

جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي-دراسة ميدانية بثنائية طاهر سرير بالجزائر-

The Quality of life and psychological compatibility for secondary school teachers - A field study at Taher Serir secondary school in Alger-

ريان جبران *

طالبة دكتوراه، جامعة البليدة 02 لونيبي علي، مخبر الصحة النفسية_ التربية_ المهوبة والإبداع esr.djebrane@univ-blida2.dz

صبرينة بن يحي

جامعة البليدة 02 لونيبي علي، مخبر الصحة النفسية_ التربية_ المهوبة والإبداع Sab_ben@live.fr

تاريخ القبول: 2024/12/17

تاريخ الإرسال: 2024/07/31

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في كل من جودة الحياة والتوافق النفسي تعزى إلى متغير الجنس، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطبيق مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (تعريب بشري، 2008)، ومقياس التوافق النفسي من إعداد (أمنية راضي، 2022)، على عينة قوامها (50) أستاذ وأستاذة تم سحبها بصورة عرضية من ثانوية طاهر سرير ببيئر توتة، بالإعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتناسب مع طبيعة الدراسة، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة؛ التوافق النفسي؛ الاستقرار النفسي؛ أساتذة التعليم الثانوي.

Abstract:

This study aimed to identify the relationship between quality of life and psychological compatibility among secondary school teachers, and to determine whether there are statistically significant differences in quality of life and psychological compatibility according to the sex, To achieve the objectives of this study have applied the short Quality of life scale (Arabized by Bouchra Ahmed, 2008), and the Psychological Compatibility Scale prepared by (Amina Radi, 2022) on a sample of (50) teachers randomly selected from Taher Serir secondary school, and used the descriptive correlational approach, the study came to the following results: There is a statistically significant correlation between the quality of life and

the psychological compatibility among secondary school teachers, no statistically significant differences in the quality of life among secondary school teachers according to the sex, there are statistically significant differences in the psychological compatibility among secondary school teachers according to the sex.

Keywords: psychological compatibility, psychological stability, quality of life, secondary education professors.

مقدمة:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية وأكثرها حساسية فهي تمثل نقطة تحول هامة للمتعلم من أجل الانتقال إلى مرحلة جديدة تختلف عن غيرها من المراحل التعليمية والمتمثلة في التعليم العالي، ويعد أستاذ التعليم الثانوي أهم عنصر في هذا القطاع باعتباره المسؤول الأول عن تكوين جيل من المفكرين والمبدعين وذلك من خلال تنفيذه للبرامج التعليمية للوصول إلى الأهداف المسطرة ، غير أن هذا لا يتحقق إلا في ظل تمتعه بجودة حياة جيدة تنعكس إيجاباً على أدائه المهني.

حيث تعتبر جودة الحياة عامل مهم في بناء علاقات اجتماعية قوية تمتاز بالحب والأمن والسعادة، وهو ما يؤثر مباشرة على توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين ومع الحياة بصفة عامة، أي أنها تنعكس مباشرة على التوافق النفسي للفرد إما بالإيجاب أو بالسلب، وخاصة على أساتذة التعليم الثانوي، باعتبارهم الحلقة الأساسية المسؤولة عن تكوين جيل المستقبل ولتعالملهم مع فئة عمرية جد حساسة ألا وهي المراهقين مما يصعب عليهم المهمة. وفي هذا الصدد يركز حامد زهران على ضرورة تحقيق كل حاجيات المراهقين المتنوعة من الاحساس بالانتماء، النمو العقلي والابتكار تأكيد الذات وغيرها يؤدي إلى تحقيق أمنه النفسي ويظهر ذلك على شكل شعور بالاطمئنان والثقة بالنفس (مناصرية ولعريط، 2017، ص 717).

فجودة الحياة لدى الأستاذ لها أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهني لديه، وهي تؤثر بشكل مباشر على سلوكاته ومهاراته التي قد تؤثر على التلاميذ كذلك، وتجعله غير قادر على إنجاز مهامه على أكمل وجه، إضافة إلى أنها تؤثر على فاعليته داخل القسم وخارجه مما يجعله غير قادر على التعامل مع الآخرين وتفقدته الثقة بنفسه، خاصة وأنه من المعروف أن جودة الحياة تنعكس بشكل مباشر على الحالة النفسية والاجتماعية والتعليمية والصحية لدى الفرد، وقد اعتبرها عكاشة فتحي وآخرون (2010) بأنها من أهم الحاجات التي تساعد في تعزيز الصحة النفسية.

وفي هذا السياق يرى (Fereidouni et al., 2021, p. 2) أن تحسن جودة الحياة يتعلق بتعزيز المرونة لدى الفرد، وتعرف المرونة بأنها القدرة على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والتغلب عليها، ويرون أن الأشخاص الأكثر مرونة يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع مشاكل الحياة، وتخفيف عبئ الصعوبات، وإبداء المزيد من المرونة في تعاملهم، وبناء على ذلك فسيتمتعون بجودة حياة أفضل.

وهو ما ينطبق على أستاذ التعليم الثانوي الذي يلعب دورا محوريا في تكوين جيل المستقبل، حيث تقع على عاتقه كل المهام، فهو المرشد والمربي والمكون والمدرّب، وعادة ما يعتبر قدوة ومرجع للتلاميذ في حياتهم، هو الذي يعطي لهم الحافز للتطور ويزرع فيهم حب العمل والاجتهاد، كل هذه المهام تتطلب منه مستوى عالي من التوافق النفسي والكفاءة في إنجاز المهام، بالإضافة إلى ثقته بنفسه في التغلب على كل المشاكل والضغوطات التي قد تواجهه وتعيقه على أداء مهامه.

حيث يرى قريطع (2017) بأن المعلم له دور ضروري في العملية التربوية، لذا لا بد من أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة ومتزنة والتي ستعكس المستوى المقبول للرضا عن الحياة لديه، إذ أن تصرفاته ونظراته للحياة تنعكس بشكل مباشر على نجاح هذه العملية التعليمية، كما يرى بأن حياة الأساتذة مليئة بالكثير من الضغوطات النفسية التي تفرضها عليهم المهنة والتي يمكن أن تؤثر على التوافق النفسي لدى البعض نتيجة اختلاف أساليب التكيف مع المواقف لدى الأفراد، ويتفق هذا مع دراسة حسن جبر (2015) التي توصل فيها إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق النفسي تعزى لصالح الذكور، وحسب دراسة الشرافي (2012) فإن الأمر يرتبط كذلك بجودة الحياة التي يختلف إدراكها بالنسبة للأفراد باختلاف الجنس، حيث أشار إلى أن الذكور هم أكثر تمتعا بجودة الحياة مقارنة بالإناث وهو ما يتنافى مع دراسة شيخي (2014) ودردان (2021) الذين توصلوا إلى أن الأفراد عامة والأساتذة خاصة يعيشون في ثقافة أو جماعة واحدة ويواجهون نفس الظروف ونفس المشاكل التي يمكن أن تسبب لكلا الجنسين ضغوطا نفسية.

لذا تكاثفت الجهود من أجل تخفيف هذا الضغط لدى الأساتذة وخاصة مرحلة الثانوي، مع محاولة توفير وتهيئة كل الإمكانيات والظروف اللازمة التي تساهم في إشباع حاجاتهم الأساسية وتحسن جودة حياتهم، فجودة الحياة تعكس لنا حسن صحته النفسية والجسدية، وهي ترتبط بكل ما هو إيجابي من المفهوم الإيجابي للذات، السعادة، الرضا عن الحياة وبالتالي تحقق التوافق النفسي، وفي هذا الصدد ترى (سهير، 1999) بأن شعور الفرد الإيجابي بالسعادة والكفاية هو دليل على أنه في حالة جيدة من حيث الصحة النفسية وذلك يظهر لنا مدى تمتع الفرد بجودة الحياة، التي ستزيد من مستوى توافقه النفسي، ومنه يتبين لنا أن التوافق النفسي مماثل للتوافق الشخصي والذي يعني الشعور بالسعادة والرضا عن النفس.

وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي إلا أن معظم هذه الدراسات لم تركز على أساتذة التعليم الثانوي، ونظرا لقلة الأبحاث التي اهتمت بدراسة العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي (على حد علم الباحثة)، ارتأينا إلى دراسة الارتباط بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى هذه الفئة، والتعرف على مستوى جودة الحياة لديهم ومدى توافقه النفسي، وعليه وانطلاقا مما سبق تم طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

1. الفرضيات:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

2. أهداف الدراسة:

تعد جودة الحياة من أهم العوامل التي تؤثر على مستوى التوافق النفسي لدى الفرد وخاصة أساتذة التعليم الثانوي باعتباره العنصر الأساسي في تكوين جيل المستقبل وتعامله مع فئة جد حساسة ألا وهم المراهقين، وعليه تهدف الدراسة الى:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

- الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

3. أهمية الدراسة:

- ترجع أهمية هذه الدراسة الى طبيعة متغيراتها وأهمية الفئة التي تم تناولها، حيث تركز على شريحة جد مهمة ألا وهم أساتذة التعليم الثانوي نظرا لتعاملهم مع فئة جد حساسة وهي المراهقين ما ينعكس سلبا على جودة حياتهم وتوافقهم النفسي.

- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في فتح المجال أمام الباحثين للتعمق أكثر في هذا الموضوع، وهو ما يساعد في تكثيف الجهود من خلال محاولة توفير وتهيئة كل الإمكانيات والظروف اللازمة التي تساهم في إشباع حاجاتهم الأساسية وتحسن من جودة حياتهم.

4. تحديد مفاهيم الدراسة:

1.4 جودة الحياة: تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO-QOL, 1994) بأنها ادراك الفرد للوضع المعيشي الذي يعيش فيه في سياق أنظمة الثقافة، وقيم المجتمع الذي ينتمي إليه، ومدى تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه بصحته الجسدية، حالته النفسية، علاقاته الاجتماعية وكذا بيئته (Pequeno et al, 2020, p2)

ويعرفها (Diener, Emmons, Larsen et Griffin, 1985) بأنها حالة صحية ذاتية تتوافق مع جميع المكونات العاطفية والمعرفية والرفاهية للفرد. يعتمد الأمر قبل كل شيء على التصور الفردي الذي يمتلكه الشخص عن عواطفه، سواء كانت إيجابية أو سلبية (Florquin, 2018, p33).

بمعنى أنه حتى يتمتع الفرد بقدر جيد من الشعور بجودة الحياة فلا بد له من تحسين مستوى الرضا والسعادة والمتعة والاستقلالية والتي ستعكس من خلال قدرته على تحقيق أهدافه والوصول إلى طموحاته مما يجعله يعود بالإيجاب على مستوى الصحة النفسية والتوافق النفسي لديه.

أما اجرائيا فهي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة والمتمثلة في أساتذة التعليم الثانوي على مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية والذي يظم 26 عبارة، 24 منها تندرج ضمن 4 أبعاد تتمثل في: الصحة الجسمية، النفسية، العلاقات الاجتماعية والبيئة، كما يحتوي على فقرة متعلقة بجودة الحياة العامة، وفترة أخرى متعلقة بالصحة العامة.

2.4 التوافق النفسي: تعرفه حموش (2017) بأنه: "موقف يشعر الفرد فيه بالرضا عن النفس وتقبل الذات، وهو حالة من الإتزان الداخلي يتبعها التعامل الإيجابي مع البيئة والحقيقة التي يعيش فيها، مع التخلص من التوترات والصراعات التي ترتبط بالمشاعر والإحساسات السلبية حول الذات" (حموش, 2017, ص 118).

ويشمل التوافق النفسي الانسجام مع البيئة المحيطة والقدرة على تلبية الاحتياجات الفردية مع امكانية مواجهة مختلف المتطلبات المادية والاجتماعية، وقدرة الفرد على تنظيم حياته وحل النزاعات وصولا إلى الانسجام مع نفسه ومع الآخرين ورفع ثقته بنفسه (Al Dababseh et al., 2017, p. 397).

أما اجرائيا فهو مدى قدرة الفرد على التكيف والتأقلم والانسجام مع المحيط الخارجي، من خلال الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي والذي يحتوي على 47 عبارة موزعة على 4 أبعاد تتمثل في: التوافق الإجتماعي، الإنفعالي، القيمي، والتوافق مع الذات.

5. الدراسات السابقة:

دراسة الزبير أمير بلال (2008) بعنوان: "التوافق النفسي والاجتماعي لدى معلمي المرحلة الثانوية بمدينة أم درمان وعلاقته بتوافق الطلاب الدراسي"، تكونت عينة الدراسة من (164) أستاذ من المرحلة الثانوية، كما تم استخدام كل من اختبار التوافق النفسي والاجتماعي ترجمة محمود عثمان نجاتي، ومقياس التوافق الدراسي الذي أعده محمود الزيايدي وقام بتقنيته إسحاق حسن جامع، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن أساتذة التعليم الثانوي يتمتعون بتوافق نفسي واجتماعي مرتفع، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي والاجتماعي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس، المؤهل التربوي، وسنوات الخبرة.

دراسة الشرافي مازن ابراهيم (2012) بعنوان: "أساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة الغوث وعلاقتها بجودة الحياة" تكونت عينة الدراسة من (2015) معلما ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء استبانة مكونة من (62) فقرة، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى تمتع المعلمين والمعلمات بمستوى مرتفع من جودة الحياة، إلى جانب عدم وجود فروق دالة احصائية تعزى لكل من متغير الجنس وسنوات الخبرة.

دراسة العجوزي ابراهيم (2013) بعنوان: "الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة"، طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (387) أستاذ، بالإعتماد على كل من مقياس الذكاء الاجتماعي ل (Silvera, Martinussen, Dahi, 2007) ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: وجود فروق دالة احصائية في بعد جودة الصحة العامة، جودة الحياة النفسية، وجودة إدارة الوقت، وكانت لصالح المعلمين، في حين تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعدي جودة الحياة الاسرية وجودة البيئة، إضافة إلى وجود تأثير دال احصائيا للتفاعل بين الجنس (ذكور، إناث) والذكاء الاجتماعي (منخفض، مرتفع) على مقياس جودة الحياة بأبعاده، والدرجة الكلية لدى أفراد العينة.

دراسة اليعقوبي رقية (2013) بعنوان: "التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية" اعتمدت الباحثة في دراستها على كل من مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد الباحثة على عينة قوامها (250) أستاذ من مرحلة الثانوية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة دالة احصائية بين كل من التوافق النفسي والاجتماعي والرضا الوظيفي، إلى جانب وجود فروق دالة احصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التوافق النفسي تعزى لصالح الذكور.

دراسة شيخي مريم (2014) بعنوان: "طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين" هدفت الدراسة الى البحث عن العلاقة بين جودة الحياة وطبيعة العمل لدى الأستاذ الجامعي، الى جانب الكشف عن الفروق في كل من جودة الحياة وطبيعة العمل باختلاف الجنس، سنوات الخبرة واختلاف الكلية، ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة على كل من مقياس منظمة الصحة العالمية واستبيان طبيعة العمل على عينة قوامها (100) أستاذ جامعي، وقد توصلت الدراسة الى العديد من النتائج من بينها: توجد علاقة ارتباطية بين مصادر طبيعة الخاصة بالاستاذ الجامعي وجودة الحياة، عدم وجود فروق دالة احصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس ماعدا المجال الجنسي ومجال الاستقلالية.

دراسة بن ملوكة شهيناز (2018) بعنوان: "واقع نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي" سعت الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي باعتبارهم عنصر مهم يساهم في النهوض بالمؤسسات التربوية، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية على عينة قوامها (100) أستاذ من ثانويات ولاية مستغانم، وقد كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس والخبرة، بينما توصلت الدراسة إلى وجود أثر لمتغير الجنس على البعد القيمي لنوعية الحياة.

دراسة دردان لنده (2021) بعنوان: "جودة الحياة لدى أساتذة التعليم العالي" قامت الباحثة في دراستها بتطبيق مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية المترجم للغة العربية من طرف حسانين (2011) والمعدل من قبل الباحثة على عينة قوامها (162) أستاذ تعليم عالي، وقد أسفرت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق دالة احصائية حسب الرتبة الأكاديمية وميدان التخصص.

دراسة سيسبان فاطمة الزهراء (2021) بعنوان: "جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وعلاقته بالتوافق النفسي" هدفت الدراسة للبحث عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات المتمثلة في مقياس جودة الحياة والتوافق النفسي على عينة قوامها (60) تلميذا وتلميذة، وقد توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أفراد العينة، إلى جانب عدم وجود فروق دالة احصائية في كل من التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

دراسة أفراح والمحمدي (2022) بعنوان: "جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية" قامت الباحثة في دراستها بتطبيق كل من مقياس جودة الحياة من اعداد عبد الوهاب وشند، إلى جانب مقياس التوافق النفسي من إعداد (حبيب هلا، 2016) على عينة قوامها (165) تلميذ من مرحلة الثانوية، وقد توصلت الباحثة إلى: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أفراد العينة، بالإضافة إلى وجود فروق دالة احصائية في كل من جودة الحياة والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

دراسة راضي طلب (2022) بعنوان "البنية العاملية لمقياس التوافق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية" سعت الباحثة في دراستها إلى التعرف عن البنية العاملية لمقياس التوافق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وقد تمثلت عينة البحث في (232) أستاذ تتراوح أعمارهم ما بين (23-60) سنة، حيث اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وقد طبقت مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحثة) على عينة البحث، وقد كشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائية بين درجات المعلمين على مقياس التوافق النفسي تعزى لكل من متغير الجنس والتخصص الأكاديمي، بالإضافة إلى وجود عوامل هامة تساهم في قياس متغير التوافق النفسي وتتمثل في الانفعالي، الاجتماعي، القيمي، والتوافق مع الذات.

تتفق الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة من بينها: دراسة العجوزي (2013) ودراسة بن ملوكة (2018) ودراسة راضي طلب (2022) ودراسة أفراح (2022) ودراسة سيسبان (2021) من حيث المنهج المتبع وعينة الدراسة، وهذا يعود إلى أهمية هذه الفئة ومدى حساسيتها، إلا أنها اختلفت عن بعضهم من حيث الأدوات المستعملة فقد اعتمدوا في بعض الدراسات على مقاييس لا تتطابق مع مقاييس الدراسة الحالية، باستثناء دراسة بن ملوكة (2018) ودراسة دردان (2021) ودراسة شيخي (2014) الذين اعتمدوا على نفس مقياس جودة الحياة المستخدم في دراستنا، إلى جانب دراسة راضي طلب أين تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس التوافق النفسي الذي أعدته، كما اتضح بعد بحث عميق

ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين كل من جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي (على حد علم الباحثة)، حيث سعت غالبية الدراسات إلى تناول المتغيرين لكن على عينات أخرى وهو ما يضيف لمسة إلى بحثنا هذا.

6. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.6 منهج الدراسة:

يعتمد اختيار منهج الدراسة على طبيعة الدراسة والهدف الذي تسعى للوصول إليه، وبما أن دراستنا الحالية تهدف للكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج الملائم لموضوع الدراسة، والأنسب للتأكد من فرضيات الدراسة.

2.6 عينة الدراسة:

يعد اختيار العينة من أهم الخطوات التي تسمح للباحث بالوصول إلى نتائج دقيقة، إلا أن اختيارها يقتضي شروط لا بد من اتباعها حتى نصل إلى الأهداف المرجوة، وعليه يتمثل مجتمع دراستنا الحالية في أساتذة التعليم الثانوي بثانوية طاهر سرير "بئر توتة"، حيث تمثل العدد الاجمالي لمجتمع البحث ب 91 أستاذ وأستاذة في مختلف الأطوار، وقد تم سحب عينة من الثانوية قوامها 50 أستاذ وأستاذة في مختلف الأطوار التدريسية بطريقة عرضية، خلال السنة الدراسية 2023/2024 في الفترة الممتدة من 2023/11/05 إلى 2023/11/29.

أين قمنا بتوزيع أدوات الدراسة على (54) أستاذ وأستاذة من أساتذة التعليم الثانوي بثانوية طاهر سرير، وبعد عملية التصفية تقلص العدد إلى (50) بسبب عدم استيفاء البعض لكل الشروط المطلوبة لمثل تلك الاستمارات، ولكي تكون عينة البحث لها نفس الخصائص والمميزات الشخصية والمهنية تم الإستغناء على كل الاستجابات الدخيلة التي من شأنها أن تؤثر على نتائج الدراسة، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة:

الجدول رقم (02): توزيع أفراد العينة الأساسية بثانوية طاهر سرير من حيث الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	14	%28
إناث	36	%72
المجموع	50	%100

3.6 أدوات الدراسة:

من المعروف أن كل بحث علمي يحتاج إلى تقنيات وأدوات مختلفة تعمل على توصيل البحث إلى نتائج تساهم في إثراء البحث العلمي، وعليه اعتمد في جمع بيانات الدراسة على مقياسين المتمثلين في: مقياس جودة الحياة لـ "منظمة الصحة العالمية" (الصيغة المختصرة) (2008)، ومقياس التوافق النفسي لـ "راضي محمد طلب" (2022).

1.3.6 مقياس جودة الحياة

تم الإعتماد في هذه الدراسة على مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية، وقامت الباحثة بشري اسماعيل أحمد (2008) بتعريب وترجمة جميع عبارات المقياس إلى اللغة العربية بمساعدة متخصصين في اللغة الانجليزية.

يتكون المقياس من 26 فقرة تتضمن مواقف وتوجهات الفرد نحو الحياة، ومدى رضاه عن الظروف والمواقف المحيطة به، حيث يحتوي على فقرة متعلقة بجودة الحياة العامة، وفقرة أخرى متعلقة بالصحة العامة، و24 فقرة تدخل ضمن 4 أبعاد فرعية للمقياس.

من جانب آخر فإن الباحثة بشري أحمد قامت بتقنين المقياس على عينة قدرها 11830 فرد من 23 دولة، وقد تحققت من خصائصه السيكمترية في كل من البيئة: المصرية، اللبنانية، السعودية، والجزائرية، وذلك بحساب معاملات الصدق، مدى القدرة التمييزية، صدق المحتوى، والاتساق الداخلي، وقد تجاوزت جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية 0.89، فحين تأكدت من ثبات المقياس عن طريق إعادة الإختبار وقد بلغ ثباته 0.89 وكذلك استخدمت طريقة "ألفا كرونباخ" والذي بلغ 0.93.

وقد اعتمدت الباحثة على التصحيح المتبع في المقياس الأصلي لمنظمة الصحة العالمية، والذي اعتمدته الباحثة بشري أحمد (2008)، بحيث تتراوح الدرجات عليه ما بين (1 إلى 5 درجات) على كل عبارة.

- الخصائص السيكمترية للمقياس:

- صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة، عن طريق حساب مدى ارتباط كل بعد من أبعاد جودة الحياة بالدرجة الكلية وكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (03): يوضح ارتباط كل بعد من أبعاد جودة الحياة بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة الجسمية.	0.70	0.01
الصحة النفسية.	0.72	0.01

0.01	0.75	العلاقات الاجتماعية.
0.01	0.73	البيئة.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل ارتباط كل بعد من أبعاد جودة الحياة بالدرجة الكلية أن كل المعاملات الاحصائية قوية جدا في كل الأبعاد، وبالرجوع للجدول نجد أن جميع المعاملات تتراوح ما بين: (0,70 و 0,75) أي أنها تتمتع بصدق عالي عند مستوى الدلالة 0.01 وهي نتيجة تدل على أن القدرة التمييزية للمقياس تصل إلى 75% وهي نسبة مرتفعة جدا، معنى ذلك أن المقياس يمتاز بالصدق،

• ثبات مقياس جودة الحياة:

الجدول رقم (04): يوضح نتائج معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية.

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
معامل الارتباط جيتمان	معامل الارتباط سبيرمان	
0.72	0.74	0.79

يبين الجدول رقم (04) نتائج معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، ويتضح من خلاله أن مقياس جودة الحياة يتمتع بثبات عالي، حيث قدرت قيمة معامل ألفا كرونباخ ب (0.79)، كما بلغ معامل سبيرمان براون قيمة (0.74) ومعامل جيتمان قدر ب (0.72)، وكلها قيم عالية تدل على ثبات المقياس، ومنه يمكن القول أن مقياس جودة الحياة يتمتع بصدق وثبات عالي، ويمكن الاعتماد عليه في القيام بهذه الدراسة.

2.3.6 مقياس التوافق النفسي:

تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحثة أمينة راضي محمد طلب (2022) على عينة قوامها 215 معلما ومعلمة في المرحلة الثانوية، يتكون المقياس بعد إجراء الخصائص السيكمترية من 47 عبارة موزعة على 4 أبعاد تهدف إلى قياس التوافق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية، واعتمدت على الباحثة على ثلاث بدائل تتمثل في: دائما، أحيانا، نادرا.

ومن جانب آخر فإن الباحثة قامت بتقنين المقياس على عينة قوامها 215 أستاذ وأستاذة تتراوح أعمارهم ما بين (23-60) سنة من البيئة المصرية، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس، وقد تجاوزت جميع معاملات الارتباط 0.67، كما قامت بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي وحساب الإتساق الداخلي، فحين تأكدت من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ والذي تراوحت قيمته ما بين (0.84-0.93)

يتم تصحيح المقياس عن طريق منح درجة تتراوح بين (3 إلى 1) للمفردات الإيجابية، وتعكس الدرجات في المفردات الإيجابية حيث تتراوح ما بين (1 إلى 3)، وقد بلغت الدرجة الأعلى على المقياس (141) درجة، بينما بلغت أقل درجة (47).

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي: تم حساب صدق الإتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي، عن طريق حساب مدى ارتباط كل بعد من أبعاد التوافق النفسي بالدرجة الكلية وكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (05): يوضح ارتباط كل بعد من أبعاد التوافق النفسي بالدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الاجتماعي.	0.92	0.01
التوافق الانفعالي.	0.83	0.01
التوافق القيمي.	0.52	0.01
التوافق مع الذات.	0.77	0.01

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل ارتباط كل بعد من أبعاد التوافق النفسي بالدرجة الكلية، أن كل المعاملات الإحصائية قوية جدا في كل الأبعاد، وبالرجوع للجدول نجد أن جميع المعاملات تتراوح ما بين: (0,52 و 0,92) أي أنها تتمتع بصدق عالي عند مستوى الدلالة 0.01 وهي نتيجة تدل على أن القدرة التمييزية للمقياس تصل إلى 92% وهي نسبة مرتفعة جدا، ومعنى ذلك أن المقياس يمتاز بالصدق.

- ثبات مقياس التوافق النفسي:

الجدول رقم (06): يوضح نتائج معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية.

التجزئة النصفية		
معامل الارتباط سبيرمان	معامل الارتباط جيتمان	ألفا كرونباخ
0.72	0.72	0.76

يبين الجدول رقم (06) نتائج معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، ويتضح من خلاله أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بثبات عالي، حيث قدرت قيمة معامل ألفا كرونباخ ب (0.76)، كما بلغ معامل سبيرمان براون قيمة (0.72) ومعامل جيتمان قدر ب (0.72)، وكلها قيم عالية تدل على ثبات المقياس، ومنه يمكن القول أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بصدق وثبات عالي، ويمكن الاعتماد عليه في القيام بهذه الدراسة.

4.6 الأساليب الإحصائية المستعملة:

بناءً على أهداف دراستنا وكذا سعينا للوصول إلى نتائج سليمة ودقيقة، وجدنا أن برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss هو أفضل برنامج يمكن الاعتماد عليه لتسهيل عملية الحساب إضافة إلى تفادي الأخطاء، ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على:

- معامل الارتباط بيرسون.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- اختبار T Test لحساب الفروق بين متوسطين.

7. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الأولى التي تتمثل في: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي" تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين متغير جودة الحياة ومتغير التوافق النفسي، وتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (07): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين جودة الحياة والتوافق النفسي.

المؤشرات المتغير	العينة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة الحياة	50	0.726	0.01	دالة احصائية
التوافق النفسي				

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين جودة الحياة والتوافق النفسي مقدرة ب (0.726)، وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا ما يؤكد رفضنا للفرض الصفري الذي ينص على "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي"، ومنه قبول الفرض البديل والذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي"

وعليه تتفق نتيجة الفرض الحالي مع العديد من الدراسات من بينها دراسة أفراح والمحمدي (2022) ودراسة سيسبان (2019) الذين توصلوا من خلال دراستهم إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي.

أظهرت النتيجة أن العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي هي طردية موجبة وذات دلالة احصائية، ويمكن تفسير ذلك على أن جودة الحياة تلعب دور كبير في تحقيق التوافق النفسي للفرد، فكلما كان الأستاذ خاصة قادر على التكيف مع مختلف المواقف التي يتعرض لها وأكثر سعادة ، يسعى دائما لتقديم الأفضل، بالإضافة إلى قدرته على حل المشاكل والتفكير الايجابي دائما رغم كل الإخفاقات التي يتعرض لها، فإن ذلك يدل على تمتع الفرد بمستوى عالي من الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويتفق ذلك مع ما ذكره حامد زهران الذي يرى أن التوافق مرادف للتوافق الشخصي والذي يعني الشعور بالسعادة والرضا عن النفس.

ويؤكد على ذلك فواطمية (2017) الذي يرى أن أي شخص عادي تظهر عليه صفات الايجابية تتمثل في التفاؤل والسعادة وتقبل الذات والآخرين، وجودة الحياة النفسية التي تمثل مظهرا من مظاهر النمو وفرصة للتطور والنمو والتقدم، تعتبر هذه العوامل ناتجة عن الجهود التي يبذلها الفرد للإستفادة من امكاناته النفسية والعقلية من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة المليئة بالتوتر والقلق والضيق.

إضافة إلى ما سبق اعتبرت منظمة اليونيسكو أن هناك ارتباط واضح ما بين جودة الحياة والتوافق النفسي، بإعتبار أن جودة الحياة متغير شامل يشمل جميع جوانب الحياة بما يتناسب مع الأفراد، بل يتجاوز ذلك ليشمل الإكتفاء المادي للحاجات الأساسية، والرضا المعنوي الذي يسهم في تحقيق التوافق النفسي للفرد عبر تطوير ذاته.

بالتالي يمكن القول أنه إذا كان الأستاذ يتمتع بجودة حياة بمختلف أبعادها سواء المهنية، الاجتماعية، النفسية، تظهر على الفرد مشاعر السعادة والاطمئنان، والتي تساعد على التوافق النفسي والاجتماعي السليم مع البيئة المحيطة، إلا أن أي انعكاس سلبي يتعرض له الفرد قد يكون سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تؤدي إلى عدم اتزانه وسوء توافقه، وهو الحال بالنسبة لأستاذ التعليم الثانوي الذي يواجه ضغوط من جميع النواحي الاجتماعية، المهنية، النفسية والتي تؤثر بشكل سلبي على جودة حياته، وتنعكس بالسلب كذلك على مستوى التوافق النفسي لديه.

2.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الثانية التي تتمثل في: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس" وللكشف عن الفروق إن وجدت تم استخدام اختبار T Test لحساب الفروق بين متوسطين، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (08): يوضح دلالة الفروق في جودة الحياة حسب متغير الجنس.

المتغير	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة
جودة الحياة	ذكور	88.4286	10.88905	0.527	48	0.600
	إناث	86.6944	10.27290			

وبالنظر الى الجدول رقم (08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لجودة الحياة لدى الذكور بلغ (88.4286) وبانحراف معياري بلغ (10.88905)، في حين كان المتوسط الحسابي لجودة الحياة لدى الإناث (86.6944) وبانحراف معياري بلغ (10.27290)، وهي متوسطات متقاربة تدل على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، ويؤكد على هذا قيمة اختبار T Test التي بلغت (0.527) وهي دالة عند المستوى (0.60)، وهي قيمة تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، ومنه قبول فرضية البحث والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث)

ويمكن تفسير نتيجة الفرضية الحالية على أن الذكور والإناث يشتركون في بعض المواقف داخل المدرسة، حيث يعيشون نفس الظروف ويواجهون نفس أعباء العمل، فبالرغم من اختلاف الجنس إلا أن مهنة التدريس تتطلب تحمل نفس الواجبات ونفس المسؤوليات المهنية بما في ذلك إعداد الدروس ومحاولة إيصال المعلومة بأفضل وأسهل الطرق للتلميذ حتى يتمكن من استيعابها، بالإضافة إلى المشاكل الإدارية التي يواجهها أستاذ المرحلة الثانوية، معنى ذلك أنه لا يوجد أي اختلاف بين الذكور والإناث في طريقة إدراكهم لجودة الحياة، ومنه فإن مدى رضاهم عن جودة الحياة يكون متقاربا جدا.

كما يمكن تفسيرها على أنه لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث في مدى سعيهم لتحقيق جودة حياة أفضل، من خلال تحقيق ما يتمنون من أهداف وطموحات شخصية، وأن يتمتعوا بصحة نفسية جيدة، بالإضافة إلى أداء أدوارهم الاجتماعية، إلا أن ذلك يتوقف على البيئة المحيطة بذلك الفرد، والتي تتيح له الفرصة لتحقيق الرضا عن الحياة وتحسين جودتها.

وتتفق نتيجة الفرضية الحالية مع العديد من الدراسات من بينها دراسة العجوزي (2013) وبن ملوكة (2018) والتي أشارت نتائج دراستهم إلى أنه لا توجد أي فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، كما أرجعوا ذلك إلى أن مدى إدراك جودة الحياة لا يختلف بين الذكور والإناث، إذ أن جودة الحياة يشعر بها جميع الناس باختلاف جنسهم، كما توصلت شيخي (2014) إلى أنه لا يوجد أي فرق بين الذكور والإناث في مدى إدراكهم لجودة الحياة في جميع الأبعاد إلا في بعد الإستقلالية والبعد الجسدي، وفسرت ذلك على أن كل الأساتذة يعيشون داخل المؤسسات

الأكاديمية نفس الظروف ونفس الإلتزامات الأكاديمية ونفس المشاكل، وبالتالي فإنه لا يوجد اختلاف كبير في مدى الرضا عن جودة الحياة بين الجنسين، في حين أرجعت الاختلاف الذي ظهر في كل من البعد الجسدي وبعد الاستقلالية إلى الجانب الفيسيولوجي يلعب دور كبير بالنسبة للذكور والذي يساعدهم على تحمل مختلف المشقات والأعباء التي يواجهونها، بالإضافة إلى الثقافة و المجتمع اللذان يؤثران على استقلالية الإناث بالرغم من المكانة المهنية الذي يتمتعون بها، كما أضافت الباحثة أن الذكور يتمتعون بحرية أكبر من الإناث سواء من ناحية التنقل، أو الإنفتاح حول العالم الخارجي، أو إقامة علاقات اجتماعية.

في حين اختلفت مع نتائج دراسات أخرى من بينها دراسة الشرافي (2012) التي توصلت إلى أنه هناك فروق بين الذكور والإناث في إدراك جودة الحياة لصالح الذكور، أضف إلى ذلك ما توصلت إليه دردان (2021) حيث أشارت إلى أن إدراك جودة الحياة يرتبط بشكل كبير بطموح الفرد وإنجازاته وما يتطلع إليه ويسعى لتحقيقه في الحياة، كما أضافت أن غالبية الأفراد الذين يعيشون في ثقافة أو جماعة واحدة يواجهون ظروف حياة مشتركة وبالتالي خبرات حياتية متشابهة نوعا ما، ومن هنا يظهر لنا أن إدراك جودة الحياة لا يتأثر باختلاف الجنس بل يعتمد على مدى طموح وسعي كل فرد لتحقيقها.

3.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الثالثة التي تتمثل في: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس" وللتحقق من ذلك تم استخدام اختبار T Test لحساب الفروق بين متوسطين ، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (09): يوضح دلالة الفروق في التوافق النفسي حسب متغير الجنس.

المتغير	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة
التوافق النفسي	ذكور	122.6429	6.99018	2.387	48	0.021
	إناث	114.5556	16.954447			

وبالنظر إلى الجدول رقم (09) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للتوافق النفسي لدى الذكور بلغ (122.6429) وبانحراف معياري بلغ (6.99018)، في حين كان المتوسط الحسابي لجودة الحياة لدى الإناث (114.5556) وبانحراف معياري بلغ (16.954447) وهي متوسطات غير متقاربة، وقد بلغت قيمة اختبار T Test (2.387) وهي دالة عند المستوى (0.021) ، وهذا ما يؤكد رفضنا للفرض الصفري الذي ينص على "عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس"، ومنه قبول الفرض البديل والذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس تعزى لصالح الذكور"

وتتفق هذه الفرضية الحالية مع نتيجة دراسة اليعقوبي (2013) التي توصلت إلى وجود فروق دالة احصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التوافق النفسي تعزى لصالح الذكور، وهو ما يتفق مع نتيجة فرضيتنا الحالية التي تتمثل في وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

في حين اختلفت نتيجة الفرضية الحالية مع دراسة دراسة الزبير أمير بلال (2008) التي توصلت إلى عدم فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي، كذلك دراسة راضي طلب (2022) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات معلمي المرحلة الثانوية على مقياس التوافق النفسي وأبعاده الفرعية تعزى لاختلاف الجنس (ذكور، إناث) باختلاف البعد القيمي والذي أثبت وجود فرق دال احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على بعد التوافق القيمي لدى معلمي المرحلة الثانوية.

وبناء على ما تم التوصل إليه من نتائج يمكن القول بأن الذكور هم الأكثر توافقاً وانسجاماً مع البيئة المحيطة مقارنة بالإناث، لديهم القدرة على تلبية الاحتياجات الفردية مع إمكانية مواجهة مختلف التحديات المادية والاجتماعية، حيث يظهر لديهم القدرة على تنظيم حياتهم وحل النزاعات وصولاً إلى الانسجام مع أنفسهم ومع الآخرين، وفي ظل الضغوط التي تتمتع بها البيئة التعليمية، يظهر لنا أن الذكور بالرغم من تعرضهم إلى ضغوطات في المدرسة حالهم حال الإناث إلا أنهم يجدون مصادر أخرى لتفريغ تلك الإنفعالات والغضب والقلق كالقيام بالرياضة أو ممارسة الهوايات، بالإضافة إلى ذلك نجد أن الذكور يتمتعون بقدرات أفضل من ناحية التركيب الفيسيولوجي الذي يمكنهم من تحمل مختلف الأعباء والضغوطات، عكس الإناث الذين يمكن أن يجدون صعوبة في بعض الأحيان، نظراً للمسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتقهم، فبالرغم من تعرضهم لضغوطات مهنية منها ساعات العمل، وضغوطات التلاميذ، إلا أنهم يتعرضون كذلك إلى ضغوطات أسرية كتربية الأبناء، الإعتناء بالأسرة ومتطلباتها، إذ نجد أن الإناث هم الأكثر تحملاً للمسؤولية تجاه الحياة الزوجية كذلك، الأمر الذي يؤثر على جودة حياتهم ويجعلهم غير قادرين على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي كذلك، ويمكن أن يعود ذلك إلى الثقافة والمجتمع التي توفر للذكور حرية واستقلالية أكثر في التنقل بمفردهم أو مع أصدقائهم والانفتاح على العالم الخارجي، وإقامة علاقات اجتماعية تساعده في التخفيف من الضغوطات، على عكس الإناث التي لا تتمتع بنفس الإستقلالية الخاصة بالذكور، رغم المكانة المهنية التي يتمتعون بها.

8. خاتمة:

من خلال دراستنا هذه والتي حاولنا فيها البحث عن العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي والكشف عن الفروق في كلا المتغيرين وفقاً للجنس خلصنا إلى مجموعة من النتائج المتمثلة في: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

أفرزت الدراسة الحالية نتائج جد مهمة تعكس لنا دور جودة الحياة في تحقيق التوافق النفسي لدى أستاذ التعليم الثانوي باعتباره أساس العملية التعليمية، لما له من دور فعال في رحلة بناء جيل صاعد واعي قادر على تجاوز مختلف العقبات التي تواجهه ويشجعهم على تحقيق طموحاتهم وتطوير مهاراتهم، لذا وجب الإهتمام به أكثر من خلال السعي إلى تحسين وضعيته المادية والمعنوية، بالإضافة إلى تسخير كافة الإمكانيات والاحتياجات اللازمة والضرورية التي تساهم في رفع مستوى رضاه عن نفسه وعن قدراته، وتساعد في الإرتقاء أكثر بالعملية التعليمية وتحفز على تحسين أدائهم المهني، وعليه فإن امتلاك المعلمين لجودة الحياة تساعد في تحقيق التوافق النفسي في محيطهم المهني.

9. المقترحات والتوصيات:

من بين الاقتراحات والتوصيات التي نستخلصها من هذه الدراسة:

- القيام بالمزيد من الأبحاث التي تنطرق للعلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي نظرا لقلّة الدراسات على حد علم الباحثة.
- الإهتمام أكثر بأساتذة التعليم الثانوي من خلال توفير كل الإمكانيات والظروف اللازمة التي يحتاجها الأستاذ والتي قد تحسن من صحته النفسية و من مستوى جودة الحياة لديه.
- إعداد أبحاث ودراسات أخرى مشابهة لموضوع الدراسة على بيئات مختلفة، للتوصل إلى نتائج تفيد الباحثين في هذا الموضوع.
- المرافقة النفسية لأساتذة التعليم الثانوي ومحاولة مساعدتهم في التكيف مع الضغوط المهنية والتوترات التي يتعرضون لها،
- تحفيز الأساتذة وتوجيههم إلى ممارسة الهوايات والأنشطة الترفيهية والرياضية التي تساعد في تفريغ تلك التوترات وذلك حفاظا على صحتهم النفسية التي ستعكس إيجابا على سلوكياتهم وأدائهم المهني.

10. المراجع:

- أفراح، حسين عبود، المحمدي، إيمان علي. (2022). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات*، العدد 50، 1-26.
- بن ملوكة، شهيناز. (2019). واقع نوعية الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي، *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية*، 11(3)، 203-210.
- حموش، أسماء. (2017). "واقع التوافق النفسي والمهني لدى الشباب الجامعيين المدمجين في أطر عقود ما قبل التشغيل (دراسة ميدانية على عينة من الشباب بولاية بومرداس)". *مجلة دراسات*، 6(2)، 116-130.

- دردان، لنده. (2021). جودة الحياة لدى أساتذة التعليم العالي، أطروحة دكتوراه تخصص علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- راضي، أمينة محمد طلب. (2022). البنية العاملية لمقياس التوافق النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *دراسات تربوية واجتماعية*, 28(2), 29-81.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* (ط.4). عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.
- الزير، أمير بلال دفع الله. (2008). *التوافق النفسي والاجتماعي لدى معلمي المرحلة الثانوية بمدينة أم درمان وعلاقته بتوافق الطلاب (من وجهة نظر المعلمين)*، رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- سهير، كامل أحمد. (1999). *الصحة النفسية والتوافق* (ط.1). مركز الاسكندرية للكتاب.
- سيسبان، فاطمة الزهراء. (2021). جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وعلاقته بالتوافق النفسي، *مجلة دراسات نفسية وتربوية*, 14(1), 91-108.
- شيخي، مريم. (2014). *طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة (دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)*، مذكرة ماجستير تخصص الانتقاء والتوجيه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
- الشراقي، مازن ابراهيم. (2012). أساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة غوث، *رسالة ماجستير تخصص علم النفس*، جامعة الأزهر، غزة.
- العجوزي، أحمد حسين ابراهيم. (2013). *النكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير منشورة*، جامعة الأزهر، مصر.
- قريطع، فراس. (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*, 13(4), 475-486.
- مناصرية، محمد، لعريط، بشير. (2017). بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بمستوى تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية بولاية قالمة)، *حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والانسانية*, 11(2), 715-756.
- اليعقوبي، رقية محمد حامد. (2013). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية، *المجلة العربية للعلوم الاجتماعية*، العدد 4، الجزء 1.

-Al Dababseh, M. F., Ay, K. M., Abu Al-Taieb, M. H., Hammouri, W. Y., & Abu Areeda, F. S. (2017). The Relationship between psychological compatibility and academic achievement in swimming. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2). <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.122.16>

-Fereidouni, Z., Kamyab, A. H., Dehghan, A., Khiyali, Z., Ziapour, A., Mehedi, N., & Togholi, R. (2021). A comparative study on the quality of life and resilience of mothers with disabled and neurotypically developing children in Iran. *Heliyon*, 7(6), e07285. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07285>

-Florquin, M. (2018). Aspects psychosociaux de la qualité de vie des adolescents avec passé de cancer: *Analyse au sein de la dyade mère-adolescent et approche comparative* [Phdthesis, Université de Lorraine]. <https://theses.hal.science/tel-01798280>

- Pequeno, N. P. F., Cabral, N. L. D. A., Marchioni, D. M., Lima, S. C. V. C., & Lyra, C. D. O. (2020). Quality of life assessment instruments for adults : a systematic review of population-based studies. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 1-13.

https://www.researchgate.net/publication/342572357_Quality_of_life_assessment_instruments_for_adults_a_systematic_review_of_population-based_studies