

السلام الشخصي وعلاقته بالصحة النفسية

م.م. رؤى عباس علي

ruaaabass990@gmail.com

وزارة التعليم العالي/ مركز البحوث النفسية

المخلص

التعرف على : (١- السلام الشخصي لدى الاساتذة الجامعة، ٢- الفروق في السلام الشخصي تبعاً لمتغير أ- الجنس (ذكور- أناث) ب- العمر (٣٠ سنة فأقل- أكثر من ٣٠)، ٣- التعرف على الصحة النفسية لدى الاساتذة الجامعة ٤- الفروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير أ- الجنس (ذكور-أناث) ب- العمر (٣٠ سنة فأقل - أكثر من ٣٠)، ٥- تعرف العلاقة الارتباطية بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى أساتذة الجامعة). **منهج البحث:** المنهج الوصفي الارتباطي. **عينة البحث:** عددها (١٠٠) استاذ واستاذة، أدوات البحث: تم تبني مقياس السلام الشخصي واعداد مقياس الصحة النفسية في البحث الحالي، وتم إجراء الصدق والثبات للمقياسين، الوسائل الاحصائية: تمت معالجة عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). **نتائج البحث:** (١- لدى الاساتذة الجامعة سلام شخصي مرتفع ودال احصائياً، ٢- يوجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث ويوجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير العمر ولصالح أكثر من ٣٠ سنة، ٣- لدى الاساتذة الجامعة صحة نفسية مرتفعة وذات دلالة احصائية، ٤- يوجد فروق في الصحة النفسية ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور وفروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير العمر ولصالح ٣٠ سنة فأقل، ٥- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السلام الشخصي والصحة النفسية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠٥،٠) وتم تفسير نتائج البحث على وفق نظريتي البحث المتبناة في البحث الحالي، التوصيات منها: - (تقديم الدعم الفعال لأساتذة الجامعة للحد من الضغوطات وتعزيز التوازن بين العمل والحياة التي تساهم في خلق بيئة تعليمية أكثر صحة ونتاجية)، المقترحات منها: (إجراء دراسة للسلام الشخصي ومعنى الحياة لدى مرضى السرطان). الكلمات المفتاحية: السلام الشخصي، الصحة النفسية، أساتذة الجامعة.

Personal Peacefulness and its relationship to Psychological health

Ruaa Abbas Ali

Ministry of Higher education and scientific research

Abstract

Identify: (1- Personal peace among university professors, 2- Differences in personal peace according to the variable A- Gender (males-females) B- Age (30 years or less – more than 30), 3- Identify mental health among university professors 4- Differences in mental health according to the variable A- Gender (males-females) B- Age (30 years or less – more than 30), 5- Identify the correlation between personal peace and mental health among university professors). Research method: Descriptive correlational method. Research sample: Number (100) male and female professors, Research tools: The personal peace scale was adopted and the mental health scale was prepared in the current research, and the validity and reliability of the two scales were conducted, Statistical methods: Processed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Research results: (1- University professors have high and statistically significant personal peace, 2- There are statistically significant differences according to the gender variable in favor of females and there are statistically significant differences according to the age variable in favor of those over 30 years old, 3- University professors have high and statistically significant mental health, 4- There are statistically significant differences in mental health according to the gender variable in favor of males and statistically significant differences according to the age variable in favor of those over 30 years old, 5- There is a positive correlation between personal peace and mental health that is statistically significant at a significance level of (0.05). The research results were interpreted according to the two research theories adopted in the current research, including: – (Providing effective support to university professors to reduce stress and enhance the balance between work and life that contributes to creating a healthier and more productive educational environment), and

proposals including: (Conducting a study on personal peace and the meaning of life among cancer patients).

Keywords: Personal peace, mental health, university professors.

الاطار العام للبحث

مشكلة البحث

يتعرض الموظف في بيئة العمل إلى مواقف ضاغطة وظروف صعبة وعوائق كثيرة وشديدة التي قد تؤثر على حياته بصورة كاملة بحيث أن المعاناة من هذه الضغوط المهنية تختلف في مستوياتها باختلاف المكان والزمان، و في نفس الوقت فإنها تؤثر على المؤسسة وعلى الموظف وعلى الأوقات التي يعمل فيها في آن واحد، إذ أن التعامل المستمر مع هذه الأزمات يزيد من مستوى القلق، التوتر، التعب، الخوف والغضب لدى الموظف، مما ينجم عنه مجموعة من الاضطرابات في التكيف واكتسابه سلوكيات مضطربة وخاطئة على مستوى العمل والمجتمع (زناسبي وبشرى، ٢٠٢٣، ص ١).

وإن طبيعة الحياة التي يعيشها الموظف في هذا المجتمع، تظهر بكل ما يعيشه من ضغوطات والأزمات النفسية والاحباطات نظرا لصعوبات الحياة وازدياد متطلباتها، وما يصاحبها من التوتر والتعب والخوف في جميع الجوانب التي يمر بها في هذه الحياة، وما يتعقب ذلك من نقص احتياجات الموظف وأساليب إشباعها كما خلقت معها مجموعة من الآثار النفسية والصحية والاجتماعية على مستوى الأفراد والجماعات (زناسبي وبشرى، ٢٠٢٣، ص ٣).

اذ ينشأ السلام لحل هذه الصراعات والضغوطات والمشكلات التي يتعرض لها الموظف، ويوضح المهارات التي تمكن الناس من التعامل مع المعضلات المزعجة بطريقة تقلل من التوترات والحجج، وتعزز التعاون، وتؤدي إلى خطط عمل تعزز كل من الرفاهية الشخصية وحسن النية بين الأشخاص. (Heitler , 2014, p. 242)

لذلك فإن الشعور بالسلام ربما يسهل السلوك السلمي بين الأفراد، وقد يؤدي الشعور بالسلام إلى تنشيط التفكير السلمي والأهداف السلمية التي ارتبطت معاً في الماضي، بحيث يكون الفرد الذي يشعر بالسلام باستمرار من الممكن أن يتعامل مع الصراع بين الأفراد بطرق سلمية (Nelson, 2014, p. 10).

وبما ان الانسان يعيش في عالم متغير بكل ما فيه من مكونات وهذا يحتاج إلى التغير في كل مجالات الحياة، وقد لوحظ أن التغير وما ينشأ بعدها من ضغوط الحياة قد أصبحت من الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الإنسان التعايش والتكيف معها، ومن أهداف الصحة النفسية أن يعيش الإنسان في استقلالية تامة لكي يحقق إمكانية التعلم الذي طالما يدفع المجتمعات في طريق التطور والرخاء، فالعلم والصحة النفسية كل يدفع باتجاه الآخر، إن مفهوم الصحة النفسية

يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (الداهري، ١٩٩٩، ص ٣٩).

اذ اشارت دراسة (Liam et al., (2023 بعنوان (الصحة النفسية والعمل التدريسي) لدى أساتذة الجامعات، هدفت هذه الدراسة إلى تحليل تصورات أساتذة الجامعات حول الصحة النفسية وجودة الحياة في العمل، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط الأكاديمية هي عوامل تؤثر سلباً على الصحة النفسية لأساتذة ونوعية حياتهم وتؤدي هذه العوامل إلى ظهور أعراض مثل القلق والإرهاق العاطفي واضطرابات النوم والاكتئاب، والتي تمتد آثارها إلى ما هو أبعد من بيئة العمل وتؤثر على حياتهم الشخصية (Liam et al, 2023,p. 1).

وان الصحة النفسية من الأمور المهمة في حياة الفرد والتي بوجودها يستطيع أن يوافق بينه وبين البيئة التي يعيش فيها فهي تساعده على مواجهة الضغوطات والاحباطات التي تؤثر عليه وبمعنى آخر فإن الصحة النفسية حالة من التوازن بين الوظائف النفسية والتي يكون فيها الفرد قادراً على فهم ذاته والآخرين بحيث تنشأ له شخصية سوية ومتكاملة فان الظروف والاضطرابات النفسية التي يمر بها الموظف وكل ما ينتج عنها من قلق وتوتر وصراعات وغيرها من الظواهر النفسية التي قد تعيق حياته وتخلق له مشكلات، فإما أن يكون لديه نظرة تفاؤلية التي تجعله قادراً على مواجهة هذه المتطلبات الزائدة والاحباطات التي تحقق له توافقاً نفسياً واجتماعياً ومساعدة له على تنمية شخصيته وزيادة من إنتاجه وأدائه لعمله ومهاراته، أو أن يكون لديه نظرة تشاؤمية تخلق له حالة صعبة وغير متزنة تتميز بعدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم هذه المشاكل مع تعقيدها وتأثيراتها السلبية على حياته مما يؤدي به إلى عدم توافقه مع نفسه ومع المجتمع وبالتالي فإن السلام الشخصي والصحة النفسية يؤثران بشكل ايجابي على حياة الموظف ويجعلانه يشعر بالسعادة والطمأنينة مع نفسه وزملائه الآخرين ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ومصاعبها المستقبلية (زناسبي وبشرى، ٢٠٢٣، ص ١).

اذ اشارت دراسة (Suárez et al (2021 بعنوان مدى (انتشار الاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعات في الفترة ٢٠٠٥-٢٠٢٠)، وأظهرت النتائج وجود مستويات عالية من الاحتراق النفسي لدى اساتذة الجامعة لأن تلبية توقعات الطلاب وبقية الجهات المعنية، تزيد بشكل كبير من الضغط على نظام التعليم العالي بشكل عام والاساتذة بشكل خاص، وأوصت الدراسة تنفيذ برامج التدخل النفسي الاجتماعي للوقاية من هذه المتلازمة وتعزيز الإنجاز الشخصي والمهني للأساتذة والاهتمام بالتقييم والإنجاز الشخصي للأساتذة (بيئة العمل، والخطط المهنية، والتوفيق بين العمل والحياة المهنية. (Suárez et al 2021, pp. 1-9).

وقد أشارت دراسة قاسي فريد، (٢٠٢٢) بعنوان مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى إداري المؤسسات العمومية الاستشفائية، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها الإداري، وفقاً لمتغير الجنس والكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين متغيري مصادر الضغوط المهنية ومستوى الصحة النفسية، وتم التوصل إلى هذه النتائج أن الإداريين يعانون من ضغوط مهنية وهذا بسبب كل من ضغوط العمل أعباء مهنية ولديهم مستوى مرتفع من الصحة النفسية وعدم وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغط المهني ومستوى الصحة النفسية (قاسي، ٢٠٢٢ ص ٤١).

لذلك نرى أن الفشل في معرفة والحفاظ على مستوى السلام الشخصي والصحة النفسية الإيجابي يخلق مشكلات في بيئة العمل لدى الموظفين حيث يسعى السلام الشخصي والصحة النفسية جاهدة إلى الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسي والاجتماعي والروحاني لتحقيق مستويات عالية من الرفاهية النفسية والعلم والمعرفة، وبالتالي لا يمكن للعلم أن يحقق أهدافه بعيداً عن الصحة النفسية، ولا يمكن أن تتحقق أهداف الصحة النفسية بعيداً عن العلم والمعرفة وهناك الكثير من المهن لاسيما المهن ذات الطابع الإنساني كالتعليم والتمريض والطب والإرشاد تتعرض إلى معوقات تحول دون قيام الموظف بدوره المطلوب بشكل فاعل الأمر الذي يشعره بالعجز وعدم القدرة على أداء العمل بالمستوى الذي يتوقعه هو أو يتوقعه الآخرون.

وتتجسد مشكلة البحث الحالي من خلال تقديم الباحثة مجموعة من الاسئلة بالاستناد على الدراسات السابقة والأطر النظرية التي قدمها البحث الحالي بسؤال الآتي:

• هل يوجد سلام شخصي وصحة نفسية لدى اساتذة الجامعة؟

أهمية البحث

للسلام الشخصي أهمية كبيرة ويعد جانباً أساسياً في علم النفس السلام، وعلم النفس بشكل عام، والطب النفسي، والعلوم البيولوجية أن السلام مهم في جميع مجالات الحياة ومهم لصحة الإنسان ورفاهيته (Sims & Nelson, 2014, p. 2).

ويستخدم مصطلح "السلام الشخصي" للإشارة إلى سلام الأفراد، بما في ذلك السلام الداخلي، والسلام بين الأشخاص، والمواقف السلمية تجاه الجماعات والأمم (Sims & Nelson, 2014, p. 1).

أن تجربة المشاعر الإيجابية والمتناغمة تؤدي إلى زيادة حل النزاعات والتعاون والمشاركة وسلوكيات المساعدة، مما يؤكد بدوره انتقال السلام من المجال الفردي إلى المجال الشخصي علاوة على ذلك، في مجال العلاقات الشخصية، يكون الفرد الذي يتمتع بمستوى أعلى من السلام أقل عرضة للتصرف بطرق مؤذية تجاه الآخرين ومن المرجح أن يتصرف بشكل تعاوني ومدرس وداعم ومسؤول (Khayyer et al., 2019, p. 193).

ويعد السلام أيضاً الحالة المثالية للعلاقات بين المجموعات مثل المجموعات العرقية والدينية، اذ يريد الناس أيضاً أن تكون علاقاتهم الشخصية سلمية، بما في ذلك العلاقات في الأسرة وفي مكان العمل، ويسعى الناس عموماً إلى تحقيق السلام الشخصي كهدف نفسي وروحي، ويستخدم مصطلح "السلام الشخصي" للإشارة إلى سلام الأفراد، بما في ذلك السلام الداخلي، والسلام بين الأشخاص، والمواقف السلمية تجاه الجماعات والأمم، سينصب اهتمامنا على فهم طبيعة وسلوك وتفكير الشخص المسالم، الذي ليس مسالماً دائماً، ولكنه يرغب في حل النزاعات ويصبح أكثر سلاماً (Sims & Nelson, 2014, p.1).

وأن السلام الشخصي يركز على جودة علاقات الناس وحالاتهم الداخلية التي تتميز بالانسجام واللاعنف، وتشمل علاقات الأفراد مع جوانب الذات، والطبيعة الجسدية والروحية للفرد، والأفراد الآخرين، والمجموعات الداخلية والخارجية (Nelson et al., 2014, p. 272). السلام هدف مهم في جميع مجالات الحياة كحياة العمل حيث يساهم في جعل بيئة العمل بيئة سليمة خالية من الضغوطات وكذلك في جميع مستويات العلاقات الإنسانية، فالسلام على المستويات الكلية يتأثر بالسلام على المستويات الجزئية، والعكس صحيح (Nelson et al., 2014, p. 271).

مما لا شك فيه أن هذا العصر هو عصر القلق والتوتر لذا يعد علم الصحة النفسية من اكثر العلوم الإنسانية أثاره للاهتمام الدراسة حيث أن العلماء لم يهتموا بالاضطرابات النفسية فقط وانما بالصحة النفسية ومظاهرها أيضاً، وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها "حالة من الرفاهية التي يحقق فيها الفرد إمكاناته الخاصة، ويستطيع التغلب على ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادراً على المساهمة في تحقيق أهدافه (Levine, 2019, p. 1363).

وان الصحة النفسية السلبية تشمل الاكتئاب، والتوتر المزمن، والقلق، والغضب، والتشاؤم، وعدم الرضا عن الحياة الحالية، كما أن الصحة النفسية الإيجابية متعددة الأوجه ويمكن أن تتميز بالشعور بالتفاؤل، والشعور بالهدف، والامتنان، والمرونة، والتأثير الإيجابي (أي العاطفة الإيجابية)، والسعادة وتم استخدام العديد من المصطلحات لوصف الحالة الصحية العامة والتقاطها مثلاً العافية هي أكثر من مجرد غياب المرض إنها عملية نشطة موجهة نحو حياة أكثر صحة وسعادة وإشباعاً، ولا تتضمن أبعاداً جسدية فحسب، بل أيضاً أبعاداً نفسية وعاطفية (Diener, 2006, p. 151-152).

اذ اشارت دراسة Acosta et al., (2024) بعنوان (الصحة النفسية الإيجابية لأساتذة جامعة)، كان الدافع وراء هذه الدراسة هو قيمة الاهتمام بالصحة النفسية للأساتذة الجامعة في مرحلة ما بعد الجائحة كوفيد-١٩، أظهرت نتائج الدراسة إلى أن الصحة النفسية الإيجابية

لأساتذة الجامعة يتمتعون بصحة نفسية إيجابية ويظهرون رضا شخصيا مستمداً من انفتاحهم على التغيير والتوازن بين العمل والحياة والعادات الصحية، والرغبة في مواجهة التحديات التعليمية، وأخيراً، تعد مهارات العلاقات الشخصية القائمة على التعاطف والتواصل الفعال وتعزيز المبادرة، أمراً أساسياً للحفاظ على علاقات صحية مع الطلبة والزملاء (Acosta et al., 2024, pp. 1-13).

اذ تعد الصحة النفسية لدى الموظفين خصوصاً مطلب ضروري للبقاء العامل على رأس عمله إذا لزمه هذه الصفات وعمل على تحقيقه من خلال النتائج الإيجابية التي حققها خلال العمل فذلك يعد الانتماء إلى هذه الوظيفة وتقديم أهم النتائج الإيجابية فيها ضرورة ملحة لعملية التنمية الإدارية والصحية لذا حرصت المجتمعات المتقدمة على تعميق الشعور بضرورة حسب المسؤولية وضرورة الانتباه إلى الصحة النفسية داخل مؤسسات الدولة لأنها المسؤولة عن بناء هذه الدولة والمجتمع بشكل عام (عبيد، ٢٠١٢، ص ١١-١٢).

فهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليس مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي، حيث تجعل الفرد متحكماً في عواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي وهي لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية العامة، إذ أنه يعكس اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة من هنا جاءت أهمية دراسة السلام الشخصي والصحة النفسية لدى اساتذة الجامعة وما يرافقها من تبعات للفرد والمجتمع على حد سواء مما تقدم يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالجوانب الآتية:

أولاً: الجانب النظري

- ١- أن دراسة متغيرات نفسية ايجابية يساعد من الحد من الأحداث السلبية داخل المؤسسات وخلق بيئة آمنة تسودها علاقة متناغمة ومتعاونة بعيداً عن الأجواء المشحونة في بيئة العمل.
- ٢- من المتوقع دراسة مثل هكذا متغيرات تساهم بنسبة كبيرة في خلق بيئة سليمة خالية من الضغوطات

ثانياً: الجانب العملي

من المتوقع ان تعود الفوائد العملية لهذا البحث بالنفع للمجتمع بشكل عام ولقمة اساتذة الجامعة بشكل خاص بحيث يمكن استخدامه لمعالجة المشكلات التي تتعلق بالأساتذة والحد من الضغوطات التي تواجههم.

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي:

- ١- قياس السلام الشخصي لدى اساتذة الجامعة.

٢- تعرف الفروق في السلام الشخصي لدى اساتذة الجامعة تبعاً لمتغير:
أ- الجنس (ذكور - إناث).

ب- الفئة العمرية (٣٠ سنة فأقل)، (أكثر من ٣٠ سنة).

٣- قياس الصحة النفسية لدى اساتذة الجامعة.

٤- تعرف الفروق في الصحة النفسية لدى اساتذة الجامعة تبعاً لمتغير:
أ- الجنس (ذكور - إناث).

ب- الفئة العمرية (٣٠ سنة فأقل)، (أكثر من ٣٠ سنة).

٥- تعرف العلاقة الارتباطية بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى اساتذة الجامعة.

حدود البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بأساتذة الجامعة في محافظة بغداد، لعام ٢٠٢٤.

تحديد المصطلحات

١- التعريف النظري للسلام الشخصي **Personal Peacefulness**، عرفه:

• عرفه (Nelson 2014) سمة شخصية اي ان الأفراد يظهرون نمطاً ثابتاً من السلوك السلمي في الحالات والمواقف السلمية (Nelson, 2014, p. 10). تبنت الباحثة التعريف النظري (Nelson 2014) لأنها تبنت نظريته وكذلك مقياسه.

- أما التعريف الإجرائي: عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم السلام الشخصي متضمنة في اداة، يعبر عنها بدرجة كلية لأغراض هذا البحث.

٢- التعريف النظري للصحة النفسية **psychological health** عرفه:

• (Jahoda 1958) ادراك وتوافق الفرد للواقع اي ما يراه الفرد مع ما هو موجود بالفعل (Lehman et al., 2017, p. 193). تبنت الباحثة تعريف هذه المنظر

- أما التعريف الإجرائي للصحة النفسية: عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم الصحة النفسية متضمنة في اداة، يعبر عنها بدرجة كلية لأغراض هذا البحث.

النظريات والنماذج المفسرة للسلام الشخصي

١- نظرية السلام الشخصي **The Theory of Personal Peacefulness for**

(Nelson 2014) (النظرية المتبناة في تفسير نتائج البحث الحالي)

تشير النظرية إلى أن السلام الشخصي هو سمة شخصية، اي أن بعض الأفراد يظهرون نمطاً ثابتاً من السلوك السلمي في الحالات والمواقف عبر الزمن، وتم تعريف السلوك السلمي على أنه الأفعال التي تخلق وتحافظ على علاقات متناغمة وغير عنيفة كالتعاون واللفظ، وتشمل حالات السلام مثل الهدوء والسكينة والأمن بالإضافة إلى الانسجام الداخلي بين جوانب الذات، وتم تعريف المواقف السلمية على أنها معتقدات وقيم تسهل إنشاء والحفاظ على علاقات متناغمة

وغير عنيفة، وبالتالي، ويشير Nelson إلى أن الأشخاص الذين لديهم مواقف أكثر سلمية بشأن علاقاتهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر سلاماً في العلاقات الشخصية، وأشار Nelson أن هناك نهجان مختلفتان على الأقل لتصور سمات الشخصية (Nelson, 2014, p. 8).

النهج الأول: "السمة المشتركة" أي أن أبعاد السمات نفسها يمكن أن تصف معظم الافراد أن يكونوا مسالمين للغاية إلى غير مسالمين على الإطلاق، وهذا يعني أن معظم الافراد يظهرون نمطاً ثابتاً من السلام الشخصي أي ان بعض الأفراد مسالمون باستمرار، وبعض الأفراد معتدلون في السلام، وبعض الآخر غير مسالمين باستمرار، وقد يكون هناك أيضاً بعض الأشخاص غير مسالمين تماماً ولكن يشكلون نسبة قليلة.

النهج الثاني: يتميز الاشخاص بالخصوصية في الدرجة التي يظهرون بها الاتساق في السلام، ويشير هذا النهج إلى أن بعض الأفراد يكونوا مسالمين في بعض المجالات ولكن ليس في مجالات أخرى، وطالما أنه من الممكن إثبات أن بعض الأفراد مسالمون باستمرار، فإن السلام هو سمة شخصية مميزة قابلة للنمو (Nelson, 2014, p. 10).

وهناك عدد من الأسباب لتوقع الاتساق في السلام عبر المجالات وعلى مر الزمن ومنها:

السبب الأول: الصراع هو حافز مشترك في كل مجال من مجالات العلاقة وطول فترة الحياة، مهما كانت الاستجابات التي تعلمها الفرد من أجل التعامل مع الصراع في مجال واحد، أو في وقت معين من الحياة، فمن الممكن أن يتم تعميمها على مجالات أخرى وعلى فترات زمنية وبدون التعميم سيكون من الصعب التكيف مع البيئات الجديدة لأن كل موقف جديد يتطلب منا التكيف دون الاستفادة من تجارب الماضي، ويبدو من المرجح أن المواقف والسلوكيات تعمم أيضاً بين المجالات الأخرى حيث يكون الصراع بارزاً ويكون السلام خياراً (Nelson, 2014, p. 10).

السبب الثاني: القيم والكفاءات والسلوكيات المعرفية التي تعزز السلام في مجال واحد أو في وقت معين من الممكن أيضاً أن تكون نشطة في تعزيز السلام في مجالات أخرى وفي أوقات لاحقة. على سبيل المثال، قد يبدو تقدير قيمة التسامح ذات صلة بالمواقف والسلوكيات في جميع المجالات، وقد يميل إلى التأثير على الشخص ليكون مسالماً تجاه نفسه، والأفراد الآخرين، والمجموعات الأخرى.

السبب الثالث: المحددات الجينية ربما تعمل النمذجة الأبوية السائدة للتسامح على تعزيز تنمية التسامح عبر المجالات.

وهناك أسباب إضافية تجعلنا نتوقع أن السلام بين الذات يرتبط بالسلام بين الأشخاص، ومن الممكن أن يواجه الأشخاص الذين يتصرفون بسلام مع الأفراد الآخرين سلوكاً إيجابياً متبادلاً في

المقابل، ويطوروا علاقات متناغمة وودية مع الآخرين، وبالتالي فهم أكثر عرضة لتجربة المشاعر السلمية (Nelson, 2014, p. 10).

ومن أسباب الاعتقاد بأن السلام بين الذات يؤثر على السلام بين الأشخاص هي:

١. أن تعمم طريقة تعامل المرء مع نفسه والتعامل مع الصراعات الداخلية على طريقة تعامله مع الآخرين والتعامل مع الصراعات الشخصية.

٢. قد تعزز المشاعر السلمية الانفتاح والحل المرن للمشكلات الاجتماعية.

٣. قد تعمل المشاعر السلمية على تنشيط الشبكات العقلية الترابطية التي تتضمن أفكاراً وأهدافاً سلمية كانت مرتبطة بمشاعر السلام في الماضي.

٤. مشاعر الأمان (المرتبطة بالتصورات الماضية أو الحالية عن القبول والاندماج والرعاية) مقابل مشاعر عدم الأمان (المرتبطة بالتصورات السابقة أو الحالية عن الرفض والاستبعاد والإهمال) ربما تؤثر على إحساس الناس بالترابط الاجتماعي والرغبة في التصرف سلمياً (أي بشكل تعاوني ومفيد) خاصة في المواقف التي تتطلب فيها التنظيم الذاتي أو التوضيح بالذات (Nelson, 2014, p. 73-74).

وكذلك يؤثر السلام بين الأشخاص على السلام بين الذات، أي إن حقيقة أن السلام بين الأشخاص يرتبط بالسلام بين الذات وقد يعكس تأثير السلوك بسلام على الحالات الداخلية من السلام ومن الأسباب للاعتقاد بأن السلام بين الأشخاص يؤثر على السلام بين الذات هي:

١. إن السلوك بسلام تجاه الآخرين قد يعمم إلى الداخل في التعامل مع الذات بسلام والميل إلى حل الصراعات الداخلية بطريقة تخلق الانسجام الداخلي.

٢. التعبير عن النوايا السلمية للآخرين يستلزم مشاعر سلمية كالرحمة والحب والامتنان تساعد في إيصال النوايا التعاونية واللاعنفية إلى الآخرين، وإن الابتسام، والضحك، واللمس، هي أمثلة على التعبيرات العاطفية التي غالباً ما تستخدم بوعي أو بغير وعي لذلك يميل الأفراد إلى تجربة المشاعر السلمية والتعبير عنها من أجل إيصال نواياهم السلمية إلى الآخرين.

٣. السلوكيات السلمية تحظى بالتقدير بشكل عام من قبل المجموعات والأفراد، فإن مثل هذه السلوكيات تؤدي إلى تقييم ذاتي إيجابي.

٤. هناك ميل للمعاملة بالمثل في التفاعل الاجتماعي، الأشخاص الذين يعاملون الآخرين بطرق سلمية (على سبيل المثال، أعمال الود والمساعدة واللفظ والإنصاف) يتلقون معاملة مماثلة في المقابل، ونتيجة ذلك يوجهون هذه المشاعر السلمية المرتبطة بتجربة السلوك السلمي على الآخرين.

٥. أن معاملة الآخرين بطرق سلمية مع مرور الوقت تؤدي إلى إنشاء بعض العلاقات الاجتماعية الدائمة التي تصبح وسيلة موثوقة للصدقة والمساعدة والتعاون (Nelson, 2014, p. 75).

أن السلوك السلمي للأفراد يؤثر، بشكل مباشر وغير مباشر، على تجربتهم مع المشاعر السلمية. لذلك، يبدو من المحتمل أن السلوك الشخصي في أن يكون مسالماً في التعامل مع الآخرين من شأنه أن يؤثر على الناس ليكونوا مسالمين بشكل عام في انفعالاتهم، ويؤثر السلام بين الأشخاص بالسلام داخل الأشخاص، وهذا يعني أن التدخلات التي تعزز السلام في أي من هذه المجالات من الممكن أن تزيد السلام في المجال الآخر (Nelson, 2014, p. 78). ويشير Nelson أن السلوك البشري في أي وقت معين يتأثر بعوامل شخصية متعددة والعديد من المتغيرات الظرفية، وحتى الفرد الذي لديه ميل قوي عموماً للسلوك السلمي من المتوقع أن يُظهر تبايناً في درجة السلام التي تظهر عبر المواقف والمجالات لذلك، أفترض أن الناس سيظهرون بشكل عام بعض الاتساق في السلام عبر المجالات السياقية، لكنني أتوقع أن تكون الارتباطات صغيرة إلى معتدلة (Nelson, 2014, pp. 10-11).

- نظرية (٢٠١٤) The Theory of Personal Peacefulness Sims

تشير النظرية إلى أن السلام الشخصي هو شكل من أشكال الرعاية (أي الاهتمام بالعيش، وليس مجرد البقاء على قيد الحياة). ويتجلى الاهتمام بالحياة بين جميع الكائنات الحية تقريباً، وأن الظروف البيئية ليست دائماً معززة للسلام، إلا أن هناك بعض الثوابت التي تضيف السلام على حياة الأفراد، وهذه هي الصفات التكاملية المتناغمة التي يتم الشعور بها عندما تتلاءم الأشياء معاً بشكل جيد بما في ذلك الهواء النظيف والأرض الخصبة والماء وضوء الشمس والسلام والتناغم الداخلي لجسد الفرد، وينمو هذا الوعي السلمي عندما يصبح المرء منفتحاً على المشاركة في الصفات الداعمة للحياة، مع أشكال الحياة الأخرى، وتتفاعل عناصر الرعاية الأساسية التي تؤكد الحياة وتوفر لنا فرصاً مستمرة لتقدير الحياة التي تحافظ على السلام (Smis, 2014, p. 182).

وكذلك العلاقة الذاتية ضمن طبيعتنا النفسية والجسدية والروحية، نقوم بتكوين صداقات داخل كياننا، ويكفي أن نلاحظ في هذه المرحلة أن كياننا يتضمن العديد من الأجزاء المترابطة القائمة على علاقات متناغمة مع الجوهر الأساسي للعلاقة الذاتية، ويتم تناول هذا الأمر ضمن خصائص الذات والشخصية، أي أن السلام يوفر للفرد وعياً باستمرارية الارتباط الداخلي المتناغم وتعتمد الشخصية السلمية على العلاقة الذاتية الداخلية باعتبارها رعاية نفسية وفسولوجية تكاملية في أشكال عديدة بما في ذلك الوعي النفسي لوظائف الجسم الداخلية مثل التوازن والثبات. وهذا يضيف إلى الشعور بالكمال ويؤثر على الطريقة التي يعيش بها الشخص نكتسب إحساساً

تقديرياً بطبيعتنا الداخلية وسلوكنا العلني بما في ذلك التماسك الجسدي والنفسي. وعندما نتواصل مع أنفسنا بانسجام وسلام، فمن المحتمل جداً أننعكس هذه الصداقة الداخلية خارجياً مع الآخرين ومع البيئة (Smis, 2014, p. 183).

ومن الخصائص التي اشار اليها Smis للسلام الشخصي هي:

١- **التعرف الحسي:** السمة الأولى للسلام الشخصي التي تحدد الزمان والمكان، والبدء بشكل مستقل عن جهاز التعرف على الأشياء وقبله، إن تحديد التجربة الحسية في الحياة يزودنا بالتركيز الذي يوجد حوله منظور ذو صلة بالسلام وتنشيطه وتصبح هذه البؤر جزءاً من سلوكنا وخبرتنا الأوسع ولها تأثيرات على وعينا المفاهيمي (Smis, 2014, p. 184).

٢- **التوازن والثبات:** السمة الثانية للسلام الشخصي أن تفاعل الاهتمام بين الشعور والوظائف يوفر لممارسي السلام فرصة للانفتاح على الوعي العميق بطبيعتهم الجسدية كأساس للحفاظ على منظور سلمي، يعد هذا الوعي بالثبات والتوازن مصدراً مهماً للسلام الشخصي (Smis, 2014, p. 189).

٣- **الروحانية - الانفتاح:** يُشار إلى الروحانية هنا على أنها عدم التمايز، أو الانفتاح، يختلف هذا النهج عن العديد من الاستخدامات الأخرى لهذا المصطلح. ومن المفيد تعريف الروحانية كمصطلح يستخدم في الاستكشافات العلمية للسلامة الشخصية، يُنظر إلى الروحانية هنا على أنها عدم التمايز، وهو نتيجة لتفاعل العناصر البيئية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية (Smis, 2014, p. 196).

٤- **الذات والشخصية ومساحة الحياة:** السمة الرابعة للسلامة الشخصية هي تحديد الطلاقة التكاملية للسلامة الشخصية ضمن سياق التعبير الإيجابي عن اللاعنف القائم على التناغم، ويوفر هذا المصطلح منظوراً أوسع ويتجاوز وصف الشخص المسالم بأنه شخص لا يميل إلى العنف. بل إن الشخص المسالم يقدر حياته وحياة الآخرين، إذ يتمتع كل واحد منا بإمكانية الوصول جزئياً إلى بيئته الداخلية، لكن معظمنا يعيش في مناخ اجتماعي وسياسي وشخصي في كثير من الأحيان من الانفصال بعيداً عن هذه الطبيعة الداخلية المتناغمة (Smis, 2014, p. 197).

٥- **العدالة الاجتماعية:** باعتبارها السمة الخامسة للسلام الشخصي إن المشاركة في الرعاية السلمية هي التطبيق الرئيسي للعدالة الاجتماعية، ويتم الحفاظ على السلام بالتواصل بطريقة متناغمة ومستمدة من تناغم الجسد والعقل والروح جميع العلاقات بما في ذلك مع البيئة، هذا هو تجسيد للعقل السلمي، إن يحرر طبيعتنا ويحقق الاتزان والرعاية والمشاركة والإنصاف ويسهل وحدة التماسك (Smis, 2014, p. 203-204).

النظريات والنماذج المفسرة للصحة النفسية

١- النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي الديناميكي للصحة النفسية Lehman, David & Gruber (2017)

يضع هذا النموذج تصوراً للتأثيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية على الصحة النفسية باعتبارها ديناميكيات، وتلتقط كل ديناميكية مجموعة من القوى أو الأنظمة التفاعلية التي تؤثر على الصحة النفسية، ويستخدم مصطلح الديناميكيات للتأكيد على أن هذه التأثيرات على الصحة النفسية ليست ثابتة، بل تتفاعل مع بعضها البعض بمرور الوقت، ومن هذه الديناميكيات هي:

أولاً: الديناميكيات البيولوجية

تلتقط الديناميكيات البيولوجية العناصر المادية للجسم التي تؤثر على الصحة، على سبيل المثال، يعد الجهاز المناعي والقلب والأوعية الدموية من العناصر الأساسية لصحة الجسم بالكامل، كما تعد الأنظمة العصبية مهمة لفهم كيفية تأثيرها على الصحة النفسية والجسدية ويتكون كل من هذه الأنظمة في حد ذاته مجموعة معقدة ومتراصة من الهياكل والخلايا، إذ لا يعمل الجهاز المناعي على ردع العدوى والمرض فحسب، بل يتفاعل أيضاً مع ديناميكيات بيولوجية أخرى مثل الجهاز الدوري والديناميكيات الاجتماعية والنفسية. في تعزيز الفهم العلمي للدور المتبادل للعوامل البيولوجية في فهم الديناميكيات الاجتماعية والنفسية (Lehman et al., 2017, p. 1-2).

٢- الديناميكيات النفسية

تشمل الديناميكيات النفسية الأنظمة المعرفية والعاطفية والتحفيزية والسلوكية التي تؤثر على الصحة، وقد استكشفت أبحاث كثيرة في علم نفس الصحة دور الذات والهوية والشخصية واستراتيجيات التأقلم وتعاطي المواد والإدمان وتقييم الإجهاد والعواطف وأنماط المرض والقلق والاكتماب والسلوك الصحي في فهم الصحة البدنية والعقلية. يبدو أن العوامل النفسية يمكن فهمها كأنظمة. لقد تمت مناقشة الذات باعتبارها نظاماً ذاتياً، كما تم أحياناً صياغة موضوعات التنشيط والتنشيط السلوكي كأنظمة. تعمل عوامل نفسية مترابطة متعددة داخل هذه المجالات.

٣- الديناميكيات الشخصية

تتضمن التأثيرات المترتبة على الاتصالات الاجتماعية الفعلية أو المتصورة على الصحة، فإن الديناميكيات الشخصية تشمل الاتصالات المباشرة مع الآخرين، فضلاً عن العواقب المترتبة لأفعال الآخرين. نميز بين السياقات الاجتماعية الشخصية والعوامل السياقية الأوسع على المستوى الكلي. يبدو أن أبحاث الصحة تقلل في كثير من الأحيان من العوامل الشخصية إلى مقاييس ثابتة واحدة للبناءات، بدلاً من استكشاف تعقيدات العلاقات الشخصية، تعد المفاهيم الشخصية مثل أسلوب التواصل مع الطبيب، أو ضغوط الأقران، أو استراتيجية الأبوة والأمومة من البناءات المعقدة التي تتغير بمرور الوقت مع صحة الفرد واستجابة للعمليات الثنائية والجماعية، وباستخدام

النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي الديناميكي، الذي يختبر العلاقات الشخصية المعقدة كيف تؤثر شبكات الأقران والصداقات الوثيقة بين المراهقين على تطور العادات الصحية (Lehman et al., 2017, p. 1-2).

٢- منظور نفسي اجتماعي للصحة العقلية A Social Psychological Perspective

(1958) on Mental Health Jahoda الانموذج المتبناة في البحث الحالي

أن التقييمات الذاتية الإيجابية المفرطة، والتصورات المبالغ فيها للسيطرة أو الإتيان، والتفاؤل غير الواقعي هي سمة من سمات الفكر البشري الطبيعي، ويبدو أن هذه الأوهام تعزز معايير للصحة النفسية، بما في ذلك القدرة على الاهتمام بالآخرين، والقدرة على الشعور بالسعادة أو الرضا، والقدرة على الانخراط في عمل منتج وإبداعي، وقد نجحت هذه الاستراتيجيات إلى حد كبير لأن كلاً من العالم الاجتماعي وآليات المعالجة المعرفية تفرضان المعلومات الواردة التي تشوهها في اتجاه إيجابي، وقد يتم عزل المعلومات السلبية وتقديرها بطريقة غير مهددة قدر الإمكان، وقد تكون هذه الأوهام الإيجابية مفيدة بشكل خاص عندما يتلقى الفرد ردود فعل سلبية أو يتعرض للتهديد بطريقة أخرى وقد تكون قابلة للتكيف بشكل خاص في ظل هذه الظروف، فإن المفهوم

التقليدي للصحة النفسية يؤكد أن الفرد المتكيف جيداً يمتلك رؤية للذات تتضمن وعياً وقبولاً للجوانب الإيجابية والسلبية للذات (Taylor & Brown, 1988, p.193).

بعيداً عن التوازن بين الإيجابي والسلبي، فإن تصور الذات الذي يتبناه أغلب الأفراد يميل بشكل كبير نحو الجانب الإيجابي، وبطبيعة الحال، لا يشكل هذا الخلل في التوازن في حد ذاته دليلاً على أن مثل هذه الآراء غير واقعية أو وهمية، ومع ذلك، هناك أدلة على هذا النوع من الطبيعة.

أولاً، هناك ميل سائد إلى رؤية الذات على أنها أفضل من الآخرين، فالأفراد يحكمون على سمات الشخصية الإيجابية بأنها أكثر وصفاً لأنفسهم من الشخص العادي، لكنهم يرون سمات الشخصية السلبية أقل وصفاً لأنفسهم من الشخص العادي، فإن تصور الذات الذي يحمله معظم الأفراد ليس متوازناً كما تشير النماذج التقليدية للصحة النفسية، فبدلاً من الانتباه إلى الجوانب الإيجابية والسلبية للذات، يبدو أن الأفراد العاديين مدركون تماماً لنقاط قوتهم وأصولهم وأقل وعياً بنقاط ضعفهم وعيوبهم، يأتي الدليل على أن هذه الصور الذاتية المجاملة وهمية أن معظم الأفراد يرون أنفسهم أفضل من الشخص العادي (Taylor & Brown, 1988, p.195).

حددت Jahoda (1958) خمسة معايير إضافية للصحة النفسية الإيجابية:

١- المواقف الإيجابية تجاه الذات

٢- القدرة على النمو والتطور وتحقيق الذات

٣- الاستقلالية

٤- السيطرة البيئية في العمل والعلاقات الاجتماعية

٥- التكامل (أي توازن القوى النفسية للهو والأنا والأنا العليا) (Taylor & Brown, 1988, p.197).

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث

في عملية جمع بيانات البحث وتحليلها تم اعتماد (المنهج الوصفي - الارتباطي)، لملائمة هذا المنهج موضوع البحث.

ثانياً: مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بأساتذة الجامعة على الملاك الدائم ومن كلا الجنسين (ذكور - إناث) وبالفئة العمرية (٣٠ سنة فأقل)، (أكثر من ٣٠ سنة، في جميع الوزارات الواقعة في محافظة بغداد، إذ يبلغ العدد الكلي للموظفين في الوزارات (١٤٣٢٦٦٢) استاذ واستاذة منهم (٨٨٩٩٥٠) ذكور و(٥٤٢٧١٢) أناث، ويتضمن جدول (١) أعداد الاساتذة في محافظة بغداد موزعة حسب الجنس للعام ٢٠٢٢.

جدول (١) أعداد الأساتذة في جميع الوزارات في محافظة بغداد

المجموع	اناث	ذكور
١٤٣٢٦٦٢	٥٤٢٧١٢	٨٨٩٩٥٠

ثالثاً: عينة البحث

بعد تحديد مجتمع البحث والحصول على الإحصائيات المستوجبة للبحث الحالي تم اختيار عينة لتبني مقياس السلام الشخصي واستخراج الخصائص السيكو مترية السلام الشخصي تم أستعماله في البحث الحالي. إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، لذلك وتم اختيار العينة في جميع الوزارات اختيرت عشوائياً من مجتمع البحث الذي يتكون من جميع الوزارات في محافظة بغداد، إذ بلغت عينة البحث (١٠٠) استاذ واستاذة على الملاك الدائم، عدد الذكور (٥٢) وعدد الاناث (٤٨)، و جدول (٢) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس والعمر.

جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس

المجموع	اناث	ذكور
١٠٠	٤٨	٥٢

وبالنسبة لتوزيع عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس والعمر جدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر والجنس والحالة الوظيفية

ذكور	العمر	٣٠ سنة فأقل	٢١
		أكثر من ٣٠ سنة	٣١
	المجموع		٥٢
إناث	العمر	٣٠ سنة فأقل	٣٣
		أكثر من ٣٠ سنة	١٥
	المجموع		٤٨
المجموع	العمر	٣٠ سنة فأقل	٥٤
		أكثر من ٣٠ سنة	٤٦
	المجموع		١٠٠

رابعاً: أدوات البحث

الأداة الأولى: مقياس السلام الشخصي

تم تبني مقياس السلام الشخصي لقياس في البحث الحالي على وفق الخطوات الآتية:

- تعريب المقياس

لغرض تعريب مقياس السلام الشخصي، وتكييفه بما يتناسب مع البيئتين العراقية والعربية بصورة أوسع، تم القيام بالخطوات الآتية:-

أ- ترجمة مقياس السلام الشخصي

(١) تم عرض النسخة الأصلية من مقياس السلام الشخصي ملحق (١) على خبيرين في اللغة الانكليزية لترجمته من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية، ثم تم توحيد الترجمتين الى ترجمة واحدة من قبل الباحث، ثم عرضها على خبير في اللغة العربية.

(٢) تم عرض النسخة الموحدة على خبير في اللغة الانكليزية لإعادة ترجمتها من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية مرة أخرى.

(٣) تم عرض النسختين الانكليزيتين (الأصلية والمترجمة على خبيرين في اللغة الانكليزية) للتحقق من مدى الاتفاق في الترجمة ما بين النسختين فأشار الخبيرين إلى ان نسبة الاتفاق عالية بين نسختين المقياس

ب- وصف المقياس

يتكون مقياس السلام الشخصي بصورته الأصلية من (١٢) فقرة، وكانت الفقرات المصاغة مع الظاهرة (٦) فقرات وعدد الفقرات ضد الظاهرة (٦) فقرات. اما بدائل المقياس خماسية على طريقة ليكرت وهي: (أبداً ، نادراً ، أحياناً ، غالباً، دائماً). مع اوزانها الفقرات التي مع الظاهرة كالاتي: (أبداً

=١، نادراً = ٢، أحياناً = ٣، غالباً = ٤، دائماً = ٥). أما الفقرات التي ضد الظاهرة كالاتي: (ابداً = ٥، نادراً = ٤، أحياناً = ٣، غالباً = ٢، دائماً = ١).

- التحليل الإحصائي للفقرات

من أجل الإبقاء على الفقرات المميزة والمتسقة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة وغير المتسقة، تم تطبيق المقياس السلام الشخصي على عينة بلغ عددها (١٠٠) استاذ واستاذة التي مر ذكرها.

ولتحليل الفقرات إحصائياً تم استعمال طريقتين:

أ- طريقة المجموعتين الطرفيتين Extreme Groups Method

وبعدما تم تصحيح الاستمارات البالغ عددها (١٠٠) استمارة، تم القيام بخطوات التمييز بهذه الطريقة، بما في وفرز نسبة (٢٧%) من المجموعة العليا وايضاً من المجموعة الدنيا، وكانت حدود الدرجات السلام الشخصي تتراوح (١٩-٣٢) درجة للمجموعة العليا، و(٩ - ١٣) درجة للمجموعة الدنيا، عدد استمارات العليا والدنيا بلغ (٥٤) استمارة، ثم تم استعمال الاختبار التائي t- (test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) القوة التمييزية الخاصة بفقرات مقياس السلام الشخصي باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	دلالة الفروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٤,٢٥	٠,٩٤٤	٣,٠٧	٠,٩٩٧	٤,٤٨٤	دالة احصائياً
٢	٣,٣٣	١,٠٧٤	١,٧٤	٠,٩٨٤	٥,٦٨٠	دالة احصائياً
٣	٤,٦٦	٠,٦٢٠	٣,٤٠	٠,٩٧١	٥,٦٧٩	دالة احصائياً
٤	٣,٨٥	١,٢٩٢	٢,٧٤	١,٢٨٨	٣,١٦٤	دالة احصائياً
٥	٤,٢٩	٠,٨٦٨	٢,٧٧	١,٠١٢	٥,٩١٣	دالة احصائياً
٦	٤,٠٠	١,١٧٦	٢,٣٧	١,٢٤٤	٤,٩٤٣	دالة احصائياً
٧	٣,٨٥	١,١٣٣	٢,٠٧	٠,٩١٦	٦,٣٣٦	دالة احصائياً
٨	٤,١٤٨	٠,٩٨٨	٣,٤٤	١,٢١٩	٢,٣٢٩	دالة احصائياً
٩	٢,٨٥	١,٢٩٢	٢,١٤	٠,٩٠٧	٢,٣١٦	دالة احصائياً
١٠	٤,٧٠	٠,٤٦٥	٣,٩٦	٠,٩٣٩	٣,٦٧٠	دالة احصائياً
١١	٤,٢٥	١,٠٢٢	١,٨٨	١,١٥٤	٧,٩٨٦	دالة احصائياً
١٢	٤,٣٧	٠,٧٩١	٢,٧٤	١,١٩٥	٥,٩٠٤	دالة احصائياً

وعن طريق ملاحظة الجدول (٤) أن القيمة التائية المحسوبة دالة إحصائياً لجميع

الفقرات دالة عند درجة حرية (٥٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة تائية جدولية (١,٩٦).

ب- طريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency Method

تمت من خلال استخدام بيانات (١٠٠) استاذ واستاذة وهي ذاتها المستعملة في طريقة المجموعتين الطرفيتين انفا:

● أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس السلام الشخصي

تم من خلال استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة لكل الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس السلام الشخصي

الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٤٨٧
٢	٠,٦٠٥
٣	٠,٥٥٨
٤	٠,٢٥٧
٥	٠,٤٩٠
٦	٠,٤٨٧
٧	٠,٦٠٣
٨	٠,٣١٩
٩	٠,٤٢١
١٠	٠,٣٧٠
١١	٠,٧٣١
١٢	٠,٥٨٩

من خلال ملاحظة الجدول (٥) نلاحظ أن قيم معاملات ارتباط جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرية (٩٩) وقيمة جدولية البالغة (٠,٠٩٨).

- مؤشر الثبات لمقياس السلام الشخصي

وقد تم التحقق من بعض مؤشرات صدق مقياس كما يأتي:

أ- طريقة معامل (الفا لكرونباخ) للاتساق الداخلي **Alpha coefficient consistency**

بلغ معامل الفا لكرونباخ للمقياس (٠,٧١) ويعد معامل ثبات عالي.

- الأداة بصورتها النهائية

يتكون مقياس بصورته النهائية من (١٢) فقرة، (٦) فقرات مضاعفة مع الظاهرة هي: (١، ٣، ٤، ٨، ١٢، ١٠) و (٦) فقرات منها مضاعفة ضد الظاهرة هي: (٢، ٥، ٦، ٧، ٩، ١١)، خماسية على طريقة ليكرت الفقرات مع الظاهرة كالآتي مع اوزانها (ابداً = ١، نادراً = ٢، احياناً = ٣، غالباً = ٤، دائماً = ٥)، أما للفقرات التي ضد الظاهرة كالآتي: (ابداً = ٥، نادراً = ٤،

أحياناً = ٣، غالباً = ٢، دائماً = ١). وكانت أعلى درجة ممكن يحصل عليها المستجيب في المقياس (٦٠) وأقل درجة (١٢)، بمتوسط فرضي للمقياس (٣٦).

الأداة الثانية: مقياس الصحة النفسية

نظراً لعدم وجود أداة مناسبة لقياس الصحة النفسية في البيئة العراقية (على حد علم الباحثة)، لذلك تم اعداد مقياس الصحة النفسية بالاستناد إلى انموذج (Jahoda 1958) للصحة النفسية التي اعتمدت في البحث، وأيضاً بالإفادة من صياغة فقرات مقياس (الفلاحي، ٢٠٢٣) للصحة النفسية.

وتم اعداد المقياس على وفق الخطوات الآتية:

- تحديد متغير الصحة النفسية

تم تبني التعريف النظري (Jahoda 1958) للصحة النفسية لأنها تبنت نظريتها.

- تحديد مقياس الصحة النفسية على انه احادي البعد

يتبين من النظرية (Jahoda 1958) التي تم تبنيها في البحث الحالي ان الصحة النفسية مقياس احادي البعد

- صياغة فقرات مقياس الصحة النفسية

من اجل صياغة فقرات مقياس الصحة النفسية، قامت الباحثة بصياغة (١٥) فقرة، (٧) منها ايجابية، و(٨) منها سلبية، بالاستناد إلى انموذج (Jahoda 1958) إذ تم صياغة فقرات على حسب طريقة ليكرت في أعداد المقياس، وجدول (٦) يوضح أرقام الفقرات التي تقيس الصحة النفسية.

جدول (٦) أرقام الفقرات واتجاه الفقرة التي تقيس الصحة النفسية

مجموع الفقرات	اتجاه الفقرة	
	مع الظاهرة	ضد الظاهرة
١٥	٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٢	١، ٢، ٣، ٧، ١١، ١٢، ١٣، ١٤

- نوع البدائل وطريقة تصحيح مقياس الصحة النفسية

تم تحديد نوع بدائل ثلاثية للمقياس واوزانها وكالاتي (وافق = ٣، لا راي لي = ٢، لا اوافق = ١) للفقرات مع الظاهرة، اما الفقرات التي ضد الظاهرة كالاتي (وافق = ١، لا راي لي = ٢، لا اوافق = ٣) لذلك اعلى درجة التي يحصل عليها المستجيب في المقياس (٤٥) اما اقل درجة (١٥).

- عرض مقياس على المحكمين (صلاحية الفقرات)

بعدما تم صياغة فقرات المقياس تم عرض المقياس على الاساتذة المحكمين (متخصصون في علم النفس) عددهم (١١) محكم، مع توضيح عنوان البحث والتعريف والنظرية المُتبناة في البحث والعينة التي سيطبق عليها المقياس وإعداد طريقة تصحيحه، وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم عن المقياس ومدى صلاحية الفقرات والبدائل وأوزانها وما تتطلب من تعديل أو حذف، أذ تقبل فقرات المقياسين وبدائله نسبة ٧٥% وكانت جميع فقرات المقياس حصلت على هذه النسبة وأكثر وتمت قبول جميع فقرات المقياس مع البدائل والاوزان مع اقتراح تعديلات على بعض فقرات المقياس على وفق آرائهم.

- إعداد تعليمات مقياس

تمت صياغة تعليمات المقياس بوضوح ودقة وبساطة وحرص على عدم ذكر ماذا يقيس المقياس، مع إعطائه مثال يوضح كيفية اختيار بديل مع البدائل الثلاثة، والاشارة الى انه لا داعي للاسم.

- التجربة الاستطلاعية لمقياس

تم تطبيق مقياس الصحة النفسية بعد بعثرة فقراته، على عينة بلغ عددها (١٥) استاذ واستاذة، وكانت أعمارهم متباينة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من وزارات في محافظة بغداد، وبعد ملاحظة الاستجابات تبين أن التعليمات والفقرات والبدائل واضحة، وأن مدى وقت الاجابة على المقياسين من (٣ إلى ٥) دقائق.

- التحليل الإحصائي للفقرات

من اجل الإبقاء على الفقرات المميزة والمتسقة في مقياس الصحة النفسية واستبعاد الفقرات غير المميزة وغير متسقة، تم تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة بلغ عددها (١٠٠) استاذ واستاذة التي مر ذكرها.

ولتحليل الفقرات إحصائياً تم استعمال طريقتين:

وقد تم استعمال طريقتين لتحليل الفقرات إحصائياً:

أ- طريقة المجموعتين الطرفيتين

وبعدما تم تصحيح الاستمارات البالغ عددها (١٠٠) استمارة، تم القيام بخطوات التمييز بهذه الطريقة، بما في وفرز نسبة (٢٧%) من المجموعة العليا وايضاً من المجموعة الدنيا، وكانت حدود الدرجات الصحة النفسية (٢٦-٣٢) درجة للمجموعة العليا، و(٨-٢١) درجة للمجموعة الدنيا، عدد استمارات العليا والدنيا بلغ (٥٤) استمارة، ثم تم استعمال الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس

جدول (٧) القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة النفسية باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	دلالة الفروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢,٧٤	٠,٥٢٥	١,٥١	٠,٨٤٩	٦,٣٦٠	دال احصائياً
٢	٢,٥٩	٠,٧٤٧	١,٢٩	٠,٦٠٨	٦,٩٨٩	دال احصائياً
٣	٢,٥١	٠,٧٠٠	١,٤٠	٠,٧٩٧	٥,٤٤٢	دال احصائياً
٤	١,٤٤	٠,٦٤٠	١,٠٠	٠,١٢٣	٣,٦٠٦	دال احصائياً
٥	٢,٨١٤	٠,٥٥٧	٢,١٩	٠,٧٤٧	٣,٤٥٧	دال احصائياً
٦	٢,٧٠	٠,٥٤١	٢,١١	٠,٨٠٢	٣,١١٨	دال احصائياً
٧	٢,٨٥	٠,٤٥٦	١,٣٣	٠,٦٧٩	٩,٦٤٣	دال احصائياً
٨	١,٤٨	٠,٨٠٢	١,٠٠	٠,١٥٤	٣,١١٨	دال احصائياً
٩	٢,٧٤	٠,٦٥٥	٢,٠٠	٠,١٢٦	٣,٢١٨	دال احصائياً
١٠	٢,٨١	٠,٥٥٧	٢,٠٠	١,٠٠٠	٣,٦٩٨	دال احصائياً
١١	٢,٧٤٠	٠,٦٥٥	٢,٠٧	٠,٩٥٧	٢,٩٨٤	دال احصائياً
١٢	٢,٢٢	٠,٨٠٠	١,٤٤	٠,٨٠٠	٣,٥٦٩	دال احصائياً
١٣	٢,٦٦	٠,٦٢٠	٢,١١	٠,٨٤٧	٢,٧٤٩	دال احصائياً
١٤	٢,٦٢	٠,٦٨٧	١,٢٩	٠,٧٢٤	٦,٩٣٨	دال احصائياً
١٥	٢,٧٤	٠,٦٥٥	١,٤٠	٠,٧٤٧	٦,٩٦٨	دال احصائياً

وعن طريق ملاحظة الجدول (٧) نجد أن جميع الفقرات دالة إحصائياً بدرجة حرية (٥٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة تائية جدولية (١,٩٦).

ب- طريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency Method

تم استعمال البيانات ذاتها التي اعتمدت في طريقة العينتين الطرفيتين عددها (١٠٠) استمارة وكما يأتي:

(١) أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الصحة النفسية

من خلال استخراج معامل بيرسون بين درجة الفقرة لكل الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٨) يوضح ذلك.

الجدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٤٥٢
٢	٠,٦٢٨
٣	٠,٤٩٥

٤	٠,٣٢٨
٥	٠,٣٣٨
٦	٠,٣٥٣
٧	٠,٦٩٩
٨	٠,٣٣٨
٩	٠,٤٢٧
١٠	٠,٤١١
١١	٠,٣٥٣
١٢	٠,٤٣٨
١٣	٠,٣٥٢
١٤	٠,٥١٠
١٥	٠,٦٠٧

من خلال ملاحظة الجدول (٨) نلاحظ أن قيم معاملات ارتباط جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرية (٩٩) وقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨).

- مؤشرات الصدق لمقياس

أ- الصدق الظاهري

تم تحقيق هذا الصدق عن طريق إجراءات صلاحية فقرات المقياس والبدائل وأوزانها، الذي تم ذكره سابقاً.

ب- صدق البناء

تحقق هذا المؤشر في إجراءات تحليل فقرات المقياس إحصائياً كما ذكر سابقاً.

- مؤشر الثبات لمقياس الصحة النفسية

أ- طريقة معامل (الفا لكرونباخ) للاتساق الداخلي :

بلغت قيمة معامل الفا لكرونباخ لمقياس (٠,٦٧).

ب- الأداة بصورتها النهائية

• تكون مقياس بصورته النهائية من (١٥) فقرة، وكان (٨) فقرة منها (ضد الظاهرة) وهي: (٣, ٢, ٧, ١٢, ١١, ١٣, ١٤) أما بقية الفقرات كانت (مع الظاهرة) البالغ عددها (٧) فقرة، اما بدائل المقياس كانت ثلاثية على طريقة ليكرت وكالاتي مع اوزانها، الفقرات التي ضد الظاهرة كالاتي: (وافق = ١, لا رأي لي = ٢, لا اوافق = ٣)، اما الفقرات مع الظاهرة كالاتي: (وافق = ٣, لا رأي لي = ٢, لا اوافق = ١). وكانت اعلى درجة من الممكن أن يحصل عليها المستجيب على المقياس (٤٥) واقل درجة (١٥)، بمتوسط فرضي (٣٠).

خامساً: التطبيق النهائي

بعد حساب الصدق والثبات لمقياسي البحث الحالي، على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية تبعاً للجنس والعمر، بلغ عددها (١٠٠) استاذ واستاذة وبعمر (٣٠ سنة فأقل) و(أكثر من ٣٠ سنة)، وبعدها تم إجراء تحليل البيانات لاستخراج النتائج تبعاً لأهداف البحث.

سادساً: الوسائل الإحصائية

تم تحليل نتائج البحث الحالي بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Science (SPSS)، الوسائل الإحصائية هي:

- ١- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين
- ٢- معامل ارتباط بيرسون ((Person Correlation Coefficient في الاتساق الداخلي علاقة الفقرة بالدرجة الكلية
- ٣- معادلة الفا كرونباخ Coefficient Alpha
- ٤- الاختبار التائي لعينة واحدة (t- test one Sample).

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على السلام الشخصي لدى اساتذة الجامعة

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس على عينة بالغ عددها (١٠٠) استاذ واستاذة، أن المتوسط الحسابي بلغ (٤٠,٢١) والانحراف المعياري بلغ (٦,٧٣٦) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي (٣٦)، تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس، ولمعرفة دلالة الفروق بين هذين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample t.test)، وجد هناك فرق دالاً إحصائياً، فالقيمة التائية المحسوبة (٦,٢٥٠) أعلى من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، بمستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٩٩)، يعني ذلك وجود فرقاً دالاً إحصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي كما موضح في جدول (٩)

جدول (٩) الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس السلام الشخصي لدى الأساتذة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية		
السلام الشخصي	١٠٠	٤٠,٢١	٦,٧٣٦	٣٦	٦,٢٥٠	١,٩٦	٩٩	دالة إحصائياً

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي هو أن الاساتذة ويُشير هذا إلى أن الاساتذة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من السلام الشخصي اي يتمتعون بدرجة عالية من السلوكيات السليمة وعلاقات ودية متعاونة ومتعاونة مع زملائهم وطلبتهم.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في السلام الشخصي تبعاً لمتغير الجنس والعمر لدى اساتذة الجامعة

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس تبعاً لمتغير الجنس والعمر كما موضح في جدول (١٠) و (١١)

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس السلام الشخصي تبعاً لمتغير الجنس لدى اساتذة الجامعة

الجنس	المتوسطات	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	٣٩,٩٠٢٠	٦,٧٠٣٠٠	٥٢
اناث	٤٠,٥٣٠٦	٦,٨٢٥٥١	٤٨

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي هو أن الاناث اكثر احساساً بالنوايا السلمية واللاعنفية واكثر تعاطفاً واكثر تعبيراً عن مشاعرهم وعواطفهم السلمية.

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس السلام الشخصي تبعاً لمتغير العمر لدى اساتذة الجامعة

العمر	المتوسطات	الانحراف المعياري	العدد
اقل من ٣٠ سنة	٣٩,٨٤٦٢	٦,٢٢١٩٤	٥٤
اكثر من ٣٠ سنة	٤٠,٤٤٢٦	٧,٠٨٦٤٣	٤٦

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي هو أن الاساتذة الاكبر عمراً اكثر سلاماً من الاساتذة الأصغر عمراً واكثر احساساً بالترباط الاجتماعي والتضحية بالذات.

الهدف الثالث: التعرف على الصحة النفسية لدى اساتذة الجامعة

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس على عينة بالغ عددها (١٠٠) استاذ واستاذة، أن المتوسط الحسابي بلغ (٣١,٦٣) والانحراف المعياري بلغ (٥,٢٨٧) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي (٣٠)، تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس، ولمعرفة دلالة الفروق بين هذين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample t.test)، وجد هناك فرق دالا إحصائياً، فالقيمة التائية المحسوبة (٣,٠٨٣) أعلى من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، بمستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٩٩)، يعني ذلك وجود فرقاً دالا إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي،

ويُشير هذا إلى أن الاساتذة لديهم مستوى مرتفع من الصحة النفسية كما موضح في جدول (١٢)

جدول (١٢) الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس الصحة النفسية لدى الأساتذة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الصحة النفسية	١٠٠	٣١,٦٣	٥,٢٨٧	٣٠	٣,٠٨٣	٩٩	دال احصائياً

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي هو أن اساتذة يتمتعون بصحة نفسية عالية ويتمتعون بالرضا والقدرة على التوازن بين العمل والحياة ومواجهة التحديات التعليمية والتواصل الفعال.

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والعمر لدى اساتذة الجامعة

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والعمر كما موضح في جدول (١٣) وجدول (١٤)

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى اساتذة الجامعة

الجنس	المتوسطات	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	٣٢,١٥٦٩	٥,٤٩٦٨١	٥٢
اناث	٣١,٠٨١٦	٥,٠٥٧٣٢	٤٨

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي هو أن الاساتذة الذكور يتمتعون بصحة نفسية اعلى واكثر رضا وسعادة وطمأنينة مع زملائهم وطلبتهم.

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس الصحة النفسية تبعاً لمتغير العمر لدى اساتذة الجامعة

العمر	المتوسطات	الانحراف المعياري	العدد
اقل من ٣٠ سنة	٣٢,١٠٢٦	٤,٩٠٨٦١	٥٤
اكثر من ٣٠ سنة	٣١,٣٢٧٩	٥,٥٣٣٩٠	٤٦

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي هو أن الاساتذة الأقل عمراً يتمتعون بصحة نفسية اعلى واكثر سعادة نظراً لما يتمتعون به من طاقة وحيوية ونشاط .

الهدف الخامس: تعرّف العلاقة الارتباطية بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى اساتذة الجامعة.

بلغ معامل الارتباط بين السلام الشخصي والصحة النفسية (٠,٥٥٣)، وهي علاقة ارتباطية موجبة، عند مقارنة قيمة معامل الارتباط بنظيرتها القيمة الحرجة لمعامل الارتباط، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨)، البالغة (٠,٠٩٨)، تبين أن قيمة معامل الارتباط اكبر من القيمة الحرجة، وهذا يدل على أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً، والجدول (١٥) يوضح ذلك.

الجدول (١٥) قيم معاملات الارتباط بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى الموظفين

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	القيمة الحرجة لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
السلام الشخصي وعلاقته بالصحة النفسية	٠,553	٠,٠٩٨	دالة احصائياً

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظريات المتبناة في البحث الحالي أن كلما ارتفع السلام الشخصي ارتفعت الصحة النفسية أي أن الشخص السليم نفسياً يتمتع بصحة نفسية عالية ويكون أكثر اتزاناً فالسلام الشخصي والصحة النفسية يؤثران على سلوكيات الاستاذ الجامعي ويجعلانه يشعر بالسعادة والطمأنينة وقادراً على مواجهة مطالب الحياة ومصاعبها المستقبلية.

مستخلص النتائج

- الهدف الأول: لدى الاساتذة مستوى مرتفع من السلام الشخصي ودال احصائياً
- الهدف الثاني: يوجد فروق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ، ويوجد فروق تبعاً لمتغير العمر لصالح اكثر من ٣٠ سنة.
- الهدف الثالث: لدى الأساتذة مستوى مرتفع من الصحة النفسية ودال احصائياً
- الهدف الرابع: يوجد فروق تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور وفروق في العمر لصالح ٣٠ سنة فأقل.
- الهدف الخامس: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى الاساتذة.

التوصيات

- ١- تقديم الدعم الفعال للأساتذة للحد من الضغوطات وتعزيز التوازن بين العمل والحياة التي تساهم في خلق بيئة تعليمية أكثر صحة وإنتاجية.
 - ٢- مساعدة الاساتذة على تحقيق اهدافهم المهنية للارتقاء ببيئة عمل سليمة.
- المقترحات
- ١- اجراء دراسة للسلام الشخصي ومعنى الحياة لدى مرضى السرطان .

٢- اجراء دراسة السلام الشخصي والصحة النفسية لدى عينة النازحين.

مصادر العربية

- ١- الداهري، صالح حسن احمد (١٩٩٩). علم النفس العام، دار الكندي و الاردن.
- ٢- الفلاح، محمد عبد ناصر (٢٠٢٣). الوقاية النفسية والاختلال الوظيفي وعلاقتهما بالصحة النفسية. كلية الآداب جامعة بغداد. أطروحة دكتوراه.
- ٢- زناسي، ابتسام ، بن مصطفى بشرى. (٢٠٢٣) الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية. دراسة ميدانية لدى موظفي المركز الوسيط لعلاج المدمنين - بعين تموشنت.
- ٣- عبيد، رولا رجاء يحيى (٢٠١٢). مستوى الصحة النفسية لدى موظفي وكالة الغوص في الدولية وعلاقته بالانتماء الوظيفي في مكتب القدس _الشيخ جراح. رساله ماجستير .
- ٤- قاسي، فريد (٢٠٢٢) مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أداريي المؤسسات العمومية الاستشفائية، مجلة الدراسات في علم الاجتماع والمنظمات، المجلد ١٠ العدد ٢ ديسمبر

1) Sims, G. K. (2014). Towards a theoretical model of personal peacefulness. **Personal peacefulness: Psychological perspectives**, 179-208.

2) Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. **Psychological bulletin**, 103(2), 193.

ملحق (١) مقياس السلام الشخصي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابداً
١	أهتم جيداً بصحتي النفسية والجسدية				
٢	ألوم نفسي عن مجريات الحياة الخاطئة				
٣	أنا متصالح مع نفسي				
٤	أقبل الضعف الذي أنا عليه				
٥	أخشى من فعل أشياء أريدها				
٦	أعاقب نفسي على أخطائي واخفاقاتي				
٧	أنا لا أحب جوانب معينة من نفسي				
٨	أتعامل مع نفسي بصبر وتآني				
٩	أجد نفسي متصارعاً مع الرغبات للقيام بأشياء مختلفة				
١٠	أصرف بشكل سليم وآمن				
١١	أعاني من صراع داخلي				

١٢	أسامح نفسي عن الأخطاء والتجارب الخاطئة				
----	--	--	--	--	--

ملحق (٢) مقياس الصحة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	اوافق	لا رأي لي	لا اوافق
١	امتعض عندما لا استطيع حل مشكلاتي			
٢	اجد صعوبة عندما التقى بالآخرين بصورة مفاجئة			
٣	اجد نفسي مسؤولاً عن مشكلات الآخرين			
٤	اشارك زملائي افراحهم واحزانهم			
٥	اشعر بالرضا عن عملي والرغبة في ممارسته			
٦	لدي قدرة التأثير في الآخرين			
٧	صعوبات العمل تجعلني متوتراً			
٨	لدي القدرة على التحكم بانفعالاتي			
٩	يصعب علي تحمل إساءة الآخرين			
١٠	لدي القدرة على التوازن بين مسؤولياتي في البيت والعمل			
١١	اتهرب من المواقف التي تثير مشاعر الضيق والمعاناة			
١٢	اضطر لاستخدام القوة لتحقيق ما أريد			
١٣	بعض الأعمال تجعلني اتغاض عن مشاعر الآخرين			
١٤	أؤمن بأن هنالك مشكلات ليس لها حلول			
١٥	لدي القدرة للاهتمام بالآخرين			