

المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات

بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية

د. تركية سعيد ناصر الشهراني

أخصائي أول نفسي

بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة البحث من (100) امرأة عاملة متزوجة (معلمة وإدارية)، طبقت الباحثة مقياس التوجه نحو الحياة لـ شاير وكارفر (اعداد: الانصاري، 2001) وكذلك مقياس المرونة النفسية اعداد: كونور وديفيدسون (2003) (Davidson & Conner, 2003) ترجمة: (الهاشمي، 2017). وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$. وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين تبعاً لسنوات الخبرة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين تبعاً لنوع المهنة.

وقد فسرت النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة، كما وضعت التوصيات بناء على هذه النتائج.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، التوجه نحو الحياة، العاملات المتزوجات.

المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية

د. تركية سعيد ناصر الشهراني

أخصائي أول نفسي

بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية

مقدمة البحث:

لاشك بأننا نعيش في عالم متجدد ومتغير فالأحداث وطبيعة الظروف من حولنا تتقلب وتتبدل ونتيجة لهذه التغيرات والاختلافات يظهر لدى الأفراد تصورات وانطباعات تتسم بقطبين إما التشاؤم مما حدث أو سيحدث، أو التفاؤل بما يعيشه الفرد ويتوقع حدوثه أو وقوعه حالياً أو مستقبلاً.

حيث يعتبر التوجه نحو الحياة أحد المفاهيم الايجابية الحديثة في الصحة النفسية ولذلك يرتبط هذا المفهوم بمدى طاقة الفرد وقدرته على الإنتاجية وبالتالي تقبله السوي للحياة واحداثها، فالتوجه الايجابي نحو الحياة من شأنه أن يوجد قوة نفسية كامنه ايجابية تحرك الفرد لبذل المزيد من التقدم والنجاح والتفاؤل بالخير بكل ما هو قادم.

من جهة أخرى، فإن الإنسان يعيش وسط الأحداث الحياتية الكثيرة باحثاً عن الاستقرار والأمان متوجهاً نحو الحياة بهدف الراحة التي تعطيه الاتزان والطمأنينة (يونس، 2005، ص.11) كما ورد في: (عبدالجبار واخرون، 2018) فالأحداث والمتغيرات التي تحدث في مجالات الحياة كافة قد تؤثر على توجه الانسان نحو الحياة وتوقعاته ومستوى أدائه وطرائق تعامله مع الاحداث (فروم، 1989، ص.14).

والمرأة العاملة كجزء من منظومة عمل المجتمع تحتاج إلى أن يكون لديها توجه ايجابي نحو الحياة لتستطيع التعايش والتوافق مع ظروف الحياة لتحقيق الصحة النفسية لنفسها من جهة وتلبية متطلبات الأسرة والعمل بجدية وكفاءة من جهة أخرى. وفي هذا المجال يشير سليجمان (Seligman, 1995) أن الاحداث المزعجة والظروف الصعبة التي تواجه المتقائلين هي نفسها التي تواجه المتشائمين، لكن المتقائلين يقاومونها بشكل أفضل، فهم ينهضون من

جديد حتى عندما تكون حياتهم قاسية وصعبة، فالتفاؤل يعتبر بمنزلة ميكانيزم نفسي يساعد على مقاومه الكآبة والافاق. بينما نجد ان النظر الى الجوانب السلبية للأحداث يستنزف طاقة الفرد ويشعره بضعف نشاطه ودوافعه ومن ثم يؤدي الى سوء حالته النفسية (بالبيد، 2009، ص.13).

ولذلك فإن المرونة النفسية تعتبر قدرة تمكن الانسان من المواجهة الإيجابية أو التأقلم والتوافق الايجابي مع التهديدات أو العثرات أو النكبات التي يتعرض لها في حياته (امال اباطة، 2011، ص.57) كما ورد في: (رضوان، 2017، ص.3).

ولهذا تعتبر المرونة النفسية أحد المتغيرات الايجابية المهمة التي تدعم صحة الأفراد النفسية عموما والمرأة العاملة المتزوجة خصوصا فهي تؤثر في علاقاتها بالآخرين ونظرتها للحياة عموما وبالتالي كلما كان هناك مستوى جيد من المرونة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة كلما كان لديها توجه ايجابي ومتفائل تجاه أحداث الحياة والنظر إلي مجرياتها بعين الأمل والرضا والتفاؤل.

هذا بالإضافة إلى أن المرونة النفسية تعتبر من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار ايجابية للفرد مع وجود عوائق تعيق التكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها خلال مراحل حياته (Onwukwe, 2010). كما أن الاشخاص الأكثر مرونة لديهم قدرة على التسامح وتحمل الألم ومواجهة احداث الحياة الضاغطة (Kashdan & Rottenberg, 2010) ومن خلال ذلك يمكن القول بأن المرونة النفسية صفة ملازمة للحياة، وهي قوة كامنه خلقها الله سبحانه وتعالى في الانسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا فعلها الفرد بالتجربة والممارسة (رضوان، 2017، ص.3).

وبناء على ما سبق، فإن بحث ودراسة موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية يعتبر من الملامح البحثية الجديرة بالدراسة والاهتمام كونها من البحوث القليلة التي اهتمت بالتعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة في البيئة السعودية، وكذلك فإن البحث الحالي يركز الاهتمام على شريحة مهمه وهي العاملات المتزوجات باعتبارهن قوة فاعلة ومنتجة بالمجتمع ويقع على عاتقهن العديد من الضغوط والتحديات ومواجهة الأعباء الأسرية والمهنية

على حد سواء، ولذلك يسعى البحث الحالي للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

تعيش المرأة العاملة المتزوجة أدواراً حياتية عديدة فهي تمارس أعمالها المهنية باهتمام وجدية وفي نفس الوقت زوجة وشريكة عليها أن تراعي احتياجات الزوج وأن تلبّي متطلبات الأسرة وهذا بدوره يتطلب وجود قدر كاف من المرونة النفسية لديها لتستطيع أن تواجه الحياة بمرونة وتقبل، وهو الأمر الذي يجعلها تنتظر للحياة وللواقع بنظرة إما تفاؤلية إيجابية أو تشاؤمية سلبية ويحدد هذا الأمر مستوى المرونة النفسية لديها. فاختيار التفكير بإيجابية يزيل الكثير من مشاعر اليأس غير المرغوب فيها والنظر إلي الجميل في كل شيء، ومن ثم للتوجه الإيجابي أثر فعال وقوي في نفسياتنا وأمور حياتنا وخاصة في حياة المرأة العاملة المتزوجة. ولذلك فإن دراسة التوجه نحو الحياة هو خطوة في مسيرة إعادة التوازن لبحث كل ما هو إيجابي وخالق في السلوك وفي الشخصية الإنسانية (هويدي وفرج، 2003، ص4) كما ورد في: (عبدالجبار وآخرون، 2018).

ونتيجة لذلك ازداد عدد المهتمين بدراسة بعض الجوانب النفسية الإيجابية كالتوجه نحو الحياة و المرونة النفسية واليقظة العقلية وجودة الحياة والسعادة والرفاه والصحة النفسية مقابل الجوانب النفسية السلبية كالقلق والاكتئاب (الجبيلة، 2020). ويدعم ذلك ما توصلت إليه نتائج البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين التوجه نحو الحياة وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية ومنها دراسة (Kruczek & Janicka, 2019) التي أسفرت عن وجود موجب بين التوجه نحو الحياة والرضا عن الحياة لدى الشباب (الذكور و الإناث)، بينما توصلت دراسة راثنون (2015) أن التوجه نحو الحياة والرضا عن الحياة يؤثران على الصحة النفسية لدى الأفراد.

وعليه، فإن بحث ودراسة موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية موضوعاً جديراً بالاهتمام لأنه يلقي الضوء للتعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى هذه الفئة التي لم تجد الباحثة في حدود علمها دراسة محلية حاولت دراستها والبحث عنها.

ولذلك جاءت الحاجة إلى الاهتمام بهذه الفئة وهن العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية للتعرف على مستوى المرونة النفسية لديهن وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة، لما له من دور كبير في تطوير شخصياتهن حيث يؤدي ذلك إلى انعكاسات جوهرية ايجابية في عطاءهن في محيط العمل والأسرة. كما أن استشعار الباحثة لأهمية ودور عملية الإرشاد النفسي في مراحل عمر الانسان لمساعدة الاشخاص للوصول لأعلى درجات التوافق النفسي والشعور بالرضا والسعادة ولاسيما عند هذه الفئة خصوصاً.

وانطلاقاً مما سبق، تتضح مشكلة البحث الحالي في محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية.

وعليه يحاول البحث الحالي الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية؟
- هل توجد فروق جوهرية في المرونة النفسية لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (من سنة إلى 10 سنوات، ومن 10 سنوات حتى 15 سنة)؟
- هل توجد فروق جوهرية في التوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تبعاً لمتغير نوع المهنة (اداري - تعليمي)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية وتفسيرها.
- الكشف عن الفروق في المرونة النفسية لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (من سنة إلى 10 سنوات ومن 10 سنوات حتى 15 سنة)
- الكشف عن الفروق في التوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تبعاً لمتغير نوع المهنة (اداري - تعليمي)؟

أهمية البحث:

1. معرفة مستوى التوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات قد يساعد المعنيين في برامج الارشاد النفسي والمؤسسات المعنية على وضع الخطط المستقبلية لمواجهة هذا الواقع ليكون مؤشرا عن طبيعة التوجه نحو الحياة لدى هذه الفئة.
2. يعد هذا البحث من البحوث القليلة وذلك في حدود علم الباحثة التي تناولت موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية.
3. فتح المجال أمام المؤسسات التربوية والتعليمية للاستفادة من نتائج البحث الحالي.
4. قد تسهم نتائج البحث الحالي في معرفة طبيعة نظرة العاملات المتزوجات للواقع ومستوى المرونة النفسية لديهن وكذلك توجههن نحو الحياة مما يتيح الفرصة أمام المرشدين النفسيين لأعداد وتخطيط البرامج الارشادية والعلاجية والتدريبية لتحسين مستوى المرونة النفسية لديهن وبالتالي تحسين توجههن تجاه الحياة.
5. تتحدد الأهمية التطبيقية للبحث في أنه قد يمهد لدراسات في المستقبل تكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة مما يسهم في تحسين جودة حياة العاملات المتزوجات وتحقيق مستويات أفضل من التوافق النفسي والأسري والمهني من خلال تنمية مستوى المرونة النفسية لديهن وتحسين نظرتهم وتوقعاتهم تجاه أحداث الحياة.

مصطلحات البحث:

المرونة النفسية: Psychological Resilience

تعرف الباحثة المرونة النفسية في البحث الحالي تعريفا إجرائيا بأنه: قدرة الأشخاص على التعايش مع ظروف الحياة وأحداثها بنوع من التقبل والتوافق والرضا والانسجام مع الوعي بأن الحياة في تغير مستمر وتقبل مع ما حدث وما سيحدث، ويقاس بالدرجة الكلية التي ستحصل عليها العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية على مقياس المرونة النفسية اعداد: كونور وديفيدسون (2003) (Davidson & Conner, 2003) ترجمة: (الهاشمي، 2017).

التوجه نحو الحياة: Life Orientation

تعرف الباحثة التوجه نحو الحياة في البحث الحالي تعريفاً إجرائياً بأنه: (توقع الفرد بحصول أحداث أو وقائع حياتية سارة ومبشرة أكبر من توقعه بحصول أحداث أو وقائع حياتية محزنة ومحبطة، ويقاس بالدرجة الكلية التي ستحصل عليها العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية على مقياس التوجه نحو الحياة اعداد: شاير وكارفار 1985 ترجمة وتقنين للبيئة العربية (الانصاري، 2001)

العاملات المتزوجات:

يقصد بهن الموظفات المتزوجات القائمات بمهام أعمال (تعليمية وإدارية) بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: يتحدد موضوع البحث بالموضوعات التي يتناولها وهي المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات.

الحدود البشرية: العاملات المتزوجات (المعلمات والإداريات).

الحدود الزمانية: جرى اعداد البحث الحالي في العام 1443 - 2021

الحدود المكانية: الإدارات التعليمية التابعة لوزارة التعليم بجميع مناطق المملكة العربية السعودية.

الاطار النظري والدراسات السابقة:

المرونة النفسية: Psychological Resilience

يُعد مصطلح المرونة النفسية من المصطلحات الايجابية والمهمة والحديثة في مجال علم النفس الايجابي، وأحد مؤشرات الصحة النفسية، لأن ينطوي على جوانب متعددة، وله دور كبير في تحديد مدى قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل فعال، الى جانب كونه عاملاً مهماً في زيادة قدرة الفرد على التوافق النفسي، خاصة في ظل الضغوط والاحداث والمتغيرات المتلاحقة في حياتنا المعاصرة للوصول الى قدر مناسب من الصحة النفسية (عبدالصبور وآخرون، 2020). ويُعرف عزت وآخرون (2019) المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الاحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها.

وتزداد أهمية المرونة النفسية لدى البشر المعرضين للمخاطر، مثل من يعيشون في سياق الفقر أو مناطق الكوارث والحروب أو من يعانون من ظروف مرضية مزمنة أو إعاقات، لكون المرونة النفسية معينا لهم على المواجهة الفعالة والتعايش الإيجابي مع هذه الظروف (أبو حلاوة، 2013، ص16). بالإضافة إلي أن الاشخاص المرنين يتسمون بصفات إيجابية لعل أهمها: الثقة بالنفس، والتحلي بالصبر، ورباطة الجأش، وتقبل الآخرين وواقع الحياة المتقلب.

- دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أجرى أمير (2012) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين الرضا الزوجي والمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين، وبعد تطبيق المقياسين على أفراد العينة البالغ عددهم (400) مرشد ومرشدة، بينت النتائج وجود نسبة فوق المتوسط العام من الرضا الزوجي، وعدم وجود فرق معنوي بين الذكور والاناث في مستوى الرضا الزوجي. وكذلك وجود نسبة جيدة من المرونة النفسية، وعدم وجود فرق معنوي بين الذكور والاناث في مستوى المرونة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، فكلما ازدادت المرونة النفسية ازدادت نسبة الرضا الزوجي.

كما قام عبدالصبور وآخرون (2020) دراسة هدفت للبحث للتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة من المعاقين بصريًا، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والأمن النفسي، والكشف عن الفروق بين الذكور والاناث في مستوى المرونة النفسية، والأمن النفسي، وتكونت عينة البحث من (54) تلميذا وتلميذة، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية إعدادا لباحثة، ومقياس الأمن النفسي إعداد زينب شقير (1994)، وتوصل البحث إلى تمتع أفراد عينة الدراسة من المعاقين بصريًا بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والأمن النفسي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق على مقياس المرونة النفسية، وعلى مقياس الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس.

التوجه نحو الحياة : Life Orientation

يعتبر التوجه نحو الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية كعلم الصحة النفسية، وعلم الامراض النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره علامة هامه تدل على مدى تمتع الانسان بالصحة النفسية السليمة، اذ ان التوجه نحو الحياه يعني تحمس الفرد للحياة، والاقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها (الدسوقي، 1998). وقد ذكرت بشرى أرنوط

(2016) أن توجه الفرد نحو الحياة ينبع من داخله ولا يقتصر على رؤيته للألم، وإنما يتضمن بالإضافة لذلك رؤيته للمواقف التي سيمر بها ولتصرفات الآخرين، ولا يعي الكثير من الأفراد الطبيعة الحقيقية للتوجه الذي يتعاملون به مع مختلف مراحل حياتهم فقد اعتادوا ان يتصرفوا بالطريقة نفسها في مختلف مراحل حياتهم دون معرفة الاسباب الحقيقية لنجاحهم او فشلهم في دورة حياتهم. ويدعم هذا المعنى للتوجه نحو الحياة ما ذكره علي (2012) من ان التوجه نحو الحياة يعني تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها ويعتمد هذا التقييم على مقارنة المكافآت والكلف بمستوى الحياة التي يعيشها، والنظرة الايجابية والاعتقاد بأن جميع الاشياء والاحداث والمواقف والتصرفات تنزع نحو الخير والسعادة والاقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيئ. وقد أكد فريتز (Fritz,R, 2008) على أن ترسيخ توجيه ايجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس لأنها تؤكد قدرة الفرد وتزيد من مستوى الطاقة العقلية وتعزز افكاره. وقد أوضحت بعض الدراسات ان التوجه نحو الحياة عبارة عن عامل واحد مثل دراسة الانصاري (2002)، في حين أن البعض من الدراسات توصلت الى أنه يتكون من عاملين هما التفاؤل والتشاؤم مثل دراسة موك وآخرون (Mook et al.,1992)، في حين اكدت دراسة شانج (2009) (chang, al .et, 2009) على أن المجتمع الذي يعيش فيه الفرد يؤثر على طبيعة التوجه نحو الحياة وما اذا كان الفرد سيكون توجه ايجابي تفاؤلي او سلبي تشاؤمي تجاه حياته.

- دراسات تناولت التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات:

قام علي (2012) بدراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين التوجه نحو الحياه والاستقرار الزوجي لدى الموظفين بالجامعة المستنصرية بلغ حجم العينة (220) موظفا وموظفة، وتم استخدام مقياس التوجه نحو الحياه ومقياس الاستقرار الزوجي وكلاهما من اعداد الباحث، وقد اسفرت نتائج البحث بوجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التوجه نحو الحياه والاستقرار الزوجي، وكذلك ظهور توجه ايجابي نحو الحياة ومستوى عاليا من الاستقرار الزوجي لدى عينه البحث، بالإضافة إلى التوجه الايجابي للعينه نحو الحياة.

تعليق عام على البحوث والدراسات السابقة:

- ندرة الدراسات التي أجريت في البيئة العربية للتعرف على المرونة النفسية لدى العاملات المتزوجات - وذلك في حدود علم الباحثة - وغياب تلك التي تكشف عن مستوى التوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات.
- لا يوجد دراسة واحدة وذلك في - حدود علم الباحثة - في المجتمع السعودي درست العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، وهو ما تحاول الدراسة الحالية الكشف عنه وذلك تمهيدا لإجراء الدراسات التجريبية لتحسين المرونة النفسية وكذلك تحسين التوجه نحو الحياة وهو مجال البحوث المستقبلية للإرشاد النفسي والمهني في المجتمع المحلي.

فروض البحث:

- بناء على الاطار النظري وكذلك نتائج البحوث والدراسات السابقة حول موضوع البحث الحالي، صاغت الباحثة الفروض التالية:
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية.
 - توجد فروق دالة إحصائيا بين العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية في كل من المرونة النفسية و التوجه نحو الحياة تبعا لمتغير سنوات الخبرة (من سنة الي 10 سنوات - من 10 سنوات حتى 15 سنة).
 - توجد فروق داله احصائيا بين العاملات المتزوجات بوزارة بالمملكة العربية السعودية في كل من المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة تبعا لمتغير نوع المهنة (تعليمي - اداري).

منهج البحث واجراءاته:

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من فروض البحث والاجابة عن تساؤلاته.

مجتمع البحث:

العاملات المتزوجات اللاتي يعملن عمل: (تعليمي، اداري) بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية الخاضع لنظام الخدمة المدنية.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (100) معلمة وإدارية بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، ممن تراوحت أعمارهن بين 30 إلى 45 سنة وقد بلغ متوسط أعمارهن () عام، وبانحراف معياري () .

أدوات البحث:

أولاً: مقياس المرونة النفسية

وضعة كل من كونور وديفيدسون (2003، Davidson & Conner 2003) (ترجمة: الهاشمي، 2017). وهو مقياس يتألف من 25 فقرة في صيغته الأولية وقد طبق المقياس على خمس عينات وهي (828) من الأفراد العاديين، و (266) من مراجعي العيادات الخارجية، و 139 من الرعاية الصحية الأولية، و 43 من مراجعي عيادات الطب النفسي، و (25) ممن يعانون من اضطراب القلق العام، و 4 ممن يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، وقد وجد معدو المقياس انه يفتقد الى الناحية الاجتماعية والوظيفية فأضيفت له بعد ذلك 3 فقرات كما تم حذف فقرة رقم 20 من المقياس لعدم ارتباطها بالبند، حيث بلغ معامل الارتباط (0.257)، كما بلغ معامل الفا كرو نباخ (0.94).

وقد قامت الهاشمي (2017) بترجمة المقياس وتقنيته على عينة قوامها 60 طالبا وطالبة بواقع 21 طالب و 39 طالبة بحساب الصدق الظاهري والاتساق الداخلي للمقياس حيث بلغ الارتباط الكلي لجميع البنود بعد حذف الفقرة (24) حيث تراوحت بين (0.229 - 0.750) وهي قيمة مرتفعة. كما تم حساب الثبات بطريقة اعاد تطبيق الاختبار وأسفر معامل الارتباط بين التطبيقين (0.543) وبلغ مؤشر ثبات (الصدق الذاتي) (0.737) وهو معامل ثبات مقبول. وقد اصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من 26 عبارة.

ثانياً: مقياس التوجه نحو الحياة scale life orientation

وضعه كل من شاير وكارفر (1985، carver&scheier) ترجمة الانصاري (2001). وهو مقياس شائع الاستخدام في الدراسات العربية مع عينات مختلفة، ويتكون في النسخة الاجنبية من 12 عبارة يجاب عنها على اساس خمسة اختيارات (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا)، وطبق شاير وكارفر هذا المقياس على اربع عينات مستقلة، بلغت (1000) طالب وطالبة من جامعة امريكية. وقد استخرج معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار بعد أربع أسابيع

د. تركية سعيد ناصر الشهراني

وبلغ معامل الثبات (0.79)، في حين كان معامل الفا (0.76)، كما استخرجت معاملات الصدق بطريقة الارتباطات بعدد من المقاييس، كذلك تم حساب الصدق العاملي للنسخة الاجنبية على عينة مكونه من (624) من طلاب الجامعة الامريكيين.

أما الأنصاري فقد طبق المقياس على عينه مكونه من (250) من طلاب الجامعة الكويتيين ممن تراوحت أعمارهم بين (17-37) عام، بمتوسط عمري قدره 21.85 وانحراف معياري 2.78. وكذلك تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت بين 0.11 الى 0.70، وأسفرت ذلك عن حذف عبارتين من عبارات المقياس بعد تقنينه، وأصبح في صورته النهائية مكونا من 10 عبارات.

صدق وثبات أداتي الدراسة:

أولاً: صدق المقاييس

للتحقق من صدق مقياس (المرونة النفسية) تم تطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (50) معلمة وادارية، من ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للأداة والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (1)

نتائج معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط والدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط والدرجة الكلية
1	0.482**	14	0.771**
2	0.648**	15	0.591**
3	0.470**	16	0.554**
4	0.701**	17	0.737**
5	0.680**	18	0.386**
6	0.532**	19	0.502**
7	0.565**	20	0.733**
8	0.665**	21	0.401**
9	0.527**	22	0.442**
10	0.506**	23	0.736**
11	0.738**	24	0.459**
12	0.533**	25	0.390**
13	0.751**		

يتبين من خلال الجدول (1) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين فقرات المقياس والدرجة الكلية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية ما بين (0.386 إلى 0.771) وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$ مما يدل على تحقق صدق المفهوم للمقياس.

وللتحقق من صدق مقياس (التوجه نحو الحياة) تم تطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (50) معلمة وإدارية، من ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للأداة والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (2)

نتائج معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط والدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط والدرجة الكلية
1	0.665**	6	0.506**
2	0.506**	7	0.512**
3	0.568**	8	0.556**
4	0.656**	9	0.572**
5	0.516**	10	0.526**

يتبين من خلال الجدول (2) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين فقرات المقياس والدرجة الكلية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية ما بين (0.506 إلى 0.665) وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$ مما يدل على تحقق صدق المفهوم للمقياس.

ثانياً/ ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات أدوات الدراسة (المرونة النفسية، التوجه نحو الحياة)، تم تطبيق الأداة على عينة استطلاعية (50) معلمة وإدارية، من ثم تم حساب معامل ثبات كرونباخ ألفا لمناسبه، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (3)

معاملات ثبات أدوات الدراسة

المقياس	عدد الفقرات	معامل ثبات كرونباخ ألفا
المرونة النفسية	25	0.89
التوجه نحو الحياة	10	0.90

د. تركية سعيد ناصر الشهراني

يتبين من خلال النتائج في الجدول (3) أن معامل ثبات مقياس (المرونة النفسية) بطريقة كرونباخ ألفا بلغت (0.89)، كما بلغ معامل ثبات مقياس (التوجه نحو الحياة) بطريقة كرونباخ ألفا (0.90) مما سبق يتبين أن أداتي الدراسة تتمتعان بدرجة عالية من الثبات.

الأساليب الإحصائية:

من أجل تحليل نتائج البحث وفقاً لأهدافها وفروضها، استخدمت الباحثة الأساليب التالية: تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين متغيرين، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج التساؤل الأول ومناقشته:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، وللإجابة عن فرض الدراسة الأول تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المتغيرين وذلك لمناسبته، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (4)

نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة

العلاقة	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدالة الاحصائية
المرونة النفسية - التوجه نحو الحياة	0.357**	0.00

* دال احصائياً عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$

يتبين من خلال الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$. حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المتغيرين (0.357) وهي قيمة دالة احصائياً وتفسير ذلك أنه كلما زادت المرونة النفسية يزيد التوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات والعكس صحيح. ولعل ذلك يرتبط بالقدرة على التكيف لدى المرأة العاملة وقدرتها كذلك على التوافق الايجابي مع أحداث الحياة الأمر الذي من شأنه أن يعزز نظرتها الايجابية للأحداث المحيطة بها.

نتائج التساؤل الثاني ومناقشته:

أ- توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$ بين المتوسطات الحسابية لدرجات مقياس المرونة النفسية لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تعزى

لمتغير سنوات الخبرة. وللإجابة عن فرض الدراسة الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (5)

نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين

سنوات الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
سنة - 10 سنوات	89.97	10.58	1.10	98	0.31
10 سنوات - 15 سنة	87.22	13.41			

يتبين من خلال الجدول (5) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين تبعاً لسنوات الخبرة. حيث بلغ المتوسط الحسابي (من سنة إلى 10 سنوات) (89.97) بانحراف معياري (10.58)، كما بلغ المتوسط الحسابي (10 سنوات إلى 15 سنة) (87.22) بانحراف معياري (13.41) كما بلغ قيمة اختبار (ت = 1.10) وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$.

أ- توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين المتوسطات الحسابية لدرجات مقياس التوجه نحو الحياة النفسية لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تعزى لمتغير سنوات الخبرة. وللإجابة عن فرض الدراسة الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (6)

نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين

سنوات الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
سنة - 10 سنوات	33.38	4.32	0.86	98	0.39
10 سنوات - 15 سنة	32.59	4.21			

ب- يتبين من خلال الجدول (6) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين تبعاً لسنوات الخبرة. حيث بلغ المتوسط الحسابي (من سنة إلى 10 سنوات) (33.38) بانحراف معياري (4.32)، كما بلغ المتوسط الحسابي (10 سنوات إلى 15 سنة) (32.59) بانحراف معياري (4.21) كما بلغ قيمة اختبار (ت = 0.86) وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$.

نتائج التساؤل الثالث ومناقشته:

أ- توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$ بين المتوسطات الحسابية لدرجات مقياس المرونة النفسية لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تعزى لمتغير نوع المهنة (تعليمي، اداري). وللإجابة عن فرض الدراسة الثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (7)

نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين

المهنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
تعليمي	87.05	12.23	1.17	98	0.25
اداري	90.15	13.20			

يتبين من خلال الجدول (7) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين تبعاً لنوع المهنة. حيث بلغ المتوسط الحسابي (تعليمي) (87.05) بانحراف معياري (12.23)، كما بلغ المتوسط الحسابي (اداري) (90.15) بانحراف معياري (13.20) كما بلغ قيمة اختبار (ت=1.17) وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$. ب- توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$ بين المتوسطات الحسابية لدرجات التوجه نحو الحياة النفسية لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تعزى لمتغير نوع المهنة (تعليمي، اداري). وللإجابة عن فرض الدراسة الثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (8)

نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين

المهنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
تعليمي	32.55	4.08	0.97	98	0.37
اداري	33.41	4.53			

يتبين من خلال الجدول (8) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين تبعاً لنوع المهنة. حيث بلغ المتوسط الحسابي (تعليمي) (32.55) بانحراف

معياري (4.08)، كما بلغ المتوسط الحسابي (إداري) (33.41) بانحراف معياري (4.53) كما بلغ قيمة اختبار (ت=0.97) وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$.
التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:
1. إجراء مزيد من الأبحاث للتعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى فئات أخرى وعلى مراحل عمرية مختلفة.
 2. توجيه اهتمام الباحثين لإجراء الدراسات التجريبية للكشف عن فاعلية البرامج الإرشادية لتحسين مستوى المرونة النفسية وزيادة التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات.
 3. أن تضع وزارة التعليم في اعتبارها عند صياغة خططها المستقبلية الجانب النفسي قيد الاهتمام باستحداثها لبرامج إرشادية من شأنها أن تعزز التوجه الإيجابي لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم مما يؤدي إلى إيجاد بيئة عمل صحية ومشجعة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

1. بالبيد، مفرح احمد عبدالله. (2009). التفاوض والتشاور وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى عينه من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية . قسم علم النفس. جامعة أم القرى.
2. رضوان، مصطفى رضوان عطية. (2017). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المرونة النفسية واثرة في تحسين فاعلية الذات لدى الاطفال ضعاف السمع. رسالة دكتوراه منشورة. قسم الصحة النفسية. كلية التربية. جامعة العريش
3. عبدالجبار، عبيد و زيد، مصطفى، وعباس، علي، و نوري، غدي. (2018). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلبة كلية الآداب. بحث منشور لنيل شهادة البكالوريوس. قسم علم النفس. كلية الآداب. جامعة القادسية
4. الدسوقي، مجدي محمد. (1998). مقياس الرضا عن الحياة (دليل التعليمات)، ط2، جامعة المنوفية.
5. أرنوط، بشرى اسماعيل. (2016). التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين. مجلة الارشاد النفسي. جامعة عين شمس. العدد 45
6. الانصاري، بدر محمد. (2001). "اعداد مقاييس التفاوض غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت". مجلة دراسات نفسية، 11(1)، 194-264.
7. فروم، اريك. (1989). الانسان بين المظهر والجوهر. ترجمة: سعد زهران. مجلة عالم المعرفة. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.
8. عبدالصبور، يوسف و بشاي، شنودة و اسماعيل، آمنه و حسن، عبيد. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينه من المعاقين بصريا. بحث مشتق من رسالة علمية بتخصص الصحة النفسية. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية. كلية التربية. جامعة سوهاج العدد الخامس
9. أبو حلاوة، محمد السيد. (2013). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية الكتاب الالكتروني لمجلة شبكة العلوم النفسية العربية. العدد 29. 1. 57

10. الجبيلة، جوهرة فهد. (2020). التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الانا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية*. جامعة سوهاج. العدد 78
11. الهاشمي، سعادة عيد خلفان. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينه من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. *رسالة ماجستير منشورة*. كلية العلوم والآداب. قسم التربية والدراسات الانسانية. جامعة نزوى. سلطنة عُمان
12. عزت، كرم وابو النيل، محمود السيد، وعبد الحميد، زينب بشرى. (2019). فاعلية برنامج تأهيلي لاكتساب المرونة النفسية واثرة على صورة الذات لدى مستخدمي الاجهزة التعويضية دراسة مقارنة بين الذكور والاناث من الريف والحضر. *مجلة العلوم البيئية*. معهد البحوث والدراسات البيئية. جامعة عين شمس. المجلد (45) الجزء الثالث.
13. علي، أنور جبار. (2012). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي، *مجلة الاستاذ*، 203، 1267-1292.
14. أمير، وطنية رهيف. (2020). المرونة النفسية وعلاقته بالرضا الزواجي لدى المرشدين التربويين، *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، جامعة بابل. العدد 38.

ثانيا: المراجع الاجنبية

15. Kruczek, A. & Janicka, M. (2019). Being or having? – young adults life
16. orientations and their satisfaction with life. *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 19 (2): 158-164.
17. Rathore, S. Kumar, A. & Gautam, A. (2015). Life Satisfaction & Life Orientation as Predictors of Psychological Wellbeing. *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (1): 20-27.
18. Seligman, M, E,(1995). *Optimistic Child*. New York, Houghton Mifflin company.
19. Onwukwe, Y. (2010). The Relationship between Positive Emotions & Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A quantitative Approach. Unpublished Dissertation, Capella University, USA
20. Kashdan, T. & Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as Fundamental Aspect of Health. *Journal of Clinical Psychology Review*, 7 (30): 1-14.

21. Connor, K.M & Davidson, J.R.T (2003). Development of a new resilience scale; The Connor Davidson Resilience Scale (CDRS). *Depress Anxiety*. 18(2); 76-82.
22. Fritz, R.(2008). The power of a positive attitude . Discovering the key to success. AMACOM, advision of the American Management Association , International, New York.
23. Mook, J., Kleijn, W. C., & Van der Ploeg, H. M. (1992). Positively and negatively worded items in a self-report measure of dispositional optimism. *Psychological Reports*, 71(1), 275-278.
24. Chang, E. C., Chang, R., & Sanna, L. J. (2009). Optimism, pessimism, and motivation: Relations to adjustment. *Social and personality psychology compass*, 3(4), 494-506.