

## Quality of Life and its Relation with Psychological Loneliness and Depression Among the Teachers of the Ministry of Education in Ajloun Province- Jordan

Lina Mahmoud Mohammad Almomani

Ministry of Education || Jordan

**Abstract:** This study aimed to identify the quality of life and its relationship to psychological unity and depression among teachers of the Ministry of Education in Ajloun Governorate, and the study used the descriptive analytical approach, the study population consisted of teachers of the Ministry of Education in Ajloun Governorate, the study sample consisted of (387) teachers in The Ministry of Education in Ajloun Governorate, they were randomly selected, and to achieve the goals of the study, the researcher designed a questionnaire as a tool to collect data from members of the study sample, and the study reached the most important results: The study showed: There is an average degree in the level of quality of life for teachers of the Ministry of Education in the province Ajloun, the presence of an average degree in the level of psychological unity among the teachers of the Ministry of Education in Ajloun Governorate, the presence of a degree of level of depression among the teachers of the Ministry of Education in Ajloun Governorate, and the study also showed an inverse relationship between the quality of life and psychological Loneliness, and the existence of an inverse relationship between the quality of life and depression, Based on the results, the study recommended the following: Developing a system of rewards and incentives for advertisers to improve their living conditions, to satisfy their needs in order to reach a neighborhood Ah good. Reducing the academic burden and other activities by increasing the number of teachers in schools, reducing the administrative tasks assigned to teachers, especially new teachers, and developing training and qualification programs for them to be better able to face psychological unity and depression, conducting more studies on quality of life, psychological unity, and depression among teachers to reveal the extent of its spread and its negative effects on the educational process.

**Keywords:** quality of life, psychological Loneliness, depression, teachers of the Ministry of Education.

## جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون- الأردن

لينا محمود محمد المومني

وزارة التربية والتعليم || الأردن

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي: وأظهرت الدراسة: وجود درجة متوسطة في مستوى جودة الحياة لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون، وجود درجة متوسطة في مستوى الوحدة النفسية لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون، وجود درجة مستوى الاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون، كما وأظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين جودة الحياة والوحدة النفسية، ووجود علاقة عكسية بين جودة الحياة والاكتئاب، وبناء على النتائج أوصت الباحثة بتطوير نظام المكافآت والحوافز للمعلمين لتحسين أوضاعهم المعيشية، لإشباع حاجاتهم من أجل الوصول إلى حياة جيدة. وتخفيف العبء الدراسي والأنشطة الأخرى من خلال زيادة عدد المعلمين في المدارس، وتقليل المهام الإدارية المناطة بالمعلمين

وخاصة المعلمين الجدد، وتطوير برامج تدريب وتأهيل لهم ليكونوا أقدر على مواجهة الوحدة النفسية والاكتئاب، كما اقترحت إجراء المزيد من الدراسات حول جودة الحياة والوحدة النفسية والاكتئاب لدى المعلمين للكشف عن مدى انتشارها وآثارها السلبية للعملية التعليمية.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، الوحدة النفسية، الاكتئاب، معلمي وزارة التربية والتعليم.

## 1- المقدمة.

تمر المجتمعات اليوم بمرحلة سريعة التغير في جميع مجالات الحياة وعلى كافة الأصعدة، تولدت عنها حالة من الارتباك وعدم الاستقرار في النواحي الحياتية المختلفة، وإلى الشعور بالتوجس من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمراً يصعب الوصول إليه من فئات وشرائح المجتمع المختلفة. ولقد شهدت السنوات الأخيرة من القرن الماضي اهتماماً متزايداً في مجال علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة (Quality of Life) والمتغيرات المرتبطة به مثل: الرضا عن الحياة، والسعادة ومعنى الحياة وفعالية الذات، وإشباع الحاجات، وذلك في إطار علم النفس الإيجابي، الذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية. كما تعددت استخدامات مفهوم الجودة في كافة المجالات منها: جودة الحياة، وجودة التعليم، وجودة الإنتاج، وجودة المستقبل وجودة الزواج (عبد الله، 2012).

وتعد الوحدة النفسية إحدى المشكلات الهامة في حياة الإنسان المعاصر، نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها الفرد، ويتصدر هذه المشكلات الشعور الذاتي بعدم السعادة والاكتئاب والتشاؤم، فضلاً عن الإحساس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي، ومن هذا المنطلق يتبين أن الشعور بالوحدة النفسية شعور نفسي أليم قد يكون مسئولاً عن شتى أشكال المعاناة في حياة الإنسان Karaca, (Unsal, 2015)، نظراً لما يطرأ عليها من تغيرات متسارعة سواء أكانت اجتماعية، أم نفسية، أم اقتصادية، أم مهنية وهذه المشاعر غالباً ما تثير عند صاحبها الضعف النفسي والتفكك الوجداني وافتقاد التقبل والتودد والحب للآخرين، مع وجود فجوة نفسية تباعد بين الاندماج في إقامة علاقات اجتماعية مثمرة بالآخرين والتردد في الانسحاب من العلاقات الاجتماعية متمثلة في الشعور بالوحدة النفسية وعدم القبول الاجتماعي والعزلة الاجتماعية وعدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية والتي غالباً ما تكون مصحوبة بالاكتئاب والتقدير المنخفض للذات، والدافعية والأقبال على الحياة (broeck, uschi, emery petra thorn, 2010).

ويعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية والانفعالية شيوعاً وخطورة في نفس الوقت؛ حيث تتراوح أعراضه في شدتها بين الحزن والضيق والغم؛ وبين الشعور باليأس التام من الحياة ومحاولة الانتحار. وهو يصيب الرجال والنساء من الشباب وكبار السن كما يصيب الأطفال أيضاً (إبراهيم، 2010). ويعد هذا البحث محاولة علمية لدراسة العلاقة بين جودة الحياة والوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون- الأردن.

## مشكلة البحث:

يعد المعلم هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية، لذا لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومتزنة تعكس مستوى مقبولاً من الرضا عن الحياة التي يعيشها هذا المعلم، إذ أن تصرفاته ونظرته للحياة تنعكس بشكل مباشر على تلاميذه (الحنبلي، والدعجة، 2018)، وأن نجاح المعلم في عمله يعني نجاح المجتمع ككل وتقدمه؛ فهو الركيزة الأساسية في العملية التربوية وحجر الزاوية في مسيرة البناء والتطوير التربوي والاقتصادي، والاستقرار والأمن الوطني الداخلي، والحفاظ على الهوية الثقافية، وحسن الانتماء للأمة وهو الذي

يقوم بإعداد القيادات المستقبلية وتوفير الأيدي العاملة المدربة التي تلبى متطلبات المجتمع المحلي (طلافة، 2010)، وفي حياة المعلم الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها عليه مهنته بما فيها من صعوبات وتحديات تؤثر عليه وعلى صحته النفسية والبدنية.

تعد مهنة التربية من أهم المهن لأنها تمتد المجتمع بالعناصر البشرية المؤهلة علمياً واجتماعياً وفنياً وأخلاقياً، وبالرغم من ذلك فإنها من أكثر المهن التي تسبب توتراً نفسياً وإجهاداً عصبياً وجسيمياً للمعلم بسبب ضغوط مهنة التدريس بشكل عام (الشرعة والباكر، 2000). فهي واحدة من المهن الاجتماعية التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط تجعل بعض الإداريين التربويين غير مطمئنين وغير راضين عن مهنتهم مما يؤثر على توافقيهم النفسي والرضا الوظيفي لأعمالهم المختلفة (محمد، 1999).

#### أسئلة البحث:

يمكن صياغة مشكلة البحث من خلال الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى جودة الحياة لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون؟
- 2- ما مستوى الوحدة النفسية لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون؟
- 3- ما مستوى الاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون؟
- 4- هل هناك علاقة بين مستوى جودة الحياة والوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون؟

#### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون.
2. التعرف على مستوى جودة الحياة لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون.
3. التعرف على مستوى الاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون.
4. التعرف على مستوى الوحدة النفسية لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون.
5. الكشف عن العلاقة بين مستوى جودة الحياة والوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون.

#### أهمية البحث:

- الأهمية النظرية
- تكمن أهمية البحث النظرية من أهمية الموضوع الذي تناوله وهو العلاقة بين جودة الحياة والوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون- الأردن.
- كما تكمن في عرضها لبعض الأطر النظرية والأدبيات العربية والأجنبية المتعلقة بمتغيرات الدراسة (جودة الحياة، الوحدة النفسية، الاكتئاب)، ومن خلال الإيمان بأهمية المعلم ودوره الرئيس في نجاح العملية التعليمية، فهو يعد أحد الركائز الأساسية في هذه العملية وعلى عاتقه تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى النظام التربوي في أي مجتمع إلى تحقيقها، ولأن عملية التعليم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنشئة الأفراد وإعدادهم للمساهمة في نمو مجتمعاتهم، فإن معظم دول العالم تولي أهمية كبرى لهذه العملية تخطيطاً وتنفيذاً وتمويلًا بغية تحسينها

ورفع كفاءتها وتأمين ظروف عمل مناسبة للمعلمين، وبالرغم من ذلك يعاني المعلمين من الوحدة النفسية والافتقار لنتيجة تدني مستوى جودة الحياة لديهم، لذلك كان من الضروري إجراء دراسات بهذا الشأن.

- جاءت الدراسة الحالية للكشف عن جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والافتقار لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون، إذا أن هذه الدراسة استهدفت مجال علم النفس الإيجابي؛ الذي يهدف إلى تنمية جوانب شخصية الإنسان والوصول بها إلى أسس معاني الحياة، وكذلك حدائة مفهوم جودة الحياة، وقد تفيد هذه الدراسة في إثراء المكتبات، وقد تكون نتائج هذه الدراسة نقطة انطلاق لدراسات أخرى.

• الأهمية العملية (التطبيقية)

تعد الدراسة الحالية من الدراسات المهمة من الناحية العملية حيث تؤمل الباحث أن تفيد على النحو الآتي:

- من المؤمل أن تعمل على مساعدة معلمي وزارة التربية والتعليم في حل المشكلات التي بالوحدة النفسية لديهم والافتقار، أو طرق علاجها.
- قد تسهم نتائج الدراسة في تحسين ممارسات المعلمين واستراتيجياتهم في العملية التعليمية، وتسهيل العملية التعليمية لكل من المعلم والطالب.
- قد تفيد القائمين في وزارة التربية والتعليم في التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والافتقار لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون، ومحاولة تحسينها ومعالجة أوجه القصور فيها.
- تقديم توصيات تفيد القائمين على المجال التربوي تخفف من مستويات الافتقار والوحدة النفسية لدى المعلمين.

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

### أولاً- جودة الحياة.

#### مفهوم جودة الحياة:

تختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقاً لذات الشخص، أي كما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط به، وكذلك الإمكانيات المادية والمعنوية، لذلك يمكن أن نعتبره مفهوماً نسبياً يختلف من إنسان لآخر (الهنداوي، 2011).

عرف عليان (2014: 11) جودة الحياة على " أنها شعور الفرد بالرضا، والسعادة، والرفاهية، والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والنفسية، والاجتماعية، والأسرية، والتعليمية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه "

أما العجوري (2013: 39) فقد عرف جودة الحياة على أنها " قدرة الفرد على التحكم بحياته وإدارتها بما يتناسب مع طبيعتهم النفسية والشخصية وكما يدركون هذه الحياة بجميع أبعادها الصحية الأسرية، النفسية، البيئية وإدارة الوقت مع إجادة التعامل معها "

#### أبعاد جودة الحياة:

يذكر (Pickens, 2013) أن هناك إجماعاً على وجود أربعة أبعاد أساسية لقياس جودة الحياة ومن هذه الأبعاد ما يلي:

- 1- البعد الجسدي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.
- 2- البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسدي.
- 3- البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
- 4- البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة.

#### ثانيا- الوحدة النفسية.

##### مفهوم الوحدة النفسية:

عرف (النيرب، 2016: 19) الوحدة النفسية بأنها "شعور الفرد الداخلي بالفراغ النفسي، والاجتماعي، والعجز، والفشل في إقامة علاقات اجتماعية تشبع حاجاته ورغباته، ودوافعه مع الشعور الدائم بعدم الرضا، والألم نتيجة النقص في علاقته، وعدم كفايته، والتي تشعره بأنه غير مرغوب فيه وغير محبوب".

عرّف (جودة، 2005: 98) الوحدة النفسية بأنها "خبرة شخصية يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقار التقبل والحب الاهتمام من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك العجز عن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصداقة الحميمة، بالتالي يشعر الفرد انه وحيد رغم أنه محاط بالآخرين".

##### خصائص الوحدة النفسية:

تشابه المفاهيم في علم النفس، بيد أن هناك خصائص تميز الوحدة النفسية عن غيرها من تلك المفاهيم وقد ذكرها وهي كما يأتي (الشيبي، 2006):

أولاً: الوحدة النفسية تتضمن خبرات غير سارة وإحساساً مؤلماً غير مرغوب فيه، وهو نتاج محصلة الانفصال عن بعض الأفراد أو المواقف المؤلمة أو موضوعات الوسط الذي يعيش فيه.

ثانياً: الوحدة النفسية بحد ذاتها إدراك ذاتي للفرد، وهي تعبر عن وجود نقص في نسيج علاقات الفرد الاجتماعية، وهذا النقص قد يكون كمياً أو نوعياً.

نعني ب (كمياً) النقص الحاصل بعدد الأصدقاء، أي عدم وجود العدد الكافي من الأصدقاء، أما (نوعياً) فهي تعبر عن النقص الحاصل في كمية المحبة والألفة والمودة مع الآخرين، ولا شك في أنها تختلف عن العزلة الاجتماعية، وهذا ما دفع بعض العلماء إلى القول ان هناك وحدة نفسية عاطفية، ووحدة نفسية اجتماعية.

ثالثاً: معاناة الأفراد الذين تملكهم شعور الوحدة النفسية، ومواجهتهم لصعوبات جمة ولا سيما في مجال التآلف والاندماج مع الآخرين، والعجز الواضح عن إقامة علاقات منسجمة وارتباط مع الآخرين.

#### ثالثاً- الاكتئاب.

##### مفهوم الاكتئاب:

الاكتئاب هو خلل نفسي، يعاني الأشخاص المصابون به من مشاعر متواصلة من الحزن، وانعدام الأمل، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان يستمتع بها، ويؤثر الاكتئاب على الأشخاص من ناحية الصحة العاطفية والجسدية، وقد ميز الدليل التشخيصي والإحصائي في طبعته الخامسة (DSM-5) بين الإضطرابات المزاجية أحادية القطب (الاضطرابات الاكتئابية) والاضطرابات المزاجية ثنائية القطب، فقد تم حذف مصطلح اضطرابات المزاج

وأصبح كل يصنف على حدا، ويستخدم DSM5 معياراً لتشخيص الاكتئاب، إذ يجب أن يعاني الفرد من خمسة أعراض أو أكثر خلال فترة أسبوعين، وتشمل الأعراض: مزاج مكتئب طوال اليوم، عدم الاهتمام بأي نشاط سابق، خسارة الوزن أو زيادته بشكل كبير، تباطؤ في التفكير وانخفاض في الحركة الجسدية، الإرهاق والتعب طوال اليوم، الشعور بانعدام قيمة الذات أو الشعور بالذنب المفرط، ضعف القدرة على التفكير أو التركيز، أفكار انتحارية متكررة بدون خطة محددة، أو محاولة انتحار. (الهور، 2016)

عرف (Ceren et al, 2018: 62) الاكتئاب على أنه اضطراب عقلي شائع يترافق مع مزاج مكتئب، فقدان الاهتمام أو المتعة، انخفاض الطاقة، الشعور بالذنب أو انخفاض القيمة الذاتية، اضطراب النوم أو الشهية، وضعف التركيز، وقد وضح أنه يمكن أن تصبح هذه المشاكل مزمنة أو متكررة وتؤدي إلى إضعاف كبير في قدرة الفرد على الاهتمام بمسؤولياته اليومية في أسوأ حالاته، يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى الانتحار. كما عرف (Erucar, Maltby&Vostenis, 2018: P25) الاكتئاب هو أكثر نتائج الصحة العقلية شيوعاً من التعرض لضغوط الصدمة. وتؤثر مشاكل الصحة العقلية على المجتمع ككل، وليس فقط على شريحة صغيرة ومعزولة من السكان.

#### أسباب الاكتئاب:

تمت الإشارة إلى أن الأسباب المتلازمة للاكتئاب محاطة بالغموض وغير واضحة على الرغم من أن الدراسات التي استهدفت كشف الاكتئاب كثيرة وعلى الرغم من توصلها إلى إيجاد أهم التقنيات العلاجية الحديثة، ومع ذلك توجد العديد من العوامل التي تؤثر بشكل كبير على حدوثه:

أولاً: العوامل أو التأثيرات الوراثية على الرغم من وجود العديد من النتائج السلبية، إلا أنه يوجد هناك إجماع متنامي يشير إلى أن العوامل الجينية تؤثر بشكل كبير على احتمالية الإصابة بالاكتئاب، حيث أشارت العديد من الدراسات العائلية أن انتشار الاضطرابات المصاحبة للاكتئاب يزداد بمقدار الضعفين إلى 3 أضعاف تقريباً بين الأقرباء في الدم الذين يعانون من اضطرابات الاكتئاب الإكلينيكية مقارنة بعدد السكان ككل، وكما تمت الإشارة إلى أن الدراسات التوائم التي تقدم أدلة على الأثر الجيني لاضطراب معين تشير إلى وجود عوامل وراثية معتدلة تسهم بشكل كبير في حدوث اضطراب الاكتئاب (Diedrich, Grant Hofmann, Hiller, and Berking, 2014)، يشير الكثير من الأطباء إلى أن الكثير من العوامل المسببة للاكتئاب تعود إلى تأثير العوامل الاجتماعية أكثر من العوامل الوراثية، حيث أشارت منظمة الصحة العالمية أن نسبة انتشار الاكتئاب تقريبا 3% بين السكان، وفي الأقارب تقريبا 11% ووجود الأشقاء بنسبة 17% وبين الأشقاء بنسبة 23%، أما الطريقة التي ينتقل بها المرض ما زالت غامضة وغير معروفة وأن بعض المراحل العمرية تعتبر من أحد المسببات للمرض فيحدث الاكتئاب بمرحلة الشيخوخة نتيجة كثرة الأمراض والخوف من الموت والضعف والعزلة، وبسبب شعور الإنسان أن المتبقي من عمره أقل مما ذهب وانه وأنه لن يستطيع تحقيق آماله فيعاني من الإحباط ويمر بأزمة المفاهيم الوجودية ويفتقد المعنى والهدف من الحياة في مرحلة منتصف العمر في حال مغادرة الأولاد البيت بسبب العمل والزواج، وفي مرحلة المراهقة يحدث هذا المرض نتيجة المناقضات والصراعات وازدياد الضغوط المختلفة على المراهق، وفي هذه الحالة يكون الاكتئاب شديد ويفكر أصحاب هذه المرحلة بالانتحار بشكل متكرر، وتصاب النساء بالاكتئاب أكثر من الرجال نتيجة للتغير الهرموني بالإضافة إلى ذلك يعد الأشخاص أكثر معاناة من الاكتئاب (الجبوري، 2010)

ثانياً: البنية الشخصية: فقد تمت الإشارة إلى أن جميع البنيات الشخصية لها استعداد للإصابة بالاكتئاب، وهذا لا يعني أن هناك بعض البنيات خاصة به، فعلى سبيل المثال الأشخاص الذين يعانون من التقلب في المزاج،

حيث ينتقلون من المزاج المرح إلى مزاج الحزين يحتمل أصابهم بالاكتئاب بشكل كبير بالإضافة إلى الشخصيات الوسواسية القلقة التي تتسم بالقدرة العالية على كبت مشاعرها (دوربين، 2012).

ثالثاً: العوامل النفسية: الفقدان والحرمان: يعتبر فقدان الفرد لجانب من جوانب الذات أو لشخص حميم أو شيء خارجي ذات ضرورة وأهمية من الأمور المؤدية إلى فقدان الاهتمام بنفسه وبالعالم الخارجي وبالتالي إصابة الشخص بالاكتئاب (El Malky, Atia, and El-Amrosy, 2015)، ويذكر كل من (العامسي، 2012) إلى أنه في الأغلب يؤدي الفقدان الذي يحدث في مرحلة الطفولة إلى الإصابة بحالات الاكتئاب، فعلى سبيل المثال فقدان الطفل للأم يسبب الكثير من الآثار السلبية للفرد، بحيث يفقد القدرة على مواجهة أبسط المشاكل، وبالتالي فإن الإصابة بالاكتئاب متعلقة بشكل كبير بالآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الفقد.

ثالثاً: العوامل الاجتماعية والبيئية: عادة ما يرتبط الشخص بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخرين من حوله ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل الشخص مع محيطه بقدر احتياجه لهم فيؤثرون به ويؤثر بهم. ويعمل اختلال التوازن بين الفرد والآخرين على الإصابة بمعظم الاضطرابات النفسية (Barua, 2012)، ومن أهم الأسباب الاجتماعية كما اشار إليها كل من (حمو علي، 2012؛ الجبوري، 2010): الهجرة من الوطن، العنوسة والوحدة والفشل العاطفي والتقاعد، التربية الخاطئة كالتسلط والإهمال والتفرقة في المعاملة، أسلوب التنشئة المدرسية، علاقة الطفل بأمه فإذا كانت هذه العلاقة حسنة فإن الحياة مبهجة وإذا لم تكن كذلك فإن الحياة مملوءة بالألام وقاسية، امتصاص الطفل أسلوب الوالدين الخاطئ في مواجهة المشاكل، فقدان الحب والمساندة العاطفية والحرمان كفقد وظيفة أو ثروة أو مكانة اجتماعية، أو فقد حبيب أو مفارقتة أو فقد الكرامة والشرف.

عندما يتعرض الأشخاص لكثير من المواقف المذلة التي تخص أدوارهم الرئيسية في الحياة (مثال، ككونهم أهل) وكذلك في حال شعورهم بالمسؤولية الكاملة عن مواقف غير مرغوب فيها مثل المشاكل القانونية، والمشاكل البين شخصية، والحمل غير المتوقع، والصعوبات في إدارة الأمور المالية، ومشاكل أطفالهم في المدرسة يصبحون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب (Al-Badarin & Al-Azzeam, 2017).

رابعاً: العوامل الاقتصادية: يعد سوء الأوضاع الاقتصادية من الأمور الهامة التي تمنع الشخص من تحقيق الرغبات المراد الوصول إليها، الأمر الذي يخلق اليأس في نفوسهم، بالتالي اللجوء إلى جميع الوسائل سواء كانت مباحة أو غير مباحة للوصول إلى هذه الرغبات وبالتالي تحقيق حياة أفضل.

ترى الباحثة بأن العوامل النفسية والتي من الممكن أن تتأثر بكل من البيئة والعوامل الاجتماعية هي من أهم مسببات الاكتئاب خاصة حين لا يجد الفرد مساحة للتعبير أو الإفصاح عما بداخله ويرى نفسه سجيناً داخل أفكاره وأوهامه، ولكن لا يمكن أن ينقص من دور العوامل الأخرى في الاكتئاب.

ثانياً- الدراسات السابقة:

أ- دراسات تناولت جودة الحياة:

- أجرت الشراب (2020) دراسة هدفت إلى التعرف جودة الحياة العملية لمعلمي ومعلمات العلوم في منطقة وادي السير في عمان، الأردن، تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين الذين يقومون بتدريس العلوم للمرحلة الابتدائية في مدارس مديرية التربية والتعليم بمنطقة وادي السير في العاصمة الأردنية والبالغ عددهم (120) معلماً (ذكور وإناث). تكونت عينة الدراسة من (65) مدرساً ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي باستخدام استبيان مكون من (43) عبارة وأظهرت نتائج الدراسة أن جودة الحياة العملية لمعلمي العلوم بمنطقة وادي السير في العاصمة الأردنية كانت معنوية. يتم ترتيب المجالات الأربعة تنازلياً حسب مستوى

جودة الحياة العملية على النحو التالي: مجال العلاقات الإنسانية في المرتبة الأولى بمستوى (كبير جدًا)، ومجال الرضا الوظيفي بالمرتبة الثانية بمستوى (كبير)، ومجال الرضا الوظيفي. وجاءت المشاركة في اتخاذ القرار في المرتبة الثالثة بالمستوى (المتوسط)، وجاء مجال البيئة المدرسية في المرتبة الرابعة بالمستوى (المتوسط). أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس، سنوات الخبرة، وهناك تأثير للتفاعل بين المتغيرين).

- وأجرى كل من عثمانى وعفيف (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن البنية العاملية لمقياس جودة حياة العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية في البيئة الجزائرية، حيث طبق المقياس المكون من 30 مفردة على عينة مكونة من 250 معلم ومعلمة. وتم الكشف على عدد العوامل المكونة لهذا المقياس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي. وتم التأكد من عدد العوامل المستخرجة من خلال التحليل العاملي التوكيدي. وتم التحقق من دلالات الصدق والثبات باستخدام الصدق البنائي والثبات المركب. وقد توصلت الدراسة لأدلة تدعم البناء العاملي للمقياس كنموذج سداسي العوامل يفسر 64.55% من التباين الكلي.

- وأجرى البلوشي والظفري (2019) دراسة هدفت إلى التنبؤ بمعتقدات الكفاءة الذاتية التدريسية من خلال جودة الحياة الوظيفية لدى المعلمين بسلطنة عمان، كما قامت الدراسة بالكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في معتقدات الكفاءة الذاتية التدريسية وأبعاد جودة الحياة الوظيفية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التنبؤي، حيث شارك (1233) معلما من معلمي مادة الرياضيات بمدارس المرحلة الإعدادية، طبق عليهم مقياس معتقدات الكفاءة الذاتية التدريسية ومقياس جودة الحياة الوظيفية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى امتلاك المعلمين مستوى مرتفع من معتقدات الكفاءة الذاتية التدريسية وجودة الحياة الوظيفية، ووجود فروق دالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في معتقدات الكفاءة الذاتية التدريسية وأبعاد جودة الحياة الوظيفية لصالح المعلمات. كما توصلت إلى أن الجنس يسهم في التنبؤ بمعتقدات الكفاءة الذاتية لدى المعلمين بنسبة 7.3% وأن الجنس وأبعاد جودة الحياة الوظيفية معا يسهمان بنسبة 8.33% في تفسير التباين في معتقدات الكفاءة الذاتية التدريسية.

- وأجرى الخلايلة، والكيلاني (2017) دراسة هدفت التعرف على أنموذج قيادي لمديري المدارس في تربية الزرقاء الأولى لتحسين جودة الحياة العملية للمعلمين فيها، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت الدراسة إلى أن معلمي مديرية الزرقاء الأولى ومعلماتها وصفوا مديرهم بأنهم متوسطي درجة الممارسة للممارسات القيادية المحسنة لجودة الحياة العملية للمعلمين.

- كما وأجرى الضرابعة (2015) دراسة هدفت التعرف على بناء مقياس جودة الحياة للمعلمين والمعلمات العاملين في وزارة التربية والتعليم الأردنية. وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وقد أظهرت الدراسة في نتائجها وجود درجة متوسطة في جودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات العاملين في وزارة التربية والتعليم الأردنية.

- كما وأجرى أيضاً دراسة (García, Chaves, Moscoso, Franco, Martínez&Bellerín, 2014) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد التوجه نحو الحياة ومفاهيم الحياة والتفاؤل الطبيعي والتشاؤم لدى العناصر التركيبية لهذه المجتمعات، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت النتائج وجود نسبة عالية للتوجه نحو الحياة والتفاؤل لدى المشاركين المرشحين لكلية الشرطة المدنية بنسبة (73%) ولا سيما في النموذج 4-3 للاختبار، حيث كانت نسبة التوافق عالية، والمرشحون لديهم استعداد عال لتوظيف علاقاتهم الإيجابية مع الآخرين.

ب- دراسات تناولت الوحدة النفسية والاكتئاب:

- أجرى شعيب (2021) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وكل من القلق العام والحساسية الانفعالية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. كما هدفت إلى التعرف على الإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة القلق العام، الحساسية الانفعالية، الاكتئاب في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في جودة الحياة بحسب مستويات القلق والاكتئاب والحساسية الانفعالية. كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في المتغيرات: جودة الحياة، القلق العام، الاكتئاب، الحساسية الانفعالية. كما تعرفت الدراسة على درجة شيوع هذه المتغيرات بين طلاب الجامعة. استخدمت الدراسة عينة قوامها 1013 من الذكور والإناث الدارسين بكلية التربية، كما قامت بتعريب أدوات الدراسة القلق العام، والاكتئاب، والحساسية الانفعالية وجودة الحياة والتأكد من ثباتها وصدقها. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها أن أكثر العوامل المنبئة بجودة الحياة: القلق العام بنسبة 35.6%، الاكتئاب بنسبة 31.1%، الحساسية الانفعالية بنسبة 19%.
- وقام اوسمان وخان (Usman & Khan, 2019) بدراسة هدفت إلى التعرف للعلاقة بين الحساسية من الرفض وكل من الاكتئاب وتقدير الذات وجودة الحياة لدى عينة قوامها (120) فرداً من الذكور والإناث، وأشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في كل من الحساسية من الرفض والاكتئاب وجودة الحياة بعامل الجنس، في حين لم تظهر أي فروق في تقدير الذات، كما أظهرت فروقاً دالة إحصائياً بعامل الجنس في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- وأجرى قريطع (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة لديهم، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين، كما أشارت النتائج أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.
- دراسة (Aslan, at.al, 2012) هدفت هذه الدراسة إلى قياس العلاقة بين الاكتئاب والوحدة لدى كبار السن والعوامل المؤثرة، وأظهرت الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين الاكتئاب والوحدة النفسية لدى المسنين، وتبين أن العوامل المؤثرة على مستوى الشعور بالوحدة هي العمر، والنوع والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، والحالة الصحية، وعدد الأولاد.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية الخاصة في الموضوع توصلت الباحثة إلى أن هناك ندرة في الدراسات التي تطرقت جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم، وقد استفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة بإثراء الأدب النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة (جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والاكتئاب) وتحديد المنهج المناسب وصياغة مشكلة الدراسة ونوع المعالجة الإحصائية المستخدمة.

ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة الأخرى في كونها تقع ضمن الدراسات الأولى التي تناقش جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون- الأردن. وكونها من الدراسات الأولى التي ستجرى في محافظة عجلون في المملكة الأردنية الهاشمية.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته.

#### منهج البحث:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة

#### مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون، وتكونت عينة البحث من (387) معلم ومعلمة في وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون تتراوح مستويات أعمار العينة ما بين (22 سنة - إلى 42 سنة)، الجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية.

الجدول (1) توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	246	63.6
	أنثى	141	36.4
	المجموع	387	100.0
المستوى التعليمي	بكالوريوس	191	49.4
	دراسات عليا	196	50.6
	المجموع	387	100.0
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	54	14.0
	5 - أقل من 10 سنوات	142	36.7
	10 أقل من 15	80	20.7
	15 سنة فأكثر	111	28.7
	المجموع	387	100.0

#### أداة البحث:

اقتضت طبيعة البحث الحالي إعداد استبانة جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والاكتماب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون بما يتناسب مع مجتمع وعينة الدراسة، وقد احتوت الاستبانة على (45) عبارة موزعة على ثلاثة محاور هي: محور جودة الحياة واحتوت على (16) عبارة، محور الوحدة النفسية (15) عبارة، ومحور الاكتماب (14) عبارة، وقد تم بناء الاستبانة وإعدادها بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة والأطر النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة، وقد جرى توزيعها على عينة البحث المتمثلة بمعلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون.

#### صدق الأداة:

تمّ التحقق من صدق أداة البحث في الاستبانة، للتأكد من شموليتها بشكل واضح ودقيق، وتمّ عرضها على من المحكمين المتخصصين في الجامعات الأردنية، وذلك للتأكد من سلامة اللغة، والمحتوى وتغطيتها لجميع أبعاد الدراسة، ومدى مناسبة العبارات. وكانت نسبة الاتفاق بين المحكمين (89%).

### ثبات الأداة وثبات التطبيق:

للتأكد من ثبات الأداة تم توزيعها على عينة استطلاعية مكونة من (25) من خارج عينة البحث مرتين بفارق زمني مدته (أسبوعين) واستخراج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين درجاتهم في جميع مجالات الأداة في المرتين، كما تطبيق معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alpha) على التطبيق الأول للعينة عبارات مجالات أداة البحث، الجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول (2): معاملات ارتباط بيرسون ومعاملات الثبات بطريقة (كرونباخ ألفا) بين مجالات الأداة بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين

معامل الثبات	الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	مجال
0.85	0.00	0.70	جودة الحياة
0.85	0.00	0.71	الوحدة النفسية
0.89	0.00	0.68	الاكتئاب

يظهر من الجدول (2) ما يلي:

- 1- أن معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين لمجالات الأداة تراوحت بين (0.68-0.71) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، وكما بلغت قيمة معامل الارتباط بين تطبيقين الأداة ككل (0.69) وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يدل على ثبات الأداة.
- 2- أن معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمجالات الدراسة تراوحت ما بين (0.85-0.89) وجمعها قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق أيضاً؛ إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قبول معامل الثبات (0.60) Amir (&Sonderpandian, 2002).

### تصحيح المقياس:

اعتمدت هذه الدراسة عند التعليق على المتوسط الحسابي للمتغيرات الواردة في نموذج الدراسة لتحديد درجة الموافقة فقد حددت الباحثة ثلاث مستويات هي (مرتفعة، متوسطة، منخفضة) بناءً على المعادلة الآتية:

طول الفترة = (الحد الأعلى للبدل - الحد الأدنى للبدل) / عدد المستويات

$0.33 = 3/1 = 3/(0-1)$  وبذلك تكون المستويات كالتالي (sekaran, 2002):

درجة موافقة منخفضة من 1- أقل من 2.33.

درجة موافقة متوسطة من 2.34- أقل من 3.66.

درجة موافقة مرتفعة من 3.67-5.00.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للإجابة عن أسئلة البحث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS):

- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة.
- معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لأداة الدراسة.
- معاملات الارتباط بطريقة بيرسون.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث.

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها.

• نتائج السؤال الأول: ما مستوى جودة الحياة لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن مجال جودة الحياة، الجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن عبارات مجال "جودة الحياة" مرتبة تنازلياً حسب متوسط الحسابي

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة تقييم
11	استمتع في تعلم كل ما هو جديد في المجال الذي أقوم بتدريسه.	3.88	0.97	1	مرتفعة
4	أتناول غذاء متوازناً كي أحافظ على صحتي.	3.87	1.01	2	مرتفعة
8	أفتقد الإحساس بالأمن بسبب هذه المهنة.	3.49	1.03	3	متوسطة
16	أشعر بالألام في الظهر والعضلات والمفاصل.	3.43	1.22	4	متوسطة
9	أتمتع بالحيوية والنشاط أثناء إعطاء الدرس.	3.39	1.00	5	متوسطة
5	أمنح جسدي قسطاً مناسباً من الراحة.	3.27	1.22	6	متوسطة
12	أتابع ما يحدث في حياة أفراد أسرتي.	3.22	1.13	7	متوسطة
3	استمتع بتناول وجبات الطعام مع أفراد أسرتي.	3.18	0.99	8	متوسطة
1	استمتع بمزاولة مهنة التعليم.	3.12	0.91	9	متوسطة
14	أنا راض عن الدعم الذي يقدمه زملائي لي عند الحاجة.	3.03	1.09	10	متوسطة
10	تساهم الدورات التدريبية التي تقدم لي تساهم في تطوير مهاراتي التدريسية كمعلم.	3.01	1.12	11	متوسطة
15	أحب مدرستي.	2.96	1.18	12	متوسطة
6	يغطي راتي كمعلم جميع نفقاتي.	2.91	1.16	13	متوسطة
7	جهدتي غير مقدر من قبل إدارة مدرستي.	2.88	1.20	14	متوسطة
13	أشعر بأنني شخص عادي ولا أختلف عن غيري.	2.88	1.15	14	متوسطة
2	أجد صعوبة في تطوير الجوانب المختلفة من شخصيتي.	2.82	1.09	16	متوسطة
	مجال جودة الحياة ككل	3.21	0.81		متوسطة

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن عبارات مجال جودة الحياة قد تراوحت ما بين (2.82-3.88)؛ إذ جاءت بالمرتبة الأولى العبارة (11): استمتع في تعلم كل ما هو جديد في المجال الذي أقوم بتدريسه بمتوسط حسابي (3.88) بدرجة تقييم مرتفعة، وبينما جاءت بالمرتبة الأخيرة العبارة (2): أجد صعوبة في تطوير الجوانب المختلفة من شخصيتي، بمتوسط حسابي (2.82) بدرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال جودة الحياة ككل (3.21) بدرجة تقييم متوسطة. وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أن فئة المعلمين ينعمون إلى حد ما بحياة أفضل إذا ما قورنت بباقي فئات المجتمع وذلك من حيث علاقاتهم الاجتماعية ودائرة صداقاتهم وفلسفتهم في الحياة وتعاملهم مع الطلبة ومستواهم الثقافي والعلمي، ولا سيما أن المتوسط الحسابي لبعد جودة

الحياة جاء بدرجة متوسطة حيث أن هذه العوامل مجتمعة تتبلور معاً لتخرج بشكل يعبر فيه المعلم عن نوعية حياة جيدة يتمتع بها نوعاً ما.

كما أن تمتع المعلمين بجودة الحياة بدرجة متوسطة يدل على شعور المعلم بالرضا إلى حد ما والسعادة، والرفاهية، ويدل أيضاً على أنه له القدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورتي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والنفسية، والاجتماعية، والأسرية، والتعليمية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. كما ترى الباحثة أن مناخ العمل الجيد يؤدي إلى الرضا المهني فينبئ بجودة الحياة لما يحققه من إشباعات لدى الأفراد على المستوى المادي والمعنوي مما يعني استقرار الحالة النفسية، والأمر الذي ينعكس بالإيجاب على كافة صور الحياة.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الخلايلة، والكيلاني (2017) التي جاء في نتائجها أن درجة الممارسات القيادية المحسنة لجودة الحياة العملية للمعلمين جاءت بدرجة متوسطة، كما واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الضرابعة (2015) وجود درجة متوسطة في جودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات العاملين في وزارة التربية الأردنية.

- نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الوحدة النفسية لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن مجال الوحدة النفسية، الجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن عبارات مجال "الوحدة النفسية" مرتبة تنازلياً حسب متوسط الحسابي

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة تقييم
5	تنقطع علاقتي مع الآخرين بسرعة.	4.02	0.87	1	مرتفعة
6	يرفض من حولي مشاركتي اهتماماتي وأفكاري.	3.70	1.06	2	مرتفعة
12	أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدون عني.	3.60	1.15	3	متوسطة
7	أشعر بأنني مهمل ممن حولي زوجتي.	3.51	1.13	4	متوسطة
8	أشعر بأنني مهمل ممن حولي أبنائي.	3.50	1.13	5	متوسطة
10	لا أحد يعرفني جيداً.	3.35	0.94	6	متوسطة
9	علاقاتي الاجتماعية سطحية.	3.31	0.94	7	متوسطة
11	أشعر بأنني معزول عن الآخرين بسبب مهنتي كمعلم.	3.31	1.12	7	متوسطة
13	أشعر بصعوبة في الحديث مع غيري زملائي في المدرسة.	3.27	1.07	9	متوسطة
2	أشعر أنني وحيد في هذه الدنيا.	3.24	0.99	10	متوسطة
4	أشعر بأنني لم أعد قريباً من أحد.	3.24	1.04	10	متوسطة
3	أشعر أنني عضو في جماعة أو صحبه.	3.23	1.03	12	متوسطة
14	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه.	3.17	1.04	13	متوسطة
1	أشعر بأنني على وفاق مع المحيطين بي.	3.01	1.08	14	متوسطة
15	أشعر بأنني على وفاق مع الغرباء.	2.82	1.20	15	متوسطة
	مجال الوحدة النفسية ككل	3.35	0.81		متوسطة

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن عبارات مجال الوحدة النفسية قد تراوحت ما بين (2.82-4.02)؛ إذ جاءت بالمرتبة الأولى العبارة رقم (5): تنقطع علاقتي مع الآخرين بسرعة، بمتوسط حسابي (4.02) بدرجة تقييم مرتفعة، وبينما جاءت بالمرتبة الأخيرة العبارة رقم (15): أشعر بأنني على وفاق مع الغرباء، بمتوسط حسابي (2.82) بدرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الوحدة النفسية ككل (3.35) بدرجة تقييم متوسطة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنه كل ما ارتفع مستوى الشعور بالوحدة النفسية أثر ذلك سلباً على قدرات التفكير لدى المعلمين، كما وقد يعاني المعلمين من ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية إلى نتائج سلبية قد تصاحب الشعور بالوحدة النفسية مثل الاكتئاب والافتراق والحزن والأسى، وقلة الاختلاط بالآخرين، واللامبالاة والتلبد العاطفي، كما أن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤثر سلباً على شعور المعلم بالثقة في نفسه وشعوره بالسعادة.

كما ترى الباحثة أن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض المرضية كفقدان الشهية والصداع، وفقدان أي هدف أو معنى للحياة، والعجز عن إقامة علاقات شخصية حميمة ومستمرة مع الآخرين، وفقدان خاصية التواصل العاطفي، والفتور الانفعالي والعنف، كما تشير الباحثة إلى أن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية قد يؤدي إلى محاولة الانتحار التي يسبقها شعور بالاكتئاب واضطرابات انفعالية، وإن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤدي إلى الشعور بحالات نفسية سلبية لدى الفرد.

وتشير دراسة (Turanovic, et.al, 2015) التي جاء في نتائجها أن هناك علاقة إيجابية بين ضعف الصحة والشعور بالوحدة النفسية، كما أن وجود الشريك والأولاد يقلل من أثار الصحة الضعيفة على الوحدة النفسية فالمشاركون الذين لديهم صحة ضعيفة عندهم احتمال أقل للشعور بالوحدة عندما يكون لديهم علاقات قوية مع الزوج، ونفس هذه العلاقات مع الأطفال لم تخفف من الوحدة مثل علاقة الشريك.

• نتائج السؤال الثالث: ما مستوى الاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن مجال الاكتئاب، الجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن عبارات مجال "الاكتئاب" مرتبة

تنازلياً حسب متوسط الحسابي

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة تقييم
3	أتواصل مع الطلاب أو إدارة المدرسة بشكل جيد.	4.01	0.74	1	مرتفعة
11	ينتابني شعور بالكسل.	3.81	0.87	2	مرتفعة
13	أعاني من تنميل في الأطراف.	3.77	0.86	3	مرتفعة
14	أشعر بزيادة سرعة نبضات القلب.	3.75	0.98	4	مرتفعة
10	أشعر بعدم الاهتمام بأي شيء مهما كانت أهميته.	3.74	0.93	5	مرتفعة
2	أشعر بأنني تافه وعديم القيمة.	3.63	0.80	6	متوسطة
12	علاقاتي مضطربة في محيط أسرتي.	3.56	0.79	7	متوسطة
4	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل.	3.51	0.89	8	متوسطة
9	أرى أن دخلي المادي لا يتناسب مع متطلبات حياتي.	3.47	0.86	9	متوسطة

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة تقييم
8	أشعر بعدم القدرة على الإجابة على تساؤلات الطلاب.	3.43	1.12	10	متوسطة
7	استطيع حسم أي موقف.	3.30	0.84	11	متوسطة
1	أشعر بالأرق وعدم القدرة على النوم.	3.28	1.02	12	متوسطة
6	أشعر أن وزني يقل بشكل غير عادي.	3.18	0.92	13	متوسطة
5	أميل للإهمال في الملابس والمظهر.	3.17	1.11	14	متوسطة
	مجال الاكتئاب ككل	3.54	0.59		متوسطة

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن عبارات مجال الاكتئاب قد تراوحت ما بين (3.17-4.01)؛ إذ جاءت بالمرتبة الأولى العبارة رقم (3): أتواصل مع الطلاب أو إدارة المدرسة بشكل جيد، بمتوسط حسابي (4.01) بدرجة تقييم مرتفعة، وبينما جاءت بالمرتبة الأخيرة العبارة رقم (5): أميل للإهمال في الملابس والمظهر، بمتوسط حسابي (3.17) بدرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الاكتئاب ككل (3.54) بدرجة تقييم متوسطة.

وترى الباحثة أنه كلما انخفض مستوى جودة الحياة لدى المعلم تزيد من احتمالية أصابته بالاكتئاب، حيث يشعر المعلم دائما بعدم الرضا، والحزن والضيق والانقباض، وتنتشر فيها مشاعر الهم والغم، وتصاحب حالة الاكتئاب العديد من الأعراض المحددة المتصلة بالجوانب الجسمية والمزاجية والسلوكية والمعرفية، ومن هذه الأعراض عدم الرغبة بالاستمتاع والاهتمامات بمناهج الحياة، واضطرابات في النوم والشهية وفقد الوزن، وكما أن سرعة التعب، والشعور بنقص الكفاءة، ومشاعر اليأس والعجز، والأفكار الانتحارية وضعف التركيز، وانخفاض الجدارة لديه.

وهذا يتفق مع دراسة (Aslan, at.al, 2012) التي جاء في نتائجها أن هناك علاقة إيجابية بين الاكتئاب والوحدة النفسية لدى المسنين، وتبين أن العوامل المؤثرة على مستوى الشعور بالوحدة هي العمر، والنوع، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، والحالة الصحية، وعدد الأولاد، ووجود الشريك. ودراسة شعيب (2021) والتي أشارت نتائجها إلى أن أكثر العوامل المنبئة بجودة الحياة: القلق العام بنسبة 35.6%، الاكتئاب بنسبة 31.1%، الحساسية الانفعالية بنسبة 19%.

• نتائج السؤال الرابع: هل هناك علاقة بين مستوى جودة الحياة والوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معاملات الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين مجال جودة الحياة ومجالي الوحدة النفسية والاكتئاب، كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7) معاملات الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين مجال جودة الحياة والوحدة النفسية والاكتئاب

العلاقة بين جودة الحياة والوحدة النفسية لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون	العلاقة بين جودة الحياة والوحدة النفسية لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون
معامل الارتباط	-0.51
الدلالة الإحصائية	0.00
العلاقة بين مستوى جودة الحياة والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون	-0.85
	0.00

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يظهر من الجدول (7) وجود علاقة عكسية بين جودة الحياة والوحدة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (-0.51) وهي قيمة سالبة ودالة عند ( $0.05 \leq \alpha$ )، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن جودة الحياة هي مستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم للمعلم، وقدرته على إشباع حاجاته الذاتية والموضوعية، والوحدة النفسية هي خبرة شخصية مؤلمة يعيشها المعلم نتيجة شعوره بالافتقار للحب والتقبل من الآخرين والاهتمام؛ فيؤدي ذلك بالمعلم إلى الحزن والاكتئاب، ومن هنا يشعر بعدم جودة الحياة وقلة السعادة، وقد تؤدي إلى انخفاض أداءه الأكاديمي والمهارة الاجتماعية.

كما يظهر من الجدول (7) وجود علاقة عكسية بين جودة الحياة والاكتئاب، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين جودة الحياة والوحدة النفسية (-0.85) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ )، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنه كلما انخفضت جودة الحياة لدى المعلمين كلما زاد لديه الشعور بالاكتئاب الذي يؤدي إلى معاناتهم من ضعف الشهية وعدم انتظام النوم ونوبات البكاء والشعور بالفشل، ويصبح المعلمين أقل احتمالاً لخلق والحفاظ على بيئة دراسية ذات جودة عالية داخل الفصل المدرسي لطلابهم، مقارنة بالمعلمين ذوي دلائل أقل للاكتئاب.

### التوصيات والمقترحات.

بناءً على نتائج البحث توصي الباحثة وتقدم ما يلي:

- 1- تطوير نظام المكافآت والحوافز للمعلمين لتحسين أوضاعهم المعيشية؛ لإشباع حاجاتهم وصولاً إلى حياة جيدة.
- 2- تخفيف العبء الدراسي والأنشطة الأخرى بزيادة المعلمين في المدارس، وتقليل المهام الإدارية المناطة بالمعلمين وخاصة الجدد، وتطوير برامج تدريب وتأهيل لهم ليكونوا أقدر على مواجهة الوحدة النفسية والاكتئاب.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات حول جودة الحياة والوحدة النفسية والاكتئاب لدى المعلمين للكشف عن مدى انتشارها وآثارها السلبية للعملية التعليمية.

### قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- إبراهيم، عبد الستار (2010). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه ومبادئ تطبيقه (ط.5). الهيئة المصرية للكتاب.
- البلوشي، مريم والظفري، سعيد. (2019). جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بمعتقدات الكفاءة الذاتية التدريسية لدى المعلمين بسلطنة عمان، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 15(4)، 387-398.
- الجبوري، محمد عبد الهادي. (2010). قياس الاكتئاب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى أبناء الجالية العربية المقيمين في الدنمارك [رسالة ماجستير غير منشورة]. الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- جودة، أمال. (2005). الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 130(1)، 96 - 137.

- حمو، خديجة علي. (2012). مقارنة الشعور بالوحدة النفسية بالاكنتاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
- الحنبلي، سعي عبد المجيد، والدعجة، هشام إبراهيم (2018). التحديات التي تواجه تطبيق المعايير المهنية للمعلمين والحلول المقترحة لمواجهتها من وجهة نظر المشرفين التربويين في مديريات تربية عمان، مجلة جامعة عمارثليجي بالأغواط، 63 (1)، 26 - 55.
- الخلايلة، هدى أحمد والكيلاني، أنمار (2017). أنموذج قيادي مقترح لتحسين جودة الحياة العملية للمعلمين في مديرية تربية الزرقاء الأولى، مجلة دراسات العلوم التربوية، 44 (4)، ص 25 - 42.
- الشراب، ساميا. (2020). جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي ومعلمات العلوم في لواء وادي السير بمحافظة العاصمة الأردنية، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، 23 (1)، 112-135.
- الشرعة، حسين والباكر، جمال (2000). اتجاهات المعلمين لمهنة التدريس بدولة قطر ومدى تأثيرها ببعض العوامل الجغرافية. المجلة التربوية، جامعة الكويت، 14 (56)، 188-220.
- شعيب، علي. (2021). الإسهاب النسبي للحساسية الانفعالية والقلق والاكنتاب في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 4 (2)، 71 - 130.
- الشيبلي، الجوهره (2006). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- الضرابعة، عودة محمد عبد الله (2015). بناء مقياس جودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات العاملين في وزارة التربية والتعليم الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- طلافحة، حازم (2010). مناهج الدراسات الاجتماعية وطرائق تدريسها. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الله، محمد قاسم (2012). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عثمانى، عابد وعفيف، مرنيز. (2019). البنية العاملية لمقياس جودة حياة العمل لدى المعلمين، دراسات نفسية وتربوية، 12 (2)، 157-174.
- العجوري، أحمد (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- عليان، وفاء (2014). الجمود الفكري وقوة الأنا وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- قريطع، فراس (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 13 (4)، ص 475 - 486.
- محمد، يوسف عبد الفتاح. (1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 8 (15)، ص 145-173.
- النيرب، نسرين محمود (2016). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظة غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- الهنداوي، محمد (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- الهور، علاء. (2016). فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

#### ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Al-Badarin, R., & Al-Azzeam, A. (2017). Job design and its impact on the job strain: Analysing the job as a moderating variable in the private hospitals in Irbid. *International Journal of Humanities and Social Science*, 7(3), 152- 168.
- Aslan, a.; aylaz, r. relationship between depression and loneliness in elderly and examination of influential factors. *archives of gerontology and geriatrics*, vol. 55, n.1, 2012, 548 – 554.
- Barua, J. (2012). The use of college students as analogue samples for depression research. *Inkblot: The Undergraduate Journal of Psychology*, 1(1), 51-55.
- broeck, a-uschi, v- emery, m—petra, thorn.( 2010) Counselling in infertility. *Individual*, issue 3, V81, Germany, p422- 428.
- Ceren, A; Cetinkaya, Mustafa, M; Senay, I; Gulen, B; Aker, T; Hinton, D. (2018). Cicchetti D, Toth SL, (1998). The development of depression in children and adolescents. *Am Psychol*. Author information Feb;53(2): 221-41.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S., Hiller, W. and Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy* 58: 43-51.
- El Malky, I., Atia, M. and El-Amrosy, H. (2015). The Effectiveness of Stress Management Programme on Depression, Stress, and Anxiety of Depressed Patients. *Journal of Nursing Science*, 1(2): 15-24.
- Eruyar, k Maltby.M & Vostenis, S (2018). The relationship between educational factors and psychological diseases such as depression on Syrian refugee children, *Journals of Clinical & Diagnostic Research*, 8(9), 155-188.
- Garcia, F. Chaves, S. Moscoso, S. Franco, L. Maria, J. Bellerin, M. Gil, J. (2014): Factor structure of The Spanish version of the Life Orientation Test –Revised (LOT- R): Testing several models, *International Journal of Clinical and Health Psychology* 15, 139- 148.
- Karaca A, Unsal G. (2015) Psychosocial Problems and Coping Strategies among Turkish Women with Infertility, *Asian Nursing Research*, Volume 9, Issue 3, Pages 243–25.
- Pickens, J. (2013). perceptions and Attitudes. *Journal of. Personality and Social, Psychology* 71(2), 230 – 255.
- Roesch, B. (2015). Depression and Suicidal Ideation in Undergraduate College Students: Risk Factors and Barriers to Treatment Present Within Universities. *University Honors Theses*. Paper 186.

- Rostami, S., Naseri, M., Dashtbozorgi, B., Zarea, K., Qhahfarrokhi, K. and Haghhighizadeh, M. (2016). Effects of Group Training on Depression and Anxiety among Patients with Type I Diabetes: a Randomized Clinical Trial. *International Journal of Pediatric*, 4(5), 1777- 86.
- Turanovic, j holtfreter, k.:. (2015). self-rated poor health and lonelines in adulthood: Testing the moderating role of familial ties. *Advances in life course reseach*, Vol.8, N.1, 2015, 167-172.
- Usman. R & Khan.M.(2019). Rejection Sensitivity, Depression, Selfesteem, Quality of life and coping, *EC Psychology and Psychiatry*, 8(6), 528 – 537.