الأستاذة :قوري دهبية جامعة مولود معمري تيزي وزو

طبيعة الضغط المهني لدى الأستاذة الجامعية(دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو)

ملخص الدراسة:يواجه العاملون في مختلف الميادين المهنية ،درجات متفاوتة من الضغط المهني ، مما يجعلهم يعيشون في حالة عدم الاستقرار النفسي ،نتيجة تراكم المشكلات وتعقيدها ،وتواجه الأستاذة الجامعية كغيرها من العاملين صعوبات كثيرة ،وخاصة أن مهنة التدريس صنفت حسب منظمة العمل من أكثر مجالات العمل ضغوطا .هذه الصعوبات قد ترجع الى عدة أسباب ،مهنية ،علائقي ،مادية ،معنوية ،مما يسبب لها اضطرابات تجعلها غير قادرة على أداء مهمتها التربوية ورسالتها التعليمية ،وخاصة اذ ليس لها قدرة على تحمل ما تتعرض اليها من ضغوط وجاءت هذه المداخلة العناصر التالية:

1-مصادر الضغط النفسي لدى الاستاذة الجامعية وطبيعتها

2-أثر الضغط على الأداء المهني

3- ماهي الأساليب لمواجهة هذه الضغوط

المقدمة: تعد ظاهرة الضغوط من الظواهر الانسانية المعقدة ،التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية و اقتصادية واجتماعية ومهنية ،ولقد حظي هذا الموضوع باهتمام كبير من طرف الباحثين والعلماء خاصة أنها تمثل سمة من سمات العصر الحديث ،فلقد أصبحت العديد من المنظمات والمؤسسات في الوقت الراهن على اختلاف طبيعتها تعاني من تزايد معدلات ضغوط العمل .

1- تعريف الضغط النفسي: انه من الصعب اعطاء تعريف محددا للضغط ،فهي ظاهرة معقدة متعددة الأبعاد،وما سنقدمه من تعريف فهي محاولة الامساك بعض من جوانب الظاهر والباطن من ظاهرة الضغوط. ففي اللغة الانجليزية وردت ثلاث مصطلحات هي :الضواغط stressor،الضغطstressالانضغاط strain ى والمؤثرات التي تؤخذ في المجال ولقد جاءت الضواغط لتشير الى تلك القوى والمؤثرات التي تؤخذ في المجال البيئي-فيزيقية اجتماعية ونفسية ،والتي تكون لها قدرة على انشاء حالة ضغط ما.أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط ،فيحدث الضغط اذا من خلال منظومة طبيعية تفاعل التغيرات البيئية مع التغيرات الذاتية ويقع الفرد في نهايته تحت طائلة ضغط ما وهي على النحو التالي :

1. حوادث خطيرة مهددة.
2. فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطيرة، فهي ليس كذلك في حد ذاتها، وإنما الفرد الذي يصبغ عليها هذه الصفة.
3. يبذل الفرد نشاطا توافقيا تكييفا لمواجهة هذه الحوادث والضواغط.

4.يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضواغط.1

تعرف بدرة معتصم ميموني الضغط في كتابها الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق الضغط كما يلي :

الضغط (le stress)هو نتيجة الظروف المعيشية (طبيعية واجتماعية)والضغط من مكونات الحياة .2

أما **الضغط المهني** فقد عرفه "لوثانس" بأنه :"استجابة الجسم لمجموعة من المواقف والتغيرات البيئية والتي يترتب عليها العديد من الانحرافات والآثار السلوكية والفسيولوجية والنفسية للعاملين في المنظمة " 3

-**2مصادر الضغط** :نتعرض في هذا العصر الى استعراض أهم مصادر الضغط المهني وهي كما يلي:

- **مصادرفيزيقية**:وتتمثل في الحرارة ،الاضاءة ،الضوضاء اضافة الى الكوارث الطبيعية كالزلزال ،والبراكين ،التلوث ،الطوابير .
- **مصادر فردية ذاتية**: وهنا اما أن تكون جسمية أو عقلية أونفسية .فالجسمية تنشأ من اختلال بنية الجسم والتعوق في أحد أعضائه والقصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية وما يصيب الجهاز الدوري والتنفس من أمراض .
- ضغط منشأه جوانب معرفية وعقلية :تكون من التشوه الادراكي والاختلال الوظيفية العقلية مثل القصور في التفكير والاستنتاج والتذكر.
- ضغط منشأه المتغيرات النفسية عندما تكون هناك اختلال في الميكانيزمات الدفاعية ،قصور في اشباع الحاجات وعندما تكون منظمات النفس في صراع أو قلق ،الاحباط وعدم التوافق وتكيف نفسي .4
- **مصادر مهنية** :وتتمثل في مهنة الفرد ،الشقاق مع الزملاء ،ضغوط قواعد العمل ،عدم الرضا عن المركز الوظيفي ،الراتب ،الترقية ،التميز غير المبرر.
- **مصـــادر اجتماعيه** و تشمل المكانة الاجتماعية ،الشقاقات الأسرية ،كثرة الأبناء ،الجيران ،اختلاف الميول والاتجاهات ،صراع القيم قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية ،ضغوط الأحداث الشاقة والخ.
- **مصادر اقتصادية** :كالفقر ،البطالة،انخفاض الانتاج لعدم عدالة توزيع الناتج القومي ،التفاوت الطبقي فقد الثروة ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها ،كما أنها تمثل الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.5

وعلى مستوى التربية فان مصادر الضغوط لدى المعلم تنبع من المهنة ذاتها ,لذا حدد العالم بلازي blazéمن خلال مقابلاته واستبياناته العوامل التالية كمصادر للضغوط في مهنة التدريس

- طبيعة المؤسسة التي يعمل بها المعلم.
- ادارة هذه المؤسسة والنمط الاداري السائد بما في ذلك شبكات الاتصال .

- علاقة المعلم بالتلاميذ وفهمه لخصائصهم .
- اتجاهات المعلم نحو مهنة التدريس .
- اتجاهات التلاميذ نحو المعلم والمدرسة بصفة عامة .
- طبيعة المادة التعليمية التي يقوم المعلم بتدريسها.6

3-الآثار الناتجة عن الضغوط :ان لأثار التي يخلفها الضغط قد تمس مختلف جوانب الشخصية وهذا مانتعرض اليه في هذا العنصر.

- **تأثير على الأداء والانجاز البشري**:ان انخفاض الانجاز يرتبط بسبب الضغط أو في لغتهم أن حالة القلق لها تأثير ضار على سعة الذاكرة والانتفاع بها ،فد برهن سيلفان Sullivan أن التعرض للضغط النفسي يعقبه بطيء في مستويات التعلم والتركيز وأكد لاتسلي Lancilyأن الضغط الناتج عن طلب انجاز أكبر كم ممكن من الأعمال في وقت محدد تنتج عنه عدد كبير من الأخطاء والاختلافات في سلوك الأطفال ،وأمكن ملاحظة تغيرات نوعية مرغوبة متكررة منها عدم الاصغاء ،النشاط غير المنظم ،النشاط الزائد.
- **على المستوى المعرفي** :(نقص في الانتباه والتركيز-ضعف ألملاحظة، صعوبة معالجة المعلومات-عدم القدرة على حل المشكلات).7

على المستوى الانفعالي :ظهور القلق،الخوف،العدوانية،الاكتئاب،عدم التحكم في الانفعالات.

- **على المستوى السلوكي**:تظهر الاثار السلوكية في (انخفاض الاداء ،ظهور الاضطرابات اللغوية،انخفاض مستوى نشاط الفرد،اضطرابات النوم،تزايد معدلات الغياب عن العمل،التخلي عن الواجبات والمسؤوليات)8
- **على المستوى الفسيولوجي** :ان الأحداث الضاغطة تحدث تغيرات في وظائف الاعضاء وإفراز الغدد وفي الجهاز العصبي ومن بين الآثار الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط مايلي :زيادة افراز الأدرينالين في الدم -ارتفاع مستوى الكولسترول -اضطرابات المعدة ...الخ.9

4- أساليب مواجهة الضغط :نقصد بأساليب المواجهة هو السلوك الصادر عن الفرد عند مواجهته للموقف الضاغط،قصد التكيف مع هذا الموقف،أو الكيفية التي يسلك فيها الفرد أثناء الموقف الضاغط ،ولقد حدد "لازاروس"و"فولكمان"(1984)نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط وتتمثل فيما يلي :

- **استراتيجيات التي ترتكز على المشكلة**:وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة ،أويعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات عن المشكلة .ومن أساليب هذا النوع من استراتيجية المواجهة :طلب النصيحة،بذل الجهد لتحديد المشكلة وخلق حلول بديلة ،تنمية واكتساب سلوكات جديدة ،ادارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط.10
- **استراتيجيات المواجهة التي ترتكز على الانفعال :تشير** هذه الاستراتيجية الى الجهود التي يبذلها الفرد ،تنظيم الانفعالات ،وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الموقف الضاغط ،ومن أساليب هذا النوع من المواجهة يتضمن :الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط ،معايشة الانفعالات ،وعدم الانشغال في الانفعالات المتصارعة ،والتحكم الانفعالي ،والتفريغ الانفعالي . 11 أما العالم كوتن (Cotton) فقد صنف استراتيجيات مواجهة الضغوط في ثلاثة أنواع وهي :

- **استراتيجيات فسيولوجية** :استخدام تدريبات التنفس والاسترخاء
- **استراتيجيات معرفية** :تتمثل هذه الاستراتيجية عن طريق تعديل الفرد لإدراكه للمواقف الضاغطة وإيقاف التفكير غير المنطقي
- **استراتيجيات سلوكية** :تعديل طبيعة الموقف الضاغط ،تتضمن فنيات كتوكيد الذات .12

5-تعريف المعلم (الاستاذ ة الجامعية):يعرفه برون بأنه مختص يستجيب لطلب اجتماعي ،يتحكم في عدد لابأس من المعرفة ،وهو عامل حرفي في اختياراته البيداغوجية مع الحرص على جعل حرية المبادرة والاستقلالية توافق وبكل حساسية منفعة المستخدمين.13

وهو عضو مهم في الجامعة، يتميز على أنه ذو قدر كاف من المعرفة والعلم على درجات مختلفة للدراسات العليا على الماجستير،الدكتورة هذا ما يمنح له كفاءة عالية للقيام بعملية التدريس وله رتب مختلفة .

6-أدوار الأستاذة الجامعية ومشكلاته:تؤدي الأستاذة الجامعية –اضافة الي نقل المعارف–أدورا كثيرة ومتنوعة ويمكن توضيحها وتلخيصها فيما يلي:

- **الأستاذة كمربية.**
- **الأستاذة كمشرفة ،باحثة .**
- **الأستاذة كنموذج يتعلم منه الطلبة**
- **الأستاذة كمنظمة للمناخ الصفي .**
- **الأستاذة كمبدعة ومجددة .**
- **الأستاذة والتواصل.**

7-المشكلات التي تواجه الأستاذة الجامعية :تواجه الأستاذة الجامعية مجموعة من المشكلات والتي من شأنها أن تؤثر سلبا على أداء مهمتها وعلى العملية التعليمية ويمكن تلخيص هذه المشكلات فيما يلي:

المشكلات الاجتماعية:مشكل السكن ،مشاكل أسرية ،تعدد الأدوار (الاستاذة–الأم–الزوجة)

مشكلات ناتجة من الطلبة:تدني الدافعية للانجاز –العنف المدرسي –الاهمال والعزوف عن الدراسة

مشكلات مع الزملاء:التنافس حول الترقية،عدم التعاون فيما بينهم.

مشاكل متعلقة بظروف العمل.اكتظاظ الأقسام بالطلبة ،غياب وسائل تعليمية حديثة.

مشكلات مع الادارة: كعدم التواصل. 14

الجانب التطبيقي :

أهداف الدراسة :تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية،وأهم الصعوبات التي تواجهها وتف حاجزا يعيق أداء مهمتها النبيلة

-التعرف على أسباب هذه الصعوبات والعوائق ومن ثمة اقتراح حلولا لها .

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة فيما يلي:

تذليل الصعوبات التي تواجه الأستاذة الجامعية، والتي تكون مصدر للضغط المهني.

أهم المشاكل المعنوية والمادية تعاني مها الأستاذة الجامعية .

العبارات	الالhg
أعاني من عدم انضباط الطلبة داخل القاعات ،المدرجات	82%
يضايقني انتشار العنف في الوسط الجامعي	75%
يزعجني لامبالاة أغلبية الطلبة بالدراسة	75%
المتوسط الحسابي	77,33%

تبيان التي

المنهج:اتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ،الذي يهتم بوصف الظاهرة وتحليلها وتفسيرها .

أدوات جمع البيانات:من أجل جمع المعلومات،قمنا ببناء استبيان يتكون من 20سؤال موزعة على أربعة محاور

العينة:تتكون العينة من 40 أستاذه جامعية.

حدود الدراسة :جامعة مولود معمري -تيزي وزو-

المؤسسة	التكرار	النسبة المئوية
كلية الآداب واللغات	15	37,5%
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية	25	62,5%
المجموع	40	100%

جدوا رقم (1)متعلق بسلوك الطلبة

جدول رقم (2) يمثل خصوصيات المهنة

التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود اضافية	62%
يرهقني تصحيح الامتحانات	77%
يتعبني الاشراف على مذكرات التخرج	67,5%
أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة	50%
المتوسط الحسابي	64,12%

جدول رقم (3)**يمثل ظروف العمل:**

العبارات	النسبة المئوية
يزعجني اكتظاظ المدرجات	85%
تمنعني الضوضاء من التركيز على تأدية عملي	70%
يزيد نقص الوسائل التعليمية من عملي	87,5%
أشعر بالضيق بسبب نقص التهوية في المدرجات ،القاعات	75%
أشعر بصعوبات كثيرة في تأدية عملي بسبب ارتفاع درجات الحرارة في الأقسام	72,5%
المتوسط الحسابي	78%

جدول رقم(4)متعلق بالعلاقة مع الزملاء والادارة.

يضايقني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية	25%
تؤرقني صراعات المستمرة مع زملائي	20%
أجد صعوبة التواصل مع الرئيس من قلقي	12%
يزعجني عدم تواجد الدعم والمساندة من قبل الادارة	25%
المتوسط الحسابي	20,5%

جدول رقم(5)يمثل المشكلات الأخرى

العبارات	**النسبة المئوية**

لاتضمن لي مهنة التدريس راتبا محترما	10%
برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفي الخاصة	25%
المشاكل الخاصة تؤثر على أداء مهنتي	20%
يتعبني بعد مكان عملي عن مقر سكني	20%
المتوسط الحسابي	18,75%

الترتيب :

1. ظروف العمل 78
2. سلوك الطلبة 77,33%
3. خصوصيات المهنة 64,12%
4. العلاقة مع الزملاء والإدارة 20,5 %
5. مشاكل أخرى 18,75%

من خلال القراءة الدقيقة للجداول نستنتج أن هناك اختلافات بين مصادر الضغوط المهنية حيث جاءت في المرتبة الأولى ظروف العمل وهذا بنسبة 78%مما يؤكد أن الأستاذة الجامعية تعاني من ظروف عمل سيئة ،كنقص التهوية ، نقص الوسائل التعليمية ،اكتظاظ المدرجات اذ حسب الجدول رقم(3)نجد حوالي 85 % ينزعجن من اكتظاظ المدرجات و87,5 %يعانين من نقص الوسائل التعليمية و 70 % من الضوضاء.وتأتي في المرتبة الثانية"سلوك الطلبة "وهذا بنسبة33, %،فالأستاذة الجامعية تنزعج من سلوك الطلبة كعدم الاهتمام بالدراسة ،ظهور العنف ،وعدم الانضباط مما يهبط من معنويات الأستاذة ،ويؤثر سلبا على أدائها .وتليها ضغوط نابعة من مهنة التدريس وهذا بنسبة 64,12 %،اذ الاستاذة الجامعية من الاشراف على مذكرة التخرج ،وتعاني أيضا من تصحيح الأوراق ،و من التحضير الدائم للدروس ،ومن تعدد الأدوار مدرسة ،باحثة ،مشرفة...الخ وتأتي في المراتب ماقبل الأخيرة العلاقة مع الزملاء ومع الادارة بنسبة 20,5%وهذا يعني أن الأستاذة الجامعية لا تعاني من ضغط الزملاء ولا من ضغط الادارة ،وتحتل المرتبة الأخيرة الضغوطات الأخرى كالراتب والبعد عن مكان العمل وهذا بمتوسط حسابي لايتجاوز 19% وهذا ان دل على شيء فانه يدل أن الأستاذة الجامعية تتقاضى أجرا لبأس به،ومشاكلها الخاصة لاتؤثر على مهنتها فربما لها قدرة على السيطرة على مشاكلها الخاصة .

من خلال ما تقدم نستنتج أن ظروف العمل(الضوضاء،اكتظاظ المدرجات ...الخ) وسلوكات الطلبة خاصة اللامبالاة وعدم الاهتمام بالدراسة والعنف أهم العوامل التي تشكل ضغطا كبيرا على الأستاذة ،وبعض المشاكل التي تنبع من المهنة في حد ذاتها .

الاقتراحات : انطلاقا من النتائج التي توصلنا اليها ،يمكن أن نقترح مايلي:

-توفير مراكز ترفيهية ورياضية في الأحياء الجامعية وداخل الجامعة من أجل تفريغ السلوكات العدوانية .

توفير مراكز اجتماعية (المختص النفسي ،الاجتماعي)قصد تقديم خدمات ارشادية وعلاجية للطلبة

-توفير وسائل تعليمية وإدخال التكنولوجية في التدريس قصد لفت انتباه الطالب ومن ثمة القضاء على ظاهرة تدنى الدافعية للتدريس.

-تحسين ظروف العمل داخل القاعات ،وداخل المدرجات كتوفير وسائل التهوية .

-تقديم حوافز مادية ومعنوية للأستاذة،نظرا للأدوار المختلفة التي تقوم بها .

الخلاصة :

تمثل الجامعة احدى المؤسسات التي ترتكز عليها الدولة،نظرا لأهميتها في اعداد الكفاءات البشرية ، إلا أنه للأسف تصادف هذه الأخيرة جملة من المشاكل المادية والمعنوية التي تؤثر سلبا على أداء الأستاذ الجامعي بل وتمتد أثرها الى العملية التعليمية بصفة عامة ، لذا فالعمل على ايجاد الحلول لمختلف المشاكل التي تصادف الأستاذة الجامعية أثناء تأدية مهمتها النبيلة ،من الأمور التي سيساهم في ترقية البحث العلمي ،وبناء الوطن وازدهاره .

الهوامش والمراجع:

1-هارون توفيق الرشيدي :الضغوط النفسية طبيعتها نظريتها،مكتبة لأنجلو مصرية،القاهرة،1999 ص 15

2-بدرة معتصم ميموني :الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر،ط2، 2005 ص116 .

3-محمد اسماعيل بلال :السلوك التنظيمي بين النظرية والتطبيق ،كلية التجارة جامعة الاسكندرية ،الازرايطية،2005 ،ص42 .

4-هارون توفيق الرشيدي: نفس المرجع ص6-7 .

5المرجع السابق:ص5 .

6-باهي سلامي:-الضغط المهني لدى المعلمين ،رسالة دكتورة في علم الاجتماع ،الجزائر،2008 ص88 .

7-حسين باهي مصطفى:علم النفس الفسيولوجي،نظريات ،تحليلات ،تطبيقات ،مكتبة الأنجلو مصرية للنشر والتوزيع ،ط1، 2002 ،ص.205

8-طه عبد العظيم حسين:ادارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،الأردن ،2006 ،ص.46

9-المرجع السابق:ص 44 .

10-زينب محمود شقير:الشخصية السوية والمضطربة،مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع مصر ،ط 1 ،ص133 .

11-عبد العزيز عبد المجيد محمد سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع القاهرة 2005، ص.47

12-طه عبد العظيم حسين:نفس المرجع ،ص95 .

14_وهيب مجيد الكبيسي،صالح حسن أحمد الداهري:المدخل الى علم النفس التربوي،دار الكندي للنشروالتوزيع ،الأردن ،ط1، 2000،ص118- 117.