جامعة يحي فارس المدية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

الضغط النفسي المدرك وعلاقته بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

من إعداد الطالبين :

✍سمير براهيم بلهواري

✍عبد القادر بن عطاالله

إشراف الأستاذة:

فتحية بوعيشة

لجنـة المناقشـة:

- أستاذ عيسى رمانـــة — جامعة يحي فارس بالمدية — رئيسا.
- أستاذة فتحية بوعيشة — جامعة يحي فارس بالمدية — مقررا.
- أستاذ عبد المالك حبي — جامعة يحي فارس بالمدية — مناقشا.

السنة الجامعية 2023 2024

شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه إلى يوم الدين **أما بعد**.

نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان للأستاذة الفاضلة المشرفة "**فتحية بوعيشة**" **التي كانت سند لنا** وجهتنا طيلة مسار إنجاز هذه المذكرة.

كما نقدم شكر خالص نرفعه للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة لقبولهم هذه المناقشة.

كما نشكر الاستاذ سنوسي زموري الذي مد لنا يد **العون**.

ولا ننسى التوجه بالشكر والاعتراف بالجميل لجميع أساتذة قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية خاصة قسم علم النفس وإلى كل من مدنا بيد المساعدة من قريب أو بعيد.

إهـــداء الأول

إلى والدي أطال الله في عمرهما....

إلى رفيقة دربي وسبب تغييري في الحياة...

إلى من ساندتني وكانت لي خير عون في

مشواري الدراسي، بعد الله عزوجل....**زوجتي الغالية.**

إلى قرة عيني ولبابة فؤادي وفلذة كبدي...

إلى أبنائي.. **إسحاق ورفيق وصغيري سراج،** دامو سعادتي وبهجة قلبي

أرجو من الله أن يهبهم بسطة في العلم والأخلاق.

وإلى سندي في هذه الحياة أخوتي حفظهم الله.

"سمير براهيم بلهواري"

الإهداء الثاني

إلى من سطرت أروع التضحيات وكانت مصدر إلهامي في هذه الحياة، إلى من تحثني دوما وأبدا لنهل العلم أينما أكون إلى جنتي بالدنيا أمي الغالية.

إلى من علمني حب الكفاح في الحياة وتحمل المسؤولية منذ نعومة أظافري وتحدي المستحيل أبي الغالي.

إلى سندي في هذه الحياة أخواتي حفظهم ربي

فيما وصلت إليه، وبذلت وقتها لمساعدتي في دراستي.

زوجتي الغالية

إلى أملي في هذه الحياة وقرة عيني والتي حرمت من رفقتها في معظم أوقات.

دراستي... ابنائي.

إلى كل من أسهم ولو بكلمة في ظهور عملي هذا ليرى النور أهدي بحثي المتواضع.

" **عبد القادر بن عطاالله** "

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، حيث تكونت عينة الدراسة من (31) أستاذ جامعي مؤقت أجير، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية، عن طريق الإجابة على التساؤلات المطروحة التالية:

1. هل مستوى الضغط النفسي المدرك متوسط لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية؟
2. هل مستوى جودة الحياة متوسط لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية؟

لتحقيق أهداف الدراسة قمنا باتباع المنهج الوصفي الارتباطي، ولاختبار الفرضيات استخدمنا مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن وآخرون (cohen et all،1983)، ومقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (WORLD HEALTH ORGANIZATION Quality of Life ₩HOQOL.1991)، كما استخدمنا برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS النسخة 23 وتوصلنا إلى النتائج التالية:

1 مستوى الضغط النفسي المدرك متوسط لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية.

2 مستوى جودة الحياة متوسط لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية.

3 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي المدرك، جودة الحياة، الأستاذ الجامعي.

Study summary:

The current study aims to try to reveal the relationship between the perceived psychological pressure and the quality of life among temporary university professors, where the study sample consisted of (31) temporary university professors, faculty of Humanities and Social Sciences, Yahya fares University in Medea, by answering the following questions:

1. Is the level of perceived psychological stress average among temporary university professors employed at the Faculty of Humanities and social sciences at Yahya fares University in Medea ?
2. Is the average quality of life among temporary university professors at the Faculty of Humanities and social sciences at Yahya fares University in Medea ?
3. Is there a statistically significant correlation between the perceived psychological stress and the quality of life among temporary university professors, faculty of Humanities and Social Sciences, Yahya fares University in Medea ?

To achieve the objectives of the study, we followed the descriptive-associative approach, and to test the hypotheses we used the perceptual stress scale of Cohen et al. (1983, cohen et al.). And the World Health Organization's abbreviated quality of life scale (WHOQOL.1991-WORLD HEALTH Organization Quality of Life), we also used the program of statistical packages of Social Sciences SPSS version 23 and came to the following results:

1-the level of perceived psychological pressure is average among temporary university professors employed at the Faculty of Humanities and social sciences at Yahya fares University in Medea.

2-the average quality of life among temporary university professors, faculty of Humanities and Social Sciences, Yahya fares University Medea.

3-there is a statistically significant correlation between the perceived psychological pressure and the quality of life among temporary university professors employed at the Faculty of Humanities and social sciences at Yahya fares University in Medea.

Keywords: perceived psychological stress, quality of Life, University professor.

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	
الاهداء	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	I
قائمة الجداول	II
قائمة الأشكال	III
قائمة الملاحق	IV
مقدمـــــــــة	أ- ج
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1 إشكالية الدراسـة	03
2 فرضيات الدراسة	06
3 أهمية الدراسة	06
4 أهداف الدراسة	07
5 ضبط مصطلحات الدراسة	08
الفصل الثاني: الضغط النفسي المدرك	
تمهيد	10
1 تطور مفهوم الضغط النفسي	11
2 ماهية الضغط النفسي المدرك	12
3 أنواع الضغط النفسي المدرك	14
4 الآثار النفسية للضغط النفسي المدرك	17
5 النظريات المفسرة للضغط النفسي المدرك	21
6 مصادر الضغط النفسي المدرك	22
7 طرق قياس الضغوط النفسية	24

8 أساليب واستراتيجيات الضغط النفسي المدرك	25
خلاصة الفصل	28
الفصل الثالث: جودة الحياة	
تمهيد	29
1 البدايات الأولى لمفهوم جودة الحياة.	30
2 جودة الحياة وعلم النفس الايجابي.	31
3 مفهوم جودة الحياة.	31
4 مظاهر وأبعاد جودة الحياة.	33
5 مؤشرات ومعايير جودة الحياة.	38
6 الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة.	41
7 جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.	45
خلاصة الفصل	48
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية	
تمهيد	49
1 منهج الدراسة	50
2 مجتمع الدراسة	50
3 مجالات الدراسة	51
4 عينة الدراسة	51
5 أدوات جمع البيانات	54
6 أدوات تحليل النتائج	61
خلاصة الفصل	63

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج	
1 عرض وتحليل الفرضية الأولى	64
2 عرض وتحليل الفرضية الثانية	64
3 عرض وتحليل الفرضية الثالثة	65
4 تفسير ومناقشة الفرضية الأولـــى	66
5 تفسير ومناقشة الفرضية الثانيـــة	67
6 تفسير ومناقشة الفرضية الثالثـــة	68
الاستنتاج العـــام	69
خاتمـــة	72
المراجـع	74
الملاحـق	77

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.	53
02	خصائص عينة الدراسة الأساسية	54
03	تنقيط بنود مقياس الضغط النفسي المدرك.	56
04	تصنيف درجات الضغط النفسي المدرك.	56
05	مستويات الضغط النفسي المدرك حسب المتوسط الحسابي.	57
06	أبعاد مقياس جودة الحياة المختصر (WHOQOL Bref)	58
07	مستويات جودة الحياة حسب المتوسط الحسابي.	60
08	يمثل مستويات جودة الحياة حسب الدرجات.	60
09	الفروق في الضغط النفسي المدرك لدى افراد عينة البحث	64
10	الفروق في جودة الحياة لدى افراد عينة البحث	65
11	نتائج الارتباط بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة	65

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	الآثار الايجابية للضغط	15
02	أثار الضغط النفسي	20
03	تخطيط عام لنظرية "سيلي"	22
04	عوامل جودة الحياة الذاتية (البعد الذاتي لجودة الحياة).	35
05	يوضح تصور أبو سريع وآخرون لمؤشرات جودة الحياة.	37
06	مؤشرات جودة الحياة حسب(Nordenfelt)	38
07	يوضح منظور علم الاجتماع لمؤشرات جودة الحياة وطريقه قياسها	39
08	نموذج جودة الحياة لرايف وكيز(1995)	42
09	مجالات جودة الحياة ومؤشراتها حسب نظرية شالوك.	44
10	دائرة نسبية توضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.	53

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	ملحق إستمارة المعلومات	77
02	ملحق مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن وآخرون	78
03	ملحق مقياس جودة الحياة المختصر.	80
04	ملحق مخرجات برنامج SPSS	83
05	ملحق يبين إدخال البايانات في برنامج الاحصاء .SPSS	83
06	المتوسط الحسابي لكلا المقياسين.	85
07	معاملات الارتباط لكلا المقياسين.	85
08	قيمة T test للضغط النفسي المدرك.	86
09	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغط النفسي المدرك	87
10	قيمة T test لجودة الحياة.	88
11	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجودة الحياة	90

مقدمـــــــــة:

على مر التاريخ، سعى الإنسان إلى توفير وسائل الرفاهية لتسهيل حياته، ولتحسين جودتها والتمتع بأفضل الإمكانيات، ومع ذلك يواجه الإنسان منذ ولادته إلى وفاته مشاقًا وضغوطًا تشمل مختلف مراحل حياته وتؤثر عليه بغض النظر عن نوعه أو عمره أو بيئته الاجتماعية أوالثقافية.

من هذا المنطلق، اهتمت الدول المتقدمة بتوفير وسائل الرفاهية وخلق بيئة متوازنة للوصول إلى مستوى عالٍ من الرفاهية وجودة الحياة لأفرادها، وذلك لتحقيق التطور والازدهار بعيدا عن الضغوط.

تعتبر كلمة "الضغط" (Stress) من الكلمات الشائعة الاستخدام بين العامة والمتخصصين، مثلها مثل القلق والصراع والإحباط، وهي جزء من طبيعة الوجود الإنساني، فلا تخلو حياة الفرد منها من وقت لآخر وأحيانًا في معظم الأوقات، يُنظر الآن إلى الضغوط النفسية على أنها مقدمة أساسية لفهم السلوك وأساسًا للتنبؤ بما يمكن أن يفعله الفرد في المستقبل،على هذا الأساس، أصبح مفهوم الضغط مصطلحًا أساسيًا في علوم وتخصصات مختلفة كالطب، والطب النفسي، وعلم النفس، وغيرها من العلوم، فقد أولى الباحثون الضغوط النفسية الكثير منالاهتمام، نظرًا لآثارها السلبية على الفرد والمجتمع عمومًا، ولتزايد الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد، سواء في الأسرة أو المدرسة أو العمل.

رغم اهتمام كثير من الباحثين منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغوط النفسية وتفسيرها وتعريفها وتحديد مسبباتها، لا يزال مفهوم الضغوط النفسية يكتنفه الغموض، شأنه في ذلك شأن الكثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، ومنها مفهوم جودة الحياة، ويرجع ذلك إلى ارتباطهما بميادين نظرية مختلفة وارتباط مفهوم الضغوط النفسية بمفاهيم عديدة أخرى كالقلق والإحباط والشعور بالصراع، الأمر الذي أدى إلى صعوبة توصل الباحثين إلى اتفاق محدد حول هذا المفهوم، واختلاف نظرتهم إليه من حيث مصدره (مسبباته) أو نتائجه وآثاره، أو لتباين الخلفية النظرية التي ينطلق منها كل باحث.

يمكنناالقول أن الضغط النفسي المدرك هو كل حدث أو عامل يمكن أن يشكل خلالاً على مستوى الجهاز النفسي عند الأخذ بالاعتبار شدة المثير والمدة الزمنية المقدرة تحت طائلة التأثر والقدرات النفسية والسلوكية عند الاستجابة، مما يشكل عملية الإرصان من عدمه.

أما بالنسبة إلى جودة الحياة (la qualité de vie)، فهي مصطلح يعبر عن مستوى الرضا، كلما كلت الظروف والمحيط العام سواء كان المهني أو العائلي مشبعًا للحاجيات ومستقرًا، كلما كان الأداء

جيداً، والعكس صحيح، كلما كانت جودة الحياة منخفضة أو غير مستقرة، كلما كانت هناك ضغوط وخلل في التوازن النفسي، مما يؤثر بعد ذلك في السلوك ويمتد تأثيره إلى البيئة المحيطة.

فعندما نقصد البيئة أو المحيط في جودة الحياة، فهي لا تعتمد على الجانب المادي فقط، بل يعتبر جانباً من بين عدة عوامل، ويمكن اعتباره من بين أهم العوامل وهو محل صراع في العديد من الأحيان، ويشكل ركيزة أساسية حالياً في ظل انخفاض المستوى العقائدي، وهذا ما أصبح يهدد ويشكل ضغطاً دائماً على الفرد، قد يتسبب في ظهور العديد من الاضطرابات النفسجسدية وانخفاض في المستوى والمردود العام.

إن جودة الحياة قد تتأثر بالضغوط التي يتعرض لها الفرد خلال مسيرته المهنية، خاصة إذا كانت طبيعة المهنة ضاغطة بحد ذاتها كما هو الحال بالنسبة للأساتذة الجامعيين المؤقتين بجامعة يحيى فارس بولاية المدية، إذ أن جودة الحياة تعبر عن حسن الصحة الجسمية والنفسية والبيئة المثالية وعن رضا الفرد عن الخدمات المقدمة له في مجالات مختلفة مثل الصحة، العدالة الاجتماعية، التعليم، والنقل، إضافة إلى الروح المعنوية المرتفعة والانتماء للوطن.

تم تقسيم العمل إلى جزأين أساسيين: أحدهما نظري والآخر تطبيقي، تناولنا في الجزء النظري فصل الإطار العام لموضوع الدراسة الذي خصص لطرح إشكالية الدراسة والتساؤلات المتعلقة بها والتعريف الإجرائي لمتغيراته، بعدها تطرقنا إلى الفرضيات العامة منها والجزئية وأخيراً التعرف على أهداف وأهمية الموضوع.

تناولنا في الفصل الثاني مفهوم الضغط النفسي المدرك بداية من تطور المفهوم تاريخياً، ثم ماهية الضغط النفسي المدرك، مع التطرق لأنواعه والآثار النفسية التي يخلفها على الفرد والمجتمع، والنظريات المفسرة له، والمصادر التي ينبثق منها، بالإضافة إلى طرق قياسه، وأخيراً أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المدرك.

خصصنا الفصل الثالث لمفهوم جودة الحياة من تطور تاريخي للمفهوم، ومظاهرها وأبعادها، بالإضافة إلى مؤشراتها والمعايير التي تحددها، وفي الأخير تعرفنا على أهم النظريات والاتجاهات المفسرة لها، لنختم الفصل الثالث بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.

أما الجزء التطبيقي، فقد تضمن فصلين، خصص الأول منهما لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة، بما في ذلك اختيار المنهج المعتمد في دراستنا، ومجتمع الدراسة وعينتها، وأدواتها، والأساليب الإحصائية، والخصائص السيكومترية لمختلف المقاييس التي قمنا بها، أما في الفصل الثاني، فسوف نتناول عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الفرضيات التي قمنا بصياغتها مسبقاً، لنختم في النهاية باستنتاج عام وخاتمة ومقترحات للدراسة.

الفصـل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمهيد

1 إشكالية الدراسة

2 فرضيات الدراسة

3 أهداف الدراسة

4 أهمية الدراسة

5 ضبط مصطلحات الدراسة

1 إشكالية الدراسة:

يُعَدُّ موضوع الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة من الدراسات الحديثة التي تسعى للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، وقد تناول العديد من الباحثين موضوع الضغوط النفسية من زوايا متعددة، حيث يعتبر البعض أن الضغط النفسي هو نتيجة لمجموعة من المتغيرات البيئية التي تسهم في خلق ظروف ضاغطة، بينما يرى آخرون أنه يمثل استجابة للشعور بالضغوط الناتجة عن المؤثرات الخارجية، وهناك من ينظر إليه كعملية تفاعلية بين المثير والاستجابة.

كما يستخدم مصطلح الضغوط النفسية لتعبير عن ضيق أو توتر ناتج عن عجز الأفراد في تحقيق التوازن بين إمكاناتهم المادية والمعنوية من جهة، وبين كثرة متطلبات الحياة المفروضة عليهم من جهة أخرى سواء ارتبط ذلك بالنواحي الشخصية أو الإجتماعية أو المهنية إلى درجة الشعور بالإحباطو عدم القدرة على مواجهة تلك الظروف، وقد تنتج عنه مجموعة من الآثار من بينها أثار نفسية المتمثلة في، الاكتئاب، القلق، الفصام، التوتر، وأثار جسمية التي قد يسببها الضغط منها آلام في الرأس، إرتفاع في ضغط الدم، القرحة المعدية، السرطان وغيرها وقد تتعدى تلك الآثار لكي تصبح لها تأثيرات خارجة عن سيطرة الفرد كالآثار المهنية من بينها الغياب والتأخر عن العمل، ضعف الإتصال وإتخاذ القرارات الخاطئة أيضا بعض الآثار السلوكية والمعرفية.....الخ.

ولكن علينا الإشارة إلى الشق الإيجابي للضغط النفسي، فأحيانا يحاول الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمر لمدة طويلة، مثل الاستجابة

لتحديات وتغيرات الحياة اليومية.(**السيد عبيد، 2008، ص21)**

ولكن مايخلفه الضغط النفسي من أثار سلبية، غطى على ذلك الشق الإجابي، وأصبح الضغط النفسي يهدد عمل الأفراد ويعيق تقدمهم وعليه فقد ارتبط الضغط النفسي بعدة بيئات وميادين ولعل أكثر الميادين انتشارا للضغوط الناجمة هو ميدان العمل، أو كما يعرف بالضغوط المهنية نتيجة لبعض

الأسباب التي قد تكون لها تأثير كبير في خلق تلك الضغوطات منها المشكلات التنظيمية التي تسبب سوء النظام والذي ينتج عنها تأخير في القرارات المهمة وقلة في الإنتاجية أيضا نقص الكفاءة المهنية، ساعات العمل الطويلة أو الغير منتظمة التي تولد لدى الفرد حالة من الملل والضجر والاضطراب الذي يعيق سير عمله ويتعدى إلى حياته الخاصة وبعض الجوانب الأخرى.

ومن بين أهم المهن التي تعاني من هذه الضغوط، قطاع التعليم العالي حيث يواجه الأستاذ الجامعي العديد من الضغوط، هذا الأخير الذي يعد الركيزة التي تقوم عليها المنظومة التعليمية، وهو ما يوسع دائرة الأعباء جراء كثرة الواجبات والأدوار وتحمل المسؤولية من شأنها أن تولد ضغط نفسي لدى الأستاذ الجامعي.

من ناحية أخرى تختلف أسباب وطبيعة ومدى الضغوط في الدول النامية عنها في الدول المتقدمة بسبب اختلاف طبيعة وتطلعات الأفراد والمعطيات البيئية الأخرى المتعددة في الفئتين من البلدان.

ترتبط عوامل الضغوط في البلدان النامية بالحاجة إلى البقاء أحياء أو إشباع الحاجات الأساسية للإنسان من طعام أو مأوى، هذا بالطبع مع تنوع شديد بين تلك الدول، حيث مازالت بعضها تعيش تحت خط الفقر، وفي حين قطع البعض الآخر شوطا كبيرا في التقدم ومن ثم ارتفعت توقعات مجتمعاته وتغيرت وتعقدت أيضا عوامل ضغوطه.

أما في الدول الغربية، فإن عوامل الضغوط لا ترتبط بأساسيات الحياة بقدر ارتباطها بالنجاح الإجتماعي ومجاراة الزيادة المضطردة في مستويات المعيشة ومقابلة توقعات الأفراد والأقران الموجودين في تلك المجتمعات.

وقد تضافرت مجموعة من العوامل لتجعل العصر الحديث عصر الضغوط ولتجعل إنسان العصر الحديث ضحية لتلك الضغوط، ومن ذلك التنافس الشديد على الموارد المحدودة والأزمات الاقتصادية والإجتماعية والسياسيةو الحروبو الكوارث البشرية والطبيعية وما يرتبط بكل ذلك من اضطرابات ورعب وهلع وعدم تأكد وشعور بعدم الأمن الوظيفي أو حتى الأمن على الحياة.

وقد أسهم التليفزيون وغيره من وسائل الإعلام في زيادة الضغوط حيث جعل الإنسان على علم يومي بمواقف وصراعات وثروات في القيم تشهدها كثير من المجتمعات ما كان يمكن أن تصل إلى علمنا بدون التقدم في وسائل الإتصال.

أدى تعقيد الحياة البشرية المعاصرة وثورة الإتصالات إلى جعل العالم قرية صغيرة يلم ساكنيها من أدناها إلى أقصاها بما يجرى في كافة أرجائها، وتلقى مثل تلك العوامل بالضغوط على الإنسان الذي يتفاعل معها رغما عنه، وتتراوح درجة هذا التفاعل مابين التعاطف والألم النفسي وقد تصل إلى حد تهديد الحياة. **(إعتدال معروف، 2001، ص 7 8).**

وعليه جاءت العديد من الدراسات في هذا الصدد منها ما اهتم بالضغوط النفسية في مجال التربية والتعليم بصفة عامة، مثل التي تناولت الضغوط النفسية لدى المعلم في الأطوار الثلاث (الإبتدائي، المتوسط، الثانوي)، وأيضا هناك دراسات تناولت الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي كدراسة **(يوسف جوادي 2005)** بعنوان " مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي" حيث توصلت الدراسة إلى أن الأستاذ الجامعي يعاني من ضغط نفسي وأن أكثر المصادر إحداث للضغط النفسي هي: علاقة العمل المؤقة، الحوافز، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع الإدارة، العلاقة مع الطلبة، الظروف الفيزيقية، وخصائص طبيعة العمل.

أيضا دراسة اخرى، التي تطرقت إلى الضغوط المهنية وعلاقتها يالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوط مهنية كما توصلت أيضا أن كلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني لدى الأستاذ الجامعي.**(إسماعيل طه، الطاف ياسين).**

قامت منظمة الصحة العالمية بحث جميع الدول المتقدمة والنامية على حد سواء لتوجيه اهتمامها إلى أن نوعية وجودة الحياة بإعتبارها مؤشر أساسي للصحة النفسية والجسدية التي يجب أن يتمتع بها الأفراد.

وقد أعطى عبد المعطي(2005) لجودة الحياة تعريفا: بأنها مجموعة من التقييمات التي يجريها الأفراد على مختلف جوانب حياتهم اليومية في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ووعيهم بمكانتهم في الحياة ضمن المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيشون فيها، وعلاقتها بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم

واهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تشمل الرضا عن الحياة، و أنشطة الحياة اليومية، و السعادة،و الأعراض النفسيةو الصحة البدنية، الدعم الاجتماعي والحالة المالية، (بوناب،2023، ص8).

وسنحاول في هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة من خلال التساؤلات المطروحة في الدراسة والتي تتمثل في :

1. هل مستوى الضغط النفسي المدرك متوسط لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المدية؟
2. هل مستوى جودة الحياة متوسط لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المدية؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية؟

2 فرضيات الدراسة:

1. مستوى الضغط النفسي المدرك متوسط لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية.

2. مستوى جودة الحياة متوسط لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية.

3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية.

3 أهمية الدراسة:

1) تتناول الدراسة عينة من الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، الذين يملكون خبرة مهنية تؤهلهم للمساهمة في تكوين المجتمع، عموما وفئة الطلبة بالأخص.

2) تستهدف الدراسة العاملين بشكل مؤقت في قطاع التعليم العالي والبحث العلمي .

3) محاولة الدراسة إلى تقديم رؤى علمية حول الضغط النفسي وجودة الحياة وتأثيرهما على الصحة النفسية والاجتماعية.

4) تسعى الدراسة إلى تحديد مستوى الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي المؤقت.

5) تشير إلى قلة الدراسات التي تربط بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء في مجتمعنا مقارنة بمواضيع أخرى.

6) تعتبر الدراسة خطوة إضافية على طريق البحث العلمي تساعد الباحثين على تقديم المزيد، وتقدم لهم مواضيع مرتبطة بموضوع الدراسة حيث يأمل الباحثون أن تكون نقطة إنطلاق أو إضافة لدراسات حول الموضوع.

4 أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المدية لذى سنحاول معرفة ما يلي:

1) معرفة مستوى الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المدية.

2) معرفة مستوى جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المدية.

3) معرفة إن كان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المدية.

4) مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير.

5) كون الدراسة تكملة لسلسلة الأبحاث السابقة التي تناولت متغيري الضغوط النفسية وجودة الحياة.

5 ضبط مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

تعتبر المفاهيم المستخدمة في الدراسةو البحث العلمي بمثابة الركائز الأساسية التي تقوم عليها هذه الدراسة، والتي تعمل على إيضاح مدلولها وتوصيل المعاني الحقيقي لها، فقد تضمنت دراستنا مجموعة من المفاهيم التي سيتم عرضها كالتالي:

5 1الضغط النفسي المدرك:

التعريف الاصطلاحي :

حسب وولتر جملش Gamelch فإنه يعرف الضغط بأنه "التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة وغير مناسبة".

التعريف الاجرائي:

الضغط النفسي المدرك هو الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي المدرك لـ (كوهن وآخرون)، كم أن الضغوط النفسية بصفة عامة هي الإستجابات السلوكية والنفسية التي يقوم بها المعلمون، نتيجة تعرضهم لمثيرات غير مستحبة أو لا يرغبون التعرض إليها، وبالتالي تشكل لديهم نوعا من عدم الرضى، أو عدم الإرتياح من هذا الموقف.

5 2 جودة الحياة:

يرى الراسبي أن الباحثين أكدوا، على أن مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد والأوجه، وكل منا ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال واحد أو عدة مجالات، وهو مفهوم نسبي للشخص نفسه حسب المراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها، ويضيف بأن هذا المفهوم يرتبط باحتياجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والدينية العقائدية والعقلية، ومن ثم إشباع هذه الحاجات، وعند إشباعها تمثل له مكونات جودة الحياة.(فواطمية،2015).

طبقا لمنظمة الصحة العالمية ، فإن تعريف جودة الحياة هو: « تصور الفرد لمركزه في الحياة في سياق الثقافة وأنظمة القيمة التي يعيش فيها وبالنسبة إلى أهدافه»، وعرفها عالم الاقتصاد البيئي روبيرت كوستانزا (Robert Costanza): "بينما كانت جودة الحياة هدفا واضحا أو خفيا، فإن التعريف المناسب يكون هو المحددات "الموضوعية" و"غير الموضوعية" على مدى واسع من الأنظمة والمعايير والأعمال الحديثة عن استقصاءات الرفاه الذاتي وعلم نفس السعادة، أعادت إحياء الاهتمام بالموضوع".

التعريف الاجرائي:

يمكننا تعريف جودة الحياة على أنها: الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير من خلال تطبيق مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL.1991). وبالتالي هي تمثل إدراك الفرد لمكانته الوجودية، وللبيئة المحيطة به، لأنها ترتبط ببعض العوامل الذاتية، كالرضا عن الحياة والسعادة وعن الوضع الذي يعيشه، وما قد يساعده في تحقيق التوازن النفسي والاستقرار الوجداني، من خلال إشباع الحاجات الأساسية، وتحقيق الاستقرار في جميع نواحي الحياة الأسرية، والاجتماعية والمهنية، والصحية، وخاصة الصحة النفسية، والقدرة علي التحكم بها.

الفصـل الثانـــي

الضغط النفسي المدرك

الفصل الثاني: الضغط النفسي المدرك

تمهيد

1. تطور مفهوم الضغط النفسي
2. ماهية الضغط النفسي المدرك
3. أنواع الضغط النفسي
4. الآثار النفسية للضغط النفسي المدرك
5. النظريات المفسرة للضغط النفسي المدرك
6. مصادر الضغط النفسي المدرك
7. طرق قياس الضغوط النفسية
8. أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المدركة

خلاصة الفصل

تمهـــــيد

إن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة، آدى إلى ازدياد الإنشغالات المادية والمعنوية وامتدت حتى إلى العاطفية، بل أن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد فرض علينا ذلك عليه مزيدا من الجهد والعمل، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي، لذا تعد الضغوط النفسية المدركة ومصادرها وأثارها على العاملين في المؤسسات، من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان، نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الأداء.

كما تعد الضغوط النفسية المدركة من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية،وإحدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك وتفسيره في ضوء التفاعلات اليومية، فالإنسان يشعر بالمتعةو السرور حين يصل إلى إشباع حاجاته، ويشعر بالضيق والضغط إذا لم يستطع تلبية احتياجاته بالشكل المطلوب، لذلك عندما نتحدث عن الضغوط النفسية المدركة بصفة عامة أو الضغوط في مجال العمل بصفة خاصة، فإننا نتحدث عن مشكلة رافقت الإنسان منذ وجود الأرض، وبدأ العمل في الأرض، ويعد عصرنا الحالي عصر الضغوط النفسية، وذالك لأسباب عديدة من بينها ظهور الأزمات الاقتصادية،و الاجتماعية،و السياسية،و الكوارث البشرية والطبيعية.....الخ.

تنتشر الضغوط النفسية المدركة في جميع مجالات الحياة، وتظهر أكثر في مجالات العمل، فكم من عامل يسعى إلى تحقيق طموحاتهوإشباع رغباته وتحقيق أعلى المناصب، ويطمح إلى الزيادة في الأجر، و الحصول على ترقيات...الخ، لكن عدم تحقيق هذه الرغبات يولد لديه نوع من الضغط الداخلي ويقع ضحية الضغوط النفسية وقد يكون التأثير في جوانب العمل، وقد يتعدى إلى التأثير على الجانب الجسدي والصحة النفسية للفرد وغيرها لذلك رأينا في هذه الدراسة تسليط الضوء على مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير محاولين معرفة ما إذا كان الأستاذ الجامعي المؤقت يعاني من ضغوط نفسية مدركة، وتحديد مصدر هذه الضغوط إن وجدت.

سوف نتطرق في هذا الجانب النظري إلى فصلين رئيسيين، بالنسبة للفصل الأول سنتناول الضغط النفسي، وسنتطرق في هذا الفصل تطور مفهوم الضغط النفسي المدرك، ماهية الضغط النفسيالمدرك، أنواع الضغط النفسي، آثار الضغط النفسي المدرك، النظريات التي حاولت تفسير الضغط تفسي المدرك،

ومصادر الضغط النفسي المدرك وهي أساس دراستنا، طرق قياس الضغط النفسي المدرك، وفي ختام الفصل سنحاول تحديد أساليب واستراتيجيات التعامل ومواجهة الضغوط النفسية المدركة.

1. تطور مفهوم الضغط النفسي

يعتبر الضغط ظاهرة إنسانية معقدة، ومن المفاهيم القديمة التي تناولها الفلاسفة و الباحثون، لكن الاهتمام بهذا المفهوم يعد حديثا نسبيا وهذا نظرا لتغير نمط الحياة وتعقدها وظهور مشاكل جديدة وأحداث ضاغطة تتطلب الدراسة والبحث.

لقد اهتم "أفلاطون" APHLATON"من خلال أعماله بتقديم شرح للطرق أو الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تمر في حياتهم. (شارف خوجة ،2010 ص25).

في القرن الرابع عشر (14) استخدم مصطلح الضغط بأكثر عمومية، ليصف المشقة أو الضيق، فقد استعملها " ابن سينا " من خلال التجربة التي قام بها، والمعروفة بتجربة "الحمل والذئب"، والتي تبين أن الضغط النفسي على الحيوان، والذي قد يؤدي إلى الموت كما حدث مع الحمار، ثم استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر (17) لتصف الشدة والصعوبات الهندسية وفي أواخر هذا القرن لقي مصطلح الضغط "تأييدا نظريا" من قبل المهندس " روبرت هوك" HOOK.R "وكان متأثرا إلى حد كبير بتصميم الأبنية (دايلي، 2018 ص28).

في نهاية القرن التاسع عشر (19) وصفت لأول مرة الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة من طرف " اوبنهايم" OPPENHEIM" بعد ملاحظته للأشخاص الذين اصيبو بحوادث في السكة الحديدية.

في بداية القرن العشرين (20) أقيمت دراسات في مجال الطب العقلي لدى الجيش لاحظوا وجود اضطرابات من نفس النوع لدى الجنود عند عودتهم من المعارك، وهذه الاضطرابات لها علاقة بالصدمات الانفعالية، وبذلك أطلق عليها بذهان الصدمة. (شارف خوجة,2010, ص27).

وقد استعمل " سيجموند فرويد 1921" FREUD.S "كلمة الذهان ألصدمي مكان ذهان الحرب، حيث أشار أن الإنسان تنشا لديه حالة من الاضطرابات بعد معايشته للحدث ألصدمي مثل الكوارث الطبيعية والإنسانية، حوادث الحرب، تهديدات الموت، التعذيب الاغتصاب... هذا ما يؤدي إلى توليد الضغط. (شارف خوجة، 2010 ، ص 28).

ويرى عمار كشرود أن كلمة" STRESS" في حد ذاتها سابقة لتاريخها فهي مأخوذة من الكلمة اللاتينية" STRINGERE" التي تعني "سحبه بشدة".(جو ادي،2006، ص73).

كما اهتم "لازاروس 1966" LAZARUS"بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفر د، أما " جوردن " 1933فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسي ة وانفعالية وفسيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد. (دعو ، شنوفي، 2013،ص19)

وبهذا نجد دراسات " ولتر " و"كانون " اللذان حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم حيث ركزا على الاستجابة الداخلية للخوف والفزع وذلك بإفراز هرمون الأدرينالين فكما درس الباحثان الوسائل الخاصة في التحكم في إفراز كمية السكر في الدم والبروتين والمواد الدسمة كما ورد في كتاب "كانون" بعنوان" corp du sagesse la" عبر فيه على أن الضغط عبارة عن استجابة فسيولوجية للتكيف والهروب أثناء التعرض للشدائد وبذلك توصل إلى دراسة الدور الفسيولوجي للانفعال وكان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤثرات معينة كالبرودة، الحرارة، نقص الأكسجين. (قاسي، 2014، ص134).

2. ماهية الضغط النفسي المدرك

تشير عبارة الضغوط أو الضغط إلى الإنهاكو الإرهاق الذي يخبرنا به الجسم في عمليات التوافق المستمرة مع التغيرات البيئية، وبعبارة أخرى رد فعل الجسم للمتطلبات الواقعة عليه، وتستخدم "الضغوط" في الواقع لدلالة على حالتين مختلفتين، ففي الأولى تشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفردو التي تسبب له نوعا من الضيقو التوتر، وضمن هذا الإطار فإنها تشير إلى وجود مسببات مختلفة أو مصادر خارجية للضغوط، وفي الحالة الثانية فان عبارة الضغوط تشير إلى ردود الفعل الداخليةو التي تحدث بسبب هذه المصادر أو الشعور غير سار الذي ينتاب الفرد، وقد اتفق معظم المهتمين بهذا الموضوع على أن المواقف البيئية التي تدرك بأنها ذات متطلبات تفوق قدراتوإمكانات الفرد في التعامل معها وتمثل ضغوط بالنسبة له. (عسكر،2005، ص91).

فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقلو الجسم فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها الضغط هنا يكون مرغوبا فيه. (الفرماوي، حمدي، 2009، ص21) .

والضغوط عند الأطباء هي الميكانزمات الفسيولوجية وعند المهندسين هي مدى التحمل الخرساني وعلماء النفس يستخدمونه للدلالة على الحالة المزاجية والنفسية الناتجة من وجود الإنسان في حالة من الضيق أو الشعور بالظلم والإداريون يستخدمونه للتعبير عن التحدي لنظام معين، والضغط stress

مشتق من اللفظ الفرنسي القديم Destresse وهو يعني الاختناق الضيق أو الشعور بالظلم أما لفظ Distress في اللغة الانجليزية فيعني الشي الغير مرغوب فيه أو غير المحبب (الفرماوي، حمدي، 2009).

يعرفه "ماندلر :" mandler 1984 على أن الضغوط هي حالة من التوتر الانفعالي تنشا من الأحداث والمو اقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد، وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية.

الضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصور ة طبيعية، هذه القدرة مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمرا لمدة طويلة، مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية.(السيد عبيد، 2008، ص21).

عرفه "فولكمان :"folkman 1984 الضغوط النفسية على أنها مصطلح يشتمل على العلاقة بين الفرد و الأحداث البيئية و التفاعل بينهما، وينتج عن ذلك مظاهر جسمية وفسيولوجية ونفسية، أي أن الضغوط النفسية عبارة عن علاقة الفرد بالبيئة المحيطة والتي يقيمها على أنها هامة لسلامته ولكن تفوق قدرته على المواجهة. (السمادوني، بدون تاريخ، ص151 152).

يعرفه قاموس "ستديمان الطبي 1982" كما يلي :الضغط في علم النفس هو المثير الجسدي أو النفسي و الذي يؤدي عند تأثيره على الفرد إلى التوتر و اختلال التوازن. (حنصالي، 2014، ص 80 81) .كما تعرفه "سارا فينو sarafino :"الذي يرى أن الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين شخص وبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف و الموارد البيولوجية و السيكولوجية و الاجتماعية للفرد.

أيضا عرفه "فرح طه و آخرون : "في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي "مفهوم الضغط النفسي: يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته. (دايلي، 2018، ص ص 30.31). و عرفه "زياد بركات :"أن الضغط النفسي عبارة عن حالة يشعر فيها المعلم بالتوتر و القلق و ما يترتب عليها من اختلال التوازن، بسبب ما يتعرض له المعلم من مؤثرات بيئية، تحيط بظروف العمل و ضغط المدرسة، و الرضا المهني و النمط القيادي لمدير المدرسة، و غيرها من المثيرات. (قاسي، 2014، ص ص136.137).

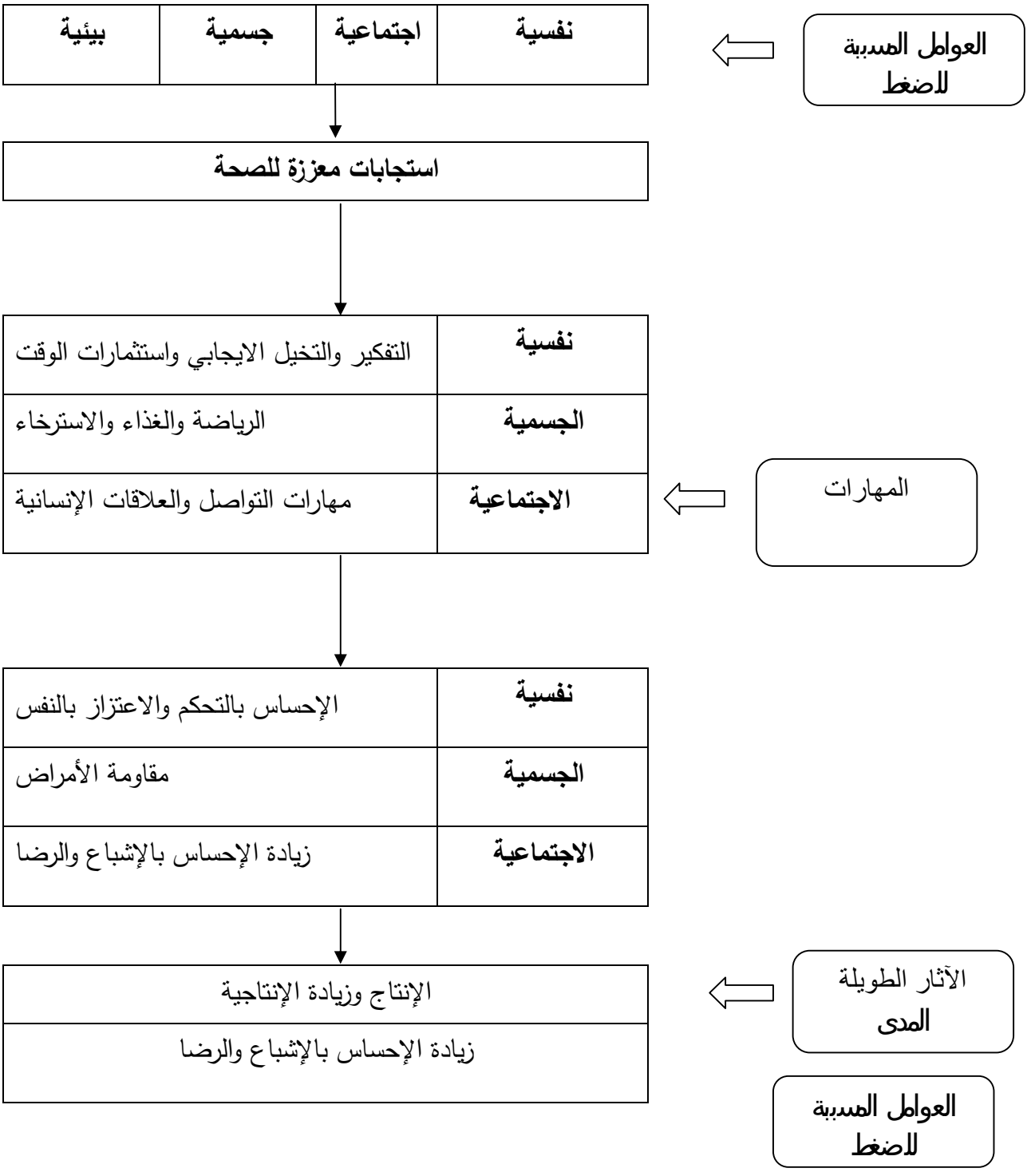
أما مفهومه في الدليل التشخيصي :"DSM" فلم يظهر إلا في الدليل التشخيصي الثاني وذالك بعد تعديله، متناولا فئات مختلفة للضغوط من أمثلتها: تعرض الفرد مباشرة لضغوط قوية تهدد جزء أو أجزاء من جسده، أو ملاحظة شخص يتعرض لخطر أو تجربة أليمة.

3. أنواع الضغط لنفسي

1.3 الضغوط الايجابية

يكون للضغط تأثير ايجابي إذا قد يحدث التحريض والإدراك، يزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها ليكون نشيطا مما يسمح له بالعيش والاستجابة بطريقة مناسبة وتقديم أحسن ما يمكن تقديمه لان الضغط الجيد هو مثير قوي عندما يستقبل من طرف الفرد الذي يقوم بتكيفه وفقا لما يرغبه ويستعمله بشكل جيد . فالضغط يوافق الاستجابات الفسيولوجية التي يقوم عليها الضغط السلبي المتمثلة في زيادة نبضات القلب، تنفس سريع غير أن الإحساس له رائع.

يمكن تقديم نموذج يوضح سير العملية النفسية عند التعرض لضغوط النفسية من حيث أشكالها وسيروراتها، الإستجابات وطرق الوقاية منها.



شكل رقم(01) يوضح الآثار الايجابية للضغط

المصدر: الباحثين.

2.3 الضغوط السلبية :

الضغط النفسي المفرط قد يكون له تأثير سلبي في الصحة العقلية والجسدية للفرد، وكذلك إذا تركت مشاعر الغضب، الإحباط، والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فتؤدي إلى جملة من الأعراض ويقدر أن الضغط النفسي السبب الأعم للصحة المقيمة في المجتمع الحديث، كما يساعد على إحداث حالات ثانوية كالصراع والاضطرابات الهضمية والجلدية، الأرق، فيجد الفرد نفسه غير قادر على مواجهة هذه الصعوبات ووضع استراتيجيات دفاعية ضدها، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض كالسرطان والأمراض القلبية والشكل التالي يوضح الآثار السلبية للضغط النفسي:

يميز "لازاروس وكوهن" "1977" cohen et lazarus بين نوعين من الضغوط

أ- **ضغوط خارجية:** تعني المواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الأحداث الحادة

ب **ضغوط داخلية:** تعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، والنابع من فكر ذات الفرد .ويندرج ضمن الصنف الأول، أي الضغوط الخارجة، ضغوط العمل، ضغوط اقتصادية وضغوط أسرية واجتماعية، أما الضغوط الداخلية، فتندرج ضمنها الضغوط العاطفية أو التفاعلية كالقلق، والاكتئاب * .ولقد ميز "هانز سيلي1976" selye hans بن نوعين من الضغط النفسي هما:

1- :ضغط نفسي سيء : وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد، ويسمى كذلك الألم "distresse" "مثل : فقدان عمل أو فقدان عزيز- .

2 ضغط نفسي جيد: وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات، أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد، أو بعثة دراسية .كما تحدث "سيلي" علي نوعين من الضغط النفسي هما:

3 ضغط تكيفي: رد فعل بيولوجي ونف سي وفسيولوجي، منذر عن الخطر، ومعرض للتعبئة والدفاع تجاه عدوان أو تهديد له أثار فسيولوجية، تحرير السكر في الدم ارتفاع ضربات القلب معبئ للطاقة النفسية، ومحرض للعمل الفعل .

4- ضغط متجاوز : يجعل الفرد غير قادر على الإدراك والتفكير، يحدث عندما يشعر الفرد أن حالته النفسية لا تسمح له بإرصان دفاعات التكيف مع الوضعية. (دايلي، 2018، ص ص56.55).

4 الآثار النفسية للضغط النفسي

4 1 أثار الضغوط على مستوى الفرد

4 1 1 أثار نفسية:

الاكتئاب: تشير الأدلة العلمية إلى أن الأحداث الحياتية الضاغطة يمكن أن تسبب الاكتئاب عند بعض الناس، وتشير الأبحاث إلى أن المكتئبين قد تعرضوا لتغيرات حياتية أكثر من غير المكتئبين، وفي المقابل بان هناك أبحاث أشارت إلى أن بعض الأشخاص يصبحون مكتئبون دون وجود ضغوط نفسية مسببة لذلك وان هناك أشخاص عانوا من ضغوط نفسية شديدة في مراحل سابقة في حياتهم ولم يصبحوا مكتئبين.

الفصام: تشير الدراسات إلى أن الضغط يمكن أن يكون احد العوامل في ظهور الفصام، وكذلك تشير أن الفصامي الذي يتعرض للضغوط تزداد حالته سوءا. (شواقفه، 2009 ص ص24.23).

القلق: يحتل الضغط خبرة أو ظاهرة حقيقية نخبرها في حياتنا من وقت إلى آخر ويتميز بالخوف الشديد الذي يكون مصدره مجهول للشخص مما ينتج عنه اضطراب في المعدة، وزيادة ضربات القلب، وتوتر عضلي و التعرق، والارتجاف، وصعوبة في التنفس، وهذه أيضا أعراض الضغط النفسي.

4 1 2 أثار فسيولوجية:

تتمثل هذه الآثار في زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤذي الجسم وا أمراض القلب، واضطراب الدورة الدموية، **إضافة** إلى إفراز الغدة الدرقية الذي يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وا، والانهيار الجسمي، بينما يؤدي الكبد إذا طال يؤدي إلى نقص الوزن والانهيار إلى إفراز الكولسترول الذي يؤدي إلى الإصابة أيضا بأمراض القلب (تصلب الشرايين)، أو حدوث تغيرات في أجهزة الجسم مثل: الاضطرابات المعدية، تفاعلات جسدية، الإقلال من مناعة الجسم.(قاسي ، 2014، ص158).

4 1 3 أثار السلوكية :

وتتمثل في: انخفاض إنتاجية الفرد، تزايد معدلات الغياب عن العمل، عدم الثقة بالآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات، انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة. (محمد عبد السلام ، 2008، ص165).

4 1 4 أثار معرفية :

وتتمثل في: عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء، عدم القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف، نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ، اضطراب التفكير.

4- 1 5 أثار انفعالية :

وتظهر من خلال: سرعة الاستشارة والخوف، القلق والإحباط والغضب، الهلع، النظرة السوداوية للحياة، سيطرة الأفكار والوساوس القهرية، ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي.

4 1 6 أثار جسمية

وتتمثل في : أن للضغط تأثير على جهاز المناعة، ألام في الرأس، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات الدورة الدموية، القرحة المعدية، الأزمة النفسية، السرطان. (شواقفه، 2009 ص22.21).

إن هذه التحولات والتغيرات التي تطرأ على أعضاء الجسم الإنساني ووظائفها، يمكن أن يطلق عليها استجابات التهيؤ.(الطريري، بدون تاريخ، ص 84).

4 2 أثار الضغوط المهنية

4 2 1 الغياب والتأخر عن العمل :

ضغوط العمل تؤدي إلى انخفاض مستوى الولاء للمدرسة و انخفاض مستوى الروح المعنوية، و التأخر عن العمل من قبل المدرسين، فزيادة الضغوط المهنية تؤدي إلى ترك العمل هروبا من الضغوط المختلفة، يعود أساسا إلى عدم القدرة على التكيف مع البيئة العمل أو المدرسة وقد يزداد الانسحاب عن العمل، كما يمكن أن تلجا المدرسة إلى استبدال بعض العناصر غير المفيدة، ذلك بإتاحة الفرصة لأشخاص جدد يتصفون بالحيوية والنشاط.

4 2 2 ضعف الاتصالات :

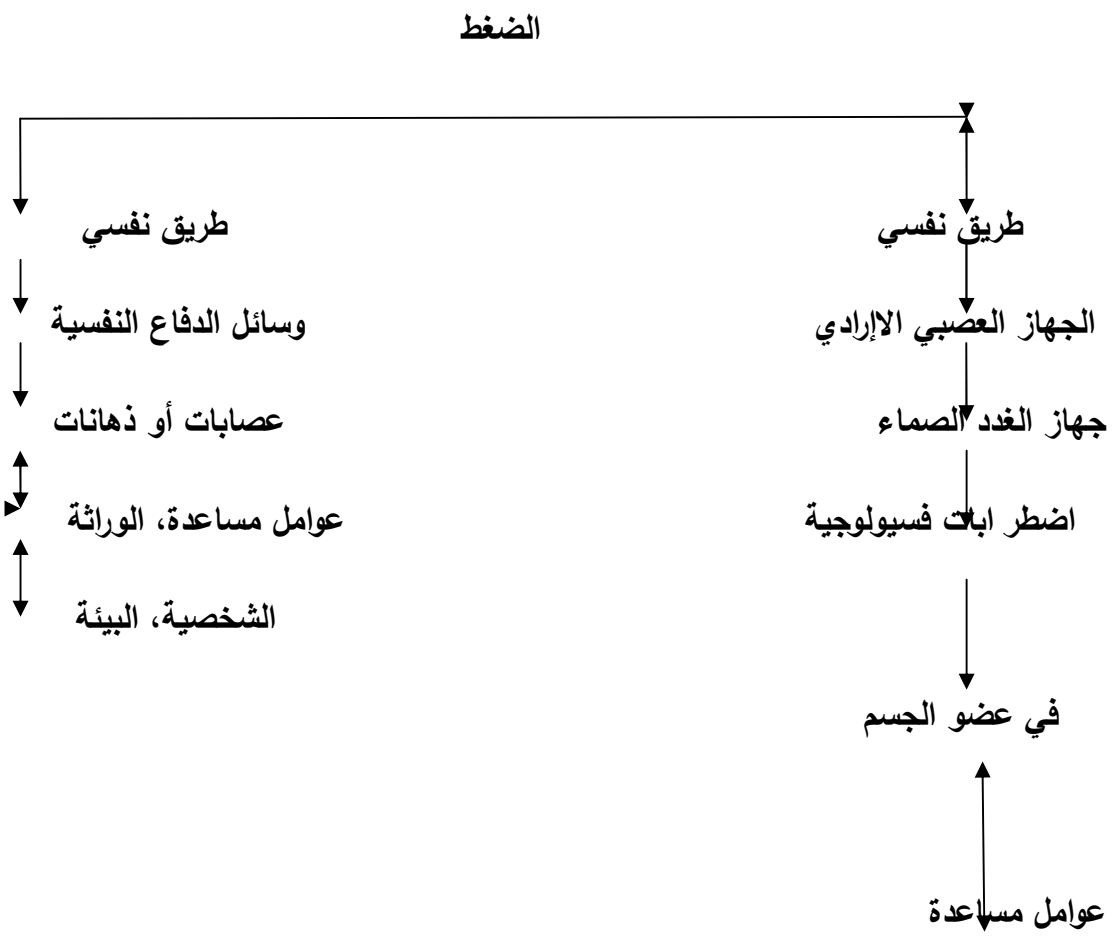
إن المستوى المرتفع من ضغوط العمل يؤثر على نمط وطبيعة الاتصالات بين الأفراد داخل المدرسة، وكلما ازداد غموض الدور وصراعه أدى ذلك إلى زيادة معدل الضغوط التي يترتب عنه تدهور الجانب العلائقي في المدرسة وتوكيد الكراهيةو عدم الثقة مما يساهم في إثارة الحقد والغيرة والصراع بين

الزملاء، كما أن توتر هذه العلاقات يترتب عنه انخفاض رضا المدرسين الذي يظهر أحيانا في الغياب وعدم انتظام حضورهم اليومي وعدم إتقان المهمة.

4 2 3 اتخاذ القرارات الخاطئة :

إن اضطراب العلاقات في العمل وانسداد قنوات الاتصال بين المدرسين يؤدي إلى عدم الثقة وعدم الموضوعية في اتخاذ القرارات المرتبطة بالعملية التعليمية، نتيجة تعرض المدرس لحالة عدم الاتزان و التوافق النفسي وعدم إيجاد الحلول للمشاكل المختلفة التي تواجه العامل وبالتالي يتم اتخاذ مختلف لقرارات بصورة خاطئة. (شارف خوجة، 2010، ص ص92.93).

الضغوط النفسية تختلف باختلاف المصادر المسببة للضغط الذي يتعرض له الأفراد فهناك أثار نفسية كالقلق و الاكتئاب، بينما نجد أيضا أثار فسيولوجية، ى معرفية، سلوكية، أثار مهنية كالتأخر و الغياب....الخ ونظرا لتعدد المصادر و اختلافها فان الأفراد يتباينون في طريقة مواجهتها، وبالتالي تختلف الآثار باختلاف المصادر وأيضا تختلف من شخص لأخر حسب الإستراتيجية التي يتبعها كل فرد لتخطي هذه الضغوط.



شكل رقم(02) يوضح أثار الضغط النفسي.

المصدر: (دايلي،2018)

يتضح من هذا الشكل أن العوامل الشخصية لها دور في حدوث الضغط، كقلق السمة الذي يسهم في تفاقم لحدث الضغط كذلك العوامل الوراثية، ومن أمثلتها التشوهات الجسمية التي تعتري جسم الإنسان، كذلك المحيط الخارجي للفرد. (دايلي، 2018، ص47).

5 النظريات المفسرة للضغط النفسي

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فسيولوجية أو نسبية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على مسلمات كل منها ومن أهم النظريات هي:

5 1 نظرية التحليل النفسي "سيجموند فرويد:"

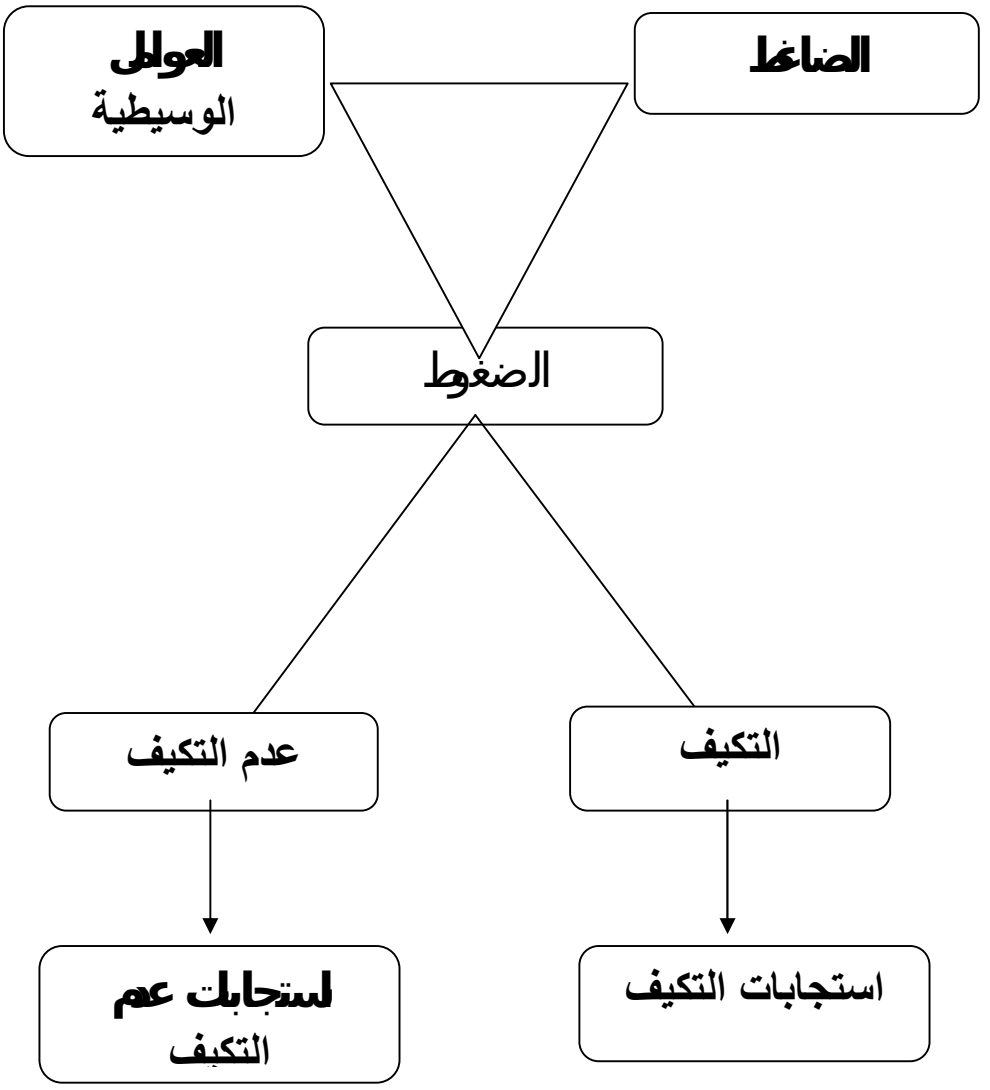
لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم " فرويد " الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد قال علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فان هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

5 2 نظرية " يونغ.JUNG "

تنص على أن الضغط النفسي لمدرك كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، انه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات إذا ما واجه الإنسان أنواعا من الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وا الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. (فاطمة ، 2013 ص ص19.18).

5 3 نظرية "هانز سيلي: "SELYE HANS"

تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط في التعرض المستمر المتكرر للضاغطة. (فاطمة ، 2013، ص20).



شكل رقم(03) لنظرية "سيلي"

المصدر: السيد عثمان،،2008 ص98.

6 مصادر الضغط النفسي

مصادر الضغوط النفسية وهي الظروف والعوامل التي تؤدي إلى التوتر والتأزم والضيق لدى لفرد فمصادر الضغوط النفسية متعددة منها:

6 1 مصادر خارجية:

6 1 1 ضغوط اجتماعية:

وتنقسم إلى تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفرد إن كان متزوجا أو غير متزوج، عدد الأطفال أن كان متزوجا، كذلك الوضع البيئيو الأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله

الفرد. وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وان اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها. ومن الضغوط الاجتماعية، العزلة، الحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.

6 ـ 2 الضغوط الأسرية والصراعات العائلية:

كثرة الجدالات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.

6 ـ 3 الضغوط الصحية والفسيولوجية:

مثل المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم ومهاجمات الجراثيم به، واختلاف النظام الغذائي. (السيد عبيد، 2008، ص30).

6 ـ 4 ضغوط المتغيرات الطبيعية والفيزيقية :

مثل الكوارث الطبيعة كالزلازل والبراكي والأعاصير، الغلاف الجوي، الحرارة وغيرها.(محمد عبد السلام،2008، ص164).

6 ـ 5 ضغوط مالية واقتصادية:

مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

6 ـ 6 ضغوط سياسية:

تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشا هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

6 ـ 7 ضغوط أكاديمية :

ترتبط بالمجال الأكاديمي كالبحوث، التحضير للدخول الجامعي، البرنامج وتتمثل كذلك في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى أو المدرسة الجامعة وصعوبة المواد الأكاديمية.

6 ـ 8 ضغوط الحياة اليومية :

تتمثل في المشاحنات والمضايقات اليومية، وهي مضايقات منزلية ومضايقات ضغط الوقت ومضايقات في العمل وغيرها.(سيد محمود الطواب،،2008 ص90).

7 طرق قياس الضغوط النفسية المدركة .

تستخدم في دراسة الضغوط النفسية المدركةو جودة الحياة عدة طرق منها الملاحظة والاستبيانات والمقابلات. بحيث تعد هذه الاختبارات الأكثر استخداما في دراسات الضغوط النفسية بصفة عامة، ولكنها استخدمت بشكل قليل وتستهدف قياس التنفس وسرعة ضربات القلب ومعدل ضغط الدم، ولكنه استخدمت بشكل أكثر للاستبيانات والطرق الفسيولوجية في جمع البيانات وذلك لان الاعتماد على الطرق الفسيولوجية وحدها في قياس الضغوط يعتريه الشك وعدم الصدق، فمثلا انخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم يمكن أن يكون علامة ايجابية في بعض الأوقات وأيضا علامة سلبية في أوقات أخرى، وهذا يعني أن الفرد حينما يكون مسترخيا يزداد مستوى الكورتيزول، ولكنه عندما يكون منهكا أو مجهدا فان الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبيرة من الكورتيزول، وبالتالي ينخفض مستواه، ويكون علاقة فسيولوجية سلبية تعبر عن معاناته.

أما بخصوص اختبارات أو مقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة، ولكنها متنوعة فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبل قياس أحداث الحياة الضاغطة والمنغصات .وهنالك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط، وهذه تكون أسهل في قياسها لان تأثيراتها تظهر على جميع أجهزة الكائن العضوي، فهي تقيس التغيرات التي تحدث على مستوى الفسيولوجي والمعرفي والسلوكي عقب التعرض للضغوط .تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الو الدية، كما أن 75% من المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للإفراد، فهناك مقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، وكذلك الراشدين . وبصفة عامة يمكننا القول أن المقاييس التي استخدمت في قياس الضغوط كثيرة وتنوعه سواء كان ذلك على المستوى البيئي الأجنبي أو على مستوى البيئة العربية، وهناك مقاييس تقيس الضغوط الأسرية أو الو الدية وغيرها.(محمد عبد السلام ،2008، ص166).

8 أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

لا يمكن التخلص من ضغوط الحياة ولكن نحيا وننجح في أعمالنا ونعيش حياتنا علينا أن نتعلم مهارات وأساليب للتعامل مع الضغوط النفسية تمكننا من التوافق مع أنفسنا ومع البيئة التي نعيش فيها.

8 1 الأساليب اللاشعورية (الميكانيزمات الدفاعية):

8 1 1 الكبت répression : ويعني قمع الدوافع غير المقبولة ودفعها لتستقر في اللاشعور، ويعد الكبت الآلية الدفاعية الأكثر أهمية، إذ أن الإنسان يمارس الكبت للتخلص من شعور القلق والضيق الذي يعانيه بسبب ورود عوامل متضاربة من القيم والأهداف، فيبعد عن شعوره تلك الرغبات والدوافع والحاجات التي لا يتفق تحقيقها مع القيود التي بنيت في نفسه على شكل مثل القيم والتقاليد .

8 1 2 الإسقاط projection : نقل أو ترحيل مهددات داخلية إلى مهددات خارجية أو عزو خصائص أو رغبات غير مقبولة إلى شخص أخر.

8 1 3الإزاحة déplacement : وبها يجرى إعادة توجيه الاستجابة الانفعالية من موضوع أو مفهوم فيه خطر على "الأنا" إلى بديل آخر اقل خطرا عليه.

8 1 4 التبرير rationalization : وتعني محاولة المرء إعطاء أسباب مبررة لسلوكه بشكل معين، لعمل قام به فعلا أو يريد القيام به يستهدف بالدرجة الأولى إقناع نفسه بصواب مسلكه.

8 1 5 التسامي subimation : تحويل دوافع غير مقبولة اجتماعيا إلى قنوات أخرى تكون مقبولة اجتماعيا كتحويل الدوافع العدوانية أو الجنسية إلى نشاطات رياضية أو نتاجات فنية.

8 1 6 الإنكار denial : وهو طريقة لتشويه ما يعتقد الفرد وما يشعر به وما يدركه من مواقف ضاغطة مؤلمة، وتهدف هذه العملية إلى حماية الأنا من القلق من خلال إنكار المواقف المهددة والضاغطة التي يتعرض لها الفرد.

8 1 7 النكوص régression : استخدام الفرد لنماذج سلوكية تم استخدامها في مراحل النمو السابقة، لتجعله يشعر بقلة المطالب التي يتوقع منه القيام بها أو انجازها، وفي حالة الضغوط النفسية الشديدة يعمل الفرد على مواجهة القلق باستخدام سلوكيات غير ناضجة وغير مناسبة .

8 2 الأساليب الشعورية:

8 2 1 ضبط النفس: يلجا إلى هذا الأسلوب الأشخاص الذين لديهم خبرات سابقة في التعامل مع المواقف الضاغطة، فتعلموا منها كيفية السيطرة على انفعالاتهم وصارو يتمتعون بقوة الإرادة والتحلي بضبط النفس حين يواجهون مواقف حياتية مماثلة، ويختلف مستوى ضبط النفس باختلاف نوع العمل الذي يمارسه الأفراد فالأطباء مثلا يكون مستوى ضبط النفس لديهم.

8 2 2 التمني والخيال: يلجا بعض الأفراد لهذا الأسلوب عندما لا يستطيعون مواجهة الضغوط المحيطة بهم فيهربون منها إلى الخيال ممنين أنفسهم بإيجاد حل لها لا يكون ممكنا على مستوى الواقع، مثل تخيل الفرد العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه من الموقف الضاغط الذي فيه.

8 2 3 العدوان: يؤدي الإحباط الناجم عن الضغوط إلى الغضب والعدوان، فالطالب الذي يفشل دراسيا تنتابه مشاعر عدوانية قد تدفعه إلى القيام بسلوك غير منضبط في مواقف معينة كرد فعل غير متحكم به، ويحصل مثل هذا لدى الكثير من الأفراد حين يواجهون تحديا فيصبون نار غضبهم في غير مكانه.

8 2 4 التفكير الايجابي: وفقا لعلم النفس المعرفي فان نوعية الأفكار هي التي تحدد نوعية السلوك، فالانسحاب عن الآخرين والتشاؤم من المستقبل الذي يشيع بين المكتئبين هو سلوك ناجم عن أفكار سلبية تفضي بالتبعية إلى التهرب من مواجهة الضغوط، فيما الاختلاط بالآخرين والتفاؤل بخصوص المستقبل هو سلوك ناجم عن أفكار ايجابية تقضي بالتبعية إلى مواجهة الضغوط والتعامل معها بواقعية.

8 2 5 الأساليب البدنية : يعني القيام بنشاطات بدنية رياضية تمكن الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، لان رد فعل الجسم هو بطبيعته نشاط بدني يتضمن تدفق السكر بالدم والزيادة في ضربات القلب، وافراز هرمونات وشد عضلات تعد الجسم للتعامل مع الضغط إما بمواجهته أو بالهروب منه. (هادي حسن، ص 74.73.72)

بالنسبة للاستراتجيات فهي:

التعامل الموجه نحو المشكلة وهو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وان يقوم باستجابة سريعة للسيطرة عل الحدث أو الموقف الضاغط. التقبل والاستسلام ويشير ذلك إلى تقبل الفرد للموقف، وذلك لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف.

المساندة الاجتماعية وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة منه.

إعادة التفسير الايجابي للموقف كان يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.

الأفكار ويشير ذلك إلى رفض الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كله من جانب الفرد.

لوم الذات حيث يرى الفرد انه هو المسئول عن تعرضه للموقف الضاغط.(محمد عبد السلام،2008، ص 169.168).

نستنتج في الأخير أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تختلف من شخص لآخر فهناك من يواجه هذه الضغوط بطريقة إيجابية كأن يستخدم أساليب تساعده في تخطي الضغط كضبط النفس أو التمني و الخيال، التفكير الإيجابي لحل المشكلات، وهناك من يواجهها بطريقة سلبية كالعنف و العدوان حيث تصبح عائق يهدد الفرد، يؤثر على حياتهو على الآخرين. إلا أن الضغوط النفسية تبقى جزءا من حياتنا اليومية وعلى الفرد اختيار الطر يق الأمثل لتخطيها أو تعايش معها بطريقة لا توثر في حياته اليومية و المهنية، و تحطم طموحاته و تقدمه و تعيق نجاحاته.

خلاصة الفصل

تتضمن خلاصة ما تم ذكره في هذا الفصل من مفهوم الضغط النفسي بصفة عامة، ومفهوم الضغط النفسي المدرك بصفة خاصة، وكذا أنواعه ومصادره وأثاره وما لها من تأثير على الأداء الفكريو السلوكي للأستاذ الجامعي المؤقت، وكذالك لما له من تأثير سلبي على وظائفه النفسيةو الجسميةو أيضا المعرفية و غيرها، وحفاظا على صحة الأفراد يجب على كل فرد أن يحاول تجنب مثل هذه الضغوط، وينتبه إلى سلامته الجسمية وبالأخص النفسيةو عدم ترك مجال لمثل هذه الظواهر من أن تخترق حياته اليومية، وتكون سببو عائق في تقدمه وتحقيق طموحاته. ولتخفيف من حدة الضغوط النفسية اقترحنا مجموعة من استراتيجيات لمواجهة الضغوط من بينها التفكير الإيجابي، وضبط النفس، لتحكم في الضغوط من اجل البقاء في حالة نفسية جيدة وممار سة حياته بشكل طبيعي. ولمعرفة مصدر هذه التأثيرات السلبية حاولنا وضع بعض المصادر التي يمكن أن تكون سبب في حدوث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، وسنحاول التأكد ما إذا كان لهذه المصادر دور في حدوث الضغط النفسي أم لا، وسنتطرق في الفصل الثاني تحت عنوان الأستاذ الجامعي إلى مهنة الأستاذ الجامعيو المهام التي يمارسها والصعوبات التي يواجهها غيرها من العناصر.

الفصـل الثـــالـث



الفصل الثاني: جودة الحياة

تمهيد

1. **البدايات الأولى لمفهوم جودة الحياة.**
2. **جودة الحياة وعلم النفس الايجابي.**
3. **مفهوم جودة الحياة.**
4. **مظاهر وأبعاد جودة الحياة.**
5. **مؤشرات ومعايير جودة الحياة.**
6. **الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة.**
7. **جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.**

خلاصة الفصل

تمهيد

تتجلى لدى الأفراد الأسوياء مجموعة من الصفات والمهارات الإنسانية الإيجابية، وتظهر هاته الصفات بأشكال مختلفة، كرضا الفرد عن حياته وعن الآخرين، وفي السعادة والتفاؤل. وترتبط هذه المفاهيم ارتباطا وثيقا بجودة الحياة، وهي مفهوم حديث يوليه الباحثون اهتماماً في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي بالخصوص، حيث يعطي أهمية كبيرة لمشاعر الأفراد والانفعالات الإيجابية التي تساعدهم على تحقيق احتياجاتهم وأهدافهم المرسومة في الحياة.

وفي ظل الظروف الحياتية الخاصة التي يمر بها الأفراد، التي تكون أحياناً مؤلمة بعض الأحيان، وبالتالي فإن جودة الحياة تعتبر مفهوماً نسبياً ومتغيراً، نتيجة تغير ظروف الحياة التي يسعى جاهداً لتحقيقها. ومن هنا، سيتم التركيز في هذا الفصل، على شرح لمفهوم جودة الحياة،وسنتعرف أيضاً على بداياتها الأولى والنشأة وعلاقتها بمختلف العلوم الأخرى، خاصة علم النفس الإيجابي، وذلك بسبب ارتباطها بمختلف التخصصات، وسنتعرف على مؤشرات جودة الحياة، وأبعادها،والمظاهر التي تشكلها والمعايير التي تحكمها لنصل في النهاية، إلى تقديم مختلف النماذج والنظريات المفسرة لجودة الحياة، لنربطها في النهاية بالضغط النفسي المدرك الذي يواجهه الأساتذة الجامعيين.

1.البدايات الأولى لمفهوم جودة الحياة.

شهد مفهوم جودة الحياة تطور اً تاريخياً ملحوظاً على مر العصور، وتعود جذوره الأولى إلى ما قدمه الفلاسفة اليونانيين أمثال: أرسطو وسقراطو أفلاطون، والكتابات التي ألفت من قبلهم، والتي تحدثت عن السعادة ومفهومها والسبيل إلى تحقيقها، كما ركز أغلب الفلاسفة و الباحثون في البداية على معالجة السلبيات فقط والأمراض والاضطرابات النفسية، والقيام بتشخيصها وعلاجها، مما أصبح يشكل هاجسا في طريقة مواجهتها. ومع ظهور علم النفس الايجابي للنور برز معه مفهوم جديد سمي باللغة الإنجليزية **Quality of life** وترجم من قبل الباحثين العرب إلى معنى الحياة، ثم استقر على تسمية جودة الحياة.

كانت الجودة تعني تلبية الاحتياجات الأساسية للإنسان مثل الغذاء والمأوى والأمن. ومع تقدم المجتمعات وتطورها، تغيرت الأولويات وتوسعت مفاهيم الجودة لتشمل جوانب أخرى مثل الصحة والتعليم والعمل والعلاقات الاجتماعية والرفاهة. وبالتالي فإن فهمنا لجودة الحياة يعكس التغيرات الاجتماعية والثقافية التي شهدتها المجتمعات على مر التاريخ.

إن الاهتمام بنقاط القوة والضعف لدى الإنسان والكشف عنها، والتي نادى بها الأمريكي مارتن سليقمان، وحث على العمل لتنميتها وتطويرها، من خلال توضيحه بأن العلاج ليس مجرد إصلاح أو ترميم فقط ما هو خطأ، وإنما يتعدى إلى البناء والتطوير لكل ما هو ايجابي. (مسعودي،ع:1، 2017).

بعد التعريف الذي قدمته منظمة الصحة العالمية (WHO) سنة 1948،والذي ينص على أن الصحة ليست الخلو من الأمراض فقط وإنما هي تكامل مادي وعقلي ورفاه اجتماعي، وبذلك كانت كإشارة و الظهور الأول لمفهوم جودة الحياة، وقامت سنة 1957 بقياس الصحة ونوعيتها للشعب الأمريكي،حيث حددت العناصر الايجابية للصحة الجيدة من خلال مجموعة من الكتابات والنصوص، ليظهر مفهوم جودة الحياة للعلن رسميا، وبداية الاهتمام بدراسته والقيام بالأبحاث العلمية لها.(حمزة، 2018).

2.جودة الحياة وعلم النفس الإيجابي.

لقد حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علوم الاجتماع والطب، والاقتصاد والسياسة، ويعد من المفاهيم الحديثة نسبيا على الصعيد النفسي؛ ويعود الفضل في دراسة السلوك الإنساني وتنميته لعلم النفس عموما ولعلم النفس الايجابي بالأخص، حيث ظهر مصطلح جودة الحياة كأحد الموضوعات في مجال علم النفس الإيجابيPositive Psychology ، وهو مجال معاصر يهتم بدراسة الخصائص الإيجابية ومكامن القوة لدى الفرد، بغرض مساعده على إصدار السلوكيات السويةو المنتجة، والإسهام في النمو الشخصي والمجتمعي، من أجل خلق توازن نفسيو جودة بيئية تحيط به، بمعنى إنماء الإنسان وفقا لمستويات ومعايير الصحة النفسية الإيجابية.

وأشار مارتن سليقمان (Martin Seligman) إلى أن الدراسات في علم النفس بالغت بشكل كبير في التركيز على الجوانب السلبية في شخصية الإنسان، وعلى الأمراض والاضطرابات النفسية وتشخيصها وعلاجها، وأن الاقتصار على هذه الجوانب، رغم أهميتها، خاصة بعد أن تكون قد ترسخت، وهذا ما يجعل محاولة مواجهتها وعلاجها أمراً بالغ الصعوبة. بالإضافة إلى التركيز على دراسة المظاهر الشخصية، قد يثمر العديد من نقاط القوة،التي يمكن الاستفادة منها بشكل مباشر في التغلب على الصعوبات، ومواجهة نقاط الضعف أو غيرها من المظاهر والأعراض السلبية أو المرضية التي قد يعاني منها الفرد. (عبد الحفيظي، 2016، ص23.)

3.مفهوم جودة الحياة

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة، حيث يرتبط بنمط حياة الفرد، والأنشطة التي يقوم بها، وقدرته على التحكم بما يدور حوله ومستقبله. كما يوجد العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من تحقيق الشعور بجودة الحياة، منها ضغوطات الحياة التي يواجهها الفرد والصراع الداخلي الذي يشعر به، نتيجة عدم القدرة على السيطرة، وأكثر ما يحتاجه الأستاذ الجامعي هو القدرة على تحقيق السلام الداخلي والاتزان النفسي، بالإضافة إلى مواكبة العملية الأكاديمية، مما يؤدي إلى زيادة إحساسهم بجودة الحياة. و أن فكرة جودة الحياة تتطلب دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما، الأولى هي وجود الفرد المناسب بحد ذاته، والثانية البيئة الصالحة التي يعيش فيها. ويرجع هذا الفرد إلى أن الحياة تنبثق إلى الوجود من التأثير المتبادل بين هذين العنصرين، ومن مظاهر تفاعل الأساتذة داخل البيئة الجامعية ممارستهم للأنشطة العلمية وانغماسهم في العلاقات الاجتماعية الناتجة مع زملائهم من الأساتذة،

والتواصل معهم والتوافق ضمن البيئة الاجتماعية التي تمتد إلى أبعد من ذلك، مما يؤدي إلى مزيد من التفاعل الاجتماعي والنفسي داخل البيئة الجامعية مما يعزز الاستجابات الطبيعية والنظرة الإيجابية للمجتمع الجامعي لتحقيق جودة الحياة الجامعية، تعود عليه بالنفع ويحقق بذالك جودة الحياة الفردية.

كما أن مفهوم جودة الحياة، مفهوم نسبي يختلف من فرد لآخر، لأن منهم من يراه في الصحة ومنهم يراه في المال، ومنهم يراه السعادة ذاتها، ويختلف المفهوم باختلاف المراحل العمرية، والاجتماعية والبيئيةو الثقافية للمجتمعات والأفراد.

إن مصطلح جودة الحياة هو مصطلح واسع، يؤثر على الحالة النفسية والصحية والروحية للفرد، وعلى علاقاته الاجتماعية، لذلك تعدد التعريفات من قبل المهتمين والباحثين في هذا المجال ومن أبرزها :

تعريف رايف(Ryff) : والتي ترى أن جودة الحياة هي: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها" (مسعودي،2017.ص128).

تعريف كومنس 1996 CUMMINS :يشير مفهوم جودة الحياة إلى الصحة الجيدة والسعادة، أو تقدير الذات، أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية.

تعريف ليتوين LITWIN سنة 1999: لا تقتصر جودة الحياة على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل يتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية.

تعريف بارجر BARGER سنة 1999: تناقش الدراسات في مجال جودة الحياة المستوى الوظيفي للفرد وتقييمه لشخصيته في تأثيرها على جودة الحياة.(بن غضبان،2015،ص48)

وعلى الرغم من الانتشار الواسع لهذا المصطلح في العديد من التخصصات، إلا أنه لا يوجد تعريف محدد له، وهذا بسبب اختلاف التخصصات الأبحاث، وكذلك حسب ثقافة الباحثين في المجال. وقد وجدوا صعوبة في صياغة تعريف عام وشامل لعدة أسباب، لخصها الأشلول (2005) فيما يلي:

- حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق.

- استخدام المفهوم في العديد من العلوم، حيث يستخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية، والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة.

- لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدد من مجالات الحياة، أو بفرع معين من فروع العلم،وإنما هو مفهوم موزع بين الباحثين على اختلاف تخصصاتهم، والجدير بالذكر أن أصحاب كل تخصص، يرون أنهم الأحق باستخدام هذا المفهوم سواء كان تخصصهم علم الاجتماع أو الطب بفروعه المختلفة أو العلوم البيئية أو الاقتصادية. الأخرى.(بن غضبان،2015،ص45).

4. مظاهرو أبعاد جودة الحياة:

1.4 مظاهر جودة الحياة:

هناك خمسة مظاهر رئيسية لجودة الحياة، ويتضمن كل جانب مكونات فرعية معينة على النحو التالي:

1.1.4 العوامل الماديةو الحالة الجيدة: ويشمل هذا الجانب العوامل الماديةو الموضوعية والحياة الطيبة، انطلاقا من حالة الفرد الاجتماعية، والزوجية والتعليمية، بحيث تعتبر هذه العوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، لأنها مرتبطة بثقافة المجتمع وتعكس قدرة الفرد عل التوافق مع هذه الثقافة.

2.1.4 إشباع الحاجات والرضا في الحياة: يشملالرضا عن الحياة وإشباع الحاجات. لأنه عندما يتم إشباع احتياجات الفرد فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك العديد من الحاجات، بعضها يرتبط بالبقاء كالغذاء والمسكن والصحة، وبعضها يرتبط بالعلاقات الاجتماعية، كالحاجة إلى الأمن والانتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد، ومن خلالها يحقق جودة حياته.

3.1.4 وعي الفرد بقوى الحياة ودلالاتها وإحساسه بمعنى الحياة: الذي يشمل قوى الحياة ودلالاتها وإحساسه بمعنى الحياة والهدف منها. ويرتبط معنى الحياة بجودة الحياة ارتباطا وثيقا، ويتجلى ذلك من خلال إدراك الفرد لقيمته والتمكن من تحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجازات، كما تمده المكانة الاجتماعية نوع من الرضا ومعنى لحياته الذي يحقق له جودة حياة مرتفعة.

4.1.4 الصحة والبنية البيولوجية والشعور بالسعادة لدى الفرد. يشمل هذا المظهر الصحة الجسدية والبنية البيولوجية والسعادة. ولكي يعيش الإنسان بحياة طيبة وبسعادة، يجب عليه استغلال

القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة فيه من أجل تطوير العلاقات الاجتماعية، والقيام بالمشاريع الهادفة، كما يجب أن تكون لديه القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك.

5.1.4 الجودة الوجودية للحياة: هي الوحدة الموضوعية والذاتية لجوانب الحياة. كما أنه يمثل عمق نوعية الحياة داخل النفس، التي من خلالها يستطيع فهم المعايير والقيم، دون إهمال الجانب الروحي والعقائدي ليحقق جودة حياة وسبب الوجود.

2.4 أبعاد جودة الحياة

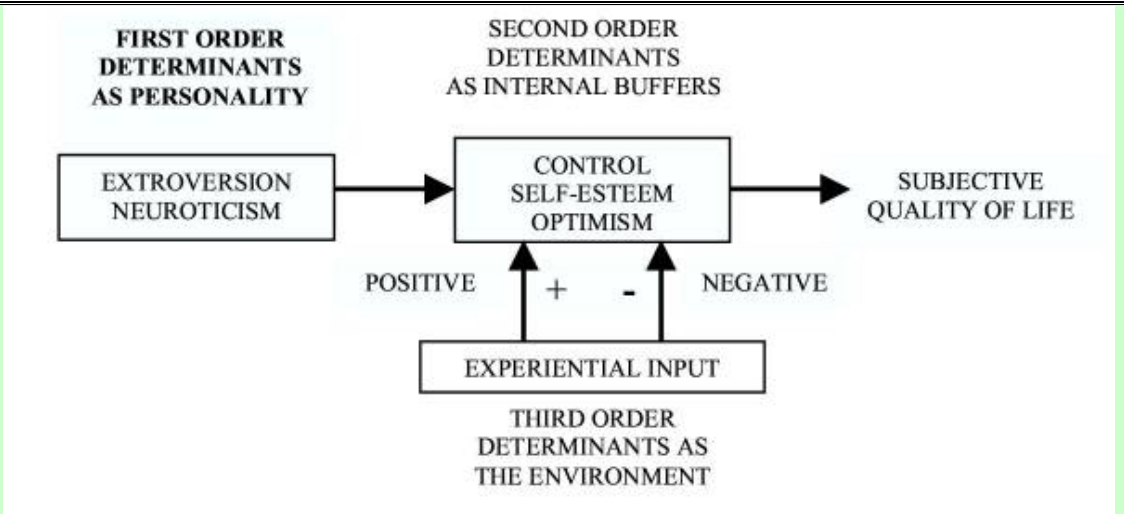
يرى الراسبي أن الباحثين أكدوا، على أن مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد والأوجه، وكل منا ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال واحد أو عدة مجالات، وهو مفهوم نسبي للشخص نفسه حسب المراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها. ويضيف بأن هذا المفهوم يرتبط باحتياجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والدينية والعقلية، ومن ثم إشباع هذه الحاجات، وعند إشباعها تمثل له مكونات جودة الحياة.(فواطمية،2015)

وبالتالي فإن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المتعددة الأبعاد، وهذا راجع لاشتماله على عدد كبير من جوانب الحياة المادية، وأيضا للتخصصات التي تناولته كل حسب جوانب معينة.

ويرى أغلب الباحثين في المجال أن جودة الحياة تتضمن ثلاثة أبعد رئيسية وهي:

1.2.4 جودة الحياة الموضوعية: تمثلت فيما تمنحه المؤسسات للأفراد المنتمين لها، وما تقدمه المجتمعات من إمكانات مادية لهم، بالإضافة إلى حياة الفرد الذاتية والاجتماعية.

2.2.4 جودة الحياة الذاتية: وتعني الشعور الداخلي للفرد، وما يجول بأعماقه من تصورات ذاتية وبكيفية إدراكه ورضاه عن الحياة التي يعيشها والرفاهية الشخصية، لتؤدي به في النهاية إلى السعادة المرجوة ونجد أن ستلز وونز **Steel & Ones** (2002)يقدم نموذجًا نظريًا يربط بين جودة الحياة من المنظور الذاتي وفكرة السعادة والرضا عن الحياة والوصل في نهاية الأمر إلى ما يعرف بالوجود الذاتي الأفضل، ويوضح الشكل التالي هذا النموذج.



شكل رقم (04) عوامل جودة الحياة الذاتية (البعد الذاتي لجودة الحياة).

المصدر: (أبو حلاوة،2010،ص)

يوضح النموذج رقم (04) محددات جودة الحياة المرتكزة على **التقييم الذاتي لهذه الجودة**، ويلاحظ من الشكل السابق أن جودة الحياة من المنظور الذاتي (وليس الموضوعي أو الواقعي) دالة لتفاعل ثلاث محددات تأخذ ترتيباً معيناً من حيث درجة التأثير وهي على النحو التالي:

المحددات الأولى: (طبيعة الشخصية من حيث المكونات والخصائص). وتتضمن بعدين رئيسين هما:

(أ) الانبساطية في مقابل الانطوائية.

(ب)العصابية في مقابل الاتزان الانفعالي.

المحددات الثانية: المرشحات الداخلية الخاصة بالفرد، وتتضمن مجموعة من الأبعاد الشخصية مثل:

(أ) وجهة الضبط أو مركز التحكم.

(ب) تقدير الذات.

(ت) التفاؤل في مقابل التشاؤم.

المحددات الثالثة: المدخلات الخبرية (البيئية) وتتضمن كافة المكونات والأبعاد البيئية سواء المادية أو الاجتماعية وما تتضمنه من مصادر إشباع ومساندة.

وجودة الحياة في التحليل النهائي تصور أو صورة ذاتية للحياة الشخصية التي يود الفرد أن يعيشها، وبالتالي تختلف من فرد إلي آخر. وتتأسس رؤيتنا لمعني الجودة . يقصد هنا جودة الحياة الشخصية بالطبع . علي الطريقة التي نترجم بها عدداً من الأبعاد الأساسية إلي أهداف وتوقعات ملموسة أو عيانية

ذات طابع مادي يمكن قياسه وملاحظته، وبالتالي السعي النشط إلي تحقيقها. (أبو حلاوة، 2010، ص11).

3.2.4 جودة الحياة الوجودية: تعني مستوى عمق الحياة الطيبة مع وجود أهداف واضحة لحياة الفرد يستطيع من خلالها أن يعيش حياة متناغمة ويحقق المستوى المثالي من إشباع احتياجاته البيولوجية والنفسية ويعيش في انسجام روحي وديني وفق القيم السائدة في المجتمع. (تهاني،2024،ص54).

اما حسب وجهة نظر منظمة الصحة العالمية WHO (2015) فان جودة الحياة تتضمن أربعة ابعاد متداخلة ومتفاعلة معا وهي كالتالي:

البعد الجسمي: وهو متعلق بالراحه والنوم وكيفية التعامل مع الالم وعدم الراحه والتخلص من التعب.

البعد النفسي: ويتكون من المشاعر الايجابية والسلوكيات الايجابية وتركيز الانتباه والرغبة في التعلم والتفكير والتذكر وتقدير الذات واهتمام الانسان بمظهروصور ة الجسد ومواجهة المشاعر السلبية.

البعد الاجتماعي: ويتضمن هذا البعد العلاقات الشخصية والاجتماعية والدعم الاجتماعي والزواج الناجح واشباع الحاجات الاجتماعية مثل الحاجة الى الولاء والانتماء والتقبل الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي...

البعد البيئي: ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الايجابي والشعور بالامن والامان في الجوانب البيئية وبيئة المنزل ومصادر الدخل والابتعاد عن التلوث والضوضاء...

كما يمكن اضافة **البعد الاقتصادي** إلى الأبعاد النوعية وهو متعلق بضمان دخل مناسب وكافي ومستمر (العنزي،2023،ص71).

من خلال هذه الابعاد الاربعة التي تناولتها منظمة الصحة العالمية من وجهة نظرها، فان التحليل النهائي لأبعاد جودة الحياة يفضي الى كونها وعي الفر د الذاتي بتحقيق التوازن بين الجوانب النفسية والجسمية والاجتماعية لتحقيق التقبل والرضا عن الظروف المعيشية التي تحيط به اذ يعد الادراك الذاتي نقطة الحسم في الحكم على جودة الحياة بالنسبة للفرد فهو يلعب دور المؤثر المباشر في تقييم وتفعيل الجوانب الموضوعية لجودة الحياة كالتعلم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من جهة، و أهمية هذه المواضيع بالنسبة للفرد نفسه في وقت معين وظروف معينة من جهة اخرى.

كما ان جودة الحياة مفهوم يتسم بتعدد الجوانب وتشعب الابعاد او المؤشرات اذ يمكن الحكم على محددات جودة الحياة من عدة زوايا لنسبية مفهوم هذهالاخير ة، فقد تتغير ابعادها بالنسبة للفرد نفسه وفقا لمراحل عمرية مختلفة وكذا نتيجة الظروف والمواقف الحياتية التي يختبرها.

وأعطى أبو سريع وآخرون (2006) نموذجا لتقدير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في جودة الحياة وهي موزعة على بعدين متعامدين، كما هو موضح في الشكل التالي:

-تقدير الذات	الذاتية	-التوافق الأسري
-الفاعلية الذاتية		-الرضا عن الصداقة
-التدين		-العلاقة مع الزملاء
-الهوايات الشخصية		-الرضا عن المصروف
المحددات الداخلية		المحددات الخارجية
-الصحة العامة		-الدخل الشهري للأسرة
-القوام البدني		-المصروف الشخصي
-القدرات والمهارات الشخصية		-نوعية السكن
-التفوق الدراسي		-نوعية مكان العمل
	الموضوعية	

شكل رقم (05) يوضح تصور أبو سريع وآخرون لمؤشرات جودة الحياة.

المصدر: (فواطمية،2015،ص8)

يمكن تفسير الشكل رقم (5) بالتالي:

أن البعد الافقي يشمل قطبي توزيع محددات جودة الحياة، كونها من داخل الشخص او خارجه، وتسمى" بعد المحددات الشخصية الداخلية في مقابل بعد المحددات الخارجية".

أن البعدالر أسمالي يمثل توزيع تلك المحددات على وفق قياسها وتحقيقها، وهي تتوزع بين الأسس الذاتية (المنظور الشخصي للفرد)، والأسس الموضوعية التي تشمل الاختبارات والمقاييس التي تتيح للفرد موازنة نفسه بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية، وعلى وفق هذا التصور فان مصطلح جودة الحياة يمثلظاهر ة

متعددة الجوانب (صحيه، واجتماعيه، اقتصاديه، نفسيه)، تتاثر بالنظام السائد في المجتمع فمثلا: (النظام السياسي، والتقاليد الاجتماعية، ومفهوم الرفاهية، ومعتقدات الافراد المختلفه) (فواطمية،2015،ص8).

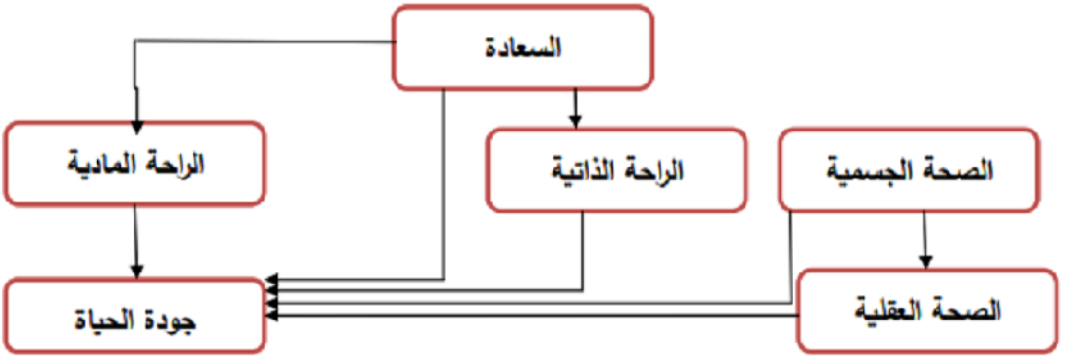
5. مؤشرات ومعايير جودة الحياة

5 1. مؤشرات جودة الحياة

إقترح (نوردنفالت1994،Nordenfelt) مخططا بين وجهة نظره فيه، وتتمثل في كون مفهوم جودة الحياة لديه العديد من المؤشرات، من بين هاته المؤشرات نجد:

السعادة Happiness: وهي أعلى مستوى من الرضا، ومطلب أساسي لدى جميع البشر،ألا أنه صعب المنال، والسعادة أيضا هي تعبر عن الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته، ويستمتع بها، وهذا يعكس شعور داخلي بالبهجة والسرور لدى الفرد، فهو يشعر بالسعادة إذا ما مر بخبرة تجعله راض عن حياته.كما تعتبر الراحة المادية من مؤشرات السعادة، فالفرد الذي لديه مكانة إجتماعية، وعملا مرموقا يضمن له القدرة على إشباع حاجاته البيولوجية، وتتحقق له الاستقلالية الاقتصادية، وتتوفر له شروط العيش الكريم، يجعله ينظر بشكل ايجابي للحياة وللأشياء، ومن مؤشراتها كذالك نجد الوجود الذاتي للفرد داخل المجتمع، وذلك من خلال تفاعله الاجتماعي مع أسرته، والمحيط، وزملائه في العمل، والذي يضمن له راحة وإستقرارا. وتعتبر الصحة الجسمية، وقدرة الفرد على مزاولة أنشطته اليومية، وممارسته للرياضة، والتغذية السليمة، من مؤشرات جودة الحياةكما تعد الصحة النفسية مؤشرا أساسيا لتحديد جودة الحياة، ويقصد بها القدرة على التحكم في الإنفعالات والمشاعر السلبية، والمرونة النفسية، وتقبل الذات، والرضا، والشعور بالمن والطمأنينة.

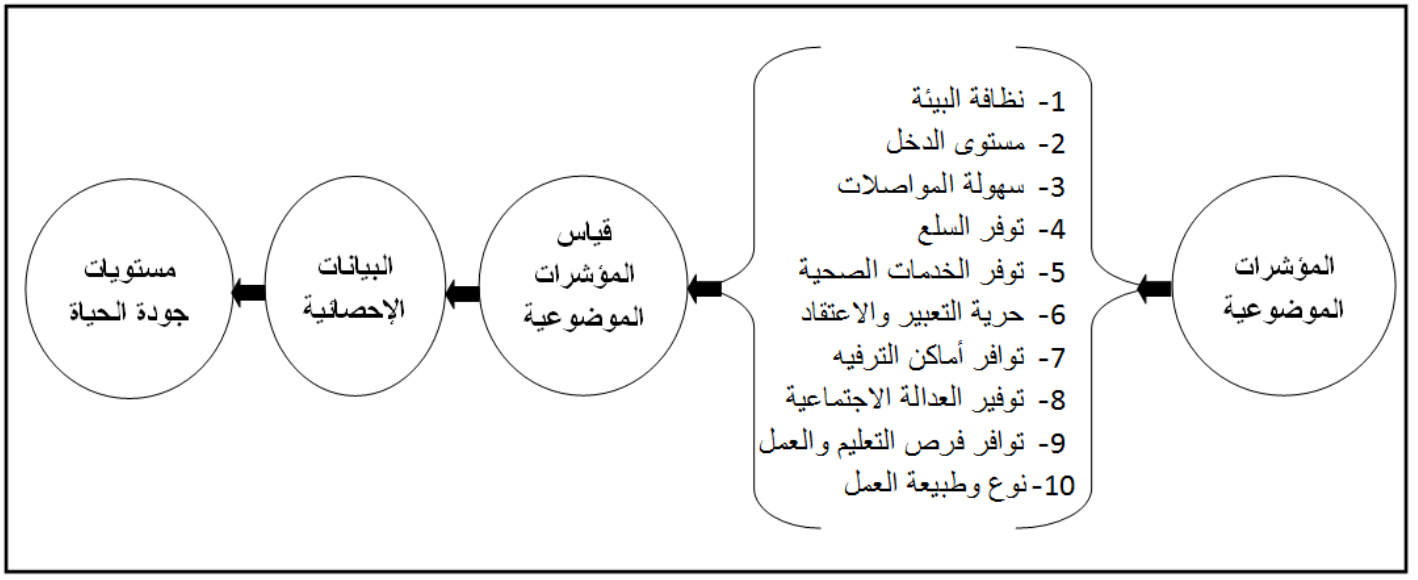
ويمكن اختصار ما سبق في النموذج التالي:



الشكل(06): مخطط يبين مؤشرات جودة الحياة حسب(Nordenfelt)

المصدر : (صخري،2024،ص83)

قامت جوان بكر (2013) بعمل تلخيص للمؤشرات الموضوعية الدالة على جودة الحياة، باعتبارها الأساس والمدخلات الرئيسية التي تبنى عليها جودة الحياة من المنظور الاجتماعي، ويمكن توضيح هذه المؤشرات حسب (بكر) حسب الشكل التالي:



شكل رقم (07) يوضح منظور علم الاجتماع لمؤشرات جودة الحياة وطريقه قياسها(بكر،2013،ص49).

بيد ان الباحثون المهتمين بمثل هذه القياسات، بينوا ان البيانات التي تستخرج منها هذه القياسات لا تعبر عن جودة الحياة بقدر ما هي تعبير عن كم الحياة، أي مقدار الخدمات المقدمة لحياة أفراد المجتمع، أما جودة الحياة فهي شيء آخر، يعبر عنها في الغالب عن ادراك الفرد لهذا المقدار واتجاهاته نحوها واستجابته لها، بشكل قد يحقق أو لا يحقق له الرضا عن الحياة أو عن مجال معين أو أكثر من مجالات الحياة المتعددة والمختلفة، كما أن مفهوم جودة الحياة بدلالات اشباع الاحتياجات من جوانبها المادية يواجة بصعوبة اكتشاف مدى سعادة الافراد من جراء هذا الاشباع، وتحت أي ظرف من ظروف يتم إشباع الناس ولا تعتمد الاجابة على الظروف الموضوعية فقط، لكن على الالهامات الشخصيةللفر دو أن تعريف جودة الحياة بدلالات الموارد يعد بمثابة مفهوم ضعيف (عبد الحفيضي،2016،ص31).

كما حدد فالوفيلد (Fallowfield.1995) عدد من المؤشرات المستخدمة في عملية التعرف وقياس جودة الحياة نذكر منها:

المؤشرات النفسية: ومنها مدى شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو مشاعر الرضا والسعادة، أو التوافق مع المرض.

المؤشرات الاجتماعية: منها مدى ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين ونوعية هذه العلاقات.

المؤشرات المهنية: منها حب الشخص لمهنته ودرجة الرضا عن العمل الذي يقوم به، وعدم وجود صعوبة في القيام بواجبات وظيفته والقدرة على التكيف مع واجبات عمله.

المؤشرات الجسدية: ومنها مدى رضا الشخص عن شكله وعن حالته الصحية، وقدرته على تحمل الألم، والنوم، والشهية للطعام، وقدرته الجنسية.

كما تتمثل جودة الحياة في اشباع الحاجات الانسانية، سواء كانت هذه الحاجات مادية او غير مادية، كما ان جودة الحياة تعتمد على بعض المؤشرات غير المادية مثل:

1. الرضا والقناعة.
2. التوافق النفسين والاجتماعي، والصحي، والأسري.
3. درجة الولاء والانتماء للأسرة والوطن.
4. درجة المرونة الفكرية وتقبل الآخر. (فواطمية،2015،ص9)

وفي الأخير لا بد من التأكيد على أن معايير أو مؤشرات جودة الحياة لا تشمل الثروة العمل فقط، بل تشمل أيضاً البيئة المستقرة، والصحة الجسدية والعقلية، والتعليم، والانسجام، ووقت الفراغ، والتنمية والمكانة الاجتماعية.

5 2. معايير جودة الحياة

ويرتبط مفهوم جودة الحياة بصحة الإنسان النفسية والجسدية، وكذلك بنظافة ونقاء البيئة المحيطة به، ومدى الرضا عن الخدمات المقدمة له، كالتعليم، والممارسات الديمقراطية، والخدمات الصحية، الروح المعنوية العالية، والعدالة الاجتماعية، والشعور بالإيجابية. وحددت منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD,2018) احدى عشر 11 معيار لجودة الحياة وهي: الوظيفة، الدخل, السكن، التوازن بين العمل

والحياة، الأمن، الرضا عن الحياة، الصحة الجسمية والنفسية، المشاركة في الحياة المدنية، البيئة، التعليم، التفاعل الاجتماعي.

6. الاتجاهات والنظريات المفسرة لجودة الحياة:

هناك العديد من الاتجاهات والنظريات المفسرة لمفهوم جودة الحياة وكيفية تحقيقها للإنسان منها:

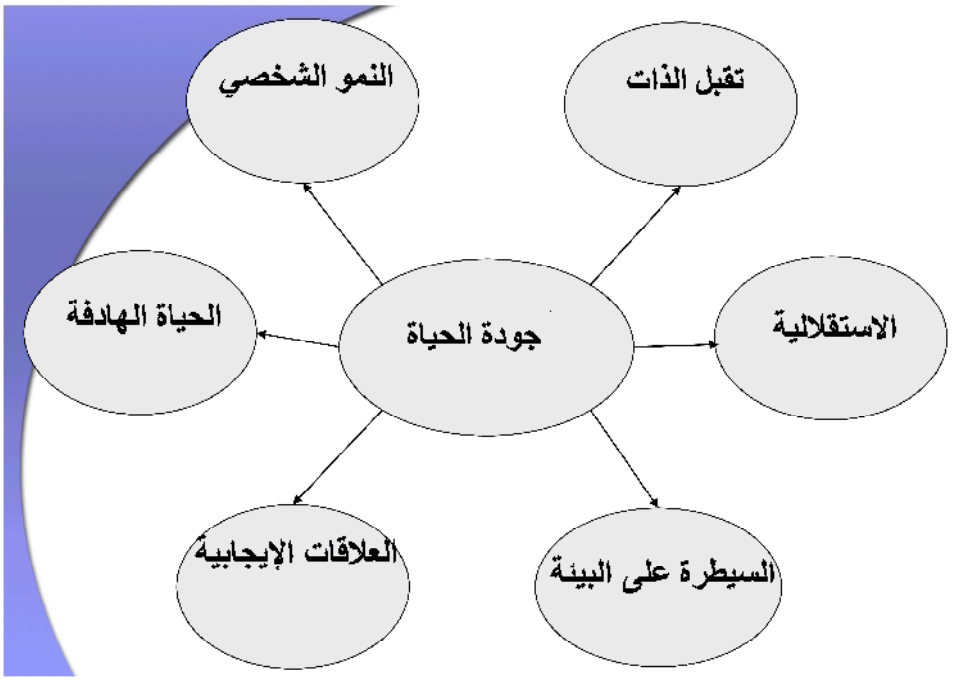
6 1.الاتجاه الاجتماعي: ويركز أنصار هذا الاتجاه في تفسيرهم لجودة الحياة على المجتمع وما يقدمه للفرد من رعاية وخدمات ودعم ووفرة وتفاعل بين الأفراد.

وفي هذا الاتجاه يشير **ماك كول (Mc call)** إلى أن جودة الحياة تشمل جميع متطلبات السعادة العامة، ويمكن أن يشمل هذا المفهوم وفرة متطلبات السعادة العامة في جميع أجزاء المجتمع وإلى أي مدى تلبي هذه المتطلبات وتوفرها للأفراد في حياتهم على أعلى مستوى.ويؤكد بيجيلو وآخرون Bigelow & all أن مفهوم جودة الحياة جاء من تحقيق العقد أو الإجماع على الحاجات المطلوبة في المجتمع، وأن هذه الحاجات يتم إشباعها من خلال الفرص التي توفرها البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. إن التفاعل بين الأفراد من وجهة نظره يشبع حاجة الشخص إلى الانتساب والقبول والدعم، وتنوع أدواره الشخصية في المجال الاجتماعي، ويرى أن أسلوب الترف في الحياة لا يمكن أن يكون إلا وقد تحقق ذلك في مجتمع الوفرة، الذي استطاع أن يحل كافة المشاكل المعيشية لغالبية السكان، وهذا ما ثبت تاريخياً على مر العصور أيضاً.كما أنشأت الدول المتقدمةو المدن الكبر، شبكة ضخمة لجمع المعلومات من أجل توفير رفاهية الأفرادو الحياة المناسبة لهم.

لقد اهتم علماء الاجتماع بمؤشرات موضوعية مثل معدلات المواليد والوفيات، وضحايا الأمراض المختلفة، وجودة السكن، والمستويات التعليمية للأفراد في المجتمع، ومستوى الدخل، ومستوى الاستيعاب والقبول في المراحل المختلفة للتعليم، بالاضافة إلى العمل أو الوظيفة التي يؤديها الفرد، وشروط العمل نفسه، والعائد المالي، والوضع المهني والمكانة المهنية للفرد.

2.6.نظرية رايف(Ryff 1999) : ترى "رايف **Ryff** " أن جودة الحياة الذاتية هي مفهوم مثير للجدل تساهم فيه مجموعة من المكونات. وهو مفهوم ديناميكي متعدد الأوجه يشمل الأبعاد الذاتية والاجتماعية والنفسية، بالإضافة إلى السلوكيات المرتبطة بالصحة لتحديد وقياس الجوانب المتعددة للرضا والأمن النفسي والاجتماعي لدى الأفراد.

وقد أنشأت رايف وكيز (Ryff & Keyes, 1995) نموذجاً لجودة الحياة ويعرف باسم نموذج العوامل الستة، ويتضمن العوامل التالية: (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة علي البيئة، الحياة الهادفة، والنمو الشخصي)، كما هو موضح بالشكل التالي:



شكل رقم (08) نموذج جودة الحياة لرايف وكيز (1995)

المصدر: (عكاشة،2007،ص6)

وتدور نظرية "رايف Ryff " حول مفهوم السعادة النفسية، حيث ينعكس شعور الفرد بجودة الحياة على درجة شعوره بالسعادة والتي حددها في ستة أبعاد. يتضمن كل بعد ست خصائص. وتمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية والتي تتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته. هذه الأبعاد هي كما يلي.**(فواطمية،2015)**

1.2.6.الاستقلالية (Atonomy): يشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرارات، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التعامل مع الآخرين. ويشمل هذا البعد الصفات التي تتمثل في قدرة الإنسان على تقرير مصيره، والاستقلال بذاته، والقدرة على مقاومة الضغوط، والتصرف بالطرق المناسبة، وتنظيم سلوكه، وتقييم نفسه بالشكل المناسب. (عبد الحفيضي، 2016، ص41).

2.2.6. السيطرة على البيئة أو التمكن البيئي Environmental Mastery: يشير إلىقدرة الفرد على اختيار البيئات المناسبة والكفاءة الذاتية للفرد، وقدرته على إدارة الأنشطة الاجتماعية والبيئية، والتصرف بطريقة تتفق مع الأعراف المجتمعية.

3.2.6للنمو و التطور الشخصي Self-development:من خلال تطوير الفرد لقدراته وتظهر على شكل شعور الفرد بالنمو، والارتقاء الدائم، وكذالك إدراكه لذاته، والإحساس الواقعي بالحياة، والانفتاح على تجارب جديدة فيها.

4.2.6. العلاقات الإيجابية مع الآخرين(Positive relationships with others): تشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين مبنية على الثقة والمودة والحب والقدرة على الاتحاد مع الآخرين. وتندرج تحت هذا النموذج الخصائص التالية: رضا الفرد عن علاقته الاجتماعية، وثقته بالآخرين من حوله، وقناعته بسعادة الآخرين، وقدرته على التعاطف مع الآخرين والتواصل معهم، و اهتمامه بالمعاملة بالمثل. يظهر السلوك الاجتماعي للتواصل مع الآخرين.

5.2.6. الحياة الهادفة(Purporein Life) إلى قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بموضوعية وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه تصرفاته وأفعاله وسلوكياته بمثابرة وتصميم لتحقيق أهدافه. وتندرج تحت هذا النموذج الصفات التالية: أن يمتلك معتقدات تعطي معنى للحياة الماضية والحاضرة، وأن يضع أهدافاً تجعل لحياته معنى. ومعنا في تحقيقه عليه أن يسعى جاهدا لتحقيق الأهداف في الحياة. يجب أن يكون لديه القدرة على توجيه أهداف حياته.يجب أن يكون قادر اً على تحقيق أهداف حياته بوضوح. وعليه أن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة.

6.2.6.تقبل الذات (Self Acceptance): وتشير إلى قدرة الفرد على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل جوانبها المختلفة بما فيها الجوانب الإيجابية والسلبية. ويندرج تحت هذا النموذج الخصائص التالية: إظهار التوجه الإيجابي نحو نفسه، تقبل الصفات أو الخصائص التي تتكون منها الذات (السلبية والإيجابية)، الشعور الإيجابي بحياته الماضية، فالنفس المستقبلية الإيجابية تشعر بالخصائص المميزة لذاتها، وتظهر النقد الذاتي الإيجابي.

3.6.نظرية شالوك: (Schalok Theroy 2002)

قدم شالوك(Schalok 2002) تحليل تفصيلي لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم يتكون من ثماني مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات، جميعها تؤكد تأثير الأبعاد الذاتية، لأنها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن تكون هناك نسبة في درجة هذا الشعور، فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة تصور الفرد لجودة حياته. ويبين الجدول التالي المجالات الثمانية لنظرية (شالوك) ومؤشرات كل مجال من هذه المجالات.

	المجالات							
	السعادة الوجدانية	العلاقات بين الأشخاص	السعادة المادية	النمو الشخصي	السعادة البدنية	تقرير المصير	الاندماج الاجتماعي	الحقوق البشرية والقانونية
المؤشرات	- الرضا - مفهوم الذات - انخفاض الضغوط	التفاعلات –العلاقات - الاسناد	- الحالة المادية - العمل المسكن	- التعليم - الكفاءة الشخصية - الأداء	- الصحة الأنشطة اليومية - وقت الفراغ	الاستقلالية - الأهداف - الاختيارات	- التكامل - الترابط الاجتماعي - الأدوار المجتمعية	الحقوق الفردية - حقوق الجماعة - قانون والعمليات الواجبة

مخطط (09) مجالات جودة الحياة ومؤشراتها حسب نظرية شالوك.(فوطمية،2015، ص5)

4.6.الاتجاه النفسي لمفهوم جودة الحياة:

يستند هذا الاتجاه إلى مفاهيم عديدة في تفسير جودة الحياة، حيث اكتسبت دراسة جودة الحياة من الناحية النفسية أهمية كبيرة نظرا لإدراك الاقتصاديين وعلماء الاجتماع وصناع القرار لحقيقة لا تقاس بالأرقام بل في الواقع هي استجابات ومشاعر تؤدي إلى زيادة معدلات النمو الاقتصادي. وأن ارتفاع متوسط دخل الفرد، وتحسن مستوى الخدمات والرفاهية المقدمة له، لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع

احتياجاته المختلفة وطموحاته الشخصية، فضلاً عن تأكيد قيمته الإنسانية، ويرجع ذالك أن لكل فرد تصور مختلف عن مدى إشباع احتياجاته وتأكيد قيمته. وهذا ما يؤكد على دور تصور الفرد لذاته في تحديد جودة حياته، وهو أحد المفاهيم التي يتبناها هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة. ويلاحظ أن الإدراك يعتبر محدداً رئيسياً لجودة الحياة، حيث تعتبر جودة الحياة تعبيراً عن تصور الفرد لذاته، والحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها، ومن ناحية أخرى يؤمن أصحاب هذا الاتجاه بعدة مفاهيم نفسية أساسية منها مفهوم القيم، ومفهوم إدراك الذات، ومفهوم الاحتياجات، ومفهوم الاتجاهات والطموح والتوقع، بالإضافة إلى مفاهيم الرضاو التوافق. والصحة النفسية.

7. جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.

يعود عدم رضا الفرد عن عمله إلى واحد أو أكثر من العوامل التالية: سياسة إدارتها، والإشراف، ظروف العمل، العلاقات السائدة في مكان العمل مع الرؤساء والمرؤوسين، الزملاء، سلم الأجور، الوضع الاجتماعي، والأمن والأمان.

والأستاذ الجامعي. مثل بقية الموظفين، يلتحقون بالجامعات من أجل تحقيق أنفسهم وأنفسهم من خلال العمل، في البحث العلمي والتدريس وخدمة الجامعة والمجتمع،لأن جوهر مهمته هي توزيع المعرفة تيسير المعلومة وتوفيرها للأجيال، وهو المسؤول الأول عن رقي العقل وصنع المعارف والمعلومات وتلقين الخبرات وصقل المواهب وزرع العلم والمعرفة، ومحور الارتكاز في المنظومة التعليمية، بحثا وتعليما وخدمة للمجتمع ومشاركته في تطويره ونمائه، وهو الذي تلقى على عاتقه مسؤولية المساهمة في رفع الجهل ومحو الأمية والخروج من دائرة الجفاف الفكري والعلمي. (دردان،2021،ص90).

ولكي يقوم الأستاذ في الجامعة بعمله على أكمل وجه، لا بد من توفير الظروف المناسبة التي يطمح إليها حتى يتمتع بحياة طيبة والتمتع بالحرية والأمان، وهذه الأمور السالفة الذكر تعد الأساس لتحقيق النجاح والإبداع والابتكار في العمل، حتى يكون إنتاج فكري سليم،و التقييم الإيجابي للفرد من قبل الآخرين يجعله يدرك ويقيم نفسه بشكل إيجابي، مما يشعره بالطمأنينة والأمان. لكن في حالات عدم الشعور بالأمان يزداد شعور الخوف في النفس البشرية، وبالتالي يميل إلى عدم الأمان في سائر أمور حياته الأخرى، وتظهر المشاكل وتكثر المضايقات والأخطاء، وبالتالي يعمل على تدمير نفسه.

إن التعرض المستمر للضغوط والمواجهة معها مراراً وتكراراً، ولفترات طويلة من شأنه أن يخلق لنا أستاذاً متوتراً ومرهقاً، وهذا ما يدفع إلى تراجع مردوده ونسبة عطائه سواء لطلابه أو للمؤسسة التي يدرس بها، وبالتالي الفشل في أدائه، ومن هنا تبدأ بوادر تركه مهنة التدريس.

7 1 خصائص وسمات الأستاذ الجامعي

بالنسبة لخصائص الأستاذ الجامعي فيمكن تلخيصها في ما يلي:

سمات مهنية: وتتمثل في: التمكن العلمي، المهارة التدريسية، عدالة التقويم ودقته، الإلتزام بالمواعيد، التفاعل الصفي مع الطلاب، مناقشة أخطاء الطلاب دون تأنيبهم أو إحراجهم.

سمات وانفعالية: وتتمثل في: الإتزان الإنفعالي، حسن التصرف في المواقف الحساسة، المرونة التلقائية وعدم الجمود.

سمات إجتماعية وثقافية: وتتمثل في: النظام والدقة في الأفعال والأقوال، العلاقات الإنسانية الطيبة (التواضع والصداقة والروح الديموقراطية) القيادة، التعاون، التمسك بالقيم الدينية والخلقية والتقاليد الجامعية، المظهر اللائق، احترام حقوق الأخريين، الغقتناع بمبدأ التعددية السياسية. (صفاء رفعت احمد عبد الله ص14،15).

وعليه فعلى الأستاذ الجامعي أن تتوفر فيه مجموعة من السمات مثل التمكن العلمي من المادة التي يدرسها وبعض المهارات العلمية والتعليمية تساعد في التواصل مع الطلاب بشكل جيد، كما تمنحه مكانة ومستوى يتناسب مع الدور الذي يقوم به في المجتمع. بالنسبة للخصائص الشخصية فهو يتحلى بقدرات ومهارات التفكير العلمي واتجاهاته.

*الإلتزام في سلوكه مع الآخريين بأخلاقيات دينية حتى يكون قدوة صالحة لطلابه في أقواله وأفعاله.

*التمتع بالصحة الجسمية والنفسية التي تؤهله للقيام بوظائفه المختلفة.

*الاحتفاظ بكم انفعالي مناسب، لا يدع فرصة للغضب أن يتملكه، ولا يقدم أحكاما سريعة للمواقف المختلفة. الثقة بالنفسو التحمس لتنفيذ العمل.

*الإخلاص في العمل وانجاز الأعمال والمسؤوليات بجدية واهتمام ويضيف " أحمد على غنيم وصبرينة مسلم اليحيوي" صفات شخصية أخرى مثل: قوة الشخصية، الطلاقة اللفظية والقدرة على التعبير، تقديم المصلحة العامة على الخاصة

*القدرة على اتخاذ القرارات العقلانية الرشيدة، إدراك المسؤولية الملقاة على عاتقه ويضيف" فؤاد العاجز" أيضا صفة الالتزام بخصائص التعليم الجيد مع مراعاة شروطه والتي منها: الإنتقال من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب، ومن الخاص إلى العام ومنة المعلوم إلى المجهول ومن المحسوب إلى المعقول.

*القدرة على عمل الأبحاث العلمية بشكل سليم بما يخدم الجامعة والمجتمع، حرص الأستاذ الجامعي على التطوير الذاتي، ومواكبة التطورات العلمية والإستفادة منها.

إضافة إلى الخصائص العلمية التي يجب أن تتوفر في الأستاذ الجامعي، كذلك يجب أن تتوفر في الأستاذ الجامعي مجموعة من الخصائص الشخصية التي تمنحه هيبة ومكانة كالتحلي بالمسؤولية، الطلاقة اللفظية والقدرة على التعبير، تعتبر من أهمالخصائص التي يجب أن تتوفر في الأستاذ، كذلك الثقة بالنفس والتحمس في العمل حتى يكون قدوة للطلاب للاقتداء به ويصبح حافز يشجع الطلاب للتفاني في العمل.

خلاصة الفصل

تعد جودة الحياة من المفاهيم، التي تتداخل فيها مختلف العلوم والتخصصات، وما تناولناه في هذا الفصل، هو جودة الحياة، لأنها تمثل جوهر اهتمام علم النفس الإيجابي، والتي تحدث من خلالها وجود عنصرين مهمين وتفاعلهما معا هما:إدراك الفرد لذاته، من جهة وإدراكه لبيئته ولمحيطه الاجتماعي الذي يعيش فيه من جهة أخرى، وبالتالي فإن جودة الحياة، هي علاقة تبادلية بين قدرة الفرد على تحقيق ذاته، وتلبية حاجياته المختلفة،وفقا للمعايير الاجتماعية والبنية الثقافية، وهذه العلاقة تؤدي إلى التوازن النفسي، بحيث يعزز شعور الفرد بالرضا عن ذاته ومحيطه، من ثم الشعور بمعنى الحياة، وتحقيق جودها.

وقد يتعرض الفرد لأحداث وظروف صعبة وفجائية، لم يتوقعها أبدا في حياته، والتي تسبب له تأثير على تصوراته المعرفية ومدركاته وبنيته، وتكون كتلة ضخمة من المشاعر والانفعالات السلبية، التي تعوق تحقيقه لأهدافه وحاجاته المختلفة (النفسية والحيوية، والاجتماعية والمهنية...)، ويمكن أن يتدهور وضعه الصحي بسببها، فيختل توزنه النفسي، فتتكون عن الفرد معتقدات سلبية، تدور في مجملها حول عدم شعوره بالرضا، والفعالية ون ثم تؤثر على جودة حياته.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1 منهج الدراسة

2 مجتمع الدراسة

3 الدراسة الاستطلاعية والأساسية

4 مجالات الدراسة

5 أدوات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن تناولنا إشكالية الدراسة، وحددنا فرضياتها، وبعد التطرق إلى الجانب النظري، الذي يظم أهم المعطيات التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة ألا وهي: الضغط النفسي المدرك، و جودة الحياة،والأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية، نعرض في هذا الفصل المنهجي إجراءات الدراسة،حيث سنتناول في بداية الفصل، الدراسة الاستطلاعية والأساسية، ثم نتطرق إلى ومنهج الدراسة وأدواتها الإحصائية، ومكان إجراء البحث ومجتمع البحث بالاضافة إلى تحديد العينة.

وكانت هذه الأخيرة، عبارة عن 31 من الأساتذة الجامعيين منهم ذكور وإناث، حيث تم اختيارهم بطريقة المعاينة القصدية في الدراسة الاستطلاعية والأساسية، وفي الأخير تم عرض أهم الأدوات المستخدمة لاختبار فرضيات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني، بداية بالاستمارات، وصولا إلى المقاييس. وفيما يلي عرض تفصيلي لما جاء في هذا الفصل.

1 .منهج الدراسة

إن إختلاف المواضيع المدروسة يتطلب وجود مناهج بحث مختلفة، فمنهج البحث هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها للوصول إلى الحقيقة في العلم، وقد عرفه عبد الرحمن بدوي بأنه:" فن التنظيم الصحيح لسلسة من الأفكار العديدة، إما من اجل الكشف عن الحقيقة حين يكون بها جاهلين،و أما من اجل البرهنة عليها لآخرين حين يكون بها عارفين."(بوحوش و الذنيبات، 2001، ص98.)

فموضوع البحث يحدده المنهج المناسب له، لذا استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي الذي تطلبته طبيعة الموضوع من حيث انه يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره، كما انه يهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين الواقعو الحقائقو لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها،وإنما يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، فهو عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن،و الاهتمام بالظروفو العلاقات القائمة و المعتقداتو وجهات النظر و القيمو الاتجاهات عند الإفراد.

المنهج الوصفي هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلهاوإخضاعها للدراسة الدقيقة.(بوحوش و الذنيبات، 2001،ص 140.)

اعتمادنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي الارتباطي، باعتباره منهجا ملائم للدراسة الحالية التي نقوم بها، كما عرف العزاوي 2006 المنهج الوصفي هو: " استقصاء ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصر او بين ظواهر أخرى، فهو منهج يحلل ويفسر ويقارن ويقيم بقصد الوصول إلى تقييم ذا معنى ".(عبد الحفيظي،2016ص77).

2 .مجتمع الدراسة:

وهو مجموع الوحدات الإحصائية المراد دراستها ومعرفة خصائصها بدقة، حيث يمكن تمييزها عن الوحدات الأخرى، التي تشكل مجتمعة مجتمعاً آخر.

بمعنى آخر هو مجموع الوحدات الإحصائية التي لها صفة أساسية مشتركة تحظى باهتمام الباحث في دراسته، والتي تختلف باختلاف المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة.

ويتمثل مجتمع الدراسة في الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية، حيث توجهنا الى رئاسة جامعة يحيى فارس بالقطب الحضري بولاية المدية،

بالضبط الى مصلحة المستخدمين الاداريين والاساتذة، للتزود بالمعلومات المتعلقة بعدد الأساتذة العاملين بالجامعة وتوزيعهم حسب الرتب الاكاديمية والكلية وبعد الحصول على الارقام والبيانات المرغوبة تم الحصول على أسماء لـ 31 أستاذ جامعي مؤقت أجير، العاملين بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية، بعدها توجهنا الى الميدانمباشر ة للالتقاء مع الأساتذة لجمع المعلومات المطلوبة وقمنا بإعطائهم مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية(WHOQOL.1991). ومقياس الضغط النفسي المدرك لكوهنCOHEN.

3 .مجالات الدراسة

3 1.المجال المكاني:

تم إجراء هذه الدراسة بجامعة يحي فارس، وبالضبط في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالقطب الحضري لولاية المدية.

3 2.المجال الزماني:

انطلقت هذه المرحلة بداية من يوم 17 أفريل 2024 إلى غاية 15 ماي 2024، حيث قمنا بالاتصال بجميع أفراد العينة البالغ عددهم 31 أستاذ وأستاذة من جامعة المدية من نفس الكلية، مع القيام بتعريف الدراسة والهدف منها، أين قمنا بتوزيع الاستمارات والمقاييس مجتمعة ودفعة واحدة (مقياس الضغط المدرك ومقياس جودة الحياة المختصر)، بعدها قمنا بجمع الاستمارات وتفريغ البيانات ثم تحليلها وفي الأخير تفسير النتائج المتحصل عليها.

4- عينة الدراسة

4 1.الدراسة الاستطلاعية:

لقد كانت الغاية من الدراسة الاستطلاعية تحقيق الأهداف التالية:

– التعرف على ميدان الدراسة الأساسية.

– الوقوف على مدى ملاءمة الأدوات المستخدمة في البحث والمتمثلة في المقاييس النفسية، على العينة المختارة وقدرتها على قياس متغيرات الدراسة.

- تطبيق كل من مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن COHEN، ومقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL.1991).

- الوقوف على الصعوبات التي قد تعترض هذا البحث وتدارك النقائص في هذه الدراسة ، وتم اختيار العينة الاستطلاعية من جامعة المدية وبالضبط بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

- استخدمنا كل من المقاييس التالية:

- سلم الضغط المدرك لكوهن COHEN، ومقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL.1991)، وتم تطبيقها على تسعة عشرة أستاذ جامعي مؤقت أجير، يدرسون تخصصات متعددة (علم النفس التربوي، المدرسي، علم النفس العيادي، أنثروبلوجيا، القياس النفسي، علم النفس جريمة وانحراف، التاريخ، علم الآثار، اتصال وعلاقات عامة).

ومن خلال هذه الدراسة تمت ملاحظة ما يلي:

- وجود صعوبة في التصال بالأساتذة مما اضطرنا للوصول إلى أماكن عملهم الأصلية.
- عدم استجابة بعض الأساتذة المؤقتين الأجراء لمطلب الدراسة وهو الاجابة على البنود والأسئلة.
- تحرج الأساتذة خاصة من عبارة مستوى الدخل الشهري والسن خاصة الإيناث منهم.
- عدم ارجاع الاستمارة المقدمة لهم بالنسبة للأساتذة المقيمين خارج الولاية.
- يقوم الباحث بعمل الدراسة الاستطلاعية من أجل جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الظاهرة المراد دراستها، وبهذا يأخذ تصور عام حول الظاهرة، ومن أجل تحديد مجتمع العينة والعينة التي تطبق عليها الدراسة، وتسعى لتحقيق الأهداف التالية:
- التعرف أكثر على ميدان الدراسة.

- اكتشاف الصعوبات التي تعرقل البحث قبل وأثناء الإجراء.

- التحقق من ملائمة المقاييس للعينة من خلال التأكد من الخصائص السيكومترية.

4 2.عينة الدراسة الأساسية:

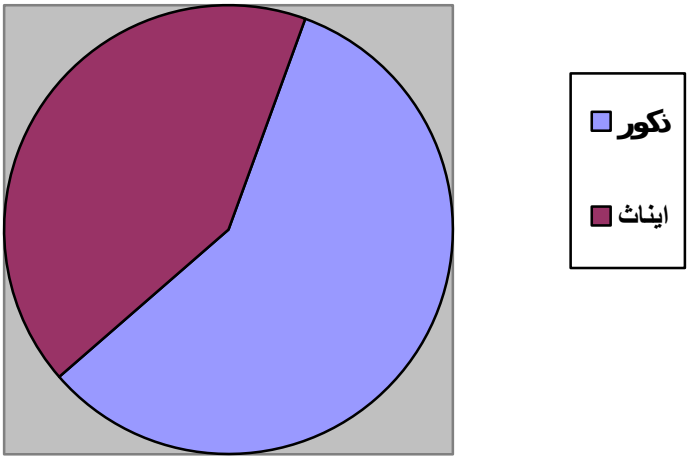
من الصعب على الباحث أن يتصل بعدد كبير من المعنيين بدراسته لكي يطرح عليهم الأسئلة، ويتحصل منهم على الأجوبة. فانه لا مفر من الالتجاء إلى أسلوب اختيار العينات التي تمثل المجتمع

الأصلي حتى يستطيع اخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، وتمر المعاينة بعدة مراحل أساسية تتمثل في: تحديد قائمة بأفراد المجموعات المحددة. تحديد حجم العينة،و اختيار عينة تمثل الجميع.

تتكون عينة الدراسة من 31 أستاذ جامعي مؤقت أجير من كلا الجنسين، موزعة كالتالي: 18 أستاذ جامعي مؤقت أجير جنس ذكور، و13 أستاذ جامعي مؤقت أجير جنس أنثى، من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	18	% 58
إناث	13	% 42
المجمو ع الكلي	31	% 100



شكل رقم(10) دائرة نسبية توضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(01) والشكل رقم (10) أيضا أن عدد الذكور يفوق عدد الاناث حيث قدرت نسبة الاساتذة الجامعيين المؤقتين الاجراء من جنس الذكور 58% في حين بلغت نسبة الاناث 42%،وهذا ما يثبت في نظر الباحثين على أن في المجتمع الجزائري قدرة الذكور على الجمع بين

الوضائف والقدرة على التحمل أكبر ما هي عليه عند الإناث، أما بخصوص الإناث فهذا يدل على مكانة الأسرة والحرص على خدمتها مهمة جدا على أن تقوم بوظيفة ثانية، حتى ولو كانت ثانوية.

وسنبين في الجدول التالي خصائص العينة التي قامت عليها الدراسة تحتوي على المتغييرات التالية: متغير الجنس ومتغير الإقامة داخل أو خارج الولاية.

جدول رقم (02) خصائص عينة الدراسة الأساسية

عدد أفراد العينة	**حسب الجنس**		**حسب متغير داخل وخارج الولاية**	
	ذكور	إناث	داخل	خارج
31	العـــــــــدد			
	18	**13**	**12**	**09**

من خلال الجدول رقم (02) نجد أن عدد الأساتذة القاطنين خارج الولاية بلغ عددهم 09 أساتذة منهم 07 من جنس ذكر و02 من جنس أنثي، وهذا يشكل عائق أما الأساتذة في التوفيق بين العمل الأصلي والتدريس بالجامعة نظرا لبعد المسافة والتنقل المستمر والتعرض لضغوط خارجية كبيرة مما يشكل تعب وارهاق يؤثر بذالك على أداء الأستاذ داخل قاعة التدريس وفي التعامل مع متطلبات العملية التعليمية.

5. أدوات جمع البيانات

5 1. مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن وآخرون(cohen et all).

5 1 1. وصف المقياس : سلم الضغط المدرك (**PSS14**) قام بإعداده كوهين شيلدون واخرون سنة (1983) وهو يعد من أكثر الأدوات النفسية استخداما لقياس الضغوط ومعرفة المواقف والضروف التي تؤثر على الانفعالات والادراكات.

و هناك ثلاث صياغات للسلم المدركو هي: (PSS 14)، (PSS 10)، (PSS 04)،و استعملنا في هذا البحث الصياغة الأولى (PSS 14) و التي تحتوي على 14 بندا، وقد اخترناه لإمكانية تطبيقه بسرعة وتوفير الجهدو الوقت وكذا إمكانية تطبيقه على البيئة الجزائرية.

5 1 2. طريقه تطبيق المقياس:

يقدم الباحث التعليمي الخاص بالمقياس للفرد الذي سيطبق عليه المقياس كما يلي:

1) أسئلة مختلفة ستطرح عليك الآن، تتعلق بإحساساتك وأفكارك خلال الشهر الماضي، في كل مرة سيطلب منك الإشارة إلى ما شعرت به في الشهر الأخير.

2) حتى وإن كانت بعض الأسئلة متقاربة إلا أن هناك اختلافات بينها، وكل سؤال يجب اعتباره كسؤال مستقل عن الآخر وأفضل طريقة هي الإجابة بسرعة قدر الإمكان ولا تحاول حساب عدد المرات التي شعرت فيها بإحساس أو بآخر.

ولكن أشر فقط إلى الإجابة التي تبدو لك أقرب للواقع من بين الاختيارات الخمس الآتية:

- **إصلاقا**
- **نادرا**
- **أحيانا.**
- **غالبا.**
- **دوما.**

- ضع علامة (*) في الخانة المناسبة.

كيفية تقييم المقياس

يحتوي سلم الضغط المدرك (PSS14) على 14 بند مرقما من 1 إلى 14، منها سبعه تتضمن الإحساسات والأفكار الايجابية وهي البنود(13.10.9.7.6.5.4) وتنقط من 4 إلى 0و البنود السبعة الباقية تحمل أفكار سلبية وهي: (14.12.11.8.3.2.1) وتنقط من 0 إلى 4.

والجدول التالي يبين تنقيط بنود هذا المقياس على طريقة ليكرت الخماسي.

جدول رقم (03) يبين تنقيط بنود مقياس الضغط النفسي المدرك.

	المشاعر والأفكار السلبية (14.12.11.8.3.2.1)	المشاعر والأفكار الايجابية (13.10.9.7.6.5.4)

إطلاقا	00	04
نادرا	01	03
أحيانا	02	02
غالبا	03	01
دوما	04	00

يتم جمع النقاط المتحصل عليها بعد تنقيط السلم للحصول على الدرجة الكلية للمقياس والتي تتراوح ما بين (0 درجة و56 درجة) وتشير الدرجة العليا إلى ضغط مرتفع.

و قد تم تصنيف هذه الدرجات إلى ثلاثة مستويات وذلك حسب الجدول التالي:

جدول رقم (04) يبين تصنيف درجات الضغط النفسي المدرك.

الدرجة الكلية لمقياس الضغط المدرك	**مستوى الضغط المدرك**
من00 إلى 18	**منخفض**
من 19 إلى 34	**متوسط**
من 35 إلى 56	**مرتفع**

ولقد تم حساب معامل ثبات المقياس باستعمال طريقة التجزئة النصفية بمعامل ثبات (0.40)عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يدل على أن المقياس يتميز بمستوى مقبول من الثبات كما ثبت صدقه في العديد من الدراسات السابقة.

3.1.5. مفتاح التصحيح لمقياس للضغط المدرك (كوهن cohen):

تتراوح الدرجات على المقياس ما بين (0 درجة و56 درجة) ونظرا لعد وجود تقسيم المقياس لمستويات محددة، فقد تم الاعتماد على المعيار التالي للحكم:

- حساب طول الفئة: $\frac{\text{الحد الأقصى للاستجابة – الحد الأدنى للاستجابة}}{3}$

أي

$$1.33 = \frac{0-4}{3}$$

وبالتالي طول الفئة = 1.33 ومنه تم استخدام المعيار التالي للحكم من خلال قسمة المدى على ثلاث مستويات متساوية فتكون مستويات الضغط كما يلي:

جدول رقم (05) يبين مستويات الضغط النفسي المدرك حسب المتوسط الحسابي.

المستوى	المتوسط الحسابي
مستوى منخفض	من00 إلى 1.33
مستوى متوسط	من 1.34 إلى 2.67
مستوى مرتفع	من 2.68 إلى 4

4.1.5. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط المدرك PSS-14 (كوهن واخرون):

تم مراجعة بعض المقالات من طرف (Lee,2012) والمتعلقة بالخصائص السيكومترية للمقياس، تم التوصل من خلالها على أن مقياس الضغط المدرك PSS-14 يتمتع بخصائص سيكومترية جد مرضية، كما يتمتع بحساسية تمييزية جيدة بحيث تنخفض درجة الضغط مع تقدم العمر، وعندما يرتفع الدخل والمستوى التعليمي وعند استقرار الأوضاع المهنية والأسرية. له صلاحية نظرية جيدة مع ارتباط يقدر بـ 0.47 مع مقياس الرضا عن الحياة.

5 2. مقياس جودة الحياة المختصر(WHOQOL Bref) :

تعريفه: هو عبارة عن إختصار لمقياس جودة الحياة المئوي، الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHOQOL 1991) ، والذي كان يتكون من 100 بند، موزع على 24 مجالا من مجالات جودة الحياة، وإختصر فيما بعد إلى مقياس جودة الحياة المختصر (WHOQOL Bref) ، والمكون من 26 بندا، تقيس جودة الحياة، من خلال ستة مجالات، وهي : الصحة الجسمية، والصحة النفسية، ومستوى الإستقلالية، والعلاقات الاجتماعية، والبيئية، والصحة الروحية.

قامت الباحثة (حمزة، 2018) بعملية تقنين المقياس بصيغته المختصرة، وتكييفها على البيئة الجزائرية، كما قامت بالتأكد من الخصائص السيكومترية، وتكونت من بند واحد 01، ممثل عن كل مجال من المجالات 24، بالإضافة إلى بندين عن الحياة ككل، ليصبح المقياس(WHOQOL Bref) ،مكونا

من 26 بندا، موزعا على 4 أبعاد، تقييس مستويات جودة الحياة وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (06) : يمثل أبعاد مقياس جودة الحياة المختصر (WHOQOL Bref) :

الأبعاد	البنود
الصحة الجسمية	18 17 16 15 10 4 3
الصحة النفسية	26 19 11 7 6 5
العلاقات الإجتماعية	22 21 20
البيئة	25 24 23 14 13 12 9 8

المصدر: (حمزة، 2018 ص 117)

وتمت صياغة البنود في شكل أسئلة تجيب عليها مجموعة البحث، على أساس ترتيب خماسي تتراوح بين، من 1 و5، حيث تكون بدائل الإجابة من (5 1) في البنود الإيجابية، وهي : (1 2 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25)، وتعكس في البنود السلبية (3 4 26) بمعنى تكون بدائل الإجابة من (1 5)، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع جودة الحياة.

5 2 1.الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة المختصر (WHOQOL Bref) :

قامت (حمزة، 2018) بتطبيق المقياس على عينات من البيئة الجزائرية، للتأكد من صلاحية المقياس، وحساب معامل الصدق والثبات بطرق متعددة، وتمت معالجة البيانات إحصائيا، من خلال برنامج الرزم الإحصائية .SPSS

أ. **صدق المقياس** : تم حساب صدق المقياس، من خلال أنواع الصدق مختلفة، وهي:

صدق التميزي : تم إعتماد هذا النوع لحساب صدق المقياس **(المقارنة الطرفية)**، حيث تم ترتيب الدرجات من الدرجة الدنيا إلى العليا، ثم حساب الفرق بين المجموعتين، من خلال حساب T (TEST)، والتي بلغت قيمتها T = 25.26 عند درجة الحرية 130، بمستوى الدلالة الإحصائية (0.01)، بمعنى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا، وهو ما يعني أن للمقياس قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسطها 93.30، بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ 63.94، وهي قيم عالية.

صدق الإتساق الداخلي: للتحقق من صدق الإتساق الداخلي، قامت (حمزة، 2018) بحساب إرتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وظهر أن هناك إرتباط بين الدرجة الكلية وأبعاد المقياس، بحيث أن بعد الصحة الجسمية، كان صادقا عند مستوى الدلالة (0.01)، وبلغت قيمة معامل الإرتباط (R=0.84)، وبعد الصحة النفسية هو الآخر كان صادقا عند مستو ى الدلالة (0.01)، وبلغت قيمة معامل الإرتباط(R=0.80). نفس الشيء بالنسبة لبعد العلاقات الاجتماعية، والذي بلغت قيمة معامل الإرتباط(R=0.71)عند مستوى الدلالة (0.01)، وبعد البيئة كان صادقا عند مستوى الدلالة (0.01)، بعامل إرتباط قيمته (R=0.83)، وبالتالي، فإن المقياس يتميز بمستويات جد عالية.

ب. ثبات المقياس:تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة المختصر، من خلال الطرق التالية:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا –كرونباخ، وبلغت قيمة الثبات في هذا المقياس (0.85)، وهذا يدل على أنه مقياس ثابت، ويمكن الوثوق بنتائجه.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية: حيث تم حساب معامل الإرتباطبيرسون بين نصفي المقياس، وإعتمدت صاحبة المقياس طريقة جوتمان في حساب الثبات، عن طريق التجزئة النصفية، والتي بلغت قيمته (0.69) قبل التصحيح، و(0.81) بعد التصحيح، وهي قيمة عالية تجل على أن المقياس ثابت **(حمزة، 2018)**.

من خلال النتائج هذهو الخصائص السيكومترية التي يتمتع بها المقياس، تبين لنا أنه يمكننا تطبيق مقياس جودة الحياة المختصرة (**WHOQOL Bref**) في دراستنا الحالية، لأنه يتمتع بمستويات مرتفعة من الصدق والثبات.

5 2 2.طريقة تطبيق المقياس: قمنا بتطبيق مقياس جودة الحياة المختصر، مباشرة بعد الإنتهاء من تطبيق مقياس الضغط النفسي المدرك، حيث طلبنا من مجموعة البحث قراءة التعليمة التي تنص على وضع علامة (x) أمام الإجابة التي تمثلهم.

5 2 3.طريقة تنقيط المقياس: يتم تحديد مستويات جودة الحياة، من خلال(WHOQOL Bref)المطبق على البيئة الجزائرية، تبعا لطريقة ليكرت الثلاثية، من خلال حساب كل من : المتوسط الحسابي، ودرجات المقياس. ويتم حساب المتوسط الحسابي، عن طريق عملية حسابية، مع الأخذ بعين الإعتبار، البنود الإيجابية والسلبية في بدائل الإجابة التالية:

أكبر بديل – أقل بديل

عدد المستويات المطلوبة (إجابة الحالة)

والجدول التالي يوضح المستويات، حسب المتوسط الحسابي:

الجدول (07): يمثل مستويات جودة الحياة حسب المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي	المستوى
1 2.33	منخفض
2.34 3.67	متوسط
3.68 5	مرتفع

المصدر: (حمزة 2018، ص 123)

ويتم حساب مستويات جودة الحياة حسب الدرجات، من خلال القيام بعملية ضرب عدد البنود في قيم المتوسط للمستويات الثلاثة، لتصبح المستويات محددة كالتالي:

الجدول (08): يمثل مستويات جودة الحياة حسب الدرجات.

الدرجات	المستوى
26 61	منخفض
62 95	متوسط
96 130	مر تفع

(نفس المصدر السابق، ص 123)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن مستويات جودة الحياة موزعة حسب الدرجات كالتالي:

- من الدرجة 26 إلى الدرجة 61 يكون مستوى جودة الحياة منخفض.
- إذا تحصلنا على درجة من 62 إلى الدرجة 95 فيكون مستوى جودة الحياة متوسطن.
- أما إذا تحصلنا على درجة من 96 إلى الدرجة 130 فيكون مستوى جودة الحياة مرتفع، وهذا يصبو إله الهدف المسطر من قبل الباحثين.

6 .أدوات تحليل النتائج.

قمنا باستخدام نظام الحزم الإحصائية SPSS (Statistical Package For Social Sciences). في التحليل الإحصائي لنتائج البحث وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- **النسب المئوية:**

تم استخدامها في دراسة خصائص عينة البحث من خلال حساب نسبة تكرارات العينة في كل من الدراسة الاستطلاعية والدراسة الرئيسية.

المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي لمجموعة من الملاحظات هو مجموع هذه الملاحظات مقسوماً على عددها، ويتم الاعتماد عليه في تحليل نتائج الفرضيات.

الانحراف المعياري: يعرف الانحراف المعياري بأنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم من متوسطها الحسابي، ويساعدنا في معرفة توزيع أفراد العينة أي مدى اتساقهم، وكذلك مقارنة مجموعة بأخرى، وقد استخدم في تفسير وتحليل نتائج فرضيات الدراسة.

معامل الارتباط بيرسون: يُعرَّف معامل ارتباط بيرسون في الإحصاء على أنه قياس قوة العلاقة بين متغيرين وارتباطهما ببعضهما البعض. يحسب معامل ارتباط بيرسون تأثير التغيير في متغير واحد عندما يتغير المتغير الآخر. فمثلا: حتى سن معينة، (في معظم الحالات) سيستمر ارتفاع الطفل مع زيادة عمره، ويستخدم معامل الارتباط لقياس الارتباط بين متغيرين أو أكثر.

معامل ألفا كرونباخ: يعتبر معامل ألفا كرونباخ مقياساً لموثوقية الاختبارات الإحصائية. ولا تعني القيمة "العالية" لمعامل ألفا كرونباخ أن المقياس أحادي البعد أو دقيق للغاية. إذا كنت ترغب، بالإضافة إلى قياس الاتساق الداخلي، في تقديم دليل على أن المقياس أحادي البعد، فيمكن إجراء تحليلات إضافية. يعد تحليل معامل ألفا كرونباخ إحدى طرق التحقق من الأبعاد. من الناحية الفنية، فإن ألفا كرونباخ ليس اتجاراً إحصائيًا – إنه معامل الموثوقية (أو الاتساق) من الناحية النظرية، يجب أن تمنحك نتائج ألفا كرونباخ عدداً من 0 إلى 1،ولكن يمكنك أيضاً الحصول على أرقام سالبة. يشير الرقم السالب إلى وجود خطأ ما في بياناتك – ربما نسيت عكس النتيجة لبعض العناصر. القاعدة العامة هي أن معامل ألفا كرونباخ من 70 وما فوق جيد، و80 وما فوق أفضل، و90 وما فوق هو الأفضل.

ويعد المعامل مؤشراً لاكتشاف مدى ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس.

اختبار(ت) T.test : هو أكثر اختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية، وترجع نشأته الأولى إلى أبحاث العالم "ستودنت" ولهذا سمى الاختبار بأكثر الحروف تكراراً في اسمه وهو حرف التاء، ومن أهم المجالات التي يستخدم فيها هذا الاختبار الكشف عن الفروق بين تحصيل الذكور والإناث في مادة دراسية ما وذلك عن طريق حساب دلالة فرق متوسط تحصيل الذكور عن متوسط تحصيل الإناث، ويمكن القول أن اختبار "ت" يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية.

خلاصة الفصل:

بعد ما تم تحديث الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، لغرض تحديد مجالات الدراسة كالمجال المكاني والزماني بالإضافة إلى مجتمع الدراسة والعيينة، ولقد اعتمدنا في دراستنا هذه، على المنهج الوصفي، بحيث يتضمن الوصف والتحليل وتفسير النتائج.

وقد تم استخدام عدد من الأدوات بالإضافة إلى المقياسين الموزعة على أفراد العينة، من أجل جمع البيانات والمعلومات اللازمة، وذلك كله لغرض تحليل وتفسير فرضيات الدراسة المذكورة سابقا.

الفصـــل الخـــامس

عرض وتحليل تفسير ومناقشة النتائج

الفصل الخامس:عرض وتحليل تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1 عرض وتحليل النتائج

1 1.عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

1 2. عرض تحليل نتيجة الفرضية الثانية

1 3. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة

2 تفسير ومناقشة الفرضيات

2 1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى

2 2. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

2 3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

الاستنتاج العام

خاتمة

1 .عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1 1 عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الاولى على ان مستوى الضغط النفسي المدرك لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية متوسط وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري باستخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (09) يوضح الفروق في الضغط النفسي المدرك لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	31	28	25.23	4.50	3.36	29	0.002

يتضح من خلال الجدول رقم (09) ان المتوسط النظري لضغط النفسي المدرك بلغ 28 اما المتوسط الحسابي يساوي 25.23 بانحراف معياري يساوي 4.50 وقيمة اختبار ت قدرت 3.36 ومستوى دلالة 0.002 وهو أصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي المدرك بين المتوسط الحسابيو المتوسط النظري للمقياس لصالح المتوسط النظري اي ان الضغط النفسي المدرك لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية متوسط ومنه نقبل الفرضية البديلة.

1 2.عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه يوجد مستوى جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية متوسط وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري باستخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (10) يوضح الفروق في جودة الحياة لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	31	78	72.73	16.94	ŧ.70	29	0.09

يتضح من خلال الجدول رقم (10) ان المتوسط النظري لجودة الحياة بلغ 78 اما المتوسط الحسابي يساوي 72.73 بانحراف معياري يساوي 16.94 وقيمة اختبار ت قدرت ŧ.70 ومستوى دلالة 0.09 وهو اكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة بين المتوسط الحسابي و المتوسط النظري للمقياس اي جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية متوسطة ومنه نقبل الفرضية البديلة.

ŧ 3.عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط برسون من اجل معرفة مستوى دلالة الارتباط بين المتغيرين و النتائج كما يلي:

جدول رقم (11) يوضح نتائج الارتباط بين الضغط النفسي المدرك و جودة الحياة باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة.

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الضغط النفسي المدرك	31	25.23	4.50	0.55	0.002	دال عند 0.01
جودة الحياة	31	72.73	16.94			

يتضح من خلال الجدول رقم (11) ان المتوسط الحسابي للضغط النفسي المدرك بلغ 25.23 بانحراف معياري 4.5 اما المتوسط الحسابي لجودة الحياة يساوي 72.73 بانحراف معياري يساوي 16.94 ومعامل ارتباط قدر 0.55 ومستوى دلالة 0.002 وهو اصغر من مستوى الدلالة المعنوية 0.01 اي انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي المدرك و جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية ومنه نقبل الفرضية البديلة الفرضية.

2 تفسير ومناقشة الفرضيات:

2 1تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على أنه يوجد مستوى من الضغط النفسي المدرك لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى ان الضغط النفسي المدرك لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية متوسط، ومنه نقبل الفرضية البديلة.

أتفقت النتائج مع نتائج دراسة سارجنت (2009) Sargent, et al, هدفت لتقييم جودة الحياة لدى أطباء" قسم جراحة عظام "وأعضاء هيئة التدريس؛ لتحديد العوامل المرتبطة بظروف العمل، التي من شأنها تعريضهم لاضطرابات والضغوط النفسية، أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الرضا عن العمل و جودة حياتهم بالرغم من معاناتهم من ضغوط متعددة وانخفاض مستوى جودة الحياة.

كما اكد الثنيان (2009) ان أعضاء هيئة التدريس يبدؤون عملهم وهم يحملون تصورات مثالية حول طرق التدريس والعلاقة مع الطالب والمنسوبين، مما يساهم في تكوين صورتهم لعضو هيئة التدريس، ولكن خلال التطبيق العملي فإنهم سيجدون أن هذه الصورة تتحطم على أعتاب الواقع، لذلك يشعر الكثير منهم بالضغوط النفسية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان الأستاذ الجامعي الأجير المؤقت لديه التزامات مهنية واجتماعية خارج الجامعة كالدوام اليومي بوظيفته الاصلية، واجباته الاسرية والاجتماعية هذه العوامل تجعل من التدريس بالجامعة كعمل ثانوي صعبا نظرا لما يتطلبه من كفاءة ومهارة في التدريس من اجل ايصال المعلومة للطالب و اطلاع وتحكم في المادة العلمية، كما انه يعتبر تحديا شخصيا بالنسبة للاستاذ الذي يبحث عن اثبات كفاءته العلمية والمهنية من خلال محاولة اقناع المستقبلين والمشرفين عليه

في الجامعة عن طريق تقديم افضل ما لديه اثناء التدريس، كما ان صعوبة عملية التوظيف كاستاذ دائم بالجامعة هي اخرى تعتبر مصدر ضغط نفسي بالرغم من كل هذه العوامل الا ان مستوى الضغط جاء متوسط كون الاستاذ الجامعي الاجير المؤقت لديه وظيفة مستقرة خارج الجامعة ومكانة اجتماعية ودخل مالي يساهم في تخفيف من الضغط النفسي لدية كما ان التدريس يعتبر نشاط ثانوي بالنسة له.

2 2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه يوجد مستوى جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى ان جودة الحياة متوسطة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية، ومنه نقبل الفرضية البديلة.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة **خلوف (2022)** حول جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي توصلت الى ان مستوى جودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي متوسط.

واختلفت مع دراسة **عالم (2012)** التي هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة، والرضا الوظيفي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة عين شمس،وقد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى جودة الحياة بأبعادها المختلفة فيما عدا ُ بعد العلاقات الاجتماعية.

اعتبر **هاشم(2001)** أن الشعور بجودة الحياة شيء نسبي يختلف من شخص لاخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية؛ استنادا ً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مكونات جودة تلك الحياة ومتطلباتها، مثل: القدرة على التفكير ،واتخاذالقرارات، والتحكم، وا إدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية، والنفسية، والظروف الإقتصادية، والإجتماعية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية، والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة، والأكثر أ همية، التي تحقق سعادته في الحياة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان جودة الحياة تتاثر بالمكون المعرفي للفرد الذي يحدد المعايير الذاتية بالدرجة الاولى التي يتم الاعتماد عليها في تقييم جودة الحياة كما انها تتاثر بمجموعة من العوامل الشخصية كالدرجة العلمية للاستاذ التي تنعكس على معايير تقييمه للمواقف، وعوامل خارجية كالمكانة الاجتماعية الناتجة.

2 3تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على انه وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي المدرك و جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية ومنه نقبل الفرضية البديلة الفرضية.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة **عطا الله(2016)** هدفت إلى التعرف على "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الحياة وجودة الحياة لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة"،توصلت إلي أنه توجد علاقة ارتباطية طردية عكسية سالبة بين جودة الحياة وعالقتها بالضغوط النفسية،ودراسة **حامد السيد(2018)** التي بحثت عن العلاقة بين الضغوط النفسية و جودة الحياة لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود حيث كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان المستوى المتوسط لجودة الحياة يمكن ان يرجع الى الضغط النفسي الذي يعيشه الاستاذ الجامعي المؤقت كونه يتواجد في وضعيتين مهنيتين مختلفتين في نفس الوقت الوظيفة الاصلية له و التدريس بالجامعة كنشاط ثانوي الامر الذي يمكن ان ينتج عنه تفضيل مهنة على الاخرى كما ان تحقيق الالتزامات المهنية لهما هو الاخر يمكن ان يعتبر مصدر ضغط كل هذه العوامل يمكن ان تنعكس على جودة الحياة.

الاستنتاج العام:

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية. استُخدم المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة، واعتمدت على مقياس الضغط النفسي المدرك لـ (كوهن وآخرون) ومقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL.1991) لتحليل البيانات.

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية، يمكن تلخيص الاستنتاجات كما يلي:

مستوى الضغط النفسي المدرك: يتبين أن مستوى الضغط النفسي المدرك لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء متوسط، مما يشير إلى أن هذه الفئة تعاني من ضغوط نفسية معتدلة.

تبين أن مستوى جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء متوسط أيضاً، مما يعني أن جودة حياتهم ليست عالية ولكنها مقبولة نسبياً.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة، مما يدل على أن زيادة الضغط النفسي تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة والعكس صحيح.

تشير هذه النتائج إلى أن الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء يعانون من مستوى متوسط من الضغط النفسي، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على جودة حياتهم. ويعزى هذا إلى طبيعة عملهم التي تجمع بين الوظيفة الأصلية والتدريس الجامعي كنشاط ثانوي، مما يشكل ضغوطاً تؤثر على توازنهم النفسي والاجتماعي.

قامت الدراسة بالتأكد من وجود علاقة بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء، بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المدية.

تعتبر هذه الدراسة مهمة جدا لأنها مطلب للحصول على شهادة الماستر في علم النفس العيادي بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة يحى فارس بالمدية.

كما توجه هذه الدراسة إلى الطلبة المهتمين بمجال علم النفس وهذا نظرا لما حملته الدراسة من مادة نظرية تجسد مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير حيث شملت مفهوم الضغط ونظرياته ومصادره...إلخ.

تعمل هذه الدراسة على إثراء البحث العلمي والتراث الأدبي مما يسمح بتطوير دارسات لاحقة، كما يستفيد منها الطلبة والباحثين من خلال تشجعيهم وتحفيزهم على تقديم دراسات في هذا المجال تثري المكتبة العلمية.

كما أسفرت هذه الدراسة على تقديم جملة من الاقتراحاتفوجز ها فيما يلي :

✓يُفضل توسيع حجم العينة ليشمل عدداً أكبر من الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء من مختلف الجامعات والمناطق، مما يعزز من تمثيلية النتائج ويمكن من تعميمها على نطاق أوسع.

✓ استخدام أدوات قياس متنوعة تشمل استبيانات، مقابلات فردية، ومجموعات نقاش مركزة، مما يمكن من جمع بيانات أكثر شمولية وعمقاً حول الضغط النفسي وجودة الحياة.

✓تضمين متغيرات بيئية إضافية مثل بيئة العمل، الدعم الاجتماعي، والعوامل الاقتصادية، لتحليل تأثيرها على الضغطالنفسي وجودة الحياة بشكل أكثر تفصيلاً .

✓تنفيذ دراسات طولية تتابع نفس العينة على مدار فترة زمنية طويلة، مما يساعد في فهم التغيرات في الضغط النفسي وجودة الحياة عبر الزمن وتحديد العوامل المؤثرة بشكل أدق.

✓ مقارنة مستويات الضغط النفسي وجودة الحياة بين الأساتذة الجامعيين المؤقتين والأساتذة الجامعيين المستمرين، لتحديد الفروقات والتحديات الخاصة بكل فئة.

✓ تحليل الفروقات في مستويات الضغط النفسي وجودة الحياة بين الذكور والإناث من الأساتذة الجامعيين المؤقتين، لدراسة التأثيرات المختلفة لكل جنس وتقديم توصيات محددة.

✓تصميم وتطبيق برامج تدخلية تهدف إلى تقليل مستويات الضغط النفسي وتحسين جودة الحياة، ومن ثم قياس فعاليتها عبر الدراسات التجريبية.

✓استخدام تقنيات حديثة في جمع وتحليل البيانات مثل التطبيقات الذكية والمراقبة الذاتية، مما يساعد في الحصول على بيانات أكثر دقة وفورية.

✓ إجراء مجموعة من البحوث النفسية المتعلقة بالأستاذ الجامعي المؤقت الأجير ، ومن المواضيع التي يمكن توجيه البحوث إليها نذكر ما يلي:

- أثر الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات التعامل لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء.
- نمط الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء.
- وجهة الضبط الداخلي والخارجي لدى الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير.
- نمط التفكير لدى الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير.

- تنظيم الانفعالات لدى الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير.
- فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي للتغلب على الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير.
- اضطرابات الشخصية وجودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير.

خاتمـــــــة

تشكلت هذه الدراسة كجزء من الجهود المبذولة للكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المدية. في سياق يتزايد فيه الاهتمام بالصحة النفسية وجودة الحياة، تهدف الدراسة إلى تقديم رؤية شاملة لتأثير الضغوط النفسية على جودة حياة الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء.

من خلال استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمادا على مقياس الضغط النفسي المدرك لـ (كوهن وآخرون) ومقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية(WHOQOL.1991) ، تم جمع البيانات وتحليلها إحصائياً لاختبار فرضيات الدراسة.

أظهرت النتائج أن مستوى الضغط النفسي المدرك لدى الأساتذة الجامعيين المؤقتين الأجراء متوسط، مما يعكس تعرضهم لضغوط نفسية معتدلة تؤثر على حياتهم اليومية. كما تبين أن مستوى جودة الحياة لديهم متوسط أيضـًا، مما يعني أن هذه الفئة تعيش حالة من التوازن النسبي بين الضغوط الحياتية والمهنية والرفاهية النفسية.الأهم من ذلك، أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك وجودة الحياة، مما يدل على أن زيادة الضغط النفسي تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة والعكس صحيح. هذه العلاقة تسلط الضوء على أهمية إدارة الضغوط النفسية لتحسين جودة الحياة بين الأساتذة الجامعيين المؤقتين.

تعكس هذه النتائج الحاجة الملحة لتطوير استراتيجيات تدخل فعالة لدعم الأساتذة الجامعيين المؤقتين في مواجهة الضغوط النفسية. ينبغي على الإدارات الجامعية تقديم برامج دعم نفسي واجتماعي تهدف إلى تقليل مستويات الضغط النفسي وتحسين جودة الحياة. يمكن تحقيق ذلك من خلال تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية تهدف إلى تنمية مهارات إدارة الضغوط، بالإضافة إلى تقديم استشارات نفسية متخصصة.

تعتبر هذه الدراسة خطوة أولى نحو فهم أعمق لتأثيرات الضغوط النفسية على جودة الحياة في السياق الأكاديمي الجزائري. ومع ذلك، هناك حاجة لإجراء المزيد من البحوث لتوسيع نطاق هذه النتائج وتعميمها على فئات أخرى من الأساتذة والعاملين في المجال الأكاديمي. ينبغي أن تشمل الدراسات المستقبلية عينات أكبر ومتنوعة، وأن تدرس تأثيرات عوامل إضافية مثل بيئة العمل، الدعم الاجتماعي، والعوامل الاقتصادية على جودة الحياة.

خاتمــة

فيالختام، تقدم هذه الدراسة إسهامًا مهمًا في مجال البحث العلمي حول الصحة النفسية وجودة الحياة بين الأساتذة الجامعيين المؤقتين.نأمل أن تشكل نتائج هذه الدراسة أساسًا لتطوير سياسات وبرامج دعم فعالة، تسهم في تحسين الظروف الحياتية والمهنية للأساتذة الجامعيين، مما يعزز من إنتاجيتهم ويسهم في تحقيق أهداف التعليم العالي في الجزائر.

وتأمل الدراسة أن تكون نتائجها بمثابة حافز لإجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال، خاصة في البيئة الجزائرية، بهدف تحقيق فهم أعمق لشخصية وسلوك الأستاذ الجامعي المؤقت الأجير وتحسين جودة حياتهم.

المراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. دردان، (2021)، جودة الحياة لدى أساتذة التعليم العالي، دراسة وصفية لعينة من أساتذة جامعة مولود معمري تيزي وزو، أطروحة دكتوراه في في علوم التربية، جامعة تيزي وزو.
2. صخري، (2024)، اضطراب الضغط ما بعد الصدمة وجودة الحياة لدى النساء ضحايا العنف. أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة البويرة.
3. عبد الحفيظي، (2016)، تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسيو علي كاظم على الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بجامعة الجلفة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية تخصص قياس نفسي وتربوي، جامعة ورقلة.
4. مسعـودي عمــر، 2019، فعالية تخطيط التدقيق وفق المعايير الدولية في تحسين جودة الأداء المهني للمدقق، دراسة ميدانية لعينة من المؤسسات المعتمدة للتدقيق بالجزائر، أطروحة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث، جامعة أدرار.
5. منسي محمود، وكاظم علي. (2010). تطوير وتعنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان البحرين مجلة أماراباك، (1)، البحرين.

الكتــب

1. ابن منظرو، محمد بن مكرم، (1984) : "لسان العرب". ادب الحوزة، ايران.
2. بن السليمان الطريري، عبد الرحمان، بدون تاريخ، " الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه وطرق علاجه ومقاومته".
3. الشخانبة، احمد عيد مطيع، (2010): "التكيف مع الضغوط النفسية"، دار حامد للنشرو التوزيع. (ط1)، الأردن.
4. جوان إسماعيل بكر، 2013: "جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين"، دار الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة1، عمان.
5. درويش، محمد أحمد.(2014): " الاحتراق النفسي"، عالم الكتب، (ط1). القاهرة.

6 سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2014: "الشخصية الانسانية واضطراباتها النفسية" رؤية في إطار علم النفس الايجابي، الوراق للنشر والتوزيع، الطبعة1،عمان.

1 عبيد، ماجد بهاء الدين السيد، (2008): "الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية"، دار صفاء للنشر والتوزيع (ط1)، عمان.

2 عبد الرحيم النوايسة، فاطمة.(2013). "الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة"، دار المناهج للنشروالتوزيع.(ط1)، الأردن.

3 عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات(2001)، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

4 عمرالخرابشة، مصطفى القمش، 2009 :" مصادر الضغوط في المدارس الثانوية"، محافضة البلقاء، الاردن.

5 فاروق السيد عثمان، 2008:" القلق وادارة الضغوط النفسية"، دار الفكر العربى للطباعة والنشر،القاهرة.

6 فوزي غرايبةو آخرون(2002)، أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعيةو الإنسانية،ط3، دار وائل للنشرو التوزيع، الأردن.

7 فؤاد بن غضبان، 2015:" جودة الحياة بالتجمعات الحضرية"، تشخيص مؤشرات التقييم، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، الطبعة1،عمان.

8 محمد عاطف جمال،2019: " جودة حياة العمل والمسار الوظيفي".

المجـــلات

1 العنزي،سالم عزازي. (2023)، جودة الحياة الأنواع والأبعاد والمؤشرات والإتجاهات المفسرة، مجلة مستقبل العلوم الإجتماعية،(1).

2 حمزة، فاطيمة، بوداود، حسين،(2018) تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية على عينات من البيئة الجزائرية، مجلة العلوم الاجتماعية، (31).

3 فواطمية، محمد (2015)، التوجهات النظرية لجودة الحياة، مجلة الحوار الثقافي، (2)

4 مسعودي،أمحمد، (2017)، جودة الحياة النفسية، مجلة روافد، (1).

5 Steel, P. and Ones, D.S.: 2002, 'Personality and happiness: a national-level analysis.', Journal of Personality and Social Psychology 83

الملاحـــــق

ملحق رقم (1):إستمارة معلومات.

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

أستاذي أستاذتي الأفاضل

تحيــة وبعــد...

في إطار التحضير لإعداد مذكرة التخرج، لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي، المطلوب منك هو أن تجيب بما يتناسب مع رأيك الشخصي، عن البنود التالية بكل صدق، بحيث يوجد خيارات عليك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع علامة (×) عند هذا الاختيار، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، واعلم أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لأغراض بحية فقط.

السن :.....

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

الحالة العائلية: أعزب ☐، مرتبط ☐ , متزوج ☐أرمل ☐, مطلق ☐

عدد الأولاد :.....، ذكور ☐ إناث ☐

سنوات العمل في الجامعة: أقل من سنة ☐ من1إلى اقل من 3 سنوات ☐

من3 إلى اقل من 5 سنوات ☐ من5 إلى10 سنوات ☐ أكثر من10سنوات ☐

المستوى التعليمي : .....

ما هو عملك الآن :..... وسنوات عملك :.....

التخصص العلمي:.....

. المقاييس التي تدرسها:.....

أنشطة أخرى داخل الجامعة :.....

الدخل الشهري : عالي ☐ متوسط ☐ منخفض ☐

مكان السكن: داخل الولاية ☐ خارج الولاية ☐

ملحق رقم (2):مقياس الضغط النفسي المدرك

التعليمة

1) أسئلة مختلفة ستطرح عليك الآن، تتعلق بإحساساتك وأفكارك خلال الشهر الماضي، في كل مرة سيطلب منك الإشارة إلى ما شعرت به في الشهر الأخير.

2) حتى وإن كانت بعض الأسئلة متقاربة إلا أن هناك اختلافات بينها، وكل سؤال يجب اعتباره كسؤال مستقل عن الآخر وأفضل طريقة هي الإجابة بسرعة قدر الإمكان ولا تحاول حساب عدد المرات التي شعرت فيها بإحساس أو بآخر،ولكن أشر فقط إلى الإجابة التي تبدو لك أقرب للواقع من بين الاختيارات الخمس الآتية:

ضع علامة (*) في الخانة المناسبة.

في خلال الشهر الماضي كم مرة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دوما
1 تعرضت لانزعاج لم تكن تنظره من قبل.					
2 كان من الصعب السيطرة على الأشياء المهمة في حياتك.					
3 شعرت بأنك عصبي(عصبية) ومتوتر(متوترة).					
4 واجهت بنجاح المشاكل الصغيرة والانشغالات اليومية.					
5 شعرت بأنك تواجه بفعالية التغيرات المهمة التي تطرأ على حياتك.					
6 شعرت بالثقة في قدراتك على التكفل بمسائلك الخاصة.					
7 شعرت بأن الأمور تسير كما تريد.					
8 فكرت بأنك لا تستطيع القيام بكل الأشياء التي يجب فعلها.					
9 كنت قادرا في التحكم على عصبيتك.					

10 شعرت بأنك تسيطر على الواقع.					
11 شعرت بالغضب لأن الأحداث تخرج عن سيطرتك.					
12 تفاجأت بأنك تفكر في أشياء المفروض أن تقوم بها على أحسن وجه.					
13 استطعت التحكم في الكيفية التي تمضي بها وقتك.					
14 وجدت أن الصعوبات تتم بدرجة أنك لا تستطيع السيطرة عليها.					

ملحق رقم (3):مقياس جودة الحياة المختصر.

التعليمة

يهدف هذا المقياس إلى معرفة اتجاهك نحو الحياة، ورأيك في بعض جوانبها، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة على الأسئلة، المطلوب منك أن تجيب عن البنود التالية، وأمام كل منها خمسة اختيارات وعليك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع علامة(×). ويجب أن تختار إجابة واحدة فقط عن كل بند، ولا تترك فراغ أو أي بند بدون الإجابة عنه.

رقم	الأسئـــــــــــــــــــلة	سيئة جدا	سيئة	ليست سيئة وليست جيدة	جيدة	جيدة جدا
01	ما هو تقديرك لنوعية الحياة ؟					
		غير راض تماما	غير راض	رضا متوسط	راض	راض جدا
02	ما هو مدى رضاك عن صحتك؟					
		لا إطلاقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
03	في رأيك إلى أي مدى يمكن أن يؤدي مرضك إلى عجزك عن القيام بالعمل ؟					
04	حتى تستمر حياتك، ما مقدار الرعاية التي تحتاج إليها ؟					
05	ما مدى استمتاعك بالحياة ؟					
06	ما مدى شعورك بوجود معنى لحياتك ؟					
		ضعيفة جدا	ضعيفة	متوسطة	جيدة	جيدة جدا
07	إلى أي مدى يمكنك تركيز عقلك ببساطة ؟					
08	ما مدى شعورك بالأمن في الحياة ؟					

09	ما مدى الاهتمام الصحي في بيئتك الطبيعية ؟					
		لا إطلاقا	قليلا	بقدر متوسط	كثيرا	تماما
10	هل لديك الكفاية والفاعلية الكافية للقيام بواجبات الحياة اليومية ؟					
11	هل أنت متقبل لبنائك الجسدي ؟					
12	هل أنت كفئ لإشباع احتياجاتك ؟					
13	ما مدى توافر المعلومات اللازمة والتي تحتاج إليها في حياتك اليومية ؟					
14	إلى أي مدى تتوافر لديك الفرصة للراحة والاسترخاء ؟					
		سيئة جدا	سيئة	متوسطة	جيدة	جيدة جدا
15	كم أنت قادر على التنقل هنا وهناك ؟					
		غير راض تماما	غير راض	رضا متوسط	راض	راض جدا
16	إلى أي مدى أنت راضي عن نومك ؟					
17	ما مدى رضاك عن أدائك لواجباتك اليومية ؟					
18	ما مدى رضاك عن قدرتك على العمل ؟					
19	ما مدى رضاك عن نفسك ؟					
20	ما مدى رضاك عن علاقتك الشخصية ؟					
21	ما مدى رضاك عن حياتك الجنسية ؟					
22	كم أنت راضيا عن المساندة الاجتماعية التي يقدمها لك أصدقائك ؟					

23	ما مدى رضاك عن سكنك أو المكان الذي تعيش فيه ؟					
24	ما هو مدى رضاك عن الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع ؟					
25	ما هو مدى رضاك عن مزاجك ورحلاتك ؟					
		أبدا	نادرا	غالبا	كثيرا	دائما
26	كم مرة شعرت فيها بالحزن، الاكتئاب، والقلق؟					

ملحق رقم (4): مخرجات برنامج..SPSS

NEW FILE.

DATASET NAME Jeu_de_données2 WINDOW=FRONT.

DATASET CLOSE Jeu_de_données1.

CORRELATIONS

/VARIABLES= جودةالحياة الضغط

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING=PAIRWISE.

ملحق رقم (5): يبين إدخال البايانات في برنامج الاحصاء .spss

Corrélations

Remarques

	Sortie obtenue	17-MAY-2024 23:36:31
	Commentaires	
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	31

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
	Syntaxe	CORRELATIONS /VARIABLES=جودةا لحياة الضغط /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRW ISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,08
	Temps écoulé	00:00:00,33

ملحق رقم (6): المتوسط الحسابي لكلا المقياسين.

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
جودةالحياة	72,73	16,948	31
الضغط	25,23	4,508	31

ملحق رقم (7): معاملات الارتباط لكلا المقياسين.

Corrélations

		جودةالحياة	الضغط
جودةالحياة	Corrélation de Pearson	1	,551
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	31	31
الضغط	Corrélation de Pearson	,551	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	31	31

```
T-TEST
  /TESTVAL=28
  /MISSING=ANALYSIS
الضغط /VARIABLES=
  /CRITERIA=CI(.95).
```

ملحق رقم (8): قيمة (ت) T test للضغط النفسي المدرك.

Test T

Remarques

	Sortie obtenue	17-MAY-2024 23:37:35
	Commentaires	
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	31
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.

	Syntaxe	T-TEST /TESTVAL=28 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= الضغط /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,13

ملحق رقم (9): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغط النفسي المدرك

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط	31	25,23	4,508	,823

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 28

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الضغط	-3,361	29	,002	-2,767	-4,45	-1,08

T-TEST

/TESTVAL=78

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= جودةالحياة

/CRITERIA=CI(.95).

ملحق رقم (10): قيمة T test لجودة الحياة.

Test T

Remarques

	Sortie obtenue	17-MAY-2024 23:42:23
	Commentaires	
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	31
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe	T-TEST /TESTVAL=78 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=جودةالحياة /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

ملحق رقم (11): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجودة الحياة

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
جودة الحياة	31	72,73	16,948	3,094

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 78

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
جودة الحياة	-1,702	29	,099	-5,267	-11,60	1,06