

مدى مساهمة الصحة النفسية في التنبؤ
بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين -
دراسة ميدانية على عينة من أساتذة
الجامعات الجزائرية -

The contribution of mental health to predict quality of life Among the university teachers -A field study on Algerian university teachers-

بن يحي صبرينة

جامعة البليدة 02 لونيبي علي

Sab_ben@live.fr

جبران ريان *

جامعة البليدة 02 لونيبي علي

esr.djebrane@univ-blida2.dz

تاريخ القبول: 2025/05/27

تاريخ الاستلام: 2024/08/22

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف عن العلاقة بين الصحة النفسية وجودة الحياة، ومدى قدرة الصحة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين من ولايات الوطن، بالإضافة إلى الكشف عن مستوى كل من الصحة النفسية وجودة الحياة لدى أفراد العينة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تتكون من (152) أستاذ وأستاذة جامعية، إلى جانب تطبيق كل من مقياس الصحة النفسية ومقياس جودة الحياة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين، تمتع الأساتذة الجامعيين بمستوى مرتفع في كل من الصحة النفسية وجودة الحياة، بالإضافة إلى قدرة الصحة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، جودة الحياة، الأساتذة الجامعيين.

Abstract :

The current study aims to identify the relationship between mental health and quality of life, and the contribution of mental health to predict the quality of life among university professors in national universities. Additionally,. The correlative descriptive approach was used on a sample consisting of 152 university professors, and to achieve the objectives of this study have applied the Mental Health Scale and the Quality of Life Scale. The results of the study revealed a statistically significant correlational relationship between mental health and quality of life among university professors, with the professors exhibiting high levels of both mental health and quality of life, mental health was found to be a predictor of quality of life among university teachers.

Key words: Mental health, quality of life, university teachers.

* المؤلف المرسل

مقدمة:

تعد الجامعة من أهم القطاعات التي تهدف إلى نشر العلم والمعرفة وتحقيق التنمية من خلال استثمار الموارد البشرية للتقدم أكثر في مجالات متعددة، إلا أن أهم عنصر في هذا القطاع هو الأستاذ الجامعي باعتباره المسؤول الأول عن تكوين جيل من المتخصصين، المفكرين والمبدعين وذلك من خلال تنفيذ البرامج التعليمية للوصول إلى الأهداف المسطرة، غير أن ذلك لا يتحقق إلا في ظل تمتعه بصحة نفسية وعقلية جيدة تنعكس إيجاباً على أداءه المهني.

إذ تمثل الصحة النفسية دوراً محورياً بالنسبة للأستاذ الجامعي الذي يعد الحلقة الأساسية في التعليم العالي، لما لها من أثر على كفاءته العملية، وتساعد في التكيف والانسجام مع مختلف الظروف والتحديات اليومية بشكل أفضل وهذا بإتباع أساليب تكيفية جديدة تعزز من إنتاجه وإبداعه، كما أن تمتع الأستاذ الجامعي بصحة نفسية جيدة يساهم في تحسين مستوى الرضا عن الحياة ويشعره بالسعادة والتفكير بإيجابية مما ينعكس إيجابياً على جودة حياته ونوعية التعليم الذي يقدمه، وقد اعتبر الباحثون أن البعد النفسي هو مؤشر مهم يمكن أن يحدد مدى تمتع الفرد بجودة الحياة والشعور بالراحة والاطمئنان، فكلما كان مستوى الصحة النفسية مرتفعاً للأستاذ الجامعي كلما ازدادت جودة أدائه المهني وبصبح أكثر استعداداً لتحقيق الأهداف والطموحات التي تعزز من ثقته بنفسه وبقدرته على تحقيق التوازن ما بين حياته الشخصية والمهنية.

أولاً: الإطار النظري للدراسة

1 إشكالية الدراسة:

يعيش العالم في الآونة الأخيرة تطوراً في مختلف المجالات وهذا ما سبب ضغوطاً كمية وكيفية للأفراد، الأمر الذي انعكس سلباً على صحتهم النفسية والتي ترتبط إيجاباً بعدد من المتغيرات المكونة لمفهوم جودة الحياة منها الرضا عن الحياة والسعادة والشعور بالثقة، وقد اعتبر البعض أنها قد تكون من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر والتي قد تسمح بالتنبؤ أكثر بجودة الحياة، ذلك لأن شعور الفرد بصحة نفسية جيدة خالية من الأمراض تجعله يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة، كما تجعله قادراً على تلبية مختلف حاجياته بثقة، إلى جانب قدرته على التعامل مع جميع المواقف الضاغطة التي قد تواجهه.

بمعنى أن الحالة النفسية للفرد تلعب دوراً مهماً حتى يتفاعل مع العالم المحيط به، وهو الحال بالنسبة للأستاذ الجامعي الذي يحتاج إلى كفاءة عالية وحالة نفسية جيدة تساعد على

القيام بمختلف الأنشطة المكلف بها، تلبية حاجياته، وممارسة مهنته بشكل لائق، كما تزيد من رغبته في توظيف مهاراته وتطويرها، والتفكير الايجابي دائما في المستقبل، أي أنها تزيد من شعوره بأهمية الحياة والرضا عنها، لذلك اعتبر الباحثون جودة الحياة من المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإيجابي، وهذا ما يؤكد كل من (عبد الصادق وأنور، 2010) في تعريفها لجودة الحياة على أنها مدى قدرة الفرد على اشباع حاجاته الذاتية والموضوعية وذلك وفق الاطار الثقافي والقيمي للمجتمع الذي يعيش فيه، ومدى تقييمه للخدمات المادية والمعنوية التي تقدم إليه والتي يمكن أن تحسن من حالته النفسية وعلاقاته بالآخرين.¹

وقد ذكر كذلك (مجدوب، 2022) أن للصحة النفسية أهمية بالنسبة للفرد فهي التي تجعله يحسن في القيام بالأدوار الاجتماعية المطلوبة منه، والتي تشمل الاحساس الإيجابي بالرضا والسعادة في علاقاته الاجتماعية والممارسات اليومية، لذلك فالأستاذ الجامعي بالرغم من مواجهته للعديد من الضغوطات المهنية من بينها عدم الرضا عن الراتب، الأعباء الإدارية ومشاكل الطلبة إلا أنه يتبع أساليب تكيفية تساعده في مواجهة تلك الضغوط النفسية الناتجة عن العمل والتي قد تؤثر على حياته الشخصية.²

وفي هذا السياق جاءت دراسة (برزوان، 2018) للبحث عن مدى تأثير الضغوط المهنية على الصحة النفسية لدى الأستاذ الجامعي، والتي توصلت إلى تمتع الأستاذ الجامعي بمستوى جيد من الصحة النفسية وعدم معاناته من أي مشاكل صحية وهذا راجع لشخصية الأستاذ التي تلعب دور مهم في الحفاظ على الصحة، إلا أنه بالرغم من ذلك كثيرا ما يواجه ضغوط مهنية يعود سببها إلى عدم توفر الامكانيات المادية التي تعرقله عن أداء مهامه، وسوء الاتصال مابين الأستاذ والطلبة والزملاء، بالإضافة إلى نقص الحوافز ونقص المساندة الاجتماعية.³

كما تعد جودة الحياة من بين أهم المفاهيم التي تسعى الجامعات إلى تحقيقها وخاصة بالنسبة للأستاذ الجامعي الذي يمثل الواجهة الأساسية في التعليم العالي، نظرا للمهام البيداغوجية والعلمية الموجهة إليه داخل الجامعة، أهمها تقديم الدروس والمحاضرات للطلبة، الإشراف على الطلبة في مذكراتهم، والقيام بالأنشطة العلمية كالمشاركة في الملتقيات، نشر المقالات، والانخراط في أنشطة المخابر، لذلك نجد الأستاذ الجامعي يسعى إلى تحقيق جودة الحياة والتي تساعده في اكتساب نمط حياة متوازن بهدف ابراز الكفاءة المهنية والرضا الوظيفي، والقدرة على التكيف مع مختلف الأحداث والمشاكل التي من شأنها أن تؤثر على جودة التدريس لديه، إلا أن ذلك يتحقق في ظل وجود الصحة النفسية التي لا تمثل الخلو من المرض فقط بل تتعدى ذلك، فهي تشمل أبعاد أخرى أهمها تحقق الاتزان الانفعالي للفرد، القدرة على التواصل

الاجتماعي، بالإضافة إلى الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، وذلك لما لهم من دور في زيادة القدرة على الإنتاج وتحقيق الأداء الوظيفي.

وأكدت على هذا دراسة (علام، 2012) التي توصلت إلى تمتع الأساتذة بمستوى منخفض من جودة الحياة، بينما جاء مستوى الرضا الوظيفي متوسط.

بالإضافة إلى دراسة (Ping et al, 2010) والتي بحثت عن الخصائص التنظيمية التي تزيد من مستوى الرضا عن الحياة للأساتذة الجامعيين، وقد توصلت الدراسة إلى أن الرضا عن الحياة يتحدد وفق الخصائص التالية: الأجر، ظروف العمل، العلاقات مع الأفراد داخل الجامعة من إداريين، طلبة، رؤساء..⁴

ولهذا نجد أن الصحة النفسية الجيدة تعكس لنا مدى تمتع الفرد بالتكيف والاستقرار النفسي، فهي تشمل النظرة الإيجابية والمتفائلة للمستقبل والشعور بالرضا والسعادة مما يجعله يسعى دائما لتحقيق الإنجازات والنجاحات والبحث عن الجودة دائما، ووفقا لما سبق. ارتأينا البحث أكثر عن العلاقة التي تربط الصحة النفسية بجودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي، وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين؟

- ما مستوى الصحة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين؟

- ما مستوى جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين؟

- هل تساهم الصحة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين؟

2 فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.

- يتمتع الأساتذة الجامعيين بمستوى مرتفع من الصحة النفسية.

- مستوى جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين مرتفع.

- تساهم الصحة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.

3 أهداف الدراسة:

تعد الصحة النفسية بأبعادها المختلفة من أهم المفاهيم التي تسعى إلى تحقيق جودة الحياة لدى الفرد وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.

- البحث عن مستوى كل من الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.
- الكشف عن مدى مساهمة الصحة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين.

4 أهمية الدراسة:

يعد بحثنا الحالي بمثابة إضافة للمخزون المعرفي والعلمي يستفيد منها الطلبة والباحثين في مجال علم النفس العيادي، بحيث تتجلى أهمية الدراسة الحالية في طبيعة متغيراتها خاصة وأن الصحة النفسية تعد بمثابة الركيزة الأساسية التي يحتاج لها الفرد للشعور بالسعادة والرفاهية والقدرة على انجاز المهام ولما لها من تأثير على جودة الحياة، فهي قادرة أن تعيق الأستاذ الجامعي خلال أداء مهامه، لهذا تدعوا دراستنا إلى الاهتمام أكثر بالصحة النفسية التي قد يسبب أي خلل فيها إلى ظهور اضطرابات وضغوط نفسية يمكن تؤثر على جانبه النفسي وجودة حياته، كما تظهر أهمية الدراسة في أدواتها فقد أعطى مقياس الصحة النفسية لهذا المفهوم نظرة إيجابية وصبغة اكلينيكية ولم يعتبره على أنه مجرد الخلو من المرض النفسي والعقلي، ويجدر الإشارة إلى أن هذه الدراسة جاءت نتيجة نقص في الأدبيات والدراسات التي حاولت التنبؤ بجودة الحياة من خلال الصحة النفسية، كما أن معظم الدراسات التي جمعت بين المتغيرين ركزوا فيها على الطلبة الجامعيين وأهملوا الأستاذ الجامعي وهو ما يعطي ميزة خاصة لدراستنا التي يمكن أن تساهم في تكثيف الجهودات للاهتمام أكثر بالأساتذة الجامعيين باعتبارهم شريحة جد مهمة في المجتمع وذلك عن طريق توفير جميع الامكانيات وتهيئة كل الظروف اللازمة التي من شأنها أن تشبع حاجياتهم وتحسن من جودة حياتهم، وتتجلى أهمية الدراسة أيضا في النتائج المتوصل إليها.

5 مفاهيم الدراسة:

1.5 الصحة النفسية "Mental Health": عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها ليست مجرد الخلو من المرض النفسي والعقلي، بل أعطتها نظرة إيجابية وقد وصفها بأنها حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي للفرد.

كما عرفها (زهران، 2005) بأنها حالة يكون فيها الفرد متوافق مع نفسه ومع بيئته، أي أن تكون له القدرة على تحقيق ذاته والشعور بالسعادة بالإضافة إلى استغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، وأن تكون له شخصية متكاملة سوية تجعله قادرا على مواجهة جميع مطالب الحياة.⁵

معنى ذلك أنها تشمل العديد من الجوانب من بينها أن يكون الفرد قادرا على تقبل حدود إمكاناته وأن يكون واثقا من نفسه، متقبلا لذاته ويستطيع مواجهة جميع العقبات والمواقف التي تواجهه بطريقة ترضي نفسه ويقررها مجتمعه مما يجعله يشعر بالراحة والاستقرار النفسي ومنه التمتع بصحة نفسية جيدة.

أما إجرائيا: فهي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة والمتمثلة في الأساتذة الجامعيين على مقياس الصحة النفسية والذي يظم 25 عبارة تتدرج ضمن 5 أبعاد تتمثل في: الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، التفاعل الاجتماعي، الاتزان الانفعالي، القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة، والتحرر من الأعراض العصبية.

2.5 جودة الحياة "Quality of Life": يرى بونومي وباتريك وبوشنيل (Bonomi, Patrick & Bushnel, 2000) أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية المرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها.⁶ كما ترى منظمة الصحة العالمية (WHO) بأن مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد يتمثل في إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته واهتماماته بصحته الجسدية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، معتقداته وكذا علاقته ببيئته.⁷

بمعنى أنه حتى يتمتع الفرد بقدر جيد من الشعور بجودة الحياة فلا بد له من تحسين مستوى الرضا والسعادة والمتعة والاستقلالية والتي ستعكس من خلال قدرته على تحقيق أهدافه والوصول إلى طموحاته مما يجعله يعود بالإيجاب على مستوى الصحة النفسية والجسدية لديه. أما إجرائيا: فهي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة والمتمثلة في الأساتذة الجامعيين على مقياس جودة الحياة والذي يظم 26 عبارة، 24 منها تتدرج ضمن 4 أبعاد تتمثل في: الصحة الجسمية، النفسية، العلاقات الاجتماعية والبيئة، كما يحتوي على فقرة متعلقة بجودة الحياة العامة، وفترة أخرى متعلقة بالصحة العامة.

6 الدراسات السابقة:

وفق ما جاء به (Rathi et al, 2011) فإن تعزيز المشاعر الإيجابية بين الموظفين تسمح بنقل تلك المشاعر إلى مجال الحياة الشخصية للموظفين، مما يسمح بتعزيز مستوى الرفاهية العامة، بمعنى آخر فإنه إذا كانت بيئة العمل التي ينتمي إليها الفرد جيدة، بالإضافة

الى مدى كفاية الرواتب والمزايا المتحصل عليها، والعلاقات الايجابية مع الآخرين وخاصة زملاء العمل فإن ذلك يعزز من شعور الفرد بالرضا والسعادة مما يؤدي إلى مستوى أعلى من الصحة النفسية.⁸

وجاء في دراسة برزوان (2018) التي سعت في البحث عن أهم المصادر التي تسبب ضغطا نفسيا للأستاذ الجامعي والتعرف على مشكلات الصحة النفسية لديه، حيث توصلت إلى أن الأستاذ الجامعي بالرغم من تمتعه بمستوى متوسط من الصحة النفسية وعدم معاناته من مشاكل صحية حسب نتيجة الدراسة إلا أنه لا يمكن أن ننكر مدى معاناته من الضغوط المهنية والتي يرجع سببها لعدة مصادر من بينها عدم توفر الامكانيات المادية التي تعرقل الأستاذ عن أداء مهامه براحة، وكذلك سوء الاتصال بين الزملاء والإدارة وحتى الطلبة والذي قد يرجع إلى نمط شخصية كل أستاذ والفروق الفردية.⁹

وقام كذلك جعيج و ورغي (2018) بدراسة مقارنة سعت للتعرف على مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة والماكنة في البيت، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة عند كلا المجموعتين كان مرتفع، وذلك يعود إلى أن المرأة الجزائرية بالرغم من النقائص التي تعاني منها سواء كانت مادية أم معنوية بإمكانها أن تجد مزايا أخرى تسمح لها بالاستمتاع بالحياة، خاصة وأن جودة الحياة هي بمثابة حالة نفسية قوامها الرضا عن الحياة.¹⁰

وفي دراسة أخرى قام بها كل من جعيج وزهراوي (2019) حول جودة الصحة النفسية لدى المرأة أين قام بمقارنة بين المرأة العاملة في التدريس والماكنة في البيت، والتي توصل فيها إلى أن كلا المجموعتين يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية وقد أرجع الباحث ذلك للمرأة عامة سواء الماكنة في البيت أو التي تدرس كلاهما يعيشان ضغوطا حياتية من شأنها أن تؤثر على مستوى الصحة النفسية لديهن، وعلى الرغم من ذلك إلا أنهم يجدون طرق أخرى يمكن أن تخفف عليهم تلك الضغوط، فالمرأة التي تدرس رغم كل الضغوطات والأعباء الإدارية التي يمكن أن تواجهها قد يكون الراتب الذي تأخذه متنفسا لها، وهو الحال بالنسبة للماكنة في البيت التي تجد ما يعوضها مما تعانيه من ضغوط والتي يمكن أن تحميها من تدهور صحتها النفسية بشكل سيء.¹¹

وبالنسبة لدراسة مجذوب (2022) التي سعت إلى معرفة القدرة التنبؤية لأساليب الحياة بالتنبؤ بالصحة النفسية لدى الطلبة، فقد توصلت الدراسة إلى أنه يمكن لكل من الأسلوب الاجتماعي وأسلوب التحكم بالذات وأسلوب النشاط التنبؤ بالصحة النفسية، بينما لا يمكن لأسلوب الأخذ وأسلوب التحكم التنبؤ بالصحة النفسية، ويفسر الباحث ذلك على أن الصحة

النفسية تتطلب التكيف مع النفس ومع الآخرين والشعور بالسعادة مع النفس ومع البيئة التي ينتمي إليها الفرد.¹²

كما جاءت بكير (2023) بدراسة هدفت فيها إلى التعرف عن طبيعة العلاقة بين بيئة العمل والصحة النفسية، ومعرفة مستوى الصحة النفسية لديهم، بالإضافة إلى مدى مساهمة بعض عوامل بيئة العمل في تعزيز الصحة النفسية، وقد توصلت من خلال دراستها إلى عدم وجود أي علاقة ارتباطية بين بيئة العمل والصحة النفسية، بمعنى أن بيئة العمل لا يمكنها المساهمة في تعزيز الصحة النفسية لديهم، كما توصلت إلى أن الأساتذة الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية.¹³

وفي نفس الصدد قام (Paul et al, 2024) بالبحث عن العوامل التي تسمح بالتنبؤ بالصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأساتذة المتخصصين في التدريس بالكليات والجامعات في تايلاند، حيث قام بتطبيق دراسته على عينة قوامها (360) أستاذ مدرّس بالجامعة ويعملون في أربع مؤسسات للتعليم العالي في تايلاند، واعتمد في دراسته على تحليلات الانحدار المتعدد، وقد توصل الباحثون إلى أن الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ الجامعي، والنوم واحترام الذات والضغط المهنية هي من أهم المؤشرات التي تسمح بالتنبؤ بجودة الحياة والصحة النفسية، وقد أكد الباحثون على ضرورة التقليل من الضغوط بالنسبة للأستاذ الجامعي، مع محاولته لتحسين جودة الحياة لديه وتعزيز احترامه لذاته من خلال الإرشاد والعلاقات الداعمة له من طرف زملائه في ميدان العمل.¹⁴

وفي دراسة قامت بها كل من Boukertouta & Allaouna (2024) والتي سعت إلى البحث عن مستوى جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين بجامعة قلمة، فقد أسفرت نتائج الدراسة إلى تمتع الأستاذ الجامعي بمستوى عالي من جودة الحياة، وقد أرجعت الباحثتان ذلك إلى عدة عوامل من شأنها أن ترفع من مستوى جودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي والمتمثلة في: الصحة النفسية والجسدية للأساتذة، العلاقات الاجتماعية، التفاعل الاجتماعي والبيئة التي تسمح بتعزيز الشعور بالراحة والاستقرار النفسي.¹⁵

تعقيب على الدراسات السابقة:

ترتبط الدراسات السابقة بالدراسة الحالية من حيث متغيرات البحث وكذا العينة، حيث سعت معظم الدراسات إلى البحث في موضوع الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي، إلا أننا لاحظنا بعد بحث عميق ندرة الدراسات التي حاولت التنبؤ بجودة الحياة عن طريق الصحة

النفسية عند الأستاذ الجامعي فقد كانت معظم الدراسات إما إن تبحث عن العلاقة بين المتغيرين على عينة مختلفة أهمها الطلبة الجامعيين، أو تبحث في كل متغير على حدى ومحاولة ربطه بمتغيرات أخرى وهو ما يعطي لدراستنا لمسة خاصة وإضافة قد يستفيد منها البحث العلمي، واتفقت كذلك أغلب الدراسات مع الدراسة من حيث الأساليب الاحصائية المستعملة والمنهج المتبع، إلا أنها اختلفت في الأدوات، فقد اعتمدنا في دراستنا على مقاييس تختلف تماما عن مقاييس الدراسات الأخرى، وبالرغم من هذه اختلافات إلا أننا لا ننكر بأن الدراسات السابقة ساهمت بشكل كبير في إثراء الجانب العلمي لدراستنا الحالية وساعدتنا على بلورته أكثر.

ثانيا: إجراءات الدراسة الميدانية

1 منهج الدراسة:

يعتمد اختيار المنهج الملائم على طبيعة الدراسة وبما أن دراستنا تنبؤية تهدف إلى التعرف عن مدى مساهمة الصحة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين، استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج الأنسب والأمثل والذي يعتمد على استخدام العلاقات من أجل التنبؤ والتحقق من فرضيات الدراسة.

2 عينة الدراسة:

تم تقسيم عينة الدراسة إلى عينتين وهما:

1.2 العينة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية للبحث العلمي نظرا لأهميتها، فهي تساعد الباحث في التعرف على ميدان البحث، واستكشاف مختلف الصعوبات الممكن أن يواجهها، وعليه تمثلت عينة دراستنا الاستطلاعية في (50) أستاذ وأستاذة جامعية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وكان الهدف من دراستنا الاستطلاعية هو التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وذلك بتحديد مدى صدق وثبات المقاييس، إلى جانب التعرف على مدى تفاعل عينة البحث مع موضوع دراستنا، ويجدر الإشارة هنا إلى أن هذه العينة لم يتم احتسابها ضمن العينة الأساسية، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية:

جدول (01)

يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية من حيث الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	15	30%
إناث	35	70%
المجموع	50	100%

2.2 العينة الأساسية:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع الأساتذة الجامعيين العاملين في مختلف الجامعات الجزائرية من بينهم جامعة البليدة 02 وجامعة الجزائر 02، حيث تم سحب عينة الدراسة والتي بلغ عددها (152) أستاذ وأستاذة جامعية من ولايات الوطن خلال السنة الجامعية 2024/2023 في الفترة الممتدة من 2024/06/05 إلى 2024/06/30.

حيث قامت الباحثتان بتوزيع مقاييس الدراسة على 152 أستاذ وأستاذة مع مراعاة أن يكون لجميع أفراد العينة نفس الخصائص والمميزات المهنية والشخصية، بالإضافة إلى الانتباه لأي مثير خارجي دخیل من شأنه التأثير في نتائج الدراسة. والجدول التالي يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة:

جدول (02)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	56	37%
إناث	96	63%
المجموع	152	100%

جدول (03)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الكليات

الكليات	عدد أفراد الدراسة	النسبة المئوية
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية	96	63%
كلية الحقوق والعلوم السياسية	28	18,5%
كلية اللغات و الآداب الشرقية	28	18,5%
المجموع	152	100%

3 أدوات الدراسة:

1.3 مقياس الصحة النفسية:

تم إعداد هذا المقياس من طرف عبد المطلب أمين القريطي وعبد العزيز السيد (1992)، يتكون المقياس في صورته الأصلية من (125) بند يتوزع ضمن 7 أبعاد كل بعد يقيس جانب معين من جوانب الصحة النفسية، تم تعديل المقياس من طرف الباحث حمزة فرطاس سنة (2017) ليصبح عدد بنوده بعد التعديل 25 موزعة على 5 أبعاد وتتفرع إلى بنود إيجابية (12 بند) وبنود سلبية (13 بند) ويمكن تلخيص ذلك في الجدول الآتي:

جدول (04)

يوضح أبعاد مقياس الصحة النفسية والعبارات التي تنتمي إليه

أبعاد مقياس الصحة النفسية	العبارات التي تنتمي لكل بعد
الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	01 - 02 - 11 - 16 - 20
التفاعل الاجتماعي	06 - 08 - 09 - 10 - 23
الاتزان الانفعالي	12 - 14 - 15 - 19 - 24
القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة	04 - 05 - 17 - 18 - 22
التحرر من الأعراض العصابية	03 - 07 - 13 - 21 - 25

يهدف المقياس إلى قياس مستوى الصحة النفسية باعتبار أنها ليست مجرد خلو من المرض النفسي والعقلي، بل أعطى هذا المقياس لمفهوم الصحة النفسية بعد إكلينيكي يتماشى مع النظرة الإيجابية، يتطلب من الأساتذة الجامعيين في هذه الحالة قراءة عبارات المقياس بدقة، ومن ثم اختيار بديل واحد والذي يكون أقرب من التعبير عن شخصيتهم من بين البدائل الثلاثة والمتمثلة في: موافق، محايد، غير موافق، وبالنسبة لتصحيح البنود المصاغة فقد تم اعطاء الدرجات (3-2-1) بالنسبة للبنود الإيجابية وفق الترتيب السابق للبدائل، أما بالنسبة للبنود السلبية فقد أعطيت لها الدرجات (3-2-1).

1.1.3 الخصائص السيكمترية لمقياس الصحة النفسية:

- **صدق المقياس:** حتى يشرع الباحث في أي دراسة لا بد له من التأكد من مدى صدق أداة الدراسة، ولهذا قمنا بالتأكد من صدق مقياس الصحة النفسية انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية عن طريق حساب الصدق البنائي وذلك بحساب مدى ارتباط كل بعد من أبعاد الصحة النفسية بالدرجة الكلية وكانت النتائج كالتالي:

جدول (05)

يوضح ارتباط كل بعد من أبعاد الصحة النفسية بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	0.62	0.01
التفاعل الاجتماعي	0.54	0.01
الاتزان الانفعالي	0.80	0.01
القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة	0.78	0.01
التحرر من الأعراض العصبية	0.83	0.01

انطلاقاً من الجدول (05) نلاحظ أن جميع أبعاد مقياس الصحة النفسية كانت دالة عند المستوى (0,01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين كل بعد بالدرجة الكلية ما بين 0,54 و 0,83، وهي كلها معاملات مرتفعة وقوية تدل على أن للمقياس قدرة تمييزية قد تصل إلى 83% وهي نسبة مرتفعة جداً، معنى ذلك أن المقياس يتمتع بصدق عالي.

- **ثبات المقياس:** من أجل التأكد من مدى ثبات المقياس قمنا بالاعتماد على معامل ألفا كرونباخ Alpha de Cronbach بالإضافة إلى طريقة التجزئة النصفية.

1 طريقة ألفا كرونباخ:

جدول (06)

يوضح نتائج معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الارتباط	الثبات
0.80	معامل ألفا كرونباخ

يتضح لنا من خلال الجدول (06) أن قيمة معامل الارتباط لمقياس الصحة النفسية قد بلغت (0.80) وهي قيمة جد مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي وجيد ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة.

2 طريقة التجزئة النصفية: في هذه الطريقة قمنا بتقسيم بنود المقياس إلى نصفين، الأول يتضمن البنود الفردية، أما الثاني فيتضمن البنود الزوجية وذلك من أجل حساب معامل الارتباط، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (07)

يوضح نتائج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان - براون
0.73	0.79

يتضح من خلال الجدول (07) أن معامل الارتباط بين البنود الفردية والبنود الزوجية قبل التصحيح بلغ 0.73، وبـتصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان-براون Sperman-Brown أصبح يساوي (0,79)، وبالرجوع إلى الطريقتين يمكن القول بأن المقياس يتمتع بثبات عالي وهو ما يدل على إمكانية الاعتماد عليه في تطبيق الدراسة الحالية.

2.3 مقياس جودة الحياة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHO)، وتم تعريبه من طرف بشرى اسماعيل أحمد سنة (2008) ليصبح عدد بنوده (26) بند، يتضمن المقياس مواقف وتوجهات الفرد نحو الحياة ومدى رضاه عن تلك المواقف، تتوزع عبارات المقياس وفق 4 أبعاد بالإضافة إلى فقرة تتعلق بجودة الحياة العامة وأخرى تتعلق بالصحة العامة، ويمكن توضيح أبعاد المقياس وما يتضمنه من عبارات في الجدول التالي:

جدول (08)

يوضح أبعاد مقياس جودة الحياة وما يتضمنه من عبارات

الأبعاد	عدد العبارات	العبارات التي تنتمي لكل بعد
الصحة الجسمية Physical Health	07	-17 -16 -15 -10 -04 -03 18
الصحة النفسية Psychological Health	06	26 -19 -11 -07 -06 -05
العلاقات الاجتماعية Social Relationship	03	22 -21 -20
البيئة Environment	08	-23 -14 -13 -12 -09 -08 25 -24

وقد اعتمدت الباحثتان على التصحيح المتبع في المقياس الأصلي لمنظمة الصحة العالمية، والذي اعتمدته الباحثة بشرى احمد (2008)، بحيث تتراوح الدرجات عليه ما بين 1 إلى 5 درجات) على كل عبارة.

1.2.3 الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

- **صدق المقياس:** من أجل التحقق من مدى صدق مقياس جودة الحياة، قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وكذا حساب الصدق البنائي أين قمنا بحساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية.

1 صدق الإتساق الداخلي:

جدول (09)

يوضح معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.504	0.01	14	0.483	0.01
2	0.493	0.01	15	0.535	0.01
3	0.583	0.01	16	0.510	0.01
4	0.563	0.01	17	0.533	0.01
5	0.652	0.01	18	0.616	0.01
6	0.627	0.01	19	0.713	0.01
7	0.638	0.01	20	0.680	0.01
8	0.549	0.01	21	0.549	0.01
9	0.649	0.01	22	0.530	0.05
10	0.694	0.01	23	0.749	0.01
11	0.633	0.01	24	0.649	0.01
12	0.512	0.01	25	0.644	0.01
13	0.542	0.01	26	0.742	0.01

يتضح لنا من خلال الجدول (09) أن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عن المستوى (0.01) ما عدا الفقرة رقم 22 فقد كانت دالة عن المستوى (0.05)، كما نلاحظ أن النتائج كانت تتراوح ما بين (0.483 و 0.749) وهي معاملات جيدة

تبين لنا بأن القدرة التفسيرية الأدنى للمقياس قد تصل إلى نسبة 48% أما القدرة التفسيرية الأعلى فقد تتجاوز 80% وهو ما يدل على مدى تمتع المقياس بصدق عالي

2 الصدق البنائي: تم التأكد من الصدق البنائي عن طريق حساب مدى ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية بالنسبة لمقياس جودة الحياة والذي يظم 04 أبعاد مع استبعاد درجات الفقرة الأولى والثانية من الدرجة الكلية نظرا لعدم انتماءهم للأبعاد الأربعة والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول (10)

يوضح ارتباط كل بعد من أبعاد جودة الحياة بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة الجسمية	0.80	0.01
الصحة النفسية	0.85	0.01
العلاقات الاجتماعية	0.63	0.01
البيئة	0.88	0.01

انطلاقا من الجدول (10) نجد أن جميع أبعاد مقياس جودة الحياة كانت دالة عند المستوى 0.01، كما نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية كانت عالية ومرتفعة جدا، حيث تراوحت ما بين (0.63 و 0.88) أي أن للمقياس قدرة تمييزية وتفسيرية تصل إلى 88% ومنه يمكن القول أن المقياس يتمتع بصدق عال ويمكن الاعتماد عليه في التحقق من فرضيات الدراسة.

- **ثبات المقياس:** تم التأكد من مدى ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ و للتأكد أكثر اعتمدنا على طريقة التجزئة النصفية عن طريق تقسيم بنود المقياس إلى بنود فردية وبنود زوجية من ثم حساب معامل الارتباط بينهما وفق معادلة سبيرمان - براون وكانت النتائج كالاتي:

جدول (11)

يوضح ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

التجزئة النصفية		
معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان - براون
0.83	0.80	0.88

يتضح لنا من خلال الجدول (11) أن قيمة معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة بلغ (0.83) وهي قيمة جد مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي وجيد، كما يتبين لنا أيضا أن معامل الارتباط بين البنود الفردية والبنود الزوجية قبل التصحيح بلغ 0.80، ويتصحح المعامل بمعادلة سبيرمان-براون Sperman-Brown أصبح يساوي (0.88)، وبالرجوع إلى الطريقتين يمكن القول بأن المقياس يتمتع بثبات عالي وهو ما يدل على إمكانية الاعتماد عليه في تطبيق الدراسة الحالية.

4 الأساليب الإحصائية المستعملة:

اعتمدنا في الدراسة الحالية على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك تسهيل الحساب وتقادي الوقوع في الأخطاء، وللتحقق من فرضيات الدراسة اعتمدنا على:

- معامل الارتباط بيرسون: من أجل قياس درجة الارتباط بين كل من الصحة النفسية وجودة الحياة، ومن أجل التحقق من صدق أدوات الدراسة.
- معامل الانحدار البسيط: من أجل معرفة مدى مساهمة الصحة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة.
- النسب المئوية والمتوسط الحسابي: وذلك من أجل وصف عينة الدراسة والتعرف على مستوى كل من الصحة النفسية وجودة الحياة.
- معامل الارتباط سبيرمان بروان ومعامل ألفا كرونباخ: من أجل التحقق من مدى ثبات أدوات الدراسة.
- قمنا بتحديد مستويات الصحة النفسية وفق طريقة المدى والتمثلة في: (أعلى قيمة للمقياس - أدنى قيمة) / عدد البدائل، وكانت المستويات كالآتي:

جدول (12)

يوضح مستويات الصحة النفسية

الدرجات	المستوى
41.66 - 25	مرتفع
58.33 - 41.66	متوسط
75 - 58.34	منخفض

5 عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الأولى التي تتمثل في: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين" تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين متغير الصحة النفسية ومتغير جودة الحياة، وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول (13)

يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الصحة النفسية وجودة الحياة.

المؤشرات المتغير	العينة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
الصحة النفسية	152	0.807	0.01	دالة احصائية
جودة الحياة				

من خلال الجدول (13) يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الصحة النفسية وجودة الحياة مقدرة ب (0.807)، وهي قيمة دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، بمعنى أن هناك علاقة طردية موجبة وقوية بين الصحة النفسية وجودة الحياة تتجاوز 81%، وهذا ما يؤكد الفرضية العامة، والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الصحة النفسية وجودة الحياة.

ووفقا لما توصلنا إليه نجد أن الحالة النفسية للفرد يمكن أن تحدد مستوى جودة الحياة لديه باعتبار أن البعد النفسي من أهم الأبعاد التي تشير إلى جودة الحياة فهو يشمل الحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة خاصة النفسية، الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة، بالإضافة إلى القدرة على تحقيق الأهداف وتلبية الاحتياجات والتي تحقق له نوعا من التوازن النفسي، كما أن تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة يجعله قادرا على بناء شخصية قوية، واثق بنفسه وبامتلاكه لمهارات وإمكانيات تسمح له بالتكيف مع مختلف الأحداث، وقد أكد ذلك (عبد الصادق وأنور، 2010) حيث اعتبروا أنه كلما كان الفرد قادرا على اشباع حاجاته الذاتية والموضوعية فإن ذلك ينعكس على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية، وبالنسبة للأستاذ الجامعي فهو يسعى دائما إلى إبراز كفاءته المهنية وخبرته داخل الجامعة، من خلال انسجامه وتواصله مع الأساتذة والطلبة والإدارة وقدرته على إيصال المعلومة مما يجعله يحقق

أهدافه والترقية أكثر في عمله، إلا أنه عادة ما يواجه البعض من المشاكل والأعباء التي تصعب عليه المهمة، ويمكنه تجاوزها عن طريق الثقة بنفسه وإمكاناته وتنمية التفكير الإيجابي لديه، وما يعزز هذا الطرح هو دراسة (مجذوب، 2022) التي بحثت عن العلاقة بين الصحة النفسية وأساليب الحياة، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بينها وهذا راجع إلى الصحة النفسية التي تجعل الفرد يحسن في القيام بأدواره الاجتماعية وتضمن له الاحساس الإيجابي بالرضا والسعادة عن الحياة، كما أضاف الباحث بأنه لا بد للفرد من تطوير أساليب تكيفية جديدة تساعده في التعامل مع مختلف الضغوط النفسية التي تواجهه.

ويؤكد بونومي وباتريك وبوشنيل (Bonomi, Patrick & Bushnel, 2000) على أن جودة الحياة ترتبط بالحالة النفسية والصحية للفرد، فهي مفهوم واسع يتأثر بجوانب مختلفة أهمها مدى الاستقلال الذي يتمتع به الفرد وقدرته على إقامة علاقات مع البيئة المحيطة به.¹⁶ كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (القص وبن غزفة، 2022) ودراسة (خرموش وفرشان، 2022) ودراسة (Singh & dixit, 2010) ودراسة (Walsh, 2011) حيث توصلوا جميعهم إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الصحة النفسية وجودة الحياة وذلك باختلاف العينة، بمعنى أنه كلما زاد تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة زاد شعوره بجودة الحياة وإحساسه بالسعادة والعكس صحيح.

2.5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الثانية التي تتمثل في: "يتمتع الأساتذة الجامعيين بمستوى مرتفع من الصحة النفسية" قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الصحة النفسية، وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول (14)

يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للصحة النفسية

المتغير	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدالة
الصحة النفسية	152	52	73.611	10.34699	57.923	0.00

وبالنظر إلى الجدول (14) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لمستوى الصحة النفسية (73.6118) بانحراف معياري مقدّر ب (10.34699) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (52)، وبحسب جدول مستويات الصحة النفسية فإن هذه القيمة يمكن تصنيفها ضمن المستوى

المرتفع، وبالعودة إلى قيمة (ت) نجد أنها قد بلغت (57.923) باحتمالية خطأ (P- value/ sig) بلغت 0.00 وهي أقل من الدلالة المعنوية 1%، وعليه يمكن القول بأن الأساتذة الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية مما يشير إلى تحقق فرضية البحث. يمكن القول عن هذه النتيجة بأنها منطقية، فالصحة النفسية تلعب دورا هاما بالنسبة للأستاذ الجامعي المسؤول عن تكوين نخبة المجتمع، وكلما كان يتمتع بصحة نفسية عالية خالية من الأمراض كلما ازدادت ثقته بنفسه وبكفاءته المهنية وزادت قدرته على تأدية مهامه كما ينبغي مما يؤدي إلى رفع مستوى الانتاجية والجودة والإتقان لديه، فالصحة النفسية لا تشمل جانب معين فقط بل تشمل العديد من الجوانب من بينها السماح للفرد بالتفاعل مع أقرانه وقدرته على إقامة علاقات، إلى جانب تكيفه مع مختلف المواقف التي تواجهه، خاصة وأن الأستاذ الجامعي يتعرض للعديد من الضغوطات المهنية من بينها القلق والإرهاق، انخفاض الرغبة في العمل بسبب الروتين، عدم الرضا عن الراتب... إلا أنه دائما ما يبحث عن طرق ومخرجات أخرى تساعد في التكيف مع تلك الأحداث من خلال التفكير الإيجابي في المستقبل والرضا عن حياته والأهم الثقة بنفسه والتي ستزيد من احساسه بقيمته وتشعره بالمسؤولية التي تقع على عاتقه فهو الحلقة الأساسية في التعليم الجامعي، وهذا ما أكدته دراسة (حمزاوي، 2018) التي سعت للبحث عن انعكاسات الصحة النفسية والجسدية ومختلف الضغوطات التي يتعرض لها الأستاذ الجامعي على أدائه المهني، وقد توصلت إلى وجود ارتباط كبير بين الصحة النفسية والجسدية للأستاذ الجامعي وبين شعوره بالرفاهية والسعادة والاستقرار النفسي، فالصحة النفسية تساعد في العطاء الجيد والمستمر وغياها يمكن أن يسبب نقص المردود وقد تصل به إلى العجز.¹⁷

وتضيف الباحثة أن للبعد الانفعالي دور كبير في تعزيز الصحة النفسية للفرد، فكلما كان الفرد قادرا على التحكم في انفعالاته سواء قلق أو غضب أو كره في المواقف التي تثير انفعالاته وقدرته على التصرف بطريقة عقلانية وواعية فإن ذلك يزيد من مستوى الصحة النفسية لديه. وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات من بينها دراسة (بكير، 2024) التي توصلت إلى تمتع الأستاذ الجامعي بصحة نفسية مرتفعة ودراسة (Rathi et al, 2011) التي توصلت إلى أن تعزيز المشاعر الإيجابية بالنسبة للموظفين وتوفير أهم الاحتياجات كالراتب الكافي والمزايا المتحصل عليها، بالإضافة إلى العلاقات الإيجابية مع زملاء العمل كل ذلك يعزز من شعور الفرد بالرضا والسعادة مما يؤدي إلى مستوى أعلى من الصحة النفسية.

وما يعزز الطرح أكثر هو دراسة (فرطاس، 2017) والتي أسفرت كذلك على تمتع أغلب المعلمين بمستوى مرتفع من الصحة النفسية، وأرجع الباحث السبب إلى النظرة الإيجابية التي ينظرون بها الأساتذة اتجاه مهنة التعليم، وإلى البنية النفسية الجيدة التي يتمتعون بها بالإضافة إلى شعورهم بالكفاءة والقدرة على أداء المهام والمشاركة وتبادل الآراء وهو ما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس لديهم وارتفاع مستوى الصحة النفسية لديهم.¹⁸

3.5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الثالثة التي تتمثل في: "مستوى جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين مرتفع" قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير جودة الحياة، وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول (15)

يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين المتوسط الفرضي (النظري) والمتوسط الحسابي لجودة الحياة

المتغير	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدالة
جودة الحياة	152	78	86.500	10.07456	74.037	0.00

وبالنظر إلى الجدول (15) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لمستوى الحياة بلغ (86.5000) بانحراف معياري مقدر ب (10.07456) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (78)، وبالعودة إلى قيمة (ت) نجد أنها قد بلغت (74.037) باحتمالية خطأ (P- value/ sig) بلغت 0.00 وهي أقل من الدلالة المعنوية 1%، وعليه يمكن القول بأن الأساتذة الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة الحياة مما يشير إلى تحقق فرضية البحث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء العديد من المؤشرات التي تزيد من شعور الأساتذة الجامعيين بالسعادة والرفاهية والرضا عن الحياة، من بينها تمتع الأستاذ الجامعي بالعديد من المهارات والقدرات التي تسمح له بالتكيف والانسجام مع المحيط الذي ينتمي إليه وقدرته على التواصل الاجتماعي الجيد وتمتعه بالحكمة والعقلانية في اتخاذ أي قرار مما يبعث فيه الشعور بالراحة والسكينة، إلى جانب ذلك فإن لبيئة العمل أيضا دور في تحقيق جودة حياة عالية، حيث تسعى أغلب الجامعات إلى توفير وتهيئة جميع متطلبات الأستاذ الجامعي والتي تساعد في تحسين أدائه المهني والاندماج والانسجام أكثر مع الطلاب والأساتذة والإدارة، وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية بيئة العمل في تحصيل الأستاذ من بينها دراسة (شيخي، 2014) التي

ترى بأن طبيعة بيئة العمل تؤثر كثيرا على سلوك العمال فكلما كانت بيئة العمل منتظمة ومنسجمة فإنها تترك أثرا إيجابيا على أدائهم المهني وتزيد من مشاعر الرضا لديهم.¹⁹ وقد أشارت كذلك دراسة (حمزاوي، 2018) إلى دور الجانب المادي الجيد في تحسين جودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي فهو يعمل على استقرار حياة الأستاذ، ويحقق قدر كبير من الرضا والراحة لديه مما يجعله فعالا في أداء مهامه من بينها التدريس والإشراف والمشاركة في الملتيقيات.²⁰ وتتفق أيضا مع دراسة (مغربي، 2020) التي أكدت على أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع ويرجع ذلك إلى قوة الإيمان والرضا الذي زادهم شعورا بالسعادة وبعث في أنفسهم الطمأنينة، بالإضافة إلى النظرة الإيجابية والثقة بالنفس وهو ما زاد في قدرتهم على حل المشكلات ومواجهة كل ضغوطات وأزمات العمل.

في حين تختلف عن دراسة (خلوف، 2022) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي يتيزي وزو منخفض وذلك راجع لبيئة العمل الغير ملائمة لممارسة مهنة التدريس لما لها من دور في تعزيز الرضا الوظيفي والأداء المهني، بالإضافة إلى تدهور العلاقات بين الأساتذة وانخفاض التواصل فيما بينهم، كل ذلك من شأنه أن يقلل من مستوى جودة الحياة عند الأستاذ.

4.5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الرابعة والمتمثلة في: " تساهم الصحة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة وأبعادها لدى الأساتذة الجامعيين" قمنا باستخدام الانحدار البسيط لاختبار القدرة التنبؤية للصحة النفسية بمستوى جودة الحياة وذلك بعد التأكد من تحقق شروط الانحدار وكانت النتائج كالآتي:

جدول (16)

يوضح نتائج الانحدار البسيط

المتغير المستقل	المتغير التابع	R	R ²	قيمة F	دلالة F	β	قيمة T	دلالة T
الصحة النفسية	جودة الحياة	0.81	0.65	275.9	0.00	0.81	8.21	0.00

أظهرت نتائج نموذج الانحدار البسيط الموضحة في الجدول (16) أن نموذج الانحدار معنوي وذلك من خلال قيمة (ف) التي بلغت (0.00) أي أنها أصغر من مستوى المعنوية (0.01)، وبالنظر إلى معامل التحديد (R²) التي قدرت ب (0.65)، يمكن القول بأن جودة

الحياة ساهمت بنسبة 65% في تفسير التباين الحاصل في الصحة النفسية، كما جاءت قيمة بيتا (0.81) وهي ذات دلالة احصائية والتي توضح لنا العلاقة بين الصحة النفسية وجودة الحياة وهو ما أكدته لنا نتائج الفرضية الأولى، وبالنظر أيضا إلى قيمة (ت) نجد أنها بلغت (8.216) وكانت دالة احصائيا عند المستوى (0.00) وهي قيمة أقل من 5%، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الصحة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين زاد مستوى جودة الحياة بمقدار (0.81). أي أن الصحة النفسية ساهمت في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين ومنه تحقق فرضية البحث. كما نستطيع كتابة معادلة الانحدار كالاتي:

$$\text{جودة الحياة} = 28.81 + 0.78 * \text{الصحة النفسية}$$

ويمكن تفسير ذلك بناء على البعد النفسي الذي يعد أحد المؤشرات الدالة على جودة الحياة والذي يشمل تقدير الفرد لذاته، المشاعر الإيجابية والسلبية، سلامة الفكر والقدرة على التذكر والتركيز، بالإضافة إلى الرضا عن صورة الجسم والمظهر العام، والتي من شأنها أن تزيد من شعور الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة، إلى جانب القدرة على التكيف مع مختلف المواقف التي تفرضها عليه البيئة المحيطة به، بمعنى أنه كلما كان مستوى الصحة النفسية عالي بالنسبة للأستاذ الجامعي كلما تمكن من التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها وكان أكثر سعادة، يسعى دائما لتقديم الأفضل من خلال إبراز كفاءته وخبرته المهنية، بالإضافة إلى قدرته على حل المشاكل والتفكير الإيجابي رغم كل الإخفاقات التي يتعرض لها.

ويؤكد على ذلك (فواظمية، 2017) الذي يرى أن أي شخص يتمتع بسمات تدل على الإيجابية، وتظهر على شكل احساس بالسعادة والراحة والرضا عن الحياة وهو ما يجعله يسعى إلى الاستفادة من امكاناته النفسية والعقلية من أجل التطور والارتقاء أكثر في حياته خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي تتصف بأنها حياة شاقة مليئة بالقلق والإرهاق.²¹

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Schmidt et Power, 2006) التي توصلت إلى أنه يمكن للصحة النفسية التنبؤ بجودة الحياة، كما تتفق مع دراسة (مجدوب، 2022) والتي توصل فيها إلى أن لأساليب الحياة (الأسلوب الاجتماعي، أسلوب التحكم في الذات وأسلوب النشاط) القدرة في التنبؤ بالصحة النفسية، وقد أرجع الباحث ذلك إلى شروط الصحة النفسية التي تفرض على الشخص أن يكون قادر على التكيف مع النفس ومع البيئة المحيطة به بالإضافة إلى الشعور بالسعادة.

خاتمة:

تلعب الصحة النفسية دور كبير في تحسين جودة الحياة فهي ترتبط بكل ما هو إيجابي من الشعور بالسعادة، الرضا عن الحياة والقدرة على بناء علاقات مع الآخرين، ويمكن للفرد تحقيق ذلك وفق عدة مؤشرات تحدد لنا جودة الحياة أهمها سلامة البعد النفسي من اتزان انفعالي، تواصل اجتماعي، الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، بالإضافة إلى القدرة على توظيف الامكانيات والطاقات في الحياة الشخصية والمهنية، وبالنسبة للأستاذ الجامعي فهو أساس التعليم العالي، لما له من دور فعال في تكوين نخبة المجتمع، لذا كان لا بد من الاهتمام بصحته النفسية التي يمكن أن تؤثر على أداءه المهني، وذلك بتوفير وتسخير جميع المتطلبات التي تزيد من رضاه عن نفسه وثقته بإمكاناته، وتساهم في ابراز كفاءته وخبرته المهنية، مما يؤدي للارتقاء أكثر بعملية التعليمية وتحسين جودة الحياة.

اقتراحات الدراسة:

- بناء على ما تم التوصل إليه من نتائج توصي الباحثة بما يلي:
- تكثيف البرامج الارشادية والفنيات العلاجية التي من شأنها أن تخفف الضغوط النفسية والمهنية للأستاذ الجامعي وتحسن من مستوى الصحة النفسية وجودة الحياة لديه مع التركيز على المتابعة الدورية له
 - اجراء دراسات تنبؤية تجمع ما بين الصحة النفسية وجودة الحياة والتي تساهم في إثراء البحث العلمي أكثر وتسمح لنا بتعميم النتائج عبر جامعات الوطن.
 - العمل على توفير جميع الامكانيات والظروف الملائمة التي تساعد الأستاذ الجامعي في مزاوله مهنته بشكل أفضل نظرا لأنه العنصر الأهم في الجامعة وأكثر شخص بحاجة إلى تحفيز ودعم يزيد من مستوى فعاليته المهنية.

قائمة المراجع:

- ¹ أنور، عبير محمد، عبد الصادق، فاتن صلاح. (2010). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلبة الجامعيين، *مجلة دراسات في علم النفس*، 9(3)، 491-571. ص503
- ² مجذوب، أحمد محمد أحمد قمر. (2022). القدرة التنبؤية لأساليب الحياة بالتنبؤ بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية، *مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية*، 6(2)، 12-36. ص23
- ³ برزوان، حسبية. (2018). الضغط النفسي ومشكلات الصحة النفسية لدى الأساتذة الجامعي، *مجلة المرشد*، 8(1)، 01-07. ص05
- ⁴ Ping, D., Manhong, L., Lestien, K. (2010). *Analysis of job satisfaction of university professors from nine Chinese universities*. Front edu, china.
- ⁵ زهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* (ط4). عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة. ص09
- ⁶ مسعودي، امحمد. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي (دراسة تحليلية). *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية*، 7(20)، 203-220. ص205
- ⁷ Pequeno, N. P. F., cabral, N. L. D. A., Marchioni, D. M., Lima, S. C. V. C., & Lyra, C. D. O. (2020). Quality of life assessment instruments for adults: a systematic review of population- based studies. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 1-13. P02
- ⁸ Rathy, N., Rastogi, R., & Rangnekar, D. (2011). Quality of work life, organizational commitment, and psychological well- being. A study of the Indian employees. *International Journal of Contemporary Business Studies*, 2(4), 16-28. P23
- ⁹ برزوان، حسبية. (2018). مرجع سابق، ص06
- ¹⁰ جعيجع، عمر، و ورغي، سيد أحمد. (2018). واقع جودة حياة كل من المرأة العاملة والمرأة الماكثة بالبيت، *مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية*، العدد 12، 09-25.

¹¹ جعيج، عمر،. وزهراوي، خروفة. (2019). جودة الصحة النفسية لدى المرأة (دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في التدريس والماكنة بالبيت)، *مجلة العلوم الاجتماعية*، 5(1)، 11-25.

¹² مجذوب، أحمد محمد أحمد قمر. (2022). القدرة التنبؤية لأساليب الحياة بالتنبؤ بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية، *مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية*، 6(2)، 12-36.

¹³ بكير، مليكة. (2023). بيئة العمل وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين، *مجلة آفاق علمية*، 15(1)، 32-52.

¹⁴ Paul, R., Sukhontha, S., Suda, H., Pornlert, C., & Florencia, G. (2024). Factors Related to Mental Health and Quality of life among college and university teaching professionals in thailand. *Thai Journal of Public Health*, 54(1).

¹⁵ Boukertouta, H., & Allauna., R. (2024). Quality of life for university teachers. *Algerian Review of Security and Development*, 13(2), 204-218.

¹⁶ مسعودي، امحمد. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي (دراسة تحليلية). *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية*، 7(20)، 203-220. ص 205

¹⁷ حمزاوي، سهى. (2018). مقومات جودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي وعلاقتها بأدائه الوظيفي، *مجلة المرشد*، 8(1)، 01-08. ص 08

¹⁸ فرطاس، حمزة. (2017). *العدالة التنظيمية وعلاقتها بالصحة النفسية*، أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس العمل والتنظيم، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

¹⁹ شيخي، مريم. (2014). *طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة (دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)*، مذكرة ماجستير تخصص الانتقاء والتوجيه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.

²⁰ حمزاوي، سهى. (2018). مرجع سابق، ص 07

²¹ فواظمية، محمد. (2017). واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، العدد 31، 451-462.