

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة

د/ محمد إبراهيم عطا الله  
مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة المنصورة

### ملخص:

هدفت الدراسة إلى تعرف أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس ، وتحديد الفروق فى أساليب مواجهة الضغوط لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس تبعاً للنوع والدرجة الوظيفية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) من معاونى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة ، وباستخدام مقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية ، ومقياس فاعلية الذات ، ومقياس جودة الحياة ( وجميعها إعداد الباحث ) ، أسفرت نتائج الدراسة عن أن : أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس: طلب الدعم الروحى ، التمنى ، طلب الدعم الاجتماعى ، التوجه نحو حل المشكلة، التوجه نحو الانفعال ، التجاهل ، ممارسة الأنشطة البديلة ، وكذا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس تبعاً للنوع والوظيفة فى أساليب مواجهة الضغوط ، ووجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى فاعلية الذات على أساليب: (التوجه نحو حل المشكلة ، ممارسة الأنشطة البديلة، طلب الدعم الروحى) لصالح المرتفعين فى فاعلية الذات ، ووجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الحياة على أساليب: (التوجه نحو حل المشكلة ، طلب الدعم الاجتماعى، طلب الدعم الروحى ) لصالح المرتفعين فى جودة الحياة .

**الكلمات المفتاحية:** أساليب مواجهة الضغوط - فاعلية الذات - جودة الحياة .

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

### أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة

د/ محمد إبراهيم عطا الله

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنصورة

#### مقدمة :

أصبح الاهتمام بدراسة أساليب مواجهة الضغوط ، والتصدى لها ، والتدريب عليها هدفاً من أهداف تحقيق الصحة النفسية للأفراد ، وذلك للوصول إلى تنمية مهارات الفرد فى المواجهة والتعامل مع المواقف الضاغطة والسيطرة عليها ، والحد من الاضطرابات الانفعالية التى قد تنتج عنها، حتى يتمكن الفرد فى النهاية من الإدارة الناجحة للضغوط (مايسة أحمد النبال وهشام إبراهيم عبدالله، ١٩٩٧ : ٨٥ - ٨٦) .

ويواجه معاونو أعضاء هيئة التدريس من المعيدين ، والمدرسين المساعدين ضغوطاً متنوعة سواء أكانت ضغوطاً خاصة بالبحث الأكاديمي الخاص بالترقية في العمل ، وما يفرضه ذلك من أعباء نفسية ومالية وذهنية ، أو خاصة بعملهم بالكلية، أو خاصة بالعلاقات مع المشرفين أو خاصة بالعلاقات مع زملائهم ورؤسائهم ، بالإضافة إلى الضغوط الحياتية اليومية الأخرى، وهذه الضغوط لها بالغ الأثر على صحتهم النفسية والجسمية والمهنية (محمد على مصطفى وعبدالمعتمد عبدالله حسيب وسوسن علوى مصطفى، ٢٠٠٩ : ١٨٦)؛ مما يؤدي إلى ضعف الأداء الوظيفي لأن كثيراً منهم لا يشعر بالأمان والاستقرار ولا يتمكن من استغلال قدراته ومهاراته ، ولا يتوافر لديه درجة معقولة من الحرية والاستقلالية (أحمد إبراهيم عبدالهادى، ١٩٩٧ : ١٣٤) .

كذلك يعاني معاونو أعضاء هيئة التدريس من ارتفاع مستوى الضغوط المهنية، وانخفاض الرفاهة النفسية ، والرضا الوظيفي (Mustafa et al. , 2015 : 327) . وما أشارت إليه نتائج دراسة إدريس (Idris, 2009) من معاناة الأكاديميين ومعاونيهم من الشعور بالإجهاد وانخفاض الفاعلية الأكاديمية والالتزام التنظيمي.

وقد تضاربت نتائج الدراسات السابقة فيما يخص الفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط ، حيث تشير دراسة ، (Hamilton & Fagot , 1998 ; Matud , 2004)

إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة ، بينما تشير دراسة (Tamres , Janicki & Helgeson , 2002 ; Day & Livingstone , 2003) إلى أن الذكور يستخدمون الأساليب المتمركزة حول المشكلة ، بينما تستخدم الإناث أساليب موجهة نحو الانفعال نظرا لما تعانيه الإناث من مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب أكثر من الذكور .

ويتصور الباحث أن أسلوب الفرد في مواجهة الضغوط يؤثر في إدراكه لفاعليته الذاتية وجودة حياته ، وفي هذا الصدد يشير سامى محمد هاشم (٢٠٠١ : ١٢٩ ) أن استخدام الفرد للأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط يؤدي به إلى جودة الحياة .

### مشكلة الدراسة:

يعد المعيدون والمدرسون المساعدون نواة المدرس الجامعى، يمارسون أدواراً متعددة، وعليهم أعباء كثيرة ، وتواجههم مشكلات متنوعة فى العمل، والبحث العلمى، والإشراف من قبل الأساتذة، بالإضافة إلى أعباء حياتهم الشخصية، كل هذه المشكلات والأعباء تؤثر على أدائهم، واعتقادهم فى قدرتهم على الأداء (علياء رجب السيد، ٢٠١٣ : ٢) .

وتعد القدرة على مواجهة الضغوط النفسية جوهر التنمية البشرية، فالتوافق الناجح يشمل الطريقة التى يستخدمها الفرد لإدارة انفعالاته ، والتفكير البناء المنظم، والعمل على تغيير البيئة لتقليل مصادر تلك الضغوط (Compas et al ., 2001: 87) ، كما أن تقييم جودة الحياة لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس يعد توجها تربويا ونفسيا، حيث تسعى الجهود التربوية والنفسية لبناء الفرد ، وتنمية جودة الحياة لديه (سحر فاروق علام ، ٢٠١٢ : ٢٤٤).

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية فى التساؤلات الآتية:

١- هل يختلف الوزن النسبى لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة ؟

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

- ٢- هل توجد فروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس فى أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرى ( النوع - الدرجة الوظيفية ) ؟
- ٣- هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس باختلاف مستوى فاعلية الذات ؟
- ٤- هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس باختلاف مستوى جودة الحياة ؟

### أهداف الدراسة:

- ١- تحديد الأساليب الشائعة لمواجهة الضغوط النفسية لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس .
- ٢- تحديد الفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس فى أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرى ( النوع والدرجة الوظيفية ) .
- ٣- تحديد الفروق بين متوسط درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس المرتفعين والمنخفضين فى فاعلية الذات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية .
- ٤- تحديد الفروق بين متوسط درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس المرتفعين والمنخفضين فى جودة الحياة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

### أهمية الدراسة:

- أهمية فئة معاونى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وأهمية الدور الذى يقومون به فى تطوير العملية التعليمية الجامعية.
- أهمية دراسة أساليب مواجهة الضغوط فى علاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس ، نظرا لما يواجهونه من ضغوط نفسية واجتماعية ومهنية وأكاديمية وحياتية .
- قلة الدراسات التى اهتمت بمعاونى أعضاء هيئة التدريس من معيدين ومدرسين مساعدين، وعدم وجود دراسات- فى حدود علم الباحث- تناولت العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفاعلية الذات وجودة الحياة، وهو ما تحاول الدراسة الحالية البحث فيه.

- إمكانية إعداد برامج إرشادية لتحسين أساليب مواجهة الضغوط لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس، وتنمية فاعلية الذات ، وجود الحياة لديهم .

### المفاهيم الإجرائية للدراسة:

(١) أساليب مواجهة الضغوط النفسية: وسائل معرفية وانفعالية وسلوكية واجتماعية يستخدمها الفرد فى التعامل مع ما يتعرض له من مشكلات وأزمات فى مواقف الحياة اليومية للتخفيف من آثارها السلبية ، وتشمل:

- التوجه نحو حل المشكلة: تفكير الفرد فى كيفية حل المشكلة ووضع خطوات محددة للقيام بذلك، والعمل على تصحيح الأخطاء والتحليل المنطقي للمشكلة ، وبذل مزيد من الجهد للتغلب عليها.

- التوجه نحو الانفعال : التنفيس الانفعالى والتعبير عن المشاعر السلبية غير السارة المرتبطة بحدوث الموقف الضاغط لتخفيفها كمشاعر التوتر والقلق والشك والغضب والانزعاج.

- طلب الدعم الاجتماعى : سعى الفرد للحصول على تعاطف الآخرين ومساندتهم ونصحهم بشأن ما يجب عليه فعله أو القيام به تجاه المشكلة .

- ممارسة الأنشطة البديلة: انشغال الفرد بمزاولة مهام بديلة يستمتع بها لتتسبب المواقف والمشكلات الضاغطة التى يمر بها.

- التجاهل: إنكار النتائج المترتبة على الحدث، وتبليد المشاعر وكبتها، وتجنب مواجهة المشكلة، والانسحاب من الموقف الضاغط.

- التمنى: رغبة الفرد ورجائه فى تحسن الظروف ، وزوال أسباب المشكلة دون بذل مجهود.

- طلب الدعم الروحى: طلب المساندة من الله لمواجهة المواقف الضاغطة من خلال ممارسة أنشطة دينية معينة كالإيمان والصلاة والاستغفار وقراءة القرآن .

وتتحدد أساليب مواجهة الضغوط إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها العضو المعاون على كل مقياس فرعى من المقاييس السبعة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ( إعداد الباحث) .

(٢) فاعلية الذات: معتقدات الفرد حول قدرته على إنجاز المهام ، وثقته فى قدرته على حل المشكلات، ومواجهة المواقف الضاغطة. وتتحدد فاعلية الذات إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها العضو المعاون على مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحث) .

## ◆ أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة ◆

- (٣) جودة الحياة: شعور الفرد بالرضا عن الحياة ، والسعادة، والاستمتاع بها، والقدرة على إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والمهنية وتشمل:
- جودة الصحة الجسمية: شعور الفرد بالحيوية والنشاط والرضا عن حالته الصحية وبنائه الجسمي .
  - جودة الصحة النفسية: شعور الفرد بالتوافق النفسى والاتزان الانفعالى والخلو من الأعراض المرضية.
  - جودة الحياة الأسرية: رضا الفرد عن علاقاته الأسرية وقيامه بالمهام والأنشطة الأسرية.
  - جودة الحياة المهنية: شعور الفرد بالراحة والرغبة فى العمل والإقبال علي مزاولته .
- وتحدد جودة الحياة إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها العضو المعاون على مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث).
- (٤) معاونو أعضاء هيئة التدريس: الأعضاء المساعدين لأعضاء هيئة التدريس سواء أكانوا معيدين أو مدرسين مساعدين قائمين بالعمل بكليات جامعة المنصورة .

### الإطار النظرى:

#### أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها: سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التى تستخدم لمواجهة المواقف الضاغطة وغير السارة أو فى تعديل استجابات الفرد لمثل تلك المواقف (حسن مصطفى عبدالمعطى، ٢٠٠٦ : ٩٨)، كما تعرف بأنها : مجموعة من الوسائل المعرفية والسلوكية التى يستخدمها الأفراد فى إدارة الضغوط التى قد يتعرضون لها فى حياتهم، وتشمل الأساليب التى تركز على حل المشكلة والأساليب السلبية أو الإيجابية (محمد على مصطفى وعبدالمنعم عبدالله حسيب وسوسن علوى مصطفى، ٢٠٠٩ : ١٨٨).

وقد تنوعت تصنيفات الباحثين لأساليب مواجهة الضغوط منها: أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة فى مقابل المتمركزة حول الانفعال، أساليب المواجهة الأولية فى مقابل أساليب المواجهة الثانوية، أساليب مواجهة تشاركية فى مقابل الأساليب التجنبية، الأساليب الإيجابية فى مقابل الأساليب السلبية (91 : 2001 , Compas et al . ) .

ويصنف محمد محروس الشناوى ومحمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٤ ، ٢٨) أساليب مواجهة الضغوط إلى فئتين رئيسيتين إحداهما أساليب تتمركز حول المشكلة: وتهتم باتخاذ إجراءات عملية لمواجهة المشكلة، أما الفئة الثانية فهي الأساليب التي تتمركز حول الانفعال: وترتكز على ضبط أو تعديل المشاعر والانفعالات ، وكلا النوعين يستخدمان فى معظم المواجهات الضاغطة، كما أن المساهمة النسبية لكل منها تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة.

ومن ناحية أخرى يصنف لطفى عبدالباسط إبراهيم (١٩٩٤ : ١٠٥-١٠٨) أساليب مواجهة الضغوط إلى خمسة أنواع هي: العمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة والعمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال، والعمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة ، والعمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال، والعمليات المختلطة (سلوكية ومعرفية) ، كما تصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أساليب إيجابية تتطلب تحديد مصدر الضغط وإزالته، وأخرى سلبية تقلل فقط من الأعراض أو تخفف حدتها مؤقتاً (بشرى إسماعيل أحمد، ٢٠٠٤ : ٨٦)، وتتمثل الأساليب الإيجابية في: التحليل المنطقي للموقف الضاغط، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف، والبحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط، واستخدام أسلوب حل المشكلة للتصدى للأزمة بصورة مباشرة، بينما تتمثل الأساليب السلبية في: الإحجام المعرفى، والتقبل الاستسلامى للأزمة، والبحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة ، والتنفيس الانفعالى (عبدالله الضريبي، ٢٠١٠ : ٦٨٠ - ٦٨١) .

كما يصنف جمال السيد وعبدالمنعم حسيب (٢٠٠٢ : ٢٦٨ - ٢٦٩) أساليب مواجهة الضغوط إلى: أساليب لا شعورية، وهي أساليب غير فعالة فى التعامل مع الضغوط لكنها تستخدم بهدف حماية الشخص من حدة الانفعالات السلبية والاحتفاظ بالقيمة الذاتية والتحكم عن طريق تشويه وإنكار الطبيعة الواقعية للموقف الضاغط ومنها: الكبت، والإنكار ، والإسقاط والتبرير، أما الأساليب الشعورية فى التعامل مع الضغوط فتتقسم إلى نوعين الأول : أساليب تركز على المشكلة ، أما النوع الثانى: الأساليب التي تركز على الانفعال. ويذكر عماد على عبدالرازق (٢٠٠٦ : ٤٤١) العوامل المحددة لفاعلية أساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها الفرد ما يأتى:

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

- صفات وخصائص الفرد الشخصية: فالأفراد الذين يتسمون بخصائص إيجابية مثل: الصلابة، التوكيدية، الاستقلالية، قوة الأنا، الثقة بالنفس يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط.
- خطورة وشدة الحدث الضاغط: كلما كان الحدث الضاغط أكثر خطورة وتهديدا للفرد كلما قام بحشد كل ما يملكه من طاقات ومواد وإمكانات لمواجهة هذا الحدث بفاعلية.
- تكلفة وعائد استخدام استراتيجيات المواجهة.

ولأساليب مواجهة الضغوط وظيفتان أساسيتان الأولى هي: تنظيم الانفعالات والأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات، والثانية هي تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة)، وكلا النوعين يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة، وأن المساهمة النسبية لكل منها تختلف تبعا للكيفية التي تقدر بها المواجهة (محمد محروس الشناوى ومحمد السيد عبدالرحمن، ١٩٩٤: ٢٨).

وقد أسفرت نتائج دراسة هبه جابر عبد الحميد (٢٠٠٨) والتي أجريت على (١٤٨) من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات معاوني أعضاء هيئة التدريس على مقياس الضغوط تبعا لاختلاف النوع لصالح الإناث باستثناء البعد الاقتصادي لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معاوني أعضاء هيئة التدريس على مقياس عمليات تحمل الضغوط تبعا لاختلاف النوع لصالح الذكور في العمليات الإيجابية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معاوني أعضاء هيئة التدريس على مقياس الرضا عن الحياة تبعا لاختلاف النوع لصالح الذكور.

وقد أجرى عبدالله الضريبي (٢٠١٠) دراسة على (٢٠٠) عاملا للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط المهنية لديهم، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداما من الأساليب السلبية، ووجود فروق في أساليب المواجهة تعزى للمؤهل التعليمي والخبرة.

وتختلف أساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تبعا لاختلاف خصائص الشخصية، وتبعا لنوعية الموقف، ففي بعض المواقف لا يبذل الفرد طاقة أو جهدا عند الاستجابة لها، وتتسم استجابات الأفراد حيالها بالتمطية، وهناك مواقف أخرى تتطلب من الفرد أن يبذل



## د. محمد إبراهيم عطالله

جهدا وطاقة أكبر عند الاستجابة لها (طه عبدالعظيم حسين وسلامة عبدالعظيم حسين، ٢٠٠٦ : ٧٤) .

وتعد أساليب مواجهة الضغوط بمثابة عوامل تعويضية تساعد الأفراد على الاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسدية بشرط وعى الفرد بالاستراتيجيات والأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما (لطفى عبدالباسط إبراهيم ، ١٩٩٤ : ٩٦-٩٧) ، وقد أشارت نتائج دراسة آمال عبدالقادر جودة (٢٠٠٤) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية.

فإذا فشلت استراتيجيات المواجهة المختلفة يبدأ الفرد فى الشعور بفقدان الأمل أو اليأس والعجز حيث يرى أن الموقف يصعب عليه حله، ومن المحتمل أن يؤدي هذا الشعور إلى الأفكار والأفعال الانتحارية (بشرى إسماعيل أحمد، ٢٠٠٤ : ٨٧) .  
فاعلية الذات:

يعود مصطلح فاعلية الذات إلى باندورا Bandura فى نظريته للتعلم الاجتماعى والتي أعيد تسميتها بالنظرية المعرفية الاجتماعية عام ١٩٨٦، وتعد فاعلية الذات أحد المفاهيم الرئيسة فى تلك النظرية. ولفاعلية الذات أهمية كمعتقدات لها وظائف محددة للدوافع الإنسانية، تؤثر من خلال تحفيز العمليات المعرفية والوجدانية، وتعرف فاعلية الذات بأنها: معتقدات الأفراد حول قدرتهم على أداء المهام المطلوبة منهم، ومرونتهم فى التعامل مع المواقف الضاغطة، ومدى مثابرتهم فى التصدى للمعوقات التى تواجههم Zulkosky, (2009 : 94).

فالفرد الذى تنقصه فاعلية الذات يركز على مواطن القصور والضعف لديه، وعلى شعوره بعدم الكفاءة الشخصية، ويتسم بالمبالغة وعدم الواقعية فى تقييمه للمشكلات؛ مما يعرضه للفشل والاحباط والشعور بالدونية (عبدالمنعم عبدالله حسيب، ١٩٩٩ : ٣٨) .

وتعد الفاعلية الذاتية أحد موجهاات سلوك الفرد ، فعندما يعتقد الفرد فى فاعلية ذاته فإنه يميل إلى أن يكون أكثر نشاطا، وتقديرا وثقة فى نفسه ، وتكون قدرته على التحكم فى الضغوط التى يواجهها فى بيئته مرتفعة (علاء محمود الشعراوى، ٢٠٠٠ : ٢٨٨) .  
ويحدد باندورا Bandura مصادر فاعلية الذات فيما يأتى :

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

١- الإنجازات الأدائية : فالأداء الناجح الذى يمر به الفرد يقوى فاعلية الذات لديه، بينما يقلل الإخفاق من فاعلية الذات .

٢- الخبرات البديلة: فمشاهدة النماذج الناجحة من الأفراد يدفع الفرد نحو النجاح .

٣- الإقناع اللفظى: حيث يعزز الإقناع الأفراد بفاعليتهم الذاتية من قدرتهم على إنجاز المهام بفاعلية.

٤- الاستثارة الانفعالية: فالخوف الشديد أو القلق الزائد يخفض فاعلية الذات .

(Dabas & Pandey , 2015)

ويشير باندورا Bandura إلى أن فاعلية الذات لها ثلاثة أبعاد هي: الفاعلية: وتشير إلى مستوى قوة الدافع لدى الفرد لأداء المهام، والعمومية: وتعنى انتقال فاعلية الذات إلى المواقف المشابهة، والقوة : فذوى الفاعلية المرتفعة لديهم القدرة على بذل مجهود أكبر فى العمل. ( Zimmerman , 2000 : 83) وترتبط فاعلية الذات سلباً بالضغوط النفسية والقلق والأعراض الاكتئابية ، فالأفراد الذين لديهم فاعلية ذات مرتفعة لديهم مستويات أقل من الضغوط والقلق والاكتئاب ( Maciejewski , Prigerson &

Mazure , 2000 : 373 ; Dwyer & Cummings , 2001 : 211 )

إن أساليب مواجهة الضغوط تنعكس على التوافق النفسى للفرد ؛ مما دفع الباحثين لفحص المحددات النفسية لمثل تلك الأساليب ، وأحد المحددات المحتملة لسلوكيات المواجهة هو فاعلية الذات ( Shikai et al., 2007 : 242) .

ويرى باندورا (Bandura, 1982) أن شعور الفرد بفاعلية الذات يحدد بداية واستمرارية سلوك المواجهة ، وكذلك تحديد كم الجهود المبذولة للمواجهة.

كما أن معتقدات فاعلية الذات تنظم الضغوط والقلق من خلال تأثيراتها على سلوك المواجهة، فطبيعية ومضمون المواقف الضاغطة تحدد اختيار أسلوب المواجهة، كما أن الأفراد الذين يظهرون تقييم إيجابى للمواقف الضاغطة أكثر قدرة على السيطرة على بيئاتهم . ( Folkman & Lazarus : 1980 )

كما أن جهود المواجهة النشطة ترتبط بمستويات مرتفعة من فاعلية الذات، حيث تعكس فاعلية الذات توقعات واقعية للشخص ودرجات من اليقين بشأن القدرة على تحقيق النجاح . (Devonport et al. , 2003 )

وعلى الرغم من أهمية فاعلية الذات كمحدد لاختيار الفرد لأسلوب معين في مواجهة الضغوط، إلا أن الدراسات السابقة- في حدود علم الباحث- لم تهتم بدراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وفاعلية الذات، وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية .

#### جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة أحد المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، والتي تختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ولذلك تعددت التعريفات المقدمة باختلاف الباحثين ، وطرق القياس المستخدمة.

ويعرف حسن مصطفى عبدالمعطي (٢٠٠٥ : ٢٠) جودة الحياة بأنها: مجموع تقييمات الأفراد لجوانب حياتهم اليومية وإدراكهم لمكانتهم ووضعهم في الحياة في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تشمل: الرضا عن الحياة، والأنشطة المهنية، وأنشطة الحياة اليومية، والسعادة، والصحة البدنية، والعلاقات الاجتماعية، والحالة المادية.

كما تعرف سحر فاروق علام (٢٠١٢ : ٢٤٤) جودة الحياة بأنها : شعور الفرد بالرضا والسعادة أثناء أدائه لعمله، وشعوره بالمسئولية الشخصية والاجتماعية ، والتحكم الفعال في حياته وبيئته، وإشباع حاجاته النفسية بطرق فعالة ، وقدرته على حل مشكلاته ، والقدرة على اتخاذ القرارات.

ويحدد حسن مصطفى عبدالمعطي (٢٠٠٥ : ١٧) ثلاثة أبعاد لجودة الحياة هي :

١- جودة الحياة الموضوعية: وتشير إلى ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

٢- جودة الحياة الذاتية: وتعنى مدى رضا الفرد عن حياته ومدى سعادته بها.

٣- جودة الحياة الوجودية: وتعنى مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية.

ويتسع مفهوم جودة الحياة ليشمل كل جوانب حياة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والمادية والعلاقات العائلية والصدقة والعمل، حيث يتضمن البعد الجسمي لجودة الحياة الصحة والتغذية والحماية من الألم والمرض، ويتضمن البعد النفسى التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والشعور بالسعادة والحالات الموجبة والسالبة ودرجة الأمان والرضا

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

عن الحياة وتحقيق الذات وفاعلية الذات، ويتضمن البعد الاجتماعي جوانب الرضا الزوجي والحياة العائلية والصداقة والمنزل والعمل والأعمال المنزلية والتعليم ومستوى المعيشة والحالة المادية والحياة بصفة عامة (حنان محمد الجمال ونوال شرقاوى بخيت ، ٢٠٠٨ : ٢٩٠ - ٢٩١) .

وفى دراسة أجرتها ثريا محمد سراج (٢٠١٤) للتعرف على علاقة استخدام أساليب مواجهة الضغوط بجودة الحياة لدى عينة مكونة من (٦٦٣) من طلاب الجامعة، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب ( العمل من خلال الحدث - الالتفات لأنشطة أخرى - طلب المساندة الاجتماعية - الإلاح والاقترام - تنمية الكفاءة الذاتية) وجودة الحياة.

يتضح مما سبق أنه على الرغم من أهمية فئة معاونى أعضاء هيئة التدريس ، وأهمية دراسة فاعلية الذات، وجودة الحياة لديهم إلا أن الدراسات السابقة تناولت فئات أخرى كطلاب الجامعة، ولم تهتم بدراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط، وفاعلية الذات، وجودة الحياة، لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس، وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية .

### فروض الدراسة:

- ١- يختلف الوزن النسبى لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس تعزى لمتغيرى ( النوع - الدرجة الوظيفية ) فى أساليب مواجهة الضغوط النفسية .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس المرتفعين والمنخفضين فى فاعلية الذات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس المرتفعين والمنخفضين فى جودة الحياة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

### إجراءات الدراسة :

أولاً : عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة معاونى أعضاء هيئة التدريس من (١٥٠) فرداً من معاونى أعضاء هيئة التدريس (٧٤ معيدا، ٧٦ مدرسا مساعدا) ، من الجنسين (٧٢ ذكور ، ٧٨

## د. محمد إبراهيم عطالله

إناث )، من كليات: التربية، الآداب ، رياض الأطفال ، التربية الرياضية، الحقوق، التجارة ، الطب ، الصيدلة ، الهندسة ، الزراعة ، العلوم ، الحاسبات والمعلومات ، بجامعة المنصورة بمتوسط عمر زمنى (٢٨,٨٠٠) سنة ، وانحراف معيارى (٣,٠٢٨) .

### ثانياً : أدوات الدراسة :

١- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ( إعداد الباحث ) :

اطلع الباحث على بعض الدراسات والأطر النظرية التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية مثل: (مايسة أحمد النيال وهشام إبراهيم عبدالله، ١٩٩٧؛ هشام إبراهيم عبدالله، ٢٠٠١ ؛ حسن مصطفى عبدالمعطى، ٢٠٠٦ ؛ طه عبدالعظيم حسين وسلامة عبدالعظيم حسين، ٢٠٠٦ ؛ عماد على عبدالرازق ، ٢٠٠٦ ؛ هبه جابر عبد الحميد، ٢٠٠٨ ؛ عبدالله الضريبى، ٢٠١٠ ؛ نبيلة أحمد أبو حبيب ، ٢٠١٠ ، نزار حامد القاندى، ٢٠١٠؛ ثريا محمد سراج، ٢٠١٤) .

كما اطلع الباحث على عدد من المقاييس التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط مثل: (مايسة أحمد النيال وهشام إبراهيم عبدالله ، ١٩٩٧؛ وليد أبو المعاطى، ٢٠١٠ ؛ عبدالمنعم أحمد على، ٢٠١٢) .

وبناء على ما سبق قام الباحث بصياغة مفردات المقياس والذي يتكون من (٤٢)

مفردة، موزعة على سبعة أبعاد كما هو موضح بجدول (١) .

### جدول (١)

أرقام مفردات مقياس أساليب مواجهة

الضغوط النفسية موزعة على الأبعاد

أرقام المفردات	الأبعاد
٣٦-٢٩-٢٢-١٥-٨-١	التوجه نحو حل المشكلة
٣٧-٣٠-٢٣-١٦-٩-٢	التوجه نحو الانفعال
٣٨-٣١-٢٤-١٧-١٠-٣	طلب الدعم الاجتماعى
٣٩-٣٢-٢٥-١٨-١١-٤	ممارسة الأنشطة البديلة
٤٠-٣٣-٢٦-١٩-١٢-٥	التجاهل
٤١-٣٤-٢٧-٢٠-١٣-٦	التمنى
٤٢-٣٥-٢٨-٢١-١٤-٧	طلب الدعم الروحى

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

ويقرر الفرد من خلالها درجة موافقته على محتوى هذه المفردة من خلال اختيار البديل المناسب من ثلاثة بدائل هي (غالباً، أحياناً، نادراً) وتأخذ البدائل الدرجات (٣ - ٢ - ١) وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على كل أسلوب على حده، وليس للمقياس درجة كلية.

كما قام الباحث بحساب المؤشرات السيكومترية للمقياس كما يلي:

أولاً- الصدق: تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال:

(١) الصدق الظاهري: حيث عرض الباحث المقياس في صورته الأولى على عدد من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية لإبداء الرأي في مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من معاونى أعضاء هيئة التدريس، ومدى دقة المفردات وملئمتها. وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٣-١٠٠%، وبناء على آراء السادة المحكمين قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات.

(٢) الصدق التلازمي: من خلال تطبيق المقياس على (٣٠) معيدا ومدرسا مساعدا بجامعة المنصورة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس على خمسة أبعاد من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد نعيمة جمال الرفاعى، ٢٠٠٤)، ودرجاتهم على خمسة أبعاد من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحث)، فبلغت قيمة معامل الارتباط لبعده التوجه نحو حل المشكلة (٠,٨٥٤)، وبعده التوجه نحو الانفعال (٠,٧٥٨)، وبعده طلب الدعم الاجتماعى (٠,٨٥٠)، وبعده ممارسة الأنشطة البديلة (٠,٨٣٣)، وبعده التجاهل (٠,٨٣١)، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس على بعدين من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (تعريب: محمد عليان وعماد الكحلوت، ٢٠١١)، ودرجاتهم على بعدين من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحث)، فبلغت

<sup>١</sup> يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير للسادة المحكمين: أ.د/ فاروق السعيد جبريل أ.د/ فؤاد حامد الموفى أ.د/ عصام محمد زيدان د/سناء حامد زهران د/ وليد محمد أبو المعاطى د/ نبيل على محمود

## د. محمد إبراهيم عطالله

قيمة معامل الارتباط لبعء التمني (٠,٨٢٦)، وبعء طلب الدعم الروحي (٠,٨٥٧)، وهذا يشير إلى تحقق الصدق التلازمي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. **ثانياً: الثبات:** قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتين: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق، كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

قيم معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

طريقة	طريقة	الأبعاد
إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	
٠,٧٠٣	٠,٨٥٤	التوجه نحو حل المشكلة
٠,٧٦٥	٠,٧٥٨	التوجه نحو الانفعال
٠,٧٧٩	٠,٨٥٠	طلب الدعم الاجتماعي
٠,٨٤٤	٠,٨٣٣	ممارسة الأنشطة البديلة
٠,٧٣٣	٠,٨٣١	التجاهل
٠,٨١٤	٠,٨٢٦	التمني
٠,٨٥٦	٠,٨٧٥	طلب الدعم الروحي

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى ثبات المقياس. **ثالثاً: الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعء الذي تنتمي إليه على عينة بلغت (٣٠) معيدا ومدرسا مساعدا بجامعة المنصورة، وجميعها قيم دالة؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، كما هو موضح بجدول (٣).

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٤٨٧	١٢	٠,٥٩٣	٢٣	٠,٥٧٨	٣٤	٠,٥١٤
٢	٠,٥٦٥	١٣	٠,٦٧٨	٢٤	٠,٦٢٩	٣٥	٠,٥٩٥
٣	٠,٦٣٢	١٤	٠,٥١٤	٢٥	٠,٤٩٨	٣٦	٠,٥٢٦
٤	٠,٤٣٩	١٥	٠,٦٢١	٢٦	٠,٥٩١	٣٧	٠,٦٢٥
٥	٠,٤٨٧	١٦	٠,٥٠٧	٢٧	٠,٥٠٣	٣٨	٠,٨٥٦
٦	٠,٥٢٦	١٧	٠,٦٢٣	٢٨	٠,٤٨٦	٣٩	٠,٥٣٥
٧	٠,٤٥٦	١٨	٠,٥٤٩	٢٩	٠,٥٤٠	٤٠	٠,٦٦٨
٨	٠,٦٣٢	١٩	٠,٥٧٥	٣٠	٠,٦٧٩	٤١	٠,٦٠٢
٩	٠,٥٣٢	٢٠	٠,٤٦٧	٣١	٠,٥٦٥	٤٢	٠,٥٦٦
١٠	٠,٤٨٧	٢١	٠,٥٣٣	٣٢	٠,٤٢٢		
١١	٠,٥٠٢	٢٢	٠,٥١٧	٣٣	٠,٤٥٦		

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس أساليب مواجهة الضغوط مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

٢- مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحث):

اطلع الباحث على عدد من المقاييس التي تناولت فاعلية الذات ومنها: (محمد السيد عبدالرحمن، ١٩٩٨؛ عبدالعال حامد عوجة، ١٩٩٣؛ نعيمة جمال الرفاعي، ٢٠٠٤؛ حنان محمد الجمال ونوال شرقاوى بخيت، ٢٠٠٨) ، وبناء على ما سبق قام الباحث بصياغة مفردات المقياس والذي يتكون من (٣٣) مفردة ، ويقرر الفرد من خلالها درجة موافقته على محتوى هذه المفردة من خلال اختيار البديل المناسب من ثلاثة بدائل هي (غالباً، أحياناً، نادراً) وتأخذ البدائل الدرجات (٣- ٢- ١) وتدل الدرجة الأعلى على ارتفاع مستوى فاعلية الذات.



◆═══════════ **د. محمد إبراهيم عطالله** ═══════════◆

◆═══════════ **مجلة الإرشاد النفسى، العدد ٤٨، ج ١، ديسمبر ٢٠١٦** ═══════════◆

(٥٣)

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

كما قام الباحث بحساب المؤشرات السيكومترية للمقياس كما يلي:

أولاً- الصدق: تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال :

(١) الصدق الظاهري: حيث عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على عدد من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية لإبداء الرأي في مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من معاونى أعضاء هيئة التدريس، ومدى دقة المفردات وملائمتها . وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٣-١٠٠% ، وبناء على آراء السادة المحكمين قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات.

(٢) الصدق التلازمى: من خلال تطبيق المقياس على (٣٠) معيدا ومدرسا مساعدا بجامعة المنصورة، تم حساب معامل الارتباط بين درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس على مقياس فاعلية الذات (إعداد: عادل محمد العدل، ٢٠٠١)، ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحث)، بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٩٨)، وهو ما يشير إلى تحقق الصدق التلازمى لمقياس فاعلية الذات.

ثانيا: الثبات: قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتين: طريقة ألفا كرونباخ ، وطريقة إعادة التطبيق، فبلغت قيمة معامل الارتباط بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٣٤)، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بطريقة إعادة التطبيق (٠,٨٨٥) مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثالثا: الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات على عينة بلغت (٣٠) معيدا ومدرسا مساعدا بجامعة المنصورة ، كما هو موضح بجدول (٤) .

<sup>٢</sup> يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير للسادة المحكمين : أ.د/ فاروق السعيد جبريل أ.د/ فؤاد حامد الموفى أ.د/ عصام محمد زيدان د/سناء حامد زهران د/ وليد محمد أبو المعاطى د/ نبيل على محمود

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية  
لمقياس فاعلية الذات

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٥٠٤	١١	٠,٤١٠	٢١	٠,٥٢٢	٣١	٠,٤٦٠
٢	٠,٦٩٧	١٢	٠,٦٢٧	٢٢	٠,٤٨٩	٣٢	٠,٦٥٢
٣	٠,٥٠٨	١٣	٠,٦٢٢	٢٣	٠,٥٠٤	٣٣	٠,٤٨٩
٤	٠,٤٦٠	١٤	٠,٥١١	٢٤	٠,٦٠٢		
٥	٠,٦٥٢	١٥	٠,٥٢١	٢٥	٠,٦٢٢		
٦	٠,٦٣٣	١٦	٠,٥٧٢	٢٦	٠,٦٢١		
٧	٠,٦٧٥	١٧	٠,٥٠٨	٢٧	٠,٥٢٤		
٨	٠,٤٧٦	١٨	٠,٦٠٢	٢٨	٠,٤٦٨		
٩	٠,٥٩٠	١٩	٠,٦٩٧	٢٩	٠,٤٨٢		
١٠	٠,٥٢٢	٢٠	٠,٥٥٨	٣٠	٠,٨١٨		

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس فاعلية الذات مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

١- مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث) :

اطلع الباحث على عدد من المقاييس التي تناولت جودة الحياة ومنها: (هشام إبراهيم عبدالله، ٢٠٠١ ؛ حسن مصطفى عبدالمعطي، ٢٠٠٥ ؛ محمود عبدالحليم منسى وعلى مهدى كاظم، ٢٠٠٦ ؛ زينب محمود شقير، ٢٠٠٩ ؛ بشرى إسماعيل أحمد، ٢٠١٣) ، وفي ضوء قراءات الباحث وضع تصوراً للمقياس يتكون من (٤٠) مفردة، موزعة على أربعة أبعاد، كما هو موضح بجدول (٥) .

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

جدول (٥)

أرقام مفردات مقياس جودة الحياة موزعة على الأبعاد

الأبعاد	أرقام المفردات
جودة الصحة الجسمية	٣٧-٣٣-٢٩-٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١
جودة الصحة النفسية	٣٨-٣٤-٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢
جودة الحياة الأسرية	٣٩-٣٥-٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣
جودة الحياة المهنية	٤٠-٣٦-٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤

ويقرر الفرد من خلالها درجة موافقته على محتوى هذه المفردة من خلال اختيار البديل المناسب من ثلاثة بدائل هي (غالباً ، أحياناً، نادراً) وتأخذ البدائل الدرجات (٣ - ٢ - ١) وتدل الدرجة الأعلى على ارتفاع جودة الحياة، وللمقياس درجة كلية . كما قام الباحث بحساب المؤشرات السيكمترية للمقياس كما يلي:

**أولاً- الصدق:** تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال:

(١) **الصدق الظاهري:** حيث عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على عدد من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية<sup>٢</sup> السابق ذكرهم لإبداء الرأي في مدى صلاحية المقياس للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية من معاونى أعضاء هيئة التدريس، ومدى دقة المفردات وملائمتها. وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٣-١٠٠% ، وبناء على آراء السادة المحكمين قام الباحث بتعديل صياغة بعض العبارات.

(٢) **الصدق التلازمي:** من خلال تطبيق المقياس على (٣٠) معيدا ومدرسا مساعدا بجامعة المنصورة، تم حساب معامل الارتباط بين درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس على مقياس جودة الحياة (إعداد: سامى محمد هاشم، ٢٠٠١) ، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث) ، بلغت قيمة الارتباط (٠,٧٨٤) ، وهذا يشير إلى تحقق الصدق التلازمي لمقياس جودة الحياة.

<sup>٢</sup> يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير للسادة المحكمين : أ.د/ فاروق السعيد جبريل أ.د/ فؤاد حامد الموفى أ.د/ عصام محمد زيدان د/سناء حامد زهران د/ وليد محمد أبو المعاطى د/ نبيل على محمود

## د. محمد إبراهيم عطالله

ثانياً: الثبات: قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتين: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق ، كما هو موضح بجدول (٦):

جدول (٦)

قيم معاملات ثبات مقياس جودة الحياة

طريقة	طريقة	الأبعاد
إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	
٠,٧٧٨	٠,٧٩١	جودة الصحة الجسمية
٠,٨٦٣	٠,٨٧٦	جودة الصحة النفسية
٠,٨٨٩	٠,٨٩٧	جودة الحياة الأسرية
٠,٩٣٥	٠,٩٤٢	جودة الحياة المهنية
٠,٧٨٤	٠,٨١٤	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة

التطبيق مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثالثاً: الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على عينة بلغت (٣٠) معيدا ومدرسا مساعدا بجامعة المنصورة، وكذلك حسب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجميعها قيم دالة؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، كما هو موضح بجدولي (٧ ، ٨) .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد

مفردة	معامل	مفردة	معامل	مفردة	معامل	مفردة	معامل
الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط
١	٠,٥٧٤	١١	٠,٤٨٩	٢١	٠,٤٧٣	٣١	٠,٦٦٦
٢	٠,٤٧٩	١٢	٠,٥٠٦	٢٢	٠,٤٨٤	٣٢	٠,٥٣٨
٣	٠,٥١٢	١٣	٠,٤٦٨	٢٣	٠,٦٠٣	٣٣	٠,٥٥٦
٤	٠,٤٩٨	١٤	٠,٤٧٦	٢٤	٠,٥٩٧	٣٤	٠,٦٠٤
٥	٠,٥٧٥	١٥	٠,٦١٦	٢٥	٠,٥٧٤	٣٥	٠,٥٩٠
٦	٠,٥٠٩	١٦	٠,٥٢٣	٢٦	٠,٤٩١	٣٦	٠,٦٦٨
٧	٠,٤٧٢	١٧	٠,٤٧٦	٢٧	٠,٥٦٢	٣٧	٠,٦٤١
٨	٠,٤٩٧	١٨	٠,٥٤٧	٢٨	٠,٥١٤	٣٨	٠,٧٣٦
٩	٠,٥٨٢	١٩	٠,٥١٥	٢٩	٠,٥٢٠	٣٩	٠,٦٩٧
١٠	٠,٥٣٨	٢٠	٠,٦٣٢	٣٠	٠,٥٠٩	٤٠	٠,٦٥١

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ ،  
يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس جودة الحياة مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد  
والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

الأبعاد	معامل الارتباط
جودة الصحة الجسمية	٠,٧٩٠
جودة الصحة النفسية	٠,٨٥١
جودة الحياة الأسرية	٠,٨٩٧
جودة الحياة المهنية	٠,٧٧٩

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ ،  
يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين معاملات الارتباط بين  
الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ ؛  
مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

### نتائج الدراسة :

**الفرض الأول:** " يختلف الوزن النسبي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة" . وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب كل من: المتوسطات، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لكل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط ، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٩) .

## د. محمد إبراهيم عطالله

جدول (٩)

المتوسط والانحراف المعياري والوزن النسبي

وترتيب أساليب مواجهة الضغوط لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الأسلوب
الرابع	٢,٠٥٢	١,٨٤٨	١٤,٣٦٧	التوجه نحو حل المشكلة
الخامس	١,٩٤٣	١,٨١٧	١٣,٦٠٠	التوجه نحو الانفعال
الثالث	٢,٠٥٨	١,٩٨٧	١٤,٤٠٧	طلب الدعم الاجتماعي
السابع	١,٨٣١	٢,٣٥٩	١٢,٨٢٠	ممارسة الأنشطة
السادس	١,٨٦٧	١,٧٣٧	١٣,٠٦٧	التجاهل
الثاني	٢,١١٢	١,٦٧٧	١٤,٧٨٧	التمنى
الأول	٢,٢١٨	١,٦٤٩	١٥,٥٢٧	طلب الدعم الروحي

يتضح من جدول (٩) أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس على الترتيب هي: الدعم الروحي، التمنى، الدعم الاجتماعي، التوجه نحو حل المشكلة، التركيز على الانفعال، التجاهل، ممارسة الأنشطة.

### تفسير نتائج الفرض الأول:

يستخدم معاونو أعضاء هيئة التدريس أساليباً متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية؛ مما يعكس قوة الشخصية والقدرة على التحمل ومواجهة المشكلات بأساليب مختلفة، ويمكن تفسير كثافة استخدام المعيدين والمدرسين للمساعدين لأسلوب طلب الدعم الروحي في ضوء طبيعة المجتمع المصري الذي يميل أفراداه إلى التوجه نحو الدعم الروحي في سائر أمورهم الحياتية، وطلب المساندة من الله من خلال: الدعاء، والذكر، والعبادة؛ مما يقرّبهم من الله عز وجل، ويزيد من شعورهم بالطمأنينة، والأمن النفسي، والقدرة على المواجهة.

أما أسلوب التمنى فيأتي في المرتبة الثانية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة بعض المواقف والمشكلات الضاغطة التي لا يستطيع أعضاء الهيئة المعاونة مواجهتها بشكل مباشر، فيتمنون حل المشكلة وزوالها تلقائياً دون بذل مجهود.

ويأتي أسلوب طلب الدعم الاجتماعي في المرتبة الثالثة، ويمكن تفسير ذلك في ضوء رغبة أعضاء الهيئة المعاونة في الاستفادة من خبرات الآخرين، واستثمار دعمهم، ومعاونتهم، سواء بالمعلومات أو التشجيع المعنوي أو المادي، مما يجعل الأعضاء المعاوين

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

يشعرون أنهم ليسوا بمفردهم فى مواجهة الضغوط والمشكلات وأن هناك من يؤازرهم ويساندهم ويقف بجوارهم، مما يقوى من عزيمتهم، ويزيد من صلابتهم النفسية.

ثم يأتى التوجه نحو حل المشكلة فى المرتبة الرابعة، مما يشير إلى ضعف استخدام المعيدين والمدرسين المساعدين لأسلوب التوجه نحو حل المشكلة، وربما يرجع ذلك لاعتقادهم أن هناك مشكلات مهما حاولوا التخطيط لحلها فإنها تكون حلولاً مؤقتة أو غير كاملة أو غير فعالة.

ثم يأتى التركيز على الانفعال فى المرتبة السادسة، نظراً لإدراك الأعضاء أن التوجه نحو الانفعال لن يجدى كثيراً، وسوف يسبب لهم المتاعب والأمراض الجسمية والنفسية . ويأتى التجاهل فى المرتبة السابعة والأخيرة نظراً لأن أعضاء الهيئة المعاونة يدركون تماماً خطورة تجاهل المشكلة، والتي يمكن أن تزداد وتتسع وتستعصى على الحل فيما بعد إذا تم تجاهلها.

**الفرض الثانى:** توجد فروق دالة إحصائياً بين معاونى أعضاء هيئة التدريس فى أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرى (النوع - الدرجة الوظيفية). وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائى لحساب الفروق بين متوسطات درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس تبعاً للنوع، والدرجة الوظيفية فى أساليب مواجهة الضغوط .

وللتحقق من صلاحية البيانات لتحليل التباين تم حساب قيمة اختبار ليفين Leven's test لأساليب مواجهة الضغوط السبعة: التوجه نحو حل المشكلة، التوجه نحو الانفعال، طلب الدعم الاجتماعى، ممارسة الأنشطة البديلة، التجاهل، التمنى، طلب الدعم الروحى، فبلغت على الترتيب (١,٢٤٥ ، ٠,٥٤٠ ، ١,٣٩٥ ، ١,٧٩٠ ، ١,٢٢٢ ، ٠,٥٢٤ ، ١,٢١٩ ) ، وكانت جميعها قيماً غير دالة إحصائياً ؛ مما يشير إلى تحقق افتراض تجانس تباين المجموعات المستقلة فى جميع المتغيرات التابعة السبعة .

ويشير جدول (١٠) إلى قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية للعينات طبقاً للنوع والدرجة الوظيفية فى أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما يشير جدول (١١) إلى نتائج تحليل التباين الثنائى للفروق فى أساليب مواجهة الضغوط النفسية .



د. محمد إبراهيم عطالله

جدول (١٠)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً للنوع والدرجة الوظيفية

الانحراف المعياري	المتوسط	المتغير		أساليب مواجهة الضغوط
١,٧١٢	١٤,٢٦٤	ذكور	النوع	التوجه نحو حل المشكلة
١,٩٧٢	١٤,٤٦٢	إناث		
١,٥٢٥	١٤,٣١١	معيد	الدرجة	
١,٥٨١	١٤,٤٢١	مدرس مساعد	الوظيفية	
١,٤٨٤	١٤,٠٩٧	ذكور	النوع	التوجه نحو الانفعال
١,٧٠١	١٣,٦٠٢	إناث		
١,٧٣٦	١٣,٨٣٨	معيد	الدرجة	
١,٨٧٥	١٣,٣٦٨	مدرس مساعد	الوظيفية	
١,٤٤٣	١٤,٢٠٨	ذكور	النوع	طلب الدعم الاجتماعي
١,٨٩٨	١٣,٧٨٢	إناث		
١,٦٧٢	١٣,٧٩٧	معيد	الدرجة	
١,٧٢٣	١٤,١٧١	مدرس مساعد	الوظيفية	
١,٦٧١	١٣,٣٤٧	ذكور	النوع	ممارسة الأنشطة
٢,٢٢٣	١١,٩٣٦	إناث		
٢,٠٢٤	١٢,٨٩٢	معيد	الدرجة	
٢,١٣٩	١٢,٣٤٢	مدرس مساعد	الوظيفية	
١,٥٢٥	١٣,٣٨٨	ذكور	النوع	التجاهل
١,٨٧٢	١٢,٧٦٩	إناث		
١,٦٩١	١٣,٠٦٨	معيد	الدرجة	
١,٧٩١	١٣,٠٦٦	مدرس مساعد	الوظيفية	
١,٦٨٩	١٤,٧٧٨	ذكور	النوع	التمنى
١,٦٧٨	١٤,٧٩٥	إناث		
١,٦٥٥	١٤,٨٧٨	معيد	الدرجة	
١,٧٠٥	١٤,٦٩٧	مدرس مساعد	الوظيفية	
١,٤٠٤	١٥,١٦٧	ذكور	النوع	طلب الدعم الروحي
١,٧٣٧	١٥,٧٥٦	إناث		
١,٥١٦	١٥,٣١١	معيد	الدرجة	
١,٧٥٤	١٥,٧٣٧	مدرس مساعد	الوظيفية	

## ➡ أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة ➡

جدول (١١)

قيمة ف ودالاتها لتحليل التباين الثنائي للفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوجه نحو المشكلة	النوع	١,٤١٨	١	١,٤١٨	٠,٤٠٩	غير دالة
	الدرجة الوظيفية	٠,٣٩٤	١	٠,٣٩٤	٠,١١٤	غير دالة
	النوع × الدرجة الوظيفية	٠,٦٣٦	١	٠,٦٣٦	٠,١٨٣	غير دالة
	الخطأ	٥٠٦,٣٠٠	١٤٦	٣,٤٦٨		
	المجموع الكلي	٣١٤٦٩,٠٠	١٥٠			
التوجه نحو الانفعال	النوع	٨,٩٦٨	١	٨,٩٦٨	٣,٥١٥	غير دالة
	الدرجة الوظيفية	٥,٧٠٩	١	٥,٧٠٩	٢,٢٣٣	غير دالة
	النوع × الدرجة الوظيفية	٠,٠٢٥	١	٠,٠٢٥	٠,٠١٠	غير دالة
	الخطأ	٣٧٣,٢٨٥	١٤٦	٢,٥٥٧		
	المجموع الكلي	٢٩١٢,٠٠٠	١٥٠			
طلب الدعم الاجتماعي	النوع	٦,٩٨٦	١	٦,٩٨٦	٢,٤٣١	غير دالة
	الدرجة الوظيفية	٥,٣٠٤	١	٥,٣٠٤	١,٨٤٦	غير دالة
	النوع × الدرجة الوظيفية	٠,١٨٨	١	٠,١٨٨	٠,٠٦٥	غير دالة
	الخطأ	٤١٩,٥٨٩	١٤٦	٢,٨٧٤		
	المجموع الكلي	٢٩٧٧٦,٠٠٠	١٥٠			
ممارسة الأنشطة البدنية	النوع	١١,٨٣٠	١	١١,٨٣٠	٣,١٠٣	غير دالة
	الدرجة الوظيفية	٠,٨٢٣	١	٠,٨٢٣	٢,٢١٦	غير دالة
	النوع × الدرجة الوظيفية	٣,٠٨٧	١	٣,٠٨٧	٠,٨١٠	غير دالة
	الخطأ	٥٥٦,٥٩٦	١٤٦	٣,٨١٢		
	المجموع الكلي	٢٤٨٤٢,٠٠٠	١٥٠			
التجاهل	النوع	٧,١٣٨	١	٧,١٣٨	٢,٦٩٣	غير دالة
	الدرجة الوظيفية	١,٩٠٥	١	١,٩٠٥	٠,٧١٩	غير دالة
	النوع × الدرجة الوظيفية	٠,٠٠٠	١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة
	الخطأ	٣٨٦,٩١٩	١٤٦	٢,٦٥٠		
	المجموع الكلي	٢٦٧١٧,٠٠٠	١٥٠			
التمنى	النوع	٠,٠١١	١	٠,٠١١	٠,٠٠٤	غير دالة
	الدرجة الوظيفية	١,٣٤٠	١	١,٣٤٠	٠,٤٧٠	غير دالة
	النوع × الدرجة الوظيفية	١,٤٩٣	١	١,٤٩٣	٠,٥٢٣	غير دالة
	الخطأ	٤١٦,٤٣٨	١٤٦	٢,٨٥٢		
	المجموع الكلي	٣٣٢١٦,٠٠٠	١٥٠			
طلب الدعم الروحي	النوع	٨,٣٠٠	١	٨,٣٠٠	٣,١١٦	غير دالة
	الدرجة الوظيفية	٦,٣٦٦	١	٦,٣٦٦	٢,٣٩٠	غير دالة
	النوع × الدرجة الوظيفية	١,٥٣٤	١	١,٥٣٤	٠,٥٠٨	غير دالة
	الخطأ	٣٨٨,٨٥٠	١٤٦	٢,٦٦٣		
	المجموع الكلي	٣٦٥٦٧,٠٠٠	١٥٠			

يتضح من جدول (١١) ما يأتي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط: (التوجه نحو حل المشكلة- التوجه نحو الانفعال- طلب الدعم الاجتماعي- ممارسة الأنشطة- التجاهل- التمني- الدعم الروحي) .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المعيدين والمدرسين المساعدين في أساليب مواجهة الضغوط: (التوجه نحو حل المشكلة- التوجه نحو الانفعال- طلب الدعم الاجتماعي- ممارسة الأنشطة- التجاهل- التمني- الدعم الروحي) .
- لا يوجد تأثير دال إحصائية للتفاعل بين (النوع والدرجة الوظيفية) في تباين درجات أساليب مواجهة الضغوط؛ مما يشير إلى عدم تحقق الفرض الثاني.

#### تفسير نتائج الفرض الثاني:

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تعرض أعضاء الهيئة المعاونة ذكوراً وإناثاً، معيدين ومدرسين مساعدين للظروف والضغوط نفسها، سواء في الحياة العملية (الأكاديمية والبحثية والتدريسية والخدمية المجتمعية) أو الحياة الخاصة كما أن هناك تقارباً بين أعضاء الهيئة المعاونة في المستوى والوعي التعليمي والثقافي، وبالتالي يتبعون أساليب المواجهة ذاتها، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Matud , 2004 ; Hamilton & Fagot , 1998) والتي أشارت إلى عدم وجود بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة ، كما تتفق مع نتائج دراسة (محمد على مصطفى وعبدالمنعم عبدالله حسيب وسوسن علوى مصطفى، ٢٠٠٩) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الهيئة المعاونة (معيد- مدرس مساعد) في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية؛ إلا أنها تختلف مع نتائج دراسة ( Tamres et al. , 2003 ; Day & Livingstone , 2002) والتي أشارت إلى أن الذكور يستخدمون أساليب موجهة نحو المشكلة، بينما تستخدم الإناث أساليباً موجهة نحو الانفعال.

الفرض الثالث: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس المرتفعين والمنخفضين في فاعلية الذات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لحساب الفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في فاعلية الذات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

ويوضح جدول (١٢) الفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى فاعلية الذات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

جدول (١٢)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى فاعلية الذات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة ت	فاعلية الذات				أساليب مواجهة الضغوط النفسية
		المرتفعين (ن=٤١)		المنخفضين (ن=٤١)		
		الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	
٠,٠١	٢,٤٦٨-	٢,٠٨٧	١٤,٤٦٣	١,٧٤٦	١٣,٤١٥	التوجه نحو المشكلة
غير دالة	١,٠٢٢	١,٨٦٦	١٣,٣٤٢	١,٥٨٢	١٣,٧٣٢	التوجه نحو الانفعال
غير دالة	٠,٢٩٦-	١,٩٥٩	١٣,٧٥٦	١,٧٧١	١٣,٦٣٤	الدعم الاجتماعى
٠,٠١	٢,٥٧٨-	١,٩٨٣	١٣,٤١٥	٢,١٠٧	١٢,٣٦٦	ممارسة الأنشطة
غير دالة	١,٣٥٠-	١,٦٤٤	١٣,٥٦١	١,٧٨٨	١٣,٠٤٩	التجاهل
غير دالة	٠,٤٧٧-	١,٥٩٣	١٤,٧٥٦	١,٦٤٩	١٤,٩٢٦	التمنى
٠,٠١	٤,٦٩٤-	١,٢٦٤	١٦,٠٤٩	٢,٠٧٤	١٤,٢٦٨	طلب الدعم الروحى

يتضح من جدول (١٢) ما يأتى :

- وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى فاعلية الذات على أساليب: (التوجه نحو حل المشكلة، ممارسة الأنشطة البديلة، طلب الدعم الروحى) لصالح المرتفعين فى فاعلية الذات؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث جزئياً.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى فاعلية الذات على أساليب: (التوجه نحو الانفعال- الدعم الاجتماعى- التجاهل- التمنى)؛ مما يشير إلى عدم تحقق الفرض الثالث .

تفسير نتائج الفرض الثالث:

يمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى فاعلية الذات على أسلوب التوجه نحو حل المشكلة لصالح المرتفعين فى ضوء شعور الأفراد المرتفعين فى فاعلية الذات بالقدرة على التحكم فى مجريات الأمور، والقدرة على العمل والإنجاز فى المواقف الضاغطة، وبالتالي يتجهون نحو استخدام أسلوب

## د. محمد إبراهيم عطالله

حل المشكلة. كما يمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائية بين المنخفضين والمرتفعين في فاعلية الذات على أسلوب طلب الدعم الروحي لصالح المرتفعين في ضوء ما يوفره الدعم الروحي ثقة بالنفس وقدرة على المواجهة، حيث يشعر الفرد بأنه ليس وحيدا في مواجهة المشكلات، وأن الله عز وجل يسانده؛ مما يزيد من شعوره بالقدرة والصلابة في مواجهة الضغوط النفسية.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في فاعلية الذات على أساليب مواجهة الضغوط: (التوجه نحو الانفعال - الدعم الاجتماعي - ممارسة الأنشطة البدنية - التجاهل - التمني) في ضوء أن تلك الأساليب هي أساليب هروبية سلبية يلجأ إليها الفرد عندما يشعر بعدم قدرته على التحكم في بعض المواقف الضاغطة، وعدم شعوره بكفاءته الذاتية في حل بعض المشكلات بفاعلية.

**الفرض الرابع:** " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار " ت " لحساب الفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة (جودة الصحة الجسمية، جودة الصحة النفسية، جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة المهنية ، الدرجة الكلية) على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

ويوضح جدول (١٣) الفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الصحة الجسمية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

جدول (١٣)

قيمة 'ت' ودلالاتها الإحصائية للفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الصحة الجسمية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	جودة الصحة الجسمية				أساليب مواجهة الضغوط النفسية
		المرتفعين (ن=٤١)		المنخفضين (ن=٤١)		
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
٠,٠١	٤,٢٦٠-	١,٣٥٢	١٤,٨٥٤	١,٩٦٢	١٣,٢٦٨	التوجه نحو المشكلة
غير دالة	٠,٣٧٨	١,٩٧٠	١٣,٦٥٩	١,٥٠٤	١٣,٨٠٥	التوجه نحو الانفعال
غير دالة	٠,٣٤٢	١,٩٢٠	١٣,٦٣٤	١,٩٥٦	١٣,٧٨١	طلب الدعم الاجتماعي
غير دالة	٠,٨٨٧-	١,٩٤٢	١٣,٠٧٣	٢,٢٧٦	١٢,٦٥٩	ممارسة الأنشطة
غير دالة	٠,١٨٧	١,٨٦٤	١٢,٩٧٦	١,٦٧٣	١٣,٠٤٩	التجاهل
غير دالة	٠,٤٩٥-	١,٨٥٢	١٤,٨٥٤	١,٧١٢	١٤,٦٨٩	التمنى
غير دالة	١,١٥٧-	١,٨٠٤	١٥,٥٣٧	١,٨٢٢	١٥,٠٧٣	طلب الدعم الروحي

يتضح من جدول (١٣) ما يأتي ٠:

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

- وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الصحة الجسمية على أسلوب التوجه نحو المشكلة لصالح المرتفعين ؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الرابع جزئياً.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الصحة الجسمية على أساليب: (التوجه نحو الانفعال- طلب الدعم الاجتماعى- ممارسة الأنشطة البديلة- التجاهل- التمنى- طلب الدعم الروحى)؛ مما يشير إلى عدم تحقق الفرض الرابع.
- ويوضح جدول (١٤) الفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الصحة النفسية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط .

جدول (١٤)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الصحة النفسية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	جودة الصحة النفسية				أساليب مواجهة الضغوط النفسية
		المرتفعين (ن= ٤١)		المنخفضين (ن= ٤١)		
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠١	٤,٣٠٩-	١,٥٩٦	١٤,٩٥١	١,٩٧٢	١٣,٢٤٤	التوجه نحو المشكلة
غير دالة	٠,٧٢١	١,٦١٢	١٣,٤١٥	١,٧٥٣	١٣,٦٨٣	التوجه نحو الانفعال
٠,٠١	٣,٩٤٦ -	١,٧٣٥	١٤,١٢٢	١,٦٢٢	١٢,٦٥٩	طلب الدعم الاجتماعى
غير دالة	٠,٦٩٢-	١,٧٩٦	١٢,٩٧٦	٢,٣٢٠	١٢,٦٥٨	ممارسة الأنشطة
غير دالة	٠,٦٠٢	١,٤٦٧	١٢,٧٣٢	١,٨١٦	١٢,٩٥١	التجاهل
غير دالة	٠,٢٩١	٢,٠٤٥	١٤,٦٥٩	١,٧٣٩	١٤,٧٨١	التمنى
غير دالة	٠,٧٧٧-	١,٨٣٢	١٥,٤٨٩	١,٥٦٩	١٥,١٩٥	طلب الدعم الروحى

يتضح من جدول (١٤) ما يأتى:

- وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الصحة النفسية على أسلوبى: (التوجه نحو المشكلة ، طلب الدعم الاجتماعى) لصالح المرتفعين؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الرابع جزئياً.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الصحة النفسية على أساليب: (التوجه نحو الانفعال- ممارسة

الأنشطة البديلة- التجاهل- التمني- طلب الدعم الروحي)؛ مما يشير إلى عدم تحقق  
الفرض الرابع.

ويوضح جدول (١٥) الفروق بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين  
والمرتفعين في جودة الحياة الأسرية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.  
جدول(١٥)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة  
الحياة الأسرية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	جودة الحياة الأسرية				أساليب مواجهة الضغوط النفسية
		المرتفعين (ن= ٤١)		المنخفضين (ن= ٤١)		
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠١	٣,٧٤٢-	١,٧٩٢	١٤,٧٠٧	١,٦٨٩	١٣,٢٦٨	التوجه نحو المشكلة
غير دالة	٠,٨٩٧	٢,٠١١	١٣,٣٩٠	١,٣٧٩	١٣,٧٣٢	التوجه نحو الانفعال
غير دالة	١,٨٦٧-	١,٦٢٥	١٣,٧٥٦	١,٨٠٢	١٣,٠٤٩	طلب الدعم الاجتماعي
٠,٠١	٢,٨٤٢	٢,٤٢٤	١٢,١٤٦	١,٨٠٤	١٣,٤٨٩	ممارسة الأنشطة
٠,٠١	٢,١٦٣	٢,٠٤٥	١٢,٦٥٩	١,٤٨٥	١٣,٥١٢	التجاهل
غير دالة	٠,٦٦٦	١,٧٧١	١٤,٦٣٤	١,٥٣٦	١٤,٨٧٨	التمني
٠,٠١	٣,٨٠٢-	١,٧٤٤	١٦,٠٩٨	١,٥٠٠	١٤,٧٣٢	طلب الدعم الروحي

يتضح من جدول (١٥) ما يأتي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين  
في جودة الحياة الأسرية على أساليب: (التوجه نحو المشكلة، ممارسة الأنشطة البديلة  
- التجاهل - طلب الدعم الروحي) لصالح المرتفعين؛ مما يشير إلى تحقق الفرض  
الرابع جزئياً.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين  
والمرتفعين في جودة الحياة الأسرية على أساليب: (التوجه نحو الانفعال، طلب  
الدعم الاجتماعي، التمني)؛ مما يشير إلى عدم تحقق الفرض الرابع.  
ويوضح جدول (١٦) الفروق بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين  
والمرتفعين في جودة الحياة المهنية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

جدول (١٦)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الحياة المهنية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	جودة الحياة المهنية				أساليب مواجهة الضغوط النفسية
		المرتفعين (ن=٤١)		المنخفضين (ن=٤١)		
		الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	
٠,٠١	٢,٩٤٦-	١,٨٣٦	١٤,٦٨٣	١,٩١٢	١٣,٤٦٣	التوجه نحو المشكلة
غير دالة	١,٤٢٠	١,٩٠٨	١٣,٢٤٤	١,٦٦٢	١٣,٨٠٥	التوجه نحو الانفعال
غير دالة	٠,٥١١	١,٦٨٩	١٣,٧٣٢	١,٧٦٦	١٣,٩٢٧	طلب الدعم الاجتماعى
غير دالة	١,٤٣٣	٢,٠٣٤	١٢,٦٣٤	١,٨١٤	١٣,٢٤٤	ممارسة الأنشطة
غير دالة	٠,٩٨٦	١,٧٣٥	١٢,٨٧٨	١,٦٢٥	١٣,٢٤٣	التجاهل
غير دالة	٠,٠٦٢	١,٨٠٣	١٤,٧٣٢	١,٧٤٣	١٤,٧٥٦	التمنى
غير دالة	٠,١٢٦-	١,٨٢٩	١٥,٣٩٠	١,٦٦٧	١٥,٣٤٢	طلب الدعم الروحى

يتضح من جدول (١٦) ما يأتى :

- وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الحياة المهنية على أسلوب التوجه نحو المشكلة؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الرابع جزئياً.
  - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الحياة المهنية على أساليب: (التوجه نحو الانفعال، طلب الدعم الاجتماعى، ممارسة الأنشطة البديلة، التجاهل، التمنى ، طلب الدعم الروحى) ؛ مما يشير إلى عدم تحقق الفرض الرابع .
- ويوضح جدول (١٧) الفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى الدرجة الكلية لجودة الحياة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط .



جدول (١٧)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى الدرجة الكلية لجودة الحياة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	الدرجة الكلية لجودة الحياة				أساليب مواجهة الضغوط النفسية
		المرتفعين (ن=٤١)		المنخفضين (ن=٤١)		
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠١	٥,٣١٨-	٢,٢٨٣	١٤,٩٧٦	١,٦٣٢	١٢,٩٧٦	التوجه نحو المشكلة
غير دالة	٠,٧٦١	١,٨٣٣	١٣,٣١٧	١,٤٤١	١٣,٦١٠	التوجه نحو الانفعال
٠,٠١	٢,٦١٢-	١,٧٠٢	١٤,٠٢٤	١,٧٢٠	١٢,٩٥١	طلب الدعم الاجتماعى
غير دالة	٠,١٩٣	٢,٠٠١	١٢,٧٨١	٢,٢٦٩	١٢,٨٧٨	ممارسة الأنشطة البديلة
غير دالة	٠,٣٧٧	١,٧٧٧	١٢,٨٧٨	١,٧٦٣	١٣,٠٢٤	التجاهل
غير دالة	٠,٣٢٠-	١,٨٣٠	١٤,٩٠٢	١,٦٥١	١٤,٧٨١	التمنى
٠,٠١	٢,٦٦٧-	١,٧٣٤	١٥,٧٨١	١,٥٧٨	١٤,٨٠٥	طلب الدعم الروحى

يتضح من جدول (١٧) ما يأتى :

- وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى الدرجة الكلية لجودة الحياة على أساليب (التوجه نحو المشكلة، طلب الدعم الاجتماعى، طلب الدعم الروحى)؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الرابع جزئيا .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى الدرجة الكلية لجودة الحياة على أساليب (التوجه نحو الانفعال، ممارسة الأنشطة البديلة، التجاهل، التمنى)؛ مما يشير إلى عدم تحقق الفرض الرابع.

تفسير نتائج الفرض الرابع:

يمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الصحة الجسمية على أسلوب التوجه نحو المشكلة لصالح المرتفعين فى ضوء إدراك معاونى أعضاء هيئة التدريس لأهمية التركيز على حل المشكلة، لما يوفره ذلك من حفاظ على نشاطهم وحيويتهم، ويجعلهم يتمتعون بصحة جيدة، ومظهر حسن، ويستطيعون التركيز فى أعمالهم، ولا يصابون باضطرابات فى النوم أو الشهية أو الهضم. ويمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائية بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين فى جودة الصحة النفسية على أسلوب (التوجه نحو المشكلة ، طلب

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

الدعم الاجتماعي) لصالح المرتفعين في ضوء ما يوفره أسلوبى التوجه نحو حل المشكلة وطلب الدعم الاجتماعي من قدرة على مواجهة المشكلات بفاعلية من خلال التوجه المباشر نحو حل المشكلة، وبحث أسبابها، واستشارة الآخرين، وطلب معاونتهم في حلها، مما يجعل هؤلاء الأفراد يشعرون بأنهم ليسوا بمفردهم في مواجهة المشكلات، وإنما هناك أشخاص آخرون يساندونهم ويقفون بجانبهم في المواقف الصعبة، مما يقوى من عزيمتهم ويشعرهم بأهميتهم في الحياة فيشعرون براحة البال، والهدوء والاستقرار، والسعادة، والالتزان الانفعالى، والقدرة على ضبط انفعالاتهم والتحكم فيها، ويستطيعون مواجهة مشكلاتهم بكفاءة وفعالية، كما يمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائيا بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة الأسرية على أساليب: (التوجه نحو المشكلة، ممارسة الأنشطة البديلة- التجاهل - طلب الدعم الروحي) لصالح المرتفعين في ضوء قدرة معاونى أعضاء هيئة التدريس على اختيار الأسلوب المناسب لطبيعة المشكلة، فعلى الرغم من أنهم يلجأون إلى أسلوب حل المشكلة بشكل مباشر، فإنهم يمارسون أنشطة بديلة تخفف من معاناتهم وقد يتجاهلون المشكلة، ويطلبون المعونة من الله في مواجهة بعض المشكلات. كما يمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائيا بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة المهنية على أسلوب التوجه نحو المشكلة في ضوء طبيعة معاونى أعضاء هيئة التدريس الذين يتسمون بالسعى نحو التميز المهني، ومتابعة كل جديد في مجال تخصصهم العلمى، والاستمتاع بالتخطيط لمستقبلهم المهني، ووضع خطوات محددة لحل المشكلات التى تواجههم، وتصحيح الأخطاء التى يقعون فيها ، مما يجعلهم يلجأون لاستخدام أسلوب التوجه نحو المشكلة كأسلوب فعال للتخلص من الضغوط النفسية. ويمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائيا بين معاونى أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في الدرجة الكلية لجودة الحياة على أساليب (التوجه نحو المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي ، طلب الدعم الروحي) في ضوء إدراك معاونى أعضاء هيئة التدريس لأهمية استخدام الأساليب الفعالة في حل المشكلات كالتوجه نحو المشكلة، وطلب الدعم الاجتماعي، وطلب الدعم الروحي، لما تحققه من صلابة وصمود في مواجهة المشكلات بفاعلية.

كما يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الصحة النفسية على أساليب: ( التوجه نحو الانفعال - ممارسة الأنشطة البديلة- التجاهل - التمني - طلب الدعم الروحي) في ضوء طبيعة بعض المشكلات التي يتصرف فيها الأفراد بطريقة متشابهة، نظرا لشعورهم أنهم مهما بذلوا من جهود لحل المشكلات تظل المشكلات موجودة ومستمرة، وقد يكون الحل غير مناسب أو تكون النتائج غير مرضية، فقد يستخدم الفرد أسلوب التوجه نحو الانفعال نظرا لأن بعض الأمور قد تسير على نحو غير مرغوب فيه، وتظل بعض المشكلات دون حل ، فيركز الفرد على تخفيف انفعالاته كتخفيف الغضب والحزن والقلق، وقد يمارس بعض الأنشطة البديلة كأسلوب للإلهاء والانصراف عن المشكلة، أو العمل على تجاهل المشكلة، وكأنها لم تكن ، أو تمنى زوالها، كل تلك الأساليب تعد أساليب سلبية في مواجهة الموقف، ولا ينطوي على عمل جاد ونشط لحل المشكلة. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه ثريا محمد سراج ( ٢٠١٤ : ٢١٨ ) أن التجنب والإنكار للأحداث الضاغطة وإن لجأ لها رحمة بذاته ورأفة بها ، إلا أنها رحمة مؤقتة أو زائفة لأن مصدر التهديد مازال موجودا، مما يؤثر على الصحة النفسية والبدنية للفرد، ويشعره بالضعف وعدم الكفاءة والفعالية.

### توصيات الدراسة:

- يتقدم الباحث بناءً على ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج بالتوصيات والدراسات المقترحة التالية:
- إعداد برامج إرشادية لمعاوني أعضاء هيئة التدريس لتعريفهم بالأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية.
  - تنمية استخدام أعضاء الهيئة المعاونة لأسلوب التوجه نحو حل المشكلة.
  - قياس فاعلية الذات لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس والعمل على تمتيتها بشكل مستمر.
  - تحسين جودة الحياة المدركة لمعاوني أعضاء هيئة التدريس ، وتذليل كافة الصعوبات التي تواجههم سواء من الناحية المادية أو الاجتماعية أو الأكاديمية من خلال:
  - توفير الرعاية والخدمات الصحية المناسبة.
  - توفير الدعم المادي والمالي اللازم لإنجاز رسائل الماجستير والدكتوراه.

## ◆ أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة ◆

- توفير الكتب والمراجع والدوريات اللازمة فى مكاتب الكليات والمكتبة المركزية بالجامعة.
- تطوير منظومة الإشراف على رسائل الماجستير والدكتوراه.
- قياس آراء أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم عن برامج الدراسات العليا فى إطار التقويم المستمر.
- إعادة النظر فى تيسير إجراءات القيد والتسجيل لدرجتى الماجستير والدكتوراه.

### بحوث مقترحة:

- فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج يمكن اقتراح إجراء الدراسات التالية:
  - إجراء مزيد من الدراسات لتعرف أساليب مواجهة الضغوط لدى عينات كبيرة العدد من جامعات مختلفة ، ومن فئات مختلفة ( باحثين - معاونين - أعضاء هيئة تدريس ) فى الجامعات الحكومية والخاصة .
  - دراسة أسباب إحجام معاونى أعضاء هيئة التدريس عن استخدام أسلوب التخطيط لحل المشكلة.
  - فعالية برنامج إرشادى قائم على تنمية الأساليب الفعالة لمواجهة الضغوط فى تنمية فعالية الذات وجودة الحياة لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس.
  - الديناميات النفسية لمعاونى أعضاء هيئة التدريس منخفضى فاعلية الذات وجودة الحياة " دراسة سيكومترية كLINيكية".
  - دراسة بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى أعضاء الهيئة المعاونة (الدكاء الانفعالى- الأمن النفسى- الرضا عن الحياة- الرضا الوظيفى- قلق المستقبل- الانتماء- نمط الإدارة) فى علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية .

## المراجع:

### المراجع العربية:

١. أحمد إبراهيم عبدالهادي (١٩٩٧). دراسة لبعض مشكلات التقدم الوظيفي لمعاوني هيئات التدريس بالجامعات بالتطبيق على بعض الكليات. *مجلة الدراسات والبحوث التجارية*. ١٧ (١)، ١٢٨ - ١٤٨ .
٢. أمال عبدالقادر جودة (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى . *المؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتغيرات العصر "*. الجامعة الإسلامية . ٦٦٧ - ٦٩٦ .
٣. بشرى إسماعيل أحمد (٢٠٠٤). *ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية*. القاهرة : الأنجلو المصرية .
٤. بشرى إسماعيل أحمد (٢٠١٣). *مقياس جودة الحياة* . كراسة التعليمات. القاهرة : الأنجلو المصرية .
٥. ثريا محمد سراج (٢٠١٤). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، *مجلة السلوك البيئي*، ٢ (١)، ١٨١ - ٢٣٩ .
٦. جمال السيد وعبدالمنعم حسيب (٢٠٠٢). الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط - دراسة سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر. *مجلة الإرشاد النفسي*. مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٥٩ - ٣٠٧ .
٧. حسن مصطفى عبدالمعطي (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة فى المجتمع المعاصر، *المؤتمر العلمى الثالث لكلية التربية " الإنماء النفسى والتربوى للإنسان العربى فى ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، ١٥ - ١٦ مارس* . ١٣ - ٢٣ .
٨. حسن مصطفى عبدالمعطي (٢٠٠٦). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها* . القاهرة : زهراء الشرق .
٩. حنان محمد الجمال ونوال شرقاوى بخيت (٢٠٠٨). قلق البطالة وعلاقته بجودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة المنوفية. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، ١ ، ٢٨٤ - ٣٢٧ .

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

١٠. زينب محمود شقير (٢٠٠٩). مقياس تشخيص معايير جودة الحياة. كراسة التعليمات. القاهرة: الأنجلو المصرية .
١١. سامى محمد هاشم (٢٠٠١). جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس ، ١٣ ، ١٢٥ - ١٨٠ .
١٢. سحر فاروق علام (٢٠١٢). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفى لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. دراسات عربية فى علم النفس، ١١ (٢) ، ٢٤٣-٣٠٦ .
١٣. طه عبدالعظيم حسين وسلامة عبدالعظيم حسين (٢٠٠٦) . استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية . عمان: دار الفكر .
١٤. عادل محمد العدل (٢٠٠١) . تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة . مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ١ (٢٥) ، ١٢١ - ١٤٧ .
١٥. عبدالحميد سعيد حسن وراشد سيف المحرزى ومحمود محمد إبراهيم (٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. العلوم التربوية، ١٥ (٣)، ١١٤ - ١٤٨ .
١٦. عبدالعال حامد عجوة (١٩٩٣) . فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الإنجاز. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا ، ١٨ ، ٣١٨ - ٣٣٩ .
١٧. عبدالله الضريبى (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات" دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق، ٢٦ ، ٤ ، ٦٦٩-٧١٩ .
١٨. عبدالمنعم أحمد على (٢٠١٢). الذكاء الوجدانى بوصفه سمة وعلاقته بأساليب المواجهة لدى طلاب كلية التربية تيجى بالجمهورية الليبية . المجلة التربوية ، جامعة سوهاج ، ٣٢ ، ١٥١-٢١٠ .
١٩. عبدالمنعم عبدالله حسيب (١٩٩٩). الاستقلال النفسى عن الوالدين وعلاقته بفاعلية الذات والسلوك التوكيدى لطلبة الجامعة . مجلة العلوم التربوية، ١٤ ، ٣٥ - ٥٧ .

## د. محمد إبراهيم عطالله

٢٠. عبدالمنعم عبدالله حسيب (٢٠٠٩). الشخصية الصباحية- المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والعوامل الكبرى للشخصية والقدرة على تحمل الإحباط. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٩ (٦٤)، ١٦٩ - ٢١٧
٢١. علاء محمود الشعراوي (٢٠٠٠). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ٤٤، ٢٨٧ - ٣٢٥
٢٢. علياء رجب السيد (٢٠١٣). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعات. *مجلة القراءة والمعرفة*، ١٤٢، ٢١ - ٥٠
٢٣. عماد على عبدالرازق (٢٠٠٦). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية. *المؤتمر السنوي الثالث عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٤٢٣ - ٥١٨
٢٤. لطفى عبدالباسط إبراهيم (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. *مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر*، ٥، ٣، ٩٥ - ١٢٧
٢٥. مایسة أحمد النیال وهشام إبراهيم عبدالله (١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. *المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٨٥ - ١٤١
٢٦. محمد على مصطفى وعبدالمنعم عبدالله حسيب وسوسن علوى مصطفى (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، ٣، ١٨٥ - ٢٠٥
٢٧. محمد عليان وعماد الكحلوت (٢٠١١). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالحزن لدى أبناء غزة، *المؤتمر العلمي الثالث لكلية العلوم الاجتماعية* "البحوث النفسية وتطبيقاتها الميدانية"، جامعة الكويت، ٢٦ - ٢٨ إبريل .

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة

٢٨. محمد محروس الشناوى ومحمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٤). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية. مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية. القاهرة: الأنجلو المصرية .
٢٩. محمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٨). دراسات فى الصحة النفسية. ج ١، القاهرة: دار قباء.
٣٠. محمود عبدالعليم منسى وعلى مهدى كاظم (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، ١٧ - ١٩ ديسمبر.
٣١. مشيرة عبدالحميد اليوسفى (٢٠٠٢). تحقيق الذات والشعور بالأمن النفسى لدى عينة من المعيدين والباحثين بجامعة المنيا. مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، ١٥، ٣، ٣٥٧-٣٩٤ .
٣٢. نبيلة أحمد أبو حبيب (٢٠١٠). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى أبناء الشهداء فى محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر بغزة.
٣٣. نزار حامد القائدى (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
٣٤. نعيمة جمال الرفاعى (٢٠٠٤). مستوى تحقيق الذات فى علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ١٩، ٣، ٣٤٥ - ٣٧٩ .
٣٥. هبه جابر عبد الحميد (٢٠٠٨). الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة سوهاج .
٣٦. هشام إبراهيم عبدالله (٢٠٠١). العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين. المؤتمر السنوى الثامن، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس.



٣٧. وليد أبو المعاطي (٢٠١٠). أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب جامعتي المنصورة والطائف. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٠ (٦٧)، ٤٨٣ - ٥٣٩.

المراجع الأجنبية:

38. Bandura , A . (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist* , 37, 122-147.
39. Compas . B . , Smith . J . , Saltzman . H . , Thomsen . A . & Wadsworth . M.(2001).Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research . *Psychological Bulletin* , 127(1) , 87-127.
40. Dabas , D . & Pandey , N . (2015) . Role of Self Efficacy and Intrinsic Motivation on Work Place Environment . *International Journal of Education and Psychological Research* , 4 (1) , 52-57.
41. Day , A. & Livingstone , A .(2003) . Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students . *Canadian Journal of Behavioral Science*, 35 , 73 – 83 .
42. Devonport, T. , Lane, A . , Milton , K. & Williams, L . (2003). Self – efficacy as apredictor of strategies used to cope with dissertation stress . *paper presented at the Annual Conference of the British Psychological Society*, Bournemouth
43. Dwyer , A . & cummings , A . (2001) . Stress, Self-Efficacy, Social Support , and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counselling* , 35 (3) , 208-220 .
44. Folkman, S., & Lazarus, R . (1980). An analysis of coping in amiddle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
45. Hamilton , S . & Fagot , B , L . (1998) . Chronic stress and coping style . Acomparsion of Male and Female under Graduates . *Personality and Social Psychology*, 55 , 819 – 823.
46. Idris , M . (2009) . Occupational Stress in Academic Life: A Study of Academics of Malaysian Public Universities. *Phd* . University of Waikato.
47. Maciejewski, P. , Prigerson , H. & Mazure , C . (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive

◆ أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة ◆

- symptoms Differences based on history of prior depression . *The British Journal of Psychiatry*, 176 (4) , 373-378.
48. Matud , M . (2004). Gender differences in stress and Coping Styles . *Personality and Individual differences* , 37 , 1401 – 1415 .
49. Mustafa , M . , Musallam , F . , Alnabrawi , I . , Awawdeh , I . , Saleh, W.&Mohd , A. (2015) . An Empirical study on the Relationship Between Work Engagement and Stress Among Saudi University Lecturers. *Journal of international Academic Research for Multisciplinary* , 3 (8) , 327-334 .
50. Shikai , N. , Uji , M. , Hiramura , H . , Tanaka , N . , Shono , M . , Kitamura , T. (2007) . The Role of Coping Styles and Self-efficacy in the Development of Dysphoric Mood Among Nursing Students. *J Psychopathol Behav Assess* , 29 , 241–248 .
51. Tamres , K., Janicki , D.& Helgeson , V . (2002) . Sex differences in coping behavior : A meta – analytic review and an examination of relative coping . *Personality and Social Psychology Review* , 6 , 35 – 64 .
52. Zimmerman , B . (2000) . Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology* . 25, 82–91,
53. Zulkosky, K . (2009) . Self-Efficacy : A Concept Analysis . *Nursing Forum* , 44, (2) , 93 – 102 .

**Psychological Coping Stress Styles and their  
Relationship to Self-Efficacy and Quality of Life among  
Mansoura University Faculty Assistant Members**

**Dr .Mohamed Ibrahim Atallah  
Faculty of Education , Mansoura University**

**Abstract:**

The study aims at identifying the most widely used coping stress styles among assistants faculty members, and to determine differences in coping stress styles with regard to gender and Academic degree . The study sample consisted of (150) members of Mansoura scale , University assistant , using a Psychological coping stress styles self-efficacy scale , and quality of life scale (all prepared by the researcher). Findings showed the following: the most widely used coping stress styles among faculty assistant members are: request of spiritual support, wishful thinking, asking for social support, the trend towards solving problem, the trend towards emotion, ignorance, exercise activities. There are no significant differences among faculty assistant members due to gender and Academic degree in coping styles. There are statistically significant differences between the lower and the upper on coping styles: the trend towards solving problem , and asking for social support on self-efficacy scale in favor of the upper on self-efficacy. There are statistically significant differences between the lower and the upper on the quality of life scale in the coping styles : the trend towards solving problem , asking for social support and request of spiritual support in favor of the upper on the quality of life .

Key words : coping stress styles - Self-efficacy - quality of life