

الضغوط النفسية على وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى موظفي الجامعة

المدرس المساعد تحرير زكي الوائلي
مركز الإرشاد التربوي والرعاية النفسية - جامعة البصرة

ملخص البحث

يعيش العديد من موظفي دوائر ومؤسسات الدولة تحت تأثير الضغوط النفسية الناجمة عن الالتزامات الحياتية وأعباء العمل الإضافية ، التي تنعكس سلباً على إنتاجيتهم وسوء تكيفهم في بيئة العمل . وتأتي الأهمية النظرية لهذا البحث من أهمية دراسة الضغوط النفسية (*STRESS*) بوصفها موضوعاً ذات تأثير واضح في حياة الأفراد وسلامتهم النفسية. إذ يعد الموظفون بشكل عام من الشرائح الاجتماعية المهمة ، كما هم موظفو الجامعة لما لهم من دور فاعل في تسير العملية التعليمية بوصفهم السند القوي والركن المتين للتدريسي الجامعي في تحقيق نجاح العمل الجامعي . وتتجلى أهمية البحث التطبيقية بوصفه قد يسهم في رصد الجوانب السلبية في السلوك العام لموظفي الجامعة من خلال تحديد مؤشرات الضغوط النفسية لديهم. واستهدف هذا البحث التعرف إلى ما يأتي :

١. الضغوط النفسية لدى موظفي الجامعة .
٢. الفرق في الضغوط النفسية لدى موظفي الجامعة على وفق المتغيرات الديموغرافية الآتية:
(أ) النوع (ذكور ، إناث) . (ب) الحالة الزوجية (متزوج - أعزب). واشتملت عينة البحث على (١٠٠) موظف وموظفة . وتبنت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعداد (العنزي، ٢٠١٤). وبينت نتائج البحث أن جميع أفراد عينة التطبيق النهائي للبحث وبنسبة (١٠٠%) لديهم مؤشرات الضغط النفسية . وهناك علاقة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الديموغرافية المحددة في هذا البحث. وقدمت الباحثة في نهاية البحث مجموعة من التوصيات والمقترحات .

*Psychological stress and its relation to the demographic variables
the university staff*

Assistant teacher : Tahrear Zike Al- Waeli
psychological guidance and educational
guidance Center for Educational Counseling
and Psychological Care - Basrah University

Summary of the research

Many employees of state departments and institutions live under the influence of psychological stress resulting from life commitments and additional workloads, which negatively affect their productivity and maladaptation in the work environment.

The theoretical importance of this research comes from the importance of studying stress as a subject with a clear impact on the lives and psychological well-being of individuals. In general, staff are important social strata, as are university staff, because they have an active role to play in the teaching process as the strong bond and solid foundation of university education in achieving the success of university work. The importance of applied research as it may contribute to monitoring the negative aspects in the general behavior of university staff by identifying indicators of psychological stress.

This research aimed to identify the following:

1. Psychological pressure of university staff.
2. The difference in psychological stress among university staff according to the following demographic variables:

(A) Gender (male, female). (B) Marital status (married – single). The research sample included (100) employees and employees. The researcher adopted the psychological stress gauge by Al-Enezi (2014). The results of the study showed

that all members of the sample of the final application of the research and (100%) have indicators of psychological pressure. There is a relationship between psychological stress and the demographic variables identified in this study. Recommended and suggested by the researcher according to the results of the research.

(الفصل الأول)

مشكلة البحث:

يواجه الانسان في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار هذه المواقف على معظم جوانب شخصية الانسان، (النيال، عبدالله، ١٩٩٧: ٨٥).

وباتت الضغوط النفسية تشكل جزءاً من حياة الأشخاص والمجتمعات؛ نظراً لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبه، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط، ، إذ صار من الصعوبة تقاؤها أو تجاهلها؛ وهذا ما دفع بالغالبية من الناس إلى العمل على مجابعتها أو محاولة التعايش والتكيف معها، (الطوالبه ، ٢٠٠٠: ٥٩).

ويعيش كثير من الأشخاص العاملين بعض المواقف والأحداث في بيئة العمل، تجعلهم يقعون تحت تأثير ضغوط مهنية معينة ، ما قد تسبب لهم بعض المشكلات التي تجعلهم قلقين أحياناً، وبذلك يسهل في استثارته وزيادة انفعالاتهم، وقد ينعكس ذلك على أدائهم الوظيفي بشكل عام. وربما يتجاوز ذلك إلى عدم تكيفهم وعدم اندماجهم في بيئات عملهم ما يكون سبباً في تغييبهم وانخفاض مستويات إنتاجيتهم ، والتفكير في الانتقال إلى مهنة أخرى أو مكان آخر.

وقد يتفاوت الأفراد في استشعارهم لهذه الضغوط وكيفية إدراكهم لها تبعاً لعدد من المتغيرات الديموغرافية كالجنس وعدد سنين الخدمة ومتغيرات أخرى قد يكون لها تأثير في كيفية الأشخاص على تحمل آثار الضغوط وإمكانية التعامل معها .. ولكون الباحثة في تماس مع شريحة موظفي الجامعة وتستشعر كثير من مشكلاتهم الناجمة عن بعض الضغوط المهنية ، تسعى من خلال بحثها للوقوف على الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في ظهور آثار هذه الضغوط مثل : الجنس والحالة الزوجية وعدد سنين الخدمة التي تعتقد بعلاقتها بالضغوط عند موظفي الجامعة.. ومن هنا تتبلور مشكلة هذا البحث

في التساؤل الآتي : ما مدى الضغوط التي يشعر بها موظفو الجامعة أثناء تأدية عملهم..؟ وما علاقة هذه الضغوط بالمتغيرات الديموغرافية لهم ؟

أهمية البحث :

أضحت الحياة الحاضرة مصدراً للكثير من الضغوطات والأزمات النفسية التي نشأت نتيجة لعوامل مختلفة تتصل بـماضي الأفراد وواقعهم وعليه فأن الأفراد الذين يعملون في أية مهنة من المهن يتعرضون إلى المزيد من الضغوط التي تحد من قابليتهم وتؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة في أداء الأفراد وتمتعهم بالصحة النفسية والجسمية وفي هذا ان معظم الناس الذين يعملون يتعرضون للضغوط ، (صالح ، ١٩٩٥ : ١٤).

وأصبح التوتر في العالم من المشكلات الأكثر شيوعاً وانتشاراً فالإحباط والضغوط التي يتعرض لها الفرد سواء كان مصدرها العوامل البيئية أم الظروف التي تحيط به في مجال عمله تعمل على أجهاده والإضرار بفعاليته ويمكن الجسم من توليد طاقة زائدة تهيب الفرد للتعامل مع الظروف الطارئة وذلك عن طريق مقاومتها أو الهروب منها ما اذا تمت السيطرة على التوتر فانه يصبح ساراً محفزاً على العمل واما اذا فشل المرء في مقاومته والتغلب عليه فانه ينعكس على سلوكه ويجعله غير قادر على التعامل مع متطلبات بيئته او التكيف مع ظروف عمله (ديراني، ١٩٩٢، ص ١٩١- ص ١٩٣).

ان الاهتمام بضغوط العمل يرجع الى اثاره السلبية في سلوك الافراد والجماعات اضافة الى ذلك فأن ضغوط العمل ترهق كاهل الاقتصاد الوطني للدول ،فعلى سبيل المثال تبلغ التكاليف التي تسببها ضغوط العمل على الاقتصاد الأمريكي بحوالي ١٠٠ و ٣٠٠ بليون دولار سنوياً (المير ، ١٩٩٥ : ٢٠٧).

ويرى بارون إن مصطلح الضغوط في مجال العمل يستعمل للدلالة على حالتين مختلفتين ،فالحالة الأولى تشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد في بيئة العمل وتسبب له الضيق والتوتر ويطلق على هذه مصادر الضغوط ، أما الحالة الثانية فانها تشير الى ردود الفعل الداخلية التي تحدث بسبب هذه المصادر المتمثلة في الشعور غير السار الذي ينتاب الفرد، (Baron , 1986 : 82).

ويؤكد كوبر (Cooper) ان علاقات العمل تحدث ضغطاً مهنيّاً على العاملين والمقصود بعلاقات العمل تلك العلاقات التي تتضمن علاقة الفرد وزملائه والرؤساء والمرؤوسين فقد تكون العلاقات ضعيفة وتعزى الى غموض الدور في المؤسسة وقد يتسبب عن ذلك أجهاد نفسي ومن هذا نفهم ان ضعف العلاقات الاجتماعية والاسناد الاجتماعي وغموض الدور وما يسود أجواء العمل من تعاون او عدم تعاون قد تعد مصدراً محتملاً للاضطرابات الانفعالية (الانصاري، ٢٠٠١، ص ٨-٩).

وللمهنة أهمية كبيرة في حياة الفرد والمجتمع ، فهي أهم المصادر الرئيسية في إشباع حاجاته البايولوجية والنفسية ، كما أنها أهم المحددات لمكانته الاجتماعية ، وإيصاله إلى القنوات المهمة مثل الثروة والقوة والهيبة في المجتمع ،(التل وآخرون ، ١٩٩٩ ، ص٣٢٥).

ويرى ماسلو (Maslow 1970) أن الفرد عندما لا يشبع حاجاته ويحقق ذاته من خلال مهنته فإنه يكون غير متوازن وغير مستقر، وهذا يدفع الفرد إلى القيام بسلوك معين يهدف إلى إعادة التوازن الداخلي لتحقيق الراحة والاستقرار ،(عكاشة ، ١٩٨٩ ، ص١٦).

وتؤكد الدراسات على ان المهنة التي يمارسها الانسان تؤثر في شخصيته واساليب تفكيره وايضا في امراضه واضطراباته الجسدية والنفسية وهذا ما اشارت اليه دراسة (الفاعوري ، ١٩٩١) و(العدوان ، ١٩٩٤) ودراسة (درويش ، ١٩٩٢) ودراسة (يوسف ، ١٩٩٦) الى ان استمرار الضغوط لمدة طويلة من الزمن تؤدي الى اثار بعيدة المدى تتعلق بالرضا عن العمل من خلال تدني مستوى الاداء والكفاية وسوء العلاقات الانسانية بين الافراد والشكوى والتذمر والتغيب عن الدوام ضعف التكامل النفسي والتوتر وقلة الاحساس بالسعادة والعجز عن تحقيق الذات ،(الزبيدي ، ٢٠٠٠ : ٣) .

وأن اغلب العاملين في مختلف المؤسسات وفي جميع المجالات والاختصاصات يواجهون أعباء وظيفية في مجال العمل أدت إلى بروز الكثير من المؤثرات النفسية والصعوبات التي تتفاوت من نظام إداري إلى آخر كما تتفاوت من مهنة لأخرى لكنها على اختلافها قد تتسبب في تأثيرات سلوكية ونفسية وجسمية تنعكس على درجة أداء العاملين وعلى استقرارهم المهني ،(الطوطو ، ٢٠٠٨ ، ص ٤ - ٥).

ويرى فيليب (Philip ,1982) ان الضغوط المهنية والتوتر والقلق عوامل تتضافر للتأثير في قدرة الفرد النفسية والجسدية (العبيدي ، ١٩٨٧ : ٦٤) .

وتمثل شريحة الموظفين جزء مهم من شرائح المجتمع ، فهم يؤثرون ويتأثرون بما هو سائد في الوسط الاجتماعي ، ما جعلهم يعيشون حالة التناقض والصراع بين الطموحات والفرص المناسبة التي تحقق لهم تطلعاتهم نحو مكانته الاجتماعية وتحسين وضعه الاقتصادي لإشباع حاجاته الأساسية ، (محجوب، ١٩٩٢ : ١٢٥) .

ولما كانت الجامعات من المؤسسات التي تمثل قمة الهرم التعليمي المهمة في المجتمع ، إذ تتطلب من العاملين فيها مهام عدة ، فهي من المهن المولدة للضغط النفسي Psychological Stress فيؤدي بالموظفات إلى حالة من الشد العصبي والتوتر النفسي وما يترتب على ذلك من آثار سلبية تنعكس على عطائهن ووضعهن المهني والاجتماعي، إذ إن أعباء العمل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحاجة إلى تقدير الذات

Self Esteem حيث يؤدي عدم إشباع هذه الحاجة إلى انخفاض الدافعية للإنجاز، (محمد ، ١٩٩٩ : ١٩٦).

وتأتي أهمية دراسة الضغوط لدى الأشخاص العاملين ، لأهمية العمل وحيويته في حياتهم، فقد كشفت دراسة (Landy&Conte,2006) ان الفرد يقضي ما يعادل ثلث حياته بالعمل، وهو يزاول العمل بوصفه وسيلة لإشباع حاجاته الأساسية من مآكل ومشرب وملجأ ، وحاجاته النفسية من تقدير ونمو ذاتي . فاذا نظرنا للأفراد الذين يعملون نجدهم ان الطاقة التي يخصصونها للعمل تزيد عن تلك المخصصة الى أي نشاط انساني اخر، (www.gulfkids.com2017).

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي تعرّف ما يأتي:

١. الضغوط النفسية لدى موظفي الجامعة.
٢. الفروق في الضغوط النفسية لدى موظفي الجامعة على وفق المتغيرات الديموغرافية الآتية:
(أ) الجنس (الذكور - الإناث)، (ب) الحالة الزوجية (متزوج ، أعزب) .

حدود البحث :

يتحدد هذا البحث بالموظفين المتزوجين وغير المتزوجين (العزاب)، العاملين في كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة وكلتا الجنسين وللعام ٢٠١٧ - ٢٠١٨ .

تعريف المصطلحات :

أولاً : الضغوط النفسية:

عرفها كل من :

Oltmanns & Emery (1988):

بأنها الأحداث التي تفرض على الشخص وتلزمه أو تتطلب منه تكيفاً فسيولوجياً أو معرفياً أو سلوكياً،
(Oltmanns & Emery, 1998, P.287)

- علي (2000) :

الضغوط ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق،(علي، ٢٠٠٠ : ٨٦).

- عثمان (٢٠٠١):

بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من شخص إلى آخر. (عثمان، ٢٠٠١، ص: ٩٦).

- توماس Thomas (2003) :

حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها، (Thomas, 2003, p.6).

- عبد المعطي (٢٠٠٦):

المثيرات الداخلية أو البيئية، والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يُثقل القدرة التوافقية للفرد، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ص: ٢٣).
ثانياً : المتغيرات الديموغرافية : وهي خصائص شخصية تميز الفرد عن غيره وقد يكون مصدرها الفرد نفسه مثل الحالة العائلية، المستوى التعليمي أو تكون مرتبطة بعمل مثل سنوات الخبرة، (محمد ، ٢٠٠٨ : ١٥).

(الفصل الثاني)

الإطار النظري ودراسات سابقة

اولاً : مفهوم الضغوط النفسية :

يصعب تحديد مفهوم الضغط لكونه محاطاً بسحب تصورية، وقد استعمل الباحثون الكلمة بطرائق مختلفة وبأفق واسع ، لذا ليس من السهل أن نجد معنى محدداً متفقاً عليه لمفهوم الضغط ، فالمصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات بمعان مختلفة وفقاً لمجالاتهم وموضوعاتهم، إذ إن الأطباء والمهندسين وعلماء النفس والمختصين في الإدارة على السواء يوظف كل منهم الكلمة تبعاً لتخصصه ومجاله، فيتحدث عنها الأطباء في إطار الميكانيزمات الفسيولوجية ، ويوظفها المهندسون للإشارة إلى مدى التحمل الخرساني مثلاً، ويتناول علماء النفس المصطلح أحياناً في ضوء تعديل السلوك، والإداريون بمعنى التحدي للنظام الإداري، (الكندري ، ١٩٩٣ : ٢٨).

اذ يرى البعض أن كلمة "ضغط" stress مأخوذة من الكلمة اللاتينية stringere التي تعني " سحبة بشدة " في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destress والتي تشير

إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد.

واستعمال المصطلح من العالم هانز سيلبي "Selye" الرائد في علم النفس ، اذ كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية. وذكر أن الضغوط يكون لها دور مهم في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط،(الطهراوي، ٢٠٠٨: ٤٤٩).

وأن مفهوم الضغط كغيره من المفاهيم تعرض إلى كثير من الاختلاف عند تحديده فهناك إرباك وخط في وجهات النظر التي حاولت تعريف الضغط، فقد عده بعض الباحثين مثيراً، بينما عده آخرون استجابة، ونظر إليه فريق ثالث كعملية تفاعلية بين المثير والاستجابة ، (السرطاوي ، 1998 : ٢١).

ويفضل بعض الباحثين استعمال مصطلح مثيرات المشقة او مثيرات الضغوط (Stressors) للإشارة الى الاحداث التي يمكن ان تسبب الضغوط التي هي استجابات الكائن البيولوجية والسلوكية للضواغط او مثيرات المشقة،(Davey, A. et al, 1993:p.191).

ثانيا : مكونات الضغوط النفسية :

للضغط مكونات ثلاثة هي :-

- ١- المكون الخارجي للضغط : هو أي حادثة او حافز بيئي الذي يسبب شعور شخص ما بالتوتر والاثارة
- ٢- المكون الداخلي للضغط وهو نفسي: يمكن ان يشير الى استجابة ذاتية او ادراك لشئ ما حقيقي او متخيل
- ٣- المكون الفسيولوجي للضغط : هو الدفاع الجسدي عن مواقف فيها طلب او تهديد وعادة ما يكون هناك استعداد للهروب او القتال،(القريشي ، ٢٠٠٩ : ٣٧) .

ثالثا : مصادر الضغوط النفسية:

إن الحديث عن الضغوط وتعريفها عدّها نوعاً من الانزعاج والألم والشعور بالاضطراب ينبع من مصادر بيئية أو عاطفية انفعالية أو اجتماعية أو أسرية أو اقتصادية، أو شخصية أو صحية...الخ. وينتج عنها الحاجة إلى التحرر والتخلص من الضيق والألم، وأهم تلك المصادر ما يلي:

- ١- المصادر البيئية: تمثل الخلل في بعض المصادر البيئية مثل الضوضاء وارتفاع درجات الحرارة وسوء الإضاءة من مصادر الضغوط المؤثرة في حياة الأفراد، (عريبات، ٢٠٠٥ : ٢٦٥).
- ٢- المشكلات النفسية كالثورة والغضب والاكتئاب والفقر والتهور والقلق.

٣- المشكلات الاقتصادية: إن الأفراد الذين يعانون الضغوط هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادياً واجتماعياً منخفضاً، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وتنتشر بينهم اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية.

٤- المشكلات الأسرية: وقد أيدت هذا المصدر للضغوط نتائج دراسة (Harburg 1973) وكذلك نتائج دراسة (Sandler1980) من حدوث ضغوط ومشكلات اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض وغياب احد الوالدين عن الأسرة والطلاق، وكلها مصادر للضغوط تسبب في ظهور الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

٥- المشكلات الاجتماعية: المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين الصداقات.

٦- المشكلات الصحية: المشكلات المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع معدلات ضربات القلب والغثيان والرعشة ..الخ.

٧- المشكلات الشخصية: كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد، (العنزي، ٢٠٠٤: ١٥).

وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا ألا أن مصادرها تختلف من فرد الى اخر . الجدول (١) .

الجدول (١)

مصادر الضغوط

ت	مصادر الضغوط	المصدر
١	ضغوطات عبء المهنة	طلعت منصور، فيولا الببلاوي (١٩٨٩)
٢	نقص الدافعية	
٣	الضيق المهني	
٤	صعوبات إدارة الوقت	
٥	ضغط نقص التأثير الاسري	هول ولينداي (١٩٧٨)
٦	ضغط الاخطار والكوارث	
٧	ضغط النقص والضياع الاسري	
٨	ضغط النبذ وعدم الاهتمام	
١٠	ضغوط التنافس	
١١	ضغوط العدوان	

	١٢	ضغوط السيطرة والقسر والمنع
	١٣	ضغوط العطف على الآخرين
	١٤	ضغوط الانتماء والصداقات
	١٥	ضغوط الخداع والدونية
	١٦	ضغوط المشكلات التنظيمية
	١٧	ضغوط عدم كفاءة الموظفين
	١٨	ضغوط المكانة والاجر والترقية
	١٩	ضغوط ساعات العمل الطويلة
	٢٠	ضغوط عدم الاستقرار وفقدان الامن
	٢١	ضغوط غموض وصراع الدور
(David Fontana 1989)	٢٢	ضغوط التوقعات العالية وغير الواقعية للذات
	٢٣	ضغوط القدرة على التأثير في صنع القرار
	٢٤	ضغوط المواجهة المتكررة مع الرؤساء
	٢٥	ضغوط فقدان التأثير في الزملاء
	٢٦	ضغوط العمل وضغوط الوقت
	٢٧	ضغوط الرقابة والشعور بالملل
	٢٨	ضغوط دفاعات في معارك غير ضرورية
	٢٩	ضغوط تتعلق بمهام العمل
	٣٠	ضغوط التعامل مع العملاء
	٣١	ضغوط تضائل فرص التدريب
	٣٢	ضغوط المسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل
	٣٣	ضغوط عدم القدرة على تقديم المساعدة او التصرف
	٣٤	بفاعلية
	٣٥	ضغوط التوحد العاطفي مع الجمهور
	٣٦	ضغوط لاسباب عائلية

ضغوط لاسباب بيئية	
-------------------	--

(عثمان ،٢٠٠١: ص ٩)

رابعاً آثارها الضغوط في صحة الفرد النفسية والجسمية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة، إلى أن للضغوط النفسية آثاراً فسيولوجية وأخرى نفسية واجتماعية يمكن أن نجمها فيما يأتي:

١- الآثار الفسيولوجية:

تمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطراب الجهاز الهضمي، الإسهال، الإمساك المزمن، اضطرابات الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النفسي، انتشار الأمراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، البول السكري، التشنج العضلي، التهاب المفاصل الروماتزمي، اضطرابات الغذاء ك فقدان الشهية، أو الشره والبدانة والميل للقيء والغثيان، ويضيف هيلجرو وكويك بعض الآثار الفسيولوجية الأخرى مثل النوبات القلبية وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول، (الموسوي،١٩٩٨: ١٠٤).

٢- الآثار النفسية:

تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثاراً نفسية سلبية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات عنده ، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت، ويصبح أكثر استعداداً للإصابة بالمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، والشعور بالخجل والغيرة.

كما قد تؤدي الضغوط إلى اضطرابات في النمو، وعدم الثقة بالنفس، وتزيد من تشتت الانتباه. وترتبط الضغوط عموماً باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع، والحركات الزائدة، وكراهية الذات وضعف الأنا، وتصدع الهوية، والميل للاغتراب، وكثرة الشكوى من المرض، والرغبة بالنعاس،(الموسوي، ١٩٩٨: ١٠٥).

خامساً : علاقة الضغوط بالمشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية :

يعتقد ان المشكلات النفسية التي تنتج عن الضغوط لها اهمية شديدة مثل المشكلات الجسمية ان لم تزد ، فالحالة النفسية للأفراد من اهم المؤشرات التي تدل على تحديد نتائج او اثار الضغوط ، لان لكل حدا معيناً وقدرة معينة على تحمل الضغوط ، اذا تجاوزها ظهرت عليه الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية والتي تتراوح بين سوء التوافق وحتى اشد الاضطرابات النفسية وطأة كالاكتئاب .

ومن المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية (القلق ، الغضب والعدوان ، العصبية الزائدة ، انخفاض تقدير الذات ، النسيان وضعف الذاكرة ، الاكتئاب ، القابلية للاستثارة والتعب ، تعاطي المخدرات ، الارق وقلة النوم ، اضطرابات الكلام ، النشاط الزائد الخ)

(Cranwen – Ward , 1987 , P.8 ; Dore , 1990 , P.9-15)

وان كانت نشأة الامراض النفسية في مراحل الطفولة او احتمالات امتدادها الى المراحل العمرية اللاحقة ، وان كان هناك خلل او اضطراب في الجهاز النفسي بسبب عدم القدرة على التكيف او حالة من الوهن او زيادة غير اعتيادية في الوسواس او زيادة في القلق او اضطرابات هستيرية تعتري الانسان فان الضغوط تزيد من وطأة تلك الأمراض وتساعد الى حد كبير في تخلخل التوازن النفسي ، فيقع الإنسان صريع المرض بفعل شدة الضغوط والأمراض النفسية (الامارة ، ١٩٩٥ : ٦) .

سادسا : أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أن الازمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الافراد على مستوى البيت او العمل او المجتمع والكثير من المشكلات والصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته والتي تدفع به الى حالة من الضيق والتوتر والقلق تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ اسلوبا لحل تلك الازمة على وفق استراتيجية نفسية خاصة تتناسب ونمط شخصيته ، هذه الطرائق والوسائل التي تستطيع ان تخفض التوتر تسمى (اساليب التعامل مع الضغوط) .

وعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالاساليب او الحيل الدفاعية او آليات الدفاع، وهي تعد حلا توافقيا وسطا أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، وانها اشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق، وان اهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن اساليب التعامل كون الاولى تحدث لا شعوريا ويلجأ اليها الفرد بما يلبي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط او المهدد له (الامارة ، ١٩٩٥ : ١٢) . وتعرف اساليب التعامل بانها الطريقة او الوسيلة التي يستخدمها الافراد في تعاملها مع الضغوط الواقعة عليهم وعرفها (سبيلبرج) بأنها عملية وظيفتها خفض او ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد له ، (Spielberger , 1979: P. 946)، واهم هذه الاساليب هي:-

الهروب و التجنب (Escape – Avdance)

وهي محاولات الفرد لتجنب مواجهة الموقف الضاغط أو مواجهة المشكلة . وهي وسائل دفاعية تستهدف حماية الشخص من مهددات الضغوط التي تعترض سبيله .

الاسناد الاجتماعي (Secks Social Support)

هو طلب المساعدة من المقربين من الشخص كعائلته واصدقائه والمقربين اليه وهو شعور الافراد بالراحة وبالمساعدة في تلقي المعلومات من خلال اتصالهم الرسمي أو غير الرسمي بأفراد أو الجماعات تساعد كثيرا في الحد من النتائج السلبية للمواقف الضاغطة . وتؤكد الدراسات على وجود علاقة دالة احصائيا بين المساندة الاجتماعية (Social support) وضغط العمل (Stress work) ، وكلما زادت المساندة الاجتماعية للفرد كلما قلت ردود الفعل الناتجة من المواقف الضاغطة (ملحم ، ٢٠٠١ : ١٩١) .

- الاسناد الديني او الروحي (Religious & Spiritual Support)

وهو اسلوب يلجأ اليه بعض من الناس الذين يتعرضون الى مواقف ضاغطة من شأنها ان تؤثر على تكيفهم واتزانهم اذ يتجه البعض الى الدين لما فيه من أمان وسكينة وطمأنينة، طلبا للاسناد في التعامل مع الضغوط والاشجان (الشيرازي ، ١٩٩٢ : ١٢٠) .

أن تفرغ الهموم والمشاكل باستخدام اساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما نجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط ، يقول الامام علي عليه السلام " اطرح عنك وارادات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين " (نهج البلاغة : ٥٥) .

- مواجهة المشكلة (Problem – Focused . Coping)

وهي الية من اليات التعامل مع الضغوط ، تشير الى الجهود المبذولة لتطويق مصدر الضغط ، وذلك بفعل شئ ما لتغيير مسببات الكرب للأحسن أو تغيير العلاقة المضطربة بين الناس والبيئة المسببة للأسى (Lozarus & Folkman , 1985 : P.152) .

- العدوانية (Attack)

هو اسلوبا يلجأ اليه بعض الناس وفقا لنمط الشخصية ، والسلوك العدواني هو سلوك يعبر عنه الفرد باي رد فعل اتجاه أي موقف ضاغط يهدف الى ايقاع الاذى والالام بالذات أو بالآخرين، أو الى تخريب ممتلكات الذات أو ممتلكات الآخرين (عبد الغني، ٢٠٠٥ : ٢٠) . في جنان طه لويس

سابعا : بعض النظريات النفسية، التي حاولت تفسير الضغوط :

١ - نظرية كانون (Walter Cannon) "المقاومة والهروب"

يعد العالم الفسيولوجي (Cannon) من اوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ ، او رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال او المواجهة،

(Nelson & Quick , 1996.p.34)

وتعد نظرية (Cannon) من أوائل النظريات التي اعتمدت الجوانب البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية ، وهو من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني به رد الفعل في حالة الطوارئ ، وتؤكد هذه النظرية على ان الحياة البشرية تجلب معها العديد من الاحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة التي ربما تهدد الحياة مما يحتم على البشر ان يجاهدوا ويكافحوا لمقاومة هذه الاحداث او الهروب بعيدا عنها ، وترى هذه النظرية ان الاشخاص عندما يتعرضون لمواقف و احداث ضاغطة تظهر عليهم عدد من التغيرات منها:

١- زيادة عدد نبضات القلب ومن ثم ضخ الدم في كل مكان من الانسجة مع السرعة الفائقة المحملة بالأوكسجين والأغذية الى الخلايا .

٢- ارتفاع ضغط الدم .

٣- زيادة سرعة التنفس .

٤- تحرير كمية الدهون المخزونة في الجسم .

٥- توتر العضلات .

٦- سريان الدم الى منظومة الهضم والدماغ والعضلات والأطراف وتعمل هذه التغيرات على تهيئة الجسم لمقاومة الخطر ، او الهروب منه ، (فونتا ، ١٩٩٤ : ١١٨-١٢١).

٢- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye) (متلازمة التكيف العام) :

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط. فقد تخصص في دراسة الفسيولوجي والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتماماته باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط .

أستعمل (سيلبي Selye) مصطلح الضغط للإشارة إلى مجموعة الأعراض الفسيولوجية التي تحدث في الجسم كرد فعل لبعض المثيرات التي يشار إليها باسم الضواغط (Stresses) التي يمكن أن تنتج من المواقف السارة وغير السارة، (Selye, 1976, p.17). وقد فرق سيلبي بين عدة مصطلحات، فانه يرى البعض كثيراً ما يخلطون بينها وبين الضغط Stress كالتوتر Tension والقلق Anxiety والإحباط Frustration ويرى إن القلق، والتوتر والإحباط عرض من أعراض الضغوط، (المحمداوي، ٢٠٠٥: ٢٤).

كما يرى الضغوط على أنها حالة تظهرها متلازمة معينة من كل التغيرات المحدثة بشكل غير محدد ضمن التكوين المعاش للكائن البشري،(سيلبي، ١٩٧٨: ٣٤)، (الأمارة، ١٩٩٥: ١٥).

ويؤكد "سيلي" على أن الاستجابة الجسمية للضغط النفسي تتبع النموذج التكيفي الذي أطلق عليه اسم (أعراض التكيف العام)، أو متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome)، وقد حدد ثلاث مراحل للاستجابة للضغوط النفسية هي:

- ١- مرحلة التفاعل مع التنبيه (Reaction Stage Alarm)، وفيها يتحرك الفرد للتفاعل مع مصدر الضغط. وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، ويوضح سيلي أنه في حالة أن يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة.
- ٢- مرحلة المقاومة (Stage of Resistance)، وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة جسمية ونفسية. وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.
- ٣- مرحلة الانهماك (Stage of Exhaustion)، وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون الفرد قد تكيف بعد أن استنزفت طاقة ، ويصبح عرضة لمشكلات سوء التوافق والإصابة بالأمراض، (Seley, 1983, p4-6).

دراسات سابقة :

يعد استعراض الدراسات ومناقشتها خطوة مهمة من خطوات البحث العلمي لأنها تمكن الباحثين من معرفة البحث وموقعه من البحوث الأخرى التي سبقتها في هذا المجال ، التي تتعلق بصورة مباشرة بموضوع بحثه . وكما يأتي :

من الدراسات المحلية التي درست الضغوط دراسة (الويس ، ٢٠١١) الموسومة (الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى مدرسي ومدرسات معاهد إعداد المعلمين والمعلمات). وتحقيقاً لأهداف البحث بنت الباحثة أداتين لقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي وقد اتبعت الباحثة الطريقة العلمية في بناء المقاييس النفسية واستخراج الخصائص السايكومترية عن طريق تطبيقها على عينة البحث والبالغة (٢٠٠) مدرساً ومدرسة . توصلت نتائج الدراسة الى: ان عينة البحث لديها ضغوط دالة إحصائياً بشكل عام . ووجود فروق دالة إحصائياً في درجات الضغوط تبعا لمتغيرات المقياس (النوع " مدرسين - مدرسات " ومدة الخدمة (١٠ سنوات فأقل - أكثر من ١٠ سنوات) والشهادة (بكالوريوس - عليا) والتخصص (علمي - إنساني).

ومن الدراسات العربية دراسة جاد الله (2002) في مصر. وكان عنوانها (دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان عام هيئة كهرباء مصر .

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل ضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة المصرية ، وذلك من خلال وضع نموذج مقترح يتكون من خمسة عناصر متتالية ومتداخلة ، للتعرف على مدى إدراك المرأة وردود أفعالها تجاه المواقف الضاغطة بشكل عام، والتعرف على طبيعة ضغوط العمل، وتحديد مدى قدرة المرأة على التكيف مع

الضغوط التي تتعرض لها بشكل عام وتوضيح كيفية إدارة ضغوط العمل، وقد طبق مقياس ضغوط العمل على عينة مؤلفة من (220) من النساء العاملات، وقد أشارت نتائج إلى أن مستوى معاناة المرأة المصرية من الضغوط مستوى متوسط، وأن قدرتها على التكيف مع الضغوط قدرة متوسطة، كما أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباط موجبة معنوية بين قدرة المرأة على التكيف ومستوى معاناتها من الضغوط. ومن الدراسات الاجنبية دراسة بيانشي (Bianchi, 2004) في البرازيل وكان الموسومة (الضغط والمواجهة لدى ممرضات القلبية) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى (76) ممرضة .وقد استعمل لهذا الغرض استبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل، واستبانة المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات، وهي :مصادر متعلقة بضغوط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته. كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استعمالاً من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحلّ المشكلات، وأخيراً استراتيجية التجنب والهروب، (Bianchi,2004,p. 737).

(الفصل الثالث : إجراءات البحث)

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع هذا البحث جميع موظفي كلية التربية للعلوم الإنسانية والبالغ عددهم (٢٠٠) موظفاً وموظفة . يتوزعون إلى (٩٨) ذكور و(١٠٢) اناث . كما ينقسم المجتمع الى متزوجين و يبلغ عددهم (٧٧) و (١٢٣) أعزب ويتوزع المتزوجون إلى (٤٥) ذكور و (٣٢) اناث. ويتوزع العزاب إلى (٥٣) ذكور و (٧٠) اناث. الجدول (٢) .

الجدول (٢)

مجتمع البحث موزع على وفق الجنس والحالة الزوجية

الحالة الزوجية الجنس	متزوج	أعزب	المجموع
ذكور	٤٥	٥٣	٩٨
اناث	٣٢	٧٠	١٠٢
المجموع الكلي	٧٧	١٢٣	٢٠٠

عينة البحث : بعد أن تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بموظفي كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة، البالغ عددهم (٢٠٠) موظف وموظفة تم سحب عينة طبقية عشوائية متساوية بلغ عددها (١٠٠) موظف وموظفة ومن كلا الجنسين (ذكور-إناث) متزوجين وعزاب . الجدول (٣).

الجدول (٣) عينة البحث موزعة حسب الجنس والحالة الزوجية

الحالة الزوجية الجنس	متزوج	أعزب	المجموع
ذكور	٢٥	٢٥	٥٠
إناث	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع الكلي	٥٠	٥٠	١٠٠

أداة البحث: تبنت الباحثة مقياس الضغوط النفسية إعداد العنزي، (٢٠٠٤)، الذي يتكون من (٤٤) فقرة. ووضع سلم خماسي متدرج من البدائل، الملحق (١) .

تصحيح المقياس: وضعت خمسة بدائل مقابل كل فقرة، هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً)، وأعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للاستجابة على هذه البدائل، وبذلك تصبح أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (٢٢٠) درجة ، وأقل درجة هي (٤٤)، بمتوسط فرضي قدره (١٣٢) درجة.

صدق الأدوات وإجراءات تكيف مقياس: عرضت الباحثة أداة البحث على عدد من الخبراء المختصين في التربية وعلم النفس لتعرف وبيان صلاحيته فقراته في كشف ظاهرة البحث (الضغوط النفسية) وقياسها وصلاحية بدائل الاجابة. وفي ضوء ملاحظات السادة خبراء التحكيم ، تم الاتفاق على بعض فقرات المقياس مع اخذ بنظر الاعتبار بملاحظاتهم على تعديل وحذف بعضها ونسبة اتفاق أعلى من (٨٠ %) .

ثبات مقياس البحث : لإيجاد الثبات طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (٣٠) موظف وبعد مرور (١٤) يوماً اعيد تطبيق المقياس على ذات العينة لبيان استقرار استجابات افراد عينة الثبات من خلال تحليل الإجابات في التطبيقين الأول والثاني ، وباستعمال معادلة معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، تبين أن قيمة معامل الارتباط يساوي (0.73) وهو مؤشر جيد لاستقرار المقياس عبر الزمن ، (Anastasi,1988,p116) .

وبعد إجراءات الصدق والثبات أصبح المقياس جاهز للتطبيق.
التطبيق النهائي للأداة : بعد استكمال الإجراءات السيكمترية المقياس من الصدق والثبات طبق المقياس بصورته النهائية الملحق (١) على عينة البحث البالغة (١٠٠) موظف وموظفة وبالتساوي، وجمعت البيانات لتحليلها.

(*) أسماء الخبراء

- ١- أ.د. عياد إسماعيل صالح / جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- ٢- أ. د. صلاح خليفة اللامي / جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- ٣- أ.م.د. شذى عبد اللطيف / جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- ٤- أ.م. د. زينب حياوي بديوي / جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم العلوم التربوية والنفسية .
- ٥- أ.م.د. عبد الزهرة لفته / جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- ٦- أ. م.د. عبد الكريم غالي محسن/ جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- ٧- أ. م.د. عبد الكريم الموزاني/ جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- ٨- أ. م.د. عبد المحسن عبد الحسين/ جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- ٩- أ. م.د. محمود شاكر / جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- ١٠- م.د. هناء صادق / مركز الإرشاد التربوي والرعاية النفسية- جامعة البصرة.

الوسائل الإحصائية : استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار . وإيجاد العلاقة بين متغيرات البحث.
- الاختبار التائي لعينة واحدة ، لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياسي البحث والمتوسط الفرضي لها ، (البياتي واثناسيوس ، ١٩٧٧ : ١٨٣) .
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t.test) لأجاد الفرق بين متوسط درجات العينتين على مقياس البحث

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها

فيما يأتي عرضا للنتائج ، التي توصل إليها البحث في ضوء أهدافه، وسيتم عرضها على وفق التسلسل وكما يأتي :

١. تعرف الضغوط النفسية لدى موظفي الجامعة.

لتحقق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث البالغ عددها (١٠٠) موظف وموظفة موزعين كما في الجدول (٣) . وبينت النتائج أن جميع أفراد عينة التطبيق النهائي وبنسبة (١٠٠%) لديهم ضغوط نفسية ، إذ جاءت درجاتهم بين (١٨٩ - ١٤٧) ، وهي درجات اكبر من الوسط الفرضي البالغ (١٣٢) . وبعد جمع البيانات التي تم الحصول عليها من التطبيق النهائي لمقياس البحث ، أوجدت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد عينة التطبيق النهائي ، إذ بلغ الوسط الحسابي (١٤١,٢٩) والانحراف المعياري بلغ (٩,٠١) ، علما أن الوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية مقداره (١٣٢) ، وباستعمال الاختبار التائي (t.test) لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٠,٣١) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) والبالغة (٢,٧٦) ، أظهرت أن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية ، وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث لديهم ضغوط النفسية على وفق مقياس هذا البحث. الجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

القيمة التائية للفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي

على مقياس مؤشرات جودة الحياة النفسية

العينه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولة	مستوى الدلالة
١٠٠	١٤١,٢٩	٩,٠١	١٣٢	٩٩	١٠,٣١	٢,٧٦	٠,٠٥

وجاء النتائج متطابقة مع نتائج دراسة كل من (الويس ، ٢٠١١) ودراسة جاد الله (2002) في مصر ودراسة بيانشي (Bianchi, 2004) في البرازيل. وهذه تبين ان الضغوط النفسية تشيع بين الموظفين العاملين نتيجة ظروف العمل الصعبة وعدم التكيف معها او نتيجة المردود المالي القليل الذي لا يوفي التزاماته الحياتية بشكل عام .

٢. الفروق في الضغوط النفسية لدى موظفي الجامعة على وفق المتغيرات الديموغرافية الآتية:

(أ) الجنس (الذكور - الإناث)، (ب) الحالة الزوجية (متزوج ، أعزب) .

الجدول (٥)

يوضح الفروق في الضغوط النفسية على وفق متغيري النوع الجنس والحالة الزوجية

مصدر التباين	مجموع المربعات SS	درجات الحرية df	متوسط المربعات MS	القيمة الفائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	٢١,٥٢٥	١	٢١,٥٢٥	٠,١٥٨	غير دال
الحالة الزوجية	١١٤,٠١٦	١	١١٤,٠١٦	٠,٣٥٦	غير دال
الجنس × الحالة الزوجية	٦٨,٦٣٧	١	٦٨,٦٣٧	٠,٣١٢	غير دال
الخطأ المعياري	٥٦٩١٥,٤٥	٩٦	٢٩٠,٣٨٥		
المجموع الكلي	٥٧٠٨٩,٨٧	٩٩			

من خلال النظر الى الجدول (٢) يتبين ما يلي :

أ- لا توجد فروق دالة إحصائية على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) ، اذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (٠,١٥٨) وهي اقل من القيمة الفئوية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١,٩٩)، ما يدل على أن الموظفين (الذكور) لا يختلفون عن الموظفات (الإناث) في شعورهم بالضغط النفسية ، ويرجع هذا الى أن توحيد وتشابه وعوامل البيئية ونوعية المشكلات والأزمات التي يتعرض لها الموظف بغض النظر عن نوع جنسه سواء كان ذكرا ام انثى .

ب- لا توجد فروق دالة إحصائية على وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج - اعزب) ، اذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (٠,٣٥٦) وهي اقل من القيمة الفئوية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١,٩٩)، وقد يكون السبب في ذلك هو أن الموظفين سواء كانوا متزوجين او عزاب فهم يتعرضون لذات المواقف الحياتية المتشابهة . فهم جميعاً يتعرضون لذات المشكلات والمواقف . كونهم من بلد واحد وما يصيب المتزوجين من ضغوط يصيب الموظفين غير المتزوجين على حد سواء .

ج- لا توجد فروق دالة إحصائية في تفاعل (الجنس × الحالة الاجتماعية) ، اذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (٠,٣١٢) وهي اقل من القيمة الفئوية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١,٩٩).

التوصيات :

توصي الباحثة بضرورة اهتمام مؤسسات الدولة المعنية بشريحة الموظفين من خلال تهيئة الأجواء النفسية المناسبة وبيئة العمل الملائمة والبحث عن إمكانية خفض مستويات الضغوط النفسية.

المقترحات :

تقترح الباحثة إجراء دراسة تشمل عدد اكبر من الموظفين في دوائر الدولة الإنتاجية والخدمية للتعرف بدقة على مؤشرات الصحة النفسية لديهم .

المصادر

- الأمارة، أسعد شريف مجدي (٢٠٠١). علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة).

- السرطاوي، زيدان ،(١٩٩٨)، الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة .مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس ٢١(١) ٢١ - ٥٧ .
- الطهراوي، جميل حسن(٢٠٠٨): الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول (القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة)
- العنزي، عياش بن سمير معزي،(٢٠٠٤):علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير (غير منشورة).
- الكندري، احمد محمد مبارك(١٩٩٣). علم النفس الأسري، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر.
- الموسوي، حسن (١٩٩٨). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، المجلة التربوية، جامعة الكويت،المجلد (١٢) العدد(٤٧)، الكويت.
- محمد بن حامد(٢٠٠٨): مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية(دراسة ميدانية لثانويات ولاية البليدة)، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضة ، الجزائر.
- الانصاري، عبد القادر رحيم، ٢٠٠١، قياس الضغوط المهنية لمدرسي المرحلة المتوسطة، كلية التربية-جامعة البصرة، رسالة ماجستير غير منشوره.
- البياتي ، عبد الجبار توفيق ، وزكريا اثناسيوس (١٩٧٧) الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، بغداد ، مؤسسة الثقافة العمالية ، ط ١.
- التل ، سعيد وآخرون (١٩٩١) : العوامل المؤثرة في تحصيل الطلبة الناجحين الحاصلين على أعلى المعدلات وأدناها في شهادة الدراسة الثانوية العامة الأردنية وطبيعة المهن التي يشغلونها ومدى الاستقرار المهني والاجتماعي والاقتصادي ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، مجلد ٢٦ ، العدد ٢ .
- ديراني، محمد عبد، ١٩٩٢، مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في مديرتي التربية والتعليم الاولى والثانية في محافظة عمان، مجلة دراسات، العدد (٢)، عمان-الأردن.
- الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٠) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية الآداب، جامعة بغداد

- الشيرازي ، محمد الحسيني (١٩٩٢) ، الاجتماع ، دار العلوم ، بيروت ، ط ١ .
- صالح ، مهدي صالح (١٩٩٥) : الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية
- الطوالبة ، محمد عبد الرحمن (٢٠٠٠) : الرضا عن العمل لدى معلمي ومعلمات الحاسوب في المدارس الحكومية الأردنية ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، العدد (١٢) ، السنة التاسعة.
- الطوطو ، هنادي محي الدين (٢٠٠٨) : مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين ، دراسة ميدانية في المؤسسات التعليمية في الجمهورية العربية السورية ، رسالة ماجستير غير منشورة في الإدارة التربوية ، جامعة النجاح .
- عبد الغني ، هدى جميل (٢٠٠٥) : العدوانية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) .كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية ، بغداد.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٦). ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية (٦)، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ص: ٢٣
- العبيدي ، سعد خضير (١٩٨٧) : دراسة تجريبية لبعض المتغيرات المؤثرة في اتخاذ القرار، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- عثمان ، فاروق السيد (٢٠٠١) . القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، القاهرة ، مصر .
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، ص: ٩٦، ١٠٠
- عربيات، احمد عبد الحليم (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية،مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد (١٧) عدد (٢)، المملكة العربية السعودية.
- عكاشة ، احمد علي (١٩٨٩) : المناخ التنظيمي في كليات المجتمع في الأردن وعلاقته بالرضا الوظيفي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، اربد.

- علي، عبد السلام علي : (2000) المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد 53 ، الهيئة العامة للكتاب، ٨٥ - ١٠٢
- فوتنانا ، ديفيد (١٩٩٤) : الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة ، تعريب محمد علي رضا ابو سريع ، مكتبة الانجلو المصرية.
- محجوب، عطية فؤاد (١٩٩٢): مبادئ علم الاجتماع ، ط (١)، جامعة عمر المختار، الدار البيضاء .
- محمد ، يوسف عبد الفتاح (١٩٩٩) : الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية ، مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة قطر ، السنة الثامنة ، العدد الخامس عشر
- المحمداوي، نهاية جبر (٢٠٠٥): الضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين وعلاقتها باتزانهم الانفعالي ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق.
- ملحم ، سامي محمد (٢٠٠١) : الإرشاد والعلاج النفسي الأسس النظرية والتطبيقية ، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الأردن.
- المير ، عبد الرحمن بن علي (١٩٩٥) : العلاقة بين ضغوط العمل وبين الولاء التنظيمي والأداء والرضا الوظيفي والصفات الشخصية ، مجلة الإدارة العامة ، معهد الإدارة العامة ، المجلد (٣٥) ، العدد(٢١) ، الرياض .
- نهج البلاغة ، أمير المؤمنين الامام علي بن ابي طالب (عليه السلام) (د . ت) ، شرح الشيخ محمد عبده ، الجزء - ٣ ، منشورات مكتبة النهضة ، بغداد .
- النيال، مياسه، احمد و عبدالله، هشام ابراهيم (١٩٩٧): اساليب مواجهة ضغوط احداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر .
- Anastasi, A., (1976) . Psychological Testing , 3thed , Macmillan publishing , inc, New York.
- Baron . R . (1986) : behavior in organization . Boston : Allyan and Bacon 2nd ed.

- Cranwen,Ward.(1987). Factors determining the attractiveness of the teaching profession, International Review of Education, Vo2(44) No (2) P. 9-19.
- Davey, A. et al (1993). The myers Briggs personality type indicator and by mining industry personal, Group and organizational management, vol (18) No(1).
- Davey, A. et al (1993). The myers Briggs personality type indicator and by mining industry personal, Group and organizational management, vol (18) No(1).
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1985). Stress, appraisal, and
- Nelson ,D . & Quick (1996) : Organizational behavior the essentials . New York : west publishing . co .
- Oltmanns, T.F. & Emery, R.E. (1998), Abnormal Psychology, New Jersey, Prentice Hall 2nd ., (ed.).
- Spielberge , C. D. and Sarsson ,I .C (1979) : " stress and Anxiety" volume , 5 ,by Hemisphere fubll – shing corporation.
- Spielberger , C.D. and Sarsson , I. C. (1979): "Stress and Anxiety " Volume ,5, by Hemisphere Fubli–Shing Corporation .
- Tomas. (2003). Using multivariate statistics (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon. coping. New York: Springer Publishing Company.

الملاحق

الملحق (١)

مقياس الضغوط النفسية

م	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١.	أشعر أنني أستنفد كل طاقاتي عندما أكون في العمل					
٢.	الاحتكاك المباشر بالآخرين يسبب لي الشعور بالتوتر النفسي					
٣.	أشعر أنني غير قادر على الاستمرار بالعمل الذي أقوم به					
٤.	إن العمل الذي أقوم به لا يحقق طموحاتي ورغباتي					
٥.	أشعر بالتعب والوهن عند النهوض من النوم صباح كل يوم عمل					
٦.	أتجنب الحديث مع زملائي إذا لم يبادروني بالحديث					
٧.	ليس لدي الرغبة في إنجاز الأعمال التي تطلب مني في مجال العمل					
٨.	تؤدي الضغوط والأعباء المرتبطة بالعمل إلى شعوري بالضيق					
٩.	لا أستطيع التعامل مع مشكلات العمل لأنها تجعلني أكثر انفعالية					
١٠.	النظام الصارم المتبع في العمل يعرقل الكثير من أعمالي					
١١.	أنتظر الإجازات والعطل بشوق كبير					
١٢.	تراودني فكرة ترك العمل بسبب سوء العلاقات الاجتماعية					
١٣.	ليس لدي دافعية لإنجاز وتحسي مستواي المهني					
١٤.	لدي رغبة في معظم الأوقات بالنوم وذلك للابتعاد عن مشكلات العمل					
١٥.	أشعر بآلام في معدتي وصداع في معظم الوقت					
١٦.	أشعر أن مشكلاتي لا تنتهي مع زملائي في العمل					
١٧.	أشعر بالتعب السريع لأقل عمل أقوم به					
١٨.	أحس أن مسؤولي بالعمل يكلفني بأعمال فوق طاقتي					
١٩.	لا توجد أمامي فرصة للتقدم					
٢٠.	لا أهتم بما يحدث من مشكلات يواجهها زملائي في العمل					

٢١	تسبب لي أعباء المهنة ضغوط نفسية كثيرة				
٢٢	أشعر بالغيرة من زملائي الناجحين بالعمل				
٢٣	يضايقني سرعة الآخرين في إنجاز أعمالهم				
٢٤	ينتابني إحساس بأنني على وشك الانهيار				
٢٥	أشعر بالضيق عندما أذكر مهنتي أمام الآخرين				
٢٦	أشعر بالضيق لعدم قدرتي على الوفاء بمتطلبات مهنتي				
٢٧	أعاني من صعوبة التركيز أثناء تعاملتي مع زملائي في العمل				
٢٨	أشعر بعدم تقدير المسؤولين لي في العمل لما أبذله من جهد				
٢٩	أشعر بالاحباط نتيجة الروتين في العمل				
٣٠	عندما تواجهني مشكلة في عملي أشعر بارتفاع ضغط دمي				
٣١	ألجأ إلى استخدام المهدآت عندما تواجهني مشكلة في العمل				
٣٢	أشعر بالضيق والتوتر عندما لا يستمع المسؤول لي وجهة نظري				
٣٣	أشعر بالعجز عندما لا أستطيع التغلب على مشكلاتي المهنية				
٣٤	ألجأ إلى شرب السجائر والمواد الكحولية عندما أقع في مشكلة				
٣٥	أشعر بأنني فاقدة الثقة بنفسي				
٣٦	أشعر بأن العمل الذي أقوم به لا قيمة له				
٣٧	ليس لدي أصدقاء في مجال المهنة التي أعمل بها				
٣٨	دائماً أجلس لوحدي في العمل بدلاً من الجلوس مع الزملاء				
٣٩	أحب أن أكون محط أنظار الآخرين في العمل				
٤٠	أشعر بالضيق لعدم تقدير زملائي في العمل				
٤١	أشعر بعدم قدرتي على تحسين أدائي في العمل				
٤٢	أشعر بالملل ما دمت موجوداً في المكان الذي أعمل فيه				
٤٣	يبدو أن مرتبي لا يتناسب مع حجم العمل الذي أقوم به				
٤٤	يضايقني جداً عدم تعاون زملائي معي لتطوير العمل				