

إسهام الأمن النفسي في التنبؤ بجودة حياة المعلمات المتزوجات وفقاً لرؤية 2030

إبتسام بنت سعيد بن محمد القحطاني

مستشارة أسرية، ماجستير التربية في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل،
المملكة العربية السعودية

bsmah.2727@gmail.com

أحمد صابر الشركسي

أستاذ مساعد، قسم علم النفس - كلية التربية، كلية التربية، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، المملكة العربية السعودية
asalsharkasy@iau.edu.sa

المستخلص

هدفت الدراسة درجة إسهام الأمن النفسي في التنبؤ بجودة حياة المعلمات المتزوجات وفقاً لرؤية 2030 من خلال الكشف عن مستوى الأمن النفسي وجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، والتنبؤ بجودة حياتهن من خلال الأمن النفسي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التنبؤي، وتم تطبيق مقياس الأمن النفسي لشقير 2005، ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة، وتكونت عينة الدراسة من (356) من المعلمات المتزوجات بالمدارس الثانوية التابعة لوزارة التعليم السعودية بشرق الرياض. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الأمن النفسي لدى المعلمات المتزوجات بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض جاء مرتفعاً، كما جاء مستوى جودة الحياة بدرجة مرتفعة نسبياً. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تُعزى إلى متغيري العمر والخبرة، في حين وجدت فروق دالة إحصائية تُعزى إلى المؤهل العلمي لصالح المعلمات الحاصلات على مؤهل البكالوريوس. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أبعاد جودة الحياة تُعزى إلى متغيرات العمر والخبرة والمؤهل العلمي، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لجودة الحياة. وكشفت نتائج تحليل الانحدار عن تنبؤ الأمن النفسي بجودة الحياة، حيث فسرت الدرجة الكلية للأمن النفسي ما نسبته (50%) من التباين في الدرجة الكلية لجودة الحياة، وأوصت الدراسة بتعزيز الصحة النفسية والأمن النفسي للمعلمات من خلال برامج إرشادية متخصصة ومراكز للدعم النفسي في البيئة التعليمية، مع تطوير الممارسات التنظيمية الداعمة وتخفيف الضغوط بما يحقق التوازن بين الحياة المهنية والأسرية. وتفعيل الأنشطة الصحية والرياضية والفنية والثقافية والترفيهية بما يساهم في تحسين جودة الحياة وتعزيز المشاركة المجتمعية، إلى جانب المتابعة الدورية لمؤشرات الأمن النفسي وجودة الحياة لتحديد الاحتياجات وتصميم البرامج المناسبة.

الكلمات المفتاحية: الأمن النفسي، جودة الحياة، رؤية 2030.

The Contribution of Psychological Security in Predicting the Quality of Life of Married Female Teachers in Light of Saudi Arabia's Vision 2030

Ibtisam Saeed Mohammed Al-Qahtani

Family Counselor; Master of Education in Psychological Counseling, College of Education,
Imam Abdulrahman Bin Faisal University, Kingdom of Saudi Arabia
bsmah.2727@gmail.com

Ahmed Saber Al-Sharkasy

Assistant Professor, Department of Psychology, College of Education, Imam Abdulrahman
Bin Faisal University, Kingdom of Saudi Arabia
asalsharkasy@iau.edu.sa

Abstract

This study aimed to examine the contribution of psychological security to predicting the quality of life of married female teachers in light of Saudi Vision 2030. It sought to assess the levels of psychological security and quality of life among married female teachers at the secondary school level in Riyadh and to investigate the extent to which psychological security contributes to predicting their quality of life. The study employed a descriptive predictive methodology. The Psychological Security Scale and the Quality of Life Scale were administered to a sample of 356 female teachers working in secondary schools affiliated with the Saudi Ministry of Education in Riyadh. The findings indicated that the level of psychological security among married female teachers at the secondary school level in Riyadh was relatively high. The results also revealed no statistically significant differences in psychological security attributable to the variables of age and years of experience, whereas statistically significant differences were found in favor of teachers with higher educational qualifications (master's degree or above). Furthermore, statistically significant differences were identified in some dimensions of quality of life according to age, years of experience, and educational qualification. However, no statistically significant differences were found in the overall quality of life score.

The study also examined the relative contribution of psychological security to quality of life and found that psychological security accounted for 50% of the variance in the overall quality of life score. Based on these findings, the study recommends strengthening psychological security among female teachers through specialized counseling programs and support centers within educational settings, while developing supportive organizational practices and reducing occupational stress. It also emphasizes promoting a healthy balance between professional and family life, encouraging health, sports, cultural, and recreational activities, and enhancing social participation as means of improving quality of life. In addition, continuous monitoring of psychological security indicators is recommended to identify teachers' needs and develop appropriate support programs.

Keywords: Psychological Security, Quality of Life.

مقدمة الدراسة

يعد الأمن النفسي من المتغيرات المهمة التي تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الطاقة النفسية الإيجابية وتحقيق التوازن العاطفي والاستقرار الداخلي للفرد، كما يساهم في تنمية المشاعر الإيجابية التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط الحياتية والمواقف الصعبة. ويعد الأمن النفسي من الحاجات الأساسية في تكوين الشخصية الإنسانية، إذ تمتد جذوره منذ مرحلة الطفولة ويستمر تأثيره عبر مختلف المراحل العمرية حتى الشيخوخة. ويصبح أمن الفرد مهدداً عندما يواجه ضغوطاً نفسية واجتماعية تفوق قدرته على التكيف؛ لذلك برز مفهوم الحاجة إلى الأمن كإحدى الحاجات الإنسانية الرئيسة في النموذج الهرمي لماسلو (Maslow)، حيث جاء في المرتبة الثانية مباشرة بعد الحاجات الفسيولوجية، مما يؤكد أهميته وتأثيره في حياة الأفراد (كشرو، 1989).

ويؤثر الأمن النفسي بشكل مباشر على جودة حياة الفرد، إذ إن انخفاض مستوى الأمن النفسي قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالتوتر والقلق، وضعف التكيف مع الضغوط اليومية، مما ينعكس سلباً على الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من نقص في الأمن النفسي يواجهون صعوبة في تحقيق رضاهم عن الحياة، ويظهر لديهم تراجع في مستويات الرفاهية والسعادة، بالإضافة إلى اضطرابات في العلاقات الاجتماعية والأداء المهني (Ito et al., 2022). كما أظهرت دراسة (القديم وآخرون، 2023) أن ضعف الأمن النفسي لدى المرأة العاملة يؤدي إلى صعوبة التوازن بين متطلبات الحياة المهنية والشخصية، مما يقلل من جودة حياتها العامة ويؤثر على صحتها النفسية والجسدية، ومن هذا المنطلق، يصبح الأمن النفسي ليس مجرد حاجة أساسية للفرد بل عاملاً مؤثراً في تعزيز جودة الحياة وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

تعد العلاقة بين الأمن النفسي وجودة الحياة من العلاقات الوثيقة التي حظيت باهتمام الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، إذ يساهم شعور الفرد بالأمن النفسي في تعزيز رضاه عن حياته وقدرته على التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة. وفي المقابل، فإن انخفاض مستوى الأمن النفسي وما يصاحبه من مشاعر القلق والخوف وعدم الاستقرار قد ينعكس سلباً على مختلف جوانب حياة الفرد، مما يؤدي إلى تراجع مستوى جودة الحياة لديه. وقد دعمت العديد من الدراسات هذه العلاقة، حيث توصلت دراسة الغامدي ومحمد (2016) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة الدمام، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الأمن النفسي يرتبط بتحسين جودة الحياة. كما أكدت دراسة عبد الرزاق (2017) وجود ارتباط موجب بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، مبينة أن الشعور بالأمن النفسي يعد من العوامل المرتبطة بتحقيق حياة أكثر رضا وتوازناً. كذلك أظهرت دراسة معشي (2018) وجود علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة والأمن النفسي لدى المراهقين، وأشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالأمن النفسي من خلال مستوى جودة الحياة. وفي السياق نفسه، أوضحت دراسة الأشعري ومنا (2022) وجود علاقة ارتباطية طردية بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى أمهات أطفال التوحد. كما بينت دراسة الحضرمية (2024) أن الأمن النفسي يساهم في التنبؤ بجودة الحياة لدى المعلمات بمحاظنة مسقط، في حين أكدت دراسة إبراهيم (2024) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي وجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة جدة. وتدل هذه النتائج مجتمعة على أن انخفاض الأمن النفسي قد يؤدي إلى تدني مستوى جودة الحياة، نظراً لما يسببه من اضطرابات انفعالية وشعور بعدم الطمأنينة والاستقرار، الأمر الذي ينعكس سلباً على رضا الفرد عن حياته وصحته النفسية والاجتماعية.

وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية الأمن النفسي في تعزيز الأداء والتوافق النفسي والاجتماعي؛ فقد أظهرت دراسة (الذهبي، 2020) وجود علاقة بين الأمن النفسي والدافعية للإنجاز لدى الباحثين الاجتماعيين العاملين في المحاكم، كما أوضحت دراسة (الخالدي، 2014) أن المديرين في شرق الرياض الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الطمأنينة والأمن النفسي لديهم قدرة أكبر على اتخاذ القرارات. كذلك بينت دراسة (الزهراني، 2016) وجود علاقة إيجابية بين الأمن النفسي ودافعية الإنجاز لدى المرأة السعودية، بينما أشارت دراسة (الشهراني، 2021) إلى أن المرونة النفسية – بوصفها أحد مكونات الأمن النفسي – ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات في وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية.

وفي إطار الاهتمام بمؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، ركز علم النفس الإيجابي على مفهوم جودة الحياة، حيث أشار Ryff إلى أن جودة الحياة تتضمن الشعور الإيجابي بالرفاهية، والقدرة على إدارة الحياة، والاستقلالية وتقرير المصير، وتحقيق

الأهداف الشخصية، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، إلى جانب الشعور بالسعادة (آل الشيخ، 2020). كما تعد جودة الحياة عنصراً جوهرياً في تعزيز الصحة النفسية، وتعتبر عن التقييم الشامل لرضا الفرد عن حياته بصورة عامة في مختلف مجالات الحياة وغلبة المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية (مسعودي، 2017).

ولذلك أصبحت جودة الحياة من الأهداف الأساسية التي تسعى الأمم والمجتمعات إلى تحقيقها، خاصة في ظل التطورات المتسارعة في أنماط الحياة ووسائل التواصل الاجتماعي. ولم تعد الحياة تقتصر على توفير المأكل والملبس والسكن، بل أصبحت ترتبط بالرفاهية الاجتماعية والرعاية الصحية والمشاركة الثقافية والفنية واستثمار القدرات الإبداعية في الحياة اليومية (معاف، لعور، 2023). كما أظهرت دراسة (خضير، 2022) وجود علاقة إيجابية بين إدارة الحياة والازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مما يعكس أهمية العوامل النفسية في تحسين جودة الحياة.

وتحظى جودة حياة المرأة بأهمية خاصة نظراً لدورها المحوري في بناء الأسرة والمجتمع، وما تتحمله من مسؤوليات متعددة تشمل تربية الأبناء والمحافظة على استقرار الأسرة إلى جانب أدوارها المهنية. ومن هذا المنطلق أولت رؤية المملكة العربية السعودية 2030 اهتماماً كبيراً بتمكين المرأة وتعزيز مشاركتها في مختلف القطاعات، ولا سيما قطاع التعليم، باعتباره من القطاعات الحيوية التي تسهم في التنمية الوطنية. ويعد تحسين جودة الحياة للمرأة العاملة أحد المرتكزات الأساسية لتحقيق مستهدفات الرؤية، لما لذلك من أثر مباشر في رفع مستوى أدائها المهني وتعزيز مساهمتها الاقتصادية والاجتماعية.

ومن بين العوامل المؤثرة في جودة الحياة يبرز الأمن النفسي بوصفه عاملاً أساسياً في تحقيق التوازن النفسي والاستقرار العاطفي. فالشعور بالأمان النفسي في بيئة العمل يعزز مشاعر الطمأنينة والثقة والانتماء، ويسهم في خفض مستويات التوتر وتحسين التوافق النفسي، مما ينعكس إيجاباً على جودة الحياة والرضا العام (Ito et al., 2022) كما أشارت دراسة (القديم وآخرون، 2023) إلى أن تعزيز الأمن النفسي لدى المرأة العاملة يُعد عاملاً حاسماً في تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة المهنية والشخصية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على جودة حياتها وصحتها النفسية والجسدية وإنتاجيتها في العمل.

وفي ضوء ما سبق، يتضح أن الأمن النفسي قد يسهم في التنبؤ بجودة الحياة لدى الملمات المتزوجات، نظراً لما يحققه من استقرار نفسي وتوازن بين الأدوار المهنية والأسرية. ومن هنا تنبع أهمية الدراسة الحالية التي تسعى إلى الكشف عن مستوى كل من الأمن النفسي وجودة الحياة لدى الملمات المتزوجات في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، ودراسة الإسهام النسبي للأمن النفسي في التنبؤ بجودة الحياة لديهن في ضوء رؤية المملكة 2030، مع الأخذ في الاعتبار بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في العمر والخبرة والمؤهل العلمي.

مشكلة الدراسة

يُعد الأمن النفسي من أهم الحاجات الإنسانية الأساسية التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، إذ يمثل مصدراً مهماً لأهدافه وطموحاته، ويعزز قدرته على التفاعل الإيجابي مع المجتمع وتحقيق الاستقرار النفسي. وعندما لا تُشبع هذه الحاجة، قد يشعر الفرد بالتهديد والقلق وعدم القدرة على تحقيق ذاته، ويحتاج الأفراد إلى مستوى مرتفع من الأمن النفسي لما له من أثر في تكوين صورة إيجابية عن الذات وتعزيز تقديرها واحترامها، الأمر الذي ينعكس بصورة مباشرة على السلوك الاجتماعي والأداء المهني، كما يرتبط الأمن النفسي ارتباطاً موجباً بالأمن الاجتماعي والصحة النفسية (العازمي، 2014).

وتشير دراسة (الخالدة، 2020) إلى أن ارتفاع نسبة النساء العاملات في المجتمعات الحديثة صاحبه ازدياد في التحديات المرتبطة بتعدد الأدوار التي تؤديها المرأة العاملة، وما يرافقها من متطلبات وتوقعات متباينة، الأمر الذي قد يعرضها لضغوط نفسية تؤثر في قدرتها على التكيف والتعامل مع متطلبات الحياة المختلفة، نتيجة لصراع الأدوار والشعور بالعجز عن تلبية جميع المسؤوليات الملقاة على عاتقها. ومن ثم فإن انخفاض مستوى الأمن النفسي لدى المرأة العاملة قد ينعكس سلباً على جوانب متعددة من حياتها النفسية والاجتماعية والمهنية.

وتعد جودة الحياة من المفاهيم النفسية المهمة التي حظيت باهتمام متزايد في مختلف المجالات العلمية، حيث أشار شتاينر وآخرون (Schneider et al., 2013) إلى أن الاهتمام بجودة الحياة بدأ منذ ستينيات القرن الماضي بوصفها مؤشراً على الصحة العامة والأداء الوظيفي والحالة الاجتماعية للأفراد والمجتمعات. كما اتسع مفهوم جودة الحياة ليشمل الرضا عن الحياة، والسعادة، والرفاه النفسي، ومستوى المعيشة، باعتبارها مؤشرات أساسية للحياة الجيدة. وقد أشارت نتائج دراسة (مبيريك،

(2021) إلى أن جودة الحياة تتمثل في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية والتعليمية المقدمة للمرأة، بما يساهم في تحقيق رفاهها واستقرارها.

وتتأثر جودة الحياة بعدد من العوامل الشخصية والاجتماعية والاقتصادية؛ فالمرأة العاملة تواجه ضغوطاً حياتية متعددة على المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية، قد تؤثر في صحتها النفسية والجسدية إذا لم تتم إدارتها بصورة فعالة (إبراهيمي، 2015). وتتمثل هذه الضغوط في الشعور بالإرهاق، وضعف التركيز، وسرعة الانفعال، وصعوبة اتخاذ القرارات المناسبة (عزيري، 2018). كما أظهرت دراسة (Virtanen et al., 2011) أن النساء العاملات أكثر عرضة للشعور بالتوتر مقارنة بالرجال، نتيجة الضغوط المزدوجة المرتبطة بالعمل والأسرة، وأن ساعات العمل الطويلة ترتبط بارتفاع أعراض القلق والاكتئاب لديهن. كما بينت دراسة (العمرى، 2021) أن الحياة الاجتماعية والمستوى التعليمي يعان من منبئات مهمة بجودة الحياة لدى النساء.

وتزداد أهمية دراسة جودة الحياة لدى المرأة العاملة، وخاصة المعلمات المتزوجات، نظراً لما يواجهنه من تحديات تتعلق بالتوافق بين المسؤوليات الأسرية والواجبات المهنية، الأمر الذي قد يؤثر في مستوى رضاهن عن الحياة واستقرارهن النفسي. ويعد تحقيق جودة الحياة من المرتكزات الأساسية التي تسعى المجتمعات الحديثة إلى تعزيزها لما لها من دور في رفع مستوى السعادة والرضا والتوجه الإيجابي نحو الحياة (العمرى، 2021).

وفي ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030، حظيت المرأة السعودية باهتمام كبير باعتبارها شريكاً أساسياً في التنمية الوطنية، حيث تسعى الرؤية إلى تمكين المرأة، وتعزيز مشاركتها في سوق العمل، وتوفير بيئة داعمة تساعد على تحقيق التوازن بين أدوارها المختلفة (إبراهيم وآخرون، 2020). كما أكدت دراسة (مبيريك، 2021) أن رؤية المملكة 2030 أولت اهتماماً خاصاً بتحسين جودة حياة المرأة السعودية وأسرتها من خلال التعليم والتمكين وتوفير مقومات الحياة الإيجابية.

وانطلاقاً من ذلك، يبرز الأمن النفسي بوصفه أحد العوامل الجوهرية التي يمكن أن تساهم في تعزيز جودة الحياة لدى المرأة العاملة، إذ يمنحها الشعور بالطمأنينة والاستقرار والثقة بالنفس، ويساعدها على مواجهة الضغوط الحياتية والمهنية بكفاءة أكبر. ومن ثم فإن ضعف الأمن النفسي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة وتراجع جودة الحياة بصورة عامة.

ومن خلال عمل الباحثة في المجال الإرشادي، لاحظت بعض المظاهر لدى عدد من المعلمات المتزوجات، تمثلت في القلق والتوتر، والشكوى من الضغوط، وضعف الشعور بالاستقرار والطمأنينة، وانخفاض الرضا عن الحياة، وصعوبة تحقيق التوازن بين متطلبات الأسرة والعمل، والشعور بالإجهاد النفسي والانفعالي. وحرصت الباحثة على التحقق من هذه الملاحظات بصورة أكثر موضوعية، من خلال تطبيق مقياس الأمن النفسي، حيث أظهرت النتائج وجود مؤشرات تشير إلى حاجة المعلمات إلى مزيد من الدعم في جوانب الأمن النفسي، مما عزز اهتمام الباحثة بدراسة متغير الأمن النفسي ودوره التنبؤي في جودة الحياة. وتؤكد أهمية تناول هذه المشكلة في ضوء الدور المحوري الذي تؤديه المعلمة في بناء الأجيال ودعم استقرار البيئة التعليمية؛ إذ إن استقرارها النفسي وجودة حياتها ينعكسان على قدرتها على أداء دورها التربوي بكفاءة، وعلى ما تقدمه من دعم نفسي وتربوي للطلّاب، بما يساهم في بناء أجيال أكثر اتزاناً واستقراراً. ومن خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة، تبين للباحثة في حدود ما اطلعت عليه عدم وجود دراسات تجمع بين الأمن النفسي وجودة الحياة، مما يعزز الحاجة إلى تناول المتغيرين معاً والكشف عن الإسهام النسبي للأمن النفسي في جودة الحياة، وبناءً على ذلك تتبلور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: ما درجة الإسهام النسبي للأمن النفسي على جودة حياة المعلمات المتزوجات وفقاً لرؤية 2030؟ ومنه تتفرع أسئلة البحث التالية:

أسئلة البحث:

1. ما مستوى الأمن النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية المتزوجات بمدينة الرياض؟
2. ما مستوى جودة الحياة لدى معلمات المرحلة الثانوية المتزوجات بمدينة الرياض؟
3. ما القدرة التنبؤية للأمن النفسي بجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟

فرضيات الدراسة:

1. لا توجد قدرة تنبؤية ($a = 0.05$) للأمن النفسي بجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

أهداف الدراسة

يتمثل الهدف الرئيسي للدراسة في بيان مدى الإسهام النسبي للأمن النفسي على جودة حياة المعلمات المتزوجات وفقاً لرؤية 2030، ويتفرع منه عدة أهداف فرعية كما يلي:

1. التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية المتزوجات بمدينة الرياض.
2. التعرف على مستوى جودة الحياة لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية المتزوجات بمدينة الرياض.
3. التعرف على إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات بالمرحلة الثانوية من خلال الأمن النفسي.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية:

1. يُعد الأمن النفسي وجودة الحياة من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، لما لهما من دور كبير في تعزيز جوانب القوة لدى الفرد، ودعم التوافق والاستقرار النفسي، بما يسهم في حياة أكثر إيجابية واستقراراً.
2. إثراء الأدبيات النفسية المتعلقة بالأمن النفسي وجودة الحياة، وسد جانب من الفجوة البحثية من خلال الكشف عن القدرة التنبؤية للأمن النفسي بجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات في البيئة السعودية.
3. إبراز أهمية دراسة جودة الحياة في ضوء مستهدفات رؤية المملكة العربية السعودية 2030، بما يعكس التوجه الوطني نحو الارتقاء بجودة حياة المرأة وتعزيز رفاهها وتمكينها من المشاركة الفاعلة في التنمية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. إعداد برامج ومبادرات للدعم النفسي في البيئة التعليمية، تستهدف تعزيز الأمن النفسي للمعلمات، بما يدعم استقرارهن النفسي ويعزز دورهن الفعّال في بناء الأجيال.
2. تتوافق الدراسة مع مستهدفات رؤية المملكة العربية السعودية 2030، ولا سيما ما يرتبط بتمكين المرأة وتعزيز مشاركتها الفاعلة في سوق العمل وتحسين جودة حياتها، من خلال دعم المبادرات والبرامج المرتبطة ببرامج جودة الحياة، بما يعزز رفاه المرأة العاملة ويدعم استدامة مشاركتها في التنمية.
3. تزويد الباحثين والمختصين بأداة لقياس جودة الحياة أعدها الباحثين في ضوء مستهدفات رؤية المملكة العربية السعودية 2030، بما يتناسب مع البيئة السعودية، وقد أظهرت نتائج الدراسة تمتع المقياس بمستويات مرتفعة من الصدق والثبات، بما يدعم الاستفادة منه في الدراسات والبحوث المستقبلية ذات الصلة.

حدود البحث

الحدود الموضوعية: الإسهام النسبي للأمن النفسي على جودة حياة المعلمات المتزوجات وفقاً لرؤية 2030 م المملكة العربية السعودية.

الحدود البشرية: المعلمات المتزوجات في المدارس الثانوية.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام 1447 هـ / 2026 م.

الحدود المكانية: المدارس الثانوية التابعة لوزارة التعليم بشرق الرياض في المملكة العربية السعودية.

مصطلحات البحث

الأمن النفسي:

يُعرف بأنه "شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته، بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وتفهمهم

له حتى يشعروا بقدر كبير من الدفء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار ويضمن له قدراً من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات" (شكير، 2005، ص7).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: شعور المعلمات المتزوجات بالاستقرار والطمأنينة في بيئة عمل داعمة تلبي احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، مما يعزز رفاهيتهم وإنتاجيتهم. والتي يمكن التعبير عنها بالدرجة التي حصلت عليها المستجيبات على مقياس الأمن النفسي المستخدم بالدراسة الحالية.

جودة الحياة:

تُعرف جودة الحياة وفق رؤية السعودية 2030 بأنها الحالة الشاملة لتحسين حياة الفرد والأسرة عبر تهيئة البيئة اللازمة لتوفير خيارات مستدامة تعزز مشاركة المواطنين والمقيمين والزوار في الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية والسياحية، مما يساهم في توليد الوظائف، وتعزيز النمو الاقتصادي، ووضع المدن السعودية ضمن قائمة أفضل المدن للعيش في العالم (التركي، 2020، ص. 16).

وتعرفها الباحثة إجرائياً: شعور المعلمات المتزوجات بالرضا العام في تحقيق التوازن بين مسؤولياتهن المهنية والأسرية، مع الحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية، واستقرارهن المادي، وكذلك قدرتهن على مواجهة الضغوط اليومية والتكيف والانسجام بين أدوارها المختلفة في بيئة داعمة تمكنها من تحقيق الرفاهية والإنجاز الشخصي والمهني. والتي يمكن التعبير عنها بالدرجة التي حصلت عليها المستجيبات على مقياس جودة الحياة المستخدم بالدراسة الحالية.

الإطار النظري

أولاً: الأمن النفسي:

يُعد الأمن النفسي أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية، ومن أهم مؤشرات، وقد أجمع العديد من العلماء أن أبرز مؤشرات الصحة النفسية هي أن يشعر الفرد بالأمن النفسي، من أجل تحقيق التوافق النفسي، الذي يؤدي إلى خلق شخصية متزنة، بعيداً عن الاضطرابات والصراعات النفسية (حجاج، 2014). كما يمثل أحد المتغيرات الإيجابية التي تساعد على تنمية الثقة بالنفس، وتحسين المناعة النفسية والجسمية، وتقوية الاتزان الانفعالي، وتحسين دافعية الإنجاز لدى الفرد، والحد من الصراعات التي قد تنتاب الفرد، والتقليل من أثارها النفسية والاجتماعية، إذ أن انخفاض الشعور بالأمن النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن جودة الحياة (Afolabi & Balogun, 2017).

مفهوم الأمن النفسي:

تعددت التعريفات لمفهوم الأمن النفسي بشكل عام، وفيما يلي إدراج لأهم هذه التعريفات، حيث يعرف الأمن النفسي لغةً بأنه الأمن والأمان وهما في اللغة مصدران بمعنى الطمأنينة وعدم الخوف، ويعرفه ابن منظور في لسان العرب "الأمن والأمانة بمعنى وقد أمنت فأناً أَمْناً وأمنت غيري من الأمن والأمان والأمن ضد الخوف" (ابن منظور، 1993، ص. 21).

وفي سياق رؤية المملكة 2030، يعرف الأمن النفسي بأنه حالة من الطمأنينة والاستقرار العاطفي والاجتماعي التي يتمتع بها الفرد، وتتحقق عبر إشباع احتياجاته الأساسية، وتوفير بيئة داعمة تعزز جودة الحياة، وتقلل من الضغوط والاضطرابات، مما يمنحه شعوراً عميقاً بالانتماء، والرضا عن الحياة، والقدرة على التكيف ومواجهة التحديات (الحارثي، 2020، ص. 78).

ويُعرف بأنه "شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة والراحة النفسية وذلك من خلال رضاه عن نفسه، وقدرته على إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية بنفسه، ومقدرة الفرد على التكيف والتوافق مع الحياة التي يعيشها، وقدرته على حل مشكلاته التي تواجهه، وعدم شعوره بالألم والحزن" (الخضري، 2003، ص. 123).

ثانياً: أهمية الأمن النفسي:

يعتبر الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية، فهو دافع لسلوك الفرد في الحياة، كما أنه أحد أهم الحاجات الإنسانية الأساسية لتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي، فالشعور بالأمن النفسي مرتبط ارتباطاً قوياً مع غريزته في المحافظة على البقاء وتحقيق أمنه، وضمان تحقيق استقراره الاجتماعي، فهو بذلك يصبح واثقاً بنفسه، ومطمئناً، على عكس الفرد غير الآمن، فهو يعيش بشعور الخوف والتهديد، وذلك ينعكس على صحته النفسية، ويقلل من إبداعه (عثمان، 2016).

واهتم علماء النفس بدراسة دوافع السلوك الإنساني، والتي من ضمنها دافع الأمن النفسي، واستُخدم هذا المفهوم لتفسير دوافع السلوك الإنساني إلى خمسة دوافع، وقام بتنظيمها بشكل هرمي، وتمثلت قاعدة الهرم في الحاجات الفسيولوجية، تليها مباشرة الحاجة إلى الأمن، ثم الحاجة إلى الحب، وآخرها الحاجة إلى تحقيق الذات، فالحاجة إلى الأمن تعتبر من أهم الدوافع النفسية والاجتماعية التي تحرك السلوك الإنساني وتوجهه نحو غايته (الزهراني، 2020).

ويعتبر الأمن النفسي من أهم أساسيات بناء الشخصية الإنسانية، فجزوه تمتد خلال مراحل عمره من سن مبكرة وحتى آخر عمره، وللوصول لدرجة جيدة من الأمن النفسي الداخلي، فإن الفرد بحاجة إلى أن يتكيف مع العالم الخارجي المحيط به، فمن خلال التكيف الاجتماعي يستطيع الفرد التوفيق بين مطالبه الشخصية والظروف التي تحيط به، فإذا تمكنت البيئة المحيطة من إشباع احتياجات الفرد، كان الفرد في حالة مستمرة من الطمأنينة النفسية، وعكس ذلك يسعى الفرد لإشباع احتياجاته من خلال جهوده لتحقيق مطالبه وإشباعها (إبراهيم، 2018).

أبعاد الأمن النفسي:

يعد الأمن النفسي من المرتكزات الأساسية لاستقرار الفرد وتوافقه، ويتجلى في شعوره بالأمان تجاه ذاته ومستقبله وحياته العامة وعلاقاته الاجتماعية وحالته المزاجية. وتتكامل هذه الجوانب في تشكيل شعور الفرد بالطمأنينة والاستقرار النفسي وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة والتكيف معها، وتناولت شقير (2005) أبعاد الأمن النفسي، وهي أربعة أبعاد أساسية كالتالي:

- البعد المرتبط بتكوين الفرد وكذلك رؤيته للمستقبل.
- البعد المرتبط بتفاصيل الحياة بشقيها العملية والعامة للفرد.
- البعد المرتبط بالحالة المزاجية للفرد.
- البعد المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد.

النظريات المفسرة للأمن النفسي:

تمتاز الطبيعة الإنسانية بميلها لتحقيق الصحة النفسية، وقد تناولت العديد من النظريات دراسة الأمن النفسي، باعتباره من أبرز الحاجات الأساسية للفرد في تحقيق ذاته، واستقلاليته، وإشباع رغباته.

نظرية سوليفان:

يرى سوليفان كما ورد في الجاجان (2014) أن الإنسان نتاج لعملية تفاعل مع الغير، وأن شخصية الإنسان تنبع من القوى الاجتماعية والشخصية المحيطة به والتي تؤثر فيه، وأن للإنسان هدفين يسعى طيلة حياته لتحقيقهما، وهما التوصل لإشباع الحاجات، والتوصل لتحقيق الشعور بالأمن، من خلال العمليات الثقافية التي يمر بها، والشعور بانتمائه للجماعة، وأنه فرد مقبول فيها، وأشارت هذه النظرية كذلك إلى أن أغلب المشكلات النفسية التي يتعرض لها الإنسان، تأتي نتيجة الصعوبة في تحقيق الشعور بالأمن، حيث يحاول الفرد أن يتخذ أشكالاً مختلفة من الأساليب الوقائية والضوابط السلوكية، للحفاظ على الأمن النفسي، والبعد عن مسببات القلق والتوتر.

نظرية كارين هورني:

تركز نظرية كارين هورني على أن الأمان النفسي يتحقق من خلال تلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية للطفل، فغياب هذا الأمان يؤدي إلى ما أسمته "القلق الأساسي" وهو شعور الطفل بالعزلة والعجز في عالم ينظر إليه على أنه مهدد وخطر، وهو شعور عميق بالوحدة وعدم الأمان ينشأ عندما لا يشعر الطفل بالحب أو الأمان أو التقدير من والديه، ولتخفيف هذا القلق والتعامل مع انعدام الأمان، يطور الإنسان احتياجات قهرية، منها: الحاجة المفرطة للمودة والقبول، الحاجة لشخص شريك، الحاجة للسيطرة، والحاجة للاستقلال التام (يوسف، 2021).

النظرية الإنسانية:

توضح النظرية الإنسانية أن الإنسان عندما يكون منذ طفولته مزوداً وراغباً في تحقيق حاجاته الأساسية، التي تكون مرتبة ترتيب الهرم، وتمثل قاعدة الهرم حاجات فيسيولوجية كالطعام والشراب والنوم، ثم الحاجة للأمن والسلام، وعند الانتقال للمستوى الذي يليه في الهرم، يكون الفرد قد أشبع هذه الحاجات لديه، فتتدرج بقية الحاجات وصولاً إلى قمة هرم ماسلو، حتى يصل الفرد إلى قمة الهرم وهي تحقيق الذات، ولن يتمكن من الوصول للقمة إذا لم يتم إشباع الحاجات الأساسية التي في أدنى الهرم (الدراوشة، 2021).

نظرية فرويد في النمو النفسي:

يشير فرويد في نظريته إلى أن النمو يتكون من خمسة مراحل، وكل منها يتميز بمشكلات أساسية، وتؤكد نظرية فرويد على أهمية دور الخبرة في نمو شخصية الطفل، وتوضح هذه النظرية أنه ما لم يتم إشباع الحاجات الأساسية التي يحتاجها الفرد منذ الصغر، فإن نمو الشخصية سيتوقف، وسمى فرويد ذلك بالثبوت، فكل فترة هي عبارة عن فترة حرجية في حياة الفرد، وبدون مرحلة الثبوت فإن الأطفال يمرون بمراحل نمو ذات نظام محدد، وترتبط نظرية فرويد في الأمن النفسي بصراعات الهوى، والأنا، والأنا العليا في العقل الباطن، حيث ينظر فرويد إلى الأمن النفسي من خلال قدرة الفرد على كبت الصراعات اللاواعية التي تتبع الدوافع الغريزية، ومعايير المجتمع في جوهها، وتعد آلية الدفاع عن النفس عبر الكبت هي ما يحدد الحالة النفسية للفرد، حيث تؤدي التفاعلات اللاواعية إلى ظهور الأعراض المرضية إذا لم يتم حل الصراع (محيسن، 2013).

جودة الحياة:

بدأ الاهتمام بجودة الحياة في النصف الثاني من القرن العشرين كمفهوم يتبنى نظرة إيجابية عن الإنسان، وأصبح هدفاً من الأهداف الأساسية للحكومات والمنظمات من أجل تحسين نوعية الحياة، وتعد المملكة العربية السعودية من أوائل الدول التي خططت خطوات واضحة في مجال جودة الحياة، وقامت بتحديد اثني عشر برنامجاً ذات أهمية استراتيجية للمملكة، من أجل تحقيق الأهداف التي تضمنتها رؤية المملكة 2030، ومن بين هذه البرامج برنامج جودة الحياة، وتمثل المعلمات أحد الركائز الأساسية في المؤسسة التعليمية، وإن نجاح المؤسسة التعليمية في رسالتها وتحقيق أهدافها يتطلب منها اتخاذ القرارات التطويرية، وإحداث التغيير المنشود من أجل خلق مناخ ملائم لمنتسبي هذه المؤسسة، في خلق بيئة عمل تتسم بالرشاد، بيئة عمل صحية قادرة على تفعيل وتعزيز أدوار المعلمات، من أجل تحقيق غايتها في إطار الجودة والتنظيم (سمعان، 2019).

مفهوم جودة الحياة:

تعددت التعريفات المتعلقة بمفهوم جودة الحياة بشكل عام، وفيما يلي أبرز تعريفات العلماء والباحثين لمفهوم جودة الحياة: تعرف الجودة اصطلاحاً بأنها "إدراك الفرد لمركزه في الحياة في سياق الثقافة، ونسق القيم الذي يعيش فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافه وتوقعاته واهتماماته، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية، وحالته النفسية، وعلاقاته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها " (الجمالي ومحمود، 2010، ص. 69).

وتعرف جودة الحياة بأنها: "تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال حيث يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية " (شيخي، 2014، ص 73).

أهمية جودة الحياة للمرأة:

تعد جودة الحياة من أهم الدعائم المرتبطة بالصحة النفسية، وتؤثر بشكل مباشر على صحة المرأة النفسية، وأدائها، كما تساهم في تحقيق التوازن النفسي والاستقرار العاطفي لها، مما ينعكس إيجاباً على أدائها المهني وحياتها الأسرية وأشارت إلى ذلك دراسة الزهراني (2016)، التي بينت وجود علاقة إيجابية بين الأمن النفسي ودافعية الإنجاز لدى المرأة السعودية، وهذا دليل على أن الشعور بالأمان النفسي يعزز من قدرات المرأة على تحقيق أهدافها المهنية والشخصية، كما أن المرونة النفسية هي إحدى مكونات الأمن النفسي، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات في وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية وإن تعزيز المرونة النفسية يساعد المرأة على التكيف مع صعوبات الحياة، مما ينعكس إيجابياً على

جودة حياتها سواء في بيئة العمل أو في نطاقها الأسري، كما أن هناك ارتباطاً كلياً بين إدارة الحياة والازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مما يبرز أهمية الأمن النفسي في تحسين جودة الحياة (السبتي، 2022).

إن التحولات المجتمعية التي تمر بها المجتمعات في السنوات الأخيرة في ظل تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية (2030) يقدر الأهمية الكبرى التي يجب أن تحوزها عملية إعداد وتدريب الكفاءات البشرية، وفي مقدمتهم المعلمات، من أجل ضمان تعزيز وتفعيل دور المؤسسة التعليمية في المشاركة في النهضة التنموية المستدامة عبر الأدوار التنموية المختلفة، وذلك يتطلب توفير بيئة عمل وظيفية تتسم بالجودة، خاصة فيما يتعلق بأعضاء هيئة التدريس، فهم يمثلون حجر الأساس في هذه المؤسسة، لذا يجب السعي من أجل تحقيق كافة مؤشرات جودة الحياة الوظيفية لهم (التويجري، 2024).

برنامج جودة الحياة في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030:

هدفت الرؤية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الإستراتيجية التي تتمثل في التالي:

1. الحفاظ على التراث الإسلامي والعربي والوطني للمملكة وتعزيزه.
2. زيادة مشاركة أفراد المجتمع في الأنشطة الرياضية والبدنية.
3. تحقيق التميز الإقليمي والعالمي في عدد من الرياضات المختارة.
4. تحسين جودة الخدمات المقدمة في المدن السعودية، مثل المرافقة العامة ووسائل النقل العام وغيرها.
5. تحسين المشهد الحضري في المدن السعودية.
6. تعزيز مناعة المجتمع تجاه تعاطي المخدرات.
7. تطوير وتنويع فرص الترفيه بما يلبي احتياجات السكان.
8. زيادة إسهام المملكة العربية السعودية في مجالي الفنون والثقافة.
9. تمكين تطوير قطاع السياحة.
10. تحسين الظروف المعيشية للمقيمين.

وتنفذ رؤية المملكة 2030 عبر ثلاث مراحل متتالية، تمتد كل مرحلة منها لخمس سنوات، بحيث يعتمد نجاح كل مرحلة على ما تحقق في المرحلة السابقة، وهو ما يضمن التكامل وتعظيم أثر ما تحقق من نتائج، ولقد شهدت الخمس سنوات الأولى (2016-2020) وضع حجر الأساس الداعم، فطُبِقت إصلاحات اقتصادية ومالية واجتماعية، إلى جانب إصدار الأنظمة واللوائح، واستحداث كيانات جديدة، كما خضعت لإعادة تنظيم صندوق الاستثمارات العامة ليكون محركاً للاقتصاد، وأنشئت برامج تحقيق الرؤية بوصفها أدوات للتنفيذ وتسريع التحول، لتظهر في المرحلة الأولى قطاعات جديدة وفرص ناشئة (رؤية المملكة 2030، 2025).

أما في المرحلة الثانية (2021-2025) فقد انتفعت بما تحقق من نجاح في المرحلة التي سبقتها، لتشهد هذه المرحلة استمراراً في إنشاء عدد من الكيانات الجديدة، وتواصل إطلاق الاستراتيجيات الوطنية على مستوى القطاعات، إلى جانب تسارع وتيرة اقتناص فرص النمو التي أفرزها التحول في مختلف القطاعات وأدى هذا التنامي بنهاية عام 2025م إلى تمكين أوسع للمواطن، وتسارع ملحوظ في النمو الاقتصادي وذلك عبر تطوير العديد من القطاعات، بما فيها قطاعات غير نفطية أصبحت تقود استدامة النمو الاقتصادي، مما ساهمت في خلق فرص العمل والاستثمار ليرسخ ذلك مكانة المملكة الرائدة على مستوى دول العالم (رؤية المملكة 2030، 2025).

وبعد مرور عشر سنوات على إطلاق رؤية السعودية 2030، تدخل الرؤية مرحلتها الثالثة (2026-2030) مواصلة التركيز على تحقيق أهدافها طويلة المدى مع ملائمة أساليب التنفيذ وفق متطلبات المرحلة، بما يحافظ على استمرارية التقدم والازدهار وجعل المملكة في طليعة الدول تقدماً، واضعة المواطن في مقدمة أولوياتها (رؤية المملكة 2030، 2025).

النظريات المفسرة لجودة الحياة:

تعددت الاتجاهات النظرية في تفسير جودة الحياة وأهم هذه الاتجاهات تتمثل في:

الاتجاه النفسي:

إن مفهوم جودة الحياة من منظور نفسي هو بناء كلي شامل، يتكون من المتغيرات النوعية التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية، وبذلك تتضمن جودة الحياة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بالرضا، وإشباع الحاجات، وإدراك الفرد لمتطلبات حياته، بالإضافة إلى الصحة الجسمية الإيجابية، وصولاً إلى التوافق الذاتي وتحقيق الذات (بن علي، 2017).

ويتناول المنظور النفسي جودة الحياة من المنطلقات الخاصة بإدراك الفرد لذاته، واحتياجاته، ومظاهر الإشباع لهذه الاحتياجات، وذلك باختيار الاتجاه إما الذاتي أو الموضوعي، الذي يعتبر أن البيئة لها جانبها الخاص في التأثير على الفرد، من حيث النواحي الجسمية والنفسية، وتم تصميم مقاييس تعمل على قياس كلا الجانبين، وذلك بقياس المشاعر الشخصية، وتحديد توقعات الأفراد عن حياتهم المستقبلية، وإدراكهم لمعنى الحياة، والمتضمن في الجوانب الروحية والقيمية، والتوافق النفسي والشعور بالسعادة (بن عطية وعيدة، 2016).

الاتجاه المعرفي:

يرى لاوتن أن إدراك الفرد لنوعية حياته تتأثر بظرفين هما:

الظرف المكاني: فهناك تأثيراً كبيراً للبيئة المحيطة، على جودة الحياة، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران أحدهما مباشر، كالتأثير على الصحة، والآخر غير مباشر، ولكنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضى الفرد عن مستوى حياته في البيئة التي يعيش فيها.

الظرف الزمني: حيث إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة الحياة، يكون إيجابياً أكثر مع التقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره، زادت سيطرته وتحمله لظروف البيئة المحيطة، وبالتالي يكون شعوره إيجابياً بالنسبة لجودة الحياة (بوعيشة، 2014).

الاتجاه الاجتماعي:

يركز الاتجاه الاجتماعي في تناول مفهوم جودة الحياة على المؤشرات الموضوعية التي تعكس مستوى رفاه الفرد والمجتمع، كالمستوى التعليمي والدخل والظروف الاجتماعية. كما ينظر إلى جودة الحياة باعتبارها نتاجاً لتفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية، ومدى توافر الظروف التي تسهم في تحقيق احتياجاته وتعزيز رفاهه (جمال، 2016).

يركز الاتجاه الاجتماعي في جودة الحياة على تحقيق التكامل والتوازن بين أفراد المجتمع وطبقاته، وتعزيز الوحدة والتفاعل الاجتماعي، مع الاستفادة من الموارد المتاحة بما يسهم في تحسين جودة حياة الأفراد وتحقيق الرفاه الاجتماعي. كما يهتم بدراسة طبيعة الحياة الاجتماعية وشكل العلاقات بين الأفراد، وما يترتب عليها من آثار في الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية؛ إذ تؤثر التفاعلات والعلاقات الاجتماعية في صحة الفرد ورفاهه، ومن ثم فإن جودة الحياة تتأثر بمدى تكامل العلاقات الاجتماعية وفعاليتها، وبقدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين والاندماج في محيطه الاجتماعي. (محمد، 2016).

الاتجاه التكاملي (نظرية أندرسون):

وتشرح هذه النظرية مفهوماً تكاملياً لجودة الحياة، من خلال مفهوم السعادة ومعنى الحياة، والحياة الواقعية، بالإضافة لعوامل موضوعية أخرى، فالنظرية التكاملية تحدد مؤشرات جودة الحياة من خلال شعور الفرد بالرضا الذي يشغله بجودة الحياة، وكذلك وضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها، كما أن إشباع الحاجات يؤدي إلى رضا الفرد وشعوره بجودة الحياة (بخوش وآخرون، 2016).

الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت الأمن النفسي:

هدفت دراسة الزبيدي (2016) إلى التعرف على الأمن النفسي والأداء المهني لدى معلمي المدارس الابتدائية، والكشف عن الفروق بينهما تبعاً لمتغير الجنس، وإلى معرفة العلاقة بين الأمن النفسي والأداء المهني. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في مديريات تربية الرصافة ببغداد وقد اعتمد الباحث على العينة العشوائية البسيطة إذ بلغت عدد العينة 200 معلم ومعلمة بواقع 100 معلم و100 معلمة، واعتمدت الدراسة على مقياس ماسلو للأمن النفسي ومقياس الأداء المهني من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من الأمن النفسي والأداء المهني، ووجود فروق تبعاً للجنس في بعض المتغيرات، وإلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأمن النفسي والأداء المهني.

وهدفت دراسة الحلبي (2017) إلى دراسة الأمن النفسي وعلاقته بالكفاءة الإدارية للأمر العاملة وتكونت العينة من عينة قصدية قوامها (312) أمر عاملة، واشترطت عينة البحث أن تكون أمر عاملة، وأعدت الدراسة استبانة لجمع البيانات، وكذلك استخدمت استمارة البيانات العامة لتحديد المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة لكل من الأمن النفسي والكفاءة الإدارية للأمر العاملة تبعاً لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، عدد سنوات الخبرة، الدخل)، كما توجد علاقة ارتباطية طردية بين الأمن النفسي والكفاءة الإدارية للأمر العاملة.

في حين هدفت دراسة أكواه وآخرون (Acquah et al., 2021) لبحث العلاقة بين الأمن النفسي والأداء المهني لدى معلمي التعليم الأساسي في زاخو، وذلك من خلال دراسة عوامل ديموغرافية مختلفة، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، أتم 100 معلم تم اختيارهم عشوائياً مقياس ماسلو للأمن النفسي ومقياساً معيارياً للأداء المهني بخمس نقاط، وكشفت النتائج عن مستويات عالية من الأمن النفسي والأداء المهني لدى المعلمين، وأظهر التحليل الإحصائي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الأمن النفسي بين الجنسين أو الأعمار أو سنوات الخدمة، مع ذلك، تباين الأداء المهني بشكل ملحوظ مع سنوات الخدمة، حيث أظهر المعلمون ذوو الخبرة من 31 إلى 40 عاماً أداءً متميزاً مقارنةً بالمجموعات الأخرى، وأثبتت الدراسة وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الأمن النفسي والأداء المهني، مما يشير إلى أن المعلمين الذين يتمتعون بأمن نفسي أقوى يميلون إلى إظهار أداء مهني أكثر فعالية في البيئات التعليمية، ويمثل تعزيز الصحة النفسية للمعلمين استراتيجية حاسمة لتحسين فعالية التدريس وجودة التعليم في التعليم الأساسي.

هدفت دراسة سهيلة وهدايا (2022) إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والتوافق الزوجي لدى النساء المتزوجات بمدينة توقرت في الجزائر، والكشف عن الفروق وفقاً للمستوى التعليمي ومدة الزواج. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة مكونة من (90) امرأة متزوجة تم اختيارهن عشوائياً. واستخدمت مقياس الأمن النفسي لشقير (2005) ومقياس التوافق الزوجي لإيمان محمود عبيد. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والتوافق الزوجي، وعدم وجود فروق في الأمن النفسي تبعاً للمستوى التعليمي أو مدة الزواج، مع وجود فروق في التوافق الزوجي بين المستويين المتوسط والجامعي لصالح المستوى الجامعي.

الدراسات التي تناولت جودة الحياة:

هدفت دراسة موريا (Moreia, 2011) إلى الكشف عن جودة الحياة لدى عينة من معلمي التربية البدنية بالبرازيل، وتكونت عينة الدراسة من (654) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وأعدت الدراسة مقياساً لجودة الحياة، يتكون المقياس من 34 سؤالاً موزعة على ثمانية أبعاد، وللتحقق من صحة المحتوى، تم استشارة 19 متخصصاً، وأشاروا إلى موافقة 70% منهم على المصفوفة التحليلية، وللتحقق من الموثوقية، طبق إجراء إعادة الاختبار بفواصل زمنية قدره أسبوع واحد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين تظهر عليهم مؤشرات جودة الحياة والتي من ضمنها التفاعل الاجتماعي في مجتمع المدرسة، توازن الوقت بين العمل والترفيه، كما أظهرت النتائج استياء بعض المعلمين من مهنة التدريس؛ مما قد يؤثر سلباً على مستوى جودة الحياة لديهم.

وهدفت دراسة بن بردي (2018) للكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأم العاملة في مجال التعليم، والتعرف على تأثير المتغيرات: التخصص، والأقدمية في التدريس، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتم إعداد أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس جودة الحياة، وتم تطبيق الدراسة على عينة من الأمهات بلغ قدرها (61) أم عاملة في مجال التعليم في المدارس، وتم استخدام طريقة المسح الشامل لكل المدارس، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود اختلاف كبير بين درجات التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات باختلاف تخصص مواد التدريس، وعدم وجود علاقة بين جودة الحياة والتنظيم الذاتي.

بينما هدفت دراسة كوندو وآخرون (Kundu et al., 2022) إلى اكتشاف العلاقة بين تمكين المرأة وجودة حياتها، من خلال قياس درجة التمكين وجودة الحياة لدى النساء المتزوجات، وتضمنت عينة الدراسة (210) امرأة متزوجة تتراوح أعمارهن بين (20-49) عامًا، تم اختيارهن عمدًا من إحدى المناطق البلدية بولاية البنغال الغربية في الهند، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، بهدف جمع البيانات وتحليلها في فترة زمنية محددة، وتم استخدام مقياسين لجمع البيانات مقياس تمكين المرأة، ومقياس جودة الحياة التابع لمنظمة الصحة العالمية، وأظهرت نتائج الدراسة أن معظم النساء المشاركات أظهرن مستوى متوسطًا من التمكين، وأظهرت النتائج أن ارتفاع مستوى التمكين يرتبط بتحسين جودة الحياة. وأوصت الدراسة بضرورة توعية النساء بحقوقهن، لما لذلك من أثر في تعزيز التمكين في مختلف جوانب الحياة.

وهدفت دراسة أوانا وآخرون (Uwannah et al., 2023) إلى الكشف عن الفروقات في جودة الحياة بمختلف جوانبها النفسية والاجتماعية والبيئية والصحية بين النساء العاملات وغير العاملات في مجتمع ريمو بولاية أوغون، نيجيريا، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (538) امرأة متزوجة تراوحت أعمارهن بين 20 و65 عامًا، استخدمت الباحثة مقياس لجودة الحياة التابع لمنظمة الصحة العالمية، أظهرت الدراسة أن النساء العاملات يتمتعن بجودة حياة أفضل من غير العاملات، وأوصت الدراسة بتشجيع مشاركة المرأة في سوق العمل لتعزيز جوانب الرفاهية المختلفة.

وهدفت دراسة نفيسي ويحيوي (2024) إلى تصميم مقياس جودة الحياة الأسرية لدى المرأة العاملة المتزوجة في البيئة الجزائرية وقياس خصائصه السيكومترية، بالإضافة لقياس مستوى جودة الحياة الأسرية لدى عينة الدراسة ومعرفة البعد الأكثر أهمية من أبعاد جودة الحياة الأسرية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة التي تم اختيارها بطريقة قصدية من السيدات العاملات، وأعد الباحثان مقياس خاص بجودة الحياة. وتوصلت النتائج إلى: يتمتع المقياس بمستوى جيد من الصدق والثبات، مستوى جودة الحياة الأسرية لدى عينة الدراسة مرتفع، لدى المرأة العاملة المتزوجة -عينة الدراسة- مستوى مرتفع من جودة الحياة الأسرية، بعد الرفاهية المادية هو البعد الأول الأكثر تأثيرًا على جودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة المتزوجة.

الدراسات التي تناولت الأمن النفسي وجودة الحياة:

هدفت دراسة الحضرمية (2024) لمعرفة الأمن النفسي وجودة الحياة لدى عينة من المعلمات بمحافظة مسقط بسلطنة عمان، كما هدفت الدراسة للكشف عن درجة إسهام الضغوط النفسية في التنبؤ بالصحة النفسية والأمن النفسي للمعلمات بمحافظة مسقط في سلطنة عمان، وقد تم اختيار العينة بحجم (387) معلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الأمن النفسي لـ الدليم وآخرون، وجودة الحياة، كما تم التأكد من صدق وثبات المقاييس وخصائصها السيكومترية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأمن النفسي لدى المعلمات متوسط، ومستوى جودة الحياة مرتفع عند المعلمات بمحافظة مسقط، كما توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مرحلة التعليم التي تدرسها المعلمة، ومتغير التخصص (علمي أو أدبي)، بينما وجدت فروق تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية أقل من 30 سنة، وتوجد فروق لصالح الفئة العمرية أكثر من (35) سنة تعزى لمتغير الخبرة وسنوات العمل، كما أكدت النتائج أن الأمن النفسي يسهم في التنبؤ بالصحة النفسية وجودة الحياة للمعلمات، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

كما هدفت دراسة لطيفات وآخرون (Latifat et al., 2026) إلى بحث العلاقة بين مخالفة القواعد السلوكية الإيجابية وجودة الحياة مع التركيز على دور الأمن النفسي كوسيط لدى النساء العاملات. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام نمذجة المعادلات الهيكلية (SEM)، شمل مجتمع الدراسة النساء العاملات في المكاتب الحكومية في الأهواز، حيث تم اختيار 385 مشاركة منهن بطريقة العينة المتاحة. جُمعت البيانات باستخدام استبانة مخالفة القواعد السلوكية الإيجابية، واستبيان جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية، واستبيان الأمان النفسي لإدموندسون. تم تحليل البيانات المجمعة باستخدام برنامجي SPSS و

AMOS. كما أسفرت النتائج عن وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين مخالفة القواعد السلوكية الإيجابية والأمان النفسي وجودة الحياة، كما أظهر الأمان النفسي تأثيراً إيجابياً ودالاً إحصائياً على جودة الحياة بالإضافة إلى ذلك، كان التأثير المباشر لمخالفة القواعد السلوكية الإيجابية على جودة الحياة إيجابياً ودالاً إحصائياً. وقد تأكد التأثير غير المباشر لمخالفة القواعد السلوكية الإيجابية على جودة الحياة من خلال الأمان النفسي مما يشير إلى الدور الوسيط للأمان النفسي في هذه العلاقة. علاوة على ذلك، فسرت مخالفة القواعد ذات الطابع الاجتماعي الإيجابي والسلامة النفسية معاً 41.2% من التباين في جودة الحياة. كما تشير إلى أن مخالفة القواعد ذات الطابع الاجتماعي الإيجابي عند حدوثها في بيئات تنظيمية آمنة نفسياً، يمكن أن تسهم إيجاباً في جودة حياة الموظفين، كما تلعب السلامة النفسية دوراً وسيطاً هاماً من خلال الحد من الخوف من العواقب السلبية وتشجيع السلوكيات التنظيمية البناءة. لذلك، فإن خلق بيئات عمل داعمة وآمنة نفسياً قد يُحسن من رفاهية الموظفين، ومشاركتهم التنظيمية، وأدائهم التكيفي، لا سيما بين النساء العاملات في المؤسسات الحكومية.

التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة وجود اهتمام بدراسة الأمن النفسي وجودة الحياة، سواء بصورة منفردة أو من خلال بحث العلاقة بينهما، كما تناولت الدراسات هذه المتغيرات لدى فئات ومجتمعات مختلفة، واستخدمت مناهج وأدوات متنوعة بما يتناسب مع أهدافها وطبيعة عيناتها. وقد استفادت الدراسة الحالية من هذه الدراسات في بناء إطارها النظري، وتحديد متغيراتها، واختيار المنهج والأدوات والأساليب الإحصائية المناسبة.

وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تناولها لمتغيري الأمن النفسي وجودة الحياة، وفي اهتمامها بالكشف عن مستويات هذه المتغيرات والعلاقة بينهما، كما تتفق معها في استخدام المنهج الوصفي وتوظيف المقاييس والاستبانة في جمع البيانات. في حين تختلف عنها في طبيعة العينة المستهدفة، إذ تركز الدراسة الحالية على المعلمات المتزوجات بالمرحلة الثانوية في مدينة الرياض، كما تتميز باعتماد المنهج الوصفي التنبؤي للكشف عن الإسهام النسبي للأمن النفسي في جودة الحياة، إلى جانب إعداد مقياس من قبل الباحثين لجودة الحياة في ضوء مستهدفات رؤية المملكة العربية السعودية 2030.

كما تميزت الدراسة الحالية بمحاولة الربط بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات في إطار يجمع بين الجوانب النفسية والاجتماعية والمهنية والحياتية، بما يتلاءم مع مستهدفات رؤية المملكة 2030، وهو ما يمثل جانباً تسعى الدراسة الحالية إلى الإسهام في إثرائه من خلال الكشف عن القدرة التنبؤية للأمن النفسي بجودة الحياة لدى هذه الفئة.

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

المنهج الوصفي التنبؤي باعتبار أن موضوع الدراسة هو الذي يحدد طبيعة المنهج المتبع، وللمناسبة المنهج لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع البحث من المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات بالمدارس الثانوية التابعة لوزارة التعليم في شرق مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، وقد بلغ عددهن (2134) معلمة، وفقاً للإحصائية الواردة من وزارة التعليم.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (356) من المعلمات المتزوجات في مدارس شرق الرياض بالطريقة العشوائية، وقامت الباحثة الأولى بزيارة جميع المدارس واستهدفت المعلمات المتزوجات بحيث تشمل العينة جميع مدارس شرق الرياض.

العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة مكونة من (30) من المعلمات المتزوجات، وبطريقة عشوائية بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

أدوات الدراسة

حدد الباحثان أداتين لقياس متغيرات الدراسة؛ وهما:

1- مقياس الأمن النفسي:

إجراءات إعداد مقياس الأمن النفسي:

اعتمد الباحثان في الدراسة الحالية على مقياس الأمن النفسي الذي أعدته شقير (2005)، وذلك لملاءمته لمتغير الأمن النفسي محل الدراسة. وقد قام الباحثان باتخاذ مجموعة من الإجراءات العلمية اللازمة للتأكد من ملائمة المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، وتكون مقياس الأمن النفسي من (4) أبعاد، اشتملت في مجموعها على (40) عبارة، وذلك على النحو الآتي:

1. الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل، ويتكون من (12) عبارة.
2. الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية، ويتكون من (11) عبارة.
3. الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية، ويتكون من (8) عبارات.
4. الأمن النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، ويتكون من (9) عبارات. وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي، طُبق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) معلمة متزوجة، وتم التحقق من صدقه وثباته.

أولاً: الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. وقد تراوحت معاملات ارتباط العبارات بأبعادها بين (0.507-0.907)، بينما تراوحت معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس بين (0.831-0.931)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من صدق الاتساق الداخلي. كما تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية باستخدام اختبار مان-ويتني (U)، من خلال مقارنة أعلى وأدنى 27% من أفراد العينة الاستطلاعية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين، مما يدعم قدرة المقياس على التمييز بين المستجيبات ذوات الدرجات المرتفعة والمنخفضة.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان-براون). وقد تراوحت معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد بين (0.861-0.913)، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.963)، في حين تراوحت معاملات التجزئة النصفية للأبعاد بين (0.811-0.944)، وبلغت للدرجة الكلية (0.965)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات. وبذلك أظهرت النتائج تمتع مقياس الأمن النفسي بدرجات مناسبة من الصدق والثبات، مما يؤكد صلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية.

2. مقياس جودة الحياة:

تكون مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين في ضوء مستهدفات رؤية المملكة العربية السعودية 2030، واشتمل على (7) أبعاد، تضمنت في مجموعها (46) عبارة، وذلك على النحو الآتي:

1. جودة الحياة الجسدية (الصحية والرياضية)، وتتكون من (8) عبارات.
2. جودة الحياة النفسية، وتتكون من (8) عبارات.
2. جودة الحياة الاجتماعية والأسرية، وتتكون من (7) عبارات.
3. جودة الحياة الترفيهية، وتتكون من (6) عبارات.
4. جودة الحياة المهنية، وتتكون من (7) عبارات.

5. جودة الحياة الفنية والثقافية، وتتكون من (5) عبارات.
 6. جودة الحياة المرتبطة بالوقاية من المخدرات والمؤثرات العقلية، وتتكون من (5) عبارات.
- إجراءات بناء مقياس جودة الحياة في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030:**
1. تم الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة؛ للتعرف على أبرز الأبعاد والمؤشرات والاستفادة منها في بناء المقياس المستخدم في الدراسة.
 2. استند بناء المقياس إلى أهداف رؤية المملكة العربية السعودية 2030 وبرامجها ذات الصلة بتحسين جودة الحياة، وتوظيفها في تحديد الأبعاد المتناسبة مع موضوع الدراسة وطبيعة أفراد العينة.
 3. تم عرض الصورة الأولية للمقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي، وأجريت التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظاتهم ومقترحاتهم.
 4. طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (30) معلمة؛ للتأكد من وضوح البنود، وحساب الصدق، والتحقق من ثبات المقياس. وتم التحقق من صدقه وثباته.

أولاً: الصدق:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس. وقد تراوحت معاملات ارتباط العبارات بأبعادها بين (0.520-0.932)، في حين تراوحت معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس بين (0.411-0.884)، وكانت معاملات ارتباط العبارات بأبعادها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، بينما كانت معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دالة عند مستوى (0.05)، مما يدل على تحقق صدق الاتساق الداخلي للمقياس. كما تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية باستخدام اختبار مان-ويتني (U)، وذلك بمقارنة أعلى وأدنى 27% من أفراد العينة الاستطلاعية، بواقع (8) معلمات في كل مجموعة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين؛ إذ بلغت قيمة $U = 0.00$ ، وقيمة $Z = -3.37$ ، ومستوى الدلالة 0.00، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات.

ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان-براون). وقد تراوحت معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس بين (0.811-0.911)، وبلغ معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية (0.950). كما تراوحت معاملات التجزئة النصفية للأبعاد بين (0.852-0.962)، وبلغ معامل التجزئة النصفية للدرجة الكلية (0.972). وبذلك أظهرت النتائج تمتع مقياس جودة الحياة بدرجات مناسبة من الصدق والثبات، مما يدعم صلاحيته للاستخدام في الدراسة

جدول رقم (1): معاملات ثبات أبعاد الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة باستخدام كل من معامل ألفا كرونباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية

البعد	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
البعد الأول: جودة الحياة الجسدية (الصحية والرياضية)	8	0.841	0.896
البعد الثاني: جودة الحياة النفسية	8	0.881	0.913
البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية والأسرية	7	0.823	0.852
البعد الرابع: جودة الحياة الترفيهية	6	0.811	0.909
البعد الخامس: جودة الحياة المهنية	7	0.899	0.960
البعد السادس: جودة الحياة الفنية والثقافية	5	0.859	0.893
البعد السابع: جودة الحياة المرتبطة بالوقاية من المخدرات والمؤثرات العقلية	5	0.911	0.962
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	46	0.950	0.972

ويتضح من الجدول رقم (1) ارتفاع معاملات ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة باستخدام معامل ألفا كرونباخ حيث انحصرت ما بين (0.811، 0.911)، كما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لإجمالي المقياس (0.950) وهو معامل ثبات مرتفع، وقد انحصرت معاملات أبعاد المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - براون) ما بين (0.852، 0.962)، كما بلغ معامل ثبات

إجمالي المقياس بهذه الطريقة (0.972) وهو معامل ثبات مرتفع أيضاً بهذه الطريقة؛ مما يدل على تحقق ثبات مقياس جودة الحياة بشكل عام.

إجراءات الدراسة

- تم الحصول على الموافقة من إدارة التعليم في منطقة الرياض، وإصدار خطاب الموافقة على التطبيق وتسهيل مهمة الباحثة في مدارس شرق الرياض.
- تم تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية المكونة من 30 معلمة من المرحلة الثانوية لاستخراج الصدق والثبات.
- تم تطبيق أدوات البحث بعد التحقق منها سيكومترياً على العينة الفعلية المكونة من 356 معلمة، وقد قامت الباحثة بزيارة مدارس شرق الرياض، ولقد تم التعاون مع الباحثة من مديرات وإدارات المدارس بالتعاون على نشر الاستبانة الإلكترونية خلال أسبوعين وكان عدد الاستجابات 430 استجابة، ولكن تم استبعاد الاستجابات التي لم تتوفر فيها شروط العينة.
- تم اكتمال عدد الاستجابة من أفراد العينة ثم تفرغها على برنامج SPSS ومن ثم التحليل الإحصائي.
- تم استخراج نتائج البحث من التحليل الإحصائي.
- تم تفسير نتائج البحث ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة.
- تم كتابة بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

سادساً: الأساليب الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة بيانات الدراسة، حيث استخدمت التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص العينة، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف استجابات أفراد العينة. كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي، ومعامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان- براون) للتحقق من ثبات أدوات الدراسة. وللكشف عن الفروق بين استجابات أفراد العينة وفق المتغيرات الديموغرافية، استخدم اختبار (T) لعينتين مستقلتين، واختبار مان-ويتني (U)، وتحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، واختبار شيفيه للمقارنات البعدية. كما استخدم تحليل الانحدار لقياس القدرة التنبؤية للأمن النفسي بجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: مستوى الأمن النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية المتزوجات بمدينة الرياض، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الأمن النفسي والدرجة الكلية:

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الأمن النفسي

البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الممارسة
البُعد الأول: الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	4.23	0.50	2	موافق بشدة
البُعد الثاني: الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية	4.40	0.48	1	موافق بشدة
البُعد الثالث: الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية	4.12	0.62	3	موافق
البُعد الرابع: الأمن النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	4.10	0.59	4	موافق
إجمالي مقياس الأمن النفسي	4.22	0.47		موافق بشدة

يتضح من الجدول (2) أنه بلغ المتوسط الحسابي العام لمقياس الأمن النفسي (4.22 من 5.0) وهو متوسط يقع في الفئة الخامسة من فئات المقياس الخماسي مما يشير إلى أن أفراد العينة من المعلمات المتزوجات يوافقن على إجمالي عبارات المقياس بدرجة (موافق بشدة) بشكل عام، وقد جاء البُعد الثاني: الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.40) وانحراف معياري (0.48) وبدرجة موافقة (موافق بشدة)، يليه البُعد الأول: الأمن النفسي المرتبط

يتكون الفرد ورؤيته للمستقبل في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.23) وانحراف معياري (0.50) وبدرجة موافقة (موافق بشدة)، ثم يليه يأتي البُعد الثالث: الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.12) وانحراف معياري (0.62) وبدرجة موافقة (موافق)، يليه البُعد الرابع: الأمن النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي في المرتبة الرابعة والأخيرة بمتوسط حسابي (4.10) وانحراف معياري (0.59) وبدرجة موافقة (موافق).

واتفقت النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الزبيدي (2016) من حيث وجود دلالة احصائية تؤكد أن المعلمين لديهم أمناً نفسياً عند مستوى دلالة (0.05)، وجود دلالة احصائية تؤكد أن المعلمين من الذكور والإناث لديهم أمناً نفسياً عند مستوى دلالة (0.05) تعزو للتنشئة الاجتماعية والالتزام بتأدية الواجبات الدينية. وكذلك اتفقت مع جوهر دراسة كوليكوفا Kulikova (2017)، في أن فعالية العملية التعليمية تعتمد على الأمان النفسي للبيئة التعليمية للمعلم، فالبيئة التعليمية الآمنة نفسياً تفعل إمكانات الشخصية، وتعزز القدرة على مواجهة صعوبات الحياة. ولكن اختلفت الدراسة الحالية مع هذه الدراسة أيضاً من حيث إنها اهتمت بالسمات الشخصية للمعلمة باعتبارها هي مصدر أمنها النفسي، بينما دراسة الزبيدي (2016) أرجعت ذلك للتنشئة الاجتماعية والالتزام بتأدية الواجبات الدينية. كما اختلفت مع دراسة عبد الرزاق (2017) لعدم وجود فروق بين متوسطي درجات التخصص في درجاتهم الكلية منسبة لمقياس الأمن النفسي (رؤية طلبة الجامعة للمستقبل، التقبل، الشعور بالانتماء، الشعور بالأمن). واختلفت كذلك مع دراسة ندا (2021) ارتباط الأمن النفسي ارتباطاً سالباً ودال إحصائياً مع أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل.

وبشكل عام يمكن تفسير ارتفاع مستوى الأمن النفسي في ضوء ما توفره البيئة المهنية والأسرية والاجتماعية من مصادر للدعم والاستقرار، بما يساعد المعلمة على مواجهة متطلبات الحياة والعمل والتكيف مع الضغوط المختلفة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى ارتباط الأمن النفسي بالتوافق النفسي والاجتماعي وجودة الحياة، كما تدعمها المرتكزات النظرية التي تنظر إلى الأمن النفسي بوصفه أحد العوامل الداعمة للاستقرار الانفعالي والتفاعل الإيجابي مع البيئة.

ثانياً: مستوى جودة الحياة لدى معلمات المرحلة الثانوية المتزوجات بمدينة الرياض، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية:

للقوف على مستوى جودة الحياة لدى معلمات المرحلة الثانوية المتزوجات بمدينة الرياض؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب حسب المتوسط الحسابي لعبارات كل بُعد من أبعاد مقياس جودة الحياة السبعة (جودة الحياة الجسدية (الصحية والرياضية)، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاجتماعية والأسرية، جودة الحياة الترفيهية، جودة الحياة المهنية، جودة الحياة الفنية والثقافية، جودة الحياة المرتبطة بالوقاية من المخدرات والمؤثرات العقلية)، وذلك من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من المعلمات المتزوجات، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (3) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب أبعاد مقياس جودة الحياة

البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الممارسة
البُعد الأول: جودة الحياة الجسدية (الصحية والرياضية)	3.26	0.72	7	أحياناً
البُعد الثاني: جودة الحياة النفسية	3.84	0.66	4	غالباً
البُعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية والأسرية	4.25	0.55	1	دائماً
البُعد الرابع: جودة الحياة الترفيهية	3.54	0.75	6	غالباً
البُعد الخامس: جودة الحياة المهنية	3.96	0.77	3	غالباً
البُعد السادس: جودة الحياة الفنية والثقافية	3.67	0.88	5	غالباً
البُعد السابع: جودة الحياة المرتبطة بالوقاية من المخدرات والمؤثرات العقلية	4.14	0.80	2	غالباً
إجمالي مقياس جودة الحياة	3.80	0.55		غالباً

يتضح من الجدول (3) أنه بلغ المتوسط الحسابي العام لمقياس جودة الحياة (3.80 من 5.0) وهو متوسط يقع في الفئة الرابعة من فئات المقياس الخماسي مما يشير إلى أن أفراد العينة من المعلمات المتزوجات يمارسن إجمالي عبارات المقياس بدرجة (غالباً) بشكل عام، وقد جاء البُعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية والأسرية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.25) وانحراف معياري (0.55) وبدرجة ممارسة (دائماً)، ثم يليه البُعد السابع: جودة الحياة المرتبطة بالوقاية من المخدرات والمؤثرات العقلية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.14) وانحراف معياري (0.80) وبدرجة ممارسة (غالباً)، ثم يليه

البُعد الخامس: جودة الحياة المهنية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.96) وانحراف معياري (0.77) وبدرجة ممارسة (غالبًا)، يليه البُعد الثاني: جودة الحياة النفسية في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.84) وانحراف معياري (0.66) وبدرجة ممارسة (غالبًا)، ثم يليه البُعد السادس: جودة الحياة الفنية والثقافية في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (3.67) وانحراف معياري (0.88) وبدرجة ممارسة (غالبًا)، وأخيرًا يأتي البُعد الأول: جودة الحياة الجسدية (الصحية والرياضية) في المرتبة السابعة والأخيرة بمتوسط حسابي (3.26) وانحراف معياري (0.72) وبدرجة ممارسة (أحيانًا).

وبشكل عام يمكن تفسير ارتفاع جودة الحياة الاجتماعية والأسرية بارتباط المعلمات بالادوار الأسرية والاجتماعية، وما توفره العلاقات الأسرية والاجتماعية من دعم وتفاعل يساعد على تعزيز الشعور بالاستقرار والرضا. كما يمكن تفسير ارتفاع بُعد الوقاية من المخدرات والمؤثرات العقلية بارتباط الدور التربوي للمعلمة بالوعي الصحي والوقائي، وما تفرضه البيئة التعليمية من مسؤولية تجاه حماية الطالبات وتعزيز السلوكيات الوقائية.

ثالثًا: نص الفرض على: أنه توجد قدرة تنبؤية ($\alpha = 0.05$) للأمن النفسي بجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض:

وللتحقق من هذا الفرض وللوقوف على القدرة التنبؤية للأمن النفسي بجودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض، تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد باستخدام طريقة (Stepwise) وذلك للتنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة عن طريق المتغيرات المستقلة وهي كل من أبعاد مقياس الأمن النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4) نموذج تحليل الانحدار لتحديد تأثير الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

النموذج	معامل الارتباط المتعدد R	مربع معامل الارتباط المتعدد R ²	مربع معامل الارتباط المعدل R ²
الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي	0.707	0.500	0.498

يستعرض الجدول (4) ملخصًا لنموذج تحليل الانحدار المتعدد لتأثير أبعاد والدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة باستخدام طريقة (Stepwise)، ويتضح أنه بعد إدراج المتغيرات المستقلة حسب أهميتها أن الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي تم إدراجها في الخطوة الأولى باعتبارها أقوى المتغيرات المستقلة تأثيرًا للتنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة ولم يتم إدراج أي من المتغيرات المستقلة الأخرى، وقد بلغ مربع معامل الارتباط المتعدد (R Square) أو ما يسمى معامل التحديد يساوي (0.500)، وهذا يعني أن الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي تفسر (50.0%) من التباين في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض

يمكن تفسير ذلك بأن الأمن النفسي، بما يتضمن الشعور بالطمأنينة، وعدم القلق، وتحسين التكيف، يرتبط مباشرة بتحسين جوانب جودة الحياة (مثل الرضا والتوازن والانفعالات الإيجابية)، لذلك يمتلك قدرة تنبؤية فعلية لجودة الحياة لدى المعلمات، بما يساعد المعلمة على مواجهة الضغوط المهنية والزوجية بشكل أكثر فاعلية. كما أن ارتفاع الأمن النفسي قد يرتبط بتوفر مساندة نفسية ومرونة توافقية تدعم استقرار المشاعر الإيجابية، وتعزز إدراك المعلمة لكفاءتها وقدرتها على التكيف، الأمر الذي يعكس مباشرة على جودة حياتها بوصفها مزيجًا من الجوانب الانفعالية والاجتماعية والصحية. وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة سليمان (2024) إلى أنه كلما ارتفعت درجات الأمن النفسي لدى المعلمات انخفضت مستويات شروء الذهن لديهن، وأنه كلما ارتفعت المرونة العقلية لدى المعلمات زادت درجات شعورهن بالأمن النفسي.

وبناءً عليه، تتماشى نتائج هذا الفرض مع الاتجاه الإنساني الذي يرى أن جودة الحياة تقوم على ارتباط وثيق بين عنصرين أساسيين، هما: تمتع الفرد بالأمن الداخلي والتوازن النفسي، وتوافر بيئة إيجابية داعمة يعيش فيها. وتبرز جودة الحياة من خلال التفاعل المتبادل بين هذين العنصرين؛ إذ تسهم الخصائص النفسية الداخلية للفرد في تعزيز شعوره بالرضا والاستقرار، بينما تعمل البيئة الاجتماعية على توجيه سلوكه وتنظيم علاقاته وفق المعايير والأعراف السائدة في المجتمع. كما يقاس مستوى جودة البيئة بمدى تفاعل الأفراد مع هذه المعايير والتزامهم بها. ومن هذا المنطلق يعزو الاتجاه الإنساني شعور الفرد بجودة حياته إلى التفاعل المستمر بين العوامل الداخلية المرتبطة بأمنه النفسي وتوازنه الذاتي، والعوامل الخارجية المرتبطة ببيئته الاجتماعية والمعيشية.

وترى الباحثة أن الأمن النفسي يسهم في تعزيز مشاعر الرضا والتوازن الانفعالي وتنمية المشاعر الإيجابية لدى الفرد، وهو ما يتفق مع مرتكزات الاتجاه الإنساني. فكلما ارتفع مستوى الأمن النفسي لدى الفرد، ازدادت قدرته على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة والاستفادة من مواردها المختلفة، كالدعم الاجتماعي، والمعايير الاجتماعية الداعمة للأدوار، والاستقرار الأسري والمهني. ومن ثم ترتفع جودة الحياة بوصفها نتاج للتفاعل المتكامل بين العوامل الداخلية المرتبطة بالحالة النفسية للفرد والعوامل الخارجية المرتبطة بالبيئة الاجتماعية والمعيشية له.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع الاتجاه التكاملي الذي طرحه أندرسون، والذي ينظر إلى جودة الحياة بوصفها مفهوما متعدد الأبعاد يجمع بين السعادة، ومعنى الحياة، والواقع المعيشي للفرد، إلى جانب مجموعة من العوامل الموضوعية الأخرى. ووفقاً لهذه النظرية، تتحدد جودة الحياة من خلال شعور الفرد بالرضا عن حياته، وقدرته على وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق والسعي نحو إنجازها، فضلاً عن إشباع حاجاته المختلفة بما يسهم في تعزيز إحساسه بالرضا وجودة الحياة. حيث يرى أندرسون أن إدراك الفرد لحياته وخبراته يساعده على تقييم ظروفه المحيطة وتنظيم أفكاره بصورة تمكنه من الوصول إلى مستوى مناسب من الرضا عن الحياة. كما يؤكد أن شعور الفرد بجودة الحياة يتأثر بتفاعل ثلاث مكونات رئيسية، تتمثل في الأهداف الشخصية التي يسعى إلى تحقيقها، والمعنى الوجودي الذي يربط بين هذه الأهداف ويوجهها، إضافة إلى خصائص الشخصية والعمق الداخلي للفرد، والتي تسهم مجتمعة في تشكيل إدراكه لجودة حياته.

تتفق نتائج الفرض مع الاتجاه التكاملي (نظرية أندرسون) الذي يؤكد مركزية الرضا بوصفه أحد المكونات الأساسية لجودة الحياة. فقد أظهرت النتائج أن الأمن النفسي يعد من أبرز المتغيرات المفسرة لجودة الحياة، مما يدل على أن الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي وانخفاض مشاعر القلق والتهديد يسهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة. كما يدعم الأمن النفسي المشاعر الإيجابية، ويساعد الفرد على تقييم واقعه بصورة أكثر إيجابية، وإضفاء معنى أعمق لخبراته الحياتية.

وتفترض النظرية التكاملية أن جودة الحياة تتشكل من خلال التفاعل بين العوامل الذاتية والموضوعية، حيث يسهم إشباع الحاجات وتحقيق الأهداف الواقعية في تعزيز الرضا عن الحياة. وفي هذا الإطار، يمكن النظر إلى الأمن النفسي بوصفه عاملاً داعماً لتكامل أبعاد جودة الحياة المختلفة، بما يشمل الجوانب الانفعالية والاجتماعية والصحية والتوافقية. ومن ثم، فإن ارتفاع مستوى الأمن النفسي لدى المعلم قد يسهم في تحسين إدراكه لجودة حياته من خلال تعزيز الشعور بالسعادة وتنمية الإحساس بمعنى الحياة، ودعم القدرة على التفاعل الإيجابي مع متطلبات الواقع اليومي.

التوصيات

بناءً على النتائج ومن خلال ما تم عرضه في الدراسة الحالية والدراسات السابقة تقدم الباحثة التوصيات التالية:

1. تعزيز أولوية الصحة النفسية للمعلمة في المجتمع، انطلاقاً من أن سلامتها النفسية تمثل أساساً لقدرتها على أداء رسالتها التربوية بكفاءة، وأن أثرها لا يتوقف عند حدود حياتها الشخصية والمهنية، بل يمتد إلى طبيعة تفاعلها مع طالباتها وإسهامها في تشكيل شخصياتهن وتنمية صحتهن النفسية، بما يسهم في إعداد أجيال أكثر اتزاناً، ومجتمع أكثر صحة وتماسكاً وقدرة على مواجهة تحديات المستقبل.
2. تصميم برامج إرشادية وقائية لتعزيز الأمن النفسي لدى المعلمات المتزوجات، تركز على الطمأنينة النفسية، وإدارة الضغوط، وتنمية القدرة على التكيف، مع مراعاة الخصائص والاحتياجات النفسية والاجتماعية للمعلمات وظروفهن الأسرية.
3. تعزيز جودة الحياة المهنية للمعلمات من خلال تطوير الممارسات التنظيمية الداعمة، وتخفيف الضغوط المهنية، وتعزيز التوازن بين المتطلبات المهنية والأسرية، مع توجيه مزيد من الدعم للفئات التي أظهرت مستويات أقل.
4. إنشاء مراكز للدعم النفسي في إدارات التعليم بالتنسيق مع المدارس، تتولى المتابعة الدورية للمؤشرات النفسية في البيئة التعليمية، ورصد الاحتياجات النفسية لدى المعلمات والهيئة التعليمية والإدارية والطالبات، وتقديم التدخلات الإرشادية والوقائية المناسبة.
5. تفعيل برامج دورية لقياس الأمن النفسي وجودة الحياة في البيئة التعليمية، والاستفادة من نتائج القياس في تحديد

الاحتياجات، وتصميم التدخلات المناسبة، ثم متابعة مدى التحسن بصورة دورية.

6. توسيع فرص الممارسة الصحية والرياضية للمعلمات داخل البيئة المدرسية وخارجها، من خلال الأنشطة البدنية والصحية والبرامج الوقائية، بما يدعم جودة الحياة الجسدية ويتوافق مع مستهدفات رؤية المملكة 2030 في تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة الحياة.

7. تفعيل الأنشطة الفنية والثقافية والترفيهية المرتبطة بمستهدفات رؤية المملكة 2030، وإتاحة فرص مشاركة المعلمات في المبادرات الثقافية والترفيهية والأنشطة المرتبطة بالتراث الوطني والسياحة المحلية، بما يعزز جودة الحياة والمشاركة المجتمعية

الدراسات المقترحة

1. دراسة طولية لتتبع أثر الأمن النفسي في تطور جودة الحياة لدى المعلمات المتزوجات عبر مراحل زمنية مختلفة.
2. دراسة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعزيز الأمن النفسي لدى المعلمات المتزوجات، وقياس أثره في تحسين جودة الحياة لديهن.
3. دراسة فاعلية نموذج متكامل للتدخل الإرشادي والمهني يجمع بين الدعم النفسي، وتنمية المهارات المهنية، وإدارة الضغوط، وتعزيز التوازن بين الأدوار الحياتية، وقياس أثره في تحسين التكيف والاستقرار المهني لدى المعلمات.
4. دراسة التغيرات النفسية والمهنية المصاحبة للتحويل الرقمي في التعليم، مع التركيز على أثر متطلبات التقنية، وتزايد الأدوار الرقمية، والمهارات التقنية، والمرونة في العمل على التكيف المهني والصحة النفسية للمعلمات.
5. دراسة دور برامج ومبادرات رؤية المملكة العربية السعودية 2030 في تعزيز أبعاد جودة الحياة لدى المرأة العاملة والمعلمة.
6. دراسة نوعية لاستكشاف التحديات النفسية والاجتماعية والمهنية التي تواجه المعلمات المتزوجات، واحتياجاتهن الإرشادية في البيئة التعليمية السعودية.
7. دراسة مقارنة في الأمن النفسي وجودة الحياة للمعلمات وفقاً للحالة الاجتماعية: المتزوجات، وغير المتزوجات، والمطلقات، والأرامل.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، محمود. (2018). نموذج بنائي للشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. كلية التربية، جامعة عين شمس.
- إبراهيم، خالد أحمد عبد العال، المحسن، سلامة عقيل سلامة، والعمرى، محمد أحمد شحادة. (2020). أثر تمكين المرأة السعودية العاملة والمرونة الوظيفية في تقييم أدائها في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030: دراسة ميدانية. مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية [1]. 33-1، 20(25).
- إبراهيم، نسرين (2024). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة جدة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم التربوية والنفسية، 36.3-1، (4).
- إبراهيمي، أسماء. (2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة ولاية بسكرة [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- ابن شلحوب، هيفاء عبد الرحمن. (2017). أبعاد تمكين المرأة السعودية: دراسة مسحية من وجهة نظر عينة من أعضاء مجلس الشورى وعينة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية. المجلة العربية للدراسات الأمنية-3، (70)، 33، 39.

- ابن مبيريك، هيفاء. (2021). مؤشرات جودة الحياة لدى المؤشرات الكبيرة وعلاقته بدافع التعلم بمراكز تعليم الكيبرات بمدينة الرياض. مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى. 207-224، (7) 5.
- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين. (1993). لسان العرب. دار الكتب العلمية.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف وعريبات، أحمد عبد الحليم. (2020). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي (ط5). دار المسيرة.
- أحمد، إبراهيم أحمد. (2017). الأمن النفسي: مظاهره ومصادره، ووسائله وأهميته للفرد والمجتمع. مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية. 12-21، (2) 16.
- أحمد، أماني، معبد، علي، ومحمد، أسامة. (2021). برنامج قائم على معايير الأمن النفسي في تنمية الأداءات المهنية لمعلمي علم النفس بالمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، أسبوط، 37، 7، 41-446.
- أحمد، إيمان (2015). أساليب المعاملة الوالدية وأثرها على جودة الحياة للأبناء. مجلة علوم وفنون. 27-33، (2) 27،
- أحمد، هدى عبد الرحمن. (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بالأمن النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. 479-511، (4) 5.
- الأشعري، بسمة، ومناء، دويم. (2022). جودة الحياة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أمهات أطفال التوحد [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح – ورقلة.
- أشكناكي، ربيعة. (2026). الوعي بأساليب التربية الإيجابية لدى أمهات أطفال الروضة وعلاقته بالتنبؤية بالأمن النفسي وجودة الحياة النفسية لدى أطفالهن. مجلة كلية التربية، 1016-1069.92، (1)
- آل الشيخ، نوف إبراهيم. (2020). جودة الحياة لدى الطالبة الجامعية: دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الملك سعود وجامعة الفيصل في مدينة الرياض. مجلة العلوم الاجتماعية. 65-95، (4) 48،
- بخوش، نورس وحמידاني، خرفية. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور [رسالة ماجستير منشورة، جامعة زيان عاشور]. قاعدة دار المنظومة.
- برنامج جودة الحياة. (2020). وثيقة برنامج جودة الحياة. المملكة العربية السعودية.
- بلعربي، وفاء. (2019). اللابة النفسي والأمن النفسي وعلاقتهما بالاغتراب الوظيفي لدى مستشار التوحد والإرشاد المدرسي والمهني [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بن باديس.
- بن السايح، مسعودة. (2018). القرآن الكريم ودوره في تحقيق الأمن النفسي. مجلة آفاق للعلوم، 318-330.4، (10).
- بن بردى، سعاد. (2018). التنظيم الذاتي وعلاقته بجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم [رسالة ماجستير منشورة، جامعة حمة لخضر الوادي]. قاعدة دار المنظومة.
- بن دحمان، حليلة وزايكو، حفصة. (2021). جودة لحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة أدرار [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أحمد دراية.
- بن عطية، نوال وعيدة، إيمان. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة زيان عاشور.
- بن علي، عمر. (2017). جودة الحياة وعلاقتها بمركز الضبط النفسي لدى الطالب الجامعي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.
- بن عيسى، أسماء. (2018). جودة حياة أمهات الأطفال المصابين بالتوحد [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الحميد بن باديس، الجزائر.

- بو عامر، نعيمة وبن عبد الرحمن، آمال (2021). مستوى جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد في ضوء المتغيرات. مجلة الواحات للبحوث والدراسات، 14(1)، 1449-1473.
- التركي، رزان. (2025). تأثير إدارة تجربة الموظف على جودة الحياة الوظيفية في القطاع العام السعودي في ضوء رؤية المملكة 2030. المجلة العربية للإدارة، 14(25)، 1-16.
- التويجري، أسماء. (2024). جودة الحياة الوظيفية للمرأة العاملة في مؤسسات التعليم الجامعي: دراسة ميدانية لعينة من عضوات هيئة التدريس بالجامعات السعودية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2(71)، 1-77.
- الجاجان، بسماء آدم. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات (دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق). مجلة سلسلة الفنون والعلوم الإنسانية، 36(1-5)، 358-361.
- جعلاب، محمد الصالح وشعوي، فضيلة. (2020، فبراير 4-5). جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر [مداخلة]. الملتقى الوطني حول، جامعة الوادي.
- جمال، نغم سليم. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة دمشق.
- الجمالي، فوزية عبد الباقي ومحمود، هويدة حنفي. (2010). فاعلية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتوقفين والمتعثرين دراسياً. مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، 1(10)، 61-115.
- الحارثي، سها. (2020). أثر تعزيز الهوية الوطنية وفقاً لرؤية 2030 في تحقيق الأمن النفسي لطفل الروضة السعودي. مجلة بحوث التربية النوعية، 5(71-93.5)، (89).
- حجاج، عمر. (2014). الأمن النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم: دراسة ميدانية بثانويات مدينة بريان. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 1(16)، 191-210.
- الحريري، نيفين. (2022). الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالبات الملمات بكلية التربية جامعة دمياط شعبة رياض الأطفال. مجلة كلية التربية، 4(7)، 804-845.
- حرطاني، أمينة وأزيدي، كريمة. (2016). علاقة المشكلات السلوكية عند الأبناء بجودة الحياة لدى الأمهات. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(1)، 28-59.
- حسن، بشري، صمويل، أبو زيد، خضر، والمحسن، علي. (2023). العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لصمويل بشرى لتحسين جودة الحياة لدى معلمي التربية الفكرية دراسة حالة. مجلة كلية التربية، 39(10)، 187-217.
- الحضرمية، بنت محمد بن خلفان. (2024). القدرة التنبؤية للضغوط النفسية بالصحة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من الملمات بمحافظة مسقط في سلطنة عمان [رسالة ماجستير]. جامعة السلطان قابوس.
- الحلبي، نجلاء. (2017). الأمن النفسي وعلاقته بالكفاءة الإدارية للأعمال. المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية، 3(1)، 391-425.
- حمادنة، همام سمير. (2019). مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية. المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، 12(39)، 103-132.
- حمزة، مريم. (2018). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المرأة الحامل لأول مرة- دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد سليمان عميرات بالمسلة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- الحوراني، حياء. (2016). فعالية الذات والمهارات الاجتماعية كمتنبئات بجودة الحياة لدى الملمات في مدارس التعليم العام [رسالة ماجستير]. جامعة الأقصى.

- خالد، سعد حسين البني. (2019). الأمن النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف السادس في منظمة الفروانية التعليمية بدولة الكويت [رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة]. قاعدة دار المنظومة.
- الخالدي، هاني سليمان. (2014). علاقة الأمن النفسي باتخاذ القرار. المجلة العربية للدراسات الأمنية، 60(30)، 203 - 246.
- الخضري، جهاد. (2003). الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض السمات الشخصية [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.
- خضير، مرفت إبراهيم. (2022). إدارة الحياة وعلاقتها بالازدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، جامعة الأزهر، مجلة التربية، 196(5)، 391-447.
- خطوط، سميرة. (2018). مستوى جودة الحياة لدى أمهات أطفال التوحد [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بوضياف.
- خليل، نعمة. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي وجودة الحياة لدى الطلاب الوافدين في معاهد البحوث الإسلامية. دراسات الطفولة، 1(163)، 53-94.
- الخمشي، جواهر. (2010). المعوقات التي تواجه تمكين المرأة السعودية من العمل في المجتمع السعودي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- الخوالدة، سناء ناصر، (2020). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى جودة الحياة والرضا المهني لدى العاملات المتزوجات في جامعة فيلادلفيا، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 1(32)، 51-67.
- خوشناو، جوان اسماعيل. (2021). صراع الأدوار وعلاقته بنوعية حياة المرأة العاملة دراسة ميدانية في إقليم كردستان/ العراق. مجلة لارك كلية الآداب، 13(5)، 353-405.
- خولة، سهلة، ونور الهد، مرابطي. (2023). الأمن النفسي وعلاقته بالخصائص السيكمترية لد الطالب الجامعي [رسالة ماجستير]. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- خويطر، وفاء. (2010). الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية.
- دحماني، مريم. (2020). جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 14(4)، 115-128.
- الدراوشة، رنين فريج علي. (2021). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الأمن النفسي وخفض الاغتراب لدى المراهقات اليتيمات [أطروحة دكتوراة منشورة، جامعة مؤتة]. قاعدة دار المنظومة.
- الذهبي، هناء مزعل حسين. (2020). الأمن النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى الباحثين الاجتماعيين العاملين في المحاكم. مجلة التربية النفسية، 17(65)، 545-583.
- الراشد، شذى. (2025). تعدد أدوار المرأة العاملة السعودية وانعكاساتها على الحياة الأسرية دراسة تطبيقية على عينة من نساء مدينة الرياض. مجلة أبحاث. 12(1)، 995-1033.
- رجال، سعيد. (2015). الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطالب المقيم [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- رؤية المملكة السعودية 2030. (2025). التقرير السنوي لرؤية السعودية 2030 لعام 2025.

- <https://www.vision2030.gov.sa/media/sgflba0i>/التقرير-السنوي-لرؤية-السعودية-2030-لعام-2025.pdf.
- رضوان، فوقيه. (2015). مقياس الأمن النفسي كراسة الأسئلة والتعليمات. مكتبة الأنجلو المصرية.
- الزبيدي، رحيم عبدالله جبر. (2022). الأمن النفسي وعلاقته بالأداء المهني لدى معلمي المدارس الابتدائية. بحوث العلوم النفسية والتربوية، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، 23، 261-281.
- زهران، حامد عبد السلام. (2002). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. علم الكتب.
- الزهراني، شريفة. (2020). الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة. المجلة العلمية، 36(7)، 467-444.
- السبتي، خولة. (2022). جودة حياة المرأة السعودية العاملة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية في ظل رؤية المملكة (2030): دراسة وصفية مطبقة على منسوبات جامعة الملك سعود. مجلة الخدمة الاجتماعية، 74 (1)، 1-26.
- سليمان، ميار. (2024). الأمن النفسي وعلاقته بكل من التجول العقلي والتسويق الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة. دراسات في الطفولة والتربية، 28(28)، 154-211.
- سمعان، عبد المسيح. (2019، يوليو 21-22). دور مناهج العلوم في تحقيق جودة الحياة. المؤتمر العلمي الحادي والعشرون: التربية العلمية وجودة الحياة، جامعة عين شمس.
- سهيلة، بن الصديق، وهديا، صولي. (2022). علاقة الأمن النفسي بالتوافق. علاقة لدى النساء المتزوجات. دراسة ميدانية على عينة من النساء المتزوجات بمدينة توفرت. [مذكرة مكملة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي]. جامعة فاصدي مرباح - ورقلة، الجزائر.
- السويركي، شحدة سعيد. (2013). الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال- الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصرياً [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.
- الشحري، أمينة. (2013). الأمن النفسي وعلاقته بكفاءة الأداء لدى أخصائيي قواعد البيانات في مدارس محافظة ظفار [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة نزوى.
- شقير، زينب (2005). مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية). مكتبة النهضة المصرية.
- الشهراني، تركية. (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية. مجلة الإرشاد النفسي، 68 (1)، 1-20.
- برنامج جودة الحياة. (2021). التقرير السنوي لبرنامج جودة الحياة 2021.
- <https://www.vision2030.gov.sa/ar/annual-reports>.
- برنامج جودة الحياة. (2020). خطة تنفيذ برنامج جودة الحياة 2020-2023. رؤية السعودية 2030.
- <https://www.vision2030.gov.sa/media/gi313js2/qol-en.pdf>.
- برنامج جودة الحياة. (2024). التقرير السنوي لبرنامج جودة الحياة 2024.
- https://www.vision2030.gov.sa/media/rvlp42e/qol_annual_report_2024_ar.pdf.
- شيخي، مريم (2014). طبيعية العمل وعلاقتها بجودة الحياة [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
- شيخي، مريم (2014). طبيعية العمل وعلاقتها بجودة الحياة [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.

- صليحة، فتال. (2021). الرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد. مجلة المرشد، 11(1)، 45-58.
- طاوسي، مريم. (2019). قلق المستقبل وعلاقته بالأمن النفسي لدى أمهات اضطرابات التوحد بمدينة ورقلة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح.
- العازمي، لافي. (2014). الأمن النفسي: مفهومه وأبعاده ومعوقاته. دار المكتبة.
- عبد الرزاق، راندا. (2017). الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي وجودة الحياة لطلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة كلية التربية، 12(25)، 146-159.
- عبد العال، السيد محمد. (2011). الأمن النفسي: المؤثرات والمؤشرات. مجلة التربية، 302-289، (45)، 1.
- عبيد، عائشة. (2017). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. مجلة تاريخ العلوم، 3(6)، 352-362.
- عتيبة، أمال محمد. (2020). التمكين الاقتصادي للمرأة السعودية من منظور تربوي إسلامي. الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية 1(4)، 327-369.
- العتيبي، نوف. (2023). آليات مقترحة لتفعيل دور المدرسة الثانوية في تحسين جودة الحياة المدرسية لدى الطلبة في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030. مجلة البحث العلمي في التربية، 24(2)، 1-38.
- العتيبي، وداد ملفي، والمهداوي، عبد الله محمد. (2022). مقياس جودة الحياة في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030: جامعة تبوك أنموذجاً. رسالة الخليج العربي، 42(164)، 63-87.
- عثمان، إبراهيم. (2016). مستوى الأمن النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز والتوافق الاجتماعي الدراسي: دراسة ميدانية لطلاب الجامعة بمدينة مقديشو الصومال [أطروحة دكتوراة منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية]. قاعدة دار المنظومة.
- العجالية، يوسف. (2020). معوقات جودة الحياة في العمل لدى ممرضات الاسترجالات الطبية دراسة ميدانية بالمستشفى الجامعي ابن رشد عنابة. مجلة العلوم الاجتماعية المركز الديمقراطي العربي، 12(14)، 368-369.
- العرجا، ناهدة وعبد الله، تيسير. (2015). الأمن النفسي وعلاقته بالانتماء الوطني لدى قوات الأمن الوطني الفلسطيني في منطقة بيت لحم. المجلة العربية للدراسات الأمنية، 31(62)، 75-122.
- عزيزي، علي. (2018). الضغوط النفسية والمهنية وأثرها على الأداء السلوكي والمعرفي. مجلة الدراسات التجارية والبيئية، 9(2)، 115-138.
- عسيري، محمد سعيد. (2024). تعزيز جودة الحياة في ضوء نصوص الشريعة ومقاصدها ورؤية المملكة العربية السعودية 2030. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 16(100)، 213-246.
- العمري، نجلاء يوسف. (2021). الإسهام النسبي لبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بجودة الحياة لدى ممارسات الرياضة البدنية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 22(2)، 117-150.
- الغامدي، محمد، وسيد، محمد. (2016). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام. مجلة كلية التربية ببنها، 27(1)، 1-56.
- فخرو، عبد الناصر. (2017). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 14(1)، 1-325.
- قاسمي، مليكة. (2020). جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين حركياً [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد خيضر بسكرة.

- القحطاني، بدر. (2024). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بدافعية التعلم لدى الطلاب الصم وضعاف السمع ببرنامج السنة التأهيلية. مجلة الآداب للدراسات 1(16)، 91-130.
- القحطاني، عبد الله وحياسات، مزيد. (2016). جودة الحياة للشباب ذوي الإعاقة في مدينة تبوك وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. المجلة العلمية بكلية الآداب، 1(11)، 177-207.
- قديري، حنان وونيس، دلال. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أمهات أطفال التوحد [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة حمة الخضر.
- القديم، محمد، وعلي، أحمد، وحسن، فاطمة. (2023). الأمن النفسي وعلاقته بالتوازن بين الحياة المهنية والشخصية وجودة الحياة لدى المرأة العاملة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 17(3)، 210 - 235.
- قوعيش، مغنية. (2018). جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً في ضوء المتغيرات. مجلة دراسات نفسية تربوية، 11(1)، 125-139.
- كشروء، عمار الطيب (1989) علم النفس الصناعي والتنظيمي: مفاهيم، نماذج ونظريات. بنغازي: منشورات جامعة قاريونس.
- مباركي، أحمد. (2017). أثر فن قيادة أستاذ التربية البدنية والرياضية على مستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط [رسالة ماجستير غير منشورة]. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجلفة.
- مبيريك، هيفاء بنت فهد. (2021). مؤشرات جودة الحياة لدى الدارسات الكبيرات وعلاقتها بدافع التعلم بمراكز تعليم الكبيرات بمدينة الرياض. المجلة العربية للتربية الرياضية، 5(5)، 87-144.
- متولي، راندا عبد الرزاق. (2018). الأمن النفسي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 1(19)، 271-300.
- محمد، علي. (2016). دراسات في علم الاجتماع الطبي. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- محمود، إيمان أحمد. (2019). تطوير شعبة معلم الفصل والتعليم المجتمعي في ضوء مؤشرات جودة الحياة التعليمية. مجلة كلية التربية بالرقائق، 1(43)، 383-424.
- محيسن، عواطف. (2013). الأمن النفسي وعلاقته بالحضور والغياب لدى المرحلة الثانوية بمحافظة غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.
- مسعودي، أحمد. (2017). جودة الحياة النفسية. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 1(1)، 127-148.
- مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 2(5)، 215-237.
- مصطفى، مباركة. (2019). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي.
- المطيري، الجوهرة. (2025). جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالابتكار والإبداع والسعادة لدى طلبة الجامعات السعودية وفق رؤية 2030. المجلة السعودية للعلوم التربوية، 2(11)، 1-46.
- معافة، رقية، ولعور، عاشور. (2023). الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاساته على التواصل الأسري، مجلة الرسالة للدراسات الإعلامية، 2(3)، 240-256.

- المعشي، محمد بن علي. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بكل من السلوك الاجتماعي والأمن النفسي لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية، 34(2)، 231-270.
- معشي، محمد. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بكل من السلوك الاجتماعي والأمن النفسي لدى عينة من المراهقين. المجلة العلمية للبحوث والنشر العلمي، 24(2)، 232-270.
- المنتشري، محمد بن علي. (2020). أبعاد المرونة النفسية كعوامل منبئة بجودة الحياة الأكاديمية لدى المتعثرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، 12(1)، 186-231.
- مهريّة، خليدة. (2014). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة وهران.
- ندا، بهية. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة والأمن النفسي لدى عينة من طلاب الثانوية العامة بظل جائحة كورونا. مجلة مركز الخدة للاستشارات البحثية واللغات، 23(68)، 1-62.
- نصر الله، روند، والعدوان، فاطمة. (2020). مستوى الأمن النفسي للمرأة العاملة في قطاع التعليم العام والخاص وعلاقته بدافعية الإنجاز في العمل: محافظة جرش أنموذجاً [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية.
- نفيسي، صفية وبخياوي، وردة. (2024). تصميم مقياس جودة الحياة الأسرية لدى المرأة العاملة المتزوجة في البيئة الجزائرية. مجلة طلبة للدراسات العلمية الأكاديمية، 7(2)، 720-751.
- يوسف، (2021). نظرية هورني في تفسير الشخصية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 13(26)، 124-169.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Acquah, A., Nsiah, T. K., Antie, E. N. A., & Otoo, B. (2021). Literature review on theories of motivation. EPRA International Journal of Economic and Business Review, 9, 29-25, (5).
- Afolabi, O. A., & Balogun, A. G. (2017). Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction. Psychological Thought, 10(2), 247-261.
- Aldegheiry, H. A. (2021). Impact of sport activity on the quality of life of Saudi woman. Journal of Educational and Social Research, 11(4), 331-341.
- ALharbi, B. H. (2017). Psychological Security and Self-Efficacy among Syrian Refugee Students inside and outside the Camps. Journal of International Education Research, 13(2), 59-68.
- de Guillebon, E., He, C., Akhtar, S., Pietrzak, R. H., Ripp, J., & Peccoralo, L. (2025). Association of Psychological Safety with burnout and intent to leave among Physician Faculty in New York city. Journal of General Internal Medicine, 40(2), 361-367.
- Domingues, T., Viseu, J., Borralho, L., & Afsharian, A. (2025). Psychosocial safety climate as an enabler of teacher health and occupational well-being. Universitas Psychologica, 24, 1-20.
- Ito, A., et al. (2022). Psychological security in the workplace and its impact on emotional stability and quality of life. Journal of Occupational Health Psychology, 27(4), 312-328.
- Kulikova, T. I. (2012). Psychological Culture of a Class Teacher as the Foundation of Modern Schoolchildren's Psychological Security. Psychology in Russia, 5, 458.

- Kundu, P., George, L. S., & Yesodharan, R. (2022). Quality of life and empowerment among women. *Journal of education and health promotion*, 11(1), 185.
- Latifat, F., Naami, A., & Hashemi, S. E. (2026). Investigating the relationship between prosocial rule breaking and quality of life with the mediating role of psychological safety among women employed in government offices in Ahvaz. *Psychology of Woman Journal*, 7(6), 1–11.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 5 ,(4).370 .
- Moreira, H. De – Resende, J. V. Do Nascimento C.N. Sonoo & J. Both. (2011). Physical education teachers' quality of life in different regions of the state of Parana, Brazil, *Revista da Educa Fisika* 11(22), 146-165.
- Moudjahid, A., & Abdarrazak, B. (2019). Psychology of quality of life and its relation to psychology. *International Journal of Inspiration & Resilience Economy*, 3 ,(2) .63-58.
- Panghal, P., Malik, P., Verma, A., Dudi, J., & Pindar, R. A Comparative Study to Examine the Quality of Life Among Married Working and Non-Working Women.
- Ramón-Arбуés, E., Echániz-Serrano, E., Martínez-Abadía, B., Antón-Solanas, I., Cobos-Rincón, A., Santolalla-Arnedo, I., ... & Adam Jerue, B. (2022). Predictors of the quality of life of university students: a cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 19 .12043 ,(19).
- Sullivan, H. S. (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.
- Schneider, I. E. (2013). *Quality of Life: Assessment for Transportation Performance Measures*. University of Minnesota Digital Conservancy.
- uwannah, N., Ayodele, K., Nwakanma, C. H., & Starris-Onyema, P. N. (2023). Quality of life among employed and unemployed women in Remo community: An empirical assessment. *Community Practitioner: The Journal of the Community Practitioners' & Health Visitors' Association*
<https://www.researchgate.net/publication/373924856>.
- Virtanen, M., Ferrie, J. E., Singh-Manoux, A., Shipley, M. J., Vahtera, J., Marmot, M. G., & Kivimäki, M. (2011). Long working hours and symptoms of anxiety and depression: a 5-year follow-up of the Whitehall II study. *Psychological Medicine*, 41(12), 2485–2494.
- Gadermann, A. M., Gagné Petteni, M., Molyneux, T. M., Warren, M. T., Thomson, K. C., Schonert-Reichl, K. A., ... & Oberle, E. (2023). Teacher mental health and workplace well-being in a global crisis: Learning from the challenges and supports identified by teachers one year into the COVID-19 pandemic in British Columbia, Canada. *PLoS One*, 18(8), e0290230.
- Yaman, S. (2025). The effect of teachers' social media use, marital adjustment, and work stress on their quality of life: A comprehensive study. *Acta Psychologica*, 260, 105677.

- Corthorn, C., Pedrero, V., Torres, N., Reynaldos-Grandón, K., & Paredes, P. (2024). Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: A correlational study. *BMC Psychology*, 12 (1), 428.
- Fleming, C. M., Calvert, H. G., & Turner, L. (2024). Psychological safety among K-12 educators: Patterns over time, and associations with staff well-being and organizational context. *Psychology in the Schools*, 61(6), 2315-2337.
- Wang, C., & Ning, Y. (2024). The employee's perception of psychological safety: construct dimensions, scale development and validation. *BMC psychology*, 12(1), 770.
- Zhou, X., & Feng, B. (2026). Psychological safety and Chinese PreK-12 teachers organizational citizenship behavior: the mediating role of interpersonal trust. *Frontiers in Psychology*, 17, 1786530.
- Matsuda, Y., & Hamada, S. (2026). Occupational stress and burnout among Japanese early childhood education and care teachers: the mediating role of psychological safety. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 14(1), 2668170.
- Feng, B., Dou, G., & Zhan, X. (2025). Negative workplace gossip and turnover intention among kindergarten teachers: psychological safety as a mediator and organizational identification as a moderator. *Frontiers in Psychology*, 16, 1588482.