مجلة العلوم الاجتماعية
المجلد 16 / العـدد 01 / مارس 2022 / ص ص 624 - 643

Journal home page: http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/305

جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي في ضوء بعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو-قطب تامدا-

Quality of life and its relation with University Professor Psychological Pressures in light of Variables - A field study on a sample of professors from the Faculty of Human and Social Sciences at the University of Mouloud Mammeri in Tizi Ouzou / Tamda-

حفيظة خلوف
المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة (الجزائر) ، hafidakhellouf@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2021/06/02 تاريخ القبول: 2022/02/02 تاريخ النشر: 2022/03/31

ملخص:
هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى جودة الحياة، ومستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو -قطب تامدا-، كما هدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي، ومدى وجود فروق في جودة الحياة والضغوط النفسية وفقًا لبعض المتغيرات، حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها (100) أستاذ وأستاذة، وطبقنا عليهم مقياس جودة الحياة، ومقياس الضغوط النفسية، وأسفرت النتائج إلى:
مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو متوسط.
مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع.
توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو.
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تُغزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب.
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تُغزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.
كلمات مفتاحية: جودة الحياة، الضغوط النفسية، الصحة النفسية، الجامعة، الأستاذ الجامعي.

ABSTRACT:
The aim of the current research is to identify the level of life quality and the level of the university professor psychological pressure. It also aimed to reveal the nature of the relationship between the two variables, and the extent of differences in the quality of life and psychological pressures according to some variables, as we relied on a sample of (100 professors). We have also applied the quality-of-life scale and the psychological pressure scale on them, and the results are:
The university professor quality of life at the University of Mouloud Mamari in Tizi Ouzou Medium.
The level of the university professor psychological pressure at MouloudMamari University in Tizi Ouzou is high.
There is an inverse correlation with statistical significance between the quality of life and psychological pressureof the university professor at Mouloud Mammeri University in Tizi Ouzou.
There are statistically significant differences between university professors in the quality of life that encapsulate the marital status variable in favor of singles.
There are statistically significant differences between psychological pressures of the university professors that encapsulate the marital status variable in favor of married couples.
Keywords: Quality of life, psychological pressure, mental health, university, university professor.

- المؤلف المرسل: حفيظة خلوف

doi: 10.34118/ssj.v16i1.1955
http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/1955
ISSN: 1112 - 6752 | رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006 | EISSN: 2602 - 6090

1- مقدمة:

اهتم علم النفس بدراسة السلوك الإنساني وتغيره وتعديله وتحسينه، باعتباره عامل مهم يساهم في تحقيق جودة الحياة، مما أصبح مصطلح «جودة» من المفاهيم الحديثة التي ارتبطت بعلم النفس الايجابي، لأنّه يُعتبر إحدى المتغيرات الأساسية للشخصية، حيث يؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة والتفاؤل وتحقيق الذات، من خلال ما يقوم به من نشاطات وانجازات، ومدى قدرته على التحكم في الصراعات الداخلية ومواجهة المعوقات والعراقيل والضغوطات والتي من شأنها أن تمنعه من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة والتي تستلزم ارتباط قوي وضروري بين السلوك الايجابي والبيئة الجيدة.

فالإحساس بجودة الحياة من القضايا المهمة في حياة الإنسان، نظرًا لأنّها تُعد نقطة بداية للكثير من المشكلات التي يمكن أن يعانيها أو يعيشها، ولأنه كثيرًا ما يترتب على إحساس الفرد بانخفاض مستوى جودة الحياة مشكلات عديدة كالاكتئاب والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية.

فجودة الحياة تُقَيِمُ مستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تُقَدمُ للفرد، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الأساسية، وتحقيق أهدافه المستقبلية وذلك في سياق الإطار الثقافي والديني الذي ينتمي إليه، وانعكاس ذلك على صحته النفسية وعلاقاته الاجتماعية وتكيفه البيئي.

فالرضا عن الحياة والاستمتاع بها، وتكيف الفرد اجتماعيًا ونفسيًا ودراسيا وأسريا ومهنيا واقتصاديا وتطوره وازدهاره من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي، ومن المجالات ذات الاهتمام بجودة الحياة نجد المجال المهني، حيث أن للوظيفة أهمية في تحقيق سعادة الفرد، والأداء المهني الجيد مرتبط بجودة الحياة ارتباطا وثيقا، لذلك ترجع أهمية دراستنا الحالية إلى طبيعة الحياة العصرية التي تُعد من المؤشرات الهامة في تفسير السلوك والأداء الإنساني والتنبؤ به.

2- إشكالية:

تُعالج القضايا المرتبطة بالصحة النفسية في الوقت الراهن تحت مصطلح أعم وأوسع وهو مصطلح جودة الحياة quality of life، حيث يرتبط مفهوم جودة الحياة بمفهوم جودة الحياة النفسية psychological well-being وقد أصبح موضوع جودة الحياة، والصحة النفسية في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات، حيث أكد SELGMAN الرئيس الأسبق للرابطة النفسية الأمريكية أن علم النفس يدرس كل ما يجعل الحياة جديرة بالعيش من خلال شعور الإنسان بجودتها، كما أكد أن الفرد يصبح أكثر سعادة وتفاؤلا عندما يحاور نفسه ويتحدى أفكاره السلبية ويحللها ويفسرها ويقارنها بالنعم التي يتمتع بها أو النقائص التي يعاني منها.

كما تُعبر جودة الحياة عن الجانب النفسي الاجتماعي الايجابي الذي يحدث في استجابة الفرد اتجاه الخدمات المقدمة، لذا يُعرف لتمان (1999) أن قياس جودة الحياة يجب أن يتم على مستويين الشخصي: حيث يقيس رضا الشخصي في إطار مناخ حياته الخاصة، والبيئي، الذي يقيس متغيرات البيئة التي تساعد على خلق الإحساس بالرضا أو عدمه (أحمد، 2005، ص.93).

ويؤكد كل من بونومي وباتريك، وبوسنيل (2000) على أنّ جودة الحياة تشمل مفهومًا واسعًا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد وبالعلاقات الاجتماعية التي يُكَوِنُهَا وبعلاقته بالبيئة التي يعيش فيها (كاظم ومنسي، 2006، ص. 64).

وتمر المجتمعات اليوم بمرحلة سريعة التغيُر في جميع مجالات الحياة، وعلى كافة الأصعدة التي تولد عنها حالة من التوتر والارتباك، وعدم الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي، والضغوطات النفسية والشعور بالخوف من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمرًا صعب المنال لكل فئات وشرائح المجتمع.

إلاّ أن مواجهة التحديات التي يعرفها العصر والنجاح في مجابهة أعباء ومتطلبات الحياة اليومية التي تتّسم بالتعقيد المتزايد، وتحقيق مستويات عالية من الجودة الإنتاجية كمًا وكيفًا، تقتضي جودة الأداء الإنساني، بحيث يتم تحويل كل ما يملكه الفرد من قدرات ومهارات وإمكانات إلى سلوكات تحقق فعاليته وشعوره بالرضا والتوافق والسعادة في إطار ما يطلق عليه بجودة الحياة النفسية، حيث ظهر هذا المصطلح كأحد الموضوعات في مجال علم النفس الايجابي لدراسة الخصائص الايجابية ونواحي القوة لدى الإنسان، بغرض مساعدة الأفراد على إصدار السلوكيات المنتجة، والإسهام في النمو الشخصي المجتمعي، وتحقيق الصحة النفسية (سهير، 2014، ص.01).

وينطوي مفهوم الصحة النفسية على مفهوم الصحة الجيدة بَعْدَ الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على التفاعل الاجتماعي، والنضج الانفعالي، والمقدرة على ضبط النفس، وتوظيف الطاقات، وتقبل الذات، والتحرر من الأعراض العصابية التي تعتبر كمؤشر من مؤشرات الضغط النفسي، وهنا تلعب الصحة النفسية دورًا كبيرًا في قدرة الفرد على مواجهة الاضطرابات والصراعات النفسية.

فأسلوب الحياة العصرية يعتبر مصدرا رئيسيا للضغوط النفسية، فقد أشارت الإحصائيات أن (89%) من البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية يَمُرُون بضغوط نفسية مرتفعة من وقت لآخر، وأنّ ستة أشخاص من بين كل عشرة يَمُرُون بضغوط نفسية مرتفعة مرة واحدة أو مرتين على الأقل أسبوعيًا، في حين أن (25%) من المجتمع يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة يوميًا، وإنّ هذه الضغوط تسبب أشكالا مختلفة من المشكلات النفسية الفسيولوجية والاجتماعية، والصداع وارتفاع ضغط الدم، وآلام الظهر،والحساسية، وأمراض الجلد، والإدمان على الكحول، وفقدان العمل (السرطاوي وآخرون، 1999، ص.79).

ونتيجة لذلك فإنّ هذه الضغوط التي يعاني منها الأفراد تنتقل للمجتمع مسببة له أخطارًا مختلفة، فقد ينتقل أثر الضغوط من الفرد إلى المؤسسة التي يعمل بها بسبب الإنتاجية الضعيفة، وقلة الإبداع، وتدني مستوى الدافعية للانجاز، وضعف الأداء المهني.

لقد بدأت الأبحاث المتخصصة بدراسة الضغط النفسي في العشرينات من القرن الماضي على يد العالم الفيسيولوجي canon الذي فسّر الضغط النفسي على أنّه سبب محتمل من أسباب الاضطرابات الجسمية (selye, 1996, p.60).

ويرى سيلاي أنّ لدى معظم الأفراد ردود فعل للعوامل الضاغطة تتمثل في استجابات غير تكيفية يمكن أن تؤدي بدورها إلى أعراض جسمية وانفعالية كالألم والقلق والإحباط (نفس المرجع السابق، ص. 61).

وأشار Duk إلى أن الضغط ينتج عن القلق من أحداث الحياة، فأحداث الحياة المرغوبة تسبب الضغط أو المرض، كما تؤثر في مفهوم الفرد لذاته وتتطلب منه أن يتكيف مع الأوضاع الجديدة (رمضان، 2001، ص.60).

كما أن الضغوط بذاتها لا تعد جيدة ولا سيئة، وإنّما تعتمد على التجربة الشخصية للفرد، فقد تكون أحيانًا دافعًا قويًا له للعمل، أو قد تكون سببًا لمشاعر القلق والانزعاج، وبالتالي يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لها (Law § Glover, 2000, p.39)

وتختلف مواجهة الضغوط حسب جودة الحياة لكل شخص فتُعَدُ من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد وتُسْهِمُ في تحقيق أهدافه الشخصية، فهي الأحكام والمعتقدات التي يملكها الفرد حول قدراته وإمكاناته والتي لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يُسهم في زيادة القدرة على الإنتاج، ونجاح الأداء (الشرقاوي، 2013، ص.40).

إلاّ أن تعددت استخدامات مفهوم الجودة في السنوات الأخيرة في كافة المجالات منها جودة التعليم، جودة طبيعة العمل، جودة الصحة. فأصبحت الجودة هدفًا لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد (هشام، 2008، ص.137).

فطبيعة العمل تؤثر على جودة الحياة من خلال مستوى الضغوط النفسية والمهنية، والنتائج المترتبة على السلوك، وهذا التفاوت تؤدي إلى عدم الشعور بالرضا والارتياح والذي ينعكس سلبًا على الإنتاجية والتحصيل، وإن مهنة التدريس تُعد من المهن الصعبة للغاية لأنّها تتطلب من الأستاذ خصائص ومميزات ومؤهلات معرفية، شخصية، ونفسية وسلوكية لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية، وخاصة الأستاذ الجامعي الذي هو بحاجة ماسة إلى الشعور بقدر من الأمان والاستقرار داخل هذه المهنة في ظل عالم سريع التغير وكثير التعقيدات والتحديات والصعوبات.

ومرحلة التعليم الجامعي تعتبر إحدى أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات المتعلمين حيث يعتبر الأستاذ في الجامعة مركز ومحور لرسالتها، فمهمته تتضمن ثلاث عناصر أساسية وهي: التدريس، البحث العلمي، وخدمة المجتمع (ضُحى، بدون سنة، ص.193).

ومن الصحيح أنّ ساعات العمل للأستاذ الجامعي أقل مقارنة بساعات العمل لِمِهَنٍ أخرى، كما أنّ العطل السنوية التي تُمْنَحُ له أطول بكثير من العطل التي تُمنحُ لوظائف أخرى إلا أنّ النشاطات والمهام والمسؤوليات التي تقوم بها أثناء ممارسة التدريس كثيرة مقارنة بالمهن والوظائف الأخرى حيث تتنوع بين الأنشطة البيداغوجية وإلقاء المحاضرات والأعمال الموجهة، وتحضير الدروس، والإشراف، إضافة إلى الأنشطة العلمية كالمشاركة في الملتقيات الدولية والوظيفية، ونشر المقالات، والقيام بمشاريع بحث.

حيث أكّدت الكثير من الدراسات على أنّ هيئة التدريس في الجامعات أصبحوا يعانون إنهاكًا مهنيًا واستياء لأنهم يعيشون مجموعة من الصعوبات والمشكلات، وأكثر المشكلات شيوعًا هي المشكلات الإدارية والأكاديمية والمعنوية والعلمية، وتليها المشكلات الاجتماعية والاقتصادية لدراسة سناسي عبد الناصر (2011) وحول الأوضاع الاجتماعية والمهنية للأستاذ الجامعي في الجزائر، والتي توصلت إلى أنّ الأستاذ أصبح يعاني من ناحية أوضاعه الاجتماعية والمهنية، مما يؤثر سلبًا على أدائه وإصابته بالاحتراق النفسي (سناسي، 2011).

كما نجد دراسة عطا الله (2016) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الحياة وجودة الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة، حيث استخدم الباحث مقياس إدارة الضغوط النفسية، مقياس فاعلية الذات، مقياس جودة الحياة، وشملت عينة الدراسة (150) من معاوني أعضاء هيئة التدريس وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين معاوني أعضاء هيئة التدريس تبعا للنوع والوظيفة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المرتفعين في جودة الحياة (عطا الله، 2016).

أما دراسة علام (2012) فقد هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة، والرضا الوظيفي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة عين شمس، وتكونت عينة الدراسة من (102) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة عين شمس، وقد استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية، ومقياس الرضا الوظيفي، وقد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى جودة

الحياة بأبعادها المختلفة، أما الرضا الوظيفي فقد جاء في حدود المستوى المتوسط، مع وجود علاقة موجبة بين دودة الحياة والرضا الوظيفي، بينما وجدت فروق في متغير الدرجة العلمية لصالح الأساتذة (دراسة علام، 2012).

في حين نجد دراسة Altinok(2011) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا الوظيفي لدى الأكاديميين ورضاهم عن حياتهم، وذلك على عينة من أعضاء هيئة التدريس قوامها (281)، وتوصلت لوجود علاقة ارتباطية دالة بين الرضا الوظيفي والرضا عن الحياة (Altinok, 2011)

ودراسة ping, et al(2010) التي هدفت إلى تحليل الرضا عن الحياة لدى أساتذة الجامعة والخصائص التنظيمية للجامعة في تسعة من الجامعات الصينية لدى عينة قوامها (2801) عضو هيئة تدريس، حيث طُبِقَ استبيان لقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل المسببة الرضا عن الحياة تمثلت في (الأجور، سياسة المنظمة، الإشراف، ظروف العمل، العلاقات مع الرؤساء، المركز الجامعي) (ping Du, et al, 2010)

ودراسة الشرقاوي (2013) والتي توصلت إلى أن عدد كبير من أعضاء هيئة التدريس يعانون من معدلات إرهاق مرتفعة في المجال الانفعالي وعدم الرضا عن انجازاتهم الشخصية في البرامج التدريسية، فكثرة العمل الورقي وتحضير الدروس لمختلف قدرات الطلبة، وإدارة السلوك وعدم الحصول على رواتب مناسبة، واتجاهات سلبية من الزملاء الآخرين والآباء غير المتعاونين والتمويل غير المناسب لبرامج المقررات وضعف أنماط الاتصال بين منسوبي الجامعة (الشرقاوي، 2012).

إنّ الشعور بجودة الحياة شيء نسبي (هشام، مرجع سابق، ص.104)، ويختلف من شخص لآخر استنادًا إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها، والتي غالبًا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مكونات جودة الحياة مثل القدرة على التفكير، واتخاذ القرارات، والتحكم، وإدارة الظروف الاقتصادية، والاجتماعية، والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية، والحضارية التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة، والأكثر أهمية والتي لا تحقق سعادته في الحياة (الثنيان، 2009، ص.109).

وبالتالي أصبحت جودة الحياة، وتحقيق الصحة النفسية الجيدة والجسمية حاجة وطموح كل فرد، وخاصة أعضاء هيئة التدريس باعتبارهما الهدف الأسمى نحو مستقبل أفضل للحياة، ومن هذا المنطق جاءت دراستنا الحالية للكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي.

وعلى ضوء ذلك يمكن طرح التساؤل الأساسي التالي:

- ما العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي؟

من خلال طرحنا لهذا السؤال، يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو؟
2. ما مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو؟
3. ما طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو؟
4. هل توجد فروق بين الأستاذة الجامعيين في جودة الحياة تُغزي لمتغير الحالة الاجتماعية؟
5. هل توجد فروق بين الأستاذة الجامعيين في الضغوط النفسية تُغزي لمتغير الحالة الاجتماعية؟

3- فرضيات الدراسة:

وللإجابة على التساؤلات السابقة، اقترحنا الفرضيات التالية كإجابات مؤقتة لها.

1. مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو متوسط.
2. مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع.

3. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تُعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تُعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

4- أهداف الدراسة:

- تسعى الدراسة الحالية للكشف عن مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو- قطب تامدا-
- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو –قطب تامدا-
- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري تيزي وزو –قطب تامدا-
- معرفة الفروق الموجودة بين الأستاذة الجامعيين في درجة جودة الحياة حسب متغير الحالة الاجتماعية.
- معرفة الفروق الموجودة بين الأساتذة الجامعيين في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الحالة الاجتماعية.

5- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة إلى أهمية الموضوع الذي يعد من المواضيع المهمة والحيوية لانتمائه إلى مجال علم النفس الايجابي الذي يهتم بمحددات الصحة النفسية الموجبة من خلال تركيزه على نقاط القوة للفرد، وتخليصه من صور المعاناة النفسية كما يهدف إلى تطوير أداء الفرد النفسي، وتوظيف قدراته المعرفية والعقلية بطرق رائعة للوصول إلى الرضا عن نفسه والتي تساعده على العيش حياة مرضية يحقق فيها طموحاته، والتي من شأنها أن تساهم في ازدهاره وسعادته وتحسين ظروفه كما تقوم على تعزيز الثقة والتواصل والاندماج وكذلك تطوير الرضا الوظيفي والدافعية والإبداع.

كما تنبع أهمية دراستنا الحالية من أهمية تحسين جودة الحياة للأستاذ الجامعي باعتباره عنصرًا فعالاً ومؤثرًا، وتحسين ظروفه أوضاعه في ظل التحديات الراهنة ومتطلباتها التي فرضتها العصرنة، والتقدم التكنولوجي السريع والهائل، حيث جعلت من فئة الأساتذة يعانون من ضغوطات نفسية ومهنية من جراء ضغوط الحياة العصرية وغلاء المعيشة، وكثرة المسؤوليات.

6- مفاهيم الدراسة الإجرائية:

6-1- جودة الحياة:

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية 1998 تُعرف جودة الحياة بأنها: «إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وانساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة» (شيخي، 2014، ص.76).

وتعرف إجرائيا في دراستنا الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الأستاذ الجامعي بعد الإجابة على بنود مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة، والذي أعدّه وائل السيد حامد السيد سنة (2016).

2-6- الضغوط النفسية:

عرّف عبد المعطي الضغوط النفسية على أنّها:« المثيرات أو التغييرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال في السلوك أو الاختلال الوظيفي الذي يسبب المرض، وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية باستمرار بتلك الضغوط» (عبد المعطي، 2007، ص.23).

وتُعرف إجرائيا في دراستنا الحالية بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الأستاذ الجامعي بعد الإجابة على بنود مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة، والذي أعدّه وائل السيد حامد السيد سنة (2016).

3-6- **الأستاذ الجامعي:**«

يُعد الأستاذ الجامعي الحجر الأساسي في العملية التكوينية في الجامعة، كونه المشرف المباشر على إيصال المعرفة للطلبة، وبالتالي فهو العنصر المزود لرأس المال البشري بالمعلومات والمعارف والأفكار، ونظرا لكونه احد مقومات الجامعة، فانّ هذه الأخيرة تحتاج لنوعية متميزة من هيئة التدريس متمتعة بحياة مستقرة تسهم في أدائها لوظائفها على أكمل وجه» (إبراهيمي، 2013، ص. 83)

وفي دراستنا الحالية يقصد به كل شخص يزاول مهنة التدريس بجامعة مولود معمري بتيزي وزو بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ويشغل رتبة أستاذ محاضر أو أستاذ مساعد أو أستاذ تعليم عالي.

7- الإطار النظري للدراسة:

1-7- أبعاد جودة الحياة:

يتكون مفهوم جودة الحياة من ثلاث مكونات رئيسية وهي:

- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء، حيث يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، كما يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم المرء.
- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية
- القدرة على الاستفادة من مصادر البيئة المتاحة اجتماعيا كالمساندة الاجتماعية والمعنوية والمادية، وتوظيفها بشكل إيجاب (Katching, 1997, p.19).

ويتضح مما سبق أن جودة الحياة تتضمن الرفاهية الشخصية والإحساس بحسن الحال، والرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث تصبح الحياة ذات معنى، كما تتضمن إتباع الحاجات، وتحقيق الإمكانيات وتوظيف القدرات، إضافة إلى الصحة النفسية والسلامة البدنية، والشعور بالأمن والإحساس بالانتماء إلى الآخرين.

2-7- الضغوط النفسية:

تُعد الضغوط النفسية من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة. حيث أثارت بعض التقارير الطبية في الولايات المتحدة إلى أن 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بأخر بالضغوط النفسية (علي عسكر، 2000، ص.54)

لقد ساعدت تعقيدات الحياة الحديثة ومتطلباتها وتحدياتها في زيادة الضغوط النفسية على العاملين في المؤسسات والتنظيمات المختلفة، وبالتالي انخفاض أدائهم الوظيفي ومن مسببات الضغوط النفسية ما يلي:

- البيئة الطبيعية: وما تحويه من ضغوط الغلاف الجوّي ودرجات الحرارة والكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة (الصبوة، 1997، ص.31)

- البيئة الاجتماعية: وما تحويه من ضغوط الشقاقات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وصراع الأجيال واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية (الرشيدي، 1999، ص.4)

- الضغوط الاقتصادية: والتي تشمل انخفاض الراتب الشهري، وارتفاع مستويات البطالة، وعدم الشعور بالأمان والاستقرار الاقتصادي، وعدم تناسب الوظائف والذي من شانه أن يقلل من إحساس الأشخاص بالتحكم في حياتهم، وهو ما يؤدي بدوره إلى ازدياد الشعور بالألم، بالإضافة إلى عدم الأمان المالي وانخفاض القدرة الشرائية.

- الضغوط السياسية: حيث تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحاكم القائم، وصُناع القرار، والصراعات السياسية والثقافية، وهيمنة بعض الجامعات والأحزاب السياسية بوسائلها الخاصة من اجل تحقيق أهداف معينة والدفاع عن مصالحها وحمايتها.

الضغوط المهنية: حيث تشمل بيئة العمل، وطبيعة العلاقات بين الأفراد العاملين، وبين العامل ورئيسه وعدم الرضا عن الوظيفة والمركز الوظيفي، إضافة إلى عدم الرضا عن الراتب الشهري مقارنة بالجهد المبذول، فالعمل يمثل قيمة هامة للفرد، حيث يحقق له السعادة ويُلبي له الحاجيات المختلفة، ويُشعره بأنه عنصر فعال في المجتمع، ولتحقيق ذلك فلابد من توفير الراحة النفسية والرضا عند العاملين، وعكس ذلك يهدد امن واستقرار المؤسسات والأفراد.

الضغوط المدرسية: والتي تتمثل في ضغط المناهج والامتحانات وازدحام الفصول (الرشيدي، مرجع سابق، ص.5).

إضافة إلى الواجبات المنزلية العديدة والمكثفة ومحدودية فترات الراحة والفراغ مما يؤدي لضغوط نفسية ومدرسية والشعور بالفشل وعدم إمكانية استيعاب الدروس واستذكارها، والتحصيل الجيد.

7-3- طبيعة مهنة الأستاذ الجامعي:

هناك ثلاث مُهِمات أساسية للأستاذ الجامعي:

- مهنة التدريس: فمهمة التدريس لا تنحصر في إلقاء الدروس، المحاضرات وتقديم الأعمال التطبيقية فحسب، بل تتعدى إلى مهام متعددة كتصحيح البحوث والواجبات، وتكوين الطلبة، والإشراف على المذكرات والرسائل ومناقشتها، والمشاركة في الملتقيات الوطنية والدولية وفي اللجان العلمية، ونشر المقالات في مجلات، والانخراط في مخبر التابع لتخصصه كعضو أو رئيس فرقة، وتنظيم مؤتمرات وحضور الاجتماعات.

- مهنة البحث العلمي: وفي المهمة الأساسية الثانية للأستاذ الجامعي، إذ يتعين عليه القيام بإجراء البحوث وتطوير المعرفة، فالأستاذ الجامعي يؤهل للبحث العلمي، ولا يؤهل للتدريس ومهمته كذلك توسيع آفاق المعرفة، والقيام بمشاريع بحث مهمة تفيد بلده ومجتمعه.

- مهمة خدمة المجتمع: وهي المهمة الأساسية الثالثة للأستاذ الجامعي، إلى جانب التدريس والبحث العلمي كتأليف الكتب في مجال تخصصه وكذلك الترجمة من اللغات الأجنبية إلى اللغة الوطنية أو العكس، وتعاونه مع المؤسسات الإعلامية لإيجاد حلول لعدد من المشكلات، بالإضافة إلى تعاونه مع الوزارات المختلفة وتقديم توجيهات واستشارات.

- مهمة تولي الأعمال الإدارية داخل الجامعة: يُكلف الأستاذ الجامعي بمهام إدارية في الجامعة، كرئاسة قسم، أو عمدة إحدى الكليات أو مسؤول تخصص، أو المشاركة في اللجان أو المجالس العلمية والتي تتطلب مجهود ووقت كبيرين.

7-4- معايير جودة الأستاذ الجامعي:

دَخْلُ الأستاذ الجامعي: تلعب الأجود أو الرواتب التي يحصل عليها الأستاذ الجامعي لقاء جهده المبذول دور مهم لإشباع حاجاته المادية والنفسية، وتحقيق رضاه كما يَحِظَى بأهمية كبيرة، وهو الحافز الرئيسي للأداء الجيد، لأنه يحدد المستوى المعيشي، إضافة إلى كونه مؤشر معياري لقياس جودة الحياة للأفراد.

- المستوى العلمي: والذي يتضمن المواصفات العلمية والمتعلقة بالتمكن، والإلمام بالمادة العلمية وطريقة وأسلوب التدريس، والثروة المعرفية التي لابد أن توفر لديه، ومستوى الاطلاع.

- السكن: يعتبر المسكن إحدى حاجات الإنسان الأساسية وخاصة للعاملين والموظفين، ومطلبا ضروريا للأستاذ الجامعي، واعتباره حاجة مثل حاجات« التعليم» و« الصحة» فمشكل السكن، أو بعد المسافة بين مكان الإقامة والعمل من شانه أن يُرهق الأستاذ ويقتل إبداعه وطاقاته ويساهم في ضعف الأداء الوظيفي وتدني الدافعية للانجاز.

- بيئة العمل في الجامعة: وغياب المراجع وكثرة الأعمال الحجم الساعي والحوافز المادية والمعنوية وعدم توفير التجهيزات الإدارية والعلاقات السائدة في بيئة العمل وظروف العمل وطبيعته من العوامل التي تؤثر على جودة بيئة العمل للأستاذ الجامعي، وبالتالي تؤثر على الأداء الوظيفي بسبب الضغوط النفسية والمهنية جراء ذلك.

- الصحة النفسية والبدنية: للصحة النفسية والبدنية أهمية كبرى والتي تعود على الفرد والمجتمع، كما أنّها تُنْشِئُ أفراد أسوياء، مسيطرين على رغباتهم، ومتحكمين في انفعالاتهم، والصحة النفسية تجعل الأستاذ الجامعي متكيفا نفسيا واجتماعيا ومعنيا، مما تجعله أكثر فاعلية وإنتاجية.

8- الإجراءات الميدانية للدراسة

8-1- منهج الدراسة:

تتناول هذه الدراسة ظاهرة نفسية تربوية تحتاج إلى الوصف والتحليل والتفسير، لذلك اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي كونه يتلاءم مع موضوع الدراسة.

8-2- عينة الدراسة:

بلغ عدد أفراد العينة الذين خضعت استجاباتهم للتحليل الإحصائي (100) أستاذ(ة) من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مجموع أساتذة الكلية البالغ عددهم، 98 أستاذ(ة).

وتم اختيارهم حسب التخصصات التالية: (علم الاجتماع، علوم التربية، علم النفس العيادي، أرطفونيا، فلسفة، إعلام).

وتم توزيعهم حسب، الجنس، الوضعية الاجتماعية برتب أكاديمية مختلفة.

جدول1. يوضح توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	العزاب	المتزوجين
العدد	23	47
النسبة المئوية	%32,9	%67,1

8-3- أدوات الدراسة:

أولا: مقياس الضغوط النفسية: تم وضعه من طرف الباحث وائل السيد حامد السيد سنة (2016) لدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، بالمملكة العربية السعودية.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (37) عبارة مقسمة على (6) أبعاد رئيسية يمثل كل منها مصدرا من مصادر الضغوط النفسية، ويندرج تحت كل بعد فقرات فرعية وهي: ظروف العمل، التفاءلات المهنية، التدريب المهني، المهام التدريسية، توقعات العمل والراتب والترقية- الخصائص الشخصية (السيد، 2016، ص324).

طريقة تصحيح المقياس: والتي تتراوح مابين (1-5) وهذه الاختيارات هي: لا يحدث مطلقًا (1)، يحدث نادرًا (2)، يحدث قليلا (3)، يحدث كثيرًا (4)، يحدث دائمًا (5)، حيث يشير (1) إلى انخفاض الضغوط المهنية إلى أدنى مستوياتها، بينما يشير تقدير (5) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس (نفس المرجع السابق، ص.32).

ج- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

- صدق المحكمين: تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من جامعة مولود معمري بتيزي وزو-قطب تامدا- وعددهم تسعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علوم التربية، وفي ضوء أراء المحكمين حصلنا على 8 موافقة (80%) حول صلاحية الفقرات، وتم حذف بعض البنود لأنها لا تناسب بيئة الجامعة الجزائرية لتصبح الأداة في صورتها النهائية مكونة من (24) سنة.

بما أن هذا المقياس قد تم استخدامه سابقا في العديد من دراسات، وأثبت درجة عالية من الموثوقية والصدق، لهذا فقد تم الاكتفاء بحساب الثبات عن طريق طريقة إعادة الاختبار للتأكد من ثباته على عينة الدراسة وحساب الصدق الذاتي والتمييزي فقط.

جدول 2. ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار:

مقياس الضغوط	درجة الثبات (R)	درجة المعنوية (Sig)	حجم العينة الاستطلاعية	القرار الإحصائي
النفسية	0.918**	0.000	30	دال

من خلال الجدول رقم (02) نجد ان درجة ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار تساوي (0.918) وهي درجة عالية تدل على ثبات عال للمقياس تخول لاستخدامه في جمع البيانات.

-الصدق الذاتي للمقياس :

* الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{الثبات}}$

* الصدق الذاتي = $\sqrt{0.918}$

* الصدق الذاتي = 0.958

وهي درجة عالية من الصدق الذاتي تسمح لنا بالوثوق في نتائج المقياس.

-صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

جدول 3. يوضح الصدق التمييزي للمقياس (المقارنة بين الدرجات العليا والدنيا).

مقياس	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار (T)	درجة المعنوية (Sig)
الضغوط النفسية	الفئة العليا	5	94.00	0.707	12.551	0.000
	الفئة الدنيا	5	87.60	0.894		

من خلال الجدول رقم(03) نجد المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (94.00) والمتوسط الحسابي للفئات الدنيا يساوي (87.60) وقيمة اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (12.551) مع درجة معنوية تساوي (0.000) وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدنيا عند مستوى دلالة (0.01) ومنه نستنتج وجود صدق تمييزي عالي للمقياس.

ثانيا: مقياس جودة الحياة: تم إعداده من طرف الباحث وائل السيد حامد السيد سنة (2016) لدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس جامعة الملك سعود بالملكة العربية السعودية.

هدف المقياس: قياس شعور الفرد بالسعادة والعناء والنابعين من رضاه عن حياته، من اجل التوافق الايجابي مع الآخرين لمواجهة الضغوط النفسية.

وصف المقياس: ويتكون المقياس من (19) سنة موزعة على ثلاث أبعاد تغطي جوانب جودة الحياة من الرغبة في (جودة الصحة النفسية) والرضا عن بذل المجهود في (جودة إدارة الوقت) والمثابرة في مواجهة (جودة التدريس والعمل)، والمقياس من نوع ليكرت حيث يعطي للمبحوث فرصة لتحديد موافقته على البند من بين خمسة بدائل تتراوح بين لا مطلقًا (1 إلى كثيرًا =5) (نفس المرجع السابق، ص.34)

ج- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة.

صدق المحكمين: استخدمنا الصدق الظاهري، وعرضنا المقياس على تسعة من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في علوم التربية، ولتحديد صدق المحتوى وبناءًا على اقتراح المحكمين وفي ضوء آرائهم حصلنا على موافقة 80% حول صلاحية الفقرات مع إجراء بعض التعديلات.

بما أن هذا المقياس قد تم استخدامه سابقا في العديد من دراسات، وأثبت درجة عالية من الموثوقية والصدق، لهذا فقد تم الاكتفاء بحساب الثبات عن طريق طريقة إعادة الاختبار للتأكد من ثباته على عينة الدراسة وحساب الصدق الذاتي والتمييزي فقط.

جدول 4. ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار:

مقياس جودة الحياة	درجة الثبات (R)	درجة المعنوية (Sig)	حجم العينة الاستطلاعية	القرار الاحصائي
	0.940**	0.000	30	دال

من خلال الجدول رقم (04) نجد ان درجة ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار تساوي (0.940) وهي درجة عالية تدل على ثبات عال للمقياس تخول لاستخدامه في جمع البيانات.

-الصدق الذاتي للمقياس:

* الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{الثبات}}$

* الصدق الذاتي = $\sqrt{0.940}$

* الصدق الذاتي = 0.969

وهي درجة عالية من الصدق الذاتي تسمح لنا بالوثوق في نتائج المقياس.

-صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

جدول 5. يوضح الصدق التمييزي للمقياس (المقارنة بين الدرجات العليا والدنيا).

مقياس جودة الحياة	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار (T)	درجة المعنوية (Sig)
	الفئة العليا	5	54.80	0.447	19.000	0.000
	الفئة الدنيا	5	51.00	000		

من خلال الجدول رقم(05) نجد المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (54.80) والمتوسط الحسابي للفئات الدنيا يساوي (51.00) وقيمة اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (19.000) مع درجة معنوية تساوي (0.000) وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدنيا عند مستوى دلالة (0.01) ومنه نستنتج وجود صدق تمييزي عالي للمقياس.

3-8- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى على أنه: « مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو متوسط».

جدول 6. يوضح التحليل الإحصائي لمستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو، عن طريق اختبارستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

الفرضية الأولى	المتوسط الفرضي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test)			القرار الإحصائي
	57	قيمة الاختبار (T)	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الفرضي عند مستوى دلالة (0.01)
مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو متوسط	المتوسط الحسابي	-18.600	0.000	69	
	51.28				

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن قيمة الإختبار (T) يساوي (18.600-) ودرجة المعنوية للإختبار (Sig) تساوي (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي هناك دلالة إحصائية للإختبار عند متسوى دلالة (0.01) ومنه المتوسط الحسابي للعينة يختلف عن المتوسط الفرضي، وعند مقارنة بينهما نجد أن المتوسط الحسابي أقل من المتوسط الفرضي (قيمة الإختبار سالبة) مما يدل على أن إستجابات أفراد العينة تذهب في الإتجاه السلبي (المنخفض) أي أن مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو منخفض، وبالتالي الفرضية الأولى غير محققة (مرفوضة)مع نسبة خطأ 1%.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية: نصت الفرضة الثانية على أنه: « مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع».

جدول 7. يوضح التحليل الإحصائي لمستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو، عن طريق اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

الفرضية الثانية	المتوسط الفرضي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test)			القرار الاحصائي
	84	قيمة الاختبار (T)	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0.01)
مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع	المتوسط الحسابي	20.122	0.000	69	
	89.65				

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن قيمة الاختبار (T) تساوي (20.122) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار عند مستوى دلالة (0.01) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي مما يدل على أن استجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الايجابي أي أن (مستوى الضغوط عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع) وبالتالي الفرضية الثانية (مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع) محققة (مقبولة) مع نسبة خطا 1%.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: نصت الفرضية الثالثة على أنه: « توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو».

جدول 8. يوضح التحليل الإحصائي للعلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو، عن طريق معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) باستخدام برنامج ال (SPSS).

الفرضية الثالثة	معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)			القرار الإحصائي
	قيمة الاختبار (R)	درجة المعنوية (Sig)	حجم العينة N	لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية
توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو	-0.076	0.537	70	

من خلال الجدول رقم (08) نجد أن قيمة الاختبار (R) تساوي (0.076-) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.537) وهي أكبر من مستوى دلالة (0.05) وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية للاختبار ومنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو ومنه الفرضية الثالثة (توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو) غير محققة (مرفوضة).

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة: نصت الفرضية الرابعة على أنه: « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب».

جدول 9. يوضح الوصف الإحصائي لمتغير جودة الحياة حسب الحالة الاجتماعية.

المعامل الإحصائي	العزاب	المتزوجين
العدد	23	47
النسبة المئوية	% 32.9	%"67.1
المتوسط الحسابي لجودة الحياة	51.00	51.43
الانحراف المعياري لجودة الحياة	2.43	2.62

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق واضحة بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تغزي لمتغير الحالة الإجتماعية، بمعنى أن الأستاذ الجامعي الأعزب يعاني من إنخفاض في جودة الحياة مثل الأستاذ الجامعي المتزوج، أي رغم قلة مسؤولياته الإجتماعية والأسرية إلا أن هناك عوامل أخرى والتي من شأنها أن تساهم في انخفاض مستوى جودة الحياة لدى الأعزب، وللتأكد من هذا سنستخدم إختبار ستيودنت للفروق بين عينتين مستقلتين Independent Samples Test.

جدول 10. يوضح التحليل الإحصائي للفروق بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة حسب متغير الحالة الاجتماعية، عن طريق اختبار ستيودنت لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

الفرضية الرابعة	اختبار ستيودنت لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test)			القرار الإحصائي
	قيمة الاختبار (T)	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب.	-0.665	0.508	68	

من خلال الجدول رقم (10) نجد ان قيمة الاختبار (T) تساوي (0.665-) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.508) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية للاختبار ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية ومنه فان الفرضية الرابعة (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب.) غير محققة (مرفوضة).

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة: نصت الفرضية الخامسة على أنه: « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين».

جدول 11. يوضح الوصف الإحصائي لمتغير الضغوط النفسية حسب الحالة الاجتماعية.

المعامل الإحصائي	العزاب	المتزوجين
العدد	23	47
النسبة المئوية	% 32.9	%"67.1
المتوسط الحسابي للضغوط النفسية	88.04	90.44
الانحراف المعياري للضغوط النفسية	1.36	2.33

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ وجود فروق واضحة في الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين وللتأكد من هذا سنستخدم اختبار ستيودنت للفروق بين عينتين مستقلتين،Independent Samples Test.

جدول 12. يوضح التحليل الاحصائي للفروق بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية حسب متغير الحالة الاجتماعية، عن طريق اختبار ستيودنت لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

الفرضية الخامسة	اختبار ستيودنت لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test)			القرار الإحصائي
	قيمة الاختبار (T)	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.	-4.553	0.000	68	

من خلال الجدول رقم (12) نجد أن قيمة الاختبار (T) تساوي (4.553-) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي توجد دلالة إحصائية للاختبار عند مستوى دلالة (0.01) ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وعند المقارنة بين المتوسط الحسابي للمتزوجين ونظيره للعزاب في الضغوط النفسية نجد أن الفروق لصالح المتزوجين ومنه فان الفرضية الخامسة (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين) محققة (مقبولة).

5-8- تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات:

بعد القيام بعرض النتائج وتحليلها، سنلجأ إلى تفسير ومناقشة تلك الفرضيات، وذلك في ضوء آراء ودراسات سابقة ويتضح ذلك في الآتي:

تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى على أنه:« مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري متوسط »

بعد المعالجة الإحصائية تبين أنّ الفرضية الأولى غير محققة (مرفوضة)، وأنّ هيئة التدريس بجامعة مولود معمري بتيزي وزو يعانون من انخفاض مستوى جودة الحياة.

ويمكن تفسير ذلك من خلال عمل الأستاذ في مناخ بيئي غير جيد فظروف العمل أو بيئة العمل تساعد على ظهور بعض السلوكات المهنية من قبل الأداء المهني، الرضا الوظيفي، التوافق المهني الاجتماعي حيث أكد علام (1994) على ضرورة توفر المناخ التنظيمي على ظروف فيزيقية وتنظيمية محفزة للعمل (كنظام الحوافز المالية والأجور)، مما يُمَكِنُ انجاز العمل في الفترة المحددّة له (علام، 1994، ص.70).

إضافة إلى غياب الاستراحة، والفضاءات المكانية اللائقة بالأستاذ الجامعي للاستفادة من بعض الخدمات كاقتناء الأطعمة والمشروبات (ماء معدني، عصير، شاي، قهوة) والهياكل البيداغوجية التي لا تحتوي على مكيفات، أما بالنسبة لقاعات الاجتماعات الرسمية فهي غير مجهزة، والأستاذ المشرف ليس له فضاء مكاني للالتقاء بطلابه، وقاعة الأساتذة هي الأخرى لا تليق بالأستاذ الجامعي.

حيث أكدت دراسة محمود (2013) على أنّ قلة الاهتمام من قبل الشركة بمبادئ الهندسة البشرية في توفير البيئة المادية للعمل من خلال التصميم الجيد للمكاتب والمقاعد والأدوات ومعدات العمل...المستخدمة من طرف المستخدمين تؤثر بصورة سلبية على الموظفين (محمود، 2013).

كذلك طبيعة العلاقات السائدة بين أعضاء هيئة التدريس وتدهورها، وبين الأستاذ ومدير القسم أو عميد الكلية، ونمط الاتصال فيما بينهم،وعدم الرضا عن المساندة الاجتماعية، وضعف العلاقات الشخصية من شأنها أن تساعد على انخفاض مستوى الجودة عند الأستاذ، حيث أكدت الدراسة التجريبية التي قامت بها (مدرسة العلاقات الإنسانية) خلال الفترة الممتدة بين (1927-1932) بمصنع (هاوثون) على أهمية العمل الجماعي، وأوّلها العوامل الدافعة أو الصحة التي تؤدي إلى زيادة الرضا لدى العامل، وهي مرتبطة بطبيعة العمل نفسه، وطرق العمل، نمط الإشراف، العلاقات الشخصية، الراتب الأمن الوظيفي، ظروف العمل، العلاوات (الطجم والسواط، 2003، ص.117-118).

وللإشارة أنّ أغلب أساتذة الكلية لا يقطنون بولاية تيزي وزو وبعضهم مُقيم بالحي الجامعي للطلبة، فبُعْدُ المسافة بين مكان السكن ومكان العمل يُعد عاملاً من عوامل انخفاض مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي، حيث أنّ هناك بعض الأساتذة يقطعون مسافات طويلة جدًا ليلاً للالتحاق بالجامعة صباحًا، وهذه الوضعية أرهقت الكثير منهم وجعلتهم لا يستمتعون بعملهم وأثرت على توافقهم المهني، واستقرارهم النفسي، وتدهور حالتهم الصحية (حسب الجنس والسن)، ويتجلى عدم الأمن والراحة في البيئة الجامعية في صورة عدّة كالغياب المتكرر، التأخر كثرة الشكاوي، التسرب المهني.

وفي هذا الإطار نجد دراسة شيخي مريم (2014) لنيل شهادة ماجستير قسم العلوم الاجتماعية، تخصص الانتقاء والتوجيه، بجامعة تلمسان، والتي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة عند الأستاذ الجامعي، والتعرف على مستويات جودة الحياة والكشف عن الفروق في مصادر طبيعة وجودة الحياة تُعزي لبعض المتغيرات، حيث تكونت عينة الدراسة من (100) أستاذ، وتم استخدام مقياس مصادر طبيعة العمل ومقياس جودة الحياة لأحمد حساين لمنظمة الصحة العالمية ومن بين النتائج المتوصل إليها هو أن مستويات جودة الحياة متفاوتة عند أفراد العينة من أعلى متوسط يدل على مستوى مستاء إلى اصغر متوسط يدل على مستوى راض، حيث احتل البعد البيئي 22,85 المدركة عند الأستاذ الجامعي، وبهذا لم تصل إلى المستوى الذي يطمح فيه في نواحي عديدة كإدارة الوقت والترفيه والأمن في المحيط، وجودة البعد النفسي وبعد الاستقلالية 11,93 ومتوسطات الأساتذة حول جودة الحياة الخاص بالمعتقدات الشخصية ذو مستوى راضي مقارنة بالأبعاد الخاصة (شيخي، 2014، ص.145-147).

تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية على أنه:« مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع»

بعد المعالجة الإحصائية تبين أنّ الفرضية الثانية محققة (مقبولة)، وأنّ هيئة التدريس يعانون من انخفاض في مستوى الضغوط المهنية وبدلالة إحصائية ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها من خلال الضغوط النفسية التي تظهر عليهم بشكل واضح نتيجة معاناتهم وشعورهم بالإرهاق والقلق والتوتر، وعدم الاستقرار النفسي بسبب الملل والروتين وعدم جودة البيئة الجامعية، وعدم استمتاعهم بالعمل بالإضافة إلى انخفاض جودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي وعدم تحقيق رغباتهم، وإشباع حاجاته مع كثرة متطلبات الحياة العصرية وانخفاض الراتب الشهري مقارنة بالجهد المبذول، ومعاناة السفر، علمًا أن الكثير من الأساتذة لا يملكون سيارة، ويستخدمون مواصلات النقل بأنواعها للذهاب إلى الجامعة والتي من شأنها أن تؤثر على مزاجهم وانفعالاتهم وصحتهم وخاصة إذا كان موقف الحافلة أو القطار هو الأخر بعيد عن السكن.

فالحوافز المادية والمعنوية تعتبر المحرك والدافع إلى إثارة طاقته وقدراته الحركية والذهنية وانخفاض مستوى الضغوط النفسية لديه، وشعوره بالسعادة والرضا.

وفي هذا الإطار نجد دراسة كل من المشاقبة (2015) والشرقاوي (2013)، عبد الله (2007)، وحمدان (2002) والتي توصلت إلى أنّ عدد كبير من أعضاء هيئة التدريس يعانون من معدلات إرهاق مرتفعة في المجال الانفعالي وعدم الرضا عن انجازاتهم الشخصية في البرامج التدريسية، فكثرة العمل الورقي، وتحضير الدروس لمختلف قدرات الطلبة، وإدارة السلوك، وعدم الحصول على رواتب مناسبة، واتجاهات سلبية من الزملاء الآباء غير المتعاونين، والتمويل غير المناسب لبرامج المقررات، وضعف أنماط الاتصال بين منسوبي الجامعة (السيد، مرجع سابق، ص28).

تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: نصت الفرضية الثالثة على أنه:« توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي، بجامعة مولود معمري تيزي وزو»

بعد المعالجة الإحصائية يتضح أن الفرضية الثالثة غير محققة، ومنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري تيزي وزو، وبذلك نجد دراسة عطا (2016) والتي توصلت أنها علاقة ارتباطية طردية عكسية سالبة بين جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية.

ودراسة (2004) vicki والذي أجرى دراسة لقياس مدى الضغوط النفسية الواقعة على أعضاء هيئة التدريس وتأثيرها على معدل رضاهم الوظيفي، وأكدت النتائج أن إدراك أعضاء هيئة التدريس السيئ لطبيعة عملهم وظروفه يصاحبه انخفاض شعورهم بجودة الحياة (vicki, 2004)

كما نجد دراسة (2008) Babak et al والتي هدفت إلى فحص جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المراهقين الذكور من الطلاب الإيرانيين وقد أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية تؤثر على الصحة النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن من لديهم الصحة النفسية مرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط النفسية بطريقة جيدة، بينما ممن لديهم جودة الصحة النفسية منخفضة، يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها (السيد، مرجع سابق، ص. 39).

أن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة علاقة ارتباطية عكسية، أي كلما زادت الضغوط النفسية انخفض لديهم جودة الحياة ونفسر ذلك بان الضغوط النفسية تهدد الشعور بالاستقرار والأمن النفسي لدى الأستاذ الجامعي وهذا يرتبط بالضغوط الاجتماعية، المهنية، المالية والتي تؤثر في الجانب النفسي.

تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة: نصت الفرضية الرابعة على أنه:« توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاساتذة الجامعيين في جودة الحياة تُغزي للمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب»

بعد المعالجة الإحصائية يتضح أن الفرضية الرابعة غير محققة (مرفوضة)، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تُغزي للمتغير الحالة الاجتماعية، ومن بين الدراسات التي توافق فرضية الدراسة وتتعارض مع نتائجها نجد دراسة قام بها (2004) keasey حيث كان من أهدافها التعرف على قدرة المتزوجات وغير المتزوجات في تحمل الأعباء الدراسية، والتوافق مع الضغوط النفسية الناتجة عن الدراسة، وتكونت العينة من (86) نصفهن من المتزوجات، والنصف الآخر من غير المتزوجات، وبينت النتائج وجود فروق دالة بين مجموعتي الدراسة من الطالبات في القدرة على تحمل مسؤوليات الدراسة لمصلحة الطالبات غير المتزوجات (عبد الجواد، 2004، ص.69).

ومن خلال ما سبق نستنتج أن الأستاذ الأعزب أقل استخدام للدعم الاجتماعي في مواجهة الضغوط واقل شعور بجودة الحياة والرضا وتحقيق السعادة، وهذا يدل على أنه رغم العزوبية وقلة المسؤولية الأسرية، والمشاكل الاجتماعية إلا أن هناك عوامل أخرى دخيلة تجعله يعاني من انخفاض جودة الحياة، كبعد المسافة بين السكن والعمل والمَبِيتْ في الإقامة الجامعية واستخدام حافلة الطلبة للذهاب إلى الجامعة، وقلة الخدمات الاجتماعية، والصحية والرياضية والترفيهية.

تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة: نصت الفرضية الخامسة على أنه:« توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تُعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين»

بعد المعالجة الإحصائية وعند المقارنة بين المتوسط الحسابي للمتزوجين ونظيره للعزاب في الضغوط النفسية نجد أن الفروق لصالح المتزوجين، ومنه فإن الفرضية الخامسة محققة (مقبولة).

ويمكن تفسير ذلك من خلال أنّ الحالة الاجتماعية لها تأثير بخصوص مواجهة الضغوط النفسية، وهذا ما بينته العديد من الدراسات، وفي هذا الإطار نجد دراسة Durm § Mark (1999) أن الطلاب الجامعيين يعتمدون على الدعم الاجتماعي في مواجهة الضغوط وان الطالبات أكثر استخداما للدعم الاجتماعي من الطلاب، وان الطالبات المتزوجات أكثر من الطالبات غير متزوجات استخداما للدعم وهذا يؤكد على أن الزوج أو الزوجة يُخفف من حدة الضغوط مهما كان نوعها (أبو النور، 2000، ص. 103)

كما نجد دراسة Gaulfield § Riggs(2003) بهدف مقارنة تقييم الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات للمعلمات المختلفة للعملية التربوية، ومدى قدرتهن على التكيف مع هذه المعلمات، وقد بينت النتائج وجود فرق دال بين المجموعتين في تقييم المعلمات والقدرة على التكيف معها لمصلحة الطالبات المتزوجات فالأستاذ المتزوج يكون أكثر استخداما للدعم الاجتماعي والاستقرار النفسي، ولكن كل العوامل التي ذكرناها سابقا من شأنها أن تؤثر على حالته النفسية وتجعله يعيش معاناة انفعالية من جراء انخفاض جودة البيئة الجامعية، وتدهور العلاقات بين أعضاء هيئة التدريس، وكثرة المشاكل الأسرية والاجتماعية، وضعف جودة الحياة عند الأستاذ بسبب متطلبات العصر وغلاء المعيشة، وانخفاض الراتب الشهري، ومشكل السكن، أو السكن غير اللائق.

9- الاقتراحات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، واستكمالا لها نرى ضرورة تقديم بعض الاقتراحات وهي كالآتي:

- تحسين جودة البيئة الجامعية، والرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية للأستاذ الجامعي.
- تحديد مصادر الضغوط المهنية، والعمل على حل المشاكل المسببة لها.
- الاهتمام بواقع مهنة التدريس وتلبية متطلبات الأستاذ الجامعي، واحتياجاته النفسية للتخفيف من الضغوط النفسية لديه.
- تقديم الدعم والمساندة الاجتماعية للأستاذ لتفادي الضغوط النفسية المستمدة من العمل وذلك بحكم مهنة التدريس وخصوصيتها.
- الاهتمام بموضوعات علم النفس الايجابي ومجالاته مثل: معنى الحياة وجودتها، التكيف، الإحساس بالسعادة، التفاؤل، الرضا.
- العيش حياة صحية، مستوى معيشي لائق وتوفر السكن الملائم وقربه من مكان العمل لتحقيق فرص الإبداع والإنتاجية والاستمتاع بالعمل.

10- خاتمة:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال دراستنا الحالية أمكن التوصل إلى ما يلي:

- مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو متوسط.

- مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تُعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تُعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

لقد ساهمت نتائج هذه الدراسة الوصفية التحليلية بإعطائنا نظرة عن مدى معاناة الأستاذ الجامعي من الضغوط النفسية والمهنية، وانخفاض جودة الحياة لديه، والتي هي راجعة إلى عدة مصادر كقلة الإمكانيات المادية، والبيئة الجامعية غير الجيدة، وكذلك سوء الاتصال ما بين الزملاء والإدارة والمدير أو رئيس القسم، بالإضافة إلى ضعف الخدمات الاجتماعية ومعاناة السفر ومشكل السكن وضعف الراتب الشهري مقارنة بالجهود المبذولة ومتطلبات الحياة.

- قائمة المراجع:

أبو النور، محمد التواب معوض. (2000). الهدف من الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس.

أحمد، عبد القادر اشرف. (2005). تحسين جودة الحياة كمبدئ للحد من الإعاقة. ورقة مقدمة لتطوير الأداء في مجال الإعاقة. مكتب التربية العربي لدول الخليج. أيام 14-15-16 فيفري. الرياض.

الثنيان، احمد عبد الله عبد العزيز. (2009). جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية. رسالة دكتوراه. مكة. جامعة أم القرى.

الرشيدي، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها، وبرامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة. الإنجلو مصرية.

رمضان، نعمت محمد. (2001). الضغوط النفسية وجودة الرضا الوظيفي لدى معلمين المرحلة الثانوي في مديرية عمان الأولى. رسالة دكتوراه. عمان. الجامعة الأردنية.

ساسي، عبد الناصر. (2011). الصعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي المبتدئ في السنوات الأولى من مسيرته المهنية. رسالة دكتوراه. الجزائر. جامعة عنابة.

السرطاوي، زيدان أحمد والشخص، عبد العزيز السيد. (1999). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين. العين. دار الكتاب الجامعي.

سهير، عمر .(2008). استخدام المدخل الاسكندينا في تحسين جودة حياة الأشخاص الصم والمكفوفين. معهد الدراسات التربوية. المؤتمر الدولي السادس. تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة. يومي 16-17 يوليو. جامعة القاهرة.

الشرقاوي، عبير عبده عبد الرحمن.(2013). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية المهنية لدى المعلمات المتبكرات في مرحلة ما قبل المدرسة. رسالة ماجستير. جامعة المنصورة. كلية رياض الأطفال. قسم العلوم النفسية. مصر.

شيخي مريم. طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة –دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات-. مذكرة ماجستير. الجزائر. جامعة تلمسان.

الصبوة، محمد نجيب. (1997). علم النفس البيئي والتلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى بعض عمال الصيانة. القاهرة. دار الفكر العربي.

ضحى، السويدي إبراهيم الفار. (بدون سنة). دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه المعلمين ضمن برنامج التربية العلمية بكلية التربية. جامعة قطر.

الطجم، عبد الله بن عبد الغني والسواط، طلق بن عوض الله. (2003). السلوك التنظيمي –المفاهيم- النظريات- التطبيقات-. الطبعة4. جدة. دار الحافظ للنشر.

عطا الله، محمد إبراهيم. (2016). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس. مجلة الإرشاد النفسي. العدد48. مصر.

علام، أتماد محمد .(1994). دراسات في علم الاجتماع التنظيمي. مصر. مكتبة الإنجلو مصرية.

علام، سحر فاروق .(2012). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة مجلة دراسات عربية في علم النفس. المجلد 11. العدد2. مصر.

علي عسكر. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2.

كاظم، علي مهدي ومنسي، محمود عبد الحليم .(2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. أيام 17-18-19 ديسمبر. جامعة السلطان قابوس. سلطنة عمان.

محمود، شيلان فاضل. (2013). دور بعض عوامل الهندسة البشرية في الاستغراق الوظيفي –دراسة استطلاعية لآراء عينة من العاملين في شركة إسياسيل للاتصالات. رسالة ماجستير في إدارة الأعمال. جامعة السليمانية. العراق.

نادية براجعي. (2012-2013). دور الجامعة في تنمية رأس المال البشري لتحقيق التنمية المستدامة. مذكرة ماجستير. جامعة سطيف.

هشام، إبراهيم عبد الله. (2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديموجرافية. المجلد 14. العدد4، الزقازيق.

وائل السيد، حامد السيد.(2016). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. المملكة العربية السعودية.

يحي عبد الجواد. (2004). مصادر الضغوط النفسية المهنية. المكتبة الجامعية الأردنية.

Altinok, V. (2011). the relationship job satisfaction of academicians and liftime satisfaction. african.

Katching H. (1997). How useful is the concept of Qualite of life in psychiatry.

Law, D, Glover. (2000). educational leadership and learning practice. magazine policy and research paperback.

Ping, Du, L, Manhong K, lestien. (2010). analysis of job satisfaction of university professors from nine chinese universities. front edu china.

R. Vicki. (2004). faculty member's intentions to leave. national study on their work life and satisfaction. Reserch in Higher education. 45(3).

Selye, H,.(1996) . the stress of life (rev.edn). now yourk. M, Graw-Hill.