

العلاقة بين الضغوط المهنية وممارسة السلوك الصحي لدى عمال الإدارة.

أ. عيادي نادية

أ.د. جبالي نور الدين

جامعة الحاج لخضر باتنة

التخصص: علم نفس الصحة

الملخص:

الهدف من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية والسلوك الصحي لدى عمال الإدارة الجامعية، كما تسعى الدراسة أيضا لمعرفة مدى انتشار الضغوط المهنية ومدى ممارسة السلوك الصحي لديهم. تضمنت عينة البحث 77 عاملا من جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي باعتبار أن عمالها يعانون من مجموعة من الضغوط المهنية. ويتبع المنهج الوصفي تم تطبيق مقياس للضغوط المهنية واستبيان للسلوك الصحي على أفراد العينة وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط لبيرسون. أظهرت نتائج الدراسة أن:

- يعاني عمال الإدارة الجامعية من الضغوط المهنية بمستوى مرتفع.
 - يمارس عمال الإدارة الجامعية السلوك الصحي بنسبة منخفضة.
 - توجد علاقة عكسية بين الضغوط المهنية و السلوك الصحي لدى عمال الإدارة الجامعية فزيادة الضغوط المهنية تنخفض ممارسة السلوك الصحي.
- تؤكد هذه النتائج على ضرورة القيام بمزيد من الدراسات والأبحاث حول الضغوط المهنية من اجل وضع وتصميم بعض الطرق والاستراتيجيات للحد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها عمال الإدارة الجامعية وانعكاساتها السلبية على صحتهم النفسية والجسمية وبالتالي على مردودية العمل برمتها.
- الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية، الصحة، السلوك الصحي

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between professional stress and health behavior on workers university administrations, also aimed to identify professional stress level and practice level of health behavior.

The study simple consist of 77 workers university administrations in university of Larbi Ben Mhidi on Oum El Bouagui using two tools professional stress scale, and health behavior questionnaire. The data try by mean, deviation and conficience Pearson correlate.

The result showed that there is high level of professional stress on workers university administrations and median level practice of health behavior.

There is also a significant negative correlate between the professional stress and health behavior on workers university administrations.

In the light of the findings of the current study, researchers recommended the need to develop and design some of the ways and strategies to reduce the professional stress of workers university administrations and their negative effects on the mental and physical health.

مقدمة:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع العلمية الحديثة التي شغلت اهتمام عد كبير من الباحثين والأطباء منذ أكثر من نصف قرن ، ذلك لان الحياة اليوم ازدادت تعقيدا و قوة و ازدادت مطالبها وحاجاتها، ما اضطر الفرد السعي لمواكبة هذا التسارع الذي نتج عنه الضغط على النفس و تحميلها أكثر من طاقتها لان زيادة الضغوط بكل أنواعها هي نتيجة التقدم الحضاري المتسارع، التي أدت إلى استنزاف الطاقات الذي ينعكس على الحالة النفسية العقلية وعلى الحالة النفسية⁽³⁾ .

والضغوط هي مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيزيولوجية التي تختلف من فرد لآخر. وهي تكمن في سوء استجابة الفرد و سوء مواجهته لمطالب المحيط والتي تؤدي بدورها إلى سوء تكيف و توافقه مع مطالب الحياة^(10، ص46)، ومن ابرز تلك الضغوط نجد الضغوط المهنية التي تعد من أهم أنواع الضغوط ذلك لان الظروف الداخلية لدى العامل هي السبب الفعال في التعرض للإصابة إضافة إلى الظروف الخارجية في العمل (علاقات العمل، أجور العمل، وسائل النقل...) والظروف الفيزيائية (الحرارة، التهوية، الإضاءة...) كلها مجتمعة تسبب ضغوطا عالية تعيق إنتاجية العامل و تؤدي إلى بعض الحوادث و الإصابات و قد تؤدي إلى أمراض. فهي حمل زائد على الفرد في مجال العمل يستلزم منه تطوير استراتيجيات جديدة من شأنها تقليل هذا العبء أو الحمل^(3، ص180). لذا توسعت دائرة اهتمام الباحثين بمجال الضغوط المهنية خاصة ذلك لان أثاره و نتائجه الصحية أصبحت تبرز في حياة الإنسان من خلال مشاكل صحية عديدة كالصداع و صعوبات في النوم. حيث تبين أن الضغط متغير نفسي اجتماعي مؤثر في الصحة.

فعدة دراسات تبين ارتباط ضغوط العمل الشديدة بارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم والتي تؤدي إلى أمراض القلب والاضطرابات المعوية والتهاب المفاصل وأن أغلب الرجال الذين يكونون عرضة للضغوط هم أكثر الناس إصابة بالنوبات القلبية وأمراض مزمنة أخرى كالسكري والقرحة المعدية⁽¹⁾...

ذلك لان تعرض الفرد للضغوط المهنية يجعله يتهاون في الاعتناء بصحته حيث نجده نادرا ما يداوم على السلوك الصحي الذي له دور هام في الوقاية من الأمراض، و بالتالي قيامه بسلوكات صحية غير سليمة كالتدخين و التغذية غير الصحية والنشاط البدني وتناول المخدرات التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة بفعل ممارستها بصفة غمطية، و لعل أكثر العمال عرضة للضغوط هم عمال الإدارة الجامعية نتيجة تراكم العمل لديهم و لساعات العمل الطويلة... مما يجعلهم أكثر فئة تتهاون في الاعتناء بصحتها .

ونظر للأهمية البالغة لسلوك الصحي في الوقاية والحد من الأمراض، و نظرا لان الضغوط النفسية وبالتحديد المهنية تؤثر على صحة الفرد من خلال قهوانه في ممارسة السلوك الصحي ، جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى تأثير الضغوط المهنية على ممارسة العامل الإداري للسلوك الصحي ، من خلال طرح التساؤل التالي:

ما العلاقة الكامنة بين الضغوط المهنية و مدى ممارسة العامل الإداري للسلوك الصحي؟

ولكن قبل الإجابة على هذا التساؤل لابد من معرفة أولا:

مامدى انتشار الضغوط المهنية لدى عمال الإدارة الجامعية؟ وما مدى ممارستهم للسلوك الصحي؟
وتسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة مدى انتشار الضغوط المهنية لدى عمال الإدارة الجامعية.
 - معرفة مدى ممارسة السلوك الصحي من قبل عمال الإدارة الجامعية.
 - معرفة مدى تأثير الضغوط المهنية على ممارسة السلوك الصحي لدى عمال الإدارة الجامعية.
- وتكمن أهمية الدراسة في:
- إلقاء الضوء على مجموعة من الضغوط المهنية التي يعاني منها العامل بالإدارة الجامعية .
 - فتح المجال للمزيد من الدراسات للبحث في مثل هذه المواضيع .
 - التعريف بموضوع السلوك الصحي و أهميته.

مفاهيم البحث:

1-الضغوط المهنية:

تعريف الضغط النفسي:

يعرف سيلبي الضغوط بأنها مجموعة أعراض متزامنة مع التعرض لموقف ضاغط .
و عرفها ميكانيك بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة و التي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه .

أما فيري فيرى بأنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة (7،ص118).
وهو كما عرفه غريب عبد الفتاح غريب (1999) الاستجابة الفيزيولوجية و النفسية و السلوكية للفرد الذي يسعى إلى أن يتوافق مع كل الضغوط الداخلية و الخارجية.

فالضغط النفسي هو استجابة الفرد النفسية، الفيزيولوجية و السلوكية للأحداث التي يتعرض لها في حياته اليومية ، و تمثل الاستجابة النفسية للأحداث الضاغطة في الإجهاد الذهني و الإحساس بالقلق والاكتئاب والشعور بالشدة. أما الاستجابة الفيزيولوجية فتتسم بإفرازات لبعض الهرمونات المنشطة للوظائف الفيزيولوجية الضرورية لمواجهة الأخطار التي قد يتعرض لها الإنسان مثل هرمون الأدرينالين و الكورتيزون... (10، ص45)

ضغوط العمل:

وهي المواقف التي تكون فيها متطلبات البيئة أو ما يطلب من الفرد القيام به على درجة اكبر من الإمكانيات الذاتية و القدرات الخاصة للفرد ، فلا يستطيع أداء العمل المطلوب على أكمل وجه فيشعر بالضغط و يعتمد مستوى الضغط الحادث على مدى إدراك الفرد للفشل في مواجهته لتلك المتطلبات (9) .

هي تعبير عن حالة من الإجهاد العقلي أو الجسدي و تحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقاً وإزعاجاً أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة للصفات العامة التي تسود بيئة العمل أو أنها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعاً (4،ص164).

ويرى بارون (أن ضغوط العمل تدل على حالتين مختلفتين الأولى تشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد في بيئة العمل ويطلق على هذا مصادر الضغوط أما الحالة الثانية فإنها تشير إلى ردود الفعل (Baron,1986 الداخلية التي تحدث بسبب هذه المصادر (11،ص25).

آلية الاستجابة للضغوط:

تعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لا بد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرى ويمكننا تقسيم الاستجابات إلى:

أ- استجابات إرادية:

وهي تلك التي يعيها الفرد، ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابته بتخفيف ملابسه عند الإحساس بارتفاع درجة الحرارة أو ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.

ب- استجابات لا إرادية:

وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو التعرق بسبب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابة إلى:

* عضوية:

مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوري والتنفسي وجهاز الغدد والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي) وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي، حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم.

* نفسية:

كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد وهي:

أولاً: العمليات المعرفية..

والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير. بمعطيات الضغط ومسبباته، وكذلك تقييم الضغط الموجود ثم الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما.

* السلوكية:

وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها. والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري، بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضاً. لذا فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها، بل على قسم منها، إذ قد يتأثر أحدها بشدة، بينما لا يكاد يتأثر الآخر أبداً (6،ص102)

آثار ضغوط العمل:

لضغوط العمل آثار عدة من بينها:

- آثار ذاتية (غير موضوعية) مثل العدوانية، اللامبالاة، القلق، الضجر، الإعياء والتعب، الإحباط.
- آثار سلوكية مثل تناول المخدرات المسكرات، الإفراط في الأكل والشرب .
- آثار ذهنية(معرفية) مثل عدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة و عدم القدرة على التركيز .
- آثار صحية و فيزيولوجية مثل آلام الصدر الظهر، آلام القلب.
- آثار تنظيمية مثل الغياب، ضعف الولاء التنظيمي و ضعف الأداء و عدم الرضا⁽²⁾.

2- تعريف السلوك الصحي:

توجد عدة تعاريف للسلوك الصحي من بينها:

تعريف فوشمان:

يرى أن السلوك الصحي يتمثل في عزو الفرد لمعتقداته ، توقعاته ، اندفاعاته ، إدراكاته ، عناصر معرفية و شخصية أخرى ، التي من شأنها أن تساعد في الحفاظ على الصحة ، تجديدها و تحسينها^(12، ص10) . يعرف سرافينو السلوك الصحي على أنه :

أي نشاط يمارسه الفرد بهدف الوقاية من المرض أو لغرض التعرف على المرض أو تشخيصه في المرحلة المبكرة^(10، ص20) .

يعود السلوك الصحي إلى نشاطات الأفراد، الجماعات، المنظمات لتحسين استراتيجيات المواجهة للمرض ، وتعزيز جودة الحياة^(14، ص10)

وهو تصورات اجتماعية ، نفسية و اقتصادية لأي أشكال سلوك الإنسان توضح تحفيز وتخريض الفرد أو الجماعة لتحسين صحتهم، الوقاية من المرض والتشخيص أو الشفاء من المرض^(13، ص24) .

يلاحظ اتفاق فوشمان و سرافينو على أن السلوك الصحي يهدف إلى الحفاظ على الصحة، الوقاية و تحسين الصحة .

لهذا يمكن القول أن السلوك الصحي هو كل سلوك يمارسه الفرد بناء على اعتقاداته، إدراكاته و توقعاته بهدف الحفاظ على الصحة، الوقاية من المرض، التشخيص، تحسين و ترقية الصحة.

و يعرف السلوك الصحي إجرائيا بأنه تلك النشاطات المتضمنة عادات التغذية، مستويات النشاط و التمارين الرياضية، استهلاك الكحول التدخين و المخدرات، استخدام حزام الأمن، الممارسات الجنسية، عادات السياقة أو تبني عادات صحية وقائية و تقبل النصائح^(15، ص205) .

- أنماط السلوك الصحي:

السلوك الصحي: (Sarafino) قسم سرافينو

1- البعد الوقائي (Illnes Préventive):

يتضمن الدراسات التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض كالحصول على التلقيح ضد مرض معين مثلاً أو مراجعة الطبيب بانتظام لإجراء الفحوص الدورية

2— بعد الحفاظ على الصحة (Health maintenance):

يشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد بالإقبال على الأكل الصحي مثلاً أو تنفيذ سلوكيات صحية أخرى منصوص بها.

3— بعد الارتقاء بالصحة (Health Promotion):

يشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد و الارتقاء بها إلى أعلى مستويات ممكنة من خلال النشاط البدني و ممارسة الرياضة بشكل منتظم (10، ص20-21).

الدراسة الميدانية:

بعد استكمال الجانب النظري للبحث و اعتماداً على التراث النظري والنظريات الخاصة بموضوع البحث، واستناداً إلى مجموعة من الدراسات التي تناولت متغيرات البحث، قامت الباحثة بتصميم مقياس للضغوط المهنية ارتكازاً على بعض العوامل المسببة للضغوط مثل: عدد ساعات العمل، العلاقات في العمل، الأجر، بيئة و ظروف العمل، طبيعة العمل وتم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين ونفس الشيء بالنسبة للسلوك الصحي.

فبالاطلاع على استبيان السلوك الصحي لسامر جميل رضوان وعلى دراسة أحمد عبد السلام بالأردن لبناء مقياس السلوك الصحي تم تصميم استبيان أولي للسلوك الصحي بناءً على ثلاث محاور هي:
— بعد الحفاظ على الصحة. — بعد الوقاية. — بعد الارتقاء بالصحة.

و بناءً على هذا تم تعديل الصورة الأولية للمقياسين و بعدها صيغت الصورة النهائية لهما فأضحى مقياس الضغوط المهنية يتكون من 32 عبارة، واستبيان السلوك الصحي يتكون من 45 عبارة .

أ— منهج الدراسة:

المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الحصول على الحقيقة في العلم، أي أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة، و المناهج أو طرق البحث تختلف باختلاف المواضيع، و لهذا توجد أنواع من المناهج العلمية (8، ص83).

و باعتبار موضوع الدراسة يتعلق بمعرفة مدى تأثير الضغوط المهنية على ممارسة السلوك الصحي ومدى انتشار كل منهما فإن أنسب منهج يمكن استخدامه هو المنهج الوصفي، الذي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة و وصف الوضع الراهن و تفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة و التعرف على الآراء، المعتقدات ، الاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقات بين الظواهر.

ب- عينة الدراسة و خصائصها :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عرضية من جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي وكان العدد الإجمالي للعينة 77 عاملا (56 عاملا، 21 عاملة) باعتبار أن عمالها يعانون حقا من مجموعة من الضغوط نظرا لموقع الجامعة المتواجد خارج المدينة ولأنها لا تحتوي على أي من المرافق الضرورية (مطعم، نادي ...) إضافة إلى أن الباحثة تقطن بالقرب من الولاية.

ج- أدوات الدراسة:

1- مقياس الضغوط المهنية:

قامت الباحثة بتصميم مقياس للضغوط المهنية تضمن 32 عبارة، وتضمنت بدائل الإجابة خمس اقتراحات هي كالآتي: تنطبق علي دائما، تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي أبدا.

* صدق المقياس: معنى الصدق أن المقياس يقيس فعلا ما صمم لقياسه، وقد حسب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية والذي أظهر أن المقياس على يميز تمييزا كبيرا بين الحاصلين على الدرجات المرتفعة وبين الحاصلين على الدرجات المنخفضة حيث كانت قيمة ت المحسوبة تساوي 12.4 وهي دالة عند مستوى 0.01.

* ثبات المقياس: حسب ثبات الاختبار باستخدام معامل ألفا لكرونباخ الذي وجد انه يساوي 0.49 وهي درجة تدل على أن المقياس ثابت.

كما حسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكان معامل الارتباط لجيتمان يساوي 0.49 وتم تعديله بمعادلة سبيرمان براون فبلغ 0.65 وهذا يؤكد بأن المقياس ثابت.

2- استبيان السلوك الصحي:

قامت الباحثة بتطبيق استبيان السلوك الصحي وقد تضمن في صورته النهائية 45 بنداً، وتضمنت بدائل الإجابة ثلاث اقتراحات هي: نعم، أحيانا، لا.

حسبت الخصائص السيكمترية للمقياس كالآتي:

صدق الاستبيان:

للتأكد من صدق الاستبيان تم توزيعه على (4) أربع أساتذة من قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة باتنة بهدف استطلاع آرائهم بخصوص العبارات و تمثيلها لفئات الاستبيان ، تسمى هذه الطريقة بصدق المحكمين.

بعد حساب النسب المئوية لصدق المحكمين للمقياس

دل على أن الاستبيان يقيس ما أعد لقياسه بنسبة 93.85.

* حساب الصدق بتطبيق معادلة لوشي لحساب صدق المحكمين:

$$ص = (نو - ن/2) / (ن/2)$$

من خلال تطبيق معادلة لوشي على عبارات الاستبيان تبين أنها صادقة حيث أن ص تساوي أو أكبر من 0.5 في جل العبارات.

* حساب صدق الاتساق الداخلي:

وكان هذا بحساب معامل الارتباط بين علامة كل بند والعلامة الكلية للاستبيان، وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط كلها دالة عند 0.01 والبند الثلاثة الأولى دالة عند 0.05 وهذا يعني أن بنود الاستبيان صادقة.

- ثبات الاختبار:

حسب ثبات الاختبار باستخدام معامل ألفا لكرونباخ الذي وجد انه يساوي 0.99 وهي درجة تعني أن الاستبيان ثابت بدرجة جيدة.

3- المقاييس الإحصائية:

تحتاج كل دراسة إلى أساليب و تقنيات إحصائية معينة تتناسب مع طبيعة فرضيات البحث التي يسعى الباحث لتحقيقها، و لهذا فهي تختلف باختلاف البحث.

و في هذه الدراسة تم الاعتماد على حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مدى انتشار متغيرات البحث لدى عينة الدراسة وعلى معامل الارتباط لبيرسون لأنه يساعد في معرفة العلاقة الموجودة بين متغيرات البحث ، كما أنه أستخدم لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة .

نتائج الدراسة:

1- نتيجة السؤال الخاص بمدى انتشار الضغوط المهنية لدى عمال الإدارة الجامعية ومدى ممارستهم للسلوك الصحي مبينة في الجدول التالي:

المتغيرات	ن	م	ع
الضغوط المهنية	77	112.30	12.50
السلوك الصحي	77	92	11.80

الجدول(01)

يلاحظ من الجدول(01) أن المتوسط الحسابي للضغوط المهنية يساوي 112.30 وهذا يدل على أن أغلب أفراد العينة يعانون من الضغوط المهنية وهذا بدوره قد يكون راجعا إلى المناخ التنظيمي السائد بالجامعة مثل قلة المشاركة في اتخاذ القرارات، عدم إعطائهم صلاحيات تساعد على تسير أمور العمل، كثرة السجلات والأعمال الكتابية الذي يكون سببا مباشرا في التوتر. كما قد يكون راجعا إلى البيئة العامة للعمل وما تتمتع به من كفاءة أو ضعف في التجهيزات والتهوية(عبد الرحمان الطيرري،1994).

وفيما يخص السلوك الصحي فإن المتوسط الحسابي للممارسات الصحية تساوي 92 وهي تدل على ممارسة متوسطة وهذا يعني وجود عوامل تعيق العمال على ممارسة السلوك الصحي.

2- فيما يخص نتيجة التساؤل الخاص بمدى تأثير الضغوط المهنية على ممارسة السلوك الصحي فالنتائج مبينة في

الجدول(02):

المتغيرات	ن	ر	مستوى الدلالة
الضغوط المهنية-السلوك الصحي	77	-0.42	دالة عند 0.05

الجدول(02)

بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين الضغوط المهنية والسلوك الصحي تبين وجود ارتباط سلبي بينهما $r = -0.42$ مما يعني أن زيادة الضغوط المهنية تنخفض ممارسة السلوك الصحي وهذا أيضا يتضح من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية لكل منهما فارتفاع المتوسط الحسابي للضغوط المهنية يقابلها انخفاض المتوسط الحسابي للسلوك الصحي وهذا ما يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة التي أجمعت على أن الضغوط المهنية خاصة تؤثر على الجانب الصحي للفرد حيث أنها تجعل الفرد يتخلى عن الممارسات الصحية ويتبنى ممارسات أخرى غير صحية. لذا توجد بعض الأمراض التي ترتبط بالضغوط، حيث يكون المستوى المرتفع من الضغوط مصحوب بضغط الدم المرتفع، والمستوى المرتفع من الكولسترول الذي يؤدي إلى أمراض القلب، و أمراض الجهاز الهضمي والجهاز العصبي كما تشير الدراسات إلى أنه من المحتمل وجود علاقة بين الضغوط والسرطان (Cranwell Ward 1987, Luthans 1992).

الخلاصة:

أن الهدف من الدراسة هذه هو معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية و مدى ممارسة السلوك الصحي لدى عمال الإدارة الجامعية حيث تبين أن هذه الفئة من العمال تعاني من مجموعة من الضغوط راجعة لبيئة و طبيعة العمل من جهة وإلى العامل من جهة أخرى، كما وجد بأنه لهم ممارسة ضعيفة للسلوك الصحي، وهذا يدل على عدم اهتمامهم بمثل هذه السلوكيات التي لها دور جد هام في الوقاية والحد من الأمراض والحفاظ على الصحة. كما أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية بين الضغوط المهنية وممارسة السلوك الصحي أي كلما زادت الضغوط قلت الممارسات الصحية والعكس صحيح، فمعاناة الفرد من الضغوط المهنية يجعله يتهاون في الاعتناء بصحته مما يزيد من فرص الإصابة بالأمراض المزمنة، مما ينبغي على المسؤولين والباحثين الاهتمام بهذا الجانب من أجل السعي لتخفيض مستوى الضغوط المهنية وأيضاً العمل على نشر الثقافة الصحية بين الناس لتوعيتهم بأهمية السلوك الصحي وهذا من أجل الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية والجسدية.

قائمة المراجع:

- 1- الجاسم ليلي. اثار الضغوط النفسية على صحة القلب.
www.moh.gov.kw 30.10.2010.
- 2- الدبيحي حسام. دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية في غزة.
www.hossam.elaphblog.com
- 3- الشبراوي محمد، الانور محمد(2003). ضغوط مهنة التدريس، مجلة علم النفس العدد 148.
- 4- الطريري سليمان عبد الرحمان (1994). الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الرياض. ط1
- 5- جرجس ملاك(1983). سيكولوجية الإدارة و الإنتاج الدار العربية للكتاب. تونس.
- 6- زهران حامد عبد السلام(1987). الصحة النفسية و العلاج النفسي . عالم الكتب .مصر.
- 7- عبد الستار إبراهيم(1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث. عالم المعرفة. الكويت.
- 8- محمد عبد الحفيظ إخلاص(2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب. مصر.
- 9- ياركندي بنت حامد هانم. ضغوط العمل وعلاقتها بالقيادة التربوية و وجهة الضبط لدى مديرات المدارس. مجلة رسالة الخليج العربي. العدد 89.
- 10- يخلف عثمان(2001). علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة. دار الثقافة. قطر. ط1.
- المراجع الأجنبية:
- 11- Baron.(1986). Behavior in organization. Boston. 2ed.
- 12-David Gauchman .(1988)Health behaviour. Emerging research perspective. Springer. New York.
- 13- David Gauchman.(1997) .Hand book of health behaviour research, I personnel and social determinants. Springer. New York.
- 14- Karen Glanz Barbara , Rimer and al(2002). Health education and health behaviour theory and practice . Jossey bass. 3edit.
- 15- Jerry Sule, and al.(1982). Social Psychology of health and illness. London.