مجلة دراسات نفسية وتربوية
المجلد (38)، العدد (1)، نوفمبر 2022
ISSN : 2602-7283
ص ص. 72-86

نوعية الحياة وعلاقتها بمؤشرات الرفاهية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي

Quality of life and its relationship to the well-being indicators of a sample secondary school teachers

سعدية فاضل [1*]، وردة سعادي [2]
[1] وزارة التربية الوطنية (الجزائر)، safimail2007@yahoo. fr
[2] جامعة الجزائر 2 - أبو القاسم سعد الله - (الجزائر)، ouardapsy@hotmail.fr

تاريخ الاستلام: 2021/10/29 تاريخ القبول: 2022/04/16 تاريخ النشر: 2022/11/09

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي، وكذا معرفة العلاقة بين نوعية الحياة ومؤشرات الرفاهية النفسية والاجتماعية، وكذلك الكشف عن الفروق الموجودة في نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس.

تكونت عينة الدراسة من 60 أستاذ وأستاذة من التعليم الثانوي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، طبقنا مقياس نوعية الحياة لزينب شقير (2009)، واستبيان حول مؤشرات الرفاهية النفسية والاجتماعية.

أين أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- مستوى نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي يتراوح بين المتوسط والمرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين مؤشرات الرفاهية النفسية والاجتماعية ونوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي.

بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة في نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي.

كلمات مفتاحية: نوعية الحياة؛ رفاهية نفسية؛ رفاهية اجتماعية.

Abstract:

The study aimed revealing the quality of life of secondary school teachers, as well as the relationship between quality of life and differences in quality of life due to gender variable.

The simple of the study consists of 60 teachers from secondary education, selected in the simple random maner , we applied the quality of life measure of zineb chakir (2009) ,and questionnaire on indicators of psychological and social well-being .

The results of the study resulted in the following :

-The quality of life of secondary education teacher's rangs from medium to high.

-There is a negative inverse correlation between psychological well-being indicators the social and the quality of life of secondary school teachers.

In addition, there are no significant differences in quality of life attributable to the gender variable among secondary education teachers.

Keywords: Quality of life; psychological well-being; social well-being.

*المؤلف المرسل: فاضل سعدية ؛ safimail2007@yahoo. fr

1. مقدمة

مفهوم "نوعية الحياة " من المفاهيم الحديثة التي اهتم بها الباحثين في مجالات متعددة، حيث اهتم علم النفس بدراسة نوعية الحياة بشكل كبير، وأصبح يتبنى في مختلف التخصصات النفسية، بحيث تعتبر من مؤشرات الصحة النفسية، فهذا المفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي كونه يركز على الجوانب الايجابية للحياة.

لقد أغفل علماء النفس ولفترة طويلة الجوانب الايجابية في الشخصية، وكان كل الاهتمام بالجوانب السلبية، إلى أن ظهر مؤخرا فمجال "علم النفس الايجابي" الاهتمام بدراسة نوعية الحياة وما يرتبط بها من أبعاد ومتغيرات وبرامج تدريبية (معمرية،2012، ص.67).

يعد موضوع نوعية الحياة من الموضوعات الحيوية التي تمثل لب علم النفس الايجابي و يرجع ذلك إلى شعور الفرد بالسعادة و الرضا عن حياته و أيضا الإقبال على الحياة بحيوية ونشاط ورغبة حقيقية في معايشتها وبناء شبكة من العلاقات الاجتماعية الايجابية مع من حوله وقدرة الفرد على مواجهة المواقف التي تعترضه في الحياة من خلال طرح بدائل جيدة لحلها والشعور المتزايد بالطمأنينة و الثقة في قدراته، وهو ما سيرفع من طموحاته الحياتية فضلا عن الإحساس الداخلي بما حققه من انجازات و مكاسب مرموقة تمكنه من تبوء موقعا وظيفيا في المستقبل (المشعان، والحويلة،2012،ص.35) .

تعتبر نوعية الحياة من مؤشرات الرفاهية من خلال الرضا عن الحياة.السعادة ومعنى الحياة، حيث تعتبر فاعلية الذات من أهم النقاط التي يهتم بدراستها علم النفس الايجابي لمواجهة صعوبات ومتطلبات الحياة اليومية التي تتسم بالتعقيد المتزايد.

مفهوم نوعية الحياة من المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي الذي يهتم بدراسة الخصائص الايجابية للفرد ونواحي القوة لديه وتنميتها، والتي لاقت اهتمام كبير من الباحثين لتحقيق الصحة النفسية والجسدية التي أصبحت من ضروريات لتحقيق الرفاهية والتوافق النفسي والاجتماعي ونوعية الحياة.

2. إشكالية

انحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عديدة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية، وإهمال خصالها الايجابية، إذ اهتم علم النفس بإصلاح الإضرار، وعلاج الاضطرابات النفسية أكثر من اهتمامه بمساعدة الأفراد في الحياة بشكل منتج، و مسبب للرضاء، و تطوير قدراتهم، وإمكاناتهم الضرورية للنمو، غير أن هناك توجها جديدا آخذا في اكتساب مزيد من المؤيدين وهو علم النفس الايجابي، و يرجع الفضل في تأسيسه إلى العالم مارتن سلغمان في ثمانينات القرن العشرين، و يركز هذا التوجه على فهم هؤلاء الأفراد الذين يعيشون في سعادة غامرة وحكمة، لياقة نفسية، طيب حال على المستويين الجسمي والنفسي، ومساعدة الآخرين على اكتساب وتطوير قوائم الشخصية، هذه القدرات التي تسمح للأفراد بالنمو والازدهار هي ذاتها التي تخفف من تأثيرات المشقة، وتمنع كل من المرضى النفسي والجسمي (خليفة،2009،ص.1).

في ضوء هذا الاتجاه، وأنصاره أصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس الإنسان الخالي من المرض، فالأصل هو الصحة، وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الايجابية في حياته، وبث الأمل والتفاؤل والسعادة والرضا، مع سعيه الحثيث إلى الاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين، والصمود النفسي...الخ (عكاشة وسليم، 2010).

إذ يعد مفهوم الرفاهية Well-being من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الايجابي خلال العقود الماضيةّ، ويذكر Diner (2000) وهو من أكبر الباحثين في موضوع الرفاهية أن معرفة علماء النفس بمصطلح الرفاهية مازالت أولية، وابتداء من عام 1938 إلى 2002 كان هناك (138) دراسة عالمية تناولت الرفاهية، وفي اللغة العربية هناك اختلاف في ترجمته، فبعضهم يعده مرادفا للسعادة، وتمت ترجمته إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش.

اهتم علم النفس الايجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الايجابي التي تقوم على أساس تحسين وزيادة رضا الفرد عن جوانب حياته، ويقوم على فرضية منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضا (عبد العال، 2013، ص.93)

من جانب أخر فإن جودة الحياة كما يرى Litwin لا تقتصر على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الايجابية (نقلا عن بخش، 2006، ص.222).

وفي هذا الإطار قام Orte وآخرين بتوجيه نظر الباحثين إلى أهمية البحث في تحسين جودة الحياة من خلال المساندة الاجتماعية، وبرامج للتدخل وتنمية الصحة النفسية التي تتضمن تنمية تقدير الذات والتفاؤل والرضا عن الحياة، وفعالية الذات، ومعنى الحياة، وكذلك تحسين الرعاية الصحية للفرد، والعمل على إعداد برامج وقائية علاجية (نقلا عن أبو راسين،2012، ص.137).

إن نوعية الحياة ليست مكونا فطريا، بل تحتاج إلى جهود مختلفة لتنميتها، حيث ترى جميل وعبد الوهاب 71 أن جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط بين عنصرين لا غنى عنهما: أولهما هو وجود فرد ملائم، وثانيهما البيئة الجيدة التي يعيش فيها هذا الرفد، لذلك نجد أن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بنوعية الحياة، وكثيرا ما يترتب على إحساس الفرد بانخفاض مستوى نوعية الحياة أو الرضا من الحياة مشكلات عديدة في حياته، كالاكتئاب والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية (نقلا عن عراقي،2005، ص.468).

في هذا السياق قدمت Ryff نموذجا يعرف بنموذج العوامل الستة ترى أنه يمكن من خلال تنميتها الوصول إلى تحقيق جودة الحياة لدى الفرد، تتمثل هذه العوامل في: تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التمكن البيئي (السيطرة على البيئة)، الغرض من الحياة (الحياة الهادفة) النمو الشخصي (نقلا عن أحمد،2009، ص.215).

كما كشفت دراسة شيخي (2014)، تحت عنوان طبيعة العمل وعلاقتها بجودة العمل، أين تكونت العينة من 100 أستاذ باختلاف الجنس وتوصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مصادر طبيعة العمل وجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين، مستوى نوعية الحياة لدى الأساتذة مرتفع.

كما تناولت بن ملوكة (2019) دراسة حول واقع نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي على اعتبارهم أحد الموارد البشرية الهامة في النهوض بالمؤسسات التربوية، قامت بتطبيق مقياس نوعية الحياة للمنظمة العالمية للصحة على عينة عشوائية قوامها 100 أستاذ وأساتذة يدرسون بثانويات ولاية مستغانم، بينت المعالجة الإحصائية أن الدرجة الكلية لنوعية الحياة وأبعادها (الجسمي-البيئي-العلاقات –مستوى الاستقلالية) بمستوى متوسط، فيما بينت أن البعد النفسي والديني وبعد نوعية الحياة والصحة العامة بمستوى مرتفع.

يتعرض أستاذ التعليم الثانوي لضغوطات عديدة، ما يشكل عليه صعوبات تؤثر على صحته النفسية والجسمية ما يؤدي إلى اختلال توافقه. وعليه، نحاول من خلال هذه الدراسة معرفة مستوى نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي، وأكثر الأبعاد انتشارا لدى العينة وعلاقتها بمؤشرات الرفاهية.

وما نلاحظه من خلال الدراسات السابقة أنها ركزت في مجملها على واقع نوعية الحياة بمتغيرات هامة لدى عينات مختلفة ماعدا عينة الأساتذة التعليم الثانوي دراسات محدودة على حد علم الباحثة.

نظرا لأهمية الموضوع ارتأينا تسليط الضوء على نوعية الحياة وعلاقتها بمؤشرات الرفاهية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى نوعية الحياة لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي؟
2. هل هناك علاقة بين نوعية الحياة والرفاهية النفسية والاجتماعية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
3. هل هناك فروق دالة إ في نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

3.الفرضيات

1. مستوى نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي متوسط ومرتفع.
2. هناك علاقة بين نوعية الحياة والرفاهية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
3. لا توجد فروق دالة في نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي.

4.أهداف البحث

- معرفة مستوى نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- الكشف عن مؤشرات الرفاهية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- الكشف عن العلاقة بين نوعية الحياة ومؤشرات الرفاهية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

5.أهمية البحث

- الاستفادة من نتائج البحث في تنمية مفهوم الرفاهية لدى عينة الأساتذة من خلال تدريبهم على برامج تنمي مؤشرات الرفاهية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي.
- تزويد أساتذة التعليم الثانوي بمؤشرات نوعية الحياة، وذلك بتقوية الجانب الايجابي لديهم لتخفيف ضغط العمل.

6.تحديد المفاهيم

1.6.مفهوم نوعية الحياة

تعرفه زينب محمود شقير على أنه هو أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا ،وأن يكون قوي الإرادة، صامدا أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، راضيا عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققا لحاجاته وطموحاته، واثقا ن نفسه غير مغرور ومقدرا لذاته مما يجعله يعيش شعور السعادة، وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلا لحاضره ومستقبله، ومتمسكا بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية، منتميا ومحبا للخير، و مدافعا عن حقوقه، وحقوق الغير، ومتطلعا للمستقبل (شقير،2009،ص.7) .

كما نجد تعريف خليل " المؤشرات الكيفية والكمية بمدلولاتها للأوضاع والظروف الاجتماعية والصحية والاقتصادية والتفاعل بين هذه الظروف وانعكاساتها على درجة إنتاجية الفرد ومشاركته الفاعلة ودرجة تقبل ورضا الأفراد والمجتمعات لهذه الظروف ودرجة إشباعها لتوقعاتهم وأهدافهم في الحياة (خليل،2010، ص.271).

نوعية الحياة بأنه "صحة الفرد وقوته وسعادته في إشباع وتحقيق كل ما يريده ويحتاجه" (شويخ،2009، ص.11).

ترى Ryff وآخرون بأن:" جودة الحياة تتمثل في الإحساس الايجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين واستمراره فيها، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية" (نقلا عن المالكي،2011).

يتضح من خلال هذا التعريف أن نوعية الحياة في هذه الحالة ترتبط بشكل مباشر بالفرد بحد ذاته، وأنها شعور داخلي لديه بحسن الحال والرضا والسعادة والطمأنينة النفسية، وتظهر من خلال مؤشرات سلوكية معينة لديه، كالسعي لتحقيق الأهداف ذات المعنى، والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية.

وعليه يعرف منسي وكاظم جودة الحياة بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إداراته للوقت والاستفادة منه " (منسي وكاظم،2010، ص.41).

ويتفق مع هذا التعريف تعريف نعيسة حيث ترى أن نوعية الحياة هي شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه " (نعيسة،2012، ص.145).

إجرائيا: هو استجابة أفراد عينة البحث لمقياس زينب شقير (2009) أمام الفقرة، وتحت الخانة التي تعبر عن مدى شعورهم بالموقف الذي تتراوح النتيجة فيه بين (0 - 200) الدرجة الكلية للمقياس.

يتوزع مقياس نوعية الحياة على أربع مستويات: المستوى المنخفض (0-50)، المستوى المتوسط(51-100)، المستوى الجيد(101-150)، المستوى المرتفع (150-200).

2.6. مفهوم الرفاهية النفسية Psychological Well-being

وتشير إلى " بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم، ونوعية حياتهم" **(** Ryff et al,1999, p.247**)** وحددها Ryff في ستة عوامل للأداء الايجابي وهي:

- **تقبل الذات:** وهو تقييمات الفرد الايجابية لذاته، ولحياته الماضية"
- **العلاقات الايجابية مع الاخرين:** وتعني امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين "
- **الاستقلالية:** وتعني إحساس الفرد بتقرير مصيره ".
- **الإجادة البيئية:** وعني «قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية ".
- **الهدف في الحياة:** وهو اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة، وذات معنى".
- **النمو الشخصي:** وهو إحساس الفرد بالنمو، والتطور المستمر "**(**Ryff & Keyes,1995, p.720**)**

يعرف Shek (1992) الرفاهية النفسية بأنها: "حالة الشخص السليم عقليا الذي يمتلك عددا من الصفات الايجابية للصحة النفسية مثل: التكيف الفعال مع البيئة ووحدة الشخصية " (Afework ,2013, p.14).

كما يعرفها Huppert (2005) "الرفاهية النفسية هي القدرة على الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على العمل بفعالية".

وتعتقد أن الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر ايجابية كالرضا والسعادة ولكن أيضا وجود المودة والثقة والاهتمام والمشاركة والقدرة على العمل بفعالية مثلا شعور الفرد بالسيطرة على حياته والقدرة على استغلاله وإمكاناته وإحساسه بالحياة الهادفة وإقامة علاقات ايجابية مع الآخرين (Suresh, 2013, p.121).

وكل ما يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة، وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الايجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزا من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك (نعيسة، 2012، ص.148).

إجرائيا: استجابة أفراد عينة البحث على بنود استبيان الرفاهية النفسية الذي يتكون من 10 عبارة موجبة موزعة (1-10) استعمل ليكرت الثلاثي الاتجاه (موافق – محايد – غير موافق) ما يقابلها الأوزان (3-2-1) تتراوح الدرجة الكلية للاستبيان (1-20)

3.6. الرفاهية الاجتماعية

يشير مفهوم الرفاهية الاجتماعية إلى مجموعة العوامل أو العناصر التي تشارك في تحديد نوعية حياة الشخص والتي هي في نهاية المطاف تلك التي ستسمح له بالتمتع والحفاظ على وجود سلمي، دون حرمان ومع وجود ثابت في حالة الرضا (http://ar.facts-news.org).

إجرائيا: استجابة أفراد عينة البحث على بنود استبيان الرفاهية الاجتماعية الذي يتكون من 10 عبارة موجبة موزعة (1-10) استعمل ليكرت الثلاثي الاتجاه (موافق – محايد – غير موافق) ما يقابلها الأوزان (3-2-1) تتراوح الدرجة الكلية للاستبيان (1-20).

7. الإجراءات المنهجية

1.7. المنهج: في البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي.

2.7. العينة: تتمثل عينة البحث في أساتذة التعليم الثانوي، البالغ عددهم (60) (أستاذ وأستاذة)، بحيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

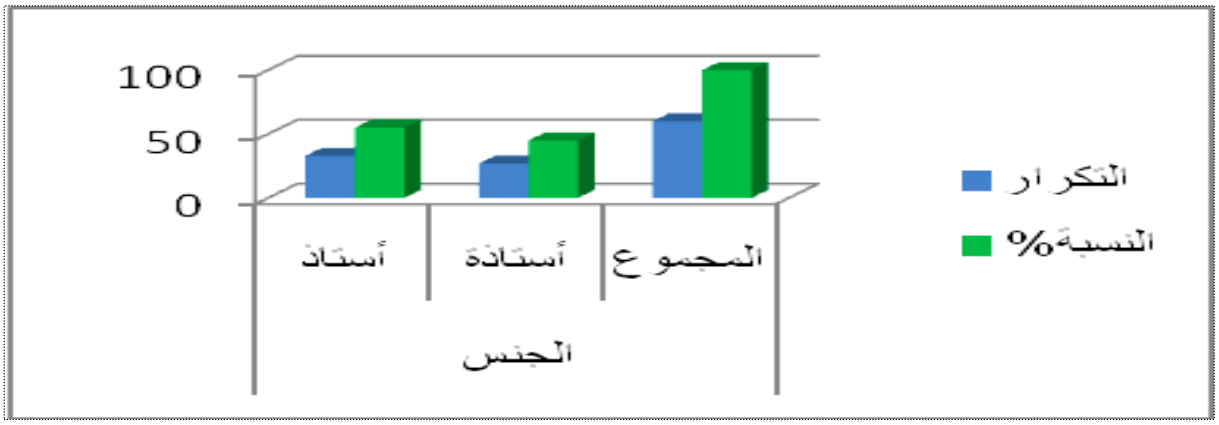
الجدول (01)

توزيع العينة وفق متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة%
أستاذ	33	55,0
أستاذة	27	45,0
المجموع	60	100,0

الشكل (01)

يمثل توزيع العينة حسب متغير الجنس



3.7 الأدوات

فيما يخص دراستنا الحالية اعتمدت الباحثتان على الأدوات التالية:

1.3.7. مقياس نوعية الحياة

اعتمدنا في البحث على مقياس نوعية الحياة لزينب شقير (2009). والذي يحتوي على 100 فقرة في الاتجاه الايجابي، موزعة على 3 أبعاد: الأول: معيار الصحة (24.1) الثاني: معيار خصائص الشخصية السوية (25 -64)، الثالث: المعيار الخارجي (65-100) ما يقابلها التقديرات (كثيرا-أحيانا – نادرا) بأوزان (2-1-0)، وقسمت درجات المقياس إلى مستويات أربع: المستوى المرتفع (151-200)، المستوى الجيد (101-151)، المستوى المتوسط(51-100) والمستوى المنخفض (0-50)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (0-200).

2.3.7. استبيان حول مؤشرات الرفاهية النفسية والاجتماعية

لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي. من انجاز الباحثة. تم بناء استبيان الرفاهية بالاستفادة من الجانب النظري لمؤشرات الرفاهية (النفسية والاجتماعية)، تكون من 20 فقرة موجبة موزعة على بعدين بمؤشرات: بعد الرفاهية النفسية (1-10)، وبعد الرفاهية الاجتماعية (11-20)، استعمل ليكرت الثلاثي الاتجاه (موافق –محايد –غير موافق) ما يقابلها الأوزان (3-2-1) تتراوح الدرجة الكلية للاستبيان (20 -60).

4.7. الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

تم تطبيقه على عينة استطلاعية من 30 أستاذ ثانوي من اجل حساب الخصائص السيكومترية، من صدق وثبات، استبيان الرفاهية (نفسية واجتماعية) بلغ معامل ألفا لكرونباخ (0.90) وهو مرتفع وعليه فهو قابل للتطبيق على الدراسة الأساسية وبالصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي للثبات وبلغ(0.94).

في حين مقياس معايير جودة الحياة قدر معامل الثبات بـ (0,76) وهو مرتفع، وبالصدق الذاتي الذي بلغ(0.87) مما أدى تبني أدوات الدراسة للتطبيق الميداني في الدراسة الأساسية.

8.عرض نتائج البحث ومناقشتها

1.8. الفرضية الأولى

يوجد تباين في مستويات أبعاد نوعية الحياة عند عينة الدراسة

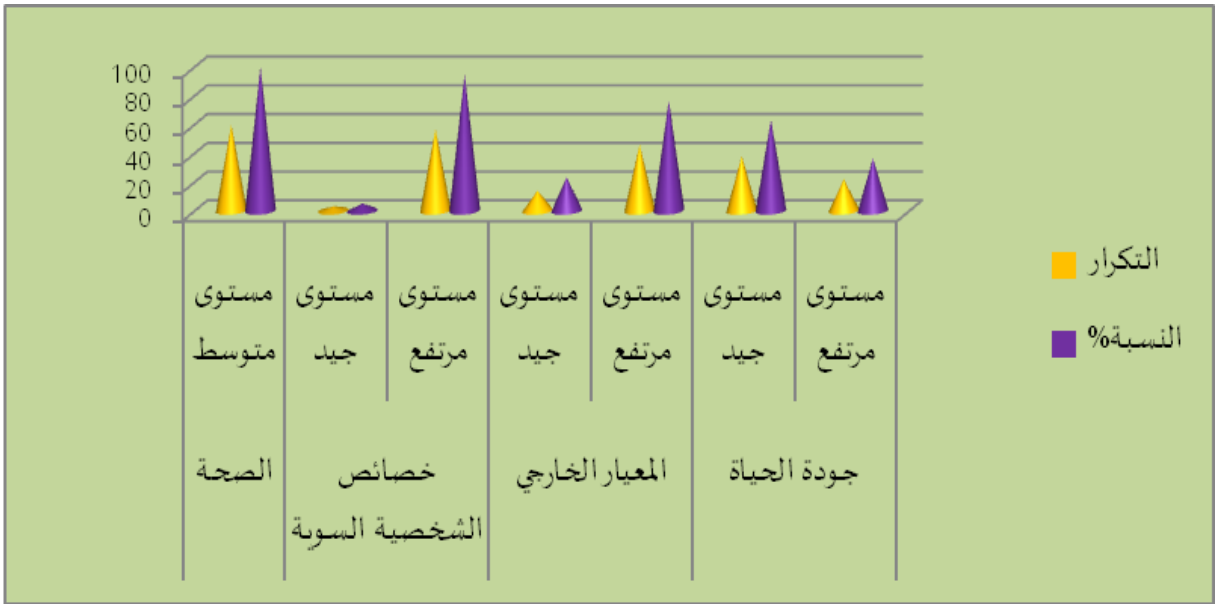
الجدول (02)

بين مستويات أبعاد نوعية الحياة

المعيار	المستوى	التكرار	النسبة%
الصحة	مستوى متوسط	60	100,0
خصائص الشخصية السوية	مستوى جيد	3	5,0
	مستوى مرتفع	57	95,0
المعيار الخارجي	مستوى جيد	14	23,3
	مستوى مرتفع	46	76,7
نوعية الحياة	مستوى جيد	38	63,3
	مستوى مرتفع	22	36,7

الشكل (02)

يبين مستويات أبعاد نوعية الحياة



نلاحظ من خلال قراءة الجدول (02) والشكل (02) أن معايير نوعية الحياة وأبعاده موزع على أربعة مستويات مختلفة (منخفض-متوسط-جيد -مرتفع) كالتالي:

في بعد **معيار الصحة** لوحظ أن عينة الدراسة مستواها متوسط (60 وبنسبة (100 %)، أما بعد **معيار خصائص الشخصية السوية** كان في مستويين الجيد ب 3 وبنسبة (5 %) والمرتفع ب 57 ما يقابل نسبة (95%)، في حين بعد **المعيار الخارجي** فبلغ المستوى الجيد 14 بنسبة (23,3%)، والمستوى المرتفع ب 46 بنسبة (76,7%)، وجاء مقياس معايير **جودة الحياة** بين المستوى الجيد والمرتفع ب 38 و22 وبنسبة (63,3%) و(36,7) على التوالي. ومن هنا نقول أن يوجد تباين في مستويات أبعاد جودة الحياة، **وعليه تحققت الفرضية**

تتفق نتائج الدراسة المتوصل إليها جزئيا مع دراسة عبد الحميد سعيد حسن وآخرون (2006) التي توصلت إلى وجود مستويات متوسطة في كل من الضغوط النفسية واستراتيجية مقاومتها ونوعية الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ويعزو الباحث ارتفاع نوعية الحياة في المجالات النفسية والدينية والصحة العامة أن الجانب الروحي له تأثير كبير في رفع الروح المعنوية لدى أستاذ التعليم الثانوي وشعوره بالرضا عن الحياة. كما توصلت إلى نفس النتائج ملوكة (2019) من خلال الدراسة حول واقع نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي، بحيث توصلت إلى أن نوعية الحياة مرتفع لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي.

كما نجد دراسة شيخي (2014) توصلت إلى نفس النتائج على عينة من أساتذة الجامعيين، مستوى نوعية الحياة لديهم مرتفع.

بالإضافة إلى دراسة ملوكة (2019) حول واقع نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي على اعتبارهم بالمؤسسات التربوية بينت المعالجة الإحصائية أن الدرجة الكلية لنوعية الحياة وأبعادها (الجسمي –البيئي – العلاقات – مستوى الاستقلالية) مستوى متوسط، فيما بينت أن البعد النفسي والديني وبعد نوعية الحياة والصحة العامة بمستوى مرتفع.

كما توصلت دراسة عربية قامت بها شيخي (2013) التي كانت تهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين نوعية الحياة ومصادر استبيان طبيعة العمل عند الأستاذ الجامعي وذلك بالتعرف على مستويات الحياة المدركة عند الأستاذ الجامعي والكشف عن الفروق في مصادر طبيعة العمل ونوعية الحياة بين أفراد العينة وتوصلت إلى:

وجود علاقة ارتباطية بين مصادر طبيعة العمل الخاصة بالأستاذ الجامعي ونوعية الحياة بمختلف مجالاتها.

وتتفق نتائج الدراسة إلى ما توصلت إليه "حسن والمحرزي وإبراهيم (2008) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من نوعية الحياة.

2.8. الفرضية الثانية

توجد علاقة بين نوعية الحياة والرفاهية (نفسية واجتماعية) لدى أساتذة التعليم الثانوي.

الجدول (03)

يبين معاملات الارتباط لنوعية الحياة والرفاهية (النفسية والاجتماعية)

الأبعاد	معيار الصحة	الشخصية السوية	المعيار الخارجي	جودة الحياة	الرفاهية نفسية	الرفاهية اجتماعية	مقياس الرفاهية
معيار الصحة	1	,517**	,426**	,700**	-,105	-,054	-,099
الشخصية السوية	,517**	1	,685**	,920**	-,063	-,218	-,195
المعيار الخارجي	,426**	,685**	1	,863**	-,032	-,220	-,180
مقياس جودة الحياة	,700**	,920**	,863**	1	**-,073**	**-,213**	**-,198**
الرفاهية نفسية	-,105	-,063	-,032	-,073	1	,174	,692**
الرفاهية اجتماعية	-,054	-,218	-,220	-,213	,174	1	,831**
مقياس الرفاهية	**-,099**	**-,195**	**-,180**	-,198	,692**	,831**	1

من خلال قراءة الجدول (03) تراوحت قيم ارتباط مقياس الرفاهية مع أبعاد معايير نوعية الحياة بلغت (099,-) في بعد الصحة و (180,-) المعيار الخارجي و(195,-) وهي علاقة ارتباطية عكسية سالبة ضعيفة ، أما فيما يخص مقياس معايير نوعية الحياة مع بعدي الرفاهية فبلغ معامل ارتباط مع الرفاهية النفسية (073,-) وبعد الرفاهية الاجتماعية بلغ (213,-) وهي علاقة ارتباطيه عكسية سالبة ضعيفة أما مقياس الرفاهية ككل فتراوحت ارتباطاته مع مقياس معايير نوعية الحياة (198,-) وهي علاقة ارتباطية عكسية سالبة ضعيفة .**وعليه لم تتحقق الفرضية الثانية.**

بحيث كلما زادت نوعية الحياة، كلما نقص معيار الرفاهية لدى العينة، وكلما نقصت نوعية الحياة ازداد معيار الرفاهية لدى الأساتذة التعليم الثانوي (ارتباط عكسي). وتفسر الباحثة هذه النتائج إلى أن عينة الأساتذة يتمتعون بنوعية من نوعية الحياة تتميز بالرضا والقناعة بعيدا عن إحساس الرفاهية، يغيب لديهم الإدراك الحقيقي لثقافة الرفاهية، الشعور بالرضا عن الوظيفة يحققون نوع من السعادة. النوعية والرفاهية ربما لا يرتبط بعضهما بالبعض بقدر ما هناك توازي أو تقارب في المفهومين نوعية الحياة تكمل الرفاهية

3.8. الفرضية الثالثة

لا توجد فروق دالة بين نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي

تم استخدام اختبار ت بهدف الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي الأساتذة والأستاذات وتوصلنا إلى النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (04)

الفروق في نوعية الحياة وفق متغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي

المقياس	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	df	قيمة ت	الدلالةsig
نوعية الحياة	أستاذ	33	147,36	15,085	59	,421	,657
	أستاذة	27	150,59	15,697			

يتضح من الجدول (04) أن قيمة (ت) (0,421) بمستوى الدلالة (0,657) وهي قيمة أكبر من (0,05) لذا نقول أنه لا توجد فروق بين الأساتذة ذكور والأستاذات إناث في مقياس نوعية الحياة.

فتقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة وعليه نقول لا توجد فروق دالة إحصائيا في نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس (أستاذ-أستاذة) **وعليه تحققت الفرضية**. لم تظهر أي فروق دالة بين أفراد العينة في ترتيب الأبعاد تعزى لمتغير الجنس.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات التي بينت عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى للجنس مثل دراسة إبراهيم (2011)، ودراسة أبو العلا (2009)، دراسة مجدي (2009)، والتي تشير إلى أنه لا يوجد تأثير دال لعامل الجنس في الشعور وتفسر الباحثة أن إدراك جودة الحياة يشعر بها جميع الناس سواء كانوا ذكورا أو إناث.

تختلف هذه النتائج نسبيا مع دراسة شيخي مريم (2013) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين نوعية الحياة ومصادر استبيان طبيعة العمل عند الأستاذ الجامعي والتعرف على مستويات نوعية الحياة المدركة عند الأستاذ الجامعي، حيث توصلت إلى عدم وجود فرق دال إحصائي 0.05 في نوعية الحياة بمجالاتها الستة تعزى لمتغير الجنس ما عدا المجال الجسمي ومجال الاستقلالية.

كما توصلت دراسة مجدي الدسوقي (1988) التي هدفت إلى معرفة أبعاد الرضا عن الحياة ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وكانت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائيا في الرضا عن الحياة لدى هيئة التدريس بجامعة النيلين كلية الآداب تبعا لمتغير النوع (ذكور _إناث).

كما توصلت دراسة عبد اللطيف في الكويت بعنوان الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الكويت بينت نتائج الدراسة أن الإناث أعلى من الذكور في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية في جميع أبعاده.

كما نجد دراسة منتصر كمال محمد (2001) بعنوان نوعية الحياة وعلاقتها بالتوافق الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الإمام مهدي هدفت إلى معرفة نوعية الحياة وعلاقتها بالتوافق الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الإمام المهدي وكانت النتائج ايجابية نوعية الحياة لدى طلاب الجامعة وتتفق نتائج الدراسة إلى ما

توصلت إليه "حسن والمحرزي وإبراهيم «2008" لا توجد فروق دالة إحصائيا في نوعية الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات عزى لمتغير النوع.

تختلف نتائج الدراسة إلى ما توصلت إليه ريم شيخي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الأساتذة ذكور وإناث في كل من بعدي الجسمي والاستقلالية لصالح الذكور، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا في باقي الأبعاد الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس.

وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة العادلي (2006) على وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في نوعية الحياة، كانت الفروق لصالح الذكور، وكذا نتائج دراسة الباهدلي وكاظم (2006)، والتي أشارت إلى أن الذكور قد حققوا درجات مرتفعة على مقياس نوعية الحياة فيما يتعلق في جودة الحياة فيما يتعلق في جودة شغل الوقت وإدارته أكثر من الإناث. تعزو الباحثة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من الأساتذة يدل على أن الأساتذة التعليم الثانوي نظرة واحدة لنوعية الحياة. وهذا يرجع لتواجدهم في ظروف مشابهة تتميز النضج والوعي الفكري السمة المرتفعة لنوعية الحياة ومن خلال ما ذكر يؤكد ليس هناك فروق بين الذكور والإناث في نوعية الحياة.

9. الخاتمة

من خلال هذا البحث سلطنا الضوء على واقع نوعية الحياة لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي والتي تعكس واقع الصحة النفسية المتضمنة أربعة أبعاد حسب المنظمة العالمية للصحة (البعد الجسمي-البعد النفسي-البعد الاجتماعي-ت البعد البيئي)، من خلال الشعور بالرضا، التفاؤل، الاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين، والنظرة الايجابية للحياة، هناك مزج بين الجوانب الذاتية والموضوعية المشكلة لنوعية الحياة.

كما توصلنا من خلال نتائج هذا البحث إلى أن مستوى نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. وأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين مؤشرات الرفاهية النفسية والاجتماعية ونوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي. بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي.

وعليه، يمكن القول أن لنوعية الحياة دور في رفاهية الفرد، كما أن العوامل البيئية التي ينتمي إليها هامة في تحقيق هدفه في الحياة وشعوره بالسعادة وتحقيق الذات. لذلك قد تكون لنوعية الحياة تأثير وانعكاس على حياة الفرد من خلال التركيز على الجوانب الايجابية واستغلال ايجابيات البيئة التي ينتمي اليها لتحقيق هدفه.

وعليه نقترح:

-إجراء دراسات معمقة حول نوعية الحياة لدى عينات كبيرة من الأساتذة في المراحل التعليمية الثلاث (المتوسط-الثانوي-الجامعي).

- تنظيم دورات تدريبية وندوات علمية -برامج إرشادية في المؤسسات التربوية تهتم بنوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي.

المراجـــــــع

أبو راسين، محمد. بن حسن. (2012). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها، *مجلة الإرشاد النفسي*. 1(30)،137-234. https://search.mandumah.com/Record/161978

الدسوقي، مجدي. (1988). دراسة أبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 8 (20)، 100-175.

المالكي، حنان. عبد الرحيم. عبد الله. (2011). الاكتئاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية*. 3 (145).244-248. http://search.mandumah.com/Record/196410

المشعان، عويد. سلطان. والحويلة، أمثال. هادي. (2012). الفرق بين نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة الكويت وفق الجنس والحالة الصحية، *المجلة التربوية*، 26 (104)،15-58. https://doi.org/10.34120/0085-026-104-002

الهنداوي، محمد. حامد. إبراهيم. (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة. (مذكرة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر بغزة. فلسطين.

بخش، أميرة. طه. (2006). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية* 1 (35)، 2 -22. https://search.mandumah.com/Record/49416

بن ملوكة، شهيناز. (2019). واقع نوعية الحياة لدى أساتذة العليم الثانوي دراسة ميدانية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي، *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 11 (3) 203-210. https://www.asjp.cerist.dz/en/article/99459

شقير، زينب. محمود. (2009). *بطارية تشخيص معايير جودة الحياة للعاديين وغير العاديين* (ط.). مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

شيخي، مريم. (2013). طبيعة العمل وعلاقتها بنوعية الحياة، دراسة في ظل بعض المتغيرات (مذكرة ماجستير، غير منشورة)، جامعة تلمسان. الجزائر.

عبد الحميد. سعيد. والمحرزي، راشد. سيف. وإبراهيم، محمود. محمد. (2006). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مداخلة مقدمة في ندوة علم النفس وجودة الحياة بجامعة السلطان قابوس، 17-19 ديسمبر 2006، سلطنة عمان.

عبد العال، تحية. محمد. أحمد. ومظلوم، مصطفى. علي. رمضان. (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الايجابي. *مجلة كلية التربية ببنها*. 2 (93). 78-163. ارجع إلى الرابط https://www.researchgate.net/publication/277891313

عراقي، صلاح. الدين. ورمضان، مصطفى. علي. (2005). فعالية برنامج ارشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين. *مجلة كلية التربية*. 2 (34) 468-509. https://www.researchgate.net/publication/277891621

عكاشة، محمد. فتحي. وسليم، عبد العزيز. إبراهيم. (2010). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والاعاقة اللغوية، مداخلة مقدمة في المؤتمر العلمي السابع حول جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية بجامعة كفر الشيخ، 13-14 أفريل 2010، مصر.

معمرية، بشير. (2012). *علم النفس الايجابي-اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية* (ط1). الجزائر: دار الخلدونية.

منسي، محمد. عبد الحليم. وكاظم، علي. مهدي. (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، *مجلة أمارابك*، 1(1).41-60. ارجع إلى الرابط https://abhathna.com/files/maqa/1157.pdf

نعيسة. رغداء. علي. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. *مجلة كلية التربية*، 28 (1)، 145-181. http://www.damascusuniversity.edu.sy/mag/edu/images/stories/145-181.pdf

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

Rezaei Dogaheh, E., Jafari, F., Sadeghpour, A., Maddahi, M. E., Mirzaei, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., & Mohammadi Arya, A. R. (2013). Psychological Well-Being and Quality of Sleep in Addicts under Methadone Maintenance Treatment. *Practice in Clinical Psychology*, 1(2), 71-75. http://jpcp.uswr.ac.ir/files/site1/user_files_261192/admin-A-10-1-9-f375c32.pdf

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Shahidi, M. (2013). Loneliness as predictor of mental health .components (thesis Master). Mount Saint Vincent University. Franch.

Suresh, A. Jayachander, M. & Joshi, S. (2013). Psychological Determinants of wellbeing among Adolescents .*Asia pacific Journal of Reserch*, I (XI), 120-134. https://www.researchgate.net/publication/265113329

Tsegaye, A. (2013). A Comparative Study of Psychological Wellbeing between Orphan and Non-orphan Children in Addis Ababa : The Case of Three Selected Schools in Yeka Sub-city By Afework (Thesis master), Addis Ababa University. Ethiopia.