

**الإجهاد المهني لدى أساتذة التعليم العالي**  
(دراسة ميدانية على عينة من أساتذة المركز الجامعي " أحمد زبانه " بـغليزان)

أ.د. مزيان محمد  
جامعة وهران 2 الجزائر  
mezianeoran@yahoo.fr

ط.د. دراعو فاطمة  
جامعة وهران 2 الجزائر  
draoufatima.relizane@gmail.com

Received: Avril 2018

Accepted: Mai 2018

Published: Juin 2018

**RESUME :**

Le but de cette recherche est d'identifier le niveau de stress professionnel chez le professeur d'université Ahmed Zabana à Relizane, basé sur une approche descriptive et un échantillon de 45 professeurs et professeurs de différentes spécialités. Enseignants et professeurs administratifs.

Les chercheurs ont atteint les résultats suivants:

- Le niveau de stress professionnel chez les enseignants est moyen.
- Le niveau de stress professionnel parmi les enseignants et les enseignants administratifs est élevé.
- Il existe des différences entre les enseignants en raison de la variable d'âge.
- Il n'y a pas de différences entre les enseignants en raison de la variable de genre.

**Mots-clés:** Stress au travail, Professeur.

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الإجهاد المهني لدى الاستاذ الجامعي بالمركز الجامعي " احمد زبانه " بـغليزان ، واعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي، وعينة مقصودة متكونة من 45 استاذ واستاذة من اساتذة لديهم تخصصات مختلفة، حيث طبق عليهم مقياس الإجهاد لقياس مستواه ما بين الأساتذة المدرسين و الأساتذة الإداريين.

وقد توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- مستوى الإجهاد المهني لدى الاساتذة المدرسين متوسط .
  - مستوى الاجهاد المهني لدى الاساتذة المدرسين الاداريين مرتفع.
  - هناك فروق بين الاساتذة تعزى لمتغير السن.
  - لا توجد فروق بين الاساتذة تعزى لمتغير الجنس.
- الكلمات المفتاحية : الإجهاد المهني ، الأستاذ الجامعي .

## مقدمة:

إنّ إنسان عالم اليوم يعيش ظروف حياتية متنوعة تنوع وسائلها وتعقد أساليب العيش فيها ، وأصبح التغيير سمة العصر الذي نعيش فيه إن لم تكن الأبرز على الإطلاق ، ودوامه هذا التغيير السريع أوقعت الإنسان في عدة اضطرابات كالقلق و ضغط الدم، والإكتئاب والإجهاد، هذا الأخير الذي أصبح مصطلحا متداولاً بين اغلب الأخصائيين و الباحثين في علم النفس، وأصبح لغة الدارسين والمهتمين بالصحة النفسية للفرد عموماً و الموظف بصفة خاصة .

والعامل باعتباره فرد هام في المجتمع يعيش هو الآخر وسط إجهادات نفسية تتباين درجاتها من منطقة الى اخرى، ومن مؤسسة إلى اخرى ومن مهنة إلى مهنة اخرى وحتى من فرد الى فرد آخر .وتقف مجموعة من الظروف النفسية والاجتماعية حائلاً بين العامل وعمله، ما يجعل العامل يقع فريسة الإجهاد وهو يؤدي عمله ، وتزايد حجم ما يصادفه منها ينمي لديه شعوراً بالإجهاد المهني الناتج عن الصراع القائم بين ادائه لواجباته و مسؤولياته ومهامه وفقاً لما هو ملزم به وبين ظروف أداء عمله .وهذا ما قدمته الملخصات النفسية (Psychological Abstracts) عام 1979<sup>1</sup>

ولقد أكدت العديد من الدراسات أنّ للإجهاد أثراً إيجابية واخرى سلبية على الموظف وعلى المنظمة التي يزاول بها عمله، ما جعل موضوع الاجهاد ولحد الساعة يلقي الكثير من الاهتمام من طرف باحثين و مختصين بالصحة النفسية . ويعاني الموظفون بصفة عامة مهما كان موقع عملهم من إجهادات مختلفة ومهنة التدريس كغيرها من المهن تشهد مجموعة من الإجهادات التي تؤثر على مستوى أداء الاساتذة أثناء تأديتهم لمهامهم .

### المحور الأول :

أولاً: الإطار العام للدراسة .

#### 1- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

في الجزائر وخلال مؤتمر دولي نظمته الجمعية الجزائرية للطب النفسي في نوفمبر 2007 ، كشفت دراسة أجريت بالجزائر أن مالا يقل عن 10 % من الجزائريين في الحاجة إلى رعاية<sup>2</sup> هذا بصفة عامة ، أما في ميدان التعليم العالي نجد أنّ معظم الاساتذة الجامعيين يعانون من ضغوط مهنية نتيجة الإجهاد الذي يتعرضون إليه في عملهم خاصة ممن يمارسون مهام إضافية في المجال الإداري كمدير معهد و رئيس قسم ... الخ يمكن اعتبار هذه المؤشرات بمثابة جرس إنذار يلفت الانتباه إلى مستوى الصحة النفسية بالجزائر، ويلقي الضوء على ظاهرة الإجهاد التي صارت منذ عقود اهتمام العام والخاص، حيث نجد أنّ العديد من دراسات علم النفس العمل والتنظيم تسعى إلى إيجاد أساليب فعالة لمواجهة هذا الإجهاد للحد منه أو التقليل من حدته ، وفي هذه الدراسة اخترنا اساتذة المركز الجامعي بغيليزان كنموذج للدراسة باعتبار الجامعة من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تعتمد عليها الدولة في بلورة وانتاج نخبة متميزة من خريجي الجامعة على اختلاف تخصصاتهم و الذين نعتبرهم الاطارات السامية التي يزخر بهم الوطن ، وفي هذا الصدد كانت عينة الدراسة الاجرائية مجموعة من الاساتذة المدرسين و الاساتذة الذين يدرسون و يمارسون مهاما ادارية ، و منه جاءت إشكالية الدراسة للبحث في مفهوم الإجهاد من وجهة نظر علماء النفس .

و العامل خاصة الأستاذ الجامعي يتعرض لكثير من الضغوط المهنية في عمله سواء التدريس لساعات محددة أو طويلة، و خاصة الذين يمارسون المهام الإدارية اضافة إلى توليهم مسؤولية تسيير المعاهد و الإهتمام بشؤون الطلبة، ما

من شأنه ان يولد لديهم التعب و الوهن لكثرة المسؤوليات الإدارية وبالتالي يصابون بالإجهاد في حجرة التدريس ، ناهيك عن الاساتذة الذين يتولون مهاماً إدارية و مسؤوليات اضافة إلى التدريس(مدير معهد، رئيس قسم ، مسؤول ميدان)، وهذه المسؤوليات تلقي بعينها وثقلها على كاهل الاستاذ من تحضير للبرنامج الدراسي وإعداد استعمال الزمن الخاص بكل فصل و لمختلف التخصصات ومن هذا المنطلق جاء هذا الدراسة للبحث في تأثير الإجهاد المهني على اساتذة المركز الجامعي، من خلال التساؤلات التالية:

– ما مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين ؟

– ما مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين الإداريين؟

– هل هناك فروق بين الأساتذة تعزى لمتغير السن؟

– هل هناك فروق بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس؟

**2- فرضيات الدراسة :**

– مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين متوسط .

– مستوى الاجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين الاداريين مرتفع.

– هناك فروق بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

– هناك فروق بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس.

**3- أهداف الدراسة:**

– تحديد مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين.

– تحديد مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين الاداريين .

– التأكد من مدى تأثير العوامل الديموغرافية ( السن، الجنس) في الأساتذة .

– تزويد الإدارة بالمعلومات المفيدة حول عمل الأساتذة والتي من شأنها التقليل من الاجهاد المهني لديهم وخاصة الأساتذة الاداريين.

**4- المفهوم الإجرائي لمتغيرات الدراسة:**

– الأستاذ الجامعي: وهو الموظف الذي يقوم بمهمة تقديم البرنامج الدراسي للطلبة وفق منهجية محددة وساعات تدريس محددة وحسب المسؤولية الملقاة على عاتق الاستاذ وظروف مهنته .

– الإجهاد المهني : وهو حجم ما يتعرض له الأستاذ الجامعي داخل المركز الجامعي من ظروف تعترضه في مكان عمله ، بحيث تساهم مع عدة مصادر مختلفة في ظهوره والتي تؤدي في الأخير إلى شعوره بالإجهاد والذي ينعكس على أدائه لمهامه و هذا ما تقيسه فقرات استبيان الإجهاد المهني .

## المحور الثاني:

أولا : الإطار النظري لمتغيرات الدراسة:

### 1- مفهوم الإجهاد المهني:

عرف العلماء والباحثين الإجهاد المهني من زوايا مختلفة إلى درجة جعلت البعض منهم مثل لوبسون . Lobson يوضحون صعوبة وضع تعريف مناسب له يتفق عليه الجميع يعود ذلك إلى أسباب عدة، يضع دانتزر 2002 Dantzer على رأسها كونه برنامجا كاملا، بما أنه يشير في نفس الوقت إلى العامل المسؤول، والاستجابة لهذا العامل، وحالة المستجيب وعلى الرغم من ذلك فإن الملاحظة المتفحصه تجعل بإمكاننا تصنيف هذه التعاريف في ثلاثة اتجاهات :

1. الإجهاد عبارة عن قوة (عمل طبيعي أو نفسي) تمارس على جسم ما، فتؤدي إلى ظهور توتر وتشوه على هذا الأخير؛ أي تعاريف تقوم على أساس المنبه.

2. الإجهاد هو نتيجة تأثير عامل (طبيعي أو نفسي أو اجتماعي) تظهر في تعابير متنوعة (مظهر عقلي، نفسي، بيولوجي)، في وجود عوامل مساعدة (الزمن، الاستعداد الوراثي...); أي تعاريف تقوم على أساس الاستجابة.

3. الإجهاد عبارة عن تفاعل ديناميكي بين العامل الخارجي يواجه الفرد في زمان ومكان معينين، فيستخدم دفاعاته الذهنية والبدنية في مواجهته، فيصير معرضا لمخاطر جسدية تبعا لحالة بنيته النفسية، وللسياق الجسدي والاجتماعي، أي تعاريف على أساس تفاعلي<sup>2</sup>

الإجهاد كما أشار إليه سيلبي (Selye) هو استجابة جسدية غير محددة لمتطلبات المحيط جعلته يميز نوعين من آثار الإجهاد على الفرد، الإيجابية والسلبية هذه الإستجابة التي تتكون من ردود فعل سماها سيلبي أعراض التكيف العام. يقول ريفولي (Rivolier) أن: الضغط أو العبارات التي تشير إليه كالإجهاد التوتر النفسي، القلق، الإحترق النفسي، مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المتغيرات أو من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي، لذلك فهو يشير إلى ثلاث دلالات لغوية متداخلة هي:

أ - معنى يشبه الضغط الفيزيقي أو المادي كما أنه يشير إلى القوة الإندفاعية التي تمارس على الأشياء أو الأفراد.

ب - يعتبر الضغط أيضا منبها سيكولوجيا أو سيكولوجيا، شريطة أن يكون مطابقا للعلاقة التالية: منبه (ضغط) ← إستجابة ← ظهور نتائج الضغط.

ت - الضغط هو نتاج الفعل المؤثر (أو المنبه) كما يلي: ضغط ← فعل منبه. فالضغط النفسي أو التوتر النفسي أو الإجهاد كلها مصطلحات تحد من سعادة الفرد وراحة باله وتؤدي إلى إصابته بكثير من الإضطرابات النفسية وحتى الجسمية<sup>3</sup>

### المحور الثالث:

أولا : منهجية الدراسة وإجراءاتها:

نظرا لطبيعة الدراسة وتساؤلاتها تم تطبيق المنهج الوصفي التحليلي.

1- عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة (45) استاذ واستاذة يعملون بالمركز الجامعي " أحمد زبانه " بغليزان ، و قد تم اختيارهم بطريقة قصدية ، وجاءت خصائص العينة كالآتي :

جدول رقم 01 يوضح : توزيع عينة الدراسة (الأساتذة المدرسين ، الأساتذة الإداريين) حسب الجنس و السن .

المجموع	الجنس				الفئات العمرية
	إناث		ذكور		
	الأساتذة الإداريين	الأساتذة المدرسين	الأساتذة الإداريين	الأساتذة المدرسين	
13	0	8	0	5	(30-25)
09	1	2	1	5	(36-31)
13	3	6	2	2	(41-37)
10	2	3	1	4	(46-42)
45	6	19	4	16	المجموع

يوضح الجدول رقم 01 أن عدد الأساتذة المدرسين يفوق عدد الأساتذة الإداريين ، بينما عدد الأساتذة الإداريين اناث يفوق عدد الذكور .

2- أدوات جمع المعطيات:

تم اعتماد مقياس الإجهاد المهني الذي صممه الباحثة (بن زروال فتيحة) وهذا حسب الجدول التالي :

جدول رقم 02 يوضح : فقرات الإستبيان وما تقيسه .

الأبعاد	رقم الفقرة	محتوى الفقرة
الأعراض الجسدية	1-2-3-4-5-6-7-8	احس بالتعب أثناء التدريس - تتنابني آلام حادة أسفل الظهر -أحس بإضطرابات معدية (حموضة غازات ، إسهال....) - أحيانا كثيرة يجف فمي و حنجرتي -الحاجة الملحة للتبول-آلام على مستوى الرقبة- تؤلمني يداي من الاستعمال المطول لجهاز الكمبيوتر-تسارع نبضات القلب حتى في ساعات الراحة .
الأعراض النفسية	9-10-11-12-13	لدي حساسية اتجاه النقد-فقدت الإحساس بالحماس -تتنابني أحلام مخيفة-اشعر بنقص طاقتي-أحيانا افقد الثقة بنفسي و اشعر بالكآبة.
الاعراض السلوكية	14-15-16-17-18	كثيرا ما أشد فكي أثناء قيامي بتحضير رزنامة الإمتحانات-لدي سلوكيات عدوانية اتجاه الطلبة-اقوم بالدق بأصابعي وعض الشفتين-اصبحت استهلك المنبهات بكثرة (شاي،قهوة، تبغ...)-لدي صعوبات في تنظيم الوقت.

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (أبدا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما).

### 3- عرض النتائج و مناقشتها :

#### 3-1 عرض نتائج الفرضية الأولى :مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين متوسط .

للتأكد من صحة الفرضية قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري من أجل تحديد مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين : مرتفع، متوسط، منخفض، فكانت النتائج ملخصة في الجدول الآتي:

جدول رقم 03 :يبين مستوى الإجهاد المهني لدى الاساتذة المدرسين .

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	طبيعة المستوى
الإجهاد المهني	34,60	10,09	متوسط

من خلال النتائج المستخلصة من الجدول رقم(03) نستنتج أن مستوى الإجهاد لدى الأساتذة المدرسين متوسط حيث قدر المتوسط الحسابي ب : (34,60) والانحراف المعياري ب: (10,09) وهذا ما يثبت أن الأساتذة الذين يمارسون مهنة التدريس فقط لهم مستوى إجهاد متوسط .

وعليه نستنتج أن أساتذة المركز الجامعي "أحمد زبانة" لديهم مستوى إجهاد مهني متوسط وهذا راجع إلى قيامهم بمهام محددة تتمثل في تحضير البرنامج الدراسي وتقديم المحاضرات والأعمال التطبيقية، بحيث تم تحديد ساعات العمل من (03 ساعات إلى 7,5 ساعات)، و بعض الأساتذة يقسمون استعمال الزمن لديهم إلى يومين أو ثلاثة لتخفيف العبء عليهم، وبحكم ممارستهم للتدريس فقط فهذا يمنحهم بعض الراحة لبقية أيام الأسبوع فتقل حدة الإجهاد، وهذا حسب دراسات قامت بها الجمعية الأمريكية لعلاج الأمراض السيكوسوماتية في السنوات العشر الأخيرة على أن التقليل من ساعات التدريس دون ممارسة مهام إضافية يقلل من مستوى وحدة الإجهاد المهني لدى أساتذة التعليم العالي<sup>4</sup>.

و أجرت نفس الجهة بحثا في مدينة تكساس الأمريكية حول 70 استاذا بجامعة كاليفورنيا تراوح أعمارهم ما بين (45-55 سنة) ، وأظهرت نتائجه أن مستوى الإجهاد لديهم متوسط لارتباطه بتقديم المحاضرات عن طريق الأنترنت و تنظيم ورشات مع الطلبة لتطبيق الاعمال الموجهة.<sup>5</sup>

#### 3-2 عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية :مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة الإداريين مرتفع .

للتأكد من صحة الفرضية قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري من أجل تحديد مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة الإداريين : مرتفع، متوسط، منخفض، فكانت النتائج ملخصة في الجدول الآتي:

جدول رقم 04 :يبين مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين .

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	طبيعة المستوى
الإجهاد المهني	56,70	18,10	مرتفع

من خلال النتائج المستخلصة من الجدول رقم(04) نستنتج أن مستوى الإجهاد لدى الأساتذة المدرسين متوسط حيث قدر المتوسط الحسابي ب : (56,70) والانحراف المعياري ب: (18,10) وهذا ما يثبت أن الأساتذة الذين يمارسون مهنة التدريس إضافة إلى مهام إدارية لهم مستوى إجهاد مرتفع مقارنة ببقية الأساتذة.

وعليه نستنتج أن أساتذة المركز الجامعي "أحمد زبانة" لديهم مستوى إجهاد مهني مرتفع وهذا راجع إلى قيامهم بمهام إضافية تتمثل في تحضير البرنامج الدراسي و استعمال الزمن الخاص بجميع التخصصات لكل معهد مع العلم أن عدد الطلبة إزداد هذه السنة مما ولد لديهم ضغطا لدرجة التأخر في بدء دروس الفصل الثاني للسنة الجامعية (2018/2017) حيث تم تحديد ساعات العمل من (03 ساعات إلى 7,5 ساعات) ، حتى أنهم لا يستطيعون تقديم المحاضرات في وقتها مما يشكل لديهم التعب و الإرهاق و يلقي بالعبء عليهم ، وبحكم ممارستهم للتدريس لديهم عدة مشاكل تتمثل في الامراض العضوية مثل آلام في الرقبة و أسفل الظهر وهذا ما تشير إليه فقرات الإستبيان في بعد الأعراض الجسدية (الفقرتين 2-6) ، إضافة إلى الأمراض النفسية كالقلق وفقدان الثقة بالنفس و نسيان محتوى و التلعثم في الكلام مرات عديدة أثناء العمل ، كما لا ننسى التصرفات السلوكية مثل العنف ضد الطلبة عند التعامل معهم أو أثناء إلقاء المحاضرات ، فبعض الأساتذة يقومون بطرد الطلبة من قاعة المحاضرة لأتفه الأسباب مثل (التحدث مع زميله ، التأخر بدقيقتين عن موعد المحاضرة ..) ، وهذا حسب دراسة لـ (كوبر COOPER) أجريت حول مجموعة من أساتذة التعليم العالي لإكتشاف ما يشعر به الأساتذة من إجهاد مهني و نفسي في نفس الوقت وتحديد العوامل الشخصية التي ترتبط بالإصابة بمرض القلب ، وقد استخدم الباحث المقابلة الشخصية<sup>4</sup>

**3-3** عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة : تنص الفرضية على أن هناك فروق بين الأساتذة تعزى إلى متغير السن ، وللتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاستجابات الأساتذة على مقياس الإجهاد المهني من أجل تحديد مستوى (مرتفع، متوسط، منخفض) الإجهاد المهني وأيضاً الاعتماد على تحليل التباين الأحادي ANOVA من أجل التأكد من دلالة الفروق و النتائج ملخصة في الجدول التالي:

الجدول رقم 05 يوضح : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمحور الإجهاد المهني تبعاً لمتغير السن .

المجموع		46-42		41-37		36-31		30-25		السن
متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	الإجهاد المهني
انحراف معياري	انحراف معياري	انحراف معياري	انحراف معياري	انحراف معياري	انحراف معياري	انحراف معياري	انحراف معياري	انحراف معياري	انحراف معياري	
9,44	54,34	3,33	61,32	6,30	50,44	51,20	48,65	10,61	44,13	

الجدول رقم 06 يوضح : نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA لدلالة الفروق في محور الإجهاد المهني تبعاً لمتغير السن.

المحور	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الإجهاد المهني	بين المجموعات	2	299,05	6,01	0,003 دالة إحصائية
	داخل المجموعات	42	60,77		
	المجموع	44			

يوضح الجدول رقم (06) تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين مختلف مستويات المهنة لأساتذة المركز الجامعي عند مستوى الدلالة (0,05) يعزى لمتغير السن ، حيث نلاحظ من البيانات الواردة فيه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني تعزى لمتغير السن.

ونلاحظ أن مستوى الإجهاد المهني جاء متوسط عند جميع الفئات العمرية وهذا بدلالة المتوسط الحسابي الذي تراوح ما بين 44,13 و 61,32 ، بحيث كان اضعف متوسط عند الفئة التي تراوح عمرها ما بين (25-30) وأعلى متوسط كان عند الفئة التي تراوح عمرها ما بين (42-46) ، والفئة التي استحوذت على أكبر متوسط حسابي هي الفئة العمرية الممتدة ما بين (42-46) ، وهذا راجع إلى أن الأساتذة أصحاب هذه الأعمار هم من الذين يمارسون مهمة التدريس إضافة إلى المهام الإدارية مما يعني كثرة الإجهاد المهني لدى هؤلاء و توليهم مناصب إدارية ذات مسؤولية كمدير معهد و رئيس قسم و مسؤول ميدان و مسؤول التخصص<sup>5</sup> ، بحيث كل مسؤول تخصص يتحمل مسؤولية التخصصات التي بين يديه ويقوم بتحضير شهادات التسجيل الجامعية لجميع طلبة تلك التخصصات ، إضافة إلى إعداد الإستعمال الزمني الخاص بأساتذة تلك التخصصات و قد لاحظ الباحثان التعب و الارهاق اللذان يرافقان مسؤولي الشعب على اختلافها ، والأخطاء التي يقعون فيها بسبب الضغط المتزايد عليهم و ضيق الوقت ، إضافة إلى مطالبة الطلبة بالإستعمال الزمني الخاص بهم وخاصة طلبة الليسانس و الماستر المقبلين على التخرج بحيث أنهم يحتاجون إلى دفع ملف التخرج و رخصة التبرص... الخ .

هذا الضغط لا يتفق مع الفئة العمرية فوق الثلاثين بحيث يفقد الأستاذ نشاطه وحيويته بسبب التعب و يصبح يحس كأنه أكبر من عمره الحقيقي وأيضا لاحظ الباحثان أن السرعة في إنجاز المهام لتفادي التأخر يصيب بعض الأساتذة بارتفاع الضغط الدموي وتزايد في ضربات القلب ، إضافة إلى الغضب وحدة الطبع الناتج عن جميع هذه السلوكات و الإضطرابات<sup>6</sup> .

وهذه النتائج كلها تتفق مع نتائج ما جاءت به دراسات كل من (هوارد و زملائه 2002)<sup>7</sup> والتي هدفت إلى تحديد مصادر الإجهاد لدى أساتذة الجامعة على عينة قوامها (30) أستاذ من كلا الجنسين وقد استخدم مقياس لهذا الغرض ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأساتذة ذوي سن 45 فما فوق لديهم عدم قابلية لممارسة المهنة التي بها إجهاد كبير و ضغط مهني و العمل لساعات طويلة ما من شأنه التسبب لهم بإعفاءات في أحيان كثيرة ، و أمراض سيكوسوماتية مختلفة



مثل آلام الرأس والكتفين والمعدة والقولون العصبي، ويأخذون فقط ساعة أو ساعة ونصف لتناول وجبة الغذاء وقد حصلوا على درجات أعلى في مقياس الإجهاد المهني<sup>8</sup>.

عرض و تفسير نتائج الفرضية الرابعة: تنص الفرضية على أن هناك فروق بين الأساتذة تعزى إلى متغير الجنس، وللتأكد من صحة الفرضية قمنا باستخدام اختبار "ت" والنتائج ملخصة في الجدول التالية:  
الجدول رقم 07 يوضح: الفروق بين الأساتذة بدلالة الجنس .

الجنس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ذكور	25	34,12	8,60	0,66	0,22 غير دالة احصائيا
إناث	20	35,06	11,04		

نستخلص من خلال النتائج المتحصل عليها أن قيمة "ت" بلغت (0,66) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على أن الإجهاد المهني لا يؤثر في اختلاف الجنسين ولا يمكن اعتباره محدد من محددات الاجهاد المهني لدى الأساتذة ، مما يعني أن متغير الجنس لا يؤثر في مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة سواء الذين يمارسون مهنة التدريس فقط أو الذين يمارسون مهاما إضافية مع مهنة التدريس ، مما يجعلنا نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري الذي يؤكد على وجود فروق بين الجنسين.

وهذا ما يتفق مع النتائج التي وردت في دراسة النووي (2009)<sup>9</sup> ودراسة الجفري (2012)<sup>11</sup> ودراسة عدنان (2010)<sup>10</sup> إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الإجهاد المهني الذي يمكن أن يتأثر بعوامل شخصية أخرى وأن مصادر الإجهاد المهني كانت تقريبا واحدة لكلا الجنسين وكانت متمثلة في عبء العمل الإداري، التعامل اليومي مع كم هائل من الطلبة ، تحضير البرنامج الدراسي وتحضير شهادات التسجيل الجامعي ، إضافة إلى حضور الاجتماعات الدورية مع المدراء والاجتماعات البيداغوجية مع ممثلي الطلبة لبحث شؤون الطلبة فيما يخص التغييات وشكاوى الأساتذة والطلبة في نفس الوقت.

خاتمة:

لقد تناولت هذه الدراسة الإجهاد المهني لدى أستاذ التعليم العالي في المركز الجامعي " أحمد زبانة " بغيليزان حيث توصلت الدراسة إلى أن مستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين متوسط ، ومستوى الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين الإداريين مرتفع ، إضافة إلى وجود فروق بين الأساتذة تعزى لمتغير السن و و عدم وجود فروق بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات:

- إجراء دراسات علمية أخرى تهتم بالصحة النفسية لأستاذ التعليم العالي كونه العصب الرئيسي في الجامعة .
- التخفيف من الحجم الساعي للأستاذ حتى يتمتع بالراحة أثناء التدريس.
- توجيه الجامعات والمعاهد العلمية لإعداد بحوث حول هذه الظاهرة على شكل رسائل ماجستير بحيث تكون موجهة ومدروسة وموزعة على القطاعات الصناعية والخدمات المختلفة .
- تشكيل لجنة تتبع لهذه الدراسات وتحليل النتائج ورفعها إلى وزارة العمل ووزارة التعليم العالي .

الهوامش والمراجع :

- 1- عثمان نجاح عبد الرحيم ، (1999)، الإضرابات النفسية و السيكولوجية ، جامعة الازهر ، مصر، ص 01.
- 2- بن زروال، فتيحة (2010)، الإجهاد على مستوى المنظمة المصادر و التأثيرات و استراتيجيات المواجهة، دراسات نفسية وتربوية ، العدد 4 ، جامعة أم البواقي ، الجزائر. ص 126
- 3- بحري، صابر (2009) الإجهاد المهني وعلاقته بالإغتراب المهني ، رسالة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة منتوري ، قسنطينة ص 37
- 4- اسماعيل، طه؛ الطاف، ياسين (د ت) الضغوط المهنية و علاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة ، مجلة البحوث التربوية و النفسية ، العدد 12 ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، العراق ص 02 انظر الموقع (<http://www.novapdf.com>)
- 5- هدى ، جعفر (2012) الضغط النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية، مجلة العلوم الإجتماعية ، مجلد 24 ، العدد 02 ، جامعة معسكر ، الجزائر ، ص 02 - 85
- 6- يوسف عبد الفتاح محمد(2010)، الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية ،مجلة مركز البحوث التربوية ، السنة 8 ، العدد 15 ، جامعة قطر ص 02 - 26
- 7- محمود محمد فتحي (2009)، السلوك التنظيمي، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، ص 04
- 8- صالح بن ناصر القحطاني (2007)، الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل وأثرها على اتخاذ القرارات الإدارية، رسالة ماجستير في العلوم الادارية ، كلية العلوم الإدارية ، جامعة نايف ، السعودية ص 16
- 9- الزغبي، محمد تركي (2009)، الضغوط النفسية على الإطار السامية الجامعية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأردن ، ص 40.
- 10- عياش، بن سمير العنزي(2004) الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية و الصحة النفسية و الرعاية ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف ، السعودية ص 56
- 11- كابل (2001) الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وتأثيرهما على عينة من اساتذة المدارس الثانوية ، دراسات نفسية واجتماعية ، الجامعة الأردنية ، ص 85.