الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب ـ جامعة مصراتة

أ. زينب إبراهيم الغويل ـ قسم علم النفس- كلية الآداب ـ جامعة مصراتة

Psychological Stress Among Faculty Members at the Faculty of Arts – Misurata University

By: Ms. Zeinab Ibrahim Al-Ghweil"

Abstract

This research aims to know the psychological pressures among the faculty members at the Faculty of Arts, Misurata University, on a sample consisting of (74) faculty members, including (42) males and (32) females, who were randomly selected from the original community, which consisted of (168) university professors at the Faculty of Arts, Misurata University. The descriptive analytical method was used, as it is appropriate for the research topic. The researcher used the psychological pressure scale prepared by Wael Al-Sayed (2018). The research results revealed no statistically significant differences in the level of psychological stress among university professors, no statistically significant differences between males and females on any of the scale's dimensions, and no statistically significant differences based on the experience variable on the scale's dimensions.

Keywords: Psychological stress, faculty members

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة مصراتة، على عينة مكونة من (74) عضو هيئة تدريس ،منهم (42) من الذكور، و(32) من الإناث ، اختيروا بطريقة عشوائية من المجتمع الأصل الذي تكون من (168) أستاذا جامعيا بكلية الآداب جامعة مصراتة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، لمناسبته لموضوع البحث ،استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعداد وائل السيد (2017)، وقد أسفرت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على جميع أبعاد المقياس، وأيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الخبرة على أبعاد المقياس.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، أعضاء هيئة التدريس.

المقدمة:

في ظل التغيرات المتسارعة التي تشهدها مؤسسات التعليم العالي، تزايدت التحديات التي يواجهها أعضاء هيئة التدريس، مما جعلهم عرضة لضغوط نفسية متعددة قد تؤثر سلبًا على أدائهم المهني وحياتهم الشخصية. وتتنوع مصادر هذه الضغوط بين المتطلبات الأكاديمية، والمهام الإدارية، والتعامل مع الطلاب، إضافة إلى متغيرات البيئة الجامعية ومتطلبات البحث العلمي.

ويُعد عضو هيئة التدريس في الجامعة حجر الأساس في العملية التعليمية والبحثية، وهو محور التطوير والنهوض بالمؤسسات الأكاديمية. ومع تعدد الأدوار المكلف بها، من تدريس وإشراف أكاديمي، إلى إسهامه في الإنتاج العلمي والمشاركة في الأنشطة الإدارية والمجتمعية، أصبح عرضة لضغوط نفسية متزايدة ومتنوعة قد تؤثر على أدائه الوظيفي، وتوازنه النفسي، وجودة الحياة المهنية التي يعيشها. (الضريبي،2010، ص:671).

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن مهنة التدريس الجامعي تُعد من بين أكثر المهن تعرضًا للضغوط النفسية، نتيجة تراكم المتطلبات المهنية والاجتماعية. ففي دراسة أجراها عبد الله وآخرون (2020) على عينة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية، تبيّن أن أكثر من 65% من المشاركين يعانون من مستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط النفسي، بسبب تزايد الأعباء الإدارية، وارتفاع توقعات الإدارة الجامعية، بالإضافة إلى نقص الدعم المؤسسي، كما أكدت دراسة الشناوي (2018) على أن الضغوط المرتبطة بمتابعة الإنتاج العلمي والنشر الأكاديمي في مجلات ذات تصنيف عالمي تُشكل أحد أبرز مصادر التوتر النفسي، خاصة في ظل ربط الترقية الوظيفية بعدد البحوث المنشورة. هذا بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية الناتجة عن التوازن بين الحياة المهنية والأسرية، والتي أشار إليها الخليفي (2017) في دراسته التي تناولت أثر بيئة العمل الجامعي على الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس في الخليج العربي. (اليوسفي، 1990، ص:277).

في السياق ذاته، يشير Lazarus & Folkman (1984) في نموذجهم النظري للضغوط النفسية والتكيف، إلى أن الضغوط لا تعتمد فقط على الحدث الضاغط بحد ذاته، بل على تقييم الفرد لقدراته في التعامل مع هذا الحدث. وهو ما يفتح المجال لدراسة الفروق الفردية بين أعضاء هيئة التدريس في إدراكهم لهذه الضغوط، واستجاباتهم المختلفة لها، مما يعزز أهمية فهم السياق البيئي والنفسي الذي يعملون فيه. (العمري، 2004، ص12).

ولكي يقوم عضو هيئة التدريس بدوره المأمول علميا وإنسانيا، فلا بد من توفير بيئة مناسبة للعمل كذلك توفير الوسائل المناسبة المادية والمعنوية، والتي تساعده على الأداء الجيد والشعور بالرضا، وتخفيف الضغوط النفسية المتعلقة بالجوانب الشخصية والعلمية، وحتى يستطيع تحقيق أهداف الجامعة المنشودة.

من هذا المنطلق، جاءت أهمية هذا البحث في دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس داخل كلية الآداب جامعة مصراتة، وتحليل مصادرها، وأثرها على الأداء الأكاديمي، والبحثي، والاجتماعي، مع محاولة تقديم تصور واضح للحلول الممكنة. كما يهدف البحث إلى الوقوف على الفروق المرتبطة ببعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس، وسنوات الخبرة، لفهم أعمق لطبيعة هذه الضغوط.

مشكلة البحث:

تعد مهنة التعليم الجامعي من المهن التي تتطلب جهداً فكرياً ونفسياً كبيراً، نظراً لتعدد وتداخل المسؤوليات الأكاديمية، والبحثية، والإدارية التي يتحملها عضو هيئة التدريس. ومع تزايد المتغيرات المؤسسية والتحديات المهنية، يجد العديد من أعضاء هيئة التدريس أنفسهم في مواجهة ضغوط نفسية متنامية قد تؤثر سلباً على أدائهم المهني، واستقرارهم النفسي والاجتماعي، بل وعلى جودة العملية التعليمية برمتها.

حيث تناولت دراسات عدة هذه الظاهرة من زوايا متعددة؛ حيث أشار كل من عبد الرحمن (1998)، والسميع (2005)، والعازمي وآخرين (2008) إلى أن الضغوط النفسية تؤثر بشكل مباشر على فاعلية التدريس وجودته. كما ركزت دراسة فواز ويس العلي الدرويش، ومهيار غازي الهالمي (2024) على العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس، في حين كشفت دراسة رحمة ميلاد خير، ونادية على (2022) عن ارتباط هذه الضغوط بانخفاض مستوى الدافعية المهنية.

ورغم تعدد الجهود البحثية في هذا المجال، إلا أن هناك حاجة ماسة إلى دراسات أكثر عمقاً تأخذ في الاعتبار السياقات المؤسسية والثقافية المختلفة، وتحلل العوامل المؤدية إلى هذه الضغوط وآليات التعامل معها، خصوصاً في ضوء المستجدات التعليمية والتقنية الحديثة التي فرضت أعباء جديدة على الكادر الأكاديمي.

وباعتبار الباحثة إحدى أعضاء هيئة التدريس داخل المؤسسة الجامعية، وبحكم معايشتها اليومية لتلك الضغوط والشعور المباشر بتأثيرها على الأداء والرفاهية النفسية، جاءت هذه الدراسة لتستقصي طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهها أعضاء هيئة التدريس،

وتُحلل أبعادها ومصادرها، وتستهدف الخروج بتوصيات علمية تسهم في تحسين بيئة العمل الجامعية، وتعزيز الدعم النفسي والمؤسسي الموجه لهذه الفئة المهمة في المجتمع الأكاديمي.

وتتمثل مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة مصراتة.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس وفقا لمتغيري (النوع، الخبرة).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

1- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة مصراتة.

2- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تبعا لمتغيري (النوع، الخبرة).

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الجوانب الآتية:

1ـ تنطلق أهمية البحث من أهمية الفئة التي يدرسها وخاصة أن عضو هيئة التدريس الجامعي يعد أعلى درجات في السلم التعليمي، ومن أهمية الدور الذي يؤديه عضو هيئة التدريس الجامعي.

2ـ كما تكمن أهمية الدراسة في إنها محاولة للفت النظر للمواقف الضاغطة التي تؤثر سلباً على عضو هيئة التدريس وأدائه الأكاديمي، وضرورة تحسين الخدمات المقدمة له وتهيئة ظروف أفضل للعمل.

3ـ قد يسهم في تقديم مقترحات وتوصيات علمية وعملية تغير القائمين على التعليم الجامعي في الحد من هذه الضغوط أو تخفيفها لدى عضو هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة مصراتة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بجامعة مصراتة في ضوء متغيرات النوع وسنوات الخبرة، خلال العام الجامعي ربيع 2023-2024م.

مصطلحات البحث:

تعريف الضغوط النفسية: إن كلمة الضغط شائعة الاستعمال، كما أن مفهوم الضغط شامل للعديد من المجالات والتخصصات العلمية، إلا أن الضغط الذي نقصده في بحثنا هذا، هو الضغط النفسي.

يشير مصطلح الضغط Streeor إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فقد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته.

وعرف العلماء الضغط من زوايا مختلفة، مما جعل بعضهم يجد صعوبة في وضع تعريف مناسب يتفق عليه الجميع، وهذا راجع لاختلاف الاتجاهات التي ينتمي اليها فمنهم من يعده مثيرا، ومنهم من يعده استجابة، ومنهم من يراه تفاعلا بين المثير والاستجابة. (مخلوف ولوكيا، 2006، ص44).

فقد عرف عبد المعطي (2006) الضغوط النفسية: "بأنها تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية، التي تكون على درجة كبيرة من الشدة، بحيث تقلل من توافق الفرد وانسجامه مع متطلباتها، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي لديه" (قريطع،2017، ص:475).

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: هو موقف أو حالة يتعرض لها عضو هيئة التدريس في البيئة الخارجية أو الداخلية للكلية التي يعمل بها وتؤدي إلى توتره وبالتالي تؤثر على أدائه الأكاديمي من خلال استجابته على فقرات المقياس.

عضو هيئة التدريس الجامعي: هو من يعمل ويشغل وظيفة محاضر، أستاذ مساعد، أستاذ في أحد الجامعات المعترف بها أو ما يعادل هذه المسميات في الجامعات.

التعريف الإجرائي لعضو هيئة التدريس الجامعي: هو كل عضو هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة مصراتة الذي يباشر تدريس الطلبة أيا كانت رتبته العلمية - أستاذ - أستاذ مشارك - أستاذ مساعد – محاضر-محاضر مساعد.

الإطار النظـــــــــري

الضغوط النفسية: تُعد الضغوط النفسية من أكثر الظواهر انتشارًا وتعقيدًا في المجتمعات الحديثة، لما لها من تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على الأداء الفردي، والتوازن النفسي، والصحة العامة. وتتعدد مصادر هذه الضغوط ما بين الجوانب الشخصية، والمهنية، والاجتماعية، حيث يواجه الأفراد في مختلف البيئات تحديات متزايدة تستنزف طاقاتهم الذهنية والانفعالية.

وقد أولت الدراسات النفسية اهتمامًا بالغًا بهذه الظاهرة، لما لها من ارتباط وثيق

باضطرابات القلق، والاكتئاب، والتوتر المزمن، بالإضافة إلى تأثيرها السلبي على مستوى جودة الحياة. يقول الله تعالي في محكم التنزيل ﴿**لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ**﴾ (سورة البلد، الآية:4) ، فالضغوط لازمت الإنسان منذ أن خلق على الارض وبالتحديد الضغوط في مجال العمل، حيث إن العمل كان ولا يزال مصدر الشقاء للإنسان، وإذا كانت الضغوط لازمة في حياة العاملين فلا بد من إدارة هذه الضغوط ومواجهتها والتصدي لها والاستفادة منها وتوجيهها التوجيه السليم، وذلك عن طريق زيادة الضغوط النافعة التي تدفع إلى النمو والازدهار والتقليل من الضغوط الضارة التي تعرضنا للمخاطر.

وتختلف مستويات الضغط النفسي تبعا لتنوع العمل وبيئته وطبيعته. فأكثر مجالات العمل إثارة للضغوط هي تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة من الناس، والتي يكرس فيها المهنيون أنفسهم لخدمة الآخرين. (الشوبكي، 2011، ص55).

تصنيف الضغوط النفسية:

وتصنف الضغوط تبعا لمستواها إلى ثلاثة مستويات:

أ) الضغط النفسي العادي: وهو المستوى الذي يمكن استبعاده وهذا أدنى مستوى للضغط، وهذا النوع يتعرض له كثير من الناس في معظم الأوقات، وتكون مشكلات هينة على هذا المستوى، ويمكن التعايش معها.

ب) الضغط النفسي الحاد: وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أول فترات حياته في بيئة يسودها الاكتئاب، وهذا النوع يحتاج للتدخل والعلاج للحد من تأثيره، والتغلب على المشكلات التي يسببها، والتحرر من القلق والخوف.

ج) الضغط النفسي الشاذ: وهذا النوع يضم مجموعة من الاعراض العصابية والذهانية والتي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس وضد الآخرين. (محمد، 2017، ص 45)

أسباب الضغوط النفسية:

من مسببات الضغط النفسي المتوقعة العمل، فالكثير من الناس لا يجيدون أعمالهم، فهم يذهبون الي العمل لأن عليهم أن يكسبوا كي يعيشوا، إلا أن عدم الرضا عن العمل يزيد من مستوى الضغط النفسي اليومي، وأيضا التغيرات المهمة في الحياة فهي تجلب تحديات أعظم مما هو موجود في المشكلات اليومية، وعليك أن تضع في اعتبارك أن التسبب في الضغط النفسي ليس مقصورا على التغيرات السلبية فقط، وهكذا تكون تحديات العمل الجديد، والبيت الجديد، والجيرة الجديدة من بين أصعب اختيارات الحياة مثل موت عزيز، مساعد فاقد، الأحداث الصادمة، الكوارث الطبيعية، فقدك لعملك، الصعوبات المالية، فقد السيطرة.

الآثار النفسية للضغط النفسي:

تترك الضغوط النفسية آثار سلبية يترتب عليها تأثيرات جسمية وانفعالية وآثار معرفية وإدراكية وآثار سلوكية.

أ- التأثيرات الجسمية:

يقول جون كاربي الضغط النفسي لا يضع رأسك في الملزمة فقط بل إنه يحدث خللا في أجهزة الجسم كلها بما فيها الدماغ، هناك أعراض وعلامات عضوية متنوعة تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية أهمها:

- توتر العضلات الرقبة والظهر، الارتجاف، الصداع التوتري، برودة الأعصاب.
- توتر الجهاز الهضمي: حموضة المعدة، غثيان، ألم بطني، تشنجي إمساك، فقدان الشهية وإسهال.
- اضطرابات النوم: أرق في النوم، واستيقاظ مبكر، كوابيس وأحلام مزعجة.
- آلام في الظهر والكتفين.
- اضطرابات قلبية: تسارع القلب وضربات غير منتظمة.
- اضطرابات في التنفس: عسر التنفس والآلم الصدري.
- اضطرابات جنسية متنوعة.

أن الضغوط النفسية تثير الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء وتسبب زيادة إفراز الادرينالين وتزيد من معدلات نبض القلب وضغط الدم وترفع مستوى السكر، وتوجه كمية كبيرة من الدم للعضلات والرئتين، وتزيد من انطلاق الكولسترول في الكبد، وتؤدي إلى جفاف الدم، وتحول الدم من سطح الجلد إلى أماكن أخرى في الجسم، ويزداد العرق والامساك وفقدان الطاقة وزيادة معدل التنفس.

ب- التأثيرات الانفعالية:

- تظهر من خلال سرعة الاستثارة والخوف والقلق والاحباط والغضب.
- الهلع، النظرة السوداوية للحياة سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.
- ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي. (عويسي، 2016، ص:16-17).

ج- التأثيرات المعرفية والإدراكية:

وتتمثل في عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء، عدم القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف، نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ اضطراب التفكير.

أظهر شاهام shaham أن الاستجابة المعرفية للضغوط النفسية تتضمن حصيلة عملية تقييم الموقف الضاغط ومدى الضرر أو التهديد الناجم عن الموقف الضاغط ومسبباته، ومدى إمكانية التحكم به، كذلك تشتمل الاستجابة المعرفية للضغوط على الذهول وعدم القدرة على التركيز وتشوش الأداء في المهام المعرفة.

ويري ديفيد فونتانا أن الاستجابة المعرفية للضغوط الحادة تتمثل في مجموعة الأعراض: نقص مدى الانتباه والتركيز ضعف القدرة على الملاحظة، اضطراب في القدرة على التركيز تدهور في الذاكرة قصيرة المدى وصعوبة التنبؤ بسرعة في الاستجابة، زيادة معدل الأخطاء، تدهور قوى التنظيم والتخطيط. (السميح، 2010، ص:4).

د- التأثيرات السلوكية:

تتمثل في انخفاض انتاجية الفرد، تزايد معدلات الغياب عن العمل عدم الثقة بالآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات، انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.

هـ - التأثيرات النفسية:

ـ الاكتئاب: تشير الادلة العلمية إلى أن الاحداث الحياتية الضاغطة يمكن أن تسبب الاكتئاب عند بعض الناس، وتشير الأبحاث إلى أن المكتئبين قد تعرضوا لتغيرات حياتية أكثر من غير المكتئبين وفي المقابل أن هناك أبحاثا أشارت إلى أن بعض الأشخاص يصبحون دون وجود ضغوط نفسية مسببة لذلك وأن هناك أشخاصا عانوا من ضغوط نفسية شديدة في مراحل سابقة في حياتهم ولم يصبحوا مكتئبين.

ـ القلق: يحتل الضغط خبرة أو ظاهرة حقيقية في حياتنا من وقت إلى آخر ويتميز بالخوف الشديد الذي يكون مصدره مجهولا للشخص مما ينتج عنه اضطرابات في المعدة وزيادة ضربات القلب وتوتر عضلي، والتعرق والارتجاف وصعوبة في التنفس وهذه أعراض الضغط.

ـ الفصام: تشير الدراسات إلى أن الضغط يمكن أن يكون أحد العوامل في ظهور الفصام كذلك تشير أن الفصامي الذي يتعرض للضغوط تزداد حالته سوءا.

و- التأثيرات الفسيولوجية:

تتمثل هذه الآثار في زيادة الادرينالين بالدم مما يؤدي الجسم وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب، اضطرابات الدورة الدموية، إضافة إلى إفراز الغدة الدرقية الذي يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا طال يؤدي إلى نقص الوزن والانهيار الجسمي، بينما يؤدي الكبد إلى إفراز الكولسترول الذي يؤدي إلى الاصابة أيضا بأمراض القلب

تصلب الشرايين) أو حدوث تغيرات كذلك الألم مثل: فقدان عمل أو فقدان عزيز. (سارة - وسام ،2017، ص: 57).

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نسبية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على مسلمات كل منها ومن أهم النظريات هي:

أ - نظرية التحليل النفسي سيجموند فرويد: ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد قال علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن الصراع ما بين نزعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد أو المحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الوقاية النفسية الداخلية التي يمثلها (الانا الأعلى)فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

كما يؤكد (يونغ) على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه الطاقة التي تولد مع الإنسان بالفطرة، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية للفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. (كشرود، عمار،1995 ، ص 314)

ب- نظرية "ريتشارد" لازاروس (rechard Lazarus): نصب اهتمامه على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة حيث اتفق مع والتر كانون في كون الضغط يحدث نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة. وقد أكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثمة الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط، وقد حرص في كتاباته على أن الضغوط الناتجة على الجوانب النفسية لا يمكن قياسها بصورة مباشرة، وإنما نستدل عليها من ردود الفعل أو من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد.

وقد اتفق مع العديد من الباحثين فيما يتعلق بالتأثيرات النفسية أو عوامل مرتبطة بشخصية الفرد في نوعية رد الفعل للمواقف الحياتية نذكر منهم على سبيل المثال لا

الحصر روبرت كهن Robert kohn" الذي ركز على الأدوار الاجتماعية أو التوقعات الشخصية كمسببات للضغوط، وكذا هاري لفينسون harry levinson الذي تناول الضغوط النفسية من منظور التحليل النفسي.(بواب،2015،ص:72).

ج- نظرية "موراي(moray): يعد موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما: -

1. ضغط بيتا beta stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

2. ضغط الفا alpha stresses: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي ويوضح موراي أن السلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول، ويذكر أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاج بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه مفهوم ألفا. (محمد، 2015، ص 40-42)

د- نظرية هانز سيلي: يعد هانز سيلي أول من قدم للمجال الطبي مصطلح الضغط النفسي Stress وذلك عام ,1926 حيث وضع نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان والإنسان, وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقبلي, وهذه الاضرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين، وقد أطلق سيلي على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك اسم "زملة تنادر أعراض التكيف العام، و يرى سيلي أن الإجهاد يؤدي دورا في كل مرض وان الفشل في التغلب على عوامل الإجهاد والتكيف معها من المكن أن يؤدي إلى أمراض التكيف ،ومن ضمنها القرحة وارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية, وقد وضع نموذجاً للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الأحداث النفسية والاجتماعية. (محمد، وآخرون،2022، ص320).

ج- النموذج الإسلامي في الضغوط النفسية:

يعد الإسلام السبب الرئيسي للضغوط النفسية إنما ينشأ من التناقض بين قوى الخير والشر، وكذلك بين الغرائز والمحرمات. هذا التناقض يؤدي إلى شعور بالذنب، مما يزيد من مستويات الضغط والقلق. تركز الشخصية الإسلامية على القيم الحضارية المستمدة

من تعاليم الدين، حيث تعد هذه القيم بمنزلة درع واقٍ من الضغوط النفسية وتسهم في تخفيف حدتها. وقد أشار القرآن الكريم إلى وجود الضغوط في حياة الإنسان بقوله: **﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾** (سورة البلد، الآية:4).

من المهم أن نلاحظ أن وجود مستوى معتدل من الضغوط النفسية يعد ضروريًا، إذ يعمل كدافع أساسي نحو العمل والإنجاز. وبالتالي، يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى نوعين: إيجابية وسلبية. الضغوط الإيجابية تعزز الأداء وتدفع الشخص نحو الإبداع، بينما الضغوط السلبية تعيق الأداء وتعرقل التكيف مع الظروف الحياتية والبيئية.

يوفر الدين الإسلامي معالجة فعالة للضغوط النفسية من خلال ضبط مصادرها. فالتقوى والخوف من الله، والالتزام بتعاليم الإسلام في العلاقات الشخصية والاجتماعية والمهنية، تُعد مصادر للضبط الإيجابي. إذا التزم الإنسان بهذه المبادئ، فإنه يمكنه التغلب على القلق والتوتر، ويعيش حياة مليئة بالسلام الداخلي

مما سبق ترى الباحثة ومن خلال مأتم عرضه من نظريات تتفق الباحثة معهم في أن الضغوط النفسية، وما ينتج عنها من آثار تؤثر على جميع الجوانب الاجتماعية والشخصية وأن موضوع الضغوط النفسية يمثل ظاهرة نفسية معقدة، وهو موضوع يرتبط بالعديد من الضغوطات الأخرى في حياة الإنسان، و بتعبير أدق يعد قاسما مشتركا، ونقطة تلتقي فيها شتى أنواع الضغوط, فالضغوط ذات المنشأ العاطفي والاقتصادي والاجتماعي والمهني، محصلتها النهائية هو الضغط النفسي, وأياً كان الاتجاه المفسر لهذه الضغوط، فإنها تتفق على ماهية هذه الضغوط وتأثيرها على الفرد سلباً وإيجاباً، والبحث عن تساعد في الحد من هذه الضغوط.

الدراسات السابقة:

1- **دراســـــة:** عبد الهادي (2021) والتي هدفت إلى تسليط الضوء على الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين وعلاقتها بمستوى أدائهم المهني، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتألفت عينة الدراسة من (400) معلم ومعلمة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن المعلمين يعانون من الضغوط النفسية بنسبة 70% من إجمالي أفراد العينة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في وجود الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع. (ذكور، إناث)، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المعلمين والمعلمين في وجود الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر. وعدم وجود وجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05

بين المعلمين في معاناتهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة ولصالح من لديهم خبرة في مجال التدريس.

2- دراســـــة: السيد (2018) والتي سعت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، تمثلت عينة الدراسة في عينة (140) عضو هيئة تدريس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، تمثلت أدوات للدراسة في مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:

يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، كما بينت الدراسة أن بعد جودة إدارة الوقت من مقياس جودة الحياة غير دال إحصائياً مع أبعاد مقياس الضغوط النفسية (التفاعلات المهنية، التدريب المهني، المهام التدريسية، توقعات العمل، الرواتب والترقية، والخصائص النفسية) بينما يعد هذا المتغير دالا إحصائياً مع ابعاد مقياس الضغوط (ظروف العمل) لصالح سنوات الخبرة 10(سنوات فأكثر).

3- **دراســـــة** : المغراوي و الزرموح (2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تعاني منها المعلمات بمرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط والضغوط الأكثر حدة لدى المعلمات، وتكونت العينة من (130) معلمة، ثم اختيارهن بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، وثم اعتماد المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة المشكلة، وتم استخدام استبانة الضغوط النفسية لدى المعلمين المعدة من (دولنغ كند رسلي) ، وتوصلت النتائج إلى أن أهم الضغوط النفسية والأكثر حدة و هي (عدم توفر الوسائل التعلمية مثل الأجهزة والمعدات التكنولوجية الحديثة التي تخدم الطالب والمعلم أيضاً- عدم قدرة المعلم على استخدام الطريقة التدريسية المناسبة-معاناة بعض الطلبة من مشكلات اجتماعية ونفسية، أو عقلية أو نوبات صرع- زيارات بعض الموجهين السطحية والقليلة- كثرة عدد الطلبة داخل الفصل الدراسي- إنجاز بعض الأعمال من قبل المعلم بشكل خاطئ- إجبار المعلم على تدريس مادة ليست من تخصصه-تضايق إذا لم تتم الأشياء في الحال).

4- **دراســـــة :dlucle cote ph (2004)** هدفت الدراسة إلى التعرف على المواقف الضاغطة المدركة و استراتيجيات التكيف وعواقب الضغط النفسي لدى المعلمين باستعمال منهجية التقاطع كمية: نوعية، تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (20) معلما، وأسفرت النتائج عن عدم تمكن الدراسة التحليلية من تحديد استراتيجيات

خاصة بالمواقف الضاغطة إلا بالنسبة للتلاميذ (استراتيجيات متمركزة حول المشكلة)، أما بالنسبة للمعلمين ذوي الدرجة الضعيفة من الضغط النفسي يظهرون أن الدعم العاطفي والنفسي للزملاء يسمح بمواجهة المواقف الضاغطة، أما المعلمون ذوو الدرجة الشديدة من الضغط النفسي يقرون بعدم قدرتهم على الاعتماد على زملائهم، والتوازن بين العمل والحياة الشخصية بشكل عام حماية الضغط النفسي، يتحقق بالتزام الشخص نشاطات(رياضية، اجتماعية، إبداعية)، كما خلصت الدراسة إلى أن الاستراتيجيات يمكنها أن تتحول مع تجارب الحياة (نموذج مدمج للاستراتيجيات حسب استعدادات الشخص والوضعية التحولية).(شذاني،2011،ص30).

5- **دراســـــــة :** الفرماوي (1990)والتي هدفت إلى معرفة مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالمرحلة التعليمية التي يعمل بها، وعدد سنوات الخبرة، وكونه يحمل مؤهلا تربويا أم لا، مادة التخصص، واستخدم أداة الدراسة استبانة مفتوحة لتحديد مصادر الضغط، ومن ثم بناء مقياس لقياس ضغط الأستاذ، وبلغ مجموع أفراد العينة (175) معلما ومعلمة من مختلف التخصصات ومن المراحل التعليمية الثلاث، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن (14) مصدرا للضغط، كما بينت أن متوسط ضغط المعلم بالنسبة لكل أفراد العينة هو (33-70) وانحراف معياري (29-75) في حين كانت أقل درجة للضغط هي (98) وأعلى درجة هي (226)، وبالنسبة للمرحلة التعليمية اظهرت أن الفروق دالة بين المعلمين في المرحلة الابتدائية والثانوية لصالح الثانية، كما بينت أن مستوى الضغط يقل بزيادة سنوات الخبرة ويقل عند التربويين.

6- دراســـــــــــة: رمضان (1991) سعت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية والرضا المهني لدى المعلمين، وكانت عينة الدراسة مكونة من (135) أي ما يعادل (50 معلما و85 معلمة)، وقد أسفرت النتائج عن أن الغالبية من المعلمين والمعلمات (53.5%) يتعرضون لضغوط عمل منخفضة، وغالبية المعلمين والمعلمات (63.7%) راضون عن عملهم، كذلك أظهرت النتائج بعدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغوط، وفي درجة الرضا الوظيفي لديهم، ووجود علاقة عكسية بين الرضا الوظيفي ومستوى الضغط. (محمد، 1999: 195-224).

7- دراســـــــة : مساعيد (1998) والتي هدفت إلى معرفة مصادر الضغط النفسي عند معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في لواء نابلس، وكذلك معرفة ما إذا كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المعلمين على مصادر الضغط النفسي التي تعزى إلى عدد من المتغيرات الخاصة بالمعلمين، وقد أجريت هذه الدراسة

على عينة من (190) معلما تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، وقد أسفرت النتائج إلى وجود فروق في متوسطات إجابات المعلمين تعزى إلى متغيرات العمر، والمستوى التعليمي، والمرحلة التعليمية وذلك لصالح المعلمين كبار العمر، والمرحلة الأساسية، والمعلمين الذين يحملون درجة الدبلوم، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغيرات: الجنس، وموقع المدرسة، والخبرة، والتخصص، (بركات، 2010: ص:10).

ـ التعقيب على الدراسات السابقة:

استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في معرفة مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس، ومن خلال الدراسات التي تم التطرق إليها سابقًا توصلنا إلى أن جميع الدراسات تشترك في خاصية وهي الضغط النفسي حيث تم الإلمام بجميع جوانبها من المفهوم إلى فنية استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي محاولين دراسته، والتعرف على تأثيره على أعضاء هيئة التدريس سواء اختلفت هذه الدراسات في الأساليب أو الأهداف التي تسعى إليها، وكذلك تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تفسير النتائج والمقارنة معها بنتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث: اتبعت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة البحث الحالي.

مجتمع البحث: ويتكون مجتمع البحث الحالي من كل أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة مصراتة وكان عددهم الكلي (168).

عينة البحث: قامت الباحثة بتطبيق البحث على عينة البالغ عددها (100) على أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة مصراتة وتم استبعاد (26) استمارة بسبب عدم استرجاعها والظروف التي يمر بها الأستاذ، فأصبح عدد أفراد عينة البحث الحالي (74) تم اختيارهم بشكل عشوائي من جميع الأقسام بالكلية.

أداة البحث: تم اختيار أداة البحث بناء الأهداف التي يسعى إليها البحث، وانطلاقاً من الفروض التي تم طرحها فقد استخدمت الباحثة فقرات مقياس الضغوط النفسية من إعداد (وائل السيد حامد السيد، 2018).

ويتكون المقياس من (36) عبارة مقسمة على (6) أبعاد فرعية للضغوط النفسية وهي (ظروف العمل، التفاعلات المهنية، التدريب المهني، المهام التدريبية، توقعات العمل والرتب والترقية، الخصائص الشخصية) وقد احتوي على خمس بدائل (موافق، موافق لحد ما، موافق بشدة، غير موافق، غير موافق مطلقاً).

صدق وثبات أداة البحث:

أ- صدق المحكمين:

وقد تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين، وكان عددهم (9) محكمين الملحق رقم (2) وبعد استلام الأداة (المقياس) من المحكمين تم الأخذ ملاحظاتهم واعتمدت الباحثة بنسبة (80%) فما فوق لقبول أي فقرة من فقرات الأداة بموجب أداة المحكمين وكانت عدد فقراته (36).

ب- الثبات:

أما ثبات المقياس فقد اكتفت الباحثة بثبات المقياس الذي استخرجه معد المقياس للضغوط النفسية (وائل السيد حامد السيد، 2018) والذي تم تطبيقه على نفس العينة (عضو هيئة التدريس) وعلى البيئة الليبية في سنة (2019).

تصحيح المقياس:

بعد جمعه من أعضاء هيئة التدريس قامت الباحثة بتفريغه في جداول أعدت لهذا الغرض وحساب تكرارات كل فقرة من فقرات المقياس وفق البدائل.

جدول رقم (1) يوضح البدائل لمقياس الضغوط النفسية

البدائل	موافق	موافق لحد ما	موافق بشدة	غير موافق	غير موافق مطلقاً
الدرجة	4	3	5	2	1

حيث يشير تقدير (1) إلى انخفاض الضغوط النفسية إلى أدنى مستوياتها بينما يشير تقدير (5) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس وبذلك تستخرج الدرجة الكلية التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس بجمع الدرجات التي تشمل مستويات الضغط على فقرات المقياس ويمكن أن تمتد الدرجة الكلية على المقياس بأكمله ما بين (36) – (216) إذ تمثل الدرجة الأولى الحد الأدنى، والدرجة الثانية الحد الأعلى وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى زيادة مستوى الضغوط النفسية على عضو هيئة التدريس.

المعالجة الإحصائية:

للوصول إلى نتائج البحث استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:

معامل ارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، الوزن المئوي، الانحراف المعياري، الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين، تحليل التباين أحادي الاتجاه.

عرض النتائج وتفسيرها:

1- النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: (ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب – جامعة مصراتة؟) وللتحقق من هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن المئوي لأبعاد المقياس لعينة الكلية ورصدت النتائج كما في الآتي.

جدول رقم (2) يوضح حساب المتوسط الحسابي والوزن المئوي لأبعاد المقياس.

الأبعاد	المتوسط	الوزن المئوي%	المستوى
التفاعلات المهنية	3.28	65.6	متوسط
توقعات العمل والرتب والترقية	3.27	65.4	متوسط
المهام التدريبية	3.23	64.6	متوسط
الخصائص الشخصية	3.13	62.6	متوسط
ظروف العمل	2.79	55.8	متوسط
التدريب المهني	2.41	48.2	ضعيف

من الجدول السابق يتضح أن درجة متوسط البعد التفاعلات المهنية (3.28) والوزن المئوي (65.5) والمستوى (متوسط) ودرجة متوسط البعد توقعات العمل والرتب والترقية (3.27) والوزن المئوي (65.4) والمستوى (متوسط) ودرجة متوسط البعد المهام التدريبية (3.23) والوزن المئوي (64.6) والمستوى (متوسط) ودرجة متوسط البعد الخصائص الشخصية (3.13) والوزن المئوي (62.6) والمستوى (متوسط) ودرجة متوسط البعد ظروف العمل (2.79) والوزن المئوي (55.8) والمستوى (متوسط) أعلى من درجة متوسط بعد التدريب المهني (2.41) والوزن المئوي (48.2) والمستوى (ضعيف)، ولذا يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وكانت هذه الفروق في اتجاه ارتفاع التفاعلات المهنية عن التدريب المهني.

حيث اتفقت دراسة نعمت رمضان (1991) في أنه لم يجد الباحث فروق دالة بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية، مستوى الدلالة (a0.05) بينما يوجد اختلاف في الدراسات الأخرى السابقة في وجود فروق في مستوى الضغوط كدراسة الفرماوي (1999) ودراسة محمد (1991) ودراسة مساعيد (1998) ودراسة dlucle cote ph. (2004) ودراسة المغراوي والزرموح (2017).

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد ضغوط نفسية لدى عينة البحث الحالي وقد تعزو الباحثة ذلك للعديد من الأسباب لعل من أهمها عدم المصداقية في الإجابة على فقرات المقياس من قبل عضو هيئة التدريس، والنظرة السلبية لبعض الأساتذة اتجاه

معرفة ما لديهم من ضغوط نفسية، وعدم إيجاد الوقت الكافي للإجابة في قراءة واستيعاب الفقرات الموجودة في المقياس.

2- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس وفقاً لمتغيري (الجنس، الخبرة).

أولا: متغير الجنس (ذكور، وإناث) وللإجابة عن هذا التساؤل تم اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار T لعينتين مستقلتين ورصدت النتائج في الجدول (3).

جدول رقم (3) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار T لعينتين مستقلتين (ذكور وإناث).

الأبعاد	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة الإحصائية
ظروف العمل	ذكور	2.83	0.71	.451	.654
	إناث	2.75	0.73		
التفاعلات المهنية	ذكور	3.26	0.53	.413	.681
	إناث	3.31	0.44		
التدريب المهني	ذكور	2.46	0.61	.730	.468
	إناث	2.34	0.72		
المهام التدريبية	ذكور	3.27	0.50	.761	.449
	اناث	3.18	0.48		
توقعات العمل والرتب والترقية	ذكور	3.33	0.77	.515	.453
	إناث	3.20	0.74		
الخصائص الشخصية	ذكور	3.14	0.54	.295	.769
	إناث	3.10	0.59		

*** عدد الذكور = 41، وعدد الإناث = 32**

من خلال الجدول السابق تبين النتائج بأنه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الذكور و الإناث، وهذه النتائج جاءت مخالفة لتوقعاتنا بأن هناك فروقا بين الجنسين قد تكون أكثر لدى الإناث أو الذكور بسبب الظروف الاجتماعية أو الأسرية، ويمكن تفسير ذلك بأن متغير الجنس لا يمكن أن يكون سبباً في وجود الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي لأنه كما نعلم أن الضغوط النفسية على أبعاد المقياس مصاحبة للجنسين، وربما تفوق أو تزيد في المستوى لجنس الذكور أو الإناث.

وكانت نتيجة البحث الحالي متوافقة مع دراسة مساعيد (1998) ودراسة عبدالهادي (2021) حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغيرات الجنس وتختلف مع دراسة محمد (1991) لوجود فروق بين الجنسين.

ثانياً: متغير الخبرة: وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لعينة البحث على أبعاد المقياس وحساب التباين (ANOVA) ورصدت النتائج في الجدول (4) وجدول (5)

جدول رقم (4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحليل التباين لمعرفة الفروق بين مستويات الخبرة.

الخبرة	الإحصاءات	ظروف العمل	التفاعلات المهنية	التدريب المهني	المهام التدريبية	توقعات العمل والرتب والترقية	الخصائص الشخصية
المستوى الأول	العدد	16	16	16	16	16	16
	المتوسط	2.68	3.3	2.3931	3.42	3.27	3.11
	الانحراف المعياري	0.571	0.532	0.596	0.539	0.769	0.590
الثاني	العدد	20	20	20	20	20	20
	المتوسط	2.89	3.24	2.36	3.15	3.26	3.04
	الانحراف المعياري	0.656	0.583	0.836	0.589	0.938	0.611
الثالث	العدد	18	18	18	18	18	18
	المتوسط	2.90	3.29	2.44	3.14	3.31	3.16
	الانحراف المعياري	0.778	0.490	0.760	0.516	0.731	0.591
الرابع	العدد	8	8	8	8	8	8
	المتوسط	2.74	3.26	2.32	3.25	3.36	3.33
	الانحراف المعياري	0.804	0.308	0.337	0.239	0.587	0.423
الخامس	العدد	11	11	11	11	11	11
	المتوسط	2.63	3.41	2.50	3.25	3.20	3.09
	الانحراف المعياري	0.902	0.460	0.468	0.217	0.627	0.495

تم اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الواردة في الجدول 3 باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Sample ANOVA.

من الجدول السابق يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات - من 5 سنوات إلى 10 سنوات - من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة - من 15 سنة إلى أقل من 20 سنة - من 20 سنة فأكثر) حيث كانت المهام التدريبية في المستوى الأول الأعلى بين أبعاد المقياس بمتوسط (3.42)، وبلغت توقعات العمل والرتب والترقية الأعلى في المستوى الثاني بمتوسط (3.26) والمستوى الثالث بمتوسط (3.31) وفي المستوى

الرابع بمتوسط (3.36) وبلغت التفاعلات المهنية الأعلى في المستوى الخامس بمتوسط (3.41).

جدول (5) يوضح تحليل التباين ONE WAY(ONOVA) لمعرفة الفروق بين مستويات الخبرة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	الدرجة الفائية F	الدلالة الإحصائية
ظروف العمل	بيان المجموعات	.871	4	.218	.411	.800
	داخل المجموعات	36.038	68	.530		
	الكلي	36.909	72			
التفاعلات المهنية	بيان المجموعات	.245	4	.061	.237	.917
	داخل المجموعات	17.588	68	.259		
	الكلي	17.833	72			
التدريب المهني	بيان المجموعات	.242	4	.061	.131	.971
	داخل المجموعات	31.419	68	.462		
	الكلي	31.661	72			
المهام التدريبية	بيان المجموعات	.847	4	.212	.880	.481
	داخل المجموعات	16.362	68	.241		
	الكلي	17.209	72			
توقعات العمل والرتبة والترقية	بيان المجموعات	.148	4	.037	.061	.993
	داخل المجموعات	41.028	68	.603		
	الكلي	41.176	72			
الخصائص الشخصية	بيان المجموعات	.511	4	.128	.395	.812
	داخل المجموعات	21.980	68	.323		
ظروف العمل	بيان المجموعات	.871	4	.218	.411	.800
	داخل المجموعات	36.038	68	.530		
	الكلي	36.909	72			
التفاعلات المهنية	بيان المجموعات	.245	4	.061	.237	.917
	داخل المجموعات	17.588	68	.259		
	الكلي	17.833	72			
التدريب المهني	بيان المجموعات	.242	4	.061	.131	.971
	داخل المجموعات	31.419	68	.462		
	الكلي	31.661	72			
المهام التدريبية	بيان المجموعات	.847	4	.212	.880	.481
	داخل المجموعات	16.362	68	.241		
	الكلي	17.209	72			
توقعات العمل والرتبة والترقية	بيان المجموعات	.148	4	.037	.061	.993
	داخل المجموعات	41.028	68	.603		
	الكلي	41.176	72			
الخصائص الشخصية	بيان المجموعات	.511	4	.128	.395	.812
	داخل المجموعات	21.980	68	.323		
		22.491	72			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا وفقا لمتغير الخبرة على جميع أبعاد المقياس، وهذه النتيجة جاءت مغايرة لنتيجة حمدي على الفرماوي (1990) حيث أظهرت نتائجها أن مستوى الضغط يقل بعدد سنوات الخبرة ، ويقل عند التربوية، حيث ترى الباحثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس وفقاً لمتغير الخبرة، وهذا يتفق مع دراسة عبدالهادي (2021) في عدم وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية يعزى لمتغير الخبرة.

أولا- التوصيات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي بالآتي:

ـ القيام بدراسة تشخيصية لاحتياجات أعضاء هيئة التدريس من البرامج التدريبية التي تقلل من ضغوطهم النفسية.

ـ التخفيف من الأعباء الموكلة لأعضاء هيئة التدريس.

ـ توفر كل الشروط الخاصة بالعوامل المادية التي من شأنه أن تحد من الضغط النفسي لديه.

ـ تقديم برامج توعوية وتدريبية، فيما يخص الأساليب الفعالة لمواجهة ضغوط العمل والحد من آثارها السلبية.

ـ العمل على تحسين البيئة المادية للجامعة، مراكز دراسة الطلبة، وذلك من حيث المباني والتجهيزات والصيانة.

ـ السعي لتنمية أعضاء هيئة التدريس وتطوير أدائهم وإكسابهم وسائل وطرق تدريس جديدة بالمشاركة الدورات التربوية، خاصة ما يتعلق منها بجانب إدارة القسم وأساليب وطرق التدريس.

ـ توفير الإمكانيات اللازمة لتسهيل عمل عضو هيئة التدريس وتذليل الصعوبات لديه وبالتالي تخفيف وطأة الضغط لديه.

ثانيا ـ المقترحات:

من خلال النتائج تقترح الباحثة بالقيام بالدراسات الآتية:

ـ إجراء دراسة مماثلة على نطاق واسع للضغوط النفسية ومرتبطة بمتغير آخر.

ـ إجراء دراسة على الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس ومرتبطة بمتغير آخر.

المراجـــــــــــــع

- القرآن الكريم.
- حمدان، رشـــا بنت طلال بن جميل، والســـميح، عبد المحســـن بن محمد بن علي. (2010). ضـــغوط العمل لدى أعضـــاء هيئة التدريس في جامعة الإمام محمد بن ســـعود الإســـلامية: مستوياتها وأساليب مواجهتها، رسالة
- الدرويش، فواز ويس العلي، والهلامي، مهيار غازي. (2024). الضـــغوط النفســـية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أعضـــاء الهيئة التدريســـية في جامعة الفرات مجلة جامعة الفرات، (67). https://journal.alfuratuniv.edu.sy/downloads/files/1739092217_67-11.pdf
- رضـــوان، بواب (2015) الأداء الوظيفي والاجتماعي للأســـتاذ الجامعي في نظام الألمدي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد الصديق بن يحيي جيجل.الجزائر.
- رمضـــان، نعمة محمد (1991): الضـــغوط النفســـية والرضـــا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في مديرية عمان الأولى، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- السيد، وائل السيد حامد. (2018). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 3(1)، 25-48.
- شداني، عمر. (2011). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة [رسالة ماجستير منشورة، جامعة البويرة] أرشيف جامعة البويرة. http://www.univ-bouira.dz/ar/
- الشوبكي، محمد عبد الكريم. (2011، أبريل). الضغط النفسي طريق إلى تصلب الشرايين. صحيفة الرأي.
- الضـــريبي، عبد الله. (2010). أســـاليب مواجهة الضـــغوط النفســـية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراســـة ميدانية على عينة من العاملين بمصـــنع زجاج القدم بدمشـــق. مجلة جامعة دمشق، 26(4)، 669 – 719.
- عبد الهادي، ســـالم خليفة (2021): الضـــغوط النفســـية لدى بعض المعلمين وعلاقتها بمســـتوى أدائهم المهني في ضـــوء التحديات المعاصـــرة من وجهة نظر المعلمين أنفســـهم، الجمعية الليبية للعلوم التربوية والنفسية جامعة الزاوية كلية التربية.
- العمري، عبيد عبد الله. (2004). بناء نموذج نسبي لدراسة تأثير كل من الولاء التنظيمي
- والرضـــا الوظيفي والضـــغوط المهنية على الأداء الوظيفي. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 16(1)، 115- 164.
- عويسي، شفيقة. (2016). الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة دراسة عياديه لحالتين (02) من خلال تطبيق اختبار تفهم الموضـــوع T.A.T [رســـالة ماجســـتير منشـــورة، جامعة محمـــد خيضـــر-بســـكرة]. أرشـــيف جـــامعـــة بســـكرة.-http://archives.univ biskra.dz/bitstream/123456789/9221/1/3.pdf
- قريطع، فراس. (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 13(4)، 475- 486.
- كشـــرود، عمار الطيب. (1995). علم النفس الصـــناعي والتنظيمي الحديث: مفاهيم ونماذج ونظريات. دار الكتاب الوطنية بنغازي.

ماجستير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية] . المنظومة.

- محمد، آسيل صبار (2017): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم الغير عائدين من النزوح، مجلة الاسناد، العدد (05).
- محمد، بن حامد (2008): مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية - دراسة ميدانية لثانويات ولاية البليدة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي.
- محمد، بن حامد. (2015). مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية - دراسة ميدانية لثانويات ولاية البليدة [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر3.
- محمد، رحمة ميلاد خير، وآخرون. (2022). مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الإعلام والفنون، 3(10)، 314- 337. https://amj.academy.edu.ly/ar/j/issues/39
- مخلوف، سعاد، و لوكيا، الهاشمي. (2006). الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحة. [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الاخوة منتوري]. أرشيف جامعة الاخوة منتوري-قسنطينة. https://bu.umc.edu.dz/theses/psychologie/AMAK2122.pdf
- المساعيد، فوزي عادل (1998) مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية- دراسة ماجستير، جامعة النجاح الدولية- كلية التربية. فلسطين.
- الفرماوي، حمدي علي. (1990) مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري. جامعة عين شمس. مركز دراسات الطفولة.
- المغراوي، زهرة يوسف، والزرموح، فاطمة الطاهر. (2023) تأثير الضغوط النفسية على معلمات مرحلتي التعليم الأساسي والمتوسط بمدينة مصراته، مجلة جامعة سرت العلمية للعلوم الانسانية، 7(1)، 361-339.
- https://journal.su.edu.ly/index.php/humanities/article/view/1361
- اليوسفي، مشيرة. (1990). ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، 3(4)، 277 - 316.
- سارة، شناشنة_وسام، هوام (2017): مصادر الضغط النفسي لذي الأستاذ الجامعي "دراسة
- ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قالمة مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي.