

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

قسم: العلوم الاجتماعية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في
علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف

أ-د: النوي بالطاهر

إعداد الطالبتين

- زينة قاشي

- سعيدة قرين

الموسم الجامعية: 2020-2019

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

قسم: العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية



الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في

علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إشراف

أ-د: النوي بالطاهر

إعداد الطالبتين

- زينة قاشي

- سعيدة قرين

الموسم الجامعية: 2020-2019

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف المرسلين رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه

أجمعين معلم البشرية وهاديها إلى الطريق المستقيم

يسعني بعد أن أنجزت هذا البحث بعون الله وتوفيقه إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم

الامتنان، وخالص التقدير والعرفان الكبير لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور/ بالطاهر النوي

الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث، ولما قدمه لي من دعم وتشجيع، وتوجيهات قيمة كان

لها الأثر الأكبر في إتمام هذا العمل

كما اخص بالشكر والتقدير والعرفان الدكتور والأستاذ الفاضل/ حبي عبد المالك الذي ساعدنا

ووقف بجانبنا وأمدنا بكثير من التشجيع والنصح والعلم

كما أشكر كل من قدم لي يد العوم والمساعدة من قريب أو بعيد، إلى كل من ساهم في انجاز

هذا البحث، وهم كثر ولا يتسع المقام لذكرهم، فلهم جزيل الشكر والتقدير

زينة / سعيدة

ملخص الدراسة بالعربية:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي وبالإضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية تبعا لمتغيرات: الجنس، الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

تم تطبيق هذه الدراسة على عينة قدرها 60 معلما ومعلمة في المرحلة الابتدائية من بعض بلديات الوادي، تم تطبيق مقياس وائل السيد حامد السيد لجودة الحياة ومقياس الضغوط النفسية واستخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، لدراسة العلاقة بين المتغيرين واختبار "ت" لدراسة الفروق بين الجنسين والحالة الاجتماعية في مستوى كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية.

واختبار التحليل التباين ANOVA لدراسة الفروق بين سنوات الخبرة ومستوى كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية.

وكشفت الدراسة عن النتائج التالية :

- لا توجد علاقة ارتباطية بين مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية تعزى لمغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

ملخص الدراسة بالأجنبية:

This study aims to reveal the relationship between the sources of psychological stress and the quality of school life of the primary education professor, in addition to revealing the differences in the level of psychological stress and the quality of school life according to the variables: gender, marital status, and years of experience.

This study was applied to a sample of 60 primary school teachers from some municipalities of the valley. The Wael Al-Sayed Hamid Al-Sayed Scale of Life Quality and the Psychological Stress Scale were applied, and the following statistical methods were used: Pearson Correlation Coefficient, to study the relationship between the two variables, and the T-test to study the differences Gender and marital status at the level of both psychological stress and the quality of school life.

The ANONA test of contrast analysis to study the differences between years of experience and the level of both psychological stress and school life. The study revealed the following results:

1. There is no correlation between the sources of psychological stress and the quality of school life.
2. There are no statistically significant differences in the sources of psychological stress due to the variable of sex.
3. There are no statistically significant differences in the quality of school life attributable to the variable of sex.
4. There are no statistically significant differences in the sources of psychological stress due to the variable of marital status.
5. There are no statistically significant differences in the quality of school life due to the variable of marital status.

6. There are no statistically significant differences in the sources of psychological stress due to the years of experience variable.
7. There are no statistically significant differences in the quality of school life due to the years of experience variable.

.

فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
ب	الشكر والتقدير
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
هـ	فهرس المحتويات
ي	فهرس الجداول
ك	فهرس الأشكال والمخططات التوضيحية
11	مقدمة
الجانب النظري للدراسة الفصل الأول: موضوع الدراسة	
15	1. الاشكالية
17	2. فرضيات الدراسة
18	3. أهمية الدراسة
18	4. أهداف الدراسة
19	5. المفاهيم الاجرائية للمتغيرات الدراسة
20	6. الدراسات السابقة للدراسة
29	7. التعقيب عن الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية ومصادرها	
33	تمهيد
34	1. تعريف الضغوط النفسية

37	2. أنواع الضغوط النفسية
38	3. مصادر الضغوط النفسية
42	4. أسباب الضغوط النفسية
43	5. آثار الضغوط النفسية
46	6. استراتيجيات التخفيف من الضغوط النفسية
50	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: جودة الحياة المدرسية	
52	تمهيد
53	1. التطور التاريخي لمفهوم جودة الحياة
54	2. تعريف جودة الحياة المدرسية
57	3. أهمية جودة الحياة المدرسية
57	4. أهداف جودة الحياة المدرسية
58	5. أبعاد جودة الحياة المدرسية
62	6. النظريات المفسرة لجودة المدرسية
65	7. عوائق التطبيق الجودة الحياة المدرسية
67	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	

70	تمهيد
71	1. منهج الدراسة
71	2. حدود وعينة الدراسة الاساسية
73	3. ادوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية
84	4. الأساليب الاحصائية للدراسة
85	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليلها	
88	تمهيد
88	1. عرض وتحليل النتائج الفرضية الاولى
88	2. عرض وتحليل النتائج الفرضية الثانية
89	3. عرض وتحليل النتائج الفرضية الثالثة
90	4. عرض وتحليل النتائج الفرضية الرابعة
91	5. عرض وتحليل النتائج الفرضية الخامسة
92	6. عرض وتحليل النتائج الفرضية السادسة
93	7. عرض وتحليل النتائج الفرضية السابعة
95	خلاصة الفصل
الفصل السادس: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
97	تمهيد

97	1. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
98	2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
99	3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
100	4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
101	5. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
101	6. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة
102	7. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السابعة
104	استنتاج عام
106	اقتراحات الدراسة
107	اهم الصعوبات التي واجهة الدراسة
109	قائمة المراجع
118	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة الأساسية	72
02	خصائص العينة الأساسية	72
03	يمثل الدرجات المتحصل عليها من طرف المعلمين في الاستبيان. (البند الفردية)	77
04	يمثل الدرجات المتحصل عليها من طرف المعلمين في الاستبيان (البند الزوجية)	78
05	درجات حساب معامل ثبات الاختبار بمعرفة معامل الارتباط بين جزئية الفردية الزوجية.	79
06	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس	82
07	قيم معاملات ألفا كرونباخ (α) لأبعاد مقياس جودة الحياة	83
08	الصورة النهائية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس	83
09	يبين قيمة الارتباط بين متغيري الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية	88
10	يوضح قيمة ودلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية ، لمتغير الجنس.	89
11	يوضح قيمة ودلالة الفروق في جودة الحياة المدرسية والجنس	90
12	يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية والحالة الاجتماعية .	91
13	يوضح قيمة ودلالة الفروق في جودة الحياة المدرسية والحالة الاجتماعية	91

92	يوضح قيمة ودلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة المهنية	14
93	يوضح قيمة ودلالة الفروق في جودة الحياة تبعا لمتغير سنوات الخبرة	15

فهرس الأشكال والمخططات التوضيحية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح العلوم المتعلقة بمفهوم جودة الحياة	54
02	يوضح هرم ماسلو للحاجات	64

مقدمة:

تحتل الضغوط النفسية مكانة متميزة في علم النفس حيث يواجه الفرد العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر، كما وصفه الكثير من العلماء بأنه طاعون القرن العشرين، إذ لا يمكن تجاهله كما أن الحياة الدراسية لها نصيب من المشكلات التي يعاني منها المعلمين كالإحباط والقلق مما ينجم عنه مشكلات صحية كارتفاع ضغط، أمراض القلب والشرابين التي تؤثر سلباً على أداء المعلمين وانخفاض المستوى التعليمي. إلا أن جهود المعلمين المبذولة تواجه أحياناً تحديات وعواطف وضغوطات نفسية ناتجة عن كثرة ساعات العمل، الترقية، الراتب، التفاعلات المهنية سواء مع الإدارة أو المعلمين أو حتى أولياء الأمور الخ. وكلما تميزت بيئة العمل بالرضا والقبول زادت من دافعية المعلمين وحماسهم، وتمنحهم القدرة على بذل أقصى ما يمتلكونه من طاقات لتحقيق الغايات والأهداف المرجوة. لهذا هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى أستاذة التعليم الابتدائي، وشملت الدراسة على جانبيين النظري و الميداني حيث يتضمن الإطار النظري ثلاث فصول، الفصل الأول يتقدم موضوع الدراسة حيث يحتوي على الإشكالية وتساؤلات وفرضيات الدراسة والأهمية والأهداف والتعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة .

أما الفصل الثاني يتضمن مصادر الضغوط النفسية، فتم الحديث فيه عن تعريف الضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها، وكذلك أسبابها وأثارها واستراتيجيات التخفيف منها.

أما الفصل الثالث، حيث تناولنا فيه جودة الحياة المدرسية حيث تطرقنا إلى التطور التاريخي لمفهوم جودة الحياة المدرسية، ثم التعريف وأهمية وأهداف جودة الحياة المدرسية وأبعادها والنظريات المفسرة لها وفي الأخير عوائق تطبيق جودة الحياة المدرسية.

أما الجانب الميداني، فيتضمن الفصل الرابع، الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من حيث المنهج الدراسة وحدود وعينة الدراسة الأساسية وأدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية والأساليب الإحصائية ، ويتضمن الفصل الخامس، عرض نتائج وتحليلها، ليتم في الفصل السادس تفسيرها ومناقشتها وفي الأخير الاستنتاج العام ومقترحات الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول : موضوع الدراسة

أولاً: الإشكالية

ثانياً: فرضيات الدراسة

ثالثاً: أهمية الدراسة

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

سادساً: الدراسات السابقة للدراسة

سابعاً : التعقيب عن الدراسات السابقة

أولاً: الإشكالية

إن ما يشهده هذا العصر من تغير وما يواكبه من تطور في كثير من المفاهيم والنظريات التربوية دولياً وإقليمياً، وعربياً القى بظلاله على المؤسسات التربوية. مما يستوجب على المعلم مواكبة المستجدات الجديدة والتكيف معها للوصول إلى مستوى التعليم المأمون..

مع استشراف المستقبل وتطلعاته وفي القرن الحادي العشرين يطح العالم اليوم مفاهيم جديدة في إطار ما يعرف بجودة الحياة وقد شملت عدة مجالات منها الطب الفلسفة، علم الاجتماع ، علم النفس.... الخ

وتعد جودة الحياة المدرسة من المفاهيم الأساسية ، النظرية والتطبيقية في علم النفس الايجابي التي لاقت اهتمام كثير من الباحثين كما عرفها، لار وإدواردز وإيستون 2007، جودة الحياة العلمية للمعلمين هي إدراك المعلمين لمستوى البيئة العلمية، المادية والمعنوية في المدرسة القادرة على إشباع حاجاتهم العلمية والوجدانية وتمكنهم من إنجاز المهمات الموكلة إليهم بنجاح".

وتمكنهم من انجاز المهام الموكلة لديهم بنجاح وذلك للوصول إلى درجة الرضا الوظيفي. كما عرفها "عبد الرحمان" (2013) " بأنها المفاهيم المتعددة الأبعاد والتي شملت تحسين بيئة العمل، وتوفير ظروف العمل المعنوية، وعدالة نظام الأجر والمكافأة والمشاركة في اتخاذ القرارات". (منصور، 2016، 08)

ولهذا أصبح موضوع جودة الحياة محور رئيسي في البحوث والدراسات حيث تناولت العديد من الدراسات منها دراسة "طوبال" (2018) للكفاءة الوجدانية للعلم وعلاقتها بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، السن، الحياة الاجتماعية، سنوات الخبرة، مكان العمل). وقد توصلت الدراسة أن هناك علاقة بين الكفاءة الوجدانية وجودة الحياة لدى المعلم. ودراسة "حسني" (2015) حول جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالأداء لدى معلمي المرحلة الأساسية بمحافظة غزة، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الوظيفية والأداء لدى معلمي المرحلة الأساسية لمحافظة غزة.

ومن أهم التحديات التي تواجه تطوير الواقع التربوي. المشكلات التي تواجه المعلمين بمراحل التعليم المختلفة، وعلى الرغم من أن مهنة التعليم قد وصفته " بأم المهن " إنها من أكثر المهن التي عرضت موظفيها للضغوطات النفسية والمهنية بحيث تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة التي يعانيها الأساتذة سواء كانت ضغوطات أسرية أو مدرسية أو نفسية التي يعانون منها وشعورهم بالقلق والملل والضجر مما يعيقه في أداء مهامه اليومية وعدم ممارستهم للحياة العملية التي تهين الأرضية المناسبة لنمو عدد من الاضطرابات النفسية التي قد يكون لها أثر سلبي على شخصية المعلم وتؤثر تأثير على توافقه مع نفسه ومع البيئة المحيطة به فتتعدى عنده الصحة النفسية (محمد عبد الله، 2018، 02) فمثلا تعرض المعلمين للضغوط في المدرسة يؤثر على التلاميذ وعلى المعلم في حد ذاته وهذا ما أكدته " أنى كورديي(2000) في دراسة لها حول " قلق وانزعاج المدرس " حيث توصلت إلى تشابك العوامل النفسية المسيطرة على المعلم والتي منها التلميذ وتوصيل المعارف مما يجعل مهنة التدريس يصعب تحملها. ودراسة " مشيرة اليوسفي"(1990) هي الأخرى التي تناولت "ضغط المعلمة وعلاقته بالتوافق" حيث توصلت أن الزيادة في درجة ضغوط التعلم يقابلها نقصان في درجة التوافق. ودراسة "Holistic"(2000) إلى أن (70-90%) من أفراد عينة الدراسة يعانون من الضغوط النفسية في حياتهم، وأنهم معرضون لكثير من الآثار الضارة الناجمة عنه إلا إذا تمكنوا من إدارة الضغوط النفسية أو مواجهتها مواجهة ايجابية وصحية. (صادق عبده، 2010، 6).

كما تعد مهنة التدريس إحدى المهن الضاغطة، ومن أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمع الحديث لذا خصصناها بالدراسة دون المجالات الأخرى لما لها من أهمية، فالمعلم حين يواجه معوقات مختلفة تحول دون قيامه بدوره المطلوب بشكل فاعل وكامل فان ذلك سيرتب عليه **ضغطا نفسيا** وهو "عبارة عن حالة من التوتر والضييق التي تصيب أساتذة التعليم الابتدائي والذي ينتج عنه صراع بين متطلبات المهنة ومقدرة العامل على الوفاء بها"

بالإضافة إلى ذلك فان المعلم له حق التمتع بظروف العمل الجيدة باعتباره احد العناصر الأساسية للعملية التعليمية، فراحة المعلم هي مطلب كل عاقل حيث إذا هيئت له أسباب الراحة أعطى كل ما في جعبته. إذ تعتبر الراحة التي يشعر بها المعلم ضرورية لان

ضعف الشعور بالصحة لن تجعله قادرا على العطاء والتأثير في مجال عمله كمدرس. (خنيش، 06، 2008).

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية في مصادر الضغوط النفسية وجودة للحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي ؟ .
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس ؟ .
- هل توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس ؟ .
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ؟ .
- هل توجد فروق دالة إحصائية في جودة للحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ؟ .
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير سنوات الخبرة ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسة لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير سنوات الخبرة ؟

ثانيا: فرضيات الدراسة

- توجد علاقة ارتباطية في مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي.
- توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى للمتغير الجنس.

- توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير سنوات الخبرة.
- توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

ثالثا: أهمية الدراسة

تتدرج أهمية هذه الدراسة ضمن توجه جديد وناشئ في العالم بصفة عامة، والجزائر بصفة خاصة ، ألا هو علم النفس الإيجابي.

- يتناول موضوعا جديدا ذات أهمية، ألا هو جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي والكشف عن العلاقة بينه وبين الضغوط النفسية.
- تتمثل الأهمية كذلك في الاستجابة لمتطلبات المواقع واحتياجات الوضع المعاش للأستاذ.
- فتح مجال أوسع لمحاولة دراسة أشمل حول جودة الحياة المدرسية وسبل تحقيقها من جميع جوانبها.

رابعا: أهداف الدراسة

- الكشف عن العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي.
- الوصول إلى استراتيجيات لتحقيق الضغوط النفسية وتحقيق جودة الحياة.

- الكشف عن الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير (الجنس، الحياة الاجتماعية ، سنوات الخبرة).
- الكشف عن الفروق في مواجهة جودة الحياة المدرسية تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة).

خامسا: المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

جودة الحياة المدرسية (حسب تعريف صاحب المقياس Quality of life)

هي الدرجة التي يحمل عليها عضو هيئة التدريس في مقياس جودة الحياة المستخدم للدراسة الحالية، والتي تعكس شعور الفرد بالسعادة والهناء التابعين من رضاه عن حياته التي سبق وأن حدد لها معنى بالنسبة له ، ثم اختياره لنوعية معينة لحياته قد يتفاعل فيها بإيجابية من أجل التوافق الإيجابي مع الآخرين لمواجهة الضغوط النفسية. (السيد، 30، 2018)

الضغوط النفسية: هي حالة من التوتر الضيق تتتاب الأستاذ التعليم الابتدائي أثناء أدائه لعمله وتسبب له عدم القدرة على التكيف مع المناخ المدرسي ونستدل بها من خلال الدارسة التي يتحصل عليها الأستاذ من مقياس الضغوط النفسية.

الدراسات السابقة المتعلقة لمتغير الضغوط النفسية

الدراسات العربية:

دراسة شوقي إبراهيم (1993)

تناولت هذه الدراسة موضوع الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام كانت في ضوء متغير الجنس والخبرة وعلاقته بتلاميذه وبزملائه وحاجاته الإرشادية.

تضمنت عينة مكونة من (180) معلما ومعلمة حيث طبقت على (80) من معلمي التعليم الخاص و (100) من معلمي التعليم العام بالمنصورة، واستعمل الباحث في دراسته مقياس الإنهاك النفسي للمعلم الذي يحتوي على العلاقات الشخصية بمدرسته، علاقته بتلاميذه وزملاءه والإدارة المدرسية.

فقد أظهرت النتائج أن معلمي التعليم الخاص أكثر توترا وإحساسا بضغوط العمل من معلمي التعليم العام، كما أوضحت النتائج وجود ارتباط سالب بين خبرة المعلم والضغط النفسي لمهنة التدريس وإن المعلمين الأكثر إحساسا بضغوط العمل هم الأكثر اضطرابا في علاقاتهم بتلاميذهم وزملائهم وبالإدارة المدرسية وقد أوضحت الدراسة أن أهم مصادر ضغوط مهنة التدريس هي: علاقة المعلم بطلابه وبزملائه وبإدارة مدرسته، وصراع وعبء الدور واتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة.

دراسة عبد الفتاح وعماد الزغلول(2010)

اهتمت هذه الدراسة بمصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية بمحافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، حيث شملت الدراسة(406) معلما ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية من المدارس التابعة لمديريات التربية بمحافظة الكرك " فلقد طبق الباحث أداة أعدت خصيصا للتعرف على مصادر الضغوط النفسية متكونة من تسعة(9) أبعاد موزعة على(49) عبارة.

وتوصلت الدراسة إلى أن معلمي مديرية التربية يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وأن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة ببعد الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي، وأولياء التلاميذ، والأنشطة اللامنهجية ومناخ التدريس، كما أثبتت على وجود فروق دالة إحصائية على بعض الأبعاد تغزى لمتغير الجنس خصوصا في الدخل والجانب العلائقي.

دراسة " ليلى خنيش " (2009)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في استعمال أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها معلم الطور الابتدائي وذلك حسب متغير الجنس، الحالة العائلية (متزوج/ أعزب/ آخر) والخبرة المهنية. تمت الدراسة ببعض المدارس بمدينة الوادي وذلك باستخدام عينة بلغت ستون(60) معلما ومعلمة باستخدام استبانة للضغوط النفسية واستبانة استراتيجيات مواجهتها والتي شملت على الاستراتيجيات المعرفية- الوجدانية- الرياضية- حول معرفية-دفاعية-اجتماعية تم بناؤها باعتماد على الدراسات السابقة وبعض نماذج الاستبيانات في البيئة العربية.

وباستعمال الاختبار " ت " الإحصائي ت لدلالة الفروق وتحليل التباين الأحادي، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الاستراتيجيات الرياضية وحول معرفية لصالح الذكور حسب متغير الجنس، وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الاستراتيجيات حول المعرفية لصالح ذوي الخبرة المهنية الطويلة تبعاً لمتغير الخبرة. كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في استعمال الاستراتيجيات المعرفية في مواجهة الضغوط لصالح المعلمين المتزوجين بدلالة الحالة المدنية.

تبين لنا أن هناك اختلاف في استعمال بعض الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية حسب متغيرات الدراسة: الجنس الحالة العائلية، الخبرة المهنية، وخلصت الدراسة إلى أهم الضغوط النفسية المهنية إلى يعاني منها المعلم و أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها لمواجهة تلك الضغوطات والمتمثلة في الاستراتيجيات المعرفية والرياضية وحول معرفي.

دراسة عزت عبد الحميد (1996)

وهدف إلى بحث العلاقة الاجتماعية السائدة التي يلقاها المعلم، وضغوط مهنة التدريس برضائه عن عمله حيث أجريت الدراسة على عينة من (187) معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية منهم (97) ذكور (90) إناث، وطبق عليهم استبيان ضغوط العمل لهامل وبراكين ومقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن العمل للسستر.

وأوضحت نتائج الدراسة: أن المعلمين أكثر ضغوطاً من المعلمات في بعد استغلال المهارات، ولم توجد فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية لضغط العمل، كما وجد ارتباط سالب بين ضغوط العمل ورضا المعلم عن عمله لدى الجنسين والمعلمات هن أكثر رضا عن العمل من المعلمين، وسنوات الخبرة أيضاً ترتبط إيجابياً برضا المعلم عن عمله أما المساندة الاجتماعية فلا تخفف من ضغط العمل إلا في بعدي: المساندة المالية ومساندة أسرة المعلم له.

دراسة عمر شداني (2010) هدفت هذه الدراسة التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية، طبقت الدراسة على عينة من المعلمين في مدارس مختلفة من مقاطعات ولاية البويرة حيث بلغت العينة (68) معلم(ة). وقد طبق الباحث استبيان تم بناؤه اعتماداً على دراسات سابقة ودراسة

الاستطلاعية. وقد تم التأكد من صدق الاستبيان من خلال عرضه على 10 أساتذة محكمين حاملي شهادة دكتوراه من تخصصات مختلفة، وتم التأكد من ثبات الاستبيان بحساب معامل بيرسون ومعامل الثبات. كما طبقت الدراسة الإحصائية كا 2 للتطابق والاستقلالية وتحليل التباين (معامل فيشر)

وأُسفرت النتائج على وجود استراتيجيات: التجنب، التواصل، توظيف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشكل، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين الأخلاقي، فهي غير موظفة. كما توظف هاتين الاستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية: السن، الجنس، الحالة العائلية.

الدراسات الأجنبية:

دراسة فارويل Farewell (2003)

هدفت الدراسة التعرف إلى استراتيجيات المعلم والتكيف مع الضغوط والمشكلات الصفية التي تواجهه. تكونت الدراسة من (329) معلما ومعلمة يعانون من ضغوط نفسية بينت الدراسة أن أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون هي الاستراتيجيات النفسية ثم الجسمية وأخيرا الاجتماعية وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر لمتغيرات الجنس والخبرة ونوع المدرسة وذلك لصالح المعلمين الذكور والمعلمين الأقل خبرة ومعلمي المرحلة الأساسية، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية لمتغيرات التخصص والمؤهل العلمي والخبرة.

دراسة شنج ليم وينج تنج (Wing/TungChung/Lim/) (2006) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (200) معلم في مدينة تيانجين الصينية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. (قريطع، 2017، 477)

دراسة كريكو (1987)

قارن بين عينات من المعلمين من بريطانيا وأمريكا الشمالية وأستراليا حول مصادر باللامبالاة والإهمال من طرف التلاميذ قد يصاب بحالات من الإحباط وضعف اتجاه التلاميذ تجاه العمل المدرسي هو المتسبب في حالات الغضب والتوتر التي تنتاب المعلمين.

دراسة كرستين (2004): Kristine:

هدفت إلى دراسة العلاقة بين فعالية الذات وإدراك المناخ المدرسي، والضغط لدى معلمي المدارس المتوسطة، وشملت (203) معلما في مقاطعة ديترويت **Detroit** من العاملين في مدارس شعبية، وطبق مقياسا في فعالية الذات، وآخر في إدراك المناخ المدرسي، وقائمة في الضغوط النفسية، ومن خلال استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد، أمكن التوصل إلى ارتباط فعالية الذات ارتباطا سالباً دالاً إحصائياً بالضغوط النفسية، وارتباط ضعيف بين فعالية الذات وإدراك المناخ المدرسي، وقد أمكن التنبؤ بالضغوط من خلال إدراك المناخ المدرسي، وأشارت الدراسة إلى أن المدرسين ذوي الفعالية المرتفعة كانت لديهم قدرة أكبر في التغلب على الضغوط.

الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير جودة الحياة المدرسية

أولاً : الدراسات العربية

1. دراسة العجوري (2013) بعنوان الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى

المعلمين والمعلمات بمحافظة غزة - فلسطين :

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الذكاء الاجتماعي وكذلك مستوى جودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات ، والكشف عن العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتم اختبار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية من المجتمع الأصلي نسبة 32 % من المجتمع الأصلي وقد طبقت الدراسة على (420) معلما ومعلمة من معلمي مدراس الحكومة ومدراس الوكالة بمحافظات غزة ، وقد قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة وهي مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس جودة الحياة وكانت أهم النتائج ما يلي:

- أن جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من المعلمين بمحافظات الشمال جيدة وزنها النسبي (72 %).

- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الاجتماعي وجودة الحياة. (حسن، 2015،

2. دراسة أبو يونس (2013) : الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي خان يونس:

هدفت الدراسة إلى تعرف على مستوى الذكاء الاجتماعي والتفكير الناقد، وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، والكشف عن العلاقة بين الذكاء الاجتماعي من جهة والتفكير الناقد وجودة الحياة من جهة أخرى ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، وكان مجتمع الدراسة عبارة عن جميع معلمي التعليم الأساسي بمدارس محافظة خان يونس الحكومية والبالغ عددهم نحو (1753) معلما واختارت الباحثة (2018) معلما ومعلمة منهم ، بنسبة (12.40 %) وكانت أدوات الدراسة عبارة عن ثلاث مقاييس التفكير الناقد ومقياس جودة الحياة ، ومقياس الذكاء الاجتماعي.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- أن مستوى إدراك معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمدارس خان يونس الحكومية لجودة الحياة بلغ ما نسبته (83%) وهي درجة كبيرة.
- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي والتفكير الناقد لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمدارس محافظة خان يونس الحكومية.
- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي والتفكير الناقد لدى معلمي التعليم الأساسي بمدارس محافظة خان يونس الحكومية.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي وجودة الحياة لدى معلمين مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بمحافظة خان يونس الحكومية (نفس المرجع، 2015، 50)

3. دراسة وائل السيد حامد السيد (2018) : دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود:

- هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، حيث تكونت مجتمع الدراسة من (897) وهم أعضاء الكليات الإنسانية وطبق الباحث على عينة من (140) عضو هيئة التدريس نسبة (16%) من المجتمع الأصلي، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وقد طبق الاستبيان للدراسة مقياس الضغوط النفسية ، مقياس جودة الحياة (من إعداد الباحث) وتوصلت النتائج:

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة بمعامل ارتباط (0.223^1) دال إحصائياً عند مستوى الدالة (0.05).

- يعد جودة إدارة الوقت من مقياس جودة الحياة غير دال إحصائياً مع ثلاثة من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وهي (التفاعلات المهنية ، التدريب المهني ، توقعات العمل والراتب والترقية).

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من مقياس الضغوط النفسية ، وأبعادها.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في بعد (ظروف العمل) مقياس الضغوط النفسية، تبعا لمتغير سنوات الخبرة ، لصالح سنوات الخبرة 10 سنوات ما فوق.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في بعد (التدريس المهني) مقياس الضغوط النفسية لأفراد الدراسة فيها لمتغير سنوات الخبرة.

4. دراسة المشيخي (2013): الاحتراق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلم الابتدائي بمحافظة الطائف:

استهدفت هذه الدراسة التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي وجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائي بمحافظة الطائف بالمملكة العربية السعودية وكذلك التعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات المعلمين في الاحتراق النفسي تبعا لسنوات الخبرة والمؤهل العلمي.

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وقد تم اختيار عينة (420) معلما في المرحلة الابتدائية من مراكز عدة بإدارة التعليم بمحافظة الطائف واستخدم مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمين وقد بينت النتائج ما يلي:

- إن زيادة الاحتراق النفسي لدى معلمي بصاحبه انخفاض في جودة الحياة أي وجود علاقة ارتباطية سالبة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين لصالح الأقل خبرة ، وقد تبين أن الاحتراق النفسي يحدث بالتدرج للمعلمين عبر فترات زمنية ممتدة وهو الأكثر ارتباطا للمعلمين الذين امتدت خبرتهم زمنية في مجال التعليمي سنوات عديدة وذلك بسبب الضغوط المهنية والإحباطات التي تعرضوا لها.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي تبعا لاختراق المؤهل العلمي.

1. دراسة طوبال فطيمة (2018) : بعنوان الكفاءة الوجدانية للمعلم وعلاقتها بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، سنوات الأقدمية، مكان العمل).

هدفت هذه الدراسة إلى المعرفة على الكفاءة الوجدانية للمعلم وعلاقتها بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، سنوات الأقدمية، مكان العمل) أجريت الدراسة بولاية سطيف، حيث تكونت العينة من (40) معلم تم اختيارهم بطريقة قصديه ولهذا الغرض أستخدم الدراسة الاستبيان الكفاءة الوجدانية للمعلم في البيئة الجزائرية وكذا استبيان جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية المترجم من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية من طرف أحمد حساين، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وقمنا بالتحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss.

وقد أشارت النتائج إلى ما يلي:

- يظهر لدى المعلمين عينة الدراسة مستوى جيد من الكفاءة الوجدانية وجودة الحياة .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الكفاءة الوجدانية وجودة الحياة لدى المعلمين وفقا لمتغيرات الدراسة التالية: الجنس، السن الحالة الاجتماعية، سنوات الأقدمية، مكان العمل.
- هناك علاقة بين الكفاءة الوجدانية وجودة الحياة لدى المعلم. (طوبال، 2018، 124)
- لصالح سنوات الخبرة (10 سنوات فأكثر).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مقياس جودة الحياة (يعد الصحة النفسية جودة تدريس العمل)، تبعا لمتغيرات سنوات الخبرة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) يعد (جودة إدارة الوقت) من مقياس الحياة تبعا لمتغيرات سنوات الخبرة (10 سنوات ما فوق) . (السيد، 2018، 21)

ثانيا : الدراسات الأجنبية

2. دراسة faridgtzadi , alipour , 2014 : العلاقة بين جودة الحياة الوظيفية

والالتزام التنظيمي في جامعة البحوث العامة الماليزية .

هدفت الدراسة إلى التحقق من مستوى العلاقة بين جودة الحياة الوظيفية والالتزام التنظيمي بين أعضاء هيئة التدريس في إحدى الجامعات البحثية العامة في قرية كلانج بماليزيا.

وقد أستخدم المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة ، حيث أعتمد الباحثون الاستبيان كأداة لجمع البيانات حيث تم توزيع 330 استبيان على مجتمع الدراسة المكون من 2902 أستاذ على محاضر من كافة الكليات بالجامعة.

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية قوية بين جودة الحياة الوظيفية والالتزام التنظيمي.

يلعب كل من الأبعاد التالية وتحسين جودة الحياة الوظيفية لدى المحاضرين (التعويضات العادلة ، ظروف العمل ، تطوير القدرات البدنية ، فرص النمو والأمن الاندماج الاجتماعي، المبادئ الدستورية، التوازن بين الحياة والعمل ، المكانة الاجتماعية). وقد أوصت الدراسة بالنظر إلى أهمية الالتزام التنظيمي للنهوض بمكان العمل والضغط والتوتر على أستاذة الجامعات أنه من الجيد أن يكون لدينا فهم واضح لأهمية جودة الحياة الوظيفية في الجامعات.

3. دراسة (AFSAR, 2014) بعنوان: تأثير جودة الحياة العلمية على الالتزام التنظيمي دراسة مقارنة على الجامعات الحكومية في تركيا.

هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير جودة الحياة العلمية على الالتزام التنظيمي والكشف عن أي من العوامل التالية بها تأثير أكبر على الالتزام التنظيمي أكثر من غيرها " جودة الحياة الوظيفية، المنصب الأكاديمي، الراتب، سنوات الخبرة في المنطقة الخصائص الديموغرافية كمثل، العمل، الجنس الحالة الاجتماعية ".

وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة حيث اعتمد الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات حيث تم توزيع 570 استبياناً على مجتمع الدراسة المكون من 3228 أستاذ موزعين على 4 جامعات توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- جودة الحياة الوظيفية لها تأثير إيجابي على الالتزام والمعيار الأكاديمي في جامعات الحكومية .

- في حين أن أعلى تأثير على الالتزام العاطفي والمعيار الأكاديمي العاملين في الجامعات الأهلية كان من خلال بعد جودة الحياة الوظيفية ، كما أن سنوات الخبرة في المنظمة له أكبر تأثير على الالتزام الاستمراري لهم. (سمر ، 2018 ، 48)

4. دراسة زاده، وآخرون namatizadeh (2012) unorasahi , emadzadeh

بعنوان تقييم جودة حياة العمل في المدرسة الابتدائية بمدينة أصفهان ، إيران.

- Assessing quality of work lif of primary school techers in isfahan

هدفت الدراسة إلى تقديم جودة الحياة العمل ومكوناتها لدى معلمي المدارس الابتدائية في مدينة أصفهان، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتالف المجتمع (862) معلما في مدينة أصفهان وتكونت العين من (120) معلما واختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

وأداة جمع البيانات استبيان، وقد تم دراسة جودة حياة العمل ومكوناتها استنادا إلى المتغيرات الديموغرافية (الجنس، الحالة الزوجية، المؤهل العلمي، نواة الخبرة)

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن جودة الحياة العمل للمعلمين اقل من المتوسط عند مستوى دلالة إحصائية (0.05 $\leq a$) وأنهم لا يتمتعون بنوعية حياة العمل الجيدة ، و رغبة المعلمين عالية للحوافز حيث كانت عينة المعلمين لم تكن راضية بوضع كشف المرتبات و يشعرون بالاستياء.

- أن المعلمات تتمتع بجودة حياة أعلى من المعلمين عند مستوى دلالة إحصائية (0.05 $\leq a$)

- فرق بين آراء المعلمين لمتغير مؤهل العلمي اقل درجة البكالوريوس ، ودرجة البكالوريوس أعلى عند مستوى دلالة إحصائية (0.05 $\leq a$) حول جودة حياة العمل ومكوناته .

- توجد خروج بين آراء المعلمين لحياة عمل المعلمين.

التعقيب على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة التي تناولت متغيري جودة الحياة والضغط النفسي لدى أستاذ التعليم الابتدائي وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى أن هناك تباين في النتائج المتوصل إليها وهذا يعود إلى فترات الزمنية والمكانية، منها العربية والأجنبية كذلك اختلاف الباحثين في الدراسة والمتغيرات المدرسية كذلك عدد أفراد العينة ونوع الأدوات المستخدمة في جميع المعلومات من خلال الدراسات السابقة اتفقت الدراسات الحالية مع متغيري جودة الحياة والضغط النفسي من حيث العنوان، دراسة وائل السيد حامد السيد (2018) واختلفت مع الدراسات الأخرى مع متغيرات متنوعة من حيث عينة معلم الابتدائي

كالدراسة لشوقي إبراهيم (1993) دراسة عبد الفتاح وعماد زغلول (2010) دراسة عزت عبد الحميد (1996) دراسة عمر شداني (2010) دراسة العجوري (2013) دراسة أبو يونس (2013) دراسة حامد البدر (2018) دراسة المنحي (2013) دراسة طوبال فطيمة (2018) دراسة زادة و آخرون (2012) دراسة كرسين (2004) كريكاو (1987) دراسة شنج ليم وينج تنج (2006) دراسة فارويل (2003) واختلفت مع دراسة afsar (2014) ودراسة frid gtzada (2014) و تطابقه الدراسة الحالية من حيث المنهج دراسة وائل السيد حامد البید (2018) دراسة المنجي (2006) اختلفت مع باخي الدراسة حيث استخدم المنهج الوصفي التحليلي وتوفقه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث أداة جمع البيانات وهي الاستبيان ومن حيث النتائج توافقه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، دراسة وائل السيد حامد السيد (2018) دراسة طوبال (2018) واختلفت مع جميع الدراسات السابقة.

الضغط في التعليم إلى أن المعلمين الذين يحضرون الدروس جيداً ويقابل ذلك

الفصل الثاني: الضغوط النفسية ومصادرها

تمهيد.

أولاً: تعريف الضغوط النفسية.

ثانياً: أنواع الضغوط النفسية.

ثالثاً: مصادر الضغوط النفسية.

رابعاً: أسباب الضغوط النفسية.

خامساً: آثار الضغوط النفسية.

سادساً: استراتيجيات التخفيف من الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

تحفل حياة الإنسان بأنواع شتى من المواقف التي يتعامل معها، منها ما يقبل هو عليها ومنها التي تفرض نفسها عليه ويصطلح عليها بالضغوط، ولاشك أن موضوع الضغط بشكل عام استقطب اهتمام الكثير من الباحثين والعلماء في مجالات الصحة العامة وعلم النفس والتربية ومختلف العلوم الإنسانية، وذلك لما تتركه من آثار ونتائج خطيرة ومدمرة وهي متعددة الأنواع والمصادر، فهي موجودة في الفرد نفسه وفي علاقته مع الآخرين، وفي أسرته، ومدرسته، ومحيطه العام الاجتماعي والمادي، ولكن لكل عصر من العصور مصادره الخاصة من الضغط ففي العصر القديم كانت الحيوانات المفترسة والحروب، والكوارث الطبيعية، تشكل مصدرا هاما من مصادر الضغط، أما في العصر الحديث ظهرت ألوان جديدة وعديدة من الضغط النفسي فهناك ضغوط أسرية، وضغوط مهنية، وضغوط اجتماعية مرتبطة في جوهرها بأحداث الحياة اليومية.

أولاً: تعريف الضغوط النفسية

عرفها "فاروق السيد عثمان" أنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط من الصداق والقلق والإحباط. (السيد، 96، 2001)

كما يعرف الضغط النفسي بأنه متطلبات تفوق قدرات الفرد، كما يرى بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المرتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

ويعرف "شافير" الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد رداً على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا التعريف أن لضغوط موجودة دائماً وأنها خاصية للحياة فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة. والدليل على ذلك أننا نفكر دائماً ونعمل لدرجة ما من الإثارة ويشير هذا التعريف أيضاً إلى طبيعة الضغوط، فالإثارة تشمل كل أعضاء الجسم والأفكار والمشاعر. (حسين، 21، 2006)

تعريف آخر هي الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد والانفعال وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد إلى صعوبات بيئية مستمرة ومادية ومعنوية وجسمية ونفسية ويحاول معها الفرد التغلب على تلك الصعوبات بوسيلة أو بأخرى من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار لكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهاداً على الفرد لا يمكن التغلب عليه بإعادة التوافق. (الخولي، 68، 2007)

كما تعرفها "زينب محمود شقير" أنها مجموعة المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية يؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. (شقير، 04، 2002)

كما أشار "ليت وتورك" أن المدرسين يواجهون مستويات متزايدة من الضغط في عملهم وأن 79% من المدرسين اقرروا أن مهنة التدريس هي المصدر الرئيسي للضغوط في حياتهم مقابل 38% من غير العاملين بالتعليم.

وينظر "لازاريس" إلى الضغط على انه : ليس مثيرا وليس استجابة. ويركز على العمليات الوسطية. لذلك فالضغط النفسي حسب رأيه هو تقييم الفرد للأحداث. وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها وكذلك عن تقييمه لإمكانات مواجهتها أو التكيف معها.

ويعرف " Denir " مصادر الضغوط بأنها " المواقف أو الظروف الداخلية والظروف الخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح، بناء على التقويم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدرك الفرد أنها تمثل خطرا على جسده وعلى نفسه أو تهديدا لكيانه". (غازي العبد لله، 2014، 10)

ويؤكد "كوكس" ما سبق بقوله أن مصطلح الضغوط النفسية لا يزال غامضا غير محدد حيث لا يوجد له تعريف شائع، ومتفق عليه رغم شيوع هذا المفهوم نظرا لوجود اختلافات في تعريف هذا المصطلح، وأيضا في المصطلحات البديلة للضغوط النفسية التي تستخدم في المواقف الحياتية.

وقد تعددت وجهات نظر العلماء، والباحثين حول تعريف الضغوط كغيره من المفاهيم حيث اعتبره بعضهم مثيرا بينما تناوله بعضهم الآخر كاستجابة، ونظرا إليه فريق ثالث باعتباره عملية تفاعل بين الشخص والبيئة.

الاتجاه الأول: ينظر أصحابه **الضغوط كمثير**، وعلى هذا يكون الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديدا له، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل، وان المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد مثل وفاة شخص عزيز، والبطالة، والكوارث الطبيعية والحروب، ومن أبرز القائلين بهذا الاتجاه هولمز، راهي.

كما يعتبر "هانز سيللي" واحد من الذين يعتبرون **الضغوط كاستجابة للظروف البيئية** ومن ثم فهي تعرف على أساس معايير ومحكات مختلفة مثل الانزعاج الانفعالي وتدهور الأداء أو التغيرات الفسيولوجية مثل زيادة توصيل الجلد للكهرباء أو زيادة في مستوى هرمونات معينة.

نظرا للخلاف السابق يرى بعض الباحثين أن تعريف الضغوط ينبغي أن يؤكد على العلاقة بين الفرد والبيئة (أي تفاعل بين المثيرات والاستجابات) فالضغوط هي مترتبات

عمليات التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا. ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة. فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب، فسوف يشعر بقليل من الضغوط. وعندما يدرك الفرد أم مصادره ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل جهد كبير، فسوف يشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فسوف يشعر بتعرضه لكم من الضغوط. وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث (باعتبارها ضارة أو مهددة، أو تمثل تحدياً) وفحص الاستجابات الممكنة والاستجابة لتلك الأحداث. (جمعه، 2007، 13)

كما يعرف "عبد الله" الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد، والانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد تحدث عنده حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق، والوفاة، والخسارة المادية، والهجرة، ومنها ما يرجع لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي، والطموح الزائد، والتنافس، وطريقة التفكير.

كما عرفه "فونتانا" هو حالة تنتج عند ما يزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي. (دايلي، 2012، 31)

من خلال ما سبق نستنتج أن الضغوط النفسية هي المواقف المضطربة التي تسبب الاختلال والتوتر والقلق في قدرات الشخص على التكيف نتيجة الأحداث التي تهدده في حياته. فالمعلم في وسطه المدرسي يتعرض لعدة المثيرات جراء تعرضه لموقف مثير في العمل (المدرسة) حيث يشعر بالضيق والعجز عن السيطرة عن المواقف وعدم قدرته على أداء عمله بكفاءة بسبب سوء العلاقة بينه وبين الوسط المدرسي الذي يؤدي فيه عمله.

ثانيا: أنواع الضغوط النفسية

نستطيع القول بوجه عام إن الضغوط ليست بالضرورة سيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء، وعلى الأساس يمكن أن تصنف الضغوط إلى نوعين وهما ضغوط سلبية وضغوط ايجابية، فالضغوط السلبية تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعوقة عن الانجاز والإبداع، وتؤدي إلى سوء التوافق والاكتئاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين، وتظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية عدة مثل التغيب عن العمل، وكثرة الأخطاء والحوادث، وعدم الرضا لوظيفي والأداء المنخفض وظهور نوع من الصراع داخل المدرسة وانتشار اللامبالاة والفوضى، وشعور الأفراد بعدم الولاء للمنظمة، والصعوبة في تحقيق الفعالية المدرسية، أما الضغوط الايجابية فهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعا وانجازا في ذاته وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، فهذه كالضغوط التي يشعر بها الطالب قبل الامتحانات مما تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه ويكمل واجباته في الوقت المحدد. (حسين، 2006، 32)

وقد أشار كل من "بروس و أليا" إلى أن هناك ثلاثة تقسيمات لأنواع الضغوط النفسية هي الضغوط الجيدة، الضغوط المحتملة، الضغوط لقائلة.

الضغوط الجيدة: يستخدم تعبير الضغوط الجيدة في اللغة العامة للإشارة إلى خبرة الارتقاء لمستوى التحدي والمخاطرة والإحساس بالمكافأة عن طريق النتيجة الايجابية وهناك بعض المصطلحات المرتبطة بالضغوط الجيدة وهي تقدير الذات الجيد والسيطرة الجيدة على الاندفاع والقدرة على اتخاذ القرارات، كل ذلك يساعد على الشكل الصحي للمخ، حتى النتائج القاسية قد تشكل خبرات نمو(ارتقاء بالذات) للأفراد الذين لديهم مثل تلك الصفات الايجابية التي تساعد على التكيف.

الضغوط المحتملة: (التي يستطيع الفرد تحملها) فتشير للمواقف التي تحدث فيها أشياء سيئة ولكن يستطيع الأفراد الذين لديهم بناء عقلي صحي التكيف معها وغالبا ما يحدث ذلك بمساعدة الأسرة والأصدقاء وآخرين ممن يقومون بالدعم، ومصطلح الضيق مرتبط بهذا السياق حيث يشير إلى المشاعر المزعجة المصاحبة لطبيعة عامل الضغط ودرجة شعور الفرد بعدم القدرة على التأثير أو التحكم في عامل الضغط. (شحاتة، 2015، 323)

الضغوط القاتلة: وهو يشير لموقف يحدث فيه أشياء سيئة لشخص لا يتمتع بالدعم الكافي ويؤثر على صحة بناء عقله تأثيرات من أحداث قاسية في حياته المبكرة حيث تعوق تلك التأثيرات تطور السيطرة الجيدة على الاندفاع وعلى الحكم على الأشياء وعلى تقدير الذات المناسب، وفي مثل تلك الحالة يكون درجة ومدى الضيق أكبر بكثير، وفي حالة الضغوط القاتلة غالبا ما يكون لعدم القدرة على التكيف تأثيرات قوية على السلوك والجسد وذلك ينتج عنه درجة أكبر من العبء الزائد.

كما يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى ما يلي:

الضغوط المؤقتة: هي التي تنشأ عن مرحلة يمر بها الفرد ثم يتجاوزها مثل امتحانات التوظيف، زيادة المفتش، فترة الزواج الأولى، الحمل والولادة، وهكذا.

أما الضغوط المزمنة: فهي الضغوط النفسية المستمرة لفترة زمنية طويلة نسبيا مثل وجود الفرد في إطار اجتماعي أو اقتصادي متدني أو وجود فرد معاق داخل الأسرة، وفي الغالب تكون هذه الضغوطات سلبية من حيث تأثيرها على الفرد، لأنه يبذل مجهودات كبيرة من أجل تجاوز هذه الضغوط تؤثر على خالته النفسية وقد تولد لديه الاضطرابات النفسية والجسدية مما يؤدي به غالى الإنهاك والاحتراق النفسي والاختلال في صحته النفسية. (دوابشة، 2017، 200)

ثالثا: مصادر الضغوط النفسية

يشير الأشول (1993) إلى مصادر الضغوط " بأنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو لهروب منها ".

مصادر داخلية

تتمثل في:

- عدم القدرة على الاجتماعية.
- انخفاض المهارات الاجتماعية.
- الضغوط العاطفية.

- التنافس والعدوان.
- انخفاض الطموح وغموض الدور.
- الصراع الأخلاقي.
- عدم القدرة على المواجهة.
- الضغوط الصحية والأمراض المزمنة.
- الخجل والانطواء.

مصادر خارجية

والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل، الأعاصير، ضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد، وهناك من صنفها إلى:

مصادر اجتماعية: تتمثل في البيئة التي يعيش فيها الفرد، مثل الشقاكات الأسرية، التفاوت الحضاري والثقافي، كثرة أبناء الجيران، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والوسائل التكنولوجية وضغوط الأحداث الشاقة في حياة، فقد أو موت شخص عزيز، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط. (سيد، 2008، 33)

مصادر شخصية: يخصص بعض الأفراد كثيرا من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين.

مصادر منزلية: التي تعود إلى أمور عائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.

مصادر الضغط الأسرية والحياتية (الأسرة والمجتمع): تتشكل المهام التي يقوم بها الأساتذة وخاصة الإناث باعتبارها كأم و كزوجة أحد مصادر الضغط نظرا لتعددتها ولصعوبة التوفيق بين كل هذه الأدوار وبين دورها كأستاذة.

وتعتبر وظيفة الإنجاب من أهم مصادر المسببة للضغط لدى المرأة حيث يعرفه "فرويد" على أنه حالة من الخوف الغامض الشديد التي تمتلك الإنسان وتسبب له الكثير من الضيق والألم.

مصادر ذاتية: طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين.

مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم الأطفال ونفقات المعيشة. (شتوان، 2016، 118-119).

ويشير (هاملتون وفاجوت، 1988) أن بعض مصادر الضغوط النفسية تتمثل في الجوانب الأسرية، والاقتصادية، وكذلك في الجوانب المتعلقة بالدراسة، والامتحانات، والعلاقات مع الآخرين لاسيما الجنس الآخر، بالإضافة للجوانب الخاصة بالضوضاء، والمواصلات، والتلوث.

مصادر ضغوط مهنية: ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات بين الرفاق في العمل وضغوط القواعد واللوائح في العمل وعدم الرضا عن العمل وقلة المرتبات والأجور.

كما أن لبيئة العمل أو العمل نفسه عوامل مسببة بدورها للضغط أهمها:

- زيادة العبء الوظيفي "زيادة الإثارة".
- بيئة العمل المادية (التهوية، الإضاءة، مستوى الضجيج، درجة الحرارة، تنظيم الأثاث... الخ)
- غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء.
- غياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية. (العبودي، 2007، 25).

وأشار (لابسون 1983) أن أهم مصادر للضغوط هي طبيعة العمل (صعوبته أو سهولته) وصراع الدور (وضوحه أو غموضه) والظروف البيئية التي يعمل فيها الفرد، والعلاقة بين الأفراد، والحياة الاجتماعية للمؤسسة.

كما تحول اهتمام الباحثين في أواخر السبعينات من مجال دراسة الضغوط بمفهومها الضيق إلى دراسة مختلف مصادر الضغوط داخل محيط العمل المدرسي، ومن أهم العوامل

والمؤشرات التي يمكن أن تكون مصدرا لضغط الأساتذة في العمل الذي يمارسونه وسنعرض هنا أهم الضغوط النفسية لدى المدرسين والمتمثلة في:

القلق: ويمكن وصف استجابة القلق بأنها حالة انفعالية غير سارة تثيرها مواقف ضاغطة وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخوف وتتميز استجابة القلق لدى المعلمين الناجمة عن ضغوط العمل المدرسي الأغراض التالية: الشعور بتوتر صعوبة الانتباه والتركيز أثناء العمل وعالية فالقلق هو عملية انفعالية تشير إلى مجموعة من الاستجابات التي تحدث كرد فعل عندما يتعرض المعلم إلى مصادر ضغوط العمل فالقلق ظاهرة طبيعية ولكن استمرار حالة القلق لمدة طويلة يصبح المعلم معرضا للإصابة بمرض عضوي.

الروتين: يتميز عمل الأستاذ بالتكرار فهم يكررون نفس المهام اليومية التي يقومون بها وخاصة إذا لم يكن هناك تغيير في البرنامج الوزاري التعليمي فهو نفس البرنامج من عام الآخر.

الاحتراق: النفسي: عرفه "كيرياكو" بأنه مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة وعرف "كارتر" الاحتراق النفسي بأنه إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى المعلم، حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح، وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي في حياة المعلم. (عوض، 2007، 13)

ويرى "بول تورانس" (p.torrance) أن من واجب المدرسين ألا يكونوا متسلطين وان يقدموا تغذية راجعة لكل تلميذ، وأن تكون هذه التغذية واضحة، وألا يكون فيها إساءة للتلميذ المخطئ، فقد يرجع رسوب كثير من التلاميذ في امتحان البكالوريا إلى ما يلاقونه من ضغط نفسي متكرر يساهم فيه بشكل كبير مدرسيهم. (بوفاتح، 2005، 57)

وفي دراسة "لمحمد سامح محافظة" حول مصادر وأسباب الضغط والإجهاد لدى عينة من المعلمين الأردنيين توصل إلى تحديد مجموعة من العوامل هي:

- تدني الراتب.
- المكانة والانضباط في المؤسسة التعليمية.
- ضعف الدافعية لدى التلاميذ.

- عدم توفر الحوافز المادية والمعنوية.
- صعوبة الترقية والنمو الوظيفي.
- عدم اهتمام المجتمع بالمسائل التعليمية. (شابني، 82، 2011)

رابعاً: أسباب الضغوط النفسية

لا تتجلى ظاهرة في الكون إلا و تؤثر و تتأثر بغيرها من الظواهر أو العوامل وتعد ديناميكية تفاعل التأثير والتأثير هذه مكونا أساسيا في طبيعة الظاهرة والكشف عنه قيمة علمية تساعد على التحكم والاستفادة بمنافع علمية وعملية في رسم البرامج التطبيقية.

صعوبة العمل: تتسبب للفرد عدم الشعور بالاتزان وترجع صعوبته أما لعدم معرفة الفرد لجوانبه أو لعدم فهمه لهذه الجوانب وقد ترجع صعوبة العمل أحيانا إلى أن كمية العمل اكبر من نطاق الوقت الخاص بالأداء أو أكبر من القدرات المتاحة للفرد.

صراع الدور: يلعب الفرد عدة ادوار وتوقعات الرؤساء المختلفين للمؤسسه واحد قد تكون متعارفة، ولو أضفت إلى هذه رغبة المروؤوس في أن يلتزم بمعايير الجماعة، ورغبته في تحقيق طموحاته الشخصية، فان المرء يزداد تعقيد أو يلقى هذا مزيدا من الضغط النفسي على الأفراد.

اختلال ظروف العمل المادية: إن اختلال ظروف العمل المادية من إضاءة وحرارة، رطوبة وضوء وترتيب مكان العمل وغيرها من الظروف يمكن أن تؤدي إلى الشعور الفرد بعدم مناسبة العمل وظروفه مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالتوتر والضغط النفسية.

الأحداث الشخصية: يتعرض الفرد لعدة أحداث في حياته الشخصية ولقد وجدت البحوث أن فقد الزوج أو الزوجة تمثل أعلى الأحداث من حيث الضغط النفسي ويليهما أحداث الطلاق والإصابة أو مرض خطير، والإحالة إلى التقاعد والزواج والحمل والمشاكل مع الرئيس أن هذه الأحداث بما تسببه من توتر ينتقل تأثيرها إلى العمل فتسبب شعور الفرد بضغوط العمل.

الإحباط : يشعر الفرد بالإحباط عند وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه وفي الغالب يتجسد رد الفعل في انفعال الغضب، ومن الطبيعي أن يصحب ذلك إفراز الهرمونات التي ترتبط بالمواقف الضاغطة.

المشاكل الأسرية: هي التي تحدث في الأسرة سواء كانت بين الوالدين أو الإخوان أو الأخوات تؤثر سلبا على لشخص.

العمل: يعتبر من أكثر الأسباب التي تسبب الضغط النفسي للشخص حيث أن كل شخص يحاول إبراز الأفضل من أجل التثبيت في العمل أو التقدم فيه.(محمد عبد الله، 2018، 13) وفي دراسة أجراها "مايرز وآخرون" ظهرت علاقة بين حوادث الحياة التي يحيا في وسطها الفرد والتغيرات التي تحدث في الحالة العقلية والزيادة في الحوادث يتبعها سوء في الأعراض السيكترية وانخفاض في التحسن ويزيد " ماك جراث" على هذا القول أن معظم الدراسات أظهرت تأثيرات حوادث الحياة على المرض الجسدي والمرض العقلي سواء حوادث الحياة المرغوبة أو غير المرغوبة كلاهما تتطلب إعادة التوافق الثابت وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وينتج ضغط.

ويعتبر الوعي الذاتي من المتغيرات النفسية المعرفية الهامة لتي تؤثر في الضغوط النفسية فقد أوضح "ميلن" و"سويس" أن خاصية الوعي الذاتي تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض الذي تحدثه تأثيرات ضغوط الحياة وبالتالي فإنه سوف يحدث تحسنا في تأثيرات الضغوط باعتباره أن الأفراد مرتفعي الوعي الذاتي يكونون أكثر يقظة لحالات التغيرات الداخلية في الجسم ويكونون أكثر دقة من تقدير أنفسهم وأكثر احتمالا لتخفيض التناقضات بين حالاتهم والمعايير الظاهرة كما يتحملون القيام ببعض التعديلات في سلوكهم واتجاهاتهم بالأفراد منخفضي الوعي.

خامسا: آثار الضغوط النفسية

الآثار الفسيولوجية (الجسمية): وتشمل فقدان الشهية، وارتفاع ضغط الدم، وتقرحات الجهاز الهضمي، واضطراب عملية الهضم، وزيادة الأدرينالين، واضطراب الدورة الدموية وزيادة إفراز الغدة الدرقية، وزيادة إفراز الكلوليسترول من الكبد. (العري، 2012، 12)

الآثار النفسية: إن الأفراد الذين يتعرضون لمستويات عالية من الضغوط عرضة للإصابة بالإحباط، والقلق، والتحول السريع في المزاج، والانفعالات، وينعكس على تقديرهم لذواتهم بشكل سلبي، كما يؤثر على اتجاههم نحو عملهم بعدم الرضا عنه.

كما يعتبر الاكتئاب من أكثر الظواهر النفسية انتشارا ونستطيع القول أن أي واحد هنا قد يمتلكه في وقت من الأوقات شعور بالخوف، أو أننا نشعر أحيانا باضطراب يمنع من محاربة أنشطة الحياة المعتادة كالعمل وتناول الطعام والنوم وزيادة الأصدقاء كل هذه المعلومات هي في الغالب دلالة على الاكتئاب النفسي. (شويطر، 2016، 60)

الآثار المعرفية: تشمل اضطراب، وتدهور في الانتباه والتركيز، والذاكرة، وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء، وسوء التنظيم والتخطيط إلى غير ذلك من الأعراض التي تنعكس على الجانب العقلي المعرفي للفرد وبالخصوص في المهن التي تتطلب حضورا معرفيا وعقليا كالتعليم.

الآثار الاجتماعية: تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية. (السميران وآخر، 2018، 27)

كما بينت نتائج "مقداد وعباس" (2012) أن المعلمين يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية، في مقدمتها المظاهر الانفعالية كترك مهنة التدريس، والشعور باليأس، والملل، وتفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس، والمظاهر الذهنية، والمظاهر الفيزيولوجية، والمظاهر السلوكية. (مقداد وخليفة، 2012)

كما أشار " فيمان " Fimian " (1988) أن المعلمين يعانون من الكثير من المظاهر السلوكية الناجمة عن الضغوط كترك العمل دون إتمامه، ونقص الدافعية نحو العمل، والاتجاهات السلبية نحو العمل، وسوء العلاقة بالزملاء، وكثرة الإجازات قد تصل إلى حد ترك مهنة التدريس إلى جانب الإنهاك النفسي والبدني. ما ينبغي لفت الانتباه إليه أن آثار الضغوط في الواقع ليست بهذا الشكل من الانفصال، فقد تظهر لدى الفرد أعراض مختلفة قد تكون نفسية وجسدية وذهنية في آن واحد.

الآثار المدرسية: تعاون المعلمين ونشاطهم أساس نجاح المدرسة والمعلم الذي يمر بهذه الحالة ليس لديه دافعية للتعاون والمشاركة، بل قد يزيد الأمر سوءاً، بأن يأخذ تثبيط زملاءه في العمل الجماعي والتعاون في نشاطات المدرسة فيفتقد بذلك الجو الجماعي التعاوني في المدرسة لتصبح مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط فلا تربطهم أهداف مشتركة ولا هموم ومطالب مشتركة، وهذا ما يزيد من الضغط عند المعلم بحيث تنتع دائرته فبدلاً من الفصل تصبح المدرسة ذاتها غير مريحة له فلا يشعر بالرغبة في البقاء فيها.

آثار الضغوط على المعلم: المعلم بشر، يتأثر بعواطفه لما يتعرض له من ضغوطات وما يدور في بيئته وهذا النوع من الضغط النفسي إذا لم يبادر بعلاجه يتسبب في تعب نفسي شديد للمعلم مما يتسبب بدوره في اتخاذ قرارات غير سليمة، مثل قرارات المشاركة في بعض الأنشطة المدرسية، أو أنشطة النمو العلمي، وقد تصل تلك القرارات غالى ترك التدريس. (خنيش، 2003، 53)

ومن الآثار كذلك:

- الشعور بالنفور من التدريس والملل من الفصل والتلاميذ.
- انخفاض الدافعية للمشاركة في أنشطة المدرسة الداخلية والخارجية.
- التأخر في الذهاب للفصل وعدم متابعة واجبات الطلاب.
- عدم الاهتمام بالإعداد للدرس، وأداؤه بأقل قدر من الجهد والوقت.
- الإكثار من ذم الطلاب واتهامهم بالكسل وعدم الفهم.
- كثرة التذمر من أوضاع المدرسة وأوضاع التعليم بشكل عام. (بن حامد، 2007)

سادسا: استراتيجيات التخفيف من الضغوط النفسية

لقد تعددت المصطلحات التي تشير بالصفة أو بالأخرى لمفهوم استراتيجية التكيف مع المواقف الضاغطة، فنجد **مصطفى خليل الشرقاوي** (في: بن طاهر، 1992) يسميها باستراتيجيات سلوك التعامل بينما يطلق عليها **احمد تغزي** (1991) استراتيجيات التكيف ويسميها **بشير بن طاهر** (1992) استراتيجيات التصرف ويعتبرها مفهوما يصف تعامل الفرد مع ما يوجهه من مواقف معيقة. ويسميها **الضريبي** (2010) بأساليب مواجهة الضغوط النفسية. ومن هذا المنطلق يعرفها " **فليشمان** " (1984) " هي مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة ". (عريس، 2016، 23)

ومن خلال عرض المصطلحات المتعددة التي تناولها العديد من الباحثين نستنتج أن هذه المصطلحات في مجملها تعبر عن مفاهيم تقترب من بعضها البعض، شأنها شأن الكثير من المصطلحات السيكلوجية في علم النفس لشرح مفهوم واحد هو استراتيجيات التخفيف ومن بين هذه الاستراتيجيات:

الإيمان بالله والصلاة: قد تأتي على الفرد أوقات يشعر فيها بالضجر والقلق وأحيانا تصل إلى حد اليأس مما يشكل لديه ضغط، ولا شك أن وثوق الإنسان بالله سبحانه وتعالى خالقه وخالق الكون، يمدّه بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي والأمن النفسي. وفي ذلك قال الطبيب " **توماس هايسلوب** " (أن أهم مقومات النوم التي عرفت خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة، فالصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب).

فالصلاة تمدنا بنظام التدريب على الاسترخاء خمس مرات في اليوم، تمكن الفرد من التخلص من التوتر الذي تسببه الضغوط اليومية، وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " لبلال " رضي الله عنه، عندما يحين أوقات الصلاة " يا بلال أرحنا بالصلاة".

فالاطمئنان الروحي يكون عن طريق حسن العبادة والإكثار من الدعاء لقوله تعالى " ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ " سورة الرعد الآية (28).

استراتيجيات بيولوجية: قد يؤدي مواجهة الكائن الحي للمثيرات إلى اختلال توازنه الكيميائي والحيوي الذي كان قائما قبل مواجهته لهذه المثيرات، وفي هذه الحالة يسعى لاتخاذ استجابة معينة، تعيد إليه حالة الاتزان السابقة، ولا تتوقف عملية الاتزان البيولوجي على جزء

معين من جسم الإنسان، ولكن تكاد جميع الخلايا تعمل على أن تحقق لنفسها قدرا من الثبات الداخلي، يساعدها على القيام بوظائفها.

الأساليب البدنية: ومنها ممارسة التمرينات الرياضية، والنشاط الجسمي المنتظم، والتغذية الراجعة البيولوجية. (الدعدي، 2009، 30)

استراتيجيات نفسية: هي الاستراتيجيات التي يقوم بها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، بصرف النظر عن نجاح هذه الأساليب وفائدتها وعدم نجاحها وتنقسم إلى قسمين:
أ. استراتيجيات شعورية:

هي الاستراتيجيات التي تكون بوعي وإدراك من الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، مثل طلب النصيحة والمشورة من الآخرين، وجمع معلومات أكثر عن المواقف، وطلب المساعدة من شخص ما.

ب. استراتيجيات لاشعورية:

هي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تشويه الحقيقة ومسحها حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة من المواقف الضاغطة. (غازي لعبد الله، 2014، 32)

وقد قام كل من (لازاروس وفولكمان 1980) بالتمييز بين إستراتيجيتين للمواجهة:

- المواجهة التي تركز على المشكلة problem focused coping.
- المواجهة التي تركز على الانفعال emotion focused coping وتشير الاستراتيجية الأولى إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، واتخاذ لقرار بشكل معرفي فعلا، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط.

أما الاستراتيجية الثانية: تؤكد على أساليب السلوكية، والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل (الإنكار، التفكير التفاضلي، الابتعاد عن الحدث، البحث عن مساندة انفعالية من الآخرين تجنب مسببات الضغط، وهذه الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة بل أنها نوعية يختارها الفرد لتعامل مع المواقف الضاغطة، وفقا لتقييمهم الذاتي لمصدر الضغط وحجمه والأشياء المادية، والشخصية والاجتماعية المتاحة. (أبو حبيب، 2014، 44)

وقد حدد "سيللي" "seely" (1980) ثلاث مراحل لمواجهة لضغوط النفسية هي:
التنبية: يبدأ بمجرد إدراك الفرد وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسيا أو اجتماعيا، وهنا يظهر الجسم استجابات عديدة.

- **المقاومة:** يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة.
- **الإنهاك:** مع استمرار تعرض الفرد للحدث الضاغط فان الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث انهيار للجسم. (العبدلي، 2012، 53)

وبعد المرح Funy عاملا آخر من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية حيث يعمل المرح على تخفيض الإحساس بالضغط فأثبتت "دكسون" Dixon أن المرح يخفف من الإحساس بإنهاك الناتج عن الضغط، كما أشار "أوكنل" Oconel أن استخدام المرح كان أحد طرق العلاج النفسي التي تعتمد على تعليم الناس كيفية استخدام الإحساس بالمرح في المواقف الضاغطة كما برهن على أن الإحساس بالمرح من الممكن أن يكون وسيطا في تخفيف الاضطرابات والإعراض النفسية وخاصة الاكتئاب والقلق التي تحدث كوظيفة لمعظم ضغوط الحياة. (الرشدي، 1999، 33)

واقترح "الصيرفي" "2008" للتخلص من الضغط أخذ بعض الراحة، وإجراء التمرينات البدنية، ومواصلة التعلم، وطلب العون من الأصدقاء، وتغيير الأعمال الروتينية، وتنمية الأساليب الإبداعية للقيام بالمهام الجديدة، واستبدال الصور السلبية إلى الايجابية. (المعمرية، 2014، 17)

اهتمت بعض الدراسات باستكشاف استراتيجيات التعامل التي يستخدمها المعلمين في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط التي يتعرضون لها سنذكر بعض الدراسات

توصلت دراسة" يايونغ وآخرون" "Yaying Let al" (2004) والتي أجريت على (33) معلما من معلمي المرحلة الابتدائية، طبق عليهم فنيات المقابلة شبه المقننة، إلى أن الطرق الأساسية للمواجهة التي أكد عليها أفراد العينة هي طلب الدعم الوجداني، وطلب المعلومات، والتجنب المعرفي والسلوكي.

كما أشارت دراسة في "غانا" على (300) معلما طبقت عليهم مقاييس ضغوط المعلم وطرق المواجهة، أشارت النتائج إلى أن هناك ثلاث طرق تعامل مع الضغوط من قبل أفراد العينة وهي التضرع لله، والعبادة، وأخذ وقت في التفكير حول المشكلة، ومضاعفة المجهودات السلوكية، والمعرفية لتصحيح الموقف. (شويطر، 2016، 86)

تحسين بيئة عمل الأستاذ: لاشك أن توفر بيئة عمل مناسبة قد تضمن إلى حد كبير استقرار مهني للأستاذ مما ينعكس على مردوده، خاصة إذا أحس هذا الأخير بثقة مرؤوسيه ومساندتهم وتدعيمهم له، من خلال جملة من الحوافز المعنوية والمادية اعترافا له بمجهوداته المبذولة قد يكون لذلك وقعا ايجابيا في نفسية الأستاذ مما يساعده على تكثيف الجهود وتخطي الصعاب التي من شأنها تأجيج عامل الضغط، ولاشك أيضا أن عامل العلاقات الطيبة بين الزملاء في المهنة يشعر الأستاذ بالراحة والاطمئنان ويدفعه لمساهمة في الأعمال المشتركة داخل المؤسسة ويجعله يوسع الاستشارة بينه وبين زملاءه مما يسهل في إيجاد الحلول للمسائل التي قد يواجهها من خلال تبادل الآراء والتجارب والاستفادة منها. (بن حامد، 2007)

خلاصة الفصل:

نستنتج في الأخير أن الضغوط النفسية من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريفها من عالم إلى آخر، فالفرد يتعرض لمواقف ضاغطة منها الايجابية ومنها السلبية، ولكن المهم هنا هو إدراكنا للضغوط وكيفية التعامل معها، ويسبب الضغط آثار حادة على حياة الأفراد سواء في الأسرة أو في المدرسة فالمعلم إذا استطاع التعامل مع مشكلات المجتمع المدرسي بطريقة فعالة مجدية تقضى على مثيرات الضغوط، فانه يصل إلى حالة من الاتزان النفسي.

الفصل الثالث : جودة الحياة المدرسية

تمهيد

أولا : التطور التاريخي لمفهوم جودة الحياة

ثانيا : تعريف جودة الحياة المدرسية

ثالثا : أهمية جودة الحياة المدرسية

رابعا : أهداف جودة الحياة المدرسية

خامسا : أبعاد جودة الحياة المدرسية

سادسا : النظريات المفسرة لجودة المدرسية

سابعا : عوائق تطبيق الجودة الحياة المدرسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا في علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة والمتغيرات المرتبطة به، في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي.

ظهر مفهوم جودة الحياة المدرسية لتحقيق الرضا الوظيفي للمعلمين وإشباع حاجاتهم وذلك لتحسين أدائهم .

وسنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف جودة الحياة المدرسية وأهميتها وأهدافها، وأبعاد جودة الحياة المدرسية، والنظريات المفسرة لها، وعوائق تطبيقها .

أولاً : التطور التاريخي لمفهوم جودة الحياة :

في البدايات الأولى لمصطلح جودة الحياة Quality of life أستخدم باعتباره مرادف للتقدم والرفاهية الإنسانية وجودة المعيشة، وقد تم ربطه بمؤشرات موضوعية مثل معدلات الاستهلاك ومن هنا جاء الربط بين نشأة المصطلح والجذور الفلسفية للفكر العربي في مجال حساب المنفعة والقيم الاستعمالية للسلع ، وبناء على ذلك شاع استخدام لفظ Quality للإشارة إلى المناسبات التي يستخدم فيها الإنسان الأشياء الراقية، ولعل من أبسط الفروض تلك التي أثارها أفلاطون، حيث افترض أن أولئك الذين يملكون ماديًا، هم الأقرب إلى الرضا، ومن هنا جاء الاعتقاد بأن الزيادة في المصادر المادية تؤدي إلى تقلص الفقر، وهي الطريق الأمثل لزيادة الإحساس بالرضا والقناعة وجودة الحياة.

وعلى كل فمن الصعوبة تحديد بداية مصطلح جودة الحياة على مصطلح علمي، ولكن يمكن حركة مؤشرات جودة الحياة إلى المناخ السياسي والاقتصادي والثقافي، حيث ظهرت التيارات الرافضة للنظام السياسي الاقتصادي السائد، والذي جعل من زيادة الدخل القومي وزيادة الإنتاج وزيادة الاستهلاك مؤشرا لنجاحه، ومن ثم نستنتج القول بأن بداية ظهور المصطلح في دول الغرب الصناعي، حيث دخل مصطلح الولايات المتحدة الأمريكية في نهاية الحرب العالمية الثانية واشتمل على الحياة الطيبة geod life أو ما يسمى بالرخاء المادي، ويبرهن عليه باهلاك السيارات والمنازل، والأجهزة المنزلية، حتى أصبح وقت الفراغ والأنشطة الترفيهية والرحلات جزء من المعادلة.

ففي منتصف الستينيات، طرح مصطلح جودة الحياة يعني نزوعا نحو نمط الحياة بالترف، ومن ثم فمفهوم جودة الحياة في تلك الفترة يمثل إضافة إلى مفهوم الكم، فمضمونها يعني الأفضل والتميز، والمتفرد في الأشياء، وبالتالي في نمط الحياة ومستوى المعيشة.

وبالتالي ففي هذه الفترة مفهوم جودة الحياة أنيقا ليعبر عن مطلب مرتبط بمرحلة جديدة في التنمية هي المرحلة الصناعية، وليعبر عن حاجته إلى استخدام الوفرة الاقتصادية في

إشباع الطموحات والتالي مفهوم جودة الحياة متنعم مع أهداف النظام الاقتصادي والسياسي السائد في دول الغرب الصناعي.

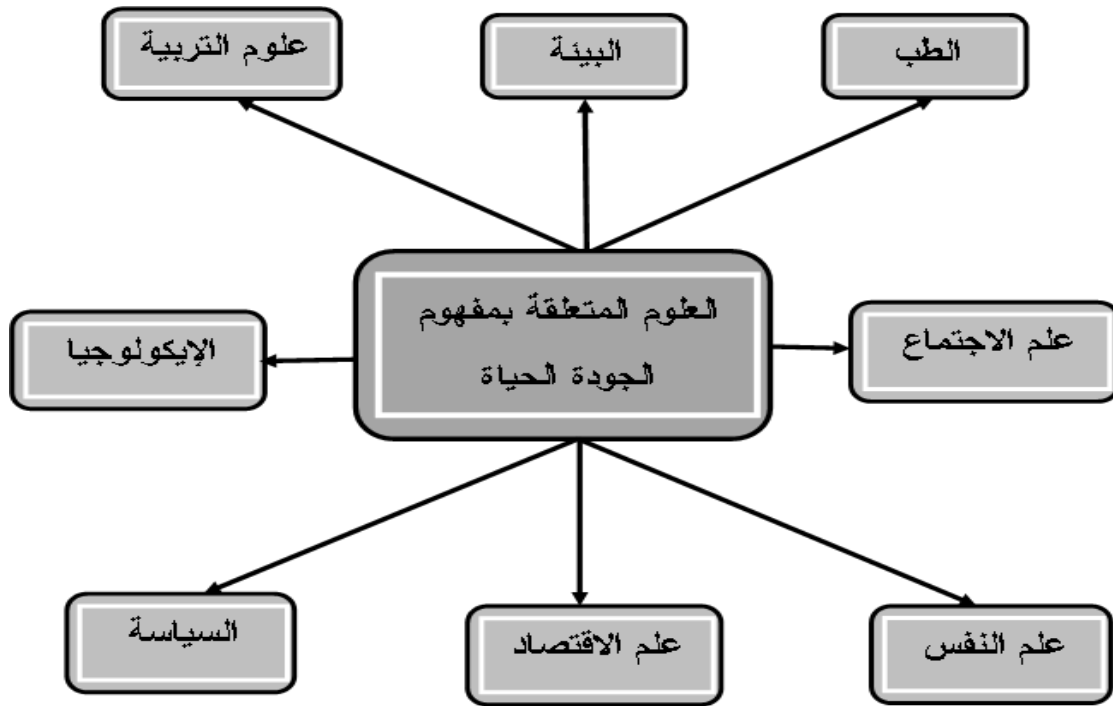
ويرى " ايس وزملاؤه " 1980 ، أن الأحداث السياسية والاجتماعية العظيمة التي حدثت في أواخر الستينات قد كشفت عن تحول وجهة النظر المادية لجودة الحياة إلى الحرية الشخصية وأوقات الفراغ، البطالة، الانفعال، العواطف، المتعة، البساطة، والرعاية الشخصية وبالرغم من جاذبية الممتلكات المادية إلا أن إحدى المتطلبات الأساسية للاستمتاع بنوعية جيدة للحياة هي الصحة الجيدة، وهي أمر شديد الأهمية وحالة مرغوبة جدا.

زمن بداية التسعينيات تصاعد (تزايد) الاهتمام النوعية الحياة أثناء المرض ومعالجته ، تزامن هذا الاهتمام مع ثراء التقدم التكنولوجي سادف بالمرضى في أن يطلبوا من أصبائهم أن يتخذوا وجهة نظر تقديسا لمتاعبهم الصحية ، وانعكس هذا في ميثاق منظمة الصحة العالمية (WHO) والذي يذكر أن الصحة هي الصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية وليت فقط مجرد غياب أو عدم وجود المرض أو الوهن ، وهذا يعني أن عدد المرض ليس مجرد الصحة والسلامة البيولوجية للإنسان ولكن أيضا السلام النفسية والاجتماعية.

ومن هنا يتضح علاقة مفهوم جودة الحياة مع الجوانب السياسية والاقتصادية والاجتماعية عبر التاريخ.

وتحديد البناء على التفاعل والتجارب بين هذه الجوانب ومفهوم جودة الحياة ويوضح الشكل التالي العلوم المتعلقة بمفهوم جودة الحياة:

شكل 01 : يوضح العلوم المتعلقة بمفهوم جودة الحياة. (حبي، 2015، 28)



ثانيا : تعريف جودة الحياة المدرسية

لغة: أصلها من فعل جاد ، جود ، جودة أي صار جيدا وهو ضد الرديء ووجود الشيء أي حسنه يهله جيدا.

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

تعريف جودة الحياة العلمية للمعلمين:

هي مستوى البيئة الوظيفية المادية والمعنوية في المدرسة القادرة على إتباع حاجات المعلمين الوظيفية والوجدانية وتمكنه من إنجاز المهمات الموكلة أليهم بالنجاح(الخلاية، 2017، 21).

وعرفها جاد 2008 : بأنها مجموعة من العمليات المتكاملة والمخططة والمنجزة ، والتي تستهدف تحسين مختلف الجوانب التي يؤثر على الحياة الوظيفية للعاملين وحياتهم الشخصية أيضا والذي يسهم بدوره في تحقيق الأهداف والاستراتيجية للمؤسسة والعاملين فيها والمتعلمين معها. (جاد، 2008 ،9)

ويعرفها حسام 2017 : بأنها شعور الجيد للفرد والحصول على ما يلزم لتعامل مع حياته بأفضل طريقة ممكنة. (حسام، 2017، 51)

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

عرفها يحي 2016 : درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية والرياضية، الشخصية، الجسمية والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل للعادات والمهارات والاتجاهات وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف والتبني منظورا لتحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما يتمس مهاراته النفسية والاجتماعية. (يحي، 2016، 27)

تعريف منظمة الصحة العالمية (2018): أدراك الأفراد لمراكزهم في الحياة في سياق الثقافة وشق القيم الذي يعيشون فيه ، وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم واهتماماتهم أنه مفهوم واسع يتأثر بالطرق معقدة بالصحة الفرد الجسمية وحالته النفسية ومستوى استقلاله وعلاقته الاجتماعية والجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها. (زقاوة، 2018، 41)

وعرفها (البليسي ، 2012 ، 07) : بأنها السياسة والإجراءات والعمليات التي تنفذها المؤسسة بهدف تحسين وتطوير الحياة الوظيفية ، والشخصية للمعلمين الذي ينعكس بدوره

على أداء المؤسسة والأفراد إيجابيا، وبذلك يحقق أهدافها وتطلعاتها وفي نفس الوقت تلبي وتشبع رغبات عاملها، مما يضمن استمرارية نجاح المؤسسة ، وحجتها ضد الكثير من الأزمات.

وعرفها 2013 kumar : بأنها درجة التميز التي أوجدت في العمل وشروط العمل التي تحدد العلاقة بين العامل وبيئته ، مضافا إليها البعد الإنساني والتي تساهم بمجملها في الرضا العام وتحسين القدرات في أداء العمل على مستوى الفرد ، ومن ثم على مستوى أداء المؤسسة ككل. (kumar ، 2013 ، 02)

وعرفها 2012 Gar et al : هي المدى الذي يكون فيه أعضاء المؤسسة قادر في على إشباع حاجاتهم الشخصية من خلال خياراتهم كل جانب من جوانب العمل بما في ذلك المكافآت الاقتصادية والفوائد والأمان والعدالة الداخلية والخارجية ، وشروط العمل والعلاقات النظامية والشخصية الداخلة والتي جميعها لها معنى كبير في حياة الأشخاص.

(Garg et a ، 2012 ، 233)

ويعرفها كاسيو (cascio): جودة الحياة الوظيفية بأنها تطورات الموظفين بشأن بيئة العمل هل هي آمنة، وهل تحقق الرضا لديهم، وهل تحقق التوازن في حياتهم الشخصية والوظيفية، وهل تحقق لهم فرص للتعليم والنمو والتطور والاعتراف وتقدير الذات. (للبناني، 2016، 88)

ويرى سيرجي وآخرون (2001): جودة الحياة رضا العمل هي رضا الموظف عن مجموعة متنوعة من الاحتياجات، من جلال الموارد والأنشطة والنتائج الناجمة عن مشاركة الاحتياجات.

(ladislav .sojka 2012)

وتعي جودة الحياة العمل ظروف عمل جيدة و إشراف جيد، ومرتببات وزايا ومكافآت حيدة وقدر من الاهتمام والتحدي بالوظيفة، وتحقيق جودة من خلال فلسفة علاقات العالمين التي تشجع استخدام جودة الحياة الوظيفية لإعطاء العاملين فرص أكبر للتأثير على وظائفهم والمساهمة الفعالة على مستوى المنظمة ككل.

(werther her davis 2002)

ثالثا : أهمية جودة الحياة المدرسية:

أظهرت بعض الدراسات الأهمية العلمية لتطبيق جودة الحياة الوظيفية، فان هناك تأثيرات ايجابية بناءة لتطبيق أبعاد وجودة الحياة الوظيفية ومن أهمها ما يلي:

- تخفيض الصراعات بين المعلمين والإدارة من خلال تطوير مناخ العلاقات العمل الأكثر إنتاجية، وتسوية العديد من المظالم الكامنة من خلال بيئة عمل مساعدة على حل المشكلات.
- مشاركة اكبر عدد من العاملين بالأفكار البناءة التي يمكن أن تؤدي إلى تحسينات في إجراءات العمل المؤسسي.
- زيادة انتماء المعلمين وولائهم وتحقيق التكامل بين أهداف المؤسسة وأهدافهم.
- المساهمة في تعزيز الجودة والتعليم والإبداع.
- زيادة درجة الرضا الوظيفي.
- تحسين ودعم العلاقات الإنسانية في المؤسسة انخفاض معدلات الغياب في المؤسسة.
- تدنى معدل دوران المعلمين في المؤسسات.
- زيادة الكفاءة والفعالية التنظيمية للمؤسسة.
- استثمار أفضل وامثل الموارد البشرية في المؤسسة. (ماض، 2014، 67)

رابعا: أهداف جود الحياة المدرسية

تعددت جودة الحياة المدرسية إلى:

- زيادة ثقة العاملين.
- المشاركة في حل المشاكل.
- زيادة الرضا الوظيفي.
- زيادة الفاعلية التنظيمية.
- تقليل معدل الدوران عند المعلمين.
- زيادة الإنتاجية والارباح.
- تحقيق أهداف المؤسسة. (KUMAR ,2013 ,191)

- تنمية قدرات المؤسسة على توظيف أشخاص أكفاء، وتعظيم قدرة المؤسسة التنافسية.
- تسهم في توفير قوة عمل أكثر مودة، وولاء ودافعية.
- أحداث التوازن والانسجام بين الحياة الوظيفية للمعلمين وبين حياتهم الشخصية والعائلية.
- توفير ظروف عمل محسنة ومطورة من جهة نظر المعلمين. (المعرب، 2004، 6)

خامسا : أبعاد جودة الحياة المدرسية :

1. العلاقات الإنسانية:

تؤدي العلاقات الإنسانية دورا مهما في الإدارة لأنها من الأدوات الرئيسية في التوجيه وهي تعتمد على طبيعة السلوك الإداري في تقدير كل موظف وتنمية مواهبه وإمكانياته وخبراته واعتباره قيمة عليا في حد ذاته، وهو سلوك يقوم على الاحترام المتبادل بين المديرين والموظفين بما يحقق التفاهم والشعور بالانتماء للمؤسسة مع إعادة توجيه سلوكهم الفردي والجماعي على أساس قيم ودوافع وظروف عمل أحسن، ويتوقف نجاح المدير في العلاقات الإنسانية على مدى قدرته على كسب واحترام مرؤوسيه، مما يتطلب منه أن يكون قدوة صالحة لهم، كما يتوقف على حرصه على إشباع حاجاتهم التقنية والاجتماعية وأسلوب في توجيههم وتصويب أخطائهم وحسن التعامل معهم.

ويتبلور مفهوم العلاقات الإنسانية في الاهتمام بالفرد والجماعة، أي الاهتمام بالعنصر البشري لا وتوفير أفضل مناخ ممكن لإعادة العنصر البشري بحيث تتوفر الروح المعنوية العالية وتتحقق كفاية الإنتاج في ظل أفضل مناخ أنساني ملائم الاستثمار الجهود واستخراج أفضل الطاقات وكل ما تقدم يحدد الإطار المناسب للعلاقات الإنسانية في المؤسسة، حيث تستطيع في النهاية تحقيق أهدافها المطلوبة وأن يمكن من خلالها تحديد العلاقات الإنسانية فيما يلي:

- أنها تركز على الأفراد أكثر من التركيز على الجوانب المادية.
- إثارة دوافع الأفراد هو العامل الأساسي في العلاقات الإنسانية.
- تحقيق الإنتاج في جو يسوده التفاهم، المودة، الثقة والتعاون.

- تتوافق أهداف العاملين مع أهداف المؤسسة من خلال العلاقات الإنسانية. (حسني، 2014، 13)

1. 2. الأسس العامة التي تقوم عليها العلاقات الإنسانية 014:

العلاقات الإنسانية هي محصلة استخدام الإداري لخبرته وتقديره الصحيح للأمور وتطبيقه للمبادئ العامة للعلوم الإنسانية مثل علم النفس علم الاجتماع و غيرها من العلوم السلوكية.

المشاركة الحقيقة للعاملين في اتخاذ القرارات في معظم الأحوال ضرورة للكفاءة الإنتاجية والإشباع الإنساني فالعاملون عندما تتاح لهم الفرصة للاشتراك بآرائهم في النواحي المتعلقة بأعمالهم تجددهم أكثر سعادة كما تجعلهم أكثر حماسا وتفانيا في العمل.

- الأهمية القصوى للاتصال في المؤسسة والسعي لإزالة عوائق تعرقل الاتصال وتبادل البيانات داخل المؤسسة، وتعزقل تحقيق أهدافه.

- التعاون وروح الفريق عنصر أساسي ويتحققان معا، وكل منهما يساهم في تحقيق الأهداف المشتركة.

- تتعدد دوافع المعلمين وتتنوع مما يؤكد أهمية استخدام الفن في ممارسة العلاقات الإنسانية. (شهب، 2004، 68)

1. 3. أهداف العلاقات الإنسانية

- العمل على تنمية روح التعاون بين المعلمين في المؤسسة.
- تحفيز المعلمين على تحسين مستوى الأداء الفردي والجماعي.
- تمكين المعلمين من إشباع حاجاتهم الاقتصادية والنفسية. (حسني، 2014، 14)

2. المشاركة في اتحاد القرارات :

إن اتحاد القرارات الإدارية يعتبر من المهام الجوهرية للإداري، وتبدو أهميته عملية اتخاذ القرارات بالنسبة لأية مؤسسة من خلال كونها ترتبط بجوانب العملية الإدارية المختلفة من تخطيط وتنظيم وتنسيق وسياسات واتصالات وتفويض، إذا أصبح النجاح الذي تحققة أليه مؤسسة تتوقف إلى حد بعيد قدرة وكفاءة قيادتها على اتخاذ القرارات المناسبة، ذلك أن

عملية اتخاذ القرارات تشمل من الناحية العلمية كافة جوانب التنظيم الإداري وأن أي تفكير في عملية الإدارية ينبغي أن يركز على أسس وأساليب اتخاذ القرارات. (كنعان، 2009، 388)

2.2. مستويات صنع القرارات التعليمية:

أ. مستوى القمة لاتخاذ القرارات التعليمية:

ويشمل القرارات الخاصة بالسياسة العلمية وخطط التعلم واستراتيجيات العمل وإعداد الكتب وحل المشكلات الإدارية التي تتعلق بممارسات ذات نطاق واسع.

ب. مستوى متوسط في اتخاذ القرارات التعليمية:

ويشمل القرارات ذات المسؤولية المحدودة وتتعلق قراراته بالنواحي التنفيذية للمشروعات والبرامج التعليمية الفرعية وسلطة اتخاذ هذه القرارات من مسؤولية المديريات التعليمية.

ج. المستوى الأدنى لاتخاذ القرارات التعليمية:

وتتسع مسؤولية هذه القرارات على المدرسة باعتبارها الوحدة الإدارية التي تقع في قاعدة هرم النظام التعليمي والمعلم الذي يتخذ قراراتها تبعاً للمواقف المقصودة والغير المقصودة في قاعدة الدري. (أحمد، 2002، 15)

2.3. أهمية مشاركة المعلمين في اتخاذ القرارات:

- إتاحة الفرصة للمشاركة في صياغة السياسات تمثل العنصر المهم في رفع معنويات المعلمين وفي حماسهم للنظام المدرسي.
- ترتبط المشاركة في صنع القرار ارتباطاً إيجابياً برضا المعلم عن مهنة التدريس.
- يفضل المعلمون المديرين الذين يشركونهم في صنع القرار (نفس المرجع، 165)

3. الشعور بالرضا الوظيفي:

من أهم العوامل نجاح المعلم والمعلمة في العمل هو الرضا الوظيفي عن المهنة، كما يعد من أهم مؤشرات نجاح المؤسسة المدرسية والتربوية حيث يمثل مجموع المشاعر والاتجاهات الإيجابية التي يبديها المعلمون نحو العمل بالمدرسية. (حكيم، 2009، 29)

كما يتأثر الرضا الوظيفي لدى المعلمين بالعديد من العوامل والمؤثرات التي تهتم بحالة المعلمين النفسية والمادية، حيث تؤثر السياسة التعليمية وما تقدمه الإدارية للتعليمية للمعلمين من إمكانيات وحوافز مادية ومعنوية بشكل كبير على نشاط للمعلمين وأدائهم، كما يؤثر أسلوب الإدارة المدرسية القيادي فيها يشبهه من ممارسة ديمقراطية أو سيطرة وسلوك المعلمين نحو العمل وتحسين الأداء حيث يمثل مدير والمدارس العنصر المتفاعل بصورة مباشرة مع المعلمين من خلال نمط قيادته وعلاقاته الإنسانية مع المعلمين التي تعتمد على العدل والمساواة ومراعاة شؤونهم في كافة المجالات ، وما يقدمه من زيادة وتحسين في النمو لهم.(الحاجر، 2004، 11)

3. 1. أهمية الرضا الوظيفي :

- تعزيز قدرة المؤسسة على تحقيق أهدافها.
- تحقيق قدر جيد من الاستقرار العام.
- استغلال كافة مواهب وطاقات المعلمين في المؤسسة لتقديم أفضل ما عندهم لتحقيق الأهداف.
- تحسين وتطوير وتجويد مستوى المنتج النهائي للمؤسسة.(دحوس، 2008، 01)

4. بيئة المدرسة العادية الصحية:

تعتبر المدرسة المكان الذي يعمل فيه المعلمون ما يزيد عن 30 ساعة أسبوعيا، وتلك البيئة المدرسية قد تكون فيها عوامل خافية عن أنظارنا تسبب لنا توترا لا ندرك أسبابه، ولا شك أن محيط العمل و ظروفه يؤثر بشكل كبير في إنتاجية المعلمين و أدائهم ، فبيئة العمل قد تساعد بشكل ملحوظ على زيادة الإنتاجية وتحسين الأداء ومن ناحية أخرى نلاحظ أن بيئة العمل السيئة تؤثر بشكل سلبي في الإنتاجية والأداء. (الظاهري، 2007، 24)

4. 1. شروط البيئة المادية المؤثرة على المعلمين:

- مساحة الصف مقارنة مع عدد الطلبة : يجب أن يكون كثافة الصف مثالية.
- موقع المدرسة : يجب أن يكون موقع المدرسة بعيد عن الضوضاء.
- الإضاءة والألوان: بحيث تكون الإضاءة مثالية، العناية بطلاء جدران المدرسة واختيار انسب الألوان للأبواب والنوافذ.

- التهوية ودرجة الحرارة: بحيث تكون غرفة المعلمين جيدة التهوية لتوفير النشاط والحيوية للمعلمين.
- المساحات الخضراء: بحيث يوجد في المدرسة مساحات مناسبة من البيئة الخضراء.
- توفير الوسائل والأدوات اللازمة لإتمام عمل المعلمين. (العاجز، 2007، 44)

سادسا: النظريات المفسرة لجودة للحياة:

1. نظرية التحليل النفسي:

يرى فريد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة: وهي الهو والانا، الأنا الأعلى، فالهو هو الذات العقلانية والتي لا تقيم وزنا لمعايير المجتمع وتتضمن الغرائز الجينية والعدوانية وهي تقوم على مبدأ اللذة الفورية.

أما الأنا فهي الضابط الوسيط بين الهو، حيث تقف بالمرصد لأفعال الهو حتى لا تخرج إلى عالم الواقع، أما الأنا الأعلى فهي منظومة اجتماعية تسعى لطبع الشخصية أخلاقيا وفق النمط الثقافي السائد في البيئة والمجتمع، وذلك في ضوء الواقع المثالي وتنبثق من الأنا وتتفرع مع الحياة فهي تتجه نحو المثالية فيتجاوز الواقع فتحكم عليه حكما قيما (صوابا أو خطأ) في نسق السلوك ويميل دواره الأنا الأعلى في الكف لكل رغبات الهو من الجنس والعدوان. (أبو جبل، 2001، 13)

ومن هنا فإن الشخص الذي يستطيع الموازنة بين (الهو، والانا ، والانا الأعلى) يستمتع بجودة حياة جيدة.

2. النظرية السلوكية :

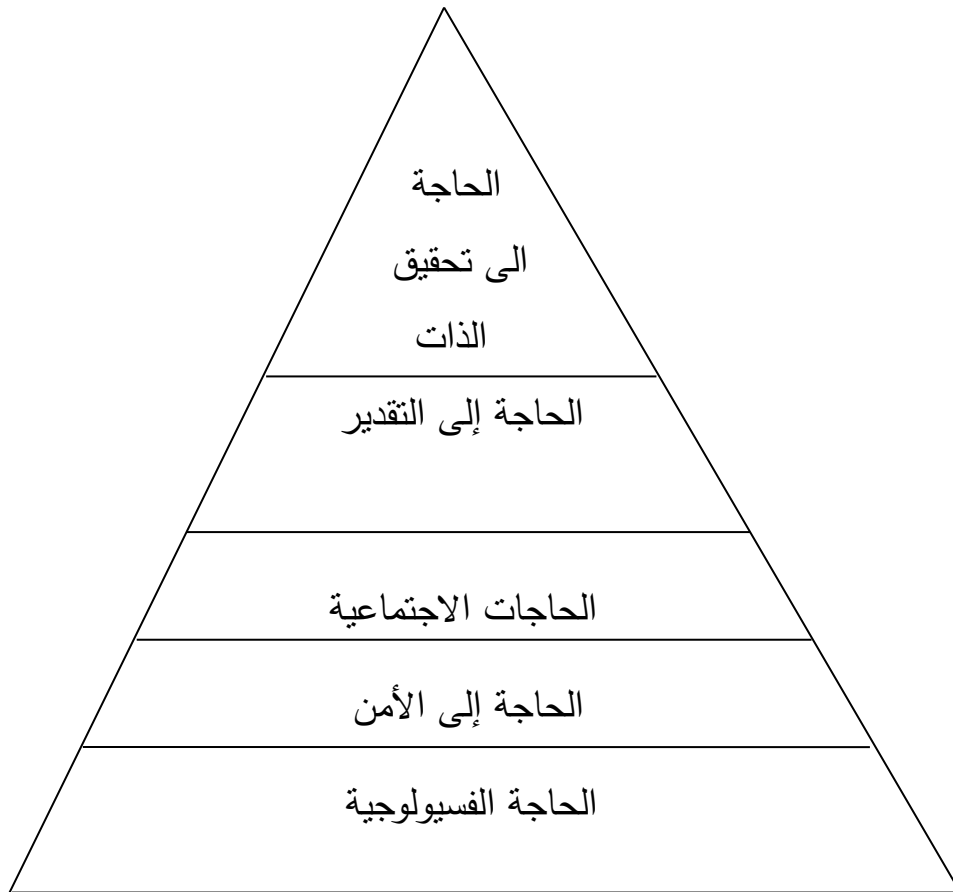
يرى أصحاب النظرية أن معظم سلوكيات الإنسان متعلمة وهي بمثابة استجابات لمثيرات محددة وموجودة في البيئة وترتكز على كيفية تعلم السلوك وتعديله. وهذه النظرية ترى أن الإنسان عبارة عن آلة بتصرف من خلال قوانين وأساليب وذلك في استجابة للقوة الخارجية أو المتغيرات التي تؤثر عليه وهذا يشير إلى أن للشخصية سمات مكتسبة متعلمة.

والتعلم بعيد في احتمال حدوث الاستجابة وهذا التغير تم عن طريق الاشتراط الإجرائي وعن طريق التعزيز أي الثواب والعقاب.

وفقا لهذه النظرية أن الوصول لجودة الحياة المرغوب مرتبط بالبيئة المحيطة، إذ أن البيئة الطبيعية والاجتماعية أهم من احتياجات الفرد حيث تحكم العالم المحيط في الفرد والأفراد الآخرين.

3. نظرية ماسلو للحاجات:

إن موضوع جودة الحياة يتمثل في شكل هرم ماسلو



شكل 02 : يوضح هرم ماسلو للحاجات

يذكر ماسلو في تحليله للحاجات أن المستوى الأول هو الحاجة الأساسية اللازمة لبقاء الشخص حيا وفي المستوى الثاني الحاجة للأمن وهذه الحاجة تعنى بعد إشباعه للحاجات الفسيولوجية بدرجة معقولة، ويتطلع في التأكد راجبا بأن هذه الحاجات سوف تجد

لها إشباعا فيما بعد ومن هنا كانت جهود الأفراد من أجل ضمان الأمن في كل جوانب الحياة، والأمن الاقتصادي والغذائي وغيره.

أما فيما يتعلق بحاجات الاجتماعية والحاجة إلى التقدير الذات لها خاصية تميزها مقارنة بالحاجات السابقة حيث توجد حدود مثلى لإشباع كل منها بحيث تجاوز الشخص إلى الإشباع ، أما للحاجة إلى تحقيق الذات فهي تعنى نجاح الفرد في أن يصبح على الصورة التي يبتغيها وهكذا يحقق جودة الحياة.(غندوت، 1999، 79)

سابعا : عوائق تطبيق جودة الحياة المدرسية :

على الرغم من الأثر الايجابي لتطبيق برامج جودة الحياة الوظيفية، ألا أن العديد من الأطراف في المؤسسة لا يزالون يقاومون الخطط والإجراءات التي من شأنها تطوير جودة الحياة الوظيفية وتتخذ هذه العوائق في النقاط التالية:

1. موقف الإدارة:

يتطلب تطبيق برامج جودة الحياة الوظيفية إضفاء الديمقراطية في مكان العمل، فيجب أن تكون لدى المديرين الرغبة في مشاركة صلاحية اتخاذ القرارات مع معلميه ومنحهم فرصة التعبير عن آرائهم والمشاركة بفاعلية في جميع أنشطة المؤسسة، إلا أن ذلك صعب التنفيذ لأن كثير من المديرين يعتبرون التخلي عن جزء من صلاحياتهم بمثابة التهديد لوجودهم والتخلي عن قوة اتخاذ القرارات لصالح معلميه، كما أن الإدارة تعتقد بأن جودة الحياة المتوفرة في المؤسسة مرضية ولا حاجة للمزيد من إجراءات تحسين جودة الحياة الوظيفية نظرا لفشلهم في قياس أثر تطوير جودة الحياة على نفسية المعلمين على الرغم من أنهم يطحون للوصول لمرحلة الرضا الوظيفي.(نصار، 2013، 27)

2. موقف الاتحادات و النقابات و المعلمين

قد يتولد عند الاتحادات و النقابات المعلمين شعور بان برامج جودة الحياة الوظيفية تسعى إلى تسريع أداء العمل وتحسين الإنتاجية دون دفع أي عوائد كافية للمعلمين، أي أن برامج جودة الحياة الوظيفية ما هي إلا وسيلة لاستخراج المزيد من الأداء والإنتاجية من المعلمين ولإزالة هذه المخاوف، يجب على المديرين القيام بعملية ترويج برامج جودة الحياة

الوظيفية، ويفسرون فيها أهداف هذه البرامج والفوائد المرجوة التي ستعود على المعلمين جراء تطبيق هذا البرنامج.

3. التكلفة المادية:

ترى الإدارة بان التكلفة الرأسمالية و المصاريف اليومية التشغيلية لبرامج جودة الحياة الوظيفية ضخمة تفوق قدرة المؤسسات، علاوة على انه لا يوجد ما يضمن فاعلية ونجاعة تطبيق هذه البرامج مما يدعو مدير المؤسسة الذي يعاني شح في مصادر التمويل التفكير مرارا قبل توفير ظروف عمل جيدة، ومنح أجور جيدة و تنفيذ برامج جودة الحياة الوظيفية و الرد على هذه المخاوف يجب تطبيق هذه البرامج للوصول إلى النتائج المرجوة. (حسني، 2014، 30)

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل حول متغير التابع للدراسة ومنه يمكن القول أن جودة الحياة المدرسية هو خيار استراتيجي تتبناه الإدارة قصد رفع وتطوير المؤسسة، في حين يشعر الأستاذ بتقديره وهنائه، ويرتقي في أدائه إلى مستوى أعلى بفضل سياسة التطوير المستمر.

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية

تمهيد

أولاً : منهج الدراسة

ثانياً : حدود وعينة الدراسة الأساسية

ثالثاً : أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية

رابعاً : الأساليب الإحصائية للدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن تعرضنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري من هذه الدراسة

سنتناول في هذا الفصل الجانب الميداني الذي يعتبر همزة وصل للجانب النظري وسيتم وصفا للإجراءات التي اتبعناها في تنفيذ الدراسة منها تعريف العينة والمنهج المتبع في هذه الدراسة والأدوات والأساليب المستخدمة وهو ما سيتم تناوله في هذا الفصل من الدراسة لميدانية.

أولاً: منهج الدراسة

لتعرف على نوعية العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية عند الأساتذة في سلك التعليم، استدعى ذلك تصنيف وتبويب البيانات، ووصفها ومقارنتها، ثم محاولة التعرف على الفروقات القائمة بين الأفراد في المتغيرات المعتمدة في هذه الدراسة فقد استوجب ذلك إتباع المنهج الوصفي لأنه المنهج الأنسب الذي يتوافق مع طبيعة الموضوع ونوعية الدراسة التي نحن بصددتها.

وقد جاءت الدراسة الحالية للتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية تبعاً للمتغيرات: الجنس / الحالة الاجتماعية / الخبرة المهنية.

حيث يعرف بأنه: "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية، كما هي قائمة في الحاضر قصد كشف خصائصها وتشخيصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى نفسية و اجتماعية. (تركي، 1984، 129)

ثانياً: حدود وعينة الدراسة الأساسية

1. حدود الدراسة الأساسية:

وتشمل الحدود البشرية والمكانية والزمنية

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (60) معلم ومعلمة ببعض بلديات الوادي.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الأساسية في بعض ابتدائيات بلديات الوادي انطلاقاً من 23/ جانفي /2020 إلى 28/ جانفي /2020.

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة الأساسية في بعض ابتدائيات بلديات الوادي والتي بلغت عددهم (4) ابتدائيات.

2. عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، على معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الوادي. حيث تكونت عينة الدراسة الأساسية من (60) معلم ومعلمة من المجتمع الأصلي. والجدول التالي يوضح ذلك من خلال الجدول رقم (01)

جدول رقم (01) توزيع عينة الدراسة الأساسية

عدد المعلمين	المدرسة
10	ابتدائية فرحات بن عمارة
20	ابتدائية بن موسى بشير
20	ابتدائية المجاهد ذهب التجاني 8 ماي الشمالية
10	ابتدائية مقي علي
60	المجموع

جدول رقم (02) خصائص العينة الأساسية

الحالة العائلية		الخبرة المهنية			الجنس		الخصائص المتغير
متزوج(ة)	عازب (ة)	من 10 فما فوق	من 5 إلى 10 سنوات	من 0 إلى 5 سنوات	أنثى	ذكر	الضغط النفسي
35	25	21	22	17	38	22	المجموع

جودة الحياة	ذك ر	أنثى	من 0 إلى 5	من 5 إلى 10	من 10 فما فوق	عازب(ة) (	متزوج(ة)
المجموع	28	32	23	22	15	26	34

3. أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

أدوات الدراسة:

يقترّب البحث العلمي من الشمولية والصدق والقياس إذا تعددت وسائل جمع المعلومات حول الظاهرة المدروسة، لكن يتوقف ذلك حسب طبيعة الموضوع والهدف من الدراسة، وفي هذه الدراسة تم الاعتماد على الاستبيان كأداة جمع بيانات، وعليه فالاستبيان " مجموعة من الأسئلة التي يطرحها الباحث على المبحّثين وفق توقعاته للموضوع والإجابة تكون حسب توقعات الباحث التي صاغها في استفسارات محددة". (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، 165)

الخصائص السيكمترية:

1 . مقياس الضغوط النفسية

تم بناؤه من طرف الباحث انطلاقاً من دراسته الاستطلاعية، وقد بلغ عدد بنوده 42 توزعت على 6 أبعاد (استراتيجيات المواجهة) وكل بعد تضمن 7 بنود. وبعد التعديل بناء على تقويم لجنة المحكمين أصبح نموذج الاستبيان يتضمن 35 بنوداً بعد حذف سبعة (7) بنود من الاستبيان المقترح.

توزعت بنود الاستبيان المعدل على ستة (6) أبعادك

- البعد 1: يشمل ثمانية (8) بنود.
- البعد 2: يشمل سبعة (7) بنود.
- البعد 3: يشمل خمسة (5) بنود.

- البعد4: يشمل أربعة(4) بنود.
- البعد5: يشمل سبعة(7) بنود.
- البعد6: يشمل أربعة(4) بنود.

وحسب سلم (مدرج) ليكرت الخماسي لاختبارات المطابقة تميزت البنود إلى:

- بنود ايجابية، وهي بالترتيب التالي:

1-15-17-21-24-31-35.المجموع:25بندا.

ووزعت درجاتها من اليمين إلى اليسار كما يلي:1،2،3،4،5 (0: في حالة عدم الاختيار).

- بنود سلبية، وهي بالترتيب كما يلي:

- 30،20،18،16. المجموع:10بنود.

- ووزعت درجاتها من اليمين إلى اليسار كما يلي:1،2،3،4،5.

3. خطوات بناء الاستبيان:

لاحظ الباحث وجود عدد من المقاييس لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، استخدمت في بيئات وثقافات مختلفة عن المجتمع الجزائري، مما حفز الباحث لبناء مقياس جديد ملائم للبيئة الجزائرية، وذلك بعد:

مراجعة الأدب التربوي والنفسي العربي والأجنبي المرتبط بالضغوط النفسية منها المراجع

التالية:

- أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية،2009.
- أفنان نظير دروزة، أساسيات في علم النفس التربوي، استراتيجيات الإدراك ومنشطاتها كأساس لتصميم التعليم،2004.
- اكزافيي روجيرس، المقاربة بالكفاءات في المدرسة الجزائرية،2006.

- جمعة سيد يوسف، إدارة الضغوط، 2007.
- حسن مصطفى عبد المعطي، منهج البحث الإكلينيكي أسسه وتطبيقاته، 2003.
- حمدي علي الفرماوى وآخرون، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، 2009.
- فوقية عبد الفتاح، علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، 2006.
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية.

- César Birzea. Rendre opérationnels les objectifs pédagogiques. 1979

- J.Cottraux. les thérapies comportementales et cognitives. 1990

- Mahmoud Boudarene. Le stress entre bien être et souffrance. 2005.

- Ovide Fontaine .introduction aux thérapies comportementales. 1978.

حصر بعض المقاييس الأجنبية والعربية (فرنسا، كندا، فلسطين، قطر).

الدراسة الاستطلاعية التي مكنت من حصر 6 أبعاد الاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (وافقت لجنة المحكمين على بنودها 35 بندا) بعد تعديلها وإعادة صياغة البعض منها وفق آراء المحكمين.

4. عرض النتائج الخاصة بدراسة صدق الاستبيان

ما يحتاجه الباحث أثناء دراسته هو التأكد من صدق مقياسه، وعلى ذلك اعتمد الباحث الطريقة الأكثر استخداما خصوصا في الاختبارات التي يراد معرفة صدق مضمونها أي صدق المحتوى.

تم قياس الصدق الظاهري للاستبيان بعد عرضه على 10 المحكمين وهم أساتذة من

جامعات مختلفة حاملين شهادة الدكتوراه ومن تخصص مختلف، وأخذت بعين الاعتبار آراء وملاحظات الأساتذة المحكمين حول بنود الاستبيان، حيث يتقارب معنى بعض البنود في نفس البعد، وبنود أخرى تصلح لقياس بعد آخر، والأصح هو أن تدرج ضمن البعد الأكثر صلاحية، كما استبدلت كلمة "أشرك" بدلا من "أشارك" بينما تبدو بعض البنود الأخرى ذات نفس المعنى، مما جعل الباحث بناء على رأي وملاحظات الأساتذة المحكمين في مضمون الاستبيان وما أعد من أجله وأهدافه وأهميته، يعدل بناء الاستبيان والذي أصبح يتضمن 35 بنودا بعدما كان 42 بنودا موزعة بالتساوي على الأبعاد الستة (7بنود/البعد)، وبعد حذف 07 بنود، أصبح الاستبيان يتضمن 35 بنودا موزعة عللا الأبعاد المناسبة. وهذا يتفق مع ما ورد في كتاب أحمد محمد الخطيب: " فإذا تم له ذلك وحصل على موافقتهم على ما جاء في فقرات المقياس أو الاختبار، اعتبرت هذه الموافقة دليلا على صدق المقياس أو الاختبار الذي استخدمه " (الطبيب، 1999، 293)

5. عرض النتائج الخاصة بدراسة ثبات الاستبيان

من شروط ثبات المقياس هو تمتعه بالثبات، لذا يجب على الباحث أن يتأكد من ثبات مقياس بإحدى الطرق المستخدمة لاستخراج لثبات. (الخطيب، 1999، 294)

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية للدرجات المتحصل عليها من طرف المعلمين في الاستبيان الأساسي وفق المراحل التالية:

1. تقسيم بنود الاستبيان إلى قسمين: قسم البنود الفردية، وقسم البنود الزوجية.
2. مجموع الدرجات التي حصلت عليها عينة المعلمين (20 معلم) بالبنود الفردية.

جدول(03): يمثل الدرجات المتحصل عليها من طرف المعلمين في الاستبيان. (البنود الفردية)

المعلمون	البنود الفردية (x)																		مجموع
	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1	
م ₁	3	3	3	5	4	1	4	4	1	2	4	4	4	2	4	1	5	3	57
م ₂	4	5	3	5	4	2	5	5	4	5	5	5	5	2	4	2	4	4	73
م ₃	5	4	4	3	2	2	4	4	4	4	5	5	4	2	4	4	5	4	69
م ₄	5	5	3	4	3	1	5	4	4	3	5	5	5	3	4	5	5	4	73
م ₅	4	4	3	5	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	3	2	4	0	56
م ₆	5	4	3	5	3	1	5	2	4	4	5	5	5	2	3	2	5	5	68
م ₇	5	5	5	4	2	5	5	4	4	4	5	5	5	3	4	2	4	2	73
م ₈	4	4	4	3	2	4	4	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	5	61
م ₉	5	5	5	5	2	1	4	4	4	3	3	5	4	5	4	2	0	3	64
م ₁₀	5	5	5	5	2	1	5	4	4	3	5	5	5	2	4	1	5	4	70
م ₁₁	5	5	5	5	2	1	5	4	5	3	5	5	5	2	4	1	5	4	71
م ₁₂	5	5	4	2	1	1	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	71
م ₁₃	3	3	3	5	4	1	4	4	5	2	4	4	4	2	4	1	5	3	61
م ₁₄	5	5	4	4	4	1	4	3	2	4	5	5	4	2	5	2	5	4	68
م ₁₅	5	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	1	5	2	5	4	67
م ₁₆	5	5	4	4	4	1	4	3	4	4	5	5	4	0	5	2	5	5	69
م ₁₇	5	0	4	4	4	0	4	3	1	5	2	4	4	2	5	0	5	5	57
م ₁₈	5	5	5	4	1	1	5	5	4	2	5	5	5	2	5	1	5	4	69
م ₁₉	5	5	5	4	1	1	5	5	4	2	5	5	5	2	5	5	5	4	73
م ₂₀	4	4	3	5	4	2	4	4	5	1	4	1	4	2	4	2	4	4	61
1331																			

3. مجموع الدرجات التي تحصلت عليها عينة المعلمين (20) بالبنود الزوجية

جدول (04): يمثل الدرجات المتحصل عليها من طرف المعلمين في الاستبيان (البنود الزوجية)

المجموع (Yi)	البنود الزوجية (Y)															المعلمون	
	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
54	2	2	5	4	4	2	4	5	1	1	4	2	2	5	5	4	2
67	5	4	5	5	3	2	4	5	5	2	4	2	1	5	5	5	5
66	5	4	3	3	2	4	5	5	2	2	3	5	4	5	5	5	4
66	5	4	5	2	3	4	4	4	4	1	4	5	2	5	5	5	4
61	4	4	5	4	3	2	4	5	2	5	5	0	2	4	5	3	4
71	5	5	5	4	3	2	5	4	2	4	5	5	2	5	5	5	5
60	5	4	4	4	2	5	2	4	3	4	4	4	5	4	0	2	4
60	3	4	3	4	4	4	3	4	4	5	1	1	3	4	4	4	5
58	5	2	5	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	0	4	4	4
64	5	5	4	3	1	2	4	4	1	4	5	5	4	5	4	4	4
65	5	5	4	3	1	2	4	4	2	4	4	5	4	5	5	4	4
61	4	5	4	1	1	2	4	4	1	2	5	5	4	5	5	5	4
54	2	2	5	4	4	2	4	5	1	1	4	2	2	5	5	4	2
61	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	5	4	4	5	0	5	4
54	4	3	4	3	2	4	5	4	2	2	4	0	4	4	0	5	4
58	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	5	0	4	4	3	5	3
46	3	3	4	2	2	4	4	1	1	1	2	4	0	4	3	5	3
61	5	5	1	1	1	2	5	4	1	5	5	5	2	5	5	5	4
54	5	5	1	1	1	2	5	4	1	1	5	2	2	5	5	5	4
58	2	2	5	5	3	2	2	5	5	4	4	0	2	4	3	5	5

4. التمثيل بجدول لدرجات حساب معامل الارتباط باستخدام علاقة بيرسون (Rp)

جدول (05) : درجات حساب معامل ثبات الاختبار بمعرفة معامل الارتباط بين جزئية الفردية الزوجية.

العينة (N)	X	Y	x ²	y ²	X . Y
1م	57	54	3249	2916	3078
2م	73	67	5329	4489	4891
3م	69	66	4761	4356	4554
4م	73	66	5329	4356	4818
5م	56	61	3136	3721	3416
6م	68	71	4624	5041	4828
7م	73	60	5329	3600	4380
8م	61	60	3721	3600	3660
9م	64	58	4096	3364	3712
10م	70	64	4900	4096	4480
11م	71	65	5041	4225	4615
12م	71	61	5041	3721	4331
13م	61	54	3721	2916	3294
14م	68	61	4624	3721	4148
15م	67	54	4489	2916	3618
16م	69	58	4761	3364	4002
17م	57	46	3249	2116	2622
18م	69	61	4761	3721	4209
19م	73	54	5329	2916	3942
20م	61	58	3721	3364	3538
20	1331	1199	89211	72519	80136

5. حساب معامل الارتباط (R_p) بين البنود الفردية والبنود الزوجية، وفق القانون:

$$R_p = \frac{N \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$R_p = \frac{20.80136 - 1331.1199}{\sqrt{[20.89211 - (1331)^2][20.72519 - (1199)^2]}}$$

$$R_p = \frac{1602720 - 1595869}{\sqrt{[1784220 - (1771561)][1450380 - (1437601)]}}$$

$$R_p = \frac{6851}{\sqrt{[12659][12779]}} = \frac{6851}{(112.51)(113.04)} = \frac{6851}{12718.60} = \mathbf{0.538}$$

$$R_p = \mathbf{0.53}$$

6. استخدام علاقة سبيرمان براون لقياس ثبات بنود الاستبيان وفق المعادلة:

$$R_{sh} = \frac{2R_p}{1 + R_p}$$

$$R_{sh} = \frac{2R_p}{1 + R_p} = \frac{2(0.538)}{1 + 0.538} = \frac{1.076}{1.538} = \mathbf{0.699}$$

$$R_{sh} = \mathbf{0.699}$$

$$R_{sh} = \mathbf{0.699} > R_p = \mathbf{0.538}$$

7. استخدام علاقة سبيرمان براون لقياس ثبات بنود الاستبيان وفق المعادلة:

$$R_{sh} = \frac{2R_p}{1 + R_p}$$

$$R_{sh} = \frac{2R_p}{1 + R_p} = \frac{2(0.538)}{1 + 0.538} = \frac{1.076}{1.538} = 0.699$$

$$R_{sh} = 0.699$$

$$R_{sh} = 0.699 > R_p = 0.538$$

التعليق: نلاحظ من خلال النتيجة المتحصل عليها والتي تظهر أن قيمة معامل الثبات $R_p=0.538$ وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط المحسوبة $R_{sh} = 0.699$ فهي نتيجة تعبر على أن الاستبيان يتمتع بالثبات.

2. جودة الحياة من إعداد وائل السيد حامد السيد 2018

هدف المقياس.

قياس شعور الفرد بالسعادة والهناء النابعين من رضاه عن حياته التي قد سبق وان حدد لها معنى بالنسبة له، ثم اختياره لنوعية معينة لحياته، قد يتفاعل فيها بإيجابية من اجل التوافق الايجابي مع الآخرين لمواجهة الضغوط النفسية.

فقام الباحث بمراجعة كل من المقاييس التالية: مقياس الرضا عن الحياة من مجدي (1998) مقياس جودة الحياة الصورة المختصرة: إعداد بشرى إسماعيل أحمد (2008) مقياس الرضا عن الحياة المتعددة الأبعاد: إعداد امطانيوس ميخائيل (2010) مقياس جودة الحياة منظمة الصحة العالمية: ترجمة صفاء الأعسر (2012).

ويتكون المقياس من (19) بندا موزعة على ثلاث أبعاد تغطي جوانب جودة الحياة من الرغبة في (جودة الصحة النفسية) والرضا عن بذل المجهود في (جودة إدارة الوقت) والمثابرة في مواجهة (جودة التدريس والعمل) والمقياس من نوع ليكرت حيث يعطى للمبحوث فرصه لتحديد درجة موافقته على البند من بين خمسة بدائل تتراوح بين (لا مطلقا = 1 إلى كثيرا جدا = 5)

وصف المقياس

ولأن معظم بنود المقياس قد أعدت في اتجاه ارتفاع جودة الحياة باستثناء العبارات أرقام (16/11/5) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي، وبمعنى أن الدرجة المرتفعة على مقياس تشير إلى الإحساس العال بجودة الحياة، وبينما تشير الدرجة المنخفضة إلى الإحساس المنخفض بجودة الحياة، وهذا يتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين 19-95 درجة.

قام الباحث بحساب التجانس الداخلي للمقياس، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات أعضاء هيئة التدريس المشاركين على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه.

جدول (06): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس (30=ن)

جودة الصحة النفسية		جودة إدارة الوقت		جودة التدريس والعمل	
م	معامل ارتباط	م	معامل ارتباط	م	معامل ارتباط
1	**0.40	7	**0.41	14	**0.48
2	**0.55	8	**0.39	15	**0.49
3	**0.63	9	**0.43	16	**0.43
5	**0.50	10	**0.54	17	**0.30
6	**0.53	11	**0.36	18	**0.20
		12	**0.40	19	**0.46
		13	**0.40		
اللعب	**0.43				

وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول السابق:

تجانس كل العبارات ودلالاتها عند مستوى (0.05) على الأقل ونستطيع أن نعتمد على ترابط عبارات البعد كاملة، ويتبين من الجدول السابق دلالة معاملات الارتباط لكل العبارات منفردة مع باقي معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس التي تنتمي إليه المفردة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05).

ثبات المقياس

وقام الباحث بحساب الثبات على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) عضو هيئة تدريس تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة وطبق عليهما المقياس للتحقق من ثباته بحساب قيم معامل ألفا كرونباخ (α) للمقياس ككل بعد استبعاد درجة كل مفردة على حدة وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (07): قيم معاملات ألفا كرونباخ (α) لأبعاد مقياس جودة الحياة

ومعامل الثبات للمقياس بكل أبعاده (0.771) وذلك معامل ثبات مقبول وصالح لاعتماد المقياس.

جودة الصحة النفسية		جودة إدارة الوقت		جودة التدريس والعمل	
معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م
0.756	1	0.754	7	0.751	14
0.743	2	0.756	8	0.749	15
0.738	3	0.752	9	0.753	16
0.759	4	0.745	10	0.763	17
0.747	5	0.760	11	0.750	18
0.746	6	0.760	12	0.754	19
		0.755	13		

جدول (08): الصورة النهائية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس

البعد	أبعاد المقياس	عددتها	أرقام العبارات الحالية
1	جودة الصحة النفسية	6	6:1
2	جودة إدارة الوقت	7	13:7
3	جودة التدريس والعمل	6	19:14
إجمالي	3 أبعاد	19 عبارة	

الأساليب الإحصائية للدراسة:

إن استخدام الإحصاء في البحث العلمي عموماً وبحوث العلوم الاجتماعية خصوصاً بكسب الدقة العلمية ويخفي على نتائج الدراسة الصدق ، الدقة ، الوضوح ، والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة هي :

- معامل الارتباط بيرسون ، لدراسة العلاقة بين متغيرين كميين .
- اختبارات "T.test" لدراسة الفروق بين أفراد العينة ، وذلك في مستوى كل من ، للضغوط النفسية ، وجودة الحياة المدرسية تبعاً لاختلاف كل من الجنس الحالة الاجتماعية .
- اختبار التحليل التباين أحادي Anova .
- الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعي SPSS.20 .

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم إبراز الخطوات الإجرائية لدراسة الاستطلاعية التي قام بها صاحب المقياس بالإضافة إلى تحديد والشرح كيفية اختيار العينة وعرض أدوات جمع البيانات والخصائص السيكو مترية، وبعدها تم تطبيق الدراسة الأساسية وتناولنا الأساليب الإحصائية الملائمة لمعالجة فرضيات الدراسة للانتقال إلى عرض وتفسير ومناقشة النتائج.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها.

تمهيد

أولاً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

ثانياً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

ثالثاً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

رابعاً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

خامساً: عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

سادساً: عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة

سابعاً: عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد مرحلة تطبيق الدراسة الأساسية على العينة الدراسية وتفرغ البيانات والنتائج الناتجة عنها والمعالجة الإحصائية لهذه النتائج ، تأتي في هذا الفصل قراءة النتائج المتحصل عليها وذلك من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة.

أولاً: عرض نتائج الفرضية الأولى

والذي نصه كالاتي: توجد علاقة دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي ، ولتحقيق من هذه الفرضية ، تم باستخراج قيم كل من الضغوط وجودة الحياة للعينة ثم حساب معامل الارتباط بينهما (معامل الارتباط بيرسون) والجدول الموالي يوضح النتائج .

جدول(09) : يبين قيمة الارتباط بين متغيري الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية

المؤشرات المتغير	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	-0.12	غير دال
جودة الحياة المدرسية		

يبين الجدول السابقة قيمة الارتباط بين متغيري الضغوط النفسية وجودة الحياة التي قدرت (-0.12) وهي قيمة غير دالة إحصائية ، وبالتالي نرفض الفرضية ونقبل الفرضية الصفرية.

ومنه يمكن القول أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي.

ثانياً: عرض نتائج الفرضية الثانية

الذي نصه : توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تغرى لمتغير الجنس، واختيار مدى صحة تحقيق هذه الفرضية، ثم حساب معامل اختيار الفروق (T.Test)

لعينتين مستقلين بين مستوي مصادر الضغوط النفسية والجنس (ذكور وإناث) الجدول التالي يوضح النتائج المتواصل إليها:

جدول (10): يوضح قيمة ودلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية، لمتغير الجنس.

مستوى الدالة	قيمة "ت"	ذكور			إناث			استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دالة	-0.81	8.35	131.83	24	8.99	129.94	36	

- ن : عدد أفراد العينة.

- م : المتوسط الحسابي.

- ع : الانحراف المعياري.

- ت : قيمة معامل اختبار الفروق T.Test.

بين الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لمستوى مصادر الضغوط النفسية لدى الذكور الذي بلغ 131.83 فانحراف معياري قدره 8.35 يفوق المتوسط الحسابي لمستوى مصادر الضغوط النفسية لدى الإناث الذي بلغ 129.94 بانحراف معياري قدره 8.99 وأن قيمته " ت " المحسوبة بين المجموعتين (ذكور، إناث) التي قدرت -0.81 ، لم تكن دالة إحصائياً وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

ثالثاً: عرض نتائج الفرضية الثالثة

الذي نصه : توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس ولاختيار مدى تحقق هذه الفرضية تم حساب معال اختبار الفروق " ت " T.Test بين مستوى جودة الحياة المدرسية والجنس (ذكور، إناث).

الجدول الموالي يوضح النتائج المتواصل إليها:

جدول (11) : يوضح قيمة ودلالة الفروق في جودة الحياة المدرسية والجنس.

مستوى الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	ذكور			إناث			جودة الحياة المدرسية
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دالة	0.98	10.62	54.79	24	7.21	57.06	36	

- ن : عدد أفراد العينة.

- م : المتوسط الحسابي.

- ع : الانحراف المعياري.

- ت : قيمة معامل اختبار الفروق Test.

بين الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لقيمته جودة الحياة المدرسية للإناث الذي بلغ قدره 57.06 بانحراف معياري قدره 7.21 تفوق المتوسط الحسابي لقيمة جودة الحياة المدرسية للذكور الذي بلغ 54.79 بانحراف معياري قدره 10.62 وأن قيمة " ت " المحسوبة بين المجموعتين (ذكور، إناث) التي قدرت 0.98 لم تكن دالة إحصائياً، وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

رابعاً: عرض نتائج الفرضية الرابعة:

التي نصه : توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لاختبار مدى تحقق هذه الفرضية، تم حساب معامل اختبار الفروق "ت" بين مستوى الضغوط النفسية والحالة الاجتماعية (أعزب / متزوج).

الجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

جدول (12): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية والحالة الاجتماعية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	متزوج			أعزب			
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دالة	-0.36	8.35	131.83	37	7.99	130.17	23	الضغوط النفسية

- ن : عدد أفراد العينة.
- م : المتوسط الحسابي.
- ع : الانحراف المعياري.
- ت : قيمة معامل اختبار الفروق.

يبين الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط النفسية لدى المتزوج قد بلغ 131.83 بانحراف معياري قدره: 8.35 يفوق المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط النفسية لدى الأعزب الذي قدر: 130.17 بانحراف معياري قدره: 7.99 إلا أن قيمة "ت" المحسوبة قدرة ب -0.36 غير دالة إحصائياً مما يثبت الفروق بينهما غير جوهريّة أي أن (الأعزب /المتزوج) متكافئين في مستوى الضغوط النفسية وبناء على ما سبق تقبل الفرضية الصفرية.

خامساً: عرض نتائج الفرضية الخامسة

التي نصه: توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

لاختبار مدى تحقق هذه، تم حساب معامل اختبار الفروق "ت" بين مستوى جودة الحياة المدرسية والحالة الاجتماعية.

الجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

جدول (13): يوضح قيمة ودلالة الفروق في جودة الحياة المدرسية والحالة الاجتماعية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	متزوج			أعزب			جودة الحياة
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دالة	0.47	10.20	55.73	37	5.75	56.83	23	

- ن: عدد أفراد العينة.
- م: المتوسط الحسابي.
- ع: الانحراف المعياري.
- ت: قيمة معامل اختيار الفروق.

بين الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لمستوى جودة الحياة المدرسية لدى الأعزب قد بلغت 56.83 بانحراف معياري قدره 5.75 يفوق المتوسط الحسابي لجودة الحياة المدرسية لدى المتزوج التي قد بلغت 55.73 بانحراف معياري قدره 10.20 وقد بلغت قيمة "ت" المحسوب 0.74 وهي قيمة غير دالة إحصائياً ، هذا يعني الفروق بين (الأعزب/ المتزوج) في جودة الحياة غير جوهريه وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية.

سادساً: عرض نتائج الفرضية السادسة

والذي نصه: توجد فروق دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي التي تعزى لمتغير لسنوات الخبرة لتحقيق من هذه الفرضية تم حساب (ف)، لدلالة الفروق الضغوط النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة للأستاذ التعليم الابتدائي.

الجدول الموالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

جدول (14): يوضح قيمة ودلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة المهنية

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دالة	1.11	84.77	2	169.55	بين المجموعات
		75.80	57	4321.04	داخل المجموعات
		/	59	4490.60	المجموع

من خلال نتائج الجدول الموضحة نجد أن قيمة (ف) لقيمة ودلالات الفروق بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وللسنوات تبعا لمتغير سنوات الخبرة حيث قدرت بـ 1.11 وهي غير دالة إحصائيا ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

سابعا: عرض نتائج الفرضية السابعة :

والذي نصه: توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

لتحقيق من هذه الفرضية تم حساب (ف) لدلالات الفروق بين جودة الحياة تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

الجدول الموالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

جدول (15): يوضح قيمة ودلالة الفروق في جودة الحياة تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دالة	0.11	9.11	2	18.22	بين المجموعات
		78.55	57	4477.42	داخل المجموعات
		/	59	4495.65	المجموع

من خلال نتائج الجدول الموضحة ، نجد أن قيمة (ف) بدلالة الفروق بين جودة الحياة تبعا لمتغير سنوات الخبرة حيث قدرت بـ 0.11 غير دالة إحصائيا ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تبعا لمتغير سنوات الخبرة.

خلاصة الفصل

بعد قراءة النتائج المتحصل عليها، ومن خلالها تم نفي الفرضيات ، وسوف
نطرق في الفصل الموالي إلى تفسير هذه النتائج ومناقشتها

الفصل السادس: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

تمهيد

أولاً: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

ثانياً: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

ثالثاً: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

رابعاً: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

خامساً: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

سادساً: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة

سابعاً: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السابعة

استنتاج عام

تمهيد:

نتطرق فيما يلي، إلى مناقشة النتائج التي أسفرت عنها دراستنا هذه ، وذلك انطلاقاً من الخلفية النظرية للبحث، بالإضافة إلى ما أمكننا إطلاعاً عليه في الدراسات السابقة .

أولاً: تفسير ومناقشة الفرضية الأولى

والذي نصه الاتي : توجد علاقة دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي. وقد كشفت الدراسة أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي، وقد قدر معامل الارتباط (-0.12) ، هي قيمة غير دالة إحصائية.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة أحلام (2019) تحت عنوان الضغط النفسي كمنبأ لجودة الحياة لدى معلم الابتدائي بولاية الوادي، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية في الضغط النفسي كمنبأ لجودة الحياة لدى معلم الابتدائي حيث كان معامل الارتباط عكسي ضعف (-0.02) غير دال إحصائياً عند مستوى الدالة (0.05) واختلفت الدراسة مع دراسة السيد حامد السيد (2018) تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وجودة الحياة بمعامل ارتباط (0.66) دال إحصائياً مقارنة مع الدراسة الحالية معامل الارتباط غير دال إحصائياً قدر (-0.12) عند (0.05).

كما اختلفت مع دراسة "Kasperm" (2006) وآخرون مع الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمين المرحلة الابتدائية.

على ضوء تفسير نتائج الدراسة السابقة والخلفية النظرية للدراسة الحالية يمكن تفسير النتائج المتحصل عليها أن : المعلمون الذين لديهم جودة حياة مرتفعة، يستعطون مواجهة الضغوط النفسية بطريقة جيدة وهذا راجع إلى إشباع حاجاتهم الوظيفية والوجدانية وتمكنهم من انجاز المهام الموكلة إليهم بالنجاح، كذلك إلى جانب العلاقات الإنسانية التي تقوم على

الاحترام المتبادل بين المدير والمعلمين، والمعلمين فيما بينهم يولد ذلك الشعور بالانتماء للمؤسسة وخلق مناخ مدرسي يسوده التفاهم، الثقة، المودة والتعاون.

والمدير الذي يشارك المعلمون في صنع القرار المؤسسة يسهم في رفع معنويات المعلمين وحماسهم للنظام المدرسي وبالتالي يخلق جودة عالية في نفسية المعلم والشعور بالرضا الوظيفي اتجاه عمله ، وكل ما تقدمه المؤسسة من حوافز مادية ومعنوية (راتب، ترقية) بشكل كبير لنشاط المعلمين وأداءهم ويعزز من دافعهم وكما تساعد بيئة العمل في زيادة جودة حياة المعلمين مثل: الإنارة الجيدة والألوان، التهوية... الخ، كلها تساهم في زيادة الأداء والجودة.

بينما ممن لديهم جودة حياة منخفضة يصعب عليهم التعامل مع الضغوط النفسية أو، وهذه الضغوط إما مصادرها داخلية، الأمراض، انخفاض الطموح، الدافع أو مصادرها خارجية، تعو ذلك زيادة الجهود المبذولة من طرف المعلمين فلا يقابل ذلك الجهد تقدير سواء كان مادي كزيادة الراتب أو معنوي كالشكر والتقدير أو التميز

هناك ضغوط ناتجة من طرف الأولياء ككثرة الشكاوي بسبب الجلوس في المقاعد مثلاً، والروتين اليومي الذي يعيشه المعلم مثل تكرار نفس المهام الموكلة إليه خاصة إن لم يكن هناك تغيير في البرنامج السنوي أو حتى المؤسسة، والاحتراف النفسي شعور بعدم الارتياح وفقدان بهجة التعليم وعدم الرضا عن العمل، اختلال ظروف العمل المادي يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي والإحباط، كذلك صراعات بين المعلمين وكل هذه الضغوط تؤثر على الجسم ويظهر تأثيرها في شكل إجهاد نفسي أو فسيولوجي ويؤثر على جودة الحياة المدرسية للمعلم.

ثانياً: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس حيث كانت نتائج الدراسة غير دالة إحصائياً ونرى أن هذه النتيجة المتوصل إليها تتوافق مع العديد من الدراسات السابقة، مثل دراسة عبد القادر أحمد مسلم (2007)، والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغوط النفسية ، كما توافقت مع دراسة مقداد (2005)

التي تبينت في مجال الضغوط النفسية أن الفرق بين فئتي متغيري الجنس (ذكور/إناث) بالإضافة إلى توافقها في دراسة يوسف عبد الفتاح (1999) بعنوان الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية تكونت عينة الدراسة (189) معلما ومعلمة كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الخاصة بالتدريس وفي الدرجة الكلية للضغوط النفسية بوجه عام، ويرجع السبب الرئيسي إلى أن المعلمين (ذكور/إناث) يعانون نفس الضغوط النفسية في مجال التدريس وهذا راجع إلى المواقف الضاغطة التي يتلقاها الأساتذة (ذكور/إناث) من طرف المنظومة التربوية والتغيرات التي طرأت عليها فيما يتعلق بحجم البرامج و مناهج الدراسية وطرق التدريس التي من الصعب تطبيقها نظرا لضيق الوقت المخصص لكل حصة دراسية وعدم توفر الوسائل الضرورية لتنفيذها إضافة إلى ذلك نقص الدخل الاقتصادي وغلاء المعيشة مما يسبب ضغط وتوتر أكبر للمعلمين والمعلمات و يعزى ذلك أن المعلمين والمعلمات يقومون بنفس المهام والواجبات كما يتلقون نفس التعليمات ويقومون بأداء الدور الوظيفي المطلوب منهم وبالتالي فإن معاناتهم من الضغوط وتعرضهم لمصادرها لا تختلف لكلا الجنسين.

ثالثا: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

والذي نصه : توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزي لمتغير الجنس.

وقد بينت الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية بين الجنس (ذكور، إناث) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة 0.98 وهي قيمة غير دالة إحصائية.

وهذه الدراسة توافقت دراسة (حمادة 2019) التي أظهرت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير العلمية (الأساتذة) المستوى جودة الحياة الوظيفية وبين متوسطات درجات تقدير الأساتذة تعزي لمتغير الجنس، وبدورها اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (فطيمة طوبال 2018) التي كشفت الدراسة توجد فروق في جودة الحياة وفق متغير الجنسين " Enadzadeh " 2012 التي أظهرت وجود فروق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذه النسخة النظرة السائدة في المجتمع أن مهنة التعليم (التدريس)

هي أفضل المهن فيتنجه إليها كلا من الجنسين (الذكور والإناث) بقناعة ذاتية لأداء رسالة هي التربية، بدرجة الأولى فينالوا التقدير والاحترام من طرف المجتمع فنزيد من ثقتهم بنفسم وحبهم للمهنة ينعكس ايجابيا على الأداء والجودة التدريس المكانة التي يحتلها المعلم كلا من الجنسين في نظرة المجتمع والتلميذ تزيد من تقدير واحترام التلاميذ للمعلم فتعزز في ذاتهم ويحسوا بالاستقرار والطمأنينة أثناء أداء التدريس وبالتالي تزيد من جودة الأداء ولا وجود تميز بين جنسين كلاهما يعيشان في نفس الأوضاع والبيئة فقانون الموظف العمومي يطبق على الجميع كلاهما يقبضان نفس الراتب ، في حالة نفس الدرجة وكذلك نفس الحوافز.

رابعا: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية حيث أكدت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دال إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوج(ة)/ عازب(ة)) وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الطريري (1991) بدراسة المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (71) فردا من الذكور والإناث يمتنون مهنة التدريس مما توصلت الدراسة إلى عدم وجود اختلافات في المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي يمكن أن تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية (أعزب/متزوج) وكذلك دراسة "مقداد" (2005) التي توصلت إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل وبلغ عدد أفراد العينة (146) معلما ومعلمة من معلمي نظام الفصل، وتوصلت نتائج هذه الدراسة فيما يخص المتغيرات الديموغرافية في مجال الضغوط النفسية أن هناك فرق بين الجنس (ذكور /إناث)، وفي مجال مصادر ومظاهر الضغوط النفسية، تبين الفرق بين فئتي الحالة الاجتماعية (متزوج/أعزب). و يرجع السبب إلى أن المعلمين والمعلمات (متزوج(ة)/عازب(ة)) يعانون نفس المعاناة ولديهم نفس الانشغالات نتيجة عملهم. وكذلك مواقف الحياة الضاغطة المختلفة التي لها سبب كبير في انفعالات الرؤساء والزملاء في العمل والاختلالات الزوجية والجنسية ومنه فالمعلمين (متزوج/أعزب) يتعرضوا لضغوط نفسية سواء في مجال العمل أو في الأسرة.

خامسا: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

والذي نصه: توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وقد كشفت الدراسة، لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية وبين الحالة الاجتماعية حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة 0.47 وفي قيمة غير دالة إحصائية.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (شيني 2004) عنوان طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة وقد كشفت الدراسة ، عدم وجود فروق دالة إحصائية عن 0.05 في مقياس جودة الحياة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

واختلفت مع دراسة (فطيمة طوبال 2018) التي بينت أن هناك فروق بين جودة الحياة بين المتزوج والأعزب نصائح لغير متزوجين.

يمكن تفسير هذه النتيجة الشعور بالاستقلالية والحرية للعزاب تزيد من الرضا الوظيفي وبالتالي تزيد من جودة الحياة، وكذلك الدور والدعم الأسري والاجتماعي وإشباع الحاجات الاجتماعية بالنسبة للمتزوجين تزيد من دافعتهم مما ينعكس إيجابيا على جودة الحياة لديه، التعامل مع التلاميذ يحرك غريزة الأبوة والأمومة وبالتالي يخلق جو أسري يسوده الحب والاحترام والتقدير مما ينعكس على أداء المعلمين.

سادسا: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة

تنص الفرضية السادسة على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير سنوات الخبرة، حيث أكدت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دال إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية، حيث جاءت قيمة (ف) غير دالة إحصائية، وهذا يعني أن عينة الدراسة مهما اختلفت سنوات خبرتهم المهنية (0-5/5-10/10-فما فوق) يؤكدون على الأداء بغض النظر عن الخبرة المهنية لديهم وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "هانم حامد يار كندي" (1993) التي أجريت على عينة من المراحل الثلاث قوامها (160) معلمة بمكة المكرمة قصد معرفة مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية، ودرجة الضغط في

ضوء بعض المتغيرات ومن بين ما جاء في نتائجها انه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى ضغط المعلمة في مقياس ضغط المعلمة. وكذلك دراسة "خوجة" (2011) التي هدفت للبحث في موضوع مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين حيث بحثت عن مصادر المسببة للضغوط المهنية لدى المدرسين في الأطوار التعليمية الثلاثة، وطبقت عينة الدراسة على (210) مدرس ومدرسة ومن بين النتائج التي توصل إليها عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مدرسي المراحل التعليمية تغزي لمتغير الخبرة. ويرجع السبب إلى عدم تأقلم الجيد لهؤلاء الأساتذة بحكم عدم توفر الخبرة المهنية ونقص الاحتكاك والإمكانات المادية والراتب الشهري و المسؤوليات الصعبة وانخفاض دافعية العمل حيث أشار "سارا سون" (1972) أن المعلم كلما طال عهده في مهنة التدريس أصبح أقل تأثرا وحيوية واستجابة لما يحيط به، كما أن زيادة الخبرة المهنية تؤدي إلى انخفاض الدافعية للعلم وتؤدي بذلك إلى زيادة مستوى الضغط لديه.

سابعا: تفسير ومناقشة نتائج فرضية السابعة

والذي نصه : توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي تعزي لمتغير للسنوات الخبرة.

وقد كشفت الدراسة الحالية: لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية تبعا لسنوات الخبرة عند حساب قدرت "F" (0.11) وهي قيمة غير دالة إحصائية وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (البليسي 2015)، التي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول جودة الحياة الوظيفية لعزي لمتغير سنوات الخبرة ودراسة (علي 2018) بعنوان ظروف بيئة العمل وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية وقد كشفت الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الوظيفية تبعا لمتغير سنوات الخبرة واختلفت مع دراسة (حمادة 2019) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير أستاذه لمستوى جودة الحياة الوظيفية تعزي لمتغير سنوات الخبرة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة، جميع المعلمين ذو الخبرة القليلة أو المتوسطة أو الطويلة يسعون إلى الإتقان في العمل نتيجة الرضا الوظيفي تزيد من دافعية المعلم وبالتالي تخلق له جودة في الحياة المدرسية، وكذلك السيطرة على التلاميذ من خلال المحكات وتقليد للمعلم

أقل خبرة و أما المعلم ذو سنوات طويلة فيتحكم في تلاميذ عن طريق الخبرة بالتالي تزيد من جودتهم.

كل المعلمون يسودهم الاحترام والتقدير والحب من طرف التلاميذ وبالتالي خلق جو عائلي داخل القسم بين التلاميذ والمعلم مما يزيد من دافعية وجودته للتعليم، الاستفادة من الترقية وكسب عدد أكبر من النقاط والتعزيز من طرف المدير لكل المعلمين وبالتالي يبذلون أقصى جهد وتزيد من جودة الحياة لديهم.

التكيف مع البرنامج التربوي وسهولة أداء نتيجة الخبرة بالنسبة للمعلم القديم أما المعلم الجدد يكون مزود بالمهارات والمعارف والكفايات وبالتالي تكون هنا سلاسة في الأداء والتواصل مع التلاميذ بطريقة مريحة وبالتالي تكون هناك جودة الحياة.

الاستنتاج العام

لقد تم في الدراسة الحالية البحث عن العلاقة بين جودة الحياة المدرسية والضغط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي، باعتبار هذين المتغيرين لهما الأهمية البالغة في حياة المعلمين وعليه مهما تعددت المصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين تجعله يتكيف معها كونها مرتبطة بمتطلبات الحياة اليومية، وذلك من خلال استعمال استراتيجيات وأساليب فعالة، وهذا من أجل التخفيف من المواقف الضاغطة وتوفير جو تعليمي مناسب الذي يساهم في الأداء الجيد والجودة الحياة التعليمية.

وبناء على جودة الحياة، أن مستوى البيئة المادية والمعنوية في المدرسة قادرة على إشباع حاجات المعلمين وتمكنهم من إنجاح المهمات الموكلة لهم، وتغطي جوانب جودة الحياة الصحة النفسية والرضا عن بذل جهد والمثابرة وخلق دافعية للعمل.

وقد انطلقنا في دراستنا هذه من مجموعة من تساؤلات وفرضيات تم التحقق منها بواسطة أدوات جمع البيانات، ثم معالجتها وتحليلها ثم مناقشتها وتفسيرها حيث كانت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

- لا توجد علاقة دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية تعزى لمغير الجنس .
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية .
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة .
- لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة .

وفي الأخير نستنتج عدم تحقق الفرضيات هذه الدراسة، إن المعلم يتمتع جودة حياة عالية في ظل إشباع حاجاته ومتطلبات العمل ومن خلالها يمكن مواجهة هذه الضغوط والتكيف معها في ظل استراتيجيات فعالة.

اقتراحات الدراسة:

- إعادة النظر في المناهج المدرسية لتقليل من الحجم الساعي الدروس لتخفيف من الضغط على الأستاذ والتلميذ.
- إعداد برامج إرشادية للتخفيف من حدة الضغط النفسي لدى الأستاذ.
- توفير الوسائل البيداغوجية الجديدة في ظل التكنولوجيا الحديثة لتحسين أسلوب التعليم التي تساهم في إيصال المعلومات إلى هذا التلميذ.
- محاولة التقليل من مسببات الضغط وذلك بمراعاة الطبيعة والظروف التي يمارس فيها العمل.
- إعادة فتح معاهد لتكوين الأساتذة الجدد (خارجي الجامعات) ، وذلك من أجل اكتساب مهارات التدريس.
- توفير مناخ مدرسي مناسب للأستاذ والتلميذ لشعوره بالراحة والرضا أثناء الأداء.
- تنظيم ملتقيات دورية يوظفها باحثون لفائدة المعلمين لتوعيتهم وتمكينهم من توظيف النتائج الإيجابية المحققة، مثلا كيف يوظف المعلمون الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية.
- توسيع مجال الدراسة على مختلف مستويات التعليم المتوسط، التعليم الثانوي، التعليم العالي.

أهم الصعوبات التي واجهتنا في الدراسة:

- الوضع الذي يمر به العالم أجمع بسبب جائحة كورونا أو ما يعرف بالاسم العلمي couvid19
- نقص المصادر والمراجع والسبب في هذا غلق الجامعات والمكاتب العمومية.
- صعوبة الالتقاء والتواصل مع المشرف في ظل هذه الأوضاع.
- صعوبة التنسيق بيني وبين زميلي نظرا لبعد المسافة، مما أثر على دافعية الانجاز وأداء العمل في وقت أسرع.

قائمة المراجع

. قائمة المراجع

- الآء كمال احمد محمد عبد الله.(2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. لنيل درجة الماجستير في علم النفس .
- أحمد محمد عوض بنى احمد .(2007). الاحتراق النفسى والمناخ التنظيمى فى المدارس. طبعة1. دار الحامد للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- العباسى ، أحلام (2018) ، الضغط النفسى كمنبئ بجودة الحياة لدى معلم الابتدائى ، رسالة الماجستير ، جامعة الوادى .
- بن حامد محمد.(2007) مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير فى نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط البدنى الرياضى التربوى، مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية -دراسة ميدانية لثانويات ولاية البليدة-.
- تركي رابح (1984) ،مناهج البحث فى علوم التربية وعلم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتابة، الجزائر.
- ثامر حسين علي السميزان، عبد الكريم عبد الله المساعيد.(2018).سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. دار الحامد للنشر والتوزيع .الأردن.عمان.
- جاد الرب ، سيد (2008) ، جودة الحياة الوظيفية qwl فى منظمات الأعمال العصرية كلية التجارة ، جامعة قناة السويس – مصر .
- جمال ، نغم سليم (2017) ، جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية رسالة ماجستير – دمشق .
- جمعة سيد يوسف.(2007). إدارة الضغوط. طبعة1، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث فى العلوم الهندسية، كلية الهندسة- جامعة القاهرة.
- حبى ، عبد المالك (2015) ، الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى فلاسفة مرحلة الثانوي . رسالة الماجستير – جامعة قاصدي مرباح – ورقلة .

- حسنى فؤاد الدحدوح (2015) ، جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الأساسية وعلاقتها بمستوى أدائهم ، رسالة ماجستير ، غزة .
- حكيم ، عبد الحميد (2009) . الرضا الوظيفي لدى معلم التعليم الابتدائي العام ومعلمي الفئات الخاصة من الجنسين دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم الفري السعودية
- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي.(2012). بحث مقدم لقسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم القرى متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص (إرشاد نفسي) تحت عنوان الصلابة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة.
- خنيش ليلي.(2008). مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير في علم النفس المدرسي تحت عنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين دراسة وصفية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بمدينة الودي.
- الخولي عبد الرحمان هشام.(2007). دراسة وبحوث في علم النفس والصحة النفسية.طبعة1. دار الوفاء للنشر والطباعة. الإسكندرية.
- سارة زكريا شحاتة.(2015).بحث مطلب لنيل درجة الماجستير في التربية(تخصص صحة نفسية) الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي.
- السيد وائل السيد حامد (2018).دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس . المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية . (01)، 25.
- شابني سمية.(2011) رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم تحت عنوان الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغيرات الجديدة في المنظومة التربوية دراسة ميدانية على مدرسي مرحلة التعليم المتوسط، جامعة الجزائر .
- شقير، زينب(2002) الشخصية السوية والمضطربة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

- شنوف ، خليفة (2018). جودة الحياة الأكاديمية بجودة مخرجات التعليم العالي لدى أستاذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية رسالة ماجستير ، جامعة الوادي .
- شويطر خيرة.(2016). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران.
- صادق عبده حسن.(2010). مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص: الإرشاد والصحة النفسية، الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر دراسة مقارنة.
- طارق ، عثمان ، ياسين (2018) . جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أستاذ التعليم الثانوي ، شهادة لسانس ، جامعة الوادي .
- الطاهري ، حماد (2017) ، بنية العمل الداخلية وعلاقتها بالترب الوظيفي ، دراسة تطبيقية على مستوى الشؤون الإدارية بالأمن العام ، رسالة ماجستير ، جامعة السعودية .
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين.(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. طبعة 1، دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان.
- طوبال ، فطيمة (2018) . الكفاءة الوجدانية وعلاقتها في بعض المتغيرات (الجنس السن ، الحالة الاجتماعية ، سنوات الأقدمية ، مكان العمل) . مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ، 03 ، 831 ، 05 .
- العبودي فاتح(2007) مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية تحت عنوان الضغوط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلة ولاية جيجل.
- عريس نصر الدين.(2016). أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم تخصص علم النفس العيادي تحت عنوان: استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان.

- عز الدين أحمد محمد دوايشة. (2017) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في إرشاد النفسي والتربوي جامعو القدس المفتوحة (فلسطين).
- غزلان شمسي محمد الدعدي. (2009) إجازة أطروحة ماجستير في قسم علم النفس تخصص إرشاد نفسي تحت عنوان الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من أباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع الإعاقة وبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية.
- فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، طبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فاروق السيد عثمان. (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فائزة غازي العبد لله. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. رسالة دكتوراه في الإرشاد النفسي.
- فراس قريطع. (2017) الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مجلد 13. عدد 475، 2017، 4-486.
- الكسبي ، عبد الكريم عبيد جمعة (2018) . قياسه مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة . العدد (49) . (431) .
- لبسيسي ، عماد (2020) . أثر الممارسات الحديثة لإدارة الموارد البشرية على جودة الحياة والعمل وعلاقتها بالفاعلية التنظيمية في المؤسسات الجزائرية ، أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر (2) .
- لزفادي ، أحمد ، (2018) ، جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى تلاميذ التعليم .
- الماضي ، خليل (2014) . جودة الحياة الوظيفية وأثرها على مستوى الاداء للعاملين دراسة تطبيقية على الجامعات الفلسطينية ، رسالة دكتوراه — جامعة مصر .

- محمد بلقاسم وحاج شتوان.(2016).الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية. جامعة وهران. الجزائر.
- محمد بوفاتح.(2005). مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس اختصاص علم النفس المدرسي تحت عنوان الضغط وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بولاية الاغواط.
- مرزوق بن أحمد عبد محمد المحسن العمري.(2012) متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص (الإرشاد النفسي) تحت عنوان الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث.
- مروان عبد المجيد إبراهيم.(2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية.طبعة 1. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. عمان.
- المشيخي ، غالب بن محمد على (2017) ، الاحتراف النفس وعلاقته بجودة الحياة لدى معلم الابتدائي ، علم التربية . (14) – (15) – (61) .
- المغربي ، عبد الحميد (2004) . جودة حياة العمل وأثرها في تنمية الاستغراق الوظيفي دراسة ميدانية ، مجلة الدراسات والبحوث التجارية ، جامعة الزتأويف ، العدد (2) ، 1. 35 .
- مقداد، محمد وفاضل عباس خليفة(2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين.دراسات نفسية وتربوية.(09).175.
- موزه بنت حمود بن علي المعمرية،2014ن رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية (تخصص إدارة تعليمية) تحت عنوان ضغوط العمل وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى معلمي مدارس التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة مسقط.

- ناجية دايلي.(2012) مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق دراسة ميدانية بولاية سطيف.
- نبيلة أحمد أبو الحبيب.(2010) رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التربية تخصص علم النفس تحت عنوان :الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة. بجامعة الأزهر ، فلسطين.
- نوال سيد(2008) مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية تحت عنوان الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، جامعة الجزائر.
- هارون توفيق الرشيدى.(1999). الضغوط النفسية طبيعتها-نظرياتها، برنامج مساعدة الذات في علاجها.مكتبة الانجلو المصرية.القاهرة.
- هدى ، أحمد الخالية (2017) ، نموذج قيادي مقترح لتحسين جودة الحياة العلمية للمعلمين في مديرية التربية الزرقاء الأولى ، مجلة العلوم التربوية ، 44 (4) . 21-42 .
- اليليسي ، أسامة زيد يوسف (2012) ، جودة الحياة الوظيفية وأثرها على الأداء الوظيفي للعاملين في المنظمات غير الحكومية في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية فلسطين .
- يوسف ، نعيمة (2012) . جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا رسالة ماجستير ، جامعة الوادي.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس المدرسي

ملحق رقم (01): مقياس الضغوط النفسية

سيادة الأستاذ (ة) المحترم (ة)

في إطار تحضير مذكرة ماستر تحت عنوان " مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي " وبصفتك مؤهلا لتزويدنا بالمعلومات الخاصة بموضوع البحث قصد تحقيق أهدافه والكشف عن أهم مصادر هذه الضغوط نرجو منك قراءة كل بنود المقياس بعناية والإجابة عنه كاملا وتأكد أن المعلومة لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي وشكرا على تعاونك معنا.

البيانات الشخصية:

المؤسسة:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

الحالة العائلية: ☐ متزوج(ة) ☐ عازب (ة)

الخبرة المهنية:

☐ - من 0 الى 5 سنوات

☐ - من 5 إلى 10 سنوات

☐ - من 10 فما فوق

الرقم	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق لا	لا ادري	لا تتطبق إطلاقا
01	أشعر بالراحة عندما أُنقبل الموقف الضاغط وأتوقع الظروف ستنحسن				
02	واجه المواقف الضاغطة بالتحكم في انفعالاتي				
03	أنقمص ادوار مختلفة لأشجع التلاميذ على فهم الدروس				
04	استفدت من خبرتي في مواجهة مواقف الضاغطة مماثلة التي عشتها سابقا				
05	عندما لا تتوفر لدي وسائل تعليمية مناسبة أغير النشاط المبرمج بنشاط آخر				
06	اعتقد أن نشاطات التسلية والترفيه تحفز التلاميذ على الاجتهاد				
07	اخفف من الضغوط النفسية اعتمادا على تصرف من أقدرهم وأراهم قدوة لي				
08	أؤدي واجبي المهني ولأنتظر مقابل ذلك تقدير لوصاية أو الأولياء				
09	أطلب مساعدة مختص نفسي مدرسي عندما أشعر بتوتر شديد				
10	استعين بالتلاميذ المجتهدين المتفوقين لمساعدة زملائهم المتعثرين في فهم الدرس				
11	أوظف مهاراتي في الإبداع والابتكار لتحقيق أهداف الدرس.				
12	أشارك كلا من الزملاء الأساتذة المدير والمفتش في مناقشة المشاكل التي تعترضني				
13	أطبق توجيهات وإرشادات المفتش بكل أمانة				
14	أشارك زملائي في مناقشة مشاكلهم مما يسمح لي بتحسين وتطوير أدائي.				
15	يزعجني الأولياء الذين لا يساعدون المعلم لتحسين مستوى التلاميذ.				
16	عندما يضايقني التلاميذ اخرج من القسم لأهدئ من				

					أعصابي	
					أحرص على المشاركة في النشاطات الفكرية والرياضية(مسرح، إحياء ذكرى، مناسبات الأعياد الوطنية والدينية، الأيام العالمية...)	17
					أتجاهل الموقف الضاغط وأحاول تصحيح الخطأ لاحقاً.	18
					لا أشارك زملائي في مناقشة المشاكل التربوية كي لا استمع لنقدهم	19
					لا أقبل توصيات وإرشادات المعلمين لأن ذلك اعتراف بنقص مؤهلاتي.	20
					أناقش قرارات المسؤول وأبدي برأيي فيها	21
					أوظف إرشادات المدير والزملاء في حل المشاكل والصعوبات التي تعترضني	22
					أهتم باحتياجات التلاميذ الاجتماعية والصحية والنفسية.	23
					أخصص جزءاً من الوقت العمل لمناقشة مشاكل التلاميذ مع الأولياء.	24
					أدعم وأحرص على فهم التلاميذ بإعادة شرح الدرس عدة مرات	25
					أعتقد أن طريقة التدريس في البرامج القديمة أحسن من المناهج الجديدة.	26
					أساعد البرامج القديمة المعلم في تحقيق الأهداف التربوية أحسن من المقاربة بالكفاءات.	27
					أرى أن معاقبة التلاميذ وسيلة ناجحة للانضباط والاجتهاد.	28
					أعتقد أسلوب إخراج التلاميذ المشوشين من القسم لتحسين سلوكهم	29
					أواجه تعسف المدير بالشكوى للوصاية والتشهير به في الصحف	30
					يلعب المختص النفسي دوراً مهماً في تعديل اضطراب سلوك التلاميذ.	31
					أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها اقتداء	32

					بسيرة المدير الحسنة.	
					أنجز المهام المتعددة في المدرسة بالصبر والإخلاص لإرضاء الضمير.	33
					أواجه تدريس المواد المتعددة بسعة البال والثقة في النفس.	34
					اذكر التلاميذ بان الحفاظ على نظافة الأقسام من التربية الصحية.	35

ملحق رقم(02)

مقياس جودة الحياة المدرسية

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

Correlations

	جودة	ضغط
Pearson Correlation	1	-.127-
جودة Sig. (2-tailed)		.334
N	60	60
Pearson Correlation	-.127-	1
ضغط Sig. (2-tailed)	.334	
N	60	60

Group Statistics

	جنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة	انثى	36	57.06	7.219	1.203
	ذكر	24	54.79	10.628	2.169

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
جودة	Equal variances assumed	3.973	.051	.984	58	.329	2.264	2.301
	Equal variances not assumed			.913	37.022	.367	2.264	2.481

Group Statistics

	الحالة العائلية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة	عازب	23	56.83	5.758	1.201
	متزوج	37	55.73	10.205	1.678

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
جودة	Equal variances assumed	5.766	.020	.470	58	.640	1.096
	Equal variances not assumed			.531	57.595	.597	1.096

ANOVA

جودة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	18.221	2	9.111	.116	.891
Within Groups	4477.429	57	78.551		
Total	4495.650	59			

Group Statistics

	جنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط	انثى	36	129.9444	8.99506	1.49918
	ذكر	24	131.8333	8.35967	1.70641

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الضغط	Equal variances assumed	.042	.839	-.819-	58	.416	-1.88889-
	Equal variances not assumed			-.832-	51.892	.409	-1.88889-

Group Statistics

	الحالة العائلية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط	عازب	23	130.1739	7.99234	1.66652
	متزوج	37	131.0270	9.24207	1.51939

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الضغط	Equal variances assumed	.020	.887	-.366-	58	.716	-.85311-
	Equal variances not assumed			-.378-	51.872	.707	-.85311-

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	169.554	2	84.777	1.118	.334
Within Groups	4321.046	57	75.808		
Total	4490.600	59			