

## المجلة الدولية للبحث والتطوير التربوي

International Journal of Educational Research and Development

مجلة علمية – دورية – محكمة – مصنفة دولياً



**Quality of professional life and its relationship to psychological flexibility among primary grade teachers in the Jazan region.**

**Ms. Maryam Shoei Mohammed Hakami<sup>(1)</sup>**

the General Administration of Education in Riyadh Region.

**Prof. Ahmed ibn Musa Hantoul<sup>(2)</sup>**

Professor of Psychology College of Arts and Humanities Jazan University.

جودة الحياة المهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى  
معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان.

أ. مريم شوعي محمد حكيمي<sup>(١)</sup>

ماجستير قسم العلوم النفسية والسلوكية كلية الفنون والعلوم  
الإنسانية – جامعة جازان.

أ.د. أحمد بن موسى حنتول<sup>(٢)</sup>

أستاذ علم النفس قسم العلوم النفسية والسلوكية كلية الفنون  
والعلوم الإنسانية – جامعة جازان.

Email: 202309182@stu.jazanu.edu.sa

تاريخ قبول نشر البحث: ١٥ / ٣ / ٢٠٢٦م

تاريخ استلام البحث: ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٦م

**KEY WORDS:**

quality of professional life, psychological  
resilience, primary grade teachers.

**الكلمات المفتاحية:**

جودة الحياة المهنية، المرونة النفسية، معلمات الصفوف  
الأولية.

**ABSTRACT:**

The research aimed to identify the level of quality of professional life among primary school teachers in the Jazan region, as well as to identify the level of psychological flexibility among primary school teachers in the Jazan region, and to identify the statistically significant relationship between quality of professional life and psychological flexibility among primary school teachers attributed to personal variables according to the following dimensions (age, marital status, number of years of experience), and the possibility of predicting psychological flexibility through the quality of finished life. The research sample consisted of (500) primary school teachers in the Jazan region, who were selected in a simple random manner. To achieve the research objectives, the descriptive correlational approach was used, and data were collected by applying two scales: quality of professional life prepared by (Dunyazad and Sharaf, 2021), and psychological flexibility prepared by (the researcher). The current research concluded that there is a high level of quality of professional life among primary school teachers, as well as a high level of psychological flexibility among primary school teachers. There is also a statistically significant correlation between quality of professional life and psychological flexibility. The results also indicated the possibility of Predicting psychological resilience through the quality of life experienced by primary school teachers in Jazan region.

**مستخلص البحث:**

هدف البحث الى التعرف على مستوى جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان، والتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان، والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية التي تعزى للمتغيرات الشخصية وفقاً للأبعاد (العمر، الحالة الاجتماعية، عدد سنوات الخبرة)، وإمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال جودة الحياة المهنية، وتكونت عينة البحث من (٥٠٠) معلمة من معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان، تم اختيارهن بطريقة عشوائية بسيطة، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم جمع البيانات بتطبيق مقياسي: جودة الحياة المهنية من إعداد (دنيازاد و شراف، ٢٠٢١)، و المرونة النفسية من إعداد (الباحثين)، توصل البحث الحالي الى وجود مستوى مرتفع لجودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية، كذلك يوجد مستوى مرتفع في المرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية، كما أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية، كما أشارت النتائج الى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان.

## المقدمة:

شهد مجتمعنا في الأونة الأخيرة تحولات متنوعة، وتطورات متسارعة أثرت تداعيتها تأثيراً واسع النطاق في كل قطاع من قطاعات التنمية في المجتمعات المختلفة، ولم يكن التعليم بمنأى عن هذه التأثيرات في مختلف جوانب الحياة، سواء على صعيد التعليم والتعلم خصوصاً أو الحياة الاجتماعية بشكل عام، وقد أصبحت التغييرات المستمرة سمة أصيلة لهذا العصر، ولا تخلو منها كل مؤسسة مهنية أو تعليمية. وتتطلب هذه التحديات جهوداً حثيثة للتكيف مع هذه الديناميكيات المتسارعة، مما يؤثر بشكل مباشر على قدرتهم على مواجهة المشكلات والتحديات، ولا سيما مرونتهم النفسية (متولي وآخرون، ٢٠١٨، ٢٣).

حيث أثبتت دراسة (حمادنة، ٢٠١٩) أن جودة الحياة المهنية تعكس مجموعة من الأنظمة والبرامج المرتبطة بتحسين وتطوير الجوانب المرتبطة برأس المال البشري للمنظمة، والتي تؤثر على حياة العمل للأفراد وبيئتهم الاجتماعية والثقافية والصحية، فينعكس إيجاباً على مستوى الأداء الوظيفي للعاملين، مما يساهم في تحقيق أهداف المنظمة والفرد معاً.

وتتطوي جودة الحياة المهنية على العوامل المؤثرة في تجربة المعلمات في بيئة العمل، بما في ذلك الدعم الإداري، والرضا الوظيفي، والفرص التدريبية، والتوازن بين الحياة العملية والشخصية، ومن جهة أخرى تعتبر المرونة النفسية مهارة مهمة للتعامل مع ضغوط العمل والتحديات اليومية التي تواجهها المعلمات في فصولهن الصفية (الفيشاري وآخرون، ٢٠٢٤).

وقد أشارت دراسة أجرتها صابرة وإسماعيل (٢٠١٧) إلى وجود علاقة مباشرة بين المرونة النفسية وجودة الحياة المهنية. وعلى العكس من ذلك، كشفت دراسة أجراها مزيد (٢٠١٩) عن وجود علاقة عكسية بين جودة الحياة المهنية والضغوط المهنية، أي أنه كلما زادت شدة الضغوط المهنية، انخفضت جودة الحياة المهنية.

تصنف مهنة التعليم من ضمن أكثر المهن المطلوبة في حالياً وأكثرها سموا وتأثيراً فهي بوابة كل المهن وأهميتها لا تقل عن نظيرتها من المهن الأخرى، فالمعلمة تعد من أهم الركائز والحاملين لرسالة العلم والمعرفة، كونها المسؤول الأول في تربية الأجيال وإعداد نساء ورجال المستقبل (دشاش، ٢٠١٤).

ويشير الباحثان إلى أن معلمات الصفوف الأولية، يتأثرن بالتحويلات والتغيرات المستمرة التي يشهدها هذا القطاع نظراً للدور المحوري الذي يقمن به في بناء الأسس المعرفية والاجتماعية للطلبة في بداياتهم التعليمية، واعتبارهن جزءاً لا يتجزأ من المنظومة التربوية، ويكتسب

استكشاف العوامل المؤثرة في جودة الأداء والرفاهية المهنية أهمية علمية وتطبيقية متزايدة.

ومن هذا المنطلق هدف البحث الحالي الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان وفق بعض المتغيرات، للمساهمة في تحسين بيئة العمل للمعلمات، وتقديم توصيات تُفيد صُنّاع القرار، لدعم الصحة النفسية في المدارس.

## مشكلة البحث:

تتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحويلات التي قد تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ الى التأقلم معها، فمثلاً تتغير بعض الظروف داخل الأسرة وتتغير بعض ظروف العمل وتتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعدد الظروف الاقتصادية حيث تشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ الى الاستجابة لها فيعدل سلوكه، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوطات الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف مع هذه التغيرات (همام، ٢٠٢٢). كما تحتل جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية مكانة بارزة في قطاع التعليم، كونها تلعب دوراً حاسماً في تحقيق الرضا الوظيفي للمعلمات وتؤثر بشكل كبير على الأداء المهني والرفاهية النفسية (حسين والصيد، ٢٠٢١).

إن موضوع جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية قد حظي باهتمام العديد من الباحثين، نظراً لدوره المحوري في التخفيف من تأثير الأحداث على الصحة النفسية والجسدية للمعلمين، أما دراسة جودة الحياة المهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية فان هناك فجوة بحثية ملموسة في الأدبيات، خصوصاً بمنطقة جازان بشكل خاص والمملكة بشكل عام.

ومن خلال الرجوع إلى الدراسات السابقة والاطلاع البحثي المتعمق، والملاحظات الميدانية للباحثين، التي نتجت عن التفاعل المباشر والمستمر مع معلمات الصفوف الأولية، يلاحظ الباحثان أن هذه الفئة من المعلمات عرضة للضغوط المهنية، مما يؤثر في مستوى الأداء المهني والصحة النفسية، لذا تمحورت مشكلة البحث الحالي حول جودة الحياة المهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان، ومن خلال ما سبق يسعى البحث للإجابة على التساؤلات التالية:

- أ. ما مستوى جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان؟
- ب. ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان؟
- ج. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الحياة المهنية ودرجات المرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان؟

٣. توفير قاعدة معرفية في المراجع العربية والمحلية بنتائج علمية حول جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية، بما يتيح للباحثين الاستفادة منها في إجراء دراسات مستقبلية وتطوير برامج لتحسين بيئة العمل.

٤. "تندرج مواكبة جودة الحياة المهنية ضمن أحد المحاور الأساسية لمبادرة جودة الحياة، التي تشكل أحد مستهدفات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠. وتعد هذه المواكبة انعكاساً لاهتمام الدولة المتزايد بتعزيز بيئات العمل الداعمة، وتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة المهنية والصحة النفسية، بما يسهم في تعزيز المرونة النفسية والرفاه الوظيفي للأفراد".

#### الأهمية التطبيقية:

١. من المؤمل أن تفيد نتائج البحث مراكز الإرشاد النفسي والأخصائيين النفسيين في بناء وتقديم البرامج الإرشادية التي تسهم في الحفاظ على مستوى مرتفع من وجودة الحياة المهنية المرونة النفسية، ومعالجة الآثار الناجمة عن انخفاضها لدى معلمات الصفوف الأولية.

٢. تقديم الاقتراحات لصناع القرار والقائمين على العملية التعليمية إلى الاهتمام بجودة الحياة المهنية والمرونة النفسية، من حيث إسهام نتائج هذا البحث في الكشف عن التحديات التي تواجه معلمات الصفوف الأولية وهو ما قد يفسر مشاكل التكيف في البيئة المهنية، والاستفادة من نتائج هذا البحث في إجراء دراسات ميدانية على عينات أو متغيرات نفسية أخرى.

٣. يمكن أن يفيد هذا البحث من خلال التوصيات والنتائج التي يخلص إليها في إعداد برامج لتعزيز المرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية.

٤. يزود هذا البحث الأدب النفسي والتربوي ببعض المقاييس والأدوات وهي: (مقياس جودة الحياة المهنية، ومقياس المرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية) التي تم استخراج مؤشرات صدقها وثباتها.

#### الإطار النظري

##### أولاً: جودة الحياة المهنية:

##### مفهوم جودة الحياة المهنية:

تعود جذور دراسة جودة حياة العمل إلى الفلسفة الإنسانية للإدارة، وتيار مدرسة العلاقات الإنسانية التي لاقت رواجاً كبيراً، والتي انطلقت مع مدرسة العلوم السلوكية (بسيوني، ٢٠٢٤).

وترى منظمة الصحة العالمية: أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد، وعلاقته الاجتماعية ومستوى تحكمه في ذاته، بالإضافة إلى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته (البلوي، ٢٠٢٢). وبعد هذا التعريف من التعريفات الشاملة لجودة الحياة كونه قد جمع

د. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة المهنية ومجالاتها لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان التي تعزى لمتغير (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة)؟

هـ. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان التي تعزى لمتغير (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة)؟

و. ما مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال درجة جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان؟

#### أهداف البحث:

هدف البحث إلى التحقق من إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال درجة جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان وذلك من خلال:

أ. التعرف على مستوى جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان.

ب. التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان.

ج. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان.

د. الكشف عن الفروق الدالة إحصائية في مستوى جودة الحياة المهنية ومجالاتها لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان التي تعزى للمتغيرات الشخصية الأتية (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة).

هـ. الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان التي تعزى للمتغيرات الشخصية الأتية (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة).

و. التحقق من إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال درجة جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان.

#### أهمية البحث:

أهمية البحث تتجلى في جانبين نوضحها كما يلي:

##### الأهمية النظرية:

١. توفير قدر من الأدب النظري حول متغيرات البحث (جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية).

٢. استهدف البحث فئة مهمة، وهي فئة معلمات الصفوف الأولية، لتأكيد على أهمية جودة الحياة المهنية وأثرها الإيجابي في زيادة المرونة النفسية وسط معلمات الصفوف الأولية اللواتي يمثلن الركيزة الأولى في تنشئة الطلبة وبناء أساس التعليم.

تحسين ظروف العمل، بل هو استراتيجية فعالة لدعم النظام التعليمي وتحقيق نتائج تعليمية ذات جودة.

#### أهداف جودة الحياة المهنية:

إن أهداف جودة الحياة المهنية كثيرة ومتنوعة ويمكن عرضها على النحو التالي:

- تحقيق مستويات عالية من رضا العملاء والبيئة الخارجية للمنظمة، مما يساهم في زيادة فعالية المنظمة بأكملها، مما يعود بالنفع على المجتمع.
  - جعل بيئة العمل مصدر جذب للعاملين المتميزين، مما يساعد على زيادة انتماء الموظفين للمنظمة، ومنعهم من الانتقال إلى منظمات أخرى، وتحقيق التكامل والتفاعل بين أهداف المنظمة والموظفين مما يزيد من رضاهم الوظيفي ويساهم في تعزيز الجودة والتعلم والإبداع لدى موظفي المنظمة.
  - إكساب العاملين الثقة في المنظمة من خلال ظروف العمل الآمنة التي تحققها، والحفاظ على كرامة العامل من خلال توفير فرص النمو الوظيفي، والعمل على تطبيق الإنسانية في مجال العمل.
  - توفير الأمن الوظيفي وتوفير الاعتمادات المالية اللازمة للأجور والمزايا، وإعطاء الفرد حرية التعبير عن آرائه، وجعل العمل أكثر مرونة وإخلاصاً وتحفيزاً لتعزيز القدرات التنافسية في المدرسة.
  - تعزيز الالتزام المهني للمعلمات من خلال السياسات التي تعطي قيمة أخلاقية للفرد، ومنح المكافآت المناسبة على أعمالهم وإنجازاتهم لزيادة انتمائهم للمنظمة، مما يساعد على زيادة الإنتاجية. (الزيني وآخرون، ٢٠٢١)
- ونظراً لما سبق ذكره يرى الباحثان أن جودة حياة العمل تُمثل محوراً استراتيجياً في تطوير المنظمات التعليمية ومؤسسات العمل الأخرى، إذ تنتوع أهدافها بين البعد المؤسسي والإنساني.

#### أبعاد جودة الحياة المهنية: -

من أهم العناصر والمؤشرات الأكثر شيوعاً في الدراسات السابقة سواء المحلية أو الأجنبية حيث سنتناول أهم الأبعاد لجودة الحياة المهنية في هذا البحث على النحو التالي:

١. القيادة ومشاركة العاملين: تسمى القيادة التشاركية بالقيادة الإيجابية والبناءة والموجهة. وتتمثل بتمكين موظفي المنظمة في عملية اتخاذ القرار والتخطيط لأهداف المنظمة، ومنح الموظفين صلاحيات في مختلف المهام. (أبو شمالة، ٢٠٢٠)

٢. الترقية الوظيفية: تتم الترقيات في إطار الترقيات الرسمية، أو برامج التطوير الوظيفي، أو فرص التدريب أو تكاليف اللجان أو المشاريع الخاصة، حيث تميل المنظمات

بين جميع جوانب الجودة في حياة الفرد على اختلافها وتنوعها.

ويعرف (رزق الله، ٢٠٢٣) جودة الحياة المهنية بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يغطي أكبر عدد من جوانب الحياة، وأن هناك العديد من العوامل التي تحدد مكونات جودة الحياة المهنية، مثل الجانب العائلي، الجانب المهني، الجانب الأكاديمي، والجانب الاجتماعي، والجانب المعرفي، والجانب البيئي، والجانب المادي، والجانب النفسي، والجانب الشخصي.

أما (الهاشمية، ٢٠١٧) عرفت جودة الحياة المهنية بأنها " مجموعة الأنشطة والبرامج التي تهدف إلى تطوير وتحسين مختلف الظروف الحياتية والتي تخص العاملين في المنظمة وحتى الشخصية والتي تنعكس إيجاباً على أدائهم وولائهم التنظيمي".

ويرى الباحثان من خلال اطلاعهما على التعاريف المتعددة لجودة الحياة أن هناك العديد من العوامل التي تحدد مكونات جودة الحياة أهمها، الجانب المهني.

#### أهمية جودة الحياة المهنية لمعلمات الصفوف الأولية

تتمثل أهمية جودة الحياة المهنية في المساهمة في حل المشكلات التي تواجه أعضاء هيئة التدريس بأسلوب المشاركة وتصميم أنظمة أجور تشبع حاجاتهم وتحقيق رضاهم، وتحقيق الأمان الوظيفي عن طريق الاهتمام بحقوقهم، وتقليل الصراعات (داودي و شقلا، ٢٠٢٤).

فضلاً عن تقييم رضاهن الوظيفي من أجل اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رفاهيتهن وإنتاجيتهن في العمل كما تتضح أهمية جودة الحياة المهنية للمعلمات من الأهداف التي تحققها فيما يلي:

- تفعيل مشاركة أعضاء هيئة التدريس في العملية التعليمية والإدارية.
- تحقيق العدالة الاجتماعية والحفاظ على كرامة أعضاء هيئة التدريس.
- توفير فرص الترقى والتقدم الوظيفي من خلال التعليم والتدريب.
- تحقيق التوازن والانسجام بين الحياة المهنية والاجتماعية لأعضاء هيئة التدريس، فضلاً عن توفير متطلبات الاستقرار والأمان الوظيفي (جاد الرب، ٢٠٠٨).
- توفير الخدمات الصحية والتأمينية والاجتماعية والترفيهية والإسكان لأعضاء هيئة التدريس، ومناسبة ظروف العمل في معظم المدارس، تمثل مستلزمات أساسية لاستقرارهم ومن ثم تجويد أعمالهم (محمد، ٢٠١٩).

وفي ضوء ما سبق يرى الباحثان أن الاستثمار في جودة الحياة المهنية لمعلمات الصفوف الأولية لا يقتصر على

**نظرية (اندرسون، ٢٠٠٣)**

طرح أندرسون تفسيراً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة، متخذاً مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي وإشباع الحاجات والحياة الواقعية فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى كإطار نظري تكاملي لتفسير جودة الحياة (معوذ، ٢٠١٧) .

كما أشار أندرسون إلى أن وعي الفرد بحياته يجعله يقيم شخصياً ما يجري حوله، كما يمكنه من تكوين الأفكار من أجل الوصول إلى الرضا عن الحياة، وأن هناك ثلاث خصائص مجتمعة تؤدي إلى للشعور بنوعية الحياة:

- الأول: يتعلق بالأفكار المتعلقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه.
- الثاني: المعنى الوجودي الذي يتوسط العلاقة بين الأفكار والأهداف.
- الثالث: الشخصية والاتساق الداخلي. (عكيف، ونوزي، ٢٠٢٢).

**ثانياً: المرونة النفسية:****مفهوم المرونة النفسية:**

تُعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفعالية، والاستجابة لها بعقلانية، وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين مبنية على الود والاحترام المتبادل وقبول الآخرين (شقورة، ٢٠١٢).

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA، 2008) المرونة النفسية بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها البشر مثل: المشاكل الأسرية ومشاكل العلاقات مع الآخرين، والمشاكل الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشاكل المادية.

وتعرفها (الهاشمية، ٢٠١٧) بأنها " قدرة الشخص على تحمل المواقف الصعبة، وإعادة النظر في أفكاره ومواقفه وقراراته ونمط حياته، فالشخص المرن يستطيع الاستجابة لأي تغيير في بيئته استجابة مناسبة لتحقيق التكيف والانسجام بين حاجاته من جهة، والضغوطات الخارجية من جهة أخرى، لذا يواجه المواقف بطريقة إيجابية، إذ يستطيع إدارة حياته بنجاح على الرغم من الظروف التي يواجهها ". كما يرى الباحثان أن مفهوم المرونة النفسية يشير إلى قدرة الشخص على تحمل المواقف الصعبة، بشكل تكيف سلوكي فعال وتوافق إيجابي يتسم بالهدوء والانسجام والتوازن النفسي.

**أهمية المرونة النفسية:**

يأتي دور المرونة النفسية من خلال عدة طرق متعددة وهي:

إلى توسيع مسؤوليات موظفيها من خلال الترفقيات (Ezioldin, & Al-Moumein, 2019).

٣. الأجور والمكافآت: الأجور تعني التعويض الذي يحصل عليه العامل مقابل العمل الذي يؤديه لدى صاحب العمل. تعتبر المكافآت إحدى الأدوات التحفيزية التي تستخدمها منظمات الأعمال لتحسين الأداء. (الشنطي، ٢٠١٦)

٤. العلاقات الإنسانية: تشمل تطوير وبناء العلاقات المترابطة داخل العمل لبناء منظمة متكاملة يتمتع فيها الموظفون بحرية العمل ضمن علاقات تتمثل في التعاون والثقة المتبادلة تساعدهم على إنجاز عملهم والشعور بمعنى إنجازهم (دنيازاد، وشراف، ٢٠٢١).

٥. الاستقرار والأمن الوظيفي: يعرف بأنه مجموعة الضمانات والمزايا الوظيفية التي يحتاجها العامل، مثل الأمن من فقدان الوظيفة دون أسباب مشروعة، والأمن من الإجراءات الإدارية التعسفية التي تؤدي إلى الاستقرار النفسي ورفع الروح المعنوية وتوثيق الأداء والولاء. (الهاشمية، ٢٠١٧)

٦. التدريب والتعليم: يعتبر التدريب أحد أهم أبعاد جودة الحياة العملية، إذ يلعب دوراً أساسياً في تنمية وتطوير ورفع مستوى المهارات الإنسانية من خلال التدريب المستمر والمنظم وغير العشوائي.

٧. ظروف العمل المادية: ويعبر عن توفير العوامل البيئية المرضية والممتعة والأمنة في مكان العمل بما يدعم رضا الموظفين

٨. التوازن بين العمل والحياة الاجتماعية: التوازن بين العمل والحياة الاجتماعية له تأثير إيجابي على نوعية الحياة في العمل. (عبد الرحمن، ٢٠٢٣)

**أهم النظريات النفسية التي أكدت على أهمية جودة الحياة المهنية:**

**نظرية لاوتن (Lawton Theory, 1996)**

طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة، والتي تدور حول إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما:

- الظرف المكاني: هناك تأثيراً للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلاً، والآخر تأثيره غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد عن البيئة التي يعيش فيها
- الظرف الزماني: إن إدراك الفرد لتأثير البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابياً كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة (Argyle, 1999).

**نظرية (Richardson, 2002)**

إن نظرية ريتشاردسون التي بنيت عليها نظرية المرونة ونظرية المرونة الارتدادية الاستراتيجية، والتي بدورها قدمت تفسيراً واضحاً للمرونة النفسية، وتم تطويرها من خلال ثلاث موجات مختلفة من الأبحاث، فقد تم وضع مفهوم للمرونة على أنها قوة داخلية كامنة للفرد، تحفزه وتحته إلى تطوير ذاته، وتساعد على امتلاك الحكمة والتفاهم مع الموارد الروحية لتلك القوة بشكل تام. وترتكز فرضيات النظرية على أن يكون للفرد توازن متكامل في البعد النفسي والبيولوجي والروحي والذي يسمح للفرد بالتأقلم بشكل تام بكل شمولية لعقله وجسمه وروحه مع المواقف الحالية، فتتأثر قدراته على التكيف والمواجهة، بسبب الأحداث والأزمات السيئة والصعبة وغير المتوقعة.

(علونة، ٢٠٢١)

**الدراسات السابقة**

أولاً: الدراسات التي تناولت جودة الحياة المهنية ومتغيرات أخرى:

دراسة مزيد (٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، ومستوى جودة الحياة لدى معلمات رياض، والعلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، تكون مجتمع البحث من معلمات الأطفال في مديرية تربية بغداد / الرصافة الأولى والبالغ عددهن (٤٧٨ معلمة) اختيروا عشوائياً من ١٢ روضة حكومية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس للضغوط المعنوية لمعلمة الروضة من إعداد الباحثان، ومقياس جودة الحياة لمبارك (٢٠١٥)، وتوصلت الباحثان إلى النتائج الآتية: أن معلمات رياض الأطفال لديهن ضغوط مهنية، وأن معلمات رياض الأطفال لديهن انخفاض في جودة الحياة، وجود علاقة عكسية بين الضغوط المهنية وجودة الحياة.

دراسة (حمادنة ٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية بأربد، الأردن، باستخدام مقياس جودة الحياة المهنية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) عضو، تم استخدام المنهج المسحي الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة المهنية كبير جداً.

دراسة دنيازاد، وشراف (٢٠٢١) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى موظفين كلية علوم التسيير العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية بجامعة قسنطينة، وتكونت العينة من (٢٥٠) من منتسبي الكلية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، من

- المرونة تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- المرونة تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حاد إلى عادي.
- المرونة تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي
- المرونة تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة. (همام، ٢٠٢٢).

ويرى الباحثان أن هذه النقاط تُبرز الدور المحوري للمرونة النفسية في التكيف مع الضغوط الحياتية والوقاية من التأثيرات النفسية السلبية. فالمرونة النفسية، بوصفها قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والمحن، تسهم في إعادة تأطير إدراك الفرد للأحداث الضاغطة، مما يقلل من شدتها النفسية والإدراكية، ويعزز الشعور بالسيطرة والطمأنينة.

**أبعاد المرونة النفسية:**

توصل (سلامة، والسيد، ٢٠٢٠) في دراستهما إلى أن المرونة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد هي: (الانفعالي، العقلي، الاجتماعي) فالشخص المتمتع بالمرونة النفسية يجب أن يحصل على درجة مرتفعة في هذه الأبعاد، فمن يحصل على درجة مرتفعة على بعد واحد فقط لا يتمتع بالمرونة النفسية، فهو يعيش حالة من القلق أو فقدان الثقة بالنفس.

**النظريات المفسرة للمرونة النفسية:****النظرية السلوكية (جون واطسون، ١٩١٣):**

المرونة النفسية مكتسبة متعلمة من وجهة نظر السلوكيين، يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الإيجابية وممارستها، مما يؤدي إلى تكوين فردية مرنة قابلة للتكيف، لمواجهة ضغوطات الحياة، لذا تم الاعتماد على ما جاء في نظرية جون واطسون في هذا البحث لمناسبتها للموضوع الحالي، ومناسبة العينة أيضاً حيث ترى الباحثان أن معلمات الصفوف الأولية لديهم القدرة على تعلم واكتساب وممارسة المرونة النفسية، كما أن هذه النظرية تعتمد على أساليب وطرق يمكن من خلالها إحداث تعديل أو تغيير في سلوك المعلمة، وهذا مرتبط بموضوع المرونة النفسية. (Meier, 2009).

**نظرية (بانديورا، ١٩٧٧)**

نصت على أن الثبات السلوكي ترتبط بمسألة الداخلي الخارجي، فتصور السلوك والعوامل الشخصية والمعرفية (الداخلية) والأحداث البيئية (الخارجية) كما لو كانت جميعها نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة (الين بيم : ٢٠١٠).

ومقياس الأمن النفسي، وكشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية، ومستوى متوسط للأمن النفسي لدى عينة الدراسة.

**الدراسات التي تناولت جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية:**

دراسة جنيدي (٢٠٢٠) التي هدفت الى معرفة جودة الحياة المدرسية لدى معلمي الطلاب ذوي الإعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيجابي لديهم، وبلغت عينة البحث (٥٤) من معلمي الطلاب ذوي الإعاقة بمحافظة البحيرة. بمصر، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس جودة الحياة المدرسية (إعداد: الباحث)، ومقياس المرونة النفسية (إعداد: مخمير، ٢٠٠٢)، ومقياس السلوك الإيجابي (إعداد: الباحث)، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية لدى معلمي الطلاب ذوي الإعاقة، يمكن التنبؤ بجودة الحياة المدرسية لمعلمي الطلاب ذوي الإعاقة من خلال معرفة المرونة النفسية.

دراسة الركييات (٢٠٢٢) التي هدفت الى التعرف على القدرة التنبؤية للمرونة النفسية في جودة الحياة الوظيفية لدى المعلمين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) معلماً ومعلمة بمحافظة معان، بالأردن، بواقع (٩٨) معلماً و (٢٢٢) معلمة، جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وإخضاعهم لمقياس كونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003) للمرونة النفسية، ومقياس جودة الحياة الوظيفية للمعلمين من إعداد الباحث. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية مجتمعة وجودة الحياة الوظيفية للمعلمين، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال جودة الحياة المهنية.

دراسة الحماد ، والردي (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة المهنية، والمرونة النفسية لدى المرشحات الطالبات في مدينة بريدة بالمملكة العربية السعودية، وكذلك التعرف على علاقة جودة الحياة المهنية بالمرونة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) مرشحات طالبات، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس جودة الحياة المهنية إعداد أبو بكر ومصطفى (٢٠٢٠)، ومقياس المرونة النفسية إعداد كونور وديفيدسون وترجمة الباحثين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع أفراد العينة بمستوى أعلى من المتوسط في كل من جودة الحياة المهنية والمرونة

خلال تطوير وتطبيق مقياس جودة الحياة الوظيفية، وكانت أهم النتائج مستوى جودة الحياة الوظيفية بالكلية متوسطاً. ثانياً: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية ومتغيرات أخرى:

دراسة زينة (٢٠١٦) التي هدفت الى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، جامعة القادسية، بالعراق، حيث أتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وطالبة، وتم اعتماد الباحث على مقياس شقورة (٢٠١٢) وكانت نتائج الدراسة هي يتمتع أفراد العينة بمرونة نفسية جيدة، كما أن درجة تقدير الذات لدى المهاجرين غير الشرعيين مرتفعة ومستوى عالي من المرونة النفسية، وعلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى المهاجرين غير الشرعيين تعزى لعامل الجنس والسن والشهادة، وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى المهاجرين غير الشرعيين تعزى لعامل الجنس والعمر والشهادة العلمية.

دراسة الحربي (٢٠١٩): التي هدفت الى معرفة المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (٥٧٤) طالبة منهم (٢٨٢) ممارسة للرياضة و(٢٩٢) غير ممارسة للرياضة تم تطوير مقياس المرونة من قبل الباحثان، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى الطالبات.

دراسة همام (٢٠٢٢) هدفت الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والأداء المهني الإحصائي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية ، واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت أدوات الدراسة من مقياس المرونة النفسية، ومقياس والأداء المهني الإحصائي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨) من الإحصائيين الاجتماعيين الذين يتعاملون داخل مؤسساتهم مع حالات فردية، حيث أوضحت النتائج أن المرونة النفسية تلعب دوراً كبيراً في تحديد جودة الأداء المهني، فكلما زادت نسبة المرونة النفسية زاد مستوى جودة الأداء المهني.

دراسة القرني (٢٠٢٣) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية والأمن النفسي، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والأمن النفسي، والتعرف على الفروق في مستوى أبعاد المرونة النفسية ومستوى أبعاد الأمن النفسي لدى المراهقين في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، تكونت العينة من (٥١٢)، واستخدمت الباحثان مقياس المرونة النفسية

**ثالثاً: فروض البحث:**

- يوجد مستوى متوسط لجودة الحياة لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان.
- يوجد مستوى متوسط للمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان.
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة المهنية ومجالاتها لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان التي تعزى لمتغير (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة).
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان التي تعزى لمتغير (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة).
- يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية.

**إجراءات البحث الميدانية:****أولاً: منهج البحث:**

تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعد أحد مناهج البحث العلمي التي تهدف إلى وصف الظواهر ودراسة العلاقة والتنبؤ بها بين متغيرين أو أكثر، لتقديم صورة شاملة عن المتغيرات المدروسة وطبيعة الروابط التي تجمع بينها، وذلك من خلال دراسة الأنماط والعلاقات التي تظهر من تحليل البيانات.

**ثانياً: مجتمع البحث:**

تكون مجتمع البحث من جميع معلمات الصفوف الأولية في مدارس منطقة جازان اللاتي يقمن بمزاولة مهنة التدريس في العام ١٤٤٦هـ، البالغ عددهن (٤٩٧٤) معلمة حسب إحصائية إدارة تعليم منطقة جازان. **ثالثاً: عينة البحث:**

**(أ) العينة الاستطلاعية:**

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغت (٤٠) معلمة بمنطقة جازان ومن خلالها تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث المتمثلة في مقياس جودة الحياة المهنية ومقياس المرونة النفسية.

**(ب) العينة الأساسية:**

تم تطبيق البحث على العينة الأساسية بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغت (٥٠٠) بنسبة (١٠٪) من معلمات الصفوف الأولية بمدارس التعليم بمنطقة جازان.

النفسية، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية

**التعقيب على البحوث والدراسات السابقة:**

- **من حيث الهدف:** اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي تناولت متغيرات شبيهة بمتغيرات البحث الحالي ومنها دراسة مزيد (٢٠١٨)، ودراسة حمادنة، (٢٠١٩)، ودراسة دنيازاد وشراف (٢٠٢١) دراسة جنيدي (٢٠٢٠)، دراسة الحماد، والردي (٢٠٢٣)، دراسة الركييات (٢٠٢٢)، دراسة الحربي (٢٠١٩)، دراسة القرني (٢٠٢٣).
  - **من حيث المنهجية:** اتفق البحث مع العديد من البحوث والدراسات من حيث المنهجية في استخدام المنهجية الوصفي الارتباطي ومن هذه الدراسات: دراسة همام (٢٠٢٢)، دراسة الركييات (٢٠٢٢)، ودراسة الحماد، والردي (٢٠٢٣).
  - **من حيث الأدوات:** اتفق البحث من حيث الأدوات مع دراسة دنيازاد & شراف (٢٠٢١) التي تناولت موضوع جودة الحياة المهنية حيث اعتمدت الدراسة على مقياس جودة الحياة المهنية من تطوير الباحثين.
  - **من حيث الأسلوب الإحصائي المتبع:** اتفقت الدراسات السابقة الذكر مع البحث الحالي من حيث الأسلوب الإحصائي لتحليل البيانات، وهو معامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت" للفروق، ومعامل الانحدار البسيط للتنبؤ.
  - **من حيث العينة:** تباينت الدراسات من حيث عينة البحث وحجمها فبعض هذه الدراسات كانت عيناتها كبيرة الحجم، كدراسة حمادنة (٢٠١٩)، دراسة الحربي (٢٠١٩)، وبعضها الآخر جاءت عينتها متوسطة كدراسة مزيد (٢٠١٨)، ودراسة الركييات (٢٠٢٢)، وأغلب الدراسات طبقت على معلمي التربية الخاصة، وقسم آخر طبق على المعلمين بشكل عام.
- أوجه الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة:**
- إعداد الإطار النظري للبحث الحالي والمتمثل في جودة الحياة المهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية.
  - اختيار المنهج العلمي المناسب.
  - التعرف على المقاييس التي تناولتها الدراسات السابقة والاستفادة منها في إعداد مقياس المرونة النفسية.
  - والاعتماد على مقياس جودة الحياة المهنية من إعداد (دنيازاد، شراف، ٢٠٢١).
  - تحديد أداة البحث وأبعادها وفقراتها.
  - التعرف على سمات عينة البحث (الاستطلاعية، والأصلية) وخصائصها.
  - اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة



## الثبات:

تم التأكد من ثبات أداة البحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ  
:alpha s'cronbach

يوضح الجدول أعلاه معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة إحصائياً عند مستوى  $\alpha \leq 0,05$ ، حيث أن مستوى الدلالة لكل فقرة أقل من  $0,05$ ، وبذلك تعتبر فقرات الاستبيان صادقة لما وضعت له.

جدول رقم (٣) يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة المهنية

البعد	طريقة الثبات	عدد الفقرات	Cronbach's Alpha
القيادة ومشاركة العاملين	٤	٤	٠,٧٥٦
الترقية الوظيفية	٤	٤	٠,٧٦١
التدريب والتعليم	٣	٣	٠,٧٦٩
الأجور والمكافآت	٤	٤	٠,٧٦٠
ظروف العمل المادية	٣	٣	٠,٧٩٤
العلاقات الإنسانية	٢	٢	٠,٧٨٧
الاستقرار والأمان الوظيفي	٤	٤	٠,٧٦٣
التوازن بين العمل والحياة الاجتماعية	٤	٤	٠,٧٧٦

بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة، وذلك على العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (٤٠) معلومة وذلك لبيان مدى اتساق فقرات المقياس مع بعضها بعضاً وتراوحت معاملات الفا بين (٠,٤٩٠ - ٠,٩٦١) وهو ما يشير إلى تمتع فقرات المقياس بمعامل ارتباط مرتفع. كما أن الارتباط الكلي لجميع البنود كانت مرتفعة وتراوحت بين (٠,٧٦٢ - ٠,٨٨١) مما يشير إلى اتساق داخلي جيد لفقرات الاستبيان.

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ مناسبة، حيث تراوحت بين (٠,٧٥٦) و (٠,٧٩٤)، وهو ما يشير إلى الوثوق بتطبيق مقياس جودة الحياة المهنية لأغراض البحث الحالي.

ثانياً: مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثين)  
صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس في البحث الحالي باستخدام صدق المفردات، حيث تم حساب معاملات ارتباط بيرسون

جدول رقم (٤) نتائج معاملات ارتباط الفقرات بالدرجات الكلية للمقياس (=40)

رقم الفقرة	البعد ١: الانفعالي		البعد ٢: العقلي		البعد ٣: الاجتماعي	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة **	معامل الارتباط	مستوى الدلالة **	معامل الارتباط	مستوى الدلالة **
١	٠,٦٣٦	٠,٠١	٠,٧٠٩	٠,٠١	١٩	٠,٧٠١
٢	٠,٥٥٩	٠,٠١	٠,٤٩٠	٠,٠١	٢٠	٠,٦٩١
٣	٠,٧٤١	٠,٠١	٠,٤٧٩	٠,٠١	٢١	٠,٨٨٩
٤	٠,٥٧٧	٠,٠١	٠,٦٩٣	٠,٠١	٢٢	٠,٧٩٠
٥	٠,٥٨٤	٠,٠١	٠,٩٠٠	٠,٠١	٢٣	٠,٥٢٣
٦	٠,٤٩٠	٠,٠١	٠,٩٤٧	٠,٠١	٢٤	٠,٦٦٧
٧	٠,٥٨٨	٠,٠١	٠,٦٤٠	٠,٠١	٢٥	٠,٨٦٢
٨	٠,٩٦١	٠,٠١			٢٦	٠,٨٣٩
٩	٠,٦٢٧	٠,٠١				
١٠	٠,٧١٠	٠,٠١				
١١	٠,٧٦٩	٠,٠١				

دال عند مستوى ٠,٠١ ، \* دال عند مستوى ٠,٠٥ ، \*\*

## الثبات:

تم التأكد من ثبات أداة البحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ  
:(alpha s'cronbach)

يوضح الجدول أعلاه معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة إحصائياً عند مستوى  $\alpha \leq 0,05$ ، حيث أن مستوى الدلالة لكل فقرة أقل من  $0,05$ ، وبذلك تعتبر فقرات الاستبيان صادقة لما وضعت له.

جدول رقم (٥) يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية

Cronbach's Alpha	عدد الفقرات	طريقة الثبات البعد
٠,٨٤٩	١١	البعد الانفعالي
٠,٧٢٥	٧	البعد العقلي
٠,٧٨١	٨	البعد الاجتماعي

نص الفرض: يوجد مستوى متوسط لجودة الحياة لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان. للتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس جودة الحياة المنهية على عينة البحث البالغ عددها (٥٠٠) معلمة وتمت معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لمجموعة واحدة (One sample T Test) وكانت كما يلي:

يتضح من الجدول رقم (٥) أن معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ مناسبة، حيث تراوحت بين (٠,٧٢٥) و (٠,٨٤٩)، وهو ما يشير الى الوثوق بتطبيق مقياس المرونة النفسية لأغراض البحث الحالي. نتائج البحث ومناقشتها عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

جدول رقم (٦) قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة المهنية

م	أبعاد جودة الحياة	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة**
١	القيادة والمشاركة	4	10	16.0000	3.08594	6	39.1283	0.05
٢	الرقبة الوظيفية	4	10	14.8040	3.17644	4.804	38.8555	0.05
٣	التدريب والتعليم	3	7.5	11.3920	2.20182	3.892	36.3195	0.05
٤	الأجور والمكافآت	4	10	14.9640	3.26190	4.964	37.7278	0.05
٥	ظروف العمل المادية	3	7.5	10.3000	2.65935	2.8	31.1977	0.05
٦	العلاقات الإنسانية	2	5	12.8760	2.49340	7.876	26.2284	0.05
٧	الاستقرار والأمان الوظيفي	4	10	12.6920	2.44972	2.692	42.3098	0.05
٨	التوازن بين العمل والحياة الاجتماعية	4	10	16.3080	3.56519	6.308	33.6754	0.05
	إجمالي جودة الحياة المهنية	28	70	109.3360	3.82804	39.336	59.8525	0.05

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

المعلمات في التعليم جيدة مقارنة بالعديد من الدول الأخرى، مما يعزز استقرارهم المادي ويساهم في تحسين جودة حياتهن المهنية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حمادنة (٢٠١٩)، التي أسفرت أن مستوى جودة الحياة المهنية لدى مجتمع الدراسة كان كبير جداً، أما دراسة دنيازاد، وشراف (٢٠٢١)، فقد أسفرت نتائجها أن مستوى جودة الحياة لدى المعلمات كان متوسطاً.

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض: يوجد مستوى متوسط للمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة البحث البالغ عددها (٥٠٠) معلمة وتمت معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لمجموعة واحدة (One sample T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي والذي يمثل ٥٠٪ من كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

يتضح من خلال الجدول رقم (٦) ان قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي في جودة الحياة المهنية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٣٧,٧٢٧٨، ٣٦,٣١٩٥، ٣٨,٨٥٥٥، ٣٩,١٢٨٣، ٣٣,٦٧٥٤، ٤٢,٣٠٩٨، ٢٦,٢٢٨٤، ٣١,١٩٧٧، ٥٩,٨٥٢٥)، وبذلك يتم رفض الفرض الأول الذي ينص على وجود مستوى متوسط لجودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية وتم اعتماد وجود مستوى مرتفع لجودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية حيث يعزو الباحثان ارتفاع مستوى جودة الحياة المهنية لدى المعلمات يعود الى الاهتمام المتزايد من قبل القيادة في المملكة العربية السعودية بتحقيق الجودة الشاملة في مجال التعليم وتوفير البيئة المناسبة التي تساهم في تحقيق جودة التعليم، وذلك من خلال توفير برامج التطوير المهني المجانية وتشجيع المعلمات على الالتحاق بها والاستفادة منها، بالإضافة إلى توفير البنية الأساسية المتكاملة المجهزة بالمعدات والموارد اللازمة، ويظهر هذا الاهتمام في رفع مستوى رضا المعلمات عن حياتهن المهنية، كما تعتبر أجور

جدول رقم (٧) يوضح قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس المرونة النفسية

م	أبعاد المرونة النفسية	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة**
١	الانفعالي	11	27.5	31.548	0.53776	4.0480	25.34465	0.05
٢	العقلي	7	17.5	21.903	0.59271	4.4029	22.86093	0.05
٣	الاجتماعي	8	20	24.382	0.70156	4.3820	19.32067	0.05
	إجمالي المرونة النفسية	26	65	69.278	0.51314	4.2776	26.46035	0.05

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

مما قد ينعكس إيجاباً عليهم أو يؤدي إلى اكتسابهم أساليب مواجهة الضغوط والتحديات والتعامل معها والتكيف معها في حياتهم وفي البيئة التعليمية. كما أشار إليه أبو حلاوة (٢٠١٣) أن المجتمعات التي تتمتع بالالتزام الديني والأخلاقي والدعم الاجتماعي قد تساهم في تعزيز مستوى المرونة النفسية لدى الأفراد ومنهم المعلمات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة زينة (٢٠١٦)، ودراسة القرني (٢٠٢٣)، ودراسة (الحمد، والردي، ٢٠٢٣) التي أسفرت أن هناك مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون

يتضح من خلال الجدول رقم (٧) ان قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي في المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٢٥,٣٤٤٦٥)، (٢٢,٨٦٠٩٣)، (١٩,٣٢٠٦٧)، (٢٦,٤٦٠٣٥)، وبذلك يتم رفض الفرض الأول الذي ينص على وجود مستوى متوسط للمرونة النفسية لدى معلمات الصفوف الأولية ويتم اعتماد وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية بشكل عام لدى معلمات الصفوف الأولية ويعزو الباحثان ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى المعلمات إلى تراكم واكتساب الخبرات التي تمر بها المعلمات وما يتلقونه من دعم ومساندة إلى الاهتمام المتزايد من قبل القيادة في المملكة العربية السعودية عن طريق وزارة التعليم مثل توفير برامج التدريب والتطوير، وإقامة ورش العمل، وإقامة الندوات، وتحفيز المعلمات على الالتحاق بها،

جدول رقم (٨) يوضح العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل بيرسون	P. value	الدلالة
جودة الحياة المهنية	3.9	0.53	.411**	0	دال
المرونة النفسية	4.25	0.49	.411**	0	دال

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

دلالة إحصائية بين جودة الحياة المهنية ومجالاتها والمرونة النفسية، وأنه كلما ارتفعت نسبة المرونة النفسية لدى المعلمات كان مستوى جودة الحياة المهنية مرتفع.

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

نص الفرض: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة المهنية ومجالاتها لدى معلمات الصفوف الأولية في منطقة جازان التي تعزى للمتغيرات الشخصية الأتية (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان: اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات حسب (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة).

الفرق في مستوى جودة الحياة المهنية ومجالاتها لدى المعلمات تعزى لمتغير (العمر)

لتعرف على الفروق في العمر تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات حسب العمر في مستوى جودة الحياة المهنية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (٩):

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية. ويعزو الباحثان وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين جودة الحياة المهنية والمرونة النفسية لمعلمات الصفوف الأولية وأن تأثير المرونة النفسية يظهر في قدرة المعلمات على التكيف مع التحديات المهنية المتغيرة والضغوط النفسية المحتملة التي قد يواجهها في بيئة العمل، فعلى سبيل المثال تظهر المعلمات ذوات المرونة النفسية العالية ميولاً أكبر نحو استخدام الطرق الفعالة في التعليم، كما يظهرن مرونة أكبر في التعامل مع التغيرات في المناهج والتكنولوجيا التعليمية، بالإضافة إلى ذلك تظهر المعلمات ذوات المستوى المرتفع من المرونة النفسية ميولاً أكبر نحو تبني مواقف ومبادرات إيجابية لتحسين بيئة العمل وعلاقتها مع زميلاتهن، فعندما تتمتع المعلمة بالمرونة النفسية فإن ذلك يمكنها من التكيف مع هذه الضغوط والتغلب عليها بشكل فعال مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتها المهنية. وهذا ما أكدته دراسة همام (٢٠٢٢) توجد علاقة طردية ذات

جدول رقم (٩) يوضح الفرق في مستوى جودة الحياة المهنية ومجالاتها لدى المعلمين تعزى لمتغير (العمر)

المتغير	الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	P . value
إجمالي مستوى جودة الحياة المهنية	أقل من ٣٠ سنة	34	4.0693	0.64171	6.587	0
	من ٣٠ إلى ٣٩ سنة	154	3.7551	0.50209		
	من ٤٠ إلى ٤٩ سنة	266	3.9632	0.5041		
	٥٠ وما فوق	46	3.9472	0.57891		

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١، \* دال عند مستوى ٠,٠٥، وللتعرف على الفروق في الحالة الاجتماعية تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمين حسب الحالة الاجتماعية في مستوى جودة الحياة المهنية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

يوضح الجدول رقم (٩) من خلال قيمة (T) للفروق في استجابات المعلمين نحو جودة الحياة المهنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، تعزى لمتغير (العمر) لصالح فئة (من ٣٠ إلى ٣٩ سنة). الفرق في مستوى جودة الحياة المهنية ومجالاتها لدى المعلمين تعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية)

جدول رقم (١٠) يوضح الفرق في مستوى جودة الحياة المهنية لدى المعلمين لمتغير (الحالة الاجتماعية)

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	P . value
جودة الحياة المهنية	متزوجة	296	4.048	0.49118	26.596	0
	عزباء	98	3.828	0.54916		
	ارمله	70	3.4969	0.36668		
	مطلقة	36	3.7302	0.55673		

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١، \* دال عند مستوى ٠,٠٥، والفرق في مستوى جودة الحياة المهنية ومجالاتها لدى المعلمين تعزى لمتغير (سنوات الخبرة) وللتعرف على الفروق في عدد سنوات تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمين حسب عدد سنوات في مستوى جودة الحياة المهنية، وكانت النتائج كما يلي:

يوضح الجدول رقم (١٠) أن هناك فروق في متوسط استجابة المعلمين نحو جودة الحياة المهنية وبمستوى دلالة يساوي (٠,٠٠٠)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية)، لصالح فئة (متزوجة). ويعزو الباحثان ارتفاع متوسط استجابة هذه الفئة يعود إلى الاستقرار النفسي وحب القيادة والمشاركة.

جدول رقم (١١) يوضح الفرق في مستوى جودة الحياة المهنية لدى المعلمين لمتغير (سنوات الخبرة)

المتغير	سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	P . value
جودة الحياة المهنية	أقل من ٥ سنوات	82	3.7875	0.53038	15.551	0
	٥ سنوات	68	3.6218	0.46669		
	من ٥ إلى ١٠ سنوات	82	3.8179	0.50538		
	أكثر من ١٠ سنوات	268	4.0392	0.51147		

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١، \* دال عند مستوى ٠,٠٥، للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثان: اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى المعلمين حسب (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة). الفرق في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى المعلمين تعزى لمتغير (العمر) لتعرف على الفروق في العمر تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمين حسب العمر في مستوى المرونة النفسية، وكانت النتائج كما يلي:

يوضح الجدول رقم (١١) أن هناك فروق في متوسط استجابة المعلمين نحو جودة الحياة المهنية ويتضح أن قيمة (T) للفروق في استجابات المعلمين، وبمستوى دلالة يساوي (٠,٠٠٠)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، تعزى لمتغير (سنوات الخبرة). ويعزو الباحثان ارتفاع متوسط استجابة هذه الفئة يعود إلى الحالة النشاط والحوية وحب القيادة والمشاركة لكسب المزيد من الخبرة.

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الخامس:

نص الفرض: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى معلمين الصفوف الأولية في منطقة جازان التي تعزى للمتغيرات الشخصية الأتية (العمر، الحالة الاجتماعية، وعدد سنوات الخبرة).

جدول رقم (١٢) يوضح الفرق في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى المعلمات تعزى لمتغير (العمر)

المتغير	الثقافة المجتمعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	P . value
المرونة النفسية	اقل من ٣٠ سنة	34	4.0053	.11774	14.386	0
	من ٣٠ الى ٣٩ سنة	154	3.9067	.66828		
	من ٤٠ الى ٤٩ سنة	266	4.1237	.43735		
	٥٠ سنة وما فوق	46	4.1146	.32886		

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١ ، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

الفرق في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى المعلمات تعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية)

وللتعرف على الفروق في الحالة الاجتماعية تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات حسب الحالة الاجتماعية في مستوى المرونة النفسية، وكانت النتائج كما يلي:

يوضح الجدول رقم (١٢) أن هناك فروق في متوسط استجابة المعلمات نحو المرونة النفسية، وبمستوى دلالة يساوي (٠,٠٠٠)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في استجابات المعلمات حول البعد الانفعالي تعزى لمتغير (العمر)، لصالح فئة (من ٤٠ الى ٤٩ سنة). ويعزو الباحثان ارتفاع متوسط استجابة فئة (من ٤٠ الى ٤٩ سنة) إلى يعود إلى خبرتهن ونشاطهن الواسع ومدى إدراكهن لأهمية البحث العلمي.

جدول رقم (١٣) يوضح الفرق في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى المعلمات لمتغير (الحالة الاجتماعية)

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	P . value
المرونة النفسية	متزوجة	296	4.1966	.44650	26.596	0
	عزبا	98	3.9202	.65598		
	ارملة	70	3.6701	.52170		
	مطلقة	36	3.9091	.41914		

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١ ، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

الفرق في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى المعلمات تعزى لمتغير (سنوات الخبرة)

وللتعرف على الفروق في عدد سنوات تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات حسب عدد سنوات في مستوى المرونة النفسية:

يوضح الجدول رقم (١٣) أن هناك فروق في متوسط استجابة المعلمات نحو المرونة النفسية، وبمستوى دلالة يساوي (٠,٠٠٠)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في استجابات المعلمات تعزى لمتغير (الحالة الاجتماعية)، لصالح فئة (متزوجة). ويعزو الباحثان ارتفاع متوسط استجابة هذه الفئة يعود إلى الاستقرار النفسي لدى المتزوجات.

جدول رقم (١٤) يوضح الفرق في مستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى المعلمات لمتغير (سنوات الخبرة)

المتغير	سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	P . value
المرونة النفسية	اقل من ٥ سنوات	82	3.9512	.51071	15.551	0.000
	٥ سنوات	68	3.577	.70937		
	من ٥ الى ١٠ سنوات	82	4.0843	.49993		
	أكثر من ١٠ سنوات	268	4.1859	.42485		

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١ ، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

عرض ومناقشة نتائج الفرض السادس:

نص الفرض: يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة (Stepwise)، حيث تم التحقق من جودة نموذج الاختبار باستخدام اختبار التعددية الخطية، للتأكد من خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي المتعدد، كما هو موضَّح بالجدول التالي:

يوضح الجدول رقم (١٤) أن هناك فروق في متوسط استجابة المعلمات نحو المرونة النفسية وبمستوى دلالة يساوي (٠,٠٠٠)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في استجابات المعلمات تعزى لمتغير (سنوات الخبرة)، لصالح فئة (أكثر من ١٠ سنوات). ويعزو الباحثان ارتفاع متوسط استجابة هذه الفئة يعود إلى الخبرة الكبيرة التي يمتلكونها.

جدول (١٥) التحقق من جودة نموذج الانحدار

المتغير التابع	المتغير المستقل	اختبار التباين المسموح به	اختبار معامل تضخم التباين VIF	اختبار داربين – واطسون
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	القيادة ومشاركة العاملين	٠,٢٦٠	٣,٨٤٣	٢,٢٠٥
	الترقية الوظيفية	٠,٧٩٣	١,٢٦١	
	التدريب والتعليم	٠,٢٣٢	٤,٣١٩	
	الأجور والمكافآت	٠,٢٦٨	٢,٩٠٢	
	ظروف العمل المادية	٠,٧٣٩	١,٣١٤	
	العلاقات الإنسانية	٠,٢٨٧	٣,٩١٠	
	الاستقرار والأمان الوظيفي	٠,٣١٢	٤,١٥٨	
	التوازن بين العمل والحياة الاجتماعية	٠,٦٣٧	٢,٠٢٥	

يتضح من الجدول السابق أنه كانت قيمة اختبار التباين المسموح به "Tolerance" أكبر من (٠,٠٥)، كما أن قيمة اختبار معامل تضخم التباين Variance Inflation Factor-VIF أقل من (١٠)، وهو ما يدل على خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي، ويدل ذلك على استقلالية المتغير المنبئ، وللتأكد من الاستقلال الذاتي للبوقي تم إجراء اختبار داربين – واطسون

كانت قيمة اختبار التباين المسموح به "Tolerance" أكبر من (٠,٠٥)، كما أن قيمة اختبار معامل تضخم التباين Variance Inflation Factor-VIF أقل من (١٠)، وهو ما يدل على خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي، ويدل ذلك على استقلالية المتغير المنبئ، وللتأكد من الاستقلال الذاتي للبوقي تم إجراء اختبار داربين – واطسون

جدول (١٦) تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بدرجة المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال درجة جودة الحياة المهنية (الأبعاد والدرجة الكلية)

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	الانحدار	٢٢٩٤٤٠	٣	٧٦٤٨٠,١	٩١,٣٥٦	٠,٠١
	البواقي	٢٩٨٠٣١	٣٥٦	٨٣٧,١٦٦		
	المجموع	٥٢٧٤٧١	٣٥٩	-		

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

دلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير لإمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال جودة الحياة المهنية (الأبعاد والدرجة الكلية).

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" للمرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت (٨٣,٥٥٩)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٩١,٣٥٦، ٩٧,٥٢٨)

جدول (١٧) ملخص نموذج الانحدار

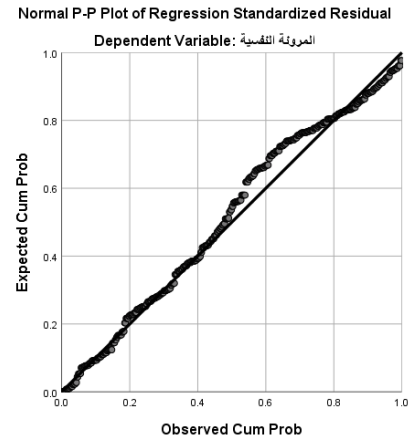
المتغير التابع	معامل الارتباط R	معامل التحديد R <sup>2</sup>	معامل التحديد المصحح
الانفعالي	٠,٦٤٣	٠,٤١٣	٠,٤٢٨
الاجتماعي	٠,٦٧٢	٠,٤٥١	٠,٤٥٩
العقلي	٠,٦١٦	٠,٣٧٩	٠,٣٧٤
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	٠,٦٦٠	٠,٤٣٥	٠,٤٣٠

جدول (١٨) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمدى إمكانية التنبؤ بدرجة المرونة النفسية من خلال درجة جودة الحياة المهنية

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الانحدار	ثابت الانحدار	(T)	Beta	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	القيادة ومشاركة العاملين	٠,٣٢٠-	٧٨,٨٠٥	٠,١٨١-	٨,٠٨٣	٠,٠١
	الترقية الوظيفية	٠,٥٨٧		٠,٢٤١-	٢,١٦٩-	
	التدريب والتعليم	٠,٢٣٤-		٠,٢٩٨-	٤,٠٥٠-	
	الأجور المكافآت	٠,٣٢٨-		٠,٥٠٥	٦,٠٩٣	
	ظروف العمل المادية	٠,٧٦١		٠,٢٦٧-	٣,٨٢٨-	
	العلاقات الإنسانية	٠,٣٣٦-		٠,٣١٩-	٤,٦٩٠-	
	الاستقرار والأمان الوظيفي	٠,٢٨٤-		٠,٣٦٨	٧,٠٨٣	
	التوازن بين العمل والحياة الاجتماعية	٠,٤٩٨		٠,٣١٩	٣,١٦٩-	

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

## شكل رقم (١) يوضح مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال جودة الحياة المهنية



يتضح من الجداول السابقة، والشكل رقم (١) أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية بمنطقة جازان، وبذلك يتحقق الفرض السادس، وعليه فإن تعزيز المرونة النفسية للمعلمات يعد عاملاً أساسياً ومهماً في تحسين جودة حياتهن المهنية وتعزيز أدائهن في العمل، ويفسر الباحثان ذلك من خلال التراث السيكولوجي إلى أن انتشار الوعي النفسي والثقافي والقدرة على التوازن العقلي والقدرة على التكيف النفسي الفعال والقدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على مواجهة المشكلات والقدرة على التكيف الاجتماعي الفعال، ونتيجة الظروف التي لديهن أدت إلى زيادة القدرة على التكيف، ومن ثم زيادة المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة المهنية، أي أنه كلما زادت جودة الحياة المهنية لدى معلمات الصفوف الأولية انعكس ذلك على المرونة النفسية بشكل واضح. وتتفق النتيجة بذلك مع دراسة (جنيدى، ٢٠٢٠)، ودراسة الركيبات (٢٠٢٢) التي أسفرت عن إمكانية التنبؤ بجودة الحياة المدرسية للمعلمات من خلال معرفة المرونة النفسية لديهن.

## توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي وتفسيرها ومناقشتها يتبنى الباحثان مجموعة من التوصيات التالية:

- تعزيز الوعي العام بالمرونة النفسية وأهميتها من خلال توجيه الجهود التوعوية للمعلمات حول أهمية فهم مستويات المرونة النفسية وتأثيرها على جودة الحياة المهنية والشخصية، وتطوير استراتيجيات لتعزيزها.
- تطوير برامج الدعم النفسي من خلال إيجاد برامج إرشادية ودعم نفسي مخصصة للمعلمات، تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية ومساعدتهن على التعامل مع التحديات المهنية والشخصية.
- تبني نتائج البحث في تطوير سياسات وبرامج تدريبية تهدف إلى تحسين جودة الحياة المهنية للمعلمات.
- دعم التنمية المهنية من خلال توفير فرص التدريب والتطوير المهني للمعلمات، بما في ذلك الدورات

وورش العمل من وحدة الإرشاد النفسي التي تساعدهن على تنمية مهارات إدارة الضغوط والتعامل مع التحديات المهنية بكفاءة ومرونة.

- تزويد إدارة التعليم بالمنظمة بنسخة من هذه الدراسة للاستفادة مما ورد فيها وتطبيقه على المعلمات.

## المراجع:

١. ابن منظور، حمد بن مكرم بن علي، (٢٠٠٧)، لسان العرب، المجلد الثالث، دار صادر، بيروت، ١٣٥
٢. البلوي، عبدالله عايد أحمد. (٢٠٢٢). التكامل بين التحليل العملي الاستكشافي والتوكيدي كطريقتين للتحقق من البنية العاملة لمقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية.

<https://doi.org/10.21608/mfes.2022.268300>

٣. أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣). المرونة النفسية، ماهيتها محدداتها وقيمتها الوقائية الكتاب الإلكتروني، شبكة العلوم النفسية العربية العدد ٢٩.
٤. أبو شمالة، سها محمد. (٢٠٢٠). دور القيادة التشاركية في تحقيق التمكين الإداري بالجامعات الفلسطينية (دراسة حالة جامعة الأقصى بغزة).

٥. إدريس، علي، سعد إبراهيم عيسى، حسن صالح حسين. (٢٠٢٣). جودة الحياة المهنية ودورها في تحقيق الرضا المهني.

٦. البين بيم (٢٠١٠): نظريات الشخصية – الارتقاء – النمو – التنوع، ترجمة علاء الدين كفاقي ومايسة احمد وسهير محمد، الأردن، دار الفكر ناشرون موزعون، ١.

٧. جاد الرب، سيد محمد (٢٠٠٨)، جودة الحياة الوظيفية في منظمات الاعمال العصرية، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر

٨. جنيدى، أحمد (٢٠٢٠). جودة الحياة المدرسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيجابي لديهم. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٧، ١، (١١٧-١٧٣).

٩. الحربي، فاتن هادي صالح (٢٠١٩)، المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وتميز الممارسات للرياضة في منطقة القصيم، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، العدد ٢، (٩٥-١١٦)

١٠. حمادنة، همام سمير (٢٠١٩). مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية. المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، ١٢، ٣٩، (١٠٣ – ١٣٠) مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/95668>

6

١١. داودي، شيماء، وشقلا، شهيناز. (٢٠٢٤). جودة الحياة المهنية وعلاقتها بسلوك المواطنة التنظيمية دراسة ميدانية بجامعة ابن خلدون، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

٢٢. عكيف، عائشة، و نويزي، سهام، (٢٠٢٢). الصحة النفسية وعلاقتها بي جودة الحياة عند أمهات أطفال التوحد، الجزائر، جامعة غرداية.

<https://dspace.univghardaia.edu.dz/jspui/handle/123456789/5296>

٢٣. الفيشاوي، عبد الرازق محمد، سومه، بسبوني السيد سليم، بسبوني، نجلاء محمد بسبوني رسلان. (٢٠٢٤). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية، ١(٣)، ١-٥٦.

<https://doi.org/10.21608/jfgc.2024.288364.1020>

٢٤. القرني، بشاير عبدالله، المحمدي، ايمان بنت علي محمد (٢٠٢٣)، المرونة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المراهقين في مدينة جدة، جامعة أسبوط - كلية الآداب، المجلة العلمية لكلية الآداب، ٨٥، (١٢٥١-١٢٨٨).

٢٥. متولي، راند حسيني عبدالرازق، شوكت، عواطف إبراهيم أحمد، شاهين، هيام صابر صادق، (٢٠١٨)، الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩، ٥، ٢٧١ - ٢٩٩.

٢٦. محمد، إيمان (٢٠١٩). المعوقات الاجتماعية والاقتصادية والإدارية للإدارة الإلكترونية بجامعة الأزهر وسبل مواجهتها من وجهة نظر العاملين بالجامعة. التربية (الأزهر) مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ٣٧(١٧٧)، ٨٨٩-٩٧٧.

<https://doi.org/10.21608/jsrep.2019.27350>

٢٧. مزيد، زينب خنجر. (٢٠١٨). الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والانسانية، ٦، ١١، ١٠٦ - ١٢٢. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1112908>

٢٨. معوض، دنيا صلاح الدين. (٢٠١٧). جودة الحياة المدركة وعلاقتها بالكمالية المعرفية لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة تطوير الأداء الجامعي، ٥(٢)، ١٠٧-١٤٩.

<https://doi.org/10.21608/jpud.2017.95413>

٢٩. الهاشمية، سعادة بنت عيد بن خلفان، (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

٣٠. همام، هند علي ثابت، (٢٠٢٢)، المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الأداء المهني لدى أخصائي خدمة الفرد، جامعة أسبوط - كلية التربية. المجلة العلمية للخدمات الاجتماعية، ٢٠، ٢، (٢٤٤-٢٧٦).

١٢. دشاش، نادية. (٢٠١٤). مهنة التعليم، أخلاقيتها وأدوار المعلم القدوة. مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، ٨(١)، ٢١٨-٢٣٧.

<https://asjp.cerist.dz/en/article/20708>

١٣. دنيازاد، مغنوس، وشراف، عقون (٢٠٢١) قياس مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى الموظفين بكلية العلوم الاقتصادية، التجارية وعلوم التسيير بجامعة قسنطينة، الجزائر، مجلة جديد الاقتصاد، ١٦، ١، (٢٦٥-٢٩١)

١٤. رزق الله، رزق الله بن سلمان، وبوازي، نهاد إكرام، (٢٠٢٣)، جودة الحياة لدى الأمهات العازبات.

<https://dspace.univguelma.dz/xmlui/handle/123456789/14528>

١٥. الركيبات، أمجد فرحان (٢٠٢٢)، المرونة النفسية كمتنبئ بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي محافظة معان، الأردن، جامعة الحسين بن طلال، مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، ٨، ٢، (١٥٠-١٧٣).

١٦. الزيني، ميادة ممدوح، السيد، عطوة مجاهد، الهادي أسماء ابراهيم (٢٠٢١). جودة الحياة المهنية مدخل للحد من المشكلات المهنية لمعلمات رياض الأطفال. مجلة تطوير الأداء الجامعي، ١٥(١)، ١٧٧-١٩٧.

<https://doi.org/10.21608/jpud.2021.199410>

١٧. سلامة، هيام عبد العظيم، والسيد، عثمان فاروق (٢٠٢٠) المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي، مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية، ١(٣)، ٢٥-١

١٨. شقورة، يحيى عمر شعبان، وجليان، محمد محمد مصطفى (٢٠١٢)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة"، فلسطين، غزة، جامعة الأزهر، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.

١٩. الشنطي، محمود عبد الرحمن. (٢٠١٦). أثر ممارسة أساليب القيادة التحويلية في جودة الحياة الوظيفية: دراسة تطبيقية على وزارة الصحة الفلسطينية.

<https://linkshortcut.com/QvNcN>

٢٠. عبد الرحمن، أمل محمد عبدالعال (٢٠٢٣). إثر التوازن بين الحياة والعمل على تخطيط الموارد البشرية. المجلة العلمية للبحوث والدراسات التجارية، ٣٧(٤)، ٧٩٧-٨١٧.

<https://doi.org/10.21608/sjrbs.2023.74574.1113>

٢١. علاونة، دينة نزيه راضي. (٢٠٢١). المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس، جامعة النجاح الوطنية.

31. Argyle, M. (1999): Causes and correlates of happiness nD. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds), well-being: The foundations of hedonic psychology, (353-373)
32. 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. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
33. Ezieldin M, & Al-Moumein. A, (2019) The role of promotion and transfer policy in improving staff performance: A case study at the University of Dongola, Republic of Sudan, 39(3), 161–176. <https://doi.org/10.21608/aja.2019.48492>
34. Meier, P. D. (2009). Introduction to psychology and counseling. Dar El Kalema Publishing House. Google Books.
35. Ortega-Jiménez, D., Ruisoto, P., Bretones, F. D., Del Rocío Ramírez, M., & Gallegos, S. V. (2021). Psychological (In)Flexibility Mediates the Effect of Loneliness on Psychological Stress. Evidence from a Large Sample of University Professors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2992. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062992>
36. 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.