



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994

الرمز الدولي 1790 – 1816

المجلد (35) – العدد (4)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 35 العدد : 4

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي : 1816-1790

كانون الاول / 2024





مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة

رئيس التحرير/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. علا حسين علوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرّس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقييم	العراق
- أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقييم	العراق
- أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقييم	العراق
- أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقييم	العراق
- أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. دونالد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
- أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
- أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. ميس محمد كاظم	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن
مركز البحوث النفسية
جمهورية العراق
قسمة اشتراك
أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

..... لمدة () سنة ابتداءً من
..... الأسم :
..... العنوان :
..... قيمة الاشتراك :
طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()
رقم: / / تاريخ

..... التاريخ الفأ
.....

الأفراد: (125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) \$ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) \$ او ما يعادلها خارج العراق	قيمة الاشتراك لعدد واحد
--	----------------------------

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية إذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الإلكتروني على أن لا تزيد درجة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الإلكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لا تزيد عن (250) كلمة فقط .

خامسا: يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره

(2) الفين دينار عن كل صفحة إضافية , ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة

بكل الأحوال .

سادسا: موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث علميا قبل نشره , بالإضافة

الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والانكليزية .

سابعا: يراعى في كتابة البحث الآتي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة

واحدة من الورقة مع قرص (CD), بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليا 4.50 سم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشية اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word), حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقا لبرنامج التنضيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).

- تكون الأشكال والجداول واضحة , وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمي للوحدات .

- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك .

- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى المصادر حسب

موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة

النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA)...مثال

- الهاشمي ,عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها باتخاذ القرار

لدى التدريسيين في الجامعة ,رسالة دكتوراه غير منشورة, جامعة....., كلية , قسم

..... .

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق , و (100) دولار

أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء , ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع

نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة .

- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر .

- لايزود الباحث بكتاب قبول النشر , الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية

كافة .

- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث

للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .

ثامنا : تحتفظ المجلة بحقوقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .

تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشر .

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات - الواردة في الفقرة (1)

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	التنافس المفرط وعلاقته بالتفاخر الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا	أ.م. د افاق باسم علي	30-1
2	فخر الانجاز لدى عينة من طلبة الجامعة	أ.م.د بيداء هاشم جميل	54-31
3	تأثير التفكير الممتد في تكوين العلاقات الزوجية	أ.م.د جبار فريح شريدة	66-55
4	مهارات التأثير لدى أطفال الروضة	أ.م.د. منى محمد سلوم الدفاعي أ.م.د. سوزان عبد الله محمد	98-67
5	جودة الحياة المهنية وعلاقتها بسمات الشخصية الخمس الكبرى لدى تدريسيي الجامعة	أ.م.د. ميسون كريم ضاري	132-99
6	التمثيل العاطفي والهناء الذاتي وعلاقتهما بالامتنان لدى طلبة الجامعة	م. د. إيلاف حميد موسى	162-133
7	الاطمنان النفسي وعلاقته بالتعبير الفني لدى أطفال الروضة	م.د. حلا عبد الواحد نجم	190-163
8	الوعي الاخلاقي وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد	م.د. رجاء صدام جبر	214-191
9	الابتكارية الانفعالية وعلاقتها بالمرونة الاخلاقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية	م.د سيف توفيق مظهر	246-215
10	البنى المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بجودة الحياة عند طلبة الاعدادية	م.د. عبير عبد المنعم الخفاجي	272-247
11	فاعلية تقنية التحفيز السمعي البصري في تحسين الانتباه المشترك لدى عينة من اطفال اضطراب طيف التوحد	د. حيدر كامل مهدي النصراوي	304-273
12	جودة الحياة الأسرية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي	أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي	322-305

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
13	الضيق النفسي وعلاقته بالرضا الأكاديمي لدى أساتذة الجامعة	م. م. احمد عباس حسن الذهبي	344-323
14	التفكير الاخلاقي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية	م.م. دعاء صباح جاسم	374-345
15	الايحاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعات	م.م. ليلي علاء الدين حمزة	394-375
16	القيادة الأخلاقية لدى الهيئة التربوية	م. م. رافع مؤيد عبد الله	418-395
17	السلام الشخصي وعلاقته بالصحة النفسية	م.م. رؤى عباس علي	452-419
18	المثابرة التحفيزية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الدراسات العليا	م.م. محمد خلف رشيد الشجيري	486-453
19	رأس المال البشري واستدامة الموارد في المؤسسة الأمنية دراسة ميدانية	اشواق جاسم لطيف أ.م.د. زينب محمد صالح	508-487
20	أنماط التفكير لدى ضباط الأجهزة الامنية في ضوء نظرية هاريسون وبرامسون	الباحث سامح عبد عباس أ.م.د. علي سعد كاظم	532-509



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مركز البحوث النفسية

وحدة الاصدارات والمطبوعات

ملاحظة...

**الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
اراء اصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .**

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07729423220

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق



السلام الشخصي وعلاقته بالصحة النفسية

م.م. رؤى عباس علي

مركز البحوث النفسية

ruaaabass990@gmail.com

07717238049

الملخص

التعرف على:

1. السلام الشخصي لدى أساتذة الجامعة.
 2. الفروق في السلام الشخصي تبعاً لمتغيرات: أ- الجنس (ذكور- إناث)، ب- العمر (30 سنة فأقل – أكثر من 30).
 3. التعرف على الصحة النفسية لدى أساتذة الجامعة.
 4. الفروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغيرات: أ- الجنس (ذكور- إناث)، ب- العمر (30 سنة فأقل – أكثر من 30).
 5. التعرف على العلاقة الارتباطية بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى أساتذة الجامعة.
- منهج البحث: المنهج الوصفي الارتباطي.
- عينة البحث: عددها (100) أستاذ وأستاذة.
- أدوات البحث: تم تبني مقياس السلام الشخصي وإعداد مقياس الصحة النفسية في البحث الحالي، وتم إجراء اختبار الصدق والثبات للمقياسين.
- الوسائل الإحصائية: تمت معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- نتائج البحث:

1. لدى أساتذة الجامعة سلام شخصي مرتفع ودال إحصائياً.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وفروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر لصالح أكثر من 30 سنة.



3. لدى أساتذة الجامعة صحة نفسية مرتفعة وذات دلالة إحصائية.
 4. توجد فروق في الصحة النفسية ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وفروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر لصالح 30 سنة فأقل.
 5. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السلام الشخصي والصحة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).
- تفسير نتائج البحث: تم تفسير نتائج البحث وفقاً للنظريات المتبناة في البحث الحالي.
- التوصيات:
- تقديم الدعم الفعال لأساتذة الجامعة للحد من الضغوطات وتعزيز التوازن بين العمل والحياة، مما يساهم في خلق بيئة تعليمية أكثر صحة وإنتاجية.
- المقترحات:
- إجراء دراسة للسلام الشخصي ومعنى الحياة لدى مرضى السرطان.
- الكلمات المفتاحية: السلام الشخصي، الصحة النفسية، أساتذة الجامعة.



Personal Peace and its relationship to Mental health

Ruaa Abbas Ali

Psychological Research Center

ruaabass990@gmail.com

Abstract

The Paper aims to identify: (1. Personal peace among university professors, 2. Differences in personal peace according to the variables 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 variables 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). The research methodology: Descriptive correlational and the. research sample consists (100) male and female professors, The research tools included the personal peace scale Which was adopted and the mental health scale Which was prepared for the current research, and validity and reliability of the two scales were conducted and Statistical methods included (SPSS). The 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 less than 30 years old, 5. There is a positive correlation between personal peace and mental health that is statistically significant at a the level of (0.05). The research results were interpreted according to the two research theories adopted in the current research. Recommendations included (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), (conducting a study on personal peace and the meaning of life among cancer patients).

Keywords: Personal peace, mental health, university professors.

الإطار العام للبحث

مشكلة البحث

يتعرض الموظف في بيئة العمل إلى مواقف ضاغطة وظروف صعبة وعوائق كثيرة وشديدة قد تؤثر على حياته بشكل كامل. فالمعاناة من هذه الضغوط المهنية تختلف في مستوياتها باختلاف المكان والزمان، وفي الوقت نفسه، تؤثر على المؤسسة والموظف والأوقات التي يعمل فيها بشكل متزامن. إذ أن التعامل المستمر مع هذه الأزمات يزيد من مستوى القلق، والتوتر، والتعب، والخوف والغضب لدى الموظف، مما ينجم عنه مجموعة من الاضطرابات في التكيف واكتساب سلوكيات مضطربة وخطئة على مستوى العمل والمجتمع (زناسبي وبشرى، 2023، ص 1).

وإن طبيعة الحياة التي يعيشها الموظف في هذا المجتمع تظهر من خلال ما يعيشه من ضغوطات وأزمات نفسية وإحباطات نتيجة لصعوبات الحياة وزيادة متطلباتها، وما يصاحب ذلك من توتر وتعب وخوف في مختلف جوانب الحياة. وما يتبع ذلك من نقص في احتياجات الموظف وأساليب إشباعها، مما يؤدي إلى مجموعة من الآثار النفسية والصحية والاجتماعية على مستوى الأفراد والجماعات (زناسبي وبشرى، 2023، ص 3).

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 قادراً على التعامل مع الصراع بين الأفراد بطرق سلمية (Nelson, 2014, p. 10).

وبما أن الإنسان يعيش في عالم متغير بكل ما فيه من مكونات، وهذا يتطلب التغيير في جميع مجالات الحياة، فقد لوحظ أن التغيير وما ينشأ بعده من ضغوط الحياة أصبح من



الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الإنسان التعايش والتكيف معها. ومن أهداف الصحة النفسية أن يعيش الإنسان في استقلالية تامة ليحقق إمكانية التعلم التي طالما دفعت المجتمعات نحو التطور والرخاء والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (الداهري، 1999، ص 39).

أشارت دراسة (Liam et al. 2023) بعنوان (الصحة النفسية والعمل التدريسي) لدى أساتذة الجامعات، إلى أن هذه الدراسة هدفت إلى تحليل تصورات أساتذة الجامعات حول الصحة النفسية وجودة الحياة في العمل. وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط الأكاديمية هي عوامل تؤثر سلباً على الصحة النفسية لأساتذة الجامعات وجودة حياتهم، مما يؤدي 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).

تعد الصحة النفسية من الأمور المهمة في حياة الفرد، حيث تمكنه من التكيف مع البيئة التي يعيش فيها. فهي تساعد على مواجهة الضغوطات والإحباطات التي تؤثر عليه. بمعنى آخر، فإن الصحة النفسية هي حالة من التوازن بين الوظائف النفسية، حيث يكون الفرد قادراً على فهم ذاته والآخرين، مما يساهم في تشكيل شخصية سوية ومتكاملة. إن 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 تجعله قادراً على مواجهة هذه المتطلبات الزائدة والإحباطات، أو أن تكون لديه نظرة تشاؤمية تخلق له حالة غير متزنة تتميز بعدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم هذه المشكلات وتعقيدها وتأثيراتها السلبية على حياته. وبالتالي، فإن السلام الشخصي والصحة النفسية يؤثران بشكل إيجابي على حياة الموظف ويجعلانه يشعر بالسعادة والطمأنينة مع نفسه وزملائه، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ومصاعبها المستقبلية (زناسبي وبشرى، 2023، ص 1).

أشارت دراسة (Suárez et al. 2021) بعنوان "انتشار الاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعات في الفترة من 2005-2020" إلى وجود مستويات عالية من الاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعات بسبب الضغط المتزايد لتلبية توقعات الطلاب وبقية الجهات المعنية، مما يزيد من الضغط على نظام التعليم العالي بشكل عام، وعلى الأساتذة بشكل خاص (Suárez et al., 2021, pp. 1-9).

كما أشارت دراسة قاسي فريد (2022) بعنوان "مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى إداريي المؤسسات العمومية الاستشفائية"، إلى أن الدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها الإداريون، وفقاً لمتغير الجنس، والكشف عن طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط المهنية ومستوى الصحة النفسية. وقد



توصلت الدراسة إلى أن الإداريين يعانون من ضغوط مهنية بسبب ضغوط العمل وأعباء مهنية، ولديهم مستوى مرتفع من الصحة النفسية (قاسي، 2022، ص 41).

من هنا نرى أن الفشل في معرفة والحفاظ على مستوى السلام الشخصي والصحة النفسية الإيجابية يخلق مشكلات في بيئة العمل لدى الموظفين. حيث يسعى السلام الشخصي والصحة النفسية جاهدين إلى تحقيق الرضا والانسجام النفسي والاجتماعي والروحاني للفرد، مما يساهم في تحقيق مستويات عالية من الرفاهية النفسية والعلم والمعرفة.

تتجسد مشكلة البحث الحالي من خلال تقديم الباحثة مجموعة من الأسئلة استناداً إلى الدراسات السابقة والأطر النظرية التي قدمها البحث الحالي، على النحو التالي:

هل يوجد سلام شخصي وصحة نفسية لدى أساتذة الجامعة؟

أهمية البحث

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

إن تجربة المشاعر الإيجابية والمتناغمة تؤدي إلى تعزيز حل النزاعات، والتعاون، والمشاركة، وسلوكيات المساعدة، مما يساهم في 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، وأكثر ميلاً للتصرف بشكل تعاوني، مدروس، داعم، ومسؤول (Khayyer et al., 2019, p. 193).

ويُعد السلام أيضاً الحالة المثالية للعلاقات بين المجموعات، مثل المجموعات العرقية والدينية. إذ يسعى الناس إلى أن تكون علاقاتهم الشخصية سلمية، بما في ذلك العلاقات الأسرية والمهنية. كما يُعتبر السلام الشخصي هدفاً نفسياً وروحياً يسعى الأفراد إلى تحقيقه. وسينصب اهتمامنا هنا على فهم طبيعة وسلوك وتفكير الشخص المسالم، الذي قد لا يكون مسالماً دائماً، لكنه يهدف إلى حل النزاعات بطرق سلمية ويصبح أكثر انسجاماً مع الآخرين (Sims & Nelson, 2014, p. 1).

يركز السلام الشخصي على جودة علاقات الأفراد وحالاتهم الداخلية التي تتسم بالانسجام واللاعنف. وتشمل هذه العلاقات الذات، والجوانب الجسدية والروحية للفرد، والآخرين، والمجموعات الداخلية والخارجية (Nelson et al., 2014, p. 272).

السلام هدف أساسي في جميع مجالات الحياة، مثل بيئة العمل، حيث يساهم في جعلها خالية من الضغوطات، وكذلك في تعزيز العلاقات الإنسانية على جميع المستويات. فالسلام على المستويات



الكلية يتأثر بالسلام على المستويات الجزئية، والعكس صحيح (Nelson et al., 2014, p. 271).

لا شك أن هذا العصر هو عصر القلق والتوتر، ولهذا يُعتبر علم الصحة النفسية من أبرز العلوم الإنسانية التي أثارت اهتمام الباحثين. فقد ركز العلماء ليس فقط على الاضطرابات النفسية، بل أيضاً على الصحة النفسية ومظاهرها. وتُعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها "حالة من الرفاهية التي يحقق فيها الفرد إمكاناته الخاصة، ويتغلب على ضغوط الحياة العادية، ويعمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادراً على المساهمة في تحقيق أهدافه" (Levine, 2019, p. 1363).

تشمل الصحة النفسية السلبية حالات مثل الاكتئاب، والتوتر المزمن، والقلق، والغضب، والتشاؤم، وعدم الرضا عن الحياة الحالية. بينما تتميز الصحة النفسية الإيجابية بالتفاؤل، والشعور بالهدف، والامتنان، والمرونة، والعواطف الإيجابية، والسعادة (Diener, 2006, pp. 151-152).

أشارت دراسة (Acosta et al. 2024) بعنوان "الصحة النفسية الإيجابية لأساتذة الجامعة"، إلى أن الصحة النفسية الإيجابية تعد مطلباً ضرورياً، خاصة في مرحلة ما بعد جائحة كوفيد-19. وأظهرت نتائج الدراسة أن أساتذة الجامعة يتمتعون بصحة نفسية إيجابية ويظهرون رضا شخصياً مستمداً من انفتاحهم على التغيير، والتوازن بين العمل والحياة، واتباع العادات الصحية، والرغبة في مواجهة التحديات التعليمية (Acosta et al., 2024, pp. 1-13).

الصحة النفسية لدى الموظفين تمثل مطلباً ضرورياً لبقائهم على رأس عملهم، إذ تساعدهم على تحقيق نتائج إيجابية في العمل، مما يعزز انتماءهم الوظيفي ويدعم عملية التنمية الإدارية والصحية. ولهذا تحرص المجتمعات المتقدمة على تعزيز الشعور بالمسؤولية والانتباه إلى الصحة النفسية داخل المؤسسات، كونها عنصراً أساسياً في بناء الدولة والمجتمع بشكل عام (عبيد، 2012، ص 11-12).

الصحة النفسية ليست مجرد غياب المرض النفسي، بل هي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة عقلية وجسدية، تجعل الفرد قادراً على التحكم في عواطفه وانفعالاته، مما يساعده على تجنب السلوكيات الخاطئة واعتماد السلوكيات السوية. ومن هنا تنبع أهمية دراسة السلام الشخصي والصحة النفسية لدى أساتذة الجامعة، وما يترتب عليها من تأثيرات إيجابية على الفرد والمجتمع.

مما تقدم، يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي في الجوانب الآتية:

أولاً: الجانب النظري

1. دراسة المتغيرات النفسية الإيجابية تساعد في الحد من الأحداث السلبية داخل المؤسسات وخلق بيئة آمنة تسودها علاقات متناغمة ومتعاونة بعيداً عن الأجواء المشحونة في بيئة العمل.
2. دراسة هذه المتغيرات تسهم بشكل كبير في خلق بيئة سليمة خالية من الضغوطات.



ثانيًا: الجانب العملي

تعود الفوائد العملية لهذا البحث بالنفع على المجتمع بشكل عام وعلى أساتذة الجامعة بشكل خاص، بحيث يمكن استخدام نتائجه لمعالجة المشكلات التي تواجه الأساتذة والحد من الضغوطات التي يتعرضون لها.

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي:

1. قياس السلام الشخصي لدى أساتذة الجامعة.
2. التعرف على الفروق في السلام الشخصي لدى أساتذة الجامعة تبعًا للمتغيرات الآتية:
 - الجنس (ذكور – إناث).
 - الفئة العمرية (30 سنة فأقل، أكثر من 30 سنة).
3. قياس الصحة النفسية لدى أساتذة الجامعة.
4. التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى أساتذة الجامعة تبعًا للمتغيرات الآتية:
 - الجنس (ذكور – إناث).
 - الفئة العمرية (30 سنة فأقل، أكثر من 30 سنة).
5. التعرف على العلاقة الارتباطية بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى أساتذة الجامعة.

حدود البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بأساتذة الجامعة في محافظة بغداد، لعام 2024.

تحديد المصطلحات

1- التعريف النظري للسلام الشخصي Personal Peacefulness:

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



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

2- التعريف النظري للصحة النفسية Psychological health :

• (Pagoda 1958) إدراك وتوافق الفرد للواقع أي 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 أداة، يعبر عنها بدرجة كلية لأغراض هذا البحث.

النظريات والنماذج المفسرة للسلام الشخصي

1- 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، أي أن بعض الأفراد يظهرون نمطاً ثابتاً من السلوك السلمي في الحالات والمواقف عبر الزمن، وعُرف 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، وعُرف المواقف السلمية على أنها معتقدات وقيم تسهل إنشاء والحفاظ على علاقات متناغمة وغير عنيفة، ومن ثم، ويشير Nelson إلى أن الأشخاص الذين لديهم مواقف أكثر سلمية بشأن علاقاتهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر سلاماً في العلاقات الشخصية، وأشار Nelson إن هناك نهجان مختلفتين على الأقل لتصوير سمات الشخصية. (Nelson 2014, p. 8).

النهج الأول "السمة المشتركة" أي أن أبعاد السمات نفسها يمكن أن تصف معظم الأفراد أن يكونوا مسالمين للغاية إلى غير مسالمين إطلاقاً، وهذا يعني أن معظم الأفراد يظهرون نمطاً ثابتاً من السلام الشخصي أي أن 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 الأشخاص بالخصوصية في الدرجة التي يظهرون بها الاتساق في السلام، ويشير هذا النهج إلى أن بعض الأفراد يكونون 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 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 تُعَمَّم 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 المجالات جميعهن، 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، ومن ثم فهم أكثر عرضة لتجربة المشاعر السلمية. (Nelson 2014, p. 10).

ومن أسباب الاعتقاد بأن السلام بين الذات يؤثر في السلام بين الأشخاص هي

1. إن تعلم طريقة تعامل المرء مع نفسه والتعامل مع الصراعات الداخلية على طريقة تعامله مع الآخرين والتعامل مع الصراعات الشخصية.

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

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

4. 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 في إحساس الناس بالترابط الاجتماعي والرغبة في التصرف سلمياً (أي بشكل تعاوني ومفيد) خاصة في المواقف التي تتطلب فيها التنظيم الذاتي أو التضيحية 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 في السلام بين الذات هي

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

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

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

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

5. إن 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)

وبشير 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 (Sims The Theory of Personal Peacefulness (2014).

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 تضفي 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. (SMS, 2014, p. 182).

ومن الخصائص التي أشار إليها SMS للسلام الشخصي هي

1- 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 اليور جزءاً من سلوكنا وخبرتنا الأوسع ولها تأثيرات على وعينا المفاهيمي. (SMS, 2014, p. 184)

2- 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 (SMS, 2014, p. 189).

3- 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. (SMS, 2014, p. 196).

4- الذات والشخصية ومساحة الحياة: السمة الرابعة للسلامة الشخصية، 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 المتناعمة (SMS, 2014, p. 197).

5- العدالة الاجتماعية: باعتبارها السمة الخامسة للسلام الشخصي إن المشاركة في الرعاية السلمية هي التطبيق الرئيسي للعدالة الاجتماعية، ويتماثل على السلام بالتواصل بطريقة متناعمة ومستمدة من تناغم الجسد والعقل والروح والعلاقات جميعهن بما في ذلك مع البيئة، هذا هو تجسيد للعقل السلمي، أن يحرر طبيعتنا، ويحقق الاتزان والرعاية والمشاركة والإنصاف، ويسهل وحدة التماسك. (SMS, 2014, p. 203-204).

النظريات والنماذج المفسرة للصحة النفسية

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



يضع هذا النموذج تصورًا للتأثيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية على الصحة النفسية باعتبارها ديناميكيات، وتلنقط كل ديناميكية مجموعة من القوى أو الأنظمة التفاعلية التي تؤثر في الصحة النفسية، ويُستخدم 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

تلنقط الديناميكيات البيولوجية العناصر المادية للجسم التي تؤثر في الصحة، على سبيل المثال، يعد الجهاز المناعي والقلب والأوعية الدموية من العناصر الأساسية لصحة الجسم بالكامل، كما تعد الأنظمة العصبية مهمة لفهم كيفية تأثيرها في 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).

2- الديناميكيات النفسية

تشمل الديناميكيات النفسية الأنظمة المعرفية والعاطفية والتحفيزية والسلوكية التي تؤثر في الصحة، وقد استكشفت أبحاث كثيرة في علم الصحة نفسها دور الذات والهوية والشخصية واستراتيجيات التأقلم وتعاطي المواد والإدمان وتقييم الإجهاد والعواطف وأنماط المرض والقلق والاكتئاب والسلوك الصحي في فهم الصحة البدنية والعقلية. يبدو أن العوامل النفسية يمكن فهمها كأنظمة.

3- الديناميكيات الشخصية

تتضمن التأثيرات المترتبة على الاتصالات الاجتماعية الفعلية أو المتصورة على الصحة، فإن الديناميكيات الشخصية تشمل الاتصالات المباشرة مع الآخرين، فضلاً عن العواقب المترددة لأفعال الآخرين. يتميز بين السياقات الاجتماعية الشخصية والعوامل السياقية الأوسع على المستوى الكلي، 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).



2- منظور نفسي اجتماعي للصحة العقلية (A Social Psychological Perspective on Mental Health Pagoda (1958) الأنموذج المتبناة في البحث الحالي

إن التقييمات الذاتية الإيجابية المفرطة، والتصورات المبالغ فيها للسيطرة أو الإتقان، 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 تُعزَل المعلومات السلبية وتقدمها بطريقة غير مهددة قدر الإمكان، وقد تكون هذه الأوهام الإيجابية مفيدة على نحو 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:

1- المواقف الإيجابية تجاه الذات

2- القدرة على النمو والتطور وتحقيق الذات

1- الاستقلالية



2- السيطرة البيئية في العمل والعلاقات الاجتماعية

3- 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 (30 سنة فأقل)، (أكثر من 30 سنة، في جميع الوزارات الواقعة في محافظة بغداد، إذ يبلغ العدد الكلي للموظفين في الوزارات (1432662) استاذاً واستاذة منهم (889950) ذكراً و(542712) أنثى، ويتضمن جدول (1) أعداد الاساتذة في محافظة بغداد موزعة حسب الجنس للعام 2022.

جدول (1)

أعداد الأساتذة في جميع الوزارات في محافظة بغداد

المجموع	اناث	ذكور
1432662	542712	889950

ثالثاً: عينة البحث

بعد تحديد مجتمع البحث والحصول على الإحصائيات المستوجبة للبحث الحالي تم اختيار عينة لتبني مقياس السلام الشخصي واستخراج الخصائص السيكومترية له وتم استعماله في البحث الحالي. إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، لذلك وتم اختيار العينة في جميع الوزارات عشوائياً من مجتمع البحث الذي يتكون من جميع الوزارات في محافظة بغداد، إذ بلغت عينة البحث (100) استاذ واستاذة على الملاك الدائم، عدد الذكور (52) وعدد الاناث (48)، وجدول (2) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس والعمر.



جدول (2)

توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس

المجموع	اناث	ذكور
100	48	52

وبالنسبة لتوزيع عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس والعمر جدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر والجنس والحالة الوظيفية

21	30 سنة فأقل	العمر	ذكور
31	أكثر من 30 سنة		
52	المجموع		
33	30 سنة فأقل	العمر	اناث
15	أكثر من 30 سنة		
48	المجموع		
54	30 سنة فأقل	العمر	المجموع
46	أكثر من 30 سنة		ع
100	المجموع		

رابعاً: أدوات البحث

الأداة الأولى: مقياس السلام الشخصي

تم تبني مقياس (Nelson 2014) للسلام 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

- (1) تم عرض النسخة الأصلية من مقياس السلام الشخصي ملحق (1) 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.
- (2) تم عرض النسخة الموحدة على خبير في اللغة الانكليزية لإعادة ترجمتها من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية مرة أخرى.
- (3) تم عرض النسختين الانكليزيتين (الأصلية والمترجمة على خبيرين في اللغة الانكليزية) للتحقق من مدى الاتفاق في الترجمة ما بين النسختين فأشار الخبيران إلى ان نسبة الاتفاق عالية بين نسختي المقياس

ب- وصف المقياس

يتكون مقياس السلام الشخصي بصورته الاصلية من (12) فقرة، وكانت الفقرات المصاغة مع الظاهرة (6) فقرات وعدد الفقرات ضد الظاهرة (6) فقرات. اما بدائل المقياس خماسية على طريقة ليكرت وهي: (ابداً، نادراً، احياناً، غالباً، دائماً). مع اوزانها الفقرات التي مع الظاهرة كالآتي: (ابداً=1، نادراً=2، احياناً=3، غالباً=4، دائماً=5). أما الفقرات التي ضد الظاهرة كالآتي: (ابداً=5، نادراً=4، احياناً=3، غالباً=2، دائماً=1).

- التحليل الإحصائي للفقرات

من اجل الإبقاء على الفقرات المميزة والمتسقة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة وغير المتسقة، تم تطبيق المقياس السلام الشخصي على عينة بلغ عددها (100) استاذ واستاذة.

ولتحليل الفقرات إحصائياً تم استعمال طريقتين:

أ- طريقة المجموعتين الطرفيتين Extreme Groups Method

وبعدما تم تصحيح الاستمارات البالغ عددها (100) استمارة، تم القيام بخطوات التمييز بهذه الطريقة، وفرز نسبة (27%) من المجموعة العليا وايضاً من المجموعة الدنيا، وكانت حدود الدرجات السلام الشخصي تتراوح (19-32) درجة للمجموعة العليا، و(9 - 13) درجة للمجموعة الدنيا، عدد استمارات العليا والدنيا بلغ (54) 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 (4) يوضح ذلك.



جدول (4)

القوة التمييزية الخاصة بفقرات مقياس السلام الشخصي باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين

الفقر ة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوب ة	دلالة الفروق عند مستوى دلالة (0,05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4,25	0,944	3,07	0,997	4,484	دالة احصائياً
2	3,33	1,074	1,74	0,984	5,680	دالة احصائياً
3	4,66	0,620	3,40	0,971	5,679	دالة احصائياً
4	3,85	1,292	2,74	1,288	3,164	دالة احصائياً
5	4,29	0,868	2,77	1,012	5,913	دالة احصائياً
6	4,00	1,176	2,37	1,244	4,943	دالة احصائياً
7	3,85	1,133	2,07	0,916	6,336	دالة احصائياً
8	4,148	0,988	3,44	1,219	2,329	دالة احصائياً
9	2,85	1,292	2,14	0,907	2,316	دالة احصائياً
10	4,70	0,465	3,96	0,939	3,670	دالة احصائياً
11	4,25	1,022	1,88	1,154	7,986	دالة احصائياً
12	4,37	0,791	2,74	1,195	5,904	دالة احصائياً

وعن طريق ملاحظة الجدول (4) أن القيمة التائية المحسوبة دالة إحصائياً لجميع الفقرات دالة عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0,05) وقيمة تائية جدولية (1,96).

ب- طريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency Method

تمت من خلال استخدام بيانات (100) استاذ واستاذة وهي ذاتها المستعملة في طريقة المجموعتين الطرفيتين انفاً:



● أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس السلام الشخصي
تم من خلال استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة لكل الفقرات
والدرجة الكلية للمقياس, وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (5)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس السلام الشخصي

الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0,487
2	0,605
3	0,558
4	0,257
5	0,490
6	0,487
7	0,603
8	0,319
9	0,421
10	0,370
11	0,731
12	0,589

من خلال ملاحظة الجدول (5) نلاحظ أن قيم معاملات ارتباط جميع الفقرات دالة
احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) درجة حرية (98) وقيمة جدولية البالغة (0,098).

- 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 (0,71) ويعد معامل ثبات عالياً.

- الأداة بصورتها النهائية

يتكون المقياس بصورته النهائية من (12) فقرة، (6) فقرات مصاغة مع الظاهرة هي: (3، 1، 4، 8، 12، 10) و (6) فقرات منها مصاغة ضد الظاهرة هي: (2، 5، 6، 7، 9، 11)، خماسية على طريقة ليكرت الفقرات مع الظاهرة كالآتي مع أوزانها (ابتداءً = 1، نادراً = 2، أحياناً = 3، غالباً = 4، دائماً = 5)، أما للفقرات التي ضد الظاهرة كالآتي: (ابتداءً = 5، نادراً = 4، أحياناً = 3، غالباً = 2، دائماً = 1). وكانت أعلى درجة ممكن يحصل عليها المستجيب في المقياس (60) وأقل درجة (12)، بمتوسط فرضي للمقياس (36).

الأداة الثانية: مقياس الصحة النفسية

نظراً لعدم وجود أداة مناسبة لمقياس 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، 2023) 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 (15) فقرة، (7) منها ايجابية، و (8) منها سلبية، بالاستناد إلى انموذج (Jahoda 1958) إذ تم صياغة فقرات على حسب طريقة ليكرت في اعداد المقياس، وجدول (6) يوضح أرقام الفقرات التي تقيس الصحة النفسية.



جدول (6)

أرقام الفقرات واتجاه الفقرة التي تقيس الصحة النفسية

مجموع الفقرات	اتجاه الفقرة	
	ضد الظاهرة	مع الظاهرة
15	1،2،3،7،11،12، 14، 13	4، 5، 6، 8، 9، 10، 12

- نوع البدائل وطريقة تصحيح مقياس الصحة النفسية

تم تحديد نوع بدائل ثلاثية للمقياس وأوزانها وكالاتي (اوافق = 3، لا راي لي = 2، لا اوافق = 1) للفقرات مع الظاهرة، اما الفقرات التي ضد الظاهرة كالاتي (اوافق = 1، لا راي لي = 2، لا اوافق = 3) لذلك اعلى درجة التي يحصل عليها المستجيب في المقياس (45) اما اقل درجة (15).

- عرض مقياس على المحكمين (صلاحية الفقرات)

بعدما تم صياغة فقرات المقياس تم عرض المقياس على الاساتذة المحكمين (متخصصون في علم النفس) عددهم (11) محكما، مع توضيح عنوان البحث والتعريف والنظرية المتبناة 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 او حذف، أذ تقبل فقرات المقياسين وبدائله نسبة 75% وكانت جميع فقرات المقياس حصلت على هذه النسبة وأكثر وتم 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 مثالا يوضح كيفية اختيار بديل مع البدائل الثلاثة، والاشارة الى انه لا داعي للاسم.

- التجربة الاستطلاعية لمقياس

تم تطبيق مقياس الصحة النفسية بعد عشرة فقراته، على عينة بلغ عددها (15) استاذًا 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 (3 إلى 5) دقائق.



- التحليل الإحصائي للفقرات

من أجل الإبقاء على الفقرات المميزة والمتسقة في مقياس الصحة النفسية واستبعاد الفقرات غير المميزة وغير المتسقة، تم تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة بلغ عددها (100) استاذ واستاذة.

ولتحليل الفقرات إحصائياً تم استعمال طريقتين:

أ- طريقة المجموعتين الطرفيتين

وبعدما تم تصحيح الاستمارات البالغ عددها (100) استمارة، تم القيام بخطوات التمييز بهذه الطريقة، بما في وفرز نسبة (27%) من المجموعة العليا وايضاً من المجموعة الدنيا، وكانت حدود الدرجات الصحة النفسية (26-32) درجة للمجموعة العليا، و(8-21) درجة للمجموعة الدنيا، عدد استمارات العليا والدنيا بلغ (54) 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 (7)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة النفسية باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين

الفقر ة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	دلالة الفروق عند مستوى دلالة (0,05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2,74	0,525	1,51	0,849	6,360	دال احصائياً
2	2,59	0,747	1,29	0,608	6,989	دال احصائياً
3	2,51	0,7000	1,40	0,797	5,442	دال احصائياً
4	1,44	0,640	1,00	0,123	3,606	دال احصائياً
5	2,814	0,557	2,19	0,747	3,457	دال احصائياً
6	2,70	0,541	2,11	0,802	3,118	دال احصائياً
7	2,85	0,456	1,33	0,679	9,643	دال احصائياً
8	1,48	0,802	1,00	0,154	3,118	دال احصائياً



9	2,74	0,655	2,00	0,126	3,218	دال احصائياً
10	2,81	0,557	2,00	1,000	3,698	دال احصائياً
11	2,740	0,655	2,07	0,957	2,984	دال احصائياً
12	2,22	0,800	1,44	0,800	3,569	دال احصائياً
13	2,66	0,620	2,11	0,847	2,749	دال احصائياً
14	2,62	0,687	1,29	0,724	6,938	دال احصائياً
15	2,74	0,655	1,40	0,747	6,968	دال احصائياً

وعن طريق ملاحظة الجدول (7) نجد أن جميع الفقرات دالة إحصائياً بدرجة حرية (52) ومستوى دلالة (0,05) وقيمة تائية جدولية (1,96).

ب- طريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency Method

تم استعمال البيانات ذاتها التي اعتمدت في طريقة العينتين الطرفيتين عددها (100) استمارة وكما يأتي:

(1) أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الصحة النفسية من خلال استخراج معامل بيرسون بين درجة الفقرة لكل الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0,452
2	0,628
3	0,495
4	0,328
5	0,338



0,353	6
0,699	7
0,338	8
0,427	9
0,411	10
0,353	11
0,438	12
0,352	13
0,510	14
0,607	15

من خلال ملاحظة الجدول (8) نلاحظ أن قيم معاملات ارتباط جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) درجة حرية (98) وقيمة الجدولية البالغة (0.20).

- 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 (0,67).

- الأداة بصورتها النهائية

- تكون المقياس بصورته النهائية من (15) فقرة، وكان (8) فقرة منها (ضد الظاهرة) وهي: (3، 2، 7، 12، 11، 13، 14) أما بقية الفقرات كانت (مع الظاهرة) البالغ عددها (7) فقرة، اما بدائل المقياس كانت ثلاثية على طريقة ليكرت وكالاتي مع



اوزانها، الفقرات التي ضد الظاهرة كالآتي: (وافق =1, لا رأي لي =2, لا اوافق =3)، اما الفقرات مع الظاهرة كالآتي: (أوافق =3, لا رأي لي =2, لا أوافق =1). وكانت اعلى درجة من الممكن أن يحصل عليها المستجيب على المقياس (45) واقل درجة (15)، بمتوسط فرضي (30).

خامساً: التطبيق النهائي

بعد حساب الصدق والثبات لمقياسي البحث الحالي، على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية تبعاً للجنس والعمر، بلغ عددها (100) استاذ واستاذة وبعمر (30 سنة فأقل) و(أكثر من 30 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:

1- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين

- لحساب معامل تمييز الفقرات بطريقة المجموعتين المتطرفتين لمقياسي البحث.
- 2- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient)
 - أ- في طريقة الاتساق الداخلي لاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياسي البحث.
 - ب- لاستخراج العلاقة الارتباطية بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى الاساتذة.

3- معادلة الفا كرونباخ Coefficient Alpha

- لاستخراج الثبات لمقياسي البحث.
 - 4- الاختبار التائي لعينة واحدة (t- test one Sample).
 - لحساب دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمتغيري البحث (السلام الشخصي والصحة النفسية) من اجل قياسها لدى الاساتذة.
- عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على السلام الشخصي لدى اساتذة الجامعة

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس على عينة بالغ عددها (100) استاذ واستاذة، أن المتوسط الحسابي بلغ (40,21) والانحراف المعياري بلغ (6,736) وبعده مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي (36)، 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 (6,250) أعلى من القيمة التائية الجدولية (1,96)، بمستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (99)، يعني ذلك وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي كما موضح في جدول (9)

جدول (9)

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 (0,05)
					المحسوبة	الجدولية		
السلام الشخصي	100	40,21	6,736	36	6,250	1,96	99	دالة إحصائياً

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي إلى أن أساتذة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من السلام الشخصي أي يتمتعون بدرجة عالية من السلوكيات السليمة وعلاقات ودية متعاونة ومتعاظمة مع زملائهم وطلبتهم.

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

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس تبعاً لمتغير الجنس والعمر كما موضح في جدول (10) و (11)

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس السلام الشخصي تبعاً لمتغير الجنس لدى أساتذة الجامعة

الجنس	المتوسطات	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	39,9020	6,70300	52
اناث	40,5306	6,82551	48

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي هو أن الاناث أكثر احساساً بالنوايا السلمية واللاعنفية وأكثر تعاطفاً وتعبيراً عن مشاعرهن وعواطفهن السلمية من الذكور.



جدول (11)

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

العمر	المتوسطات	الانحراف المعياري	العدد
أقل من 30 سنة	39,8462	6,22194	54
أكثر من 30 سنة	40,4426	7,08643	46

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي هو أن الاساتذة الأكبر عمراً أكثر سلاماً من الاساتذة الأصغر عمراً وأكثر احساساً بالترابط الاجتماعي والتضحية بالذات.

الهدف الثالث: التعرف على الصحة النفسية لدى اساتذة الجامعة

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس على عينة بالغ عددها (100) استاذ واستاذة، أن المتوسط الحسابي بلغ (31,63) والانحراف المعياري بلغ (5,287) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي (30)، 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 الفرق دالاً إحصائياً، فالقيمة التائية المحسوبة (3,083) أعلى من القيمة التائية الجدولية (1,96)، بمستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (99)، يعني ذلك وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي، ويُشير هذا إلى أن الاساتذة لديهم مستوى مرتفع من الصحة النفسية كما موضح في جدول (12)

جدول (12)

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 (0,05)
الصحة النفسية	100	31,63	5,287	30	3,083	99	دال إحصائياً



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 (13) و جدول (14)

جدول (13)

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

الجنس	المتوسطات	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	32,1569	5,49681	52
اناث	31,0816	5,05732	48

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 (14)

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

العمر	المتوسطات	الانحراف المعياري	العدد
اقل من 30 سنة	32,1026	4,90861	54
اكثر من 30 سنة	31,3279	5,53390	46

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: التعرف على العلاقة الارتباطية بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى اساتذة الجامعة.

بلغ معامل الارتباط بين السلام الشخصي والصحة النفسية (0,553)، وهي علاقة ارتباطية موجبة، عند مقارنة قيمة معامل الارتباط بنظيرتها القيمة الحرجة لمعامل الارتباط، عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (98)، البالغة (0,098)، تبين أن قيمة معامل الارتباط اكبر من القيمة الحرجة، وهذا يدل على أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً، والجدول (15) يوضح ذلك.

الجدول (15)

قيم معاملات الارتباط بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى الموظفين

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	القيمة الحرجة لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة (0,05)
السلام الشخصي وعلاقته بالصحة النفسية	0,553	0,098	دالة إحصائياً

وتفسير هذه النتيجة وفقاً للنظريات المتنبئة 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 إحصائياً
- الهدف الثاني: يوجد فروق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ، ويوجد فروق تبعاً لمتغير العمر لصالح أكثر من 30 سنة.
- الهدف الثالث: لدى الأساتذة مستوى مرتفع من الصحة النفسية ودال إحصائياً
- الهدف الرابع: يوجد فروق تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور وفروق في العمر لصالح 30 سنة فأقل.
- الهدف الخامس: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السلام الشخصي والصحة النفسية لدى الاساتذة.



التوصيات

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

مصادر العربية

- 1- الداهري، صالح حسن احمد (1999). علم النفس العام، دار الكندي و الاردن.
- 2- الفلاحي، محمد عبد ناصر (2023). الوقاية النفسية والاختلال الوظيفي وعلاقتهما بالصحة النفسية. كلية الآداب جامعة بغداد. أطروحة دكتوراه.
- 2- زناسي، ابتسام ، بن مصطفى بشرى. (2023) الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية. دراسة ميدانية لدى موظفي المركز الوسيط لعلاج المدمنين- بعين تموشنت.
- 3- عبيد، رولا رجا يحيى (٢٠١٢). مستوى الصحة النفسية لدى موظفي وكالة الغوص في الدولية وعلاقته بالانتماء الوظيفي في مكتب القدس _ الشيخ جراح. رساله ماجستير .
- 4- قاسي، فريد (2022) مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أداريي المؤسسات العمومية الاستشفائية، مجلة الدراسات في علم الاجتماع والمنظمات، المجلد 10 العدد 2 ديسمبر.

References:

- 1) Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. **Appl Res Qual Life**. 2006; 1:151–157.
- 2) Deroncelle-Acosta, A., Rojas-Vistorte, A. O., Sartor-Harada, A., Ulloa-Guerra, O., López-Mustelier, R., & Cruzata-Martínez, A. (2024). Positive mental health of Latin American university professors: **A scientific framework for intervention and improvement. Heliyon**, 10(2).
- 3) Fernández-Suárez, I., García-González, M. A., Torrano, F., & García-González, G. (2021). Study of the prevalence of burnout in



- university professors in the period 2005–2020. **Education Research International**, 2021(1), 7810659.
- 4) Heitler, S. (2014). The Role of Conflict Resolution in Personal Peacefulness. **Personal Peacefulness: Psychological Perspectives**, 241-270.
 - 5) Khayyer, Z., Oreyzi, H., Asgari, K., & Sikström, S. (2019). Self-perception and interpersonal peacefulness: **The mediating role of theory**.
 - 6) Lehman, B. J., David, D. M., & Gruber, J. A. (2017). Rethinking the biopsychosocial model of health: **Understanding health as a dynamic system. Social and personality psychology compass**, 11(8), e12328.
 - 7) Levine GN. The mind-heart-body connection. *Circulation*. 2019; 140:1363–1365. doi: **10.1161/CIRCULATIONAHA.119.041914**.
 - 8) Lima, L. A. D. O., Hilgemberg, G. R., Da Silva, J. A., De Oliveira, W. A. C., Botelho, L., Sanches, K. L., ... & Da Conceição10, T. M. Mental Health And Teaching Work: **A Qualitative Study On The Quality Of Life At Work Of University Professors**.
 - 9) Nelson, L. L. (2014). Peacefulness as a personality trait. **Personal peacefulness: Psychological perspectives**, 7-43.
 - 10) Nelson, L. L., Puopolo, M. R., & Sims, G. K. (2014). Personal peacefulness: Expanding the scope and application of Peace Psychology. **Personal Peacefulness: Psychological Perspectives**, 271-276.
 - 11) Sims, G. K., Nelson, L. L., & Puopolo, M. R. (2014). Introduction to personal peacefulness: **Psychological perspectives (pp. 1-6)**. Springer New York.



-
- 12) Sims, G. K. (2014). Towards a theoretical model of personal peacefulness. **Personal peacefulness: Psychological perspectives, 179-208.**
- 13) Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). **Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. Psychological bulletin, 103(2), 193.**



ملحق (1) مقياس السلام الشخصي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي أبداً
1	أهتم جيداً بصحتي النفسية والجسدية				
2	ألوم نفسي عن مجريات الحياة الخاطئة				
3	أنا متصالح مع نفسي				
4	أقبل الضعف الذي أنا عليه				
5	أخشى من فعل أشياء أريدها				
6	أعاقب نفسي على أخطائي واخفاقاتي				
7	أنا لا أحب جوانب معينة من نفسي				
8	أتعامل مع نفسي بصبر وتأني				
9	أجد نفسي متصارعاً مع الرغبات للقيام بأشياء مختلفة				
10	أصرف بشكل سليم وآمن				
11	أعاني من صراع داخلي				
12	أسامح نفسي عن الأخطاء والتجارب الخاطئة				



ملحق (2) مقياس الصحة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	وافق	لا لي	رأي	لا وافق
1	امتعض عندما لا أستطيع حل مشكلاتي				
2	اجد صعوبة عندما التقى بالآخرين بصورة مفاجئة				
3	اجد نفسي مسؤولاً عن مشكلات الآخرين				
4	اشارك زملائي افراحهم واحزانهم				
5	اشعر بالرضا عن عملي والرغبة في ممارسته				
6	لدي قدرة التأثير في الآخرين				
7	صعوبات العمل تجعلني متوتراً				
8	لدي القدرة على التحكم بانفعالاتي				
9	يصعب علي تحمل إساءة الآخرين				
10	لدي القدرة على التوازن بين مسؤولياتي في البيت والعمل				
11	اتهرب من المواقف التي تثير مشاعر الضيق والمعاناة				
12	اضطر لاستخدام القوة لتحقيق ما أريد				
13	بعض الأعمال تجعلني اتغاض عن مشاعر الآخرين				
14	أومن بأن هناك مشكلات ليس لها حلول				
15	لدي القدرة للاهتمام بالآخرين				