مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات

د/ رحمة ميلاد خير محمد
كلية الآداب – جامعة سبها – ليبيا

د/ نادية علي المهدي
كلية الآداب – جامعة سبها – ليبيا

ملخص الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة سبها في ضوء متغيرات (سنوات الخبرة وأعمار الأبناء وعدد الأبناء)ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي, وقد تمثلت أداه الدراسة في مقياس الضغوط النفسية المأخوذة من دراسة (العامرية 2014 ودراسة إبراهيمي 2015)تم تطبيق المقياس على (45) أستاذة جامعية متزوجة أي بنسبة 90% من إجمالي مجتمع الدراسة وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج:

- هناك ضغط نفسي لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب سبها وهو منخفض .
- لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها تعزى لسنوات الخبرة .
- لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها تعزى لعدد الابناء .
- أعمار أبناء عضو هيئة التدريس المتزوجة بكلية الآداب بجامعة سبها ليس له تأثير على مستوى الضغوط النفسية لديها .

المقدمة :

تمر المجتمعات في عصرنا بتطورات علمية وتكنولوجية أثرت على الأفراد ،منها ما انعكس إيجابياً عليهم وساهم في التنمية الذاتية لشخصياتهم ومعارفهم وممارساتهم المهنية, ومنها ما أنعكس عليهم سلباً متمثلاً في العديد من المشكلات تأتي في مقدمتها الضغوط النفسية التي تعتبر من سمات العصر.

تعتبر الضغوط النفسية من بين أبرز المشكلات التي تواجه الأفراد في حياتهم ،حيث إنها الأكثر انتشارا من بين العديد من الاضطرابات النفسية الناجمة عن سرعة إيقاع الحياة ،وسرعة وتيرة التغير الاجتماعي وما تولد عنه من صراع مستمر مع متطلبات الحياة ،وضرورة مواكبة التطور التكنولوجي ،وما صاحب ذلك من توتر وقلق متزايد ،وعدم قناعة الفرد بما لديه من قدرات واستعدادات ،وسعيه للإلمام بكل جديد على الصعيدين الشخصي والمهني لإثبات ذاته ،وما صاحب ذلك من مشاعر نفسية ضاغطة قد تتخذ منحنى سلبيا كنقص تقدير الذات ،وعدم الكفاءة والإحساس بالذنب ،إلى غير ذلك من مشاعر سلبية وأحاديث داخلية سلبية يرددها الفرد بينه وبين نفسه (ربيع, 2010, 254) و(عبدالله, 2004, 118).

إن متطلبات الحياة المعاصرة جعلت من الضغوط النفسية مرافقة للإنسان في مختلف تفاصيل حياته وفي شتى ظروفه وليس من باب المبالغة في أنها ترافقه حتى في أحلام اليقظة والمنام, ولا يوجد شخص إلا وتعرض للضغوط النفسية بشكل أو بآخر, والعديد من الأمور التي تحدث في جسم الإنسان نتيجة المواقف الضاغطة وما يتولد عنها من انفعالات شديدة ،تؤدي إلى جملة من الأعراض السيكوسوماتية, خاصة إذا ما كانت هذه الضغوط متواترة ومستمرة (عثمان, 2009, 23).

إن المواقف الضاغطة تحرك طاقة الإنسان وترفعها عن المعدل الطبيعي ،وإذا بقى الإنسان في هذه الحالة من الشحن الزائد للطاقة ،فإنه يحتاج إلى الراحة لتعويض فارق الجهد المبذول, وكلما زادت الضغوط على مدى الأيام ضعفت قدرة الفرد على مواجهتها (ربيع, 2010, 254).

ومن الضغوط التي يتعرض لها الإنسان ضغوط العمل أو الجوانب التنظيمية للعمل والعلاقات داخل إطار العمل ، والعلاقات داخل إطار العمل ،والرواتب ،وفرص الترقية ،والالتزامات المهنية,

ورغم أن هذه الضغوط اليومية ليست ذات بال فإنها على مدى الأيام تؤدي إلى إنهاك الفرد نفسياً وبدنياً لأنها أشبه بتراكمات كمية.

وتعد مهنة التدريس من بين أكثر المهن مشقة ومعاناة ،نظراً لما تقتضيه من متاعب ومسؤوليات وأعباء ومطالب مستمرة من المجتمع, إذ أنها تتطلب قدراً كافياً من الصحة الجسدية والعقلية والنفسية لإنجازها على أكمل وجه ،وهذا يتطلب تنمية ذاتية مستمرة ومواكبة لكل جديد من المعارف وقد يترتب عليه الإلمام بالمتطلبات المتعددة والمتلاحقة فيسبب له ذلك ضغطاً نفسياً متزايداً وهذا يؤدي الى انخفاض الإنتاجية وتدني جودتها (عبدالرحمن, 1998, 47).

تحتل المرأة مكانة متميزة في الكادر التعليمي الجامعي وتشكل نسبة لا بأس بها من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الليبية, وهي تسعى بجدية للنجاح في مهنتها وأُثبات مكانتها والتميز فيها, ويمكن أن نعتبر العبء الملقى على المرأة المشتغلة بمجال التدريس التزاما متزايدا ،فهي مسؤولة عن أسرة وزوج وأطفال مما يجعلها في صراع أدوار لا ينتهي، محاولة منها القيام بأدوارها المتعددة في الأسرة ،وفي المجتمع على الوجه الأمثل ،وهذا ما قد يشكل ضغطاً نفسياً عليها وما ينجم عن هذا الضغط النفسي من توتر وقلق وعصبية, إضافة إلى ما قد يصادفها في حياتها العملية من مشاكل ومواقف ضاغطة وما تواجهه في العمل من ظروف ترتبط ببيئة العمل وظروف أخرى اجتماعية واقتصادية.

وقد لقي موضوع الضغوط النفسية اهتماما واسعاً لدى العديد من البحاث والدراسيين, وكان العلماء يظنون أن الأمراض السيكوسوماتية ما هي إلا أعراض جسمية لا علاقة لها بالتوترات إلا أن البحوث والدراسات أثبتت أن هذه الأمراض وإن كانت جسمية المظهر إلا أنها نفسية المنشأ ،وبالتالي على المتخصصين في علم النفس مواجهة مشكلة الضغوط في العمل للتقليل من الأثر النفسي السلبي لهذه الضغوط على صحة العاملين (ربيع, 2010, 2052) و (أحمد 1991, 180).

بناء على ما تقدم ذكره ترى الباحثتان أهمية دراسة موضوع الضغوط النفسية الناجمة عن القيام بمهنة التدريس بالنسبة للمرأة المتزوجة ،نظراً لما يصاحب هذه المهنة من أعباء وتحديات وظروف ضاغطة قد تنعكس سلباً عليها جسدياً ونفسياً واجتماعيا.

مشكلة الدراسة :

في إطار الاهتمام بالمرأة كفرد فاعل في المجتمع وتزايد نسب النساء العاملات، واستمرارهن في العمل حتى بعد الزواج ،وما يمليه عليها الزواج من أعباء ومسؤوليات مما قد يشكل ضغطاً نفسياً عليها واهتمام الكثير من النظريات النفسية والاجتماعية والدراسات بعمل المرأة المتزوجة وآثاره على الأسرة ،تحاول الدراسة الحالية تسليط الضوء على المرأة المتزوجة العاملة في مجال التدريس الجامعي ،للوقوف على مستوى الضغوط النفسية التي تواجهها ،في زمن تميز بتسارع وتيرة التغير التكنولوجي وضرورة مواكبة هذا التغير.

على ذلك تنطلق الدراسة الحالية من محاولة الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:-

س1: ما مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة بكلية الآدب جامعة سبها؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

س2: هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة تعزى لسنوات الخبرة؟

س3: هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة تعزى لعدد الأبناء؟

س4: هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة تعزى لأعمار الأبناء؟

أهمية الدراسة :-

1. تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع المدروس ،وهو الضغط النفسية إذ أن مستوى معين من الضغوط النفسية قد ترتب عليه عدة مشاكل نفسية أخرى.
2. كما تكمن أهمية الدراسة في إنها محاولة للفت النظر للمواقف الضاغطة التي تؤثر سلباً على عضو هيئة التدريس وأدائه الأكاديمي ،وضرورة تحسين الخدمات المقدمة له وتهيئة ظروف أفضل للعمل.
3. تعد الدراسة إضافة للثرات العلمي ،واستكمالا لما بدأته الدراسات في هذا المجال .

4. وصول الدراسة إلى مجموعة من المقترحات والتوصيات يمكن الاستفادة منها عملياً كما أنها قد تكون منطلقات نظرية للدراسات وأبحاث أخرى.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات المطروحة والتي يمكن تحديدها في النقاط التالية :

1. الوقوف على مستوى الضغط النفسي لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة بكلية الآداب بجامعة سبها.
2. التعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً لسنوات الخبرة.
3. الكشف عن الفروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً لعدد الأبناء.
4. التعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً لأعمار الأبناء.

فروض الدراسة :-

سعياً لتحقيق أهداف الدراسة تم وضع الفرضيات التالية:

1. تتعرض عضو هيئة التدريس المتزوجة بكلية الآداب بجامعة سبها لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة تعزي لسنوات الخبرة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة تعزي لعدد الأبناء.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة تعزي لأعمار الأبناء.

حدود الدراسة :-

تتحدد الدراسة بدراسة مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها في ضوء متغيرات سنوات الخبرة وعدد الأبناء وأعمار الأبناء خلال العام الجامعي2021/2020 ،وفي ضوء مقياس الضغوط النفسية في مجال العمل.

مصطلحات الدراسة :-

1. الضغط النفسي: هي حالة من التوتر النفسي الشديد بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك, ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع إل متغيرات بيئية خارجية كالطلاق ،والوفاة ،وخسارة مادية ،وترك العمل ،ومنها ما يرجع إلى متغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير (عبدالله،2014 115).

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة على لمقياس المعد لقياس الضغوط النفسية على أبعاده المختلفة, وتركز هذه الدراسة على الضغوط النفسية ذات المصدر المهني أي مصدرها العمل.

2. عضو هيئة التدريس الجامعي : هو الفرد المؤهل كفاية وعطاء للقيام بواجباته ومسؤولياته نحو المعرفة حفظا وتنمية وتطويرا ومتابعة وتطبيقا وتأهيلا لإعداد الكوادر البشرية إعدادا متميزا www.mu.edu.sa.default.files
3. كلية الآداب: هي احد الكليات التابعة لجامعة سبها، وتضم عدة تخصصات منها علم النفس ،والادارة والتخطيط ،وعلم الاجتماع ،وعلم التفسير اللغة العربية ،وعلوم القران ،والجغرافيا ،والتاريخ ،واللغة الفرنسية ،واللغة الانجليزية ،والاعلام ،والدراسات الافريقية
4. جامعة سبها: إحدى مؤسسات التعليم العالي الحكومية بالدولة الليبية تأسست عام 1976 sebhau.edu.ly.farts .

وتحقيقاً للأهداف المتوخاة من هذه الورقة البحثية ،تقترح الباحثتان تناول موضوع الدراسة وفق المحاور التالية:-

- أولاً: النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
- ثانياً: الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع.
- ثالثاً: عرض الدراسة الميدانية واستخلاص النتائج.

أولاً: النظريات المفسرة للضغوط النفسية:-

1. نظرية هانز سيلي عن الضغط النفسي: يعتبر هانز سيلي أول من قدم للمجال الطبي مصطلح الضغط النفسي Stress وذلك عام 1926, وقد وضع نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان والإنسان, وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الإستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقبلي, وهذه الإضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين وقد أطلق سيلي على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك إسم "زملة تنادر أعراض التكيف العام" (عبدالله, 2014, 116).

   ويرى سيلي أن الإجهاد يلعب دوراً في كل مرض, وأن الفشل في التغلب على عوامل الإجهاد والتكيف معها من المكن أن يؤدي إلى أمراض التكيف ،ومن ضمنها القرحة وارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية, وقد وضع نموذجاً للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الأحداث النفسية والإجتماعية. (arabic.www.scientificamerican.com.sa)
2. النظرية السلوكية: تركز على عملية التعلم بإعتباها المحور الرئيسي لتغيير السلوك الإنساني, من رواد هذه المدرسة لازاروس, باندورا, وسكنر ،وتذهب هذه النظرية إلى أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية ،وأنه ينتج عن تفاعله مع البيئة, ويركز باندورا على العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة ،فالإستجابات السلوكية غير التوافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات ،والتغلب على المواقف, بل تؤدي إلى تكدس الضغوط لديه (عبيد, 2008).
3. نظرية التحليل النفسي: تستند هذه النظرية على مراحل النمو في تفسير الإضطرابات السيكوسوماتية ،وهي ترى أن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية, تنعكس على النظم والأجهزة الأخرى من الجسم, وأن الخوف والقلق يحدثان بسبب وجود صراعات حادة في حياة الإنسان تعبر عنها بعدم الراحة وأيضاً عن طرق حدوث تغيرات في العمليات الفيسيولوجية، فعندما تكون استجابات الجسم لمصادر الضغط غير مناسبة تختل العمليات.

4. النظرية المعرفية: وتنظر هذه النظرية للظواهر النفسية على أنها تتحدد بكيفية تطور الفرد وإدراكه لها وحسب وجهة نظر (بيكbeck) ،فإن سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع أي أنه مرتبط بالإعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن هذا الواقع, فالتعليم الخاطئ يكسب الفرد أفكاراً غير منطقية وعلى هذا الأساس تبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغط (لازاريس وفولكمان)،كما أكد البرت اليس وأرون بيك وميكنبوم على أن العوامل السلبية تلعب دور كبير في نشأة الضغوط لدى الفرد, وأن المعارف السلبية لدى الفرد تعد جوهر الضغط النفسي, فتظهر الرؤية السلبية عن ذاته من قبيل أنا غير جدير بالاستحقاق ،أنا غير فعال ،أنا غير محبوب ،ورؤية سلبية عن الآخرين وعن المستقبل ويرى البرت أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد بذاتها وأنها تتوقف على الطريق التي يدرك بها الفرد هذه الظروف (ختاتنة وأبوسعد, ب : ت, 158).
5. نظرية موراي: قدم موراي نظريته عن الحاجات النفسية, مشيراً إلى أن ظهور الحاجة يؤدي إلى التوتر وعند إشباع الحاجة ينخفض التوتر، ويمكن إستنتاج وجود الحاجة عند الشخص من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه إنفعال خاص, وأن عدم إشباع الحاجة تؤدي إلى التوثر وهذا يقود إلى مفهوم الضغط الناتج عن عدم إشباع الحاجة أو نتيجة للتفاعل مع المتيرات في البيئة المحيطة, ويمثل مفهوم الضغط وفقاً لموراي المؤثرات الأساسية للسلوك ،وهي توجد في بيئة الفرد بعضها مادي وبعضها الآخر بشري ،وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به هذه الضغوط تؤدي إما لتحقيق وإشباع الحاجات ،أو تجنب هذا الإشباع وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الإجتماعي ،وقد يلعب الوضع الإقتصادي للأسر دوراً في إحداث الضغط, كذلك يؤدي التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة إلى ضغوط من أنواع معينة ،وقد قسم موراي الضغوط إلى نوعين رئيسيين هما:

أ. ضغوط ألفا ،وهي الضغوط الموجودة كما هي في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ب. ضغوط بيتا ،وهي الضغوط التي يدركها الشخص تسمى بالفينومولوجيا (ملحم, 2001, 140-242).

6. النموذج الأسلامي في الضغوط النفسية: مكمن الضغوط النفسية في الإسلام التناقض بين قوى الخير والشر وبين الغرائز والمحرمات, وما يولده الشعور بالذنب من الوقوع تحت الضغط والقلق, وتركز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية المنبثقة من تعاليم الإسلام ،لأن هذه القيم هي الواقية من الضغط النفسي والمخفف لوطأته, وقد أقر القرآن الكريم بوجود الضغوط في حياة الإنسان ﴿لقد خلقنا ٱلإنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾(10) (سورة البلد الآية 14)

وما يجب الإشارة إليه ،أن وجود مستوى معتدل من الضغوط النفسية أمر ضروري، لأنه بمثابة الدافع للإنسان للعمل والإنجاز, وبالتالي يقسم الضغط النفسي إلى إيجابي وسلبي فالإيجابي يحسن من مستوى الأداء ويقود صاحبه إلى الإبداع, أما السلبي فهو الذي يعيق الأداء ويعرقل عملية التكيف مع الظروف الحياتية والبيئية ،ونجد في الدين الإسلامي معالجة للضغوط النفسية وذلك بضبط مصادر هذه الضغوط ،فالخوف من الله والالتزام بتعاليم الإسلام في علاقاتنا وحمايتنا الشخصية والإجتماعية والمهنية ،تعد مصادر ضبط إيجابي ،إذا ما التزم بها الإنسان تخلص من القلق والتوتر وعاش راضي النفس متمتعاً بالصحة النفسية (أكاديمية الشرق للعلوم التطبيقية, 2005). فقد كتب الكثير من الأطباء والعلماء المسلمين في مجال السعادة النفسية ،ونجد أن كل المذاهب الفلسفية الإسلامية التي تطرقت إلى فهم الروح وتحليل جوهرها قد أتت بتعاليم قيمة لتحقيق الإطمئنان للأفراد والجماعات ،وتذكر هنا تعاليم الخلفاء الراشدين وإعلام الفلسفة والفقه والمنطق الإسلامي ،التي أصبحت قدوة للنهضة الفكرية بالغرب ،أمثال الكندي والفارابي والرازي وابن سينا والغزالي وابن النفيس .... وغيرهم. (إسماعيل, 2021).

إن أغلب الأغراض المسببة للضغط النفسي ،والاعتلال في الصحة النفسية ،والقلق وسوء التوافق وضحها الدين الإسلامي ،وبين سبل التغلب عليها , فالتخلص من الألم والقلق والتوتر ممكن من خلال التعرف على مصدرها في النفس الإنسانية وضبط هذه المصادر users.kenana online.com

ترى الباحثتان من خلال ما تقدم عرضه من نظريات مختلفة حاول روادها تقديم تفسيرات علمية للضغوط النفسية والإنفعالات المرتبطة بها ،وما ينتج عنه من آثار تؤثر على جميع جوانب الشخصية الإنسانية جسدياً ونفسياً وإجتماعياً ،أن موضوع الضغوط النفسية يمثل ظاهرة نفسية معقدة ،وهو موضوع يرتبط بالعديد من الضغوطات الأخرى في حياة الإنسان ،وبتعبير أدق يعد قاسم مشترك ،ونقطة تلتقي فيها شتى أنواع الضغوط, فالضغوط ذات المنشأ العاطفي والإقتصادي والإجتماعي ،والمهني محصلتها النهائية هو الضغط النفسي, وأياً كان الإتجاه النظري المفسر لهذه الضغوط ،فإنها تتفق على ماهية هذه الضغوط وتأثيرها على الفرد سلباً وإيجاباً وضرورة البحث عن الإستراتيجيات الكفيلة بالحد والتخفيف من أثارها السلبية.

الدراسات السابقة :-

1. دراسة السيد (2018) بالسعودية :هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود, طبق البحث على عينة قوامها (140) عضو هيئة تدريس, واستخدم المنهج الوصفي واستعان الباحث بأدوات للدراسة تمثلت في مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحث, وتوصلت الدراسة الى جملة من النتائج نذكر منها ما يرتبط بالدراسة الحالية فقد توصلت الدراسة الى انه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس, كما بينت الدراسة ان بعد جودة إدارة الوقت من مقياس جودة الحياة غير دال احصائياً مع ابعاد مقياس الضغوط النفسية (التفاعلات المهنية, التدريب المهني, المهام التدريسية, توقعات العمل, الرواتب والترقية, والخصائص النفسية) بينما يعد هذا المتغير دال إحصائياً مع ابعاد مقياس الضغوط (ظروف العمل) لصالح سنوات الخبرة (10 سنوات فأكثر).
2. دراسة نادية بومجان (2015) بالجزائر بهدف بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة, استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين باختبار قبلي وبعدي ،وقامت الباحثة بضبط جميع المتغيرات الخارجية (السن, الخبرة المهنية, الدرجة العلمية, عدد الأبناء) ،وتم تطبيق المقاييس بعد تطبيق البرنامج, وتكونت عينة الدراسة من (74) أستاذة جامعية متزوجة اخترن بطريقة

قصدية, ثم اختيار (13) أستاذة حاصلة على درجات مرتفعة في مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استجابة الضغط النفسي والبرنامج الارشادي من إعداد الباحثة, وتوصلت الدراسة إلى ان الأستاذة الجامعية المتزوجة تعاني ضغطاً نفسياً متوسطاً ،وقد احتلت المصادر المتعلقة بالدرجة العلمية, والابناء والمصادر المتعلقة بالزملاء وبالإدارة والمسؤولين ،ثم المصادر المتعلقة بالزوج, كما بينت الدراسة ان الأستاذة الجامعية المتزوجة تعاني ضغطاً نفسياً متوسطاً على مقياس استجابة الضغوط النفسية ،وذلك وفقاً للترتيب التالي الاستجابة الفيسولوجية, والاستجابة المعرفية والاستجابة الانفعالية ،ثم الاستجابة السلوكية, وأكدت الدراسة على فاعلية البرنامج الإرشادي المذكور في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

3. دراسة إبراهيمي (2015) بالجزائر :بهدف التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة بولاية بسكرة, اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي, وتكون مجتمع الدراسة من النساء العاملات في التعليم الابتدائي والممرضات المتزوجات وبلغ عدد مفردات العينة (130) مفردة استخدمت الباحثة استبيان الضغوط المهنية ،واستبيان التوافق الزواجي،وتوصلت الدراسة الى انه كلما زادت الضغوط قل التوافق ،وأنه كلما انخفضت المشاكل المرتبطة ببيئة العمل انخفض التأثير السلبي للضغوط الناجمة عن بيئة العمل ،وتوصلت الدراسة إلى ان معلمات الابتدائي يعانين ضغوطا أكبر من الممرضات .
4. دراسة العامرية (2015) سلطنة عمان : هدفت الدراسة الى الكشف عن أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية ،والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية ،اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي ،وطبق في الدراسة مقياس الذات للكبار لإسماعيل وغالي (1961) ومقياس مستوى الضغوط النفسية ومقياس التوافق الأسري من إعداد الباحثة, وتكونت عينة الدراسة (300) أم عاملة و (300) أم غير عاملة, وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج نذكر منها ما يلي:-

- إن عينة الدراسة تتمتع بمفهوم ذات إيجابي.

– لا توجد فروق دالة احصائياً بين العاملات وغير العاملات على أبعاد مفهوم الذات الواقعية والشخص العادي والذات المثالية ،ومقياس التباعد ،ومقياس تقبل الذات, بينما توجد فروق على مقياس تقبل الآخرين لصالح العاملات.

– إن مستوى الضغوط منخفض لدى عينة البحث في مجال الصحة ،وفي المجال الاقتصادي وفي مجال الأسرة, ومتوسط في المجال الشخصي وفي مجال العمل.

5. دراسة ماجدة وهلا (2010) فلسطين : يهدف الكشف عن ضغوط العمل وتأثيرها على الأداء الوظيفي للعاملين في جامعة النجاح الوطنية ،والوقوف على دور متغيرات الدراسة (الجنس الخبرة ونوع النشاط) في مستوى الضغوط, وقد اعدت استبانة لجمع البيانات التي تم التوصل من خلال معالجتها إحصائياً الى جملة من النتائج أهمها:–

–لا توجد علاقة بين الضغوط الوظيفية والأداء عند العاملين في الجامعة.

– كما انه لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغيرات الدراسة المذكورة.

كما ان الدراسة توصلت إلى أن الضغوط الوظيفية لم تؤثر سلباً على الأداء.

6. دراسة زكي (2008) بمصر : هدفت الدراسة الى التعرف على الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي ،وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا, وقد بلغ عدد العينة (200) معلم ومعلمة واستخدمت التوافق الزواجي للدسوقي (1986) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:–

– يوجد ارتباط سلبي بين الانهاك النفسي والتوافق الزواجي لدى عينة الدارسة.

– لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات ذوي الخبرة الأقل من ثماني سنوات ،والمعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثماني سنوات في الانهاك النفسي.

7. دراسة النعاس (2005) بليبيا : هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين بشركة الكهرباء بمدينة مصراته, تكونت عينة الدراسة من (822) فرداً عاملاً ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية ،واستخدام مقياس أمجد عبدالحميد لقياس الضغوط (1999) ومقياس عبداللطيف امين وعبدالعزيز السيد لقياس الصحة النفسية, وتوصلت الدراسة للنتائج التالية:–

– يتعرض العاملون بالشركة العامة للكهرباء العامة بمدينة مصراته إلى درجة قليلة من الضغوط المهنية.

– لا توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الخبرة والمستوى التعليمي ومتغير صراع وغموض الدور والاستقرار الوظيفي على مجالات الراتب والحوافز التشجيعية وحجم العمل.

8. دراسة حريم (2003) بالأردن : التي هدفت إلى التعرف على مستويات الضغوط الوظيفية لدى العاملين في مجال التمريض بالمستشفيات الخاصة بالأردن, اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي ،وتكونت عينة الدراسة من (500) مبحوث اختيروا عشوائياً من مجموع العاملين بجهاز التمريض, واستخدمت استبانة تضم فقرات حول شعور العامل نحو ضغوط العمل التي تسببها طبيعة العمل ،ونوع الإشراف والسياسات, والهيكل التنظيمي, والترفيه وتقييم الأداء والنمو والتطور والرواتب, وقد أسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها:–

– يشعر العاملون في جهاز التمريض بالمستشفيات الخاصة بضغوط مهنية ناتجة عن العمل الذي يؤديه وبدرجات متفاوتة.

– جوانب العمل المتعلقة بالراتب والترقية وتقييم الأداء والعلاقات مع المرضى ،تسبب ضغوط وظيفية مستمرة نوعاً ما ،أما الجوانب المرتبطة بالهيكل التنظيمي والنمو والتطور المهني وسياسة المؤسسة وظروف العمل وطبيعة العمل فإنها تسبب ضغوط وظيفية أحياناً.

9. دراسة الحلو (2003) بفلسطين : بهدف الكشف عن مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين في ضوء متغيرات الجنس ،وسنوات الخبرة والشهادات التعليمية ،والدخل الشهري, وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (538)) معلماً ومعلمة, وإستخدم المنهج الوصفي التحليلي للحصول على المعلومات اللازمة في تحليل النتائج, تمثلت أداه الدراسة في مقياس الضغوط المهنية, وتوصلت الدراسة إلى أن للخبرة تأثيرها في خفض مستوى الضغوط في مجالات بيئة العمل ،وصراع الدور والحوافز وحجم العمل.

بناء على ما تقدم ذكره من دراسات سابقة ،تناولت الضغوط النفسية منطلقة من أهداف متباينة في بعض منها ومتفقة في البعض الاخر، فمن حيث الأهداف, هدفت بعض الدراسات الكشف عن مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ،وحاولت دراسات أخرى الوقوف على مستويات الضغوط النفسية لدى العاملين في مجالات مختلفة في ضوء متغيرات معينة ،كالدراسة الحالية ، بينما قامت دراسات اخرى بالربط بين الضغوط سواء كان منشأها مهني او نفسي بعوامل أخرى كالصحة النفسية والتوافق الزواجي والاسري وجودة الحياة والأداء الوظيفي, وتميزت دراسات أخرى بدراسة فاعلية تأثير برنامج إرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الاستاذات الجامعيات المتزوجات.

ومن حيث المنهج المستخدم استخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفي التحليلي ،وهذا ما تم استخدامه في الدراسة الحالية ،واستخدمت دراسات أخرى المنهج التجريبي ،اما العينة فقد تباينت أحجامها من دراسة لأخرى ،حيث اعتمدت بعض الدراسات على عينات كبيرة الحجم ،واستخدمت دراسات أخرى عينات متوسطة الحجم ،وذلك تبعاً للأغراض الدراسية لكل دراسة ، وتبعاً للمجتمع الأصلي المدروس, كما درس البعض مجتمعا مكونا من ذكور واناث، واتجهت دراسات أخرى لدراسة الجنسين ،وتوصلت معظم الدراسات إلى أنه هناك جملة من العوامل والمتغيرات تؤدي الى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والمهنية ،وأن هذه العوامل يختلف تأثيرها تبعاً لبعض المتغيرات كالسمات الشخصية والظروف الاجتماعية والاقتصادية والبيئية, وأن لهذه الضغوط انعكاسات على حياة الأفراد الاسرية والنفسية والصحية وأدائهم الوظيفي ،ومستوى جودة الأداء, وأكدت بعض الدراسات على إمكانية بناء برامج ذات فعالية لعلاج الضغوط النفسية والتخفيف من شدة وطأتها على الافراد العاملين في المجالات المختلفة ،وقد استفادت الدراسة الحالية من هذه الدراسات في اختيار أداة الدراسة, وتحديد المتغيرات المدروسة, والمقارنة بين نتائج هذه الدراسات والدراسة الحالية للوصول إلى نتائج متفق عليها تعد بمثابة إضافة للتراث العلمي في هذا المجال, كما أن الدراسة الحالية قامت بناءاً على توصيات بعض الدراسات في مجال الضغوط النفسية والمهنية.

الدراسة الميدانية واجراءاتها :-

- منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ،وتعتبر البحوث الوصفية أكثر طرق البحث شيوعا في مجالات العلوم الانسانية ،وهي تمد الباحث بحقائق يمكن ان تبنى عليها مستويات اعلى من الفهم العلمي للظواهر المختلفة (فان دالين ، 1962 ،360)
- مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة سبها البالغ عددهن 50 أستاذة جامعية
- عينة الدراسة : تم تطبيق الدراسة على 45 عضو هيئة تدريس متزوجة بكلية الآداب بجامعة سبها بفاقد استمارة واحدة ،ليصبح اجمالي العينة 44مبحوثة ،والجدول التالي يوضح وصف العينة حسب سنوات الخبرة

الجدول رقم (1) يبين توزيع افراد العينة حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد	النسبة %
اقل من 5سنوات	9	20.5
10	22	50
10سنوات فما فوق	13	29.5
المجموع	44	100

يبين الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة ،حيث نلاحظ أن أعلى نسبة كانت (50%) هي للفئة الثانية (5-10) ،بينما كانت اقل نسبة بلغت (20.5%) وهي للفئة الأولى (أقل من 5سنوات)

الجدول رقم (2) يبين توزيع أفراد العينة حسب عدد الابناء

عدد الأبناء	العدد	النسبة %
لا يوجد أبناء	4	9.1
أقل من 3	11	25
3فما فوق	29	65.9
المجموع	44	100

الجدول (2) توزيع أفراد العينة حسب عدد الابناء حيث نلاحظ أن أقل نسبة هي للفئة الأولى (ليس لها أبناء)، وقد بلغت 9.1% وأن أعلى نسبة هي للفئة الثالثة (3فمافوق وقد بلغت (65.9%)

الجدول رقم (3) يبين توزيع أفراد العينة حسب عمر الأبناء

عمر الأبناء	العدد	النسبة %
ليس لديها أبناء	4	9.1
أقل من 7	6	13.6
7فما فوق	34	77.3
المجموع	44	100

يبين الجدول رقم (3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب أعمار الأبناء حيث نلاحظ أن نسبة الفئة الأولى (أقل من 7) قد بلغت 13.6 % وأن أعلى نسبة هي 77.3% وهي للفئة الثانية (7فما فوق)

- أداة الدراسة : تم اعتماد مقياس الضغوط النفسية ،في مجال العمل ،وذلك بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة، وقد استفادت الباحثتان من مقياس الضغوط النفسية (للعامرية 2014) و (إبراهيمي 2015)بعد إخضاع عبارات المقياسين للتحكيم ،وتقنينها على المجتمع الليبي والحكم على صلاحيتها ،وصدق تمثيلها لموضوع الدراسة .
- اجراءات الصدق والثبات

اولا :- الصدق : الصدق الظاهري ،تم عرض المقياس المعتمد في هده الدراسة على العينة من الأساتذة بكلية الآداب بجامعة سبها للحكم على مدى صلاحيته للتطبيق على البيئة الليبية وقد تمت الموافقة على صلاحية المقياس ،وملائمة عباراته لقياس موضوع الضغوط النفسية في مجال العمل ،والمقياس مكون من ثلاثة أبعاد ،ضغوط ناجمة عن طبيعة العمل ،وضغوط ناجمة عن بيئة العمل ،وضغوط ناتجة عن تعدد الأدواروكل بعد احتوى على ثماني فقرات .

الصدق التمييزي :إضافة لصدق المحكمين ،تم التأكد من الصدق التمييزي لأداة البحث لتحقيق هذا النوع من الصدق تم الاعتماد على فكرة المقارنة بين طرفي الخاصية المقاسة بالمقارنة بين متوسط الدرجات المتطرفة بواسطة اختبار tحيث ،تم التأكد فيما ادا كان هناك فروق ذات دلالة ؟إحصائية بين متوسطات الفئة العليا (33% من اجمالي العينة الذين صنفت درجاتهم على أنها الأعلى) والفئة الدنيا (33%من إجمالي العينة الدين صنفت درجاتهم على أنها الأدنى) ،ويسمى هدا التقسيم بالتقسيم المنطقي ،ما يمكن ملاحظته من الجدول (4)أن الفروق بين متوسط الفئة

الدنيا والعليا ذات دلالة إحصائية حيث كانت القيمة الاحتمالية لا حصاء الاختبار اقل من 5% وقد جاءت هده النتيجة لتؤكد صدق القوة التمييزية

جدول (4) نتيجة المقارنة الطرفية لاختبار الصدق التمييزي

الحدود	المتوسط	الانحراف المعياري	احصاء تي	القيمة الاحتمالية
العليا	1.70	0.061	8.48	0.00
الدنيا	1.15	0.232		

ثانيا :- الثبات : تم استخدام اختبار الفا كورنباخ لاختبار الثبات الدي يعد واحدا من الاختبارات الإحصائية المهمة لتحليل البيانات لاستمارة الاستبيان وإعطاء الشرعية لاستمارة الاستبيان وعلى ضوء نتائج هدا الاختبار، تعدل الاستمارة او تبقى كما هي ،ويتضح من الدراسة الاستطلاعية ،وعند تطبيق اختبار الفاكورنباخ ان عامل الثبات قد بلغ (0.89) وهدا ربما دل على ثبات الاداة ،وأن الارتباط بين الإجابات جيد ومقبول إحصائيا ،ودرجة الثبات عالية ،وهي أعلى بكثير من الحد الأدنى المقبول لقبول الثبات البالغ (0.60).

النتائج والمناقشة :

بعد بناء أداة الدراسة ،وتحديد مجتمع الدراسة وعينتها ،وبعد التأكد من صدق الأداة وثباتها ،تم توزيع الاستبانة على عينة الدراسة ،وبعد الإنتهاء من تجميع البيانات وتفريغها والتحقق من وجود أخطاء بها تأتي مرحلة تحليل البيانات ،حيث يحتاج الباحث الى تحليل البيانات إحصائيا تمهيدا لاستخلاص النتائج منها وتقدير إمكانية تعميمها .

الأساليب الإحصائية المستخدمة : اعتمدت هده الدراسة على الإحصاء الوصفي في تحليل البيانات والإحصاء الاستنتاجي ،حيث تم تفريغ بيانات الاستمارات والبطاقات ،وتجهيزها للتحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وتم استخدام الأساليب الإحصائية الاتية :-

- معامل ألفا كورنباخ لثبات الاستبانة .

- الإحصاء الوصفي وشملت التكرارات ،والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي ،والانحراف المعياري والرسومات البيانية .
- اختبار t test لعينة واحدة لمعرفة اتجاه المبحوثين .
- تحليل التباين لمعرفة الفروق بين أكثر من مجموعتين .

تحليل القسم الأول من الاستبانة (البيانات الشخصية)

نتائج الإجابة عن الفرض الاول ،ومناقشتها حيث نصت الفرضية الأولى على أن :
مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة سبها دال بدرجة مرتفعة

وللإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي ،والانحراف المعياري لمستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة ودلك لمعرفة وجهة نظر المبحوثين لهذه الفرضية المتعلقة بهذا المحور بشكل عام حيث تم عرض النتائج في الجدول التالي :

جدول (5)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل بعد والبعد العام

البعد	المتوسط	الانحراف	الوزن النسبي	اختبار ttest	القيمة الاحتمالية p-value	القرار
البعد العام	1.39	0.26	0.46	15.27	0.00	معنوي

ومن خلال المتوسط العام لهدا المحور، فان مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة كان منخفضا حيث بلغ المتوسط العام لهذا المجال (1.39) ،وبنسبة موافقة (46%) وبانحراف معياري (0.26) ،وهي قيمة أقل من الواحد الصحيح مما يعني تجانس افراد مجتمع الدراسة في تقديرهم لمستوى الضغوط النفسية ،وللتحقق من صحة الفرضية ،تم استخدام اختبار t test ،حيث بلغت قيمته (15.27) والقيمة الاحتمالية المناظرة لها (0.00) ،وهي أصغر من مستوى المعنوية والبالغة (0.05) وهدا يعني رفض الفرضية الصفرية وهذا يدل على أن هناك ضغطا نفسيا لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة ،وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بومجان 2015التي بينت أن الأستاذة الجامعية المتزوجة تعاني ضغطا نفسيا متوسطا ،ودراسة

العامرية2015 التي أشارت إلى وجود مستوى من الضغوط لدى عينة البحث في المجال الشخصي ،ومجال العمل ،وكذلك دراسة النعاس 2005 التي بينت أنه توجد درجة قليلة من الضغوط لدى العاملين بشركة الكهرباء ودراسة حريم 2003 التي أكدت على وجود ضغوط ناتجة عن العمل لدى افراد العينة ،وتفسر الباحثتان انخفاض مستوى الضغوط بامتلاك الأستاذة الجامعية المقدرة والمهارة في إدارة وتنظيم الوقت ما يساعدها على خفض مستوى الضغوط لديها ،إضافة إلى قيامهن بتنسيق المهام الموكلة لهن من أعمال إدارية أو تدريسية بما يتلائم مع ظروفهن الشخصية وأعبائهن المنزلية .

نتائج الاجابة عن الفرضية الثانية ،ومناقشتها ،حيث كانت الفرضية الثانية تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة تعزى لسنوات الخبرة

وللإجابة عن هده الفرضية ،تم حساب المتوسط الحسابي ،والانحراف المعياري ومستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة ،وذلك لمعرفة وجهة نظر المبحوثين لهذه الفرضية المتعلقة بهذا المحور ،حيث تم استخدام إحصاء f(tesy–f) وتم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (6) نتائج اختبار اف لمعرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية حسب سنوات الخبرة

البعد	سنوات الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اف	p-value	القرار
مستوى الضغوط النفسية	أقل من 5 سنوات	1.39	0.28	0.38	0.68	لاتوجد فروق
	من 5سنوات إلى اقل من 10 سنوات	1.41	0.27			
	10 سنوات فما فوق	1.332	0.25			

من خلال نتائج الجدول ،تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجات بحسب الخبرة المهنية ،حيث كانت القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ،أي أنها غير دالة إحصائيا ،وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ،إي يمكن

القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية ،وترى الباحثتان أن ذلك قد يرجع إلى قيام عضو هيئة التدريس بتعويض نقص الخبرة في مجال العمل بأساليب واستراتيجيات لتنظيم وادارة الوقت ،والقدرة على خفض الضغوط ، وتتفق هده النتيجة مع دراسة زكي 2008 التي ذهبت أى أنه لا توجد علاقة بين الإنهاك النفسي ،وسنوات الخبرة ،وتختلف عن دراسة الحلو 2003

التي أكدت على أنه للخبرة تأثيرها في خفض مستوى الضغوط في مجالات العمل وصراع الدور

نتائج الإجابة عن الفرضية الثالثة ومناقشتها حيث تنص الفرضية الثالثة على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة تعزى لعدد الأبناء

وللإجابة عن هده الفرضية ثم حساب المتوسط الحسابي ،والانحراف المعياري لمستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة ،وذلك لمعرفة وجهة نظر المبحوثين لهذه الفرضية المتعلقة بهذا المحور بشكل عام،حيث تم استخدام إحصاء اف (f–test) ،وتم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول التالي :

جدول (7) نتائج اختبار اف لمعرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية حسب عدد الأبناء

البعد	عدد الأبناء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اف	p-value	القرار
مستوى الضغوط النفسية	لايوجد أبناء	1.57	0.22	1.86	0.16	لاتوجد فروق
	أقل من 3	1.45	0.31			
	3فما فوق	0.23	0.23			

من خلال نتائج الجدول أعلاه بينت النتائج بأنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة حسب عدد الأبناء ،حيث كانت القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05) أي أنها غير دالة إحصائيا، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية، أي يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لعدد الأبناء وتفسر الباحثتان ذلك بأن بعض العاملات بمجال التدريس الجامعي يلجأن إلى.

اتخاد تدابير تتعلق بمن يتولى رعاية ؟أبنائهن عند غيابهن عن البيت كالزوج أو أحد الأقارب وذلك يسهم في خفض الضغط الملقى على عاتقها من الوظيفة وتعدد الأدوار

نتائج الإجابة عن الفرضية الرابعة ،ومناقشتها حيث كانت الفرضية الرابعة تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة ،وذلك لمعرفة وجهة نظر المبحوثين لهذه الفرضية المتعلقة بهذا المحور بشكل عام ،حيث تم استخدام إحصاء اف (f–test) وتم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (8) نتائج اف لمعرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية حسب أعمار الأبناء

البعد	أعمار الأبناء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اف	p-value	القرار
مستوى الضغوط النفسية	أقل من 3	1.57	0.22	1.38	0.26	لاتوجد فروق
	من 3 الى أقل من 7	1.45	0.30			
	7فما فوق	1.35	0.35			

من خلال نتائج الجدول أعلاه بينت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى عضو هيئة التدريس المتزوجة بحسب أعمار الأبناء، حيث كانت القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05) أي أنها غير دالة احصائيا وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ،أي يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعا لأعمار الأبناء

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة الى النتائج التالية :–

1– هناك ضغط نفسي لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها، وهو منخفض
2– لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها تعزى لسنوات الخبرة
3– لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها تعزى لعدد الأبناء

4- أعمار أبناء عضو هيئة التدريس المتزوجة بكلية الآداب بجامعة سبها ليس له تأثير على مستوى الضغوط النفسية لديها .

التوصيات :-

1- العمل على تحسين ظروف العمل ،وتهيئة بيئة ملائمة خالية من التوتر والضغط النفسي
2- مساعدة المرأة العاملة على أداء عملها في أجواء مشجعة على العطاء ،والإبداع ،وتوفير كل ما من شأنه أن يزيد من دافعيتها للعمل.
3- إتاحة فرص الترقي والاهتمام بالحوافز في مجال العمل .
4- عقد دورات تدريبية تساعد المرأة العاملة على التنمية الذاتية ،واكتساب العديد من المهارات اللازمة كإدارة الوقت ومهارة التعامل مع الضغوط
5- سن القوانين واللوائح التي تكفل لها حقوقها في الحصول على مقابل مادي ، يتناسب مع ما تبذله من جهود في العمل

المقترحات :-

1- إجراء دراسات على عينات أكبر في مجال الضغوط النفسية التي تواجه المرأة العاملة بمجال التدريس والمجالات الأخرى .
2- إجراء دراسات مقارنة تتناول ضغوط العمل لدى النساء والعاملات بمجالات مختلفة وفي بيئات مختلفة .
3- دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية ونوع القيادة الإدارية .
4- دراسة الضغوط النفسية لدى النساء العاملات في ضوء متغيرات لم يتم تناولها في الدراسات السابقة والدراسة الحالية .

قائمة المراجع :-

1- القران الكريم سورة البلد ايه (4)

2- أحمد السيد كردي ، علاج الضغوط النفسية من منظور إسلامي

Post. Users. Kenana online.com

3- أزاد على اسماعيل (2021) تعامل الإسلام مع الضغوط النفسية

Book idea. Asder.com

4- أسماء إبراهيمي (2015) الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة ولاية بسكرة ،الجزائر

Archives. Univ. biskra. dz

5- أكاديمية الشرق للعلوم التطبيقية (2005)

k.skills. files. Sharg academy .com

6- جعفر أبو قاسم أحمد (1991) السلوك التنظيمي والأداء ،معهد الإدارة العامة السعودية

Opac- detail. Library.nauss.edu.sa

7-حسين حريم (2003) مستوى الضغوط لدى العاملين في مجال التمريض في المستشفيات الخاصة بالأردن

downiod car.ac.uk

9 - الدليل الشامل لطلبة المرحلة الجامعية بجامعة سبها للعام الجامعي 2018- 2019

Sebhau.edu.ly farts

10 ديوبولد ب فان دالين ،ترجمة محمد نبيل نوفل واخرون (1962) مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،مكتبة الأنجلو المصرية ،ص390

11- سامي محمد ملحم (2001) الإرشاد والعلاج النفسي ،دار المسيرة ،عمان ،ص140- 142

12 سامي محسن ختاتنة و أحمد عبد اللطيف أبو سعد علم النفس الإعلامي

Libray. lugaza.edu.ps نشر بتاريخ 31-8-2020

13- سلوى عثمان عبد الله عثمان (2009) فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المعاقين بولاية النيل الابيض رسالة ماجستير غبر منشورة جامعة الخرطوم

14- عمر مصطفى النعاس (2005) الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية للعاملين بشركة الكهرباء بمدينة مصراته itempage.www,neelwafurat.com

15- حسام محمود زاكي علي محمد (2008) الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا details.researchmc.minia.edu.eg

16- غسان أحسين الحلو (2003) مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين download.core.ar.uk

17- ماجد بهاء الدين السيد اعبيد (2008) الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، دار الصفاء للنشر ،عمان ،الأردن

www.goodreads.cocm

15- محمد شحاته ربيع (2010) علم النفس الصناعي والمهني ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن

17- محمد قاسم عبدالله (2014) مدخل إلى الصحة النفسية دار الفكر عمان الأردن ص115

18- منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية (2014) أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية ،رسالة ماجستير جامعة نزوى ،كلية العلوم والآداب item.detail.home.magsurah.com

19- نادية بومجان (2015) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيض الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة رسالة دكتوراة ،كلية الآداب ،جامعة محمد خضير، بسكرة Download.core.ac.uk

19- عبد الرحمن محمد أحمد هيجان (1998) مفهوم ضغوط مصادرها ونتائجها وكيفية أدارتها مكتبة فهد الوطنية ،الرياض ،ص47hrdiscussiln.com

20- وائل السيد حامد السيد (2018) الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود السعودية www.scientificamerican.comm.sa

21-النظريات المفسرة للضغوط النفسية ،

Arabic.www.scientifi camerican. com. sp نشر بتاريخ30 -1-2019