



الفروق في أساليب التعايش مع الضغوط بين طلاب وطالبات كليتي

الآداب والعلوم بجامعة طبرق (الانتشار + التفاعل)

THE DIFFERENCES IN THE METHODS OF COPING WITH STRESS BETWEEN MALE
AND FEMALE STUDENTS OF MY COLLEGES ARTS AND SCIENCES AT THE
UNIVERSITY OF TOBRUK (DIFFUSION + INTERACTION)

إعداد

الدكتور/ فتحي أمصاف

تخصص علم النفس

fathi.amragea@tu.edu.com

الأستاذ / صلاح الدين خالد عبد النبي

تخصص علم النفس

Salaheldeenk1@gmail.com

الأستاذ / حمدي صالح عبد السلام

تخصص علم النفس

Hamdisaleh50@gmail.com

العدد الثالث عشر - يوليو - 2023 م

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على انتشار أساليب التعايش مع الضغوط لدى عينة البحث و التعرف على الفروق وفقاً للنوع والتخصص الدراسي ، كذلك التعرف إلى التفاعل بين النوع والتخصص في أساليب التعايش مع الضغوط لدى عينة البحث . وقد تم الاستعانة بالمنهج الوصفي المقارن في هذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (105) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من كليتي الآداب والعلوم بمختلف الأقسام العلمية . والذين تتراوح أعمارهم من 18 إلى 24 عام، وقد تم الاعتماد على اختبار التعايش مع الضغوط كأداة لجمع البيانات والذي أعده وصممه لطفي عبد الباسط ابراهيم (1994) حيث يتكون من "42" فقرة يجاب عنها بأربع بدائل . وتم تطبيق الاختبار على عينة الدراسة ، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن هناك انتشار لأساليب التعايش وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع والتخصص الدراسي) حيث تبين إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النوع لصالح الإناث في انتشار أساليب التعايش ، بينما أوضحت قيمة t أن متوسط الذكور غير دال عند مستوى 0.1 . ، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التخصص الدراسي عند مستوى 0.1 لصالح التخصص الأدبي بانتشار أساليب التعايش وأسفرت النتائج إلى وجود فروق وفقاً للنوع لصالح الذكور في التعامل بأساليب التعايش مع الضغوط وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.1 .، بالإضافة الي أنه لا توجد فروق وفقاً للتخصص (علمي - أدبي) في أساليب التعايش مع الضغوط وهي غير دالة إحصائياً، كذلك عدم وجود تفاعل بين النوع و التخصص في أساليب التعايش مع الضغوط وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 .

الكلمات المفتاحية: أساليب التعايش ، الضغوط ، الطالب الجامعي .

Abstract

This study aimed to identify the prevalence of methods of coexisting with stress in the research sample and to identify the differences according to gender and academic specialization, as well as to identify the interaction between gender and specialization in methods of coexistence with stress among the research sample.

The comparative descriptive method was used in this study, and the study sample consisted of (105) male and female students who were selected in a simple random way from the faculties of Arts and Sciences in various scientific departments. Those whose ages range from 18 to 24 years, has been relied on the stress coexistence test as a tool for data collection, which was prepared and designed by Lutfi Abdel Basset Ibrahim (1994), which consists of "42" paragraphs that are answered with four alternatives. The test was applied to the study sample, **and the study** reached a set of results, the most important of which is that there is

a spread of methods of coexistence according to the study variables (type and academic specialization), Where it was found that there are statistically significant differences in the gender variable in favor of females in the prevalence of coexistence methods, while the t value showed that the average of males is not significant at the level of 0.1. The results also showed that there are statistically significant differences in the academic specialization variable at the level of 0.1 in favor of the literary specialization with the spread of coexistence methods. The study also found that there are differences according to gender in favor of males in dealing with the methods of coexistence with stress, which are statistically significant at the level of significance of 0.1., the study also found that there are no differences according to specialization (scientific - literary) in the methods of coexistence with stress and it is not statistically significant, also There is no interaction between gender and specialization in the methods of coexisting with stress, which is not statistically significant at the 0.05 level.

Keywords: Coexistence methods, pressures, university students.

المقدمة :

من البديهي القول أن مشاكل الحياة اليومية وتسارع الأحداث وعدم القدرة على السيطرة عليها ورتابة الأيام والشعور بضيق الوقت والملل من روتين العمل ومطالب الأسرة والالتزامات الاجتماعية والقلق بخصوص المستقبل ، وما هي الأولويات وعلى ماذا يجب علينا التركيز أكثر وماذا عن صحتنا وكيف نعيش يومنا مع أسرتنا وما هي حقوقهم علينا ، أن كل ما سبق يعتبر مصادر للضغوط . ولعله من نافلة القول أيضا أننا لا نتأثر بكل هذه المصادر بنفس الطريقة ، أو أننا ننشغل بها بنفس الأسلوب وان تأثيرها علينا ليس سيات ، فليس من عاشوا في نفس الظروف مرضوا وليس من كابر نفس الصعاب انهار او ضعف وهكذا .. فقد نجد الفراغ مصدراً للضغط النفسي وفي نفس الوقت مصدراً للراحة أو الترفية للعامل البسيط .

وبذلك يعد لزاما الاهتمام بأساليب وطرق الناس في التعايش مع كل ما سبق ، وكيف أن لهم سبلا شتى في ذلك وكيف يرونها وكيف يتم فهمها وإدراكها ، فالإدراك يعد بوابة لعلم النفس والمجال اليومي للفرد وبيئته وذكرياته .

فعلي الرغم من تعدد أساليب مواجهة الضغوط وتنوعها يمكن ملاحظة أنها تتجمع حول ما يشبه العامل العام ، حيث نجد زملة من التصرفات أو السلوكيات يمكن وصفها بأنها تنتمي الى بعد واحد ، فمثلا نكران المشكلة والهروب منها وعدم إيجاد حلول لها ، ومحاولة الانشغال بأمور أخرى يمكن اعتبار كل ذلك بعدا واحداً أو أسلوبا واحداً من أساليب أخرى. حيث اهتم بعض الباحثين بمحاولة تطبيق أساليب التعايش

وحصرها في مجموعات او أبعاد . ومن هؤلاء الباحثين : لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994) الذي قام بأعداد مقياس يحتوي (11) إحدى عشر بعدا من أبعاد أساليب التعايش مع الضغوط . (1) وقد قام الباحثون في الدراسة الحالية بتطبيق مقياس إبراهيم على (105) من طلاب وطالبات كليتي العلوم والآداب في محاولة لمعرفة الفروق بين الجنسين وكذلك بالنسبة للتخصص فيما يتعلق بأساليب التعايش مع الضغوط ، وذلك بتطبيق مقياس إبراهيم (1994) على طلاب جامعة طبرق للتعرف على الفروق وفق الجنس او التخصص وانه مناسب من حيث وضوح الفقرات وصحتها في القياس . كما لا يخفى على القارئ في مثل هذا المجال ضرورة التطرق إلى مفهوم أساليب التعايش وكيف عرفها المعروفون ، وأيضا النظر إلى مسببات الضغوط التي يراها بعض الباحثين مسببات نوعية حاسمة في حياة الناس ، وأيضا التعرف على النظريات المفسرة لأساليب التعايش .

وتلافيا للتكرار والبدء من حيث انتهى الآخرون علينا ان نقرأ تجاربهم ومحاولاتهم لفهم موضوع الدراسة الحالية وكذلك عرض محاولات الآخرين ودراساتهم ومناقشتها بالمقارنة في التشابه والاتفاق والعينات التي استخدموها و أدوات القياس وما توصلوا إليه من نتائج لتمكنا من صياغة أهداف البحث الحالي.

المشكلة :

يتعرض كثير من الناس لضغوط الحياة اليومية ، مثل : الضغوط الاقتصادية ، والاجتماعية ، والصحية ، والأسرية ، وغيرها وتلك الضغوط تشغل الناس وتقلقهم وتدفعهم إلى محاولة إيجاد حلول لها، حيث يختلف الناس في طرق تعاملهم مع الضغوط ، منهم من يركز على الأسباب ومحاولة معالجتها و حلها بطريقة عملية ومباشرة وقد يلجأ البعض إلى الهروب من المشكلة ونكرانها وعدم التفكير فيها. في حين يقوم البعض بالتحول إلى الروحانيات و الدين وذلك بالدعاء والتضرع إلى الله لفك الكرب وزوال الهم وهذا مايتفق مع دراسة الكشكي (2007) عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين "والتي اظهرت ان أكثر أسلوب استخداماً في عمليات تحمل الضغوط هي التفكير الإيجابي ثم السلبية ولوم الذات و الانسحاب المعرفي وبينت وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين عمليات تحمل الضغوط (السلبية ولوم الذات) وبين كل من بعد التحكم الصلابة النفسية وأبعادها النوعية. (9) ، بالإضافة الي نتائج دراسة يوسف (2017) العلاقة بين عمليات تحمل الضغوط والإصابة بضغط الدم المرتفع لدى عينة من المرضى بضغط الدم بانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين الأصحاء المرضى في متوسط إجمالي درجات عمليات تحمل الضغوط بشكل عام . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المرضى والإناث المريضات في متوسط إجمالي العام أو في أي من المكونات الفرعية . (11)

ومن خلال ما سبق يمكنك تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على مدى انتشار بعض الأساليب والعمليات التي يستخدمها أفراد عينة البحث في مواجهة ضغوط الحياة ، وهذه الأساليب كما

يقيسها بالمقياس المستخدم في البحث الحالي. كما يسعى البحث الحالي في محاولة التعرف على الفروق وفقاً للنوع (ذكور - إناث) في أساليب التعايش مع الضغوط ، وكذلك لتعرف على الفروق بين أفراد العينة وفق التخصص (علوم - آداب) ، وأخيراً محاولة التعرف إلى التفاعل بين (النوع - التخصص) في أساليب التعايش مع الضغوط لدى عينة الدراسة.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف على :

- 1 - انتشار أساليب التعايش مع الضغوط مقياساً بالدرجة الكلية لدى عينة البحث.
- 2 - الفروق لدى عينة الدراسة في أساليب التعايش مع الضغوط وفقاً للنوع (ذكور - إناث).
- 3 - الفروق لدى عينة الدراسة في أساليب التعايش مع الضغوط وفقاً للتخصص (علوم- آداب).
- 4 - التفاعل بين (النوع × التخصص) في أساليب التعايش مع الضغوط لدى عينة البحث.

أهمية الدراسة والحاجة إليها :

تكمن أهمية الدراسة في الكشف والتعرف على أساليب التعايش الأكثر شيوعاً والذي سيساعد في فتح مجال الدراسة حول معاملات الارتباط ببعض المتغيرات الأخرى في المجتمع الحالي ، كما قد تساعد معرفة مدى انتشار الأساليب المتاحة في البحث الحالي في تصميم برامج لدعم وتعلم أساليب مواجهة أكثر إيجابية وفعالية في التعامل مع الضغوط.

حيث إن معظم البرامج المصممة لتحمل الضغوط تحاول أن تتضمن في جداولها الأنشطة التي يستطيع الفرد القيام بها بنفسه ، والأساليب التي يمكن أن يتبعها الفرد في تحمل الضغوط كثيرة ومتعددة ، وذلك نظراً لتعدد مصادر الضغوط والآثار المترتبة عليها . (2)

المصطلحات وتحديدها إجرائياً :

أساليب معايشة الضغوط وتحديدها إجرائياً :

يعرف ابراهيم (1994) أساليب معايشة الضغوط بأنها: مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات - سلوكية أو معرفية - التي يسعى من خلالها الفرد إلى تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. (1)

أما التحديد الإجرائي لأساليب التعايش فيمكن وصفه بأنه : الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على مقياس معايشة الضغوط المستخدم في البحث الحالي.

تعريف طلاب الجامعة :

هو مجموع الطلاب الدارسين بكليتي العلوم والآداب بجامعة طبرق للعام الجامعي 2021 - 2022 ، وكان عدد الطلاب بالنسبة لكلية العلوم (627) وعدد الطلاب بكلية الآداب (895) .

الاطار النظري :

ماهية الضغوط وأساليب التعايش معها :

يستخدم مصطلح الضغط في مجال العلوم الإنسانية ليشير إلى الصراع ومقارنة الشخص بالمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهتها ، والصعوبات المستمرة النفسية والجسمية ، المعنوية والمادية. وهو يستخدم أيضاً للإشارة إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى الشخص وعدم التحكم فيها ، وكذلك التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها . (3)

وبعد أن كان الباحثين في موضوع الضغوط من الأطباء فقط ، زاد الاهتمام بهذا الموضوع داخل العلوم السلوكية. مما ترتب عن هذا زيادة في الجدل حول معنى الضغوط. ولإجلاء سوء الفهم هذا ، فقد حاول "هانز سيلبي 1974 Selye" رائد المدرسة العالمية التي قدمت مفهوم الضغوط إلى الحياة العلمية أن ينبه المهتمين بدراسة الضغوط إلى أن هناك بعض المفاهيم التي ليست مرادفه للضغط وهذه المفاهيم هي

1 - الضغط ليس بالقلق. فالقلق أحياناً يستجيب به الفرد للضغوط وقد يكون مصدراً للضغط النفسي.
2 - الضغوط ليست بالضرورة مضرّة. فعندما يكون معتدلاً من الممكن أن يكون حافزاً للفرد نحو تحقيق أهدافه.

3 - الضغط ليس حدثاً أو ظرفاً بل استجابة لهما ، حيث يعتبر الضغط الاستجابة الواعية أو غير الواعية لمصادر الضغوط.

4 - لا يحدث الضغط بالضرورة بفعل زيادة الاستشارة. وذلك كما في الوظائف الروتينية المملة. يؤدي هذا النوع إلى نقص في الإثارة التي تؤدي بدورها إلى الاكتئاب.

5 - الضغط ليس من الضروري تجنبه ؛ مادام الفرد حياً فإنه عرضه للضغط ، وبذلك يكون المطلوب ليس إلغاء الضغوط أو تجنبها بل إدارتها والاستفادة منها والتخفيف من مساوئها . (2) (4)

يُعد تعرض الفرد لمصادر الضغوط سبباً في حالة من عدم الاتزان العضوي والنفسي ، وخلال ذلك تظهر حالة من النقيض لتحديد العمليات الواجب القيام بها لتعامل مع هذه المصادر ، وسواء نجحت مجهودات الفرد أو لا ، فإنه يكون إزاء تقديم استجابة ما أبعاد عضوية ونفسية واجتماعية ، وحتى روحية. (3)

مسببات الضغوط:

يرى ابراهيم (1994) أن هناك مجموعة من المسببات النوعية للضغوط ، وهي:

1 - غموض الدور .

2 - صراع الدور .

3 - التوقعات المرتفعة للذات (عدم الواقعية)

4 - انعدام سلطة اتخاذ القرارات

5 - الافتقار إلى التأييد والدعم الاجتماعي .

6 - الافتقار إلى القيادة السليمة .

هذا بالإضافة إلى المشكلات الشخصية الـ (جسمية ، اجتماعية ، مالية ، والتي لا تقل أهمية عن سابقتها بل تتجاوز - أحياناً - جميعها و تتسبب ضغوطاً نفسية تقتضي مواجهتها وتحليلها. (1)

بعض النظريات المفسرة للضغوط و أساليب التعايش :

عند الحديث عن الضغوط لابد أن يُذكر هانز سيلبي Hans Selye فقد ساهمت آراءه استجابات نمطية كثيرة مفادها ، أن أغلب الأمراض تؤدي إلى علامات وأعراض عامة مشتركة سواء عانى المريض من السرطان ، أو فقدان الدم ، أو غيرها من الأمراض ، فإنه : يفقد الشهية وينقص وزنه وتضعف قوته وطموحه. (7)

وقد اقترح "سيلبي" ثلاث مراحل لاستجابة الفرد للضغط ، وهي : مرحلة الإنذار ؛ حيث أ، التعرض الدائم للضغوط يستتفر رد فعل إنذاري لتقوية الجسم دفاعياً. أما المرحلة الثانية فهي مرحلة المقاومة ، وهي مرحلة قتال للحفاظ على التوازن الحيوي لأجسامنا عندما تتعرض للتدمير. إلا أن التعرض المستمر للضغوط يفقد الجسم قدرته على المقاومة ويدخل المرحلة الثالثة والأخيرة وهي الإعياء ، وذلك لأن قدرة الكائن الحي على التوافق غالباً ما تكون محدودة . (5)

ومن ناحية أخرى نجد أن "فرويد" في نظريته التحليلية يرى أن بعض مصادر التوتر كعمليات النمو والصراعات والاحباطات تجعل الشخص يتعلم أساليب جديدة لحفظ التوتر ، وهذه الأساليب تتسم بأنها غير شعورية وتحرق الواقع ، وهي ما يعرف بالآليات الدفاعية أو ميكانزمات الدفاع ، والتي باستخدامها يخفف الفرد من توتره ويعيد توازنه ولو بشكل غير واقعي. ولما كانت هذه الأساليب محرفة للواقع فإن جدوها في حل المشاكل قد يكون محدود وغير فعال إزاء المواقف الضاغطة.

كما يعتقد "ألفرد أدار" أن الشعور بالنقص وعدم الكفاية ، وكذلك الرغبة في التفوق والكفاح نحوه هي حافز يحث الفرد على التقدم ومحاولة التغلب على المعوقات التي تعترض طريقه نحو الكمال.

وقد نادى "أدلر" بما أسماه "أسلوب الحياة" وهو يشمل كل سلوك الفرد ونشاطه التي من خلالها يسعى إلى تحقيق هدفه وأسلوب الحياة يتشكل لدى الفرد في سنواته المبكرة ، ولكن ليس بسبب العوامل البيولوجية والإلحاح ألتعززي كما قال "فرويد" بل بسبب العوامل الاجتماعية وعلاقة الطفل بالمحيطين ومركزه في الأسرة وترتيبه الميلادي. وهو بذلك يرى أن الإنسان تحركه الغاية والأهداف المستقبلية وطموحاته ولا تحركه الغرائز والمكونات كما نادى "فرويد" . (7)

وبعيداً عن التحليل النفسي – وعن ملل القارئ– فإن للسلوكية رأي آخر ، فقد اعتقد "سكنر" أننا عبيد للبيئة وأن كل تصرفاتنا وأساليبنا السلوكية في مواجهة ضغوط الحياة إنما تقوى وتتكرر بناءً على استحسان وإثابة البيئة والمحيط عموماً ، فمن المعروف – لدى المتخصصين – أن السلوكية ترى أن الناس يستخدمون أساليب معينة في الحياة لمواجهة ضغوطها بناءً على ما حصلوا عليه من نتائج بعد استخدام تلك الأساليب ؛ فهم يميلون إلى تكرار أساليب دون غيرها لما حققته لهم تلك الأساليب من نتائج مرغوبة ، فالسلوك عندهم محكوم بعواقبه.

الدراسات السابقة ومناقشتها :

الدراسات السابقة :

1 - دراسة لطفي (1994) بعنوان : عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين . وكان الهدف هو استكشاف عمليات التعايش مع الضغوط وعلاقتها بعدد من متغيرات الشخصية لمعرفة الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقارنين للضغوط ، وعما إذا كان هناك خصائص معينة ترتبط بتفصيلات تحمل عدده ام لا. وبلغت العينة (190) معلماً ومعلمة من المدارس الإعدادية والثانوية والمعاهد الأزهرية بمحافظة المنوفية ، ثم تصنيفهم إلا ثلاث فئات عمرية.

وأُسفر التحليل الإحصائي لبياناتهم على مقياس تحمل الضغوط باستخدام تحليل التباين الثنائي ومعاملات الارتباط ، والانحدار التدريجي ، عن وجود أثر دال للعمليات التحمل الموجة نحو المشكلة. وبرهنت النتائج على * وجود علاقة دالة بين عدد من متغيرات الشخصية كما تتمثل في "الثقة بالنفس ، العصابية ، وتقدير الذات" وعمليات تحمل الضغوط بيد أن تلك العمليات قد لا تؤثر بفعالية متساوية مع اختلاف الموقف الضاغط أو اختلاف الأفراد وما يتمتعون به من خصائص نفسية. ويبدو أن مجال البحث العالي في حاجة إلى دراسات إضافية لمعرفة مؤشرات أخرى للأفراد مقاومي الضغوط ، ومدى اتساق عمليات التحمل غير الزمن. (1)

2 - دراسة الكشكي (2007) : بعنوان : عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين "وكانت أهداف الدراسة:

- 1 - معرفة أكثر عمليات تحمل الضغوط انتشاراً بين المعلمين والمعلمات.
- 2- معرفة مدى تباين عمليات تحمل الضغوط لدى أفراد العينة بتباين الجنس أو النوع ومستوى الصلابة النفسية (المنخفض والمرتفع)
- 3- معرفة مدى تباين عمليات تحمل الضغوط لدى أفراد العينة بتباين الجنس أو النوع ومستوى الرضا عن الحياة (المنخفض والمرتفع) والتفاعل بينهما.

وقد تكونت العينة من (204) من المعلمين والمعلمات بالمدارس الابتدائية بمركز كرم حمادة بمحافظة البحيرة منهم 75 ذكوراً و 129 إناثاً في المدى العمري من 25 - 54 سنة ، بمتوسط 34.02 عاماً وانحرافي معياري ± 12.5 عاماً . وتم استخدام مقياس إبراهيم لقياس عمليات تحمل الضغوط .

وكانت النتائج: * ان أكثر أسلوب استخداماً في عمليات تحمل الضغوط هي التفكير الإيجابي ثم السلبية ولوم الذات ثم تأتي بعد ذلك باقي عمليات تحمل الضغوط وهي بالترتيب الترتب الموجه ، و إعادة التفسير والتحول إلى الذين والانسحاب المعرفي والبحث عن المعلومات والمواجهة النشطة والقبول ثم النفسي الانفعالي ثم عمليات الأفكار . * وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين البعد الأول من مقياس عمليات تحمل الضغوط (السلبية ولوم الذات) وبين كل من بعد التحكم والدرجة الكلية من استبيان الصلابة النفسية. * لم توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعض عمليات تحمل الضغوط (الانسحاب المعرفي ، والتفكير الإيجابي ، والتحول إلى الذين والنفسي الانفعالي والأفكار) وبين الصلابة النفسية وأبعادها النوعية. * هناك فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على بعد الأفكار فقط من مقياس عمليات تحمل الضغوط . (9)

3 - دراسة بادي (2014) : بعنوان (عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن عمليات وعلاقتها بمستوى الأهداف الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي ، و تكونت عينة الدراسة من 80 أستاذ وأستاذة من اساتذه التعليم العالي بجامعة الجزائر ، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس تحمل الضغوط ومقياس الاحتراق النفسي ، وتوصلت النتائج إلى *وجود علاقة ارتباطيه سلبية عند مستوى دلالة 0.05 بين الاتجاه نحو استخدام عمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة ومستوى الاحتراق النفسي . * ووجود علاقة ارتباطيه موجبة عند مستوى دلالة 0.05 بين عمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال ومستوى الاحتراق . * وجود علاقة ارتباطيه سلبية عند مستوى دلالة 0.05 بين الاتجاه نحو استخدام عمليات المعرفية المتمركزة حول المشكلة ومستوى الاحتراق النفسي ، * ووجود علاقة ارتباطيه موجبة عند مستوى دلالة 0.01 بين عمليات المعرفية المتمركزة حول الجوانب الانفعالية ومستوى الاحتراق ، * وتوجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين ع المختلفة السلوكية المعرفية ومستوى الاحتراق س لدى أساتذة التعليم العالي. (6)

4 - دراسة عبد الحي وصبري (2015) : بعنوان : عمليات تحمل الضغوط لدى أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية . حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على عمليات تحمل الضغوط لدى أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً في ضوء متغير الجنس والسن ودرجة الإعاقة. واستخدمت الأدوات التالية : هي استمارة التعرف على بعض المتغيرات الديموجرافية ومقياس عمليات التعايش مع الضغوط (إبراهيم) ، وتكونت العينة من 35 أما لطفل متأخر عقلياً من مؤسسة ابني /

شارع مصطفى حسن - محافظة الفيوم. و توصلت الي النتائج التالية :تختلف عمليات التعايش مع الضغوط لدى أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً باختلاف درجة الإعاقة ، كذلك تختلف عمليات التعايش مع الضغوط لدى أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً باختلاف جنس الطفل ، أيضا تختلف عمليات التعايش مع الضغوط لدى أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً باختلاف المرحلة العمرية للطفل. (8)

5 -دراسة عبد الحلیم (2015) : بعنوان : عمليات تحمل الضغوط لدى المعاقين بصريا بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات. حيث تكونت العينة من (200) من ذوي الإعاقة البصرية في الفئة العمرية من 22 - 32 من الذكور والإناث.

وكانت النتائج كما يلي :

1) جميع أفراد العينة يستخدمون الأساليب الإيجابية.

2) وكانت الفروق توضح ان الذكور يستخدمون الأساليب الإيجابية أكثر من الإناث ، والإناث يستخدمون الأساليب السلبية أكثر من الذكور. (10)

6 - دراسة يوسف (2017) : بعنوان العلاقة بين عمليات تحمل الضغوط والإصابة بضغط الدم المرتفع لدى عينة من المرضى بضغط الدم . وقد هدفت الدراسة إلى : التعرف عما إذا كان ضغط الدم يؤثر بشكل أو بآخر على عمليات تحمل الضغوط أم لا. بمعنى أنه "هل لدى الأصحاء أساليب ايجابية في مواجهة الضغوط مقارنة بالمرضى الذين قد تكون لديهم أساليب سلبية؟"،و تكونت العينة من 60 فرد مقسمين إلى مجموعتين الأولى (مجموعة المرضى) وكان عددهم من 17 أنثى و 13 ذكر ، والمجموعة الثانية (مجموعة الأصحاء) وقد تكونت من 13 أنثى و 17 ذكر.

واستخدمت الباحثة : مقياس تحمل الضغوط (إبراهيم) ، وتوصلت إلي النتائج التالية :

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين الأصحاء المرضى في متوسط إجمالي درجات عمليات تحمل الضغوط بشكل عام . * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأصحاء والمرضى وذلك لصالح المرضى. * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي المرضى والأصحاء في متغير النفسيين الانفعالي وذلك لصالح الأصحاء. * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الصحيحات والذكور الأصحاء في متوسط إجمالي الدرجات العام عمليات تحمل الضغوط بشكل عام وذلك لصالح الإناث. * توجد فروق ذات دلالة بين الإناث الصحيحات والذكور الأصحاء في متغير (إعادة التفسير) وذلك لصالح الإناث. * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المرضى والإناث المريضات في متوسط إجمالي العام أو في أي من المكونات الفرعية. * توجد فروق ذات دلالة بين الإناث الصحيحات والإناث المريضات في متغير التنفيس الانفعالي وذلك لصالح الصحيحات . * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الأصحاء والذكور المرضى في متغير التحول إلى الدين وذلك لصالح المرضى.

(11)

مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الدراسات السابقة لاحظ الباحثين أن أهداف الدراسات تركزت على الكشف عن عمليات التعايش مع الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات مثال ذلك دراسة ابراهيم 1994 ؛ حيث اهتمت هذه الدراسة بعلاقة عمليات التعايش مع الضغوط و الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقاومين للضغوط ، في حين اهتمت دراسة الكشكشي بمدى انتشار عمليات التعايش مع الضغوط وأيضاً التباين بين الأفراد وفق متغير الجنس.

ومن ناحية أخرى نجد دراسة أخرى ركزت على علاقة عمليات التعايش مع الضغوط و علاقتها بالاحترق النفسي كما في دراسة بادى (2014) ، ونجد دراسة أخرى اهتمت بالتعرف إلى عمليات التعايش مع الضغوط لدى أمهات ذوي الإعاقة الفعلية عبد الحي ، صبري (2015) . نلاحظ من الدراسات السابقة أنها اهتمت بالتعرف على مدى انتشار أساليب التعايش مع الضغوط وهذا يشير إلى أهمية التعرف على مدى الانتشار لعمليات التعايش مع الضغوط .وهذا ما قام به الباحثين بالدراسة الحالية ، حيث أن مراجعة الدراسات السابقة توضح اهتمام الباحثين بالمنهج المقارن كما في دراسة ماجدة السيد (2007) ، ودراسة يوسف (2017) .

منهجية الدراسة :

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات جامعة طبرق ، والتي تتراوح أعمارهم من 18 إلى 24 عام ، في الفترة ما بين شهر 11 إلى شهر 6 من عام 2022.

عينة الدراسة :

نظراً لأتباع المنهج الوصفي المقارن في البحث الحالي فقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة ، تكونت من (105) طالب وطالبة تم اختيارهم من كليتي الآداب والعلوم ، ومن أقسام مختلفة، بما يعادل نسبة 10 % من مجتمع الدراسة الأصلي .

أدوات البحث:

اختبار التعايش مع الضغوط:

وصف الأداة:

صمم الاختبار لطفي عبد الباسط ابراهيم (1994) ، وذلك في ضوء مراجعة اختبارات وأدبيات سابقة ، وقد قام مُعد الاختبار بتقديم سؤال مفتوح لثلاثين معلماً ومعلمة طُلب من كل منهم أن يذكر دون أن يكتب اسم أهم مشكلة واجهته خلال العام السابق ، وأثرت أو مازالت تؤثر عليه ، مع توضيح كيفية تعامله معها.

كما قدم مُعد الاختبار قائمة لثلاثة وعشرين معلماً ومعلمة آخرين ، وقد شملت القائمة مجموعة من العبارات تمثل استجابات الشخص المحتملة في مواجهة المواقف الضاغطة ، وطلب منهم اختيار العبارات التي تصف ما يفعلونه في مثل هذه الظروف ، وقد أظهرت هذه الإجراءات أن الأفراد يستخدمون مدى واسعاً من الأنشطة والمهارات المتنوعة ، و قام مُعد الاختبار بتجميعها وتصنيفها وصياغتها ، وتقديمها إلى أحد عشر متخصصاً في علم النفس. وفي ضوء ذلك تم استبعاد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من 90% . ويتكون الاختبار من "42" فقرة (انظر الملحق رقم 1) يجيب عنها المفحوص وفق مقياس متدرج رباعي البدائل هي: موافق تماماً (4 درجات) موافق بصفة عامة (3 درجات) موافق إلى حد ما (درجتان) ، غير موافق إطلاقاً (درجة واحدة). (12)

وهناك فقرات يكون تصحيحها بطريقة معكوسة ؛ أي تعكس الدرجات التي تعطي للبدائل السابقة. وهذه الفقرات هي : "1 ، 2 ، 10 ، 13 ، 21 ، 23 ، 32 ، 35 ، 39 ، 40".

الخصائص السيكومترية للأداة :

صدق المقياس :

قام مُعد المقياس بحساب صدقه بطريقة الصدق العملي ، وذلك بإجراء تحليل عاملي بطريقة المكونات الأساسية "لهوتلنج" مع التدوير المتعامد بطريقة النار يعاكس لفقرات الاختبار لعينة تكونت من 190 معلماً ومعلمة. وفي ضوء قيمة الجذر الكامن ونسبة التباين العملي ، أسفر التحليل عن أحد عشر عاملاً ، استخلصت 74.4% من تباين المصفوفة الارتباطية ، وقد كان لكل عامل مجموعة من الفقرات تشبعت به ، وتشكل هذه الفقرات الاختبار الحالي.

وأيضاً تم حساب صدق الاختبار بطريقة $3 - 3 - 2 - 2 - 2 -$ ، اما ثبات الاختبار : قام مُعد الاختبار بتقدير الثبات بطريقة معامل ثبات ألفا ، حيث تم تطبيق الاختبار على 164 معلماً ومعلمة ، ثم تم حساب قيمة ألفا لفقرات الاختبار ودرجته الكلية ، فتراوحت بين "0.86 - 0.87" ، وهي قيمة تشير إلى قوة التجانس أو الاتساق الداخلي ، كما قام مُعد الاختبار بتكرار التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوعان ، على "65" معلماً ومعلمة ، وبلغ معامل الثبات "0.81" وهو معامل ثبات عالٍ .

وفي البحث الحالي قام الباحثين بحساب الصدق و الثبات وتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (36) طالب وطالبة وقد كانت النسبة دالة بوجود ثبات للمقياس بلغ (0.89) والصدق الظاهري باعتماد المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس وتحديد مدى صلاحية الفقرات للمقياس وقد بلغ (0.84) .

الأساليب الإحصائية: تم استخدام الأساليب الآتية

أ - التكرارات والنسب المئوية .

ب - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

ج - اختبار T للفروق بين المتوسطات .

ء - تحليل التباين الثنائي .

عرض النتائج وتفسيرها :

تم تحليل بيانات الدراسة الحالية عن طريق استخدام المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ، والانحراف المعياري وقيمة t وكانت كالتالي :

1 - الهدف الأول يتعلق بالتعرف إلى انتشار أساليب التعايش مع الضغوط مقاساً بالدرجة الكلية لدى عينة الدراسة . والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) يوضح انتشار اساليب التعايش مع الضغوط لدى عينة الدراسة

البيان المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرض	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
ذكور	57	127.07	105	13.92	0.11	**0.01
إناث	48	122.20		13.24	1.29	*0.01
علمي	46	127.13		16.04	1.37	*0.01
أدبي	59	123.06		11.51	1.56	*0.01
العينة الكلية	105	124.84		13.83	1.43	*0.01

** دال عند 0.01

* غير دال عند 0.01

يتبين من الجدول "1" أن هناك انتشار لأساليب التعايش وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع والتخصص الدراسي) حيث تبين من خلال متغير النوع ان قيمة اختبار t للفروق بين المتوسطات ان متوسط الذكور غير دال عند مستوى 0.01 ، بينما أوضحت قيمة t لدى الإناث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأدوار التقليدية وأساليب التنشئة الاجتماعية لكل من الذكور والإناث ، بان الإناث أكثر ميلاً دائماً للتعايش مع الضغوط بدلاً من مواجهتها وذلك لطبيعة تكوين الإناث في المجتمعات الشرقية ، حيث دائماً مال تتجنب المواجهة وتميل إلى القبول والانسحاب والتعايش مع الضغوط التي تواجهها وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ابراهيم (1994)، يوسف (2017) .

كما يتضح من الجدول إن متغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي) حيث أوضح اختبار t أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 لصالح التخصص الأدبي ، وبالنظر إلى العينة الكلية أوضحت فيه قيمة t إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 لصالح التخصص الأدبي بالرغم من ان غالبية الدراسات أشارت إلى أن طلبة التخصصات العلمية يلجأون إلى استخدام أساليب للتعايش مع الضغوط وفقاً لحجم وكثافة الضغوط التي يتعرضون لها ، ولكن نتائج الدراسة الحالية جاءت مختلفة .

ويمكن تفسير ذلك أن طلبة التخصص الأدبي اغلبهم من تخصصات علم النفس وعلم الاجتماع ، وقد يكون هذا هو احد العوامل قوية التأثير على التعايش مع الضغوط يعزى لطبيعة محتوى ومجال التخصص ، فدراسة علم النفس وعلم الاجتماع تتضمن العديد من الموضوعات حول الشخصية الإنسانية والسلوك وخصائص النمو ومراحله و الايجابية ، ربما كان ذلك اثر على طبيعة وشخصية الطلبة المنتمين للتخصص السالف الذكر مما ساهم في اكتسابهم القدرة على التعامل مع الضغوط من خلال فهم الظروف النفسية والاجتماعية والتحليل العلمي للمشكلة وفق هذه العوامل ومن ثم التكيف مع الظروف الحياتية المختلفة .

- أيضا الهدف الثاني والذي يتعلق بالتعرف إلى الفروق وفقاً للنوع (ذكور - إناث) في عمليات التعايش مع الضغوط.

تم استخدام اختبار "T" لمجموعتين غير مستقلتين لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث. والجدول "2" يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "T" ومستوى الدلالة لعمليات التعايش مع الضغوط.

جدول (2) اختبار "T" الفروق بين متوسطي الذكور والإناث في عمليات التعايش مع الضغوط

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
ذكور ن = 57	127.07	13.92	1.51	0.01**
إناث ن = 48	122.20	13.24		

**دال عند مستوى 0.01

يتبين من الجدول "2" أن هناك فروق وفقاً للنوع لصالح الذكور في أساليب التعايش مع الضغوط وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01. ويعزى ذلك إلى ضعف مخزون ذخيرة عمليات تحمل الضغوط لدى الإناث في الوقت الذي يميل فيه الذكور لتجريب أساليب عدة للتعايش مع الضغوط ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة ابراهيم (1994) و عبد الحليم (2015) .

(3) ويتعلق الهدف الثالث بالتعرف إلى الفروق وفقاً للتخصص (علمي - أدبي) في أساليب التعايش مع الضغوط. وقد تم استخدام اختبار "T" لمجموعتين غير مستقلتين لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعة العلمي ومجموعة الأدبي (الآداب). والجدول "3" يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "T" ومستوى الدلالة لأساليب التعايش مع الضغوط لدى مجموعة العلمي ومجموعة الأدبي.

جدول (3) اختبار "T" لدلالة الفروق بين متوسطي عمليات التعايش مع الضغوط لمجموعة العلمي ومجموعة الأدبي

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
علمي (ن = 46)	127.13	16.04	1.53	غير دال إحصائياً
أدبي (ن = 59)	123.06	11.51		غير دال إحصائياً

غير دال عند مستوى 0.01

يتبين من الجدول "3" أنه لا توجد فروق وفقاً للتخصص (علمي – أدبي) في أساليب التعايش مع الضغوط وإن كانت هناك فروق فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 .
4) يتصل الهدف الرابع بالتعرف إلى التفاعل ((النوع × التخصص)) في أساليب التعايش مع الضغوط لدى عينة البحث.

جدول (4) تفاعل "النوع × التخصص" في أساليب التعايش مع الضغوط لدى عينة البحث.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى 0.05
النوع (ذكور – إناث)	615.93	1	615.93	3.34	غير دال إحصائياً
التخصص (أدبي – علمي)	426.62	1	426.62	2.31	غير دال إحصائياً
النوع × التخصص	462.61	1	462.61	2.51	غير دال إحصائياً
الخطأ العشوائي	18592.84	101	184.08		
الكلية	20098	104			

يتبين من الجدول "4" أنه لا يوجد تفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والتخصص (علمي وأدبي) في أساليب التعايش مع الضغوط وإن كان هناك فروق بالدرجات فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05.

التوصيات والمقترحات :

يوصي الباحثين بدراسة أساليب تحمل الغموض في مختلف فئات المجتمع وإثراء المكتبة للطالب الباحث بالساحة الليبية ، كما يلي :

1 - عمليات تحمل الضغوط و علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى الطلاب .

- 2 - عمليات تحمل الضغوط و علاقتها بمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم.
- 3 - عمليات تحمل الضغوط لدى أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً وعلاقتها ببعض الديموجرافية.
- 4 - عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بالصلاية النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من الموظفين .
- 5 - عمليات تحمل الضغوط لدى عينة من أمهات أطفال مرض التوحد.

كما يقترح الباحثين العمل على :

- إعداد برامج تعليمية تساعد في تنمية مهارات التعايش مع الضغوط لدى طلاب المدارس بالتعليم الأساسي ويتم تنظيمها بالمناهج التعليمية والتربوية .
- العمل على إقامة الندوات العلمية والتربوية بالمؤسسات الحكومية بشكل دوري لزيادة الوعي بأساليب التعايش مع الضغوط لدى الأسرة الليبية .

المراجع

الكتب العربية و الأجنبية :

- (1) إبراهيم ، لطفي عبد الباسط (1994) عمليات ت . ض . في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، من 1992 – 2005 ، المجلد 225.
- (2) هيجان ، عبد الرحمن بن أحمد بن حمد (1998) ، ضغوط العمل "مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها" الرياض : مركز البحوث والدراسات الإدارية .
- (3) الرشيد ، هارون توفيق (1999) ، الضغوط النفسية "طبيعتها ، نظريتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها" طنطا : مطبعة جامعة طنطا.
- (4) كثرود ، عمار الطيب (1997) ، علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث مفاهيم ونماذج ونظريات "المجلد الثاني - بنغازي : منشورات جامعة قاريونس.
- (5) غريب ، عبد الفتاح غريب (1999) علم الصحة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- (6) بادي ، نورة (2014) عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم العالي ، القاهرة : المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية ، المجلد 15 العدد 47 يوليو.
- (7) Article g , volume 10 , Issue 1 , 2017 page 189 – 227 .

(8) عبد الحي ، عزة إدريس و صبري ، إيمان محمد (2015) : بعنوان : عمليات تحمل الضغوط لدى أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية ، دراسة مقدمة للمؤتمر الرائد لتحدي الإعاقة بجامعة الفيوم في نوفمبر 2015 .

(9) الكشكي ، ماجدة السيد (2007) عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بالصلاية النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين ، رسالة دكتوراه منشورة ، يناير 2007 ، جامعة الملك عبد العزيز ، المملكة السعودية العربية .

(10) عبد الحليم ، صادق محمد ، والطيب ، رقية السيد (2016) عمليات تحمل الضغوط لدى المعاقين بصريا بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات ، موقع الرعاية النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة . 14- 8 - 2016 - <http://adf.ly/1d9ehC> .

مجلة جامعة طبرق للعلوم الاجتماعية والإنسانية العدد الثالث عشر – يوليو 2023 م

(11) يوسف ، مي موسى (2017) العلاقة بين عمليات تحمل الضغوط والإصابة بضغط الدم المرتفع لدى عينة من المرضى بضغط الدم ، مجلة الخدمة النفسية ، مجلة سنوية محكمة ، مجلد 10 ، عدد 1 ، ص ص 189 – 227 ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، القاهرة .

(12) إبراهيم ، لطفي عبد الباسط (1994) ، مقياس عمليات تحمل الضغوط ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .