمع الليبي على وجه خاص العديد من التغيرات المتلاحقة والسريعة في شتى مجالات الحياة وصراعات وضغوط أمنية وسياسية واقتصادية واجتماعية وأسرية، وانعكس ذلك في صورة ضغوط نفسية لدى كل القطاعات، وبالأخص عضو هيئة التدريس بالجامعة الذي يقع على عاتقه مجموعة كبيرة من المسؤوليات والضغوط الشخصية، الأسرية، المهنية، العلمية، المجتمعية في ظل ما يحدث في مجتمعنا المحلي والإقليمي والدولي.

تمثل هذه الضغوط خطراً على صحة الأستاذ الجامعي وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي وما ينشأ عنه من آثار سلبية: كعدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي.

لذلك فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عنده إذا ما أستدل علي معرفة الأسلوب المناسب؛ وعليه فإن الاهتمام بتحديد الأساليب التي يستخدمها الأستاذ الجامعي لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها من شأنه أن يساعد في الانتقاء الأمثل لأساليب التعامل بالابتعاد عن الأساليب السلبية واستخدام الأساليب الإيجابية والتي تساعد على ضبط انفعالاته والتغلب علي مشكلاته والتي تمكنه من التكيف والتمتع بالصحة النفسية والجسدية، كما أن مواجهة الضغوط تؤدي إلي استقراره النفسي الذي يجعله راضي عن حياته ومتفائل. (10 : 743، 744)

وذلك عن طريق اتباع آليات معينة مثل: الاسترخاء من خلال شد وإرخاء عضلات الجسم، تمارين التمدد مما تساعد علي تخفيف الضغط النفسي، ممارسة التمارين الرياضية والتي تعد وسيلة

ممتازة للتخلص من التوتر والقلق إذ أنها تساعد علي إفراز هرمون الاندروفين Endorphins الذي يسمي بهرمون السعادة ، الاهتمام بتناول الوجبات اليومية بانتظام ، النوم الكافي يجب الحصول علي عدد ساعات كافية من النوم كل يوم ؛ لكي يعمل الجسم علي إصلاح نفسه بنفسه . (11 : 1)

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تتناول الأساليب التي يتم من خلالها إدراك الأستاذ الجامعي لضغوط أحداث الحياة وكيفية مواجهتها والتعامل معها ، كما أنها تقدم سبعة أساليب مختلفة للتعامل مع تلك الضغوط ، وهي : العمل من خلال الحدث ، الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى ، التجنب والإنكار ، طالب المساندة الاجتماعية ، الإلحاح والاقترام القهري ، العلاقات الاجتماعية ، تنمية الكفاءة الذاتية .

وحيث أن خفض الاضطرابات الانفعالية يرتبط ارتباطا وثيقا بتعديل أساليب واستراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة (17 : 95) فإن أهمية الدراسة الحالية تكمن فيما تتناوله من متغيرات نفسية يمكن الاستفادة من نتائجها في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي من ضغوط أحداث الحياة للأستاذ الجامعي -ولغيره من المواطنين- وخاصة هؤلاء الذين يستخدمون الاستراتيجيات الإحجامية والهروبية وذات التوجه الانفعالي ، وبذلك تعد الدراسة الحالية خطوة متواضعة على طريق تقديم الخدمات النفسية الإرشادية والوقائية والعلاجية لهؤلاء الأفراد .

تحليل لأهم نتائج الدراسات السابقة :

قد أشارت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة لازاروس وفولكمان (1984) Folk man & Lazarus والتي تناولت أساليب مواجهة الضغوط إلى أن التقييم المعرفي للموقف الضاغط يؤثر على إدراك الفرد الإيجابي أو السلبي لضغوط الحياة . (15 : 14) ، وهو ما ذهبت إليه نتائج دراسة عبد الرزاق (2006)، حيث أشارت إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين إدراك الأحداث الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية . (13 : 28) .

كما أظهرت نتائج بعض الدراسات أن أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداما كانت الأساليب الإيجابية في مقابل الأساليب السلبية مثل دراسة عبد الله الضريبي (14) ، بينما أظهر البعض الآخر أن أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداما كانت المركزة على حل المشكلة مثل دراسة أسماء الذواودي (2 : 121) ، وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة مايسة النيال وهشام عبد الله (1997) أن مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي ، بينما كانت مجموعة منخفضة الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء. (17 : 25)

وأوضحت نتائج بعض الدراسات أنه توجد علاقة ارتباطية بين كل من : (المؤهل التعليمي ، العمر ، الخبرة ، التوجه نحو الحياة) وبين استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي مثل دراسة عبد الله الضريبي (2010) (14) وهو ما يتفق مع نتائج دراسة سارة لطفي (2016) (10) والتي أشارت إلى وجود فروق بين متوسطات درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب المواجهة ، ونتائج دراسة أمال عبد القادر (2004) (3) ؛ حيث أسفرت النتائج عن ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن ، وهو ما يؤكد نتائج دراسة مارتن وآخرون Martin, et. al. (1995) (22) والتي كشفت عن فروق بين أفراد العينة من كبار السن وأفراد العينة الأقل سنا في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط .

وهو ما يخالف نتائج دراسة هاملتون وفاكوت Hamilton &Fagot (1988) حيث أظهرت أنه لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغوط اليومية وأساليب مواجهة الضغوط وما ينتج عنها من آثار. (18 : 25) ، وقد أخذت نتائج دراسات أخرى نفس الاتجاه مع هاملتون مثل نتائج دراسة مايسة النيال وهشام عبد الله (1997) حيث أظهرت نتائجه عدم وجود أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر في أساليب مواجهة ضغوط الحياة . (17 : 25) ، ونتائج دراسة أمال عبد القادر (2004) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس . (3 : 668) ، ونتائج دراسة أمال عبد القادر (2006) (4) التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ومكان الإقامة، والعمر، ومستوى التعليم ، ونتائج دراسة أسماء ذوادي (2018) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير سنوات الخبرة (2: 121)

كما أظهرت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة سولومن وآخرون Solomon, et al. (1990) (23) أن الأساليب الاجتماعية لمواجهة الضغوط كانت الأكثر ارتباطا بالأعراض السوماتية للجنود بعد الحرب (17 : 97) ، وهو ما أكدته نتائج دراسة لوجان Logan (1999) ، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب لدى كلا الجنسين في حين كانت العلاقة سلبية بين التوجه الديني الداخلي وأعراض الاكتئاب من أسلوب التوجه الديني. (16 : 26) ، كما أكدت نتائج أمال عبد القادر (2004) وجود علاقة ارتباط موجب دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية . (3: 668) ، ونتائج أمال عبد القادر (2006) والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباط سلبية دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والوحدة النفسية . (4 : 66) ، ونتائج أسماء

ذواوي (2018) والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي والتوجه نحو الحياة . (2: 121)

وبناء على ما سبق عرضه في مشكلة البحث وأهميته بالإضافة إلى هذا التنوع والاختلاف الشديد بين نتائج الدراسات السابقة هو ما دعا الباحثة لإجراء هذه الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها والتعرف على ما إذا كان لمتغيرات مثل (الجنس ، المؤهل الدراسي ، التخصص ، ممارسة النشاط البدني) تأثير في تبني عضو هيئة التدريس لبعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة عن غيرها .

أهداف البحث :

- 1- التعرف على أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها.
 - 2- التعرف على تأثير علي بعض المتغيرات (الجنس ، المؤهل الدراسي ، التخصص ، ممارسة النشاط البدني) في تبني عضو هيئة التدريس لبعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة عن غيرها.
- تساؤلات البحث :

- 1- ما هي أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة الأكثر استخداما وشيوعا من بين (العمل من خلال الحدث - الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى - التجنب والإنكار- طلب المساندة الاجتماعية - الإلحاح والاقترام - تنمية العلاقات الاجتماعية- تنمية الكفاءة الذاتية) لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ؟
 - 2- هل تختلف أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس باختلاف كل من : الجنس ، المؤهل الدراسي ، التخصص ، ممارسة النشاط البدني ؟
- مصطلحات البحث :

الضغوط : الضغط النفسي لدى عضو هيئة التدريس يعتبر رد فعل جسدي وعقلي ونفسي استجابة للتوترات والصراعات الناجمة عن متاعب ومصاعب هذه المهنة وغيرها من مصاعب الحياة الأخرى التي يواجهونها.

أحداث الحياة الضاغطة : هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الأساتذة سواء في إطار الجامعة أم خارجها وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها ، لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسي والجسمي والاجتماعي .

أساليب مواجهة الضغوط : هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته ، ويعرف مصطلح أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً في الدراسة الحالية بوصفه الدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس في استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة المستخدم في الدراسة والذي يتكون من سبعة أساليب وهي : (العمل من خلال الحدث ، الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى ، التجنب والإنكار ، طالب المساندة الاجتماعية ، الإلحاح والاقترام القهري ، العلاقات الاجتماعية ، تنمية الكفاءة الذاتية .

إجراءات البحث :

منهج البحث : أُستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجالات البحث :

المجال البشري : أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها

المجال الزمني : العام الجامعي 2019 – 2020

المجال المكاني : جامعة سبها

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث : مجتمع البحث يشمل أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات جامعة سبها وهي (العلوم ، الآداب ، التربية البدنية ، الطب) بإجمالي (420) عضو هيئة تدريس ، وقد تم أخذ عينة عشوائية منه بنسبة 24.28 % من المجتمع الأصلي وجدول رقم (1) يوضح وصف مجتمع الأصلي ونسب عينة البحث المأخوذة منه .

جدول (1) وصف المجتمع الأصلي ونسب عينة البحث

النسبة للمجتمع الأصلي	العينة	المجتمع الأصلي	الكلية
37.3 %	47	126	العلوم
16.37 %	37	226	الآداب
68.18 %	15	22	التربية البدنية
6.52 %	3	46	الطب
24.28 %	102	420	المجموع

عينة البحث : عينة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات جامعة سبها بإجمالي (102) عضو هيئة تدريس ، وجدول رقم (2) يوضح توصيف عينة البحث من حيث العدد والنسبة تبعا للمتغيرات : الجنس ، المؤهل العلمي ، ممارسة النشاط الرياضي ، سنوات الخبرة ، التخصص .

جدول (2) توصيف عينة البحث

المتغيرات	التصنيف	التكرار	النسبة %
الجنس	الذكور	57	55.88 %
	الإناث	45	44.11 %
	المجموع	102	100 %
المؤهل العلمي	ماجستير	61	59.8 %
	دكتوراه	41	41.2 %
	المجموع	102	100 %
ممارس للنشاط الرياضي	غير ممارس	48	47.1 %
	ممارس	54	52.9 %
	المجموع	102	100 %
سنوات الخبرة	أقل من 15 سنة	61	59.8 %
	أكثر من 15 سنة	41	41.2 %
	المجموع	102	100 %
التخصص	علوم تطبيقية	50	49 %
	علوم إنسانية	52	51 %
	المجموع	102	100 %

أداة البحث : استبيان أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة مرفق رقم (2) والاستبيان إعداد حسن مصطفى عبد المعطي (2009) (5) ، يتكون هذا الاستبيان من (70) عبارة تشتمل على الطرق التي على الطرق التي يستخدمها معظم الناس عند مواجهة ضغوط الحياة التي يمرون بها ، وعلى

المفحوص أن يحدد الطريقة التي يتصرف بها عند مواجهته لحدث ضاغط في حياته وذلك على مقياس تقدير ثلاثي متدرج: (لا ينطبق على إطلاقاً ، ينطبق إلى حد ما ، ينطبق تماماً) ؛ وبذلك تتراوح الدرجة لكل عبارة من (1 إلى 3) وتتراوح الدرجة الكلية لكل بُعد حسب عدد العبارات بكل بُعد والاستبيان يقيس سبعة أبعاد ، الجدول رقم (3) سيوضح أبعاد الاستبيان وعدد وأرقام العبارات في كل بُعد والدرجة .

جدول (3) عدد وأرقام عبارات وأبعاد استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة

البُعد	أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة	عدد العبارات	أرقام العبارات	تتراوح درجة البُعد
الأول	العمل من خلال الحدث	12	70 ، 68 ، 63 ، 57 ، 50 ، 43 ، 36 ، 29 ، 22 ، 15 ، 8 ، 1	من (12 إلى 36)
الثاني	الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى	10	64 ، 58 ، 51 ، 44 ، 37 ، 30 ، 23 ، 16 ، 9 ، 2	من (10 إلى 30)
الثالث	التجنب والإنكار	11	69 ، 65 ، 59 ، 52 ، 45 ، 38 ، 31 ، 24 ، 17 ، 10 ، 3	من (11 إلى 33)
الرابع	طلب المساندة الاجتماعية	10	66 ، 60 ، 53 ، 46 ، 39 ، 32 ، 25 ، 18 ، 11 ، 4	من (10 إلى 30)
الخامس	الإلحاح والافتحام	8	54 ، 47 ، 40 ، 33 ، 26 ، 19 ، 12 ، 5	من (8 إلى 24)
السادس	تنمية العلاقات الاجتماعية	9	61 ، 55 ، 48 ، 41 ، 34 ، 27 ، 20 ، 13 ، 6	من (9 إلى 27)
السابع	تنمية الكفاءة الذاتية	10	67 ، 62 ، 56 ، 49 ، 42 ، 35 ، 28 ، 21 ، 14 ، 7	من (10 إلى 30)

وقد تم حساب كل من صدق الاستبيان عن طريق حساب كل من [صدق المحتوى (إجماع آراء المحكمين) ، الاتساق الداخلي (كل الارتباطات بين أبعاد المقياس دالة إحصائياً عند 0.05) ، الصدق الذاتي (الجذر التربيعي لمعامل الثبات 0.735)] وتم حساب ثبات الاستبيان بطريقة إعادة الاختبار بمعامل ارتباط 0.54 عند مستوى دلالة 0.01 . (9 : 399 – 403 ، 406 - 410)

الدراسة الأساسية : أجريت الدراسة الأساسية على عينة البحث وعددها (102) عضو هيئة تدريس بجامعة سبها ؛ حيث تم تطبيق استبيان مواجهة ضغوط أحداث الحياة على عينة البحث في الفترة من 2020 /1/1 وحتى 2020/1/30 وبعد التطبيق تم تجميع الاستمارات ، وذلك لتصحيحها وتفريغ بياناتها وفقاً لاستجابات العينة وجدولتها ومعالجتها إحصائياً

المعاملات الإحصائية : واستخدم لمعالجة البيانات برنامج (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية : النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط "بيرسون"

عرض النتائج :

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول : ما هي أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة الأكثر شيوعاً لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمستويات عينة البحث لجميع الأساليب والجدول التالية توضح ذلك :

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة

مرتبة تنازلياً حسب النسب المئوية لدى عينة البحث

الرتبة	رقم	الأساليب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية%	المستوى
2	1	العمل من خلال الحدث	24.552	4.334	68.20	متوسط
3	2	الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى	19.200	3.931	64.00	متوسط
5	3	التجنب والإنكار	20.876	4.322	63.27	متوسط
6	4	طلب المساعدة الاجتماعية	16.857	3.955	56.19	منخفض
7	5	الإلحاح والافتحام	13.333	3.387	55.55	منخفض
4	6	تنمية العلاقات الاجتماعية	17.266	3.765	63.95	متوسط
1	7	تنمية الكفاءة الذاتية	21.981	4.314	73.27	عالي

أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يوضح الجدول رقم (4) أن المتوسطات الحسابية وترتيب الأساليب من حيث المستوى لإجابات أفراد العينة عن مقاييس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ، حيث جاء الأسلوب السابع " تنمية الكفاءة الذاتية" في الترتيب الأول بمستوى "عالي" و بنسبة مئوية بلغت (73.27%)، وجاء في الترتيب الثاني الأسلوب الأول "العمل من خلال الحدث" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (68.20%) ، وجاء الأسلوب الثاني في المرتبة الثالثة "الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (64.00%) ، وتليها الأسلوب السادس في المرتبة الرابعة "تنمية العلاقات

الاجتماعية" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (63.95%)، تم جاء الأسلوب الثالث في الترتيب الخامس "التجنب والإنكار" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (63.27%)، وفي المرتبة السادسة جاء الأسلوب الرابع "طلب المساندة الاجتماعية" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (56.19%)، وفي المرتبة السابعة والأخيرة جاء الأسلوب الخامس "الإلحاح والافتحام" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (55.55%).

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل تختلف أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة (الجنس ، المؤهل العلمي ، ممارسة النشاط الرياضي ، سنوات الخبرة ، التخصص) لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لجميع الأساليب والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (5) دلالة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعا لمتغير الجنس

الدلالة	قيمة (ت)	الإناث (ن=45)		الذكور (ن=57)		الأساليب
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	-0.102	4.78	24.60	4.04	24.52	العمل من خلال الحدث
غير دال	-0.979	3.88	19.65	3.96	18.89	الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى
غير دال	-0.449	5.03	21.12	3.79	20.71	التجنب والإنكار
غير دال	0.481	4.27	16.63	3.75	17.02	طلب المساندة الاجتماعية
غير دال	0.415	3.72	13.16	3.16	13.45	الإلحاح والافتحام
غير دال	0.074	4.20	17.23	3.47	17.29	تنمية العلاقات الاجتماعية
غير دال	0.706	4.71	22.35	3.47	21.73	تنمية الكفاءة الذاتية

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.660

يوضح الجدول رقم (5) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب العمل من خلال البحث بين الجنسين ؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.52) للذكور و(24.60) للإناث، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.102) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (5) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى بين الجنسين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (18.89) للذكور و (19.65) للإناث، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.979) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05 .

يوضح الجدول رقم (5) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التجنب والابتكار بين الجنسين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (20.71) للذكور و (21.12) للإناث، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.449) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05 .

يوضح الجدول رقم (5) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب طلب المساندة بين الجنسين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (17.02) للذكور و (16.63) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.481) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05 .

يوضح الجدول رقم (5) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الإلحاح والاقترام بين الذكور والإناث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (13.45) للذكور و (13.16) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.415) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05 .

يوضح الجدول رقم (5) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية العلاقات العامة بين الذكور والإناث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (17.29) للذكور و (17.23) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.074) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05 .

يوضح الجدول رقم (5) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية الكفاءة الذاتية بين الذكور والإناث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.73) للذكور و (22.35) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.706) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05 .

جدول (6) دلالة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعا لمتغير المؤهل العلمي

الدلالة	قيمة (ت)	دكتوراه (ن=41)	ماجستير (ن=61)	الأساليب
---------	----------	----------------	----------------	----------

		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.361	4.04	24.37	4.55	24.68	العمل من خلال الحدث
غير دال	1.299	3.89	18.60	3.93	19.61	الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى
دال	1.922	3.67	19.95	4.64	21.52	التجنب والإنكار
غير دال	0.451	3.72	16.65	4.13	17.00	طلب المساندة الاجتماعية
دال	2.308	2.94	12.47	3.57	13.94	الإلحاح والافتحام
غير دال	0.563	3.48	17.02	3.97	17.44	تنمية العلاقات العامة
غير دال	-0.038	3.96	22.00	4.57	21.97	تنمية الكفاءة الذاتية

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.660

يوضح الجدول رقم (6) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب العمل من خلال البحث تبعاً للمؤهل العلمي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.68) لحملة الماجستير و(24.37) لحملة الدكتوراه، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.361) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (6) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى تبعاً للمؤهل العلمي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (19.61) لحملة الماجستير و(18.60) لحملة الدكتوراه، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (1.299) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (6) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التجنب والابتكار تبعاً للمؤهل العلمي ولصالح حملة الماجستير، حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.52) لحملة الماجستير و(19.95) لحملة الدكتوراه، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (1.922) وهي معنوية و أكبر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (6) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محور طلب المساندة الاجتماعية تبعاً للمؤهل العلمي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (17.00) لحملة الماجستير و(16.65) لحملة

الدكتوراه ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.451) وهي غير معنوية و أصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (6) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الإلحاح والاقترام تبعاً للمؤهل العلمي ولصالح حملة الماجستير، حيث بلغ المتوسط الحسابي (13.94) لحملة الماجستير و(12.47) لحملة الدكتوراه ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (2.308) وهي معنوية و اكبر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (6) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية العلاقات الاجتماعية تبعاً للمؤهل العلمي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (17.44) لحملة الماجستير و(17.02) لحملة الدكتوراه ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.563) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05. يوضح الجدول رقم (6) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية الكفاءة الذاتية تبعاً للمؤهل العلمي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.97) لحملة الماجستير و(22.00) لحملة الدكتوراه ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.038) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

جدول رقم (7) دلالة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير النشاط الرياضي

الدلالة	قيمة (ت)	ممارسين (ن=54)		غير ممارسين (ن=48)		الأساليب
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	-1.292	3.71	25.07	4.92	23.96	العمل من خلال الحدث
غير دال	-1.227	3.69	19.64	4.17	18.69	الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى
غير دال	-1.029	4.03	21.29	4.63	20.41	التجنب والإنكار
غير دال	-0.490	3.79	17.04	4.16	16.65	طلب المساعدة الاجتماعية
غير دال	-0.247	3.20	13.41	3.63	13.24	الإلحاح والاقترام
غير دال	-0.871	3.31	17.57	4.24	16.92	تنمية العلاقات الاجتماعية
دال	-2.124	3.39	22.80	5.05	21.04	تنمية الكفاءة الذاتية

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.660

يوضح الجدول رقم (7) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب العمل من خلال البحث تبعا للممارسة النشاط الرياضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (23.96) غير ممارسين و(25.07) للممارسين، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.292) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (7) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى تبعا لممارسة النشاط الرياضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (18.69) غير ممارسين و(19.64) للممارسين، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.227) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (7) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التجنب والإنكار تبعا للممارسة النشاط الرياضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (20.41) غير ممارسين و(21.29) للممارسين، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.029) وهي معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (7) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب طلب المساندة الاجتماعية تبعا للممارسة النشاط الرياضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (16.65) غير ممارسين و(17.07) للممارسين، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.490) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (7) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الإلحاح والاقترام تبعا للممارسة النشاط الرياضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (13.24) غير ممارسين و(13.41) للممارسين، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.247) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (7) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية العلاقات الاجتماعية تبعا لممارسة النشاط الرياضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (16.92) غير ممارسين و(17.57) للممارسين، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.563) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (7) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية الكفاءة الذاتية تبعا للممارسة النشاط الرياضي ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي

(21.04) غير ممارسين و(22.80) للممارسين ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-2.124) وهي معنوية و اكبر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

جدول (8) دلالة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعا لمتغير سنوات الخبرة

الدلالة	قيمة (ت)	أكثر من 15 سنة (ن=41)		اقل من 15 سنة (ن=61)		الأساليب
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	-0.250	4.16	24.68	4.48	24.47	العمل من خلال الحدث
غير دال	1.191	4.31	18.61	3.65	19.58	الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى
غير دال	1.842	4.14	19.93	4.36	21.48	التجنب والإنكار
غير دال	0.712	3.99	16.51	3.95	17.08	طلب المساندة الاجتماعية
دال	2.783	3.35	12.22	3.24	14.05	الإلحاح والافتحام
غير دال	0.365	3.84	17.10	3.38	17.38	تنمية العلاقات الاجتماعية
غير دال	-0.405	4.23	22.20	4.40	21.84	تنمية الكفاءة الذاتية

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.660

يوضح الجدول رقم (8) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب العمل من خلال البحث تبعا لمتغير سنوات الخبرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.47) لأقل من 15 سنة و(24.68) لأكثر من 15 سنة ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.250) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (8) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى تبعا لمتغير سنوات الخبرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (19.58) لأقل من 15 سنة و(18.61) لأكثر من 15 سنة ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (1.191) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (8) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التجنب والابتكار تبعا لمتغير سنوات الخبرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.48) لأقل من 15 سنة و(19.93) لأكثر من 15 سنة ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (1.842) وهي معنوية و اكبر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (8) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب طلب المساعدة الاجتماعية تبعاً لمتغير الخبرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (17.08) لأقل من 15 سنة و(16.51) لأكثر من 15 سنة ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.712) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (8) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الإلحاح والاقترام تبعاً لمتغير سنوات الخبرة ولصالح أقل من 15 سنة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (14.05) لأقل من 15 سنة و(12.22) لأكثر من 15 سنة ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (2.783) وهي معنوية و أكبر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (8) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية العلاقات الاجتماعية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (17.38) لأقل من 15 سنة و(17.10) لأكثر من 15 سنة ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.365) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (8) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الخبرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.84) لأقل من 15 سنة و(22.20) لأكثر من 15 سنة ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.405) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

جدول (9) يوضح دلالة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير التخصص

الدلالة	قيمة (ت)	العلوم الإنسانية (ن=52)		العلوم التطبيقية (ن=50)		الأساليب
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	-1.012	4.52	25.00	4.27	24.12	العمل من خلال الحدث
غير دال	-0.436	3.98	19.37	4.02	19.02	الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى
غير دال	-0.028	4.40	20.88	4.41	20.86	التجنب والإنكار
غير دال	-1.132	3.90	17.21	4.05	16.32	طلب المساعدة الاجتماعية
غير دال	-1.278	3.38	13.65	3.36	12.80	الإلحاح والاقترام
غير دال	-0.817	3.99	17.53	3.63	16.92	تنمية العلاقات الاجتماعية
غير دال	-0.564	4.47	22.25	4.29	21.76	تنمية الكفاءة الذاتية

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.660

يوضح الجدول رقم (9) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب العمل من خلال البحث تبعا لمتغير التخصص، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.12) للعلوم التطبيقية و(25.00) للعلوم الإنسانية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.012) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (9) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى تبعا لمتغير التخصص، حيث بلغ المتوسط الحسابي (19.02) للعلوم التطبيقية و(19.37) للعلوم الإنسانية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.436) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (9) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التجنب والابتكار تبعا لمتغير التخصص، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.12) للعلوم التطبيقية و(25.00) للعلوم الإنسانية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.012) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (9) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب طلب المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير التخصص، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.12) للعلوم التطبيقية و(25.00) للعلوم الإنسانية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.012) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (9) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الإلحاح والاقترام تبعا لمتغير التخصص، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.12) للعلوم التطبيقية و(25.00) للعلوم الإنسانية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.012) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (9) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محور تنمية العلاقات الاجتماعية تبعا لمتغير التخصص، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.12) للعلوم التطبيقية و(25.00) للعلوم الإنسانية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.012) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

يوضح الجدول رقم (9) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محور تنمية الكفاءة الذاتية تبعا لمتغير التخصص، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.12) للعلوم التطبيقية و(25.00) للعلوم الإنسانية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.012) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) عند مستوى دلالة 0.05.

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (4) أن أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ، يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: أسلوب " تنمية الكفاءة الذاتية" ، أسلوب "العمل من خلال الحدث" ، أسلوب "الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى" ، أسلوب "تنمية العلاقات الاجتماعية" ، أسلوب "التجنب والإنكار" أسلوب "طلب المساندة الاجتماعية" ، وأخيرا أسلوب "الإلحاح والاقترام" ، وتعني هذه النتيجة أن أعضاء هيئة التدريس يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على أحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم ، فقد تكون الأساليب المستخدمة في مجال ما قد تكون غير ذات جدوى في مجالات أخرى ، كما تعكس هذه النتيجة ما تتميز به شخصية أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها من مرونة تمكنهم من استخدام بدائل مختلفة وأساليب متعددة في مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

يوضح الجدول رقم (5) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تعزى لمتغير الجنس ، كما يوضح جدول رقم (6) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تعزى لمتغير التخصص وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة كدراسة هاملتون وفاكوت Hamilton & Fagot (1988) الذي أظهرت نتائجها أنه لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغوط اليومية وأساليب مواجهة الضغوط وما ينتج عنها من آثار ، ودراسة مايسة النيال وهشام عبد الله (1997) التي بينت أنه لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر في هذه الأساليب ، وأظهرت أن مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي ، بينما كانت مجموعة منخفضي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء. ودراسة أمال عبد القادر (2004) كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن . (3: 668) ، في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سارة

لظفي (2016) والتي أشارت إلى وجود فروق بين متوسطات درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب المواجهة .

يوضح جدول رقم (6) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تعزى لمتغير المؤهل العلمي في جميع الأساليب ماعدا أسلوب التجنب والإنكار والإلحاح والاقترام فإنه توجد فروق ولصالح حملة الماجستير، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أمال عبد القادر جودة (2006) وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المسنين يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط سلبية دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والوحدة النفسية . كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ، ومكان الإقامة ، والعمر ، ومستوى التعليم ، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس الوحدة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة والعمر ، ومستوى التعليم. (4 : 66)

يوضح جدول رقم (7) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تعزى لمتغير النشاط الرياضي في جميع الأساليب ماعدا أسلوب تنمية الكفاءة الذاتية فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على التخلص من الطاقة السلبية (8 : 2) ؛ حيث تعد ممارسة الأنشطة التريبة البدنية والرياضية من أهم العوامل التي تستخدم للمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية كما أنها وسيلة للاسترخاء ، وخاصةً الأنشطة البدنية الأكسوجينية مثل : (المشي ، السباحة ، ركوب الدرجات) ، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر . (9 : 64) ، وبذلك فإنه من المفيد أن يجعل الفرد لنفسه بيئة إيجابية تحتوى على التمارين البدنية حيث تعتبر التمارين البدنية والأنشطة البدنية من الوسائل الفعالة ، للمساعدة البيئة الجسمية على التعامل مع الضغوط المختلفة وتكيف معها . (7 : 2)

يوضح جدول رقم (8) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تعزى لمتغير سنوات الخبرة في جميع الأساليب ماعدا أسلوب تنمية الإلحاح والاقترام فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الأقل من 15 سنة خبرة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نتائج أسماء ذوايدي (2018) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير سنوات الخبرة . (2 : 121)

الاستنتاجات :

- 1- أن أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة أهمها: أسلوب " تنمية الكفاءة الذاتية" أسلوب " العمل من خلال الحدث" أسلوب " الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى" أسلوب "تنمية العلاقات الاجتماعية" أسلوب "التجنب والإنكار".
- 2- إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تعزى لمتغير الجنس ، التخصص.
- 3- إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التجنب والإنكار وأسلوب الإلحاح والاقترام تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح حملة الماجستير.
- 4- إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية الكفاءة الذاتية تعزى لمتغير النشاط الرياضي ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي.
- 5- إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب تنمية الإلحاح والاقترام تعزى لمتغير سنوات الخبرة ولصالح الأقل من 15 سنة خبرة.

التوصيات :

- 1- القيام بدراسة تشخيصية لاحتياجات أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها من البرامج التدريبية وورش العمل التي تقلل من ضغوطهم النفسية وتحسن من جودة حياتهم العملية.
- 2- تبني عمادة تطوير المهارات لسلسلة دورات تدريبية تهدف لتحسين جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
- 3- تبني الموارد البشرية بالجامعة لإستراتيجية جديدة في تعزيز جودة الحياة لدى عضو هيئة التدريس بجامعة سبها.

المراجع العربية :

- 1 إبراهيم عبد الستار : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، 1998 .
- 2 أسماء ذوادي : استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية

والاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف ، المسلية ، 2018 .

3 آمال عبد القادر جودة : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، المؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتغيرات العصر " ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، (فلسطين) ، 2004 .

4 آمال عبد القادر جودة : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالوحدة النفسية لدي عينة من المسنين ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، العدد السابع ، 2006 .

5 حسن مصطفى عبد المعطي : في الصحة النفسية (8) "المقاييس النفسية المقننة" ، ط1 ، القاهرة ، زهراء الشرق ، 2009 .

6 حنان فوزي العبد أبو لحية : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالايجابية لدي الخرجين الشباب العاملين والعاطلين عن العمل في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة (فلسطين) ، 2018 .

7 رانيا سنجدق : أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، موضوع ، <https:mawdoo3.com> ، 2018 .

8 رزان صلاح : مفهوم ضغوط الحياة ، موضوع ، <https:mawdoo3.com> ، 2018 .

9 رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان- الأردن ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2008 .

10 سارة لطفي سلامة مسعد عشعش : أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدي عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد ، العدد 21 ، 2017 .

11 سناء الدويكات : بحث عن التعامل مع ضغوط الحياة ، موضوع ، <https:mawdoo3.com> ، 2018 .

- 12 طه عبد العظيم : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية ، ط1، عمان ، الأردن ،
حسين، سلامة عبد دار الفكر للنشر والتوزيع ، (2006) .
العظيم حسين
- 13 عبد الرزاق : أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة
النفسية لدي عينة من طلاب وطلبات الجامعة بمصر والسعودية ،
مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (asep) ، العدد 42 ،
الجزء الأول ، 2013 .
- 14 عبد الله الضريبي : أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات
دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع الزجاج ، مجلد جامعة
دمشق ، المجلد 26 ، العدد 4 ، دمشق ، 2010 .
- 15 فايزة لمونس : الضغوط المهنية واستراتيجيات المواجهة لدى القابات ، مذكرة
ماستر في علم النفس العيادي ، جامعة المسيلة ، (2012).
- 16 لوجان Logan : العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة والتوجه
الديني وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة من الأمريكيين الأفارقة ،
مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (asep) ، العدد 42 ،
الجزء الأول ، 2013 .
- 17 مایسة أحمد النیال : أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات
وهشام إبراهيم عبد الانفعالية لدي عينة من طلاب جامعة قطر ، مجلة دراسات عربية في
التربية وعلم النفس (Asep) ، العدد 42 ، الجزء الأول ، 2013
- 18 هاملتون وفاكوت : الضغوط المزمدة وأساليب مواجهتها مقارنة بين طلاب وطلبات جامعة
Hamilton &Fagot ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (Asep) ، العدد 42 ،
الجزء الأول ، 2013
- 19 هديل طالب : تعريف الضغوط النفسية ، موضوع ،

20 و داد والي : استراتيجيات مواجهة الضغط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي رسالة ماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة وهران ، (2015)

المراجع الأجنبية :

- 21 Marilou : Psychologie de la Sante, Paris, Presses Universitaires
Bruchon- Françaises , 2002.
Schweitzer
- 22 Martin ,R. A : perceived stress , life events , dysfunctional attitudes
.kazarian , S. S and depression in adolesvent psychiatric in patients ,
. & breiter , H. journal of psychopathology and behavioral assessment ,
J. (1995) 17 (1) ,81 - 95 .
- 23 Solomon ,Z. : life events coping streategies , social resources , and
mikulincer ,M . somatic complaints among combat stress, cal psychology
& Habershaim , 63 (2) , 137 -149 . N (1990)