

SOCIAL SUPPORT AND LIFE STRESS AND THEIR IMPACT ON MENTAL HEALTH AMONG HIGHER EDUCATION PROFESSORS

Prof. Dr. Souad AZIROU¹

University of Tizi Ouzou, Algeria

Abstract

The study aimed to examine the pressures of life events and their relationship to both mental health and social support among professors of higher education - a field study at the Faculty of Humanities and Social Sciences of the University of Tizi Ouzou (Algeria) with the aim of revealing in depth the correlation between social support and mental health in ways to cope with pressure. The study relied on the descriptive approach, a sample of (123 professors), from the University of Tizi-Ouzou, and a set of tools to collect data represented in: the Life Events Stress Scale by researchers Mohamed Atef Rashad and Mohamed Said Abu Al-Khair (1999), the mental health scale by Fouad Mohamed El Mekkaoui, and the Social Support Scale by Samadouni (1997), which adjusted for the Algerian environment in 2020. The results showed that the hypotheses set out in the research are acceptable.

Key words: Stress of life events, Mental health and Social support, Professors of higher education.

 <http://dx.doi.org/10.47832/2757-5403.25.8>

¹  Souadazirou@yahoo.fr, <https://orcid.org/0009-0005-1186-0481>

ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بكل من الصحة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي – دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة ولاية تيزي وزو (الجزائر)

البروفيسور سعاد عزيزو شرناعي

جامعة مولود معمري-تيزي وزو، الجزائر

الملخص

هدفت الدراسة إلى البحث في ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بكل من الصحة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي – دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة ولاية تيزي وزو (الجزائر)، وذلك التعمق في الكشف عن العلاقة بين كل من المساندة الإجتماعية والصحة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك معرفة الفروق بين أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) منخفضي ومرتفعي ضغوط أحداث الحياة، في كل من الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وعلى عيّنة مكونة من (123 أستاذا)، من جامعة تيزي-وزو وعلى مجموعة من الأدوات لجمع البيانات تمثلت في: مقياس ضغوط أحداث الحياة للباحثين محمد عاطف رشاد ومحمد سعيد أبو الخير (1999) ومقياس الصحة النفسية للباحث فؤاد محمد المكوي، ومقياس المساندة الاجتماعية للباحث السمدوني (1997) والمعدل للبيئة الجزائرية في (2020). بينت النتائج أن الفرضيات المنصوص عليها في الدراسة تحققت. **الكلمات المفتاحية:** ضغوط أحداث الحياة، الصحة النفسية والمساندة الإجتماعية، أساتذة التعليم العالي.

المقدمة

أدت الحياة التي نعيشها حاليا بكل ما تحمله في طياتها من مصاعب وأزمات مختلفة في ترسب المواقف الضاغطة الناتجة عن كثرة الواجبات والمسؤوليات حيث تختلف استجابة الأفراد إزاء هذه المواقف باختلاف نفسياتهم وقدراتهم في مواجهة الضغوط، فيتحتّم عليهم تخطيها للمحافظة على البقاء. ومن بين أهم المهن التي تعاني من هذه الضغوط مهنة التدريس بكل بمراحلها المختلفة، حيث يواجه الأستاذ العديد من الضغوط، لأنه يعد الركيزة التي تقوم عليها المنظومة التعليمية، وهو ما يوسع دائرة توقعات المجتمع من الدور المهم الذي يشغله كونه الناقل للمعرفة من جيل إلى آخر. فهو يمثل مصدر أساسيا من مصادر المعرفة لما يمنحه للطلبة من معلومات ويجهلونها وكل ما هو معرفة وعلم جديد، ليصقل مهاراتهم وقدراتهم العلمية ويوجههم، كما أنه يساهم في تطوير المجتمع عن طريق البحث العلمي واكتشاف ما هو مجدي ومفيد، وذلك بدراسة كل الظواهر التي لها تأثير سلبي أو إيجابي على المجتمع، كل هذه المسؤوليات والأعباء من شأنها أن تولد ضغط نفسي لدى الأستاذ الجامعي هذا من جهة ومن جهة أخرى قد يكون المناخ التنظيمي في بيئة العمل نفسها، وكذا ما تتسم به المهنة من أعباء جراء كثرة الواجبات والأدوار وتحمل المسؤولية التي تولد ضغوط إضافية لدى الأستاذ الجامعي كمصدر من المصادر ضغوط أحداث الحياة.

بحيث يرى الباحثين أن أحد مسببات هذه الضغوط منها المهنة باعتبار أن الفرد يقضي معظم وقته منشغلا بأداء مهامه، والأکید في هذا أنه يواجه في عمله مشاكل وضغوطات تعود لا محال على الصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من الصحة العامة فهي تشكل حالة من الاستقرار والرفاه النفسي تمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة في عالمنا المعاصر الذي يُموج بأحداث ومتغيرات.

بالمقابل تعتبر المساندة الاجتماعية من أهم مصادر الأمن التي يحتاجها الفرد في حياته، لما لها من قدرة ليس فقط في التخفيف من وطأة الضغوط، وإنما في كونها تعتبر درع وافي من أثر هذه الضغوط.

وللمساندة الاجتماعية دورها في الحياة المهنية من أجل التكيف وزيادة الدافعية والقدرة على الإنجاز الأكاديمي والوصول للأهداف المرجوة. فالفرد الذي يتمتع بمساندة إجتماعية من الآخرين يصبح شخصا أقل عرضة للإضطرابات النفسية وأكثر قدرة على مقاومتها وقادرا على التطور والمثابرة.

أولا: الإطار العام للدراسة:

1. الإشكالية:

شاع استخدام مصطلح الضغوط في علم النفس والطب النفسي وأول من وضع هذا المفهوم حيز التطبيق هو الباحث (هانز سيللي) في سنة (1956) في دراسته حول "التغيرات الجسدية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد". وقد إكتسبت الضغوط سواءً كانت خارجية أو داخلية، أهميتها في كونها حالة نفسية مستمرة يصعب تحاشيها لأنها تحدث تفاعلا عند الفرد إستجابة لحاجاته للتكيف، لا سيما أن الحياة تستلزم تكيفا يدفع بالفرد إلى الإحساس بالضغط بمستويات عالية أو قليلة في بعض الأحيان، فالضغوط بمستوياتها العالية والمنخفضة مع الوقت، تؤثر مباشرة في صحة الفرد وتضعف من كفاءة ووظائف أجهزته المختلفة، كما أن إستمرار التعرض لها مع فشل التعامل معها قد يسبب نوعا من الإعياء والإجهاد العصبي ثم التعب الشديد الذي قد يؤدي إلى الموت في بعض الأحيان، علما أننا جميعا نواجه ضغوطا ناتجة عن الحياة اليومية المختلفة والاعتيادية ونسايرها دون إدراك أنها أثرت فينا في أغلب الأحيان (جمال أبو دلو، 2009، ص 170).

وقد أشار Johnson (جونسون) و Sarason (ساراسون) (1986) إلى أن هناك تأثير لأحداث الحياة الضاغطة على الوظائف النفسية والسيولوجية النفسية. كما بين كل من Kobasa (كوبازا) و Puccetti (بوكيت) (1983) وجود علاقة دالة وموجبة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة والمرض الجسدي والإكتئاب، كما أشارا إلى إفتقاد المساندة وإفتقاد الصلابة النفسية يرتبطان بالإكتئاب والمرض الجسدي، وبغض النظر عن مستوى وشدة الضغوط فإن الأشخاص الأعلى في الصلابة النفسية أقل مرضا من الأقل صلابة، والمساندة من الرؤساء تلعب دورا هاما بجانب المساندة من الأسرة للوقاية من أثر الضغوط في العمل (نقلا عن: أميرة طه بخش، 2007، ص 16).

والملاحظ أن كل فئات المجتمع عرضة لضغوط الحياة منها الأساتذة بصفة عامة وأساتذة التعليم العالي، على وجه الخصوص، لأن الأستاذ الجامعي يبذل جهدا كبيرا في الدراسة والبحث يسعى بكل قواه خاصة العقلية للحصول على أحدث المعلومات في تخصصه، إضافة إلى أن كل ترقبته الإدارية تعتمد على إنتاجه العلمي، فيكون في حالة ضغط عمل عالية الشدة وينتابه الشعور بالقلق والتوتر خاصة أن عمله لا يقتصر على الحجم الساعي الخاص به بل يعمل يمتد خلال الأسبوع وحتى نهاية الأسبوع.

وتتعدد مصادر الضغط لدى الأستاذ الجامعي ولا تقتصر على عمله فقط، بل أحداث الحياة كلها هي ضغوط يتعرض لها. وعليه التدريس في التعليم العالي مهنة صعبة، تهدف إلى إحترام والحفظ على المستوى وتساهم في تحقيق الكفاءة. لذا نجد أن الأستاذ الجامعي بحاجة كبيرة إلى تحقيق الأمن النفسي، والخروج من حالة القلق والتوتر وضغوط الحياة التي تملئها عليهم هذه المهنة.

لذلك فقد توجه إهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة إلى دراسة ضغوط الحياة، لأن إفعال الضغوط قد يحدث إذا ما تجمعت مصادر الشدة الكافية والمختلفة في آن واحد أو بالتتابع تكفي بمجموعها لتكوين أزمة تهز كيان الفرد حتى تفقده المقاومة وقدرته على التحمل.

وأثبتت الدراسات النفسية الأجنبية والعربية أن الضغوط بصفة عامة وضغوط الحياة ذات صلة بعدة مفاهيم مثل الصحة النفسية والمساندة الإجتماعية، لأن عدم توفرهما قد يسبب آثار سلبية كالقلق والإكتئاب والتوتر وفقدان الثقة بالنفس... وتبدو الصحة النفسية في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموقف الذي يمر به، والمقصود بالتوافق المرن هو قدرة الفرد على عقد صلات إجتماعية تتميز بالمرونة، يتضمنها الإحترام المتبادل والتعاون والتسامح، وكذلك هي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة مع متطلبات الحياة ضمن قدراته وإمكاناته ويتقبل ويرفض ما لا يناسبه بفعل فهمه وإستبصاره لنفسه (self, insight) بحيث لا يوجد حد فاصل بين من هم أصحابه أو غير أصحابه نفسياً فهناك تفاوت في درجات التمتع بالصحة النفسية ولا يوجد أي فرد قادر على جمع كل صفات الصحة النفسية معا في وقت واحد (جمال أبو دلو، 2009، ص ص 37 - 39).

لهذا نجد الأفراد في محاولات مستمرة وهادفة نحو تحقيق الصحة النفسية، إلا أننا لا نستطيع تحقيق صحة نفسية بالشكل الذي نرغب فيه، فعالم اليوم مليء بالمشكلات الحياتية التي تؤثر على صحتنا النفسية.

وترتبط الصحة النفسية بالمساندة الإجتماعية، لأن لها كل منهما يؤثر على الآخر، فقد أشار (روتر) (1990) Rutter إلى أن هناك ثلاثة متغيرات واقية من الأثر النفسي الناتج عن التعرض للضغوط النفسية وهي: إمكانية وجود المساندة الإجتماعية، والمساندة الأسرية، وسمات الشخصية (Rutter, 1991, p 181).

وتعتبر المساندة الإجتماعية مصدرا مهما من مصادر الأمن التي يحتاجها الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه حيث أن هناك ما يهدده وأن طاقته قد إستنفذت وأجهدت وأنه يحتاج إلى عون من خارجه، لهذا إهتم الباحثون بالمساندة الإجتماعية لدراسة الآثار المهمة لها في مواقف الشدة والإجهد النفسي وما تقوم به من تخفيف نتائج الضغوط والمواقف الصعبة (راوية دسوقي، 1996، ص 94).

بالإضافة الي أن حجم المساندة ومستوى الرضا عنها يؤثران في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة وأساليب مواجهتها وتعامله معها، فقد إفترض (سارسون) (1996) أن مجرد إدراك الفرد أنه يستطيع الركون إلى شخص ما للمساعدة فإن هذا من شأنه أن يخفف من الضغوط الواقعة عليه (حسين الفايد، 2001، ص 341). كما أن غياب أو انخفاض المساندة الإجتماعية خاصة من الأسرة وجماعة الزملاء يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المشكلات مثل ظهور الإستجابات السلبية عند مواجهة الضغوط النفسية والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد مما قد يؤدي إلى إضطراب الصحة النفسية (حسين علي الفايد، 1998، ص 164).

وتوصل Cutrona et al (كترونا) وآخرون إلى أن المساندة الإجتماعية كانت عاملاً جوهرياً للحالة الصحية الجسمية، وأن الصحة النفسية ترتبط بالتفاعل بين الضغوط والمساندة الإجتماعية (محروس الشناوي والسيد عبد الرحمن، 1994، ص 6).

ويضيف Sarason (ساراسون) وآخرون (1986) أن كل الدراسات جاءت لتؤكد أنه في ظل غياب المساندة الإجتماعية أو إنخفاضها في حياة الفرد تجعل منه شخصا مستهدفاً أي مهياً أكثر من سواه للوقوع في الإضطراب النفسي (بوشدوب، 2009، ص 11).

كما أظهرت نتائج دراسة كل من Felisten (فيلستن) و Wilcox (ليكوكس) (1992) حاجة الفرد إلى تلقي المساندة الإجتماعية من أفراد الأسرة، والأصدقاء لمساعدته في تخطي الصعوبات والمشكلات النفسية التي يواجهها في حياته اليومية نتيجة تعامله مع أحداث الحياة الضاغطة المتعددة في البيئة الداخلية، وتعزز تفاعله مع البيئة الخارجية (نقلا عن: علي عبد السلام علي، 2005، ص 60).

ومن خلال ما سعى إليه Kaplan (كابلان) في نظريته عن أنظمة المساندة ودورها في الصحة النفسية للمجتمع، فإن المساندة الإجتماعية تتضمن نمطا مستديماً من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة النفس والجسم للفرد عبر حياته، حيث أوضح من وجهة نظره أن الشبكة الإجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات الإجتماعية النفسية وخاصة في ظل الأحداث الضاغطة، وذلك للمحافظة على صحته العقلية والنفسية (Kaplan, 1981, p417).

لذا من الضروري للحد والتقليل من ضغوط الحياة الإهتمام بمصادر الدعم النفسي، وبناء عليه المساندة الإجتماعية تتضمن نمطاً مستديماً من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة النفس والجسد للفرد عبر حياته، ذلك قد يكون له تأثيره الظاهر على الصحة النفسية للفرد بصورة عامة.

وهذا ما آثار اهتمامنا ودفعا للقيام بهذه الدراسة لمعرفة العلاقة التي تربط ضغوط أحداث الحياة بكل من الصحة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة بين ضغوط أحداث الحياة وكل من الصحة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)؟
 2. هل توجد فروق بين أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) ومرتفعي ضغوط أحداث الحياة، فيما يخص كل من الصحة النفسية والمساندة الإجتماعية؟
2. فرضيات الدراسة:

1. 2. الفرضية الأولى:

" توجد علاقة بين ضغوط أحداث الحياة وكل من المساندة الإجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)".

2.2. الفرضية الثانية:

"توجد فروق بين أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) ومنخفضي ومرتفعي ضغوط أحداث الحياة، فيما يخص كل من الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية".

3. أهمية الدراسة:

إن الإهتمام العلمي الكبير بمتغير المساندة الاجتماعية يأتي بلا شك من أهمية ظاهرة الصحة النفسية، حيث حظي متغير المساندة الاجتماعية بإهتمام العديد من الباحثين في علم النفس عامة وعلم نفس الصحة خاصة، فقد شمل نطاقا واسعا في الدراسات خاصة ما يتعلّق بالأمراض المزمنة التي ترافق الفرد طوال حياته، فقد سعت وراء البحث في العوامل التي تساعد الفرد المتعرّض للضغوط وعلى الحفاظ على صحّتها رغم التّعقيدات، فتوصّلت الدراسات إلى أهميّة المساندة الاجتماعيّة المتمثّلة في الدّعم المعنوي والمادّي والمعلوماتي الذي تتلقّاه من شبكة العلاقات الاجتماعيّة المحيطة بها، وتعتبر مصدرا هاما من مصادر الأمن الذي تحتاجه من عالمها الذي تعيش فيه. بحيث جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على مفهوم ضغوط أحداث الحياة، والعلاقة بينه وبين كل من المساندة الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم.

4. أهداف الدراسة:

لكل بحث علمي هدف والهدف الرئيسي من وراء بحثنا هو معرفة ما يلي:

- لمعرفة مدى وجود علاقة بين ضغوط أحداث الحياة كل من المساندة الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)".
- لمعرفة مدى وجود فروق بين أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) ومنخفضي ومرتفعي ضغوط أحداث الحياة، فيما يخص كل من الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية".

5. تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

5.1. مفهوم ضغوط أحداث الحياة:

5.1.1. التعريف الاصطلاحي:

لقد عرف (DSM) (1983) بأنها أي حرمان يثقل كاهل الإنسان نتيجة لمروبه بخبرة غير مريحة، كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزوجي (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 189).

ويعرف عبد الستار إبراهيم (1998) الضغوط الحياتية بأنها أحداث تؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة ويمكن أن تكون مصادر الضغوط خارجيه كالضغوط الأسرية والضغوط الاجتماعية وضغوط العمل وضغوط الانتقال والتغير وقد تكون مصادر الضغوط داخلية كالإصابة بالأمراض والتغيرات الهرمونية الدورية، تجد منها الضغوط الشخصية: هي الضغوط التي تنشأ من عوامل فردية ذاتية وهي إما تكون جسمية أو نفسية أو صحية وذلك نتيجة القصور في الجوانب المعرفية أو ناشئة من اختلالات في الميكانيزمات الدفاعية أو عن نقص في إشباع الحاجات أو عدم التوافق النفسي والاجتماعي والافتقار للحب وتقدير الأصدقاء. والضغوط الاجتماعية: هي الضغوط التي تنشأ من المشكلات الأسرية، العلاقات الاجتماعية ما يتوقعه الوالدان من الابن، اختلاف الميول والاتجاهات، والافتقار لاحترام وحب الوالدين والأشقاء (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص 119).

2. 1. 5. التعريف الإجرائي:

تعرف ضغوط أحداث الحياة إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أستاذ التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) على مقياس ضغوط أحداث الحياة للباحثين محمد عاطف رشاد ومحمد سعيد أبو الخير (1999) المستخدم في الدراسة الحالية.

2. 2. 5. مفهوم الصحة النفسية:

1. 2. 5. التعريف الاصطلاحي:

هي الحالة التي يشعر معها الشخص بأنه لا يعاني من أية أعراض معوقة كالتوتر الشديد والقلق والاكتئاب والخوف من المرض أو صراعات نفسية خطيرة تحول دون وفاق مع نفسه أو بيئية (عبد المنعم الحنفي، 2000، ص 779). ويعرف حامد زهران الصحة النفسية بأنها حاله دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا- انفعاليا- اجتماعيا) أي مع نفسه وبيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ويكون قادرا على استغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد كون قادرا على مواجهه مطالب الحياة ويكون شخصيه متكاملة سوية.

2. 2. 5. التعريف الإجرائي:

تعرف الصحة النفسية إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أستاذ التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) على مقياس الصحة النفسية للباحث صلاح فؤاد محمد المكاوي (2002) المستخدم في الدراسة الحالية.

3. 5. مفهوم المساندة الإجتماعية:

1. 3. 5. التعريف الاصطلاحي:

تعرف على أنها السند العاطفي الذي يستمدّه الفرد من شبكة العلاقات الإجتماعية، والذي يساعده على التفاعل الفعال مع الأحداث الحياتية (كوسة وبوقطوشة، 2019، ص 76). وتعرف أيضا بأنها كلّ دعم مادي أو معنوي يقدم للمريض بقصد رفع روحه المعنوية، ومساعدته على مواجهة المرض، وتخفيف آلامه العضوية والتفسيّة الناجمة عن المرض (عامر محمّد السيّد أبو المجد، 2010، ص 51). فالمساندة الإجتماعية هي مصدر من مصادر الأمن النفسي الذي يحتاجه الفرد من عالمه الذي يعيش فيه عندما يشعر أنه عاجز ويشعر أن طاقته قد استنفذت أو أنه عاجز على مواجهة الخطر وأنه يحتاج إلى مدد وعون ومساعدة من الآخرين يعرفها (سرازون) وآخرون نقلا عن حسين فايد (2000) أنها "تعبّر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق بهم ويعتقد أنه في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا إلى جانبه عند الحاجة.

2. 3. 5. التعريف الإجرائي:

وفي هذه الدراسة هي مجموع الدرجات التي يتحصّل عليها أستاذ التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) أثناء تطبيق مقياس المساندة الإجتماعية للباحث السمدادوني (1997) والمكيف على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة بثينة منصوري (2020).

4. 5. تعريف الأستاذ الجامعي:

1. 4. 5. التعريف الإصطلاحي:

يعرف (بران) الأستاذ الجامعي بأنه: مختص يستجيب لطلب إجتماعي يتحكم إلى حد ما في المعرفة وكذلك المعرفة العلمية (سناني عبد الناصر، 2012، ص 21).

ونشير إلى القول بأن مهمة الأستاذ الجامعي مزدوجة، حيث عليه أن ينقل إلى طلابه المعارف والعلوم التي أنتجها من سابقه، كما أن عليه أن ينتج معرفة جديدة تمنح ذلك المنقول نوعا من التجديد والبحث والاجتهاد في مساره العلمي للوصول إلى أعلى المراتب.

2. 4. 5. التعريف الإجرائي:

يعرف أستاذ التعليم العالي إجرائيا هو الأستاذ الجامعي الذي يحمل شهادة ماجستير أو دكتوراه، والحاصل على رتبة أستاذ مساعد (أ وب) أو أستاذ محاضر (أ وب) أو أستاذ التعليم العالي (بروفيسور)، والذي يدرس بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) خلال السنة الجامعية 2023/2022.

ثانيا: الإطار الميداني:

1. 1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية خطوة مهمة وأساسية بين مجموعة الخطوات الأخرى التي يجب إتباعها في البحث العلمي.

2. 1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في هذه الدراسة فيما يلي:

- الاحتكاك بميدان الدراسة حيث يتم التعرف بشكل أفضل على متغيرات الدراسة، وجمع معطيات متعلقة بها.
 - الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات التي ستؤخذ بعين الإعتبار عند إختيار منهج الدراسة وعينة الدراسة.
 - التأكد من مدى فعالية أدوات الدراسة.
 - التدريب على تطبيق أدوات الدراسة الأساسية، وفهم تعليماتها، وطرق تصحيحها بمراعاة مفاتيح التصحيح الخاصة بها.
 - التعرف على صعوبات التطبيق التي قد تعرقل سير الدراسة الميدانية.
- ولم يتم التوقف عن الدراسة الاستطلاعية، إلا بعدما لوحظ أنّها لم تعد تأتي بمعلومات جديدة، أي أصبح هناك تكرار في المعلومات.

. 1. 2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

يبلغ حجم الدراسة الاستطلاعية (50) أستاذ تعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)، وقد تم اختيارها بطريقة عرضية، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير القسم الذي يدرس به الأستاذ.

التكرارات	المعطيات الإحصائية المتغيرات
20	قسم العلوم الاجتماعية
10	قسم علم النفس
6	قسم علوم التربية
2	قسم الأرتوفونيا
12	العلوم الإنسانية
50	المجموع

. 1. 5. نتائج الدراسة الإستطلاعية:

من أهم نتائج الدراسة الإستطلاعية التي تم إستخلاصها بعد الاحتكاك بالميدان نذكر ما يلي:

- تبين أن متغير ضغوط أحداث الحياة أدق من متغير ضغوط الحياة.
- تم تحديد عينة الدراسة الأساسية.
- تم تبني كل من مقياس ضغوط أحداث الحياة للباحثين محمد عاطف رشاد ومحمد سعيد أبو الخير (1999) ومقياس الصحة النفسية للباحث فؤاد محمد المكاوي، ومقياس المساندة الاجتماعية للباحث السمدوني (1997) والمعدل للبيئة الجزائرية في (2020) كأدوات لهذه الدراسة، بعدما تبين ملائمتهم لها، بعدما تم التأكد من خلال عينة الدراسة الإستطلاعية بأنه لا تحتاج إلى تكييف.

. 2. الدراسة الأساسية:

. 1. 2. المنهج المتبع:

تم الإعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي وهو المنهج الأكثر إستخداما في الدراسات النفسية والإجتماعية والتربوية، وتبين أنه من المناسب إستخدامه في هذه الدراسة، لأنه يسمح بدراسة الموضوع كما يوجد في الواقع والوصول إلى نتائج دقيقة والتمكن من تفسيرها وتأويلها.

. 2. 2. المعاينة:

▪ المجتمع الأصلي للدراسة الأساسية:

يمثل مجتمع الدراسة الأساسية كل أساتذة التعليم بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) والذي يبلغ حجمه 297 أستاذ تعليم عالي.

▪ حجم عينة الدراسة الأساسية:

لقد تم سحب عينة الدراسة الأساسية من المجتمع الأصلي (مجتمع البحث) بعدما حذف منه حجم عينة الدراسة الاستطلاعية (50) أستاذ تعليم عالي، وبهذا تم سحب عينة الدراسة الأساسية من مجموع (247) أستاذ تعليم عالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) بنسبة 50%.

بمعنى أنه تم أخذ عينة قوامها 50% من حجم المجتمع الأصلي محذوف منه حجم عينة الدراسة الاستطلاعية (297 - 50 = 247)، وعليه تم الحصول على حجم عينة الدراسة الأساسية كما يلي:

$$100\% \quad \xrightarrow{247} \text{أستاذ التعليم العالي}$$

$$50\% \quad \longleftarrow X \text{ أستاذ تعليم عالي (حجم عينة الدراسة الأساسية).}$$

$$\text{ومنه } X = 50 \times 247 = 12350 \div 100 = 123.5 = 123 \text{ أستاذ تعليم عالي.}$$

وعليه بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (123) أستاذ تعليم عالي، أختيروا من بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)، من الجنسين منهم (26) ذكور و(97) إناث تتراوح أعمارهم من 29 سنة حتى 66 سنة، وبرتب مختلفة من أستاذ مساعد (أوب)، أستاذ محاضر (أوب) إلى أستاذ التعليم العالي (بروفيسور).

▪ طريقة اختيار عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية التي من خلالها يتم اختيار عينة مطابقة للمجتمع الأصلي تعكس مميزات الأساسية؛ وتستخدم في حالة تجانس وحدات المجتمع ولغرض تسهيل عملية الاختيار يقسم المجتمع إلى: - طبقات متجانسة - اختيار وحدات العينة من الطبقات بصورة عشوائية.

وعند استخدام هذه الطريقة تطبق المعادلة الآتية: (رحيم يونس كرو العزاوي، 2007، ص 169).

$$ع = ف \times ح \times ط / ح م \quad (ع ف: عدد الأفراد الذي يتم سحبهم في كل قسم - ح ع: حجم العينة المسحوبة - ح ط: حجم الطبقة - ح م: حجم المجتمع)$$

وعليه تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية من خلال تطبيق المعادلة: $ع = ف \times ح \times ط / ح م$ ، كما هو مبين فيما يلي:

- كيفية سحب عينة الدراسة الأساسية من قسم العلوم الإجتماعية:

$$34 \text{ أستاذ} = 86.33 = \frac{68 \times 123}{247}$$

- كيفية سحب عينة الدراسة الأساسية من قسم علم النفس:

$$30 \text{ أستاذًا} = 37.30 = \frac{61 \times 123}{247}$$

- كيفية سحب عينة الدراسة الأساسية من قسم علوم التربية:

$$15 \text{ أستاذًا} = 44.14 = \frac{29 \times 123}{247}$$

- كيفية سحب عينة الدراسة الأساسية من قسم الأروطوفونيا:

$$12 \text{ أستاذًا} = 95.11 = \frac{24 \times 123}{247}$$

- كيفية سحب عينة الدراسة الأساسية من قسم العلوم الإنسانية:

$$32 \text{ أستاذًا} = 36.32 = \frac{65 \times 123}{247}$$

ولقد ساعدت هذه الطريقة الباحثة على إحترام توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقا للأقسام المختلفة المتواجدة على مستوى كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر).

3. 2. زمان ومكان إجراء الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية مع أساتذة مختلف أقسام كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري ولاية تيزي وزو – الجزائر - (قسم العلوم الإجتماعية، قسم علم النفس، قسم علوم التربية، قسم الأروطوفونيا، قسم العلوم الإنسانية)، وذلك في مكتب الإستشارة النفسية التابع لمركز المتابعة النفسية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية – تامدة - بجامعة مولود معمري ولاية تيزي وزو – الجزائر -.

وقد استغرقت الدراسة الأساسية تقريبا ثلاثة أشهر، في أواخر شهر ديسمبر 2021 حتى منتصف شهر مارس 2022.

4. 2. أدوات الدراسة الأساسية:

تم إستخدام الأدوات التالية:

1. 4. 2. مقياس ضغوط أحداث الحياة:

من إعداد محمد عاطف رشاد ومحمد السعيد أبو الخير(1999)، يتكون من (50) عبارة موزعة على بعدين رئيسيين

هما:

البعد الرئيسي الأول: الضغوط الخارجية: يتضمن (32) عبارة موزعة على أربع أبعاد فرعية هي:

أ - البعد الفرعي الأول: ضغوط وقت الفراغ: يتضمن (8) عبارات.

ب - البعد الفرعي الثاني: ضغوط: يتضمن (8) عبارات.

ج - البعد الفرعي الثالث: ضغوط فقد المكانة والأهمية: يتضمن (8) عبارات.

د - البعد الفرعي الرابع: ضغوط عائلية وأسرية: يتضمن (8) عبارات.

البعد الرئيسي الثاني: الضغوط الداخلية: يتضمن (18) عبارة موزعة على بعدين فرعيين، وهما:

أ - البعد الفرعي الأول: ضغوط صحية (أمراض عضوية): يتضمن (8) عبارات.

ب - البعد الفرعي الثاني: ضغوط نفسية: يتضمن (8) عبارات.

ويصحح المقياس على ثلاث مستويات حسب شدة الحدث، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (02): ميزان تصحيح درجات مقياس ضغوط أحداث الحياة.

ضعيف	متوسط	شديد	بدائل الإجابات
1	2	3	الدرجات

وعليه تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من 50 درجة كحد أدنى و150 درجة كحد أعلى.

وقد تم التأكد من صلاحية المقياس من خلال:

- حساب ثباته بعامل ألفا كرونباخ وتراوحت قيمة ثبات الأبعاد ما بين 0.74 إلى 0.89 وبطريقة التجزئة النصفية تراوحت

قيمة ثبات الأبعاد ما بين 0.67 إلى 0.88

- حساب صدقه بطريقة صدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة الدرجة الكلية للمقياس،

وجاءت كل المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و0.05.

2.4.2. مقياس الصحة النفسية:

تم استخدام في هذه الدراسة مقياس الصحة النفسية الذي أعده صلاح فؤاد محمد المكاوي (2002) والذي يهدف

إلى التعريف التقديري على مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في أعمار مختلفة (18 - 55).

ويتكون المقياس من (56) عبارة منها (32) عبارة سالبة ومنها (24) إيجابية، موزعة على (08) أبعاد.

جدول رقم (03): توزيع عبارات مقياس الصحة النفسية على الأبعاد.

العبارات	الأبعاد
56، 54، 50، 47، 43، 40، 38، 34، 27، 24، 18، 16، 10، 5، 2	السعادة في الحياة
52-49-43-21-20-12-9-7-4-1	الرضا عن الذات
45، 31، 26، 19، 13، 3	رضا الآخرين
53، 44، 36، 28، 17، 11، 6	الرضا عن التخصص*
42، 37، 29، 14، 8، 4	الخلو النسبي من الأعراض المرضية
46، 39، 31، 25، 20، 15	وجود معنى في الحياة
35، 32، 30، 41، 22	الأمن النفسي
55، 56، 53، 51، 48، 33، 23	الأمن الاقتصادي
27، 23، 22، 19، 18، 17، 15، 14، 11، 10، 8، 7، 4، 51، 50، 49، 46، 42، 41، 40، 37، 34، 33، 32، 29، 56، 55، 54، 53	العبارات السلبية
26، 25، 24، 21، 20، 16، 13، 12، 9، 6، 5، 3، 2، 1، 52، 48، 45، 44، 39، 38، 32، 31، 30، 28	العبارات الإيجابية

ويصحح المقياس بطريقة الإجابة باختيار واحد من البدائل الثلاثة، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (04): ميزان تصحيح درجات مقياس ضغوط أحداث الحياة.

أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق	بدائل الإجابات
3	2	1	الدرجات في حالة العبارات الإيجابية
1	2	3	الدرجات في حالة العبارات السلبية

يمكن تصنيف مستويات الصحة النفسية من خلال، مجموع الدرجات التي تحصر عليها الفرد في مقياس الصحة النفسية كما يلي: صحة نفسية مرتفعة أكثر من "84" درجة صحة نفسية متوسطة "84"، صحة نفسية منخفضة "أقل من 84 درجة".

وقد تم التأكد من صلاحية المقياس من خلال:

- حساب ثباته بعامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمته 0.93 وبطريقة التجزئة النصفية وبلغت قيمته 0.94.
- حساب صدقه بطريقة صدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة الدرجة الكلية للمقياس وتراوحت ما بين 0.26 و0.70، وجاءت كل المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

3.4.2. مقياس المساندة الإجتماعية:

تم استخدام في هذه الدراسة مقياس المساندة الاجتماعية الذي أعده الباحث السيد إبراهيم السمدوني (1997)، والذي كيف على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة داودي خيرة (2018)، ويبين المقياس مدى شعور الفرد بتلقي الدعم الاجتماعي والنفسي سواء من الزملاء أو الأصدقاء أو من الأسرة.

ويتكون المقياس من (30) عبارة موزعة على بعدين رئيسيين هما:

البعد الأول: مساندة أفراد الأسرة: يتضمن (15) عبارة، هي: 2-4-5-8-10-12-14-15-16-18-21-23-25-27-28.

البعد الثاني: مساندة الأصدقاء والزملاء: يتضمن (15) عبارة، وهي: 3-6-7-9-11-13-17-19-20-22-24-26-29-30.

فيما يخص طريقة تصحيح مقياس "المساندة الاجتماعية" فإنه توجد في الخانة المقابلة لكل عبارة من عبارات المقياس خمس بدائل، حيث تصحح إجابة المستجيب على النحو الذي هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (05): ميزان تصحيح مقياس "المساندة الاجتماعية".

بدائل الإجابات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
الدرجات	0	1	2	3

وتفسير درجة الكلية لمقياس "المساندة الاجتماعية" على النحو التالي:

الدرجة من 0 إلى 15 ← المساندة الاجتماعية منخفضة.

الدرجة من 16 إلى 30 ← المساندة الاجتماعية مرتفعة.

وقد تم التأكد من صلاحية المقياس من خلال:

- حساب ثباته بعامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمته 0.93 وبطريقة التجزئة النصفية وبلغت قيمته 0.94.

- حساب صدقه بطريقة صدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة الدرجة الكلية للمقياس

وتراوح ما بين 0.26 و0.70، وجاءت كل المعاملات دالة إحصائيا عند مستوى 0.01.

ثالثا: عرض ومناقشة النتائج:

1. عرض النتائج:

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه:

" توجد علاقة بين ضغوط أحداث الحياة وكل من الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم

العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو(الجزائر)".

الجدول رقم (06): قيم معاملات الارتباط بيرسون (R) بين ضغوط أحداث الحياة وكل من الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو-الجزائر-

الدالة	مستوى الدالة المعتمد	قيمة الدلالة الاحصائية ل"ر" (قيمة الدلالة المحسوبة sig)	قيمة "ر"	العينة	المعطيات الإحصائية المتغيرات
دالة	01 .0	003 .0	-192 .0	123	ضغوط أحداث الحياة الصحة النفسية
دالة	01 .0	000 .0	-405 .0	123	ضغوط أحداث الحياة المساندة الاجتماعية

يُلاحظ من الجدول رقم (06) أن قيم معاملات الارتباط بيرسون (R) بين درجات ضغوط أحداث الحياة وكل الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو(الجزائر)، قدرت على التوالي: ب(ر=0.192-)، و(ر=0.405-) جاءت دالة إحصائياً؛ لأنّ قيم الدلالة المحسوبة ل"ر" تساوي على التوالي: (sig=0.003، sig=0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01=α).

وهذا يعني أنّه توجد علاقة بين درجات ضغوط أحداث الحياة وكل الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)، وهذه العلاقة عكسية لأن كل قيم معاملات الارتباط بيرسون جاءت كلها سالبة.

بمعنى أنه كلما زادت ضغوط أحداث حياة كلما إنخفضت الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)؛ والعكس صحيح كلما إنخفضت ضغوط أحداث حياة كلما إرتفعت الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر).

وعليه تحققت الفرضية الأولى.

1.2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه:

" توجد فروق بين أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو(الجزائر) ومنخفضي ومرتفعي ضغوط أحداث الحياة، في كل من الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية".

الجدول رقم(07): نتائج اختبار "T" للفروق بين أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) ومنخفضي ومرتفعي ضغوط أحداث الحياة، في كل من الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية.

الدالة	مستوى الدالة المعتمد	قيمة الدالة المحسوبة "T" Sig	قيمة "T"	الفرق بين متوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعطيات الإحصائية	
								المتغيرات	
دالة	05 .0	000 .0	.27 -241	-877 .50	868 .13	72 .96	22	منخفضي أحداث الحياة	الصحة النفسية
								مرتفعي أحداث الحياة	
دالة	05 .0	007 .0	.10 -405	-830 .27	178 .11	66 .88	22	منخفضي أحداث الحياة	المساندة الاجتماعية
								مرتفعي أحداث الحياة	

يتبين من الجدول رقم (07) ما يلي:

أولاً: بالنسبة لمتغير للصحة النفسية:

قدرت قيمة المتوسط الحسابي لأساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو-الجزائر- منخفضي ضغوط أحداث الحياة بـ ($\bar{X}=72.96$)، بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لأساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو-الجزائر- مرتفعي ضغوط أحداث الحياة بـ ($\bar{X}=60.147$) أي بفرق قدر بـ 877.50-، فبمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه دال لأن قيمة T ($T=241.27$ -) جاءت دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) تساوي ($Sig=0.000$) أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ($\alpha=0.05$)؛ أي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو-الجزائر- منخفضي ومرتفعي ضغوط أحداث الحياة في الصحة النفسية؛ وذلك لصالح أساتذة التعليم العالي مرتفعي ضغوط أحداث الحياة.

وهذا يعني أن أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو- الجزائر- مرتفعي ضغوط أحداث الحياة يعانون من انخفاض في صحتهم النفسية مقارنة بأساتذة التعليم العالي منخفضي ضغوط أحداث الحياة فهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

أولاً: بالنسبة لمتغير المساندة الاجتماعية:

قدرت قيمة المتوسط الحسابي لأساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو-الجزائر- منخفضي ضغوط أحداث الحياة بـ ($\bar{X}=66.88$)، بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لأساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو-الجزائر- مرتفعي ضغوط أحداث الحياة بـ ($\bar{X}=32.116$) أي بفرق قدر بـ 660.27-، فبمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه دال لأن قيمة T ($T=405.10$ -) جاءت دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) تساوي ($Sig=0.007$) أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ($\alpha=0.05$)؛ أي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) منخفضي ومرتفعي ضغوط أحداث الحياة في المساندة الاجتماعية؛ وذلك لصالح أساتذة التعليم العالي مرتفعي ضغوط أحداث الحياة.

وهذا يعني أن أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) مرتفعي ضغوط أحداث الحياة ليس لديهم مساندة إجتماعية من محيطهم مقارنة بأساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر) منخفضي ضغوط أحداث الحياة الذين لديهم مساندة اجتماعية من محيطهم.

وعليه تحققت الفرضية الثانية.

2. مناقشة النتائج:

2.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

أسفرت النتائج على تحقق الفرضية الأولى لأنه توجد علاقة بين ضغوط أحداث الحياة وكل من الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)، وهذه العلاقة عكسية، بمعنى أنه كلما زادت ضغوط أحداث حياة كلما إنخفضت الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر)؛ والعكس صحيح كلما إنخفضت ضغوط أحداث حياة كلما إرتفعت الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو (الجزائر).

وهذه النتائج تتماشى مع الكثير من الدراسات التي منها دراسة Johnson (جونسون) و Sarason (ساراسون) (1986) التي أشارت إلى أن هناك تأثيرا لأحداث الحياة الضاغطة على الوظائف النفسية والفسولوجية للفرد. كما بين Kobasa (كوبازا) و Puccetti (بوكيت) (1983) أنه توجد علاقة دالة وموجبة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسدي والنفسي المتمثل في الاكتئاب (نقلا عن: راوية الدسوقي، 1996).

وفي نفس السياق أكدت بعض الدراسات أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم قد تؤدي إلى اضطرابات جسمية ونفسية وسلوكية لديهم، منها دراسة كل من (Person & Rosenthal) وآخرون (2000)، (2006) Moos، Sandinet، (Kobasa & Puccetti) (1983)، (1987) Zimman، (1985) Rao، عبد المعطي (1992)، (1991) Rutter، (& Billings) (1984)، التي بينت كلها أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية وبين المرض الجسدي والاكتئاب.

ويعيش الإنسان حاليا في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث متميزة، فعلى الرغم مما ينطوي عليه هذا العصر من مكاسب وإختراعات إلا أنه يعج بالأحداث المثيرة للقلق والإضطراب النفسي بما يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي والجسدي والمادي والإجتماعي. . . فالإنسان الحالي يعاني القلق مما يهدد أمنه النفسي، ولا يستطيع- في كثير من الأحيان - أن يبعد مصادر الخطر أو يسلك سلوك إيجابي إزاءها، ومن ثم تكون الأحداث التي يمر بها الإنسان يوما بعد يوم سببا في نمو الاعراض المرضية لديه (محمد غالي، رجاء أبو علام، 1983، 23).

وأصبح من المسلم به حاليا أن خبرات الحياه الصادمة ترتبط بالمرض الجسدي والنفسي، فقد أجريت دراسات مكثفة خلال العقدين الماضيين لدراسة موضوع الضغط الذي يمكن أن يصبح مشكلة أساسية وتهديدا لحياة الأفراد في

كثير من المجتمعات، وتزايد الإهتمام بالظاهرة المرتبطة بالضغط النفسي في الميادين النفسية والطبية والطب النفسي وعلم العقاقير حيث خصصت جهوداً أساسية في هذه العلوم لدراسة العلاقة الحاسمة بين الضغط النفسي والأعراض المرضية، كما بينته دراسات كل من: France (1978) (Brown & Harries) (1978) Cox (1978).

وقد ظهر فرع جديد من الطب السيكوسوماتي يتناول تأثير الضغوط والانفعالات وعدم توافق الشخصية على حدوث الاختلال الوظيفي أو المرض النفسي، كما بينت أيضاً دراسة حسين علي فايد (1998) التي إهتمت بالبحث في العلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية للطلبة، حيث بينت نتائج الدراسة على أنه توجد فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغط النفسي في مختلف سمات الشخصية، وبينت كذلك أن الطلبة الذين لديهم ضغط نفسي شديد يميلون للعزلة والإكتئاب وعدم ممارسة الحياة بصورة عادية، بينما الطلبة منخفضي الضغط النفسي فليدهم النظرة التفاؤلية.

كما ورد عن عبد الخالق (1993) أن أعلى نتائج مستويات الإضطرابات النفسية والعضوية توجد لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة، وأن التعرض لأحداث الضاغطة لفترة طويلة ومستمرة فلا تسبب القلق المزمن فحسب، بل إنها أيضاً تغير من معدلات كل من الإضطرابات النفسية وتؤدي إلى الوفاة أو تقدم العمر قبل الأوان، ومن خلال ذلك فإن العلاقة ما بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية هي علاقة وطيدة ومعقدة ومتبادلة التأثير، وأيضاً نجد نتائج دراسة Aro (1987) التي توصلت إلى أن أحداث الحياة والمشاكل اليومية والمشاحنات بين الأشخاص والتي يمر بها الفرد ترتبط إرتباطاً موجبا بظهور الأعراض النفسجسمية.

وقد إستنتج Hankel (هينكل) أنه يوجد كثير من الافراد الذين عاشوا خلال حياتهم أحداث صادمة وضاغطة من الحرمان والفقدان والطلاق، ومواقف حياة قاسية كثيرة المطالب تضمنت تغيرات في مركزهم الإجتماعي وظروفهم المعيشية وبيئتهم الطبيعية وعلاقتهم الأسرية، ومع ذلك كان لديهم قليل من الأعراض المرضية.

ويلاحظ من خلال دراسة (هينكل) أن هناك إهتمام متزايد حالياً على العوامل التي تتوسط في العلاقة بين ضغوط الحياة والمرض، وبدأت سلسلة جديدة من الدراسات لفحص الخصائص المميزة للشخصية المعرضة للإنهييار العصبي في مواجهه ضغوط الحياة، والشخصية المقاومة للضغوط السائدة في أحداث الحياة التي يمر بها مثل هؤلاء الأفراد.

ومن النتائج الحالية لمقياس الضغوط الحياة منها ما يؤكد أن ظروف العمل كما أشارت الباحثة العلي ما قد تؤدي إلى إعتلال الصحة النفسية ونجد منها التعرض لظروف إجتماعية وإقتصادية وسياسية وبيئية وإضطرابات عاطفية وإدمان إلى جانب عوامل وراثية وضغوط نفسية في مرحلة من مراحل النمو الحساسة خصوصاً مرحلة الطفولة المبكرة.

كما تبين أيضاً من نتائج هذه الدراسة أن من بين هذه المصادر غياب المسهلات في الجامعة التي تعمل على مساعدة الأستاذ في أداء مهامه على أكمل وجه، بالإضافة إلى كثرة الضوضاء والإزدحام داخل الجامعة أثناء سير الحصص والتي لها دوراً كبيراً في المعاناة من الضغط النفسي، ومن بين المصادر الأخرى التي كان لها أثر بالغ الأهمية في حدوث الضغط النفسي عند الأستاذ الجامعي بعد مكان الإقامة عن مقر العمل، حيث أن الكثير من الأساتذة يتنقلون من خارج الولاية حيث يشكل ذلك عائق لديهم في الحضور إلى الجامعة في أوقات العمل المناسبة ما قد يؤدي إلى تأخرات وغيابات والتي يترتب عنها تراكم للحصص المقررة في الوقت المخصص لها، وبالتالي يسعى الأستاذ إلى إضافة حصص تعويضية لإكمال البرنامج، ولأن

العمل أصبح عن طريق الإنترنت والوسائل التكنولوجية الحديثة فإن عدم التحكم فيها من بعض الطلبة كعوامل إتفق عليها أغلبية الأساتذة باعتبارها مصدرا مهما لتوليد بعض التوترات.

وبلاحظ أن كل هذه الضغوطات لا تتماشى مع النظريات النفسية والإجتماعية حول مفهوم العمل وأهميته على أنه وسيلة للنمو الشخصي والإجتماعي والتعبير عن المهارات الفردية إلى أبعد مدى، فإلى جانب كون العمل مصدر رئيسي للدخل ووسيلة للحصول على مستلزمات الحياة المختلفة، فهو كذلك متنفس للطاقة العقلية والبدنية وتطوير المهارات، وتحقيق الأهداف، وتهيئة الفرص للقاء الآخرين وتكوين علاقات إجتماعية معهم، مما يساهم في تقدير الذات والثقة بالنفس، وإكساب دور إجتماعي ينمي الشعور الإيجابي بالذات وبالمواطنة (عسكر علي، 2000).

وهذا ما أسفرت عليه المقابلات مع بعض أفراد عينة الدراسة، الذين أكدوا على أنه وبالرغم أن مهنة التدريس مصدر فخر وامتعة، إلا أنها بالنسبة لهم مصدر أساسي لضغوط أحداث الحياة التي تنعكس مباشرة على صحتهم الجسدية والنفسية.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو-الجزائر- منخفضي ومرتفعي ضغوط أحداث الحياة في كل من الصحة النفسية والمساندة الإجتماعية؛ وذلك لصالح أساتذة التعليم العالي مرتفعي ضغوط أحداث الحياة.

وهذا يعني أن أساتذة التعليم العالي بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري، ولاية تيزي وزو-الجزائر- مرتفعي ضغوط أحداث الحياة يعانون من إنخفاض في صحتهم النفسية ولا يتلقون مساندة إجتماعية من محيطهم مقارنة بأساتذة التعليم العالي منخفضي ضغوط أحداث الحياة فهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة ويتلاقون مساندة إجتماعية من محيطهم.

فتدل هذه النتائج عن الدور الذي تلعبه المساندة الإجتماعية في تخفيف مستوى الضغوط والرفع من مستوى الصحة النفسية فقد أظهر Servent (2005) في دراسته وجود إرتباط بين أثر الأحداث الضاغطة وضغوط الحياة اليومية بالعوامل الإجتماعية، وأن للسند الاجتماعي من المحيط أثر ايجابي، بينما ترتبط العزلة الاجتماعية بالآثار السلبية للضغط.

كما بين كل من House وآخرون (1988) الأثر الإيجابي العام للمساندة الإجتماعية الجيدة (Bon social support) على صحة الفرد، ويرجع هذا الأثر الإيجابي للعديد من العوامل وهي- أثر مباشر على الصحة: إن فئات المجتمع التي تتمتع بمساندة إجتماعية جيدة لديهم نوعية حياة أفضل وطول العمر، فالأفراد الذين يعيشون في عزلة إجتماعية بدون زوج وعائلة يظهرون أكثر إضطرابات القلق والإكتئاب من الأفراد الذين يعيشون مع أزواجهم ولديهم شبكة إجتماعية، كما ترتبط العزلة الإجتماعية بتطوير بعض الأعراض العضوية.- أثر حاجز وواق تجاه الضغط: يظهر أن مواجهة مشكل ما مع غياب السند الإجتماعي من شخص حميم (شخص يمكن أن نتحدث معه في مشكل ما بصفة خاصة) يمثل عامل خطر لتطوير الإكتئاب لدى الأفراد الذين يختبرون أحداث حياتية ضاغطة، بينما يمثل السند الاجتماعي عامل حماية ووقاية عند مواجهة الضغوط.

كما أشار كل من Lazarus (لازروس) و Folkman (فولكمان) (1984) إلى أن المساندة الإجتماعية تعتبر مصدراً هاماً للأفراد أوقات الضغوط، إذ تساعدهم على التعامل مع الضغوط، وتكون مفيدة في التنبؤ بأساليب المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع تلك الضغوط.

فالمساندة الإجتماعية من أهم المصادر المخففة من حدة وقع الضغوط على الأفراد، والتي تساعده على التكيف مع الخبرة المؤلمة، وعلى الآثار المترتبة عليها، لأن الفرد من خلال المساندة الإجتماعية يتلقى مشاعر الدفء والود والمحبة من الأشخاص المقربين منه، حيث يساعده في التغلب على أزماته وشدائده ومصائبه، وكل هذا يتوقف على عمق المساعدة وإعتقاد الفرد بكفائتها (Lopata, 1993, pp22-43)

ويتفق هذا الرأي مع نتائج دراسة البدور وآخرون (1999) و الخرافي (1997) و(Cohen & Ross) (2004) و Bergman وآخرون (2008) التي أكدت أن المساندة الإجتماعية ترتبط سلبياً بأعراض الإكتئاب وتخفف من الأعراض المرضية، وتزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته، والتأثير الإيجابي على الصحة النفسية للأفراد، وتقوي قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة بشكل إيجابي.

وقد تمت المقارنة بين المنخفضين والمرتفعين في هذه الخاصية (المساندة الإجتماعية) في علاقتها بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط، وأوضحت الدراسة لكل من Holahan (هولهان) و Moos (موس) (1987) بأن الافراد الذين يعانون من فقر في الدعم العائلي أكثر إستعمالاً للإستراتيجيات التجنبية مقارنة بالأفراد الذين يتميزون بمستويات عالية في الدعم العائلي؛ في حين أن الأفراد ذو الموارد الشخصية الإجتماعية المتعددة يلجؤون أكثر إلى إستراتيجيات التصدي، وأقل إستعمالاً لتجنب المواجهة (آكلي، 2012، ص 8).

كما أن لمستوى المساندة دور كبير في عملية المواجهة أو التعامل مع الضغوط، حيث بينت دراسة Spacapan (سباكبان) و Oskamp (أوسكامبك) أن المستوى المنخفض للسند الإجتماعي يشكل عامل للتجريح في حياة الفرد إزاء مواجهة الضغوط، بينما المستوى المرتفع فيزيد من درجة التحكم والمواجهة، بحيث تؤثر على التقييم المعرفي لقدرة الفرد على التحكم في الوضع لتحديد إختياره إستراتيجيات التعامل المناسبة (غربي، 2012، ص 93).

كما قام كل من Ganellen (جانيمين) و Blaney (بالي) (1984) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية وشملت عينة الدراسة (83) طالبا، ولمعرفة أيهما يلعب دوراً أكبر في التخفيف من أثر ضغوط الحياة. فكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباط إيجابية بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية، كما بينت نتائج الدراسة وجود أثر كبير لكل من المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية في التخفيف من ضغوط الحياة.

كما قام أحمد (1997) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية وبين ضغوط الحياة وأعراض الإكتئاب لدى شباب الجامعة وتمت الدراسة على عينة قوامها (171) طالبا وطالبة، وتم تطبيق المقاييس الآتية "استبيان الصلابة النفسية، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس المساندة الإجتماعية ومقياس الإكتئاب"، وكان من أهم النتائج وجود علاقة إرتباطية بين الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية، كما تساعد المساندة الإجتماعية في خفض من حدة المواقف الضاغطة، حيث أن المساندة الإجتماعية تساعد من زيادة الصلابة النفسية والحفاظ على الصحة النفسية، فالصلابة النفسية تنشأ من إدراك الدفء والرعاية وإهتمام من الوالدين وذلك يعد جزء أساسى من المساندة الإجتماعية.

وقد وضحت دراسة Bergman (برجمان) وآخرون (2008) أثر المساندة الإجتماعية كعامل مخفف من آثار الضغوط النفسية، وكعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من تعرضهم للأمراض النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (424) مسناً، حيث إستخدم الباحثون مقياس المساندة الإجتماعية، ومقياس الأعراض النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أظهرت النتائج أن المساندة الإجتماعية ترتبط سلباً بأعراض الاكتئاب، كما أكدت نتائج الدراسة على أن المساندة الإجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن ضغوط الحياة، كما أن المساندة الإجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط، فهي تسهم في توفير الراحة النفسية، وتؤدي دوراً أساسياً في الشفاء من الإضطرابات النفسية كالقلق، والإكتئاب، والوحدة النفسية، كما تلعب دوراً في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تقي الفرد من الآثار الناتجة عن الأحداث الضاغطة، وتخفف من حدة هذه الآثار، وعليه فإن هناك عنصرين مهمين ينبغي أخذهما في الإعتبار، وهما: الأول: إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته، يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، ورضا الفرد عن هذه المساندة الإجتماعية المتاحة له.

الثاني: إيمانه بمدى كفاية وكفاءة وقوة هذه المساندة، ودور الأصدقاء الذي ينطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة ووقوفهم إلى جانب بعضهم فيما يواجهونه من ظروف وتحديات تحتاج إلى تضافر الجهود، وهو ما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والثقة بالآخرين، ويحافظ على مقومات الصداقة والمودة من التفكك، والإنهيار، وينمي مشاعر المشاركة مع الآخرين، وبالتالي إشباع حاجات إنتمائه مع البيئة المحيطة وتخفف من الآثار النفسية السلبية.

كما توصلت دراسة Shen (شان) (2009) إلى أن المساندة الإجتماعية تؤثر بشكل مباشر، وغير مباشر في إختيار إستراتيجيات التعامل مع الضغوط، وأن الأفراد ذوي المساندة الإجتماعية المرتفعة يميلون إلى إستخدام إستراتيجيات التعامل القائمة على الإنفعال (أبو العال، 2012، ص 1).

ويذهب كل من Cutrona (كيترونا) وRussell (راسيل) (1990)، إلى أن المساندة الإجتماعية وإتاحة علاقات إجتماعية مرضية - تتميز بالحب، والود، والثقة - تعمل كحواجز أو مصدات ضد التأثير السلي لضغوط الحياة على الصحة الجسمية والنفسية (حسين علي فايد، 2005، ص 22).

كما يجدر الإشارة إلى أن الوسط الإجتماعي الذي ينتمي إليه الأستاذ الجامعي يعتبر تقريبا وسط متشابه في أشياء كثيرة كالمستوى الإقتصادي والثقافي والعلمي، وأساليب التنشئة الأسرية، والمحيط المهني الذي يخضع فيه إلى نفس القوانين والإجراءات التنظيمية ما جعل روابط الزمالة والصداقة عند البعض تقوي من أثر المساندة فيما بينهم، وهذا ما أكدته دراسة Miller (ميلر) وNancy (نانسي) (1998) التي بينت وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المساندة الإجتماعية من جماعة الأصدقاء والجيران وتخفيف الآثار النفسية السلبية للمواقف الضاغطة في أحداث الحياة اليومية، وأيضا دراسة Alderish (الدريشين) وHindle (هندل) (2003) التي توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية دالة بين إرتفاع مستوى إدراك المساندة الإجتماعية وإنخفاض بعض المشاعر السالبة كالقلق وسوء التوافق وإرتفاع بعض المشاعر النفسية الموجبة كالشعور بالأمن والرضا عن الحياة.

خاتمة:

تمكن الأساتذة بمستواهم التعليمي من فهم الامور الإيجابية من بعض الضغوط كما ذكر ذلك لطفى عبد الباسط (1994) إلى أن هناك عدد من المعتقدات الخاطئة لدى البعض حول مفهوم الضغوط:

- الضغوط ليست ضارة في جميع أحوالها بل يمكن القول أن هناك ما يمكن تسميته بالضغوط الإيجابية تساهم في تحسن الأداء وتفيد في الإستعداد للتحمل وتوجه الإنتباه نحو الحاجه إلى إعادة تقدير ومواجهه المواقف بما لا يتعارض مع الآخرين بل ان هذا النوع من الضغوط ممكن أن يضيف دافع للحياة.

-إلمام أغلب الأساتذة بأهمية المساندة الإجتماعية في الحياة مع تبادل الأفكار والخبرات العلمية بين الأساتذة في العمل من العوامل الإيجابية التي كان لها تأثير جيد في العمل وهذا يزيد من روح التعامل فيما بينهم.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوط مهنية، وما يساعد في التخفيف من أعباءها المساندة الإجتماعية من الشبكة من العلاقات الإجتماعية الجيدة داخل الأسرة وخارجها خاصة مساندة المسؤولين والزملاء أو الأصدقاء جعلت منهم أكثر تماسكا وإدراكا للمواقف الضاغطة.

وفي الختام أفضل الطرق لتحسين الصحة النفسية يجب أن يهتم الأستاذ الجامعي بصحته الجسدية والنفسية والمحافظة على نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة للتوازن في الحياة اليومية ضرورة القيام بالمهام الإجتماعية الأخرى مثل زيارة الأهل والتواصل مع الأصدقاء والحرص على نواحي الترفيه حيث أن الإنسان محتاج أن يرفه عن نفسه حتى يقوم بمهامه وواجباته.

-التوصيات

1- يجب الأخذ بعين الإعتبار أهمية العلاقات في تعزيز التوازن الشخصي الذي بذوره يرفع من الرضا عن الحياة فيؤدي إلى مقاومة ضغوط أحداث الحياة وقلة إعتلال صحته النفسية. ،

2- التخفيف من الضغوط التي يعاني منها الأستاذ الجامعي خاصة المهنية عن طريق تدريبيه على تقنيات الإسترخاء ضمن دورات تدريبية.

3- إهتمام الباحثون بمتغير المساندة الإجتماعية لدراسة الآثار المهمة لها في مواقف الشدة والإجهاد النفسي وما تقوم به من تخفيف نتائج الضغوط والمواقف الصعبة.

وفي الأخير يظهر أن الطريقة التي عولج بها هذا الموضوع، لم تسمح بمقارنة نتائجه بكثير من نتائج الدراسات السابقة، مما يجعلنا نقترح على الباحثين في الدراسات المستقبلية الإهتمام بالموضوع، ونحث أيضا الباحثين المهتمين بهذا الموضوع باستخدام المقابلات الإكلينيكية، لأنه يمكن بواسطتها الحصول على نتائج أكثر عمقا ودقة.

المراجع:

- إبراهيم عبد الستار. (1998). الإكتئاب إضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه. الكويت: المجلس الوطني الثقافي والفنون والآداب.
- أبو العال مسعد ربيع عبد هلال. (2012). النموذج البنائي للعلاقات بين الرجاء والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة والتوافق النفسي لدى عينة من الطالب، مجلة كلية التربية ببنها، (89)، ج2، 102 - أحمد غالي، رجاء أبو علام. (1983). القلق وأمراض الجسم. القاهرة(مصر): الناشر المؤلفان.
- أكلي بن عبد هلال عبد القادر. (2012). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات، رسالة دكتوراه (غير منشورة) في الارشاد النفسي الرياضي، جامعة الجزائر 3.
- أميرة طه بخش. (2007). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والإكتئاب لدى عينة عينة من أمهات الأطفال المعقنين بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى(المملكة العربية السعودية)، المجلد8، العدد3، صص 14-34.
- أيت حمودة حكيمة، فاضلي أحمد مسيلي رشيد. (2011). أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال. مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح(الجزائر)، العدد الثاني، ص ص 1-38.
- بوشدوب، شهرزاد. (2009). المساندة الاجتماعية وأثرها على بعض العوامل الشخصية واستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية:جامعة الجزائر.
- جمال أبو دلو (2009). الصحة النفسية. عمان (الأردن): أسامة للنشر والتوزيع.
- حسن مصطفى عبد المعطي. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- حسين علي محمد فايد. (1998). دور المساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، دراسات نفسية.
- حسين علي محمد فايد. (2005). المشكلات النفسية والاجتماعية - رؤية نفسية طبية، القاهرة(مصر): دار النشر والتوزيع.
- راوية الدسوقي. (1991). النموذج السببي* للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، القاهرة في: مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (93*).
- سناني عبد الناصر. (2012). صعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي المبتدئ في السنوات الأولى في مسيرته المهنية- دراسة ميدانية بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة باجي مختار، عنابة(الجزائر)، أطروحة غير منشورة لنيل دكتوراه علوم في علم النفس العيادي، جامعة باجي مختار، عنابة(الجزائر).
- الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمن محمد السيد. (1994). "المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية"، القاهرة (مصر): مكتبة الانجلو المصرية، الطبعة الأولى.

- صلاح فؤاد محمد المكاوي. (ب. س). مقياس الصحة النفسية. القاهرة(مصر): مكتبة الأنجلو-مصرية. عامر، محمد السيد أبو المجد. (2010). التدخل المهني للخدمة الاجتماعية باستخدام نموذج حل المشكلة لتنمية المساندة الاجتماعية للمرضى بأمراض مزمنة: دراسة مطبقة على عينة n من المرضى المستفيدين من مؤسسة عادل بركات الخيرية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية: جامعة حلوان - كلية الخدمة الاجتماعية، ع28، ج4.
- عبد المنعم الحنفي. (2003). موسوعة الطب النفسي. القاهرة(مصر): مكتبة هيدولي*، ط4.
- علي عبد السلام علي. (2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العلمية في حياتنا اليومية، القاهرة: مكتبة زهران الشرق*.
- علي عسكر. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت: دار الكتاب الحديث للنشر، الطبعة الثانية.
- كوسة، بوقطوشة. (2019). المساندة الاجتماعية في تقبل العلاج لدى المصابين بأمراض مزمنة، مجلة دراسات في علم النفس الصحة، جامعة الجزائر، العدد 3.
- محمد أنور محروس. (2004). مناهج البحث العلمي بين النظرية والتطبيق، المكتبة المعرفية للطباعة والنشر، الطبعة الأولى.
- منصور بن زاهي وعبد الغني دادن. تقييم مستويات الجودة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة من خلال آراء الطلبة. قسم العلوم الاقتصادية كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والتجارة، جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- منصوري، بثينة. (2021). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين - دراسة فارقيه للمبصرين وغير المبصرين، جامعة حمة لخضر، الوادي(الجزائر).
- Fichier et al (2002), Traite la psychologie de la santé, Paris.
- Mohamed Boudarene (2005), Le stress – entre bin être et souffrance berti édition.
- Philippe, Jean Parquet (1995), Stress anxiete et pathologies médicales.
- Rutter, M (1991), psychologie resilience and protective mechanism, In: J/ Rolf (Eds), Risk and protective factors in the development of psychopathology, Cambridge university, Paris, 171 – 214.
- Sarson et al (1983), Assessing social support the social support quotidienne jurnal of personality and social psychology, Vol (44), N°(11), pp 127 - 139.