

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي



قسم: العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

## الضغط النفسي كمنبئ بجودة الحياة لدى معلم الابتدائي دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات بولاية الوادي

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إشراف  
د. خيرة لزعر

إعداد الطالبة  
أحلام العباسي

أعضاء اللجنة المناقشة

| المؤسسة الأصلية                | الصفة          | الرتبة        | الأستاذ    |
|--------------------------------|----------------|---------------|------------|
| جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي- | رئيساً         | أستاذ محاضراً | سلاف مشري  |
| جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي- | مشرفاً ومقرراً | أستاذ محاضراً | خيرة لزعر  |
| جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي- | عضواً مناقشاً  | أستاذ محاضراً | عمار حمامة |

السنة الجامعية: 2018/2019

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تم الصالحات وتحقق بفضلها المقاصد والغايات على توفيقه واحسانه وفضله للوصول إلى إنجاز هذه الرسالة العلمية بالشكر لله والحمد لله .

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والامتنان إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة "لزعر خيرة" عرفانا بما قامت به من متابعة مستمرة وجهد متواصل وتوجيهات حكيمة كان لها الأثر الأكبر في إنجاز هذه الدراسة فلها منا صادق الدعاء بموفور الصحة والعافية والعطاء المستمر لها .

كما نتقدم بالشكر والتقدير أيضا إلى جميع أعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم الاجتماعية عامة على ما بذلوه من جهد في تثقيف وتعليم الدارسين وزملائي الطلبة قسم علم النفس المدرسي خاصة . ونخص بالذكر جزيل الشكر إلى كل من قدم لنا المساعدات الميدانية والتسهيلات لجمع أفراد عينة البحث وخاصة ابتدائيات بلدية تغزوت وابتدائيات تكسبت بالوادي وتوفيرهم الظروف الملائمة لذلك .

كما أتقدم بالشكر إلى أعضاء اللجنة على قبولهم وتفضلهم لمناقشة هذه الرسالة ورغبتهم في إبداء نصائحهم وتوجيهاتهم من أجل تسديدها .

والى كل من قدم يد العون والمساعدة من قريب أو بعيد فجزاهم الله خيرا وجعل ذلك في ميزان حسناتهم .

الباحثة أحلام

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد جودة الحياة كمنبئ بالضغط النفسي لدى معلم الابتدائي، بالاعتماد على المنهج الوصفي. وقد تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (100) معلم ومعلمة ببعض ابتدائيات بلدية تغزوت وابتدائيات ولاية الوادي، حيث تم تطبيق أدوات القياس المتمثلة في مقياس جودة الحياة ومقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث السيد(2018)، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجات جودة الحياة ودرجات الضغوط النفسية لدى معلم الابتدائي.

- توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى).

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية (من 1 سنة إلى 5 سنوات، من 6 سنة إلى 10 سنوات، من 11 سنة فما فوق).

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية (أعزب(عزباء)، متزوج(ة)

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى).

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية (من 1 سنة إلى 5 سنوات، من 6 سنة إلى 10 سنوات، من 11 سنة فما فوق).

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية (أعزب(عزباء)، متزوج(ة).

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، التنبؤ، الضغط النفسي، معلم الابتدائي.

## **Abstract:**

The current study aims to determine the quality of life as a sign of psychological pressure in the primary teacher, based on the descriptive approach. The study was carried out on a sample of (100) teachers who work in some elementary schools of Taghazout and EL-OUED. The measuring tools of the quality of life standard and the psychological pressure measure were prepared by Wael Al-Sayed Hamed Al-Sayed (2018) Pearson correlation coefficient, nonlinear regression analysis, T.test for variance testing, and ANOVA analysis. The following results were obtained:

-There is a statistically significant relationship between the quality of life scores and the psychological stress scores of the primary teacher.

-There were statistically significant differences in the average quality of life of the study sample by sex variable (male, female).

-There were no statistically significant differences in the average quality of life in the study sample according to the professional experience variable (from 1 to 5 years, from 6 years to 10 years, and more than 11 years).

-There were no statistically significant differences in the average quality of life in the sample of the study according to the variable of social status single or married

-There were no statistically significant differences in the average psychological stress in the study sample by sex variable (male, female).

-There were no statistically significant differences in the average psychological stress in the sample of the study according to the variable of professional experience (from 1 to 5 years, from 6 years to 10 years, and more than 11 years ).

-There were no statistically significant differences in the average psychological stress among the study sample members by social status variable single or married.

**Keywords:** Quality of life, Prediction, Stress, Primary teacher.

## قائمة المحتويات

| الصفحة                     | العنوان                                |
|----------------------------|--|
|                            | شكر وتقدير                             |
| أ                          | ملخص بالعربية                          |
| ب                          | ملخص بالأجنبية                         |
| ج                          | قائمة المحتويات                        |
| و                          | قائمة الجداول                          |
| ز                          | قائمة الاشكال                          |
| 01                         | مقدمة                                  |
| <b>الجانب النظري</b>       |  |
| <b>الفصل الاول</b>         |  |
| <b>تقديم موضوع الدراسة</b> |  |
| 05                         | 1- الإشكالية                           |
| 10                         | 2- تساؤلات الدراسة                     |
| 11                         | 3- فرضيات الدراسة                      |
| 11                         | 4- أهمية الدراسة                       |
| 12                         | 5- أهداف الدراسة                       |
| 12                         | 6- المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة |
| 13                         | 7- الدراسات السابقة                    |
| 18                         | 8- التعقيب                             |
| <b>الفصل الثاني</b>        |  |
| <b>الضغط النفسي</b>        |  |
| 21                         | تمهيد                                  |

|                     |   |
|---------------------|---|
| 21                  | 1- لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط          |
| 22                  | 2- الرواد في دراسات الضغوط                      |
| 24                  | 3- تعريف الضغوط النفسية                         |
| 28                  | 4- ضغوطات ترتبط بالمهنة                         |
| 28                  | 5- أعراض الضغط النفسي                           |
| 29                  | 6- أنواع الضغوط النفسية                         |
| 30                  | 7- أشكال الضغوط النفسية                         |
| 31                  | 8- الأسباب المؤدية للضغوط النفسية               |
| 31                  | 9- الأمراض الناجمة عن الضغوط النفسية            |
| 33                  | 10- النظريات المفسرة للضغوط النفسية             |
| 36                  | 11- التقنيات العلاجية للتخفيف من الضغوط النفسية |
| 37                  | خلاصة الفصل                                     |
| <b>الفصل الثالث</b> |   |
| <b>جودة الحياة</b>  |   |
| 39                  | تمهيد   |
| 39                  | 1- نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة                 |
| 39                  | 2- تعريف جودة الحياة                            |
| 42                  | 3- أصل مفهوم جودة الحياة                        |
| 42                  | 4- مكونات جودة الحياة                           |
| 43                  | 5- أبعاد جودة الحياة                            |
| 44                  | 6- مجالات جودة الحياة                           |
| 47                  | 7- مصادر جودة الحياة                            |
| 48                  | 8- مقومات جودة الحياة                           |
| 48                  | 9- مبادئ جودة الحياة                            |
| 50                  | 10- النظريات المستخدمة لجودة الحياة             |
| 52                  | 11- معوقات جودة الحياة                          |
| 54                  | 12- المعلم                                      |

|   |  |
|---|--|
| 58  | خلاصة الفصل                                |
| <b>الجانب الميداني</b>                      |  |
| <b>الفصل الرابع</b>                         |  |
| <b>الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b> |  |
| 61  | تمهيد                                      |
| 61  | 1- منهج الدراسة                            |
| 61  | 2- حدود الدراسة                            |
| 63  | 3- عينة الدراسة                            |
| 64  | 4- أدوات الدراسة                           |
| 65  | 5- خصائص السيكمترية لدراسة                 |
| 69  | 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة            |
| 70  | خلاصة الفصل                                |
| <b>الفصل الخامس</b>                         |  |
| <b>عرض وتفسير ومناقشة النتائج</b>           |  |
| 72  | تمهيد                                      |
| 72  | 1- عرض وتفسير مناقشة نتائج الفرضية الأولى  |
| 75  | 2- عرض وتفسير مناقشة نتائج الفرضية الثانية |
| 77  | 3- عرض وتفسير مناقشة نتائج الفرضية الثالثة |
| 79  | 4- عرض وتفسير مناقشة نتائج الفرضية الرابعة |
| 80  | 5- عرض وتفسير مناقشة نتائج الفرضية الخامسة |
| 81  | 6- عرض وتفسير مناقشة نتائج الفرضية السادسة |
| 83  | 7- عرض وتفسير مناقشة نتائج الفرضية السابعة |
| 85  | 8- الإستنتاج العام                         |
| 86  | 9- اقتراحات الدراسة                        |
| 88  | قائمة المراجع                              |
| 97  | قائمة الملاحق                              |

## قائمة الجداول

| الصفحة | المحتوى   | رقم المحتوى |
|--------|---|-------------|
| 13     | الدراسات التي تناولت جودة الحياة  | 01          |
| 62     | جدول عينة الدراسة الأساسية  | 02          |
| 62     | جدول خصائص عينة الدراسة الأساسية  | 03          |
| 65     | جدول معاملات الارتباط بين درجة مفردة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة  | 04          |
| 66     | مؤشرات ثبات درجات مقياس جودة الحياة   | 05          |
| 68     | جدول معاملات الارتباط بين درجة مفردة والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي   | 06          |
| 69     | مؤشرات ثبات درجات مقياس جودة الحياة.  | 07          |
| 72     | تحليل التباين للانحدار بين الضغوط النفسية كمتنبأ بها وجودة الحياة كمنبئ   | 08          |
| 73     | نتائج إنحدار الضغوط النفسية على جودة الحياة   | 09          |
| 76     | نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات (الذكور، الإناث) على مقياس جودة الحياة                                 | 10          |
| 77     | نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA للفروق بين المتوسطات في الاداء على مقياس جودة الحياة بحسب متغير الخبرة المهنية | 11          |
| 79     | نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات المعلمون (العزاب، والمتزوجين) على مقياس جودة الحياة.                   | 12          |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 80 | نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات (الذكور، الإناث) على مقياس الضغوط النفسية.                                       | 13 |
| 81 | نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA للفروق بين المتوسطات في الاداء على مقياس الضغوط المهنية الحياة بحسب متغير الخبرة المهنية | 14 |
| 83 | نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات المعلمون (العزاب، والمتزوجين) على مقياس الضغوط النفسية                           | 15 |

### قائمة الأشكال

| الصفحة | المحتوى                            | رقم المحتوى |
|--------|------------------------------------|-------------|
| 74     | معامل الانحدار غير الخطي           | 01          |
| 78     | اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA | 02          |
| 82     | اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA | 03          |

مقدمة

## مقدمة

التعليم في الجزائر معروف بطابعه المجاني، حيث وضعت وزارة التربية والتعليم مقررات ومنشورات تربوية تعليمية هدفها تلقين المعرفة لجميع فئات الأعمار من الطلبة والتلاميذ من مقررات دراسية ومناهج تربوية والحجم الساعي للمواد الدراسية في المؤسسات التعليمية والتربوية الواجب تطبيقها والقيام بها.

حيث تهتم مستويات التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي إلى غاية مرحلة التعليم العالي بالتلميذ والمعلم على حد سواء بحيث يجب أن يكون لمعلم الابتدائي خصوصيات معينة تؤهله للعمل في هذه المرحلة التي يدرس فيها خمس سنوات من التحضيري إلى غاية مرحلة شهادة التعليم الابتدائي والمنهاج المكثف والحجم الساعي مما يترك أثر واضح لديه هنا يقوم المعلم بمجهود مضاعف بتدريس التلاميذ العاديين وهناك فئة صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية وللمعلم دور فعال في مراعاة الفروق الفردية لكل تلميذ وحالة كل تلميذ.

والضغط النفسي الذي يصيب المعلم في ظروف العمل والتفاعلات المهنية والتدريب المهني وتوقعات العمل والراتب والترقية والخصائص الشخصية ولا ننسى المهام التدريسية، ولا ننسى كذلك شعور معلم بتقصير نحو نفسه أولا ونحو أسرته فيتشكل لديه ضغط نفسي من جراء العمل وضميره الواعي كأب والعمل المتقن في سبيل العلم.

ولهذا جاء علم النفس الإيجابي بهذا المصطلح الجديد جودة الحياة لينقذ من الضلال وتبرز أهميته على الصحة النفسية للفرد المادية والاجتماعية والراحة والرفاهية للتدريس والعمل والسعادة وإدارة الوقت لإنجاز وأفضل المهام وتطوير الوسائل والاستراتيجيات التعلم وتخفيف في الضغوطات النفسية والمهنية وكل ما زادت جودة الحياة الفرد والعكس صحيح.

ولهذا هدفت الدراسة الحالية الى العلاقة بين جودة الحياة بالضغط النفسي لدى معلم وشملت الدراسة على جانبين النظري والجانب الميداني يتضمن الإطار النظري ثلاثة (03) فصول يتعلق الفصل الأول بتقديم موضوع الدراسة حيث يحتوي على إشكالية الدراسة وتساؤلات الدراسة وفرضيات الدراسة والاهمية والأهداف والتعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني يتضمن جودة الحياة من خلال نشأة وتطور مفهوم الجودة وتعريف الجودة وأصلها ومكوناتها وأبعادها ومجالاتها ومصادرها ومقوماتها ومبادئها والنظريات المستخدمة ومعوقاتها وفي الأخير خلاصة الفصل.

أما بخصوص الفصل الثالث يتضمن الضغط النفسي من خلال لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط، والرواد الذين اهتموا بهذا الجانب، وتعريف الضغوط النفسية والضغوطات التي ترتبط بالمهنة وأعراضها وأنواعها وأشكالها والأسباب المؤدية لضغوط النفسية والأمراض المتعلقة به ونظرياتها وأخيرا القواعد الذهبية لتخفيف الضغوط النفسية و خلاصة الفصل.

والجانب الميداني يتضمن فصلين: ففي الفصل الرابع سوف يتم فيه الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية والمنهج المتبع وحدود الدراسة وعينة الدراسة وأدوات الدراسة وخصائصها والأساليب الإحصائية، أما في الفصل الخامس والأخير فسيتم فيه عرض وتفسير ومناقشة النتائج.

وفي الأخير سنعرض الاستنتاج العام ومقترحات الدراسة.

# الجانب النظري

## الفصل الاول

### تقديم موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
7. الدراسات السابقة
8. التعقيب.

## 1- إشكالية:

لقد كرس علم النفس طرفا كبيرا من دراساته لفحص مختلف الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخيل بإسهاماته وتحليلاته ومنطقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء كشعور بالسعادة والبهجة والتسامح والتفاؤل والأمل والرضا عن جنات الحياة والاستمتاع بها، أو بعض منها، وكذلك الصمود والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلا عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقيا وتحضرا كالإحساس بنوعية الحياة وجودتها وبهجتها.

وهذا بالإضافة إلى جوانب الإيجابية في العلاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه أنسا وقيمة من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، وكل الصراعات، وانسجام الذات أكثر إيجابية وفاعلية. (عبد العال ومظلوم، 2013، 79)

ونظرا لما يحمله هذا المصطلح من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض، كما أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا على معنى محدد للمصطلح ويرجع ذلك إلى حداثة المفهوم. (المشاقبة، 2015، 33)

وعليه يشير Fernandez Ballesteros إلى أن مصطلح جودة الحياة يعتبر أساسيا في علوم عدة منها: علم البيئة، الصحة، الطب النفسي، الاقتصاد، السياسة، الجغرافيا، علم النفس، علم الاجتماع والإدارة وغيرها. (مشري، 2014، 216)

وهو من المفاهيم الحديثة نسبيا التي لاقى اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية وكان لعلم النفس دوروه الواضح في ترسيخ مفهوم جودة الحياة من خلال دراسة السلوك الإنساني وتنميته وتحسينه، فالسلوك الإنساني هو الذي يسهم في تحقيق جودة الحياة. (الحو، 2016، 216)

حيث ظهرت في الآونة الأخيرة حاجة ملحة إلى دراسة مصطلح "جودة الحياة" بالنسبة للإنسان من جميع جوانبها، والوقوف على رغبة من الإنسان في بلوغ هذه الجودة باعتبارها السبيل إلى رفاهية المجتمع بأكمله، فالحياة عادة توجد حيث يجتمع مجموعة ما من الأفراد مكونين جماعة ترتبط فيما بينها بروابط متنوعة، يعني تحقيقها للمجتمع

كله.(المطيري،2015،01).إن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر تعكس بلا شك مستوى معين من جودة الحياة وهكذا فإن الجودة هدف جميع المكونات النفسية.(بن عطية وعيدة،2017،06)

كما يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقى اهتماما كبيرا في مجال علم النفس، حيث أصبحت تعتبر من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية.(عمرون،2017،28)

وانبثق هذا المصطلح ليعبر عن مطلب مرتبط بمرحلة جديدة في التنمية هي المرحلة الصناعية ليعبر عن حاجاته إلى استخدام الوفرة الاقتصادية في إشباع الطموحات.(حبي،2017،27)

بالإضافة إلى ذلك تضاعف الاهتمام بموضوع جودة الحياة العمل أثناء السنوات الأخيرة ومن بين الذين زاد اهتمامهم بجودة حياة العمل وطبيعتها الاختصاصيون النفسيون في مجال العمل والمشتغلون في عالم الإدارة، والأشخاص

الذين يتمتعون بصلاحيات أو سلطات اتخاذ القرارات في المؤسسات، والعاملون في قطاعات الدولة المتخصصة بموضوع العمل والعمال.(فواتيح،2016،339)

ومن الدراسات التي نعتقد أنها قريبة من الدراسة الحالية نتطرق إلى دراسة إيمان خميس(2015): بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، وطبقت الدراسة على عينة من المعلمات رياض الأطفال، وطبقت هذه الدراسة ثلاثة مقاييس، وتوصلت الدراسة إلى أن قلق المستقبل والرضا الوظيفي تأثير كبير على جودة الحياة.(بخوش وحמידاني،2016،14).

بالإضافة إلى دراسة وفاق صابر ومحمد الفاتح(2013): بعنوان نوعية الحياة لدى هيئة أعضاء التدريس بجامعة النيلين، وتوزعت على 25 من الذكور و25 من الإناث، ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة لا توجد فروق دالة إحصائية في نوعية الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس تعزى لمتغير النوع، إضافة إلى ذلك لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الدرجة العلمية.(الدومة،2013،285).

أضف إلى دراسة Frisen (2007): بعنوان برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل تحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مؤشرات جودة الحياة (التفاؤل -التشاؤم) والذكاء الاجتماعي بلغ قوامها (120) معلما متوسط العمر (17-22) سنة، وتوصلت الدراسة إلى تدني الإحساس بجودة الحياة لدى أفراد العينة. (الولائي، 2016،581).

ولا شك أن ما شهده العالم من ثورة علمية وتكنولوجية في العقود الأخيرة قد انعكست آثاره في حياة الإنسان بشكل عام وفي مجال العمل بشكل خاص فقد لوحظ أن ضغوط الحياة Life Stress قد أصبحت من ظواهر الحياتية الإنسانية التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتكيف معها، وبالتالي لا يستطيع الأحجام عنها أو الهروب منها لأن ذلك يعني نقص فعالياته وضعف قدرته على التكيف والإخفاق في الحياة، ولهذا ظهرت كثير من المهن ذات الطابع ذات الطابع الإنساني والتعاوني كالتعليم والتمريض والإرشاد والعلاج النفسي، معوقات وضغوط مختلفة تحول دون قيام الموظف بدوره المطلوب بشكل فاعل، الأمر الذي يشعره بالعجز وأنه غير قادر على أداء العمل بالمستوى الذي يتوقعه العمل بالمستوى الذي يتوقعه هو أو يتوقعه الآخرون. (الطواب وفخرو وعمر والشرعة وفرح وتركي، د.ت، 169)

ومن بين الدراسات التي تطرقت للضغط النفسي دراسة جبريل سعيد (1991): تمت الدراسة على عينة من عددها 129 معلم ومعلمة، وهدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى المدرسين وعلاقتها ببعض المتغيرات ومعرفة المصادر التي تؤدي إلى ضغوط وتوصلت الدراسة إلى: الاتجاه السلبي وصعوبة حث التلاميذ نحو الدراسة ونقص التعاون مع الأولياء. (بن قدور وإسماعيلي وحمد، 2013،09)

وقد حظيت مواضيع الضغوطات النفسية باهتمام العديد من الباحثين، وتأتي مشكلة دراسة الضغوط النفسية بالنظر إلى تأثيراتها في كل مجالات الحياة بصفة عامة وفي المدارس بصفة خاصة وهذه المدرسة من أهم مكوناتها الطالب الذي لا يتعلم في معزل عن البيئة الاجتماعية لذلك يتأثر سلوك المتعلم. (جغل وظرون وبلقاسمي، 2014، دص)

بالإضافة إلى دراسة عزت (1997): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن والجنس والخبرة وأبعاد الاتجاه نحو مهنة التدريس على عينة تكونت من 90 معلما ومعلمة وتوصلت الدراسة إلى وجود عدة نتائج ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضغوط والعمر الزمني ومدة الخبرة، ووجود فروق دالة لصالح المدرسين الذكور عن الإناث في الشعور بالضغوط النفسية المتعلقة بالعمل مع التلاميذ. (دخان، 2005، 374)

تخيل حياة الفرد من دون ضغط، ستصبح حياته بلا معنى فهي تعتبر دوافع لتحريك حياته ليكون في حالة نشاط وتفكير وإدراك وقلق وتوتر، فإن كل ردود الأفعال هذه يعمل الفرد من خلالها ليتخلص من هذا الضغط ويحقق مستوى ملائم من التوافق في كافة جوانب حياته، ويكون أكثر عرضة للضغوط النفسية، الفئة التي تقع على عاتقهم العديد من المسؤوليات الصعبة، ومن هؤلاء المرأة العاملة وخاصة الزوجة التي تقوم بدور مزدوج كربة بيت وأم عاملة بحيث يطالبها العمل بالعديد من الالتزامات والواجبات يجب القيام بها. (قرار ومدور، 2012، دص)

والضغط النفسي شأنه شأن معظم الظواهر الحياتية، موجود في كل مجالات الحياة ويعاني منه كل الأفراد، لكنه يتخذ لنفسه عدة أوجه وأفئدة، ولم يترك مجالاً من مجالات الحياة إلا واخترقه، فأينما ذهبنا وجدناه، في المدرسة والعمل والأسرة وبين الأصدقاء ففي كل جوانب الحياة، وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية، حتى اعتبره بعض الباحثين "القاتل الصامت". (دايلي، 2013، 07)

هذا وقد تزايدت ضغوط الحياة والعمل في السنوات الأخيرة حتى أن بعض الباحثين يطلقون على هذا العصر عصر الضغوط، وإن مهنة التدريس من المهن التي تتطلب ممن يعمل بها أن يكون لديه قدرة كبيرة على التوافق مع مسؤولياتها ومواجهة ضغوطها.

ومن الصعب عليه أن ينجز عمله إذا كان متوتراً أو غير راضي عن أسلوب حياته في العمل. (محمد، 2013، 03)

أيضا من الدراسات التي تناولت الضغط النفسي دراسة السيد (2018): تحت عنوان دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك

سعود، تكونت عينة الدراسة من (897) من أعضاء الكليات الإنسانية وخدمة المجتمع، وتوصلت الدراسة إلى نتائج ومن بين هذه النتائج وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة بمعامل ارتباط (0.663) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05). (السيد، 2018، 25)

إن نجاح عملية التربية يتوقف على العديد من العناصر والأبعاد التي تتكون منها كل من عمليتي التعلم والتعليم، إلا أن المناهج الدراسية الملائمة، والكتب المدرسية والوسائل الجيدة لتجهيز والإدارة المدرسية الحكيمة الناجحة إلى غير ذلك من الأبعاد المهمة من أهميتها، لا تعادل في الرأي البعض دور معلم الجيد المخلص القادر على القيام بوظيفة بطريقة فعّالة.

فهي لا تعطي ثمارها إذا لم توضع بين يدي معلم كفاء وأمين، ويتفق التربويون على أهمية المعلم في العملية التعليمية، إذ لا يمكن أن يتوافر تعليم جيد بدون معلم جيد، فبدونه يصلح بصلاحه ويفسد بفساده. (شداني، 2011، دص)

بالإضافة فالمعلم جزء من النظام التربوي يحتاج على دعم مستمر وتطوير دائم ليقوم بالمهام التي يوكلها له واضعوا السياسات التربوية وفقاً لفسلفة الدولة والمجتمع، وذلك لمواكبة ومسايرة الحياة بشكل متناسق متكيف مع التغيرات التكنولوجية والتقدم في معرفة، حيث تولت الأمم المتقدمة في الاهتمام بتنميته. (زيبيدي وحنكة ومسعي، 2012، 13)

أضف إلى ذلك يعد المعلم من وجهة نظر المهتمين بعملية التعلم من أهم العناصر الأساسية فيها، كونه على اتصال دائم مع مستويات عديدة، معرفية متفاوتة في انخفاضها هذا من جهة، ومن جهة أخرى. (رضواني، 2012، دص)

كذلك أن للمعلم العديد من الأدوار المتنوعة والمتعددة بتعدد مهمة رسالة التعليم، ولعل أهم هذه الأدوار وأعظمها تنمية شخصية المتعلم وتكوينها بطريق تنمية شخصية المتعلم وتكوينها بطريقة متكاملة ومتوازنة، وليقوم معلم بدوره على أكمل وجه وجب الحفاظ على علاقاته الإنسانية مع طلابه، إضافة إلى إدراكه التام بضرورة أن يكون قدوة لهم وهو الأمر الذي يجب أن يتجسد لديه قولاً وعملاً. (مرابط وبرحومة، 2015، 01)

ويعمل مجال التربية على تحسين البرامج التعليمية لكافة المستويات التربوية بصفة عامة وذلك من خلال التركيز على أهم عنصر في هذا البرنامج وهو قائد هذا المنهج ألا وهو المعلم وذلك من أجل إبراز مهارات واتجاهات ومعلوماته المختلفة لطلاب في درجة عالية من الإتقان. (عباد، 2015، 20)

ومن هذا المنطلق، يمكن بلورة الإشكالية بطرح التساؤل التالي:

هل يمكن التنبؤ بنوعية جودة الحياة من خلال الضغط النفسي لدى معلم الابتدائي؟

## 2- تساؤلات الدراسة:

1. هل توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات جودة الحياة ودرجات الضغط النفسي لدى معلم الابتدائي؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات جودة الحياة لدى معلم الابتدائي حسب متغير الجنس؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغط النفسي لدى معلم الابتدائي حسب متغير الجنس؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات جودة الحياة لدى معلم الابتدائي حسب متغير سنوات الخبرة؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغط النفسي لدى معلم الابتدائي حسب متغير سنوات الخبرة؟
6. هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات جودة الحياة لدى معلم الابتدائي حسب متغير الحالة الاجتماعية؟
7. هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغط النفسي لدى معلم الابتدائي حسب متغير الحالة الاجتماعية؟

### 3- فرضيات الدراسة:

1. توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي ودرجات جودة الحياة لدى معلم الابتدائي. ويمكن التنبؤ بالضغط النفسي من خلال جودة الحياة
  2. توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات جودة الحياة لدى معلم الابتدائي حسب متغير الجنس.
  3. توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغط النفسي لدى معلم الابتدائي حسب متغير الجنس.
  4. توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات جودة الحياة لدى معلم الابتدائي حسب متغير سنوات الخبرة.
  5. توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغط النفسي لدى معلم الابتدائي حسب متغير سنوات الخبرة.
  6. توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات جودة الحياة لدى معلم الابتدائي حسب متغير الحالة الاجتماعية.
  7. توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغط النفسي لدى معلم الابتدائي حسب متغير الحالة الاجتماعية.
- ### 4- أهمية الدراسة:

\_ تمثل أهمية الدراسة، من خلال أهمية الموضوع الذي بصدد تناول وهو:

إمكانية التنبؤ بنوعية جودة الحياة من خلال الضغط النفسي لدى معلم الابتدائي؟

◆ التعرف على الموضوع العام والمصطلحات الجديدة في علم النفس.

◆ الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والضغط النفسي من خلال جودة الحياة لدى معلم الابتدائي.

◆ معرفة إذا كان من الممكن التنبؤ بالضغط النفسي من خلال جودة الحياة لدى معلم الابتدائي.

◆ معرفة الضغوط النفسية للمعلم التي يتعرض لها معلم الابتدائي.

#### 5- أهداف الدراسة:

◆ التعرف على مستوى جودة الحياة لدى معلم الابتدائي.

◆ التعرف على مستوى الضغط النفسي الذي يوجهه معلم الابتدائي.

◆ الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والضغط النفسي لدى معلم الابتدائي.

◆ الكشف عن إمكانية التنبؤ بالضغط النفسي من خلال جودة الحياة لدى معلم الابتدائي.

#### 6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

● **جودة الحياة:** هي الدرجة التي يتحصل عليها معلم الابتدائي على مقياس جودة الحياة، والتي تتمثل بشعور معلم بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال جودة الصحة النفسية وجودة إدارة الوقت والتدريس والعمل.

● **الضغط النفسي:** هو الدرجة التي يتحصل عليها معلم الابتدائي على مقياس الضغط النفسي من خلال ظروف العمل والتفاعلات المهنية والتدريب المهني والمهام التدريسية وتوقعات العمل والراتب والترقية والخصائص الشخصية.

- معلم الابتدائي: هو محور العملية التربوية يمارس مهنة تدريس التلاميذ في مستوى الابتدائي يكون خريج المدارس العليا للأساتذة أو متحصل على شهادة الليسانس.

#### 7- الدراسات السابقة المعتمدة:

والجدول (1) التالي يبين بالتفصيل الدراسات السابقة المعتمدة :

#### جدول(1) الدراسات التي تناولت جودة الحياة

| عنوان الدراسة  | من حيث العينة                                    | من حيث المنهج                 | من حيث الاداة                          | من حيث النتائج   |
|--|--|-------------------------------|--|--|
| شنج" ليم "ووينج<br>" Kasperrn (2006)<br>/  | معلم   | /                             | الاستبيان                              | يشير ذلك إلى جودة حياة المعلم التي تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية والإحساس بالارتياح، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة،   |
| "ايمان وفاق<br>وآخرون"(2013)<br>نوعية الحياة لدى هيئة<br>أعضاء التدريس بجامعة<br>النيلين | هيئة أعضاء<br>التدريس<br>من الذكور<br>والإناث 25 | /                             | الاستبيان                              | ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة لا توجد فروق دالة إحصائية في نوعية الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس تعزى لمتغير النوع، إضافة إلى ذلك لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الدرجة العلمية. |
| "صالح"(2013)<br>/  | (90)عضوا<br>من أعضاء<br>هيئة التدريس             | المنهج<br>الوصفي              | الاستبيان                              | على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى لسنوات الخبرة أكثر من 5سنوات، أقل من 5 سنوات   |
| "المشيخي"(2013)<br>الاحترق النفسي وعلاقته<br>بجودة الحياة لدى معلم<br>الابتدائي          | (420)معلم  | المنهج<br>الوصفي<br>الارتباطي | مقياس<br>الاحترق<br>النفسي<br>للمعلمين | توصلت الدراسة إلى النتائج ومن بين هذه النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الاحترق النفسي لدى   |

|  |  |                         |                           |  |
|--|--|-------------------------|---------------------------|--|
| معلمين تبعا لاختلاف المؤهل العلمي  |  |                         |                           |  |
| ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة بين التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام، أضيف إلى ذلك وجود فروق بين التسامح والرضا عن الحياة نتيجة لاختلاف الخبرة-المؤهل التعليمي- مستوى الدخل والمرحلة التعليمية | مقياس التسامح ومقياس الرضا عن الحياة                     | المنهج الوصفي الارتباطي | معلمي التعليم العام       | دراسة "الحربي" (1436هـ) التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية               |
| توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة  | الاستبيان  | /                       | (200) معلم                | بانو" و"شهيناز" و"مالك" و"ساديا" (2014) /  |
| أن قلق المستقبل والرضا الوظيفي تأثير كبير على جودة الحياة.   | مقياس جودة الحياة مقياس قلق المستقبل مقياس الرضا الوظيفي | /                       | (130) معلمات رياض الأطفال | "إيمان احمد خميس" (2015) جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال |
| وتوصل بأنه لا توجد فروق دالة تعزى للمتغير الخبرة   | الاستبيان  | المنهج الوصفي           | (465) معلم ومعلمة         | "الدحوح" (2015) /  |
| توصلت الدراسة إلى وجود النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الكفاءة الوجدانية وجودة الحياة   | استبيان الكفاءة الوجدانية واستبيان جودة الحياة           | المنهج الوصفي التحليلي  | (40) معلم                 | "طوبال فطيمة" (2018) الكفاءة الوجدانية وعلاقتها بجودة في بعض المتغيرات (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية)  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| لدى معلمين عينة الدراسة وفقا<br>لمتغيرات التالية: الجنس-السن-<br>الحالة الاجتماعية-سنوات<br>الأقدمية-مكان العمل |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|

### الدراسات الأجنبية التي تناولت جودة الحياة

|  |           |               |            |   |
|--|-----------|---------------|------------|---|
| توصلت الدراسة إلى<br>تدني الإحساس بجودة<br>الحياة لدى أفراد العينة   | الاستبيان | /             | (120) معلم | "Frisen" (2007)<br>برنامج تدريبي لتنمية<br>السعادة كمدخل تحسين<br>جودة الحياة لدى طالبات<br>الجامعة |
| وتوصلت الدراسة إلى أن<br>جودة الحياة العمل<br>للمعلمين، ولا فرق بين<br>آراء المعلمين لمتغير<br>المؤهل العلمي | الاستبيان | المنهج الوصفي | (120) معلم | "Emadzadeh"(2012)<br>/  |

### الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

|  |           |   |                          |                                  |
|--|-----------|---|--------------------------|----------------------------------|
| وتوصلت الدراسة إلى<br>النتائج التالية: الغالبية<br>من المعلمين والمعلمات<br>(53.5%) يتعرضون<br>لضغوط عمل منخفضة.<br>وغالبية المعلمين<br>والمعلمات(63.7%)<br>راضون عن عملهم وعدم<br>وجود فروق بين معلمين<br>ومعلمات | الاستبيان | / | (50) معلما<br>و(85)معلمة | "نعمت<br>رمضان"(1991) /          |
| وتوصلت الدراسة إلى:<br>الاتجاه السلبي وصعوبة<br>حث التلاميذ نحو الدراسة<br>ونقص التعاون مع   | الاستبيان | / | 129 معلم<br>ومعلمة       | "جبريل فاروق<br>سعيد"(1991)<br>/ |

| الأولياء  |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| توصلت الدراسة إلى عدم وجود اختلافات في مؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي يمكن أن تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية (أعزب/متزوج)  | الاستبيان  | / | (71) معلما من الذكور والإناث              | "الطبري" (1991) الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية                          |
| وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضغوط والعمر الزمني ومدة الخبرة،   | الاستبيان  | / | (90) معلما ومعلمة                         | "عزت وجلال" (1997) /  |
| توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الخاصة بالتدريس وفي الدرجة الكلية للضغوط النفسية بوجه عام   | مقياس الضغوط النفسية   | / | (189) معلما ومعلمة                        | "يوسف عبد الفتاح" (1999) الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية                 |
| وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية ومن بين هذه النتائج: فيما يخص المتغيرات الديمغرافية، تبين في مجال الضغوط النفسية انه توجد فروق بين متغير الجنس (ذكور/إناث)، وجنس التلاميذ (معلمات تدرسن الذكور/ معلمات تدرسن الإناث) فقط كان | استبانة ضمنت ثلاثة ابعاد رئيسية الضغوط النفسية ومصادرها واستراتيجيات |   | (146) معلما ومعلمة منها (25) معلما و(121) | "مقداد" (2005) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين |

|  |                                       |               |                                  |  |
|--|---------------------------------------|---------------|----------------------------------|--|
| ذو دلالة إحصائية   |                                       |               |                                  |  |
| ومن بين النتائج التي توصل إليها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي المراحل التعليمية تعزى لمتغير                             | الاستبيان                             | /             | (210) مدرس ومدرسة                | "خوجة" (2011) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين   |
| وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة بمعامل ارتباط (0.663) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) | مقياس جودة الحياة ومقياس الضغط النفسي | المنهج الوصفي | (897) من أعضاء الكليات الإنسانية | "وائل السيد حامد السيد" (2018) دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود |

### الدراسات الأجنبية التي تناولت الضغط النفسي

|  |           |   |                         |                             |
|--|-----------|---|-------------------------|-----------------------------|
| توصلت الدراسة إلى نتائج التالية: أن معظم المشكلات المتعلقة بالضغوط النفسية هي مشكلات متداخلة     | الاستبيان |   | معلم (379) تربية الخاصة | "Femyen woulonton" (1986) / |
| فالمعلمات ذوات المؤهلات العلمية المنخفضة يعانين من الضغط النفسي بدرجة عالية جدا مقارنة بالمعلمين | الاستبيان | / | معلمي التربية الخاصة    | "Trend all" (1989) /        |

## 8- التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة التي تناولت متغيري جودة الحياة والضغط النفسي لدى معلم الابتدائي وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى بأن هناك تباين في النتائج المتوصل إليها وهذا يعود إلى فترات الزمانية والمكانية، فمنها القديمة والحديثة والعربية والأجنبية، وكذلك اختلاف الباحثين في الدراسة والمتغيرات المدروسة كذلك عدد أفراد العينة ونوع الأدوات المعتمد عليها في جمع المعلومات.

من خلال الدراسات السابقة اتفقت الدراسة الحالية مع متغيري جودة الحياة والضغط النفسي من حيث العنوان من خلال الدراسة الحالية جزئياً مع دراسة "وائل السيد حامد السيد" (2018) واختلفت مع الدراسات الأخرى مع متغيرات متنوعة، حيث عينة معلم الابتدائي كالدراسة "شنج ليم ووينج" (2006) ودراسة "المشيخي" (2006) ودراسة "بانو" و"شاهيناز" و"مالك" و"ساديا" (2014) ودراسة "الدحوح" (2015) ودراسة "فطيمة طوبال" (2018) ودراسة "Frisen" "Emadzadeh" ودراسة "نعمت رمضان" (1991) ودراسة "الطريبي" (1991) ودراسة "عزت" و"جلال" (1997) ودراسة "يوسف عبد الفتاح" (1999) ودراسة "مقداد" (2005) ودراسة "خوجة" (2011)، واختلفت مع دراسة "ايمان وفاق وآخرون" (2013) ودراسة "صالح" (2013) ودراسة "الحري" (1436) ودراسة "ايمان أحمد خميس" (2015) ودراسة "وائل السيد" (2018) وتطابقت الدراسة الحالية من حيث المنهج مع دراسة "صالح" (2013)

"والمشيخي" (2006) ودراسة "الحري" (1436) ودراسة "الدحوح" (2015) ودراسة "Emadzadeh" ودراسة "وائل السيد" واختلفت مع دراسة "فطيمة طوبال" في المنهج الوصفي التحليلي، توافقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة ومن حيث الأداة الإستبيان، ومن حيث النتائج توصلت العديد من الدراسات السابقة إلى وجود علاقة أو فروق بين جودة الحياة والضغط النفسي مع نتائج الدراسة الحالية على وجود علاقة كالدراسة "الحري" (1436) ودراسة "بانو" و"شاهيناز" و"مالك" و"ساديا" (2014) ودراسة "عزت" و"جلال" (1997) ودراسة "وائل السيد"، وعدم وجود فروق مع دراسة "ايمان وفاق وآخرون" (2013)

ودراسة"صالح"(2013) ودراسة "الدحدوح"(2015) ودراسة "يوسف عبد الفتاح"(1999)  
ودراسة "خوجة"(2011) واختلفت مع دراسة "سنيج ليم" و"وينج"(2006) و "المشيخي"(2006)  
لدراسة "الحري"(1436) ودراسة "بانو" و"شهيناز" و"مالك" و"ساديا"(2014) ودراسة "ايمان  
أحمد خميس" ودراسة "الدحدوح"(2015) دراسة "فطيمة طوبال ET Frisen"  
"Emadzadeh" و"نعمت رمضان" و"جبريل فاروق سعيد"(1991) و"مقداد"(2005).

# الفصل الثاني

## الضغط النفسي

تمهيد

1-لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط

2-الرواد في دراسات الضغوط

3-تعريف الضغوط النفسية

4-ضغوطات ترتبط بالمهنة

5-أعراض الضغط النفسي

6-أنواع الضغوط النفسية

7-أشكال الضغوط النفسية

8-الأسباب المؤدية لضغوط النفسية

9-الأمراض الناجمة عن الضغوط النفسية

10- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

11- التقنيات العلاجية للتخفيف الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

مع تزايد سرعة المواقف الحياتية وتلاحق أحداثها في ضوء المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتقدم التكنولوجي المذهل في عالم الاتصالات والحاسب الآلي وتزايد ضغوط الحياة بكل مكوناتها العلمية والعملية ، حيث أصبح لكل فرد منا يعاني من الضغوط بدرجات متفاوتة تعرقل أدائه والامن النفسي والجسمي والعقلي ومهامه اليومية.

ونحاول تسليط الضوء في هذا الفصل إلى اللوحة التاريخية لضغط النفسي وأهم روادها وتعريف بالضغط النفسي بصفة عامة وأهم مفاهيمه، ثم نتطرق إلى مفهوم من جانب المهنة، بالإضافة إلى أعراضها وأنواعها وأشكالها وأسبابها وبعض الأمراض المتعلقة بها والنظريات المفسرة لها وأهم القواعد الذهبية لتخفيف من الضغط النفسي.

### 1. لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط النفسي:

**تعريف لغوي:** يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطه ضغطاً: عصره وزحمه، والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، وفي الطبيعة الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات.

**تعريف الاصطلاحي:** كما يشير ("1993) smith إلى أن المعنى للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة الضغط stress وهي تعني الصرامة، وهي تدل ضمناً على الشعور بالتوتر إثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى فعل stringere والذي يعني يشد tighten ومعنى هذا ان الضغط يشير على مشاعر الضيق والقلق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما، ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية Estresse وهي تعني الضيق أو القمع والاضطهاد والتي يبدوا أنها تدل ضمناً على الحبس والقيود والظلم والحد من الحرية.

وفي القرن الرابع عشر استخدم هذا المصطلح بطريقة أكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة والصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط أستمروا إلى اليوم متأثراً بعمل المهندس "روبرت هوك" Hooke أو آخر القرن السابع عشر فقلد كان هوك مهتماً بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة تقاوم قوى الطبيعة مثل الرياح والزلازل دون أن تنهار وتتداعى، ومن ثم كتب هوك عن فكرة الحمولة أو العبء كقوة خارجية، وطبقاً لوجهة نظره ينشأ الضغط من تأثير العبء، على البناء الذي من خلاله يظهر الإجهاد على هذا البناء، ويمكن للبناء أن ينهار ويتداعى، ولذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة، ويكون ذلك مماثلاً للاستجابة للضغط التي تصدر عن الكائن العضوي والتي تتبدى في المواجهة أو الهروب من الموقف الضاغط.

وفي أواخر القرن الثامن عشر يشير مصطلح الضغط على قوة Force أو الضغط Pressure أو التوتر أو الإجهاد Strain، وفي القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة.

\_ وحديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد، ولكن هذا الشعور يمكن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث، وهذا التفسير هو الذي يحدد الحدث من حيث كونه ضاغطاً أولاً، فالعبء على البناء لا يعتبر ضاغطاً ما لم يوجد إجهاد. (حسين، 16، 2006-18)

## 2. الرواد في دراسات الضغوط:

وفيما يلي تناول موجز لأربعة (04) علماء ساهموا في تطور المعرفة المرتبطة بالضغوط:

**1.2. والتر كانون Calter Cannon:** يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة طوارئ Emergency Response أو رد الفعل العسكري Militaristic Response بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة. ففي بحوثه على الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي الفسيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها. وقد بينت دراساته أن مصادر

الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرنالين Adrenaline (يعرف أيضا بالإبنفرين Epinephrine) الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. وقد كشفت أبحاث كانون وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة من التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات. (عسكر، 42، 2003-43)

**2.2. هانز سيليه Hans Selye:** يعتبر سيليه من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغوط. ويرجع الفضل إلى كتاباته ومحاضراته في تعريف الجمهور والباحثين، وبخاصة في المجال الطبي، بتأثير الضغوط على الإنسان. وقد جاء اكتشافه للضغط بالصدفة خلال بحوثه على الهرمونات على الهرمونات الجنسية في العشرينيات. فقد لاحظ بعد حقن فئران تجاربه بأنسجة غددية غير معقمة حدوث ردود فعل غير واضحة منها تضخم في الغدد الأدرنالين، تضاول وضمور في بعض الحالات للغدة التيموسية، وظهور قرحة في الجهاز الهضمي. وفي تجارب لاحقة وجد أن هذه الأعراض تظهر مع مصادر ضغط أخرى مثل الحرارة، البرد، الجرح، العدوى، التعرض لأشعة إكس، الحقن بالأنسولين وغيرها من المؤثرات.

وقد قسم سيليه مجموعة الأغراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل تجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Phase
- مرحلة المقاومة Resistance Phase
- مرحلة الاستنزاف Exhaustion Phase

**3.2. ماريان فرانكنهوزر Marianne Frankenhäuser:** أبرزت بحوث ماريان فرانكنهوزر وفريقها البحثي في السويد أهمية ودور المكون النفسي في رد فعل الفرد تجاه مصادر الضغط المختلفة. وبالنسبة لهرمونات حالات الطوارئ: الأدرنالين والنورادرنالين،

فقد بينت هذه الدراسات تأثيرهما العالي على الوظائف الذهنية والانفعالية. ويعتمد نشاط الغدة الكظرية أو الأدرنالين بشكل شبه كلي على المواقف النفسية مثل الشعور بفقد التحكم أو زيادة الاستشارة أو قلة الاستشارة وقلة الحمل وزيادة الحمل.

وكما أن الزيادة في إفراز هرمونات الضغط الأدرنالين والنورادرنالين لا تقتصر على المواقف المزعجة وغير المرغوبة، بل تشمل المواقف السارة التي تواجه الفرد. (عسكر، 2003، 43-45)

**2.4. ريتشارد لازا روس Richard Lazarus** : انصب اهتمام ريتشارد لازا روس على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة. واتفق مع والتر كانون على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة. وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على المواقف المواجه وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط. وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم الذهني للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر. (عسكر، 2003، 45)

### 3. تعريف الضغوط النفسية:

الضغط النفسي عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات، وتستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها. فإن الضغط يكون مقبولا ومفيداً، أما إذا كانت لا تستطيع. ووجود الاستثارة يضعفها، فإن الضغط لا يكون مقبولا وغير مفيد، بل وضار. (باهي وحشمت، 2002، 203)

بالإضافة إلى أن هناك بعض الأمثلة عن الضغوط ونذكر منها:

\_ عندما يطلب الأستاذ من طلابه الاستعداد للامتحان في وقت ضيق.

\_ عندما يكتشف العامل أن أدائه أو إنتاجيته ضعيفة مقارنة بزملائه الذين يمارسون نفس العمل.

\_ تعدد مطالب ومهام الوظيفة في الوقت الذي لا يستطيع الموظف أو المدير القيام بها على الوجه المطلوب.

عندما يفتقد الفرد إدارة الوقت في مواقف يعتمد نجاحه فيها على عنصر الزمن.  
عندما يتعرض المدير لضغوط العلاقات الإنسانية في تقييم أداء مرؤوسيه. (عكاشة،  
1999، 89)

يرى عبد الرحمان (2008) أن للضغط النفسي وجهتين وهما:

**الاولى:** النظر إلى الضغط النفسي على أنه العامل الحاسم والمفجر أو المرسب للعديد من الاضطرابات النفسية والعضوية، وكثيرا ما ينظر إليه على أنه نقطة الماء التي جعلت الإناء يطفح، وذلك عند شخصية مهياة وذات استعداد للوقوع في الاضطراب وهكذا تكون حادثة وفاة عزيز أو خسارة تجارية أو صدمة عاطفية بمثابة المثير الضاغط.

**الثانية:** يُنظر للضغط على أنه ليس مثير أو عامل حاسم للمرض، بل أنه استجابة تمثل ردود فعل عضوية ونفسية محدثة اضطرابات متعددة في أجهزة الجسم المختلفة وقد بين ذلك العالم الفسيولوجي هانز سيلبي عام 1950م من خلال ما أسماه "زملة التكيف العام". (عبد الرحمن، 10، 2008)

وفيما يلي نعرض لأراء الباحثين في تعريف الضغوط:

• **الضغوط كمثيرات:** يتبنى معظم علماء النفس تعريف الضغوط باعتبارها مثيرات. وهذه المثيرات الضاغطة هي في الغالب أحداث تفرض على الشخص، أو ظروف تتبع من داخل الشخص نفسه (مثل الجوع) كما تنشأ أيضا من الخصائص العصبية لديه.

• **الضغط كاستجابات:** يعتبرها "هانز سيلبي" واحداً من الذين يعتبرون الضغوط استجابة للظروف البيئية. ومن ثم فهي تعرف على أساس معايير ومحاكات مختلفة مثل الانزعاج الانفعالي، وتدهور الأداء، أو التغيرات الفسيولوجية.

• **الضغوط علاقة تفاعلية:** يرى بعض الباحثين أن تعريف الضغوط ينبغي أن يؤكد على علاقة بين الفرد والبيئة (أي بين المثيرات والاستجابات). فالضغوط هي مترتبات عمليات التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليهم من البيئة أم لا. (جمعه، 2007، 12-13)

يعرف (1984) Gernberg أن الضغوط بأنها رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابة الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة. (أمان الله وحبارة، 10، 2013)

الضغوط: الاستجابة غير محددة للجسم لأي حاجة سواء إذا قام شيء بإحداثها أو نتج عنه ظروف سارة أو غير سارة. (باريل، 12، 2011)

تشير الضغوط النفسية إلى وجود عوامل خارجية. (طه، د.ت، 256)

أيضا الضغوط النفسية: هي حالة تتاب الفرد فتعيفه عن الوصول إلى تحقيق الكثير من الأمور التي يسعى لنيلها والظفر بها، وتتسبب في شلله فكريا وجسديا. (مرضاح، د.ت، 07)

تعرف "ولاء" (د.ت) أن الضغوط النفسية هو حالة ناجمة عن إدراك الفرد بوجود متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته سواء كانت هذه المتطلبات شخصية أو اجتماعية أو تعليمية مما يصاحبه ظهور استجابات انفعالية و سلوكية و فيسيولوجية لا توافقية. (رجب، د.ت، 10)

أضف إلى ذلك أن الضغط النفسي شعور بعدم الراحة وعدم السعادة. (مركز الصحة النفسية عبر الثقافات [مصنث]، 2005، 01)

ويوضح Candler أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية. (الرشيدي، 1999، 20)

يذكر Wolf في تعريفه أن الضغط النفسي حالة نفسية مستمرة عند الكائن الحي لحالة ضغط أعلى من الحد العلوي أو أقل منه. (أبو دلو، 172، 2009)

أضف إلى تعريف "تايلور" للضغط أنه: خبرة انفعالية سلبية، يتوافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيو كيميائية، و فيسيولوجية، ومعرفية، و سلوكية يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو إلى التكيف مع آثاره. (تايلور، 2008، 205)

تتعدد التعريفات التي قدمت لهذا المفهوم، إلا أن هذه التعريفات تتفق في الملامح أو الخطوط الرئيسية الآتية:

- أن الإنسان يتعرض للعديد من الضغوط.
  - أن هذه الضغوط تختلف في درجة شدتها.
  - قد تكون هذه الضغوط خارجية.
  - وقد تكون هذه الضغوط داخلية (أي من داخل الفرد).
  - إذا فشل الشخص في "حل" أو "التعامل" مع هذه الضغوط فإن ذلك يقوده إلى العديد من "عدم التوازن".
  - أن الفرد يشعر بالحاح الضغط عليه إذا كان:
    - \_ غير قادر على الحسم.
    - \_ يعاني من صراعات.
    - \_ خطر شديد يتعرض له، ولا من اتخاذ موقف. (غانم، 2009، دص)
  - أن المشكلة ليست في الضغوط، بل في كيفية "إدراك" الشخص لها.
  - ولذا نجد العديد من الأشخاص يعيش في حالة "إحساس يصل إلى درجة اليقين" بالتهديد المستمر حتى وإن لم يكن هناك ما يستدعي ذلك.
  - أن العديد من الدراسات وجدت أن هناك "مبالغة" في الاستجابة كلما كان ذلك في غير صالح الشخص. (غانم، 2009، دص)
- أضف إلى ذلك تعريف "شقير": بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. (شقير، 4، 2003)

كذلك يعرف الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية والعقلية والجمعية الأمريكية للطب النفسي(1994) بأنها الأعراض المميزة التي تعقب أحداثاً صدمية نفسية، وتكون بالصفة عامة خارجة عن الخبرة الإنسانية.(العاسمي،356،2016)

لا يمكن دراسة وفهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها، حيث إن التعريف الدقيق لظاهرة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسهل من عملية فهمها ويساعد على قياسها والتعامل معها بفعالية وإيجابية ونظراً لشيوع مصطلح الضغط إذ يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب وفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفه، ومن ثم لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط.

#### 4. ضغوطات ترتبط بالمهنة:

ساعات العمل الطويلة والمسؤوليات الصعبة والضغط المستمر كلها يمكن أن تحدث ضغطاً وظيفياً أن العمل الذي يتطلب رقابة وانتباهاً شديدين والذي يعرض العامل للارتباك أو الخطر سيتسبب عنه الضغط ومثال ذلك عمل المراقبين الجويين (من يكون في برج المراقبة خلق الرادارات لمراقبة وإرشاد الطائرات في الجو للسير، والإقلاع والهبوط في المطارات) فهم لا يعرفون متى سيحصل حادث وشيك وأثناء عملهم عليهم الانتباه الشديد طوال الوقت. يكون الضغط كبيراً حين تكون مهنة الفرد ونتائجه غير مؤكدة أو محيرة.

ومثال ذلك العمال الذين لا يعرفون فيما إذا كانوا سيذهبون لأعمالهم في الغد أم لا فهؤلاء يتعرضون لضغط شديد.(السميران والمساعد، 2014، 90)

\_ ويرى كل من "برود كزانك" "جويار" أن الضغط عبارة عن تفاعل بين الفرد والبيئة ينتج عنه تغيرات نفسية وجسمية تحدث انحرافات في أداء الفرد الطبيعي.(غري،10،2013)

#### 5. أعراض الضغط النفسي:

جسم الإنسان يعطي مؤشرات حين يتعرض الفرد لضغوطات متكررة ومزمنة، حيث يتم افراز هرمونات التوتر لمقاومة ما يتعرض له، وتظهر عليه بعض الأعراض وهي:

• **أعراض جسدية:** الصداع، التوتر، الإعياء، الأرق، أوجاع عضلية، سوء الهضم، تغير الشهية وقد يلجأ الفرد هنا لشرب الكحول، وتناول المخدرات.

• **أعراض اجتماعية:** الانسحاب، الانطوائية، العزلة، التعصب، الوحدة، قلة الأنشطة الاجتماعية، والرغبة في الهروب. (الخالدي، 15، 2008)

• **أعراض سلوكية:** تتضمن الانعزال، والتجنب والابتعاد عن الأصدقاء والأسرة، وفقدان الشهية والطاقة، والتنفيس الانفعالي الحاد والعدواني، وظهور سلوكيات قهرية مثل الإدمان وتغير في عادات النوم، وتجاهل المسؤوليات، والبكاء، والتهيج، وعدم المشاركة في النشاطات العائلية والاجتماعية.

• **أعراض انفعالية:** مثل القلق، الكآبة، والتشاؤم، وأعراض أخرى تشمل النكران، والخوف، والشعور بفقدان السيطرة، وعدم الأمان.

• **أعراض معرفية:** تتضمن فقدان الدافعية، وضعف التركيز والتفكير والعزو السلبي، والتشاؤم وفقدان الأمل، وتشويش العمليات المعرفية مثل التنظيم والتخطيط وحل المشكلات، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والتفكير بشكل غير موضوعي، وتجنب المثيرات أو الحالات المسببة للقلق. (المرزوقي، 79، 2008)

• **أعراض نفسية:** أما أبرز الأعراض النفسية فهي كما يلي: التوتر النفسي والاستجابات الانفجارية، الهواجس المتكررة حول موضوعات محددة، الهموم وشغل البال، الأرق، النسيان وصعوبات التركيز، عدم الشعور بطمأنينة وتوقع السوء أو حدوث مالا تحمد عقباه، الغضب وانفجار الغضب لأتفه الأسباب، الشعور بالضيق وفقدان متعة الحياة الكرب والاكئاب، المخاوف، العدوانية وسرعة التهجم، تدني تقدير الذات، الإحساس بالعجز عن التحكم في الأمور وتسيير قضايا الحياة المعتادة. (حجازي، 182، 2015)

## 6. أنواع الضغوط النفسية:

حدد "سليمان يوسف" عدة أنواع الضغوط هي على النحو التالي:

6. 1. **الضغط النفسي الحالي:** وهو نتيجة موقف معين مثل المنافسة أو المسابقة وإذا لم يتم التحكم به يصبح فعالاً.

**2.6. الضغط النفسي المتوقع:** وهو مرتبط بمواقف معينة مثل الاختبارات وهو ضغط ضار إذا أعطاه الفرد أهمية زائدة عن حده.

**3.6. الضغط النفسي الحاد:** وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياته وهو ما يسمى بالصدمة نتيجة دراسي أو فشل في العمل أو الطلاق وغيره من التهديدات الخارجية.

**4.6. الضغط النفسي المزمن:** وهو الذي يحدث نتيجة أحداث متراكمة يمر بها الفرد في حياته كسلسلة ومن الأزمات. (علي، د.ت، 222)

كما أن هناك أنواع أخرى للضغوط النفسية:

- **الضغط النفسي الإيجابي:** هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلاً)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

- **الضغط النفسي السلبي:** فهو عبارة عن الضغوطات التي يوجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (عبيد، 2008، 25)

## 7. أشكال الضغوط النفسية

تتخذ الضغوط النفسية في ظهورها أشكالاً شتى، ومنها:

- حوادث وأحداث عالمية مثل: الحروب - القحط - الجوع.
- حوادث تخص جماعات محددة مثل حالات التمييز العنصري كما في جنوب أفريقيا.
- حالات محدودة، كما في حالة خسارة مباراة في كرة القدم الدولية.
- أحداث وطنية تقتصر على مجتمع بعينه، كحدث معين يهز كيان أبناء ذلك الوطن، كما حدث في فلسطين والعراق.

• أحداث أو حوادث إقليمية كالزلازل التي تصيب منطقة معينة، كما يحدث في زلزال مصر 12/10/1992.

• حالات على مستوى الفردي، كما في حالة الإصابة بمرض، مثلا، أو عندما يُصدم الانسان بخيانة صديق له إذ يتبين أنه أودع صديقه كل الثقة، فإذا بهذا الصديق لم يكن صديقا حقا. (بدران، د.ت، 33)

#### 8. الأسباب المؤدية للضغوط النفسية :

ما أسفرت عنه الدراسات William Hendrix<sup>11</sup> إذ تبين من نتائجها أن مجموعة من الأسباب تثير الضغط وهذه الأسباب هي:

- الإدارة والإشراف السيئ في العمل وما يترتب على ذلك من تسلط إداري.
- الضوضاء وسوء التهوية في بيئة العمل.
- تنوع وتعدد الأدوار التي يقوم بها الفرد مما يؤدي به إلى الصراع.
- كثرة العمل وصعوبته ومما يفوق قدرة الفرد.
- نمطية العمل وعدم التجديد فيه مما يجعله مملا.
- عدم مشاركة في مناقشة وتحديد الأهداف والعمل وحل مشاكله. (الطريي، د.ت، 40)

#### 9. الأمراض الناجمة عن الضغوط النفسية:

ومن الأمراض التي تسببها الضغوط ما يلي:

• **نزلات البرد الشائعة:** إن الإصابة بنزلات البرد غالبًا ما ترجع إلى الإرهاق والتوتر والضغوط كعوامل معجلة بالإضافة للعوامل الممهدة (كالعدوى والاستعداد البيولوجي) ولا شك أن التوتر والضغط يزيدان من قابليتنا للعدوى الفيروسية كما هو الحال في نزلات البرد.

• **الجهاز المناعي:** فالضغوط تستطيع أن تقلل من فعالية الجهاز المناعي، ونعني بالجهاز المناعي الجهاز الذي يراقب الجسم ويكتشف ويحارب المعتدين والغرباء، مثل

البكتيريا والفيروسات والخلايا السرطانية، ويتشكل هذا الجهاز من عدة أعضاء تتضمن نخاع العظام، والطحال والعقد اللمفاوية.

• **مرض السكر:** فمرض السكر يعتبر من الأمراض التي ترتبط بالضغط بشكل واضح وأظهرت الدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية أن حوالي (50%) من حالات مرض السكر التي تظهر في وقت متأخر من العمر عانت مواقف صادمة خطيرة في الفترة السابقة مباشرة لحدوث المرض. (العاسمي، 408، 2016)

بالإضافة إلى مجموعة من الأمراض السيكو ومائية تحدث نتيجة لضغوط منها:

• **أمراض الجهاز الهضمي:** مثل أمراض قرحة القولون - السمنة المفرطة - الإسهال الحاد - الآلام بدون سبب محدد أو واضح.

• **أمراض الأوعية الدموية:** مثل أمراض عصاب القلب - الصداع بأنواعه المختلفة - ضغط الدم الجوهري - الإغماء - الإحساس بالتميل (بدون سبب محدد).

• **أعراض الجهاز التنفسي:** مثل أمراض الربو الشعبي - السل الرئوي - إصابات الزكام المستمرة - السعال العصبي بأنواعه المختلفة.

• **الأمراض والاضطرابات الجلدية:** مثل أمراض حب الشباب - الارتكاريا (طفح جلدي)

• **الاضطرابات الهرمونية:** مثل خفقان القلب وزيادة ضرباته - جحوظ العين - تصبب العرق - احتمال الإصابة بالإسهال.

• **الاضطرابات البولية والتناسلية:** مثل أمراض المثانة - أمراض الكلى - عسر الحيض (عند السيدات)

• **اضطرابات الجهاز العصبي:** مثل الصداع التوترى - مرض النوم - الصداع النصفي (الشقي)

• **اضطرابات الجهاز العضلي:** مثل مرض الرئة - كافة الآلام والالتهابات التي تصيب العظام.

• **اضطرابات متفرقة متنوعة:** مثل الكولوم (داء الزرقاء في العين)

بالإضافة أيضا للأمراض سيكو ومائية المعاصرة: السرطان، التهاب المفاصل الروماتيزم، نزيف الأذن الوسطي، الصداع النصفي، التهابات العضلية الهيكلية. (غانم، 25، 2009-27)

وكذلك البول السكري، السمنة، بعض آلام اللثة والفم والأسنان حمى الخريف والقراع. (العيسوي، 40، 2000)

## 10. النظريات المفسرة للضغوط النفسية

تفسير الضغوط في ضوء النظريات النفسية والاجتماعية على الشكل التالي:

**1.10. نظرية التحليل النفسي:** من المعروف لدارس علم النفس أن الشخصية لدى "فرويد" تتكون من ثلاثة جوانب وهي (الهو) وتمثل الجانب البيولوجي في الشخصية وهي مستودع الغرائز يسير وفق مبدأ اللذة أما (الأنا) فهو يمثل الجانب السيكولوجي ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين مبدأ (لهو وألانا الأعلى)، إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي متمثلة في الأنا الأعلى الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع. ولكن متى يشعر الإنسان بالضغط من منظور التحليل النفسي؟ يمكننا القول بأنه إذا لم يتحقق التوازن بين الهو والانا الأعلى ينتج الضغط، أي أن (الهو) يحاول دائما السعي نحو اشباع الرغبات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق ما دام هذا الإشباع لا يتسق مع قيم معايير المجتمع ويحدث ذلك في حالة قوة الأنا، ولكن حينما تكون الأنا ضعيفة يقع الفرد فريسة الصراعات والتوترات وبذلك يفقد التوازن بين الهو والانا الأعلى وبهذا ينتج الضغط، كما يؤكد أصحاب هذا المنحى أن التعبير عن الأعراض المرضية ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن الضغط النفسي والكدر الذي يعانيه الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات التي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزم الدفاع في الطفولة والتي تبدوا غير توافقية وغير ملائمة اجتماعيا للمواقف والخبرات الملائمة الحالية. (يوسفي، 2016، 37)

**2.10. النظرية السلوكية:** لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد

والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الازمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخفية ومقلقة. ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعة وراوا أن تكيف سلوك ومغزى.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من سلوك ومدى تأثره على نمط السلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوى إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل. كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يوجهه مستقبلا من أحداث. ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من المسببات هذا السلوك. (النوايسة، 2013، 19)

**3.10. نظرية هانز سيليه:** يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيليه في الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقبل وهو استجابة لعامل الضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة. وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

**مرحلة التنبيه:** والفرع وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

**مرحلة المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفى التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

**مرحلة الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف. (عثمان، 2001، 89)

**4.10. نظرية سبيلبرجر:** يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضغط معين بسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط Stress ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين. فكلما ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة تهديد إلى تفسير وتحليل طرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب.

**5.10. نظرية موارى:** تمثل نظرية موارى نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والالتزان والسيطرة والعدوان ويقسم موارى الضغوط النفسية إلى نوعين:

• **ضغوط ألفا:** وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد

• **ضغوط بيتا:** وهي الضغوط كما يدركها الشخص ويربط موارى بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى اشباعه لحاجاته كالحاجة إلى الإنجاز، إلى الانتماء، والحاجة إلى العد وان، والحاجة إلى تحقيق الآخرين عندما شعر بأنه مهان أو مظلوم ويمكن أن يستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص الفرد إزاء انتقائه واستجاباته لنوع معين من المثيرات يصاحبه الانفعال معين، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق.

**6.10. نظرية التوافق بين المفرد والبيئة:** تربط هذه النظرية بين إدراك الفرد لأحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغوط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد ومقدار إمكانياته للتكيف.

من المعروف بأن الضغوط النفسية التي تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع لما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية قد ينتج عنها ضعف القدرة على الاستجابة

المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلباً عليه من جانب أو أكثر من جوانب حياته. (النوايسة، 2013، 20-21)

### التعقيب عن النظريات:

لقد تعددت النظريات التي تناولت تفسير الضغوط وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط. حيث ينظر كل منهما من جانب مختلف وما توصل إليه هانز سيللي يختلف عما توصل إليه سيبيلجر وموراي وكل نظرية تكشف عن جانب من الحقيقة الكائنة في ظاهرة الضغوط النفسية. ورغم الاختلاف الآراء ضمن كل نظرية إلا أن كل رأي يؤكد جنب معين من جوانب الضغوط وتكاد تجمع على أن الضغوط النفسية تؤثر على الجسم ويظهر تأثيرها في شكل إجهاد نفسي أو فسيولوجي في نفس الوقت وهذا ما أكده سيللي كذلك بالإضافة إلى لازا روس يفسر أن الضغوط في إطار العلاقة بين الشخص والبيئة والتقييم المعرفي، أما بخصوص النظرية المعرفية فتري أن هناك عوامل تتداخل وتؤدي إلى الضغوط عند الإنسان ويعتمد كذلك كيفية إدراك الفرد للحدث الضاغط.

### 11. التقنيات العلاجية للتخفيف من الضغوط النفسية:

ومن هذه التقنيات العلاجية التي تساعدك للحصول على الهدوء والراحة فأحرص على الالتزام بها التزاماً تاماً. قد لا تحصل على النتائج الإيجابية المرجوة من هذه القواعد في حال التزمت بها لبضعة أيام، لذا احرص على دمجها بحياتك في شكل تام بحيث تتحول إلى روتين يومي وتذكر أن تستمتع قبل أي شيء آخر فالمتعة هي العلاج الأفضل للتخلص من الضغط النفسي وذلك من خلال اتباع النصائح الأساسية التالية:

1. فكر ملياً وحاول أن تتوقع حلاً تواجه فيه المصاعب التي تعيق حياتك.

2. شارك أفراد عائلتك وأصدقائك مخاوفك كلما أمكن ذلك.

3. حاول أن تبني علاقات صداقة مع محيطك.

4. مارس التمارين الرياضية بانتظام.

5. اعتمد أسلوب حياة منظم.

6. كافئ نفسك بشكل كلما بدرت منك أعمال أو مواقف أو أفكار إيجابية.

7. حاول أن تعرف نفسك بشكل أفضل وحسن من دفاعك وقوى نقاط الضعف لديك.

8. فكر بشكل واقعي في المشاكل التي تواجهك وقرر مواجهتها، وفي حال دعت الحاجة إلى نشاطات مسلية للابتعاد عن هذه المشاكل وحاول ألا تكتبها وأن تمضي الليل كئيبيًا حزينًا.

9. حاول أن توازن الأمور.

10. استرخ وخذ بعض الوقت للراحة أثناء النهار في شكل يومي.

11. خصص وقتا معيناً للتسلية.

12. استمتع بذاتك وعائلتك وأصدقائك. (منعم، 2013، 112-114)

### خلاصة الفصل:

بعد التطرق إلى اللحظة التاريخية عن استخدام مصطلح الضغط النفسي ورواده والتعاريف الخاصة بالضغط النفسي وأعراضه وأنواعه وأشكاله والأسباب المؤدية له والأمراض المتعلقة به، كما لا ننسى النظريات المفسرة له وأخيرا القواعد الذهبية لتخفيف من الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد من مواقف وصعوبات ومشكلات تفوق قدراته.

## الفصل الثالث

### جودة الحياة

#### تمهيد

- 1 - نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة
  - 2- تعريف جودة الحياة
  - 3- أصل مفهوم جودة الحياة
  - 4- مكونات جودة الحياة
  - 5- أبعاد جودة الحياة
  - 6- مجالات جودة الحياة
  - 7- مصادر جودة الحياة
  - 8- مقومات جودة الحياة
  - 9- مبادئ جودة الحياة
  - 10- النظريات المستخدمة في جودة الحياة
  - 11- معوقات جودة الحياة
  - 12-المعلم
- خلاصة الفصل

## تمهيد:

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً في علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة والمتغيرات المرتبطة به، كالرضا عن الحياة، ومعنى الحياة، في إطار علم النفس الإيجابي الذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية، بعد أن تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب الإيجابية لدى الإنسان. كما تعددت استخدامات مفهوم جودة الحياة وغيرها وأصبحت هدفاً لأي برنامج من البرامج الخدمات المقدمة للفرد.

وفي هذا الفصل نحاول تسليط الضوء إلى نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة ومكوناتها وأبعادها ومجالاتها ومصادرها ومقوماتها ومبادئها ونظرياتها، بالإضافة إلى المعوقات.

### 1- نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة:

الفكرة الأولية لجودة الحياة بدأ ظهورها في المناقشات التاريخية لفلاسفة اليونان (أرسطو، سقراط، بلاتو) حول طبيعة جودة الحياة ومواصفاتها، ورغم أن مبدأ مؤشرات جودة الحياة بدأ في الظهور من خلال تطور فكرة المؤشرات الاجتماعية خلال الستينات إلا أن لها جذور في وسائل القياس الاقتصادية خلال القرنين 18-19 وأوائل العشرين، هذه المؤشرات المبكرة وما حولها انقسمت إلى نوعين من المؤشرات الكمية والمؤشرات النوعية.

وتطورت دراسات جودة الحياة حيث كانت تركز على موضوع واحد دون النظر إلى

علاقته بعوامل أخرى وقد رصدت الدراسة حول موضوع جودة الحياة جوانب هامة وهي:

**أولاً:** بعد سنة 1970 قل الاهتمام في المملكة المتحدة بدراسات جودة الحياة والبحث عن تعريفاتها ضمن المناطق الحضرية والريفية على العكس من الدول الأخرى التي زاد فيها الاهتمام حول كيفية بحث وفهم هذه المواضيع.

**ثانياً:** عالمياً حظيت جودة الحياة بشعبية في الأوساط الطبية على الرغم من ذلك، فإن المدخل المتبع كان يغفل عوامل كثيرة مؤثرة في الصحة.

وقد تطورت نتيجة ظهور تيار جديد على يد مارتين سليجمان. (داهم، 2015، 33)

### 2- تعريف جودة الحياة:

**لغة:** أصلها من فعل جاد، جود، جودة أي صار جيداً وهو ضد الرديء وجود الشيء أي حسنه وجهله جيداً.

**اصطلاحاً:** ويقصد بها بشكل عام جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسدي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي. (شيخي، 2017، 71)

- **جودة الحياة العملية للمعلمين:** وهي مستوى البيئة الوظيفية المادية والمعنوية في المدرسة القدرة على إشباع حاجات المعلمين الوظيفية والوجدانية وتمكنه من إنجاز المهمات الموكلة أليهم بالنجاح. (الخليلة، 2017، 21)

- **ويعرفها حسام (2017):** بأنها الشعور الجيد والحصول على ما يلزم لتعامل مع حياتك بأفضل طريقة ممكنة. (حسام، 2017، 51)

- **تعريف جمال (2017):** تتأثر بعدة عوامل منها سمات خاصة بالأفراد أنفسهم أو بيئاتهم أو التفاعل بينهما فشعور الفرد بالأمان في إقامة العلاقات الاجتماعية وما يتمتع به من حرية ومعرفة وصحة بالإضافة إلى النواحي الاقتصادية و الروحانيات والترويح عن النفس تعد مؤشرات هامة على جودة حياته. (جمال، 2017، 14 )

#### - **تعريف جودة الحياة:**

لقد زاد الاهتمام الكبير بمصطلح جديد لجودة الحياة في غلم النفس الإيجابي بالتعدد الدراسات والمفاهيم ومن خلال هذا الصدد نذكر ما يلي:

- **تعريف مسعودي (2015):** شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (مسعودي، 2015، 205)

- **تعريف الكبيسي (2016):** جودة الحياة بأنها الاستماع بالظروف المدية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلا عن إدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بمعنى السعادة وصولا على عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع. (الكبيسي، 2016، 431 )

-**تعريف السعيد(2018):** بأنها حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة والارتياح والرضا وحسن الحالة الصحية والنفسية وتقبل وفهم الذات كماهي والتوافق الأكاديمي والاجتماعي.

\_ على انها: العلاقات الاجتماعية والتمتع بالصحة الجسمية والعقلية والقدرة على التفكير وتوصيل المشاعر في إطار القيم الثقافية والحضارية والأوضاع الاقتصادية(سعيد،2018،40)

-**تعريف يحي(2018):** درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل للعادات والمهارات والاتجاهات وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، والتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته، ورغباته بالقدر المتوازن واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.

\_ كما عرفها أيضا هي قياس قدرة الفرد على الأداء الجيد بدنيا وانفعاليا في سياق بيئته عند مستوى يتسق مع توقعاته الخاصة.( يحي،2016،27)

### \_ **تعريف منظمة الصحة العالمية(2018):**

إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة في سياق الثقافة ونسق القيم الذي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم واهتماماتهم انه مفهوم واسع، يتأثر بالطرق معقدة بالصحة الفرد الجسمية وحالته النفسية ومستوى استقلاله وعلاقته الاجتماعية والجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها.(زقاوة، 2018، 41)

-**تعريف محمود(2013):** رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالرفاه، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات لغالبية سكانه.

– جودة الحياة على أنها حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادر على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به. (أبو يونس، 2013، 66)

**-تعريف حرطاني(2014):** هي إدراك الفرد للعديد من الخبرات وبالمفهوم الواسع شعور الفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل الغذاء والمسكن وما يصاحب هذا الإحساس من شعور بالإنجاز والسعادة. (حرطاني، 2014، 20)

كما يعرف العاسمي جودة الحياة: بأنها القدرة على تبني أسلوب حياة يحقق الأهداف والاحتياجات لدى الفرد، والشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية، واجادة التعامل مع التحديات، والسعادة والرضا عن الذات والحياة الطيبة. (العاسمي، 2016، 383)

من خلال التعاريف التي تم التطرق عليها يمكن القول إن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، والحياة العاطفية الإيجابية إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

**3. أصل المفهوم:** يتفق الباحثون في القول إن أصل كلمة جودة الحياة شعار سياسي أمريكي رفعه Lyndon B Johnson (1964) في خطابه للأمة كاستجابة لدستور Jefferson الذي جعل من السعادة حق لا حياض عنه لكل مواطن أمريكي. الاهتمام السياسي كان بعيد عن الإحاطة بالعناصر الموضوعية والذاتية لموضوع جودة الحياة، لكنه أعطى صبغة معنوية للهدف وترك التقدير للمواطن الأمريكي وليس لرجال العلم والمختصين.

أما بالنسبة للباحثين في تلك الفترة، السعادة وجودة الحياة كانتا تتموقعان في عالم مفهوماتي متقارب، فالسعادة تقدير ذاتي مكون من وجدانيات إيجابية من نسق الكمال والرضى عكس الأسى والحزن، المعاناة وسوء الحظ أما جودة الحياة فلها تقديم أكثر واقعية وتفتح المجال لإمكانية وضع مؤشرات ثابتة وموضوعية قابلة للدراسة والإجراء.

علماء الاجتماع وعلماء النفس الاجتماعي أكدوا منذ البداية على أن السعادة المعبر عنها وحدها القابلة للبحث العلمي بواسطة دراسة سبر الآراء والاتجاهات. (عمران، 2009، 47-48)

#### **4. مكونات جودة الحياة :**

يمكن القول بأن جودة الحياة هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كما وكيفا بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام

وشعوره بالإيجابية والصحة النفسية، وتخطي العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد إنجاز هذه الأنشطة باقتدار حيث إن لجودة الحياة ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في:

- 1) الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكلاهما مفاهيم نفسية ذاتية أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد.
- 2) القدرة على رعاية الذات والتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية تمثل إعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز الفرد عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.
- 3) القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية والمادية، معيار الحياة وتوظيفها بشكل إيجابي). (داهم، 2015، 38)

أما شالوك فيرى أن مكونات جودة الحياة عبارة عن ثلاثة:

**\_ المكونات الذاتية: التقييم الشخص من خلال الرضا والسعادة.**

**\_ المكونات الموضوعية: التقييم الوظيفي وملاحظة المشاركة، الظروف والأحداث البيئية، التفاعل في الأنشطة اليومية، تقرير المصير، التحكم الشخصي، أوضاع الدور، تعليم، المهنة، المسكن.**

**\_ المكونات الخارجية: المتنبئات الاجتماعية، مستوى المعيشة، مستوى العمل، توقعات الحياة.** (أبو يونس، 2013، 72)

## 5. أبعاد جودة الحياة :

يرى "Shalock" يشير إلى أنه ليس هناك حاجة إلى تصنيف متغيرات جودة الحياة إلى بعدين (موضوعي وذاتي) بل اعتبروه تصنيفاً تنقصه بعض المرونة، حيث توجد متغيرات متنوعة لمفهوم جودة الحياة فاصلة والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها وفقاً لتوجيه الباحث وأهدافه عند الدراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة والأبعاد الثمانية كالتالي:

**\_ جودة المعيشة الانفعالية:** وتشمل الشعور بالأمن، والجوانب الروحية والسعادة، والتعرض للمشقة، ومفهوم الذات والرضا والقناعة.

\_ **العلاقات بين الأشخاص:** وتشمل الصداقة الحميمة والجوانب الوجدانية والعلاقات الأسرية، والتفاعل والمساندة الاجتماعية.

\_ **جودة المعيشة المادية:** وتشمل الوضع المادي، والعوامل الأمن الاجتماعي، وظروف العمل والممتلكات والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.

\_ **الارتقاء الشخصي:** ويشمل مستوى التعليم، والمهارات الشخصية، ومستوى الإنجاز.

\_ **جودة المعيشة الجسمية:** وتشمل الحالة الصحية، والتغذية والاستجمام، والنشاط الحركي ومستوى الرعاية الصحية، والتأمين الصحي، ووقت الفراغ، والنشاطات الحياة اليومية.

\_ **محددات الذات:** وتشمل الاستقلالية والقدرة على اختيار الشخصي، وتوجيه الذات والأهداف والقيم.

\_ **التضمين الاجتماعي:** ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة، وخصائص بيئة العمل، والتكامل والمشاركة الاجتماعية، والدور الاجتماعي، والنشاط التطوعي، وبيئة المسكن.

\_ **الحقوق:** وتشمل الخصوصية، والحق في الانتخاب والتصويت وآداء الواجبات والحق في الملكية. (بواد، 2016، 33)

وتشير "زينب شقير" أن هناك ثلاثة أبعاد يتضمنها مقياس جودة الحياة وهي:

**البعد الأول:** الصحة البدنية، الصحة العقلية، الصحة الانفعالية.

**البعد الثاني:** بعض خصائص الشخصية السوية ويشمل على الصلابة النفسية، الثقة بالنفس السلوك التوكيدي، الرضا عن الحياة، السعادة، الاستقلال النفسي، الكفاءة الذاتية.

**البعد الثالث:** البعد الخارجي: الانتماء، العمل، المهارات الاجتماعية، المكانة الاجتماعية القيم الدينية. (السوسي وإبراهيم والصدیق، 2016، 395)

## 6. مجالات جودة الحياة :

أشارت منظمة الصحة العالمية إلى عدة مجالات لجودة الحياة وصنفتها على النحو

التالي:

1.6. **المجال الجسمي:** ويتضمن (الآلام، النشاط والتعب، النوم والراحة، والوظائف الحسية)

2.6. **المجال النفسي:** ويتضمن (المشاعر الإيجابية، التفكير، التعلم، التذكر، التركيز، تقدير الذات، صورة الجسم، والمشاعر السلبية.)

3.6. **مستوى الاستقلالية:** ويتضمن (الحركة والتنقل، النشاطات اليومية، الاعتماد على المواد الدوائية وغير دوائية، القدرة على التواصل، والقدرة على العمل)

4.6. **العلاقات الاجتماعية:** وتتضمن (العلاقات الشخصية، المساندة الاجتماعية، نشاطات تقديم المساعدة والدعم)

5.6. **البيئة:** وتتضمن (الحرية، السلامة البدنية، البيئة المنزلية، الرضا عن العمل، الموارد المالية، الصحة والرعاية الاجتماعية، فرص اكتساب المعلومات، المشاركة في النشاطات الترويحية، والبيئة الطبيعية)

6.6. **التدين:** المعتقدات الشخصية: وتتضمن (جودة الحياة إجمالاً ومدركات الصحة العامة).

وتشير بهلول إلى هناك مجالات عديدة تتمثل أساساً في:

- **المجال النفسي :** حيث ترى أن الكثير من الباحثين يرون أن المجال النفسي لجودة الحياة يتضمن جميع المشاعر والحالات العاطفية الإيجابية، ويرى البعض الآخر أن هذا المجال يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل القلق والاكتئاب.

ويدمج البعض الآخر من الباحثين ضمن المجال النفسي لجودة الحياة حسب بهلول المفاهيم الدينامية الإجرائية مثلاً: التنمية الشخصية وتحقيق الذات الإبداع، المعنى من الحياة الأخلاقية، الحياة الروحية، مدى تفهم المحيط بالفرد، وإلى غير ذلك من المفاهيم الدينامية الإجرائية.

- **المجال البدني :** يدمج الباحثون تحت هذا المجال تحت هذا المجال الصحة البدنية والقدرات الادائية حيث تتضمن الصحة البدنية، الطاقة، الحيوية، التعب، النوم، الراحة الآلام، الأعراض ومختلف المؤشرات البيولوجية. وتتضمن القدرات الأدائية الوضع الوظيفي، تنقل الفرد، الأنشطة اليومية التي تمكن الفرد من الأداء والاستقلالية النفس.

-المجال الاجتماعي: ترى بهلول أن المجال الاجتماعي لجودة الحياة يتضمن كل من العلاقات والوظائف الاجتماعية وهنا لا يمكن النظر إلى هذا المجال بشكل متكامل إلا إذا تم التطرق إلى شبكة هذه العلاقات من الناحية الكمية أي مدى اندماج الفرد في المجتمع والنوعية أي المساندة الاجتماعية في حياة الفرد. (حني، 2015، 25-26)

-الرضا عن العيش: يرى بافو (1991)، أن الرضا عن العيش هو عبارة عن عملية معرفية تهدف إلى المقارنة بين حياة الفرد وبين معايير المرجعية (القيم والمثل العليا...)، فهو يعبر عن التقييم الكلي الذي يقوم به الفرد عن حياته.

ويذهب "دينر" (1991) إلى أن هذا المفهوم يهدف إلى الحكم الشعوري والشامل الذي يطلقه الفرد عن حياته، ويظهر هذا ضمن مجالات محددة: مهنية، عائلية، الاهتمامات، الصحة، التمويل، الذات...

-السعادة: يتميز هذا المفهوم بالتعددية الوظيفية فهو يتضمن ثلاث مكونات مستقلة فيما بينها: مكون انفعالي إيجابي (المتعة)، مكون معرفي \_تقييمي (الرضا أي تقييم الفرد مدى نجاحه في تحقيق تطلعاته)، ومكون سلوكي (التفوق أي نجاح التقييم الذاتي للفرد فيما يخص نشاطاته).

وبالرغم من الاجتهادات والمقاربات التي توصل إليها الأخصائيون النفسيون فيما يخص هذا المفهوم إلا أن هذا المفهوم بقي لوقت طويل مرتبط بالبحث عن المتعة أو اعتبره مرادفاً عن مصطلح العافية ويرى الباحث الحالي أن مفهوم السعادة يعبر عن سمة أكثر من اعتباره حالة حيث يهدف إلى الوصول إلى حالة مستقرة ومستدامة نسبياً.

#### -الرفاهية الذاتية:

يمكن التطرق إلى مفهوم الرفاهية الذاتية من خلال ثلاث نقاط أساسية:

\_ مفهوم ذاتي، أي التقييم الذاتي الذي لا يعتمد على متطلبات الحياة الموضوعية (أي الحياة المادية).

\_ يعتمد على التقييم الإيجابي الشامل للحياة التي يعيشها الفرد (الرضا عن العيش).

\_ يهتم بضرورة توفر المؤثرات دون اهتمامه بغياب الانفعالات السلبية.

ويرى "ديينر" (1994) أن هذا المفهوم يعبر عن تجربة الفرد العامة لردود الفعل الإيجابية اتجاه حياته ويشمل جميع مكونات الدنيا التي يجب أن تتوفر على أقل مثل الرضا عن العيش ومستوى المتعة. (بهلول، 2009، دص)

## 7. مصادر جودة الحياة :

حدد "كرومباخ" و"موليش" (1969): أربعة مصادر يجد الإنسان فيها ما يحقق له جودة حياته هي:

1.7 القناعة في الحياة.

2.7 القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها.

3.7 أن يكون الفرد لديه القدرة السيطرة على حياته.

4.7 الاستشارة والحماس والحد في الحياة.

وأظهرت دراسة "كيم" (2001) لعينة كورية أن قيم "ألفا" لمصادر جودة الحياة ومعناها هي: الإنجاز (0،86)، العلاقات (0،80)، التدين (0،90)، القبول والاعتراف (0،87)، الأمن الاقتصادي (0،85)، التسامي بالذات (0،76)، ضبط الذات (0،63)، الصحة البدنية (0،61)، الصديق الحميم (0،43).

أما يريجر (1997) فحدد مصادر جودة الحياة كآتي:

1\_ النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية.

2\_ يظهر في خدمة أو مساعدة الآخرين.

3\_ العلاقات المتبادلة مع الآخرين.

4\_ العيش طبقا لمعتقدات محدودة.

5\_ التعبير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.

6\_ النواحي المادية من خلال حيازة الممتلكات وأسباب الرفاهية.

7\_ التوجيه الوجودي القائم على اللذة والمتعة. (عياضلي وقيسي، 2013، 36-37)

## 8- مقومات جودة الحياة:

خلق الإنسان لكي يعيش في سعادة ولا بد من توافر مقومات لهذه الحياة، وحياة الإنسان لا تقتصر فقط على تلبية الحاجات الأساسية والضرورية لضمان بقائه، بل تشمل كل ما يحسن جودة حياته وتميزه عن باقي الأفراد مثل (المقومات العقلية والنفسية والوجدانية والاجتماعية والقدرة على التفكير والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والأوضاع الاقتصادية)، والتي يحدد كل فرد الشيء المهم له والتي تحقق له السعادة والرضا في حياته.

كما يرى "دياب" (2013) أنه هناك جوانب تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان بل وعلى نموه والتي تتفاعل مع بعضها البعض تقف جنباً إلى جنب مع معوقات جودة الحياة بل اعتبروه جزءاً مكملها والخلق لأي عنصر يؤدي إلى خلق صراع وهذه الجوانب هي الاحتياجات الفيزيولوجية مثل الطعام والهواء والسكن وكذلك الحاجة للأمن وهو العيش في المجتمع آمن بعيد عن المخاطر والحاجة إلى تقدير الذات وهو الإحساس بالذات والاحترام والاحتياجات الخاصة بالانتماء مثل القبول والتفاعل الاجتماعي. (المضحى، 1438، 13-14)

كما توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:

- 1- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
- 2- القدرة على التحكم.
- 3- الصحة الجسمانية والعقلية.
- 4- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
- 5- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية.
- 6- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياها. (بوعيشة، 2014، 95).

## 9. مبادئ جودة الحياة :

تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

1.9. أن هذه المبادئ مشتركة بين الشخص المعاق وغير معاق.

2.9. أن وجود الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

3.9. أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر ومن عائلة إلى آخر ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن شخص مهني إلى آخر.

4.9. أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو ذلك.

5.9. أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به.

وتوصل "جودي" (1994): إلى بعض الحقائق الخاصة بجودة الحياة منها:

- تتكون جودة الحياة للأشخاص المعاقين من نفس العوامل والعلاقات ذات الأهمية في تكوين جودة الحياة لغير المعاقين.
- يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه في مجالات حياته الرئيسية.

• جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والاجتماعية.

• تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة والبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي. (السرسى وآخرون، 2012، 391-393)

ويشير "جودي" (1994) إلى أنه من خلال استعراضه لمفهوم جودة الحياة من وجهات نظر متعددة فإنه يشير إلى أنه يجب أن يحدد أولاً مفهوم جودة الحياة وكيف يحدد الناس حياتهم الخاصة كما يجب أن يوضع في الاعتبار عند تعريف هذا المفهوم إنه:

1- مفهوما عاما وليس قاصرا على فئة محددة مثل المعاقين أو المرضى.

2- مفهوما شاملا يتضمن أكبر قدر ممكن من مظاهر حياة الفرد.

3- يجب أن يجسد فكرة تعظيم قدرة الفرد على التحكم.

4- يجب أن يعكس المعايير وما يتضمنها من معايير اجتماعية.

5- يجب ان يحترم الميل لدفاع عن الذات. (السويركي، 2013، 65)

## 10. النظريات المستخدمة في جودة الحياة :

إن تعريفات جودة الحياة تباينت بتباين الأطر النظرية التي طرحت حول هذا المفهوم وسوف نذكر في هذا الجزء أبرز أربعة (04) رئيسية في تعريف جودة الحياة على النحو التالي الاتجاه الفلسفي والاتجاه الاجتماعي والاتجاه الطبي والاتجاه النفسي.

### أولاً: الاتجاه الفلسفي:

تناول الفلاسفة مفهوم جودة الحياة بوصفه دافعا أساسيا لسلوك الإنسان فإن جميع الفلاسفة الإغريق قدموا أفكارا تتفق حول معنى هذا المفهوم على أنه يأتي من خلال وجوده مع اشخاص آخرين أو نقيض ذلك وهو العزلة والتفكير الفردي المنعزل، وأنشاء اسطوا بأن على الفرد أن يتحلى بفضائل حتى يصل بحياته إلى السعادة ويشعر بوجودتها. ويرى أن للإنسان مجموعة كبيرة من القدرات يستعملها للوصول إلى غايتها في الحياة أما الفلاسفة العرب والمسلمين أشاروا إلى أن جودة الحياة هي السعادة الأرضية التي ترتبط بالمال والحياة للوصول بالإنسان إلى غاياته وملذاته التي اعتبرها الفارابي ملذات زائلة.(عليان، 2014، 64)

### ثانياً: الاتجاه النفسي:

اعتمد على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها وتحقيق الذات والصحة النفسية والثقة بالنفس ومستويات الطموح لدى الفرد.(الموسوي، 2018، 12)

### ثالثاً: الاتجاه الطبي

وينظر ذلك الاتجاه إلى كيفية تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة نفسية أو عقلية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطور الصحة. وهذا الاتجاه كان اعتماده على تحديد مؤشرات جودة الحياة حيث أنه لم يضع تعريفا واضحا لهذا المفهوم، وقد زاد اهتمام الأطباء والمختصين في الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية بالتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم.(حرارة، 2017، 59)

## رابعاً: الاتجاه الاجتماعي:

يرى "هانكس المير" (1984) أن الاهتمام بدراسة جودة الحياة قد بدأ منذ فترة طويلة وقد ركزت الدراسات على مؤشرات موضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد و معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية للأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على الرضا أو عدم رضا العامل عن عمله. حيث يرى أن البعض يجب الاهتمام أكثر بنوعية العلاقات الاجتماعية أكثر من الاهتمام بالجانب الكمي من العلاقات. (العقبي، 2015، 37)

## خامساً: الاتجاه الإسلامي

ويعرف "الفرماوي" (2009) تصورا نظريا لجودة الحياة من المنظور الإسلامي ويرى: أن السبيل إلى جودة الحياة يكون في ثلاثة أمور مهمة وهي (مجاهدة النفس، تمسك الإنسان بكيئونه، وتعميق الجودة الحياة، استشراق أفق الحرية)

**1- مجاهدة النفس:** وهي تبدأ بصراع الذي يدور في النفس وينتهي إلى سلوك على نحو ما، هو صراع بين نزعتين متضادتين نزعة مادية تسود فيها قوة الذات الدونية ونزعة روحية تسموا بسلوك لينفق مع قيم الإنسان ويتحدد ذلك في أربعة مسالك وهي:

- استنهاض الإرادة.
- الانشغال بالاستقامة.
- استباق الخيرات وتثبيت النفس.
- السمو والعفة.

**2- تمسك الإنسان بجوهره وتعميق الوجود:** فهذا يجعله يسعى إلى تنمية مواهبه وإمكاناته الذاتية وتوظيفها.

**3- استشراق الإنسان للأفق الحرية:** فجوهر الإنسان يرفض التعصب الذي هو ضد السعي وراء الحرية وضد جودة الحياة. (العروقي، 2014، 35)

## 11. معوقات جودة الحياة

### أولاً: ضغوط الحياة

إن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي وما ينشئ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية انخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي، وقد يواجه الفرد يومياً العديد من الضغوط في البيت والشارع والمكان العمل وغيره.

### ثانياً: الحروب

وما يصاحبها من توتر وخوف وقلق وخسائر في الأرواح والممتلكات وتحطيم المثل والأخلاقية والشعور بالضياع وفقدان الأمل كل هذا يؤثر سلباً على جودة الحياة.

### ثالثاً: الكوارث الطبيعية

مثل الزلازل والفيضانات والأوبئة الفتاكة وتلوث الهواء وغيرها كلها معوقات طبيعية لجودة الحياة، بالإضافة إلى الأمراض، الجهل، التعصب الذهني والتخلف العلمي والثقافي. (الطائي، 2015، 21)

كما تطرق السرسري (2016) إلى أن هناك عراقيل تعوق الفرد في تحقيق أماله وطموحاته نذكر منها:

**رابعاً: ضغوط الحياة:** تسبب ضغوط الحياة التي يواجهها الإنسان وخاصة ضغط العمل العديد من الأمراض منها: أمراض القلب والقرحة وغيرها من الأمراض الأخر وينشأ ضغط العمل من (قيادة العمل، المسؤولية، الصراع الداخلي)

### خامساً: قيادة العمل:

وتتمثل في علاقة الرئيس بمرؤوسه وتنشأ الصراعات في حالة إتباع سياسات مجحفة لحقوق العاملين إلى جانب افتقار وسائل الاتصال بين الرؤساء ومرؤوسيه.

## سادسا: المسئولية:

وهي المسئولية تجاه زملاء العمل رأس المال\_ المصروفات، والافتقار إلى المسئولية ذاتها.

**سابعاً: الصراع الداخلي:** ينجم عن صراع الداخلي الذي يشعر به الفرد ضعف في إنجاز الأعمال وعدم معرفة المهام بوضوح وتوافر المعلومات غير الصحية والصراع الداخلي ينجم أيضا من وجود أكثر من رئيس واحد للعمل وكذا ساعات العمل الإضافية من أجل التعويض المادي بالإضافة إلى عدم انتظام أوقات العمل.

## ثامنا: الضغوط الاقتصادية والنفسية كالحروب:

مهما كانت طبيعتها عرقية أم سياسية تؤثر بالسلب على جودة الحياة فهو الذي يدمر نفسه وصحته فيما يخترعه من أسلحة يقتل بها نفسه ويلوث من خلالها البيئة التي يحبها. الأمراض: القهر \_ الجهل \_ التعصب الديني\_ التميز ضد الأقليات \_ التسلط والاحتكار\_ البيروقراطية\_ قصور التشريعات.

ويشير (عجاجة، 2007) أن هناك العديد من أسباب التي تعوق جودة الحياة منها:

- 1- الضغوط اليومية.
- 2- فقدان الإحساس بمعنى الحياة.
- 3- قلة الوازع الديني.
- 4- عدم توفير وسائل الرعاية الصحية.
- 5- قلة الخدمات.
- 6- التأخر التكنولوجي.
- 7- افتقار الأفراد للذكاء الوجداني للتغلب على الضغوط.

وتشير لأهمية التغلب على هذه المعوقات من خلال:

أ\_ الفرد: يتغلب الفرد على الضغوط اليومية من خلال إيجاد الحلول للمشاكل والتمسك بالعقيدة والاهتمام بالجانب الديني في حياته لكي يشعر بمعنى قيمة الحياة وأن يتبع نظام غذائي سليم من حيث نوعية الغذاء والوزن والنوم والراحة لكي يستمتع بالصحة جيدة دائماً.

ب\_ الأسرة: من خلال التنشئة السليمة للأبناء، واستخدام الذكاء الوجداني في التعامل بين الآباء والأبناء، واحترام المتبادل بين الزوجين والمرونة العاطفية.

ج\_ المجتمع: من خلال توفير الدولة لسبل الرعاية الصحية للأفراد وتوفير الثقافة الصحية، والتطور في جودة الخدمات المقدمة، والاهتمام بالتكنولوجية. (السري وآخرون، 2016، 397-398)

## 12. المعلم:

ولايسعنا القول إن للجودة الحياة متنوعة بأداء المعلم من خلال دوره الفاعل وبالغ الأثر في نجاح العملية التعليمية وتطورها وتحفيزها لتحسين نوعية حياته ومن هنا نحاول التطرق إليه.

يعد المعلم أهم أركان العملية التعليمية وأهم أسس نجاحها وهو المقصود بهذا البحث لأهميته وإيماني بدوره الفاعل والمؤثر، ولن يفني حقه مقال أو كتاب، إن تحسين ظروفه وتحسين نوعية آداه يتطلب تضافر الجهود على النحو يشمل مهنة التعليم برمتها، منذ لحظة دخول معلم الطموح إلى مؤسسة إعداد المعلمين وحتى بلوغه سن التقاعد. (الدخيل، 2016، 32)

### 1.12. خصائص معلم الجيد لتحقيق إدارة صفية فاعلة:

#### أولاً: الخصائص المعرفية:

أ- الإعداد الأكاديمي والمهني: ينبغي أن يكون لديه معرفة جيدة في مجال تخصصه وعلى الاطلاع بالمستجدات العملية التي تطرأ في التخصص، وكذلك معرفة في مجالات علم النفس التربوي (التعلم وتعليم) وما يستجد في هذا التخصص.

ب- سمة الاطلاع: أن يكون لديه اطلاع بمختلف المعارف والثقافات.

ت- المعرفة بالمتعلمين: أن يكون على دراية ومعرفة تامة بخصائص المتعلمين العقلية والانفعالية والاجتماعية.

ث- القدرات الاستدلالية والحساسية للمشكلات: أن يمتاز بالحساسية للمشكلات وبالقدرة على الاستدلال وينمي لديه هذه القدرات حتى يستطيع تنمية القدرات العقلية لدى المتعلمين.

### ثانيا: الخصائص الشخصية:

- الاتزان والدفء العاطفي: يجب أن يمتاز بتدفق المشاعر والاتزان الانفعالي والابتعاد عن نوبات الغضب والعصبية عندما يواجه مواقف إثارة أو بعض المشاكل والصعوبات.

- تأكيد الذات: يفترض بالمعلم أن يؤكد على ضرورة تنفيذ الأوامر والتعليمات ومتابعة الأنشطة التعليمية من قبل المتعلمين بالإضافة إلى الدفاع عن آرائه وأفكاره عندما يعتقد أنه على الصواب.

- دارة الحوار والنقاش: القابلية على إثارة الحوار والنقاش حول المسائل العلمية المطروحة.

- التفاعل الاجتماعي: أن يقوم باحترام طلبته والتعاطف والتواصل الإيجابي معهم.

- الحماس والمثابرة: أن يتسم بالحماس والمثابرة في أداء جميع واجباته. (الموسوي، 252، 2015-253)

### 2.12. المشكلات التي يواجهها معلم:

يواجه المعلم عادة عددا من المشكلات تؤثر في أدائه المهني على نحو أو اخر، بيد اهتمام علماء النفس التربويين يتجه في معظم الاحيان نحو المشكلات التي ترتبط بطبيعة العملية التعليمية والتعلمية والناجمة عنها، فما هي هذه المشكلات التي يواجهها المعلم:

### 1.2.12.المشكلات المتعلقة بالأهداف:

على المعلم أن يبدأ نشاطه التعليمي بتكوين فكرة واضحة عما يريد انجازه من خلال عملية التعليم، أي يجب أن يقف على الاهداف التي يتوقع من الطلاب انجازها نتيجة هذه العملية لذا سيواجه مشكلة اختيار الأهداف وصياغتها، وطرق تزويد الطلاب بيها.

### 3.2.12.المشكلات المتعلقة بخصائص الطلاب:

يتباين الطلاب عادة في العديد من الخصائص الجسدية والانفعالية والعقلية والاجتماعية الامر الذي يفرض على المعلم مواجهة مشكلة فهم الطلاب، وذلك من خلال التعرف على قدراتهم المتنوعة ومستوى نموهم ونقاط ضعفهم وقوتهم لتحديد مدى استعداداتهم وقدراتهم

على انجاز الأهداف التعليمية المرغوبة.

#### 4.2.12. المشكلات المتعلقة بالتعلم:

يحتاج المعلم من اجل اداء مهمته التعليمية الى معرفة المبادئ المتنوعة التي تحكم عملية اكتساب المعلومات لدى الطلاب وتشكل هذه المعرفة تصورا معين لديه من الكيفية التي يؤثر فيهم من خلالها. وتحكمها مبادئ تعليمية مختلفة فسيواجه المعلم مشكلة اختيار مبادئ التعلم التي تتفق مع طبيعة المواقف التعليمية والتعليمية والتي تفرضها عليه شروط النشاط التعليمي التي يقوم به.

#### 5.2.12. المشكلات المتعلقة بالتعليم (التدريس):

يلجأ المعلمون الى استخدام طريقة او أكثر من طرق التدريس وتختلف الطرق باختلاف المواد التدريسية والطلاب والشروط التعليمية الاخرى، ومن المألوف أن يواجه المعلم في هذا المجال مشكلة اتخاذ القرار فيما يتعلق باختيار الطرق والوسائل.

#### 6.2.12. المشكلات المتعلقة بالتقويم:

ان النشاط التعليمي الاخير الذي يقوم به المعلم هو التقويم هذه العملية تمكن المعلم من التعرف على مدى التقدم في مجال تحقيق الأهداف التعليمية، ويجابه المعلم في هذه المرحلة من مهمته التعليمية مشكلة اختيار او تطوير الإجراءات التي تساعد على معرفة هذا التقدم والوقوف على ما اذا كان التعليم يجرى على نحو جيد ام لا. (نشواتي، 17، 2013-

(18)

### 13. صفات المعلم:

#### 1.13. صفات الايجابية

- الاخلاص لله وحده.
- التقوى والتواضع.
- الصبر والحلم.
- العدل في المعاملة.
- الوفاء بالوعد.
- القدوة الصالحة.
- الرحمة والتسامح.
- حسن المنطق والمظهر.
- العناية بالتخصص.
- أتب في المدرسة ومعلم ومتعلم في الوقت نفسه.
- المساهمة في اصلاح نظام التعليم.
- عطاء لا ينتظر الثناء.

#### 2.13. صفات السلبية:

- الاستكبار عن قبول الحق.
- حسد الطالب وكثرة المزاح.
- الفتوى بغير علم.
- استخدام الطالب في الامور الشخصية.
- الوقوع في مواطن التهم.
- سرعة الانفعال ولغة التهديد وغيبة الطلاب.
- السخرية من الطلاب واحتقارهم.
- انتقاد المدرسين او موادهم (الهزاع، د.ت، 42-53)

## خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نستطيع القول ان جودة الحياة مفهوم حديث، لكن العلماء والباحثين تناولوه بشكل مكثف منذ بداياته والذي كان ضمن علم النفس الإيجابي، تبين أن هذا المصطلح مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر.

**الجانب الميداني**

## الفصل الرابع

### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

#### تمهيد

1. منهج الدراسة
2. حدود الدراسة
3. عينة الدراسة
4. أدوات الدراسة
5. خصائص السيكو مترية لدراسة
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة

## تمهيد

بعد التطرق من الفصل النظري لدراسة، نتناول في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة الذي يتضمن المنهج المتبع وعينة الدراسة وحدود الدراسة وأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة للإجابة عن تساؤلات الدراسة وفرضياتها.

**1. منهج الدراسة:** لقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة على اعتبار أنه المنهج الأنسب لدراسة هذا الموضوع ويعرف المنهج على أنه الترتيب الصائب للعمليات العقلية التي نقوم بها بصدد الكشف عن الحقيقة والبرهنة عليها. (قاسم، 1999، 52).

بالإضافة إلى تعريف "أحمد بدر" للمنهج فإنه يرى أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة وأن العلم الذي يبحث في هذه الطرق هو علم المناهج، وأن هذا العلم قد تكون على يد العلماء المتخصصين والفلاسفة، إذ يقطعاً طريقاً واحداً متكاملة إلى المعرفة. (بدر، 1996، 36)

كذلك يعرف "دويدري" (2000): المنهج الوصفي: أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد، أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، ثم تفسيرها بطريقة موضوعية، بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (دويدري، 2000، 183)

## 2. حدود الدراسة:

وتشمل الحدود البشرية والزمنية والمكانية:

- **الحدود البشرية:** تكونت عينة الدراسة من (100) معلم ومعلمة ببلدية تغزوت وبلدية تكسبت بولاية الوادي.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة في بعض إبتدائيات بلدية تغزوت، وبلدية تكسبت بالولاية الوادي والتي بلغ عددهم (12) إبتدائية.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة في بعض إبتدائيات بلدية تغزوت وبلدية تكسبت ببلدية الوادي انطلاقاً من 19/18 مارس 2019.

حيث تكونت عينة الدراسة من (100) معلم ومعلمة من المجتمع الأصلي. والجدول التالي يوضح ذلك من خلال جدول رقم (02):

### جدول رقم (02)

#### توزيع عينة الدراسة الأساسية

| عدد المعلمين | المدرسة             |
|--------------|---------------------|
| 10           | عبد الله مسلم       |
| 07           | بقوزي سعد           |
| 20           | عبد الغني بكاكرة    |
| 07           | دوكانة لمنور        |
| 14           | بوغزالة واحد        |
| 07           | سالم محمد بن الحبيب |
| 08           | بحري علي            |
| 12           | الأخوين بناصر       |
| 11           | بن عمر مسعود        |
| 16           | فرحات بن عمارة      |

| الحالة الاجتماعية |      |       |      | الخبرة     |          |         | الجنس |      | الخصائص المتغير |
|-------------------|------|-------|------|------------|----------|---------|-------|------|-----------------|
| ارمل              | مطلق | متزوج | اعزب | 11 فما فوق | 6 إلى 10 | 1 إلى 5 | ذكر   | انثى | الضغط النفسي    |
| 00                | 02   | 60    | 38   | 25         | 32       | 43      | 29    | 71   | المجموع         |
| ارمل              | مطلق | متزوج | اعزب | 11 فما فوق | 6 إلى 10 | 1 إلى 5 | ذكر   | انثى | جودة الحياة     |
| 00                | 00   | 65    | 34   | 28         | 31       | 40      | 27    | 72   | المجموع         |

### جدول رقم (03) خصائص عينة الدراسة

3. عينة الدراسة: يعرف عليان وغنيم العينة بأنها دراسة ظاهرة أو مشكلة ما توفر بيانات ومعلومات ضرورية عن هذه الظاهرة أو المشكلة لتساعد الباحث في اتخاذ قرار أو حكم مناسب حيالها. (عليان وغنيم، 2000، 137)

تم اختيار بطريقة العينة العشوائية البسيطة، حيث يكون لكل عنصر في المجتمع فرصة اختيار معلومة ومتساوية لأن يظهر في العينة دون تحيز من الباحث، وهذه توفر أقصى درجات التعميم، لأنها تعتمد على السحب الاحتمالي العشوائي. (النجار والزعبي، 2009، 93)

### 3-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

وهي الخطوة التي تسبق الاستقرار نهائياً على خطة الدراسة بفضل القيام بدراسة الاستطلاعية على عدد محدد من الأفراد ومن خلال الدراسة يستطيع الباحث التعرف على أي المشكلات التي يمكن أن تظهر قبل قيام بالدراسة الأصلية، مما يمكنه من تجنب هذه المشكلات غير المتوقعة في هذه المرحلة من الدراسة. (لمقدم، سمية وجددي مروة، 2017، 100).

كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الأساسية والهامة التي يجب القيام بها في البحث العلمي والتي من خلالها تقرب الباحث من الميدان ويتعرف على الظروف التي يمكن أن تحيط بتطبيق الدراسة بما أنها تمكننا من تقييم ودراسة أداة البحث كاستبيان والتأكد من صلاحيتها قبل استخدامها في الدراسة الأساسية والتأكد من صدقها وثباتها كذلك من خلال الملاحظة الميدانية إذا تعتبر ممهدة لإجراءات الدراسة الأساسية وكذلك:

- التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من وجود العينة الممثلة للمجتمع الأصلي.
- التعرف على الصعوبات والسهولة التي يمكن أن يجدها عند تطبيق الدراسة الأساسية.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للدراسة.
- التدريب على استخدام أدوات جمع البيانات.

## • أهميتها وأهدافها

الأهمية والهدف منها هو جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات من اجل تحديد مجتمع الدراسة والتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة القياس ومدى صلاحيتها والكشف عن الصعوبات التي تمكن أن تتعرض الباحث في الميدان لتخطيها والتعرف عليها وتوضيح الفرضيات أو وضع فرضيات جديدة وبناء وسيلة قياسية مناسبة لهذه الدراسة. (سوفي، 59، 60-2018)

### 3-2- الدراسة الأساسية:

تمت زيارة ميدان الدراسة في بعض ابتدائيات بلدية تغزوت وبلدية تكسبت في ولاية الوادي وذلك لإجراء وتطبيق الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 19/18 مارس 2019 بحيث سارت إجراءات التطبيق بطريقة عادية أبدى فيها معلمي ومعلمات الاستعداد التام لتعاون معنا وللإجابة على مقياس الدراسة، ولقد أكدنا لهم بأن نتائج الدراسة لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

4. أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة أداة الاستبيان كما يعرفه العزاوي بأنه أداة من أدوات جمع البيانات قوامها الاعتماد على مجموعة من الأسئلة المكتوبة للحصول على البيانات التي تفيد في الإجابة على مشكلة المشكلات. (العزاوي، 2008، 131)

أيضا يعرفه الضامن بأنه وسيلة من وسائل جمع المعلومات وبطبيعة الحال فهو يختلف في طوله ودرجة تعقيده إن الجهد الأكبر في الاستبيان ينصب على بناء فقرات جيدة والحصول على استجابات كاملة. ومن الأهمية أن تكون أسئلة الدراسة وفرضياتها واضحة ومعرفة كي يكون بالإمكان بناء الفقرات بشكل جيد. (الضامن، 2007، 91)

الذي يحتوي على مقياس جودة الحياة والضغط النفسية من إعداد الباحث وائل السيد حامد السيد.

## أولاً: مقياس جودة الحياة وائل السيد حامد السيد (2018):

يتكون مقياس جودة الحياة من 19 بند موزعة على ثلاث أبعاد تغطي جوانب جودة الحياة من الرغبة في جودة الصحة النفسية والرضا عن بذل المجهود في (جودة إدارة الوقت) والمثابرة في مواجهة (جودة التدريس والعمل).

والمقياس من سلم ليكرت الخماسي حيث يعطى للمبحوث فرصة لتحديد درجة موافقته على البند من بين خمسة بدائل تتراوح بين (1=لامطلقاً، 2=نادراً، 3=أحياناً، 4=كثيراً، 5=كثيراً جداً).

-**تصحيح المقياس:** ولأن معظم بنود المقياس قد أعدت في اتجاه ارتفاع جودة الحياة باستثناء العبارات أرقام (4،16،11) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي، وبمعنى أن الدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى الإحساس العالي بجودة الحياة، وبينما تشير الدرجة المنخفضة إلى الإحساس المنخفض بجودة الحياة، وهذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين 19 و 95 درجة.

### 5- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

#### 1.5. مقياس جودة الحياة:

#### 1.1.5. صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس أو الصدق البنائي من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على المقياس، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (04) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

(ن=33)

| المقياس الكلي | الصحة النفسية | إدارة الوقت | البعد          |
|---------------|---------------|-------------|----------------|
| **0.670       | *0.249        | **0.294     | التدريس والعمل |
| **0.811       | **0.464       |             | إدارة الوقت    |
| **0.757       |               |             | الصحة النفسية  |

\*\* دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.01). \* دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول رقم (04)، أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس الثلاثة، بعد حذف المفردتين (3؛ 16) بأنها معاملات ارتباطات قوية تراوحت ما بين 0.670 و 0.811 وجميعها قيم مرتفعة و دالة إحصائياً عند مستوى معنوية  $\alpha=0.01$ ، كما يتضح أن هناك معاملات ارتباط بقيم متفاوتة ولكنها جميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01 و  $\alpha=0.05$  بين المقاييس الفرعية (الأبعاد) الثلاثة المكونة للمقياس في ما بين بعضها البعض، ويعتبر هذا مؤشراً دالاً وقوى على الاتساق الداخلي لمفردات مقياس جودة الحياة.

### 2.1.5. ثبات مقياس جودة الحياة:

استخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ وهو ثبات للاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha)، الجدول رقم (05) يوضح نتائج مؤشرات ثبات المقياس:

جدول (05) مؤشرات ثبات درجات مقياس جودة الحياة (ن=33).

| المقياس وأبعاده                  | معامل ألفا كرونباخ |
|----------------------------------|--------------------|
| التدريس والعمل                   | 0.543              |
| إدارة الوقت                      | 0.591              |
| الصحة النفسية                    | 0.613              |
| مقياس جودة الحياة الكلي (19 بند) | 0.733              |

يتضح من الجدول رقم (05)، أن قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلي قد بلغ (0.733)، في حين تراوح ما بين (0.543) و (0.613) بالنسبة لأبعاده الثلاثة، وبالتالي فهي قيم كافية ومقبولة لثبات المقياس.

### ثانياً: مقياس الضغوط النفسية

يتكون مقياس الضغوط النفسية من 36 بند مقسمة على (06) -أبعاد فرعية للضغوط النفسية ويحتوي على خمسة بدائل: لا يحدث مطلقاً-يحدث نادراً-يحدث قليلاً-يحدث كثيراً- يحدث دائماً.

وصف المقياس: اشتمل المقياس على ستة ابعاد رئيسة يمثل كل منها مصدراً من الضغوط النفسية، ويندرج تحت كل بعد فقرات فرعية وكان عدد (36) عبارة وهي:

• **ظروف العمل (من البند 1-6):** هي نمط من التنسيق وكثرة العمل والمهام والسلطة والعلاقات التي تربط عمل مختلف العناصر والمجموعات.

• **التفاعلات المهنية (من البند 7-12):** هي العلاقة التبادلية بين كل من الإدارة والزملاء والطلاب.

• **التدريب المهني (من البند 13-18):** هو تنظيم الدورات التدريبية والتي لها علاقة بالعمل المعلمين وتأهيلهم لما يقوم به من عمل.

• **المهام التدريسية (من البند 19-24):** مجموعة من المهارات والمهام والتي لها علاقة بالممارسات والإجراءات التي ينبغي على المعلمين اتباعها لتحقيق الأهداف الأكاديمية.

• **توقعات العمل والراتب والترقية (من البند 25-30):** هي مجموعة توقعات المعلمين والمعلمات في العمل، والراتب فهو مقابل ما قدم من جهد، الترقية الوظيفية لرتبة أعلى نتيجة كفاءته في أداء مهامه وعمله.

• **الخصائص الشخصية (من البند 31-36):** هي مجموعة من الاتجاهات والخصائص التي تميز فرد عن آخر والتي لها تأثير كبير على سلوكه وعمله.

- **طريقة تصحيح المقياس:** والتي تتراوح ما بين (1-5) وهذه الاختيارات هي: لا يحدث مطلقاً (1) - يحدث نادراً (2) - يحدث قليلاً (3) - يحدث كثيراً (4) - يحدث دائماً (5)، حيث يشير تقدير (01) انخفاض الضغوط النفسية إلى أدنى مستوياتها، بينما يشير تقدير (05) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلم.

وبذلك تستخرج الدرجة الكلية التي يحصل عليها معلم بجمع درجات التي تمثل مستويات الضغط على فقرات المقياس، ويمكن أن تمتد الدرجة الكلية على المقياس بأكمله ما بين (36-216)، إذ تمثل الدرجة الأولى الحد الأدنى والدرجة الثانية الحد الأعلى وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى زيادة مستوى الضغوط النفسية للمعلم.

### 2.5. صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس أو الصدق البنائي من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بعد و الدرجة الكلية على المقياس، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (06) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي. (ن=33)

| المقياس الكلي | الخصائص الشخصية | توقعات العمل والراتب والترقية | المهام التدريسية | التدريب المهني | التفاعلات المهنية | المقياس وأبعاده               |
|---------------|-----------------|-------------------------------|------------------|----------------|-------------------|-------------------------------|
| **0.514       | 0.124           | 0.081                         | 0.057-           | **0.390        | 0.112             | ظروف العمل                    |
| **0.503       | **0.340         | 0.004-                        | **0.332          | 0.162          | 1                 | التفاعلات المهنية             |
| **0.509       | 0.090           | 0.021                         | 0.136            | 1              |                   | التدريب المهني                |
| **0.564       | *0.253          | 0.131                         | 1                |                |                   | المهام التدريسية              |
| **0.483       | 0.165           | 1                             |                  |                |                   | توقعات العمل والراتب والترقية |
| **0.632       | 1               |                               |                  |                |                   | الخصائص الشخصية               |

\*\* دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.01). \* دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05). يتبين من الجدول رقم (06)، أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس الستة، بعد حذف المفردات التالية (8؛ 9؛ 10؛ 12؛ 13) بأنها معاملات ارتباطات قوية تراوحت ما بين 0.483 و0.632 وجميعها قيم مرتفعة و دالة إحصائياً عند مستوى معنوية  $\alpha=0.01$ ، كما يتضح أن هناك معاملات ارتباط بقيم متفاوتة ولكنها جميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01 و  $\alpha=0.05$  بين المقاييس الفرعية (الأبعاد) الستة المكونة للمقياس في ما بين بعضها البعض، ويعتبر هذا مؤشراً دالاً وقوى على الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الضغوط النفسية.

#### 2.2.5. ثبات مقياس الضغوط النفسية:

استخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ وهو ثبات للاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha)، والجدول رقم (07) يوضح نتائج مؤشرات ثبات المقياس:

جدول (07) مؤشرات ثبات درجات مقياس الضغوط النفسية (ن=33).

| المقياس وأبعاده                        | معامل ألفا كرونباخ |
|--|--------------------|
| ظروف العمل                             | 0.569              |
| التفاعلات المهنية                      | 0.442              |
| التدريب المهني                         | 0.511              |
| المهام التدريسية                       | 0.474              |
| توقعات العمل والراتب والترقية          | 0.536              |
| الخصائص الشخصية                        | 0.484              |
| مقياس الضغوط النفسية الكلي<br>(31 بند) | 0.680              |

يتضح من الجدول رقم (07)، أن قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلي والمقاييس الفرعية الستة قد تراوحت قيمه للمقياس الكلي (0.680)، وما بين (0.442 و0.569) لابعاده الستة، وبالتالي فهي قيمة متفاوتة ومقبولة لثبات المقياس.

#### 6- الأساليب الإحصائية:

تمّ استخدام برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (Statistical Package) (SPSS(16.0) (for Social Sciences)، وقد استخدم الأسلوب الإحصائي:

- معامل الارتباط بيرسون.
- تحليل الانحدار غير الخطي.
- اختبار ت (t-test) لعينتين مستقلتين.
- اختبار تحليل التباين الأحادي للمقارنات المتعددة ANOVA

## خلاصة الفصل

في هذا الفصل تم إبراز الخطوات الإجرائية لدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى تحديد المنهج المستخدم في الدراسة والشرح كيف تم تحديد واختيار و عرض أدوات جمع البيانات والخصائص السيكمترية وبعدها تم تطبيق الدراسة الأساسية وتناول الأساليب الإحصائية الملائمة لمعالجة فرضيات البحث وهذا بغرض التوصل إلى إجابات عن التساؤلات، وبالتالي قبول الفرضيات أو رفضها وذلك بالانتقال إلى عرض وتفسير ومناقشة النتائج.

## الفصل الخامس

### عرض وتفسير ومناقشة النتائج

#### تمهيد

- 1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 5- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
- 6- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة
- 7- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية السابعة
- 8- الاستنتاج العام
- 9- اقتراحات الدراسة

## تمهيد:

بعدما تم التطرق في الفصل السابق للإجراءات المنهجية لهذه الدراسة، سنحاول في هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها، وفقاً للبيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها إحصائياً، بحيث تعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية والكمية التي تبرهن على الإجابة عن أسئلة البحث أو تؤكد قبول أو عدم قبول الفرضية.

### 1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص على أنه توجد "علاقة دالة إحصائياً بين درجات الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلم الابتدائي عند مستوى الدلالة 0.05"

للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة المعلمين على مقياس جودة الحياة وبين درجات التي تحصلوا عليها على مقياس الضغوط النفسية حيث بلغ معامل الارتباط (-0.02) وهو معامل ارتباط عكسي ضعيف غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يعني بأنه توجد علاقة ارتباطية غير خطية أو علاقة من الدرجة الثانية، وللتنبؤ بالضغوط النفسية من خلال جودة الحياة لدى معلم الابتدائي باستخدام تحليل الانحدار غير الخطي (Non Linear)، واستخدام لوحة الانتشار لمعرفة دالة العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية و مقياس جودة الحياة والتي أشارت إلى أفضلية المؤشرات الاحصائية عند الدالة التربيعية (Quadratique)، والجدول رقم (08) يوضح نتائج هذا التحليل:

### جدول رقم (08)

تحليل التباين للانحدار بين الضغوط النفسية كمتنبأ بها و جودة الحياة كمنبئ

| معامل الارتباط R | معامل التحديد R <sup>2</sup> | مستوى الدلالة | قيمة F | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | نموذج الانحدار |
|------------------|------------------------------|---------------|--------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| 0.27             | 0.073                        | 0.026         | 3.772  | 515.129        | 2            | 1030.259       | الانحدار       |
|                  |                              |               |        | 136.552        | 96           | 13109.034      | البواقي        |
|                  |                              |               |        |                | 98           | 14139.293      | المجموع        |

يبين الجدول رقم (08) إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال جودة الحياة باستخدام تحليل الانحدار غير الخطي و المعادلة التربيعية (Quadratique)، حيث بلغت قيمة اختبار (ف) لتحليل التباين لانحدار الضغوط النفسية على جودة الحياة (3.772) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية وبالتالي يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال جودة الحياة.

**ملئمة النموذج:** كما هو موضح في الجدول (08) ، معامل التحديد يساوي 0.073، هذا يعني أنه 7.03% فقط من التباين في المتغير التابع الضغوط النفسية مفسر بالتغير في المتغير المستقل جودة الحياة. مستوى الدلالة F يساوي 0.026 وهي أقل (>) من 0.05، وهذا دليل بأن النموذج ذو أهمية إحصائية. والجدول رقم (08) يوضح معاملات الانحدار (Beta) الضغوط النفسية على جودة الحياة.

### جدول رقم (09)

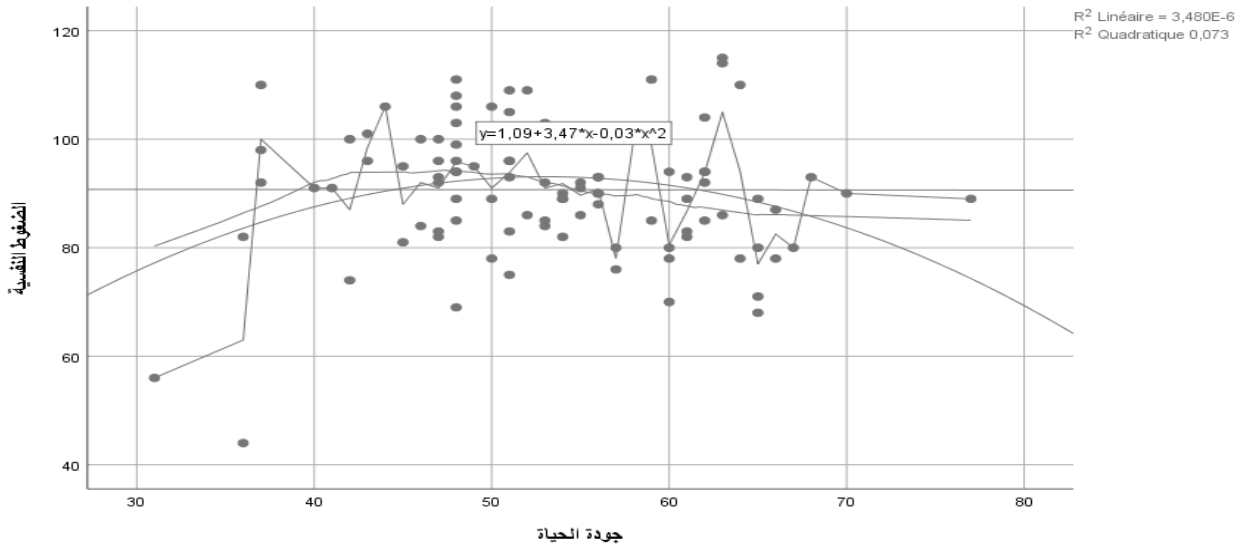
#### نتائج إنحدار الضغوط النفسية على جودة الحياة

| النموذج          | معامل الانحدار (Beta) | ت      | مستوى الدلالة |
|------------------|-----------------------|--------|---------------|
| الثابت           | 1.092                 | 2.729  | 0.008         |
| جودة الحياة      | 3.469                 | 2.747- | 0.007         |
| جودة الحياة ** 2 | 0.033-                | 0.033  | 0.974         |

يتضح من الجدول رقم (09) أن قيمة ثابت الانحدار في معادلة الانحدار تساوي (1.092) وهي دالة إحصائياً، وقيمة معامل الانحدار لجودة الحياة (3.469)، وقيمة معامل الانحدار لجودة الحياة  $(-0.033)^2$ ، وهي دالة إحصائياً ما عدا المعامل الاخير، لتصبح المعادلة كالتالي:

$$\text{الضغوط النفسية} = 1.092 + 3.47 \text{ جودة الحياة} - 0.03 \text{ جودة الحياة}^2$$

أي أن انحدار الضغوط النفسية على جودة الحياة يتزايد في البداية ثم يتباطئ إلى مستوى معين ثم يتراجع، كما يظهره شكل الدالة التربيعية (Quadratique) التالي:



### الشكل رقم (01): معادلة إنحدار النموذج (غير الخطي)

من خلال الجدول التالي الذي يشير إلى بانه توجد علاقة ارتباطية غير خطية أو علاقة من الدرجة الثانية.

ويمكن التنبؤ بالضغط النفسية من خلال جودة الحياة لدى معلم الابتدائي باستخدام تحليل الانحدار غير الخطي.

واتفقت الدراسة الحالية جزئياً مع دراس السيد" (2018) تحت عنوان دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وتوصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباط بين الضغط النفسي وجودة الحياة بمعامل ارتباط ( $0.663^*$ ) دال احصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05$ ) مقارنة بالدراسة الحالية أن معامل الارتباط ارتباط عكسي ضعيف ( $-0.02$ ) غير دال احصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05$ ).

توصلت دراسة "بانو" و"شهيناز" و"مالك" و"ساديا" (2014) التي تبحث في العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى معلمي المدارس في مدينة باكار الباكستانية. تكونت عينة الدراسة من (200) معلم من بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، ايضاً دراسة "شنج" ليم "وووينج" كما تتفق دراسة " Kasperrn " (2006) وآخرون مع الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى معلمين مما يشير ذلك إلى جودة الحياة معلم التي تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية والإحساس بالارتياح، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، والحياة العاطفية الإيجابية إلى جانب الصحة الجسمية

الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع والإحساس الداخلي بالارتياح والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الارتياح بالانفعالات، ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكلاهما مفاهيم نفسية ذاتية أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد القدرة على رعاية الذات والتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية تمثل إعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز الفرد عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية .

والقدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية والمادية، معيار الحياة وتوظيفها بشكل إيجابي والارتقاء الشخصي والرضا عن العيش والسعادة والرفاهية الذاتية القناعة في الحياة). وبالنسبة لضغوط النفسية فهي تشير إلى أن الإنسان يتعرض للعديد من الضغوط. - أن هذه الضغوط تختلف في درجة شدتها. - قد تكون هذه الضغوط خارجية.

- وقد تكون هذه الضغوط داخلية من خلال ضغوط العمل والتفاعلات المهنية والتدريب المهني والمهام التدريسية والخصائص الشخصية توقعات العمل والراتب والترقية ويعاني من صراعات والأمراض التي تتجم عن الضغوط النفسية والتي تؤثر على الجسم ويظهر تأثيرها في شكل إجهاد نفسي أو فسيولوجي في نفس الوقت كذلك".

## 2- عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنها: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)".

للتحقق من صحة الفرضية الثانية، استخدمت الباحثة اختبار ت (t-test) لعينتين مستقلتين، كما هو موضح في الجدول رقم (10).

جدول (10) نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات (الذكور، الإناث)  
على مقياس جودة الحياة.

| المقياس     | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|-------------|-------|-------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------------|
| جودة الحياة | ذكور  | 29    | 57.03           | 8.064             | 98           | 2.881           | 0.005             |
|             | إناث  | 71    | 51.71           | 8.466             |              |                 |                   |

تشير نتائج التحليل الاحصائي للفرضية الثانية الموضحة في الجدول (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة. حيث سجلنا متوسط حسابي على مقياس جودة الحياة عند الذكور (57.03)، وانحراف معياري قدره (8.064)، في حين سجلنا متوسط حسابي للإناث قدره (51.71)، وانحراف معياري بلغ (8.466). وبلغت قيمة اختبار "ت" القيمة (2.881) عند مستوى دلالة إحصائية (0.005).

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (Emadzadeh, 2012) التي هدفت دراستها إلى تقييم جودة الحياة والعمل ومكوناتها وتكونت عينة دراستها من (40) وتوصلت دراستها إلى أن الإناث يتمتعون بجودة الحياة أعلى مقارنة بالدراسة الحالية أن معلمين الإناث يتمتعون بجودة حياة أعلى، بالإضافة إلى دراسة "فطيمة طوبال" (2018) بعنوان الكفاءة الوجدانية للمعلم وعلاقتها بجودة الحياة وتكونت عينتها من (40 معلمًا) وتوصلت دراستها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الكفاءة الوجدانية وجودة الحياة لدى المعلمين عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس، وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة مقدار (2005) إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل وبلغ عدد أفراد العينة (146) معلمًا ومعلمة، ومن بين هذه النتائج التي توصلت إليها:

فيما يخص المتغيرات الديمغرافية، تبين في مجال الضغوط النفسية أن هناك فرق بين الجنس (ذكور/إناث)، مما يشير ان للمعلم أن يؤكد على ضرورة تنفيذ الأوامر والتعليمات ومتابعة الأنشطة التعليمية من قبل المتعلمين بالإضافة إلى الدفاع عن آرائه وأفكاره عندما يعتقد أنه على صواب، ولاننسى إن الضغوط تمثل خطرا على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي وما ينشئ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية انخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي،

وقد يواجه الفرد يوميا العديد من الضغوط في البيت والشارع والمكان العمل وغيره ، ينجم عن صراع الداخلي الذي يشعر به الفرد ضعف في إنجاز الأعمال وعدم معرفة المهام بوضوح وتوافر المعلومات غير الصحية والصراع الداخلي ينجم أيضا من وجود أكثر من رئيس واحد للعمل وكذا ساعات العمل الإضافية من أجل التعويض المادي بالإضافة إلى عدم انتظام أوقات العمل.

### 3- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنها: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية (من 1 سنة إلى 5 سنوات، من 6 سنة إلى 10 سنوات، من 11 سنة فما فوق)".

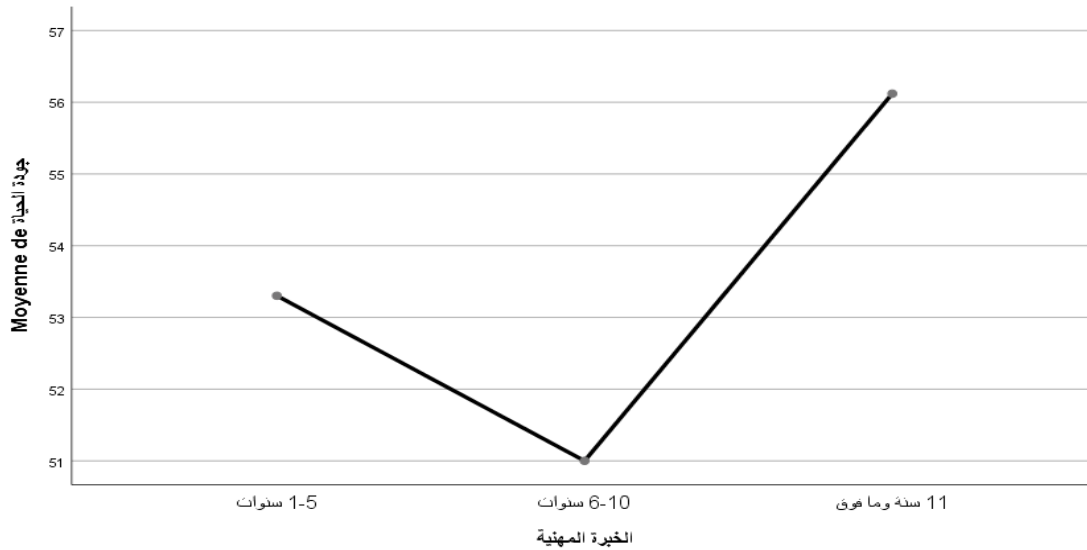
للكشف عن دلالة الفروق في الاداء على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية للمعلمين، تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي للمقارنات المتعددة ANOVA بين متوسطات إجابات المعلمين، والنتائج يظهرها الجدول رقم (11) التالي:

#### جدول رقم (11)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA للفروق بين المتوسطات في الاداء على مقياس جودة الحياة بحسب متغير الخبرة المهنية

| القيمة الاحتمالية | قيمة F | الخطأ المعياري | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | الخبرة المهنية |
|-------------------|--------|----------------|-------------------|-----------------|-------|----------------|
| 0.086             | 2.520  | 1.367          | 8.967             | 53.30           | 43    | 5-1 سنوات      |
|                   |        | 1.474          | 8.206             | 51.00           | 32    | 6-10 سنوات     |
|                   |        | 1.589          | 7.944             | 56.12           | 25    | 11 وما فوق     |
|                   |        | 0.866          | 8.616             | 53.29           | 100   | المجموع        |

يتضح من الجدول (11) أن قيمة اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA قد بلغت (2.520)، عند مستوى الدلالة الاحصائية (sig=0.086) أي أنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي نرفض فرضية الدراسة ونقبل الفرض البديل ونقول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس جودة الحياة يعزى لمتغير الخبرة المهنية وبمعنى آخر إن إختلاف مدة الخبرة المهنية لا يؤثر في جودة الحياة.



الشكل رقم (02): منحنى متوسط الدرجات المعلمين على مقياس جودة الحياة حسب متغير الخبرة

من خلال الجدول الموضح نلاحظ انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس جودة الحياة يعزى لمتغير الخبرة المهنية والملاحظ هنا أن فئة العليا للخبرة المهنية تحتلها الفئة (من 11 سنة فما فوق) مقارنة بالسنوات الأخرى، ومن الدراسة التي تتفق مع الدراسة الحالية دراسة "الدحوح" (2015) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الأساسية بمحافظة غزة وتكونت عينة الدراسة (لا) معلم ومعلمة و (140) مديرا ومديرة وتوصل بأنه لا توجد فروق دالة تعزى للمتغير الخبرة بالإضافة إلى دراسة "صالح" (2013) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية وتكونت دراسته من (90) عضوا من أعضاء هيئة التدريس وأسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة تعزى لسنوات الخبرة أكثر من 5 سنوات، أقل من 5 سنوات ويعود ذلك أولا إلى إخلاصه لله عزوجل إلى الخصائص الشخصية والمعرفية للمعلم وبناءا على البرامج والتقويم وصبر وجلد المعلم وعلاقته بالمتعلم واستشراق الإنسان للأفق الحرية فجوه الإنسان يرفض التعصب الذي هو ضد السعي وراء الحرية والمعرفة بالمتعلمين أي أن يكون على دراية ومعرفة تامة بخصائص المتعلمين العقلية والانفعالية والاجتماعية والعناية بالتخصص والمساهمة في إصلاح نظام التعليم.

#### 4- عرض ومناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنها: " توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية (أعزب/عزباء)، متزوج(ة)".

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة، استخدمت الباحثة اختبار ت (t-test) لعينتين مستقلتين، كما هو موضح في الجدول رقم (12).

جدول (12) نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات المعلمون (العزاب، والمتزوجين) على مقياس جودة الحياة.

| المقياس     | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|-------------|-------|-------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------------|
| جودة الحياة | أعزب  | 38    | 52.03           | 8.378             | 98           | -               | 0.243             |
|             | متزوج | 62    | 54.12           | 8.686             |              | 1.174           |                   |

تشير نتائج التحليل الاحصائي للفرضية الرابعة الموضحة في الجدول (12) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمون العزاب والمتزوجين. حيث سجلنا متوسط حسابي على مقياس جودة الحياة عند العزاب (52.03)، وإنحراف معياري قدره (8.378)، في حين سجلنا متوسط حسابي للمتزوجين قدره (54.12)، وإنحراف معياري بلغ (8.686). وبلغت قيمة اختبار "ت" القيمة (-1.174) عند مستوى دلالة إحصائية (0.243).

بالاعتماد على النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ جودة الحياة بالنسبة للمتزوجين أعلى من العزاب كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (2012) "Emadzadeh" ودراسة "فطيمة طوبال" (2018) والتي تبين الفرق بين فئتين الحالة الاجتماعية (متزوج/أعزب) ويرجع ذلك لحاجات الفرد بأنواعه كالحب والتقبل والحسن والصدقة والصحة والأمن... الخ أي أن جودة الحياة تتكون من نفس العوامل بين أفراد المجتمع بالاختلاف الحالة الاجتماعية وان الزواج يؤدي إلى الرضا عن الحياة، وهذا يعني أن المتزوجين كانوا أكثر تحقيقاً ورضاً عن جودة الحياة الزوجية ويشعرون بأنهم أكثر تحملاً للمسؤولية تجاه الحياة الزوجية ويتمثل

ذلك في تحديات الحياة والتغلب عليها والأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية وتمسك الإنسان بجوهره والحماس والحد في الحياة وتعميق الوجود: فهذا يجعله يسعى إلى تنمية مواهبه وإمكاناته الذاتية وتوظيفها

#### 5- عرض ومناقشة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على أنها: " توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)."

للتحقق من صحة الفرضية الثانية، استخدمت الباحثة اختبار ت (t-test) لعينتين مستقلتين، كما هو موضح في الجدول رقم (13).

جدول (13) نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات (الذكور، الإناث) على مقياس الضغوط النفسية.

| المقياس        | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة ت المحسوبة | الدالة الاحصائية |
|----------------|-------|-------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|------------------|
| الضغوط النفسية | ذكور  | 29    | 91.93           | 11.244            | 98           | 0.640           | 0.524            |
|                | إناث  | 71    | 90.23           | 12.361            |              |                 |                  |

تشير نتائج التحليل الإحصائي للفرضية الثانية الموضحة في الجدول (13) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية. حيث سجلنا متوسط حسابي على مقياس جودة الحياة عند الذكور (91.93)، وإنحراف معياري قدره (11.244)، في حين سجلنا متوسط حسابي للإناث قدره (90.23)، وإنحراف معياري بلغ (12.361). وبلغت قيمة اختبار "ت" القيمة (0.640) عند مستوى دلالة إحصائية (0.524).

من خلال الجدول التالي نلاحظ في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس أن الإناث أكثر (71) مقارنة بالذكور (29) في الضغوط النفسية.

ويمكن توضيح الضغط النفسي بالنسبة للإناث راجع إلى مستوى الدخل الاقتصادي والعيش في أسرة ممتدة وكثرة الإنجاب وغلاء المعيشة والبطالة ونقص اليد العاملة كما توافقت هذه الدراسة مع دراسة "مقداد" (2005) التي تبين في مجال الضغوط النفسية أن الفرق

بين فئتي متغيري الجنس (ذكور/اناث)، بالإضافة إلى توافقها في دراسة "يوسف عبد الفتاح" (1999) بعنوان الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية تكونت عينة الدراسة من (189) معلماً ومعلمة كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الخاصة بالتدريس وفي الدرجة الكلية للضغوط النفسية بوجه عام، وذلك يشير إلى الظروف الفيزيائية والعبء المدرسي واكتظاظ الأقسام بالتلاميذ وقلة الرواتب ونظرة المجتمع إلى مهنة التعليم وضيق الوقت المتوفر للمعلم والذي يحتاجه للإنجاز مهامه وعدم شعوره بالأمن الوظيفي وضغوط الإدارة وضغوط النمو المهني والمشكلات المتعلقة بالتعلم والتقويم.

#### 6- عرض ومناقشة الفرضية السادسة:

تنص الفرضية على أنها: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية (من 1 سنة إلى 5 سنوات، من 6 سنة إلى 10 سنوات، من 11 سنة فما فوق)".

للكشف عن دلالة الفروق في الاداء على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الخبرة المهنية للمعلمين، تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي للمقارنات المتعددة ANOVA بين متوسطات إجابات المعلمين، والنتائج يظهرها الجدول رقم (14) التالي:

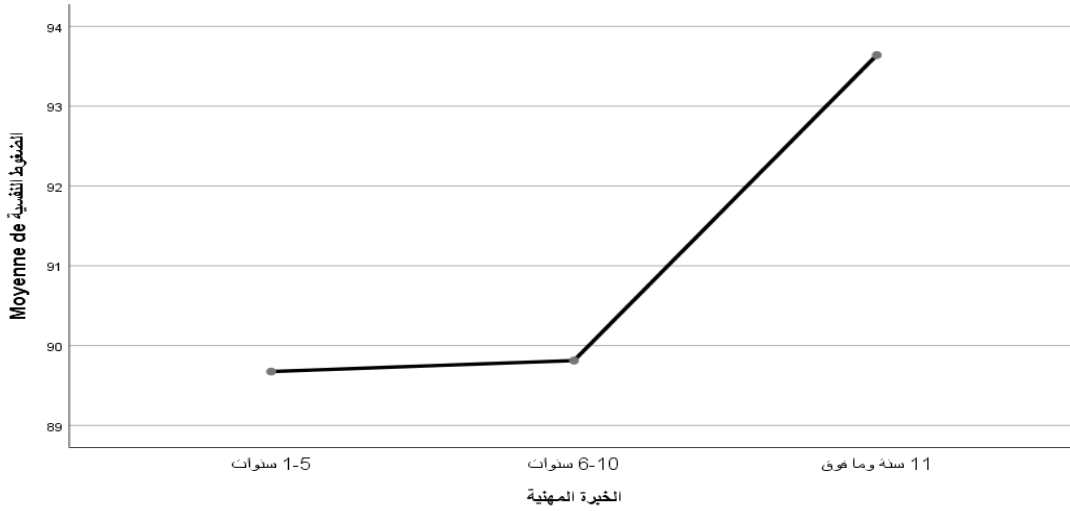
#### جدول رقم (14)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA للفروق بين المتوسطات في الاداء على مقياس الضغوط المهنية الحياة بحسب متغير الخبرة المهنية

| الخبرة المهنية | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الخطأ المعياري | قيمة F | القيمة الاحتمالية |
|----------------|-------|-----------------|-------------------|----------------|--------|-------------------|
| 1-5 سنوات      | 43    | 89.67           | 13.464            | 2.053          | 1.003  | 0.371             |
| 6-10 سنوات     | 32    | 89.81           | 9.068             | 1.603          |        |                   |
| 11 وما فوق     | 25    | 93.64           | 12.409            | 2.482          |        |                   |
| المجموع        | 100   | 90.71           | 11.953            | 1.195          |        |                   |

يتضح من الجدول (14) أن قيمة اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA قد بلغت (1.003)، عند مستوى الدلالة الاحصائية (sig=0.371) أي أنها أكبر من مستوى الدلالة

(0.05)، وبالتالي نرفض فرضية الدراسة ونقبل الفرض البديل ونقول إنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسية يعزى لمتغير الخبرة المهنية وبمعنى آخر إن اختلاف مدة الخبرة المهنية لا يؤثر في مستوى الضغوط النفسية.



الشكل رقم (03): منحنى متوسطات درجات المعلمين على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة "Trend all" (1989) التي توصلت إلى أن هناك عددا من المتغيرات التي تلعب دورا مهما في تحديد درجة الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة كالجنس، والمؤهل العلمي، وطول الخبرة، التدريسية، فالمعلمات ذوات المؤهلات العلمية المنخفضة يعانين من الضغط النفسي بدرجة عالية جدا مقارنة بالمعلمين، غير أنه لم يكن هناك فروق في المؤهل العلمي، وانطبقت كذلك مع دراسة "خوجة" (2011) التي هدفت للبحث في موضوع مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين حيث بحثت عن المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى المدرسين في الاطوار التعليمية الثلاثة، وطبقت عينة الدراسة على (210) مدرس ومدرسة ومن بين النتائج التي توصل إليها عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مدرسي المراحل التعليمية تعزى لمتغير الخبرة وذلك لصالح الفئة طويلة الخبرة الأكثر شعورا بالضغط ثم تليها فئة متوسطة الخبرة ثم فئة قصيرة الخبرة، ساعات العمل الطويلة والمسؤوليات الصعبة والضغط المستمر كلها يمكن أن تحدث ضغطا وظيفيا أن العمل الذي يتطلب رقابة وانتباهاً شديدين والذي يعرض العامل للارتباك او

الخطر يسبب له الضغط، وينتج عنه تغيرات نفسية وجسمية تحدث انحرافات في أداء الفرد الطبيعي.

#### 7- عرض ومناقشة الفرضية السابعة:

تنص الفرضية على أنها: "توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية (أعزب/عزباء)، متزوج(ة)".

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة، استخدمت الباحثة اختبار ت (t-test) لعينتين مستقلتين، كما هو موضح في الجدول رقم (15).

جدول (15) نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين متوسطات درجات المعلمون (العزاب، والمتزوجين) على مقياس الضغوط النفسية.

| المقياس        | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة ت المحسوبة | الدالة الاحصائية |
|----------------|-------|-------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|------------------|
| الضغوط النفسية | أعزب  | 38    | 89.24           | 13.273            | 98           | -0.754          | 0.453            |
|                | متزوج | 62    | 91.08           | 10.804            |              |                 |                  |

تشير نتائج التحليل الإحصائي للفرضية الرابعة الموضحة في الجدول (15) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمون العزاب والمتزوجين. حيث سجلنا متوسط حسابي على مقياس جودة الحياة عند العزاب (89.24)، وانحراف معياري قدره (13.273)، في حين سجلنا متوسط حسابي للمتزوجين قدره (91.08)، وانحراف معياري بلغ (10.804). وبلغت قيمة اختبار "ت" القيمة (-0.754) عند مستوى دلالة إحصائية (0.453). من خلال الجدول نلاحظ على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية، حيث أن متوسط الحسابي للضغط النفسي بالنسبة للمتزوج أعلى (91.08) مقارنة بالعزاب (89.24) وقد توصلت دراسة "مقداد" (2005) إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل وبلغ عدد أفراد العينة (146) معلما ومعلمة من معلمي نظام الفصل، ومن بين هذه النتائج التي توصلت إليها:

فيما يخص المتغيرات الديمغرافية، تبين في مجال الضغوط النفسية أن هناك فرق بين الجنس (ذكور/إناث)، وفي مجال مصادر ومظاهر الضغوط النفسية، تبين الفرق بين فئتي الحالة الاجتماعية (متزوج/عزاب)، وانطبقت الدراسة الحالية كذلك مع دراسة "الطيري" (1991) بدراسة المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (71) فردا من الذكور والإناث يمتهنون مهنة التدريس مما لاتوصلت الدراسة إلى عدم وجود اختلافات في مؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي يمكن أن تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية (أعزب/متزوج)، ويرجع ذلك أن النساء يعانين من آثار سلبية نتيجة عملهن، في حين نجد أن الرجال تتخفف معاناتهم، بالرغم من اشتغالهم في بيئة واحدة، وهذا يبين لنا تعدد أدوار المرأة العاملة، فالرجل ينتهي عمله بمجرد خروجه من بيئة العمل في حين المرأة، تبدأ دوريتها الثانية بخروجها من العمل وعودتها للمنزل، كذلك الضغوط البناءة السلبية والضغوط الهدامة ومن أمثلتها النوع الأول والزواج والترقي في العمل وأحداث الحياة الشاقة ومنغصات الحياة اليومية كالوقوف في طابور للحصول على خدمة معينة والصراع بين دور الشخص في المنزل ودوره في العمل والاختلالات الزوجية والجنسية والطلاق والانفصال.

## 8- الإستنتاج العام:

نستنتج من خلال الدراسة الحالية لموضوع الضغط النفسي كمنبئ بجودة الحياة لدى معلم الابتدائي قد بلغ معامل الارتباط (-0.02) وهو معامل ارتباط عكسي ضعيف غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) أو علاقة من الدرجة الثانية وبالتالي يمكن التنبؤ بالضغط النفسي لدى معلم الابتدائي في ضوء بعض المتغيرات (الجنس-الخبرة المهنية- الحالة الاجتماعية) ، ومن خلال معادلة الانحدار غير الخطي نلاحظ انحدار الضغوط النفسية على جودة الحياة يتزايد في البداية ثم يتباطئ إلى مستوى معين ثم يتراجع، كما يظهره شكل الدالة التربيعية (Quadratique) التالي:

$$\text{الضغوط النفسية} = 1.092 + 3.47 \text{ جودة الحياة} - 0.03 \text{ جودة الحياة}^2.$$

ومن خلال تقديم الإطار النظري لكل من متغيري الدراسة تم محاولة الإلمام بكل ما يخص موضوع جودة الحياة والضغط النفسي، تم تأكيد بعض النتائج التي وصلت إليها الدراسة الحالية.

بناء على جودة الحياة أن مستوى البيئة المادية والمعنوية في المدرسة القادرة على إشباع حاجات معلمين، وتمكنهم من إنجاز المهمات الموكلة لهم بالنجاح، و تغطي جوانب جودة الحياة في الصحة النفسية والرضا عن بذل المجهود في (جودة إدارة الوقت) والمثابرة في مواجهة (جودة التدريس والعمل). وبناء على خصائص المعلم الانطلاق في برامج الدراسة وفق منظور مقارنة البرامج وتخطيط الدروس وفقاً لبرنامج يهدف لتكوين الكفاءات، وتخطيط برنامج شامل وفق استراتيجية شاملة للتعليم يدمج التلاميذ وتعليمهم روح المسؤولية، وأن يكون للمعلم كفاءات وامكانيات ومؤهلات وقدرات ومواصفات نوعية متطورة والعمل على تعزيز عوامل القوة واستدراك جوانب الضعف وتصحيحها كذلك توسيع آفاق المعرفة، ومعلم والمتمكن في المادة هو معلم كفى وذلك لأن مهنة التعليم رسالة تستمد من أخلاقياتها القيم ومبادئ المجتمع والإخلاص والتجرد في العمل والصدق مع الذات واستمرارية العطاء للنشر العلم وأنماط السلوك الطيبة التي يجب أن تتوفر في مهنة التعليم والأعراف والتقاليد التي تحافظ على شرف المهنة والقيم السامية للمهنة والسمات الحميدة للمعلم والصدق والنزاهة

والأمانة والجزم والانضباط والالتزام بها أثناء العمل وتحديد جميع المسؤوليات والواجبات الأخلاقية التي يجب أن يلتزم بها جميع المعلمين.

إن الضغوط مهنة التدريس تحدث كمثيرات حينما يواجه معلم مجموعة من المطالب والمهام والواجبات والمسؤوليات المهنية التي تفوق قدرته على التكيف معها وتلزمه على الاستجابة فيزيولوجيا ومعرفيا وسلوكيا، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث خلل في العلاقة التفاعلية بين تلك المطالب الخارجية والأساس البنوي للمعلم ويؤثر سلبا على قدراته وكفاءاته الدفاعية مما يولد لديه الشعور بالتوتر والضغط، فينعكس ذلك على أدائه الذي يظهر في حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج والمشاركة الوجدانية، التشاؤم، نقص الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار.

### 9- إقتراحات الدراسة:

وقد توصلت الدراسة الحالية الى مجموعة من الاقتراحات:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة فإن معظم المبحوثين يقترحون مايلي وهذا ما يتطابق مع نتائج الدراسة الحالية:

- اعداد دورات تكوينية للمعلمين والمعلمات والاساتذة الجدد في طرق التدريس الفعالة والمناسبة لكل تلميذ.

- اعداد برامج ارشادية للتخفيف من حدة الضغط النفسي لدى معلم.

- توفير الوسائل والمناهج والادوات البيداغوجية الحديثة لتحسين اساليب التعلم التي تساهم في اوصول المعلومة إلى ذهن التلميذ.

- توسيع مجال الدراسة على مختلف مستويات التعليم (التعليم المتوسط، التعليم الثانوي، التعليم العالي).

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

- أبو دلو، جمال نادر (2009). *الصحة النفسية*. ط1. عمان: دار أسامة للنشر.
- أبو يونس، إيمان محمود محمد (2013). *الذكاء الاجتماعي وعلاقته بتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمين مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس*. رسالة ماجستير. غزة.
- الاحسن، حمزة (2015). *الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم*. مجلة العلوم النفسية والتربوية. (01). 199.
- باريل، أنتوني دي (2011). *القوانين السبعة لإدارة الضغوط النفسية؛ ترجمة: طلعت أسعد عبد الحميد، مصر: رؤية للطباعة والتجهيز*.
- بالحمو، لطيفة وبن تواتي رقية وجلابي فطيمة. (2014). *الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة*. رسالة الليسانس منشورة. جامعة قاصدي مرباح: ورقلة.
- باهي، مصطفى حسين وحشمت حسين أحمد (2002). *المرجع في علم النفس*
- بدران، عمر (د.ت). *استراتيجيات رجال الأعمال للسيطرة على الضغوط النفسية*. دط. مصر: مكتبة جزيرة الورد.
- بكار، سليمان بكار والشوريجي سحر (2014). *درجة الضغط النفسي وفعالية الذات المهنية الإرشادية لدى معلمات تلاميذ صعوبات التعلم في محافظة مسقط*. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. (01). 25-48.
- بن قدور، آمال وإسماعيلي سماح وحمدي سميرة (2013). *مصادر الضغوط لدى أساتذة التعليم المتوسط*. رسالة الليسانس منشورة. جامعة حمه لخضر: الوادي.
- تايلور، شيلي (2008). *علم النفس الصحي؛ ترجمة: بريك وسام درويش وداود فوزي شاكر طعيمة، عمان: دار حامد للنشر والتوزيع*.

جغل، النايمة وظرون خيرة وبلقاسمي سمية(2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ البكالوريا. رسالة الليسانس منشورة. جامعة الشهيد حمه لخضر: الوادي.

جمال،نغم سليم(2017).جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية.رسالة ماجستير.دمشق

جمعة، سيد يوسف(2007). إدارة الضغوط. مصر: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.

حبي، عبد المالك(2015).الذكاء الانفعالي علاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.رسالة الماجستير.جامعة قاصدي مرباح: ورقلة.

حجازي، مصطفى(2015). الأسرة وصحتها النفسية(المقومات-الديناميات-العمليات). ط1. المغرب: المركز الثقافي العربي.

حداد، عماد(2003). كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل. ط1.مصر: دار الفاروق للنشر والتوزيع.

الحربي، فهد بن مصنات حجاج (1436). التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية. رسالة ماجستير. جامعة ام القرى: السعودية

حرطاني، أمينة(2014). جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء. رسالة ماجستير.وهران.

الحو، على حسين(2016).قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة قسم العلوم التربوية النفسية.(48).

حني، خديجة(2015). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي.رسالة ماستر: جامعة حمه لخضر.الوادي.

الخالدي، عطا الله فؤاد(2008). قضايا إرشادية معاصرة. ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

دايلي، ناجية(2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق. رسالة الماجستير منشورة. جامعة فرحات عباس: سطيف.

دخان، نبيل كامل والحجار بشير ابراهيم(2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. سلسلة الدراسات الإنسانية (14).374

الدومه، نصر الدين احمد ادريس(2013).نوعية الحياة لدى هيئة اعضاء التدريس بجامعة النيلي.دراسات عربية في التربية وعلم النفس.(69).285

رشيد، أمان الله وحبارة محمد(2013). مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية. مجلة الإبداع الرياضي. (10).10.

الرشيدي، هارون توفيق(1999). الضغوط النفسية (طبيعتها-نظرياتها-برنامج لمساعدة الذات في علاجها). كفر الشيخ: مكتبة الأنجلو المصرية.

رضواني، نسرين(2012). العوامل المؤثرة على أداء المعلم. رسالة الليسانس منشورة. جامعة الشهيد حمه لخضر: الوادي.

زبيدي، عواطف وحنكة يسره ومسعي يمينة(2012). اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو التكوين أثناء الخدمة ومقترحاتهم لتطويره. رسالة الليسانس منشورة. جامعة حمه لخضر: الوادي.

زقاوة، أحمد (2018). جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. غليزان.(41).

السرسى، أسماء محمد(2016). جودة الحياة لدى الأطفال ضعاف السمع في الحالة الابتدائية. جزء03. العدد 03(395).

السلمي، منصور مفرح السعيد(2014). جودة الحياة وعلاقتها بتفكير الايجابي لدى طلاب جامعة أم القرى. رسالة ماجستير: جامعة أم القرى.

السميران، ثامر حسين علي والمساعد عبد الكريم عبد الله (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. ط1. عمان: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.

- سوفي، عبد الكمال(2018).علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط. رسالة الماجستير منشورة. جامعة الشهيد حمة لخضر:الوادي
- السيد، وائل السيد حامد(2018). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. (01).25.
- شابني،سمية(2012).الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغيرات الجديدة في المنظومة التربوية.رسالة ماجستير منشورة. جامعة: الجزائر.
- شداني، عمر(2011). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. رسالة الماجستير منشورة. جامعة العقيد أكلي محند أولحاج: البويرة.
- شقير، زينب محمود(2003). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية(مصرية-سعودية). ط3. طنطا: مكتبة النهضة المصرية.
- شيخي، مريم (2014).طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات. رسالة ماجستير.
- الضامن، منذر(2007) أساسيات البحث العلمي. ط1. عمان: دار المسيرة.
- الطائي، إيمان محمد حمدان(2015). دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر.مجلة البحوث التربوية والنفسية.(47)
- الطريري، عبد الرحمان بن سليمان(1994). الضغط النفسي (مفهومه-تشخيصه-طرق علاجه ومقاومته). دط. دن.
- طه، فرج عبد القادر وقنديل عطية وأبو النيل وقنديل شاكر عطية ومحمد وعبد الفتاح كامل(د.ت). معجم علم النفس والتحليل النفسي. ط1.بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- طوبال، فطيمة(2018). الكفاءة الوجدانية وعلاقتها بجودة في بعض المتغيرات (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، سنوات الأقدمية، مكان العمل). مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية.(03). 581.

- العاسمي، رياض نايل (2016 أ). *موسوعة علم النفس الصحة*. ط1. عمان: دار الإحصار العلمي للنشر والتوزيع.
- العاسمي، رياض نايل (2016 ب). *علم النفس الصحة الإكلينيكي*. ط1. عمان: دار الإحصار العلمي للنشر والتوزيع.
- عباد، صباح(2015). *كفاية المعلم وعلاقته بالتحصيل الدراسي للتلاميذ*. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الشهيد حمه لخضر: الوادي.
- عبد الرحمن، علي إسماعيل(2008). *الضغوط النفسية (القائل الخفي)*. ط1. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- عبد الرحيم، ولاء رجب(2016). *الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها*. دط. دار العلوم للنشر والتوزيع.
- عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم مصطفى علي رمضان(2013). *الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات الشخصية الايجابية*. مجلة كلية التربية. (93).
- عبد العظيم حسين، سلامة وطه(2006). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. ط1. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عبد اللطيف، أبو أسعد والعرير أحمد نايل(2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. ط1. الأردن: دار الشروق.
- العبودي، فاتح(2008). *الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي*. رسالة الماجستير منشورة. جامعة منتوري: قسنطينة.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد(2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عثمان، فاروق السيد(2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. ط1. مصر: دار الفكر العربي للنشر والطبع.
- عسكر، علي(2003). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. ط3. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- العقبي، لبنى(2015). *مركز الضبط وعلاقته بجودة الحياة لدى المساعدين التربويين*. رسالة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح: ورقلة.

عقون، آسيا(2012). الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة الماجستير منشورة. جامعة فرحات عباس: سطيف.

عكاشة، محمود فتحي(1999). علم النفس الصناعي. دط. الإسكندرية: مطبعة الجمهورية.

علي، نجوى حسن(2016). مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالنسق القيمي ونوعية الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الفصيم. العلوم التربوية. (4).222.

عمرون، دليلة(2017).مستوى الطموح وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتاخرة عن الزواج. شهادة ماستر منشورة. جامعة محمد بوضياف: مسيلة

العيسوي، عبد الرحمن(2000). اضطرابات الطفولة والمرافقة وعلاجها. ط1.بيروت: دار الراتب الجامعية.

غانم، محمد حسن(2009). كيف تهزم الضغوط النفسية. السلسلة الطبية. (293).25-27.

غربي، صبرينة(2014). مصادر وآثار الضغوط النفسية المهنية. ط1.الجزائر: دار الكتاب العربي للطباعة والنشر.

فخرو، حصة وعمر محمود والطواب سيد والشرعة حسين وعدنان فرح وتركي آمنة (د. ت). الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديموغرافية. جامعة: قطر.

الفسولوجي (نظريات-تحليلات-تطبيقات). ط1. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

قراط، سميحة ومدور ليلي(2012). الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة. رسالة الليسانس منشورة. جامعة الشهيد حمه لخضر: الوادي.

الكبيسي، عبد الكريم عبيد جمعة(2016).قياس مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة.العدد49.(431).

محمد، الامين احمد فواتيح(2016).جودة حياة العمل في ظل ادارة الجودة الشاملة.مجلة التنمية الموارد البشرية.(12).(339)

محمد، سهام إبراهيم كامل(2008). اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية. رسالة الماجستير منشورة. جامعة القاهرة.

مرابط، سارة ورحومة زينب. (2015). الصورة الاجتماعية للمعلم وانعكاساتها على أدائه الوظيفي. رسالة ماستر منشورة. جامعة الشهيد حمه لخضر: الوادي.

المرزوقي، جاسم محمد عبد الله محمد(2008). الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر(السكر). ط1. مصر: العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

مرضاح، عوض بن محمد(د.ت). الضغوط النفسية في حياة الداعية. ط1.سعودية: مدار الوطن للنشر.

مسعودي، محمد(2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي. مجلة وهران الجزائر. العدد 20 (205).

(مركز الصحة النفسية عبر الثقافات[مصنث]،2005). الضغط النفسي وكيفية التعامل معه. ط1.

المشاقبة، محمد أحمد خدام (2015). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشاملة. مجلة جامعة طيبة لعلوم التربية. مجلد 10 العدد 01.(33).

مشري، سلاف(2014).جودة الحياة في منظور علم النفس الايجابي(دراسة تحليلية).مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية: جامعة الوادي. (08).(216).

المشيخي، غالب بن محمد علي (2013). الاحتراق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلم الابتدائي. عالم التربية (14). 15-61.

المضحى، عبد المجيد بن صالح محمد(1438). جودة الحياة وعلاقتها بالأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين في مدينة الرياض. رسالة ماجستير. السعودية.

مقداد، محمد وفاضل عباس خليفة(2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بملكة البحرين. دراسات نفسية وتربوية. (09).175

النجار، فايز جمعة والنجار نبيل جمعة والزعبي ماجد راضي(2009).أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي.د.ط.عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

النوايسة، فاطمة عبد الرحيم(2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

الولائي، نجلاء شعبان محمد (2016). برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل تحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية. (17). 581.

ويلكسون، غريغ(2013). الضغط النفسي. ط1؛ ترجمة: منعم زينب، الرياض-المملكة العربية السعودية: دار المؤلف للتوزيع.

يوسفي، حدة بلقاسم(2016). الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. ط1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

الملاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم العلوم الاجتماعية

ملحق رقم (01) مقياس الضغط النفسي

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر  أنثى

العمر: .....

التخصص: .....

عدد سنوات العمل: من 1 إلى 5  من 6 إلى 10  من 11 فما فوق

الحالة الاجتماعية: أعزب (عزباء)  متزوج (ة)  مطلق (ة)

أرمل (ة)

التعليم:

تستخدم هذه الاستبيانات لغرض إجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان "جودة الحياة كمنبئ بالضغط النفسي لدى معلم الابتدائي" والتعرف على اتجاهك نحو جودة الحياة ورأيك في بعض جوانبها، فلا توجد اجابة صحيحة أو اجابة خاطئة على الأسئلة، فالمطلوب منك أن تجيب بما يتناسب مع رأيك الشخصي عن الأسئلة التالية. وأمام كل منها خمسة اختيارات وعليك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع علامة (X) عند هذا الاختيار وتؤكد جيدا من أن تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل سؤال، ولا تترك أي فقرة دون الإجابة عنها، وأعلم أن اجابتك ستحاط بالسرية التامة فلا يتم ذكر اسمك فيها، ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثة وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

| الرقم | العبارة  | لا يحدث مطلقاً | يحدث نادراً | يحدث قليلاً | يحدث كثيراً | يحدث دائماً |
|-------|--|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1     | أشعر بالرتابة والملل في العمل                          |                |             |             |             |             |
| 2     | أحتاج إلى وقت إضافي لتحقيق الأهداف التعليمية           |                |             |             |             |             |
| 3     | أعتقد أنه لا يتم تجاهلي في عملية صنع القرار            |                |             |             |             |             |
| 4     | أشعر بالإرهاك الشديد في نهاية الدوام                   |                |             |             |             |             |
| 5     | أعاني من عدم القدرة على التركيز فيما أقوم به من أعمال  |                |             |             |             |             |
| 6     | أتصور أن عملي يجعل مني شخصاً غير صبوراً                |                |             |             |             |             |
| 7     | أشعر بأنني مسؤول عن أي نقص في عملي                     |                |             |             |             |             |
| 8     | أشعر بالعزلة المهنية لقلة فرص التفاعل المهني           |                |             |             |             |             |
| 9     | تتوفر لي معلومات كافية عن مستوى أدائي بالعمل           |                |             |             |             |             |
| 10    | لا تقدر القيادات عملي المتميز                          |                |             |             |             |             |
| 11    | لدي حرية كافية في أداء عملي بالطريقة التي أريدها       |                |             |             |             |             |
| 12    | توجد لي علاقات اجتماعية مع زملائي خارج نطاق العمل      |                |             |             |             |             |
| 13    | أشعر بالغيرة من زملائي الناجحين بالعمل                 |                |             |             |             |             |
| 14    | يضايقني سرعة الآخرين في إنجاز أعمالهم                  |                |             |             |             |             |
| 15    | أشعر بالعجز عندما لا أستطيع التغلب على مشكلاتي المهنية |                |             |             |             |             |
| 16    | أشعر بأنني فاقد الثقة بنفسني                           |                |             |             |             |             |
| 17    | أعاني من قلة وجود برامج إرشادية تدريبية                |                |             |             |             |             |

|  |  |  |  |  |    |  |
|--|--|--|--|--|----|--|
|  |  |  |  |  | 18 | أشعر بعدم الرضا عن قلة التقدم من التلاميذ                |
|  |  |  |  |  | 19 | أُقيّم سنوياً بعدالة                                     |
|  |  |  |  |  | 20 | أكلّف بأعمال خارجة المقرر (مثل الجودة..)                 |
|  |  |  |  |  | 21 | تتقصني الخدمات المساندة لي في العمل                      |
|  |  |  |  |  | 22 | أشعر باتجاه سلبي من زملائي عند تفوقي                     |
|  |  |  |  |  | 23 | أشعر أن مسؤوليات عملي واضحة لدى الآخرين                  |
|  |  |  |  |  | 24 | توقعات المدير عن أدائي في العمل مناسبة                   |
|  |  |  |  |  | 25 | الإدارة تقوم برسم توقعات غير واقعية للمعلمين عند التعاقد |
|  |  |  |  |  | 26 | أشعر بأنّ إجراءات الترقية المعمول بها في المدرسة بطيئة   |
|  |  |  |  |  | 27 | أعاني من محدودية فرص الترقية الوظيفية                    |
|  |  |  |  |  | 28 | أتقاضى مرتباً أقل مما أستحقه                             |
|  |  |  |  |  | 29 | أبدي حماساً ورغبة أكيدة في التعامل مع التلاميذ           |
|  |  |  |  |  | 30 | أعاني من نقص الدافعية للقيام بالأعمال                    |
|  |  |  |  |  | 31 | أحسن الانتقاد والحوار البناء                             |
|  |  |  |  |  | 32 | أشعر بأنني غير صبور                                      |
|  |  |  |  |  | 33 | أتمتع بالمرونة اللازمة في تعاملي مع التلاميذ             |
|  |  |  |  |  | 34 | أعاني من المزاج المتقلب غير المستقر                      |
|  |  |  |  |  | 35 | أعاني من سرعة الإحساس بالتعب والإرهاق                    |
|  |  |  |  |  | 36 | أشعر بالفخر والاعتزاز بالعمل كمعلم                       |

ملحق رقم(02) مقياس جودة الحياة

البيانات الشخصية:

أنثى

ذكر

العمر: .....

التخصص: .....

عدد سنوات العمل: من 1 إلى 5  من 6 إلى 10  من 11 فما فوق

الحالة الاجتماعية: أعزب(عزباء)  متزوج (ة) مطلق (ة)  أرمل (ة)

التعليمة

تستخدم هذه الاستبيانات لغرض إجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان "جودة الحياة كمنبئ بالضغط النفسي لدى معلم الابتدائي" والتعرف على اتجاهك نحو جودة الحياة ورأيك في بعض جوانبها، فلا توجد اجابة صحيحة أو اجابة خاطئة على الأسئلة، فالمطلوب منك أن تجيب بما يتناسب مع رأيك الشخصي عن الأسئلة التالية. وأمام كل منها خمسة اختيارات وعليك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع علامة (X) عند هذا الاختيار وتؤكد جيدا من أن تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل سؤال، ولا تترك أي فقرة دون الإجابة عنها، وأعلم أن اجابتك ستحاط بالسرية التامة فلا يتم ذكر اسمك فيها، ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثة وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

| الرقم | العبارات  | لا مطلقاً | نادراً | أحياناً | كثيراً | كثيراً جداً |
|-------|---|-----------|--------|---------|--------|-------------|
| 1     | راضي عن عدد ساعاتي التدريسية                      |           |        |         |        |             |
| 2     | مستمتع بالعمل بالمدرسة                            |           |        |         |        |             |
| 3     | راضي عن المساندة الاجتماعية التي يقدمها لي زملائي |           |        |         |        |             |
| 4     | غير راضي عن قدرتي على العمل                       |           |        |         |        |             |
| 5     | راضي عن علاقاتي الشخصية                           |           |        |         |        |             |
| 6     | راضي عن عدد ساعاتي التدريسية                      |           |        |         |        |             |
| 7     | يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية     |           |        |         |        |             |
| 8     | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد         |           |        |         |        |             |
| 9     | لدي الوقت لترويح عن نفسي                          |           |        |         |        |             |
| 10    | لدي الوقت الكافي لمراجعة دروسي                    |           |        |         |        |             |
| 11    | صعوبة تنظيم وقت التدريس والتكليفات الإدارية       |           |        |         |        |             |
| 12    | أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية               |           |        |         |        |             |
| 13    | أستمتع بمزاولة الأنشطة الرياضية في أوقات فراغي    |           |        |         |        |             |
| 14    | أشعر بأنني هادئ المزاج                            |           |        |         |        |             |
| 15    | أستطيع ضبط انفعالاتي                              |           |        |         |        |             |
| 16    | أشعر بالحزن، الاكتئاب، والقلق                     |           |        |         |        |             |
| 17    | أشعر بأنني محبوب من الجميع                        |           |        |         |        |             |
| 18    | أشعر بالأمن في حياتي                              |           |        |         |        |             |
| 19    | راضي عن الخدمات الصحية التي تقدمها المدرسة        |           |        |         |        |             |

شكراً على تعاونكم