

جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط Quality of Life Among Middle School Teachers

حساني فاطمه*

مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي ، جامعة الوادي (الجزائر) ، fatima.hassani@univ-eloued.dz

تاريخ الاستلام: 2024-04-04؛ تاريخ القبول: 2024-04-25

ملخص: تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط ذكورا واناثا، باتباع المنهج الوصفي، وتمت الدراسة على عينة قدرها 100 أستاذ وأستاذة موزعين على ثلاث متوسطات بمدينة الوادي، حيث طبق عليهم مقياس جودة الحياة لـ شاهر خالد سليمان 2010، وبعد جمع البيانات، والتحقق من تساؤلات الدراسة تم التوصل الى النتائج التالية:

1- مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط عالية.

2- مستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط عالية.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة/أساتذة / التعليم المتوسط.

Abstract : The current study aims to identify the level of quality of life among middle school teachers, both male and female, using a descriptive approach. The study was conducted on a sample of 100 teachers distributed across three middle schools in the city of El Oued. The Quality of Life Scale by Shahir Khalid Suleiman (2010) was applied to them. After collecting the data and verifying the study questions, the following results were obtained:

1. The level of quality of life among middle school teachers is high.
2. The level of quality of life among female middle school teachers is high.

Keywords: Quality of Life / Teachers / Middle School.

مقدمة:

تعد جودة الحياة والصحة النفسية للمعلمين موضوعات حيوية تستحق الدراسة والتحليل المعمق، نظرًا لدورهم البالغ الأهمية في التعليم وتطوير المجتمع. المعلمون، الذين يقفون في الخطوط الأمامية للعملية التعليمية، يلعبون دورًا محوريًا ليس فقط في توصيل المعرفة ولكن أيضًا في تشكيل شخصيات الطلاب وقيمهم. يحمل هذا الدور تحديات جمة وضغوطًا متعددة الأوجه قد تؤثر سلبًا على جودة حياتهم ورفاهيتهم النفسية. هذا التأثير لا يقتصر على البعد الشخصي فحسب، بل يمتد ليشمل العملية التعليمية ككل، حيث يمكن أن يؤثر الإجهاد وانخفاض الرضا الوظيفي على فعالية التدريس ونتائج الطلاب. مع التقدير المتزايد لأهمية الصحة النفسية وجودة الحياة في كل القطاعات، برزت دراسات متعددة تستهدف فهم هذه الجوانب بين المعلمين. الأبحاث، مثل تلك التي أجراها Zhao في عام 2007 و Won و Chang في عام 2020، تكشف عن تباين في جودة الحياة والصحة النفسية للمعلمين بناءً على عدة عوامل مثل نوع المدرسة، مستوى التعليم الذي يقدمونه، وظروف عملهم. على سبيل المثال، وُجد أن معلمي الجامعات يتمتعون بجودة حياة وصحة نفسية أفضل مقارنةً بنظرائهم في المدارس الثانوية والابتدائية، وهو ما يشير إلى أن الضغوط الوظيفية والبيئة العملية لها تأثير كبير على الرفاهية النفسية للمعلمين.

1- الإشكالية:

يُعد المعلمون ركنًا أساسيًا في العملية التعليمية، إذ يقومون بدور حاسم في تطوير معارف ومهارات الطلاب ولهم دور بارز في تشكيل شخصياتهم وقيمهم. ومع ذلك، تُعرض طبيعة عملهم لضغوط وتحديات قد تؤثر سلبًا على صحتهم النفسية وجودة حياتهم.

أشارت دراسات متعددة إلى تباين في جودة الحياة والصحة النفسية للمعلمين بحسب نوع المدرسة التي يعملون بها. فقد بينت دراسة أجراها Zhao في 2007، تقييمًا لجودة الحياة والصحة النفسية لـ 630 معلمًا من مختلف المستويات التعليمية بمحافظة هينان الصينية، وجدت أن معلمي الجامعات يتمتعون بجودة حياة وصحة نفسية أفضل مقارنةً بنظرائهم في المدارس الثانوية والابتدائية، وكان معلمو الثانوية الأكثر تأثرًا سلبًا. (Zhao, 2007)

وتُظهر دراسة أخرى أجريت في 2024 بواسطة da Silva وفريقه على 231 معلمًا أن الإجهاد المرتفع يرتبط بانخفاض في جودة الحياة في معظم المجالات، مع استثناء مجال الألم، مشيرةً إلى أن النشاط البدني قد يخفف من تأثيرات الإجهاد السلبية. (Antonelli et al., 2012)

تبين الدراسات أيضًا وجود فروق بين الجنسين والفئات العمرية فيما يخص الصحة النفسية للمعلمين، مع تأثيرات متباينة بين الذكور والإناث، وبين المعلمين من مختلف الأعمار، مما يلقي الضوء على الحاجة إلى فهم أعمق لواقع هذه الفئة والعوامل المؤثرة عليها.

يبرز تساؤل حول جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط، حيث تشير البيانات إلى أنهم من بين الأكثر تأثرًا بالضغوط وانخفاض جودة الحياة. ويؤكد ذلك على ضرورة توجيه الاهتمام نحو تحسين بيئتهم العملية وتقديم الدعم الكافي

بناءً على ما سبق، يمكن أن نتساءل:

ما مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟

ما مستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط ؟

2- الإطار النظري للدراسة:

مفهوم جودة الحياة وأبعادها:

مفهوم جودة الحياة يشير إلى تصور الأفراد لمدى رضاهم عن حياتهم ومدى توفر الفرص للسعادة والرضا. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يتم تعريف جودة الحياة على أنها الإدراك الذي يمتلكه الأفراد حول موقعهم في الحياة وفي الأنظمة الثقافية والقيمية التي يعيشون فيها، وفيما يتعلق بفهم أهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم. تعتبر جودة الحياة مفهوماً شاملاً يتأثر بنظام معقد من العوامل، مثل الصحة البدنية والحالة النفسية ودرجة الاعتماد والعلاقات الاجتماعية، والسمات البارزة للبيئة التي يعيش فيها الفرد.

ويُعتبر المفهوم الشامل لجودة الحياة، كمرآة متكاملة للشعور الشخصي بالصحة، ويشمل جميع العوامل التي تسهم في رضا الإنسان، ويتأثر بشكل كبير بجودة الحياة الاجتماعية والاقتصادية والبيئية في المدينة. تلعب المدن دوراً حيوياً في خلق شعور بالعيش، وفي الواقع، لها دور ضار في تشكيل نمط الحياة وجودة الحياة للسكان.

وبالتالي، يُعتبر مفهوم جودة الحياة في السياق الحضري (Urban Quality of Life - UQOL) نهجاً جديداً يحظى بشعبية متزايدة وقد كان موضوعاً للبحث العلمي والنظري في مجالات وأنظمة مختلفة. حيدر نادريان

مفهوم جودة الحياة يشير إلى مجموعة الظروف والعوامل التي تؤثر على رضا الفرد وسعادته في حياته. تتضمن جودة الحياة العديد من الجوانب مثل الصحة البدنية والعقلية، والعلاقات الاجتماعية، الرضا عن العمل والدخل، الشعور بالأمان، والبيئة المحيطة بالفرد. يعتبر فهم جودة الحياة أمراً هاماً لقياس مدى رضا الفرد بحياته وتحديد العوامل التي تؤثر على سعادته ورفاهيته العامة. (Wu et al., 2023).

Quality of life يشير إلى الرفاهية الشاملة للفرد ورضاه عن مختلف جوانب حياته. يشمل مجموعة واسعة من العوامل، بما في ذلك الصحة البدنية، والرفاهية العقلية والعاطفية، والعلاقات الاجتماعية، والوضع الاقتصادي، وتوازن العمل والحياة، وظروف البيئة. مفهوم جودة الحياة هو موضوعي وقد يختلف كثيراً من شخص لآخر استناداً إلى قيمهم، وأولوياتهم، وظروف حياتهم. ينطوي تقييم جودة الحياة على مراعاة كل من المعايير الوجدانية، مثل نتائج الصحة ومعايير المعيشة، والمعايير الذاتية، مثل السعادة الشخصية والإشباع. إنه مفهوم متعدد الأبعاد يتطلب نهجاً شاملاً للتقييم من أجل التقاط تعقيدات رفاهية الإنسان. (Potluka, 2023)

أبعاد جودة الحياة تشمل عدة جوانب تؤثر على رضا الفرد وسعادته في حياته. وفقاً لمقياس جودة الحياة منظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF)، تتضمن أبعاد جودة الحياة الرئيسية الأربعة التالية:

1. البعد البدني: يتعلق بالصحة البدنية والحالة الصحية العامة للفرد، مثل مستوى النشاط البدني والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية.
2. البعد النفسي: يركز على الجوانب العقلية والعاطفية للفرد، مثل مستوى الرضا النفسي، السعادة، والتوتر النفسي.
3. البعد الاجتماعي: يتعلق بالعلاقات الاجتماعية والتفاعلات الاجتماعية للفرد، مثل الدعم الاجتماعي، العلاقات العائلية، والشعور بالانتماء إلى المجتمع.

4. البعد البيئي: يشمل العوامل المحيطة التي تؤثر على جودة حياة الفرد، مثل الظروف المعيشية، البيئة الطبيعية، والظروف الاقتصادية.

هذه الأبعاد تعكس الجوانب المختلفة التي يمكن أن تؤثر على شعور الفرد بالرضا والسعادة في حياته اليومية. (Wu et al., 2023)

Quality of life هو مفهوم متعدد الأبعاد يشمل جوانب مختلفة من رفاهية ورضا الفرد. تشمل هذه الأبعاد الصحة البدنية، والرفاهية العقلية والعاطفية، والعلاقات الاجتماعية، والوضع الاقتصادي، وتوازن العمل والحياة، وظروف البيئة. يتضمن تقييم جودة الحياة مراعاة كل من المعايير الوجدانية، مثل نتائج الصحة ومعايير المعيشة، والمعايير الذاتية، مثل السعادة الشخصية والإشباع. تعقيد جودة الحياة ينبع من طبيعته الذاتية والعوامل المتنوعة التي تسهم في شعور الفرد بالرفاهية الشاملة. (Potluka, 2023)

3- الطريقة والأدوات:

3-1- منهج الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى أساتذة وأستاذات مرحلة التعليم المتوسط وبالتالي فإن المنهج الوصفي الاستكشافي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

3-2- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع أساتذة واستاذات متوسطات الشهيد أحمد التجاني، الشهيد الأمير عبد القادر، والشهيد زيبيدي عبد القادر ببلدية الوادي، حيث بلغ عددهم 152 أستاذ واستاذة والجدول الموالي يوضح خصائص مجتمع الدراسة من حيث الجنس:

جدول (01): يوضح خصائص مجتمع الدراسة من حيث الجنس

النسبة	العدد	المؤشرات الجنس
45%	68	ذكور
55%	84	إناث
100%	152	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه ان عدد الذكور في مجتمع الدراسة يقدر بـ 68 أستاذ، أي بنسبة 45% من المجتمع الأصلي، اما عدد الاناث 84 أستاذة بنسبة تقدر بـ 55%.

3-3- أداة الدراسة وخصائصها السيكومترية:

قمنا بالتحقق من صلاحية مقياس جودة الحياة :

1- وصف المقياس:

أعد هذا المقياس شاهر خالد سليمان 2010م، ويتكون من خمس ابعاد، والجدول الموالي يوضح ابعاد المقياس والبنود المنتمية لها:

جدول (02): يوضح ابعاد المقياس والبنود المنتمية لها لمقياس جودة الحياة

البنود	الأبعاد
10 ، 9 ، 8 ، 7 ، 6 ، 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1	جودة الصحة العامة

11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20	جودة الحياة الأسرية
21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30	جودة التعليم
31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40	جودة الصحة النفسية
41 ، 42 ، 43 ، 44 ، 45 ، 46 ، 47 ، 48 ، 49 ، 50	جودة إدارة الوقت

أما بالنسبة لمفتاح التصحيح فقد كان على النحو التالي:

جدول (03): يوضح مفتاح تصحيح مقياس جودة الحياة

بدائل الإجابة البنود	لا تنطبق مطلقا	تنطبق قليلا جدا	تنطبق الى حد ما	تنطبق كثيرا	تنطبق كثيرا جدا
بنود +	1	2	3	4	5
بنود -	5	4	3	2	1

2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم حساب معامل ثبات المقياس بمعادلة الفا لكرونباخ، حيث قدرت قيمته بـ 0.73، وهي قيمة مقبولة من الثبات.

أما عن صدق المقياس فقد تم حسابه بطريقة الاتساق الداخلي، حيث قمنا بحساب الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي تنتمي اليه، فكانت قيمة معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.50 - 0.78) ومعظم هذه القيم دالة عند 0.05 والأخرى عند 0.01.

بالنسبة لمعايير تفسير النتائج فقد اخترنا طريقة المعايرة إلى سلالمة انحرافية معيرة، هذا بعدما تاكدنا من أن توزيع المجتمع الاعتمالي، والجدول التالي يوضح السلالمة الخمس:

جدول (04): يوضح معايير تفسير النتائج لمقياس جودة الحياة

الفئة	1	2	3	4	5
الدرجات المحتواة داخل الفئات	\geq 144	166 - 145	188 - 167	210 - 189	226 - 211
الدرجات حدود الفئات	144.05	166.38	188.42	210.45	226
الحكم على درجة الفرد	ضعيفة جدا	ضعيفة	متوسطة	عالية	عالية جدا

4-3- عينة الدراسة وخصائصها:

اخترنا عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من المجتمع المذكور أعلاه، حيث بلغ عددها 100 أستاذ وأستاذة بنسبة مئوية تقدر بـ 65% من أفراد المجتمع الأصلي، من ثم قمنا بتطبيق مقياس جودة الحياة على العينة المختارة، والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

جدول (05): يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس

النسبة	العدد	المؤشرات الجنس
45%	45	ذكور
55%	55	إناث
100%	100	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه ان عدد الذكور في عينة الدراسة يقدر بـ 45 أستاذ، أي بنسبة 45% من عينة الدراسة، اما عدد الاناث 55 أستاذة بنسبة تقدر بـ 55%.

4-3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

التعرف على خصائص التوزيع الاحصائي لعينة الدراسة من خلال النسب المئوية، الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي.

1- معادلة ألفا لكرونباخ

2- معامل ارتباط بيرسون

3- اختبار كاف مربع

4- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

4-1- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: مامستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط، وبالرجوع الى معايير تفسير النتائج (أنظر الجدول رقم (04))، تحصلنا على البيانات التالية:

جدول (06): يوضح توزيع الأساتذة لكل مستوى حسب متغير جودة الحياة

المستوى المتغير	ضعيفة		متوسطة		عالية	
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
جودة الحياة	00%	00	37%	25	63%	43

المصدر: من إعداد الباحثة

يتضح من الجدول أعلاه ان عدد الأساتذة ذوو مستوى جودة الحياة متوسط تقدر بـ 25 أستاذ بنسبة 37%، وعدد الأساتذة ذوو مستوى جودة الحياة عالية يقدر بـ 43 أستاذ بنسبة 63%.

وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المستويات، قمنا بحساب اختبار كا²، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول (07): يوضح دلالة الفروق بين مستويات جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط

المؤشرات	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كا ²	مستوى الدلالة
جودة الحياة				
ضعيفة	00	22.66	2.02	0.01
متوسطة	25	22.66		
عالية	43	22.66		

المصدر: من إعداد الباحثة

يتبين من الجدول اعلاة أن قيمة كا² تقدر بـ 2.02 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01، وبالتالي نستطيع القول أنه توجد فروق دالة بين مستويات جودة الحياة.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثالث يمكننا الإجابة على التساؤل الأول كما يلي:

مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط عالية.

وجود مستوى عالي من جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط من الذكور يمكن أن يُفسر من خلال عدة عوامل، من بينها الدعم الاجتماعي والتوازن بين العمل والحياة. البحث الذي أجراه Spilt et al (2011) يبرز أهمية الدعم الاجتماعي من زملاء العمل والإدارة في تحسين جودة الحياة للمعلمين. هذا الدعم قد يكون أكثر وضوحاً بين المعلمين الذكور، الذين قد يجدون في الشبكات الاجتماعية المهنية منصة قوية للدعم والمشورة. علاوة على ذلك، يشير Greenhaus و Beutell (1985) إلى أهمية التوازن بين العمل والحياة، وكيف يمكن للقدرة على إدارة المسؤوليات المهنية والشخصية بشكل فعال أن تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة. الذكور، الذين قد يختبرون ضغوطاً مختلفة مقارنة بالنساء في هذا الجانب، قد يجدون أهمية خاصة في الحفاظ على هذا التوازن لتحقيق جودة حياة عالية.

4-2- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على: ما مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط، وبالرجوع الى معايير تفسير النتائج (أنظر الجدول رقم (04))، حصلنا على البيانات التالية:

جدول (08): يوضح توزيع الأساتذة لكل مستوى حسب متغير جودة الحياة

المستوى المتغير	ضعيفة		متوسطة		عالية	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
جودة الحياة	03	%05	24	%28	57	%67

المصدر: من إعداد الباحثة

يتضح من الجدول أعلاه ان عدد الأستاذات ذوات مستوى جودة الحياة ضعيف تقدر بـ 03 استاذات بنسبة 05%، أما عن عدد الأستاذات ذوات مستوى جودة الحياة متوسط تقدر بـ 25 أستاذات بنسبة 37%، وعدد الأستاذات ذوات مستوى جودة الحياة عالية يقدر بـ 43 أستاذة بنسبة 63%.

وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المستويات، قمنا بحساب اختبار كاي²، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول (09): يوضح دلالة الفروق بين مستويات جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط

المؤشرات / جودة الحياة	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كاي ²	مستوى الدلالة
ضعيفة	00	22.66	2.02	0.01
متوسطة	25	22.66		
عالية	43	22.66		

المصدر: من إعداد الباحثة

يتبين من الجدول اعلاة أن قيمة كاي² تقدر بـ 2.02 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01، وبالتالي نستطيع القول أنه توجد فروق دالة بين مستويات جودة الحياة.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثالث يمكننا الإجابة على التساؤل الثاني كما يلي:

مستوى الثقة بالنفس لدى أستاذات التعليم المتوسط عالية.

جودة الحياة العالية لدى أستاذة التعليم المتوسط من الإناث قد تعود إلى عوامل مثل التقدير المهني والنمو الشخصي. النساء في مهنة التعليم قد يجدن مصدراً قوياً للتقدير الذاتي والإنجاز من خلال التأثير الإيجابي على حياة طلابهن، مما يزيد من رضاهن المهني ويسهم في جودة حياتهن العامة. إضافة إلى ذلك، فإن فرص التطوير المهني والنمو الشخصي، كما يبرزها Day و Gu (2010)، تساهم بشكل كبير في جودة الحياة. المعلمات اللواتي يشاركن في برامج التطوير المهني ويتلقين تدريباً مستمراً يشعرن بتحسن في جودة حياتهن المهنية والشخصية. هذا التطوير المهني لا يعود بالفائدة على مهارتهن التعليمية فحسب، بل يعزز أيضاً شعورهن بالإنجاز والرضا، مما يسهم في تعزيز جودة حياتهن العامة.

4- خلاصة عامة ومقترحات الدراسة:

1-4- خلاصة الدراسة:

الدراسة التي تناولت جودة الحياة والصحة النفسية لأستاذة التعليم المتوسط، تكشف عن تباينات مهمة تؤثر على رفاهية هذه الفئة المهنية الحيوية. من خلال تحليل متعدد الأبعاد، تم النظر في كيفية تأثير الدعم الاجتماعي، التوازن بين العمل والحياة، التقدير المهني، والنمو الشخصي على جودة الحياة لدى أستاذة من كلا الجنسين.

النتائج تشير إلى أن هناك عوامل متعددة تسهم في رفاهية أستاذة التعليم المتوسط، وأن التجارب قد تختلف بشكل كبير بين الذكور والإناث في هذه المهنة. لوحظ أن الدعم الاجتماعي والقدرة على تحقيق

التوازن الجيد بين المسؤوليات المهنية والشخصية لهما تأثير إيجابي كبير على جودة الحياة لدى الذكور، في حين أن التقدير المهني والفرص للنمو الشخصي والمهني يلعبان دورًا حاسمًا في تحسين جودة الحياة لدى الإناث.

4-2- مقترحات للدراسة:

1. تعزيز الدعم الاجتماعي: الاستثمار في برامج تعزيز الدعم الاجتماعي داخل المؤسسات التعليمية لدعم أساتذة من كلا الجنسين، مع التركيز على تشجيع بناء شبكات الدعم المهنية والشخصية.
2. تحسين التوازن بين العمل والحياة: تطوير سياسات مرنة في العمل تسمح للأساتذة بإدارة المسؤوليات المهنية والشخصية بشكل أكثر فعالية، مما يساعد على تحسين جودة الحياة.
3. التقدير المهني وفرص النمو: توفير فرص للتطوير المهني المستمر والنمو الشخصي، مع التأكيد على أهمية التقدير والاعتراف بإنجازات الأساتذة لتعزيز رضاهم الوظيفي وجودة حياتهم.
4. الاهتمام بالفروق الفردية: الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الأساتذة، بما في ذلك الجنس والخلفية التعليمية والظروف الشخصية، في تصميم وتنفيذ برامج الدعم والتطوير.
5. البحوث المستقبلية: تشجيع إجراء المزيد من الأبحاث حول جودة الحياة والصحة النفسية لأساتذة التعليم المتوسط.

المراجع:

Antonelli, B. A., De Paula Xavier, A. A., Oenning, P., Baumer, M. H., Da Silva, T. F. A., & Pilatti, L. A. (2012). Prevalence of cervicobrachial discomforts in elementary school teachers. *Work*, 41(SUPPL.1), 5709–5714. <https://doi.org/10.3233/WOR-2012-0927-5709>

Potluka, O. (2023). Why and how to use the quality of life as an evaluation criterion? *Evaluation and Program Planning*, 100. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2023.102342>

Wu, Q., Tan, Y., Sun, G., & Ding, Q. (2023). The relationship between self-concept clarity, athletic identity, athlete engagement and the mediating roles of quality of life and smartphone use in Chinese youth athletes. *Heliyon*, 9(10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21197>

Zhao, M.-Y. (2007). Assessment of quality of life and mental health in teachers from different type schools. *Journal of Clinical Rehabilitative Tissue Engineering Research*, 11(17), 3266–3269. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-34447274791&partnerID=40&md5=b948643cb2e9cb03cc4c85f51a14d7aa>

الملحق:

مقياس جودة الحياة

الرقم	العبرة	لا تنطبق مطلقا	تنطبق قليلا جدا	تنطبق إلى حد ما	تنطبق كثيرا كثيرا	تنطبق كثيرا جدا
1	أشعر بالحوية والنشاط					
2	أشعر ببعض الآلام في جسمي.					
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخي.					
4	تتكرر إصابتي بنزلات البرد.					
5	لا أشعر بالصداع					
6	أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.					
7	أنام جيدا.					
8	أعاني من ضعف في (البصر).					
9	نادرا ما أصاب بالأمراض.					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئا كبيرا على أسرتي.					
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.					
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
15	أشعر بأن والديا راضيان عني.					
16	لدي أصدقاء مخلصين					
17	علاقاتي بزملائي رديئة					
18	لا أحصل على دعم من أصدقاء وجيراني					
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي					

					لا أجد من أثق فيه أفراد أسرتي	20
					اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه	21
					بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي	22
					أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي	23
					لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي	24
					الأساتذة يرحبون بي ويجبوني عن تساؤلاتي	25
					الأنشطة بالثانوية مضيعة للوقت	26
					أنا فخور بإختياري لتخصص الذي يناسبني في الثانوية	27
					أشعر بأن دراستي لن تحقق طموحاتي المهنية	28
					أشعر بأن الدراسة بالثانوية مفيدة للغاية	29
					أجد صعوبة في الحصول على إستشارة علمية من مستشار التوجيه	30
					أشعر بأنني متزن انفعاليا	31
					أنا عصبي جدا	32
					أستطيع ضبط انفعالاتي.	33
					أشعر بالإكتئاب.	34
					أشعر بأنني محبوب من الجميع.	35
					أنا لست شخص سعيد.	36
					أشعر بالأمن.	37
					روحي المعنوية منخفضة.	38
					أستطيع الإسترخاء بدون مشكلات.	39
					أشعر بالقلق.	40
					أستمتع بمزاولة أنشطة الثانوية في أوقات فراغي.	41
					ليس لدي وقت للفراغ.	42

					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	43
					أتناول وجبات الطعام بسرعة.	44
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الإجتماعية.	45
					تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.	46
					لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	47
					ليس لدي وقت للترويح عن نفسي.	48
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	49
					لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	50