الضغوط النفسية لدى الأساتذة اليمنيين في الجامعات اليمنية الناشئة

د/ أحمد علي الأميري* ، د/ أنيسة عبده مجاهد دوكم **

المقـــدمة:

العصـر الـذي نعـيش فيـه عصـر تعقـدت فيـه الحيـاة وكثـرت الـتغيرات السـريعة والمتلاحقـة وأصـبح الفـرد منـا يقـف في مواجهـة هـذه الـتغيرات مـثقلاً بأعبـاءٍ عديـدةٍ، فهـو مطالـب بـأن يلاحـق هـذه الـتغيرات ويسـتوعبها وفي نفـس الوقـت مطالـب بـأن يحـافظ علـى هويتـه واتزانـه في مواجهتهـا، إنـه عصـر يمـوج بكـثيرٍ مـن المتناقضـات أفسـد للإنسـانية قيمتهـا وأفقـد الحيـاة معناهـا.(**30** ، ٢٠٠٣، ٤)،ممـا دفـع الـبعض إلى القـول إن عصـرنا الحـالي هـو عصـر الضـغوط النفسـية، حيـث تشـير الإحصـائيات إلى أن ٨٠% مـن أمـراض العصـر بـدايتها الضـغوط النفسـية. (**8**، ١٨٩٥، ٢).

وهـذه الضغـوط " أصـبحت إحـدى المظاهـر الرئيسيـة والـتي تتميـز بهـا حياتنـا المعاصـرة، وعـادة مـا تنشـأ مـن مواجهـة الفـرد لمواقـف صعـبةٍ وأحـداث كـبيرةٍ ".(٢٦، ٢٠٠٠، ٤١٧)، وتـعد الضـغوط مـن أكثـر الظـواهر النفسـية صعـوبةً وتعقـيداً، ذلـك أن مصطـلح الضـغوط النفسـية مـازال يكتنفـه الكـثير مـن الصعوبـة والغمـوض شـأنـه فـي ذلـك شـأن كـثيرٍ مـن المصـطلحات النفسـية الأخـرى، فهـو مفهـوم معقـد يحـوي أبعـادًا اجتماعيـةً واقتصـاديةً وسياسـيةً ومهنيـةً.(٩ ، ١٩٩٩، ص ٣). وقـد

* أستاذ عـلم النفـس المسـاعد – جامعة تعز .

** أستاذ الصحة النفسية المساعد – جامعة تعز .

أدى هذا إلى اهتمام المختصين والباحثين في مجال التربية بشكلٍ عامٍ وعلم النفس بشكلٍ خاصٍ للتعرف على نشأة الضغوط النفسية ومعرفة أسبابها، والأضرار الناتجة عنها سواء في المجال الجسمي، أو النفسي، وبالتالي التعرف على الأساليب والوسائل التي يجب على الفرد إتباعها لمواجهة هذه الضغوط والتعايش معها.

وتعد مهنة التعليم من المهن التي تفرض على صاحبها القدرة على التحمل والعناء فهي مهنة إنسانية، ويشير الفكر التربوي أن العاملين فيها هم أكثر عرضةً لظاهرة الضغوط النفسية بسبب ظروف العمل المختلفة والواجبات التي تستلزم بذل أقصى الجهد من أجل تحقيق الأهداف المرسومة لها.(**39**، ١٩٩٩٨، ٢). ويؤكد الباحثون هذا المعنى إذ يشيرون إلى أن ما حصل من تغيرٍ في سلوك الطلاب في هذا العصر والتغير في نظرة المجتمع إلى مهنة التدريس والتوقعات المرجوة من العاملين فيها في ظل التطور التكنولوجي المتسارع ولّدت العديد من الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال التدريس، كما أن العديد من الدراسات النظرية والميدانية التي أجريت في البيئتين العربية والغربية, وفي المجالين الإداري والتربوي توصلت إلى أن العاملين في مختلف المهن الإنسانية والإنتاجية هم عرضة لحالة من التوتر والضغوط النفسية بسبب الضغوط المهنية، ونوعية العلاقات، والنمو المهني، والظروف الميتافيزيقية، والممارسات الإدارية، ولعب الدور، وضغط العمل، وكلها من العوامل التي تؤدي إلى الضغوط النفسية .(٣٩ ،١٩٩٨، ٢)، (٣، ١٩٩٥، ٧-١٥).

ومن هنا كان التوجه لإجراء هذه الدراسه في محاوله لتلمس هذا الموضوع المهم والمؤثر على أداء فئة من الفئات المؤثره في حياة المجتمع

مشكلة البحث:

تتطلع أي دولةٍ ومنها اليمن إلى تحقيق عددٍ من الأهداف منها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، وتوكل تحقيق ذلك إلى مؤسساتها،

والجامعة هي إحدى المؤسسات التي تسهم في تحقيق هذه الأهداف والتي تدفع بالمشروع الحضاري إلى الأمام وتهيئ له الكوادر البشرية. (٣١ ٢٠٠٣، ٢٦١)، (٢٠٠٣،١١٩،١١). و يعد عضو هيئة التدريس أداة الجامعة في تحقيق أهدافها وصولاً إلى تحقيق التنمية الشاملة ونهضة المجتمع، ويحول دون تحقيق هذه الأهداف عدد من المعوقات منها مادية، واقتصادية، واجتماعية، وإدارية، الأمر الذي جعل عضو هيئة التدريس يحس ويشعر بالعجز عن تحقيق الأهداف المرجوة منه، وعليه أصبح غير راضٍ عن المهنة وعما يقدمه للمجتمع إسداءً للجميل الذي قدمه له المجتمع، وله في ذلك ما يبرره والمتأمل لأوضاع الأستاذ الجامعي في اليمن يجد أنه يعيش معاناةً مستمرةً فهو يجاهد لكي يوفر متطلبات الحياة في ظل أوضاع لا تتسم بالاستقرار، إن الأوضاع الاقتصادية الصعبة في البلاد بشكلٍ عامٍ قد تركت بصماتها وآثارها عليه، فلقد أصبح لا يستطيع مجاراة الواقع المعاش والحصول على بعض متطلبات الحياة الضرورية له كأستاذ جامعي و التي تسمح له بالبحث والتأليف وشراء جهاز كمبيوتر والاشتراك في خدمات الإنترنت وشراء الدوريات والمصادر الحديثة وحضور المؤتمرات والندوات العلمية في مجال تخصصه، من حق الأستاذ الجامعي أن يحزن ويتألم وهو يرى البعض يمتلك كل مقومات الحياة الكريمة، في حين هو يعيش حياةً لا تليق به، كيف لا وقد عاش بداية حياته في معاناةٍ ومشقةٍ تمثلت في الاغتراب عن الوطن وفراق الأهل والأحبة, ضحّى بشبابه وصحته وظل يفكر ببحث كيف ينجز وفكرة كيف تكتمل وأجهزة ومواد كيف يحصل عليها، حرم نفسه كثيرًا مما تشتهي وهو على أمل أن المستقبل لاشك سيكون أفضل وأن الغد سيكون مشرفاً، وكم هي المأساة عندما يجد معظم أحلامه أصبحت غثاءً، لقد وصل الحال بالأستاذ الجامعي في اليمن أنه يتوارى خجلاً أمام بعض طلابه وهو يزاحمهم في الباصات، أو وهو يبحث في أزقة المدينة على سكن يحقق له الحد الأدنى من الاستقرار الأسري, ويتناسب إيجاره مع

دخله الشهري، أو وهو يحاول تسجيل أولاده في مدرسةٍ حكوميةٍ مكتظةٍ بالطلاب، في حين ظلّ البعض الآخر يتردد على الشركات والمؤسسات الخاصة علّه يجد فرصة عملٍ لربما لا تتفق وكرامة المهنة، و ظلّ البعض الآخر يتردد على أبواب المكتبات العامة والأكشاك يروج لكتابٍ ألّفه أو ملزمةٍ أعدّها ولربما اتخذ أساليب غير صحيحة يلزم من خلالها طلابه بشراء ما أنتجه، في حين يتردد بعض أعضاء هيئة التدريس على أبواب السفارات والملحقيات الثقافية أو يراسلون الجامعات العربية والأجنبية علهم يوفقون في الحصول على فرصة عمل تحقق لهم حياةً كريمةً وسعيدةً علها تعوض سنوات من عمره انقضت وهو يحاول جاهداً الوصول إلى ذلك الهدف, إنه لأمر مؤسف ومنذر بمزيدٍ من التخلف والتقهقر في بلدٍ يمتلك كثيرًا من الكوادر والخبرات وفي مختلف التخصصات خسرت عليهم الكثير من قوت أبنائها كي يعودوا لقيادة عجلة التنمية والتطور في مجتمع يعاني كثيرًا من التخلف، إننا أمام أمرٍ جد خطيرٍ ومشكلةٍ كبيرةٍ إنها هجرة الكوادر والعقول, إنه استنزاف خطير لأهم ثروة, إنها الثروة البشرية أغلى ما يمتلكه أي مجتمع، ومما يؤسف له أن الوضع الاقتصادي قد لا يكون هو السبب الذي دفع بالكثير من هذه الكوادر إلى الهجرة فقد تكون الأوضاع المتردية لجامعاتنا والمتمثلة في الأسلوب الاستبدادي والتسلطي اللذَين تدار بهما الجامعة وانعدام الحرية وتكافؤ الفرص واعتماد مبدأ القرب أو الثقة أو الحزبية في التعيينات للوظائف العليا في الجامعة بدلاً من الخبرة والكفاءة والدرجة العلمية.

كل ما سبق ولّد العديد من الضغوط النفسية، وبمعنى آخر أصبح الأستاذ الجامعي يرزح تحت ما يسمى الضغوط النفسية مما أثر عليه جسمياً ونفسياً وتأثر أداؤه وإنتاجه العلمي والأكاديمي، وللأسف انعكست حالته النفسية السيئة على طلابه وأصبح ناقلاً لعدوى الضغوط النفسية في الوقت الذي ينتظر منه مساعدتهم على مواجهة أحداث

الحياة الضاغطة، وهذا ما أضعف دوره في قيادة عجلة النمو والتطور.(٢٤، ١٩٩٥، ٤٣)، ومما يلاحظ أنه عند أية محاولة لتفادي هذا الوضع والمطالبة بتحسين أوضاع أعضاء هيئة التدريس يتصدى لهذه المطالب الإداريون في الجامعات وذلك من أجل الحفاظ على مناصبهم أو الوصول إلى وظائف عليا, ويتناسى هؤلاء أنهم أعضاء هيئة تدريس وأن موقعهم الحقيقي في مدرجات الجامعة.

ومما يزيد الأمر تعقيدًا أن هناك قوًى سياسيةً واجتماعيةً وقد تكون أكاديميةً أو ممن ليس لهم علاقة مطلقاً بقضايا الجامعة يحاولون فرض الوصايا والتدخل في أبسط قضايا الجامعة وأساتذتها ومن المشكلات الأساسية في الجامعات اليمنية في هذا المجال سياسة ربط ميزانية الجامعة بوزارة المالية التي بدورها فرضت نفوذها وسيطرتها على جميع مجريات التعليم الجامعي، وأصبح أصغر موظف في المالية أو ما يسمى بالمختص هو الذي تسند إليه تحديد احتياجات الجامعات وهو الذي يقرر الأهم والمهم، وما لم تعمل الجامعات وفق نظام مالي وإداري وأكاديمي يتّسم بالشفافية والوضوح ويسمح بالمراقبة الدورية والدائمة فإنها لاشك تثقل خطاها ويعاق أداؤها. ومما يضاعف المشكلة لدى الأستاذ الجامعي في اليمن وجود معايير مختلفة في ترقية الأستاذ الجامعي باختلاف الجامعات كزيادة المدة الزمنية للترقية وزيادة عدد الأبحاث اللازمة للترقية في بعض الجامعات الأمر الذي ضاعف من زيادة تعرض الأستاذ الجامعي للضغوط النفسية .

أهمية البحث:ـ

ينظر إلى الجامعة في الوقت الحاضر على أنها رمز لنهضة الأمم وتقدمها وعنوان على يقظتها وحضارتها ورقيها. (٦، ١٩٩٧ ٢٩)،(٣٨، ٢٠٠١،٣٢٨). فهي مصنع القيادات والكوادر التي تقود حركة الحياة في المجتمع تربوياً ومهنياً واقتصادياً وثقافياً وخلقيا.(٢٠٠٠،٤، ٢٥١).

كما أنها مركز الإشعاع وقلعة للفكر والمعرفة والمنبر الذي تنطلق منه آراء المفكرين والفلاسفة. (١٨، ٢٠٠٠، ٢٨١)، (٢٠٠١،٣٥، ١٥٣)، وأحد أهم أركان الجامعة هو الأستاذ الجامعي فهو خلاصة الصفوة الاجتماعية المعول عليها قيادة التغيرات والإصلاحات في شتى جوانب الحياة، فضلاً عن دوره في عملية إعداد جيلٍ من الشباب المنتمي لبلده المتحمس للعمل من أجل بنائها، كما أن عليه الإسهام في خدمة البحث العلمي .

إن الأستاذ الجامعي بحكم تأهيله العالي وخبرته الطويلة يظل هو الأكثر إحساسًا بمشكلات وحاجات مجتمعه الذي ينتمي إليه وعليه تقع مسؤولية مواجهتها والمساعدة في حلها، إنه قادر على تقديم العطاء والقادر على المساهمة في حركة التغير الاجتماعي وهو قادر على تقديم رؤية لمواجهة مشكلات المجتمع المختلفة، إنه قادر على بعث الحياة والروح في رحاب الجامعة والمجتمع.(٢٤ ،٥ ١٩٩ ، ٤٥). لكن ذلك لا يعني مطلقاً أنه لا يعاني من أي ضغوط ومن هنا ينبغي على الباحثين الاهتمام بالأستاذ الجامعي من خلال التعرف على الضغوط التي يعاني منها - وبحسب علم الباحثين- فإنه حتى الآن لم تجر دراسة في هذا الجانب مع أهميته، رغم أ ن أساتذة الجامعات يعانون من صراعٍ مريرٍ بين ما يتمنون وبين الواقع المعاش، بين الحفاظ على المكانة العلمية وقداسة الرسالة وبين المطالب الضرورية.

إن الأستاذ الجامعي اليمني عندما يجد الاهتمام والرعاية وعندما تتوفر له الظروف المناسبة فإنه سيكون أكثر إبداعاً وعطاءً . تشير كثير من الدراسات أن الكفاءات العلمية النادرة تهاجر عندما تواجه الضغوط النفسية وأنها تبدع في البلاد التي هاجرت إليها وهذا يعني لو أنه تم توفير الظروف المناسبة للأستاذ الجامعي في بلده فإن ذلك لاشك سيكون له أثره في العطاء والإبداع .(٢٠٠٠،٤،١٠)،(٨ ،١٩٩٥، ٣٨).

ويمكننا إجمال أهمية الدراسة في:

- أنهـا أول دراسـة- بحسـب علـم البـاحثين- تهـتم بموضـوع الضـغوط النفسية لدى هذه الشريحة.
- تعريف الجهات المختصة بمدى معاناة أساتذة الجامعات اليمنية.
- إن فهـم الظـروف النفسـية للأسـتاذ الجـامعي والعوامـل المحيطـة بـه خطوة مهمة في طريق المساعدة على مواجهتها وتجاوزها.
- أن الدراسـة الحاليـة تعـد إضـافة جديـدة للمكتبـة اليمنيـة بصـفة خاصـة والعربية بصفة عامة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١- درجـة الضـغوط النفسـية الـتي يعـاني منهـا أعضـاء هيئـة التـدريس اليمنيين في الجامعات اليمنية الناشئة.

٢- دلالـة الفـروق في درجـات الضـغوط النفسـية لـدى أعضـاء هيئـة التـدريس اليمنـيين في الجامعـات اليمنيـة الناشـئة تبعًـا للمـتغيرات الآتية: أ- الجامعة.

ب- عدد الأبناء(أقل من خمسة – خمسة فأكثر).

فرضيات البحث:

- لا توجـد فـروق دالـة إحصـائياً بـين متوسـط درجـات الضـغوط النفسـية لـدى أعضـاء هيئـة التـدريس اليمنـيين في الجامعـات اليمنيـة الناشـئة والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية.
- لا توجـد فـروق دالـة إحصـائياً بـين مسـتوى الضـغوط النفسـية الـتي يعـاني منهـا أعضـاء هيئـة التـدريس اليمنـيين في الجامعـات اليمنيـة الناشئة تبعاً للمتغيرات الآتية:

أ- الجامعة.

ب- عدد الأبناء(أقل من خمسة – خمسة فأكثر).

حدود البحث:

يتحـــدد البحـــث الحـــالي بأعضـــاء هيئـــة التـــدريس اليمنـــيين في الجامعـــات اليمنية الناشئة (تعز،إب) للعام الدراسي ٢٠٠٢- ٢٠٠٣م

تعريف المصلحات:

الضـغوط النفسـية: يـرى كـثير مـن المتخصصـين صـعوبة في تعريـف الضـغوط النفسـية. إذ يمكـن أن تعـرف بطـرقٍ عديـدةٍ بـاختلاف الخلفيـة النظريـة لصـاحب التعريف، كما أن الضغوط النفسية هي ظاهرة نفسية مثلها مثل أية ظاهرة أخرى يصعب قياسها. وفيما يلي نستعرض بعض التعريفات:

تعريف المحمداوي (١٩٩٠):(منبهات مؤلمة ومزعجة يتعرض لها الفرد وتثير لديه الاضطرابات والقلق والإحباط وأن استمرارها يؤدي إلى إنهاك الفرد نفسياً وبدنياً). (١٩، ١٩٩٠، ٢٠).

تعريف الهنداوي (١٩٩٠): (الأحداث البيئية والنفسية التي يفسرها الفرد على أنه فقدان أو تهديد). (٢٢، ١٩٩٠، ١٤).

تعريف صالح(١٩٩٣): (الأحداث والمواقف التي تحدث في الحياة اليومية وتمثل مثيرات تسبب المضايقات والتوترات لدى الفرد وتتطلب منه قدرة خاصة لاستخدام أساليب معينة من الدفاع والتعامل المرن الذي يساعد على تجنب آثارها).(٢٨، ١٩٩٣، ٤٦٥).

تعريف سارافينو Sarafino (١٩٩٤) : (الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد) .(٧٥-٤٢,١٩٩٤,٧٤)

تعريف الحلو(١٩٩٥): (المشكلات والأحداث التي تواجه الفرد وتحدث إرباكا في توازنه نتيجة لتهديده أو تحديه وتتطلب منه القيام بجهود إضافية للعودة إلى توازنه والمحافظة عليه). (٧، ١٩٩٥، ١٦).

تعريـف فائـد(١٩٩٨): (متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد).(٣٣، ١٩٩٨، ١٥٥).

تعريف محمد (**١٩٩٩**): (ظاهرة إدراكية تحدث من إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين مهامه وعدم قدراته على ملاحقة تلك المهام). (٣٧، ١٩٩٩، ١٩٩).

تعريف الأميري (**٢٠٠١**): (مجمل الأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له ضيقًا وتوترًا وتشعره بعدم الراحة وتشكل له تهديدًا يعيقه عن التكيف).(٢٠٠١,٥ ,٢٠).

تعريف دوكم (**٢٠٠١**): (أحداث ومواقف حياتية تمر بالفرد ويكون تقييمه لها بأنها شديدة وتخل بتوازنه النفسي وتتطلب منه القيام بجهودٍ سلوكيةٍ أو معرفية للتعامل معها والتخلص من آثارها السلبية واستعادة توازنه النفسي). (٢٠٠١،٢٥، ١٠).

تعريف الباحثين: (مجمل الأحداث والمواقف غير المريحة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ويدركها على أنها ضاغطه وتتطلب منه جهودًا إضافية لإعادة توازنه).

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: (مجموع الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس ويدركها على أنها ضاغطة والتي يعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها من خلال الاستجابة على فقرات مقياس الضغوط النفسية الذي أعد لهذا الغرض).

عضو هيئة التدريس: كل شخصٍ يمني ذكر أو أنثى مؤهل أكاديمياً ويحمل مؤهلاً لا يقل عن درجة الدكتوراه ويعمل في إحدى الجامعات الحكومية للعام الدراسي ٢٠٠٢ ٢٠٠٣

الإطار النظري:

الحقيقة أنه منذ وجود الإنسان على الأرض تعرض للوقوع تحت طائلة الضغوط والأزمات، ولقد بدأ الاهتمام بدراسة الضغوط بسبب تزايد ضغوط الحياة التي يتعرض لها الإنسان. (١٢، ٢٠٠١، ٥٦).

ويشير الباحثون إلى أن أي تغييرٍ في حياتنا سواء كان للأحسن أو للأسوأ يسبب لنا ضغوطاً نفسية، فالفرد الذي يترقى قد تواجهه ضغوط نفسيه مع أن الأمر في ظاهره مفرح إلا أن الأمر يتطلب الاستعداد والتهيؤ،وقد وجد أن الذين يحصلون على ترقيات عليا هم أكثر عرضة للنوبات القلبية. (١٣،٢٠٠١، ١١).

ولتفسير الضغوط فقد وجد أكثر من نموذج , ويلخص ماثني وآخرون Matheny.et.al (١٩٨٦) هذه النماذج في أن الضغط إما مثيرStimulus أو استجابةResponse أو تفاعل Transaction حيث أن نماذج المثير ترى الضغط كمطالب نفس اجتماعية تقود إلى إجهاد شخصي , أما نماذج الاستجابه فتراه على أنه استجابه فسيولوجيه لمطالب تقع على عاتق الكائن الحي , في حين أن نماذج التفاعل تراه كتفاعل بين الشخص والبيئة . (٥٠١,١٩٨٦,٤٥)

نظريات الضغوط النفسية:

ظاهرة الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية معقدة ومحاولة تفسيرها ومعرفة أسبابها وطرق التعامل معها قد ينطوي على صعوبة بالغة وعلى هذا الأساس تعددت نظريات الضغوط النفسية وسوف نتناول بعض منها:

نظرية الجهد: والتي وضعها هانز سيلي وقد تخصص في دراسة الفسيولوجي والأعصاب ولقد كان لطبيعة تخصصه أثر في صياغة نظريته من خلال تركيزه على استجابة الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط النفسية فضلاً عن استخدامه السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات.(٩، ٥٠، ١٩٩٩).

ويشمل نموذجه على ثلاثة أفكار رئيسية هي:

أولاً: الاستجابة للضغوط ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية تهدف إلى حماية الكائن الحي والحفاظ عليه.

ثانياَ: ردود الفعل الدفاعية التي يستخدمها الكائن الحي تمضي وتزيد مع التعرض المستمر للضغوط النفسية، وحدد ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط النفسية وهي:

- التنبيه: يظهر الجسم تغيرات واستجابات نتيجة التعرض المستمر للضغوط.
- المقاومة: وفيها تختفي التغيرات والاستجابات السابقة وتظهر تغيرات واستجابات تدل على التكيف.
- الإنهاك: انتهاء الطاقة الضرورية للمقاومة والتكيف.

(١٩٩٣،٦،٣٤)، (١٤، ١٩٩٤، ٧-٩)،(٤١ ,١٩٩٥, ٦٦-٧١)
(٢، ١٩٩٨، ١١٩-١٢١)، (٢٣،١٩٩٩، ٣٧٨).

النظرية المعرفية وسنتناول كمثال لها نظرية البرت اليس

أكد البرت اليس في كثير من مؤلفاته وأبحاثه أن الناس هم الذين يكربون ويزعجون أنفسهم بفعل معتقداتهم وتوقعاتهم، والمرضى هم الأنموذج في عزو وإسناد اضطراباتهم وكربهم وتوتراتهم إلى المثيرات الخارجية، ويجب أن يتعلم الناس أنهم عندما يشعرون بالاضطراب والضغوط النفسية فإن عليهم أن يعودوا إلى معتقداتهم بدلاَ من أن يلوموا الأحداث الخارجية. (٣٦، ٢٠٠٢، ٢٦٥).

تعد محاولة البرت اليس هي أكبر محاولة لإدخال العقل والمنطق في مجال الإرشاد النفسي تحت اسم العلاج العقلاني الانفعالي، منطلقاً من قاعدةٍ أساسيةٍ هي أن تغيير أفكار الناس هو الذي من شأنه أن يغير سلوكهم وأن الأفراد المضطربين لو تغيرت أفكارهم وأنساقهم الاعتقادية لتخلصوا من أعراضهم ومشكلاتهم. ومع ذلك وبتواضعٍ جمٍ قال (اليس): إن كثيرًا من المبادئ التي استندت عليها نظريته ليست بالجديدة فبعضها قد صيغ من اليونانيين والرومانيين قبل عدة آلاف من السنين، عندما قال أحدهم: " والرجال تضطرب مشاعرهم ليس بسبب الأشياء المحيطة بهم وإنما بسبب نظرتهم للأشياء "

نظرتها للإنسان:

ترى النظرية العقلية المعرفيه أن شخصية الإنسان متشابكة بين العواطف والعقل أو التفكير والمشاعر. ويعبر " اليس " عن هذا المعنى بقوله: (عندما ينفعلون فإنهم أيضاً يفكرون ويتصرفون، وعندما يتصرفون فإنهم أيضا يفكرون وينفعلون وعندما يفكرون فإنهم أيضاً ينفعلون ويتصرفون).

ويقدم " اليس " مجموعة أفكارٍ حول طبيعة البشر والاضطرابات التي يعانون منها، ومنها:

١- الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه عقلانيًا ولا عقلانيًا، عندما يفكر ويتصرف بعقلانية يصبح ذا فاعلية وسعيدًا.
٢- الاضطرابات الانفعالية والنفسية تنشأ نتيجة للتفكير اللاعقلاني.
٣- ينشأ التفكير اللاعقلاني في التعلم غير المنطقي والذي قد يكون الفرد مهيأ له من الجانب البيولوجي أو يكتسبه من البيئة.
٤- يجب مهاجمة الأفكار والانفعالات المضرة بالذات ومنها (١١) فكرةً ذكرها بأنها أفكار لاعقلانية وهي:
   ١) من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من جميع المحيطين به
   ٢) أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة حتى يكون مهم.
   ٣) بعض الناس شريرون وجبناء ويستحقون اللوم والعقاب.
   ٤) من المؤلم أن تسير الأمور على غير ما يريده الإنسان.
   ٥) التعاسة سببها عوامل خارجية ليس باستطاعة الفرد تجنبها .
   ٦) الأشياء الخطيرة يجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها.
   ٧) من السهل تجنب بعض الصعوبات بدلاً من مواجهتها .
   ٨) يجب أن يستعين الفرد بآخرين وأن يكون هناك شخص أقوى منه.

٩) الخبرات والأحداث الماضية مؤثرة على السلوك الحالي ولا يمكن تجنبها.

١٠) يجب على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات .

١١) يوجد حل صحيح دائماً لكل مشكلةٍ يجب البحث عنه وإلا كانت النتائج مؤلمةً. (٢٥،٢٠٠١، ٣٨-٤٧).

نمو الشخصية وفقا للنظرية العقلية المعرفية:

ترى هذه النظرية أن لدى الفرد العادي عدد من الرغبات والأماني والتفيضلات وأنها تختلف من شخصٍ لآخر لكن البشر يتشابهون في الجوانب البيولوجية .

مفاهيم الشخصية:

١- الاستعداد البيولوجي: يولد البشر ولديهم استعداد لأن يكونوا منطقيين ممثلين لذواتهم محققين لها، لكن لديهم استعداد لأن يكونوا غير منطقيين .

٢- التأثير الحضاري: في مرحلة الطفولة يكون الطفل خاضعاً للتأثير الأسري والمجتمع أكثر من أية مراحل أخرى.

٣- التفاعل بين الأفكار والمشاعر والتصرفات: كل البشر يفكرون، يشعرون، يتصرفون وذلك في صورة تفاعلية وتبادلية.

٤- قوة تأثير العلاج المعرفي: عندما يحدث تغيير جوهري في الجانب المعرفي فإنه يحدث تغييرات في الانفعالات أو السلوك.

٥- التفكير اللامنطقي وعلاقته بالاضطراب: إن الاضطرابات الانفعالية لا تنشأ من الأحداث وإنما من الأفكار التي يتبناها الناس حول الأحداث

وبعد استعراض النظريات المفسرة للضغوط فسنتناول هنا بعض مصادر الضغوط وأعراضها

ضغط العمل :

يحظى ضغط العمل باهتمام كثيرٍ من الدارسين ذلك أنه يمثل جانبًا هامًّا في حياة أية مؤسسة، وتختلف الضغوط من مؤسسة إلى أخرى ومن شخص إلى آخر. ويمكن تقسيم مصادر ضغط العمل إلى:

المصادر التنظيمية وتشمل:

- الاختلاف المهني: بعض الوظائف تخلق ضغوطاً أكثر من غيرها.
- غموض الدور: الافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في إنجاز عمله
- زيادة عبء العمل: أكدت دراسات عديدة أن أعباء العمل الكثيرة (ساعات عمل طويلة، مسؤوليات عديدة، مكالمات تلفونية عديدة،...).
- صراع الدور: تعارض بين متطلبات الدور
- تعارض الدور: قيام الفرد بمهام كثيرة تتطلب سرعة كبيرة لإنجازها، أو عندما يصبح الفرد تحت قيادات كثيرة بحيث يتلقى الأوامر منهم جميعاً.
- المسؤولية عن الأفراد: أن يكون الفرد مسؤولاً عن آخرين.
- النمو والتقدم المهني: العوائق التي تقف أمام التقدم المهني.
- عدم المشاركة في اتخاذ القرارات: توصلت دراسات عديدة إلى أن المشاركة في صنع القرار تزيد من أداء الفرد ورضاه الوظيفي.
- ضغط الوقت: قليل هم الذين يعملون بطريقة أفضل تحت ضغوط مستمرة، أما الغالبية فهم بحاجة إلى أوقات للراحة.
- التغيرات المهنية: تعلق الأمر بالترقية أو تغيير الوظيفة أو الانتقال الجغرافي.

- الأخطار والكوارث: الطبيعية، المرتفعات، المياه، الوحدة، الظلام، الجو القارس، البرق، الحريق، الحيوانات.
- النقص والضياع: في التغذية، الممتلكات، الصحة.
- النبذ وعدم الاهتمام.
- الخصوم والأقران المتنافسين. (٢٠، ٢٠٠٠، ٦٨- ٦٩).

المصادر الفردية وتشمل:

١- نمط الشخصية (أ) أكثر عرضة للضغوط بسبب أنه يميل إلى العمل بمفرده وغير صبور.

٢- قدرات وحاجات الفرد: الشخص الذي لا يستطيع التوفيق بين قدراته وحاجاته ومطالب العمل.

٣- الحالة النفسية والبدنية: التعب الشديد وعدم ثقة الفرد بنفسه.

مصادر ومسؤوليات أخرى وتشمل:

- الأسرة: التنافر الحضاري، التنافر الأسري، انفصال الوالدين، مرض أو غياب أحد الوالدين، عدم الاستقرار المنزلي.
- الوضع الاقتصادي: خاصةً عندما يتعلق الأمر بأطراف من حولنا كأن يكون الفرد مسئولاً عن أسرة ومطالبها حاجات أساسية.
- العلاقات الاجتماعية: الزملاء في المهنة هم الهواء النقي الذي يستنشق فإذا ساءت العلاقة زاد الإحساس بضغط.

- العلاقات بالمسئولين: انشغال المسئول ويرى (ستورا، ١٩٩٧) أن من أهم العوامل التي تسبب الضغوط النفسية هي:

- الإجهاد العلائقي: نوع العلاقات الإنسانية داخل المؤسسة ويشمل:
- الرئيس: إن فقدان الاعتبار للعاملين يعد نفوراً فورياً.
- الأتباع : عدم مشاركتهم باتخاذ القرارات يخلق العديد من الضغوط.
- الزملاء: التنافس والخصومة بين الزملاء يسبب ضغطاً وكذا فقدان دعم الزملاء في المواقف الحرجة.

- التنظيم: التنظيم قدر يتقاسمه البشر قد ينتج عنه مشاكل كثيرة منها- عيوب في الاتصال، تهديد للحرية، عدم المشاركة في اتخاذ القرار. (١٩٩٧،٢٧، ١٥-٢٠).

مصادر الضغوط النفسية في مجال التعليم:

- العبء الزائد : كثرة الأعمال المطلوبة والتي تفوق قدرة الأستاذ.
- الدخل غير الكافي: ضعف العائد المادي من عملية التدريس.
- غموض الدور: مطالبة الأستاذ بأعمال ليس لديه الكفاءة المطلوبة.
- ضغط الوقت: قلة الوقت اللازم للراحة والاسترخاء.
- ضعف الإعداد والتجهيزات المعملية.
- العلاقات غير الطيبة بين الزملاء.
- مشكلات الطلاب: عدم قيامهم بالواجبات، تدني مستوى الأخلاق.

(٢٩، ١٩٩٤)

أعراض الضغوط النفسية:

ـ أعراض نفسية:

وتشمل: (قلقاً، اضطراباً، شعوراً بالغيظ، ملالاً، إرهاقاً، قمع المشاعر، الانسحاب، الشعور بالوحدة، الإفراط في العواطف، الاستياء من العمل)

ـ أعراض جسدية:

وتشمل: (زيادة ضربات القلب، قرحة المعدة، إجهاداً جسدياً، أمراض القلب، اضطراباتٍ جلديةً، صداع الرأس، السرطان، أمراض العظم).

ـ أعراض سلوكية:

وتشمل: (مماطلةً في العمل، قلةً في الإنتاج، أكلاً مفرطاً، فقدان الشهية، محاولات انتحار، التردد المستمر على العيادات).

ولاشك أن ذلك يعني أن ا لضغوط النفسية تكلف مبالغ كبيرةً لعلاجها.

وفي دراسة أجريت في أمريكا تبين أن الدولة تصرف بلايين من الدولارات ثمنًا للعقاقير المهدئة والمنومات، وفي بريطانيا ينفق (١٠٠) مليون جنيه إسترليني في العام لمعالجة الضغوط النفسية.
(١٧٦٧,١٩٩٠,٤٠),(١ ،١٩٩٤، ٦٤).

دراسات سابقة: أكدت العديد من الدراسات أن استمرار الضغوط النفسية مدةً طويلة قد يؤدي على المدى البعيد إلى تدني مستوى الأداء والكفاية المهنية وسوء العلاقة الإنسانية والشكوى والتذمر والتغيب عن العمل. (١٠ ، ٢٠٠، ٣). ومن الدراسات التي أجريت على الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعات توصلت دراسة القريوني ، وزويلف (١٩٨٩) إلى أن الوضع الاقتصادي والسياسي والاجتماعي والتصرفات الارتجالية للإدارة والتمييز وعدم الإنصاف في توزيع الفرص ووضع العراقيل والصعوبات أمام التقدم على الصعيد العملي قد خلق العديد من الضغوط النفسية . أما دراسة المقدادي (١٩٩٥) فتوصلت إلى أن أكثر المشكلات التي يواجهها أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك هي تلك التي تتعلق بالطلاب والإدارة والبحث العلمي . كما أجريت العديد من الدراسات الأجنبية على أساتذة الجامعات دراسة تتبعية للضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات النيوزلندية وتوصلت إلى أنهم يعانون من ضغوط نفسية ومنها:

- زيادة الشكوى من الأمراض المرتبطة بالضغوط النفسية وتدنٍّ في صحتهم النفسية والجسمية.
- ٤٠% منهم وجدوا أن عملهم يشكل لهم مصدر ضغط نفسي.
- زيادة عبء العمل شكل لهم ضغوطاً نفسيةً.
- تدني الرواتب والمكافأة.
- التعامل مع الطلبة.
- عدم دعم البحوث. (١٣، ٢٠٠١، ٢٩١- ٢٩٢).

أما المراجعة التي تمت لمصادر الضغوط النفسية لدى مدرسي الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية فقد توصلت إلى أنهم يعانون من ضغوطٍ

نفسيةٍ أهمها(العبء التدريسي ,نشر الأبحاث , الترقيات) . (١٣، ٢٠٠١، ٢٩١-٢٩٢).

أما دراسة دانيلشك (١٩٩٣) التي أجريت في جامعات أونتريو بكندا فقد توصلت إلى أن أعضاء هيئة التدريس الذين تقل أعمارهم عن (٣٩) عامًا وغير المتزوجين والإناث هم أكثر تعرضًا للضغوط النفسية. (١٥, ١٩٩٦، ١٣٢).

أما دراسة (عساف) التي أجريت على أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية، وشملت (١٣٦) عضو هيئة تدريس بهدف التعرف على الضغوط النفسية لديهم، و تحديد مدى مساهمة كل من المتغيرات الديمغرافية (العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، الدرجة العلمية، الكلية، الخبرة، الرتبة العلمية) في الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس فتوصلت إلى:

- مساهمة المتغيرات وبنسبة ١٨,٦% وكان أهم المتغيرات (الجنس، الخبرة، الحالة الاجتماعية، العمر، الدرجة العلمية، الكلية، الرتبة العلمية).
- وجود فروق ذات دلالةٍ بين متغيري (الجنس، وعدد سنوات الخبرة) في الضغوط النفسية، في حين أن بقية المتغيرات لم يكن لها أي دلالةٍ إحصائية. (٣٢، ١٩٩٦، ٣٠-٣١).

الإجراءات والنتائج

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٥٥) عضو هيئة تدريس يمني في الجامعات اليمنية الناشئة (٥٣) منهم ذكوراً و(٢) من الإناث.

إجراءات البحث:

قام الباحثان ببناء مقياس للضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات اليمنية الناشئة واستفادا في بنائه من التراث

النظري حول الضغوط النفسية ومصادرها، كما استفادا من عدد من المقاييس العربية والأجنبية لقياس الضغوط، وقد تكوّن المقياس من ٦٨ فقره توزعت على خمسة مجالات هي:

(الضغوط الاجتماعية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط المادية، والضغوط الطلابية، والضغوط الإدارية).

وللتحقق من صدق المقياس تمّ عرضه على عدد من المحكمين من المختصين في مجال علم النفس وتم إجراء التعديلات المقترحه من قبلهم, كما تمّ التحقق من الاتساق الداخلي، ولحساب الثبات حسب معامل الفاكرونباخ وبلغ ٩٥% .

عرض النتائج وتفسيرها:

أولاً: فيما يتعلق بالهدف الأول استخرج الباحثان الوسط الحسابي لدرجات الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس وتبين أنه يساوي (٢٦٠,٢٩) وانحرافاً معيارياً (٣٧,٩٦) ولاختبار الفرضية الأولى التي تنص على أنه: (لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس اليمنيين في الجامعات اليمنية الناشئة والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية) تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة للاستدلال حول الوسط الحسابي للمجتمع وكانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (٥٠,٨٥) وهي أكبر من القيمة التائية الجدوليه (١,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني أن الفرق دال إحصائياً كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (1)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبةوالجدولية

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلا له ٠٥.
٥٥	260.29	37.96	٥٠,٨٥	١,٩٦

يتبين من الجدول (1) أن أعضاء هيئة التدريس يعانون من ضغوط نفسية أعلى من المتوسط الحسابي للمقياس (٢٠٤) ويمكن أن يعزى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس إلى الأوضاع الاقتصادية الصعبة وعدم قدرة الأستاذ الجامعي على الوفاء بمتطلبات الحياة اليومية في ظل أوضاع اقتصادية غير مستقرةٍ خاصّة، وقد يعزى ذلك إلى نوعية العلاقة بين أعضاء هيئة التدريس وقيادة الجامعة من الإداريين التي لا تتسم بالتقدير والاحترام مما يجعل الأستاذ الجامعي يتحول إلى مراجع للحصول على مستحقاته، وقد يكون شعور أعضاء هيئة التدريس بأن طريقة تسيير أمور الجامعة لا يؤخذ بآرائهم فيها وبالتالي لا يشعرون بروح الانتماء للجامعة، وقد يعزى ذلك إلى زيادة أعداد الطلبة في قاعات المحاضرات وقلة التجهيزات ونقص الإمكانيات كلها عوامل ساهمت في زيادة الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعات.

وتتفق هذه النتيجه مع دراسات كل من **Smith**(١٩٩٤) و**Lix**(١٩٩٤) والمقدادي (١٩٩٥)

وبحساب النسبه المئوية لأعضاء هيئة التدريس الذين يعانون من ضغوط فوق المتوسط وجد أن **61.81**% من العدد الكلي يعانون من الضغوط بالنسبه للدرجه الكليه للمقياس , وعلى مستوى المجالات الفرعية فقد وجد أن

47.27% يعانون من الضغوط الاجتماعية

56.36% يعانون من الضغوط الأكاديمية

50.90% يعانون من الضغوط المادية

52.72% يعانون من الضغوط الطلابيه

58.18% يعانون من الضغوط الإداريه

وبفحص النسب السابقة نجد أن الضغوط الإدارية قد احتلت المرتبه الأولى معبرة عن معاناة أعضاء هيئة التدريس مع الجانب الإداري في الجامعه وتعقيد المعاملات وبطئها الى جانب ضعف الثقة بين إدارة

الجامعة وعضو هيئة التدريس تلتها بعد ذلك الضغوط الأكاديمية لتعبر عن معاناة أعضاء هيئة التدريس في إطار المهمة الاساسية لوجودهم في الجامعه فمن نقص في الدوريات والمراجع الحديثة الى صعوبة حضور المؤتمرات العلمية الى صعوبة الترقي وغياب الحرية الأكاديمية

ثم اتت بعد ذلك الضغوط الطلابيه متمثلة في زيادة أعداد الطلاب وضعف مستوياتهم ثم الضغوط المادية وعدم كفاية الراتب لمواجهة أعباء المعيشة ومتطلبات الحياة اللائقة بعضو هيئة التدريس وأخيرا جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبه الأخيره لتعبر عن الحاجه الى إقامة علاقات قوية مع الزملاء وعن افتقاد الود بين الزملاء وعدم وجود أماكن مناسبه لإقامة أنشطة اجتماعية .

ثانيًا: فيما يتعلق بالفروق بين أعضاء هيئة التدريس في مستوى الضغوط التي يعاني منها أعضاء هيئة التدريس، اختبر الباحثان الفرضيات الصفرية الآتية وتبعاً لمتغيرات الدراسة:

أ- متغير الجامعات اليمنية الناشئة:

تنص الفرضية الثانية على ما يأتي: (لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها أعضاء هيئة التدريس في الجامعات اليمنية الناشئة تبعا لمتغير الجامعه). ولاختبار هذه الفرضية استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكانت القيمة التائية المحسوبة (٠,٦٩) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (٣,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني أن الفرق غير دالٍ إحصائياً، كما موضح بالجدول (2).

الجدول (2) يوضح نتائج الاختبار لمتوسطي درجات الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تبعا لمتغير الجامعة

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
جامعة تعز	٣١	257.13	35.59	0.69	2.01
جامعة اب	٢٤	264.38	41.240		
المجموع	٥٥				

يتبين من نتائج الجدول (2) أن الظروف التي تسبب الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الناشئة لا تختلف عن بعضها وقد يعزى ذلك إلى تشابه مستوى الخدمات التي تقدم لعضو هيئة التدريس واللازمة لتوفير الحد الأدنى من الراحة سواء داخل الجامعة أو خارجها، وقد يعزى ذلك إلى أن ظروف التأسيس والإنشاء تساعد في خلق العديد من الضغوط النفسية، وقد يكون للتشابه في مباني الجامعات وعدم تلبيتها لمطالب العمل الأكاديمي في كلا الجامعتين دوره في توحد معاناة أعضاء هيئة التدريس في الجامعتين

ب- متغير عدد الأبناء:

للتحقق من صحة الفرضيةالثالثة التي تنص على ما يأتي: (لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها أعضاء هيئة التدريس في الجامعات اليمنية تبعًا لمتغير عدد الأبناء). استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكانت القيمة التائية المحسوبة (**0.76**) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية **(2.01)** عند مستوى دلالة **(.05)** وهذا يعني أن الفرق غير دالٍ إحصائياً، كما موضح بالجدول **(3)**.

جدول **(3)** يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمتغير عدد الأولاد

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
أقل من خمسة أبناء	٢٠	257.46	29.64	0.76	2.01
أكثر من خمسة أبناء	٣٥	265.25	42.13		
المجموع					

يتبين من الجدول (3) أن الفرق غير دالٍ إحصائياً بين أعضاء هيئة التدريس تبعًا لمتغير عدد الأبناء (أقل من خمسة أبناء) و(خمسة أبناء فأكثر) وهذا يعني أن مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها أعضاء هيئة التدريس كانت متشابهة، وإن كان أعضاء هيئة التدريس

الذين لديهم عدد أكبر من الأبناء تزيد الضغوط النفسية لديهم عن أقرانهم الذين يقل عدد أبنائهم عن (٥) أبناء، ويمكن تفسير هذا التشابه أن الصعوبات التي يواجهونها والتي تشكل عبئًا واضحاً عليهم جميعًا، وقد يعزى ذلك إلى أن الضغوط النفسية قد تكون نشأت لا أسباب أخرى.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث التي تمّ التوصل إليها يوصي الباحثان بما يأتي:

١- إعادة النظر في القوانين والأنظمة واللوائح المتعلقة بأعضاء هيئة التدريس وبما يسهم في خفض الضغوط النفسية لديهم.

٢- إقامة أنشطة ثقافية واجتماعية وترفيهية بهدف تعزيز العلاقات الإنسانية بين أعضاء هيئة التدريس وهذا لاشك قد يسهم في تخفيف حدة الضغوط النفسية لديهم.

٣- إعادة النظر في نظام رواتب أعضاء هيئة التدريس وبما يتناسب مع الوضع الاقتصادي في البلد.

٤- نشر الوعي المتعلق بالمهنة من حيث الحقوق والواجبات لعضو هيئة التدريس.

٥- تحسين ظروف العمل من حيث توفير البيئة التي تسهم في أداء عضو هيئة التدريس أداءً أمثل.

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحثان إجراء البحوث التالية:

١- الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقتها بصحتهم النفسية.

٢- الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقتها بالرضاء المهني.

٣- الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقتها بالاغتراب.

المصادر العربيـــة:ـ

١- إبـراهيم، عبـد السـتار. (١٩٩٤) العـلاج النفسـي السـلوكي المعـرفي الحـديث أسـاليبه وميـادين تطبيقـه. دار الفجـر للنشـر والتوزيع.القاهرة.

٢- إبـراهيم، عبـد السـتار. (١٩٩٨) الاكتئـاب ، اضـطراب العصـر الحـديث فهمـه وأسـاليب التعامـل معـه، عـالم المعرفـة، عـدد (٢٣٩). المجلـس الوطني للثقافة والعلوم . الكويت

٣- الأشـقر, نادية فتحـي شـاكر. (١٩٩٥). مصـادر الضـغط النفسـي لـدى النسـاء العـاملات المتزوجـات وغـير المتزوجـات في القطـاع العـام في مدينة الزرقاء. رسالة ماجستير غير منشورة . الجامعة الأردنية.

٤- الأغـبري, علـي عبـد الحـق.(٢٠٠٠). العوائـق الإداريـة والتنظيميـة الـتي تواجـه الجامعـات اليمنيـة وسـبل معالجتهـا ,مـؤتمر جامعـة عـدن الثالـث حول التعليم العالي ١١-١٥ نوفمبر , جـ١

١- ٥- الأمـيري، أحمـد علـي .(٢٠٠١). فعاليـة برنـامج إرشـادي في مواجهـة الضـغوط النفسـية لـدى طـلاب المرحلـة الثانويـة فـي تعـز، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

٥- التـل , سـعيد وآخـرون .(١٩٩٧) . قواعـد التـدريس في الجامعـه . دار الفكر للطباعه والنشر والتوزيع , عمان .

٦- الحلـو، بثينـة منصـور. (١٩٩٥). قـوة تحمـل الشخصـية وأسـاليب التعامـل مـع ضـغوط الحياة،رسـالة دكتـوراه غـير منشـورة، كليـة الآداب، جامعـة بغداد.

٧- الرشـدان، مالـك احمـد (١٩٩٥) الاحـتراق النفسـي لـدى أعضـاء هيئـة التـدريس في الجامعـات الأردنيـة الحكوميـة وعلاقتهـا بـبعض المـتغيرات، رسالة ماجستيرغير منشورة، الجامعة الأردنية.

٨- الرشيدي، هارون توفيق . (1999). الضغوط النفسية طبيعتها, نظرياتها,برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة

٩- الزبيدي، كامل علوان. (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة،رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد.

١٠- السعدون، ناجي مخلف. (٢٠٠٣). المواصفات النوعية المطلوبة في المحاسبين الجدد، الملتقى العربي للمواصفات العالمية للجامعات، المنعقد في جامعة عدن، للفترة من ٢٢الى ٢٤ سبتمبر.

١١- السهل , راشد علي . (٢٠٠١) . فعالية الإرشاد السلوكي الجمعي – الديني في خفض مشكلة الأرق لدى طلبة الجامعة , المجلة التربوية , جامعة الكويت , المجلد ١٦ , العدد ١٦

١٢- الشقيرات , محمد عبد الرحمن . (٢٠٠١). الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية والصحة الجسمية وعلاقتها ببعض العوامل الديموغرافيه عند أعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة , مجلة كلية التربيه , جامعة أسيوط , المجلد ١٧ , العدد ٢ .

١٣- الشناوي، محمد محروس.(١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

١٤- الطحاينه، زياد لطفي وسهى أديب عيس. (١٩٩٦). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، مجلد (٢٣)، عدد (١).

١٥- الفقي، مصطفى. (٢٠٠٢).الرهان على الحصان، دار الشروق، القاهرة.

١٦- القريوني، محمد قاسم وزويلف ,مهدي.(١٩٩٨).مبادئ الإدارة، ط٢،دار المستقبل، عمان.

١٧- القيسي ماهر فاضل وآخرون . (٢٠٠٠) . واقع القوى العامله في كلية التربية , مؤتمر جامعة عدن الثالث حول التعليم العالي ١١-١٥ نوفمبر, جـ١

١٨- المحمداوي، محمود شمال. (١٩٩٠). قياس الضغوط المهنية لدى هيئة التدريس في الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستيرغير منشوره، كلية الآداب، جامعة بغداد.

١٩- المشعان، عويد (٢٠٠٠) مصادر الضغوط لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد (٩)، عدد(١).

٢٠- المقدادي، محمود حامد حسين .(١٩٩٥). المشكلات الأكاديمية التي يواجهها أعضاء الهيئة التدريسيه في جامعة اليرموك، رسالة ماجستيرغير منشورة، جامعة اليرموك.

٢١- الهنداوي، أنعام لفته موسى. (١٩٩٠).الاستقلال عن المجال الإدراكي والاتكال عليه وعلاقتهما بالتعامل مع الضغوط النفسية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.

٢٢- جرير، سارازيف. (١٩٩٩). إدارة الضغوط من أجل النجاح، الجمعية الأمريكية للإدارة، مكتبة جرير، القاهرة.

٢٣- خليل، محمد محمد.(١٩٩٥). معوقات فاعلية معلمي الجامعة، مجلة علم النفس، العدد (٣٦)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

٢٤- دوكم، أنيسه عبده مجاهد. (٢٠٠١). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية، جامعة أسيوط.

٢٥- سالم، إيناس عبد الفتاح احمد ومحمدر, محمد. (٢٠٠٢). ضغوط الحياة وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة / دراسة كشفية، مجلة دراسات نفسية، مجلد (١٢)، عدد(٣).

٢٦- ستورا، جان بنجمان. (١٩٩٧). الإجهاد أسبابه وعلاجه، تعريب أنطوان الهاشم، منشورات عويدات، بيروت.
٢٧- صالح، عواطف حسين.(١٩٩٣). الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، عدد (٣).
٢٨- عبد الجواد، وفاء محمد .(١٩٩٤). فعالية برنامج إرشادي ديني في مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢٩- عبد الفتاح، وفاء إمام . (٢٠٠٣). العلاقة بين التعرض لمخاطر التلوث بالضوضاء والاهتزاز وأكسيد الألومنيوم في بيئة العمل الصناعي واضطراب بعض الوظائف النفسية، مجلة دراسات نفسية، مج (١٣)، عدد (١).
٣٠- عبده، فؤاد. (٢٠٠٣). العلاقة بين الإدارة الحكومية وإدارة الجامعات الحكومية اليمنية، الواقع ومقتضيات التطوير، الملتقى االعربي للمواصفات العالمية للجامعات، المنعقد في جامعة عدن، للفترة من ٢٢الى ٢٤ سبتمبر.
٣١- عساف، محمد عبده .(١٩٩٦). مصادر الإجهاد والضغط النفسي لدى مدرسي الجامعات في الوطن المحتل / الضفة الغربية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد الثالث، العدد (١).
٣٢- فائد، حسن علي محمد. (١٩٩٨). الدور الديناميي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة دراسات نفسية.
٣٣- فونتانا،ديفيد .(١٩٩٤). الضغوط النفسية تغلب عليها وأبدا الحياة، تعريب حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع، مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة

٣٤- قمبر, محمود .(٢٠٠١).الحرية الأكاديمية في الجامعات العربيه , دراسه تحليلية نقدية مقارنه, مؤتمر الديموقراطية ودور التربيه في الوطن العربي , كلية التربية , جامعة الكويت.

٣٥- لازاروس، أرنولد. (٢٠٠٢). العلاج النفسي الشامل / الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر/ ترجمة محمد حمدي الحجار، مؤسسة الرسالة، بيروت.

٣٦- محمد، يوسف عبد الفتاح. (١٩٩٩).الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية،مجلة مركزالبحوثالتربوية،عدد (١٥).

٣٧- وطفه، عادل أسعد والشريع , سعد . (٢٠٠١).الديمقراطية ومظاهرها في جامعة الكويت، أعمال مؤتمر الديمقراطية ودور التربيه في الوطن العربي , كلية التربية جامعة الكويت.

٣٨- يوسف، حرب (١٩٩٨) ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، فلسطين.

المصادر باللغة الإنجليزية

39) **Cooper , R. K. (1990). Developing methodology to evaluate stress management program D.A.I . B 51 ,P.1767**

40) **41-Carol,R.K.&Holly,S.W.90(1995)Psychiatric nursikg-wesley the. benjamin cummings publishing company**

41) **Sarafino,EP.(1994).HealtPsychology,Piopsychoscial Interaction 2 ed. New York:Johan Wily&Sons,Inc**

42) **Smith, E. & Witt, s. (1993): A comparative study of occupational stress among African American and White University Faculty: Research note, Research in Higher Education, Vol. 34, No. 2.**

43) **Lix, A. (1994): occupational stress among university teachers. Educational Research, (36).**

44) **Matheny;M;KB.,Aycock,DW.,Pugh,JL.&C urlette,WI.(1986) StressCoping:A Qualitative and Quantitative Synthesis with Implications for Treatment. The Couneling Psychologyist, 14,(4),499:549.**