

جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثير جائحة كوفيد 19

بلقاسمي بوعبدالله<sup>1,\*</sup> مسعودي محمد<sup>2</sup>

مخبر الخطاب التواصلي الجزائري الحديث

<sup>1,2</sup> جامعة بلحاج بوشعيب – عين تيموشنت (الجزائر)

## The quality of life among primary school teachers under COVID-19

Belkacemi Bouabdellah<sup>1,\*</sup>

Messaoudi mhammed<sup>2</sup>

bouabdellah.belkacemi@univ-aintemouchent.dz messaoudi.mhamed72@gmail.com

<sup>1,2</sup>Université of Belhaj Bouchaib - Ain Temouchent(Algeria)

Receipt date: 27/09/2020; Acceptance date: 27/12/2020; Publishing Date: Day/31/08/2021

**Abstract.** The study aims at discovering the quality of life among Primary school teachers under Covid 19 pandemic during the 2019/2020 school season.

A random sample of 188 teachers (65 men, 123 women) was selected.

In order to achieve the objectives of the study, the researchers used a questionnaire to measure the quality of life.

The study drew the following conclusions:

- The areas of quality of life prevalent among primary school teachers that have adverse effects were listed as follows: firstly, the quality of family life, secondly, the quality of mental health, thirdly, the quality of time management and, finally, the quality of public health.

-The absence of statistically significant differences in the quality of life of primary school teachers due to gender.

-The absence of statistically significant differences in the quality of life of primary school teachers due to variation in professional experience.

**Key words.** quality of life; primary education; Covid-19 pandemic.

ملخص. تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد 19 خلال الموسم الدراسي 2020/2019، وتم اختيار عينة عشوائية تتكون من (188) أستاذ وأستاذة (65 ذكور، 123 إناث). وسعياً لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان استبياناً لقياس مستوى جودة الحياة؛ وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وردت مجالات جودة الحياة السائدة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد 19 على النحو الآتي: جاء في المرتبة الأولى جودة الحياة الأسرية، يليه جودة الصحة النفسية، ثم جودة إدارة الوقت، وأخيراً جودة الصحة العامة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

الكلمات المفتاحية. جودة الحياة: التعليم الابتدائي؛ جائحة كوفيد 19.

\*corresponding author

## 1. مقدمة

إن حركية المجتمعات وما عرفته من تطور انعكس على حياة الأفراد والجماعات بشكل عام، ومن أهم أشكال هذا الانعكاس هو مجال الصحة والبحث عن الرفاهية والسعادة، وقد كان له الأثر الكبير على مختلف محددات الصحة بكل تفصيلاتها، فظهر ما يعرف بمفهوم الصحة النفسية وما تعلق بها من رضا وسعادة وتقبل للذات وغيرها من المصطلحات الدالة على التقبل والرضا والاطمئنان، ومن بين القضايا المرتبطة بالصحة النفسية في الوقت الراهن نجد مصطلح أعم وأوسع هو مصطلح جودة الحياة Quality of Life، ويرتبط هذا المفهوم أصلاً بجودة الحياة النفسية، وعليه سيحاول الباحثان تحديد مفهومها ومدى تأثير بعض المتغيرات الراهنة في فئة هامة من فئات المجتمع، ألا وهي فئة أساتذة التعليم الابتدائي.

ونظراً لأن موضوع جودة الحياة وما تعلق به من تبعات على مستوى سلوك الأفراد والجماعات، يخضع إلى مبدأ التأثير والتأثر، فإن ذلك يجعل من ضوابط الحياة السعيدة والرفاهية والراحة النفسية وغيرها تخضع لما تمليه متغيرات المجتمع المتجددة والطارئة، فتجعل سلوك الفرد والجماعة يتحدد وفق تلك المتغيرات، وقد عرف العالم في أواخر سنة 2019 ومع مطلع سنة 2020، ظاهرة هدت الصحة العالمية وغيرت مفاهيم الصحة والوقاية لدى ساكنة العالم، إنها جائحة كوفيد 19، التي جعلت من الشعوب على مسافة واحدة من إمكانية الإصابة به، فلم تجد الأنظمة الحاكمة عالمياً بديلاً عن فرض حجر منزلي وتباعد اجتماعي تفاوتاً في درجة تطبيقهما من بلد إلى آخر، بل أحياناً من منطقة إلى أخرى في البلد الواحد، وقد كان لذلك الحجر - الذي طالمت مدته ولم تعرف له الشعوب نهاية - أثراً بالغاً على حياة الأفراد والجماعات من مختلف نواحي الحياة، وعلى اعتبار أن الصحة النفسية تبقى هي المحدد الرئيس في كيفية التعامل مع مطبات الحياة، فإن ردود أفعال فئات المجتمع لم تكن واحدة في الاستجابة لتلك التدايعات، بل اختلفت باختلاف حضارتها وقيمها ومعتقداتها، كما تفاوتت ردود أفعال الأفراد حسب تمتعهم بصحة نفسية وامتلاكهم لآليات دفاعية فعالة في مواجهة مثل هذه الظروف، ونظراً لموقع فئة أساتذة التعليم الابتدائي في المجتمع وما يحظون به من اهتمام؛ فإن معرفة مدى تأثيرهم بتدايعات الجائحة العالمية وما تبعها من إجراءات احترازية يعد مطلباً ملحاً وضرورياً للبحث، خاصة بالنسبة للمختصين والباحثين في علم النفس والعلوم ذات الصلة بالعلاقات الإنسانية والاجتماعية، لذا حاول الباحثان الوقوف على تدايعات جائحة كوفيد 19 على هذه الفئة من المجتمع، والوقوف على مدى تأثير تدايعات الحجر الصحي الناتج عن هذه الجائحة عليها، فتمحورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

كيف كانت مجالات جودة الحياة السائدة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد 19؟

وقد تفرع عن هذه الإشكالية مجموعة من الأسئلة الفرعية كانت على النحو التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الأقدمية المهنية؟

أولاً: فرضيات الدراسة

تمت صياغة فرضيات الدراسة على النحو الآتي:

- مجالات جودة الحياة السائدة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا هي على التوالي: جودة إدارة الوقت، جودة الصحة النفسية، جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية.

- يوجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس.

- يوجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

ثانياً: أهداف الدراسة. تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا "كوفيد 19".
  - التعرف على مجالات جودة الحياة السائدة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا "كوفيد 19".
  - التعرف على الفروق في جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي التي تعزى لمُغير الجنس.
  - التعرف على الفروق في جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي التي تعزى لمُغير الأقدمية المهنية.
- ثالثاً: أهمية الدراسة. تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية موضوعها في حد ذاته، حيث تعدّ جودة الحياة في الوسط المدرسي من المواضيع التي لم يتطرق لها بإسهاب في كتابات المؤلفين والمختصين في علم النفس وعلوم التربية، مع العلم أنها من المداخل الأساسية في تنمية الدافعية للممارسة المهنية والرضا الوظيفي، وهي تخضع لمتغيرات مهنية وعلائقية داخل الوسط المدرسي، وكذا المتغيرات البيئية والاجتماعية، التي تستوجب دراسات علمية متجددة للوقوف على مدى تأثيرها على أطراف العملية التربوية خاصة في ظل جائحة كوفيد 19 التي غيرت معايير العلاقات الاجتماعية والانسانية عامة.
- رابعاً: حدود الدراسة. تتحدد الدراسة بالموضوع الذي تناوله والمتمثل في "جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تداعيات جائحة كوفيد19"، وبعيينة الدراسة المتمثلة في أساتذة التعليم الابتدائي الذين يعملون بمديرية التربية لولاية مستغانم، وبالأداة المستخدمة والمتمثلة في استبيان جودة الحياة، كما تتحدد أيضاً بالزمان والمكان اللذان ستجرى فيهما، وهما العام الدراسي (2019-2020)، وستناقش نتائج الدراسة وإمكانية تطبيقها في ضوء هذه الحدود.

#### خامساً: التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1- جودة الحياة: من خلال تصفح الأدبيات النفسية المتعلقة بمفهوم جودة الحياة يظهر أنها قضية شغلت البشرية منذ فترة طويلة وتحت عدة مسميات، فقد تعرض لها البعض على أساس السعادة، كالفيلسوف اليوناني (أبيقور)، والفيلسوف العربي (ابن سينا)، في حين سماها البعض الرفاهية النفسية، وغيرها من المصطلحات التي يزخر بها هذا المفهوم في علم النفس الإيجابي. وهي حسب قاموس اكسفورد حسب ما أروده (مشري سلاف) في مقال لها على "مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية" تعني الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لاتقبل المناقشة أو الجدل.....(سلاف، 2014، ص223).

وعرف الكرخي جودة الحياة بأنها: شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على اتساع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل (النمو الشخصي، والسعادة البدنية والمادية، والاندماج الاجتماعي، والحقوق البشرية) (مبارك، 2011، ص24). ويعرفها الباحثان بأنها: الرضا والقناعة والسعادة التي تكون للذات نفسياً واجتماعياً عند الإنسان خلال تواجده في المؤسسات التعليمية تجعله يقدم ما عنده تجاه العملية التربوية.

ويعبر عنها بالدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ على الاستبيان المعد للدراسة، وتتراوح الدرجة المحصل عليها نظرياً ما بين (41-164).  
2- التعليم الابتدائي: هو مرحلة تعليمية يكتسب التلاميذ أثناءها مجموعة من الكفاءات في مواد التعليم وكفاءات عرضية تصادق عليها التقييمات، وتمكن من متابعة التعلم مستقبلاً. (وزارة التربية الوطنية، 2009، ص09)

فمرحلة التعليم الابتدائي بأطوارها الثلاث (طور التعلّمات الأساسية، طور تعميق التعلّمات الأساسية، وطور التّحكّم في اللغات الأساسية)، هي مرحلة أساسية في مسار الطفل، وهي تدخل ضمن التعليم الأساسي الإلزامي حسب ما جاء به القانون التوجيهي للتربية الوطنية المؤرخ في 23 يناير 2008 .

#### 3- جائحة كورونا كوفيد 19:

الجائحة: هي مالا يُستطاع دفعه، وهي مصيبة عامة لا يُستطاع دفعها، من آفة سماوية كمطر شديد وحرّ وبرد شديدين وجراد يغطي الأفاق ويأكل الزرع والتّمّر، وعرفها بعضهم على أنها "كلُّ شيء لا يستطاع دفعه ولو علم به.(قندوز، 2020، ص10)

أما كورونا فهي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

إن فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات جديد من نوعه يصيب الجهاز التنفسي للمرضى المصابين بالتهاب رئوي، وهو مجهول السبب، ظهر في مدينة "ووهان" الصينية في أواخر 2019، وفي 8 فبراير عام 2020 أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية "فيروس كورونا المُستجد" على الالتهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بفيروس كورونا، ثمّ غيّرت في 22 فبراير الاسم الانجليزي الرسمي للمرض الناتج عن فيروس كورونا الجديد إلى "كوفيد 19"، قبل أن تُعتمد هذه التسمية رسمياً من قبل منظمة الصحة العالمية في 11 فبراير، في حين بقي الاسم الصيني لهذا الفيروس بلا تغيير. المستقبل الرقمي (دائرة مكافحة الأمراض والوقاية منها بلجنة الصحة الوطنية الصينية، 2020، ص10).

### 1.1. جودة الحياة:

#### 1.1.1. مفهوم جودة الحياة:

رغم أن الفيلسوف اليوناني أرسطو هو أول من تحدث عن جودة الحياة في كتابه الأخلاق، إلا أن التأسيس لهذا المفهوم على الشكل السائد عليه الآن لم يظهر إلا مع بداية النصف الثاني من القرن العشرين، حين تحول علماء النفس في اهتماماتهم من البحث في الجوانب السلبية والمرضية في شخصية الفرد، إلى الاهتمام بالجوانب الإيجابية وما تعلق بها من مكامن القوة، فظهر ما يعرف بعلم النفس الايجابي.

وبعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية منها علم البيئة والصحة، والطب النفسي، والاقتصاد، ونادراً ما يحظى مفهوم آخر بهذا الاهتمام الواسع في معطيات الواقع الذي نحياه، مثلما حظي مفهوم جودة الحياة.

وقد حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في كل المجالات الحياتية، وحديثاً في مجال علم النفس، وتعددت استخداماته بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات مثل جودة الحياة، جودة الخدمات، وجودة الزواج، وجودة آخر العمر، وجودة المدرسة وغير ذلك.

في حين تشير الأدبيات النفسية إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة، فعلى الرغم من شيوع استعماله إلا أنه مازال يتسم بالغموض، ويرى الأنصاري (2006) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين وهما الرفاه Well fare والتنعّم Wellbeing، كذلك يرتبط بمفاهيم أخرى مثل التنمية Development والتقدم Progress، والتحسين Betterment، وإشباع الحاجات Satisfaction of needs (مسعودي، 2015، ص 205).

ورغم الاختلافات التي شابته البحوث النفسية في مجال جودة الحياة، وما عرفته من تباين في تحديد مفهومها بدقة، إلا أن ذلك لم يمنع من محاولة الاتفاق على جملة من المفاهيم المرتبطة بها مما جعل الأدبيات النفسية تزخر بالكثير من التعريفات المحددة لمفهوم جودة الحياة، نذكر منها:

تعريف كارول رايف: هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على

ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له ، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها . كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.(أبو حامد، 2018، ص.272)

ويرى جسام أن جودة الحياة هي درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة، ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي النشاطات، مدى انجاز الفرد للمواقف (جسام، 2009، ص.33).

أما عبد المعطي فيعرف جودة الحياة بأنها: تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد، وتقييمه للنواحي المادية المتوافرة في حياته، ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، ويظهر بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، ويؤثر بدوره على تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية (عبد المعطي، 2005، ص 17).

ويشير علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم الهادي (2005) أنه على الرغم من ذلك التداخل بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم ذات الصلة، فإن الأدبيات النفسية تزخر بعدد من التعريفات، منها أن جودة الحياة هي: "الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه" (كاظم، و الهادي، 2005، ص 67).

-كما انها تعني شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفق الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

ومن كل ما سبق يمكن القول أن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، والحياة العاطفية الايجابية إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

### 2.1.1. محددات جودة الحياة :

إن تركيز معظم الباحثين على المحددات المادية والبيئية القابلة للملاحظة والقياس، يجعل هذا التعريف يشهد نوعاً من الجحود، فإهمال تلك التعاريف للجانب الذاتي وما تعلق بجوانب شخصية الفرد، يجعل من تلك التعاريف ناقصة وتحتاج إلى تعمق أكثر، ذلك أن العوامل الذاتية كالمفهوم الإيجابي للذات والرضا عن الحياة والسعادة وغيرها من المفاهيم المتباينة من فرد إلى آخر هي العامل الأساس في تحديد جودة الحياة بكل أبعادها، وهذا ما أشار إليه مسعودي في مقال له عن جودة الحياة.(مسعودي، 2017، ص.348)

كما تبين مؤخراً في معظم الأبحاث الحديثة أن هذا المفهوم بوجه عام يشير إلى الحياة النفسية، وبالتالي فإن هذا المفهوم المركب يتم تقييمه بثلاثة ظروف هي:

من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة أو الاستمتاع).

التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة (العمل، الصحة، العلاقات مع الآخرين).

العلاقات الديمغرافية بالنسبة بجودة الحياة (المؤشرات الاجتماعية والموارد أو العوائق).

وعادة ما تتحدد في بعدين هما:

\* البعد الذاتي ويشمل: إدراكات الفرد بظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية، ويركز هذا التقويم على قياس الرفاهية

النفسية، أو الرضا والسعادة الشخصية، كما يقيس أيضا المشاعر الايجابية لدى الأفراد وتوقعاتهم للحياة.

\* البعد الموضوعي: يركز على البيئة الخارجية، وتتضمن الظروف الصحية والرفاهية الاجتماعية والعلاقات والظروف المعيشية والتعليم والأمن والسكن ووقت الفراغ والأنشطة. (شيخي، 2014، ص 77).

إن غالبية الباحثين يركزون على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة، نظرا لكونه يتضمن مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر، مثل أوضاع العمل ومستوى الدخل والمكانة الاجتماعية الاقتصادية، وحجم المساندة المتاحة من شبكة العلاقات الاجتماعية، ومع ذلك تظهر نتائج البحوث أن التركيز على النتائج الموضوعية لجودة الحياة لا يساهم إلا في جزء صغير من التباين في التقديرات الكلية لجودة الحياة (الدليبي وآخرون، 2012، ص 20).

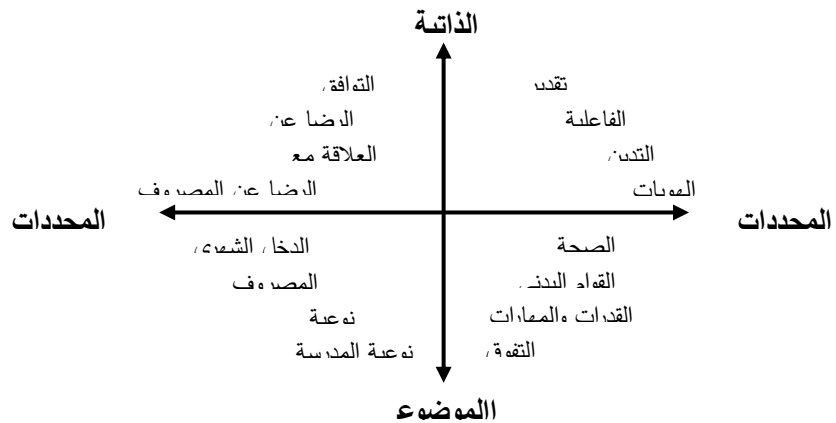
إضافة إلى ذلك يوضح العارف بالله الغندور أبعاد جودة الحياة كالتالي:

\* البعد الذاتي: ويقصد لها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة، والشعور الشخصي بالسعادة.

\* البعد الموضوعي: وتشمل: (الصحة البدنية، العلاقات الاجتماعية، الأنشطة المجتمعية، العمل، فلسفة الحياة، وقت

الفراغ، مستوى المعيشة، العلاقات الأسرية، الصحة النفسية، التعليم (الغندور، 1999، ص 27).

كما قدم أبو سريع نموذجا لتقدير وتفسير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في جودة الحياة وهي موزعة على بعدين متعامدين، كما أورده علي مهدي كاظم والبهادلي (2006)، وكما هو موضح في الشكل رقم (1).



الشكل رقم (1): تصور أبو سريع وآخرون لمحددات جودة الحياة

### 3.1.1. أبعاد جودة الحياة:

أ. جودة الصحة العامة: يرى كومنس cummins أن تمتع الإنسان بصحة جيدة وخالية من الأمراض تعتبر عاملا مسيرا للشعور بجودة الحياة، لأن الصحة تعتبر أعلى وأتمن شيء عند الانسان، وبدونها لا يستطيع أن يحقق أي شيء في الوجود، وتشير جودة الحياة إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية (فوقيه ومحمد، 2006، ص 11).

تأسيسا على ما سبق يتضح أن مفهوم جودة الحياة قد لقي اهتماما كبيرا في أدبيات علم النفس الإيجابي، فهي قناعة ذاتية وقاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن تعترض الفرد والمجتمع معا، ولكن رغم ذلك فإن التباين في تعريفات جودة الحياة يبقى هو الميزة الأساسية للدراسات الأكاديمية في هذا المجال، حيث اختلف الباحثون في تحديد مفهوم جودة الحياة انطلاقا من اختلاف اتجاهاتهم في هذا الشأن، غير أن المتابع لاسهامات علماء النفس الإيجابي يلمس أن هناك اتفاقا بينهم في تحديد أربع مؤشرات لجودة الحياة، والمتمثلة في المؤشرات الجسدية والاجتماعية والمادية، وعليه فإن مفهوم جودة الحياة هو مفهوم واسع

يشمل جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والمادية والاجتماعية للفرد، وما على الإنسان إلا العمل المستمر على تحسين تلك الجوانب ومحاولة التغلب على المصاعب التي يتعرض لها والتكيف مع العالم الخارجي.

ب. جودة الحياة الأسرية: إن جودة الحياة الأسرية تعني الوصول بكل فرد من أفراد الأسرة إلى حالة يرى الفرد نفسه فيها قادراً على إشباع جميع حاجاته المختلفة، المادية والنفسية والعاطفية والثقافية بحيث يستطيع مواجهة ضغوط الحياة وصعوباتها، والاستمتاع بحياته بغض النظر عما يحيط به من عوامل بيئية وخارجية.

وتحقيقها يكمن في مقدار التآلف والمحبة والاحترام داخل الأسرة نفسها وهي ليست بضاعة أو شيئاً يمكننا ابتياعه من السوق؛ بل هي مشاركة يتقاسم فيها الآباء والأبناء الواجبات والحقوق، ويؤدي كل فرد ما عليه ويطلب ما يحتاجه، وهنا الدور الكبير على عاتق الآباء والأمهات والأقارب أحياناً، وعلى الدولة والمؤسسات الأهلية أيضاً أن تساهم في حماية الأسرة بالتوعية والتوجيه والمساعدة الاجتماعية إن احتاج الأمر.

ج. جودة الصحة النفسية: هي سلامة الفرد من المرض النفسي والعقلي في صورته المختلفة وعدم ظهور أعراض الاضطرابات السلوكية الحادة في أفعاله وتصرفاته... وقد تختلف درجة الاختلال والغرابة من حيث قناعة الأفراد بحياتهم ورضاهم عن أنفسهم، وكذا من حيث نجاحهم في إقامة العلاقات الطيبة والتوافق مع الأشخاص المحيطين بهم.

فالصحة النفسية نسبية، كونها تعبر عن مدى التوافق الداخلي للفرد مع دوافعه ونزواته، وتوافقه الخارجي في علاقته مع البيئة المحيطة به (الخالدي والعلي، 2009، ص13).

#### د. جودة إدارة الوقت:

تعرف على أنها إحدى العمليات التي بها يستطيع الفرد أن ينجز المهام والأهداف التي تمكنه من أن يكون فاعلاً في عمله، وتشمل هذه العملية على المراحل الضرورية، إذ تستهدف تحديد الاحتياجات والمتطلبات الوظيفية حسب أهميتها ومتطلباتها مع الوقت والمصادر المتاحة (نصر الله، 2008، ص100).

كما تعرف أيضاً أنها فن الاستخدام الرشيد للوقت، وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي عملية قائمة على التخطيط، التنظيم، التنسيق، التحفيز، التوجيه، المتابعة، والاتصال، وهي عملية كمية ونوعية معا في ذات اللحظة، فهي لا تنظر إلى الماضي أو ترتبط بالحاضر، وإنما هي أساساً موجهة للمستقبل، باستشراف آفاقه والتنبؤ به والوقوف على مساراته واتجاهاته والدروب المختلفة الموصلة للأهداف (عليان، 2007، ص29).

ومن ثم فإن الطريق إلى المستقبل يرتكز على حسن اختيار بدائل الحاضر، واتخاذ الحاضر كقاعدة انطلاق للمستقبل وحتى نحسن إدارة الوقت في المستقبل علينا أن نقوم بتخطيط ذلك في الحاضر، وعليه فإن التخطيط في إدارة الوقت يعني السيطرة الشبه كاملة على كل شيء.

كما عرفت خديجة حوحو في مقال لها جودة إدارة الوقت بأنها " إدارة الذات وهي تعني استخدام الوقت بكفاءة لإنجاز المهمات، ويجب على كل إنسان وبصورة متزايدة أن يواجه مشكلة عدم كفاية الوقت، ومن الواضح أنه لا يوجد أي وقت إضافي أكثر مما هو موجود (حوحو، 2007، ص10).

#### 2.1. جائحة كوفيد 19:

1.2.1. ما هو فيروس كورونا؟ فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

## 2.2.1. ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019، وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

## 3.2.1. ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف، وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً والتي قد يُصاب بها بعض المرضى وهي: الألام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً.

ويتعافى معظم الناس (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص، ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل 5 أشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 فيعاني من صعوبة في التنفس، وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وينبغي لجميع الأشخاص، أياً كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة. ويوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة. (منظمة الصحة العالمية)

[https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-\(public/q-a-coronaviruses\)](https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-(public/q-a-coronaviruses))

## 4.2.1. رهاب جائحة كوفيد 19 في ظل المقاربة النفسية:

من الثابت تاريخياً أن حالات الخوف الجماعي التي عرفتها البشرية على مدى تاريخ الأوبئة، أن الخوف الفردي - من أي شيء - لا يمكنه إلا أن يتغذى من الخوف الجماعي للأخرين، والعكس بالعكس.

أما حاضراً فقد شاهدنا هذا الخوف ولمسناه في جائحة كوفيد 19 الحالية، وكان ذلك الخوف نتيجة التسارع الهائل للمعلومات والأخبار الفارقة للمصداقية أحياناً، خاصة على مستوى وسائل الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي التي لم يسبق لها أن كانت حاضرة في جائحة بهذا الحجم.

فقد ساهمت وسائل الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي على اختلافها في تفشي عدوى الرهاب الجماعي والفردي على حد سواء، فصور الطابوهات الطويلة والرفوف الفارغة والمستشفيات المكتظة، وطواقم الأطباء المنهكة، والفيديوهات ووسائل الترهيب والتخويف والإشاعات المغرضة، كلها كانت مادة خصبة لزرع مشاعر الخوف والهلع، وتغذية عواطف الانفعال والقلق عند معظم شعوب العالم، مما نتج عنه استجابة واسعة وردود أفعال آلية وسريعة. (أحرشوا، 2020، ص5).

لكن مما لا شك فيه أن فترة التعايش مع جائحة كوفيد 19 لم تكن دائماً على وتيرة واحدة، فقد أشار الغالي أحرشوا في مقال له على شبكة العلوم النفسية، إلى أنه سرعان ما انقسم ساكنة العالم على أنفسهم بين مصدق وغير مصدق. (أحرشوا، 2020، ص5).

فممارسات وسلوكيات الأفراد والجماعات تجاه هذا الوباء تراوحت بين الهلع والقلق لدرجة أن تحول الخوف إلى رهاب، خاصة إذا علمنا أن المقاربة المعرفية للظواهر النفسية تقر بأن سلوك الفرد حين يجهل التعامل مع ظاهرة غير مألوفة سيكون تقليداً لسلوك الآخرين دون وعي منه بذلك، هذا من جهة، في حين نجد فئة أخرى من ساكنة العالم قد جنحت إلى الهدوء والسكينة ونوع من التفاعل والرضا وعدم الخوف من الوباء لعدة أسباب.



ومما يمكن استخلاصه من خلال التباين في التعامل مع هذا الوباء، بالنسبة لردود أفعال ساكنة العالم أن مواجهة تداعيات جائحة كوفيد 19، لم تكن مسؤولية العلوم الطبيعية في جانبها الطبي فحسب، بل هي مسؤولية كل العلوم المهتمة بالإنسان، من منطلق أن غايات تلك العلوم واحدة وهي رفاهية الإنسان ورفقيه، وعليه فإن مخرجاتها يجب أن تشتغل على هذا الاتجاه، سواء كان هذا الاشتغال أثناء الجائحة وما تعانیه الشعوب من قلق وخوف، أو بعد زوال الوباء وعودة الحالة إلى طبيعتها، فيكون تدخل علم النفس في الحالة الأولى بالبحث عن البدائل لبعض السلوكات المألوفة ومحاولة خلق التوافق بين متطلبات الحياة والضغط النفسانية التي يعيشها الأفراد والجماعات، وفي الحالة الثانية بالتكفل ببعض البرامج المساعدة على سرعة التكيف مع الأوضاع الطارئة والمستجدات الراهنة، وكذا العمل على التكيف مع الوضع الجديد الذي أفرزته تداعيات الجائحة.

ومن بين الاجتهادات التي كانت في هذا الباب ما قامت به الباحثة دينا باغلي – أخصائية نفسانية عيادية-، حيث أوردت في إحدى مقالاتها قائلة "اعتقدت أنه عندما تنتهي فترة الحجر الصحي سأشعر بالراحة، لكن المفاجئة أنه بينما شعرت بالارتياح بسبب رفع الحجر، إلا أن شعوي هذا كان مصحوبا أيضا بالقلق والخوف والحزن والغضب والشعور بالإجهاد مع الارتباك، من المنطقي أننا نشعر بهذا المزيج من العواطف، لذا عليك أن تدرك أن هذا رد فعل طبيعي جدا". (باغلي، 2020)

وقد أوردت الباحثة مجموعة من النصائح حول كيفية التعامل مع رفع الحجر الصحي، ضمنها الخطوات التالية:

أ- أشحن فصك الجبهي: Charge your frontal lobe والمطلوب منا في المرحلة الحساسة القادمة أن يكون لدينا فص جبهي مشحون، يمنحنا الطاقة لإدارة المتطلبات الجديدة، فلا يمكننا التظاهر بأن ضغط هذا الوباء قد انتهى، نحن في حاجة إلى الاستمرار في التزامنا بحماية صحتنا النفسية في كل مرحلة.

ب- أعرف قيمك: Know your values. يفرض علينا هذا أن يتعامل كل منا مع هو قادم حسب موقعه وما يفرض عليه من التزامات، سواء كانت تلك الالتزامات أخلاقية أو قانونية أو اجتماعية أو غيرها، فلكل موقعه ولكل دور يقوم به، كما أن لكل أولوياته، فتكون استجاباتنا تجاه الوضع حسب طبيعة ما تفرضه علينا متغيرات الحياة وقيمتنا التي نلتزم بها.

ج- البقاء في اللحظة الحالية: Stay in the present moment. فمن بين الأساليب المساعدة على البقاء في اللحظة الحالية، هي ملاحظة الحواس الخمس، إذ غالبا ما تنشغل أذهاننا بالماضي أو المستقبل، بينما تكون حواسنا الخمس دائما في اللحظة الحالية، فكما أنه لا يمكننا أن نشم شيئا سيأتي في المستقبل، كذلك لا يمكننا أن نحل مشكلاتنا في المستقبل وقبل وقوعها، فالتنبؤ بالمشكلة والاحتياط لها واجب، لكن أن نتعامل معها افتراضا فهذا سيسبب الإرهاق الذهني والنفسي لا محالة. (دينا، 2020)

كما قام الدكتور روس هاريس – طبيب وأخصائي نفسي من أستراليا – بوضع برنامج أطلق عليه "مواجهة كوفيد" «face covid»، وهو سلسلة من الخطوات العلمية للاستجابة بفعالية لأزمة فيروس كورونا المستجد التي تضرب العالم، وذلك باستخدام مبادئ العلاج بالتقبل والالتزام therapy Acceptance and commitment. وفيما يلي ملخص لخطوات هذا البرنامج .

الجدول رقم (01): يمثل برنامج مواجهة كوفيد 19

F	I Focus on what s in your control	ركز على ما يمكنك التحكم فيه
A	Acknowledge your thoughts and feelings	اعترف ورحب بأفكارك وبمشاعرك
C	Come back into your body	اتصل بجسدك
E	Engage in what you re doing	التزم بما تقوم به
C	Committed action	الالتزام بالفعل
O	Opening up	الانفتاح
V	values	القيم
I	Identify	تحديد الموارد

D	Disinfect and distance	غسل اليدين والتباعد
---	------------------------	---------------------

## 2. الطريقة والأدوات

1.2. منهج الدراسة: اعتمد الباحثان في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي، والذي يقوم على الوصف والتحليل والمقارنة، كما يعرف بأنه "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي، للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (شروخ، 2003، ص 147).

2.2. مجتمع الدراسة: استنادا إلى الإحصاء المقدم للباحثين من مصالح مديرية التربية لولاية مستغانم، كان العدد الإجمالي لأساتذة التعليم الابتدائي 3747 أستاذًا وأستاذة خلال السنة الدراسية 2020/2019 (أنظر الملحق 02)؛ موزعين على 11 دائرة وعلى مجموعة من المقاطعات التفتيشية .

3.2. عينة الدراسة: اعتمد الباحثان في اختيار عينة الدراسة على عينة عشوائية، فقد اختار الباحثان مقاطعتين تفتيشيتين من بين خمس مقاطعات بدائرة عشعاشة، وذلك للتسهيلات المقدمة من قبل المشرفين عليها (أنظر الملحق 03).

1.3.2. حجم عينة الدراسة: بلغ حجم عينة الدراسة 199 أستاذ وأستاذة، وقد قام الباحثان باستغلال فترة الدخول المدرسي وكذا فترة امتحان شهادة البكالوريا لتوزيع الاستمارات على الأساتذة على حسب عددهم، من بين الاستثمارات الموزعة تم استرجاع 195 استمارة، منها 07 ملغاة فبقيت 188 استمارة تم الاعتماد عليها في تحليل نتائج الدراسة.

### 2.3.2. مميزات عينة الدراسة الأساسية:

أ. حسب الجنس:

الجدول رقم (02): يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
34.60	65	ذكور
65.40	123	إناث
100	188	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن عدد إناث عينة الدراسة الأساسية (123) يفوق عدد الذكور فيها (65) بمقدار (58 فرد)، ويعود ذلك لعدة أسباب، أهمها سياسة التوظيف القائمة على وضع شروط قبل الإلتحاق بالمهنة، أبرزها اشتراط حيازة بطاقة الخدمة العسكرية أو شهادة إعفاء، وهذا بالنسبة للذكور دون الإناث مما يعرقل التحاق الذكور بالمناصب المفتوحة للمساواة، بالإضافة إلى خضوع عملية التوظيف في فترة سابقة إلى دراسة ملف والذي كان يعتمد بالأساس على حيازة شهادات عمل سابقة فيغطار عقود الاستخلاف، وهو الأمر الذي كان ميسرا للإناث دون الذكور في غالب الأحيان.

ب. حسب الأقدمية المهنية:

الجدول رقم (03): خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الأقدمية المهنية

النسبة المئوية %	العدد	الأقدمية المهنية
58.50	110	أقل من 05 سنوات
25.00	47	من 05-10 سنوات
15.50	31	أكثر من 10 سنوات
100	188	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن عدد الأساتذة الذين تقل أقدميتهم عن 05 سنوات يفوق عدد الأساتذة الذين تتراوح أقدميتهم المهنية ما بين (05-10 سنوات) وكذا عدد الأساتذة الذين تزيد أقدميتهم عن 10 سنوات بفارق قدره (63 و79 فرد) على التوالي. وتعود أسباب هذا التباين إلى ما خلفه قانون التقاعد في السنوات الأخيرة، إذ عمدت وزارة العمل على إلغاء التقاعد النسبي وتمديد سن التقاعد إلى 65 سنة، وفي المقابل حددت فترة تطبيق القانون بوقت لاحق ومنحت فرصة للذين بلغوا السن القانونية للتقاعد - في حالتيه النسبي والكلي - بتسوية وضعيتهم قبل تطبيقه، مما دفع الكثيرين إلى مغادرة مناصبهم، ففتح ذلك المجال أمام عدد هائل من الشباب للالتحاق بالتعليم.

4.2. أداة الدراسة: سعياً من الباحثين إلى تحقيق القيمة العلمية للبحث، ومن أجل الوقوف على النتائج الموضوعية قاما باعتماد استبيان مُعد مسبقاً من قبل الباحثين عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم من جامعة السلطان قابوس (عمان)، وكذا الباحث شاهر خالد سليمان من جامعة تبوك (العربية السعودية)، وهو المقياس الذي تم تقنينه على البيئة الجزائرية من طرف الباحثين جغراب محمد عرفات وعبد الحفيظي يحيى، من جامعة قاصدي مرباح بورقلة.

#### 1.4.2. تحديد أبعاد الاستبيان:

تم تقسيم الاستبيان إلى ستة أبعاد في حين اكتفى الباحثان في الدراسة الحالية بأربعة أبعاد تتعلق جودة الحياة؛ وهي كالتالي: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية، جودة الصحة النفسية، جودة إدارة الوقت.

#### 2.4.2. وضع فقرات الاستبيان:

من خلال المقياس المقنن قام الباحثان بالمحافظة على نفس الفقرات للأبعاد المختارة في الدراسة الحالية؛ وهي موزعة كالآتي:

#### الجدول رقم (04): يوضح توزيع فقرات الاستبيان على أبعاده

الأبعاد	عدد الفقرات
جودة الصحة العامة	38-34-30-26-21-17-13-09-05-01
جودة الحياة الأسرية	39-35-31-27-22-18-14-10-06-02
جودة الصحة النفسية	40-36-32-28-24-19-15-11-07-03
جودة إدارة الوقت	41-37-33-29-25-20-16-12-08-04

#### 3.4.2. مفتاح التصحيح:

يحتوي المقياس على أربعة بدائل أمام كل فقرة من فقرات الاستبيان، وتمثلت هذه البدائل في (لا، قليلاً، متوسطاً، كثيراً)؛ بحيث تم إعطاء الدرجات للبدائل على التوالي (1، 2، 3، 4)، كما أن الفقرات كلها كانت إيجابية ولا توجد أي فقرة سلبية.

#### 5.2. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

1.5.2. الصدق: من أجل تقنين اختبار جودة الحياة لكاظم ومنسي قام الباحثان بتطبيق مقياس جودة الحياة والمقاييس المحكية المعتمدة في الدراسة على عينة عشوائية سحبت من أفراد عينة التقنين، ثم تم تقدير الصدق التلازمي بأسلوبه التقاربي والتباعدي. (عرفات، ويحيى، 2016، ص482)

أ الصدق التقاربي: قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن الحياة، وتم حساب نفس المعامل بين درجاتهم على الأبعاد الفرعية لمقياس جودة ودرجاتهم على المقاييس السابقين، والجدول التالي يوضح النتائج. (عرفات، ويحيى، 2016، ص482)

الجدول (05) يبين قيم معاملات الارتباط لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية بكل من مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن

#### الحياة.

المقياس	السعادة الحقيقية	الرضا عن الحياة
جودة الصحة العامة	0.53**	0.50**
جودة الحياة الأسرية	0.61**	0.57**
جودة الصحة النفسية	0.31**	0.30**
جودة إدارة الوقت	0.58**	0.50**
مقياس جودة الحياة بشكل عام	0.78**	0.74**

من خلال الجدول يتبين أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وبالتالي فإن نتائج الارتباطات التي أظهرها المقياس وأبعاده الفرعية تشير إلى تمتعه بالصدق التقاربي.

ب- الصدق التمايزي: لتقدير هذا النوع من الصدق قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة لكلاهما ومنسي ، ودرجاتهم على كل من مقياس اليأس ومقياس التشاؤم، كما تم حساب نفس المعامل بين درجاتهم على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على المقياسين السابقين، والنتائج يظهرها الجدول التالي، (عرفات، ويحيى، 2016، ص483)

الجدول (06) يبين قيم معاملات الارتباط لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية بكل من مقياس اليأس ومقياس التشاؤم.

المقياس	اليأس	التشاؤم
جودة الصحة العامة	-0.33**	-0.55**
جودة الحياة الأسرية	-0.48**	-0.51**
جودة الصحة النفسية	-0.37**	-0.32**
جودة إدارة الوقت	-0.57**	-0.41**
مقياس جودة الحياة بشكل عام	-0.57**	-0.65**

يظهر من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة لكلاهما ومنسي والدرجة الكلية على كل من مقياس اليأس ومقياس التشاؤم بلغت حوالي (-0.57)، (-0.65)، بينما تراوحت قيم الارتباطات لنفس المعامل بين الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية على مقياس اليأس بين (-0.33) و(-0.52) وفي مدى يتراوح من (-0.32) إلى (-0.60) مع مقياس التشاؤم، وجاءت جميع قيم الارتباطات السابقة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وتشير هذه النتائج إلى تمتع المقاييس وأبعاده الفرعية بالصدق التمايزي. (عرفات ، ويحيى، 2016، ص483)

#### 2.5.2. الثبات: تم حسابه بطريقتين

أ- معامل الاستقرار: لتقدير قيمة معامل الثبات تم تطبيق مقياس جودة الحياة على عينة جزئية سحبت بطريقة عشوائية من أفراد العينة، وبفاصل زمني قدره أسبوعين، وقد أسفرت النتائج على تمتع المقياس وأبعاده الفرعية بثبات مرتفع بطريقة ثبات الاستقرار، والنتائج موضحة في الجدول (07).

الجدول (07) يبين قيم معاملات الاستقرار لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية .

أبعاد المقياس	معامل الاستقرار

0.72**	جودة الصحة العامة
0.81**	جودة الحياة الأسرية
0.74**	جودة الصحة النفسية
0.71**	جودة إدارة الوقت
0.89**	مقياس جودة الحياة بشكل عام

ب- معامل الاتساق الداخلي: تم تقدير معامل الاتساق لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ Alpha of cronbach استنادا إلى أداء أفراد عينة التقنين، والنتائج يظهرها الجدول التالي:

جدول (08) يبين قيم معاملات ثبات الاتساق لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية:

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
جودة الصحة العامة	0.35
جودة الحياة الأسرية	0.51
جودة الصحة النفسية	0.77
جودة إدارة الوقت	0.41
مقياس جودة الحياة بشكل عام	0.84

3.النتائج ومناقشتها:

### 1.3. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

نص الفرضية: "مجالات جودة الحياة السائدة لدى أساتذة التعليم الابتدائية في ظل تأثيرات جائحة كورونا هي على التوالي: جودة إدارة الوقت، جودة الصحة النفسية، جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية".

بعد استخدام برنامج الحزم الإحصائية الإصدار رقم 20 (IBM SPSS Statistics 20) للإجابة عن هذه الفرضية تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية؛ وتمّ تحديد الرتبة ومجالات جودة الحياة السائدة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا، ولكل بعد من أبعاد أداة الدراسة، وهذا ما يظهره الجدول رقم (04):

الجدول رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لأبعاد جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل

تأثيرات جائحة كورونا مرتبة تنازليا.

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	جودة الحياة الأسرية	26.41	2.89	1
2	جودة الصحة النفسية	24.95	3.13	2
3	جودة إدارة الوقت	23.81	3.63	3
4	جودة الصحة العامة	23.39	3.73	4
	الدرجة الكلية	98.57	8.19	

يلاحظ من الجدول رقم (04) أن جودة الحياة الأسرية جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (26.41) وانحراف معياري قدره (2.89)، وفي المرتبة الثانية جاءت جودة الصحة النفسية بمتوسط حسابي (24.95) وانحراف معياري (3.13)، وجاءت جودة إدارة

الوقت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (23.81) وانحراف معياري (3.63)، أما جودة الصحة العامة فلقد جاءت في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (23.39) وانحراف معياري (3.73).

ويمكن تفسير هذ النتائج أنه رغم تأثير جائحة كوفيد 19 وما تبعه من تطبيق لسياسة الحجر المنزلي، فقد كان لبعض التأثيرات جانب إيجابي، خاصة على العلاقات الأسرية من خلال :

- منح فرصة للأسر لتحقيق التقارب الذي كان مفقودا في ظل مشاغل الحياة اليومية، وساهم في تحقيق التكافل الأسري، و التفاعل الإيجابي من خلال التواصل اليومي المباشر.

- ظهور بعض العادات الحسنة في الأسر الجزائرية، كالحرص على النظافة العامة وتنامي الشعور بالمسؤولية المشتركة نحو نظافة المحيط والمكان .

أما عن جودة الحياة النفسية فإنه ونظرا لطبيعة المنطقة الريفية، فإن تأثير الحجر الصحي لم يكن بالنسبة التي شهدتها المدن، على اعتبار ان الحجر العائلي وإن طبق، فإنه يخضع لظروف بيئية متعلقة بطبيعة الأحياء والدواوير والمساكن الواسعة والمتباعدة والتي تظم في معظمها فضاءات وساحات جوارية، على عكس المدن وما تعرفه من طابعها العمراني .

في حين جاءت جودة إدارة الوقت في المرتبة الثالثة، وذلك يرجع إلى طبيعة مهنة التدريس، ذلك ان الأستاذ الذي كان يعمل ما يقارب 30 ساعة على مدار الأسبوع، وجد نفسه أمام متسع كبير من الوقت بعد التوقف عن العمل وتوقيف الدراسة في المدارس، مما أعطى فرصة للأساتذة لتحقيق بعض الانشغالات المنزلية، ومكثهم بإدارة وقتهم وفق احتياجاتهم النفسية والأسرية والاجتماعية .

أما عن جودة الصحة العامة فالملاحظ أن فئة الأساتذة لم تتأثر كثيرا بالظروف الصحية العامة للبلاد، خاصة وأن المنطقة لم تعرف حالات مؤكدة لكوفيد 19، مما نتج عنه جودة حياة صحية مرتفعة لدى عينة البحث .

### 2.3. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية: "يوجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس".

بعد استخدام برنامج الحزم الإحصائية الإصدار رقم 20 (IBM SPSS Statistics 20) أسفرت نتائج تطبيق اختبار "ت" ما يلي:

الجدول رقم (05): يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات الجنسين في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي

في ظل جائحة كورونا.

قيمة الاحتمال <i>Sig. (bilatérale)</i>	متوسط العينة		درجات الحرية	قيمة "ت" المحسوبة
0.518	الإناث	الذكور	186	0.648
	98.29	99.11		

نلاحظ من نتائج اختبار "ت" في الجدول رقم (05) أن قيمة الاحتمال *Sig. (bilatérale)* تساوي 0.518 (أي 51.8%)، وهي أكبر من مستوى المعنوية 5% وبالتالي فإننا نقبل الفرض العدمي ونرفض الفرض البديل القائل بأن هناك فروق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا.

ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية على أن جائحة كوفيد 19 لم يكن لها تأثير على أحد الجنسين دون الآخر، وهو أمر يرجع إلى طبيعة الفيروس الذي عرف عنه تأثير على أساس المناعة وليس الجنس، فكان التأثير الكبير على الذين لديهم نقص في المناعة، مع العلم أن موضوع المناعة لا علاقة له بالجنس.

### 3.3. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة

نص الفرضية: "يوجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا تعزى لمتغير الأقدمية المهنية".

بعد استخدام برنامج الحزم الإحصائية الإصدار رقم 20 (IBM SPSS Statistics 20) للإجابة عن هذه الفرضية تمّ استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA à 1 facteur) وحساب قيمة "ف" لمعرفة مستوى دلالة الفروق؛ وجاءت نتائج تحليل التباين على النحو الآتي كما يوضحه الجدول رقم (06):

الجدول رقم (06): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في جودة الحياة التي تعزى لمتغير الأقدمية المهنية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة الاحتمال <i>Sig. (bilatérale)</i>
بين المجموعات	92.494	2	46.247	0.688	0.504
داخل المجموعات	12439.463	185	67.240		
الإجمالي	12531.957	187			

نلاحظ من نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في الجدول رقم (06) أن قيمة الاحتمال (*Sig. (bilatérale)*) تساوي 0.504 وهي أكبر من مستوى المعنوية 5%؛ وبالتالي فإننا نقبل الفرض العدمي، ونرفض الفرض البديل القائل بأن هناك فروق في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثيرات جائحة كورونا تعزى لمتغير الأقدمية المهنية. مما يشير إلى أن تأثير كوفيد 19 على جودة حياة الأساتذة لم يكن على أساس الأقدمية، على اعتبار أن جودة الحياة وبتغيراتها المختلفة لا تخضع لضوابط مهنية، خاصة إذا تعلق الأمر بمتغيرات خارجية لا علاقة لها بالمهنة وطبيعتها.

### 4. الخلاصة

من خلال نتائج الدراسة، خلص الباحثان إلى أن جودة الحياة لدى أساتذة المدرسة الابتدائية قد تأثرت بجائحة كوفيد 19، وما تبعها من تطبيق لسياسة الحجر المنزلي الذي دام فترة طويلة، كما توصل الباحثان إلى أن تأثيرات جائحة كوفيد 19 على أبعاد جودة حياة أساتذة المدرسة الابتدائية كانت متباينة، إذ جاءت جودة الحياة الأسرية في أول ترتيب مما يدل على مدى التماسك الذي شهدته الأسرة الجزائرية أثناء فترة الحجر المنزلي، فرغم الإجراءات الصارمة في تطبيق الحجر المنزلي، وما تبعه من الحد من حريات الأفراد والجماعات، خاصة في تحديد وقت الحجر الذي في بعض المناطق والفترات ثلثي اليوم، إلا أن تداعياته لم تكن سلبية كلها، بل كان فيها نوع من الإيجابية، كاستغلال الأولياء فترات الحجر للاستماع لانشغالات بقية أفراد الأسرة، وتوطدت العلاقات الأسرية أكثر فأكثر، وازداد الجانب القيمي والشعور بالانتماء الأسري والديني أكثر، فعلى سبيل المثال جنحت الكثير من الأسر إلى أداء الشعائر الدينية جماعة في المنزل، كالصلوات الخمس و صلاة العيدين وغيرها من المناسبات الدينية التي تحمل الكثير من القيم والمبادئ النبيلة.

هذا وبالإضافة إلى تفرغ غالبية الأساتذة في فترة الحجر والتزامهم لبيوتهم ، مما وفر لهم الوقت الكافي لقضاء بعض الانشغالات المنزلية، والتفرغ لتلبية الحاجات الأسرية والذاتية ، وكان الاستجمام في الفضاءات القريبة وممارسة الرياضة كأحسن بديل ملاءم الفراغ اليومي .

وتبقى تداعيات جائحة كوفيد 19 تتفاوت من منطقة إلى منطقة، ومن فئة إلى أخرى داخل المجتمع الواحد، بل ويمكن حتى داخل العائلة الواحدة ، على اعتبار أن جودة الحياة كما أشار إليه معظم الباحثين تخضع لمعايير اجتماعية وذاتية.

#### الاقتراحات:

اعتمادا على ما توصلت إليه الدراسة الحالية يقترح الباحثان ما يلي :

- استغلال نتائج الدراسة كتأسيس لدراسات أخرى تشمل فئات أخرى من فئات المجتمع لتقيس مدى تأثير جائحة كوفيد 19 على المجتمع .

- ضرورة الاهتمام بجودة حياة فئة أساتذة المدرسة الابتدائية، والكشف دوريا عن مختلف المفيرات التي تدخل في تحسين جودة حياتهم والعمل على زيادة دافعيتهم لينعكس بالإيجاب على رضاهم الوظيفي، وبالتالي على أدائهم خاصة والعملية التربوية عامة.

- إعادة النظر في توقيت عمل أستاذ المدرسة الابتدائية، والتخفيف من الحجم الساعي الأسبوعي، سعيا إلى تحسين جودة إدارة الوقت لديه.

- استغلال فترات الحجر المنزلي لتنمية مختلف القيم والمبادئ الإيجابية المنبثقة من مبادئ الدين الإسلامي وقيم وحضارة الشعب الجزائري وتاريخه وتراثه .

- توعية الأولياء بقيمة التواصل الأسري ودوره الفعال في تقوية الروابط الأسرية، وذلك عن طريق التحكم في الوقت وتنظيمه وفق احتياجات أفراد الأسرة، وتعويض ما أفقدته وسائل التواصل والتكنولوجيا الحديثة التي باعدت بين أفراد الأسرة .

- تشجيع البحث العلمي في مجال جودة الحياة وما لها من دور في تحقيق التوازن الاجتماعي .

#### المراجع

#### References

- Abdul Muti, Hassan Mustafa. (2005). Psychological counseling and quality of life in contemporary society. Proceedings of the third scientific conference (The psychological and educational development of the Arab man in light of the quality of life), Zagazig University. [In arabic]
- Abdul Muti, Hassan Mustafa. (2005). Psychological counseling and quality of life in contemporary society. Proceedings of the third scientific conference (The psychological and educational development of the Arab man in light of the quality of life), Zagazig University. [In arabic]
- Abu Halawa, Muhammad Al-Saeed. (2010). Quality of life concept and dimensions, activities of the annual scientific conference of the Faculty of Education, University of Alexandria. The Arab Republic of Egypt, pp. 221-253. [In arabic]
- Abu Hamed, Nasir al-Din Ibrahim. (2018). The quality of psychological life and its relationship to psychological happiness and self-worth among a sample of students from Prince Sattam bin Abdulaziz University. The Kingdom of Saudi Arabia, 10 (27), pp. 268-281 [In arabic]
- Aharasho, El-Ghali, (2020): Science and Scientists in the Era of the Covid-19 Pandemic, Arab Psychological Science Network, Sixth Edition. University of Fez. Morocco. [In arabic]



- Al-Dailami, Nahed Abd Zaid and Hassan, Iman Makhil. (2012). Self-esteem and its relationship to quality of life for female students at the University of Babylon. Babylon University Journal of the Humanities. [In arabic]
- Al-Ghandour, Alarif Billah Muhammad. (1999) The problem-solving method and its relationship to the quality of life, a theoretical study. Sixth Conference of the Center for Psychological Counseling. Quality of life is a national guideline for the twenty-first century. Ain-Shams University. [In arabic]
- Ali Mahdi, and Mansi, Mahmoud Abdel-Halim (2006). Quality of Life for University Students. Proceedings of the symposium on Psychology and Wellbeing, 17-18-19 December. Sultan Qaboos university. Sultanate of Oman.
- Alian, Rebhi. (2007). Time management Harir House. Oman. [In arabic]
- Arafat, Jokhrab Muhammad, and Yahya, Abdul Hafizi (2016). Legalization of the Quality of Life Scale, Qasidi University of Marbah and Ouargla, Algeria, Journal of Humanities and Social Sciences, n/a (26), pp. 491-469. [In arabic]
- Ataa, Fouad Al-Khalidi, and Dalal Saad Eddin Al-Alami. (2009). Mental health and its relationship to adaptation and compatibility. Oman. Safaa House for Publishing and Distribution. [In arabic]
- Ataa, Fouad Al-Khalidi, and Dalal Saad Eddin Al-Alami. (2009). Mental health and its relationship to adaptation and compatibility. Oman. Safaa House for Publishing and Distribution. [In arabic]
- Bagley, Dina. (2020). Tips for dealing with reopening during COVID-19 (end of the quarantine period). Australia, translated by Kassib Boualem, Algeria. [In arabic]
- Department of Disease Control and Prevention of the Chinese National Health Commission, (2020) Mental Health Prevention Guide against Coronavirus. Edited by the China Mental Health Association. Translated by Amina Shukry, reviewed and supervised by Ahmed Al-Saeed, first edition 2020, published by Beit Al-Hikma for Cultural Consultations. Cairo . [In arabic]
- Fawkia, Abdel Fattah. And Muhammad, Hussein. (May 3, 2006). Family, school and social factors predicting the quality of life for children with learning difficulties in Beni Suf Governorates. Proceedings of the Fourth Scientific Conference on Education (The role of the family and civil society institutions in discovering and caring for people with special needs. [In arabic]
- Guendouz, Abdul Karim Ahmad (2020), The Role of Islamic Finance in Pandemic Cases, Studies of the Institute for Training and Capacity Building, Arab Monetary Fund, n/a (03), 2020. [In arabic]
- Houhou, Khadija. (2016). The role of time management in relieving work pressures. (Master thesis) University of Biskra. Algeria. [In arabic]
- Iman, Mahmoud Muhammad Abu Yunis. (2013): Social Intelligence and its Relation to Critical Thinking and Quality of Life among Basic Education Teachers in Khan Yunis Governorate, Master's Thesis. Islamic University. Gaza . [In arabic]
- Jassam, Sanaa Ahmed. (2009). The effectiveness of a rational and emotional counseling program to improve the quality of life and some of the variables associated with it among a sample of elderly people. PhD thesis (unpublished), Faculty of Education. Egypt. [In arabic]
- Kazem, Ali Mahdi, and Al-Bahadli, Abdul-Khaliq Najm. (2005). The quality of life for Omani and Libyan university students is a "comparative cultural study." The Arab Open Academy Journal. Denmark. Pp. 67- 87. Available [http://www.ao-academy.org/docs/third\\_issue\\_1.doc](http://www.ao-academy.org/docs/third_issue_1.doc). Kazem, [In arabic]
- Mahmoud, Abdel Halim Mansi, and Ali, Mahdi Kazem. Quality of life questionnaire. Sultan Qaboos university . Muscat, Oman. [In arabic]

- Masoudi, Mohamed. (2015). Quality of life research in the Arab world. Journal of Human and Social Sciences. Algeria, 07(20), pp. 203-220. [In arabic]
- Masoudi, Mohamed. (2016). Psychological comfort and self-efficacy among teachers. University of Oran. Algeria. [In arabic]
- Massoudi, M'hamed. (2017) Quality of psychological life, Rawafed Journal of Scientific Studies and Research in the Social and Human Sciences, Algeria. 01 (01) p. 127.
- Meshri, Soulef (2014). Quality of life from a positive psychology perspective (analytical study) Journal of Social Studies and Research, University of the Valley, n/a (08), September 2014, pp. 215-237. [In arabic]
- Ministry of National Education, National Curriculum Committee (2009). Methodological guide for curriculum preparation. Algeria. [In arabic]
- Mona, Mukhtar Morsi. (2007). Building a measure of happiness in occupying spare time for the elderly of both genders. Assiut Journal of Science and Physical Education Arts, Egypt, Issue (25), Part (02), pp. 187-164. [In arabic]
- Mubarak, Bushra eanad. (2012). Quality of life and its relationship to social behavior among women who are late in marriage. Journal of Arts, 02 (99), pp. 714-771 [In arabic]
- Nasrallah. (2006) Contemporary management skills. University Book House. Palestine.
- Ross, Harris. (2020). Confronting Covid. Translated by Boualem Kassem and Hassan Boudsamot. [In arabic]
- Shaher, Khaled Suleiman. (2010). Measuring the quality of life among a sample of students from the University of Tabuk in the Kingdom of Saudi Arabia and the effect of some variables on it. University of Tabuk, Kingdom of Saudi Arabia, n/a (117), pp. 117-155.
- shikhi, Maryam. (2014) The nature of work and its relationship to the quality of life, MA thesis. Faculty of Social Sciences. Algeria. [In arabic]
- Shroukh, Saladin. (2003). Scientific research methodology for undergraduates. Algeria. House of Science for Publishing and Distribution. [In arabic]
- World Health Organization <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

## المراجع

- أبو حامد، ناصر الدين إبراهيم. (2018). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. المملكة العربية السعودية. المجلد (10)، العدد (27)، ص 268-281
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2010). جودة الحياة المفهوم والأبعاد، فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة الإسكندرية. جمهورية مصر العربية. ص 221-253.
- أحرشو، الغالي، (2020). العلم والعلماء في عهد جائحة كوفيد 19. شبكة العلوم النفسية العربية. الإصدار السادس. جامعة فاس. المغرب.
- إيمان، محمود محمد أبو يونس. (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة .
- باغلي، دينا. (2020). نصائح للتعامل مع إعادة الفتح أثناء كوفيد 19 ( نهاية فترة الحجر). أستراليا. ترجمة قاصب بوعلام. الجزائر .
- جسام، سناء أحمد. (2009). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين جودة الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة بها لدى عينة من المسنين. رسالة دكتوراه ( غير منشورة). كلية التربية. مصر .
- حوحو، خديجة. (2016). دور إدارة الوقت في التخفيف من ضغوط العمل. (رسالة ماجستير) جامعة بسكرة. الجزائر .
- دائرة مكافحة الأمراض والوقاية منها بلجنة الصحة الوطنية الصينية، (2020). دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا. تحرير جمعية الصحة النفسية الصينية. ترجمة أمينة شكري. مراجعة وإشراف أحمد السعيد. الطبعة الأولى 2020. الناشر بيت الحكمة للاستشارات الثقافية. القاهرة .
- الديلمي، ناهد عبد زيد وحسن، إيمان مخيل. (2012). تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية. روس، هاريس. (2020). مواجهة كوفيد. ترجمة بوعلام قاصب و حسن بوساموت.

- شاهر، خالد سليمان.(2010). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. جامعة تبوك. المملكة العربية السعودية. العدد(117). ص 117- 155.
- شروخ، صلاح الدين. (2003). منهجية البحث العلمي للجامعيين. الجزائر. دار العلوم للنشر والتوزيع.
- شيخي، مريم . (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية. الجزائر.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. ( 2005). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. وقائع المؤتمر العلمي الثالث (الإتماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة). جامعة الزقازيق.
- عرفات، جغراب محمد. ويحيى، عبد الحفيظي.(2016). تقنين مقياس جودة الحياة. جامعة قاصدي مرياح ورقلة. الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 26. ص 491- 469.
- عطاء، فؤاد الخالدي. و دلال سعد الدين العلمي. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عليان، ربيحي. (2007). إدارة الوقت دار حرير. عمان.
- العندور، العارف بالله محمد. (1999). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. دراسة نظرية. المؤتمر السادس لمركز الإرشاد النفسي. جودة الحياة توجيه قومي للقرن الحادي والعشرين. جامعة عين شمس.
- فوقيه، عبد الفتاح. ومحمد، حسين. (4/3 ماي 2006). العوامل الأسرية والمدرسية والاجتماعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظات بني سويف. وقائع المؤتمر العلمي الرابع للتربية (دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة).
- قندوز، عبد الكريم أحمد.(2020). دور التمويل الإسلامي في حالات الجوائح. دراسات معهد التدريب وبناء القدرات. صندوق النقد العربي. العدد(03). 2020.
- كاظم، علي مهدي. و البهادلي، عبد الخالق نجم. (2005). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة الغمانيين والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة". مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة. الدنمارك. ص 67- 87. متاح على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: [http://www.ao-academy.org/docs/third\\_issue\\_1.doc](http://www.ao-academy.org/docs/third_issue_1.doc)
- كاظم، علي مهدي. ومنسي، محمود عبد الحليم.(2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة أيام 17- 18- 19 ديسمبر. جامعة السلطان قابوس. سلطنة عمان.
- مبارك، بشرى عناد. ( 2012 ). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة الآداب. المجلد(02) العدد(99). ص 714-771
- محمود، عبد الحليم منسي. و علي، مهدي كاظم . استبيان جودة الحياة. جامعة السلطان قابوس . مسقط . عمان.
- مسعودي، امحمد. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. الجزائر. المجلد(07). العدد(20). ص 203- 220.
- مسعودي، امحمد.(2016). الإرتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين. جامعة وهران. الجزائر.
- مسعودي، امحمد.(2017). جودة الحياة النفسية. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية. الجزائر. المجلد (01) العدد(01) ص 127.
- مشري، سلاف.(2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي(دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة الوادي. العدد(08). سبتمبر 2014. ص 215- 237
- منظمة الصحة العالمية <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-public/q-a.-2019/advice-for-coronaviruses>
- منى، مختار المرسي. (2007). بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين. مجلة أسويط العلوم وفنون التربية الرياضية. مصر. العدد (25) الجزء(02). ص 187-164.
- نصر الله. (2006). المهارات الإدارية المعاصرة. دار الكتاب الجامعي . فلسطين.
- وزارة التربية الوطنية، اللجنة الوطنية للمناهج (2009). الدليل المنهجي لإعداد المناهج. الجزائر.

أساتذتي الأفاضل :

تحية طيبة وبعد .

أضع بين أيديكم مجموعة من العبارات التي نتحدث عن نوعية حياتك وصحتك ومجالات متعددة من حياتك بعد معاشتك لجائحة كورونا " كوفيد 19 "، ومدى تأثيرها على حياتك في مختلف مجالاتها، وأمام كل عبارة عدة اختيارات، المطلوب منك قراءة كل عبارة على حدة ثم تضع علامة x تحت الاختيار الذي يتفق معك ويلتزمك. أجب عن كل العبارات لكي تساهم في صدق وموضوعية البحث.

المؤهل العلمي : خريج المعهد للتكنولوجيا  جامعي  خريج المدرسة العليا للأساتذة

الجنس : ذكر  أنثى

الأقدمية : أقل من 5 سنوات  من 5 إلى 10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

البيانات	لا	قليلًا	متوسطًا	كثيرًا
1 - أشعر بالحيوية والنشاط.	.....	.....	.....	.....
2 - أشعر بأنني قريب جدا من أفراد أسرتي.	.....	.....	.....	.....
3 - أشعر بأنني متزن انفعاليا.	.....	.....	.....	.....
4 - أستمتع بمزاولة الأنشطة المهنية في أوقات فراغي.	.....	.....	.....	.....
5 - أشعر ببعض الآلام في جسمي.	.....	.....	.....	.....
6 - أشعر بالتعب بيني وبين عائلتي .	.....	.....	.....	.....
7 - أنا عصبي جدا.	.....	.....	.....	.....
8 - ليس لدي وقت فراغ.	.....	.....	.....	.....
9 - أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير للاسترخاء.	.....	.....	.....	.....
10 - أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.	.....	.....	.....	.....
11 - أستطيع ضبط انفعالاتي.	.....	.....	.....	.....
12 - أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	.....	.....	.....	.....
13 - تتكرر إصابتي بنزلات البرد.	.....	.....	.....	.....
14 - أجد صعوبة في التعامل مع أفراد أسرتي.	.....	.....	.....	.....
15 - أشعر بالانقباض.	.....	.....	.....	.....
16 - أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	.....	.....	.....	.....
17 - نادرا ما أصاب بالصداع.	.....	.....	.....	.....
18 - أشعر بأن أفراد أسرتي راضون عني .	.....	.....	.....	.....
19 - أشعر بأنني محبوب من الجميع.	.....	.....	.....	.....
20 - أهتم بتوفير وقت للأنشطة الاجتماعية.	.....	.....	.....	.....
21 - تزعتني الآثار الجانبية للدواء الذي أتناوله.	.....	.....	.....	.....
22 - أخوتي مخلصون لي.	.....	.....	.....	.....
24 - أنا لست شخصا سعيدا.	.....	.....	.....	.....
25 - تنظيم وقت العمل والمطالعة صعب جدا.	.....	.....	.....	.....
26 - أنام جيدا.	.....	.....	.....	.....
27 - علاقتي بأفراد أسرتي رديئة.	.....	.....	.....	.....
28 - أشعر بالأمن.	.....	.....	.....	.....
29 - لدي الوقت الكافي للقيام بواجباتي المهنية .	.....	.....	.....	.....
30 - أعاني من ضعف في البصر.	.....	.....	.....	.....
31 - أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	.....	.....	.....	.....
32 - روحي المنوية منخفضة.	.....	.....	.....	.....
33 - أجد وقتا كافيا للترويح عن نفسي.	.....	.....	.....	.....
34 - نادرا ما أصاب بالأمراض.	.....	.....	.....	.....
35 - أحصل على دعم مادي ومعنوي من أسرتي.	.....	.....	.....	.....
36 - أستطيع الاسترخاء دون مشكلات.	.....	.....	.....	.....
37 - أجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	.....	.....	.....	.....
38 - أصاب بأمراض في ضروسي.	.....	.....	.....	.....
39 - أفراد أسرتي ليسوا موضع ثقتي.	.....	.....	.....	.....
40 - أشعر بالقلق.	.....	.....	.....	.....
41 - أفقد إلى برنامج منظم لتناول وجباتي الغذائية.	.....	.....	.....	.....

الملحق (02)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية سطيف  
مصلحة الدراسة والامتحانات.

وضعية المناصب السالفة المفتوحة لسنة المراسية 2020/2019

توزيع المناصب التربوية	المناصب
647	مدرسين
322	مدرسات
210	معلمين التوجيهي
313	معلمين
311	معلمين التوجيهي
421	معلمين التوجيهي
440	معلمين التوجيهي
290	معلمين التوجيهي
57	معلمين التوجيهي
201	معلمين التوجيهي
97	معلمين التوجيهي
438	معلمين التوجيهي
3747	معلمين التوجيهي

مدير التربية

الملحق (03)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

ولاية مستغانم  
مديرية التربية

مصلحة التكوين والتفتيش  
إحصاء أساتذة اللغة العربية العاملين بدائرة عشعاشة حسب المقاطعات التفتيشية

مقاطعة عشعاشة 01  
مقاطعة عشعاشة 03

السنة الدراسية 2020/2019

عدد الأساتذة	الأمن	المقاطعة التفتيشية
55	هواري بومدين	عشعاشة 01
42	يماني عبد القادر	عشعاشة 03
38	بن فضة محمد	
64	مرباح بلقاسم	المجموع
199		

مدير التربية

عن مدير المديرية والتفتيش  
د. حسن مصلحة التفتيش والتفتيش  
م. ه. هوسو ليمس

