Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies
المجلة الشاملة للدراسات الإنسانية التربوية
Volume 2, Issue 2, 2026, Pages: 599-618
Journal homepage :http://cjhes.com.ly/index.php/cjhes/en/index

Some Aspects of Mental Health among Faculty Members at the Faculty of Humanities for Girls, Al-Asmarya Islamic University, Zliten

Khirya Muftah Ben Arous *
Department of Education and Psychology, Faculty of Humanities for Girls, Al-Asmarya Islamic University, Libya

بعض مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية بزليتن

خيرية مفتاح بن عروس *
قسم التربية وعلم النفس، كلية العلوم الإنسانية - بنات، الجامعة الأسمرية الإسلامية، ليبيا

*Corresponding author: k.binarus@asmarya.edu.ly

Received: April 02, 2026	Accepted: May 17, 2026	Published: June 05, 2026

Abstract:
This study aimed to identify some aspects of mental health among faculty members at the Faculty of Humanities for Girls in Zliten. This was achieved by measuring the level of emotional balance, job satisfaction, and social relationships, as well as identifying the aspects that require psychological and professional support within the college. The study also sought to determine whether there were statistically significant differences in the level of mental health among faculty members attributable to gender, academic rank, or years of experience. The study adopted the descriptive analytical method. The study sample consisted of (50) faculty members from the college, representing a total population sample, since the research population itself consisted of (50) faculty members. The findings revealed that the most prominent manifestations of mental health included a high ability to control emotions and deal calmly with professional problems, in addition to the presence of good social relationships and psychological support within the college, along with a general sense of job satisfaction despite some challenges. The results also emphasized the importance of paying attention to the mental health of faculty members by providing psychological support, addressing work-related stress management, and offering appropriate moral appreciation. Furthermore, the study showed that there were no statistically significant differences in the level of mental health among faculty members attributable to academic rank, years of experience, or gender.

Keywords: Mental Health, Faculty Members, Emotional Balance, Job Satisfaction, Al-Asmarya Islamic University.

الملخص

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

هدف هذا البحث إلى التعرف على بعض مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بزليتن، وذلك من خلال قياس مستوى التوازن الانفعالي، والرضا المهني، والعلاقات الاجتماعية، والكشف عن الجوانب التي تحتاج إلى دعم نفسي ومهني داخل الكلية، كما سعى البحث إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس تُعزى إلى متغير الجنس أو الدرجة العلمية أو سنوات الخبرة. وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (50) عضوا من أعضاء هيئة التدريس بالكلية وهي عينة كلية؛ لأن مجتمع البحث يتكون من (50) عضو هيئة تدريس. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أهم مظاهر الصحة النفسية تمثلت في القدرة العالية على ضبط الانفعالات والتعامل مع المشكلات المهنية بهدوء، إضافة إلى وجود علاقات اجتماعية جيدة ودعم نفسي داخل الكلية، مع شعور عام بالرضا الوظيفي رغم بعض التحديات. كما أكدت النتائج ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس، والعمل على توفير الدعم النفسي، والاهتمام بإدارة ضغوط العمل، وتقديم التقدير المعنوي المناسب. وأظهرت الدراسة أيضًا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء هيئة التدريس في مستوى الصحة النفسية تعزى إلى الدرجة العلمية أو سنوات الخبرة أو الجنس.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، أعضاء هيئة التدريس، التوازن الانفعالي، الرضا المهني، الجامعة الأسمرية الإسلامية.

المقدمة

تعتبر الصحة النفسية أحد الأمور الأساسية التي يقوم عليها نجاح الإنسان في حياته، وبالأخص في مجال العمل الذي يتطلب منه أن يكون في حالة من التوازن والتكيف النفس والاجتماعي ويؤكد ذلك عبد الله (2020: 112) بقوله: إن الصحة النفسية الإيجابية لدى عضو هيئة التدريس تنعكس في شعوره بالرضا الوظيفي وقدرته عل التكيف مع متطلبات العمل وإدارة الضغوط المهنية بشكل متوازن.

وترى الباحثة أن الصحة النفسية تتمثل في درجة الانسجام والرضا داخل العمل، والتعامل مع المشاكل المهنية بشكل متوازن.

كما يؤكد القذافي (2018: 45)، أن الأستاذ الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يكون أكثر قدرة على العطاء والتفاعل الإيجابي داخل قاعة الدرس.

وترى الباحثة أن القدرة على العطاء داخل الصف تزيد مع الاهتمام بالصحة النفسية لعضو هيئة التدريس، وهذا ما أكده الزهران (2019: 78) بقوله إن الضغوط المهنية المستمرة دون وجود دعم نفسي مناسب قد تقود إلى انخفاض الكفاءة المهنية وضعف الدافعية للتدريس.

وترى الباحثة أن خلق أجواء إيجابية تقوم على العدالة والمساواة والمساندة والتعاون داخل المؤسسة التعليمية من شأنه أن يعزر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس.

وهذا ما أكده عبد الله (2020: 115) بقوله إن المؤسسات التعليمية التي تهتم بالجوانب النفسية لأعضائها تحقق مستويات أعلى من الجودة في مخرجاتها التعليمية.

وانطلاقا من أهمية الصحة النفسية يأتي هذا البحث ليسلط الضوء على بعض مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية بزليتن

وتأمل الباحثة أن يقدم هذا البحث نتائج تسهم في دعم صانعي القرار داخل الجامعة لوضع برامج تعزز الصحة النفسة لعضو هيئة التدريس وترتقي بمستوى الأداء الأكاديمي بما يخدم العملية التعليمية داخل الجامعات والمجتمع بشكل عام.

مشكلة البحث

يتعرض عضو هيئة التدريس في الجامعات لتحديات كثيرة تتمثل في أعباء التدريس ومتطلبات البحث العلمي والترقية العلمية والإشراف الأكاديمي وغيرها وكل هذه التحديات تؤثر على صحته النفسية.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

يرى عبد الستار إبراهيم (2000: 55) أن الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع ذاته ومع الآخرين في بيئة العمل.
وترى الباحثة أن الاهتمام بالصحة النفسية لعضو هيئة التدريس وتوفير الإمكانات الضرورية له وتسهيل العمل عليه ومعاملته بإنسانية وتهيئة مكان العمل له كل هذه الأمور من شأنها أن تعزز الصحة النفسة لديه وتجعله يعمل بكفاءة وأريحية أكثر.
وتؤكد رانيا محمد (2024: 172) أن الضغوط المهنية تؤدى إلى انخفاض مستوى الرضا الوظيفي وزيادة القلق والتوتر لدى أعضاء هيئة التدريس.
وعلى الرغم من أهمية الصحة النفسة لعضو هيئة التدريس إلا أن الدراسات التي تناولتها في البيئة الليبية وخاصة في الجامعة الأسمرية الإسلامية لا تزال محدودة مما يشجع على دراسة مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس.
وبهذا فقد تحددت مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:
ما هي أهم مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية بزليتن؟
ويتفرع من هذا السؤال أربعة أسئلة فرعية:

1) ما هي أهم مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات؟
2) ما مستوى التوازن الانفعالي والرضا المهني والعلاقات الاجتماعية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات؟
3) ماهي أهم الجوانب التي تحتاج إلى دعم نفسي ومهني داخل الكلية؟
4) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات ترجع إلى متغير الجنس أو الدرجة العلمية أو سنوات الخبرة.

الأهداف

1) التعرف على أهم مظاهر الصحة النفسة لدى أعضاء هيئة التدريس بالكلية.
2) قياس مستوى التوازن الانفعالي والرضا المهني والعلاقات الاجتماعية لأعضاء هيئة التدريس بالكلية.
3) الكشف عن الجوانب التي تحتاج إلى دعم نفسي ومهني داخل الكلية.
4) معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات ترجع إلى متغير الجنس أو الدرجة العلمية أو سنوات الخبرة.

أهمية البحث

تتجلى أهمية هذا البحث في كونه يتناول موضوعا أساسيا في علم النفس ألا وهو الصحة النفسية ويكشف عن أبرز مظاهرها الإيجابية مثل الرضا الوظيفي والتوافق النفسي والقدرة على إدارة الضغوط، فالصحة النفسية تمكن الفرد من إدراك قدراته والتكيف مع ضغوط الحياة العادية والعمل بشكل مثمر والإسهام في المجتمع. (منظمة الصحة العالمية، 2014: 12)
وتزداد أهمية هذا البحث في كونه يسلط الضوء على فئة مهمة في المجتمع التعليمي هي أعضاء هيئة التدريس حيث إنهم العمود الفقري للتعليم الجامعي، فكلما تمتعوا بمستوى مرتفع من التوازن النفسي والاستقرار الانفعالي انعكس ذلك إيجابا على جودة التدريس والإنتاج العلمي.
ويؤكد جون ديوي على أهمية دور عضو هيئة التدريس بقوله "إن المعلم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية، وأي إصلاح تعليمي حقيقي لابد أن يبدأ به".(ديوى، 1916: 45)
كما تكمن أهمية هذا البحث فيما سيقدمه من إضافة علمية وتطبيقية في مجال الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس حيث يوفر بيانات ميدانية حديثة عن مستوى الصحة النفسية ومظاهرها المختلفة لدى هذه الفئة، كما أنه يقدم قيمة علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير السياسات التعليمية وتحسين جودة التعليم العالي في البيئة الليبية.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

بالإضافة إلى التوصيات التي سيقدمها هذا البحث والتي يمكن أن تستفيد منها إدارة الجامعة في تحسين العمل وتطوير برامج للدعم النفسي والإرشادي تستهدف أعضاء هيئة التدريس بما يحقق التوازن النفسي والمهني لهم.

مصطلحات البحث:

- **مظاهر الصحة النفسية:** تشير إلى مجموعة من الخصائص مثل الاتزان الانفعالي، والشعور بالسعادة، والقدرة على التكيف، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة. (مصطفى فهمي، 2001: 45)
- **الصحة النفسية**: هي حالة دائمة نسبياً في التوافق النفسي يتمتع فيها الفرد بالقدرة على مواجهة الأزمات وتحقيق التوازن بين متطلبات النفس والبيئة. (حامد عبد السلام زهران، 2005: 9)
- **أعضاء هنه التدريس:** هم الأفراد الذين يشغلون وظائف أكاديمية في الجامعة ويقومون بالتدريس والبحث العلمي، وخدمة المجتمع. (اليونسكو،1997:21)

حدود البحث

1) **الحدور النظرية:** بعض مظاهر الصحة النفسية.
2) **الحدود البشرية:** عينة البحث من مجتمع البحث (أعضاء هيئة التدريس)
3) **الحدود المكانية:** كلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية بزليتن.
4) **الحدود الزمانية:** العام الدراسي (2025 – 2026).

الدراسات السابقة:

1) **دراسة السنوسي، محمد عبد الله (2022) بليبيا - بمدينة مصراتة بعنوان:** مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة الليبية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وهدفت التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس، والكشف عن الفروق تبعًا لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت الأداة في استبانة، طُبقت على عينة عشوائية بلغت (80) عضو هيئة تدريس، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصحة النفسية جاء متوسطًا، مع وجود فروق دالة إحصائيًّا لصالح ذوي الخبرة الأعلى، وعدم وجود فروق تُعزى لمتغير الجنس، كما أوصت بضرورة توفير برامج دعم نفسي لأعضاء هيئة التدريس.
2) **دراسة الزوي، فاطمة مفتاح (2021) بعنوان:** الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الليبية، هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت الأداة في استبانة وزعت على عينة بلغت (65) عضو هيئة تدريس.
توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيّا بين الضغوط المهنية والصحة النفسية، فكلما زادت الضغوط انخفض مستوى الصحة النفسية، وأوصت بتقليل الأعباء الإدارية وتحسين بيئة العمل الجامعي.
3) **دراسة حسين، أميرة أحمد (2021) بالأردن بعنوان:** مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية، وهدفت التعرف على مظاهر الصحة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى أعضاء هيئة التدريس، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت الأداة في استبانة، وبلغت العينة (75) عضو هيئة تدريس.
توصلت الدراسة إلى أن مستوى الصحة النفسية كان متوسطًا، مع وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والصحة النفسية، وأوصت بتنمية مهارات الكفاءة الذاتية لدى أعضاء هيئة التدريس.
4) **دراسة علي، عبد الكريم محمد (2020) بمصر بعنوان:** الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات، هدفت التعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت الأداة في مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الصحة النفسية، وطُبقت على عينة بلغت (100) عضو هيئة تدريس، وتوصلت

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الدراسة إلى وجود علاقة سلبية قوية بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية، وأوصت بضرورة تبني برامج إرشادية للحد من الاحتراق النفسي.

5) **دراسة القحطاني، سالم بن محمد (2019) بالمملكة العربية السعودية بعنوان:** مستوى التوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقته بالرضا الوظيفي، هدفت التعرف على مستوى التوافق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت الأداة في استبانة، وطُبقت على عينة بلغت (120) عضو هيئة تدريس.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين التوافق النفسي والرضا الوظيفي، وأوصت بتحسين المناخ التنظيمي داخل الجامعات.

6) **دراسة المغربي، خالد محمود (2018) بعنوان:** الصحة النفسية وعلاقتها بضغوط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية هدفت التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية وضغوط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت الأداة في استبانة، وطُبقت على عينة بلغت (90) عضو هيئة تدريس.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية وضغوط العمل، وأوصت بضرورة تحسين ظروف العمل وتخفيف الأعباء التدريسية.

التعقيب العام والمقارنة بين الدراسات

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح أنها تناولت موضوع الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس من زوايا متعددة، حيث ركزت بعض الدراسات على مستوى الصحة النفسية بشكل عام، مثل دراسة السنوسي (2022) وحسين (2021)، في حين اهتمت دراسات أخرى بالكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية وبعض المتغيرات كضغوط العمل، والاحتراق النفسي، والكفاءة الذاتية، والتوافق النفسي، كما في دراسات الزوي (2021)، وعلي (2020)، والقحطاني (2019)، والمغربي.(2018)

ومن حيث المنهجية، اتفقت معظم الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بنوعيه التحليلي والارتباطي، وهو ما يعكس ملاءمته لطبيعة هذه الموضوعات النفسية التي تعتمد على القياس والوصف وتحليل العلاقات بين المتغيرات. كما تشابهت الدراسات في اعتمادها على الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات، مع اختلاف في حجم العينات وتنوع البيئات التطبيقية.

أما من حيث النتائج، فقد أجمعت الدراسات على أن مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس يتراوح غالبًا بين المتوسط والمقبول، مع وجود تأثير واضح لعدد من العوامل، أبرزها:

1. الضغوط المهنية التي أظهرت علاقة عكسية مع الصحة النفسية .
2. الاحتراق النفسي الذي يرتبط سلبًا بمستوى التوازن النفسي .
3. الكفاءة الذاتية والتوافق النفسي اللذان يسهمان إيجابيًا في تعزيز الصحة النفسية .

كما كشفت الدراسات عن وجود بعض الفروق المرتبطة بمتغيرات مثل الخبرة، في حين لم تظهر فروق دالة في بعض الأحيان تبعًا لمتغير الجنس.

وفيما يتعلق بـ أوجه الاختلاف، فقد تباينت الدراسات في:

1. البيئة الجغرافية (ليبيا، مصر، السعودية، الأردن، فلسطين)،
2. المتغيرات المصاحبة للصحة النفسية.
3. اختلاف حجم العينات وأدوات القياس المستخدمة.

ورغم هذا التنوع، فإن هناك اتفاقًا عامًا على أهمية تحسين بيئة العمل الجامعي، وتخفيف الضغوط المهنية، وتقديم برامج دعم نفسي وإرشادي لأعضاء هيئة التدريس.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تناولها لموضوع الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس، واستخدامها المنهج الوصفي، كما تستفيد منها في بناء الإطار النظري وتحديد أدوات الدراسة.

إلا أنها تتميز عنها بتركيزها على بعض مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية (بنات) بالجامعة الأسمرية الإسلامية بزليتن، وهو مجال لم يُتناول – في حدود علم الباحث – بشكل مباشر في البيئة المحلية الليبية، مما يمنح الدراسة الحالية طابعًا ميدانيًا خاصًا ويسد فجوة بحثية في

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

هذا المجال.

الجانب النظري
الصحة النفسية
تعد صحة النفسية من أساسيات علم النفس، وتعني حالة الرضا والتوازن الانفعالي والإيجابية في الحياة الاجتماعية.
يقول حجازي إن الصحة النفسية تعني الشعور بالرضا والتوافق النفسي (حجازي، 2004: 42)
تعريف الصحة النفسية: هي قدرة الإنسان على التكيف مع ضغوط الحياة، وتحقيق التوازن والانسجام بين رغباته ومتطلبات الحياة. (رضوان، 2007: 57)
وترى الباحثة أن الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على تبسيط الأمور، وتفكيك المشاكل حتى تصبح سهلة، والتكيف مع ظروف الحياة، ورؤية الأمل والتفاؤل في كل الزوايا، والرضا والسلام الداخلي وتفويض الأمر الى الله عز وجل.
مظاهر الصحة النفسية:
1. الرضا الوظيفي: وهي حالة من السلام الداخلي والخارجي يتمثل في شعور عضو هيئة التدريس بالرضا اتجاه عمله وظروفه المهنية، ويتأثر هذا الإحساس بعوامل متعددة مثل العلاقات داخل العمل وبيئة العمل. (الخفاجي، 2017: 93)
وترى الباحثة أن الاهتمام ببيئة العمل وتحسين العلاقات المهنية وتهيئة الظروف داخل العمل، وتوفير الحوافز المعنوية والمادية وتسهيل العمل الجامعي، كل هذه الأمور ترفع من مستوى الشعور بالرضا الوظيفي.
وقد أكد حجازي على أهمية الشعور بالرضا؛ لأنه يسهم في تحقيق التوازن النفسي ويقلل من الاضطرابات الانفعالية. (حجازي، 2004: 55)
2. القدرة على التكيف مع الضغوط: يؤكد عبد الستار إبراهيم على أن القدرة على مواجهة الضغوط بمرونة تعد دليلا على النضج النفسي. (عبد الستار إبراهيم، 2140: 140)
إن العمل الجامعي يحتاج إلى قدرة عالية على التكيف مع الضغوط سواء كانت ضغوطا إدارية أو تلك الضغوط المتعلقة بالتدريس والبحث العلمي.
وترى الباحثة أن القدرة على التكيف مع الضغوط تزيد بزيادة خبرة عضو هيئة التدريس وتعوده على نظام العمل الجامعي ومتطلباته، وهي علامة على الصحة النفسية.
كما يؤكد خفاجي (2010: 82) أن التكيف الإيجابي مع الضغوط هو أهم مظاهر الصحة النفسية.
3. الاتزان الانفعالي: ويعني القدرة على الهدوء والابتعاد عن التوتر والقلق، ويعتبر من أهم مظاهر الصحة النفسية لعضو هيئه التدريس.
وبحسب رأي عبد الله يتمثل في قدرة عضو هيئة التدريس على اتخاذ قرارات تربوية سليمة، والتفكير بصورة مناسبة في المواقف المختلفة وعدم المبالغة في الانفعالات. (عبد الله 2007: 60)
4. الثقة بالنفس: وتعني الشعور بالكفاءة الذاتية ويتمثل في إدراك عضو هيئة التدريس لإمكانياته، وقدراته على التعليم، والعمل الجماعي.
ويؤكد ذلك زغلول بقوله إن إدراك عضو هيئة التدريس لقدراته وثقته بنفسه تنعكس إيجابا على أدائه التدريسي والبحثي. (الزغلول، 2012: 134)
نظريات الصحة النفسية:
هناك نظريات مفسرة للصحة النفسية حاولت تفسير نفسية الإنسان وكيفية وصوله إلى الصحة النفسية والتوازن النفسي.
1) النظرية السلوكية: ركزت على سلوك الإنسان وفسرت الصحة النفسية بأنها تكسب من خلال تعلم الإنسان لأنماط سلوكية متوافقة مع البيئة والمجتمع.
حيث يرى سكنر أحد رواد هذه النظرية أن الصحة النفسية تكتسب بالتعلم والتعزيز (سكنر، 1951: 102)
وترى الباحثة أن هذه النظرية تركز على تعلم السلوك الإيجابي في المجتمع؛ لأنه يجعل الإنسان في حالة

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

من الانسجام والتوازن النفسي والتوافق الاجتماعي.
أما واطسون فيرى أن الاضطرابات النفسية ما هي إلا سلوكيات خاطئة غير مقبولة في المجتمع تم تعلمها ويمكن تعديلها. (واطسون، 1924: 60)
وبهذا فهم لا يهتمون بشعور الإنسان، ولا بطريقته في التفكير، ويركزون فقط على السلوك ليصل الإنسان إلى الصحة النفسية.
وترى الباحثة أن الإنسان قد يعدل سلوكه ويظل شعوره وتفكيره مضطربا، وبهذا قد يعيش في حالة من الصراع بين سلوكه الظاهر، وبين شعوره وأفكاره.
2) النظرية التحليلية: يرى رواد هذه النظرية وعلى رأسهم فرويد أن شخصية الإنسان تتكون من (الهو)، وهو الجانب اللاواعي في الإنسان، و(الأنا الاجتماعي) وهو الجانب الظاهر والمنسجم مع الحياة الاجتماعية، و(الأنا الأعلى) وهو مجموعة القيم العليا.
فالصحة النفسية عند فرويد تعني التوازن بين الهو والأنا الاجتماعي، والأنا الأعلى، والاضطراب ينتج عن الصراعات اللاشعورية غير المحلولة أو المكبوتة. (فرويد 1923: 45)
وترى الباحثة أن التعبير عن الرغبات الداخلية بطريقة مقبولة شرعيا واجتماعيا يحل الصراع، ويجعل الإنسان في حالة توازن نفسي واجتماعي.
3) النظرية الإنسانية: يركز رواد هذه النظرية على الإنسان، حيث يرى موسلو وروجرز أن الإنسان يسعى إلى تحقيق الذات والتكامل والنمو الشخصي. (ماسلو 1943: 382)
وترى الباحثة أن الإنسان إذا كان في حالة اضطراب لا يمكنه أن يفكر في تحقيق ذاته وأن هذه النظرية يمكن الاستفادة منها في مرحلة ما بعد التشافي من الاضطراب.
4) النظرية المعرفية: يرى رواد هذه النظرية أن سبب الاضطراب هو الأفكار السلبية والأفكار المشبوهة وأن تعديل طريقة التفكير، والأفكار الإيجابية هو أساس الصحة النفسية.
حيث يقول أورن بيك أن الأفكار السلبية، والتشوهات المعرفية هي السبب الرئيس للاضطرابات النفسية، وأن تعديل الأفكار يحسن الصحة النفسية. (بيك، 1976: 112)
وحتى يصل الإنسان إلى الصحة النفسية لا بد من تغيير أفكاره السلبية لتصبح إيجابية ومنطقية ومتوازنة.
وترى الباحثة أن كل هذه النظريات تكمل بعضها البعض في الوصول بالإنسان إلى الصحة النفسية، والمعالج بخبرته يركز على السلوك السلبي فيطفاه ويعزز السلوكيات الإيجابية بحسب النظرية السلوكية، وبحسب النظرية التحليلية يقوم بحل الصراعات الداخلية ليصل بالإنسان إلى حالة من السلام والرضا وعدم تأنيب الضمير فيعلمه كيف يشبع رغباته بطريقة مقبولة شرعا، ويذكره بمغفرة الله ورحمته حتى لا يقع في الصراع وتأنيب الضمير وبحسب النظرية الإنسانية يشجعه على تحقيق ذاته وتقديرها ويضع له أهدافا توصله إلى تحقيق الذات حتى يصل إلى الرضا عن النفس وهكذا يصل إلى الصحة النفسية.

الجانب العملي

الإجراءات المنهجية

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة هذا البحث، وذلك من خلال تصميم أداة الدراسة واختيار عباراتها بما يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة. كما استندت الباحثة إلى الدراسات السابقة في إعداد الاستبانة، ثم قامت بتعديلها لتتناسب مع فئة البحث، وذلك بعرضها على مجموعة من الأساتذة المختصين في التربية وعلم النفس والصحة النفسية.
مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع البحث في أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية (بنات) بالجامعة الأسمرية الإسلامية – زليتن، والبالغ عددهم (50) عضو هيئة تدريس. ونظرًا لقلة عدد المجتمع، فقد تم أخذ عينة كلية، حيث وُزعت (50) استبانة على أفراد المجتمع.
أداة البحث: اعتمدت الباحثة على الاستبانة كوسيلة رئيسية لجمع البيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة، وقد تكوّنت من جزأين:
الجزء الأول: يحتوي على البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث، والمتمثلة في: الجنس، وسنوات الخبرة، الدرجة العلمية.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الجزء الثاني: يتضمن عبارات تحاكي مشكلة البحث، ويحتوي على مجموعة من الفقرات التي تهدف إلى جمع بيانات الدراسة وتحليلها.

صدق وثبات أداة الدراسة: تم التحقق من مدى صدق أدوات الدراسة باستخدام معامل الصدق الذاتي، والتحقق من الثبات باستخدام معامل الفاء كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية على عينة استطلاعية بلغ حجمها عشرة أعضاء هيئة التدريس، والنتائج مبينة في جدول (1).

جدول 1: نتائج معاملات الصدق والثبات لمقياس مظاهر الصحة النفسية

المقياس والأبعاد	**معامل الصدق الذاتي**	**معامل الفا كرونباخ**	**معامل التجزئة النصفية**
التوازن الانفعالي	0.923	0.852	0.921
الرضا المهني والتكيف الوظيفي	0.881	0.776	0.873
العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي	0.878	0.774	0.872
مقياس مظاهر الصحة النفسية	0.955	0.913	0.948

من خلال النتائج في جدول (1) نلاحظ أن معاملات الصدق لمقياس الدراسة وأبعاده مرتفعة تجاوزت 87%، وتبين كذلك أن معاملات الثبات مرتفعة تجاوزت 77% لمعاملات الفا-كرونباخ وتجاوزت 87% لمعاملات التجزئة النصفية، وهذه النسب تشير الي صدق وثبات مقياس الدراسة وأبعاده وصلاحيته للتطبيق والدراسة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة: تم تفريغ وتحليل الاستبانة باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS-26 واستخدم معامل الصدق الذاتي للتحقق من صدق أداة الدراسة، ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية للتحقق من ثبات أداة الدراسة. كما استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية، واستخدامت الاختبارات الإحصائية اختبار-ت للعينة الواحدة، اختبار-ت للعينتين المستقلتين، اختبار تحليل التباين، اختبار ليفين للوصول الي أهداف الدراسة بما يقتضيه كل هدف من أهدافها.

الإجابة على تساؤلات الدراسة

التساؤل الأول: ما هي مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن؟

للتعرف على مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية على مقياس مظاهر الصحة النفسية وجميع أبعاده وفقراته، وكذلك استخدم الاختبار-ت لمعرفة الدلالة الإحصائية لاستجابات أعضاء هيئة التدريس، والنتائج مبينة في الجداول (2) إلى (4).

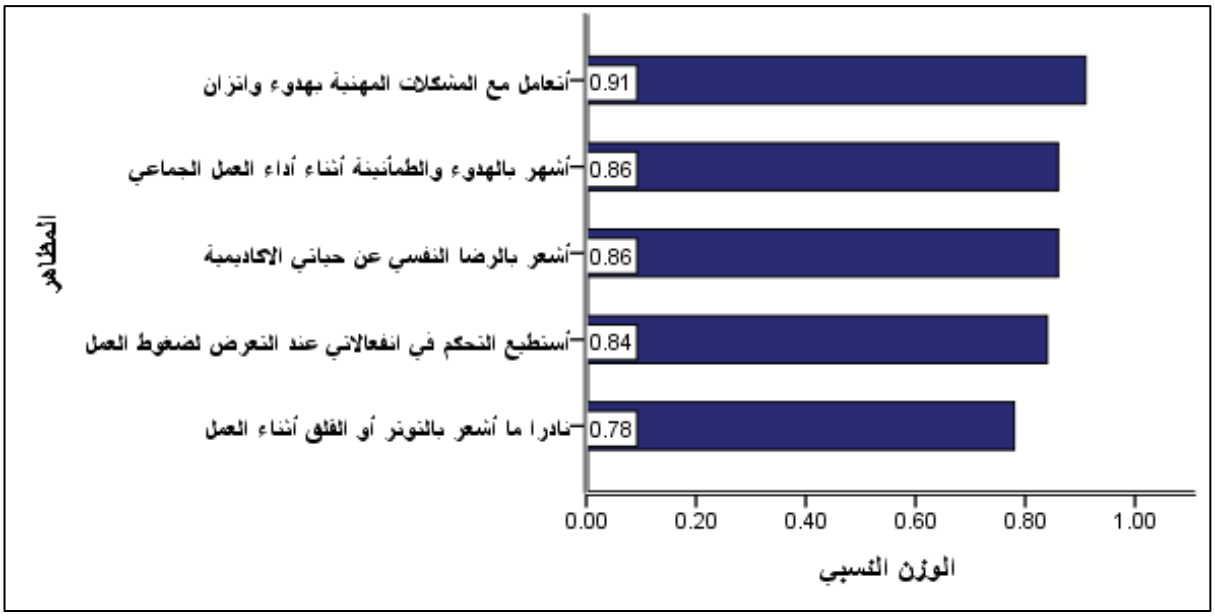
جدول 2: نتائج مظاهر التوازن الانفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات

العبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة	**الوزن النسبي**	مستوى المظاهر	الترتيب
أشهر بالهدوء والطمأنينة أثناء أداء العمل الجماعي	49	2.59	0.61	6.796	000.0**	**0.86**	عالي	2

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

4	عالي	**0.84**	000.0**	6.828	0.544	2.53	49	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند التعرض لضغوط العمل
5	فوق المتوسط	**0.78**	000.3**	3.181	0.718	2.33	49	نادرا ما أشعر بالتوتر أو القلق أثناء العمل
1	عالي جدا	**0.91**	000.0**	11.529	0.446	2.73	49	أتعامل مع المشكلات المهنية بهدوء واتزان
2	عالي	**0.86**	000.0**	6.444	0.643	2.59	49	أشعر بالرضا النفسي عن حياتي الأكاديمية

*القيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.01 - *القيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05



شكل 1: يبين مظاهر التوازن الانفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات

تُظهر النتائج في الجدول (2) والشكل (1) لمقياس التوازن الانفعالي أن قيم اختبار-ت ومستويات الدلالة أظهرت وجود دلالة إحصائية قوية تعكس استقرار النتائج ومصداقيتها لدى العينة، حيث تبين مستوىً مرتفعاً من التوازن الانفعالي تراوحت المتوسطات الحسابية بين 2.33 و 2.73 بأوزان نسبية تراوحت ما بين 78% و 91% . وعند تحليل مظاهر التوازن الانفعالي احتلت العبارة "أتعامل مع المشكلات المهنية بهدوء واتزان "المرتبة الأولى بوزن نسبي 91%، وهو مستوى عالي جداً يعكس امتلاك أفراد العينة مهارات متقدمة في الإدارة الذاتية والقدرة على مواجهة التحديات المهنية. تم جاءت العبارتان المتعلقان بـ "الشعور بالرضا النفسي عن الحياة الأكاديمية "و "الشعور بالهدوء أثناء العمل الجماعي "في المرتبة الثانية بوزن نسبي 86% ومستوى عالي، وهذا يشير إلى ارتباط وثيق بين التوازن الانفعالي والبيئة الاجتماعية المحيطة، كما أظهرت النتائج قدرة عالية على "التحكم في الانفعالات عند ضغوط العمل "بوزن نسبي 84%، مما يؤكد أن العينة تمتلك مرونة نفسية تمكنها من الحفاظ على ثباتها في المواقف الضاغطة. وأخيرا جاءت عبارة "نادراً ما أشعر بالتوتر أو القلق "بـوزن نسبي 78%، وقد أعطت مؤشراً إيجابياً.

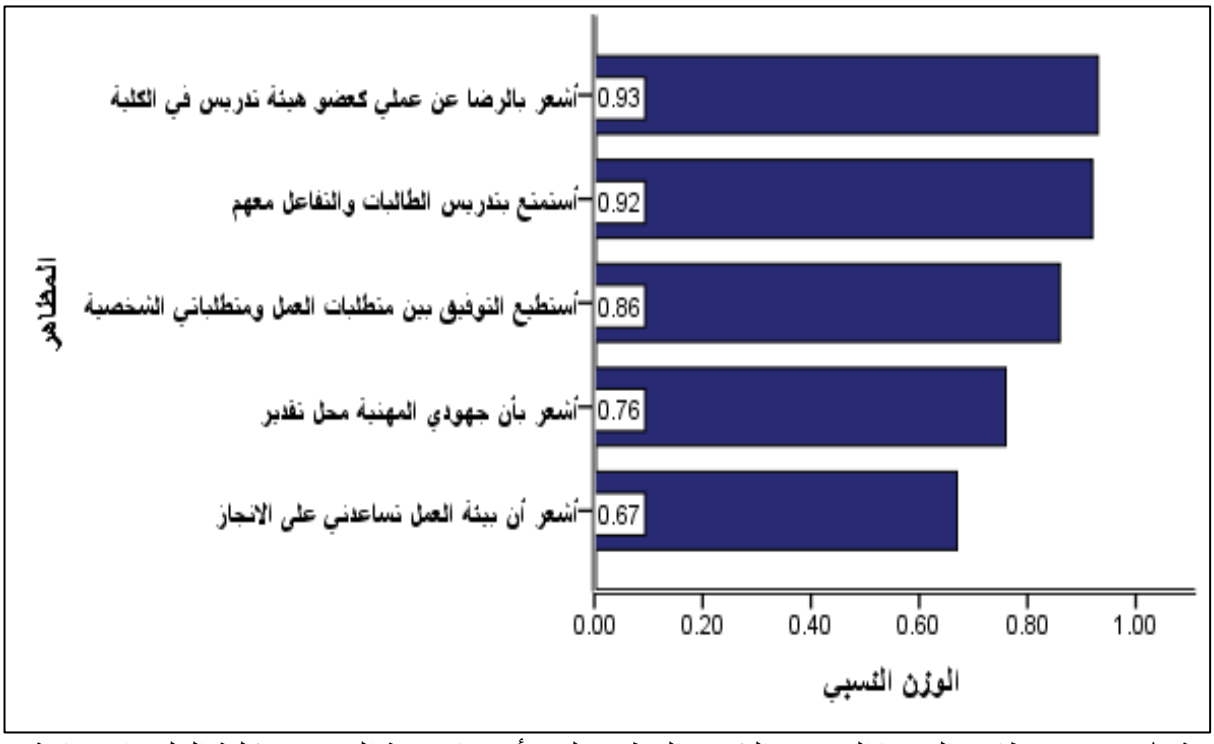
وبصفة عامة، يمكن القول إن أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية والاتزان الانفعالي، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي وقدرتهم على التكيف مع متطلبات المهنة، مع وجود وعي ذاتي عالٍ في إدارة المشاعر وضبط النفس.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

جدول 3: نتائج مظاهر الرضا المهني والتكيف الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات

العبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة	**الوزن النسبي**	مستوى المظاهر	الترتيب
أشعر بالرضا عن عملي كعضو هيئة تدريس في الكلية	49	2.78	0.587	9.25	000.0**	**0.93**	عالي جدا	1
أستمتع بتدريس الطالبات والتفاعل معهم	49	2.76	0.522	10.133	000.0**	**0.92**	عالي جدا	2
أشعر أن بيئة العمل تساعدني على الإنجاز	49	2.02	0.692	0.206	083.7	**0.67**	متوسط	5
أستطيع التوفيق بين متطلبات العمل ومتطلباتي الشخصية	49	2.57	0.54	7.407	000.0**	**0.86**	عالي	3
أشعر بأن جهودي المهنية محل تقدير	49	2.27	0.758	2.451	001.8*	**0.76**	فوق المتوسط	4
الرضا المهني والتكيف الوظيفي	49	2.48	0.36927	9.053	000.0**	**0.83**	عالي	-

**القيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.01 - *القيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05



شكل2: يبين مظاهر الرضا المهني والتكيف الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

تُظهر النتائج في الجدول (3) والشكل (2) أن مستوى الرضا المهني والتكيف الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات يتسم بالارتفاع العام، حيث انحصرت المتوسطات الحسابية بين 2.02 و 2.78 وبأوزان نسبية بلغت ذروتها عند 93% بـدلالة إحصائية عند مستوى 0.01، مما يؤكد جوهرية هذه النتائج وقوتها التفسيرية. وعند تحليل مظاهر الرضا المهني والتكيف الوظيفي احتلت العبارة المتعلقة بـ "الشعور بالرضا عن العمل كعضو هيئة تدريس "المرتبة الأولى بـوزن نسبي 93% وبمستوى عالي جداً، يليها "الاستمتاع بتدريس الطالبات والتفاعل معهن "بـوزن نسبي 92%، وهذا يشير إلى وجود شغف أكاديمي وارتباط وجداني قوي بعملية التدريس والبيئة الجامعية. تم جاءت القدرة على "التوفيق بين متطلبات العمل والمتطلبات الشخصية "في المرتبة الثالثة بمستوى عالي ووزن نسبي 86%، مما يدل على امتلاك العينة لمهارات تنظيمية وقدرة على إدارة الذات. وحقق الشعور بـ "تقدير الجهود المهنية "مستوى فوق المتوسط بوزن نسبي 76%، وهي نتيجة إيجابية تشير إلى وجود نظام دعم معنوي، وفي المقابل، جاءت العبارة المتعلقة بـ "مساعدة بيئة العمل على الإنجاز "في المرتبة الخامسة والأخيرة بمستوى متوسط ووزن نسبي 67%، وهذا يشير إلى فجوة بين الرضا النفسي وبين الإمكانات المادية أو التنظيمية المتاحة في بيئة العمل.

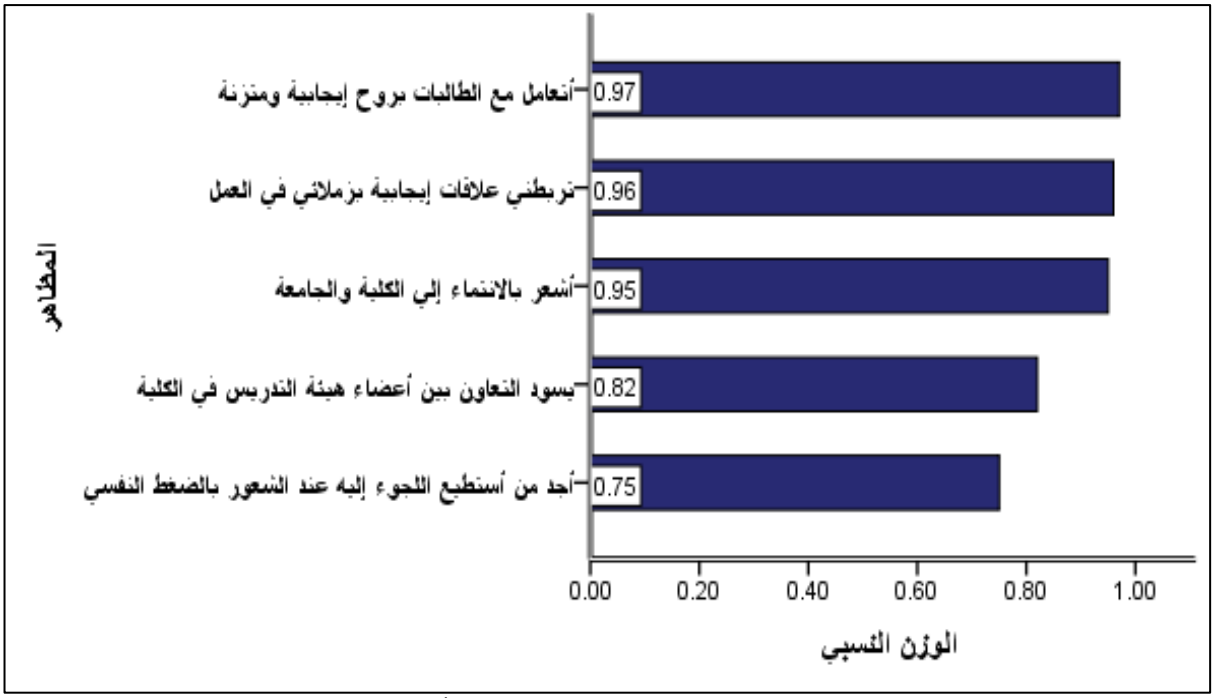
وبصفة عامة، يمكن القول أنأعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات يتمتعون بمستوى مرتفع جداً من الرضا نابع من الذات المهنية والقدرة على التكيف مع ضغوط العمل وتحدياته الشخصية.

جدول 4: نتائج مظاهر العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات

العبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة	**الوزن النسبي**	مستوى المظاهر	الترتيب
تربطني علاقات إيجابية بزملائي في العمل	49	2.88	0.331	18.547	000.0**	**0.96**	عالي جدا	2
يسود التعاون بين أعضاء هيئة التدريس في الكلية	49	2.47	0.616	5.335	000.0**	**0.82**	عالي	4
أتعامل مع الطالبات بروح إيجابية ومتزنة	49	2.92	0.344	18.699	000.0**	**0.97**	عالي جدا	1
أشعر بالانتماء إلى الكلية والجامعة	49	2.86	0.408	14.697	000.0**	**0.95**	عالي جدا	3
أجد من أستطيع اللجوء إليه عند الشعور بالضغط النفسي	49	2.24	0.662	2.588	001.3*	**0.75**	فوق المتوسط	5
العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي	49	2.67347	0.28488	16.548	000.0**	**0.89**	عالي	-
مقياس مظاهر الصحة النفسية	49	2.56871	0.268087	14.849	000.0**	**0.86**	عالي	-

**القيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.01 - *القيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



شكل 3: يبين مظاهر العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات

بناءً على النتائج في الجدول (4) والشكل (3) المرتبطة بمحور العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي لأعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات، تبين أن هناك مستوى عالي بوزن نسبي 89% ودلالة إحصائيةٍ عند مستوى 0.01تعكس هذه النتيجة بيئة اجتماعية متماسكة تسودها الروح الإيجابية، وعند تحليل مظاهر العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي احتلت العبارة المتعلقة بـ "التعامل مع الطالبات بروح إيجابية ومتزنة " المرتبة الأولى بوزن نسبي 97%، وهو مستوى عالي جداً .وهذه النتيجة تعكس استقرار التوازن الانفعالي لعضو هيئة التدريس وانعكاسه المباشر على العملية التعليمية. تم جاءت "العلاقات الإيجابية مع الزملاء " و "الشعور بالانتماء للكلية والجامعة "في المرتبتين الثانية والثالثة على التوالي بمستوى عالي جداً وأوزان نسبية متقاربة 96% و 95% و تدل هذه النتائج على وجود رأس علاقات اجتماعية قويةٍ داخل الكلية. وحققت العبارة "يسود التعاون بين أعضاء هيئة التدريس "مستوى عالي بوزن نسبي 82%، وجاءت العبارة المتعلقة بـ "وجود من يمكن اللجوء إليه عند الشعور بالضغط "في المرتبة الأخيرة بمستوى فوق المتوسط ووزن نسبي 75% .

وبصفة عامة، يمكن القول إن أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم الإنسانية بنات لديهم شبكة علاقات اجتماعية متينة وانتماء مؤسسي عميق، وهي من أهم ركائز الصحة النفسية في البيئة الجامعية.

<u>التساؤل الثاني:</u> ما مستوى التوازن الانفعالي، الرضا المهني والتكيف الوظيف، والعلاقات الاجتماعية والدعم النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن؟

بهدف التعرف على مستوى التوازن الانفعالي، الرضا المهني والتكيف الوظيف، والعلاقات الاجتماعية والدعم النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن، استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسية وكذلك استخدم اختبار-ت للعينة لمعرفة الدلالة الإحصائية لاستجابات أعضاء هيئة التدريس، والجدول (5) يبين النتائج.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

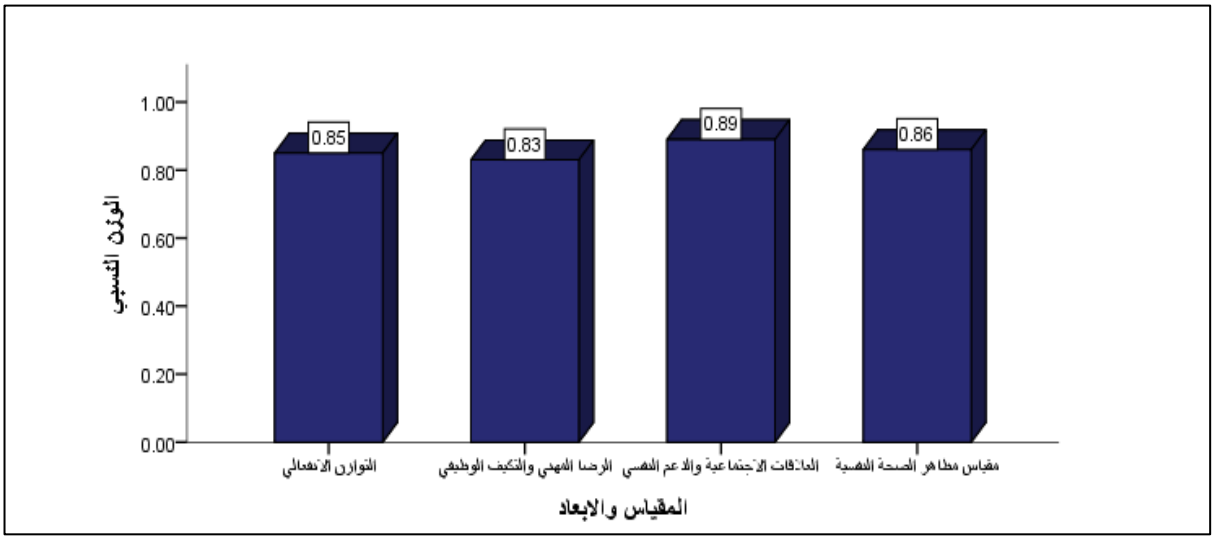
جدول 5: نتائج مستوى التوازن الانفعالي، الرضا المهني والتكيف الوظيف، والعلاقات الاجتماعية والدعم النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات

المقياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة	**الوزن النسبي**	المستوى	الترتيب
التوازن الانفعالي	49	2.55510	0.337306	11.52	**0.000** **	**0.85**	عالي	2
الرضا المهني والتكيف الوظيفي	49	2.47755	0.36927	9.053	**0.000** **	**0.83**	عالي	3
العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي	49	2.67347	0.28488	16.548	**0.000** **	**0.89**	عالي	1
مقياس مظاهر الصحة النفسية	49	2.56871	0.268087	14.849	**0.000** **	**0.86**	عالي	-

**القيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.01 - *القيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05

بناءً على النتائج في الجدول (5) والشكل (4) الذي يربط المحاور الثلاثة ببعضها البعض، تبين أن مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس جاء بمستوى عالي بمتوسط حسابي عام قدره 2.57 ووزن نسبي 86% بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى 0.01 ، وتشير هذه النتيجة إلى أن أعضاء هيئة التدريس يتمتعون بدرجة مرتفعة ومستقرة من الكفاءة النفسية والمهنية. حيث تصدرت العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي المركز الأول بمتوسط 2.67 ووزن نسبي 89%، تم جاء التوازن الانفعالي في المرتبة الثانية بمتوسط 2.56 ووزن نسبي 85% ، وأخيرا جاء الرضا المهني والتكيف الوظيفي بـمستوى عالي بمتوسط 2.48 ووزن نسبي 83% . وتعكس هذه النتيجة أن البُعد الاجتماعي هو الركيزة الأقوى في الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس، الي جانب قدرة أعضاء هيئة التدريس على ضبط انفعالاتهم والتعامل بحكمة مع المشكلات المهنية، مما يعزز من ثباتهم النفسي أمام الضغوط الأكاديمية المتكررة.

وبصفة عامة، يمكن القول إن هناك حالة من التكامل والتناغم بين **التوازن الانفعالي، الرضا المهني والتكيف الوظيف، والعلاقات الاجتماعية والدعم النفسي،** حيث يظهر أن العلاقات الاجتماعية القوية تساعدهم على الاحتفاظ بتوازنه الانفعالي، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق مستوى عالٍ من الرضا المهني رغم التحديات.



شكل 4: يبين مستوى التوازن الانفعالي، الرضا المهني والتكيف الوظيف، والعلاقات الاجتماعية والدعم النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<u>التساؤل الثالث:</u> ما هي الجوانب التي تحتاج الي دعم نفسي داخل كلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن؟

من خلال استجابات أعضاء هيئة التدريس المبينة في الجداول من (2) إلى (4)، يمكن تحديد الجوانب التي تحتاج إلى دعم نفسي وتدخلات إدارية داخل الكلية في النقاط التالية:

1. تطوير بيئة العمل المادية والتنظيمية: هذا هو الجانب الأكثر احتياجاً للدعم، حيث حصلت عبارة "أشعر أن بيئة العمل تساعدني على الإنجاز" على أقل وزن نسبي 67% بمستوى متوسط وبدلالة غير إحصائية.
2. تعزيز آليات الدعم النفسي المؤسسي: رغم قوة العلاقات الاجتماعية، إلا أن عبارة "أجد من أستطيع اللجوء إليه عند الشعور بالضغط النفسي" جاءت في المرتبة الأخيرة في محور العلاقات بوزن نسبي 75% ومستوى فوق المتوسط.
3. إدارة ضغوط العمل والتوتر المهني: في جدول التوازن الانفعالي، جاءت عبارة "نادراً ما أشعر بالتوتر أو القلق أثناء العمل" في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي 78%.
4. تعزيز نظام التقدير المعنوي: حصلت عبارة "أشعر بأن جهودي المهنية محل تقدير" على مستوى فوق المتوسط بوزن 76%، وهي أقل بكثير من مستوى الرضا الذاتي عن التدريس.
5. تحويل التعاون الاجتماعي إلى تعاون مهني: لوحظ وجود فجوة بسيطة بين "العلاقات الشخصية الإيجابية" وبين مستوى التعاون في المهام الكلية.

<u>التساؤل الرابع:</u> هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن ترجع لمتغير الجنس/ الدرجة العلمية/سنوات الخبرة؟

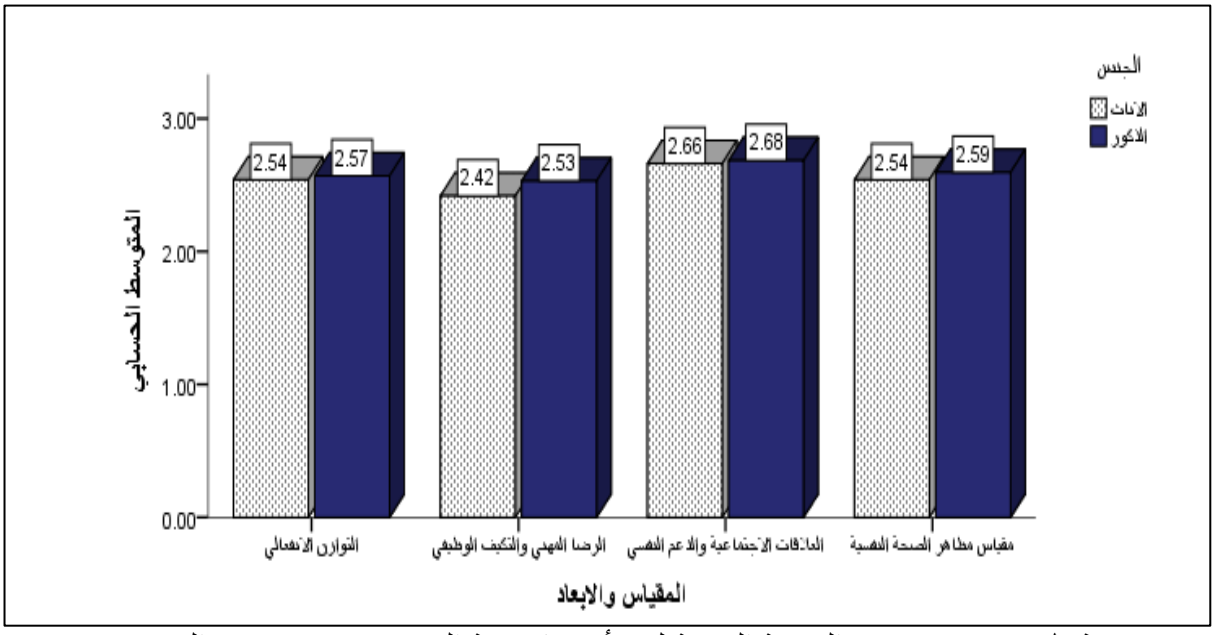
تم إجراء اختبار-ت للعينتين المستقلتين واختبار تحليل التباين وذلك بعد التأكد من تجانس المجموعات باستخدام اختبار ليفين، وذلك لمعرفة ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن تعزى لمتغير (**الجنس/ الدرجة العلمية/سنوات الخبرة**)، والنتائج مبينة في الجدول (6)، (7)، (8).

جدول 6: نتائج دلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس حسب متغير الجنس

المقياس والأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ليفين	الدلالة الإحصائية	قيمة الاختبار	الدلالة الإحصائية
التوازن الانفعالي	الذكور	26	2.56923	0.313393	0.879	0.353	0.309	0.759
	الإناث	23	2.53913	0.368953			0.306	0.761
الرضا المهني والتكيف الوظيفي	الذكور	26	2.53077	0.353009	0.107	0.745	1.074	0.288
	الإناث	23	2.41739	0.385713			1.068	0.291
العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي	الذكور	26	2.68462	0.266372	0.489	0.488	0.288	0.774
	الإناث	23	2.66087	0.310043			0.286	0.776
مقياس مظاهر الصحة النفسية	الذكور	26	2.59487	0.242155	0.486	0.489	0.723	0.473

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

	الإناث	23	2.53 913	0.297 405			0.71 4	0.479



شكل 5: يبين مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس حسب متغير الجنس

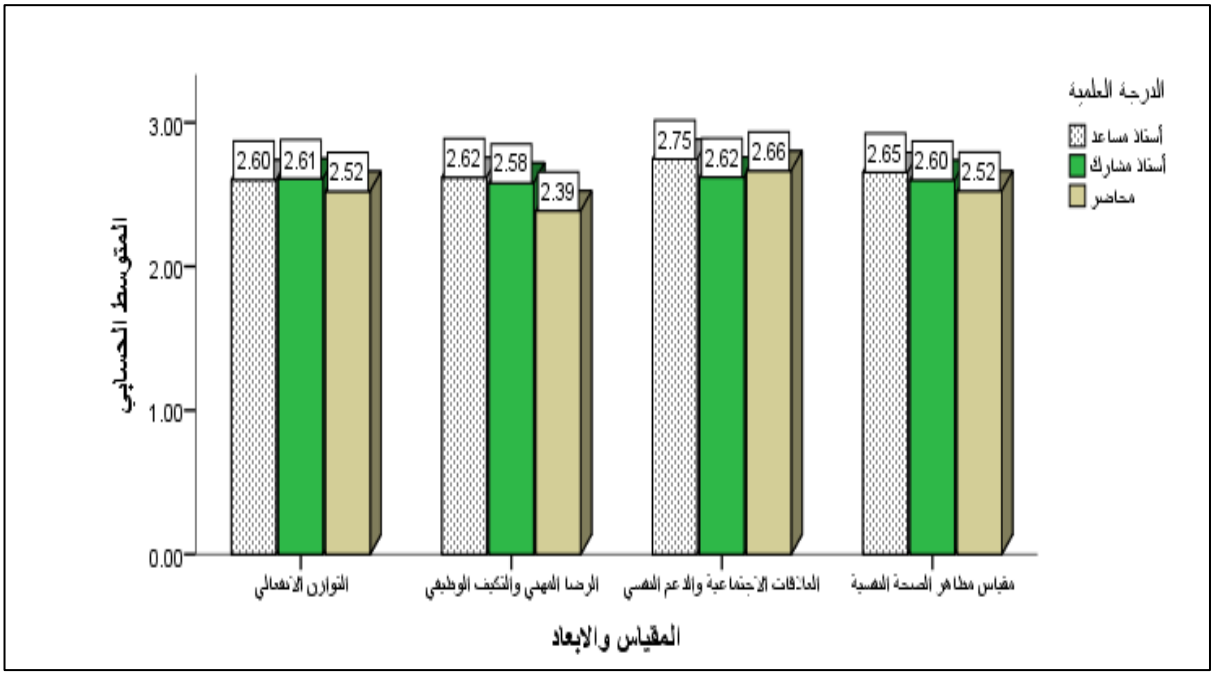
تُظهر النتائج في جدول (6) والشكل (5) تقارباً كبيراً في المتوسطات الحسابية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد الصحة النفسية التوازن الانفعالي، الرضا المهني، العلاقات الاجتماعية، حيث نلاحظ أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية لجميع الأبعاد وللمقياس كانت أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وهذا يشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس، بغض النظر عن جنسهم، يواجهون ظروفاً وبيئة عمل أكاديمية متشابهة، ويمتلكون قدرات متماثلة في التعامل مع الضغوط وتحقيق التوافق المهني، مما يجعل متغير الجنس غير مؤثر في مستوى الصحة النفسية لديهم، أي لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن ترجع لمتغير الجنس.

جدول 7: نتائج دلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس حسب متغير الدرجة العلمية

المقياس والأبعاد	الدرجة العلمية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ليفين	الدلالة الإحصائية	قيمة الاختبار	الدلالة الإحصائية
التوازن الانفعالي	محاضر	28	2.52 143	0.3235 88	1.53	0.227	0.31 6	0.730
	أستاذ مساعد	11	2.60 111	0.2828 43				
	أستاذ مشارك	10	2.61 023	0.4422 17				
الرضا المهني	محاضر	28	2.38 571	0.3524 67	0.71 7	0.494	2.14 6	0.128

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

والتكيف الوظيفي	أستاذ مساعد	11	2.61818	0.2892				
	أستاذ مشارك	10	2.58001	0.446716				
العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي	محاضر	28	2.66429	0.261356	0.094	0.91	0.531	0.591
	أستاذ مساعد	11	2.74545	0.335749				
	أستاذ مشارك	10	2.62010	0.304777				
مقياس مظاهر الصحة النفسية	محاضر	28	2.52381	0.243914	1.363	0.266	1.026	0.367
	أستاذ مساعد	11	2.65455	0.21668				
	أستاذ مشارك	10	2.60001	0.369183				



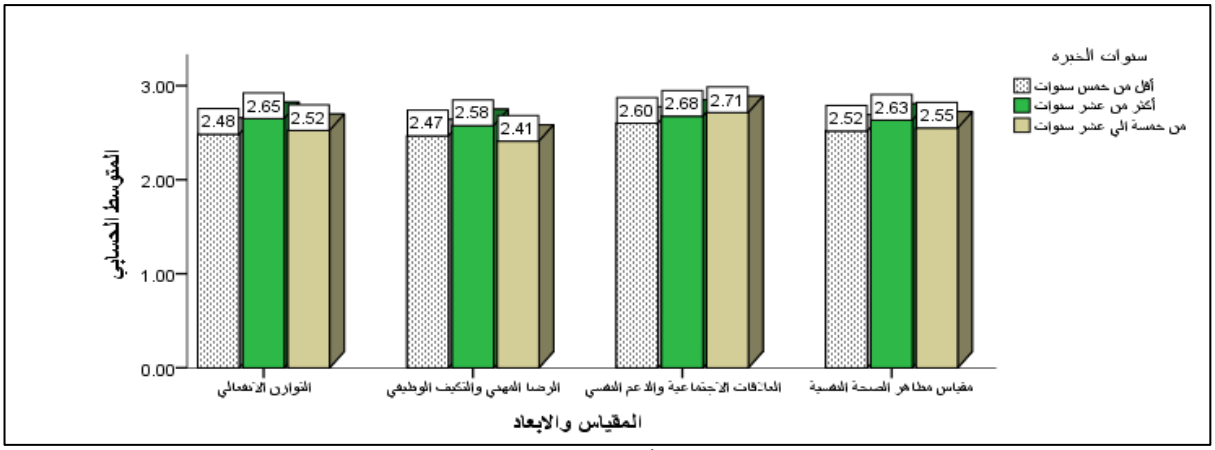
شكل 6: يبين مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس حسب متغير الدرجة العلمية

تُظهر النتائج في جدول (7) والشكل (6) رغم التفاوت الطفيف في المتوسطات الحسابية لصالح رتبة أستاذ مساعد في أغلب الأبعاد، إلا أن هذا التفاوت لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية، حيث نلاحظ أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية لجميع الأبعاد وللمقياس كانت أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وهذا يشير إلى أن الأعباء الأكاديمية والمسؤوليات البحثية والتدريسية، رغم اختلافها بين محاضر وأستاذ مشارك، تؤدي في النهاية إلى تجارب نفسية ومهنية متقاربة، أي لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن ترجع لمتغير الدرجة العلمية.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

جدول8: نتائج دلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس حسب متغير سنوات الخبرة

المقياس والأبعاد	**سنوات الخبرة**	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ليفين	الدلالة الإحصائية	قيمة الاختبار	الدلالة الإحصائية
التوازن الانفعالي	أقل من خمس سنوات	12	2.48333	0.430292	1.576	0.218	0.995	0.378
	من خمسة الي عشر سنوات	21	2.52381	0.312897				
	أكثر من عشر سنوات	16	2.65000	0.287518				
الرضا المهني والتكيف الوظيفي	أقل من خمس سنوات	12	2.46667	0.499697	2.695	0.078	0.915	0.408
	من خمسة الي عشر سنوات	21	2.40952	0.337498				
	أكثر من عشر سنوات	16	2.57501	0.290975				
العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي	أقل من خمس سنوات	12	2.61111	0.361814	0.643	0.53	0.605	0.551
	من خمسة الي عشر سنوات	21	2.71429	0.265115				
	أكثر من عشر سنوات	16	2.67510	0.251661				
مقياس مظاهر الصحة النفسية	أقل من خمس سنوات	12	2.51667	0.360835	1.136	0.33	0.738	0.483
	من خمسة الي عشر سنوات	21	2.54921	0.235612				
	أكثر من عشر سنوات	16	2.63333	0.230941				



شكل 7: يبين مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس حسب متغير سنوات الخبرة

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

يُلاحظ من النتائج في جدول (8) والشكل (7) وجود نمو بسيط في المتوسطات الحسابية للصحة النفسية مع زيادة سنوات الخبرة خاصة لمن هم أكثر من عشر سنوات في التوازن الانفعالي والرضا المهني، لكنه يظل فرقاً ظاهرياً غير دال إحصائياً، أي أن الخبرة الميدانية لم تشكل فارقاً جوهرياً في مستوى الصحة النفسية في هذه الدراسة، حيث نلاحظ أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية لجميع الأبعاد وللمقياس كانت أكبر من مستوى المعنوية 0.05، ويمكن تفسير ذلك بأن عضو هيئة التدريس الجديد أقل من خمس سنوات قد يمتلك حماساً يعوض نقص الخبرة، بينما يمتلك الخبير أكثر من 10سنوات مهارات تكيف تعوض ضغوط العمل، مما يؤدي في النهاية إلى حالة من التوازن النفسي المتقارب بين جميع الفئات، أي لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات بالجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن ترجع لمتغير سنوات الخبرة.

خلاصة النتائج:

أولا: مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس

تتجلى الصحة النفسية لدى العينة في ثلاثة محاور رئيسية**:**

1. تمتع أعضاء هيئة التدريس بقدرة عالية على إدارة الذات، والتعامل مع المشكلات المهنية بهدوء .واتزان، مع قدرة ملحوظة على ضبط الانفعالات تحت ضغوط العمل
2. تمتع أعضاء هيئة التدريس بالرضا المهني والتكيف الوظيفي بعملية التدريس والتفاعل مع الطالبات.
3. .تمتع أعضاء هيئة التدريس بمهارات تنظيمية عالية للتوفيق بين متطلبات العمل والحياة الشخصية
4. تسو د بيئة اجتماعية متماسكة وروح إيجابية في التعامل، مع وجود شعور عميق بالانتماء للمؤسسة .الأكاديمية وتعاون ملموس بين الزملاء
5. اتسمت الحالة النفسية العامة بالتكامل والتناغم، حيث احتلت العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي الصدارة كأقوى ركائز الصحةالنفسية، تم ،في المرتبة الثانية جاء التوازن الانفعاليو حلَّ الرضا المهني .في المرتبة الثالثة والتكيف الوظيفي
6. في مستوى الصحة النفسية تعزى للمتغيرات أثبتت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (الجنس، الدرجةالعلمية، وسنواتالخبرة).

ثانيا: الجوانبالتي تحتاج إلى دعم نفسي وتدخلات إدارية

الجوانب التي تحتاج إلى دعم نفسي وتدخلات إدارية في النقاط رغم المؤشرات الإيجابية العامة، برزت :التالية

1) الحاجة الي .تطوير الإمكانات المادية والتنظيمية لتكون محفزة ومساعدة على الإنجاز الأكاديمي
2) الحاجة الي تفعيل قنوات رسمية للدعم النفسي عند الشعور بالضغوط، بدلاً من الاعتماد الكلي على .العلاقات الشخصية
3) الحاجة الي .توفير برامج لتعزيز مهارات التكيف مع القلق المهني وضغوط العمل المتكررة
4) الحاجة الي .تعزيز أنظمة الحوافز المعنوية وتقدير الجهود المهنية المبذولة من قبل الإدارة

تفسير النتائج

1) النتيجة الأولى: أهم مظاهر الصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بنات، تتجلى أهم المظاهر في القدرة العالية على إدارة الذات والتعامل مع المشكلات المهنية بهدوء كما يتمتع أعضاء هيئة التدريس بالرضا المهني والتكيف الوظيفي والقدرة على التوفيق بين العمل والحياة الشخصية، كما أنهم يتمتعون بشعور عميق بالانتماء للكلية ووجود دافع التعاون بينهم.

هذه النتيجة تؤكد على تمتع أعضاء هيئة التدريس بالصحة النفسية وأنهم على قدرة عالية من التكيف مع ضغوط العمل وهي نتيجة جيدة وتدل على الرضا والانسجام داخل بيئة العمل.

2) النتيجة الثانية: قياس مستوى التوازن الانفعالي والرضا المهني والعلاقات الاجتماعية جاءت العلاقات الاجتماعية والدعم النفس في المرتبة الأولى التوازن الانفعالي في المرتبة الثانية الرضا المهني

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

في المرتبة الثالثة.
هذه النتيجة تدل على قوة العلاقات الاجتماعية داخل الكلية والتوازن النفسي والانفعالي لعضو هيئة التدريس في مواجهة الضغوطات، وأنهم في حالة رضا وظيفي رغم التحديات.

3) **النتيجة الثالثة:** الجوانب التي تحتاج إلى دعم نفسي ومهني داخل الكلية

- الاهتمام بيئة العمل المادية والتنظيمية لا شك أن بيئة العمل المادية لها دور كبير في تحقق الانسجام داخل العمل كما أنها تساعد على شعور عضو هيئة التدريس بالهدوء وتسهل عليه القيام بمهامه على أكمل وجه.
- تعزيز أليات الدعم النفسي المؤسسي وهذا يعني أن عضو هيئة التدريس بحاجة إلى من يدعمه نفسيا رغم وجود علاقات اجتماعية جيدة إلا أنه بحاجة إلى دعم مؤسسي كتوفير مكتب للأخصائي النفسي في الكلية على سبيل المثال.
- الاهتمام بإدارة ضغوط العمل والتوتر المهني أي توفير برامج تسهل وتقلل من ضغوطات العمل.
- تعزيز نظام التقدير المعنوي والمادي أي أن عضو هيئة التدريس بحاجة للتقدير المعنوي والمادي داخل الكلية ولهذا لا بد من الاهتمام بتوفير أليات وبرامج التقدير المعنوي والمادي ورفع الروح المعنوية لعضو هيئة التدريس حتى يشعر بالرغبة في العمل والعطاء.
- الاهتمام بالتعاون المهني وتعزيز سبل التعاون بين أعضاء هيئة التدريس في مجال العمل والبحث العلمي.

4) **النتيجة الرابعة:** أكدت هذه النتيجة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية ترجع إلى متغير الجنس أو الدرجة العلمية أو سنوات الخبرة، إي أن الصحة النفسية لا تتأثر بالدرجة العلمية ولا سنوات الخبرة ولا بالجنس وأن أعضاء هيئة الدريس متقاربين في مستوى الصحة النفسية.

التوصيات:

1. توفير بيئة داعمة للصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس داخل الكلية.
2. الاهتمام برفع المستوى المادي والمعنوي لأعضاء هيئة التدريس.
3. وضع برامج للتقليل من ضغوط العمل داخل الكلية.
4. الاهتمام بتعزيز التعاون المهني والعلمي بين أعضاء هيئة التدريس.
5. توفير مكتب للدعم والإرشاد النفسي داخل الكلية، يُلجأ إليه عضو هيئة التدريس عند الحاجة.
6. توفير الإمكانات المادية داخل الكلية، من قاعات دراسية وصالات استراحة لأعضاء هيئة التدريس، وكل الإمكانات التي تساعد عضو هيئة التدريس على الإنجاز الأكاديمي.
7. تحسين الجوانب التنظيمية داخل الكلية بما يدعم جودة الأداء الأكاديمي.

8. **المقترحات:**

1. إجراء بحوث مماثلة، حول الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس وربطها بمتغيرات أخرى مثل الإنجاز الأكاديمي والتفكير الإبداعي.
2. إقامة ندوات وبرامج وورش عمل ودورات تدريبية حول الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس.
3. إجراء بحوث في الصحة النفسية تشمل جميع الكليات داخل الجامعة الأسمرية للمقارنة بينها في درجة الصحة النفسية وربطها بمتغير بيئة العمل.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

قائمة المراجع

[1] إبراهيم، عبد الستار .(2000) .*علم النفس الإكلينيكي* .دار الفكر العربي.
[2] إبراهيم، عبد الستار .(2000) .*الإنسان وعلم النفس* .عالم المعرفة.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

[3] الزهراني، خالد بن حسين .(2019) .*الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس* .مكتبة الرشد.
[4] الزغلول، عماد عبد الرحيم .(2012) .*نظريات التعلم* .دار الشروق.
[5] زهران، عبد السلام .(2005) .*الصحة النفسية والعلاج النفسي* .عالم الكتب.
[6] سليمان، فاطمة الزهراء .(2019) .*علم النفس الإيجابي والتطبيقات التربوية* .دار المعرفة.
[7] سكنر، ب. ف .(1953) .*العلم والسلوك الإنساني* .ماكميلان.
[8] عبد الله، محمد أحمد .(2020) .*الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء المهني لدى أعضاء هيئة التدريس* . دار العربي.
[9] عبد الله، محمد حسن .(2018) .*الصحة النفسية في البيئة التعليمية* .دار الفكر العربي.
[10] فرويد، سيجموند .(1923) .*الأنا والهو* (ترجمة: جورج طرابيشي). دار الطليعة.
[11] فهمي، مصطفى .(2001) .*الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التوافق* .مكتبة الخانجي.
[12] القذافي، سالم محمود .(2018) .*مدخل إلى الصحة النفسية في البيئة التعليمية* .دار الحكمة.
[13] محمد، رانيا سيد. (2024). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية .*مجلة الآداب*.
[14] ماسلو، أبراهام .(1943) .*نظرية الدافعية الإنسانية*.
[15] منظمة الصحة العالمية .(2010) .*تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم والأدلة والممارسات* .منظمة الصحة العالمية.
[16] اليونسكو .(1997) .*التوصية الخاصة بأوضاع هيئة التدريس في التعليم العالي* .اليونسكو.
[17] بيّك، آرون .(1976) .*العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية* .ماكميلان.
[18] حجازي، مصطفى .(2004) .*الصحة النفسية* .المركز الثقافي العربي.
[19] خفاجي، علاء الدين .(2010) .*الصحة النفسية* .مكتبة الأنجلو المصرية.
[20] ديوي، جون .(1916) .*الديمقراطية والتربية* .ماكميلان.
[21] رضوان، سامر .(2007) .*الصحة النفسية* .دار المسيرة.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **CJHES** and/or the editor(s). **CJHES** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.

 Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).