# أهم مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن

**جمعة محمد التكوري**
**كلية الأدب / الجامعة الأسمرية الإسلامية.**
Jomjom198033@gmail.com

**المستخلص:**

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن. ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شعورهم بهذه الضغوطات تبعاً لمتغيري الجنس والقسم الأكاديمي. كما اعتمدت الدراسة على الاستبانة كأداة لجمع البيانات اللازمة، وتم توزيعها على عينة مكونة من 61 عضو هيئة تدريس للعام الدراسي 2023-2024. وتم استخدام المنهج الإحصائي لمعالجة البيانات، ممثلة بمعامل ارتباط بيرسون، والوسط الحسابي الموزون، ثم تمثيل النتائج المتحصل عليها من خلال التكرارات والنسب المئوية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن أعضاء هيئة التدريس في كلية الآداب لديهم مستوى شعور متوسط تجاه علاقتهم بالإدارة، وزملائهم، والعوامل المالية – أيضاً. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء هيئة التدريس فيما يتعلق بالتعرض للضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس ومتغير القسم. وفي الختام فإن هذه الدراسة يمكن أن تفتح المجال لأبحاث علمية مستقبلية مماثلة ومكملة لها فيما يتعلق بالضغوط النفسية التي يعاني منها أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الليبية وإيجاد الحلول المتعلقة بهذه المشكلة.

الكلمات المفتاحية: مصادر الضغط النفسي، الجامعة الاسمرية الإسلامية.

## Abstract:

This study aims to determine the level of psychological stress among faculty members at the Faculty of Arts at Asmariya University in the city of Zliten. And to find out whether there are statistically significant differences in their feelings of these pressures according to the variables of gender and academic department. The study also relied on the questionnaire as a tool to collect the necessary data, and it was distributed to a sample of 61 faculty members for the academic year 2023-2024. The statistical approach was used

to process the data, represented by the Pearson correlation coefficient and the weighted arithmetic mean, then representing the results obtained through frequencies and percentages. The study reached a set of results, the most important of which is that faculty members in the College of Arts have an average level of feeling about their relationship with the administration and their colleagues. And financial factors - as well. There are also no statistically significant differences among faculty members with regard to exposure to psychological stress depending on the gender variable and the department variable. In conclusion, this study could open the way for similar and complementary future scientific research regarding the psychological pressures suffered by faculty members in Libyan universities and finding solutions related to this problem

**Keywords**: sources of psychological stress, Asmaria Islamic University.

**المقدمة:**

يُعتبر أعضاء هيئة التدريس الجامعي بكليات الجامعة المختلفة، بما فيها كلية الآداب أحد أهم الركائز المهمة التي تقوم عليها العملية التعليمية في مرحلة التعليم الجامعي، لإسهامهم في تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية داخل الكلية وخارجها، وكذلك مساهمتهم الفعالة في تقدم المجتمع ورقيه، وذلك عن طريق تحقيق ما يطمح إليه المجتمع بحيث يكون أعضاء هيئة التدريس بالكلية المُسهم الأكبر في إنجازها.

إن وظيفة أعضاء هيئة التدريس بالكلية لم تقتصر يوما على تعليم الطلبة وتدريسهم، وهو أول هدف يسعون إلى تحقيقه، بل تعدّاه إلى غرس المفاهيم التعليمية والتربوية في شخصياتهم، وإكسابهم المعلومات والمعارف الجديدة، إضافة إلى اهتماماتهم الخاصة بجوانبهم الأكاديمية الخاصة بهم، واهتمامهم كذلك بأبحاثهم العلمية ومتابعتها، وقيامهم – أيضاً– بإجراء الدراسات والبحوث المختلفة، واطلاعهم على ما توصلت إليه البحوث من نتائج جديدة في مجال تخصصهم، حيث أنهم في هذا المجال الذي من شأنه أن يسهموا به في تحقيق تلك الأهداف بشكل عام، إضافة إلى العمل على تخريج كوادر علمية التي من شأنها أن تُسهم في رقي المجتمع وتقدمه. إن تحقيق تلك الأهداف بالنسبة لأعضاء هيئة التدريس الجامعي ليست بالأمر السهل، فلابد من وجود بعض من المعوقات والعقبات التي تؤثر عليهم وعلى نشاطهم، وتُعيقهم في مجال عملهم، وتُشكل

بـذلك مصـدراً مـن مصـادر الضـغط علـيهم، والتـي مـن شـأنها أنُ تـؤثر سـلباً علـيهم وعلـى أدائهـم لعملهـم، وتحقـيقهم لأهـدافهم، الأمـر الـذي قـد يشـعرهم بـالعجز عـن تقـديم عملهـم بالصـورة المطلوبـة مـنهم، وبالمسـتوى الـذي يتوقعـه مـنهم المجتمـع، وعليـه فـإن حـدوث مثـل تلـك الأمـور مـن شـأنها أن تتـرك فـيهم آثـار سـلبية لا تـؤثر علـيهم ولا علـى تحقـيقهم لأهـدافهم، بـل وقـد تمتـد آثارهـا لتعيـق الكليـة والمجتمـع فـي تحقيـق تلـك الأهـداف المرجّـوة بشـكل عـام، كمـا قـد تسـبب لهـم كثيـراً مـن الاضـطرابات النفسـية والاجتماعيـة وعوامـل القلـق وكـره العمـل، ولقـد أصـبحت الضـغوط النفسـية فـي بيئـة عمـل أعضـاء هيئـة التـدريس الجـامعي محـل اهتمـام كثيـر مـن المنظمـات والمؤسسـات بسـبب الاضـطرابات التـي قـد تلحـق بهـم أثنـاء عملهـم بالكليـة، حيـث أن الضـغوط المتكـررة يمكـن أن تـؤدي إلـى شـعورهم بعـد الرضـا عـن عملهـم ، وإلـى إصـابتهم بكثيـر مـن الاضـطرابات السيكوسـوماتية (لـوز، العيساوي2022:10)، حيـث تُعـد الضـغوط النفسـية التـي تُشـكل أحـد أهـم مصـادر الضـغط التـي تـؤثر علـيهم تـأثيراً مباشـراً فـي تـأديتهم لعملهـم وتحقيـق أهـدافهم، خاصـة وأن مهنـة التعلـيم الجـامعي أصـبحت مـن أكثـر المهـن التـي تعـاني مـن مشـكلات كثيـرة، لـيس فقـط بمـا تشـكله مـن ضـغط نفسـي علـيهم، بـل وبمـا تشـكله مـن مصـادر ضـغط ناجمـة عـن كثيـر مـن العوامـل والتـي مـن بينهـا المنـاخ التنظيمـي، والعلاقـة مـع الـزملاء، وعلاقتـه مـع الإدارة، والعوامـل الماديـة بحيـث تشـكل مصـادر ضـغط تزيـد مـن المسـؤولية الملقـاة علـي عـاتقهم والتـي تسـتوجب تحقيـق التكيـف والتوافـق لـديهم فـي مهنـتهم بحيـث يسـتطيعون تحقيـق أهـدافهم. (شناشـنة، وهـوم 11:2017). إن مثـل هـذه المواضـيع النفسـية المهمـة تهـم بالدرجـة الأولـى أعضـاء هيئـة التـدريس داخـل الكليـة، ومـا يتعرضـون لـه مـن مصـادر ضـغط قـد تـؤثر علـيهم، وعلـى عطـائهم، وعلـى مـدى تحقـيقهم لأهـدافهم، تُعـد مـن أهـم المواضـيع التـي تسـتدعي الدراسـة والبحـث، وبمـا أن الباحـث عضـو هيئـة التـدريس بالكليـة، لاحـظ وجـود هذه المشكلة، وقصد إلى دراستها دراسة علمية، لكشفها وإظهار مدى تأثيرها عليهم.

**مشكلة الدراسة:**

تُعتبر دراسة موضوع مصادر الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بالكليات المختلفة من أهم المواضيع التي تتطلب دراستها، وذلك لما تشكله من عائق حقيقي يقف دون تحقيقهم للأهداف التعليمية والتربوية، بل وتزيد من حدة تأثيرها السلبيّ عليهم، كما تزيد من ثقل المسؤولية التعليمية والتربوية الملقاة عليهم، التي تتطلب منهم تكيّف نفسيّ يشعرهم بالراحة في عملهم، وكذلك توافق مهني واجتماعي سليميْن مع زملائهم من شأنه أن يساعدهم على إنجاز أهدافهم بالصورة المطلوبة، ولعل هناك كثير من الدراسات التي أثبتت نتائجها أن أعضاء هيئة التدريس الجامعي يعانون كثيراً من مصادر الضغوط النفسية، التي تعيقهم على أداء عملهم وتحقيق أهدافهم (الجوادي،2006 :89).

من هنا يمكن للباحث أن يحدد مشكلة دراسته في التساؤل الرئيس الآتي:

**ما مصادر الضغوطات النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن؟**

من خلال هذا التساؤل الرئيس يمكن صياغة تساؤلات الدراسة على النحو الآتي:

**التساؤل الأول:** ما مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن؟

**التساؤل الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في الشعور بالضغوط النفسية ومجالاتها لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)؟

**السؤال الثالث:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في الشعور بالضغوط النفسية ومجالاتها لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية **الآداب** بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن وفقاً لمتغير القسم العلمي؟

**أهداف الدراسة:** قام الباحث بصياغة أهداف دراسته على النحو الآتي: –

1–التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن.

2-التعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في الشعور بالضغوط النفسية ومجالاتها لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)؟

3-التعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في الشعور بالضغوط النفسية ومجالاتها لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن وفقاً لمتغير (القسم العلمي)؟

**أهمية الدراسة:** أمكن للباحث أن يعرض أهمية دراسته على النحو آلاتي:

1-تُعد الدراسة الحالية وما يترتب عليه من نتائج إضافة للمكتبة العلمية، ممّا قد يساعد أعضاء هيئة التدريس الجامعي والباحثين -أيضاً -على الاستفادة من نتائجها، وذلك بإجراء بحوث مستقبلية أخرى قد ترتبط بإحدى متغيرات الدراسة الحالية.

2-يُعد موضوع الدراسة الحالية من أهم المواضيع التي تخص أعضاء هيئة التدريس الكلية، بحيث تساعدهم في التعرف على مصادر الضغوط التي يتعرضون لها ومستوياتها، ويمدّهم بالمعلومات اللازمة عنها، ليساعدهم ذلك على تفهمها ومواجهتها.

3-قد تساعد نتائج الدراسة الحالية طلبة الكلية، في التعرف على مصادر الضغوط التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس بالكلية، والتي من شأنها أن تؤثر سلباً على عطائهم الأكاديمي، وما قد يعكسه ذلك على نجاحهم الأكاديمي.

4- قد يساعد موضوع الدراسة الحالية أعضاء هيئة التدريس بالكلية، على تبني أهم الطرق، والأساليب التربوية التي قد يتبعونها، والتي من شأنها أن تساعد طلبتهم على التعريف بأهم مصادر الضغط النفسي، ومساعدتهم للتخفيف من حدّتها وآثارها عليهم.

**حدود الدراسة:** قام الباحث بتحديد حدود دراسته وذلك على النحو الآتي:

1-الحدود الزمنية: تمثلت هذه الحدود العام الجامعي (2023-2024).

2-الحدود المكانية: اقتصرت هذه الحدود على كلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن.

3-الحدود البشرية: تألفت عينة الدراسة من أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن.

**متغيرات الدراسة:** شملت الدراسة المتغيرات الآتية:

1-المتغيرات الارتباطية: تتمثل هذا النوع من المتغيرات في متغير الضغوط النفسية.

2-المتغيرات التصنيفية: وتمثلت هذه المتغيرات في:

أ-متغير الجنس (ذكور – إناث). ب- القسم العلمي

**مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:** قام الباحث بتحديد مصطلحات دراسته وذلك على النحو الآتي:

1-**مصادر الضغوط النفسية:** هي الأسباب المؤدية إلى شعور أعضاء هيئة التدريس الجامعي بالضغط النفسي، أوهي مجموعة من المثيرات المختلفة التي يتلّقونها في بيئة عملهم، والتي يحدد من خلالها استجابتهم لتلك المثيرات وفق المنحى الإدراكي الخاص بهم، انطلاقاً من الأهمية التي يعطيها كل موقف سواء أكان ساراً أم غير سار. (الجوادي،2006:9).

2- **تعريف الباحث لمصادر الضغوط النفسية:** هي كل العوامل والمسّببات والخبرات السلبية التي تصدر عن بيئة عمل أعضاء هيئة التدريس بالكلية، وتؤثر على قيامهم بعملهم، وأداء مهامهم داخل الكلية، التي من شأنها أن تعيقهم في تحقيق أهدافهم وإشباع حاجاتهم، وتشعرهم بالإحباط والقلق وكره الوظيفة.

3- **التعريف الإجرائي لمصادر الضغوط النفسية:** هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوصين على أداة الدراسة (الاستبانة).

4-**أعضاء هيئة التدريس الجامعي:** هم المدرسون الذين يقومون بالتدريس في كليات الجامعة المختلفة، وفي جميع التخصصات العلمية، وذلك بعد حصولهم على المؤهل العلمي الماجستير أو الدكتوراه.

5- **طلبة كلية الآداب:** هم المتعلمون الدارسون بمختلف أقسام الكلية، وذلك بعد إتمامهم مرحلة التعليم الثانوي، والذين يتراوح أعمارهم من (18-22) سنة.

6- **كلية الآداب:** هي إحدى كليات الجامعة الأسمرية التي تأسست عام (1983-1984)، وتشمل الأقسام الآتية: 1-قسم التربية وعلم النفس 2- قسم الفلسفة 3- قسم

علم الاجتماع 4- قسم اللُغة العربية والدراسات الإسلامية 5- قسم الجغرافيا 6- قسم التاريخ 7- قسم الجغرافيا 8-قسم اللُغة الإنجليزية 9-قسم المكتبات 10-قسم الإعلام 11- قسم الآثار.

7-- **الجامعة الأسمرية:** إحدى الجامعات الليبية التي تأسست عام (1995)، بمدينة زليتن، وشملت الكليات الآتية: كلية الطب البشري، وكلية طب الأسنان، وكلية الموارد البحرية، وكلية الهندسة، كلية الآداب، وكلية التربية، وكلية العلوم، وكلية تقنية المعلومات، وكلية اللُغات، وكلية العلوم الإنسانية، وكلية الشريعة، وكلية أصول الدين، وكلية اللغة العربية والدراسات الإسلامية.

8- **مدينة زليتن:** إحدى المدن الليبية الساحلية التي تقع شرق مدينة طرابلس على بعد (160) كم تقريباً، يحدّها من الشمال البحر الأبيض المتوسط، ويحدّها من الجنوب مدينة بني الوليد، ويحدها من الشرق مدينة مصراته، ومن الغرب مدينة الخمس، وتشمل المناطق الإدارية الآتية:

1-سوق الجمعة، 2- كعام، 3- مغرغرين، 4- ازدو الشمالية، 5- ازدو الجنوبية 6- الغويلات،7- ماجر، 8- سوق الثلاثاء،9- المنارة.

**الدراسات السابقة:**

تمكن الباحث من الحصول على بعض الدراسات التي ارتبطت بموضوع دراسته، وسيتمّ عرضها على النحو الآتي:

1-**دراسة يوسف جوادي (2006): الجزائر** بعنوان (مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي ومستوياته لدى عينة الدراسة، وكذلك التعرف على مدى اختلاف تلك المصادر باختلاف الخصائص المهنية والشخصية، وكذلك هدفت الدراسة للإجابة على مجموعة من الفرضيات أهمها: لا تختلف مستويات الضغط النفسي الذي يشعر به الأستاذ الجامعي بالجامعة باختلاف العوامل الديمغرافية والمهنية (الجنس، ومدة الخدمة، ونوع الكلية، والرتبة الأكاديمية)، كذلك هدفت الدراسة -أيضاً- إلى الإجابة على فرضية الثانية : أنه

لا تختلف مصادر الضغط النفسي الذي يشعر به الأستاذ الجامعي بالجامعة باختلاف العوامل الديمغرافية والمهنية( الجنس، ومدة الخدمة، ونوع الكلية، والرتبة الأكاديمية)، وقد شمل مجتمع الدراسة على(1915) أستاذ جامعي، في حين شملت عينة الدراسة على (322) أستاذ جامعي تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية، وبنسبة 16،81% من المجتمع الأصلي، وقد استخدم الباحث أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان، وقد أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها: إن أهم مصادر الضغط النفسي لدي الأستاذ الجامعي تمثلت في تسعة عوامل هي: العلاقة مع الزملاء، والعلاقة مع الإدارة، والحوافز، والعلاقة مع الطلبة، والدعم الاجتماعي، والنمو والتقدم المهني، والهيكل التنظيمي، وخصائص وطبيعة العمل، والظروف الفيزيقية للعمل. إن أهم الخصائص الشخصية والمهنية، والتي يتوقع أن تسبب اختلافاً في مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي هي: الجنس، ومدة الخدمة، ونوع الكلية، والرتبة الأكاديمية، وأظهرت نتائج الدراسة أن ترتيب مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي في الكليات العلمية كانت على الشكل الآتي: – العلاقة مع الزملاء –الحوافز – العلاقة مع الإدارة – العلاقة مع الطلبة – النمو والتقدم المهني – الدعم الاجتماعي 7– خصائص وطبيعة العمل – الظروف الفيزيقية للعمل – الهيكل التنظيمي. كما أظهرت نتائج الدراسة أن ترتيب مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي في الكليات الإنسانية كانت على الشكل الآتي: –العلاقة مع الإدارة – العلاقة مع الزملاء – العلاقة مع الطلبة – الحوافز – النمو والتقدم المهني – الدعم الاجتماعي – والظروف الفيزيقية للعمل – خصائص وطبيعة العمل – الهيكل التنظيمي، كما أظهرت أيضاً أن مصادر العلاقة مع الإدارة يحتل المرتبة الأولى بالنسبة لأساتذة الكليات الإنسانية، في حين يحتل المرتبة الثالثة بالنسبة لأساتذة الكليات العلمية، كما جاءت العلاقة مع الطلبة مصدر الضغط النفسي الثالث بالنسبة لأساتذة الكليات الإنسانية، في حين شكل المرتبة الثالثة كمصدر ضغط بالنسبة لأساتذة الكليات العلمية. (الجوادي،2006: 160،172).

**2-دراسة ناصر الدين زيدي (2010): الجزائر** بعنوان (عوامل الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي في الجزائر)، هدفت الدراسة إلى معرفة أهم مصادر وأسباب الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، وقد تكونت عينة الدراسة من (300)، أستاذ جامعي بمختلف التخصصات الإنسانية والتطبيقية بالجامعة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث أداة جمع البيانات المتمثلة في الاستبانة لجمع البيانات عن عينته، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: إن حوالي (173) أستاذ وأستاذة جامعية يعانون من أحد مصادر الضغط النفسي وتمثلت في شعورهم بالتوتر، والشعور بالقلق، إلى جانب تعرضهم للانفعالات بسبب الأعمال والمهام التي يقومون بها، وبسبب ضغوط العمل التي يمرون بها، كما أن المشكلات الاجتماعية والعائلية شّكلت مصدر ضغط أثر لا شك عليهم وعلى أدائهم لأعمالهم، وهذه المصادر نابعة من القضايا والمسؤوليات الاجتماعية والمهنية التي يقوم بها الأستاذ الجامعي، وإن أساتذة المواد أو التخصصات التطبيقية يعانون من ضغط نفسي أكبر من أساتذة التخصصات الإنسانية، وذلك لأنهم يتعاملون مع مواد تدريسية دقيقة لا تسمح لهم بالخطأ أو المزايدة، فهي مواد تحتاج إلى تركيز عصبي وذهني تختلف عن غيرها من المواد التعليمية، بحيث يشكّل لهم ذلك أحد مصادر الضغط النفسي الذي يعانون منه، ومن شأنه أن يؤثر عليهم وعلى أدائهم الأكاديمي داخل كلياتهم، أيضاً إن كثير من الاضطرابات النفسية التي يصاب بها أساتذة كلا القسمين (التطبيقي، الإنساني)، ترجع أسبابها إلى الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها نتيجة للأعمال التي يقومون بها، والتي غالباً ما تكون مشحونة بالعمل الجبار في ظل الظروف المادية والاجتماعية الصعبة التي يمرون بها، وقد جاءت أولى هذه المصادر النفسية على النحو الآتي: الإجهاد، العلاقات الأسرية، التوتر، الصداع، المشكلات الاجتماعية، وكذلك أثبتت نتائج الدراسة أن من مصادر الضغط النفسي على الأستاذ الجامعي في كلا القسمين وقد جاءت في الترتيب الثاني هي: الخلفية المعرفية الهزيلة، وعدم الخبرة المهنية، وعدم القدرة على التحكم والضبط، أما أهم مصادر الضغط النفسي التي جاءت في الترتيب الثالث بالنسبة للأستاذ الجامعي هي: الأمن الاقتصادي، وعدم الاستقرار الانفعالي، وسوء التوافق المهني، والشعور بالوحدة النفسية. (زيدي،2010، 13: 14).

**3-دراسة هديل هشام الخرافشة (2016): الأردن** بعنوان (مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معها لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة اليرموك)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن أبرز مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس واستراتيجيات التعامل معها، وقد شملت عينة الدراسة على عدد (212) عضواً من أعضاء هيئة التدريس العاملين بجامعة اليرموك، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد قامت الباحثة بتطوير مقياسّيْ الدراسة وهما: مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس التعامل مع الضغوط، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: إن أبرز مصدرين للضغط النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي هما بيئة العمل، والضغوط المالية والاقتصادية، وإن أبرز استراتيجيات التعامل مع مصادر الضغوط النفسية لديهم كانت المواجهة، في حين كانت استراتيجيات العادات السلوكية غير الملائمة هي الاستراتيجيات الأقل ظهوراً، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات دالة احصائياً بين مصادر الضغوط من جهة، وبين استراتيجيات التعامل مع مصادر الضغوط النفسية من جهة أخرى لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي بالجامعة. وكشفت نتائج الدراسة أيضا وجود ثلاث علاقات عكسية دالة احصائياً بين مصادر الضغط النفسي (الانفعالات والمشاعر) من جهة، وبين استراتيجيات البناء المعرفي من جهة، وبين مصادر الضغط النفسي (العلاقة مع الزوجة، ومع الأبناء، والعلاقة مع الزملاء) من جهة، وبين استراتيجيات البناء المعرفي من جهة أخرى. وأثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مصادر الضغط النفسي ( الانفعالات والمشاعر) من جهة، وبين استراتيجيات الانسحاب والعادات السلوكية غير الملائمة وبين مصادر الضغط النفسي (العلاقة مع الزوجة، والأبناء، والعلاقة مع الزملاء

والطلبة، والسياسات الإدارية، وبيئة العمل)، من جهة، وبين استراتيجيات الانسحاب من جهة أخرى، وبين مصادر الضغط النفسي (الانفعالات والمشاعر، والسياسات الإدارية، والضغوط المالية والاقتصادية، وبيئة العمل)، من جهة، وبين استراتيجيات الإنكار وبين مصادر الضغط النفسي (الانفعالات والمشاعر، والعلاقة مع الزملاء، والطلبة)، من جهة،

وبين الاستراتيجيات الدعم الاجتماعي من جهة أخرى، وبين مصادر الضغط النفسي (بيئة العمل ) من جهة وبين استراتيجيات التدين من جهة أخرى، وبين الضغط النفسي ( العلاقة مع الزوجة والأبناء ) من جهة، وبين استراتيجية تخيل والاسترخاء من جهة أخرى، وبين مصدر الضغط النفسي ( العلاقة مع الزوجة والأبناء والعلاقة مع الزملاء والطلبة ) من جهة، وبين استراتيجية العادات السلوكية غير الملائمة من جهة أخرى.(الخرافشة ،2016:)

**4-دراسة سارة شناشنة وسام هوام (2017): الجزائر** بعنوان (مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بولاية قالمة بالجزائر، كما هدفت الدراسة إلى تصميم استمارة تقيس مصادر الضغوط النفسية لديهم، وقد شملت الدراسة على عدد (53) أستاذ جامعي بجامعة قالمة من كلا الجنسين، وقد استخدم الباحث استمارة مصممة لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: تعد العوامل المادية أول مصادر الضغوط النفسية بالنسبة لأستاذ الجامعي بجامعة قالمة، كما أظهرت النتائج أن العلاقة مع الزملاء تعد المصدر الثاني للضغوط النفسية بالنسبة للأستاذ الجامعي بالجامعة، أيضاً أن العلاقة مع الإدارة جاءت في المرتبة الثالثة كمصدر من مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة.

(شناشنة، هوام 2017: 128،133).

**تعقيب ومناقشة الدراسات السابقة:**

**أولاً: من حيث مكان إجراء الدراسات:** اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها من حيث مكان إجراء الدراسة، فقد أجريت بضعها في الجزائر كدراسة يوسف جوادي (2006)، ودراسة ناصر الدين زيدي (2010)، ودراسة شناشنة ووسام (2017)، أما دراسة هشام الخرافشة (2016)، فقد أجُريت في الأردن.

**ثانياً: من حيث الهدف:** تشابهت الأهداف التي سعت الدراسة الحالية للإجابة عليها، والمتمثلة في التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، مع دراسة يوسف جوادي (2006)، ودراسة ناصر الدين زيدي

(2010)، ودراسة هديل الخرافشة (2016)، وكذلك مع دراسة سارة شناشنة ووسام هوم (2017)، أما هدف التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، في الشعور بالضغوط النفسية ومجالاتها لديهم تبعاً لمتغير الجنس، والقسم العلمي، فقد اختلفت فيه عن الهدف التي سعت لتحقيقه دراسة يوسف الجوادي (2006) التي هدفت إلى التعرف عن مدى الاختلاف في مصادر الضغط النفسي تبعاً للخصائص المهنية والشخصية والذي يعد (الجنس) إحداها.

**ثالثاً: من حيث حجم العينة:** اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث تحديد حجم العينة، ولكن تشابهت جميعها على طبيعة المجتمع، فقد كانت كلهّا على أعضاء هيئة التدريس الجامعي، مع اختلاف أعداد العينات المختارة، فقد تكونت عينة يوسف جوادي (2006) من (322) عضو هيئة تدريس، وهي العينة الأكبر حجماً من بين باقي عينات الدراسات الأخرى، في حين شملت دراسة ناصر الدين الزيدي (2010)، على (300)، عضو هيئة تدريس جامعي، أما دراسة هشام الخرافشة (2016)، فقد شملت على (212)، عضو هيئة تدريس جامعي، وأخيراً شملت دراسة سارة شناشنة ووسام هوم (2017)، على (53) عضو هيئة تدريس جامعي، أما الدراسة الحالية فقد شملت على (54) عضو هيئة تدريس جامعي.

**رابعاً: من حيث المنهج المستخدم:** تشابهت جميع الدراسات السابقة بما فيهم الدراسة الحالية على استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لمثل هذه الدراسات.

**خامساً: من حيث الأدوات:** تشابهت جميع الدراسات السابقة وكذلك الدراسة الحالية، على استخدام أداة الدراسة المتمثلة في الاستبانة وذلك لقياس متغيرات دراستهم، عدا دراسة هشام الخرافشة (2016) التي استخدم فيها أداة الدراسة المتمثلة في المقياس، وذلك لقياس مصادر الضغوط النفسية.

**سادساً: من حيث نتائج الدراسة:** على الرغم من الاختلاف في ترتيب مصادر الضغط النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بين نتيجة الدراسة الحالية ونتائج الدراسة السابقة، إلا أن نتائج الدراسة الحالية تشابهت مع نتائج دراسة يوسف الجوادي (2006)، حيث أثبتت

أن أعضاء هيئة التدريس الجامعي يعانون من ضغوط نفسية نابعة من عملهم في الكليات المختلفة، وأن من بين أهم مصادر الضغط النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي هي العلاقة مع الزملاء، والعلاقة مع الإدارة، والحوافز المادية، وبهذا قد تشابهت هذه النتيجة مع نتائج دراسة هشام الخرافشة (2016)، ودراسة سارة شناشنة ووسام وهام (2017)، ودراسة ناصرالدين زيدي (2010)، الذين توصلت نتائج دراساتهم إلى النتيجة نفسها، كما تشابهت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة يوسف الجوادي (2006) التي أثبتت أن أعضاء هيئة التدريس بالأقسام الأدبية يعانون من مصادر ضغوط نفسية، على الرغم من أن هذه النتيجة اختلفت مع نتيجة دراسة ناصر الدين زيدي (2010)، التي أثبتت نتيجتها أن أعضاء هيئة التدريس بالأقسام العلمية يعانون من ضغوط أكثر درجة من أعضاء هيئة التدريس بالأقسام الأدبية، وانفردت الدراسة الحالية عن بقية الدراسات الأخرى حيث هدفت إلى معرفة الفروق الدالة احصائياً في الشعور بالضغوط النفسية ومجالاتها لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي عن بقية الدراسات الأخرى التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية ومجالاتها، كما في دراسة هشام الخرافشة (2016)، ودراسة سارة شناشنة ودراسة وسام وهام (2017)، كما تشابهت الدراسة الحالية في دراسة مصادر الضغوط النفسية التي تعزو لمتغير الجنس، والقسم العلمي كما في دراسة يوسف الجوادي (2006).

**الإجراءات المنهجية للدراسة:**

**منهج الدراسة:** اتبع الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة، ذلك أن هذا المنهج يعتمد على وصف الظاهرة وتحليلها، وتفسيرها وصولاً إلى الاستنتاجات العلمية الصحيحة، إضافة إلى ذلك فإن هذا المنهج يحقق للباحث فرصة فهم أفضل للظاهرة المدروسة، ويمكّنه من تحديد العلاقات بين الظواهر، ووضع تنبؤات عن الأحداث المتصلة. (حنا،9:2006).

**مجتمع الدراسة:** تألف مجتمع البحث الحالي من جميع أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن، للعام الجامعي (2023-2024) من كلا الجنسين، حيث شمل مجتمع الدراسة من حيث متغير الجنس على عدد (224) عضو هيئة تدريس بالكلية.

**أداة الدراســـة:** قـام الباحـث باسـتخدام أداة الدراسـة المتمثلـة فـي الاسـتبيان، وذلـك لقيـاس متغيـرات دراسـته المتمثلـة فـي مصـادر الضـغط النفسـي لـدى أعضـاء هيئـة التـدريس بكليـة الآداب بحيـث شـملت الأداة علـى (30) فقـرة، موزعـة علـى ثـلاث مجـالات هـي: المجـال الأول المتمثـل فـي مصـدر علاقـة الأسـتاذ مـع الإدارة، بينمـا تمثـل المجـال الثـاني فـي مصـدر علاقـة الأسـتاذ مـع زملائـه، وأخيـراً تمثـل المجـال الثالـث فـي مصـدر العوامـل الماديـة، وقـد شـمل المجـال الأول الفقـرات الأولـى مـن الأداة والمتمثلـة فـي الفقـرة 1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، فـي حـين شـمل المجـال الثـاني الفقـرات 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، وبينمـا شـمل المجـال الثالـث الفقـرات 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، والجـدير بالـذكر أن الباحـث اسـتعان بـأداة الدراسـة المتمثلـة فـي الاسـتبيان المسـتخدم فـي دراسـة مصـادر الضـغط النفسـي لـدى الأسـتاذ الجـامعي مـن إعـداد الباحثتين سـارة شناشـنة ووسـام هـوام (2017)، وذلـك مـن أجـل تطبيقـه علـى عينـة الدراسـة الحاليـة، كمـا قـام الباحـث بعـرض الأداة على مجموعة من المحكمين لقياس الخصائص السيكومترية.

حجم العينة: لتحديد حجم العينة الممثل للمجتمع قام الباحث باستخدام معادلة (ثيمسون)

حجم العينة وفقا لقانون توماس (سمبسون) وصيغته كالتالي:

$$n = \frac{N\,P\,(1-P)}{(N-1)\left(\frac{d}{Z_{1-\alpha/2}}\right)^2 + P(1-P)} \qquad (1)$$

حيث أن:

n حجم العينة.

N حجم المجتمع والذي يبلغ في هذه الدراسة (224)

d حد الخطأ المسموح به والذي حدده الباحث بـ (0.01)

$Z_1 - a/2$ القيمة الحرجة للتوزيع الطبيعي المعياري عند مستوى دلالة (0.01) والذي = (2.57)

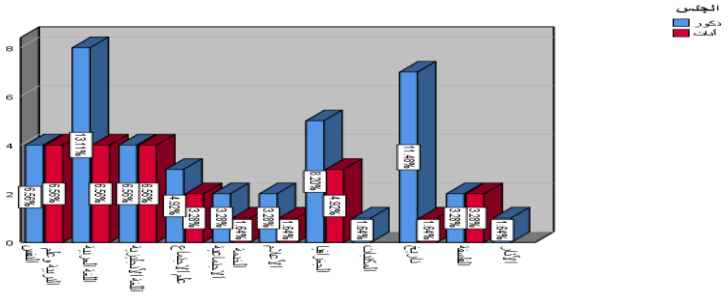
P احتمال تحقق الصفة المدروسة في المجتمع والذي عندما تكون P مجهولة يفضّل (ثيمبسون) أن يكون (0.5)، وبالتعويض في المعادلة بلغ الحد الأدنى للعينة التي يجب أن تمثل المجتمع (50) مفردة والتي تمثل (23%) من مجتمع البحث، ولتحقيق التوازن بين الذكور والإناث والأقسام حيث

أن بعضها به عضو هيئة تدريس واحد من الإناث كقسم الإعلام مثلاً قام الباحث بتحديد نسبة تمثيل (27%) وبذلك بلغ عدد العينة الكلية (61) عضو هيئة تدريس، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، حيث تتوافق نسبة تمثيل كل قسم وكل جنس في العينة مع نسبة تمثيلهم في المجتمع كما هو مبين في

**جدول (1) والذي يوضح نسب تمثيل عينة أعضاء هيئة التدريس بالكلية للمجتمع وفقاً لمتغيري الجنس والقسم**

| القسم | الجنس / الفئة | الذكور | | الإناث | | المجموع | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة |
| التربية وعلم النفس | المجتمع | 14 | %6 | 16 | %7 | 30 | **%13** |
| | العينة | 4 | %7 | 4 | %7 | 8 | **%13** |
| اللُغة العربية | المجتمع | 30 | %13 | 15 | %7 | 45 | **%20** |
| | العينة | 8 | %13 | 4 | %7 | 12 | **%20** |
| اللُغة الإنجليزية | المجتمع | 16 | %7 | 12 | %5 | 28 | **%13** |
| | العينة | 4 | %7 | 4 | %7 | 8 | **%13** |
| علم الإجتماع | المجتمع | 12 | %5 | 7 | %3 | 19 | **%8** |
| | العينة | 3 | %5 | 2 | %3 | 5 | **%8** |
| الخدمة الإجتماعية | المجتمع | 7 | %3 | 3 | %1 | 10 | **%4** |
| | العينة | 2 | %3 | 1 | %2 | 3 | **%5** |
| الإعلام | المجتمع | 10 | %4 | 1 | %0 | 11 | **%5** |
| | العينة | 2 | %3 | 1 | %2 | 3 | **%5** |
| الجغرافيا | المجتمع | 17 | %8 | 10 | %4 | 27 | **%12** |
| | العينة | 5 | %8 | 3 | %3 | 8 | **%13** |
| المكتبات | المجتمع | 5 | %2 | 0 | %0 | 5 | **%2** |
| | العينة | 1 | %2 | 0 | %0 | 1 | **%2** |
| تاريخ | المجتمع | 21 | %9 | 8 | %4 | 29 | **%13** |
| | العينة | 7 | %11 | 1 | %2 | 8 | **%13** |
| الفلسفة | المجتمع | 8 | %4 | 7 | %3 | 15 | **%7** |
| | العينة | 2 | %3 | 2 | %3 | 4 | **%7** |
| الآثار | المجتمع | 0 | %0 | 5 | %2 | 5 | **%2** |
| | العينة | 0 | %0 | 1 | %2 | 1 | **%2** |
| المجموع | المجتمع | 140 | %63 | 84 | %38 | 224 | **%100** |
| | العينة | 38 | %63 | 23 | %38 | 61 | **%100** |
| نسبة تمثيل العينة للمجتمع | | **%27.23** | | | | | |

وفقاً للجدول رقم (1) نجد أن عينة البحث مثلت (27.23%) المجتمع، حيث مثل الذكور (63%) من مجتمع وعينة البحث، فيما مثلت الإناث (38%) من مجتمع وعينة البحث، كما نلاحظ من العمود الذين يبين نسب تمثيل الأقسام في العينة أن قسم اللُغة العربية كان الأكثر تمثيلاً لمجتمع وعينة البحث بنسبة بلغت (20%)، تلاه قسم التربية وعلم النفس، واللُغة الإنجليزية، والجغرافيا، والتاريخ بنسبة بلغت لكل واحد منهم (13%)، فيما مثل أعضاء هيئة التدريس بقسم علم الاجتماع (8%)، فيما مثل أعضاء هيئة التدريس بقسم الفلسفة (7%)، ومثل أعضاء هيئة التدريس بقسمي الخدمة الاجتماعية، والإعلام (5%)، فيما كانت أقل الأقسام تمثيلاً لمجتمع وعينة البحث قسمي الإعلام، والمكتبات، بنسبة لم تتجاوز لكل منهما (2%)، والشكل التالي يوضح نسب توزيع العينة وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص.



**شكل (1) يوضح نسب توزيع العينة من وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص.**

**أولا: صدق المحكمين (الخبراء)**

تم عرض الاستبانة على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في التربية وعلم النفس، وتم اعتماد نسبة موافقة 50% فأكثر من المحكمين على البند لاعتماده في الاستبانة. وأخذ الباحث بالملاحظات التي أبداها المحكمين وقام بتعديل بعضها وإعادة صياغة بعضها بناء على ملاحظتهم.

**ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:**

رغم أهمية صدق المحكمين، إلا أنه لا يعتمد عليه فقط في التحقق من صدق المقياس وفقاً لقاعدة القياس المتعارف عليها بأن صدق المحكمين لابد منه ولا يعتمد عليه، عليه قامت الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة بالدرجة الكلية لبعدها الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع محورها. والجداول التالية تبين صدق الاتساق الداخلي لمحاور الدراسة:

### 1- مجال علاقة الأستاذ مع الإدارة:

**جدول (2) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات مجال علاقة الأستاذ مع الإدارة والدرجة الكلية للمجال.**

| الفقرات | معامل الارتباط | مستوى المعنوية |
|---|---|---|
| تزعجني نقص فرص الترقية في عملي. | .684** | 0.01 |
| يزعجني عدم تفهم إدارة الكلية لمشكلاتنا. | .656** | 0.01 |
| يضايقني ضعف الاتصال بين الإدارة وأعضاء هيئة التدريس بالكلية. | .710** | 0.01 |
| ينتابني قلق من عدم اهتمام الإدارة بمتطلباتنا. | .763** | 0.01 |
| يقلقني عدم تشاور الإدارة معنا في اتخاذ بعض القرارات. | .742** | 0.01 |
| أعضاء هيئة التدريس لا يحضون بالاحترام من قبل الإدارة. | .696** | 0.01 |
| يضايقني انحياز رئيس القسم لبعض أعضاء هيئة التدريس بالقسم. | .623** | 0.01 |
| اتحجج بالمرض لكي لا أحضر الاجتماعات داخل الكلية. | .626** | 0.01 |
| ينتابني القلق عند الاشتراك في الندوات داخل الكلية. | .609** | 0.01 |
| أتضايق من تدخل الإدارة في شؤوني الخاصة. | .667** | 0.01 |

تبين من الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.00، أي أقل من مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن جميع عبارات مجال علاقة الأستاذ بالإدارة تتمتع بصدق الاتساق الداخلي، باعتبار أنها تتسق مع بقية فقرات المحور الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد على مقياس المحور في جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

### 2- مجال علاقة الأستاذ مع زملائه:

**جدول (3) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات مجال علاقة الأستاذ مع زملائه والدرجة الكلية للمجال.**

| الفقرات | معامل الارتباط | مستوى المعنوية |
|---|---|---|
| **يضايقني عدم توفر الدعم والمساندة من قبل إدارة الكلية.** | **.657**** | **0.01** |
| **يقلقني عدم تعاون بعض زملائي معي.** | **.695**** | **0.01** |
| **تؤرقني كثرة الصراعات مع زملائي.** | **.676**** | **0.01** |
| **انعدام تبادل الأفكار والخبرات بين أعضاء هيئة التدريس يؤثر سلباً على عملي.** | **.668**** | **0.01** |
| **يزعجني عدم التعاون فيما بيننا.** | **.710**** | **0.01** |
| **العلاقة بين أعضاء هيئة التدريس تفتقر إلى التعاون المتبادل.** | **.797**** | **0.01** |
| **يضايقني غياب التواصل بين أعضاء هيئة التدريس خارج العمل.** | **.682**** | **0.01** |
| **يقلقني عدم وجود تنسيق بيني وبين زملائي في العمل.** | **.654**** | **0.01** |
| **أجد صعوبة في التفاعل مع زملائي مما يزيد من توتري.** | **.621**** | **0.01** |
| **علاقة أعضاء هيئة التدريس خارج العمل مشحونة بالمشاكل فيما بينهم.** | **.692**** | **0.01** |

تبين من الجدول رقم (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.00، أي أقل من مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن جميع عبارات مجال علاقة الأستاذ بزملائه تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية فقرات المحور الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد على مقياس المحور في جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

**3-مجال العوامل المادية:**

**جدول (4) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات مجال العوامل المادية والدرجة الكلية للمجال.**

| الفقرات | معامل الارتباط | مستوى المعنوية |
|---|---|---|
| يؤثر ضعف الإضاءة داخل القاعة على أداء المحاضرة. | .655** | 0.01 |
| تزعجني كثرة الضوضاء والازدحام في الممرات. | .607** | 0.01 |
| أتضايق من انعدام وسائل التبريد داخل قاعة الدراسة. | .728** | 0.01 |
| أشعر أن ضعف التدفئة في الشتاء يعيق سير المحاضرة. | .640** | 0.01 |
| يضايقني قلة وسائل الأمن والسلامة داخل الكلية. | .703** | 0.01 |
| يزعجني عدم توفر الأجهزة والمعدات لأداء المحاضرة. | .747** | 0.01 |
| يتعبني بعد العمل عن مقر سكني. | .576** | 0.01 |
| غياب الانترنت في الكلية يؤثر على عملي. | .681** | 0.01 |
| تزعجني قلة النظافة داخل الكلية. | .737** | 0.01 |
| يعقيني نقص الوسائل التكنولوجية على أداء عملي. | .724** | 0.01 |

تبين من الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.00، أي أقل من مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن جميع عبارات مجال العوامل المادية تتمتع بصدق الاتساق الداخلي، باعتبار أنها تتسق مع بقية فقرات المحور الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد على مقياس المحور في جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

**ثالثاً: ثبات الاستبانة.** استخراج الثبات بطريقة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول التالي

**جدول (5) يوضح معاملات الثبات لمجالات مقياس مصادر الضغوط والمقياس الكلي.**

| المجال | عدد العبارات | معامل الثبات |
|---|---|---|
| علاقة الأستاذ مع الإدارة | 10 | 0.89 |
| علاقة الأستاذ مع زملائه | 10 | 0.90 |
| العوامل المادية | 10 | 0.91 |
| الاستبانة ككل | 30 | 0.90 |

من نتائج الجدول (5) تبين أن مجالات مقياس مصادر الضغوط الثلاث والمجموع الكلي للمقياس تجاوزت معاملات ثباتها (0.89)، وهي درجات ثبات عالية تجعل الباحث يثق في النتائج المتحصل عليها من المقياس ويمكنه تعميمها.

**بدائل أداة الدراسة:** انحصرت إجابات أفراد العينة على عبارات الاستبانة وفقا لمقياس ليكرث الثلاثي في ثلاث بدائل هي: [(ينطبق دائماً)، (ينطبق أحيانا)، (لا ينطبق أبداً)]، وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي:

**جدول (6) يوضح يبين سلم الاستجابات لفقرات استبانة الدراسة**

| ينطبق دائماً | ينطبق أحياناً | لا ينطبق أبداً |
|---|---|---|
| 3 | 2 | 1 |

وفقاً للجدول رقم (6) تم تحديد إجابات أفراد العينة وفقا لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (0.66)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الثلاثة (1-2-3) قد حصرت فيما بينها مسافتان، والجدول التالي يبين ذلك:

**جدول (7) يوضح مستويات الاستجابة لأفراد عينة الدراسة وما يقابلها من درجات الموافقة.**

| المستوى | النسبة المئوية | درجة الموافقة |
|---|---|---|
| **من 1-1.66** | **يقابلها أقل من 50%** | **بدرجة منخفضة** |
| **من 1.67-2.33** | **يقابلها من 50 – 69%** | **بدرجة متوسطة** |
| **من 2.34-3** | **يقابلها من 70 – 100%** | **بدرجة مرتفعة** |

**الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.**

1- التكرارات والنسب المئوية
2- الوسط المرجح والوزن المئوي.
3-معامل ارتباط بيرسون
4- معادلة ألفا كرونباخ
5-اختبار (T) لاستخراج الفروق بين عينتين مستقلتين.

**نتائج البحث:**

**الإجابة عن التساؤل الأول:** ما مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن؟

**أولا: مستوى الضغوط الناتجة عن علاقة الأستاذ مع الإدارة.**

**جدول (8) يوضح مستوى الضغوط الناتجة عن علاقة الأستاذ مع الإدارة.**

| العبارة | المعلمة | درجة الضغوط | | | الوسط المرجح | الوزن المئوي | مستوى الضغوط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | منخفضة | متوسطة | مرتفعة | | | |
| تزعجني نقص فرص الترقية في عملي. | ن | 10 | 28 | 23 | 2.21 | %74 | متوسطة |
| | % | 16.4% | 45.9% | 37.7% | | | |
| يزعجني عدم تفهم إدارة الكلية لمشكلاتنا. | ن | 17 | 21 | 23 | 2.10 | %70 | متوسطة |
| | % | 27.9% | 34.4% | 37.7% | | | |
| يضايقني ضعف الاتصال بين الإدارة وأعضاء هيئة التدريس بالكلية. | ن | 20 | 22 | 19 | 1.98 | %66 | متوسطة |
| | % | 32.8% | 36.1% | 31.1% | | | |
| ينتابني قلق من عدم اهتمام الإدارة بمتطلباتنا. | ن | 14 | 24 | 23 | 2.15 | %72 | متوسطة |
| | % | 23% | 39.3% | 37.7% | | | |
| يقلقني عدم تشاور الإدارة معنا في اتخاذ بعض القرارات. | ن | 17 | 25 | 15 | 1.90 | %63 | متوسطة |
| | % | 34.4% | 41% | 24.6% | | | |
| أعضاء هيئة التدريس لا يحضُون بالاحترام من قبل الإدارة. | ن | 20 | 22 | 7 | 1.59 | %53 | منخفضة |
| | % | 52.5% | 36.1% | 11.5% | | | |
| يضايقني انحياز رئيس القسم لبعض أعضاء هيئة التدريس بالقسم | ن | 18 | 19 | 15 | 1.80 | %60 | متوسطة |
| | % | 44.3% | 31.1% | 24.6% | | | |
| اتحجج بالمرض لكي لا أحضر الاجتماعات داخل الكلية. | ن | 16 | 11 | 2 | 1.25 | %42 | منخفضة |
| | % | 78.7% | 18% | 3.3% | | | |
| ينتابني القلق عند الاشتراك في الندوات داخل الكلية. | ن | 28 | 22 | 6 | 1.56 | %52 | منخفضة |
| | % | 54.1% | 36.1% | 9.8% | | | |
| أتضايق من تدخل الإدارة في شؤوني الخاصة. | ن | 6 | 17 | 13 | 1.70 | %57 | متوسطة |
| | % | 50.8% | 27.9% | 21.3% | | | |
| المستوى العام للضغوط الناتجة عن علاقة الأستاذ مع الإدارة | | | | | 1.82 | %62 | متوسطة |

من نتائج الجدول (8) تبين أن الوسط المرجح للمستوى العام للضغوط الناتجة عن علاقة الأستاذ بالإدارة قد بلغ (1.82)، بوزن مئوي بلغ (62%)، مما يشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بزليتن لديهم مستوى ضغوط متوسط فيما يتعلق بعلاقتهم بالإدارة، وبالتمعن بالبنود المكونة للمقياس نجد أن أغلبها يشكل مستوى ضغط متوسط على أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب حيث تراوحت الأوساط المرجحة لتلك البنود ما بين (1.70 إلى 2.21) بأوزان مئوية تراوحت ما بين (57% إلى 74%). فيما تبين أن هناك ثلاثة بنود فقط شكلت مستوى ضغط منخفض لدى أعضاء هيئة التدريس وهي بند " التحجج بالمرض لتجنب حضور الاجتماعات داخل الكلية" والذي بلغ وسطه المرجح (1.25) ووزنه المئوي (42%)، وبند " الشعور بالقلق عند الاشتراك في

الندوات داخل الكلية" والذي بلغ وسطه المرجح (1.56) ووزنه المئوي (52%)، وبند " أن أعضاء هيئة التدريس لا يحضُون بالاحترام من قبل الإدارة " والذي بلغ وسطه المرجح (1.59) ووزنه المئوي (53%).

**ثانياً: مستوى الضغوط الناتجة عن علاقة الأستاذ بالزملاء**

**جدول (9) يبين مستوى الضغوط الناتجة عن علاقة الأستاذ بالزملاء**

| العبارة | المعلمة | درجة الضغوط | | | الوسط المرجح | الوزن المئوي | مستوى الضغوط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | منخفضة | متوسطة | مرتفعة | | | |
| يضايقني عدم توفر الدعم والمساندة من قبل إدارة الكلية. | ن | 18 | 23 | 20 | 2.03 | %68 | متوسطة |
| | % | %29.5 | %37.7 | %32.8 | | | |
| يقلقني عدم تعاون بعض زملائي معي. | ن | 16 | 32 | 13 | 1.95 | %65 | متوسطة |
| | % | %26.2 | %52.5 | %21.3 | | | |
| تؤرقني كثرة الصراعات مع زملائي. | ن | 28 | 16 | 17 | 1.82 | %61 | متوسطة |
| | % | %45.9 | %26.2 | %27.9 | | | |
| انعدام تبادل الأفكار والخبرات بين أعضاء هيئة التدريس يؤثر سلباً على عملي. | ن | 18 | 26 | 23 | 2.18 | %73 | متوسطة |
| | % | %19.7 | %42.6 | %37.7 | | | |
| يزعجني عدم التعاون فيما بيننا. | ن | 16 | 32 | 16 | 2.05 | %68 | متوسطة |
| | % | %21.3 | %52.5 | %26.2 | | | |
| العلاقة بين أعضاء هيئة التدريس تفتقر إلى التعاون المتبادل. | ن | 28 | 29 | 15 | 1.97 | %66 | متوسطة |
| | % | 27.9 | %47.5 | %24.6 | | | |
| يضايقني غياب التواصل بين أعضاء هيئة التدريس خارج العمل. | ن | 6 | 25 | 12 | 1.80 | %60 | متوسطة |
| | % | 39.3 | %41 | %19.7 | | | |
| يقلقني عدم وجود تنسيق بيني وبين زملائي في العمل. | ن | 17 | 29 | 10 | 1.80 | %60 | متوسطة |
| | % | 36.1 | %47.5 | %16.4 | | | |
| أجد صعوبة في التفاعل مع زملائي مما يزيد من توتري. | ن | 37 | 18 | 6 | 1.49 | %50 | منخفضة |
| | % | 60.7 | %29.5 | %9.8 | | | |
| علاقة أعضاء هيئة التدريس خارج العمل مشحونة بالمشاكل فيما بينهم. | ن | 17 | 25 | 8 | 1.67 | %56 | متوسطة |
| | % | 45.9 | %41 | %13.1 | | | |
| المستوى العام للضغوط الناتجة عن علاقة الأستاذ بالزملاء | | | | | 1.88 | %63 | متوسطة |

من نتائج الجدول (9) تبين أن الوسط المرجح للمستوى العام للضغوط الناتجة عن علاقة الأستاذ بالزملاء قد بلغ (1.88)، بوزن مئوي بلغ (63%)، مما يشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية لديهم مستوى ضغوط متوسط فيما يتعلق بعلاقتهم بالزملاء، والتمعن بالبنود المكونة للمقياس نجد أن هناك بند واحد فقط يشكل مستوى ضغط منخفض على أعضاء هيئة التدريس وهو بند وجود صعوبة لدى الأستاذ في التفاعل مع زملائه مما يزيد من توتره" حيث

بلغ وسطه المرجح (1.49) بوزن مئوي لم يتجاوز (50%)، أما بقية البنود فشكلت جميعها مستوى ضغط متوسط على أعضاء هيئة التدريس حيث تراوحت الأوساط المرجحة لتلك البنود ما بين (1.67 إلى 2.18) بأوزان مئوية تراوحت ما بين (56% إلى 73%).

**مستوى الضغوط الناتجة عن العوامل المادية**

**جدول (10) يبين مستوى الضغوط الناتجة عن العوامل المادية**

| العبارة | المعلمة | درجة الضغوط | | | الوسط المرجح | الوزن المئوي | مستوى الضغوط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | منخفضة | متوسطة | مرتفعة | | | |
| يؤثر ضعف الإضاءة داخل القاعة على أداء المحاضرة. | ن | 6 | 26 | 29 | 2.38 | %79 | مرتفعة |
| | % | %9.9 | %42.6 | %47.5 | | | |
| تزعجني كثرة الضوضاء والازدحام في الممرات. | ن | 17 | 25 | 19 | 2.03 | %68 | متوسطة |
| | % | %27.9 | %41 | %31.1 | | | |
| أتضايق من انعدام وسائل التبريد داخل قاعة الدراسة. | ن | 11 | 24 | 26 | 2.25 | %75 | متوسطة |
| | % | %18 | %39.4 | %42.6 | | | |
| أشعر أن ضعف التدفئة في الشتاء يعيق سير المحاضرة. | ن | 6 | 26 | 19 | 2.05 | %68 | متوسطة |
| | % | %26.2 | %42.6 | %31.2 | | | |
| يضايقني قلة وسائل الأمن والسلامة داخل الكلية. | ن | 17 | 26 | 12 | 1.82 | %61 | متوسطة |
| | % | %37.7 | %42.6 | %19.7 | | | |
| يزعجني عدم توفر الأجهزة والمعدات لأداء المحاضرة. | ن | 4 | 23 | 34 | 2.49 | %83 | متوسطة |
| | % | %6.6 | %37.7 | %55.7 | | | |
| يتعبني بعد العمل عن مقر سكني. | ن | 17 | 21 | 15 | 1.84 | %61 | متوسطة |
| | % | %41 | %34.4 | %24.6 | | | |
| غياب الانترنت في الكلية يؤثر على عملي. | ن | 20 | 28 | 24 | 2.25 | %75 | متوسطة |
| | % | %14.8 | %45.9 | %39.3 | | | |
| تزعجني قلة النظافة داخل الكلية. | ن | 18 | 25 | 24 | 2.20 | %73 | متوسطة |
| | % | %19.7 | %41 | %39.3 | | | |
| يعقيني نقص الوسائل التكنولوجية على أداء عملي. | ن | 16 | 27 | 28 | 2.36 | %79 | مرتفعة |
| | % | %9.8 | %44.3 | %45.9 | | | |
| المستوى العام للضغوط الناتجة عن العوامل المادية | | | | | 2.17 | %72 | متوسطة |

من نتائج الجدول (10) تبين أن الوسط المرجح للمستوى العام للضغوط الناتجة عن العوامل المادية قد بلغ (2.17)، بوزن مئوي بلغ (72%)، مما يشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية لديهم مستوى ضغوط متوسط فيما يتعلق بالعوامل المادية، وبالتمعن بالبنود المكونة للمقياس نجد أن هناك بند واحد فقط يشكل مستوى ضغط مرتفع على أعضاء هيئة التدريس وهو بند أعاقة نقص الوسائل التكنولوجية للأستاذ الجامعي أثناء أدائه عمله حيث بلغ

وسطه المرجح (2.36) بوزن مئوي تجاوز (79%)، أما بقية البنود فشكلت جميعها مستوى ضغط متوسط على أعضاء هيئة التدريس حيث تراوحت الأوساط المرجحة لتلك البنود ما بين (1.82 إلى 2.20) بأوزان مئوية تراوحت ما بين (61% إلى 73%)، ويستخلص الباحث من نتائج الجداول (8، 9، 10) أن مستوى الضغوط التي يتعرض لها الأستاذ الجامعي بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية هو مستوى (متوسط).

**الإجابة عن التساؤل الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (0.05) في الشعور بالضغوط النفسية ومجالاتها لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمديمة زليتن وفقاً لمتغير الجنس (ذكور–إناث)؟

جدول (11) يبين دلالة الفروق بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية في مستوى التعرض للضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

| المجال | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| علاقة الأستاذ مع الإدارة | ذكور | 39 | 18.23 | 4.25 | -0.04 | 59 | 0.97 |
| | أناث | 22 | 18.27 | 4.43 | | | |
| علاقة الأستاذ مع زملائه | ذكور | 39 | 18.62 | 4.30 | -0.39 | 59 | 0.70 |
| | أناث | 22 | 19.05 | 3.86 | | | |
| العوامل المادية | ذكور | 39 | 21.90 | 3.38 | 0.71 | 59 | 0.48 |
| | أناث | 22 | 21.23 | 3.75 | | | |
| المستوى الكلي للضغوط | ذكور | 39 | 58.74 | 10.56 | 0.07 | 59 | 0.94 |
| | أناث | 22 | 58.55 | 9.95 | | | |

من نتائج الجدول (11) تبين أن جميع قيم (ت) كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) عند درجة حرية (59)، ويشير ذلك إلى عدم وجود فروق إحصائية بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية في التعرض للضغوط بمجالاتها الثلاث والمستوى الكلي للضغوط وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)، بمعنى أن الذكور والإناث يتعرضون لنفس مستوى الضغط أثناء عملهم بالكلية.

**الإجابة عن التساؤل الثالث:** هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (0.05) في الشعور بالضغوط النفسية ومجالاتها لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية بمديمة زليتن وفقاً لمتغير القسم العلمي)؟

جدول (12) يبين دلالة الفروق بين أعضاء هيئة التدريس في مستوى التعرض للضغوط وفقاً لمتغير القسم العلمي.

| القسم | العدد | متوسط الرتب | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ضغوط الإدارة | ضغوط الزملاء | الضغوط المادية | المستوى الكلي |
| التربية وعلم النفس | 8 | 28.75 | 36.25 | 22.56 | 27.88 |
| اللغة العربية | 12 | 39.25 | 41.08 | 37.54 | 41.71 |
| اللغة الإنجليزية | 8 | 28.81 | 21.38 | 35.38 | 26.94 |
| علم الاجتماع | 5 | 38.20 | 30.80 | 30.50 | 34.90 |
| الخدمة الإجتماعية | 3 | 38.67 | 18.83 | 26.50 | 28.00 |
| الإعلام | 3 | 22.67 | 25.17 | 29.00 | 23.17 |
| الجغرافيا | 8 | 16.44 | 20.50 | 25.31 | 20.50 |
| المكتبات | 1 | 56.00 | 54.00 | 54.00 | 57.00 |
| تاريخ | 8 | 30.06 | 35.13 | 35.31 | 32.13 |
| الفلسفة | 4 | 27.63 | 23.75 | 21.13 | 23.25 |
| الآثار | 1 | 46.00 | 57.00 | 34.50 | 53.00 |
| قيمة كاي تربيع | | 13.219 | 16.558 | 8.516 | 13.258 |
| درجة الحرية | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| مستوى المعنوية | | 0.212 | 0.085 | 0.579 | 0.210 |

من نتائج الجدول (12) تبين أن جميع قيم (كاي تربيع) كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) عند درجة حرية (10)، ويشير ذلك إلى عدم وجود فروق إحصائية بين أعضاء هيئة التدريس في التعرض للضغوط بمجالاتها الثلاث والمستوى الكلي للضغوط وفقاً لمتغير القسم العلمي، بمعنى الأساتذة الجامعيين بكلية الآداب يواجهون نفس الضغوط تقريبا أثناء عملهم بالكلية.

**التوصيات.**

بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة قام الباحث بتقديم توصيات دراسته على النحو **الآتي:**

1-إجراء دارسات مماثلة للدراسة الحالية بهدف تحديد مصادر أخرى للضغط النفسي الذي يتعرض له أعضاء هيئة التدريس بالكليات المختلفة، من أجل معرفتها والتقليل من آثارها عليهم.

2 حل المشكلات المتخلفة التي تواجه أعضاء هيئة التدريس الجامعي بالكليات المختلفة، مما يمكنهم من تحقيق أهدافهم التعليمية والتربوية.

3-تهيئة مناخ تعليمي مناسب لأعضاء هيئة التدريس الجامعي، والابتعاد عن كل عوامل التوتر والضغط التي من شانها أن تؤثر سلباً على عطائهم الأكاديمي.

4-التخفيف من أعباء الأعمال التي يقومون بها، الأمر الذي ينعكس إيجاباً في تحقيق المؤسسة التعليمية لأهدافها بشكل عام.

5-حصول أعضاء هيئة التدريس الجامعي على رواتبهم في زمنها المحدّد مما يسهل ذلك على تخفيف الضغط النفسي عليهم وإشباع حاجاتهم المختلفة.

6-حصول أعضاء هيئة التدريس بكليات الجامعة المختلفة على حقوقهم المادية وترقياتهم العلمية في موعدها، بحيث يشكل ذلك دافعاً لهم لمزيد من العطاء والبدل في تحقيق أهدافهم التعليمية والتربوية.

7- إتاحة الفرصة أمام أعضاء هيئة التدريس بكليات الجامعة المختلفة للمشاركة في المؤتمرات والندوات العلمية مما يساعدهم على تحقيق

**المراجع العلمية:**

1-داوود عزيز حنا (2006):مناهج البحث العلمي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

**2**-سارة شناشنة، وسام هوام (2017): مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قالمة، الجزائر.

3-فلة لوز، نعيمة العيساوي (2022): الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي في ظروف جائحة كارونا"كوفيد19"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة يحي فارس، المدية، الجزائر.

4-ناصر الدين زبدي (2010): عوامل الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية، جامعة الجزائر، مجلد (19)، العدد (16).

5- هديل هشام الخرافشة (2016): مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معها لدى أعضاء هيئة التدريس، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

6-وسف الجوادي (2006): مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التنظيمي، كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة الأخوة منتوري، قسنطينة، الجزائر