

نتائج الصحة 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<sup>(1)</sup>...

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 نمطية، 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 تهاونه 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<sup>(7ص118)</sup> .

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...<sup>(10ص45)</sup>

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<sup>(9)</sup> .

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

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<sup>(11ص25)</sup> .

آلية الاستجابة للضغوط:

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