

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة

الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية

ط. د. شداني عمر أ. د. لحسن بوعيد الله

وحدة بحث تنمية الموارد البشرية بجامعة - سطيف-2

doylettrres@yahoo.fr

chedd.aom@gmail.com

الملخص :

يهدف التحقق من العلاقة الارتباطية بين ستة (06) أبعاد لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، و بين جودة الحياة المدرسية في أبعادها الستة (06)، أجريت الدراسة باعتماد المنهج الارتباطي وباستعمال برنامج ال SPSS إصدار 25، مع عينة مشكلة من 253 من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية البويرة. أظهرت النتائج الدراسية وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بنسبة 44.44 %، بينما سجلت العلاقة الارتباطية غير الدالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بنسبة 55.56%.

كلمات مفتاحية: إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية- جودة الحياة - معلم

Abstract:

In order to verify whether there is a correlation between the six (06) dimensions of the coping strategies, and the quality of school life in its six dimensions, the study has been done by adopting the correlation method and using the SPSS program, version 25 , on a sample of 253 primary school teachers in the wilaya of Bouira.

The study results showed a positive correlation and statistically significant at 0.05 level with a 44.44%, While it recorded a not-significant statistical correlation at 0.05 level with a 55.56% .

Keywords: Coping strategies - life quality - teacher .

مقدمة:

تغطي التربية قسما بالغ الأهمية من رأسمال أغلبية دول العالم أمام تحديات زمن العولمة إذ تمّ الحكم على التربية أنها فعلا ذات أهمية بالغة لا يمكن تجاهلها، فهي مؤشر الصحة الاقتصادية، الاجتماعية والصحة لبلد ما (UNESCO, 2004) في :
(Michelle Perreault , 2011, 1) .

يعني هذا الحكم على أن نجاح عملية التربية يتوقف على العديد من العناصر والأبعاد التي تتكون منها كل من عمليتي التعليم والتعلم، إلا أن المناهج الدراسية الملائمة، والكتب المدرسية والوسائل الجيدة، والمباني المدرسية جيدة التجهيز، والإدارة المدرسية الحكيمة الناجحة إلى غير ذلك من الأبعاد المهمة مع أهميتها، لا تعادل في رأي البعض دور المعلم الجيد المخلص القادر على القيام بوظيفته بطريقة فعالة، ففي لا تعطي ثمارها إذا لم توضع بين يدي معلم كفاء وأمين . و يتفق التربويون على أهمية المعلم في العملية التعليمية، إذ لا يمكن أن يتوافر تعليم جيد بدون معلم جيد، فالمعلم هو حجر الزاوية في العملية التربوية التعليمية، إذ تصلح بصلاحه وتفسد بفساده.(علي حمود علي، العدد19 ، ص35)، حيث يواجه المعلمون في المحيط المدرسي صعوبات عدة يسببها الضغط العائلي ونشاط العمل. حالهم حال كل موظف، " فالموظف يجد صعوبة في التعبير عن عدم ارتياحه وانزعاجه في عمله، سواء من سوء تسيير العلاقات مع زملائه، أو من حيث النشاطات التي يمارسونها، والتي لا ترقى إلى المستوى المطلوب منهم، فهم يعبرون عن عدم رضاهم، وعن التوتر الذي ينتابهم لكونهم تحت تأثيرين :

- تلبية حاجة المؤسسة بالمستوى المطلوب من الموظف تأديته أو تحقيقه.

- تلبية حاجاته هو من أجل تخفيف التوتر والألم والتقليل من المعاناة قدر

الإمكان. (Clot,1999) في: (JEAN-MARC WELLER , 2008,178) ، >> فهو لا يحتاج إلى

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر

أ. د. لحسن بوعبد الله

احترام وتقدير زملائه فحسب، بل إلى احترام وتقدير الأولياء وتلامذته والإدارة معا، و
بدوره يبادلهم نفس التقدير والاحترام مما يعزز إشباع حاجته للانتماء الاجتماعي <<
(Frédéric Sauvé, Nathalie Houlfort, 2010, 61)

الأمر الذي جعل الباحثين في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية يثابرون بدون
توقف في تقصي الألم الذي يظهره المعلمون بتفاقم في شكل أعراض، وهي مؤشر
المعاناة. ويكفي للمعلم أنه يواجه العناصر البشرية الضاغطة في الوسط المدرسي
كمبرر وانعكاس على الصحة النفسية والجسمية للأفراد. " تأثير يعلن عنه عدة
عوامل، منها استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية " ; Holahan & Moos , 1994
(Turner & Roszell, 1994) في: (Ofra HAZANOV-BOSKOVITZ, 2003) ، هذه الوضعية لفتت
نظر الباحثين منذ سنين عديدة بدراسات عالجت الظاهرة وأحصيت في الولايات
المتحدة الأمريكية وأوروبا حيث الأعراض مختلفة والسياقات متنوعة ولكن الإشكالية
نفسها: يعاني المعلمون كثيرا في ممارسة مهنتهم، حيث التكلفة البشرية والنقدية
باهظة. (Frédéric Sauvé, Nathalie Houlfort, 2010, p8).

يعكس ما سبق قوله أن تطوير الواقع التربوي يقف أمام تحديات عدة أهمها
تلك المشكلات التي تواجه المعلمين بمراحل التعليم المختلفة إذ لا يخفى على أحد
حسب قول Marguerie Alter بأن كل نظام تربوي يبني على أساس فكرة التواصل
والذي لا يتم بين المعلم و التلاميذ فحسب وإنما يتعداه إلى جميع العاملين بالوسط
المدرسي قاستون مياليري، 2001، ص 27). إلا أن نقص كفاءة التواصل و بناء
العلاقات مع الآخرين، يعزوها بعض الباحثين إلى الاستعدادات الشخصية للفرد
وإدماجها للتعلمات الشرطية. (Ovide Fontaine ,1978, 208).

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شاداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

وهذا المعنى فإن المعلم في بيئته التربوية وفي وسطه المدرسي جدير بالحصول على استقلاليتته والتحرر من ضغوطاته النفسية ومن ذلك فهو قادر على تطوير أوضاعه لإيجاد معنى لبيئته وحياة مهنية جيدة، حيث جودة الحياة تكمن داخل الخبرة الذاتية للشخص، كما يشير Diener&Diener إلى أن جودة الحياة "ببساطة شديدة تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة(التقويمات المعرفية) أو الوجدان(رد الفعل الانفعالي المستمر) بظروف الحياة ومدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات " (Diener&Diener,1995,PP.653-663). في:(محمد السعيد أبو حلاوة،2010)، جودة الحياة : المفهوم والأبعاد). بينما يشير فريكي (Vreeke,1997) إلى أن

" المؤشرات الخارجية لجودة الحياة لا قيمة ولا أهمية لها في ذاتها، بل تكتسب أهميتها من خلال إدراك الفرد و تقييمه لها "(محمد السعيد أبو حلاوة،2010).
إن التحديات الراهنة التي ترفعها الجزائر في الحقل التربوي لتحقيق الكفاءات الشاملة المتوخاة من حسن توظيف مناهج الإصلاحات الجديدة والتي يجد فيها المعلمون صعوبات في تطبيقها الميداني خاصة منهم ذوي المدة القصيرة من الخبرة ومدة التكوين البيداغوجي و في التعليمية ،أثار فضول وحيرة الطالب الباحث للوقوف على الأبعاد الستة (06) للاستراتيجيات المستخدمة من طرف المعلمين لمواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة حياتهم المهنية.

● الإشكالية :

" إن خطوات الطريقة العلمية، التي اقترحها الفيلسوف والمربي الأمريكي، جون ديوي J. Dewey، عام 1910، ونجدها كذلك لدى فلاسفة مناهج العلم، وتتبعها العمليات الفكرية لمسار البحث العلمي، تبدأ بالشعور بالمشكلة، ثم جمع المعلومات حولها، ثم

التوصل إلى تحديدها. " (بشير معمريّة، 2015، ص12) ، الأمر الذي يدعو إلى التساؤل
التالي :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (التركيز على
المشكل - الدعم والمساندة - التجنب والانسحاب - التواصل - اعتماد النمط
التقليدي - الاعتماد على الدين والأخلاق)، وأبعاد جودة الحياة المهنية (الوسط
المدرسي - الرضا عن الحياة المدرسية - الصحة النفسية والجسمية - علاقات
التواصل، الدعم والمساندة - اعتماد النمط التقليدي - الدين، الضمير والأخلاق -
تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات) لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

• فرضية الدراسة :

للإجابة عن التساؤل المطروح، اشتقت الفرضية المعنية بالدراسة الميدانية والتي
نصها كالتالي:

- توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (التركيز على
المشكل - الدعم والمساندة - التجنب والانسحاب - التواصل - اعتماد النمط التقليدي
- الاعتماد على الدين والأخلاق)، وأبعاد جودة الحياة المهنية (الوسط المدرسي - الرضا
عن الحياة المدرسية- الصحة النفسية والجسمية- علاقات التواصل - الدعم
والمساندة - اعتماد النمط التقليدي - الدين، الضمير والأخلاق - تحمل المسؤولية
واتخاذ القرارات) لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

أولاً - الخلفية النظرية للدراسة:

• مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

➤ الوسط المدرسي: الفضاء الذي تمارس فيه مهنة التعليم و التي " تضم فئات من
العاملين في مستويات مختلفة، والموجهون التربويون، المعلمون في المدارس...، وغايات

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

هؤلاء جميعهم تحقيق عمليات التعلم التي تتم داخل المدارس... سواء في ذلك ما يتصل بالجانب المعرفي والعقلي، أو ما يتصل بالجانب الوجداني والعاطفي، وما يتصل بمهارات الأدوات المختلفة وما يتعلق بأنماط السلوك الاجتماعي، (عبد الحليم، أحمد مهدي، 1988، في: عبد اللطيف الفاربي وآخرون، 1994، 102).

➤ **المعلم (المدرس)** : يشير اللفظ إلى كل الأشخاص الذين يتحملون مهمة تربية التلاميذ داخل المدارس (UNESCO، عن: Mialaret.Gaston, 1979، في: عبد اللطيف الفاربي وآخرون، 1994، 102).

➤ **التعليم: فعل**، طريقة تحويل المعارف، (LE PETIT LAROUSSE, 1995, p 391).

➤ **تعليم (تدريس)** : تدخل شخص ما في نشاطات تعلم فرد آخر خاضع لإجراءات هذا التدخل، وقابل بالنتيجة، لأن تهيكل نشاطاته التعلّمية وتنظم بكيفية أو بأخرى (عبد اللطيف الفاربي وآخرون، 1994، 102).

➤ **التعليم الابتدائي**: يمنح التعليم الابتدائي الذي يستغرق خمس

سنوات في المدارس الابتدائية (سعد، لعمش، 2010، المادة 47، ص 56).

➤ **الضغط النفسي "Stress"**: يعرفه "ها. سيل" بأنه: "تعبير انفعالي

للعضوية خاضعة لفعل مثير ما" (Eliane garnier-Daujard, 2001, le stress

professionnel, 2006, p25). فالضغوط النفسية "stress" هي إذاً إحدى الظواهر في

حياة الإنسان، تظهر في مواقف الحياة المختلفة، مما يتطلب من الفرد توافقاً (ابن منظور، 1993، ج6، ص14). 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. (أحمد نايل وأحمد عبد اللطيف، ص 18). والضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيزيولوجية. مع أنّ تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر (نفس المرجع، 19).
➤ هانز سيلي 1936: أول من اقترح تعريفا في مجلة الطبيعة لمفهوم الضغط النفسي: "إنه استجابة لا نوعية للعضوية ضد أي تهديد، إنها متلازمة التكيف العام لجسمنا مع كل حدث".

● التعريف الإجرائي للضغط النفسي: حالة توتر تحدث عند المعلم في وسطه المدرسي جراء تعرضه لموقف مثير (بشري، مادي، بيداغوجي) فيشعر أنه يهدد توازنه فيستجيب باضطراب، وجداني، فيزيولوجي سلوكي بهدف التكيف.

● إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (le coping): أصلها اللغوي :

مصطلح انجليزي يعني "مواجهة" والذي يعين هذا التكيف، ويعتبر كاستجابة

تكيفية لتغيرات الوسط. (Folkman, 1984 ; Lazarus and Folkman, 1984 ; Lazarus, 1981

1984) في : (Mahmoud Boudarene, 2005, p8).

● تعريفها : هي الموازنة و التعديل الدائم في مواجهة التغيرات اللا متناهية لمحيطنا الفيزيائي والاجتماعي، وللمتطلبات التي تعرضها الحياة في كل الأيام. وإن المكانيزمات المستعملة لاشعورية وآلية، تسمح بالحفاظ على التوازن الداخلي للفرد بدون جهد و بدون ألم.(نفس المرجع).

● التعريف الإجرائي لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية :

هي الأسلوب المستخدم والسلوك الذي يبديه المعلم في وسطه المدرسي بالمستوى المرتفع للتخفيف من الضغط النفسي الذي يشعر به جراء تعرضه لموقف ضاغط (بشري، مادي، بيداغوجي) بهدف التكيف وتحقيق التوازن النفسي. ويظهر أثر ذلك في مستوى جودة الحياة المدرسية في أبعادها الستة المعنية بالدراسة.

• تعريف الجودة:

تتفق معظم أدبيات الجودة بأن محاولة تعريف معنى الجودة يمكن تناوله من جوانب متعددة نظراً لاختلاف التصورات حول المفهوم، لذلك " ينصح الباحث بيرسينغ (Pirsig,2001) بأن ندع الجودة بلا تعريف " دع الجودة دون تعريف ..هذا هو السر" وهو في ذلك يشير إلى أننا سنعرف الجودة عندما نشعر بها، وهذه دلالة على أن المستفيدين من المنتج هم من يحكمون على مدى جودته . " (إبراهيم بن عبد الكريم الحسين).

- في لغتنا العربية يعرف "ابن منظور" في معجمه لسان العرب كلمة " الجودة " بأن أصلها (جود) والجيد نقيض الرديء، وجاد الشيء جوده، وجوده أي صار جيداً، وأجاد أي أتى بالجيد من القول والفعل. عن موقع درر العراق ويكي (<http://wiki.dorar-aliraq.net/>), بينما يعرفها Turcotte بديناميكية التنظيم والعمل التي تسمح بالحفاظ أو نمو حسن الحال والطمأنينة الجسمية والنفسية لتحقيق الانسجام التام مع وسط الحياة الشاملة. (LOUISE HAMEL,1993,24).

• التعريف الإجرائي لجودة الحياة المدرسية :

هي المستوى الجيد للأبعاد الستة الذي يأتي به المعلم من القول والفعل في الوسط المدرسي إثر توظيفه بالمستوى المرتفع لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في أبعادها الستة.

هدف البحث : استكشاف مدى وجود علاقة ارتباطية بين الأبعاد الستة(06) لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبين جودة الحياة المدرسية في أبعادها الستة(06) لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

❖ أهمية البحث:

- المساهمة في تطوير المعارف لتمكين المعلمين من الاستعمال الحسن لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناجمة عن تفاعلاتهم الإنسانية في الوسط المدرسي .

- فتح أبواب لدراسات مستقبلية أخرى بهدف التعميم وتوسيع حقل البحث على مستوى الوطن وخارجه وتفعيله بما يخدم تحقيق الرضا الوظيفي للمعلم.

ثانيا. الدراسة الميدانية:

وهي نوع من البحوث الأساسية النظرية الوصفية أو التجريبية، يتناول فيها الباحث ظاهرة ما موجودة في الميدان، فيتصل بالأفراد أو بالمؤسسات أو بالوثائق... فيجمع منها أو حولها معلومات، و يتناولها بأسلوب منهجي معين (بشير معمري، 2015 . ص 2. الفرق بين الميداني والتطبيقي في البحوث النفسية والتربوية). وقد تحققت دراسته الميدانية بمساعدة مفتشي التعليم الابتدائي و مديري المدارس الابتدائية...

• الحدود المكانية: تحققت الدراسة الميدانية بمدارس التعليم الابتدائي بالدوائر التربوية لولاية البويرة.

• الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من شهر أكتوبر 2015 إلى غاية شهر جويلية 2017.

• منهج الدراسة : اعتمد الطالب الباحث ما يناسب دراسته الميدانية وهو المنهج الارتباطي .

• عينة الدراسة: تضمنت العينة المستهدفة معلمي المرحلة الابتدائية بمدارس الدوائر التربوية لولاية البويرة والتي بلغ عددها 253 معلم و معلمة.

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

• أدوات الدراسة: تحققت الدراسة الميدانية باستغلال مقياسين من إعداد الطالب الباحث، وقد تم تصحيح بعض بنودهما وفق توجيه وإرشاد الأساتذة المحكمين وهم من رتبة «دكتور» و «أستاذ دكتور» من جامعات وطنية (سطييف، وهران2، بويرة، مسيلة. بليدة2، غليزان. قسنطينة...) وعددهم 10.

1- مقياس لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

يتكون من 35 بند موزعة على ستة (06) أبعاد تتضمن ستة (06) بنود سالبة، وثلاث بدائل اختيارات على مدرج "ليكارت" وهي: تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي قليلا، تنطبق علي نادرا . ومنحت لكل إجابة عن البند درجة: 3، أو 2، أو 1 وعكس هذا التقدير بالنسبة للبنود السلبية. أي : 1، 2، 3.

2 - مقياس جودة الحياة المدرسية :

يتكون من 28 بند موزعة على ستة (06) أبعاد تتضمن ستة (06) بنود سلبية، وثلاث بدائل اختيارات على مدرج "ليكارت" وهي: تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي قليلا، تنطبق علي نادرا . ومنحت لكل إجابة عن البند درجة: 3، أو 2، أو 1 وعكس هذا التقدير بالنسبة للبنود السلبية. أي : 1، 2، 3.

• الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المعتمدة :

- طُبِّقَ على المقياسين اختبار الصدق الظاهري إذ يعتبر الصدق أهم شرط ينبغي أن يتصف به الاختبار حتى يصبح صالحا للاستعمال بشير معمريه (2015، ص47) ، حيث أبدى الأساتذة المحكمون رأيهم واستحسانهم لبنود المقياسين في أبعادها الستة (06) بخصوص صلاحيتها وكونها تقيس السمة المستهدفة بالدراسة بعد تعديلها وفق ملاحظاتهم. كما تم حساب الصدق التمييزي للمقياسين بطريقة" المقارنة الطرفية " بشير، معمريه (2015، ص58)، أحمد، محمد الطيب(1999، ص292)،

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شاداني عمر

وأظهرت النتائج أن للمقياسين القدرة التمييزية بين المجموعتين المتطرفتين المستقلتين والمتمثلتين في 27% من نسبة المفحوصين وهي توافق 11 عنصرا في الدراسة الاستطلاعية و 68 عنصرا في الدراسة الأساسية من الفئة العليا في ترتيبها التنازلي و المتحصلة على أعلى درجة بالإجابة على بنود الاختبار بـ " كثيرا "، و 27 % من نسبة المفحوصين وهي توافق 11 عنصرا في الدراسة الاستطلاعية و 68 عنصرا في الدراسة الأساسية من الفئة الدنيا في ترتيبها التنازلي و المتحصلة على أدنى درجة بالإجابة على بنود الاختبار بـ " كثيرا "، وبتطبيق معادلة اختبار "ت" تحصلنا على النتائج التالية :

1 . أ): اختبار "ت" لمقياس استراتيجيات مواجهة ض . ن في الدراسة الاستطلاعية = 6,646، ومنها فإن هذه القيمة المحسوبة (= 6,646) أكبر من القيمة الجدولية (=1,725)، فالاختبار يميز بين المجموعتين فهو دال إحصائيا عند مستوى 0,05، وعند درجة الحرية : د = 20.

. ب) : اختبار "ت" لمقياس جودة الحياة المدرسية في الدراسة الاستطلاعية = 4,576، وإن هذه القيمة المحسوبة (= 4,576) أكبر من القيمة الجدولية (=1,725)، فالاختبار يميز بين المجموعتين و هو دال إحصائيا عند مستوى 0,05، وعند درجة الحرية : د = 20.

2 . أ) : اختبار "ت" لمقياس استراتيجيات مواجهة ض . ن في الدراسة الأساسية = 25,614، ومنها فإن هذه القيمة المحسوبة = 25,614 أكبر من القيمة الجدولية = 1,984، فالاختبار يميز بين المجموعتين و هو دال إحصائيا عند مستوى 0,05، وعند درجة الحرية : د = 134.

. ب) : اختبار "ت" لمقياس جودة الحياة المدرسية في الدراسة الأساسية = 22,944، وإن هذه القيمة المحسوبة (= 22,944) أكبر من القيمة الجدولية (=1,984)، فالاختبار

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شاداني عمر

أ. د. لحسن بو عبد الله
يميز بين المجموعتين و هو دال إحصائياً عند مستوى 0.05، وعند درجة الحرية : د =
134 .

و باستخدام برنامج SPSS إصدار 22. تبين أن المقياسين يتميزان بالثبات حيث تم
حساب معامل α كرومباخ وأظهرت نتائج الدراسة الإحصائية القيم التالية:

1- قيمة معامل α كرومباخ بالنسبة لمقياس استراتيجيات مواجهة ض.ن = 0,628

2 - قيمة معامل α كرومباخ بالنسبة لمقياس الجودة = 0,780

• عرض و مناقشة النتائج : بعد تقنين المقياسين والتحقق من خصائصهما
السيكومترية من الصدق والثبات اللذان يتمتعان بهما، أجريت الدراسة على العينة
المستهدفة وعدد أفرادها 253 مفحوصا.

و لاستخراج العلاقة الارتباطية بين الأبعاد الستة (06) لاستراتيجيات مواجهة
الضغوط النفسية والأبعاد الستة (06) لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة
الابتدائية اعتمادا على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS إصدار 25
)، تم اختبار الفرضية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وقد أسفرت المعالجة
الإحصائية على النتائج المبينة في الجدول رقم (01).

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شدادي عمر
أ. د. لحسن بو عبد الله

الجدول رقم (01) : نتائج معاملات الارتباط بيرسون بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد جودة الحياة المهنية

أبعاد جودة الحياة المهنية							استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات	اعتماد النمط التقليدي	علاقات التواصل، الدعم والمساندة	الصحة النفسية والجسدية	الرضا عن الحياة المدرسية	الوسط المدرسي		
$r=0.361$ $\alpha<0.001$	$r=-0.034$ $\alpha=0.589$	$r=0.219$ $\alpha<0.001$	$r=0.145$ $\alpha=0.021$	$r=0.198$ $\alpha=0.002$	$r=0.184$ $\alpha=0.003$	التركيز على المشكل	
$r=0.103$ $\alpha=0.102$	$r=0.087$ $\alpha=0.168$	$r=0.135$ $\alpha=0.032$	$r=0.039$ $\alpha=0.536$	$r=0.087$ $\alpha=0.167$	$r=0.012$ $\alpha=0.848$	الدعم والمساندة	
$r=0.016$ $\alpha=0.803$	$r=0.044$ $\alpha=0.487$	$r=-0.107$ $\alpha=0.090$	$r=-0.075$ $\alpha=0.233$	$r=-0.038$ $\alpha=0.547$	$r=-0.020$ $\alpha=0.757$	التجنب والانسحاب	
$r=0.369$ $\alpha<0.001$	$r=0.101$ $\alpha=0.111$	$r=0.167$ $\alpha=0.008$	$r=0.068$ $\alpha=0.281$	$r=0.089$ $\alpha=0.156$	$r=0.182$ $\alpha=0.004$	التواصل	
$r=-0.067$ $\alpha=0.290$	$r=0.364$ $\alpha<0.001$	$r=0.136$ $\alpha=0.031$	$r=0.248$ $\alpha<0.001$	$r=0.277$ $\alpha<0.001$	$r=-0.063$ $\alpha=0.320$	اعتماد النمط التقليدي	
$r=0.214$ $\alpha=0.001$	$r=-0.026$ $\alpha=0.684$	$r=0.097$ $\alpha=0.122$	$r=0.152$ $\alpha=0.016$	$r=0.147$ $\alpha=0.019$	$r=0.178$ $\alpha=0.216$	الاعتماد على الدين والأخلاق	

مناقشة نتائج الجدول (رقم 1):

نلاحظ من الجدول رقم (01) بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية (معامل الارتباط بيرسون $=0.184$ ، مستوى الدلالة $=0.003$) بين استراتيجية التركيز على المشكل وبعد الوسط المدرسي. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية التركيز على المشكل صاحبه زيادة في درجات بعد الوسط المدرسي لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية (معامل الارتباط بيرسون $=0.198$ ، مستوى الدلالة $=0.002$) بين استراتيجية التركيز على المشكل وبعد الرضا عن الحياة المدرسية. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية التركيز

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

على المشكل صاحبه زيادة في درجات بعد الرضا عن الحياة المدرسية لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251) = 0.145، مستوى الدلالة = 0.021) بين استراتيجية التركيز على المشكل وبعد الصحة النفسية والجسمية. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية التركيز على المشكل صاحبه زيادة في درجات بعد الصحة النفسية والجسمية لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251) = 0.219، مستوى الدلالة > 0.001) بين استراتيجية التركيز على المشكل وبعد علاقات التواصل، الدعم والمساندة. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية التركيز على المشكل صاحبه زيادة في درجات بعد علاقات التواصل، الدعم والمساندة لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251) = 0.361، مستوى الدلالة > 0.001) بين استراتيجية التركيز على المشكل وبعد تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية التركيز على المشكل صاحبه زيادة في درجات بعد تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251) = 0.182، مستوى الدلالة = 0.004) بين استراتيجية التواصل وبعد الوسط المدرسي. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية التواصل صاحبه زيادة في درجات بعد الوسط المدرسي لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

ط. د. شداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251) = 0.167، مستوى الدلالة = 0.008) بين استراتيجية التواصل وبعد علاقات التواصل، الدعم والمساندة. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية التواصل صاحبه زيادة في درجات بعد علاقات التواصل، الدعم والمساندة لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251) = 0.369، مستوى الدلالة > 0.001) بين استراتيجية التواصل وبعد تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية التواصل صاحبه زيادة في درجات بعد تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251) = 0.277، مستوى الدلالة > 0.001) بين استراتيجية اعتماد النمط التقليدي وبعد الرضا عن الحياة المدرسية. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية اعتماد النمط التقليدي صاحبه زيادة في درجات بعد الرضا عن الحياة المدرسية لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251) = 0.248، مستوى الدلالة > 0.001) بين استراتيجية اعتماد النمط التقليدي وبعد الصحة النفسية والجسمية. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية اعتماد النمط التقليدي صاحبه زيادة في درجات بعد الصحة النفسية والجسمية لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251)

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شاداني عمر
أ. د. لحسن بو عبد الله

= 0.136، مستوى الدلالة = 0.031) بين استراتيجية اعتماد النمط التقليدي
وبعد علاقات التواصل، الدعم والمساندة. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات
استراتيجية اعتماد النمط التقليدي صاحبه زيادة في درجات بعد علاقات التواصل
الدعم والمساندة لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251)
= 0.364، مستوى الدلالة > 0.001) بين استراتيجية اعتماد النمط التقليدي
وبعد اعتماد النمط التقليدي. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية اعتماد
النمط التقليدي صاحبه زيادة في درجات بعد اعتماد النمط التقليدي لجودة الحياة
المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون (251) =
0.147، مستوى الدلالة = 0.019) بين استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق وبعد
الرضا عن الحياة المدرسية. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية الاعتماد
على الدين والأخلاق صاحبه زيادة في درجات بعد الرضا عن الحياة المدرسية لجودة
الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251)
= 0.152، مستوى الدلالة = 0.016) بين استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق
وبعد الصحة النفسية والجسمية. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات استراتيجية
الاعتماد على الدين والأخلاق صاحبه زيادة في درجات بعد الصحة
النفسية والجسمية لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا (معامل الارتباط بيرسون(251)

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شاداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

= 0.214، مستوى الدلالة = 0.001) بين استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق
وبعد تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت درجات
استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق صاحبه زيادة في درجات تحمل المسؤولية
واتخاذ القرارات لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
- نستخلص من تحليل نتائج الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية
حيث مستوى الدلالة $\alpha > 0.05$ بين كل من :

أ- استراتيجية التركيز على المشكل و خمسة (05)أبعاد لجودة الحياة المدرسية
التالية : الوسط المدرسي - الرضا عن الحياة المدرسية- الصحة الجسمية والنفسية -
علاقات التواصل، الدعم والمساندة - تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات .

ومن هذا نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجية
التركيز على المشكل و أبعاد جودة الحياة المدرسية الخمسة (05) :

الوسط المدرسي - الرضا عن الحياة المدرسية- الصحة الجسمية والنفسية - علاقات
التواصل، الدعم والمساندة - الدين، الضمير والأخلاق - تحمل المسؤولية واتخاذ
القرارات.

ب - استراتيجية الدعم والمساندة وبعد علاقات التواصل، ومن هذا نقبل الفرضية
البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجية الدعم والمساندة و بعد
علاقات التواصل لجودة الحياة المدرسية.

ج- استراتيجية التواصل وثلاثة (03)أبعاد لجودة الحياة المدرسية التالية :
الوسط المدرسي - علاقات التواصل، الدعم والمساندة - تحمل المسؤولية واتخاذ
القرارات. ومن هذا نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شاداني عمر

استراتيجية التواصل و أبعاد جودة الحياة المدرسية الثلاثة (03) : الوسط المدرسي -
علاقات التواصل - تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات.

د- استراتيجية اعتماد النمط التقليدي وأربعة (04) أبعاد لجودة الحياة المدرسية
التالية :

الرضا عن الحياة المدرسية- الصحة الجسمية والنفسية - علاقات التواصل،
الدعم والمساندة - اعتماد النمط، الدعم والمساندة التقليدي.

ومن هذا نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين
استراتيجية اعتماد النمط التقليدي و أبعاد جودة الحياة المدرسية الأربعة (04) : -
الرضا عن الحياة المدرسية - الصحة الجسمية و النفسية - علاقات التواصل، الدعم
والمساندة - اعتماد النمط التقليدي.

هـ - استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق وثلاثة (03) أبعاد لجودة الحياة
المدرسية التالية:

الرضا عن الحياة المدرسية- الصحة الجسمية والنفسية - تحمل المسؤولية
واتخاذ القرارات.

ومن هذا نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين
استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق و أبعاد جودة الحياة المدرسية الثلاثة (03) :
- الرضا عن الحياة المدرسية- الصحة الجسمية والنفسية - تحمل المسؤولية واتخاذ
القرارات..

- أما أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها الارتباطية بأبعاد
جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية غير الدالة إحصائياً، فهي ممثلة
بالجدول (رقم 2):

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

جدول (رقم 2) : نتائج معاملات الارتباط بيرسون بين استراتيجيات مواجهة

الضغوط النفسية وأبعاد جودة الحياة المهنية وهي غير دالة إحصائيا

أبعاد جودة الحياة المهنية						استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
الوسط المدرسي	الرضا عن الحياة المدرسية	الصحة النفسية والجسمية	علاقات التواصل الدعم والمساندة	اعتماد النمط التقليدي	تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات		
				$r = -0.034$ $\alpha = 0.589$			التركيز على المشكل
$r = 0.103$ $\alpha = 0.102$	$r = 0.087$ $\alpha = 0.168$	$r = 0.039$ $\alpha = 0.536$					الدعم والمساندة
$r = 0.016$ $\alpha = 0.803$	$r = 0.044$ $\alpha = 0.487$	$r = -0.107$ $\alpha = 0.090$	$r = -0.075$ $\alpha = 0.233$	$r = -0.038$ $\alpha = 0.547$	$r = -0.020$ $\alpha = 0.757$		التجنب والانسحاب
	$r = 0.101$ $\alpha = 0.111$		$r = 0.068$ $\alpha = 0.281$	$r = 0.089$ $\alpha = 0.156$			التواصل
$r = -0.067$ $\alpha = 0.290$					$r = -0.063$ $\alpha = 0.320$		اعتماد النمط التقليدي
	$r = -0.026$ $\alpha = 0.684$	$r = 0.097$ $\alpha = 0.122$			$r = 0.178$ $\alpha = 0.216$	الاعتماد على الدين والأخلاق	

* مناقشة نتائج الجدول (رقم 2):

مثل هذه النتائج يعبر عنها بعض الباحثين أين يعزبها كل منهم إلى عوامل مختلفة وهذه الأخيرة تفتح بابا جديدا للبحث والتعمق في الدراسة وتقصي تغيرات الظواهر والأعراض لدى مجتمعات في أوساط وفي أزمنة مختلفة. فقد يعزى ذلك لعامل الصدفة (GOULET, C. (1998). *Planète Psy.*) أو للخصائص الديموغرافية لأفراد العينة ومدى فهمها وجديتها في الإجابة عن بنود المقياسين بصدق وموضوعية، أو يعود إلى متغير ثالث هو " الاستعداد العددي للمفحوصين" الذين أجابوا على بنود الاختبارين (بشير معمريه، 2015، ص 11) ، " إلا أن نقص كفاءة التواصل و بناء العلاقات مع الآخرين، يعزوها بعض الباحثين إلى الاستعدادات

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر

الشخصية للفرد وإدماجها للتعليمات الشرطية. (Ovide, F . 1978, 208). "، إذ لا يخفى على أحد حسب قول Alter Marguerie بأن كل نظام تربوي يبني على أساس فكرة التواصل والذي لا يتم بين المعلم و التلاميذ فحسب وإنما يتعداه إلى جميع العاملين بالوسط المدرسي." (فاستون، مياليري.2001، ص27).

• الاستنتاج :

نستنتج من قراءة النتائج المتحصل عليها أن الأمر يدعو إلى تكملة الدراسة وإثرائها بالبحث و الدراسة حول دور هذه الاستراتيجيات في تجويد الحياة المدرسية من خلال دراسة الفروق بين المعلمين وفق المتغيرات والخصائص الديموغرافية للوصول إلى معرفة مدى التوظيف الإيجابي والسلبي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين ومبرراته في الوسط المدرسي، وذلك وفق ما تعكسه قراءة الجدول (02) التي يغلب فيها ظاهر غياب دلالة العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في أبعاد استراتيجيات الدعم والمساندة، و التجنب أو الانسحاب، والتواصل، وعلاقتها الارتباطية بأبعاد جودة الحياة المدرسية وهي: - الوسط المدرسي - الرضا عن الحياة المدرسية. - الصحة الجسمية والنفسية - اعتماد النمط التقليدي - تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات.

وهذه المؤشرات (الأبعاد) نص عليها القانون التوجيهي للتربية الوطنية رقم : 08 - 04 ((15 محرم 1429 الموافق 23 يناير 2008). ص61). في المادة 90 بالصيغة التالية:

" يهدف البحث التربوي إلى التحسين المستمر لمردود المؤسسة التربوية ونوعية التعليم الممنوح، كما يسمح بتجديد المحتويات والطرائق والوسائل التعليمية وحتى يستجيب البحث التربوي لحاجيات المعلمين وتحسين مردود النظام التربوي، فلا بد من إشراكهم فيه وإدراج عمليات التكوين في محيطه وتطوير نشاطاته في ميادين التقييم التربوي

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

وضمن نشر نتائجه وتثمينها.

أما اعتماد استراتيجيات النمط التقليدي، التجنب أو الانسحاب، الدين والأخلاق في التعليم (عند العينة المدروسة)، فقد يعزى إلى أمر آخر يستدعي البحث والدراسة في حيثياته المتعلقة بمدى مساهمة المعلمين للمستجدات التربوية وفاعليتهم الذاتية تجاه الخدمات المقدمة والمجهودات المبذولة في تطبيق طرائق التدريس والأساليب المنتهجة والحيرة التربوية التي يولها المعلمون لتنمية القدرات واكتساب مهارات لتحقيق الكفاءات المتوخاة من المناهج الجديدة.....

وإن هذه الاستنتاجات توافق اقتراحات الدراسة السابقة للطالب الباحث في تحضيره لشهادة الماجستير 2011/2010 وهي:

- تشجيع تعميم البحوث في المواضيع الحساسة وذات التأثير على شريحة كبيرة من المجتمع (قطاع التربية مثلا). وهذه الأخيرة تمثل عينة الدراسة المنجزة وهي موضوع المقال والتي تغطي نسبة معتبرة من مجتمع الدراسة بالولاية وعددها 253 مفحوصا وهم موزعون في عملهم على كامل الدوائر التربوية بالولاية والتي عددها 50 مقاطعة تربوية،
- تنظيم ملتقيات دورية يوظفها باحثون لفائدة المعلمين لتوعيتهم وتمكينهم من توظيف النتائج الإيجابية المحققة،
- مثلا : كيف يوظف المعلمون استراتيجياتهم في مواجهة الضغوط النفسية؟
- كما تستجيب النتائج المتحصل عليها لاقتراحات الدراسة السابقة لمسعودي رضا 2008-2009/
- على الجهات الوصية بالجزائر بضرورة القيام بدراسة حول استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل المعلمين، مما يساعد على التعمق أكثر في التعرف على أنجع

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شاداني عمر

أ. د. لحسن بو عبد الله
السبل الكفيلة بتقديم يد العون لهذه الشريحة المهمة في المجتمع بإعداد برامج
التدريب التحصيلي ضد الضغوط من أجل تعريف المعلمين بالضغوط النفسية
ونواتجها وتحسين استراتيجيات المواجهة لديهم .

● خلاصة:

تعتبر اقتراحات الدراسات السابقة مؤشرات تتوافق والنتائج التي أسفرت عنها
المعالجة الإحصائية لاختبار فرضية الدراسة في موضوع المقال والتي تنص على وجود
علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في أبعادها الستة (06)
وبين الأبعاد الستة (06) لجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، حيث تم
اكتشاف مدى تفاعل بعض المعلمين في وسطهم المدرسي مع المواقف المختلفة ومن
ذلك استخلاص أية أبعاد الاستراتيجيات الموظفة وأية أبعاد الجودة المحققة
بالمستوى المقبول وهم جيبسي الطرائق التقليدية، واعتمادهم استراتيجيات لا ترقى إلى
مستوى المستجدات التربوية مثل: التجنب و الانسحاب، اعتماد النمط التقليدي، و
هذه الفئة من المعلمين لا يوظفون المقاربات الحديثة التي تنفع المعلم والمتعلم معا،
وبذلك فهم بحاجة ماسة إلى يد العون في مجال حسن القراءة بوعي لأبعاد المناهج
الجديدة بما يخدم ويحقق جودة الحياة المدرسية، ولمعرفة ذلك، تطرح تساؤلات
وتشتق الفرضيات المناسبة للدراسة.

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر
أ. د. لحسن بوعبد الله

المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم، بن عبد الكريم الحسين . (28-29\4\1428هـ). من المدرسة التقليدية
2. إلى مدرسة الجودة "معوقات التحول" . ورقة عمل. اللقاء السنوي الرابع عشر. تقييم الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن)، منطقة القصيم: مركز الملك فهد بن عبد العزيز للجودة في التعليم. تصفح الورقة: 2017/11/19، 22:52. منقول من الموقع الإلكتروني:
3. http://child-trng.blogspot.com/2011/03/blog-post_30.html
4. ابن منظور.(1993). لسان العرب. مجلد 6، ج 14.
5. ابن منظور. لسان العرب . مجلد 13 . <https://www.google.com/search?q=>
6. أحمد، شلي . (1992) . كيف تكتب بحثاً أو رسالة (الطبعة 21). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية. www.al-mostafa.com
7. أحمد، محمد الطيب.(1999). الإحصاء في التربية وعلم النفس (الطبعة الأولى). الأزارطة، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث
8. أحمد ،نايل . وأحمد، عبد اللطيف أبو أسعد.(2009). التعامل مع الضغوط النفسية(الطبعة الأولى). عمان: دار الشروق.
9. القانون التوجيهي للتربية الوطنية. قانون رقم 04-08 . (15 محرم 1429 الموافق
10. يناير 2008) . (المادة 90، ص 61).
11. بشير معمريه . (2014). إعادة حساب الشروط السيكمترية لأدوات القياس :
- محاضرات في القياس النفسي لطلبة الدكتوراه. جامعة محمد لمين دباغين- سطيف 2. (68، 69).
12. بشير معمريه (2015a). المنهج الارتباطي في البحوث النفسية: محاضرات في
13. القياس النفسي ومنهجية البحوث العلمية. جامعة محمد لمين دباغين- سطيف 2. (11، 3، 2).
14. بشير معمريه (2015b). ما هو أساسي وما هو ليس أساسيا في منهجية إنجاز البحوث الميدانية في علم النفس: دليل مصغّر للإشراف ولتقييم الأطروحات في علم النفس. جامعة محمد لمين دباغين- سطيف 2. (47، 58).
15. حسن، مصطفى عبد المعطي.(2003). منهج البحث الإكلينيكي – أسسه
16. وتطبيقاته (الطبعة الأولى). القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر
أ. د. لحسن بو عبد الله

17. علي، محمود علي شعيب.(2015 - 1437). دليل الكتابة العلمية والتوثيق وفق
 18. نظام APA : الإصدار السادس. كلية التربية، جامعة المنوفية – جامعة نجران.
 19. سعد، لعمش.(2010). الجامع في التشريع المدرسي الجزائري.(ج2). عين مليلة : دار الهدى- الجزائر.
 20. شداني، عمر.(2011) . استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الوسط
 21. المدرسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالبويرة. رسالة ماستر غير منشورة.
 22. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أكلي محند أو الحاج بويرة. الجزائر.
 23. عبد اللطيف، الفاربي. وآخرون.(1994) . معجم علوم التربية، مصطلحات
 24. البيداغوجيا و الديدكتيك(الطبعة الأولى). دار الخطابي للطباعة والنشر.
 25. عبد المنعم، أحمد الدردير.(2006). الإحصاء البارامترى واللابارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية و الاجتماعية(الطبعة الأولى). عالم الكتب- نشر - توزيع- طباعة.
 26. قاستون، ميالري.(2001). علم النفس التربوي. دار الأفاق، الأبيار- الجزائر.
 27. محمد، السعيد أبو حلاوة . (2010/08/07). جودة الحياة : المفهوم والأبعاد، ورقة عمل. ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
 28. مسعودي، رضا.(2008- 2009) . مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين : دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر ودبي. مخبر الأروغونيميا. جامعة الجزائر2.
- المراجع باللغة الأجنبية:

1. Frédéric, Sauvé. et Nathalie, Houffort.(2010). *santé psychologique des enseignants de la Fédération Autonome de l'enseignement*. École nationale
2. d'administration publique. Montréal (Québec).
3. GOULET, C. (1998). D, FORMULER LES HYPOTHÈSES DU TEST DE SIGNIFICATION DE LA PENTE. Planète Psy. http://pagesped.cahuntsic.ca/sc_sociales/psy/psy.htm .
4. Hervé, Bénony. et Khadidja, Chahraoui. (1999). *entretien clinique et recherche*
5. *en psychologie clinique*. Paris : ©Dunod,
6. -Mahmoud, Boudarene.(2005). *LE STRESS Entre Bien être et souffrance*. Alger:
7. ©Berti Edition.
8. Marc, Lorient, Jean-Marc, Weller.(2008). *stress relationnel et activité du travail*.
9. EDITIONS ÉRÈS.

علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
ط. د. شداني عمر أ. د. لحسن بوعيد الله

10. Marie.Buscatto., Marc, Loriol., & Jean-Marc,Weller.(2008). *AU DELA DU STRESS*
11. *AU TRAVAIL .* © DITIONS ÉRÈS.
12. Michel, Delage.(2015). *Le système scolaire : les apprentissages et l'attachement.*
13. *La place De l'enseignant comme base de sécurité. Thérapie Familiale.*
14. (36),363-376. DOI :10.3917/tf.154.0363
15. Norbert, Sillamy.(2003). *Dictionnaire de psychologie* ,© Larousse Vuef.
16. LOUISE, HAMEL .(1993). *LA PERCEPTION,DE LA SUPERVISION SCOLAIRE ET DE LA*
17. *QUALITÉ DE LA VIE AU TRAVAIL CHEZ LES DIRECTIONS D'ÉCOLE DE L'ABITIBI-*
18. *MISCAMINGUE* : rapport de recherche. l'Université du Québec.
19. Ofra , HAZANOV-BOSKOVITZ.(2003). *Etude du coping des adolescents dans un*
20. *contexte Expérimental* . Thèse de Doctorat . Genève.
21. -Ovide,Fontaine.(1978).*introduction aux thérapies comportementales.*
22. (Behavior therapies).Historique. Bases théoriques. Pratique Bruxelles :
23. Pierre Mardaga.(editeur).
24. LE petit Larousse,(1995).dictionnaire encyclopedique. ©Larousse. Paris :
25. nouvelle édition. Science and Culture .VÉRONIQUE, FORTIN.(2009). *LE STYLE DE COPING, LES*
26. *STRATÉGIES*
27. *D'ADAPTATION ET LA RÉUSSITE SCOLAIRE DES ADOLESCENTS QUÉBÉCOIS*
28. *MANIFESTANT DES TROUBLES DU COMPORTEMENT.*Mémoire présenté à
29. la Faculté des études supérieures de l'Université Laval. QUÉBEC : dans le cadre
30. du programme de maîtrise en psychopédagogie mention adaptation scolaire
31. pour l'obtention du grade de maître ès arts (M.A.).
32. EMMANUEL, ABORD DE CHATILLON ET AUTRES.(2006). *LE STRESS*
33. *PROFESSIONNEL*,COLLECTION " les cahiers de Préventique " N° 6. Bordeaux :
33. © Editions Préventique.