



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: 2024/.....

رقم التسجيل ط1:

رقم التسجيل ط2:

جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية

دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

تخصص: إرشاد وتوجيه

شعبة: علم النفس

إشراف الدكتورة:

إعداد الطالبتين:

أ.د/ خرخاش أسماء

- سلامي الزهرة

- غياط سامية

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين حمدا طيبا مبارك فيه عدد ما كان وعدد ما يكون وعدد الحركات والسكون، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

فله الحمد والمنة أن أعانني على إنجاز هذه الدراسة والحمد لله الذي خير لي من عباده الأخيار وذي العلم والأخلاق الكريمة، وانطلاقا من قول النبي عليه الصلاة والسلام: "من صنع لكم معروفا فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى ترو أنكم كافأتموه"

نتقدم بخالص شكرنا إلى:

✓ أستاذتنا الفاضلة الدكتورة: خرخاش أسماء التي وجدناها نعم المشرفة علما وأخلاقا، نشكرك على النصائح القيمة والتوجيهات السديدة التي قدمتها لنا من أجل إعداد هذه المذكرة.
✓ شكرا إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل

ملخص:

تهدف الدراسة الراهنة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية لبعض ابتدائيات مدينة المسيلة والكشف عن ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي وتعزى لمتغير الخبرة المهنية ولتحقيق هذه الأهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي، بلغت عينة الدراسة 30 أستاذة، تم اختيارهن بطريقة قصدية، ولجمع البيانات تم استخدام المقياسين مقياس جودة الحياة النفسية ومقياس الضغط النفسي، وتم تحليلها بالاعتماد على الأسلوب الكمي من خلال استخدام الأساليب الإحصائية معاملاً لانحدار الخطي الانحراف المعياري المتوسط الحسابي، واختبار Test T لمعرفة الفروق بين عينتين مستقلتين. إضافة إلى الأسلوب الكيفي. وأسفرت النتائج على أنه:

-توجد علاقة ارتباطية عكسية بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.

- مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط.

- مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، الضغط النفسي، أستاذات مرحلة التعليم الابتدائي.

: Abstract

The current study aims to identify the level of psychological quality of life and psychological pressure among elementary school teachers in some primary schools in M'sila city, and to determine whether there are statistically significant

differences between psychological quality of life and psychological pressure attributed to the variable of professional experience. To achieve these

.objectives

a descriptive approach was adopted. The study sample consisted of 30 female teachers, selected purposively. Data collection involved the use of two scales: a Psychological Quality of Life Scale and a Psychological Pressure Scale. Data analysis relied on quantitative methods, utilizing statistical techniques such as linear regression, mean standard deviation, and the independent samples t-test to determine differences between two independent samples. Additionally, a

.qualitative approach was employed

:The results indicated

There is a negative correlation between psychological quality of life and •

.psychological pressure among elementary school teachers

The level of psychological quality of life among elementary school •

.teachers is moderate

The level of psychological pressure among elementary school teachers is •

.moderate

There are no statistically significant differences in the level of •

.psychological quality of life attributed to the variable of experience

There are statistically significant differences in the level of psychological •

.pressure attributed to the variable of experience

Keywords: Quality of life, Psychological pressure, Elementary school teachers

فهرس المحتويات

شكر وعران

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

..... مقدمة:

الفصل الأول: (الإطار العام للدراسة)

- 1- تحديد الإشكالية:..... 4
- 2- فرضيات الدراسة:..... 6
- 3- أهداف الدراسة:..... 7
- 4- أهمية الدراسة :..... 6
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة:..... 7
- 6- الدراسات السابقة:..... 9
- 7- المدخل النظري لمتغيرات الدراسة:..... 17
- أولاً: النظريات المفسرة للضغط النفسي:..... 17
- ثانياً- النظريات المفسرة لجودة الحياة :..... 19

الفصل الثاني: (الإطار المنهجي للدراسة)

- تمهيد: 23
- 1-الدراسة الاستطلاعية:..... 24
- 2-الدراسة الأساسية:..... 24
- 2-1-منهج الدراسة:..... 24
- 2-2-مجتمع وعينة الدراسة:..... 25
- 3-حدود الدراسة:..... 25
- 4-أداة الدراسة:..... 26
- 5-الأساليب الإحصائية المستعملة:..... 33

الفصل الثالث: (عرض نتائج الدراسة ومناقشتها)

- 1-عرض نتائج الدراسة:..... 35
- 2-عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات..... 35
- خاتمة:..... 49
- الاستنتاج العام..... 44
- خاتمة..... 48
- قائمة المراجع..... 51
- الملاحق 53

فهرس الجداول

رقم الجدول	
01	يوضح توزيع فقرات استبيان جودة الحياة النفسية على أبعاده
02	يوضح مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل
03	يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ
04	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الضغط النفسي مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل
05	يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي عن طريق ألفا كرونباخ
06	يوضح التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة
07	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغط النفسي
08	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس جودة الحياة النفسية
09	يوضح العلاقة بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي

37	يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة	10
38	يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة	11

مقدمة

مقدمة:

إن تحقيق الصحة النفسية يتم من خلال سعي الفرد المستمر الى تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، والرضا عن الحياة والشعور بإيجابية والإحساس بإسعاده ولو بدرجات متفاوتة، إضافة الى إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والانفعالية والإحساس بتقدير الذات والفاعلية الذاتية والانتزان الانفعالي، ويعمل الفرد على تحقيقها ولو نسبياً. والتي تتحقق عن طريق الشعور بجودة الحياة والعمل على تحقيقها وتبني أساليب حياتية إيجابية والتحكم بما يدور حوله، والسعي الى تحقيق أهدافه ورغباته، والقدرة على تجاوز مشاكله وضغوطاته، واعتماد أساليب وحيل نفسية وقائية ودفاعية تمكنه من التغلب على الأحداث الضاغطة والضغوط النفسية التي تسبب له حالة من التوتر والقلق والحزن، التي تظهر في مواقف الحياة المختلفة، ما يلوم الفرد في البحث عن أسبابها وكيفية إدارتها والتخفيف من شدتها، وتحقيق التكيف والتوافق دون الأضرار بالعامل النفسي له. وتتعدد المواقف التي يتعرض فيها الفرد الى الضغوط النفسية، وتتنوع مصادرها، وتعد المهنة الخاصة بالفرد أحد مسببات ومصادر الضغوط النفسية لدى الفرد، وتعد مهنة التعليم أحدها، التي تتطلب جهداً فكرياً وعقلياً ونفسياً وجسدياً كبيراً، وتتولد الضغوط لدى الفرد في مهنته التعليم من خلال المواقف السلبية التي يتعرض لها المعلم سواء من المدير أو الزملاء أو ترجع الى قلة الإمكانيات والوسائل التي تسهل عليه أداء عمله مما قد يولد لديه نقص وضعف في الإحساس بجودة الحياة.

وعليه تمت معالجة هذا الموضوع في ثلاثة فصول، فصل نظري، وفصلين في الجانب التطبيقي، حيث تم التعرض لهذه الفصول كالتالي:

- الفصل الأول: خصص لمدخل الدراسة وقمنا فيه بعرض إشكالية الدراسة وطرح

التساؤلات والفرضيات الخاصة بموضوع الدراسة، ثم التطرق الى أهداف وأهمية

الدراسة، وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات الخاصة بمتغيرات الدراسة، وفي

الأخير تم التطرق الى الدراسات السابقة والتعقيب عليها، بالإضافة إلى مدخل

نظري تناولنا فيه مفاهيم الدراسة والتعاريف الاصطلاحية والإجرائية لأستاذ

المدرسة الابتدائية ، جودة الحياة والضغط النفسي ، إضافة الى عرض بعض النظريات المفسرة لهم.

- **الفصل الثاني: الفصل الثاني:** تم عرض فيه إجراءات الدراسة الميدانية التي تضمنت الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة إضافة الحدود الزمنية والمكانية، وعينة الدراسة، إضافة الى أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، ثم إجراءات التطبيق والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث: في هذا الفصل تم عرض نتائج الدراسة وتحليلها، ثم تفسيرها ومناقشتها، وينتهي الفصل باستنتاج عام، وفي الأخير تم عرض الخاتمة مرفوقة بمجموعة من التوصيات والاقتراحات، ثم قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول:

(الإطار العام للدراسة)

1.1 الإشكالية

يعيش الإنسان في عصر التكنولوجيا والتطور الدائم مما وجب عليه أن يكون على استعداد وأهبة دائمة لمواكبة ذلك إلى جانب مشاغل الحياة اليومية، فيجد الإنسان نفسه تحت ضغوط مختلفة والتي أصبحت جزءا من حياته اليومية ولينعكس ذلك على كل من صحته النفسية والجسمية، مما يجعل الفرد يعيش حاله من عدم الاتزان النفسي والجسمي لهذا فان الكثير من الباحثين قد وصفوا العصر الحالي بعصر الضغوط النفسية الذي يعتبر ظاهرة تتطلب من الإنسان التعايش معها.

وتعتمد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة وفق مهارات عالية فهي مهنة تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد خاصة الجهد الفكري في ظل الحجم الساعي الطويل الذي يقضيه المعلم في عملية التدريس، هذا مما يجعلهم منهك القوى، فمهنة التعليم من المهن الضاغطة، نتيجة كثرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم داخل المؤسسة التربوية التي تنطوي تحت مجموعة من الأعباء والمسؤوليات والمهام، ويعرف الضغط النفسي للمعلم حسب خليفة 2012 انه وجود مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها إما معرفية أو فيزيولوجية أو سلوكية والتي تحدث قلقا أو ضغطا مزمنا على المعلم عند محاولته لتحقيق مطالب عمله وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه (خليفة 2012، ص - 176 181.)

فقد تكون هذه الضغوط من مصادر مرتبطة ببيئة العمل كالتغيير المستمر والإصلاحات في المناهج و المقررات الدراسية، اكتظاظ الأقسام، التعليمات الإدارية الصارمة العلاقة مع الزملاء، الحداثة ونقص الخبرة، الحجم الساعي اكتظاظ الصفوف الدراسية، كما قد تأتي الضغوط من البيئة الخارجية كنقص المكانة الاجتماعية ونقص التقدير الاجتماعي والمادي مقارنة مع مهن أخرى.

كما تعد الضغوط النفسية ظاهرة واقعية من الصعب على الفرد أن يتفادها أو يتغاضى عنها، والمعلمون من أكثر المعنيين تعرضاً للضغوط النفسية من خلال المهام المسندة إليهم. كما أن المعلم عنصر مهم في العملية التربوية بعد المتعلم، فالتربية والتعليم تعتمد كثيراً على شخصية المعلم وكفائته وتمكنه وحرصه على تحقيق الأفضل للوصول إلى الأهداف والكفاءات المسطرة حيث يعتمد كل هذا على شخصية الأستاذ (نفسيته، تكوينه، حبه للعمل، تميزه، إبداعه) وعليه فإن الظروف التي يعيشها المعلم من سعادة وإحساس بالرفاهية النفسية وشعوره بالرضا وتمتعه بجودة حياة نفسية بعيد عن الضغوط النفسية، يحسن من أدائه.

وتعتبر جودة الحياة من أهم العوامل المتدخلة في التحكم في مستوى الضغط وقد تتأثر جودة الحياة عند الفرد بالعديد من العوامل والمتغيرات ومن بينها التي تحول دون تحقيق جودة الحياة لدى الأفراد لأن الضغط النفسي يحدث عندما يضغط الفرد ما بين متطلبات البيئة ومهارات الفرد في التكيف والتعايش مع مصادر الضغوط، والذي يتكون من نتائج التأثير على مشاعر الفرد ووظائفه الفيزيولوجية ومنه التأثير على جودة حياته خاصة أننا نعيش في عصر يتسم بالضغوطات في جميع الجوانب حيث «أكد "باول وزملاءه" إلى أن نسبة (80% من أمراض العصر تعود للضغط النفسي» (عويد المشعان، 200، ص 71).

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي حظيت باهتمام كبير في كل المجالات الحياتية وحديثاً في مجال علم النفس، وتعددت استخداماته في جميع مجالات الحياة مثل جودة الحياة، جودة الخدمات، وجودة الزواج، وجودة المدرسة وغير ذلك فرغم الاختلافات التي شابت البحوث النفسية في مجال جودة الحياة وما عرفته من تباين في تحديد مفهومها بدقة إلى إنه يمكن القول أن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة والحياة العاطفية الإيجابية إلى جانب

الصحة الجسمية الإيجابية والإحساس بمعنى السعادة وصولاً إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

فجودة الحياة أمر غير ثابت نسبياً فهي تختلف من جنس إلى آخر، ومن فئة من فئات المجتمع إلى أخرى، بل أحياناً حتى بالنسبة للشخص ذاته من ظروف إلى أخرى، كما وضحته دراسة بلقاسمي (2023).

ولمعرفة مستوى الضغط النفسي وجودة الحياة النفسية للمعلمات خاصة تم التطرق من خلال هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على موضوع جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات المدرسة الابتدائية.

وبناء على ما تم ذكره نطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي؟

- ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي؟

- ما مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.

- مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي منخفض.

- مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي مرتفع.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

3. أهداف الدراسة:

كل دراسة تبنى للتوصل إلى جملة أهداف وفي موضوع دراستنا تم تحديد الأهداف التالية:
-الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.

- الكشف عن مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.

- الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.

-الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

-الكشف عن الفروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

4-أهمية الدراسة:

ترجع أهمية دراستنا إلى أهمية الموضوع المدروس وهو جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات المدرسة الابتدائية.

- الدور المهم لمعلم المرحلة الابتدائية الذي هم حجر الأساس في العملية التعليمية وتعرضه للضغوط النفسية قد يؤثر على أدائه.

- أهمية دراسة المتغيرين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى أفراد العين

- الكشف عن مستوى جودة الحياة النفسية والضغوط النفسية لدى معلمات المدرسة الابتدائية المكونين لعينة الدراسة الحالية.

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

تعريف الاصطلاحات لأساتذة المدرسة الابتدائية:

حسب المادة 40 من المرسوم التنفيذي 315/08 ، الصادر في 12 أكتوبر 2008 ، فإن

أستاذ المدرسة الابتدائية تضم رتبتين(أستاذ مدرسة ابتدائية صنف 11 ، وأستاذ رئيسي صنف

12،(وزارة التربية الوطنية المرسوم التنفيذي 08 /315)،فيما أضافت المادة 7 من المرسوم

12 / 240، المؤرخ في 29 ماي 2012 رتبة أستاذ مكون صنف 14 ، وهي كلها تسميات قانونية

فقط، وتبقى التسمية التربوية الأكثر تداولاً هي (المعلم).

التعريف الإجرائي لأساتذة المدرسة الابتدائية:

وأساتذة المدرسة الابتدائية من خلال هذه الدراسة هم الأشخاص المعينون من طرف وزارة التربية الوطنية والذين يمارسون مهاماً لتربية والتعليم في المدارس الابتدائية التابعة لولاية المسيلة خلال السنة الدراسية الحالية 2024/2023.

تعريف الاصطلاحي للضغط النفسي:

تعريف لطفي محمد: (1992) هي تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه، تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو يؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء. (ريابي، 2022، ص. 20).

التعريف الإجرائي لضغط النفسي:

يعرف الضغط في دراستنا من خلال الدرجة المتحصل عليها لأفراد العينة على بنود استبيان الضغط النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

تعريف الاصطلاحي لجودة الحياة

عرفته كارول رايف بأنه هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته بشكل عام، وسعيها المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليتها في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها. كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (أبو حماد، 2018، ص. 227).

التعريف الإجرائي لجودة الحياة:

تعرف **جودة الحياة** في هذه الدراسة من خلال مجموع الدرجات المتحصل عليها من خلال إجابات المعلمات على بنود مقياس جودة الحياة النفسية المطبق في الدراسة الحالية المعد من طرف سبرينجر وهوسر 2016 بعد تعديلها لمقياس رايف الأصلي الذي يحتوي على 120 عبارة واختصره في 54 عبارة وستة أبعاد.

5- الدراسات السابقة:

1- دراسة (بلقا سمي، 2023) وهي عبارة عن أطروحة دكتوراه موسومة بـ (جودة الحياة النفسية والمدرسية لدى أساتذة المدرسة الابتدائية)

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية والمدرسية لدى أساتذة المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم، ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم، ورتبتهم، وذلك من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من 461 أستاذا وأستاذة قاموا بالإجابة على أسئلة مقياس جودة الحياة النفسية واستبيان جودة الحياة المدرسية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى جودة الحياة النفسية لدى أساتذة المدرسة الابتدائية كان مرتفعاً، أما مستوى جودة الحياة المدرسية فقد كان متوسطاً؛ كما توصلت الدراسة إلى أنه:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير جنسهم أو رتبتهم.

2- دراسة (ريابي، 2022) وهي عبارة عن مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الموسومة بـ: (الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ظل بعض المتغيرات، فأجريت الدراسة على عينة قوامها 50 معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم تطبيق استبيان الضغط النفسي عند المعلمين فظهرت النتائج التالية:

- مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الابتدائي منخفض.

- عدم تحقق الفرضيات الجزئية القائلة: بوجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والسن والأقدمية المهنية لدى معلمي الابتدائي.

3.دراسة أبوو تبينة، محمد فرج(2023):

بعنوان: الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، وذلك من خلال الآتي:

1. معرفة مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس.
2. معرفة مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية، وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس.
3. معرفة مدى الفرق الضغوط النفسية التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس التي تعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس
4. معرفة مدى الفرق في جودة الحياة بين أعضاء هيئة التدريس التي تعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة لمناسبتها طبيعة البحث. ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث استمارة استبيان على جميع أفراد مجتمع الدراسة والذي كان قوامه (138) عضو هيئة تدريس.

وقد توصلت الدراسة إلى أن أعضاء هيئة التدريس يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوطات النفسية، وهناك مستوى متوسطا من جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس، وتوجد علاقة ارتباطيه عكسية بين الضغوطات النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس

وجودة الحياة، ووجود اختلاف بين أعضاء هيئة التدريس بحسب اختلاف درجاتهم العلمية، في تعرضهم لهذه على الضغوطات حيث دلت النتائج أنه كلما زادت الدرجة العلمية قلت الضغوط النفسية، كما دلت النتائج أيضا أن اختلاف الدرجات العلمية الأعضاء هيئة التدريس ليس له أثراً على مستوى جودة حياتهم.

-مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس لدى بعضهم.

4.دراسة بكار سارة وشويخي أمال(2021):

بعنوان: جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأمهات دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات والغير العاملات.

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات وغير العاملات، ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي لتناسبه مع الموضوع، وللإجابة على التساؤلات الموضوعية قمنا باختيار عينة مكونة من 50 أما عاملة وغير عاملة وقد تم تطبيق أدوات الدراسة المتكونة من مقياس جودة الحياة خرطاني أمينة (2014) ومقياس الضغوط النفسية البدرية كمال أحمد (2013)، من خلال تفرغ البيانات تم التوصل إلى النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطية عكسية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات.

-توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الأمهات العاملات والغير عاملات لصالح الأمهات غير العاملات.

-توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات والغير العاملات لصالح الأمهات العاملات.

5.دراسة أحمد صالح موسى الزهراني (2018):

بعنوان: الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكلا من دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي، لدى طلاب جامعة جدة، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدركة - من إعداد الباحث و مقياس دافعية الإنجاز - من إعداد العازمي 2013 ومقياس التوافق الأكاديمي الطلاب الجامعة من إعداد عديلي 2016 تم تطبيقها على عينة عشوائية طبقية قوامها (150) طالبا من طلاب جامعة جدة بنسبة (28.8%) من المجتمع الأصلي؛ من تخصصات التربية الخاصة، تقنيات التعليم التربية البدنية الدراسات القرآنية بالمستويات (4، 5، 6، 7). وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (21.52) وقد توصلت الدراسة إلى نتائج الآتية: وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى العينة بمتوسط (2.51)، أما مستوى دافعية الإنجاز فحصل على متوسط (3.38) فيما حصل التوافق الأكاديمي على متوسط (3.85)، وكلاهما بتقدير (مرتفع)، كما أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الإنجاز بأبعادها المختلفة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته المختلفة. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود إسهام دال إحصائيا لكل من الضغوط النفسية المدركة ودافعية الإنجاز في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة. وفي ضوء نتائج الدراسة تم تقديم جملة من التوصيات والمقترحات لتخفيف الضغوط النفسية وزيادة دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.

6.دراسة العنزي ريم عايد محمد(2018):

بعنوان: الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية بأبعادها المتمثلة في الضغوط المدرسية الضغوط الشخصية، ضغط الامتحان، ضغوط الوالدين، لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وجودة الحياة المدرسية عند نفس العينة تكونت عينة الدراسة من

(50) من طلبة المرحلة الثانوية بمدرسة أم مبشر الأنصارية التابعة لمحافظة الجھراء وقد تم اختيارهم من الشعبتين العلمية والأدبية وذلك بنسبة متساوية (50%) من الشعبة العلمية، و 50% من الشعبة الأدبية، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس جودة الحياة المدرسية من إعداد الباحثة. وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ككل وأبعادها الفرعية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

7. دراسة وائل السيد حامد السيد (2018):

بعنوان: دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود.

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود.

ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي من خلال تطبيق أداة الدراسة مقياس الضغوط النفسية + مقياس جودة الحياة (من إعداد الباحث) حيث تكونت عينه الدراسة من (140) عضو هيئة تدريس بنسبة (17%) من مجتمع الدراسة.

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها ما يلي:

- توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة
- بعد جودة إدارة الوقت من مقياس جودة الحياة غير دال إحصائياً مع ثلاثة من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وهي التفاعلات المهنية التدريب المهني توقعات العمل والراتب والترقية).

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في كل من مقياس الضغوط النفسية، وأبعادها (التفاعلات المهنية، المهام التدريسية، توقعات العمل والراتب

والترقية الخصائص الشخصية الأفراد الدراسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعدى ظروف العمل من مقياس الضغوط النفسية الأفراد الدراسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة، لصالح سنوات الخبرة (سنوات فأكثر).

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التدريب المهني من مقياس الضغوط النفسية الأفراد الدراسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة، لصالح سنوات الخبرة (من 10 سنوات فأكثر).

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في كل من مقياس جودة الحياة، وتعدى (جودة الصحة النفسية، جودة التدريس والعمل الأفراد الدراسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في بعد (جودة إدارة الوقت من مقياس جودة الحياة الأفراد الدراسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة، لصالح سنوات الخبرة من 10 سنوات فأكثر).

8.دراسة الجويبي، منيرة صالح(2017):

بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض.

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض.

ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي من خلال تطبيق اختبار هولمز لقياس الضغط النفسي ومقياس جودة الحياة من إعداد محمود منسي وعلي مهدي

كاظم(2006)، على عينة قدرت ب(80) طالب وطالبة، وبعد المعالجة الإحصائية، تم التوصل الى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقا لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقا لمتغير مستوى الدخل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقا لمتغير مستوى الدخل.

9.دراسة شربي كريمة(2015):

بعنوان: جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات، رسالة ماجستير.

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الممرضين والممرضات (أفراد العينة، كما هدفت أيضا إلى التعرف على مدى تأثير متغيرات الدراسة التالية: الجنس والحالة الاجتماعية عند الممرضين والممرضات في كلا من جودة الحياة والضغوط النفسية. ولتحقيق هذه الأهداف اختيرت الدراسة على عينة تتكون من 78 ممرض وممرضة التابعين لسلك الشبه طبي والحاصلين على دبلوم في التمريض من مراكز الشبه طبي والعاملين بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بورقلة، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة المقاييس التالية:

1.مقياس جودة الحياة لمحمود عبد الحليم منسي وعلى مهدي كاظم (2006).

2.مقياس مصادر الضغوط النفسية ليحي عبد الجواد (2003)

وقد عالجت الباحثة نتائجها إحصائيا بتطبيق النظام الإحصائي SPSS 16,0، وخلصت إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات.

- لا توجد فروق بين الممرضين والممرضات في جودة الحياة عند أفراد العينة
 - لا توجد فروق بين الممرضين والممرضات في الضغوط النفسية عند أفراد العينة.
 - لا توجد فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في جودة الحياة عند أفراد العينة.
 - لا توجد فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في الضغوط النفسية عند أفراد العينة.
- آراء حول الدراسات السابقة:**

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع دراستنا، توصلنا إلى ما يلي:
تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في:

- هناك اتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في معالجتها للجانب النظري الخاص بمتغيري الدراسة (الضغوط النفسية، جودة الحياة)
- هناك اتفاق في المنهج المعتمد في الدراسة وهو المنهج الوصفي ويظهر ذلك في دراسة كل من دراسة أبوتبينة، محمد فرج(2023) ودراسة بكار سارة وشويخي أمال(2021) ودراسة أحمد صالح موسى الزهراني (2018) ودراسة العنزي ريم عايد محمد(2018) ودراسة وائل السيد حامد السيد(2018) ودراسة الجويعي، منيرة صالح(2017) ودراسة شربي كريمة(2015).

وتختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث:

- مجتمع البحث تختلف عن عينة الدراسة الحالية حيث طبقت أبوتبينة، محمد فرج(2023) ودراسة وائل السيد حامد السيد(2018) على أعضاء هيئة التدريس، ودراسة بكار سارة وشويخي أمال(2021) طبقت على عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات، ودراسة أحمد صالح موسى الزهراني (2018) ودراسة العنزي ريم عايد محمد(2018) طبقت على عدد من طالبات وطلبة المرحلة الثانوية أما دراسة الجويعي، منيرة

صالح(2017) طبقت على عينة من الطالبة الجامعيين، ودراسة شربي كريمة(2015) على عينة من الممرضين والممرضات.

-الزمان والمكان.

وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة في كونها قد ساعدت في إعطاء خلفية نظرية لمتغيرات الدراسة

6- المدخل النظري للدراسة:

أولاً: النظريات المفسرة للضغط النفسي:

-النسق النظري لهانز سيلبي:

كان سيلبي يحكم تخصص كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة حيث وضع سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليه "أعراضاً لتكيف العامة" وهي: الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بهم درجة التعرض المبدئي للضغوط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم. المقاومة: وفيه ما يحاول الفرد مقاومة التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان.

الإجهاد: وفيه ما تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض. (وليد السيد أحمد خليفة مراد علي عيسى، 2012)

-نظرية التفسير الفكري لهينري موراي:

ويعرف كذلك باسم الدينامية النفسية ويطلق موراي في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله.

وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من اللحظة الآنية إلى اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى الإنسان إليه والترتيب في رأي "موراي" يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بهم الإنسان تصوره للبيئة الخارجية.

ويصف موراي أن مستوى عمال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهوميين مركزيين ومتكافئين في تفسير سلوكا لإنسان ويعد الفصل بينهما تحريفا خطرا(هارون الرشيد، 1999) واستمد موراي تفسيره من نظرية التحليل النفسي لكن أصل الحاجات محل الغرائز التي قام بها فرويد وأكد أن فهم السلوك يتبقى أن يتم من تحليل للظروف البيئية التي أطلق عليها الضغوط، والضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد على الوصول إلى غرض معين أو تعوقه عنه (جوليا نرونز) 1980 ويميز موراي بين نوعين من الضغوط:

- أ- ضغط بيتا وتشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد
- ب- ضغط ألفا وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما في الواقع وهو الضغط الفعلي (فاروق السيد عثمان، 2001)

-نظرية التقدير المعرفي:

نشأة هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد من حيث أن تقدير كما لتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف ولكنه ربطه بين البيئية المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منهم العوامل الشخصية،العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنه ينشأ عند وجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه وهو يمر بمرحلتين هما:

المرحلة الأولى :تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسمى الضغوط.

المرحلة الثانية :يحدد فيهما الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر

في الموقف(فاروق السيد عثمان،2001)

ثانيا- النظريات المفسرة لجودة الحياة :

- نظرية رايف :1989

بعد أن قامت كارول رايف بعدد من التطبيقات البحثية تم تلخيص النتائج التجريبية ستة أبعاد نظرية موجهة لأبعاد السعادة النفسية،وهي تمثل نقاط الالتقاء لحالة السعادة وجودة الحياة لدى الفرد وهي:

1 -لاستقلالية :هي قدرة الشخص على أن يقرر مصيره بنفسه ويكون مستقلا بذاته وله إرادة واضحة الملامح قادرا على مقاومة الضغوط الاجتماعية عند التفكير،ويتصرف بطرائق معينة،ومنظم في سلوكه ويقوم ذاته وفق معايير شخصيته.

2- التمكّن البيئي: هو إحساس الفرد بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة التي تمثل التحكم بالأسلوب المعقد للنشاطات الخارجية، والاستفادة من الفرص المحيطة به وبالقدرة على اختيار أو إيجاد سياقات تتلاءم مع الحاجات والقيم التي يمتلكها الفرد.

3- النمو الشخصي: هو شعور الفرد بالارتقاء والتطور المستمر ورؤية الذات تنمو وتتوسع، وبأن يكون منفتحاً لخيارات جديدة ولديه إحساس واقعي، ويرى أن هناك تحسناً في ذاته وسلوكه بمرور الزمن وأن يتغير بطرائق تظهر أو تبيّن بوضوح المعرفة الذاتية والفعاليات.

4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: هي رضا أو قناعة وثقة الفرد بالعلاقات مع الآخرين التي تتعلق برفاهية الآخرين والقدرة على إظهار التعاطف والمودة والاحترام بشكل كبير، وتهتم بتبادل العلاقات الإنسانية.

5- تقبل الذات: هو أن الشخص يمتلك اتجاهها إيجابياً نحو ذاته وقبوله بالملامح المتعددة لها والتي تتضمن صفات أو مكونات جيدة أو سيئة، وشعوره بإيجابية نحو أو حول حياته الماضية.

6- الغرض في الحياة: أن الفرد يمتلك شعوراً ومعنى لحياته الحالية والماضية بامتلاكها لمعتقدات التي تعطي للحياة غرضاً وأهدافاً يعيش من أجلها، وهكذا فإن الشخص الذي يعمل بإيجابية تكون لديه أهداف وغايات، وإحساس بالتوجه وكل هذا يسهم في الشعور بأن الحياة ذات معنى وجودة. (الخراعي، 2016، ص 49)

-نظرية أندرسون: 2003

طرح أندرسون شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة متخذاً من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية وتحقيق الحاجات، فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى إطاراً نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة. لقد أشار أندرسون إلى أن

إدراك الفرد لحياته يجعله يقيم شخصيا ما يدور حوله ،كما يمكنه من أن يكون أفكارا كي

يسهل إلى الرضا عن الحياة،فإن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة:

-أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.

-أن تضع أهدافا واقعية تكون قادرا على تحقيقها.

-أن نسعى إلى تغيير ما حو لنا لكي يتلاءم مع أهدافنا.

-أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد إلى شعوره بجودة الحياة (فواظمية،

2015،ص7)

الفصل الثاني

(إجراءات الدراسة الميدانية)

تمهيد:

يهدف هذا الفصل من هذه الدراسة، إلى عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذه الدراسة، بعد الإلمام بالجانب النظري الذي مهد لنا مشكلة الدراسة، الفرضيات، وأهمية وأهداف الدراسة بالإضافة إلى الفصل النظري، وفي هذا الفصل بعنوان الجانب المنهجي الذي من خلاله سعينا لتبيان المنهجية المتبعة في الدراسة من أجل الوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة من خطوات البحث العلمي، حيث يتمكن الباحث من خلالها معرفة مجال الدراسة كذلك تساعد في تحديد الأدوات والتقنيات الملائمة لإمكانية إجراء الدراسة، وقد تمت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين 21 أبريل إلى غاية 25 أبريل سنة 2024، وبعد الحصول على الموافقة لأجراء الدراسة بمدرسة سعد شيكوش وابتدائية مشتي السعيد، تم توزيع مقياس الدراسة على عينة من الأساتذات بطريقة قصدية بحيث بلغ عددها 20 أستاذة، وكان الهدف منها هو تجريب الأداة ومعرفة مدى صلاحيتها للقياس.

2- الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية، وبعد التأكد من صلاحية الأدوات للاستخدام، سعينا إلى متابعة الدراسة الأساسية، والتي بواسطتها يمكننا الوصول إلى الإجابة عن تساؤلات الدراسة الحالية.

2-1- منهج الدراسة:

عرّف (الدغيمي، 1997، ص 33) المنهج بأنه: "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة، أو هو الخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها".

وقد تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة لملائمته لها، والذي يهتم بوصف الظاهرة كما هي في الواقع، ويقصد بالمنهج الوصفي "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (أبو القاسم عبد القادر عبد الله صالح وآخرون، 2001، ص. 10).

2-2-مجتمع وعينة الدراسة:

2-2-1-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أستاذات التعليم الابتدائي والبالغ عددهم (30) أستاذة.

2-2-2-عينة الدراسة:

نورد فيما يلي اختيار وخصائص عينة الدراسة.

01/ اختيار عينة الدراسة:

بعد معرفة وتحديد مجتمع الدراسة، تم اختيار عينة ممثلة لهذا المجتمع، وفي هذا الصدد عرّف (الداهري والكبيسي، 1999، ص. 49) العينة بأنها "جزء من مجتمع معين يمثل في خصائصه ذلك المجتمع اختصاراً للوقت والجهد والمال".

وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عرضية من أستاذات التعليم الابتدائي والبالغ عددهم (30) أستاذة، ونظراً لصغر العينة تم اختيار المسح الشامل للعينة.

3-حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة في الحدود الموضوعية والبشرية والمكانية والزمنية التالية:

01-الحدود الموضوعية: دراسة جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية.

02-الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) أستاذة.

03-الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بالابتدائيات التالية: ابتدائية سعد شيكوش، ابتدائية مشتى السعيد، ابتدائية بن عيسى مولود بمدينة المسيلة.

04-الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة (من 2024/04/21 إلى غاية 2024/05/05).

4-أداة الدراسة:

4-1- مقياس جودة الحياة النفسية:

وصف المقياس:

مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد "سبرينجر" و"هوسر" (2016) بعد تعديلهما لمقياس رايف الأصلي الذي يحتوي على (120) عبارة واختصاره في (54) عبارة وستة أبعاد، بواقع (9) عبارات لكل بعد من أبعاد جودة الحياة النفسية، يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة)، وتعطى الدرجات (1،2،3،4،5،6) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من جودة حياة نفسية، والجدول (1) يوضح توزيع العبارات على مقياس جودة الحياة النفسية، وقد قام الباحث (محمد أبوهاشم)، بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وتقنيته على البيئة العربية، وفي مايلي يستعرض الباحث الخصائص السيكومترية حسب ماجاءت في دراسة أبوهاشم.

جدول رقم (1): يوضح توزيع فقرات استبيان جودة الحياة النفسية على أبعاده

الأبعاد	عدد الفقرات
الاستقلال الذاتي	1،8،13،19،25،31،37،43،49
التمكن البيئي	2،8،14،20،26،32،38،44،50
التطور الشخصي	3،9،15،21،27،33،39،45،51
العلاقات الإيجابية	4،10،16،22،28،34،40،46،52
الحياة الهادفة	5،11،17،23،29،35،41،47،53
تقبل الذات	6،12،18،24،30،36،42،48،54

* _____ العبارة السالبة

أولاً- الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين:

أ - حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة ودرجاتهم الكلية على العامل الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة، وانحصر تقييم معاملات الارتباطيين (0.316 و0.672) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

ب- الصدق العاملي:

تحقق الباحث من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor Analysis بطريقة الاحتمال الأقصى والتي أسفرت عن تشعب جميع العوامل الفرعية على عامل واحد بجذر كامن (2.95) ويفسر (56.90%) من التباين الكلي، وكانت قيمة $\lambda^2 = 1.55$ وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ستة عوامل فرعية كانت تشعباتها على الترتيب: 0.415، 0.611، 0.707، 0.668، 0.816، 0.88.

ثانياً- الثبات: تم حساب معامل ألفا كرونباخ لعبارات كل عامل على حدا فكانت على الترتيب التالي: 0.618، 0.656، 0.697، 0.701، 0.745، 0.783 وكانت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل 0.848.

من جميع الإجراءات السابقة تأكد للباحث تمتع مقياس جودة الحياة النفسية بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة. (أبوهاشم، 2010، 309-310)

طريقة تصحيح المقياس:

عدد فقرات الاستبيان 54، بستة اختيارات متفاوتة الدرجة لكل فقرة، من جودة حياة نفسية كبيرة جدا (أوافق بشدة) إلى جودة حياة نفسية منخفضة جدا (أرفض بشدة) فالفرد الذي يضع العلامة (✓)

بالنسبة للعبارات:

- مقابل الخانة أوافق بشدة يأخذ 6 درجات إذا كانت الفقرة موجبة، ودرجة 1 واحد إذا كانت الفقرة سالبة.

- مقابل الخانة أوافق بدرجة متوسطة يأخذ 5 درجات إذا كانت الفقرة موجبة، و2 درجتين إذا كانت الفقرة سالبة.

- مقابل الخانة أوافق بدرجة قليلة ما يأخذ 4 درجات، إذا كانت الفقرة موجبة، و3 درجات إذا كانت الفقرة سالبة.

- مقابل الخانة أرفض بدرجة قليلة يأخذ 3 درجات إذا كانت الفقرة موجبة، و4 درجات إذا كانت الفقرة سالبة.

- مقابل الخانة أرفض بدرجة متوسطة يأخذ 2 درجتين إذا كانت الفقرة موجبة، و5 درجات إذا كانت الفقرة سالبة.

- مقابل الخانة أرفض بشدة يأخذ 1 درجة إذا كانت الفقرة موجبة، و6 درجات إذا كانت الفقرة سالبة.

بالنسبة للأبعاد

عدد فقرات كل بعد 9 فقرات، لذلك فإن الدرجة القصوى لكل بعد هي 54 درجة، والدنيا هي 9 بمتوسط نظري قيمته 39 درجة.

تحسب الدرجة الكلية للمستجيب على الاستبيان بجمع الدرجات التي حصل عليها في العبارة من عبارات الاستبيان، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على الاستبيان هي 324 درجة وأدنى درجة هي 54 درجة بمتوسط نظري قيمته 234 تحسب درجة المستجيب على المجال بجمع الدرجات التي حصل عليها عن كل عبارة من العبارات المكونة له.

وتصنّف الدرجة التي نالها الأستاذ في ضوء متوسط الوزن النسبي الفارق على النحو التالي:

- أقل من 144 درجة تعبر عن درجة (مستوى جودة حياة نفسية منخفضة).
- من 144 إلى 234 درجة تعبر عن درجة (مستوى جودة حياة نفسية متوسطة).
- أكثر من 234 درجة تعبر عن درجة (مستوى جودة حياة نفسية مرتفعة).

4-2- مقياس الضغط النفسي:

مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة ربابي سعاد (2022) الذي يحتوي على (32) عبارة ومحورين، يجيب المبحوث على العبارات ضوء مقياس خماسي التدرج (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وتعطى الدرجات (1،2،3،4،5)، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الضغوط النفسية.

ومنه نتحصل على المستويات التالية:

من (32-64) مستوى الضغط منخفض.

من (64-96) مستوى الضغط متوسط.

من (96-128) مستوى الضغط مرتفع.

من (128-160) مستوى الضغط مرتفع جداً.

4-3- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تعتبر المصادقية والثبات من أهم الموضوعات التي تهتم الباحثين من تأثيرها البالغ في أهمية نتائج البحث وقدرته على تعميم النتائج، وترتبط المصادقية والثبات بالأدوات المستخدمة في البحث ومدى قدرتها على قياس المراد قياسه ومدى دقة القراءات المأخوذة من تلك الأدوات، وبالتالي قبل أن يقوم الباحث بطباعة أداة جمع البيانات في صورتها النهائية، ينبغي عليه أن يقوم باختبارها لتحديد نقاط الضعف فيها وتصحيحها قبل استعمالها في عملية استقصاء الآراء من المستجوبين، حيث يتم التأكد من مدى صلاحيتها بطرق عديدة كأن يتم اختبارها على عينة من الأفراد مختارة عشوائياً ومتشابهة في خصائصها مع

مجتمع البحث، كما أن هذا الإجراء المتمثل في الاختبار الميداني للأداة لا يغني عن عرضها على المشرف على البحث وبعض الخبراء والباحثين الأكفاء في هذا الشأن للتعرف على وجهات نظرهم إلى جانب أنه من المهم كذلك أن يقوم الباحث بقياس الثبات للتأكد من جودة قائمة الاستقصاء. (طويطي، 2018، ص.141)

وبعدما تم اعتماد المقياس في شكله النهائي قمنا بإجراء الدراسة تجريبية للمقياس على العينة الاستطلاعية، تضم (20) أستاذة وتم إخضاع نتائج إجابتهن لاختباري الصدق (صدق الاتساق الداخلي) والثبات كما يلي:

4-2-1- الصدق:

4-2-1-1- صدق مقياس جودة الحياة النفسية:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل "الارتباط بيرسون" (R_p)، حيث جاءت الارتباطات بين أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعددها (5) أبعاد، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.878) كأعلى ارتباط بين بعد الحياة الهادفة والدرجة الكلية للمقياس ككل، و(0.609) كأدنى ارتباط كان بين بعد العلاقات الإيجابية والدرجة الكلية للمقياس ككل، أما بعد الاستقلال الذاتي فقد جاءت قيمة الارتباط بينه وبين المقياس دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط فيه (0.495).

الجدول رقم(2): يوضح مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية مع الدرجة

الكلية للاستبيان ككل

الدرجة الكلية	المقياس
0.495*	الاستقلال الذاتي
0.673**	التمكن البيئي
0.874**	التطور الشخصي
0.609**	العلاقات الإيجابية
0.878**	الحياة الهادفة

0.816**	تقبل الذات
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01).	
* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05).	

4-2-2-2- الثبات:

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات المقياس ككل حيث بلغ 0,788 ومنه نستطيع القول بأن هذا الاستبيان ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم(3): يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ

عدد العبارات	ألفا كرونباخ	الاستبيان
54	0.788	جودة الحياة النفسية

4-2-1-2- صدق مقياس الضغط النفسي:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل "الارتباط بيرسون" (Rp)، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعددها (15) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.660) كأعلى ارتباط بين العبارة رقم (06) والدرجة الكلية للمقياس ككل، و(0.465) كأدنى ارتباط كان بين العبارة رقم (30) والدرجة الكلية للمقياس ككل، الارتباطات بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وعددها (17) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.456) كأعلى ارتباط بين العبارة رقم (25) والدرجة الكلية للمقياس ككل، و(0.365) كأدنى ارتباط كان بين العبارة رقم (09) والدرجة الكلية للمقياس ككل.

الجدول رقم(4):يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الضغط النفسي مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل

الدرجة الكلية للمقياس	العبرة	الدرجة الكلية للمقياس	العبرة	الدرجة الكلية للمقياس	العبرة
.383*	a23	.400*	a12	.380*	a1
.377*	a24	.466**	a13	.418*	a2
.456*	a25	.416*	a14	.545**	a3
.366*	a26	.569**	a15	.531**	a4
.529**	a27	.550**	a16	.478**	a5
-.430-*	a28	-.368-*	a17	.660**	a6
.434*	a29	.437*	a18	.522**	a7
.465**	a30	.499**	a19	.557**	a8
.494**	a31	.409*	a20	.365*	a9
.424*	a32	.506**	a21	.386*	a10
		.477**	a22	.366*	a11

* دال عند مستوى الدلالة 0.05.

** دال عند مستوى الدلالة 0.01.

4-2-2-الثبات:

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات المقياس ككل حيث بلغ 0,731 ومنه نستطيع القول بأن هذا الاستبيان ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم(5): يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي عن طريق ألفا كرونباخ

عدد العبارات	ألفا كرونباخ	الاستبيان
32	0.731	الضغط النفسي

5- الأساليب الإحصائية المستعملة:

لقد تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية spss في نسخته 25 للإجابة على تساؤلات الدراسة في معالجة البيانات إحصائياً، حيث تضمنت المعالجة الإحصائية استعمال:

أولاً: فيما يخص الثبات والصدق:

- معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.

- معامل الارتباط بيرسون للتحقق من صدق المقياس.

ثانياً: فيما يخص فرضيات الدراسة اعتمدنا على:

- كل من اختباري كولموغوروف سميرنوف وتشابيرو ويلك للتحقق من شرط اعتدالية التوزيع.

- معامل الارتباط بيرسون للعلاقة.

- اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينتين المستقلتين.

- اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين.

- اختبار النزعة المركزية لمعرفة مستوى الضغوط النفسية وجودة الحياة النفسية.

الفصل الثالث

(عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة)

1- عرض نتائج الدراسة:

قبل البدا في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (6): يوضح التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
دال	.021	30	.916	.020	30	.175	جودة الحياة النفسية
غير دال	.177	30	.951	.148	30	.138	الضغط النفسي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول رقم (06) أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغروف سميرونوف وكذا اختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة النفسية كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، في حين جاءت على مقياس الضغط النفسي غير دالة إحصائياً عند 0.05، وبالتالي يمكن الأخذ بنتيجة أحد المتغيرين، وعليه فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب برا متريّة.

2- عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات.

2-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص: مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي مرتفع.

وللتحقق من الفرضية الجزئية الثانية قامت الباحثتان بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس جودة الحياة النفسية، حيث تم الحصول على الدرجة من خلال مفتاح تصحيح المقياس وهي كالتالية:

- من (32-64) مستوى الضغط منخفض.
- من (64-96) مستوى الضغط متوسط.
- من (96-128) مستوى الضغط مرتفع.
- من (128-160) مستوى الضغط مرتفع جدا.

الجدول رقم (7): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغط النفسي

One-Sample Test Test Value = 96							
نتيجة الفرضية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	Sig (2- tailed)	T المحسوبة	df درجات الحرية	n عدد العينة
رفض	13.840	95.500	96	0.845	-0.198-	29	30

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للضغط النفسي قدر بـ 95.500 وانحراف معياري مساوي لـ 13.840 وهو مستوى متوسط مقارنة مع المتوسط النظري (96)، وهذا ما يدل ويعني أن مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط، ومنه يمكننا القول بأن الفرضية الفرعية الأولى لم تتحقق.

2-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن: مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي منخفض.

وللتحقق من الفرضية الجزئية الأولى قامت الباحثتان بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس جودة الحياة النفسية، حيث تم الحصول على الدرجة من خلال مفتاح تصحيح المقياس وهي كالتالية:

- أقل من 144 درجة تعبر عن درجة (مستوى جودة حياة نفسية منخفضة).
- من 144 إلى 234 درجة تعبر عن درجة (مستوى جودة حياة نفسية متوسطة).
- أكثر من 234 درجة تعبر عن درجة (مستوى جودة حياة نفسية مرتفعة).

الجدول رقم (8): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس جودة الحياة النفسية

One-Sample Test Test Value = 234							
نتيجة الفرض البديل	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	Sig (2- tailed)	T المحسوبة	df درجات الحرية	N عدد العينة
رفض	22.190	216.833	234	0.000	-4.237-	29	30

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لجودة الحياة النفسية قدر بـ 216.833 وانحراف معياري مساوي لـ 22.190 وهو مستوى متوسط مقارنة مع المتوسط النظري (234)، وهذا ما يدل ويعني أن مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط، ومنه يمكننا القول بأن الفرضية الفرعية الأولى لم تتحقق.

2-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي"، ومن أجل التحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى معامل بيرسون وذلك بعد التحقق من شرط خطية العلاقة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (9): يوضح العلاقة بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات

مرحلة التعليم الابتدائي

القرار	الضغط النفسية	Rho de Pearson	
		معامل الارتباط	جودة الحياة النفسية
الارتباط دال عند 0.05	-0.394*	مستوى الدلالة	
	0.031	حجم العينة	
	30		

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (-0.394) نلاحظ أنها قيمة متوسطة ودالة أي أنه كلما ارتفع مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة كلما انخفض الضغط النفسي، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وبالتالي يمكن قبول الفرضية والقول بوجود علاقة بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

2-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الفرعية الرابعة لهاته الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي

يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (10): يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة

القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	0.488	0.736	143.653	2	287.307	داخل المجموعات	الضغط النفسي
			195.118	27	5268.193	ما بين المجموعات	
				29	55555.500	الكلي	

من خلال الجدول رقم (10) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" لمقياس (الضغط النفسية) والتي بلغت (0.736)، نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة للفرض البحثي الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية البحث الفرعية الرابعة القائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

2-5- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة لهاته الدراسة على: **"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة"**، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (7): يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة

القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	0.806	0.221	115.553	2	231.107	داخل المجموعات	
			522.507	27	14107.693	ما بين المجموعات	
				29	14338.800	الكلي	

من خلال الجدول رقم (9) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" لمقياس (جودة الحياة النفسية) والتي بلغت (19.82)، نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية البحث الفرعية الثالثة القائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

3- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

3-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على أن مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي مرتفع.

وقد دلت النتائج من خلال الجدول رقم (07) أن مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط.

وفي ضوء هذه النتيجة يمكن تقرير أن الفرض البحثي لم يتحقق.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة أبووتبينة، محمد فرج(2023) حيث توصلت الدراسة إلى أن أعضاء هيئة التدريس يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوطات النفسية

وتختلف مع نتائج دراسة أحمد صالح موسى الزهراني (2018) حيث توصلت الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى العينة بمتوسط (2.51)

ويمكن تقديم بعض الفروض التفسير هذه النتيجة في كما يلي:

- تعكس هذه النتيجة أن المعلمات قد يتعرضن للإحساس بالضغط والقلق والإحباط والتعب والإجهاد والاحتراق النفسي والتوتر بنسب متفاوتة حسب الظروف النفسية والعائلية

- أي أنه قد تتعدد الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد منها الظروف المهنية السلبية خاصة بالنسبة للمعلمات والتي تظهر في المعاناة والظروف الاقتصادية والنفسية والاجتماعية التي تعاني منها أساتذة التعليم الابتدائي، إضافة إلى عدم توفر الظروف التعليمية الملائمة ومواجهة العديد من الصعوبات في عملية التدريس، التي تتمثل في قلة الوسائل والإمكانيات وعدم الشعور بالراحة والتكيف مع المواقف وكثرة المسؤوليات التي تواجههم داخل المؤسسة التربوية.

- كما انه لم تظهر مستوى عالي للعينة البحث كما نصه الفرض كون أن المدارس الابتدائية أدخلت العديد من المستجدات: كالمشرف التربوي، أستاذ الرياضة، الرقمنة وغيرها حيث خففت عن المعلم أعباء كانت موكلة كلها إليه.

- كما يمكن أن ننوه إلى الطريقة التي تمت الإجابة عن المقاييس فبعض الحالات لم تمعن في الإجابة على بنود المقاييس نتيجة انشغالهن مما قد يؤثر في مصداقية نتائج الإحصائية.

3-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي منخفض.

وقد دلت النتائج من خلال الجدول رقم (08) أن مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط.

وفي ضوء هذه النتيجة يمكن تقرير أن الفرض البحثي لم يتحقق. وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة توافقت مع دراسة أبووتبينة، محمد فرح (2023)، حيث توصلت الدراسة أنه هناك مستوى متوسط من جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس.

ويمكن أن نفترض التفسيرات التالية:

- تعكس هذه النتيجة أنه قد تتوافر في المدارس التي تم اختيار عينة الدراسة هم في مناطق حضرية حيث تحظى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي الى التأقلم مع مختلف الظروف التعليمية والمهنية والاجتماعية والقدرة على مواجهة الصعوبات والمشاكل التي تعترضها داخل المؤسسة التربوية والشعور بالاكتماء والراحة في أداء عملهن ربما قد لا تتوافر في مؤسسات في مناطق نائية أو مهمشة.

- قد نلمح والرضا التام بالأوضاع الاقتصادية والنفسية والاجتماعية التي تواجهه خلال مسار عمله، كذلك إشباع الحاجات الأساسية لهن و تسهيل الظروف وتذليل الصعاب في أداء مهمتهن داخل المؤسسة التربوية أو خارجها من خلال نشاطات موازية في المدارس الخاصة التي قد تحسن من دخلهن وأدائهن لتوافر الوسائل التكنولوجية والمعلوماتية التي صارت تعين المعلم في مختلف النشاطات الموكلة إليه..

3-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه توجد علاقة بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.

وقد دلت النتائج من خلال الجدول رقم (09) أنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.

وفي ضوء هذه النتيجة يمكن تقرير أن الفرض البحثي لم يتحقق.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة أبوتبينة، محمد فرج(2023) حيث توصلت الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس ودراسة بكار سارة وشويخي أمال(2021) أنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات.

ودراسة أحمد صالح موسى الزهراني (2018) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته المختلفة ودراسة العنزي ريم عايد محمد(2018) وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ككل وأبعادها الفرعية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ودراسة وائل السيد حامد السيد(2018) أنه توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة ودراسة الجويعي، منيرة صالح(2017) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة. دراسة شربي كريمة(2015) أنه-توجد علاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات.

كما انه العديد من النظريات الحديثة من مثل نظرية التفاعل العاملي لا تدعم كون وجود علاقة خطية بين عاملين، حيث أن مصطلح الجودة قد يؤثر في مدى تعرض الفرد للضغط كما العكس، وعليه فان عدم وجود علاقة ارتباطيه مباشرة لا يعني أن العاملين لا يتفاعلان فيما بينهما.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الملاحظات والممارسة الميدانية كما يلي:

- حيث تعكس هذه النتيجة أن الضغوط النفسية قد لا تؤثر في تحقيق جودة الحياة لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي، ويرجع هذا الى امتلاكهم مبادئ وأسس تحول دون

تأثر إحساسهم بجودة الحياة وامتلاكهم لأساليب وحيل نفسية دفاعية تجعلهم يتجاوزون الضغوط النفسية دون الإخلال بجودة الحياة لديهم - وإحساسهم بالإيجابية و السعادة الدائمة وإشباع للحاجات النفسية والمعرفية والانفعالية وبالتالي تجاوز مختلف المواقف الضاغطة والسلبية دون أي تأثير منها قد يرجع الى تعامله مع التلاميذ على براءتهم وبالتالي يحملون على عاتقهم تقديم نموذج ايجابي لهم.

3-4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة.
وقد دلت النتائج من خلال الجدول رقم (10) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.
وفي ضوء هذه النتيجة يمكن تقرير أن الفرض البحثي لم يتحقق.
وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة وائل السيد حامد السيد (2018) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في كل من مقياس جودة الحياة، وتعدي (جودة الصحة النفسية، جودة التدريس والعمل الأفراد الدراسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة.
ويمكن تفسير هذه النتيجة فمن خلال الملاحظات الميدانية كما يلي:
- تعكس هذه النتيجة الى أن الضغوط النفسية تؤثر على جميع الأفراد باختلاف خبراتهم ومهاراتهم، فهي تنعكس سلبا على الحالة النفسية للفرد، والتي تحدث نتيجة العديد من التراكمات والأحداث السلبية والضاغطة.

3-5- تفسير نتائج الفرضية الخامسة والتي تنص على ان توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.
وقد دلت النتائج من خلال الجدول رقم (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

وفي ضوء هذه النتيجة يمكن تقرير أن الفرض البحثي لم يتحقق.
وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة لا تتوافق مع الدراسات المعروضة في
الدراسة الحالية في حدود بحثنا

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء الملاحظات الميدانية كما يلي:

- تعكس هذه النتيجة تعرض معلمات التعليم الابتدائي الى نفس المواقف والعمل في نفس البيئة التي يتعرضون فيها الى نفس الظروف المهنية، والتعرض لنفس الأعباء المهنية وامتلاكهم أساليب واستراتيجيات تساعدهم على تجاوز الضغوط.
- خاصة وان التعليم الابتدائي شهد العديد من الإصلاحات والتعديلات.
- التعديل في المناهج التعليمية التي أصبحت تتوافق ومستوى التلميذ في كل مرحلة من مراحل التعليم
- التقليل من الحجم الساعي
- تعيين أساتذة متخصصين كأستاذ اللغة الإنجليزية وأستاذ التربية البدنية.
- إعفاء الأساتذة من المهام الغير بداعوجية التي كانت موكلة لهم سابقا.

الاستنتاجات العامة:

إن العينة المدروسة لم تتحقق معظم الفرضيات التي تم فرضها انطلاقاً من الإطار النظري والدراسات السابقة غير أنه يمكن تلخيص بعض الفروض التفسيرية لهذه النتائج منها:

- تعكس هذه النتيجة أن المعلمات قد يتعرضن للإحساس بالضغط والقلق والإحباط والتعب والإجهاد والاحتراق النفسي والتوتر بنسب متفاوتة حسب الظروف النفسية والعائلية
- قد تتعدد الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد منها الظروف المهنية السلبية خاصة بالنسبة للمعلمات والتي تظهر في المعاناة والظروف الاقتصادية والنفسية والاجتماعية التي تعاني منها أساتذة التعليم الابتدائي، إضافة إلى عدم توفر الظروف التعليمية الملائمة ومواجهة العديد من الصعوبات في عملية التدريس، التي تتمثل في قلة الوسائل والإمكانيات وعدم الشعور بالراحة والتكيف مع المواقف وكثرة المسؤوليات التي تواجههم داخل المؤسسة التربوية.
- كما انه لم تظهر مستوى عالي للعينة كون أن المدارس الابتدائية أدخلت العديد من المستجدات: كالمشرف التربوي، أستاذ الرياضة، الرقمنة وغيرها حيث خففت عن المعلم أعباء كانت موكلة كلها إليه.
- كما يمكن أن ننوه إلى الطريقة التي تمت الإجابة عن المقاييس فبعض الحالات لم تمنع في الإجابة على بنود المقاييس نتيجة انشغالهن مما قد يؤثر في مصداقية نتائج الإحصائية.
- تعكس هذه النتيجة أنه قد تتوافر في المدارس التي تم اختيار عينة الدراسة هم في مناطق حضرية حيث تحظى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي الى التأقلم مع مختلف الظروف التعليمية والمهنية والاجتماعية والقدرة على مواجهة الصعوبات والمشاكل التي تعترضها داخل المؤسسة التربوية والشعور بالاكتماء والراحة في أداء عملهن ربما قد لا تتوافر في مؤسسات في مناطق نائية أو مهمشة.
- قد نلمح والرضا التام بالأوضاع الاقتصادية والنفسية والاجتماعية التي تواجهه خلال مسار عمله، كذلك إشباع الحاجات الأساسية لهن و تسهيل الظروف وتذليل الصعاب

في أداء مهنتهن داخل المؤسسة التربوية أو خارجها من خلال نشاطات موازية في المدارس الخاصة التي قد تحسن من دخلهن وأدائهن لتوافر الوسائل التكنولوجية والمعلوماتية التي صارت تعين المعلم في مختلف النشاطات الموكلة إليه..

خاتمة

خاتمة:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي والتي يمكن تلخيص نتائجها كما يلي:
-لا توجد علاقة بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.

-أن مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط.
-أن مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط.
-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.
-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.
إن تحقيق جود الحياة لدى الفرد يتم عن طريق التعامل بإيجابية وعقلانية مع مختلف المواقف الحياتية خاصة منها المواقف السلبية والأحداث الضاغطة والضغوط السلبية التي تولد لدى الفرد حالة من القلق والتوتر والإجهاد وعدم قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته وتصرفاته، وفقدان التوازن الانفعالي الذي ينتج عن عوامل وظروف تجعل الفرد ينجر تحت الضغط النفسية ويستسلم لها والتي تزيد حدتها وشدتها إذا لم يستطع تجاوزها، وبالتالي الإخلال بجودة الحياة لديه وتقل لديه أساليب مواجهة الضغوط، ويعتبر العمل أحد الضغوطات التي قد يتعرض لها الفرد نتيجة للمواقف التي قد يتعرض لها داخل بيئة العمل خاصة عند المعلمات في مدارس المرحلة الابتدائية.

المقترحات:

-وضع برامج تهتم بجودة الحياة والتقليل من الضغوط النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.
-السعي المتواصل الى توفير بيئة عمل تتوفر فيها جميع الشروط والوسائل والإمكانيات التي من شأنها تسهيل أداء المعلمات لمهامهن التي تهدف الى التقليل من الضغوط النفسية.

خاتمة

-السعي الى التقليل من الضغوط المهنية والعمل على تعزيز جودة الحياة والتقليل من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم. (2018). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة المير سطاتم بن عبد العزيز المملكة العربية السعودية. المجلد (10)، العدد (27).
2. أبووتبينة، محمد فرج. (2023). الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية. مجلة جامعة سرت للعلوم الإنسانية، العدد 13.
3. بكار، سارة؛ شويخي أمال. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأمهات دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات والغير العاملات. مجلة الحكمة للدراسات والأبحاث، المجلد 1، العدد 1.
4. بلقاسمي، بوعيد الله. (2023). جودة الحياة النفسية والمدرسية لدى أساتذة المدرسة الابتدائية. جامعة عين تيموشنت، الجزائر.
5. الجويعي، منيرة صالح. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض. المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد 9.
6. ريابي، سعاد. (2022). الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي. جامعة الشهيد حمينه لخضر، الوادي.
7. الزهراني، أحمد صالح موسى. (2018). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 34، العدد 3.
8. شربي، كريمة (2015) جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات، رسالة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
9. العزيز، أحمد نايل. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشرق للنشر والتوزيع.
10. العنزي، ريم عايد محمد. (2018). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية. مجلة كلية التربية، العدد 46.

قائمة المراجع

11. عويد، المشعان. (2000). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية. المجلد (28)، العدد (1).1).
12. فاروق، السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية). ط1. (درا الفكر العربي، القاهرة).
13. فواطمية، محمد. (2018). الاتصال التنظيمي وتأثيره على جود الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي. أطروحة دكتوراة كلية العلوم الاجتماعية، مستغانم الجزائر.
14. نصير، محمود الخزاعي. (2016). الدافعية الإبداعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القادسية، فلسطين.
15. هارون، توفيق الرشيد. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
16. وائل، السيد حامد السيد. (2018). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (3).
17. وليد، السيد أحمد خليفة مراد علي عيسى (1991). الاتجاهات الحديثة في مجال التربية الخاصة.

الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس جودة الحياة النفسية

أساتذتي الأفاضل: تحية طيبة وبعد.

يتعلق الاستبيان الذي بين أيديكم بجودة الحياة النفسية والمدرسية، ومدى توفر الظروف الملائمة لأداء مهنتكم بكل أريحية وفعالية؛ حاول أن تختار لكل بند إجابة واحدة من بدائل الأجوبة الستة، وذلك حسب ما تراه مناسباً، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة؛ فالإجابة الصحيحة هي التي تناسبك وتتناسب مع رأيك وتعتقد أنها صحيحة من وجهة نظرك.

فقط ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تمثل رأيك بالفعل أو ما تراه مناسباً.
الرجاء الإجابة عن كل العبارات للمساهمة في صدق وموضوعية البحث العلمي، وشكراً مسبقاً على تعاونكم.

الجنس : ذكر أنثى
الرتبة: أستاذ مدرسة ابتدائية أستاذ رئيسي أستاذ مكون

البنود	أرفض بشدة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
1 - اتخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية
2- أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء
3- لست مهتماً بالأنشطة التي تحسن من خبراتي
4- لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم
5- أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع
6-أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مما استفدت
7-أثق في آرائني، حتى وإن كانت مخالفة لرأي الأغلبية
8- أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة من مسؤوليات
9- أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيراً بمرور الوقت
10-أستمتع بتبادل الحديث مع أسرتي وأصدقائي
11-تبدو أنشطتي اليومية تافهة وغير مهمة لي
12- عموماً أشعر بالثقة في نفسي وبالاجابية عن نفسي
13-أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقدونه الآخرون تجاهي

الملاحق

.....	14- أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد.
.....	15- عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص بمرور السنين .
.....	16- أشعر بالوحدة لوجود القليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي
.....	17- أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي
.....	18- عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي
.....	19- أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي أو أفراد أسرتي
.....	20 - لا أشعر براحة مع الناس والمجتمع من حولي .
.....	21 - أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي .
.....	22- يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني .
.....	23- أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات .
.....	24- تقديري لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس نحو أنفسهم
.....	25- أعبر عن آرائي بصراحة، وإن كانت مخالفة لأراء معظم الأشخاص .
.....	26- أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيني .
.....	27- لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء ، فحياتي جميلة بحالتها الراهنة .
.....	28- يصفني الناس بأنني شخص معطاء وعلى استعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين
.....	29- ليس لدي إحساس جيد عما أحاول إنجازه في الحياة .
.....	30- ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر بأن كل الأمور سارت على أفضل صورة .
.....	31- الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين .
.....	32- أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحبه.
.....	33- لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء.
.....	34- يرى معظم الناس أنني محب وعطوف

الملاحق

.....	35- أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي .
.....	36- للماضي تقلباته من خير وشر ولكني لا أريد تغييره عموماً
.....	37- من الصعب إبداء آرائي حول الموضوعات الجدلية
.....	38- أبدي بشكل جيد الاهتمام بالأمور المالية والشؤون الشخصية
.....	39- يوجد صدق في المثل القائل " يمكن تعليم الكبير حيلة جديدة "
.....	40- أثق في أصدقائي ، وأعلم أنهم أيضاً يثقون بي
						41- أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت
						42- أشعر بخيبة الأمل عن إنجازاتي في الحياة
						43- أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية
						44- بشكل عام ، أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالتي اليومية
						45- الحياة بالنسبة لي عملية تعلم وتغير ونمو مستمر
						46- المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لي
						47- بعض الناس لا أهداف لهم في الحياة ولكنني ليس واحداً منهم
						48- عندما أنظر إلى حياتي ، أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه
						49- أحكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم ، وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين .
						50- متطلبات الحياة اليومية تصيبني بكثير من الضغوط والاحباط .
						51- لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ وقت طويل .
						52- لم أعش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي والثقة مع الآخرين
						53- أفكر في اليوم الذي أعيش فيه، ولا أشغل نفسي بالتفكير في المستقبل
						54- أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي

الملحق رقم 02: مقياس الضغط النفسي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

الأستاذ الفاضل/ الأستاذة الفاضلة:

إليك مجموعة من الأسئلة التي نهدف من خلالها إلى التعرف على مدى شعورك بالضغط النفسي بسبب مختلف التغيرات التي مست المنظومة التربوية في جائحة كورونا، ونرجو منكم قراءة الأسئلة وكل العبارات التي يتضمنها كل سؤال والإجابة عليها بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة، ونعلمكم أن هذه الأسئلة ليست لها إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، بل تعبر عن رأي صاحبها، لذلك الرجاء منكم الإجابة عليها بكل موضوعية مع العلم أن إجاباتكم ستبقى سرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي، وأخيرا تقبلوا جزيل الشكر.

معلومات عامة:

- اسم المؤسسة:

- الجنس: ذكر () أنثى ()

- السن: من 25-30 سنة من 30-35 سنة أكثر من 35

الاقدمية: أقل من 5 سنوات 5-10 سنوات 10 سنوات فما فوق

الملاحق

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارة
					1. ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ.
					2. أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية .
					3. عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي .
					4. احتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار.
					5. أنفت عن غضبي وإحباطي عن المقربين مني.
					6. أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدل من التركيز على الجوانب الإيجابية.
					7. أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة.
					8. أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة.
					9. أصيل متأخرا للعمل أو للاجتماعات المهمة.
					10. أرد بحدة على الانتقادات الشخصية.
					11. أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل.
					12. أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطا.
					13. لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها.
					14. أحب أن أحظى بالاهتمام وأحصل على ما أريده فورا.
					15. أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل.
					16. أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد.
					17. أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو الرؤساء.
					18. أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية.
					19. أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لان العمل يأخذ كل وقتي.

الملاحق

					20. أعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد.
					21. أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي.
					22. عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها.
					23. إذا لم أكن حازماً في عملي فسوف يستغلني الآخرون.
					24. أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمّل عبء عمل فوق طاقتي.
					25. أتحاشي تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام.
					26. أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل
					27. أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات.
					28. أشعر بإمكان انجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي.
					29. خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي موقف.
					30. أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني.
					31. حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية.
					32. أصبح في غاية الضيق إذا لم تتم الأشياء في الحال.

الملحق رقم 03: مخرجات spss

1- مخرجات الدراسة الاستطلاعية

Correlations								
		جودة الحياة	الاستقلال الذاتي	التمكني البيئي	التطور الشخصي	العلاقات الايجابية	الحياة الهادفة	تقبل الذات
جودة الحياة	Pearson Correlation	1	.495 ^{**}	.673 ^{**}	.874 ^{**}	.609 ^{**}	.878 ^{**}	.816 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		0.026	0.001	0.000	0.004	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20
الاستقلال الذاتي	Pearson Correlation	.495 ^{**}	1	0.052	0.259	0.197	0.322	0.314
	Sig. (2-tailed)	0.026		0.828	0.270	0.404	0.166	0.178
	N	20	20	20	20	20	20	20
التمكني البيئي	Pearson Correlation	.673 ^{**}	0.052	1	.738 ^{**}	0.148	.533 [*]	.557 [*]
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.828		0.000	0.534	0.016	0.011
	N	20	20	20	20	20	20	20
التطور الشخصي	Pearson Correlation	.874 ^{**}	0.259	.738 ^{**}	1	0.340	.773 ^{**}	.613 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.270	0.000		0.143	0.000	0.004
	N	20	20	20	20	20	20	20
العلاقات الايجابية	Pearson Correlation	.609 ^{**}	0.197	0.148	0.340	1	.472 [*]	.532 [*]
	Sig. (2-tailed)	0.004	0.404	0.534	0.143		0.036	0.016
	N	20	20	20	20	20	20	20
الحياة الهادفة	Pearson Correlation	.878 ^{**}	0.322	.533 [*]	.773 ^{**}	.472 [*]	1	.682 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.166	0.016	0.000	0.036		0.001
	N	20	20	20	20	20	20	20
تقبل الذات	Pearson Correlation	.816 ^{**}	0.314	.557 [*]	.613 ^{**}	.532 [*]	.682 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.178	0.011	0.004	0.016	0.001	
	N	20	20	20	20	20	20	20
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).								
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).								

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.788	54

الملاحق

		الضغط النفسي						
a1	Pearson Correlation	.380*	a12	Pearson Correlation	.400*	a23	Pearson Correlation	.383*
	Sig. (2-tailed)	0.039		Sig. (2-tailed)	0.029		Sig. (2-tailed)	0.037
	N	30		N	30		N	30
a2	Pearson Correlation	.418**	a13	Pearson Correlation	.466**	a24	Pearson Correlation	.377*
	Sig. (2-tailed)	0.021		Sig. (2-tailed)	0.010		Sig. (2-tailed)	0.040
	N	30		N	30		N	30
a3	Pearson Correlation	.545**	a14	Pearson Correlation	.416*	a25	Pearson Correlation	.456*
	Sig. (2-tailed)	0.002		Sig. (2-tailed)	0.022		Sig. (2-tailed)	0.011
	N	30		N	30		N	30
a4	Pearson Correlation	.531**	a15	Pearson Correlation	.569**	a26	Pearson Correlation	.366*
	Sig. (2-tailed)	0.003		Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.047
	N	30		N	30		N	30
a5	Pearson Correlation	.478**	a16	Pearson Correlation	.550**	a27	Pearson Correlation	.529**
	Sig. (2-tailed)	0.008		Sig. (2-tailed)	0.002		Sig. (2-tailed)	0.003
	N	30		N	30		N	30
a6	Pearson Correlation	.660**	a17	Pearson Correlation	-.368*	a28	Pearson Correlation	-.430*
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.045		Sig. (2-tailed)	0.018
	N	30		N	30		N	30
a7	Pearson Correlation	.522**	a18	Pearson Correlation	.437*	a29	Pearson Correlation	.434*
	Sig. (2-tailed)	0.003		Sig. (2-tailed)	0.016		Sig. (2-tailed)	0.016
	N	30		N	30		N	30
a8	Pearson Correlation	.557**	a19	Pearson Correlation	.499**	a30	Pearson Correlation	.465**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.005		Sig. (2-tailed)	0.010
	N	30		N	30		N	30
a9	Pearson Correlation	.365*	a20	Pearson Correlation	.409*	a31	Pearson Correlation	.494**
	Sig. (2-tailed)	0.047		Sig. (2-tailed)	0.025		Sig. (2-tailed)	0.005
	N	30		N	30		N	30
a10	Pearson Correlation	.386*	a21	Pearson Correlation	.506**	a32	Pearson Correlation	.424*
	Sig. (2-tailed)	0.035		Sig. (2-tailed)	0.004		Sig. (2-tailed)	0.019
	N	30		N	30		N	30
a11	Pearson Correlation	.366*	a22	Pearson Correlation	.477**	* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.046		Sig. (2-tailed)	0.008	** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	N	30		N	30			

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.731	32

2- نتائج الدراسة الأساسية

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
جودة الحياة النفسية	.175	30	.020	.916	30	.021
الضغط النفسي	.138	30	.148	.951	30	.177

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة	30	216.8333	22.19053	4.05142

One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
جودة الحياة	-4.237-	29	.000	-17.16667-	-25.4527-	-8.8806-

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي	30	95.5000	13.84084	2.52698

One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الضغط النفسي	6.134	29	.000	15.50000	10.3317	20.6683

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--	----------------	----	-------------	---	------

الملاحق

جودة الحياة	Between Groups	233.411	2	116.706	.224	.801
	Within Groups	14046.756	27	520.250		
	Total	14280.167	29			
الضغط النفسي	Between Groups	287.307	2	143.653	.736	.488
	Within Groups	5268.193	27	195.118		
	Total	5555.500	29			

Correlations

		جودة الحياة	الضغط النفسي
جودة الحياة	Pearson Correlation	1	-.396 [*]
	Sig. (2-tailed)		.030
	N	30	30
الضغط النفسي	Pearson Correlation	-.396 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.030	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملخص:

- تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي. تُعدّ مهنة التعليم من المهن التي تتطلب جهدًا كبيرًا ومسؤولية عالية، مما قد يُعرض المعلمات لضغوط نفسية تؤثر على جودة حياتهنّ.
- مستوى الضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط.
- مستوى جودة الحياة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي متوسط.
- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية والضغط النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الابتدائي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.
- تشير نتائج الدراسة إلى أن معلمات مرحلة التعليم الابتدائي يعانين من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، بينما يتمتعن بمستوى متوسط من جودة الحياة النفسية.
- يُمكن تفسير ذلك بعدة عوامل، مثل:
- طبيعة عمل المعلمات: يتطلب عمل المعلمات جهدًا كبيرًا ومسؤولية عالية، مما قد يُعرضهن لضغوط نفسية ناتجة عن كثرة المهام، والتواصل مع الطلاب وأولياء الأمور، والإدارة، وتقييم الأداء، والتوقعات العالية.
- العوامل الشخصية: تلعب العوامل الشخصية دورًا هامًا في تحديد مدى تأثر الفرد بالضغوط النفسية.
- دعم بيئة العمل: توفر بيئة العمل الداعمة، مثل توفير الموارد والتدريب والإشراف،
- الكلمات المفتاحية: معلمات مرحلة التعليم الابتدائي، الضغط النفسي، جودة الحياة النفسية