



الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية.
محمد فرج أبو تينة.

Mohamed.85.farag@gmail.com

كلية التربية/ الجامعة الأسمرية الإسلامية/ ليبيا

الملخص

الكلمات المفتاحية:

جودة الحياة، الضغوط النفسية، الجامعة، الضغوط، عضو هيئة تدريس.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، وذلك من خلال الآتي:

1. معرفة مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس.
2. معرفة مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية، وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس.
3. معرفة مدى الفرق الضغوط النفسية التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس التي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس.
4. معرفة مدى الفرق في جودة الحياة بين أعضاء هيئة التدريس، التي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة، لمناسبته طبيعة البحث. ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث استمارة استبيان على جميع أفراد مجتمع الدراسة والذي كان قوامه (138) عضو هيئة تدريس. وقد توصلت الدراسة إلى أن أعضاء هيئة التدريس يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية، وهناك مستوى متوسط من جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس وجودة الحياة، ووجود اختلاف بين أعضاء هيئة التدريس بحسب اختلاف درجاتهم العلمية، في تعرضهم لهذه الضغوط، حيث دلت النتائج أنه كلما زادت الدرجة العلمية قلت الضغوط النفسية، كما دلت النتائج أيضاً أن اختلاف الدرجات العلمية لأعضاء هيئة التدريس ليس له أثراً على مستوى جودة حياتهم.

Abstract

The study aimed to identify the level of psychological stress among faculty members in some faculties of Al Asmariya Islamic University, and to identify the level of quality of life among faculty members, and to identify whether there is a statistically significant relationship between psychological stress and quality of life among faculty members, and to identify the level of quality of life among faculty members. Whether there are differences in psychological stress among faculty members due to the variable years of experience, academic degree, and gender, and to identify whether there are differences in the quality of life among faculty members due to the variable years of experience, academic degree, and gender, as the researcher used the descriptive approach in This study is appropriate to the nature of the research, and to achieve the objectives of the study, the researcher applied a questionnaire to all members of the study community, which consisted of (138) faculty members. teaching, and there is an inverse correlation between the psychological pressures that a faculty member is exposed to and the quality of life of faculty members, and there is a difference between the scientific degrees of members who are The teaching class is at the level of the pressures that the faculty member is exposed to, so that those who hold the academic degree of associate professor are less vulnerable to psychological stress, and the different educational degrees of the faculty members have no effect on the level of quality of life that they live.

Keywords

quality of life,
psychological stress,
university, stress,
faculty member.

سلبية على صحة الفرد وتدني مستوى أدائه، فجميع المهن والوظائف تنتشر بها مجموعة من الضغوط، ولكن تختلف هذه الضغوط حسب شدتها وطبيعتها باختلاف المهنة أو الوظيفة، فيتنبج عن هذه الضغوط عدة نتائج سلبية كالقلق، واليأس، والاحباط وغيرها من المشاكل، وقد

المقدمة
تتباين الضغوط النفسية بتباين مصادرها فبعضها يتصل بمواقف الحياة اليومية، والبعض الآخر له علاقة بمطالب وظروف العمل، فالظروف المتعلقة بالعمل أكثرها تأثيراً على حياة الأفراد، لما لها من آثار

ترجع كل هذه الأمور إلى عدم تحمل المشاق والمصاعب، والضغوطات التي تعرقل المسار الأكاديمي.

ويعدُّ موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات المهمة في الحياة بشكلٍ عام، وخصوصاً نتيجة لتعدد الحياة الاجتماعية، والتسارع الحضاري، الذي يحتاج الإنسان إلى التأقلم معه ومواكبته وتحديد التغيرات التي شملت نواحي الحياة، فاختلاف طبيعة العمل يترتب عليها اختلاف في مستوى الضغوط. فمهنة التدريس من المهن الصعبة التي تحتاج إلى أن يتمتع القائمون بها بمميزات شخصية ونفسية تهيئهم للقيام بأدوارهم على أكمل وجه، لتكون لديهم القدرة على خلق الأجواء العلمية والتربوية. وتختلف مواجهة الضغوط حسب جودة الحياة للأشخاص، فهناك مجموعة من المتغيرات النفسية التي تكون سبباً في توجيه سلوك الفرد، ويكون لها دوراً كبيراً في تحديد الأهداف الخاصة به، وأيضاً المعتقدات والامكانيات التي يكون لها دوراً كبيراً في التحكم في بيئة الفرد، للمساهمة في زيادة القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء. (الشرقاوي، 2013).

فتعبير مفهوم جودة الحياة يستخدم للتعبير عن الارتقاء في مستوى الخدمات التي تقدم لأفراد المجتمع، ويستخدم أيضاً للكشف عن مدى إدراك الأفراد لهذه الخدمات في إرضاء حاجاتهم المختلفة، والإحساس بمعنى السعادة والرضا عن الحياة، والوصول إلى العيش بصورة متوافقة ومنسجمة مع القيم السائدة في المجتمع، وينتج عن هذه الصورة تحقيق الطموحات والتغلب على المشاكل وتحديد الهدف. (العبيدي، 2013).

فالعديد من المؤسسات تبنت برنامج جودة الحياة لكي يحقق لها الكثير من المميزات، كالمرونة والانتماء في العمل وتوفير الظروف المناسبة والملائمة للعمل، ولكي ينجح هذا البرنامج يجب أن يكون العاملين من الأشخاص القادرين على وضع الأهداف واتخاذ القرارات، والتشجيع على المشاركة في حل المشاكل وتخطي الصعوبات. (أبو حميد، 2017 : 2).

فالتحكم في الضغوط النفسية وتعلم كيفية إدارتها والحد من أعراضها من الأمور المهمة لاجتناب الأمراض بشتى أنواعها، ولا يتم هذا التحكم إلا بأسلوب المواجهة النشطة، لتحفيز الأنماط السلوكية التي يعتمد عليها في تعديل المسارات ومواجهة المشكلات لتحقيق أكبر قدر من التعايش معها وتخفيف الضغط الناتج عنها. (عبدالمعطي، 2009 : 397).

فحين يواجه الأستاذ المشاكل التي تعيق قيامه بدوره على أكمل وجه، فإن ذلك يترتب عليه الإحساس بالعجز والقصور في تأدية

الواجب مما ينتج عليه ضغطاً نفسياً على نفسه وطلاباً. (دايلي، 2013 : 19).

فتعدد الأدوار على عضو هيئة التدريس وكثرتها من الطبيعي أن تترك آثاراً سلبية على أدائه الوظيفي. (المياحي، 2012 : 6).
فالتوافق المهني له أهمية كبيرة، فهو يعكس على التوافق النفسي، وبالتالي على الحياة والصحة النفسية. (كاميليا، 2017 : 2).

مشكلة الدراسة:

تعدُّ مهنة التدريس من المهن كثيرة المطالب، فلا يقتصر دور الأستاذ على إعداد الدروس فقط، بل يتعدى هذا الأمر إلى ضرورة متابعة التطورات العلمية والتكنولوجية، واكتساب أحدث الطرق والأساليب التربوية، وكذلك اتخاذ القرارات في حل المشكلات بجميع أنواعها، والانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته.

فالضغوطات الموجودة بالحياة تعصف بالإنسان، لأنه يعيش في عصر يزخر بالمشكلات المترتبة على ازدياد مطالب الحياة، وما ينتج عنه مواقف ضاغطة مصادرها القلق والتوتر، فالأفراد في جميع مراحل حياتهم يتعرضون إلى مواقف شديدة من مصادر عدة كالبيت، والعمل، والمجتمع. (عريس، 2017 : 12).

هناك العديد من المصادر للضغوط النفسية التي تواجهه عضو هيئة التدريس، منها ما يتعلق بالسلوك الطلابي، ومنها ما يتعلق بالإدارة والزملاء، ومنها ما يرتبط بالأدوار الملقاة على عاتقه، فالشعور بالرضا الوظيفي له أثر إيجابي في رفع الروح المعنوية، وتحقيق التوافق النفسي لأعضاء هيئة التدريس، الذي يساهم في تحسين الأداء الوظيفي، ويحد من مستوى الضغوط النفسية.

تساؤلات الدراسة:

- 1_ ما مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- 2_ ما مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- 3_ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية، وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- 4_ هل توجد فروق في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس؟

5_ هل توجد فروق في جودة الحياة بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الكشف على العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية، وجودة الحياة عند أعضاء هيئة التدريس، ومن أهمية متغيراتها التي تناولتها، لأن تطور المجتمعات يقاس بمدى الاهتمام بعملية التعليم، وترجع الأهمية أيضاً إلى الكشف عن العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة عند أعضاء هيئة التدريس، فالأستاذ الجامعي يعتبر عنصراً فعالاً ومؤثراً، يجب الاهتمام به.

حيث تُسهم نتائج الدراسة في معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس، ومعرفة مدى تأثير هذه الضغوط على جودة الحياة. وفي ضوء هذه الدراسة نحاول أن نطرح بعض التوصيات للمسؤولين، لانتخاذ القرارات المناسبة لمعرفة مدى تأثير هذه الضغوط النفسية.

أهداف الدراسة:

1_ التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية.

2_ التعرف على مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية.

3_ معرفة مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية، وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية.

4_ معرفة مدى الفرق في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، التي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس.

5_ معرفة مدى الفرق في جودة الحياة بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، التي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس.

حدود الدراسة:

حدود بشرية: طبقت هذه الدراسة على بعض أعضاء هيئة التدريس بالجامعة الأسمرية الإسلامية.

حدود مكانية: أجريت هذه الدراسة على بعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية.

حدود زمانية: أجريت هذه الدراسة في العام الجامعي 2022/2021م.

مصطلحات البحث:

تُعرف جودة الحياة بأنها الشعور بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات من خلال غنى البيئة، وارتقاء الخدمات التي تقدم للأفراد في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية مع حسن الإدارة للوقت. (منسي، كاظم، 2010).

التعريف الإجرائي لجودة الحياة: هي الدرجة التي تحسّل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة.

يعرف شقير(2022) الضغوط النفسية "بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في الحياة، وينجم عنها ضعف القدرات على خلق الاستجابة المناسبة، ما يسبب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية" (بلقاسم، شتوان، 2016 : 117).

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: هي الدرجة التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية.

الدراسات السابقة:

1_ دراسة شخحي (2014) بعنوان طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين طبيعة العمل وجودة الحياة وتكونت العينة من (100) أستاذ مقسمين على أربع كليات مختلفة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين طبيعة العمل وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأساتذة في مجالات جودة الحياة تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، مع وجود فروق في مقياس جودة الحياة حسب متغير الأقدمية في العمل.

2_ دراسة عطا الله (2016) هدفت الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الحياة وجودة الحياة لدى مساعدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة، تكونت عينة الدراسة من (150) شخصاً، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق بين مساعدي أعضاء هيئة التدريس حسب متغير النوع والوظيفة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث وجدت فروق بين مساعدي أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المرتفعين في جودة الحياة.

5_ دراسة فوزية الجمالي (2008) هدفت للكشف على العلاقة بين مهارات التعايش مع ضغوط الحياة والعمل والرضا المهني لمديري مدارس التعليم الأساسي، وتكونت العينة من (164) مديراً بمحافظه مسقط، وتوصلت نتائجها إلى أن مديرات ومديري المدارس الذين يتمتعون برضا كبير عن حياتهم وعن عملهم، ووجدت الدراسة علاقة بين مهارات التعايش مع ضغوط الحياة والعمل وبين الرضا الوظيفي لمديري التعليم الأساسي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن الرضا المهني لدى المديرين والمديرات لصالح المديرات، ولم توجد فروق في مهارات التعايش مع ضغوط العمل والحياة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن الباحث استفاد كثيراً من الدراسات السابقة، حيث حاول أن يوظف كل الجهود السابقة في خدمة هذا البحث، وذلك للوصول إلى تشخيص دقيق للموضوع ومعالجته بشكلٍ شمولي، ومن جوانب الاستفادة أيضاً الحصول على الفكرة الجوهرية لموضوع الدراسة الحالية والصياغة الدقيقة للعنوان، واختيار المنهج المناسب والأدوات.

منهجية الدراسة:

تمَّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول تقييم واقع للضغوطات النفسية وأثرها على جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس، ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، من خلال دراسة ميدانية على بعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية بزليتن، بحيث يحاول هذا المنهج المقارنة والتفسير والتقييم أملاً في الوصول إلى تعميمات ذات معنى لزيادة التعرف على موضوع البحث.

مجتمع وعينة الدراسة:

يشمل أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية وهي: (الموارد البحرية، طب الأسنان، تقنية المعلومات، الهندسة) بإجمالي (138) عضو هيئة تدريس، وتم استرجاع عدد (99) استمارة استبيان بعد تعبئتها واستكمالها من أفراد عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح عينة البحث:

جدول رقم (1): يبين عدد الاستبيانات الموزعة والفاقد منها والصالحة للتحليل.

الاستمارات الموزعة	الفاقد منها	المتحصل عليها	المستبعد	الخاضع للدراسة	نسبة الاستجابة %
137	39	99	1	98	71%

أداة الدراسة:

3_ دراسة يوسف جوادى (2006) بعنوان مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على ظاهرة الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي في جامعة منتوري بقسنطينة وتحديد مصادر الضغط النفسي لديهم، والتعرف على مدى اختلاف مصادر الضغط النفسي باختلاف الخصائص المهنية والشخصية، وتكونت العينة من (322) أستاذاً، وتوصلت النتائج إلى شعور غالبية الأساتذة بالجامعة بالضغط النفسي حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي، لدى الأساتذة حسب المتغيرات الديمغرافية والمهنية، بالإضافة إلى متغيرات العلاقة مع الزملاء، والعلاقة مع الإدارة، والخوف، والعلاقة مع الطلبة، والدعم الاجتماعي، والتقدم المهني، والهيكلة التنظيمي، وخصائص وطبيعة العمل كل هذه المصادر لها تأثير بدرجات متفاوتة في حدوث الضغط النفسي لدى الأساتذة، مع اختلاف مصادر الضغط النفسي لشعور الأساتذة بما لاختلاف متغيراتها، مع وجود اتفاق بين الإناث والذكور في اعتبار العلاقة مع الزملاء والخوف والعلاقة مع الطلبة كأهم مصدر للضغط النفسي، ووجد اختلاف في النتائج بالنسبة لمتغير الرتبة الأكاديمية، ونوع الكلية، والظروف الفيزيائية وخصائص طبيعة العمل لها تأثير في حدوث الضغط النفسي بنسب متفاوتة، وأن أكثر المصادر للضغط النفسي هي: العلاقة مع الزملاء، والخوف، والعلاقة مع الإدارة، والعلاقة مع الطلبة، والرتبة الأكاديمية، ونوع الكلية، والظروف الفيزيائية وخصائص طبيعة العمل.

4_ دراسة وهبة (2022) بعنوان الأساليب التي ينتهجها أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها في مواجهة ضغوط الحياة، هدفت الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، والتعرف على ما إذا كان للمتغيرات تأثير في تبني عضو هيئة التدريس لبعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث، وتكونت العينة من (102) أستاذاً، وتوصلت النتائج إلى أن أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة أهمها: أسلوب تنمية الكفاءة الذاتية، وأسلوب العمل من خلال الحدث، وأسلوب الانتقال إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، وأسلوب تنمية العلاقات الاجتماعية، وأسلوب التجنب والإنكار، ولم توجد فروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة لمتغيري (الجنس، والتخصص)، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الأساليب تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، والنشاط الرياضي، وسنوات الخبرة).

- 1_ النسب المثوية والتكرارات والمتوسط الحسابي.
- 2_ اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.
- 3_ اختبار معامل ارتباط سبيرمان لقياس درجة الارتباط.
- 4_ تحليل الانحدار الخطي.

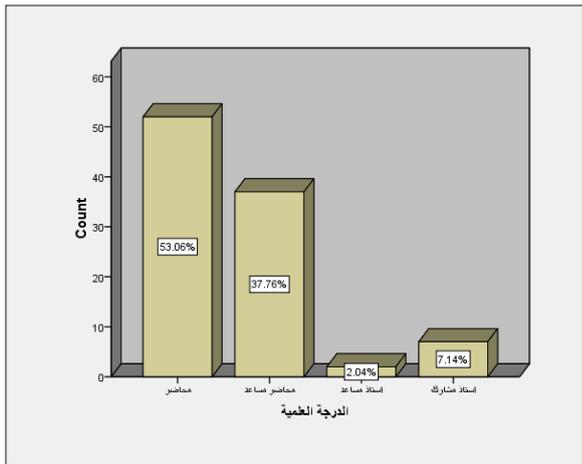
السمات الشخصية لمفردات عينة الدراسة:

1_ توزيع مفردات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الدرجة العلمية:

يتضح من الجدول رقم (4) أن أكثر من نصف أعضاء هيئة التدريس بعينة البحث حوالي (53.1%) درجتهم العلمية محاضر، وأن (37.8%) بدرجة محاضر مساعد، في حين أن (7.1%) أستاذ مشارك، بينما فقط (2%) بدرجة أستاذ مساعد.

الجدول رقم (4): توزيع مفردات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الدرجة العلمية

الدرجة العلمية	التكرار	النسبة المئوية
محاضر مساعد	37	37.8%
محاضر	52	53.1%
أستاذ مساعد	2	2.0%
أستاذ مشارك	7	7.1%
المجموع	98	100%



الشكل رقم (1): توزيع مفردات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الدرجة العلمية

2_ توزيع مفردات عينة الدراسة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة:

يتضح من الجدول رقم (5) أن حوالي (36.7%) من أعضاء هيئة التدريس بعينة البحث خبرتهم العملية أقل من 5 سنوات، في حين أن (32.7%) منهم خبرتهم تزيد عن 10 سنوات، بينما (30.6%) من مفردات العينة خبرتهم العلمية من 5 سنوات إلى 10 سنوات.

الجدول رقم (5): توزيع مفردات عينة الدراسة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة.

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	36	36.7%
من 5 سنوات إلى 10 سنوات	30	30.6%
أكثر من 10 سنوات	32	32.7%
المجموع	98	100%

تم إعداد قائمة حول الضغوط النفسية وأثرها على جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس، ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية.

تتكون استمارة الاستبيان من جزئين رئيسيين هما:

الجزء الأول: السمات الشخصية لمفردات عينة الدراسة، وتتمثل في متغيرين هما (الدرجة العلمية، وسنوات الخبرة).

الجزء الأول: متغيرات البحث، وتتمثل في متغيرين هما:

1_ المتغير الأول: مقياس الضغوط النفسية، ويشتمل على (32) فقرة.

2_ المتغير الثاني: مقياس جودة الحياة، ويشتمل على (18) فقرة.

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي لقياس استجابات

المستجوبين لفقرات الاستبيان حسب الجدول التالي:

جدول رقم (2): بين درجات مقياس ليكرت

الاستجابة	غير موافق بشدة	غير موافق	إلى حد ما	موافق	موافق بشدة
الدرجة	1	2	3	4	5

ثبات الاستبانة

يقصد بثبات استمارة الاستبيان أن تعطي القائمة نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعها أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، وقد تحقق الباحث من ثبات استمارة استبيان البحث من خلال معامل ألف كرونباخ كما هو موضح بالجدول رقم (3):

جدول رقم (3): يبين نتائج اختبار ألفا كرونباخ لقياس ثبات استبيان البحث.

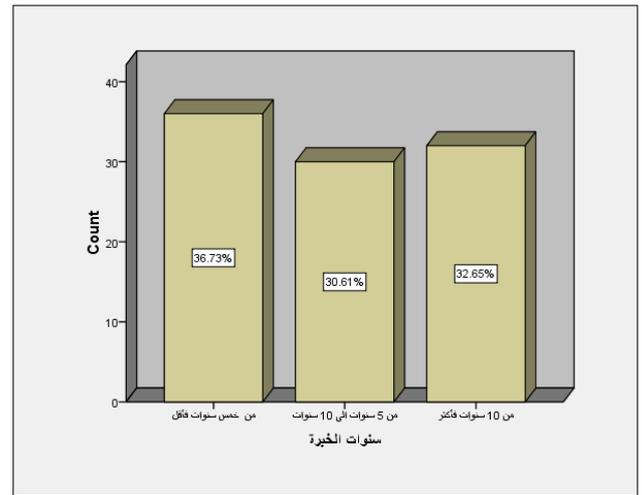
م	الفقرة	معامل ألفا كرونباخ
1	مقياس الضغوط النفسية	0.65
2	مقياس جودة الحياة	0.69
	جميع فقرات استمارة الاستبيان	0.66

يتضح من خلال النتائج بالجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة لجميع متغيرات البحث، وكذلك لجميع فقرات الاستبانة كانت (0.66)، وهي قيمة مرتفعة جداً، بذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات استبانة البحث مما يجعله على ثقة بصحتها وصلاحياتها، لتحليل النتائج والإجابة عن تساؤلات البحث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم تفرغ وتحليل استمارة الاستبيان من خلال الحزمة الإحصائية (SPSS)، ومن الأدوات والمقاييس الإحصائية المستخدمة حسب الآتي:

الشكل رقم (2): توزيع مفردات عينة الدراسة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة.
 إجابة التساؤل الأول والذي مفاده: ما مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية؟
 للإجابة عن هذا التساؤل استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لإجابات أعضاء هيئة التدريس بالكليات قيد البحث عن فقرات الاستبيان المتعلقة بقياس الضغوط النفسية، والجدول (7) يبين ذلك



جدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أعضاء هيئة التدريس بالكليات قيد البحث حول مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس بالجامعة.

العبارة الفرعية لقياس الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1	2.35	0.801	منخفضة
2	3.49	1.018	عالية
3	3.32	1.281	متوسطة
4	2.06	0.950	منخفضة
5	1.82	0.694	منخفضة
6	3.66	1.074	عالية
7	2.77	1.053	متوسطة
8	3.52	0.955	عالية
9	2.99	1.188	متوسطة
10	3.67	0.982	عالية
11	3.69	0.935	عالية
12	1.57	0.732	منخفضة جداً
13	1.80	0.941	منخفضة جداً
14	2.68	0.937	متوسطة
15	1.71	0.862	منخفضة جداً
16	3.34	1.025	متوسطة
17	3.35	0.898	متوسطة
18	3.38	0.947	متوسطة
19	3.14	1.094	متوسطة
20	3.77	0.655	عالية
21	2.85	0.988	متوسطة
22	3.81	0.927	عالية
23	3.12	0.955	متوسطة
24	3.78	0.990	عالية
25	4.17	0.920	عالية
26	2.87	0.857	متوسطة
27	3.76	0.826	عالية
28	2.30	1.142	منخفضة
29	3.91	0.747	عالية
30	2.18	0.998	منخفضة
31	2.65	1.113	متوسطة
32	4.42	0.811	عالية جداً

وجاءت في المرتبة الثانية من حيث درجة الممارسة العبارة الجزئية الخامسة والعشرون - أبدي حماساً ورغبة أكيدة في التعامل مع الطلبة - بمتوسط حسابي يساوي 4.17 بانحراف معياري 0.920، وبذلك يقع في منطقة الموافقة (3.41 - 4.20) ما يعني أن أعضاء هيئة التدريس بالجامعة الأسمرية يبذلون رغبة كبيرة في التعامل مع الطلبة. بينما نجد في المرتبة الأخيرة من حيث درجة الممارسة العبارة الجزئية الثانية عشر - أشعر بالغيرة من زملائي الناجحين بالعمل - بمتوسط حسابي يساوي 1.57 بانحراف معياري 0.732، وبذلك يقع في منطقة الرفض بشدة (1.00 - 1.81) ما يشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، لا يعانون أي نوع من أنواع الغيرة من زملائهم الناجحين في أعمالهم.

إجابة التساؤل الثاني والذي مفاده: ما مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية؟ للإجابة عن هذا التساؤل استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أعضاء هيئة التدريس بالكليات قيد البحث عن فقرات الاستبيان المتعلقة بقياس جودة الحياة، والجدول (7) يبين ذلك

يبين الجدول رقم (7) المتوسطات الحسابية لتصورات أفراد العينة للضغوط النفسية التي يتعرضون لها جاءت بدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لعناصر الضغوط النفسية (3.06) بانحراف معياري (0.252) مما يشير إلى مستوى متوسط من الضغوط النفسية يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى القدرة في تنظيم الوقت الأمر الذي يعكس إيجاباً على خفض مستوى الضغوط، بالإضافة إلى قيام أعضاء هيئة التدريس بتنسيق مهامهم الموكلة لهم وملائمتها مع ظروفهم الشخصية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شيخي 2014، ودراسة يوسف جوادي (2006)

وبالنظر إلى بعض الفقرات الجزئية لقياس الضغوط النفسية نجد أن العبارة الجزئية الثانية والثلاثون - أشعر بالفخر والاعتزاز بالعمل كعضو هيئة تدريس - جاءت بأعلى درجة ممارسة حيث كان متوسط إجابات مجتمع البحث لهذه العبارة يساوي (4.42) بانحراف معياري 0.811، وهو يقع في منطقة الموافقة بشدة (4.21 - 5.00) ما يعني أن اتجاهات آراء أفراد مجتمع الدراسة تشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، يشعرون بالفخر والاعتزاز بشكل كبير جداً بمهنتهم كأعضاء هيئة تدريس.

جدول رقم (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أعضاء هيئة التدريس بالكليات قيد البحث حول مستوى جودة الحياة لعضو هيئة التدريس بالجامعة.

العبارة الفرعية لقياس جودة الحياة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1 أستطيع أن أحقق النجاح في كل مكان.	4.00	0.862	عالية
2 راضي عن عدد ساعاتي التدريسية.	3.78	0.793	عالية
3 مستمتع بالعمل بالجامعة.	3.89	0.929	عالية
4 راضي عن المساعدة الاجتماعية التي يقدمها زملائي.	3.73	1.001	عالية
5 غير راض عن قدرتي على العمل.	2.24	1.056	منخفضة
6 راضي على علاقتي الشخصية.	3.99	0.793	عالية
7 يوجد لدي برنامج منظم لتناول الوجبات الغذائية.	2.83	0.942	متوسطة
8 أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	3.69	0.616	عالية
9 لدي وقت للترويح عن نفسي.	3.06	1.063	متوسطة
10 لدي الوقت الكافي لمراجعة محاضراتي.	3.66	0.837	عالية

العبارات الفرعية لقياس جودة الحياة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
11 لدى صعوبة في تنظيم وقت التدريس والتكليفات الإدارية.	2.82	1.059	متوسطة
12 أهم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	2.93	0.888	متوسطة
13 استمتع بمزاولة الأنشطة الرياضية في أوقات فراغي.	2.58	1.045	منخفضة
14 أشعر بأني هادي المزاج.	3.57	1.005	عالية
15 أستطيع ضبط انفعالاتي.	3.56	0.920	عالية
16 أشعر بالحزن، الاكتئاب، والقلق.	2.19	1.042	منخفضة
17 أشعر بأني محبوب من الجميع.	3.47	0.776	عالية
18 أشعر بالأمان في حياتي.	3.77	0.917	عالية

بينما نجد في المرتبة الأخيرة من حيث درجة الممارسة العبارة الجزئية السادسة عشر - أشعر بالحزن، الاكتئاب، والقلق - بمتوسط حسابي يساوي 2.19 بانحراف معياري 1.042، وبذلك يقع في منطقة الرفض (1.81 - 2.61) ما يشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، لا يعانون أي نوع من أنواع الحزن أو القلق أو الاكتئاب.

إجابة التساؤل الثالث والذي مفاده: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية؟

عند إيجاد معامل الارتباط للضغوطات النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية وجودة الحياة لعضو هيئة التدريس كانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (9): نتائج معاملات الارتباط بين الضغوطات النفسية، التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس وجودة حياته.

المتغيرات	جودة الحياة	مستوى المعنوية
الضغوطات النفسية	0.48-	0.037

يوضح الجدول (9) أن هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين الضغوطات النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية وجودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة الأسمرية الإسلامية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بالجامعة الأسمرية الإسلامية وهي قيمة معنوية عند مستوى معنوية 0.05، (0.48) بإشارة سالبة وهي قيمة معنوية عند مستوى معنوية 0.05، بمعنى كلما زادت الضغوط النفسية قلت جودة الحياة، وهي النتيجة

يبين الجدول رقم (8) المتوسطات الحسابية لتصورات أفراد العينة لجودة حياة عضو هيئة التدريس بالجامعة الأسمرية الإسلامية جاءت بدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لفقرات جودة الحياة (3.32) بانحراف معياري (0.369) ما يشير إلى مستوى متوسط من جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، وتُعزى هذه النتيجة إلى أن بيئة وظروف العمل قد تكون من الأسباب التي أدت إلى وجود هذا المستوى لديهم، فعوضاً هيئة التدريس يتطلع إلى مستوى يناسب مكانته الوظيفية.

وبالنظر إلى بعض الفقرات الجزئية لقياس جودة الحياة نجد أن العبارة الجزئية الأولى - أستطيع أن أحقق النجاح في كل مكان - جاءت بأعلى درجة ممارسة حيث كان متوسط إجابات عينة الدراسة لهذه العبارة يساوي (4.00) بانحراف معياري 0.862، وهو يقع في منطقة الموافقة (3.41 - 4.20) ما يعني أن اتجاهات آراء أفراد عينة الدراسة تشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، لديهم ثقة كبيرة في قدرتهم على تحقيق النجاح في أي مكان.

وجاءت في المرتبة الثانية من حيث درجة الممارسة العبارة الجزئية السادسة - راضي على علاقتي الشخصية - بمتوسط حسابي يساوي 3.99 بانحراف معياري 0.793، وبذلك يقع في منطقة الموافقة (3.41 - 4.20) ما يعني أن لدى عضو هيئة التدريس بالجامعة الأسمرية لديه رضى كبير على علاقاته الشخصية.

جدول (11) اختبارات المقارنات المتعددة حسب متغير الدرجة العلمية.

	مساعد	محاضر	أستاذ مساعد	أستاذ مشارك
محاضر مساعد	0.440	0.149		0.006
محاضر	0.730		0.149	0.039
أستاذ مساعد		0.730	0.440	0.463
أستاذ مشارك	0.463	0.039	0.006	

حيث يتضح من الجدول رقم (11) أن الضغوط النفسية لأعضاء هيئة التدريس بالدرجة العلمية أستاذ مشارك تختلف تماماً عن الضغوط النفسية لأعضاء هيئة التدريس بدرجة محاضر مساعد، ومحاضر حيث كانت مستويات المعنوية المشاهدة (0.006)، (0.039) أقل من مستوى المعنوية المعتمد بالدراسة، وهذا يعني وجود اختلاف في الضغوط النفسية حسب الدرجة العلمية، وهذا يؤكد أن أعضاء هيئة التدريس بدرجة أستاذ مشارك هم مصدر الاختلاف، وبالنظر للمتوسطات الحسابية للضغوط النفسية التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس وفقاً لدرجاتهم العلمية نجد أن أعضاء هيئة التدريس بدرجة علمية أستاذ مشارك يتعرضون لمستوى أقل من الضغوط النفسية مقارنةً بغيرهم من أعضاء هيئة التدريس.

جدول (12) المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس، وفقاً لدرجاتهم العلمية.

الدرجة العلمية	متوسط الضغوط النفسية
محاضر مساعد	3.12
محاضر	3.05
أستاذ مساعد	2.98
أستاذ مشارك	2.84

بينما يتضح أيضاً من الجدول (10) أن مستوى المعنوية المشاهد للمتغير (مدة الخبرة) يساوي (0.239) أكبر من (0.05) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية تعزى لمتغير مدة الخبرة لعضو هيئة التدريس، وبالتالي فإن اختلاف سنوات الخبرة بين أعضاء هيئة التدريس لا يؤثر على مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس.

إجابة التساؤل الخامس والذي مفاده: هل توجد فروق في جودة الحياة بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية تعزى لمتغير سنوات الخبرة والدرجة العلمية؟

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق إحصائية في جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس

الطبيعية، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة شيخي (2014). كلما زادت الضغوط النفسية تقل جودة الحياة

إجابة التساؤل الرابع والذي مفاده: هل توجد فروق في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية تعزى لمتغير سنوات الخبرة والدرجة العلمية؟

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق إحصائية في الضغوط النفسية التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية التي تُعزى لمتغير (الدرجة العلمية، وسنوات الخبرة).

جدول (10) تحليل التباين الأحادي لارتباط الفروق في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس، ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية بمتغيرات الدرجة العلمية ومدة الخبرة لعضو هيئة التدريس.

المتغيرات الشخصية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الدرجة العلمية	بين المعالجات	3	0.507	0.169	2.806	0.044
	ضمن المعالجات	94	5.665	0.060		
	المجموع	97	6.172			
مدة الخبرة	بين المعالجات	2	0.183	0.092	1.451	0.239
	ضمن المعالجات	95	5.989	0.063		
	المجموع	97	6.172			

من الجدول (10) يتبين أن مستوى المعنوية المشاهد للمتغير (الدرجة العلمية) يساوي (0.044) أصغر من (0.05) وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية تعزى لمتغير الدرجة العلمية لعضو هيئة التدريس، وبالتالي فإن اختلاف الدرجات العلمية لأعضاء هيئة التدريس له أثر على مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس.

بعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية تعزى لمتغير (الدرجة العلمية، سنوات الخبرة).

جدول (13) تحليل التباين الأحادي لارتباط الفروق في جودة الحياة بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية بمتغيرات الدرجة العلمية ومدة الخبرة لعضو هيئة التدريس.

المتغيرات الشخصية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الدرجة العلمية	بين المعالجات	3	0.691	0.230	1.727	0.167
	ضمن المعالجات	94	12.548	0.133		
	المجموع	97	13.240			
مدة الخبرة	بين المعالجات	2	0.083	0.042	0.301	0.741
	ضمن المعالجات	95	13.156	0.138		
	المجموع	97	13.240			

من الجدول (13) يتبين أن مستوى المعنوية المشاهد للمتغير (الدرجة العلمية) يساوي (0.167) أكبر من (0.05) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية تعزى لمتغير الدرجة العلمية لعضو هيئة التدريس، وبالتالي فإن اختلاف الدرجات العلمية لأعضاء هيئة التدريس ليس له أثر على مستوى جودة الحياة التي يعيشونها.

وأيضاً نجد أن مستوى المعنوية المشاهد للمتغير (مدة الخبرة) يساوي (0.741) أكبر من (0.05) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية تعزى لمتغير مدة الخبرة لعضو هيئة التدريس، وبالتالي فإن اختلاف سنوات الخبرة بين أعضاء هيئة التدريس، لا يؤثر في جودة الحياة التي يعيشونها.

النتائج:

- 1_ يتعرض أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية لمستوى متوسط من الضغوط النفسية.
- 2_ هناك مستوى متوسط من جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية.
- 3_ توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية، التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، وجودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة الأسمرية الإسلامية.

- 4_ اختلاف الدرجات العلمية لأعضاء هيئة التدريس له أثر على مستوى الضغوط التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس، والذين يحملون الدرجة العلمية أستاذ مشارك هم أقل عرضة للضغوط النفسية.
- 5_ اختلاف الدرجات العلمية لأعضاء هيئة التدريس ليس له أثراً على مستوى جودة الحياة التي يعيشونها.

التوصيات:

- 1_ زيادة الاهتمام بموضوع الضغط النفسي، وجودة الحياة.
- 2_ العمل على تحسين ظروف العمل، والعمل على إيجاد بيئة ملائمة خالية من التوتر والضغط النفسي.
- 3_ القيام بدراسة لاحتياجات أعضاء هيئة التدريس للبرامج التدريبية التي من شأنها أن تقلل الضغوط النفسية وتحسن من جودة الحياة.
- 4_ قيام مركز البحوث والاستشارات بالجامعة بإدخال مفهوم جودة الحياة ضمن الدورات التدريبية، التي بدورها تعرفهم بمفهوم جودة الحياة مما ينعكس ذلك على حياتهم بصورة إيجابية.

المراجع:

- أبو حميد، هاشم، (2017م) أثر أبعاد جودة حياة العمل على فاعلية اتخاذ القرارات الإدارية في جامعة الأقصى بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، الجامعة الإسلامية، كلية التجارة.
- بلقاسم، محمد، شتوان، حاج، (2016م) الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد 3، عدد 1.
- الجمالي، فوزية، (2008م) ضغوط العمل والحياة وعلاقتها بالرضا المهني لمديري مدارس التعليم الأساسي بمحافظة مسقط، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية 18 (2) ص 160.
- جوادي، يوسف، (2006م) مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي دراسة ميدانية، رسالة ماجستير، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة، الجزائر.
- دايلي، ناجية، (2013م) الضغط النفسي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
- السرسري، صالح الدين، (2015م) ضغوط العمل وأساليب مواجهتها، مقال منشور على موقع النفسي www.alnasy.com بتاريخ 06 يونيو.
- الشراوي، عبير عبده عبدالرحمن، (2013م) جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية المهنية لدى المعلمات المبتكرات في مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية رياض الأطفال، قسم العلوم النفسية.

- شيخي، مريم، (2014م) **طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، الجزائر.
- عبد المعطي، حسن مصطفى، (2009م) **في الصحة النفسية "المقاييس النفسية المقننة"**، ط2، دار زهراء الشرق، القاهرة.
- العبيدي، عفراء إبراهيم، (2013م) **التلكؤ الأكاديمي وعلاقتها بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة**، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 35 (2)، 148-171 منسي، محمد عبد الحليم؛ وكاظم، علي مهدي، (2010م)
- عطا الله، محمد إبراهيم (2016م) **أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس**، مجلة الارشاد النفسي، مصر، العدد 48 ص، 37-77.
- كميليا، شموري، (2017م) **القلق وعلاقته بالتوافق المهني**، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- منسي، محمد عبد الحليم؛ وكاظم، علي مهدي، 2010، **تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان**، مجلة أماراباك 1(1)، (41-60).
- المياحي، جعفر عبد كاظم، (2012م) **الضغوط التي يواجهها عضو هيئة التدريس وأثرها على الرضا الوظيفي وسبل معالجتها في جامعة الزيتونة الأردنية**، مجلة واسط للعلوم الإنسانية، (19)، 1-44.
- نصر الدين، عريس، (2017م) **استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي**، أطروحة دكتوراه جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
- وهبة، إصلاح محمد شافعي، (2022م) **الأساليب التي ينتهجها أعضاء هيئة التدريس بجامعة سبها في مواجهة ضغوط الحياة**، مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية، العدد 30، المجلد 7، كلية التربية، جامعة الزاوية، 2022.