

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا



الموضوع:

مستوى جودة الحياة النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية

-دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات بلدية قصر الحيران - ولاية الأغواط-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر اكايمي شعبية: علم النفس

تخصص: علم النفس التربوي

إشراف الأستاذة:

د. بن العربي مليكة

إعداد الطالبتين:

بوكراع ايمان

بن يمينة عبادية

لجنة المناقشة:

رئيسا	دكتورة	د.بدرية نوعي
مشرفا ومقررا	دكتورة	د. بن العربي مليكة
مناقشا	دكتور	د.كوا عاء

السنة الجامعية: 2024 / 2025

شكر وعرّفان

يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك

وعظيم سلطانك، تباركت يا رب وتعاليت

"سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك انت العليم الحكيم"

نشكر الله عز وجل الذي بتوفيق منه وبفضل منه

تمكنا بإنجاز هذه المذكرة

نتقدم بالعرفان والشكر الجزيل

إلى الأستاذة المشرفة بن العربي مليكة

على كل التوجيهات والملاحظات التي وجهتها لنا

وكذا على صبرها طيلة إشرافها على هذه المذكرة رغم تعدد التزاماتها

كما نتوجه بخالص شكر والامتنان

إلى كافة أساتذتنا الكرام دون استثناء

إهداء

أهدى هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين
و إلى أسرتي و إلى كل من ساعدني في مساري الدراسي
والمهني....

أشكركم جميعا فمجال طلب العلم لا ينتهي فهو

من المهد الى اللحد

كما أهدى عملي إلى كل الأساتذة خلال المسار الدراسي

في فترة الماجستير

وكذا كل العاملين في الادارة والمكتبة

شكرا للجميع

بن بيمينه حبارية



الاهداء

الى من كانوا سندا في كل خطواتي
الى والدي العزيزين أطال الله في عمرهما
وإلى زوجي تاج رأسي ونبع عطائي
وأمل مستقبلي الى أولادي
نور حياتي وبسمتي الدائمة دافع عطائي رنيم معتصم ساجد
الى اخوتي خالد بلال عبد الجليل سند ظهري
الى أختي الغالية
نبض القلب ورفيقة الروح
من كانت دوما العون والكلمة الطيبة.
وإلى أبناء أخوتي وأختي
فلذات اكبادنا وزينة حياتنا الفرح
والأمل في حاضرنا ومستقبلنا.
اهديكم ثمرة هذا الجهد المتواضع
عرفانا بالحب والدعم والدعاء
بإيمان بوكراع



Abstract:

The current study aimed to reveal the level of psychological quality of life among a group of primary school teachers in Qasr al-Hiran municipality, and to determine the differences between them in the level of psychological quality of life according to variables (gender, seniority, family status), where it was conducted on a sample of professors in Qasr al-Hiran municipality on a sample of (125) professors, they were selected in a simple random way, and the two students followed the descriptive analytical method, and the psychological quality of life scale was applied to its owner (Springer and Houser 2016), statistical processing was mediated by the statistical package of Social Sciences(SPSS) version 21, the results came as follows:

1. The level of psychological quality of life among a sample of primary school teachers in Qasr al-Hiran municipality is low.
2. There are no significant differences in the level of psychological quality of life in the study sample depending on the gender variant (male/female).
3. There are no significant differences in the level of psychological quality of life in the study sample due to the seniority variable
4. There are no significant differences in the level of psychological quality of life in the study sample due to the family situation variable.

Key words: quality, psychological quality of life.

الصفحة	فهرس المحتويات
	الإهداء
	الشكر والتقدير
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
01	مقدمة Introduction
الإطار النظري: جودة الحياة النفسية	
05	تمهيد
05	1- مفهوم جودة الحياة النفسية
06	2- مكونات جودة الحياة النفسية
07	3- محددات جودة الحياة النفسية
08	4- خصائص الأشخاص المتمتعون بجودة الحياة النفسية
09	5- أبعاد جودة الحياة النفسية
المراجعة الأدبية للدراسات السابقة	
11	الدراسات السابقة
14	التعقيب على الدراسات السابقة
طريقة وأدوات الدراسة Method	
16	طريقة وأدوات الدراسة
16	1- منهج الدراسة
16	2- حدود الدراسة

17	3- الدراسة الاستطلاعية
18	4- مجتمع وعينة الدراسة
22	5- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية
26	6- إجراءات الدراسة
27	7- أساليب المعالجة الاحصائية
نتائج الدراسة Résulta	
29	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة
30	1- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الاولى
32	2- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية
33	3- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة وتحليل الفرضية الثالثة
35	4- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة
37	5- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة
40	الاستنتاج العام
41	التوصيات ومقترحات الدراسة
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين عرض الدراسات السابقة	12
02	يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس	19
03	يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الأقدمية	20
04	خصائص عينة الدراسة حسب الحالة العائلية	20
05	يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الرتبة	21
06	ابعاد مقياس جودة الحياة النفسية	22
07	يوضح درجات الموافقة على عبارات المقياس	23
08	يبين معاملات الارتباط بين فقرات ابعاد لمقياس جودة الحياة النفسية مع الدرجة الكلية للبعد	24
09	يوضح معامل الارتباط كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس	25
10	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة النفسية	26
11	يوضح ثبات مقياس جودة الحياة النفسية عن طريق معامل ألفا كرونباخ	26
12	يبين دلالة ا لفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس	30
13	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في متغير جودة الحياة النفسية	32
14	يوضح الفروق بين أفراد العينة في جودة الحياة النفسية لدى أفراد العينة تبعا لمتغير الأقدمية	33
15	يوضح الفروق بين أفراد العينة في جودة الحياة النفسية لدى أفراد العينة تبعا لمتغير الحالة العائلية	35
16	يوضح الفروق بين أفراد العينة في جودة الحياة النفسية لدى أفراد العينة تبعا لمتغير الرتبة	37

مقدمة

اذت مهة العظ م ضد أك اله ال لة في وقا الالي وأكها
سد اوتأث افهي بابة اله وأه بها لا تق ع ن تها م اله الأخ ، فالع
ع م أه الأء و الأمل لسالة الع و العفة، وه ال ول الأول في تة
الأجال وعاد ناء ورجال ال ق .

ل اتع جدة الة الة ل الع م مضعات حة ت ال راسة وال ل
الع ، ن الوره الالع الأهة في الع و ت ال ع، فه ال يقن في
ال الأمامة للعة العلة، يلعن دورا م رال فق في تصد العفة
ول أافي ت شذات اللام و ه . ها الورت ات جة
وضغاً م عدة الأوجه ق ت ث سلاً على جدة حاته ورفاه ه الة . ها الأء لا
ق على الع ال في ف ، ب ال العلة العلة ، ح
أن يث الإجهاد وانفاض الضا ال في على فعالة ال ر ونائج الع .
(حساني، 2024، ص244).

في ها ال ديؤكد ابراهيم (2013) على أن الع القرة العالة في جدة الة
الفة الة الة الع ال يلا انفاعا عال ال الع ل ق أه افه ،
فدة الة الة الة ال الع ت في م لها ع جدة ال مات الادة
والاجامة القمة له، و ل تعي رضاه وحاسه الاكفاء العادة وازداد
الة في الة والع .

فدة الة ت الاساع ال وف الادة في الة الارجة، والإحاس
ال ال وشاع ال اجات، والاضاع الة، ودرالك الفدلق وم ات حاته، وشعره
العادة، وصل إلى ال في حاة م اغة م افقة ب جه الإنسان وال الادة
في ال ع . (عبدالفتاح و حسين، 2006، ص204)

اضاف (ق 2019) مادة ورة وضع بامج ارشادة أ ل ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل ا ا ل a على ت جدة حاته والع على رفع م أدائه وت له العفي، إلى جان ت ف الدفاع الإ ابي ب الأساتة وت دافعه للع وتعه ثقها أنفه، ا نه ورة ت قها في ال سات العلة ل ال لات الفة والهة الي عاني مها الأساتة وم الة رفع جدة ال اة ليه وهاما جعلان ع خاا هه ال لقة ال فقة ل جدة ال اة الفة للأساد ومهات الضع الهي للأسادم جهة اخ لذا جاءت اهادف دراستنا الحالية في العف على م جدة ال اة الفة ل أساتة العل ال ابي ب لة ق ال ان.

ومثا ال ع الفوق في م جدة ال اة الفة ح مغات :ال ، الة الهة ، الة العائلة، الة .

كما جاءت أهمية الدراسة في انها تاه في إثناء الأدبات الفة والة ال علقة الة ال اة الهة والفة للعل ،م خلال تق دراسة م انة حل فة مهة في ال اام ال ، أن تاع نائج ال في ت اسادات دع نفي ومهي لأساتة العل ال ابي ، ما عزم فعالة أدائه وتقه تازنه ال في ، إن ت جدة ال اة الفة للأساتة يعه إاا على جدة العل ، وعلى ال ااخ ال رسي عام ، ما ه في الارتقاء ال سة العلة مع م غ من خلال ما تطرقنا إليه نطرح تساؤلات الدراسة كالتالي:

➤ ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى عينه من أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية قصر الحيران.

- هل توجد فروق في مستوى جوده الحياة النفسية لدى عينه من أساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الجنس (ذكر / أنثى) .
- هل توجد فروق في مستوى جوده الحياة النفسية تعزى إلى متغير الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات) (من 5 سنوات إلى 10 سنوات) (أكثر من 10 سنوات).
- هل توجد فروق في مستوى جوده الحياة النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (أعزب) (متزوج) (مطلق) (أرمل) .
- هل توجد فروق في مستوى جوده الحياة النفسية تعزى لمتغير الرتبة (أستاذ مدرسة ابتدائية - رئيسي - مكون) .

فرضيات الدراسة:

- م جده الالة الفة ل عه م أساتذة العطاء الابائي متففع .
- تج فوق في م جده الالة الفة ل عه م أساتذة العطاء الابائي تع للاع ال (ذ / أنى) .
- تج فوق في م جده الالة الفة تع إلى مغة الة الة (أف م 5 سات) (م 5 سات إلى 10 سات) (أك م 10 سات)
- تج فوق في م جده الالة الفة تع ل ع الالة العائلاة (أعب) (م وج) (م ل) (أرم) .
- تج فوق في م جده الالة الفة تع ل ع الالة (أساذ مدرسة ابائة - رئي - م ن) .

-التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

-جودة الحياة النفسية:

تقوّم بها م خلال دراسا الالة الراجعة الي عها أداء أساذ العطل الابائي على ماس جودة الالة الافة الع ، والي تع ع م تاف م عة م الائد الابية في به الجهة والة ، م الازن ، الافة ، الضا ، والال في وف الع والالة الافة وتقاس الة م خلال :

✓ مشات الضاع الجهة والات .

✓ م الالة الافة وال مع ال ع .

✓ الإحاس العى والة في الع ال .

✓ تف بة ع تع الاسقرار والافاه الافي .

وعى آذ الة في ها الالاق ت إلى م تف مقمات الالة الافة اللة واللة الأساذو تهم م خلال نائمه على ماس ال .

-وتقوّم الدراسة الالة الى مقمة وماجعة للأدبات الالاق ومهج وأدوات الاسة ، ونائج الاسة/ ماقمة نائج الاسة ، ااع نافي دراسا الالة على قة .IMRAD

2-الاطار النظري :

جودة الحياة النفسية

أما DIENER وآخرون مفهوم جودة الحياة الفاعلة على "أنها الحالة التي يعيش فيها الإنسان وعقده أن حياته تتوافق على ما يرام. (DIENER ET AL, 2006)

من خلال عرضنا لمجموع تعريفات جودة الحياة الفاعلة تتلخص في أن مفهوم جودة الحياة الفاعلة هو رضى الفرد عن حياته الفاعلة التي تتوافق مع قدرته على الاندماج في المجتمع.

2- مكونات جودة الحياة النفسية:

أه عطاء الآف ب ل جدة الة الآفة وت ي م آهها وم ناتها على ن ك
وق ن والإهام زلو :

أ- الآوة الآفة الآانة وت م اع الأم وال أنة والآرتاح والآعة والآلة والآفح
وال وروال ي ع بها أ إن إن- في م آق الآ عآة والآضى.

ب- الآوة العقلة الآعة: وت ما يره الإن إن عقله م الآضا وما ه أو ه
م ن آح وما ققه م تف وما عله م م آعة ومعاونة آى ت الأمر
وف ما ي قع أوي ك آ آف عطاء الآف الإ ابى على أن جدة الة الآفة آلاث
م نات أساسة هي:

1- الرضى عن الآياة: الآ العفى ل آة الة الآفة و آ (ف ه ف
1996) فى الآق الآ آى على الآ ره الآف م ن على آآته وم
رضاه عها

2- الوجدان الإيجابى: وه الآ ن الآفعالى لل عآة و صفها آالة آنفعالة

3- الوجدان السلبى: أو ما سى اعاء الآفى، الإنهآ الآفى.

(عبد العال وآخرون، 2013، ص85)

4- خصائص الأشخاص المتمتعون بجودة الحياة النفسية

ه الأند اص الـي عـون هـ لـا اة ذاتها، وتقـيـه الـاتي لها واسـاعـه بها، كما
يـون الـضـى عـكـ جـانـد حـاتـه (ماضـه، حـاضـه، مـقـلـه) ومـقـلـان لـواتـه،
تـلـهـم مـاعـ إـابـة اـتـاه ذواتـه والـآخـ مـحـلـه، و صـن عـلى رفاـهـه الـاتـة
وهـائـه الـي، يـاـوزن مـحـلـة الـم عـلى ما فـاتـه و عـاملـن بـاقـة و فـاعـلـة مـع
مـلات الـضـع الـاه، و نـهـأفـاً حـاتـة مـقـاة مـتـلـ الـاة الـي نـها
و عـن بها.

كـا يـون فـلـفـة واطـة فـي الـاة و نـها و نـها عـلى نـ إـابـي، فـه يـقـلـن
الـآخـ مـالـيـه مـع بـ أو نـقـاء لـا نـ الـه مـالـن إـلى مـاعـتـه كـا
عـن حـم لـاتـه و عـون عـم مـاعـه اـتـاه شـائـه فـي الـاة أو أـصـدقـائـه
ورؤـسائـه فـي العـ.

كـا يـعـن الـان والـعـق والـعـر الـضـى الـام كـا يـلـن ضـغـ الـاة
وأـائـها رة أكـ مـغـه كـا نـن أكـ قـرة عـلى الـ والـابـة والـالي فـص
تـقـ الـعـادة لـيـه أـعلى. (نفس المرجع السابق، 2013، ص87)

أما العام الغم ماشدة ف شدة ال اذة الالة خاصة م ق الأم و ل
العلاقات الوجة كاتأذ جدة ال اة الفد ال اقة ال اة لاله وم تعطه
وم رضاه ع و فله . (أمانى، 2006، ص260)

3.المراجعة الادبية للدراسات السابقة

الدراسات السابقة :

سعد عضمة الدراسات الفاعلة والاجتهاد البهت لراسد والي
تاول مضع جده الة الفة ل أسادة العل الابئي وجاءت هه الراسات
في فة ما ب 1993 إلى غاة 2023 وسعض هه الراسات ملة في جول .

جدول (01) : يبين عرض الدراسات السابقة

عنوان الدراسة	السنة	الباحث	اللغة	المشاركون في الدراسة	الأدوات	المنهج	النتائج
جدة الة والعادة الفة في الارس الة	1993	شد Shek	أجة	لة الامعة	ماس	الصفى	أسفت نائج الراسة - وكد علاقة ابية مجة ب الهمم الة والعادة الفة
الارتاح الفي و الفاعلة الة ل العل	2015	معد	عة	العل الارس	ماس كم وتعيد تل 2009	الصفى	أسفت نائج الراسة - أن م الارتاح الفي و الفاعلة الة ل العل ان متفعا، و أهت الائج أنه لاتج فوق ذات دلالة إح ائة في الارتاح الفي أو في الفاعلة الة للعل مها كان علها، جها، أفها في العل . - أسفت الراسة وكد علاقة ارتاه مجة ب الارتاح الفي م الفاعلة اللة ل العل
					دي اف 1993 وات كلارك وتل 1988		

المراجعة الأدبية للدراسات السابقة

<p>تصل الأبحاث إلى: - م جودة الأمانة - م سادة الأمانة الأدبي - لا تجزف فوق ذات دلالة إحدة في جودة الأمانة ،تجع إلى الأمانة الأمانة.</p>	الاصفي	م اس م مة ال العالمة Oms	م اس أسادة العل الأبائي	عنة	أ.فا ة م	2017	واقع جودة الأمانة أسادة الأمانة الأبائي
<p>تصل الأبحاث إلى : م جودة الأمانة ل أمانة الأمانة أقم الأمانة - كاتص إلا أنه لا تجزف فوق دالة إحدة مالات جودة الأمانة ل أمانة الأمانة وفقاً للأمانة الأمانة . - كالاتج فوق في م جودة الأمانة ل أمانة الأمانة وفقاً لرجة الأمانة .</p>	الاصفي	م اس هارن بام ن 1980	أمانة الأمانة الار	عنة	عنان م ع القاضي	2020	أسال الأمانة علاقها دة الأمانة ل أمانة أمانة الأمانة .
<p>- م جودة الأمانة ل معطي الأمانة في تأذات جائة الأمانة 19 متفعة . تجزف فوق في م جودة</p>	الاصفي	م اس سد وهسد 2016	معطي الأمانة الأبائي	عنة	د. معد أم	2021	تأذات جائة الأمانة 19 على جودة الأمانة ل معطي

المراجعة الأدبية للدراسات السابقة

<p>الامانة الفة لمعطي العلم الابائي في تأثارات جائة الافة 19 تع لغالاة (رفي - ح) . - لاتج فوق في م جدة الامانة الفة ل معطي العلم الابائي في تأثارات جائة الافة 19 تع لغالاة الأقامة الهمية</p>							<p>العلم الابائة</p>
<p>- إن جدة الامانة الفة لأساتة الارساة الابائة ، ان متفعا ، أمام الدة الارساة ان مس ا . - كما توصلت إلى أنه: لا تج فوق ذات دلالة إحائة لعاة الارساة في م جدة الامانة الفة تع لغالاه ورته . - ال جدة الامانة الفة م خلال جدة الامانة الارساة .</p>	<p>الاصفي</p>	<p>ماس سد هسد 2016</p>	<p>أساتة الارساة الابائة</p>	<p>عنة</p>	<p>بلقاسد 2023 بع</p>	<p>جدة الامانة الفة ل أساتة الارساة الابائة</p>	

4- طريقة وأدوات الدراسة METHODE

تمهيد:

اج الاح في العلم الإذانة والاجاعة في دراسته إلى جمع بمراسم
أساسها الإذانة لوضع الدراسة والوعي الواقعي الذي في الإذانة
التي لا تعبر به الاح تأكيد الإذانة وعلمه ومأصله على
اعار ما يصدق إليه من نتائج للإذانة فإنه من الأهمية بالدراسة الإذانة وم
خلالها الفسول على عاصد دراساتها الإذانة.

1- منهج الدراسة:

أما أن اذكار المهج يد في ضياء العالمة الإذانة وأهافها فإذنا في دراساتها
الإذانة نعى إلى تيمم جده الإذانة لآساتة الإذانة الإذانة الإذانة
فإننا ان الأغا والي ارتيااس ام المهج الوصفي التحليلي في
ع الإذانة اتج في الإذانة وبصفا وصفاد قاوع عها تاعا او
الإضافة إلى أن هاهو المهج قم على اسقاء مامه الإذانة وتدلها.

إذ قم المهج الصفي على رصد وماعة دقه لاهه أو حدث معقه ه أو
نمه في فة زممة معة أو عة فام أج العف على الإذانة أو الإذانة
حد الإذانة والاصل إلى نتائج وتعات تاع في فها الإذانة وت ه.

(غنيم، 2010، ص 66)

2- حدود الدراسة :

لدراسة حدود تقاعها والي يقد عها تاع نتائج هه الدراسة وت حدود
الدراسة الإذانة يلي :

كما ت اذ ار العة قه ع اءة لأنها م ضد ق العاية، تعي فص م اوة لأفاد العة وتقل م ال .

-طريقة اختيار عينة الدراسة :

اذت عه الدراسة قة الاذ ار العائي ال (عه ع اءة ة) إذت ن م (125) أساذم ار ع اءام ها ال مع واذا رها بهف ت أساة ال رسة الابة فه ا الاذ ار اه في زادة اقة في نائج ال رسة .
خصائص عينة الدراسة : قاب ي ال ار في ال رسة بهف ت فه في تف نائج ال رسة وف مغ ال والالة العائلة والة الهة والاة وت ل خاؤها ايلى:

جدول رقم (02) : يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	37	29.6%
الاناث	88	70.4%
المجموع	125	100%

نلاد م خلال ال ول اعلاه ان نة الاناث 70.40% وهي أك نة قارنھا بة ال ر وصال إلى 29.6%.

جدول رقم (03) : يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الأقدمية

النسبة	التكرار	الاقدمية
32.8%	41	أقل من 5 سنوات
64.4%	58	من 5 - 10 سنوات
20.8%	26	أكثر من 10 سنوات
100%	125	المجموع

يوضح الجدول أعلاه أن 32.8% من أفراد العينة (41) بلغ عددهم (58) أساذ به

(64.4%)، يليهم من لديهم خبرة (اقدم 5 سنوات) عدد (41) أساذ به

(32.8%)، في حين أن الأقلية لديهم خبرة (تفوق 10 سنوات) وعددهم (26) أساذ به (20.8%).

الجدول رقم (04) : خصائص عينة الدراسة حسب الحالة العائلية

النسبة	التكرار	الحالة العائلية
17.6%	22	أعزب
80%	100	متزوج
2.4%	03	مطلق
100%	125	المجموع

يوضح الجدول أعلاه أن 80% من أفراد العينة متزوجين وبلغ عددهم 100 به 80%

في المقابل بلغ عدد العزاب 22 به 17.6% أما المطلقة فبلغ عددها 03 أفراد فقط به 2.4%.

جدول رقم (06): ابعاد مقياس جودة الحياة النفسية

الأبعاد	عدد الفقرات
الاستقلال الذاتي (A)	1 - 8 - 13 - 19 - 25 - 31 - 37 - 43 - 49
الاعتماد على الآخرين (E)	2- 8 - 14 - 20 - 26 - 32 - 38 - 44 - 50
الرضا (G)	3 - 9 - 15 - 21 - 27 - 33 - 39 - 45 - 51
العلاقات الإيجابية (R)	4 - 10 - 16 - 22 - 28 - 34 - 40 - 46 - 52
الهدوء (P)	5 - 11 - 17 - 23 - 29 - 35 - 41 - 47 - 53
تفكير الذات (S)	12 - 18 - 24 - 30 - 36 - 42 - 48 - 54 - 6

4-2- طريقة الإجابة: تن الإجابة على بدال اس و ف 03 اخارات هي :

الخيار الأول: (نع) إذا اند الارة ت على الف ص وت إلى الافقة .

الخيار الثاني: (لا) إذا اند الارة لات على الف ص وت إلى الف ال ل لارة .

الخيار الثالث: (أمانا) إذا اند الارة ت مقفام سداب ال ار العالي م (نع) وال ار ال ف م (لا) ، وت الإجابة بضع علامة (X) أمام ال ، وفي الانة الي يها ماسة ح رأه ، وهذا عما قأ العطات الة في ال فة الأولى للاس وت باناته الة ون الاس م 04 صفات

4-3- تقدير الدرجات (سلم تصحيح المقياس) :

ي تق تقيد الارجات على ال الالي :

البديل الأول: (نع) قر 03 درجات وتل على الارجة الة تقعة ج ا ح

علها ال م ح إجابته على ال .

البديل الثاني: (أمانا) قر 02 برج وتل على الارجة الة الة الي

علها ال م إجابته على ال .

البديل الثالث : (لا) وقرر برجه واحد 01 وتل على الدرجة الـ فة ج ا، الي
علاها الـ م إجابته على الـ .

الجدول رقم (07): يوضح درجات الموافقة على عبارات المقياس:

العبارة السلبية	البديل	درجة العبارات الإيجابية
1	نعم	3
2	لا	2
3	أحياناً	1

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولاً صدق المقياس:

وللتأكد من صدق المقياس استخدمنا الطرق التالية:

أ- صدق الاتساق الداخلي:

جاء القم صدق الـ اس على صدق الاتساق الداخلي، وذلك باب درجة
الارتباط الـ ودرجة العالـ ي الـ، والارتباط بـ درجة العالـ والدرجة
الـ للـ اس.

جدول رقم (08) يبين معاملات الارتباط بين فقرات أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية مع الدرجة الكلية للبعد

جودة الحياة النفسية											
تقبل الذات		الحياة الهادفة		العلاقات الإيجابية		التطور الشخصي		التمكن البيئي		الاستقلال الذاتي	
درجة الارتباط	البند	درجة الارتباط	البند	درجة الارتباط	البند	درجة الارتباط	البند	درجة الارتباط	البند	درجة الارتباط	البند
0.447	6	0.546	5	0.459	4	0.488	3	0.394	2	0.545	1
0.336	12	0.522	11	0.094	10	0.453	9	0.505	8	0.586	7
0.265	18	0.735	17	0.382	16	0.461	15	0.594	14	0.433	13
0.447	24	0.361	23	0.433	22	0.120	21	0.525	20	0.523	19
0.610	30	0.498	29	0.366	28	0.487	27	0.601	26	0.416	25
0.689	36	0.357	35	0.327	34	0.595	33	0.082	32	0.425	31
0.545	42	0.668	41	0.576	40	0.627	39	0.435	38	0.504	37
0.577	48	0.474	47	0.484	46	0.004	45	0.546	44	0.532	43
0.577	54	0.719	53	0.491	52	0.524	51	0.560	50	0.216	49

ي ال اول أعلاه (08) أن مع معاملات الارتباط الة دالة ع م معة $\alpha \geq 0.05$ و ل مع الصدقاً ل ا وضع ل اسه إلا ال ارات رق 21-32-49-
 18-12-35-34-10-45 الي أهت معام ارتبا غ دال إذ ارتبأيا
 ح ف ه ه ال ارات في ال راسة الأساسية.

-معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

ت ح اب معام الارتبا ب ال رجة الة ل مع وال رجة الة ل ل اس ،
 و ف ال ائج على الالي:

جدول رقم: (09) يوضح معامل الارتباط كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية	درجة الارتباط	الدالة المعنوية
الاستقلال الذاتي	0.597	0.000
التمكن البيئي	0.570	0.000
التطور الشخصي	0.527	0.000
العلاقات الإيجابية	0.630	0.000
الحياة الهادفة	0.580	0.000
تقبل الذات	0.557	0.000

يوضح الجدول أعلاه (09) أن معامل ارتباط بعد مقياس جودة الحياة النفسية بالدرجة الكلية للأداة (0.000)، فهي تتعدى درجة صدق جيدة وقيمة الارتباط الداخلي، مما يدل على تباين الأبعاد مع المقياس، وبالتالي الوثوق به.

ب- صدق المقارنة الطرفية:

تتبادل إجابات صدق المقياس على المقارنة الطرفية، حيث تتعدى الدرجات من الأدنى إلى الأعلى تتأخذ 27% من أعلى المقياس و 27% من درجات الأدنى المقياس فإن عدد الأفراد (08) أفراد في مجموعة واحدة وذلك تحت إحصاء الفرق (T) لعينة الفوقية بالدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (10) : يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة النفسية

المقياس	المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
جودة الحياة النفسية	المجموعة الدنيا	08	108.63	6.80	8.718	14	0.000	دال ع 0.05
	المجموعة العليا	08	129.88	1.12				

نلاحظ من خلال نتائج الجدول السابق علما في ماس جودة الحياة النفسية أن ماس المجموعة الدنيا (108.63) انحراف ماس (6.80)، ماس المجموعة العليا بلغ (129.88) انحراف ماس قدره (1.12) بلغ قيمة "T" (8.718) ع درجة الحرية (14) وم الدلالة (0.000) أ ت ج فوق ذات دلالة إحدائة في الأرجح لأن الدلالة الإحدائة (0.000) أقل ماس الدلالة (0.005) بدال ع ، وأن ماس له قدرة تامة وهاماي أن ماس صادق.

ثانياً ثبات مقياس الدراسة:

أ- ثبات مقياس جودة الحياة النفسية بطريقة معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach):

تحت إحدائة ماس ماسة معامل ألفا وناخ، ماس ماضح في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح ثبات مقياس جودة الحياة النفسية عن طريق معامل ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ
مقياس جودة الحياة النفسية	45	0.77

من الجدول أعلاه يتضح أن ماسة معامل ألفا هي (0.77) وهي ماسة جيدة وتدل على أن ماس ماضح بدرجة عالية ماس ماسه الاثقة في تامة على ماسة الدراسة.

6- إجراءات الدراسة :

- م ا ج ت ق أهداف دراسة ا ع نام عة م ال ات والي ت ل ا يلي:
- جمع الدراسات السابقة المتعلقة بها الموضوع وذلك من خلال مراجعة ومناقشة عديد من اجال على ا ك ق ر م الدراسات ثقافا للاطلاع عليها وتبنيها وفرضها ومعالجتها بما أج ت ي مغاات وض عة الدراسة.
 - التأمل معها على الافق م ف لة العلم الاجامة "ع ا ف م" اجال وع في جمع الانات وت أدوات الدراسة في ال سات .
 - معضد ماس الدراسة والام بارة ل مع الدراسة م أج ضد ال مع و ا عة الدراسة ت ت و ق ل ح ال اس وتق ال وحات اللازمة وم الة الأساتة لأال اس في وقه وجعه وذلك حصا على اس جاع الاسارات ال زعة.

7- أساليب المعالجة الإحصائية:

- مع جمع العات ق ا ال ال الفعلي للانات ومعالها، وذلك من أساليب إحصائية تاف مع مهبج الدراسة وفوضها، ح ع ل ب ا سة ال زنامة الإحصائية في العلم الاجامة spss الة (21) ال مة في العلم الاجامة حتى ن إلى مناقشة نتائجها م ب هه الأسال :
- الارات وال الة للاعف على خائ عة الدراسة.
 - معام "ألفا وناخ" (Alfa Chronbach) ل اب الات.
 - معام الارتبا "بسن" (Pearson) ل اب العلاقة ب الارات وال اس في صدق الاتاق ال اخل ي.

- الاختبار الفرضي والاختبارات البديلة والاختبارات البارامترية.

- اختبار T-test لعينة واحدة

- اختبار T-test لعينتين

- اختبار ANOVA

-5-

نتائج الدراسة RESULTS

- عرض وتحليل تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- نص الفرضية: "مستوى جودة الحياة النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية قصر الحيران مرتفع".

الجدول رقم: (12) يبين دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغير المقياس	المتوسط الفرضي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
جودة الحياة النفسية	108	30	98.20	8.29	124	-13.214	0.000

يُحسب خلال الاختبار الفرضي (12) أن $T(-13.214)$ وهي دالة إحصائية، لأن قيمة الدلالة (0.000) أصغر من الدلالة المعطاة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي (98.20) والمتوسط الفرضي (108) لمتغير جودة الحياة النفسية، ومنه نستنتج أن مستوى دلالة الفروق بين أفراد العينة مضمون.

نستنتج من ذلك أن مستوى جودة الحياة النفسية لأفراد العينة مضمون، ونرجع ذلك إلى الوفرة في الأوقات المتاحة للأستاذ وأثرها على دافعه للعمل والابتداء برضاؤه بأداء دوره كما ينبغي أن يكون، أصبح الأستاذ يلقى صعوبات في أداء مهامه الدراسية التي كان يراها سهلة وجنبا عنه أمام ثلاثة تعديلات المهام الدراسية وواجهها والاكتمال داخل الفصل الدراسي وصعوبة تعامله مع الفروق الفردية للأفراد التي تحتاج إلى مهارات وفاء عالية في العمل والتفاني التي تتطلبها الأستاذ في العمل الأولي على إعدادات مقبولة لهم في العمل واستعماله للأدوات التعليمية

نتائج الدراسة Result

ووجدت أنه في الأدوار واللغات التي تتعلمها الآلة، وهذا ما يفسر مع الدراسة التي قام بها الباحث (إيمان محمود 2013) على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الأداة الفعالة تعلم اللغة، كما اتفق الباحث مع نتائج دراسة (سعودي 2015) والتي تصدق فيها على أنه لا توجد فروق في جودة الأداة الفعالة تعلم اللغة، كما اتفق الباحث مع نتائج الدراسة التي قام بها (عدنان محمد عبد القاضي 2020) والتي تصدق خلالها على أنه لا توجد فروق بين الأداة الفعالة والأداة الوقفية الإحصائية إذ أن الباحثين عاينوا نفس الأداة وأنه لا دور في تمييز الأداة الفعالة من غيرها وعلاوة على ذلك أن الأداة الإحصائية وأثرها الإيجابي انبعثت من صغرها على العكس والعلة في جودة الأداة والإثبات في أداء مهامها انعكس ذلك على جودة حياتها الفعالة التي تجعلها لا توجد علاقة بين الأداة والناج.

3- عرض وتحليل تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- نص الفرضية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية قصر الحيران تبعاً لمتغير الأقدمية."
الجدول رقم (14) : يوضح الفروق بين أفراد العينة في جودة الحياة النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الأقدمية:

الأقدمية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 5 سنوات	41	95,99	969,7
من 5 إلى 10 سنوات	58	02,97	880,8
أكثر من 10 سنوات	26	08,98	166,7
الاجمالي	125	20,98	292,8

المقياس	مصادر التباين	مجموع	درجة	متوسط	قيمة	Sig	مستوى
---------	---------------	-------	------	-------	------	-----	-------

نتائج الدراسة Result

الدلالة	قيمة	ف	المربعات	الحرية	المربعات		
دال ع 0.05	223,0	520,1	634,103	2	269,207	بين المجموعات	جودة الحياة النفسية
			186,68	122	731,8318	داخل المجموعات	
				124	000,8526	المجموع	

م خلال ال اول أعلاه ي ح لما أن ة "ف" بلغ (1.520) ع م الالة
(0.223) وهي ة أكد م الالة (0.05) والالي لاتج فوق دالة
إد ائاب ال عات الالاث، والالي ل ت ق الفضة القائلة " بجد فوق في
م جدة الة الفة ب أفاد العة تع ل غ الأقامة. الة على وجد فوق
في جدة الة الفة تع ل غ الأقامة

إلا أن الائج أوجدت أنه لاتج فوق دالة إد ائة وه ايل على أن هاك ج م
الانام في الع ل الفات ح ختها الية كاتاق نائج هه الراسة مع
الراسة الي قام بها (بلقاسمي بوعبد الله) تصل على أنه لاتج فوق ذات دلالة
إد ائة ل عة الراسة في م جدة الة الفة تع ل غ الة كاتاق الراسة
مع دراسة (مسعودي امحمد) دل الراسة الة في تأذات جائة ك ف 19 على جدة
اللة الفة ل معي العل الابائي. كما ان وجد ضغبات الي تثر بورها
على الازن الافي والاجاعي للأساتة ومايع ماش على موده ال
وعلى جدة العلاقة الفاعلة به و اللام وق أكدت الالقات والاسانان أن
العيد م الأساتة فقون إلى آلات فعالة لل مع ضغ الع و عون العلة
الية وعم الاسقرار ال في هالضع يث سلا على آدائها داخ الق
و د إلى تاجع في م تفاعل مع اللام ما تهيال دة العلة

نتائج الدراسة Result

العلامة التي أن عدم الأساتذة فقون إلى وساء فعالة لاجهة ال غات
المة واجهن ال غ الفة تعم معاناته .

كما تف نائج هه الفضة مع دراسة (فواظمية محمد 2017) إلى إ ادم جودة
الامة ل أساتذة العا ال اب ائي وتصل ال راسة إلى أن م جودة الامة م سد
ل اساتذة العا ال اب ائي، وأ اعم وجد ف فوق ذات دلالة اح ائة في جودة
الامة تجع إلى ال وال والة .

4- عرض تحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

- نص الفرضية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة النفسية لدى
عينة من أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية قصر الحيران تبعاً لمتغير الحالة العائلية
(أعزب/متزوج/مطلق)".

الجدول رقم (15) : يوضح الفروق بين أفراد العينة في جودة الحياة النفسية لدى أفراد
العينة تبعاً لمتغير الحالة العائلية:

الحالة العائلية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أعزب	22	77,96	928,6
موج	100	28,98	523,8
ملا	3	00,106	000,7
الاع	125	20,98	292,8

نتائج الدراسة Result

- نص الفرضية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي ببلدية قصر الحيران تبعاً لمتغير الرتبة. الجدول رقم (16) : يوضح الفروق بين أفراد العينة في جودة الحياة النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الرتبة:

الرتبة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
أساتذة مدرسة ابتدائية	72	50,98	933,8
أساتذة ردي	29	69,97	152,7
أساتذة من	24	92,97	835,7
الأخرى	125	20,98	292,8

المقياس	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	Sig قيمة	مستوى الدلالة
جودة الحياة النفسية	بين المجموعات	960,15	2	980,7	0114,0	0892,0	دال ع 0.05
	داخل المجموعات	040,8510	122	754,69			
	المجموع	000,8526	124				

م خلال الأول أعلاه يبح لنا أن "ف" بلغ (0.114) ع م الالالة (0.892) وهي م م الالالة (0.05) والالي لالتج فوق دالة إجاب الالالات، والالي لالتج فوق في م جودة الالالة الافة ب أفاد العتة تلغ الالالة.

تف م وجد فوق ب أساتذة الالالة الالالة تلغ الالالة على أن الالالة م الالالة تلغ على م الأذ والأذ بدرجة كة وخاصة ب أعاء

الف العامل ت ن ف ال و ف الفة والإجالة والامة ما ع
الاصد المي والارة الجانة ب أعاء الامة الة ك ، فلا عدللاتة
أعاروت فله أعلن باغ وارتاح وهاما ف عم وجد فوق في م
جدة الامة الفة ب أفاد العة تع إلى الة، كاتافق هذه الامة مع ماتص
إله دراسة (فواظمية، 2017) حل جدة الامة ل أساتة العل الابائي ح تعض
جدة الامة الفة كغ م مغات جدة الامة ل الأساتة ف صل الائج إلى أنه
لاتج فوق ذات دلالة إذ ائة في جدة حاة تجع لل وال والة وهاما يها
في اها كاتافق هذه الامة مع نائج جدة الامة الفة التي قام بها. (بلقاسمي
بو عبد الله) حل جدة الامة الفة ل معلي الامة الاب ائة لاتج فوق
ذات دلالة إذ ائة ل عة الامة تع ل غ الة .

الاستنتاج العام

الإستنتاج العام :

إن جودة الة الفة في السد الرسي هي غاية ال اهج ال راسة وملغ أه افها
وذل لأن العلاقة بها والأهاف الة علاقة دة ، فإذا ان ال ع في الام
ال ه أساس باء ال اهج وم ل الها فإن ذل ل ن بون معط صاد
كفاءة مهة ودرشي وت فعال ، لأن ن ا ال اهج ال رسة ولغ الغات
الة م ف على م شعر ال ع ال ولة وعله م أ ج ت ق مامي تل
الجهة العة وعلى ال ال ر ال ع .

فقط تصل ال راسة ال الة إلى م عة م الائج حل مضع جودة الة الفة
ل أساتة ال رسة ال اب ائة وقت ل أه ه ال ائج ايلي :
- م جودة الة الفة ل أساتة ال رسة ال اب ائة للة ق ال ان
الأغام ف .

- لا تج فوق ذات دلالة اح ائة ل عة ال راسة في م جودة الة الفة
تع ل غ ال .

- لا تج فوق ذات دلالة اح ائة ل عة ال راسة في م جودة الة الفة
تع ل غ ال اقامة .

- لا تج فوق ذات دلالة اح ائة ل عة ال راسة في م جودة الة الفة
تع ل غ ال الة العائلة .

- لا تج فوق ذات دلالة اح ائة ل عة ال راسة في م جودة الة الفة
تع ل غ ال اتة .

توصيات ومقترحات الدراسة :

- * مع ماقفة فضات الراسة وما تصلا إله م نائج وعا الإلاع على م عة م الراسات الاقاة ذات الة الضع قام الالحا اغة م عة م الصادات والاقاحات الی یونها جیة الاله ام وقاتل ایلی :
- 1- تابة الع م خلال تقلا الأاء الإدارة وتف م اردتعة ماة .
 - 2- إدماج بامج للاع الفی داخ السات الة تهف إلى الاقاة م الة الاهی .
 - 3- ت دورات م ت على مهارات إدارة الع والازن ب الة الاهیة والة .
 - 4- تع القی الاجماعی والاهی لور الأساذ فی ال مع م خلال الإعلام والاسات الة .
 - 5- ت مع الال فی مال الة الة الاهیة وظ آلات لاعة ومافقة الأساة نفا .
 - 6- ضرورة ت الهدوتق افة الیهلات الإدارة ، وزادة الاع الع والاد للأساة نالعه دة حاة نفة مفععة تاه فی زادة دافعه مایع إمالاعلی م آدائه وفاعله فی الأ والر .
 - 7- الام براسات ع جدة الة الة للأساة م وجهة ن الفات الی لها علاقة ماشدة مع الأساة م تلام ودار ومف و ام فی الة فی محلة العل الابی .

قائمة المراجع

Stewart-Brown,S(2000). Parenting, well-being, health and disease. In Buchanan,A & Hudson, B.(eds). Promoting Children's Emotional Well-being. Oxford: Oxford University press.

الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس جودة الحياة النفسية:



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار تليجي بالأغواط كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

مقياس جودة الحياة النفسية



بيانات الأستاذ:

مؤسسة العمل:

الجنس: ذكر أنثى

الخبرة المهنيّة: أقل من 5 سنوات من 5-10 سنوات أكثر من 10 سنوات

الحالة العائلية: أعزب متزوج لاق أرم

الرتبة: أستاذ مدرسة ابتدائية أستاذ أستاذ مساعد

إستبيان جودة الحياة النفسية لدى أساتذة مرحلة التعليم الإبتدائي بقصر الحيران

أيها الأستاذ الفاضل، تحية طيبة وبعد،

فيما يلي مجموعة من العبارات نريد معرفة رأيك في كل منها، علماً أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، فإجابتك تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك ووجهة نظرك الشخصية الواقعية ولا تتأثر بإجابات زملائك والآخرين. نطلب منك قراءة كل العبارات بتمعن قبل الإجابة عنها ثم تحدد إجابتك على كل منها بكل صدق وصراحة وموضوعية وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

- فإذا كنت موافقاً بشدة على العبارة فضع علامة (x) في الخانة (نعم)
- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فضع علامة (x) في الخانة (أحياناً)

الرقم	البنــــــــــــــــود	نعم	أحياناً	لا
-------	------------------------	-----	---------	----

الملاحق

01	أخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الإجتماعية
02	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء
03	لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي
04	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم
05	أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع.
06	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مما استفدت.
07	أثق في آرائي حتى وإن كانت مخالفة لرأي الأغلبية.
08	أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أحمله من مسؤوليات.
09	أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيرا بمرور الوقت.
10	أستمتع بتبادل الحديث مع أسرتي وأصدقائي.
11	تبدو أنشطتي اليومية تافهة وغير مهمة بالنسبة لي.
12	عموما أشعر بالثقة وبالإيجابية في نفسي.
13	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون اتجاهي
14	أدير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد.
15	عندما أفكر في الأمر أجد أنني لم أتحسن كثيرا كشخص بمرور السنين.
16	أشعر بالوحدة لوجود القليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي.
17	أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي.
18	عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي.
19	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي وأفراد أسرتي.
20	لا أشعر براحة مع الناس والمجتمع من حولي.
21	أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها عن ذاتي.
22	يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني.
23	أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات.
24	تقديري لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس نحو أنفسهم.
25	أعبر عن آرائي بصراحة، وإن كانت مخالفة لآراء معظم الأشخاص.
26	أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيني.
27	لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء، فحياتي جميلة بحالتها الراهنة.
28	يصفني الناس بأنني شخص معطاء وعلى استعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين.
29	ليس لدي إحساس جيد عما أحاول إنجازه في الحياة.
30	ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر بأن كل الأمور سارت على أفضل صورة.
31	الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين.
32	أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحبه.
33	لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء.

الملاحق

			يرى معظم الناس أنني محب وعطوف.	34
			أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي.	35
			للماضي تقلباته من خير وشر ولكنني لا أريد تغييره تماما.	36
			من الصعب إبداء آرائي حول الموضوعات الجدلية.	37
			أبدي بشكل جيد الاهتمام بالأمر المالية والشؤون الشخصية.	38
			يوجد صدق في المثل القائل: " يمكن تعليم الكبير حيلة جديدة. "	39
			أثق في أصدقائي، وأعلم أنهم أيضا يثقون بي.	40
			أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت.	41
			أشعر بخيبة الأمل عن إنجازاتي في الحياة.	42
			أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية.	43
			بشكل عام، أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة أعمالى اليومية.	44
			الحياة بالنسبة لي عملية تعلم وتغيير ونمو مستمر.	45
			المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لي.	46
			بعض الناس لا أهداف لهم في الحياة ولكنني لست واحدا منهم.	47
			عندما أنظر إلى حياتي، أشعر بالسعادة لسير الأمر نحو الذي سارت عليه.	48
			أحكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين.	49
			متطلبات الحياة اليومية تصيبني بكثير من الضغوط والإحباط.	50
			لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ وقتٍ طويل.	51
			لم أعش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي والثقة مع الآخرين.	52
			أفكر في اليوم الذي أعيش فيه، ولا اشغل نفسي بالتفكير في المستقبل.	53
			أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي.	54

الملحق رقم 02: نتائج SPSS لنتائج الدراسة الأساسية :

Correlations		الاستقلال الذاتي
A1	Pearson Correlation	,545**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
A7	Pearson Correlation	,286
	Sig. (2-tailed)	,126
	N	30
A13	Pearson Correlation	,433*
	Sig. (2-tailed)	,017
	N	30
A19	Pearson Correlation	,523**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	30
A25	Pearson Correlation	,416*
	Sig. (2-tailed)	,022
	N	30
A31	Pearson Correlation	,425*
	Sig. (2-tailed)	,019
	N	30
A37	Pearson Correlation	,504**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	30
A43	Pearson Correlation	,532**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
A49	Pearson Correlation	,216
	Sig. (2-tailed)	,252
	N	30
الاستقلال_الذاتي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

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

Correlations

		التمكن
E2	Pearson Correlation	,394*
	Sig. (2-tailed)	,031
	N	30
E8	Pearson Correlation	,505**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
E14	Pearson Correlation	,594**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
E20	Pearson Correlation	,125
	Sig. (2-tailed)	,510
	N	30
E26	Pearson Correlation	,301
	Sig. (2-tailed)	,106
	N	30
E32	Pearson Correlation	,082
	Sig. (2-tailed)	,665
	N	30
E38	Pearson Correlation	,435*
	Sig. (2-tailed)	,016
	N	30
E44	Pearson Correlation	,546**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
E50	Pearson Correlation	,560**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
التمكن	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

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

الملاحق

		التطور الشخصي
G3	Pearson Correlation	,088
	Sig. (2-tailed)	,645
	N	30
G9	Pearson Correlation	,453 [*]
	Sig. (2-tailed)	,012
	N	30
G15	Pearson Correlation	,461 [*]
	Sig. (2-tailed)	,010
	N	30
G21	Pearson Correlation	,120
	Sig. (2-tailed)	,529
	N	30
G27	Pearson Correlation	,487 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,006
	N	30
G33	Pearson Correlation	,595 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
G39	Pearson Correlation	,627 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
G45	Pearson Correlation	-,004
	Sig. (2-tailed)	,982
	N	30
G51	Pearson Correlation	,124
	Sig. (2-tailed)	,513
	N	30
التطور_الشخصي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

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

Correlations

		العلاقات الإيجابية
R4	Pearson Correlation	,459*
	Sig. (2-tailed)	,011
	N	30
R10	Pearson Correlation	,094
	Sig. (2-tailed)	,623
	N	30
R16	Pearson Correlation	,382*
	Sig. (2-tailed)	,037
	N	30
R22	Pearson Correlation	,233
	Sig. (2-tailed)	,215
	N	30
R28	Pearson Correlation	,366*
	Sig. (2-tailed)	,047
	N	30
R34	Pearson Correlation	,327
	Sig. (2-tailed)	,077
	N	30
R40	Pearson Correlation	,576**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
R46	Pearson Correlation	,484**
	Sig. (2-tailed)	,007
	N	30
R52	Pearson Correlation	,491**
	Sig. (2-tailed)	,006
	N	30
العلاقات_الإيجابية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

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

Correlations

		الحياة_الهادفة
P5	Pearson Correlation	,546**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
P11	Pearson Correlation	-,122
	Sig. (2-tailed)	,519
	N	30
P17	Pearson Correlation	,735**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
P23	Pearson Correlation	,361*
	Sig. (2-tailed)	,050
	N	30
P29	Pearson Correlation	,098
	Sig. (2-tailed)	,605
	N	30
P35	Pearson Correlation	,357
	Sig. (2-tailed)	,053
	N	30
P41	Pearson Correlation	,068
	Sig. (2-tailed)	,719
	N	30
P47	Pearson Correlation	,474**
	Sig. (2-tailed)	,008
	N	30
P53	Pearson Correlation	,719**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
الحياة_الهادفة	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

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

Correlations

		تقبل الذات
S6	Pearson Correlation	,447*
	Sig. (2-tailed)	,013
	N	30
S12	Pearson Correlation	,336
	Sig. (2-tailed)	,070
	N	30
S18	Pearson Correlation	,265
	Sig. (2-tailed)	,158
	N	30
S24	Pearson Correlation	-,047
	Sig. (2-tailed)	,804
	N	30
S30	Pearson Correlation	,610**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
S36	Pearson Correlation	,689**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
S42	Pearson Correlation	,545**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
S48	Pearson Correlation	,577**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
S54	Pearson Correlation	,577**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
تقبل_الذات	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

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

الملاحق

		جودة الحياة
	Pearson Correlation	,597**
الاستقلال_الذاتي	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
	Pearson Correlation	,570**
التمكن	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
	Pearson Correlation	,527**
التطور_الشخصي	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
	Pearson Correlation	,630**
العلاقات_الإيجابية	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
	Pearson Correlation	,580**
الحياة_المهادفة	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
	Pearson Correlation	,557**
تقبل_الذات	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
	Pearson Correlation	1
جودة_الحياة	Sig. (2-tailed)	
	N	125

الملاحق

VAR00053		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة_الحياة	1	8	108,63	6,802	2,405
	2	8	129,88	1,126	,398

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
جودة_الحياة	Equal variances assumed	3,343	,089	-8,718	14	,000	-21,250	2,438	-26,478	-16,022
	Equal variances not assumed			-8,718	7,383	,000	-21,250	2,438	-26,954	-15,546

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,775	35

الملاحق

الجنس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ذكر	37	29,6	29,6	29,6
Valid أنثى	88	70,4	70,4	100,0
Total	125	100,0	100,0	

الخبرة المهنية

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
أقل من 5 سنوات	41	32,8	32,8	32,8
Valid من 5-10 سنوات	58	46,4	46,4	79,2
أكثر من 10 سنوات	26	20,8	20,8	100,0
Total	125	100,0	100,0	

الحالة العائلية

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
أعزب	22	17,6	17,6	17,6
Valid متزوج	100	80,0	80,0	97,6
مطلق	3	2,4	2,4	100,0
Total	125	100,0	100,0	

الرتبة الوظيفية

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
أستاذ مدرسة ابتدائي	72	57,6	57,6	57,6
Valid رئيسي	29	23,2	23,2	80,8
مكون	24	19,2	19,2	100,0
Total	125	100,0	100,0	

الملاحق

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة	125	98,20	8,292	,742

One-Sample Test

	Test Value = 108					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
جودة الحياة	-13,214	124	,000	-9,800	-11,27	-8,33

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة ذكر	37	99,35	9,044	1,487
جودة الحياة أنثى	88	97,72	7,960	,848

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
جودة الحياة	Equal variances assumed	,483	,488	1,007	123	,316	1,635	1,625	-1,580	4,851
	Equal variances not assumed			,955	60,608	,343	1,635	1,712	-1,788	5,059

الملاحق

Descriptives

جودة الحياة

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
أقل من 5 سنوات	41	99,95	7,969	1,244	97,44	102,47	86	117
من 5-10 سنوات	58	97,02	8,880	1,166	94,68	99,35	79	113
أكثر من 10 سنوات	26	98,08	7,166	1,405	95,18	100,97	86	115
Total	125	98,20	8,292	,742	96,73	99,67	79	117

ANOVA

جودة الحياة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	207,269	2	103,634	1,520	,223
Within Groups	8318,731	122	68,186		
Total	8526,000	124			

الملاحق

Descriptives

جودة الحياة

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
أعزب	22	96,77	6,928	1,477	93,70	99,84	86	112
متزوج	100	98,28	8,523	,852	96,59	99,97	79	117
مطلق	3	106,00	7,000	4,041	88,61	123,39	98	111
Total	125	98,20	8,292	,742	96,73	99,67	79	117

ANOVA

جودة الحياة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	227,976	2	113,988	1,676	,191
Within Groups	8298,024	122	68,017		
Total	8526,000	124			

Descriptives

جودة الحياة

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
أستاذ مدرسة ابتدائي	72	98,50	8,933	1,053	96,40	100,60	79	117
رئيسي	29	97,69	7,152	1,328	94,97	100,41	86	115
مكون	24	97,92	7,835	1,599	94,61	101,23	81	111
Total	125	98,20	8,292	,742	96,73	99,67	79	117

ANOVA

جودة الحياة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	15,960	2	7,980	,114	,892
Within Groups	8510,040	122	69,754		
Total	8526,000	124			