

## السعادة وعلاقتها بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة سبها

أ.ك.د/ إصلاح محمد شافعي وهيبه

[eslah.wahba@sebhau.edu.ly](mailto:eslah.wahba@sebhau.edu.ly)

أستاذ علم النفس الرياضي المشارك بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة سبها

### ملخص البحث :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى درجة السعادة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، وأهم أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لديهم ، وإذا كانت هناك علاقة بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لديهم ، وقد أُستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات جامعة سبها بإجمالي (93) عضو هيئة تدريس باستخدام كل من قائمة أكسفورد السعادة تعريب أحمد عبد الخالق (2018) واستبيان أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة إعداد حسن مصطفى عبد المعطي (2009) ، وقد كانت أهم نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة وأساليب مواجهة الضغوط (تنمية الكفاءة الذاتية ، الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى ، تنمية العلاقات الاجتماعية ، التجنب والانكار) عند مستوى دلالة (0.01) وبين السعادة واسلوب العمل من خلال البحث عند مستوى دلالة (0.05) لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ، كما توجد فروق بين أعضاء هيئة التدريس الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في معنوية (دلالة) العلاقة بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي.

## Happiness and its relationship to methods of coping with the pressures of life events among practicing and non-practicing faculty staff of sports activity at Sebha University

Associate Professor / Eslah Mohamed Shafei Wahba

[eslah.wahba@sebhau.edu.ly](mailto:eslah.wahba@sebhau.edu.ly) Associate Professor of Sports Psychology at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Sebha University

### Abstract :

The study aimed to identify the degree of happiness among faculty members at the University of Sebha, practitioners and non-practitioners of sports activity, and the most important methods of coping with the pressures of life events, and if there is a relationship between happiness and methods of coping with the pressures of life events for them. 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 (93) faculty members, using each of the Oxford Happiness List, Arabization of Ahmed Abdel-Khalek (2018) and a questionnaire of methods of coping with the stress of life events, prepared by Hassan Mustafa Abdel-Moati (2009), and the most important results of the study were that there are A positive correlation with statistical significance between happiness and methods of coping with stress (development of self-efficacy, moving to other directions and activities, developing social relations, avoidance and denial) at the level of significance (0.01) and between happiness and work style through research at the level of significance (0.05), and there are also differences between the practicing and non-practicing faculty members of sports activity in the significance of the relationship between happiness and the methods of coping with the pressures of life events for the benefit of the practitioners of sports activity.

## مقدمة البحث :

يعد موضوع السعادة محور اهتمام العلماء في الفلسفة وعلم النفس والاجتماع وغيرها من العلوم ، فاعتبر الفلاسفة الإنسان دائم البحث عن السعادة، وأن تحقيقه لأي هدف من أهدافه كالقوة، والصحة والمال، والزواج ... وغيرها هي أشياء تستمد قيمتها من توقع الإنسان أنها ستجعله سعيداً، Diener., et ., 1999 (2: 115 - 193)(27: 53) فالسعادة غاية قصوى للإنسان في كل مكان. (21: 431 – 465) (27: 58) al

ويرى جوزيف وآخرون (2004) (31: 463-478) أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني أيضاً وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية (ص ٤٦٤). (9: 706) فهي تُعد أحد المؤشرات الايجابية للحالة النفسية السوية التي يسعى الإنسان للوصول إليها (23: 351 – 377) (27: 54) ، ولكن مستوى السعادة يمكن أن يتغير لدى بعض الناس ويتذبذب بدرجة كبيرة عبر الزمن، وذلك لأن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها، سواء أكانت جيدة أم سيئة وبخاصة تلك الأحداث "الدرامية الخطيرة". (6: 581 – 612)

فالإنسان يمر في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشقات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وفسولوجياً (1: 28) 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) (8: 73) (17: 1)

وقد أوضحت العديد من الدراسات أن الضغط النفسي يتسبب بالكثير من المضاعفات السيئة على والصحة 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 . (18: 63) (15: 3).

لذلك يعد التحكم في الضغوط النفسية وتعلم إدارتها والتخفيف من أعراضها ضرورة لتجنب الأمراض الجسمية والنفسية والاضطرابات السلوكية (12: 397) وقد أثبتت الدراسات اقتران السعادة بالصحة الجسدية والنفسية للفرد، فالصحة من المكونات المهمة للشعور بالهناء وهي أحد العناصر التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة ، وتتأثر مشاعر السعادة بالصحة وقد تم قياس السعادة بتأثيرها في الصحة خلال تأثير المشقة تأثيراً سلبياً على الصحة الجسمية والنفسية (2: 115 – 193) (27: 65)

## مشكلة البحث وأهميته :

هناك حقيقة بينة تؤكد على أن أرق خير يمكن أن يبلغه المرء بجهد هو الوصول إلى الشعور بالسعادة ، إذ أن السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة والتي يسعى البشر إلى الوصول إليها (26: 22 – 40)، حتى إذا لم يعرفوا على وجه الدقة. ماذا عسى أن تكون تلك السعادة التي يصبون إليها (9: 704).

ولا يخفى على أحد ما يشهده العالم بوجه عام والمجتمع الليبي على وجه خاص ؛ من التغيرات العديدة المتلاحقة والسريعة في شتى مجالات الحياة وصراعات وضغوط أمنية وسياسية واقتصادية واجتماعية وأسرية ، وانعكاس ذلك في صورة ضغوط نفسية لدى كل القطاعات ، وبالأخص عضو هيئة التدريس بالجامعة ، عضو هيئة التدريس الذي يُعد المحور الرئيس في التعليم الجامعي ، وتعد مهنته من أرفع المهن وأرقاها في جميع المجتمعات وذلك لأهمية دوره الفعال في تحقيق أهداف الجامعة والمجتمع في شتى المجالات العلمية ، المهنية ، البحثية ، والمجتمعية ، مما يساهم في النهوض بالمجتمع وتطوره بتخريج الكوادر المؤهلة علمياً وعملياً لتحقيق الازدهار الاقتصادي والتطور الحضاري والتكنولوجي لمجتمعه ؛

ولكن للأسف تقع على عاتق عضو هيئة التدريس بالجامعة مجموعة كبيرة من المسؤوليات والضغوط الشخصية ، الأسرية ، المهنية ، العلمية ، المجتمعية في ظل ما يحدث في مجتمعنا المحلي والإقليمي والدولي وما تحمله بين طبائهما من الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، والكثير من مصادر الضغط النفسي التي تمثل خطراً على صحة الأستاذ الجامعي وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي وما ينشأ عنه من آثار سلبية : كعدم القدرة على التكيف ، وضعف مستوي الأداء ، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية ، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي . (20 : 744) ، وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني ، وهو ما يجعل من السعادة أمراً شاقاً يصعب نبيله والوصول إليه. (7 : 2) ،

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 يساعده 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 . (20 : 743 ، 744)

وقد أشارت نتائج الدراسات التي تناولت السعادة إلى أنه يوجد علاقة بين السعادة والصحة الجسدية (36 : 171-178) (33 : 190-175) (34 : 166-175) ، الصحة النفسية (30 : 281-273) (36 : 178-171) ، والنجاح في مجالات متعددة من الحياة (32 : 803-855) والرضا عن الحياة (22 : 46-78) ، وهو ما يؤكد على أهمية السعادة للإنسان كمصدر مهم لهوائه ورضاه في الحياة. (9 : 705 ، 706)

تعتبر السعادة من وجهة نظر علماء علم النفس الفسيولوجي عملية منشطة وباعثة على الحيوية. (24 : 246 – 303) (27 : 60). فالسعادة استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم ، والتمتع بالصحة ، والقدرة على بذل أقصى الجهد، وكذلك الشعور بعدم السعادة، إذ تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسية جسمية ، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسدي ، إلى جانب الشكوى من الصداع والكسل ، (23 : 351 – 377) (27 : 59)

ويربط العلماء بين الإحساس بالسعادة واعتدال الحالة المزاجية وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وما يتبع ذلك من إحساس بالبهجة (24 : 246 – 303) (27 : 65) ، والسعداء فوق هذا لديهم عادات صحية أفضل ، وضغط أقل ، وأجهزة مناعية أقوى من الأشخاص الأقل سعادة ، فالسعادة تطيل العمر وتحسن الصحة. (25) (27 : 66) وهكذا تعتبر العلاقة بين السعادة والصحة عامةً والصحة النفسية خاصةً علاقة قوية ذلك أن الصحة النفسية يمكن أن تكون من بين مكونات الشعور بالسعادة وأحد العوامل المؤدية إليها ، حيث يشعر الناس بدرجة أعلى من السعادة إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق درجة التكامل في

شخصياتهم وأصبحوا قادرين على مواجهة الأحداث، وغير متشائمين حتى أن فترات الاكتئاب بالنسبة لهؤلاء السعداء – هي فترات للتأمل، والبحث في الذات والتفكير في حلول للمشاكل، مع شعور متفائل قوي بأن كل مشكلة لها حل. (11، 2006). (27: 65، 66) حتى أن العديد من الدراسات أثبتت أن الأفراد الأكثر شعوراً بالسعادة كانوا أميل لأن يعيشوا سنوات أطول من مجموعات الأفراد الأقل سعادة. (29: 1750 - 1759) (27: 63)

إن الأساليب التي يتخذها الفرد لمواجهة الضغوط تعتبر عامل مؤثر في مدى شعوره بالسعادة أم لا ، وذلك لأن أحداث الحياة المثيرة للضغوط ترتبط باختلال الصحة النفسية والجسدية فهناك عوامل واقية تخفف من وقع هذه الأحداث وتساعد على التجنب أو الهروب أو السيطرة وتقليل الضيق ومعالجة المشكلة ، وتعد مصادر التعامل والأساليب التي يتخذها الفرد لمواجهة الضغوط من العوامل التي تساعد في الحد من الاضطرابات الناجمة عنها ، فمصادر وأساليب مواجهة الضغوط تمثل عوامل تعويضية تساعد على استمرار الصحة وبالتالي الشعور بالسعادة (10 : 58) (13 : 8 ، 9) ، وهذا يعني وجود علاقة بين الشعور بالسعادة وأساليب مواجهة الضغوط، فقد أكدت دراسة أبو الغيط (2016) (19) أن هناك علاقة ارتباطية بين متغير أساليب مواجهة الضغوط والسعادة. (9:13)

إن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس فهم يعانون من مواقف وأزمات عديدة مثل التعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها ، العلاقات مع الزملاء والرؤساء والطلاب ، المنافسة من أجل النجاح ، التخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها . (13 : 64)

ولا شك أن هذه الضغوط التي يواجهها أعضاء هيئة التدريس بالجامعة سواء كانت في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها ، فإن لم يستطع مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (16 : 15) .

كما أشارت عشعش (20 : 742) فإن الضغوط والمواقف الحياتية التي يواجهها الفرد تؤثر على حياته بصورة كاملة إما أن يكون صاحب نظرة تفاؤلية ولديه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أو يكون صاحب نظرة تشاؤمية وأصبحت بذلك ذات تأثير سلبي على الفرد .

من الضروري والمهم معرفة الأساليب التي يستخدمها الأستاذ الجامعي في مواجهة الضغوط التي يواجهونها لمعرفة قدرتهم على التكيف والشعور بالسعادة وبالتالي الصحة النفسية . فالصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرة الفرد على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبها إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة ، فالأفراد السعداء هم أكثر قدرة على التحمل ولا يتأثرون بالمشقة ، ويلقبون بأنهم شديدي القدرة على التحمل (4 : 53) (13 : 65)

أن الشعور بالسعادة هدفا يسعى الجميع بكل حرص إلى تحقيقه ، وفئة أعضاء هيئة التدريس بالجامعة هي فئة مهمة في المجتمع ؛ فالأستاذ الجامعي بقدراته ومهاراته العلمية وسماته ومقوماته الشخصية يساهم في تربية أجيال الأمة وتنمية روح الابداع والابتكار فيهم للقيام بالدور الريادي في المجتمع فيدخلهم الى معترك الثورة العلمية والتكنولوجية والانفجار المعرفي للقيام بأداء المسؤوليات الوطنية في حركة النهضة والتقدم بما يتناسب ومتغيرات العصر ، وكلما ازدادت متطلبات الحياة العصرية في ظل المتغيرات العالمية المتسارعة، ازدادت أهمية الأستاذ الجامعي في مجتمعه

ونظراً لأهمية تلك الفئة المتميزة القادرة على التطوير والتقدم والتغيير والرقى بمجتمعها ، وحيث يُعد الأستاذ الجامعي نموذجاً يحتذى به علمياً وتربوياً وأخلاقياً لدى طلابه ، فهو بالإضافة إلى تأثيره العلمي والتربوي في طلابه فهو يستطيع التأثير في سلوكهم وطرائق تفكيرهم ، كما يساعدهم في إكتشاف الذات والتغير في الاتجاهات والاعتقادات والقيم والسلوك ، لذا عليه أن يتسم بسمات شخصية متزنة سوية متفتحة ، رغم تعرضه للضغوط النفسية والصراعات التي قد تؤثر في بناء شخصياته وحفظ توازنها لذلك فإن الاهتمام بمشكلات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومشاعرهم وحالاتهم الانفعالية يعد من الضروريات لإزالة معوقات التنمية والتقدم الحضاري

الدراسات السابقة :

دراسة بوشكيمه (2016) (3 : 131-142) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية القائمة بين كل من السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة ، بلغ حجم عينة الدراسة (400) طالب وطالبة من طلاب جامعة فارس بالمدينة ، بواقع ( 142 ذكور و 258 إناث) وسنوات دراسية مختلفة ، تم استخدام مقياس السعادة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد (زينب شقير) ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين مما يفتح المجال أمام الفرد ليكتشف كيف يمكن أن يقي نفسه من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة من خلال العمل على تنمية السعادة النفسية لديه . (13 : 101)

دراسة أبو الغيط (2016) (19) :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والسعادة النفسية وفعالية الذات ، وكذلك تحديد الفروق بالنسبة لهذه المتغيرات تبعاً للفرقة الدراسية والتخصص والمستوى الاقتصادي والثقافي لدى عينة من طلبة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية بلغ حجمها (120) طالباً وطالبة ، وطبقت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس السعادة النفسية ومقياس فعالية الذات العامة واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي - الثقافي ، وأظهرت النتائج أن متغير أساليب مواجهة الضغوط ارتبط مع السعادة النفسية وفعالية الذات ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس أساليب مواجهة الضغوط بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية والمستوى الاقتصادي والثقافي ، بينما وجدت فروق بالنسبة لمتغير التخصص ، كما ظهرت فروق دالة إحصائياً على مقياس السعادة النفسية بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص والمستوى الاقتصادي ، وبالنسبة لمقياس فعالية الذات العامة فبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية والمستوى الاقتصادي والثقافي ، في حين ظهرت فروق دالة إحصائياً بالنسبة لمتغير التخصص (13 : 102)

دراسة (2015) (35 : 313) : Pahlevani, M. & Others

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتحسين مهارة إدارة الضغوط بهدف تعزيز الصحة العامة ومستوى السعادة النفسية لدى الممرضات في مستشفى الإمام الخميني ، تكونت عينة الدراسة من (40) ممرضة تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، أعمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي وتم استخدام مقياس السعادة النفسية مكون من (84) عبارة " للتطبيق القبلي والبعدي " ، والبرنامج التدريبي المكون من (10) جلسات لتحسين مهارة إدارة الضغوط ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن

التدريب على مهارة إدارة الضغوط أدى بشكل كبير إلى تعزيز مستوى السعادة النفسية والصحة العامة لدى المرضيات ، وقد لقي البرنامج قبولا كبيرا من قبل المرضى خاصة عندما تم إجراؤه في مجموعة كان له تأثير إيجابي على السعادة النفسية . (13: 102)

دراسة مؤمن (٢٠٠٤): (14: 427 – 461)

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين العادة وكل من التفكير اللاعقلاني، وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة، وذلك في ضوء بعض المتغيرات مثل النوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (609) فرد من طلاب جامعة عين شمس منهم (110) طالب. (499 طالبة)، واستخدمت الباحثة قائمة أكسفورد لقياس السعادة وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط السعادة إيجابياً بأحداث الحياة وانشطتها السارة، وارتباطاً سلبياً بكل من التفكير اللاعقلاني ومواقف الحياة الضاغطة، كما أسفرت النتائج عن أن الذكور أكثر إحساساً بالدوان طلاب الكليات العملية كانوا أسعد من الأدبية . (9: 714)

#### أهداف البحث:

1. التعرف على درجة السعادة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.
2. التعرف على أهم أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .
3. التعرف على العلاقة بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

#### تساؤلات البحث:

1. ما هي درجة السعادة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها عينة البحث ؟
2. هل يوجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها في درجة السعادة لديهم ؟
3. ما هي أهم أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ؟
4. هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها في أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لديهم ؟
5. هل توجد علاقة بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ؟
6. هل يوجد فرق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها في العلاقة بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لديهم ؟

#### مصطلحات البحث :

**السعادة :** السعادة لدى عضو هيئة التدريس هي عبارة عن شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع، والضبط الداخلي، وتحقيق الذات، والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية مع القدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي وتعرف إجراءاتها بالدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس على مقياس السعادة النفسية المستخدم في البحث الحالي

**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 والجسدي والاجتماعي.

أساليب مواجهة الضغوط: هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها 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 والافتحاح القهري، العلاقات الاجتماعية، تنمية الكفاءة الذاتية).

### إجراءات البحث:

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

### مجالات البحث:

المجال البشري: أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

المجال الزمني: العام الجامعي 2019 – 2020

المجال المكاني: جامعة سبها

### مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث يشمل أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات جامعة سبها وهي (العلوم، الآداب، التربية البدنية، الطب) بإجمالي (93) عضو هيئة تدريس ممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي، وقد تم أخذ عينة عشوائية منه بنسبة 22.14% من المجتمع الأصلي وجدول رقم (1) يوضح وصف المجتمع الأصلي ونسب عينة البحث المأخوذة منه.

## جدول (1)

### وصف المجتمع الأصلي وعينة البحث

النسبة للمجتمع الأصلي	العينة			المجتمع الأصلي	الكلية
	المجموع	غير ممارسين	ممارسين		
32.5%	41	23	18	126	العلوم
14.2%	32	12	20	226	الآداب
68.2%	15	6	9	22	التربية البدنية
10.9%	5	3	2	46	الطب
22.14%	93	44	49	420	المجموع

## أدوات البحث :

## قائمة السعادة :

يعتبر كل من أرجايل ومارتن ولو Argyle, Martin & Lu هم معدو قائمة أكسفورد للسعادة (OHI OxfordHappiness Inventory) عام 1995، وقام عبد الخالق بتعريب القائمة وإجراء بعض التعديل عليها، وتشتمل القائمة على (٢٩) بنداً، وضعت بدائل خماسية (من 1-5) أمام كل بند، بحيث تكون الدرجة الدنيا ٢٩ والعليا ١٤٥، وتشير الدرجة العليا إلى درجة مرتفعة من السعادة. وقام معد القائمة للعربية أحمد عبد الخالق (5) بحساب صدق القائمة في البيئة الكويتية من خلال صدق المحك، وكان المحك المستخدم هو مقياس التقدير الذاتي للسعادة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين 0.56..0.٧٠. وكانت كلها دالة إحصائياً، كذلك قام بحساب ثباتها من خلال معاملات ألفا كرونباخ وتراوحت بين 0.91-0.94...

## استبيان أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة :

والاستبيان إعداد حسن مصطفى عبد المعطي (2009) (12)، 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 (2)

## عدد وأرقام عبارات و أبعاد 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 المساعدة الاجتماعية	10	66 ، 60 ، 53 ، 46 ، 39 ، 32 ، 25 ، 18 ، 11 ، 4	من (10 إلى 30)
الخامس	الإلحاح والاقترام	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 (الجزر 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 (93) عضو هيئة تدريس بجامعة سبها ؛ حيث تم تطبيق كل من قائمة السعادة واستبيان مواجهة ضغوط أحداث الحياة على عينة البحث في الفترة من 1/1/2020 وحتى 2020/1/30 وبعد التطبيق تم تجميع الاستمارات ، وذلك لتصحيحها وتفريغ بياناتها وفقا 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" - اختبار (ت) للعينات المستقلة

### عرض النتائج :

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول : ما هي درجة السعادة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمستويات عينة البحث لدرجة السعادة والجداول التالية توضح ذلك :

#### جدول رقم (3)

درجة السعادة لدى عينة البحث حيث ن = 93

النسبة	التكرار	المستوى	الدرجات
20.4 %	19	عالي	من 107 إلى 145
76.3 %	71	متوسط	من 68 إلى 106
3.2 %	3	منخفض	من 29 إلى 67
100 %	93	المجموع	

#### جدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والمستوى العام لدرجة السعادة لدى عينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
الدرجة الكلية للسعادة	94.10	18.48	64.98	متوسط

يتضح من الجداول السابقة أن درجة السعادة لدى عينة البحث تكون في مستوى متوسط نسبياً ؛ حيث يتضح من جدول رقم (3) أن حوالي 76.3 % من عينة البحث كانت درجة السعادة لديهم في المستوى المتوسط وهو ما يؤكد الوزن النسبي للمتوسط الحسابي للدرجة الكلية للسعادة لدى عينة البحث ككل بالجدول رقم (4) حيث كان مقدارها حوالي 64.98 % وهو ما يعتبر مستوى متوسط .

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني : هل يوجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها في درجة السعادة لديهم ؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمستويات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من عينة البحث لدرجة السعادة والجداول التالية توضح ذلك :

## جدول رقم (5)

درجة السعادة لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من عينة البحث حيث ن = 93

غير الممارسين حيث ن = 44		الممارسين حيث ن = 49		المستوى	الدرجات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
% 25	11	% 16.3	8	عالي	من 107 إلى 145
% 70.5	31	% 79.6	39	متوسط	من 68 إلى 106
% 4.5	2	% 4.1	2	منخفض	من 29 إلى 67
% 100	44	% 100	49	المجموع	

## جدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والمستوى العام والفروق في درجة السعادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من عينة البحث

الدلالة	قيمة ت	المستوى	الوزن النسبي%	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة السعادة لدى
غير معنوي	-0.008	متوسط	64.88	16.66	94.08	الممارسين للنشاط الرياضي
		متوسط	64.90	20.51	94.11	غير الممارسين للنشاط الرياضي

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.990

يتضح من الجداول السابقة أن درجة السعادة لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من عينة البحث كانت في مستوى متوسط نسبياً؛ حيث يتضح من جدول رقم (5) أن حوالي 79.6% من عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي كانت درجة السعادة لديهم في المستوى المتوسط، كما أن حوالي 70.5% من عينة البحث الغير الممارسين للنشاط الرياضي كانت درجة السعادة لديهم في المستوى المتوسط أيضاً وهو ما يؤكد الوزن النسبي للمتوسط الحسابي للدرجة الكلية للسعادة لدى كليهما بالجدول رقم (6) حيث كان مقدارها حوالي 64.88% للممارسين للنشاط الرياضي، 64.90% لغير الممارسين للنشاط الرياضي وهو ما يعتبر مستوى متوسط لدى كليهما، كما يتضح من قيمة (ت) أن لا يوجد فارق معنوي بينهما.

ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث: ماهي أهم أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمستويات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من عينة البحث لأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السبعة والجداول التالية توضح ذلك:

## جدول رقم (7)

### يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة ضغوط الحياة مرتبة تنازليا حسب النسب المئوية لدى عينة البحث

الرتبة	رقم	الأساليب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
2	1	العمل من خلال الحدث	24.42	4.43	67.83	متوسط
3	2	الانتقال إلى اتجاهات و أنشطة أخرى	19.17	4.04	63.90	متوسط
5	3	التجنب والإنكار	20.72	4.55	62.78	متوسط
6	4	طلب المساندة الاجتماعية	16.80	3.96	56.00	منخفض
7	5	الإلحاح والافتحام	13.39	3.42	55.79	منخفض
4	6	تنمية العلاقات الاجتماعية	17.25	4.09	63.88	متوسط
1	7	تنمية الكفاءة الذاتية	21.81	4.55	72.7	عالي

أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يوضح الجدول رقم (7) 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 (72.7%)، وجاء في الترتيب الثاني الأسلوب الأول "العمل من خلال الحدث" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (67.83%) ، وجاء الأسلوب الثاني في المرتبة الثالثة "الانتقال إلى اتجاهات و أنشطة أخرى" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (63.90%) ، وتلها الأسلوب السادس في المرتبة الرابعة "تنمية العلاقات الاجتماعية" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (63.88%)، تم جاء الأسلوب الثالث في الترتيب الخامس "التجنب والإنكار" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (62.78%)، وفي المرتبة السادسة جاء الأسلوب الرابع "طلب المساندة الاجتماعية" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (56.00%)، وفي المرتبة السابعة والأخيرة جاء الأسلوب الخامس "الإلحاح والافتحام" بمستوى "متوسط" و بنسبة مئوية بلغت (55.79%).

رابعاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع: هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها في أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لديهم ؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لجميع الأساليب والجدول التالي توضح ذلك:

### الجدول رقم (8)

يوضح الفروق في أساليب ضغوط الحياة بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي

المتغيرات	الممارسين (ن=49)		الغير ممارسين (ن=44)		قيمة ت	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمل من خلال الحدث	25.02	3.81	23.75	5.01	1.385	غير معنوي
الانتقال إلى اتجاهات و أنشطة أخرى	19.57	3.75	18.72	4.34	1.005	غير معنوي
التجنب والإنكار	20.85	4.46	20.56	4.69	0.304	غير معنوي
طلب المساندة الاجتماعية	17.163	3.83	16.40	4.12	0.914	غير معنوي
الإلحاح والافتحام	13.51	3.26	13.27	3.64	0.332	غير معنوي
تنمية العلاقات الاجتماعية	17.34	3.86	17.15	4.37	0.220	غير معنوي
تنمية الكفاءة الذاتية	22.65	3.95	20.88	5.03	1.893	غير معنوي

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.990

يوضح الجدول رقم (8) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

خامساً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس الذي ينص على: هل توجد علاقة بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط والجداول التالية توضح ذلك:

#### الجدول رقم (9)

يوضح العلاقة الارتباطية بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد عينة البحث

المتغير	أساليب ضغوط الحياة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
درجة السعادة	العمل من خلال الحدث	0.222*	دال
	الانتقال إلى اتجاهات و أنشطة اخرى	0.378**	دال
	التجنب والإنكار	0.275**	دال
	طلب المساندة الاجتماعية	0.177	غير دال
	الإلحاح والافتحام	-0.089	غير دال
	تنمية العلاقات الاجتماعية	0.320**	دال
	تنمية الكفاءة الذاتية	0.375**	دال

\*معنوي عند مستوى دلالة = 0.05

\*\*معنوي عند مستوى دلالة = 0.01

يتضح من جدول رقم (9) أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين عنصر السعادة وأسلوب العمل من خلال الحدث لدى أفراد عينة البحث، حيث بلغ معامل الارتباط (ر) (0.222\*)، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين عنصر السعادة وكل من أسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، وأسلوب التجنب والإنكار، وأسلوب تنمية العلاقات الاجتماعية، وأسلوب تنمية الكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة البحث، حيث بلغ معامل الارتباط (ر) (0.378\*\*)، (0.275\*\*)، (0.320\*\*)، (0.375\*\*) على التوالي

سادساً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس الذي ينص على: هل يوجد فرق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها في العلاقة بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لديهم؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط والجداول التالية توضح ذلك:

#### جدول رقم (10)

يوضح العلاقة الارتباطية بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الممارسين للنشاط الرياضي

المتغير	أساليب ضغوط الحياة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
درجة السعادة	العمل من خلال الحدث	0.305*	دال
	الانتقال إلى اتجاهات و أنشطة اخرى	0.454**	دال
	التجنب والإنكار	0.347*	دال
	طلب المساندة الاجتماعية	0.180	غير دال
	الإلحاح والافتحام	0.029	غير دال
	تنمية العلاقات الاجتماعية	0.413**	دال
	تنمية الكفاءة الذاتية	0.468**	دال

\*معنوي عند مستوى دلالة = 0.05

\*\*معنوي عند مستوى دلالة = 0.01

يتضح من جدول رقم (10) أنه :

توجد علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين عنصر السعادة وكل من أسلوب العمل من خلال الحدث ، أسلوب التجنب والإنكار لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي ، حيث بلغ معامل الارتباط (ر) (0.305\*) ، (0.347\*\*) على التوالي .

توجد علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين عنصر السعادة وكل من أسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى ، وأسلوب تنمية العلاقات الاجتماعية ، وأسلوب تنمية الكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي عينة البحث ، حيث بلغ معامل الارتباط (ر) (0.454\*\*) ، (0.413\*\*) ، (0.468\*\*) على التوالي .

بينما العلاقة بين السعادة وكل من أسلوب طلب المساندة الاجتماعية ، وأسلوب الإلحاح والاقتحام غير دالة إحصائياً .

### جدول رقم (11)

يوضح العلاقة الارتباطية بين السعادة واساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الغير الممارسين للنشاط الرياضي

المتغير	أساليب ضغوط الحياة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
درجة السعادة	العمل من خلال الحدث	0.108	غير دال
	الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى	0.286*	دال
	التجنب والإنكار	0.194	غير دال
	طلب المساندة الاجتماعية	0.146	غير دال
	الإلحاح والاقتحام	-0.235	غير دال
	تنمية العلاقات الاجتماعية	0.204	غير دال
	تنمية الكفاءة الذاتية	0.262	غير دال

\*معنوي عند مستوى دلالة = 0.05

\*\*معنوي عند مستوى دلالة = 0.01

يتضح من جدول رقم (11) أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين عنصر السعادة وأسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى لدى أفراد عينة البحث الغير ممارسين للنشاط الرياضي ، حيث بلغ معامل الارتباط (ر) (0.286\*) ، بينما العلاقة بين السعادة وباقي أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة اليومية كانت غير دالة إحصائياً .

**مناقشة النتائج :**

يتضح من الجداول أرقام (3 ، 4 ، 5 ، 6) أن درجة السعادة لدى عينة البحث سواء الممارسين أوغير الممارسين للنشاط الرياضي كانت في مستوى متوسط نسبياً وقد يرجع هذا إلى تأثير الظروف التي يمر بها أعضاء هيئة التدريس والمجتمع ككل خلال العقد الأخير من ظروف أمنية واقتصادية وسياسية وغيرها.

يتضح من الجدول رقم (7) أن أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ، يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وهي بالترتيب حسب درجة الاستخدام لديهم كما يلي: أسلوب " تنمية الكفاءة الذاتية" ، والذي أظهرت عينة البحث استخدامه بدرجة عالية ، وهو الأسلوب الذي يشير إلى قيام

عضو هيئة التدريس بتكريس الجهد للعمل ، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث ، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات ، وهو ما يتماشى مع طبيعة عمل عضو هيئة التدريس الناجح .

ثم أسلوب "العمل من خلال الحدث" الذي أظهرت عينة البحث استخدامه بدرجة متوسطة نسبياً ، وهو الأسلوب الذي يبين كيفية استفادة عضو هيئة التدريس من الحدث في حياته الحاضرة ، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث ، مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث .

يليه أسلوب "الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى" بدرجة متوسطة نسبياً أيضاً ، وهو الأسلوب الذي يوضح مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصادمة ، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته ، وإيجاد عنصر فكاهي فيها من خلال الاهتمام بأمور أخرى يستمتع بها وتنسيه هذه الأحداث .

يأتي أسلوب "تنمية العلاقات الاجتماعية" بعده وبدرجة متوسطة نسبياً أيضاً ، وهو الأسلوب الذي يشير إلى إيجاد عضو هيئة التدريس متنفساً عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم ، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة .

يليه أسلوب "التجنب والإنكار بدرجة متوسطة" ، وهو يشير إلى مشاعر الانقباض التخيلي ، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة ، وتبليد الإحساس ، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها .

ثم يتزيل تلك القائمة كل من " أسلوب "طلب المساندة الاجتماعية" والذي أظهرت عينة البحث استجابة منخفضة له ؛ حيث يبرز هذا الأسلوب محاولات عضو هيئة التدريس في البحث عن مسانده في محنته ويمد بالتوجيه للتعامل مع الحدث ، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر ايجابية ، وتنتهي القائمة بأسلوب "الإلحاح والاقترام" ، والذي أظهرت عينة البحث استجابة منخفضة جدا له ؛ حيث يظهر هذا الأسلوب مدى تدخل الأفكار والتلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية ، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فراراً منها .

وتعني هذه النتيجة أن أعضاء هيئة التدريس يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بدرجات متفاوتة ، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على أحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم 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 .

واتضح من جدول رقم (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، وهو ما يدفع إلى اقتراح عمل المزيد من البحوث والدراسات لمعرفة العوامل الأكثر ارتباطاً أو أسباب تبني أعضاء هيئة التدريس لأساليب معينة لمواجهة ضغوط أحداث الحياة دون غيرها .

يبين جدول رقم (9) وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين السعادة وكل من الأساليب : الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى ، تنمية الكفاءة الذاتية ، التجنب والإنكار ، تنمية العلاقات الاجتماعية ، العمل من خلال الحدث على التوالي لدى أفراد عينة البحث ككل ، بينما العلاقة بين السعادة وكل من أسلوب طلب المساندة الاجتماعية ، وأسلوب الإلحاح والافتحام كانت غير دالة إحصائياً لدى أفراد عينة البحث.

كما أظهر جدول رقم (10) وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين عنصر السعادة وكل من الأساليب : تنمية الكفاءة الذاتية ، الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى ، تنمية العلاقات الاجتماعية ، التجنب والإنكار ، العمل من خلال الحدث بينما العلاقة بين السعادة وكل من أسلوب طلب المساندة الاجتماعية ، وأسلوب الإلحاح والافتحام غير دالة إحصائياً لدى أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي

بينما أظهر جدول رقم (11) وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين عنصر السعادة وأسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى بينما العلاقة بين السعادة وباقي أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة اليومية كانت غير دالة إحصائياً لدى أفراد عينة البحث الغير ممارسين للنشاط الرياضي وهذه النتائج جميعها تتفق مع نتائج دراسات كل من بوشكيمه (2016) (3 : 131-142) ، أبو الغيط (2016) (19) ، Pahlevani, M. & Others (2015) (35 : 313) ، مؤمن (2004) (14 : 427 – 461) والتي أشارت على التوالي إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة البحث ، وأن متغير أساليب مواجهة الضغوط ارتبط مع السعادة النفسية ، وأن التدريب على مهارة إدارة الضغوط أدى بشكل كبير إلى تعزيز مستوى السعادة النفسية والصحة العامة لدى عينة البحث ، كما ارتبطت السعادة إيجابياً بأحداث الحياة وانشطتها السارة ، وارتبطت سلبياً بمواقف الحياة الضاغطة ؛ وهكذا فإن الخلاصة أنها اتفقت جميعها مع نتائج الدراسة الحالية في وجود علاقة ارتباط إيجابية بين السعادة وأساليب مواجهة الضغوط على اختلاف أنواعها .

من خلال مقارنة جدول رقم 10 و جدول رقم 11 يتضح جدول العلاقة بين السعادة معظم أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الممارسين للنشاط من عينة البحث كانت دالة إحصائياً بينما لم تكن دالة إحصائياً لدى غير الممارسين للنشاط الرياضي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على التخلص من الطاقة السلبية (17 : 2) ؛ حيث تعد ممارسة الأنشطة التريبيه 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 . (18 : 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 . (15 : 2)

#### الاستنتاجات :

1- درجة السعادة لدى عينة البحث سواء الممارسين أوغير الممارسين للنشاط الرياضي كانت في مستوى متوسط نسبياً .

- 2- أن أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها ، يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة ضغوط أحداث الحياة ، وهي بالترتيب حسب درجة الاستخدام لديهم 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" ، أسلوب "الإلحاح والاقتحام"
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة بين غير الممارسين والممارسين للنشاط الرياضي عينة البحث .
- 4- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة وأساليب مواجهة الضغوط (تنمية الكفاءة الذاتية ، الانتقال الى اتجاهات وأنشطة أخرى ، تنمية العلاقات الاجتماعية ، التجنب والانكار) عند مستوى دلالة (0.01) وبين السعادة واسلوب العمل من خلال البحث عند مستوى دلالة (0.05) لدى اعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها .
- 5- توجد فروق بين أعضاء هيئة التدريس الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في معنوية (دلالة) العلاقة بين السعادة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي .

#### التوصيات :

- 1- القيام بدراسات وبحوث للتعرف على الأسباب أو العوامل الأكثر ارتباطا بالسعادة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها .
- 2- القيام بدراسة تشخيصية لاحتياجات أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها من البرامج التدريبية وورش العمل والبرامج الرياضية والترويحية التي تقلل من ضغوطهم النفسية وتحسن من جودة حياتهم العملية.
- 3- تبني مجموعة من الدورات تدريبية والبرامج الرياضية والترويحية والتي تهدف لتحسين جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
- 4- تبني الموارد البشرية بالجامعة لإستراتيجية جديدة في تعزيز جودة الحياة لدى عضو هيئة التدريس بجامعة سبها.

#### المراجع العربية :

- 1 إبراهيم عبد : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمة وأساليب علاجه ، الكويت ، الستار سلسلة عالم المعرفة ، 1998 .
- 2 أحلام حسن : مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة محمود تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 17 ، العدد 56 ، ص 115 – 193 ، 2007 .
- 3 أحلام نبيلة : السعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين بوشكيمة ، دراسة ميدانية بجامعة المدينة ، دراسات نفسية ، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية ، العدد 13 ، 131 – 142 ، 2016 .



- 4 أحمد حاج : السعادة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب كلية الزراعة في جامعة موسى البعث ، مجلة جامعة البعث ، مجلد 39 ، العدد 55 ، 49 – 84 ، 2017 .
- 5 أحمد عبد : المقياس العربي للسعادة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 2018 . الخالق
- 6 أحمد عبد : معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي ، مجلة الخالق دراسات نسوية ، المجلد 13 ، العدد 4 ، ص 581 – 612 ، 2003 . وآخرون
- 7 أمال عبد القادر : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، المؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتغيرات العصر " ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، (فلسطين) ، 2004 .
- 8 أمال عبد القادر : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، العدد السابع ، 2006 .
- 9 أمال جودة ص الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى ، مجلة جامعة النجاح لأبحاث (العلوم الإنسانية) ، المجلد 21 2007 704
- 10 جمعة سيد : دراسات في علم النفس الاكلينيكي ، القاهرة ، دار الغريب ، 2000 يوسف
- 11 حسن عبد : السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية ، مؤسسة الإخلاص الفتح الفنجري للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2006
- 12 حسن : في الصحة النفسية (8) "المقاييس النفسية المقننة" ، ط1 ، القاهرة ، زهراء مصطفى عبد الشرق ، 2009 . المعطي
- 13 حنان أحمد : السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء عبد الرحمن ، بعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة قطاع الدراسات الانسانية ، جامعة سومة أحمد الأزهر ، العدد 24 ، 2019 محمد الحضري
- 14 داليا مؤمن : العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة ، المؤتمر السنوي الحادي عشر ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، 427 – 461 ، 2004 .

- 15 رانيا سنجق : أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، موضوع ، <https:mawdoo3.com> ، 2018.
- 16 رثيفة رجب : ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة " التشخيص والعلاج " ، مكتبة النهضة عوض المصرية ، القاهرة ، 2001 .
- 17 رزان صلاح : مفهوم ضغوط الحياة ، موضوع ، <https:mawdoo3.com> ، 2018 .
- 18 رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان- الأردن ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2008
- 19 زينب عيد عبد : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالسعادة النفسية وفعالية الذات لدى الرحيم أبو طلبة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ، رسالة ماجستير ، كلية الغيط الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ، 2016 .
- 20 سارة لطفي : أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدي عينة من طلاب سلامة مسعد الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد ، العدد 21، 2017 .
- عشعش
- 21 سحر فاروق : معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية عبد المجيد والثانوية ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 18 ، العدد 3 ، ص 431 – 465 ، علام 2008.
- 22 عادل هريدي ، : مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى فرج طريف للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى ، مجلة علم النفس ، العدد 61 ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، ص 46 – 78 ، 2002
- 23 فريح عويد : الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية دراسة ارتباطية العتري مقارنة بين الذكور والإناث ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 11 ، العدد 3 ، ص 351 – 377 ، 2001 .
- 24 كريمان محمد : الإحساس بالسعادة عند الأطفال دراسة حضارية مقارنة ، دراسات وبحوث عبد السلام في الطفولة المصرية ، ط1 ، عالم الكتاب ، القاهرة ، ص 246 – 303 بدير 1995.
- 25 مارتن سليجمان : السعادة الحقيقية ، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة جرير ، 2005 .

26 مايسة النيال ، : السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين  
ماجدة علي والمسنات ، مجلة علم النفس ، العدد 36 ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ،  
1995 ، 40 – 22

27 موسى بنت محمد : الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم  
بن حمد القاسم القرى ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة  
العربية السعودية ، 2011 .

28 هديل طالب : تعريف الضغوط النفسية ، موضوع ، <https://mawdoo3.com> ، 2017 .

#### المراجع الأجنبية :

- 29 Bjornskov, C., : Healthy and happy Europe? On the between  
(2008): happiness and life expectancy over time. Journal of  
Social Science & Medicine, Vol 66, pp 1750 -  
1759.
- 30 - Francis, L., Hans, L. : The relationship between religion and happiness  
& Lewis, A. (2003 among German students". Pastoral Psychology.  
51(4). 273- 281
- 31 Joseph, S., Linley, A., : Rabid assessment of well- being: The short  
Harwood, J., Lewis, depressionhappiness scale". Psychology &  
A. & McCollam, P. Psychotherapy: Theory, Research & Practice.  
(2004) 77(4). 463-478.
- 32 Lyubomisky, S., : The benefit of frequent positive affective: Does  
King, L & Diener, E. happiness lead to success?". Psychological  
(2005) Bulletin. 131(6). 803-855
- 33 - Mahon, N. Adela, Y. : Happiness as related to gender and health in early  
& Thomas, Y. (2005) adolescent". Clin Nurs Res. 14(2). 175- 190.
- 34 Natvig, G., : Association between psychosocial factors and  
Albrektsen, G. & happiness among school adolescents".  
Qvarnstrom, U. International Journal of Nursing Practice. 9(3).  
(2003) 166- 175.
- 35 Pahlevani, M., : Effectiveness of stress management training on  
Ebrahimi, M., the psychological well-being of the nurses. Journal  
Radmehr, S., Amini, of medicine and life, 8(Spec Iss 4), 313.  
F., Bahraminasab, M.,  
& Yazdani, M. (2015)
- 36 Perneger, T. : Health and happiness in young Swiss adults".  
Hudelson, M.& Quality of life Research. 13(1). 171-178.  
Bovier, A. (2004)