جامعـة المنصــورة
كليـــة التربية
–

المرونة النفسية كمنبئ بجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض

إعداد

د/ خالد عبدالله الطيار

أستاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة القصيم

مجـــلة كلـــــية التربية – جامعـــة المنصـــورة

العدد 125 – يناير 2024

المرونة النفسية كمنبئ بجودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض

د/ خالد عبدالله الطيار [1]

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية، والكشف عن الفروق في المرونة النفسية بين أفراد العينة تبعًا لمتغيرات: النوع، والتخصص الدراسي، وسنوات الخبرة. كما هدفت الي التعرف إمكانية التنبؤ بجودة الحياة المهنية من خلال المرونة النفسية. واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، بلغت عينة الدراسة (658) معلمًا ومعلمةً من معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض، ولجمع البيانات استُخدام مقياس المرونة النفسية، ومقياس جودة الحياة المهنية. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية لدى عينة الدراسة مرتفعٌ، ووجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى المرونة النفسية، وجودة الحياة المهنية لدى المعلمين تُعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، في حين اسفرت النتائج عن وجود فروق غير دالة إحصائيًا في مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية تُعزى لمتغيري التخصص الدراسي وسنوات الخبرة، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين جودة الحياة المهنية وأبعادها الفرعية، وبين المرونة النفسية وأبعادها الفرعية، ودلالة العلاقات بين المتغيرين تؤكد إمكانية التنبؤ بجودة الحياة المهنية لدى المعلمين من خلال المرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، جودة الحياة المهنية.

[1] أستاذ مساعد قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة القصيم

البريد الالكتروني: dr.altayyar@hotmail.com & k.altayyar@qu.edu.sa

Psychological resilience as a predictor of professional quality of life among elementary school teachers in Riyadh city.

Dr. khalid Abdullah Al tayyar
Department of Psychology, College of Education, Qassim University, KSA.
Email: **k.altayyar@qu.edu.sa**

Abstract:

The current study aimed to identify the level of psychological resilience and professional quality of life among elementary school teachers, and to identify differences in psychological resilience among study sample according to: gender, academic major, and years of experience, also to identify the possibility of predicting the quality of professional life among the study sample through their level of psychological resilience. Quantitative methods were adopted in this study, psychological resilience scale and professional quality of life scale were used to collect data from the study sample, which consisted of (658) male and female teachers from elementary schools in Riyadh city. The results indicated that the level of psychological resilience and professional quality of life among the study sample is high, with statistically significant differences in the level of psychological resilience and professional quality of life among teachers attributed to gender, with males showing higher levels. There were no statistically significant differences in the level of psychological resilience and professional quality of life attributed to academic major and years of experience. The results also showed a statistically significant positive correlation between professional quality of life and its sub-dimensions, as well as between psychological resilience and its sub-dimensions. The significance of the relationships between the variables confirms the possibility of predicting the professional quality of life among teachers through psychological resilience.

Keywords: Psychological flexibility, professional quality of life.

مقدمة الدراسة:

تُعد مهنة التعليم من أهم وأبرز المهن التي لها دور حيوي في بناء المجتمع وتطوره ويعتمد نجاح العملية التعليمية على عدة ركائز أساسية، من بينها دور المعلم، كأحد أهم تلك الركائز، حيث يشكل العنصر الفاعل والمساهم في رفع جودة التعليم وتطويره والوصول إلى تحقيق أهداف ومخرجات عملية التعلم وهو بمثابة اللبنة الأساسية الأولى في العملية التعليمية والمساهم في بناء مجتمع مثقف ومتعلم.

فالمعلم لديه المقدرة على توجيه وتشكيل سلوكيات وعقول الأجيال الناشئة، مما يمنح دوره أهمية بالغة فى تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية، ومع تقدم وتطور المجتمعات تزداد الحاجة إلى الاهتمام بجودة حياة المعلمين ورضاهم المهنى وأن تكون لديهم بيئة عمل مناسبة تعزز رضاهم ورفاهيتهم الشخصية والمهنية، نظرًا لتأثيره الفعال والمباشر في فعالية عملية التعلم وجودتها ورفع مستوى المعرفة والتنمية الشاملة (Rathwan, 2023؛ Skaalvik & Skaalvik, 2017).

وتتنوع جوانب جودة الحياة لدى المعلمين لتشمل العديد من الجوانب الاجتماعية والنفسية والمهنية. ومن بين هذه الجوانب، تبرز جودة الحياة المهنية، كأحد العوامل الرئيسة التى تؤثر فى رضا المعلمين وأدائهم فى العمل، إذ يُعدّ الرضا المهنى والإشباع الوظيفى للمعلم مؤشرًا مهمًا على جودة الحياة المهنية لديهم، وتشير الأبحاث إلى أهمية العناصر المختلفة لجودة الحياة، حيث يتضمن ذلك الجوانب المادية والبيئية، والاجتماعية، والنفسية والثقافية، ومن بين هذه المجالات تأتى جودة الحياة المهنية فى مقدمة هذه المجالات، فالمعلم هو النواة التى يمكن عن طريقها تحقيق جودة الحياة فى جميع المجالات إذ يؤثر الرضا والإشباع المهنى للمعلم مباشرة على أدائه وفعاليته في مهنته، وبالتالي يؤثر على جودة التعليم الذي يقدمه وعلى تجربة التعلم للطلاب (سمحان، 2020 ؛ Rathwan, 2023؛Erturk,2022)

وفي ظل ما يشهده العالم من تقدم وتطور متسارع فى مختلف المجالات، وخاصة فى المجال العلمى والتقنى، ازدادت التحديات والضغوطات على الأفراد فى مختلف مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والأسرية، وبشكل المجال التعليمى أحد هذه المجالات التى تتأثر بشكل كبير بتلك التقنيات والتطورات وأصبح المعلمون يواجهون ضغوطًا متزايدة (Kyriacou, 2001). فالتطور التكنولوجى والتغيرات فى مناهج التعليم واستخدام التقنية فى العملية التعليمية، بالإضافة إلى ظهور أساليب جديدة فى التدريس قائمة على التكنولوجيا، قد يؤدى إلى زيادة الضغط على المعلمين لمواكبة تلك التطورات وتكييف طرقهم وأساليبهم التعليمية، ويشير (Hill & Jones, 2019)، بأن المرونة النفسية للمعلمين تؤدي دورًا مهمًا وفعالًا في تخفيف مستويات الضغوط المهنية، ويكون هذا الأمر بشكل خاص واضحًا في مواجهة التحديات التكنولوجية والتطورات في مجال التعليم.

فالمعلمون يعدون جزءًا أساسيًا في نظام التعليم، وتواجههم تحديات متنوعة تتطلب منهم المرونة النفسية للتعامل مع تلك الأحداث والتحديات بكفاءة وفعالية (Skaalvik & Skaalvik, 2017. ويرى (Kyriacou, 2001) أن المرونة النفسية تؤدي دورًا حاسمًا في قدرة المعلمين في

التعامل مع الضغوطات والتحديات فى البيئة التعليمية؛ حيث تعزز قدرة المعلمين على التكيف مع تلك الضغوطات والمتغيرات، مما يسهم في تحسين جودة حياتهم المهنية ورفاهيتهم النفسية. ويضيف أبو حلاوة (2013) أن المرونة النفسية تمثل قدرة الفرد في توظيف مصادره النفسية والجسمية والاجتماعية والثقافية لمواجهة التحديات والضغوط والتوافق الإيجابي معها، والاحتفاظ بهدوئه واتزانه الانفعالي ومستوى أدائه النفسي الطبيعي.

ويتعلق مفهوم المرونة النفسية بقدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع التحديات والمواقف الصعبة دون أن يفقد توازنه النفسي أو يتأثر سلبًا بالضغوطات النفسية المحيطة به (Masten, 2001). وتتضمن المرونة النفسية مجموعة من السمات والمهارات الشخصية مثل التحكم في المشاعر، وإدارة الضغوطات، والتفكير الإيجابي، وقبول التغييرات، والتكيف مع الظروف المتغيرة (Rutter, 2012).

ويشير (Hill & Jones,2019) إلى عدد من الصفات المرتبطة بالمرونة النفسية؛ فالأفراد الذين يتمتعون بالمرونة يتسمون بالقدرة على الاعتماد على أنفسهم وتجنب طلب المساعدة من الآخرين في مواجهة الصعاب والمواقف الضاغطة. في الوقت ذاته، يتمتعون بعلاقات اجتماعية آمنة مع الآخرين، ويكون لديهم تقدير ذاتي مرتفع، بالإضافة إلى ذلك يتميزون بتوجه إيجابي تجاه التحديات التي تواجههم، مما يجعلهم أكثر قدرة على التكيف والتغيير والاستفادة من نجاحاتهم السابقة في التعامل ومواجهة التحديات الجديدة والصعبة.

مما سبق يمكن القول: إن المرونة النفسية لها دور مهم فى قدرة المعلم على مواجهة التحديات والضغوطات والتكيف معها فى البيئة التعليمية، ولها الأثر الإيجابى فى المحافظة على صحة المعلم النفسية والجسمية وتساهم فى تحسين أدائه وتفاعله مع الطلبة والزملاء، وعليه فإن فهم هذه العلاقة يعدّ أمرًا بالغ الأهمية لتحسين جودة الحياة المهنية للمعلمين، وبناء بيئة تعليمية أكثر فعالية وإيجابية؛ لذلك تسعى الدراسة الحالية التعرف إلى علاقة المرونة النفسية بجودة حياتهم المهنية لدى المعلمين، ومن خلال دراسة هذه العلاقة، يمكن للدراسة الحالية أن تساهم فى فهم أفضل لأهمية دعم وتعزيز جودة حياة المعلمين وتحسين بيئات العمل التعليمية بما يعود بالفائدة على جودة التعليم وتجربة التعلم للطلاب.

مشكلة الدراسة:

يُعدّ المعلمون جزءًا أساسيًا في نظام التعليم، حيث يؤدون دورًا فاعلاً وحيويًا بالغ الأهمية في توجيه وتشكيل مسارات التعلم وتنمية مهارات الطلاب؛ فهم يمثلون عمادًا لتحفيز وتعزيز الاستقلالية العقلية والتنمية الشخصية للطلاب، مما يسهم في بناء جيل مثقف ومتميز، ومع تزايد التحديات التي يواجها المعلمون في بيئة العمل، مما قد يؤثر على رضاهم عن حياتهم المهنية؛ لذا فإن فهم مدى تأثير مستوى المرونة النفسية لديهم على جودة حياتهم المهنية يعد أمرًا حيويًا لتحسين بيئة العمل التعليمية ولتطوير استراتيجيات دعمهم وتحسين أدائهم.

وحدد الباحث مشكلة الدراسة من خلال عدة طرق، بما في ذلك استشعار الباحث بالضغوط والتحديات التي يواجهها المعلمون، ومن ثم التواصل المباشر مع بعض المعلمين، بالإضافة إلى زيارة بعض المدارس ومقابلة عدد من المعلمين، وأظهرت المعلومات التي تم الحصول عليها من المعلمين أن هناك تباينًا كبيرًا في آراء المعلمين، فبعض المعلمين اظهروا انسجامًا وتكييفًا جيدًا مع عملهم في التدريس، ويشعرون بالرضا والارتياح نحو طبيعة عملهم، بينما عبر البعض الآخر عن قلة ارتياحهم أو أنهم يواجهون مشاكل متعددة تتعلق بالضغوط النفسية في مجال العمل ومشاكل تتعلق في التعامل مع الطلاب، وكثرة أعداد الطلاب في الصف الواحد، ومتطلبات الاستعداد للدروس وتصحيح الواجبات والاختبارات، والإشراف على الطلاب، وأحيانًا يُوكل لهم بعض الأعمال الإدارية التي لا ترتبط بطبيعة مهامه التدريسية، بالإضافة إلى انخفاض رضاهم عن عدد ساعات التدريس، هذه الملاحظات تكشف عن تحديات متعددة يواجهها المعلمون في بيئة العمل، والتي يمكن أن تؤثر على مدى شعورهم بجودة حياتهم المهنية وتتطلب التمتع بالمرونة النفسية للتعامل مع تلك التحديات والضغوط.

وساهم ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية المتزايدة في العصر الحالي، إلى الحاجة الي التعرف علي جوانب المرونة النفسية لدي المعلمين والتي يمكن من خلالها تطوير استراتيجيات تحسين التحكم بالمشاعر والتفكير الإيجابي، وتعزيز القدرة على التكيف مع التغيرات وإدارة الضغوطات بشكل فعال (أبو حلاوة، 2013). فالمرونة النفسية تعد آلية حيوية تمكن المعلمين من مواجهه المشكلات والتكيف الإيجابي مع التحديات والضغوطات التي قد تواجههم في بيئة العمل التعليمية، وتساعدهم على التغلب على المصاعب بكفاءة وفاعلية، وكذلك القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بكفاءة (القللي، 2016)، ومن خلال ملاحظات الباحث الميدانية، ونظرًا لندرة الدراسات الأجنبية والعربية التي تتناول المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية للمعلمين، بالإضافة إلى أنها تعد الدراسة الأولى – حسب ما اطلع عليه الباحث – التي أجريت على المجتمع السعودي فإن مشكلة الدراسة الحالية تتبلور بالتساؤلات الآتية:

1- ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية في مدينة الرياض؟
2- ما مستوى جودة الحياة المهنية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية في مدينة الرياض؟
3- هل توجد فروق في المرونة النفسية تُعزى لمتغيرات: (النوع، التخصص العلمي، سنوات الخبرة) لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض؟
4- هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة المهنية من خلال مستوى المرونة النفسية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين في مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض.

- مستوى جودة الحياة المهنية لدى المعلمين في مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض.
- الفروق في المرونة النفسية تُعزى لمتغيرات (النوع، المستوى الدراسي، سنوات الخبرة) لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض.
- التنبؤ بجودة الحياة المهنية من خلال مستوى المرونة النفسية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

الأهمية النظرية:

- تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية المجموعة المستهدفة، وهم معلمو المرحلة الابتدائية الذين يمثلون الأساس في بناء جيل المجتمع المستقبلي، ويواجهون في عملهم مجموعة من الضغوط النفسية، الأكاديمية، وأهمية متغيرات الدراسة (المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية).
- تُسهم هذه الدراسة في التعرف إلى المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة المهنية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض.
- تمكن المرونة النفسية للفرد من التكيف بشكل أفضل مع التحديات والضغوطات المختلفة التي يواجهها والتعامل بفعالية مع التغييرات المفاجئة والمواقف الصعبة.
- تسهم جودة الحياة لدي المعلمين في تقديم أفضل جهود لهم وتمكنهم من تحقيق نتائج أفضل عندما يكونون في بيئة عمل مريحة وداعمة، كما أنَّ لها دورًا مهمًا في الحفاظ على صحة المعلمين النفسية والجسمية.
- تعزيز نتائج الدراسات السابقة وإثراء الأدبيات المتاحة حول الموضوع المتعلق بالدراسة الحالية.

الأهمية التطبيقية:

- إمكانية استفادة البرامج الإرشادية من نتائج هذه الدراسة لتحسين جودة الحياة المهنية للمعلمين وتعزيز مستوى المرونة النفسية لديهم.
- قد تُسهم نتائج الدراسة الحالية في توجيه المعلمين نحو تعزيز مستوى المرونة النفسية لديهم لمواجهة الصعوبات التي تعترض تحقيق أهدافهم.
- توفير مزيد من البيانات والمعلومات التي تُفيد الباحثين في القيام بدراسات مستقبلية.
- بناء مقياس لقياس جودة الحياة المهنية ومقياس لقياس المرونة النفسية لدى المعلمين.

مصطلحات الدراسة:

المرونة النفسية: (Psychological resilience)

يعرفها (Connor & Davidson, 2005, 66) بأنها: "قدرة الفرد على التعافي والتكيف أو العودة إلى الحياة الطبيعية بعد التعرض لحدث مرهق".

ويُعرفها الباحث إجرائيًا بأنها: مجموع الدرجة التي يحصل عليها المعلم/ـة – المفحوص– من خلال إجابته على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية وأبعادها المختلفة: (الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي، السيطرة، الايمان بالقدر).

جودة الحياة المهنية: (Professional quality of life)

يعرفها أبو بكر ومصطفى (2019: 438) بأنها: "امتلاك الفرد للقدرات والإمكانات التي تؤهله للنجاح في مهنته، ورضاه عن المؤسسة التي يعمل بها، وتمتعه بعلاقات عمل إيجابية، وانعدام رغبته في تغيير أو ترك المهنة".

ويُعرّفها الباحث إجرائيًا: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم/ـة –المفحوص– من خلال إجابته على مقياس جودة الحياة المهنية المستخدم في الدراسة الحالية وأبعادها المختلفة: (جودة بيئة العمل، جودة إدارة الوقت، جودة الصحة النفسية، وجودة العلاقات والمساندة الاجتماعية).

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة المهنية، وكشف الفروق في مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية بين عينة الدراسة تبعًا لمتغيرات: (النوع، التخصص العلمي، سنوات الخبرة)، وتتحدد نتائج الدراسة بالعينة التي أجريت عليها الدارسة، وكذلك تبعًا للأدوات المستخدمة، وهي: مقياس المرونة النفسية، ومقياس جودة الحياة.
- **الحدود البشرية والمكانية:** معلمو مدارس المرحلة الابتدائية (الحكومية) بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية.
- **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام 2023/ 2024م.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولًا: المرونة النفسية:

تُعدّ المرونة النفسية من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي، وهي قدرة الأشخاص على الاحتفاظ بالهدوء والثبات الذاتي في مواجهة الضغوطات، وتكييف أنفسهم بفعالية مع المواقف الصعبة ومواجهتها.

(أ)– مفهوم المرونة النفسية: تُعرفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2014) بأنها "عملية التكيف الجيد في مواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو مصادر الضغوط النفسية". ووفقًا لأبي حلاوة (2013)، فإن المرونة النفسية هي "عملية دينامية تمكن الفرد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجه مواقف عصيبة أو صادمة أو مأساوية أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة". وفي نظرة (Luthans, 2002)، فإن المرونة النفسية هي "قابلية الفرد وقدرته على التعافي من الآثار السلبية المترتبة على الشدائد والضغوطات والصراعات". ويُقدم القللي (2016) تعريفًا يشير إلى أن

المرونة النفسية هي "قدرة الفرد على التكيف الفعال والتوافق الناجح، والصمود في مواجه المشكلات النفسية والاجتماعية، والنهوض من الأزمات المختلفة دون كسر أو هزيمة". وفي مفهوم (Rutter, 1985)، فإن المرونة النفسية تعد "عاملًا مقاومًا وواقيًا للآثار المترتبة على الضغوط، فهي تحمي الأفراد من الاضطرابات، ويرى أبو حلاوة (2013) المرونة النفسية "قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة". ويعرفها (Southwick., Bonanno., Masten., Panter-Brick., & Yehuda., 2014). بأنها القدرة على التكيف والتعافي من الصعوبات والصدمات، مع الحفاظ على التوازن النفسي والرفاهية رغم المواجهة مع الظروف الصعبة.

يستخلص الباحث من المفاهيم السابقة: أن المرونة النفسية تمثل اعتقاد الفرد في قدرته على التكيف والتوافق مع التحديات والضغوطات في الحياة. فهي عملية دينامية تمكن الفرد من استعادة توازنه النفسي والتكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة والصادمة، وذلك من خلال الاستجابة بشكل فعّال وبناء لتلك التحديات، ونُعدّ المرونة النفسية عاملًا مقاومًا وواقيًا يحمي الفرد من الاضطرابات النفسية، وتعزز الصمود والاستقرار النفسي في مواجهة التحديات المختلفة.

وتظهر أهمية المرونة النفسية للفرد من خلال تمكّينه من التكيف بشكل أفضل مع التحديات والضغوطات المختلفة التي يواجهها والتعامل بفعالية مع التغييرات المفاجئة والمواقف الصعبة (Chu & Liu, 2022، Masten, 2001)): (جنيدي، 2020) ويتم ذلك من خلال الآتي:

- تعمل المرونة النفسية على تعديل إدراك الأحداث، حيث تجعلها تبدو أقل وطأة في نظر الفرد.
- توجه المرونة النفسية الاستجابة للتحديات بشكل نشط، فتدفع الفرد نحو اتخاذ خطوات عملية للتغلب على الصعوبات والتحديات، وتسهل تحويل الضغوطات الشديدة إلى حالات عادية يمكن التعامل معها بكفاءة.
- تؤثر المرونة النفسية على الدعم الاجتماعي المتاح للفرد، حيث تساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية وتعزيز التواصل الإيجابي مع الآخرين. وهذا يعزز من شعور الفرد بالتقدير والمساندة.
- تدفع المرونة النفسية الفرد نحو تغييرات إيجابية في نمط حياته، مثل اتباع نمط غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام.

ويضيف Fletcher and Sarkar (2013) إن المرونة النفسية من الجوانب المهمة لتفسير كيفية تأثير الشدائد والأحداث الضاغطة على الأفراد، فالتأثير للشدائد والأحداث الضاغطة ليس في الأحداث بحد ذاتها، إنما كيفية تفسير الحدث بالنسبة له وكيفية إدراكه لذلك الحدث ومدى تقديره لقدراته على مواجهة تلك الضغوط.

(ب)- صفات ذوي المرونة النفسية المرتفعة:

يتميز الأفراد ذوو المرونة النفسية المرتفعة بمجموعة واسعة من الصفات الشخصية والاجتماعية والعقلية والروحية التي تميزهم عن غيرهم في مواجهة التحديات والصعوبات بشكل فعّال وإيجابي (Masten, 2001). فهم يتمتعون بالثقة بأنفسهم وتقديرهم للذات مرتفع، مما يمنحهم القوة الداخلية اللازمة لتحقيق النجاحات وتجاوز العقبات بكفاءة وإيجابية (Luthans, 2002). بالإضافة إلى ذلك، فهم يتمتعون بالقدرة على التواصل بشكل فعّال وبناء علاقات متينة مع الآخرين، حيث يقدمون الدعم الاجتماعي والتعاطف في الأوقات الصعبة، مما يعكس قدرتهم على فهم الآخرين والتفاعل بشكل إيجابي معهم في مختلف المواقف (Youssef-Morgan & Sandman, 2016): (Connor & Davidson, 2005). كما أنهم يتمتعون بقدرة على الصمود في وجه التحديات والصعوبات، وينظرون إلى الحياة بتفاؤل وإيجابية مستمرة (Southwick et al., 2014)، ويحافظون على توازنهم العاطفي والذهني والروحي في مواجهة التحديات، ويظلون ثابتين ومتماسكين في وجه الضغوط المختلفة (أبو حلاوة، 2013). ويتحلون بالإيمان بالقضاء والقدر، وبالقدرة تحمل المسؤولية، مما يعزز من قدرتهم على المثابرة والنمو الشخصي في ظل الظروف الصعبة (Connor & Davidson, 2005). وبناءً على هذه السمات والخصائص، يمكن للأفراد مواجهة الضغوطات والتحديات وتحقيق التكيف والنجاح مع المتغيرات.

وتعتمد المرونة النفسية على عدة عوامل واستراتيجيات أشارت إليها جمعية علم النفس الأمريكية (APA, 2014)، وهي أن المرونة ليست ميزة فردية يمتلكها بعض الأشخاص دون غيرهم، بل هي مجموعة من السلوكيات والأفكار والأفعال التي يمكن لأي شخص تعلمها وتطويرها وفق الآتي: (التواصل وبناء العلاقات، تطوير المهارات الشخصية، التفاؤل والثقة بالنفس، التقبل والتكيف، الاهتمام بالنفس والعناية بالصحة، المرونة والتعبير عن المشاعر، البقاء مرنًا ومتوازنًا)؛ فهذه الاستراتيجيات والنقاط تعمل معًا على تعزيز المرونة النفسية للفرد وتمكينه من التكيف بفعالية مع الضغوط والتحديات التي قد يواجهها في حياته.

ثانيًا: جودة الحياة المهنية:

يقضى الفرد معظم أوقاته فى بيئة العمل ويتفاعل مع زملائه ومسؤولياته المهنية، إلى جانب أن العمل وسيلة لكسب العيش، فهو عنصر مهم فى تحقيق الرضا الشخصى للفرد وفرصة للتطوير وتحقق الطموحات مما يعزز شعور الفرد بالرضا والإنجاز المهني ويعزز من جودة حياته بشكل عام.

وبدأ الاهتمام بجودة الحياة المهنية في أواخر الستينيات من القرن العشرين، حيث أشار الباحثون على الجوانب الإنسانية للعمل وأثرها على العامل وبيئة عمله، وتطور هذا المفهوم في السبعينيات مع مصطلح جودة الحياة المهنية الذي تم تحديده من خلال مؤشرات دولية للعلاقات العملية (Robbins, 1989).

وتغير مفهوم جودة الحياة المهنية خلال الثمانينيات من القرن الماضي وتم تعريفه: على أنه طريقة للتفكير في الأشخاص والعمل والمنظمات التي تتمثل عناصرها المميزة في: الاهتمام بتأثير العمل على الأشخاص وكذلك على الفعالية التنظيمية، وفكرة المشاركة في حل المشكلات التنظيمية واتخاذ القرارات (Nadler & Lawler3rd, 1984).

ويعدّ مفهوم جودة حياة العمل أحد المواضيع الرئيسية في دراسة البيئة العملية، حيث تركز على تحسين تجربة الفرد في أثناء أداء عمله وتعزيز رضاه ورفاهيته. وفي ظل التطورات التقنية والاجتماعية والاقتصادية، شهد مفهوم جودة العمل تحولًا نحو التركيز على العوامل البشرية والتنظيمية التي تؤثر على الأفراد والمنظمات، ويُعدّ هذا التحول تطورًا مهمًا في فهم طبيعة العمل ودوره في تحقيق الرضا الشخصي والإنتاجية في العمل، ويشير (Nadler & Lawler 3rd, 1984) إلى أن جودة العمل تتمثل في طريقة التفكير في الأشخاص والعمل والمنظمات، مع التركيز على تأثير العمل على الأفراد والفعالية التنظيمية، فضلاً عن المشاركة في حل المشكلات التنظيمية واتخاذ القرارات، ويرى (Felce & Perry, 1995) أن جودة الحياة يمكن أن تُعرف على أنها نموذج شخصي يعتمد على القيم والعادات والمنظورات الثقافية للفرد بشكل جماعي، وتشكل هذه العوامل معيارًا للفرد حول جودة الحياة الجيدة.

وعرّف (Mirvis & Lawler, 1984) جودة الحياة الوظيفية بأنها: علاقة اقتصادية واجتماعية ونفسية بين المنظمة وموظفيها ممثلة بـ QWL = f(O,E) حيث تمثل O خصائص العمل وبيئة العمل في المنظمة وتمثل E تأثيرها على رفاهية ورفاهية الموظفين، ووفقًا لهذا التعريف، يجب على المنظمات توفير بيئة عمل آمنة، وتعويض عادل، وتكافؤ فرص العمل، وفرص التنقل الوظيفي والترقي، علاوة على ذلك، يعد الإشراف والتقييم والمكافآت التي تحفز الموظفين وتطورهم أمرًا بالغ الأهمية في دعم جودة الحياة العالمية وبالمثل، عرّف (Robbins, 1989.P207) جودة العمل بأنها "عملية تستجيب من خلالها المنظمة لاحتياجات الموظفين من خلال تطوير آليات تسمح لهم بالمشاركة الكاملة في اتخاذ القرارات التي تحدد حياتهم في العمل".

يصف الشهري وآخرون (2022) جودة الحياة بأنها "الرضا العام الذي ينتج عن التقييمات الذاتية والموضوعية للنواحي الجسمية والمادية والاجتماعية والرفاهية بما يتفق مع مستوى النمو الشخصي للفرد" (الشهري وآخرون، 2022: ص.101). ويعرف جنيدي (2020) جودة الحياة المهنية بأنها "مدى نجاح المعلمين في حياتهم المدرسية وقدرتهم على التكيف مع الطلبة والتغلب على المشكلات والضغوط المهنية التي تقابلهم" (جنيدي، 2020). & ,.Wanous., Reichers) (Hudy.,1997 إلى أنها الإشباع الشخصي والمهني والتوازن بين الجوانب المختلفة للحياة الشخصية والمهنية. ويُضيف سمحان (2020) أنها تشمل دعم الصحة والرفاهية في بيئة العمل، بالإضافة إلى التطوير الشخصي والمهني للموظفين.

من خلال المفاهيم السابقة يمكن القول بأن جودة الحياة المهنية مفهوم نسبى يختلف من فرد إلى آخر ويتمثل بمجموعة العوامل التي تؤثر في رضا الفرد وسعادته في بيئة العمل. وتتضمن هذه

العوامل الرضا الشخصى والمهنى بالعمل، والتوافق مع بيئة العمل، والتمتع بعلاقات عمل إيجابية، وتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، والإشباع الشخصي والمهني.

وتشير جودة الحياة المهنية للمعلمين إلى مجموعة من العمليات والإجراءات التي تُنفذها إدارة المدرسة لتحسين وتطوير جوانب الحياة الوظيفية للمعلمين، بما في ذلك توفير بيئة عمل مناسبة، وتلبية احتياجاتهم الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية، وتحسين صحتهم ورفاهيتهم ورضاهم الوظيفي، وتوفير الاستقرار والأمان الوظيفي، وتشجيع مشاركتهم في اتخاذ القرارات، مما يساهم في نجاح المدرسة وتحقيق أهدافها (سمحان، 2020).

ولقد أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة: (أبو بكر ومصطفى، 2019؛ منسي وكاظم، 2007؛ الجهني والقرني، 2020؛ سمحان، 2020؛ Balasabas, 2022؛ Rathwan, 2023). إلى أهمية جودة الحياة المهنية في تحسين جودة التعليم وتأثيرها على الطلبة والمعلمين والمدرسة بشكل عام؛ فجودة الحياة المهنية، تؤثر بشكل كبير على أداء المعلمين، حيث تسهم وتساعد المعلمين على تقديم أفضل جهودهم وتمكنهم من تحقيق نتائج أفضل عندما يكونون في بيئة عمل مريحة وداعمة، كما أنَّ لها دورًا مهمًا في الحفاظ على صحة المعلمين النفسية والجسمية، مما يساهم في تقليل مستويات التوتر والإجهاد وتعزيز الرفاهية العامة، وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية للمعلمين، ويؤثر ذلك على جودة حياتهم الشخصية وعلاقاتهم الاجتماعية والعائلية بشكل إيجابي، كما أنها تساهم في الاستمرارية والاستقرار في النظام التعليمي، حيث يميل المعلمون إلى البقاء في المهنة لفترات أطول عندما يشعرون براحة ورضا في بيئة العمل، كما تؤثر جودة حياة المعلمين على التفاعل الإيجابي مع الطلاب، حيث يمكن للمعلمين الذين يشعرون بالرضا والراحة في العمل أن يتفاعلوا بشكل أفضل مع الطلاب ويقدموا تجارب تعلم إيجابية وفعالة.

أبعاد جودة الحياة المهنية:

تُعتبر أبعاد جودة الحياة المهنية عنصرًا أساسيًا لفهم مدى رضا الموظفين في بيئة العمل وشعورهم بجودة الحياة المهنية، وتشتمل هذه الأبعاد على مجموعة متنوعة من الجوانب التي تؤثر في تجربة الموظف داخل المؤسسة، وفي هذا السياق، أشارت دراسات مختلفة إلى تحديد هذه الأبعاد؛ فعلى سبيل المثال، وفقًا لأبو بكر ومصطفى (2019)، تشمل هذه الأبعاد: (الكفاءة المهنية، والرضا عن المؤسسة، وعلاقات العمل الإيجابية والاتجاه السلبي للمهنة) ويشير منسي وكاظم (2007) إلى أبعاد جودة الحياة المدرسية (جودة الصحة العامة والحياة الأسرية والاجتماعية وجودة التعليم والدراسة وجودة العواطف (الجانب الوجداني) وجودة الصحة النفسية وجودة الشغل وإداراته)، ويحدد.(Ilgan., Ata., Zepeda., & Ozu-Cengiz., 2014) أبعاد جودة الحياة المهنية في (الدعم الإداري والمساعدة في التطوير الوظيفي، العلاقات مع الزملاء واحتضان المدرسة، أجور العمل وعادلتها، بيئة العمل). ويحددها الضرابعة (2021) بالأبعاد التالية: (جودة الصحة العامة، وجودة الحياة المهنية، وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته) ويعزوها الجهني والقرني (2020) إلى ثلاثة أبعاد تشمل: (جودة الحياة

الصحية وجودة الحياة الوظيفية وجودة الحياة الاجتماعية، وأخيرًا، وفقًا لسمحان (2020)، فإن أبعادها تشتمل على: (العلاقات الاجتماعية والاستقرار والأمان الوظيفي وبيئة العمل والتوازن بين الحياة وساعات العمل والمشاركة في اتخاذ القرارات).

الدراسات السابقة: تم تصنيفها إلى ثلاثة محاور، على النحو الآتي:

أولاً: دراسات تناولت المرونة النفسية

قام رمضان والبركاوي (2016) بدراسة هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية: (الجنس، والتخصص، وسنوات الخبرة) لدى المعلمين في محافظة دمياط، وتكونت عينتها من (370) معلمًا ومعلمة من تخصصات مختلفة اشتملت على (103) معلمًا بنسبة (28%) و (267) معلمة بنسبة (72%)، ولجمع البيانات استخدم الباحثان مقياس (Connor & Davidson, 2003) للمرونة النفسية وتوزيعه على أفراد العينة، وكشفت نتائجها عن ووجود فروق غير دالة إحصائيًا بين المعلمين والمعلمات في مستوى المرونة النفسية ومكوناتها الخمسة الفرعية، وفي المقابل وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعًا لمتغير التخصص فى بعد الكفاءة الشخصية والدرجة الكلية للمرونة النفسية وكانت لصالح معلمي المواد العلمية، ووجود فروق غير دالة إحصائيًا في المرونة النفسية ومكوناتها الخمسة الفرعية تُعزي لعدد سنوات الخبرة للمعلمين.

وهدفت دارسة صالح (2018) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى المعلمين، والفروق فى مستوى المرونة النفسية لدى معلمى تبعًا لمتغيرات المؤهل الأكاديمى والخبرة التدريسية، ولجمع البيانات قام الباحث بتصميم مقياس المرونة النفسية والذى يتضمن أربعة مجالات وهى: (التفكير الإيجابى، الصلابة النفسية، تعدد مصادر، الغرض أو الهدف)، ومقياس القدرة على حل المشكلات وتم توزيعه على أفراد عينتها المكونة من (98) معلمًا من معلمى التربية الاجتماعية والوطنية فى محافظة المفرق بالأردن، وتوصلت نتائجها إلى أن تمتع المعلمين بمستوى مرتفع فى المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغير المؤهل العلمى باتجاه ذوى المؤهلات العليا، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغير الخبرة وكانت باتجاه (15 سنة فأكثر)، وتوجد علاقة إيجابية بين مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة والقدرة على حل المشكلات.

وقام (Pola & Iskender,2018) بدراسة وصفية هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات المرونة النفسية للمعلمين والرضا الوظيفي والاحتراق الوظيفي والالتزام التنظيمي وإدراك المناخ التنظيمي، وكذلك التحقق من مستوى المرونة النفسية للمعلمين فيما يتعلق بعلاقته بالجنس والعمر والخبرة والمستوى المدرسي الذي يقومون بالتدريس فيه، وتكونت عينتها من (581) معلمًا، جمعت البيانات من خلال تطبيق "مقياس المرونة للبالغين"، و"مقياس الرضا الوظيفي"، و"مقياس الإرهاق الوظيفي النسخة القصيرة"، و"مقياس الالتزام التنظيمي للمعلمين" و"استبيان وصف المناخ

التنظيمي"، كشفت نتائجها عن وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستويات المرونة النفسية للمعلمين والاحتراق النفسي؛ وعلاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستويات المرونة النفسية للمعلمين والالتزام التنظيمي والرضا الوظيفي وإدراك المناخ التنظيمي، كما كشفت نتائجها كذلك عن وجود فروق في ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية للمعلمين تُعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الذكور ومتغير والمستوى المدرسي الذي يقومون بالتدريس فيه ولصالح معلمي المرحلة الابتدائية، ولم يوجد اختلاف في مستوى المرونة النفسية لعينة الدراسة تُعزى لمتغيري العمر وسنوات الخبرة في التدريس.

وهدفت دراسة عبد العظيم وعثمان (2020) إلى الكشف عن الفروق بين متوسطى المرونة النفسية والرضا الوظيفى لدى المعلمين مرتفعى السعادة ومنخفضيها، وكذلك التعرف على الفروق فى مستوى المرونة النفسية والرضا الوظيفي بين المعلمين تبعًا لمتغيرات النوع، الحالة الاجتماعية والمنطقة السكنية، وتكونت عينتها من (234) معلمًا يعمل في إدارت السادات التعليمية بمصر، منهم (120) معلمًا من مرتفعي السعادة و (114) معلمًا منخفضى السعادة، أجابوا على مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا الوظيفى من إعداد الباحثة، وكشفت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين مرتفعى السعادة ومنخفضيها فى المرونة النفسية، وكانت باتجاه المعلمين مرتفعى السعادة، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والسعادة لدى المعلمين مرتفعى السعادة ومنخفضيها، ووجود فروق فى مستوى المرونة النفسية بين المعلمين تُعزى لمتغير النوع باتجاه الذكور ووجود فروق غير دالة إحصائيًا تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية والمنطقة السكنية.

وقام كل من الزغبى وعطا الله (2021) بدراسة هدفت إلى التّعرّف على مستوى العوامل الضّاغطة وعلاقتها بمستوى المرونة النّفسيّة لدى المعلّمين والمعلمات فى إحدى مدارس جبل لبنان، وكذلك الكشف عن الفروق بين عينتها فى مستوى المناعة النفسية تبعًا لمتغير الجنس والعمر، وتكونت عينتها من (35) معلّمًا ومعلّمة أجابوا على مقياسين: مقياس خاصّ بالعوامل الضّاغطة، ومقياس خاص بالمرونة النفسية بمكوّناتها الثّلاثة: الكفاءة الذّاتيّة، النّموّ والتّفاؤل، وتوصلت نتائجها إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين والمعلمات كان مرتفعًا، وجود علاقة ارتباطيّة سلبيّة ذات دلالة إحصائية بين المرونة والعوامل الضّاغطة، ووجود فروق غير دالة إحصائيًا بين المعلمين في مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغيري الجنس والعمر.

وأجرى خضر وآخرون (2021) دراسة هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين وكذلك الكشف عن الفروق فى مستوى المرونة النفسية بين المعلمين تبعًا لمتغير الجنس، تكونت عينتها من (120) معلمًا ومعلمة من معلمى المعاهد الأزهرية بمنطقة الشرقية بمصر، واستخدم مقياس المرونة النفسية، ومقياس مواجهة الضغوط المهنية إعدادها، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيًا في المرونة النفسية بين الذكور والإناث

وكانت باتجاه الإناث، كما توصلت إلى أن أبعاد المرونة النفسية: التفاؤل، والتفكير الايجابي، والصلابة النفسية تتبئ بالقدرة على مواجهة الضغوط المهنية.

وأجرى(Kinay., Sedef., & Kumas.,2021 دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين المرونة ومستويات الضغط الاجتماعي المرتبطة بالطلاب لدى المعلمين، وعن مدى اختلاف المروتة النفسية بين عينة الدراسة تبعًا لمتغيري الجنس وموقع المدرسة، تكونت عينتها من (454) معلمًا، من بينهم (230 معلمًا و224 معلمة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين معلمي مواد مختلفة يعملون في ديار بكر في تركيا، تم جمع البيانات باستخدام مقياس المرونة النفسية للبالغين ومقياس الضغط الاجتماعي المرتبط بالطلاب، وأظهرت نتائجها أن درجة الضغط الاجتماعي المرتبط بالطلاب لدى المعلمين بلغت (3.33) بينما بلغت درجة المرونة النفسية لدى المعلمين (3.79)، توصلت نتائجها إلى: وجود علاقة سلبية بين الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالطلاب لدى المعلمين والمرونة النفسية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيًا فى مستوى المرونة النفسية بين المعلمين تبعًا لمتغير الجنس باتجاه الإناث ووجود فروق غير دالة إحصائيًا بين أفراد العينة في مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغير موقع المدرسة

دراسة الشمراني وبن كدسة (2022) التي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية وتقدير الذات، وكذلك التعرف على الفروق بين عينة الدارسة تبعًا لمتغير عدد الطلبة في الصف الدراسي، ولجمع البيانات تم إعداد استبانة تشتمل مقياسين الأول للمرونة النفسية، والثاني لتقدير الذات طبق على عينة مكونة من (40) معلمة، وكشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى المعلمات ووجود فروق غير دالة إحصائيًا بين أفراد عينة الدارسة تُعزى لمتغير عدد الطلبة في الصف الدراسي.

وفي دراسة قام بها (Chu & Liu,2022) هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين في الصين والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية وفقًا لمتغيرات بالجنس وسنوات الخبرة في التدريس، تكونت عينتها من (330) معلمًا ومعلمة يدرسون في المدارس الثانوية الصينية، ولجمع البيانات تم مقياس كونور– ديفيدسون للمرونة (CD–RISC)، وكشفت نتائجها إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين كان مستوى متوسط إلى مرتفع، كما كشفت نتائجها عن وجود فروق غير دالة إحصائيًا في مستوى المرنة النفسية بين المعلمين تُعزى إلى متغيرات الجنس وسنوات الخبرة في التدريس.

وقام (Muhammad., Siddique., Jamil., Sajid., & Abbas.,2022). بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة والتزام المعلمين، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية بين المعلمين على أساس الجنس، الحالة، العمر، المؤهل الأكاديمي، والخبرة في التدريس، وتكونت عينتها من (505) معلمًا ومعلمةً يدرسون بالمدارس الثانوية بالهند، وتم جمع البيانات باستخدام استبانة المرونة النفسية والثانية استبانة الالتزام الوظيفي، وكشفت نتائجها عن وجود علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتزام المعلمين، كما كشفت نتائجها

عن وجود فروق في ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية للمعين تُعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الذكور، ووجود فروق غير دالة إحصائيًا في مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين تُعزى إلى متغير العمر والمستوى الأكاديمي وسنوات الخبرة في التدريس.

ثانياً: دراسات تناولت جودة الحياة المهنية:

قام عساف والهور (2018) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى جودة حياة العمل لدى المعلمين في المدارس الأساسية بمحافظات غزة، والكشف عن الفروق بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة لهذا المستوى جودة الحياة تبعًا لمتغيرات الجنس، عدد سنوات الخدمة، التخصص الأكاديمي، وتكونت عينتها من (378) معلمًا ومعلمةً من معلمي المدارس الأساسية الخاصة بمحافظات غزة، وتم استخدام استبانة مكونة من (34) فقرة لقياس مستوى جودة الحياة، وتوصلت نتائجها إلى أن تقدير المعلمين لجودة الحياة كان مرتفعا بنسبة (70.96%)، وجاء مجال (التحسين المستمر) في المرتبة الأولى، وجاء مجال (الحوافز والمكافآت) في المرتبة الأخيرة، كما توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى جودة الحياة المهنية للمعلمين تُعزى لمتغير سنوات الخدمة ووجود فروق غير دالة إحصائيًا في مستوى جودة الحياة المهنية للمعلمين تُعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

وهدفت دراسة محمد ومحمد (2018) إلى الكشف عن مستوى الظروف في بيئة العمل التربوية في مدارس محافظة دمشق، وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية تبعًا لمتغيرات البحث (الجنس، عدد سنوات الخبرة) من وجهة نظر أعضاء الهيئة التدريسية في مرحلة التعليم الثانوي، وتكونت عينتها من (100) معلم ومعلمة في مدارس محافظة دمشق، واستخدمت مقياس ظروف بيئة المعلمين؛ من إعدادها ومقياس جودة الحياة الوظيفية، وتوصلت نتائجها إلى أن مستوى جودة حياة وظيفية لأفراد العينة كان مرتفعًا (73،75%)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث وكذلك تبعًا لمتغير سنوات الخدمة لصالح الأكثر خدمة بعدد سنوات.

وأجرى الجهني والقرني (2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى المعلمين وعلاقتها بسلوك المواطنة التنظيمية، والتعرف على الفروق بين أفراد العينة في مستوى جودة الحياة المهنية ودرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية تبعًا لمتغيرات: (النوع، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)، تكونت عينتها من (367) معلمًا ومعلمةً من معلمي ومعلمات مدارس المرحلة الابتدائية الحكومية في مدينة تبوك في المملكة العربية السعودية، واستخدمت الاستبانة المعدة لقياس مستوى جودة الحياة لدى المعلمين وسلوك المواطنة التنظيمية، توصلت نتائجها إلى أنَّ مستوى جودة الحياة لدى المعلمين مرتفعًا بمتوسط حسابي (3.80)، ووجود علاقة إيجابية الاتجاه بين مستوى جودة الحياة وممارسة سلوك المواطنة التنظيمية لدى عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين المعلمين تُعزى لمتغير الجنس باتجاه الإناث، ووجود فروق غير دالة إحصائيًا تبعًا لمتغيرَيِ (المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة).

وفي دراسة سمحان (2020) والتي هدفت إلى التعرف على الإطار المفاهيمي لجودة الحياة المهنية وعلاقة جودة الحياة الوظيفية وسلوك المواطنة التنظيمية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية بمصر، وكذلك الكشف عن الفروقات بين المعلمين في جودة الحياة تبعًا لمتغير الجنس، موقع المدرسة، والمؤهل الدراسي، وتكونت عينتها من (347) معلمًا من معلمي إدارة شبين الكوم بمصر، واستخدمت استبانة جودة الحياة المتضمنة (38) عبارة، وتوصلت نتائجها إلى أن مستوى جودة الحياة لدى عينتها كان متوسطًا، وكذلك وجود علاقة موجبة بين أبعاد جودة الحياة الوظيفية، وأبعاد سلوك المواطنة التنظيمية لدى أفراد العينة، ووجود فروق غير دالة إحصائيًا بين المعلمين في جودة الحياة تُعزى لمتغيرات الجنس، موقع المدرسة، والمؤهل الدراسي.

وأجرى(Erturk,2022) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقات بين جودة عمل المعلمين والرضا الوظيفي لديهم، تكونت عينتها من (368) معلمًا يعملون في المدارس الابتدائية في مركز مدينة بولو في تركيا طبق عليهم مقياس جودة عمل المعلمين ومقياس الرضا الوظيفي، وتوصلت نتائجها إلى أن تصورات المعلمين لجودة العمل كانت متوسطة في مجملها من حيث الرضا الوظيفي، والضغوط في الحياة العملية، وظروف العمل، والتوازن بين العمل والحياة الأسرية، كما أشارت النتائج إلى أن المعلمين ليس لديهم ما يكفي من السيطرة الذاتية على عملهم، كما توصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين جودة عمل المعلمين والرضا الوظيفي لديهم وأن جودة الحياة المهنية للمعلمين بكافة أبعادها تُعدّ من العوامل المنبئة بالرضا الوظيفي للمعلمين.

وقام (Balasabas, 2022) بدراسة هدفت إلى تحديد جودة الحياة العملية للعامة معلمو المدارس الثانوية، والكشف عن الفروق في جودة الحياة بين المعلمين تبعًا لمتغير العمر والجنس ومدة الخدمة، تكونت عينتها من (400) معلم ومعلمه يدرسون في المدارس الثانوية العامة بالفلبين أجابوا على الاستبانة المعدة لهدف الدراسة، كشفت نتائجها أن مستوى جودة الحياة العملية للمعلمين كان مرتفعًا، وأظهرت النتائج ووجود فروق غير دالة إحصائيًا في جودة الحياة العملية لمعلمي المدارس الثانوية العامة وفقًا لمتغير الجنس وسنوات الخدمة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة العملية للمعلمين وفقًا للعمر ولصالح المجموعة الأكبر سنًا الذين تتراوح أعمارهم بين 41 عامًا وما فوق.

وقام رضوان (Rathwan,2023) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن، والتعرف على متغيرات الجنس والمرحلة التعليمية وعدد سنوات الخبرة على تقدير المعلمين لمستوى جودة الحياة المهنية لديهم، وتكونت عينتها من (384) معلمًا: (154 ذكرًا–230 أنثى)، وزعت عليهم استبانة مكونة من 30 فقرة لقياس مستوى جودة الحياة المهنية، وأظهرت نتائجها أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعًا في الدرجة الكلية وبجميع الأبعاد، ووجود فروق غير دالة إحصائيًا في تقديرات المعلمين لمستوى جودة الحياة المهنية لديهم تُعزى لمتغيرات الجنس والمرحلة التعليمية وعدد سنوات الخبرة.

وفي دراسة شائع (2023) والتي هدفت التعرف إلى: جودة الحياة المدرسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في تربية الرصافة الثالثة والفروق بين عينة الدراسة في جودة الحياة المدرسية تبعًا لمتغير الجنس، واستخدمت مقياس جودة الحياة المدرسية المكون من (34) عبارة، وتكونت عينتها من (200) معلمًا ومعلمةً، وأظهرت نتائجها أن المعلمين والمعلمات يتمتعون بمستوى عالٍ من جودة الحياة المدرسية، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى جودة الحياة تُعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق باتجاه الإناث.

ثالثا: دراسة تناولت المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية لدى المعلمين:

حيث هدفت دراسة جنيدي (2020) إلى التعرف على مستوى جودة الحياة المدرسية وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيثاري لدى المعلمين والتعرف على الفروق بين المعلمين في جودة الحياة المدرسية تبعًا لمتغير الجنس، وعن مدى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة المدرسية لدى المعلمين من خلال المرونة النفسية، وتكونت عينتها من (54) معلمًا من معلمي طلبة ذوى الإعاقة بمحافظة البحيرة بمصر، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية إعداد مخيمر (2002)، ومقياس جودة الحياة المدرسية (إعدادها)، وتوصلت نتائجها إلى: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى المعلمين وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة المدرسية بين المعلمين تُعزى لمتغير الجنس باتجاه الذكور وخلصت إلى أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة المدرسية للمعلمين من خلال معرفة المرونة النفسية والسلوك الإيثاري للمعلمين.

تعقيب على الدراسات السابقة: في ضوء استعراض الدراسات السابقة؛ يمكن استخلاص المؤشرات الآتية:

- هدفت الدراسات السابقة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات، وبعضها على التعرف على جودة الحياة المهنية، وأظهرت نتائج متباينة أو متماثلة مع بعضها بعضًا، وربما يُعزى ذلك للاختلافات الثقافية والاجتماعية بينها، وبالإضافة إلى حجم العينات وطبيعتها في تلك الدراسات، فعلى سبيل المثال كان حجم العينة (35) في دراسة الزغبي وعطاالله (2021) فيما بلغ حجمها (581) في دراسة بولا وإسكندر (581)، بينما يبلغ حجم العينة في الدراسة (658)، ومن ثم فإن حجم عينة هذه الدراسة أكبر من حجم كل عينة من عينات الدراسات السابقة.
- لا توجد دراسة أجريت على المجتمع السعودي – في حدود ما اطلع عليه الباحث – حول العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية لدى المعلمين، سوى دراسة واحدة أجريت بمصر دراسة جنيدي (2020).
- أسهمت نتائج الدراسات السابقة في إثراء الدراسة الحالية، وساعدت في بنائها وإعدادها وكذلك في بناء مقياس جودة الحياة المهنية للمعلمين.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة: يتكون المجتمع الأصلي للدراسة الحالية من عدد (27588) معلم ومعلمه بالمرحلة الابتدائية في مدينة الرياض المنتظمين في العمل في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2023-2024).

عينة الدراسة:

أولًا: العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية التي تم التأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية بالتطبيق عليها من (80) معلمًا ومعلمةً من معلمي مدارس المرحلة الابتدائية من مجتمع الدراسة الحالية، منهم (48) من الذكور بنسبة (60%)، و32 من الإناث بنسبة (40%).

ثانيًا: العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية للدراسة الحالية من(658) معلمًا ومعلمًة من معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض مجتمع الدراسة الحالية، منهم 331 معلمًا من المعلمين الذكور بنسبة 50.3%. و327 معلمة من الإناث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وتم التطبيق عليهم خلال الفصل الدراسي الأول للعام 2023-2024، والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقًا للمتغيرات المختلفة:

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقًا للمتغيرات المختلفة

النوع	العدد	النسبة	سنوات الخبرة	العدد	النسبة
ذكر	331	%50.3	أقل من 10 سنة	74	%11.2
أنثى	327	%49.7	من 10 إلى 20 سنة	257	%39.1
التخصص الدراسي	العدد	النسبة	أكثر من 20 سنة	327	%49.7
علوم إنسانية	355	%54.0			
علوم طبيعية	303	%46.0			

يتضح من جدول (1) السابق أن النسبة الأكبر من المعلمين عينة مجتمع الدراسة الحالية كانوا من الذكور بنسبة بلغت 50.3%، بينما بلغت نسبة الإناث في عينة مجتمع الدراسة الحالية 49.7%، وبالنسبة للتخصص الدراسي يتضح أن النسبة الأكبر من المعلمين عينة الدراسة كانوا من تخصص العلوم الإنسانية بنسبة بلغت 54.0%، بينما بلغت نسبة المعلمين تخصص العلوم الطبيعية 46.0%، وكانت النسبة الأكبر لسنوات الخدمة في التدريس من المعلمين الاكثر من 20

سنة خدمة بنسبة بلغت 49.7%، يليهم من كانت خدمتهم من 10 إلى 20 سنة بنسبة بلغت 39.1%، والنسبة الأقل كانت أعمارهم أقل من 10 سنة بنسبة بلغت 11.2%.

أدوات الدراسة:

أولًا: مقياس المرونة النفسية (Connor & Davidson, 2003):

تم استخدام مقياس المرونة النفسية (Davidson and Connor, 2003)، ترجمة وتقنين (القللي، 2016) وهو يعتبر أداة قياس تعطي تقديرا كميًا لمرونة الفرد النفسية، ويتكون المقياس من 25 عبارة تتضمن خمسة أبعاد هي: (الكفاءة الشخصية، والإصرار والتماسك 8 عبارات، مقاومة التأثيرات السلبية 7 عبارات، تقبل الذات الإيجابي 5 عبارات، السيطرة 3 عبارات، الإيمان بالقدر 2 عبارة)، ويتبع المقياس تدرج ليكرت "Likert" الخماسي من 5 نقاط، يتم الاستجابة على بنود المقباس باختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل، وهي على الترتيب: (تنطبق دائمًا، تنطبق غالبًا، تنطبق إلى حد ما، نادرًا ما تنطبق، لا تنطبق أبدًا) لتقابل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، ماعدا العبارتين (2،8) فيتم تصحيحهم عكسيًا كونهما عبارات سلبية الاتجاه، وتدل الدرجة المرتفعة على درجة عالية في المرونة النفسية وأبعادها.

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولًا: الصدق: تم التأكد من صدق المقياس من خلال الطرق الآتية:

1) آراء الخبراء:

بهدف التحقق من الصدق الظاهري للقياس أو ما يسمى بـ(صدق المحكمين)؛ تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين المختصين في علم النفس والصحة النفسية وعددهم (7) محكمين، لإبداء آرائهم وملحوظاتهم حول فقرات المقياس من حيث الصياغة والوضوح وصحة المضمون للمجال الذي تقيسه، وقد كانت نسبة الاتفاق على الفقرات بين المحكمين أكثر من (80%)، وتمت الاستفادة من الملاحظات والمقترحات المقدمة منهم في إجراء بعض التعديلات على المقياس بنسخته النهائية.

2) الاتساق الداخلي: Internal consistency

كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficients بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة، فكانت معاملات الارتباط، كما هي موضحة بجدول (2):

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجات عبارات مقياس المرونة النفسية ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك		مقاومة التأثيرات السلبية		تقبل الذات الإيجابي		**السيطرة**	
1	**0.617	9	**0.636	16	**0.701	21	**0.818**
2	**0.741	10	**0.626	17	**0.746	22	**0.785**
3	**0.577	11	**0.559	18	**0.784	23	**0.779**
4	**0.759	12	**0.530	19	**0.691	**الايمان بالقدر**	
5	**0.584	13	**0.747	20	**0.790	24	**0.892**
6	**0.710	14	**0.679			25	**0.909**
7	**0.405	15	**0.667	** دالة عند مستوى ثقة 0.01			
8	**0.604**						

يتبين من جدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة دالة عند مستوى (0.01) وهو ما يؤكد اتساق وتماسك عبارات كل بعد فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

كذلك تم التحقق من اتساق وتجانس أبعاد المقياس فيما بينها، بحساب معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficients بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بجدول (3):

جدول (3): معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	**مقاومة التأثيرات السلبية**	**تقبل الذات الإيجابي**	**السيطرة**	**الإيمان بالقدر**
**0.900	**0.832	**0.881	**0.737	**0.683

**** دالة عند مستوى (0.01)**

يتضح من جدول (3) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يؤكد اتساق وتماسك أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض، وأن المقياس متسق ويقيس ما وضع لقياسه وبالتالي يمكن الاعتماد على نتائجه في الدراسة الحالية.

ثانيًا: الثبات:

تم التأكد من ثبات درجات مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ Alpha–Cronbach فكانت معاملات الثبات كما هي موضحة بجدول (4) الآتي:

جدول (4) معاملات ثبات درجات مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية

الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	مقاومة التأثيرات السلبية	تقبل الذات الإيجابي	السيطرة	الإيمان بالقدر
0.774	0.753	0.792	0.706	0.766
ثبات المقياس ككل = 0.908				

يتضح من جدول (4) أن للمقياس وأبعاده الفرعية معاملات ثبات موثوق فيها، ومما سبق تتأكد صلاحية استخدام المقياس في الدراسة الحالي في الكشف عن المرونة النفسية وأبعادها الفرعية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.

ثانيًا: مقياس جودة الحياة المهنية: (إعداد الباحث)

أعد الباحث مقياس جودة الحياة المهنية وفقًا للخطوات الآتية:

1- تحديد الهدف من المقياس والذي يتمثل بقياس جودة الحياة المهنية للمعلمين.
2- الاطلاع على الإطار النظري والتراث الفكري في مجال علم النفس والتي تناولت دراسة جودة الحياة.
3- الاطلاع على بعض الدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية مثل: دراسة عساف والهور (2018)، ودراسة (Erturk, 2022)، ودراسة الجهني والقرني (2020)، ودراسة سمحان (2020)، ودراسة جنيدي (2020)، ودراسة شائع (2023)، ودراسة رضوان (2023).
4- قام الباحث بالرجوع والاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية الخاصة بقياس جودة الحياة المهنية للمعلمين، مثل مقياس (Ilgan et al., 2014) ومقياس أبو بكر ومصطفى (2019) ومقياس منسي وكاظم (2007) ومقياس سمحان (2020).
5- وبناء على الخطوة السابقة تم تحديد أبعاد المقياس في صورته الاولية وتتضمن (جودة بيئة العمل، جودة إدارة الوقت، جودة الصحة النفسية، وجوده العلاقات والمساندة الاجتماعية).
6- تم صياغة العبارات الخاصة بكل بعد من نوع التقرير الذاتي التي يتم الاستجابة عليها عن طريق تحديد خيار واحد من بين خمس خيارات، هي: (لا تنطبق إطلاقاً، لا تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق تماما) لتقابل الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب. ماعدا العبارات (4،16، 22) فيتم تصحيحهما عكسياً كونهما عبارات سلبيه الاتجاه، وتكون المقياس من 31 عبارة، وتدل الدرجة المرتفعة على درجة عالية في جودة الحياة المهنية بأبعادها المختلفة.

7- عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين المختصين في علم النفس والصحة النفسية وعدهم (7) محكمين، لإبداء آرائهم وملحوظاتهم حول فقرات المقياس من حيث الصياغة والوضوح وصحة المضمون للمجال الذي تقيسه، وقد كانت نسبة الاتفاق على الفقرات بين المحكمين أكثر من (80%)، وتمت الاستفادة من الملاحظات والمقترحات المقدمة منهم في إجراء بعض التعديلات على المقياس بنسخته النهائية

8- اختيار عينة التقنين من المجتمع الأصلي للدراسة الحلية على نحو عشوائي وتطبيق المقياس عليهم.

9- تحليل البيانات ومعالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة.

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولًا: الصدق: تم التأكد من صدق المقياس من خلال الآتي:

1- أراء الخبراء:

بهدف التحقق من الصدق الظاهري للمقياس أو ما يسمى بـ(صدق المحكمين)؛ تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين المختصين في علم النفس والصحة النفسية، كما هو موضح بخطوات اعداد المقياس.

2- **الاتساق الداخلي: Internal consistency**

كما تم التحقق من المقياس الحالي بالاعتماد على الاتساق الداخلي، بحساب معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficients بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة، فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بجدول (5):

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجات عبارات جودة الحياة المهنية ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
جودة بيئة العمل		جودة إدارة الوقت		جودة الصحة النفسية		جوده العلاقات والمساندة الاجتماعية	
1	**0.691	11	**0.643	18	**0.734	25	**0.663**
2	**0.688	12	**0.705	19	**0.546	26	**0.702**
3	**0.682	13	**0.652	20	**0.621	27	**0.793**
4	**0.418	14	**0.700	21	**0.615	28	**0.719**
5	**0.732	15	**0.718	22	**0.464	29	**0.731**
6	**0.818	16	**0.685	23	**0.609	30	**0.715**
7	**0.824	17	**0.613	24	**0.701	31	**0.715**

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
جودة بيئة العمل		جودة إدارة الوقت		جودة الصحة النفسية		جوده العلاقات والمساندة الاجتماعية	
8	**0.750						
9	**0.765						
10	**0.762						

** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة دالة عند مستوى (0.01) وهو ما يؤكد اتساق وتماسك عبارات كل بعد فيما بينها وتماسكها مع بعضها بعضًا.

كذلك تم التحقق من اتساق وتجانس أبعاد المقياس فيما بينها، بحساب معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficients بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بجدول (6):

جدول (6) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس جودة الحياة المهنية والدرجة الكلية للمقياس

جودة بيئة العمل	جودة إدارة الوقت	جودة الصحة النفسية	جوده العلاقات والمساندة الاجتماعية
**0.922	**0.822	**0.887	**0.837

** دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (6) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0.01) وهو ما يؤكد اتساق وتماسك أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض، وعليه فإن المقياس يتمتع بصدق جيد ويمكن الوثوق بنتائجه في الدراسة الحالية لقياس جودة الحياة المهنية للمعلمين.

ثانيًا: الثبات: تم التأكد من ثبات درجات أبعاد مقياس جودة الحياة المهنية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ Alpha–Cronbach فكانت معاملات الثبات كما هي موضحة بجدول (7):

جدول (7) معاملات ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة المهنية وأبعاده الفرعية

جودة بيئة العمل	جودة إدارة الوقت	جودة الصحة النفسية	جوده العلاقات والمساندة الاجتماعية
0.891	0.747	0.707	0.841
ثبات المقياس ككل= 0.934			

يتضح من جدول (7) أن لمقياس جودة الحياة المهنية للمعلمين معاملات ثبات موثوق فيها، مما سبق تتأكد صلاحية استخدام المقياس في الدراسة الحالي في التعرف إلى جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

تصحيح المقياس: تتم الاستجابة لعبارات المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية بالاختيار من 5 بدائل للاستجابة تتمثل في (لا تنطبق عليّ أبدًا، تنطبق علي نادرًا، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي تمامًا) لتقابل الدراجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، وتم الاعتماد على المحكات الموضحة في الجدول التالي للحكم على مستوى وجودة جودة الحياة المهنية لدى المعلمين.

جدول (8) محكات الحكم على مستوى جودة الحياة المهنية لدى المعلمين

متوسط الاستجابات للعبارة		نسبة التحقق	جودة الحياة المهنية
أقل من 1.8	(متوسط درجات البعد مقسومًا على النهاية العظمى لدرجة البعد)	أقل من 36%	منخفض جدًا
من 1.8 لأقل من 2.6		من 36% لأقل من 52%	منخفض
من 2.6 لأقل من 3.4		من 52% لأقل من 68%	متوسط
من 3.4 لأقل من 4.2		من 68% لأقل من 84%	مرتفع
أكبر من أو يساوي 4.2		من 84% فأكثر	مرتفع جدًا

***الوسائل الإحصائية:** تم استخدام العديد من الوسائل الإحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية *SPSS V. 22* كالآتي:

أولًا: للتأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالي تم استخدام:

1) معامل ارتباط بيرسون للتأكد من الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة وأبعادها الفرعية.

2) معامل ثبات ألفا كرونباخ *Alpha Cronbach* في التأكد من ثبات درجات أدوات الدراسة وأبعادها الفرعية.

ثانيًا: للإجابة عن فروض الدراسة تم استخدام:

3) اختبار "ت" للمجموعة الواحدة في التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى جودة الحياة المهنية لدي معلمي المرحلة الابتدائية، وذلك بمقارنة متوسط درجات المعلمين الفعلي بمتوسط فرضي.

4) اختبار "ت" للمجموعات المستقلة وذلك للكشف عن دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية للمعلمين باختلاف (النوع، التخصص العلمي).

5) اختبار "تحليل التباين أحادي الاتجاه" وذلك الكشف عن دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية لدى المعلمين باختلاف (سنوات الخبرة).

6) اختبار أقل فرق دال *LSD* كاختبار للمقارنة البعدية في حالة دلالة تحليل التباين.

7) معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار المتعدد في الكشف عن إمكانية التنبؤ بجودة الحياة المهنية للمعلمين من خلال المرونة النفسية لدى المعلمين المرحلة الابتدائية.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتيجة السؤال الأول: والذي ينص على "ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض؟".

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة في المقارنة بين متوسط درجات المعلمين عينة الدراسة الحالية في المرونة النفسية بالمتوسط الفرضي للدرجات، وتم حساب المتوسط الفرضي على أنه يساوي (3.4× عدد عبارات البعد)، حيث تم الاعتماد على التدرج الخماسي في الاستجابة لعبارات المقياس، فكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (9):

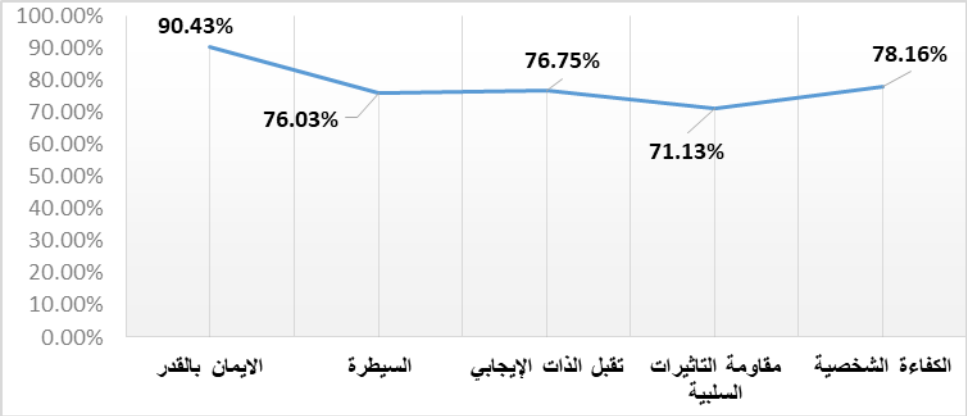
جدول (9) دلالة الفروق بين المتوسطين الفعلي والفرضي لمستوى المرونة النفسية وأبعادها الفرعية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض (درجات الحرية = 657)

المرونة النفسية	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ودلالتها	نسبة التوافر	المرونة النفسية
الكفاءة الشخصية	27.2	31.263	5.089	19.937**	%78.16	مرتفع
مقاومة التأثيرات السلبية	23.8	24.956	4.182	7.090**	%71.13	مرتفع
تقبل الذات الإيجابي	17	19.188	3.217	17.451**	%76.75	مرتفع
السيطرة	10.2	11.404	2.165	14.266**	%76.03	مرتفع
الإيمان بالقدر	6.8	9.043	1.153	49.909**	%90.43	مرتفع جداً
الدرجة الكلية	85	95.754	13.341	20.677**	%76.60	مرتفع

**** دالة عند مستوى (0.01)**

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين المتوسطين الفعلي والفرضي للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية، باتجاه المتوسط الفعلي، ووفقًا لنسب التوافر يتأكد أن

مستوى المرونة النفسية وأبعادها الفرعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية عينة الدراسة مرتفع، ما عدا بعد الإيمان بالقدر فكان المستوى مرتفع جدًا، وهو ما يتضح من الشكل الآتي:



شكل (2) الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض

يتضح من الشكل (2) أن المستوى العام للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية عينة الدراسة مرتفع، بينما كان بعد الإيمان بالقدر فكان المستوى مرتفع جدًا.

ويعزو الباحث ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين إلى أنه نتاج تراكم واكتساب الخبرات التي يمر بها المعلمين وما يحضون به من دعم ومساندة من قبل الجهات القائمة على التعليم، مثل توفير برامج التدريب والتطوير وإقامة ورش العمل وعقد الندوات وتحفيز المعلمين على الالتحاق بها، الأمر الذي قد ينعكس إيجابًا عليهم أو يؤدي إلى إكسابهم أساليب مواجهة الضغوط والتحديات والتعامل والتكيف معها في حياتهم وفي بيئة التعليم، وبالتالي تساهم في تطوير مهارات المرونة النفسية وتعزيزها لديهم، بالإضافة إلى أنه قد يكون للعوامل الاجتماعية والثقافية والدينية تأثيرها على مستوى المرونة النفسية لديهم؛ فطبيعة أفراد المجتمع السعودي يتمتع بالالتزام الديني والأخلاقي والدعم الاجتماعي سواء داخل الاسرة أم في مجال العمل وهذا ما أشار إليه (أبو حلاوة، 2013) أن المجتمعات ذات الالتزام الديني والأخلاقي والدعم الاجتماعي قد تسهم في تعزيز مستوى المرونة النفسية لدى الأفراد، بما في ذلك المعلمين. بالإضافة إلى أن تعاليم الدين الإسلامي تحث المسلم على التعامل مع الأحداث بروية والصبر عن الابتلاء والإيمان بما قدره الله له وفي هذا يشير (*Davidson & Connor,*2003) إلى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة لديهم القدرةً على مواجه التحديات والضغوطات وتحمل آثارها السلبية، ويمتلكون القدرة على التكيف مع الظروف الضاغطة، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية آمنة، وتقبل إيجابي للذات، وهذا ربما يؤدي إلى انعكاس نظرتهم للأحداث والضغوطات وتكون أكثر إيجابية وتفاؤلًا مما ينعكس على مرونتهم النفسية، وأشار

(*Fletcher & Sarkar, 2013*) أن الشدائد والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد لا تؤثر عليه بحد ذاتها، بل يتوقف التأثير على طريقة تفسيره وتداوله لهذه الأحداث ومدى تقديره لقدراته على التكيف معها.

وتتفق هذه النتيجة نتيجة مع نتائج دراسة الزغبي وعطاالله (2021) ودراسة صالح (2018)، التي وجدت أن مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين كان مرتفعًا، في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية عن نتائج دراسة (*Chu & Liu, 2022*) كان متوسطًا.

ثانيًا: نتيجة السؤال الثاني:

والذي ينص على "ما مستوى جودة الحياة المهنية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية في مدينة الرياض "؟.

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة في المقارنة بين متوسط درجات المعلمين عينة الدراسة بالمتوسط الفرضي للدرجات في جودة الحياة المهنية وأبعادها الفرعية، وتم حساب المتوسط الفرضي على أنه يساوي (3.4×عدد عبارات البعد) حيث تم الاعتماد على التدريج الخماسي في الاستجابة لعبارات المقياس، فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول الآتي:

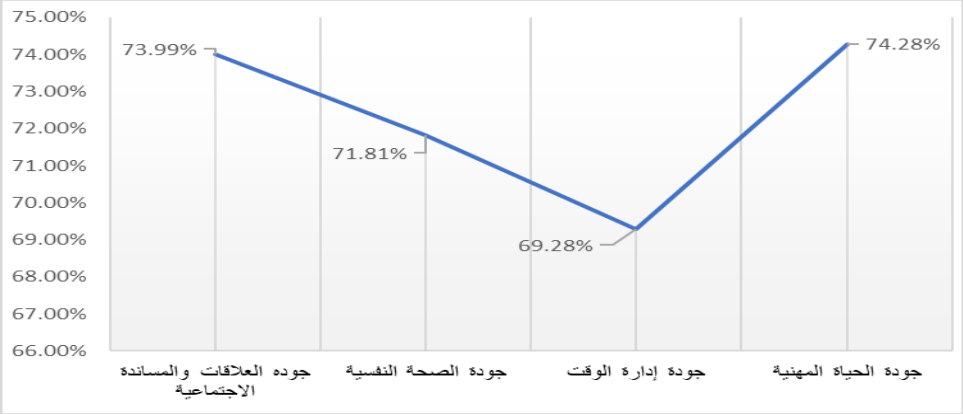
جدول (10) دلالة الفروق بين المتوسطين الفعلي والفرضي لمستوى جودة الحياة المهنية وأبعادها الفرعية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض (درجات الحرية = 657)

جودة الحياة المهنية	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ودلالتها	نسبة التوافر	المرونة النفسية
جودة بيئة العمل	34	37.140	7.311	11.016**	%74.28	مرتفع
جودة إدارة الوقت	23.8	24.151	4.931	1.823	%69.00	مرتفع
جودة الصحة النفسية	23.8	25.132	4.787	7.139**	%71.81	مرتفع
جوده العلاقات والمساندة الاجتماعية	23.8	25.895	5.049	10.644**	%73.99	مرتفع
الدرجة الكلية	105.4	112.318	19.216	9.235**	%72.46	مرتفع

**** دالة عند مستوى (0.01)**

يتضح من جدول (10) أنه توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين المتوسطين الفعلي والفرضي لجودة الحياة المهنية وأبعادها الفرعية، باتجاه المتوسط الفعلي، ماعدا بعد جودة إدارة الوقت فلم تكن الفروق دالة إحصائيًا، ووفقًا لنسب التوافر يتأكد أن مستوى جودة الحياة المهنية وأبعادها الفرعية لدى المعلمين عينة الدراسة كان مرتفعًا، وكان أعلى هذه الأبعاد هو بعد جودة بيئة العمل بينما أقل هو الرتب هو جودة إدارة الوقت.

والنتائج السابقة تؤكد في مجملها أن مستوى جودة الحياة المهنية لدى المعلمين مرتفع، وهو ما يتضح من الشكل الآتي:



شكل (3) مستوى جودة الحياة المهنية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض

ويعزو الباحث ارتفاع مستوى جودة الحياة المهنية لدى المعلمين في الدراسة الحالية ربما يعود إلى الاهتمام المتزايد الذي يوليه قادة التعليم في المملكة العربية السعودية لتحقيق الجودة الشاملة في مجال التعليم وتوفير بيئة ملائمة تسهم في تحقيق جودة التعليم، ومن خلال توفير برامج تطوير مهني مجانية وتشجيع المعلمين على الالتحاق بها والاستفادة منها، بالإضافة إلى توفير بنية تحتية متكاملة مجهزة بالمعدات والموارد اللازمة، يُظهر هذا الاهتمام برفع مستوى رضا المعلمين عن حياتهم المهنية، كما أن أجور المعلمين في التعليم تعتبر جيدة مقارنة بالعديد من المهن، مما يعزز الاستقرار المالي لهم ويسهم في تحسين جودة حياتهم المهنية، بالإضافة إلى ذلك، تُظهر العوامل الإيجابية في بيئة العمل، مثل الدعم من الإدارة والتعاون الفعَّال بين الزملاء، دورًا مهمًا في تعزيز جودة حياتهم المهنية وتعزيز مستوى رضاهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عساف والهور (2018)، ودارسة محمد ومحمد (2018)، ودراسة الجهني والقرني (2020)، ودراسة (Balasabas, 2022)، ودراسة (Rathwan, 2023)، ودراسة شائع (2023)، والتي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى المعلمين كان مرتفعًا، بينما تختلف عما توصلت إليه دراسة (Erturk, 2022)، ودراسة سمحان (2020)، التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى المعلمين متوسطٌ.

ثالثًا: نتائج السؤال الثالث

والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تُعزى لمتغيرات (النوع، التخصص العلمي، سنوات الخبرة) لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض"؟.

للتعرف على الفروق في النوع (ذكور، إناث) تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للتعرف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات المعلمين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (11) دلالة الفروق في المرونة النفسية وفقًا النوع (درجات الحرية= 656)

المرونة النفسية	النوع	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	ذكور	31.335	5.326	0.874	0.382 غير دالة
	إناث	30.988	4.859		
مقاومة التأثيرات السلبية	ذكور	25.598	4.252	4.008	0.01
	إناث	24.306	4.013		
تقبل الذات الإيجابي	ذكور	19.299	3.293	0.888	0.375 غير دالة
	إناث	19.076	3.138		
السيطرة	ذكور	11.607	2.154	2.428	0.01
	إناث	11.199	2.161		
الإيمان بالقدر	ذكور	9.082	1.140	0.873	0.383 غير دالة
	إناث	9.003	1.166		
الدرجة الكلية	ذكور	96.921	13.976	2.266	0.05
	إناث	94.572	12.578		

يتضح من جدول (11) أنه توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في المرونة النفسية لدى المعلمين ترجع لاختلاف النوع، والفروق باتجاه الذكور، وتوجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) في مقاومة التأثيرات السلبية وفي السيطرة كأبعاد للمرونة النفسية لدى المعلمين ترجع لاختلاف النوع، والفروق باتجاه الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى الكفاءة الشخصية وتقبل الذات الإيجابي والإيمان بالقدر كأبعاد للمرونة النفسية لدى المعلمين ترجع لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

ويمكن تفسير النتائج بوجود اختلافات في المستوى العام للمرونة النفسية بين عينة الدراسة تبعًا لمتغير النوع، استنادًا إلى السياق الثقافي والاجتماعي في المملكة العربية السعودية، فطبيعة المجتمع السعودي تفرض توقعات مختلفة على الرجال والنساء بشأن الأدوار والمسؤوليات الاجتماعية؛ فالرجل يتحمل المزيد من المسؤوليات الاجتماعية والأسرية والاقتصادية، فهو المسؤول الأول عن الأسرة ورعايتها والإنفاق عليها، مما يعزز حاجتهم إلى تطوير مهارات المرونة النفسية للتكيف مع هذه الضغوط، بالمقابل، قد تختلف توقعات النساء تجاه الأدوار الأسرية والاجتماعية، فالمرأة ليست مطالبة بنفس القدر من المسؤوليات الاجتماعية والاقتصادية، مما قد يؤثر على مدى تطويرهن لمهارات المرونة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد العظيم وعثمان (2020)، و دراسة Brouskeli et al., (2018) ، ودراسة (Pola & Iskender, 2018)، ودراسة (Muhammad et al., 2022)،

التـي توصـلت إلـى وجـود فـروق دالـة إحصـائيًا فـي مسـتوى المرونـة النفسـية لـدى المعلمـين ترجـع لاختلاف النوع، وكانت الفروق باتجاه الذكور، وتختلف مع دراسة الزغبي وعطالله (2021)، ودراسة (Chu & Liu 2022)، التي لم تكشف عن فروق في مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين تُعزى لمتغير النوع.

وللتعرف على الفروق في سنوات الخبرة تم استخدام اختبار "تحليل التباين أحادي الاتجاه" للتعرف عن دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين في المرحلة الابتدائية والتي ترجع لاختلاف عدد سنوات الخبرة (أقل من 10 سنوات، من 10 إلى 20 سنة، أكثر من 20 سنة)، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (12) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية وفقًا لمتغير سنوات الخبرة

المرونة النفسية	العمر					
	أقل من 10 سنوات		من 10 إلى 20 سنة		أكثر من 20 سنة	
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
الكفاءة الشخصية	30.824	5.129	31.218	5.507	31.196	4.759
مقاومة التأثيرات السلبية	24.419	3.955	25.389	4.419	24.737	4.019
تقبل الذات الإيجابي	19.135	2.976	19.160	3.485	19.223	3.055
السيطرة	11.392	1.886	11.514	2.276	11.321	2.137
الإيمان بالقدر	9.108	1.154	9.058	1.108	9.015	1.189
الدرجة الكلية	94.878	12.610	96.339	14.420	95.492	12.621

جدول (13) دلالة الفروق في المرونة النفسية لدى المعلمين وفقًا لسنوات الخبرة

المرونة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	بين المجموعات	9.612	2	4.806	0.184	0.832 غير دالة
	داخل المجموعات	17067.988	655	26.058		
	الكلي	17077.600	657			
مقاومة	بين المجموعات	85.237	2	42.618	2.447	0.087

المرونة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التأثيرات السلبية	داخل المجموعات	11406.485	655	17.414		غير دالة
	الكلي	11491.722	657			
تقبل الذات الإيجابي	بين المجموعات	0.821	2	0.411	0.040	0.961 غير دالة
	داخل المجموعات	6797.811	655	10.378		
	الكلي	6798.632	657			
السيطرة	بين المجموعات	5.346	2	2.673	0.569	0.566 غير دالة
	داخل المجموعات	3075.122	655	4.695		
	الكلي	3080.468	657			
الايمان بالقدر	بين المجموعات	0.625	2	0.313	0.235	0.791 غير دالة
	داخل المجموعات	872.183	655	1.332		
	الكلي	872.809	657			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	166.931	2	83.465	0.468	0.626 غير دالة
	داخل المجموعات	116769.185	655	178.274		
	الكلي	116936.116	657			

يتضح من جدول (13) وجود فروق غير دالة إحصائيًا في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ترجع لاختلاف عدد سنوات الخبرة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة والمتمثلة بوجود فروق غير دالة إحصائيًا في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ترجع لاختلاف عدد سنوات الخبرة، ربما يعود إلى أن المعلمين يحصلون على الدعم النفسي والاجتماعي وكذلك المهني بشكل متساوٍ، وهذا من شانه أن يعزز المرونة النفسية لديهم فهو عامل متاح للجميع بغض النظر عن سنوات الخبرة، بالإضافة إلى أن الفرد ينمو ويتعلم بشكل مستمر ويكتسب مهارات التحمل والتكيف بمرور الزمن بغض النظر عن سنوات الخبرة.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلب نتائج الدراسات السابقة كدراسة (Brouskeli et al., 2018)، ودراسة رمضان والبركاوي (2016)، ودراسة (Pola & Iskender, 2018) ودراسة (Chu & Liu 2022) ودراسة (Muhammad et al., 2022)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين تُعزى لاختلاف عدد سنوات الخبرة. بينما تختلف مع دراسة

صالح (2018)، التي وجدت فروق في مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين تُعزى لمتغير الخبرة وكانت لصالح (15 سنة فأكثر).

وللتعرف على الفروق لمتغير التخصص الدراسي: تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للتعرف عن دلالة الفروق في المرونة النفسية لمعلمي مدارس المرحلة الابتدائية وفقًا للتخصص العلمي (علوم طبيعية، علوم إنسانية) فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (14) دلالة الفروق في المرونة النفسية لدى المعلمين وفقًا للتخصص العلمي (علوم طبيعية، علوم إنسانية)، (درجات الحرية = 656)

المرونة النفسية	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	علوم إنسانية	30.944	4.995	1.193	غير دالة
	علوم طبيعية	31.419	5.214		
مقاومة التأثيرات السلبية	علوم إنسانية	24.575	4.030	2.542	0.01
	علوم طبيعية	25.403	4.318		
تقبل الذات الإيجابي	علوم إنسانية	19.059	3.108	1.116	غير دالة
	علوم طبيعية	19.340	3.339		
السيطرة	علوم إنسانية	11.293	2.100	1.428	غير دالة
	علوم طبيعية	11.535	2.236		
الإيمان بالقدر	علوم إنسانية	9.017	1.164	0.618	غير دالة
	علوم طبيعية	9.073	1.140		
الدرجة الكلية	علوم إنسانية	94.887	12.730	1.806	غير دالة
	علوم طبيعية	96.769	13.977		

يتضح من جدول (14) وجود فروق غير دالة إحصائيًا في المرونة النفسية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية ترجع لاختلاف التخصص الدراسي فيما يتعلق بالدرجة الكلية وأبعاد المرونة: (الكفاءة الشخصية، تقبل الذات الإيجابي، السيطرة، الإيمان بالقدر)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) في بعد مقاومة التأثيرات السلبية والفروق باتجاه العلوم الطبيعية.

ويرجع الباحث وجود فروق غير دالة إحصائيًا في المرونة النفسية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية، إلى اختلاف التخصص الدراسي، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها مثل الكفاءة الشخصية، تقبل الذات الإيجابي، السيطرة، والإيمان بالقدر، يمكن أن يكون لهذا التوازن النسبي في المرونة النفسية عبر التخصصات، حيث يمكن أن يكونوا قادرين على التعامل مع

التحديات والضغوط بشكل مشابه بغض النظر عن تخصصاتهم؛ أما بالنسبة للبعد المتعلق بمقاومة التأثيرات السلبية، فإن وجود فروق باتجاه معلمي العلوم الطبيعية فيمكن أن يكون بسبب طبيعة العمل في هذا التخصص، والذي يتطلب القيام بأعمال تطبيقية خارج الصف الدراسي وإجراء بعض لتجارب مما يتطلب مستوى أعلى من المرونة النفسية في (مقاومة التأثيرات السلبية) للتعامل مع التحديات المحتملة، مثل الفشل في التجارب أو تغييرات في المناهج؛ لذا، ويمكن أن تكون هذه الفروق مرتبطة بطبيعة ومتطلبات كل تخصص.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة رمضان والبركاوى (2016) باتجاه معلمى المواد العلمية، وتختلف مع دراسة (Brouskeli et al., 2018) التخصص الدراسي(العلمي) للمعلمين وكانت لصالح معلمي التخصصات الأدبية (الإنسانية).

رابعاً: نتائج السؤال الرابع

والذي ينص على: " هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة المهنية من خلال مستوى المرونة النفسية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض"؟.

وللإجابة عن هذا السؤال تم التأكد من دلالة العلاقات بين جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية كشرط من شروط تحليل الانحدار فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (15) معاملات الارتباط بين المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية لدى معلمي مدارس المرحلة الابتدائية

المرونة النفسية	جودة الحياة المهنية				
	جودة بيئة العمل	جودة إدارة الوقت	جودة الصحة النفسية	جوده العلاقات والمساندة الاجتماعية	الدرجة الكلية
الكفاءة الشخصية	0.533**	0.458**	0.499**	0.548**	0.589**
مقاومة التأثيرات السلبية	0.320**	0.375**	0.310**	0.407**	0.402**
تقبل الذات الإيجابي	0.498**	0.436**	0.474**	0.565**	0.568**
السيطرة	0.516**	0.432**	0.488**	0.527**	0.567**
الايمان بالقدر	0.255**	0.215**	0.233**	0.255**	0.277**
الدرجة الكلية	0.530**	0.486**	0.501**	0.581**	0.604**

يتضح من جدول (15) وتوجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين جودة الحياة المهنية وأبعادها الفرعية وبين المرونة النفسية وأبعادها الفرعية لدى معلمي مدارس

المرحلة الابتدائية، ودلالة العلاقات بين المتغيرين يؤكد إمكانية التنبؤ بجودة الحياة المهنية لدى المعلمين من خلال المرونة النفسية، وللتعرف على أكثر أبعاد المرونة النفسية إسهاماً في التنبؤ بجودة الحياة المهنية، تم استخراج معامل الانحدار ومعامل الارتباط والنسبة الفائية؛ فكانت النتائج، كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (16) معاملات الانحدار المعيارية *Beta* وغير المعيارية *B* ومعاملات الارتباط المتعدد *R* ومعامل التحديد R^2 والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد للتنبؤ بجودة الحياة المهنية من خلال المرونة النفسية لدى المعلمين

المتغيرات	معامل الانحدار	جودة بيئة العمل	جودة إدارة الوقت	جودة الصحة النفسية	جوده العلاقات والمساندة الاجتماعية	الدرجة الكلية
الثابت	*B*	11.462**	8.324**	9.168**	5.829**	34.648**
الكفاءة الشخصية	*B*	0.466**	0.212**	0.264**	0.189**	1.124**
	Beta	(1)0.325	(1)0.219	(1)0.281	(3)0.191	(1)0.298
مقاومة التأثيرات السلبية	*B*	0.281-**		0.154-**		0.412-**
	Beta	- (3)0.161		- (4)0.135		(4)0.090-
تقبل الذات الإيجابي	*B*	0.421**	0.227**	0.276**	0.442**	1.357**
	Beta	(4)0.185	(3)0.148	(3)0.186	(1)0.282	(3)0.227
السيطرة	*B*	0.885**	0.426**	0.551**	0.499**	2.357**
	Beta	(2)0.262	(2)0.187	(2)0.249	(2)0.214	(2)0.266
معامل R/الارتباط المتعدد		0.591**	0.496**	0.555**	0.614**	0.647**
معامل التحديد R^2		0.349	0.246	0.308	0.377	0.419
قيمة "ف" ودلالتها ودرجات الحرية		87.619** (4، 653)	71.057** (3، 654)	72.682** (4، 653)	131.744** (3، 654)	117.805** (4، 653)

يتضح من جدول (16) أن المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بجودة الحياة المهنية (الدرجة الكلية) تتمثل في الكفاءة الشخصية، والسيطرة، وتقبل الذات الإيجابي ومقاومة التأثيرات السلبية، على الترتيب، وكان لإسهام مقاومة التأثيرات السلبية تأثيرًا سلبيًا في التنبؤ بجودة الحياة المهنية،

وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.647 بينما بلغت قيمة معامل التحديد 0.419 وهو ما يعنى أن 41.9% من التباين في جودة الحياة المهنية ترجع للمتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ، وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) وهو ما يؤكد أهمية هذه المتغيرات في التنبؤ بجودة الحياة المهنية، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو الآتي: جودة الحياة المهنية = 34.648 +1.124× الكفاءة الشخصية −0.412× مقاومة التأثيرات السلبية +1.357× تقبل الذات الإيجابي +2.357×السيطرة.

- بالنسبة لجودة إدارة الوقت: المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بجودة إدارة الوقت تتمثل في الكفاءة الشخصية، والسيطرة، وتقبل الذات الإيجابي على الترتيب، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.496 بينما بلغت قيمة معامل التحديد 0.246 وهو ما يعنى أن 24.6% من التباين في جودة إدارة الوقت ترجع للمتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ، وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) وهو ما يؤكد أهمية هذه المتغيرات في التنبؤ بجودة إدارة الوقت، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو الآتي: جودة إدارة الوقت = 8.324 +0.212× الكفاءة الشخصية +0.227× تقبل الذات الإيجابي +0.426× السيطرة. أما بالنسبة للمتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بجودة الصحة النفسية تتمثل في الكفاءة الشخصية، والسيطرة، وتقبل الذات الإيجابي ومقاومة التأثيرات السلبية، على الترتيب، وكان لإسهام مقاومة التأثيرات السلبية تأثيرًا سلبيًا في التنبؤ بجودة الصحة النفسية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.555 بينما بلغت قيمة معامل التحديد 0.308 وهو ما يعنى أن 30.8% من التباين في جودة الصحة النفسية ترجع للمتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ، وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) وهذا يؤكد أهمية هذه المتغيرات في التنبؤ بجودة الصحة النفسية، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو الآتي: جودة الصحة النفسية = 9.168 +0.264× الكفاءة الشخصية −0.154× مقاومة التأثيرات السلبية +0.276× تقبل الذات الإيجابي +0.551× السيطرة. ومن المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بجودة العلاقات والمساندة الاجتماعية تتمثل في تقبل الذات الإيجابي والسيطرة والكفاءة الشخصية، على الترتيب، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.614 بينما بلغت قيمة معامل التحديد 0.377 وهو ما يعنى أن 37.7% من التباين في جودة العلاقات والمساندة الاجتماعية ترجع للمتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ، وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) وهذا يؤكد أهمية هذه المتغيرات في التنبؤ بجودة العلاقات والمساندة الاجتماعية، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو الآتي:

جودة العلاقات والمساندة الاجتماعية = 5.829 +0.189× الكفاءة الشخصية +0.442× تقبل الذات الإيجابي +0.499× السيطرة.

ونتائج تحليل الانحدار هنا للتنبؤ بجودة الحياة المهنية من خلال المرونة النفسية لدى المعلمين تؤكد أهمية أبعاد المرونة النفسية بالنسبة لجودة الحياة المهنية مع ملاحظة أن مقاومة التأثيرات السلبية كان لها إسهامات سلبية في التنبؤ بجودة الحياة المهنية، كدرجة كلية وكذلك أبعاد جودة

الحياة المهنية وجودة الصحة النفسية، وكان بعد الكفاءة الشخصية أهم الأبعاد في التنبؤ؛ حيث احتل الترتيب الأول في أبعاد المرونة النفسية التي تسهم في التنبؤ بجودة الحياة المهنية، يليه بعد السيطرة ثم بعد تقبل الذات الإيجابي وأخيراً بعد مقاومة التأثيرات الإيجابية، ولم يكن لبعد الإيمان بالقدر إسهامات دالة في التنبؤ بجودة الحياة المهنية.

ويعزو الباحث وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية للمعلمين إلى أن أثر المرونة النفسية يظهر في قدرة المعلمين على التكيف مع التحديات المهنية المتغيرة والضغوط النفسية المحتملة التي قد يواجهونها في بيئة العمل، فعلى سبيل المثال، يظهر المعلمون ذوو المرونة النفسية العالية ميولًا أكبر نحو استخدام استراتيجيات التدريس الفعالة، ويبدون مرونة أكبر في التعامل مع التغيرات في المناهج والتكنولوجيا التعليمية. بالإضافة إلى ذلك، يظهر المعلمون الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة النفسية ميلًا أكبر نحو تبني مواقف إيجابية ومبادرات لتحسين بيئة العمل وعلاقاتهم مع الطلاب والزملاء (Skaalvik & Skaalvik, 2015). بالإضافة إلى التفاعل مع الطلاب؛ فعندما يتمتع المعلم بالمرونة النفسية، فإن ذلك يمكنه من التكيف مع هذه الضغوطات وتجاوزها بفعالية، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياته المهنية. هذا بالإضافة إلى أنه يُمكن للمرونة النفسية أن تُساعد المعلمين في تحقيق توازن صحي بين حياتهم المهنية والشخصية والاجتماعية، وهذا ربما ينعكس إيجابًا على شعورهم بالرضا والسعادة في حياة الشخصية وفي عملهم (جنيدي، 2020؛ خضر وآخرون، 2021).

وبناءً على نتيجة الدراسة الحالية، يمكن الاستنتاج أنه بالفعل يمكن التنبؤ بجودة الحياة المهنية للمعلمين من خلال المرونة النفسية، وعليه فإن تعزيز المرونة النفسية لدى المعلمين يعد عاملًا أساسيًا ومهمًا في تحسين جودة حياتهم المهنية وتعزيز أدائهم في العمل، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة جنيدي (2020)، التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية لدى المعلمين وأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة المدرسية للمعلمين من خلال معرفة المرونة النفسية.

التوصيات والمقترحات:

بناءً على نتائج الدراسة الحالية يتبنى الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات لتعزيز فهمنا وتحسين الظروف المهنية للمعلمين وهي على النحو الآتي:

أولًا: التوصيات:

- تعزيز الوعي العام بالمرونة النفسية وأهميتها بتوجيه جهود توعوية للمعلمين حول أهمية فهم مستويات المرونة النفسية وتأثيرها على جودة حياتهم المهنية والشخصية، وتطوير استراتيجيات تعزيزها.
- أن تتولى وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تطوير برامج الدعم النفسي بإنشاء برامج إرشادية ودعم نفسي مخصصة للمعلمين، تهدف إلى تعزيز صحتهم النفسية والاجتماعية ومساعدتهم على التعامل مع التحديات المهنية والشخصية.
- تبني نتائج الدراسة في تطوير سياسات وبرامج تدريبية تستهدف تعزيز المرونة النفسية للمعلمين وتحسين جودة حياتهم المهنية.
- دعم التنمية المهنية بتوفير فرص التدريب والتطوير المهني للمعلمين، بما في ذلك الدورات وورش العمل التي تساعدهم على تطوير مهارات إدارة الضغوط والتعامل مع التحديات المهنية بكفاءة.

ثانيا: المقترحات: يقترح الباحث إجراء المزيد من البحوث والدراسات:

- إجراء دراسات إضافية بتوسيع نطاق البحث لفهم أفضل لعلاقة المرونة النفسية بجودة الحياة المهنية للمعلمين، بما في ذلك تأثيرها على مجالات مثل: الأداء الأكاديمي والتفاعل مع الطلاب.
- إجراء دراسة ارتباطية بين جودة الحياة المهنية ومتغيرات أخرى نفسية واجتماعية وتربوية لدى المعلمين وأساتذة الجامعة.
- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات ومراحل دراسية مختلفة، ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.

المراجع:

أبو بكر، نشوة كرم؛ ومصطفي، فتحي محمد. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة. *مجلة الإرشاد النفسي، 59*(59)، 429-476.

أبو حلاوة، محمد السعيد. (2013). *المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية*. ط (3) شبكة العلوم النفسية العربية.

جنيدي، أحمد فوزي (2020). جودة الحياة المدرسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيثاري لديهم. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، 17*(A1)، 173- 209.

خضر، محمد عبدالرحمن؛ عبدالرحمن، محمد السيد؛ و ابو السعود، سعيد طة (2021). *المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية*، 5(22)، 103-132.

رمضان، عبدالناصر أنيس، والبركاوي، زينب محمد (2016). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي المرحلة الإعدادية، *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، 3*(1)، 259-316.

إحدى مدارس جبل لبنان خلال التّعليم من بعد، *مجلة وميض الفكر للبحوث*، 10، 73-99.

سمحان، منال فتحي (2020). جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية وعلاقتها بسلوك المواطنة التنظيمية لديهم. *مجلة كلية التربية بنها، 121*(1)، 61-127.

شائع، زينب كريم (2023). جودة الحياة المدرسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة المستنصرية للعلوم الانسانية، 1*(2).88-80 .

الجهني، آلاء صالح؛ والقرني، علي حسن (2020). مستوى جودة الحياة بمدارس المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك وعلاقتها بسلوك المواطنة التنظيمية من وجهة نظر منسوبيها. *مجلة كلية التربية بنها, 31*(123)، 313-372.

الزغبي، سمر؛ وعطالله، عبير (2021). العوامل الضّاغطة وعلاقتها بالمروية النفسيّة لدى عيّنة من المعلّمين في

الشمراني، فاطمة على وبن كدسة، ثريا عبدالخالق (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال، *المجلة العربية للنشر العلمي، 5*(45)، 757- 787.

الشهري، أصايل؛ الجهني، جوانا؛ حمد، أراده (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز، *المجلة السعودية للعلوم التربوية*، *1*(9)، 95-113.

صالح، عبدالله خلف (2018). *المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن [رسالة دكتوراه غير منشورة]*، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت.

الضرابعة، عودة محمد عبد الله (2021). بناء مقياس جودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات العاملين في وزارة التربية والتعليم الأردنية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، *5*(46) , 145-124.

القللي، محمد (2016). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية – المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية*، (3)، 283 – 242.

عبد العظيم، هيام سلامة؛ وعثمان، فاروق السيد (2020). المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي، *مجلة التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية*، *1*(3)، 1-25.

عساف، محمود عبد المجيد رشيد؛ والهور، وفاء جمال (2018). جودة حياة العمل في المدارس الأساسية الخاصة بمحافظات غزة من وجهة نظر المعلمين. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، *8*(40)، 183-201.

محمد، علي مؤيد؛ ومحمد، محمود علي (2018). ظروف بيئة العمل التربوية وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية" دراسة ميدانية لدى المعلمين في مرحلة التعليم الثانوي بمدارس محافظة دمشق". *مجلة جامعة حماة*، *1*(3)، 93-115.

منسي، محمود عبد الحليم حامد، وعلي مهدي كاظم. (2010). "تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان". *مجلة أمارابك*، *1*(1)، 41-60.

American Psychological Association. (2014). The road to resilience. Retrieved from https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience

Balasabas, N. P. (2022). Quality of work life of public secondary school teachers in far-flung areas: A mixed methods study. *International Journal of Novel Research in Education and Learning*, *9*(1), 10-25.

Brouskeli, V., Kaltsi, V., & Maria, L. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in Educational Research*, *28*(1), 43-60.

Chu, W., & Liu, H. (2022). A mixed-methods study on senior high school EFL teacher resilience in China. *Frontiers in Psychology, 13*(865599). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865599

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76-82.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2005). Trauma, resilience and salionstasis: Effects of treatment in post-treatment stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology, 20*, 43-48.

Erturk, R. (2022). The effect of teachers' quality of work life on job satisfaction and turnover intentions. *International Journal of Contemporary Educational Research, 9*(1), 191-203.

Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. Developmental Disabilities Research Reviews, 16, 51-74.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23.

Hill, L. K., & Jones, G. N. (2019). Psychological flexibility and burnout among primary school teachers: A moderated mediation model. *Psychology in the Schools, 56*(9), 1383-1395

Ilgan, A., Ata, A., Zepeda, S. J., & Ozu-Cengiz, O. (2014). Validity and reliability study of Quality of School Work Life (QSWL) scale. *Journal of Human Sciences, 11*(2), 114-137

Kavgaci, H. (2022). The relationship between psychological resilience, teachers' self-efficacy and attitudes towards teaching profession: A path analysis. *International Journal of Progressive Education, 18*(3), 278-296.

Kinay, I., Sedef, S., & Kumas, O. A. (2021). Investigating relationship between teachers' psychological resilience and student related social stress. *Electronic Journal of Social Sciences, 20*(77), 121-133.

Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review, 53*(1), 27-35.

Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organization behavior. *Journal of Organizational Behavior, 23*(6), 695–706.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238

Mirvis, P. H., & Lawler, E. E. (1984). Accounting for the quality of work life. *Journal of Occupational Behavior*, 5, 197-212.

Muhammad, N., Siddique, A., Jamil, M., Sajid, S. M., & Abbas, M. (2022). Resilience: A predictor of teachers' engagement at secondary level in Punjab. *Journal of Positive School Psychology, 6*(7), 6052-6066.

Nadler, D. A., & Lawler 3rd, E. E. (1983). Quality of work life: Perspectives and directions. *Organizational Dynamics, 11*(3), 20-30.

Polat, D. D., & İskender, M. (2018). Exploring teachers' resilience in relation to job satisfaction, burnout, organizational commitment and perception of organizational climate. *International Journal of Psychology and Educational Studies, 5*(3), 1-13.

Rathwan, A. (2023). The level of quality of work life among public school teachers in Jerash Governorate. *Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series, 35*(1), 1-17.

Robbins, S. P. (1989). *Organizational behavior: Concepts, controversies, applications.* NJ: Prentice Hall.

Rutter, M. (1983). *Resilience: Causal pathways and social ecology. In M. Ungar (Ed.), The social ecology of resilience*. New York: Springer.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry, 147*, 598-611.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession-What do teachers say? *International Education Studies, 8*(3), 181-192.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Still motivated to teach? A study of school context variables, stress and job satisfaction among teachers in senior high school. *Social Psychology of Education, 20*(1), 15-37.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges:

Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 25338.

Wanous, J. P., Reichers, A. E., & Hudy, M. J. (1997). Overall job satisfaction: How good are single-item measures? Journal of Applied Psychology, 82(2), 247–252

Youssef-Morgan, C. M., & Sandman, A. R. (2016). Psychological resilience: Definitions, models, and a theoretical framework. *Journal of Individual Differences, 37*(2), 93-102.