

الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس: دراسة حول الكمال والتكيف والضغط.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 17, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس: دراسة حول الكمال والتكيف والضغط.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120860>

هل يهدد الكمال المفرط الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس الجامعي؟ دراسة تكشف عن آليات معقدة

ألا يكفي الضغط المستمر للتدريس والبحث والإدارة؟ يبدو أن هناك عاملاً خفياً يساهم في تدهور الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس الجامعي، وهو السعي الدائم نحو الكمال غير الواقعي. هذا السؤال ليس مجرد استفسار عابر، بل هو محور دراسة حديثة تسلط الضوء على التفاعلات المعقدة بين العوامل الشخصية والضغوط المهنية والاستراتيجيات التي نستخدمها للتكيف معها. فهل يمكن أن يكون الكمال نفسه هو العدو؟

الإطار النظري

نموذج الاستعداد-الإجهاد ونظرية أسلوب الاستجابة

تستند هذه الدراسة إلى إطارين نظريين رئيسيين لفهم الصحة النفسية: نموذج الاستعداد-الإجهاد (Diathesis-Stress Model) ونظرية أسلوب الاستجابة (Response Style Theory). نموذج الاستعداد-الإجهاد، الذي يعود بجذوره إلى الأبحاث المبكرة في علم النفس المرضي، يشير إلى أن الأفراد يختلفون في مدى استعدادهم لتطوير اضطرابات نفسية. هذا الاستعداد، أو "الاستعداد"، يمكن أن يكون نتيجة عوامل وراثية أو تجارب حياتية مبكرة. وعندما يتعرض هؤلاء الأفراد لضغوط كبيرة، فإنهم يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل نفسية. تخيل الأمر كأن لديك وعاءً، وكلما زادت الضغوط، ارتفع مستوى الماء فيه. إذا كان الوعاء ضعيفاً (استعداد)، فإنه سينكسر بسهولة أكبر.

أما نظرية أسلوب الاستجابة، فتركز على كيفية تفكيرنا واستجابتنا للأحداث السلبية. هناك أسلوبان رئيسيان: التفكير الاجتراري (Rumination) وحل المشكلات (Problem-Solving). الاجترار هو التفكير المتكرر في الأسباب والنتائج السلبية للأحداث، وهو أشبه بالدوران في حلقة مفرغة دون الوصول إلى حل. بينما حل المشكلات هو محاولة إيجاد طرق عملية للتغلب على التحديات. تعتبر هذه النظرية أن الطريقة التي نستجيب بها للضغوط تلعب دوراً حاسماً في تحديد ما إذا كنا سننأثر سلباً أم لا.

المنهجية

مسح استبياني شامل

لتحقيق فهم أعمق لهذه العلاقات المعقدة، قام الباحث ليو ن. (Liu N.) وفريقه بإجراء مسح استبياني واسع النطاق شمل 1242 عضواً من أعضاء هيئة التدريس الجامعي. تم تصميم الاستبيان لقياس عدة متغيرات رئيسية: الكمال المفرط غير التكيفي (Maladaptive Perfectionism)، وضغوط العمل (Work Stress)، والمرونة النفسية (Psychological Resilience)، والاجترار، وحل المشكلات، والحالة الصحية النفسية. الكمال المفرط هنا لا يعني السعي نحو التميز، بل هو التركيز المفرط على الأخطاء والانتقادات الذاتية القاسية. تم استخدام مقاييس نفسية موثوقة لتقييم هذه المتغيرات، مما يضمن دقة البيانات.

بعد جمع البيانات، استخدم الفريق تقنية النمذجة المعادلة الهيكلية (Structural Equation Modeling) لتحليل العلاقات بين هذه المتغيرات. هذه التقنية الإحصائية المتقدمة تسمح للباحثين بفحص العلاقات المعقدة بين عدة متغيرات في وقت واحد، وتحديد المسارات التي تربط بينها. إنها أشبه بفك شفرة معقدة للكشف عن الآليات الخفية التي تؤثر على الصحة

النفسية.

النتائج

تفاعلات معقدة بين العوامل المختلفة

أظهرت النتائج أن الكمال المفرط، وضغوط العمل، والمرونة النفسية كلها مرتبطة بشكل مباشر بالصحة النفسية. ولكن الأهم من ذلك، كشفت الدراسة عن أن هذه العلاقات تتوسطها استراتيجيات التكيف المختلفة. على سبيل المثال، تبين أن الكمال المفرط والمرونة النفسية يؤثران على الصحة النفسية من خلال تأثيرهما على ضغوط العمل. بمعنى آخر، قد يؤدي الكمال المفرط إلى زيادة ضغوط العمل، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية. في المقابل، قد تساعد المرونة النفسية في التخفيف من تأثير ضغوط العمل، وبالتالي تحسين الصحة النفسية.

كما وجدت الدراسة أن الكمال المفرط وضغوط العمل مرتبطان بالصحة النفسية من خلال الاجترار. وهذا يعني أن الأفراد الذين يعانون من الكمال المفرط ويمرون بضغوط عمل كبيرة هم أكثر عرضة للانغماس في التفكير الاجتراري، مما يزيد من خطر الإصابة بمشاكل نفسية. أما المرونة النفسية، فقد تبين أنها مرتبطة بالصحة النفسية من خلال حل المشكلات. وهذا يشير إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية هم أكثر قدرة على إيجاد حلول للمشاكل، مما يساعدهم على التغلب على التحديات والحفاظ على صحتهم النفسية.

الآثار

تطبيقات سريرية وعملية

تحمل هذه النتائج آثاراً عميقة على كل من الأفراد والمؤسسات. بالنسبة للأفراد، تسلط الدراسة الضوء على أهمية التعرف على علامات الكمال المفرط والتعامل معه. قد يشمل ذلك العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة الأفراد على تحدي الأفكار السلبية وتطوير استراتيجيات تكيف أكثر صحة. كما أن تعلم تقنيات إدارة الإجهاد وتعزيز المرونة النفسية يمكن أن يكون مفيداً للغاية.

بالنسبة للمؤسسات الجامعية، تشير الدراسة إلى الحاجة إلى خلق بيئة عمل داعمة تقلل من الضغوط وتعزز الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس. قد يشمل ذلك توفير برامج تدريبية حول إدارة الإجهاد والمرونة النفسية، وتقديم خدمات استشارية نفسية، وتشجيع التوازن بين العمل والحياة الشخصية. إن الاستثمار في صحة أعضاء هيئة التدريس ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو أيضاً استثماراً في جودة التعليم والبحث العلمي.

السياق الثقافي العربي

تحديات وفرص في العالم العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، تظهر بعض الفروق الدقيقة. في العديد من المجتمعات العربية، هناك تركيز ثقافي قوي على تحقيق النجاح والتميز، وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم مشكلة الكمال المفرط. كما أن الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية لا تزال تمثل تحدياً كبيراً، مما قد يمنع الأفراد من طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد تؤثر الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والسياسية على الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس في المنطقة.

ومع ذلك، هناك أيضاً فرص للتعامل مع هذه التحديات. يمكن الاستفادة من القيم الثقافية القوية المتعلقة بالدعم الاجتماعي والتكافل لمساعدة الأفراد على التغلب على المشاكل النفسية. كما أن زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية وتوفير خدمات استشارية حساسة ثقافياً يمكن أن يساعد في كسر حاجز الوصمة. إن تطوير برامج تدخلية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات أعضاء هيئة التدريس في العالم العربي يمكن أن يكون له تأثير كبير.

التوجهات المستقبلية والقيود

نحو فهم أعمق

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تخلو من القيود. أولاً، اعتمدت الدراسة على تصميم مقطعي (Cross-sectional design)، مما يعني أنه لا يمكن تحديد علاقة سببية بين المتغيرات. ثانياً، اعتمدت الدراسة على بيانات ذاتية الإبلاغ (Self-report measures)، والتي قد تكون عرضة للتحيز. لذلك، يوصي الباحثون بإجراء دراسات طولية (Longitudinal studies) تستخدم بيانات من مصادر متعددة (Multi-source data) للتحقق من هذه النتائج وتوسيعها.

في المستقبل، يمكن للباحثين استكشاف دور عوامل أخرى قد تؤثر على الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس، مثل الدعم الاجتماعي من الزملاء والإدارة، وثقافة المؤسسة، والتوازن بين العمل والحياة الشخصية. كما يمكنهم تطوير وتقييم تدخلات نفسية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات هذه الفئة الهامة من المجتمع. إن فهم العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس ليس مجرد مسألة أكاديمية، بل هو ضرورة حتمية لضمان جودة التعليم والبحث العلمي ورفاهية المجتمع ككل.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Liu N. (2026). *Factors influencing mental health among university teachers: a study based on the Diathesis-Stress Model and Response Style Theory*. BMC Psychology, 14(1).

DOI: [10.1186/s40359-026-04166-5](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04166-5)