وزارة التعليم العالي والبحث العلمـي
جامعـة أحمد دراية أدرار
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية والعلوم الإسلامية
قسم العلوم الاجتماعية

جامعة أحمد دراية أدرار-الجزائر
Université Ahmed DRAIA. Adrar-Algérie

عنوان المذكرة

الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس المدرسي

إعـداد الطالبتين:

✍ ختي خديجة

✍ حابا الله حليمة

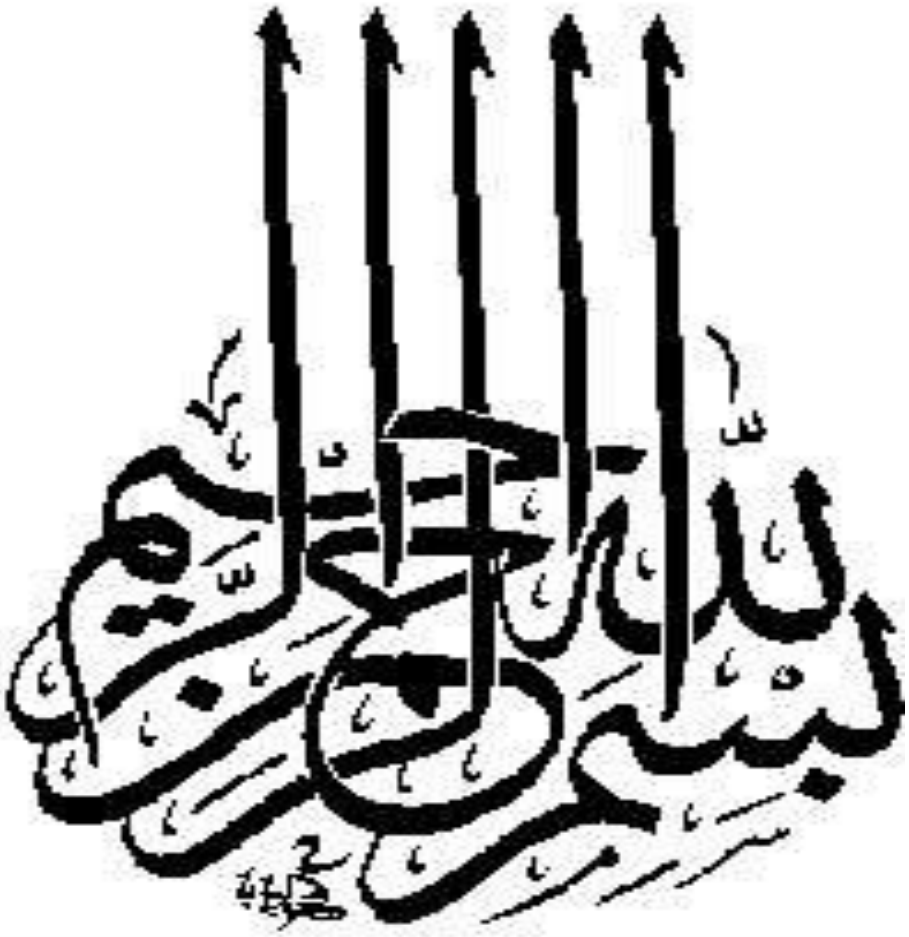
إشـــراف الأستاذ:

سماني مراد

لجنة المناقشة

الاسم	الرتبة
سماني مراد	مشرفا
د.دليل سميحة	رئيسة
قدوري امحمد	مناقشا

السنة الجامعية: 2018/2017م-1439/1438هـ


بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"وقضى ربك أن لاتعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"

أهدي هذا العمل المتواضع :

إلى منبع العطاء ورمز الصبر الذي أفنى حياته في سبيل تعليمي

أبي الحبيب حفظك الله وأطال في عمرك

إلى التي تغمرني بالحب والحنان والعطف وشاركتني همومي وأحزاني

أمي الحبيبة حفظك الله وأطال في عمرك

إلى من قاسموني طعم الحياة مرها وحلوها ولم يبخلوا يوما بمساعدتي إخواني الأعزاء"**أحمد ياسين ، محمد مبارك** " وأختي الحنونة "**هاجر، رانيا**".

إلى أعمامي خاصة " **عمي المختار وأبنائه سيدي أحمد العالم ، ومحمد حذيفة ،و إبناته الغالية الصغيرة فردوس**" . وإلى عمتي " **خديجة**"

إلى أخوالي خاصة "**خالي أحمد وابنه الغالي عبد القادر**"

إلى خالتي "**عائشة وابنتها الغالية نور اليقين**".

إلى العائلة الكريمة " **عائلة بختي سيدي مبارك رحمه الله واسكنه فسيح جنانه**"

حفظكم الله جمعيا.

إلى صديقتي وزميلتي الكريمة التي شركتني في إنجاز هذا العمل المتواضع

"حاباالله حليمة"

أهدي هذا العمل إلى رفاقي وأحبتي الذين عاشوا معي في الإقامة الجامعية 2000 سرير طريق تيليلان" **سالمي مارية ، بوشنة زينب ، بن امحمد فاطمة ، ميخاف خديجة** "

وإلى كل من ساهم معي وقدم لي يد العون والمساعدة في إتمام ونجاح هذا العمل القيم من قريب أو بعيد وشكرا.

"إليكم جمعيا أهدي منتوج عملي"

خديجة

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم:

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى أمي الغالية

حفظها الله و أطال في عمرها.

إلى أبي الكريم .

رحمه الله

إلى العائلة الكريمة

حفظها الله

وإلى كل الأصدقاء .

حفظهم الله جمعيا.

"حابالله حليمة"

كلمة الشكر:

الشكر لله نحمده الذي وفقنا للقيام بهذا العمل.

كما نتقدم بجزيل الشكر والاحترام والتقدير إلى الأستاذ المشرف سماني مراد الذي كان لنا دعما وسندا في إنجاز هذا العمل .

جزيل الشكر والعرفان إلى لجنة المناقشة الذين قبلوا إثراء هذا العمل بكل فرح وسرور.

كما نتقدم بالشكر لج ميع الاساتذة الذين ساهموا في هذا العمل.

اشكر ايضا معلمي المدارس الابتدائية بولاية أدرار الذين كانوا سندا لنا في إنجاز هذا العمل.

خديجة * حليمة

ملخص البحث :

تناول هذا البحث الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار. وذلك من خلال دراسة :

-دراسة العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار .

- دراسة الفروق في الضغوط المهنية حسب الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية .

- دراسة الفروق في الضغوط المهنية حسب الخبرة لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار .

- دراسة الفروق في الصحة النفسية حسب الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

- دراسة الفروق في الصحة النفسية حسب السن لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار .

وللقيام بهذه الدراسة قام الباحثتين بتطبيق مقياس الضغط المهني للمعلمين لمنصوري مصطفى مقنن على البيئة المحلية الجزائرية 2010، وكما قام الباحثتين ايضا بتطبيق مقياس الصحة النفسية المعدل، قام أبو هين بتعريب المقياس، وتقنينه على البيئة الفلسطينية، وذلك بحساب صدق المقياس أبوهين 1992

وعينة قوامها (70) معلم بولاية أدرار منهم (44)ذكور بنسبة 62.% وإناث (26) بنسبة (37)% من مختلف المؤسسات الابتدائية .

وقد كشفت الدراسة على النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية عكسية دال إحصائيا بين المقياس الكلي للضغوط المهنية والمقياس الكلي للصحة النفسية مع وجود ارتباطات دالة إحصائيا لدى بعض الابعاد .

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية تعزل لمتغير الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار .

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية تعزل لمتغير الخبرة لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية تعزل لمتغير الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية تعزل لمتغير السن لدى معلمي الابتدائي .

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	أ
كلمة الشكر	ب
ملخص البحث	ج
محتويات البحث	د
قائمة الجداول	هـ
قائمة الأشكال	و
قائمة الملاحق	ز
الفصل الأول : تقديم البحث	8-1
مقدمة	1
1-اشكالية البحث	4
2- فرضيات البحث	6
3-أهداف البحث	6
4-أهمية البحث	7
5-التعاريف الإجرائية	7
الفصل الثاني: الضغوط النفسية والمهنية	29-9
تمهيد	10
أولا– الضغوط النفسية	10
1-تعريف الضغوط	10
2- تعريف الضغوط النفسية	12
3- أنواع الضغوط النفسية	13
4- أعراض الضغوط النفسية	14
5- أسباب الضغوط النفسية	16
ثانيا– الضغوط المهنية	17
1-تعريف الضغوط المهنية	17
2- أنواع الضغوط المهنية	18

3- النظريات العلمية المفسرة للضغوط المهنية	19
*نظرية لازاروس	19
*نظرية هانز سيلي	20
*نظرية سبيلبرجر	21
*نظرية كروشد	21
*نظرية هنري موراي	22
*نظرية التوافق بين الفرد والبيئة	22
*نظرية راشد لتفسير الضغوط	23
4- مصادر الضغوط المهنية	23
5 - أثار الضغوط المهنية على مستوى الفرد	28
6- أثار الضغوط المهنية على المعلمين	28
7-خلاصة	29
الفصل الثالث: الصحة النفسية	50-30
1-تمهيد	31
2-تاريخ الصحة النفسية	31
3-مفهوم الصحة النفسية	31
*مفهوم الصحة النفسية حسب مدارس علم النفس	33
4-أهداف الصحة النفسية	35
5-أهمية الصحة النفسية	37
*أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع	37
6-مظاهر الصحة النفسية	38
7-معايير الصحة النفسية	40
8-مناهج الصحة النفسية	45
9-النظريات العلمية المفسرة للصحة النفسية	46
*نظرية التحليل النفسي.	47
*نظرية السلوكية.	47
*المذهب الوجودي	48
*المذهب الإنساني	48

10-خلاصة.	50
الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية	60-51
أولا- الدراسة الإستطلاعية	52
1-تمهيد	52
2-أهداف الدراسة الإستطلاعية	52
3-مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية.	52
4-خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية	52
5-أدوات الدراسة	54
6-الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.	56
ثانيا:الدراسة الأساسية	58
1-منهج الدراسة.	58
2-مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية.	58
3-ظروف إجراء الدراسة الأساسية.	59
4-خصائص عينة الدراسة الأساسية.	59
5-الأساليب الإحصائية	60
الفصل الخامس: عرض النتائج	68-62
1-تمهيد	63
2-عرض نتائج الفرضية الأولى.	63
3-عرض نتائج الفرضية الثانية	65
4-عرض نتائج الفرضية الثالثة	66
5-عرض نتائج الفرضية الرابعة.	67
6-عرض نتائج الفرضية الخامسة.	68
الفصل السادس: مناقشة النتائج	74-69
1-تمهيد..	70
2-مناقشة نتائج الفرضية الأولى.	70
3-مناقشة نتائج الفرضية الثانية	70
4-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.	71

5-مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.	71
6-مناقشة نتائج الفرضية الخامسة	72
7-استنتاج عام	73
8-التوصيات والإقتراحات.	74
قائمة المراجع.	75
الملاحق.	81

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب العمر	53
02	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	53
03	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الخبرة	53
04	معامل ارتباط لأبعاد مقياس الضغوط المهنية بالمجموع الكلي	56
05	معامل ارتباط لأبعاد مقياس الصحة النفسية بالمجموع الكلي	57
06	الطريقة المتبعة لحساب معامل الثبات لمقياس الضغوط المهنية و الصحة النفسية	58
07	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	59
08	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب العمر	60
09	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الخبرة	60
10	معاملات الإرتباط بيرسون بين الضغوط المهنية والصحة النفسية	63
11	دلالة الفروق في الضغوط المهنية حسب الجنس	66
12	دلالة الفروق في الضغوط المهنية حسب الخبرة	66
13	دلالة الفروق في الصحة النفسية حسب الجنس	67
14	دلالة الفروق في الصحة النفسية حسب السن	68

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
شكل رقم (1)	هرم ماسلو للحاجات	35

رقم الملحق	عنوان الملحق
الملحق رقم (1)	مقياس الضغوط المهنية
الملحق رقم(2)	مقياس الصحة النفسية
الملحق رقم (3)	معاملات الارتباط بين الضغوط المهنية والصحة النفسية
الملحق رقم (4)	دلالة الفروق في الضغوط المهنية حسب الجنس
الملحق رقم (5)	دلالة الفروق في الضغوط المهنية حسب الخبرة
الملحق رقم (6)	دلالة الفروق في الصحة النفسية حسب الجنس
الملحق رقم (7)	دلالة الفروق في الصحة النفسية حسب السن

الفصل الأول: تقديم البحث

مقدمة

1 – إشكالية البحث.

2– فرضيات البحث.

3– اهداف البحث

4– اهمية البحث.

5 – التعاريف الإجرائية.

مقدمة

تسعى المؤسسات لتحقيق أهدافها من خلال الجهود البشرية، ويعتبر الإنسان أغلى وأهم عنصر من عناصر الانتاج في المؤسسات، وإذا تعرض لضغوط العمل فان ذلك سوف يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على أداء المؤسسة وعلى قدرتها على التكيف مع الظروف البيئية وعلى كمية الانتاج ونوعيته وساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحته جسديا ونفسيا .

والتطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل ، وقد فرض ذلك عليه مزيدا من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة . مما يجعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي . (عبد الله الضريبي،2010: 671).

وقد أشار " **طلعت منصور** " إلى ذلك في ضمن قائمة الضغوط النفسية للمعلمين "، أن ظاهرة الضغوط من أكثر الظواهر اهتماما لأهميتها على مستوى الفرد والمجتمع فموضوع الضغط النفسي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الإنسان المعاصر، سواء في المجتمعات المتقدمة او النامية حتى لا يكاد يخلو من آثارها و نتائجها طفل او مراهق او راشد في مجالات الحياة (بن حامد محمد ،2007 – 2008 : 7).

وهي منتشرة في جميع المهن والوظائف الا انها تتفاوت في شدتها وطبيعتها ومتطلباتها من مهنة إلى اخرى . فمثلا مهنة التدريس مهنة ضاغطة وهذا الامر اكدته الدراسات التي توصلت إلى وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التدريس ونذكر منها :

تشير دراسة خوجة (2011): بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث بولاية تيزي وزو، حيث هدفت هذه الدراسة إلى البحث في المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى المدرسين .وقد طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (210) مدرس ومدرسة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين المدرسين والمدرسات العاملين في 5 بلديات من ولاية تيزي وزو .

وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

- مدرسي المراحل التعليمية الثلاث يعانون من مصادر الضغوط المهنية ، مع وجود فروق دالة احصائيا لصالح مدرسي التعليم المتوسط الذين تبين انهم الاكثر شعورا بالضغوط المهنية مقارنة بمدرسي المرحلة الابتدائية والثانوية .
- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين افراد عينة هذه الدراسة في الشعور بالضغوط المهنية .

- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة مصادر الضغوط المهنية تعزى إلى متغير الخبرة (حمزة الاحسن ، 2015: 200).

يشير نعمت رمضان في دراسته (1991): تحمل هذه الدراسة عنوان الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية واشتملت عينة الدراسة على (135)معلما ومعلمة بالمرحلة الثانوية منهم (50)معلما(85)معلمة ،واظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين والمعلمات يتعرضون لضغوط متوسطة قدرت ب(25.3)مقابل (21.2)يتعرضون لضغوط مرتفعة ،وبلغت نسبة الرضا عن العمل (23.7)وكما اشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغوط التي يتعرضون لها ،في درجة الرضا الوظيفي لديهم مع وجود علاقة عكسية بين الرضا الوظيفي ومستوى الضغط .(شارف مليكة،2011: 15)

- تشير دراسة مشيرة اليوسفي (1990): بعنوان ضغوط الحياة الموجبة السالبة وضغوط عمل المعلم كمبني للتوافق وتكونت عينة الدراسة (200) مدرس ومدرسة تراوحت اعمارهم بين (23-46) سنة .

نتائج الدراسة :من اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة مايلي : ان ضغوط الحياة الموجبة ليس لها تأثير سيء على الصحة النفسية وان الضغوط الموجبة تعكس التوافق الجيد، لأنها تؤدي إلى شعور الفرد بالسرور والرضا وهذا يعكس التوافق الجيد ولا يوجد ارتباط دال بين ضغوط الحياة الموجبة والسالبة ،وهذا يعني انهما مستقلان (ابراهيمي أسماء ،2015 : 12 -13)

وكما اصبحت قضية رئسية في المدارس الابتدائية لما لها من تأثيرات على الصحة النفسية للمعلمين ، فعلى مستوى الفردي يبرز الضغط في الشعور بالتعب وفقدان النوم والشعور بالاحتراق وأعراض أخرى مثل التوتر وزيادة عدد دقات القلب ،و على مستوى المهني في الغياب للمعلمين وعدم الرغبة في الاداء (زياد بركات ، 2010 : 4-5).

ولذلك يعتبر المعلم حجر الزاوية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذه فهو البديل الحقيقي للوالدين في البيت وهو المكلف الرسمي برعاية التلاميذ وتنميتهم العلمية والنفسية، ولاشك أن الكفاءة المهنية للمعلم وقدراته بصفة عامة وشخصيته وعلاقاته مع تلاميذه ،كلها تنعكس على تصرفات وسلوك التلاميذ الفردية والجماعية وتؤثر على مدى تمتعهم بالصحة النفسية ،ولا يمكن أن نتصور معلما يفتقر إلى جوانب الصحة النفسية يقدر على أن يوفر لتلاميذه فرص تحقيق صحتهم النفسية ، ولا أحد ينكر

الدور الخطير الذي يلعبه المعلم في حياة التلاميذ العلمية والنفسية .ونحن نعتقد بأن الجانبين العلمي والنفسي للمعلم ذاته أمران يجب ألا نغفل عنهما .

وتعتبر الصحة النفسية الأداة الأساسية للمعلم بحيث تمكنه من التحكم في مادته وتلاميذ اقسامه ،فهي ذلك التوازن في السلوك والتفاعل مع المهنة التربوية بتوافق والتوازن ، فالمعلم الذي يملك الصحة النفسية لديه القدرة على التوافق والتكيف السريع والاكتمال النفسي والجسمي والعقلي ، ويتكيف مع نفسه ومع مجتمعه الداخلي والخارجي تكيفا يؤدي إلى اقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من المعلم والتلميذ .(بن زهرة عابد ، 2015 : 15).

والدراسات التي تناولت الصحة النفسية والمتغيرات المتعلقة ببيئة العمل نذكر منها :

-ويرى كيلي وكوبر في دراسته (1981) : التي هدفت إلى الربط بين الصحة النفسية ومصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالعوامل الشخصية لدى الاطباء ،وتكونت العينة الدراسة من (150) طبيبا في مختلف التخصصات

وتوصلت إلى النتائج التالية :

لا توجد علاقة بين الصحة النفسية وظروف العمل ،ويعد الدعم وتحسن المهنة وضعف المهارات والخبرة بالعمل من أكثر مصادر الضغط للأطباء الأصغر سنا. (عمر النعاس، 2008 : 115).

وتشير دراسة الجعافرة (2003): إلى اكتشاف العلاقة بين الصحة النفسية للعاملين من جهة وعلاقتها ببعض المتغيرات الموجودة في بيئة العمل ومن جهة أخرى بالاردن ، وتكونت عينة الدراسة من (250)عاملا على خطوط الانتاج في بعض مصانع الادوية

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين الصحة النفسية وبعض أبعاد بيئة العمل وهي : تماسك الرفاق وتوجيه العمل والوضوح في المهمات .

تشير دراسة Toon (1999): إلى التعرف على العلاقة التبادلية بين خصائص العمل المتمثل في الدعم الاجتماعي والاستقلالية، وتنوع المهمات وعلاقتها بالصحة النفسية للعاملين وتكونت عينة من 175 فردا وتراوحت أعمارهم مابين (18 -26)سنة .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

لخصائص العمل تأثير إيجابي وقوي على الصحة النفسية .(عمر النعاس ، 2008: 116-117).

وتتكون الدراسة من ستة فصول بحيث سنتناول في الفصل الأول تقديم الاشكالية وأهداف البحث و أهمية البحث و التعاريف الإجرائية ، أما في الفصل الثاني فسنقوم أولا : بعرض مفهوم الضغوط والضغوط النفسية وانواعها واعراضها وأما ثانيا : فسوف نتطرق إلى الضغوط المهنية مفهومها وأنواعها ، النظريات المفسرة للضغوط المهنية ، مصادر الضغوط المهنية وأثار الضغوط المهنية .أما في الفصل الثالث فسوف نتناول الصحة النفسية، تاريخها ، مفهومها وأهدافها وأهميتها ، مظاهرها ،معاييرها ، مناهجها ونظرياتها .

وفي الفصل الرابع سنتطرق إلى الدراسة الميدانية وفيها قمنا بدراسة استطلاعية مبينين أهدافها ، ومكان وزمان إجرائها ، وخصائص العينة ووصف وسائل القياس ، والخصائص السيكومترية لأدوات القياس .

والثانية أساسية وقد تناولنا فيها منهج الدراسة ، ومكان وزمان إجراء الدراسة ، وظروف إجراءها ، وخصائص عينة الدراسة ، وأخيرا الأساليب الإحصائية .

أما الفصل الخامس فسوف نقوم بعرض النتائج التي تحصلنا عليها من خلال المعالجة الإحصائية والفصل السادس يخصص لمناقشة وتفسير النتائج .

1 – إشكالية البحث :

تعد الضغوط المهنية من الموضوعات الهامة والحيوية والتي تشغل فكر واهتمام علماء النفس والاجتماع والأطباء والتربويين وغيرهم، لما لها من تأثير على الحالة الصحية والتوافق النفسي للأفراد في المؤسسات و المهن .فهي إحدى الظواهر التي تواجه العاملين ،وهي تؤدي إلى الإرهاق النفسي الذي يقلل من قدرة الفرد على مقاومة الامراض الجسمية ،لأن الإنسان وحدة جسمية نفسية واحدة،كما أن الاضرار الناتجة عن الضغوط المهنية تقف وراء زيادة نسبة تغيب العمال عن اعمالهم وهجرتهم إلى أعمال أخرى ،(عمر النعاس،2008: 127) .

فالإنسان وقدرته على التعامل مع متطلبات العمل تلعب دورا حاسما في الوصول إلى افضل النتائج ،إذ انه مهما توفرت الاجهزة والتقنيات الحديثة يبقى الاعتماد الاساسي في تحقيق اهداف المؤسسة مرهونا بالعقل البشري و الناحية النفسية للإنسان الذي يعمل فيها .(عمر النعاس ، 2005 :بدون صفحة)

ويعتبر ضغط مهنة التدريس أحد انواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرس عند قيامه بمهامه التعليمية ، ويعد من الضغوط الصعبة لأنه متشاعب المصادر ،وتتدخل في أحداثه عدة أطراف منها: الإدارة ،الزملاء ،المفتشون ، الأولياء وحتى التلاميذ .(شارف مليكة ،2011: 71/70).

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة من المجتمع الإنساني ، فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة ، لديهم مشكلات الخاصة بطبيعة عملهم، المتمثلة في تطوير المناهج الدراسية والتغيير الاجتماعي والاقتصادي والتكنولوجي فاصبح المعلم يعمل في ظل مجموعة من الضغوط التي تعتبر من أكثر الظواهر المنتشرة في عصرنا الحالي والتي لها آثار على الفرد و المؤسسة ، ولهذا ظهرت الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع الضغط المهني في مهنة التدريس بأعتبارها من أكثر المهن الضاغطة ومحاولة الكشف عن مسبباته الاعراض الناتجة عنه.

و يحتل المعلم مكانة مهمة بالعملية التدرسية بجميع دول العالم ،فعلى الرغم من التطور الذي يشهده القرن الحالي في شتى مناحي الحياة، فان هذا لم يقلل من شأن المعلم ، بأعتباره الركن الاساسي في العملية التعلمية و العنصر الفعال فيها ، فهو يتوسط العلاقة بين الطلاب وما يجب ان يقدم لهم من معلومات ومعارف ومهارات ، لذا يجب النظر إلى صحته النفسية بعين الاعتبار من اجل تحقيق نظام تربوي فعال (عقون آسيا،2012 : 7).

وانطلاقا من الدور العظيم الذي يوكل إلى المعلم والمهام النبيلة التي ترمي إلى تحقيقها ،تأتي ضرورة إختيار المعلم الذي يتمتع بخصائص ومؤهلات وكفاءات تتناسب مع المهنة ومتطلباتها قصد تحقيق الرضا المهني الذي يؤهل المعلم ان يكون مرتاحا للمهنة ومحبا لها ،وبذلك قد يستطيع التغلب على مختلف المشاكل والعراقيل التي تواجهه أثناء أداء مهامه التربوية . ولذلك سوف نحاول في هذا البحث التعرض إلى موضوع الضغوط المهنية وعلاقتها بالحصة النفسية لدى معلمي الابتدائي بولاية ادرار.

وبناء على ما سبق نطرح السؤال التالي :

-هل هناك علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى معلمي الابتدائي بولاية ادرار ،وهل هناك فروق دالة احصائيا في الضغط المهني حسب الجنس ،الخبرة لدى افراد العينة، وهل هناك فروق دالة احصائيا في الصحة النفسية حسب الجنس ،السن، لدى نفس افراد العينة ؟

2- فرضيات البحث :

أ- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى معلمي الإبتدائي بولاية ادرار.

ب- توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية تعزل لمتغير الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار

ج- توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية تعزل لمتغير الخبرة لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار .

د- توجد فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية تعزل لمتغير الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

هـ- توجد فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية تعزل لمتغير السن لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

3- اهداف البحث :

-التعرف على ما إذا كان هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار .

- التعرف على ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية حسب الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

- التعرف على ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية حسب الخبرة لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

- التعرف على ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

- التعرف على ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب السن لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

4- اهمية البحث

- تنبع اهمية هذا البحث من اهمية الموضوع الذي يتناوله وهو الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي الابتدائي، إذ ان العملية التدرسية تحظى بمكانة وأهمية في كل المجتمعات كما تتطلب من ممارسها (معلمي الابتدائي) مهام ومسؤوليات صعبة ومعقدة .

– من اجل الكشف عن هذه الظاهرة وتجنب تأثيراتها السلبية، ومن اجل ان يتصل المعلم بالوقاية اللازمة، وتمتع بحالة نفسية مستقرة وتحسين ادائه الوظيفي ، المتمثل في تقديم درؤسه للتلاميذ على اكمل وجه، دون ان يكون منهكا او غير راضي عن مهنته .

– من اجل تحديد نوع العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية

– كما انها تعالج مشكلة بدأنا نلمس سلبياتها ، فقد تفاقمت المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس ،ما يترتب عن هذه الضغوط من آثار سلبية على الصحة النفسية لدى معلمي الابتدائي .

– وتظهر اهمية الدراسة ايضا من خلال تحديدها لمصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي الابتدائي بولاية ادرار وعلاقتها بالصحة النفسية لديهم .

5– التعاريف الإجرائية: .

ا– تعريف الضغوط المهنية :

هي مجموعة من الظروف او العوامل المتعلقة بطبيعة العمل تنشا عنها حالة تعتبر ردة فعل لتأثيرات قوية تخلق إجهادا انفعاليا وشعور بالتهديد. (إبراهيمي ، 2015 : 10).

والضغوط المهنية في هذا البحث يقصد بها الدرجة التي يحصل عليها المعلم من خلال مقياس الضغوط المهنية المستخدم في بحثنا في الابعاد التسعة للمقياس (ظروف العمل –عبء العمل–صراع الدور– غموض الدور –العلاقة مع المدير –العلاقة مع التلاميذ –العلاقة مع الزملاء –الإشراف التربوي–النمو والترقية المهنية).

ب– ظروف العمل : يقصد بها مجموع العوامل التي تحدد سلوك الفرد من عوامل مباشرة كمتطلبات وصعوبات العمل .وفي هذا البحث هو حصول المعلم على درجة معينة في بعد ظروف العمل .

ج– عبء العمل : يحدث من خلال كثرة وتعدد المهام المطلوب إنجازها في وقت قصير .وفي هذا البحث هو حصول المعلم على درجة معينة في بعد عبء العمل .

د– تعريف الصحة النفسية :

هي الحالة التي يتسم الشخص فيها بالخلق القويم والكفاءة و الكفاية والاتزان والسلوك السوي (العادي) وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة الحياة و ضغوطها ويستطيع التغلب على أزماتها . (صالح الدهري ، 2005 : 315) .

والصحة النفسية في هذا البحث يقصد بها الدرجة التي يحصل عليها المعلم من خلال مقياس الصحة النفسية المستخدم في بحثنا في الابعاد التسعة للمقياس (الاعراض الجسمانية – الوسواس القهري – الحساسية التفاعلية – الاكتئاب –القلق – العداوة – قلق الخوف – بارانويا – الذهانية) هـ.**– الاعراض الجسمانية :**

يقصد بها الاحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني ، وخاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي ، حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض تعطيل او المعانات في الاداء الوظيفي للعضو .وفي هذا البحث هو حصول المعلم على درجة معينة في بعد الاعراض الجسمانية .

و – الوسواس القهري :

يقصد بها الأفكار التي تسيطر على ذهن الفرد ولا يجد منها فكاكا رغم أنه يبذل الجهد الكثير للتغلب عليها إلا أنه يجد نفسه مقهورا لتكرارها ، مما يوقعه دوما تحت وطأة الألم الشديد .وفي هذا البحث هو حصول المعلم على درجة معينة في بعد الوسواس القهري .

ز– المعلم :

هو ذلك الفرد المؤهل الذي تلقى تكوين وإعدادا أكاديميا ويقوم بعملية التربية والتعليم ويدرس جميع المواد

ح – التعليم الابتدائي :

هو مرحلة يلتحق بها الطفل في السن السادسة بعد المرحلة التحضرية ومدة التدريس فيها خمس سنوات والمنهج فيها موحد للمعلومات العامة ومنهج اللغة العربية والتربية البدنية والتشكلية وتعليم اللغة الفرنسية من السنة الثانية .

الفصل الثاني:
الضغوط النفسية المهنية

تمهيد

أولاً: الضغوط النفسية

1- تعريف الضغوط

2- تعريف الضغوط النفسية

3- أنواع الضغوط النفسية

4- أعراض الضغوط النفسية

5- أسباب الضغوط النفسية.

ثانياً: الضغوط المهنية

1. تعريف الضغوط المهنية

2. أنواع الضغوط المهنية

3. النظريات العلمية المفسرة لضغوط المهنية.

4. مصادر الضغوط المهنية

5. أثار الضغوط المهنية على مستوى الفرد.

6. أثار الضغوط المهنية على المعلمين.

7. الخلاصة

تمهيد:

لقد نال موضوع الضغوط إهتمام الباحثين و العلماء في مجالات مختلفة ، مما نتج عنه ظهور إتجاهات ونظريات متباينة في تفسيرها له ، ومن بين أنواع الضغوط التي حازت على قسط وفير من الاهتمام الضغوط المهنية.

والاهتمام بموضوع " ضغوط المهنية " وقد يرجع إلى ما تتركه هذه الضغوط من آثار سلبية على سلوك الأفراد وقد تؤثر هذه الضغوط على الأفراد في حياتهم اليومية واعمالهم الشخصية والمهنية مما تؤدي إلى تدهور صحتهم النفسية و الجسدية .

وحاولنا في الجزء الأول من هذا الفصل إلى التطرق إلى الضغوط النفسية : تعريف الضغوط ، تعريف الضغوط النفسية و أنواعها وأعراضها وأسبابها وأما في الجزء الثاني من هذا الفصل فسوف نتطرق إلى الضغوط المهنية :تعريفها ،أنواعها ، النظريات المفسرة للضغوط المهنية ، مصادر الضغوط المهنية ، مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي الابتدائي ، أثار الضغوط المهنية ،أثار الضغوط المهنية على معلمي الابتدائي .

أولا :الضغوط النفسية :

1-تعريف الضغوط :

إن الضغط كلمة لاتنية الاصل ، استعملت في اللغة الانجلزية بمعنى مصاعب أو محنة أو حزن خلال القرن السابع عشر ، ثم اخذت معنى القوة والكبس والجهد المكثف حسب القدرات الفكرية والعضلية للفرد في آخر القرن الثامن عشر . (مزياني فتيحة ، 2007 : 33) .

ورد في بوعافية نبيلة انه في اللغة الانجلزية وردت ثلاث مصطلحات هي :الضواغط والضغط والإنضغاط وقد جاءت عبارة الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي (فيزيقية ،أجتماعية ، نفسية) و التي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما ، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته ، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما، ويشير مصطلح الإنضغاط إلى حالة يعاني ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالأعباء والإنهاك و الاحتراق الذاتي ،ويعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف ،قلق ،مكتئب مشدود ،متوتر .(بوعافية نبيلة ،2008: 124)

أما "هنكل" فيرى أن الضغوط عبارة عن التوترات او الأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد ، ويؤكد على أن الضغوط أو الخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال مجالين رئيسيين هما :

الأول : من خلال المحرك للاستجابة وهو سبب الضغط .

الثاني : من خلال المستقبل او الاستجابة وتأثيرها . (عبد الله الضريبي ، 2010 : 678)

اما " فرنتانا " فيرى ان الضغوط تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات و الامكانيات الشخصية للكائن الحي واستجابة انفعالية لموقف معين ، والضغط متغير بيئي مثل ضغط الجمهور على اللاعبين ، ومن ثم تعرف الضغوط بأنها توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها. (شارف مليكة ، 2011 : 30).

وعندما نتحدث عن الضغوط فإننا نعني بذلك قضية لازمت الإنسان منذ وجوده على الارض ، فقد وجد ليعمل وكان هذا العمل ولا يزال مصدرا للشقاء وذلك مصدقا لقوله تعالى : " لقد خلقنا الإنسان في كبد " ولقد ترتب عن هذا العمل وما صاحبه من شقاء مواجهة الإنسان للعديد من المخاطر و التحديات في حياته التي كانت سببا في هاته الضغوط . (عثمان مريم ، 2010 : 18) .

وعرفها " ميكانيك " بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه. (جمال أبو دلو ، 2009: 193).

يرى" كراسك " ان الضغوط هي متطلبات العمل التي قد تفوق قدرات وطاقات الموظف .(بن حامد محمد ، 2008 : 22) .

ويعرف الدكتور اسعد الإمارة الضغوط : تلك الصعوبات والاحداث التي يتعرض لها الإنسان بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه لتهديداتها وتشكل عبئا عليه وتسبب له توتر.(جمال ابودلو ، 2009 : 193).

يعد الضغط عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية ، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى . فالفرد القادر على أحتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط ، فإن الضغوط تكون مقبولة ومفيدة ويحدد "ماك لين " متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال ، وبالتالي إلى ضغوط النفسية مرتبطة بالعمل ، وهما : العبء الكمي وهو زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه ، والعبء الكيفي وهو أن العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها ، فالعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توترا ونقصا في ثقتهم بأنفسهم .

وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو أجتماعية أو نفسية ،أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة ، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا ، الا ان مصادرها تختلف من فرد إلى آخر .(فاروق عثمان ، 2001: 96).

من خلال سياق العرض لمختلف هذه التعريفات نستنتج أن للضغط إستخدامات عديدة، فالبعض يعتبره الاحداث الخارجة عن إرادة الكائن والتي تفرض عليه حاجات معينة والبعض الآخر يرى أن الضغط هو استجابة الكائن للاحداث التي تواجهه وينظر الفريق ثالث إلى الضغط باعتباره حالة داخلية يمكن إستنتاجها.

2-تعريف الضغوط النفسية :

الضغوط النفسية :هي عبارة عن حالة يشعر فيها المعلم بالتوتر والقلق وما يترتب عليها من أختلال في التوزن ،بسب ما يتعرض له المعلم من مؤثرات بيئية تحيط بظروف العمل كعبء الدور وغموضه وضغط العمل وضغط المدرسة وغيرها من المثيرات (زياد بركات ،2010: 9).

تعرف ايضا بأنها عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته او على جزء منه وبدرجة يوجد لديه احساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته ،حينما تزداد حدتها ، فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير خط سلوكه إلى نمط جديد ، ولها أثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد وعليه فأن الضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه مطلبا ملحا فوق حدود استطاعته اوحين يقع في صراع حاد . (باهي سلامي ، 2008 :76) .

ويعتبر (selye 1959،) الضغط النفسي مطلبا لا يستطيع الفرد إشباعه ، مما يسبب قوة مباشرة عليه .

و رأى (Mcgrath ; J 1990) أن الضغط النفسي هو عدم التوازن بين مطالب الموقف وإمكانية استجابة الفرد في ضوء طبيعة الموقف .(زينب بدوى ،2014: 4).

في حين قدم كل من "**كريتنز وكينيكي**" (2001) تعريفا للضغوط في قولهما :

الضغوط النفسية : عبارة عن استجابة تكيفية ،تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية والتي تظهر كنتيجة للتعرض الفرد لأي مثير خارجي .أو موقف أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد (شارف مليكة ،2010 :30)

و تعرف إيضا بأنها حالة نفسية متأزمة تتميز بالضيق والتوتر نتيجة تجاوز مطالب البيئة قدرات الفرد وإمكانياته على مواجهتها والاستجابة للضغط تتوقف حسب قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في الموقف الضاغطة لذلك تختلف الاستجابة ،من فرد إلى أخر ،وان استمرارية تعرض الفرد للمواقف الضاغطة هو الذي يؤثر سلبا على الجانب النفسي والجسدي للفرد .(شارف مليكة ،2010 :31).

تعريف شقير :

"هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض ، لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحدا ث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية لمفرد."

تعريف أبو غالي : "بأنيا استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه ، في حياته اليومية، وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة."(محمد بلقاسم ، 2016 : 118) .

وكما أن الضغط النفسي : يتضمن أستجابات اجتماعية وسلوكية ونفسية وانفعالية .فعندما تكون طلبات الجسم على مستوى الانفعال (ضغط انفعالي) يكون الدماغ هو المنطقة المعتدى عليها . إذ يلعب الهيبوتلاموس دورا هاما ، حيث يرسل إشارات إلى الغدة النخامية كما في الضغط الفيزيولوجي فتتبع سلسلة الحوادث الخاصة بالضغط الجسدي ،الا ان الضغط النفسي يتأثر بالشخصية ،فبينما يستجيب الأفراد استجابة ملموسة وبالطريقة نفسها إلى عامل فيزيقي فانه على العكس من ذلك بالنسبة إلى الضغط النفسي ،ونجد نوعان من الاستجابة الادرينالية والاستجابة القشرية والكظرية (مزياني فتيحة ،2007 :41).

-إن الضغوط النفسية ظاهرة عالمية متعددة المصادر ، وكثيرة الحدوث في حياة الأفراد ،لذا فان الفرد يجب ان يتعلم كيف يواجهها وكيف يعيش معها (عبد الله الضريبي ،2010 :679).

ويرى السيد السمادوني : أن الضغوط النفسية حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته واسلوبه في الحياة وتنتج عن هذه الحالة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي إلى إستنفاذ الطاقة الجسمية والانفعالية .(وليد خليفة ،مراد عيسى ،2008 : 129) .

و يعرفه فرج عبد القادر طه بأنه" :حالة فيزيولوجية تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية أو الكفاية أو القدرة على الاستمرار في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في إنجاز العمل .هذا بالنسبة للعمل أما بالنسبة للفرد فتؤدي إلى الأحاسيس و المشاعر المعقدة التي تضايق الفرد و تؤلمه.(العبودي فاتح ، 2008: 20).

3- انواع الضغوط النفسية :

تتعدد أنواع الضغط النفسي منها :

-الضغط النفسي الحالي : وهو نتيجة موقف معين مثل مناقشة او مسابقة ، وإذا تم التحكم به يصبح فعالا.

–الضغط النفسي المتوقع : وهو مرتبط بدخول امتحان معين ، وهذا الضغط يكون ضارا عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة .

–الضغط النفسي الحاد : وهو أستجابة الفرد لتهديد فورى مباشر لحياة الفرد ، وهو ما يسمى بالصدمة ، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه .

–الضغط الفسي المزمن : وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة .

وكما أن هناك نوعين آخرين من الضغوط هما:

–الضغوط الايجابية :

ترتبط بوجود درجة مناسبة من الضغط أو التوتر تدفع الفرد للعمل بشكل متتبع محققا لأهدافه .

–الضغوط السلبية :

تذكر ألين أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي فتجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه وأيضا يعجز عن تفاعل مع الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسية والجسمية .(وليد خليفة ، مراد عيسى ، 2008 : 137 -138)

4–أعراض الضغط النفسي –المهني:

يمثل الضغط نوع من التأثير النفسي أو المادي على الفرد في موقف يجعله في حالة عدم توازن نفسي أو إنفعالي أو فيزيولوجي أو معرفي أو أدائي أو إجتماعي ومع إستمرار مسببات الضغط تظهر أعراض على مستويات عديدة .و فيما يلي عرض لأبرز أعراض الضغط:

أ– الأعراض الجسدية : و هي تشمل الأعراض التالية :

- التوتر الشديد.
- الإرهاق المفاجئ.
- الصداع بأنواعه.
- ألم في العضلات خصوصا الرقبة و الكتف.
- عدم إنتظام النوم (النوم الزائد ، الحاجة إلى النوم).
- آلام المعدة و عسر الهضم. (سمير شيخاني ، 2003 : 18-19).

ب– الأعراض النفسية : تشمل الأعراض الآتية :

– إحساسات بالضيق و الكآبة.

– سرعة الإنفعال.

–سرعة الغضب.

–الشعور بالتوتر و القلق و اليأس.

– الشعور بالملل و نقص الدافعية.

ج–الأعراض المعرفية : و تتمثل في الأعراض الموالي

– صعوبة التركيز.

– صعوبة إتخاذ القرارات.

– إضطراب التفكير.

– ضعف الذاكرة أو صعوبة إسترجاع الأحداث.

– التفكير السلبي تجاه العمل و إنخفاض الدافعية المهنية.

د–الأعراض العلائقية : تتجلى فيما يلي:

– عدم الثقة بالآخرين.

– عدم التعاطف مع مشكلات و حاجات الآخرين.

–السخرية و التهكم من الآخرين.

–برودة التفاعل مع الآخرين و صعوبات في الإتصال.

هـ–الأعراض السلوكية : تتضمن ما يلي :

– صعوبة الجلوس لفترة من الزمن مع كثرة التحرك.

– الإنسحابية.

–إفراط في تناول الأدوية المسكنة أو المنبهة.

– اللجوء إلى النوم كوسيلة للهروب .

– كثرة الغياب عن العمل .(بوعافية نبيلة ، 2008 : 103-104-105).

وإضافة إلى ذلك وجود علامات الضغوط النفسية عند المعلمين نذكر منها:

–الشعور بالنفور من التدريس والملل من غرفة الصف والطلبة والتدريس.

–قلة المشاركة في أنشطة المدرسة اللامنهجية لانخفاض الدافعية .

–التأخر في الذهاب للحصة وعدم متابعة واجبات الطلاب .

-كثرة التذمر من أوضاع المدرسة وأوضاع التعليم بشكل عام وفي هذه الاعراض فان المعلم يعكس الحالة النفسية التي يشعر بها ، وخاصة وأنه يشعر بأنه يبذل الجهد الكبير الذي يكون غالبا غير مقدر من قبل مدير المدرسة .(فاطمة النوايسة ،2013 : 40).

5 – أسباب الضغط النفسي :

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية ، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

أ – الأسباب الاجتماعية:

تلعب العوامل الإجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الإجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد ، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط وكذا البطالة ، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية و الوسائل التكنولوجية والضغط السكاني و قلة الخدمات .(دعوة سميرة –شنوفي نورة ،2013 : 27)

إذ يرى مكللاند (Meclelland) أن إضطراب العلاقات الإجتماعية قد يلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للإنتماء الإجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها إرتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي و جانبها العضوي فمجمل الخلافات الأسرية كالطلاق و المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة والحرمان الثقافي ، صراع القيم والأجيال ، عدم العدالة في توزيع الدخل العام ، إضافة إلى الأحداث المؤلمة كفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط.

ب –الأسباب النفسية الإنفعالية:

الإنفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر و يعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الإنفعلات إلى مصدر من مصادر الإضطراب في الحياة النفسية والإجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية و ما يرتبط بها من صحة أو مرض.

ج– الأسباب الصحية:

نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص ويتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية ، ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرزات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي و يعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط. (دعوة سميرة –شنوفي نورة ،2013 : 27).

ثانيا: الضغوط المهنية :

1-تعريف الضغوط المهنية :إن تعدد المتغيرات التي يشملها مفهوم الضغوط المهنية وإتساع إطار دراستها أدى إلى ظهور تعاريف متعددة لهذا المفهوم فقد عرفها " ليفاسور " (1987) على أنها استجابة الجسم للعوامل الفيزيولوجية والنفسية ، المتكونة من محيط العمل الذي ينشط فيه الفرد .(مزياني فتيحة ، 2007 : 44).

ويعرف" الخضري" (1991) الضغوط المهنية : بأنها كل تأثير مادي أو نفسي يأخذ اشكالا مؤثرة في سلوك متخذ القرار ، ويعيق توازنه النفسي وبالتالي يجعله غير قادر على أتخاذ القرار بشكل جيد او القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية والتنفذية التي تواجهه. (باهي سلامي ، 2008 : 76).

أيضا يعرفها "**Dekeyser-Hamser**" (**1996**): من منظور نفسي على أنها " عبارة عن استجابة العامل أمام متطلبات الوضعية التي تجعله يشك في مدى تمتعه بالموارد الضرورية التي تمكنه من المواجهة (حمزة الأحسن، 2015 : 195) .

و"المشعان "(2001) يعرف الضغوط المهنية: بالمتغيرات البيئية المكثفة التي يمكن الاستجابة غير التوافقية لها وتراكمها مع العوامل العضوية والنفسية التي تشكل مجتمعا ضاغطا على الفرد ينتهي بعجزة عن الوفاء بالتغيرات البيئية والاجتماعية (بن حامد محمد ، 2008 ، 22).

ضغوط العمل : هي تعبير عن حالة من الاجهاد العقلي او الجسمي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو إزعاجا أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا او نتيجة للأجواء العامة التي تسود بيئة العمل أو أنها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعا . (فاطمة النوايسة ، 2013: 30).

اما المنظمة العالمية للصحة (2004) فتشير إلى الضغوط المهنية على أنها "مجموعة من استجابات الموظفين الممكنة في حالة مواجهتهم لمتطلبات وضغوطات مهنة لا تتناسب مع معارفهم وكفاءتهم ، التي تستدعي استعمال قدراتهم في موقف العمل (حمزة الاحسن ، 2015 : 196).

ويعرف الضغط المهني : بأنه تجربة ذاتية تحدث إختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد وتنتج عن عوامل في البيئة الخارجة او المنظمة او الفرد نفسه (بوعافية نبيلة ، 2008 : 137).

تعريف : BEEH– Newman

بأنها عبارة عن حالة تنشأ بسبب تفاعل العوامل المتعلقة بالعمل مع خصائص العاملين تحدث تغييرا في الحالة البدنية أو النفسية للفرد تدفعه إلى تصرف بدني أو عقلي غير معتاد .

ويعرفه Grath:

بأنه عبارة عن حالة تنتج عن التفاعل بين الفرد والبيئة بحيث تضع الفرد أمام مطالب أو عوائق (عثمان مريم، 2010 : 20).

أما الضغوط المهنية لدى المعلمين فبعضهم عرفها : على انها حالة من الاجهاد النفسي والبدني تنتج عن الاحداث المزعجة أو المواقف المحبطة ، تصاحبها انفعالات غير سارة مثل التوتر والاحباط والغضب .

وعرفها آخرون بأنها تمثل شعور المعلم بالعجز عن أداء عمله بسبب ما يواجهه من أعباء زائدة فيما يقوم به من أدوار ، وما يواجهه من إحباط ومشكلات في البيئة المدرسية .(فاطمة النوايسة ، 2013 : 35-36).

2–أنواع الضغوط المهنية :

تتعدد المعايير التي يمكن استخدامها في تصنيف الضغوط المهنية ، فبعض الباحثين قسمها وفقا لآثارها، وبعضهم قسمها وفقا للفترة الزمنية التي تستغرقها .

تصنيف الضغوط المهنية حسب آثارها: و تنقسم إلى ضغوط إيجابية و أخرى سلبية.

–الضغوط الايجابية : هي مفيدة للفرد و المنظمة التي يعمل بها و تتسم بأنها معتدلة ، إذ أنها تعمل كدافع للتعلم ،و ابتكار أنماط سلوكية لمواجهة هذه التحديات الضاغطة و العمل على التكيف معها ، كما تثير الحافز للنجاح.(بن حامد محمد ،2008 :34)

و الانجاز ، و تعطي الفرد إحساسا بالقدرة على الإنتاج ، و الشعور بالسعادة و السرور ، و تساعد على التفكير، و تحافظ على التركيز في العمل ، و تمد الفرد بالثقة في النفس و التفاؤل بالمستقبل و القوة ،وتمنحه الإحساس بالمتعة و القدرة على التعبير عن انفعالاته ، و تزوده بالحيوية و الدافعية لاتخاذ قرارات رشيدة، وبالنتيجة فهذه الضغوط تؤدي إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى العامل من الناحية الكمية و الكيفية معا.

–الضغوط السلبية: هي الضغوط الضارة المؤذية ، ذات الانعكاسات السلبية على الفرد و المنظمة التي يعمل بها، و هي تنعكس سلبا على الصحة النفسية و الجسدية للعامل حيث تظهر لديه أعراض : التوتر ، القلق ، الاكتئاب ، الإحباط، سرعة التهيج و الاستثارة ، الميل إلى العنف و العدوانية ، إضافة إلى الأعراض الجسدية :

كالإصابة بأمراض القلب ، القرحة المعدية ، تصلب الشرايين ، مما يؤدي إلى سوء التكيف و انخفاض مستوى الإنتاجية. (بن حامد محمد ، 2008: 35)

تصنيف الضغوط المهنية حسب المدة الزمنية التي تستغرقها :يميل بعض العلماء مثل (جينز) Jains إلى تقسيم الضغوط تبعا للفترة الزمنية التي تستغرقها والتوتر أو الشدة الناتجة عنها إلى ثلاث) 03 (أنواع:

–الضغوط البسيطة: تستمر من ثوان قليلة إلى ساعات طويلة،نتيجة المضايقات الصادرة من أشخاص تافهين ، أو أحداث قليلة الأهمية.

–الضغوط المتوسطة :تستمر من ساعات إلى أيام مثل : فترة العمل الإضافية ، أو زيارة شخص غير مرغوب فيه.

–الضغوط الشديدة : تستمر عادة من أسابيع إلى أشهر بل و إلى سنوات، مثل غياب شخص عزيز عن عائلته (لسفر أو وفاة)، النقل من العمل ، التوقيف عن العمل.(عقون آسيا ،2012 : 95).

3–النظريات المفسرة للضغوط المهنية :

هناك العديد من النماذج والنظريات المفسرة للضغوط ، وكانت معظمها تركز على المنبهات الطبيعية والعواقب أو الاعراض الفسيولوجية ، حيث كان الباحثون في موضوع الضغط أطباء ، ولكن في الثلاثين سنة الماضية زاد الاهتمام بالضغوط داخل نطاق العلوم السلوكية واتجهت البحوث إلى دراسة مصادر الضغوط من الناحية النفسية (مثل القلق) ومن الناحية المهنية (مثل غموض الدور ، وصراع الدور) ، فيما يلي سنعرض بأختصار بعضا من النظريات المفسرة للضغوط المهنية .

أ–نظرية لازاروس Lazarus (1966) :

وقد انصب اهتمامه على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة حيث اتفق مع والتر كانون في كون الضغط يحدث نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة ، وقد أكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثمة الحكم على الموقف المواجه و تصنيفه فيما يتعلق بالضغط وقد حرص في كتاباته على أن الضغوط الناتجة على الجوانب النفسية لا يمكن قياسها بصور مباشرة وإنما يستدل عليها من ردود الفعل أو من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد ، وقد اتفق مع العديد من الباحثين فيما يتعلق بالتأثيرات النفسية أو عوامل مرتبطة بشخصية الفرد في نوعية رد الفعل للمواقف الحياتية نذكر منهم على سبيل المثال لا الحصر "روبرت كهن Robert Kahn " الذي ركز على الأدوار الاجتماعية والتوقعات الشخصية كمسببات للضغوط، وكذا هاري لفنسون" Harry Levinson" الذي تناول الضغوط النفسية من منظور التحليل النفسي.(بن حامد محمد ،2008 : 40-41).

تحليل حسب وجهة النظر :

الضغط يحدث نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة وان الضغوط الناتجة عن جوانب نفسية لا يمكن قياسها وانما يستدل بها من ردود الفعل .

ب- نظرية هانز سيلي Hanz sely (1976) :

يعد سيلي من اشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط ، ويرجع الفضل له في تعريف الباحثين بتأثير الضغوط على الإنسان ، فهو يرى أن الضغوط استجابة غير محددة للمتطلبات الواقعة على الفرد ،وهذه المتطلبات هي المسببة للضغط والتي يمكن أن تنتج عن المواقف السارة وغير السارة والتي تعد من العوامل الأساسية في اختلال التوازن النفسي للإنسان .وقد ميز سيلي (**1976**) بين نمطين من الضغوط هما :

-الضغوط السارة Eustress.

-الضغوط المكدرة Distress.

وقد جاء اكتشاف سيلي للضغوط عن طريق الصدفة خلال أبحاثه عن الهرمونات الجنسية .حيث لاحظ بعد حقن فئران تجاربه بأنسجة غير معمقة حدوث ردود فعل غير واضحة ، مثل تضخم الغدة الأدرينالينية وظهور القرحة وهذه الاعراض أطلق عليها سيلي جملة الأعراض التكيفية العامة ، وقد قسم مجموعة الأعراض التكيفية للضغوط إلى ثلاث مراحل هي :(عمر النعاس ،2008: 52-53).

-مرحلة الانذار أوالتنبيه:"alarm phase وتمثل مرحلة الإنذار أو رد الفعل الأول عندما يشعر الفرد بالتهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة وتعرف هذه التغيرات بالإستشارة العامة.

-مرحلة المقاومة : "Risistance phase" والتي ينتقل فيها الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد وبالتالي التكيف معه لفترة محددة.

-مرحلة الاستنزاف : وهي المرحلة الأخيرة و التي تستنفذ فيها الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود والمقاومة والتي تؤدي في بعض الحالات إلى الموت.(بن حامد محمد ، 2008 : 26).

من أهم مظاهر هذه المرحلة الإستياء من جو العمل ، انخفاض معدلات الانجاز ، التفكير في ترك الوظيفة ، الإصابة بالامراض النفسية كا (النسيان ، السلبية ، اللامبالاة ، الاكتئاب)، والاصابة بالامراض العضوية ،كا (القرحة المعدية ، ارتفاع نسبة السكر في الدم وضغط الدم . (عقون آسيا ، 2008 : 97).

تحليل حسب وجهة النظر :

إن المتطلبات الواقعة على على الفرد هي المسببة للضغط ويوجد نمطين من الضغوط هما : السارة والمكدرة والاعراض التكيفية للضغوط تنقسم إلى ثلاث مراحل : مرحلة الانذار ومرحلة المقاومة ومرحلة الاستنزاف.

ج–نظرية سبيلبرجر(1979):

يرتبط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث يعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية ، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومين مختلفين ، فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد ، بينما تشير كلمة تهديد إلى التفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب .(فاطمة النوايسة ، 2013 : 20).

تحليل حسب وجهة النظر :

إن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق و ان الضغط والتهديد مفهومين مختلفين .

د–نظرية كروشد kechroud (1986):

أعد كروشد نموذجا للضغوط أدخل فيه كافة المتغيرات التي يحتمل توفرها في أي موقف ، وصنف من خلاله أسباب الضغوط إلى أسباب خارجية عن بيئة العمل مثل (الاسرة والمجتمع) وأسباب داخلية مثل (غموض الدور الوظيفي)، كما أوضح إمكانية بحث ودراسة هذه الاسباب مع العديد من المتغيرات المتعلقة بالضغط مثل عدم الرضا الوظيفي ، وأشار إلى أن بعض أسباب الضغوط قد تكون محفزة لتنشيط سلوك الفرد .خلاصة النموذج أن هناك أربع مجموعات من المتغيرات ، اعتبرها كروشد اهم المتغيرات الداخلية ينتج عنها : إما تطابقا او عدم تطابق ، وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور أو عدم ظهور مؤشرات الإجهاد ، وظهور هذه المؤشرات يدل على وجود موقف مجهد أو إجهاد مهني (عمر النعاس ، 2008 : 57).

تحليل حسب وجهة النظر :

تصنف اسباب الضغوط إلى أسباب خارجية عن بيئة العمل مثل (الاسرة والمجتمع) واسباب داخلية مثل (غموض الدور الوظيفي) .

هـ- نظرية هنري موراي"(Henry Moray) :

تستند تفسيرات هذه النظرية على التفاعل بين والعوامل البيولوجية، النفسية و الاجتماعية في ظهور الأمراض تطورها، فبالنسبة لنظرية الحاجات " لموراي" (Moray) يوجد تفاعل بين الضغط والحاجة من خلال الموضوع، وهي وحد ة سلوكية تفاعلية تتضمن الموقف الحاضر الضاغط و الحاجة، و أثناء التفاعل ترتبط بعض الحاجات خلال إشباعها لبعض المواقف أو الأشخاص.

ويرى " موري "أن الحاجات تؤثر في نمط السلوك و أنه لا يمكن الفصل بين الحاجات و القيم و أنهما يلتقيان في وحدة ديناميكية يلتقي فيها ما هو نفسي بما هو إجتماعي، يمثل الضغط بالنسبة "لموراي "خاصية لموضوع، شيء أو شخص يعوق جهود الفرد لهدف معين .

لقد ميز "موراي "بين نمطين من الضغوط وهما:

-ضغوط ألفا(Alpha Stres) وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

-ضغوط بيتا (Beta Stress) وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد .

وتنشأ الضغوط حسب " موراي "عندما يكون للفرد حاجة مثارة والتي يرتبط إشباعها ببعض الأشخاص، القوى أو الأوضاع الإجتماعية، كما تنشأ عند تفسير الفرد لهؤلاء الأشخاص و الأوضاع الإجتماعية على أنها ضاغطة، و بعبارة أخرى فإن تلك الموضوعات ليست ضاغطة في حد ذاتها و إنما تكون ضاغطة عندما يدرك الفرد و يفسرها على أنها ضاغطة .(سعدي عربية ، 2016 : 34 -35).

تحليل حسب وجهة النظر:

هناك تفاعل بين الضغط والحاجة وأن الحاجات وان الحاجات تؤثر في نمط السلوك ولا يمكن فصلها عن القيم ويوجد نمطين من الضغوط وهما : ضغوط بيتا وضغوط ألفا .

و- نظرية التوافق بين الفرد والبيئة :

تربط هذه النظرية بين إدراك الفرد لأحد المهام وإدراكه لقدراته على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها ، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغوط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي فمقدا ر الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يواجهه الفرد ومقدار إمكاناته للتكيف . (فاطمة النوايسة ، 2013 : 21).

تحليل حسب وجهة النظر :

الضغوط النفسية تزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة .

ز- نظرية راشد لتفسير الضغوط :

يشير راشد إلى ان مسببات الضغوط بعضها يتعلق ببيئة العمل والآخر يتعلق بالبيئة الخارجية ، ويشير إلى ان تلك المسببات تتفاعل مع خصائص الفرد ، فإذا كانت الضغوط إيجابية فإنها تدفع الفرد إلى النمو والتقدم

وارتفاع مستوى أدائه وتوافقه ، أما إذا كانت الضغوط سلبية فسيترتب عليها نتائج نفسية وفسيولوجية ، كما يشير نموذج هذه النظرية إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط ، حيث يوضح أن الضغوط الايجابية يتم التعامل معها من خلال استراتيجيات تنظيمية ، في حين أن الضغوط السلبية يتم التعامل معها بطريقتين : أولها من خلال الفرد نفسه ، وذلك بتجنب التعرض لمصادر الضغوط قدر المستطاع مع التأمل والاسترخاء وثانيها من خلال العلاج النفسي .(عمر النعاس ،2008: 59).

تحليل حسب وجهة النظر :

إن مسببات الضغوط بعضها يتعلق ببيئة العمل والآخر يتعلق بالبيئة الخارجية .

4 – مصادر الضغوط المهنية :

من الصعب تحديد نموذجا متفق عليه بين الباحثين يصنف مصادر الضغط المهني ، نظرا لاختلاف المداخل النظرية لدراسة هذه الظاهرة بين هؤلاء الباحثين الا ان هناك شبه اتفاق تقريبا على أن تلك المصادر لا تتعدى كل من الفرد والمنظمة والبيئة ، كما أن مصادر الضغوط المهنية تتداخل فيما بينها لتشكل مجموعة من المؤثرات الضاغطة على الفرد داخل بيئة العمل ، ومن الصعوبة عزل هذه المصادر عن بعضها البعض حيث يعتبر التعرف على هذه المصادر الخطوة الأولى لفهم هذه الضغوط ، ولذلك سوف نحاول في هذا السياق التطرق إلى مصادر مختلفة للضغوط المهنية .(حمزة الاحسن ، 2015 ، 196).

وتتمثل مصادر الضغوط المهنية فيما يلي :

أ. طبيعة العمل :

تتفاوت المهن في طبيعتها من حيث ظروفها المادية ومسؤولياتها وطريقة أدائها ، والنتائج المترتبة على السلوك الفرد فيها ومن بين المصادر الضغوط المرتبطة بطبيعة العمل ما يلي :

–المسؤوليات العمل : إن تحمل المسؤولية يحمل في ثناياه درجة من الضغط النفسي ، خوفا من المحاسبة في العمل ، فالاعمال التي تتضمن تحمل مسؤوليات الحفاظ على حياة الناس أكثر مساهمة في القلق مقارنة بالاعمال المكتبية .

–صعوبة العمل : ترجع صعوبة العمل إلى عدم معرفة الفرد لجوانبه أو عدم فهمه لها ، أو عدم وجود بطاقات وصف يقوم المشرف باطلاع العامل عليها وعدم شرحه لها ، وصعوبة العمل تؤدي إلى التعب الذي يمتد ويتفاقم باستمرار الفرد في أداء عمل صعب أو أكثر الاعباء .(حسن عبد المعطي ، 2006: 51).

ب. العمل بالتخصص :

تحدث ضغوط العمل بسبب العمل في غير مجال الإختصاص ، يشعر الموظف او العامل بأنه قضى فترة تعليم طويلة ولا يستفيد منها ، مما يجعله محبطا وبذلك يفقد الأمل مما ينتج عنه عدم إتقان المهنة .

ج. العمل الروتيني :

العمل الروتيني يؤدي إلى مشاعر الملل والضيق ، حيث تتسم العديد من العمل بالروتين والتكرار والجمود ، أي عدم التجديد ، بحيث يتسرب الشعور بالملل والانضغاط النفسي إلى العامل . (شارف مليكة ، 2011: 78).

د. ظروف العمل المادية :

تلعب ظروف العمل دورا مهما في الضغوط اذا لم تحافظ على المستوى المناسب لصحة وسلامة العاملين فيها وأهمها :

– الحرارة : ينبغي للفرد أن يعمل في بيئة عمل تتوفر على درجة حرارة معتدلة ، وذلك أن درجة الحرارة غير المناسبة في مكان العمل (سواء بالارتفاع أو الانخفاض) تسبب ضيقا لدى العامل .

–الاضاءة : يحدث الاثر السلبي في حالة الاضاءة المتطرفة وتساعد الاضاءة المناسبة على سهولة الادراك ، بالمقابل تؤدي إلى الاضاءة غير المناسبة إلى مشكلات الصداع .(عثمان مريم ، 2010 : 44).

هـ. صراع الدور :

يلعب الفرد أدوارا متعددة ، ويجب عليه الوفاء بالتوقعات المختلفة ، ويحدث صراع الدور عندما تكون المتطلبات أو التوقعات من الاطراف المختلفة غير متسقة لقيام الفرد بالوفاء بها جميعا في نفس الوقت فاذا نجح في جزء لا يمكنه الوفاء بالآخر :

–رغبة الفرد في ان يلتزم بمعايير الجماعة ورغبة في تحقيق طموحاته الشخصية .

– عندما تتناقض متطلبات العمل مع المعايير الشخصية للفرد .(حسن عبد المعطي ، 2006 : 49).

و. المسؤولية عن الآخرين :

تحمل المسؤولية في ثناياها درجة من الضغط النفسي ، وخاصة في البيئات التي تعطي وزنا وأهمية للمحاسبة في العمل ، ويزداد العبء اذا كانت تلك المسؤولية عن الناس مقارنة بالمسؤولية عن الاجهزة وأدوات .(بوعافية نبيلة ، 2008 : 143).

ز. تقييم الاداء :

يعتبر تقييم الاداء من أهم مصادر الضغوط فهو حكم متعدد الابعاد ، وعلى قدرة فرد ما لشغل عمل وتطويره ، ويقوم به أحد أو عدة مسؤولين في المؤسسة المعنية ، فالتقييم عندما لا يؤسس بطريقة موضوعية والتي تعتمد على كفاءة الاداء وتتدخل فيه العلاقات الشخصية والمحسوبية بين القائد و الاتباع فإن هذا يولد نوعا من الاحباط لدى بعض المرؤوسين نظرا لعدم تقدير إمكانتهم ومساواتها لقدرات زملائها الاقل منهم كفاءة ، قد يفضل بعض الزملاء عنهم ، فيما يتعلق بترشيحهم للمناصب الادارية أو فيما يخص الحوافز وهذه الاشياء تعد مصدرا من مصادر الضغوط .(عثمان مريم ، 2010 : 42).

ح. غموض الدور :

يوجد غموض الدور عندما يكون الفرد في مجرى العمل غير واضح أي لا يعرف ما هو متوقع منه ،أو ما عليه أن يؤديه أو عدم تأكد الفرد من تعريف واختصاصات عمله ، ويتدرج هذا إلى عدم تأكد الفرد من توقعات الآخرين عنه فيما يجب أن يؤديه أو التصرفات الواجب عليه أن يسلكها ويؤدي الامر إلى شعور الفرد بعدم سيطرته على عمله مما يزيد من الشعور بالضغط النفسي وغالبا ما ينشأ غموض الدور في بداية استلام عمل جديد او الترقية لوظيفة أعلى أو النقل إلى عمل آخر .(حسن عبد المعطي ، 2006 : 50).

ط. قلة الحمل الوظيفي :

ويتمثل الحمل الوظيفي في الاعمال التي تتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد ولا تتحدى قدراته تتطلب جزءا يسيرا من وقته إذ يجد الفرد نفسه عرضة للملل ، وهذا يحمل في طياته نتائج سلبية على المنظمة ، كما يمثل مصدرا للصراع الداخلي واهتزاز الثقة بالنفس .(شارف مليكة ، 2011 : 79) .

ي. العمل الزائد عن طاقة الفرد :

والمقصود بالعمل الزائد عن طاقة الفرد هو أن مهام وظيفة الفرد ومتطلبات عمله تكون فوق طاقة وتحمل الفرد يؤدي إلى الارهاق الجسماني النفسي ، وينتج عن ذلك عدم الرضا عن العمل والتوتر في العمل ، انخفاض التقدير الذاتي والشعور بالتهديد والحيرة .(إبراهيمي أسماء ، 2015 : 70).

ك. أعباء العمل :

ان مقدار وصعوبة العمل الذي يؤديه الفرد يمكن أن تصبح ضاغطا ، وعادة يوصف عبء العمل الزائد أو المنخفض بمصطلحات كمية ونوعية :

-فعبء العمل الزائد كميا : هو وجود عمل أكثر من اللازم للقيام به وأكبر من طاقة الفرد مع ضيق الوقت الانجاز المسؤوليات المطلوبة .

-أما العبء العمل الزائد نوعيا : فهو وجود عمل صعب جدا ، وأكبر من قدرات ومهارات الفرد للقيام بالمهام المطلوبة انجازها .

ولقد لقي عبء العمل الزائد بحوثا ودراسات كثيرة باعتباره سببا لضغوط نفسية وتظهر تأثيراته في القياسات الفسيولوجية والسيكولوجية ، فالتوتر الزائد وارتفاع ضغط الدم والقلق و الاحباط وانخفاض الرضا عن العمل يرتبط بأعباء العمل الزائدة . (حسن عبد المعطي ، 2006 : 47).

ل. نمط الشخصية :

يعرفها عمار كشرود في معجمه بأنها : تشير إلى الخصائص والسمات التي تتوافر في تركيب بنيان وكيان الشخص .

ويمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين من أنماط الشخصية :

أحدهما أكثر قابلية للضغوط بسبب رغبته في انجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن والمبالغة في طموحاته ، وكأنه يسابق الزمن ويعرف بالنمط " أ " أما النمط " **ب**" الذي يتميز بالثقة والهدوء وكذا أخذ الامور ببساطة و أخذ الوقت في التعامل مع الامور ومواجهتها . (عثمان مريم ، 2010 : 43).

م. مفهوم الذات :

يدل على الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه ويعتبر هذا المفهوم مؤشرا على درجة الثقة بالنفس ، والقيمة الذاتية والشعور بالامان والتفاؤلية .

ن. مركز الضبط والتحكم في الاحداث :

يعنى الشعور بمدى قدرة الفرد للتحكم في مجريات حياته ، وقد ظهر هذا المفهوم على يد (جوليان روتر 1954) الذي عرفه بأنه كيفية إدراك الفرد لمواجهات الاحداث في حياته ولعوامل الضبط والسيطرة في بيئته .(عقون آسيا ، 2012 : 115) .

– مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين :

تعد مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين متعددة و متنوعة لكثرة متطلبات مهنة التدريس ونذكر أهمها :

أ–مصادر الضغط النابعة من قبل الادارة المدرسية :

–عدم وجود التواصل الايجابي داخل المدرسة سواء بين المعلم وزملائه أو بين المعلم ومدير المدرسة أو بين المعلم والمشرف التربوي .

–عدم الاهتمام بحل مشكلات المعلم من قبل مدير المدرسة أو مدير التربية .

–عدم توفير المصادر المادية والتقنية التي تسهل على المعلم التدريس كتجهيزات والاجهزة التي يحتاجها تنفيذ النشاطات في الدرس .(فاطمة النوايسة، 2013 :42).

غوشي زكي (1984): توصل إلى ان السلوك الاداري والتسلطي يؤثران سلبا على سلوك العاملين وروحهم المعنوية .

أحمد إسماعيل حجي (1998): يرى ان تعامل المدير مع المعلمين معاملة سيئة كالتوبيخ والعقوبة لأول خطأ يصدر عنهم ، يسبب لهؤلاء المعلمين إحباطا وقلقا . (عقون آسيا ، 2012: 106).

ب–مصادر الضغط النابعة من قبل الزملاء في العمل :

ناتجة عن سوء التواصل ، ووجهات النظر المتعارضة والمنافسة وحدوث انواع مختلفة من الصراعات من اجل إظهار الأفضل والأحسن، واثبات الذات على حساب الآخرين من الزملاء .(فاطمة النوايسة ، 2013 : 39).

ت– مصادر الضغط النابعة من سوء العلاقات مع التلاميذ :

إن سوء العلاقة مع التلاميذ يشكل لا محالة أحد مصادر الضغط المهني الاكثر تأثير على صحة المعلم النفسية والجسدية وعلى سلوكه وأدائه وهي تأتي في معظمها من خلال : المسؤولية التربوية والاخلاقية اتجاه التلاميذ ، واكتظاظ الاقسام عدم تجانسها وسلوكات التلاميذ واتجاهاتهم نحو المعلم .(عقون آسيا، 2012: 107).

– سوء السلوك في الصف الذي يتمثل في التمرد والعدوانية بين الطلبة

–انخفاض الدافعية للتعلم لدى الطلبة .

–بطء التعلم عند الطلبة واهمال الواجبات البيتية .

ث–مصادر الضغط النابعة من المعلم : تتمثل في عدم الرضا عن العمل وعدم الرضا عن الحياة ، وإضافة إلى بعض المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في السن والمؤهل الدراسي للمعلم والجنس وسنوات الخبرة ، و عدم إتقان المعلم أحيانا للمهارات والكفاءات التي تعينه على تعلم الطلبة و كذلك نقص المعلم بالخصائص النفسية للطلاب فمن المعلمين من يجهل خصائص المرحلة التي يعلم فيها ،فمثلا لا يعلم خصائص فترة المراهقة وما يصاحبها من سلوكيات ، و عدم تمتع المعلم بالمرونة والتحلي بالصبر وتنويع وتجديد للاساليب التي يعلم بها (فاطمة النوايسة ، 2013 :39 -41)

ج– مصادر الضغط النابعة من الاسرة :

عدم اهتمام الأولياء بمستويات أبنائهم التعليمي ومتابعتهم ، و إهمال الابناء في أداء واجباتهم .

وفي ملخص أعده (محمود محمد فرحات) حول الدراسات التي قام بها (Balase)على مدى ستة أعوام (1980–1986) متتالية من خلال الاستبيانات والمقابلات لعدد من المعلمين ، حدد العوامل التالية كمصادر أساسية للضغوط في مهنة التعليم وهي :

–طبيعة المؤسسة التي يعمل بها المعلم .

–إدارة في هذه المؤسسة والنمط الاداري السائد بما في ذلك شبكات الاتصال .

–علاقة المعلم بالتلاميذ وفهمه لخصائصهم .

–اتجاهات المعلم نحو مهنة التدريس .

–طبيعة المادة التعليمية التي يقوم المعلم بتدريسها .(باهي سلامي ، 2008 : 88).

6 – آثار الضغوط المهنية على مستوى الفرد :

الفرد هو المستقبل الاساسي والمباشر للضغوط المختلفة وتأخذ هذه الآثار صور متعددة ، فقد تكون جسدية، معرفية ، أنفعالية ، سلوكية واجتماعية وقد تكون شاملة لهذه الجوانب ، فالضغوط تحدث تحولات في جسم الإنسان مرتبطة بتأثير الجهاز العصبي وزيادة الافرازات الغدية التي تؤثر سلبا على صحة الفرد . وتظهر مؤشرات الضغوط على شكل إضطرابات التي قد تتطور إلى امراض خطيرة تسبب في الانقطاع الكلي عن العمل ولكن

هذه الاثار تتباين من فرد إلى آخر تبعا للفروق الفردية واختلاف ظروف العمل ومتطلباته .(شارف مليكة ، 2011 : 93).

وفيما يلي نشير إلى بعض هذه الآثار :

أ- الاثار الجسدية :

والتي تظهر من خلال الاعراض التالية مثل الصداع بمختلف أنواعه ، ألم الرأس ، العضلات ، التعب ، فقدان الشهية .(بن حامد محمد ، 2008 : 54).

ب- الاثار المعرفية :

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثمة فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الاثار في الاعراض التالية :

ينقص الانتباه والتركيز ويزيد اضطراب قدرة الفرد على ضبط التفكير تتدهور الذاكرة قصيرة المدى ويزداد معدل الاخطاء في المهام المعرفية .

ت- الاثار الانفعالية :

وتظهر هذه الآثار في الاعراض التالية : يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي ، يختفي الإحساس بالسعادة ، يزداد معدل القلق ويظهر الاكتئاب والعجز .

ث-الاثار السلوكية :

نقص الميول والحماس ، يتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية يتزايد التأخر والغياب عن العمل ، تضطرب عادات النوم ، يزداد عدم الاطمئنان أو الشك في الزملاء .(باهي سلامي ، 2008: 105).

7- آثار الضغوط المهنية على المعلمين :

إن الضغوط المختلفة لمهنة التدريس التي يواجهها المعلم أثناء عمله في البيئة المدرسية لها انعكاساتها السلبية على النواحي النفسية والانفعالية والجسمية والاجتماعية لديه .

ويمكن تلخيص هذه الاثار في النقاط التالية :

-عدم الرضا المهني والوظيفي من قبل المعلمين عن مهنة التدريس .

-ضعف الدافع للعمل والنجاح في المهنة .

-شعور المعلم بالإنهاك والاحتراق النفسي مما يؤثر على كفاءته .

-ضعف مستوى الأداء وعجز المعلمين عن الابتكار داخل الغرفة الصفية .

-زيادة معدل المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى المعلمين كالقلق والاكتئاب .(فاطمة النوايسة ، 2013 : 42-43).

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مجموعة من التعريفات الضغط النفسي و المهني ومختلف الجوانب المتعلقة بالضغط المهني ونذكر أهمها مصادره و الآثار المترتبة عنه ، و أهم النظريات المفسرة لظاهرة الضغط المهني.

الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد

1. تاريخ الصحة النفسية.
2. مفهوم الصحة النفسية.
3. مفهوم الصحة النفسية حسب مدارس علم النفس.
4. أهداف الصحة النفسية.
5. أهمية الصحة النفسية.
6. مظاهر الصحة النفسية.
7. معايير الصحة النفسية.
8. مناهج الصحة النفسية.
9. النظريات العلمية المفسرة للصحة النفسية.
10. خلاصة.

تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم حتى يستطيعوا أن يحققوا رسالتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع ، وفي هذا الفصل تم التطرق إلى أهم الجوانب التي تحدد هذه الظاهرة.

1-تاريخ الصحة النفسية:

يعد متغير الصحة النفسية من المتغيرات التي حظيت بالاهتمام منذ أقدم العصور، وإن كان ذلك ليس بالمصطلح المعروف اليوم فقد عرف الإنسان المرض النفسي منذ أن وجد على ارض المعمورة وقد ألقى الكهنة والفلاسفة والمفكرون والأطباء ورجال الدين على مر العصور بدلوهم في فهم وتشخيص وعلاج النفسي والعقلي وقد مر تطور الصحة النفسية بتاريخ طويل يرجع إلى نحو خمسة ألاف عام وقديما عد المرض النفسي عقوبة تسلطها الآلهة على البشر جراء آثامهم ونسبة القدماء أيضا إلى سيطرة الأرواح الشريرة على النفس البشرية وتعود الجذور التاريخية لما يوجد الان من فكر عن الصحة النفسية والأمراض النفسية والعلاج النفسي إلى الحضارة المصرية والحضارة البابلية والحضارة الصينية والحضارة الهندية والحضارة السومرية وقد احتوت أوراق البردي المصرية القديمة على بعض الإشارات للاضطرابات العقلية ففي نحو سنة (1500ق-م) ذكرت في تلك الأوراق ملاحظات عن تغيرات مرحلة الشيخوخة تتضمن الاكتئاب وضعف الذاكرة (سعيد الاسدي ، عطاري سعيد، 2014 : 21).

2-مفهوم الصحة النفسية :

تعريف الصحة النفسية :

هي حالة نفسية تخلو فيها النفس من الاضطرابات والتوترات والانحرافات .(رشيد زغير،2010 :18) .

تعريف يوهم(1955):

بأنها حالة الفرد ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع لحاجات الفرد فالصحة النفسية هنا هي حالة الفرد التي تحدد فاعليته الاجتماعية والمقصود به سوء فاعلية الفرد الاجتماعية

قدرته على التفاعل الاجتماعي التي عايشها وما يؤدي إليه هذا التفاعل من إشباع لحاجاته .(عبد السلام ، عبد الغفار ، 2007 : 21) .

وعرف كيلاندر (1968) الصحة النفسية :

"أن الصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرة الفرد على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة "(عبد السلام ، عبد الغفار،2007 : 21).

ويعرف الدكتور منسي (1998) الصحة النفسية:

"بأنها الحالة التي يتسم فيها الشخص بالخلق القويم والكفاءة والكفاية والاتزان والسلوك السوي وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة الحياة وضغوطاتها والتغلب على أزماتها"(صالح الداهري،2005 :315).

ويشير حامد زهران (2002) :في كتابه (دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي) ، أن الصحة النفسية حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته و إمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة والصحة النفسية هي حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي (حامد زهران ،2002 : 145).

–وعرفها أنا فارت سورت الصحة النفسية:

"هي قدرة الفرد على التكيف الذي يؤدي إلى أقصى حد من السعادة وقدرتهم على القيام بواجباته في المجتمع":(نازك قطيشان ،أمل التل ، 2009 :15) .

تعريف منظمة الصحة العالمية :

"بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد عدم وجود المرض".(هشام غراب ، 2015 : 26) .

لقد حاولت منظمة الصحة النفسية العالمية الابتعاد عن التعريف الطبي المحدد الذي يعني الخلو من المرض، وتبنت وجهة النظر النفسية والاجتماعية التي تنظر إلى الإنسان ككل وليست مجرد مجموعة من الأجهزة المنفصلة التي يعمل كل منها على حدة ،ويرى هذا التعريف أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص المتوافق مع نفسه ومع مجتمعه ،والخالي من أعراض الاضطرابات الجسمية ذات الأصل نفسي .ويمكن تلخيص ما يشير إليه التعريف فيما يلي:

أ-خلو الشخص من الأعراض الجسمية ذات المنشأ النفسي.

ب-فعالية الشخص في تأدية أعماله .

ت-نظرة الشخص إلى الأمور بواقعية وعدم تهربه من المسؤولية.(رشيد زغير ، 2010 : 19).

مفهوم الصحة النفسية عند مدراس علم النفس:

1-المدرسة التحليلية.

يرى فرويد مؤسس المدرسة التحليلية في علم النفس ،أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته ، هو الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموما،

وتتمثل الصحة النفسية من جهة نظر فرويد في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي ، و في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والانا الأعلى.

وكما ايضا يرى فرويد أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلا إلى تحقيق جزء لصحته النفسية ذلك لأنه في حالة صراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع (حنان العناني ،2011 :11).

2-المدرسة السلوكية

ترى هذه المدرسة أن السلوك ينشا من البيئة ، وان عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير و الاستجابة بمعنى انه إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك) ، ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من التعزيز، إما إذا تكررت الاستجابة دون تعزيز كان ذلك عاملا على إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة أي إضعاف التعلم .

وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك سوي معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة للتعزيز .

إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة ،استجابات بعيدة عن القلق والتوتر وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة.(حنان العناني ، 2011 : 12) .

3-المدرسة الإنسانية:

تعد نظرية ماسلو الأكثر شمولا فيما يتعلق بشخصية الإنسان الراشد المتمتع بصحة نفسية .ويمكن أن نوجز آراءه في عرضنا للمسلمات الأساسية التي ينطلق منها:

أ-الإنسان خير بطبعه، وأي مظهر غير ذلك هو حالة طارئة ،وهي مظهر مرضي يمكن التخلص منه.

ب-الإنسان حر في اختيار سلوكه وقراراته.وهو يملك الإرادة،لأنه يملك الوعي.

ت-الإنسان يسعى دائما نحو النمو باتجاه الأفضل.

ث-الإنسان يملك خبرات خاصة به،ويدركها وفق طريقته الخاصة.أي أن لكل فرد مجالا إدراكيا يختلف عن الآخرين .ويتأثر سلوك الفرد بهذا المجال الإدراكي.

ج-لا يتحقق فهم الإنسانية إلا من خلال دراسة الأسوياء.

لذلك رأى ماسلو أن صحة الفرد النفسية لا تتحقق بصورة كاملة ما لم يتوافر للفرد شروط تسمح للطبيعة الإنسانية أن تأخذ مداها.ويذكر ماسلو أن هناك عددًا من الحاجات عند الفرد،وهي تتحقق بصورة متدرجة ، فالحاجات الفيزيولوجية تأتي في المقدمة مثل إشباع الحاجة إلى الطعام والشراب،والدوافع الجنسية ، وبعد إشباعها تنهض الحاجة إلى الأمن ،وتتحقق هذه الحاجة بالحصول على الأمن والطمأنينة ،والبعد عن الخطر ، ويلي ذلك الحاجة إلى الانتماء والحب ،وتتحقق هذه الحاجة عبر إقامة علاقات ودية مع الآخرين ثم تأتي الحاجة إلى تقدير الذات ، وتتحقق هذه الحاجة عبر كون الفرد منجزًا ،وكفئًا ، وعندما ينال القبول والاعتراف ، ويلي ذلك على رأس هرم الحاجات الحاجة إلى تحقيق الذات ويكون ذلك عبر التعبير الكامل عن الإمكانية والقدرة،بحيث تحقق الرضا عن إنجازاته.(موسى جبريل وآخرون ، 2009 :24-25) .

-هرم ماسلو للحاجات .(حنان العناني ،2011 :14) .

3-المدرسة المعرفية:

تتضمن الصحة النفسية من جهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات .وعليه فان الشخص المتمتع بالصحة النفسية فرد قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ،ويحيا على فسحة من الأمل ، ولا يسمح اليأس بالشلل إلى لنفسه.(حنان العناني ، 2011 :15) .

4-أهداف الصحة النفسية:

الصحة النفسية هدف أساسي من أهداف المجتمع ، يحقق النمو والتكامل والتقدم المضطرد ،و يزوده بالمناعة اللازمة ضد الاضطرابات الفكرية والاجتماعية والاقتصادية ،والأهداف الأساسية يصعب تحقيقها تربويا واجتماعيا بصيغها العامة ومن اجل ذلك تحتاج إلى أن تتحول إلى أهداف سلوكية يمكن العمل على متابعة تحقيقها لضمان الصحة النفسية للإفراد وبالتالي للمجتمع الذي يكون هؤلاء الأفراد، فلا نمو للفرد دون مجتمع ولا وجود لمجتمع دون أفراد وان الأهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع ذاته وثقته بها ورضائه عنها يمكن عرضها فيما يلي:

--تمكين الفرد من ضبط انفعالاته .

-ممارسة الفرد لمسؤولياته ذاتيا.

-تمكين الفرد من اتخاذ أهدافه ورسم مستوى طموحه على وفق قدراته و اسعدادته والظروف المحيطة به.

-تنمية قدرة الفرد على تجنب القلق والصراعات النفسية بين حاجاته الداخلية.

-تمكين الفرد من تحقيق احترامه لذاته واعتزازه بها .

-إدراك الطالب لضرورة المرونة في السلوك لمواجهة ظروف الواقع المتغير على وفق تغيير الزمان والمكان .

-أما الأهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع مجتمعه وعالمه الخارجي المرتبط به فيمكن عرضها على النحو التالي:

-تمكين الفرد من ممارسة النشاط التعاوني ،البناء مع الآخرين من أبناء مجتمعه.

-نشأة الفرد على حبه للآخرين وتبادل الثقة معهم .

-تنمية روح التضحية عند الفرد من اجل صالح المجتمع .

-إدراك الطالب لضرورة مشاركته في دفع عجلة الحياة الاجتماعية نحو التقدم والتطور محليا وقوميا وعالميا.

-تنمية قدرة الطالب على كسب ود الآخرين وحبهم له وتقديرهم لموافقة.(سليمان إبراهيم، 2015: 14-15).

5-أهمية دراسة الصحة النفسية:

تبذل الدول المتقدمة جهودا منظمة في مضمار الصحة النفسية لمكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية لما لها من أثار مدمرة تهدد الإنسانية ،إن اضطراب العقل معناه اضطراب النشاط الإنساني والفوضى في كافة المجالات معناه سوء التوافق مع النفس والآخرين .

والوقاية من الأمراض النفسية ممكن كالوقاية من الأمراض الجسمية إلا أن هذا يعتمد على مدى انتشار مبادئ الصحة النفسية .وإذا كانت الصحة النفسية للتلاميذ أمر ا هاما ينبغي الاهتمام به ، فان الصحة النفسية للمدرسين أكثر إذا شئنا تحقيق الهدف من العملية التربوية على أسس سليمة فلذا كان المعلم هو المسؤول عن النمو النفسي للتلاميذ وتوفير المناخ الملائم للصحة النفسية لهم،فانه ينبغي أن يكون

متكيفا مع نفسه ومع غيره من الزملاء والرؤساء والتلاميذ أن يكون متفاعلا ناضجا ،تفاعليا يتميز بالنشاط والحيوية وبالاختصار يكون متمتعا بصحة نفسية .أما إذا كان المعلم ليملك الصحة النفسية أو العقلية فمن الطبيعي ان فاقد الشي لايعطيه.(نازك قطيشان ،أمل التل ، 2009 : 21) .

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع:

إن أهميتها بالنسبة للفرد كونها تساعده على التوافق الصحيح في المجتمع وكذلك تساعد الفرد على جعل حياته النفسية خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة وان الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تستنفذ الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية ، كما إن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهروب منها ، لأن الصحة النفسية تساعد الفرد على سرعة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة وكما تساعد الفرد على فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادرا على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ ، وكما تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يمتلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضى الذين يتعاملون معه وتجعل الفرد متمتعا بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيدا عن التهور والاندفاع.

وهذا عامل هام من العوامل التي تجعل الفرد لا يجري وراء الشائعات المدمرة للمجتمع . كما أن الذي يتمتع بصحة نفسية يكون قادرا على معاملة واقعية لا تتأثر بما تصوره له أفكاره وأوهامه عنهم كما يحدث عند المريض النفسي ، لذلك تلعب الصحة النفسية دورا هاما في كل مجال من مجالات المجتمع مثل التعليم والصحة والحروب والاقتصاد والسياسة فكل ما كان العاملين في هذه المجالات متمتعين بالصحة النفسية نهضوا بها والعكس صحيح فهي تسهم في بناء الأسرة الصالحة التي هي لبنة المجتمع فكل ما كان الآباء والأمهات على درجة عالية من الصحة النفسية استطاعوا تنشئة أبنائهم نشأة صالحة بعيدين عن الخوف والقلق والتوتر هذا بجانب أن الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يسود التماسك بين أفرادها مما يؤدي بالتالي إلى تماسك المجتمع وقوته.(محمد العبيدي ،2009 : 11-12) .

6-مظاهر الصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تتم عنها ومؤشرات ترشد إليها ودلالات تدل عليها وتشير هذه المظاهر إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية

وهذه المؤشرات هي مؤشرات نوعية منها ماهو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها ومنها ماهو خارجي يدركه الآخرين .

أ–التوافق الذاتي:

وهو نجاح الإنسان في التوافق بين دوافعه وحسن تكيفه مع نفسه ورضاه عنها والتحكم فيها وحسم صراعاتها .(بطرس بطرس ،2008 :39) .

ت–تحقيق الذات واستغلال القدرات:

فهم الذات والتقييم الواقعي وتقبل الحقائق الأفراد ،وتقدير الذات واستغلال القدرات والإمكانيات .(كامل الزبيدي ، 2007 : 6) .،

ث–التوافق الاجتماعي :

ويقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد وأهمها الأسرة والمدرسة والجامعة والمهنة ويتضمن نجاح الفرد على إقامة علاقات اجتماعية راضية ومرضية أي يرضى هو عنها ويرضى الآخرين بها ويسعد الطرفان لها وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب والتسامح والإيثار والثقة والاحترام والتقبل ويجب أن نفهم من هذا المؤشر أن يتعين على الشخص أن يكون على وفاق ووئام مع جميع من حوله من البشر ولكن المقصود أن يتوافق مع الجماعات التي ينتمي إليها كالأسرة مثلا أو التي اختار أن ينتمي إليها كالأصدقاء والرفاق والزملاء .(بطرس بطرس ،2008 : 39) .

ج–الشعور بالسعادة مع الآخرين :

حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين ،والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والانتماء للجماعة وخدمة الآخرين وتحمل المسؤولية الاجتماعية والاندماج في المجتمع. (كامل الزبيدي ،2007 : 6) .

ح–النجاح في العمل:

إن نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه من المظاهر السلوكية التي تبرهن على الصحة النفسية ومن أهم العوامل النجاح في العمل ورضا الفرد عن عمله وميله إليه وتناسبه مع قدراته وتوافر فرص الترقي فيه ومن بين الجوانب التطبيقية لهذا علم النفس المهني وما فيه من التوجيه المهني ويهدفان إلى وضع الرجل المناسب في المكان المناسب وليس أقسى على الإنسان من أن يمتهن مهنة لا يميل إليها ولا يرغب فيها.(بطرس بطرس ،2008 : 40) .

خ–الايجابية :

إن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية عادة ما يتمكن من بذل الجهد للبناء في مختلف الاتجاهات كما أنه لا يقف عاجزا أمام العقبات ولا يشعر أمامها بالعجز و قلة الحيلة بل يكون إيجابيا متعاونا مع عناصر المجتمع المحيط به مبادرا للمشاركة وبذلك يكون متمتعا بالصحة النفسية .(هشام غراب ، 2015 : 37) .

د– القدرة على مواجهة الإحباط :

حيث لا تخلو الحياة اليومية من الأزمات والشدائد أو الصعوبات التي يتعين على الفرد مواجهتها والصمود في وجهها ومحاولة حلها والتغلب عليها ،وكلما كانت درجة الإحباط مرتفعة أشار ذلك إلى قدرة مرتفعة لدى الفرد على تحمل الشدائد ومجابهتها.(بطرس بطرس ، 2008 :40) .

ذ–التفاؤل :

يتصف الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية بالتفاؤل ولكن دون مغالاة أو إفراط لأن الإسراف في التفاؤل قد يدفع الفرد إلى عدم أخذ الحيطة والحذر في مواقف حياته ، يعتبر التشاؤم في الوقت نفسه مظهرا من مظاهر انخفاض الصحة النفسية للفرد لأنه يستنزف طاقة الفرد ويقلل من نشاطه ويضعف دوافعه ومن هنا كان التفاؤل المعتدل أحد مظاهر الصحة النفسية حيث أن التوسط والاعتدال ، وعدم الإفراط أو التفريط يعتبران مظهر من مظاهر الصحة النفسية.(هشام غراب ، 2015 :38).

ر–القدرة على تحمل المسؤولية:

إن إحدى علامات الصحة النفسية هي قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله وما يتخذه من قرارات، كما أن الهروب من المسؤولية هو دلالة واضحة أكيدة على الافتقار إلى الصحة النفسية.(نازك قيطشان ، أمل التل ،2008 :31) . ،

ز–الصحة الجسمية:

إن وجود عاهة جسمية يحدد مجال حياة الفرد كما تصبح العاهة عائقا يحول دون تحقيق أهدافه ، وتتضمن الصحة الجسمية سلامة الجهاز العصبي المسؤول عن تحقيق التكامل داخل البدن كما تتضمن الصحة الجسمية سلامة الجهاز الغددي إذا انه المسؤول عن تحقيق التوازن الكيمائي داخل الجسم.(نازك قطيشان ، أمل التل ، 2008 : 33)

7–معايير الصحة النفسية :

إن للصحة النفسية معايير متعددة فان كلا منها تناول القضية من زاوية بعينها متجاهلا الزوايا الأخرى الأمر الذي يجعل لكل معيار ايجابيات تدعمه وأوجه قصور تنقضه ومن أبرز تلك المعايير المعيار الذاتي والمعيار الاجتماعي ،المعيار الإحصائي والمعيار الباطني ، المعيار المثالي والمعيار الطبيعي ، المعيار الديني.

أ–المعيار الذاتي:

يعتمد المعيار الذاتي على الأطر المرجعية للأفراد ،فنحن غالبا بناء على ملاحظتنا للسلوك نصفه بالسلوك السوي ،أو غير السوي انطلاقا من أفكارنا وآرائنا الذاتية. وهذا يعني أننا نحكم ذاتنا وكياننا الشخصي الفردي حين نتحدث عما هو سوي أو غير سوي اعتمادا على القناعات التي لدينا ،والسلوك السوي في نظرنا هو ما يتلاءم مع ما نرغب فيه،وما نعتقد انه صحيح .بينما يكون الشاذ نقيض ذلك.ويذهب أصحاب هذا المعيار إلى أن حكم الشخص على سلوكه بالسواء أو الانحراف فيه شيء من ا لموضوعية لأن كل فرد يستخدم في حكمه على السلوك أحكاما تعلمها من مجتمعه، وقيما استمدها من ثقافته . وهذا ما يجعل أحكامه تتفق مع أحكام غيره من أفراد مجتمعه؛ لأن إطارهم المرجعي هو قيم المجتمع ومعاييره.

ومن أوجه النقد الموجهة إلى هذا المعيار:

-تهدف غاية البحث العلمي للوصول إلى التعميم والقوانين.

-نسبيه الأحكام:وتعني أن السلوك الذي يؤدي بشخص إلى الشعور بالراحة، أو الكفاءة ،قد لا يؤدي بشخص أخر إلى مشاعر متشابهة.

-المعيار الذاتي يهمل الفروق الفردية في نمو الضمير،وفي تقبل قيم الجماعة ومعاييرها.

-المعيار الذاتي يغفل دور الأهواء الشخصية. (موسى جبريل وآخرون ،2009 :69 – 70) .

ب-المعيار الاجتماعي:

يفيد المعيار الاجتماعي the social approach أن كل مجتمع يربي أفراده على احترام بعض القيم والعادات والتقاليد وقواعد السلوك ، و يعمد إلى إلزامهم بها ،حتى يحفظ تماسكه ويصون استقرا ره ويحمي وجوده ،ويتحكم المحك الاجتماعي إلى معايير المجتمع وقيمه في الحكم على السلوك بالسواء أو الانحراف ويعتبر ما يقبله المجتمع ويرضى عنه سلوكا سويا ،وما يرفضه سلوكا منحرفا ،فالسوية صفة لكل سلوك يتفق مع معايير المجتمع وقيمه والانحراف صفة لكل سلوك فيه خروج عليها، ولا يعتبر السلوك منحرفا مادام المجتمع يقبله ويوافق عليه، لأن الانحراف عنونه يضعها المجتمع لكل سلوك يرفضه ويسخط عليه ،لخروجه على معاييره وشذوذه عن التوقعات الاجتماعية،ويعتبر علماء الصحة النفسية المعيار الاجتماعي حكما جيدا في تحديد السلوك السوي أو المنحرف ،لأن هدف المعايير الاجتماعية تحقيق مصلحة مجموع أفراد المجتمع وحماية وحدتهم ، وتنظيم سلوكياتهم وعلاقاتهم ومن يلتزم بها كان شخصا منحرفا .(مروان أبو حويج ، عصام الصفدي، 2009: 84) .

ورغم أهمية هذا المعيار إلا أنه يواجه انتقادات عديدة نذكر منها:

-توجد اختلافات عديدة بين المجتمعات المتعددة في تقدير السلوك السوي ،والسلوك غير السوي ،فما هو مقبول وصحيح في مجتمع ما ،قد يكون مرفوضا، وغير سوي في مجتمع آخر .

-توجد اختلافات في المجتمع الواحد بين الأجيال،ويعني أن المعايير تتغير من زمن إلى زمن.

-قد يعتنق المجتمع نفسه معايير غير سوية في ظروف معينة ،وضمن عملية تطور اجتماعي معين.

-قد يجعل الالتزام الجامد بالمعايير الاجتماعية الفرد غير قادر على تقبل عملية التغير الاجتماعي التي تطرأ على المجتمع الذي يعيش فيه.(موسى جبريل وآخرون ، 2009: 71) .

ت-المعيار الإحصائي:

وفقا لهذا المعيار يشير مفهوم السوية إلى تلك القاعدة الإحصائية المعروفة بالتوزيع الاعتدالي normal distribution ، والذي يأخذ فيه منحنى التوزيع شكل الجرس. وهو ما يعنى أن أي ظاهرة نفسية عند قياسها ومعالجتها إحصائيا تتوزع وفقا للتوزيع الاعتدالى بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط). أي أن حوالي 68 % من أفراد العينة يقعون في المنطقة المتوسطة من المنحنى في حين يتضمن طرفا المنحنى 32 % من العينة موزعة بنسبة 16% في كل طرف من الطرفين.وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الإحصائي للظاهرة، في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحنى إلى اللاسوية ، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتدالي، إلا أن المظاهر اللاسوية قد يأخذ بعضها طابعا ايجابيا مثل الذكاء والابتكار، وهو ما يعرف باللاسويات الايجابية positive anormalités ،في حين أن المظاهر اللاسوية الأخرى قد تكون ذات قد تكون ذات طبيعة سلبية كالأمراض العصابية والذهانية والاضطرابات السلوكية والتخلف العقلي. (إيمان فوزي ،2001 :19) .

ث-المعيار الوظيفي:

يقصد بالمعيار الوظيفي عموما الحالة المتفقة مع الفرد فيما يتعلق بأهدافه وقدرته ، يمكن للعمل أيام العطل أن يكون محرما أو ممنوعا وفقا للمعيار المثالي ، ومحاولة وضع تكرار إحصائي سوف تقود إلى نتيجة مشابهة، أي عدد قليل من الناس هم الذين يعملون في أيام العطل . ولكن عندما نتأمل هذا من وجهة نظر معيار وظيفي ،فأنه يمكن النظر للعمل بالنسبة لشخص ما على أنه أمر اعتيادي من الناحية الوظيفية . بكلمات أخرى عندما تتم معرفة الهدف الكامن خلف هذا السلوك نستطيع تقييمه على أنه "سوي" أو" مضطرب" .فمحك المعيارNorm criterion هنا هو الوظيفة Function كالقدرة على الكلام ،على المشي ، على الحب ... الخ .كما يمكن للمرء أن يأخذ الحالة العامة كمعيار للوظيفة . فالاضطراب أو المرض لا يعد مهما من الناحية الوظيفية إذا لم يمارس أي تضرر أو إعاقة للشخص

المعني .والمعيار الوظيفي يمكن أن يساعدنا بوصفه إطار توجه أو تقييم من أجل تقويم فيما إذا كان معيارا إحصائيا ما مهما أم غير ذي قيمة(سامر رضوان ، 2009: 65).

ج- المعيار المثالي :

يتفق هذا المعيار مع الاتجاه الإيجابي في تحديد الصحة النفسية .وهو الاتجاه المخالف للاتجاه السلبي في تحديد التكيف السوي والذي يرى أن السواء يتمثل في الخلو من المرض .وبدلا من ذلك يضع المعيار المثالي معايير السواء ،ومثال هذه المعايير:

-فهم الذات وقبولها .

-الواقعية وفهم المحيط .

-التحرر من الصراعات الداخلية والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية بفعالية.

-تنمية قدرات أساسية جسدية ،واجتماعية،وعقلية من أجل التكيف مع البيئة.

-نمو إمكانات الفرد باتجاه تحقيق الذات.

إن المعيار المثالي مهم في تحديد التكيف السوي،لكن إمكانية الوصول إلى الكمال أمر غير واقعي ،فلا يوجد إنسان خال تماما من التوتر النفسي، أو حقق نفسه بشكل كامل.(موسى جبريل وآخرون ، 2009 :74-75) .

عيوب المعيار المثالي :

- نظرة هذا المعيار مثالية خيالية فهي لا تصلح للحكم على السلوك الذي هو دالة النفس البشرية ، والتي من طبعها أن تحب وتكره وترضى وتغضب ،وتعفو وتقتض وتصيب وتخطئ ولا يوجد إنسان خال من الصراع والتوتر إلى حد ما.

- المعيار المثالي غير واقعي ولا يصلح للتطبيق العملي في الحياة اليومية ، فكل الأفعال بناء عليه منحرفة وجميع الناس شواذ ،إذ لا يوجد إنسان معصوم من الخطأ ولا يوجد من وصلت أفعاله وأقواله إلى المستوى الأمثل في الخير والجمال والحكمة.

- كما يقول عبد الله دراز – أن النفس المثالية المطبوعة دائما على الحب والرضا والعفو بسوء توافقها مع بعض مواقف الحياة اليومية فالذي يرضى دائما ولا يغضب عندما يعتدي على وطنه أو دينه أو

عرضه شخص فقد إنسانيته و إذا كنا نحب دائما فلا بد أن نتخلى نكران ماهو بغيض ، ونفقد قيمة الحب ،و إذا كنا نعفو دائما فلا بد أن نتخلى عن القوة والشجاعة ونضرب صفحا عن قاعدة القصاص .(مروان أبو حويج ، عصام الصفدي ، 2009 : 81) .

ح–المعيار الطبيعي:

وفي ضوئه يطلق تعبير سوي على ما يعتبر طبيعيا من الناحية الفيزيقية أو الاجتماعية .ومن ثم نعتبر الجنسية الغيرية سوية،بينما الجنسية المثالية شاذة .بمعنى أخر أن يتحدد السلوك السوي بمدى مواكبته للقيم والمعايير والثقافة المقررة اجتماعيا ، ويعتبر شاذا كل من خالف ذلك .ويرى الباحث أن هذا المعيار لا يبعد كثيرا عن المعيار الاجتماعي ، ويعاب عليه اختلافه باختلاف الزمان والمكان ،فلو كان من الطبيعي أن يغار الزوج على زوجته ، نكون قد حكمنا على نسبة ليست بالقليلة من سكان شعوب متعددة باللاسواء لضعف ذلك الانفعال لديهم.(عمر النعاس ، 2008 : 79) .

–إضافة إلى هذه المعايير توجد معايير أخرى:

هناك أربعة محكات أساسية نستطيع الاعتماد عليها في الحكم على تحقق الصحة النفسية ووجودها وهي :

–الخلو من الاضطراب النفسي :وهو المعيار الأول الضروري لتوافر الصحة النفسية ولكن مجرد غياب المرض النفسي لا يعني توافر الصحة النفسية لان هناك معايير وشروط أخرى يجب توافرها (الثلاثة التالية) .

–التكيف بأبعاده وأشكاله المختلفة :التكيف النفسي الذاتي من حيث التوفيق بين الحاجات والدوافع والتحكم فيها وحل صراعاتها ، والتكيف الاجتماعي بأشكاله المختلفة

المدرسي ، المهني ،الزوجي ،الأسري.

–تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الإدراك الصحيح للواقع:

ويتداخل هذا المعيار مع سابقه ، لان عملية التكيف تجري حين يتفاعل الشخص مع بيئته قدراته ودوافعه واتجاهاته والعمل على تنميتها وتطويرها وتحقيقها . أما التفاعل مع المحيط الخارجي فيتضمن:

فهم الواقع وشروطه (ومتغيرات البيئة وظروفها) والعمل على التوافق معه لإبعاد الخطر عن الذات وتعديل السلوك ليحدث الانسجام المطلوب وأخيرا العمل المنتج خلال سعي الفرد لتحقيق ذاته.

-تكامل الشخصية :والتكامل بالمعنى العام هو انسجام الوحدات الصغيرة في وحدة اكبر ، أي اندماج عناصر متمايزة لما بينها من علاقات ويقصد بتكامل الشخصية (التناسق والتكامل ضمن وحدة الشخصية كما في التعريف) هو انتظام مقوماتها ،وسماتها المختلفة وائتلافها في صيغة ،وخضوع هذه المكونات والسمات لهذه الصيغة ، فالشخصية المتكاملة هي الشخصية السوية دليل الصحة النفسية ، ما تفكك الشخصية وعدم تكاملها فهي الشخصية المضطربة(دليل اختلال الصحة النفسية). (محمد عبد الله ، 2012: 21) .

8-مناهج الصحة النفسية:

على الرغم من البداية المبكرة لظهور مفهوم الصحة النفسية إلا أن بروزه كعلم قائم بذاته لم يتبلور إلا مع بدايات القرن العشرين حيث ازداد به الاهتمام به،وأصبح علما له مناهجه المطبقة على مستوى الوقاية،و الإرشاد والتوجيه من اجل خفض حدة الاضطرابات ، والتوترات التي أخذت تزداد يوما بعد يوم في العصر الحالي من بين هذه المناهج نذكر:

أ-المنهج الوقائي :

ونعني بالوقاية –بوجه عام – مجموع المبذولة للتحكم في حدوث الاضطراب أولمرض ،والسيطرة عليها،أو التقليل من شدة ظاهرة غير مرغوبة كالمرض العقلي ،الجنوح ، الجريمة ، الإدمان على العقاقير، الحوادث وللوقاية ثلاثة مراحل :الوقاية الأولية والوقاية في المرحلة الثانية وهي الوقاية الثانوية لإنقاص شدة المرض ، ثم الوقاية في المرحلة الثالثة وتهدف إلى خفض العجز الناتج عن المرض العقلي إيجاد عمل والتوافق معه ومحاولة إنقاص المشكلات المترتبة على المرض العقلي واستخدام الوسائل التي تهدف مانع الانتكاسية.(ناصر زبدي، 2012 :96-97) .

ب-المنهج العلاجي:

حيث يتعامل علم الصحة النفسية مع من اضطربت صحته النفسية فعلا ،ويكون ذلك عن طريق المنهج العلاجي بأساليبه ومدارسه المختلفة ، ويتطلب ذلك إتاحة الخدمة العلاجية المناسبة وتقديمها لكافة

أنواع المرض في هذا المجال عن طريق المعالجين والمرشدين النفسانيين فضلا عن بقية أعضاء الفريق السيكاتري.(ناصر زيدي ، 2012: 96-97) .

ت-المنهج الإنمائي:

وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والتوافق لدى الأسوياء ويتحقق من خلال دراسة إمكانيات الأفراد وتوجيهها، ورعاية مظاهر النمو عندهم.(حنان العناني ، 2011: 10) .

ويحقق الهدف عن طريق مرحلتين كما يلي:

-الدراسة العلمية الدقيقة لإمكانيات الأفراد وجوانب توافقهم.

-العمل على تنمية هذه الإمكانيات ورعايتها واستثمار جوانب الشخصية وتدعيمها .

ويحاول كل منهج من هذه المناهج : الوقائي ،العلاجي،الإنمائي فهم سلوك

الإنسان بما يمكنه من بناء شخصيته على أساس سليم ويهدف وقايته باتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة لمساعدة الفرد على تنمية طاقاته وإمكانياته واستثمارها إلى أقصى ما يمكنها بلوغه.(ناصر زيدي ،2012: 97) .

9-النظريات المفسرة للصحة النفسية :

وبعد أن تناولنا تعريفات ومعايير الصحة النفسية نستعرض بعض النظريات التي حاولت تفسير سلوك الإنسان ونظرتها إلى مفهوم الصحة النفسية ومن بين هذه النظريات:

ا-نظرية التحليل النفسي:

تقوم نظرية التحليل النفسي على عدد من الأسس وهي:

-الحتمية النفسية.

-الطاقة النفسية.

-الثبات.

-اللذة .

واعتبر فرويد أن سلوك الإنسان نتيجة للتفاعل الحادث بين ثلاثة أجهزة من الشخصية وهي:

- الهو: يعمل على أساس مبدأ اللذة فهو يطالب بالإشباع الفوري لما يحتويه من دوافع بيولوجية ويتصف بالإنسانية ولا يرتبط بالواقع.

-الأنا :تعمل على أساس مبدأ الواقع وتستخدم ما لديها من إمكانيات عقلية لتحقيق مطالب الهو.

- الأنا الأعلى :ويعمل من خلال الأنا لكف الهو عن إشباع الدوافع التي يراها المجتمع محرمة .(عمر النعاس ، 2008 : 84-85) .

تحليل حسب وجهة النظر:

يحدث سلوك الإنسان نتيجة للتفاعل الحادث بين ثلاثة أجهزة من الشخصية وهي الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى .

ب-النظرية السلوكية:

تقوم هذه النظرية على الأسس الآتية:

-أن علم النفس هو علم السلوك ،والسلوك هو جميع أوجه نشاط الفرد التي يقوم بها والتي يمكن ملاحظتها .

-أنه يمكن اختزال سلوك الإنسان إلى عمليات فسيو كيمائية وتفسيره في ضوء ما يحدث من تغيرات فسيولوجية .

-حتمية حدوث الاستجابة إذا تعرض الإنسان لمثير ما .

-العوامل البيئية تعمل على تكوين شخصية الفرد .(عمر النعاس ، 2008 : 86) .

تحليل حسب وجهة النظر :

تقوم على الأسس الآتية :

-أن علم النفس هو علم السلوك .

-يمكن أختزال السلوك .

-الحتمية .

-البيئة تكون شخصية الفرد .

ج-المنحنى الوجودي:

ويرى هذا المنحنى أن الحياة تصبح ذات قيمة ومعنى إن كانت تعني تطور هذه الحياة بإرادة وحرية، ومن ثم فان حرية الإنسان تمثل عظمته وتكمن فيها سعادته " والصحة النفسية عند هذا المنحنى هي في أن يعيش الإنسان وجوده ومعنى أن يعيش الإنسان وجوده هو أن يدرك معنى هذا الوجود، وأن يدرك إمكاناته، وان يكون حرا في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره وان يدرك نواحي ضعفه، وان يتقبلها وان يكون مدركا لطبيعة هذه الحياة لما فيها من تناقضات .(عمر النعاس ، 2008 : 87) .

تحليل حسب وجهة النظر :

الصحة النفسية هي أن يدرك الإنسان معنى وجوده وان يكون حرا ويدرك نواحي ضعفه .

د-المذهب الإنساني:

يقوم هذا المذهب على عدد من المسلمات أهمها:

-الإنسان خير والطيبة طبيعته .

-الإنسان حر في سلوكه.

-الإنسان كائن حي يسعى لتحقيق الأفضل وبذلك يعد الإنسان الكائن الوحيد الذي يمتلك القدرة على الإبداع والابتكار".

-"الإنسان يملك خبرات خاصة به ويدركها وفق طريقته الخاصة .

-الفهم السليم لنشاط الإنسان يأتي من خلال دراسة الأفراد الأسوياء.(عمر النعاس ، 2008 : 87-88) .

تحليل حسب وجهة النظر:

يقوم على مسلمات :

-الإنسان خير .

-الإنسان كائن حي يسعى لتحقيق الافضل .

-الإنسان حر .

-الإنسان يملك خبرات .

-الفهم السليم .

خلاصة:

وما يمكن استخلاصه في نهاية هذا الفصل ،أن الصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الإنسان ، فهي تساعده على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة وبالتالي إذا توافق الفرد مع ذاته ومجتمعه سيعود بالإيجاب على أداء عمله أداء جيد أو سيثمر إنتاجا أوفر مما يساعد المؤسسة على الرقي والتطور.

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1. **تمهيد**
2. **أهداف الدراسة الاستطلاعية.**
3. **مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية.**
4. **خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.**
5. **أدوات الدراسة**
6. **خصائص السيكومترية لأدوات القياس**

ثانياً: الدراسة الأساسية

1. **منهج الدراسة.**
2. **مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية**
3. **ظروف إجراء الدراسة الأساسية.**
4. **خصائص عينة الدراسة.**
5. **الأساليب الإحصائية.**

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

تمهيد:

وفي هذا الفصل سوف تتناول الباحثتين الطريقة والمنهجية التي اعتمدتها في معالجة موضوع البحث والمنهج المتبع في هذه الدراسة وأهدافها ومكان وزمان إجراء الدراسة والخصائص السيكومترية ، ثم نتعرض بعد ذلك إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية والوسائل الإحصائية المتبعة.

1-أهداف الدراسة الاستطلاعية:يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

-تعريف عينة الدراسة بالمقاييس المراد تطبيقها عليهم والتأكد من الفهم الجيد للمفاهيم .

- التأكد من أن عينة الدراسة لن تجد صعوبة في التعامل مع المقاييس .

- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس (صدق وثبات المقاييس المعتمدة).

- التأكد من أن الفرضيات المطروحة هي فرضيات اجرائية يمكن قياسها .

2-مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية ابتداء من يوم الأحد 4 مارس 2018 إلى غاية يوم 15 مارس 2018 بالمدارس الابتدائية بولاية أدرار وذلك في المؤسسات التالية :

- مؤسسة أولاد أونقال
- مؤسسة عبد الحميد بن باديس
- مؤسسة نواري نوار
- مؤسسة عيشاوي مسعود

3-خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

اشتملت عينة الدراسة على(20) معلم منهم (17) ذكور و(3) إناث تتراوح أعمارهم مابين (29-59 سنة)تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أربعة مؤسسات وهي مؤسسة اولاد أونقال ،عيشاوي مسعود ،نواري نوار وعبد الحميد بن باديس، ولقد تم إدراج مميزات العينة حسب المتغيرات الفردية المستهدفة وهي الجنس والسن ، الخبرة ويمكن وصف العينة كمايلي:

جدول رقم(1) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسب المئوية%
الذكور	17	%85
الإناث	3	%15
المجموع	20	%100

يتبين من خلال الجدول (1) أن عدد الذكور يفوق عدد الاناث ،حيث بلغت نسبة الذكور 85 %ونسبة الإناث15 %.

–جدول رقم (2) يبين توزيع العينة حسب السن:

السن	التكرارات	النسب المئوية
33-29	7	%35
44-37	5	%25
52-45	5	%25
59-53	3	%15
المجموع	20	%100

يتبين من خلال الجدول (2) أن الفئة مابين(29-33 سنة)وهي التي تحتوي على أكبر عدد من المعلمين بنسبة 35%بالمقارنة مع الفئات الأخرى وتليها الفئة مابين(37-44سنة) بنسبة25 % وتليها الفئة مابين (45-52سنة) بنسبة 25% أما آخر فئة فهي الفئة مابين (53-59 سنة) بنسبة 15**%**.

– جدول رقم (3) يبين توزيع العينة حسب الخبرة

الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
11-4	10	%50
26-20	5	%25
33-30	3	%15
36-37	2	%10
المجموع	20	%100

يتبين من خلال الجدول (3) أن الفئة ما بين (4-11) هي التي تحتوي على أكبر عدد من المعلمين بنسبة 50% بالمقارنة مع الفئات الأخرى وتليها الفئة مابين (20-26) بنسبة 25 % وتليها الفئة ما بين (30-33) بنسبة 15% أما أخر فئة فهي الفئة مابين(37 -36) بنسبة10 %.

4-أدوات الدراسة:

لدراسة أي ظاهرة لابد من أداة قياس مناسبة لتحقيق النتائج التي نريدها وقد استخدمت الباحثتان في هذه الدراسة أداتين لقياس متغيرات الدراسة والمتمثلة في الضغوط المهنية والصحة النفسية.

أ –**مقياس الضغط المهني للمعلمين** :من إعداد منصوري مصطفى 2010 مقنن على البيئة المحلية الجزائرية، مأخوذ من مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص الضغط النفسي، وعنوان المذكرة " الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة من إعداد الطالبة : عقون آسيا و يحتوي على (50) فقرة موزعة على تسعة مصادر (محاور) وهي :

1- **ظروف العمل** : ويحتوي على 10 فقرات وهي 1-14-18-22-32-38-40-43-46-48 صيغت كلها صياغة موجبة (اي في اتجاه خاصية الضغوط).

2- **عبء العمل** : يحتوي على 5 فقرات وهي 6-9-15-27-39- صيغت كلها صياغة موجبة .

3- **صراع الدور** : يحتوي على 5 فقرات وهي : 7-12-19-23-36- صيغت كلها صياغة موجبة.

4- **غموض الدور** : يحتوي على 5 فقرات ، أربعة منها صياغة موجبة وهي : 4-13-37-49-وفقرة واحدة صيغت صياغة سالبة (في عكس اتجاه خاصية الضغوط) وهي الفقرة 24

5- **العلاقة مع المدير** : يحتوي على 5 فقرات صيغت أربعة منها صياغة سالية وهي : 20 -25-30-44 في حين صيغت الفقرة رقم 3 صياغة موجبة.

6- العلاقة مع التلاميذ : ويحتوي على 5 فقرات صيغت كلها صياغة موجبة وهي : 5-26-28-33-44.

7- **العلاقة مع الزملاء:** ويحتوي على فقرات ، صيغت أربعة منها صياغة سالبة وهي الفقرات رقم 10-16-42-45-أما الفقرة 34 فقد صيغت صياغة موجبة .

8- **الإشراف التربوي** : يحتوي على 5 فقرات، صيغت 3 منها صياغة موجبة وهي الفقرات 2-21-50-وفقرتان صيغت صيغة سالبة هما : 8-17.

9- **النمو والترقية المهنية** : ويحتوي على 5 فقرات صيغت اربعة منها صياغة موجبة وهي الفقرات :11-29-35-47 وفقرة واحدة صيغت صياغة سالبة وهي الفقرة 31 .

أما بالنسبة لتقدير الدرجات ، فقد تم تقدير كل فقرة على سلم رباعي : (أوافق بشدة – أوافق – أوافق – أعارض–أعارض بشدة ،تتراوح تقديراتها من 4 درجات إلى درجة واحدة إ ذا صيغت الفقرة صياغة موجبة في حين تتراوح تقديراتها من درجة واحدة إلى 4 درجات اذا كانت الفقرة سالبة .

ب–**مقياس الصحة النفسية المعدل** :

قام بوضع المقياس ليونارد ، ديروجيتس ، س .ليمان ، لينو كوفي تحت عنوان : **SCL – 90 – R** .ثم قام أبو هين بتعريب المقياس ، وتقنينه على البيئة الفلسطينية ، وذلك بحساب صدق المقياس (أبو هين ، 1992).

يتكون المقياس من 90 عبارة تندرج تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كالاتي :

(الاعراض الجسمانية –الوسواس القهري –الحساسية التفاعلية – الاكتئاب –القلق –العداوة – القلق الخوف – بارانويا – الذهانية)

1– الاعراض الجسمانية : وتشمل البنود التالية (71–58–52–49–48–42–40–29–11–4–1).

2– **الوسواس القهري** : وتشمل البنود التالية (65–55–51–46–45–38–10–9–3).

3– **الحساسية التفاعلية** : وتشمل البنود التالية (21–6–73–69–61–41–37–36–34).

4– **الاكتئاب** : وتشمل البنود التالية (2–32–31–30–28–27–26–22–20–15–14–5).

5– **القلق** : وتشمل البنود التالية (86–80–79–72–57–39–33–23–17–12).

6– **العداوة** : وتشمل البنود التالية (81–74–67–63–24–13).

7– **قلق الخوف** (**الفوبيا**):وتشمل البنود التالية (82–78–75–70–47–25–).

8– **البارانويا** : وتشمل البنود التالية : (83–76–68–43–18–8).

9– **الذهانية** : وتشمل البنود التالية : (90–88–87–85–84–77–62–35–16–7).

10– **عبارات أخرى وتشمل البنود التالية** (89–66–64–60–59–53–44–19).

***خطوات عملية التفريغ:**

–التفريغ يكون عن طريق الارقام (1.2 .3 .4) .

–التفريغ يتم في برنامج spss.

***كيفية إدخال المعلومات في برنامج spss:**

أولا: يتم إدخال المعلومات الشخصية الجنس ،السن ،وفي تفريغ المعطيات نستعمل الارقام كرموز وهي كالتالي:

-الجنس: (01) ذكر (2) أنثى .

-السن يوزع حسب الفئات العمرية

- الخبرة توزع حسب الفئة.

-ملاحظة:

5-الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية ،فقد تم حساب الصدق والثبات للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.

أ-**صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط المهنية**:الذي يوضح علاقة كل بعد بالمجموع الكلي ، ولقد تم الاعتماد على (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق.

ب- **صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية** :الذي يوضح علاقة كل بعد بالمجموع الكلي ، وذلك بالاعتماد على (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق .

جدول رقم (4) يمثل معامل ارتباط بيرسون بين ابعاد الضغوط المهنية والمجموع الكلي

الرقم	البعد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	ظروف العمل	0.50	0.02
2	عبء العمل	0.16	0.49 غير دالة
3	صراع الدور	0.70	0.00
4	غموض الدور	0.56	0.01
5	العلاقة مع المدير	0.20	0.03
6	العلاقة مع التلاميذ	0.66	0.02
7	العلاقة مع الزملاء	0.48	0.02
8	الإشراف التربوي	0.52	0.01
9	النمو والترقية المهنية	0.18	0.44غير دالة

يتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات إرتباط أبعاد الضغوط المهنية بالمجموع الكلي كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.00) و(0.03) بحيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.16)كحد أدنى و(0.70).وهي معاملات مرتفعة ومقبولة .وعليه يمكن التأكد بنسبة معقولة من صدقها .

جدول رقم (5) يمثل معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد الصحة النفسية والمجموع الكلي

الرقم	البعد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	الأعراض الجسمانية	0.86	0.00
2	الوسواس القهري	0.82	0.00
3	الحساسية التفاعلية	0.94	0.00
4	الاكتئاب	0.96	0.00
5	القلق	0.96	0.00
6	العداوة	0.83	0.00
7	قلق الخوف(الفوبيا)	0.88	0.00
8	البار انويا	0.92	0.01
9	الذهانية	0.90	0.00

يتضح من خلال الجدول أن معاملات إرتباط أبعاد الصحة النفسية كانت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.00)و(0.01) وهي معاملات جد مرتفعة ومقبولة ،.وعليه يمكن التأكد بنسبة معقولة من صدقها .

ج – ثبات أدوات الدراسة:

حساب الثبات:

بهدف التأكد من ثبات مقياس الضغوط المهنية و الصحة النفسية قمنا بتطبيق معادلتي الفاكرومباخ وجوتمان ، ولقد تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (6) يوضح الطريقة المتبعة لحساب معامل الثبات لمقياس الضغوط المهنية:

المقياس	المعادلة	معامل الثبات
الضغط المهني	الفاكرومباخ	0.66
	جوثمان	0.59
الصحة النفسية	الفاكرومباخ	0.76
	جوثمان	0.68

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن معاملات الارتباط المتحصل عليها باستخدام طريقة الفاكرومباخ هي معاملات دالة على ثبات المقياس ومن ثم الاستقرار في نتائجه.

ثانيا:الدراسة الأساسية:

بعد حساب والتأكد من صدق وثبات أداتي القياس المطبقة في در اسستنا الاستطلاعية مقياس الضغوط المهنية ومقياس الصحة النفسية أصبح المقياسين جاهزين للتطبيق في الدراسة الأساسية .

1-منهج الدراسة:

تختلف مناهج البحث بإختلاف المواضيع المدروسة للوصول إلى الحقيقة ، وبما أن موضوع البحث هو الذي يحدد المنهج المناسب له فقد أعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يهتم بوصف الظاهرة المدروسة وتحليلها وتفسيرها .

ويعرف أيضا بأنه مجموعة من الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة ، اعتماد على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعليمات عن الظاهرة.

2- مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة ما بين 11 مارس 2018 إلى غاية 12 أفريل 2018 ، وذلك بعد الكشف عن نتائج الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات المقياسين .

وقد تم إجراء الجانب التطبيقي من الدراسة بالمدارس الابتدائية بولاية أدرار في المؤسسات التالية :

- مدرسة الشيخ محمد بن أبي نعامة .

- العربي بن مهيدي .

- محمد المقراني .

- الامير عبد القادر .

- عبد الحميد بن باديس للبنات .

- محمد بوضياف .

- سيدي أحمد العالم .

3- ظروف إجراء الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة في مختلف المؤسسات الابتدائية وفق جدول يومي، بحيث تتم إستشارة مدير المؤسسة وبعد ذلك توزع الاستمارات وفي بعض المؤسسات تم توزيع الاستمارات مباشرة على المعلمين بالاستعانة ببعض المعلمين .

4-خصائص عينة الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (70) معلم بولاية أدرار منهم (44) ذكور بنسبة (62%) وإناث (26) بنسبة(37%) تتراوح أعمارهم ما بين(22 إلى 62) من مختلف المؤسسات الابتدائية وهي موزعة كتالي :

جدول رقم (7) يوضح توزيع العينة حسب الجنس :

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	44	%62
إناث	26	%37
المجموع	70	%100

يتبين من خلال الجدول السابق أن عدد الذكور يفوق عدد الإناث بحيث أن عدد الذكور (44) بنسبة 62 % أما عدد الإناث (26)بنسبة 37 %.

الجدول رقم (8) يوضح توزيع العينة حسب السن :

السن	التكرار	النسبة المئوية
29-22	14	%20
36-30	23	%32
45-37	11	%15
54-46	11	%15
62-55	11	%15
المجموع	70	%100

يتبين من خلال الجدول (8) أن الفئة ما بين (30-36) هي التي تحتوي على أكبر عدد من المعلمين بنسبة 32 % بالمقارنة مع الفئات الأخرى وتليها الفئة ما بين (22-29) بنسبة 20 % وتليها فئات اخرى بنسبة 15%.

الجدول رقم (9) يوضح توزيع العينة حسب الخبرة .

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
6-1	38	%54
20-7	11	%15
31-23	10	%14
39-32	11	%15
المجموع	70	%100

يتبين من خلال الجدول رقم (9) أن الفئة ما بين (1 -6) هي التي تحتوي على أكبر عدد من المعلمين بنسبة 54% وتليها الفئة ما بين (7-20) و الفئة (32-39) بنسبة 15% أما آخر فئة ما بين (23-31) بنسبة 14%.

5- الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا في معالجة هذه الدراسة على نوعين من الأساليب الإحصائية :

- النوع الأول الإحصاء الوصفي : وتضمن الأساليب التالية :

*** التكرارات**

*** النسب المئوية.**

***المتوسط الحسابي:**

هو مجموع القيم على عددها ،كما ان المتوسط الحسابي يساعدنا على معرفة مدى تماسك او اعتدال الصفات او سلوك الأفراد.

***الانحراف المعياري:**

هو الجذر التربيعي للتباين ، يبين لنا مدى تشتت القيم عن متوسطها .

– النوع الثاني : الإحصاء الاستدلالي : وفيه أستخدمنا :

*** اختبار بيرسون:**

يقيس العلاقة بين المتغيرين من الكمي.

***اختبارt–test:**

يسمح بتحويل الفروق المشاهدة بين العينتين من خلال المتوسطين الحسابين لهما إلى قيمة معيارية تائية*

***معادلة الفاكروميخ**

*** معادلة جوثمان**

وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss20).

الفصل الخامس:
عرض النتائج

1. تمهيد.
2. عرض نتائج الفرضية الأولى.
3. عرض نتائج الفرضية الثانية.
4. عرض نتائج الفرضية الثالثة
5. عرض نتائج الفرضية الرابعة
6. عرض نتائج الفرضية الخامسة

تمهيد:

وفي هذا الفصل سيتم عرض النتائج ، وذلك بعد ما قام الباحثتين بتفريغ النتائج وتنظيمها باستخدام البرنامج الإحصائي (spss-20).

1-عرض نتائج الفرضية الأولى:

لإختبار صحة الفرضية الأولى التي تتعلق بوجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والصحة النفسية ، تم استخدام معامل إرتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم (10)يبين معاملات بيرسون بين الضغوط المهنية والصحة النفسية .

الضغط المهني / الصحة النفسية		ظروف العمل	عبء العمل	صراع الدور	غموض الدور	العلاقة مع المدير	العلاقة مع التلاميذ	العلاقة مع الزملاء	الاشراف التربوي	النمو و الترقية المهنية
الاعراض الجسمانية	معامل الارتباط	0.29	0.24	0.23	0.35	0.27	0.30	0.32	0.23	0.21
	مستوى الدلالة	0.01	0.03	0.05	0.00	0.02	0.01	0.00	0.04	0.08
الوسواس القهري	معامل الارتباط	0.38	0.42	0.36	0.37	0.40	0.27	0.37	0.32	0.22
	مستوى الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.05
الحساسية التفاعلية	معامل الارتباط	0.12	0.09	0.06	0.08	0.012	0.021	0.09	0.015	0.010
	مستوى الدلالة	0.30	0.53	0.62	0.47	0.29	0.07	0.45	0.21	0.39
الاكتئاب	معامل الارتباط	0.24	0.22	0.28	0.17	0.23	0.22	0.22	0.14	0.11
	مستوى الدلالة	0.03	0.05	0.01	0.15	0.05	0.06	0.05	0.23	0.34
القلق	معامل الارتباط	0.22	0.25	0.16	0.24	0.19	0.22	0.18	0.00	0.12
	مستوى الدلالة	0.05	0.03	0.16	0.04	0.11	0.06	0.13	0.98	0.29
العداوة	معامل الارتباط	0.21	0.29	0.25	0.31	0.24	0.25	0.22	0.28	0.16
	مستوى الدلالة	0.08	0.01	0.03	0.00	0.04	0.03	0.06	0.01	0.16
قلق الخوف(الفوبياء)	معامل الارتباط	0.06	0.16	0.19	0.10	0.11	0.07	0.04	0.07	0.02
	مستوى الدلالة	0.60	0.17	0.10	0.38	0.35	0.51	0.68	0.53	0.81
البارانوياء	معامل الارتباط	0.18	0.04	0.06	0.24	0.13	-0.03	0.02	-0.06	-0.14
	مستوى الدلالة	0.13	0.70	0.62	0.04	0.26	0.76	0.81	0.62	0.24
الذهانية	معامل الارتباط	0.20	0.13	0.19	0.24	0.24	0.21	0.18	0.02	0.14
	مستوى الدلالة	0.09	0.27	0.10	0.03	0.04	0.07	0.13	0.82	0.22

بينت النتائج المستخلصة في الجدول :

- وجود ارتباط دال بين بعد الاعراض الجسمانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وبعد ظروف العمل الذي يندرج ضمن أبعاد الضغوط المهنية ، حيث أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.29) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

– وجود أرتباط دال بين بعد الاعراض الجسمانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وبعد عبء العمل الذي يندرج ضمن أبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.24) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.03).

– وجود أرتباط دال بين بعد الاعراض الجسمانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وبعد صراع الدور الذي يندرج ضمن أبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيمة معامل الارتباط تساوي(0.23) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

– وجود أرتباط دال بين بعد الاعراض الجسمانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وبعد غموض الدور الذي يندرج ضمن أبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.35) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.00).

– وجود ارتباط دال بين بعد الاعراض الجسمانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وبعد العلاقة مع المدير الذي يندرج ضمن أبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.27) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.02).

– وجود أرتباط دال بين بعد الاعراض الجسمانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وبعد العلاقة مع التلاميذ الذي يندرج صمن أبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.30) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

– وجود ارتباط دال بين بعد الاعراض الجسمانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وبعد العلاقة مع الزملاء الذي يندرج ضمن أبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.32) وهي دالة إحصائيا عند مستوى (0.00).

– وجود ارتباط دال بين بعد الاعراض الجسمانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وبعد الاشراف التربوي الذي يندرج ضمن أبعاد الضغوط المهنية حيث ان قيمة معامل الارتباط تساوي (0.23) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.04).

– وجود ارتباط دال بين بعد الوسواس القهري الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وأبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيم معاملات الارتباط بينهم تساوي (0.37،0.36،0.42،0.38، 0.40، 0.27، 0.37، 0.32) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.00، 0.05).

– وجود ارتباط دال بين بعد الاكتئاب وأبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيم معاملات الارتباط بينهم تساوي (0.24، 022، 0.28، 0.23، 0.22،) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.03، 0.05، 0.01).

–وجود ارتباط دال بين بعد القلق الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وأبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيم معاملات الارتباط بينهم تساوي (0.22، 0.25، 0.24،) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05، 0.03، 0.14).

–وجود أرتباط دال بين بعد العداوة الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وأبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيم معاملات الارتباط بينهم تساوي (0.29، 0.25، 0.31، 0.24، 0.28 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01، 0.03، 0.00، 0.04، 0.03 ، 0.01).

– وجود أرتباط دال بين بعد البارانويا الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وبعد غموض الدور الذي يندرج ضمن أبعاد الضغوط المهنية حيث أن قيمة معامل ارتباط تساوي (0.24) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.04).

– وجود ارتباط دال بين بعد الذهانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وأبعاد الضغوط المهنية (غموض الدور ، العلاقة مع المدير) حيث ان قيم معاملات الارتباط بينهم تساوي (0.24 ، 0.24) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.03 ، 0.04) .

2– عرض نتائج الفرضية الثانية : تنص هذه الفرضية على أنه توجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية حسب الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

ولأختبار صحة هذه الفرضية تم الاعتماد اختبار "ت" كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم (11) يبين دلالة الفروق في الضغوط المهنية حسب الجنس .

المتغير	ذكور		إناث		قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الضغوط المهنية	113.70	12.90	110.08	14.67	1.08	68	0.96	غير دال

يتضح من خلال النتائج المستخلصة من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية حسب الجنس في جميع أبعاد المقياس وفي المقياس الكلي حيث ان قيمة "ت" تساوي 1.08 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ونستطيع أن نقول بعدم تحقق هذه الفرضية ، اي لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية حسب الجنس .

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نصت هذه الفرضية على وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية حسب الخبرة لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

ولأختبار صحة هذه الفرضية تم الاعتماد " ف" كما هو مبين من خلال الجدول التالي :

الجدول رقم (12) يبين دلالة الفروق في الضغوط المهنية حسب الخبرة.

البعد	مجموع المربعات	درجةالحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
ظروف العمل	20.23	3	6.74	0.43	0.73
عبء العمل	10.07	3	3.35	0.76	0.51
صراع الدور	15.45	3	5.15	0.93	0.43
غموض الدور	4.20	3	1.40	0.29	0.82
العلاقة مع المدير	11.42	3	3.80	0.79	0.50
العلاقة مع التلاميذ	21.53	3	7.17	1.15	0.33
العلافة مع الزملاء	18.98	3	6.32	1.74	0.16
الاشراف التربوي	15.84	3	5.28	1.52	0.21
النمو و الترقية المهنية	17.98	3	5.99	1.65	0.18

يتضح من خلال النتائج المستخلصة من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية حسب الخبرة في جميع أبعاد المقياس وفي المقياس الكلي حيث ان قيمة "ف" في بعد ظروف العمل تساوي (0.43) ، وفي بعد عبء العمل تساوي (0.76) ، وفي بعد صراع الدور (0.93)، وفي بعد غموض الدور 0.29 ، في بعد العلاقة مع المدير 0.79 وفي بعد العلاقة مع التلاميذ 1.15

، وفي بعد العلاقة مع الزملاء 1.74 ، وفي بعد الاشراف التربوي 1.52 ، وفي النمو والترقية المهنية 1.65 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى 0.05.

إذن لا توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط المهنية حسب الخبرة.

4-عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على وجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب الجنس لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

ولأختبار صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على قيمة "ت" كما هو مبين من الجدول التالي :

الجدول رقم (13) يبين دلالة الفروق في الصحة النفسية حسب الجنس .

المتغير	ذكور		إناث		قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الصحة النفسية	49.00	40.43	50.23	38.90	0.12	68	0.67	غير دال

يتضح من خلال النتائج المستخلصة من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب الجنس وفي جميع أبعاد المقياس وفي المقياس الكلي حيث أن قيمة " ت" تساوي 0.12 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 .

إذن لا توجد فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب الجنس .

5- عرض نتائج الفرضية الخامسة

تنص الفرضية على أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب السن .

ولأختبار صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على قيمة " ف" كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم (14) يبين دلالة الفروق في الصحة النفسية حسب السن.

البعد	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الاعراض الجسمانية	167.41	4	41.85	1.13	0.34
الوسواس القهري	82.84	4	20.71	0.69	0.59
الحساسية التفاعلية	92.36	4	23.09	1.05	0.38
الاكتئاب	32.23	4	8.05	0.21	0.92
القلق	59.42	4	14.85	0.62	0.64
العداوة	18.86	4	4.71	0.50	0.73
قلق الخوف (الفوبياء)	55.12	4	13.78	1.30	0.27
البارانويا	19.35	4	4.83	0.47	0.75
الذهانية	120.99	4	30.25	1.72	0.15

يتضح من خلال النتائج المستخلصة من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب السن في جميع أبعاد المقياس وفي المقياس الكلي حيث أن قيمة "ف " ، في بعد الاعراض

الجسمانية تساوي (1.13) ، وفي بعد الوسواس القهري (0.69) وفي بعد الحساسية التفاعلية (1.01) وفي الاكتئاب (0.21) وفي بعد القلق (0.62) وفي بعد العداوة 0.50 وفي بعد قلق الخوف (الفوبيا) (1.30)، وفي بعد البارانويا (0.47) وفي بعد الذهانية (1.72) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى 0.05.

إذن لا توجد فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب السن .

الفصل السادس: مناقشة النتائج

1. تمهيد
2. مناقشة الفرضية الأولى.
3. مناقشة الفرضية الثانية.
4. مناقشة الفرضية الثالثة.
5. مناقشة الفرضية الرابعة.
6. مناقشة الفرضية الخامسة.
7. إستنتاج عام.
8. التوصيات والاقتراحات.

تمهيد:

في هذا الفصل سوف تحاول الباحثتين مناقشة نتائج الفرضيات .

مناقشة النتائج:

مناقشة الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على توقع وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية والصحة النفسية وبعد عرض النتائج في الجدول رقم (10) تبين أن قيمة معامل الإرتباط بين الضغوط المهنية والصحة النفسية وصل إلى(0.40) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.00) .أما بين محور الأعراض الجسمانية وبعد ظروف العمل فقد قدرت قيمة معامل الارتباط (0.29) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وأما بين محور الاعراض الجسمانية وبعد عبء العمل فكانت قيمة معامل الارتباط (0.24) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.03).كما نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين محور الوسواس القهري وبعد عبء العمل قدرت ب (0.42) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.00)

ويمكن تفسير ذلك بأن المعلمين يستخدمون طرق واستراتيجيات للتغلب عن الاعراض الجسمانية ووسائل حول ظروف العمل أو المهنة.بحيث كل معاملات ارتباط بيرسون كانت دالة إحصائيا بين محور الاعراض الجسمانية الذي يندرج ضمن أبعاد الصحة النفسية وجميع أبعاد الضغوط المهنية.

كما كانت دالة أيضا بين محور الاكتئاب وغموض الدور ، وبين محور الاكتئاب وبعد العلاقة مع المدير والعلاقة مع الزملاء والمقياس الكلي للصحة النفسية بمعنى جميع الأبعاد. علما أن معظم المعلمين الذين أجريت عليهم الدراسة يعانون من الاعراض الجسمانية والحساسية التفاعلية وهذا ما آثر على العلاقة بشكل عام.

مناقشة الفرضية الثانية:

نصت هذه الفرضية على وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية حسب الجنس ، وأظهرت النتائج من خلال الجدول رقم (11) عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية

حسب الجنس عند المعلمين ،بحيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة ب 1.08 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.28).

وبالتالي نستطيع أن نقول بعدم تحقق هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

في الضغوط المهنية حسب الخبرة نصت هذه الفرضية على وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية حسب الخبرة ،وأظهرت النتائج من خلال الجدول رقم (12) على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين أربع فئات أو مجموعات عند المعلمين ، بحيث يتبين أنه في بعد ظروف العمل قدرت قيمة ف" ب0.43 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.73)،أما في بعد عبء العمل فقد قدرت ب(0.76) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.51)، وفي بعد صراع الدور قدرت قيمة "ف" ب (0.93) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.43). أما في بعد غموض الدور فقد قدرت ب (0.29) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.82). أما في بعد العلاقة مع المدير فقد قدرت ب (0.79) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.50).

وفي بعد العلاقة مع التلاميذ قدرت قيمة "ف" ب (1.15) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.33). أما في بعد العلاقة مع الزملاء فقد قدرت ب(1.74) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.16). أما في بعد الإشراف التربوي قدرت قيمة "ف"ب (1.52) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.21).

وفي بعد النمو والترقية المهنية قدرت قيمة "ف" ب(1.65) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.18).

مناقشة الفرضية الرابعة:

نصت هذه الفرضية على وجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب الجنس وأظهرت النتائج من خلال الجدول رقم (13) على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب الجنس عند المعلمين بحيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة ب (0.12-) وهي غيردالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.90).

وبالتالي نستطيع أن نقول بعدم تتحقق هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الخامسة:

نصت هذه الفرضية على وجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية حسب السن ،وأظهرت النتائج من خلال الجدول رقم (14)على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين خمس فئات أو مجموعات عند المعلمين ، بحيث يتبين أنه في محور الأعراض الجسمانية قدرت قيمة ف" ب (1.13)وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.34)،أما في محور الوسواس القهري فقد قدرت ب(0.69)وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.59)، وفي محور الحساسية التفاعلية قدرت قيمة "ف" ب (1.05) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.38). أما في محور الاكتئاب فقد قدرت ب (0.21) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.92). أما في محور القلق فقد قدرت ب (0.62) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.64).

وفي محور العداوة قدرت قيمة "ف" ب (0.50) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.73). أما في محور قلق الخوف (الفوبيا) فقد قدرت ب (1.30) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.27). أما في محور البارانويا قدرت قيمة "ف"ب (0.47) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.75).

وفي محور الذهانية قدرت قيمة "ف" ب(1.72) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.15)وبالتالي الفرضية لم تتحقق.

الاستنتاج العام :

تندرج هذه الدراسة ضمن الدراسات النفسية والتربوية عالجت موضوع الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار، وهذا الموضوع قد يكون من أحد الاسباب المهمة في فشل نظامنا التربوي . بصفة عامة باعتباره خللا ومعوقا يواجه ويمس أهم عنصر فيه ألا وهو المعلم لذا يعتبر البحث في أسباب معاناته النفسية وبروز مشاكله على أرض الواقع الانطلاقية الأولى للإصلاح والمساهمة الفعالة في رفع مخرجات النظام التعليمي وزيادة إنتاجية بصفة عامة .

هدفت دراستنا إلى البحث في العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية ومعرفة الفروق بين المعلمين في الضغوط المهنية والصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس والخبرة والسن .

ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا بتطبيق مقياس الضغط المهني للمعلمين ومقياس الصحة النفسية ، حيث تم تقسيم الضغوط المهنية إلى تسعة أبعاد إرتباط البعد الأول بظروف العمل والبعد الثاني عبء العمل والبعد الثالث صراع الدور والبعد الرابع غموض الدور والبعد الخامس العلاقة مع المدير والبعد السادس العلاقة التلاميذ والبعد السابع العلاقة مع الزملاء والبعد الثامن الاشراف التربوي والبعد التاسع النمو والترقية المهنية .وكذلك قسمنا الصحة النفسية إلى تسعة ابعاد : البعد الأول الاعراض الجسمانية والبعد الثاني الوسواس القهري والبعد الثالث الحساسية التفاعلية والبعد الرابع الاكتئاب والبعد الخامس القلق والبعد السادس العداوة والبعد السابع قلق الخوف والبعد الثامن البارانويا والبعد التاسع الذهانية .

بينت النتائج التي أفرزتها الدراسة بوجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

كما توصلت الدراسة إلى النتائج تؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية حسب الجنس والخبرة ، وكذلك عدم وجود فروق في الصحة النفسية حسب الجنس والسن لدى معلمي الابتدائي بولاية أدرار.

الإقتراحات والتوصيات :في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثتين بمايلي:

1-إقامة برامج إرشادية تخفف من شدة الضغوط التي يعاني منها المعلمين .

2-تصميم برامج وقائية علاجية تساعد المعلمين خاصة الذين لديهم ضغط مهني .

3-محاولة كشف وإزالة العوائق والعقبات التي تعرقل مسارهم المهني .

4-العمل على تقليل الضغوط الإدراية والمهنية على المعلمين .

5- توفير الحوافز المادية والمعنوية للمعلمين وتهيئة الظروف الفيزيقية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1-إيمان فوزى ، (2001) ، في الصحة النفسية ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ط 1 .

2-بطرس حافظ بطرس ، (2008) ، التكيف والصحة النفسية للطفل ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، ط 1.

3-جمال أبودلو، ، (2009) ، الصحة النفسية ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط 1 .

4-حنان عبد الحميد العناني ، (2011) ، الصحة النفسية ، دار الفكر ناشرون وموزعون ،عمان ، ط 4 .

5-حامد عبد السلام زهران ،(2003) ، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، عالم الكتب للنشر والتوزيع –كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، ط 1.

6-حسن مصطفى عبد المعطي ،(2006) ،ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة ،ط 1 .

7-رشيد حميد زغير ،(2010) ، الصحة النفسية والمرض النفسي والعقلي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،عمان ،ط 1 .

8- زينب عبد العليم بدوى ، (2014) ، الضغوط الأكاديمية على الدارسين ، كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس ، دار الكتاب الحديث .

9-سعيد جاسم الأسدي ، عطاري محمد سعيد ، (2014) ، الصحة النفسية للفرد والمجتمع ، دارالرضوان للنشر والتوزيع ، عمان ، ط 1 .

10-سامر جميل رضوان ، (2009) ، الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، ط 3 .

11-سمير شيخاني ، (2003) ، الضغط النفسي : طبيعته ، أسبابه المساعدة الذاتية المداواة ، دار الفكر العربي مؤسسة ثقافة للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1.

12-سليمان عبد الواحد ابراهيم ،(2016) ، الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسات التربوية للمعلم والمتعلم ،دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان .

13- صالح حسن الداهري، (2005)، علم النفس الإرشادي ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان، ط1.

14- عمر مصطفى محمد النعاس ،(2008) ، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية ، منشورات جامعة 7 أكتوبر، جامعة مصراتة ، ط 1 .

15- فاروق السيد عثمان ، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، ط 1 .

16- فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، (2013) ، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، ط 1.

17- كامل علوان الزبيدي ،(2007) ، دراسات في الصحة النفسية ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، ط 1 .

18- محمد جاسم العبيدي ، (2009) ، مركز البحوث التربوية والنفسية ،دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط 1 .

19- مروان أبوحويج ، عصام الصفدي ،(2009) ، مدخل إلى الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، ط 1

20- موسى جبريل وأخرون ، (2009) ،التكيف ورعاية الصحة النفسية ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات ، القاهرة ،ط 1 .

21- ناصر الدين زبدي ،نصيرة لمين ، (2012) ،مبادئ الصحة النفسية والإرشاد ، ديوان المطبوعات الجامعية ، جامعة الجزائر2،جامعة المسيلة .

22- نازك عبد الحليم قطيشان ، أمل يوسف التل ،(2008) ، قضايا في الصحة النفسية ، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ،ط 1.

23- هشام أحمد غراب ، (2015) ، الصحة النفسية للطفل ، دار الكتب العلمية ، لبنان ، ط 1 .

24- وليد السيد خليفة ، مراد علي عيسى ، (2008) ، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ، دار الوفاء لدنيا والطباعة والنشر ، ط 1 .

الرسائل:

25- العبودي فاتح ، (2008) ، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي ،دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية ولاية جيجل ، رسالة ماجستير .

26-إبراهيمي أسماء، (2015) ،الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة،دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة ولاية بسكرة أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في العلوم في علم النفس.

27-باهي سلامي ، (2008) ، مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوماتية لدى مدرسي الإبتدائي والمتوسط والثانوي – دراسة ميدانية عينة من أربع ولايات جزائرية ، رسالة دكتوراه ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا ، جامعة الجزائر .

28- بن حامد محمد ،بوعجناف كمال ، (2008) ، مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية ،دراسة ميدانية لثانويات ولاية البليدة ،رسالة ماجستير .

29- بوعافية نبيلة ،(2008) ، نمط شخصية المديرين وعلاقته بالضغط المهني واستراتيجيات المواجهة ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا..

30- دعوة سميرة ،شنوفي نورة ، (2013) ،الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي ، دراسة عيادية لخمس حالات ،رسالة ماسترفي علم النفس العيادي .

31-سعدي عربية ، (2016) ،العلاقة بين مصادر الضغط المهني والولاء التنظيمي على ضوء مستوى الرضا الوظيفي لدى أطباء القطاع العام ، أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه في علم النفس العمل والارغونوميا ، جامعة وهران 2 كلية العلوم الاجتماعية .

32- شارف خوجة مليكة ، (2011) ، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين ، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي) ، رسالة ماجستير ، دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو .

33-عثمان مريم (2010) ، الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية ، دراسة ميدانية على أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بسكرة ، جامعة الإخوة منتوري – قسنطينة ، كلية العلوم الإنسانية والتربوية .

34-عقون آسيا ، (2012) ،الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة فرحات عباس سطيف كلية الآداب والعلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية .

35- زياد بركات ،(2010) ،الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين، أستاذ علم النفس التربوي المشارك جامعة القدس المفتوحة – منطقة طولكرم التعلمية.

36-مزياتي فتيحة ،(2007) ، أثر مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المقاومة والمعبرية الانفعالية العقلانية على الإحتراق النفسي عند ضباط الشرطة ، دراسة ميدانية بالمديرية العامة للأمن الوطني بالجزائر –العاصمة ،أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم .

المجلات:

37-حمزة الأحسن ، (2015) ، الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم ، دراسة ميدانية في البليدة وتيبازة ، جامعة مولود معمري تيزي وزو- الجزائر ،مجلة العلوم النفسية والتربوية.

38-عبد الله الضريبي ،(2010) ،أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ،دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، كلية التربية جامعة دمشق ،مجلة جامعة دمشق ، المجلد 26 –العدد الرابع .

39- محمد بلقاسم ،(2016) ،الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، جامعة وهران – الجزائر .

الملاحق

الملحق رقم (03): معاملات الارتباط بين الضغوط المهنية والصحة النفسية.

Correlations

		المجموع	بعد1	بعد2	بعد3	بعد4	بعد5	بعد6	بعد7	بعد8	بعد9	محور1	محور2	محور3	محور4
المجموع	Pearson Correlation	1	.323**	.431**	.124	.253*	.228	.295*	.119	.084	.213	.826**	.888**	.831**	.918**
	Sig. (2-tailed)	.002	.006	.000	.308	.035	.057	.013	.327	.491	.076	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
بعد1	Pearson Correlation	.323**	1	.481**	.479**	.042	.176	.609**	-.034-	.298*	.233	.296*	.249*	.231	.351**
	Sig. (2-tailed)	.006		.000	.000	.727	.144	.000	.783	.012	.052	.013	.037	.054	.003
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
بعد2	Pearson Correlation	.431**	.481**	1	.493**	.298*	.322**	.592**	.144	.217	.091	.387**	.422**	.363**	.379**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.012	.006	.000	.234	.071	.452	.001	.000	.002	.001
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
بعد3	Pearson Correlation	.124	.479**	.493**	1	.326**	.398**	.575**	.229	.361**	.327**	.125	.095	.060	.086
	Sig. (2-tailed)	.308	.000	.000		.006	.001	.000	.056	.002	.006	.302	.435	.623	.477
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
بعد4	Pearson Correlation	.253*	.042	.298*	.326**	1	.570**	.309**	.428**	.413**	.425**	.249*	.228	.287*	.171
	Sig. (2-tailed)	.035	.727	.012	.006		.000	.009	.000	.000	.000	.038	.057	.016	.158
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
بعد5	Pearson Correlation	.228	.176	.322**	.398**	.570**	1	.301*	.410**	.361**	.358**	.227	.259*	.168	.241*
	Sig. (2-tailed)	.057	.144	.006	.001	.000		.011	.000	.002	.002	.059	.030	.164	.045
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
بعد6	Pearson Correlation	.295*	.609**	.592**	.575**	.309**	.301*	1	.255*	.476**	.331**	.211	.298*	.253*	.315**
	Sig. (2-tailed)	.013	.000	.000	.000	.009	.011		.033	.000	.005	.080	.012	.035	.008
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
بعد7	Pearson Correlation	.119	-.034-	.144	.229	.428**	.410**	.255*	1	.440**	.412**	.063	.165	.198	.106
	Sig. (2-tailed)	.327	.783	.234	.056	.000	.000	.033		.000	.000	.603	.171	.100	.380
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
بعد8	Pearson Correlation	.084	.298*	.217	.361**	.413**	.361**	.476**	.440**	1	.471**	.181	.047	.060	.245*
	Sig. (2-tailed)	.491	.012	.071	.002	.000	.002	.000	.000		.000	.133	.700	.624	.041
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

الملحق رقم (04): دلالة الفروق في الضغوط المهنية حسب الجنس:

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموع	ذكور	44	113.70	12.907	1.946
	إناث	26	110.08	14.675	2.878

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
المجموع	Equal variances assumed	.002	.968	1.080	68	.284	3.628	3.360	-3.077-	10.333
	Equal variances not assumed			1.044	47.329	.302	3.628	3.474	-3.360-	10.615

الملحق رقم (05): دلالة الفروق في الضغوط المهنية حسب الخبرة:

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
بعد1	Between Groups	20.235	3	6.745	.434	.730
	Within Groups	1026.851	66	15.558		
	Total	1047.086	69			
بعد2	Between Groups	10.075	3	3.358	.762	.519
	Within Groups	290.725	66	4.405		
	Total	300.800	69			
بعد3	Between Groups	15.455	3	5.152	.930	.431
	Within Groups	365.416	66	5.537		
	Total	380.871	69			
بعد4	Between Groups	4.207	3	1.402	.296	.828
	Within Groups	312.436	66	4.734		
	Total	316.643	69			
بعد5	Between Groups	11.424	3	3.808	.795	.501
	Within Groups	316.019	66	4.788		
	Total	327.443	69			
بعد6	Between Groups	21.537	3	7.179	1.156	.333
	Within Groups	409.906	66	6.211		
	Total	431.443	69			
بعد7	Between Groups	18.988	3	6.329	1.740	.167
	Within Groups	240.098	66	3.638		
	Total	259.086	69			
بعد8	Between Groups	15.842	3	5.281	1.528	.215
	Within Groups	228.101	66	3.456		
	Total	243.943	69			
بعد9	Between Groups	17.988	3	5.996	1.652	.186
	Within Groups	239.498	66	3.629		
	Total	257.486	69			

الملحق رقم (06): دلالة الفروق في الصحة النفسية حسب الجنس:

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
tota	ذكور	44	49.00	40.430	6.095
	إناث	26	50.23	38.908	7.631

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
tota	Equal variances assumed	.178	.675	-.125-	68	.901	-1.231-	9.864	-20.914-	18.453
	Equal variances not assumed			-.126-	54.241	.900	-1.231-	9.766	-20.808-	18.347

Double-click to activate

الملحق رقم (07): دلالة الفروق في الصحة النفسية حسب السن.

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
محور1	Between Groups	167.414	4	41.854	1.132	.349
	Within Groups	2403.957	65	36.984		
	Total	2571.371	69			
محور2	Between Groups	82.845	4	20.711	.695	.598
	Within Groups	1935.798	65	29.782		
	Total	2018.643	69			
محور3	Between Groups	92.368	4	23.092	1.051	.388
	Within Groups	1427.575	65	21.963		
	Total	1519.943	69			
محور4	Between Groups	32.230	4	8.057	.217	.928
	Within Groups	2415.713	65	37.165		
	Total	2447.943	69			
محور5	Between Groups	59.429	4	14.857	.621	.649
	Within Groups	1555.714	65	23.934		
	Total	1615.143	69			
محور6	Between Groups	18.861	4	4.715	.506	.732
	Within Groups	606.225	65	9.327		
	Total	625.086	69			
محور7	Between Groups	55.127	4	13.782	1.306	.277
	Within Groups	686.016	65	10.554		
	Total	741.143	69			
محور8	Between Groups	19.351	4	4.838	.474	.754
	Within Groups	662.934	65	10.199		
	Total	682.286	69			
محور9	Between Groups	120.999	4	30.250	1.720	.156
	Within Groups	1142.844	65	17.582		
	Total	1263.843	69			