No 4A العدد4A
2026 آب Aug 2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن جامعة ساوة الاهلية

إدارة الحياة لدى معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة لمرحلة التعليم الأساسي في مركز محافظة دهوك

م.م. جوان صالح حسن
جامعة دهوك Jowan.hasan@uod.ac

ملخص البحث
هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى إدارة الحياة لدى معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة التعليم الأساسي بمركز محافظة دهوك. كما سعى البحث إلى تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى إدارة الحياة تبعاً لمتغيرات البحث المتمثلة في: الجنس (ذكور – إناث)، وسنوات الخبرة ، و التخصص الانساني). واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لطبيعة الدراسة وأهدافها. وتكونت عينة الدراسة من عدد من المعلمين والمعلمات العاملين مع فئات التربية الخاصة في مدارس مركز محافظة دهوك للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦. ولتحقيق أهداف البحث، قامت الباحثات ببناء أو تبني مقياس "إدارة الحياة" المكون من عدة فقرات تغطي جوانب مختلفة من المفهوم، مع التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة من حيث الصدق (الصدق الظاهري عبر عرضها على الخبراء) والثبات (باستخدام معامل ألفا-كرونباخ) لضمان دقة النتائج.
الكلمات المفتاحية :- ادارة الحياة ، الاحتياجات الخاصة ، معلمين ، معلمات ، التعليم الاساسي.

Life Management for Teachers of Students with Special Needs in Basic Education in Duhok Governorate Center

Asst. Lecturer Jwan Salih Hasan

Abstract:-
This study aimed to determine the level of life management among teachers of students with special needs in basic education in the center of Duhok Governorate. The research also sought to identify statistically significant differences in life management levels based on the research variables of gender (male-female)، years of experience، and humanities specialization. The researcher adopted the descriptive approach as it was the most suitable methodology for the nature and objectives of the study. The study sample consisted of teachers working with special education students in schools in the center of Duhok Governorate during the ٢٠٢٥-٢٠٢٦ academic year. To achieve the research objectives، the researchers developed a "Life Management" scale consisting of several items covering different aspects of the concept، while ensuring the psychometric properties of the instrument .In terms of validity (apparent validity through expert review) and reliability (using Cronbach's alpha coefficient) to ensure the accuracy of the results.
Keywords: Life management, special needs, teachers, primary education.

اولاً- مشكلة البحث:
تشهد الحياة المعاصرة تسارعًا ملحوظًا في التغيرات والتطورات على مختلف الأصعدة، مما يستدعي أن يمتلك الأفراد مجموعة من المهارات التي تمكنهم من مواكبة متطلبات الحياة والتكيف مع تحدياتها بطريقة إيجابية. ويعتبر تعليم مهارات إدارة الحياة هدفاً أساسياً في التربية الحديثة، لما له من دور في بناء شخصية الفرد وتطويرها، وإعداده للتعامل مع تحديات العصر ومشكلاته اليومية. كما تسهم هذه المهارات في تحويل الفرد إلى شخص مبدع ومنتج وفعال على المستوبين المحلي والعالمي، قادر على الإسهام في التنمية وإحداث التغيير الإيجابي، ليعيش حياة أفضل في عصر يتسم بالتطور المعرفي والتكنولوجي المتسارع، (المعاوي ومفلح، ٢٠٢٠).

أن الإدارة عملية إنسانية مستمرة تعمل على تحقيق أهداف محددة باستخدام الجهد البشرى والاستعانة بالموارد المادية المتاحة ، وهى نشاط إنساني متكرر ومستمر ويعد العنصر الحركي الأساسي والقوة الدافعة في كل مظاهر النشاط والعملية الإدارية أساسها عملية عقلية تتضمن جوانب ومراحل متعددة تشكل سلسلة من القرارات تكون مجموعها الاسلوب المتتبع في استعمال الموارد وتوظيفها للوصول إلى تحقيق الاهداف المنشودة (مبروك ، ١٤٩،٢٠٠٩).

يتوقف نجاح الانسان في حياته وتحقيق السعادة فيها على امتلاكه مجموعة من المهارات التي تساعده على التوافق مع متطلبات الحياة ومواقفها المختلفة، فحياة الإنسان يجب أن يديرها كمتروع فعليه أن يعرف امكاناته واحتياجاته ويحلل ويخطط كلا منها وعليه أن يطبق إدارة المتروع في الحياة اليومية باعتبارها تطوير للمهارات من أجل الحياة(علي ، ١٢٣،٢٠٢٥)

ومن هنا ومن خلال ملاحظاتنا لعمل معلمي و معلمات التربية الخاصة اردنا ان نقوم بهذه الدراسة عليهم ومعرفة ما مستوى إدارة الحياة لدى معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة في المؤسسات التربوية بمحافظة دهوك ؟ ومستوى الفروق تبعاً لمتغيري البحث (الجنس – التخصص – سنوات الخدمة) من خلال هذه الدراسة، ويمكن بلورة مشكلة البحث سؤال الاتية:

١.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الحياة لدى معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة في المؤسسات التربوية بمحافظة دهوك تُعزى إلى متغير الجنس؟

٢.هل توجد فروق ذات الدلالة إحصائية في مستوى إدارة الحياة لدى معلمي و معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في المؤسسات التربوية بمحافظة دهوك تعزي الي متغير التخصص علمي؟

٣.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الحياة لدى معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة في المؤسسات التربوية بمحافظة دهوك تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة؟

ثانياً- أهمية البحث والحاجة اليه:

بما ان العمل في مجال التربية الخاصة من الأعمال التي تتضمن تقديم خدمات تربويه وعلاجيه لأفراد يحتاجون الي مثل هذه الخدمات. في الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بإعداد معلم التربية الخاصة لأنه يتعامل مع تلاميذ غير عاديين، واصبح له دور هام في تعليم تلك الفئه لكي يساعدهم علي التغلب علي الاثار النفسيه والاجتماعيه والدراسيه لتلك الفئه، ويساعدهم أيضا علي التكيف مع نوع الاعاقه، وإكسابهم طرق جديده للتعامل مع الاخرين وبالتالي فإن نجاح معلم التربية الخاصة في مهنته يعتمد الي حد كبير علي مقومات شخصيته، حيث أن معرفته لسماته الشخصيه تؤهله لهذا الدور القيادي. (الرضى و ، الأمين ، ١٢،٢٠٢٠).

ولما كان المعلم هو العنصر الرئيس في العملية التعليمية، فكلما كان محباً وراضياً عن عمله ومتقبلاً لتلاميذه ومتفهماً لطبيعة عمله كان أقدر على تحقيق رسالته تجاه الطلاب المعاقين وإعدادهم لميدان العمل ومعترك الحياة. و لكن على الرغم من اهتمام المخططين لبرامج التربية لمعلمي التربية الخاصة من حيث تأهيلهم وإعدادهم ، إلا أن هؤلاء المعلمين يحتاجون إلى درجة من الحماس والإيمان بقيمة عملهم، وذلك لأنهم يقابلون صعوبات ومتاعب أكثر من نظرائهم من المعلمين العاملين بالتعليم العام (عيد حسن ، ٨١٢.٢٠٢٠).

هذا وتمثل إدارة الحياة ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع ، وتُعد من المتطلبات التى يحتاجها الأفراد لكى يتوافقوا مع انفسهم ومع مجتمعهم مما يساعدهم على حل مشكلاتهم والتعامل بإيجابية مع مواقف الحياة المختلفة مما ينعكس بشكل إيجابي على تحسين جودة حياتهم

(أحمد ، محمد،٢٠١٦،ص ٤٠).

كما أنها تساعد الفرد على التكيف مع ذاته ، وعلى التعايش مع المتغيرات ومتطلبات الحياة ، كما تجعله قادراً على تحمل المسئوليات ومواجهة المشكلات ومقابلة التحديات التى يفرضها العصر ، وتحقق ثقته بنفسه ، وتساعده على التصرف بفاعلية في المواقف المختلفة ، وعلى التفاعل الاجتماعى والاتصال الفعال مع الآخرين بل على التفاعل الإيجابى مع الحياة بصفة عامة (السيد ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٩). فإدارة الحياة تتمثل في قدرة الفرد على السلوك التكيفي الإيجابى الذى يجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية

وتحدياتها ، وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم التي يعتقد فيها وتوزيعها في تحديد ما الذي ينبغي عليه عمله وكيفية عمله لمزاولة حياته اليومية (السيد ٢٠٠٠ ، ص ٤٠).
وترتيب الفرد لحياته من حيث موارده وإمكاناته من أهم الأشياء التي تمكن الفرد من إنجاز عمله بطريقة جيدة وبشكل سريع ، وكلما أحسن الإنسان استغلال
ولهذا تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها أول دراسة تجري في قسم التربية الخاصة وتعتبر دراسة غير مطروقة في كلية التربية الأساسية على حسب (علم الباحثة)، وستساعد هذه الدراسة في معرفة مستوى إدارة الحياة لدى معلمي و معلمات في مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة دهوك.

ثالثاً- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١.التعرف على مستوى إدارة الحياة لدى معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مدارس بمحافظة دهوك.

٢.الكشف عن الفروق في مستوى إدارة الحياة لدى معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة تبعًا لمتغير الجنس.

٣.الكشف عن الفروق في مستوى إدارة الحياة لدى معلمي و معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة تبعا لمتغير التخصص العلمي.

٤.الكشف عن الفروق في مستوى إدارة الحياة لدى معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة تبعًا لمتغير سنوات الخبرة.

رابعاً– حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على عينة من معلمي و معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة لمرحلة التعليم الأساسي في مركز محافظة دهوك للعام الدراسي(٢٠٢٥-٢٠٢٦) .

خامساً- تحديد المصطلحات:

أ- إدارة الحياة:

١- تعريف باتيرسون (Patterson 2016) هي عملية تنظيم وتنسيق الأهداف والموارد والأنشطة الشخصية بشكل يحقق التوازن بين مجالات الحياة المختلفة، كالحياة المهنية والصحية والإجتماعية والنمائية، بما يؤدي إلى تعزيز جودة الحياة وتحقيق رضا ذاتي مستدام. وتشمل هذه العملية مجموعة من المهارات المتكاملة مثل تحديد الأهداف، وإدارة الوقت، واتخاذ القرارات، والتعامل مع الضغوط، وتطوير العادات الإيجابية (Patterson، 2016:13)

٢ -تعريف عياد:(2022) هي قدرة الفرد على تحقيق التكامل بين أدواره الشخصية والمهنية والاجتماعية، بما يضمن له الرضا الذاتي والنجاح في حياته الوظيفية. (عياد، ٢٠٢٢: ٤٣١)

٣- تعريف الطقاطقة :(2024) هي قدرة الفرد على تحقيق التكامل بين أدواره الشخصية والمهنية والاجتماعية، بما يضمن له الرضا الذاتي والنجاح في حياته الوظيفية ويمكن القول إن معنى إدارة الحياة يختلف من شخص لآخر تبعاً لتفضيلاته وقيمه الشخصية. لذا فإن الفرد يتحمل مسؤولية تحديد معنى حياته والسعي لتحقيقه بما يتوافق مع طموحاته ومعتقداته ولبلوغ هذا المعنى.
(الطقاطقة، ٢٠٢٤: ٢٠) وتعرفه الباحثة :ادارة الحياة نظرياً: بأنها العملية التي يتم من خلالها تنظيم وتوجيه مختلف جوانب الحياة الشخصية والمهنية بصورة متوازنة وفعّالة، وتشمل هذه العملية مهارات تحديد الأهداف، وإدارة الوقت، والتوفيق بين المسؤوليات المتعددة، واتخاذ القرارات الواعية التي تسهم في تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية ، إذ يُمكّنان الفرد من التكيف الإيجابي مع الضغوط اليومية ومواجهة التحديات المتنوعة.ويتمثل التعريف الاجرائي لأدارة الحياة :بأنها الدرجة الكلية التي سيحصل عليها أفراد عينة البحث من المدرسين والمدرسات على فقرات مقياس إدارة الحياة التي سيتم بناؤه من قبل الباحثة

ب-معلمي التربية الخاصة:هم " المعلمون الذين يقومون بالتعليم في مؤسسات التربية الخاصة ويقومون بتنفيذ الخطط الفردية والجماعية من خلال وضع أهداف تربوية وتسخير البيئة التعليمية في سبيل تحقيق تلك الاهداف "(حسن ، ٢٠٢٠،٨٢١).

ويُعرفهم الباحثة : هم المعلمون العاملون في مجال التربية الخاصة والمنوط بها تأهيل ذوى الاحتياجات الخاصة وتهيئة البيئة التعليمية وتحديد الاهداف قريبة وبعيدة المدى .
ج- مرحلة التعليم الأساسي:هي المرحلة الدراسية التي تتمثل بالصفوف من (١-٩) والتي تقابل العمر الزمني للطالب (6-15)، التي يتلقى فيه التلميذ المعرفة والمعلومات والمهارات الأساسية التي ستعده للمرحلة اللاحقة المتمثلة بالمرحلة الإعدادية ضمن نظام السلم التعليمي في مدارس اقليم كرُدستان العراق.
الإطار النظري والدراسات السابقة :يتضمن هذا الفصل من البحث على ثلاث محاور، هما الإطار النظري ودراسات السابقة ومناقشتها وكما يأتي:
المحور الأول- الإطار النظري:
- إدارة الحياة:
اولاً- مفهوم إدارة الحياة وتطوره:تُعد إدارة الحياة من الموضوعات المعاصرة في مجال علم النفس، حيث لايختلف اثنان على أن ترتيب او تنظيم الفرد لحياته من حيث الأمور وإمكاناته يُعد من أبرز العوامل التي تساعده على إنجاز مهامه بكفاءة وسرعة، وكلما أجاد الإنسان استثمار هذه الموارد بطريقة منظمة، ازدادت قدرته على إدارة حياته بفاعلية. ولا شك أن وجودنا في هذه الحياة مرتبط بحكمة إلهية وغاية سامية. (مبروك، ٢٠٠٩: ١٤٥) من الواضح ان أهمية تنظيم الفرد لحياته يكون من أجل تحقيق أهدافه بكفاءة عالية، فهذا التنظيم يُسهم في شعوره بالسعادة، من خلال استغلاله الفعّال لإمكاناته وموارده، مما يمنح حياته معنى وهدفًا يسعى من أجله. (خضير، ٢٠٢٢: ٣٩٥)
ويمثل مفهوم إدارة الحياة نموذج عقلي معرفي وله مجال واسع، بينما استخدمنا هذا المصطلح للتشغيل لأول مرة داخل المنظمة وإذا اعترفنا بأن الفرد ما هي إلا منظمة، فهي منظمة تبدأ عمليات بناء صغيرة تتفاعل فيها الفرد مع الأشياء ومن هنا فإن الإدارة هي تمكنت من كيفية تفاعل الفرد مع من حوله وكيف تمكنا من تحقيق ما تريده في النجاح ،وإن المنطق الأساسي لإدارة الحياة هى أنها عملية مستمرة تحتوى العديد من الأنشطة وتستخدم أشكالاً متنوعة من الموارد بعضها مادي وبعضها الآخر إنساني وذلك وصولاً إلى أهداف محددة . وبهذا فإن الإدارة ليست مجموعة من المبادئ ولا هى مجموعه من الإجراءات والنظم ولكنها في الأساس مجموعة من العلاقات والإتصالات و التفاعلات بين مجموعات الناس من فئات ومهن وخلفات وتطلعات وأهداف متباينة. (الطقاطقة،٢٠٢٤: ٤٨)
ويشير دونلد وجيمس (Donald & James (2005 إلى أن إدارة الأفراد لأنفسهم أو حياتهم هي عملية مستمرة تستمر يوما بعد يوم حيث أن العناصر الأساسية في الإدارة هي التخطيط ، التنبؤ بالمستقبل القريب والبعيد ويمكن أن يكون التخطيط رسميا أو غير رسميا ويمكن كتابة الخطط أو أبقاؤها في الذهن ، ويسبق التخطيط كل خطوات العمل وفي الإدارة يأتي التواصل وصنع القرارات بعد التخطيط وهذه العناصر الثلاثة موجودة في كل أنماط الإدارة تقريباً.
(Donald & James، 168 :2005)
ويعد إدارة الحياة مفهوم مركب يتكون من مجموعة من العمليات التي يستطيع الفرد أن يقوم بها، وهذا ما يجعلها تتسم بالكفاءة والفعالية من حيث استخدام هذه العمليات بشكل تنظيمي مما يحقق الإنجاز والوصول للأهداف وبالتالي فإن الفرد يستطيع أن يواجه ضغوط حياته اليومية. (محمود ،٢٠١٠: ٨١) ويتضمن مفهوم إدارة الحياة مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية والأداءات اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ، ومع الآخرين ومع المجتمع والتي تمكنهم من التفاعل بطريقة سليمة مع متطلبات الحياة وتحديات ضغوط الحياة اليومية وقد ارتبط مفهوم إدارة الحياة بقدرة الفرد على إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة ، الأمر الذي يتطلب اكتساب الفرد المهارات حتى يستطيع إدارة حياته بكفاءة واقتدار.
(Moorhead & Griffin، 75 :2001)
وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن معظم الباحثين تناولوا مفهوم إدارة الحياة من خلال التركيز على استراتيجيات الانتقاء والتعظيم والتعويض للتعامل الإدارة الحياة، وكذلك إدارة الأفراد لحياتهم بكفاءة من خلال اكتشاف مهاراتهم وقدراتهم وامكانتهم الشخصية مما يساعدهم على التعامل بثقة مع أنفسهم ومع

الآخرين وقدرتهم على مواجهة الضغوط وحل المشكلات والتفاعل بإيجابية مع متغيرات العصر مما يسهم في إشباع جميع الجوانب المادية والاجتماعية والروحية والعقلية وتحقيق الرفاهة النفسية.
ثانياً- التخطيط لأدارة الحياة:
يعد التخطيط للمستقبل من مكونات إدارة الحياة حيث أن التخطيط للمستقبل يضمن وجود تحكم وضبط وإحساس أكبر لقيمة الحياة، ويمكن تقسيم تخطيط الحياة إلى:
١- تخطيط المهام المحددة والخاصة والمتضمنة عمليات حل المشكلات.
٢- ا لتخطيط العام للحياة والتخطيط الذاتي للفرد(٢٠٠١ : ٢٠٦ Kimberly& Margi)
وإدارة الحياة تساعد الفرد على إدارة الموارد والأمانات المتاحة له ، والقدرة على التخطيط لتحقيق الأهداف على المدى القريب والبعيد واستخدام أفضل الطرق لإنجاز العمل المكلف به . وكذلك إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة له كفرد يمتلك مقومات الشخصية المتفردة وعددًا من القدرات والميول والاتجاهات والأهداف التي تميزه عن غيره.(Jopp & Smith، 2006: 263)
وتعتبر الإدارة مدخلاً ثرياً لتعلم الفرد الكثير من الخبرات والمهارات والاتجاهات المرتبطة بمواقف الحياة وتنفيذها بأسلوب علمى سليم، مما يمكنه من اتباع الطرائق والأساليب المبتكرة والبعد عن المبادئ والطرائق التقليدية للوصول إلى حياة أفضل. (الزهري ، ٢٠٢٢ : ١٠٢٧)
ولاشك أن إدارة الأفراد لأنفسهم أو حياتهم عملية مستمرة تستمر يوماً بعد يوم حيث أن العناصر الأساسية في الإدارة هي التخطيط ، التنبؤ بالمستقبل القريب والبعيد ويمكن أن يكون التخطيط رسمياً أو غير رسمياً
ثالثاً/ دور إدارة الحياة في حياة الانسان :
تساعد إدارة الحياة الفرد في تعلم الكثير من المهارات والخبرات الحياتيه، والتخطيط للمستقبل لتيسير مهامه الحياتية بشكل جيد ، وكذلك مساعدته في حل المشكلات وتخطي العقبات والتغلب على الضغوط كلما أمكن ذلك من خلال النقاط الآتية:
- تعزز قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها بسهولة.
- تسهم في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- تساعد على تنمية الوعي بالذات وتعزيز الثقة بالنفس.
- تدعم الابتكار والإبداع لدى الأفراد.
- تنمي القدرة على مواجهة المشكلات والتعامل معها بمرونة وفعالية.
- تسهم في النمو النفسي السليم وتكوين شخصية متوازنة.
- تعزز المشاعر الإيجابية لدى الفرد تجاه نفسه وتجاه المحيطين به.
- تدعم تنمية الثقة بالنفس والدافعية للتعلم.
- تساعد على التعامل الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة وحل المشكلات اليومية.
- تطور مهارات اتخاذ القرار في الوقت المناسب وبطريقة واعية.
- تعمل على تنمية مهارات التواصل الاجتماعي، وتعزز الاحترام المتبادل والتفاعل الفعّال مع الآخرين. (أحمد ورضا، ٢٠٢٥: ١٣١٤)
رابعاً- مهارات إدارة الحياة:
أن لإدارة الحياة مجموعة من المهارات نذكر منها:
١- مهارة اتخاذ القرار:
تُعد مهارة اتخاذ القرار من العمليات العقلية الواعية التي يستخدمها الفرد عند مواجهته لموقف أو مشكلة معينة، بهدف اختيار أنسب الوسائل وأفضل الحلول التي تؤدي إلى تحقيق أهداف محددة وواضحة، تنسجم مع قيمه الشخصية ومعاييره، وتتناسب مع موارده المتاحة سواء كانت بشرية أو مادية.
٢- مهارة حل المشكلات:
هي سلسلة من الخطوات والإجراءات الذهنية التي يقوم بها الفرد من خلال توظيف خبراته السابقة، ومخزونه المعرفي من معلومات ومفاهيم ومهارات، بهدف التعامل مع موقف جديد، والتحكم فيه، والتغلب عليه بفعالية، بما يوصله إلى حل منطقي وسليم.
٣- مهارة التواصل الفعّال:

هي القدرة على استخدام أفضل الوسائل والأساليب لنقل المعلومات والمعاني والمشاعر والآراء إلى الآخرين بطريقة تؤثر في أفكارهم وتُقنعهم بما يُراد إيصاله، سواء كان ذلك من خلال اللغة المنطوقة أو غير المنطوقة، وتنبع أهمية هذه المهارة من الطبيعة الاجتماعية للإنسان، إذ يميل بطبعه إلى بناء العلاقات وتكوين الصداقات.

٤- مهارة إدارة الموارد:

تشير إلى الكيفية المثلى لاستخدام الموارد المتاحة مثل الكهرباء، الغاز، الماء، المال، الجهد، والوقت بصورة متوازنة، دون إسراف أو تقتير، بما يحقق أقصى استفادة ممكنة منها.

٥- مهارة ترشيد الاستهلاك:

تعني استخدام الموارد بطريقة متوازنة دون إسراف، من خلال تنظيم الاستهلاك بما يتناسب مع دخل الأسرة واحتياجاتها الأساسية، مع الحفاظ على الضروريات وتجنّب التبذير في المأكل أو الملبس أو المسكن. (الدسوقي وآخرون، ٢٠٢٠: ٤٢٣)

وقد حدد غبريال وآخرون (٢٠١٥) مهارات إدارة الحياة كما يأتي :-

١- مهارات إدارة الوقت: قدرة الفرد على التخطيط والتنظيم والالتزام بالوقت لإنجاز مهام وأهداف محددة ذات قيمة حقيقية بأفضل الوسائل وأقل التكاليف.

٢- مهارات إدارة الضغط: قدرة الفرد على توجيه النسق الفكري والطاقة النفسية والروحية والعادات السلوكية والغذائية ليكون من خلالها أسلوب مرن وإيجابي في التعامل مع المتطلبات الحياتية المفروضة عليه.

٣- مهارات التواصل الفعال: العملية التي يقوم فيها الفرد بإرسال أو استقبال للأفكار أو المعاني أو الكلمات أو المشاعر على شكل رسائل كتابية أو شفهية مصاحبة بتغيرات الوجه ونبرة الصوت ولغة الجسم مما يعزز من فهم الرسالة المرسلة أو المنقولة.

٤- مهارات اتخاذ القرار: إتباع خطوات متتابعة تشكل أسلوباً منطقياً للقدرة على تحديد المشكلة وطرح المقترحات والبدائل والأفكار وفحص نقاط القوة والضعف في كل مقترح ووضع خطة بديلة وتحديد الموارد المتاحة ومراجعة الخطوات وتقويمها وصولاً إلى أنسب الوسائل لتحقيق الهدف بكفاءة وفاعلية.

٥- مهارات العمل في فريق: قدرة الفرد على العمل مع الآخرين في وحدة متجانسة يتكامل فيها أفراد الفريق فيما بينهم في القدرات والمهارات ويتشاركون المعلومات لتحقيق رؤية مشتركة والوصول لهدف محدد. (غبريال وآخرون،٢٠١٥: ٤٥١)

خامساً- مكونات إدارة الحياة:

يتضمن إدارة الحياة عدة مكونات رئيسة يمكن ذكرها بالنقاط الآتية:

١- القدرة إدارة الوقت: يقصد بها قدرة الفرد على استثمار قدراته وموارده بشكل منظم وفعّال، من خلال تقسيم الوقت بما يتناسب مع أولويات الأهداف التي يضعها لنفسه، تعكس هذه القدرة مدى كفاءة الفرد وتحمله للمسؤولية في تنظيم حياته اليومية.

٢- إدارة الذات: وتشير إلى قدرة الفرد على اختيار نمط حياته، والتحكم في سلوكياته، واستثمار إمكانياته بطريقة إيجابية. يعكس ذلك مستوى الاستقرار النفسي لديه، ومدى قدرته على التحكم في ذاته، بالإضافة إلى نظرته المتفائلة نحو المستقبل.

٣- الواقعية: تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة بطريقة منطقية، مع إدراكه لإمكانياته، وقدراته، واحتياجاته، تساعد الواقعية على وضع أهداف ضمن حدود الإمكانيات المتاحة، وتنظيمها وفقاً للوقت المتاح بدقة ووضوح.

٤- المهاداة (المبادأة): وتعني الجرأة في السلوك والتفكير، والإقدام دون تردد، وهي مرتبطة بثقة الفرد بنفسه، وسعيه لتحقيق أهدافه، ومشاركته الفاعلة في الأنشطة الحياتية المختلفة.

٥- الشخصية ذات التحكم الخارجي: وتشير إلى نمط إدراك الفرد للعالم من حوله، إذ يُرجع الأحداث التي يمر بها إلى عوامل خارجية مثل الحظ أو الصدفة أو القدر، بدلاً من تحميل نفسه مسؤولية ما يحدث في حياته، ويمثل هذا النوع من الشخصية ضعفاً في الشعور بالتحكم الذاتي وانخفاضاً في الإحساس بالمسؤولية الشخصية.(Valente et al. 2024 : 16)

دراسات سابقة عن إدارة الحياة:

أ- دراسات عربية:

١- دراسة حسين وسليمان (٢٠١٩):

هدفت الدراسة إلى قياس استراتيجيات إدارة الحياة بأساليبها المتعددة لدى تدريسيي جامعة الموصل، والتعرف على الفروق بينهم وفقًا لمتغيرات الجنس، والكلية، واللقب العلمي، وتكونت العينة من (٢٤٦) تدريسيًا وتدريسية من أربع كليات هي: الآداب، العلوم، علوم التربية، والعلوم الإنسانية، استخدم الباحثة مقياس استراتيجيات إدارة الحياة (Freund & Baltes ٢٠٠٢) ، بعد ترجمته والتأكد من صدقه وثباته، واعتمدا المنهج الوصفي التحليلي، وتم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، أظهرت النتائج أن تدريسيي جامعة الموصل يمتلكون استراتيجيات فعّالة لإدارة الحياة، ولم تظهر فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير الجنس أو الكلية، في حين ظهرت فروق تبعًا للقب العلمي ولصالح التدريسيين من ذوي الألقاب العلمية العليا. (حسين وسليمان، ٢٠١٩: ٤٧٥)

٢- دراسة داسة (٢٠٢٠):

استهدفت هذه الدراسة التعرف على القوى التنظيمية المتدخلة في إدارة الحياة المهنية للموظفين داخل الإدارات العمومية الجزائرية، مع تحديد طبيعة هذه القوى، وأيديولوجياتها، وتنظيماتها، وعلاقاتها مع القوى الأخرى، ورصد دورها في إدارة الحياة المهنية للموظفين عبر المراحل المختلفة، واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي في إطار المقاربة التشاركية كأحد الأساليب الحديثة في تسيير المنظمات حيث اعتمد على تحليل النظري والمفاهيمي، وأظهرت النتائج أن القوى التنظيمية تمثل فئات مهنية تشكّل البنيان الاجتماعي للإدارة العمومية، وتتدخل في إدارة الحياة المهنية إما كفاعل أصلي، أو من خلال المساهمة الجزئية دون تدخل مباشر، خلصت الدراسة إلى أن هذه القوى، على اختلاف طبيعتها، تسهم في تكوين البنية الاجتماعية للوظيفة العمومية الجزائرية، وأن التنسيق فيما بينها يعزز من كفاءة الإدارة العامة وجودة الحياة المهنية للموظفين. (داسة، ٢٠٢٠: ٢٠١–٢١٤)

ب- دراسات اجنبية:

١- دراسة تين تين وآخرون (Tin Tin & et al 2025)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الحياة بمكوناتها (إدارة النوم، إدارة الوقت، إدارة الغذاء، إدارة الذهن/العقلية) وبين الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مع اختبار دور الأصدقاء كمتغير وسيط في هذه العلاقة واعتمدت الدراسة على منهج تحليل البيانات الضخمة وتكونت العينة الفعلية من (٣٠١٥) طالبًا وطالبة (٤٥.٧% ذكور، ٥٤.٣% إناث) تراوحت أعمارهم بين ١٨ و٢٧ عامًا، واستخدم الباحثون أدوات قياس مستمدة من بنود قواعد البيانات تضمنت: أسئلة حول ساعات النوم وجودته، أنشطة الوقت والهوايات، عادات الأكل السريع، النشاط البدني، مصادر الدخل والدعم، إلى جانب بيانات الأداء الأكاديمي مثل المعدل التراكمي (CGPA) ومؤشرات الرسوب. تمت المعالجة الإحصائية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل الوساطة عبر برنامج SPSS وماكرو .PROCESS وأظهرت النتائج أن إدارتي النوم والوقت ارتبطتا ارتباطًا إيجابيًا بالأداء الأكاديمي، بينما ارتبطت إدارة الغذاء وإدارة الذهن/العقلية ارتباطًا سلبيًا به. كما تبين أن "الخروج مع الأصدقاء" يؤدي دورًا وسيطًا مهمًا في العلاقة بين إدارة الحياة والتحصيل الأكاديمي، حيث يمكن أن يعزز أو يضعف هذه العلاقة تبعًا لطبيعة التفاعلات الاجتماعية، وخلصت الدراسة إلى أن تحسين مهارات إدارة النوم والوقت يسهم في رفع المعدل التراكمي وتقليل معدلات الرسوب، بينما يُعد سوء إدارة الغذاء أو الضغوط الذهنية من العوامل التي قد تضعف الأداء الأكاديمي. (٢٠٢٥: ٥٢٢٤– Tin Tin & Quan et al)

المناقشة العامة للدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت موضوع) إدارة الحياة(، يمكن تقديم رؤية تحليلية شاملة لمنهجياتها ونتائجها على النحو الآتي:

١-من حيث العينات المشاركة :تنوعت العينات التي استهدفتها الدراسات لتشمل قطاعات مهنية وفئات عمرية متباينة؛ حيث ركزت الدراسات العربية على المؤسسات الصغيرة والمتوسطة والوظيفة العامة) دراسة فيروز،2010 ؛ مصطفي،2014 ؛ داسة،(2020 ، بينما اتجهت دراسات أخرى نحو

الفئات المهنية التخصصية مثل الممرضات) دراسة سويد، (2017 والكوادر الجامعية) دراسة حسين وسليمان،(2019 ، وصولاً إلى فئات اجتماعية محددة كالمرأة العاملة دراسة منصور وآخرون، .(2015 أما الدراسات الأجنبية فقد تميزت بشمولية أكبر، حيث استهدفت عينات عمرية ممتدة من منتصف العمر حتى الشيخوخة) دراسة فروند وبالتيز،(2002 ، وعينات ضخمة من طلبة الجامعات تجاوزت الثلاثة آلاف مشارك) دراسة تين تين وآخرون،2025)

٢- من حيث أدوات الدراسة :اعتمدت أغلب الدراسات على الاستبيانات والمقاييس كأدوات رئيسية لجمع البيانات، مع تنوع في مصادر هذه الأدوات؛ فمنها ما تم بناؤه خصيصاً للدراسة مثل مقياس مهارات إدارة الحياة للمرأة المصرية، ومنها ما اعتمد على ترجمة وتقنين مقاييس عالمية مثل مقياس (SOC) لفروند وبالتيز .كما برز استخدام البرامج التدريبية) المعرفي السلوكي (في دراسة سويد كأداة تدخلية، بينما تفردت دراسة (2025) بالاعتماد على قواعد البيانات الضخمة (Big Data) لجمع معلومات عن نمط الحياة كالنوم والغذاء.

٣-من حيث الوسائل الإحصائية :استخدمت الدراسات حزمة متنوعة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات، بدأت من الإحصاء الوصفي) المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، التكرارات والنسب المئوية (لوصف سمات العينات .كما استخدمت الإحصاء الاستدلالي لقياس الفروق والعلاقات، مثل اختبارات(T-test) ، وتحليل التباين، ومعامل ارتباط بيرسون .وللتحقق من كفاءة الأدوات، استخدمت الدراسات معامل) ألفا كرونباخ (للثبات، والتحليل العاملي للصدق، وصولاً إلى استخدام نماذج متقدمة مثل تحليل الوساطة (Mediation Analysis) للتأكد من الدور الوسيط لبعض المتغيرات.

٤- .من حيث النتائج التي تم التوصل إليها :أظهرت النتائج بشكل عام أهمية إدارة الحياة في تحقيق الاستقرار والنجاح؛ فقد أثبتت الدراسات وجود علاقة طردية بين ممارسات إدارة الحياة وبين) الرضا الوظيفي، الدافعية، الرفاهية النفسية، والأداء الأكاديمي .(كما كشفت النتائج أن التدريب على مهارات إدارة الحياة يسهم بفاعلية في خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة المهنية .وفيما يخص الفروق الفردية، تباينت النتائج؛ فبينما لم تظهر بعض الدراسات فروقاً تعزى للجنس، أكدت دراسات أخرى وجود فروق تعزى للمستوى العلمي أو المرحلة العمرية، مما يشير إلى أن إدارة الحياة هي عملية مكتسبة تتطور بزيادة الخبرة والوعي المعرفي.

(منهجية واجراءات البحث)

منهج البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهجية وإجراءات البحث المتمثل بتحديد مجتمع البحث وعينته، واختيار أداة البحث وتصحيح الإجابات الذي سيتم إستخدامها لنتائج الدراسة وكما يأتي:

أولاً - منهج البحث :

أعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي، لكونه يلائم طبيعة البحث الحالي وأهدافه.

ثانياً - مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المختصين بالتربية الخاصة في التعليم الأساسي في المدارس الحكومية التابعة لمركز محافظة دهوك في التربية الغربية والشرقية للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦، (٨٣) معلماً ومعلمة. والبالغ عددهم

ثالثاً - عينة البحث:

"تكونت عينة البحث الحالية من (٦٧) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة في محافظة دهوك. وقد اعتمدت الباحثة أسلوب الحصر الشامل لمجتمع البحث الكلي البالغ عدده (٨٣) فرداً، إلا أن العدد النهائي الذي خضع للتحليل الإحصائي هو (٦٧) فرداً فقط، وذلك بعد استبعاد (١٦)أفراد (أو استمارات)؛ بسبب (عدم الرد / عدم اكتمال البيانات في الاستبيان). وبذلك تمثل العينة المستجيبة ما نسبته .80.72% تقريباً من المجتمع الأصلي، وهي نسبة تمثيل عالية جداً تضمن دقة النتائج وقابليتها للتعميم."

الجدول (١)

عينة البحث المتمثل بالمعلمين والمعلمات في المدارس الحكومية في مركز محافظة دهوك

مدارس التربية الغربية			
إناث	ذكور	عدد المعلمين	المدارس
٣٥	٧	٤٢	٣٦
مدارس التربية الشرقية			
٣٠	١١	٤١	٣٤

رابعاً- ادوات البحث:

لتحقيق اهداف البحث تطلب استخدام اداة لقياس، وبعد إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والمقاييس السابقة تم الإعتماد على المقياس(إدارة الحياة) المُعد من قبل (علي ، ٢٠٢٥) و المؤلف من (٥٩) فقرة ذات خمسة بدائل للإجابة هي (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، ابدا)،لكونه من أكثر المقاييس ملائمة لطبيعة واهداف البحث الحالي ولغرض زيادة التأكيد من صلاحية هذا المقياس تم استخراج الخصائص السايكومترية اللازمة المتمثل بالصدق الثبات وكما يأتي:

١- الصدق

يعد الصدق من اهم الخصائص السيكومترية التي يتطلب توافرها في المقياس النفسي قبل تطبيقه (سعيد وحيدر،٢٠٠٥: ١٩) ويقصد بالصدق مدى قدرة المقياس على قياس ما وضع لأجل قياسه (القمش واخرون،٢٠٠٨: ١٠٩) قد تم ايجاد الصدق الظاهري للمقياس بصيغته الأولية كما في ملحق (١) من خلال عرضه على عدد من الخبراء والمتخصصين في التربية الخاصة وعلم النفس كما في ملحق (٢)، وبالاعتماد على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر كمعيار لصلاحية الفقرات ظهر بان جميع الفقرات المقياس صالحة مع إجراء بعض التعديلات البسيطة على فقرات المقياس.

٢- الثبات

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة الذي يلي الصدق وتعني ان المقياس يمكن الوثوق به ويعتمد عليه في حالة عدم تغير درجة الافراد عندما تتكرر تطبيق المقياس عليهم مرات آخري وتحت نفس الظروف (كوافحة،٢٠٠٣: ٧١) ومن أجل التحقق من ثبات الأداة، تم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تم حساب معامل ألفا - كرونباخ للاتساق الداخلي، فقد بلغت نسبة الثبات (٠.٩٢)(2) وهي معامل ثبات جيد ومناسب حيث اشار (العيسوي ٢٠٠٥) الى معامل ثبات المقبول يجب ان يتراوح (٧٠% - ٩٠%) على التوالي (العيسوي،٢٠٠٥: ٥٨) وبذلك اصبح المقياس ذات صدق وثبات يمكن الاعتماد عليه واصبح جاهز للتطبيق كما في الملحق (٣) والمؤلف من (٥٩) فقرة، ذات ذات خمسة بدائل للإجابة هي (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، ابدا).

خامسا - تطبيق أداة البحث: قام الباحثان بتطبيق أداة البحث بصيغتها النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٨٣) معلم ومعلمة بأنفسهم، بعد أن وضح لهم كيفية الإجابة على فقرات المقياس والغرض منه، واستمرت فترة تطبيق المقياس فترة أسبوعين (١٤) يوماً، وأن الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس كانت (٢٤) تقريبا.

سادساً - تصحيح أداة البحث :بعد الانتهاء من عملية التطبيق لمقياس إدارة الحياة على أفراد عينة البحث المذكورة سابقاً، قامت الباحثة بتدقيق الإجابات من حيث إكمال المستجيب للإجابة المطلوبة على جميع الفقرات بشكل كامل وخضعت لعملية التصحيح من الباحثة ، وقد أعتمد على أوزان البدائل المتدرجة للتصحيح، حيث اعطيت وزن (٥) درجات للبديل (دائما) واربع (٤) درجات لبديل (غالبا) و (٣) درجات للبديل (أحيانا) و(٢) درجتين لبديل(نادرا) و(١) درجة لبديل (ابدا).

سابعا: الوسائل الاحصائية :استخدمت لباحثة الحزمة الاحصائية الـ (spss) لمعالجة البيانات وتحليلها احصائياً.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء أهدافها، ثم تفسير هذه النتائج ومناقشتها بالاستناد إلى طبيعة مجتمع الدراسة وخصائصه وإلى ما ورد في الأدبيات النظرية والدراسات السابقة.

أولاً -عرض نتائج الهدف الأول

نص الهدف الأول على التعرف على مستوى إدارة الحياة لدى معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة التعليم الأساسي في مركز محافظة دهوك .ولتحقيق هذا الهدف استُخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الكلية، ثم استُعمل الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس.

جدول (٢): دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدرجات إدارة الحياة

الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
دالّة	١,٩٩٧	٢٤,١٢٤	١٧٤	٢١,٨٤٢	٢٣٨,٣٧٣

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغ (238.373) درجة، وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (174) درجة، كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (24.124)وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة(0.05) ، مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من إدارة الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة بحكم طبيعة عملهم اليومي، وما يتطلبه من مسؤوليات تربوية وإنسانية وتنظيمية، قد اكتسبوا مستوى جيداً من مهارات التخطيط والتنظيم وضبط الوقت وتحمل المسؤولية والتكيف مع المواقف المختلفة .كما أن العمل مع هذه الفئة من التلاميذ يستلزم درجة مرتفعة من المرونة والصبر والقدرة على اتخاذ القرار، وهي جميعها ترتبط بمفهوم إدارة الحياة.

ثانياً -عرض نتائج الهدف الثاني

نص الهدف الثاني على الكشف عن الفروق في مستوى إدارة الحياة تبعاً لمتغير الجنس .ولتحقيق هذا الهدف استُعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين الذكور والإناث.

جدول (٣): الفروق في إدارة الحياة تبعاً لمتغير الجنس

النتيجة	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
غير دالّة	٠,٣٥٢	-٠,٩٤٠	١٩,٦٣٧	٢٣٤,٨٥٧	21	ذكر
			٢٢,٨٠٢	٢٣٩,٩٧٨	46	أنثى

يتضح من النتائج أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (234.857) درجة، وللإناث (239.978) درجة، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (0.940-) عند مستوى دلالة(0.352) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى .(0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طبيعة العمل التربوي والمهني الذي يمارسه كل من المعلمين والمعلمات في مجال التربية الخاصة متقاربة إلى حد كبير، كما أن الخبرات المهنية والواجبات اليومية والظروف التنظيمية التي يمرون بها تكاد تكون واحدة، الأمر الذي يؤدي إلى تقارب مستويات إدارة الحياة بينهم.

ثالثاً -عرض نتائج الهدف الثالث

نص الهدف الثالث على الكشف عن الفروق في مستوى إدارة الحياة تبعاً لمتغير التخصص)علمي/إنساني .(ولتحقيق هذا الهدف استُعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

جدول (٤): الفروق في إدارة الحياة تبعاً لمتغير التخصص

النتيجة	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص
غير دالّة	٠,٧١٤	-٠,٣٦٨	٢٥,٧٥٨	٢٣٧,٣٦٤	33	علمي
			١٧,٥٧٢	٢٣٩,٣٥٣	34	إنساني

تظهر النتائج أن المتوسط الحسابي لأفراد التخصص العلمي بلغ (237.364) درجة، في حين بلغ لدى أفراد التخصص الإنساني (239.353) درجة، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (0.368-) عند مستوى دلالة(0.714) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً .وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الحياة تبعاً لمتغير التخصص.

ويُعزى ذلك إلى أن إدارة الحياة بوصفها مجموعة من المهارات والسلوكيات التنظيمية ليست مرتبطة بطبيعة التخصص الدراسي بقدر ارتباطها بالخبرة الحياتية والمهنية والممارسة اليومية، فضلاً عن أن جميع أفراد العينة يعملون في بيئة مهنية واحدة ويتعرضون لمتطلبات متقاربة.

رابعاً -عرض نتائج الهدف الرابع

نص الهدف الرابع على الكشف عن الفروق في مستوى إدارة الحياة تبعاً لمتغير سنوات الخدمة .ولتحقيق هذا الهدف استُعمل تحليل التباين الأحادي بين فئات سنوات الخدمة الخمس.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إدارة الحياة تبعاً لمتغير الخدمة

سنوات الخدمة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1-5	29	٢٣٣,٧٢٤	٢٢,٥٥٣
6-10	3	٢٣١,٣٣٣	٣٩,٠٦٨
11-15	10	٢٣٥,٧٠٠	٢٢,٦٧٢
16-20	7	٢٤١,٨٥٧	١٢,٤٨٢
20 فما فوق	18	٢٤٧,١٦٧	١٩,٢٦٤

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات إدارة الحياة تبعاً لمتغير الخدمة

تشير نتائج جدولَي (٥) و(٦) إلى أن أعلى متوسط حسابي كان لدى فئة (٢٠ فما فوق) إذ بلغ (٢٤٧.١٧)، وأدنى متوسط كان لدى فئة (٦-١٠) إذ بلغ (٢٣١.٣٣). إلا أن القيمة الفائية المحسوبة بلغت (١.٢٣٥) عند مستوى دلالة (٠.٣٠٥)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الحياة تبعاً لمتغير سنوات الخدمة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٢٢٨١,٥٥٩	٤	٥٧٠,٣٩٠	١,٢٣٥	٠,٣٠٥
داخل المجموعات	٢٨٦٣١,٢٧٧	٦٢	٤٦١,٧٩٥		
الكلي	٣٠٩١٢,٨٣٦	٦٦	المجموع		

وقد يُفسَّر ذلك بأن معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، على الرغم من اختلاف مدة خدمتهم، يعملون ضمن إطار مؤسسي متقارب من حيث الواجبات المهنية والضغوط التنظيمية والأنشطة اليومية، الأمر الذي يسهم في تقارب مستويات إدارة الحياة بينهم .كما يمكن أن تعكس هذه النتيجة أن مهارات إدارة الحياة لا تتكون فقط من طول الخدمة، بل تتأثر كذلك بسمات الفرد الشخصية ودافعيته وخبراته الحياتية العامة.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، أمكن للباحثين الخروج بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي يمكن أن تسهم في الإفادة من النتائج وتطوير الميدان التربوي.

أولاً -الاستنتاجات

١ -إن معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة التعليم الأساسي في مركز محافظة دهوك يتمتعون بمستوى مرتفع من إدارة الحياة.

٢ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الحياة تبعاً لمتغير الجنس، مما يدل على تقارب خصائص العمل والخبرة اليومية بين الذكور والإناث.

٣ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الحياة تبعاً لمتغير التخصص العلمي أو الإنساني.

٤ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الحياة تبعاً لمتغير سنوات الخدمة.

ثانياً -التوصيات

١ -الإفادة من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج تدريبية لتنمية مهارات إدارة الحياة لدى العاملين في مجال التربية الخاصة.
٢ -تضمين موضوع إدارة الحياة ضمن الدورات التأهيلية والتطويرية التي تُقدَّم لمعلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة.
٣ -توفير بيئة مهنية داعمة تساعد المعلمين على تنظيم أدوارهم المهنية والشخصية بصورة أكثر توازناً.
ثالثاً -المقترحات
استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة ما ياتي:
إدارة الحياة لدى معلّمي ومعلّمات ذوي الاحتياجات الخاصة لمرحلة التعليم الأساسي في مركز محافظة نينوى ادارة الحياة وعلاقته بالسلوك الانهزامي لدى طلاب المرحلة الاعدادية انماط الشخصية وعلاقتها بادارة الحياة لدى معلمي ومعلمات مرحلة التلعيم الاساسي
المصادر:-

السيد، بسام السيد رزق. (٢٠٢٢). برنامج مقترح في ضوء نموذج الحياة في خدمة الفرد لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالمنصورة، العدد (٥٧)، المجلد (١)، ص.123-87 .
أحمد أسماء علي ، محمد، فاطمة مصطفي ، (٢٠٢٥) مهارات إدارة الحياة لدى المرأة وعلاقتها بالتوافق الأسرى. مجلة حوار جنوب – جنوب، العدد الرابع عشر، أبريل ٢٠٢٠، ص ١٢٥-١٥٤.
مبروك، رشا محمد علي. (٢٠٠٩). العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، (٥)، ١٤٤-١٧٢.
لمعاوي، سارة سعيد، ومفلح دخيل(٢٠٢٠): (فاعلية استراتيجية) K.W.L.H.A.Q) تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الصف الثالث لمتوسط في مادة الحديث مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٨٦ الجزء الأول، ص ص: ٣٦٥ -٣١١.
حسن، أسامة عبد المنعم عيد. (٢٠٢٠). الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات .*مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة*، (2)*2*، ٨١٦-٨٥١.
عيد ،حسن، أسامة عبد المنعم. (٢٠٢٠). الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، ٢(٢)، ٨١٦-٨٥١.
بروك، رشا محمد علي (٢٠٠٩): العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببورسعيد، العدد (٥)، مصر.
خضير، مرفت إبراهيم (٢٠٢٢): إدارة الحياة وعلاقتها بالإزدهار النفسي وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة التربية، العدد (١٩٦)، الجزء (٥)، ص٣٩٦.
الطقاطقة، جهاد (٢٠٢٤): إدارة الحياة: القواعد الذهبية العشرة، دار أمهج، عمان.
محمود، حسين بشير (٢٠١٠): حول المهارات الحياتية لإدارة الحياة في مجال تعديل الأمية الكونجرس منذ الثامن - المنظمات غير الحكومية للبالغين في الوطن العربي - الواقع والرؤى المستقبلية جامعة عين شمس - مركز تعليم الكبار ٨١-٩٥.
الزهري، محمد، أسماء علي أحمد، فاطمة مصطفي أحمد وعلي، صباح حمزة محمود (٢٠٢٢): مهارات إدارة الحياة لدى المرأة وعلاقتها بالتوافق الأسري، مجلة حوار جنوب- جنوب- أبريل.
أحمد و رضا، سارة فتحي، سماح محمد (٢٠٢٥): فعالية برنامج تروي حي باستخدام التعلم المستند إلى التحفيز لتنمية بعض مهارات إدارة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم النمائية، مجلة الطفولة، المجلد (٤٩)، العدد (١)، مصر.
الدسوقي، مصطفي، أحمد سمير عوض، شيرين محمد أحمد وسليمة، نجلاء (٢٠٢٠): إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، العدد.(31) .
غبريال، منصور طلعت وشند، سميرة والدمرداش، مروة حمدي (٢٠١٥): مقياس مهارات إدارة الحياة للمرأة العاملة، مجلة الارشاد النفسي، العدد (٤٢)، مصر.

فيروز، بوزورني (٢٠١٠): دور إدارة الحياة الوظيفية في تحفيز العاملين في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة، جامعة فرحات عباس – سطيف، الجزائر.
داسة، مصطفي (٢٠١٤): إصلاح الوظيفة العامة ودورها في إدارة الحياة المهنية. مجلة البحوث السياسية والإدارية، العدد الرابع، جامعة الجزائر ٢.
حسين و سليمان، علاء الدين على، سليمان عباس (٢٠١٩): استراتيجيات إدارة الحياة لدى تدريسيي جامعة الموصل، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد ١٦، العدد ٦١، جامعة الموصل، العراق.
داسة، مصطفي (٢٠٢٠): القوى التنظيمية المتدخلة في إدارة الحياة المهنية بمنظومة ١، الجزائر.
Tin Tin، Ting & Quan، Arnaldo Koo Jia & Ming، Hoi Jie & ... (2025): Educational big data mining: An analysis of life management's impact on academic performance.
Donald، S.، & James، R. (2005). Life Management. New York: McGraw-Hill.
Valente، S. et al. (٢٠٢٤). Planning Time Management in School Activities … MDPI، Sustainability، ١٦(١٦):٦٨٨٣.
Moorhead، G.، & Griffin، R. W. (٢٠٠١): Organizational behavior: Managing people and organizations (٦th ed.). Houghton Mifflin.
Prenda، Kimberly . Margie .. & Lachman، M. E. (٢٠٠١): Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. Psychology and Aging، ١٦(٢)، ٢٠٦–٢١٦.
Jopp، Daniela، & Smith، Jacqui. (٢٠٠٦): Resources and life-management strategies as determinants of successful aging: On the protective effect of selection، optimization، and compensation. Psychology and Aging، Vol (٢١)، No (٢)، American Psychological Association، United States of America٤ .
Donald، C.، & James، W. (٢٠٠٥) Self-management and personal effectiveness: Managing yourself for success. New York: McGraw-Hill Education .

المصادر:-

Al-Sayed, Bassam Al-Sayed Rizk. (٢٠٢٢). A Proposed Program Based on the Life Service Model to Enhance Life Management Among Married Female Students. Journal of Studies in Social Work and Humanities, Higher Institute of Social Work in Mansoura, Issue (٥٧), Volume (١), pp. .١٢٣-٨٧
Ahmed Asmaa Ali, Mohamed, Fatima Mustafa. (٢٠٢٥). Women's Life Management Skills and Their Relationship to Family Adjustment. South-South Dialogue Journal, Issue Fourteen, April ٢٠٢٠, pp. .١٥٤-١٢٥
Mabrouk, Rasha Mohamed Ali. (٢٠٠٩). The Relationship Between Life Management and Happiness Among University Students. Journal of the Faculty of Education in Port Said, Suez Canal University, (٥), pp. ١٧٢-١٤٤. ٤- Lamawi, Sarah Saeed, and Mufleh Dakhil (٢٠٢٠): The Effectiveness of the K.W.L.H.A.Q. Strategy in Developing Life Skills among Third-Year Intermediate School Students in Hadith Studies. Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University, Issue ١٨٦, Part ١, pp. ٣١١
Hassan, Osama Abdel Moneim Eid (٢٠٢٠). Job Satisfaction among Special Education Teachers and its Relationship to Some Variables. Journal of Special Needs Sciences, ٢(٢), .٨٥١-٨١٦

Eid, Hassan, Osama Abdel Moneim (٢٠٢٠). Job Satisfaction among Special Education Teachers and its Relationship to Some Variables. Journal of Special Needs Sciences, ٢(٢), .٨٥١-٨١٦
Brooke, Rasha Mohamed Ali (٢٠٠٩): The Relationship between Life Management and Happiness among University Students. Journal of the Faculty of Education, Port Said, Issue (٥), Egypt.
Khodair, Marwa Ibrahim (٢٠٢٢): Life Management and its Relationship to Psychological Well-being and Quality of Marital Life among Married Female University Students in Light of Some Demographic Variables, Journal of Education, Issue (١٩٦), Part (٥), p. .٣٩٦
Al-Taqatqa, Jihad (٢٠٢٤): Life Management: The Ten Golden Rules, Amhaj Publishing House, Amman.
Mahmoud, Hussein Bashir (٢٠١٠): On Life Skills for Life Management in the Field of Literacy Eradication, Congress since the Eighth - Adult Non-Governmental Organizations in the Arab World - Reality and Future Visions, Ain Shams University - Adult Education Center, pp. .٩٥-٨١
Al-Zuhri, Muhammad, Asmaa Ali Ahmed, Fatima Mustafa Ahmed, and Ali, Sabah Hamza Mahmoud (٢٠٢٢): Women's Life Management Skills and their Relationship to Family Harmony, South-South Dialogue Journal, April. ١٢-
Ahmed and Reda, Sarah Fathi, Samah Mohamed (٢٠٢٥): The Effectiveness of a Lively Learning Program Using Motivation-Based Learning to Develop Some Life Management Skills in Children with Developmental Learning Disabilities, Childhood Journal, Volume (٤٩), Issue (١), Egypt.
El-Desouki, Mustafa, Ahmed Samir Awad, Sherine Mohamed Ahmed, and Salima, Naglaa (٢٠٢٠): Self-Management and its Relationship to Social Competence among University Students, Journal of the Faculty of Education, Port Said University, Issue (٣١)
Gabriel, Mansour Talaat, Shend, Samira, and El-Demerdash, Marwa Hamdi (٢٠١٥): A Life Management Skills Scale for Working Women, Journal of Psychological Counseling, Issue (٤٢), Egypt.
Fairouz, Bouzourni (٢٠١٠): The Role of Career Life Management in Motivating Employees in Small and Medium Enterprises, Ferhat Abbas University - Setif, Algeria.
Dassa, Mustafa (٢٠١٤): Public Service Reform and its Role in Career Life Management. Journal of Political and Administrative Research, Issue ٤, University of Algiers
Hussein and Suleiman, Alaa El-Din Ali, Suleiman Abbas (٢٠١٩): Life Management Strategies among Faculty Members at the University of Mosul, Journal of Educational and Psychological Research, Volume ١٦, Issue ٦١, University of Mosul, Iraq.
Dassa, Mustafa (٢٠٢٠): Organizational Forces Involved in Professional Life Management in System ١, Algeria.