

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

قسم: علم النفس وعلوم التربية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

**الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة  
التعليم المتوسط**  
-دراسة ميدانية بمتوسطات بلدية النخلة ولاية الوادي-

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

إشراف الأستاذ :  
رشيد سواكر

من إعداد الطالبين :  
إبراهيم جويده محمد  
أيمن لعيس

لجنة المناقشة

المؤسسة الأصلية	الصفة	الرتبة	الاستاذ
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي	رئيسا	أستاذ محاضر - أ-	بن موسى عبد الوهاب
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي	مشرفا	أستاذ محاضر - أ-	سواكر رشيد
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي	ممتحنا	أستاذ محاضر - أ-	قدوري خليفة

السنة الجامعية: 2021/2022

## شكر وعرّفان

الحمد لله على فضله وإحسانه ،وحمدا كثيرا يليق بجلاله ،والصلاة والسلام على نبيّ الهدى.

ولله المنة والفضل على كريم عونه وحسن توفيقه أن يسر لنا إنجاز هذه المذكرة، ثم نخص بالشكر والتقدير الأستاذ المشرف الدكتور رشيد سواكر ،ومراففته لنا بإرشاداته وتوجيهاته وملاحظاته القيمة.

الشكر موصول أيضا إلى إدارة قسم علم النفس وعلوم التربية ،ونخص بالذكر أساتذة القسم الذين لم يبخلوا علينا طوال سنوات الدراسة كل باسمه وتخصصه.

الشكر موصول أيضا إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد وخاصة أسرّتنا الكريمتين وأبنائنا الأعزاء ،دون أن ننسى التوجه بالشكر والعرّفان والتقدير إلى زملاء وزميلات الدراسة طالبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي.

في نهاية المطاف نحسب أننا قد بذلنا جهدا بشريا ،والكمال لله واليه يرجع الفضل والمنة هو نعم المولى ونعم النصير.

إبراهيم جويده محمد \* أيمن لعيس

## شكر وعرّفان

الحمد لله على فضله وإحسانه ،وحمدا كثيرا يليق بجلاله ،والصلاة والسلام على نبيّ الهدى.

ولله المنّة والفضل على كريم عونہ وحسن توفيقه أن يسر لنا إنجاز هذه المذكرة، ثم نخص بالشكر والتقدير الأستاذ المشرف الدكتور رشيد سواكر ،ومرافقتہ لنا بإرشاداته وتوجيهاته وملاحظاته القيمة.

الشكر موصول أيضا إلى إدارة قسم علم النفس وعلوم التربية ،ونخص بالذكر أساتذة القسم الذين لم يخلوا علينا طوال سنوات الدراسة كل باسمه وتخصصه.

الشكر موصول أيضا إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد وخاصة أسرّتنا الكريمتين وأبنائنا الأعزاء ،دون أن ننسى التوجه بالشكر والعرّفان والتقدير إلى زملاء وزميلات الدراسة طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي.

في نهاية المطاف نحسب أننا قد بذلنا جهدا بشريا ،والكمال لله واليه يرجع الفضل والمنة هو نعم المولى ونعم النصير.

إبراهيم جويده محمد \* أيمن العيس

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة علاقة الضغوط النفسية بجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث تمت صياغة التساؤل العام على النحو الآتي:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط؟

وقد شملت عينة الدراسة (41) أستاذا (21) إناث و(20) ذكور ،تطبق مقياسي (الضغوط النفسية وجودة الحياة )،وقد تم إتباع في معالجة البيانات على المنهج الوصفي الإرتباطي ،وبعد تطبيق الأدوات المستخدمة ومعالجة البيانات تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط.

- لا توجد فروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.

- لا توجد فروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.

- لا توجد فروق تعزي لعامل الخبرة لدى أساتذة التعليم المتوسط (أقل من 10 سنوات ،أكثر من 10 سنوات) على مقياس الضغوط النفسية.

- لا توجد فروق تعزي لعامل الخبرة لدى أساتذة التعليم المتوسط (أقل من 10 سنوات ،أكثر من 10 سنوات) على مقياس جودة الحياة.

## **Abstract:**

The study aimed to reveal the nature of the relationship of psychological stress to the quality of life among middle school teachers, where the general question was formulated as follows:

Is there a correlation between psychological stress and quality of life among a sample of middle school teachers?

The study sample included (41) professors (21) females and (20) males, applying two scales (psychological stress and quality of life), and data processing was followed on the descriptive correlative approach, and after applying the tools used and data processing, the following results were reached:

- There is a correlation between psychological stress and quality of life among a sample of middle school teachers.
- There are no differences between male and female middle school teachers on the psychological stress scale.
- There are no differences between male and female middle school teachers on the quality of life scale.
- There are no differences attributable to the experience factor of middle school teachers (less than 10 years, more than 10 years) on the psychological stress scale.
- There are no differences attributable to the experience factor of middle school teachers (less than 10 years, more than 10 years) on the quality of life scale.

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرهان
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالأجنبية
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ط	فهرس الملاحق
01	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها</b>	
04	1- إشكالية الدراسة
06	2- فرضيات الدراسة
06	3- أهداف الدراسة
07	4- أهمية الدراسة
08	5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
09	6- - الدراسات السابقة
13	7 التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية</b>	
16	تمهيد
16	1- تعريف الضغوط النفسية
18	2- أنواع الضغوط النفسية
21	3- مصادر الضغوط النفسية
23	4- آثار الضغوط النفسية
25	5- قياس الضغوط النفسية

27	6- النماذج المفسرة للضغوط النفسية
30	7- إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
31	8- مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ
34	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: جودة الحياة</b>	
36	تمهيد
36	1- مفهوم جودة الحياة
39	2- نظرة تاريخية عن جودة الحياة
39	3- أبعاد جودة الحياة
42	4- محددات جودة الحياة
47	5- مقومات جودة الحياة
49	6- مظاهر جودة الحياة
52	7- قياس جودة الحياة
52	8- مكونات جودة الحياة
54	9- كيفية تحقيق جودة الحياة
58	خلاصة الفصل
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
61	تمهيد
61	1- منهج الدراسة
61	2- حدود الدراسة
62	3- الدراسة الاستطلاعية
63	4- مجتمع الدراسة
64	5- أدوات الدراسة
71	6- الدراسة الأساسية

71	7- عينة الدراسة الاساسية
73	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
75	تمهيد
75	1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة
75	1-1 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
76	1-2 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
77	1-3 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
78	1-4 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
80	1-5 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
82	الاستنتاج العام
83	التوصيات والمقترحات
85	قائمة المراجع
91	الملاحق

## فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	مكونات جودة الحياة	53
02	عدد أفراد العينة الاستطلاعية المختارة من كل متوسطة	62
03	توزيع مجتمع الدراسة حسب عامل الخبرة (أكثر من 10 سنوات ، أقل من 10 سنوات)	63
04	توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	63
05	بدائل مقياس جودة الحياة مع الوزن	64
06	نتائج الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة	65
07	معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	66
08	نتائج معامل ألفا كرونباخ للتاسق الداخلي لبنود مقياس جودة الحياة	68
09	نتائج معامل جيثمان التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة	67
10	بدائل مقياس الضغوط النفسية مع الوزن	68
11	نتائج الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية	68
12	معامل الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	69
13	نتائج معامل ألفا كرونباخ للتاسق الداخلي لبنود مقياس الضغوط النفسية	70
14	نتائج معامل جيثمان التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية	70
15	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	71
16	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الخبرة المهنية (أكثر من 10 سنوات ، أقل من 10 سنوات)	72
17	عدد أفراد العينة الأساسية المختارة من كل متوسطة	72
18	قيمة $\alpha$ ودلالاتها الإحصائية لمعامل الارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة	75

76	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية	19
77	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة	20
79	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق حسب متغير الخبرة المهنية (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية	21
80	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق حسب متغير الخبرة المهنية (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة	22

## فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان	رقم
92	مقياس الضغوط النفسية	01
95	مقياس جودة الحياة	02
97	مخرجات SPSS لنتائج الدراسة	03

## المقدمة:

تعد الضغوط النفسية التي يعيشها الأساتذة داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية ،وذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعانونها والتمثلة في التوتر والإحباط نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة التي تفوق طاقتهم وقدراتهم ،ويسعون نحوى جودة الحياة من خلال القدرة على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومه الضغوط النفسية ويعتبر شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة .وهذه الدراسة تتضمن جانبين:

**الجانب الأول:** نظري ويتكون من ثلاثة فصول ،**الفصل الأول** تم فيه تحديد إشكالية الدراسة واعتباراتها والتساؤلات وبعدها الفرضيات المقدمة للإجابة عن تلك التساؤلات وأهداف الدراسة تليها أهمية الدراسة وحدود الدراسة وأخيرا التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة الدراسات السابقة والتعقيب عنها .

أما **الفصل الثاني** فقد تمحور حول تعريف الضغوط النفسية ،الضغوط النفسية وطبيعتها ،مصادر الضغوط النفسية ،أنواع الضغوط النفسية، النظريات المفسرة للضغوط النفسية، التعامل مع الضغوط النفسية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط النفسية نتائج أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

أما **الفصل الثالث** تم التطرق فيه إلى مفهوم جودة الحياة ،نظرة تاريخية عن جودة الحياة أبعاد جودة الحياة ،محددات جودة الحياة ،مقومات جودة الحياة ،مظاهر جودة الحياة قياس جودة الحياة، مكونات جودة الحياة ، كيفية تحقيق جودة الحياة.

**الجانب الثاني:** التطبيقي ويحتوي على فصلين أولهما تضمن منهج الدراسة ،مجتمع الدراسة ،الدراسة الاستطلاعية ،الدراسة الأساسية ،الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة.

أما **الفصل الخامس (الأخير)** فيه عرض ومناقشة نتائج الدراسة ،خلاصة نتائج الدراسة ومقترحات وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة

## 1- اشكالية الدراسة:

تعتبر مهنة التدريس من المهن التي يعيش أفرادها الضغوط بصورة متكررة ومستمرة، وقد يكون الأساتذة هم الأكثر تعرضا للضغوط النفسية من العاملين في أي مهنة أخرى، كما أن التأقلم مع هذه الضغوط يختلف من أستاذ إلى آخر وفق مجموعة من المتغيرات الشخصية. (المشعان، 1998، ص 12).

إن المصادر الرئيسية للضغوط قد يكون منشؤها قلة دافعية التلاميذ للتعلم، أو فقدان الضبط والنظام في الصف، أو التقلبات التي قد يتعرض لها المنهاج المدرسي، والإدارة أو عدم التخطيط، ومداهمة الوقت، وقد تنشأ عن عدم التأقلم مع الزملاء، أو الشعور بأن هذه المهنة ليس لها احترام كاف من أفراد المجتمع.

لهذا أصبحت الضغوط النفسية على المعلم عاملا سلبيا يؤثر على الأداء في التدريس وتتمثل في عدم الرضا المهني، ضعف مستوى الأداء، ضعف الدافعية للعمل، انخفاض مستوى تحصيل التلاميذ، مما يشعر الأستاذ بالإرهاك النفسي الذي يؤثر بدوره في كل من القدرة على العمل والرغبة في العمل، والواقع أن التعليم قد أصبح في الوقت الراهن مهنة معقدة تتطلب مستويات عالية من المعارف والكفاءات والمهارات.

(المشعان ، 1998 ص 15)

كما أن الضغوط بذاتها لا تعد سلبية ولا ايجابية، وإنما تعتمد على التجربة الشخصية للفرد، فقد تكون أحيانا دافعا له للعمل، عندما تكون إيجابية ومفيدة، أو قد تكون سببا لمشاعر القلق والانزعاج عندما تكون سلبية وضارة انطلاقا من أن الشعور بالتوتر الناتج عن الضغوط عبارة عن استجابة حيوية كيميائية لموقف فيه تهديد محتمل يتعرض له الفرد باستمرار وبالتالي يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لها وتختلف مواجهة الضغوط حسب جودة الحياة لكل شخص فتُعد من المتغيرات النفسية الهامة التي تُوجه سلوك الفرد، وتُسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فهي الأحكام والمعتقدات التي يمتلكها

الفرد حول قدراته ، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز ، ونجاحا للأداء . (الشرقاوي ، 2013 ص 18)

إن الأساتذة يبدؤون عملهم وهم يحملون تصورات مثالية حول طرق التدريس والعلاقة مع التلاميذ والشركاء التربويين ، مما يساهم في تكوين تصوراتهم للأستاذ ، ولكن خلال التطبيق العملي فإنهم سيجدون أن هذه الصورة تتحطم على أعتاب الواقع ، لذلك يشعر الكثير منهم بالضغط النفسية وهو شعور مؤلم قد يؤدي إلى انسحاب البعض من التعليم لأنهم لا يستطيعون التخلي عن أفكارهم المثالية ، فالضغط المفروض عليهم للتأقلم مع هذه المتطلبات قد يشكل عائقاً ما متطور لا يستطيع مواجهته .

إن الشعور بجودة الحياة شيء نسبي (هاشم، 2001) يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية ؛ استناداً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها ، التي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مكونات جودة تلك الحياة ، مثل القدرة على التفكير ، واتخاذ القرار ، والتحكم ، وإدارة الظروف المحيطة ، والصحة الجسمية ، والنفسية والظروف الاقتصادية ، والاجتماعية ، والمعتقدات الدينية ، والقيم الثقافية ، والحضارية ، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة ، والأكثر أهمية ، التي تحقق سعادته في الحياة . (الثنيان ، 2009 ص 31)

ومما سبق ذكره حول عامل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأستاذ وتأثيرها على مستوى أدائه وجودة حياته يمكن صياغة التساؤلات الدراسة على الشكل التالي :

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط ؟
- هل توجد فروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية ؟

- هل توجد فروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة؟
- هل توجد فروق في الضغوط النفسية تعزي لعامل الخبرة (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق في جودة الحياة تعزي لعامل الخبرة (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط؟

## 2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.
- توجد فروق دالة إحصائيا تعزي لعامل الخبرة ( أقل من 10 سنوات ،أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.
- توجد فروق دالة إحصائيا تعزي لعامل الخبرة ( أقل من 10 سنوات ،أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة .

## 3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- الكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية .

- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.

- الكشف عن الفروق التي تعزي لعامل الخبرة (أقل من 10 سنوات ،أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.

- الكشف عن الفروق التي تعزي لعامل الخبرة (أقل من 10 سنوات ،أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.

#### 4- أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة وتتمثل أهمية إجراء الدراسة كذلك في العديد من الاعتبارات النظرية والتطبيقية على النحو التالي:

#### 4-1- الأهمية النظرية:

تسعى الدراسة الحالية إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات

الدراسات النفسية والاجتماعية وهو الضغوط النفسية وجودة الحياة ومعرفة طبيعة العلاقة بينهما لدى أساتذة التعليم المتوسط.

تكمن أهمية الدراسة بندرة الدراسات في العالم العربي التي تناولت مسألة الضغوط النفسية وجودة الحياة ،لذا فإن الدراسة الحالية حسب علم الباحث أول دراسة محلية تجرى حول الضغوط النفسية وجودة الحياة ومعرفة طبيعة العلاقة بينهما لدى أساتذة التعليم المتوسط وهي تحاول الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة وتناولت الدراسة متغير جودة الحياة الذي يعد أحد موجهات سلوك الإنسان ،فعندما يقتنع الشخص في جودة حياته التي يحيها فإنه يميل إلى

أن يكون أكثر انجازا وتقديرا لذاته وتكون قدرته على التحكم في الضغوط التي يواجهها مرتفعة ويكون أكثر دقة في أنماط قراراته التي تمسه وتمس الآخرين، ومعرفة العلاقات بين متغيرات الدراسة قد تسهم في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منهما في الآخر، وذلك يؤدي إلى المساعدة في الاستفادة من تلك العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة إذا ثبت ذلك.

#### 4-2- الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية إجراء الدراسة فيما قد تسفر عنه من نتائج يمكن من خلالها مساعدة أساتذة التعليم المتوسط على تحديد طرق مواجهة الضغوط النفسية وكيفية التحكم في جودة الحياة لديهم لتحقيق أعلى مستوى من الأداء.

وقد يسلط الأضواء على دور وحدات التوجيه والإرشاد في الاهتمام بالجانب النفسي بأساتذة التعليم المتوسط وعائدتهم على تلاميذهم.

قد تضيف دراسة جودة الحياة مهارات وأساليب جديدة إلى أساتذة التعليم المتوسط قد تساعدهم في استثمار نظرتهم لأساليب مواجهة الضغوط النفسية فيمكن توظيفها والاستفادة منها.

#### 5 - التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

5-1- الضغوط النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية، والتي تعكس تقييما لأحداث كمهددات، والاستجابة الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية والسلوكية لتلك الأحداث.

5-2-جودة الحياة: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس جودة الحياة

المستخدم في الدراسة الحالية، والتي تعكس شعور الفرد بالسعادة والهناء النابعين 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.

5-3-تعريف المعلم: هو من يضع خطة دراسية مدروسة بناء على شخصيات و إهتمامات وقدرات وميول طلابه، بحيث يسهل عملية الإستيعاب والفهم وهو من يستطيع أن يقيم درجة الفهم، ليحدد بعدها كفاءة وإتقان الطلاب للمهارات الموجودة، فنجاح الطالب في المواد الدراسية يعتمد بشكل كبير على الكفاءة المعلم الناجح وطرق تدريسه الجذابة والمنوعة والممتعة والمفهومة، (إبراهيم، 2010،ص34)

6- الدراسات السابقة: تعتبر الدراسات السابقة ذات علاقة من أهم العناصر الضرورية على حل مشكلة الدراسة لما لها من إسهامات في توجيه وضبط المتغيرات، كما أن الباحث يمكن أن يوظفها في الحكم و المقارنة و ثبات أو نفي الدراسة ، ويقصد بها المساهمات العلمية التي لها صلة بموضوع الدراسة.

#### 6-1- دراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

6-1-1-دراسة شناشنة سنة (2017) تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي، دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة قالمة- وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغط النفسي للأستاذ الجامعي، ويدخل هذا الموضوع ضمن المواضيع التي لها علاقة بعلم النفس الاجتماعي، وتم إجراء هذه الدراسة في الشرق الجزائري و تحديدا على مستوى جامعة 08 ماي 1945 بولاية قالمة على عينة قدرها (52) أستاذًا واختيرت العينة بطريقة عشوائية وأعتمد أصحاب الدراسة على المنهج الوصفي

التحليلي والاستبيان في العلوم الاجتماعية متبعين الأساليب الإحصائية SPSS كوسيلة لجمع البيانات وبرامج التالية:

معامل بيرسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، بالإضافة لاختبار (كاف مربع)، وقد حصلنا على النتائج التالية:

- تعد العوامل المادية أكبر مصدر للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي فقد تحققت بنسبة كبيرة في لفرضية الأولى.
- أما بالنسبة للفرضية الثانية: تعد العلاقة مع الزملاء إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي فقد حققت أيضا بنسبة أقل من الأولى، أي أن كلا المصدرين يسببان ضغطا نفسيا لدى الأستاذ الجامعي.
- أما بالنسبة للفرضية الثالثة: تعد العلاقة مع الإدارة إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي فهي لم تتحقق و بالتالي فعلاقة الأساتذة مع الإدارة لا تشكل مصدر للضغط النفسي.

**6-1-2-دراسة عميري (2018) تحت عنوان الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم،** وتهدف هذه الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلمين في ولاية أدرار والكشف عن مصادر الضغوط بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الضغوط النفسية وأداء المعلم، ولقد أجريت هذه الدراسة على عينة من 70 معلم ومعلمة يدرسون في المرحلة الابتدائية ولقد تم استخدام الطلبة استبيان للضغوط النفسية وقد تم التأكد من صدقه بعرضه على مجموعة من المحكمين وتوصلت النتائج إلى ما يلي:

- توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط وأداء المعلم.
- توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزي الجنس.
- توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزي لمتغير السن.
- توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الأقدمية.

### 6-1-3-دراسة قاشي زينة (2020) تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة

المدرسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف على العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وبالإضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية تبعا لمتغيرات: الجنس، الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة، ثم تطبيق هذه الدراسة على عينة قدرها 60 معلما ومعلمة في المرحلة الابتدائية من بعض بلديات الوادي، ثم 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 و الحالة الاجتماعية في مستوى كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية واختبار التحليل التباين ANONA

لدراسة الفروق بين سنوات الخبرة والمستوى كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية، وكشفت نتائج الدراسة على ما يلي:

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

### 6-2-دراسات التي تناولت جودة الحياة:

6-2-1-دراسة فواطمية محمد (2008) تحت عنوان الاتصال التنظيمي وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي. والهدف من هذه الدراسة معرفة أثر الاتصال التنظيمي على جودة الحياة لدى المعلمين، ولقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي واستخدام مقياسين وهما مقياس الاتصال التنظيمي من إعداد الباحث الذي يهدف إلى قياس نوع الاتصال السائد (الصاعد والنازل) ومقياس جودة الحياة للمنظمة العالمية للصحة OMS وقد تم تطبيق المقياسين على عينة عشوائية تتكون من 300 معلم ومعلمة يدرسون بالمؤسسات التربوية لولاية مستغانم وبعدها معالجة الإحصائيات الدراسة عن طريق برنامج SPSS وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- لا يؤثر الاتصال التنظيمي على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة تعزي لنوع الاتصال التنظيمي لصالح الاتصال التنظيمي النازل.
- تختلف جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي حسب نوع الاتصال التنظيمي (نازل صاعد)
- مستوى جودة الحياة متوسطة لدى معلمي التعليم الابتدائي.

6-2-2-دراسة خباط مريم (2009) تحت عنوان جودة الحياة وعلاقتها بمستوى القلق لدى أساتذة المرحلة الابتدائية. وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى القلق بنوعيه عند أساتذة المرحلة الابتدائية ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى جودة الحياة تعود إلى عامل الخبرة، إن أنسب منهج لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يدرس العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، وقدرت عينة الدراسة ب: (30) أستاذًا منهم (25) أستاذة وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية والأدوات المستخدمة في هذه الدراسة هي مقياس (العجوزي) الذي يقيس جودة الحياة عند الأساتذة في المرحلة الابتدائية ومقياس (سيلرجر) للقلق والنتائج التي توصلت إليها الدراسة هي:

- هناك علاقة إرتباطية بين مستوى جودة الحياة ومستوى قلق الحالة لدى أفراد العينة الدراسية.

- وجود علاقة إرتباطية بين مستوى جودة الحياة و مستوى قلق السمة عند الأساتذة المرحلة الابتدائية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة لدى أساتذة المرحلة الابتدائية تعزي لمتغير الخبرة.

**7- التعقيب عن الدراسات السابقة:** يتضح من عرض الدراسات السابقة تنوع أغراضها واختلافها فيما بينها وتبدو لنا بعض الملاحظات من أهمها ما يلي:

#### **7-1- من حيث الأهداف:**

تنوعت الأهداف حسب موضوع الدراسة فمنها مثل الدراسة الحالية يبحث عن العلاقة

#### **7-2- حيث العينة:**

اختلفت الدراسات فيما بينها في العينات المطبقة عليها لاختلاف أهدافها وكانت أكثر الدراسات المذكورة سابقا لدى فئة المعلمين .

#### **7-3- من حيث الأدوات:**

اختلفت الدراسات فيما بينها في الأدوات المستخدمة في الدراسة تبعا للمنهج المتبع.

#### **7-4- من حيث المنهج:**

استعملت الدراسات السابقة المنهج الوصفي وهم يتقنون مع الدراسة الحالية.

#### **7-5- من حيث النتائج:**

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات كانت النتائج متميزة وفريدة من نوعها وحسب هدفها ومنهجها.

تتميز دراستنا عن الدراسات السابقة في كونها ركزت على الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط، الكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية، الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة، الكشف عن الفروق بين القدامى والجدد (أقل من 10 سنوات ،أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية، الكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية .

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اختيار أدوات الدراسة المناسبة وفي اختيار المنهج المناسب وفي التعرف على العناوين التي يمكن أن تكون مفيدة عند كتابة الإطار النظري لهذه الدراسة.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

### تمهيد

- 1- تعريف الضغوط النفسية
- 2- أنواع الضغوط النفسية
- 3- مصادر الضغوط النفسية
- 4- آثار الضغوط النفسية
- 5- قياس الضغوط النفسية
- 6- النماذج المفسرة للضغوط النفسية
- 7- إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
- 8- مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ

### خلاصة الفصل

## تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأساتذة وأساليب التعامل معها محل اهتمام الباحثين ، نظراً لتأثيرها السلبي على سلوكهم الوظيفي وإنتاجهم وتكيفهم ، حيث أشارت نتائج بعض الدراسات إلى كثرة الضغوط الواقعة على عاتق الأساتذة ، وترتبط هذه الضغوط بصراع الدور وغموضه ، وعبء العمل ، وتدني مستوى الدخل ، والمكانة الاجتماعية وغيرها من المصادر الأخرى ، كما بينت هذه نتائج الدراسات أهمية التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأساتذة وأساليب التعامل معها نظراً لأهمية الدور الذي يقوم به الأستاذ في تحقيق أهداف المنظومة التربوية ، والأستاذ يتأثر بمصادر الضغوط ويتعامل معها بطرق وأساليب من المفيد دراستها والتعرف عليها.

### 1- تعريف الضغوط النفسية

مصطلح الضغوط النفسية هو من المصطلحات متعددة الاستخدام، لذا فإنه ليس من السهل تحديد تعريف عام وشامل للضغوط النفسية، إذ يمكن إن يعرف بطرق مختلفة تبعاً لوجهة نظر الكاتب والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه. (نائف، 2019، ص 43)

ولقد أشار لازاروس إلى أن مصطلح الضغط ظهر لأول مرة في عام 1944، وبدأ يتداول في أمريكا أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها، ويؤكد لازاروس على أن الضغط ليس هو المثير وليس هو الاستجابة ولكنه تفاعل خاص بين المثير والاستجابة، وعلى هذا يعرف لازاروس وفولكمان الضغط بأنه "علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر.

(حسين، حسين، 2006، ص 19)

فقد عرف أحمد نايل وأحمد عبد اللطيف الضغوط النفسية أنها إذا إحدى الظواهر في حياة الإنسان، تظهر في مواقف الحياة المختلفة، مما يتطلب من الفرد توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، ولأهمية موضوع الضغوط النفسية فقد ركز كثير من علماء الطب وعلم النفس

والتربية وعلم الاجتماع والعلوم الأخرى على وضع عدة تعريفات للضغط النفسي. (الغريز، أبو أسعد، 2009، ص 18)

كما يعرفه فريري بأنه حالة تنتج عندما تؤدي تعاملات الفرد بالمحيط إلى إدراك الشخص لوجود تناقص بين الوضعية والقدرات الشخصية (Ferreri, 1993, p 42)

عرف لاميرز وتسير الضغوط النفسية أنها حالة توتر تحدث للفرد تتراوح درجتها بين البسيط، والعميق، وتعد قوة محرّكة تشتمل على الجانب النفسي الاجتماعي وتتأثر بالعوامل البيئية المحيطة ويعتمد على إدراك الفرد للضغوط النفسية من خلال قدرته على التكيف معها. وعرفها ميلر أن الضغوط النفسية بأنها حالة من الضيق والتعب تصيب الفرد عندما يستجيب لمطالب وضغوطات قد تأتي من الداخل أو من الخارج. (الجعافرة، 2016، ص 5)

وقد أشار الشربيني في معجم مصطلحات الطب النفسي "إن الضغوط لا يمكن رؤيتها أو رصدها ولكن آثار تظهر في صورة ردود أفعال". (الشربيني، 2003، ص 180)

أما فونتانا فيرى بأن الضغوط النفسية حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي، وفي هذا السياق يعرف الضغط بأنه استجابة انفعالية لموقف معين Emotional response to specific situation أي أنه متغير بيئي Environmental variable. (محمد، 2010، ص 18)

فيما يرى بيك أن الضغط النفسي استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة غير قابلة للحل تسبب له إحباطا وتعيق توازنه وتؤدي إلى استئارة أفكار الفشل والعجز واليأس والاكتئاب. (السيد، علي، 2008، ص 128)

في حين قدم القاموس النفسي كورون وبيرات عدة تعريفات للضغوط، وفقاً للممارسة الميدانية لكل مجال. ففي الفيزياء تعتبر الضغوط كإكراه شديد ومباغت يتم عن طريق مواد، وفي البيولوجيا تعتبر الضغوط كهجوم يمارس على العضوية، ورد الفعل ضد الهجمات. أمّا في علم النفس تشير الضغوط إلى مختلف العوائق أو الصعوبات التي تواجه الفرد، والوسائل التي تنشط لإدارة هذه المشاكل. (Jean et al, 2005, p 10)

## 2- أنواع الضغوط النفسية

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيلبي صنف الضغط النفسي في ثلاثة أنواع وهي: (الزهبى، 2001، ص 31)

### • الضغط النفسي السيئ:

الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، يطلق عليه الكرب.

### • الضغط النفسي الجيد:

الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.

### • الضغط النفسي المنخفض:

الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلبي أيضا إن الإنسان خلال حياته لابد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي.

وهناك من صنف الضغوط النفسية إلى ضغوط ايجابية وسلبية: ( شناشة، هوام،

2017، ص 50-52)

### ✓ الضغوط الايجابية:

يكون للضغط تأثير ايجابي إذا قد يحدث التحريض والإدراك، يزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها ليكون نشيطا مما يسمح له بالعيش والاستجابة بطريقة مناسبة وتقديم أحسن ما يمكن تقديمه لان الضغط الجيد هو مثير قوي عندما يستقبل من طرف الفرد الذي يقوم بتكيفه وفقا لما يرغبه ويستعمله بشكل جيد.

فالضغط يوافق الاستجابات الفسيولوجية التي يقوم عليها الضغط السلبي المتمثلة في

زيادة نبضات القلب، تنفس سريع غير أن الإحساس له رائع.

## ✓ الضغوط السلبية:

الضغط النفسي المفرط قد يكون له تأثير سلبي في الصحة العقلية والجسدية للفرد، وكذلك إذا تركت مشاعر الغضب، الإحباط، والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فتؤدي إلى جملة من الأعراض ويقدر أن الضغط النفسي السبب الأعم للصحة المقيمة في المجتمع الحديث، كما يساعد على إحداث حالات ثانوية كالصراع والاضطرابات الهضمية والجلدية، الأرق، فيجد الفرد نفسه غير قادر على مواجهة هذه الصعوبات ووضع استراتيجيات دفاعية ضدها، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض كالسرطان والأمراض القلبية.

وهناك من قسم أنواع الضغوط النفسية إلى العديد من الأنواع، منها:

(ركابي، اوبيري، 2020، ص 20-22)

### 1- الضغوط الأسرية:

لكل أسرة نظامها الحياتي ولكل عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها، وهي تؤثر بلا أدنى شك على قرارات الشباب أو الفتاة اللذين يجدان في أحيان كثيرة أن عليهما أن يمتلأ لتلك الضوابط والقيود، مما يشكل ضغطاً على بعض حريتهما وبعض قراراتهما، وبعض اختياراتهما، ويدخل ضمن الضغوط الأسرية المشكلات الزوجية، والضغوط المادية ووجود مرض مزمن بالأسرة، أو طفل معاً، أو شخص مدمن أو البطالة.

### 2- الضغوط المجتمعية:

في المجتمع العربي عامة وخاصة القرى والأرياف التي لازالت كلمة العائلة (العشيرة) مسموعة فيها، وتتدخل أعراف وتقاليد المجتمع وربما قناعاته، وفي التأثير على أبنائه، وربما الضغط عليهم في الاتجاه الذي يمثل قناعة الفرد، مما يمثل الخروج عليها خروجاً على القانون المجتمعي وعصياناً وتمرداً عليه.

ومن الضغوط المجتمعية الالتزام بزبي معين، طريقة معينة في الأكل أو الحديث الالتزام ببعض القوانين الخاصة بالزواج أو الطلاق أو التوريث.

### 3- ضغط الجماعة (الأصدقاء والرفاق)

الأصدقاء لهم تأثيرهم الواضح على الشاب أو الفتاة خاصة في مرحلتي المراهقة والشباب، لأنهم كثيرا ما يقعون تحت سلطة الجماعة وتأثيرها ويعتبرون الانتماء إليها والانقياد لأوامرها جزءا مهما من حياتهم.

### 4- الضغوط السياسية

وهي أقوى وأشد من الضغوط السابقة، لأنها ضغوط تمارس من خلال أجهزة ومؤسسات و ادارات وشعارات وقرارات.

### 5- الضغوط الناتجة عن الإعلام

الإعلام يمارس سلطته عبر ضغوط فكرية ونفسية واجتماعية وسياسية وسلوكية كثيرة، وبتخطيط متقن لا يلبث المشاهد خصوصا العادي الذي لا ينطق من خلفية ثقافية معينة أن يجد نفسه واقعا تحت سطوته سائر معه إلى حيثما يريد.

### 6- ضغط الإشاعة

وهو ضغط تمارسه الأجهزة السياسية والأمنية والاقتصادية لابتزاز المواطنين وإتقال مشاعرهم بالخوف والهائم عند القضايا الكبرى أو الأمور الحيوية.

### 7- ضغوط الحاجة

ونقول ضغوط لأنها ليست ضغطا وأحدا وإنما هي متعددة تزداد متطلبات الحياة العصرية المدنية المنفتحة على المنتجات السوق العالمية أزياء وسلعا وبضائع وأفلاما وتقنيات عصرية.

لذا تلعب الضغوط الاقتصادية الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي إذا ما كان مصدر رزقه فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

## 8- الضغوط الدراسية

يقع الأساتذة في مختلف المراحل التعليمية ضغوطا شديدة في حالة عدم استجابة اللوائح المدرسية لتوقعاتهم.

## 9- الضغوط العاطفية

فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصه الله بها دون باقي المخلوقات، فعندما تعيق الظروف الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية، أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعرثر جهوده في الاستقرار الزواج، يشكل ذلك ضغطا عاطفيا، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعاملاته في عمله أيضا إلى بجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله.

## 3- مصادر الضغوط النفسية

يمر الفرد خلال حياته بالعديد من المواقف الضاغطة التي تتطلب منه التلاؤم والتكيف معها، وهذا مواقف لها مصادر متعددة ومتنوعة تعمل في آن واحد لتجعل الفرد العامل عرضة وضحية للضغط، ومن هذه العوامل ما يعود للشخص الفرد ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة ومنها ما يعود إلى المؤسسة والمحيط.

ولقد قسم العديد من العلماء والباحثين العوامل الضاغطة أو مصادر الضغط،

منها: (ساعد، 2019، ص 78-82)

### • العوامل الاجتماعية والاقتصادية

تؤدي أحداث الحياة دورا مهما في الضغط النفسي لاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة منشؤها مثيرات تكمن في طبيعة البناء الاجتماعي والسياسي والاقتصادي فبعض الخصائص الموقفية التي ينظر إليها من قبل الأفراد على أنه من الصعب تحملها والمرتبطة بظروف المعيشة والبيئة الاجتماعية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والعرق وغيرها ... تؤدي إلى حالة من الصراع الداخلي.

## • العوامل الطبيعية (الفيزيائية)

تعتبر واحدة من مسببات الضغط النفسي لما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي والتغير في المناخ وفي درجة الحرارة والتلوث وطبيعة التضاريس وشح الموارد الطبيعية والكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والأوبئة والازدحام السكاني في القرى أو الأحياء الشعبية وقلة الخدمات وضيق السكن وضعف الإضاءة... الخ.

## • الضغوط الأسرية

تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط فيها مما ينتج عنه تفككها في حالة ما إذا ما اختل سلوك أحد الوالدين، إذ يمكن للعلاقات أن تكون مضطربة نتيجة مشاكل نفسية أو عضوية، وتتراوح تلك المشاكل بين الظروف الحادة غير المتوقعة (كل تغير مفاجئ يهدد توازن الفرد واستقراره الانفعالي) وبين الضغوط التي تسببها طبيعة البيئة المنزلية وأحداث الحياة اليومية وأسلوب حياة الفرد.

## • العوامل الذاتية

يختلف إدراكنا العوامل الضاغطة تبعاً للفروق الفردية التي تلعب دوراً كبيراً في تحديد إدراكنا للأحداث الضاغطة واستجابتنا لمسبباتها، فالإدراك هو تلك العملية العقلية التي يتم من خلالها ترجمة المثيرات الحسية الموجودة في العالم الخارجي وإعطائها معنا وتفسيراً يتناسق مع صورة الذات بكل مكوناتها.

## • الضغوط الأكاديمية والمهنية

إن الظروف المتعلقة بالدراسة وما يطرأ خلالها من تغيرات في حياة الفرد كالمسافر والتغيير في المدرسة والأنشطة الاجتماعية وفي عادات النوم والأكل ومشاكل التكيف مع الأساتذة والزملاء من أهم مصادر الضغوط النفسية بسبب عدم إشباع الحاجة إلى التحصيل أو الإنجاز والشعور بالإحباط الناشئ عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا يُيسرون للفرد النجاح بين الأقران.

إضافة إلى ذلك يشير الباحثون إلى عدد من المشكلات المسببة للضغط مثل صعوبات التعلم وصعوبة التركيز والخوف من الامتحانات فضلا عن الفشل في الامتحانات وصعوبات التكيف مع قوانين المدرسة والتحكم في الوقت والخوف من النقد والعقاب، فالتقويم السلبي من قبل الآباء والمدرسين أو الأقران قد يكون سببا من أسباب الضغط.

#### 4- آثار الضغط النفسية

تتمثل آثار الضغط النفسية في: (قاشي، 2020، ص 43-44)

#### 4-1- 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 الكوليسترول من الكبد.

#### 4-2- الآثار النفسية:

إن الأفراد الذين يتعرضون لمستويات عالية من الضغط 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 ممارسة أنشطة الحياة المعتادة كالعمل وتناول الطعام والنوم وزيادة الأصدقاء كل هذه المعلومات هي في الغالب دلالة على الاكتئاب النفسي.

#### 4-3- 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.

#### 4-4- 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

كما بينت نتائج مقدار 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.

كما أشار "فيمان" 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.

#### 4-5- 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 تتسع دائرته فبدلاً من الفصل تصبح المدرسة ذاتها غير مريحة له فلا يشعر بالرغبة في البقاء فيها.

#### 4-6- 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.

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.

#### 5- قياس الضغوط النفسية

منذ أكثر من مائة سنة ركز البحث العلمي حول مفهوم الضغط، تقديره، وتحديد كميته، وهو ما أوجد مناقشات هامة في الآداب العالمية. هذه المناقشات يمكن تقسيمها إلى عدة أبعاد مفاهيمية ومنهجية، والتي قدمت غالبا نقاط اختلاف كبرى بين النظريات حول دور الضغط في العديد من الاضطرابات أو الأمراض.

وإن إحدى القضايا الرئيسية حول الموضوع، ترجع لتقرر فيما إذا كان الضغط يدرس بطريقة التقديرات الذاتية أو بطريقة أكثر موضوعية عن طريق فاحصين مستقلين، ولقد أوضح كوباسا أن الكثير من للمشكلات هو أقل أهمية من الخطر الملاحظ، ويعتبر بعض الباحثين أيضا، ومن بينهم بولهان و بروجوا أن الضغط الظاهر هو أفضل وأحسن مؤشر لاضطرابات الصحة. وعلى الصعيد النظري، فإن وجهات النظر المعرفية والتفاعلية تؤكدان الاثنان على أهمية التقييم الذاتي للأحداث كوسيلة مباشرة لتقدير طبعها الضاغط وتؤكد

أيضا على أن الخبرات التي يعيشها الفرد لا يمكن فصلها منطقيا من التمثيل أو المعنى الذي يعطيه لهذه الخبرات. (بومجان، 2016، ص 120)

في حين يقول طه عبد العظيم حسين انه توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسه منها الملاحظة، المقابلة والاستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط، فهناك منها ما تقي الضواغط والمثيرات عن طريق قياس أحداث الحياة كقياس هولمز وراهي.

ويقول شيلي تايلور "يعتبر هولمز وراهي من الرواد في ميدان بحوث الضغط حيث قاما بتحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم تغييرات في حياتهم".

ويوجد العديد من الاختبارات والمقاييس التي تقيس الضغط نذكر منها:

**1- اختبار لفنستين:** اعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستين وآخرون سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة تميز منها بنوك مباشرة وبنود غير مباشرة.

**2- اختبار داود 1995:** ويتكون المقياس من 61 فقرة موزعة على ثمانية مجالات المدرسة: المجال النفسي، العلاقات مع الوالدين والأخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسي، الأمور المالية والاقتصادية، العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت. وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (61-183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى 183 على انه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي اقترابه من الحد الأدنى 61 انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

**3- مقياس بدرية وكمال أحمد:** ويتكون من 66 بندا موزعة على خمسة إبعاد وهي: أسري، مهني، صحي، عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة، الأحداث الطارئة. ويطبق هذا المقياس بطريقة جماعية، بحيث يمكن إجراءه على مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد.

(عريس، 2017، ص 105-106)

## 6- النماذج المفسرة للضغط النفسية

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فسيولوجية أو نسبية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على مسلمات كل منها ومن أهم النظريات هي:

### 6-1- نظرية التحليل النفسي "سيجموند فرويد"

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم " فرويد " الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد قال علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فان هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

كما يؤكد " يونغ " على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، انه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. (شنشانة، 2017، ص 61)

### 6-2- نظرية هانز سيلبي:

ترجع الضغوط إلي الكثير من المواقف الضاغطة الانفعالية التي يتعرض لها الإنسان بشكل مستمر وتظهر بوضوح في البحوث الكندية عند هانز سيلبي، حيث وضع نظرية اسمها نظرية الضغط Stress Theory حيث الدفعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغوط وذلك من خلل الجهاز العصبي اللاإرادي والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة

الكظرية (فوق الكلوية) وذلك عند التعرض المستمر لمواقف الضغط وقدم "سيللي" مفهوماً  
أسماءه (جملة أعراض التكيف العام) The General Adaptation Syndrome (G.A.S) والذي يشير لاستجابة الجسم في مواقف الضغط.

وعرف هانز سيللي الضغط بأنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية ألي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية. ويعتقد أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطاً متسعة أطلق عليه هانز سيللي جملة أعراض التكيف العام The General Adaptation Syndrome (G.A.S) الذي يتكون من ثلاث مراحل:

أ- استجابة الإنذار: وتشمل هذه المرحلة تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغطة.

ب- المقاومة: يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغطة إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية.

ج- الإنهاك: حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت.

ونذكر سيللي أن شدة الاستجابة للضغوط تتحدد عن طريق العوامل الوسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف. ويضيف أن تهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل تقييم نمط معين من الاستجابة. (جيهان، 2019، ص 563-564)

### 6-3- نظرية لازاروس وفولكمان

أشار الباحثان لازاروس وفولكمان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغطة أو المطالب، والتقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب؛ حيث تحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على

المواجهة، ويرى الباحثان لازاروس وفولكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد ويكون متحدياً لتوافقه فهنا ينشأ الضغط، ويرى الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي: فتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط؛ أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة للتعامل مع الحدث الضاغط، أما مصادر المواجهة فتتنقسم إلى نوعين هما: مصادر شخصية: تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد، ومصادر بيئية: ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية. (العامرية، 2014، ص 38)

#### 6-4- النظرية المعرفية السلوكية

تؤكد الإستراتيجية المعرفية السلوكية ( لميكنوم ) أنه لا يمكن تفسير الضغوط النفسية دون التعرف على الطريقة التي يفكر بها الأفراد وما يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم وبالتالي لم يستطيعوا تحديد الطريقة أو الأسلوب الذي يمكن أن يواجهوا بها تلك الضغوط.

حيث أن الأفكار السلبية قد تسبب تأثير شديد للفرد. لذلك فإن إعادة البناء المعرفي تعني إعادة بنائه من الحالة السلبية إلى الحالة الموجبة أو تعمل على مساعدة الأفراد في تخفيف التوتر النفسي من خلال تصحيح التصورات. بالرغم من أن الدراسات الاجتماعية النفسية التي تناولت مواجهة الإجهاد والضغط النفسي لم تتعرض للتوضيحات الذاتية إلا أنها تشير إلى الكيفية التي بها يستجيب الفرد إلى الضغط النفسي متأثرة بما يعزو هو إليه وما يشعر به من إثارة ومتأثرة بالكيفية التي يقوم بها نفسه وقدراته على الصمود والمواجهة.

إن الفرد الذي يكون غير قادر على التعبير عن آلامه وأحزانه بالحديث والألفاظ تتحول هذه الآلام إلى أعراض جسمية كوسيلة لحل الصراع النفسي في حياته. فكان الفرد

بدلاً من أن يبكي بعينه فهو يبكي بأحد أعضاء جسمه مثل الجلد، القولون، القلب، المعدة، الجهاز التنفسي.

إذا نظرت الفرد للحدث على أساس أنه أمر ضاغط فهذا سيقود إلى الخطوة الأخرى ألا وهي حدوث شحنة انفعالية تتولد لدى الفرد وتوجهه نحو الحدث الذي تم اعتباره أنه ضاغط وبعد أن تحدث هذه الشحنة الانفعالية يفترض أن يترتب عليها آثار فسيولوجية . إن الكيفية التي يستجيب بها الفرد للضغط متأثرة إلى حد كبير بالكيفية التي يقوم بها نفسه وقدراته على الصمود والمواجهة. (حمادي الطاهر، 2014، ص 196-197)

### 6-5- نظرية موراي

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق مجهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- **ضغط ألفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ( ضغط بيتا) ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة. (بن شليقة، 2011، ص 29-30)

### 7- إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية، غير أن التعرف على كيفية مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة والتكيف معها يساعد في التخفيف من آثارها والتكيف معها.

وانطلاقاً من "لازاروس" نستنتج أن المواجهة هو سلوك الصادر عن الفرد عن مواجهته للمواقف الضاغطة ومنه جاء تصنيف لازاروس وفول كمان وحدد نوعين من الاستراتيجيات لإدارة الضغوط: (سعدين، 2019، ص 25-26)

## أ-المواجهة النشطة (المتركزة حول المشكلة)

فيما يتم السعي لتغيير المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغط النفسي والتعامل مع آثار المشكلة وذلك بالبحث عن معلومات أو الحصول على نصائح من شخص ذو خبرة وتجربة للوصول إلى حل للموقف ثم يتم اتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة وتعلم مهارات جديدة مع الموقف والتغلب على المشكلة.

## ب-المواجهة السلبية (المتركزة على الانفعال المصاحب للمشكلة)

حينما يتجاوز الضغط النفسي حدود الاحتفاظ بالاتزان الوجداني (الفعلي) يكون استخدام هذا النوع لمواجهة الضغوط مفيدا عن طريق الأساليب التالية:

- التنظيم الوجداني: من خلال متابعة الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة والتحكم الانفعالي.

- التقبل المزمّن: الانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الأسوأ أو الإقرار بعدم إمكانية عمل شيء.

- التفريغ الانفعالي: إطلاق التغيرات الكلامية، البكاء، الصراخ. (علال، 2019، ص 12)

## 8- مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ

يقصد بالضغط في مهنة التعليم بأنه إدراك المعلم لعدم قدرته علي مواجهة أحداث ومتطلبات مهنة التدريس، والتي تشكل تهديدا لقيمة الذاتية وتحدث له معدلا عاليا من الانفعالات السلبية، بما يصاحبها من اضطرابات سلوكية ونفسية يضيف اديقرتون أن مهام المعلم المتعددة أو الأدوار المختلفة مثل: التوجيه، التنفيذ، النقد وتقديم الدعم أو المساعدة ونقل المعرفة بطريقة تناسب وتوقعات المجتمع تؤدي إلى القلق والتوتر بسبب التوقعات المتناقضة للأدوار المذكورة، الأمر الذي يؤدي في اغلب الأحيان إلى شعور المعلم بالضغط والنقص في قدراته الذاتية مما يؤدي في النهاية على تعرضه للضغوط.

(سلامة، 1992، ص 96-98)

مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ بلغ عدد المواقف الضاغطة التي حددتها اللجنة النقابية الأوروبية للتربية الواردة في تقريرها حول الضغط النفسي في العمل عند المعلمين 16 من العوامل الضاغطة وهي تغطي مختلف مظاهر الحياة العملية للمعلم، وهي كالتالي: (شداني، 2019، ص 30-31)

- عبء العمل (كثافته)
  - عبء الدور
  - تزايد عدد الأفواج المسندة لمعلم
  - سلوك التلاميذ
  - سوء تسيير المدرسة (نقص الدعم من طرف المديرية)
  - نقص وسائل المدرسة ونقص الموارد
  - سوء المناخ الاجتماعي والوسط المدرسي
  - نقص التقدير الاجتماعي لمهنة التعليم
  - الاعتقاد بعدم الإنتاجية
  - الخوف من الصراعات
  - نقص دعم الأولياء
  - الأجرة منخفضة
  - التخوف من التقييم
  - نقص دعم الزملاء
  - لا أمن ولا استقرار الوظيفة
  - غياب إمكانية التطور المهني والترقية
- كما ورد في التقرير ترتيب اللجنة لمؤشرات الضغط المنى عند المعلمين حسب أهميتها:
- متلازمة الإجهاد المنى /الاكتئاب/الإهدار العاطفي
  - غيابات متزايدة / عطل مرضية
  - اضطرابات النوم / أرق

- أمراض القلب والأوعية الدموية
- كثرة الصراعات فيما بين الأفراد
- صداع
- ارتفاع ضغط الدم
- اضطرابات معدية - معوية
- تغيير دور العمال/ تدوير المهام
- تعاطي التدخين، الكحول، المخدرات...

## خلاصة الفصل

من خلال ما تم ذكره في هذا الفصل نستنتج أن الضغوط النفسية للأستاذ تختلف وتتنوع مصادرها وبتالي لا يستطيع الأستاذ تجنبها لكونه حصيلة تفاعلات لعدة مثيرات و منبهات التي يتعرض لها في البيئة التي هو في وسطها، و نستنتج أيضا أن الضغوط النفسية ليست دائما سلبية وهناك ضغوط إيجابية وهي التي تزيد من حماس ودافعية الفرد نحو العمل والاجتهاد على عكس الضغوط السلبية التي تؤثر على الفرد وتؤدي إلى نتائج سلبية.

وفي الأخير نقول أنه لا يمكن القضاء على الضغوط النفسية بشكل نهائي ولكن يمكن التحكم بها والتقليل منها من خلال برامج إستراتيجية وإرشادية لمواجهةها.

## الفصل الثالث: جودة الحياة

### تمهيد

- 1- مفهوم جودة الحياة
- 2- نظرة تاريخية عن جودة الحياة
- 3- أبعاد جودة الحياة
- 4- محددات جودة الحياة
- 5- مقومات جودة الحياة
- 6- مظاهر جودة الحياة
- 7- قياس جودة الحياة
- 8- مكونات جودة الحياة
- 9- كيفية تحقيق جودة الحياة

### خلاصة الفصل

## تمهيد:

لا ريب في أن الكائن البشري لا تنحصر مقومات حياته في تأمين الحاجات الأساسية والضرورية لبقائه بل تتعدى ذلك إلى ما يشمل كل ما يحسن جودة الحياة للفرد تتجلى بالأساس في قياس وفهم وبناء مكامن القوة لدى الإنسانية وصولاً إلى توجيه الأفراد والجماعات والمجتمعات نحو السبيل الأفضل نحو الحياة المتوازنة والجيدة بالتركيز على التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي في الحياة، وتختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقاً لذات الشخص، أي ما يدركه الشخص وفقاً لمتغيرات البيئة التي تحيط بنا والإمكانات المادية والمعنوية ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من إنسان إلى آخر وأصبح موضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات وسوف نتطرق في هذا المحور إلى وجهات نظر مختلفة حول جودة الحياة .

( شيخي، 2013، 71 )

### 1 - مفهوم جودة الحياة:

#### 1-1- المفهوم اللغوي:

قاموس أكسفورد فورد: الدرجة العالية من النوعية أو القيمة ،فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل.

ابن منظور الجودة أصلها الفعل الثلاثي جود والجيد نقيض الرديء وجاد بالشيء جود هو جودة إي صار جيداً. (ابن منظور ، 1993 ، 272 )

المعجم الوسيط جاد جودة صار جيداً يقال جاد المتاع وجاد العمل فهو جيد.(المعجم الوسيط ،2004، 145)

المنجد في اللغة جاد جودة صار جيد وهو ضد الرديء جود الشيء حسنه جعله جيداً.

(لويس معلوف،109،1952)

## 1 - 2 - المفهوم الاصطلاحي:

يرى كومنس أن مفهوم جودة الحياة " يشير إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية ".

ويرى ليتوين: " أن جودة الحياة لا تقتصر على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط ،بل تتعدى إلى تنمية النواحي الإيجابية".

أما منظمة اليونيسكو ،فتعتبر جودة الحياة " مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته ". (عبد القادر، 2005، 93- 94 )  
ويرى كل من لي مان و جيناس أن جودة الحياة تتمثل في الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي حياها الفرد.

وكما أشار فرانك: " جودة الحياة بأنها حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية و إثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة المدرسية ،والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي التعليم ،والتثقيف ،والتدريب ،وكذلك يعرفها فرانك بأنها إدراك الفرد للعديد من الخبرات وبالمفهوم الواسع شعور الفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل: الغذاء والمسكن وما يصاحب هذا الإحساس من شعور بالإنجاز".

وكما يرى مصطفى الشرقاوي جودة الحياة: " كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن

العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة".

وعرف روبن جودة الحياة بأنها: "الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلا من المكونات الإدراكية والمكونات العاطفية والذي يشمل الرضا".

ويشير العادلي إلى أن جودة الحياة: "قد تتمثل لدى البعض بامتلاك الثروة التي تحقق لهم السعادة في حين يرى البعض الآخر أن الحياة الجيدة هي التي يتوافر فيها فرص العمل والدراسة ويراها آخرون التي يتمكن فيها الفرد من الحصول على مبتغاه دون عناء أو جهد". ويشير كلا من تايلر وبيجدون في تعريفهما لجودة الحياة: "بأنها عبارة عن دراسة إحصائية لقياس مدى الشعور بالراحة التي تتوفر عند الإنسان، من خلال خبرته الحياتية في هذا العالم". (شيخي، 2013، 75)

ويرى الأشول أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، ويذكر أيضا بأنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم مثل الأصدقاء، والزملاء، والأشقاء، والأقارب، وغيرهم أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

ويرى رينيه وآخرون أن جودة الحياة هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية، وأنها تتأثر بأحداث الحياة، وتغير حدة الوجدان والشعور وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد.

ويذكر ليو بأن مصطلح جودة الحياة قد أستخدم بشكل واسع النطاق ليشير إلى الرفاهية (السعادة) الذاتية للفرد ورضائه عنها.

أما بلات فقد عرف مفهوم جودة الحياة بأنها ذلك المفهوم الجزئي والذي يعكس الطبيعة الفردية للإنسان.

وفي هذا الصدد فقد أشار كل من الباحثين تايلر و بيجدون في تعريفهما إلى جودة الحياة بأنها عبارة عن دراسة إحصائية لقياس مدى الشعور بالراحة التي تتوفر عند الإنسان من خلال خبرته الحياتية في هذا العالم. ( المرجع السابق ، 71-76 )

## 2- نظرة تاريخية عن جودة الحياة:

استخدام مصطلح جودة الحياة كان مقتصرًا في البداية على الأبحاث العملية المبنية على حياة المرضى، واستمرار توظيف هذا المصطلح في هذا المجال لفترة طويلة من الزمان من الناحية التاريخية أول استخدام لمصطلح جودة الحياة ظهر في الفلسفة الإغريقية وافترض أرسطو أن السعادة مشتقة من فعالية ونشاط الروح وبالتالي تحقق حياة سعيدة في المستقبل، أعضاء من منظمة الصحة العالمية اقترحوا مفهومًا ضمنيًا لجودة الحياة وتوجه هذا المفهوم إلى الرعاية الصحية عندما تم تعريف الصحة " حالة صحية جيدة تشمل الجوانب الفسيولوجية والعقلية والاجتماعية وليس بالضرورة غياب المرضى أو المرض ". في العام 1975 بدأ استخدام مصطلح جودة الحياة وأصبح جزءًا من المصطلحات الطبية المستخدمة، وبدأ استخدامها بصورة منهجية ومنظمة في أوائل الثمانينات عندما تم استخدام هذا المنهج مع مرضى الأورام، لما واجه الأطباء مشكلة بأن العلاج لبعض الأمراض ذو تكلفة دفع عالية وذلك بغرض زيادة المدى المتوقع لعمر هؤلاء المرضى. فجودة الحياة قدمت مساهمة فعالة في الأبحاث المتعلقة بالعناية بالمرضى. (الهمص، 2010، 47)

## 3- أبعاد جودة الحياة:

تحدد مجدي ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي كالتالي:

- **جودة الحياة الموضوعية:** وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
- **جودة الحياة الذاتية:** والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة، ومن ثمة الشعور بالسعادة.

• **جودة الحياة الوجودية:** وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية ، والنفسية ، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

ويرى روزن أن جود الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي: الضغط النفسي المدرك ، والعاطفة ، والوحدة النفسية ، والرضا. (الهنداوي ، 2010 ، 39)

ويقدم كلا من فيلس و بيرى نموذجاً لجودة الحياة تتكامل ، المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة ، وللقيم الفردية ، ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية هي: الصلاحية الجسمية ، والرفاهية المادية ، والرفاهية الاجتماعية ، والصلاحية الانفعالية ، والنمو والنشاط.

وتشير منظمة الصحة العالمية (who) إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية ، والحالة الانفعالية ، والرضا عن العمل ، والرضا عن الحياة والمعتقدات الدينية ، والتفاعل الأسري ، والتعليم ، والدخل المادي ، وهذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية ، وصحته الجسمية ، وقدرته الوظيفية ، ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه ويذكر (widar et al, 2003) إن هناك إجماع على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

- **البعد الجسمي:** وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.
- **البعد الوظيفي:** وهو خاص بالرعاية الطبية ، ومستوى النشاط الجسمي.
- **البعد الاجتماعي:** وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
- **البعد النفسي:** وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية ، والإدراك العام لصحة والصحة النفسية ، والرضا عن الحياة والسعادة.

و يتفق مع ما أشار إليه ويدار وآخرون كل من عبد الوهاب كامل و تايلر و الراسبي على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة.

أما شالوك فيشير إلى أنه ليس هناك حاجة إلى تصنيف متغيرات جودة الحياة إلى بعدين ( موضوعي وذاتي) بل اعتبره تصنيفاً ينقصه بعض المرونة ،حيث توجد متغيرات أخرى تخرج عن هذا التصنيف الثنائي ،وبذلك يضيف (شالوك) بأن هناك ثمانية أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة ،والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها ،وفق لتوجه الباحث وأهدافه عند دراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة. والأبعاد الثمانية كالتالي:

- **جودة المعيشة الانفعالية:** وتشمل الشعور بالأمان ،والجوانب الروحية ،والسعادة ،والتعرض للمشقة ،ومفهوم الذات ،والرضا أو القناعة.
- **جودة العلاقات بين الأشخاص:** وتشمل الصداقة الحميمة ،والجوانب الوجدانية ،والعلاقات الأسرية ،والتفاعل ،والمساندة الاجتماعية.
- **جودة المعيشة المادية:** وتشمل الوضع المادي ،وعوامل الأمان الاجتماعي ،وظروف العمل ،والممتلكات ،والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.
- **جودة الارتقاء الشخصي:** ويشمل مستوى التعليم ،والمهارات الشخصية ،ومستوى الانجاز.
- **جودة المعيشة الجسمية:** وتشمل الحالة الصحية ،والتغذية والاستجمام ،والنشاط الحركي ،ومستوى الرعاية الصحية ،والتأمين الصحي ،و وقت الفراغ ،ونشاطات الحياة اليومية.
- **جودة محددات الذات:** وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي ،وتوجيه الذات و الأهداف ،والقيم .
- **جودة التضمين الاجتماعي:** ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة ،وخصائص بيئة العمل والتكامل والمشاركة الاجتماعية ،والدور الاجتماعي ،والنشاط التطوعي ،وبيئة المسكن.
- **الحقوق:** وتشمل الخصوصية ،والحق في الانتخاب والتصويت ،وأداء الواجبات ،والحق في الملكية. (المرجع السابق، 40)

#### 4- محددات جودة الحياة:

يشير (هاشم، 2001، 134) أن إدراك الفرد لجودة الحياة يرتبط بمجموعة من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والثقافية. وقد أجريت العديد من الدراسات على الأسوياء والمرضى والمعاقين من فئات عمرية مختلفة للتوصل إلى محددات جودة الحياة .

وفي ما يتعلق بالأسوياء فقد أشار **ججج و واتاناب** (Judje&Watanabe 1994), إلى أن جودة العمل أو ما يمكن أن يطلق عليه رضا الفرد عن العمل وسعادته به يرتبط ارتباطا إيجابيا بالرضا عن الحياة.

كما توصل **تشامبلز** (Chumbler,1996, 220-232) إلى أن الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية، والزواج، وارتفاع الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد يؤدي إلى زيادة الرضا عن الحياة.

وقد أجرى **وان وآخرون** (Wan, et al, 1996, 502-513) دراسة على مجموعة من الآباء والأمهات، وتوصلوا إلى أن الدعم الأسري ذو أهمية كبيرة في رضا الفرد عن حياته، كما أن مصدر الدعم يمكن أن يحدد مدى فعاليته وأثره في رضا الفرد عن الحياة، حيث يتقبل بعض الأفراد الدعم من الأب والأم مثلا ويرفضونه من آخرين.

ويؤيد **آدمز وآخرون** (Adams, et al1996 , 411-420) دور الأسرة والدعم الأسري في الرضا الوظيفي والرضا عن الحياة، وذلك من خلال دراسة أجريت على (163) من العمال الذين يعيشون مع أسرهم.

أما **هوبنر و ديو** (1996)، Huebner & Dew فقد توصلا من خلال دراسة على (266) طالب أعمارهم مما بين (15-18 سنة)، إلى أن المشاعر الإيجابية لدى الفرد تؤدي إلى زيادة إدراكه لجودة الحياة بينما تؤدي المشاعر السلبية إلى انخفاضها.

ويرى **راماناياه وآخرون** (Ramanaiah, et al 1997) أن السعادة والتعاسة تعود إلى عوامل شخصية فمن خلال دراسة على (245) من طلبة الجامعة اتضح أن المرتفعين

والمنخفضين على مقياس الرضا عن الحياة يختلفون في العصبية والانبساطية والتفتح والتوافق والوعي، إلا أنه لم توجد فروق بين الجنسين.

كما توصل داموش وآخرون (Damush, et al, 1997, 181-190) من خلال دراسة على (350) من طلاب الجامعة، إلى أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلبا على الشباب، وتؤدي إلى انخفاض جودة الحياة لديهم، وأن الأسرة يمكن أن يكون لها دور في مواجهة هذه الظروف الضاغطة.

ويشير بايلي وميلر (Baily & Miller 1998, 51-56) في دراسة على طلاب الجامعة (157 من الإناث، 86 من الذكور) إلى أهمية أساليب الحياة النشطة والمتنوعة في تحسين جودة الحياة لدى الشباب، كما أشارت الدراسة إلى أهمية العلاقات الأسرية والأدوار الأسرية في إدراك الطلاب لجودة الحياة.

ويرتبط إدراك جودة الحياة أيضا بالحالة الصحية للفرد، فالمرضى يدركون جودة الحياة بصورة تختلف عن الأسوياء، فقد توصلت مارتن (Martin 1994)، من خلال دراسة أجريت على (100) من مرضى الرئة المشتركين في برنامج للتأهيل لأمراض الرئة المزمنة إلى أن مشكلات الرئة المرضية المزمنة تؤثر بصورة سلبية على جودة الحياة.

(Martin, 1994, 146-157)

وفي دراسة على عينة قوامها (157) من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم من 16 حتى 47 سنة، توصل فاهي وآخرون (Fahey, et al: 1996)، إلى أن الصحة تؤثر بصورة جوهرية على رضا الفرد عن الحياة، كما تلعب دور العامل الوسيط بين السن والرضا عن الحياة. (Fahey et al, 1996, 443-446)

كما توصل دورفمان (Dorfman 1995: 192-199) في دراسة على (451) من المحالين للتقاعد، إلى أن الأمراض تؤثر سلبا على جودة الحياة، كما أن أمراض الرئة والأزمات القلبية هي أقوى المنبهات بعدم الرضا عن الحياة لدى الرجال، يليها الإصابات بينما كان التهاب المفاصل هو أقوى المنبئات بعدم الرضا لدى السيدات.

وفي مجال علاقة جودة الحياة بمستوى دخل الفرد ،أظهرت نتائج الدراسات المشار إليها في "مصر" (2006) أن مستوى الدخل لا يؤدي دورا كبيرا في مستوى السعادة اليومية. بالرغم من أن أغلب الناس يتصورون أنه لو كان لديهم مزيد من المال سيكون لديهم الكثير من الأشياء الممتعة أو ربما سعادة أكثر. بينما يظهر الواقع بأن ذوي الدخل الأعلى يظهرون توترا أكثر ،ويقضون وقتا أقل في الأنشطة الترفيهية .وفي عام (2004) قام باحثون بدراسة لقياس مستوى جودة الحياة لدى عينة من الأفراد ،إذ إنهم طلبوا من (909) امرأة موظفة بتسجيل الأنشطة التي قمن بها في الأيام السابقة وشعورهن تجاهها. وقد تم في الدراسة معرفة طبيعة العلاقة بين مستوى الدخل ونسبة الوقت المنقضي في حالة انفعالية سيئة لكل يوم. وقد أشارت النتائج أن الذين يقل دخلهم السنوي عن (20.000دولار) يقضون (32%) من وقتهم في حالة انفعالية سيئة أكثر من الذين يفوق دخلهم عن (10.000دولار). وقد كانت مجموعة الدخل المنخفض تقضى (12%) فقط من وقتهم في حالة انفعالية سيئة أكثر من أولئك الأكثر ثروة.

وفي دراسة أخرى في الاتجاه نفسه أظهرت النتائج بأن ذوي الدخل العالي لديهم ارتباط أقل بالسعادة اللحظية من مجمل الرضا عن الحياة. وقد وجدوا بأن ذوي الدخل العالي لديهم واجبات مرهقة ويعيشون متعة أقل. لأنهم يكرسون مزيدا من الوقت في العمل والتنقل ورعاية الأطفال والتسوق ،وكونهم تحت تأثير الكثير من الضغوط والتوتر أكثر من فئات الدخل المنخفض .(سليمان، 2010، ص128-129)

وأبرزت دراسة رضوان (2005) إسهامات علم النفس التطبيقي في بعض مجالات الحياة وجودتها من خلال جودة البيئة ،وجودة الحياة الأسرية ،وجودة الحياة التعليمية ،حيث تتمثل جودة الحياة التعليمية في جودة المنهج وجودة إعداد المعلم ،وجودة الإدارة التعليمية.(رضوان، 2005، ص104-95)

ويقترح ( أبو سريع وآخرون، 2006، ص 205-228 ) نموذجا لتفسير وتقدير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في تشكيل جودة الحياة موزعة على بعدين هما:

بعد المحددات الداخلية وتشمل (تقدير الذات ،التدين ،الفاعلية الذاتية ،الصحة العامة ،القوام البدني ،التفوق الدراسي ) ،وبعد المحددات الخارجية وتشمل (التوافق الأسري ،الرضا عن الصداقة ،الدخل الشهري للأسرة ،نوعية السكن ،العلاقة مع الآخرين).

ويشير (هاشم، 2001، ص 140) أن الثقافة تلعب دورا محوريا في تحديد مفهوم جودة الحياة ،حيث يقرر جود (Good , 1994) أن وجهات النظر حول جودة الحياة تختلف من ثقافة لأخرى ،ففي الدنمارك مثلا ،أن يعيش الفرد حياة جيدة تعني قدرة الفرد على تحديد مجرى حياته والحصول على الفرص لتحقيق الذات ،والتي تستند إلى أحلام الفرد ورؤيته ورغباته وحاجاته ،وهذا يعني التعرف على إدراك الأفراد لأنفسهم وتوقعاتهم ومستويات طموحهم ،علاوة على ذلك فإنه يعني تهيئة الظروف الضرورية للأفراد لتحقيق مثل هذه الحياة الجيدة في ضوء النظام الاجتماعي ،والعلاقات الاجتماعية ،والخبرات الإيجابية.

أما في ألمانيا فإن جودة الحياة تشير إلى مختلف المواقف والفترات الحياتية ،وتعتبر مواقف الحياة الموضوعية والعوامل الذاتية والاجتماعية ( الرضا و الرفاهية ) هي المرجعية ،إلا أن المفهوم ينظر إليه من منظور ذاتي.

ويضيف كيث و هيل (Keith & heal1996, 273-294) إلى أن جودة الحياة تحوز على اهتمام كبير في الدراسات غير الثقافية ،وقد أثارت هذه الدراسات عدة تساؤلات ،كما أبرزت مجموعة من التحديات منها: عالمية النتائج ،وتكافؤ المفاهيم بين الثقافات المتعددة ومأزق الوقوع في سطحية المفاهيم. بينما يجب إدراك هذه الصعوبات ووضعها في الاعتبار ،فإن حقيقة التفاعل بين الثقافات المختلفة تجعل دراسة لمفهوم عبر الثقافات أمرا ضروريا.

ويضيف كيث و هيل أنه من البديهي أن تعتبر جودة الحياة ظاهرة ذاتية تتأثر بصورة جوهرية بخبرات الفرد ،كما أن قياس مدركات الفرد الذاتية لخبراته الحياتية يجب أن يتضمن بعض العوامل مثل العلاقات والأنشطة والرفاهية المادية والصلاحية الجسدية والنمو

الشخصي والرضا والسعادة ،وتتضمن ردودا لأفعال الذاتية هذه ،مكونات الانفعالية والمعرفية للخبرة ،والتي ترتبط بالخبرات الثقافية. إن بعض الحقائق والأساسيات في ثقافة معينة مثل الأخلاق تعتبر عالمية ،ولا تقتصر على ثقافة محددة ،بينما ترتبط بعضها بالثقافة الخاصة بالمجتمع (مثل العادات والتقاليد ) ومن الصعب ترجمتها إلى ثقافة أخرى ، وهذه الفروق يمكن أن تؤثر على صدق المقارنات بين الثقافات ،وتعميم النتائج الخاصة بثقافة على أخرى وهذا ينطبق على جودة الحياة التي يمكن أن تختلف محدداتها من ثقافة لأخرى.

ويشير روجرسون (Rogerson 1999, 969-986), إلى أن جودة الحياة ترتبط ببيئة الفرد ،وهذا يبدو في تركيز العديد من الدراسات على جودة الحياة في بيئات محددة فالعوامل البيئية تعتبر من المحددات الأساسية لإدراك الفرد لجودة الحياة ،حيث يهاجر الفرد من بيئة إلى أخرى لاعتقاده بأن الرفاهية في البيئة الجديدة أيسر وأفضل. ويرى الكثير من الباحثين أن جودة الحياة مفهوم محلي أكثر منه عالمية ،خاصة في العوامل المحلية المرتبطة والمحددة لهذا المفهوم. كما يشير لوتن وآخرون (Lawton, 1999, 169-199) et al إلى أن البحث في جودة الحياة خلال العقود القليلة الماضية له جذوره في سيكولوجية الاستشارة ،والتي يدور محورها الأساسي حول وظيفة العوامل البيئية كمحددات للسلوك والجوانب الوجدانية ،كما يركز هذا الاتجاه على مجالات الحياة اليومية ذات الصلة ،وتحديد أبعادها ،وتحديد الاختلافات في السلوك والجوانب الوجدانية المرتبطة بالخصائص الشخصية ( مثل السن والجنس والصحة) وخصائص البيئة ( النظام الاجتماعي ،الجيران ،الرعاية الصحية .. إلخ ).

ويؤكد تشابمان و لاركهام (Chapman & Larkham,1999) على دور البيئة والعوامل الثقافية كمحددات لجودة الحياة ،حيث يشير إلى أن العنصر الأساسي في كلمة جودة **Quality** يكمن في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته ،هذه العلاقة التي تتوسطها أحاسيس الفرد ومدركاته ،وتختلف هذه الأشياء من فرد لأخر باختلاف الثقافة والقيم والخلفيات الخاصة بكل منهم.(هاشم، 2001، 141)

وترى ( أبو غزالة، 2007، 268) أن معنى الحياة لها أثر إيجابي على الصحة النفسية، ومخرجاتها المختلفة، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسات عديدة من أن جودة الحياة ترتبط ارتباطاً إيجابية مع المتغيرات التالية: السعادة، وتقدير الذات، والمسؤولية الاجتماعية، وقوة الأنا والتحكم الذاتي، والتوجه الديني الجوهري، وال ضبط الداخلي، والرضا عن الحياة، والصلابة النفسية في مواجهة الضغوط، والتوكيدية، والتوجه نحو الإنجاز، والميل للتدبر والتحكم، والبحث عن الإثارة. وارتبط سلباً بالعدوانية، والوحدة النفسية.

ويستنتج الباحث من خلال ما سبق أن هناك الكثير من المتغيرات التي تؤثر في جودة حياة الفرد وتختلف هذه المتغيرات في قوة تأثيرها حسب طبيعة الفرد أو البيئة التي يعيش فيها أو ثقافة المجتمع المحيط به، وهو يتفق بذلك مع كل من تشابمان و لاركهام في إشارتهما لدور البيئة والعوامل الثقافية وهو ما أشار إليه كذلك روجر سون و كيث و هيل وغيرهم.

## 5- مقومات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل من مكامن قوة وبواطن ضعف هذا الأمر مسلم به. فإذا نظرنا إلى بواطن الضعف أو القصور من جهة السياق الاجتماعي الثقافي العام الذي يعيش فيه الإنسان من جهة أخرى لأمكن تحديد مجموعة من الظروف التي قد تحول دون تحقيق الإنسان لأحلامه وطموحه بل أيضاً قد تسبب كمونه لمكامن القوة التي لديه في نفس الوقت. وتجدر الإشارة إلى أن غالبية مواقف الرعاية والتعليم تركز بصورة مبالغ فيها في الحقيقة على حل مشكلة أو مشكلات الشخص، لكن إذا أردنا أن نحسن جودة الحياة الشخصية للإنسان علينا ألا نركز فقط على المشكلات بواطن الضعف، بل يتعين التركيز على كل أبعاد الحياة واستخدام وتوظيف مكامن القوة وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة الشخصية له. (أبو حلاوة، 2010، 26)

ويرى (سليمان، 2009، 71) أنه عند الحديث عن مقومات جودة الحياة من الناحية الصحية نجدها تتمثل في:

• **الناحية الجسمانية:** وتتمثل في إشباع الحاجات الفسيولوجية الأساسية للفرد من ماء وهواء نقي، وطعام صحي ملائم لحالة المريض واحتياجاته، ومسكن مناسب، وقدر ملائم من النوم الهادئ.

• **الناحية العقلية:** وتتمثل في إشباع الحاجات إلى التفكير والابتكار والإبداع في مجال اهتمامات هذا المريض وما يستطيع تحقيقه.

• **الناحية النفسية:** وتتمثل في إشباع الحاجات إلى الأمن والأمان، والعيش في مجتمع آمن بعيد عن المخاطر، والاحتياج إلى تقدير الذات، وتحقيق الذات بعيدا عن جوانب القصور لديه.

• **الناحية الاجتماعية:** وتتمثل في إشباع الحاجة إلى القبول الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي والحاجة إلى الانتماء.

يرى ماسلو أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية الاجتماعية والنفسية، ومواجهة التحديات بأقصى حدود القدرة يعد مصدرا مباشرا للشعور بالبهجة، وهو ما يطلق عليه قمة الخبرة والتي تعبر عن أسعد لحظات العمر . ( هريدي، وشوقي، 2002، 49 )

ويشير (الفرماوي، 1999، 218) أن لجوهر الإنسان خصائص مهمة تكشف الكثير من مكوناته وتوجيهات هذه المكونات وعلاقتها البيئية، تلك التي تشكل بنية الإنسان النفسية ومنها :

• **التكامل الوظيفي بين قوى الذات:** يمكن تمييز ثلاث قوى في بنية الإنسان النفسية هي (قوة الروح، قوة العقل، قابلية الفطرة)، هذه القوى الثلاث تشكل الجوهر وتعطي الطابع العام للفطرة فقد سما الإنسان بالروح فوق مستوى الخصائص الحيوانية وتوجهت بالإنسان إلى القيم والمعارف تلك التي من أهمها معرفة الله سبحانه وتعالى.

- الازدواجية السوية في سلوك الإنسان :السلوك الإنساني يتصف بازدواجية التوجه بمعنى أن السلوك الواحد يجمع بين إشباع الحاجات الروحية ،بقدر ما يكون السلوك طبيعيا بقدر ما يحقق للإنسان ارتباطه بالأرض التي هو منها كما يحقق له في نفس الوقت تطلعه إلى السماء مدفوعا بإشعاعات الروح فيه .
- النزعة للتدين والنزعة للإنابة :إن السبيل لجودة يكمن في ثلاث أمور مهمة هي مجاهدة النفس ،تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود ،استشراف أفق الحرية الأرحب . ويرى الباحث أن الإنسان يؤثر ويتأثر بالعالم الخارجي المحيط به ،ومعروف فهذا الزمان كثير التطورات التي أخلت بما هو متعارف عليه في الأزمنة السابقة ،فكثرة التطورات في الوسائل التكنولوجية الحديثة المتلاحقة والتي تحتاج من الإنسان المعاصر أن يواكبها مما يكشف عند الإنسان والتوترات الداخلية العقلية والنفسية وما يتبع ذلك من مشكلات صحية والتي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام للخروج بالإنسان المعاصر إلى بر الأمان ،وذلك بتكثيف الجهود واستغلال كل ما يمكن استغلاله من وسائل متاحة لتوعيته بشكل يتوافق مع تطور المجتمع من حوله حتى ينهض بنفسه وممن حوله ويسر بسهولة في نفس اتجاه وسرعة هذه التطورات مما يؤدي إلى الاستقرار والهدوء في سير حياة الإنسان المعاصر .

## 6- مظاهر جودة الحياة:

يتضح مستوى جودة الحياة من خلال عدة مظاهر ذكر الباحثون بعضها وسوف نستثمرها في هذا الموضوع.

### 6 - 1- الرضا عن الحياة:

يعد الرضا عن الحياة في معجم علم النفس هو " إشباع الدوافع والحاجات وتخفيض التوتر المرتبط بها وقد يستخدمها البعض كمرادف لجودة الحياة كما جاء بمعنى الارتياح" ،وهو يشير إلى تقبل الفرد لذاته والرضا عن الأسلوب الذي يعيش به حياته ،كما يتمثل في مجموعة المشاعر الايجابية التي تعبر بحد كبير عن مدى قناعة الفرد ورضاه بما يمتلكه من إمكانيات شخصية واجتماعية واقتصادية ومهنية ،وكل هذا ينعكس في النظرة المتفائلة إلى الحياة إضافة إلى جانب التوافق مع الذات. (السرسى ، 2016)

وفي نفس المظهر فإن الشعور بالرضا من عدمه يعكس نظرة الفرد عن الحياة وتقديره أو تقويمه القائم بين خبراته وانجازاته الشخصية، وما استطاع أن يحققه في أرض الواقع من جهة، وبين آماله وتطلعاته في وقت من الأوقات، من جهة أخرى ومن هذه الزاوية يتحدد الشعور بالرضا بالمسافة الفاصلة التي يقدرها الفرد بنفسه بينما أنجزه فعلا عند نقطة زمنية معينة، وبين أهدافه وطموحاته ورؤيته أو تصوره للعالم كما يجب أن يكون. (يحي، 2016، 39)

إن الرضا عن الحياة يتلخص في نوع من القناعة التي يتصف بها الفرد حول الطريقة التي يعيش بها حياته وما يمتلكه من قدرات وإمكانيات وما يكونه من علاقات مع الآخرين، فالرضا من المظاهر الأساسية التي تتطلبها جودة الحياة، إذا هي نابعة من ذات الفرد والإحساس ببيئته.

#### 6 - 2 - إشباع وتحقيق الحاجات :

للإنسان العديد من الحاجات التي تساعده على تحقيق جودة الحياة فكلما تمكن من إشباع حاجاته كلما ارتفعت جودة حياته، فللفرد حاجات عديدة مرتبطة ببعضها البعض فهناك حاجات مرتبطة بالبقاء كالأكل والمسكن، وحاجات مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة إلى الأمن والانتماء والحب والقوة والحرية. (المرجع السابق، 39)

#### 6 - 3 - إدراك القوي والمتضمنات الحياتية :

يسعى الإنسان في حياته إلى استخدام قدراته وطاقاته ليعيش حياة جيدة، فاستغلال القوى والمتضمنات الحياتية يضمن القيام بمختلف الأنشطة الابتكارية وتنمية العلاقات الاجتماعية والانشغال بالمشاريع الهادفة، إلى جانب حسن استغلال الفرد للوقت والاستفادة منه لتحقيق مختلف نواحي الإشباع، فإذا أدرك الفرد قواه استطاع أن يحقق جودة الحياة باستغلالها. (المرجع السابق، 40)

#### 6 - 4 - معنى الحياة :

إن العديد من الباحثين يشيرون إلى أهمية أن يكون للحياة معنى لتحقيق الجودة في الحياة، فالكل يرغب أن يكون لحياته معنى وهدف واضح فهذا من بين المظاهر الأساسية

لجودة الحياة ،حيث يشير "فرانكل" (1996) frankil إلى أن الحياة يجب أن يكون لها معنى تحت كل الظروف ،وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير ،إلا أنه يظل موجودا دائما ،كما يرى " فرانكل " إن الإنسان يستطيع تحقيق معنى لحياته من خلال ثلاثة مصادر :

• **القيم الإبداعية:** وتشمل كلما يستطيع الفرد انجازه ،فقد يكون ذلك الانجاز عملا فنيا أو اكتشافا علميا إبداعيا.

• **القيم الخبراتية:** و تتضمن كلما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال ومحاولات البحث عن الحقيقة ،أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب ،أو الصداقة وتتكون الخبرات من خلال مجموعة من العلاقات التي يعيشها الإنسان.

• **القيم الاتجاهية:** تتكون القيم الاتجاهية من المواقف التي يتخذها الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر. (شخي ،2013 ،79)

أما "تايلور" (2000) فيعرف معنى الحياة على أنها انطباع نفسي يتمثل في إدراك الحياة والاستمتاع بها في نطاق البناء القيمي للفرد ،ويستطيع أن يحقق التوازن بين إمكاناتها المتاحة والمطالب غير المحدودة في الحياة وهو تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بخبرة معينة وتشير لأهمية الفرد وتفسيره لحياته وواقعه. ( السرسي ، 2016 ، 393)

## 6 - 5 - السعادة:

تعتبر السعادة من المظاهر البادية والتي لا تخفي لدى الإنسان الذي يحقق جودة الحياة ،فالسعادة هي الشعور بالرضا وطمأنينة النفس والبهجة والاستمتاع ،إضافة إلى تعريفها على أنها نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ذاته وحياته معا للاستمتاع بالصحة الجسمية. (يحي ، 2016 ، 40)

في الكثير من الأحيان نفهم شخصيات الأفراد ونفسياتهم من خلال المظاهر البادية عليهم أو الانفعالات ،كذلك بالنسبة إلى جودة الحياة فان أكثر ما يدل على وجودها هو مظاهرها المتمثلة فيما ذكرناه ،فكلما اجتمعت هذه المظاهر كلما دلت على مستوى جودة الحياة .

## 7- قياس جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المتفرعة في ثناياها والتي تحوي المؤشرات الدالة عليها كمتغير قائم في حد ذاته، وبذلك يجب أخذ مؤشرات جودة الحياة بعين الاعتبار أثناء تحديد مقياس جودة الحياة، وذلك لضمان الإلمام بكل جوانب هذا المفهوم.

لقد تطورت الطرق لقياس جودة الحياة فتعرض الباحثون إلى مفهوم السعادة وقياسها فحسب الباحث (angustcampbell, 1976)، الإحصاءات الغربية كانت تحاول الوقت طويلا لتأكد من أمرين هما مستوى الارتياح النفسي للأفراد، ومستوى تلبية الحاجات (احتياجاتهم)، وهذه الإحصاءات كانت متصلة بدرجة كبيرة بالأبعاد الاقتصادية للحياة بما في ذلك مستويات الإيرادات والنفقات والإنتاج. (بحرة ، 2014 ، 35)

وهناك بعض الأمور الأخرى التي تأخذ بعين الاعتبار لقياس جودة الحياة عن طريق الحصول على معلومات دقيقة عن حياة الشخص، أو مدى كفاءة وفعالية النظام الذي يحياه الإنسان.

وهذا ما أشار إليه " فالوفيلد " فهو يصنف مؤشرات قياس جودة الحياة كالتالي :

- المؤشرات النفسية: وتتجلى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة.
- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة اجتماعية والترفيهية .
- المؤشرات المهنية: تتمثل في درجة الرضا الفرد عن مهنته، وحبها لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله .
- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية. (شيخي، 2014، 80)

## 8- مكونات جودة الحياة:

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

وشعوره بالإيجابية والصحة النفسية ،وتخطي العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية قصد انجاز هذه الأنشطة باقتدار حيث إن جودة الحياة ثلاث مكونات رئيسة تتمثل في:

- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية ،أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد.
- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية تمثل إعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة وترتبط بعجز الفرد عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.
- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية والمادية ،معيار الحياة) وتوظيفها بشكل ايجابي. ( أبو حلاوة، 2010 ،ص10)

كما يوظف Jeans مكونات جودة الحياة كما في الجدول (01) التالي: (يوسف، دس،10)

#### الجدول (01) : مكونات جودة الحياة

على مستوى المجتمع	على المستوى الشخصي	
كيف يتغير الشخص اتجاه مجتمعه وقدرته على المشاركة والتأثير في قرارات المجتمع نحو جودة الحياة؟	كيف يتغير الشخص اتجاه نفسه وحالاته؟	شخصي / نوعي (الإحساس)
الحالة الاقتصادية والاجتماعية والبيئية والكفاءة الحكومية.	الحالات الوظيفية مثل التعليم.	موضوعي / كمي (الحالات)

ويرى فرجاني (1992) أن مكونات جودة الحياة هي:

#### الحقوق الفردية:

- ✓ السلامة الشخصية (حظر التعذيب والإيذاء البدني والنفسي ،والمعاملة غير الإنسانية والعقوبات القاسية أو المحيطة بالكرامة).

- ✓ حرية الرأي والتعبير والبحث عن المعلومات والأفكار والحصول عليها ونقلها.
- ✓ حرية الفكر والعقيدة والتعبير عنها.
- ✓ حرية الحياة الخاصة.

#### • الحقوق الجماعية:

- ✓ تكوين الأسرة.
- ✓ الرعاية الاجتماعية والصحية.
- ✓ مستوى معيشة لائق.
- ✓ التعليم المجاني في المرحلة الأساسية والمكسب للقيم والمهارات والتوجهات الاجتماعية المحفزة للنهضة المستمر مدى الحياة. (نعيسة، 2012، ص 154)

### 9 - كيفية تحقيق جودة الحياة:

ترى مجدي أن الإنسان يستطيع الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، ولا بد أن تتضافر وتتوافر مجموعه من العوامل، تتمثل كالتالي:

#### 9-1- تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

يعرف كل من عبد الحميد، وكفافي مفهوم الذات على أنها فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصية وتذكر فرغاي، أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها تحديد الدور، والمركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية فيجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات، وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها، وأن لا يقلل من قيمة نفسه ويستسلم لها، وعليه أن يعمل جاهدا على تحقيقها، على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات، ومن ثمة شعوره بجودة الحياة.

## 9 - 2 - إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:

ويذكر غندور (1999) أن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويته أوهي كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية.
- الحاجة للأمن.
- الحاجة للانتماء.
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- الحاجة لتقدير الذات.

## 9 - 3 - الوقوف على معنى ايجابي للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما جدا ،ويعتبر فارنكل (1969) الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل ظروف ،وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير ،إلا انه يظل موجودا دائما ،ويرى فارنكل أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق وهي كالتالي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما .
  - تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال .
  - الالتقاء بإنسان آخر في أوجه تفرده الإنساني .
- ولقد حدد فرنكل ثلاثة مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

- القيم الإبداعية: وتشمل كل ما يستطيع الفرد انجازه ،فقد يكون ذلك الانجاز عملا فنيا أو اكتشافا علميا وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان .

- القيم الخبراتية: وتتضمن كلما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية ، وخاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال ، أو محاولات البحث عن الحقيقة أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة.
- القيم الاتجاهية: وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت.

#### 9- 4 - توافر الصلابة النفسية:

ويعرفها حمزة (2002) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية ، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم، والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها ، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية، والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح.

#### 9 - 5 - التوجه نحو المستقبل:

تشير شقير (2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق الذي يشكل خطورة في حياة الفرد ، والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد ، والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ، ومن ثم شعوره بعدم الاستقرار ، وقد تسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير ، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة.

وتشير أيضا إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله ، وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

ويشير حبيب (2006) إلى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها من أجل الوصول إلى جودة الحياة وتتمثل في التالي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير .
- تحديداً أهداف التحسين المستمر للأداء ، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف .
- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية.

ويلخص حبيب (2006) القول بأنه ينبغي أن يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر الجوانب شخصيته ، وأبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية كأسلوب حياة ، مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن ، و استمراريته في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني ، بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.

(بخوش ، 2016،-34 37)

## خلاصة الفصل:

تعتبر جودة الحياة من المواضيع الجديدة التي لاقى اهتماما كبيرا من الباحثين ،لما لها من أهمية تعود على الفرد والمجتمع ،فهي تختلف باختلاف الأشخاص حيث أن كل العالم عرفها حسب تخصصه و اتجاهاته العلمية ،فمن خلال عرضنا للجانب النظري لجودة الحياة تبين لنا أن مفهوم جودة الحياة له أهمية بالغة في حياة الفرد ،فإدراك الواقع المعاش و الرضا عنه هو ما يحقق التوافق النفسي و الاجتماعي و الانفعالي ، من ثمة تخطي صعوبات الحياة والعيش بسعادة .

الجانب الميداني

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

### تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- حدود الدراسة
- 3- الدراسة الاستطلاعية
- 4- مجتمع الدراسة
- 5- أدوات الدراسة
- 6- الدراسة الأساسية
- 7- عينة الدراسة الأساسية
- 8- الأساليب الإحصائية المستخدمة .

## تمهيد

إن الشروع في أي بحث يتوجب سى الباحث إتباع خطوات منهجية تمكنه من الإجابة على المشكلة المطروحة، وبغرض التأكد من صحة الفرضيات المطروحة قام الطالبان بدراسة ميدانية، قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى لها هذه الدراسة الحالية، وذلك من خلال جمع البيانات وتطبيقها بشكل موضوعي ، إذ تضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي المتمثلة في تعريف منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، تقديم الدراسة الاستطلاعية والأساسية إذ يتضمنان أهداف الدراسة و مكان وزمان الدراسة وإجراءاتها، وصف خصائص عينة الدراسة، وصف أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية، والأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة.

### 1- منهج الدراسة:

تعتمد البحوث العلمية على منهج في دراستها للظاهرة موضوع البحث، والمنهج العلمي هو مجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظاهرة المراد دراستها في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية.

(عبيدات،1999، ص 35)

وبما أن الدراسة الحالية تبحث في العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة فنجد أن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأنسب لهذه الدراسة، والمنهج الوصفي يركز على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية.

(المرجع السابق،ص 462)

### 2- حدود الدراسة:

**الحدود الزمنية:** تم تطبيق هذه الدراسة في السنة الجامعية 2021/2022.

**الحدود المكانية :** تم إجراء هذه الدراسة في متوسطة الشيخ حمادي حسين بالنخلة ومتوسطة الشهيد عروة محمد بالخينة ،متوسطة الشيخ عسيلة عبد الكريم بالنخلة بولاية الوادي.

### 3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر كخطوة مهمة يقوم بها الباحث وذلك للتقرب من ميدان دراسته، مما ساعد الطالب على أخذ نظرة شاملة عن الظاهرة التي قام بدراستها وتزويده بالمعلومات الكافية والتحقق من صدق وثبات المقياسين اللذان تم اعتمادهما في هذه الدراسة والتطلع على خصائص العينة التي يود دراستها

#### 3-1 - أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الطالب في الدراسة الأساسية.
- التعرف على أدوات الدراسة إذا ما كانت تنطبق على العينة المدروسة أم لا.
- حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين.

#### 3-2- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية:

كانت الدراسة تتمحور حول أساتذة التعليم المتوسط وعليه كان أفراد عينة الدراسة موزعون عبر ضواحي ولاية الوادي حيث تواجدت أساتذة متوسطة الشيخ حمادي حسين بالنخلة ومتوسطة الشهيد عروة محمد بالخبنة، متوسطة الشيخ عسيلة عبد الكريم بالنخلة بولاية الوادي وكان ذلك بداية من (2022/02/03) إلى (2022/02/25).

#### 3-3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة العشوائية البسيطة، حيث تم تطبيق الاستبانين على عينة مكونة من 30 أستاذاً وأستاذة، وذلك لمعرفة مدى صلاحية أدوات القياس والجدول الآتي يوضح عدد أفراد العينة الاستطلاعية من كل متوسطة، كما في الجدول التالي:

#### الجدول(02) : عدد أفراد العينة الاستطلاعية المختارة من كل متوسطة

عدد أفراد العينة	المدرسة
07	حسين حمادي
10	عسيلة عبد الكريم
13	عروة محمد
30	المجموع

#### 4- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الأصلي للدراسة من جميع أساتذة متوسطة الشيخ حمادي حسين بالنخلة ومتوسطة الشهيد عروة محمد بالخينة، متوسطة الشيخ عسيلة عبد الكريم بالنخلة بولاية الوادي حيث بلغ عددهم 84 أستاذ وأستاذة بواقع 41 أستاذ و43 أستاذة والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس:

جدول (03): توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	المؤشرات الجنس
48.80%	41	ذكور
51.20%	43	إناث
100%	84	المجموع

يتضح من الجدول (02) أن مجتمع الدراسة يتكون من (84) أستاذ وأستاذة مقسمين إلى: (41) ذكور بنسبة (48.80%) و(43) إناث بنسبة (51.20%).

حيث بلغ عددهم 84 أستاذ وأستاذة بواقع 52 أساتذة قدامى ( أكثر من 10 سنوات خبرة عمل) و32 أستاذة جدد (أقل من 10 سنوات خبرة عمل) والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب عامل الخبرة (أكثر من 10 سنوات ، أقل من 10 سنوات):

جدول (04): توزيع مجتمع الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية

(أكثر من 10 سنوات ، أقل من 10 سنوات)

النسبة المئوية	التكرار	المؤشرات الجنس
62%	52	القدامى
38%	32	الجدد
100%	84	المجموع

يتضح من الجدول (03) أن مجتمع الدراسة يتكون من (84) أستاذ وأستاذة مقسمين إلى: (52) أساتذة قدامى ( أكثر من 10 سنوات خبرة عمل) بنسبة (62%) و(32) أساتذة جدد (أقل من 10 سنوات خبرة عمل) بنسبة (38%).

#### 5- أدوات الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على أداتين تمثلت في استبيان لجودة الحياة واستبيان للضغوط النفسية

#### 5-1 - مقياس جودة الحياة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس جودة الحياة الذي أعدته الجميل ، نادية جودة حسن (2007) اذ يتكون المقياس من خمسة أبعاد:

- البعد الأول: جودة الصحة العامة: ويتكون من 07 فقرات.
- البعد الثاني: جودة الحياة الأسرية: ويتكون من 07 فقرات.
- البعد الثالث: جودة الحياة النفسية: ويتكون من 08 فقرات.
- البعد الرابع: جودة إدارة الوقت: ويتكون من 08 فقرات.
- البعد الخامس: النمط الإداري المدرسي، ويتكون من 08 فقرات.

#### - مفتاح التصحيح:

يتألف المقياس من 5 استجابات وهي: أبدا، قليلا جدا، إلى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا ، كم في الجدول التالي:

#### الجدول(05): بدائل مقياس جودة الحياة مع الوزن

الاستجابة	أبدا	قليلا جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
الوزن	01	02	03	04	05

## 5-1-1- صدق مقياس جودة الحياة:

### أ- صدق التمييز (المقارنة الطرفية):

اعتمد الباحث في قياس الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة على طريقة المقارنة الطرفية بعد تفرغ بيانات العينة الاستطلاعية، تم جمع درجاتهم الكلية وترتيبها ترتيباً تنازلياً، ثم تقسيم العينة لفئتين فئة عليا وفئة دنيا بنسبة 27% في كل مجموعة.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sub>22</sub>) لحساب قيمة T لعينتين مستقلتين، تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

### جدول(06): نتائج الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة

عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة حرية	مستوى الدلالة
11	141.36	6.68	8.67	20	دالة عند 0.01
11	114.55	7.8			

من خلال الجدول (06)، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 141.36 وانحرافها المعياري يساوي 6.68، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 114.55 وانحرافها المعياري يساوي 7.8، في حين نجد أن قيمة T تساوي 8.67 عند درجة حرية 20 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، بناءً على ذلك نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فمقياس جودة الحياة يمكننا من التمييز بين المجموعتين، إذا يمكن القول بأن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي.

## ب- صدق التكوين:

تم حساب صدق التكوين لمقياس جودة الحياة عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، النتائج مدونة بالجدول أدناه:

جدول (07): معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

البعد	عدد أفراد العينة	عدد البنود	قيمة $r$	مستوى الدلالة
الصحة العامة	41	7	0.65	دال إحصائياً عند 0.01
الحياة الأسرية	41	7	0.61	دال إحصائياً عند 0.05
الحياة النفسية	41	8	0.66	دال إحصائياً عند 0.01
إدارة الوقت	41	8	0.71	دال إحصائياً عند 0.01
النمط الإداري م	41	8	0.61	دال إحصائياً عند 0.01

من خلال الجدول (07) نجد أن قيمة معامل الارتباط  $r$  للأبعاد الخمسة لمقياس جودة الحياة تتراوح بين 0.61 و 0.71 ، حيث جاء كل الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد على أن محتوى مقياس جودة الحياة متسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ، وعليه يمكن القول بأن مقياس جودة الحياة صادق .

### 5-1-2- ثبات مقياس جودة الحياة:

أ- التناسق الداخلي للبنود ( ألفا كرونباخ ) :

قام الباحث بحساب مقياس جودة الحياة بطريقة التناسق الداخلي للبنود ( ألفا كرونباخ ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS22) النتائج مدونة في الجدول التالي :

جدول(08): نتائج معامل ألفا كرونباخ التناسق الداخلي لبنود مقياس جودة الحياة

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
جودة الحياة	38	0.74	ثابت

من خلال الجدول (08) نجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ، أي درجة التماسك الداخلي بين بنود المقياس تساوي 0.74 ، وبذلك يمكن القول بأن مقياس جودة الحياة ثابت.ب-التجزئة النصفية :

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متساويين ( زوجي/ فردي )، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية (SPSS22)، النتائج مدونة بالجدول التالي:

**جدول(09): نتائج معامل جيتمان التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة**

المؤشرات الإحصائية	قيمة r	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل " جيتمان "
قبل التعديل بيرسون	0.75	39	دالة عند 0.01	0.85
بعد التعديل سبرمان براون	0.86			

من خلال الجدول (09) نلاحظ أن قيمة r المحسوبة قبل التعديل بيرسون تساوي 0.75 وفي الحقيقة قيمة r المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة r الحقيقية بعد التعديل سبرمان تساوي 0.86 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) وما يؤكد ذلك معامل "جيتمان" يساوي 0.85، وعليه يمكن القول بأن مقياس جودة الحياة ثابت .

## 5-2- مقياس الضغوط النفسية:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس الضغوط النفسية الذي بناه نائف علي أيبو(2019) الذي يتكون المقياس من خمسة أبعاد:

- البعد الأول: عبئ الدور وغموضه: ويتكون من 09 فقرات.
- البعد الثاني: ضغط العمل: ويتكون من 08 فقرات.
- البعد الثالث: الضغوط المدرسية: ويتكون من 09 فقرات.
- البعد الرابع: الرضا المهني: ويتكون من 09 فقرات.
- البعد الخامس: النمط الإداري المدرسي: ويتكون من 09 فقرات.

## مفتاح التصحيح :

يتألف المقياس من 3 استجابات وهي: غالبا، أحيانا، نادرا، كما هو موضح في

الجدول التالي:

جدول(10): بدائل مقياس الضغوط النفسية مع الوزن

الاستجابة	نادرا	احيانا	غالبا
الوزن	01	02	03

## 5-2-1- صدق مقياس الضغوط النفسية:

### أ-الصدق التمييزي:

اعتمد الباحث في قياس الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية على طريقة المقارنة الطرفية بعد تفريغ بيانات العينة الاستطلاعية، تم جمع درجاتهم الكلية وترتيبها ترتيبا تنازليا، ثم تقسيم العينة لفئتين فئة عليا وفئة دنيا بنسبة % 27 في كل مجموعة.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sub>22</sub>) لحساب قيمة T لعينتين مستقلتين، تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول(11): نتائج الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية

عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة حرية	مستوى الدلالة
11	95	4.17	8.67	20	دالة عند 0.01
11	81.18	3.25			

من خلال الجدول (11)، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 95 وانحرافها المعياري يساوي 4.17، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 81.18 وانحرافها المعياري يساوي 3.25، في حين نجد أن قيمة T تساوي 8.67 عند درجة حرية 20 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، بناء على ذلك نقول أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فمقياس الضغوط النفسية يمكننا من التمييز بين المجموعتين، إذا يمكن القول بأن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي.

#### ب-صدق التكوين :

تم حساب صدق التكوين لمقياس الضغوط النفسية عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، النتائج مدونة بالجدول أدناه :

جدول (12):معامل الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

البعد	عدد أفراد العينة	عدد البنود	قيمة r	مستوى الدلالة
عبئ الدور وغموضه	41	9	0.57	دال إحصائيا عند 0.01
ضغط العمل	41	8	0.57	دال إحصائيا عند 0.05
ضغوط مدرسية	41	9	0.68	دال إحصائيا عند 0.01
الرضى المهني	41	9	0.70	دال إحصائيا عند 0.01
النمط الإداري م	41	9	0.52	دال إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول (12) نجد أن قيمة معامل الارتباط r للأبعاد الخمس لمقياس الضغوط النفسية تتراوح بين 0.52 و0.70، حيث جاء كل الأبعاد دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد على أن محتوى مقياس الضغوط النفسية متسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، وعليه يمكن القول بأن مقياس الضغوط النفسية صادق.

5-2-2-2- ثبات مقياس الضغوط النفسية :

أ-التناسق الداخلي للبنود ( ألفا كرونباخ ) :

قام الباحث بحساب مقياس الضغوط النفسية بطريقة التناسق الداخلي للبنود(ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS<sub>22</sub>) النتائج مدونة في الجدول التالي :

جدول(13): نتائج معامل ألفا كرونباخ التناسق الداخلي لبنود مقياس الضغوط النفسية

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
الضغوط النفسية	44	0.73	ثابت

من خلال الجدول (13) نجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ، أي درجة التناسق الداخلي بين بنود المقياس تساوي 0.73 ، وبذلك يمكن القول بأن مقياس الضغوط النفسية ثابت .  
ب-التجزئة النصفية :

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متساويين ( زوجي/ فردي )، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية (SPSS<sub>22</sub>)، النتائج مدونة بالجدول التالي:

جدول(14): نتائج معامل جيتمان التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية

المؤشرات الإحصائية	قيمة r	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل "جيتمان"
قبل التعديل بيرسون	0.63	39	دالة عند 0.01	0.77
بعد التعديل سبرمان براون	0.77			

من خلال الجدول (14) نلاحظ أن قيمة r المحسوبة قبل التعديل بيرسون تساوي 0.63 وفي الحقيقة قيمة r المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة r الحقيقية بعد التعديل سبرمان تساوي 0.77 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وما يؤكد ذلك معامل "جيتمان" يساوي 0.77، وعليه يمكن القول بأن مقياس الضغوط النفسية ثابت .

## 6- الدراسة الأساسية:

### 6-1- مكان وزمان الدراسة الأساسية وإجراءاتها:

جرت هذه الدراسة في السنة الجامعية (2022/2021) بولاية الوادي فيمتوسطة الشيخ حمادي حسين بالنخلة ومتوسطة الشهيد عروة محمد بالخبنة، متوسطة الشيخ عسيلا عبد الكريم بالنخلة بولاية الوادي ، وكان ذلك بداية من (2022/04/10) إلى (2022/04/30)، حيث تم ترقيم المقياس وتوزيعه على العينة إذ يحمل كل أستاذ رقما يمثله، بحيث يتمثل عدد عينة الدراسة الأساسية (41) أستاذ من كل الجنسين، (21) إناث و(20) ذكور وكان التوزيع بطريقة مباشرة على الأساتذة، وتم جمع وتسليم المقياس بعد ملئه بطريقة مباشرة، كما تم تطبيق كل مقياس على حدى ليس في نفس الوقت طبق مقياس الضغوط النفسية وبعده تم تطبيق مقياس جودة الحياة.

### 7- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

اشتملت الدراسة الأساسية على (41)أستاذ من كلا الجنسين (20) ذكور و(21) إناث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

### جدول (15): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

النسب المئوية	التكرار	الجنس
48.78%	20	ذكور
51.22%	21	إناث
100%	41	المجموع

يبين الجدول (15) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس ويظهر أن نسبة الذكور تقدر ب (48.78%) ونسبة الإناث تساوي (51.22%) من مجموع (41) أستاذ. حيث اشتملت عينة الدراسة الأساسية على 41 أستاذا وأستاذة بواقع 13 أستاذا وأستاذة قدامى

( أكثر من 10 سنوات خبرة عمل) و28 أستاذا وأستاذة جدد (أقل من 10 سنوات خبرة عمل) والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب القدامى والجدد(أكثر من 10 سنوات ، أقل من 10 سنوات):

**جدول (16): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الخبرة المهنية  
(أكثر من 10 سنوات ، أقل من 10 سنوات)**

النسبة المئوية	التكرار	المؤشرات الجنس
31.70%	13	القدامى
68.30%	28	الجدد
100%	41	المجموع

يتضح من الجدول (16) أن عينة الدراسة الأساسية تتكون من (41) أستاذ وأستاذة مقسمين إلى: (13) أستاذا وأستاذة قدامى ( أكثر من 10 سنوات خبرة عمل) بنسبة (31.70%) و(28) أستاذا وأستاذة جدد (أقل من 10 سنوات خبرة عمل) بنسبة (68.30%).

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من 41 أستاذا وأستاذة، والجدول الآتي يوضح عدد أفراد العينة الأساسية من كل متوسطة، كما في الجدول التالي:

**الجدول (17): عدد أفراد العينة الأساسية المختارة من كل متوسطة**

عدد أفراد العينة	المدرسة
14	حسين حمادي
9	عسيلة عبد الكريم
18	عروة محمد
41	المجموع

## 8- الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

يلجأ الباحث إلى الأساليب الإحصائية التي تساعده على الوصول إلى معطيات ونتائج يحل من خلالها الظاهرة المدروسة، وقد استخدمنا الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك بعد ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام:

- معامل الفا كرونباخ.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل سبرمان براون.
- معامل جيتمان.
- معامل T-test.

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد

- 1- عرض و مناقشة نتائج الدراسة
- 1-1 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة
- 1-2 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 1-3 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 1-4- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 1-5- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 2- خلاصة نتائج الدراسة والمقترحات

## تمهيد

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياسي الضغوط النفسية وجودة الحياة على أفراد العينة الأساسية وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها.

### 1- عرض و مناقشة نتائج الدراسة

#### 1-1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط .

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل ارتباط برسون، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

**جدول (18): قيمة r ودالاتها الإحصائية لمعامل الارتباط بين الضغوط النفسية**

#### وجودة الحياة

مستوى دلالة r	درجة الحرية	قيمة r	عدد الأفراد	الضغوط النفسية
دال عند 0.01	39	-0.57	41	جودة الحياة

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (18) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين المتغيرين r بلغت -0.57 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 عند درجة حرية 39 وهذا ما يؤكد أن نسبة الثقة في صحة النتائج المتوصل إليها تقدر بـ 99 %، كما تم اختبار الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط المحسوب بين المتغيرين بواسطة اختبار F بلغت قيمة F المحسوبة 19.11 وهي أكبر من قيمة F المجدولة تساوي 7.31 وهذا يعني أن قيمة الارتباط المتحصل بين الضغوط النفسية وجودة الحياة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وأنها حقيقية ولم تنشأ عن الصدفة أو خطأ المعاينة وعليه يمكن إثبات الفرضية العامة القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط .

حيث أكدت الدراسة على وجود علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، وعليه يمكن أن نُقر اعتماداً على نتائج هذه الفرضية بوجود علاقة بين تقدير الأستاذة لجودة حياتهم وبين تقديرهم لما يشعرون به من ضغوط نفسية ، حيث إن ارتفاع إدراك الضغوط يرتبط بانخفاض جودة الحياة وهي علاقة تبدو منطقية، حيث إن ارتفاع إدراك الضغوط يعني أن للأستاذة مطالب ذاتيه وبيئية مرهقة ربما تزيد عن قدرات الفرد ، مما يدفع الأستاذة لتلبية هذه المطالب مع مشاعر من الضيق والشدة والتوتر أو عجزه عن تلبيةها وهي مشاعر من شأنها إن تقلل من شعور التلميذ بالراحة والسعادة والرضا ، بمعنى أنه كلما قل مستوى الضغوط النفسية زادت جودة الحياة، وكلما زاد مستوى الضغوط النفسية قلت جودة الحياة.

### 1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :

**جدول (19) قيمة T ودالاتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم**

#### المتوسط على مقياس الضغوط النفسية

عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T
20	87.95	6.33	0.11	غير دالة إحصائياً	0.026	39	غير دالة إحصائياً
21	88	6.96					

من خلال الجدول (19)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذة يساوي 87.95 وانحرافهم المعياري يساوي 6.33، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذات يساوي 88 وانحرافهم المعياري يساوي 6.96 ، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.11 وهي غير دالة إحصائياً وعليه يمكن القول بأن مجموعة الأساتذة والأساتذات متجانستين وعليه بلغت قيمة T تساوي 0.026 وهي غير دالة إحصائياً عند درجة حرية 39، بناءً على ذلك نرفض الفرض القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط

النفسية حسب الجنس لدى أساتذة التعليم المتوسط، ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.

وتفسيرنا لذلك أن الضغوط تؤثر وبدرجة مرتفعة على كلا الجنسين وذلك يرجع إلى مجموعة من الأسباب أهمها انعدام المناخ المدرسي الصحي خلق اضطراب وانعدام التوازن النفسي عند كلا الجنسين كما تجدر بنا الإشارة إلى أن كلا الجنسين يعيشان نفس الضغوط النفسية بعيدا عن أي تحيز أو ميل لأحد الجنسين.

وبما أن كلا الجنسين يتعرضان لنفس الظروف في البيئة أو الأسرة فمن المنطقي لا توجد فروق بين الذكور و الإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية .

### 1-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :

**جدول (20) قيمة T ودالاتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم**

#### المتوسط على مقياس جودة الحياة

دلالة T	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	دلالة F	قيمة F المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	
غير دالة إحصائية	39	0.68	غير دالة إحصائية	0.58	13.3	125.5	20	أستاذ
					9.56	127.95	21	أستاذة

من خلال الجدول (20) ، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذة في جودة الحياة يساوي 125.5 وانحرافهم المعياري يساوي 13.3، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الأستاذات في جودة الحياة يساوي 127.95 وانحرافهم المعياري يساوي 9.56، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.58 وهي غير دالة إحصائية وعليه يمكن القول بأن مجموعة الأساتذة والأستاذات في جودة الحياة متجانستين وعليه بلغت قيمة T تساوي 0.68

وهي غير دالة إحصائياً عند درجة حرية 39، بناءً على ذلك نرفض الفرض القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة حسب الجنس لدى أساتذة التعليم المتوسط، ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه : لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.

وتفسيرنا لذلك أنه من البديهي أن تعتبر جودة الحياة ظاهرة ذاتية تتأثر بصورة جوهرية بخبرات الفرد، كما أن قياس مدركات الفرد الذاتية لخبراته الحياتية يجب أن يتضمن بعض العوامل مثل العلاقات والأنشطة والرفاهية المادية والصلاحية الجسدية والنمو الشخصي والرضا والسعادة، وتتضمن ردوداً لأفعال الذاتية هذه، مكونات الانفعالية والمعرفية للخبرة، والتي ترتبط بالخبرات الثقافية وبما أن كلا الجنسين ينشأن في بيئة اجتماعية ومدرسية واحدة أي ثقافة اجتماعية واحدة وظروف واحدة فمن المنطقي انهما توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة .

#### 1-4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق دالة إحصائية حسب متغير الخبرة المهنية ( أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات ) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (21): قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق حسب متغير الخبرة المهنية (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية

دلالة T	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	دلالة F	قيمة F المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	
غير دالة	39	0.31	غير دالة إحصائياً	3.93	3.62	87.54	13	جديد
إحصائياً					6.97	88.18	28	قدامى

من خلال الجدول م (21)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذة الأقل من 10 سنوات في متغير الضغط النفسي يساوي 87.54 وانحرافهم المعياري يساوي 3.62 وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذة الأكثر من 10 سنوات يساوي 88.18 وانحرافهم المعياري يساوي 6.97، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 3.93 وهي غير دالة إحصائياً وعليه يمكن القول بأن مجموعة الأساتذة الأقل من 10 سنوات والأساتذة الأكثر من 10 سنوات متجانستين وعليه بلغت قيمة T تساوي 0.31 وهي غير دالة إحصائياً عند درجة حرية 39، بناءً على ذلك نرفض الفرض القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين القدامى والجديد من أساتذة التعليم المتوسط، ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القدامى والجديد (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.

وتفسيرنا لذلك أن الضغوط النفسية موجودة ومستمرة عبر الزمن لكن مع مرور الزمن بقدر ما تتطور خبرة الفرد في التغلب عليها والتخفيف منها بقدر ما تضعف مقامته لها وقد يصل لدرجة الانهيار والاحتراق النفسي أو إلى اضطرابات ذهانية وعصابية وهذا ما يفسر أنه لا توجد فروق حسب متغير الخبرة المهنية بين القدامى والجديد (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية

## 1-5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد فروق دالة إحصائية حسب متغير الخبرة المهنية ( أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات ) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :

جدول (22): قيمة T ودالاتها الإحصائية للفروق حسب متغير الخبرة المهنية (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة

دلالة T	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	دلالة F	قيمة F المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	
غير دالة إحصائية	39	1.62	دالة إحصائية عند 0.05	4.86	14.71	130.92	13	قدامى
					9.27	124.82	28	جدد

من خلال الجدول (22)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذة القدامى الأقل من 10 سنوات في جودة الحياة يساوي 130.92 وانحرافهم المعياري يساوي 14.71، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الأساتذة الجدد الأكثر من 10 سنوات في جودة الحياة يساوي 124.82 وانحرافهم المعياري يساوي 9.27، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 4.86 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وعليه يمكن القول بأن مجموعة الأساتذة القدامى والجدد في جودة الحياة غير متجانستين وعليه بلغت قيمة T تساوي 1.62 وهي غير دالة إحصائية عند درجة حرية 39، بناءً على ذلك نرفض الفرض القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الأساتذة القدامى والجدد من أساتذة التعليم المتوسط، ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين القدامى والجدد (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.

وهذا يعود ما سبق وتطرقنا في إطار النظري إلى أن جودة الحياة كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة وهي نفسها المؤشرات الموجودة عند الأساتذة القدامى والجدد فهي مطلب ومسعى للجميع بغض النظر عن عدد سنوات العمل وهذا تبرير منطقي لكن لا توجد فروق بين القدامى والجدد (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.

## الاستنتاج العام:

مما سبق كنتيجة للفرضيات المطروحة في الدراسة التي قمنا بها على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط وبناء على ما توصلنا إليه من خلال استخدام الأدوات والأساليب الإحصائية للدراسة على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط ،حيث جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط.
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.
- لا توجد فروق تعزي لعامل الخبرة المهنية بين (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الضغوط النفسية.
- لا توجد فروق تعزي لعامل الخبرة المهنية (أقل من 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس جودة الحياة.

## التوصيات والمقترحات :

وبناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن وضع بعض المقترحات متمثلة في إجراء دراسات تهدف إلى:

- الضغوط النفسية وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار لدى مدراء المتوسطات .
- أثر برنامج تربوي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- جودة الحياة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع :

### I- المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم موسى، الجعافرة، 2016، مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكافؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، الأردن: جامعة مؤتة.
- إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف، 2010، صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، ط1، مكتبة أنجلو المصرية للنشر، القاهرة.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2010). جودة الحياة المفهوم والأبعاد، ورقة عمل .
- أبو غزالة، سميرة علي. (2007). أزمة الهوية ومعنى الحياة كمؤشرات للحاجة إلى الإرشاد النفسي، التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة: الفرص والتحديات، المؤتمر الدولي الخامس، 11-12 يوليو 2007.
- أبي الفضل، جمال الدين. (2004). المعجم الوسيط، مصر: مكتبة الشروق الدولية .
- أحمد، عبد القادر. (2005). تحسين جودة الحياة كمنبئ للحد من الإعاقة، بحث علمي مقدم على ندوة تطوير الأداء في مجال الوقاية من الإعاقة، جامعة الزقازيق .
- أحمد، نايل الغرير، احمد عبد اللطيف، أبو أسعد، 2009، التعامل مع الضغوط النفسية، ط 1، عمان: دار الشروق.
- الثنيان، أحمد بن عبد الله بن عبد العزيز. (2009). جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة أم القرى، مكة.
- الجميل، نادية جودة حسن. (2007). جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
- السيد، خليفة وليد، علي، عيسى مراد، 2008، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، مصر: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- الشربيني، لطفي، 2003، معجم مصطلحات الطب النفسي، الكويت: مركز تعريب العلوم الصحية.
- الشراوي، عبير عبده عبد الرحمن. (2013). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية المهنية لدى المعلمات المبتكرات في مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة .

- الهندواي ، محمد حامد إبراهيم. (2010) . الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة ، جامعة الأزهر .
- ايمان، ركابي، صفاء مروة، أوبيري، 2020. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي مع ذوي صعوبات التعلم - دراسة ميدانية وصفية لدى عينة من الأساتذة بولاية الوادي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي، 2020/2019.
- بحرة ،كريمة. (2014) .جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، مذكرة ماجستير، غير منشورة ،وهران .
- بخوش، نورس. (2016) . جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي ،جامعة زيان عاشور، الجلفة .
- بن شليقة، أعمر، 2011، دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي - دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانويتي "لوني مسعود " . بالهاشمية و"طبيبي قاسم " ببشر غبالو - البويرة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، تخصص علم النفس العيادي، المركز الجامعي آكلي محند أولحاج، البويرة، 2011/2010.
- بهاء الدين إبراهيم، سلامة، 1992، بيولوجية الرياضة والأداء الحركي، مصر، دار الفكر العربي.
- بومجان، نادية، 2016، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، تخصص علم النفس إرشاد وتوجيه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- جيهان، زاحم محمد زكي، 2019، قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة ديالي، العراق، العدد التاسع والسبعون.
- حسين، طه، حسين، سلامة، 2006، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط 1، عمان: دار الفكر.
- خياط مريم (2009) مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي تحت عنوان جودة الحياة وعلاقتها بمستوى القلق لدى أساتذة المرحلة الابتدائي.

- رضوان ،فوقية حسن عبد الحميد. (2005) . علم النفس التطبيقي وجودة الحياة ،وقائع المؤتمر العلمي الثالث :الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة. 15-16 مارس 2005 ،جامعة الزقازيق ، مصر ، 95-104.
- زينة، قاشي، سعيدة، قرين، 2020، الضغوط النفسية وعلاقته بجودة الحياة المدرسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.
- سعد شاهين، حمادي الطاهر، 2014، قياس الضغوط النفسية لمرضى القولون العصبي، مجلة أبحاث ميسان، العراق، المجلد العاشر، العدد العشرون، 2014.
- سعدين، نادية، 2019، علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة الوادي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.
- سليمان ، شاهر خالد . (2010) . قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها ،مجلة رسالة الخليج العربي ،3 (117) ، 117-155 .
- شداني، عمر، 2019، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تجويد الحياة المهنية معلمي المرحلة الابتدائية - دراسة ميدانية على عينة من المعلمين لولاية البويرة، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، تخصص علم النفس الصحة، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف.
- شفيق، ساعد، 2019، مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية - دراسة على أربع مجموعات من المرضى المترددين على المؤسسات الاستشفائية بمدينة بسكرة، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- شناشنة سارة، هوام وسام (2017) مذكرة نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي، دراسة ميدانية لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قالمة.

- شناشنة، سارة، هوام، وسام، 2017، مصادر الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعي - دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة ورقلة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم الناس الاجتماعي، جامعة 8 ماي 1945، قالمة.
- شخي، مريم . (2013) . طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة ،دراسة ميدانية في ظل المتغيرات ،رسالة ماجستير جامعة تلمسان ، الجزائر .
- صالح ،إسماعيل ؛ عبد الله ،الهمص . (2010) . قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة،الجامعة الإسلامية ،غزة .
- عبد العزيز مفتاح، محمد، 2010، مقدمة في علم النفس الصحة - مفاهيم ونظريات، عمان: دار وائل.
- عريس، نصر الدين، 2017، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي - دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي - تلمسان، مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
- علال، عبد الرزاق، 2019، انعكاس الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضة خلال الحصص التعليمية - دراسة ميدانية لثانويات - بلدية المسيلة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية، تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- عميري خديجة (2018) مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، تحت عنوان الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم، دراسته ميدانية بإبتدائيات من ولاية أدرار "عائشة أم المؤمنين" عبد الحميد بن باديس الانتفاضة "خالي علي"
- فواظمية محمد (2018) أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د في علم النفس العمل والصحة العقلية تحت عنوان الاتصال التنظيمي وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي دراسة ميدانية ببعض المدارس التعليم الابتدائي بولاية مستغانم.
- قاشيزينة،سعيدة قرين (2020) مذكرة مكملة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر علم النفس المدرسي تحت عنوان الضغوط النفسية و علاقتها بجودة الحياة المدرسية التعليم الابتدائي.

- منى، بنت عبد الله بن نبهان العامرية، 2014، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية، تخصص إرشاد نفسي، جامعة نزوى، عمان.
- نائف، عليأيو، الضغوط النفسية، 2019، مصر: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
- نعيسة، رغذاء علي. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين ، مجلة جامعة دمشق ، 28 (1)، 145 - 181 .
- هاشم ،سامي محمد . (2001) . جودة الحياة لدى المعوقين جسديا والمسنين وطلاب الجامعة ،جامعة عين الشمس ،مجلة الإرشاد النفسي .2 (13) ، 125 - 180.
- هاشم، سامي محمد موسي. (2001) . جودة الحياة لدى المعاقين جسدياً والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2(13)، 125-179.
- هريدي ،عادل محمد ؛ فرح ،طريف شوقي. (2002) . مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى ،مجلة علم النفس القاهرة ،الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 4 (61) ، 46 - 78.
- يحي ،عبد الحفيظ . (2016). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين ، مذكرة ماجستير، ورقة.
- ابن منظور ؛ أبي الفضل، جمال الدين. (1993) . لسان العرب ،الجزء 1 : بيروت.
- الزهبي، أحمد محمد، 2001، الأمراض النفس عند الأطفال، عمان: زهران للنشر والتوزيع.

## II - المراجع باللغة الأجنبية:

- Chambler .N.R.(1996). An empirical test of a theory of factor saffecting life satisfaction. Understanding the role of religious experience. Journal of psychology and Theology . 24 (3) .
- Adams .G.A .King .L.A.& King ,D.W. (1996). Relationships of Job and Family Involvement, Family Social Support, and Work-Family conflict with Job and Life Satisfaction. Journal of Applied Psychology, 81(4).
- Damush .T.M, Hays. R.D.& Dimatteo, M.R . (1997). Stressful life Events and Health- Related Quality of Life in College Students. Journal of College Students Development ,38 (2).
- Baily R.C. &Miller,C. (1998). life satisfaction and Life demands in college students . Social Behavior and Personality ,26 (1).
- Fahey. A.L.Beck. A.D. Pugh. R.M.& Buerger, J.L . (1996) .Preliminary Study of health Value as amoderator of the Link between age and life satisfaction .Psychological Reports ,79 (2).
- Keith. K. D & Heal. L .W . (1996) . Cross –Cultural Measurement of Critical Quality of life Concepts, Journal of Intellectual& Developmental Disability, 21(4) ..
- Rogerson ,R .J .(1999). Quality of life and city Competitiveness: Urban Studies, 36.
- Natalio, E. &Pablo, FRelation . (2002).of perceive demotional intelligence and health-relatedquality of life middle agedwomen Psychological Reports..
- Jean .L, Armand .C, GraziAni, Purligi, Joel.S, le stress emotions et strategies d'adaptive. Armand Colin Paris, 2005.
- Ferreri M, Clinique et psychologie du stress, stress, événement, hndividus et symptoms, edition screening, 1993.

# الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الضغوط النفسية

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص: علم النفس المدرسي

شعبة: علم النفس

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة

في إطار متطلبات نيل شهادة الماستر علم النفس المدرسي، نرجو منك أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق، وأعلم أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابات الصحيحة هي التي تعبر بها عن رأيك بكل صراحة، كما أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

ضع علامة ( + ) في خانة واحدة من الخانات الخمسة المعروضة في الجدول أمام كل بند من بنود المقياس ولا تترك أي بند دون إجابة

المؤسسة : .....

الجنس : ذكر: ( ) أنثى : ( )

سنوات العمل : أقل من عشر سنوات : ( ) أكثر من عشر سنوات : ( )

الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
أتعامل بهدوء مع المشكلات الانفعالية للتلاميذ في المدرسة			
أعامل التلاميذ بإهمال بسبب ضغوط مهنة التعليم			
استطيع بكل سهولة أن أخلق جو نفسيا مريحا مع التلاميذ			
أصبحت قاسيا مع الناس بعد التحاقني بمهنتي في مجال التعليم			
اشعر بالفشل بسبب ممارستي لمهنتي في مجال التعليم			
اشعر بالحيوية و النشاط في المدرسة			
أكون سعيدا عندما أقدم خدمة للتلاميذ			
أتضايق عندما يناقشني تلاميذي بموضوع ما			
اشعر بأن التلاميذ يلقون علي مسؤولية بعض المشكلات التي تواجههم			

			أن التصرفات السلبية للتلاميذ تزيد من الضغوط النفسية علي
			اشعر أن علاقتي سلبية مع زملائي في المدرسة
			أفقد صبري عندما لا يستجيب تلاميذي لما اطلبه منهم من واجبات
			تغيير المناهج التعليمية من قبل الجهات المختصة يسبب لي مشاكل في عملية التعليم
			باستطاعتي فهم مشاعر التلاميذ نحو الآخرين بكل سهولة
			التعامل مع التلاميذ المرضى من الأمور الشاقة بالنسبة لي
			عدم وجود الوسائل التعليمية اللازمة يخلق لي صعوبات في شرح الدروس
			تتعبني زيادة الحجم الساعي
			علاقتي مع زملائي متوترة داخل إطار المدرسة
			إن زملائي في المدرسة يقفون إلى جانبي عندما يتطلب الأمر ذلك
			اشعر بان لدي من الإمكانيات ما يكفي للقيام بمهامي التعليمية بشكل فعال
			أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب مهنتي
			يرهقني بعد المدرسة عن مكان سكني
			أحس بأنني لا استطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به
			إنني اختلف مع المدير في وجهات النظر في كثير من الأمور التعليمية
			هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي
			إن عملي أوسع من إمكانياتي العادية
			الوقت المعطى لي غير كاف للقيام بالمهام المطلوبة مني في المدرسة
			تزعجني صعوبة السيطرة على ضبط التلاميذ في الصف

			إن المدرسة التي أعمل فيها تبعث على الاجتهاد
			لا أقوم بدوري الأسري بسبب عملي في مجال التعليم
			لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة و أهمية في مهنة التعليم
			تزعجني الاتجاهات و الأفكار الخاطئة لبعض التلاميذ
			تضايقني تضحيتي بوقت راحتي أثناء العمل
			إن الراتب الشهري لعملي في مهنة التعليم غير كافي للمعيشة
			الصفوف المكتظة بالتلاميذ تسبب لي إرهاقا
			تقوم إدارة المدرسة بأخذ آراء الهيئة التعليمية قبل القيام بأمر متعلقة بعملية التعليم
			يؤمن المدير بمبدأ إدارة روح الفريق في المدرسة
			علاقتي مع مدير المدرسة متوترة
			اشعر بأنني لا أشترك في القرارات التي تتخذ في المدرسة
			يسعدني وقوف المدير إلى جانب المعلم عندما يتطلب الأمر ذلك
			يتيح المدير لي الفرصة للابتكار و الإبداع و التجريب
			يضايقني المدير عند التوجه إليه لطرح مشكلة ما
			يقدم المدير النصح و الإرشاد لي إذا لزم الأمر ذلك
			يصدر المدير القرارات منفردا ويترك لي التنفيذ فقط

## الملحق رقم (02): مقياس جودة الحياة

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص: علم النفس المدرسي

شعبة: علم النفس

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة

في إطار متطلبات نيل شهادة الماستر علم النفس المدرسي، نرجو منك أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق، وأعلم أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابات الصحيحة هي التي تعبر بها عن رأيك بكل صراحة، كما أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

ضع علامة ( + ) في خانة واحدة من الخانات الخمسة المعروضة في الجدول أمام كل بند من بنود المقياس ولا تترك أي بند دون إجابة

المؤسسة : .....

الجنس : ذكر: ( ) أنثى : ( )

سنوات العمل : أقل من عشر سنوات : ( ) أكثر من عشر سنوات : ( )

الفقرات	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
أنا راض عن حالتي الصحية					
أشعر بالحيوية والنشاط					
أشعر ببعض الآلام في جسمي					
أحرص على تناول الغذاء المتوازن					
أعطي لبدني وقتا كافيا للراحة					
أشعر بالتعب الجسدي بعد قيامي بأي مجهود					
أحرص على إجراء فحص طبي شامل بصفة منتظمة					
أشعر بالانسجام بيني وبين أفراد أسرتي					
أحصل على دعم عاطفي من أسرتي					
أجد صعوبة في التعامل مع أفراد أسرتي					

					أشعر بأن والدي راضيان عني
					أوافق أسرتي على أسلوبها في حل المشكلات
					أقضي وقتا ممتعا يوميا مع أفراد أسرتي
					أحرص على تلبية حاجات أسرتي
					أنا سعيد نحو تحقيق هدفي في الحياة
					أشعر بوجود معنى لحياتي
					يمكنني التركيز بسهولة
					أنا راض عن نفسي
					أشعر بالضيق
					استطيع ضبط انفعالاتي
					أشعر بالسعادة في حياتي
					تراودني أفكار سيئة
					لدي وقت كافي لأقوم بأعمالي المختلفة
					أعمالي منتظمة في أوقاتها
					استثمر جميع أوقاتي
					لدي وقت للترويح عن النفس
					أقضي معظم وقتي في أشياء مفيدة
					استمتع عندما أمارس هواياتي
					لدي فرصة جيدة للاستمتاع بالأشياء الممتعة وقت الفراغ
					أمارس هوايتي في أوقات محددة
					أشعر بالأمن في الحي الذي أعيش فيه
					أشعر بالأطمئنان في بيئتي المدرسية
					أقضي وقتا ممتعا أثناء تواجدي خارج البيت
					أنا راض عن الوسائل التعليمية المتوفرة في المدرسة
					تتوافر الأماكن الترفيهية في الحي الذي أعيش فيه
					الأماكن الترفيهية الموجودة تشعرني بالراحة والاستمتاع
					استمتع بوجودي في البيت
					أنا راض عن معاملة جيرانني لي

## (03): مخرجات SPSS لنتائج الدراسة

### Group Statistics

group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
DJAWDAT HAYAT sup	11	141.36	6.667	2.010
inf	11	114.55	7.802	2.352

### 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	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
DJAWDAT HAYAT	Equal variances assumed	.122	.731	8.667	20	.000	26.818	3.094	20.363	33.273
	Equal variances not assumed			8.667	19.526	.000	26.818	3.094	20.353	33.283

### Correlations

		total
siha_AMAA	Pearson Correlation	.653**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	41
HAYA_OSSARYA	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	41
HAYAT_NAFSYA	Pearson Correlation	.664**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	41
IDART_WAKT	Pearson Correlation	.706**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	41
NAMAT_IDARI_MADRASS	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	41

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.738	38

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.406
		N of Items	19 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.626
		N of Items	19 <sup>b</sup>
	Total N of Items		38
Correlation Between Forms			.752
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.859
	Unequal Length		.859
Guttman Split-Half Coefficient			.845

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038.

### Group Statistics

GROUP	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
DOUGHOUT SUP	11	95.00	4.171	1.258
INF	11	81.18	3.250	.980

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	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
DOUGHOUT	Equal variances assumed	.196	.662	8.667	20	.000	13.818	1.594	10.492	17.144
	Equal variances not assumed			8.667	18.872	.000	13.818	1.594	10.480	17.157

		TOTAL
EEBAA_DAWR_GHOUMOD H	Pearson Correlation	.568**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	41
DAGHT_AMAL	Pearson Correlation	.567**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	41
DOUGHOUT_MADRASSIY A	Pearson Correlation	.684**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	41
RIDHA_MEHANI	Pearson Correlation	.696**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	41
NAMAT_IDARL_MADRASSI	Pearson Correlation	.515**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	41

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.729	44

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.208
		N of Items	22 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.269
		N of Items	22 <sup>b</sup>
	Total N of Items		44
Correlation Between Forms			.628
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.771
	Unequal Length		.771
Guttman Split-Half Coefficient			.773

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041, VAR00043.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042, VAR00044.

Correlations

		JAWDAT_HAY AT	DAGHT_NAFS SI
JAWDAT_HAYAT	Pearson Correlation	1	-0.569**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	41	41
DAGHT_NAFSSI	Pearson Correlation	-0.569**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	41	41

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

**Group Statistics**

DGENDER		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
DAGHT_NAFSSI	MAL	20	87.95	6.329	1.415
	FEMAL	21	88.00	5.958	1.300

**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	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
DAGHT_NAFSSI	Equal variances assumed	.107	.745	-.026	39	.979	-.050	1.919	-3.931	3.831
	Equal variances not assumed			-.026	38.532	.979	-.050	1.922	-3.939	3.839

**Group Statistics**

DGENDER		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
JAWDAT_HAYAT	MAL	20	125.50	13.300	2.974
	FEMAL	21	127.95	9.558	2.086

**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	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
JAWDAT_HAYAT	Equal variances assumed	.579	.451	-.681	39	.500	-2.452	3.604	-9.741	4.837
	Equal variances not assumed			-.675	34.384	.504	-2.452	3.632	-9.831	4.927

**Group Statistics**

AGDAMIYA		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
DAGHT_NAFSSI	AVANT10 ANS	13	87.54	3.620	1.004
	SUP 10 ANS	28	88.18	6.966	1.316

**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	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
DAGHT_NAFSSI	Equal variances assumed	3.933	.054	-3.11-	39	.758	-.640-	2.059	-4.804-	3.524
	Equal variances not assumed			-3.87-	38.351	.701	-.640-	1.656	-3.991-	2.710

**Group Statistics**

	AGDAMIYA	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
JAWDAT_HAYAT	AVANT10 ANS	13	130.92	14.711	4.080
	SUP 10 ANS	28	124.82	9.274	1.753

**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	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
JAWDAT_HAYAT	Equal variances assumed	4.862	.033	1.619	39	.114	6.102	3.769	-1.522-	13.726
	Equal variances not assumed			1.374	16.586	.188	6.102	4.441	-3.285-	15.488