الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النّفس وعلوم التربية

# الضّغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر

"دراسة ميدانية بولايات الجنوب الكبير الجزائري"

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث L M D

تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالب:
مختار بن عبد السلام

إشراف الأستاذ:
مصباح الهلي

## لجنة المناقشة

| الاسم واللقب | الرتبة | الجامعة | الصفة |
|---|---|---|---|
| محمد السعيد قيسي | أستاذ | جامعة | رئيسا |
| مصباح الهلي | أستاذ | جامعة | مشرفا ومقررا |
| خليفة قدوري | أستاذ محاضر–أ– | جامعة | ممتحنا |
| حنان ديار | أستاذ محاضر–أ– | جامعة | ممتحنا |
| بوجمعة سلام | أستاذ محاضر–أ– | جامعة | ممتحنا |
| عبد الرحمان بقادير | أستاذ | جامعة | ممتحنا |

السنة الجامعية : 2024 / 2025

# إهداء

**الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات**

**الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ، وبعد:**

**أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من كان سببا في وجودي في هذه الدنيا، بعد الله تعالى .....والداي الكريمان الحاج أحمد دحاج ، والحاجة أميزار، أطال الله عمرهما، وبارك فيه، وأمدهما بالصحة والعافية، وإلى رفيقة الدرب وشريكة الحياة، وأمل مستقبلي وسعادتي ...زوجتي أم البشير حفظها الله، وإلى قرة عيني، أبنائي، وبناتي البررة، محمد البشير، زينب، محمد عبد العزيز، فاطمة، آسيا، أحمد عمر، سعاد، بارك الله فيهم، ورعاهم، وإلى من أكن لهم كل الحب، والخير، وكانوا لي عونا دائما في الشدائد ....إخوتي، وأخواتي كل باسمه، وإلى أبناء الإخوة، والأخوات، وكل الأهل والأقارب، وإلى أساتذتي الكرام في الجامعة، وفي كل أطوار الدراسة، وأصدقائي، وزملائي في الدراسة، والعمل، على مدى مشواري الدراسي، والمهني، وتلامذتي....وإلى كل من اتخذ العلم دربا في الحياة.**

**أبو البشير مختار**

# شكروعرفان

الحمد لله الذي بفضله تتم الصالحات، والصلاة والسلام على النبي المختار المبعوث رحمة للعالمين

الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

الشكر لله تعالى الذي هدانا ووفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع، وعملا بقول المصطفى صلى الله عليه وسلم: (من لم يشكر الناس، لم يشكر الله) نتوجه بالشكر الجزيل وعظيم الامتنان إلى:

-الأستاذ الدكتور مصباح الهلي، الذي تكرم بالإشراف على عملنا هذا وصبره معنا، والتوجيهات القيمة التي كان يسديها لنا أثناء مراحل الإنجاز.

-الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة كل باسمه ومكانته السامية لتفضلهم بقبول مناقشة رسالتي هذه.

-أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمة لخضر الوادي على ما بذلوه من جهد في فترة التكوين. وكذا الدكتور عبد الله بن عبد السلام والدكتور محمد غانم والدكتور عمر بن يحي من جامعة تمنراست على ماقدموه لي من مساعدة وتوجيه.

-اساتذة التعليم المتوسط المشاركين في عينة البحث بولايات الجنوب الكبير والطاقم الإداري للمؤسسات ميدان البحث على المساعدات التي قدموها لنا أثناء الدراسة الميدانية.

-شقيقي محمد بن عبد السلام أستاذ مكون متقاعد في اللغة العربية على ما بذله من جهد في التدقيق اللغوي لهذه الأطروحة.

-ابنتي الأستاذة زينب تخصص لغة انجليزية على مساعدتها لي في عملية الترجمة، وكذا الأستاذ مادي محمد مفتش التربية الوطنية في اللغة الانجليزية، على تشجيعه لنا الدائم والتعدلات في الترجمة.

وإلى كل من ساعدنا من قريب، أو بعيد في إعداد هذا البحث

فالحمد لله حمدا كثيرا.

**الباحث**

**ملخص الدراسة:**

تهدف الدراسة إلى معرفة علاقة الضغوط النفسية على الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة من أساتذة ولايات الجنوب الكبير الجزائري، كما هدفت إلى معرفة أثر كل من الجنس والأقدمية على الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.

وللتحقق من فرضيات الدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم عينة طبقية عشوائية من مجتمع الدراسة والتي تكونت من 308 أستاذاً وأستاذة.

وقد استعمل الباحث مقياس الضغوط النفسية لعسكر وآخرون (1986)، ومقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي (1998).

وبعد تطبيق المقياسين تم تحليل البيانات باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS.

**وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:**

-مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري كان متوسطاً، بمعدل = **(79.58)** وبوزن نسبي العام **(56.84)**،

-مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري كان مرتفعاً، بمعدل= **(109.15)** بوزن نسبي **(75.25)**.

-دلّ معامل الارتباط (R) على أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

-دلّ معامل الارتباط ($R^2$) على قوة المتغير المستقل الضغوط النفسية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري تعزى لمتغيري الجنس والأقدمية في المهنة والتفاعل بينهما.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري تعزى لمتغير الجنس، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الأقدمية في المهنة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتفاعل بين الجنس والأقدمية في المهنة.

واستنادًا إلى النتائج المتوصّل إليها قدمت الدّراسة مجموعة من الاقتراحات التي تخدم الموضوع، وتحدد آفاقه ومساهماته العلمية.

**Abstract:**

The study aims to know the effect of psychological stress on life satisfaction among teachers of middle education in Algeria through a sample of teachers from the states of the great south of Algeria., It also aimed to know the impact of both race and seniority on psychological stress and life satisfaction.

To verify the hypotheses of the study, the researcher used the analytical descriptive approach, using a random cast sample of the study community consisting of 308professors.

The researcher used the psychomotor for Askar and others (1986)and life satisfaction measure: for Mohamed El-Desouky (1998).

After applying the two measures, the data were analyzed using the statistical analysis program SPSS.

The study's findings were as follows:

-The results of the statistical analysis showed that the level of psychological pressures of middle education teachers in the states of the Algerian Great South was medium, at a rate = **(79.58)**and general relativity**(56.84),**

-The results also showed that the level of satisfaction with life among middle education teachers in the states of the Algerian Great South was high, at a rate=**(109.15)**onwards**(75.25),**

**-**The correlation coefficient (R) indicated that there is a positive correlation between psychological stress and life satisfaction among teachers of intermediate education in Algeria, through a sample of the states of the great south of Algeria.

-The correlation coefficient ($R^2$) indicated the strength of the independent variable, psychological stress, in predicting life satisfaction among teachers of

intermediate education in Algeria, through a sample of the states of the great south of Algeria.

-There are no statistically significant differences in the average degrees of psychological stress among a sample of teachers of intermediate education in Algeria through a sample of the states of the great south of Algeria due to the variables of gender and seniority in the profession and the interaction between them.

-There are statistically significant differences in the average degrees of satisfaction with life among teachers of intermediate education in Algeria through a sample of the states of the great south of Algeria due to the gender variable, and there are no statistically significant differences due to the variable of seniority in the profession, and there are no statistically significant differences due to the interaction between gender and seniority in the profession.

Based on the results reached, a set of proposals were developed that serve the subject of the study, and define its horizons and scientific contributions.

## فهرس المحتويات


| |
|---|
| **شكـر وعرفـان** .....أ |
| **ملخص الدراسة** .....ب |
| **فهرس المحتويات** .....و |
| **فهرس الجداول**.....ط |
| **فهرس الأشكال** .....ل |
| **فهرس الملاحق** .....م |
| **مقدمة:**..... **1** |
| **الفصل الأول: الإطار العام للدراسة** |
| 1-مشكلة الدراسة:..... 5 |
| 2-تساؤلات الدراسة: .....12 |
| 3-فرضيات الدراسة: .....13 |
| 4-أهمية الدراسة:.....14 |
| 5-أهداف الدراسة.....14 |
| 6-دواعي اختيار موضوع البحث: .....15 |
| 7-التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:.....16 |
| 8-حدود الدراسة:.....16 |
| **الفصل الثاني: الضغوط النفسية** |
| تمهيد:.....19 |
| 1-مفهوم الضغط النفسي: .....19 |
| 2-أنواع الضغوط النفسية: .....25 |
| 3-مصادر الضغوط النفسية: .....27 |

| |
|---|
| 4-النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية: .....38 |
| 5-الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:.....46 |
| 9-آثار الضغوط النفسية في مهنة التعليم:.....49 |
| خلاصة: .....50 |
| **الفصل الثالث: الرضـا عن الحياة** |
| تمهيد:.....52 |
| 1-مفهوم الرضا عن الحياة:(Life Satisfaction) .....52 |
| 2-المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة .....56 |
| 3-العوامل المحددة للشعور بالرضا عن الحياة:.....60 |
| 4-النظريات المفسرة للرضا عن الحياة: .....62 |
| 5-الاتجاهات التي فسرت الرضا عن الحياة .....66 |
| خلاصة: .....69 |
| **الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية** |
| تمهيد:.....71 |
| 1-منهج الدراسة:.....71 |
| 2-مجتمع وعينة الدراسة: .....71 |
| 3-أدوات الدراسة: .....83 |
| 4-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: .....94 |
| 5-خطوات إجراء الدراسة: .....95 |
| خلاصة: .....96 |
| **الفصل الخامس: عرض النتائج تحليلها وتفسيرها** |
| تمهيد:.....98 |

| |
|---|
| 1–عرض النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الأول وتحليلها وتفسيرها: ..... 98 |
| 2–عرض النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الثاني وتحليلها وتفسيرها: ..... 102 |
| 3–النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وتحليلها وتفسيرها: ..... 106 |
| 4–عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية وتحليلها وتفسيرها: ..... 111 |
| 5–عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها وتفسيرها: ..... 116 |
| **الخاتمة ..... 121** |
| **قائمة المراجع ..... 124** |
| **الملاحق ..... 133** |
| |

## فهرس الجداول


| رقم | الجـدول | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | بعض التعريفات اللغوية للضغوط النفسية حسب صاحب التعريف | 19 |
| 02 | بعض التعريفات الاصطلاحية للضغوط النفسية حسب صاحب التعريف | 21 |
| 03 | بعض التعريفات للضغوط المهنية حسب صاحب التعريف | 23 |
| 04 | أنواع الصغوط النفسية | 25 |
| 05 | المصادر الخارجية للضغوط النفسية | 27 |
| 06 | المصادر الداخلية للضغوط النفسية | 28 |
| 07 | طبيعة آثار الضغوط النفسية وأشكالها | 47 |
| 08 | طبيعة آثار الضغوط النفسية وأشكالها | 48 |
| 09 | بعض التعاريف الاصطلاحية للرضا عن الحياة | 52 |
| 10 | العوامل المحددة للرضا عن الحياة وخصائصها | 60 |
| 11 | توزيع أفراد مجتمع الدراسة والمتوسطات على ولايات الجنوب الكبير | 72 |
| 12 | توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على المتوسطات | 73 |
| 13 | توزيع أفراد العينة الأساسية على الولايات | 74 |
| 14 | توزيع عينة الدراسة الأساسية على البلديات | 75 |
| 15 | توزيع العينة الأساسية على مؤسسات العمل | 76 |
| 16 | توزيع أفراد العينة الأساسية على المؤهل العلمي | 79 |
| 17 | توزيع أفراد العينة الأساسية على الجنس | 79 |
| 18 | توزيع أفراد العينة الأساسية على الحالة العائلية | 80 |
| 19 | عينة الدراسة الأساسية على عدد الأبناء | 80 |
| 20 | توزيع أفراد العينة الأساسية على الفئة العمرية | 81 |
| 21 | توزيع أفراد العينة الأساسية على الأقدمية في المهنة | 81 |

| | | |
|---|---|---|
| 22 | توزيع أفراد العينة الأساسية على بعد السكن عن مؤسسة العمل | 82 |
| 23 | توزيع أفراد العينة الأساسية على طبيعة مكان العمل(ريفي، حضري) | 82 |
| 24 | توزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية لعسكر وآخرون على أبعاده | 85 |
| 25 | معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية. | 86 |
| 26 | دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي القيم العليا والقيم الدنيا لتقدير الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية | 87 |
| 27 | معاملات الفا كرونباخ للثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية. | 88 |
| 28 | قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية | 88 |
| 29 | توزيع العبارات على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة | 89 |
| 30 | معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة | 91 |
| 31 | نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة | 92 |
| 32 | معاملات الفا كرونباخ للثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة | 93 |
| 33 | قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية | 93 |
| 34 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية | 99 |
| 35 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة | 102 |
| 36 | معامل الارتباط بين كل من الضغوط النفسية والرضا عن الحياة | 106 |
| 37 | تحليل التباين للانحدار بين الرضا عن الحياة كمتنبأ به والضغوط النفسية كمنبئ | 107 |
| 38 | نتائج انحدار الضغوط النفسية على الرضا عن الحياة | 108 |
| 39 | تحليل التباين للضغوط النفسية بالتفاعل مع الجنس والأقدمية في المهنة | 112 |
| 40 | تحليل التباين للرضا عن الحياة بالتفاعل مع الجنس والأقدمية المهنية | 116 |

## فهرس الأشكال


| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | يوضح نموذج مارشال للضغوط | 39 |
| 2 | يوضح نموذج هب للضغوط | 40 |
| 3 | يوضح نموذج كوبر لبيئة الفرد كنموذج للضغوط. | 41 |
| 4 | نموذج فراز وزابف لعملية الضغط المهني | 42 |
| 5 | نموذج شواب وآخرون للإحتراق النفسي عند المعلمين | 43 |
| 6 | نموذج ماكراث لتفسير الضغوط | 44 |
| 7 | إطار تحليل العمل لسيزلاقي ووالاس | 45 |
| 8 | النموذج العام لتفسير الضغطوط النفسية للبيري | 46 |

## فهرس الملاحق


| رقم | الملحق | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | استمارة البيانات الشخصية | 165 |
| 2 | مقياس الضغوط النفسية لعسكر وآخرون | 166 |
| 3 | مقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي | 169 |
| 4 | نتائج الصدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية. | 171 |
| 5 | نتائج الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية | 172 |
| 6 | نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة. | 173 |
| 7 | نتائج الصدق التمييزي لمقياس الرضا عن الحياة | 175 |
| 8 | نتائج الثبات بطريقة ألفا كرونباخ الضغوط النفسية | 181 |
| 9 | نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية. | 181 |
| 10 | نتائج الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة | 182 |
| 11 | نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة. | 182 |
| 12 | نتائج التساؤل الاول: مستوى الضغوط النفسية. | 183 |
| 13 | نتائج التساؤل الثاني: مستوى الرضا عن الحياة | 184 |
| 14 | نتائج الفرضية الأولى: العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة | 187 |
| 15 | نتائج التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الضغوط النفسية: | 187 |
| 16 | نتائج الفرضية الثانية: الفروق في معدلات الضغوط النفسية تبعا للجنس والاقدمية في المهنة والتفاعل بينهما. | 188 |
| 17 | نتائج الفرضية الثالثة. الفروق في معدلات الرضا عن الحياة تبعا للجنس والاقدمية في المهنة والتفاعل بينهما | 192 |

## مقدمة:

### بسم الله الرحمان الرحيم

قال الله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ) (سورة البلد، آية:4)

يواجه الأفراد العديد من الضغوط والأزمات والمصاعب في حياتهم، وإذا لم يتقبلوها ويستعدوا لها ويتعلموا طرق ووسائل التعامل معها بطريقة إيجابية، فسيكون لها تأثير سلبي على حياتهم سواء من الناحية الفسيولوجية أو النفسية. وذلك لأن الضغوط النفسية أصبحت بسبب كثرة التحديات والمتطلبات المتزايدة في العصر الحالي جزءًا كبيرًا من الحياة الأفراد والجماعات، بذلك فإنه من الصعب تجنبها أو تجاهلها وذلك لأن تأثيرات الضغوط تتعدى الجوانب الشخصية للفرد وعلاقاته الأسرية والاجتماعية إلى بيئة العمل، مما يحد من أداء العمل ويتسبب في انخفاض الإنتاجية والجودة (خليفات وزغلول، 2003).

وتُعد مهنة التدريس من المهن التي يتعرض أفرادها لدرجات متفاوتة من الضغوط النفسية المرتبطة بالوظيفة، والتي يضطرون فيها إلى التوفيق بين العديد من المهام، وهذا يسبب العديد من مصادر الضغط النفسي، ممّا يؤدي إلى إصابة بعض المعلمين بعدم الرضا والقلق تجاه مهنتهم وهذا بدوره له العديد من الآثار السلبية على أداء المعلمين وتوافقهم النفسي ورضاهم عن حياتهم (محمد، 1999). ويرجع ذلك إلى طبيعة المهنة وخصوصياتها الصعبة، من جهة لما تتطلبه من توافر معايير خاصة للمعلمين، ومن جهة أخرى من حيث أهمية أداء هذا العمل على أفضل ما يكون، بالإضافة إلى الالتزامات الأسرية ومتطلبات الحياة، ومن حيث التعامل مع الفئات الضعيفة في المجتمع وهم الأطفال والناشئة من حيث التعامل معهم يشكلون نوعًا من الضغط النفسي. كما أن شروط ومتطلبات القيام بهذا العمل على وجه الخصوص، وكذلك التغييرات والتعديلات التي طرأت مؤخراً على المناهج التعليمية، تزيد من العبء على المعلم إضافة إلى العبء الأولي الذي يمارسه، إذا وجد صعوبة في مواكبتها.

وبالتالي، تُشكل الضغوط النفسية تهديداً لقدرة المعلم على ممارسة مهنته كما يشاء لما تتركه من آثار سلبية عليه، كعدم الرضا المهني، وضعف الأداء، وعدم القدرة على الابتكار

في الصف، والإرهاق النفسي، وانخفاض الدافعية للعمل، والتي تؤدي بدورها إلى تدني تحصيل الطّلاب (المشعان، 2000).

ولهذا السبب، اتجهت أنظار العديد من الباحثين في الآونة الأخيرة إلى دراسة المتغيرات النفسية التي تساعد الأفراد على الصمود ومواجهة الضغوط التي تطالهم والحفاظ على الصحة النفسية الجيدة، ومن بينهم (جانيس، 1996)، (تشونغ ليم ووينغ تونغ، 2006)، (بانو وشهناز ومالك وسادية، 2014)، (فراس، 2017) وغيرهم.

ومن أهم هذه المتغيرات إيجابية والتي لها أهمية كبيرة في التقليل من الآثار السلبية والتعامل معها بطريقة إيجابية، متغير الرضا عن الحياة، الذي يعطي معنى للحياة، ويجعل الأفراد لديهم أهداف حياتية يسعون لتحقيقها.

وعلى هذا الأساس، سعينا من خلال هذه الدراسة إلى تحديد مدى العلاقة بين متغيرات الضغط النفسي والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط في الجزائر، وذلك باستخدام عينة من أساتذة التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الجزائري الكبير.

وقد قسمت الدراسة إلى الفصول الخمسة التالية:

الفصل الأول: يحدد هذا الفصل مشكلة البحث وتساؤلاته وفرضياته، ويبين الأهمية والأهداف التي تسعى الدراسة إلى تحقيقها، ويضع الحدود والتعريفات الإجرائية للمتغيرات المستخدمة في هذه الدراسة.

الفصل الثاني: ركّز هذا الفصل على المتغير المستقل المتمثل في الضغوط النفسية، من خلال تعريفها وتطورها التاريخي، وأنواعها وأسبابها وآثارها، والنماذج والنظريات التي تفسرها، وأهمية بحوث الضغوط النفسية في مهنة التدريس.

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة، المتغير التابع، وتناول مفهوم الرضا عن الحياة، والمفاهيم المتعلقة بالرضا عن الحياة، ومحددات الشعور بالرضا عن الحياة، والعوامل التي تعزز الرضا عن الحياة، والنظريات والنماذج والاتجاهات المفسرة للرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية.

الفصل الرابع: تطرق هذا الفصل للإجراءات المنهجية المتعلّقة بالمسح الميداني، حيث تم في البداية تعريف المنهجية المستخدمة في المسح، ووصف مجتمع وعينة المسح، ثم شرح الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والأساليب المستخدمة في المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها للحصول على النتائج التي تم عرضها وتفسيرها في الفصل التالي.

الفصل الخامس: يتم فيه عرض وتحليل وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الرئيسية وفقاً لنتائج الدراسات السابقة والخلفية النظرية في هذا الموضوع.

واستجمعت خاتمة الدّراسة أهم النتائج والاقتراحات والتي حاولنا الوصول إليها في هذا البحث.

# الفصل الأول

# الإطار العام للدراسة

1-مشكلة الدراسة.

2-تساؤلات الدراسة.

3-فرضيات الدراسة.

4-أهمية الدراسة.

5-أهداف الدراسة.

6-دواعي اختيار موضوع البحث.

7-التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.

8-حدود الدراسة.

## 1- مشكلة الدراسة:

يتّسم العصر الحالي بأنه عصر تتزايد فيه الضغوط والأزمات النفسية والتي تؤدي إلى صراعات وانتكاسات، وتؤثر بدروها على الصحة النفسية للأفراد، وبما أن العمل يحتل مكانة هامة في حياة الإنسان وهو من العوامل الرئيسة التي لها دور وتأثير على الصحة النفسية للأفراد، فالعمل نشاط منتظم ومنتج، وهو البيئة التي يعيش فيها معظم الحياة، كما يطمئن الأفراد على مصدر قوتهم وإشباع حاجاتهم، ويمنح الأفراد الإحساس بقيمتهم وتقديرهم لذواتهم، ويحدد مكانتهم في المجتمع، فإذا كان محتوى المهنة يتناسب مع قدرات الفرد وميوله المختلفة وتطلعاته فإن الفرد يكون أكثر عرضة لتحقيق النجاح في هذه الوظيفة، وهذا بدوره يدعم الصحة النفسية ويمكنه من تحقيق النجاح والاستقرار النفسي والسعادة( الدهري. 2008).

وتعد الأحداث الحياتية الضاغطة من أهم الأعراض التي تميز الحياة المعاصرة، وهذه الأحداث هي رد فعل للتغيرات السريعة والمتلاحقة التي طرأت على جميع مجالات الحياة، وهي أهم أسباب الأمراض العضوية، وبالإضافة إلى العديد من المشاكل المهنية فهناك العديد من المشاكل النفسية والمشاكل الاجتماعية، وينتج عن ذلك ضياع كثير من أيام العمل في حياة العاملين.

ويُعاني المعلمون أيضًا من ضغوط كبيرة في مهنة التدريس، نظرًا لتعدد المهام المرتبطة بها، وطبيعتها الخاصة التي تتطلب معايير محددة للأداء، حيث لا تنشأ هذه الضغوط فقط من متطلبات الأداء المتميز والمستمر، بل أيضًا من متطلبات الحياة اليومية. بالإضافة إلى ذلك، يُواجه المعلمون تحديات خاصة في التعامل مع الأطفال والمراهقين، وهي فئة تُعتبر ضعيفة اجتماعيًا وقد تُسهم في زيادة الضغط النفسي، وتشمل هذه التحديات الصعوبات المرتبطة بمواكبة التغيرات المستمرة والتحديثات في مناهج التّعليم، والتي تزيد من الأعباء الأساسية التي يواجهها المعلمون.

وقد تم التطرق لمتغير الضغوط النفسية من قبل عدة باحثين في بيئات ومجتمعات بحث مختلفة منها: دراسة (المشعان، 2000): عنوانها" مصادر الضغوط في العمل لدي المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية :"هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة لدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية، وتألفت عينة الدراسة من (746) معلماً ومعلمة، منهم (377) معلماً، و(369) معلمة، ومنهم (363) من الكويتيين، و(383) من غير الكويتيين، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الكويتيين وغير الكويتيين في مصادر ضغوط العمل، لصالح المعلمين الكويتيين، كما أظهرت النتائج هناك فروق معنوية بين الذكور والإناث في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية والجسمية، لصالح الإناث، كما بينت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط معنوي بين مصادر الضغوط المهنية، والاضطرابات النفسية الجسمية. ودراسة (وسام بريك،2001): عنوانها "مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدي معلمي المدارس الخاصة في عمان:"هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلمون في المدارس الخاصة من وجهة نظرهم، ومعرفة مستوى الضغوط لدى المعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات، وشملت عينة الدراسة (409) معلم ومعلمة، منهم (155) معلماً، و(254) معلمة. وأوضحت نتائج الدراسة أن أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي: العلاقة مع الآباء، والعلاقة مع الطلبة، والظروف المعنوية، والظروف المادية، والعلاقة مع الإدارة، والعلاقة مع الزملاء، وغموض الدور، كما أوضحت نتائج الدراسة أن مستويات الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى من مستواها لدى المعلمات، وأن مستوى الضغوط المهنية المتعلقة بالظروف المادية، والظروف المعنوية، والعلاقة مع الزملاء أعلى لدى الفئات العمرية الأصغر سناً من الفئات الأكبر، كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، لصالح حملة البكالوريوس، وبينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية تبعاً

لمتغير الدخل، لصالح فئة الأقل دخلاً، كما بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين تبعاً لمتغير العبء التدريسي، لصالح المعلمين الذين يعملون أكثر من(29) حصة أسبوعياً. ودراسة (نضال عواد ثابت، 2003): عنوانها"ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدي المعلمين بمحافظات غزة:" هدفت للتعرف إلى الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس. وتكونت عينة الدراسة من (375) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة. واستخدم الباحث بعض الأدوات التي تمثلت في استبانة ضغوط العمل المدرسي إعداد الباحث، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس إعداد مجدي حبيب (1990). وقد بينت النتائج هناك فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور. كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي والاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكلية وعينتي المعلمين والمعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور والتلاميذ لم يكن دالاً في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينتين الكلية وعينة المعلمات. ودراسة (عبيد بن عبد الله العمري. 2003 ): عنوانها "ضغوط العمل عند المدرسين": هدفت إلى التعرف على اختبار العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية، والمتغيرات الوظيفية من جهة، وضغوط العمل من جهة أخرى في مدارس مدينة الرياض الحكومية، وبلغت عينة الدراسة (472) معلماً، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة معنوية بين المتغيرات الديمغرافية–العمر، والراتب الشهري، ومدة الخدمة–وضغوط العمل، كما أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية معنوية بين المتغيرات الوظيفية–عبء العمل، وصراع الدور، وغموض الدور، وطبيعة العمل، والأمان الوظيفي–وضغوط العمل، كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيراً على ضغوط العمل من المتغيرات الديمغرافية. ودراسة (محمد الشبراوي. 2005): عنوانها علاقة ضغوط مهنة

التدريس بسمات شخصية المعلم: هدفت إلى التعرف على علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم، والتعرف إلى الفروق المعنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعاً لمتغيري: الجنس، وسنوات الخبرة، وبلغت عينة الدراسة (155) معلماً ومعلمة، منهم (102) معلم، و(53) معلمة، وبينت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط موجب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وسمة الدهاء، ووجود معامل ارتباط سالب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس، وكل من سمة الحساسية، والتوتر، بينما لا يوجد ارتباط معنوي بين ضغوط هاه المهنة، وكل من سمات: الثبات الانفعالي، والسيطرة، والراديكالية، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط مهنة التدريس، لصالح المعلمين، كذلك بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس، تبعاً لمتغير سنوات الخبرة ودراسة (عماد الكحلوت ونصر الكحلوت. 2006): عنوانها "الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا:" هدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (66) من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا من الجنسين بواقع (34) من المعلمين و(32) من المعلمات بمحافظتي غزة وشمالها، وتمثلت الأدوات التي استخدمها الباحثان بمقياس الضغوط المدرسية واستبانه ملاحظة الأداء من إعداد الباحثين، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى 55.19%، وأن الضغوط المدرسية تتدرج في سلما أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير، كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى 77.95%، وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقويم، ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا. من خلال هذه الدراسات يتبين لنا أن مصاد ر واسباب الضغوط النفسية المهنية متفشية في الأوساط المدرسية مما يجعل مستوياتها ترتفع لدى المعلمين وما يترتب عليها من آثار على صحتهم وأدائهم الوظيفي.

ولهذا السبب، تزايد الاهتمام مؤخرا بدراسة المتغيرات النفسية التي تساعد الأفراد في تعزيز قدرتهم على الصمود والتعامل مع الضغوط التي يواجهونها، والحفاظ على رفاهيتهم ومن ضمن هذه المتغيرات الرضا عن الحياة.

ومفهوم الرضا عن الحياة هو أحد مقاييس الرفاهية الانفعالية الذاتية، وهو يتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مقاييس للتأثير الإيجابي والسلبي، ولكن الرضا عن الحياة يختلف عنها في أنه يتضمن عنصر التقييم المعرفي بالإضافة إلى عنصر التقييم الوجداني . (greenspoon. 1998)

ومن المصطلحات الشائعة التي تتكرر كثيرًا في الحياة اليومية، الرضا عن الحياة، وجودة الحياة والسعادة، وقد حاولت العديد من الدراسات والاستطلاعات تحديد العوامل المؤثرة فيها غير أنّ الدراسات التي أجريت على البالغين نادرة، وقد ركّزت معظم الأبحاث في هذا المجال على فئات سكانية محددة، مثل الأشخاص الذين يعانون من مشكلات جسدية أو نفسية أو اجتماعية، ويتم التعامل مع هذه المتغيرات في سياق مجموعة مستهدفة . (GIROANAKUL. 2005)، وخاصة في حالة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية وجسدية، لأن الأهمية النسبية لمجالات الرضا عن الحياة في المجموعتين تختلف عن تلك التي يحصل عليها الأشخاص العاديون.(NADALET. 2005)

وبالتالي فإن الرضا عن الحياة هو دالة على مقارنة ما حققه الفرد أو يريد تحقيقه بما حققه الآخرون، وبينما تناولت الأبحاث المبكرة في هذا المجال السعادة كبديل للشعور بالرضا تجاه الحياة، وقد أدرجت الأبحاث الحديثة المكونات المعرفية وكذلك العاطفية في مفهوم السعادة، وبالتالي تم التركيز على مصطلح الرضا، حيث يعتبر البعض أن المفهومين مترادفان، مما أدى إلى تداخل في تفسير نتائج العديد من الدراسات والاستطلاعات السابقة (SVANBERG. 2004).

ومن بين الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة في البيئات والمجتمعات البحثية المختلفة نذكر دراسة: (Giannkopoulos & Hong. 1993)، وقد أجريت هذه الدراسة على الرجال (818) والنساء (904) من عمر (17: 40 سنة)، هدفت إلى تحديد عدد من

المتغيرات التي قد تتنبأ بالرضا عن الحياة، بما في ذلك احترام الذات وموقع السيطرة والاكتئاب، وأظهرت النتائج أن احترام الذات كان أفضل مؤشر على الرضا عن الحياة. وهناك أيضاً دراسة واحدة (رياض ملكوش، 1995): كان أحد أهدافها استكشاف العلاقة بين الرضا عن الحياة والعديد من المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة مكونة من 232 معلمة في رياض الأطفال. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والدخل والمستوى التعليمي، وعدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والعمر أو الحالة الاجتماعية. وهناك أيضا دراسة (مجدي الدسوقي. 1998): أجريت على عينة من المصريين البالغين بهدف تحديد العلاقة بين الرضا عن الحياة وعدة متغيرات نفسية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سالبة بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية، وعلاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية، وعلاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية. علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات. وهناك أيضاً دراسة (علاء الشعراوي.1999م): هدفت هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض سمات الشخصية ودوافع التحصيل الدراسي والفروق بين الجنسين في عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة المنصورة (121 طالباً وطالبة)، حيث طبقت الباحثة مقاييس الرضا عن الحياة، وسمات الشخصية، وتم تطبيق المقاييس على كل من أبعاد التحصيل الدراسي: حيث تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات الرضا عن الحياة ودرجات سمات الشخصية (الثقة بالنفس، والمسؤولية، والثبات الانفعالي)، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد الرضا عن الذات والرضا عن الأقران لصالح الذكور. (فريح العنزي، 2001): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس – التفاؤل – الاتزان الانفعالي) لدى عينة من الطلبة والطالبات (410 طالب وطالبة) في كلية التربية الأساسية بالكويت، الطلبة الذكور (192)، الطالبات (218 )، باستخدام مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الثقة بالنفس ومقياس التوازن الانفعالي (الإيجابي والسلبي)، وكانت النتائج كالتالي:

لم تكن هناك فروق دالة بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة والتفاؤل، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتوازن الانفعالي الإيجابي، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والتوازن الانفعالي السلبي كان هناك ارتباط سلبي بين الرضا عن الحياة والتوازن العاطفي السلبي. كما أن هناك دراسة (يوسف الرهيب.2001): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الرضا عن الحياة وعدة متغيرات ديموغرافية في عينة كويتية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الرجال والنساء في الرضا عن الحياة، وأن عوامل الرضا عن الحياة أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في عوامل الرضا عن الحياة. (إكرام درويش، 2002): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد درجات رضا الأفراد الأردنيين (من سن 40–60 سنة) في مجالات الحياة المختلفة، وأجريت على عينة مكونة من 1500 فرد، وأظهرت النتائج أن الأفراد الأردنيين يتمتعون بالرضا عن الحياة بشكل عام و وتصدر مجال الأسرة قائمة المجالات، بينما تبين أن مجال الوسائل الترفيهية هو الأقل إرضاءً. دراسة أخرى (عادل محمود سليمان:) كان من أهدافها تحديد العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية الفلسطينية، ودور كل من الجنسين (سنوات الخبرة والتعليم والحالة الاجتماعية) في كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات. كانت الدراسة. تكونت العينة النهائية للدراسة من مديري ومديرات المدارس (251) واستخدم الباحثون استبيان الرضا عن الحياة واستبيان تقدير الذات، ولم تكن هناك علاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات في عينة الدراسة، وفي مجال الرضا عن الحياة كانت هناك فروق لصالح النساء في المجالات التالية: الجوانب الاقتصادية – الحياة الدينية – المواصلات والاتصالات – الرعاية الصحية كانت هناك فروق في المجالات التالية: الحياة الاجتماعية والحياة السياسية والخدمات والرضا الكلي عن الحياة، مع وجود فروق في المجالات التالية: الحياة الاجتماعية والحياة السياسية والخدمات والرضا الكلي عن الحياة. هذه الدراسة (جابر عيسى، ربيع رشوان. 2006): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفروق بين الفئات العمرية

المختلفة وبين الجنسين في الرضا عن الحياة. وقد تكونت عينة هذه الدراسة من الطلاب والطالبات (300) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين 11–14 سنة، وقام الباحث بتكييفها وتقنينها باستخدام مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد الذي طوره (هيوبنر، 1994): لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، ولا بين الفئات العمرية. دراسة (عزة مبروك. 2007): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مؤشرات الرضا عن الحياة لدى عينة من الرجال المصريين الأكبر سناً (113) باستخدام مقاييس الرضا عن الحياة والانبساطية والتدين والعصابية وتقدير الذات، ووجدت الدراسة أن: متغير الرضا عن الحياة كان مؤشراً تنبؤياً للحالة الصحية كان مرتبطًا ارتباطًا إيجابيًا بشكل كبير بالرضا عن الحياة والتدين والتعليم والانبساط وتقدير الذات، بينما كان مرتبطًا سلبًا بالعمر والعصابية ودراسة ريان علم الدين (2007 عبده:) هدفت هذه الدراسة إلى التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال تقدير الذات والتفاؤل والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى عينة من (689) شاباً وشابة لبنانية (ذكور/إناث) تتراوح أعمارهم بين (17–24) عاماً. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير الذات والتفاؤل والمستوى الاجتماعي والاقتصادي كانت كلها مؤشرات تنبئ بارتفاع الرضا عن الحياة، وأن أفراد العينة من الذكور كانوا أكثر رضا عن حياتهم من الإناث.

ويعتقد الباحثون أن الرضا عن الحياة متغير إيجابي مهم يعطي معنى لحياة الفرد ويدفعه إلى وضع أهداف يسعى لتحقيقها في الحياة، وهو مؤشر للصحة النفسية، ويؤدي إلى اللياقة النفسية وتحقيق الكفاءة لدى الأفراد على المستوى الفردي أو المهني أو الاجتماعي، ويساهم في التقليل من حدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد أحياناً. وهذا ما يجعلنا نسعى لإشاعته بين الاساتذة في هذه المنطقة من الجزائر ذات الظروف الصعبة، ونظراً لندرة الدراسات العربية والجزائرية –حسب علمنا– التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير الجزائري، جاء الإحساس بالمشكلة والرغبة في دراستها، والمتمثلة في ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية

والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

**2- تساؤلات الدراسة:**

تثير هذه الإشكالية عدة تساؤلات منها:

-ما مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري؟

-ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري؟

**- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري؟**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري على مقياس الضغوط النفسية باختلاف الجنس والخبرة المهنية والتفاعل بينهما؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري على مقياس الرضا عن الحياة باختلاف الجنس والخبرة المهنية والتفاعل بينهما؟

**3- فرضيات الدراسة:**

بناء على الإطار النظري والدراسات السابقة التي لها علاقة بالدراسة الحالية، وللإجابة على التساؤلات أعلاه، قام الباحث بصياغة الفرضيات التالية:

**الفرضية الأولى:** تتنبأ الدراسة بوجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

**الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة لولايات الجنوب الكبير الجزائري على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف الجنس والخبرة المهنية والتفاعل بينهما.

**الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف الجنس الخبرة المهنية والتفاعل بينهما.

**4- أهمية الدراسة:**

باعتبار أن مهنة التعليم في شكلها الحالي تشكل عائقاً أمام مهام المعلم ومدى تحقيقه لاهداف وغايات العملية التعليمية، وهذا ما يجعله يعاني من ضغوط نفسية ومهنية متعددة تؤثر على صحته النفسية والجسمية، وبالتالي على أدائه الوظيفي ورضاه عن مهنته وحياته بصفة عامة، لذلك كان من الضروري إجراء دراسات بهذا الشأن. ويمكن تلخيص أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

-لفت انتباه المسئولين والمعنيين بقطاع التربية الوطنية بالجزائر بخطورة الضغوط النفسية التي يعاني منها الأستاذ وانعكاساتها على أدائه وعلى التحصيل الدراسي للتلاميذ، خاصة في التعليم المتوسط، ودفعهم إلى إعداد برامج وخطط وورش عمل تحد من تأثير الضغوط النفسية على هؤلاء الأساتذة.

-إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث في التعرّف على خصائص الضغوط النفسية في مهنة التعليم وتفسير آثارها، ممّا يتيح إمكانية التعامل معها من قبل هؤلاء الأساتذة بإيجابية.

-تقديم التوصيات المناسبة للمساهمة في خفض هذه الضغوط وزيادة الرضا عن الحياة عند الأساتذة، مما يؤدي إلى رضاهم الوظيفي وزيادة كفاءتهم وأدائهم الوظيفي.

**5- أهداف الدراسة**

يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تحقيق ما يلي:

-الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

-التعرّف على مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

-التحقق من وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

-التعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة من خلال درجات الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

-التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري على مقياس الضغوط النفسية، تبعاً لاختلاف الجنس، الخبرة المهنية والتفاعل بينهما.

-التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري على مقياس الرضا عن الحياة، تبعاً لاختلاف الجنس، الخبرة المهنية والتفاعل بينهما.

**6- دواعي اختيار موضوع البحث:**

- رغبة الباحث في إثراء الدراسات النفسية المتعلقة بمهنة التعليم، فالبحث الحالي يعد أضافة اكاديمية جديدة في تراث البحث العلمي، ويمكنه أن يكون بداية لبحوث أخرى في هذا المجال، خاصة في ظل النقص الواضح-حسب علم الباحث-في الدراسات التي عالجت هذا الموضوع.

– من خلال تواجد الباحث في ميدان التربية لاحظ أنّ اساتذة التعليم المتوسط يتعرضون للأمراض السيكوسوماتية المرتبطة بضغوط العمل، وكذا تدني مستوى الرضا عن الحياة أكثر من زملائهم في المراحل التعليمية الأخرى. والهروب من المهنة الى مهام أخرى خارج الصف متى سنحت لهم الفرصة للانتقال أو الانتداب اليها، وخروج الكثير منهم للتقاعد المسبق بدون شرط السن.

– نظرا لكون الباحث جزءً من أفراد مجتمع البحث المستهدف بالدراسة، فهو معني بالنتائج التي يتم التوصل اليها من هذا البحث.

**7– التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:**

– **الضغوط النفسية (Psychological Stress):** حالة نفسية ناتجة عن شعور الفرد بعدم الارتياح والاطمانان في حياته نتيجة احاطته باحداث خارجية وبواعث داخلية مقلقة وعدم قدرته على السيطرة عليها، ويعبر عنها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أستاذ/أستاذة من عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لعسكروآخرون (1986) المستخدم في هذه الدراسة.

–**الرضا عن الحياة (Life Satisfaction):** عملية تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها، ومدى تماشي ظروف حياتة والمستوى الأمثل الذي يرى أنه مناسب لحياته، ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أستاذ/أستاذة من عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي(1998) المستخدم في هذه الدراسة.

**8– حدود الدراسة:**

تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

–**الحد المكاني:** تقتصر الدراسة الحالية على عدد من مؤسسات التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الكبير الجزائري.

ولايات الجنوب الكبير الجزائري (Algerian Grand South states): هي الولايات التي تقع في أقصى جنوب الجزائر ذات المساحة الشاسعة والمتباعدة عن بعضها بمئات الكيلومترات والمتاخمة لأطول حدود مع الدول المجاورة، ليبيا والنيجر ومالي وموريطانيا والصحراء الغربية والمغرب، والمتمثلة في الولايات الأربعة التالية: (تيندوف، أدرار، تمنراست، إليزي)، قبل أن تنفصل عنها الولايات الجديدة في التقسيم الإقليمي الأخير، وهي: (تيميمون، برج باجي مختار، عين صالح، عين قزام، جانت).

-**الحد الزماني:** تم إجراء هذه الدراسة خلال الفصل الثاني للسنة الدراسية: 2019 – 2020.

-**الحد البشري:** اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من أساتذة التعليم المتوسط لمؤسسات التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الأربعة الجزائري.

وأساتذة التعليم المتوسط (Middle Education Teachers): هم الأفراد الذين تابعوا تكوينا في إحدى المدارس العليا للأساتذة أو المعاهد التكنولوجية للتربية سابقا أو الذين اجتازوا بنجاح مسابقة التوظيف على أساس شهادة ليسانس، وهم مؤهلون للتدريس بالمؤسسات التعليمية للطور المتوسط كل حسب تخصصه، ويعبر عنه إجرائيا أستاذ التعليم المتوسط الذي يدرس في مؤسسات التعليم المتوسط التابعة لمديريات التربية بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

-**الحد الموضوعي:** اقتصرت هذه الدراسة على علاقة الضغوط النفسية كمتغير مستق بالرضا عن الحياة كمتغير تابع لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

# الفصل الثاني

# الضغوط النفسية

**تمهيد**

**1-مفهوم الضغوط النفسية.**

**2- أنواع الضغوط النفسية**

**3-مصادر الضغوط النفسية**

**4- النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية**

**5- آثار الضغوط النفسية**

**خلاصة**

**تمهيد:**

يحظى موضوع الضغط النفسي بأهمية بالغة عبر مختلف المجالات والتخصصات المختلفة؛ نظرا لأنّ الضغط جزء جوهري لا يمكن تجنبه من الوجود البشري، فالضغط الشديد والمتكرر يمكن أن يخلق خللاً في حياة الفرد، وفي أحيان أخرى يمكن للضغط الشديد والمتكرر أن يجعل آثار الضغط غير محتملة، وذلك بسبب فقدان الفرد القدرة على تقليل أو تخفيف آثار الضغط أو مواجهته أو التكيف معه. وعلى الرغم من أن الضغوط تواجهها جميع الفئات، إلا أن آثارها تكون أكثر وضوحًا لدى المهنيين والعمال. والضغط هو نتيجة للتضارب بين متطلبات الحياة بما فيها متطلبات العمل وعدم قدرة الفرد على أدائها، لأنه ينتج عنه انخفاض ملحوظ في عبء العمل وأداء العمل، وأيا كان العامل أو العاملة فإنه يتعرض للضغط من خلال الخبرة المباشرة أو غير المباشرة. ومن أجل دراسة الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة المتوسطة، يتناول هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي في مهنة التدريس، وأنواعه وأسبابه ونظرياته ونماذجه، مع آثاره.

**1- مفهوم الضغط النفسي**

لا يزال تعريف الضغط النفسي من أصعب المفاهيم صعوبة في التعريف، حيث تعددت تعريفاته اللغوية والاصطلاحية، تبعًا لاختلاف وجهات نظر العلماء والباحثين.

ويستعرض الباحث فيما يلي بعضاً من التعريفات اللغوية والاصطلاحية الأكثر شيوعاً للضغوط النفسية، مدونة حسب أصحابها على النحو التالي:

**1-1-التعريف اللغوي للضغط النفسي:**

من بين التعريفات اللغوية التي وردت في الضغط نذكر:

**جدول رقم (01): لبعض التعريفات اللغوية للضغوط النفسية حسب صحاب التعريف**

| صاحب التعريف | التعريف |
|---|---|
| المعجم العربي الوسيط. (1997) | "ضغط ضغطاً عصراً، ضيق على الشخص." |

| | |
|---|---|
| المنجد في اللغة العربية المعاصرة | ضَغْط الهواء، ضَغْطٌ لحَمْلِكَ على ما لا تريد أن تفعله، ضَغْط، جماعة الضغط، التضييق المعنوي، الإكراه، الضغط الخارجي، ضغط الرأي العام، ضغط الدم، ضغط الحياة العصرية. (أنطوان نعمة. 2001) |
| المعجم الموجز | ضغط: ضغط الدم في الطب هو الضغط الذي يمارسه جريان الدم على جدران الأوعية الدموية. |
| زهران، (2005، 214). | ويورد المعاني العربية التالية لهذه الكلمة (ضغط): الضغط، الشدة، الكرب، الكرب، الضيق، التوتر، العصبية |
| سميث، (1993) | ويرجع أصل كلمة الضغط (stictus) الى اللاتينية وتعني الشدة كما تدل على إثارة التوتر أو الضيق، وأصل كلمة الضغط (Estresse) في الفرنسية وتعني الضيق أو الاضطهاد أو القهر وتدل على الحبس أو التقييد أو الظلم أو تقييد الحرية. (عباصة، 2018) |

المصدر: إعداد الباحث

ومع ذلك، ونظراً لاختلاف تعريفات العلماء للضغط، يمكن أن يشير المصطلح إلى قوة تصيب الفرد وتسبب له الضيق أو التوتر، أو يمكن أن يشير إلى رد فعل على حدث يواجهه الفرد.

**2-1 -التعريف الاصطلاحي للضغط النفسي:**

من بين التعريفات الاصطلاحية التي وردت في الضغط النفسي نذكر:

**جدول رقم ( 02): لبعض التعريفات الاصطلاحية للضغوط النفسية حسب صحاب التعريف**

| صاحب التعريف | التعريف |
|---|---|
| معجم علم النفس | الضغط النفسي Psychological stress هي كلمة |

| | |
|---|---|
| | إنجليزية استخدمت منذ عام (1936)، بعد عمل (سيلي)، لتعريف حالة قد يفقد فيها الكائن الحي توازنه تحت تأثير عوامل أو ظروف تعرض آليات التوازن البيولوجي للخطر، فيزيائية (صدمة، برد) أو كيميائية (سم) أو نفسية (الانفعالات)، وتسمى جميع العوامل التي قد تخل بهذا التوازن بعوامل الضغط. |
| كانون (1932) | كان أول من ساهم في مجال بحوث الضغط عندما وضع وصف لاستجابة القتال أو الهروب. وقد أوضح أنه عندما يدرك الكائن الحي أنه يتعرض للتهديد، يصبح الجسم في حالة تأهب على الفور وتحدث استجابة مدفوعة من قبل الجهاز السمبتاوي والغدد الصماء. وتساعد هذه الاستجابات الفسيولوجية المنظمة في تهيئة الكائن الحي لمواجهة مصدر التهديد، ولذلك تسمى استجابات القتال أو الهروب. وقال كانون أيضاً أن استجابة القتال أو الهروب هي في البداية استجابة تكيفية لأنها تمكن الكائن الحي من الاستجابة بسرعة عند ظهور تهديد، ولكن الضغط يضر بالكائن الحي لأنه يعطل الأداء العاطفي والنفسي ويمكن أن يسبب مشاكل صحية على المدى الطويل. (تايلور، 2008، 345). |
| سيلي (1956-1971) | مؤسس أبحاث الضغط النفسي، أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي. وقد أشار إلى أن الضغط النفسي هو مجموعة من الأعراض التي تحدث عندما يتعرض الفرد لمواقف ضاغطة وهو استجابة غير محددة |

| | |
|---|---|
| | للجسم للمتطلبات البيئية، مثل التغيرات العائلية أو فقدان الوظيفة أو الانتقال من المنزل (بهاء الدين. 2008. 20). |
| نادية إبراهيم أبو السعود، (2009) | أكدت أن الضغط النفسي هو استجابة فسيولوجية مرتبطة بعملية التكيف، حيث يسعى الجسم للتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية، مما يسبب نمطًا من الاستجابات غير المحددة التي يمكن أن تسبب المتعة أو الضيق (أبو السعود، 2009، 108). |
| لازاروس (1966-1984) | يعرّف الضغط النفسي بأنه نتيجة لعملية تقييم يقوم فيها الفرد بتقييم موارده الخاصة ويرى مدى توافقها مع متطلبات البيئة، أي درجة التوافق بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية (العزيز، 2009، 24). |
| جون جيلكيلوس، (1997) | يعرّف تحمل الضغط النفسي بأنه حالة جسدية تنتج عن الطريقة التي يتفاعل بها الجسم مع المطالب المفروضة عليه من خلال نمط الحياة. يستجيب الأفراد باستمرار للضغوط، وغالبًا ما يكون ذلك بأفضل ما في وسعهم، لكن مستوى تحمل الضغط يختلف من شخص لآخر. |
| دانييلز (1992) | يُعرّف الضغط النفسي بأنه عملية نفسية تحدث عندما يرى الفرد أن البيئة أو الذات تختلف بشكل كبير عما يريده. |

المصدر: إعداد الباحث

من خلال استعراض هذه التعريفات، نلاحظ أن مفهوم الضغط النفسي قد تطور في عدة اتجاهات، سواء في اتجاه فسيولوجي كما في تعريف جون جالكيلوس، أو في اتجاه سيكولوجي كما في تعريف دانيالز، أو في اتجاه تفاعلي معرفي كما في تعريف لازاروس التفاعلي المعرفي، فهو يتنوع حسب التوجه النظري الذي يتبناه صاحب التعريف.

وعلى الرغم من تنوع التعريفات إلا أننا نجد هناك شبه إجماع بين الباحثين على أن الضغوط النفسية هي رد فعل للتكيف مع المواقف أو الأحداث الضاغطة فسيولوجياً أو نفسياً، ولكن عندما تستمر هذه الضغوط لفترات طويلة من الزمن، يمكن أن تظهر أعراض نفسية.

### 1- 3- مفهوم الضغوط النفسية المهنية:

لقد تطرق العديد من الباحثين بمفهوم الضغوط النفسية المهنية ووضعوا تعريفات عديدة حيث يستتعرض الباحث في الجدول التالي بعض هذه التعريفات:

**جدول رقم(03): لبعض التعريفات للضغوط النفسية المهنية**

| صاحب التعريف | التعريف |
|---|---|
| مارغوليس وكروس، (1974) | يعرّف ضغط العمل بأنه اختلال نفسي أو فسيولوجي أو نفسي–فسيولوجي ناجم عن تفاعل عامل أو مجموعة من عوامل العمل مع شخصية العامل ( سافوا وفورجيه، 1983،10). |
| تشين وسبيكتور | يعتبرا أن مفهوم الضغط النفسي في مكان العمل مرادف لمفهوم الإحباط في بيئة العمل، حيث يتشابه المعنى اللغوي لكليهما وتتشابه أسبابهما. ويشيران إلى الحماسة: والإجهاد المهني هو الخبرة الذاتية للفرد التي تحدث نتيجة لعوامل خاصة بالفرد أو عوامل المنظمة التي يعمل فيها الفرد، مما يؤدي إلى آثار جسدية ونفسية |

| | |
|---|---|
| | وسلوكية (هاغان، 1998، 28). |
| نيومان، وبوهر، (1978) | يذكران أن الضغط المهني هو حالة تتسم بتغيرات داخل الفرد نتيجة للتفاعل بين الفرد والوظيفة، مما يؤدي إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي. |
| ستيفن، (1997) | يعرّف الضغط المهني بأنه مصطلح يصف كلاً من السبب والنتيجة، حيث يعتبر الضغط النفسي والقلق الجوانب الانفعالية للإحباط. |
| زهير الصباغ | يعرّف ضغط العمل بأنه موقف يؤثر فيه التفاعل بين ظروف الوظيفة وشخصية الفرد على الحالات النفسية والجسمية، مما قد يؤدي إلى تغيرات في أنماط السلوك الطبيعي. (الصباغ، 1981، 22). |
| علي عسكر وأحمد عبد الله عباس | يعتبر أن ضغط العمل متغير يحيط بالمهنة ويسبب الضيق والتوتر مما يؤثر سلبًا على المهنة (عسكر، وعباس، 1983، 97). |
| منصوري مصطفى | يخلص إلى أن الضغط النفسي المهني هو عدم قدرة الأفراد العاملين على مواجهة الأعباء والمتطلبات المهنية نتيجة لأسباب البيئة المهنية في تفاعلها مع العوامل الشخصية، مما ينتج عنه سلسلة من الآثار النفسية والفسيولوجية والسلوكية (منصوري، 2010، 28). |

المصدر: إعداد الباحث

وحسب هذه التعريفات، فإن مفهوم الضغط المهني يرتبط بعدد من العوامل الانفعالية والنفسية التي تحدّ من استعداد الفرد وقدرته على العمل وتؤثر أيضاً على موقفه من العمل، وبالتالي حالة من التوتر والقلق التي تفوق قدرته وطاقته على التحمل وتظهر نتيجة لعوائق وصعوبات تعيق تكيفه مع بيئة العمل. وبذلك فإنه يمكن ان تعرف الضغوط النفسية المهنية بأنها العوامل الخارجية الضاغطة التي لها درجة عالية من التأثير على الفرد العامل، جزئياً أو كلياً، لتوليد الشعور بالتوتر، ويمكن أن تؤدي زيادة هذه الضغوط إلى فقدان العامل قدرته على التوازن والإجهاد والاحتراق النفسي.

**2- أنواع الضغوطات النفسية**

تُعد الضغوطات النفسية الانفعالية (القلق والاكتئاب والخوف المزمن) أساساً رئيسياً تبنى عليه الضغوطات الأخرى، مثل الضغوطات الاجتماعية والمهنية (العمل) والاقتصادية والأسرية. (ماجدة، عبيد 2008-24)

من هذا المدخل يمكن استعراض أهم أنواع الضغوط النفسية حسب آراء الباحثين، كما يبينه الجدول التالي:

**جدول رقم ( 04): يبين أنواع الضغوط النفسية**

| نوع الضغط | مميزاته |
|---|---|
| **الضغوط السلبي** | وهذا الضغط له تأثير سلبي على الحالة الجسدية والنفسية، ويسبب أعراضًا مرتبطة بالضغط النفسي مثل الصداع وآلام المعدة وآلام الظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وضغط الدم. **(الغزير 2009 ،29)** |
| الضغط الإيجابي | وهو التغيير أو التحدي الذي يساعد على نمو الشخص وتطوره، ويحسن الأداء العام، ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويمنح الأفراد المزيد من الطاقة للإنجاز والإبداع، ويعزز من قدرات اتخاذ القرار وحل المشكلات. **(حسين، 2006، 23)** |

| | |
|---|---|
| ضغط خارجي | الأحداث أو الظروف الخارجية المحيطة بالفرد، والتي يمكن أن تتراوح بين البسيطة والشديدة. **(العزيز، 2009، 24)** |
| ضغط داخلي | وتتعلق بالأحداث التي تحدث نتيجة للتوجه المعرفي (الشخصي) تجاه العالم الخارجي وترجع إلى أفكار الفرد نفسه. **(العزيز، 2009، 24)** |
| ضغط لاحق للصدمة | هو نتيجة لحادث عنيف وخطير وعالي الدرجة، والذي يترك آثاراً بيولوجية طويلة الأمد. **(العزيز، 2009 ،28)** |
| ضغط متأخر | ردود الفعل التي تختلف من شخص لآخر ولا تشير بالضرورة إلى وجود مرض نفسي أو جسدي، ولكنها ردود فعل طبيعية تشير إلى ضرورة التدخل. **(الخطيب، 2003)** |
| ضغط الجهد | – يحدث عندما يبذل الفرد جهدًا أكبر لتخفيف ضغط الإجهاد، ومن المتوقع أن يكون ضغط الإجهاد وضغط الجهد مرتبطين ببعضهما البعض ارتباطًا إيجابيًا، بحيث كلما زاد الضغط زاد الجهد المبذول للتغلب عليه. **(خليفة 2008، 138)** |
| ضغط التوتر | هو الانفعال الذي ينشأ عندما يتصور المرء أن متغيراً تحفيزياً مهماً ينخفض بالفعل بين المستويات المرغوبة. ويستخدم مصطلح الإجهاد هنا بطريقة تتفق مع استخدامه اليومي كمصطلح يشير إلى عدم الراحة والشعور بأن الأمور ليست كما ينبغي أن تكون وأن الفرد يحتاج إلى بذل جهد كبير. **ابتر(Apter, 1989)** |
| ضغط مؤقت | وهو الذي يحيط بالفرد لفترة قصيرة من الزمن ويختفي عندما |

| | |
|---|---|
| | يتوقف الموقف المعني. مثل ضغوط الامتحانات، وهي في معظمها ضغوط عادية وطبيعية، ولكنها عندما تتجاوز قدرة الفرد، فإنها تدفعه إلى أعراض مرضية. **(حسين، 2006، 34)** |
| ضغط ألفا | يشير إلى خصائص المشاكل البيئية الحقيقية أو التي أثبتتها الأبحاث الموضوعية. **(خلفية، 2008 ،39)** |
| ضغط بيتا | يشير إلى الآثار المترتبة على موضوع ما في إدراك الفرد (ن م) |
| ضغط مفرط | يحدث عندما يتجاوز تراكم الأحداث السلبية من الضغط المنخفض موارد الفرد وقدرته على التكيف. **(الغزير، 2009، 29)** |
| ضغط منخفض | يحدث عندما يشعر الأفراد بالملل وعدم التحفيز وعدم الحماس(ن م) |

المصدر: إعداد الباحث

**3- مصادر الضغوط النفسية:**

تعددت مصادر الضغوط النفسية التي قام الباحثون بإحصائها، فمنها الخارجية المحيطة بالفرد، ومنها الداخلية المتعلقة بالفرد.

**3-1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية:** وتشمل:

**جدول رقم:( 05) يبين المصادر الخارجية للضغط النفسي**

| مصدر الضغط الخارجي | طبيعته |
|---|---|
| اجتماعي | فالمجتمع مكون من عدد كبير من الأفراد والالتزام بالمعايير هو التزام بالأعراف والتقاليد الاجتماعية، فأي انحراف عنها يسبب مشاكل وتصبح الرواسب قوة ضاغطة على الأفراد، مما يسبب أزمات تؤثر على المعاملات والعلاقات الاجتماعية |
| الاقتصادي | عند عدم القدرة على مسايرة مطلبات الحياة وذلك حينما تعصف بالفرد الازمات المالية أو الخسارة، أو فقدان العمل، |

| | |
|---|---|
| | وكالك عند طول فترة البطالة. **(حسين 2006، 37)** |
| السياسي | تنشأ من عدم الرضا عن الأنظمة الحكومية الاستبدادية، والصراعات السياسية والنقابية، وهيمنة قوى معينة في المجتمع، إلخ. (ن م) |
| الثقافي | وتتمثل في الاستيراد الثقافي والانفتاح على الثقافات الهدامة المستوردة دون مراعاة الإطار الاجتماعي والثقافي القائم في المجتمع. (ن م) |
| النفسي العاطفي | الخوف المرضي والقلق والاكتئاب |
| الاكاديمي | مثل العبء الناتج عن اصلاح المناهج |
| الفيزيائي | مؤثرات من البيئة الخارجية المحيطة بجسم الإنسان مثل الحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعية والتلوث وأشعة الشمس والضوضاء والزلازل . |
| الكيميائي | الاستخدام غير المناسب للمخدرات والكحول والنيكوتين والكافيين وغيرها. |

المصدر: إعداد الباحث

**3-2- المصادر الداخلية للضغوط النفسية:** وتشمل:

**جدول رقم ( 06): يبين المصادر الداخلية للضغوط النفسية**

| مصدر الضغط الداخلي | طبيعته |
|---|---|
| عامل معيق متداخل | داخلي: المرض والوحدة والألم الشديد، إلخ.<br>خارجي: مشاكل مالية، مشاكل عائلية (طلاق، زواج)، اختناقات ومشاكل في العمل، إلخ. **(خلفية، 2008 ،151)** |
| عامل مرتبط بطموح الفرد | إعطاء الأشخاص حرية الاختيار في كيفية وسرعة انجاز |

| | |
|---|---|
| | عملهم، مما يزيد من رضاهم عن عملهم وطموحهم في التحسن، يمكن أن يزيد من شعورهم بالإحباط وعدم الرضا، ويمكن اعتبار ذلك ضغطًا على الفرد. **(Bugard,1974 )** |
| عامل مرتبط بالاستعداد النفسي للفرد | الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض، وضعف المقاومة الداخلية.. **(إسماعيل، 2008، 31)** |
| عامل مرتبط بنمط شخصية الفرد | - هناك نمطين للشخصية (أ–ب)، أحدهما هو النمط الذي يكون عرضة للضغط لأنه يحاول إنجاز أكبر قدر ممكن من العمل في أقل وقت ممكن، ويكون طموحه مبالغاً فيه وكأنه في سباق مع الزمن، وهذا النمط المعروف بالنمط (أ) يتميز بالثقة والهدوء، على النقيض من النمط (ب) الذي يرى الأمور ببساطة أكبر ويستغرق وقتًا في التعامل مع المشاكل التي تواجهه. **(حمدي وآخرون 1999، 173)** |

**3–3– مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين:**

هناك عدة عوامل للضغوط النفسية بصفة عامة والضغوط المهنية بصفة خاصة ومنها عند المعلمين، بيّنها علماء النفس لعل أهمها:

**3–3–1– ظروف العمل:** تعتبر ظروف العمل بالنسبة للعاملين من أهم أسباب الضغوط المهنية التي تواجههم خلال فترة عملهم بمؤسسة ما، وينطبق ذلك أيضًا على جميع المعلمين داخل الهيئات التعليمية، وتتمثل هذه الظروف فيما يلي:

**أ– العوامل البيئية:**

كالحرارة والبرودة والإضاءة والتهوية والتهوية والرطوبة والضوضاء والازدحام، وهي من مصادر الضغط على المعلمين لارتباطها براحتهم الجسمانية والنفسية.

**ب- الأحداث الحياتية:**

الأحداث الحياتية التي تواجه المعلمين بشكل يومي، كقضاء الوقت في مهام غير تربوية، والأخبار غير السارة، والمشاجرات بين أفراد المجتمع التدريسي ... إلخ، لها تأثير كبير على صحتهم الجسمانية والنفسية، وهي ضغوط يومية تحول دون قيامهم بالدور المطلوب منهم وهذا ما تم تحديده بـ

**ج- البيئة المادية (المرافق التعليمية):**

تؤكد المعايير الخاصة بمجلس الجودة الشاملة على أهمية أن تتسم خصائص البيئة المادية لمؤسسات العمل بالمرونة وتوفر المرافق الضرورية التي تحتاجها العمالة خلال فترة إقامتها، بما يتماشى مع الخصائص المحلية لكل مجتمع ويتماشى مع التطورات الجارية على كافة المستويات.

وأما ما يتعلق بالتسهيلات التعليمية، تشير زينب علي الجبر إلى أنه: وجد من قبل "ليلت وماكلولين" (1993) أن المؤثرات البيئية التي يمارس فيها المعلمون عملهم تؤثر على مقدار جهدهم وقيمهم ودورهم في العملية التعليمية ونظرتهم لمهنة التدريس. (منصوري، 2010، 55)

كما أشار "ريمون معلولي" (2010) إلى أن المرافق التعليمية يجب أن تكون مجهزة بمرافق الصرف الصحي ومصادر المياه وتسمح بالحد الأدنى من الإضاءة وأن تكون مؤمنة ضد الظروف الطبيعية التي لا ينبغي تغييرها. أما القيم المؤقتة فتتعلق بالعملية التعليمية نفسها وتطورها مع تطور دور المؤسسة التعليمية، لذا يجب أن تنعكس هذه التطورات على البيئة التعليمية وتتغير خصائصها أيضاً.

**د. الوسائل التعليمية**

الوسائل التعليمية هي أدوات في الموقف التعليمي التي تعتمد على فهم الكلمات والرموز والأرقام، وتستخدم مع الرحلة التعليمية، كما أنها بطرق مختلفة، مع جميع الطلاب على اختلاف مستوياتهم العقلية، ومن هنا يبرز دور الوسائل السمعية والبصرية وخاصة التقنية الحديثة وأهميتها في العملية التعليمية، وكذا فاعليتها. وفي غياب هذه الوسائل تصعب مهمة التعليم. (زبدي، 2007، 152)

وتعتبر الوسائل التعليمية ضرورية لنقل المعرفة وتنمية المهارات لدى المتعلمين وتساهم في زيادة فاعلية الوسائل والمناهج الدراسية.

وتشير الفاغوري فايزة عبد الكريم (1990) إلى قيمة الوسائل التعليمية وضرورتها لتوظيف المعارف وتتقريبها من التلميذ وتعميمها، ونقصها أو انعدامها يؤثر سلبا على إنتاجية المدرسة وفاعلية المعلمين في التعليم، ويخفض الروح العلمية والمعنوية للمعلمين. (الفاغوري، 1990، 18).

**3-3-2- عبء العمل:**

يشير سمير عسكر إلى أن عبء العمل هو أداء المهام التي تتطلب مهارات متقدمة لا يمتلكها الشخص ولا يستطيع إنجازها في الوقت المناسب (سمير، 1988، 13).

ويمكن تقسيم ذلك إلى قسمين

أ- عبء العمل الزائد: ويحدث عندما تتجاوز المهام الموكلة إلى المعلم ما يسمح به الوقت، أو عندما تؤدى المهمة أكثر من مرة مما يسبب الملل أو الإرهاق، أو عندما يتطلب تنوع المهام وقتًا أطول من المحدد لإنجازها مما يسرع في الأداء ويؤثر على جودته فيما يلي بعض الأمثلة.

أشار "بريد" (1983)، بعد استعراضه للدراسات المتناولة لموضوع الضغط في البيئات التعليمية، إلى أن الضغط ناتج عن ارتفاع حجم العمل المكلف به العاملون. (مقدم، 2000، 38).

كما توصل "مارغولوس وكروس" العلاقة الموجودة بين عبء العمل الكمي والنوعي وضغط العمل الفردي، استنادًا إلى ملاحظة أنه عندما يزداد حجم العمل الذي يتعين على الأفراد إنجازه بشكل يفوق قدراتهم خلال فترة زمنية محدودة، تقل دافعيتهم للإنجاز ويزداد تغيبهم عن العمل ( مقدم، 2000، 38).

وأشار "سبيكتور" (2000) إلى أن تعدد المهام يرتبط بالمشاكل الفسيولوجية والإرهاق والإحباط وانخفاض مستوى الرضا. (جرين، 2005، 80)

يعتبر "البقاعي" (2004) أن ضغط العمل الزائد هو السبب الرئيسي لضغط العمل، وقد حظي باهتمام كبير من الباحثين في هذا الميدان. ويؤدي ذلك للإرهاق البدني والنفسي والميل إلى اكتساب عادات سيئة مثل عدم الرضا الوظيفي، والتوتر، وانخفاض تقدير الذات، والشعور بالتهديد أو الارتباك، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، وأمراض القلب التاجية، والحساسية الجلدية والتدخين.

ب- قلة التحدي:

يعرّف "حسن مصطفى" (2006) المهمة من الناحية الكمية بأنها المهمة التي تتطلب عملاً قليلاً جداً أو وقتاً وجهداً قليلاً جداً، ومن الناحية النوعية بأنها المهمة السهلة جداً التي تتطلب عملاً أقل مما يقدر عليه الفرد ولا تختبر قدراته.

إذا لم يُعط المعلمون عملاً يتناسب مع دوافعهم وإمكاناتهم الكبيرة، فقد يشعرون بالملل وتقل ثقتهم في مستويات أدائهم وتقل مسؤوليتهم. هذا لأنه في هذه الحالة، يكون المعلمون غير قادرين على استخدام كل قدراتهم وطاقاتهم.

وحسب بعض الدراسات، فإن أعباء العمل المنخفضة تعد مصدرًا للضغوط النفسية، حيث يمكن أن تؤدي إلى الصراع النفسي وفقدان الثقة وانعدام الدافعية والاكتئاب وضعف الصحة البدنية.

**3-3 -3- تضارب الأدوار:**

يحدث تضارب الأدوار في العمل لعدة أسباب، أهمها أن العاملين غير راغبين أو غير قادرين على القيام بالمهام التي هي جزء من وظيفتهم، وينتج تضارب الأدوار عن التضارب بين الواجبات والممارسات والمسؤوليات. ووفقًا لمعظم الدراسات، يؤدي تضارب الأدوار في العمل إلى انخفاض الرضا الوظيفي وارتفاع مستويات القلق، بينما تشير دراسات أخرى إلى أن تضارب الأدوار يؤدي إلى نتائج صحية سيئة للعاملين.

وبالتالي فإن تضارب الأدوار في العمل يؤدي إلى الصراع، فمثلاً يتعارض دور المعلم الذي يساعد ويوجه الطلاب مع دور الضبط والنظام أو الجوانب الإدارية في المدرسة، وهو ما يعتبر صراع أدوار ويؤدي بطبيعة الحال إلى صراع داخلي ونقد ذاتي.

ويمكن أن يتخذ صراع الأدوار ثلاثة أشكال

أ- صراع المرسل الواحد: يقوم المعلم بأداء عدة أدوار مختلفة وتفرض طبيعة الوظيفة توقعات متضاربة، كأن يقوم المعلم بتدريس فصل مكتظ بالطلاب يتجاوز المعايير التعليمية مع الحفاظ على سلامة كل طالب.

ب- تضارب الأدوار المتعددة: تتضارب أنواع الأدوار التي يؤديها المعلم من حيث الأولويات، كأن يكون مسؤولاً عن أسرة أو ناشطاً نقابياً أو عضواً في إحدى الجمعيات، وتكلفه الإدارة بإنجاز العمل في هذا المجال فوراً.

ويرى "فونتانا" (1994) أن دور المعلم كمساعد ومرشد للتلاميذ الذين يواجهون مشكلات معينة قد يتعارض مع دوره كمسئول عن الانضباط والجوانب الإدارية في المدرسة، ويرى "لطفي محمد" (1992) أن هذا النوع من التعارض هو ضغط الوقت الضغط ويرتبط أيضاً بضغط الوقت.

**ج- صراع الدور الشخصي:** يحدث عندما تتعارض القيم الاجتماعية للمعلم مع متطلبات الدور مثل كيفية الحفاظ على النظام داخل الفصل، وتختلف معه إدارة المدرسة أو يختلف معه أولياء أمور الطلاب. (منصوري، 2010، 70-71).

**3-3-4- غموض الدور:**

بحسب دراسة "لسمير عسكر" (1988)، فإن غموض الدور ونقص المعلومات عن الوظيفة في المنظمة بالنسبة لثلث أفراد العينة هو سبب ضغط العمل، ويؤدي هذا الغموض إلى زيادة التوتر والشعور بالإرهاق وانخفاض الرضا الوظيفي وانعدام الثقة، حيث تبرز ظاهرة الغياب أو الهروب من المنظمة.

وترتبط ظاهرة غموض دور المعلم بوضوح المعلومات حول المقررات والمناهج الدراسية وطرقها، وفعالية التغذية الراجعة من مراجعات الأداء من قبل مفتشي التعليم ووضوح التعليمات والقواعد، حيث يكون غموض الدور أكثر وضوحاً بين المعلمين الجدد.

ووفقًا لولر (لولر، 1983)، يكون الرضا أعلى بين العاملين الأصغر سنًا والأكبر سنًا، وأقل بين العاملين في منتصف العمر، ثم يبدأ في الزيادة مع تقدم العمر وطول الخبرة. (لولر، 1983: ص 92)

تُظهر الدراسات التي استشهد بها علي عسكر (2000) أن غموض الدور الوظيفي يرتبط بانخفاض الرضا الوظيفي، والرغبة المبتكرة المُعرب عنها في ترك العمل، والتوتر في مكان العمل، وانخفاض الثقة بالنفس، مما يجعل من الصعب تجاهل هذه العوامل إذا كان الهدف هو تقليل عوامل التوتر. (أسكر، 2000، 97)

**3-3-5- الترقي المهني:**

يرى "العديلي" (1995) أن العديد من المهن والوظائف تتطلب من العمال الاستمرار لفترة طويلة من الزمن حتى يتمكنوا من تأمين مهنة أو وظيفة مستقرة. لذلك يمكن ملاحظة أن الكثير من العمال، وخاصة الفنانين والحرفيين، يغيرون نوعية أماكن عملهم ووظائفهم من أجل إيجاد عمل مستقر مناسب لتطوير مهاراتهم وتقدمهم، ولكن هذا التغيير يصاحبه ضغط نفسي بسبب الرغبة في التطور والتقدم والنمو في مهنتهم. فالعديد من الأشخاص الذين يغيرون وظائفهم يصاحبهم ضغط من أجل الاستقرار. بالإضافة إلى ذلك، فإن بعض المؤسسات لا تمنح العمال والموظفين والفنيين وظائف أو مهن جيدة ومستقرة إلا بعد أن

يمضوا فترة طويلة في العمل لديها، وهذا يسبب للبعض التوتر وعدم الراحة خاصة في المؤسسات الكبيرة أين تكون المنافسة على أشدها.

إن عدم الرضا المهني وعدم الارتباط المهني لأعداد كبيرة من المدرسين الذين يقتربون من سن التقاعد في السنوات الأخيرة هو أحد نتائج عدم وجود فرص لتطوير مهاراتهم الوظيفية وتحسين مؤهلاتهم، مما أدى إلى الإحباط والقلق وعدم التقييم الموضوعي وعدم العدالة في الترقية والأجر.

**3-3-6- سوء العلاقات في العمل:** تختلف علاقات المعلمين مع مختلف الفاعلين المعنيين داخل المؤسسة:

**أ- العلاقات مع المدير:** تعد العلاقات بين المعلمين والمديرين في مؤسسات التعليم من أهم العوامل المؤثرة في سير العملية التعليمية. ولا يمكن تحقيق الرضا الوظيفي للمعلم إلا بتحقيق التوازن في البيئة المدرسية وتحقق الشعور بالانتماء والمسؤولية والاحترام المتبادل والتفاهم.

ويتخذ مديرو المدارس الفعالون مجموعة من الإجراءات لتفعيل العلاقات الشخصية والشخصية الجيدة بين مدير المدرسة والمعلمين، مثل: تعرف مدير المدرسة على شخصية المعلمين، والاستماع إلى مشاكلهم وتقبلها ومحاولة تحسين ظروف عملهم في المدرسة. (العتوم والبنداري، 2002، 93).

وقد وجد "ميلينجر" أن عدم وجود ثقة متبادلة بين المديرين والمرؤوسين له تأثير سلبي على كفاءة التواصل بينهما، مما يسبب توترًا في كلا الجانبين. (هاغان، 1998، 189).

وأشار "جيراردت" (1983) إلى أن من أبرز الممارسات التي يستخدمها المديرون وتنعكس على رضا الموظفين هي توفير ظروف العمل الملائمة، والعلاقات الجيدة بين الأفراد، ومشاركة الموظفين في التخطيط وتنظيم العمل. (العتوم والبنداري، 2002، 95)

**ب- العلاقات مع الزملاء:** يمكن أن يصبح المعلمون الذين لا يتلقون الدعم من زملائهم قلقين وغير آمنين ومعزولين، مما قد يؤدي إلى التوتر.

وتشير "هند الحرتاوي" أن كل من "ساريكي وكولي" (1987) خلص في دراستهما إلى أن الدعم الاجتماعي والتفاعل بين العاملين وزملائهم، وكذلك العلاقات الاجتماعية الجيدة مع أشخاص خارج بيئة العمل كالوالدين يساعدان في الحد من حدوث الاحتراق النفسي (منصوري، 2010، 79)

كما أشار "الهيجان" (1998) إلى أن النزاع بين العاملين قد يؤدي إلى انسحاب الطرف المتنازع أو أحدهم من مكان العمل أو اللجوء إلى الإدارة لحل النزاع.

وتعتبر تنمية العديد من العلاقات ضرورية لأداء العمل وتعتبر من أبرز عوامل تحفيز الأفراد على العمل، كما أنها تساعد على التخفيف من آثار الضغوط النفسية أيضاً.

كما وجد كابلان "كابلان"، (1978) أن الدعم الاجتماعي من الزملاء في العمل له تأثير إيجابي على تقليل الشعور بالضغوط النفسية، حيث يقلل من ارتفاع ضغط الدم.

وفي السياق ذاته، تابع "لاروكو وآخرون" (1980) أن الدعم الاجتماعي من الزملاء له تأثير إيجابي في الحد من آثار الاكتئاب والضيق والأعراض الجسدية، يليه الدعم من المشرفين في مكان العمل (الشخابنة، 2010، 27).

ويشير محمود عيد مصطفى (2009) إلى أن ضغوط الحياة لها أثر كبير على الأفراد المنعزلين الذين يفتقرون إلى الدعم العاطفي والاجتماعي، حيث تعمل شبكة العلاقات الاجتماعية الجيدة والانتماء الجماعي كحاجز وقائي ضد آثار الضغوط (محمود، 2009 , 60).

**ج- العلاقات مع الطلبة:** من توصيات منظمة العمل الدولية واليونسكو بشأن ظروف عمل المعلمين، يشير الجزء الثالث (2013) إلى الظروف المواتية للتدريس الفعال، وتنص التوصية على ضرورة وجود كثافة صفية تسمح للمعلمين بإعطاء اهتمام خاص للطلبة، وأن يتم تدريس الطلبة في مجموعات صغيرة أو في مجموعات، وأنه من الممكن إجراء الدروس البصرية والسمعية في مجموعات. (النقابة المستقلة للتعليم والتدريب)

وقد وجد "فولر" (1969) أن عدم انضباط التلاميذ داخل الفصل، وعدم قدرة المعلمين على الإجابة على أسئلة التلاميذ، ومشكلات التلاميذ في تقدير الدرجات من أهم مصادر التوتر لدى المعلمين (عبد الفتاح، 2008، 201).

وفي دراسة أجراها "جبريل فاروق السعيد" (1991) في دولة الإمارات العربية على المعلمين (129) كان عزوف التلاميذ عن الدراسة هو المصدر الأول للضغوط النفسية، يليه صعوبات في تحفيز التلاميذ على الدراسة (الشحرني ورفاعة، 1995، 11).

وبالتالي، فإن اكتظاظ الصفوف الدراسية يؤثر على طاقة المعلمين وجهدهم، بل وعلى أخلاقيات العمل وموقفهم من التدريس. وذلك لأن المدرسين يجدون صعوبة في التحكم في سير الصف، مما يخلق جوًا يشتت انتباه التلاميذ واهتمامهم وتركيزهم، مما يؤدي إلى سلوك غير مرغوب فيه، وبالتالي إلى تدني تحصيل المتعلمين. كل هذا يؤدي إلى إرهاق المعلم، مما يؤدي بدوره إلى الفشل والإحباط والضغط النفسي.

**3-3- 7- الإشراف التربوي:** يرى "أندرسون" (نقلاً عن محمد عوض الطرطوري، (2008)) أن الإشراف التربوي المستحدث هو العملية الأكثر ارتباطاً بالنمو المهني للعاملين في مجال التعليم، وكفايات الأداء التربوي والإداري الداعمة لعملية التعلم والتعليم وله التأثير الأقوى في تطوير المواد التعليمية والمناهج، وزيادة كفاءة النظام التعليمي وتحسين كفاءته وإنتاجيته. وفي السياق ذاته، يعرّف الدويك وزملاؤه (1998) الإشراف التربوي بأنه عملية التعامل مع الموقف التعليمي والتعلم والجمع بين عناصره من منهج وأساليب وبيئة ومعلمين وطلاب ودراسة وتقويم العوامل التي تؤثر في الموقف، والتعلم لتحقيق أهداف التعليم والتعلم بشكل أفضل يُعرَّف بأنه عملية تعليمية منظمة ومشتركة تهدف إلى تحسين وتنظيم وتتمثل الأدوار الرئيسية للإشراف الفني والتربوي في تنمية مهارات المعلمين وكفاءاتهم، ومساعدتهم على تجاوز العقبات والمشكلات، وتوفير الفرص للنمو المهني وتوجيههم لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة. (تركي، 1990، 494)

يرى بوسعادة قاسم (2010) أن الإشراف التربوي في بلادنا يعاني من العديد من النواقص والمعوقات، وأن أساليب الإشراف المطبقة حالياً كالزيارات المدرسية والزيارات الصفية ومؤتمرات المعلمين والندوات التربوية والدروس العملية غير فعالة وتتسم بالنمطية والارتجال (بوسعادة، 2010، 94).

يرى تيسير دويك وزملاؤه أن الإشراف التربوي هو عملية تفاعل إنساني تهدف إلى تحسين عمل وأداء المعلمين ومساعدتهم على تطوير أنفسهم وحل المشكلات (عروية، 2001، 143)

في دراسة أجريت في ولاية نيوجيرسي بالولايات المتحدة الأمريكية، وجد بروفانس (1978) أن المعلمين الذين شعروا بدعم المشرفين عليهم كانوا أكثر رضا عن عملهم من زملائهم الذين لم يشعروا بذلك (بروفانس، 1978، 56).

ويرجع ذلك إلى أن العلاقة الجيدة بين المشرف والمعلم تزيد من ثقة المعلم، وتحسن الدافعية وتزيد من إنجاز التلاميذ. والإشراف في هذا المفهوم يستبعد كل ما هو أبعد من التوجيه الذي ينظر إلى المعلمين نظرة دونية ويضر بهم ويبحث عن أخطائهم ويقف عند حد متابعة المعلمين في المدرسة وتصحيح ممارساتهم، ويدخل الإشراف التربوي في طبيعة العلاقات في البيئة المدرسية.

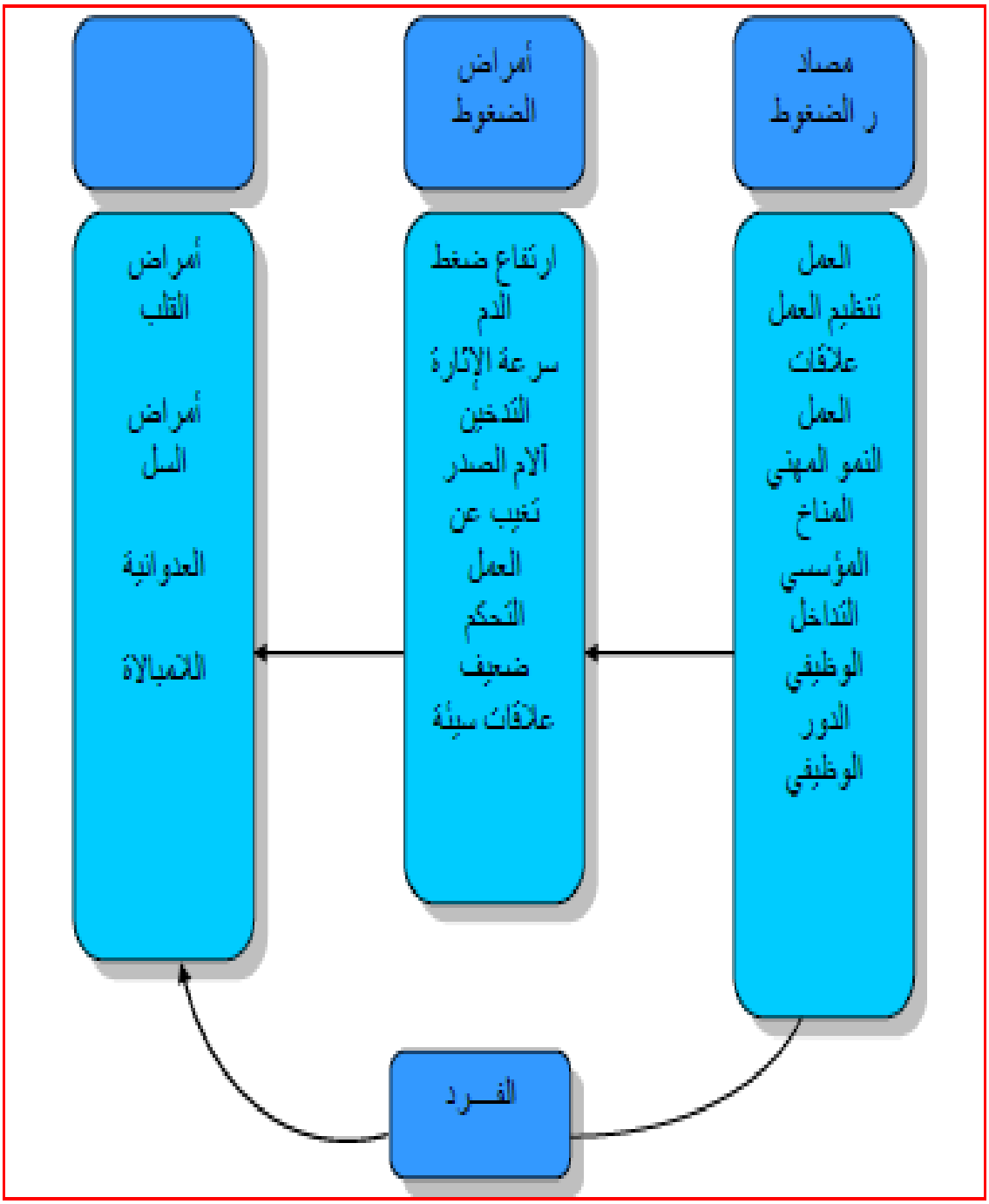
## 4- النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية:

تختلف النظريات المفسرة للضغوط النفسانية وتتعدد، وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء، فكل منها يفسر الضغوط النفسية من جانب مختلف. وفي هذا القسم نسلط الضوء على بعض النماذج المفسرة للضغوط النفسية عند المتخصصين التي تمثل هذه الاختلافات في التوجهات.

### 4-1-نموذج مارشال:

في هذا النموذج يبين مارشال الأعراض الخاصة بالفرد مثل الاضطرابات النفسية، والأمراض الجسمانية مثل السل وأمراض القلب، والأعراض الخاصة بالمؤسسة مثل الحوادث

المتكررة واللامبالاة والتقاعس عن العمل، وكلها يمكن أن تعزى إلى عوامل تسبب الضغوط النفسية في العمل.

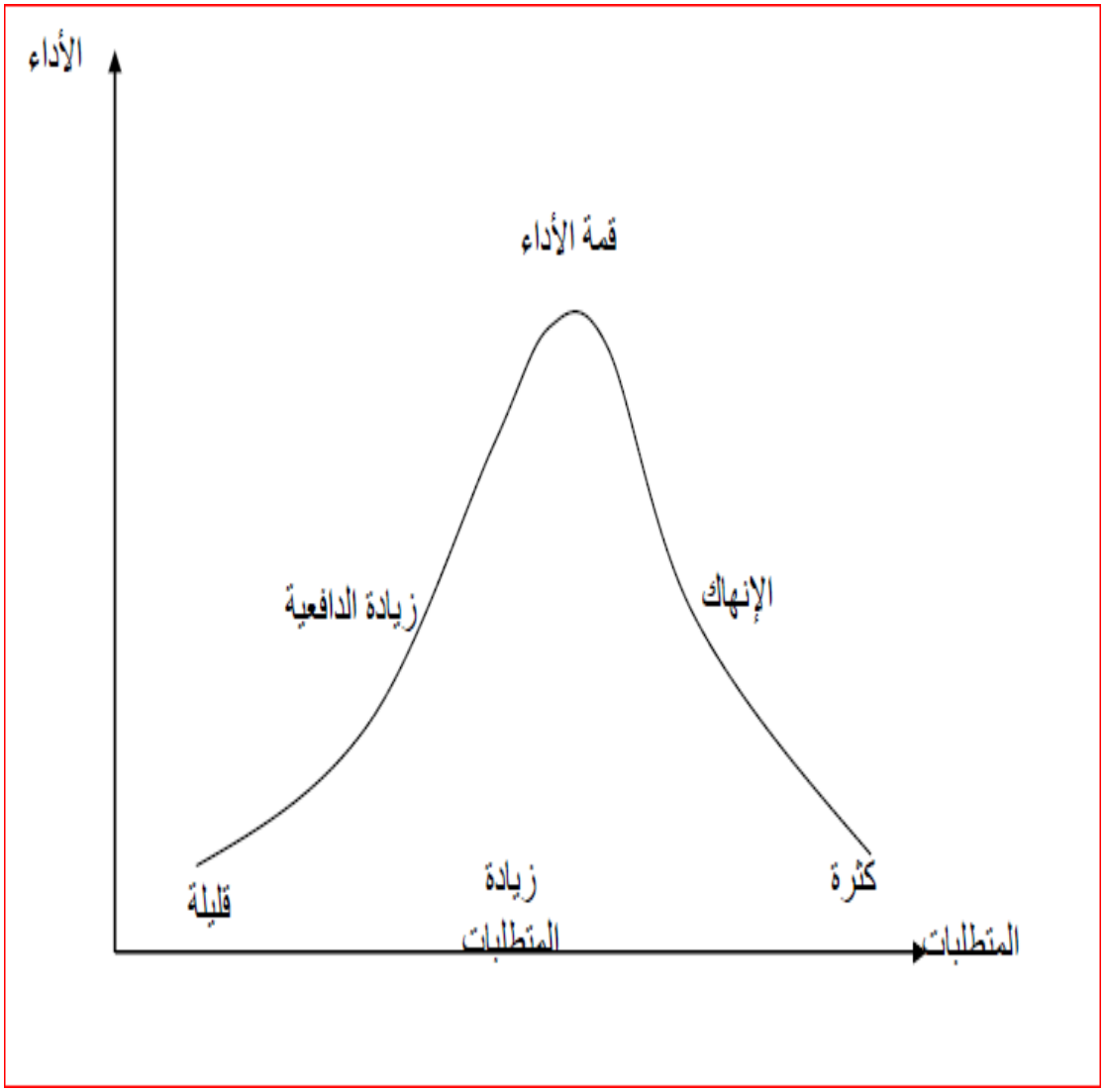



**الشكل(01): نموذج مارشال للضغوط المصدر : (عثمان، 102)**

**4– 2– نموذج هب–Hebb:**

يريد هيب في هذا النموذج إظهار حجم المطالب وردود الفعل في العمل. فالمطالب المنخفضة في العمل تؤدي إلى الملل، في حين أن المطالب المتزايدة تعتبر حافزاً وعاملاً منشطاً. إذا تجاوزت المطالب قدرة الفرد على الامتثال لها، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق، مما يقلل بدوره من قدرة الفرد على التركيز والأداء. وتؤدي المطالب المفرطة

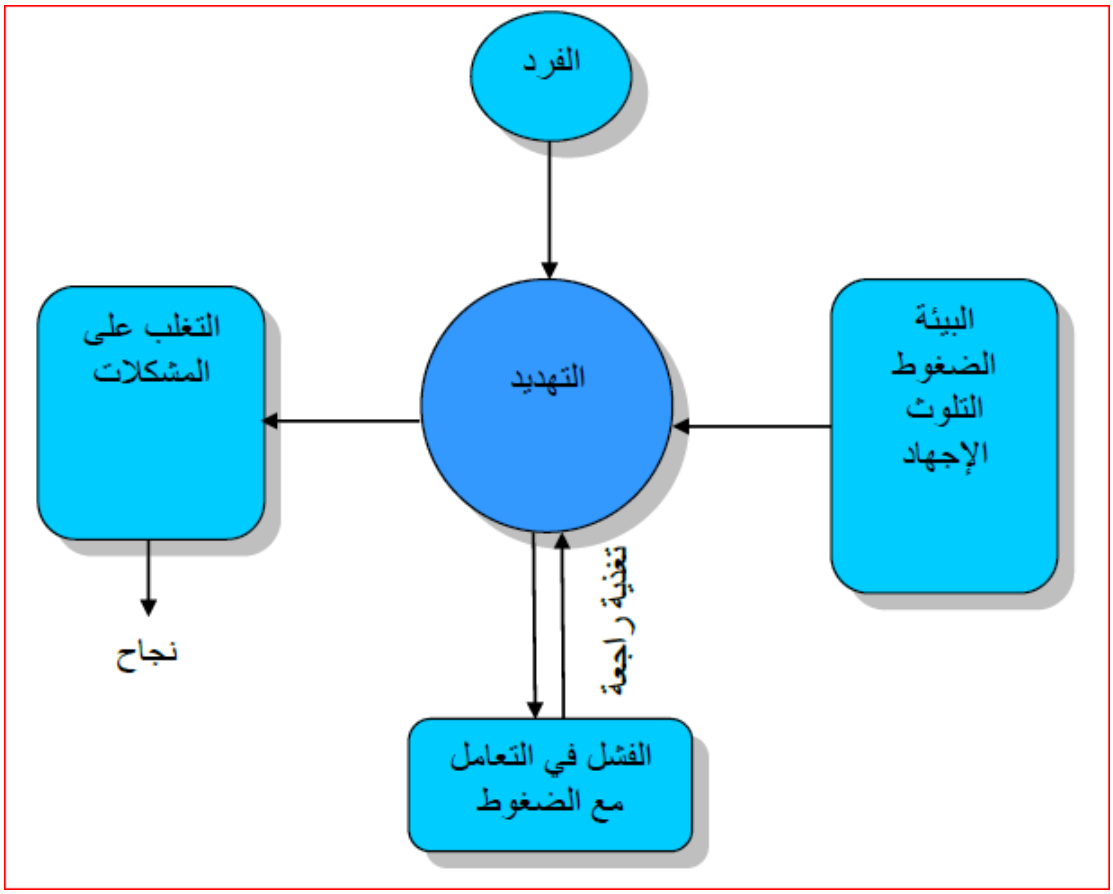
على الفرد إلى إرهاق الفرد وفقدان الدافعية للأداء، ويلي ذلك الإرهاق النفسي، والانسحاب والانفعال لأقل سبب.




**الشكل(02): نموذج هب للضغوط المصدر: ( عثمان، 104)**

**4-3-نموذج ( Cooper (1987:**

ويتعلق هذا النموذج ببيئة فيها الفرد وما ينتج عنها من اعتلال وإحباط وقلق واكتئاب وانخفاض تقدير الذات، وكلما استمر الضغوط في مثل هذه البيئة كلما ازدادت تهديداتها وخطورتها على الفرد، وكلما قلّت قدرته على مواجهة مواقف الضغط.




**الشكل(03): نموذج كوبر لبيئة الفرد كنموذج للضغوط.**

**المصدر: (عثمان،105)**

### 5-4-نظرية برات لضغوط المعلم (1978)

درس برات في هذا النموذج المواقف الضاغطة المواجهة للمعلمين، وحدد ثلاثة مصادر رئيسة للضغوط.

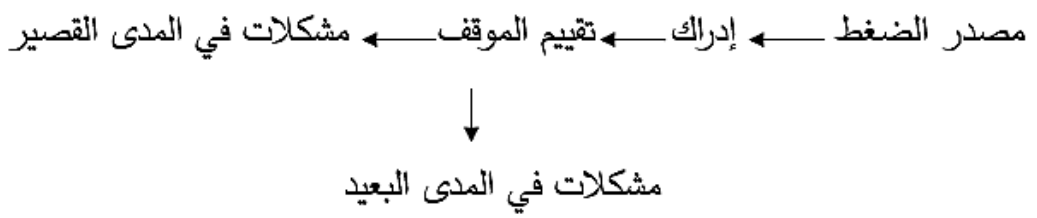
أولا: مواقف خارج البيئة المدرسية: وهي الأحداث التي تقع خارج إطار الوظيفة وتؤثر على أداء المعلم لعمله وكفاءته وعطائه، ومنها عمر التلاميذ، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، وعمر المعلم وجنسيته.

ثانيًا: الاتجاهات داخل البيئة المدرسية: وهي الأحداث التي تحدث داخل الإطار المدرسي وتشمل العلاقات مع الزملاء في المدرسة، وخصائص التلاميذ كالعدوانية وفرط النشاط وعدم التعاون، ومشكلات النظام والضبط في المدرسة والفصل الدراسي، والمشكلات المتعلقة بالإدارة.

ثالثًا: الاتجاهات الذاتية للمعلمين: يعتبر هذا النموذج مهمًا لأنه يركز على البعد المهني، وتحديد الجوانب المختلفة لمصادر الضغوط التي يواجهها المعلمون، دون إهمال جانب واحد منها. (العزير وأبو أسعد، 2009، 66).

**4-5- نموذج فراز وزايف: ( 1988)**

يقدم فراز وزايف نموذجًا للضغوط المهنية. يبدأ هذا النموذج بوجود مصدر للإجهاد، مثل (إعلان تنظيمي)، وإذا كان التقييم أن الأمر له تأثير سلبي على الفرد، فإن الفرد سيشعر بالإجهاد والمشاكل قصيرة الأجل مثل الأرق. أما إذا استمر الغموض وعدم القدرة على التنبؤ لفترة طويلة، فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية ونفسية طويلة الأمد للفرد، مثل الاكتئاب أو الصداع المزمن، مما يتطلب تدخلاً علاجياً مبكراً.




**الشكل(04): نموذج فراز وزايف لعملية الضغط المهني**

**المصدر: (الخضر، 2005، 75)**

إن عملية إد راك الموقف الضاغط خبرة شخصية بحتة، فما قد يبدو لفرد بأنه موقف ضاغط قد لا يبدو كذلك لفرد آخر، فالأفراد يختلفون في قدراتهم وخبراتهم وظروفهم الشخصية، الأمر الذي ينعكس على قدرتهم على التكيف في الموقف الضاغط.

**4-6-نموذج شواب وآخرين: (1986)**

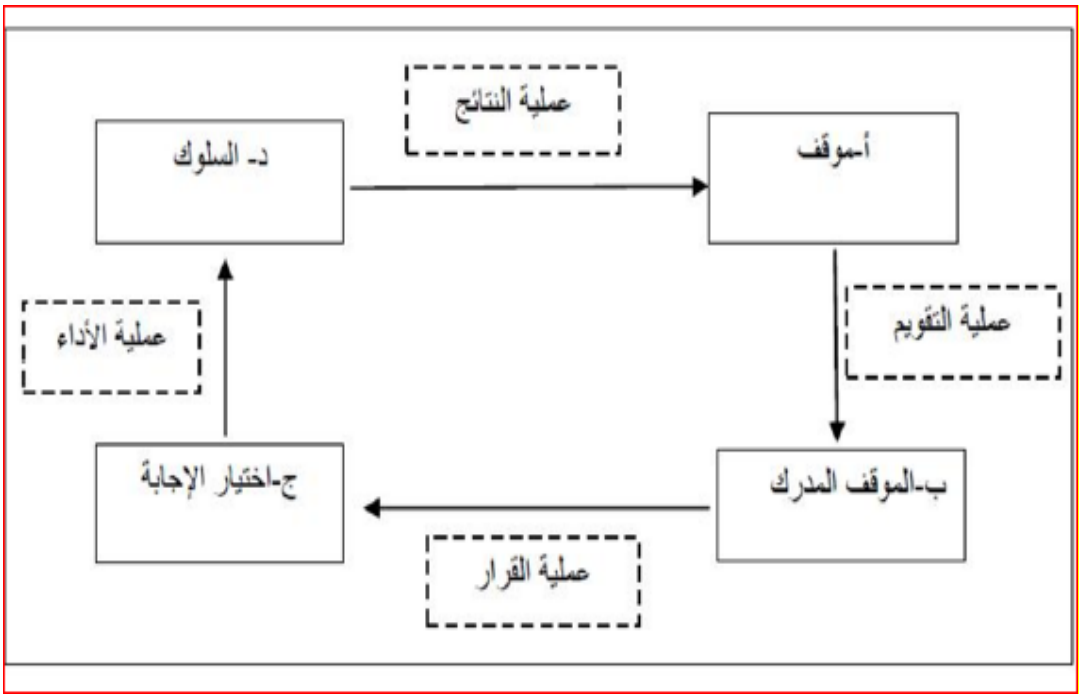
يحدد هذا النموذج أسباب الاحتراق النفسي ومظاهره وعواقبه السلوكية المصاحبة له من خلال تصنيف أسباب أو مسببات الاحتراق النفسي على النحو التالي: يشير النموذج أيضا إلى أعراض وأبعاد الإحتراق النفسي والعواقب السلبية الناشئة عن حدوث الاحتراق النفسي، أي يشير أيضًا إلى العواقب السلوكية الناشئة عن حدوث الاحتراق النفسي.

| مصادر الاحتراق النفسي | مظاهر الاحتراق النفسي | المصاحبات السلوكية |
|---|---|---|
| 1-عوامل خاصة بالمدرسة: | | |
| - صراع الدور. | - استنزاف انفعالي. | - نية المعلم ترك المهنة. |
| - غموض الدور. | - ضعف الأنية (ضعف | - زيادة معدل التغيب. |
| - عدم المشاركة في اتخاذ القرار. | الاهتمام بالبعد الإنساني). | -الجهد الزائد الذي تتطلبه مهنة |
| - تأييد اجتماعي رديء. | | التعليم منه. |
| - الاستقلالية. | | |
| 2- عوامل شخصية: | | |
| - التوقعات المهنية للمعلم. | - الشعور بالانجاز | -كفاية ضعيفة للحياة |
| -متغيرات الشخصية للمعلم مثل: | الشخصي | الشخصية. |
| الجنس،السن،الخبرة. | المنخفض | - التعب لأقل مجهود |

**الشكل(05): نموذج شواب وآخرون للإحتراق النفسي عند المعلمين (نشوة،2007، 36)**

### 4-7-نموذج ماكراث: (1976)

يرى ماكريث أن إدراك الفرد لضغط العمل يتم بعد أن يُعرض على الفرد موقف ضاغط، ويتم تحديد استجابة معينة له، وهو سلوك إرادي وليس سلوكًا نفسيًّا فسيولوجيًّا.



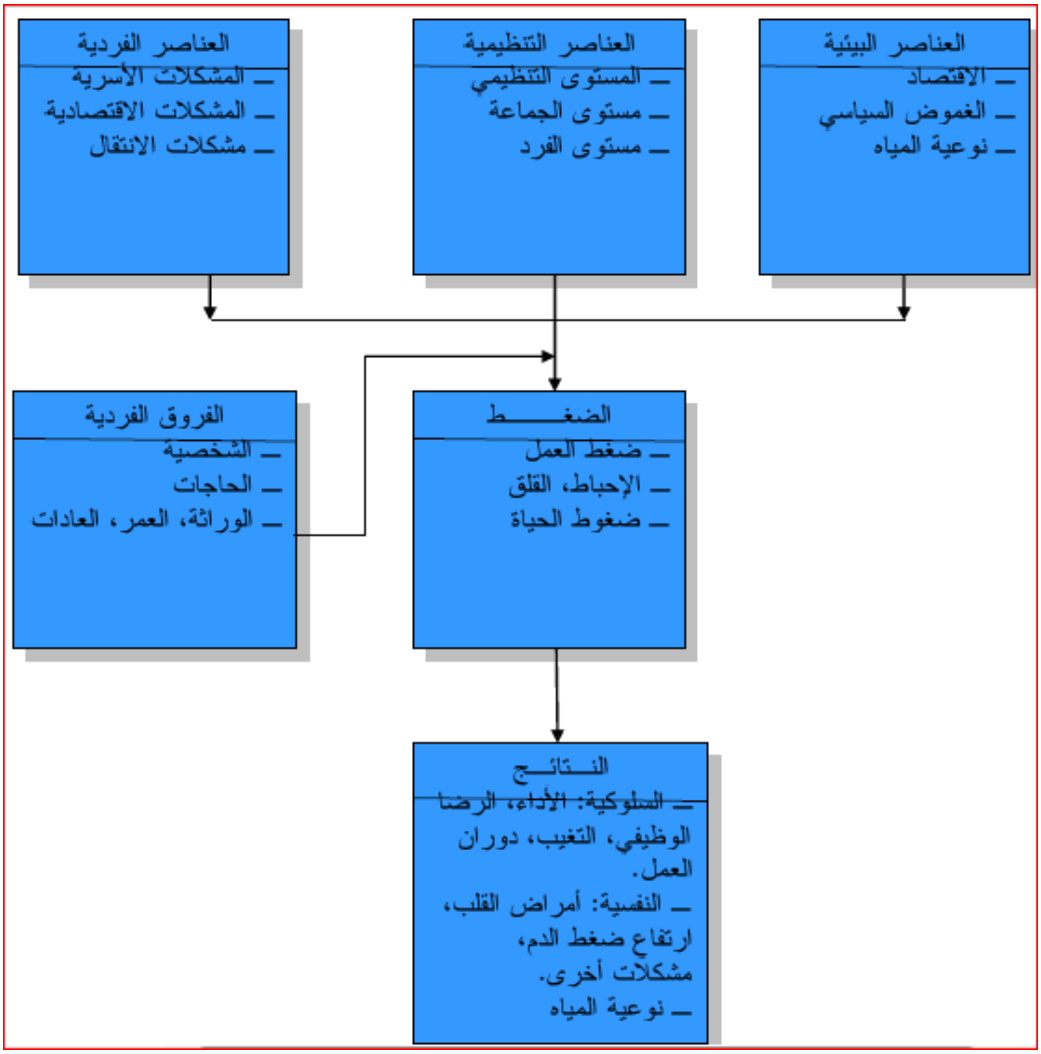

**الشكل(06): نموذج ماكراث لتفسير الضغوط.**

**المصدر: (قويدري، 2011)**

يتضح من نموذج ماكريث لتفسير الضغوط أن الموقف يتم التعرف عليه من خلال عملية تقييم معرفي للموقف، ثم يتم تحديد الاستجابة المناسبة له، وعلى هذا الأساس يتم تحديد عملية أداء تمثل سلوك الفرد، وعلى هذا السلوك تتحدد نتيجة مواجهة ضغط العمل.

**4 -8-نموذج سيزلاقي ومارك والاس.1991)**

التعرض لأحداث شخصية وتنظيمية، ينتج عنها إثارة وضغط نفسي، وتسبب هذه الأحداث ضغوطاً نفسية تنتقل آثارها إلى الفرد فيما يخص الضغط النفسي. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن بعض الأفراد يتمتعون بشخصيات ديناميكية وحادة تتسم بالرغبة في العمل الجاد والسباق مع الزمن، وعادة ما يتحمل هؤلاء الأفراد مستويات عالية من التوتر والضغط النفسي.



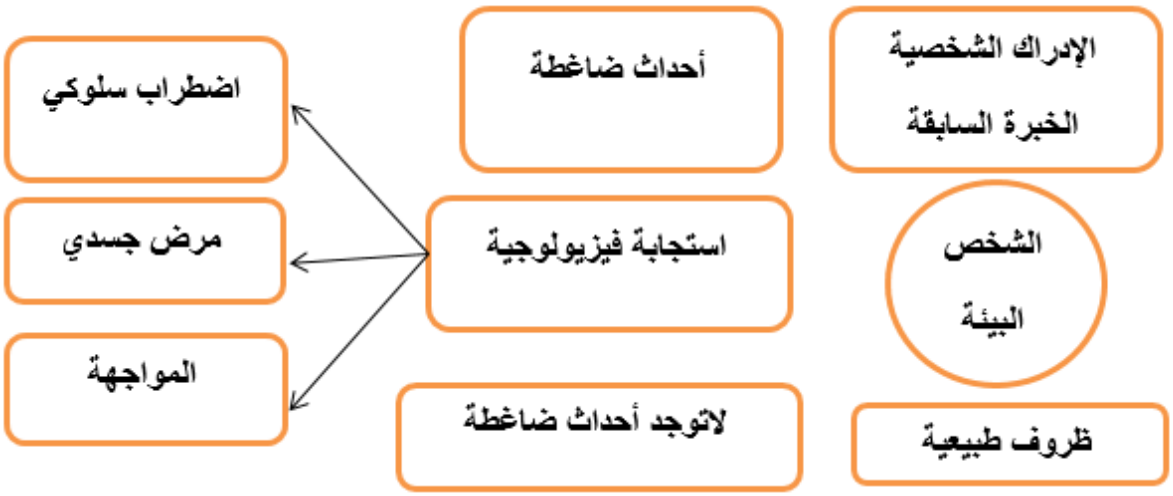

**الشكل(07): إطار تحليل العمل لسيزلاقي ووالاس**

**المصدر :(قويدري،2011)**

### 4-9-النموذج العام لبيري Berry 1988:

يعتقد بيري أن النماذج النظرية السابقة مهمة، وأن هذه النظريات تكمل بعضها البعض لأنها جميعاً تنطوي على التفاعل بين الفرد والبيئة. فالأحداث الحياتية لا تعتبر مرهقة إلا عندما يدرك الفرد أنها كذلك، وهذا يعتمد على خبرات الفرد السابقة وقدراته وطريقة رؤيته الشخصية للعالم وتفاعله معه. وتعرّف هذه النماذج والنظريات الإجهاد بأنه ظاهرة فسيولوجية تعتمد على إدراك الفرد للموقف كمصدر للتهديد، كما أن أسلوب مواجهته هو خاصية فسيولوجية للفرد وتعتمد على حساسية أعضاء الجسم وأجهزته. (إسماعيل، 2004، 55)

ولذلك قدم لنا بيري نموذجا عاما للضغط كما هو مبين:




**الشكل(08): النموذج العام لتفسير الضغطوط النفسية لبيري**

**المصدر: (إسماعيل، 2004)**

ويتبين من النماذج السالفة لأسباب الإجهاد المهني أن هناك ضغوطاً بيئية وضغوطاً خاصة بالفرد وضغوطاً اجتماعية، حيث تعيق زيادة المطالب قدرة الفرد على مواجهتها والتأقلم معها، كما أن قلة عبء العمل يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالملل والفراغ-النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية.

## 5- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

### 5-1- الآثار العامة للضغوط النفسية:

كثيرا ما يتعرض الأفراد لضغوط تحرك شخصيته (عمره، جنسه، ظروفه ...) ومخططه المعرفي وبالمقابل تنتج عن هذه الضغوط استجابات متفاوتة ومن الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية نذكر:

**جدول رقم(07): يبين طبيعة آثار الضغوط النفسية وأشكالها**

| طبيعة الأثار | أشكال الأثار |
|---|---|
| آثار سلوكية | الانسحاب عن الآخرين–تدهور الصحة الشخصية–تغير في أنماط السلوك–الميل إلى الجدل–الانعزال–تجنب المسؤولية–أداء سيء في العمل–تغير في العلاقات العائلية–زيادة التدخين–النسيان–انخفاض مستوى الطاقة–الإهمال–التلعثم–القلق في النوم–إلقاء اللوم على الآخرين، إهمال المسؤولية |
| آثار انفعالية | –الصدمة الانفعالية–الغضب والاكتئاب–الأسى والشعور بالقهر–العصبية وسرعة البكاء–سرعة الانفعال–تقلب المزاج–العدوانية واللجوء إلى العنف–الشعور بالاستنزاف الانفعالي–حصول تغيرات في صفة الشخصية–زيادة في التوترات النفسية–زيادة الشعور بالمرض–ظهور الاكتئاب–عدم تقدير الذات |
| آثار معرفية | –الاختلاط في التفكير–عدم القدرة على التركيز–شرود الذهن–صعوبة اتخاذ القرارات–انخفاض في كل الوظائف المعرفية العقلية |
| آثار فسيولوجية | –زيادة في نسبة أداء الأدرينالين في الدم مما يؤذي الجسم وإذا استمر يؤدي إلى ظهور أمراض القلب والدورة الدموية–زيادة إفرازات غدة الكولسترول من الكبد مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين. |

**المصدر: إعداد الباحث اعتمادا على: (خليفة، عيسى، 2008، 145–144) و(بهاء الدين، وعبيد، 2008، 35) (عسكر، 2003، 54)**

**2-5-–آثار الضغوط النفسية في مهنة التعليم:**

جل الآثار الناتجة عن ضغوط العمل ليست بالضرورة سلبية لان هناك بعض الآثار الايجابية للضغط قد تدفع العامل نحو التألق والنجاح وتحفزه على التنافس وحل المشكلات، وآثار الضغوط في مهنية التعليم نوعان وهما:

**جدوا رقم(08): يبين طبيعة آثار الضغوط النفسية المهنية وأشكالها**

| طبيعة الآثار | أشكالها | |
|---|---|---|
| آثار على مستوى المنظمة (مؤسسة العمل) | –الغياب والتأخر عن العمل–ضعف الاتصالات–اتخاذ الإجراءات الخاطئة–عدم الرضا الوظيفي | |
| آثار على مستوى الفرد (المعلم) | سلوكية | –انخفاض مستوى أداء الفرد وبالتالي انخفاض إنتاجه––تزايد معدلات الغياب عن المدرسة–اللجوء إلى العقاقير أو التدخين والمهدئات–حدوث اضطرابات في النوم–التخلي عن الواجبات والمسؤوليات وعدم الثقة في الآخرين–الانسحاب والميل إلى العزلة–اضطرابات لغوية كالتأتأة واللعثمة–الرغبة في التقاعد وترك العمل. |
| | نفسية | – الاستنزاف العاطفي–انخفاض الأداء–تحول الشخصية– |
| | معرفية | –ضعف الانتباه مع صعوبة التركيز ونقص قوة الملاحظة–تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء –عدم القدرة على التقييم المعرفي السليم للموقف–عدم القدرة على اتخاذ القرارات –ضعف القدرة على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات–تغلب التفكير النمطي والجامد بدلا من الإبداع |

| | | |
|---|---|---|
| | فيزيولوجية | امراض سيكوسوماتية (القلب، السكر، ضغط الدم، وقرحة المعدة...الخ)–امراض البرد والأنفلونزا والالتهابات–الجهاز التنفسي والصداع وضغط الدم العالي–الإنهاك الجسدي وألام الظهر–التوتر العضلي والتغير في عادات الأكل واضطرابات النوم واضطرابات الجهاز الهضمي |
| | انفعالية | –زيادة التوتر النفسي والفسيولوجي–القلق والإحباط والغضب–سرعة الاستثارة والخوف–الشعور بالعجز واليأس–انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس–الاندفاعية والحساسية المفرطة –عدم القدرة على التحكم في السلوك والانفعالات |

**المصدر: اعداد الباحث اعتمادا على:** (عبد العظيم،2006) و(الدقس، 2005) و(العتوم، وعدنان،2002) و (عبد الفتاح، 2008) و.(طه، وسلامة، 2006) و(رونالدو، 1999)و (العيسوي،1997) و(Elisabeth ,2008) و(منصوري،2004 ).

إن آثار الضغوط تختلف من شخص لآخر ولا تظهر جملة واحدة فبعض الأفراد يظهر عليهم كل هذه الأعراض، في حين قد لا تظهر منها على أفراد آخرين، وفي الحالتين فان وجود هذه الاعراض تعتبر جرس إنذار للفرد إلى اقترابه من الخطر.

من خلال ما سبق تعتبر الضغوط المهنية في مهنة التعليم ظاهرة لكل من الفرد والمنظمة في نفس الوقت، وذلك لأنها مجموعة من السلوكيات والانفعالات الناتجة عن حالة نفسية نتيجة عوامل بيئية ونفسية، ويعني ذلك أن الضغوط لدى المالمعلمين هي حاصل لمجموعة من المصادر يمكن تصنيفها إلى مصادر تنظيمية مرتبطة بالمنظمة ومصادر شخصية مرتبطة بالفرد، وبالرجوع إلى أدبيات البحث فإننا نجد بأن الضغوط المهنية ترتبط بعدة مفاهيم وهي القلق والتوتر والإحباط والاحتراق النفسي وحتى الاكتئاب وهي حالات تصاحب الضغوط عند

المعلمين وتمنع التكيف مع البيئة المحيطة وحتى مع الذات، كما اختلف النظر إليها باختلاف النظريات والاتجاهات، فهناك من يرى بان الضغوط المهنية هي الرابط بين الفرد والبيئة وهناك من يراها ذاتية تخص الفرد في إشباع حاجاته، وهناك من يراها اجتماعية، فالأفراد يختلفون في قدراتهم وخبراتهم وظروفهم الشخصية، الأمر الذي ينعكس على قدرتهم على التكيف في الموقف الضاغط.

وهناك من يراها حوافز في حين غيابها يشعر الفرد بالملل والفراغ، كما أن زيادة المتطلبات تعيق قدرة الفرد على مواجهتها والاستجابة لها.

إذن يتعرض المعلم في مسيرة حياته المهنية لسلسلة من الضغوط التي تعتبر صعوبات يواجهها تعوقه عن الاستمرار، مطالب بإزالتها ومن هذه الضغوط قد تكون لها علامات إنذار قد يتهيأ لها، أو تكون فجأة، وقد تكون مؤقتة أو مستمرة مما تؤثر على الفرد من خلال أدائه في المنظمة أو على صحته النفسية أو النفس جسمية.

**خلاصة:**

يعتبر الضغط من سمات الحضارة لارتباطه بالتغيرات المختلفة السريعة والمستمرة والتي تمس جميع الأفراد، وفي شتى الميادين ولما له من آثار حادة على حياة الأفراد فهو من أكثر الحالات النفسية شيوعا بين الأفراد سواء كان بشدة، أو بدرجة منخفضة، ولقد أصبح موضوع الضغوط النفسية حقيقة وواقعا نعيشه في حياتنا اليومية نتيجة للأعباء والمطالب التي تفوق قدرة الفرد خاصة لدى العاملين في المجال التعليمي على تحملها ومواجهة الآثار السلبية التي تتركها على مستوى صحتهم النفسية والجسمية، وكذا على حياتهم في العمل، وهذا ما يجعل الإنسان يخلق استراتيجيات وسبلا فعالة للإبقاء على المستوى المناسب من الضغوط التي لا مناص منها في الحياة، وما أمكن التوصل إليه كخلاصة من هذا الفصل هو أن هناك العديد من العلماء والباحثين تطرقوا بالبحث لمفهوم الضغط النفسي، حيث لا يمكن حصر هذا الموضوع في أي نظرية أو اتجاه، أو رأي باحث، ولابد أن يكون الاهتمام شاملا لجميع جوانبه، من تعاريفه، وتفسيراته، ومصادره، وأنواعه،

وأعراضه، وآثاره، والنظريات والنماذج المفسرة له، وهذا ما حاولنا التطرق إليه في هذا الفصل مركزين على دراسة الضغوط النفسية المهنية عند المدرسين، من حيث مصادرها وآثارها، تعريفها وأنواعها والنماذج المفسرة لها، ومثلما تختلف مصادر الضغوط من حالة إلى أخرى فإن رضاهم عن حياتهم يختلف أيضا، وهذا ما سنتطرق له في الفصل القادم.

# الفصل الثالث

# الرضــا عن الحياة

**تمهيد**

**1-مفهوم الرضا عن الحياة**

**2-المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة**

**2-العوامل المحددة للشعور بالرضا عن الحياة**

**4-النظريات والنماذج المفسرة للرضا عن الحياة**

**5-الاتجاهات التي فسرت الرضا عن الحياة**

**خلاصة**

**تمهيد:**

لقد اهتم الدارسون في ميادين علم النفس والصحة النفسية بمفاهيم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء، في هذا الفصل نتناول مفهوم الرضا عن الحياة، والمفاهيم المرتبطة به، ثم النظريات والاتجاهات المفسرة له، وكذا علاقته ببعض النواحي النفسية.

**1- مفهوم الرضا عن الحياة:(Life Satisfaction) .**

**1 -1- تَعْرِيفُ الرِّضَا لُغَةً:**

جَاءَ فِي الْقَامُوسِ الْمُحِيطِ: الرِّضَا: الرِّضَا، بِهِ، عَنْهُ. رَضِيَهُ رِضاً ورِضاً ورِضْواناً: أي اختاره وقبل به، ويقال رضي له أي رأى أنه أهلاً له. (مجمع اللغة العربية، 1994)

**1-2- التعريف الاصطلاحي للرضا عن الحياة:**

هناك العديد من الباحثين تطرقوا لموضوع الرضا عن الحياة بالبحث وعرفوه بتعاريف مختلفة نذكر منها ما هو وارد في الجدول التالي:

**جدول رقم (09): يبين بعض التعاريف الاصطلاحية للرضا عن الحياة**

| صاحب التعريف | التعريف |
|---|---|
| الدسوقي، (1996) | يعرّف الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها وفق منظومة القيم التي يعيشها والتي تتحدد بالمقارنة بين بيئته المعيشية والمستوى الأمثل الذي يراه مناسباً لنفسه وقدراته ومعارفه وخبراته وحياته بشكل عام. |
| (الديب، 1988) | يعرّف الرضا عن الحياة بأنه "تقبل الفرد لذاته وطريقة الحياة التي يعيشها في المحيط الحيوي من حوله، منسجم مع |

| | |
|---|---|
| | الله والنفس والأسرة، راضٍ عن عمله، متقبل لأصدقائه وزملائه، راضٍ عن إنجازاته السابقة، متفائل بالمستقبل، متحكم في بيئته، مالك لقراره ويحقق أهدافه" (الديب، 1988).<br>ويعرفها الديب أيضًا بأنها "مقارنة وضع المرء بالمستوى المثالي الذي يفترضه المرء عن نفسه وحياته" (الديب، 1994). |
| (سيك، 2000) | عرّف الرضا عن الحياة بأنه المشاعر التي يعبر عنها الناس تجاه حياتهم الاجتماعية والعملية والتعليمية والأسرية والنقل والرعاية الصحية والبيئة والأمن والسلع الاستهلاكية |
| (منظمة الصحة العالمية، 2000) | عرّفت الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد حول وضعه وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في الحياة، في ضوء الخلفية الثقافية ونظام القيم في المجتمع الذي يعيش فيه. |
| العيسى ورشوان (2006) | يريا أن مفهوم الرضا عن الحياة مفهوم واسع، يتأثر بشكل معقد بالحالة النفسية للفرد وصحته البدنية واستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقاته مع كافة مكونات البيئة المعيشية، ويرتبط بالعديد من المتغيرات النفسية المهمة مثل الضغط وتقدير الذات والأمل ويعلق على ذلك بأنها بنية |

| | |
|---|---|
| | نفسية متعددة الأبعاد ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية المهمة مثل الضغط وتقدير الذات والأمل، وأن هذه البنية شرط أساسي لتكيف الفرد ونجاحه في الظروف المحيطة به. |
| سليمان (2003) | يعرّف الرضا عن الحياة بأنه حكم الفرد وتقييمه لحياته من منظوره الخاص، ويستند هذا التقييم إلى عدة جوانب أهمها: التقييم العام للحياة والزواج والعمل والحياة الاجتماعية، تقييمات محددة للمواقف والمواضيع مثل السعادة والفرح والتوتر والقلق، وبناءً على هذه التقييمات، يتحدد الرضا أو عدم الرضا بدرجات مختلفة وتقييمات مختلفة.. |
| (رضوان وهريدي، 2001) | يعرّفا الرضا عن الحياة بأنه قبول الفرد لإنجازات الحياة في الماضي والحاضر، ويتجلى هذا القبول في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وفي النظرة المتفائلة للحياة والمستقبل (رضوان و هريدي، 2001). |
| دينر وآخرون، (2003) | وفي دراسة أجراها تبين أن الحكم على الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الأفراد لوضعهم بالمستوى المثالي الذي يفترضونه لحياتهم. وبعبارة أخرى، فإن أحكام الرضا عن الوضع الحالي للفرد تعتمد على مقارنته بمستوى مثالي وضعه الفرد في ذهنه، ولأن هذا المستوى المثالي ليس إلزاميًا، ويرتبط بتقدير الفرد الشخصي ولا يرتبط ببعض الخصائص التي يعتقد أنها مهمة، فهو علامات مميزة. |

| | |
|---|---|
| | |
| جرينسبون، (1998) | مفهوم الرضا عن الحياة هو أحد مؤشرات الرفاهية العاطفية الذاتية، والذي يتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات للتأثير الإيجابي والتأثير السلبي، وهذا الأخير معرفي بالإضافة إلى عنصر التقييم الوجداني. |
| مايكل أرجيل، (1993) | يعرّف الرضا عن الحياة بأنه "التقييم العقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الأفراد ككل، أو الحكم بالرضا عن الحياة"، ويشمل مفهوم الرضا عدة مقاييس نوعية منها الرضا عن الحياة بشكل عام، والرضا الوظيفي، والرضا عن الزواج، والصحة والرضا عن الحياة بشكل عام، والرضا عن العمل، والرضا عن الزواج، والرضا عن الصحة، ومقاييس أخرى متنوعة للرضا. |
| الشعراوي، (1999) | يعرّف الرضا عن الحياة بأنه "أحد موضوعات التكيف مع الحياة واستجابة ذاتية لجوانب معينة من وضع الفرد، بحيث تكون مشاعر الفرد تجاه الأنشطة وأحداث الحياة واتجاهها من العوامل التي تؤدي إلى السعادة." |
| لإينهوفن، (2001) | الرضا عن الحياة هو "درجة الحكم الإيجابي على الجودة الشاملة لحياة الفرد الحالية، أي درجة المودة والاستمتاع وتقدير الذات لمجمل الحياة التي يعيشها المرء" (علوان، 2007). |

| | |
|---|---|
| سفانبرج، (2004) | الرضا عن الحياة هو دالة على المقارنات بين ما حققه الأفراد وما يأملون في تحقيقه وما حققه الآخرون، وعلى الرغم من أن الأبحاث المبكرة في هذا المجال تناولت السعادة كبديل للرضا عن الحياة، إلا أن الأبحاث الحديثة أظهرت أنه إلى جانب المكون الوجداني لمفهوم السعادة، فإن المكون المعرفي أيضًا، فقد تحول التركيز إلى مصطلح الرضا عن الحياة، حيث اعتبر البعض أن المفهومين مترادفان، مما أدى إلى تداخل في تفسير نتائج العديد من الدراسات والاستطلاعات السابقة. |

المصدر: اعداد الباحث

من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول بأن الجميع يتفق على أن الرضا عن الحياة هو حالة انفعالية شخصية يشعر بها الفرد تجاه جوانب الحياة المختلفة والحياة بشكل عام. وبصفة عامة فإن الرضا عن الحياة هو حالة من الرضا مع الإحساس بالرفاهية لجوانب الحياة المختلفة، وهو ناتج عن الرضا بما كتبه الله للإنسان في هذه الدنيا نتيجة الإيمان بعدالة الخالق بين عباده.

**2- المفاهيم المتعلقة بالرضا عن الحياة**

هناك عدد من المفاهيم التي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمفهوم الرضا عن الحياة وتعتبر جزءًا أساسيًا من بناء الرضا عن الحياة، وتتمثل في المفاهيم التالية:

**2-1- السعادة:**

يميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة حيث أن الرضا عن الحياة هو عملية تنطوي على إصدار أحكام معرفية، في حين أن السعادة تشير إلى حالة عاطفية (جودة، 2010). وللسعادة مكونان: المكون العاطفي ويتمثل في مشاعر الفرح والغبطة والسرور والاستمتاع، والمكون المعرفي وهو الرضا عن الحياة وتقييم الفرد الذهني للرضا والنجاح

والتوفيق في مجالات الحياة المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة). (المروقي، 2011)

يعرّف جودة (2007، 707) السعادة على أنها "حالة عاطفية وعقلية إيجابية يتم الإبلاغ عنها ذاتيًا وتشمل الرضا والفرح والتفاؤل والأمل والشعور بالقدرة على التأثير الإيجابي على الأحداث."

ووفقًا لمايكل أرجيل (1993)، يمكن فهم السعادة على أنها انعكاس للرضا عن الحياة أو تواتر وشدة المشاعر السارة. فينبغي ان نأخذ في الحسبان عناصر ثلاثة للسعادة:

-الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة.

-الشعور بالمتعة والسرور.

-المعاناة، بما في ذلك القلق والاكتئاب.

ويوضح (جرينسبون وساكلوفسكي) أن مفهوم الرضا عن الحياة هو أحد مؤشرات الرفاهية الذاتية، والذي يتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثر الإيجابي والتأثر السلبي (عيسى ورشوان، 2006)؛ فقد أظهرت دراسة أجراها راماناياه وآخرون (1997) على طلاب الجامعة (245) أن السعادة والتعاسة ترجع إلى عوامل شخصية، حيث يختلف أصحاب الرضا عن الحياة المرتفع والمنخفض من حيث العصابية والانبساطية والانفتاح والتخلص من الأفكار السوداوية وتجنب الأفكار التشاؤمية وفيما يلي بعض أهم هذه العوامل. التفاؤل، وفلسفة الحياة السعيدة في الحاضر السعيد والمستقبل المشرق والغد الأفضل، و دراسة (أسعد، 1990) تشير إلى أن السعادة تكتمل بتحقيق التوازن بين أمور كثيرة. لذلك، إذا كان المرء عادلاً مع جسده وروحه وعقله ووجدانه، فهو شخصية متكاملة وسعيدة.

وينصح أخصائيو الصحة النفسية ببعض الإرشادات التي تؤدي إلى السعادة والرضا عن الحياة:

- حاول قدر الإمكان أن تقضي معظم وقت فراغك مع الأشخاص الذين تحبهم وترتاح لهم وتسعد بوجودك معهم.

- ابحث دائمًا عن الأشياء التي تستمتع بفعلها واجتهد في القيام بها.

- فكر دائمًا في الجوانب الإيجابية في حياتك وسبل تعزيزها، بدلًا من التفكير في الأمور السلبية التي تجلب لك مشاعر الألم والحزن.

- نظّم وقتًا للعمل والاسترخاء والراحة.

- نظّم الوقت بين العمل والاسترخاء والراحة.

- اعتنِ بصحتك البدنية من خلال ممارسة النشاط البدني والحصول على التغذية السليمة وتطوير عادات صحية.

- طهّر عقلك من الحسد، وطهّر ذهنك من الحقد، وطهّر عقلك من الحقد، وأزل الحقد، وأزل الضغينة.

- امشِ ومارس الرياضة، وتجنّب الكسل والإفراط في ممارسة الرياضة.

- كن متفائلاً ولا تيأس، وآمن بالله من كل قلبك وتوقع منه كل خير وجميل.

-لا تغضب. لأن الغضب يفسد المزاج، ويغير الطباع، ويضر بالعلاقات، ويضعف المودة ويدمر العلاقات. (سليمان، 2009)

ويذكر (المرسي، 2000) أن الرضا عن الحياة من أهم مقومات السعادة في هذه الدنيا، وعلى المرء أن يرضى عن حياته كما هي، ويسعى لتطويرها والرضا بها من أجل الصحة النفسية، لكي يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الآخرين ويؤكد المؤلفان على أن الرضا في الحياة يقوم على رضا المرء عن مظهره وصحته وعائلته وعمله وزواجه وأصدقائه وجيرانه.

يستنتج مما سبق أن الأشخاص الراضين عن حياتهم متفائلون وسعيدون، وحماسهم أعلى من حماس الأشخاص العاديين، ولديهم قدرة أعلى على الإنجاز ولديهم تصور إيجابي عن أنفسهم وحياتهم، وأن السعادة تقوم على النظر إلى الحياة والاستمتاع بها وتوقع الخير

منها والتغلب على المشاكل والإحباطات في الحياة ويمكن إثبات تحقيقها ببذل الجهد للتغلب على مشاكل الحياة وإحباطاتها.

**2-2- قبول الحياة:**

تقبُّل الحياة مفهوم عام وشامل، وهو يشمل القدرة على التكيف والتوافق مع النفس ومع من حول المرء. (عبد المنعم، 2010)

**2-3- جودة الحياة**

تُعرّف منظمة الصحة العالمية (2005) جودة الحياة بأنها: "جودة الحياة هي إدراك الفرد للظروف التي يعيش فيها والبيئة الثقافية ونظام القيم، فيما يتعلق بأهدافه وتوقعاته ومعاييره ومعاييره وأموره". تُعرّف منظمة الصحة العالمية، 2005) مفهوم جودة الحياة بأنه مفهوم شامل يشمل جميع جوانب الحياة كما يراها الفرد ويمتد ليشمل الإشباع المادي للاحتياجات الأساسية والإشباع المعنوي المتمثل في تحقيق الانسجام الشخصي، والذي يقاس بمؤشرات موضوعية تقيس القيمة التي تتدفق ومقدار الإشباع الذي تحقق ويمكن قياسه بمؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق، وبالتالي فإن جودة الحياة تتعلق بالظروف الموضوعية والعوامل الذاتية. (حسن، 2002)

**2-4- التدين:**

التدين هو التوجه الذي يتبناه ويتبعه الفرد، ويشكل المفاهيم والمبادئ في الحياة وهو عامل مهم في رضا الفرد وسعادته وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين. ويعد التدين من أهم حاجات الإشباع لدى الإنسان، حيث يوفر الشعور بالرضا والسعادة بالحياة، ويعتبره البعض حاجة نفسية فطرية، حيث مارس معظم الناس عبر التاريخ شكلًا من أشكال التدين، ويمثل لهم محدداً لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو فب سبياه يموتون. (مبروك، 2007)

وجد تشامبرلر (1996) في دراسته أن الأشخاص الملتزمين بمعتقدات دينية لديهم مقاييس أعلى للرضا عن الحياة. أبرز إليسون (1991) أن الأشخاص الذين لديهم دوافع

دينية قوية هم أكثر رضا عن الحياة وأقل عرضة لتجربة النتائج السلبية في أحداث الحياة المجهدة مقارنة بغير المتدينين (النعامي، 2005).

ويذكر الحديبي (2007) أن الدين يوفر أساسًا عاطفيًا يضمن الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية والتوازن العاطفي والتفاؤل والحب والرضا عن الحياة، ويوفر الإحساس بالمعنى في الحياة اليومية من خلال تخفيف عبء الكوارث والأزمات التي تعيق الأفراد، وأن الشعور الديني يوفر الإحساس بالرفاهية و والرضا والقناعة والرضا بالقضاء والقدر، والإيمان بالخير والشر، والاقتناع بأن الله تعالى يتدخل دائماً في الأحداث المهمة للأفضل ومن خلاله يتحقق للفرد، مشيراً إلى أن: الصلاة والدعاء والشكر تمنحه خير سند وأمان. (المحروقي، 2011).

ويقول الله عز وجل: " **من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياةً طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون**" . (النحل، 97)

فقوة الإيمان والعقيدة الدينية من أهم حاجات الإنسان للرضا، لأنها تمنح النفس الشعور بالأمن والرضا، خاصة في خضم الأزمات وضغوطات الحياة. فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها، فالفرد يقدم ما يستطيع من عمل ويفوض أمره الى الله والتسليم له سبحانه وتعالى دون قلق أو خوف. لذلك وجب التمسك بالدين الحنيف الذي يدخل على الفرد الراحة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة.

**3 – العوامل المحددة للشعور بالرضا عن الحياة:**

تختلف درجة التقدير لدرجة الرضا عن الحياة من شخص لآخر يمكن تفسير الاختلافات في الرضا عن الحياة بين الأشخاص من خلال عدد من العوامل المحددة للشعور بالرضا عن الحياة، منها:

**جدول رقم( 10): يبين العوامل محددة للشعور بالرضا عن الحياة وخصائصها**

| العوامل | خصاصها |
|---|---|
| **تأثير الظروف الموضوعية** | لا شك أن الأشخاص الذين يتمتعون بزيجات مستقرة |

| | |
|---|---|
| | ووظائف ممتعة وصحة جيدة هم بلا شك أكثر سعادة من غيرهم، ولكن هذا ليس كل شيء، فالكثير من الرضا المستمر مستمد أيضاً من أنشطة ممتعة ولكنها لا تتعلق بإشباع الحاجات. |
| **تجربة الأحداث الممتعة** | إذا كان الرضا يتأثر بالضرورة بالظروف الموضوعية، فإنه يمكن أن يتأثر أيضًا بتجارب الأحداث الممتعة التي تولد مشاعر إيجابية، وقد ثبت أن مجرد وضع الناس في مزاج جيد يزيد من تعبيرات الرضا عن الحياة ككل. |
| **الإنجاز والطموح** | يكون الرضا أعلى كلما كان الطموح أقرب إلى الإنجاز وأقل كلما كان بعيدًا عنه، وتعتمد التطلعات على المقارنات مع التجارب السابقة للآخرين والفرد. |
| **المقارنات مع الآخرين** | تعتمد كيفية إصدار الناس لأحكامهم وتقديراتهم على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التصنيف هذه، حيث من المرجح أن تستند تقديرات الرضا الذاتي عن الحياة على مقارنات مع الآخرين، ومن المرجح أن تستند تقديرات الرفاهية على حالات المزاج المباشر. (أرجيل، 1993) |

| | |
|---|---|
| **العمر** | كلما كان العمر أصغر سناً كلما زاد مستوى الرضا عن الحياة، وعندما تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة على كبار السن الأصغر سناً كانوا أكثر رضا عن حياتهم من كبار السن. |
| **المستوى الاجتماعي والاقتصادي** | وجدت عدد من الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الدخل والرضا عن الحياة، ومنها دراسة 'فونسيكا وآخرون' (وميلياندس وآخرون،2008) |
| **الحالة الاجتماعية** | يؤكد "غيل" أن المتزوجين أكثر سعادة بشكل عام من العزاب والأرامل والمطلقين. وهناك علاقة قوية بين السعادة والحالة الزوجية/غير المتزوجة |
| **الصحة البدنية** | تُعرَّف الصحة البدنية بأنها الرضا عن الحياة. |
| **التقوى** | أكدت عدة دراسات، بما في ذلك دراسات شكولنوك وآخرين وكورف، وجود علاقة قوية بين الرضا عن الحياة والتدين. |
| **المستوى التعليمي** | تم العثور على عدد من الدراسات التي يؤكد بعضها وجود علاقة سلبية بين الاثنين، ومنها عمل "بيترسون" وآخرون الذين وجدوا علاقة ضعيفة بين الاثنين. وعلى الجانب الإيجابي، من ناحية أخرى، هناك دراسة لـ 'فونسيكا' وآخرون التي تعتبر أن المتعلمين أكثر رضا عن حياتهم من غير المتعلمين (عبد المنعم، 2010). |

المصدر: إعداد الباحث

فالرضا هو أحد المكونات الأساسية للسعادة، لأن الرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل في مدى حسن سير الأمور سواء في الحاضر أو في الماضي، فالرضا عن الحياة بشكل عام والعمل ووقت الراحة والزواج وما إلى ذلك كلها مكونات تساهم في سعادة الفرد،

**4- النظريات والنماذج المفسرة للرضا عن الحياة.**

من خلال استعراض التراث التربوي، وخاصة في مجال علم النفس، يمكن تلخيص بعض النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

**4-1 - نظرية التكيف:**

تتلخص هذه النظرية في الفرضية القائلة بأن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في حياتهم تبعًا لنوع شخصيتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتكيف مع الحدث، فإنهم مع مرور الوقت يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الحدث، وأن الأفراد المختلفين لن يتكيفوا بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (دينر وراهتز، 2000).

**4-2- نظرية القيمة والهدف والمعنى:**

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ولكن الطريقة التي يشعرون بها بالرضا تعتمد على أهدافهم الشخصية وأهمية تلك الأهداف وفقًا للقيم السائدة في بيئة حياتهم، وفقًا لأويش وآخرون (1999). وقد وجد أويش وآخرون (1999) أن الأفراد الذين يدركون المعنى الحقيقي لأهدافهم وطموحاتهم وأهميتها، والذين ينجحون في تحقيقها، يتمتعون برضا عن الحياة أعلى من الأفراد الذين يجهلون المعنى الحقيقي لأهدافهم أو الذين يشعرون بالإحباط عندما يفشلون في تحقيقها بسبب تضارب الأهداف؛ حيث إن تحقيق الأهداف يتحدد من خلال استراتيجيات الإنجاز المناسبة، وأن هذه الأهداف تختلف باختلاف المرحلة العمرية للفرد وتحديد أولويات هذه الأهداف. (سليمان، 2003)

**4-3- نموذج المقارنة الاجتماعية:**

حسب "إيسترلين " (2001) يقارن الأفراد أنفسهم بالآخرين داخل نفس الثقافة، فهم يشعرون بالسعادة إذا كانت حالتهم أفضل من المحيطين بهم، وتنتج المقارنات مستويات مختلفة من الرضا حتى داخل نفس المجتمع أو الثقافة الواحدة، ويتحدد الرضا عن الحياة بمعايير موضوعية أو متوقعة (ثقافية، اجتماعية، مادية) من ناحية و ومن ناحية أخرى يعتمد على المقارنات مع ما تحقق في الميدان، وبما أن المقارنات تتم بين الأفراد أو بين الجماعات أو مع البلد المحيط، فإن الرضا عن الحياة يتفاوت حسب المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية، بينما يكون رضا الأفراد العاديين (الشرقيين) في أي ثقافة معتدلاً أو متطرفاً. وأكثر المقارنات جاذبية وأكثرها وضوحًا هي المقارنات مع من مروا بنفس الظروف، مثل الجيران أو الأقارب أو زملاء الدراسة في المدرسة أو الجامعة. ووفقًا للعديد من التجارب، فإن الأشخاص الذين يعانون من الضيق أو الذين يعانون من تدني احترام الذات يختارون مقارنة أنفسهم بالآخرين الذين هم في نفس وضعهم من أجل تحسين صورتهم الذاتية وحتى صحتهم النفسية. (أرجيل، 1993)

### 4-4- نظرية التقييم:

ترى هذه النظرية أن الرضا يمكن قياسه بعدة معايير، يعتمد أحدها على الفرد ومزاجه وثقافته وقيمه، وأن الظروف العامة تؤثر على درجة الرضا. على سبيل المثال، عند تقييم الرضا عن الحياة، لا يتم عادةً عند تقييم الرضا عن الحياة مراعاة التنقل إلا إذا كان الشخص معاقاً حركياً، ولا يرتبط الرضا بالعمر. ووفقًا لنظرية ماسلو للاحتياجات، فإن الأفراد في الدول الغنية يجب أن يكونوا أكثر سعادة ورضا عن الحياة مقارنة بأفراد الدول الفقيرة الذين يعانون من نقص مادي يؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد.

### 4-5- نظرية التقييم الذاتي الأساسية:

يرى (judgr, 1997) أن التقييمات الجزئية لجميع جوانب جميع مجالات الحياة تخلق رضا نهائي عن مجال معين من مجالات الحياة (العمل أو الأسرة)، والذي بدوره يسبب الرضا الكلي عن الحياة. أظهرت الدراسات أن الرضا عن مجالات مهمة في الحياة مثل

الأسرة والعمل والصحة يفسر حوالي 50% من التباين في الرضا العام عن الحياة، بينما تفسر الـ50% المتبقية بالفروق الفردية والخطأ التجريبي والمتغيرات المربكة.

عرّف (judgr, 1997) التقييم الذاتي الجوهري بأنه "مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يتوصل إليها الأفراد عن أنفسهم وقدراتهم" وحدد أربعة محاور معيارية لتحديد العوامل التي تمثل التقييم الذاتي الجوهري

- المرجعية الذاتية.

- تركيز التقييم، والذي يمكن مساواته بعملية الإسناد.

- الخصائص السطحية.

- المنظور واتساع الرؤية.

وجد (judgr, 1997) أن الأفراد الذين يتمتعون بتقييم ذاتي جوهري يكونون أكثر رضا عن الحياة ومجالات مختلفة من حياتهم، مثل الأسرة والعمل والدراسة. (أحمد، 2008)

### 4-6- نظرية الموقف.

يعتقد أنصار هذه النظرية أن الناس يشعرون بالرضا عن حياتهم عندما يعيشون في ظروف جيدة، ويشعرون بالأمان والنجاح في تحقيق أهدافهم، ويجدون رفيقاً صالحاً، ويتزوجون من امرأة صالحة، ويكوّنون أسرة متماسكة، ويتمتعون بجسم سليم ووظيفة جيدة. في هذه الحالات، يشعر الناس بالرضا والسعادة ويتمتعون بالصحة النفسية. (مرسي، 2000)

### 4-7- نظرية فجوة الطموح والإنجاز:

وفقًا لهذه النظرية، يشعر الناس بالرضا عن حياتهم عندما يحققون طموحاتهم أو عندما تكون إنجازاتهم وسلوكياتهم قريبة من طموحاتهم. أما إذا كان الطموح أعلى من الإمكانات ولم يتحقق الهدف، فإن الشخص لا يكون راضياً عن نفسه وحياته، بل يكون غير راضٍ عن

نفسه وحياته، بل يكون غير راضٍ ويتذمر من نفسه وحياته. والطموح المفرط حيث تكون الإمكانات منخفضة والأهداف غير محققة، يعرض الشخص للإحباط المتكرر، ويجعله غير راضٍ وحزين على ما فات وقلق من المستقبل.

ويدعو أنصار هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموح والإمكانات. وبذلك، يضع الشخص لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها ويشعر بالنجاح والكفاءة والجدارة والرضا عن نفسه وعن حياته والرضا بها. (مرسي، 2000)

### 4-8- النظرية التكاملية:

تتنوع العوامل التي تسهم في تحقيق الرضا، لأنها تختلف من شخص لآخر، بل ومن موقف لآخر بالنسبة للشخص نفسه. فبعض الناس يشعرون بالرضا عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة جيدة وتسير الأمور كما يريدون، وبعض الناس يشعرون بالرضا عندما يمرون بتجارب ممتعة، وبعض الناس يشعرون بالرضا عندما يحققون طموحاتهم وأهدافهم، بينما يشعر فريق رابع بالرضا عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تفوقهم على الآخرين.

وعلى الرغم من أن النظريات السابقة قد تكون تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن مرسي يجد تكاملا في هذه النظريات ويرى أنه من الممكن إيجاد العوامل التالية للرضا عن الحياة:

- العيش في ظروف جيدة يشعر فيها الإنسان بالأمن والأمان.
- الحصول على تجارب ممتعة وممتعة.
- تحقيق أهداف الحياة والتغلب على الصعوبات التي تواجهها.
- أن تكون طموحات المرء متناسبة مع قدراته وإمكاناته، حتى لا يصاب بالإحباط الشديد.
- أن ينجح المرء ويتفوق في عمله أو دراسته لكي يشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة الذاتية. (مرسي، 2000)

## 5-الاتجاهات المفسرة للرضا عن الحياة

كما هو واضح من الأبحاث التي أجريت حول العلاقة بين الشخصية والرضا عن الحياة، فإن هناك ثلاثة اتجاهات رئيسية في هذا المجال: الأول يعرف بالاتجاه من أسفل إلى أعلى، والثاني بالاتجاه من أعلى إلى أسفل، والثالث بالاتجاه العاطفي.

### 5-1- الاتجاه من الأسفل إلى الأعلى:

يرى هذا التوجه أن الرضا العام عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة التي تشكل المدخلات بما فيها المعلومات الأساسية التي يستخدمها الفرد في التقييم العام للرضا عن الحياة، ويتخذ هذا التوجه من البيئة نقطة الانطلاق لتكوين تجربة الرضا عن الحياة. ويعتمد الرضا عن الحياة على العوامل الخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة بالفرد، وبالتالي أحداث الحياة المختلفة سواء كانت إيجابية أو سلبية. وتؤكد بحوث مارتينو أن الأشخاص الذين يختبرون مستويات عالية من الرضا عن الحياة هم أولئك الذين يمرون بتجارب وأحداث سارة أكثر من التجارب والأحداث المؤلمة والحزينة. وقد وجدت الدراسة وجود علاقة بين المتغيرات السلبية في الحياة، مثل الصحة الشخصية والاغتراب والانفصال الشخصي، وبين الرضا عن الحياة، بمعنى أن الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية جيدة ويتمتعون بمستوى اقتصادي أعلى هم أكثر رضا عن حياتهم.

### 5-2- الاتجاه من أعلى إلى أسفل:

يعكس النهج من أعلى إلى أسفل المحاولات المبكرة التي قام بها الباحثون لفهم لماذا وما هي العوامل التي تجعل بعض الناس أكثر رضا عن حياتهم، واعتبروا أن السمات الشخصية الفردية مرتبطة بالرضا عن الحياة وليس العوامل الظرفية في حياة الفرد. ويفترض هذا الاتجاه أن هناك اتجاهاً عاماً لدى الأفراد في اختبار الأشياء بطريقة إيجابية، مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا والاستمتاع بالمتعة، ويؤكد الاتجاه العلوي/الدوني على أهمية السمات الشخصية في تحديد رضا الفرد عن حياته، وأن الرضا عن الحياة عامل ذاتي داخلي وليس عاملاً خارجياً موضوعياً ويعتبره نتاج عمليات. ووفقًا لهذا الاتجاه، فإنه على الرغم من أن أحداث الحياة اليومية تؤثر على تقييمات الأفراد الذاتية وخبراتهم، فإن تأثير هذه

الأحداث والتغيرات طويلة المدى في الرضا عن الحياة التي تسببها محدود مقارنة بتأثير الشخصية على الرضا عن الحياة، ويضع "هيدي وويرينج" (1992) تفسيرًا لتأثير الشخصية على الرضا عن الحياة، ويتم تقديم تفسير لهذا التأثير المحدود للعديد من تجارب الفرد على الرضا عن الحياة من خلال نموذج التوازن الديناميكي. ويأخذ نموذج التوازن الديناميكي في الاعتبار قدرة سمات الشخصية على موازنة مستوى الرضا عن الحياة على الرغم من تباين هذا المستوى بسبب ديناميكيات الحياة التي قد يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي على هذا المستوى، وفي هذا الصدد، فإن "ميكران وكوستا" (1991) الخمسة الكبار هناك علاقة بين عوامل الشخصية والوجود الشخصي الأفضل الذي يتألف من التأثر الإيجابي والتأثر السلبي والرضا عن الحياة، وعلاقة بين ارتفاع الانبساطية والرضا عن الحياة، وعلاقة بين العصابية المنخفضة والرضا عن الحياة، "لونسبري وآخرون" (2009). يتم تفسير هذه العلاقة من خلال حقيقة أن الشخصية تسبق الجوانب الأخرى من الخبرة التي تسبب الرضا عن الحياة أو الرضا عن الحياة. وذلك لأنه من أجل فهم تأثير بعض جوانب الخبرة على الرضا عن الحياة، من الضروري دراسة دور سمات الشخصية وتأثيرها على الرضا عن الحياة. ولذلك فإن الميل إلى اعتبار الرضا عن الحياة سمة شخصية راسخة، واستعدادًا ثابتًا يؤثر على حياة الفرد ويؤدي إلى سلوكه باستمرار. ويؤدي هذا الاستعداد الثابت إلى الرضا عن الحياة في جميع جوانب الحياة المختلفة. وتجدر الإشارة إلى أن التفسيرات الوراثية للسعادة والرضا عن الحياة تدعم التوجه نحو الأعلى والأسفل، بحجة أن الاختلافات بين الأفراد في الرضا عن الحياة ترجع إلى الاستعدادات الفطرية. النهج الثنائي أو المتبادل

### 5-3- الاتجاه التفاعلي:

يعتبر هذا النهج الذي اقترحه "هيدي وويرينج" (1992) والقائم على منظور تفاعلي، هذا النهج يأخذ بعين الاعتبار العوامل الشخصية والبيئية على حد سواء فيما يتعلق بالرفاهية. ويفترض هذا النهج أن الرضا العام عن الحياة ناتج عن رضا الفرد عن مجالات معينة من حياته، ولكن الرضا عن الحياة هو أيضاً نتيجة الرضا عن هذه المجالات، وبالتالي فإن هذا النهج يعترف بأن كلاً من العوامل الشخصية الخاصة بالفرد التي تؤثر على تقييم الفرد لحياته يدرك أهمية الرضا عن الحياة هو أيضًا نتيجة للرضا عن هذه المجالات،

وبالتالي فإن هذا الاتجاه يعترف بأهمية كل من العوامل المسبقة الخاصة بالفرد التي تؤثر على تقييمه للرضا سواء كان الرضا العام أو الرضا عن مجالات محددة من الحياة، وأهمية الرضا عن مجالات محددة من الحياة على حكم الفرد ورضاه العام عن حياته. يدرك كل من أهمية تأثير هذه العوامل على التقييمات، "لانس، وآخرون" (1989). وتلعب مجالات معينة من الحياة، مثل الصحة والثروة والسعادة الزوجية، دورًا مهمًا في تحديد رضا الفرد عن حياته، وهو اتجاه أكدته نتائج دراسة أجراها "هيلر، وآخرون" (2004). وتظهر النتائج أن كلاً من السمات الشخصية والعوامل الظرفية ترتبط بالرضا عن الحياة، وكذلك نتائج الدراسة التي أجراها "بريف، وآخرون" (1993). فقد وجدوا أن كلاً من بيئة الحياة الموضوعية، التي يمثلها التوجه من الأعلى إلى الأسفل، والشخصية التي يمثلها التوجه من الأسفل إلى الأعلى، تؤثر على الوجود الشخصي الأمثل.

وكما هو واضح مما سبق، فإن هناك ثلاثة اتجاهات حاولت تفسير الرضا عن الحياة: أولًا: الاتجاه من أسفل إلى أعلى، والذي يفسره من الناحية السببية، حيث إن تقييم الفرد للرضا عن الحياة هو عملية سببية تبدأ من الرضا عن جوانب الحياة المختلفة، وثانيًا: الاتجاه من أعلى إلى أسفل، والذي يفسر من خلال وجود استعدادات للرضا عن الحياة تحدد رضا الفرد عن جوانب الحياة المختلفة، و ثالثاً: التجاه التفاعلي، هذا الاتجاه يعترف بأهمية كل من العوامل المسبقة الخاصة بالفرد التي تؤثر على تقييمه للرضا سواء كان الرضا العام أو الرضا عن مجالات محددة من الحياة، وأهمية الرضا عن مجالات محددة من الحياة على حكم الفرد ورضاه العام عن حياته. وقد أجرى "لانس، وآخرون" (1989) مقارنة بين هذه الاتجاهات الثلاثة في تفسير الرضا عن الحياة. ووجدت الدراسة أن النزعة التفاعلية كانت أكثر فاعلية في تفسير الرضا عن الحياة من النزعتين (من أسفل إلى أعلى ومن أعلى إلى أسفل) (جودة وعسلية، 2009).

**خلاصة:**

وهكذا يمكن ملاحظة أن رضا المعلمين عن حياتهم ليس ثابتًا، فهو يتأثر بجوانب نفسية مختلفة بالإضافة إلى الضغوط النفسية للحياة اليومية، سواء داخل المؤسسة التي

يعملون بها أو خارجها، ويكون منخفضًا أحيانًا ومرتفعًا أحيانًا أخرى، وذلك حسب الحالة النفسية التي يكون فيها المعلم أو المعلمة.

# الفصل الرابع

# الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

**تمهيد**

**1- منهج الدراسة**

**2 - مجتمع وعينة الدراسة**

**3-أدوات جمع البيانات.**

**4-الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة**

**5- خطوات إجراء الدراسة**

**خلاصة**

**تمهيد:**

بعد الانتهاء من الجانب النظري والمتغيرات الخاصة به سنتطرق في هذا الفصل إلى الإطار المنهجي للدراسة، والذي يعد المحور الأساسي في عملية البحث الميداني الذي يتطلب إجراءات منهجية تيسر للباحث الوصول إلى النتائج الدقيقة، حيث تم تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة والتي سيناقشها هذا الفصل بدءاً بالمنهج المتبع ومبررات اختياره، يليه تقديم ووصف مجتمع البحث وعينة الدراسة الاستطلاعية مع عرض نتائجها، ثم عرض لخطوات اختيار عينة الدراسة الأساسية مع تحديد خصائصها الوصفية، وكذا الأدوات المستخدمة وآليات التحقق من صلاحيتها للتطبيق، والأساليب الإحصائية المستخدمة من اجل التحقق من صحة الفروض، ومجالات الدراسة وفي الأخير عرض للصعوبات والمعوقات التي تلقاها الباحث خلال هذه الدراسة.

**1-منهج الدراسة:**

إن طبيعة الدراسة وفروضها تقتضي تحديد المنهج المناسب لها والذي يخدمها في تحليل نتائجها، ذلك أن هذه الدراسة وصفية تحليلية تهدف إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وكذا الرضا عن الحياة وإيجاد العلاقة بينهما لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير الجزائري في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، لذلك تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي باعتباره أكثر المناهج ملائمةً لهذه الدراسة، وذلك لأنه يهتم بوصف وتفسير ما هو كائن، وهو الذي يعتمد في أغلب الدراسات السلوكية لكونه يركز على تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كماً وكيفاً، مما يسهل فهم العلاقات بين مكونات الظاهرة المراد دراستها.

**2- مجتمع وعينة الدراسة:**

**2-1- مجتمع الدراسة:**

يشمل مجتمع الدراسة كل أساتذة التعليم المتوسط الذين يمارسون مهامهم التدريسية في مرحلة التعليم المتوسط خلال الموسم الدراسي 2020/2019 المعيين بصفة دائمة ومثبتين في مناصبهم على مستوى مديريات التربية لولايات الجنوب الكبير الأربعة، وبالغ عددهم إلى غاية سبتمبر 2020 (4201 أستاذ وأستاذة) موزعين على 165 متوسطة. والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة وعدد المتوسطات على ولايات الجنوب الكبير الأربعة.

**الجدول رقم (11): توزيع أفراد مجتمع الدراسة والمتوسطات على ولايات الجنوب الكبير**

| الولايات | عدد المتوسطات | عدد الأساتذة | الذكور | الإناث |
|---|---|---|---|---|
| ادرار | 89 | 2389 | 1173 | 1216 |
| تمنراست | 41 | 1044 | 559 | 485 |
| اليزي | 21 | 430 | 220 | 210 |
| تيندوف | 14 | 338 | 119 | 219 |
| المجموع | 165 | 4201 | 2035 | 2130 |

المصدر مديريات التربية للولايات الأربعة بالجنوب الكبير (2019)

**2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:**

بهدف التأكد من مدى صلاحية أدوات الدراسة ومصداقيتها، وكذا التأكد من قدرة الأساتذة المشاركين في الدراسة على فهم كل العبارات والأسئلة التي يحتويها مقياسي الدراسة، ومدى توفرهما على الخصائص السيكومترية، تم بتاريخ 2019/12/05 تطبيق مقياسي الدراسة على عينة البحث الاستطلاعية والتي تكونت من 30 مشارك من أساتذة التعليم المتوسط، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من ثلاثة متوسطات بمدينة عين صالح وهي متوسطة فضيلة سعدان، متوسطة عمر بن الخطاب، متوسطة محمد بن عبد الكريم المغيلي، وقد تم توزيع 50 استمارة تحوي البيانات الشخصية والمقياسين، استرجع منها 45 استمارة وكان عدد الاستمارات الصالحة بعد فحصها 30 استمارة، حيث استبعدت 15 استمارة

لكون الإجابات كانت ناقصة، والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على المؤسسات التعليمية التي طبقت فيها.

**الجدول رقم (12): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على المتوسطات.**

| المتوسطات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| متوسطة فضيلة سعدان | 15 | 50.0 |
| متوسطة عمر بن الخطاب | 10 | 30.0 |
| متوسطة محمد المغيلي | 5 | 20.0 |
| المجموع | 30 | 100.0 |

-تم اختيار هذه المؤسسات لأخذ العينة الاستطلاعية باعتبارها تقع في وسط مدينة عين صالح مقر سكن الباحث وان الباحث يعمل حاليا في المتوسطة الأولى فضيلة سعدان، وعمل سابقا في المؤسستين الأخريين، فهو على اتصال دائم مع أساتذة هاتين المؤسستين، مما سهل له المهمة وإجراء الدراسة الاستطلاعية بيسر وفي وقت يسير.

### 2-3- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية بصفة مبدئية من 400 أستاذ وأستاذة تم توزيع الاستبيان عليهم بطريقة طبقية عشوائية من عدة متوسطات موزعة على بلديات مختلفة من الولايات الأربعة للجنوب الكبير، استرجعت 350 استمارة وإثناء التفريغ تم استبعاد 42 استمارة لعدم اكتمال الإجابة على عدد كبير من عباراتها، وبالتالي تم التخلي على 42 مشارك من العينة المبدئية ليصبح مجموع المشاركين في العينة النهائية للدراسة الأساسية 308 مشارك من الأساتذة، بنسبة 7% من مجتمع الدراسة البالغ عددهم إلى غاية سبتمبر 2020 (4201 أستاذ وأستاذة) موزعين على 165 متوسطة.

الجدول الموالي يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية على الولايات.

**الجدول رقم (13): يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية على الولايات**

| الولايات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| ادرار | 114 | 37.0 |
| تمنراست | 144 | 46.0 |
| اليزي | 14 | 5.0 |
| تيندوف | 36 | 12.0 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

يلاحظ أن أكبر نسبة المشاركين في الدراسة كانت في ولاية تمنراست باعتبارها الولاية التي يقيم فيها الباحث وهو احد أفراد مجتمع الدراسة باعتباره يمارس مهنة التدريس كأستاذ للتعليم المتوسط في إحدى المتوسطات بهذه الولاية، تليها ولاية ادرار باعتبارها الولاية الأقرب لمقر إقامة الباحث وهناك تنقلات كثيرة للمواطنين بين الولايتين، بالإضافة إلى أن الباحث درس مرحلتي لسانس والماستر بجامعة ادرار وترك أصدقاء وزملاء، هذا ما سهل مهمة توزيع الاستمارات، أما بالنسبة لولايتي اليزي وتندوف كانت نسبة المشاركين ضعيفة، هذا راجع لبعد الولايتين عن مقر إقامة الباحث وليس للباحث معرفة سابقة بمواطنيها مما صعب مهمة توزيع الاستمارات، فكانت المشاركات عن طريق الايميل فقط ولذا كانت المشاركة محدودة.

**الجدول رقم (14): تبين توزيع عينة الدراسة الأساسية على البلديات**

| البلدية | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| بلدية ادرار | 20 | 6.5 |
| بلدية تيمي | 2 | 0.6 |
| بلدية تيميمون | 23 | 7.5 |
| بلدية أوقروت | 11 | 3.6 |
| بلدية تينركوك | 16 | 5.2 |
| بلدية أولف | 5 | 1.6 |
| بلدية تيمقطن | 8 | 2.6 |
| بلدية اقبلي | 8 | 2.6 |
| بلدية تيط | 9 | 2.9 |
| بلدية أنزجمير | 6 | 1.9 |
| بلدية تمنراست | 55 | 17.9 |
| بلدية عين صالح | 68 | 22.1 |
| بلدية اينغر | 10 | 3.2 |
| بلدية فقارة الزوى | 7 | 2.3 |
| بلدية تيندوف | 36 | 11.7 |
| بلدية جانت | 8 | 2.6 |
| بلدية ان أمناس | 6 | 1.9 |
| بلدية أبلسة | 5 | 1.6 |
| بلدية بودة | 5 | 1.6 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

يلاحظ أن عينة الدراسة توزعت على 19 بلدية من بلديات الجنوب الكبير لكن كان أغلب أفراد العينة موزعين على بلديات ولايتي ادرار وتمراست بنسبة كبيرة تزيد عن 80%

باعتبارهما أكبر ولايات الجنوب الكبير من حيث التعداد السكاني وبالتالي فان أغلب مجتمع البحث يتواجد فيهما.

**الجدول رقم (15): يبين توزيع العينة الأساسية على مؤسسات العمل**

| مؤسسة العمل | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| الأمير عبد القادر ادرار | 9 | 2.9 |
| متوسطة أدغا | 2 | 0.6 |
| م مولا أعلي الشريف | 1 | 0.3 |
| م بريع | 1 | 0.3 |
| م علي بن ابي طالب | 7 | 2.3 |
| متوسطة ميمون | 2 | 0.6 |
| م البشير الابراهيمي | 15 | 4.9 |
| م محمد نواري | 4 | 1.3 |
| م كبال احمد تاورسيت | 4 | 1.3 |
| م تمام جلول | 1 | 0.3 |
| م قميم احمد | 11 | 3.6 |
| م الهاشمي محمد | 4 | 1.3 |
| م الشيخ بوعمامة | 7 | 2.3 |
| م عيشاوي حمادة | 5 | 1.6 |
| متوسطة الشيخ محمد باي بالعلم | 3 | 1.0 |
| م أولاد الحاج | 3 | 1.0 |
| م سماعيلي الشريف | 6 | 1.9 |
| م مولاي هيبة | 1 | 0.3 |
| متوسطة أقبلي | 8 | 2.6 |
| متوسطة تيط | 9 | 2.9 |
| م جعفري العربي | 4 | 1.3 |
| متوسطة انجزمير | 2 | 0.6 |
| متوسطة بويحي | 1 | 0.3 |

| | | |
|---|---|---|
| متوسطة تيلولين | 2 | 0.6 |
| م وايني حمو | 1 | 0.3 |
| م عبد الحميد بن باديس | 10 | 3.2 |
| م الشيخ التوهامي | 5 | 1.6 |
| م اشبال الامة تمراست | 4 | 1.3 |
| م العربي التبسي | 4 | 1.3 |
| م عيسى حميطوش | 6 | 1.9 |
| م عمراوي عبد الوهاب | 10 | 3.2 |
| م زيغوت يوسف | 15 | 4.9 |
| م نور الشيخ | 6 | 1.9 |
| م عبد الرحمان ميرة | 9 | 2.9 |
| م محمد بن عبد الكريم المغيلي | 2 | 0.6 |
| م عمر بن الخطاب | 14 | 4.5 |
| م فضيلة سعدان | 7 | 2.3 |
| م محمد ضفيرات | 9 | 2.9 |
| م محمد السويسي | 2 | 0.6 |
| م احمد بوقرة | 11 | 3.6 |
| م محمد بوضياف | 1 | 0.3 |
| م الشيخ محمد بلكبير | 6 | 1.9 |
| م عثمان بن عففان | 5 | 1.6 |
| م محمد بن الشيخ | 5 | 1.6 |
| م معراج الجيلالي | 7 | 2.3 |
| م الجيلالي بونعامة | 13 | 4.2 |
| م أحمد مدغري تيندوف | 4 | 1.3 |
| م وريدة مداد | 3 | 1.0 |
| م سعد دحلب | 6 | 1.9 |
| م مولود قاسم | 1 | 0.3 |
| م بن باديس تيندوف | 2 | 0.6 |

| | | |
|---|---|---|
| م البشير الإبراهيمي تندوف | 1 | 0.3 |
| م قدوم عثمان | 6 | 1.9 |
| م محمد العيد آل خليفة | 2 | 0.6 |
| م محمد الشريف مساعدية | 5 | 1.6 |
| م الأمير عبد القادر حانت | 1 | 0.3 |
| م بركات العربي إن امناس | 6 | 1.9 |
| م أفرواق محمد | 6 | 1.9 |
| م المنصور بودة | 1 | 0.3 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

يلاحظ أن أفراد العينة وزعوا على ما يقارب 60 مؤسسة تعليمية في الطور المتوسط، وبنسب متقاربة تتراوح ما بين 0.3% و4.8% موزعة على بلديات وولايات الجنوب الكبير الجزائري.

### 2-4- -الخصائص الوصفية لعينة الدراسة الأساسية:

تعد الخصائص الوصفية لعينة الدراسة من بين المتغيرات التي يجب تحديدها وضبطها من طرف الباحث، وسيتم فيما يلي عرض خصائص عينة الدراسة الأساسية.

**الجدول رقم (16): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية على المؤهل العلمي**

| المؤهل العلمي | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| ثالثة ثانوي | 9 | 2.9 |
| ليسانس | 201 | 65.3 |
| مدرسة عليا | 42 | 13.6 |
| ماستر – ماجستير | 56 | 18.2 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

نلاحظ أن اغلب أفراد العينة أي بنسبة 65%منهم حاصلين على مؤهل ليسانس هذا راجع إلى أن المؤهل المطلوب للتوظيف في رتبة أستاذ التعليم المتوسط حسب القانون الأساسي للتربية المعمول به هو شهادة ليسانس، أما الماست والماجستير فالأستاذ إما كانت لديه قبل التوظيف ولم يسعفه الحظ للتوظيف بها فاستعمل الشهادة الأدنى، أو تحصل عليها أثناء الخدمة.

**جدول رقم (17): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية على الجنس**

| الجنس | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| ذكر | 171 | 55.5 |
| أنثى | 137 | 44.5 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

نلاحظ أن نسبة الإناث تقل عن نسبة الذكور وهذا راجع الى ان اغلب المؤسسات المعنية بالدراسة تقع في وسط ريفي بعيد عن المناطق الحضرية فيكون هناك إحجام على الذهاب للعمل في هذه المناطق من قبل أغلب الإناث وان توظيف الريفيات لازال ضعيف.

**الجدول رقم (18): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية على الحالة العائلية**

| الحالة العائلية | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| أعزب | 84 | 27.3 |
| متزوج | 220 | 71.4 |
| مطلق | 2 | 0.6 |
| أرمل | 2 | 0.6 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

نلاحظ أن أغلب أفراد العينة متزوجين بنسبة 71.4% وهذا راجع إلى أن أغلب الأساتذة المتواجدين حاليا على مستوى المؤسسات التعليمية اشتغلوا مدة كافية لبناء أسرة، وأن التوظيف متوقف منذ عدة سنوات أي منذ سنة 2017 وهذا ما جعل نسبة العزاب ضعيفة باعتبارها تشمل الموظفون حدثي التوظيف في الغالب، وان نسبة الأرمل والمطلق ضعيفة جدا 0.6% وهذا لان خصوصية المهنة تجعل المعلم والمربي ذكرا كان أو أنثي لا يمكن أن يبقى دون شريك الذي يشاركه همها ويخفف عليه كثير من أعبائها.

**الجدول رقم (19): يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية على عدد الأبناء**

| عدد الأبناء | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| 0 | 118 | 38.3 |
| 1 | 47 | 15.3 |
| 2 | 49 | 15.9 |
| 3 | 38 | 12.3 |
| 4 | 30 | 9.7 |
| 5 | 10 | 3.2 |
| 6 | 9 | 2.9 |
| 7 | 4 | 1.3 |
| 9 | 2 | 0.6 |
| 10 | 1 | 0.3 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

نلاحظ أن الفئة الكبيرة من أفراد العينة بلا أبناء بنسبة 38.3% أو لهم عدد قليل ما بين طفل واحد إلى ثلاثة أطفال هذا راجع إلى أن أغلب الأساتذة المشاركين في الدراسة هم من فئة الشباب عمرهم لا يتجاوز 40 سنة وبأقدمية في العمل لا تزيد عن 10 سنوات، والشباب في الوقت الحالي يفضلون تأجيل الإنجاب أو الاكتفاء بعدد قليل من الأبناء لأهداف معينة لهم تعليلات لها.

**الجدول رقم (20): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية على الفئة العمرية**

| الفئة العمرية | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| أقل من 20 سنة | 7 | 2.3 |
| من 21 إلى30 | 81 | 26.3 |
| من 31 إلى40 | 146 | 47.4 |
| من 41 إلى50 | 54 | 17.5 |
| 50فما فوق | 20 | 6.5 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

نلاحظ أن أفراد العينة هم شباب من الجيل الجديد عمرهم لا يتجاوز 40 سنة، أما الفئة العمرية التي تتجاوز 50 السنة والتي تمثل الجيل الأول فنسبتها ضعيفة 6.5% فقط وهذا راجع إلى أن أغلبهم اختار الخروج بالتقاعد المسبق قبل تغيير قانون التقاعد.

**الجدول رقم (21): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية على الأقدمية في المهنة**

| الأقدمية | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| أقل من 5 سنوات | 75 | 24.4 |
| من 6 إلى 10سنوات | 106 | 34.4 |
| 11إلى 20سنة | 80 | 26.0 |
| من 21 إلى30 | 33 | 10.7 |
| 31 فما فوق | 14 | 4.5 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

نلاحظ أن أفراد العينة لهم أقدمية في العمل تقل عن 20 سن عمل بنسبة تتجاوز 80% وان نسبة الأساتذة ذوي الأقدمية التي تفوق 20 سنة لا يزيد عن 15% وهذا راجع إلى أن أغلب أساتذة الجيل الأول فضلوا التقاعد المسبق الذي استفادوا منه قبل تعديل قانون التقاعد.

**جدول رقم (22): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية على بعد السكن عن مؤسسة العمل**

| السكن | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| بعيد | 167 | 54.2 |
| قريب | 141 | 45.8 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

يلاحظ ان النسبة الكبيرة من فئة الدراسة يسكنون بعيدا عن المؤسسة التي يعملون بها بنسبة تقدر ب 54.2% وذلك باعتبار أن اغلب المؤسسات التعليمية تقع في الريف وهذا ما يتطلب تنقل الأساتذة لها من مناطق أخرى سواء ريفية أو حضرية.

**الجدول رقم (23): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية على طبيعة مكان العمل(ريفي، حضري)**

| موقع المؤسسة | الكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| ريفي | 219 | 71.1 |
| حضري | 89 | 28.9 |
| المجموع | 308 | 100.0 |

نلاحظ أن اغلب المؤسسات التعليمية في الجنوب الكبير تقع في الوسط الريفي بنسبة 71.1% مما يبين أن اغلب الأساتذة في الجنوب الكبير هم في تنقل مستمر أو الإقامة بعيدا عن الأهل فهم في حالة لاستقرار دائم.

**3-أدوات الدراسة:**

لأجل الإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها والوقوف على مدى تحققها، تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت متغيري الدراسة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، وهذا ما مكننا من الحصول على الأدوات المناسبة لدراستنا والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية **لعسكر وآخرون (1986)** ومقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي (1996). وقد نظمت أدوات الدراسة في استمارة واحدة بعنوان: استمارة موجهة لأساتذة التعليم المتوسط تشمل ثلاثة محاور: محور البيانات الشخصية، ومحور مقياس الضغوط النفسية، ومحور مقياس الرضا عن الحياة.

**3-1-البيانات الشخصية:**

أعد هذا المحور بهدف تحديد الخصائص الفردية والمهنية لعينة الدراسة، والتي سيتم الاعتماد عليها في توزيع وتقسيم أفراد العينة إلى فئات، وكذا في مناقشة النتائج، وقد تضمن هذا المحور بعض البيانات الخاصة بأستاذ التعليم المتوسط المعني بالدراسة وهي: التخصص (أدبي،علمي)، المؤهل العلمي، المستوى التعليمي، ثم الجنس، الحالة العائلية، عدد الأبناء، وكذا العمر، الأقدمية في العمل، بعد السكن عن مقر العمل، مكان العمل(ريفي،حضري)، مؤسسة العمل، بلدية السكن، الولاية، كما هو موضح في عنصر خصائص عينة الدراسة أعلاه.

**3-2-مقياس الضغوط النفسية لعسكر وآخرون (1986):**

**3-2-1-وصف المقياس:**

يتضمن المقياس سبعة أبعاد للضغوط هي: سلوك التلاميذ وعلاقة المعلمين ببعضهم البعض وعلاقة المعلم بالإدارة وعلاقة المعلم بالمشرف التربوي وتقدير مهنة التدريس والصراعات الذاتية والأعراض الصحية للضغوط. وقد اشتمل كل بعد على عبارات أربع للتعرف على ما يتعرض له المعلم من ضغوط في كل جانب. وبالتالي تكون مجموع بنود

المقياس 28 بندا. العبارات من رقم 1 إلى رقم 28 موزعة على الأبعاد السبعة كما هو مبين في الجدول التالي:

**جدول رقم (24): يبين توزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية لعسكر وآخرون على أبعاده السبعة.**

| البعد | عدد الفقرات | الفقرات |
|---|---|---|
| سلوك التلاميذ | 4 | 22–15–8–1 |
| العلاقة بالزملاء | 4 | 23–16–9– 2 |
| العلاقة بالإدارة | 4 | 24–17–10–3 |
| العلاقة بالمفتش | 4 | 25–18–11–4 |
| تقدير المهنة | 4 | 26–19–12–5 |
| الصراعات الذاتية | 4 | 28–27–20–13 |
| الأعراض الصحية | 4 | 21–14–7–6 |

وتتم الإجابة على عبارات المقياس باختيار المفحوص لإحدى الإجابات المناسبة على مقياس ليكرت الخماسي الذي يبدأ من 1 إلى 5 حيث يعني كل رقم الآتي: 1= غير موافق بشدة، 2= غير موافق، 3=لا أدري، 4=موافق، 5=موافق بشدة .

ويتمتع هذا المقياس وفقا لاستخدامه السابق من قيل مبتكره عسكر وآخرون(1986) بدرجة ثبات عالية بلغت 0.72 وفقا لطريقة ألفا كرونباخ.

**3–2–2–الخصائص السيكومترية لمقياس لضغوط النفسية:**

من أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في أداة جمع البيانات: الصدق والثبات لذلك من الضروري التأكد من أن الأداة المستعملة في الدراسة الحالية تتوفر فيها هاتين الخاصيتين، ومن أجل التحقق من ذلك، تم استعمال عدة طرق لحساب معامل الصدق والثبات، ذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة والبالغ عددها 30 أستاذ وأستاذة من التعليم المتوسط خارج العينة الأساسية.

فالصدق يقصد به مدى قدرة الاختبار على قياس السمة المراد قياسها، أما الثبات فهو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً في كل مرة يطبق فيها على نفس الأفراد وفي نفس الظروف تقريباً، ولهاتين الخاصيتين أهمية خاصة في البحوث التربوية والنفسية، لأن القياس في هذين المجالين قياس غير مباشر (سعد،، 2008)،

**3-2-2-1-حساب معامل الصدق Validity**

وهو أهم خاصية من خواص القياس، وللتأكد من صدق هذه الأداة تم الاعتماد على طريقة صدق الاتساق الداخلي وطريقة المقارنة الطرفية كما يلي:

**أ-صدق الاتساق الداخلي Internal Consistene**

تم حساب صدق التساق الداخلي للأداة، وهو يشير إلى قوة ارتباط درجة الفقرة أو البعد من الأداة بالدرجة الكلية له، إضافة إلى قوة ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد مع درجة الاختبار ككل (الأغا،1997، 122).

-حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون Pearson بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد أسفرت النتائج عن ارتفاع معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للأداة، كما هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم (25): يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.**

| الأبعاد | قيمة معامل الارتباط |
|---|---|
| سلوك التلاميذ | 0,59** |
| العلاقة بالزملاء | 0,65** |
| العلاقة بالإدارة | 0,80** |
| العلاقة بالمفتش | 0**74, |
| تقدير المهنة | 0.29 |
| الصراعات الذاتية | 0,47** |
| الأعراض الصحية | 0,43* |

** الارتباط دال عند مستوى معنوية (0.01) * الارتباط دال عند مستوى معنوية (0.05)

يلاحظ من خلال النتائج المبوبة في الجدول وجود علاقة قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، بين أغلب الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ما عدا بعد الاعراض الصحية الذي كان دال عند مستوى دلالة (0.05) وبعد تقدير المهنة الذي كان غير دال، وهذا لا يمنع من أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

**ب-طريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):**

تم استخدام المقارنة الطرفية أو ما يعرف بصدق التمييز، ويقصد به قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة، وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس الصفة أو السمة، وتتم المقارنة الطرفية بإتباع طرق مختلفة، إلا أن الطريقة التي تم الاعتمادها من قبل الباحث في هذه الدراسة هي المقارنة بين مجموعتين.

المجموعة الاولى: تمثل الثلث الأعلى (27%) من أفراد العينة الاستطلاعية الذين تحصلوا على القيم العليا بالنسبة للمقياس ككل وعددهم 09 أفراد.

المجموعة الثانية: تمثل الثلث الأدنى (27%) من أفراد العينة الاستطلاعية الذين تحصلوا على القيم الدنيا بالنسبة للمقياس ككل وعددهم 09 أفراد.

ولمعرفة دلالة الفروق بين هاتين المجموعتين نستخدم اختبار (ت) للعينتين المستقلتين، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

**جدول رقم (26): يبين دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي القيم العليا والقيم الدنيا لتقدير الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية**

| | الفئة | التكرار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | قيمة sig | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضغوط النفسية | العليا | 09 | 32.66 | 5.78 | 8.91- | 0.000 | دالة |
| | الدنيا | 09 | 52.55 | 3.35 | | | |

يتبن من الجدول ان القيمة الاحتمالية sig تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.01) مما يدل وجود فروق بين درجات المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا.

وعليه فإن هذا المقياس يتمتع بمعامل صدق تمييزي مرتفع.

ومن خلال هذه القيمة المرتفعة لصدق مقياس الضغوط النفسية لعسكر وآخرون على عينة من مجتمع الدراسة (اساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري)، وبطريقة الاتساق الداخلي وطريقة المقارنة الطرفية يمكننا استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية وبكل اطمئنان.

**3-2-2-2-حساب معامل الثبات Reliability**

وقد تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

**أ-ألفا كرونباخ Cronbache alpha**

تم حساب معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية.

**جدول رقم: (27) معاملات الفا كرونباخ للثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية.**

| البعد | عدد الفقرات | معامل الفا كرونباخ |
|---|---|---|
| سلوك التلاميذ | 4 | 0.67 |
| العلاقة بالزملاء | 4 | 0.68 |
| العلاقة بالإدارة | 4 | 0.59 |
| العلاقة بالمفتش | 4 | 0.57 |
| تقدير المهنة | 4 | 0.59 |
| الصراعات الذاتية | 4 | 0.67 |
| الأعراض الصحية | 4 | 0.67 |
| الثبات الاجمالي للمقياس | 28 | 0.88 |

يتضح من الجدول السابق أن قيم الثبات جميعها تراوحت في أبعاد مقياس الضغوط النفسية بين (0.57–0.68) وكان معامل الثبات الكلي (0.88)، وتشير هذه القيم المرتفعة من معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق بها.

**ب– التجزئة النصفية:**

قام الباحث بتطبيق التجزئة النصفية على مقياس الضغوط النفسية كما هو موضح في الجدول التالي:

**جدول (28): يوضح قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية**

| معامل الثبات | حجم العينة | قبل التصحيح | بعد التصحيح |
|---|---|---|---|
| التجزئة النصفية | 30 | 0.88 | 0.86 |

يتبين من النتائج المدونة في الجدول أن معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس الضغوط النفسية بلغ (0.88) وهو إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وكانت معاملات الارتباط بين الفقرات الفردية =0.80، ومعامل الارتباط بين الفقرات الزوجية = 0.79، ثم تم استخدام معادلة سبيرمان–براون لتعديل طول الاختبار وقد تبين ان معامل سبيرمان–براون = (0.86)،، كما بلغ معامل جثمان (0.86).وهو قيمة مرتفعة تعتبر مؤشر يدل على ثبات هذا المقياس.

ومن خلال هذه القيمة المرتفعة لثبات مقياس الضغوط النفسية لعسكر وآخرون على عينة من مجتمع الدراسة (اساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري)، وبطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية يمكننا استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية وبكل اطمئنان.

### 3–3–مقياس الرضا عن الحياة: لمحمد للدسوقي(1998)

#### 3–3–1–وصف المقياس:

أعده مجدي محمد الدسوقي بإعداد هذا المقياس الذي يتضمن 29 فقرة تقيس ستة أبعاد وهي: السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة، وقد اشتمل كل بعد على عبارات تختلف عددها من بعد الى آخر للتعرف على درجة الرضا عن الحياة لدى المعلم في كل جانب. العبارات من رقم 1 إلى رقم 29 موزعة على الأبعاد الستة كما هو مبين في الجدول التالي:

**جدول رقم (29): يبين توزيع العبارات على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة**

| الإبعاد | العبارات |
|---|---|
| السعادة | 1،3،7،8،9،11،15 |
| الاجتماعية | 14، 16، 18، 22، 28 |
| الطمأنينة | 19، 20، 23، 25، 29 |
| الاستقرار النفسي | 2، 5، 12 |

| | |
|---|---|
| التقدير الاجتماعي | 4، 6، 21، 24، 26، 27 |
| القناعة | 10، 13، 17 |

وتتم الإجابة على عبارات المقياس باختيار المفحوص لإحدى الإجابات المناسبة على مقياس ليكرت الخماسي الذيال يبدأ من 1 إلى 5 حيث يعني كل رقم الآتي: 1= لا تنطبق أبداً، 2= لا تنطبق، 3=بين بين، 4=تنطبق، 5=تنطبق تماماً.

الدرجة الدنيا للمقياس 29 درجة (درجة منخفضة من الرضا عن الحياة)،والدرجة العليا للمقياس 145 درجة (درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة). وقد تم تكييفه على البيئة الجزائرية من قبل الباحثة خميسة قنون (2013) بدراستها المعنونة **(الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان)** وتم حساب الخصائص السيكو مترية حيث طبقت المقياس على عينة تكونت من 40 فرداً حيث قامت بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية للتأكد من الصدق التمييزي لهذا الاختبار، وقامت الباحثة بترتيب النتائج تصاعدياً وقسمتها الى فئتين علي وسفلى بنسبة 27% لكل فيئة، أما الثبات فتم حسابه بواسطة إعادة التطبيق على نفس أفراد العينة حيث أعيد التطبيق بعد خمسة عشرة يوم من التطبيق الأول. (قنون، 2013)

**3-3-2-الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:**

من أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في أداة جمع البيانات (الصدق والثبات).

فالصدق يقصد به مدى قدرة الاختبار على قياس السمة المراد قياسها، أما الثبات فهو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً في كل مرة يطبق فيها على نفس الأفراد وفي نفس الظروف تقريباً، وهاتين الخاصيتين أهمية خاصة في البحوث التربوية والنفسية، لأن القياس في هذين المجالين قياس غير مباشر (سعد، 2008)، لذلك من الضروري التأكد من أن الأداة المستعملة في الدراسة الحالية تتوفر فيها هاتين الخاصيتين، ومن أجل التحقق من ذلك، تم استعمال عدة من الطرق لحساب معامل الصدق والثبات.

**3-3-2-1-حساب معامل الصدقValidity**

وهو أهم خاصية من خواص القياس، وللتأكد من صدق هذه الأداة تم الاعتماد على طريقتين نستعرضهما فيما يلي:

**أ-طريقة صدق الاتساق الداخلي Internal Consisteney:**

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة والبالغ عددها 30 أستاذ وأستاذة من التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري، تم حساب الصدق المرتبط بتكوين الأداة، والمتمثل في صدق التكوين الفرضي، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون Pearson بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد أسفرت النتائج عن ارتفاع معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للأداة، كما هو موضح في الجدول التالي:

**جدول رقم: (30) يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة**

| الأبعاد | قيمة معامل الارتباط |
|---|---|
| السعادة | 0,342 |
| الاجتماعية | 0,646** |
| الطمأنينة | 0,513** |
| الاستقرار النفسي | 0,700** |
| التقدير الاجتماعي | 0,905** |
| القناعة | 0,714** |

** الارتباط دال عند مستوى معنوية ( 0.01) * الارتباط دال عند مستوى معنوية ( 0.05 )

يلاحظ من خلال النتائج المبوبة في الجدول وجود علاقة قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، بين أغلب الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا لا يمنع من أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق، مما يجعلنا نطمئن لاستخدامه في الدراسة

**ب-طريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):**

ويقصد به قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة، وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس الصفة أو السمة، وتتم المقارنة الطرفية بإتباع طرق مختلفة، إلا أن الطريقة التي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة هي مقارنة الثلث الأعلى من المقياس بدرجات الثلث الأدنى وهذا بالنسبة للمقياس ككل. وبعد ترتيب درجات المقياس واختيار 27% من الدرجات العليا و27% من الدرجات الدنيا، وبالاستعانة ببرنامج "spss" توصلنا الى النتائج الممثلة في الجدول التالي:

**الجدول رقم (31): يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة.**

| العينة العليا | | العينة الدنيا | | قيمة ت | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| 37.77 | 2.53 | 49.33 | 1.93 | 10.85- | 0.39 | 0.05 |

يتبين من الجدول رقم (21) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الرضا عن الحياة، وهذا يعني أن المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والأفراد ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس الرضا عن الحياة، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال لقياس الخاصية التي أعد لقياسها.

ومن خلال هذه القيمة المرتفعة لصدق مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي على عينة من مجتمع الدراسة (اساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري)، وبطريقة صدق الاتساق الداخلي وطريقة المقارنة الطرفية، يمكننا استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية وبكل اطمئنان.

**3-3-2-2-حساب معامل الثباتReliability**

وقد تم حساب الثبات بالطرقيقتين التاليتين:

أ -**طريقة ألفا كرونباخ Cronbache alpha:**

يتم حساب معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة.

**جدول رقم: (32) معاملات الفا كرونباخ للثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.**

| البعد | عدد الفقرات | معامل الفا كرونباخ |
|---|---|---|
| السعادة | 7 | 0.67 |
| الاجتماعية | 5 | 0.68 |
| الطمأنينة | 5 | 0.59 |
| الاستقرار النفسي | 3 | 0.57 |
| التقدير الاجتماعي | 6 | 0.59 |
| القناعة | 3 | 0.67 |
| الثبات الاجمالي للمقياس | 29 | 0.92 |

يتضح من الجدول السابق أن قيم الثبات جميعها تراوحت في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة بين (0.57–0.68) وكان معامل الثبات الكلي (0.92)، وتشير هذه القيم المرتفعة من معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق بها.

**ب-التجزئة النصفية:**

قام الباحث بتطبيق التجزئة النصفية على مقياس الرضا عن الحياة كما هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم (33): يوضح قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية**

| معامل الثبات | حجم العينة | قبل التصحيح | بعد التصحيح |
|---|---|---|---|
| التجزئة النصفية | 30 | 0.92 | 0.81 |

يتبين من النتائج المدونة في الجدول أن معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس الضغوط النفسية بلغ (068) وهو إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وكانت معاملات الارتباط بين الفقرات الفردية =0.88، ومعامل

الارتباط بين الفقرات الزوجية = 0.87، ثم تم استخدام معادلة سبيرمان–براون لتعديل طول الاختبار وقد تبين ان معامل سبيرمان–براون = (0.81)، كما بلغ معامل جثمان (0.80). وهو قيمة مرتفعة تعتبر مؤشر يدل على ثبات هذا المقياس.

ومن خلال هذه القيمة المرتفعة لثبات مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي، على عينة من مجتمع الدراسة (اساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري)، وبطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية يمكننا استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية وبكل اطمئنان.

## 4– الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة الأساسية وجمعها وفحصها نهائياً، تم تفريغ وتبويب البيانات في جداول تسمح بمعالجتها عن طريق الحاسوب باستخدام مجموعة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية،(SPSS)،statistical package for social science وذلك لإيجاد التحليلات الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- مقاييس النزعة المركزية والتشتت( المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري).
- تحليل التباين( Analyse of vanance. ANOVA).
- اختبار (ت) (Student) T. Test.
- اختبار كا: لدلالة الفروق.
- اختبار فريدمان friedman.
- معامل الارتباط بيرسون Pearson: للتأكد من الصدق أدوات جمع البيانات.
- معادلة ألفا كرونباخ Alpha cronbach: للتأكد من ثبات أدوات جمع البيانات.
- معامل ثبات التجزئة النصفية المصحح بمعادلة سبيرمان براون Spearman-Brown: للتأكد من ثبات أدوات جمع البيانات.
- تحليل الانحدار الخطي البسيط.

**5-خطوات إجراء الدراسة:**

من أجل تحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها وفرضياتها قام الباحث بالخطوات التالية:

- إعداد الإطار النظري وذلك بعد الاطلاع على التراث التربوي والسيكولوجي الذي له علاقة بمتغيري هذه الدراسة.

- جمع وتصنيف الدراسات السابقة للاستفادة منها في تحديد الفروض واختيار أدوات الدراسة، حيث رجع الباحث الى الدراسات والأبحاث التي لها علاقة بمتغيري الدراسة بما فيها المحلية والعربية والعالمية.

- اختيار أدوات الدراسة التي تتلاءم مع البيئة المحلية، والتأكد من خصائصها السيكومترية على عينة استطلاعية تكونت من 30 أستاذا من مجتمع الدراسة خارج العينة الأساسية.

- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية والتي تكونت من 308 أستاذا وأستاذة من الولايات الأربعة للجنوب الكبير الجزائري ومن عدة بلديات من مؤسسات تتواجد في مختلف بلديات هذه الولايات.

- المعالجة الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الإحصاء(spss)، وعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها ومحاولة ربطها بنتائج دراسات سابقة، ثم صياغة التوصيات الازمة.

**خلاصة:**

في هذا الفصل تطرق الباحث إلى الإطار المنهجي للدراسة الذي يعتبر الأرضية الممهدة لإجراء الدراسة الميدانية بشكل سليم ييسر للباحث الوصول إلى النتائج الدقيقة، بحيث حدد المنهج المتبع في الدراسة ومجتمع البحث وعينتي الدراسة الاستطلاعية والأساسية وخصائصهما، ثم أدوات البحث وخصائصها السيكومترية من صدق وثبات، وكذا الأساليب الإحصائية، وخطوات إجراء الدراسة، وأخيرا الصعوبات التي تلقاها الباحث أثناء الدراسة.

# الفصل الخامس

# عرض النتائج تحليلها وتفسيرها

**تمهيد**

**1-عرض نتائج الإجابة عن السؤال الأول وتحليلها وتفسيرها.**

**2-عرض نتائج الإجابة عن السؤال الثاني وتحليلها وتفسيرها.**

**3-عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها وتفسيرها.**

**4-عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها وتفسيرها.**

**5-عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها وتفسيرها.**

**خاتمة**

**تمهيد:**

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة في الفصل السابق سيتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الميدانية التي تم التوصل إليها وفقاً لأهداف الدراسة وفرضياتها، وذلك في ضوء استجابات أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة، وسيتم عرض النتائج وتحليلها وفقاً لتسلسل تساؤلات وفرضيات الدراسة، كما سيتم تفسير ومناقشة النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة ومقارنتها بنتائج بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال، وفي الأخير يتم استخلاص الاستنتاجات وتقديم الاقتراحات والتوصيات المتعلقة بالبحث.

## عرض نتائج الدراسة الميدانية تحليلها وتفسيرها:

بعد التحصل على نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم جمعها عن طريق أدوات الدراسة، تم تبويب النتائج المتحصل عليها في جداول إحصائية، وهذا من أجل عرضها وتحليلها وتفسيرها تبعا لتساؤلات وفرضيات الدراسة التي تمت صياغتها، واستناداً إلى المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة الحالية، تم التوصل إلى العديد من المعطيات التي تفسر عوامل المشكلة المطروحة في موضوع الدراسة الحالية، واستناداً إلى بعض الملاحظات الميدانية ونتائج الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة، وما جاء في التراث النظري، نباشر عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة الميدانية:

### 1–عرض النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الأول وتحليلها وتفسيرها:

### 1–أ–عرض النتائج المتعلقة بالإجابة على بالتساؤل الأول وتحليلها:

**– ينص التساؤل الأول على" ما مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري؟ "**

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام كل من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذا الوزن النسبي. والجدول التالي يوضح نتائج التحليل الإحصائي لهذا التساؤل.

**جدول رقم (34) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية.**

| الأبعاد | عدد الفقرات | الدرجة الكلية للبعد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | مستوى الضغوط النفسية | الترتيب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| سلوك التلاميذ | 4 | 20 | 11.95 | 3.05 | 59.75 | متوسط | 2 |
| العلاقة بالزملاء | 4 | 20 | 10.58 | 3.19 | 52.90 | متوسط | 6 |
| العلاقة بالإدارة | 4 | 20 | 11.83 | 3.56 | 59.15 | متوسط | 3 |
| العلاقة بالمفتش | 4 | 20 | 9.31 | 3.43 | 46.55 | منخفض | 7 |
| تقدير المهنة | 4 | 20 | 12.85 | 3.27 | 64.25 | متوسط | 1 |
| الصراعات الذاتية | 4 | 20 | 11.24 | 3.24 | 56.20 | متوسط | 5 |
| الأعراض الصحية | 4 | 20 | 11.79 | 3.13 | 58.9 | متوسط | 4 |
| الدرجة الكلية للمقياس | 28 | 140 | 79.58 | 16.54 | 56.84 | متوسط | |

**يتم حساب الوزن النسبي بقسمة المتوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية للبعد ثم ضرب الناتج في 100.**

**تم تحديد مستوى الضغوط النفسية بناءً على المعيار التالي:**

- إذا كان الوزن النسبي أقل من 50% يكون مستوى الضغوط النفسية منخفض.
- إذا كان الوزن النسبي ما بين 50% إلى 70% يكون مستوى الضغوط النفسية متوسطاً.
- إذا كان الوزن النسبي أكبر من 70% يكون مستوى الضغوط النفسية مرتفعاً.

يتبين من نتائج الجدول رقم (24) أن معدل الضغوط النفسية لأساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير هو (79.58) بوزن نسبي (56.84) وهذا المعدل يشير إلى أن مستوي الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الكبير كان متوسطاً، حيث جاء بعد تقدير المهنة في الترتيب الأول من حيث مستوى الضغوط النفسية بمعدل حسابي(12.85) بوزن نسبي(64.25) وفي المركز الثاني حل بعد سلوك التلاميذ بمعدل حسابي(11.95) وبوزن نسبي(59.75) وجاء في المركز الثالث بعد العلاقة بالإدارة بمعدل حسابي(11.83) وبوزن نسبي(59.15) وفي المركز الرابع جاء بعد الأعراض الصحية بمعدل حسابي(11.79) وبوزن نسبي(58.9) وفي المركز الخامس حل بعد الصراعات الذاتية بمعدل حسابي(11.24) وبوزن نسبي(56.20) وفي المركز السادس جاء بعد العلاقة بالزملاء بمعدل حسابي(10.58) وبوزن نسبي(52.90) وفي الترتيب السابع والاخير حل البعد الخاص بالعلاقة بالمفتش بمعدل حسابي(9.31) وبوزن نسبي(46.55).

وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري كان فوق المتوسط حيث بلغ الوزن النسبي العام **(56.84)**، ويعود ذلك الى المستوى المتوسط في ستة أبعاد منه حيث تراوح الوزن النسبي فيهم ما بين (52.90 إلى 64.25) ما عدا بعد العلاقة بالمفتش كان مستوى الضغوط فيه منخفض بوزن نسبي(46.55).

**1–ب–تفسير النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الأول:**

نلاحظ من خلال هذه النتيجة أن أساتذة التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الكبير الجزائري برغم الصعوبات التي يواجهونها في أداء عملهم وبالرغم من طبيعة المنطقة الصحراوية القاسية في أقصى الجنوب فإن الضغوط النفسية لديهم ذات مستوى متوسط بصفة عامة. حيث بلغ الوزن النسبي العام (56.84) على مقياس الضغوط النفسية، وهو يمثل مستوى متوسط وفقاً للتصنيف المعتمد في هذه الدراسة.

يعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة حياة الاستاذ في الوسط المدرسي، إذ يتعرض للعديد من التحديات والمشاكل اليومية التي تسببه الكثير من الضغوط كالمهام ذات الطابع الاداري التي تسند لهم، وضعف التعاون من قبل الإدارة أحيانا وحتى الزملاء فيما يخص جداول توزيع الحصص والنشاطات، والتعرض من قبل الأولياء ونقص التقدير الاجتماعي الذي يليق بمهنة التعليم، وكذا اكتظاظ الصفوف الدراسية بالتلاميذ وصعوبة ضبطهم ومتابعتهم، خاصة وأنهم أصبحت لديهم اهتمامات أخرى غير الدراسة تشتت انتباههم وتصرفهم عن التحصيل الدراسي، وما إلى ذلك من تحديات ومشاكل مما يترتب عليها من آثار تتمثل أساسا في الإعياء البدني والنفسي، بالإضافة إلى أن هذه الصعوبات والتحديات تنتقل مع الأستاذ إلى خارج مؤسسة العمل، وتتفاعل مع المزيد التحديات الأسرية والمجتمعية التي يواجهونها في الحياة اليومية، كل هذا ما يسهم في ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهم. تتفق هذه النتائج مع **دراسة** شقاح (2009) والتي أظهرت نتائجها أن المعلمين يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية، ودراسة عواودة (2009) والتي أشارت نتائجها إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات كان" متوسطاً، ودراسة الزيودي (2007) التي أظهرت نتائجها أن المعلمين يعانون من مستويات متوسطة من الضغوط النفسية. واختلفت نتائجها مع نتائج **دراسة** الكحلوت والكحلوت (2006) التي أشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. ودراسة خليفات والزغول (2003) أشارت نتائجها إلى أن المعلمين والمعلمات يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، ويرجع الباحث هذا الاختلاف في مستوى الضغوط النفسية إلى اختلاف عينات الدراسة على جغرافيا، بالإضافة

إلى المدة الزمنية الكبيرة بين الدراسات وما ارتبط بها من إصلاحات عرفها النظام التربوي و المدرسية بصفة عامة.

**2–عرض النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الثاني وتحليلها وتفسيرها:**

**2–أ–عرض النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الثاني وتحليلها:**

**–ينص التساؤل الثاني على: " ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري؟ "**

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام كل من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذا الوزن النسبي. والجدول التالي يوضح نتائج التحليل الإحصائي لهذا التساؤل.

**جدول رقم (35) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.**

| الأبعاد | عدد الفقرات | الدرجة الكلية للبعد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | مستوى الرضا عن الحياة | الترتيب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| السعادة | 7 | 35 | 25.67 | 4.32 | 73.34 | مرتفع | 1 |
| الحياة الاجتماعية | 5 | 25 | 19.97 | 3.06 | 79.88 | مرتفع | 3 |
| الطمأنينة | 5 | 25 | 19.13 | 3.16 | 76.52 | مرتفع | 4 |
| الاستقرار النفسي | 3 | 15 | 11.16 | 2.21 | 74.40 | مرتفع | 5 |
| التقدير الاجتماعي | 6 | 30 | 22.27 | 3.11 | 74.23 | مرتفع | 2 |
| القناعة | 3 | 15 | 10.92 | 2.16 | 72.80 | مرتفع | 6 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الدرجة الكلية للمقياس | 29 | 145 | 109.15 | 14.69 | 75.27 | مرتفع | |

**يتم حساب الوزن النسبي بقسمة المتوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية للبعد ثم ضرب الناتج في 100.**

**تم تحديد مستوى الرضا عن الحياة بناءً على المعيار التالي:**

- إذا كان الوزن النسبي أقل من 52% كون مستوى الرضا عن الحياة منخفض.
- إذا كان الوزن النسبي ما بين 52% إلى 68% يكون مستوى الرضا عن الحياة متوسطاً.
- إذا كان الوزن النسبي أكبر من 68% يكون مستوى الرضا عن الحياة مرتفعاً.

يتبين من نتائج الجدول رقم (25) أن معدل الرضا عن الحياة لأساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير هو **(109.15)** بوزن نسبي **(75.25)** وهذا المعدل يشير إلى أن معدل الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الكبير كان مرتفعاً، حيث جاء بعد **السعادة** في المركز الأول من حيث مستوى الرضا عن الحياة بمعدل حسابي(25.67) بوزن نسبي (73.34)، بينما حل في المركز الثاني البعد الخاص بال**تقدير الاجتماعي** بمعدل حسابي(22.27) وبوزن نسبي(74.23)، وفي المركز الثالث جاء بعد **الحياة الاجتماعية** بمعدل حسابي(19.97) بوزن نسبي(79.88)، وفي المركز الرابع جاء بعد **الطمأنينة** بمعدل حسابي(19.13) وبوزن نسبي(76.52)، وفي المركز الخامس حل بعد **الاستقرار النفسي** بمعدل حسابي(11.16) وبوزن نسبي(74.40)، بينما جاء بعد القناعة في المركز السادس والأخير بمعدل حسابي(10.92) وبوزن نسبي(72.80). وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري كان مرتفعاً حيث بلغ الوزن النسبي العام **(75.25)**، ويعود ذلك الى ارتفاع المستوى في كل أبعاده حيث تراوح الوزن النسبي ما بين(79.88 إلى 72.80).

نلاحظ من خلال هذه النتيجة أن أساتذة التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الكبير الجزائري برغم الصعوبات التي يواجهونها في أداء عملهم وفي حياتهم اليومية بصفة عامة إلا أنهم راضون عن حياتهم بدرجة كبيرة.

**2-ب-تفسير النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الثاني:**

تبين من نتائج الجدول رقم (35) أن معدل الرضا عن الحياة لأساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير هو **(109.15)** بوزن نسبي **(75.25)** وهذا المعدل يشير إلى أن معدل الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الكبير كان مرتفعاً.

نلاحظ من خلال هذه النتيجة أن أساتذة التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الكبير الجزائري برغم الصعوبات التي يواجهونها في أداء عملهم والظروف الطبيعية الصعبة التي تميز هذه المناطق الصحراوية وبعد المسافات بين المناطق. فإنهم راضون عن حياتهم.

ويعزو الباحث هذا الارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة إلى العائد المادي الذي يستفيد منه هؤلاء الأساتذة مقارنة بزملائهم في الولايات الأخرى من الوطن، حيث تمنح لهم علاوات ومنح بنسب أكبر بكثير مما يمنح للأساتذة في بقية الولايات نظرا لخصوصية المنطقة من جهة وسياسة الدولة في تعزيز التأطير في هذه المناطق التي تشهد نقصاً كبيراً أحيانا في بعض المواد التعليمية خاصة منها المواد الأجنبية، هذا ما يضفي نوع من السعادة لدى الأساتذة في هذه المناطق، بالإضافة إلى التقدير الاجتماعي الذي لازال يحظى به المعلم بصفة عامة في المجتمع الصحراوي مقارنة مع زملائه في الوظائف الأحرى، وكذا الحياة الاجتماعية في هذه المناطق من الوطن والتي ما زالت تتميز بالمكارم الحميدة من إكرام الضيف والتكافل الاجتماعي والإيثار ...الخ، كما أن الأستاذ ينعم بالطمأنينة والاستقرار النفسي فهو يشعر بالأمن على نفسه وأولاده وماله في كنف هدا المجتمع المترابط. ومما يزيد الأستاذ رضا عن حياته في هذه المناطق من الجزائر قناعته بما قسم الله من رزق في هذه الحياة باعتبار ديننا الحنيف يحث على ذلك. هذه النتيجة **اتفقت** مع نتيجة **دراسة (إكرام درويش، 2002 ):** التي أظهرت نتائجها أن الفرد الأردني يتمتع بالرضا عن الحياة بشكل عام، وكان مجال الأسرة في مقدمة المجالات، وكان مجال وسائل الاستجمام أدناها من حيث الرضا، و**دراسة (Rogers, 1997 ):** التي كشفت نتائجها أن الأفراد الذين يتمتعون

بتقدير ذات جيد ودعم اجتماعي أكثر رضا عن حياتهم بالرغم من انخفاض الدعم المادي لهم كما أظهرت النتائج أن تقدير الذات والدعم الاجتماعي والصحة الجسمية منبآت جيدة بالرضا عن الحياة، و**دراسة (Rao, 2007):** التي أظهرت النتائج فيها أن المسنين المقيمين مع أسرهم أكثر رضا عن حياتهم مقارنة بالمقيمين بدور الإيواء، ويرى الباحث أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد مرتبط بأبعاد الحياة المختلفة، فإذا كان مستوى هذه الأبعاد عال فان مستوى الرضا عن الحياة يكون كذلك وإلا العكس. ذلك لأن رضا الشخص عن حياته مرتبط بطبيعة مزاجه وخبراته في الحياة ووضعه الاجتماعي والاقتصادي ومستواه التعليمي، كم أنه يتأثر بظروف حياته كضعف الحالة المادية وتدهور الحالة الصحية والعجز عن أداء المهامه وتحقيق الأهدافه كل هذا يؤدي لامحالة إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة.

**3-النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وتحليلها وتفسيرها:**

**3-أ-عرض نتائج الفرضية الاولى وتحليلها:**

**ينص الفرض الأول على " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري."**

للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة اساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري، على مقياس الضغوط النفسية وبين درجات التي تحصلوا عليها على مقياس الرضا عن الحياة كما هو موضح في الجدول الاتي:

**جدول رقم (36): يبين معامل الارتباط بين كل من الضغوط النفسية والرضا عن الحياة**

| المتغيرات | العينة N | معامل الارتباط R | Sig | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| مقياس الرضا عن الحياة | 308 | 0.565 | 0,00 | توجد علاقة |
| مقياس الضغوط النفسية | | | | |

يبين الجدول رقم: (36) درجة ودلالة معامل الارتباط (R) بين الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري والرضا عن حياتهم، حيث تبين من خلال القراءة الأولية لهذا الجدول أن معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة كان موجبا ودال إحصائيا، حيث قدر ب( 0.565) وأن قيمة الدلالة الإحصائية بلغت (sig = 0,00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,001. ومنه نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات الضغوط النفسية ودرجات الرضا عن الحياة لدى اساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

وبناء على ما تقدم فانه يمكن قبول الفرض القائل أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

**كما يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أساتذة العليم المتوسط بالجزائر من خلال درجات الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري.**

وللتنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم امتوسط بالجزائر عن طريق عينة من ولايات الجنوب الكبير الجزائري نستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، والجدول التالي يوضح نتائج هذا التحليل:

**الجدول رقم (37): تحليل التباين للانحدار بين الرضا عن الحياة كمتنبأ به والضغوط النفسية كمنبئ**

| نموذج الانحدار | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة | معامل الارتباط R | معامل التحديد $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الانحدار | 54986.35 | 1 | 54986.35 | 143.97 | 0.00 | 0.565 | 0.319 |
| البواقي | 117251.80 | 307 | 381.92 | | | | |
| المجموع | 172238.15 | 308 | | | | | |

يتبين من خلال الجدول رقم (37) إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الضغوط النفسية باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، حيث بلغت قيمة اختبار (ف) لتحليل التباين لانحدار الضغوط النفسية على الرضا عن الحياة (143.97) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، لان مستوى الدلالة sig يساوي 0.00 وهي أقل (<) من 0.05، وبالتالي يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الضغوط النفسية.

**ملائمة النموذج:** كما هو موضح في الجدول (27)، بلغت قيمة معامل التحديد $\mathbf{R^2}$ القيمة 0.319، هذا يعني أنه 32% من التباين في المتغير التابع الرضا عن الحياة مفسر

بالتغير في المتغير المستقل الضغوط النفسية. مستوى الدلالة sig يساوي 0.00 وهي أقل (<) من 0.05، وهذا دليل بأن النموذج ذو أهمية إحصائية. والجدول رقم (28) يوضح معاملات الانحدار (Beta) الضغوط النفسية على الرضا عن الحياة.

**جدول رقم (38): نتائج انحدار الضغوط النفسية على الرضا عن الحياة**

| النموذج | معامل الانحدار (Beta) | ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|
| الثابت | 66.84 | 17.68 | 0.00 |
| الضغوط النفسية | 0.54 | 12.00 | 0.00 |

يتضح من الجدول رقم (38) أن قيمة ثابت الانحدار في معادلة الانحدار تساوي (66.84) وهي دالة إحصائياً، وقيمة معامل الانحدار لضغوط النفسية (0.54)، وهي قيمة دالة إحصائياً، لتصبح معادلة التنبؤ كالتالي:

**الرضا عن الحياة = 66.84 + 0.54 الضغوط النفسية**

أي أن زيادة وحدة معيارية من الضغوط النفسية يقابلها زيادة 0.54 وحدة معيارية من الرضا عن الحياة، ونسبة التباين المفسر (0.319) أي أن الضغوط النفسية فسرت ما يقارب (32%) من تباين الرضا عن الحياة. وقيمة حجم التأثير ($R^2$) تساوي (0.319) والتي تشير إلى حجم تأثير متوسط وفقاً لمعايير Cohen (1988)

**3-ب-تفسير نتائج الفرضية الأولى:**

**ينص الفرض الأول على " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري."**

**بالرجوع الى الجدول** رقم: (38) نجد أن درجة ودلالة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري، ومن خلال القراءة الأولية لهذا الجدول تبين أن معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة كان موجبا ودال إحصائيا، حيث قدر ب( 0.565) لأن قيمة الدلالة الإحصائية بلغت (sig = 0,00) وهي أصغر من مستوى

الدلالة 0,001. ومنه نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات الضغوط النفسية ودرجات الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، أي أنه كلما ارتفع مستوى الضغوط لدى أساتذة التعليم المتوسط المعنيين بالدراسة زاد مستوى الرضا عن الحياة لديهم. ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث أن الإحساس بتدني مستوى الرضا عن الحياة لدى هؤلاء الأساتذة يشير إلى تقييمهم لمدى الضغوط التي يعانون منها في حياتهم اليومية، ولكي يتمتع هؤلاء الأساتذة بحياتهم بشكل إيجابي فلابد أن تتوفر لديهم القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة ومواجهتها بقدر المستطاع بأساليب مختلفة، وهكذا يتمكنوا من اجتيازها بسلام ومواصلة حياتهم بكل رضا، فالرضا عن الحياة يؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد، والذي هو عماد الصحة النفسية، حيث يولد في الفرد الديناميكية التي تجعل الفرد يعدل ويغير من سلوكه ومحيطه باستمرار، وهذا ما يؤدي إلى تجاوز العقبات ومشكلات الحياة والعوامل الضاغطة، مما يجعله يشعر بالإيجابية والإنجاز وبالتالي الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

وبناء على ما تقدم فانه يمكن قبول الفرض القائل أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

فأساتذة التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الكبير لديهم ما يجعلهم راضون عن حياتهم مقارنة بزملائهم في الشمال، فهناك امتيازات مادية متمثلة في مجموعة منح التي تدعم الراتب الشهري وتجعله لابأس به والاستفادة من السكن أو منحة السكن في المقابل، بالإضافة إلى التقدير الاجتماعي الذي لازال الأستاذ يحظى به في الجنوب خاصة في البلديات خارج المدن فمكانته الاجتماعية لم تهتز بعد فهو محترم في المجتمع، هذا ما يجعلهم يشعرون بالايجابية في حياتهم والشعور بالسعادة والانجاز، وهذا ما يجعل الأستاذ

يتجاوز كل ما يواجهه من ضغوط في حياته سواء في المدرسة او خارج المدرسة، مما يخفف من الضغوط النفسية بصفة عامة. هذه النتيجة غير متفقة مع ما جاء في **دراسة** (Janice, 1996): حيث أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم، **ودراسة** (Chung-Lim & Wing-Tung, 2006): التي أشارت النتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، **ودراسة** (Kaspereezn & Dana , 2012): أشارت إلى أن الضغوط النفسية ترتبط بعلاقة عكسية مع الرضا عن الحياة، **ودراسة فراس قريطع**.(2017 ): أشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة. ولم يقف الباحث على دراسة توصلت الى وجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين.

وللتنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط بالجزائر عن طريق عينة من ولايات الجنوب الكبير الجزائري تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط.

وتبين من خلال الجدول رقم (28) إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الضغوط النفسية باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، حيث بلغت قيمة اختبار (ف) لتحليل التباين لانحدار الضغوط النفسية على الرضا عن الحياة (143.97) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، لان مستوى الدلالة sig يساوي 0.00 وهي أقل (<) من 0.05، وبالتالي يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الضغوط النفسية.

**وعند ملائمة النموذج** بلغت قيمة معامل التحديد القيمة 0.319، هذا يعني أنه 32% من التباين في المتغير التابع الرضا عن الحياة مفسر بالتغير في المتغير المستقل الضغوط النفسية. مستوى الدلالة sig يساوي 0.00 وهي أقل (<) من 0.05، وهذا دليل بأن النموذج ذو أهمية إحصائية.

واتضح من الجدول رقم (38) أن قيمة ثابت الانحدار في معادلة الانحدار تساوي (66.84) وهي دالة إحصائياً، وقيمة معامل الانحدار لضغوط النفسية (0.54)، وهي قيمة دالة إحصائياً، لتصبح معادلة التنبؤ كالتالي:

الرضا عن الحياة = 66.84 + 0.54 الضغوط النفسية

أي أن زيادة وحدة معيارية من الضغوط النفسية يقابلها زيادة 0.54 وحدة معيارية من الرضا عن الحياة، ونسبة التباين المفسر (0.319) أي أن الضغوط النفسية فسرت ما يقارب (32%) من تباين الرضا عن الحياة. وقيمة حجم التأثير ($R^2$) تساوي (0.32) والتي تشير إلى حجم تأثير متوسط وفقاً لمعايير Cohen (1988)

**4-عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية وتحليلها وتفسيرها:**

**4-أ-عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية وتحليلها:**

**تنص الفرضية على:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري على مقياس الضغوط النفسية حسب الجنس والخبرة المهنية والتفاعل بينهما.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدنا على معامل التباين الثلاثي وذلك لحساب التفاعل بين المتغيرات كما هو موضح في الجدول الاتي:

**جدول رقم(39): يوضح تحليل التباين للضغوط النفسية بالتفاعل مع الجنس والأقدمية في المهنة.**

| مصدر التباين | مجموع المربعات | متوسط المربعات | درجة الحرية | قيمة (F) | الدلالة الإحصائية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الجنس | 150.575 | 75.288 | 02 | 0.273 | 0.761 | غير دالة |
| الاقدمية | 1115.658 | 278.914 | 04 | 1.011 | 0.402 | غير دالة |
| التفاعل (جنس* اقدمية) | 466.494 | 155.498 | 03 | 0.563 | 0.640 | عير دالة |
| الفروق بين النتائج | 82245.140 | 275.990 | 298 | | | |
| المجموع بين النتائج | 2034969.000 | | | | | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (39): أن قيمة (F) المقدرة ب (0.273) عند مستوى الدلالة (0.761) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية وفق متغير الجنس، لدى أفراد عينة الدراسة.

كما يلاحظ كذلك أن قيمة (F) المقدرة ب (1.011) عند مستوى الدلالة (0.402) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية وفق متغير الاقدمية، لدى أفراد عينة الدراسة.

وبالرجوع الى الجدول، نلاحظ أن قيمة (F) المقدرة ب (0.563) عند مستوى الدلالة (0.640) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا يوجد تفاعل بين مستوى الضغوط النفسية وكل من متغير الجنس ومتغير الاقدمية، لدى أفراد عينة الدراسة. وعليه يمكن تلخيص ما جاء من نتائج في الجدول السابق كالتالي:

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور وإناث أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير الجزائري في مستوي الضغوط النفسية.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير الجزائري في مستوي الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الأقدمية في العمل.

– لا يوجد تفاعل بين الضغوط النفسية وكل من متغير الجنس ومتغير الأقدمية في العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير.

**4–ب–تفسير نتائج الفرضية الثانية:**

والتي تنص على: توجود فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي باختلاف متغير الجنس والخبرة المهنية والتفاعل بينهما.

**– بالنسبة للجنس:**

يتضح من الجدول رقم (39)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور وإناث أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير في مستوى الضغوط النفسية حيث جاءت قيمة (F) المقدرة ب (0.273) عند مستوى الدلالة (0.761) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية وفق متغير الجنس، لدى أفراد عينة الدراسة. وبالتالي يظهر بوضوح انه ليس هناك اختلاف بين الجنسين في الضغوط النفسية لدى أساتذة العليم المتوسط في الجنوب الكبير الجزائري، وهذا راجع إلى أنهم يعانون من الضغوط النفسية بنفس الدرجات، وقد يعود ذلك إلى أن طبيعة الضغوط والإلتزامات المترتبة عل الذكور نفسها المترتبة على الإناث،

فالمسؤولية تكون متساوية بين الأساتذة في العمل المهني.هذه النتيجة جاءت مخالفة للنتيجة التي جاءت في دراسة: **(نضال عواد ثابت، 2003):** حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور، **ودراسة (المشعان، 2000):** التي بينت وجود فروق معنوية بين الجنسين في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية والجسمية، لصالح الإناث، و**دراسة (وسام بريك،2001):** التي أوضحت أن مستويات الضغوط المهنية كانت لدى المعلمين أعلى من مستوياتها لدى المعلمات، و**دراسة هبة إبراهيم، وعويد المشعان( 2004)** : التي بينت أنه توجد فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط العمل، لصالح الإناث، **ودراسة (محمد الشبراوي، 2005):** التي بينت وجود فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط مهنة التدريس، لصالح المعلمين، وانفردت الدراسة الحالية بالنتيجة القائلة بعدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية حسب علم الباحث.

**- بالنسبة للاقدمية المهنية:**

يلاحظ من الجدول كذلك أن قيمة (F) المقدرة ب (1.011) عند مستوى الدلالة (0.402) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية وفق متغير الاقدمية، لدى أفراد عينة الدراسة.بمعنى ان الأساتذة على اختلاف سنوات عملهم في مهنة التدريس يتعرضون للضغوط النفسية بنفس المستوى المتوسط، كما أنهم يعايشون ظروف العمل نفسها من حيث العلاقة مع الإدارة والتلاميذ وعبء العمل وضغوط المهنة، كما تدل هذه النتيجة على أن الأساتذة بمختلف سنوات خبرتهم تكيفوا وتأقلموا مع الظروف المهنية ويعملون جميعهم في نفس هذه الظروف وخاصة أنهم يعملون في المنطقة نفسها. وهذا ما أكدته نادية إبراهيم أبو السعود،2009، "على أن الضغط النفسي هو استجابة فيزيولوجية ترتبط بعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثاً نمطاً من

الاستجابات غير النوعية التي تحدث إما سروراً أو ألماً."(نادية إبراهيم أبو السعود، 2009، 108). هذه النتيجة جاءت مماثلة للنتيجة التي جاءت في **دراسة (محمد الشبراوي،2005 ):** حيث بينت عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس، تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، **ودراسة (محمد الشبراوي، 2005 ):** التي بينت عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس، تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، واتفقت هذه الدراسة فقط حسب علم الباحث مع **دراسة (وسام بريك،2001):** التي بينت أنه توجد فروق معنوية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين تبعاً لمتغير العبء التدريسي، لصالح المعلمين الذين يعملون أكثر من( 29) حصة أسبوعياً.

**- بالنسبة للتفاعل (الجنس /الاقدمية) في الضغوط النفسية:**

بالرجوع إلى الجدول، نلاحظ أن قيمة (F) المقدرة ب (0.563) عند مستوى الدلالة (0.640) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا يوجد تفاعل بين مستوى الضغوط النفسية وكل من متغير الجنس ومتغير الاقدمية، لدى أفراد عينة الدراسة، أي لا يوجد تأثير متبادل بينهم، فالضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير لا تتأثر باختلاف الجنس(ذكر/أنثى)، كما لا تتأثر باختلاف الاقدمية في العمل، فكل من الاساتذة الذكور أو إناث ومهما كانت اقدميتهم في المهنة فإنهم تعملون في نفس الاوضاع المهنية في نفس الظروف المادية والمعنوية. وهذا ما أكدته نتائج **ودراسة (عبيد بن عبد الله العمري، 2003 ):** التي بينت أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيراً على ضغوط العمل من المتغيرات الديمغرافية.

**5-عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها وتفسيرها:**

**5-أ-عرض النتائج وتحليلها:**

**ينص الفرض الثالث: على**" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري على مقياس الرضا عن الحياة حسب الجنس والخبرة المهنية والتفاعل بينهما.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدنا على معامل التباين الثلاثي وذلك لحساب التفاعل بين المتغيرات كما هو موضح في الجدول الاتي:

**جدول رقم(40): يوضح تحليل التباين للرضا عن الحياة بالتفاعل مع الجنس والأقدمية المهنية**

| مصدر التباين | مجموع المربعات | متوسط المربعات | درجة الحرية | قيمة (F) | الدلالة الإحصائية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الجنس | 1579.529 | 789.765 | 02 | 3.804 | 0.023 | دالة |
| الاقدمية | 2995.696 | 748.924 | 04 | 3.607 | 0.07 | غير دالة |
| التفاعل(جنس*اقدمية) | 909.002 | 303.001 | 03 | 1.459 | 0.226 | عير دالة |
| الفروق بين النتائج | 61874.139 | 207.631 | 298 | | | |
| المجموع بين النتائج | 3736158.000 | | 308 | | | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم(40): أن قيمة (F) المقدرة ب (3.804) عند مستوى الدلالة (0.023) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فهي قيمة دالة ومنه نستنتج أنه توجد فروق في متوسطات درجات الرضا عن الحياة وفق متغير الجنس، لدى أفراد عينة الدراسة.

كما يلاحظ كذلك أن قيمة (F) المقدرة ب (3.607) عند مستوى الدلالة (0.07) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق في متوسطات درجات الرضا عن الحياة وفق متغير الاقدمية، لدى أفراد عينة الدراسة.

وبالرجوع الى الجدول، نلاحظ أن قيمة (F) المقدرة ب (1.459) عند مستوى الدلالة (0.226) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا يوجد تفاعل بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة وكل من متغير الجنس ومتغير الاقدمية، لدى أفراد عينة الدراسة.

وعليه يمكن تلخيص ما جاء من نتائج في الجدول السابق كالتالي:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور وإناث أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير الجزائري في متوسطات درجات الرضا الحياة.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير الجزائري في متوسطات درجات الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الأقدمية في العمل.

– لا يوجد تفاعل بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة وكل من متغير الجنس ومتغير الأقدمية في العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجنوب الكبير.

**5–ب–تفسير نتائج الفرضية الثالثة:**

والتي تنص على: توجد فروق دالة إحصائيا في الرضا عن الحياة باختلاف متغيري الجنس والخبرة المهنية والتفاعل بينهما.

**– بالنسبة لمتغير الجنس:**

يتضح من الجدول رقم (40)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور وإناث عينة الدراسة في متوسطات درجات الرضا عن الحياة، حيث جاءت قيمة (F) المقدرة ب

(3.804) عند مستوى الدلالة (0.023) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فهي قيمة دالة ومنه نستنتج أنه توجد فروق في متوسطات درجات الرضا عن الحياة وفق متغير الجنس، لدى أفراد عينة الدراسة لصالح الإناث. وحسب الباحث هذا راجع إلى الامتيازات التي تتمتع بها المرأة المشتغلة بالتعليم ،خاصة التي تشغل رتبة أستاذة في مختلف مراحل التعليم مقارنة مع زميلها الأستاذ بل مع الموظفات الأخريات في القطاعات الأخرى، فراتبها المعتبر يجعلها تعيش حياة كريمة، حيث يمكنها من تلبية كل حاجياتها وحتى حاجيات أسرتها، ويضفي عليها شيء من الرفاهية والتمتع بالحياة. ناهيك عن العطل التي تستفيد منها الأستاذة بالإضافة للعطل الرسمية إمكانها أخذ عطلة قبل عطلة الأمومة وعطلة بعدها، وبإمكانها الاستفادة من ساعات الرضاعة. هذه النتائج تتفق مع نتائج **دراسة (علاء الشعراوي، 1999 ):** التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الجنسين في أبعاد الرضا عن الذات والرضا عن الأقران لكن لصالح الذكور، و**دراسة (علاء الشعراوي، 1999 ):** التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الجنسين في أبعاد الرضا عن الذات والرضا عن الأقران لصالح الذكور، و**دراسة (إكرام درويش، 2002 ):** التي أظهرت وجود فروق بين الجنسين في درجات الرضا عن مجالات العلاقات الحميمة والأسرة والدين لكن لصالح الذكور، ولم تظهر فروق بين الجنسين في المجالات الأخرى و**دراسة (عادل محمود سليمان، 2003 ):** التي بينت وجود فروق لصالح الإناث في مجالات الرضا عن الحياة في الناحية الاقتصادية–الحياة الدينية–النقل والمواصلات–العناية بالصحة، وجود فروق في مجالات: الحياة الاجتماعية–الحياة السياسية–الخدمات–والدرجة الكلية للرضا عن الحياة، **ودراسة (عاشور دياب، 2007)** التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور ومتوسطي درجات الإناث في الرضا عن الحياة لصالح الإناث و**دراسة (Rao, 2007):** التي أظهرت وجود فروق في الرضا عن الحياة لكن لصالح الذكور. وأختلفتنتائج هذه الدراسة مع نتائج **دراسة (فريح العنزي، 2001):** التي أوضحت نتائجها: عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل، و**دراسة**

**(يوسف الرحيب، 2001 ):** التي أظهرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الرضا عن الحياة ولم تظهر فروق دالة بين المتزوجين وغير المتزوجين في عوامل الرضا عن الحياة، و**دراسة (محمد يوسف محمود، 2003 ):** التي أوضحت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات المسنين الذكور ومتوسط درجات المسنات في الرضا عن الحياة وقلق الموت و**دراسة (جابر عيسى، ربيع رشوان، 2006):** التي كان من نتائجها: عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة،

**-بالنسبة لمتغير الاقدمية في المهنة:**

يلاحظ أيضاً أن قيمة (F) المقدرة ب (3.607) عند مستوى الدلالة (0.07) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق في متوسطات درجات الرضا عن الحياة وفق متغير الاقدمية، لدى أفراد عينة الدراسة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة أن رضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه أو أحواله بالمستوى الذي يعتقد أنه مناسب له وهذا المستوى يقرره الفرد لنفسه أي إن إحساس داخلي بالنسبة للفرد يظهر في سلوكه واستجاباته كما أن الرضا عن الحياة يعبر عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي وبالتالي فإن معلمي التعليم العام على اختلاف سنوات خبرتهم راضون عن حياتهم بمستويات متقاربة ولم تصل مستويات الاختلاف في الرضا عن الحياة لمستويات الدلالة الإحصائي، مما يشير إلى أن متغير الاقدمية في المهنة لا يؤثر في معدل الرضا عن الحياة بين أساتذة التعليم المتوسط في ولايات الجنوب الكبير الجزائري ويفسر هذا إلى أن الأساتذة في هذه المناطق يعيشون نفس الظروف الحياتية بغض النظر عن سنوات خبرتهم. هذه النتيجة تختلف مع نتيجة **دراسة (عادل محمود سليمان، 2003)** التي أظهرت وجود فروق في مجالات: الحياة الاجتماعية-الحياة السياسية-الخدمات- والدرجة الكلية للرضا عن الحياة، ولصالح الخبرة الأقل من (5) سنوات.

**- بالنسبة للتفاعل(جنس/أقدمية) في الرضا عن الحياة:**

وبالرجوع الى الجدول، نلاحظ أن قيمة (F) المقدرة ب (1.459) عند مستوى الدلالة (0.226) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.01، و0.05 فهي قيمة غير دالة ومنه نستنتج أنه لا يوجد تفاعل بين كل من متغير الجنس ومتغير الأقدمية ومتغير الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

أي لا يوجد تأثير متبادل بين هذه المتغيرات عدا تأثير متغير الجنس في مستوى الرضا عن الحياة لصالح الإناث، يرجع الباحث ذلك للخصوصيات والامتيازات التي تتمتع بها الأستاذة في التعليم والتي لا يحظى بها الأستاذ، كالاستفادة من العطل الاستثنائية الخاصة بالمرأة (عطلة الأمومة وعطل مرضية قبلها وبعدها تخفيض في ساعات العمل للرضاعة، والمعاملة الخاصة من قبل الإدارة )، أما الأقدمية فليس لها تأثير واضح حسب نتائج الدراسة على مستوى الرضا عن الحياة فمهما كانت سنوات العمل للأستاذ فإن مستوى الرضا عن الحياة لديه مرتفع، وهذا راجع إلى الظروف التي يعمل فيها الأساتذة هي نفسها والعلاقات الجيدة بين الأساتذة القدماء والجدد والاحترام المتبادل بينهم خاصة وان الأساتذة الجدد المتربصون وأصحاب الرتبة القاعدية هم خاضعون للتكوين المستمر من قبل الأساتذة القدماء المصنفون في رتبة الرئيسيون والمكونون.

## استنتاج عام:

وفي الأخير فضل الباحث ان يختم دراسته هذا الاستنتاج العام تشمل ملخص للنتائج المتوصل لها، تليها توصيات موجهة للمعنيين بالدراسة ومن يشرف عليهم، ثم اقترح بحوث لتوسيع الدراسة.

توصل الباحث في هذه الدراسة الى النتائج التالية:

–أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري كان متوسطاً، بمعدل = **(79.58)** وبوزن نسبي العام **(56.84)**، ويعود ذلك إلى المعدل المتوسط في ستة أبعاد منه حيث تراوح الوزن النسبي فيهم ما بين (52.90 إلى 64.25) ما عدا بعد العلاقة بالمفتش كان مستوى الضغوط فيه منخفض بوزن نسبي(46.55).

كما أظهرت النتائج بأن مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري كان مرتفعاً، بمعدل= **(109.15)** بوزن نسبي **(75.25)**، وهذا راجع إلى المعدل المرتفع إلى كل أبعاد المقياس حيث يتراوح الوزن النسبي فيهم مابين(72.80 إلى 79.88).

وتبين من خلال نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، أي كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير الجزائري ارتفع مستوى رضاهم عن حياتهم والعكس صحيح. كما يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الضغوط النفسية.

وتبين كذلك انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري تعزى لمتغيري الجنس والأقدمية في المهنة والتفاعل بينها، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير الجنس (0.761)، ولمتغير الأقدمية في المهنة (0.402)، وبلغت

قيمة الدلالة للتفاعل بين الجنس والأقدمية في المهنة (0.640). مما يعني انه لا يوجد تأثير متبادل بينها.

كما اتضح انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر من خلال عينة بولايات الجنوب الكبير الجزائري تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.023)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الاقدمية في المهنة، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية(0.07)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتفاعل بين الجنس والأقدمية في المهنة حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.226). مما يعني انه لا يوجد تأثير متبادل بينها.

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحث يقترح بمايلي:

1–تخصيص ضمن استعمال الزمني الأسبوعي للأستاذ حصص تبرمج فيها ندوات وورشات عمل تهدف إلى توعية الأساتذة بأهمية الصحة النفسية والاهتمام بها.

2–على المفتشين التنسيق مع المرشدين النفسانيين لتصميم وتطبيق برامج تدريبية إرشادية للأساتذة تهدف إلى خفض مستوى الضغوط النفسية بصفة عامة وبالتالي الرفع من مستوى رضاهم عن حياتهم وتحسين أدائهم الوظيفي.

3–إتاحة الفرصة للأساتذة في إبداء أرائهم والمشاركة في القرارات التي تتخذ على مستوى مؤسساتهم.

4–الإعداد النفسي والمعنوي للأساتذة قبيل أي تعديل أو اصطلاح على مستوى المنظومة للتقليل من مشكلة غموض وصراع الدور التي تؤرقهم وتزيد من مستوي الضغط النفسي لديهم في كل يوم.

ولتوسيع الدراسة وربطها بمتغيرات أخرى تخص مجتمع الدراسة، يقترح الباحث الدراسات التاية:

1–دراسة مماثلة تتناول أثر الضغوط النفسية على الرضا عن الحياة لدى أساتذة الأطوار التعليمية الثلاثة بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

2–دراسة مماثلة على عينة من أساتذة الأطوار التعليمية الثلاثة الوافدين من ولايات الشمال والعاملين بولايات الجنوب الكبير الجزائري.

3–دراسة مماثلة تتناول أثر الضغوط النفسية على الرضا عن الحياة لدى الأستاذات الأمهات في الطور المتوسط.

4–هذه الدراسة لم تتوصل إلى وجود فروق في تقديرات أساتذة التعليم المتوسط للضغوط النفسية تبعا لمتغيرات الجنس، والأقدمية في المهنة، والتفاعل بينهما، لذا يقترح الباحث إجراء دراسات تبحث في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط وفق متغيرات أخرى كالسن والحالة الاجتماعية وطبيعة المنطقة التي يعمل بها الأستاذ( ريفي حضري) المناخ المدرسي.

5–إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع الرضا عن الحياة لدى الأساتذة في كل الأطوار التعليمية، مع ربطها بمتغيرات أخرى، مثل المرونة النفسية، الرضا الوظيفي، والقيم الدينية وأخلاقيات المهنة.

# قائمة المراجع

## أ- المراجع باللغة العربية


- **القرآن الكريم**
- إبراهيم، عبد الستار (2002). *الحكمة الضائعة-الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع*، الكويت: مطابع السياسة.
- ابن منظور، محمد بن مكرم (1955) *لسان العرب*. القاهرة: دار المعارف.
- احمد، عيد، ومطيع، الشخابنة (2010). *التكيف مع الضغوط النفسية*. دراسة ميدانية. الأردن: دار الحامد.
- أحمد، عزت ارجح (1973). *أصول علم النفس* ط.9. الإسكندرية:. المكتب المصري الحديث مصر.
- أحمد نايل، الغرير، وأحمد عبد اللطيف، أبو سعد (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. ط1. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع. الأردن.
- أرجايل، مايكل. (1993). *سيكولوجية السعادة*، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، مراجعة: شوقي جلال الكويت: عالم المعرفة. العدد 175.
- أسعد، يوسف ميخائيل. (1990). *الشخصية الناجحة*. القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع. الفجالة. مصر.
- أندرو، سلافي، ومارك، جي ولاس (1991). *السلوك التنظيمي والأداء*. ترجمة أبو القاسم أحمد. لندن: معهد الإدارة العامة،.
- انطوان، نعمة، وآخرون (2001). *المنجد في اللغة العربية المعاصرة*. ط2. بيروت: دار المشرق..
- بوسعدة، قاسم (2010). *الاشراف التربوي في الجزائر-التفتيش نموذجا*. د راسات نفسية وتربوية، جامعة ورقلة.

- تركي، رابح (1984). *مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس*. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب،.
- تركي، رابح (1990). *أصول التربية والتعليم لطلبة الجامعات والمعلمين والمفتشين*. ط 2. الجزائر. *ديوان المطبوعات الجامعية*.
- تفاحة، جمال السيد (2009). *الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة)*. مجلة كلية التربية. جامعة الإسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد الثالث، 268–318.
- جمعة، سيد يوسف (2007). *إدارة الضغوط*. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية كلية الهندسة–جامعة القاهرة، ط1.
- جودة، آمال (2007). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى*، مجلة جامعة النجاح للأبحاث. (العلوم الإنسانية). المجلد الحادي والعشرون. 697–738.
- حامد عبد السلام، زهران (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط4. القاهرة: عالم الكتب،.
- حسن، عامر محمد (2002). *التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهقين من الجنسين*، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة عين شمس.
- فحمدي، الفرماوي، وآخرون (2009). *الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- الدسوقي، مجدي محمد (1996). *مقياس الرضا عن الحياة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية..
- الدسوقي، محمد مجدي (2000). *دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين كبار السن*. المجلة النفسية للدراسات النفسية، المجلد الثامن، العدد 20.

- الدقس، محمد عبد المولى (2005). علم الاجتماع الصناعي. عمان: مكتبة المجدلاوي.
- الديب، علي محمد (1988). *العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل*. مجلة علم النفس . العدد 6. جامعة القاهرة.
- رونالدي، ريجيو، ترجمة حلمي، فارس (1999). *المدخل إلى علم النفس الصناعي والتنظيمي*. عمان: دار الشروق للتوزيع والنشر. الأردن
- سلوى، محمد زغلول طه، وفاتن، مصطفى كمال لطفي (2009). *اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة*. كلية التربية النوعية بالمنصورة. المؤتمر السنوي {الدولي الأول–العربي الرباع} الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي *الواقع والمأمول*.
- سليمان، عادل محمود محمد (2003). *الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية*، رسالة ماجستير. جامعة النجاح الوطنية. الضفة الغربية. فلسطين.
- شاذلي، عبد الحميد محمد (2001). *التوافق النفسي للمسنين*. الاسكندرية المكتبة الجامعية.
- الشعراوي، علاء محمود (1999). *سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتهما بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية*. مجلة كلية التربية بالمنصورة. مصر. العدد الحادي والأربعون. 148–196.
- شهوان، إسلام محمود (( 2007. *البناء النفسي لشخصية الأسير الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات*، رسالة ماجستير. (غير منشورة). الجامعة الإسلامية. غزة.

شوقي، جلال، عالم المعرفة. العدد 175 . الكويت.

- صوالحة ،محمد أحمد (2006). *الرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرا* ت مجلة العلوم التربوية والنفسية .المجلد (7). العدد (2) . جامعة اليرموك *الأردن*.

- طبي، سهام (2005). *أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الاضطراب والضغوط التالية للصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق*. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المعرفي جامعة باتنة.
- الطعامي، حسن، والكساسبة، عبد الوهاب (2005). *الرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية والخاصة والعوامل المؤثرة فيه (دراسة مقارنة)*. المجلة الأردنية في العلوم التربوية . المجلد 1. العدد 2.
- طه، عبد العظيم حسين، وسلامة، عبد العظيم حسين (2006). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. ط 1 . عمان: دار الفكر. الأردن.
- طه، عبد العظيم حسين (2004). *استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي*. الطبعة الأولى. عمان: دار الفكر.
- طه، عبد العظيم حسين، وسلامة، عبد العظيم حسين (2009). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. الطبعة الأولى. عمان: دار الفكر.. الأردن،.
- عباسة، آمنة (2001). *تكييف مقياس كورنل للإضطرابات السيكوسوماتية*. (دراسة ميدانية على عينة من موظفين في أربع قطاعات حكومية)،رسالة ماجستير، جامعة وهران.
- عبد المنعم، نجوى إبراهيم (2010). *الرضا عن الحياة*. المؤتمر السنوي الخامس عشر. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.
- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود. (2007). *أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين*. المؤتمر السنوي الرابع عشر. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. 243–289.
- العتوم، عدنان الشيخ، ويوسف، البندري، ومحمد، سليمان (2002). *طبيعة العلاقات الشخصية بين المديرين والمعلمين في سلطنة عمان*. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد 3العدد. 3
- عسكر، سمير أحمد (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

- عسكر، علي (2000). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- عطور، دليلة (1997). *الضغط النفسي الاجتماعي لدى المرضى (دراسة تحليلية*. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. (غير منشورة)، جامعة الجزائر.
- علوان، نعمات شعبان (2007). *الرضا عن الحياة وعلاقته بيالوحدة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين*. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). مج 16. العدد 02. 457-532.
- العيسوي، عبد الرحمن (2000). *الاضطرابات النفسجسمية*.بيروت: دار الراتب الجامعية.
- العيسى، جابر، ومحمد عبد الله، ورشوان، ربيع عبده أحمد (2006). *الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الأطفال*. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. المجلد (12)،. العدد (4). كلية التربية بجامعة حلوان.
- العزير، أحمد نايل، وأبو اسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. ط.1 عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.. الأردن.
- الفاغوري، فايزة عبد الكريم (1990). *الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن*. رسالة ماجستير. الجامعة الأردنية. عمان.
- *القاموس العربي الوسيط* (1997). دار الراتب. بيروت. لبنان.
- القلاع، تللعز (2005 ). *التعرض للإرهاب وتأثيره في ظهور الضغط ما بعد الصدمة (دراسة مقارنة)*. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي (غير منشورة ).
- كايد، أحمد سلامة، وأبوهلال (1991). *أثر اتجاهات المعلمين نحو مهنة التدريس وولائهم التنظيمي على إستمرارية العمل في كليات المجتمع الأردني*. جامعة اليرموك. مجلة كلية التربية. العدد. 6 .
- مايكل، ارجايل (1993). *سيكولوجية السعادة*. ترجمة د: فيصل عبد القادر يوسف. عالم المعرفة.

- مجيد، سوسن شاكر (2008) . اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها. الطبعة الأولى.
- مجمع اللغة العربية،(1994)، المعجم الوجيز، القاهرة، مجمع اللغة العربية،ط1، مصر.
- المحروقي، عائشة بنت عباس (2011). *مصادر السعادة لدى طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة*، رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة أم القرى. السعودية.
- محمد المجيد، سالمي، وآخرون (1998). معجم *مصطلحات علم النفس*.ط1. القاهرة: دار الكتب المصرية.
- محمد، مسلم (2007). *مدخل إلى علم النفس العمل*. ط1 . الجزائر : دار قرطبة. المحمدية.
- محمود، عيد مصطفى (2009). *العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب( برنامج علاجي تفصيلي)*، ط1 . القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع،
- مزوار، نسيمة (2006). *استراتيجية المقاومة ومرض السرطان (دراسة مقارنة بين المصابين وغير المصابين )*. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي (غير منشورة). جامعة الجزائر.
- مقدم ،سهيل (2000). *الضغوط النفسية لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لمرض القلب*. رسالة ماجستير . جامعة وهران.
- منصوري، مصطفى (2004). *مصادر ضغوط العمل وعلاقتها بالرضا المهني والقلق وارتفاع ضغط الدم الجوهري (دراسة مقارنة )*.جامعة وهران.
- منصوري، مصطفى (2010). *الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها*. الجزائر: قرطبة للنشر.
- منظمة الصحة العالمية (2005). *تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة*. المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، جنيف.
- النابلسي، محمد احمد وآخرون. (1991). *الصدمة النفسية( علم نفس الحروب والكوارث)*، دار النهضة العربية، ن ط، بيروت.

- ناصر الدين ،الزبدي. (2013). *سيكولوجية المدرس( دراسة وصفية تحليلية)*، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط. 2
- ناصر الدين، الزبدي. (2007). *سيكولوجية المدرس( دراسة وصفية تحليلية)*، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- نجوى، إبراهيم عبد المنعم.( 2010). *المؤتمر السنوي15، مركز الإرشاد النفسي*،جامعة عين شمس،مصر.
- نشوة، كرم عمار. (2007). *الإحتراق النفسي للمعلمين وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات*، رسالة ماجستير، جامعة الفيوم، مصر
- النعامي، أيمن محمد. (2005). *الآثار النفسية الناجمة عن الأسر، وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في قطاع غزة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الصحة العامة، جامعة القدس، غزة.

**ب-المراجع باللغة الأجنبية:**

- (APA) American Psychological Association. (2010). ***Resilience.***
- Brief, A.P. et al. (1993). ***Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being***, The case of health. **Journal of personality and social psychology** ; Vol. 64(4): 646-653.
- Chumbler, N.R. (1996). ***An empirical test of a theory of factors affecting life satisfaction***, Understanding the role of relig
- Diener, E., Scollon, Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. (2000). ***Positivity and the construction of life satisfaction judgments*** , Global happiness is not the sum of its parts. Journal of Happiness Studies, I, 159-176.
- Diener, E.D. and Rahtz, D.R. (2000). ***Advances in quality of life theory and research***, Kluwer Academic publication, Boston.
- Elisabeth, Grebot. (2008). ***Stress et Burnout au travail*** , paris, Eyrolles,

Experience, Journal of Psychology and Theology; Vol. 24(3): 220 –232.

- **factors and strategies**, 750, First Street, NE, Washington DC.
- Greenspoon, p. (1998). ***Confirmatory factor analysis of the mmultidi mensional studentslife satisfy action scale***, Personality and individual differences (252).
- Headey, B and Wearing, A. (1992). ***Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being***, Social Indicators Research; Vol. 24(1): 81-100.
- Heller, D. et al. (2004). ***The rol of person versus situation in life satttisfaction:*** *A critical examination*, Psychological Bulletin ; Vol. 130(4): 574-600.
- Lance, C.E. et al. (1989). ***A comparison between bottom-up***, top-down and bidirectional modeis of relationships between global and life facet satisfaction**. Journal of Personality** ; Vol. 57(3): 601-624
- Lawller, E E.(1983). ***Satisfaction Absenteeism And Turnover,*** in staw b.m psy chological fondations of organization behavior ,2nd edition ,glenview ,illinoisi scott ,fores man and company
- Lounsbury, J.W. et al. (2009). ***An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students***. Individual Differences Research ; Vol. è(1): 52-69
- Mariano Rojas. (2004)**. The Complexity of well–being Alifesatisfaction,** Conception and a Domains–of life Approach، Universidad las Americas، Mexico.
- Martinson, O.B. et al. (1985). ***Life change, health status and life satisfaction***, A reconsideration. **Social Indicators Research** ; Vol. 16(3). 301-313.
- McCrae, R. and Costa, P.T. (1991). ***The full five-factor model and well-being***. Personality and Social Psychology Bulletin ; Vol. 17(2): 227-232.
- Newman, R. (2002). ***The road to resilience. Monitor on Psychology***, Vol. 33(9): 62.

- Pithers, R. & Fogarty, G. (1995). ***Occupational stress among vocational teachers***, British Journal of Educational Psychology, 65, 3-14.
- poulhan(i)bourgrois(m).(1998). stress et coping strategiedagustement a lad-versite . presses universitaire de France . 2 eneedition
- Ramanaiah, N.V. et al. (1997). ***Life satisfaction and the five-factor model of personality***, Psychological Reports; Vol. 80(3): 1208 –1210.
- Rapport sur l'enquéte du comite cyndical europeen de l'education (CSEE) sur ***le stress au travail des enseignants par Henrik Billehaj***, (Octobre 2007). Ce projet a été mené avec l'aide financière de la commission Européenne.
- Schimmack, U., Diener, E & Oishi, S. (2002). ***Life-satsfaction is a momen-tary judgment and a stable personality characteristic,*** The use of chronically accessible and stable sources. Journal of personality, 70 (3), 345-384.
- Seik, tuan. (2000). ***Subjective assessment of urban quality of life in singa-pora***, habitat international.
- Silverman, P., Hecht, L., McMillan, J. & Chang, S. (2008). ***Sosial Networks of Older Adults***, A Comparative Study of American and Taiwanese. New York: Cambria press.
- Stogdill ,RM. (1974). ***Hand Book Of leader ship,*** a survey of Theory And Research.n.y,macmillan publishing co.
- Svanberg,A. (2004). ***Gender differences in subjective wellbeing***, A cross-culturspective. Paper presented at 6th australlan conference on quality of life (p.36). Australia: deakinuniversity.
- ***World Health Organization*** (2000).

**الملاحق:**

**الملحق رقم (01): استمارة البيانات الشخصية**

جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس وعلوم التربية

مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي

**<u>استمارة موجهة لأساتذة التعليم المتوسط</u>**

أخي الأستاذ / أختي الأستاذة:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي تدخل في إطار إتمام متطلبات أطروحة دكتوراه في علم النفس، حيث أن موضوع الدراسة موسوم ب:

***الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بالجزائر***

(دراسة على عينة من أساتذة التعليم المتوسط بولايات الجنوب الكبير)

لذا نطلب منكم مساعدتنا بالمشاركة في إثراء هذه الدراسة، وذلك بإبداء وجهة نظرك حول بنود المقياسين بكل موضوعية وصدق، علما أنه لا توجد إجابات خاطئة، وإنما إجابتك تعبر عن رأيك الشخصي.

المرجو منك أن تجيب على البيانات الشخصية، ثم تقرأ كل عبارة من عبارات المقياسين بدقة، وتبدي رأيك بوضع علامة (/) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك، أمام كل عبارة، مع ضمان سرية المعلومات التي يتم جمعها وسيتم استخدامها لغرض البحث العلمي فقط.

يرجى ملء كل البيانات لأنها ضرورية وذات أهمية في هذا البحث.

**شاكراً لكم على حسن تعاونكم**

مؤسسة العمل:.....البلدية:..... الولاية:.....

التخصص): أدبي،علمي):.....المؤهل العلمي:..... المستوى التعليمي:.....

الجنس:.....الحالة العائلية:.....عدد الأولاد:.....

العمر: (أقل من 20 سنة).....(20-30)..... (30-40)..... (40-50)..... (50 فما فوق).....

الأقدمية: (أقل من 5 سنوات)..... (6-10).....(11-20)..... (21-30).....(31 فما فوق).....

بعد السكن عن مقر العمل:..... مكان العمل: (ريفي، حضري):.....

**الملحق رقم (02): مقياس الضغوط النفسية: لعسكر وآخرون(1986)**

| الرقم | العبـــارة | موافق بشدة | موافق | لا أدري | غير موافق | غير موافق بشدة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أشعر بأن تصرفات تلاميذي تزيد من ضغوط العمل علي. | | | | | |
| 2 | أشعر أن زملائي يعتقدون أنني لا أؤدي عملي بشكل جيد. | | | | | |
| 3 | يضايقني ما ألقاه من صعوبات في التعامل مع الإدارة. | | | | | |
| 4 | تضايقني مطالب المشرف(المفتش)التربوي. | | | | | |
| 5 | أشعر بأن الأولياء لا يمنحونني ما أستحقه من تقدير. | | | | | |
| 6 | أشعر بالضيق بسبب عدم مقدرتي على إنجاز ما يطلب مني. | | | | | |
| 7 | أشكو من تكرار تعرضي لبعض مظاهر المرض مثل (أوجاع المعدة، الآم الظهر، الصداع...). | | | | | |
| 8 | أفقد صبري عندما لا يستجيب تلاميذي لطلبي الدراسية منهم. | | | | | |
| 9 | يضايقني عدم تعاون زملائي معي فيما يتصل بعملي. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | أشعر بأن الإدارة تهتم بالأعمال الروتينية أكثر من اهتمامها بالأعمال الفنية. | | | | | |
| 11 | أشعر بأن زيارة المشرف( المفتش)التربوي تهدف إلى اصطياد أخطائي. | | | | | |
| 12 | أشعر بأن مهنة التدريس من أقل المهن من حيث التقدير الاجتماعي. | | | | | |
| 13 | أشعر أن الوقت المتاح لي أقل من متطلبات عملي. | | | | | |
| 14 | أحس بالإعياء لأقل جهد أبذله. | | | | | |
| 15 | يضايقني ما أحس به من نقص في دافعيه تلاميذي. | | | | | |
| 16 | تضايقني بعض التصرفات الشخصية لزملائي. | | | | | |
| 17 | أحس بأن عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى الإدارة | | | | | |
| 18 | أشعر بأن عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى المشرف(المفتش )التربوي. | | | | | |
| 19 | أشعر بأن فرص الترقي المادية في مهنة التدريس أقل منها في المهن الأخرى. | | | | | |
| 20 | أشعر بالعجز عن التعبير لرؤسائي عما أتعرض له من ضغوط في العمل. | | | | | |
| 21 | أشعر بالإنهاك في نهاية اليوم المدرسي. | | | | | |
| 22 | أشعر بصعوبة في ضبط الصف. | | | | | |
| 23 | أحس بأن بعض المعلمين يمارسون ضغطا على زملائهم غير المسايرين لهم. | | | | | |
| 24 | أشعر بالضيق عندما أجد نفسي مضطرًا لان | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | أسلك على غير طبيعتي في تعاملي مع الإدارة. | | | | | |
| 25 | أشعر بصعوبة فهم توجيهات المشرف( المفتش) التربوي المرتبطة بتطوير العملية التدريسية. | | | | | |
| 26 | أشعر بأن فرص الترقي المعنوية في مهنة التدريس أقل منها في المهن الأخرى. | | | | | |
| 27 | تضايقني تضحيتي بوقت راحتي في سبيل إنجاز متطلبات عملي. | | | | | |
| 28 | أشعر بأني في حاجة للشكوى لغيري مما ألقاه في مهنة التدريس. | | | | | |

**الملحق رقم (03): مقياس الرضا عن الحياة: لمحمد الدسوقي ((1996**

| الرقم | العبارات | تنطبق تماما | تنطبق | بين بين | لا تنطبق | لا تنطبق ابدا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أنا أسعد حال من الآخرين | | | | | |
| 2 | أنا راض عن نفسي | | | | | |
| 3 | ظروف حياتي ممتازة | | | | | |
| 4 | في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية | | | | | |
| 5 | أنا راض عن كل شيء في حياتي | | | | | |
| 6 | أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي | | | | | |
| 7 | أشعر بالأمن والطمأنينة | | | | | |
| 8 | أتمتع بحياة سعيدة | | | | | |
| 9 | أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى | | | | | |
| 10 | حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي | | | | | |
| 11 | أشعر أنني موفق في حياتي | | | | | |
| 12 | أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل | | | | | |
| 13 | أنا راض بما وصلت إليه | | | | | |
| 14 | أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة | | | | | |
| 15 | أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية | | | | | |
| 16 | أتقبل الآخرين، وأتعايش معهم كما هم. | | | | | |
| 17 | أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين | | | | | |
| 19 | اشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل | | | | | |
| 20 | أتقبل نقد الآخرين | | | | | |
| 21 | يثق الآخرين في قدراتي | | | | | |
| 22 | يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح | | | | | |
| 23 | أنام نوماً هادئاً مسترخياً | | | | | |
| 24 | ينظر الآخرين لي باحترام | | | | | |
| 25 | لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل | | | | | |
| 26 | أفكاري وآرائي تنال إعجاب الآخرين | | | | | |
| 27 | لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه | | | | | |
| 28 | علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة | | | | | |
| 29 | روحي المعنوية مرتفعة | | | | | |

## الملحق رقم (04): نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية.

| Corrélations | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | الكلي | سلوك التلاميذ | العلاقة مع الزملاء | العلاقة مع الادارة | العلاقة مع المفتش | تقدير المهنة |
| الكلي | Corrélation de Pearson | 1 | ,597** | ,654** | ,809** | ,743** | ,298 |
| | Sig. (bilatérale) | | ,000 | ,194 | ,010 | ,005 | ,110 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| سلوك التلاميذ | Corrélation de Pearson | ,597** | 1 | ,534** | ,801** | ,650** | ,585** |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | | ,002 | ,000 | ,000 | ,001 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| العلاقة مع الزملاء | Corrélation de Pearson | ,654** | ,534** | 1 | ,321 | ,070- | ,135 |
| | Sig. (bilatérale) | ,194 | ,002 | | ,084 | ,712 | ,476 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| العلاقة مع الادارة | Corrélation de Pearson | ,809** | ,801** | ,321 | 1 | ,375* | ,334 |
| | Sig. (bilatérale) | ,010 | ,000 | ,084 | | ,041 | ,071 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| العلاقة مع المفتش | Corrélation de Pearson | ,743** | ,650** | ,070- | ,375* | 1 | ,245 |
| | Sig. (bilatérale) | ,005 | ,000 | ,712 | ,041 | | ,191 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| تقدير المهنة | Corrélation de Pearson | ,298 | ,585** | ,135 | ,334 | ,245 | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,110 | ,001 | ,476 | ,071 | ,191 | |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). | | | | | | | |
| *. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). | | | | | | | |

| | | الكلي | الصراعات الذاتية | الاعراض الصحية |
|---|---|---|---|---|
| الكلي | Corrélation de Pearson | 1 | ,474** | ,555* |
| | Sig. (bilatérale) | | ,000 | ,000 |
| | N | 30 | 30 | 30 |
| الصراعات الذاتية | Corrélation de Pearson | ,474** | 1 | ,797** |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | | ,000 |
| | N | 30 | 30 | 30 |
| الاعراض لبصحية | Corrélation de Pearson | ,555* | ,797** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | ,000 | |
| | N | 30 | 30 | 30 |

## الملحق رقم (05): نتائج الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية

***Test T***

| Statistiques de groupe | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | المجموعات | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
| الكلي | العليا | 9 | 32,6667 | 5,78792 | 1,92931 |
| | الدنيا | 9 | 52,5556 | 3,35824 | 1,11941 |

| Test des échantillons indépendants | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | | |
| | | F | Sig. | T | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | | |
| | | | | | | | | | Inférieur | Supérieur | |
| الكلي | Hypothèse de variances égales | ,487 | ,495 | -8,917 | 16 | ,000 | | -19,88889 | 2,23054 | -24,61742 | -15,16036 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -8,917 | 12,838 | ,000 | | -19,88889 | 2,23054 | -24,71386 | -15,06391 |

## الملحق رقم (06): نتائج الصدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة.

| Corrélations | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | الكلي | القناعة | السعادة | الاجتماعية | الطمأنينة |
| الكلي | Corrélation de Pearson | 1 | ,714** | ,342 | ,646** | ,513** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,000 | ,064 | ,000 | ,004 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| القناعة | Corrélation de Pearson | ,714** | 1 | ,678** | ,577** | ,783** |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | | ,000 | ,001 | ,000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| السعادة | Corrélation de Pearson | ,342 | ,678** | 1 | ,208 | ,257 |
| | Sig. (bilatérale) | ,064 | ,000 | | ,269 | ,170 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| الاجتماعية | Corrélation de Pearson | ,646** | ,577** | ,208 | 1 | ,158 |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | ,001 | ,269 | | ,404 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| الطمأنينة | Corrélation de Pearson | ,513** | ,783** | ,257 | ,158 | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,004 | ,000 | ,170 | ,404 | |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). | | | | | | |

| Corrélations | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | الكلي | النفسي الاستقرار | الاجتماعي التقدير | القناعة |
| الكلي | Corrélation de Pearson | 1 | ,700** | ,905** | ,714** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,000 | ,000 | ,000 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 |
| النفسي الاستقرار | Corrélation de Pearson | ,700** | 1 | ,463** | ,276 |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | | ,010 | ,139 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 |
| الاجتماعي التقدير | Corrélation de Pearson | ,905** | ,463** | 1 | ,501** |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | ,010 | | ,005 |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| القناعة | Corrélation de Pearson | ,714** | ,276 | ,501** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 | ,139 | ,005 | |
| | N | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). | | | | | |

**الملحق رقم (07): نتائج الصدق التمييزي لمقياس الرضا عن الحياة**

**Test T**

| Statistiques de groupe | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | المجموعات | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
| الكلي | العليا | 9 | 37,7778 | 2,53859 | ,84620 |
| | الدنيا | 9 | 49,3333 | 1,93649 | ,64550 |

| Test des échantillons indépendants | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | | | | |
| | F | Sig. | t | Ddl | Sig. (bilatéral) | | Différence Moyenne | Différence erreur standard | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | |
| | | | | | | | | | Inférieur | Supérieur |
| الكلي | Hypothèse de variances égales | ,751 | ,399 | 10,858- | 16 | ,000 | 11,55556- | 1,06429 | 13,81175- | 9,29936- |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 10,858- | 14,955 | ,000 | 11,55556- | 1,06429 | 13,82463- | 9,28648- |

**الملحق رقم (08): نتائج الثبات الفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية**

| Récapitulatif de traitement des observations | | | |
|---|---|---|---|
| | | N | % |
| Observations | Valide | 307 | 99,7 |
| | Exclue[a] | 1 | ,3 |
| | Total | 308 | 100,0 |
| a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure. | | | |

| Statistiques de fiabilité | |
|---|---|
| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
| ,886 | 28 |

**الملحق رقم (09): نتائج ثبات التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية.**

| Récapitulatif de traitement des observations | | | |
|---|---|---|---|
| | | N | % |
| Observations | Valide | 307 | 99,7 |
| | Exclue[a] | 1 | ,3 |
| | Total | 308 | 100,0 |
| a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure. | | | |

| Statistiques de fiabilité | | | |
|---|---|---|---|
| Alpha de Cronbach | Partie 1 | Valeur | ,807 |
| | | Nombre d'éléments | 14[a] |
| | Partie 2 | Valeur | ,793 |
| | | Nombre d'éléments | 14[b] |
| | Nombre total d'éléments | | 28 |
| Corrélation entre les sous-échelles | | | ,761 |
| Coefficient de Spearman-Brown | Longueur égale | | ,864 |
| | Longueur inégale | | ,864 |
| Coefficient de Guttman | | | ,863 |
| a. Les éléments sont: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014. | | | |
| b. Les éléments sont: VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028. | | | |

**الملحق رقم (10): نتائج الثبات الفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة.**

| Récapitulatif de traitement des observations | | | |
|---|---|---|---|
| | | N | % |
| Observations | Valide | 307 | 99,7 |
| | Exclue[a] | 1 | ,3 |
| | Total | 308 | 100,0 |
| a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure. | | | |

| Statistiques de fiabilité | |
|---|---|
| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
| ,922 | 29 |

**الملحق رقم (11): نتائج ثبات التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة**

| Récapitulatif de traitement des observations | | | |
|---|---|---|---|
| | | N | % |
| Observations | Valide | 307 | 99,7 |
| | Exclue[a] | 1 | ,3 |
| | Total | 308 | 100,0 |
| a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure. | | | |

| Statistiques de fiabilité | | | |
|---|---|---|---|
| Alpha de Cronbach | Partie 1 | Valeur | ,880 |
| | | Nombre d'éléments | 15[a] |
| | Partie 2 | Valeur | ,871 |
| | | Nombre d'éléments | 14[b] |
| | Nombre total d'éléments | | 29 |
| Corrélation entre les sous-échelles | | | ,684 |
| Coefficient de Spearman-Brown | Longueur égale | | ,812 |
| | Longueur inégale | | ,812 |
| Coefficient de Guttman | | | ,807 |
| a. Les éléments sont: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015. | | | |
| b. Les éléments sont: VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029. | | | |

## الملحق رقم (12): نتائج التساؤل الأول مستوى الضغوط النفسية

**Reliability Statistics**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cronbach's Alpha | Part 1 | Value | .72 |
| | | N of Items | 17[a] |
| | Part 2 | Value | .863 |
| | | N of Items | 16 [b] |
| | Total N of Items | | 33 |
| Correlation Between Forms | | | .497 |
| Spearman-Brown Coefficient | Equal Length | | .570 |
| | Unequal Length | | .570 |
| Guttman Split-Half Coefficient | | | .570 |

.

**T-Test**

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| بعد 1 | 308 | 11,9513 | 3,05448 | ,17405 |
| بعد 2 | 308 | 10,5877 | 3,19233 | ,18190 |
| بعد 3 | 308 | 11,8312 | 3,56019 | ,20286 |
| بعد 4 | 308 | 9,3182 | 3,43237 | ,19558 |
| بعد 5 | 308 | 12,8571 | 3,27945 | ,18686 |
| بعد 6 | 308 | 11,2435 | 3,24802 | ,18507 |
| بعد 7 | 308 | 11,7987 | 3,13825 | ,17882 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 12 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| بعد 1 | -,280 | 307 | ,780 | -,04870 | -,3912 | ,2938 |
| بعد 2 | -7,764 | 307 | ,000 | -1,41234 | -1,7703 | -1,0544 |
| بعد 3 | -,832 | 307 | ,406 | -,16883 | -,5680 | ,2303 |
| بعد 4 | -13,712 | 307 | ,000 | -2,68182 | -3,0667 | -2,2970 |
| بعد 5 | 4,587 | 307 | ,000 | ,85714 | ,4894 | 1,2248 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| بعد 6 | -4,088 | 307 | ,000 | -,75649 | -1,1207 | -,3923 |
| بعد 7 | -1,126 | 307 | ,261 | -,20130 | -,5532 | ,1506 |

**T-Test**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| الكلي | 308 | 79,5877 | 16,54494 | ,94274 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 84 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| الكلي | -4,680 | 307 | ,000 | -4,41234 | -6,2674 | -2,5573 |

**الملحق رقم (13): نتائج التساؤل الثاني مستوى الرضا عن الحياة**

**T-Test**

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| الكلي | 308 | 109,1558 | 14,69988 | ,83760 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 90 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| الكلي | 22,870 | 307 | ,000 | 19,15584 | 17,5077 | 20,8040 |

**T-Test**

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| بعد1 | 308 | 25,6786 | 4,32069 | ,24619 |

One-Sample Test

| | Test Value = 21 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | T | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |

| | | | | | Lower | Upper |
|---|---|---|---|---|---|---|
| بعد1 | 19,004 | 307 | ,000 | 4,67857 | 4,1941 | 5,1630 |

**T-Test**

[DataSet0]

One-Sample Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| بعد2 | 308 | 19,9708 | 3,06750 | ,17479 |

One-Sample Test

| | Test Value = 15 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| بعد2 | 28,439 | 307 | ,000 | 4,97078 | 4,6268 | 5,3147 |

**T-Tes**

One-Sample Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| بعد3 | 308 | 19,1331 | 3,16616 | ,18041 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 18 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| بعد3 | 6,281 | 307 | ,000 | 1,13312 | ,7781 | 1,4881 |

**T-Test**

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| بعد4 | 308 | 11,1688 | 2,21868 | ,12642 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 9 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |

| | | | | | Lower | Upper |
|---|---|---|---|---|---|---|
| بعد4 | 17,156 | 307 | ,000 | 2,16883 | 1,9201 | 2,4176 |

**T-Test**

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| بعد5 | 308 | 22,2760 | 3,11743 | ,17763 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 18 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| بعد5 | 24,072 | 307 | ,000 | 4,27597 | 3,9264 | 4,6255 |

**T-Test**

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| بعد6 | 308 | 10,9286 | 2,16910 | ,12360 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 9 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| بعد6 | 15,604 | 307 | ,000 | 1,92857 | 1,6854 | 2,1718 |

## الملحق رقم (14): نتائج الفرضية الأولى: العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة

| | Mean | Std. Deviation | N |
|---|---|---|---|
| الحياة_عن_الرضا | 110.2039 | 23.64772 | 308 |
| النفسية_الضغوط | 80.6505 | 24.85061 | 308 |

| Correlations | | | |
|---|---|---|---|
| | | الرضا_عن_الحياة | الضغوط_النفسية |
| Pearson Correlation | الرضا_عن_الحياة | 1.000 | .565 |
| | الضغوط_النفسية | .565 | 1.000 |
| Sig. (1-tailed) | الرضا_عن_الحياة | . | .000 |
| | الضغوط_النفسية | .000 | . |
| N | الرضا_عن_الحياة | 830 | 830 |
| | الضغوط_النفسية | 830 | 830 |

## الملحق رقم (15): نتائج التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الضغوط النفسية

| Model Summary[b] | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .565[a] | .319 | .317 | 19.54297 |
| a. Predictors: (Constant), النفسية_الضغوط | | | | |
| b. Dependent Variable: الحياة_عن_الرضا | | | | |

| ANOVA[a] | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Model | | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 54986.351 | 1 | 54986.351 | 143.971 | .000[b] |
| | Residual | 117251.804 | 307 | 381.928 | | |
| | Total | 172238.155 | 308 | | | |
| a. Dependent Variable: الحياة_عن_الرضا | | | | | | |
| b. Predictors: (Constant), النفسية_الضغوط | | | | | | |

| Coefficients[a] | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Model | | Unstandardized Co-efficients | | Standardized Coefficients | | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | T | |
| 1 | (Constant) | 66.841 | 3.781 | | 17.677 | .000 |
| | الضغوط_النفسية | .538 | .045 | .565 | 11.999 | .000 |
| a. Dependent Variable: الحياة_عن_الرضا | | | | | | |

| Residuals Statistics[a] | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation | N |
| Predicted Value | 84.5837 | 285.1342 | 110.2039 | 13.36140 | 308 |
| Residual | -48.39181- | 149.86574 | .00000 | 19.51122 | 308 |
| Std. Predicted Value | -1.917- | 13.092 | .000 | 1.000 | 308 |
| Std. Residual | -2.476- | 7.669 | .000 | .998 | 308 |
| a. Dependent Variable: الحياة_عن_الرضا | | | | | |

**الملحق رقم (16): نتائج الفرضية الثانية: الفروق في معدلات الضغوط النفسية تبعا للجنس والاقدمية في المهنة والتفاعل بينهما.**

| Facteurs intersujets | | |
|---|---|---|
| | | N |
| الجنس | 1,00 | 170 |
| | 2,00 | 137 |
| | 3,00 | 1 |
| الاقدمية | 1,00 | 76 |
| | 2,00 | 106 |
| | 3,00 | 79 |
| | 4,00 | 33 |
| | 5,00 | 14 |

| **Statistiques descriptive** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Variable dépendante:الضغوط | | | | |
| الجنس | الاقدمية | Moyenne | Ecart type | N |
| 1,00 | 1,00 | 77,4000 | 9,65116 | 30 |
| | 2,00 | 77,6346 | 15,69567 | 52 |
| | 3,00 | 78,8333 | 19,39109 | 48 |
| | 4,00 | 78,0385 | 20,47922 | 26 |
| | 5,00 | 83,3571 | 15,77050 | 14 |
| | Total | 78,4647 | 16,68935 | 170 |
| 2,00 | 1,00 | 80,1957 | 16,39054 | 46 |
| | 2,00 | 80,2222 | 15,74162 | 54 |
| | 3,00 | 84,9677 | 18,17963 | 31 |
| | 4,00 | 73,5000 | 9,50263 | 6 |
| | Total | 80,9927 | 16,37722 | 137 |
| 3,00 | 4,00 | 78,0000 | . | 1 |
| | Total | 78,0000 | . | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Total | 1,00 | 79,0921 | 14,11021 | 76 |
| | 2,00 | 78,9528 | 15,69797 | 106 |
| | 3,00 | 81,2405 | 19,04665 | 79 |
| | 4,00 | 77,2121 | 18,57209 | 33 |
| | 5,00 | 83,3571 | 15,77050 | 14 |
| | Total | 79,5877 | 16,54494 | 308 |

| Test d'égalité des variances des erreurs de Levene[a,b] | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Statistique de Levene | ddl1 | ddl2 | Signification |
| الضغوط | Basé sur la moyenne | 2,187 | 8 | 298 | ,028 |
| | Basé sur la médiane | 1,922 | 8 | 298 | ,056 |
| | Basé sur la médiane avec ddl ajusté | 1,922 | 8 | 273,503 | ,057 |
| | Basé sur la moyenne tronquée | 2,091 | 8 | 298 | ,037 |
| Teste l'hypothèse nulle selon laquelle la variance des erreurs de la variable dépendante est égale sur les différents groupes. | | | | | |
| a. Variable dépendante: الضغوط | | | | | |
| b. Plan: Constante + الجنس + الاقدمية + الجنس * الاقدمية | | | | | |

| Tests des effets intersujets | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Variable dépendante: الضغوط | | | | | |
| Source | Somme des carrés de type III | ddl | Carré moyen | F | Signification |
| Modèle corrigé | 1791,493[a] | 9 | 199,055 | ,721 | ,689 |
| Constante | 133342,337 | 1 | 133342,337 | 483,141 | ,000 |
| الجنس | 150,575 | 2 | 75,288 | ,273 | ,761 |
| الاقدمية | 1115,658 | 4 | 278,914 | 1,011 | ,402 |
| الجنس * الاقدمية | 466,494 | 3 | 155,498 | ,563 | ,640 |
| Erreur | 82245,140 | 298 | 275,990 | | |
| Total | 2034969,000 | 308 | | | |
| Total corrigé | 84036,633 | 307 | | | |
| a. R-deux = ,021 (R-deux ajusté = -,008) | | | | | |

**Moyenne marginale estimée**

| الاقدمية * الجنس | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Variable dépendante: الضغوط | | | | | |
| الاقدمية | الجنس | Moyenne | Erreur standard | Intervalle de confiance à 95 % | |
| | | | | Borne inférieure | Borne supérieure |
| 1,00 | 1,00 | 77,400 | 3,033 | 71,431 | 83,369 |
| | 2,00 | 80,196 | 2,449 | 75,375 | 85,016 |
| | 3,00 | .[a] | . | . | . |
| 2,00 | 1,00 | 77,635 | 2,304 | 73,101 | 82,168 |
| | 2,00 | 80,222 | 2,261 | 75,773 | 84,671 |
| | 3,00 | .[a] | . | . | . |
| 3,00 | 1,00 | 78,833 | 2,398 | 74,114 | 83,552 |
| | 2,00 | 84,968 | 2,984 | 79,096 | 90,840 |
| | 3,00 | .[a] | . | . | . |
| 4,00 | 1,00 | 78,038 | 3,258 | 71,627 | 84,450 |
| | 2,00 | 73,500 | 6,782 | 60,153 | 86,847 |
| | 3,00 | 78,000 | 16,613 | 45,306 | 110,694 |
| 5,00 | 1,00 | 83,357 | 4,440 | 74,619 | 92,095 |
| | 2,00 | .[a] | . | . | . |
| | 3,00 | .[a] | . | . | . |

a. Cette combinaison de niveaux des facteurs n'étant pas observée, la moyenne marginale de la population correspondante n'est pas estimée.

**Tests post hoc**

**الاقدمية**

| Comparaisons multiples: | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Variable dépendante: الضغوط | | | | | | |
| Scheffé | | | | | | |
| (I) الاقدمية | (J) الاقدمية | Différence moyenne (I-J) | Erreur standard | Signification | Intervalle de confiance à 95 % | |
| | | | | | Borne inférieure | Borne supérieure |
| 1,00 | 2,00 | ,1393 | 2,49703 | 1,000 | -7,6006 | 7,8792 |
| | 3,00 | -2,1484 | 2,66927 | ,957 | -10,4222 | 6,1254 |
| | 4,00 | 1,8800 | 3,46335 | ,990 | -8,8552 | 12,6151 |
| | 5,00 | -4,2650 | 4,83167 | ,941 | -19,2415 | 10,7114 |
| 2,00 | 1,00 | -,1393 | 2,49703 | 1,000 | -7,8792 | 7,6006 |
| | 3,00 | -2,2877 | 2,46926 | ,930 | -9,9415 | 5,3661 |
| | 4,00 | 1,7407 | 3,31165 | ,991 | -8,5242 | 12,0056 |
| | 5,00 | -4,4043 | 4,72412 | ,929 | -19,0474 | 10,2387 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3,00 | 1,00 | 2,1484 | 2,66927 | ,957 | -6,1254 | 10,4222 |
| | 2,00 | 2,2877 | 2,46926 | ,930 | -5,3661 | 9,9415 |
| | 4,00 | 4,0284 | 3,44338 | ,849 | -6,6449 | 14,7016 |
| | 5,00 | -2,1166 | 4,81738 | ,996 | -17,0488 | 12,8155 |
| 4,00 | 1,00 | -1,8800 | 3,46335 | ,990 | -12,6151 | 8,8552 |
| | 2,00 | -1,7407 | 3,31165 | ,991 | -12,0056 | 8,5242 |
| | 3,00 | -4,0284 | 3,44338 | ,849 | -14,7016 | 6,6449 |
| | 5,00 | -6,1450 | 5,29877 | ,853 | -22,5693 | 10,2792 |
| 5,00 | 1,00 | 4,2650 | 4,83167 | ,941 | -10,7114 | 19,2415 |
| | 2,00 | 4,4043 | 4,72412 | ,929 | -10,2387 | 19,0474 |
| | 3,00 | 2,1166 | 4,81738 | ,996 | -12,8155 | 17,0488 |
| | 4,00 | 6,1450 | 5,29877 | ,853 | -10,2792 | 22,5693 |
| Calcul basé sur les moyennes observées.<br>Le terme d'erreur est le carré moyen (Erreur) = 275,990. | | | | | | |

**Sous-ensembles homogènes:**

| الضغوط | | |
|---|---|---|
| Scheffé[a,b,c] | | |
| | | Sous-ensemble |
| الاقدمية | N | 1 |
| 4,00 | 33 | 77,2121 |
| 2,00 | 106 | 78,9528 |
| 1,00 | 76 | 79,0921 |
| 3,00 | 79 | 81,2405 |
| 5,00 | 14 | 83,3571 |
| Signification | | ,646 |
| Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.<br>Calcul basé sur les moyennes observées.<br>Le terme d'erreur est le carré moyen (Erreur) = 275,990. | | |
| a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 36,501. | | |
| b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis. | | |
| c. Alpha = ,05. | | |

**الملحق رقم (17): نتائج الفرضية الثالثة: الفروق في معدلات الرضا عن الحياة تبعا للجنس والاقدمية في المهنة والتفاعل بينهما.**

**Analyse univariée de variance**

| Facteurs intersujets | | |
|---|---|---|
| | | N |
| الجنس | 1,00 | 170 |
| | 2,00 | 137 |
| | 3,00 | 1 |
| الاقدمية | 1,00 | 76 |
| | 2,00 | 106 |
| | 3,00 | 79 |
| | 4,00 | 33 |
| | 5,00 | 14 |

| Statistiques descriptive | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Variable dépendante:الرضا | | | | |
| الجنس | الاقدمية | Moyenne | Ecart type | N |
| 1,00 | 1,00 | 101,3667 | 16,61010 | 30 |
| | 2,00 | 111,0192 | 15,23475 | 52 |
| | 3,00 | 109,9583 | 15,63406 | 48 |
| | 4,00 | 107,8846 | 17,83553 | 26 |
| | 5,00 | 105,3571 | 13,97584 | 14 |
| | Total | 108,0706 | 16,11592 | 170 |
| 2,00 | 1,00 | 107,2391 | 12,54536 | 46 |
| | 2,00 | 112,5556 | 11,96483 | 54 |
| | 3,00 | 109,0645 | 12,48448 | 31 |
| | 4,00 | 120,1667 | 11,92337 | 6 |
| | Total | 110,3139 | 12,54214 | 137 |
| 3,00 | 4,00 | 135,0000 | . | 1 |
| | Total | 135,0000 | . | 1 |
| Total | 1,00 | 104,9211 | 14,47275 | 76 |
| | 2,00 | 111,8019 | 13,62310 | 106 |
| | 3,00 | 109,6076 | 14,40212 | 79 |
| | 4,00 | 110,9394 | 17,67403 | 33 |
| | 5,00 | 105,3571 | 13,97584 | 14 |
| | Total | 109,1558 | 14,69988 | 308 |

| Test d'égalité des variances des erreurs de Levene[a,b] | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Statistique de Levene | ddl1 | ddl2 | Signification |
| الرضا | Basé sur la Moyenne | ,721 | 8 | 298 | ,673 |
| | Basé sur la médiane | ,643 | 8 | 298 | ,741 |
| | Basé sur la médiane avec ddl ajusté | ,643 | 8 | 263,112 | ,741 |
| | Basé sur la moyenne tronquée | ,710 | 8 | 298 | ,682 |

| Tests des effets intersujets | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Variable dépendante: الرضا | | | | | |
| Source | Somme des carrés de type III | ddl | Carré moyen | F | Signification |
| Modèle corrigé | 4464,380[a] | 9 | 496,042 | 2,389 | ,013 |
| Constante | 273080,911 | 1 | 273080,911 | 1315,220 | ,000 |
| الجنس | 1579,529 | 2 | 789,765 | 3,804 | ,023 |
| الاقدمية | 2995,696 | 4 | 748,924 | 3,607 | ,007 |
| الجنس * الاقدمية | 909,002 | 3 | 303,001 | 1,459 | ,226 |
| Erreur | 61874,139 | 298 | 207,631 | | |
| Total | 3736158,000 | 308 | | | |
| Total corrigé | 66338,519 | 307 | | | |
| a. R-deux = ,067 (R-deux ajusté = ,039) | | | | | |

**Moyenne marginale estimée**

| الاقدمية * الجنس | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Variable dépendante: الرضا | | | | | |
| الاقدمية | الجنس | Moyenne | Erreur standard | Intervalle de confiance à 95 % | |
| | | | | Borne inférieure | Borne supérieure |
| 1,00 | 1,00 | 101,367 | 2,631 | 96,189 | 106,544 |
| | 2,00 | 107,239 | 2,125 | 103,058 | 111,420 |
| | 3,00 | .[a] | . | . | . |
| 2,00 | 1,00 | 111,019 | 1,998 | 107,087 | 114,952 |
| | 2,00 | 112,556 | 1,961 | 108,697 | 116,414 |
| | 3,00 | .[a] | . | . | . |
| 3,00 | 1,00 | 109,958 | 2,080 | 105,865 | 114,051 |
| | 2,00 | 109,065 | 2,588 | 103,971 | 114,158 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3,00 | .[a] | . | . | . |
| 4,00 | 1,00 | 107,885 | 2,826 | 102,323 | 113,446 |
| | 2,00 | 120,167 | 5,883 | 108,590 | 131,743 |
| | 3,00 | 135,000 | 14,409 | 106,643 | 163,357 |
| 5,00 | 1,00 | 105,357 | 3,851 | 97,778 | 112,936 |
| | 2,00 | .[a] | . | . | . |
| | 3,00 | .[a] | . | . | . |

a. Cette combinaison de niveaux des facteurs n'étant pas observée, la moyenne marginale de la population correspondante n'est pas estimée.

**Tests post hoc**

**الاقدمية**

**Comparaisons multiples**:

Variable dépendante:الرضا

Scheffé

| (I)الاقدمية | (J)الاقدمية | Différence moyenne (I-J) | Erreur standard | Signification | Intervalle de confiance à 95 % | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Borne inférieure | Borne supérieure |
| 1,00 | 2,00 | 6,8808*- | 2,16582 | ,041 | 13,5941- | ,1676- |
| | 3,00 | 4,6865- | 2,31522 | ,395 | 11,8629- | 2,4898 |
| | 4,00 | 6,0183- | 3,00397 | ,406 | 15,3296- | 3,2929 |
| | 5,00 | ,4361- | 4,19080 | 1,000 | 13,4261- | 12,5539 |
| 2,00 | 1,00 | 6,8808* | 2,16582 | ,041 | ,1676 | 13,5941 |
| | 3,00 | 2,1943 | 2,14174 | ,902 | 4,4443- | 8,8329 |
| | 4,00 | ,8625 | 2,87239 | ,999 | 8,0409- | 9,7659 |
| | 5,00 | 6,4447 | 4,09751 | ,650 | 6,2561- | 19,1456 |
| 3,00 | 1,00 | 4,6865 | 2,31522 | ,395 | 2,4898- | 11,8629 |
| | 2,00 | 2,1943- | 2,14174 | ,902 | 8,8329- | 4,4443 |
| | 4,00 | 1,3318- | 2,98665 | ,995 | 10,5894- | 7,9258 |
| | 5,00 | 4,2505 | 4,17840 | ,904 | 8,7011- | 17,2020 |
| 4,00 | 1,00 | 6,0183 | 3,00397 | ,406 | 3,2929- | 15,3296 |
| | 2,00 | ,8625- | 2,87239 | ,999 | 9,7659- | 8,0409 |
| | 3,00 | 1,3318 | 2,98665 | ,995 | 7,9258- | 10,5894 |
| | 5,00 | 5,5823 | 4,59594 | ,831 | 8,6635- | 19,8280 |
| 5,00 | 1,00 | ,4361 | 4,19080 | 1,000 | 12,5539- | 13,4261 |
| | 2,00 | 6,4447- | 4,09751 | ,650 | 19,1456- | 6,2561 |
| | 3,00 | 4,2505- | 4,17840 | ,904 | 17,2020- | 8,7011 |
| | 4,00 | 5,5823- | 4,59594 | ,831 | 19,8280- | 8,6635 |

Calcul basé sur les moyennes observées.
Le terme d'erreur est le carré moyen (Erreur) = 207,631.

*. La différence moyenne est significative au niveau ,05.

**Sous-ensembles homogènes**:

| الرضا | | |
|---|---|---|
| Scheffé[a,b,c] | | |
| الاقدمية | N | Sous-ensemble |
| | | 1 |
| 1,00 | 76 | 104,9211 |
| 5,00 | 14 | 105,3571 |
| 3,00 | 79 | 109,6076 |
| 4,00 | 33 | 110,9394 |
| 2,00 | 106 | 111,8019 |
| Signification | | ,387 |
| Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.<br>Calcul basé sur les moyennes observées.<br>Le terme d'erreur est le carré moyen (Erreur) = 207,631. | | |
| a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 36,501. | | |
| b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis. | | |
| c. Alpha = ,05. | | |