الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الدكتور يحي فارس –المدية–
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم العلوم الإجتماعية

مذكرة لنيل شهادة الماسترفي علم النفس العيادي

الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي في ظروف جائحة كورونا"كوفيد19"

من إعداد الطالبتين :

- *لوز فلة*
- *عيساوي نعيمة*

تحت إشراف الأستاذة:

فتحيةعبد القادر شكراوي

السنة الجامعية:

2022/2021

شكر و تقدير

الحمد و الشكر لله و الصلاة و السلام على خير خلق الله محمد صلى الله عليه و سلم ، أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز و إتمام هذا العمل بعد إنتظاره طول السنوات الدراسية لنبلغ ثمرة جهدنا .كما أننا نتوجه بأسمى عبارات الشكر و العرفان إلى كل يد مدت لنا العون في إنجاز هذه الدراسة ،و نخص بالذكر الأستاذة الفاضلة " فتيحة عبد القادر شكراوي " التي أشرفت على عملنا و قدمت لنا كل التوجيهات و النصائح القيمة ، و التي ساعدتنا كثيرا بالأفكار و الصبرعلينا ، و إلى أساتذة قسم العلوم الإجتماعية الذين درسونا طوال السنوات السابقة بجامعة يحي فارس.

إ هد ا ء

إلى من شقي و تعب لأجل راحتي و بلوغ أهدافي و إتمام دراستي ،أبي العظيم أدامه الله فوق رأسي و إلى الغالية و العظيمة التي أعانتني بدعواتها و سهرت من أجلي أمي الحبيبة حفظها الله دائما .

إلى أخواتي الغاليات و لكل العائلة الكريمة ، إلى إبنة عمي التي ساعدتني كثيرا في هذا العمل و تعبت معي من أجل نجاحي ، ولكل أحد ساعدني من قريب و بعيد ، إلى من سرنا معا و تشاركنا أعمالنا بالصعب منها و السهل إلى أن وصلنا إلى هنا صديقاتي الحبيبات شكرا لكم جميعا.

فلـة



إهداء

الحمد لله والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية لمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضله تعالى، مهداة إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي، وإلى كل من ساندني من إخوة وأخوات و الزوج الكريم وإلى فلذة كبدي إبنتي العزيزة إلى رفيقات دربي .

كما أتقدم بجزيل الشكر والإمتنان العظيم إلى الأستاذة المشرفة على عملنا هذا "فتحية شكراوي" .كما نتوجه بخالص العرفان إلى جميع الأساتذة الكرام بقسم العلوم الإجتماعية الذين ساعدونا. ولكل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بكلمة أو دعوة صالحة

نعيمة

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى مستوى الضغط النفسي عند أساتذة التعليم العالي في ظل جائحة كورونا. كما هدفت هذه الدراسة إلى معرفة هذه المستويات من خلال المتغيرات التالية(الجنس،السن،سنوات الخبرة).ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قدرها 30 أستاذ وأستاذة من جامعة يحي فارس بالمدية.

حيث قسمت الدراسة إلى جانب نظري والذي تناولنا فيه الدراسة النظرية للمضوع،والتي تضمنت المتغيرات الثلاثة (الضغط النفسي،أساتذة التعليم العالي،جائحةكورونا)، أما الجانب التطبيقي فتناولنا فيه المنهجية المتبعة لإجراء الدراسة. واعتمدنا فيها على المنهج الوصفي،وذلك باستعمال إستبيان قمنا بإعداده وتحكيمه، ثم تطبيقه على العينة من أجل جمع المعلومات من المبحوثين، وأيضا التحقق من صحة الفرضيات. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

*بالنسبة للفرضية الأولى تنص على:"يعاني أساتذة التعليم العالي من ضغوطات نفسية جراء فيروس كورونا " والتي تحققت بدرجة مرتفعة.

*أما الفرضية الثانية للفرضية الثانية:"نجد فروقات فردية في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء وباء كورونا تبعا لمتغير الجنس." فلم تتحقق، أي أنه لاتوجد فروق تعود للجنس في مستويات الضغوط النفسية.

*والفرضية الثالثة:نجد فروقات فردية في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء وباء كورونا تبعا لمتغير السن.فهي أيضا لم تتحقق يعني لا توجد فروقات تعود للسن في مستوى الضغوط النفسية عند الأساتذة والأستاذات.

*أما بالنسبة للفرضية الرابعة والأخيرة:"نجد فروقات في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء فيروس كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة."فقد تحققت وبدرجة كبيرة.خاصة عند فئة من 0إلى 5سنوات،ومنخفضة عند فئة من 6إلى 10 سنوات وفئة أكثر من 11سنة.

الكلمات المفتاحية:

الضغط النفسي، أساتذة التعليم العالي، فيروس كورونا"كوفيد 19".

Abstract:

These studies aim to the level of the psycological pressure of university teachers during the panademic priod of covid-19. In addition to this, it aims to know these levels through the following factors(gender, age, experience career).

To achieve this study was made on about 30 teachers(men and women) from yahia fares university.

Thgough, this study was devided into a theorical way, which we tacked the theorical study of the subject, which contained three factors(psychological pressure, university,covid-19).regarding the pratical way, we dealt with the programme that worked with these studies ,and we focused on the descriptive strategy using a questionnaire,which we did and practiced it on the groupe of the teachers stated above to collect the required information and to be sure of what we meant and did.this study led to :

1-The first hupothesis :

The universuty teachers suffer from huge psycological pressure from the covid -19,which was achieved with high level.

2-the second hypothesis :

We find personal differences regarding the psycological pressure at university teachers though corona pandemic and this changes according to the gender, that wasn’t achieved.we find that there’re not personal differences changes on sex about psychological pressure.

3-the third hypothesis:

We find personal differences in psycological pressures on university teachers through covid-19, due to the factor of age, and this wasn’t achieved, too. this means that there’re no differences on age at the level of psycological pressure at teachers either men or women.

4-fourth hypothesis:

We find personal differences at the level of psychological pressure on university teachers due to corona virus(covid-19) on the experience

career.it was achieved with a high level, praticulalary with taechers btween 0 to 5 years of experience.it was high then it was reduced on those between 6 to 10 years.on the other hand, it was much reduced on the ones who have more than 11 years.

The key words:

-psycological pressure; university teachers; corona virus(covid-19).

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	أ
إهداء	ب
ملخص الدراسة بالعربية	2
ملخص الدراسة بالأجنبية	3
فهرس المحتويات	4
فهرس الجداول	5
فهرس الأشكال	6
مقدمة	7
الفصل الأول: الفصل التمهيدي	9
1-1-الإشكالية	10
1-2-فرضيات الدراسة	12
1-3-أهداف الدراسة	12
1-4-أهمية الدراسة	12
1-5-الدراسات السابقة	13
1-6-التعقيب على الدراسات السابقة	15
1-7-تحديد مفاهيم الدراسة	18
الفصل الثاني: الضغط النفسي	19
تمهيد	20
2-1-مفهوم الضغط النفسي	21

2-2-أنواع الضغط النفسي	23
3-2-النماذج المفسرة للضغط النفسي	24
4-2-النظريات المفسرة للضغوط النفسية	31
5-2-أسباب الضغط النفسي ومصادره	35
6-2-آثار الضغط النفسي	36
7-2-أساليب وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	37
خلاصة الفصل	40
الفصل الثالث:أستاذ التعليم العالي	41
تمهيد	42
1-3-تعريف التعليم العالي	43
2-3-تعريف الجامعة	**43**
3-3-تعريف أستاذ التعليم العالي	43
4-3-سمات وخصائص أستاذ التعليم العالي	44
5-3- أدوار أستاذ التعليم العالي	45
6-3-الصعوبات التي تواجه أستاذ التعليم العالي	47
7-3-مصادر الضغط النفسي عند أستاذ التعليم العالي	47
8-3-تأثير الضغوط النفسية على أستاذ التعليم العالي	48
خلاصة الفصل	50
الفصل الرابع: جائحة كورونا"كوفيد19"	51
تمهيد	52
1-4-تعريف فيروس كورونا	53
2-4-خصائص فيروس كورونا	53
3-4-طرق إنتشار فيروس كورونا	54

4-4-أعراض وباء كورونا	55
5-4-أثر فيروس كورونا على العالم وعلى أساتذة التعليم العالي	55
6-4-علاقة فيروس كورونا بالضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي	57
خلاصة الفصل	58
الفصل الخامس:منهجية الدراسة وإجراءاتها	59
تمهيد	60
1-5-الدراسة الإستطلاعية وأهدافها	61
2-5- منهج الدراسة	61
3-5-حدود الدراسة	62
4-5-عينة الدراسة	63
5-5-أدوات الدراسة	63
6-5-عرض النتائج	71
خلاصة الفصل	73
الفصل السادس:عرض ومناقشة النتائج	74
2-6-إختبار الفرضيات	75
3-6-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	77
الإستنتاج	79
خاتمة	80
التوصيات	80
قائمة المراجع	81
الملاحق	88

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	التسميات الجديدة لفيروس كورونا	54
2	نتائج حساب صدق وثبات الإستمارة	65
3	جدول معامل الإرتباط لبنود الإستمارة	66
4	جدول تعديل المحكمين للإستمارة	71
5	نتائج الدراسة حسب الجنس	71
6	نتائج الدراسة حسب السن	72
7	نتائج الدراسة حسب سنوات الخبرة	72
8	جدول مقارنة النتائج المتحصل عليها بين المرتفعين و المنخفضين	75
9	جدول يبين الفروق الدالة إحصائيا على مقياس الضغوط بالنسبة لمتغير الجنس	75
10	جدول يبين الفروق الدالة إحصائيا على مقياس الضغوط بالنسبة لمتغير السن	76
11	جدول يبين نتائج الفروق الدالة إحصائيا على مقياس الضغوط بالنسبة لمتغير الخبرة بالسنوات	76

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
1	شكل رقم1:نموذج "كوكس ومكاي" للضغط	26
2	شكل2-النموذج التفاعلي في الضغط حسب أندلر	28
3	شكل رقم3:نموذج تفسير ظاهرة الضغط وإستراتيجيات المواجهة	30
4	شكل4-تخطيط نظرية سيلي	32

مقدمة:

إن ما يعيشه المجتمع اليوم من أحداث وتطورات كلها تؤثر بطريقة أو أخرى على الفرد من جانب الصحة النفسية والجسدية.بل وأنها تؤدي إلى الضغوط النفسية، والتي بطبيعتها تؤثر على حياة الفرد.وتعتبر الضغوط النفسية نتاج لنمط الحياة الحديث والمتسارع،والذي يفرض على الفرد أمورا تفوق طاقته.لذلك تكون لديها عواقب سلبية على الصحة النفسية والجسدية.

والمجتمع في الآونة الأخيرة عاش فترة عصيبة جراء فيروس كورونا"كوفيد19"،التي قلبت موازين حياة الفرد ،فأثرت على صحته النفسية والجسمية.وتعتبر جائحة كورونا فيروس يسبب مرضا رئويا خطيرا قد يؤدي إلى وفاة المصاب به نظرا لخطورته الكبيرة. ولقد تضرر منه جمي العالم بسبب إنتشاره السريع،والذي تسبب في حدوث ضغوط نفسية بمستويات مرتفعة لدى معظم فئات المجتمع. ومن بين الفئات التي عاشت وتعيش ضغوط نفسية جراء كورونا أساتذة التعليم العالي، الذين يعتبرون في أعلى درجات الهيكل التنظيمي. ونظرا لمكانتهم ومستوياتهم العالية، يتطلب منهم بذل جهد أكبر في العمل، هذا ما يولد لديهم ضغوطات نفسية . ومع ظهور جائحة كوفيد19 تضاعفت هذه الضغوطات، بسبب بعض الظروف الإجبارية التي توجب عليهم مواجهتها مثل التوقف عن الدراسة،اللجوء إلى منصات التعليم عن بعد لإتمام الدراسة.مما جعل الأستاذ يمارس مهام إضافية على التي كان يقوم بها والتي تتطلب جهدا أكبر.

ومن خلال دراستنا هذه نحاول الإهتمام بموضوع الضغوطات النفسية عند أساتذة التعليم العالي في ظل جائحة كورونا. ولقد قمنا بتحديد مسارات هذه الدراسة إنطلاقا من تخطيط إستراتيجية بحثية واتبعنا الخطوات التالية:

قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين هما الجانب النظري والذي يحتوي على أربعة فصول. والجانب التطبيقي الذي يحتوي على فصلين.

بالنسبة للجانب الظري فيحتوي على:

***الفصل الأول:** الذي تسبقه المقدمة وهو الفصل التمهدي للدراسة، وتناولنا فيه إشكالية الدراسة وتساؤلاتها،فرضيات الدراسة إضافة إلى ذكر أهداف الدراسة وأهميتها، كما تطرقنا إلى ضبط مفاهيم الدراسة والإشارة إلى بعض الدراسات السابقة مع التعقيب عليها.

***الفصل الثاني:** تناولنا في هذا الفصل الضغط النفسي إنطلاقا من مفهومه،أنواعه، النماذج المفسرة للضغوط النفسية، ونظرياته،كما أشرنا إلى أسباب الضغط النفسي و مصادره،مرورا بآثاره ووصولا إلى أساليب وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط.

***أما فيما يخص الفصل الثالث:** فتطرقنا إلى أستاذ التعليم العالي الذي بدوره يضم تعريف التعليم العالي،تعريف الجامعة،تعريف أستاذ التعليم العالي، كما ذكرنا سماته وخصائصه،والأدوار التي يقوم بها،مع ذكر الصعوبات التي تواجه أستاذ التعليم العالي،ومصادر الضغط النفسي عنده وآثارها عليه.

***الفصل الرابع:** والذي ذكرنا فيه متغير فيروس كورونا "كوفيد19" تعريفه،خصائص الفيروس، طرق إنتشاره،أعراضه،آثار جائحة كورونا في العالم وعلى أستاذ التعليم العالي،بالإضافة إلى علاقة فيروس كورونا بالضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي.

وفي الجانب التطبيقي تناولنا فصلين هما:

***الفصل الخامس:** والذي تناولنا فيه الجانب المنهجي للدراسة، تعريف الدراسة الإستطلاعية،المنهج المتبع في الدراسة وحدودها ، عينة الدراسة، الأدوات المستخدمة للبحث في الدراسة.

وأخيرا في الفصل السادس: والذي خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة والتأكد من تحقق الفرضيات من خلال مناقشة نتائجها مقارنة مع الدراسات السابقة، وفي النهاية وضعنا الإستنتاج العام،خاتمة،التوصيات، لنختمها بالمراجع التي تم إعتمادها والملاحق المستعملة.

الفصل الأول:الفصل التمهيدي

1-1/إشكالية الدراسة

يعتبر موضوع الضغط النفسي من الموضوعات الهامة التي شغلت العلماء و الباحثين في مجالات الصحة العامة، علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية , وذلك لما ينجم من أثار ونتائج مدمرة على حياة الناس فيرى المختصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو أحد أهم مشكلات العصر الحديث وذلك ظاهرة واضحة مقلقة للمجتمعات في جميع الجوانب (السياسية ،الإقتصادية والإجتماعية) و من أثاره أنه تسبب في كثير من الأمراض العضوية مثل مرض القلب و الضغط الدموي .

فتغير نمط الحياة العصرية المتسارع و المتلاحق في كل المجالات ، إرتبط بزيادة الضغوط على الفرد مما جعله يواجه الكثير من التحديات في سبيل تحقيق أهدافه و تلبية إحتياجاته ،ومنه تزايد إهتمام العلماء و الباحثين في مختلف التخصصات بموضوع الضغط النفسي نظرا لآثاره السلبية على الفرد و المجتمع ،للبحث عن ماهيته و مصادره.

كما أصبحت الضغوط النفسية في بيئة العمل محل إهتمام الكثير من المنظمات و المؤسسات بسبب الأمراض الناجمة عنها التي قد يتعرض لها المعنيون ،إذ تشير كثير من الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية في العمل إلى أن الضغوط المتكررة يمكن أن تؤدي إلى شعور العامل بعدم الرضا عن العمل و إلى الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية .

و تعد مهنة التدريس من المهن الشاقة التي تسبب ضغوطات نفسية نظرا متطلباتها ومسؤولياتها، وهنا أكد معظم الباحثين في موضوع الضغوط النفسية في مهنة التدريس أنها من أكثر المهن المسببة للضغوط النفسية عند الأساتذة في مختلف الأطوار(إبتدائي، متوسط، ثانوي،تعليم عالي).

ففي ميدان التعليم العالي نجد معظم الأساتذة يعانون من ضغوطات نتيجة الإجهاد الذي يتعرضون له في عملهم ، خاصة ممن يمارسون مهام إضافية في المجال الإداري ، فيمكن إعتبار هذه المؤشرات بمثابة جرس إنذار يلفت الإنتباه إلى مستوى الصحة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين باختلاف سنهم أو جنسهم (سواء ذكر أو أنثى)، كما أن الأساتذة وبتدرج سنوات خبرتهم قد تضرروا من ضغوطات نفسية ،حيث نجد أن العديد من الدراسات في علم النفس تسعى إلى إيجاد أساليب فعالة لمواجهة هذه الضغوط للحد منها.

فأظهرت دراسة .(دراعو فاطمة، و مزيان محمد) كانت النتائج التي توصل إليها الباحثان متمثلة في :–مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين متوسط ،أما مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين الإداريين مرتفع . كما أنه توجد فروق بين الأساتذة تعزى لمتغير السن في حين أنه لا توجد فروق بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس.

و باعتبار أن الجامعة من اهم المؤسسات الإجتماعية التي تعتمد عليها الدولة في بلورة وإنتاج نخبة متميزة من خريجي الجامعات على اختلاف تخصصاتهم ،و الذين يعتبرون الإطارات السامية التي يزخر بهم الوطن. خاصة و أنأساتذة التعليم العالي يتعرض لكثير من الضغوط في عمله سواء التدريس لساعات محددة أو طويلة ،و بالأخص الذين يمارسون المهام الإدارية ما يولد لديهم التعب والوهن لكثرة المسؤوليات الإدارية , وبالتالي يصابون بالضغوطات , فالأستاذ باعتباره القاعدة الأساسية في المنظومة الجامعية يجعله يواجه ضغوطات نفسية ناجمة عن مهنته سواء داخل الجامعة أو خارجها خاصة مع ظروف العمل في الآونة الاخيرة مع ظهور وباء "كوفيد 19" .

ونظرا لتفشي جائحة "كورونا كوفيد 19" وما خلفته في العالم من آثار سلبية ، نجد أن كل المدارس و الجامعات و مراكز العمل دفعت الى غلق أبوابهاإجباريا منذ مارس 2020 ،فتعرض مايفوق مليار طالب و طالبة إلى التوقف عن مزاولة دراستهم بشكل طبيعي ، ليجد العالم نفسه في مواجهة كارثة تمس جيلا كاملا . وعليه فان تخطي أثر هذه الصدمة النفسية العالمية التي تعرضت لها منظومات التعليم الناتجة عن "وباء كورونا" و العودة إلى الجامعات و المدارس دون خوف يحتاج إلى طرق و إستراتجيات فعالة للتكيف و مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن هذا الوباء لدى الاساتذة ، خاصة أساتذة التعليم العالي الذين هم الركيزة الأساسية لنشاء جيل قادر و واعي على حمل مشعل التقدم و الإزدهار فأصبح ممارسة التعلم عن بعد بالإضافة إلى التعلم الحضوري مما جعل الأستاذ يقوم بمهام جديدة .

وفي دراستنا هذه أردنا تسليط الضوء على معرفة العلاقة بين الضغط النفسي و جائحة كورونا على أستاذ التعليم العالي، وهنا لم تكن موجودة من قبل .

يمكننا طرح التساؤلات التالية :

- هل يعاني أساتذة التعليم العالي من ضغوطات نفسية جراء فيروس كورونا؟

- هل توجد فروقات فردية في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء فيروس كورونا تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق فردية في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء فيروس كورونا تعزى لمتغير السن؟
- هل توجد فروق فردية في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء فيروس كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

1-2/فرضيات الدراسة

1) الفرضيات العامة

- يعاني أساتذة التعليم العالي من ضغوطات نفسية جراء فيروس كورونا .

2) الفرضيات الجزئية

- نجد فروقات فردية في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء وباء كورونا"كوفيد 19" تبعا لمتغير الجنس.
- نجد فروقات فردية في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء وباء كورونا"كوفيد 19" تبعا لمتغير السن.
- نجد فروقات فردية في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء وباء كورونا"كوفيد 19" تبعا لمتغير الخبرة بالسنوات.

1-3-أهداف الدراسة

1. البحث عن مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي في جائحة كورونا.
2. التعرف على الفروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلى كيفية التكيف معها في ظل جائحة كورونا.
3. كشف العلاقة بين الضغوطات النفسية وجائحة كورونا على أساتذة التعليم العالي.

1-4-أهمية الدراسة

- باعتبار أن الضغط النفسي هو أحد أهم مشكلات العصر الحديث .
- حظي موضوع الضغط النفسي إهتمام كبير خاصة في ظل جائحة كورونا .
- أثر وباء "كوفيد 19" على الأفراد و المجتمعات و خاصة المنظومات التعليمية .

- قلة الدراسات التي اهتمت بموضوع الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي خاصة في ظل جائحة كورونا.

1-5الدراسات السابقة :

1. الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية :

دراسة كوبر 1987 :تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية و بعض الآثار النفسية المترتبة عليها لدى أطباء الأسنان في المملكة المتحدة، فتكونت عينة الدراسة من 484طبيبا من كلا الجنسين,اعتمد على المنهج الوصفي,فأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود اختلاف في ترتيب مستوى الضغوط النفسية بين الجنسين و إلى الصحة النفسية(متمثلة في القلق,الإكتئاب والتوتر) منخفضة لدى أفراد العينة مقارنة بعامة المجتمع .

درا سة لونج 1988 :بعنوان إدارة الضغوط لدى العاملين بمهنة التدريس بهدف التحقق من فاعلية كل من التدريب التحصيني ضد الضغط، و التدريب على الإسترخاء في تعديل إستراتيجيات المواجهة و خفض مستوى القلق ، و الضغوط النفسية لدى المعلمين ، فاعتمد على المنهج التجريبي ،وعينة مقصودة متكونة من 66 معلما أختيروا من المدارس الإعدادية و الإبتدائية ، فكانت النتائج المتوصل إليها أن التدريب التحصيني ضد الضغوط المقرون بالتدريب على الاسترخاء كان أكثر فعالية في تحسين أساليب المواجهة ، و من ثم خفض مستوى القلق و الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية الأولى مقارنة بالمجموعة الثانية التي خضعت لبرنامج التدريب على الإسترخاء منفردا.

- **دراسة محمد بلقاسم و حاج شتوان 2016 :**بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ، بهدف معرفة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي وأسباب الغياب عند التلاميذ فاعتمد على المنهج الوصفي التحليلي ، فكانت العينة متكونة من 120تلميذا و تلميذة من التخصصين العلمي و الأدبي ، و كان الاختيار عشوائيا ، فتوصل الباحثان الى النتائج التالية:
  - عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي و أسباب الغياب المدرسي.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس (لصالح الإناث).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير أسباب الغياب المدرسي تعزى لمتغير الجنس .

2. الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في مجال التعليم العالي :

الدراسة بعنوان الضغوط المهنية و علاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة بجامعة بغداد ,إذ هدفت الدراسة الى قياس الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة وقياس التوافق المهني،فكانت العينة متكونة من120 أستاذ في التخصصات (الهندسة، العلوم،الأدب،الإعلام،التربية للبنات،التربية الرياضية)وكانت النتائج المتوصل إليها متمثلة في: أساتذة الجامعة يعانون من ضغوط مهنية،كما أن الأساتذة يتمتعون بتوافق مهني جيد.

دراسة يوسف جوادي2006بعنوان:مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي (دراسة ميدانية بجامعة قسنطينة)فكان هدف الدراسة إلقاء الضوء على ظاهرة الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي في جامعة منتوري بقسنطينة, فكان عدد عينة البحث متكون من 1915 أستاذ تم إختيارهم بطريقة عشوائية ,واعتمد على المنهج الوصفي , وقد أسارت نتائج الدراسة إلى:

- أن أغلبية أساتذة الجامعة يشعرون ويدركون الضغط النفسي بدرجة عالية .
- وجود إختلاف في مستوى الضغط النفسي وفقا لمتغير الجنس.
- وجود مصادر مختلفة للضغط النفسي عبر عنها الأساتذة وفق الترتيب التالي(العلاقة مع الزملاء,العلاقة مع الإدارة,العلاقة مع الطلبة,الدعم الإجتماعي,النمو والتقدم المهني,الهيكل التنظيمي,خصائص وطبيعة العمل,الظروف العملية).

3. الدراسات التي تناولت متغير فيروس كورونا "كوفيد 19" :

دراسة بوفلفل زيد2021:بعنوان التعلم عن بعد تحت ظل جائحة"كوفيد19"في الجزائر(دراسة حالة منصة"موودل"لجامعة 08ماي1945بقالمة)والذي كان التساؤل فيها:ماهي مختلف الإمكانيات التي وفرتها جامعة 80ماي1945 بقالمة من أجل تسهيل تطبيق التعليم عن بعد؟ وهذا بهدف التعرف والتعمق أكثر في مفهوم التعليم عن بعد وأهميته في تطوير المنظومة التعليمية,وأيضا الكشف عن مختلف المشاكل و الصعوبات التي تقف في وجه السير الحسن للتعليم عن بعد ,وبذلك الخروج بحلول قادرة على تطويره,فاعتمد الباحث على المنهج الوصفي بعينة تقدر ب300

طالب من جامعة قالمة تم إختيارهم بطريقة عشوائية فتوصل إلى النتائج التالية:النسبة الغالبة لمستخدمي منصة التعليم عن بعد أغلبيتهم إناث ومعظمهم من طلبة تكوين ليسانس,كما أظهرت الدراسة أن أغلبية الطلبة وجدو صعوبة في الولوج لموقع "موودل" بنسبة57%.

-74%من العينة يرون أن طلاب المرحلة الجامعية غير قادرون على الإنتقال من أسلوب التعليم التقليدي إلى أسلوب التعليم عن بعد وذلك لعدم توفير الإمكانيات الكافية من طرف الدولة.

2.3 دراسة كريم حفصة وزواق شريفة نجاة2021: بعنوان الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا وإستراتجية التكيف لدى أساتذة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية في ثانوية بن خيرة فاتح- المنصورية- وثانوية بلكين الثاني –أدرار-) وهذا بهدف معرفة مدى تأثير الضغوط وإستراتجية مقاومتها لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي والتي كان عددها 60أستاذ و أستاذة تم إختيارهم بطريقة عشوائية واعتمدنا على المنهج الوصفي فتوصلا إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق بين أفراد العينة الدراسية في الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى أساتذة التعليم الثانوي في مستوى الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

1-6-التعقيب على الدراسات السابقة :

1. عرض وتحليل المجموعة الأولى من الدراسات:الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

من خلال مايلي عرض المجموعة الأولى من الدراسات و التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات يتضح مايلي:

- **من حيث الأهداف:** ركزت أهداف هذه الدراسات نحو رئيس على هدفين هما:

تحديد مصادر الضغط النفسي و مستوياته في مهنة التدريس (من المدارس ,عند التلاميذ في الطور الثانوي) كما أنه نجد أن الدراسة الأولى اهتم فيها الباحث على أطباء الأسنان.

من حيث المنهج: المنهج المعتمد هو المنهج الوصفي ,الوصفي التحليلي و المنهج التجريبي.

- **من حيث العينات:**إشتملت عينات هذه المجموعة عينات متباينة متوسطة,ضمت 484في دراسة كوبر, و66 عينة في دراسة لونج,في حين اعتمد محمد بلقاسم وحاج شتوان على عينة عددها120.
- **من حيث النتائج:**تنوعت نتائج الدراسات, وذلك وفقا لتنوع أهدافها و قد اتفقت على مجموعة من الحقائق متمثلة في:
  - تنوع مستويات الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسات وقد أجمع معظمها على أهم مايلي:
  - إختلاف مستوى الضغوط النفسية عند كلا الجنسين, فنجدهما مرتفعة عند فئة الإناث
  - الضغوط خاصة بالمهنة و تختلف من مهنة لأخرى.

–كما أنه يمكن القول أنه مع إختلاف المجتمعات وتباينها إلا أن مصادر الضغوط النفسية و المهنية تكاد تكون متشابهة.

2. عرض و تحليل المجموعة الثانية من الدراسات: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في مجال التعليم العالي:

- **من حيث الأهداف:**أحدث الدراستين عند هدف أساسي هو:
  - قياس الضغوط النفسية المهنية عند أساتذة التعليم العالي .
  - معرفة مستوى التوافق المهني.
- **من حيث المنهج:** المنهج المعتمد في هذه المجموعة هو المنهج الوصفي.
- **من حيث العينات:** عينات هذه المجموعة كانت متباينة و مختلفة بصفة كبيرة , في الدراسة الأولى اعتمد الباحث على120 عينة في حين في دراسة يوسف جوادي اعتمد على عينة عددها 1915أستاذ.
- **من حيث النتائج:** نجد أن الدراستين اتفق الباحثان على أن:
  - أساتذة التعليم العالي يعانون من ضغوط نفسية ومهنية بدرجة عالية.
  - وجود إختلاف في مستويات الضغط عند الأساتذة وفقا لمتغير الجنس.

3. عرض و تحليل المجموعة الثالثة من الدراسات: الدراسات التي تناولت متغير فيروس كورونا:

- **من حيث الأهداف:** نجد إختلاف في أهداف الدراسات:

– في الدراسة الأولى نجد أن الباحث كان هدفه الأساسي هو التعرف و التعمق في مفهوم التعليم عن بعد وأهميته في تطوير المنظومة التعليمية .

– في حين نجد أن في الدراسة الثانية إهتم الباحث بمعرفة مدى تأثير الضغوط و إستراتيجية مقاومتها عند أفراد العينة.

- **من حيث المنهج:** المنهج المعتمد في الدراسات هو المنهج الوصفي.
- **من حيث العينات:**اعتمد الباحثان على عدد عينة متوسطة , عدد عينة الدراسة الأولى 300طالب, في حين اعتمد الباحث على عينة عددها 60أستاذ.
- **من حيث النتائج:**

وجود صعوبة لدى الطلبة في الإنتقال من أسلوب التعليم التقليدي إلى التعليم عن بعد.

عدم وجود فروق بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية.

1-7-تحديد مفاهيم الدراسة :

الضغط النفسي: مفاهيم الضغط النفسي كثيرة و متعددة و تتراوح من تعبيرات ككلمة بسيطة stress التي تشير إلى ظاهرة من الظواهر النفسية التي تحدث خلل في النمو النفسي و الفيزيولوجي للفرد إلى التفسيرات الطبية المعقدة للإستجابات الفيزيولوجية لجسم الإنسان نتيجة لمتغيرات معينة.

وقد حددنا تعريف إجرائي للضغط النفسي في هذا البحث كمايلي:"هي مجموعة المواقف المهنية والأكاديمية الإيجابية أو السلبية التي يتعرض لها الأستاذ الجامعي في عمله سواء كانت متعلقة بالعمل نفسه أو نتيجة علاقته مع الزملاء أو الرؤساء أو الطلبة , حيث ينجم عنها توترا في حالة عدم إشباعها مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط و الفشل ".

الجامعة :مؤسسة علمية مستقلة ذات هيكل تنظيمي معين وأنظمة وأنظمة وأعراف و تقاليد أكادمية معينة, تتمثل وظائفها الرئيسية في التدريس و البحث العلمي وخدمة المجتمع, وتتألف من مجموعة من الكليات والأقسام ذات الطبيعة التعليمية التخصصية, وتقدم برامج دراسية متنوعة في تخصصات مختلفة منها ماهو على مستوى ليسانس ومنها ماهو على مستوى الدراسات العليا تمنح بموجبها درجات علمية للطلاب , وقد حدد المرسوم التنفيذي رقم 28-253 المؤرخ في 17 اوت 1998 القانون الأساسي للجامعة الجزائرية.

الأستاذ الجامعي : هو الفرد الذي يحتل وظيفة أساسية من وظائف الجامعة وهي التدريس , يتم من خلالها نقل المعرفة إلى طلاب الجامعة من أجل تحسين مستوى و نوعية حصيلتهم العلمية و المعرفية و تنمية قدراتهم الفكرية و إكسابهم خبرات و إتجاهات و مهارات ذات مردود إيجابي في حياتهم العلمية.

" **كوفيد19**" **كورونا :** حسب تعريف منظمة الصحة العالمية فإن وباء كوفيد19 هو المرض الناجم عن فيروس كورونا – سارس-2- وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المستجد لأول مرة في 31ديسمبر2019 بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الإلتهاب الرئوي الفيروسي في "ووهان" بجمهورية الصين الشعبية, و فيروس كورونا فصيلة واسعة الإنتشار تسبب أمراضا تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الإعتلال الأشد وطأة.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد:

تعتبر كلمة الضغط stress من الكلمات الشائعة الإستخدام لدى العام و الخاص كمعظم الظواهر النفسية الأخرى كالقلق , التوتر والإحباط فلا تخلو حياة للفرد منها من وقت لآخر ومعظم الأوقات , فالخبرات السابقة التي مر بها الفرد تحدث نتيجة ظروف خارجية وداخلية جعلت الإنسان في العصر الحالي يتأثر بهذه الظروف , ولا يقف هذا التأثير على مستوى الحياة الخاصة أو العامة بل ينتقل إلى الحياة العملية أيضا , و موضوع الضغط بكل جوانبه سنتطرق إليه في هذا الفصل من خلال تعريفه , النظريات المفسرة للضغط النفسي , أسبابه وآثاره, وكذا استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

2-1مفهوم الضغط النفسي:

2-1-1-المفهوم المعجمي للضغط النفسي :

المفهوم في المعاجم اللغوية:يعرف الضغط بعدة معاني في اللُغة العربية فيقال ضغط في الكلام أي بالغ في إيجازه وضغطه أي قهره أو أكرهه.

Stress تعني الضغط و هي كلمة إنجليزية و تعني الحزن و البأس و الإنهاك وفي أغلب الأبحاث يقاس مصطلح الضغط بالمطالب البيئية على الفرد وهو مصطلح يعبر عن إستجابة سلبية للفرد و إتجاه مطالب خارجية (,قورين.2006ص7)

وفي اللغة الفرنسية نجد أن لفظ stress قد اشتق من اللفظ الفرنسي Déstresse والذي يعني الإختناق و الضيق أو الشعور بالظلم (النعاس 2008 ص16 , الفرماوي وآخر 2009 ص20,حسين و حسين2006 ص17 granziani p10 2004).

في حقيقة الأمر يعد مفهوم الضغط من المفاهيم قديمة الإستخدام في مجال العلوم الطبيعية حيث تستخدم هذه المفاهيم بمعنى :"ذلك التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيئ بصورة يصعب عليه تحملها فتأدي إلى إحداث تغيرات معينة سواء في شكله أو حجمه أو طبيعته (شند و الأنور2006)".

2-1-2-المفهوم في موسوعات علم النفس:تستخدم كلمة الضغط عرب, الشدَه في علم النفس و الطب النفسي على نطاق واسع , للدلالة على الضغوط النفسية وآثارها على الصحة النفسية , والضغوط لا يمكن رؤيتها أو رصدها لكن آثارها تظهر في صورة ردود أفعال (الشربيني ,2003 ص180)

ويعرف الضغط حسب معجم علم النفس بأنه الإحساس بالضغط أو الإنعصاب أو الإجهاد أو إحساس الفرد بأنه مشدود , يحدث عادة نتيجة تعرضه لقوة في البيئة الخارجية , ومستقبلات الإحساس بالضغط قد تتداخل وتتشابك مع مستقبلات الألم, حيث يصحب أحد الإحساسات إحساس آخر(جابر 1993, ص2936).

ويعرف معجم علم النفس و التحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها" وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر , وحينما تزداد حدتها قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد ولها آثار على الجهاز البدني و النفسي للفرد".(الصبان 2003 ,ص38 الطريرى 1994 ,ص08, أبو دلو2009ص 171).

و قد ورد في المعجم الكبير لعلم النفس أن الضغط النفسي هو إستجابة الجسم غير محددة لأي مطلب يفرض عليه (Bloch et al 1994p754)

2-1-3-المفاهيم الإصطلاحية للضغط النفسي :

***تعريف لازروس:**يعرفه على أنه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة ويهدده أو يعرضه للخطر بشكل أو بآخر , أو يحدث عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته واستعداداته فالضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمثيرات الخطرة (القذافي ,1998 ص84).

كما عرفه فولكمان 1984 : الضغوط النفسية على أنها مصطلح يشتمل على العلاقة بين الفرد و الأحداث البيئية و التفاعل بينهما , وينتج عن ذلك مظاهر جسمية و فيسيولوجية ونفسية أي أن الضغوط النفسية عبارة عن علاقة الفرد بالبيئة المحيطة و التي يقيمها على أنها هامة لسلامته ولكن تفوق قدرته على المواجهة (السمادوني , بدون تاريخ ,ص252,251).

إن الأفراد الذين يعملون لساعات طويلة , ويتعرضون باستمرار لضغوط نفسية متباينة , قد يصبحون ضحايا للعمل و يشعرون بأنهم مستهلكون فيبدأ إخلاصهم لمهنهم بالتناقض , ويبدؤون في الإنسحاب من العمل ,ويمكن أن يصاحب عملية الإنسحاب هذه زيادة مشاعر الإرهاق و معدلات التغيب و إنخفاض مستوى الآداء كمًا و نوعا.

يشير ويليامز إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الإستخدام من قبل الباحثين, حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب و النتيجة في آن واحد وذلك نتيجة

الخلط القائم بين العوامل المسببة للشعور بالضغط (pressure) وبين النتيجة وهي الشعور بالضغط(stress) (مسعودي,2010,ص16,مريم 2006,ص61).

يعتبر selye من أوائل الباحثين الذين درسوا الضغوط النفسية بطريقة منظمة , لكنه يشير إلى أن هذه الإستجابة قد تكون لمثير موجبأو سالب , فالشائع أنالضغط يرتبط بالمواقف و المثيرات السالبة والمحزنة . لكن selye يبين أن حتى حالات الفرح والمفاجئات السارة كالنجاح و الانتقال والترقية تتطلب من الفرد التكيف والإستعداد لها وهذا بدوره يشكل عاملا ضاغطا للفرد (الطريري 1991) .

2-2-أنواع الضغط النفسي :

يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعا لمدة تأثيرها الى ما يلي :

أ-**الضغوط المؤقتة** : هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول وعادة ماتكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلا ، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد ، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له

ب- **الضغوط الدائمة** : هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا مثال ذلك : تعرض الفرد لمرض مزمن وآلام مرافقة و أوضاع مادية وإجتماعية مزرية ، لا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك (الخرابشة و عريبات 2007،ص54)

ج-**الضغوط الايجابية** : هي كل مايعوض الفرد ومايتقبله كالفرد النجاح ،الحب ، والضغط الإيجابي يعرض نفس الإستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط السلبي (نبض القلب السريع ،التنفس السريع)غير أن المصاحب له رائع (السيد عثمان 2001ص91)

د-**الضغوط السلبية** : قد يكون للضغط المفرط و الممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية و الجسدية و الروحية ، وإذا ماتركت مشاعر الغضب الإحباط والخوف والإكتئاب والمتولد من دون الحل ، فعندما تستطيع ان تطلق تشكيلة من الاعراض ، ويقدر ان الضغط هو السبب الاهم للصحية السقيمة في المجتمع الحديث وهو على وجه الإحتمال في الأساس ما يقارب 80% من الزيارات التي تقوم بها الناس إلى العيادات أطباء العائلة ،والضغط هو

العامل مساعد في إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداعات ، الاضطرابات الهضمية والجلدية ، الارق .....الخ

وهو كذلك يمثل دورا هاما في االأسباب الرئيسية في العالم العربي كالسرطان والأمراض العقلية الشريانية ،إضطرابات التنفس ، الإصابة الطارئة بسبب الحوادث الإنتحار (السيد عثمان ،نفس المرجع السابق ،ص91)

هـ-ميّز لازاروس وكوهن (1977) بين نوعين من الضغوط :

الضغوط الخارجية : external environmental stress: والتي تعني الاحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الاحداث البسيطة اللى الحادة

الضغوط الداخلية : internal personal stress: والتي تعني الاحداث التي تكون نتيجة التوجه الادراكي نحو العالم الخارجي والنابع من الفكر والذات الفرد (الغرير 2010،ص41-42)

2-3-النماذج المفسرة للضغط النفسي :

لقد تعددت النماذج التي تناولت تفسير الضغوط ، وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في الدراسة الضغوط ، حيث ينظر كل منهما الر الجانب مختلف من التفسير الضغوط ومن بين هذه النماذج نذكر :

2-3-1-نموذج كوكس ومكاي :

يرى كل من "كوكس"و"مكاي" انه يمكن وصف الضغوط على انها جزء من النظام الدينامي والمعقد للتفاعل بين الشخص وبيئته ، ويشير ان الى الضغوط الظاهرة مدركة فرديا ومتاصلة في العمليات النفسية ،كما يعطون ايضا اهتمامات خاصة لمكونات التغذية المرتدة للنظام (عبد العزيز ،2010،ص216)

ويشمل النموذج على خمسة مراحل بينهم علاقة تغذية ، والمراحل الخمسة هي :

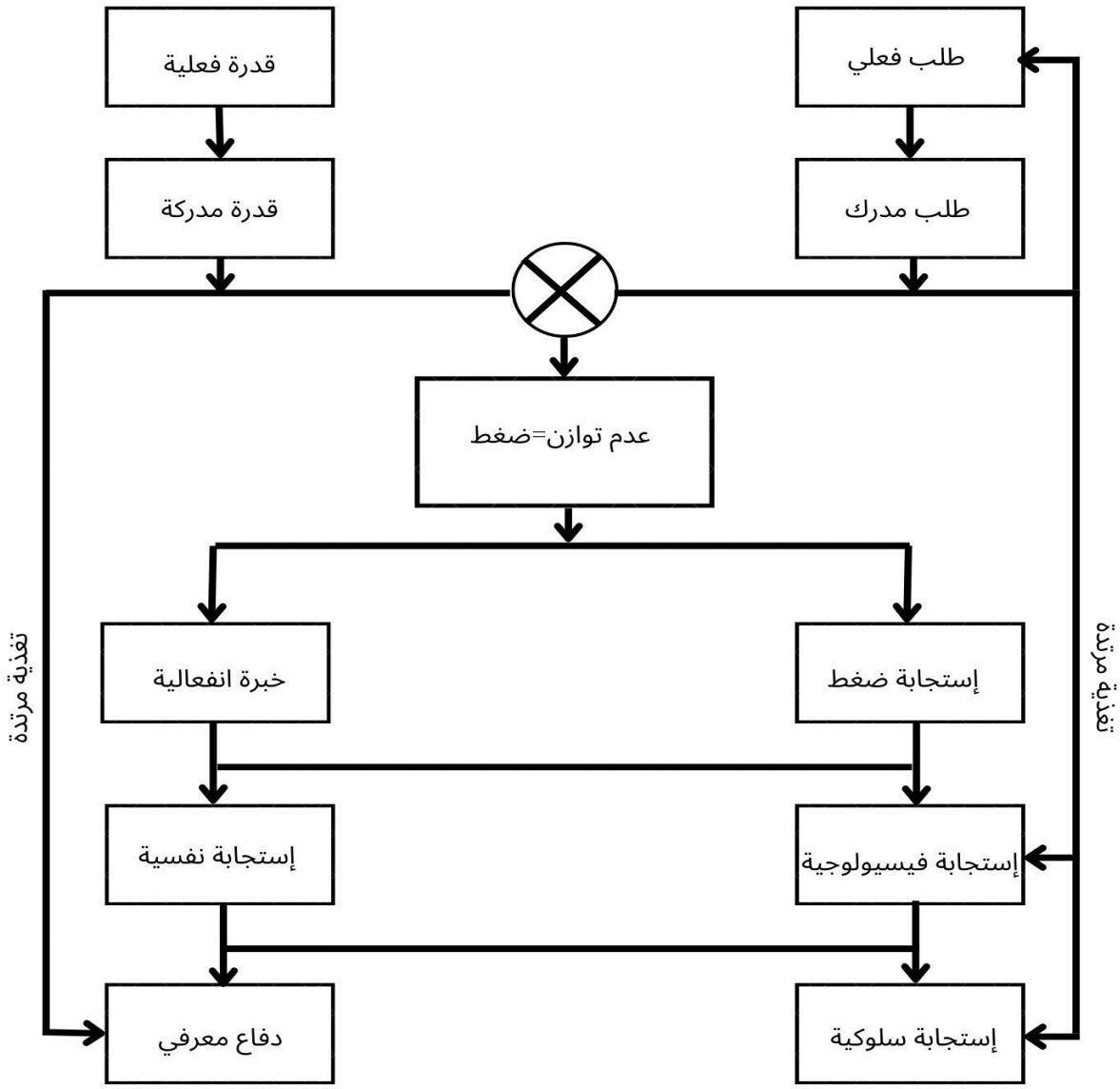
*مصادر المطلب المرتبطة بالشخص التي تعتبر جزء من بيئته ،وقد تكون المطالب داخلية (نفسية وفزيولوجية) او الخارجية ، ويساهم عدم التوازن بين المطالب المدرك والمطلب الحقيقي دورا في حدوث ضغط

*ادراك الشخص للمطالب وقدرته على التعامل معها ، ويحدث الضغط عندما يفقد المرء توازنه وقدرته على التوفيق بين المطلب المدرك وامكاناته وقدراته المدركة (مسعودي ، 2010،ص28) ، ومن الضروري الاشارة الى ان التوازن او عدم التوازن هامين لا يكونان بين المطلب والقدرة الفعلية ولكن بين المطلب المدرك والقدرة المدركة فاشيء الهام بالنسبة للفرد هو تقييمه المعرفي للموقف الضاغط وقدراته على التغلب (قدراته على التعامل) (عبد العزيز 2010،ص217)

*مرحلة الاستجابة الفيزيولوجية للضغط التي ينظرلها البعض على انها نقطة نهاية (اصحاب النماذج الاستجابة)غير ان "كوكس" و "مكاي" يرونها ضمن منظومة اكبر من الاساليب التعامل المتاحة للفرد

*وتهتم هذه المرحلة بنتائج الاستجابة الخاصة بالتعامل والمواجهة (مسعودي 2010.ص28)حيث ان الضغوط لايمكن ان تحدث فقط عندما يفشل الكائن في مواجهة ، أو من خلال توقع العواقب المعادية المنبقة عن الفشل في مواجهة المطلب .

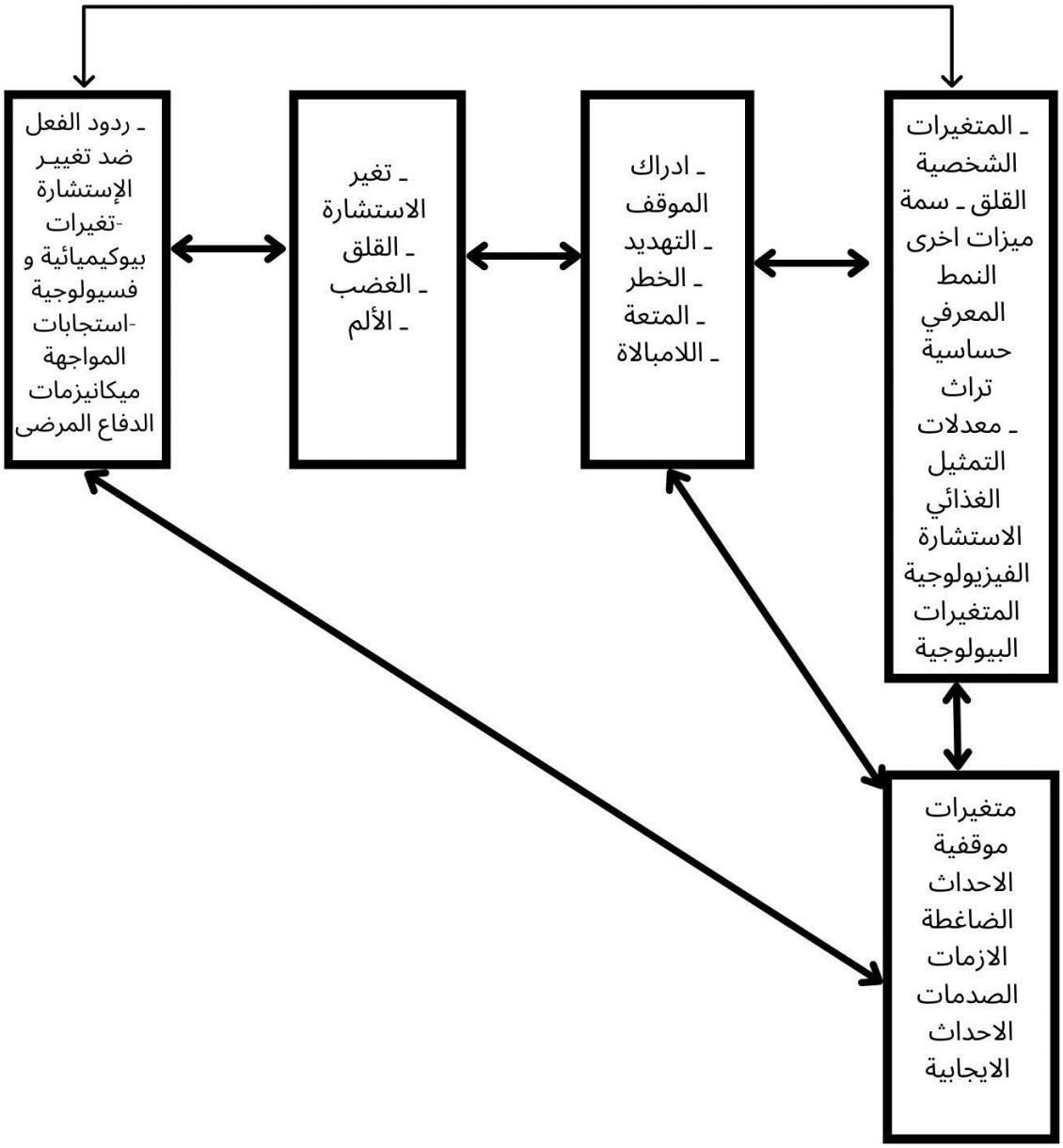
*وتتمثل في التغذية المرتدة والتي تحدث من خلال المراحل السابقة في مواجهة الضغوط ، فهي تتمثل محصلة تلك المراحل فمثلا تحدث التغذية المرتدة عندما تأثر الاستجابة الفيزيولوجية ،مثل افراز الادرينالين على ادراك الكائن للموقف الضاغط ، أو عندما تعدل الإستجابة السلوكية من الطبيعة الفعلية للمطلب .



شكل رقم 1: نموذج "كوكس"و"مكاي" للضغط (مفتاح عبد العزيز.2010.ص218)

2-3-2-نموذج أندلر 1993.

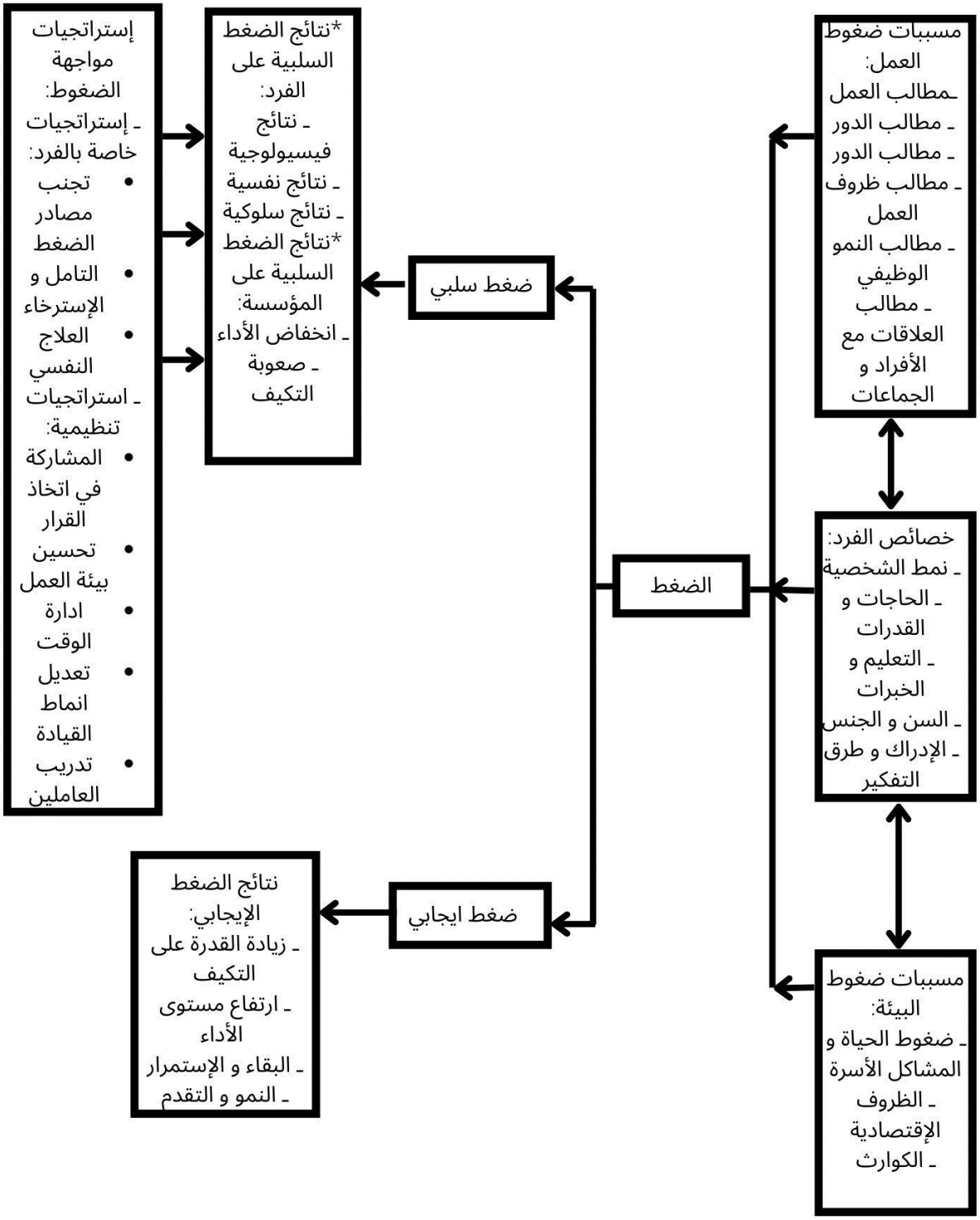
وهو مشابه لنموذج "لازاروس" في حين أن المعاملة الضاغطة تتكون من أربع مراحل و تصاميم، والإستجابة للضغط النفسي تكون من خلال سلسلة من العمليات المستمرة و التغذية المرتدة بين المراحل الأربعة.(chavel nadia et al 2007 p43).



شكل 2-النموذج التفاعلي في الضغط"الموقف×الشخص"حسب أندلر

2-3-3-نموذج لطفي راشد 1992:

قدم لطفي راشد 1992 نموذجا توضيحيا لتفسير ظاهرة الضغط و إسترتيجيات مواجهتها يمثله الشكل 4 الذي نلاحظ من خلاله نلاحظ أن مصادر الضغط المرتبطة بالعمل مثل مطالب النمو الوظيفي،الظروف الفيزيقية للعمل.... و مصادر الضغط المرتبطة بالبيئة كمشكلات الأسرة،الكوارث و الظروف الإقتصادية... وخصائص الفرد كنمط الشخصية،الإدراك،و القيم و العادات...، عندما تتفاعل فيما بينها تؤدي إلى حدوث الضغط لدى الفرد.هذا الضغط الذي تصبغه طريقة إدراكه بالصبغة السلبية أو الإيجابية،ولكل نتائجها. فالإجهاد السلبي مرتبط بنتائج مثل إنخفاض الأداء وصعوبة التكيف، و تحدد إستراتيجيات المواجهة على أساس العوامل السابقة،وهي متنوعة منها الخاص بالفرد ومنها الخاص بالمنظمة ككل.(بن زروال،2008،ص40-42).



شكل3-نموذج تفسير ظاهرة الضغط وإستراتيجيات المواجهة.(بن زروال،2008،ص43).

2-4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

2-4-1-نظرية سيلي:

يرى "سيلي" أن الضغوط إستجابة غير محددة للمتطلبات الواقعة على الفرد و هذه المتطلبات هي المسببة للضغط و التي يمكن أن تنتج عن المواقف السارة وغير السارة والتي تعد من العومل الأساسية في إختلال التوازن النفسي لإنسان.

وهناك مجموعة من الأعراض الناتجة عن الضغوط مثل تضخم الغدة الأدرينالية أطلق عليها "سيلي" جملة من الأعراض التكيفية للضغوط إلى ثلاثة مراحل:

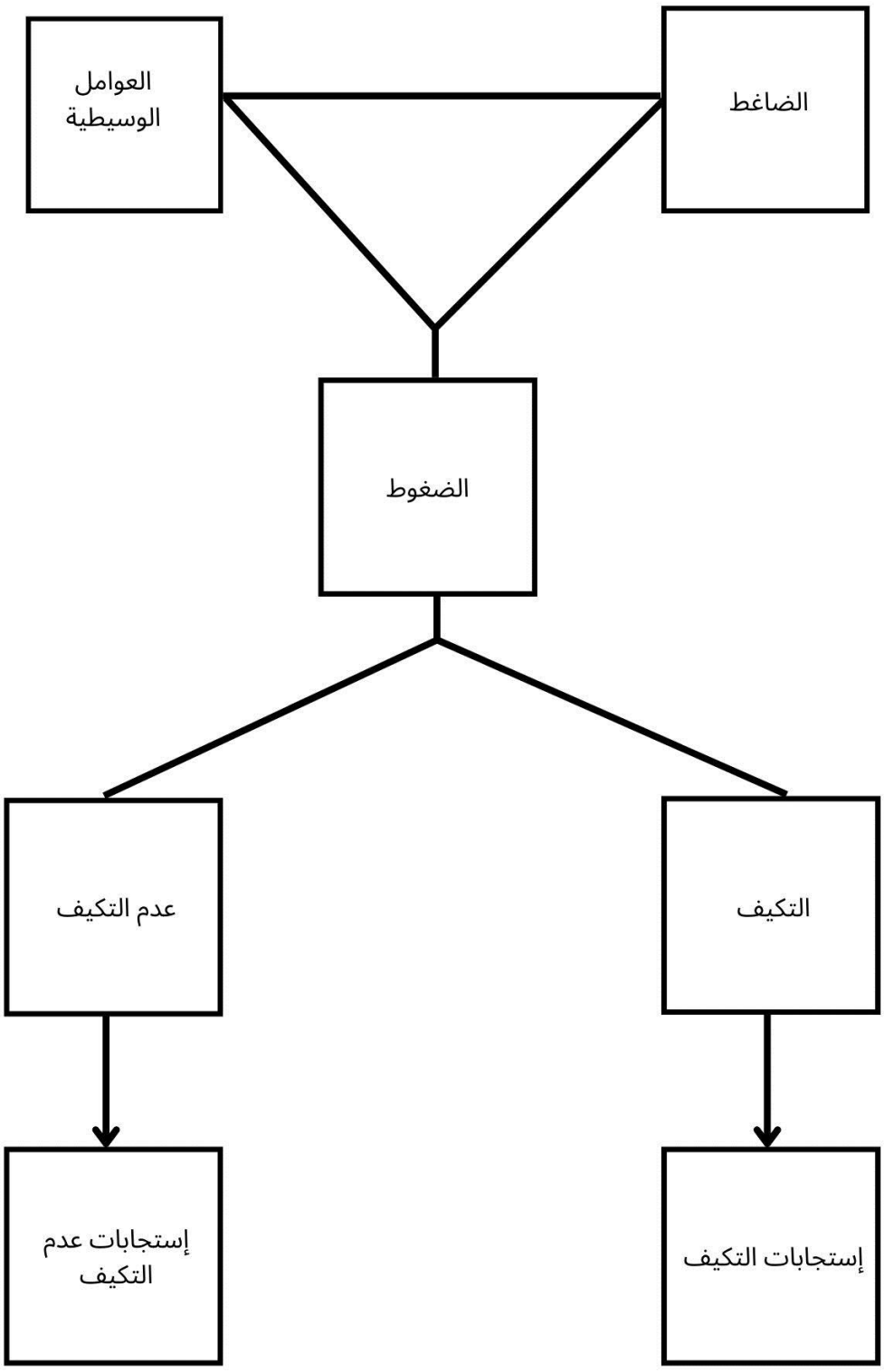
*مرحلة التنبيه: التي يدرك فيها الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس وهي تتشابه مع مرحلة الطفولة.

*مرحلة المقاومة: يتكيف الكائن الحي مع مصدر الضغط ولكن هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم وهي تتشابه مع مرحلة المراهقة.

*مرحلة الإستنزاف: تقل فيها المقاومة و الإجهاد المتوقع المصحوب بالموت وهي تتشابه مع مرحلة الشيخوخة.

نستنتج أن المرحلة الأولى تعد مرحلة رد الفعل الأول لحالة الضغط التي يواجهها العامل وتظهر عليه أعراض فسيولوجية كارتفاع ضغط الدم، و سرعة نبضات القلب و غيرها.

أما المرحلة الثانية يقوم فيها الفرد بالدفاع عن نفسه اتجاه مصدر الضغط و يحاول مقاومة مسبباته لإزالة أعراضه و التغلب عليها، لكي لا ينتقل إلى المرحلة الثالثة أين تضعف وسائل الدفاع والمقاومة.(خليفة و علي عيسى،2007،ص152).



تخطيط نظرية سيلي(فاروق السيد عثمان،2008،ص98).

2-4-2-نظرية التحليل النفسي:"سيجموند فرويد":

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم "سيجموند فرويد" الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة الذين يعانون من المشكلات و الإهتمامات الجنسية والعدوانية و العديد من الرغبات، فقد قال علماء مدرسة التحليل النفسي ان الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات و رغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد و المحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه. فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الإجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها "الأنا الأعلى" فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

كما يؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض و الإضطرابات النفسية أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية و تطورها، خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية ، و سلوكه المتوقع، وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياته مختلفة و تعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي و طبي.(فاطمة عبد الرحيم،2013،ص18-19).

2-4-3-نظرية عملية التكيف المتبادل "لازاروس و فولكمان":

يعتبر "لازاروس" العوامل العقلية و المعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط أكثر من الأحداث نفسها، أي أنه ليس للمثير وليست الإستجابة اللذان يحددان الضغط، ولكن إدراك الشخص و تفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط، و أكد "لازاروس" أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فيسيولوجية و اجتماعية و نفسية و يشتمل على المفاهيم المرتبطة بها و يضيف أن الضغط ليس مثيرا او استجابة بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها .(جاسم محمد عبد الله ، محمد المرزوقي،بدون تاريخ ،ص84)

ويذكر لازروس و فولكمان ان العوامل الآتية اثر في تحقيق تكيف افضل مع الضغط :

الصحة والطاقة : أن الاشخاص الاصحاء والناشطين اقدر على ادارة المتطلبات الداخلية و الخارجية من المرضى والتعب

الاعتقاد الايجابي : كلما كان لدى الفرد اعتقادات ايجابية حول امكانية احداث تغيرات يرغبون فيها كلما كانوا اقدر مهارات المشاكل : كلما كان لدى الفرد كالمهارة في تحديد المشكلة وطرح البدائل والحلول و توقع الايجابيات والسلبيات كلما كان اقدر على التكيف

المعرفة والمعلومات :أ ن معرفة الفرد بفسيولوجيا الجسد تجعله اقدر على التكيف مثلا معرفته بأن القلق يزيد من الافراز الادرينالين مما ينتج عنه ارتفاع عدد دقات القلب والتعرف وجفاف الحلق يجعله لا يطور تفسيرات اخرى لهذه الاعراض

المهارات الاجتماعية : ثقة الفرد في قدرته على جعل الاخرين يتعاونون معه ويساعدونه في ضبطه للضغط ، وكذلك الاحساس الفرد بانه مقبول ومحبوب من الاخرين

المصادر المادية :ان وجود مبالغ المالية للتعامل مع الحالات الطارئة يقلل من المصادر الضغط (سهيل موسى شواقفه .2009.ص19-20)

2-4-4-نظرية المنحى السلوكي:

يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم و هي المحور الرئيسي لتفسير السلوك الإنساني، ويركزن أيضا على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد، ومن رواد هذه المدرسة "لازاروس"، "باندورا"و "سكينر"، حيث يرى "سكينر" أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية و أنه ينتج عن التفاعل الفرد مع البيئة ومن ثم لا يستطيع تجنبه، و الإحجام عنه وبعضهم يواجهون الضغط بفاعلية، أما عندما تفوق شدة الضغط قدرتهم على المواجهة التي يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم.

أما "باندورا" يوضح العلاقة بين السلوك والشخص و البيئة، و طبقا لذلك يوجد ثلاثة عناصر تتفاعل مع بعضها البعض، ة الإستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعره أيضا بطريقة إدراكه للموقف . فالإستجابات السلوكية غير التوافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات و التغلب على الموقف ، بل تؤدي إلى تكدس الضغوط لديه، فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة .

كما أنه يؤكد على أن فاعلية الذات تبدأ بمدى واسع من السلوكيات التكيفية في الحيا، وتشتمل على سلوك المواجهة وضبط الذات، وأن فعالية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراكه لقدراته و إمكاناته الشخصية، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته. حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه.(ماجد بهاء الدين السيد علي،2008،ص133،134).

ومن خلال ما تم تناوله من النظريات نستخلص أن جميع النظريات تتفق في بعض النقاط و تختلف في بعضها، حيث أن كل نظرية إنطلقت من مساهمة رئيسية بدأت منها لتفسير الضغط النفسين فنجد أن نظرية التحليل النفسي ل"فرويد" اعتمدت على العوامل اللاشعورية التي تسيطر على الفرد وأنها السبب الرئيسي لحدوث الضغط. بينما النظرية الفيسيولوجية ل "هانز سيلي" فتعتمد على مبدأ أن الضغوط النفسية تنتج عن الحياة الضاغطة، في حين يخالفه "لازاروس" في الرأي حيث يرى أن العقلية و المعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط،كما يرى أصحاب نظرية علم النفس الإجتماعي أن المطالب الملحة التي يتعرض لها الفرد لتلبية إحتياجاته هي السبب الرئيسي الذي يولد الضغط النفسي للفرد،كذلك النظرية السلوكية نجد أن رواد هذه النظرية يشاطرون "سيلي" الرأي في أن الضغط النفسي هو نتاج تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية.

2-5-أسباب الضغط النفسي و مصادره:

2-5-1-أسباب الضغط النفسي:

أ-الضغوط الإجتماعية:إذ يعتبر المجتمع بكثرة الأفراد و الإلتزام بمعايير ،يعد إلتزاما بالعرف والتقاليد الإجتماعية،وبالتالي الخروج عنها يحدث إشكاليات لذلك المخلفات تصبح قوة ضاغطة على الفرد تسبب له أزمات تؤثر في تعامله و علاقاته الإجتماعية.

ب-الضغوط الإقتصادية:و يعد الضغط المسبب الأعظم في تشتيت جهد الإنسان و ضعف قدراته على التركيز و التفكير،وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية،أو الخسارة أو فقدان العمل. وكل هذا ينعكس على الحالة النفسية و ينجم عن ذلك عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة و كذلك إرتفاع معدلات البطالة.(طه-سلامة عبد العظيم حسين،2006،ص37) .

ج-الضغوط الفيزيائية: وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان، مثل: الحرارة و البرودة، نقص الموارد الطبيعية، التلوث، أشعة الشمس، الضوضاء و الزلازل.....إلخ.

د-الضغوطات السياسية: تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الإستبدادية و الصراعات السياسية، والنقابية، وهيمنة بعض القوى في المجتمعات.

ه- الضغوط الثقافية: وتتمثل في أستيراد الثقافات و الإنفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة الأطر الثقافية الإجتماعية القائمة في المجتمع، وهذا فضلا عن مشاهدات شبكة الأنترنيت.

و-الضغوطات الإنفعالية و النفسية: وتتمثل في المخاوف المرضية، القلق،الإكتئاب.....إلخ.

ي-الضغوطات الكيميائية: كالإستخدام غير الجيد للعقاقير، الكحول،النيكوتين، الكافيين.....إلخ.

ك-الضغوط الأكاديمية: كانتقال الطالب من سنة لأخرى.(طه-سلامة عبد العظيم حسين،2006،ص38).

لها الفرد لتلبية إحتياجاته هي السبب الرئيسي الذي يولد الضغط النفسي للفرد.كذلك النظرية السلوكية نجد أن أصحاب هذه النظرية يشاطرون "سيلي" الرأي في أن الضغط النفسي هو نتاج تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية.

2-5-2-الأسباب الداخلية للضغط النفسي:

أ-الطموح المبالغ فيه

ب-الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي(الإستعداد):أي تهيؤ الفرد لقبول المرض، و ضعف المقاومة الداخلية.(بشرى إسماعيل،2008،ص31)

2-5-3- المصادر الذاتية:

حيث أكدت الدراسات وجود علاقة بين مستوى الضغط وبعض أنماط الشخصية، كالنمطين "أ"و "ب"، أحدهما أكثر قابلية للضغوط بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن، والمبالغة في طموحاته وكأنه يسابق الزمن، وهذا النمط الذي يعرف بالنمط "أ". يكن على عكس النمط "ب" والذي يتميز بالثقة و الهدوء ويأخذ الأمور ببساطة أكثر و يأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه.(حمدي ياسين و آخرون،1999،ص173).

إلى جانب ذلك نجد أن إعطاء الفرد الحرية في إختيار طريقة الأداء للعمل والسرعة التي تزيد من رضاه على العمل و ترفع من مستوى الطموح يثير لديه الإحساس بالفشل و يشعره بالإستياء، وهذا ما يشكل ضغط

2-5-4- المصادر المتدخلة:

-داخلية:وتشمل الإصابة بالمرض، والشعور بالوحدة والآلام الجسمية

- خارجية: تشمل المشاكل المالية والعائلية(الطلاق،الزواج...)إ ختناقات العمل ومشاكله.(وليد السيد خليفة،2008،ص151)

2-6-آثارالضغط النفسي:

2-6-1-الآثار النفسية:

*الإكتئاب:تشيرالأدلة العلمية إلى أن الأحداث الحياتية الضاغطة يمكن أن تسبب الإكتئاب عند بعض الناس،وتشير الأبحاث إلى أن المكتئبين قد تعرضوا لتغيرات حياتية أكثرمن غير المكتئبين،وفي المقابل بأن هناك أبحاث أشارت أن بعض الأشخاص يصبحون مكتئبون دون وجود ضغوط نفسية مسببة لذلك وأن هناك أشخاص عانوا من ضغوط نفسية شديدة في مراحل سابقة في حياتهم ولم يصبحوا مكتئبين.

*القلق: يحتل الضغط خبرة أوظاهرة حقيقية نخبرها في حياتنا من وقت لآخر ويتميز بالخوف الشديد الذي يكون مصدره مجهول للشخص مما ينتج عنه إضطراب في المعدة،وزيادة ضربات القلب، والتوترالعضلي، التعرق، الإرتجاف، صعوبة التنفس، وهذه أيضا أعراض الضغط النفسي.

*الفصام:تشير الدراسات إلى أن الضغط يمكن أن يكون أحد العوامل في ظهور الفصام، وكذلك تشير أن الفصامي الذي يتعرض للضغوط تزداد حالته سوءا.(سهيل موسي شواقفه،2009،ص،23،24).

2-6-2-آثار فيسيولوجية:

تتمثل هذه الآثار في زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤذي الجسم، وإذا إستمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب، والإضطراب في الدورة الدموية، إضافة إلى إفراز الغدة الدرقية الذي يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا طال يؤدي إلى نقص الوزن والإنهيار، والإنهيار الجسمي، بينما يؤدي الكبد إلى إفراز الكولسترول الذي يؤدي إلى الإصابة أيضا بأمراض القلب(تصلب الشرايين)، أو حدوث تغيرات في أجهزة الجسم، مثل:الإضطرابات المعدية،تفاعلات جسدية. (قاسي اونيسة ،2013/2012ص158)

2-6-3-آثار معرفية:

-وتتمثل في عدم القدرة على إتخاذ القرارات و نسيا الأشياء.

-عدم القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.

-نقص الإنتباه و صوبة التركيز وضعف قة الملاحظة، و إضطراب التفكير.

2-6-4-آثار جسمية:

وتتمثل في أن للضغط تأثير على جهاز المناعة ، آلام الرأس، إرتفاع ضغط الدم، إضطرابات الدورة الدموية، القرحة المعدية،الأزمة النفسية،السرطان.(شواقفه،2009، ص21-22).

2-6-7-آثار الضغوط المهنية:

أ-الغياب و التأخر عن العمل: ضغوط العمل تؤدي إلى إنخفاض مستوى اللاء للمدرسة وإنخفاض مستوى الروح المعنوية، و التأخر عن العمل من قبل المدرسين، فزيادة الضغوطالمهنية تؤدي إلى ترك العمل هروبا من الضغوط المختلفة.يعود أساسا إلى عدم القدرة على التكيف مع بيئة العمل أو المدرسة، وقد يزداد الإنسحاب عن العمل، كما يمكن أن تلجأ المدرسة إلى إستبدال بعض العناصر غير المفيدة، ذلك بإتاحة الفرصة لأشخاص يتصفون بالحيوية و النشاط.

ب-ضعف الإتصالات: إن المستوى المرتفع من ضغوط العمل يؤثر على نمط وطبيعة الإتصالات بين الأفراد داخل المدرسة و توكيد الكراهية و عدم الثقة، مما يساهم في إثارة الحقد الغيرة والصراع بين الزملاء، كما أن توتر هذه العلاقات يترتب عنه إنخفاض رضا المدرسين، الذي يظهر أحيانا في الغياب و عدم إتقان المهمة .

ج-إتخاذ القرارات الخاطئة: إن إضطراب العلاقات في العمل وإنسداد قنوات الإتصال بين المدرسين يؤدي إلى عدم الثقة و عدم الموضوعية في إتخاذ القرارات المرتبطة بالعملية التعليمية،نتيجة تعرض المدرس لحالة عدم الإتزان و التوافق النفسي و عدم إيجاد الحلول للمشاكل المختلفة التي تواجه العامل، وبالتالي يتم إتخاذ مختلف االقرارات بصرة خاطئة، هذا ما يؤدي إلى نتائج سلبية وخيمة سواء على الفرد أو على المنظمة بصفة عامة.(شارف خوجة ،2011/2010،ص92-93).

2-7-أساليب وإستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسية:

إن الفرد بطبيعته تصدر منه عدة ردود أفعال، فإنه يسعى دائما إلى إستخدام عدة أساليب و طرق لإستعادة توازنه وتحقيق التوافق لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة التي يدركها على أنها مهددة له، ذلك بالتخلص منها أو التخفيف من آثارها والتكيف معها.وهو ما يطلق عله بإستراتيجيات التعامل أو مواجهة الضغوط النفسية، ومن بين الأساليب التي يعتمد عليها نذكر:

2-7-1-الأساليب اللا شعورية:

أ-الكبت: ويعني قمع الدوافع غير المقبولة ودفعها لتستقر في اللا شعور، ويعد الكبت الآلية الدفاعية الأكثر أهمية، إذ أن الإنسان يمارس الكبت للتخلص من شعور القلق و الضيق الذي يعاني منه بسبب ورود عوامل متضاربة من القيم ولأهداف، فيبعد عن شعوره تلك الرغبات و الدوافع و الحاجات التي لا يتفق تحقيقها مع القيود التي بنيت في نفسه على شكل مثل القيم و التقاليد.

ب-الإسقاط: نقل أو ترحيل مهددات داخلية إلى مهددات خارجية أوعزو خصائص أو رغبات غير مقبولة لشخص آخر.

ج- الإزاحة: وبها يجرى إعادة توجية الإستجابة الإنفعالية من موضوع أو مفهوم فيه خطر على "الأنا" إلى بديل آخر أقل خطرا عليه.

د-التبرير: وتعني محاولة المرء أسباب مبررة لسلوكه بشكل معين، لعمل قام به فعلا أو يريد القيام به، يستهدف بالدرجة الأولى إقناع نفسه بصواب مسلكه.

ه-التسامي: تحويل دوافع غير مقبولة إجتماعيا إلى قنوات أخرى تكوم مقبولة إجتماعيا كتحويل الدوافع العدوانية أو الجنسية إلى نشاطات رياضية أو إنتاجات فنية.

ي-التكوين العكسي: إظهار سلوك معاكس تماما للسلوك حتى لايتعرض الفرد للقلق نتيجة لإدراكه مثل هذه الجوانب من الذات.:

ن- النكوص:استخدام الفرد لنماذج سلوكية تم استخدامها في مراحل النمو السابقة، لتجعله يشعر بقلة المطالب التي يتوقع منه القيام بها أو إنجازها، وفي حالة الضغوط النفسية الشديدة يعمل الفرد على مواجهة القلق باستخدام سلوكيات غير ناضجة وغير مناسبة.

ك- التعويض: إخفاء نقاط الضعف أو تنمية خصائص إيجابية معينة لتعويض النقص الذي يشعر به.

2-7-2-الأ ساليب الشعورية:

أ-ضبط النفس: يلجأ إلى هذا الأسلوب الأشخاص الذين لديهم خبرات سابقة في التعامل مع المواقف الضاغطة، فتعلموا منها كيفية السيطرة على انفعالاتهم وأصبحوا يتمتعون بقوة الإرادة و التحلي بضبط النفس حين يواجهون مواقف حياتية مماثلة، ويختلف مستوى ضبط النفس باختلاف نوع العمل الذي يمارسه الأفراد، فالأطباء مثلا يكون مستوى ضبط النفس لديهم مرتفع.

ب-التمني و الخيال:يلجأ بعض الأفراد لهذا الأسلوب عندما لا يستطيعون مواجهة الضغوط المحيطة بهم فيهربون منها إلى الخيال ممنيين أنفسهم بإيجاد حل لها لا يكون ممكنا على مستوى الواقع، مثل تخيل الفرد العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه من الموقف الضاغط الذي هو فيه.

ج-العدوان: يؤدي الإحباط الناجم عن الضغوط إلى الغضب و العدوان، فالطالب الذي يفشل دراسيا تنتابه مشاعر عدواني قد تدفعه إلى القيام بسلوك غير منضبط في مواقف معينة كرد فعل غير متحكم به، ويحصل مثل هذا لدى الكثير من الأفراد حين يواجهون تحديا فيصبون نار غضبهم في غير مكانه.

د- التفكير الإيجابي: وفقا لعلم النفس المعرفي فإن نوعية الأفكار هي التي تحدد نوعية السلوك، فالإنسحاب عن الآخرين و التشاؤم من المستقبل الذي يشيع بين المكتئبين هو سلوك ناجم عن أفكار سلبية تقضي بالتبعية إلى التهرب من مواجهة الضغوط، فيما الإختلاط بالآخرين و التفاؤل بخصوص المستقبل هو سلوك ناجم عن أفكار إيجابية تقضي بالتبعية إلى مواجهة الضغوط و التعامل معها بواقعية.

ه- الأساليب البدنية: يعني القيام بنشاطات بدنية رياضية تمكن الجسم من التعامل الفعال م المواقف الضاغطة، لأن رد فعل الجسم هو بطبيعته نشاط بدني يتضمن تدفق السكر بالدم و الزيادة في دقات القلب، وإفراز الهرمونات و شد العضلات تعد الجسم للتعامل مع الضغط إما بمواجهته أو الهروب منه.(حسن،دون سنة،ص72-74).

*أما الإستراتيجيات التي يتبعها هي:

1-التعامل الموجه نحو المشكلة هو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وأن يقوم باستجابة سريعة للسيطرة على الحدث أو الموقف الضاغط.

2-التقبل و الإستسلام ويشير ذلك إلى تقبل الفرد للموقف، وذلك لعجزه وعدم الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيئ اتجاه الموقف.

3-المساندة الإجتماعية وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون و النصيحة و المعلومات المساعدة و الحصول على المساعدة منه.

4-إعادة التفسير الإيجابي للموقف كان يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.

5-الأفكار ويشير ذلك إلى رفض الإعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كله من جانب الفرد.

6-لوم الذات حيث يرى الفرد أنه المسؤول عن تعرضه للموقف الضاغط.(محمد،2008،ص169،168).

وفي الأخير نستنتج أن أساليب المواجهة تختلف من فرد لآخر في مواجهة الضغوط، فهناك من يواجهها بطريقة إيجابية، فيستخدم طرق تساعده في تخطي الضغط بطريقة إيجابية. في حين هناك من يواجهها بطريقة سلبية والتي تصبح عائق يهدد الفرد ويؤثر على حياته و حياة الآخرين.

خلاصة الفصل:

مما سبق عرضه نلاحظ أنه ومع إختلاف الباحثين في تعريف الضغوط النفسية، إلا أنهم إتفقوا على أن هناك ثلاثة عناصر أساسية ينطلق منها الفرد للتعرف و الإستدلال على حالة الضغط، والمتمثلة في البيئة المحيطة بالفرد، الأفكار السلبية، والإستجابة الصادرة منه حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة.كما أنه يوجد إتفاق حول أن الضغوط النفسية ليست دائما مضرة بالفرد، فوجود مستوى معتدل من الضغط يساعد الفرد على الأداء و الإنجاز وزيادة الكفاءة، لكن إرتفاع مستوى الضغط قد يؤثر بالسلب على صحة الفرد و بيئته.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى إعطاء بعض أنواع الضغوط النفسية الأساسية، والمصادر الأساسية المسببة للضغط النفسي في حياة الفرد و الأستاذ الجامعي أهمها مصادر ضغط داخلية، مصادر ضغط خارجية،مصادر ذاتية ومصادر متدخلة. كما قمنا بطرح أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية مثل نظرية "لازاروس" و "نظرية سيلي" ، كما قمنا بإعطاء بعض النماذج المفسرة للضغط النفسي مثل "نموذج كوكس و مكاي "، " نموذج لازاروس" ، " نموذج أندلر".

كما أنه ينتج عن الضغوط النفسية بعد أن تتفاعل مع الفرد استجابات مختلفة تظهر في شكل علامات وأعراض عامة قد تسبب اضطرابات نفسية في حال عدم التكيف مع هذه الضغوط، وفي الأ خير قمنا بطرح بعض الإستراتيجيات و الأساليب التي يقوم بها الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية مثل الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغوط من أجل التكيف معها وعدم التطور إلى إضطرابات نفسية.

الفصل الثالث : أستاذ التعليم العالي

تمهيد:

تعتبر مهنة أستاذ التعليم العالي من المهن المهمة في المجتمع، إذ يتمتع بهيبة كبيرة داخل المجتمع لما يملكه من صفات تؤهله إلى الرقي بمكانته، كما أنه تتوفر فيه كل الخصائص و الصفات المعرفية والأكاديمية و الإجتماعية و المهنية تجعله أكثر نجاحا في حياته العلمية و العملية.

فيعد الأستاذ الجامعي العنصر الأساسي في المؤسسات الجامعية و المنظومة التعليمية،فيتعامل مع الطلبة بالأساليب و الطرق المباشرة عن طريق التعليم الحضوري، أو حتى عن طريق الأساليب غير المباشرة (التعليم عن بعد) أو عن طريق مواقع التواصل الإجتماعي .كما يعمل على تقدم وتطوير المؤسسات التعليمية، لذلك يجب الإهتمام بالأستاذ الجامعي من خلال التوفير له كل متطلباته ليحمل الرسالة العلمية و العملية للطلبة كما يجب.

وفي هذا الفصل سنحاول التطرق إلى مهنة أستاذ العليم العالي، بالأخص تحديد مفهوم التعليم العالي ومن هو أستاذ التعليم العالي ، سماته و خصائصه، الأدوار التي يقوم بها ، الصعوبات الت تواجهه، مصادر الضغط النفسي عند أستاذ التعليم العالي وتأثيره عليه.

3-1-تعريف التعليم العالي:

التعليم العالي يأتي في قمة الهرم التعليمي،فهو آخر مرحلة من مراحل التعليم التي يمر بها الفردو أرقاها. والتي تكسبه مؤهلات ومهارات الية تساعده فيما بعد في الحصول على وظيفة، كما تمنحهأيضا مكانة إجتماعية مرموقة.(تمور ،2013/2012،ص9).

يشكل التعليم العالي أحد أبرز مجالات إهتمام الدول،فتضع له الخطط الإتراتيجية، وترصد له أكبر الميزانيات من الناحية المالية وتسخر له أفضل الكفاءات للإشراف على السياسة التعليمية،وذلك لضمان مخرجات ذات جودة عالية لتزويد مختلف القطاعات و المجالات بالمورد البشري المؤهل.(بوطوبة ،2021،ص25).

3-2-تعريف الجامعة:

الجامعة هي مؤسسة تعليمية تساهم في تحقيق أهداف ملموسة متعلقة بالمجتمع الذي ينتمون إليه،إذ يؤسس كل مجتمع جامعته بناءا على تطلعاته وإتجاهاته السياسية و الإقتصادية والإجتماعية.(فاطمة بلمقدم،2008،ص27).

هي مؤسسة إنتاجية تعمل على إثراء المعارف وتطوير التقنيات وتهيئة الكفاءات مستفيدة من التراكم العلمي الإنساني في مختلف المجالات العلمية، الإدارية و التقنية.(دليو وآخرون،2006،ص79).

كما يعرفها آخرون بأها تلك المؤسسة التربوية التي تقدم لطلابها الحاصلين على شهادة الثانوية العامة وما يعادلها تعليما نظريا معرفيا ثقافيا يتبنى أسس إيديولوجية وإنسانية، يلازمه تدريب مهني يهدف إلى إخراجهم للحياة العامة كأفراد منتجين، فضلا عن مساهمتها في معالجة القضايا الحيوية التي تظهر على فترات متفاوتة في المجتمع وتؤثر على تفاعلات هؤلاء الطلاب المختلفة. (البرادعي،2002،ص290).

3-3-تعريف أستاذ التعليم العالي:

يقصد بأستاذ العليم العالي(الجامعي)كل من يقدم المعرفة مهما كان نوعها وشكلها(محاضرات،أعمال تطبيقية،أعمال موجهة)للطلبة الجامعيين، ومهما كان المستوى والشهادة المحصل عليها(ليسانس،مهندس دولة،دراسات عليا،ماجستير،ماستر،دكتوراه)،سواء كان مرسوما أو مؤقت أو مشاركا بالقسم الذي يدرس به.(جابر ،1998،ص157).

يعرف"بران "الأستاذ الجامعي بأنه"مختص يستجيب لطلب إجتماعي ويتحكم في عدد لا بأس به من المعرفة والمعرفة العلمية،وهو عامل حر في إختياراته البيداغوجية مع الحرص على جعل حرية المبادرة والإستقلالية توافق منفعة المستخدمين." كما ينظر"توران" للأستاذ الجامعي على أنه"خبير إذا إتجه إلى الخارج،وباحث إذغ إتجه داخل الجامة."(طوطاوي،1993،ص12).

3-4-سمات و خصائص أستاذ التعليم العالي:

أ-سمات مهنية: تتمثل في التمكن العلمي، التقويم ودقته،الإلتزام بالمواعيد،التفاعل الصفي مع الطلاب،مناقشة أخطاء الطلاب دون تأنيبهم أو إحراجهم.

ب-سمات إنفعالية:تتمثل في الإتزان الإنفعالي، حسن التصرف في المواقف الحساسة، المرونة التلقائية وعدم الجمود.

ج-سمات إجتماعية و ثقافية:وتشمل: النظام والدقة في الأفعال والأقوال، اللاقات الإنسانية الطيبة(التواضع،الصداقة ، الروح الديمقراطية) القيادة، التعاون، التمسك بالقيم الدينية و الخلقية، والتقاليد الجامعية، المظهر اللائق، إحترام حقوق الآخرين، الإقتناع بمبدأ التعددية السياسية.(عبد الله،دون سنة،ص14،15).

د-الخصائص الشخصية:

-التحلي بقدرات ومهارات التفكير العلمي وإتجاهاته.

-الإلتزام في سلوكه مع الآخرين بأخلاقيات دينية حتى يكون قدوة صالحة لطلابه في أقواله وأفعاله.

-التمتع بالصحة الجسمية والنفسية التي تؤهله للقيام بوظائفه المختلفة.

-الإحتفاظ بكم إنفعالي مناسب، لا يدع فرصة للغضب أن يتملكه ولا يقدم أحكاما سريعة للمواقف المختلفة.

-الثقة بالنفس والتحمس لتنفيذ العمل.

-الإخلاص في العمل وإنجاز الأعمال و المسؤوليات بجدية وإهتمام.

-حرص الأستاذ الجامعي على التطوير الذاتي ومواكبة التطورات العلمية والإستفادة منها.

ه-الخصائص الأكاديمية والعلمية:

- ❖ أن يكون متمكنا في مجا تخصصه، واسع الإطلاع، غزير المعرفة،وقادر على ربط العلم بالمعرفة.
- ❖ قادر على جمع المعلومات وتفسيرها وتحليلها.
- ❖ أن يكون عالما بقواعد البحث العلمي.
- ❖ أن يكون قادر على إدراك المشكلات التي تحتاج إلى البحث و الدراسة.
- ❖ المشاركة في الإستثمارات و الدراسات التي تفتح قنوات الإتصال بين الجامعة و المؤسسات الإقتصادية والإجتماعية في المجتمع.
- ❖ أن يكون ذو صدر رحب في تقبله النقد البناء، ويعمل على تحسين قدراته ومهاراته.

- ❖ المشاركة في دورات وبرامج التنمية المهنية، فمن واجب كل أستاذ في مجال تخصصه تنمية معارفه ومهاراته كي يواكب مستجدات العصر.
- ❖ القدرة على مراعاة الفروق الفردية بين طلابه.
- ❖ القدرة ععلى التخطيط والإعداد الجيد للمحاضرة بطريقة مناسبة لخصائص طلابه.(حفيظي،2013/2012،ص 133-134).

3-3-أدوار استاذ التعليم العالي:

3-3-1-التدريس: ينتظر من الأساتاذ الجامعي أن يدرس عددا معينا من المواد، وأن يكون ملما بها إلماما كاملا بموضوع كل واحد منهم، كما ينتظر منه أن يقدم للطلبة معلومات حديثة في المادة وصحيحة وملائمة لأهداف التدريس المحددة سلفا، يتضمن هذا العمل عددا من المهام أهمها: التحضير والإلقاء والتقويم والإرشاد، ويمثل في الجامعات التي تسمى جامعات التدريس العمل الرئيسي ، ومن الممكن أن يأخذ وقتا كبيرا من وقت الأستاذ، كما أن أنظمة تقويم الأساتذة الجامعيين كثيرا ما تعتمد على الكيفية التي ينجز بها العمل.

ويذكر "بشير معمرية 2007" أن التدريس المهمة الأساسية لأستاذ التعليم العالي تتضمن عدة مهام:

- ❖ التخطيط لإعداد الدروس وإلقائها.
- ❖ تأليف كتب في التخصص الذي يدرسه.
- ❖ العمل في اللجان البيداغوجية.
- ❖ إتقان اللغة التي يدرس بها.

3-3-2-البحث العلمي:

وظيفة البحث العلمي من أهم الوظائف التي يقوم بها أستاذ التعليم العالي، فهي الوظيفة الثانية بالنسبة له بعد وظيفة التدريس، لذا من الضروري قيام الأستاذ الجامعي بإجراء البحوث وتطوير المعرفة، فالأستاذ الجامعي يؤهل للبحث العلمي لا للتدريس، فمهمته الأساسية توسيع المعرفة وإثراء الحضارة القومية والإنسانية.

إن أهم ما يميز التعليم الجامعي عن التعليم الثانوي و المهني وغيره هو إقترانه بالبحث العلمي، فإذا انتقى هذا الشرط بإنصراف الأساتذة عن البحث وقلة إنتاجيتهم لأي سبب من الأسباب.ويحدد تعدد الباحثين أدوار ومهام البحث العلمي للأستاذ الجامعي من النقاط التالية:

- ❖ التدريب على البحث العلمي وأساليبه ويتحقق أثناء إعداد درجتي الماجستير والدكتوراه.
- ❖ التأليف في ميدان البحث وتقنياته.
- ❖ الإستمرار في ممارسة البحث والإنتاج العلمي ونشره في ميدان تخصصه.
- ❖ حضور حلقات البحث التي تنظم لصالح الباحثين المبتدئين والمشاركة في تنشيطها ومناقشتها.
- ❖ ممارسة الإشراف العلمي على درجتي الماجستير والدكتوراه.
- ❖ حضور الملتقيات العلمية الوطنية والدولية التي تنظم في ميدان التخصص والمشاركة فيها بحثيا.

3-3-3-خدمة المجتمع:

خدمة المجتمع هي الوظيفة الأساسية الثالثة للأستاذ الجامعي، وهي الوظيفة التي تحقق بالوظيفتين السابقتين(التدريس والبحث)،وهي الوظيفة التي تركز عليها المجتمعات الحديثة في تقييم دور الجامعة، وخدمة الأستاذ للمجتمع تعتبر مهمة طليعية وقيادية إذ يقع على عاتقهم مهمة تثقيف الأجيال الصاعدة التي يتوقف عليها مصير الأمم والتي تكون صاحبة الأدوار المهمة.

وعليه أساتذة الجامعة يتطلب منهم مساهمة أوسع في خدمة المجتمع المدني، وأن يكون لهم دور أكبر في هذا الإطار كونهم يمثلون مؤسسات تعليمية تحتل أعلى السلم التعليمي، ويعتبر الأستاذ الجامعي الأداة الفعالة التي تؤدي بالجامعة إلى الإطلاع بمسؤلياتها وحمل رسالتها الرامية لخدمة المجتمع.

ويؤكد"مقداد 2004" أن المطلوب من الأستاذ الجامعي أن يساهم في خدمة المجتمع وتقديم كل أشكال المساعدة له، ومن أهم الأدوار نجد:

-تقديم النصيحة و الإستشارات لأفراد أمته و الطلبة خاصة.

-المشاركة في الندوات و المحاضرات و الملتقيات و النشاطات العامة و الخاصة في المجتمع.

-المشاركة الكتابية بالمقالات في الصحف و المجلات و الدوريات.

-المشاركة الإعلامية في القنوات المختلفة المسموعة المرئية.

-تقوية إحساس المجتمع المحلي بدور الجامعة و أهميتها كمؤسسة علمية تربوية، مما يشجع المجتمع على العمل على مساندة الجامعة لتحقيق أهدافها.

-رئاسة اللجان و الجمعياتو المؤسسات.

ويرى "حسن عبد الزبيدي 2008" أن الأستاذ الجامعي عليه مسؤوليات كبيرة في بناء مجتمع المعرفة، من تلك المسؤوليات ما يأتي :

-المحافظة على مرتكزات المجتمع و ثوابته.

-المحافظة على هوية المجتمع.

-تشجيع التفكير و الإبداع في كل الميادين.

-قيادة الإصلاح.

-إجراء البحوث النظرية و التطبيقية.

-تحسين جودة أدائه التدريسي.

-الإعتماد على خطط دراسية تواكب التطورات و المستجدات الحديثة.

-تعليم الطلاب أصول البحث العلمي و خطواته.

-تشجيع الطلاب على حرية إختيار الموضوع والمشكلات و طرق حلها.(فلوح 2013/2012 ص،56،57)

3-4- الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي:

تلعب الجامعات دورا أساسيا في تحضر و تطور المجتمعات، و تحقيق وظائفها بنجاح، وعلى إعتبار أستاذ الجامعة ركن أساسي فيها يتطلب الأمر البحث عن المعوقات التي تواجهه و العمل على الحد منها، و من أهم هذه المعوقات نجد:

-نقص المراجع وهي من أخطر المشكلات التي تواجه الباحثين و العلماء فمن الضروري أن تتوفر لهم المراجع العلمية الحديثة و الدوريات المتخصصة في مكتبة علمية مرتبة ومنظمة، تتوفر فيها الخدمة المكتبية الإلكترونية وسهولة الإتصال بمركز المعلومات الخارجية عبر الشبكات الإلكترونية .

-البيروقراطية و آثرها على عمل أستاذ الجامعة، حيث يعامل الأستاذ الجامعي في بعض الجامعات والكليات معاملة الموظفين.

-قلة المجلات العلمية لنشر بحوث الأساتذة فالنشر العلمي في حد ذاته حافز لمزيد من البحث والتجريب و الإنتاج العلمي.

-عدم الإستفادة من بحوث الأساتذة ، فالبحوث التي تعد من الباحثين و المشرفين تنتهي إلى رفوف المكتبات و أدراجها

-الإعتماد على أبسط أساليب التدريس التقليديلة، كالتلقين و المحاظرة و عدم تطوير المقررات الدراسية لملاحقة التطورات العلمية السريعة.

- نقص كفاءة الملتحقين بالجامعة من الطلاب و الطالبات.

- عدم إستقرار فلسفة التعليم العالي و الجامعات .

-لا أحد ينكرتأثير الأزمات الإقتصادية و الإنفجار العلمي و المعرفي و تأثيرات العولمة على نظام التعليم خاصة الجامعي ، فهذا يؤثر على كفاية أستاذ الجامعة .

-نقص وسائل التدريس في الجامعات و ازدياد الأعباء الملقاة على عاتق أستاذ الجامعة ، وذلك باستغراق كامل وقته لإعداد الإمتحانات و عقد اللجان وتصحيح الإمتحانات و ملراقبة أعمال اللجان البيبيداغوجية (حفيظي،دون سنة،ص150/149).

3-5- مصادر الضغط النفسي عند أستاذ التعليم العالي :

أصبحت العديد من المؤسسات على اختلاف طبيعتها تعاني من تزايد معدلات الضغوط ، إذ اشتملت مهنة التدريس، حيث يواجه الأستاذ الجامعي العديد من الصعوبات و المعيقات التي تجعله غير راض عن عمله ، مما يؤدي به إلى معاناة نفسية تتمثل في القلق ، التوتر ، تدني الدافعية، وهذا ما ينعكس سلبا على أداء رسالته على أكمل وجه ومن بينها نذكر :

-الأستاذ موضع الملاحظة و المراقبة من عدة جهات (الطلاب ، الادارة ،الموجهين) و يستحيل عليه إرضاء هذه الأطراف جميعا.

-تزدحم قاعات الدراسة بالطلاب و هذا الإزدحام يستهلك جزء كبير من الطاقة النفسية و الجسمية بحيث يقل عطاءه في العملية التعليمية و ينصرف غالبية جهده إلى أعمال روتينية .

-في الكثير من الأحيان يخيب الطلاب آمال الأستاذة بعد أن يبذل الأستاذ الجهد في الشرح و التوجيه ثم يجد الطلاب غافلين أو متغافلين مما يجعل الأستاذ يشعر بالإحباط.

-الإلتزامات و القيود التي تفرض على الأستاذ أن يكون بمثابة النموذج الذي يحتضي به الطلاب، حيث يتوحد الطلاب شعوريا و لا شعوريا بأساتذتهم و يكتسبون منهم سواء عن قصد الأساليب السلوكية المختلفة.(ربيع ،2010،ص273).

حيث توصل "كوبر" و "ستورا" إلى تبيان ثلاث مصادر أساسية للضغوط عند الأساتذة وهي :

-العلاقات التنظيمية .

-قرارات الإدارة العليا.

-تطبيق الإستراتيجيات الجديدة.

كما توصلت دراسة " باهي سلامي 2007" إلى تبيان مصادر رئيسية للضغوط لدى المدرسين في ثلاث محاور هي :

-مصدر ضغوط أعباء العمل.

-مصدر ضغط السياسة التعليمية .

-مصدر ضغط المكانة الإقتصادية (حسين ،2006،ص220).

3-6-تأثيرالضغط النفسي على أستاذ التعليم العالي:

يصنف "كوكس cox1994" الآثار المترتبة عن الضغوط في خمس مجموعات رئيسية هي:

1-سلوكية: مثل الميل لحوادث العمل، الإدمان على الخمور، استخدام المخدراتو المسكنات، السلوك العدواني، الإفراط في الأكل و التدخين ...إلخ.

2-موضوعية :ومنها القلق، العدوانية ، اللامبالاة،الملل،الإكتئاب، الإرهاق ، الإحباط ، فقدان المزاجو الأعصاب ، الوحدة ، عدم تقدير الذات .

3-معرفية: عدم المقدرة على إتخاذ القرارات السليمة، ضعف التركيز، انتباه قصير المدى، حساسية زائدة اتجاه النقد، حواجز مهنية.

4-فزيولوجية: تزايد نسبة الجلوكوزفي الدم ،زيادة في ضربات القلب، زيادة في ضغط الدم، جفاف الفم، العرق، و تغيرات حرارة الجسم(ارتفاعا أو انخفاضا).

5-تنظيمية: الغياب، دوران العمل، إنخفاض الإنتاجية ،العزلةعن الزملاء، عدم الرضا الوظيفي، (حريم2004،ص395).

يشير "حسين حريم 1997" أن هذه الآثار السابق ذكرها لا تعتبر شاملة ، فقد تكون هناك آثار ونتائج أخرى لم تكشف عنها الدراسات و الأبحاث بعد، فقد كان الإهتمام في البداية منصبا على النتائج والآثار الفزيولوجية و البيولوجية للضغط النفسي ، حيث تشير الكثير من الدراسات و الأبحاث إلى وجود علاقة قوية بين ضغوط العمل و إرتفاع نسبة الكولسترول في الدم و أمراض القلب و القرحة المعدية وإنسداد شرايين القلب ، ولا يمكن التقليل من أهمية تأثير هذه الأمراض و خاصة أمراض القلب على أداء الفرد وما يترتب على المنظمة من تكاليف و إلتزامات مالية كبيرة و إنخفاض الإنتاجية .(حريم 2004،ص397).

ويصنف "لوكية 2002 " الآثار السيكولوجية و الجسمية للضغط النفسي فيما يلي:

-الإضطرابات السيكولوجية و الجسمية و السلوكية: مثل: الشعور المستمر بالتعب،الميل إلى الأرق، الإصابة بالشقيقة ، أوجاع الظهر ...إلخ.

-الإضطرابات النفسجسدية:القرحة المعدية، إرتفاع ضغط الدم، إلتهاب المفاصل، القولون، وكذا الإضطرابات القلبية.

-القابلية للأمراض بسبب ضعف الجهاز العصبي و جهاز المناعة الخاص بحماية العضوية أمام المنبهات و الإعتداءات البكتيرية و الميكروبية.

-الشيخوخة المبكرة والتي تظهر في شكل شيب الشعر، تجاعيد على سطح الجسم ...إلخ، والتي ترجع إلى إختلال في الساعة البيولوجية للغدد بسبب المحو لأجزاء من البرنامج الوراثي له.

-الإحتراق النفسي المهني كالشعور بالإنهاك وتقلب المزاج، ونقص التركيزفي الأداء مما يؤدي إلى نقص الفعالية الإنتاجية لدى الفرد(لوكيا،2002ص20،19).

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال هذا الفصل المتعلق بالأستاذ الجامعي أن المهام التي يقوم بها داخل الحرم الجامعي و خارجه و الأدوار التي يكلف بها تتحدد في ثلاث وظائف أساسية هي التدريس، البحث العلمي ،خدمة المجتمع ، وتعتبر الأساس في مهام الأستاذ الجامعي .

لذلك يتطلب أن يكون الأستاذ مساعدا في خدمة المجتمع المدني، و له الدور الأكبر رغم كل الصعوبات التي يتعرض لها و يواجهها كونه يمثل مؤسسة تعليمية تحتل أعلى السلم التعليمي .

وفي مجال عمله يتعرض الأستاذ إلى الكثير من الضغوطات النفسية التي تسبب له تدني في المستوى الإنتاجي الذي يقدمه للطلاب و المجتمع، كما أن للضغوطات النفسية عدة آثار سلبية وخيمة عليه.

الفصل الرابع: فيروس كورونا

تمهيد:

لقد عرف تاريخ البشرية العديد من الأوبئة والأمراض الفتاكة التي أنشأت الخوف في العالم ولعل فيروس كورونا أو ما يعرف بفيروس كوفيد 19 أكثر هذه الأوبئة رعبا حيث موضوع فيروس كورونا أصبح يثير اهتمام مختلف المجالات والتخصصات فهو يواجه أصحاب المهن والعاملين جميعا لأنه نتاج ضغوطات وصراعات بين متطلبات الحياة.

وكأي شخص سواء أستاذاً أو تلميذا أو طبيبا أو مديرا فهو عرضة إلى أزمة كوفيد 19 أما على الصحة النفسية أو الجسدية وسنحاول في هذا الفصل تعريف الوباء ومن ثم مفهوم جائحة كورونا وتداعيات هذه الظاهرة على الفرد والمجتمع وفي الأخير التعرف على أثر الفيروس على التعليم.

4-1- تعريف فيروس كورونا:

1/ تعريف فيروس كورونا:

عرف الوباء أنه الزيادة غير المعتادة في عدد الحالات المصابة بمرض ما في منطقة معينة وقد تكون مؤشرا الإنذار الشهادة العفوية للسكان أنفسهم أو التحذير الصادر عن الخدمات الصحية أو شائعات غير محددة المصدر (بيران، 2001، 426)، فلا يمكن اِختبار أي مرض وباء إلا إذا شكل انتشار غير مسبق في عدد المصابين في منطقة معينة (بيران، 2001، 426).

أهم الأوبئة:

2- مفهوم جائحة كورونا:

لغة: أصناف القاموس الشعبي **urban diction dictionary** كلمة جديدة (**Covidiot**) تشير الذين يهملون التخذيرات التي تصدر السلطات الصحية العامة أو من يخزنون البضائع الغذائية على حساب جيرانهم وأن المصطلح الجديد مشتق من (كوفيد 19) الاِسم الذي أطلقته منظمة الصحة العالمية على فيروس كورونا (**Skyneww**، عربية، 2020)

إصطلاحا: يعد فيروس كورونا المستجد لعام 2019 الذي تم إعلانه وباءا من قبل منظمة الصحةالعالمية في 11 مارس 2020 سلاسة جديدة من الفيروسات إنتاجية ثم الإبلاغ عنه لأول مرة في 31 مارس 2020 ومن خطورة أعراضه أن يسبب هذا الفيروس أمراضاً في الجهاز التنفسي الذي تتراوح من نزلات البرد إلى أمراض شدة تؤدي إلى الوفاة (صندوق الأمم المتحدة للسكان 2020).

وعليه ففيروسات كورونا هي سلاسة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدة البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى أمراض أشد، وخاصة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة (سارس) ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض كوفيد 19 (خديجة بن سالم 2020، 967).

4-2- خصائص فيروس كورونا:

أ- تصنيف فيروس كورونا:

1- المملكة: الفيروسات

2- الرتبة: **Nidovirales**

3- العائلة: **Corona viridae**

4- الجنس: **corona virus** (عثامنة وآخرون، ص47).

ب- أنواع الفيروس:

الفيروسات التاجية هي عائلة من الفيروسات المعروفة لِاحتوائها على سلالات تسبب أمراضا قاتلة محتملة للثدييات والطيور وبين البشر تنتشر عبر قطرات من السوائل المحمولة جوّاً ينتجها الأفراد المصابون.

والأنواع المعروفة منها أربعة تسمى ألفا، بيتا، جاما، دلتا الأولى والثانية، تصيب فقط الثدييات من الخفافيش والخنازير، القطط والبشر والثالث يصيب الطيور مثل الدواجن بينما الرابع يصيب الطيور والثدييات على حد سواء.

(staff, science Alert, what is a corona virus ? « science Alert »)

1- فيروس كورونا ألفا: فيروس كورونا ألفا أو فيروس كورونا الألفائي الاِسم العلمي **Alpha Corona Virus**، وهو أول جنس من بين الأجناس الأربعة، يشتق اِسم « **Corona virus** »، اِختصارها (**Cov**) وتعني **Corona** التاج أو الهالة، حيث يشير الإسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس، والذي يظهر عبر المظهر الإلكتروني، يحتوي هذا الجنس على ما كان يعتبر سابقا مجموعة فصيلة فيروسات كورونا.

2- فيروس كورونا بيتا: هذا النوع مماثل للأوائل إلا أنه أشد خطورة وأسرع في التنقل.

3- فيروس كورونا غاما: هذا النوع يصيب الطيور والدواجن.

4- فيروس كورونا دلتا: يصيب الطيور والثدييات.

التسميات الجديدة المقترحة لسلالات كوفيد المتحورة:

تسمية منظمة الصحة العالمية	الإسم العلمي	البلد/ المنظمة
ألفا	b. 1. 1. 7	بريطانيا
بيتا	b. 1. 351	جنوب إفريقيا
غاما	p. 1	البرازيل
ديلتا	b. 1. 617. 2	الهند

المصدر: منظمة الصحة العالمية.

الجدول يوضح مختلف تسميات سلالات كوفيد المتحورة.

4-3- طرق انتشار فيروس كورونا:

إن كيفية انتقال الفيروس لا تزال غير واضحة تماما بالاِستناد إلى الحالات القليلة المشخصة حتى الآن، تبين أن الفيروس ينتقل كالتالي

- **الإنتقال غير المباشر:** لمس الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس الأنف أو الفم أو العين.
- **الإنتقال المباشر:** عبر الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس، الأكل أو الشرب من الإناء الخاص بالمريض، التصافح، وعموما الإختلاط المباشر بالمرضى (عثامنة إلهام وآخرون، ص51).

4-4- أعراض وباء كورونا:

الأعراض الأكثر شيوعا:

- حمّى
- سعال جاف
- إرهاق

الأعراض الأقل شيوعا:

- ألآم وأوجاع
- إلتهاب الحلق
- إسهال
- ألتهاب الملتحمة
- صداع
- فقدان حاسة التذوق والشم
- طفح جلدي، أو تغير في لون أصابع اليدين أو أصابع القدمين.

الأعراض الأكثر خطورة:

- صعوبة أو ضيق في التنفس
- ألم وضغط في الصدر
- فقدان القدرة على الكلام أو الحركة

(http:// WWW.BBC.COM / atalic / science. and. tech. 51501472)

4-5- آثار جائحة كورونا على العالم وعلى أساتذة التعليم العالي:

4-5- 1/ أثر فيروس كورونا على الفرد:

إن خطر العدوى وما ترتب من قيود حالة الطوارئ أدى إلى تغيير في السلوكيات السابقة والتأقلم مع العالم الصغير ومع الذات، نتج عنه تصرفات غير معتادة بين أبناء المجتمع الواحد بل الأسرة الواحدة، فبعد انتشار الوباء ونتيجة للتغطية الإعلامية اليومية والمستمرة من حصيلة القتلى من هذا الوباء، وما امتلأت به قنوات التواصل الإجتماعي من الإحصائيات المخيفة أصبح كثير من الأفراد لا بل عمومهم لا يفكر إلا فيما سيترتب عن انتشار هذا الوباء علا سلامتهم الشخصية ومستقبل حياتهم، هذا الموضوع أصحى يحتل مساحة كبيرة من القلق لجميع المواطنين ويضعهم تحت ضغط شديد من التفكير، تولدت عنه مجموعة من المعضلات: الخوف من الإصابة بالفيروس والذي يعني الموت المحتوم من إرتفاع حالات الوفاء، الشعور المستمر بالتهديد تولد معه أزمات نفسية، الخوف من فقدان العمل والرأسمال المادي (بعد توقف القطاعات الحيوية)، فقدان الشعور

بالأمان يمكن أن يخلق أشخاص يرون أن الإنتحار أو السبل المتبقية لتحقيق الأمان المفقود، فقدان الثقة بين الأشخاص بفعل التباعد الجسدي: (محمد رمضان، 2021، ص225)

4-5-2/ أثر فيروس كورونا على المجتمع:

إن انتشار الوباء وزيادة الضغط الإعلامي والصحي، خلق أزمة اِجتماعية بسبب عدم تكافؤ الفرص والمساواة بين أفراد المجتمع. وبسبب هذه الأزمة عانى الكثيرون من فقدان الوظائف الأكثر عرضة من الاِتصال بالفيروس، وافتقار الأسر التجهيزات الاساسية من وسائل الاِتصال والأنترنت لمسايرة الوضع الحالي كما هو الحال بالنسبة للتعليم عن بعد، مما سيزيد الفجوة وعدم المساواة.

ومن جانب آخر هناك ثقة المجتمع بالعلم حيث اتضحت أهمية البحث العلمي الحقيقي، وهذا ساهم في إعادة التعريف بالمفاهيم العلمية المبنية على الحقائق والمكاسب الإيجابية (محمد رمضان، 2021، ص226)، إضافة إلى ذلك تنامي البطالة والفقر نتيجة لهذه الأزمة في العالم.

4-5-3- أثر فيروس كورونا على التعليم:

أ- غلق المدارس:

طال تأثير جائحة كورونا 2019، على النظم التعليمية في جميع أنحاء العالم ما أدى إلى إغلاق المدارس والجامعات على نطاق واسع، في 16 مارس 2020 أعلنت الحكومات في 73 دولة إغلاق المدارس، بما في ذلك 56 دولة أغلقت المدارس في جميع أنحاء البلاد، و17 دولة أغلقت المدارس داخل نطاق محدد، أثر إغلاق المدارس على مستوى الدولة في أكثر من 421 مليون متعلم على مستوى العالم، بينما عرض الإغلاق محدود النطاق للمدارس 577 مليون متعلم للخطر، وفقا للبيانات الصادرة عن اليونسكو في 10 مارس فإن إغلاق المدارس والجامعات بسبب اِنتشار فيروس كوفيد 19 ترك واحداً من كل خمسة طلاب خارج المدرسة على مستوى العالم.**(https://ar.m.wikipedia.org/ wiki)**

ب- تحولات المدارس:

عندما تراجعت شدة الجائحة، بدأت بعض الدول بفتح مدارسها أمام الطلاب حيث طرأت هناك تغييرات، وذلك وفقا للإمكانيات المادية، والخطط التي تعتمدها كل دولة بحيث شاهد قطاع التعليم أوضاعاً جديدة في كثير من الدول على وجه العموم من بينها:

التباعد الاِجتماعي: وهو أن الدخول إلى الفصول الدراسية بالتدريج، مع مراعاة مبدأ التباعد الاِجتماعي بين الطلاب لا تقارب جسدي، لا مصافحات ولا تجمعات طلابية.

تعدد فترات العمل الدراسي: فالحاجة إلى التباعد الاِجتماعي بين الطلاب ستفرض عدد أقل منهم داخل القسم، ومن ثم سيصبح من الضروري أن تعمل المؤسسات التعليمية بنظام التفويج لفترتين، وهذا سوف يضع مزيداً من الضغوط على المدرسين (الأساتذة) وعلى الطاقم الإداري.

4-5-4/ أثر فيروس كورونا على اساتذة التعليم العالي:

أصبح اساتذة التعليم العالي في ظل الغلق الإجباري للجامعات بسبب وباء كورونا يمارسون مهام إضافية أكثر من السابق، فأصبح في أول انتشارا لوباء التدريس عن بعد عبر منصات مخصصة لذلك (**Moodle**) وإضافة إلى ذلك مواقع التواصل الاِجتماعي من أجل التواصل مع الطلبة وفتح مجموعان خاصة من أجل إتمام المقرر الدراسي.

إضافة إلى هذا أصبح الأستاذ أكثر عرضة للضغوطات العملية خاصة الذين يمارسون المهام الإدارية مما يزيد من أعمالهم (مثل البحث عن حلول بديلة من أجل الدراسة الطبيعية، البحث عن حلول من أجل الطلبة المقبلين على التخرج بخصوص تقريرات التربص أو بخصوص تسليم مذكرات تخرجهم) (بتصرف)

4-6/ علاقة فيروس كورونا بالضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي:

الأستاذ الجامعي وبصفته الركيزة الأساسية في التعليم العالي يعاني من ضغوطات نفسية متعلقة بحياته المهنية، إذ يقوم بالعديد من المهام خارج إطار عمله من الطلبة مثل تحضير الدروس وتحديثها مع تأطير رسائل الليسانس والماستر- تصحيح نسخ الاِمتحانات والمشاركة في المداولات المشاركة في أشغال اللجان التربوية ومراقبة الاِمتحانات. كل هذا يطلب منه جهد عضلي وفكري مما يجعله تعب ويحاول أحيانا الهروب من بعض الأمور التي تسبب لديه ضغوطات نفسية.

ومع ظهور فيروس كورونا تزايد الضغط على الأستاذ الجامعي، فبالإضافة إلى مهامه السابقة أصبح يمارس مهام إضافية، متمثلة في التدريس عن بعد، وضع الدروس عبر المنصة التعليمية **Moodle** تحضير فيديوهات لشرح الدروس، صعوبة التواصل مع الطلبة والإدارة.

خلاصة الفصل:

لقد أصبح موضوع فيروس كورونا حقيقة وواقعا نعيشه في حياتنا اليومية نتيجة للأعباء والضغوطات التي تفوق قدرة الفرد، خاصة لدى العاملين في المجال التعليمي وأهمهم أساتذة التعليم العالي الذي أصبحوا يمارسون مهام إضافية على مهامهم السابقة فيصعب عليهم تحملها وهذا ما يجعل في ترك آثار سلبية على مستوى صحتهم النفسية والجسمية وكذلك حياتهم في العمل.

الفصل الخامس: منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد:

بعد ما تم طرحه في الجانب النظري في الفصول السابقة والتي تضمنت الضغط النفسي عن أساتذة التعليم العالي في ظروف جائحة كورونا.

يستعرض هذا الفصل المقاربة المنهجية للدراسة وتماشيا مع أهدافها.

ويتناول هذا الفصل المنهج المستخدم في الدراسة، مجالات الدراسة، نوع العينة وحجمها والأداة التي تم اعتمادها في جميع البيانات، بالإضافة إلى عرض التصميم المنهجي الخاص بالصدق والثبات للأداة، وطرق وأساليب المعالجة الإحصائية التي تبنتها الدراسة.

5-1- الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية خطوة منهجية مهمة، من بين أهم المراحل التي يقوم بها الباحث لإجراء البحث العلمي، وهي ذات أهمية كبيرة لكونها تساعد الباحث في جمع كل أنواع المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه، وتمكن أهميتها في أنها تجعل الباحث أكثر اتصالا بالميدان، كما تحدد له الطرق العملية التي يتم بواسطتها دراسة الموضوع مهما كان نوعه، ولقد طبقت الدراسة الإستطلاعية على عينة أولية قدرها 6 أساتذة من أجل تحكيم الدراسة، ثم اعتماد الإستمارة النهائية وتطبيقها على عينة أولية عهدها 15 أستاذ من أجل حساب الخصائص السيكومترية للمقياس ثم التطبيق الكلي على العينة الأساسية قدرها 30 أستاذ.

5-1-2- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- التعريف على مكان إجراء الدراسة المتعلقة بالبحث بشكل جيد.
- التعرف والتقرب من أفراد العينة والمتمثلون في الاساتذة الجامعيين.
- أخذ عينة أولية حتى نتمكن من قياس الخصائص السيكومترية للأداة.
- تحديد الوقت الكافي لتطبيق أداة الدراسة.
- جمع المعلومات عن موضوع الدراسة من الميدان.

لقد تم إخضاع الإستمارة لمجموعة من الأساتذة لإختيار الصدق الظاهري والذي يشمل المظهر العام للدراسة، من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفرداتـ وقد تم عرضها على مجموعة من الأساتذة من تخصص علم النفس العيادي لجامعة الدكتور يحيى فارس المدية (6) للتحكيم عليها.

5-2- منهج الدراسة:

يستعمل الباحث في فروع العلم المختلفة مجموعة من الطرق والاساليب في عملية جمع البيانات واكتساب المعرفة من الميدان، وتندرج تلك الطرق والأساليب ضمن ما يعرف ب منهج الدراسة، ولكن مشكلة أو ظاهرة بعض الخصائص التي تفرض خطوات معينة للبحث فيها وهذا ما يمكّن الباحث أن يستخدم عدة مناهج وطرق متكاملة يستعين بها في تحقيق أهدافه العلمية.

فالمنهج حسب رونر هو إجراء يستخدم في بلوغ غاية محددة، ولما كان موضوع هذه الدراسة يتعلق بالمنهج الوصفي، فيما يخص الضغط النفسي عند أساتذة التعليم العالي في ظروف جائحة

كورونا، فإنه يقتضي علينا إتباع المنهج الوصفي لأنه يجمع الحقائق والمعلومات عن موضوع الدراسة. (عمار المطيب كشرود، 2009، ص227)

وفي هذا الصدد يعرف المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يعالج موضوعا أو ظاهرة معينة عن طريق وصف العلاقات الموجودة بين متغير وآخر أو بين مجموعة من المتغيرات، كما أن المنهج الوصفي يهدف إلى دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة أو الموقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث، وذلك بهدف الحصول على معلومات كافية ودقيقة عنها دون الدخول في الأسباب أو التحكم فيها. (مزيان محمد، 2002، ص32)

5-3- حدود الدراسة:

يعد تحديد حدود الدراسة من الخطوات المنهجية التي لا يمكن إغفالها في أي دراسة، فمن خلالها يتم التعرف على الأفراد المبحوثين التي شملتها الدراسة، وعلى المنطقة التي أجريت فيها، بالإضافة إلى المدة الزمنية التي تم استغراقها، وعموما لكل دراسة ثلاثة حدود رئيسية هي، الحدّ البشري، الحد الزماني، والحد المكاني، وهي في الدراسة الحالية كالآتي:

5-3-1- الحدود البشرية:

يتكون مجتمع الدراسة من 30 أستاذ وأستاذة بالجامعة: "يحيى فارس" من كلية "العلوم الإنسانية والإجتماعية، "كلية الآداب واللغات"، كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التيسير". حيث وزعنا الإستمارات على عينة الدراسة 30 أستاذ وأستاذة، حيث توفرت فيهم الشروط المطلوبة.

5-3-2- الحدود الزمانية:

- قمنا في هذه المرحلة ببناء الإستمارة التي سيتم تطبيقها وتحكيمها عند مجموعة من الأساتذة (06) وامتدت هذه الفترة من جانفي 2022 إلى 12 فيفري 2022.
- إعادة ترتيب الإستمارة وتوزيعها على عينة البحث داخل جامعة الدكتور يحيى فارس بالمدية، بعد البحث الدائم على أفراد العينة، دامت هذه الفترة 01 مارس 2022، إلى 15 ماي 2022.

5-3-3- الحدود المكانية:

- أجريت الدراسة في ولاية المدية وبالتحديد جامعة الدكتور يحيى فارس، والتي شملت عينة الدراسة.

5-4- عينة الدراسة:

يعد من أصعب المهام على الباحث أن يقوم بتطبيق دراسته على جميع أفراد مجتمع الدراسة، ولذلك فإنه يكتفي بعدد محدود من أفراد العناصر المراد دراستها، ونقصد به جميع الأفراد أو الأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها وقياسها، والتي يتم التعامل معها في حدود الوقت المخصص له والإمكانيات المتوفرة وفق المنهج المتبع شريطة أن تكون هذه العينة متمثلة تمثيلا حقيقيا لأفراد مجتمع الدراسة (محمد محمد قاسم، 2003، ص52).

5-4-1- تحديد عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من 30 أستاذ جامعي من كلا الجنسين، وللِاتصال بهذه الفئة تم اتباع طريقة العينة العشوائية.

5-4-2- معايير اختيار عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بناءً على قواعد محددة اِستوجبتها الدراسة حتى تمثل تمثيلا حقيقيا المجتمع الأصلي، وهو ما يتيح لنا التعرف على إذا ما كان يعاني الأساتذة الجامعيين من ضغوط نفسية جراء فيروس كورونا. وتمثلت هذه الشروط في:

- أن يكون أفراد عينة الدراسة من المجتمع الأصلي.
- أن يكون أفراد عينة الدراسة كلهم أساتذة جامعيين.

5-5- أدوات جمع البيانات:

هي الوسائط والتقنيات التي يستعملها الباحث للحصول على بيانات على عدة عوامل كون أن البعض منها يصلح لبعض المواقف والدراسات وقد لا تكون مناسبة لغيرها من الدراسات

يسعى كل باحث لجمع المعلومات من الميادين، وهذا باعتماده على مجموعة من الوسائل والأدوات التي تمكنه من الحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بالدراسة التي يقوم بها، وهي التي تم اعتمادها في دراستنا الحالية، فهي تضم عدد من الأسئلة يطلب من المبحوث الإجابة عليها.

5-1-2- تصميم الاِستمارة:

قمنا بتصميم الاِستمارة الأداة التي تم اعتمادها لجمع البيانات تضمن متغيرات الدراسة، ولقد تم هذا التصميم بالمراحل التالية:

- الاِستناد على الإطار النظري وعلى دراسات سابقة.

– تم إخضاع الإستمارة للتحكيم من أجل اختبار الصدق الظاهري والذي يشمل المظهر العام للإستمارة، وتم عرضها على مجموعة من الأساتذة من جامعة المدية (6).

5-1-3- محاور الإستمارة:

تضمنت الإستمارة في صورتها النهائية على قسم خاص بالبيانات الأولية والشخصية الخاصة بالعينة، وقسم خاص بالبنود التي تقيس الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي وفي فترة كورونا، تكونت هذه الإستمارة من 40 بند. وهي كالآتي:

– القسم الأول الذي يحتوي على البيانات الأولية: الجنس، السن، سنوات الخبرة.

المحور الأول: شمل هذا المحور علاقة الأستاذ مع الإدارة: 1- 2- 6- 9- 12- 16- 19- 22- 24- 26.

الحور الثاني: يشمل هذا المحور علاقة الاستاذ مع زملائه الأساتذة: 4- 7- 10- 13- 18- 21- 25.

المحور الثالث: يتعلق بالعوامل المادية والتي توزعت كالتالي: 5- 3- 8- 11- 14- 32- 33- 34- 35- 36- 37- 38-

5-1-4- مفتاح الإستمارة:

يتكون مقياس الضغوطات النفسية جراء فيروس كورونا لدى أساتذة التعليم العالي من 40 بند، يقابله 3 إختبارات: دائما، أحيانا، نادرا، وينقط 3. 2. 1 على التوالي، ومنه فأعلى درجة يمكن الحصول عليها 120، وأدناها 40 والدرجة الفاصلة بين المرتفعين والمنخفضين، فكل قيمة تساوي أو أكثر من هذا الحد يعني ضغط نفسي مرتفع، وكل درجة أقل من هذا الحد يعني ضغط نفسي منخفض.

5-1-5- الخصائص السيكومترية للمقياس:

* حساب ثبات عبارات الإستمارة:

لحساب الثبات لهذه الإستمارة قمنا بحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية، وهذا بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين وذلك بحساب معامل الترابط باستخدام معامل بيرسون بينهما وتحصلنا على النتائج التالية:

نوع الإجراء	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة الإرتباط	الدلالة الإحصائية		المؤثر
المجموعة الأولى	15	88.3	0.52	0.05	0.01	
المجموعة الثانية	15	89.5		دال		0.037

وكما هو ملاحظ فإن قيمة الإرتباط 0.52 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الضغط النفسي، وكانت قيمة المؤثر 0.037 وهي قيمة أقل من القيمة الحرجة 0.05 ومنه وجود ترابط متوسط دال إحصائيا بين نتائج التطبيقين أي وجود ثبات للمقياس ويمكن اعتماده.

الصدق الداخلي للمقياس :

وفيما يخص الاتساق الداخلي فقد تم حساب معامل ترابط كل بند مع المقياس الكلي ، وقد تراوحت القيم الارتباطية بين 0,55 كأدنى حد و0,82 كأعلى حد ، وهي قيم دالة احصائيا مما يعني وجود اتساق داخلي بين البنود وبين المقياس الكلي ونوضحها في الجداول الآتية :

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	0.78	21	0, 66
2	0.77	22	0,520
3	0,67	23	0,587
4	0,7	24	0,631
5	0,71	25	0,650
6	0,77	26	0,623
7	0,82	27	0,699
8	0,65	28	0,629
9	0,56	29	0,641
10	0,67	30	0,525
11	0,7	31	0,55
12	0,71	32	0,513
13	0,77	33	0,571
14	0,82	34	0,623
15	0,65	35	0,779
16	0,56	36	0,580
17	0,59	37	0,641
18	0,6	38	0,694
19	0,67	39	0,687
20	0,7	40	0,683*

صدق عبارات الإستمارة:

- صدق المحكمين:

حيث تم توزيع الإستبيان على 06 أساتذة من جامعة يحيى فارس المدية من قسم علم النفس العيادي، فكانت مجمل ملاحظاتهم.

- تحليل بعض العبارات التي كانت مركبة.
- إعادة صياغة بعض العبارات.
- حذف بعض العبارات.
- زيادة بعض العبارات.

جدول يوضح تعديل المحكمين للاِستمارة:

بنود الاِستمارة		عدد المحكمين	عدد المحكمين الذين اطلعوا على ملائمة العبارات		
الرقم	العبارات	06	تقيس	تعدل مع وضع اقتراح	تحذف
1	أنزعج لنقص فرص الترقية	06	6	00	00
2	يزعجني عدم تواجد الدعم والمساندة من قبل الإدارة	06	05	01	00
3	أرى أن قلة الإضاءة داخل الحجرة لها تأثير سلبي في سير الحصص	06	05	01	00
4	عدم تواجد الدعم من الإدارة يزعجني	06	00	00	06
5	رفض بعض الأمور المهنية يقلقني	06	05	01	00
6	كثرة الضوضاء والاِزدحام في الممرات يزعجني	06	04	02	00
7	ضعف الاِتصال بين الإدارة والأستاذ يزعجني	06	06	00	00
8	كثرة الصراعات مع الزملاء يؤرقني	06	06	00	00
9	انعدام وسائل التبريد في الصف يؤرقني	06	04	01	01
10	ينتابني القلق من عدم اِهتمام الإدارة بحاجات الاساتذة	06	06	00	00
11	اِنعدام تبادل الأفكار والخبرات العلمية بين الأساتذة له تأثير سلبي بين الأساتذة في العمل	06	05	01	00

12	أشعر بضعف التدفئة في الشتاء مما يعيق سير الحصص	06	03	02	01
13	عدم تشاور الإدارة مع الأساتذة في إتخاذ القرارات يقلقني	06	05	01	00
14	يزعجني غياب الدعم بين الأساتذة	06	06	00	00
15	قلة وسائل الأمن والسلامة في الجامعة يقلقني	06	05	01	00
16	أنزعج لعدم توفر الأجهزة والمعدات لتقديم الحصص	06	04	02	00
17	أرى أن رئيس القسم يتحيز إلى بعض الأساتذة وهذا يزيد توتري	06	04	02	00
18	يتعبني بعد عملي عن مقر سكني	06	06	00	00
19	يضايقني غياب التواصل بين الأساتذة وهذا يزيد توتري	06	05	00	01
20	أتحجج بالمرضى لكي لا أحضر الإجتماعات	06	05	01	00
21	غياب الأنترنيت داخل الجامعة يحد من عمل الأستاذ	06	05	00	01
22	يقلقني عدم وجود تنسيق بيني وبين زملائي في العمل	06	04	01	01
23	ينتابني القلق من الإشتراك في الندوات البيداغوجية	06	06	00	00

24	مكان العمل تنعدم فيه النظافة وهذا يزعجني	06	06	00	00
25	تتدخل الإدارة في الشؤون الخاصة للأستاذ وهذا يضايقني	06	06	01	00
26	علاقة الأساتذة مع بعضهم خارج الجامعة تخلف مشاكل	06	03	02	01
27	نقص الوسائل التكنولوجية الحديثة تعيق عملي	06	05	00	01
28	يزعجني عدم اِرتداء الكمامات داخل الجامعة	06	06	00	00
29	أشعر بالضيق والتوتر عند معرفة الحصيلة اليومية لكوفيد 19 خاصة في المرحلة الأولى من انتشار الوباء	06	05	01	00
30	إجراءات الغلق اللازمة في بداية اِنتشار الوباء أشعرنِي بالقلق والخوف والحزن	06	06	00	00
31	أجد صعوبة في التواصل مع الطلبة أو الإدارة في ظل الغلق الإجباري	06	06	00	00
32	يضايقني ضعف الوعي بخطورة الجائحة خاصة عند الطلبة	06	05	01	00
33	عدم توفر الانترنت عند جميع الطلبة الذين أدرسهم يشعرني بالتوتر والقلق لأنه يعيق عملية إكمال الدروس عن بعد بشكل لائق	06	06	00	00
34	أستغرب وبشدة موضوع الدراسة عن بعد لأنه لا يريحني	06	04	01	00

35	صغر قاعات الدراسة يزعجني لأنه يسبب اِنتشار فيروس كورونا بسرعة	06	06	00	00
36	أخاف من مخالطة الأساتذة أو الإداريين أو الطلبة حتى لا أصاب بكورونا	06	05	01	00
37	أحب أن أنفرد بنفسي بعيداً عن كل أفراد الجرم الجامعي حتى لا أصاب بالعدوى	06	06	00	00

5-1-6- أساليب التحليل الكمي والكيفي لبيانات الدراسة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة وكذل التأكد من صحة الفرضيات في التحليل الإحصائي للبيانات عبارة عن عملية وصف أو تلخيص لتلك البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي، الذي يتيح للباحث المجال لوصف نقاط كثيرة العدد وتلخيصها وتحويلها إلى قائمة صغيرة من العلامات يمكن فهمها (لدراجي، 2006، ص115).

أ- المتوسطات الحسابية:

وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض اِستجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة.

ب- الإِنحراف المعياري:

للتعرف على مدى انحراف اِستجابات أفراد عينة الدراسة لكل محور من المحاور الرئيسية عن متوسطها الحسابي.

7- معاملات الإِرتباط:

بالنسبة للخصائص السيكومترية للأداة (الإِستبيان) فقد تم الإِستعادة بالأدوات الإحصائية التالية:

* معامل الإِرتباط بيرسون:

لقياس ثبات الإِستبيان تم الإِستعانة بمعامل الإِرتباط بيرسون:

$$rp = \frac{\mathrm{n}(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n\sum(x^2) - (\sum x)xn\sum(y2) - (\sum y)}}$$

*إختبار T لعينة واحدة (**One Sample T-test**)

استخدام هذا الإختبار لفحص الفرضيات المتعلقة بمتغير الخبرة بالسنوات للأساتذة الجامعيين.

$$ف = \frac{x - u0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

*** إختبار انوفا:**

استخدم من أجل اختيار الفرضية المتعلقة بمتغير الخبرة بالسنوات للأساتذة الجامعيين.

د- Spss:

يعد البرنامج الإحصائي **Spss** (مختصر **Stistical package of social**) من أكثر البرامج الإحصائية استخداما من قبل الباحثين في المجالات التربوية والإجتماعية والفنية والهندسية والزراعية في إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة.

حيث يوفر النظام مجالا واسعاً للتحليلات الإحصائية وإعداد المخططات البيانية لتلبية حاجات المختصين والمهتمين في مجال الإحصاء كما يوفر إمكانية تناقل البيانات مع قواعد البيانات وبرامج « **Excel** »و « **Lotus** » وغيرها من البرمجيات (زغلول، 2008، ص8)

نتائج الدراسة:

نتائج افراد العينة على مقياس الضغوط النفسية حسب الجنس :

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	23	80,04	4,08
اناث	12	80,25	4,88
المجموع	35	80,11	4,30

يبين الجدول رقم نتائج أفراد العينة مقياس الضغوط النفسية حسب الجنس ، وقد كان عدد أفراد العينة 35 ، وتحصلوا على متوسط حسابي قدره 80,11 وهو يعني وجود مستوى ضغط نفسي مرتفع مقارنة بالنموذج لمفتاح التصحيح والمبين في خصائص المقياس ، وتمثل الانحراف المعياري بـ 4,3.

وتحصل الذكور على متوسط حسابي قدره 80,4 وهي قيمة تعني وجود مستوى ضغط نفسي مرتفع ، ومثلت قيمة الانحراف المعياري بـ 4,08 ،.

وتحصل الإناث على متوسط حسابي قدره 80,25 وهو يعني أيضا تعني وجود مستوى ضغط نفسي مرتفع ، ومثل الانحراف المعياري بـ 4,88 ،.

ومعاينة النتائج تبين وجود درجات الضغط المفسي مرتفع لدى الإناث مقارنة بالذكور.

نتائج افراد العينة على مقياس الضغط النفسي حسب السن :

العينة حسب السن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
من30 إلى 40	19	80,16	4,27
اكثر من 40	16	80,06	4,48
Total	35	80,11	4,30

يبين الجدول الجدول نتائج افراد العينة على مقياس الضغط النفسي حسب السن وقد كانت كما يلي :

من 30 إلى 40 سنة : تحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره 80,16 ، وانحراف معياري قدره 4,27.

أكثر من 40 سنة : تحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره 80,06، وانحراف معياري قدره 4,48 .وكما هو ملاحظ فإن الفئة ما بين 30 سنة إلى 40 سنة لديها ضغط مرتفع مقارنة بالفئة الثانية أكثر من 40 سنة

نتائج افراد العينة على مقياس الضغط النفسي حسب سنوات الخبرة :

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 5	5	82,20	5,67
من6إلى10	14	79,29	3,93
أكثر من 10	16	80,19	4,23
المجموع	35	80,11	4,30

يبين الجدول رقم نتائج افراد العينة على مقياس الضغط النفسي حسب سنوات الخبرة ، وكانت موزعة كالآتي :

فئة من 0 إلى 5 سنوات : تحصلت هذه الفئة على متوسط حسابي قدره 82,2 ،وهي قيمة تعني وجود مستوى ضغط نفسي مرتفع ، ومثلت قيمة الانحراف المعياري بـ 5,67 ،.

فئة من 6 إلى 10 سنوات : تحصلأفراد هذه الفئة على متوسط حسابي قدره 79,2 وهو يعني ضغط نفسي منخفض ، ومثل الانحراف المعياري بـ 3,93.

فئة أكثر من 11 سنة : تحصلت هذه الفئة على متوسط حسابي قدره 80,19،وهي قيمة تعني وجود مستوى ضغط نفسي مرتفع ، ومثلت قيمة الانحراف المعياري بـ 4,23.

ومعاينة النتائج تبين وجود درجات ضغوطات نفسية مرتفعة من الأعلى إلى الأقل لدى الفئات : من 0 إلى 5 سنوات ، ثم الفئة أكثر من 11 سنة ، وأخيرا درجات ضغوط نفسية منخفضة لدى الفئة من 6 إلى 10 سنوات .

خلاصة الفصل:

لقد تم من خلال الفصل عرض بعض التفصيلات على المقاربة المنهجية التي اتبعتها الدراسة في تحقيق أهدافها من خلال عرض المنهج الذي اعتمدته في الحصول على البيانات والمعطيات الميدانية مع تبيان مجالات الدراسة وحدودها، كما عرضنا أداة الدراسة وخطوات تصميمها، إذ تضمنت الاداة المتمثلة في الإِستمارة التي تحتوي على أربعة محاور، بهدف معرفة إذا كان يعاني أساتذة التعليم العالي من ضغوطات نفسية جرّاء فيروس كورونا.

الفصل السادس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

اختبار الفرضيات :

اختبار الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الاولى هل يعاني اساتذة لتعليم العالي من ضغوطات نفسية، ويمكن اختبارها باستخدام اختبارت لعينة واحدة ، حيث يتم مقارنة النتائج المتحصل عليها للعينة مع الفاصل النظري بين المنخفضين والمرتفعين وهو 80 ، ونبينه كما يأتي :

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,01	0,05
الضغط النفسي	35	80,11	4,30	8,9	0,029		دال
الحد الفاصل		80					

يبين الجدول رقم ... مقارنة النتائج المتحصل عليها للعينة مع الفاصل النظري بين المنخفضين والمرتفعين وهو 80 ، فقدرت قيمة ا ت المحسوبة بـ 8,9 ، وأن القيمة المعنوية هي 0,029 وهي قيمة أقل من الدرجة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية البديلة وهي أساتذة التعليم العالي لديهم مستوى مرتفع من الضغوطات النفسية جراء فيروس كورونا ، ورفض الفرضية الصفرية ، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل تعود لإجراءات البحث وهي صادقة و يمكن تعميمها على مجتمع البحث .

اختبارالفرضية الثانية :

جدول يبين الفروق الدالة احصائيا على مقياس الضغوط النفسية التي تعزى للجنس :

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	القيمة المعنوية	الدلالة الإحصائية
ذكور	23	80,04	4,08	0,1	0,8	غير دال
اناث	12	80,25	4,88			

جدول يبين الفروق الدالة احصائيا على مقياس الضغوط النفسية التي تعزى للجنس باستخدام اختبار ت لعينتين غير متساويتين : حيث قدرت قيمة ا ت المحسوبة 0,1 ، وغير دالة إحصائية عند قيمة 0,05 ، لأن القيمة المعنوية 0,8 وهي اكبرمن القيمة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية الصفرية التي على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين ، وهي فروق تعود للصدفة ولس لإجراءات البحث .

اختبار الفرضية الثاالثة:

جدول يبين نتائج الفروق على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير السن باستخدام اختبار ت لعينين غير متكافئتين :

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,01	0,05
من30 إلى 40	19	80,16	4,27	0,6	0,9	غ دال	غ دال
اكثر من 40	16	80,06	4,48				

يبين الجدول رقم ... الفروق على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير السن باستخدام اختبار ت لعينين غير متكافئتين ، :وكانت القيمة المحسوبة للاختبار ت 0,6 ، والدلالة المعنوية 0,9 وهي القيمة أكبر من القيمة الحرجة 0,05 ، أي قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين على مقياس الضغوط المفسية تعزى لمتغير السن ، والنتائج تعود للصدفة وليس لإجراءات البحث ولا يمكن تعميمه.

اختبار الفرضية الرابعة :

جدول يبين نتائج الفروق على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة بالسنوات باستخدام انوفا :

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,01	0,05
أقل من 5	5	82,20	5,67	8,8	0,04		دال
من6إلى10	14	79,29	3,93				
أكثر من 10	16	80,19	4,23				

يبين الجدول رقم ... نتائج الفروق على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة بالسنوات باستخدام اختبار انوفا ، :وكانت القيمة المحسوبة للاختبار ف تساوي 8,8 ، والدلالة المعنوية 0,04 وهي قيمة اقل من الدرجة الحرجة 0,05 ، ومنه قبول الفرضية البديلة التي تنص ان الفروق المشاهدة على متغير الضغط النفسي التي تعزى للخبرة بالسنوات دالة احصائيا ، حيث درجات ضغوطات نفسية مرتفعة من الأعلى إلى الأقل لدى الفئات : من 0 إلى 5 سنوات ، ثم الفئة أكثر من 11 سنة ، وأخيرا درجات ضغوط نفسية منخفضة لدى الفئة من 6 إلى 10 سنوات .ومنه هذه النتائج تعود لإجراءات البحث وليس للصدفة ويمكن تعميمها .

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الاولى على معاناة اساتذة لتعليم العالي من ضغوطات نفسية ، وبعد اختبارها باستخدام اختبارت لعينة واحدة ، حيث يتم مقارنة النتائج المتحصل عليها للعينة مع الفاصل النظري بين المنخفضين والمرتفعين وهو 80 ،
تحصلنا على قبول الفرضية البديلة وهي أساتذة التعليم العالي لديهم مستوى مرتفع من الضغوطات النفسية جراء فيروس كورونا ، ورفض الفرضية الصفرية ، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل تعود لإجراءات البحث وهي صادقة و يمكن تعميمها على مجتمع البحث .
وهذا ما يتفق مع دراسة يوسف جوادي"2006" الذي وجد أن أغلبية أساتذة الجامعة يشعرون ويدركون الضغط النفسي بدرجة عالية.
ويفسرها الباحثان أن أساتذة التعليم العالي كغيرهم من فئات المجتمع ، تأثروا جراء العمل بنظام جديد وهو الدفعات والانقطاع المتتالي عن التدريس ، وطريقة العمل في الامتحانات ، وحتى التدريس عن بعد وعدم الحضور للطلبة ، مما أجبر هؤلاء على التأثر السلبي ، وعدم القدرة على التكيف مع هذه الظروف ، ومنها ارتفع مستوى الضغط النفسي لديهم في عدة تساؤلات حول مصير التعليم والدروس المحضرة ، والتأطير للطلبة في شتى الميادين ، وكيفية التعامل مع هذه الظروف .

مناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على وجود الفروق الدالة احصائيا على مقياس الضغوط النفسية التي تعزى للجنس باستخدام اختبار ت لعينتين غير متساويتين ولم تتحقق الفرضية وتم قبول الفرضية الصفرية التي على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين ، وهي فروق تعود للصدفة ولس لإجراءات البحث .
وهذا ما يتفق مع دراسة محمد بلقاسم وحاج شتوان "2016" الذي وجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس(لصالح الإناث).وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة كوبر"1988" الذي توصل إلى وجود إختلاف في ترتيب مستوى الضغوط النفسية بين الجنسين وإلى الصحة النفسية (متمثلة في القلق،الإكتئاب،التوتر) منخفضة لدى أفراد العينة مقارنة بعامة المجتمع.
ويفسرها الباحثان بأن كلا الجنسين يعيشان تحت نفس الظروف ويطبقان نفس الإجراءات المتبعة في النظام التعليمي للتعليم العالي ، ومنه فلم تظهر الفروق ، وحتى المهام الموكلة لكلا الجنسين هي نفسها دون الاعتبار للخصائص ، مما جعل التقارب في النتائج وشدة التأثر بالجائحة وتساوت نسبة الضغط النفسي .

مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير السن باستخدام اختبار ت لعينين غير متكافئتين ، :وتم رفض الفرضية ، و قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين على مقياس الضغوط المفسية تعزى لمتغير السن ، والنتائج تعود للصدفة وليس لإجراءات البحث ولا يمكن تعميمها .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة دراعو فاطمة و مزيان محمد "2018" بعنو ان الإجهاد المهني لدى أساتذة التعليم العالي. اللذان توصلا إلى أن هناك فروق بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

وترجعها الباحثتان لعدة أسباب من أهمها ان النظام الجامعي لا يعتمد في التدريس على السن ، بل يوكل المهام التدريسية لكل الفئات المختلفة ، بالإضافة لان الجاحة كورونا أثرت على الأفراد بكل فئات العمر ، وجعلتهم يعانون في التعامل مع الظروف الخاصة المتخذة من طرف الوزارة الوصية .

مناقشة الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق دالة احصائيا على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة بالسنوات باستخدام اختبار انوفا ، :وكانت النتيجة قبول الفرضية البديلة أن الفروق دالة احصائيا ، حيث درجات ضغوطات نفسية مرتفعة من الأعلى إلى الأقل لدى الفئات : من 0 إلى 5 سنوات ، ثم الفئة أكثر من 11 سنة ، وأخيرا درجات ضغوط نفسية منخفضة لدى الفئة من 6 إلى 10 سنوات .ومنه هذه النتائج تعود لإجراءات البحث وليس للصدفة ويمكن تعميمها
وهذا ما يتفق مع دراسة محمد عساف "2002" بعنوان مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيزرت أثناء إنتفاضة الأقصى نتيجة العدوان الإسرائيلي .والذي توصل إلى أن متغير الخبرة بالسنوات لم يكن لها تفاوت في التأثير بين أعضاء الهيئة التدريسية في درجة التوتر و الضغط النفسي.
ويفسر الباحثتان هذه النتائج لعدة أسباب ، من أهمها ان الفئة التي لم تتمرس ولديها خبرة محدودة جعلت الافراد يعانون من مستوى قلق مرتفع لعدم اكتسابهم الخبرة الكافية ، وبل بالتمتابعة لا زالو في طور كسب الخبرات الجديدة عليهم ، وتضاعف القلق لعدم قدرتهم على تحويل الاكتسابات الجديدة نحو الظروف المفاجئة لكورونا
أما فئة أكثر من 11 سنة ، وفئة من 6 إلى 11 سنة ، فكانت الضغوطات أقل من الفئة الأقل خبرة وقد يعود تفسيرها لاكتساب هذه الفئات لبعض المهارات في التعامل مع التدريس والتنويع فيه نظرا للخبرة المكتسبة ، وحتى العلاقات الاجتماعية التي يستطيعون الاستفادة بالاحتكاك مع بعضهم البعض ، ونظرا لوجود عامل التدريس عن بعد وقد قاموا من قبل بالتحضير له دون إجراءات كورونا.

الإستنتاج العام:

-وكحوصلة لما تم تناوله في دراستنا هذه، ومن خلال عرض النتائج الدراسية نستخلص أن الفرضية الأولى والتي نصت على أن"أساتذة التعليم العالي يعانون من ضغوط نفسية جراء فيروس كورونا ".فقد تحققت إذ يعتبر أن أساتذة التعليم العالي وكغيرهم من فئات المجتمع قد تأثروا نفسيا جراء فيروس كورونا، وتولدت لديهم ضغوطات بسبب نظام العمل الجديد ومنها إرتفع مستوى الضغوط النفسية لديهم.

- أما بالنسبة للفرضية الثانية والتي مفادها: "نجد فروقات فردية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء فيروس كورونا تبعا لمتغير الجنس فلم تتحقق، بل وجدنا أنه ليس هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس."

- أما بالنسبة للفرضية الثالثة والتي مفادها :"نجد فروقات فردية في مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم العالي جراء فيروس كورونا تعزى لمتغير السن ،"أيضا لم تتحقق ،لأنه وجدنا حسب الدراسة التي قمنا بها أنه توجد فروقات بالنسبة للسن،بالإضافة إلى أن جائحة كورونا لم تؤثر في فئة معينة من الأساتذة حسب سنهم بل أثرت بكل الفئات العمرية.

- و الفرضية الرابعة والأخيرة والتي تنص "نجد فروقات فردية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم العالي تعزى لمتغير سنوات الخبرة." فقد تحققت حيث أن درجات الضغوط النفسية مرتفعة من الأعلى إلى الأقل لدى الفئات:من0إلى5 سنوات ثم فئة من 6إلى10سنوات، ثم فئة أكثر من 11سنة.

خاتمة:

في آخر ما توصلنا إليه من خلال دراستنا هذه فإننا نجد أن أساتذة التعليم العالي وكغيرهم من فئات المجتمع ، فإنهم يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة تعود لعدة أسباب، وقد اتضح لنا من خلال الرصد المعرفي للبحث في جانبه النظري أن الضغط النفسي هو ظاهرة معقدة يعاني منها الأساتذة في عصرنا هذا، نظرا للتطور التكنولوجي السريع وبعض الظروف التي أجبرته على التغيير المفاجئ. خاصة في مرحلة كورونا التي فرضت على أستاذ التعليم العالي القيام بأعمال إضافية على التي كان يقوم بها سابقا، هذا ما يولد لديه ضغط نفسي. إضافتة إلى ذلك صعوبة تواصله مع الطلاب والإدارة بسبب التوقف.

وقد صدقت نتائج الدراسة التي قمنا بها على الأساتذة التي مفادها أن أساتذة التعليم العالي يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة جراء فيروس كورونا.

توصيات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والنتائج التي توصلنا إليها، نقوم بتقديم بعض التوصيات منها:

*إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع "الضغط النفسي عند أساتذة التعليم العالي في ظل جائحة كورونا".

*تخفيف المهام الموكلة إليه والتي تشكل عبء عليه.

*توقير كل الشروط التي تسهل عمل الأستاذ الجامعي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1-عبد العالي باية، قورين سمية،(2006/2005) الضغوط النفسية والإجتماعية لدى الطالبات المتزوجات.مذكرة ليسانس تخصص علوم التربية، جامعة الأغواط، الجزائر.

2-شند سميرة محمدإبراهيم والأنور محمد إبراهيم محمد(2006) قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة.مجلة كلية التربية،جامعة طنطا،1-35-772-829.

3- حسين طه عبد العظيم،حسين سلامة عبد العظيم،(2006) إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية.ط1،دار جهينة، عمان.

4-الفرماوي حمدي علي و عبد الله رضا، (2009) الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة.ط1،دار الصفاء،عمان.

5-النعاس عمر مصطفى، (2008) الضغوط المهنية وعلاقتهابالصحة النفسية.منشورات جامعة 7أكتوبر،القاهرة،مصر.

6-الشربيني لطفي،(2003) معجم مصطلحات الطب النفسي.مركز تعريب العلوم الصحية، سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة.

7-جابر جابر عبد الحميد وكفافي علاء الدين،(1993) معجم علم النفس والطب النفسي.الجزء2،دار النهضة العربية،مصر.

8-الصبان عبير،(2003) المساندة الإجتماعية ولاقتها بالضغوط النفسية والإضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة.رسالة دكتوراه منشورة،جامعة أم القرى مكة اللمكرمة.

9-الطريري عبد الرحمان،(1994) الضغط النفسي:مفهومه،تشخيصه،طرق علاجه،ومقاومته.مطابع شركات الصفحة الذهبية، الرياض.

10-السمادوني السيد إبراهيم،(دون سنة) الذكاء الوجداني أسسه وتطبيقاته وتنميته.دار الفكر.

11-رمضان محمد القذافي،(1998) الصحة النفسية والتوافق.ط3،المكتب الجامعي الحديث،الإسكندرية،مصر.

12-الغرير أحمد نايل،وأبو أسعد أحمد، (2009) التعامل مع الضغوط النفسية.ط1،دار الشروق،عمان.

13-فاروق السيد عثمان،(2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية.دار الفكر العربي،مصر.

14-عمر محمد الخرابشة،عبد الحليم عريبات (2008/2007) تقدير الذات وعلاقته بالتحصي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.مذكرة ليسانس علم النفس تخصص تربية علاجية، جامعة الأغواط، الجزائر.

15-عبد العزيز مفتاح محمد،(2010) مقدمة في علم النفس الصحة.دار وائل للنشر،عمان.

16-مسعودي رضا،(2010) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين. رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة الجزائر2،الجزائر.

17-فتيحة بن زروال،(2008) أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد(المستوى،الأعراض،المصادر)وإستراتيجيات المواجهة.رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة قسنطينة، الجزائر.

18-شواقفه سهيل موسى،(2009) إدارة الضغوط.دار جهينة للنشر،عمان.

19-عبيد بهاء ماجدبهاء الدين السيد،(2008) الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية.ط1،دار صفاء للنشر والتوزيع،عمان.

20-بغيجة لياس،(2006/2005) إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والإكتئاب لدى المعاقين حركيا.مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية،جامة الجزائر،الجزائر.

21-عبد الرحيم النوايسة فاطمة،(2013) الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة.ط1،دار المناهج للنشر والتوزيع،الأردن.

22-خليفة وليد السيد عيسى مراد علي،(2007) الضغوط النفسية-المفاهيم والتخلف في ضوء علم النفس المعرفي والنظريات.

23-تمور نوال،(2013/2012) كفاءة أعضاء هيئة التدريس وأثرها على جودة التعليمالعالي.مذكرة لنيل شهادة الماجستير،كلية العلوم الإقتصادية والتسيير، جامعة قسنطينة، الجزائر.

24-بوطوبة مراد،(2021) تكوين الأستاذ الجامعي ضرورة لتحقيق الرقمنة وجودة التعليم العالي.كلية الحقوق والعلوم السياسية، جامعة بومرداس، الجزائر.

25-فاطمة بلمقدم،(2008) وقع تقويم الأداء وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أساتذة الجامعة.رسالة ماجستير غير منشورة،كلية العلوم الإجتماعية، جامعة وهران،الجزائر.

26-فضيل دليو وآخرون،(2006) المشاركة الديمقراطية في تسيير الجامعة.ط1، مخبر علم الإجتماع والإتصال،جامعة قسنطينة، الجزائر.

27-وفاء محمد البرادعي،(2002) دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري.ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية،مصر.

28-جابر عبد الحميد،(1998) الإجهاد في العمل.منشورات جامعة قارينوس.

29-توران وبراونن في زوليخة طوطاوي،(1993) الجو التنظيمي السائد في الجامعة الحزائرية وعلاقته برضا الأساتذة وأدائهم.أطروحة ماجستير غير منشورة،معهد علم النفس، جامعة الجزائر، الجزائر

30-صفاء رفعت أحمد عبد الله،(دون سنة) سمات الأستاذ الجامعي المتسم بالوسطية.دور الجامعات العربية في تزيز مبدأ الوسطية بين الشباب العربي.كلية التربية بجامعة الشقراء، السعودية.

31-سليمة حفيظي،(2013/2012) إزدواجية الدور لدى الأستاذ الجامعي بين الأكاديمي والإداري.مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في علم الإجتماع، جامعة محمد خيضر ،بسكرة ،الجزائر.

32-بيران بيار(2021) ترجمة اللجنة الدولية للصليب الأحمر ،الطوارئ الصحية في التجمعات السكانية الكبيرة.h.e.l.p. سويسرا،الهلال القطري،قطر.

33-sky news عربية.2020/07/10. 20:00

34-صدوق الأمم المتحدة للسكان 2020

35-خديجة بن سالم،(2021) تأثير النفسي للشائعات عبر مواقع التواصل الإجتماعي على الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا.مجلة الأحياء العدد 984،26،959.

36-عثامنة إلهام وآخرون،(2015) دراسة وصفية تصنيفية تحسيسية لكل من فيروسي إبولا وكورونا.المدرسة العليا للأساتذة، الجزائر.

37- science alert .what is corona virus .science alert.?staff

38-منظمة الصحة العالمية.11:05 2022/03/15.

39-tech.5501472 .http//:www.bbc.com/atalic/science.and

20:20 .2022/03/13

40-http//:ar.m.wikipedia.org/wiki 16:30.2022/02/20

41-مزيان محمد،(2002) مبادئ في البحث النفسي والتربوي.ط2، دار العرب للنشر والتوزيع، وهران، الجزائر.

42-محمد محمد قاسم،(2003) المدخل إلى مناهج البحث العلمي.دار المعرفة الجامعية،مصر.

43-محمد رمضان الآغا وآخرون،(2021) جائحة كورونا التوجهات العالمية في ظل الإنتشار.ط1،المركز الديمغرافي العربي.

44-فلوح أحمد،(2013/2012)مواصفات أساتذة الجامعة من وجهة نظر الطلبة.مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس وعلوم التربية،الجزائر.

45-كوكس في حسين حريم،(دون سنة) السلوك التنظيمي:سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال.مكتبة العبيكان،عمان.

46-محمد شحاتة ربيع،(2010) علم النفس المهني.ط1،داار المسيرة للطبع،عمان.

47-الهاشمي لوكيا،(دون سنة) الضغط النفسي في العمل:مصادره، آثاره وطرق الوقاية منه.مجلة أبحاث نفسية وتربوية،ع00،مخبر التطبيقات النفسية والتربوية،قسم علم النفس، جامعة قسنطينة، الجزائر.

48-nathan.adaptation' trategieds les.j.swendsen.et.p.graziani.2004

ela rouss.dictionnaire de la psychologie . 1994-49
grand.al.et.j.bloch

paris.humaines ressourses desmanagment. bam le pour -50
fontydrh les comment -memoire?seentrepri leurs dans faceils
travail aux cadres des stress le .al et nadia chaval :

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الدكتور يحي فارس-المدية

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم علم الإجتماع

تخصص علم النفس العيادي

يطيب لنا أن نتقدم لكم بجزيل الشكر على جهودكم التي تبذلونها، نحيطكم علما بأننا بصدد القيام بدراسة في إطار بحث لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي تحت عنوان "الضغط النفسيلدى أساتذة التعليم العالي في ظروف جائحة كورونا" إن الهدف الأساسي لهذا البحث هو علمي لاغير.أتقدم لكم بهذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من العبارات والمطلوب منكم وضع علامة(×) أمام الخانة التي تراها مناسبة ولتعلم أن إجابتك لن تستعمل إلا لغرض علمي فقط. وفي الأخير تقبلوا منا فائق الإحترام و التقدير.

من إعداد:

-لوز فلة

-عيساوي نعيمة

البيانات العامة:

ضع علامة(×) أمام:

-ذكر -أنثى

-السن:

من 30 إلى 40 من 40 فما فوق

-سنوات الخبرة:

من0 إلى 5 سنوات من 6 إلى 10 سنوات أكثر من 11

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أنزعج لنقص فرص الترقية			
2	يزعجني عدم تواجد الدعم والمساعدة من قبل الإدارة			
3	أرى أن قلة الإضاءة داخل الحجرة لها تأثير في سير الحصص			
4	رفض بعض زملائي التعاون معي في أمور معينة يقلقني			
5	كثرة الضوضاء والإزدحام في الممرات يزعجني			
6	ضعف الإتصال بين الإدارة والأستاذ يزعجني			
7	كثرة الصراعات مع الزملاء يؤرقني			
8	عدم توفر وسائل التهوية في مكان العمل يقلقني			
9	ينتابني القلق من عدم إهتمام الإدارة بحاجات الأستاذ			
10	إنعدام تبادل الأفكار والخبرات العلمية بين الأساتذة له تأثير سلبي بين الأساتذة في الجوانب البيداغوجية			
11	أشعر بضعف التدفئة في الشتاء مما يعيق سير الحصص			
12	عدم تشاور الإدارة مع الأساتذة في إتخاذ القرارات يقلقني			
13	يزعجني غياب الدعم المعنوي مع الساتذة			
14	قلة وسائل الأمن والسلامة في الجامعة يقلقني			
15	أنزعج لعدم توفر الأجهزة والمعدات لتقديم الحصص			
16	أرى أن رئيس القسم يتحيز إلى بعض الأساتذة وهذا ما يزيد من توتري			
17	يتعبني بعد عملي عن المنزل			
18	يضايقني غياب التواصل بين الأساتذة خارج أوقات العمل			
19	أتحجج بالمرض لكي لا أحضر للإجتماعات			
20	غياب الأنترنت داخل الجامعة يحد من عمل الأستاذ			
21	يقلقني عدم وجود التنسيق بيني وبين زملائي في العمل			

22	ينتابني القلق من الإشتراك في الندوات البيداغوجية			
23	مكان العمل تنعدم فيه النظافة وهذا يزعجني			
24	أتضايق من تدخل الإدارة في الشؤون الخاصة للأساتذة			
25	تسبب علاقة الأساتذة مع بعضهم خارج العمل مشاكل			
26	نقص التكنولوجية الحديثة تعيق عملي			
27	يزعجني عدم إرتداء الكمامات داخل الجامعة			
28	أشعر بالضيق والتوتر عند معرفة الحصيلة اليومية لكوفيد 19 خاصة في المرحلة الأولى من إنتشار الوباء			
29	إجراءات الغلق اللازمة في بداية إنتشار الوباء أشعرتني بالقلق والخوف والحزن			
30	أجد صعوبة في التواصل مع الطلبة أو الإدارة في ظل الغلق الإجباري			
31	يقلقني ضعف الوعي بخطورة الجائحة خاصة عند الطلبة			
32	عدم توفر الأنترنت عند جميع الطلبة الذين أدرسهم يشعرني بالتوتر والقلق لأنه يعيق عملية إكمال الدروس عن بعد بشكل لائق			
33	أستغرب وبشدة موضوع الدراسة عن بعد لأنه لا يريحني			
34	صغر قاعات الدراسة يزعجني لأنه يسبب إنتشار وباء كورونا بسرعة			
35	أخاف من مخالطة الأساتذة أو الإداريين أو الطلبة حتى لا أصاب بكورونا			
36	أحب أن أن أنفرد بنفسي بعيدا عن كل أفراد الحرم الجامعي حتى لا أصاب بالعدوى			
37	أشعر بالإرهاق بسبب التعليم عن بعد			
38	أتذمر من الركود العلمي خلال جائحة كورونا			
39	أجد صعوبة في إتمام المقرر الدراسي			
40	أنزعج من إنحطاط مستوى الطلبة بسبب جائحة كورونا			