



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية



التنظيم الذاتي وعلاقته بجودة الحياة لدى

الأمهات العاملات في مجال التعليم

- دراسة ميدانية في بعض المؤسسات التربوية ببلدية الوادي -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الدكتورة:

سلاف مشري

إعداد الطالبة:

سعاد بن بردي

لجنة المناقشة

الاسم و اللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
د. عبد الحميد عطاء الله	أستاذ محاضر (ب)	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مناقشا ورئيسا
د. سلاف مشري	أستاذ محاضر (أ)	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مشرفا و مقررا
د. مصباح الهلي	أستاذ محاضر (ب)	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	عضوا مناقشا

دورة جوان: 2017 / 2018

شكر وعرفان

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم وجعله مسؤولاً عما يفعل وجعل من مسؤولياته التربية والتعليم والصلاة والسلام على سيد الخلق وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد (صلى الله عليه وعلى اله وصحبه الطيبين الطاهرين).

قال رسول الله - صل الله عليه وسلم- " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " فإنه يطيب لي بعد أن انتهيت من إعداد هذه المذكرة أن أقدم بخالص شكري وتقديري إلى الدكتورة الفاضلة "مشري سلاف" المشرفة على المذكرة التي كانت لجهودها العلمية الصادقة وملاحظاتها وآرائها القيمة الأثر الكبير في إخراج هذا العمل إلى النور فجزاها الله عني خير الجزاء.

والشكر موصول إلى كل من حظينا منهم بالنصح والتوجيه والإعانة: دكتور زواري أحمد خليفة والأستاذ سليم حمي اللذين ساعداني في المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة والتحقق من فرضياتها وإلى الدكتور قيسي محمد السعيد والأستاذة هند غدايفي وإلى كل أساتذة تخصص إرشاد وتوجيه حفظهم الله جميعاً ونفع بهم أمة الإسلام.

كما يسرني أن أقدم بالشكر والامتنان لأعضاء لجنة المناقشة على إطلاعهم على هذه المذكرة وتقييمها وإبداء توجيهاتهم بشأنها.

وأخص بشكري وتقديري وامتناني لأسرتي الكريمة:

أمي وأبي.....وأبنائي أنس وتسليم..... وزوجي.... وأختي رشيد وعبد الباسط....وأختي زينب على كل شيء فاللهم اجعل جزاءهم الفردوس الأعلى.

وفي الختام نشكر كل من رفع أكف الدعاء لنا في السر والعلن، ولجميع من ساهم في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد جزيل الشكر والتقدير والعرفان بالجميل، فجزاكم الله عنا خير الجزاء إنه سميع مجيب الدعاء، وأسأل الله أن يرزقنا العلم النافع ويلهمنا العمل الصالح المقبول.

أم أنس

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأم العاملة في مجال التعليم، والتعرف على تأثير كل من متغيرات: التخصص، الأقدمية في التدريس.

ولمعرفة ذلك قمنا باستخدام المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الموضوع، حيث قمنا باستخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس التنظيم الذاتي المكون من (36 فقرة) ومقياس جودة الحياة المكون من (26 فقرة) على عينة مقدره بـ 61 أم عاملة في مجال التعليم من مدارس بلدية الوادي وسط وتم استخدام طريقة المسح الشامل على كل المدارس التي أمكن تطبيق الدراسة فيها.

وبعد جمع البيانات تم الاعتماد على برنامج التحليل الإحصائي Spss باستخدام الأساليب الإحصائية التالية في معالجة البيانات: اختبار "ت" ومعامل ارتباط بيرسون، حيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين درجات التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم.
 - لا تختلف درجات التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/أدبية).
 - لا تختلف درجات التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات).
 - لا تختلف درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/أدبية).
 - لا تختلف درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات).
- وبالتالي تم التأكيد على ضرورة توفير أفضل السبل التي تضمن للأم العاملة في مجال التعليم أن تقدم أفضل ما لديها في مجال الأسرة والعمل.

Study Abstract

this study aimed to discuss the relationship between the field of education and the working woman in order to identify the effect of each of the variables: specialization, seniority in teaching.

In order to understand the matter , we used the descriptive approach because of its relevance to the nature of the subject. We used data collection tools, which were represented in the self-regulation measure consisting of 36 paragraphs and the 26-point quality of life criterion on a sample estimated at 61 working mothers in schools of El oued. The comprehensive survey method was used for all the schools in which the study was applied.

then, the results of the statistical analysis program was based on the following statistical methods in data processing: the T test and the Pearson correlation coefficient, where the following results were obtained:

- There is no relationship between the degree of self-regulation and the quality of life of mothers working in education.
- The degree of self-regulation among working mothers in the field of education is not different according to the specialization of teaching materials (scientific / literary).
- The degree of self-regulation among working mothers in education is not different according to the seniority in teaching (less than 5 years / more than 5 years).

At the end , we deduce that The need to provide the best way to ensure that working mothers in the field of education were best served in the field of family and work which was therefore emphasized.

فهرس المحتويات

الصفحة

المحتويات

أ	شكر وتقدير.....
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية.....
ج	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.....
د	فهرس المحتويات.....
ز	فهرس الجداول.....
ط	فهرس الأشكال والرسوم والمخططات التوضيحية.....
10	مقدمة.....

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

15	1. إشكالية الدراسة.....
18	2. أهمية الدراسة.....
19	3. أهداف الدراسة.....
20	4. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.....
19	5. حدود الدراسة.....
21	6. الدراسات السابقة.....

34	7. فرضيات الدراسة.....
----	------------------------

الفصل الثاني: التنظيم الذاتي

37	- تمهيد.....
37	1. نشأة مفهوم التنظيم الذاتي وتعريفه.....
39	2. أهمية التنظيم الذاتي وتأثيره على الأفراد.....
39	3. نظريات تنظيم الذات.....
42	4. المكونات الأساسية للتنظيم الذاتي.....
44	5. أسس ومقومات التنظيم الذاتي.....
45	- خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث : جودة الحياة

47	- تمهيد.....
47	1. نشأة مفهوم جودة الحياة وتعريفه.....
50	2. النظريات المفسرة لجودة الحياة.....
53	3. أبعاد جودة الحياة.....
55	4. مؤشرات جودة الحياة.....
56	5. معوقات جودة الحياة.....
58	6. آليات تحقيق لجودة الحياة.....

60	 خلاصة الفصل -
----	---------------------

الإطار الميداني للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

63	 تمهيد -
----	---------------

63	 1. منهج الدراسة
----	-----------------------

64	 2. الدراسة الإستطلاعية
----	------------------------------

69	 3. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
----	---------------------------------------

72	 4. أدوات جمع البيانات
----	-----------------------------

76	 * الخصائص السيكومترية لأدوات القياس
----	---

81	 * إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
----	--

81	 5. الأساليب الإحصائية
----	-----------------------------

82	 خلاصة الفصل
----	-------------------

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

84	 تمهيد -
----	---------------

84	 1. عرض نتائج الفرضية الأولى
----	-----------------------------------

85	 2. عرض نتائج الفرضية الثانية
----	------------------------------------

86	 3. عرض نتائج الفرضية الثالثة
----	------------------------------------

86	4. عرض نتائج الفرضية الرابعة.....
87	5. عرض نتائج الفرضية الخامسة.....
88	6. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
90	7. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
92	8. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
93	9. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....
95	10. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.....
97	- خلاصة واقتراحات.....
100	- قائمة المراجع.....

- الملاحق

- الملحق(1): مقياس التنظيم الذاتي

- الملحق(2): مقياس جودة الحياة

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
66	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب المدارس	01
67	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب التخصصات	02
70	توزيع العينة على المدارس وعدد الاستبيانات التي وزعت على جميع الأستاذات والمسترجعة منها والتي لم ترجع والمحذوفة	03
71	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب التخصص و الأقدمية	04
73	البنود الموجبة والسالبة الاتجاه في مقياس التنظيم الذاتي	05
73	توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس التنظيم الذاتي	06
75	البنود الموجبة والسالبة الاتجاه في مقياس جودة الحياة	07
75	توزيع عبارات مقياس جودة الحياة على الأبعاد	08
76	توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس جودة الحياة	09
77	قيمة "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس	10
78	معامل ثبات مقياس التنظيم الذاتي بطريقة التجزئة النصفية وتعديله بمعادلة (سبيرمان - بروان)	11
79	قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس	12

80	معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لكل بعد	13
80	معامل الدرجة الكلية لثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	14
84	دلالة الارتباط بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم	15
85	الفروق بين متوسطي التنظيم الذاتي الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لتخصص مواد التدريس (علمية/أدبية)	16
86	الفروق بين متوسطي التنظيم الذاتي الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/أكثر من 5 سنوات)	17
87	الفروق بين متوسطي جودة الحياة الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لتخصص مواد التدريس (علمية/أدبية)	18
87	الفروق بين متوسطي جودة الحياة الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/أكثر من 5 سنوات)	19

فهرس الأشكال والرسومات والمخططات التوضيحية

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
66	توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب توزيعهم على المدارس	01
68	توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب توزيعهم على المدارس والتخصصات	02
72	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصصات والأقدمية	03

مقدمة

لقد بنى الله سبحانه وتعالى الكون في نظام مذهل لا مكان فيه للفوضى والاضطراب، قال سبحانه وتعالى " وخلق كل شيء فقدره تقديرا " فكل شيء يدور حولنا في نظام، فإن لم يستجيب الإنسان لهذه الدواعي فإنه يعيش في فوضى وتوتر فعليه أن يخطط لإيجاد أنماط سلوكية جديدة بحيث يحكم الفرد نفسه بها في إطار ما يعرف بالتنظيم الذاتي.

إن تنظيم الذات بناء معقد ورد وصفه بصورة متنوعة فمنهم من وصفه بأنه القدرة على الامتثال لطلب البدء بنشاطات أو التوقف عنها طبقا لمطالب الموقف أو التعديلات (الشدة والتكرار) أو من خلال أفعال (حركية ولفظية) في البيئات التعليمية والاجتماعية ومع كل هذه الاختلافات فإن تنظيم الذات يتطلب معرفة بالسلوك المقبول اجتماعيا لذا يُشكل ركنا مهما في عملية التنشئة الاجتماعية (السباب، 2016، 411).

ويستخدم مصطلح تنظيم الذات عادة ليشير إلى الجهود المبذولة من الأفراد لتعديل أفكارهم ومشاعرهم ورغباتهم وسلوكهم في ضوء أهداف عليا مستقبلا ويتميز تنظيم الذات بأنه يمثل إشراف ذاتيا مستمرا على السلوك فهو يتضمن قدر من التعزيز الداخلي يقدمه الشخص لنفسه، ويوجد اتفاق عام على وجود مظهرين أساسيين لتنظيم الذات أولهما : هو أن تنظيم الذات يمثل نظاما دفاعيا دينامي لإعداد أهداف الفرد وتنميتها وتحديد الاستراتيجيات المختلفة لإنجاز هذه الأهداف ومتابعتها بالتقييم المستمر. أما المظهر الآخر: فيتمثل في القدرة على التحكم في الارجاعات الانفعالية والتي تعد عنصرا مهما في النظام الدفاعي، خاصة المرتبطة بالعمليات المعرفية فمن وجهة نظر (جروستارث - ماتيك، ايزينك 1995) يعد تنظيم الذات بناء كليا، يُشار به إلى الاستقلال الانفعالي والذاتي للفرد، والقدرة على تنظيم حياته الخاصة، بفاعلية من أجل إنجاز حاجاته وأهدافه (حلاوين، 2016، 3).

ولقد وضع رواد علم النفس الإيجابي غاية كبرى لهذا العلم تتمثل في تحقيق السعادة وحسن الحال لدى البشر، من خلال التأكيد على تنمية الايجابيات الجلية منها كما الكامنة، مما يشكل أهدافا مهمة ومشروعة تصلح لجميع البشر (حجازي، 2012 45).

لهذا أصبح متغير جودة الحياة من أكثر المتغيرات تناولا في الفترة الأخيرة من خلال تحقيق التوافق والسعادة والرضا لدى الأفراد وبالتالي الصحة النفسية، خاصة في ضوء ما

تتعرض له الأسرة من مشكلات قد تعوق طموحات أفرادها نتيجة التغيرات التي طرأت على النواحي الاجتماعية والأسرية والاقتصادية (حرطاني، 2014، 1).

ويُعد الاهتمام بجودة الحياة لدى المرأة وخاصة العاملة في مجال التعليم الهدف الأسمى نحو مستقبل أفضل للمدرسة وللأسرة التي تعتبر المؤسسة التربوية والاجتماعية الأهم وهي الحزن الدافئ، والملاذ الآمن للأطفال، والزوج وبدونها لا تكون هناك أسرة، وبغيابها تفتقد معاني الحب، الدفء والرعاية، فهي التي تتحمل العبء الأكبر في الرعاية والاحتواء، لذا فإن تعرضها لأي نوع من الاضطرابات النفسية والعصبية والجسدية يهز الكيان المدرسي و الأسري وبنياته بأكمله، إذ تكون عاجزة عن حسن إدارة عملها وإدارة بيتها ورعاية زوجها وأطفالها مما ينعكس سلباً على الأسرة بل والمجتمع برمته.

ومن هذا المنطلق، تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم.

وقد تكونت هذه الدراسة من جانبين: الأول يتعلق بالجانب النظري للدراسة والثاني بالإطار الميداني ، ويشمل كل جانب مجموعة من الفصول كالتالي :

يتضمن الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول: يتضمن تقديم موضوع الدراسة وتم من خلاله تحديد المشكلة وبناءً عليها سيتم طرح إشكالية الدراسة وأهميتها وأهدافها والتعاريف الإجرائية وحدود الدراسة والدراسات السابقة و فرضيات الدراسة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى التنظيم الذاتي، وذلك بتوضيح نشأة مفهوم التنظيم الذاتي وتعريفه وأهميته وتأثيره على الأفراد وسنوضح نظريات تنظيم الذات والمكونات الأساسية له وسنقدم أسس ومقومات التنظيم الذاتي .

الفصل الثالث : تطرقنا فيه إلى نشأة مفهوم جودة الحياة وتعريفه وسنوضح النظريات المفسرة لجودة الحياة وأبعادها ومؤشراتها ومعوقات وآليات تحقيق جودة الحياة.

أما الجانب الميداني للدراسة فيشمل فصلين: الفصل الرابع والفصل الخامس.

الفصل الرابع: تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تم التعرف على المنهج المتبع، الدراسة الإستطلاعية ومجتمع الدراسة، عينة الدراسة ومواصفاتها، أداة الدراسة والخصائص السيكمترية للأداة وإجراءات تطبيق الدراسة الأساسية ونهاية الفصل تم عرض الأساليب الإحصائية المعتمدة فيها.

الفصل الخامس: بعنوان عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة ويُعد هذا الفصل من أهم الفصول في الدراسة، وذلك لكونه يخصص لعرض النتائج النهائية للدراسة ثم محاولة مناقشتها وتفسيرها في ظل الفرضيات والإطار النظري والدراسات السابقة.

وفي الأخير، نقدم خلاصة النتائج كما سنعرض بعض التوصيات والمقترحات لمعالجة المشكلة المطروحة، وبعض الدراسات والأبحاث المستقبلية، وسترفق الدراسة بقائمة المراجع المعتمدة والملاحق.

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- أهمية الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- الدراسات السابقة
- 7- فرضيات الدراسة

1- إشكالية الدراسة :

يَحظى ميدان العمل باهتمام العديد من الباحثين في علم النفس باعتباره نشاطا إنسانيا واجتماعيا لا يتوقف عند حدود المجال التقني، وإنما يتجاوز إلى مجال العلاقات الإنسانية والمرتبطة بالكثير من المتغيرات سواء النفسية والاجتماعية والتنظيمية، وكذلك على طبيعة الحياة وجودتها للشخص العامل وما يتبعه من تأثيرات سلبية أو إيجابية وينسجم هذا التوجه مع دعوة سيلجمان SELIGMAN الرئيس الأسبق للرابطة النفسية الأمريكية إلى أن يعمل علم النفس على دراسة ما يجعل الحياة جديرة بالعيش من خلال شعور الإنسان بوجودتها أو معناها لاستثمار وجوده الأصيل في بناء وإبتكار ما يفيد الأجيال الحاضرة حيث قال مارتن سيلجمان أن الفرد يصبح أكثر سعادة وتفاؤلا عندما يحاور نفسه ويتحدى أفكاره السلبية ويحللها ويقارنها بما يتمتع من نعم (شيخي، 2014، 9).

إن الذي تتعرض له مجتمعاتنا العربية من ضغوط مختلفة وعلى كافة الأصعدة بسبب التغيرات التي حدثت له في السنوات الأخيرة من حروب ودمار وانتحار وهجرة شرعية وغير شرعية ونزوح واختلاط الشعوب فيما بينها بسبب النزوح وما إلى ذلك. وبما أننا نعيش في هذا المجتمع الذي يتعرض فيه الأفراد يوميا للصدمات والجو المشحون بالعدائية والصراع، وجب علينا التخفيف والحد من هذه الصراعات للعيش في مجتمع ينعم بالسعادة والأمن.

والمدرسة هي أحد مكونات هذا المجتمع ومن المؤسسات الفاعلة فيه والتي هي في وصفها كنظام ضابط فإنها تتكون من عناصر تربطهم علاقات تفاعلية ويعمل كل فرد كنظام فرعي ضابط لإشباع حاجاته الخاصة والتي من خلالها يحافظ على دوره في ضبط النظام المدرسي الكلي ليشبع حاجاته العامة ويحقق أهدافه الخاصة، وهي تقوم بعملها وفق آليتين هما التنظيم الذاتي الإيجابي الذي يتم من خلال عمليات التشجيع والتحفيز والثواب بدل العقاب وتواجد القدوة في المدرسة مع استخدام الحوار الهادف لحل المشكلات لخلق مواطن منضبط من جميع النواحي عارف بحقوقه وواجباته.

ولن يستطيع المعلم القيام بأدواره المختلفة على أكمل وجه إلا إذا تمكن من مجموعة من القدرات والمهارات والتي أوضح منها عبد الحميد (1997) قدرة الفرد على التحكم في سلوكه ومشاعره وأيضا القدرة على إدارة العمل وتنظيمه في المجموعات الكبيرة والصغيرة، وكما يرى (Papos& Smith، 2002) أن تنمية إدارة المعلم لذاته أحد العوامل الأساسية التي تؤثر

على الطلاب تأثيرا ايجابيا وتنمي لديهم مفهوم إدارة الذات في ضوء ما لدى المعلم من تلك المهارات (أبو سلم والموافي وعبد الحميد، 2012، 188).

في هذا السياق تعتبر مهارة التنظيم الذاتي جانب مهم في شخصية المعلم وهذا لما له من آثار ايجابية سواء على حياته الخاصة أو حياته العملية، حيث أن انخفاض مستوى مهارة التنظيم الذاتي تؤدي به إلى تصرفات غير سوية وغير مسئولة مثل: الضرب المبرح للطلاب والتلفظ بالفاظ بذيئة أو أن تكون علاقته مضطربة مع طلابه وزملائه الأساتذة و المدير والأولياء، وهذا يؤدي به أولا إلى كراهية طلابه ومن حوله أو كراهية عمله أو المؤسسة وهذا يؤدي به تغيير المؤسسة في كل مرة وهذا مما يجعل حياته مضطربة ويكون مستوى جودة الحياة لديه منخفض حيث يشكل عامل خطورة لأنه يخرج الأفراد عن تصرفاتهم السوية وذلك راجع إلى صعوبة التحكم بالذات وضبط النفس وعدم حب الأفراد له وكذلك إلى عدم استقراره في مكان عمل ثابت.

وتعد عملية تنظيم الذات عملية أساسية في إنشاء القواعد السلوكية في أي مجتمع ومن ثم تكييفه من خلال العلاقة بين طريقة تفكيره واتجاهاته وبين سلوكه، كون التنظيم الذاتي يزيد من دافعية الفرد لتحقيق السلوك المستهدف لأنه ينظر إلى نفسه أنه إنسان قادر على ضبط سلوكه إذا ما تكون هذا الوعي لدى الفرد مما يقوده إلى فهم ذاته أولا ومن ثم العمل على تحقيق أهدافه بدرجة كبيرة من الوعي، ومن خلال مهارات تنظيم الذات منها مراقبة الذات وتنظيم الذات وتعزيزها والقدرة على إحداث تغيرات في المثيرات كلها تؤثر على ظهور السلوك والتحكم به، ويشير باندي ومور (2010) إلى أن التنظيم الذاتي مهارة ذات تأثير على قدرة الفرد لتحمل الرغبات المطلوبة والتعامل مع الفشل وخيبة الأمل والعمل نحو النجاح.

ولقد اهتم الباحثون بدراسة مفهوم التنظيم الذاتي ومدى تأثيره ببعض المتغيرات مثل السلوك الاستكشافي، التفكير، السلوك العدواني، التدخين، التوجه الزمني... وغيرها من المتغيرات، ويعتبر التنظيم الذاتي كمتغير جدير بدراسة علاقته بجودة الحياة إذ يعتبر التنظيم الذاتي متغيرا هاما لتفسير السلوك الإنساني في مختلف المواقف الحياتية الهامة وإمكانية التنبؤ به.

في هذا الإطار أصبحت القضايا المرتبطة بالصحة النفسية تعالج في الوقت الراهن تحت مصطلح أعم وأوسع دلالة هو مصطلح جودة الحياة، الذي أصبح في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات، وأضحى من بين الاهتمامات التي أعادت التوازن لعلم

النفس و وحولت تركيزه الشديد من على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية، محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الايجابية للحياة والتركيز أكثر على مكامن القوة البشرية الإيجابية بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي واستخدامها في تحسين باقي جوانب الشخصية التي تعاني من قصور أو اضطراب (أبو حلاوة، 2010،)

ولقد أجريت العديد من الدراسات التي تؤكد على أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية التي تدل على جودة الحياة ومنها دراسة عجاجة (2007) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة مابين جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط والذكاء الوجداني، وأظهرت النتائج على وجود علاقة بين كل من مستوى الرضا والعلاقات الأسرية والعلاقات الاجتماعية وأنشطة الحياة اليومية كأبعاد لجودة الحياة (المضحى، 2017، 4).

وعرفت منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها تصور الفرد لمكانته في الحياة ضمن سياق الثقافة ونظام القيم التي يعيشها ذات العلاقة بحجم توقعاته واهتماماته (الصباح، جنازة، 2015، 3).

وكما ترى المالكي فإن هذا الاهتمام بجودة الحياة لن يتوقف بل سيزداد بصورة ملحوظة، فقد انتقل هذا المفهوم من العمومية إلى الدراسة العلمية الدقيقة، وانتقل من كونه مرتبطا بالرفاهية والتكامل للظروف المعيشية في حياة الإنسان، إلى كونه مفهوما يعبر عن التكامل الحادث في حياة الإنسان المادي منها والمعنوي والذي يؤدي به إلى السعادة والرضا في الحياة (مشري، 2014، 224).

ونلاحظ من خلال ما تم عرضه من بحوث ودراسات سابقة مرتبطة بالتنظيم الذاتي وجودة الحياة أنه لا توجد دراسات عربية في - حدود علم الطالبة - اهتمت بدراسة التنظيم الذاتي وعلاقته بجودة الحياة لدى الأم العاملة في مجال التعليم، حيث أنه بالرغم من أهمية هذا الموضوع خاصة عند الأمهات باعتبارهن شريحة لا يجوز الاستهانة بها لما لهن من دور كبير وفعال في نمو الأسرة وإستمراريتها وفي نشأة الأبناء وتقويم سلوكهم إلا أننا نلاحظ عدم الاهتمام بدراسته عندهن، وقد يعود هذا إلى قلة الوعي بأهميته خاصة في البيئة الجزائرية. ومع إحساسي بالمشكلة كأم طالبة كل هذا دفعني لإنجاز هذه الدراسة قصد الكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة الأمهات العاملات في مجال التعليم في ظل متغيري (التخصص، الأقدمية) وذلك بهدف الإجابة على الأسئلة التالية:

1- هل ترتبط درجات قياس التنظيم الذاتي بدرجات قياس جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم ؟

2- هل تختلف درجات قياس التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف التخصص؟

3- هل تختلف درجات قياس التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس؟

4- هل تختلف درجات قياس جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف التخصص؟

5- هل تختلف درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس؟

2- أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع والمتغيرات التي يتناولها والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، حيث يمكن توضيح الأهمية من جانبين هما:

أولاً : الأهمية النظرية :

- تأتي أهمية البحث الحالي من عدم وجود دراسات عربية - في حدود علم الطالبة- تناولت العلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم، وهذا يمثل إضافة علمية لدراسة العلاقة بين هذين المتغيرين.

- يشكل البحث الحالي إضافة علمية متواضعة في مجال علم النفس الإيجابي، كما أنه يُعد محاولة متواضعة لإثارة مجال خصب للبحوث في هذا المجال والذي صار موضوع الساعة من بداية القرن الحالي باعتباره أنه يمس كل جوانب حياة الإنسان.

- أهمية العينة التي طبقت عليها، وهي عينة الأمهات العاملات في مجال التعليم والتي ينبغي رعايتها وتقديم يد العون لها، وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية لدعمها أكاديمياً، ونفسياً، واجتماعياً، وبيئياً فهي الفئة التي يعول عليها في بناء مستقبل الأجيال، ورفعة المجتمعات ورفقيها .

- تعكس جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم حالتهم الصحية والنفسية والاجتماعية ومدى ثراء البيئة ورفقي الخدمات التي تقدم لهم في عدة مجالات .

- أهمية جودة الحياة والتنظيم الذاتي ومالهم من دور فعال وإيجابي على الفرد والمجتمع.
ثانيا - الأهمية التطبيقية:

إن الاهتمام بالأم العاملة وخاصة المعلمة والمربية للأجيال، قضية لها أهميتها بما أنها هي الثورة الحقيقية والدافع الأساسي لتحقيق أي تنمية اجتماعية أو اقتصادية، لذلك جاءت دراستنا لتسليط الضوء على موضوعين جد مهمين وهما التنظيم الذاتي وجودة الحياة - يتوقع من الدراسة الحالية أن تسهم في إثراء المكتبة الجزائرية و المكتبة العربية بصفة عامة، وتزويد الباحثين الجزائريين المتخصصين في المجال بما يحتاجونه من أدوات يمكن تطبيقها في دراسات جديدة .

- محاولة الاستفادة من نتائج البحث الحالي في بناء وتطوير برامج إرشادية وتدريبية تقوم على إرشاد و تدريب الأمهات العاملات في مجال التعليم على التمتع بمهارات التنظيم الذاتي ورفع مستوى جودة الحياة لديهن.

- تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج .

3- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- معرفة مستوى العلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم .

2- التعرف على دلالة الفروق في مستوى التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف التخصص .

3- التعرف على دلالة الفروق في مستوى التنظيم الذاتي باختلاف الأقدمية في التدريس

(أقل من 5 سنوات / أكثر من 5 سنوات) .

4- التعرف على دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف التخصص .

5- التعرف على دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة باختلاف الأقدمية في التدريس

(أقل من 5 سنوات / أكثر من 5 سنوات) .

4- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

4-1 التنظيم الذاتي: تتبنى الطالبة تعريف (محادين، 2013) ويتضمن تحكم الفرد في

سلوكه الحالي وميله إلى ضبط النفس والتحكم الذاتي بهدف تحقيق الرضا النفسي الداخلي، ويقاس في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الأم العاملة في مجال التعليم) في مقياس التنظيم الذاتي المستخدم في هذه الدراسة.

4-2 جودة الحياة: تتبنى الطالبة تعريف (منظمة الصحة العالمية 1997) والتي تعرف

جودة الحياة إجرائياً بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في منظومة القيم والثقافة التي يعيش فيها، وفي علاقته بأهدافه وتوقعاته ومعايير اهتماماته، ويقاس في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الأم العاملة في مجال التعليم) في مقياس منظمة الصحة العالمية المستخدم في هذه الدراسة.

5- حدود الدراسة:

يقتصر تحديد التنظيم الذاتي وعلاقته بجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم بالحدود التالية:

5-1 الحدود الزمنية:

طبقت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2018/2017 في الفترة الممتدة من 15 فيفري إلى 13 مارس 2018، حيث أبقينا الاستثمارات موزعة حوالي أسبوع كامل عند الأستاذات وذلك تفادياً للإجابات السريعة.

5-2 الحدود المكانية:

تم اختيار عينة الدراسة الحالية من 13 مدرسة مقسمة على جميع الأقطار ببلدية الوادي (وسط المدينة). وهي: الثانويات (بوصبيع صالح عبد المجيد، بشوشة المختلطة، عبد العزيز الشريف، السعيد عبد الحي)، المتوسطات (طير حسين، باهي علي، عياشي عمر الطاهر، مصباحي مصطفى)، الابتدائيات (عبد الله حلواجي، قديري عبد الله، مقى علي، القارة الشرقية، علي عيادي).

5-3 الحدود الموضوعية:

تحدد الدراسة الحالية في عينة الأمهات العاملات في مجال التعليم المقدر حجمها بـ (61) أستاذة موزعين على بعض مدارس بلدية الوادي وسط. وبأدوات الدراسة المتمثلة في:

- مقياس التنظيم الذاتي لـ Bandy & Moor, 2010.

- مقياس جودة الحياة ل منظمة الصحة العالمية 1997.

كما تتحدد الدراسة بموضوعها ومفاهيمها الإجرائية وإطارها النظري، والمنهج المتبع والأدوات المستخدمة فيها وخصائصها السيكمترية والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائجها. وبهذا فإن نتائج هذه الدراسة تحكمها هذه الحدود، ولهذا فإن إمكانية تعميم نتائجها لا بد أن تأخذ بعين الاعتبار هذه المعطيات.

6- الدراسات السابقة:

تُعد الدراسات السابقة من أهم الركائز العلمية التي يعتمد عليها الباحث بعد تحديد واختيار مشكلة البحث، فيبدأ الباحث بالبحث والتمحيص في الدراسات السابقة والتي تشكل بالنسبة له تراثاً ومصدراً هاماً لا بد من الاطلاع عليه قبل البدء بالبحث، حيث إن الدراسات السابقة هي في الواقع جزء مكمل للبحث تبرز القضايا المتضمنة فيها وتكشف أهمية مشروع البحث من خلال التعرف على نتائج تلك الدراسات.

وبعد الإطلاع على العديد من الدراسات التي تمكنا من الحصول عليها تم تقسيم الدراسات السابقة إلى قسمين: دراسات حول التنظيم الذاتي ودراسات حول جودة الحياة، وما يلاحظ أثناء البحث عن الدراسات السابقة أن أكثرها عدداً كان حول جودة الحياة وكانت محلية وعربية وأجنبية، وأقلها عدداً كان حول التنظيم الذاتي وكانت دراسات عربية وأجنبية ولم أتمكن من وجود دراسات محلية.

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت التنظيم الذاتي:

* دراسات عربية:

1- دراسة الحيدري (2016):

بعنوان " القيمة التنبؤية لتنظيم الذات وحل المشكلات للتنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية المعلمين بجامعة الملك سعود"

هدفت الدراسة إلى التعرف على :

- طبيعة العلاقة بين المعدل التراكمي وكل من تنظيم الذات وحل المشكلات لطلاب كلية المعلمين بالرياض.

- الكشف عما إذا كان هناك فروق بين مرتفعي ومنخفضي المعدل التراكمي في تنظيم الذات ككل وأبعاده وحل المشكلات.

- الكشف عما إذا كان هناك فروق في المعدل التراكمي وحل المشكلات باختلاف مستويات التنظيم.

- التعرف على الإسهام النسبي لكل من تنظيم الذات وحل المشكلات في التنبؤ بالمعدل التراكمي.

تكونت عينة الدراسة النهائية من (200) طالب بكلية المعلمين، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدم الأساليب الإحصائية التالية (معامل ألفا- كرونباخ، اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات، تحليل التباين الأحادي الاتجاه ANOVA، اختبار شففيه للمقارنات، تحليل الانحدار التدريجي المتعدد، معامل ارتباط بيرسون، تحليل تباين الانحدار، اختبار "ت" لحساب قيمة "ت" الانحدارية التحليل العاملي التوكيدي باستخدام أسلوب المكونات الأساسية، برنامج Spss 17)

وقد جاءت نتائج الدراسة لتشير إلى:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في تنظيم الذات ككل وأبعاده وحل المشكلات لصالح مرتفعي التحصيل.

- كذلك أوضحت الدراسة أن مرتفعي التنظيم الذاتي يكون تحصيلهم الأكاديمي وحل المشكلات لديهم أعلى من متوسطي ومنخفضي التنظيم الذاتي (الحيدري، 2016).

2- دراسة عبد الأحد (2006):

بعنوان " التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل"

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- 1- أبعاد التوجه الزمني 2- مستوى التنظيم الذاتي
- 3- وهل هناك فروق بين التوجه الزمني لأفراد العينة وفقاً لترتيبهم الولادي
- 4- علاقة التوجه الزمني بالمتغيرات الآتية:

أ- الجنس (ذكور و إناث) ب- التنظيم الذاتي

ج- علاقة التوجه الزمني بالتنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الجنس.

وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات وكانت أدوات البحث مقياسين، أحدهما لقياس التوجه الزمني والآخر لقياس التنظيم الذاتي، وباستخدام (الاختبار الزاي لعينة واحدة، ومربع كاي، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار

التائي، والاختبار الزاي لإيجاد دلالة الفرق بين معاملي الارتباط، ومعامل ارتباط بوينت بارسيرال) كوسائل إحصائية وأظهرت النتائج:

- أن أغلب أفراد العينة كان توجههم نحو المستقبل.
- كما أظهرت النتائج أن أفراد العينة كانوا يتمتعون بمستوى تنظيم جيد وأن للترتيب الولادي اثر في توجه الفرد الزمني، إذ أن الأفراد ذوي الترتيب الولادي الأول كان توجههم نحو الماضي أما الأفراد ذوي الترتيب الولادي الثاني فما فوق كان توجههم نحو المستقبل وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين التوجه الزمني نحو المستقبل والتنظيم الذاتي أكبر من العلاقة بين التوجهات الأخرى مع التنظيم الذاتي (عبد الأحد، 2006).

3- دراسة عزام (2014):

بغنوان "فاعلية برنامج إرشادي تعليمي قائم على التعلم بالإتقان لتنمية مهارات تنظيم الذات والتحصيل الدراسي"

تهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تعليمي قائم على التعلم بالإتقان لتنمية مهارات تنظيم الذات والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثامن الأساسي، تكونت عينة الدراسة من (64) طالباً من طلاب الصف الثامن الأساسي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها ضابطة (32) طالباً، وتجريبية (32) طالباً، استخدم الباحث الأدوات الآتية: مقياس تنظيم الذات، وبرنامج تعليمي قائم على التعلم بالإتقان، توصلت الدراسة إلى أهم النتائج الآتية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المقياس البعدي لتنظيم الذات لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في المقياسين القبلي والبعدي لتنظيم الذات لصالح المقياس البعدي.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي، ودرجاتهم في تنظيم الذات في المقياس البعدي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في المقياسين البعدي والتنبعي لتنظيم الذات.

4- دراسة العيثاوي (2014):

بعنوان " السلوك الاستكشافي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- السلوك الاستكشافي لدى طلبة المرحلة الثانوية.
 - دلالة الفروق الإحصائية في السلوك الاستكشافي تبعاً لمتغيري النوع والمرحلة الدراسية.
 - العلاقة بين السلوك الاستكشافي والتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- اعتمد البحث الحالي منهج البحث الوصفي بأسلوبه الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية وبواقع (200) طالب و (200) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية.
- استخدم الباحث أداتي القياس : مقياس السلوك الاستكشافي المبني من طرفه ، وتبنى مقياس التنظيم الذاتي لـ (Bandy & Moor.2010) وكوسائل إحصائية استخدم (معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينة واحدة، وتحليل التباين التائي، واختبار شيفيه).
- تم التوصل إلى النتائج الآتية:
- يمتلك طلبة المرحلة الثانوية سلوك استكشافي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الاستكشافي تبعاً لمتغير النوع ولصالح الإناث وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الاستكشافي تبعاً للمرحلة الدراسية ولصالح طلبة المرحلة الإعدادية .
 - يمتلك طلبة المرحلة الثانوية تنظيم ذاتي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي تبعاً لمتغير النوع ولصالح الإناث وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي تبعاً للمرحلة الدراسية ولصالح طلبة المرحلة الإعدادية.
 - هناك علاقة إيجابية بين السلوك الاستكشافي والتنظيم الذاتي (العيثاوي، 2014).

5- دراسة دردة (2008):

بغنوان " تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية "

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الطبيعة العملية لمتغير تنظيم الذات من ناحية، وعلاقته بأنماط الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية من ناحية أخرى.

وتكونت عينة الدراسة من (327) طالبا وطالبة من الدارسين بكلية الآداب جامعة المنيا وتم تطبيق أدوات الدراسة (قائمة تنظيم الذات، قائمة ردود الاستجابات البيئشخصية المختصرة) وتم توزيعها عليهم بطريقة عشوائية واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث تسعى لاكتشاف علاقات ارتباطية، وكذلك الفروق بين عينتي الذكور والإناث في عدد من المتغيرات.

واستخدم الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء.
- 2- معاملات الارتباط (المستقيم) لبيرسون.
- 3- التحليل العاملي من الدرجة الأولى.
- 4- تحليل الانحدار المتعدد
- 5- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

وقد كشفت نتائج التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل لتنظيم الذات هي: السلوك الإيجابي الفعال والتوكيدية، والضبط الداخلي، والانشغال بنوعية الحياة كما كشفت نتائج معاملات الارتباط عن وجود علاقات سالبة بين هذه الأبعاد من ناحية وأنماط الشخصية المستهدفة للسرطان، وأمراض القلب التاجية، والنمط السيكوباتي من ناحية أخرى. كما أوضحت نتائج اختبار "ت" وجود فروق جوهرية في عوامل تنظيم الذات، وفي نمط الشخصية التناوبي، والنمط الصحي- المستقل في اتجاه الذكور، في حين وجدت فروق جوهرية في نمط الشخصية المستهدفة للإصابة بأمراض القلب في اتجاه الإناث (دردة، 2008).

* دراسات أجنبية:

1- دراسة كوفاج (Kovach، 2000) (ورد في: عبد الأحد، 2006، 144):.

بغنوان " أثر تدريس استراتيجيات مؤدية للتنظيم الذاتي في الإنجاز "

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريس استراتيجيات مؤدية للتنظيم الذاتي في الإنجاز وقد تكونت عينة البحث من (65) طالب من كلية مدوسترن (Midwestern) الأمريكية من طلبة الصف الأول وقد درست مادة مبادئ المحاسبة في فصل تمهيدي بجزأين في غرفة الصف، تلقت المجموعة الضابطة والبالغة (30) طالب (50) دقيقة من التدريب بالطريقة الاعتيادية ولمدة أربعة أيام في الأسبوع في حين تلقت المجموعة التجريبية والبالغة (35) طالب (100) دقيقة من التدريب على الاستراتيجيات المؤدية للتنظيم الذاتي ولمدة يومين وكان مجموع الاستراتيجيات (12) مع سجل يومي للملاحظات يسجل فيه الطلبة الوقت الذي تم صرفه بالنشاط وكيفية تخطيطه وتنظيمه وقد أظهرت النتائج أن هذه الاستراتيجيات فعالة وتساعد على استيعاب المادة المعطاة وأن القدرة على التنظيم الذاتي كان لها دور واضح في إنجاز طلبة المجموعة التجريبية.

2- دراسة ولترز (Wolters، 1999) (ورد في: عبد الأحد، 2006، 144):.

بغنوان " العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الذاتي للدافعية وبعض الاستراتيجيات ما وراء المعرفة والجهد داخل الصف التاسع والعاشر "

هدفت إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الذاتي للدافعية وبعض الاستراتيجيات ما وراء المعرفة والجهد داخل الصف التاسع والعاشر، تكونت العينة من (88) تلميذا. تم استخدام مقياس الاستراتيجيات المعرفية ومقياس للجهد والمثابرة ومقياس استراتيجيات التنظيم الذاتي، وبعد تطبيق المقاييس على عينة الدراسة ومعالجة البيانات إحصائياً، أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التنظيم الذاتي واستراتيجيات ما وراء المعرفة في الجهد والمثابرة.

3- دراسة إبيلارد ولشلتز (Abelard & Lipschultz، 1998) (ورد في: العيثاوي،

2014، 59).

بغنوان "علاقة استعمال عمليات التنظيم الذاتي للطلبة مرتفعي التحصيل بتوجيه الهدف والتحصيل "

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين استعمال عمليات التنظيم الذاتي للطلبة مرتفعي التحصيل بتوجيه الهدف والتحصيل، وقد اختيرت عينة الدراسة البالغ عددها (222) طالباً وطالبة من طلبة المستوى السابع على مقياس كاليفورنيا للتحصيل واختيار فهم المهارات الأساسية واختيار التحصيل المركزي، وقد استعمل الباحثان مقياسين هما: مقياس التنظيم الذاتي ومقياس توجه الهدف وقد أظهرت نتائج الدراسة:

- أن استعمال الطلبة عمليات التنظيم الذاتي من تخطيط ومراقبة وتقويم يساهم في ارتفاع التحصيل.

- كما أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ايجابية بين عمليات التنظيم الذاتي والتوجه للهدف.

- كما كشفت الدراسة أن الطالبات يتفوقن على الطلبة في استعمال عمليات التنظيم الذاتي وتوجه الهدف.

ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة :

* دراسات عربية:

1- دراسة صادقي وآخرون (2006):

بعنوان " جودة الحياة والجرأة والكفاءة الذاتية وعلاقتها بتقدير الذات لدى النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة والجرأة والكفاءة الذاتية بتقدير الذات لدى النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات، حيث بلغ حجم العينة (250) من النساء العاملات المتزوجات و (250) من النساء غير العاملات المتزوجات حيث تتراوح أعمارهن ما بين (24- 41) وطبق عليهن مقياس جودة الحياة من إعداد منظمة الصحة العالمية الصورة المختصرة (1997) ومقياس الكفاءة الذاتية العامة من إعداد جيروسلیم وشوارزر (1979) ومقياس تقدير الذات من إعداد سميث، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين جودة الحياة والجرأة والكفاءة الذاتية العامة وتقدير الذات لعينة الدراسة (المضحى، 2017، 30).

2- دراسة حسين وآخرون(2010):

بغنوان " كفاءة الذات العامة المدركة كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحتراق النفسي لدى عينة من النساء العاملات "

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين مؤشرات نوعية حياة العمل والاحتراق النفسي لدى العاملات في المؤسسات التعليمية، كما تهتم بفحص الدور الذي تقوم به كفاءة الذات العامة المدركة في تعديل هذه العلاقة، حيث تمت الدراسة على عينة تتكون من (150) من النساء العاملات في جامعة القاهرة، تراوحت أعمارهن بين 25- 55 سنة واستخدموا مقياس كفاءة الذات العامة المدركة، مقياس الاحتراق النفسي ومقياس نوعية حياة العمل وتوصلوا إلى أن النساء العاملات في المؤسسات التعليمية يعانين من تدني مؤشرات نوعية حياة العمل، كما كشفت عن وجود ارتباطات جوهرية بين نوعية حياة العمل والاحتراق النفسي لديهن، دور كفاءة الذات العامة المدركة في تعديل العلاقة بين نوعية حياة العمل والاحتراق النفسي (مسعودي، 2015، 213).

3- دراسة المضحى (2017):

بغنوان " جودة الحياة وعلاقتها بالأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمدينة الرياض "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وكل من الأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين، وكذلك التعرف على الفروق بين الأحداث الجانحين وغير الجانحين في مستوى جودة الحياة (الدرجة الكلية والأبعاد)، والكشف عن إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الأمل ومفهوم الذات، وتكونت عينة الدراسة الكلية من (174) طالبا ممن تتراوح أعمارهم من (15- 18) سنة من الأحداث الجانحين وغير الجانحين حيث بلغ عدد الأحداث الجانحين (74) والأحداث غير الجانحين (100)، واتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والمقارن . واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة من إعداد منظمة الصحة العالمية (1996)، ومقياس الأمل من إعداد أبو طالب (2012)، ومقياس مفهوم الذات من إعداد الغامدي (2009). واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: - معامل الارتباط بيرسون.

- اختبار "ت" - تحليل الانحدار المتعدد - ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية

وأُسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين جودة الحياة والأمل لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين، وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين بعد العلاقات الاجتماعية (من أبعاد جودة الحياة) وبعد الذات الجسمية (من أبعاد مفهوم الذات)، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين جودة الحياة (الدرجة الكلية وجميع الأبعاد عدا بعد العلاقات الاجتماعية)، ومفهوم الذات (الدرجة الكلية وجميع الأبعاد عدا بعد الذات الجسمية) لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الأحداث الجانحين وغير الجانحين في مستوى جودة الحياة (الدرجة الكلية وجميع الأبعاد)، لصالح الأحداث غير الجانحين، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الأمل ومفهوم الذات لدى الجانحين وغير الجانحين (المضحي، 2017).

4- دراسة محمد (2017):

بعنوان " واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي "

يهدف البحث إلى إيجاد مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ومعرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة ترجع إلى الجنس والسن والخبرة. وللوصول إلى الهدف استخدم الباحث المقياس المئوي لجودة الحياة المصمم من من (300) أستاذ وأستاذة يدرسون بالمؤسسة التربوية لولاية مستغانم.

كما استخدم الباحث تحليل التباين الثنائي والنسب المئوية وتوصلت الدراسة إلى:

- مستوى جودة الحياة متوسطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة ترجع إلى الجنس والسن والخبرة (محمد، 2017).

5- دراسة مبارك (ب ت):

بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج "

يهدف هذا البحث إلى دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، إذ تم بناء مقياسين أحدهما لقياس جودة الحياة والآخر لقياس السلوك الاجتماعي، تم تطبيقهما على عينة بلغت (400) امرأة من النساء العاملات في بعض مؤسسات الدولة ومن ربّات البيوت، اللواتي تراوحت أعمارهن بين (30 - 35)، (36 - 45) سنة، كما استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: - معامل ارتباط بيرسون

- معادلة ألفا كرونباخ
- الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين
- تحليل التباين من الدرجة الثانية
- تم استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss لمعالجة إحصائيات هذا البحث.
- وقد تم التوصل إلى النتائج الآتية :
- أن النساء المتأخرات عن الزواج ليس لديهن شعورا بجودة الحياة.
- ليست هناك فروقا في جودة الحياة وفق متغير العمر.
- هناك فروقا في جودة الحياة على وفق متغير العمل، فالنساء العاملات أقل شعورا بجودة الحياة من ربات البيوت.
- أن السلوك الاجتماعي للنساء المتأخرات عن الزواج يمتاز بالاجابية.
- لا توجد فروق في السلوك الاجتماعي للنساء المتأخرات عن الزواج على وفق متغير العمر والعمل.
- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين جودة الحياة والسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج (مبارك، ب ت).
- 6- دراسة حرطاني (2014):**

بعنوان " جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء "

هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين جودة الحياة لدى الأمهات والمشكلات السلوكية عند أبنائهن، وكذا البحث في إمكانية تأثر هذه العلاقة بمتغيرات: سن الأم وعملها ومستواها التعليمي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان جودة الحياة من إعداد الباحثين ومقياس المشكلات السلوكية للأبناء (بعدما تم تكييفه على البيئة الجزائرية) أما عينة الدراسة فتمثلت في 165 تلميذ يتابعون دراستهم بالمدارس الابتدائية لولاية سيدي بلعباس (الجزائر) وتتراوح أعمارهم ما بين 10 و 13 سنة إلى جانب أمهاتهم في المجموع 330 فردا، وقد توصلت الدراسة إلى أن غالبية الأمهات تحصلن على درجة مرتفعة من جودة الحياة، بينما تحصل غالبية أبنائهن على درجة منخفضة من المشكلات السلوكية، وأنه يوجد ارتباط دال إحصائيا وعكسي بين المشكلات السلوكية عند الأبناء وجودة الحياة لدى الأمهات لا تتأثر بمتغيرات سن الأم

وعملها ومستواها التعليمي، كما لا تختلف قوة العلاقة بين متغيري المشكلات السلوكية وعدد الأبناء وجودة الحياة لدى الأمهات باختلاف الأبعاد لمتغيرة جودة الحياة (حرطاني، 2014).
* دراسات أجنبية:

1- دراسة ديوهوبنر (1994) (ورد في: نعيسة، 2012، 159).

بغنوان " جودة الحياة لدى المراهقين "

طبقت على عينة مكونة من (222) طالبا من الصفوف الثامن والعاشر والثاني عشر من مدارس الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة وبعض مقاييس الشخصية مختارة، توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط جوهري بين المراهقين ودرجة رضاهم عن حياتهم وكانت الفروق في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني ولا بالنوع ولكنه متأثر بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة.

2- دراسة سيكرت (1995) (ورد في: حرطاني، 2014، 10):

بغنوان " أثر عمل الأم على الصحة النفسية والزوجية والاجتماعية لديها "

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر عمل الأم على الصحة النفسية والزوجية والاجتماعية لديها، حيث تكونت عينة الدراسة من (983) أما و (691) أما عاملة و 292 أما غير عاملة (واعتمدت الدراسة على أربعة مقاييس للصحة النفسية والعلاقات الزوجية والأسرية بشكل عام وعلاقات الأمهات مع أبنائهن، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود اثر للرضا الوظيفي على الصحة النفسية والزوجية والاجتماعية لصالح غير العاملات.

* تعقيب على الدراسات السابقة:

إن الدراسات السابقة الذكر تتميز بطرحها العلمي والمنهجي الدقيق، فهي قدمت إلى الرصيد العلمي في ميدان البحث رصيذا علميا، قد يفتح المجال لبحوث جديدة. والدراسة الحالية تدرس موضوع جديدا وجد مهم في وقتنا الحالي وهو التنظيم الذاتي وعلاقته بجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم.

من خلال مراجعة الدراسات السابقة وجدت الطالبة- حسب إطلاعها- أنه لا توجد دراسات تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة كما في الدراسة الحالية، ولهذا تناولنا دراسات تناولت متغيرات الدراسة الحالية كل على حدا والدراسة الحالية تتفق وتختلف مع الدراسات السابقة في بعض النقاط يمكن عرضها كما يلي :

1- من حيث الأهداف :

تعددت الأهداف من حيث المتغيرات التي ارتبطت مع متغيرات الدراسة ومنها ما اتفقت مع بعضها من حيث الأهداف ومنها قد اختلفت، ومن الدراسات التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الذاتي ومتغيرات أخرى وهي دراسة الحيدري (2016)، ودراسة عبد الأحد (2006)، ودراسة العيثاوي (2014)، ودراسة دردة (2008)، ودراسة ولترز (1999)، (wolters)، ودراسة إبلاردولشلتز (Abelard & Lipschultz، 1998). أما متغير جودة فهدفت الدراسات إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة ومتغيرات أخرى كما في دراسة صادقي وآخرون (2006)، ودراسة حسين وآخرون (2010)، ودراسة المضحي (2017)، ودراسة مبارك (ب ت)، ودراسة حرطاني (2014).

أما الدراسات التي هدفت إلى معرفة الفروق في متغير التنظيم الذاتي هناك دراسة الحيدري (2016)، ودراسة عبد الأحد (2006)، ودراسة العيثاوي (2014)، أو بالنسبة لمتغير جودة الحياة هناك دراسة المضحي (2017)، ودراسة محمد (2017).

وهناك دراسة سيكرت (1995) التي هدفت إلى معرفة أثر عمل الأم على الصحة النفسية، وهناك دراسة كوفاج (2000) التي هدفت إلى التعرف على أثر تدريس استراتيجيات مؤدية للتنظيم الذاتي في الإنجاز.

وهناك دراسة عزام (2014) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تعليمي قائم على التعلم بالإتقان لتنمية مهارات تنظيم الذات والتحصيل الدراسي. أما دراستنا الحالية فتهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم.

2- من حيث المنهج:

معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي إما بأسلوبيه الارتباطي والمقارن مثل دراسة الحيدري (2016) ودراسة دردة (2008) ودراسة المضحي (2017). أو الوصفي الارتباطي فقط مثل دراسة العيثاوي (2014) ودراسة حرطاني (2014). وهناك من الدراسات من اعتمدت على المنهج التجريبي مثل دراسة عزام (2014).

3- من حيث الأدوات:

يلاحظ من الدراسات السابقة أن معظمها اعتمدت على الاستبيان كأداة مستخدمة لجمع المعلومات، كما هو الحال في دراستنا، ما عدا دراسة عزام (2014) الذي استخدم كذلك

الاستبيان ومعه برنامج تعليمي ، وهناك دراستين اعتمدت على المقياس المعتمد في دراستهما وهي دراسة (العيثاوي، 2014) لمقياس التنظيم الذاتي، ودراسة (المضحي، 2017) لمقياس جودة الحياة.

4- من حيث العينة:

طبقت الدراسات السابقة على عينات مختلفة في العدد والفئة العمرية والمرحلة الدراسية وحسب طبيعة البحوث إلا أن غالبية الدراسات طبقت على طلبة الجامعة ومنها دراسة الحيدري(2016)، ودراسة عبد الأحد (2006)، ودراسة دردرة (2008)، ودراسة كوفاج (2000، kovach).

ومن الدراسات التي طبقت على عينة طلاب الأساسي والثانوي دراسة عزام (2014)، ودراسة العيثاوي (2014)، ودراسة ولترز(1999) ودراسة إبلاردولشلتز (1998، Abelard & Lipschultz)، ودراسة المضحي (2017)، ودراسة حرطاني (2014) ودراسة ديوووهوبنر (1994).

ومن الدراسات التي طبقت على عينة النساء دراسة صادقي وآخرون ودراسة حسين وآخرون (2010)، ودراسة مبارك (ب ت) ودراسة سيكرت (1995)، ودراسة حرطاني (2014) حيث انطبقت عينة هذه الدراسات على عينة الدراسة الحالية من حيث أنها طبقت على النساء.

ومن الدراسات التي طبقت على الأساتذة دراسة محمد (2017) ولقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية من ناحية عينة الأساتذة فقط ، واختلفت معها في أنها شملت كذلك عينة الأساتذة الذكور.

5- من حيث النتائج:

اختلفت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة باختلاف الأهداف التي اعتمدتها. وسيتم عرض نتائج البحث الحالي عند مناقشة النتائج في الفصل الخامس.

حيث أنه من خلال الاطلاع الدراسات السابقة لم تجد الطالبة في حدود علمها أي دراسة في البيئة الجزائرية تناولت التنظيم الذاتي وعلاقته بجودة الحياة، كما كشفت نتائج الدراسات السابقة أن التنظيم الذاتي قد ارتبط ايجابيا مع المتغيرات الايجابية.

وأوضحت كذلك أن مرتفعي التنظيم الذاتي يكون تحصيلهم الأكاديمي أعلى من متوسطي ومنخفضي التنظيم الذاتي، وهناك فروق واضحة في أسلوب حل المشكلات وطريقة اتخاذ

القرار الصائب لصالح مرتفعي التنظيم الذاتي كدراسة الحيدري (2016). وأن الذين طبق عليهم برنامج تعليمي كانت نتائجهم ايجابية في القياس البعدي كدراسة عزام (2014). وأن الإناث يمتازون بأكثر تنظيم ذاتي من الذكور مثل ما جاءت به دراسة العيثاوي (2014) ودراسة إبلاردولشلتز (Abelard & Lipschultz ، 1998)، وأن ذوي التنظيم الذاتي المرتفع يكون ممن يستخدمون الضبط الداخلي كدراسة دردة (2008). وكذلك كشفت نتائج الدراسات السابقة أن جودة الحياة قد ارتبطت ايجابيا مع المتغيرات الايجابية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين جودة الحياة والجرأة والكفاءة الذاتية العامة وتقدير الذات والأمل ومفهوم الذات كدراسة المضحى (2017) ودراسة صادقي وآخرون (2006).

* الإفادة من الدراسات السابقة:

إن عرض الدراسات السابقة أفادت الباحثة في معرفة الدراسات التي أجريت في متغيرات بحثها إذ أنها ساعدت في:

1- الاستفادة من الإجراءات المناسبة في اختيار العينة، والاطلاع على الأدوات التي تم استعمالها في الدراسات السابقة.

2- الاستفادة من الأساليب الإحصائية وطرق استعمالها.

3- تساعد في تحقيق متطلبات البحث الحالي، بالاستفادة منها في تفسير نتائج البحث.

7- فرضيات الدراسة :

بناء على إشكالية الدراسة والإطار النظري المتبع يمكن صياغة الفرضيات التالية التي نعتبرها تفسيرات مؤقتة ونتوخى من خلال هذه الدراسة اختبارها للوصول إلى أجوبة واضحة لتساؤلاتنا :

1- ترتبط درجات قياس التنظيم الذاتي بدرجات قياس جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم.

2- لا تختلف درجات قياس التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف التخصص.

3- لا تختلف درجات قياس التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس.

4- لا تختلف درجات قياس جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف التخصص.

5- لا تختلف درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس.

الفصل الثاني:

التنظيم الذاتي

- تمهيد

- 1- نشأة مفهوم التنظيم الذاتي وتعريفه
 - 2- أهمية التنظيم الذاتي وتأثيره على الأفراد
 - 3- نظريات تنظيم الذات
 - 4- المكونات الأساسية للتنظيم الذاتي
 - 5- أسس ومقومات التنظيم الذاتي
- خلاصة الفصل

تمهيد

إن الأساس النظري للتنظيم الذاتي هو أن كثيراً من أنماط السلوك المشكل لا يمكن تغييرها إلا من خلال الشخص نفسه وذلك لصعوبة العمل على مراقبتها بشكل مستمر. كما أن المواقف الخاصة بالمشكلات ترتبط بشكل وثيق مع ردود الفعل الذاتية وبعض الاستجابات المعرفية مثل الأفكار والتخيلات وهذه الأنماط السلوكية لا يمكن العمل على مراقبتها مباشرة وإذا كان افتراضنا الأساسي يستند إلى أن سلوك الفرد ينبع من المحتويات المعرفية لديه فالأولى العمل على نقل مسؤولية العلاج إلى المسترشد.

في هذا الفصل سنحاول تسليط الضوء على نشأة مفهوم التنظيم الذاتي وتعريفه، وتناول أهمية التنظيم الذاتي وتأثيره على الأفراد، ومنه إلى نظريات تنظيم الذات، وصولاً إلى المكونات الأساسية للتنظيم الذاتي، ومن ثم نتطرق إلى أسس ومقومات التنظيم الذاتي.

1- نشأة مفهوم التنظيم الذاتي وتعريفه:

يذكر (Ridder Wite، 2006) أن ظهور منحنى تنظيم الذات يرجع بشكل أساسي إلى كتابات (كارفر وزملاؤه Carver et al 1998) وكذلك (باندورا 1986، Bandura، 1977) خاصة عند حديثه عن إعادة التمثيل المعرفي للأهداف، والمراقبة الذاتية المرتدة للسلوك في ضوء نظريته المعرفية الاجتماعية، ولقد زاد الاهتمام بمتغير تنظيم الذات على المستوى العالمي (حلاوين، 2016، 29).

يعرف زيمرمان وزمبيرغ (1997) التنظيم الذاتي بأنه هو المبادرة الذاتية التي تتضمن تحديد الأهداف والمثابرة للوصول إلى هذه الأهداف، والمراقبة الذاتية، وإدارة الوقت، وتنظيم الجهد البدني والبيئة الاجتماعية (الحيدري، 2016، 21).

ويعرف أيضاً على أنه قدرة الفرد على التحكم في سلوكه في مختلف المواقف الحياتية، مع قدرته على إصدار الاستجابة والتحكم فيها، وقدرته على اتخاذ القرار، وإمكانية رؤية الذات وتدعيمها وتقييمها ثم مكافأتها (شقيير، د ت، 15).

ويعرفه سعيد (2012) بأنه عملية تنظيمية لجميع جوانب شخصية الفرد وتتبع من داخل الفرد ذاته، وتتضمن قدرته على مراقبة وتقييم وتعزيز الذات وتحديد الهدف (حلاوين، 2016، 30).

ويعرف التنظيم الذاتي بأنه هو إحدى فنيات العلاج المعرفي السلوكي، وهو فنية تهدف إلى تنمية مهارات معرفية وسلوكية بين الفرد والآخرين من ناحية، وبين الفرد والموضوعات

المحيطة من ناحية أخرى، وهي فنية تعتمد على إدارة التغيير لدى الفرد وحفز دوافعه لمواجهة ذاته وأفكاره وتعديلها، وتعد التعليمات الذاتية واحدة من التدريبات الهامة لإعادة التوازن المعرفي السلوكي للفرد (لرفاعي والجمال، 2011، 512) .

وكما يعرفه أبو أسعد بأنه أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل القبلية و البعدية المؤثرة في السلوك (أبو أسعد، 2015، 178).

ويعرف بأنه قدرة الفرد على التنظيم أو الضبط الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية المتدخلة في الموقف وبمعنى آخر تكييف سلوكه وبناءه المعرفي وعملياته المعرفية البيئية بصورة متبادلة ومتفاعلة (حلاوين، 2016، 29).

وهي كذلك أسلوب يعمل به الفرد على التحكم بسلوكه من خلال إحداث تغيرات بالمشيرات والعوامل التي يرتبط بها، سواء أكانت هذه العوامل داخلية أم خارجية (القمش وآخرون، 2008، 171).

ويعرفه باندورا (1977) بأنه القدرة على السيطرة على سلوكنا الخاص بنا وهو الموجه للشخصية البشرية وله ثلاث خطوات هي (الملاحظة والحكم الذاتي والاستجابة الذاتية) (عبد الأحد، 2006، 137).

ويعرفه الجبوري (2011) بأنه مجموعة من الوظائف النفسية التي يجب أن تطور وتنظم لتغير توجيه الذات (حلاوين، 2016، 7).

وفي الأخير يمكننا تلخيص هذه التعريفات في تعريف شامل للتنظيم الذاتي حيث أنه يعد مفهوم تنظيم الذات مفهوما شاملا فهو يشمل التنظيم في جميع جوانب شخصية الفرد وفي جميع جوانب شؤون حياته، كالجانب الصحي والاجتماعي والعمل والانفعالات وكذلك التنظيم في الطعام والشراب والتعلم والملابس وتنظيم الوقت وغير ذلك، و يعتبر عملية تنظيمية تنبع من داخل الفرد ذاته، وتتضمن قدرته على مراقبة وتقييم وتعزيز الذات وتحديد الهدف والقدرة على تنفيذه وتطويره مع المرونة من أجل تحقيقه .

2- أهمية التنظيم الذاتي وتأثيره على الأفراد:

تتميز إستراتيجية التنظيم الذاتي عن غيرها من الاستراتيجيات بأنها تتم من قبل الفرد نفسه، ولا تحتاج إلى تكلفة مادية فإذا اكتسب الفرد مهارات هذه الإستراتيجية، فإنه يستطيع التحكم في انفعالاته، ومشاعره، وأفكاره الخاصة. ومن ثم تطبيق هذه الإستراتيجية في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه.

يساعد التنظيم الذاتي على زيادة وعي الفرد للأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه وزيادة فاعليته في تقييم المواقف والوقوف على الأسباب الحقيقية للأهداف (أبو سليمة، 2010، 445).

يزيد من إدراك الفرد لقدرته على التأثير في سلوكه مما يحسن مفهوم الذات لديه، ويجعل الشخص هو المسئول عن سلوكه، ويقلل من احتمالية الانتكاس (أبو أسعد، 2015، 178). وفضلا عن ذلك فإننا نصل إلى أن أهمية التنظيم الذاتي ذات أهمية بالغة وذلك في كونها أنها تعتبر بديلا هاما عن المعالجة العقاقيرية والكيميائية خاصة إذا كان الأمر مرتبط بحالات السمنة الزائدة والتحكم في الوزن والتغلب على مشاكل النوم وتكرار التدخين ...

3- نظريات تنظيم الذات:

اختلفت النظريات المفسرة للتنظيم الذاتي باختلاف المحتوى واختلاف الهدف وهذا شرح مبسط لبعض النظريات كالتالي:

أولاً- نظرية بياجيه للتنظيم الذاتي:

يرى بياجيه أن عامل التنظيم الذاتي من أهم العوامل المسؤولة عن التعلم المعرفي، لما يؤديه من دور أساسي في النمو أو التعديل المستمر في التراكيب المعرفية. فحينما يتفاعل الطفل مع بيئته، قد يصادف مثيراً غريباً عليه أو مشكلة تتحدى فكرة فيحاول أن يستعمل التراكيب المعرفية المناسبة للموقف، فإنه يكون في حالة استثارة عقلية أو اضطراب أو حالة عدم اتزان قد تؤدي به إلى الانسحاب بعيدا عن المثير أو المشكلة، أو قيامه بمجموعة من الأنشطة يحاول من خلالها فهم هذا المثير أو حل المشكلة (الشريف، 2009، 3).

ويرى بياجيه أن النمو المعرفي هو نتيجة طبيعية لتفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها ذلك الطفل إذ لا يتعلم كيفية التفاعل مع هذه البيئة أيضا وفي عملية التفاعل هذه يلعب عامل العمر دوراً هاماً من خلال تأثره بعاملين آخرين في غاية الأهمية هما النضج والخبرة، حيث إن تأثير هذين العاملين في عملية تفاعل الفرد مع بيئته يؤدي إلى يكتسب الفرد أنماطاً

جديدة من التفكير يدمجها في تنظيمه المعرفي فتسقط أو تعدل الأنماط التفكيرية السابقة الأقل تطوراً وبذلك فإن النمو المعرفي يشكل تغيراً نوعياً في طبيعة التفكير وليس تغيراً كمياً فقط. وحث أبحاث بياجيه ودراساته فكرة التنظيم الذاتي، وهو يتحدث عن نزعة بيولوجية أطلق عليها اسم التنظيم (Organization) فضلاً عن عمليتي التمثل والمواءمة التي يظهر من خلالهما كيفية تعديل الطفل لمخططاته، ويوضح بياجيه أن الطفل يقوم من خلال عملية التنظيم بإعادة ترتيب مخططاته أو ربطها أو دمجها منتجاً بذلك نظاماً معرفياً مترابط القوة . كما ويرى أن هناك وظيفتين أساسيتين للتفكير ثابتتين لا تتغيران مع العمر هما التنظيم (Organization) والتكيف (adaptation) وتمثل وظيفة التنظيم نزعة الفرد إلى التلاؤم والتآلف مع البيئة التي يعيش فيها.

هذا ولقد ميز بياجيه ثلاث أنواع من التنظيم الذاتي وهي:

- 1- تنظيم الذات المستقل : وفيه يقوم المتعلم باستمرار بتنظيم أدائه في أثناء عملية اكتساب المعرفة، ويعدل من أفعاله وتصرفاته.
 - 2- تنظيم الذات الفعال: وفيه يشترك المتعلم في اختيار الفرضيات التي يضعها.
 - 3- تنظيم الذات الواعي: وفيه يقوم المتعلم بوضع الصياغة العقلية للنظريات القابلة للاختبار عن طريق الدليل التطوري أو الأمثلة المعاكسة.
- وتحتل ميكانيزمات التنظيم الذاتي مكاناً رئيساً في مجال ما وراء المعرفة، وقد أدت أفكار بياجيه دورها فيما يخص التجرد التأملي والتنظيم الذاتي في توضيح ما وراء المعرفة ومكوناته (العيثاوي، 2014، 35).

ثانياً - نظرية الضبط الذاتي:

ويسمى البعض نظرية الضبط ويطلق عليها البعض الأخر نظرية قوة الإرادة ومصادر الضبط الذاتي وهذه النظرية في التنظيم الذاتي ركزت على العمليات القائمة على التغذية الراجعة التي من خلالها ينظم الأفراد أفعالهم ذاتياً لتقليل التناثر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوبة أو المقصودة .

وتطورت فكرة الضبط (التحكم الذاتي) على يد "كارفر وشاير" وترى هذه النظرية أنه عندما يخطط الفرد لإنجاز مجموعة من الأهداف فذلك يتطلب منه قدرًا من التنظيم وقوة الإرادة بهدف التحكم في الرغبات والاندفاعات غير المرغوبة، وتأجيل الإشباعات الملحة في ضوء الوعي الذاتي والمراقبة الذاتية لمدى التقدم نحو تحقيق تلك الأهداف .

ويذكر (Neal & Caray 2004) أن أفكار "كارفر" انطلقت من منظور التدخلات الدافعية في تعديل السلوك خاصة سلوك الإدمان، حيث يرى أن تنظيم الذات كعملية تتكون من ست مراحل: - المدخلات المعلوماتية - تقييم الذات - الرغبة في التغيير - التخطيط والانجاز - التقييم النهائي.

وتشير نماذج التغذية الراجعة لتنظيم الذات كالتالي وضعها "كارفر وشاير" إلى ثلاث مكونات رئيسة لتنظيم الذات، والتي ينبثق عنها ثلاث مسارات محتملة تشير إلى الفشل في تنظيم الذات.

تعتبر معايير العنصر الأول من عناصر تنظيم الذات، وهي المثل العليا والأهداف ومفاهيم أخرى لحالات محتملة حيث يعتبر تنظيم الذات مقيداً بدون وضوح وانسجام المعايير، لذلك فإن المعايير المتعارضة يمكن لها أن تمنع حدوث تنظيم ذاتي فعال، ويعود ذلك إما لنقص ما في المعايير أو لوجود مأزق ومعضلة في الصراع.

العنصر الثاني هو المراقبة، إن مرحلة اختيار نماذج التغذية الراجعة يتضمن مقارنة الحالة الفعلية للذات مع المعايير، ولتطبيق ذلك فعلى المرء أن يراقب نفسه، والمحافظة على تعقب أو تقفي تصرفات وأفعال شخص ما يساهم بشكل فعال في نجاح تنظيم الذات، ولذلك فإنه عندما يتوقف الناس عن مراقبة أنفسهم وتصرفاتهم، يميلون إلى فقدان السيطرة.

أما العنصر الثالث من عناصر تنظيم الذات فهو مشمول في مرحلة التغذية الراجعة، حيث إنه عندما تكشف مرحلة الاختبار بأن الحالة الراهنة لا ترقى إلى مستوى المعايير، يتم تعيين بعض العمليات لتغيير مسار الحالة الراهنة (حلاوين، 2016، 31-32).

ثالثاً- نظرية الحفز السلوكية:

لا تركز هذه النظرية في كيفية إعداد الأهداف فحسب بل تمتد إلى متابعة تلك الأهداف ومدى تحقيق التعديل السلوكي المطلوب ويتجسد هذا عن طريق نماذج (السباب، 2016، 418). ولهذه النماذج أهمية كبيرة في تنظيم الذات إذ إنها لا تتناول كيفية إعداد الأهداف وحسب، بل إنها تمتد إلى متابعة تلك الأهداف، ومدى تحقيق التغيير السلوكي المطلوب، مثل النماذج التي عرضها كلا من: (Weinstein، 1988) و (Prochaska، 1984) و (Clement &) والجدير بالذكر أن هذه النماذج قد اهتمت كذلك بتفسير مراحل تغيير السلوك بداية من وعي الفرد ومشكلته إلى الشروع في اتخاذ القرار بشأنها، ومروراً بالوعي

الذاتي وإصدار السلوك ثم التقدم والنجاح في حل المشكلة، ثم الحفاظ على هذا النجاح، وتجنب الانتكاسة (حلاوين، 2016، 32).

رابعاً - نظرية المصير الذاتي:

وتستند هذه النظرية إلى مفهوم المنفعة الذاتية والتي تتم من خلال تحقيق الذات كمحرك أساسي في الوجود الأفضل للفرد انطلاقاً من أن البشرية تشترك في الحاجات النفسية الأساسية التي يجب أن تشبع لتحقيق نمائها وانسجامها، إذا أنه كلما أشبعت هذه الحاجات أحس الأفراد بالحيوية والانسجام الداخلي والاندماج النفسي، فهذه النظرية تتباين مع نظرية المنفعة حيث تلخص إلى أن البشر ينزعون بطريقة جبلية إلى تحقيق ثلاثة اشباعات نفسية رئيسية وهي الحاجة إلى الاستقلالية، الحاجة إلى القدرة، والحاجة إلى ربط علاقات مع الآخرين (السباب، 2016، 417).

4- المكونات الأساسية للتنظيم الذاتي:

تتكون مهارة تنظيم الذات من بعض الفنيات التي يمكن استخدامها مع بعضها أو استخدام بعض هذه المكونات منفردة، ومن أهم هذه الفنيات :

أولاً- مراقبة الذات (Self- monitoring):

يوصف هذا المكون بأنه الانتباه الواعي والدقيق للسلوك الذاتي للشخص، وكذلك هو عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره كذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه والآثار المترتبة عليها أي يمكن فهم عملية ملاحظة الذات بشكل أفضل على أنها عملية تجميع منطقي للمعلومات عن العوامل التي تؤثر في تصرفات الفرد وسلوكه، وعلى وفق ما تنص عليه التحليلات النظرية الموضوعة بشأن مراقبة الذات يختلف الأشخاص فيما بينهم بشأن المدى الذي آل إليه وعنده يتمكن الفرد من ملاحظة سلوكه والتحكم به (معالي، 2015، 80). وهذه العملية تتطلب ملاحظة الذات بشكل منطقي في معالجة المعلومات الواردة إلى الدماغ والعوامل التي تؤثر في تصرفات الفرد وسلوكه، متفقة مع معتقداتهم وآرائهم الشخصية (السباب، 2016، 418).

ثانياً - التقويم الذاتي:

يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي حصل عليها في مرحلة المراقبة الذاتية، وتتم في هذه المرحلة أيضا عملية مقارنة بين المعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه وبين المعايير التي وضعها لهذا السلوك (معالي، 2015، 80)، وإذا كان هناك تقارب كبير بين معايير الأداء وبين المعلومات المتحصل عليها من التغذية الراجعة فإن النتيجة تكون الرضا عن الذات (حسن، ب ت، 186).

أما ستيرمبيرغ (Stermberg 1986) فقد أكد أن تقويم الفرد لذاته ضمن مهارة التقويم وهي أعلا مستوى من مستويات مهارات التفكير بعد التخطيط عالي المستوى والمراقبة والتحكم، ويرى أن هذا التقويم يتعلق بالأهداف التي يضعها الفرد لرسم سلوكياته وتنفيذها وهذا ما أيده كل من كوستا (Costa 1991) وبيتزا (Beitz 1996) إلى أن هذه المهارات تتم في ثلاث مراحل وهي:

* مرحلة ما قبل المهمة، وتشمل مهارة التخطيط.

* مرحلة أثناء القيام بالمهمة نفسها، وتشمل مهارة المراقبة أو التحكم.

* مرحلة ما بعد القيام بالمهمة، وتشمل التقويم.

وأكد أن هناك تفاعلا دائما مستمرا بين المراحل الثلاثة المتتابعة بسبب احتواء التقويم على تغذية راجعة من خلال التصحيح والتعديل واختيار البدائل السلوكية (حلاوين، 2016، 40).

ثالثاً - تعزيز الذات:

هي محاولة الفرد لأن يكافئ نفسه بصورة مستمرة وذلك من خلال تقديم التعزيز الايجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، وقد يكون هذا التعزيز ماديا أو معنويا، وذلك بقيام الفرد بإقناع نفسه بأن امتناعه عن عمل ما فيه مكافأة له، أو أن يقوم بمكافأة نفسه بالقيام بعمل ما (حسن، ب ت، 186). وهذا يترك أثارا ايجابية في التفكير وبذلك يتم تدعيم وتقوية السلوك وبحثه على التكرار (السباب، 2016، 418).

رابعاً - مرحلة ضبط المثيرات:

يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي حصل عليها في مرحلة المراقبة الذاتية، وتتم في هذه المرحلة أيضا عملية مقارنة بين المعلومات

التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه وبين المعايير التي وضعها لهذا السلوك) معالي، 2015، 80).

ويحدث ضبط المثير عادة عن طريق تعزيز السلوك عدة مرات بوجود مثيرات بيئية معينة يزداد احتمالية حدوثه بوجود تلك المثيرات وتتقص في غيابها، فالمقصود بضبط المثيرات إذن هو التحكم في السلوك من خلال التحكم بالمثيرات التي تسبقه (حسن، ب ت، 187). من خلال ما سبق يمكننا أن نقول أنه هناك أربع مكونات للتنظيم الذاتي ضرورية في تنظيم أو تعديل أي سلوك وهي: مراقبة الذات، تقويم الذات، تعزيز الذات، ضبط المثيرات.

5- أسس ومقومات التنظيم الذاتي:

تقوم إستراتيجية التنظيم الذاتي على مجموعة من الأسس وتتمثل فيما يلي:

1- أن الكثير من السلوكيات لا يكون من السهل تعديلها من جانب أشخاص غير المسترشد (المريض نفسه) مثل الغضب أو العدوان وبعض هذه السلوكيات تؤدي إلى شعور المريض بعدم الارتياح رغم أن بعضها لا يلاحظه الآخرون.

2- إن المواقف الخاصة بالمشكلات السلوكية ترتبط عادة بشكل وثيق مع ردود الفعل الذاتية ومع بعض الأنشطة المعرفية (العقلية) مثل التفكير، والتخيلات، أو التخطيط، وهذه السلوكيات لا يمكن التعرف عليها عن طريق الملاحظة المباشرة، فإذا كان لدى الفرد مخزون سلوكي للتصرف على أساس من أفكاره، فإن تغيير الاستجابات المعرفية يصبح المهمة الأولى في عملية المساعدة، ولكي نراقب هذه السلوكيات ونغيرها فإن المرشد عليه أن ينقل المسؤولية الأساسية للمسترشد.

3- أن تغيير السلوك أمر صعب، وغالبا ما يكون غير سار وكثير من المسترشدين يبحثون عن المساعدة، ولكنهم في الغالب لا يملكون الدافعية لتغيير السلوك بقدر ما يكون دافعهم هو التخفيف من المضايقات الحالية دون تعديل نمط حياتهم، ولهذا فإن الهدف الأول في برامج تنظيم الذات مساعدة المسترشد على تكوين دافعية للعلاج وتعديل السلوك.

4- يؤكد باندورا أن الأفراد يمتلكون القدرة على ضبط الذات عن طريق التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5- إن الفائدة من برامج تعديل السلوك لا تكمن فقط في إزالة أعراض المشكلة، وإنما يجب أن يتعلم المسترشد في العلاج مجموعة من المهارات التي يمكن تعميمها مثل استجابات المواجهة وتقدير المواقف، ونتائج السلوك، وتنمية قواعد للسلوك تتناسب مواقف المشكلات، والتي تساعد المسترشد على التعامل مع المشكلات في المستقبل بشكل أفضل مما اعتاد أن يتعامل به معها في الماضي (أبو سليمة، 2010، 444).

نستنتج من خلال ما سبق أن تغير السلوك أمر صعب وأن الكثير من السلوكيات يكون الفرد فيها هو المسئول الأول في تعديلها وأن الفائدة من هذه البرامج لا تكمن في إزالة الأعراض فقط وإنما يتعلم منها الفرد مجموعة من المهارات التي يمكن تعميمها مثل أسلوب المواجهة وتقدير المواقف .

خلاصة الفصل:

إن تنظيم الذات يعتبر فن تفجير أفضل الطاقات الذاتية أو إدارة وتنظيم المرء لأفكاره ومشاعره وطاقاته نحو تحقيق الأهداف، وتعني الالتزام الجاد بالوسائل والآليات أو الخطوات المنهجية العملية للتغيير النفسي.

وعليه تناولنا في هذا الفصل نشأة مفهوم التنظيم الذاتي وتعريفه، ومن ثم حاولنا إبراز أهمية التنظيم الذاتي وتأثيره على الأفراد، ثم تناولنا النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي وبعدها تطرقنا إلى المكونات الأساسية للتنظيم الذاتي (مراقبة الذات، التقويم الذاتي، تعزيز الذات، مرحلة ضبط المثيرات)، وفي الأخير تطرقنا إلى أسس ومقومات التنظيم الذاتي بأنه: هناك بعض السلوكيات لا يمكن تعديلها إلا من خلال الشخص نفسه، وكذلك أنه من هدف برامج تنظيم الذات هو مساعدة المسترشد على تكوين دافعية للعلاج وتعديل السلوك.

الفصل الثالث:

جودة الحياة

- تمهيد

1- نشأة مفهوم جودة الحياة وتعريفه

2- النظريات المفسرة لجودة الحياة

3- أبعاد جودة الحياة

4- مؤشرات جودة الحياة

5- معوقات جودة الحياة

6- آليات تحقيق لجودة الحياة

- خلاصة الفصل

تمهيد:

موضوع جودة الحياة من الموضوعات الحيوية التي تمثل لب علم النفس الايجابي، حيث تعتبر جودة الحياة من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية إذ ظهر هذا المفهوم خلال العقدین الأخيرین من القرن الماضي والذي سرعان ما حظي بالتبني الواسع، لما له من آثار ايجابية على حياة الأفراد حيث يختلف الأفراد في نظرتهم إلى هذه الحياة الجيدة أو المريحة من فرد إلى آخر باختلاف المتغيرات البيئية والإمكانات المادية والمعنوية، ويمكننا القول في هذا الإطار أن مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية وكما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية وغير ذلك من العوامل التي تؤثر في الفرد.

في هذا الفصل سنحاول تسليط الضوء على نشأة مفهوم جودة الحياة وتعريفه، وتناول النظريات المفسرة لجودة الحياة، ومنه إلى أبعاد جودة الحياة، وصولاً إلى مؤشرات جودة الحياة، ومن ثم نتطرق إلى معوقات جودة الحياة، وأخيراً إلى آليات تحقيق جودة الحياة.

1- نشأة مفهوم جودة الحياة وتعريفه:

يُعد كتاب الأخلاق لأرسطو (384-322 ق م) أحد المصادر المبكرة التي تعرضت لتعريف جودة الحياة حيث قال: إن كلا من العامة أو أصحاب الطبقة العليا يدركون الحياة الجيدة بطريقة واحدة وهي أن يكونوا سعداء ولكن مكونات السعادة عليها خلاف إذ يقول بعض الناس شيئاً ما في حين يقول آخرون غيره ومن الشائع كذلك أن الرجل نفسه يقول أشياء مختلفة في مختلف الأوقات فعندما يقع فريسة المرض فإنه يعتقد أن السعادة هي الصحة وعندما يكون فقيراً يرى السعادة في الغنى ويرى أرسطو أن الحياة الطيبة تعني حالة شعورية، ونوعاً من النشاط وما ذلك بالتعبير الحديث سوى جودة الحياة (مسعودي، 2015، 204).

حيث ظهر مصطلح جودة الحياة بعد الحرب العالمية، مع تزايد الوعي بضرورة تحقيق المساواة الاجتماعية، مما أدى بالباحثين إلى محاولة الكشف عن المؤثرات الصحية والاجتماعية والنفسية للحياة الجيدة، وكان أول ظهور لهذا المفهوم في أدبيات الدراسات الطبية والرعاية الصحية خلال حقبة الستينات من القرن العشرين، وذلك للتعبير عن خبرات الأفراد عن صحتهم الخاصة (المشاقبة، 2015، 33).

وأصبحت نوعية الحياة من الأولويات لدى المجتمعات الغربية بعد الحرب العالمية الثانية، وأدخل المفهوم إلى معجم المفردات، واستخدم للتعبير عن الحياة الهائلة والتي تتشكل من عدة مكونات منها: العمل والمسكن، والبيئة، والصحة.(مسعودي، 2015، 204).

ولقد زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة (محمدي و بوعيشة، 2013، 3). من الناحية اللغوية يرتبط مفهوم الجودة بالكلمة اللاتينية وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان.

كما تعني الجودة حسب قاموس اكسفورد: الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم أن يميزوا بين الجودة العالية والجودة المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين النوعين من الجودة (مشري، 2014، 223).

تعريف جودة الحياة وفقا لمنظمة الصحة العالمية(1998): عند محاولة تعريف جودة الحياة غالبا ما يشار إلى تعريف منظمة الصحة العالمية(1998) بوصفه من أكثر التعريفات توضيحا للمضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وانشاق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع : أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة (الكبيسي، 2016، 431).

يُعد هذا التعريف من التعريفات الشاملة لجودة الحياة كونه قد جمع بين جميع جوانب الجودة في حياة الفرد على اختلافها وتنوعها.

أما منظمة اليونسكو: فهي تعتبر نوعية الحياة مفهوما شاملا يضم جوانب الحياة ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته وعلى ذلك فجودة الحياة لها ظروف موضوعية، ومكونات ذاتية ولقد ارتبط هذا

المفهوم منذ البداية بسعي المجتمعات الصناعية نحو التنمية والارتقاء بمتطلبات الأفراد عن طريق تحقيق الوفرة الاقتصادية لمواجهة إشاعات الأفراد وتطلعاتهم وطموحاتهم (محمد، 2017، 456).

أما عبد المعطي (2005) فيعرف جودة الحياة بأنها التعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية والنفسية التي تقدم لأفراد المجتمع، وهي التي تعبر عن نزوع الأفراد نحو نمط حياة يتميز بالترف، وهذا النمط يمكن أن يتحقق في المجتمعات التي استطاعت حل كافة مشاكلها المعيشية (منسي و كاظم، 2006، 65).

ويعرفها (Felce، 1997) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بالقيم الشخصية للفرد التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به وما تواجهه من مشكلات لتحقيق الرضا الذاتي (العادلي، ب ت، 678).

وعرفها الأشول (2005) بأنها تتمثل في درجة رقي ومستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم لهم لحاجاتهم المختلفة، ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم، أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد (بحرة، 2015، 13).

ويرى كل من عبد الفتاح وحسن (2006) أن جودة الحياة هي درجة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة. فضلا عن مدى إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع (حرطاني، 2014، 20).

كما ترى كارول رايف أن 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 استقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين واستمراره فيها، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية (مشري، 2014، 226).

ويعرفها جنكر وآخرون(2004) على أنها بالإضافة إلى تحرر المرء أو خلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي، فهي التقدير الإيجابي للذات، الاتزان الانفعالي، الإقبال على الحياة وتقبل الآخرين(بلعباس، 2016، 55).

من خلال التعريفات السابقة نرى أنهم قد اشتركوا في أن جودة الحياة هي شعور الفرد الداخلي بالرضا والسعادة والطمأنينة النفسية، في حياته الخاصة والاجتماعية، ويمكن القول أيضا أنه لا يوجد مفهوم موحد لجودة الحياة فكل عالم أو مختص نظر إليه من جانب اختصاصه أو مجاله الذي يعمل فيه وعرفوه من وجهة نظرهم المتخصصة، ولذا ظهرت وجهات نظر متعددة وغير متفقة على تعريف محدد له.

2- النظريات المفسرة لجودة الحياة:

2-1- من المنظور الفلسفي:

حسب المنظور الفلسفي يتقارب مفهوم الجودة مع مفهوم السعادة، وهذه السعادة لا يمكن أن يصل إليها الإنسان إلا إذا ابتعد عن كل منغصات الحياة وهمومها ومشاكلها، وترك المجال لمزيد من الخيال والإبداع، متجاهلا بذلك مصاعب الحياة(بلعباس، 2016، 60).

إذ يؤكد في الاتجاه الفلسفي على أن جودة الحياة "حق متكافئ في الحياة والازدهار"، وهناك كثير من المواطن التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على جودة الحياة، فمفهوم جودة الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البراجماتية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية وليست النفعية والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر. وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالية تدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخائق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي ثري (بحرة، 2014، 24).

2-2- نظرية التحليل النفسي:

إن فرويد هو الأب الشرعي للتحليل النفسي فهو يرى أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة في الهو والأنا الأعلى.

فالهو هو الذات اللاعقلانية والتي تقيم وزنا لمعايير المجتمع وتتضمن الغرائز الجينية والعدوانية وهي تقوم على مبدأ اللذة الفورية.

أما الأنا فهي الضابط الوسيط بين الهو، حيث تقف بالمرصاد لأفعال الهو حتى لا تخرج إلى عالم الواقع.

أما الأنا الأعلى فهي منظومة اجتماعية تسعى لطبع الشخصية أخلاقيا وفق النمط الثقافي السائد في البيئة والمجتمع، وذلك في ضوء الواقع المثالي وتنبثق من الأنا وتتفرع مع الحياة فهي تتجه نحو المثالية فيتجاوز الواقع فتحكم عليه حكما قيميا (صواب أو خطأ) في نسق السلوك وتميل دور الأنا العليا في الكف لكل رغبات الهو من الجنس والعدوان (خلف الله، 2015، 30).

2-3- نظرية رايف:

تدور نظرية رايف (1999) حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها رايف بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الايجابية في تحسين مراحل حياته، وهذه الأبعاد هي:

• البعد الأول: الاستقلالية وصفاته تتمثل بقدرة الشخص على أن:

- يقرر مصيره بنفسه - يكون مستقلا بذاته - قادرا على مقاومة الضغوط الاجتماعية - يتصرف بطرق مناسبة - منظم في سلوكه - يقيم ذاته بما يتناسب وقدراته الشخصية.

• البعد الثاني: التمكن البيئي ومن صفاته:

- الكفاية الذاتية للفرد - قدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته - قدرته على الإفادة من الفرص المتاحة لديه - قدرته على اتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية - قدرته على اختبار قيمه الشخصية - قدرته على التصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه.

• البعد الثالث: النمو الشخصي ومن صفاته:

- شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر - إدراكه لتطور وتوسع ذاته - انفتاحه للتجارب الجديدة - إحساسه الواقعي بالحياة - شعوره بتحسين ذاته وتطور سلوكه يوما بعد آخر - سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.

• البعد الرابع: العلاقات الايجابية مع الآخرين ومن صفاته:

- رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية - ثقته بالآخرين من حوله - قناعته برفاهية الآخرين - قدرته على التعاطف والتودد للآخرين - اهتمامه بالتبادل الاجتماعي - إظهاره للسلوك التواصل مع الآخرين.

• البعد الخامس: تقبل الذات ومن صفاته:

- إظهار الفرد توجهها ايجابيا نحو ذاته - قبوله بالسمات أو الخصائص المكونة لذاته (السلبية والايجابية) - الشعور الايجابي لحياته الماضية - تفكيره الايجابي لذاته المستقبلية
- يشعر بخصائص ذاته المميزة - يظهر النقد الايجابي لذاته.

• البعد السادس: الهدف من الحياة ومن صفاته:

- أن يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة الماضية والحاضرة.
- أن يضع أهدافا تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها.
- أن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة.
- أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته.
- أن يكون قادرا على الإدراك الواضح لأهداف حياته.
- أن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة.

ولقد بين رايف أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وإن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة (مبارك، ب ت، 726).

2-4- النظرية السلوكية:

إن الاهتمام الرئيسي لهذه النظرية هو السلوك وهي ترى أن معظم سلوكيات الإنسان متعلمة وهي بمثابة استجابات لمثيرات محددة وموجودة في البيئة وتركز على كيفية تعلم السلوك وتعديله.

وهذه النظرية ترى أن الإنسان آلة يتصرف من خلال قوانين وأساليب وذلك في استجابة للقوة الخارجية أو المتغيرات التي تؤثر عليه وهذا يشير إلى أن الشخصية سمات مكتسبة متعلمة. والتعلم يفيد في احتمال حدوث الاستجابة وهذا التغير تم عن الطريق التعزيز أي الثواب والعقاب (خلف الله، 2015، 31).

2-5 نظرية ماسلو:

على وفق نظرية الدافعية التي وضعها ماسلو فإن هناك عددا من الحاجات التي يولد الشخص مزودا بها بشكل فطري والتي تعد محركات لسلوكه، وهذه الحاجات الغريزية هي في العادة موروثية، أما السلوك الذي يتبناه الشخص لإشباعها فهو متعلم أو مكتسب من بيئته ويتأثر بعوامل مختلفة، وعلى هذا الأساس فقد وضع ماسلو الحاجات الإنسانية الأساسية

على شكل بناء هرمي يستند في قاعدته إلى الحاجات الفسيولوجية صعودا إلى حاجات الأمن والسلامة، وحاجات الانتماء والحب، والحاجة إلى الاحترام والتقدير، والحاجة إلى تحقيق الذات التي هي قمة الهرم، أما أسلوب الإشباع لهذه الحاجات فيجب أولا إشباع الحاجات الفسيولوجية ثم الانتقال إلى إشباع الحاجات الأعلى فالأنا الأعلى، أي لا يمكن إشباع الحاجة الأعلى إلا بعد إشباع الحاجة الأدنى وهكذا صعودا إلى قمة الهرم.

وقد أكد ماسلو في نظريته أن هناك مجموعة حاجات أساسية وحاجات نمو الذي وضعها بشكل هرمي متصاعد حسب الأهمية وأن جودة الحياة تتوقف على مستوى إشباع تلك الحاجات العليا يؤدي ذلك به إلى الشعور بالسعادة العميقة وسمو في العقل وإثراء حياة الفرد الداخلية (راضي، ب ت، 703).

حسب المنظور الفلسفي فإن جودة الحياة تأتي من معرفة الحقيقة ومن تطهير الإنسان نفسه من الانفعالات المكبوتة والمؤلمة.

حسب نظرية فرويد نخلص في الأخير إلى أن الشخص الذي يستطيع الموازنة بين (الهو والأنا والأنا الأعلى) فهو الذي يتمتع بجودة حياة جيدة.

وحسب نظرية رايف نخلص إلى أنه حدد ستة أبعاد ويضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية.

وحسب النظرية السلوكية فإن الوصول بالفرد إلى جودة الحياة المرغوبة مرتبط بالبيئة المحيطة، إذ أن البيئة الطبيعية والاجتماعية يعتبرونها أهم من احتياجات الفرد.

وحسب نظرية ماسلو نرى أن هرم ماسلو للحاجات يشكل الأساس في جودة الحياة مقارنة بنظرية التحليل النفسي التي اهتمت فقط بالجانب الذاتي للفرد والنظرية السلوكية التي اهتمت بالسلوك فقط ولكن نظرية ماسلو اهتمت بالفرد في جميع الجوانب الذاتية والسلوكية والحياتية والنفسية والدينية لذلك تعتبر الأساس في تكوين جودة الحياة.

3- أبعاد جودة الحياة:

اختلف الباحثين في تحديد أبعاد ومكونات جودة الحياة فالبعض رأى أن مفهوم جود الحياة يتكون بعددين أساسيين وهناك من يرى بأنها تتكون من ثلاث أو أربع مكونات.

يرى ماك كاب(1994) أن جودة الحياة تعتمد على بعدين أساسيين:

- البعد الذاتي: ويقصد به مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة وشعور الشخص بالسعادة.

- البعد الموضوعي: يتضمن مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر وهي: الصحة البدنية، العلاقات الاجتماعية، الأنشطة المجتمعية، العمل، فلسفة الحياة وقت الفراغ، مستوى المعيشة، العلاقات الأسرية، الصحة النفسية، التعليم (السلمي، 2015).
- أما عبد المعطي (2005) يرى بأن مفهوم جودة الحياة يتكون من ثلاثة أبعاد وهي:
 - جودة الحياة الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.
 - جودة الحياة الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.
 - جودة الحياة الوجودية: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه (نعيسة، 2012، 149)، وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد، والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع (الطائي، 2016، 183).
- كما حدد good أربعة أبعاد أساسية لجودة الحياة هي حاجات الفرد والتوقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه والمصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعيا والنسيج البيئي بإشباع هذه الحاجات (السلمي، 2015، 47).
- وتقرر منظمة الصحة العالمية (W.H.O) أن جودة الحياة تشير إلى محاولة الوصول للكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان في الأبعاد التالية:
 - البعد الجسمي: والجودة فيه توضح كيفية التعامل مع الألم، وعدم الراحة، والنوم، والتخلص من التعب، والطاقة، الحركة العامة.
 - البعد النفسي: ويتضمن المشاعر والسلوكيات الايجابية، وتركيز الانتباه، والرغبة في التعلم، والتفكير والذاكرة، وتقدير الذات، ومظهر الإنسان، وصورة الجسم، ومواجهة المشاعر السلبية.
 - البعد الاجتماعي: ويتضمن العلاقات الشخصية والاجتماعية، والمساندة الاجتماعية، والزواج الناجح مع التأكيد على التوافق الزوجي.

- بعد الاستقلالية: ويعني أنه كلما ارتفعت مقدرة الفرد على الاستقلالية، كلما توقعنا جودة عالية للحياة، ويتضمن ذلك البعد حيز الحركة الذي يتمتع به الفرد في حياته، وأنشطة الحياة اليومية التي يقوم بها، ودرجة الاعتماد على الأدوية الطبية والمساعدات.

- البعد الديني: ويعني الالتزام الأخلاقي، وتحقيق السعادة الروحية من خلال العبادات.

- البعد البيئي: ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابي، والشعور بالأمن والأمن الجسمي، ومصادر الدخل، والمشاركة في فرص الترقية، ومدى الابتعاد عن مصادر التلوث والضوضاء، وإشارات المرور والمواصلات (الفزي، 2015، 37).

ويقدم كلا من فليس وبيري (1995) نموذجاً لجودة الحياة تتكامل في هـ المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة، والقيم الفردية ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد هي: الصلاحية الجسمية، الرفاهية الاجتماعية، الرفاهية المادية، الصلاحية الانفعالية، النمو والنشاط (أبو شمالة، 2016، 24).

وعلى العموم، نلاحظ أن الباحثين قد اختلفوا في تعداد وتسمية أبعاد جودة الحياة إلا أنه هناك اتفاق عام حول البعد الذاتي لأنه يخص الرضا الشخصي والبعد الموضوعي لأنه يخص المستلزمات المادية بكل أنواعها التي يوفرها المجتمع.

4- مؤشرات جودة الحياة:

تتحكم في تحديد مؤشرات جودة الحياة عدة عوامل وهي تختلف من فرد لآخر وذلك حسب ما يراه من معايير لتقييم حياته.

وتتمثل مؤشرات جودة الحياة حسب بعض الباحثين في :

1- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.

2- القدرة على التحكم.

3- الصحة الجسدية والعقلية.

4- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.

5- المعتقدات الدينية- القيم الثقافية والحضارية.

6- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة

له والذي يحقق سعادته في الحياة (حرطاني، 2014، 26).

من جهته فقد حدد فلوفيلد (1990) مؤشرات لجودة الحياة في ما يلي:

1- الإحساس بجودة الحياة: حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به، وتقاس عادة بالدرجة التي يحصل عليها المجيب عن فقرات مقياس الإحساس التي يعدها الباحثون (خلف الله، 2015، 19).

2- المؤشرات النفسية: تتبدى في درجة شعور الفرد في القلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

3- المؤشرات الاجتماعية: تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية (البصري وحسين، 2017، 247).

4- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

5- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد على حالته الصحية والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء ، والقدرة الجنسية (الفرزي، 2015، 37). وهذه المؤشرات تعتبر مؤشرات جيدة لقياس جودة الحياة ويمكن استخدامها عند إعداد مقاييس في هذا المجال (حساني، 2015، 58).

ويمكن أن نخلص إلى أن مؤشرات جودة الحياة تتمثل جميعها في قوة الإيمان وأن نكون مؤمنين وليس مسلمين فقط، فالمسلم هو الذي ينطق بالشهادة، أما المؤمن هو الذي ينفذ جميع شرائح الدين الإسلامي التي تشمل جميع مؤشرات جودة الحياة التي تجعل الإنسان لديه جودة حياة عالية.

5- معوقات جودة الحياة:

خلق الإنسان لكي يعيش في سعادة، ولا بد من توافر مقومات لهذه الحياة، وحياة الإنسان لا تقتصر فقط على تلبية الحاجات الأساسية والضرورية لضمان بقائه، بل تشمل كل ما يُحسن جودة حياته وتميزه عن باقي الأفراد، مثل المقومات العقلية والنفسية والوجدانية والاجتماعية، والقدرة على التفكير والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والأوضاع الاقتصادية، والتي يحدد كل فرد الشيء المهم له والتي تحقق له السعادة والرضا في حياته (المضحى، 2017، 14).

ويتضمن البناء النفسي كل من مكامن القوة ومواطن الضعف، وإذا أردنا أن نحسن جودة الحياة للإنسان علينا أن لا نركز فقط على المشكلات بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة واستخدام وتوظيف كافة القدرات والإمكانيات لتحسين جودة الحياة.

ويجب عند وصف مكامن الضعف في جودة الحياة أن نميز بين الظروف الداخلية والتي يقصد بها الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، والظروف الخارجية والتي يقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص، وتتضح المعوقات في الظروف الداخلية للمرض والإعاقات والخبرات الحياتية السلبية أما الظروف الخارجية فتتضح في نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية وظروف الحياة أو المعيشة البيئية (شيخي، 2014، 94).

ويحدد الطائي (2015) معوقات جودة الحياة كالتالي:

- ضغوط الحياة:

أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي وما نشأ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي، وقد يواجه الفرد يوميا العديد من الضغوط في البيت والشارع ومكان العمل وغيره.

- الحروب:

وما يصاحبها من توتر وخوف وقلق وخسائر في الأرواح والممتلكات وتحتيم المثل والأخلاقيات والشعور بالضيق وفقدان الأمن كل هذا يؤثر سلباً على جودة الحياة.

- الكوارث:

مثل الزلازل والفيضانات والأوبئة الفتاكة وتلوث الهواء وغيرها كلها معوقات طبيعية لجودة الحياة، بالإضافة إلى الأمراض، الجهل، التعصب الديني التخلف العلمي والثقافي (الطائي، 2015، 61).

ومما سبق يمكننا أن نخلص إلى أن كل من الظروف الداخلية والخارجية تعتبر عامل مهم وأساسي للوصول بالفرد إلى مستوى عال من جودة الحياة وأي خلل في هذه الظروف أو العوامل فإن مستوى جودة الحياة ينخفض.

6- آليات تحقيق جودة الحياة:

لكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لابد من أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل فيما يلي:

6-1 إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:

ويذكر الغندور (1999) أن البعض يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية وأن تصنيف ماسلو للحاجات يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولوياتها وهي: - الحاجات الفسيولوجية. - الحاجة للأمن. - الحاجة للانتماء. - الحاجة للمكانة الاجتماعية. - الحاجة لتقدير الذات.

حيث أن إشباع الحاجات الأساسية هي ضرورة لكل فرد من أفراد المجتمع، وبشكل عام قد تتفاوت من فرد لآخر من حيث درجة تحقيقها على الرغم من وجود بعض الظروف المحيطة بالفرد.

6-2 تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

يرى كل من Kurt & tory أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، فقد قام Viterso (2004) بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل تنمية جودة الحياة على (264) من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية، وجودة الحياة من ناحية أخرى.

وعليه يجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك القدرات والطاقات، وأن يقدر ذاته وأن يعمل جاهداً لتحقيقها على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتتحقق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات ومن ثم شعوره بجودة الحياة.

6-3 الوقوف على معنى إيجابياً للحياة:

ويعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوماً هاماً ويعتبر Frankl (1969) أن الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجوداً دائماً. حيث يرى أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.

- تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.

- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرد الإنسان.

وأن المسعى الرئيس للإنسان هو تحقيق معنى لحياته فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه، أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يسعى ويهتم بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته، وهدفًا وقيمة يتوجه إليها، ومن خلال هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من معاناة تستحق أن تعاش.

4-6 توافر الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك الفرد ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، فالصلابة النفسية سمة ذات ثلاث أبعاد، الالتزام والتحكم والتحدى، يستطيع الإنسان من خلالها مواجهة الصعاب والأزمات التي تقف عائق بينه وبين التمتع بالحياة، والرضا عنها والشعور بمعناها.

فالصلابة النفسية تعد إحدى المتغيرات الشخصية الايجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الآثار النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض للضغوط.

5-6 التدين:

العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن التدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب (بية، ب ت، 358).

7-6 التوجه نحو المستقبل:

تشير شقير (2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعوره بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئًا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة (شيخي، 2016، 101).

وفي الأخير يمكن أن نخلص إلى أن الفرد عليه أن يدرك بأنه يمتلك العديد من الطاقات والقدرات، وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها، وأن لا يقلل من قيمة نفسه ويستسلم لها، وعليه أن يتحدى كل العقبات والصعوبات التي تعترضه في الحياة وأن يرضى بذاته لكي يصل إلى الشعور بجودة الحياة.

خلاصة الفصل:

من خلال عرضنا للجانب النظري لجودة الحياة تبين لنا أن مفهوم جودة الحياة له أهمية بالغة في حياة الأفراد والمجتمعات، نظرا لكونه قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن تعترض الفرد والمجتمع معاً، ولكي نحقق جودة الحياة يجب أن نبحث عن الجودة في كافة تفاصيلها من الناحية الاجتماعية ومن الناحية الصحية والاقتصادية والدينية، فكلما كانت تحتوي كل منها على جوانب إيجابية فهذه يعني تحقيقه لمؤشرات جودة الحياة المنشودة، وينبغي على الفرد كذلك أن يتبنى منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية مع تلبية رغباته بشكل متوازن والاهتمام بالإبداع والابتكار وبالتالي تنمية مهاراته النفسية والاجتماعية.

الإطار الميداني للدراسة

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد

1. منهج الدراسة

2. الدراسة الإستطلاعية

3. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

4. أدوات جمع البيانات

* الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

* إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

5. الأساليب الإحصائية

- خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد أن تعرفنا إلى الجانب النظري والذي يعتبر الخلفية المرجعية، نأتي في هذا الفصل التطبيقي والذي من خلاله يمكن لأي دراسة أن تكتسب الصفة العلمية إذا استندت على قواعد منهجية تنجز في إطارها والتي يحددها موضوع الدراسة وترتكز دقة النتائج التي يتوصل لها الباحث على صحة الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجراءه لبحثه وبناء على ذلك سنتناول في هذا الفصل التطرق إلى أهم الإجراءات المتبعة في هذه الدراسة، وذلك من خلال التعرض إلى المنهج المتبع ومن ثم التطرق إلى الدراسة الإستطلاعية، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وخصائصها السيكمترية وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1. منهج الدراسة :

إن تعدد المناهج أدى إلى تعدد المواضيع واختلافها لكن لكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه، وبداية يمكننا تعريف المنهج العلمي بأنه : الطريقة والإجراءات التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة من أجل التوصل إلى الحقيقة في العلم (الرشيدي، 2000، 21) .

وفي الدراسة الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة والتي تبحث في العلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة عند الأمهات العاملات في مجال التعليم، لذا تم إتباع المنهج الوصفي.

حيث يهدف المنهج الوصفي إلى اكتشاف الوقائع ووصف الظواهر وصفاً دقيقاً وتحديد خصائصها تحديداً كميّاً أو كميّاً فالتحديد الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التحديد الكمي يعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار الظاهرة وحجمها ودرجتها، وكما يقوم بالكشف عن الحالة السابقة للظواهر وكيف وصلت إلى صورتها الحالية ويحاول التنبؤ بما ستكون عليه في المستقبل وباختصار فهي تهتم بماضي الظواهر وحاضرها و مستقبلها (مروان، 2000، 40) .

ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها ولكنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، ونظراً لأن البحث العلمي يرتبط بأبعاد زمنية ومكانية متعددة، ويسعى لتحقيق أهداف مختلفة فإنه يتطلب بلا شك تعدداً في أساليب تطبيقه (مشري، 20، 216).

وبناء عليه، اعتمدنا على المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي و السببي المقارن باعتباره المنهج الأنسب لمعالجة هذا الموضوع.

حيث يهدف الأسلوب الارتباطي إلى معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة، وبهذا المفهوم يتضح أن هدفه يقتصر على معرفة وجود العلاقة أو عدمها، وإذا كانت توجد فهل هي طردية أو عكسية، سالبة أم موجبة؟(العساف، 1995، 261).

وعليه سيمكننا الأسلوب الارتباطي من معرفة هل هناك علاقة سالبة أو موجبة بين متغيري التنظيم الذاتي وجودة الحياة، وما مقدراتها، دون معرفة السبب.

أما الأسلوب السببي المقارن لأنه يهدف إلى تحديد أسباب الحالة الراهنة لظاهرة موضوع الدراسة وتحديد علاقات العلة والمعلول حيث أن العلة والمعلول يكونان قد حدثا ويحاول الباحث دراستهما دراسة تراجعية(أبو علام، 2004، 219) وسيمكننا من معرفة أهمية ومدى اكتساب الأمهات العاملات في مجال التعليم للتنظيم الذاتي وأثره على جودة الحياة بصفة عامة.

كما يمكننا الأسلوب السببي المقارن من دراسة دلالة الفروق في مستوى التنظيم الذاتي وجودة الحياة باختلاف التخصص و الأقدمية في التدريس لاستخلاص الإستنتاجات.

2. الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الأساسية والهامة التي يجب القيام بها في البحث العلمي والتي من خلالها يمكن للطالبة الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مروان، 2000، 38).

1.2 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

تم في هذه الدراسة القيام بالدراسة الاستطلاعية بغرض :

1. التعرف على ميدان الدراسة والتدرب على خطوات التطبيق المبدئي لها، وتحديد الصعوبات والعراقيل لمواجهتها أو تفاديها في الدراسة الأساسية .
 2. التعرف على المجتمع الأصلي للعينة والقيام بحصر عينة الدراسة .
 3. التدرب على أدوات الدراسة لتحقيق من خصائصها السيكمترية، من حيث صدقها وثباتها .
 4. التأكد من سهولة فهم أفراد العينة لأدوات البحث وكيفية الإجابة عليها بطريقة صحيحة.
- وعليه ولتحقيق هذه الأهداف قمنا بإجراء زيارات ميدانية لبعض المدارس على مستوى بلدية الوادي من أجل حصر الأستاذات المتزوجات اللاتي لديهن أبناء من أجل معرفة مجتمع الدراسة .

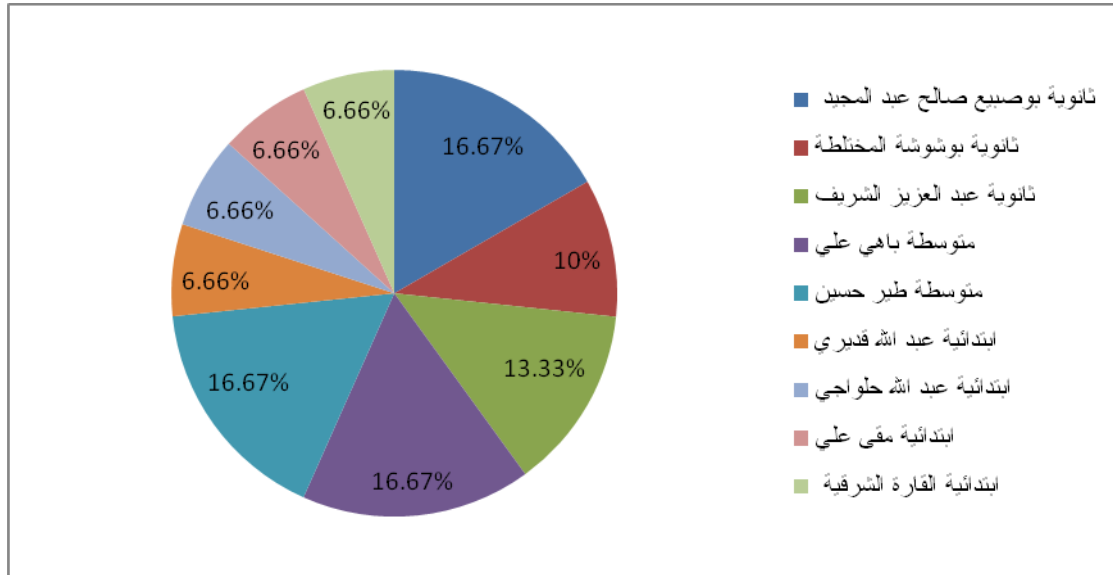
2.2 عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار 30 أستاذة متزوجة ولها أبناء كعينة للدراسة الاستطلاعية بثمانية مدارس (بوصبيح صالح عبد المجيد، ثانوية بشوشة المختلطة، ابتدائية عبد الله حلواجي، ابتدائية مقى علي، ابتدائية عبد الله قديري، ثانوية عبد العزيز الشريف، متوسطة طير حسين، متوسطة باهي علي، ابتدائية القارة الشرقية). للموسم الجامعي 2017 / 2018. وقد تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية ضمن المعايينات الاحتمالية بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة، من خلال عملية السحب والتعرف على عدد و أسماء الأمهات العاملات في مجال التعليم حسب المدارس والتخصصات التي ينتمون إليها وهي موضحة في الجدولين التاليين:

جدول (01) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب المدارس

المدارس	عددهم	النسبة
1 ثانوية بوصيب صالح عبد المجيد	5	16.67 %
2 ثانوية بوشوشة المختلطة	3	10 %
3 ثانوية عبد العزيز الشريف	4	13.33 %
4 متوسطة باهي علي	5	16.67 %
5 متوسطة طير حسين	5	16.67 %
6 ابتدائية عبد الله قديري	2	6.66 %
7 ابتدائية عبد الله حلواجي	2	6.66 %
8 ابتدائية مقي علي	2	6.66 %
9 ابتدائية القارة الشرقية	2	6.66 %
المجموع	30	100 %

والشكل التالي يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب توزيعهم على المدارس



شكل (1): توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب توزيعهم على المدارس

جدول (02) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب التخصصات

المدارس	التخصص	عددهم	النسبة
1 ثانوية بوصبيح صالح عبد المجيد	علوم	2	% 6.66
	فيزياء	2	% 6.66
	انجليزية	1	% 3.33
2 ثانوية بوشوشة المختلطة	أدب عربي	2	% 6.66
	انجليزية	1	% 3.33
3 ثانوية عبد العزيز الشريف	أدب عربي	1	% 3.33
	رياضيات	2	% 6.66
	علوم	1	% 3.33
	أدب	2	% 6.66
4 متوسطة باهي علي	انجليزية	1	% 3.33
	رياضيات	1	% 3.33
	علوم	1	% 3.33
	أدب عربي	3	% 10
	فيزياء	1	% 3.33
5 متوسطة طير حسين	فرنسية	1	% 3.33
	أدب	1	% 3.33
	فيزياء	1	% 3.33
6 ابتدائية عبد الله قديري	أدب	1	% 3.33
	فيزياء	1	% 3.33
7 ابتدائية عبد الله حلواجي	أدب عربي	2	% 6.66
8 ابتدائية مقي علي	أدب عربي	2	% 6.66
9 ابتدائية القارة الشرقية	أدب عربي	2	% 6.66
	6	30	100

والشكل التالي يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب توزيعهم على المدارس والتخصصات



شكل (2): توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية حسب توزيعهم على المدارس والتخصصات

3.2 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

توصلت الطالبة من خلال الدراسة الاستطلاعية إلى جملة من النتائج أهمها :

- التعمق في موضوع الدراسة والتأكد من ضرورة دراسته وأهمية النتائج التي يمكن أن أصل إليها .

. الوقوف على الخصائص السيكمترية للأداة والتأكد من صدقها وثباتها .

. التأكد من مدى وضوح البنود للمبحوثين .

. حصر المشكلات والصعوبات التي واجهتها الطالبة لتفاديها في الدراسة الأساسية .

. التدريب على التقنيات والأدوات لتطبيقها بالشكل السليم والصحيح .

3-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (أنجرس، 2006، 299). حيث اشتملت عينة الدراسة على عينة الأمهات العاملات بمجال التعليم المعنيات من طرف وزارة التربية الوطنية واللاتي يمارسن مهام التربية والتعليم في المؤسسات التربوية في بعض مدارس بلدية الوادي، إذ بلغ حجم المجتمع الأصلي لهن (110) وقد تم استخدام طريقة المسح الشامل، حيث تم تطبيق الأداة على كل الأمهات العاملات بمجال التعليم بالمدارس التي أمكن تطبيق الدراسة فيها.

وبهدف تحديد المجتمع الأصلي للدراسة وضبط امكانية تعميم نتائجها، يمكن القول أن ذلك يعتمد على محددات وشروط موضوعية على ضوء موضوع الدراسة وطبيعة متغيراتها والضبط المنهجي اللازم لدقة النتائج المتوصل إليها، بحيث تجعل عملية تحديد المجتمع الأصلي تسير وفق شروط معينة.

ومن هذا المنطلق :

* تم في هذه الدراسة الاقتصار على الأمهات العاملات بمجال التعليم دون الأستاذات اللاتي ليس لديهن أبناء وهذا لما تعانيه الأم العاملة من ضغوط أكثر وصعوبة في تنظيم ذاتها وذلك بسبب كثرة انشغالاتها ومسؤولياتها تجاه أسرتها وأبنائها.

* تم في هذه الدراسة الاقتصار على هذه المدارس لإمكانية وسهولة الاتصال بهم وكذلك لوجود استاذات وأساتذة ومساعدتين تربويتين أبدوا استعدادهم للمساعدة في تطبيق وجمع أدوات الدراسة عنهن.

و الجدول التالي يوضح توزيع العينة على المدارس وعدد المقاييس التي وزعت على جميع الأمهات العاملات بمجال التعليم والمسترجعة منها والتي لم ترجع والمحذوفة .

جدول (03) توزيع العينة على المدارس وعدد المقاييس التي وزعت على جميع الأساتذة والمسترجعة منها والتي لم ترجع والمحذوفة

المحذوفة	لم ترجع	المسترجعة	الموزعة	المدارس
0	3	6	9	1- ثانوية بوصبيع صالح عبد المجيد
1	5	4	10	2- ثانوية عبد العزيز الشريف
0	0	5	5	3- ثانوية بشوشة
0	3	7	10	4- ثانوية السعيد عبد الحي
0	3	6	9	5- متوسطة طير حسين
2	2	7	11	6- متوسطة باهي علي
1	2	10	13	7- متوسطة عياشي عمر الطاهر
1	10	1	12	8- متوسطة مصباحي مصطفى
0	2	4	6	9- ابتدائية عبد الله حلواجي
0	0	2	2	11- ابتدائية قديري عبد الله
0	0	3	3	12- ابتدائية مقي علي
0	3	1	4	13- ابتدائية القارة الشرقية
0	11	7	18	14- ابتدائية علي عيادي
5	44	61	110	المجموع

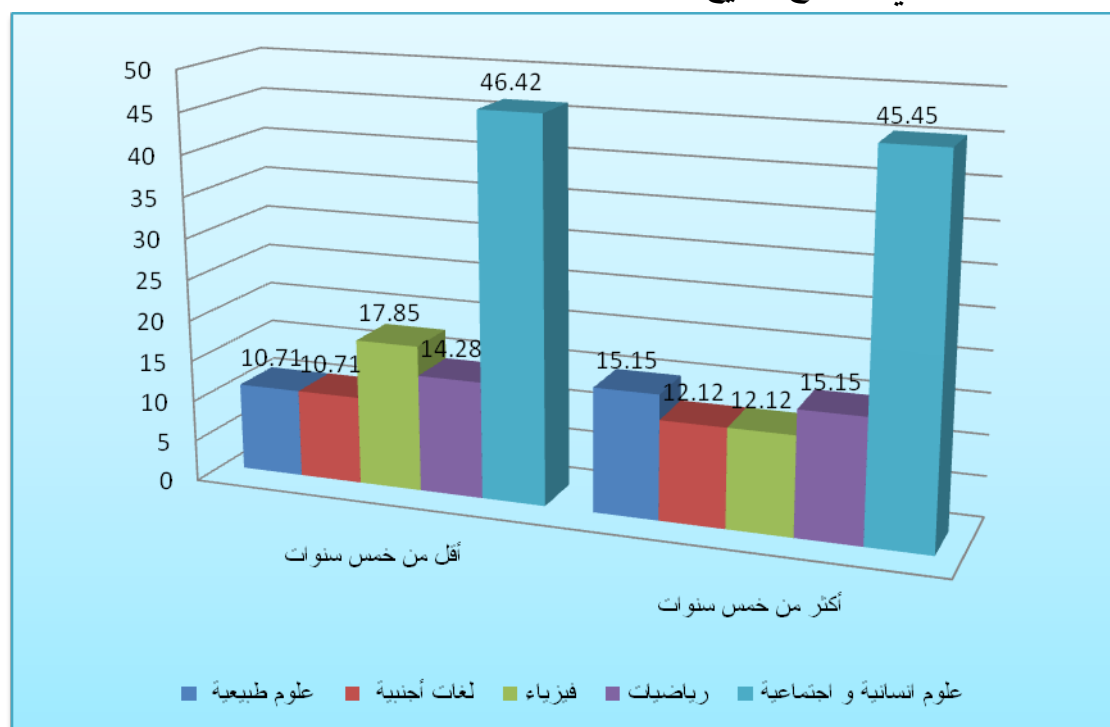
- بعد عملية توزيع أدوات الدراسة 110 نموذج(نسخة) على مجتمع الدراسة بأكمله لمقياسي التنظيم الذاتي وجودة الحياة، وبعد جمعها تم إلغاء 49 نسخة للأسباب التالية :
 - 44 نسخة لم تسترجع.
 - 1 نسخة نتيجة عدم اكتمال الإجابة على مقياس جودة الحياة.
 - 3 نسخة نتيجة لمعيار الحذف في مقياسي التنظيم الذاتي وجودة الحياة.
 - 1 نسخة نتيجة لان الأستاذة ليس لديها أبناء.
- وعلى هذا الأساس؛ أصبح العدد الإجمالي لعينة الدراسة هو 61 أم عاملة بمجال التعليم والجدول التالي يوضح توزيعهم حسب التخصص و الأقدمية في التدريس.

جدول (04) توزيع أفراد العينة الأساسية حسب التخصص و الأقدمية

المجموع	علوم إنسانية واجتماعية	رياضيات	فيزياء	لغات أجنبية	علوم طبيعية	التخصص الأقدمية
28	13	4	5	3	3	أقل من خمس سنوات
100	46.42	14.28	17.85	10.71	10.71	النسبة %
33	15	5	4	4	5	أكثر من خمس سنوات
100	45.45	15.15	12.12	12.12	15.15	النسبة %
61	28	9	9	7	8	المجموع

يوضح الجدول رقم(04) تفوق نسبة تخصص العلوم الانسانية والاجتماعية على التخصصات الأخرى في عينة الدراسة الأساسية، حيث تمثل نسبة تخصص العلوم الانسانية والاجتماعية 46.42 % وهذا خاص بالأمهات العاملات بمجال التعليم اللاتي لديهن معدل الأقدمية أقل من خمس سنوات. و 45.45 % خاص بالأمهات العاملات بمجال التعليم اللاتي لديهن معدل الأقدمية أكثر من خمس سنوات مقابل نسب ضعيفة للتخصصات الأخرى.

والشكل التالي يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصصات والأقدمية



شكل (03): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصصات والأقدمية

4- أدوات جمع البيانات:

يحتاج الباحث في دراسته إلى أدوات محددة لجمع البيانات والمعلومات الضرورية التي تساعد في دراسته، والتي تحدد طبيعة مشكلة الدراسة وفروضها والأهداف التي ستحقق بها.

ونظراً لطبيعة الموضوع ومختلف متغيراته تم الاعتماد على الأدوات التالية:

- مقياس التنظيم الذاتي لـ Bandy & Moor, 2010 (العيثاوي، 2014، 153).
- مقياس جودة الحياة لـ منظمة الصحة العالمية 1997 (المضحي، 2017، 90).

1- مقياس التنظيم الذاتي لـ Bandy & Moor, 2010:

بما أن البحث الحالي يستهدف قياس التنظيم الذاتي عند فتوجب اعتماد أداة ملائمة لقياس التنظيم الذاتي، وبعد إطلاع الطالبة على الدراسات العربية وجدت مقياساً أجنبياً لـ (Bandy & Moor, 2010) وهو مُعد ليناسب المراهقين والذي اعتمد على النظرية المعرفية الاجتماعية لـ (باندورا) حيث قامت الباحثة (العيثاوي، 2014) بتعريب النسخة الأصلية بالاستعانة بأحد الأساتذة المختصين في اللغة الانجليزية وتم تبني هذا المقياس بعد تعديل

العبارات بما يتناسب وعينة الدراسة، حيث كان التعديل فقط في تغيير صيغة المخاطب من المذكر إلى المؤنث .

حيث تضمن المقياس فقرات في الاتجاه الإيجابي وفقرات في الاتجاه السلبي حتى لا توحى للمستجيب بالهدف من المقياس، وتجنب فيما يسمى: رغبة المستجيب في إرضاء الباحث أو أن يظهر بصورة مثالية، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (05) البنود الموجبة والسالبة الاتجاه في مقياس التنظيم الذاتي

البنود الموجبة	البنود السالبة	
11، 10، 9، 8، 5، 4، 3، 2، 14، 17، 20، 21، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 36.	1، 6، 7، 12، 13، 15، 16، 18، 19، 22، 33، 34، 35.	أرقام البنود
23	13	عدد البنود
36		العدد الكلي

وكانت بدائل الإجابة كما يلي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي أبداً) وأعطيت لبدائل الإجابة درجات متدرجة من 03 إلى 01 بالنسبة للبنود الموجبة، والعكس بالنسبة للبنود السالبة. كما يوضحه الجدول التالي:

جدول(06) توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس التنظيم الذاتي

البدائل	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي أبداً
الدرجات للبنود الموجبة	3	2	1
الدرجات للبنود السالبة	1	2	3

* تعليمات المقياس:

إن من خطوات إعداد المقياس صياغة تعليمات الإجابة على المقياس وهذا بمثابة الدليل الذي تهتدي به المستجيبة أثناء إجابتها على فقرات المقياس وقد راعت الطالبة عند وضعها لهذه التعليمات أن تكون واضحة و سهلة ، وقد تضمنت التعليمات سرية المعلومات وأنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، فضلاً عن إخفاء الهدف من المقياس للتغلب على مشكلة التحيز في الإجابة كما تم التأكيد أيضاً على أنه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة ، وأن الإجابة الأفضل هي التي تعبر فيها المستجيبة عن رأيها الخاص بكل صدق وصراحة ، دون الحاجة إلى الاسم،(أنظر الملحق رقم:01).

2- مقياس جودة الحياة :

بما أن البحث الحالي يستهدف قياس جودة الحياة عند الأستاذات اللاتي لديهن أولاد فتوجب اعتماد أداة ملائمة لقياس جودة الحياة لديهن، وبعد إطلاع الطالبة على الدراسات العربية وجدت مقياساً في صورته المختصرة من إعداد منظمة الصحة العالمية (1997) والذي تم ترجمته وتعديله وتقنيته الباحث (المضحى، 2017) ولقد تم تبني هذا المقياس الخاص بمنظمة الصحة العالمية لوضوح وسهولة العبارات ومناسبة الأبعاد للعينة وذلك بعد تعديل العبارات بما يتناسب وعينة الدراسة الحالية، حيث كان التعديل فقط في تغيير صيغة المخاطب من المذكر إلى المؤنث، حيث تضمن المقياس فقرات في الاتجاه الإيجابي وفقرات في الاتجاه السلبي كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (07) البنود الموجبة والسالبة الاتجاه في مقياس جودة الحياة

البنود الموجبة	البنود السالبة	
3، 4، 5، 6، 7، 8، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 21، 22، 23، 24، 25، 26.	1، 2، 9، 20.	أرقام البنود
22	4	عدد البنود
26		العدد الكلي

ويحتوي مقياس جودة الحياة على أربعة أبعاد (بعد الصحة الجسمية، بعد العلاقات الاجتماعية، بعد الصحة النفسية، بعد البيئة) وكل بعد يتضمن عدة بنود وهي موضحة في الجدول التالي:

جدول (08) توزيع عبارات مقياس جودة الحياة على الأبعاد

العدد	أرقام الفقرات التي تقيس البعد	البعد	
8	1-2-3-4-5-6-7-8	الصحة الجسمية	1
5	9-10-11-12-13	العلاقات الاجتماعية	2
7	14-15-16-17-18-19-20	الصحة النفسية	3
6	21-22-23-24-25-26	البيئة	4

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (26 بند)، وكانت بدائل الإجابة كما يلي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وأعطيت لبدائل الإجابة درجات متدرجة من 05 إلى 01 بالنسبة للبنود الموجبة، والعكس بالنسبة للبنود السالبة. كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (09) توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس جودة الحياة

البدائل	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجات للبنود الموجبة	5	4	3	2	1
الدرجات للبنود السالبة	1	2	3	4	5

* تعليمات المقياس:

إن من خطوات إعداد المقياس صياغة تعليمات الإجابة على المقياس وهذا بمثابة الدليل الذي تهتدي به المستجيبة أثناء إجابتها على فقرات المقياس وقد راعت الطالبة عند وضعها لهذه التعليمات أن تكون واضحة و سهلة ، وقد تضمنت التعليمات سرية المعلومات وأنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، فضلاً عن إخفاء الهدف من المقياس للتغلب على مشكلة التحيز في الإجابة كما تم التأكيد أيضاً على أنه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة ، وأن الإجابة الأفضل هي التي تعبر فيها المستجيبة عن رأيها الخاص بكل صدق وصراحة ، دون الحاجة إلى الاسم . (أنظر الملحق رقم: 02)

*** الخصائص السيكمترية لأدوات القياس :** للتأكد من صلاحية المقياس وجب أن يتصف بالخصائص السيكمترية حتى يُعد قابلاً للتطبيق، ومن ذلك تم حساب صدق وثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة مقدرة بـ (30 أم عاملة في مجال التعليم) والنتائج مبينة فيما يلي:

أولاً: مقياس التنظيم الذاتي:

* الصدق:

- وصف صدق مقياس التنظيم الذاتي حسب صاحبه الأصلي (العيثاوي، 2014):

اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري حيث تم عرضه على مجموعة من المحكمين والخبراء (عدد 14) وقد تبينت صلاحية جميع فقراته والبالغ عددها 36 فقرة كما تم استخراج قيم مربع كاي لآراء المحكمين في صلاحية الفقرات وكانت القيم دالة مقارنة بالقيمة الجدولية لمربع كاي.

واعتمدت كذلك على أسلوب المقارنة الطرفية وذلك بمعرفة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، حيث يعد هذا الارتباط مؤشراً على صدق البناء وهذا باستخدام معامل

ارتباط(بيرسون) لقياس الارتباط ولقد كانت جميع الفقرات دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية(398).

- صدق مقياس التنظيم الذاتي في الدراسة الحالية:

تم التحقق من صدق المقياس في البيئة الجزائرية حيث تم التأكد من صدق المقياس بالطريقة التالية:

- **الصدق بطريقة المقارنة الطرفية(الصدق التمييزي):** وهو قدرة الأداة على التمييز بين الأفراد حيث يقوم الباحث باختيار 27% من مجموع عينة التقنين (30 أستاذة) مما يشكل مجموعة عليا ومجموعة دنيا، وذلك بعد ترتيب درجات العينة ترتيبا تصاعديا أو تنازليا ويتم المقارنة بين الفئتين المتناقضتين واللذان تقعان على طرفي التوزيع من حيث الدرجة المتحصل عليها. حيث تمت في هذه الدراسة حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا وعليا، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول(10) قيمة "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	88.66	1.73	9.76	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	9	74.66	3.93		

وبعد تفريغ البيانات في نظام التحليل الإحصائي SPSS وقد كانت "ت" دالة إحصائيا عند درجة الحرية (4) بحيث كانت "ت" المحسوبة مقدرة بـ (9.76) وهي أكبر من "ت" المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01، يعني هذا أن الأداة قادرة على التمييز بين أفراد العينة وعليه فالمقياس صادق.

* الثبات:

- وصف ثبات مقياس التنظيم الذاتي حسب صاحبه الأصلي (العيثاوي، 2014):

اعتمدت الباحثة على طريقة إعادة الاختبار حيث تقوم الطريقة على إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة التي تم الحصول عليها من التطبيق الأول للمقياس

ودرجاتهم عند إعادة تطبيقه عليهم في المرة الثانية، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التطبيقين، تبين أنه بلغ (0.82).

واعتمدت كذلك على معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي والذي يشير إلى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها المقياس ولقد بلغ معامل الثبات (0.83).

- ثبات مقياس التنظيم الذاتي في الدراسة الحالية:
الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

وقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية على طريقة التجزئة النصفية لأن تقدير الثبات فيها يتم من خلال تطبيق الاختبار مرة واحدة مما يوفر الكثير من الوقت والجهد والتكلفة (الزيود، عليان، 1998، 189).

وبعد تفريغ البيانات في نظام التحليل الإحصائي SPSS فإن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم بحساب معامل الارتباط بين الدرجات الخام للقسمين الفردي والزوجي، ثم تعديله بتطبيق معادلة (سبيرمان - بروان)، والنتائج المتحصل عليها يوضحها الجدول التالي:

جدول (11) معامل ثبات مقياس التنظيم الذاتي بطريقة التجزئة النصفية وتعديله بمعادلة (سبيرمان - بروان)

معامل الثبات		أداة الدراسة
بعد التصحيح	قبل التصحيح	مقياس التنظيم الذاتي
0.79	0.65	

يتضح من خلال الجدول (11) أن معامل ثبات نصفي المقياس بطريقة التجزئة النصفية بلغ 0.65 وبلغ بعد التصحيح بمعادلة (سبيرمان بروان) 0.79.
وبطريقة ألفا كرونباخ (0.64) ومنه يتبين أن مقياس التنظيم الذاتي على قدر جد مقبول من الثبات.

وبذلك نكون قد تأكدنا من صدق وثبات مقياس التنظيم الذاتي في البيئة الجزائرية، مما يجعلنا على ثقة تامة بصحته وصلاحيته للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

ثانيا: مقياس جودة الحياة:

- وصف صدق مقياس جودة الحياة حسب صاحبه الأصلي (المضحى، 2017):

لقد اعتمد الباحث على صدق الاتساق الداخلي للمقياس حيث قام بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه حيث كانت النتائج كلها دالة عند مستوى 0.01 و 0.05 وتراوح قيمة معامل الارتباط من 0.40 إلى 0.83.

كما قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة بيرسون، حيث كانت النتائج دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وتراوحت النتائج من 0.82 إلى 0.88 ونلاحظ ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة يمكن الاعتماد عليها.

- صدق مقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية:

- الصدق بطريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

بعد تفريغ البيانات في نظام التحليل الإحصائي SPSS وقد كانت "ت" دالة إحصائيا عند درجة الحرية (4) بحيث كانت "ت" المحسوبة مقدرة بـ (7.70) وهي أكبر من "ت" المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01، يعني هذا أن الأداة قادرة على التمييز بين أفراد العينة وعليه فالمقياس صادق والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (12) قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	106.22	4.54	7.70	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	9	86.66	6.10		

* الثبات:

- وصف ثبات مقياس جودة الحياة حسب صاحبه الأصلي (المضحى، 2017):

اعتمد الباحث على حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس، وتراوح بين 0.61 و 0.77، كما قام الباحث باستخدام طريقتي التجزئة النصفية)

سبيرمان- برون، و جتمان) وتراوح بين 0.53 و 0.68 وجميعها قيم مقبولة تدل على درجة ثبات مرضية للمقياس بما يؤكد ثبات المقياس وإمكانية الاعتماد عليه والوثوق في نتائجه في الدراسة الحالية.

- ثبات مقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية:

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ :

وبعد تفريغ البيانات في نظام التحليل الإحصائي SPSS فإن معامل الثبات جاء مقدراً كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (13) معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لكل

بعد

	الأبعاد	قيمة الثبات بألفا كرونباخ	قيمة الثبات بالتجزئة النصفية	مستوى الدلالة
1	البعد 1	0.62	0.46	دالة عن 0.01
2	البعد 2	0.52	0.62	دالة عن 0.01
3	البعد 3	0.77	0.80	دالة عن 0.01
4	البعد 4	0.57	0.74	دالة عن 0.01

جدول (14) معامل الدرجة الكلية لثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

وألفا كرونباخ

	قيمة الثبات بألفا كرونباخ	قيمة الثبات بالتجزئة النصفية
الدرجة الكلية	0.77	0.79

ومنه يتبين أن المقياس على قدر جد مقبول من الثبات وبذلك نكون قد تأكدنا من صدق وثبات مقياس الدراسة، مما يجعلنا على ثقة تامة بصحته وصلاحيته للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

*إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية المقياس تم تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية المقدره بنحو (61) أم عاملة في مجال التعليم، بعدد من مدارس بلدية الوادي وذلك من خلال توزيع المقياس على الأمهات العاملات في مجال التعليم وتم توضيح الهدف من الدراسة والوقوف على أي تساؤل أو طلب أو توضيح من طرفهن فيما يخص أسئلة الاستبيان، وقد تم تَحين فرص أوقات الفراغ ، وقد تمت عملية التطبيق بشكل عادي رغم ما تعرضت له من بعض العراقيل: كقبول بعضهن للاستبيان وعدم الاهتمام بإرجاعه، كذلك صعوبة اجتماعهن في نفس الوقت.

5- الأساليب الإحصائية :

يهتم الإحصاء بالطرق العملية لجمع وتنظيم وعرض وتحليل البيانات، وعلى ضوء هذا الأخير يتم التوصل إلى نتائج وقرارات(شربيني، 2007، 77)

وبعد استكمال عملية جمع المعلومات المطلوبة من خلال استخدام أدوات جمع البيانات تم تفريغ ، وتبويب هذه البيانات لننتقل إلى خطوة هامة وهي اتخاذ قرار بخصوص الوسائل الإحصائية التي سنستعملها في عملية التحليل الإحصائي وقد تم اختيار مجموعة من الوسائل التي تتناسب والمنهج الوصفي المتبع، وكذا الأهداف المرجوة والفرضيات المراد التحقق منها من خلال الدراسة الحالية، فقد تم الاعتماد على برنامج التحليل الإحصائي SPSS من خلال استخدام الأساليب الإحصائية التالية في معالجة البيانات :

- اختبار "T- test : لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات العينة.

- معامل ارتباط بيرسون : لمعرفة العلاقة بين المتغيرات.

خلاصة الفصل:

من خلال إستعراض الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة تم توضيح المنهج المتبع وهو "المنهج الوصفي " بأسلوبيه الارتباطي و السببي المقارن وذلك تبعا لطبيعة الموضوع والهدف المراد التوصل إليه، كما تم التعرف على الدراسة الإستطلاعية وكافة مجرياتها ونتائجها مما سهل علينا طريقة إختيار العينة وإجراءات الدراسة الأساسية، ومن خلال هذا الفصل تم التعرف على الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة، والتعرف على أدوات الدراسة المستخدمة في جمع البيانات والتي تمثلت في مقياس التنظيم الذاتي ومقياس جودة الحياة، وتم التأكد من صدقهم وثباتهم، حيث دلت النتائج على صلاحيتهم، ومن خلال ما سبق تم امتلاك مفتاح الوصول إلى تفسير نتائج الدراسة وهو ما سوف نأتي على تفصيله في الفصل الموالي من الجانب التطبيقي.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى

2-1 عرض ومناقشة الفرضية الثانية

3-1 عرض ومناقشة الفرضية الثالثة

4-1 عرض ومناقشة الفرضية الرابعة

5-1 عرض ومناقشة الفرضية الخامسة

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

5-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

- خلاصة واقتراحات

- تمهيد:

بعد أن تعرضنا في الفصل السابق إلى الإجراءات التطبيقية الخاصة بالدراسة الميدانية ثم جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج المتحصل عليها، وذلك بما يتوافق مع الفرضيات المطروحة في بحثنا ومناقشتها في إطار الدراسات السيكولوجية المرتبطة بموضوع الدراسة واسترشاداً بالجانب النظري، لأن مرحلة مناقشة النتائج تُعد من أهم مراحل البحث العلمي، بإعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث بإستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة فرضيات البحث. وبعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياسي التنظيم الذاتي وجودة الحياة والذي وزع على عينة الدراسة المقدرة بـ(61) أم عاملة في مجال التعليم، وبعد جمع البيانات وتفرغها قمنا بحساب معاملات الارتباط وحساب قيمة الفروق بالاعتماد على برنامج Spss في ضوء الفرضيات سنعرض النتائج مع التحليل والمناقشة والتفسير.

2- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على ما يلي: ترتبط درجات قياس التنظيم الذاتي بدرجات قياس جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم.

جدول(15) دلالة الارتباط بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في

مجال التعليم

المتغيرات	العينة n	معامل الارتباط r_p	قيمة Z المحسوبة	قيمة Z المجدولة	الدلالة الإحصائية
التنظيم الذاتي	61	0.25	1.93	± 1.96	غير دال
جودة الحياة					

يتبين من خلال الجدول(15) أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون $r_p=0.25$ وهي قيمة ضعيفة بدليل أن قيمة اختبار Z المحسوب المقدّر (1.93) أصغر من قيمة اختبار Z الجدول المقدّر (1.96)، أي أن التغير في تباين درجات التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم ليس نتيجة التغير في تباين درجات جودة الحياة.

وبناءً على الجدول أعلاه يتبين لنا أن العلاقة بين المتغيرين كانت غير دالة إحصائياً وعليه فالفرضية الأولى لم تتحقق إذن فلنقبل الفرض البديل.

1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على ما يلي: لا تختلف درجات التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/أدبية).

جدول (16) الفروق بين متوسطي التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لتخصص مواد التدريس (علمية/أدبية)

المتغيرات	n	$\bar{X}$	S	متوسط الفروق	قيمة t_c	df	الدلالة الإحصائية
التنظيم الذاتي	مواد علمية	77.46	6.60	0.29	0.196	59	غير دال
	مواد أدبية	77.17	5.82				

يتبين من الجدول (16) أن متوسط الفروق بين درجات الأمهات العاملات في مجال التعليم مدرسات المواد العلمية ($\bar{X}=77.46$) والأمهات العاملات في مجال التعليم مدرسات المواد الأدبية ($\bar{X}=77.17$) على مقياس التنظيم الذاتي (0.29) فروق غير دالة إحصائية، مما يدل على أن اختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/أدبية) لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم لا يؤدي إلى التباين في درجات التنظيم الذاتي.

وبناءً على الجدول أعلاه يتبين لنا أن الفرق كان غير دالاً إحصائياً وعليه فالفرضية الثانية تحققت.

1-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على ما يلي: لا تختلف درجات التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات).

جدول (17) الفروق بين متوسطي التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات)

المتغيرات	n	$\bar{X}$	S	متوسط الفروق	قيمة t_c	df	الدلالة الإحصائية
التنظيم الذاتي	أقل من 5	76.77	5.82	-1.43	-0.97	59	غير دال
	أكثر من 5	78.20	5.55				

يتبين من الجدول (17) أن متوسط الفروق بين درجات الأمهات العاملات في مجال التعليم ذات الأقدمية الأقل من 5 سنوات ($\bar{X}=76.77$) والأمهات العاملات في مجال التعليم ذات الأقدمية الأكثر من 5 سنوات ($\bar{X}=78.20$) على مقياس التنظيم الذاتي (-1.43) فروق غير دالة إحصائية، مما يدل على أن اختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات) لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم لا يؤدي إلى التباين في درجات التنظيم الذاتي.

وبناءً على الجدول أعلاه يتبين لنا أن الفرق كان غير دالاً إحصائياً وعليه فالفرضية الثالثة تحققت.

1-2- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على ما يلي: لا تختلف درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/ أدبية).

**جدول (18) الفروق بين متوسطي جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم
تعزى لتخصص مواد التدريس (علمية/أدبية)**

المتغيرات	n	$\bar{X}$	S	متوسط الفروق	قيمة t_c	df	الدالة الإحصائية
جودة الحياة	مواد علمية 26	91.35	18.79	-2.94	-0.72	59	غير دال
	مواد أدبية 35	94.29	13.13				

يتبين من الجدول (18) أن متوسط الفروق بين درجات الأمهات الأستاذات مدرسات المواد العلمية $\bar{X} = (91.35)$ والأمهات الأستاذات مدرسات المواد الأدبية $\bar{X} = (94.29)$ على مقياس جودة الحياة (-2.94) فروق غير دالة إحصائية، مما يدل على أن اختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/أدبية) لدى الأمهات الأستاذات لا يؤدي إلى التباين في درجات جودة الحياة.

وبناءً على الجدول أعلاه يتبين لنا أن الفرق كان غير دالاً إحصائياً وعليه فالفرضية الرابعة تحققت.

3-1- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على ما يلي: لا تختلف درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات).

**جدول (19) الفروق بين متوسطي جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم
تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات)**

المتغيرات	n	$\bar{X}$	S	متوسط الفروق	قيمة t_c	df	الدالة الإحصائية
جودة الحياة	أقل من 5	91.85	16.09	-2.12	-0.52	59	غير دال
	أكثر من 5	93.97	15.59				

يتبين من الجدول (19) أن متوسط الفروق بين درجات الأمهات الأستاذات ذات الأقدمية الأقل من 5 سنوات $\bar{X} = (91.85)$ والأمهات الأستاذات ذات الأقدمية الأكثر من 5 سنوات

(93.97) $\bar{x}$ على مقياس جودة الحياة (2.12-) فروق غير دالة إحصائية، مما يدل على أن اختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/أكثر من 5 سنوات) لدى الأمهات الأستاذات لا يؤدي إلى التباين في درجات جودة الحياة.

وبناءً على الجدول أعلاه يتبين لنا أن الفرق كان غير دالا إحصائيا وعليه فالفرضية الخامسة تحققت.

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على ما يلي: ترتبط درجات قياس التنظيم الذاتي بدرجات قياس جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم.

من خلال عرض نتيجة الفرضية الأولى والموضحة في جدول (15) تبين أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون ضعيفة بين هذين المتغيرين، وأن الزيادة أو النقصان في أحد المتغيرين لا ترافقها زيادة أو نقصان في المتغير الآخر .

وهنا الفرضية لم تتحقق نرفضها ونقبل الفرض الصفري البديل بمعنى لا توجد علاقة بين درجات التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم.

من خلال استقراء الواقع ومناقشة بعض أفراد العينة تبين أن هناك من الأمهات العاملات في مجال التعليم من ترى بأنها تتمتع بجودة الحياة دون أن تعتمد على التنظيم الذاتي، لكونها لا تفضل النظام والتقييد والتخطيط، وتجدها تصرح بأنها تتمتع بجودة الحياة دون محاولة منها في تطوير وتنظيم وتحسين ذاتها نتيجة لشعورها بالرضا والاستمتاع بحياتها، بل إنها تربط جودة الحياة بمهارات حياتية أخرى أو بمتغيرات أخرى مثل المساندة الاجتماعية وجودة الخدمات المقدمة لها والوضع المادي والاقتصادي...

ويمكن أن نرجع ذلك إلى المفهوم الخاطئ حول جودة الحياة، فهناك منهن من تعتقد أن جودة الحياة مرتبطة بالجانب المادي والاقتصادي فكلما اشتغلت وحسنت من وضعها المادي ولو بدرجة واحدة فإن هذا الأخير يجعلها تشعر بجودة الحياة، وذلك لاكتفائها بالجانب المادي حيث أنها لا تسعى لتطوير مهاراتها الذاتية وخاصة منها التنظيم الذاتي واعتقادها الخاطئ بأن الجانب المادي والاقتصادي يكفيها لعيش حياة كريمة وأنها تستطيع بتوفر الجانب المادي أن تمتلك جميع الأمور التي تكفل لها جودة الحياة.

حيث أن عدم ارتباط التنظيم الذاتي بجودة الحياة يظهر كذلك بصورة عكسية حيث أن التنظيم الذاتي لا يؤدي بها إلى الشعور بجودة الحياة فمن خلال التنظيم الذاتي الصارم وغير المرن الذي تعتمد عليه الأم العاملة في مجال التعليم، فتجدها دائما على أعصابها إما من ناحية تأمين الجانب المادي والاقتصادي للأسرة والأولاد أو من ناحية تربية الأبناء أو من ناحية عملها كذلك فتجدها دائما في صراع مع الزمن لكي تعمل كل ما تريده وتخطط له بالصورة الحسنة فهذا الصراع الداخلي الذي تعيشه الأم العاملة في مجال التعليم يقلل من شعورها بجودة الحياة .

وجاءت هذه النتيجة متعارضة مع الإطار النظري الذي يبين بأنه توجد علاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة وذلك لأن التنظيم الذاتي يعتبر جزء من جودة الحياة، وكذلك لكي يكون الفرد لديه مستوى مقبول بجودة الحياة فإنه أكد يمتاز بتنظيم في ذاته وفي كل حياته لأنه ليس من المعقول فرد غير منظم ويمتاز بجودة حياة عالية، حيث أن الأستاذة التي تمتاز بالتنظيم الذاتي مع توفر شرط المرونة وإمكانية التغيير ستكون منظمة ومخططة لحياتها الخاصة ولعملها ومتوافقة معه وبالتالي ستتحج في بيتها وعملها وكل هذا يجعلها تشعر بالارتياح والرضا عن حياتها وهذا يعتبر جزء من جودة الحياة.

وإن الأمهات العاملات في مجال التعليم اللاتي يحددن أهدافهن ويخططن بفاعلية ويراقبن تقدمهن نحو تحقيق أهدافهن تكون انجازتهن المنزلية أو المهنية بمستوى أعلى مقارنة بالأمهات العاملات في مجال التعليم اللاتي لا يضعن أهدافا محددة مسبقا لأنفسهن، لأن ملاحظتهن لهذا التقدم نحو الأهداف المحددة سابقا تعزز من فاعليتهن الذاتية المدركة وتدفعهن لتقوية الجهد المنظم ذاتيا، حيث أن هذا التنظيم تكون له انعكاسات ايجابية على مستوى جودة الحياة لديهن وتحقق التنمية لشخصيتهن وتكاملها والتفاعل الناجح مع مجتمعهن عن طريق الاعتماد على أنفسهن والثقة بقدراتهن.

والعكس كذلك أحيانا تجد بعض الأمهات العاملات في مجال التعليم وهن غير قادرات على تنظيم ذواتهن والتحكم والسيطرة في تربية أبنائهن وتجدهن غير موفقات في التنظيم والتوفيق بين عملها وأسررتها وحاجاتها الخاصة فتجدها متشائمة وغير راضية عن عملها وهذا أكد ينعكس سلبا على جودة الحياة لديها.

وتتعارض نتيجة هذه الفرضية مع دراسة (إبلارد وشلتر، 1998) التي وجدت بأن هناك علاقة ايجابية بين عمليات التنظيم الذاتي والتوجه للهدف.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بما أشارت إليه الدراسات السابقة في أن جودة الحياة لا تقررها فقط العوامل الذاتية أو الاجتماعية بل أن هناك عوامل موضوعية مادية تقرر الدرجة التي يشعر بها الفرد بجودة حياته، وفي الأخير يمكننا التوصل إلى أن شخصية الأم العاملة هي التي تلعب دورا كبيرا في كل هذا.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على ما يلي: لا تختلف درجات التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/أدبية).

من خلال عرض نتيجة الفرضية الثانية والموضحة في الجدول (16) تبين أن اختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/أدبية) لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم لا يؤدي إلى التباين في درجات التنظيم الذاتي، وعليه يتبين لنا أن الفرق كان غير دالا إحصائيا ومنه فالفرضية الثانية تحققت.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة (الفقي، 2013) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق في درجات التنظيم الذاتي لدى الطلاب تعزى لمتغير تخصص (علمي/ أدبي) وكذلك دراسة (القيسي و لطيف، 2006) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعا للجنس والتخصص والتفاعل بينهما. وتتعارض مع دراسة (أبو هدروس، 2015) الذي توصل إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى إدارة الذات لصالح الطالبات المتفوقات في التخصصات الأدبية (أبو هدروس، 2015، 395)، وتتعارض أيضا مع دراسة (شحاته، 2010) التي توصلت إلى وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس إدارة الذات ترجع لمتغير التخصص وذلك لصالح طلاب القسم العلمي. وكذلك دراسة (الجبوري، 2011) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا للتخصص في تنظيم الذات لصالح التخصص العلمي، ودراسة (حلاوين، 2016) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي بين مجموعتي التخصص العلمي وأدبي ولصالح مجموعة التخصص أدبي.

ويمكننا تفسير ذلك بأن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي تعزى لمتغير التخصص، هو أن الفرد في كلا التخصصين يطور من قدراته ورؤيته لنفسه من خلال تنظيم الذات الذي يزوده بالمعرفة الأساسية للتحكم والضبط والتأثير على الأفكار والمشاعر والانفعالات، وذلك من خلال أنشطة تتمثل في عمليات تحديد الهدف وتنظيمه

وبذل جهود لتحقيق الهدف والمراقبة الذاتية وتنظيم البيئة الطبيعية والاجتماعية حيث أن المنظمين ذاتيا لهم دور أساسي ومهم في حياتهم حيث يؤدي إلى تحسين نواتج تربيتهم وتعليمهم وكذلك إنجازاتهم وتنمية معتقداتهم وقدراتهم وثقتهم في أنفسهم وفيما يقدموه. لذا تكمن أهمية تنظيم الذات في إعداد أمهات عاملات في مجال التعليم في كلا التخصصين يظهرن مزيدا من الوعي بالمسؤولية ومراقبة أدائهن ذاتيا، وجعل عملية التعليم ذات معنى وكذلك قدرتهن على مواجهة المشكلات التي تعوقهن عن تحقيق أهدافهن بتحدي، كما يؤثر تنظيم الذات في المثابرة والاستقلالية والانضباط الذاتي والثقة في النفس ويحسن من استخدامهن وتحقيق الأهداف التي وضعوها لأنفسهن.

والتنظيم الذاتي يساعد الأمهات العاملات في مجال التعليم في كلا التخصصين في مسيرتهم التعليمية في المؤسسات التربوية في التغلب على بعض المشكلات والتي من بينها صعوبة المنهاج، وتدني مستوى الطلبة، حيث أن التنظيم يساعدها على مضاعفة الجهد وربح الوقت بهدف النجاح والوصول إلى بر الأمان، والتنظيم الذاتي يعمل على توليد الأفكار ذاتيا ويحفز المشاعر ليعززوا ما توصلوا إليه من أهداف وتطويرها، فهي دائما بحاجة مستمرة ومتواصلة إلى التعزيز سواءا من نفسا أو من أسرتها أو المجتمع أو المدرسة فهي بحاجة إلى هذا التعزيز لأنه يساعدها ويسهل عليها الكثير من المهام ويجعلها ذكية في انتقاء أساليب التربية والتعليم الحديثة إما لأبنائها أو طلابها، وقد أكد العلماء مثل بافلوف وسكندر وثورندايك على أهمية التعزيز لما له من أثر فعال في عملية التربية والتعليم.

وكذلك عدم وجود الفروق بين التنظيم الذاتي تعزى لمتغير التخصص دلالة على أن لديهم تقديرات متقاربة في تنظيم الذات، ولأن تنظيم الذات يبني على أحكام الفرد أو توقعاته على أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وملامح غير واضحة وتنعكس هذه التوقعات على الفرد لاختيار البرامج والأنشطة والأهداف التي يرغب في إنجازها وهذا يحتاج منهم جهد ومثابرة بشكل مستمر في زمن محدد، لذا تعمل الأمهات العاملات في مجال التعليم على مساعدة أنفسهن باستمرار من خلال مراقبة وضبط وتقويم نواتهن لأن ذلك يساعدهن على وضع الأهداف والخطط التي تناسب قدراتهن والحكم عليها.

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على ما يلي: لا تختلف درجات التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات). من خلال عرض نتيجة الفرضية الثالثة والموضحة في الجدول (17) تبين أن اختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات) لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم لا يؤدي إلى التباين في درجات التنظيم الذاتي، وعليه يتبين لنا أن الفرق كان غير دالا إحصائيا ومنه فالفرضية الثالثة تحققت.

ويمكن تفسير ذلك في أن التنظيم الذاتي ليس له خصوصية تتعلق بالأقدمية في التدريس لدى أفراد العينة، ويرجع هذا إلى الفرص المتساوية المتاحة لجميع الفئات من الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف أعمارهن وأماكن عملهن والأقدمية في مهنتهن، حيث أنه لا توجد فروق واضحة في مستوى مهارة التنظيم الذاتي بالنسبة للأستاذات الجدد أو القدامى في المهنة، حيث أنه حتى الأم العاملة في مجال التعليم المبتدئة وخاصة التي تمتاز بهذه المهارة تجعل لها مكانة في المؤسسة بنظامها ومسؤوليتها، لأن التنظيم الذاتي يزيد من مكانتها ويجعلها كفاء تمتاز بالانضباط والجدية والتفاني والإبداع في العمل وتكون أكيد محبوبة من طرف الجميع وهذا مما يزيد من نجاحها.

وكذلك الإشراف التربوي اليوم أصبح يتميز بالمرونة والسهولة على عكس الماضي، فتقرب المفتشين من المعلمين وخاصة الجدد ومرافقتهم ومساعدتهم في أداء مهامهم جعل الفروق تزول، كما أن المعلمين اليوم يحظون بالدعم والتشجيع من قبل المديرين والمفتشين في ظل الإصلاحات التي تتماشى وعصر التكنولوجيا والعولمة، والمساندة تمكنهم من النجاح في مهنتهم وبالتالي راحتهم دون مفاضلة بينهم، وتحفيزهم يزيد من رضاهم عن حياتهم وعن ما يقدمونه فتجعلهم هذه التحفيزات دائما يبحثون عن الجديد والزيادة والتحكم في مهارة التنظيم الذاتي، لأن هذا سيشعرهم بالارتياح العام الذي يمكنهم من مواجهة المشكلات ويجعل عملهم منظم من خلال إيجاد البدائل المتنوعة لحلها، ولا ينال الفشل من عزيمتهم وإصرارهم ومثابرتهم على الانجاز والأداء لتحقيق أهدافهم وكل ذلك يزيد من الارتياح والرضا النفسي لديهم برغم اختلاف مكان عملهم ومدة سنوات التدريس لديهم.

فتمتع الفرد سواء الذي لديه خبرة أو ليس لديه بدرجة مقبولة من التنظيم والانجاز والعمل الجاد المتواصل والمثابرة وبذل الجهد لأي عمل يقوم به بما لديه من خبرات تساعد على

أداء المهام الصعبة، ويدرك ما لديه من استعدادات وقدرات وإمكانات وقدرته على توظيفها ونظرته الايجابية وتفاؤله للمستقبل هذا كله يرفع من مستوى رضاه عن حياته فيقبل على أداء أعماله بهمة وحماس حتى ولو كانت على درجة عالية من الصعوبة.

2-4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على ما يلي: لا تختلف درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/أدبية).

من خلال عرض نتيجة الفرضية الرابعة والموضحة في الجدول (18) تبين أن اختلاف تخصص مواد التدريس (علمية/أدبية) لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم لا يؤدي إلى التباين في درجات جودة الحياة، وعليه يتبين لنا أن الفرق كان غير دالا إحصائيا ومنه فالفرضية الرابعة تحققت.

واتفقت نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة كل من (إبراهيم وصديق، 2006) و(البهادلي وكاظم، 2007) والذين توصلوا إلى عدم وجود فروق دالة في متغير التخصص، وتتفق دراستنا كذلك مع دراسة (عبد الله و صديق، 2006) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة السلطان قابوس باختلاف التخصص الدراسي التي تؤكد على أن الطلاب متساوين في شعورهم بجودة الحياة ولم يتأثروا بانتمائهم العلمي والأدبي وأرجعا ذلك للمستوى المشترك الذي تقدمه الكليات، وكذلك اتفقت مع دراسة (ماضي، 2016).

بينما تعارضت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (حسين والمحززي وإبراهيم، 2006) ودراسة (العادلي، 2006) اللتين توصلتا إلى أصحاب التخصصات العلمية يتمتعون بجودة الحياة أكثر من التخصصات الأدبية.

وفي وقتنا الحالي أصبح هناك تشابه كبير من حيث الخصائص بين الطلبة الجامعيين والأساتذة حيث أنه هناك أساتذة في التعليم ويكملون دراستهم بالجامعة، حيث أنه لديهم نفس الضغوطات والمهام التي تصاحب الأم العاملة في مجال التعليم فتجدها أم عاملة في مجال التعليم وتزاول دراستها بالجامعة لإكمال مشوارها الدراسي وهذا ما جعلنا نستشهد بدراسات خاصة بطلاب الجامعة لتشابه الخصائص بينهم ومن بين الدراسات التي اتفقت مع دراستنا هناك دراسة (شقورة، 2012) حول المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، حيث توصلت إلى أنه لا توجد فروق في

الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير التخصص (علمي / أدبي). كذلك دراسة (عليان، 2014) التي استهدفت الجمود الفكري وقوة الأنا وعلاقتها بجودة الحياة على عينة من طلبة الجامعات في محافظات غزة وتوصلت إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص في جميع أبعاد مقياس جودة الحياة، أي أن الفروق بين الشعب فيما يتعلق بجودة الحياة لم تكاد تذكر ولا دلالة لها من الناحية الإحصائية وإنما تعود إلى القيم الثقافية والاقتصادية والعلاقات الاجتماعية.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق تتعلق بالتخصص بين الأمهات العاملات في مجال التعليم إلى أن جودة الحياة تتعلق بظروف موضوعية وذاتية معقدة ومتداخلة، منها ما يتعلق بشروط وظروف الحياة والمسكن وطبيعة الخدمات الصحية والدعم المجتمعي وقلة التعرض للضغط، ما يعني أن التخصص لم يكن من العوامل المؤثرة على شعور الأستاذات بجودة الحياة.

ويمكن كذلك تفسير عدم وجود الفروق في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص بأن الأمهات العاملات في مجال التعليم يعيشون في نفس المواقف وظروف العمل حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لهذه الحياة لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى.

وكذلك نفس عدم وجود فروق في درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم بأنه راجع إلى تشابه عينة الدراسة في عدة خصائص وهي أن العينة تتكون فقط من الأمهات العاملات في مجال التعليم وكذلك العينة أخذت من نفس البيئة (وسط بلدية الوادي). أما بالنسبة للتخصص فإنهن درسنا في الجامعات الجزائرية والتي معظمها تتوفر على نفس الشروط ونفس الكفاءات ونفس الخدمات المقدمة لهن.

ويرى منسي وكاظم بأن الشعور بجودة الحياة يمثل أمراً نسبياً، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية، مثل المفهوم الإيجابي للذات والرضا عن الحياة وعن العمل والحالة الاجتماعية والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط أيضاً ببعض العوامل الموضوعية مثل الإمكانيات المالية المتاحة والدخل ونظافة البيئة، والحالة الصحية والسكنية والوظيفية ومستوى التعليم وغير ذلك من العوامل التي تؤثر في الفرد.

ومما سبق يمكننا أن نخلص إلى أن جميع الأمهات العاملات في مجال التعليم حسب مختلف التخصصات التي يدرسونها فإنهم يعيشون حياة جيدة ومتناغمة مليئة بالسعادة والرفاهية والهناء الشخصي، وذلك من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم لهم في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، وهذا ما يوحي بوجود مستوى مقبول في جودة الحياة لدى الأستاذات.

2-5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على ما يلي: لا تختلف درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات). من خلال عرض نتيجة الفرضية الخامسة والموضحة في الجدول (19) تبين أن اختلاف الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات) لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم لا يؤدي إلى التباين في درجات جودة الحياة، وعليه يتبين لنا أن الفرق كان غير دالا إحصائيا ومنه فالفرضية الخامسة تحققت.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (عبد الغفار، 1995) والتي أشارت إلى عدم وجود أي تأثير دال لسنوات العمر الزمني لدى أفراد العينة ويعني ذلك أن كل أفراد العينة باختلاف أعمارهم لسنوات العمل لم يوجد بينهم أي فروق في إجاباتهم على مقياس الرضا عن جودة الحياة بأبعادها وكذلك درجتها الكلية، وتتفق كذلك مع دراسة (مريم، 2013) في دراستها لطبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة حيث توصلت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس والأقدمية وكذلك دراسة (محمد، 2017) في دراستها لواقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الأقدمية.

كما تعارضت نتائج دراستنا مع بعض الدراسات كدراسة (عبد الله، 2008) الذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير السن في بعض أبعاد جودة الحياة كحالة المادية والصحة النفسية للفئة الأكبر سنا ودراسة (ساكس وكرن، 2008) كانت دراستهم تؤكد على دور تأثير الخبرة على مستوى جودة الحياة، فهي تساعد على إدراك جودة الحياة ودراسة (بخوش و حميداني، 2016) التي أثبتت أنه توجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى طالبات تعود إلى متغير السن ويفسروا هذه النتيجة في ضوء عامل إكتساب الخبرات

الحياتية وأبعادها المختلفة، حيث أن زيادة الخبرة تؤدي إلى تنمية التفكير العقلاني والرؤية الموضوعية لجوانب الحياة مقارنة بالفئة الأقل سناً.

ونفسر النتيجة الحالية بأنه لا ترتبط جودة الحياة لديهم بمتغير الأقدمية فهذا راجع إلى حسب الأمهات العاملات في مجال التعليم فهناك من تكون لديها خبرة أقل من 5 سنوات وجودة الحياة لديها جيدة وهذا ما نلاحظه من خلال أدائهن لعملهن بكل حب وشغف وأمانة ومسؤولية ولديها ما تقدمه من معلومات وتنوع في الأساليب والأفكار والطرق في التدريس ما يثبت أنها تمتاز بجودة في الحياة لأن جودة الحياة تظهر من خلال الرضا عن العمل والمهنة ومدى إتقانها لها، أي أن جودة الحياة ليست مرتبطة بمتغير الأقدمية في التدريس وليست لصالح الأكثر أقدمية.

كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى تعرضهن لنفس الظروف والمواقف المهنية وتوفير وسائل النقل والوسائل التعليمية والأجهزة ومستوى الخدمات التي تقدمها مديريات التربية في إطار نفس المحيط التربوي، جعلت الأمهات العاملات في مجال التعليم يُعبرن عن عدم التفاضل بينهن مما أدى إلى عدم وجود فروق بينهن في جودة الحياة تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس.

ومما سبق يمكننا أيضاً أن نفسر أن ذلك يعود إلى أن كل أفراد المجتمع وخاصة الأمهات العاملات في مجال التعليم باختلاف سنوات الأقدمية يسعون إلى الوصول إلى تحقيق ما يتمنون من طموحات وأحلام في حياتهم كبناء أسرة سعيدة وأن يكونوا بصحة جيدة وأن يقيموا علاقات اجتماعية وأن يمارسوا أدوارهم في المجتمع وكل هذه الأهداف والطموحات تدخل ضمن مفاهيم جودة الحياة.

ويبقى التحفظ قائم مادامت الدراسة أجريت على عينة من الأمهات العاملات في مجال التعليم فقط، وكانت الاستجابة من وجهة نظرهن ولربما لم يعبرن عن آرائهن بجدية.

خلاصة واقتراحات:

من خلال نتائج الدراسة حول التنظيم الذاتي وعلاقته بجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم وجراء الدراسة الميدانية (الإستطلاعية والأساسية) التي قمنا بها ومرورها بجميع مراحل البحث خرجنا بمجموعة من النتائج وهي كما يلي:

1- لا ترتبط درجات قياس التنظيم الذاتي بدرجات قياس جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي).

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات).

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي).

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات/ أكثر من 5 سنوات).

وفي ضوء ما استقرت عنه نتائج الدراسة الميدانية للعلاقة بين التنظيم الذاتي وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات في مجال التعليم نخلص إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات نجلها في ما يلي:

- الكشف عن العوامل المؤثرة في التنظيم الذاتي وجودة الحياة.
- الاهتمام بالمرأة والحرص على توفير أفضل السبل التي تضمن لها تحقيق إنسانيتها وحقوقها لكي تقدم أفضل ما لديها.
- إقامة دورات تدريبية تستهدف تنمية وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي لدى الأمهات العاملات.
- إقامة برامج تدريبية أو علاجية أو تأهيلية من قبل مختلف المؤسسات المجتمعية التي تتكفل بتوفير خدمات جودة الحياة لكل شرائح وفئات المجتمع وكذلك من أجل الرفع من جودة الحياة أو تجويد الحياة.
- إدخال مقياس علم النفس الايجابي ومفهوم جودة الحياة خاصة ضمن برامج تكوين المعلمين بالمعاهد والجامعات.

- ضرورة اهتمام المربين بتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى أبنائهم وطلبتهم من خلال إعطائهم الفرصة، على اتخاذ القرار، وتحمل المسؤولية، وبث الثقة في أنفسهم بقدرتهم على العمل والمواجهة والنجاح.
 - تشجيع البحوث في ميدان علم النفس الايجابي، خصوصا في مجال جودة الحياة لدى الأمهات الأستاذات لقلة الدراسات عليهن، ولما لهن من دور كبير في تعليمهن لأبنائهن وطلابهن.
 - زيادة الدعم المعنوي والمادي للأستاذات نظرا لتنظيمهم الذاتي المقبول لتنعكس ايجابيا على مردود المتعلمين.
 - ومن منطلق تراكمية المعرفة، ومحاولة لتحقيق أهداف العلم في فهم وتفسير الظواهر، ومن ثم ضبطها والتحكم في المشكلات الناجمة عنها(مشري، 2013، 325)، نقترح إجراء الدراسات التالية:
 - إجراء دراسات أخرى تبحث عن العلاقة بين التنظيم الذاتي ومتغيرات أخرى لم تطرح في هذه الدراسة.
 - إجراء دراسات لمدى فاعلية برامج الإرشاد عن طريق التدريب لمهارات تنظيم الذات.
 - إجراء دراسات أخرى تبحث عن العلاقة بين جودة الحياة ومتغيرات أخرى لم تطرح في هذه الدراسة.
 - إعداد وتقنين مقياس لجودة الحياة وللتنظيم الذاتي يصلح للأمم العاملة بالجزائر.
- وختاما تعتقد الطالبة أن مشكلة الدراسة ومتغيراتها مازالت تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة من أجل الوصول إلى ضبط أكثر للمتغيرات من خلال تحسين شروط البحث واستخدام أدوات قياس أكثر دقة خاصة على المستوى المحلي إذ نحن بحاجة إلى دراسات تشخص مشكلات واقعنا في مختلف ميادينها بشكل عام.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2015). *المهارات الإرشادية*. ط 3. عمان: دار المسيرة.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (2010). *جودة الحياة المفهوم والأبعاد*. ورقة عمل مقدمة ضمن إطار فعاليات المؤتمر العالمي السنوي لكلية التربية. جامعة الإسكندرية. مصر
- أبو سلم، محمود أبو أحمد والموافي، فؤاد حامد وعبد الحميد، آية نبيل (2012). *مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم*. مجلة بحوث التربية النوعية. (24). 187-212.
- أبو سليمة، نجلاء فتحي محمد (2010). *إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة بجامعة بور سعيد*. مجلة كلية التربية. (8). 435 - 464.
- أبو شمالة، رجاء محمد عبد الهادي (2016). *جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة*. (ماجستير: غير منشورة). الجامعة الإسلامية بغزة: فلسطين.
- أبو علام، رجاء محمود (2004). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- أبو هدروس، ياسر محمد (2015). *إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى*. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 16(1). 369 - 407.
- أنجرس، مورييس (2006). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية*. ط 2. الجزائر: دار القصة للنشر.
- بحرة، كريمة (2014). *جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي*. (ماجستير: غير منشورة). جامعة وهران: الجزائر.
- بحرة، كريمة (2015). *إعداد وتقنين مقياس لجودة حياة تلاميذ المتوسط والثانوي*. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية. (14). 11 - 30.
- البصري، نصير عبد الرزاق وحسين، فاطمة جمال (2017). *مؤشرات جودة الحياة في مدينة النجف الاشرف (دراسة تحليلية مقارنة لقطاعات خدمية منتخبة)*. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. 20(3). 239 - 286.

بلعباس، نادية (2016). أنماط الاتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية. (دكتوراه: غير منشورة). جامعة وهران 2: الجزائر.

بية، عائشة عبيد (ب ت). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الايجابي. مجلة تاريخ العلوم. (6). 352-362.

التوايهة، مريم مفلح (2008). مستوى ضبط الذات وعلاقته بالسلوك الطائش لدى طلبة الصف الأول ثانوي الأكاديمي والمهني في مديرية تربية الرصيفة. (ماجستير: غير منشورة). جامعة مؤتة: الأردن.

حداد، عفاف شكري و أبو سليمان، بهجت (2003). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية. (3). 117-141.

حرطاني، أمينة (2014). جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء. (ماجستير: غير منشورة). جامعة وهران: الجزائر.

حسن، براء محمد (ب ت). اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية. (10). 160-216.

حلاوين، رضوان خالد (2016). أنماط الشخصية وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة شمال قطاع غزة. (ماجستير: غير منشورة). جامعة الأزهر: غزة.

الحلو، علي حسين (2016). قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة العلوم التربوية والنفسية. (48). 315-345.

الحيدري، محمد سلمان (2016). القيمة التنبؤية لتنظيم الذات وحل المشكلات للتنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية المعلمين بجامعة الملك سعود. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. 38. 13-72.

خضر، وفاء كنعان (2015). التنظيم الذاتي وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية. 22(10). 245-283.

خلف الله، عذبة صلاح خضر (2015). جودة الحياة لدى أسر الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية بمراكز التربية الخاصة محلية الخرطوم. (ماجستير: غير منشورة). جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا: السودان.

دردرة، السعيد عبد الصالحين محمد (2008). تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. مجلة دراسات نفسية. 18(3). 525-561.

راضي، ابتسام (ب ت). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية. 20(82). 691-734.

الرشيدي، بشير صالح (2000). مناهج البحث التربوي. الكويت: دار الكتاب الحديث.
الزيود، فهمي نادر و عليان، هشام عامر (1998). مبادئ القياس والتقويم في التربية. ط2. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

السباب، أزهار محمد مجيد (2016). التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الأولى/كلية الآداب. مجلة الأستاذ. 2(219). 409-438.

السلمي، عبد العالي عبد الرحمن (2015). الذكاء الانفعالي والتسامح وعلاقتهما بجودة الحياة لدى منسوبي الدفاع المدني بمدينة جدة. (ماجستير: غير منشورة). جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

شربيني، زكرياء أحمد (2007). الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الشريف، كوثر عبد الرحيم شهاب (2009). نظريات التعلم المعرفي المدخل المنظومي والبناء المعرفي في التدريس، جامعة جنوب الوادي. كلية التربية. بسوهاج.
شقيق، زينب محمود (د ت). الاتجاه نحو الغش الدراسي كما تعكسه العلاقة بين الضبط الذاتي والضببط الاجتماعي لدى عينة من طالبات الجامعة المصرية والسعوديات. جامعة طنطا.

شيخي، مريم (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات. (ماجستير: غير منشورة). جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان: الجزائر.

الصباح، سهير وجنازة، هناء (2015). الأجهزة الذكية ودورها في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين. مؤتمرا علميا محكما: تأثير الأجهزة الذكية على نشأة الطفل. جامعة القدس بفلسطين. 23-03-2015.

الطائي، إيمان محمد حمدان (2016). الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر. مركز البحوث التربوية والنفسية. جامعة بغداد. (48). 173-196.

الطائي، إيمان محمد حمدان (2015). دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر. مجلة البحوث التربوية والنفسية.. (47). 50- 71.

العادلي، كاظم كريدي خلف (ب ت). إحساس الطلبة الجامعيين بجودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية الأساسية. 20(82). 673- 690.

عبد الأحد، خلود بشير (2006). التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل. مجلة دراسات موصلية. (4). 131-160.

العساف، صالح بن حمد (1995). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: مكتبة العبيكان.

العيثاوي، رواء رشيد حميد (2014). السلوك الاستكشافي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية. (ماجستير: غير منشورة). جامعة ديالى: العراق.

الفزي، سعد رزيق مرزوق (2015). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدى المرشدين الطلابيين بمحافظة ينبع. (ماجستير: غير منشورة). جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

القمش، مصطفى، وعدنان العضايلة، وجهاد التركي (2007). فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). 22(1). 166- 198.

القيسي، عبد الغفار عبد الجبار ولطيف، شيماء محمد (2016). قياس تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات. 27(2). 629- 643.

كاظم، علي مهدي و البهادلي، عبد الخالق نجم (2006). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانية والليبيين. دراسة ثقافية متنوعة. The scientific journal of arab open academy in Danemark. (03). 67- 87.

الكبيسي، عبد الكريم عبيد جمعة (2016). قياس مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة. كلية الآداب والعلوم جامعة عمر المختار ليبيا. (49). 427-460.

الرفاعي، نعيمة جمال شمس و حنان محمد الضرغامي الجمال (2011). فاعلية برنامج تدخل معرفي سلوكي قائم على الضبط الذاتي في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض السلوك

المعادي للمجتمع لدى عينة في مرحلة المراهقة المبكرة. مجلة كلية التربية. (35). 207-244.

ماضي، عبد الباري مايج (2016). مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة ذي قار. مجلة جامعة ذي قار. 11(1). 95-107.

مبارك، بشرى عناد (ب ت). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب. (99). 714-771.

محمد، فواطمية (2017). واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (31). 451-462.

محمدي، فوزية و بوعيشة، أمال (2013). معوقات جودة الحياة الأسرية. الملتقى الوطني الثاني: الاتصال وجودة الحياة في الأسرة. جامعة قاصدي مرباح بورقلة الجزائر. الفترة من 09-10 أبريل 2013.

مسعودي، امجد (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة وهران. (20). 203-220.

مروان، عبد المجيد إبراهيم (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان: مؤسسة الوراق.

المشاقبة، محمد أحمد خدام (2015). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية. 10(1). 33-49.

مشري، سلاف (2013). الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي وعلاقته بتشكيل هوية الأنا واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر. (دكتوراه: غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح ورقلة : الجزائر.

مشري، سلاف (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. (8). 2015-237.

المضحى، عبد المجيد بن صالح حمد (2017). جودة الحياة وعلاقتها بالأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمدينة الرياض. (ماجستير: غير منشورة). جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية: المملكة العربية السعودية.

معالي، إبراهيم باجس(2015). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. 42(1). 79-90.

منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، علي مهدي (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة: علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس - مسقط 17-19 ديسمبر 2006.

نعيسة، رغداء علي (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين. مجلة جامعة دمشق. 28(1). 145 - 181.