

الصحة النفسية والجسمية للمعلم

د. وجدة عواد المشهداني*

الملخص

لا تقل أهمية الصحة النفسية عن أهمية الصحة الجسمية؛ بل تبقى الصحة العامة عاجزة عن إضفاء السعادة على الإنسان ما لم تتوافر له الصحة النفسية؛ وبخاصة بعدما تبيّنَ إن هناك علاقة وثيقة بين صحة الأفراد النفسية وصحتهم الجسمية، ولاغنى للنفس عن صحة الجسم؛ فمن المعروف أن تمتع الإنسان بصحة نفسية له تأثير طيب على نموه الجسمي، وعلى أعضائه، وسلامة وظائفه الجسمية وصحتها. وهي قدرة الجسم بأداء المهام والمتطلبات بدقة وفاعلية بحيث يستطيع الجسم مواجهة المشكلات التي تواجهه، وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على واقع الصحة النفسية والصحة الجسمية للمعلم.

تتبع أهمية موضوع الدراسة أهمية الفئة المستهدفة التي يتعامل معها، ألا وهي فئة المعلمين؛ الذين هم البناة الحقيقيون للإنسان؛ فتقدم الأمة وعظمتها يعتمدان بالدرجة الأولى على قواها البشرية من حيث سلامتها الجسمية والحلّيقية، ومن حيث قدرتها على التكيف ومسايرة الأحداث واستيعابها والانتفاع من إيجابياتها، والوقاية من سلبياتها، ومن حيث قدرتها على الخلق والإبداع، وتحقيق التطور ومتابعته، وكانت عينة الدراسة مكونة من (120 معلماً ومعلمة)، وكانت أهم النتائج أن مهنة التعليم لها قيمة؛ إلا أنني أشعر بعدم الراحة مادياً. ويعود السبب إلى أن المعلمين غير راضين عن مرتباتهم التي لا تسد حاجاتهم الأساسية مما يؤثر سلباً على نفسياتهم.

الكلمات المفتاحية: المعلم، الصحة النفسية، الصحة الجسمية.

* كلية التربية جامعة مصراتة.

المقدمة

الصحة النفسية هي حالة كاملة من الراحة العقلية والاجتماعية والنفسية، فهي ليست فقط غياب المرض، أو ظهور أي شكل من أشكال المعاناة، حيث أن الصحة النفسية للمعلم تستلزم تحقيق التوازن بين مختلف المظاهر الجسمية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمعرفية له، ولا يعتبر هذا التوازن كميًا فقط لكنه ذاتي بالدرجة الأولى، تحدده عدّة أبعادٍ لعلّ أهمها الرضا المهني والراحة النفسية في العمل، من أجل تحسين جودة العمل. وفي جانب الصحة النفسية اهتمت عديد الأبحاث ببعده الرضا المهني، فرضا المعلم في العمل يمثل _حسب الدرجة التي يمكن من خلالها المعلم_ أن يشبع حاجاته وطموحاته، ويتمحور رضا المعلم حول ستة مظاهر تحفيزية: منها جوهرية وهي طبيعة عمله، افتخاره ودافعيته، أما الأخرى فهي خارجية ترتبط بالاحترام المتبادل، والاعتراف والجزاء المقدم، وتبقى الاستقلالية في المهنة دون ضغوط، والعلاقات والتفاعلات مع التلاميذ والإدارة والزملاء، مصادر للرضا في التعليم.

والمعلم المتمتع بحالة صحية ونفسية سوية هو القادر على إشباع حاجاته الأساسية بصورة مرضية، ولا تلحق الضرر بالمحيطين به، سواء بالمجتمع أو المدرسة كما أن المعلم المتمتع بتوافق نفسي سوي هو المعلم القادر على عقد صلات اجتماعية بناءة مع زملاء المدرسة والطلاب وهو الذي يؤدي مهامه التعليمية عن الوجه الأكمل، قادر على ضبط نفسه ويتمتع بروح معنوية عالية وله شعور بالمسؤولية تجاه طلابه ومدرسته.

مشكلة الدراسة:

ويجب أن يتمتع المعلم بحالة جسمية صحية جيدة تمكنه من أداء دوره؛ على رأسها تمتعه بجواس سليمة من حيث الوضع البدني السليم؛ فإن من أهم الأمور: أن يتمتع المعلم بقوام جيد خال من التشوهات، نظيف البدن والملبس، ويمارس العادات السلوكية الصحية السليمة في كل مظاهر حياته؛ لأن له وقعًا حسيًا وأثرًا طيبًا في نفوس تلاميذه، ولا يمكن أن نتصور معلمًا يفتقر إلى جوانب الصحة النفسية بقادر على أن يوفر لتلاميذه فرص تحقيق صحتهم النفسية، ولا أحد ينكر الدور الخطير الذي يلعبه المعلم في حياة التلاميذ العلمية والنفسية، وأن الجانبين الجسمي والنفسي للمعلم يجب ألا يغفل عن أي منهما؛ من حيث قيمته في تكوينه كمعلم، ومن حيث تأثيره على التلاميذ في نهاية الأمر.

ومن خلال زيارتي لبعض المدارس وجدت أن التعب واضح على بعض المعلمين والمعلمات بل إن صرح بعض المعلمين والمعلمات بالشكوى من الضغوط النفسية، إضافة إلى مشاكل أخرى تواجههم داخل المدرسة وخارجها مما يؤثر على الأداء الوظيفي لهم.

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على واقع الصحة النفسية للمعلم.
- 2- التعرف على واقع الصحة الجسمية للمعلم.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية موضوع الدراسة أهمية الفئة المستهدفة التي يتعامل معها، ألا وهي فئة المعلمين؛ الذين هم البناة الحقيقيون للإنسان؛ إذ أن هذه الأهمية لا تأتي من كون المعلم إنساناً يعمل في مؤسسة اجتماعية فحسب، ولا تأتي عما له من حقوق ومصالح فقط، بل من نوع العمل الذي يؤديه في تربية النشء وإعدادهم. (بوشلاق 2014: 22)

ولسنا بحاجة للتدليل على الصلة الوثيقة بين الصحة النفسية والجسمية؛ فللانتفاع آثار عضوية متعددة، مثل اضطراب التنفس، والدورة الدموية، وضغط الدم، وضربات القلب، وأن العديد من الأمراض النفسية تنتج عن خلل في الجهاز العصبي، وليس أدل على هذه العلاقة من ظهور ميدان هام في علم النفس هو طب الأمراض السيكوسوماتية psychosomatic؛ أي الأمراض العضوية الناتجة عن عوامل نفسية. وأن المعلم يشترك في رضاه وسعادته بمهنته بالدرجة الأولى من رضا وسعادة تلاميذه به، ولهذا فإن التعرف على ردود أفعال التلاميذ بالنسبة للمعلم، ولكل ما يقوم به من إجراءات شخصية أو فنية داخل الفصل؛ فهي ذات أثر كبير في تأكيد موقف المعلم الجسيمي والنفسي. (عبد الله 2004 : 450)

ويؤكد الألويس 1984 أن تقدم الأمة وعظمتها يعتمد بالدرجة الأولى على قواها البشرية من حيث سلامتها الجسمية والعقلية والخلقية، ومن حيث قدرتها على التكيف، ومسايرة الأحداث واستيعابها، والانتفاع من إيجابياتها والوقاية من سلبياتها، ومن حيث قدرتها على الخلق والإبداع، وتحقيق التطور ومتابعته. (سعيد 2003: 31)

حدود الدراسة:

الحد البشري: معلمي ومعلمات بعض من مدارس مصراته.

الحد المكاني: مدارس مدينة مصراته (الجزيرة، اليقظة، أم سلمة، أحمد البهلول، ابن سينا).

الحد الزمني: العام الدراسي 2018- 2019.

تحديد المصطلحات:

أولاً / الصحة النفسية: وتعرف بأنها: التوافق بين الوظائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته والآخرين، ووعيّه بذاته وبالتفاعلات مع مجتمعه، وقدرته على إشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه ومع الآخرين. (أبو أسعد 2015: 29)

تعرف الصحة النفسية WHO: بأنها: حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد عدم وجود المرض. (زهران 1994 : 20)

وهي حالة دائمة نسبياً تتمثل في درجة عالية من توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته ومع الآخرين، أي حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي. (الدوري 2003 : 17)

التعريف الاجرائي: هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، وهي ما توصلت إليها الدراسة من نتائج عند تطبيق الاستبانة، والحصول على أعلى النتائج .

ثانياً /الصحة الجسمية: تعرف بالتوافق بين الوظائف الجسمية للفرد، مع القدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة به، ثم الاحساس بالقوة والنشاط والحيوية

. <http://www.almuallem.net/saboora/showthread.php?t=10968>

والصحة الجسمية: أن يكون الفرد يقظاً جسدياً وعقلياً، متحمساً، مرحاً، نشيطاً وغير كسول، ولديه طاقة تحرك التلاميذ وتشعرهم بقوته، وإن شروط ممارسة الوظيفة التعليمية تفترض حالة جسدية مروية وصحة صلبة ولا بد أن يكون متوازن نفسياً وجسدياً. (غاستون ميالا ريه 1999: 44) .

التعريف الاجرائي: هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، وهي الدرجة التي يتحصل عليها المعلم حسب استبانة الصحة الجسمية، والحصول على أعلى النتائج.

ثالثاً: المعلم

وقد عرفه Phil Jackson بأنه صانع قرار يفهم طلبته، وأنه قادر على إعادة صياغة المادة الدراسية، وتشكيلها بحيث يصبح من السهل على الطالب استيعابها و العمل بها. (عدس 2002 : 78)

المعلم: هو الشخص الذي اكتسب علمه من خلال المؤسسة التعليمية، وتفوق في مراحلها الدراسية وحصل على الموافقة الرسمية لدخول معترك الحياة؛ فتحول من طالبٍ للعلم إلى ناقلٍ له، مجسداً في الجيل الناشئ من أبناء المجتمع. (شهيد 2005 : 98)

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا / الإطار النظري:

المعلم:

شخص مدرب ومؤهل تأهيلا تربويا؛ بحيث يستطيع توجيه معطيات الموقف التعليمي توجيهها منظما وإيجابيا؛ يحقق الأهداف المرسومة للمدرسة، وذلك يشترط في المعلم خصائص معينة، وصفات ومهارات خاصة؛ بعضها يتحقق من طبيعة شخصيته، وبما اكتسبه من خبرات خلال نموه الاجتماعي، وبعضها بالتدريب خلال عمله، وتختلف وجهات النظر في تحديد الخصائص التي يجب أن تتوفر في شخص ما لنطلق عليه اسم معلم. (عدس 2002: 78)

ويواجه المعلم طوال يومه مواقف وأفعالا قد تثير انفعالاته؛ فالعداء والتحدي والمطالب المختلفة وتخريب أمور تسبب للمعلم توترا يمكن التغلب عليها، والمعلم الذي لا يستطيع عمل ذلك يصبح سريع التهيج، مضطربا، انفعاليا، وسيئ التكيف، ولعل ما يقوم به بعض المعلمين من تصرفات مثل الشتم والضرب والطرده من الحصبة نماذج من عدم قدرة هؤلاء المعلمين على حسن التعامل مع المواقف المثيرة للانفعال، وعلى العكس تماما بالنسبة للمعلمين الذين يحسنون التعامل مع هذه المواقف، تستطيع أن تصفهم بأنهم متكيفون نفسيا. (الريماوي ب ت: 155)

فالمعلم له مهام أساسية في عملية التعليم؛ فهو الذي يدير التعلم الصفي من خلال إدارته للتفاعل الصفي بفاعلية ونجاح، وهو القادر على توجيه سلوك طلابه بما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم. (الزيود 1993: 112).

كما أنه من مهامه نقل تراث الأجداد باعتبار أن الحاضر مبني على الماضي، والمستقبل مرتبط بالحاضر، والمعلم يهتم مع بقية المؤسسات الأخرى الأسرة والمجتمع في نقل القيم الثقافية والحضارية للمتعلمين. (النعيمي 1998: 23).

وللمعلم مهام اجتماعية قومية من شأنها مساعدة المتعلمين على تتبع الأحداث الجارية سواء علي مستوى الوطن أو علي المستوى العربي أو الدولي، وغرس حب الاطلاع في نفوس طلابه، ومتابعة تلك الأحداث وما يستجد حولهم منها. (فهيم 1998: 60)

ولكي تتحقق كل هذه الجوانب الإيجابية في المعلم يجب أن يتمتع بخصائص تربوية فاعلية، مثل الإعداد الأكاديمي الجيد، والتأهيل التربوي المناسب الذي يؤهله لممارسة مهنة التدريس على الوجه الأكمل إضافة إلى

هذا الإعداد الأكاديمي والتربوي يؤكد علماء التربية وعلم النفس على جانب مهم هو الجانب النفسي للمعلم متمثلاً ذلك في الإعداد الأكاديمي الجيد.

وعادة ما يرجع فشل المعلم في الجانب النفسي إلى عدة عوامل تكمن في العوائق الجسمية التي تمنع الفرد من مواولة أعمال أو مهنة يرغب بها ، وقد تكون العوائق نفسية مثل: نقص الذكاء، أو القدرات العقلية، أو خلل في نمو الشخصية، أو عوائق مادية، أو اقتصادية؛ فنقص الأموال والإمكانات المادية قد تمنع المعلم من تحقيق أهدافه في الحياة، الأمر الذي قد يشعره بالإحباط، وانخفاض في الجانب النفسي، وقد تكون العوائق اجتماعية متمثلة في العادات والتقاليد التي يفرضها المجتمع على الفرد لضبط السلوك وتنظيم العلاقات بين أفرادها. (أشرف 2006: 32)

خصائص المعلم

1- الجانب العقلي والمعرفي:

لما كان الهدف الأسمى للتعليم هو زيادة الفاعلية العقلية للطلبة، ورفع مستوى كفايتهم الاجتماعية، فإن المعلم يجب أن يكون لديه قدرة عقلية تمكنه من مساعدة طلبته على النمو العقلي، والسبيل إلى ذلك هو أن يتمتع المعلم بغزارة المادة العلمية، ويكون متمكناً من فهم المادة، وأن يكون شديد الرغبة في توسيع معارفه وتجديدها، ويداوم على الدراسة، وملما بالطرق الحديثة في التربية (سعيد 2003: 32).

أن يتصف المعلم بالقدرة على التأمل والتحليل والتفكير المنطقي والإبداعي، بالإضافة إلى التفكير الناقد بالمعلومات المستمرة يوماً بعد يوم، والمرونة في التفكير، والبحث عن التجديد القائم على أسلوب البحث العلمي، ودقة الملاحظة، وأن يحمل خصائص معرفية كمعرفته التامة للمادة الدراسية التي يقوم بتدريسها، ومبادئ النمو للتلاميذ، وبالذواغ التي تؤثر في تفاعل التلاميذ مع زملائهم ومع معلمهم، وفي الإقبال والاندماج في التعليم. (البтал 2000: 29)

2- الجانب النفسي والاجتماعي:

إن المعلم الكفاء هو الذي يتمتع بمجموعة من السمات الانفعالية والاجتماعية، ومنها أن يكون متزناً في انفعالاته وفي أحاسيسه، ذا شخصية بارزة، محباً لطلبته، ملتزماً بأداب المهنة، وأن يكون واثقاً بنفسه، وأن يحترم شخصية طلبته، حازماً معهم، وأن يتصف بالمهارات الاجتماعية؛ لأن المجتمع المدرسي مجتمع إنساني يقوم على التفاعل الاجتماعي بين أعضائه من طلبه ومعلمين وإداريين وموجهين وأولياء الأمور؛ للحفاظ على علاقات إيجابية فعالة (الناق، وأبو ورد، 2009: 28).

محددات الصحة النفسية للمعلم:

1- الصحة الانفعالية:

تعتبر الانفعالات من بين العوامل الأساسية التي تحدد طبيعة الصحة النفسية للمعلم إن لم تكن أهمها، والتي تؤثر على جودة الحياة في عمل المعلم (Coste, s. 2014, p. 23)، وللوصول إلى ازدهار مهني تعليمي يجب التركيز على عامل الانفعالات، والاستفادة منها، وتوظيفها من أجل جودة أحسن للحياة المهنية.

2-الفعالية الذاتية للمعلم:

قدّم (Bandura 1977) مفهوم الإحساس بالفعالية الذاتية أنها تفسر السلوكيات الإيجابية عند الفرد، وتتضمن معايير التحكم الذاتي، والضبط الذاتي، الإبداع والدافعية إلى التغيير والتحسين، إذا يهدف الفرد هنا إلى خلق نتائج إيجابية تتوافق وأهدافه، هذه الأبعاد الناجمة عن إحساس المعلم بالفعالية تكون ميكانيزم أساسي لتسيير الذات، فديمومتها، والتفكير الإيجابي، وردة الفعل الانفعالية المتكيفة مع وضعيات إشكالية تتيح للمعلم أداءً يرقى للمستوى المطلوب، مستغلا ذكاءه الانفعالي والاجتماعي ووعيه وإدراكه في راحته النفسية، وتحكمه، وتوظيفه لانفعالاته في الوقت المناسب (Coste, s. 2014, p).

مفهوم الصحة النفسية والجسمية:

يعتبر من المفاهيم التي لا يوجد اتفاق كبير بين العلماء والمختصين عليها؛ لكونها تتأثر بالعوامل الثقافية، والمعايير السائدة في المجتمع، ولذلك قد يختلف مفهوم الصحة النفسية من مجتمع إلى آخر، ومن زمن إلى آخر، فالصحة النفسية للفرد مفهوم طوي، فهي تبدأ منذ الصغر من حالات الإشباع والإحباط وتستمر بعمليات التطبيع الاجتماعي، وبالخبرات السارة، وهكذا يستمد مفهوم الصحة النفسية جزءا من طبيعة التغيرات التي تعترى الفرد في مرحلة نمو إلى أخرى. (سعيد 2003: 24)

وكما أجمع أصحاب المدارس والاتجاهات السابقة على أن مفهوم الصحة النفسية يعني وجود مجموعة من السمات والخصائص لدى الفرد بحيث يكون متوافقا نفسيا مع ذاته، ومع بيئته، ووجود علاقة إيجابية مثمرة وخلاقة بينه وبين العالم من حوله، تتضمن نجاح الفرد في محاولاته لتحقيق ذاته وإمكانياته المختلفة الجسمية والنفسية والاجتماعية، وتتضمن تحقيق وجوده، وتأكيده ذاته، وتحقيق قدرٍ من الطمأنينة والرضا في العمل والأسرة، وتمكنه من تحمل مطالب وأعباء الحياة، ومواجهتها والتغلب عليها بما يدفع نحو الحياة الأفضل، فإن ضغوط مهنة التعليم تعيق المعلم أحيانا من تحقيق ذاته وخلق علاقات حسنة مع الآخرين داخل المدرسة وخارجها، كما وقد تسفر عن تأثيره وتعرضه لبعض المتغيرات النفسية والجسمية الضارة؛ كزيادة التوتر، والصراع،

والقلق، والضيق، وحدة الانفعال وما قد ينجم عنها من الإعياء، أو الإجهاد والاضطراب النفسي، الأمر الذي قد يؤدي إلى فشله في مواجهة مطالب المهنة والتكيف معها. (كويك 2007: 30) ولا تقل أهمية الصحة النفسية عن أهمية الصحة الجسمية. بل تبقى الصحة العامة عاجزة عن أضفاء السعادة على الإنسان ما لم تتوافر له الصحة النفسية. وبخاصة بعدما تبين أن هناك علاقة وثيقة بين صحة الأفراد النفسية وصحتهم الجسمية، ولاغنى للنفس عن صحة الجسم؛ فمن المعروف أن تمتع الإنسان بصحة نفسية له تأثير طيب على نموه الجسمي، وعلى أعضائه وسلامته وصحة وظائفه الجسمية. وهي قدرة الجسم بأداء المهام والمتطلبات بدقة وفاعلية؛ بحيث يستطيع الجسم مواجهة المشكلات التي تواجهه. (مرسي 1988: 36)

فمهنة التعليم مهنة شاقة تقتضي بذل جهد كبير، والصحة الجسمية تمثل شروطاً هامة لتحقيق نجاح ومفيد، كذلك يتطلب من المعلم أن يكون واضح الصوت، وأن يغير في نبراته ودرجة صوته؛ حتى يوفر الانتباه الدائم من المتعلمين، وحتى يتجنب الرتابة التي تؤدي إلى الملل وتشتيت الانتباه، كما يجب على المعلم أن يحافظ على مظهره الخارجي؛ لما له من دور كبير في تقليد الطلبة له، واحترامهم له. (الناقة وأبو ورد 2009: 43)

الحالة الجسمية للمعلم:

- 1- ينبغي ان يتمتع المعلم بصحة جيدة؛ فخلو جسمه من الأمراض المزمنة أو الخطيرة أمر يساعد كثيرا على تحمل مشاق عمله، ولا غرابة في ذلك؛ فالتعليم مهنة تتطلب جهدا فكريا، بالإضافة إلى الجهد البدني؛ لكي يؤدي المعلم عمله على أكمل وجه؛ وهو ما يجعلنا نؤكد على الصحة الجسمية والعقلية للمعلم، للحفاظ على قدر عال من اللياقة الصحية والبدنية والنشاط والحيوية حتى عند تقدمه في العمر.
- 2- ينبغي أن يخلو جسم المعلم من العاهات الظاهرة، بما فيها العاهات التي تؤثر على حالته الصحية العامة؛ كعيوب النطق كالتأتأة، وعيوب مخارج الألفاظ والسمع والنظر؛ لان ذلك له تأثير سلبي على أدائه ونفسيته.
- 3- يفضل أن يكون متناسق المظهر متألقا في شخصيته بشوش الوجه فهذه الصفات تكون مؤثرة في الآخرين كما أن بعض الوجوه تكون مقنعة عند تعاملها مع التلميذ.
- 4- أن يكون سليم الصحة خاليا من الضعف والأمراض؛ فالمعلم المريض لا يستطيع القيام بوظيفته كما لو كان سليما، ولاشك أن المرض يصرفه عن أداء واجبه، ويفوت على التلاميذ كثيرا من الفرص المفيدة في حياتهم المدرسية. (صالح 2000: 157)



مؤشرات الصحة النفسية:

لقد عرض العاملون في مجال علم النفس عددًا من المؤشرات لتحديد الصحة النفسية السليمة فقد أكد (ماسلو وتلمان) قائمة بعدد من المؤشرات والدلالات للاستدلال على سلامة الحالة النفسية. وتم تعديل هذه القائمة من "كوفيل وآخرون" وتتضمن هذه القائمة المؤشرات الآتية:

- شعور الفرد بالأمن واتصال فعال بالواقع.

- أهداف معقولة من تقويم الفرد لذاته، أهداف حياتية تتسم بالواقعية.

- تكامل وثبات في الشخصية، القدرة على التعلم من الخبرة التي يمر بها الفرد.

- تلقائية مناسبة وانفعالية معقولة لمواجهة المواقف.

- القدرة على إشباع حاجات الجماعة أو الإسهام مع درجة الاستقلالية عن الجماعة.

- رغبات جسدية غير مبالغ فيها والقدرة على إشباع هذه الرغبة بصورة معقولة.

فالصحة النفسية تساعد الفرد على التوافق الصحيح في المجتمع، وعلى انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة؛ مما يجعله يعيش فيطمأنينة، كما تساعد على سرعة الاختيار، واتخاذ القرارات دون جهد شديد، والتحكم بانفعالاته ورغباته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ. (رزق الله 2000:8)

التصورات النظرية المفسرة للصحة النفسية والجسمية :

1- من وجهة نظر التحليل النفسي: يرى فرويد أن الإنسان السليم نفسياً هو الإنسان الذي يمتلك التوازن بين الهو Id والأنا Ego والأنا الاعلى Super Ego ، ويضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزية والأنا العليا المثالية، ويرى فرويد أن عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيراً سلبياً، وأن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعية. (سامر 2007: 36)

2- من وجهة نظر التحليل الوجودي:

يرى الاتجاه الوجودي أن الصحة النفسية تتمثل في أن يعيش الإنسان وجوده؛ أي أن يدرك معنى هذا الوجود، وأن يدرك إمكاناته وقدراته ففي تحقيق ما يريد، وبالأسلوب الذي يختاره، ويدرك نواحي

ضعفه ويتقبلها، فيكون مدركاً لطبيعة هذه الحياة بما فيها من تناقضات، فإذا فشل في ذلك، فذلك يعني أنه سيصبح مضطرباً نفسياً، وذي صحة نفسية سيئة. (الرحو 2005: 360)

فمن خلال كلمات مثل الاسترخاء والهدوء والراحة والتوتر، يتم وصف الجسد، إلى جانب النفس ككل الانسان نحو عالمه، إذ أنه في الحقيقة لا توجد أية ظاهرة على الإطلاق من الوجود الانساني ليس للجسد فيها دوراً، أو يمكن أن تكون لا جسدية فالجسد والنفس معا. (عبدالودود 2002، 39)

3- من وجهة نظر النظرية السلوكية

يفسر السلوك وفق هذه النظرية في ضوء ما يحدث من تغيرات فيسيولوجية عصبية؛ وهو وحدات صغيرة يعبر عنها بالثير والاستجابة، وأن الارتباط بين المثير والاستجابة ارتباط فيسيوكيميائي والمحور الرئيسي لهذه النظرية هو عملية التعلم ونمو الشخصية، وتطورها يعتمد على التمرين والتعلم، والسلوك الشاذ ما هو إلا تعبير عن خطأ مزمن في عمليات الارتباط الشرطي، أما الأمراض النفسية فهي نتيجة لاضطراب في عملية التدريب في الصغر؛ مما يعطي الدماغ حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي في العمل؛ بسبب الخطأ في التفاعلات الشرطية التي تسبب اضطراب الصحة النفسية، ونشوء العصاب في القشرة الدماغية.

ومن هنا فإن الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد في التعاون مع الآخرين على مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات سليمة (رزق الله 2000: 12)

3- النظرية الإنسانية : يقوم علم النفس الإنساني على بعض المعتقدات الأساسية منها:

أ- أن الإنسان خير بطبيعته، أو على الأقل محايد؛ فأن المظاهر السلوكية السيئة أو العدوانية تنشأ بفعل ظروف البيئة.

ب- أن الإنسان حر، ولكن في حدود معينة؛ فهو حر في اتخاذ ما يراه من قرارات، وقد يكون هنالك مواقف وظروف تحد من حريته.

ج- التأكيد على السلامة أو الصحة النفسية، فالدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم (سامر 2007: 40)

ويرى روجرز أن الصحة النفسية تبدو في مدى تحقيق الإنسان لإنسانيته تحقيقاً متكاملًا؛ فالشخصية السليمة في الناحية النفسية يكون صاحبها مبدعاً خلاقاً، ويبحث عن خبرات جديدة، كما يعتقد بأن الإنسان السوي يعيش في جو من مرتاحاً، يستطيع أن يبدع، ويأتي بأشياء جديدة، يعكس ما يعيشه في جو مخطط وروتيني ومنظم تنظيمًا مسبقاً. (عبد الغفار 1976 : 91)

ونستنتج مما سبق من النظريات ما يأتي:

إن الصحة النفسية عندهم تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً، سواء لتحقيق حاجاته النسبية كما عند ماسلو، أو المحافظة على الذات كما عند روجرز، وأن اختلاف الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم.

فبالنسبة إلى نظرية التحليل النفسي فيرى فرويد في رأيه أن المشكلات والاضطرابات النفسية تكمن في الماضي من خلال الصدمات المبكرة في الطفولة، وتنشأ في الحاضر لأن الغرائز الإنسانية كثيرة المتطلبات، ولكن المجتمع يجبر الفرد على التحكم في هذه الغرائز، أما وجهة نظر السلوكية فتري أن السلوك مهما كان نوعه يقوم على التعلم، ويتجنب السلوكيين مفاهيم اللاشعور والصراع والكبت التي يستخدمها التحليل النفسي في تفسير اضطراب الصحة النفسية، ويفسرون ذلك في ضوء استجابات الفرد، وجداول التعزيز، وتصف الفرد بأنه كان مستسلماً للتنبه الخارجي، وهذه النظرية تحط من قيمة الإنسان فهنا هو أشبه بالآلة أو الماكينة البشرية. أما النظرية الإنسانية فهي تقوم على مسلمات ومبادئ تختلف تماماً عما تقوم عليه نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية، فتعني الصحة النفسية في المذهب الإنساني تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً، ولا يتأتى ذلك إلا بممارسته مع الآخرين وحبهم، ملتزماً بقيم مثل الحق والخير، مشبعاً لحاجاته الفسيولوجية والنفسية إشباعاً متزنًا.

الاحترق النفسي وأثره على الصحة النفسية والجسمية للمعلم:

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً، وأول من استخدم هذا المصطلح هو فرويد في أوائل السبعينيات للإشارة إلى الاستنتاجات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهنة الإنسانية، الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة.

فالاحتراق النفسي ينجم من التعب الشديد، أو الضغط العصبي، وقد يكون نفسياً أو بدنياً. (شقيير 2002: 108) وإنه حالة من الإنهاك والاستنزاف البدني الانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية. (عسكر 2000: 112)

أما الاحتراق النفسي لدى المعلمين فإنه نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية الضغوط التلاميذ والتدريس كمهنة بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصاً في المساندة والتأييد الذي يقدم للمعلم من جانب الإدارة المدرسية. (الدبابسة 1993: 71)

1- أسباب الاحتراق النفسي:

لقد تعددت أسباب الاحتراق النفسي ومنها بالدرجة الأولى الإنهاك؛ وهو أحد نواتج القلق، والأسباب الكامنة وراءه هي رتابة العمل اليومي، مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة النفسية نتيجة للضغوط الحياتية المختلفة. (أميمن 2004: 161)

وهناك عوامل عديدة تؤثر على التكيف الوظيفي للمعلم وحدوث الاحتراق النفسي، وهذه العوامل تتضمن اتجاهات المعلم نحو المؤسسة التعليمية والعاملين بها، واتجاهاته نحو نفسه، ومدى اعتقاد المعلم بأن نواتج سلوكياته تتحكم بها عوامل داخلية من ذات المعلم نفسه؛ كشعوره بمدى تمكنه من إدارة وإنجاز متطلبات العمل، وهناك عوامل خارجية لا يمكن السيطرة عليها كموقع العمل في البعد، والروتين، والتنوع، والذاتية في العمل، والدعم من قبل المسؤولين والزملاء في العمل، فإن عدم التكيف الوظيفي الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي يبدو أنه يتأثر بقوة بالدرجة التي يشعر بها الفرد بالتنافس والفعالية مع الزملاء والثقة بالنفس من ناحية مهنية. (جرنس 1986: 223)

ومن الأسباب الأخرى مناخ العمل الذي يعيشه؛ فإذا واجه الشخص مناخ تنظيمي غير منسجم مع أسلوب حياته سيضطره لعدم القيام بعمله على أكمل وجه؛ مما يجعله يبحث عن عمل آخر نتيجة للضغوط النفسية التي يواجهها في عمله. (اللوذي 1994: 21)

2- أعراض الاحتراق النفسي:

إن أعراض الاحتراق النفسي يظهر فجأة وبصورة غير متوقعة، وتكون الأعراض غير واضحة لذلك يأمل أن يقبل مرضه على محمل الجد، لأن كل صراع من أجل الاعتراف بمرضه يستهلك منه قوة إضافية؛ فتزداد حصته النفسية سوءاً، وتتداخل أعراض الاحتراق النفسي مع أمراض واضطرابات كثيرة أخرى، ومن بين هذه الأعراض الإثارة العصبية، قلة التركيز، زيادة في النوم أو الأرق، الشعور وتقلب المزاج، الإجهاد البدني والنفسي، فقدان الشهية أو الشراهة في الأكل، الإنهاك الشديد عند بذل الجهد، ضعف في العضلات، تشنجات معوية، التهاب البلعوم، الشكوى النفسية العصبية كالخوف، النسيان، الاكتئاب. (رضوان 2002: 63)

الدراسات السابقة:

1-دراسة (دي فرانك وستروب Stroup CA, DeFrank RS، 1989):

تناولت الدراسة الضغط النفسي وعلاقته بصحة المعلم. كما وقد اهتمت دراستهما بتقييم العلاقة المتبادلة بين كل من العوامل الشخصية وضغط العمل، والرضا الوظيفي، والأعراض المرضية. وقد تكونت عينة الدراسة

من 245 معلمة من المدارس الابتدائية في جنوب تكساس، وقد كان الاستطلاع هو الأداة المستخدمة في الدراسة، ومن ضمن التساؤلات التي تضمنها الاستطلاع هو أن العوامل الديموغرافية والخلفية التدريسية لا تؤثر على الضغط والرضا أو المخاوف الصحية. وقد بينت نتائج الدراسة أن ضغط العمل وعلى الرغم من أنه كان المؤشر الأقوى على الرضا الوظيفي، لكنه لم يكن ذا علاقة مباشرة بالمشكلات الصحية، وهذه النتيجة لم تكن متوقعة.

2-دراسة متولي: (2000)

الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وهدفت إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا للجنس. وتكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

3-دراسة مقداد (2012):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل، وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط. وتم اختيار هذه الفئة من المعلمين لما لها من دور أساسي في نجاح وفشل العملية التربوية. اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية، وبلغ عدد أفرادها (146) معلماً ومعلمة، تم بناء استبانة ضمت ثلاثة أبعاد رئيسة هي مظاهر الضغوط النفسية، ومصادرها، واستراتيجيات مواجهتها، وقد ضم كل بعد من الأبعاد عدداً من الفقرات شكلت في مجموعها (149) فقرة، بينت نتائج الدراسة أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية، كترك مهنة التدريس، والشعور باليأس والملل، وتفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس. كما بينت النتائج أن المعلمين يتعرضون لضغوط متعلقة بأولياء أمور التلاميذ.

4-دراسة الكحلوت 2006:

الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية. هدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية، ومستوى الأداء والعلاقة بينهما. وتكونت عينة الدراسة من "66" من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية من الجنسين بواقع "34" من المعلمين و"32" من المعلمات بمحافظة غزة. وتمثلت

الأدوات التي استخدمها الباحثان بمقياس الضغوط المدرسية واستبانة ملاحظة الأداء من إعداد الباحثين. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى 55.19%، وأن الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ، وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير. كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى 77.95%. وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري، وأدناه مجال التقييم والتقويم. ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا.

5-دراسة (أبوية 1990):

وقد تناولت بعض العوامل الانفعالية والنفسية المؤثرة على دافعية المعلمين للعمل التربوي، وقد حدد الباحث هذه العوامل في الشعور بالوحدة، تبادل العلاقات الاجتماعية، حالة الاكتئاب، الاتجاه النفسي، وتم اختيار عينة الدراسة البالغ حجمها 132، معلماً ومعلمة من مدارس الرياض بجميع مراحلها بالمملكة السعودية.

وخلصت نتائجها إلى أن المعلمين أصحاب الاتجاه النفسي الإيجابي نحو المهنة مرتفعوا التبادل في العلاقات الاجتماعية، ومنخفضوا الشعور بالوحدة، ومنخفضوا الاكتئاب، لهم دافعية للعمل التربوي والتدريس أكثر من غيرهم من المعلمين الآخرين الذين يعانون من بعض المشاكل النفسية.

التعليق على الدراسات.

تناولت أكثر الدراسات الضغط النفسي وعلاقته بصحة المعلم كما في دراسة فرانك وستروب وأكدت دراستنا على صحة المعلم الجسمية والنفسية.

أما من حيث عينة الدراسات فتراوحت بين 132 - 245 معلماً ومعلمة.

واستخدمت دراستنا عينة مكونة من 120 معلماً ومعلمة، هدفت الدراسات إلى معرفة العلاقة بين العوامل الشخصية والأعراض المرضية، والمخاوف الصحية واتجاهات المعلمين ومشاعرهم نحو أنفسهم ومهنتهم، وهدفت دراستنا الحالية إلى التعرف على الصحة النفسية والجسمية للمعلم. أما أهم النتائج فأكدت أكثر الدراسات على أن الضغوط النفسية على المعلم تزيد في العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية والتوتر والانفعال.

في حين أن دراستنا أكدت على أن مهنة التعليم غير مريحة مادياً، ويحتاج المعلم المساعدة لحل مشاكله، كما يعاني المعلمون من آلام في الظهر، وفقدان الأهمية بالأشياء.



الفصل الثالث: المنهج المتبع في الدراسة:

هو المنهج الوصفي - التحليلي والذي يساعدنا على تحقيق أهداف هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسة معلمي ومعلمات المدارس (الجزيرة، اليقظة، أم سلمة، أحمد البهلول، ابن سينا).

ت	المدارس	مجتمع الدراسة	العينة
1	الجزيرة	34	21
2	اليقظة	47	28
3	أم سلمة	42	25
4	احمد البهلول	37	22
5	ابن سينا	40	24
	المجموع	200	120

العينة: تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (120 معلما ومعلمة).

الأداة: تم تصميم أداة من قبل الباحثة وذلك بالاطلاع على الدراسات السابقة واختيار الفقرات التي تناسبنا وتكونت الأداة من (35) فقرة للصحة النفسية للمعلم و(20) فقرة للصحة الجسمية للمعلم.

صدق الأداة:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه أي أن الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس الوظيفة أو السمة أو القدرة أو غير ذلك والتي يراد قياسها ولا يقيس شيئا آخر بدلا منها.

واعتمدت الباحثة في هذه الدراسة الصدق الظاهري حيث تم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين من أصحاب الخبرة والدراية في مجال البحوث التربوية والنفسية في جامعة مصراته، وقد بلغ عدد المحكمين (8) أعضاء هيئة التدريس ملحق رقم (1).

وتم اعتماد نسبة اتفاق 80% من الخبراء معيارا لقبول أي فقرة من فقرات الاستبيان.

ثبات الأداة:

يراد بالثبات الى مدى اتساق نتائج الاختبار، ويعتبر الاختبار ثابتا لو اعطى نتائج متطابقة أثناء تطبيقه عدة مرات فالمقياس الثابت لا تتغير درجة الفرد تغييرا جوهريا بتكرار تطبيقه مرة أخرى، ومعامل الثبات هو معامل الارتباط بين الدرجتين الأولى والثانية للأفراد أنفسهم، وبلغت العينة (30) معلما ومعلمة من خارج عينة الدراسة، والمقياس المعتمد ثلاثي حيث أن البديل الأول بدرجة كبيرة (3) والبديل الثاني بدرجة متوسطة (2) والبديل الثالث (لا) أعطي درجة واحدة.

وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق الأداة مرة أخرى على أفراد العينة أنفسهم.

واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون فوجدت أن قيمة معامل الثبات (0,92) وتعتبر هذه القيمة مرتفعة ومقبولة في هذه الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

استخدمت الدراسة الحالية الأساليب الإحصائية الآتية:

- 1-معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات الأداة .
- 2-الوسط المرجح :لمعرفة الفقرات التي تمثل مشكلة ملحة أو حادة أكثر من غيرها.
- 3-الوزن المتوي لترتيب الفقرات من أعلى إلى أدنى.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضا مفصلا للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وذلك للتعرف على الصحة النفسية والجسمية من وجهة نظر المعلمين والمعلمات.

ولالإجابة عن الشق الأول من الدراسة وهو الصحة النفسية للمعلم/المعلمة، طبقت أداة الدراسة على عينة وعددهم (120) معلم ومعلمة، وبعد تفرغ البيانات، تم التوصل الى تكرارات كل فقرة حسب البدائل الثلاثية وكانت قيمة البديل الأول، موافق جدا (3 درجات)

والبديل الثاني موافق (2درجة) والبديل الثالث، لا (1 درجة)، علما بأن هناك 5 فقرات إيجابية ستعالج إحصائيا عكس السلبية، ثم استخراج الوسط المرجح والوزن المتوي لكل فقرة من فقرات المقياس ونتج عن ذلك البيانات التالية التي يوضحها الجدول التالي وسوف نناقش الثلث الأعلى من الفقرات والتي تعتبر هي الأكثر تأثيرا على الصحة النفسية للمعلم / المعلمة.

جدول (1)

يبين الوسط المرجح والوزن المتوي لفقرات الاستبيان من وجهة نظر المعلمين في مجال الصحة النفسية

جدول الصحة النفسية للمعلم

ت	رقم الفقرة بالاستبيان	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المتوي
1	9	مهنة التعليم لها قيمة إلا أنني اشعر بأنها غير مريحة ماديا	2.625	87.05
2	1	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديدة بأن تعاش	2.600	86.67
3	2	أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي	2.583	86.10
4	7	أشعر أنني غير راضٍ عن نفسي	2.467	82.23
5	12	أشعر بالاضطراب عندما يلاحظني مديري أثناء قيامي بعملي	2.383	79.43
6	27	الاحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى	2.383	79.43
7	25	أشعر أن مستقبلي المادي غير مستقر	2.350	78.33
8	3	أحب مهنتي رغم أن الآخرين لا يقبلون عليها	2.292	76.40
9	29	أظهر للآخرين أنني سعيد ولكني غير ذلك	2.250	75.00
10	14	أشعر بالخوف من المستقبل	2.208	73.60
11	22	أشعر بالخوف عندما أكون لوحدي	2.200	73.33
12	26	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل فيها	2.200	73.33
13	20	لا أشعر بالسعادة رغم أنني راضٍ عن نفسي	2.183	72.77
14	4	أشعر بالعصبية إذا واجهت رئيسي في العمل	2.167	72.23
15	11	ليس لدي عزيمة وإرادة في إيجاد معنى لحياتي	2.167	72.23
16	16	أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين	2.125	70.83
17	5	أشعر أنني أعاني من بعض المشكلات النفسية	2.117	70.57
18	17	أشعر بالحاجة للنصيحة باستمرار من رؤسائي والمحيطين	2.100	70.00
19	10	أود الذهاب إلى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك	2.017	67.23
20	15	أرتعش وأعرق أثناء حضور الموجه في عملي	1.975	65.83
21	30	أشعر بأن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي	1.958	65.27
22	8	أشعر باليأس عندما أرى الآخرين غير سعداء	1.942	64.73
23	23	أشعر أنني مراقب عندما أقوم بعمل ما	1.942	64.73
24	19	أشعر بعدم الارتياح مهما كان نوع العمل الذي أؤديه	1.941	64.70
25	28	أشعر بالحاجة لوجود اصدقائي بجانبني	1.925	64.17

63.90	1.917	أشعر باليأس سريعا عندما أقع في مشكلة	31	26
63.33	1.900	أشعر بعدم الأمان بالرغم من محاولاتي لحل مشاكلي	35	27
61.67	1.850	أشعر بأنه من الصعب عليّ اتخاذ قرارات	21	28
60.83	1.825	بعض أقاربي يعانون من بعض الأمراض النفسية	18	29
59.43	1.783	يعتبرني الناس عصبيا	34	30
58.77	1.763	لا أتقبل ذاتي بسبب قصوري في القيام بواجباتي	32	31
57.23	1.717	أرى أن مهنتي ستتحسن قيمتها في المستقبل	6	32
56.93	1.708	أتمنى الموت كي أبعث عن متاعب الدنيا	33	33
53.07	1.592	رغم أن الحياة مليئة بالضغط إلا أن السعادة تلازمي	24	34
51.93	1.558	منذ فترة واليأس يملأ حياتي	13	35

من خلال نتائج الدراسة الموضح في جدول (1) تصدرت الفقرة 9 وهي (مهنة التعليم لها قيمة الا أنني أشعر بأنها غير مربحة ماديا) المرتبة الأولى بوسط مرجح قدره (2.625) ووزن مئوي قدره (87.05) وقد يعود السبب في ذلك أن المعلمين /المعلمات غير راضين عن مرتباتهم التي قد لاتسد حاجاتهم الأساسية، وهي ثابتة والتغيير فيها قليل جدا لا يلائم متطلبات الحياة الحاضرة مما يؤثر على نفسياتهم، ويزيد من همومهم لأنهم يقفون حائرين أمام أبنائهم وعوائلهم التي تحتاج المزيد ، فقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مقداد 2012 بتفضيل العمل في مهنة أخرى تلي متطلباتهم .

أما الفقرة 1 (أشعر بالسعادة لأن حياتي جديدة بأن تعاش) وحصلت على المرتبة الثانية بوسط مرجح قدره (2.600) ووزن مئوي قدره (86.67) أي أن المعلمين /المعلمات لا يشعرون بالسعادة في حياتهم لأنها غير جديدة بأن تعاش، وهذا الإحباط الذي يواجهه بعض المعلمين قد يعود سببه إلى كثير من العوامل أهمها العامل الاقتصادي، التقدير الاجتماعي، تدني مفهوم الذات، عدم التطور من خلال المهنة.

وجاءت الفقرة 2 (أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي) بالمرتبة الثالثة بوسط مرجح قدره (2.583) ووزن مئوي قدره (86.10) وهذا دليل آخر على عدم قدرته على حل مشاكله بسبب الظروف التي يمر بها والضغط الاجتماعي المحيط به مما يرتد ذلك على نفسيته، ويقف عاجزاً في العقبات التي تواجهه في الحياة .وفي المرتبة الرابعة جاءت الفقرة 7 (أشعر أنني غير راضٍ عن نفسي) بوسط مرجح قدره (2.467) ووزن مئوي قدره (82.23) ويعود ذلك إلى أن المعلم غير راضٍ عن نفسه، وإن ضغوط الحياة تؤثر عليه وتعيق عمله مما يؤثر على نفسيته .أما الفقرة 12 وهي (أشعر بالاضطراب عندما يلاحظني مديري أثناء قيامي بعملتي) جاءت بالمرتبة الخامسة بوسط مرجح قدره (2.383) ووزن مئوي قدره (79.43) أي أن المعلمين/

المعلمات يشعرون بالاضطراب، وذلك قد يكون السبب في عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على المواجهة الإيجابية وقد يكون نتيجة الخوف مما يؤدي الى الارتباك بالعمل أو عدم القدرة على مواصلة العمل المدرسي، الفقرة 27 وهي (الاحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى) جاءت بالترتيب السادس وبوسط مرجح قدره (2.383) ووزن مئوي قدره (79.43) وقد يعود السبب في هذا الإحباط المتكرر إلى الظروف النفسية التي يمر بها المعلم، والتي قد تعيق تحقيق أحلامه بسبب الفشل في بعض المهام الحياتية، مما يجعله غير قادر على العيش بسعادة وهناء، كما اتفقت هذه النتيجة أيضا مع دراسة مقدار 2010 فأكدت على الاحباط والشعور باليأس.

واحتلت الفقرة 25 وهي (أشعر أن مستقبلي المادي غير مستقر) الترتيب السابع بوسط مرجح قدره (2.350) ووزن مئوي قدره (78.33) وقد يعود السبب إلى أن المعلم يعتقد ان مستقبله المادي قد لا يلي متطلباته الأساسية في مستقبل حياته وذلك لأن المتطلبات الأساسية القادمة قد تحتاج الى مبالغ؛ مما يدفعه إلى عدم الثقة في مستقبله المادي.

وجاءت الفقرة 3 (أحب مهنتي رغم أن الآخرين لا يقبلون عليها) بوسط مرجح (2.292) ووزن مئوي (76.40) بالمرتبة الثالثة وقد يعود السبب إلى أن المعلم لا يحب مهنته مثله مثل الآخرين الذين لا يقبلون عليها برغبة، اعتقادا منهم أنها أقل اهتمامًا بالمعلم، وعدم توفير متطلبات المهنة من قبل المسؤولين، أما الفقرة (29) وهي أظهر للآخرين باني سعيد ولكني غير ذلك) فقد حصلت على وسط مرجح قدره (2.250) ووزن مئوي قدره (75.00) إن عدم اعتراف المعلم بمهنته وعدم قبولها ذاتيا وإيهام الآخرين بأنه سعيد بمهنته وهذا دليل على أن هناك ضعف في مفهوم الذات.

أما الفقرة 14 وهي (أشعر بالخوف من المستقبل بوسط مرجح قدره (2.208) ووزن مئوي قدره (73.60) وجاءت بالترتيب العاشر وقد يعود السبب إلى أن الظروف النفسية التي يمر بها المعلم عندما يجد العمل دون مستوى طموحه ويتصور أنه لا يقدم ما يتمناه في المدرسة مما يؤدي إلى خوفه من المستقبل، أما الفقرة الأخيرة 22 وهي (أشعر بالخوف عندما أكون لوحدي) بوسط مرجح (2.200) ووزن مئوي (73.33) وقد يعود السبب إلى أن الاضطرابات النفسية وعدم وجود الصحة النفسية هي التي تشعر الإنسان بالخوف عندما يكون لوحده، وقد تكون هموم الحياة هي التي ولدت هذا الشعور، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة متولي 2000 أن المعلمين يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية .

قامت الباحثة بترتيب فقرات الاستبانة الخاصة بالصحة النفسية، والصحة الجسمية ترتيبا تنازليا حسب أوساطها المرجحة، وأوزانها المئوية والجدول الآتي يوضح ذلك.

أما الفقرات الاستبائية التي تخص الجانب الجسمي فهي كما يوضح في الجدول رقم (2)

جدول (2)

يوضح فقرات الاستبيان التي نخص الجانب الجسمي للمعلم حسب قيم الأوساط المرجحة والاوزان المئوية مرتبة تنازليا.

ت	رقم الفقرة في الاستبيان	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	7	الألم في أسفل الظهر	2.208	73.60
2	6	فقدان الأهمية بالأشياء	2.200	73.33
3	1	عدم القدرة على التحكم في الغضب	2.183	72.80
4	3	الألم في الصدر والقلب	2.041	68.33
5	14	الإفراط في النوم	2.033	67.77
6	12	صعوبة التنفس	2.017	67.23
7	15	صعوب التركيز	1.967	65.57
8	18	الصعوبة في تذكر الأشياء	1.958	65.27
9	2	الشعور بالبطيء وفقدان الطاقة	1.933	64.43
10	10	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة	1.925	64.17
11	13	صعوب التركيز	1.908	63.60
12	4	عضلاتي تتشنج	1.867	62.23
13	20	لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي	1.867	62.23
14	8	أعمل الأشياء ببطء شديد	1.850	61.67
15	19	ليس لدي عزيمة أو إرادة في إيجاد معنى لحياتي	1.825	60.83
16	5	أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي	1.808	60.27
17	17	من الصغر وأنا أعاني من بعض الأمراض المزمنة	1.833	61.83
18	16	أشعر بالضيق وكثرة الحركة	1.800	60.00
19	9	زيادة ضربات القلب	1.792	59.73
20	11	أشعر بعدم القدرة على التفكير	1.617	53.90

ومن خلال الجدول السابق هناك ستة فقرات حصلت على قيم الوسط المرجح بين (2.017- 2.208) ووزن مئوي (67,23 - 73.60) وهذه الفقرات هي التي تعتبر عائقاً جسمىً يحتاج إلى القاء الضوء عليه، والفقرات هي: فقد حصلت الفقرة 7 (وهي الألم في أسفل الظهر) على وسط مرجح (2.208) ووزن مئوي (73.60) وهذا دليل على أن الوقوف الدائم أمام التلاميذ وعدم وجود بيئة سليمة لراحة المعلم تعد من أهم أسباب الألم له.



أما الفقرة التي جاءت بالترتيب الثاني 6 وهي (فقدان الأهمية بالأشياء) فقد حصلت على وسط مرجح (2.200) ووزن مئوي (73.33) وهذا يعني أن المعلم نتيجة لعدم الاهتمام به وبالأعمال التي يقوم بها داخل الفصل والمدرسة جعلته لا يهتم بالأشياء مما يؤدي إلى تكاسله في العمل.

أما الفقرة 1 وهي (عدم القدرة على التحكم في الغضب) فقد حصلت على وسط مرجح (183.2) ووزن مئوي (72.80) وهذا قد يكون هذا ناتجًا عن عدم الاهتمام بالواجبات المنزلية من قبل التلاميذ، وعدم متابعة الإدارة المدرسية للتلاميذ؛ مما يقع العمل كله على عاتق المعلم، ويؤدي به إلى عدم التحكم بغضبه في استخدامه للألفاظ والقسوة بالمعاملة مع التلاميذ.

وجاءت الفقرة 3 (آلام في الصدر والقلب) بوسط مرجح قدره (2.041) ووزن مئوي (33.68) ويعود السبب في ذلك إلى أن المعلمين والمعلمات يحتاجون إلى متابعة طبية، وقد يكون الإهمال سبب ذلك، أو العصبية الزائدة في توهم المرض النفسي هو السبب في ذلك.

وجاءت الفقرة 14 وهي (الإفراط في النوم) بالترتيب الخامس وبوسط مرجح قدره (2.033) ووزن مئوي قدره (67.77) وقد يعود السبب هو وقت الفراغ الكبير في حياة المعلم والمعلمة، وعدم انشغالهم بأعمال مفيدة مما قد يؤدي إلى الإفراط في النوم، وفي الترتيب السادس جاءت الفقرة 12 وهي (صعوبة التنفس) بوسط مرجح قدره (2.017) ووزن مئوي قدره (67.23) وقد يعود السبب إلى الضغط النفسي الذي يمر به المعلم في المدرسة والبيت والمجتمع وهذه الحالة تأتي من توهم المرض والهروب من الواقع الذي يتطلب المال والجهد والعمل، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة دي فرانك وستروب Stroup CA, DE 1989, Frank RS أن ضغط العمل له المؤشر الأقوى على المعلمين .

التوصيات:

من خلال نتائج الدراسة توصلنا إلى التوصيات التالية:

- 1-رفع المستوى المادي للمعلم واعطائه الحوافز التي تشجعه على القيام بعمله.
- 2-توفير الجو الآمن والمريح للمعلم وعائلته وذلك من خلال الضمان الصحي.
- 3-عمل دورات خارجية وداخلية مكثفة للمعلمين أثناء الخدمة كي يشعروا بأهمية مهنة التدريس.
- 4-تقديم دورات متخصصة بالإرشاد والتوجيه للمعلم والتلاميذ في كيفية العيش وحب العمل المدرسي مع توفير مكتب للإرشاد والصحة النفسية يستطيع المعلم التعامل معه بسهولة ويسر.

- 5- أن تعمل وسائل الإعلام على بيان أهمية دور المعلم في تربية الأبناء، وتوجيه الأسر للتفاعل مع المدرسة في تعديل سلوك الأبناء، والتأهيل التربوي لأنه من ضروريات المعلم الناجح.
- 6- أن يكون المرتب التقاعدي للمعلم كافيًا ويوفر الحياة الكريمة للأسرة.
- 7- مساعدة المعلمين والمعلمات للرفع من المستوى الجسمي والنفسي من خلال توفير كافة السبل وشعورهم بالإنتماء سواء داخل المدرسة أو خارجها.
- 8- الإهتمام بالمعلمين والمعلمات وما يتعرضون له من ضغوطات نفسية أو وظيفية داخل المدرسة
- 9- توفير جهاز إشراف علمي قادر على تقييم دور المعلم.
- 10- تصميم البرامج للمعلمين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية من خلال العمل على دراسات جديدة تتعلق بمجال يفيد الباحثين في العلاقات الانسانية والصحة النفسية والجسمية في العمل المدرسي.



المصادر:

- 1- أبوأسعد، أحمد عبد اللطيف (2015)، الصحة النفسية، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1.
- 2- أبوبية، سامي محمد (1990)، التنبؤ بدافعية المعلمين للعمل التربوي، من خلال اتجاهاتهم النفسية وحالتهم الانفعالية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة العدد.24
- 3- الأمارة، أسعد شريف (2001)، الضغوط النفسية ، مجلة النبأ العدد54.
- 4- أميمن، عثمان علي (2004)، في الصحة النفسية، دار الكتب الوطنية، بنغازي ليبيا.
- 5- البتال، زيد بن محمد (2000)، الاحتراق النفسي وضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، أسبابه وعلاجه، الرياض، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة.
- 6- بوشلاق، نادية (2011) الاستقرار النفسي والتحصيل الدراسي، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، العدد،100 مايو.
- 7- الدبابسة، محمود (1993)، مستويات الاستنفاد النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- 8- الدوري، وصال محمد جابر محمود (2003) فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية/ابن رشد، جامعة بغداد.
- 9- الرحو، جنان سعيد (2005)، أساسيات في علم النفس، ط 1، الدار العربية للعلوم، لبنان.
- 10- رزق الله، حنان (2010)، أثر التمكين على تحسين جودة الخدمة التعليمية بالجامعة، جامعة منتوري قسنطينة، رسالة ماجستير، الجزائر.
- 11- رضوان، سامر جميل (2007)، الصحة النفسية، ط2، عمان، دار الميسرة للنشر.
- 12- زهران، حامد عبد السلام (1995) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب.
- 13- الزوبعي، ناصر صراط فارس(1999) ، الصحة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- 14- الزيود، نادر فهمي وآخرون(1993) ، التعلم والتعليم الصفي، ط 3 عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع .

- 15- عبد الودود، ساهر (2002) استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لطلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية.
- 16- سعيد، ياسر نظام مجيد (2003) بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس M.M.P. منسوبيها المتعدد الدرجات، اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد.
- 17- شقير، زينب محمود (2002)، الشخصية السوية والمضطربة، ط2، القاهرة، مكتبة النهضة.
- 18- الشميري، صادق حسن غائب (2003) المظاهر النفسية للتحديث وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة تعز، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد، كلية الآداب
- 19- شهيد، أحمد (2005)، الخصائص الشخصية لمعلم المتفوقين عقليا، كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، بغداد، مجلة حولية أبحاث الذكاء، العدد الثاني.
- 20- عبد العزيز، صالح وآخرون (2000)، التربية وطرق التدريس، الجزء الأول، دار المعارف المصرية.
- 21- عبد الغني، أشرف محمد (2006) الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية.
- 22- عبد الله، محمد قاسم (2004)، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر.
- 23- عدس، محمد عبد الرحيم (2000)، المعلم الفاعل والتدريس الفعال، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 24- عسكر، علي (2000)، ضغوط الحياة وأساليب معالجتها، ط2، القاهرة، دار الكتاب.
- 25- غاستون ميلاريه، إعداد المعلمين: ترجمة، فؤاد شاهين (1999)، منشورات عويدات، ط2، لبنان.
- 26- فهمي، مصطفى (1998)، الصحة النفسية، ط 5، القاهرة، مكتبة الخانجي.
- 27- جرنس، كاري (1986) الاحتراق النفسي لدى المهنيين في المؤسسات الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي.
- 28- الكحلوت، عماد والكحلوت، نصر (2006)، الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا، بجامعة الأقصى بغزة.
- 29- كويك، باسم علي (2007)، ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية، جامعة الأزهر كلية التربية، جامعة الأزهر.



- 30- اللوزي، موسى (1994) الرضا عن المناخ التنظيمي لدى الأفراد العاملين في مستشفيات القطاع العام في الأردن، الجامعة الأردنية. مجلة جامعة دمشق - المجلد - 24 العدد الثالث.
- 31- متولي، عباس إبراهيم (2000) الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الأنجلو المصرية،
- 32- محمد عودة الريماوي (د: ت)، الصحة النفسية في ضوء علم النفس، الكويت، دار القلم.
- 33- مقداد، محمد (2012)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل جامعة البحرين، مجلة دراسات تربوية ونفسية، مجلد 5 العدد الثاني.
- 34- مرسى، كمال إبراهيم (1998) ، المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- 35- الناقية، صلاح أحمد وإيهاب محمد وابو ورد (2009)، إعداد المعلم وتنميته مهنيًا في ضوء التحديات المستقبلية المؤتمر التربوي الفلسطيني، الواقع والمأمول، يونيو، فلسطين.
- 36-Coste, S. (2014). S'epanouir dans le travail enseignant : realite, norme, strategie, Lyon: universite Lumiere.
- 37-DE Frank RS, Stroup CA., (1989): Teacher stress and health; examination of a model 113.
- 38<http://www.almuallem.net/saboora/showthread.php?t=10968>



(ملحق رقم 1)

جامعة مصراته

كلية التربية

المعلم /ة الفاضل/ة المحترم

بعد التحية....

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تهدف إلى (التعرف على الصحة النفسية والجسمية للمعلم)

يرجى التفصل من حضراتكم بالإجابة على جميع الفقرات

مع الشكر الجزيل

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحثة



مقياس الصحة النفسية والجسمية للمعلم

أولاً: جانب الصحة النفسية

ت	العبارات (الصحة النفسية)	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	لا
1	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بان تعاش			
2	أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي			
3	أحب مهنتي رغم أن الآخرين لا يقبلون عليها			
4	أشعر بالعصبية إذا واجهت رئيسي في العمل			
5	أشعر انني أعاني من بعض المشكلات النفسية			
6	أرى ان مهنتي ستتحسن قيمتها في المستقبل			
7	أشعر انني راضٍ عن نفسي برغم ضغوط الحياة			
8	أشعر باليأس عندما أرى الآخرين غير سعداء			
9	مهنة التعليم لها قيمة الا أنني أشعر بأنها غير مريحة ماديا			
10	أود الذهاب إلى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك			
11	ليس لدي عزيمة وإرادة في إيجاد معنى لحياتي			
12	أشعر بالاضطراب عندما يلاحظني مديري أثناء قيامي بعملي			
13	منذ فترة واليأس يملئ حياتي			
14	أشعر بالخوف من المستقبل			
15	أرتعش واعرق أثناء حضور الموجه في عملي			
16	أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين			
17	أشعر بالحاجة للنصيحة باستمرار من رؤسائي والمحيطين			
18	بعض أقاربي يعانون من بعض الأمراض النفسية			
19	أشعر بعدم الارتياح مهما كان نوع العمل الذي أؤديه			
20	لا أشعر بالسعادة رغم اني راضي عن نفسي			
21	أشعر بأنه من الصعب عليا اتخاذ قرارات			
22	أشعر بالخوف عندما أكون لوحدي			
23	أشعر بأني مراقب عندما أقوم بعمل ما			
24	رغم ان الحياة مليئة بالضغوط الا ان السعادة تلازمي			
25	أشعر ان مستقبلي المادي غير مستقر			
26	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل فيها			
27	الاحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى			
28	أشعر بالحاجة لوجود اصدقائي بجانبني			

29	اظهر للآخرين باني سعيد ولكني غير ذلك		
30	أشعر بأن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي		
31	أشعر باليأس سريعا عندما أقع في مشكلة		
32	لا أتقبل ذاتي بسبب قصوري في القيام بواجباتي		
33	أتمنى الموت كي أبعد عن متاعب الدنيا		
34	يعتبرني الناس عصبيا		
35	أشعر بعدم الامان بالرغم من محاولاتي لحل مشاكلي		

ثانيا: جانب الصحة الجسمية

ت	العبارات (الصحة الجسمية)	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	لا
1	عدم القدرة على التحكم في الغضب			
2	الشعور بالبطء وفقدان الطاقة			
3	الألم في الصدر والقلب			
4	عضلاتي تتشنج			
5	أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي			
6	فقدان الأهمية بالأشياء			
7	الألم في أسفل الظهر			
8	أعمل الأشياء ببطء شديد			
9	زيادة ضربات القلب			
10	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة			
11	أشعر بعدم القدرة على التفكير			
12	صعوبة التنفس			
13	صعوب التركيز			
14	الإفراط في النوم			
15	أعاني من النوم المتقطع المزعج			
16	أشعر بالضيق وكثرة الحركة			
17	من الصغر وأنا أعاني من بعض الأمراض المزمنة			
18	الصعوبة في تذكر الأشياء			
19	ليس لدي عزيمة او إرادة في إيجاد معنى لحياتي			
20	لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي			



Mental and physical health of the teacher

Dr. Wajda Awad Almishhadani

Abstract

A teacher who is physically and mentally healthy is able to satisfy his/her basic needs and does not harm those around him/her, whether the community or school. A teacher who is mentally healthy is the one who is able to make social connections with school colleagues and students, who performs his/her educational tasks flawlessly, able to control him/herself and the one who has positive energy and has a sense of responsibility towards his/her students and his/her school.

The objectives of the study are:

- 1 - to identify the reality of mental health of the teacher, and
- 2 - to identify the reality of the physical health of the teacher.

Importance of the study

The importance of the study stems from the importance of the target group dealt with. Mental health is as important as physical health. Rather, physical health is incapable of bringing happiness to a person unless he has mental health, especially after it was found that there is a close relationship between the mental health of individuals and their physical health and indispensable for the health of the body. It is known that the enjoyment of mental health of a person has a good effect on his physical development and on his organs and the integrity and health of his physical functions.

The theoretical framework of the study included some of the topics of mental health and physical health of the teacher and a set of previous studies. The most important results were that the teaching profession has value but teachers are uncomfortable for the reason that they are not satisfied with their salaries which do not meet their basic needs.

Key words: the teacher, mental health, physical health