

الاساليب التي على المجتمع اتباعها لتعزيز الصحة النفسية في المجتمع العراقي

أ.م.د. نجلاء نزار وداعة & أ.م. د. آلاء آلاء عبدالله معروف

كلية التربية الجامعة المستنصرية اقسام العلوم التربوية والنفسية & كلية الآداب والعلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم الاجتماع /جامعة الشارقة

ملخص

هدف البحث الحالي التعرف الى اولاً: الاليات التي على المجتمع الالتزام بها لتعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر اساتذة الجامعة. ثانياً: الفرق ذات الدلالة الاحصائية في الاليات التي على المجتمع القيام بها لتعزيز الصحة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور_اناث). ولتحقيق اهداف البحث الحالي تم اخذ عينة بصورة عشوائية من اساتذة كلية التربية بلغ عددهم (٥٠) تدريسي وتدرسي، وطبق عليهم مقياس مكون من (٢٥) فقرة للتعرف على اهم الاليات والاجراءات التي على المجتمع القيام بها لتعزيز الصحة النفسية وتوصل البحث الى: أن الاجراءات المقترحة تساعد بتعزيز الصحة النفسية وهي ذات اهمية بالغة في تعزيز الصحة النفسية: عدم وجود فرق في تعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر اساتذة الجامعة بين كل من الذكور والاناث. وقد اوصى البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

The Strategies should follow by Iraqi society to promote mental health in

Abstract

The objective of the current research is to identify first: the mechanisms that the society must adhere to to promote mental health from the point of view of university professors. Second: The statistical significance of the mechanisms that the society has to do to promote mental health according to the gender variable. In order to achieve the objectives of the current research, a random sample was taken from the teachers of the Faculty of Education numbering (50) teaching and teaching, and applied a measure of (25) paragraph to identify the most important mechanisms and procedures that the community to do to promote mental health and the research concluded that: Helps to promote mental health and is of great importance in promoting mental health: There is no difference in the promotion of mental health from the point of view of university professors between both males and females. The research recommended a number of recommendations and proposals.

مشكلة البحث

يعتبر العاملون في مجال التدريس الجامعي من اهم عناصر انشاء المؤسسات التعليمية العليا و ان كفاءة وفاعلية أي مؤسسة تعليمية تقتزن بكفاءة عاملها وقدرتهم على العمل لذلك فاساتذة الجامعة هم من الفئات القادرة على تحديد الاليات التي يجب على المؤسسات القيام بها لتعزيز الصحة النفسية لدى المجتمع العراقي في هذا المجال اذ تعد مشكلة الصحة النفسية من اكبر المشكلات التي تواجه المجتمع العراقي في جميع المجالات لا سيما في اوقات الحرب (عبد السلام، ١٩٧٦، ص ٢٥)

حيث تظهر هذه المشكلة مع التطور الاقتصادي والتكنولوجي كبعدين اساسيين والذي افرز مجموعة من الاثار والتي تعود بالضرر على المجتمع العراقي (عاهد، ٢٠٠١، ص٧). وان الزمان الذي نعيشه بما فيه من متغيرات وضغوطات تتسبب بالكثير من التوتر للإنسان وخاصةً ان النواحي المادية اخذت تطغي على معظم نواحي الحياة ونجد ان معظم الناس اصبحوا يهتمون بتوفير لقمة العيش في ظل الظروف الصعبة التي نعيشها حالياً (سفيان، ٢٠٠١، ص٨).

وقد ادت جميع هذه الظروف الى انحدار القيم الاخلاقية وظهور الكثير من الاضطرابات وهذا بدوره ادى الى انتشار العيادات النفسية وكذلك زادت الحاجة الى البرامج والنشاطات المعززة للصحة النفسية (الخالدي، ٢٠٠٠، ص١١٥). كما ان الفرد يواجه في حياته الكثير الاحداث الضاغطة التي تظم خبرات غير مرغوب فيها واحداث تنطوي على الكثير من عوامل التوتر ومصادر الخطر وهذا من شأنه ان تجعل الاحداث الضاغطة تلعب دوراً في نشأة الامراض الجسمية والاضطرابات النفسية ومن هنا تتبلور اهمية تعزيز الصحة النفسية كمصدر من المصادر المتنوعة التي من شأنها تحول دون تحول هذه الاحداث والضغوطات الحياتية الى مشكلات نفسية واجتماعية كالوحدة والعزلة والشعور بالاغتراب(شحاته، ٢٠٠٠، ص١٠٠).

من هنا تبرز مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي: ماهي الاليات التي على المجتمع ان يلتزم بها لتعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر اساتذة الجامعة؟

اهمية البحث

ان موضوع تعزيز الصحة النفسية موضوع يهم الصغير والكبير ويعني الفرد والمجتمع ويخص عالم النفس والطبيب والتربوي والباحث في ميادين الخدمة الاجتماعية(غريب، ١٩٩٩، ص١٤٣). ومن المتفق عليه ان انجح سبل تعزيز الصحة النفسية وتحقيق الطمأنينة القلبية هي عبودية الخالق سبحانه وتعالى فكلما تقرب الانسان من ربه وتزلف اليه بمحباته طاعته نال حظه من سعادة القلب وطرب الروح وصحة النفس (فوزي، ٢٠٠١، ص٤٠) وكما قال تعالى "من عمل صالحاً من ذكر او انثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم اجرهم بأحسن ما كانوا يعملون" (النحل ٩٧).

وان تعزيز الصحة النفسية يجعل من الفرد متحكماً بعواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي وهو لا يقل اهمية عن تعزيز الصحة الجسمية العامة بل ان الصحة الجسمية تبقى عاجزة عن اضعاف السعادة للفرد مالم تتوفر له اسباب تعزيز الصحة النفسية (صلاح، ١٩٧٩، ص١٢)

ومما يزيد اهمية موضوع تعزيز الصحة النفسية هو ان هذا الموضوع من المواضيع الرئيسية والهامة والتي تجعل من الفرد فرداً قادراً على ايجاد التوازن بين ضغوط الحياة والقدرات اللازمة لمواجهة تلك الضغوط (سامي، ١٩٩٧، ص٤١)، وهناك بعض الجوانب التي تجعل من موضوع تعزيز الصحة النفسية موضوعاً على درجة بالغة من الاهمية منها ان دعم الصحة النفسية وتعزيزها هو الذي يجعل من الفرد كائناً اجتماعياً منتجاً (فضل، ١٩٩٧، ص٥٥).

كما ان تعزيز الصحة النفسية يسهم بشكل او بأخر في خلق فرداً خالياً من الصراع سواء كان هذا الصراع بين الادوار التي يمارسها الفرد دور المرأة كأم وعاملة مثلاً او كان صراعاً بين رغبات الفرد وضميره (محسن، ١٩٩٨، ص٨٩)، كما ان تعزيز الصحة النفسية يكسب الفرد قدرة على تلبية المطالب بيئته والقدرة على التوافق مع الاشخاص الاخرين (داود وناظم، ١٩٩٠، ص١٦).

ولا شك ان تعزيز الصحة النفسية يقود الى الصحة الجسدية والوقاية من الامراض فنحن غالباً ما نلاحظ الطبيب ينصح المصاب بأي مرض جسدي بالتفاؤل والابتعاد عن الاكتئاب والحزن فكما هو معروف ان تعزيز الصحة النفسية يعمل على زيادة قوة عمل جهاز المناعة في الجسم (حسني، ٢٠٠٤، ص٤٣)

ولا يقتصر اهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد وحده فهذا الفرد هو جزء من مجتمع كبير واذا اصيب هذا الفرد بأي نوع من الاعتلالات النفسية فهو سيؤثر على المجتمع ككل كما ان الاضطرابات النفسية تتسبب في انتشار الجريمة والفساد والكثير من المشكلات لذلك فلا بد من التكتيف من الاجراءات المعززة للصحة النفسية من اجل تعزيز ثقة الافراد بأنفسهم ورفد المجتمع بالمرجات الاجتماعية الايجابية وهذا ما يعكس اهمية موضوع تعزيز الصحة النفسية بشكل او بأخر (الجنابي، ١٩٩١، ص٧)

كما ان فهم معنى تعزيز الصحة النفسية يساعد على تعزيز الطمأنينة التي لها دور كبير في فهم شخصية الفرد (النعاس، ٢٠٠٥، ص١٢٢) وتذكر منظمة الصحة العالمية بأن تعزيز الصحة النفسية ينطوي على اتخاذ اجراءات تسعى الى تهيئة ظروف العيش والبيئات المناسبة لدعم الصحة النفسية وتمكين الناس من اعتماد انماط حياة صحية والحفاظ عليها، ويشمل ذلك اتخاذ طائفة من الاجراءات التي تساعد على زيادة احتمال تعزيز الصحة النفسية وتعتمد عملية تعزيز الصحة النفسية الى حد كبير على استراتيجيات متعددة القطاعات من اجل تعزيز الصحة النفسية ومن هذه الاجراءات مثلاً تكثيف الانشطة الرامية لتعزيز الصحة النفسية في العمل مثل برامج وانشطة الوقاية من الاجهاد (شادلي، ٢٠٠١، ص٩٠).

وكذلك سياسات الاسكان مثل تحسين المساكن وتقديم الدعم الاجتماعي اللازم للمسنين مثل مبادرات المحاباة والمراكز النهارية والمجتمعية الخاصة بالمسنين (شحاته، ٢٠٠٠، ص٨٩) وتكمن اهمية هذا البحث في ما يأتي

- يستهدف هذا البحث تعزيز الصحة النفسية من اجل الوصول بالفرد الى تحقيق الرضا والانسجام النفسي والاجتماعي وتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة وبهذا لا يمكن للعلم ان يحقق اهدافه بمعزل عن تعزيز الصحة النفسية (العمرية، ٢٠٠٥، ص٣٠)

- يستهدف البحث الحالي رأي شريحة مهنية هامة يقع على عاتقها عبء كبير لمعرفة السبل الكفيلة لتعزيز الصحة النفسية من اجل مساعدة المجتمع العراقي للحصول على العناية العلمية والمعرفية لطبقات المجتمع المختلفة في ظل الظروف الخاصة التي يعيشها العراق والمتمثلة بالاغتيالات المتكررة والاصابات والوفيات اليومية للمدنيين.

- تسليط الضوء على كيفية تعزيز الصحة النفسية لدى شريحة هامة من شرائح المجتمع لم تلاقي الاهتمام الكافي من قبل الباحثين في العالم العربي بشكل عام وفي العراق بشكل خاص.
- هذا البحث قد يفيد في دعم وتحسين الصحة النفسية للمجتمع العراقي من وجهة نظر تدريسي الجامعة.
- يعد تعزيز الصحة النفسية من اهم المؤثرات الاساسية للشخصية لذلك فإن أي خلل قد يعيق الفرد عن التكيف النفسي السليم
- تناول البحث تعزيز الصحة النفسية كأحد الموضوعات النفسية التي تحتاج الى المزيد من الدراسات والبحوث في الفترة الحالية.
- تكمن اهمية البحث في اقتراح بعض الاراء و التوصيات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية التي من وجهو نظر المدرسون الجامعيون.
- يحاول البحث الوقوف على موضوع تعزيز الصحة النفسية باعتباره مجالاً مازال خصباً لأجراء العديد من الدراسات.
- الاستفادة من نتائج البحث والتي تساعد على معرفة اجراءات وسبل تعزيز الصحة النفسية من وجهو نظر العاملين في مجال التدريس الجامعي.
- تكمن اهمية البحث في ما يقدمه من اضافة جديدة في موضوع تعزيز الصحة النفسية تسهم في اثناء مكتبة علم النفس.

اهداف البحث

- ١- التعرف على الاليات التي على المجتمع ان يلتزم بها لتعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر اساتذة الجامعة.
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاليات التي على المجتمع القيام بها لتعزيز الصحة النفسية وفقاً لمتغير الجنس(ذكور_اناث)

حدود البحث

الحد البشري: يتحدد البحث الحالي في اساتذة الجامعة المستنصرية كلية التربية قسمي الارشاد والعلوم التربوية والنفسية من الذكور والاناث.

الحد الزماني: تم اجراء هذا البحث في العام ٢٠١٦-٢٠١٧

الحد المكاني: يتحدد البحث في الجامعة المستنصرية، كلية التربية

تحديد المصطلحات

الصحة النفسية Health Psychology

عرفها عوض: بأنها الانشطة التي تمنح الفرد القدرة على الشعور بالسعادة والايامن بقيمة الحياة وتكوين علاقة صادقة مع الاخرين وكذلك قدرته على العودة الى حالته بعد التعرض لأي صدمة او ضغط نفسي كما

عرف تعزيز الصحة النفسية على انها جميع العوامل التي توفرها البيئة للفرد من اجل التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه (عوض، ١٩٩٧، ص٦٣)

عرفتها منظمة الصحة العالمية: هي الفعل او الدعوة من اجل الصحة والذي يتوجه الى المجال الكامل ويركز على الوقاية من اسباب المرض ويستعمل مفهوم تعزيز الصحة النفسية كمفهوم المظلة التي تغطي النشاطات الوقائية الأكثر نوعية (توق، ١٩٩٨، ص١٣).

عرفها عبد الفتاح: بأنه العملية التي من خلالها يستطيع الاشخاص التحكم والسيطرة على مستوى توافقهم البيئي والاجتماعي (عبدالفتاح، ١٩٩٩، ص٤٥).

عرفها غانم: بأنها الجهود المضنية لمكافحة الامراض والاضطرابات النفسية (غانم؛ ٢٠٠٧، ص٢٨).

عرفها جبريل: ويتم تعزيز الصحة النفسية من خلال تطوير الاستراتيجيات الاساسية لتحقيق الصحة النفسية وهي الامن الغذائي والاسكان والدخل وظروف العمل و التثقيف الصحي وتوعية الاشخاص عن طريق البرامج التوعوية وكذلك عن طريق تقديم الخدمات الصحية الوقائية (جبريل واخرون، ٢٠٠٢، ص٢٤٠)

عرفها مؤتمر بانكوك: بأنها تضافر جهود افراد المجتمع لتحسين صحة الاشخاص ورفعاهيتهم (حافظ، ٢٠٠٨، ص٢٦).

الاطار النظري والدراسات السابقة

١- نظرية التحليل النفسي

مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد يؤكد اصحاب هذه النظرية ان الخلو من العصاب يعد مؤشراً على التمتع بالصحة النفسية اذ ان العصاب ينشأ من خبرات الشخص السابقة في طفولته فضلاً عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاث الهو والانا والانا الاعلى كما اكد اصحاب هذه النظرية على اهمية العمليات النفسية في حصول الاضطرابات النفسية والعقلية فهم يؤكدون على اهمية الحوادث الداخلية اللاشعورية ويعتقدون ان معظم السلوك يتأثر بالاندفاعات اللاشعورية التي تؤدي الى القلق وينشأ الاضطراب عندما تفشل الانا في ايجاد الحلول المناسبة للصراع القائم بين اندفاعات الهو ومتطلبات الواقع ويكون السلوك غير السوي مجرد عارض لمرض وراعه وان هذا المرض ليس من طبيعة جسدية ولكنه يرجع الى الصراع في الشخصية وهذا يرجع في اصوله الى الطفولة المبكرة (زهران، ١٩٩٥، ص٧٧).

ويتمثل تعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر فرويد في المساعدة على مواجهة الدوافع البايولوجية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الحياة (زهران، ١٩٧٩، ص٧٩).

في ما ترى هورني ان المبدأ الذي يقوم عليه سلوك الانسان هو الحاجة الى الأمن والطمأنينة فمنذ الطفولة اذا اضطربت علاقة الطفل بوالديه فإن الطفل ينمو ويشعر بأن العالم مكان خطر ومؤذي وتسمى هورني هذا الشعور

بالقلق الاساسي ووصفته بالشعور باليأس والوحدة تماماً عند مواجهة مشكلة ويلجأ الفرد لتخفيف وطأة هذا القلق بالعصابية وهذا يؤدي بشكل او بأخر الى جعل الفرد يعاني من اضطرابات نفسية (زهران، ١٩٧٩، ص ١٠٥).
كما اشارت هورني الى اهمية البيئة المنزلية والتركييب الاجتماعي داخل الاسرة في تحقيق الصحة النفسية وخلق مجتمع اكثر سعادة. لذلك فتعزيز الصحة النفسية هو في مساعدة الافراد في تلبية احتياجاتهم في الامن في فترة الطفولة. وتهيئة البيئة الاجتماعية التي يعيش بها الفرد تحقيق الصحة النفسية.

ويرى يونك ان تعزيز الصحة النفسية يكمن في المساعدة على استمرار نمو الفرد من دون توقف او تعطيل واكد على اهمية اكتشاف الذات الحقيقية واهمية التوازن بين الشخصية السوية التي تتمتع بصحة نفسية وان الصحة النفسية والتوافق يتطلبان ايجاد التوازن بين الميول الانطوائية والميول الانبساطية وتتطلب الصحة النفسية تكامل اربع عمليات هي الاحساس والادراك والمشاعر والتفكير ويرى ان الامراض العصابية هي عبارة عن محاولات غير ناجحة من اجل التوافق مع الواقع (الزبيدي، ١٩٩٧، ص ٣).

اما ادلر فيرى ان تعزيز الصحة يكمن في مساعدة الفرد تخطي النقص العضوي والاهمال والرفض والتدليل الذي بدوره يؤدي الى اضطراب الصحة النفسية لذلك فإن الفرد يحاول ان يعوض مشاعر النقص لديه بوضع اهداف غير واقعية لإظهار تفوقه الشخصي فهو في النهاية شخص غير دقيق لتقدير ذاته فضلاً عن انه دائم التوتر ويخشى القرارات والاحباط(ادلر، ١٨٧٠، ص ٦٠).

فالإنسان عند أدلر كائن اجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق المعايير الاجتماعية والاخلاقية وبما ان الانسان محدد بالروابط والعلاقات الاجتماعية لا بد لنا ان نفهم النشاط الداخلي له من اجل ان نفهم هذه العلاقات التي يتواجد فيها ويتقبلها (ادلر، ١٨٧٠، ص ٦٠). فتعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر ادلر هو الاهتمام بالتشكيل الاجتماعي ضمن سياق المعايير الاجتماعية.

النظرية الاجتماعية

يرى اريكسون ان تعزيز الصحة النفسية يتمثل في تعزيز القدرة على مواجهة مشكلات مراحل النمو بنجاح وان صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية(زهران، ١٩٧٩، ص ١٠٩).

واوضح اريكسون ان النمو الانساني والنفسي هو حصيلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والغريزية والعوامل الاجتماعية وايضاً فاعلية الانا ومن خلال هذا التفاعل تنمو شخصية الفرد من خلال ثمان مراحل متتابعة يظهر في كل منها ازمة او حاجة يؤدي حلها الى نمو الانا واكتساب فاعليات جديدة في حين يؤدي الفشل في حل هذه الازمات الى ظهور المشاكل والاضطرابات النفسية وكذلك اضطراب النمو وتحديداً نمو الانا (زهران، ١٩٧٩، ص ١٠٠).

٣_ النظرية السلوكية

يرى اصحاب هذه النظرية ان تعزيز الصحة النفسية تكمن في المساعدة على تعديل السلوك غير السوي والذي هو نمط من السلوك يتعلمه الفرد مثلما يتعلم انماط السلوك السوي وعلى هذا فهم يرفضون فكرة العقلي. وينظرون اليه على انه اساليب تكيفية غير ناجحة مع مشكلات الحياة ويقوم العلاج برأيهم على اساس تعديل او تغيير الطرائق التي بها الفرد مع البيئة والمحور الرئيسي لهذه النظرية هو التعلم وتسمى ايضاً المثير والاستجابة اذ ان المثير الذي يتعرض له الكائن الحي ينجم عنه حدوث استجابة (واطسون، ١٩٢٠، ص١٠٠)

كما ورأى اصحاب النظرية السلوكية بما ان السلوك متعلم اذن يمكن تعديله وتغييره وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بصحة نفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطه الخارجي فالصحة النفسية مكتسبة ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة فإنها تسبب له بالتعاسة والحزن والالام (واطسون، ١٩٢٠، ص١٠٠)

السلوك عندهم متعلم من البيئة وعملية التعلم تحدث نتيجة وجود دافع ومثير واستجابة بمعنى اذا وجد الدافع والمثير تحدث الاستجابة او السلوك ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من التعزيز اما تحرك الاستجابة دون تعزيز فإن ذلك يؤدي الى اضعاف الربط بين الاستجابة والمثير أي اضعاف التعلم (واطسون، ١٩٢٠، ص١٠١)

٤_ النظرية الإنسانية

اما القائمون بالنظرية الإنسانية في الشخصية الانسانية او تحقيق الذات فعندهم الاضطراب النفسي يظهر عندما تغلق السبل امام مساعي الفرد في تحقيق ذاته بسبب الفشل في الوعي على حقيقة الذات او التعبير عنها وما ينتجه ذلك من تشويه يلحق بإدراك الفرد للواقع ومع شدة هذا التشويه تشتد الاضطرابات النفسية (زهران، ١٩٧٧، ص١٦٦)

ويعد كارل روجرز احد الرواد الاساسيين في النظرية الإنسانية وترى هذه النظرية ان الإنسان مدفوع بصورة فطرية لتحقيق ذاته وان هذه الدوافع تعد من اهم الدوافع التي تساعد الفرد في الوصول الى تحقيق الصحة النفسية والعقلية وان الإنسان عندما يفشل في ان يعيش الحياة التي تمكنه من تحقيق ذاته فإنه نحو حياة اكثر اشباعاً وتزداد قدرته على الابداع ومقاومة الاضطرابات (روجرز، ١٩٠٢، ص٩٢)

كما تؤكد هذه النظرية على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها او يمر بها وليس كما يدركها الآخرون واذا كان المرض يحدث على وفق ما يدركه الفرد فان الصحة النفسية عند اصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواء تحقيق الحاجات عند ماسلو (روجرز، ١٩٠٢، ص٩٠) او المحافظة على الذات كما عند روجرز (روجرز، ١٩٠٢، ص٨٨)

ذلك فان الاختلاف بين الافراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون اليه من مستويات في تحقيق انسانياتهم (روجرز، ١٩٠٢، ص٨٨)

فضلاً عن ذلك يؤكد الانسانيون على ان السلامة او الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب ان تتوجه الى الفرد السليم وليس الى الشخص العصابي او الذهاني حيث يرى روجرز ان مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تتمثل في حريته في استبصار حل لمشكلاته وفي اختيار قيم تحدد اطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته (روجرز، ١٩٠٢، ص٩٠)

اما ماسلو فلم يجعل الصحة النفسية في اشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية بل جعلها في اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة الى تحقيق الذات بوصفها اسمى هذه الحاجات فقد جعلها دافعاً يدفع الإنسان لأن يكون في مستوى فهمه لنفسه من خلال ادراكه لمعاملة الافراد المهمين في حياته ومن الاحكام التي يصدرونها عليه

اما فروم فيرى ان عدم التمتع بالصحة النفسية هو احد مظاهر الفشل الاخلاقي والذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم اهتمام الاخرين به وشعوره بضغط الظروف الاجتماعية عليه حيث ان الفرد ليس كائن منعزل فهو يحتاج الى الاخرين لإشباع حاجته المتعددة والحصول على الأمن النفسي والطمأنينة ليؤكد استمراره الحياة (العوادي، ١٩٩٢، ص٤٤)

٥- النظرية الوجودية

اهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد وركزت بشكل مباشر على الخبرات وطرح نمطاً اساسياً للأشخاص وهو نمط الشخص الأصيل الذي يدرك في سلوكه تماما الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان (زهران، ١٩٧٩، ص٩٩). ويرى اصحاب هذا المذهب ان الصحة النفسية هي ان يعيش الإنسان وجوده ومعنى ان يعيش الإنسان وجوده هو ان يدرك هذا الوجود ويدرك امكاناته وان يكون حراً في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره وان يدرك نواحي ضعفه ويتقبلها وان يكون مدركاً لطبيعة هذه الحياة بما فيها من متناقضات وان ينجح في الوصول الى تنظيم معين ليحمله اطاراً مرجعياً في حياته (زهران، ١٩٧٩، ص٢٠٠).

الدراسات السابقة

١ (دراسة النعاس ٢٠٠٥ بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بتعزيز الصحة النفسية)

هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها العاملون في مجال التدريس الجامعي وعلاقة تلك الضغوط بتعزيز الصحة النفسية وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) فرداً تم اختيارهم بشكل عشوائي من العاملين في مجال التدريس الجامعي واستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية من اعداد امجد ابو نبعة (١٩٩٩) ومقياس تعزيز الصحة النفسية من اعداد عبد اللطيف القريطي وعبد العزيز الشخص (١٩٩٢) وكانت من اهم نتائج الدراسة

٢- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط المهنية وتعزيز الصحة النفسية للعاملين في مجال التدريس الجامعي

٢ يتعرض العاملون في مجال التدريس الى درجة منخفضة من الضغوط المهنية بلغت نسبتها ٢٥٠٩ %
٣ مستوى ادراك العاملون لمجالات الضغوط المهنية المتمثلة بالراتب والحوافز والاستعداد الوظيفي تروحت نسبتها ٤٦، ٥٦_ ٥١، ٥٦ %

٢- دراسة ١٩٩٩ بعنوان جودة تعزيز الصحة النفسية وعلاقتها بعمليات تحمل الضغوط
دراسة مقارنة بين عضوات هيئة التدريس خارج الوطن وغير الماهرات هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين جودة تعزيز الصحة النفسية المتمثلة بالتلائم والرضا والتفاعل والفاعلية من جهة وعملية تحمل الضغوط من جهة تكونت عينة الدراسة من (٨٠) عضو من هيئة التدريس مقسمات الى مجموعتين متساويتين (٤٠) منهن يعملن في مصر و(٤٠) منهن يعملن في السعودية واستخدمت الباحثة مقياس جودة تعزيز الصحة النفسية ومقياس عمليات تحمل الضغوط وبينت الدراسة وجود فرق دال احصائياً بين جودة تعزيز الصحة النفسية وعمليات تحمل الضغوط لدى مجموعة الماهرات بينما لا يوجد فرق دال احصائياً بين المتغيرين لدى مجموعة غير الماهرات

منهج البحث

منهج البحث الوصفي يعد من أكثر أنواع البحوث انتشاراً في مجال التربية وعلم النفس، فهو يتناول البحث والاستقصاء لظاهرة من الظواهر التعليمية، أو النفسية، أو الاجتماعية بهدف تحليلها، واكتشاف جوانبها، وايجاد العلاقات بين عناصرها، فالمنهج الوصفي لا يكون محدداً بمجرد الوصف وإنما يتعدى إلى أبعد من ذلك فيحلل، ويفسر، ويقارن، ويقمّ بغية التوصل إلى تصميمات ذات معنى عن الظاهرة (الزوبعي وآخرون، ٥٣ص١٩٨).

مجتمع البحث

ان مجتمع البحث الحالي يتألف من اساتذة الجامعة المستنصرية كلية التربية قسم العلوم التربوية والنفسية وقسم الارشاد والتوجيه النفسي.

عينة البحث

تتألف عينة البحث الحالي من (٥٠) تدريسي من كلية التربية والاداب تم اختيارهم حسب تيسرهم (عينة متيسرة)

بواقع (٢٥) تدريسي (٢٥) تدريسية، كما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

عينة البحث

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
العلوم التربوية والنفسية	١٣	١٢	٢٥

٢٥	١٣	١٢	الارشاد والتوجيه
٥٠	٢٥	٢٥	المجموع

قامت الباحثتان باعداد مقياس تعزيز الصحة النفسية ملحق (٢) وأصبح المقياس بواقع (٢٥) فقرة وعلى هذا الاساس قامت الباحثة بحساب كل من الصدق والثبات للمقياس. ثانياً: صلاحية الفقرات:

عرضت الفقرات البالغة (٢٥) فقرة، على مجموعة المحكمين (٥) خبير من المتخصصين في علم النفس التربوي للحكم على صلاحيتها ملحق (١)، اذ كانت نسبة الاتفاق على ٨٥% وبناءً على آراء الخبراء وملاحظاتهم تم الابقاء على جميع الفقرات البالغة (٢٥) فقرة.

علما ان بدائل الاستجابة على فقرات المقياس وهي : (وافق بشدة، اوافق، اوفق نوعا ما، لاوافق، لاوافق بشدة) - اعداد تعليمات المقياس: لغرض توضيح طريقة الإجابة فقد أتمدت الباحث تعليمات للإجابة على فقرات المقياس وأوضح للمستجيبين، إن الهدف من الدراسة هو لإغراض البحث العلمي فقط.

وقد تم وضع تعليمات مقياس تعزيز الصحة النفسية، بحيث تكون واضحة وسهلة مع التأكيد على دقة الإجابة وصراحتها، وأن تعبر بصدق عن موقف المستجيب، وأعلام الاساتذة أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة، أو إجابة خاطئة، وإنما تختار البديل الذي يعبر عن موقفها فعلاً ، وأن تكون الإجابة على جميع فقرات المقياس.

رابعاً: التطبيق الاستطلاعي: (العينة الاستطلاعية)

يهدف التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته ومدى فهم أفراد العينة لبدايل الإجابة ، تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية عددها (٥) تدريسي من كلية التربية في الجامعة المستنصرية وتبين أن جميع الفقرات واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة.

خامساً: تصحيح المقياس:

المقياس يتكون من (٢٥) فقرة، وقد تم تصحيح فقرات المقياس بإعطاء الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات وكانت بدائل الاستجابة خماسية كما يأتي (وافق بشدة، اوافق، اوفق نوعا ما، لاوافق، لاوافق بشدة). مقياس تعزيز الصحة النفسية

اولاً: وصف المقياس

قامت الباحثتان باعداد مقياس الاساليب والاجراءات على المجتمع اتباعها لتعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر اساتذة الجامعة ملحق (٢) وأصبح المقياس بواقع (٢٥) فقرة، علما ان بدائل الاستجابة على فقرات المقياس وهي : (وافق بشدة، اوافق، اوفق نوعا ما، لاوافق، لاوافق بشدة)

ثانياً: صلاحية الفقرات

عرضت الفقرات البالغة (٢٥) فقرة، على مجموعة المحكمين (٥) خبير من المتخصصين في علم النفس التربوي للحكم على صلاحيتها ملحق (١)، اذ كانت نسبة الاتفاق على ٨٥% وبناءً على آراء الخبراء وملاحظاتهم تم الابقاء على جميع الفقرات البالغة (٢٥) فقرة.

ثالثاً: إعداد تعليمات المقياس:

لغرض توضيح طريقة الإجابة فقد اعتمدت الباحثة تعليمات للإجابة على فقرات المقياس وأوضحت للمستجيبين، إن الهدف من الدراسة هو لإغراض البحث العلمي. وقد تم وضع تعليمات مقياس تعزيز الصحة النفسية، بحيث تكون واضحة وسهلة مع التأكيد على دقة الإجابة وصراحتها، وأن تعبر بصدق عن موقف المستجيب، وأعلام الاساتذة أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة، أو إجابة خاطئة، وإنما تختار البديل الذي يعبر عن موقفها فعلاً، وأن تكون الإجابة على جميع فقرات المقياس.

رابعاً: التطبيق الاستطلاعي: (العينة الاستطلاعية)

بهدف التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته ومدى فهم أفراد العينة لبدائل الإجابة، تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية عددها (٥) تدريسي من كلية التربية في الجامعة المستنصرية وتبين أن جميع الفقرات واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة.

خامساً: تصحيح المقياس:

المقياس يتكون من (٢٥) فقرة، وقد تم تصحيح فقرات المقياس بإعطاء الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات وكانت بدائل الاستجابة خماسية كما يأتي (أوفق بشدة، أوافق، أوفق نوعاً ما، لاوافق، لاوافق بشدة).

الخصائص السايكومترية

١- صدق المقياس Scale Validity

يعد الصدق من الخصائص السايكومترية المهمة التي يجب توافرها في المقياس قبل ان يطبق على عينة البحث (Harrison, 1983, p. 11). فالصدق ينبغي ان يقيس المقياس الخاصية او الصفة او السمة التي وضع لأجلها (كراجة. ١٩٩٧. ص ١٤١) فالاختبار يعد صادقاً عندما يكون صالحاً لقياس ما وضع لأجله (الزوبعي ١٩٨١. ص ٣٩). تم التحقق من صدق المقياس في البحث الحالي وذلك باستخدام الصدق الظاهري.

١. الصدق الظاهري: Face – Validity

من المقومات الأساسية لأداة البحث هو توفر الصدق فهو المحدد الأساسي لعملية القياس بأكملها فتكون أداة البحث صادقاً عند قياس ما وضعت لقياسه (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، ص ٣١) وذكر ايبل (Ebel) ان الطريقة المثالية للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس هو عرض فقراته على عدد من الخبراء لتأكيد صلاحيتها لقياس الخاصية المراد قياسها (Ebel.1972:555)، وتحقق هذا النوع من الصدق كما تم الإشارة إليه بصلاحية الفقرات.

٢- ثبات المقياس (Reliability of Scale)

يشير الثبات إلى درجة استقرار المقياس عبر الزمن ، واتساقه الداخلي ودقته فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد (عودة، ١٩٨٥ : ١٤٤)، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

طريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ):(Internal consistency Method)

يدعى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي للمقياس والثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس (ثورندايك وهيجن ١٩٨٩ : ٧٨)، وتمثل معادلة الفا-كرونباخ متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء مختلفة وهو بذلك يمثل ارتباطاً بين أي جزئين من أجزاء المقياس (أبو علام، ١٩٩٠ : ١٥٨)، باستعمال معادلة (الفاكرونباخ) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨١) وتعد هذه القيمة وفقاً للديبات قيمة مقبولة.

نتائج البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، على وفق الأهداف المحددة ، وتفسير النتائج والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وعلى النحو التالي :

الهدف الأول: التعرف على اساليب تعزيز الصحة النفسية

تحقيقاً للهدف الأول الذي يهدف إلى التعرف على تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة من وجهة نظر اساتذة الجامعة، تم حساب الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث وقد بلغ (٨١) وانحراف معياري (٥.٩٨) وهو أكبر من الوسط الفرضي البالغ (٧٥) .

وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة

التائية المحسوبة (٧.٠٩) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢.٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة

حرية (٤٩) . والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

الاختبار التائي لتعزيز الصحة النفسية لإفراد عينة البحث

عينة البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة	درجة حرية
٥٠	٨١	٥.٨٥	٧٥	٧.٠٩	٢.٠٠	٠.٠٥	٤٩

يمكن تفسير النتيجة الحالية وفقاً للنظرية السلوكية ان تعزيز الصحة النفسية تكمن في المساعدة على تعديل السلوك غير السوي والذي هو نمط من السلوك يتعلمه الفرد مثلما يتعلم انماط السلوك السوي، وينظرون اليه على انها اساليب تكيفية غير ناجحة مع مشكلات الحياة ويقوم العلاج برأيهم على اساس تعديل او تغيير الطرائق التي بها الفرد مع البيئة والمحور الرئيسي لهذه النظرية هو التعلم وتسمى ايضاً المثير والاستجابة اذ ان المثير الذي يتعرض له الكائن الحي ينجم عنه حدوث استجابة (واطسون، ١٩٢٠، ص١٠٠). ومن هنا تبين لنا ان

جميع الاساليب مهمة لتعزيز الصحة النفسية، والتي تمثلت قيام وزارة الصحة بالاهتمام بصحة الحامل، وتوعية المواطنين باهمية النمو النفسي للاطفال خلال سنوات الطفولة، وتطبيق برامج خاصة لتنمية مهارات الاطفال في مختلف المجالات، وقيام وزارة التعليم العالي ووزارة الشباب بتنفيذ برامج خاصة لرعاية الشباب.....الخ.

الهدف الثاني: التعرف على تعزيز الصحة النفسية تبعاً للجنس (ذكور-اناث)

للتعرف على تعزيز الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث) تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث البالغة (٢٥) تدريسي و (٢٥) تدريسية، وقد بلغ متوسط عينة الذكور (٨١.٠١) بانحراف معياري (٤.٩٨) ومتوسط الاناث (٨١.٩٣) بانحراف معياري (٥.٢١). فأظهرت النتائج أن الفروق غير دالة إحصائياً ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (٠.٦٥)، أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢.٠٠)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبدرجة حرية (٤٨)، مثلما مبين في الجدول (٢).

جدول (٣)

القيمة التائية لدلالة الفرق بين الذكور والاناث باساليب تعزيز الصحة النفسية

النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	٨١.٠١	٤.٩٨	٠.٦٥	٢.٠٠	٠.٠٥
اناث	٨١.٩٣	٥.٢١			

تشير النتائج الحالية الى عدم وجود فرق في تعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر اساتذة الجامعة بين كل من الذكور والاناث.

الاستنتاجات

١- تشير النتائج الحالية الى عدم وجود فرق في تعزيز الصحة النفسية من وجهة نظر اساتذة الجامعة بين كل من الذكور والاناث.

٢- ان جميع الاساليب مهمة لتعزيز الصحة النفسية.

٣- اشارت النتائج الى امكانية تعلم السلوك وتعديله وتغييره وعلى ذلك فإن الاجراءات المقترحة تساعد بتعزيز الصحة النفسية

التوصيات

١-الطلب من وزارات الدولة الاطلاع على هذه المقترحات لمحاولة تنفيذها.

٢-الطلب من الاعلام التركيز على الامور التي تساعد على تعزيز الصحة النفسية.

١-الطلب من وزارة التعليم العالي الاهتمام بالمناهج التي تعزز الصحة النفسية.

المقترحات

- ١- دراسة تعزيز الصحة النفسية لدى عينات اخرى مثل كبار السن.
- ٢- دراسة تعزيز الصحة النفسية لدى الاطفال.
- ٣- دراسة العوامل التي تؤثر على تعزيز الصحة النفسية.

المصادر

- القران الكريم
- ابو اسحاق سامي وابو انجيلا سفيان ، محاضرات في الصحة ، غزة ، فلسطين، ١٩٩٧
- ابو انجيلا سفيان ،مقالات في الشخصية والصحة النفسية ، جامعة الازهر ، غزة ، فلسطين ، ٢٠٠١
- ابو علام بطرس حافظ، التكيف والصحة النفسية عمان، الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨
- ابو هين فضل ، الصحة النفسية ، دراسة للصحة النفسية في فلسطين، غزة، فلسطين، ١٩٩٧
- الاسدي ، امال محسن، الصحة النفسية وعلاقتها بالأبداع لدى الفنان العراقي، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب ، ١٩٩٨
- حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة ، عالم الكتب، ط٢، ١٩٧٩
- حسني عاهد، النفس في الصحة والتربية والعلاج، مطبعة الاصدقاء بغداد ،العراق، ٢٠٠١
- الخالدي اديب محمود، المرجع في الصحة النفسية الدار العربية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠
- ربيع محمد شحاتة ، اصول الصحة النفسية ، ط١، مؤسسة نبيل للطباعة والنشر، مصر، ٢٠٠٠
- زهران محمد حامد، دراسة العلاقة بين بعض جوانب الصحة النفسية والرضا المهني لدى طلاب وخريجي شعبة التعليم الابتدائي بكليات التربية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، مصر ، جامعة عين شمس ١٩٩٥،
- سورة النحل اية ٩٧
- شروق كاظم الجنابي ، قياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، العراق، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب ، ١٩٩١
- صلاح الدين العمري ، الصحة النفسية والارشاد النفسي ، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان الاردن ، ط١، ٢٠٠٥
- عباس محمود عوض، موجز في الصحة النفسية مصر، دار لمعرفة الجامعية، ط١، ١٩٩٧
- عبد الحميد محمد شانلي ،الصحة النفسية وسايكلوجية الشخصية، الاسكندرية ، المطبعة الجامعية، ط٢، ٢٠٠١،
- عبد الرحمن عدس محي الدين توك ، المدخل الى علم النفس، ط٥ ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، ط١، ٩٩٨١

- عبد الغفار عبد السلام ، مقدمة في الصحة النفسية ،دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٧٦
- العزة ،سعيد حسني، تمرريض الصحة النفسية ،ط١، دار الثقافة للنسر والتوزيع، عمان الاردن ، ٢٠٠٤
- عزيز حنا داود و ناظم هاشم العبيدي ، علم النفس الشخصية ، العراق وزارة التعليم العالي ولبحث العلمي، جامعة بغداد، ١٩٩٧
- غريب عبد الفتاح، علم الصحة النفسية، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٩٩
- غريب غريب ،علم الصحة النفسية ،ط١، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة، ١٩٩٩
- فوزي وايمان، دراسات في الصحة النفسية ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة ، مصر، ٢٠٠١
- محمد حسن غانم ، دراسات في الشخصية والصحة النفسية ، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ،ج١ ، ٢٠٠٧
- محمد خيرى واخرون، علم النفس الاجتماعي في الصناعة ، دار المعارف ،القاهرة ، ١٩٥٨
- مخيمر صلاح، المدخل الى الصحة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٩
- منظمة الصحة العالمية ، المكتب الاقليمي للشرق الاوسط، مترجم ، تعزيز الصحة النفس
- موسى جبريل واخرون، التكيف ورعاية الصحة النفسية، ط٢، القدس، منشورات جامعة القدس المفتوحة، ٢٠٠٢
- النعاس ، عمر مصطفى ، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين في الشركة العامة للكهرباء ،رسالة ماجستير غير منشورة ، المغرب ،كلية الاداب، ٢٠٠٥