

## الضغوط النفسية للعمل وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى اساتذة الجامعة

م. د أحمد قاسم خلف

جامعة الشطرة – كلية التربية بنات / العراق

[ahmed.kasim@shu.edu.iq](mailto:ahmed.kasim@shu.edu.iq)

قبول البحث: 17/05/2025

مراجعة البحث: 05/04/2025

استلام البحث: 10/03/2025

### ملخص الدراسة:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية للعمل والاستمتاع بالحياة وهذا وقد قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية للعمل يتكون م (25) فقرة، وتبني مقياس الاستمتاع بالحياة (شبييل، 2021) يتكون من (42) فقرة وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين تم تطبيقهما على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) استاذاً، في حين بلغت عينة التطبيق النهائي (200) استاذاً، وبعد جمع المعلومات وتحليلها إحصائياً بإستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية للعمل والاستمتاع بالحياة لدى اساتذة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية للعمل، الاستمتاع بالحياة

الكلمات المفتاحية: الضغوط المرتبطة بالعمل، الاستمتاع بالحياة، أساتذة الجامعات.

### Abstract

This study aims to explore the correlational relationship between work-related stress and life enjoyment. The researcher developed a work-related stress scale consisting of (25) items and adopted the Life Enjoyment Scale (Scheier, 2021), which comprises (42) items. After verifying the psychometric properties of both scales, they were administered to a statistical analysis sample of (400) university professors, while the final application sample consisted of (200) professors. Following data collection and statistical analysis using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), the findings revealed a significant correlational relationship between work-related stress and life enjoyment among university professors.

**Keywords:** Work-related stress, Life enjoyment, University professors.

## الفصل الأول

### مشكلة البحث:

يواجه الأستاذ الجامعي العديد من الضغوط أثناء ممارسة مهامه الأكاديمية والمهنية إذ تشمل هذه المهام الإشراف على رسائل الطلبة وإجراء البحوث والدراسات العلمية سواء ضمن فرق بحثية جامعية أو عبر شركات مع مؤسسات المجتمع المدني أو من خلال مبادرات فردية، كما يشمل دوره الأساسي عملية التدريس سواء عبر إلقاء المحاضرات أو تنفيذ الأعمال الموجهة والتي تتطلب تحضيراً مستمراً وجهداً كبيراً خاصة مع زيادة أعداد الطلبة في القاعات الدراسية وما يترتب على ذلك من أعباء إضافية تتعلق بالإعداد والمراقبة وتصحيح الاختبارات، بالإضافة إلى ذلك يتحمل الأستاذ الجامعي مسؤوليات أخرى مثل التأليف العلمي، والمشاركة في تنشيط المجتمع أكاديمياً وثقافياً، والعمل ضمن اللجان العلمية والإدارية، فضلاً عن حضوره الفعال في الندوات والمؤتمرات المحلية والدولية. كما يقوم بدور محوري في تحكيم ومناقشة الرسائل العلمية، ومراجعة المقالات البحثية، إلى جانب توليه مهام إدارية داخل الكليات والأقسام. ولا يغفل هنا الضغوط الناتجة عن التزاماته الأسرية والاجتماعية التي تضيف عبئاً آخر إلى مسؤولياته المتنوعة.

كل ما سبق أنتج العديد من الضغوط النفسية، وبمعنى آخر أصبح الاستاذ الجامعي تحت ما يسمى الضغوط النفسية مما اثر عليه جسمياً ونفساً وتأثر اداؤه وانتاجه العلمي والاكاديمي، وللأسف انعكست حالته النفسية السيئة على طلابه واصبح ناقلاً لعدوى الضغوط النفسية في الوقت الذي ينتظر منه مساعدتهم على مواجهة احداث الحياة الضاغطة، وهذا ما اضعف دوره في قيادة عجلة النمو والتطور (الحو، 1995: 43). وهذا ما اكد العديد من الدراسات منها دراسة ( Dunham, 1992 ) ان التدريسيين اكثر تعرضاً للضغوط النفسية من العاملين في اي مهنة اخرى، كما انهم يواجهون مستوى عالياً من الضغوط اثناء قيامهم بعملهم (Dunham, 1992: 29). كما قام ( Hapline et Hipps, 1991 ) بدراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين وقد اجريا بحثاً لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون، وقد شملت العينة 219 معلماً ومعلمه، طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد اشارت النتائج الى ان كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والادارة والزملاء والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولدة للضغط ومستوى الاداء المتوقع منهم ( العبودي، 2007: 200).

ويعتبر الاستمتاع بالحياة حالة نفسية ايجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس النتمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الايجابي للفرد مع البيئة على نحو مبهج وايجابي ( Shirai et.al, 2009 )

يرى (Veenhveen, 2003) مفهوم الاستمتاع بالحياة بأنه حالة نفسية وعاطفية ايجابية تعتمد على قدرات الفرد واستعداداته الشخصية، مثل المشاركة في الأنشطة المختلفة، وإتقان المهارات الاجتماعية، والقدرة على استغلال الذات بشكل فعال، وبالتالي فإن الاستمتاع بالحياة ليس مجرد شعور عابر، بل هو نتاج تفاعل هذه العوامل معاً (Veenhoven, 2003, ص. 128). يقصد بمفهوم الاستمتاع بالحياة أن يعيش الفرد في حالة من السعادة والطمأنينة والرضا مما يمنحه بهجة ويشعره بمتعة العيش فحين يجد الإنسان قيمة في حياته ويستمتع بها، تتعزز سعادته، على العكس من ذلك تؤدي الضغوط النفسية إلى شعور الفرد بالقلق والتوتر والاضطراب، نتيجة لضيق العيش وغياب التسامح، مما يحرمه من الراحة والرضا النفسي. (الدراجي، 2018، ص6-7).

انبثقت مشكلة البحث من مراجعة والأدبيات السابقة حيث لاحظ الباحثة ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية للعمل والاستمتاع بالحياة، خاصة لدى عينة اساتذة الجامعة في العراق، وحسب علم الباحث لا توجد دراسة محلية تناولت هذا الموضوع حتى الآن مما دفعه إلى استكشاف وجود هذه العلاقة من عدمها عبر الإجابة على التساؤل التالي:

**هل هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية للعمل والاستمتاع بالحياة لدى اساتذة الجامعة؟**

**أهمية البحث**

**الأهمية النظرية:**

يتناول هذا البحث بالدراسة متغيري الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل والاستمتاع بالحياة، ساعياً إلى تعميق الفهم النظري والمفاهيمي لهذين الجانبين، بما يمثل إسهاماً علمياً ملموساً في هذا الحقل البحثي، ويهدف إلى الكشف عن الدور الذي يلعبه كل متغير في حياة أعضاء هيئة التدريس الجامعي، مما يسهم في تقديم رؤية واقعية حول طبيعة الضغوط النفسية السائدة في البيئة الأكاديمية، كما يبرز البحث الاتجاهات العالمية الحديثة التي تؤكد على أهمية تبني مبادئ الاستمتاع بالحياة كاستراتيجية فعالة لتعزيز الصحة النفسية سواءً في المؤسسات التعليمية أو خارجها، انسجاماً مع المتطلبات المعاصرة لتحسين جودة الحياة الوظيفية والشخصية.

**الأهمية التطبيقية:**

1. أن إقدام الباحث على إجراء بحث حول الضغوط النفسية للعمل وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة قادت الباحث إلى بناء اداتين تتصفان بخصائص سيكومترية لقياس متغيري البحث، إذ يمكن استعمالها في إجراء دراسات مستقبلية على عينات مختلفة، كما يمكن رفد المكتبة التربوية والنفسية بإطار نظري، يعد كمصدر للباحثين في هذا المجال.
2. ممكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في البحوث والدراسات المستقبلية التي تخدم العملية التعليمية والإدارية في الجامعة.
3. وتتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة من خلال الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في أعداد برامج علاجية وإرشادية لخفض الضغوط النفسية أثناء العمل، ولتنمية الأفكار الإيجابية.

**● أهداف البحث**

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

1. الضغوط النفسية للعمل لدى اساتذة الجامعة
2. الاستمتاع بالحياة لدى اساتذة الجامعة.
- 3-العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية للعمل والاستمتاع بالحياة لدى اساتذة الجامعة.

**حدود البحث:**

يجرى البحث الحالي على عينة من الأساتذة في جامعتي ذي قار والشطرة خلال العام الدراسي (2023-2024).

**تحديد المصطلحات:**

يوضح الباحث متغيرات البحث الحالي توضيحاً علمياً وعلى النحو الآتي:

**أولاً: الضغوط النفسية للعمل :**

عرفها لازوروس (Lazarus,2006) على انها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يختلف تأثيرها من فرد الى اخر.

كما عرفها (هيبه واخرون، 2023) بأنها مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية والتي تتمثل في ( الضغوط الانفعالية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الاسرية، والضغوط الاقتصادية ) والتي تؤثر على الفرد وهذا التأثير يعتمد على قدرة الفرد التوافقية وعلى قدرته على مواجهة الضغوط.

**التعريف النظري:** استجابة التدريسي للاضطراب النفسي الناتج عن تعرضه لمواقف ضاغطة "سواء كانت داخلية أو خارجية" تؤثر على استقراره النفسي، مما يؤدي إلى ظهور آثار سلبية على الجانب العاطفي والانفعالي والجسدي والاجتماعي والتي تعوق قدرته على التكيف مع بيئة العمل ومتطلبات الحياة بشكل عام.

**التعريف الإجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته على فقرات مقياس الضغوط النفسية الذي بناه الباحث.

### ثانياً: الاستمتاع بالحياة

وعرفه ويترمان (Waterman,2005): وهي تلك المتعة التي تتحقق عن طريق وقوع أحداث تفسر بأنها إنجازات أو أهداف يسعى إليها الفرد، كما وان تحقيق الاهداف لدى الفرد يمكن اعتبارها التقييم الاساسي لنوعية المشاعر او العاطفة الايجابية المميزة لديه ،فالمتعة هي استجابة لحدث سعيد عندما يتضمن نتائج إيجابية وسعيدة للفرد" (Waterman,2005,P.171).

وعرفه فينهوفن (Veenhoven,1996): حب الفرد للحياة التي يعيشها الى الدرجة التي يحكم بها ايجابيا على نوعية الحياة الحاضرة واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها وسعادته بتجاربه الشخصية بصورة كلية وجدانيا ومعرفيا (Veenhoven,1996,112) ، ( سليل، 2021: 9 ).

**التعريف النظري:** اعتمدت الباحثة على تعريف فينهوفن (Veenhoven,1996) بوصفه تعريفاً نظرياً للاستمتاع بالحياة والمشار إليه آنفاً.

**التعريف الإجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته على فقرات مقياس الاستمتاع بالحياة المستخدم في البحث الحالي.

### الفصل الثاني: الإطار النظري

#### أولاً: الضغوط النفسية

يعرف معجم علم النفس والطب النفسي الضغوط بأنها مشاعر الاجهاد السيكولوجي، وعدم الراحة التي تحدث نتيجة مواجهة مواقف الخطر والتهديد وفقدان الامن الشخصي، وكذلك الضغوط الناتجة عن الصراعات الداخلية والاحباطات وفقدان تقدير الذات والاسى ( عكاشة، 2003: 266 ).

وعرفت الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على احداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطراب انفعالية وفسولوجية تؤثر في جوانب الشخصية الاخرى، واهم هذه الاعراض الانفعالية الغضب السريع وفسولوجية تؤثر في جوانب الشخصية الاخرى، واهم هذه الاعراض الانفعالية الغضب السريع، وشعور بالاكئاب، والتوتر والاحباط وعدم الاحساس بالامان والاجهاد، والملل ( عكاشة، 2003، 276 ).

تعددت التعريفات العلمية لمفهوم الضغوط النفسية، حيث أشار جون (2007) إلى أنها تفاعلات جسمية تكيفية، حيث يُحفز الجسم آليات فسيولوجية مختلفة لمجاراة المتغيرات البيئية الداخلية والخارجية، مما يولد استجابات غير نوعية قد تصاحبها آلام. بينما ركز سوليفان (2011) على الجانب الوظيفي، معتبراً إياها مواجهة بين المثيرات الضاغطة وقدرات الفرد على الموائمة، مع تأكيده على دور العوامل الوراثية والاستعداد الفردي في تحديد شدة التأثيرات النفسية.

من جهة أخرى، قدم الخواجا (2001) منظوراً شمولياً يربط بين الضغوط والأعراض المرافقة، حيث عرفها بأنها حزمة من الأعراض المتلازمة التي تظهر عند تعرض الشخص لمواقف تهدد كيانه، مما يثير لديه ردود أفعال انفعالية شديدة وممتدة (الخواجا، 2001، ص 87).

كما عرفه (القحطاني، 2021: 80) الضغوط النفسية بأنه حالة غير سارة من الانفعالات السلبية بسبب مواقف ومثيرات ضاغطة. كما عرفه تايلور (Taylor, 2000) أنها حالة من عدم التوازن العقلي والانفعالي والجسدي للفرد، وهو يتولد عن ادراك الفرد للوضع الذي يعيشه، وينتج عن ذلك ردود فعل جسدية وانفعالية مما يجعل الضغط ايجابياً او سلبياً تبعاً لإدراك الفرد له. ويعرفه الباحث بأنها استجابة التدريسي للاضطراب النفسي الناتج عن تعرضه لمواقف ضاغطة "سواء كانت داخلية أو خارجية" تؤثر على استقراره النفسي، مما يؤدي إلى ظهور آثار سلبية على الجانب العاطفي والانفعالي والجسدي والاجتماعي والتي تعوق قدرته على التكيف مع بيئة العمل ومتطلبات الحياة بشكل عام.

#### مَصَادِرُ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ لِلْعَمَلِ:

تشير الدراسات إلى أن أبرز العوامل المسببة للضغوط المهنية تشمل: (محمد واخرون، 2019: 430) وهي :

- **الميل المهني:** هو شرط ضروري للقائم بمهنة التعليم، إذ يساعد على التوافق المهني للتدريسي طالما يؤمن برسالة تعليمية وتتماشى اهداف عمله بأهداف الحياة وقيمه الشخصية.
- **ادراك الفرد للضغوط:** تختلف درجة ومستوى الضغوط التي يتعرض لها الفرد طبقاً لإدراكه لها، وان ادراك الفرد الايجابي او السلبي لأحداث الضغوط من المحددات الهامة لصحة النفسية.
- **احداث الحياة الخاصة:** تؤثر الاحداث التي يواجهها الفرد في حياته الخاصة، سواء في المنزل او خارجه في درجة شعوره بالضغوط، والتي ينتقل اثرها الى العمل.
- **مفهوم ادراك الذات:** فالصورة الكلية التي يحملها الفرد عن نفسه تساعده على التغلب على المواقف التي يتعرض لها، حيث ان ادراك الذات بصورة ايجابية يعد مؤشراً على درجة الثقة بالنفس.
- **الحالة النفسية والجسمية:** تؤثر الحالة النفسية والجسدية التي يكون فيها الفرد في درجة شعور بضغوط العمل وفي كيفية تعامله معها.
- **القدرات والخبرات السابقة:** تعتبر القدرات والخبرات السابقة من العوامل المؤثرة على ردود فعل الفرد تجاه ضغوط العمل.
- **القدرة والكفاية الذاتية:** لعملية التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته ومتطلبات العمل اثر في تحديد درجة معاناته من ضغوط العمل، فكلما زاد توافق الفرد مع متطلبات الوظيفة، اشبعت حاجاته المهنية وقلت درجة معاناته من ضغوط العمل، فقدرات الفرد وحاجاته هي التي تحدد الضغط عنده.

● **مركز التحكم في الاحداث ( داخلي و خارجي )** : الفرد الذي يعتقد انه يستطيع التحكم بالأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة هو الأكثر تحملاً للتهديدات والضغوط التي يتعرض لها في حياته من ذلك الشخص الذي لا يعتقد لأنه يستطيع التحكم بمركز الاحداث ويعزي ذلك الفشل الى مؤثرات خارجية كالحظ او الصدفة او القدر او الفرصة، وما الى ذلك من اعدار، فهو اقل تحملاً للضغوط.

● **يستنتج الباحث بناء على الملاحظات الميدانية والتجارب العملية خلال سنوات عمله في البيئة الأكاديمية أن أساتذة الجامعة يتعرضون لمجموعة متنوعة متشعبة من الضغوط النفسية التي تنبع من طبيعة المهنة ذات الطابع المعرفي المكثف والمتطلبات المؤسسية المتزايدة وتتمثل هذه الضغوط في عدة جوانب رئيسية يأتي في مقدمتها:**

1. **الضغوط البحثية والأكاديمية:** حيث يواجه الأستاذ الجامعي ضغوطاً مستمرة لتحقيق الإنتاجية البحثية من خلال نشر الأوراق العلمية في مجلات مصنفة، والحصول على التمويل البحثي، والمساهمة في تطوير المعرفة في تخصصه، كل ذلك في ظل منافسة أكاديمية محلية ودولية شديدة.

2. **الأعباء التدريسية:** التي تشمل تحضير المحاضرات، وتصحيح البحوث والاختبارات، وتوجيه طلاب الدراسات العليا، مع تزايد أعداد الطلاب وتنوع مستوياتهم التحصيلية مما يستدعي تكيفاً مستمراً مع احتياجاتهم التعليمية.

3. **المتطلبات الإدارية والتنظيمية:** حيث يشارك العديد من الأساتذة في أعمال اللجان الأكاديمية، واجتماعات القسم، وأنشطة الجودة والاعتماد، وهي مهام تستنزف وقتاً وجهداً كبيرين قد يحول دون التركيز على الجوانب البحثية والتدريسية.

4. **التحديات المهنية:** مثل الحاجة إلى مواكبة التطورات السريعة في مجال التخصص وضرورة تطوير المهارات التعليمية باستمرار خاصة مع التحول نحو التعلم الرقمي والمنصات الإلكترونية.

5. **ضغوط الترقيات والتقييمات:** حيث تخضع مسيرة الأستاذ الجامعي لنظام تقييم دوري يعتمد على معايير صارمة في النشر والبحث والتدريس، مما يخلق بيئة تنافسية قد تزيد من حدة التوتر النفسي.

6. **التحديات الشخصية:** وتشمل صعوبة تحقيق التوازن بين الحياة العملية والأسرية والشعور بالعزلة في بعض الأحيان نتيجة طبيعة العمل الفكري الفردي بالإضافة إلى الضغوط المالية في بعض الحالات.

7. **ضغوط بيئة العمل:** مثل العلاقات مع الزملاء والإدارة، والتي قد تكون في بعض الأحيان مصدراً للتوتر، خاصة في ظل اختلاف الرؤى حول السياسات الأكاديمية أو توزيع الأعباء الوظيفية.

● ويؤكد الباحث أن هذه الضغوط تتفاوت في حدتها وتأثيرها حسب طبيعة المؤسسة الأكاديمية، والسياسات التعليمية السائدة، والبيئة الاجتماعية المحيطة، مما يستدعي تبني استراتيجيات مؤسسية وفردية للتكيف معها، بما يحفظ الصحة النفسية للأستاذ الجامعي ويضمن استمراريته في العطاء الأكاديمي.

## ثانياً: الاستمتاع بالحياة

### مفهوم الاستمتاع بالحياة:

شهد مفهوم الاستمتاع بالحياة تطوراً تاريخياً متدرجاً عبر حقبة علمية مختلفة. فمن الناحية التاريخية، يُعتبر الاقتصاديون الأوائل - وعلى رأسهم آرثر بيجون (1920) في مؤلفاته حول الاقتصاد والرفاهية - من الرواد الذين وضعوا اللبنات الأولى لهذا المفهوم. بينما تبنى علم النفس منظوراً شمولياً يعتبر الاستمتاع ظاهرة ديناميكية متعددة المستويات، تتداخل فيها العوامل الاقتصادية

والاجتماعية والصحية والنفسية في تشكيل تصور الفرد عن حياته (شارما، 2004، ص35) ويمثل الاستمتاع بالحياة أحد السمات الشخصية الإيجابية التي حظيت باهتمام متزايد منذ منتصف القرن العشرين، بالتزامن مع ظهور علم النفس الإيجابي. إلا أن حداثة هذا المفهوم وارتباطه الوثيق بمفاهيم أخرى كالسعادة وجودة الحياة (عبدالرحمن، 2017، ص112) أدى إلى عدم وضوح حدوده المفاهيمية، مما نتج عنه ندرة في الدراسات النفسية المتخصصة التي تتناول هذا البناء النفسي بشكل مستقل (إيفانز، 1994، ص44).

إن الشعور الدائم بالأمل والسعادة والسرور يمثل الاستمتاع بالحياة ومعبراً عن فلسفة الحياة (Keller,2007,p.6). يعتقد البعض الآخر أن الاستمتاع هو رغبة ونظرة إيجابية تجاه الحياة، على سبيل المثال يرى "ليكين" (Lykken,1999) أنه في مرحلة ما من الحياة حتى قبل سن الثامنة عشرة، يصبح الفرد مستعداً أو مجهزاً إلى حد ما لمستوى معين ومستقر من الرضا يضمن مجموعة واسعة إلى حد ما من الظروف البيئية التي تستمر طوال الحياة (Lykken,1999,p.44)، وبالتالي، يمكن وصف الاستمتاع بالحياة بأنه تجربة ذاتية تتبع من أعماق الشخصية، حيث تتشكل من خلال منظومة القيم والمعتقدات والاتجاهات الشخصية التي تمكن الفرد من عيش حياة مليئة بالرضا والبهجة. فهو حالة داخلية تعكس قدرة الشخص على استخلاص المتعة والمعنى من تجاربه الحياتية اليومية.

،(عبد العال ومظلوم، 2013، ص89). لذلك من المنطقي بالنسبة لنا استخدام تفكيرنا لتقييم جودة حياتنا، ولكن من غير المعقول افتراض أن التفكير هو الطريقة الوحيدة لتقييم مدى سعادتنا، وإذا كان الأمر كذلك، فلن ينطبق الأمر على الأطفال الصغار، لأنهم يفكرون إلى القدرة على تحديد معايير الحياة الكريمة ومقارنتها بالواقع (Heady ,Veenhoven,1991,p.92) وعلى هذا الأساس يمكن القول إن الاستمتاع بالحياة هو نتيجة ردود الفعل التقييمية للفرد تجاه حياته في ضوء الرضا عن الحياة من خلال هذا التقييم المعرفي أو العاطفي (سالم، 2019، ص17).

وذكر "ماكديول ونيويل" (McDowell & Newell,1987) يعرف الاستمتاع بالحياة بأنه آلية تقييمية ذاتية يصدر فيها الفرد أحكاماً شاملة حول ظروف حياته، حيث يعتمد في تقييمه هذا على معيارين أساسيين، الأول: معايير موضوعية خارجية قد تشمل المقارنات الاجتماعية أو المعايير الثقافية السائدة، الثاني: معايير ذاتية داخلية تعكس توقعات الفرد الشخصية وطموحاته المستقبلية (McDowell & Newell,1987,p.42).

واكد "هيلين" (Heylighen,1992) يُعتبر الاستمتاع بالحياة مظهراً من مظاهر الذكاء العاطفي حيث يتجلى في قدرة الفرد على التفاعل بوعي مع مشاعره ومشاعر الآخرين، مما يمكنه من بناء علاقات إنسانية عميقة ومتوازنة، فهو يعكس مهارة التعاطف الحقيقي التي تسمح بالفهم الدقيق للحالات الانفعالية للمحيطين والاستجابة لها بمرونة وحكمة، هذه القدرة على التواصل العاطفي الواعي لا تقود فقط إلى تكامل اجتماعي ناجح بل تخلق أيضاً إحساساً متبادلاً بالتفاهم والانتماء، مما يثري التجربة الإنسانية ويحول التفاعلات اليومية إلى مصادر للفرح والرضا النفسي (Heylighen,1992,p.57).

كما وأوضح "فينهوفن" (Veenhoven,1999) يميز الباحثون بين مفهومي الاستمتاع بالحياة والسعادة من حيث الجوهر والآليات، حيث ينطوي الاستمتاع بالحياة بشكل أساسي على عمليات عقلية تقييمية في حين تتجلى السعادة كحالة وجدانية أشمل تعبر عن

التقييم العاطفي الشامل لتجارب الفرد الحياتية، فالسعادة تمثل ذروة التوازن الانفعالي التي تنشأ من الانسجام بين تطلعات الفرد وواقعه مما يخلق حالة عاطفية إيجابية مؤقتة تختلف في طبيعتها عن الاستمتاع الذي يركز على الإدراك الواعي والتفكير المنظم (Veenhoven,1999,p.158).

وذكر "ريدي" (Reade,2005) أن الاستمتاع بالحياة يتجسد في سلسلة من التفاعلات الذهنية والاجتماعية التي تبدأ بإدراك الواقع بعمق وتقبله، مع تجاوز النظرة الندمانية للماضي، فهو عملية بناءة تعتمد على التعامل الواقعي مع التحديات الحالية، ووضع أهداف حياتية تنبع من الظروف الفعلية للفرد كما يشمل تبني رؤية فلسفية تقوم على التسامح مع الذات وتقبل الآخرين بغض النظر عن الاختلافات الفكرية، مما يشكل نهجاً متكاملاً للحياة يقوم على الانسجام بين الذات والواقع (Reade,2005,p.722).

وأشار شيراي (Shirai,2009) بأن مفهوم الاستمتاع بالحياة "حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس السعادة والرضا عن الحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي"، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة (Shirai,2009,p.90).

#### مُميَّزَاتُ الأُفْرَادِ المُسْتَمْتِعِينَ بِحَيَاتِهِمْ:

1- يتمتعون بتقدير ذاتي إيجابي وقدرة عالية على تقبل الذات، كما يتسمون بمشاعر التعاطف والتقبل الإيجابي نحو الآخرين مع حرص واضح على تحقيق التوازن النفسي والسعادة الشخصية والعمل الدؤوب على تعزيز رفايتهم الذاتية من خلال ممارسات وعادات تدعم الصحة النفسية.

2- يتميزون بقدرتهم على تقبل ذواتهم برضا تام ويعيشون بانسيابية بين ماضيهم وحاضرهم ومستقبلهم دون تعقيد أو ندم.

3- يتميزون بتقدير عميق لقيمة الحياة ذاتها حيث ينظرون إلى الواقع بعين إيجابية تملؤها المحبة والامتنان (أبجيت، 2020، ص16).

4- يعيشون وفق رؤية فلسفية واضحة، يترجمونها إلى أهداف عملية تمنح حياتهم معنى وإشراقاً فيسيرون في دروب الوجود بنظرة متفائلة وقلب مفعم بالبهجة.

5- يمتلكون كفاءة نفسية عالية ومهارات تواصل اجتماعي فاعلة مما يمكنهم من التفاعل الإيجابي مع محيطهم.

6- ينعمون باستقرار انفعالي واتزان نفسي وهو ما يعرف بالسلام الداخلي والتوافق الذاتي (Peterson, 2006, p. 20).

7- يتمتعون بقدرة استثنائية على الصبر والمثابرة مع سعة أفق تمنحهم قدراً أوفر من السعادة الدائمة وقابلية أعلى للاستمتاع بالحياة مقارنة بغيرهم.

8- يظهرون ميلاً طبيعياً لمساعدة الآخرين، مصحوباً بشعور عميق بالطمأنينة والرضا الذاتي، مما يمنحهم إحساساً بالبهجة وتحقيق الذات (السالم، 2019، ص17).

9- يسهم ذكاؤهم العاطفي المتطور في تعزيز قدرتهم على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وفهم مشاعرهم، والتعاطف الجاد مع تحدياتهم (عبد العال ومظلوم، 2013، ص95-96).

## نظرية فن الحياة :

نظرية الاستمتاع بالحياة عند فينهوفن (Theory of the art of lifer,1996) يعرف ( فينهوفن، 1996 ) الاستمتاع بالحياة بأنه القدرة على عيش حياة مرضية والتي تتضمن تكوين أنماط حياة مثمرة ومهارات متنوعة، بما في ذلك القدرة على الاستمتاع بالحياة وتحقيق السعادة لأكثر عدد ممكن من الأشخاص وتكمن فائدة هذه النظرية بأنها لا تقدم رؤية فلسفية كلاسيكية فحسب، بل تعد إطاراً عملياً مدعوماً بالأبحاث العلمية التي تساهم في فهم أعمق لأصول السعادة (Veenhoven, 1996, p. 36).

### أهمية الاستمتاع بالحياة في المجتمع المعاصر

يولي الأفراد في العصر الحالي اهتماماً متزايداً بالسعادة ليس فقط كهدف حياتي، بل كقيمة يراد تحقيقها والاستمتاع بها، وفي هذا السياق يفهم الاستمتاع بالحياة على أنه مدى حب الفرد للحياة أو بمعنى أدق الدرجة التي يقيم بها حياته بشكل إيجابي، يعد الامتثال للقيم الأخلاقية والانتماء للحياة مكوناً جوهرياً في هذا التعريف والذي يبرز بوضوح عند إشباع المتطلبات الأساسية للفرد.

(Veenhoven, 2004, p. 43).

### تعدد دلالات مفهوم الاستمتاع

غالباً ما يستخدم مصطلح الاستمتاع بمعانٍ مختلفة مما قد يسبب بعض الالتباس، فعند استخدامه بمعناه العام يصبح مرادفاً لمفهوم الرفاهية والذي يشير إلى حياة طيبة دون تحديد واضح لمكونات هذه الحياة، أما عند استخدامه بمعنى أكثر تحديداً، فيمكن تفسيره من خلال أربعة أبعاد رئيسية (Veenhoven, 1996, p. 67):

1. قدرة البيئة على توفير حياة جيدة (الخصائص الخارجية):

تشير إلى الظروف المعيشية المواتية وجودة البيئة والموارد المتاحة، والتي تعبر عنها المصطلحات الأكاديمية مثل الرفاهية المادية ونوعية الحياة، خاصة في بحوث علم الاجتماع والاقتصاد.

2. قدرة الفرد على التعامل مع الحياة (الخصائص الداخلية):

• تعكس استعداد الشخص لمواجهة تحديات الحياة وتكيفه معها.

• تدرس في إطار مفاهيم مثل الصحة النفسية والقدرة على التكيف في العلوم النفسية والبيولوجية.

3. المنفعة من الحياة (النتائج الخارجية):

• ترتبط بمدى إسهام حياة الفرد في قيم أعلى مثل التنمية الثقافية أو الحفاظ على البيئة.

• تعتبر مقياساً لمدى استفادة المجتمع من حياة الفرد.

4. الرضا عن الحياة (النتائج الداخلية):

• تعبر عن التقويم الذاتي للفرد لحياته بما في ذلك مشاعر الرضا والاستقرار النفسي.

• أركان نظرية فن الحياة : تستند النظرية إلى مكونين رئيسيين:

1. المكون المعرفي: يشير إلى قدرة الفرد على فهم جوانب حياته المختلفة وتقييمها بإيجابية، بما في ذلك مهاراته في مواجهة الصعوبات والتأقلم مع المتغيرات الحياتية.

2. المكون الوجداني: يشمل المشاعر الإيجابية مثل البهجة والرضا، والتي تُشعر الفرد بالتوازن النفسي والتحرر من الصراعات الداخلية (Veenhoven, 1996, p. 135).

ويرى الباحث ان نظرية فينهوفن تقدم إطاراً شاملاً لفهم الاستمتاع بالحياة، مع التركيز على التفاعل بين العوامل الداخلية (مثل الصحة النفسية) والخارجية (مثل البيئة المعيشية). كما تبرز أهمية التوازن بين المتع العابرة والرضا طويل الأمد مما يجعلها نظرية ذات تطبيقات واسعة في علم النفس الإيجابي ودراسات الرفاهية.

#### أسباب تبني نظرية فن الحياة عند فينهوفن (Veenhoven) :

لكونها النظرية الأكثر شمولاً، وبالتالي سيعتمدها الباحث في شرح وتفسير نتائج بحثه، وكذلك اعتمدت كثير من الدراسات والبحوث التي تكلمت عن مفهوم الاستمتاع بالحياه على نظرية فن الحياة.

#### الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته:

##### أولاً: منهج البحث:

اختار الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لكونه الأداة العلمية الأمثل التي تتيح الكشف عن طبيعة العلاقات بين المتغيرات وقياس درجة الارتباط بينها، حيث يتميز بقدرته على تحديد اتجاه وقوة هذه العلاقات بشكل كمي، مما يساهم في فهم أعمق للتفاعلات المتبادلة بين الظواهر المدروسة (الغزوي، 2008:103).

##### ثانياً. مجتمع البحث:

مجتمع البحث أيضاً بأنه مجموعة محددة جيداً من الأفراد أو الأشياء المعروفة بخصائص مماثلة، عادة ما يكون لجميع الأفراد أو الأشياء ضمن مجموعة سكانية معينة خاصة أو سمة مشتركة وملزمة (موريس، 2005:150). ويتكون مجتمع البحث الحالي من عينة من الأساتذة في جامعتي ذي قار والشطرة خلال العام الدراسي (2023-2024)، والبالغ عددهم (954) تدريسي في جامعة ذي قار، و (415) تدريسي في جامعة الشطرة.

##### ثالثاً. عينات البحث:

حددت عينات البحث الحالي إذ تمثلت في العينة الأساسية، عينة وضوح الفقرات والتعليمات، وعينة الثبات بطريقة إعادة الإختبار، فضلاً عن العينة التي سيستعملها الباحث في التحليل الإحصائي وعلى النحو الآتي: إذ تعرف العينة على انها مجموعة من الوحدات يتم اخضاعها للدراسة التحليلية والميدانية، وتكون ممثلة تمثيلاً صادقاً للمجتمع الاصيلي إذ يمكن تعميم نتائجها عليه (المشهداني، 2019:85). إذ تم إستعمال عينتين في البحث الحالي أحدهما للتحليل الإحصائي تتألف من (400) استاذاً من مجتمع البحث البالغ (10164). إذ تشير استازي أنه من الأفضل إختيار عينة لا تقل عن (400) (Anastasi, 1988:23) والأخرى للتطبيق النهائي إذ بلغت (200) استاذ.

##### رابعاً. أدوات البحث:

لغرض قياس متغيري البحث الحالي (الضغوط النفسية، الاستمتاع بالحياة) تطلب وجود أداتين للقياس تتوافر فيهما الخصائص السيكومترية للقياس وعلى النحو الآتي:

## أولاً. الضغوط النفسية للعمل:

بعد الاطلاع على الادبيات النفسية ومراجعة الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية، لم يجد الباحث مقياساً على الصعيدين المحلي و العربي يتناسب مع طبيعة عينة البحث الحالي (استاذة الجامعة)، لذا كان لابد للباحث من بناء مقياس الضغوط النفسية للعمل، إذ أن هناك خطوات علمية محددة لبناء المقياس، إذ أشار كل من آلن وين (Allen & yen) أن بناء أي مقياس لا بد يمر بمجموعة من الخطوات الأساسية (Allen & yen, 1979:93). إذ قام الباحث بالآتي:

### 1. تحديد المفاهيم النظرية لمتغير الضغوط النفسية للعمل

أ. قام الباحث بتحديد مفهوم الضغوط النفسية للعمل بأنها " استجابة التدريسي للاضطراب النفسي الناتج عن تعرضه لمواقف ضاغطة "سواء كانت داخلية أو خارجية" تؤثر على استقراره النفسي، مما يؤدي إلى ظهور آثار سلبية على الجانب العاطفي والانفعالي والجسدي والاجتماعي والتي تعوق قدرته على التكيف مع بيئة العمل ومتطلبات الحياة بشكل عام.

ب. سيقوم الباحث اعداد المقياس بعد الاطلاع والاستفادة من الدراسات السابقة في نفس المجال ومنها ( دراسة احمد علي الاميري، 2006، ( عماد الكحلوت، 2006 ) و ( مختار عبد السلام، 2021 ) و ( دراسة عبد الله بن صالح القحطاني، 2021 ) و ( لمين، محمد، 2022 ) و ( ابو بكر فضل، 2023 ) و ( نادية حمود، 2024 ).

د. تحديد الهدف من بناء المقياس لغرض قياس الضغوط النفسية للعمل لدى استاذة الجامعة من أجل التعرف على مستوى الضغوط النفسية لديهم.

### 2. صياغة فقرات مقياس الضغوط النفسية للعمل بصورتها الاولية:

قام الباحث بالاطلاع على الاطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية والمهنية بشكل عام صاغ استبانة تحتوي على (25) فقرة لمراعاة استبعاد بعض الفقرات عند تحليلها إحصائياً.

### 3. تصحيح مقياس الضغوط النفسية للعمل

يتمثل هذا الإجراء في تحديد قيمة رقمية لكل إجابة يقدمها المفحوص على بنود المقياس، حيث تجمع هذه القيم لاستخراج الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المهنية المكون من (25) فقرة.

وقد وضعت لكل فقرة من فقرات المقياس ثلاث بدائل هي: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ احياناً، لا تنطبق عليّ ابداً) ودرجاتها على التوالي (1.2.3).

### 4. صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية للعمل:

لغرض تحقيق ذلك فقد عرضت فقرات مقياس بصيغتها الأولية البالغة (25) فقرة على عدد من المحكمين في قسم العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (8) محكماً من أجل إصدار أحكامهم على مدى صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية ومناسبتها لأستاذة الجامعة عينة البحث، إذ تراوحت النسبة المئوية للفقرات ما بين (80-100) وبناءً على ذلك فقد عدت جميع الفقرات.

### تجربة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس الضغوط النفسية:

إنّ الهدف من استعمال هذه العينة هو من أجل التحقق من صلاحية التعليمات للمفحوصين، والتوصل إلى تقدير للزمن الذي يستغرقه المفحوصين في الإجابة على فقرات المقياس، وكذلك تشخيص الصعوبات التي تواجه المفحوصين في الإجابة على فقرات المقياس (لظفي، 2006:150). لهذا طبق مقياس الضغوط النفسية للعمل على العينة الاستطلاعية تم اختيارها بطريقة

طبقة عشوائية، والتي تمثلت في جامعتي ذي قار و الشطرة ، اختير منهم بطريقة عشوائية (60) استاذاً، وبعد إجراء التطبيق الإستطلاعي للمقياس تبين أن جميع فقراته كانت واضحة وتعليماته مفهومه بالنسبة للمستجيبين، والوقت المستغرق في الإجابة عليه تراوحت (15-20) دقيقة.

#### 5. التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الضغوط النفسية للعمل:

تحليل فقرات الاختبار إحصائياً من أهم مراحل بناءه، وهي إحدى الخصائص السيكومترية المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كل فقرة من فقرات المقياس في قياسها السمة المراد قياسها، إذ من خلالها يتوصل مصمم الاختبار إلى دلالات يستفيد منها في اتخاذ قرار بشأن الإبقاء على تلك الفقرات، أو تعديلها، أو حذفها (كوافحة، 2010:147).

#### قوة وتمييز الفقرات:

قد استخرجت القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية للعمل بالإعتماد على الطريقة المجموعتين الطرفيتين، وذلك بعد تطبيقه على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) استاذاً. ثم صحح المقياس واستخرج الدرجة الكلية لكل للاستبانة، ورتبت الاستبانات من أعلى درجة للمقياس الى ادنى درجة فيه، وأختيرت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات بوصفها المجموعة العليا وذات النسبة نفسها من أدنى الدرجات بوصفها المجموعة الدنيا، إذ بلغت عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل الإحصائي في كل مجموعة (108) بينما عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل هي (216) استمارة. وبعد ذلك تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المقياس من المجموعتين العليا والدنيا، ثم طبق الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية (214)، عند مستوى دلالة (0.05) وكانت القيمة التائية مؤشراً يحقق التمييز بين فقرات المقياس ووفقاً لهذا المؤشر تم قبول جميع الفقرات.

#### علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون من اجل إستخراج العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، فإتضح أن جميع فقرات المقياس حققت ارتباطاً ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)، ما عدا الفقرة (4) لأن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية لذلك تم حذفها فأصبح المقياس يتكون من (24) فقرة ووفقاً لهذا المؤشر عد المقياس صادقاً بنائياً.

### خامساً. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية للعمل

#### 1. مؤشرات صدق المقياس

هو قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه، بمعنى ان الإختبار يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً بدلاً عنها(ملحم،2012:270). وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال المؤشرات الآتية:

#### أ. الصدق الظاهري:

تم إستخراج هذا النوع من الصدق من خلال قيام الباحث بعرض فقرات المقياس بصورته الأولى والبالغة (25) فقرة على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (8) في قسم علم النفس والقياس النفسي للحكم على مدى صلاحية تلك الفقرات في قياس ما يراد قياسه(فاتحي،1995:101)

#### ب. صدق البناء :

يشير هذا النوع من الصدق إلى إنسجام، وتوافق نتائج الأداة مع الاطار النظري الذي قام الباحث بوضعه (القواسمة، 2012:235). ويمثل هذا الصدق سمة سيكولوجية لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر وإنما يستدل عليها من خلال مجموعة من السلوكيات المرتبطة بها (ملحم، 2012:273). وقد تم التحقق من ذلك من خلال المؤشرات الآتية:

- القوة التمييزية

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

## 2. مؤشرات ثبات المقياس: The Scale Reliability

يعني الإتساق والدقة في القياس بمعنى إلى أي مدى يقيس الإختبار المقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها (علام، 2000:131).

### أ. طريقة الإختبار - إعادة الإختبار: Test - Retest Reliability

تقوم هذه الطريقة على إجراء نفس الإختبار على نفس المجموعة فترتين زمنيتين متباعدتين ( القواسمة وآخرون ، 2012:237). ولإجل إيجاد معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية طبق المقياس على عينة مؤلفة من (60) استاذاً، واعيد تطبيق المقياس على نفس المجموعة بعد فترة زمنية ثم حسبت العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني بإستخدام معامل إرتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات المستخرج بطريقة إعادة الإختبار (0.84).

### ب. طريقة الفا كرونباخ: Cranbach Alpha

ولإيجاد معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية للعمل تمّ تطبيق معادلة الفا كرونباخ على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) استاذاً، إذ بلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (0.81).

### وصف المقياس بصيغته النهائية وطريقة تصحيحه:

بعد استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية للعمل أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (24) فقرة ووضعت لكل فقرة ثلاث بدائل هي: تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ احياناً، لا تنطبق عليّ ابداً) ودرجاتها على التوالي (1.2.3). وان اعلى درجة للمقياس (72) واقل درجة للمقياس (24) وبمتوسط فرضي (48).

ثانياً: مقياس الاستمتاع بالحياة

تبنى الباحث مقياس (شبييل، 2021) لقياس الاستمتاع بالحياة، تكون المقياس من ( 42 ) فقرة موزعة على مجالين وهما ( المجال المعرفي، المجال الوجداني )، ويجب المفحوص من خلال خمسة بدائل هي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق اطلاقاً) وتعطى عند تصحيح الاستمارة الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي لجميع الفقرات التي تقيس الاستمتاع بالحياة اما اذا كانت الفقرة لا تقيس الاستمتاع بالحياة تعطى الدرجات على العكس.

### الخصائص السيكومترية لمقياس الاستمتاع بالحياة:

#### 1. مؤشرات صدق المقياس

أ. الصدق الظاهري:

عرض فقرات المقياس على عدد من المحكمين المختصين لاستخراج دلالات الصدق وكان عددهم (8) حيث تم تعديل بعض الفقرات حسب ملاحظات المحكمين وقد كان عدد الفقرات في الصورة الاولية والنهائية (42) وبهذا تمتع المقياس بصدق الظاهري.

## ب . صدق البناء

تحققت الباحثة من صدق البناء لمقياس الاستمتاع بالحياة عن طريق اسلوب المجموعتين الطرفيتين وأسلوب الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن جميع الفقرات مميزة.

## 2. مؤشرات ثبات المقياس

لغرض التحقق من ثبات مقياس الاستمتاع بالحياة اعتمدت الباحث على طريقتين:

### 1. طريقة الاختبار\_إعادة الاختبار (Test\_Re\_Test):

ولحساب الثبات بهذه الطريقة طبقت الباحثة على عينة بلغت (60) استاذًا من جامعة ذي قار والشطرة اختبروا بطريقة عشوائية وبعد مرور فترة أسبوعين تم إعادة تطبيق المقياس وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات التطبيقين بلغ معامل الثبات (0,76) وهو معامل ثبات جيد ويمكن الاعتماد عليه.

### 1. معادلة ألفا\_كرونباخ (Gronbach's Alpha):

ولحساب معامل الثبات بهذا المعادلة قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة على عينة بلغت (400) استاذًا من جامعة ذي قار والشطرة اختبروا بطريقة عشوائية وتبين أن معامل الثبات (0,88) وهو معامل ثبات جيد.

### وصف مقياس الاستمتاع بالحياة بصيغته النهائية وطريقة تصحيحه:

بعد استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس الاستمتاع بالحياة أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (42) فقرة، يُعتمد في هذا المقياس نظام تقدير خماسي المستويات لقياس مدى انطباق العبارات على المفحوصين، حيث تتدرج الخيارات من "تطبق عليّ دائماً" كأعلى درجة، إلى "لا تنطبق عليّ أبداً" كأدنى درجة. وقد حُصصت أوزان عددية معاكسة للبنود حسب اتجاهها، فالبنود الإيجابية (التي تقيس الاستمتاع بالحياة) تُعطى أعلى قيمة (5 نقاط) للإجابة "دائماً"، بينما تُعكس هذه القيم في البنود السلبية (التي لا تقيس الاستمتاع) لتبدأ بـ(1 نقطة) لنفس الإجابة. هذا النهج في التصحيح يضمن دقة القياس وموضوعية النتائج، مما يجعل الأداة البحثية جاهزة للتطبيق الميداني على عينة الدراسة بكفاءة وموثوقية.

### الفصل الرابع:

#### الهدف الأول: التعرف على الضغوط النفسية للعمل لدى اساتذة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف طبق البحث مقياس الضغوط النفسية للعمل على أفراد العينة البالغ عددهم (200) استاذاً، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (55.43) وبانحراف معياري (10.43) وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط

الفرضي للمقياس البالغ (48) ولمعرفة الفروق بين أفراد العينة إستعمل الإختبار التائي (t-test) لعينة واحدة وهذا يدل على أن عينة البحث اساتذة الجامعة لديهم ضغوط نفسية اثناء العمل. وجدول (1) يوضح ذلك

### جدول (1)

المتوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية للسلامة النفسية

المتغير	لعينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط النفسية	00	5.43	8	0.43	1	0.33	0.05
						1.96	دال

يتضح من جدول (1) ان القيمة المحسوبة البالغة (10.33) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وهذا يدل على ان عينة البحث اساتذة الجامعة يتمتعون بمستوى معين من الضغط النفسي اثناء العمل. وهذا ما اكد عليه الباحث بوضع مصادر الضغوط النفسية اثناء العمل، اذ يواجه أعضاء هيئة التدريس الجامعيين ضغوطاً نفسية متوسطة إلى عالية نتيجة متطلبات العمل المتشابكة التي تشمل التدريس والبحث العلمي والإشراف الأكاديمي والإدارة، في ظل نظام ترقيات يركز على الإنتاجية البحثية، وتتفاقم هذه الضغوط بسبب البيروقراطية الإدارية، محدودية الموارد، وغياب آليات حل النزاعات، إضافة إلى تحديات التفاعل مع طلاب مختلفي المستويات في ظل ضعف الدعم المؤسسي.

تؤدي هذه الضغوط المزمنة إلى استنزاف نفسي وزيادة خطر الاحتراق الوظيفي، مما ينعكس سلباً على الأداء والرضا الوظيفي، مما يستدعي تطوير أنظمة دعم مؤسسية، برامج إدارة ضغوط، وإعادة هيكلة المهام الأكاديمية، مع الحاجة لمزيد من الدراسات حول آليات التكيف لضمان الصحة النفسية وجودة الأداء وهذا ما اتفقت عليه الكثير من الدراسات التي تناولت هذه الموضوع وان كان بطريقة غير مباشرة.

### الهدف الثاني: التعرف على الاستمتاع بالحياة لدى اساتذة الجامعة

سعيًا لتحقيق أهداف البحث خضع مقياس تقييم الاستمتاع بالحياة للتطبيق على عينة الدراسة المكونة من (200) استاذًا، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (140.55) والانحراف المعياري قدره (11.24) وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (68) ولمعرفة الفروق بين أفراد العينة استعمل الإختبار التائي (t-test) لعينة واحدة وهذا يدل على أن عينة البحث (طلبة المرحلة الإعدادية) لديهم شخصية ناضجة . والجدول (2) يوضح ذلك

### جدول (2)

المتوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية الاستمتاع بالحياة

المتغير	لعينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
							0.05

الاستمتاع بالحياة	•	•	•	•	•	•	•
	00	40.55	23	1.24	4.70	1.96	دال

يتضح من جدول (2) ان القيمة المحسوبة البالغة (14.70) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وهذا يدل على ان عينة البحث اساتذة الجامعة لديهم الاستمتاع بالحياة بمستوى مرتفع. تتفق هذه النتيجة مع ما تم طرح في الإطار النظري للبحث القائم على نظرية فينهوفن التي ترى الاستمتاع بالحياة كبناء نفسي يعكس التقييم الذاتي الإيجابي للفرد لحياته، حيث ينتج عن التفاعل بين المهارات الشخصية والقدرة على خلق أنماط حياة مجزية، ويشير فينهوفن (2005) إلى أن السعي لتحقيق السعادة النفسية يمثل هدفاً إنسانياً أساسياً تدعمه الأدلة العلمية المعاصرة.

### الهدف الثالث: تعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية للعمل و الاستمتاع بالحياة لدى اساتذة الجامعة

لتحليل العلاقة بين المتغيرين اعتمد الباحث معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي ضغوط العمل والاستمتاع بالحياة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين متغيري الدراسة، إذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (-0.14) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.11) عند مستوى (0.05)، مما يعني انه كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية للعمل انخفض مستوى الاستمتاع بالحياة والعكس صحيح. يتضح من النتيجة أعلاه أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية للعمل والاستمتاع بالحياة، بمعنى كلما ازداد الضغوط اثناء العمل كلما زاد انخفاض مستوى الاستمتاع بالحياة والعكس صحيح.

### التوصيات والمقترحات: بناءً على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي ويقترح الباحث ما يأتي:

1. إجراء دراسات أوسع للكشف عن مصادر إضافية للضغط النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعيين، مع التركيز على تحليل المناخ التنظيمي وتحسين بيئة العمل لضمان ظروف مهنية محفزة وداعمة.
2. تخفيف الأعباء الوظيفية الملقاة على عاتق الأساتذة، من خلال إعادة توزيع المهام وتقليل الأعباء الإدارية غير الأكاديمية، مما يسهم في تعزيز توازنهم الوظيفي والشخصي.
3. تحسين الظروف المادية للعمل الأكاديمي، بتوفير موارد وتجهيزات مناسبة (مثل البنية التحتية، والتقنيات الحديثة، وبيئة عمل مريحة)، لما لها من أثر إيجابي في خفض مستويات التوتر.
4. توظيف مقياس الضغوط النفسية الذي تم تطويره في هذه الدراسة كأداة بحثية في دراسات لاحقة، سواء لتقييم الضغوط النفسية أو قياس فاعلية البرامج التدخلية المقترحة.
5. تطوير برامج دعم نفسي مخصصة لأعضاء هيئة التدريس، مثل جلسات الإرشاد أو ورش العمل حول إدارة الضغوط.
6. تعزيز ثقافة التقدير التنظيم يعبر سياسات تحفيزية تعزز الانتماء وتقلل من الشعور بالإجهاد.
7. شرك الأساتذة في صنع القرارات المتعلقة بالسياسات الأكاديمية لتعزيز شعورهم بالعدالة والتمكين.

## المصادر:

- ابحيت، ايمان عبد الله. (2020). "الاستماع بالحياة وعلاقته بقوة الإرادة لدى طالبات قسم رياض الأطفال". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الاساسية. جامعة المستنصرية. بغداد. العراق.
- الحلو، بثينة منصور (1995). قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الدراجي، خالد كاطع فليح (2018). الفضول المعرفي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة والاعياء الانفعالي لدى معلمي محافظة بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- شبيل، حارث حسن عبد المنعم (2021). الاستماع بالحياة وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية الآداب. جامعة القادسية. القادسية.
- عبد الرحمن، محمد عبد العزيز. (2017). "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم". مجلة كلية التربية. المجلد 1. العدد 174. ص 112.
- عبد العال، تحية محمد احمد، و مظلوم، مصطفى علي رمضان. (2013). "الاستماع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية" (دراسة في علم النفس الايجابي). مجلة كلية التربية بينها. مجلد 2. العدد 93. ص 84-96.
- العبودي، فاتح (2008). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية بجبل، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر.
- العزاوي، رحيم يونس كرو (2008). مقدمة في مناهج البحث العلمي. ط1. عمان: دار دجلة.
- عكاشه، احمد (2003): الطب النفسي المعاصر، مطبعة محمد عبد الكريم حسان، القاهرة، مصر.
- علام، صلاح محمود. (2000). القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فاتحي، محمد. (1995). مناهج القياس وأساليب التقييم: بناء الإختبارات والإمتحانات ومعالجة النتائج. ط 1. المغرب: دار النجاح.
- القحطاني، عبد الله بن صالح (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى العاملين في مهنة التمريض في مستشفى ومراكز الرعاية الاولية بمحافظة القويعة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الانسانية، م 29 ع 1 ، السعودية.
- القواسمة، رشدي. أبو الرز، جمال. أبو موسى، مفيد. أبو طالب. صابر. (2012). مناهج البحث العلمي. جامعة القدس المفتوحة.
- كوافحة، تيسير مفلح. (2010). القياس والتقويم وأساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة. عمان: دار المسيرة.
- لطفي، محسن. (2006). أسس الإحصاء الاجتماعي. جامعة عين الشمس. القاهرة: مكتبة التعليم المفتوح.

- محمد، مروة، وحبشي، نجدي، جابر، غادة ( 2019 ). التفكير الايجابي وعلاقته بالضغوط النفسية ادى معلمات رياض الاطفال بمدينة المنيا، مجلة التربية وثقافة الطفل، 14، 423-461، جامعة المنيا، مصر.
- المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي. ط3. صنعاء: دار الكتب.
- المشهداني، اسعد سلمان. (2019). منهجية البحث العلمي. ط1. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- حمود، ام البنين عبد العظيم ( 2022 ). ادراك التزاحم وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى كوظفي جامعة ذي قار، رسالة ماجستير، جامعة ذي قار، كلية التربية، العراق.
- ملحم، سامي محمد. (2012). القياس والتقييم في التربية وعلم النفس. ط6. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- موريس انجرس. (2005). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. ترجمة (بو زيد صحراوي و كمال بو شرف) ط 1. الجزائر: دار القصة .
- هبية، حسام، وعبد السلام، ساره، وطه، وانجي (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، (74)، 30-57.
- Anastasi ,Ann.(1988).**Psychological testing**.(6thEd).NY :MacMillan.
- Dunham,Jack (1992). Stress in Teaching.2<sup>nd</sup> ed. Biddes Ltd Guilford and Kings Lynn.Great Briain.
- Evans, D. (1994). Enhancing quality of life in the Population at large. SocialbJudicators Research.
- Heady , B. & Veenhoven , R. (1991) ."Top-down versus bottom-up: Theories of subjective well-being Social Indicators research". **Vol.**\_24. 81\_100.
- Heylighen. F. (1992). A cognitiveSystemic Reconstruction of Maslow Theory of Self – Actualization. Behavioral Science. Vol. (37). PP. 39–58.
- John, S. (2007). Subjective Stress, Job Satisfaction, performance and Job of Hospital nurses, Journal nursing & Health, 10 (4), 253 261.
  - Lazarus, R. (2006). Stress and Emotion A New Synthesis. Springer Publishing Company, New York.
  - Lykken,D.T. (1999). Happiness: what studies on twins show us about nature, nurture and the happiness set – point .Golden Books .New York.
  - McDowell, I. & Newell, C. (1987). Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaire. New York: Oxford University Press.

- Peterson , Ch., (2006). "A Primer in Positive Psychology". New York. Oxford University press.
- Reade, R. (2005). "Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: A Grounded Theory Study". **Journal of Personality and Social Psychology**. 96. 727-719.
- Sharma, D. (2004). "Health – related quality of life and its assessment in G1 Surgery". **Indian Journal of Surgery**. Vol.66 (6). 35-39.
- Shirai, K. (2009). "Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality". **Circulation**. (11).956-63.
- Shirai. K. E. (2009). Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality.
- Sullivan, J. (2011). Occupational stress in psychiatric nursing ,Journal of Advanced Nursing ,18 (1) ,591- 601 .
- Taylor, S. (2000). Health psychology, Third Edition, New York: McGraw-Hill International Editions.
- Veenhoven,R.(2003).Happiness. The psychologist. 16. 128-129.
- Veenhoven R. (1996). Happy life-expectancy – A comprehensive measure of quality-of-life in nations. Social Indicators Research.
- Veenhoven, R. (1999). "Quality of Life in Individualistic Society: A Comparison of 43 Nations in the Early 1990's". **Social Indicators Research**. 48.157-186.
- Veenhoven, R. (2001). Quality of Life and Happiness not quite the same. Centro Scientifico Editor.Torino. Italia
- Veenhoven,R. .(2005). "Is life getting better? How long and happily people live in modern Society European Psychologist". Vol. 10. 330-343.
- Waterman, A. S. (2005). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. Manuscript under editorial review.