

الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن

Mental Health and its Relation to Psychological Compatibility among Teaching Staff in the Faculty of Education. Zultun

■نوري محمد الهواري

محاضر، كلية التربية، جامعة صبراتة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة استمارة استبيان، وذلك على عينة من أعضاء هيئة التدريس بالكلية والبالغ عددها 52 من إجمالي مجتمع الدراسة الذي كان يبلغ 59 أي ما نسبته 88% وانتهت الدراسة إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى الإناث من أعضاء هيئة التدريس أعلى من مستوى الصحة النفسية للذكور، وكذلك مستوى الصحة النفسية لدى حملة الدكتوراه من أعضاء هيئة التدريس أعلى من مستوى الصحة النفسية لحملة الماجستير. كما توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس والمؤهل العلمي، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. بالإضافة إلى ذلك أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة البحث.

Abstract:

This study aims to investigate the relationship between the mental health level and the psychological compatibility among the teaching staff in the Faculty of Education in Zulton. The data of this study was collected through a questionnaire distributed among 52 members who represent (80%) of the total 59 staff in the faculty. The results of this study indicate that the level of mental health of the female faculty members is higher than that of males and that it is higher among the PhD holders than the master holders. It is also shown that there are no significant statistical differences in the levels of mental health among the sample due to gender or academic qualifications. On the contrary, experience has shown to have a significant impact on the level of mental health among the participants. The correlation relationship between the mental health and the psychological compatibility has been also revealed through the findings of this study.

مقدمة:

يعتبر مفهوم الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي من المفاهيم الحديثة في علم النفس، حيث يشغل حيزاً كبيراً من الدراسات والبحوث نسبة لأهميته في حياة الناس، كما يعد أساساً للتفاعل الشخصي والإطار الذي يوجد فيه؛ ذلك لأن الإنسان عبارة عن وحدة اجتماعية نفسية يتفاعل مع مختلف المواقف الحياتية التي تواجهه، فضلاً عن أن الشعوب المتوافقة تسهم بشكل أو بآخر في بناء المجتمعات الحديثة وتطورها. وقد نُشرت بحوث عدة وعقدت العديد من المؤتمرات العلمية في إطار التوافق لما يمثله من أساس الصحة النفسية للإنسان ويعكس رضئاً نفسياً للشخص في الحيز الاجتماعي، وتعد الصحة النفسية في حياة الفرد من الأمور المهمة، فهي تساعد على العيش بسلام ومواجهة بعض التحديات والأزمات التي يمر بها بحيث يكون قادراً على التكيف مع تلك الظروف.

مشكلة الدراسة:

انطلاقاً من الواقع العملي الذي يعيشه الباحث بوصفه أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن وملحوظاته بأن هناك بعض أعضاء هيئة التدريس لا يستطيعون أن يتكيفوا مع بعض المواقف وقد يؤدي ذلك الأمر إلى بعض الأزمات النفسية لدى بعض أعضاء هيئة التدريس، الأمر الذي قد يجعلهم غير قادرين على التكيف والتوافق مع المحيط الذي من حولهم، وتأسيساً على ذلك فإن مشكلة الدراسة تتمحور حول التساؤل الرئيسي التالي:

ما العلاقة بين مستوى الصحة النفسية ومستوى التوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن؟

ويتفرع من التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- 1 - ما مستوى النسب المئوية في مجالات الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية زلطن؟
 - 2 - ما درجة التباين والاختلاف في الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية زلطن تبعاً لمتغير (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة)؟
 - 3 - ما علاقة الصحة النفسية بالتوافق النفسي؟
 - 4 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجة أعضاء هيئة التدريس ذكوراً، ومتوسط درجات أعضاء هيئة التدريس إناثاً على مقياس الصحة النفسية تعزى لعامل الجنس (ذكور وإناث)؟
- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- 1 - أن دراسة مفهوم الصحة النفسية والتوافق النفسي من الموضوعات المهمة وتمثل مساحة واسعة في العلوم التربوية النفسية، والذي يعطي هذه الدراسة أهمية في الوقت الحاضر هو الظروف المعقدة والصعبة التي يعيشها الإنسان في ليبيا، بكافة فئاته الوظيفية والمهنية، وذلك لما للتغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية من تأثير مباشر على الإنسان، فتزيد من معدلات التوتر والمشقة والضغط التي ترفع بدورها من معدل الاضطراب النفسي والجسمي لتحول دون توافق الفرد السليم.
- 2 - تستهدف هذه الدراسة شريحة مهنية مهمة يقع على عاتقها عبء كبير في تقديم العلم والمعرفة لأفراد المجتمع.
- 3 - إلقاء الضوء على شريحة مهمة من شرائح المجتمع لم تلاق الاهتمام الكافي من قبل الباحثين.
- 4 - هذه الدراسة ميدانية قد تفيد في تحسين مستوى الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن.

5 - قد تفيد هذه الدراسة في إبراز قيمة الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس.

6 - قد تفيد هذه الدراسة بما تناوله من إطار أدبي ونتائج في إثراء الأدب التربوي في مكتبة الجامعة وإفادة الباحثين في هذا المجال.

أهداف الدراسة:

تتمحور أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

1 - التعرف على المستوى العام للصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن.

2 - التعرف على التباين والاختلاف في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة).

3 - الكشف عن العلاقة بين مستوى الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن.

فرضيات الدراسة:

في ضوء أهداف هذه الدراسة يمكن صياغة الفرضيات التالية:

1 - لا توجد نسب مئوية متفاوتة في مجالات الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن.

2 - لا يوجد تباين واختلاف في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير(الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة).

3 - لا توجد علاقة ارتباط بين مستوى الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن.

حدود الدراسة:

إقتصرى البحث على دراسة مستوى الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن، وكانت فترة إجراء الدراسة عام 2016 - 2017.

الإطار النظري للدراسة:

وفي هذا الإطار سيتناول الباحث بعض المحاور التي لها علاقة بهذا البحث.

أولاً - الصحة النفسية:

أ - معنى الصحة النفسية: يرى (مصطفى فهمي، 1998) أن هناك مفهومين للصحة النفسية: ويشير مفهوم الصحة النفسية الأول إلى البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، في حين يشير المفهوم الثاني إلى أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين⁽¹⁾.

ويعرف (عبدالعزیز القوصي، 1982) الصحة النفسية بأنها: التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية⁽²⁾.

ويعرفها (علاء الدين كفاي، 1990) بأنها: حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية⁽³⁾.

ويذكر (جمال الدين عطية، 1988)، بأن كلاً من نجاتي والغزالي وابن القيم يتفقون على أن الشخص السوي المتمتع بالصحة النفسية، صاحب قلب سليم، قادر على تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والروح، وقادر على إشباع حاجاتهما باعتدال في حدود ما أمر الله⁽⁴⁾.

ويعرف كل من (حامد زهران وفيوليت إبراهيم، 1991) الصحة النفسية بأنها «حالة دائمة نسبية، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في صحة وسلام»⁽⁵⁾.

ونقلاً عن (حامد زهران، 1994) فإن منظمة الصحة العالمية WHO تعرف الصحة

النفسية بأنها: "حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد عدم وجود المرض" (6).

بينما توصل حسني (2001) إلى خمسة مظاهر للصحة النفسية وهي (7):

1 - التوافق الذاتي: قدرة الفرد على التوافق والموازنة بين رغباته ودوافعه وأهدافه وما ينتج عن ذلك من صراعات وبما يحقق موازنة ناجحة تجعله راضياً عن نفسه ومحيطه .

2 - التوافق الاجتماعي: ويتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مقبولة تتصف بالمحبة والتعاون والتسامح.

3 - القدرة على التعامل مع الإحباط: وهي القدرة على تحمل الإحباط الناتج عن الأزمات والشدائد وكل ما يعرقل أو يعيق حاجات الإنسان، دون بروز سلوكيات متطرفة أو غير سوية مثل التهيج والعدوان والنكوص.

4 - الشعور بالطمأنينة والرضا: وتمثل من خلال استمتاع الفرد بالحياة وبعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه.

5 - الكفاءة في الإنتاج: التي تتناسب مع إمكانية الإنسان وقدراته وكذلك المساهمة في محيطه بإيجابية.

من الملاحظ أن معظم التعريفات السابقة ركزت في تحديدها لمفهوم الصحة النفسية ليس فقط على ضرورة انتقاء وجود أعراض مرضية، بل اشترطت بجانب عدم وجود أعراض المرض العقلي أو النفسي أن يمتلك الفرد بعض السمات والخصائص التي تساعده في تحقيق الصحة النفسية وذلك مثل: قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وأن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، والتوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، وأن يكون صاحب قلب سليم، ويتضح أيضاً بأن التوافق النفسي موازي لمفهوم الصحة النفسية، إذ يعد التوافق دليلاً على الصحة النفسية، كما أن الصحة النفسية تعبر عن التوافق، فإن ساء ساءت، وإن حسن حسنت، وهو أحد مظاهر الصحة النفسية.

ونظرا لعدم وجود تعريفٍ محددٍ للصحة النفسية يتفق عليه الباحثون السابقون فقد رأى الباحث تبني التعريف الأكثر شمولاً للصحة النفسية وهو التكيف السليم للفرد مع الحياة والآخرين⁽⁸⁾.

ب - معايير الصحة النفسية: هناك ثلاثة معايير أساسية نستطيع الاعتماد عليها في تحقيق الصحة النفسية وهي:

1 - الخلو من الاضطراب النفسي: إن مجرد غياب المرض النفسي لا يعني توافر الصحة النفسية ويجب أن يكتمل التوافق بأبعاده المختلفة، التوافق النفسي الذاتي من حيث التوفيق بين الحاجات والدوافع والتحكم بها وحل صراعاتها، والتوافق الاجتماعي بأشكاله المختلفة المدرسي والمهني والزوجي والأسري⁽⁹⁾.

2 - تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الإدراك الصحيح للواقع): يتداخل هذا المعيار مع معيار التوافق، لأن عملية التوافق تجري حين يتفاعل الشخص مع بيئته الداخلية والخارجية⁽¹⁰⁾.

3 - تكامل الشخصية: يقصد بتكامل الشخصية، انتظام مقوماتها، وسماتها المختلفة وائتلافها في صيغة وخضوع هذه المكونات والسمات لهذه الصيغة، فالشخصية المتكاملة هي الشخصية السوية ودليل الصحة النفسية، أما تفكك الشخصية وعدم تكاملها فهي الشخصية المضطربة ودليل اختلال الصحة النفسية⁽¹¹⁾.

وفي هذا الصدد يذكر (الحويج، 2008) أنه إذا اجتمعت هذه المعايير نستطيع أن نصف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً مع ذاته ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلام وطمأنينة⁽¹²⁾.

ثانياً - التوافق النفسي:

أ - معنى التوافق النفسي: التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير، ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية وبتعدد النظريات والأطر الثقافية المتباينة، وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم، ففي الإنجليزية نجد مصطلحات مثل Adaptation ويعني تكيف و Adjustment والترجمة العربية

لهذا المصطلح هي "توافق" وهو المفهوم النفسي الذي يرتبط بدراستنا. وهناك اختلاف بين هذه التعريفات راجع إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون⁽¹³⁾.

ويطرح علماء النفس مفهوم التوافق على أنه توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به وكلا المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتياً هو المتوافق اجتماعياً، ويضيف علماء النفس بقولهم إن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي⁽¹⁴⁾.

كما يقصد بالتوافق النفسي رضی الفرد عن نفسه وأن تتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترب بمشاعر الذنب والقلق والنقص، فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة مرضية ولا تغضب الجميع⁽¹⁵⁾.

وبشير (حامد زهران) إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية والدوافع الثانوية المكتسبة وبالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف مراحلها⁽¹⁶⁾.

خلاصة القول في هذا الإطار أن التوافق النفسي يعتبر مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولاً ومع الآخرين ثانياً، وتحقيق أهدافه ويظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته، وقبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته، وهناك ثلاثة اتجاهات للباحثين عند تعريف التوافق وهي:

1 - إن عملية التوافق ذاتية الصبغة وأن الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية، ويتحلى بقدر من المرونة، ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة، وأنه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة، وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة، وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها، ومن الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليلين حيث يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات

الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية والنفسية على خير وجه⁽¹⁷⁾.

2 - الميل إلى أن عملية التوافق تكمن في مسايرة المجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليد وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها. ومن أنصار هذا الاتجاه السلوكيون فهم يرون أن العمليات التوافقية متعلمة وأن الأفراد متى ابتعدوا عن المجتمع وأصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق⁽¹⁸⁾.

3 - الميل إلى التوازن وأن عملية التوافق هي عملية موازنة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافى الذي يعيش فيه، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها والمسايرة للمجتمع الذي يعيش فيه. وهناك من يرى أن هناك أموراً تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية، كما يعتقد زهران (1980) حيث يعرف التوافق بأنه « تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة »⁽¹⁹⁾.

والصحة النفسية في جوهرها عملية توافق نفسي، والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالب البيئة، ويتضمن التوافق النفسي والرضا بالواقع المستحيل على التغيير وتغيير الواقع القابل للتغيير.

ومن أبعاد التوافق النفسي: تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحل (الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة) بكافة مظاهره (جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً) حتى يشعر الفرد بالرضا والسعادة.

ومن أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي: إشباع دوافع السلوك (مثل دوافع الجوع والتملك والجنس... الخ) وإشباع الحاجات (الفسولوجية والحاجة إلى الأمن والحب وتأكيد الذات... الخ) ومن الأساليب التي يلجأ إليها الفرد ليحقق التوافق حيل الدفاع

النفسي، وهي وسائل لاشعورية هدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي، ومن أمثلة حيل الدفاع النفسي: الإعلاء والتعويض والتقمص والإبدال والإسقاط والتبرير والتعميم... الخ⁽²⁰⁾.

ب - معايير التوافق النفسي: لقد أشار (لازاروس Lazarus، وشافر Shaffer) بتحديد معايير التوافق النفسي في الأتي:

1 - الراحة النفسية: يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه ويقرها المجتمع.

2 - الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيه وفق ما تسمح به قدراته ومهاراته من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يزاوّل مهنة أو عملاً فنياً، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

3 - مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية: إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط.

4 - الأعراض الجسمية: في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.

5 - الشعور بالسعادة: الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة وهي شخصية خالية من الصراع أو المشاكل.

6 - القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: أن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، ويكون قادراً على إرجاء إشباع بعض حاجاته وأن يتنازل عن لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب أجل أبعد، أكثر دواماً فهو لديه قدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

7 - ثبات اتجاهات الفرد: إن ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية، وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

8 - اتخاذ أهداف واقعية: الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافاً ومستويات للطموح ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب

الأحيان بعيدة المنال فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف⁽²¹⁾.

من خلال ما سبق يمكن القول إن معايير التوافق النفسي هي سلوكيات وتصرفات يسلكها الفرد من أجل الاستقرار النفسي.

الدراسات السابقة:

سيتناول الباحث عدداً من البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع هذه الدراسة، التي يمكن الاستفادة منها بشكل عام في إطار هذه الدراسة ومن هذه الدراسات: دراسة درويش (1999): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الصحة النفسية متمثلة في التلاؤم والرضا والتفاعل والفاعلية من جهة وعمليات تحمل الضغوط من جهة أخرى لدى مجموعتين من عضوات هيئة التدريس بالجامعة (معارات، ومقيمات) وتكونت عينة الدراسة من (80) عضو في هيئة التدريس، مقسمات إلى مجموعتين متساويتين (40) منهن معارات يعملن في السعودية و(40) منهن يعملن في مصر، استخدمت الباحثة مقياس جودة الصحة النفسية ومقياس عمليات تحمل الضغوط، وبينت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال إحصائياً بين جودة الصحة النفسية وعمليات تحمل الضغوط لدى مجموعة المعارات، بينما لم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين لدى مجموعة غير المعارات.

وتتشابه هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في منهج البحث وكونها تبحث في الصحة النفسية وتختلف مع هذه الدراسة في العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط بينما الدراسة الحالية الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي⁽²²⁾.

دراسة صالح مرحاب (1984): اهتمت الدراسة بالتوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح عند عينة مكونة من (432) طالب وطالبة مناصفة بين الجنسين بالمؤسسات التعليمية بولاية الرباط، وقد استخدم الباحث اختبار التوافق (لهيومبل) واستبيان مستوى الطموح (لكامليا عبدالفتاح) وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التوافق النفسي العام ومستوى الطموح⁽²³⁾.

دراسة لنذر وآخرين (JLM Lindo (2006): هدفت هذه الدراسة إلى تفحص مستوى الصحة النفسية لدى الأطباء والمرضى العاملين في مستشفيات بمدينة كنغستون-

مجايكا- تكونت عينة الدراسة من (212) طبيباً وممرضاً من العاملين في مستشفى كنفستون العام والمستشفى الجامعي، استخدم الباحثون مقياس الصحة النفسية وبينت نتائج الدراسة ما يلي:

- 1 - أن (27.4 %) من أفراد عينة الدراسة يمكن وصفهم بأنهم يعانون من ضغوط نفسية.
 - 2 - وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ظهور أعراض المشاكل النفسية وكل من سنوات الخبرة، وضغوط العمل، والضغوط الخارجية، والضائقة المالية .
 - 3 - مؤشرات تأثير الصحة النفسية تمثلت في الخوف من القيد للعمل، سنوات الخبرة لأكثر من خمس سنوات، والضغوط النفسية الخارجية.
 - 4 - تمثلت الضغوط الخارجية في الضائقة المالية، الاجتماعيات، العناية بالأطفال⁽²⁴⁾.
- في ضوء ما سبق عرضه من دراسات سابقة يمكن استخلاص ما يلي :

- 1 - ما اتفقت عليه الدراسات السابقة أنها تبحث في جانب واحد الصحة النفسية أو التوافق النفسي، أما الدراسة الحالية فهي تتناول الصحة النفسية والتوافق النفسي، وتختلف معهم في تناول العلاقة، ففي دراسة درويش الصحة النفسية وعلاقتها بعمليات تحمل الضغوط، بينما دراسة صالح مرحاب كانت التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح، أما الدراسة الحالية فهي الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي.
- 2 - ما لم تتفق عليه الدراسات السابقة أن هناك اختلاف في حجم العينات، فدراسة درويش بلغت (80) عضواً من هيئة التدريس، ودراسة صالح مرحاب بلغت (432) طالباً وطالبة، بينما دراسة لندر وآخرين بلغت (212) طبيباً وممرضاً وكل الدراسات السابقة كانت بنسب من العينة الكلية، أما الدراسة الحالية فبلغت (59) عضو هيئة التدريس واستخدمت المسح الشامل.

منهج وإجراءات الدراسة:

أولاً - منهج الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، لكونه أكثر موائمة لتحقيق أهداف البحث.

ثانياً - بيئة ومجتمع وعينة الدراسة:

بيئة الدراسة: هي تصور عقلي مجرد يعطي اسماً أو لفظاً، ليدل على ظاهرة معينة، ويتم تكوينه عن طريق تجميع الخصائص المشتركة لأفراد أو مكونات هذه الظاهرة⁽²⁵⁾.
مجتمع الدراسة: هو عبارة عن مجموعة من المفردات أو الوحدات التي تجمعها صفة أو مجموعة صفات مشتركة⁽²⁶⁾.

عينة الدراسة: هي جزء أو شريحة من المجتمع الأصلي يراعى اختيارها بطريقة معينة تضمن تمثيل المجتمع بجميع وحداته تمثيلاً صادقاً لكي يستخلص منها حقائق يمكن تعميمها على المجتمع الأصلي⁽²⁷⁾.

ولإسقاط المفاهيم السابقة الذكر على موضوع هذه الدراسة، سوف يتم تحديدها كالآتي:

1 - بيئة الدراسة: تتمثل بيئة الدراسة في المجال التربوي والنفسي من خلال تقييم واقع العلاقة بين الصحة النفسية ومستوى التوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن.

2 - مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في الأساتذة في كلية التربية زلطن.

3 - عينة الدراسة: أخذت هذه الدراسة أسلوب العينة العشوائية البسيطة، وتألقت هذه العينة من خلال اختيار عينة من الأساتذة العاملين في هذه الكلية الذين بلغ عددهم (52)، وقد مثلت العينة ما نسبته (88 %) من مجتمع الدراسة.

أداة الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على مصادر البيانات الأولية، حيث تم الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة، كما تم تصميم الاستبيان للحصول على البيانات التي تساعد على اختبار فرضيات الدراسة.

وقد تم إعداد الاستبيان من قبل الباحث بالصورة الأولية من خلال الاستعانة بالأدبيات التي استطاع الحصول عليها في مجال الدراسة، وتم عرضه على متخصصين في علم النفس والتربية والإحصاء ومناهج البحث العلمي، وقد تم إدخال بعض التعديلات على بنود الاستبيان، على ضوء ملاحظاتهم واقتراحاتهم، وبعد عملية التحكيم تم توزيع استمارات الاستبيان على مفردات المجتمع الذين تم اختيارهم.

وقد تم استخدام المقياس الخماسي (مقياس ليكرت) لتحديد إجابات العينة، والجدول التالي يوضح تحديد الاتجاهات والأوساط الحسابية المرجحة للمقياس.

جدول (1) يوضح أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرت الخماسي

الدرجة	مستوى التطبيق %	المتوسط المرجح	الرقم	العبارة
ضعيف جدا	35.99 – 20	من 1 إلى 1.79	1	غير موافق
ضعيف	51.99 – 36	من 1.80 إلى 2.59	2	موافق إلى حد ما
متوسط	67.99 – 52	من 2.60 إلى 3.39	3	محايد
جيد	83.99 – 68	من 3.40 إلى 4.19	4	موافق
جيد جدا	100 – 84	من 4.20 إلى 5	5	موافق بشدة

وتم تحديد اتجاهات أفراد العينة حسب مقياس ليكرت الخماسي وفق الجدول (1) حيث إن طول الفترة المستخدمة هي (5/4) أي حوالي (0.80) وقد حسبت طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الخمسة (1 - 2 - 3 - 4 - 5) وقد حصرت فيما بينها أربع مسافات كما تم تحديد درجة التطبيق من خلال النسبة المئوية لمستوى التطبيق المستخرجة من خلال المتوسط المرجح لمقياس ليكرت.

صدق وثبات أداة الدراسة:

صدق الأداة: اختبر الباحث صدق وثبات أداة الدراسة إذ تم استخدام أسلوب الصدق وذلك من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة في مجال الدراسة وقد أخذ الباحث بغالبية ملاحظات المحكمين لوضعها في صيغتها النهائية.

ثبات الأداة: من أجل اختبار ثبات أداة الدراسة قام الباحث باختيار عينة استطلاعية مكونة من (30 وحدة معاينة) وتم استخدام اختبار كرونباخ ألفا لاختبار الاتساق الداخلي بين إجابات العينة على مختلف العبارات الواردة لكل مقياس، حيث تشير النتائج الواردة في الجدول (2) إلى أن درجة الثبات في إجابات عينة الدراسة كانت (81.5%) لمحور الصحة النفسية و(61.6%) لمحور التوافق النفسي وهي نسبة مقبولة، كما بلغت قيمة كرونباخ ألفا لجميع عبارات الدراسة والبالغة (50 عبارة)، (82.3%) وهي أكبر من قيمة ألفا المعيارية (65%) التي تعتبر مقبولة في العلوم الاجتماعية، مما يشير إلى ثبات إجابات

العينة حول جميع العبارات الواردة في الاستبيان.

جدول (2) نتائج اختبار الثبات باستخدام طريقة (كرونباخ ألفا)

المقياس	عدد العبارات	قيمة كرونباخ ألفا
محور الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية زلطن	35	0.815
محور التوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية زلطن	25	0.616
قياس الثبات الداخلي بطريقة كرونباخ ألفا لجميع عبارات الاستبيان	50	0.823

الجدول من إعداد الباحث استناداً إلى مخرجات برنامج SPSS

أساليب تحليل البيانات:

لبيان مدى استجابة عينة الدراسة لأداة القياس تم استخدام الأسلوب الإحصائي الوصفي، وكذلك اختبار الفرضيات من أجل تحليل البيانات وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) إذ تم استخدام الوسائل التالية:

1 - الإحصاء الوصفي وذلك لوصف آراء عينة الدراسة حول متغيرات الدراسة ومنها:

- النسب المئوية وجداول التوزيع التكراري.

- المتوسط الحسابي بهدف التعرف على متوسطات قيم إجابات عينة الدراسة لكل فقرة.

- الانحراف المعياري لقياس درجة تشتت قيم إجابات عينة الدراسة عن الوسط الحسابي لكل فقرة.

2 - اختبار التساؤلات التي طرحتها الدراسة باستخدام أساليب الإحصاء الاستنتاجي، حيث استخدم الباحث، اختبار (مربع كاي)، وتحليل التباين الثنائي (Anova)، ومعامل الارتباط الرتبي (معامل سبيرمان)، وسوف يتناول الباحث هذه الأساليب بالتفصيل.

تحليل البيانات حسب: جنس المبحوثين، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة

جدول (3) التوزيع التكراري والنسبي للمبحوثين حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة %
ذكر	38	73.1
أنثى	14	26.9
المجموع	52	100%

من الجدول (3) يتضح أن التوزيع النسبي لعينة البحث جاء لصالح الذكور حيث بلغت نسبتهم (73.1%)، مقابل ما نسبته (26.9%) للإناث، وهذه النسب تتوافق وحصة كلٍ من الذكور والإناث في مجتمع الدراسة.

جدول (4) التوزيع التكراري والنسبي للمبحوثين حسب المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	العدد	النسبة %
الماجستير	42	80.8
الدكتوراه	10	19.2
المجموع	52	100%

من الجدول (4) يتضح أن التوزيع النسبي لعينة البحث جاء لصالح حملة الماجستير حيث بلغت نسبتهم (80.8%)، مقابل ما نسبته (19.2%) لحملة شهادة الدكتوراه، وهذه النسب تتوافق وحصة كلٍ منها في مجتمع الدراسة.

جدول (5) التوزيع التكراري والنسبي للمبحوثين حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد	النسبة
7 سنوات فأقل	26	50.0
8 – 14 سنة	23	44.2
15 سنة فأكثر	3	5.8
المجموع	52	100%

من الجدول (5) يتضح أن التوزيع النسبي لعينة البحث جاء لصالح من لديهم 7 سنوات



فأقل حيث بلغت نسبتهم (50%)، مقابل ما نسبته (44.2%) لمن لديهم سنوات خدمة تزيد عن 8 - 14 سنة، أما الذين لديهم سنوات خدمة تزيد عن 15 سنة فقد بلغت نسبتهم (5.8%) فقط، وهذا يؤشر إلى ضعف الخبرة في مجال التعليم الجامعي إلى حد ما قدر تعلق الأمر بهذه الكلية.

التحليل الإحصائي الوصفي لمقياس الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس:

جدول (6) التحليل الإحصائي لأراء المبحوثين حول مقياس الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس

العبارة	غير موافق	موافق إلى حد ما	محايد	موافق	موافق تماماً	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى التطبيق
من طبيعتي إن لا انفع كثيراً	7	14	0	26	5	3.15	1.30	63	متوسط
	13.5	26.9	0	50.0	9.6				
أشعر بعدم استطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية	23	17	4	4	4	2.02	1.24	40.4	ضعيف
	44.2	32.7	7.7	7.7	7.7				
أجد نفسي مشغول البال خوفاً من الإصابة بمرض لا شفاؤه	13	25	2	8	4	2.33	1.23	46.6	ضعيف
	25.0	48.1	3.8	15.4	7.7				
أتردد دائماً في اتخاذ القرار	13	25	1	5	8	2.42	1.37	48.4	ضعيف
	25.0	48.1	1.9	9.6	15.4				
اشعر بالتعب والإرهاق دون سبب	23	20	0	8	1	1.92	1.11	38.4	ضعيف
	44.2	38.5	0	15.4	1.9				
اشعر بالسعادة لان حياتي جديدة بان تعاش	15	13	0	16	8	2.79	1.52	55.8	متوسط
	28.8	25.0	0	30.8	15.4				
أتعامل بصدق مع الآخرين.	1	4	0	9	38	4.52	0.980	90.4	مرتفع جداً
	1.9	7.7	0	17.3	73.1				
أحياناً أحلام مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم	16	17	2	11	6	2.50	1.42	50	متوسط
	30.8	32.7	3.8	21.2	11.5				

متوسط	62.6	1.71	3.13	14	18	0	1	19	العدد	إننا دقيق وملتزم في كل مجالات حياتي
				26.9	34.6	0	1.9	36.5	النسبة	
متوسط	57.4	1.53	2.87	10	13	3	12	14	العدد	سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب
				19.2	25.0	5.8	23.1	26.9	النسبة	
ضعيف	44.2	03.1	2.21	5	1	1	38	7	العدد	اذكر الله كثيرا في أوقات الشدة فقط
				9.6	1.9	1.9	73.1	13.5	النسبة	
متوسط	59.2	1.83	2.96	18	9	0	3	22	العدد	اشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي
				34.6	17.3	0	5.8	42.3	النسبة	
ضعيف	41.6	0.788	2.08	0	3	9	29	11	العدد	اشعر بانني أعاني من بعض المشكلات النفسية
				0	5.8	17.3	55.8	21.2	النسبة	
متوسط	61.6	1.70	3.08	13	18	0	2	19	العدد	اشعر بانني راض عن نفسي برغم ضغوط الحياة
				25.0	34.6	0	3.8	36.5	النسبة	
متوسط	60.8	1.22	3.04	15	14	2	0	21	العدد	اعتقد إن قدراتي ساعدتني على حل مشكلاتي
				28.8	26.9	3.8	0	40.4	النسبة	
ضعيف	39.2	1.36	1.96	3	6	1	18	24	العدد	اشعر بالخوف من المستقبل
				5.8	11.5	1.9	34.6	46.2	النسبة	
ضعيف	42	1.40	2.10	5	6	2	15	24	العدد	الأمر المادية تستدعي اهتمامي أكثر من أي شئ
				9.6	11.5	3.8	28.8	46.2	النسبة	
ضعيف	42.4	0.998	2.12	5	8	0	14	25	العدد	اشعر بان مستقبلي المادي غير مستقر
				9.6	15.4	0	26.9	48.1	النسبة	
ضعيف	37.6	0.908	1.88	1	6	1	22	22	العدد	أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها مرارا دون سبب
				1.9	11.5	1.9	42.3	42.3	النسبة	
ضعيف	37	1.29	1.85	2	2	4	22	22	العدد	لا اشعر بالسعادة رغم إنني راض عن نفسي
				3.8	3.8	7.7	42.3	42.3	النسبة	

متوسط	52.6	1.69	2.63	2	5	21	20	4	العدد	بعض أقاربي يعانون من بعض الأمراض النفسية
				3.8	9.6	40.4	38.5	7.7	النسبة	
ضعيف	42.4	1.40	2.12	3	9	1	17	22	العدد	اشعر بان الحياة ممتعة
				5.8	17.3	1.9	32.7	42.3	النسبة	
ضعيف	51.6	1.79	2.58	11	10	1	6	24	العدد	استمتع كثيرا عندما أكون مركز اهتمام الآخرين
				21.2	19.2	1.9	11.5	46.2	النسبة	
ضعيف	47.6	1.97	2.38	4	13	1	15	19	العدد	اشعر بالراحة النفسية في حياتي
				7.7	25.0	1.9	28.8	36.5	النسبة	
متوسط	63	1.42	3.15	18	13	0	1	20	العدد	اهتم بمظهري الخارجي
				34.6	25.0	0	1.9	38.5	النسبة	
متوسط	51.03	1.32	2.55						المتوسط العام للمحور	

الجدول من إعداد الباحث استناداً إلى مخرجات برنامج SPSS

من الجدول رقم (6)، يلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي لجميع عبارات محور (مقياس الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس) والبالغ عددها (25 عبارة) بلغت (2.55) وهذا المتوسط يشير إلى أن إجابات العينة على هذا المحور كانت تشير إلى العبارة (موافق إلى حد ما)، أما الوزن المثوي لجميع العبارات فقد بلغ (51.03) وهو يقع في حالة متوسطة على مقياس الوزن المثوي، أما مدى التجانس في إجابات العينة فقد لوحظ عدم تجانس في الإجابات لأن قيمة الانحراف المعياري باعتباره أحد مقاييس التشتت تشير إلى متوسط القيم للانحراف المعياري بلغت (1.32) وهي أكبر من الواحد الصحيح مما يدل على وجود تشتت وعدم التجانس في إجابات العينة، أما على مستوى مضمون العبارات المكونة لهذا المحور. ومن خلال معاينة مدى تطبيق كل عبارة على أفراد يلاحظ أن العبارة (أتعامل بصدق مع الآخرين) حازت على أعلى وسط حسابي والذي بلغت قيمته (4.52)، في حين أن العبارة (لا أشعر بالسعادة رغم أنني راض عن نفسي) حازت على أدنى وسط حسابي والذي بلغت قيمته (1.85)، أما بقية العبارات فقد وقعت بين القيمتين المذكورتين سابقاً.

التحليل الإحصائي الوصفي لمقياس التوافق النفسي لأعضاء هيئة التدريس:

جدول رقم (7) التحليل الإحصائي لأراء المبحوثين حول مقياس التوافق النفسي لأعضاء هيئة التدريس

العبارة	العدد	غير موافق	موفق إلى حد ما	محايد	موافق	موافق تماماً	الوسط الحسابي	الوزن المثوي	مستوى التطبيق
إننا شخص مرتاح البال	25	13	1	10	3	2.10	1.31	42	ضعيف
	48.1	25.0	1.9	19.2	5.8				
اشعر بالرضا والقناعة	17	14	0	0	21	3.42	1.44	68.4	جيد
	32.7	26.9	0	0	40.4				
سلسلتي حياتي من الأحباطات	23	21	1	4	3	1.90	1.28	38	ضعيف
	44.2	40.4	1.9	7.7	5.8				
أنام نوما هادئاً	25	6	0	16	5	2.42	1.31	48.4	ضعيف
	48.1	11.5	0	30.8	9.6				
يلازمني الشعور بخيبة الأمل	18	28	3	2	1	1.85	1.09	37	ضعيف
	34.6	53.8	5.8	3.8	1.9				
تنتابني نوبات من الحزن والفرح دون سبب مقبول.	18	26	3	1	4	1.98	1.68	39.6	ضعيف
	34.6	50.0	5.8	1.9	7.7				
اشعر بالوحدة رغم وجودي في وسط الناس	20	28	0	1	3	1.83	1.71	36.6	ضعيف
	38.5	53.8	0	1.9	5.8				
أنتقل انتقادات الآخرين	25	5	1	11	10	2.54	1.53	50.8	متوسط
	48.1	9.6	1.9	21.2	19.2				
اشعر انه لا يوجد أصدقاء حقيقيون في الواقع	12	27	2	8	3	2.29	1.03	45.8	ضعيف
	23.1	51.9	3.8	15.4	5.8				
تجمعني بأصدقائي الثقة المتبادلة	8	4	0	27	13	3.63	1.83	72.6	جيد
	15.4	7.7	0	51.9	25.0				



متوسط	52.6	1.16	2.63	1	23	1	10	17	العدد	أعاني من النسيان
				1.9	44.2	1.9	19.2	32.7	النسبة	
ضعيف	40	1.35	2.00	3	3	5	21	20	العدد	استغرب من الكثير من أصدقائي
				5.8	5.8	9.6	40.4	38.5	النسبة	
ضعيف	35.8	1.38	1.79	2	1	2	26	21	العدد	أتسرع في التصرف دون تفكير في النتائج
				3.8	1.9	3.8	50.0	40.4	النسبة	
ضعيف	39.6	1.21	1.98	5	1	4	20	22	العدد	تجتاحني نوبات غضب أفقد فيها السيطرة على نفسي
				9.6	1.9	7.7	38.5	42.3	النسبة	
ضعيف	40	1.25	2.00	3	6	4	14	25	العدد	تضعف عزيمتي إذا واجهتني أمور معقدة
				5.8	11.5	7.7	26.9	48.1	النسبة	
ضعيف	45	1.32	2.25	5	7	2	20	18	العدد	أجد صعوبة في التفاهم مع معظم الناس
				9.6	13.5	3.8	38.5	34.6	النسبة	
ضعيف	47	0.947	2.35	1	9	2	35	5	العدد	أتحاشى المناقشة خوفاً من الهزيمة
				1.9	1.3	3.8	76.3	9.6	النسبة	
جيد جداً	91.6	0.779	4.58	35	15	0	1	1	العدد	أحرص على الوفاء بوعدوي
				67.3	28.8	0	1.9	1.9	النسبة	
جيد جداً	97.6	0.323	4.88	46	0	0	0	6	العدد	افتخر بانتمائي إلى أسرتي
				88.6	0	0	0	11.5	النسبة	
جيد	75.4	1.47	3.77	20	21	0	1	10	العدد	أفهم نفسي جيداً
				38.5	40.4	0	1.9	19.2	النسبة	
جيد	72.6	1.62	3.63	22	15	2	13	0	العدد	افتخر بانتمائي إلى كليتي
				42.3	28.8	3.8	25.0	0	النسبة	
جيد جداً	82	1.31	4.10	27	17	0	6	2	العدد	أشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي
				51.9	32.7	0	11.5	3.8	النسبة	

ضعيف	40.8	1.44	2.04	7	3	3	11	28	العدد	يتغير مزاجي بسرعة بين الفرح والحزن
				13.5	5.8	5.8	21.2	53.8	النسبة	
جيد جدا	83	1.28	4.15	28	17	0	1	6	العدد	أثق بقدرتي على تحقيق نتائج جيدة في الكلية
				53.8	32.7	0	1.9	11.5	النسبة	
جيد	72.6	1.63	3.63	22	16	0	1	13	العدد	أشارك زملائي في نشاطات الكلية
				42.3	30.8	0	1.9	25.0	النسبة	
متوسط	55.79	1.26	2.78	=====					المتوسط العام للمحور	

الجدول من إعداد الباحث استناداً إلى مخرجات برنامج SPSS

من خلال معاينة نتائج التحليل التي يعرضها الجدول (7)، يلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي لجميع عبارات محور (مقياس التوافق النفسي لأعضاء هيئة التدريس) والبالغ عددها (25 عبارة) بلغت (2.78) وهذا المتوسط يشير إلى أن إجابات العينة على هذا المحور كانت تشير إلى العبارة (محايد)، أما الوزن المثوي لجميع العبارات فقد بلغ (55.79) وهو يقع في حالة متوسطة على مقياس الوزن المثوي، أما مدى التجانس في إجابات العينة فقد لوحظ عدم تجانس في الإجابات لأن قيمة الانحراف المعياري باعتباره احد مقاييس التشتت تشير إلى متوسط القيم للانحراف المعياري بلغت (1.26) وهي أكبر من الواحد الصحيح مما يدل على وجود تشتت وعدم التجانس في إجابات العينة، أما على مستوى مضمون العبارات المكونة لهذا المحور. ومن خلال معاينة مدى تطبيق كل عبارة على انفراد يلاحظ أن العبارة (أفتخر بانتمائي إلى أسرتي) حازت على أعلى وسط حسابي والذي بلغت قيمته (4.88)، في حين أن العبارة (اشعر بالوحدة رغم وجودي في وسط الناس) حازت على أدنى وسط حسابي والذي بلغت قيمته (1.83)، أما بقية العبارات فقد وقعت بين القيمتين المذكورتين سابقاً.

اختبار فرضيات الدراسة:

1 - اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات:

قبل البدء باختبار الفرضيات لابد من إخضاع البيانات للتحليل للتأكد هل أن هذه البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي أم لا؟ وللوقوف على ذلك سوف يستخدم الباحث اختبار Kolmogorov - Smirnov وعلى أساس الفرضيات التالية:

الفرضية الصفرية: البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي.
الفرضية البديلة: البيانات لا تخضع للتوزيع الطبيعي.
والجدول التالي يبين نتائج اختبار Kolmogorov - Smirnov :

جدول (8) نتائج اختبار Kolmogorov - Smirnov

المعلمة	محور الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس	محور التوافق النفسي لأعضاء هيئة التدريس
الوسط الحسابي	63.79	69.75
الانحراف المعياري	14.79	10.00
Kolmogorov - Smirnov	0.658	0.610
المعنوية المشاهدة	0.780	0.850
القرار الإحصائي	قبول الفرض ألعدي أي أن البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي	قبول الفرض ألعدي أي أن البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي

من الجدول (8)، يتبين أن البيانات في جميع محاور الدراسة تخضع للتوزيع الطبيعي، وبالتالي يمكن استخدام أساليب التحليل الإحصائي المعلمي في اختبار فرضيات الدراسة.

2- اختبار فرضيات الدراسة:

في ضوء الإشكالية التي طرحتها الدراسة واستناداً إلى الأهداف المتوخاة من هذه الدراسة قام الباحث بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: لا توجد نسب متفاوتة في مجالات الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن، ولإجراء الاختبار اللازم لهذه الفرضية قام الباحث باستخدام طريقة (Exploar) وهي إحدى الطرق الاستكشافية لتحديد متوسط الفروق بين الظواهر استناداً إلى معايير محددة سلفاً (وقد استخدم الباحث معيار النوع أو

الجنس ومعياري المؤهل العلمي) لتحديد مستويات التفاوت في الصحة النفسية وكانت نتائج الاختبار كما يعرضها الجدول التالي:

جدول (9) نتائج اختبار التفاوت في مجالات الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير الجنس

إناث		ذكور		المقياس
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
14.43	67.36	14.89	62.47	الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس كلية التربية زلطن

من الجدول السابق يتضح أن مستوى الصحة النفسية لدى الإناث من أعضاء هيئة التدريس أعلى من مستوى الصحة النفسية للذكور حيث بلغ الوسط الحسابي للإناث (67.36) في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور (62.47) كما أن الانحراف المعياري في إجابات العينة من الإناث البالغ (14.43) كانت أفضل من قيمة الانحراف المعياري للذكور البالغ (14.89).

أما نتائج اختبار التفاوت تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، فيمكن عرضه من خلال الجدول التالي:

جدول(10) نتائج اختبار التفاوت في مجالات الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

دكتوراه		ماجستير		المقياس
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
13.43	65.38	14.74	57.10	الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس كلية التربية زلطن

من الجدول السابق يتضح أن مستوى الصحة النفسية لدى حملة الدكتوراه من أعضاء هيئة التدريس أعلى من مستوى الصحة النفسية لحملة شهادة الماجستير حيث بلغ الوسط الحسابي لحملة الدكتوراه (65.38) في حين بلغ المتوسط الحسابي لحملة الماجستير (57.10) كما أن الانحراف المعياري في إجابات العينة من حملة الدكتوراه البالغ (13.43) كانت أفضل من قيمة الانحراف المعياري لحملة الماجستير البالغ (14.74).

وعليه فإن الباحث سيقبل وجود نسب متفاوتة في مجالات الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن.

الفرضية الثانية: لا يوجد تباين واختلاف في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن تبعاً لمتغير (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)، وسيقوم الباحث بفحص هذه الفرضية وبيان النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (11) نتائج اختبار التباين لمستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير الجنس

المقياس	اختبار مربع كاي	درجة الحرية	المعنوية المشاهدة	القرار الإحصائي
الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن	34,63	34	0,438	لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستويات الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

من الجدول (11)، يتبين أن قيمة مربع كاي بلغت (34.63) وأن قيمة المعنوية المشاهدة للاختبار بلغت (0.438) ونظراً لكون قيمة المعنوية المشاهدة أكبر من (0.05)، فإن القرار الإحصائي سيكون قبول الفرض الصفرى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

جدول (12) نتائج اختبار التباين لمستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المقياس	اختبار مربع كاي	درجة الحرية	المعنوية المشاهدة	القرار الإحصائي
الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن	28,93	34	0,714	لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستويات الصحة النفسية تبعاً لمتغير للمؤهل العلمي

من الجدول رقم (12)، يتبين أن قيمة مربع كاي بلغت (28.93)، وأن قيمة المعنوية المشاهدة للاختبار بلغت (0.714)، ونظرا لكون قيمة المعنوية المشاهدة أكبر من (0.05)، فإن القرار الإحصائي سيكون قبول الفرض الصفرى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

جدول رقم (13) نتائج اختبار التباين لمستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تبعا لمتغير سنوات الخبرة

المقياس	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	المعنوية المشاهدة	القرار الإحصائي
الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن	التباين بين المجموعات	3911.71	2	1955.85	13.21	0.000	توجد فروق ذات دلالة معنوية تبعا لمتغير سنوات الخبرة
	التباين داخل المجموعات	7250.95	49	147.97			
	التباين الكلي	11162.66	51				

من الجدول رقم (13)، يتبين أن قيمة اختبار (F) بلغت (13.21) وأن قيمة المعنوية المشاهدة للاختبار بلغت (0.000)، ونظرا لكون قيمة المعنوية المشاهدة اصغر من (0.05)، فإن القرار الإحصائي سيكون قبول الفرض البديل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وفي هذا الجانب يتضح أنه من أمضى عدد سنوات الخبرة أكثر سواء من الذكور أو الإناث يختلف عن غيره في مسألة الصحة النفسية ممن كانت سنوات خبرتهم أقل مقارنة بالذين كانت سنوات خبرتهم أكثر.

الفرضية الثالثة: لا توجد علاقة ارتباط بين مستوى الصحة النفسية والتوافق النفسى لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن، ولاختبار هذه الفرضية قام الباحث باستخدام معامل الارتباط الرتبى (سبيرمان) وكانت نتائج الاختبار كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (14) نتائج اختبار الارتباط بين الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس

المقياس	معامل الارتباط الرتبي	المعنوية المشاهدة	القرار الإحصائي
الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس كلية التربية زلطن	0.498	0.000	توجد علاقة ارتباط موجب ومعنوي بين الصحة النفسية والتوافق النفسي
التوافق النفسي لأعضاء هيئة التدريس كلية التربية زلطن			

من الجدول رقم (14)، يتبين أن قيمة اختبار (معامل الارتباط الرتبي) بلغت (0.498)، وهو ارتباط موجب ولكنه دون المتوسط، وان قيمة المعنوية المشاهدة للاختبار بلغت (0.000)، ونظرا لكون قيمة المعنوية المشاهدة أصغر من (0.05)، فإن القرار الإحصائي سيكون قبول الفرض الذي ينص على وجود علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة البحث.

وفي هذا الإطار يري الباحث أن من يتمتع بسمة التوافق النفسي في حياته سواء أكان ذلك في حياته الاجتماعية أم المهنية، فهو يعتبر أحد المؤشرات التي تدل على الصحة النفسية.

الخاتمة:

يسعى كل فرد في حياته إلى تحقيق التوافق سواء على مستوى الجانب النفسي له أو الجانب الاجتماعي، فكل سلوك يقوم به الفرد ما هو إلا محاولات لتحقيق التوافق والانسجام مع نفسه ومع الآخرين، الذي يخفض من توتره ويؤدي إلى إشباع حاجاته ورغباته، إلا أن تحقيق ذلك يتوقف على طبيعة الموقف ومتطلبات البيئة المحيطة به وكذلك مدى مرونته وخصائصه النفسية والاجتماعية، وتختلف الطرق والأساليب المستخدمة في إشباع هذه الرغبات فبعضها يمكن أن تكون سلبية كما يمكن أن تكون إيجابية، وبالرغم من هذا الاختلاف في الأساليب والطرق فإن عملية التوافق تبقى عملية مهمة في حياة الكائن الحي وهو تحقيق البقاء والتصدي للعقبات المختلفة. وهناك تفسيرات عدة لمفهوم التوافق وهذا يرجع إلى اختلاف وجهات نظر العلماء التي تتحدد حسب المدارس المختلفة التي ينتمون إليها، وحوصلة القول هي أننا إذا أردنا الوصول إلى مفهوم عام وشامل لمصطلح التوافق لابد من جمع أو حصر مختلف آراء هذه المدارس أو النظريات.

التوصيات:

- 1 - الاهتمام بالإعداد النفسي باعتباره جزءاً من الإعداد العام.
- 2 - التأكيد على الدورات التربوية والنفسية التي من شأنها تعزيز الدور الاجتماعي والنفسي ومدى التكيف والفهم والانسجام والتأقلم مع الآخرين.
- 3 - التأكيد على تدعيم الثقة بالنفس من خلال الاشتراك في حلقات النقاش والحوارات الثنائية والجماعية.
- 4 - العمل على نشر أهمية ثقافة الصحة النفسية بين أفراد المجتمع.
- 5 - أن تقوم الأسرة بتربية الأبناء تربية استقلالية تمكنهم من التفاعل الإيجابي مع بيئاتهم ومع المؤسسات التي يلتحقون بها.
- 6 - العمل على توفير فرص عمل للمواطنين الذين لا تؤهلهم درجاتهم العلمية إلى دخول الجامعات والمعاهد، حتى لا يعانون من مشكلات تنعكس سلباً على تكيفهم الاجتماعي ومفهومهم عن ذاتهم.

مراجع البحث:

- (1) مصطفى فهمي، الصحة النفسية، ط5، القاهرة: مكتبة الخانجي، 1998، ص 26.
- (2) عبدالعزيز القوسي، أسس الصحة النفسية، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، 1982، ص 11.
- (3) علاء الدين كفاي، الصحة النفسية، ط3، القاهرة: هجر للطباعة والنشر، 1990، ص 8.
- (4) جمال الدين عطية، علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، القاهرة: دار القاهرة للكتاب، 1988، ص 158.
- (5) حامد زهران، وفيوليت إبراهيم، مقياس الصحة النفسية للشباب، القاهرة: مكتبة عالم الكتب، 1991، ص 13.
- (6) حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة: مكتبة عالم الكتب، 1994، ص 9.
- (7) حسني عاهد، علم النفس في الصحة والتربية والعلاج، بغداد: مطبعة الأصدقاء، 2001، ص 7.
- (8) محمد بركات، عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، الكويت: دار القلم، 1978، ص 32.
- (9) حصري جهاد، الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض

- سمات الشخصية، رسالة ماجستير "غير منشورة" : الجامعة الإسلامية، 2003، ص 17 .
- (10) المغربي سعد، مفهوم الصحة النفسية والتوافق، مجلة علم النفس: الهيئة العامة للكتاب، ع3، 1992، ص 12 .
- (11) راجح أحمد، أصول علم النفس، ط7، القاهرة : دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، 1968، ص 400 .
- (12) الحويج صالح، الإنسان نفس وجسم، طرابلس : (د.ن)، 2008، ص 18 .
- (13) المغربي سعد، مفهوم الصحة النفسية والتوافق، مرجع سبق ذكره، ص 7 .
- (14) جمال ابودلو، الصحة النفسية، عمان : دار أسامة للنشر والتوزيع، 2009، ص228 .
- (15) مصطفى فهمي، التوافق الشخصي والاجتماعي، القاهرة : مكتبة الخزناجي للنشر، 1979، ص34 .
- (16) حامد عبدالسلام زهران، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط2، القاهرة : عالم الكتب، 1997، ص8 .
- (17) دسوقي راوية محمود حسين، الحرمان الأبوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات، مجلة علم النفس :الهيئة المصرية العلمية للكتاب، 1997، ص 41 .
- (18) عبداللطيف مدحت عبدالحميد، الصحة النفسية والتوافق الدراسي، بيروت : دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1993، ص 42 .
- (19) حامد عبدالسلام زهران، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة : عالم الكتب، 2003، ص 43 .
- (20) المرجع السابق، ص 148، 147 .
- (21) حسين أحمد حشمت أحمد، مصطفى حسين باهي، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، القاهرة : الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2007، ص 63، 62 .
- (22) زينب عبدالمحسن درويش، جودة الصحة النفسية وعلاقتها بعمليات تحمل الضغوط : دراسة منشورة، كلية التربية : جامعة الملك سعود، 1999 .
- (23) محمد السيد ابوالنيال، علم النفس الاجتماعي، بيروت : دار النهضة العربية، 1984 .
- (24) JLM Linda, et al,(2006) Mental Well - being of doctors and Nurses in two Hospitals in Kingston Jamaica west Indian Medical Journal, 55(3),p.p.153 - 159.

(25) اللقاني أحمد، ومحمد فارعة، التربية البيئية : واجب ومسئولية، القاهرة : عالم الكتب، 1999، ص 115.

(26) سليمان محمد طنطوش، أساسيات المعاينة الإحصائية، الأردن : دار الشروق للتوزيع والنشر، 2001، ص 85.

(27) سليمان محمد طنطوش، المرجع السابق، ص 87.