كلية التربية

قسم علم النفس والصحة النفسية

ملخص بحث

المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعى ومنخفضى السعادة بمرحلة التعليم الأساسي

اعداد

هيام سلامه عبد العظيم

للحصول على درجة الماجستير فى التربية

قسم علم النفس – تخصص صحة نفسية

إشراف

الأستاذ الدكتور/ فاروق السيد عثمان

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية ، جامعة السادات

١٤٣٨هـ /٢٠١٧ م

مقدمة الدراسة :

معلمو مرحلة التعليم الأساسى أحد الكوادر البشرية الهامة فى المجتمع ، بل المعلمون باختلافهم لهم الدور الرئيس والفعال فى المجتمع ، للمعلمين وولاؤهم وإخلاصهم في أداء واجباتهم المهنية نحو مجتمعهم وتلاميذهم وزملائهم أهمية خاصة ، يتوقف على مدى رضائهم عن عملهم وطمأنينتهم فيه ، وارتباطهم ، واقتناعهم به . إلا أنهم يتعرضون لكثير من الضغوط والمصاعب التى تقف حائلاً دون تحقيق الرضا الوظيفي ، كما توضح نتائج كل من (حكيمة آيت، زاهية خطار، و شهرزاد بوشدوب ، ٢٠٠٨ : ص ١٧٠-١٧١) و (Pines, 2004) ، (عويد سلطان المشعان ، ٢٠٠٣) ، أن مهمنة التدريس من الوظائف الضاغطة ، ونوعية العلاقات التنظمية فى مجال العمل تعد أحد المصادر الرئيسية للضغط المهني ، فالعلاقات المشحونة بين زملاء العمل، ورئيس العمل ، سواء التواصل والغيرة والمنافسة تعد من الأسباب الرئيسية للضغط النفسي فى العمل ، واستمرارها يؤدي إلى الاحتراق النفسي والجهد البدني والانفعالي وما يصاحبه شعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالعمل وعدم الرضا عنه ، وغياب الدافعية يؤثر سلبًا على أدائه ومدى إتقانه للمهام التى يقوم بها ، وبالتالي يؤثر فى العملية التربوية بوجه عام ، ويؤكد ذلك دراسة (yang,etal ; 2009) ، حيث أشاروا أن كثيرًا من المعلمين يتعرضون لضغوط وظيفية تؤثر بدورها على الصحة النفسية والجسمية لهؤلاء المعلمين . وبالنظر إلي متغيرات علم النفس الإيجابي التى تسعي إلى تنمية السمات والخصال الإيجابية التى توجد داخل الإنسان ، كى يستطيع التغلب على مصاعب ومعوقات الحياة باختلاف أنواعها ، ومن بين هذه المتغيرات (المرونة النفسية) .

تعتبر المرونة كما ورد فى إصدار الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American (A.P.A Psychological Association ، هو عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد ، والمواقف، والصدمات، والنكبات أو الضغوط النفسية التى تواجه الفرد، مثل المواقف الحياتية (المشكلات الأسرية ، العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية) .

والتصلب وعدم المرونة يكونان من الخصال النفسية التي تضع الفرد فى مواقف ضاغطة ؛ نظرا لانخفاض قدرتة على التعامل مع كثير من المواقف التى تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة محلها ، أو تفادى تأثيراتها السلبية والتقليل من أضرارها ، وهناك مقولة صادقة إلى حد كبير ، هى " أن المرونة من أول مستلزمات الكائن الحي لكى يحيا حياة متوافقة ". (جمعه يوسف،٢٠٠٧م : ص ٢) . المرونة بهذه الكيفية تعد من العوامل المهمة فى وصول الإنسان إلى التوافق النفسي

والاجتماعى والشعور بالسعادة ، والرضا الوظيفي ، فهى هامة لكل مراحل نمو الإنسان ، وتكتسب أهمية خاصة للمعلمين ؛ ولذلك يتطلب الأمر أن يمتلك المعلم قدرا كبيراً من المرونة النفسية التى تؤهله للتوافق الإيجابى مع ضغوط العمل وصعوبات الحياة التى تواجهه ، حتى يصل إلى مستوى من الرضا عن وظفيته والسعادة . فالمعلم المرن دائماً ما يجد البديل الأفضل لكل مشكلة تعترضه ، ولا يقف أمام المشكلة ليَحُلها من نفس الباب و بنفس الطريقة ، ولكى يجد حلولا بسيطة ومرضية ، يعمل فيها العقل ، كي يصل إلى أفضل النتائج ، ويكون راضيا عن نفسه وعمله المكلف به. (أنس الأحمدي ، ٢٠٠٩ : ١٢) .

ويعرف الرضا الوظيفي فى معجم علم النفس والتحليل النفسي : أن يكون الفرد مُرْضِيَاً لمن يعملون معه ، سواء من رؤساء وزملاء ومرؤوسين ، ويقتضي ذلك أن يكون كفؤا فى عمله ، ومنتجاً فيه ، وعلى علاقات طيبة مع من يحتك بهم فى عمله ، وأن يكون مؤهله يتناسب مع نوعية العمل ، وأن يكون مناسباً لشخصيته وميوله واستعدادته لمن يتعامل معه فى العمل من آلات ، وأجهزة ونظم وظروف . (فرج طه ، ٢٠٠٣م : ص ١٢٩) .

والعمل أو الوظيفة بشكل عام ترفع من معدلات السعادة بالمقارنة بالبطالة التى تقلل من شعور الإنسان بالسعادة لأن العمل مصدراً من مصادر الرضا عن الحياة والنجاح فيه يولد متعه أكبر من أدائه ، بينما البطالة تسبب التعاسة لمعظم الناس وتؤثر تأثيراً خطيراً على الحالة النفسية والصحة الجسمية ، وتفقد الفرد مكانتة وهويته ، وعلاقاتة الاجتماعية وتقديره لذاته ، وينعكس كل ذلك على درجة السعادة لدى الفرد. (حسن الفنجري ، ٢٠٠٦ م)، والمهنة مصدر لإشباع الحاجات الأساسية للإنسان من مأكل ومشرب وأمن وطموح ومكانة اجتماعية لائقة مما يحقق له الرضا والسعادة ، وبخاصة فى المهنة التى تتيح فرص التنوع فى الأداء فتحقق له سعادةً أكبر ؛ إذ تجنبه الشعور بالتكرار والرتابة والملل الوظيفي (عائشة المحروقي ، ٢٠١٣ م) .

ويري **(مايكل أرجايل ، ١٩٩٣م:٢٥) :** السعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة"؛ ولهذا اعتبرها "أراجايل" "حالة نفسية ثابتة نسبياً تشتمل على ثلاثة مكونات هي الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة (يشمل الرضا عن (الذات / العمل / العلاقات الاجتماعية / .....الخ) .

وأخيرًا تُعَد السعادة الغاية القصوى التى يطمح إليها الإنسان، ومفهوم السعادة من المفاهيم التى اهتم بها الفلاسفة منذ القدم ، حيث يرى أرسطو أنها لا تعدو أن تكون حالًا من أحوال النفس البشرية، التى لا تتحقق إلا عن طريق الرضا عن كل ما يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها ، وقد

كان فى سعادة لا تنقطع عنه ، والسعادة هي الغاية النهائية التى يحاول الإنسان الوصول إليها والتى تندرج تحتها جميع متغيرات علم النفس الإيجابي الذي أسسه مارتن سليجمان 1998م .

مشكلة البحث

تحددت مشكلة البحث فى الأسئلة التالية

١- هل توجد فروق في المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة ؟

٢- هل توجد فى المرونة النفسية ، والرضا الوظيفى ، والسعادة تعزي إلى الإختلاف فى المتغيرات الديموغرافية (النوع والحالة الاجتماعية والمنطقة السكنية) لدي عينة الدراسة؟

٣- ما العلاقة بين كل من (المرونة النفسية والرضا الوظيفي) والسعادة لدى عينة الدراسة ؟

أهداف البحث

١- الكشف عن الفروق بين متوسطى المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة .

٢- الكشف عن مدى وجود تأثير للمتغيرات الديمغرافية ، كل على حدة ، والتأثير المتبادل (النوع / الحالة الاجتماعية / المنطقة السكنية) على درجة استجابة المعلمين فى السعادة والرضا الوظيفي والمرونة النفسية .

٣- التعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة (المرونة النفسية / الرضا الوظيفي /السعادة) لدى عينة الدراسة .

أهمية الدراسة

أ- إبراز دور كل من المرونة النفسية والرضا الوظيفى كقوى داعمة للشخصية فى مستوى السعادة لدى عينة الدراسة .

ب – إبراز أهمية المرونة النفسية للناس جميعًا ؛ لكثرة الضغوط والتحديات التى يتعرضون لها ، ولا سيمًا المعلمين .

ج- تساهم الدراسة فى إثراء المكتبة العربية بدراسة أخري عن متغيرات إيجابية هامة حول المرونة النفسية والرضا الوظيفي ، والسعادة لدى فئة هامة فى المجتمع ، هى فئة المعلمين .

د . التعرف على مستوي المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة مرتفعي ومنخفضي السعادة والعلاقة بين متغيرات الدراسة .

مصطلحات الدراسة :

أولا : المرونة النفسية Psychological Resilience

التعريف الاصلاحي :

تعريف الرابطة النفسية الأمريكية (A.P.A, 2000) : المرونة النفسية Resilience فى نشرتها التى أطلقت عليها اسم " الطريق إلى المرونة – The road to- Resilience ، وهى " عملية التوافق الجيد فى مواجهة الشدة ، والصدمة ، والمأساة ، والتهديدات والمشكلات الأسرية وضغوطها ، والمشكلات فى العلاقات مع الآخرين ، والمشكلات الصحية الخطيرة ، وضغوط العمل ، والضغوط الاقتصادية . كما تعني القدرة على النهوض والتجاوز والتعافى من هذه الضغوط بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية .

التعريف الإجرائي :

قدرة المعلم على مواجهة وتجاوز المواقف الصعبة المختلفة بفاعلية وعقلانية ، والتحكم فى الانفعالات والضبط الداخلى ، والقدرة على التواصل والمساندة الاجتماعية مع الآخرين ، لتكوين علاقات اجتماعية واقعية وإيجابية ، والتمسك بالجانب الديني والخلقي ، من أجل مواصلة الحياة بصورة جيدة ، ويقاس بمجموع الدرجات التى يحصل عليها المعلم على مقياس المرونة النفسية .

ثانيًا : الرضا الوظيفي Job satisfaction

التعريف الاصطلاحي :

ويعرف الرضا الوظيفي فى معجم علم النفس والتحليل النفسي : بأن الرضا الوظيفي أن يكون الفرد مُرضيا لمن يعملون معه سوء من رؤساء وزملاء ومرؤوسين ، ويقتضي ذلك أن يكون كفؤا فى عمله ومنتجاً فيه ، وعلى علاقات طيبة مع من يحتك بهم فى عمله ، وأن يكون مؤهله متناسبا مع نوعية العمل ، وأن يكون مناسباً لشخصيته وميوله واستعدادته ولما يتعامل معه فى العمل من آلات ، وأجهزة ونظم وظروف . (فرج طه ، ٢٠٠٣ م : ص ١٢٩) .

التعريف الإجرائي :

حالة وجدانية يشعر بها المعلم ، عندما تزداد العوامل التي تجعله يرضي عن عمله ، ويترتب عليها إشباع حاجاته ورغباته التى يأمل بها ، وتكون ناتجة عن العديد من العوامل المتداخلة المتمثلة

فى الرضا عن (ذاته ، وشعوره بالأمن والاستقرار الوظيفي ، والمكانة الاجتماعية ، والانتماء لوظيفته ، ظروف العمل وطبيعتة ، الأجور وفرص الترقي ، العلاقة بالزملاء والرؤساء وألياء الأمور) ، ويقاس بمجموع الدرجات التى يحصل عليها المعلم على مقياس الرضا الوظيفي المستخدم فى هذه الدراسة .

ثالثًا : السعادة Happiness

التعريف الاصطلاحي :

عرف (فاروق عثمان،٢٠٠١ : ١٥٦) السعادة بأنها " شعور بالرضا والإشباع ، وطمأنينة النفس وتحقيق الذات ، والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والرضا عن الحياة " .

التعريف الإجرائي :

شعور داخلي ايجابي ناتج عن رضا المعلم عن حياته ، وزيادة مشاعر الفرح والسرور والبهجة ، وغياب مشاعر القلق والإكتئاب ، والتمتع بالسمات والخصال الشخصية الإيجابية التى تظهر فى سلوكه ، وقدرتة على تهيئة بيئة مناسبة تتناسب مع ميوله وحاجاته ، والتمتع بالصحة الجسمية والعقلية . وتقاس بمجموع الدرجات التى يحصل عليها المعلم على مقياس السعادة المستخدم فى هذه الدراسة .

أدبيات البحث

المحور الأول : المرونة النفسية Psychological Resilience

وترجع جذور البحث فى المرونة إلى أعمال إيمى ورنر Emmy E-Wener عام ١٩٥٥م وتوسعت خلال السبعنيات وبدأت البحوث تتركز حول تطوير البيئات والظروف لدعم الأفراد الذين يعانون من الصدمات وكثرت التوتر وكان البحث فى المرونة فى بأدي الأمر كان يتم بشكل فردى ولكن فى دراسة إيمي رونر الدراسة الطولية التى أقامتها عام ١٩٥٥ م وتم نشرها عام ١٩٨٥م لتحقق من علاقة المخاطرة والصعاب التى يتعرض لها الأفراد بالمرونة لديهم فى جزيرة كاواى هاوى. (CarolynA.S, 2012 : 63) .

و دراسة شتراتمان Streitman ، وجيرميزى Germezy عام ١٩٧٤م اللذي ضاغا من خلالها أدوات للنظر إلى نظم تنمية المرونة النفسية ، ودراسة ماتسين Mastenعام ١٩٨٩م على أطفال الآباء المصابين بالإسكيزوفرينا الذين لا يحصلون على ظروف أسرية سوية مقارنة بالأطفال العاديين ولهذه الظروف تأثيرات على النمو النفسي للأطفال ومع ذلك اظهرت النتائج أن الاطفال الذين يعانوا أباءهم من المرض النفسي نحجوا فى التوافق وينجزون دراسياً بصورة إيجابية ولذلك

وجب على الباحثين معرفة والبحث حول وفهم الإستجابات الإيجابية بالرغم من الظروف العصبية التى يتعرض لها هؤلاء الأطفال . وكانت مثل هذه الدراسات اللبنات والأساسية والأولى فى التأصيل للمرونة النفسية تلك القدرة التى اتصف بها الأطفال المعرضون للخطر حيث نمونمواً طبيعياً وتوافقوا مع المحن والظروف القاسية التى مروا بها. وبعد ذلك بدأ يظهر مصطلح المرونة والأطفال المعرضون للخطر فى وسائل الإعلام والصحف ولكن بمصطلحات أخرى مثل المحصنيين Invulnerable ، ومقاومى الضغط Stress resistant ، أو المرنيين Resilient ،إلا أن مصطلح المرن أصبح أكثر مصطلح اتفق علية فيما بعد لوصف هؤلاء الأفراد.(Masten and Reed , 2002: 74-88)

- تعريف المرونة النفسية :

المرونة لغوياً :

فى اللغة العربية : جاء فى معجم مقاييس اللغة لابن فارس : مرن ، الميم والنون أصل صحيح يدل على لين الشي وسهولة (ابن فارس، ١٩٧٩،ج٥ :٣١٣).

وكلمة المرونة فى اللغة الإنجليزية Resilience مشتقة من اللفظة اللاتينية Resilio والتى تعني "القدرة على النهوض " . (ليجى ويب، ٢٠١٤: ٨) .

التعريف الاصلاحى للمرونة النفسية

تعريف(A.P.A , 2015:910) للمرونة resilience:- بأنها عملية التكيف بنجاح مع تجارب الحياة الصعبة والمؤلمة والتكيف الايجابي مع المطالب الداخلية والخارجية التي تواجة فى حياتة اليومية من خلال المرونة فى التفكير والعاطفة والسلوك.

أبعاد المرونة النفسية :

تختلف مكونات وأبعاد المرونة النفسية وذلك يرجع إلى أنها تختلف من فرد إلي آخر وأيضا التغيير المستمر للبيئة التى يعيش فيها الفرد . إضافة ألي ذلك أن مفهوم المرونة النفسية ترتبط بالعمليات الوقائية أو الخطر وأيضا عدم التحديد الدقيق للأبعاد المكونة للمرونة النفسية نتيجة للخصائص المتنوعة التى تختلف من بحث لأخر ، **فيري لوثر وآخرون (Luther,SS.,etal,2002:897)**، أن هناك بعدين أو مكونين أساسيين وضروريين للمرونة هما :- التعرض لتهديد خطير أو محنة شديدة ، - و تحقيق التكيف الإيجابي على الرغم من المعوقات الشديدة التى تحد من التطور الإرتقائي ، **أما (يحيي شقورة ، ٢٠١٢م :٧٩) و (جمعة**

فرغلي ، ٢٠١٣ ، ١٤٣) و (نادية عامر، ٢٠١٥م : ٦٠٤) فيرون أن أبعاد المرونة النفسية هى:

١- بعد انفعالي، ويعني (ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات) .

٢- بعد عقلي، ويعني (القدرة على وضع خطط واقعية وإتخاذ القرارات ،وتنفيذ الإجراءات الازمة لحل المشكلات) .

٣- بعد اجتماعى، ويعني (القدرة على تكوين علاقات واقعية ، والتواصل الايجابي مع الآخرين) .

نظريات المرونة النفسية

المنظور الإسلامي : أشار إلي أن الفرد المتمتع بالمرنة النفسية الذي يكون لهو قدرة على الصبر على البلاء والأخذ بمبدأ الشورى فى كل مجالات حياتة عن طريق فتح الحوار الإيجابي مع من حولة ومناقشتهم ، والتسامح ، وحسن الظن فى الآخرين وتوافر الجانب الروحي لدى الفرد.

أم فى المنظور النفسي فنجد فرويد أشار إلي أن الفرد المتمتع بالمرونة هو الشخص المتمتع بقوة الأنا التى تستطيع السيطرة وضبط الشهوات ، وتوافقيها مع البيئة وحل الصراع بين الحاجات المتعارضة للفرد ، وقال فرويد أن الشخصية المرنة هي التى تتميز بالقدرة على الإنجاز والانجاب والترويح ، أما الفرويديون الجدد مثل إريك اريكسون الذي وضع قائمة تتألف من مجموعة من الثنائيات المتقابلة بشكل ثنائي الأولى منها حالة المرونة النفسية أما الثانية فهي حالة المرض أو الاضطراب في ٨ مراحل عمرية متتالية منذ الميلاد. كذلك أشار اتورانك الى أن الشخصية المرنة لديه هي شجاعة المرء في أن يغدو مستقلا، شخصية متميزة عن الأخرين يمتلك القدرة على التعبير عن الخلق والإبداع في المجالات المختلفة. (لمياء الزهيري، ٢٠١٢ م : ص ٥٢ – ٥٣)، و(حسن المحمداوي، ٢٠٠٧م :ص ٥١-٥٢) ،(ياسمين آل غزال ، ٢٠٠٨ : ص ٦٣).

أصحاب المنظور الإنسانى كروجز وماسلو يري أن الشخص المرن هو الشخص القادر على الإنسجام بين ذاتة وخبراتة وقدرة على التكيف مع البيئة ، ويكون قادر على تحقيق ذاتة . (ساهرة صالح ، ٢٠٠٢م : ص ١٦٩).

أما المنظور الوجودى: ونجد فرانكل Frankal مؤسس المنظور الوجودي يري الأشخاص اللذين يتمتعون بضبط داخلى يتمتعون بمرونة نفسية مرتفعة وذلك لتصافهم بالمثابرة، وأقل عروضة للشعور بالضغط، ويستطيعون إيجاد حلول بديلة ، ويتحكمون فى انفعالتهم ويسعون لتاكيد ذواتهم. (لمياء الزهيري ، ٢٠١٢م : ص ٥٦-٥٧) .

أما المدرسة السلوكية : فترى أن المرونة النفسية هي التي تتطلب الكفاية والسيطرة على الذات والقدرة على قمع التصرفات التي لم تعد من المعززات الايجابية وتعلم التصرفات الفاعلة في بلوغ الاشياء الجيدة. (ياسمين آل غزال ، ٢٠٠٨ : ص ٦٥ – ٦٦).

نظرية التعلم الاجتماعي : : تري أن الأشخاص اللذين يتمتعون بضبط داخلى يتمتعون بمرونة نفسية مرتفعة وذلك لتصافهم بالمثابرة ، وأقل عروضة للشعور بالضغط ،ويستطيعون إيجاد حلول بديلة ، ويتحكمون فى انفعالتهم ويسعون لتاكيد ذواتهم . (فتحي الزيات ، ١٩٩٦م ، ط١ : ص ٣٣٩-٣٥٩).

وجهة النظر الوظيفية (والمتمثلة في نظرية وليم جيمس) نظرية وليم جيمس

أكدت هذه النظرية على وظائف الإنسان العقلية أكثر من تاكيدها على محتوى الشعور، وأهتمت هذه النظرية كذلك بدراسة التوافق لدى الأفراد، واهتمت هذه النظرية أيضا بدراسة التوافق لدى الأفراد . وذلك لأن وظيفة السلوك من وجهة نظر أصحاب هذه النظرية هو التكيف الأفضل للبيئة ، وأن الإدراك نشاط عقلي يعتمد على الوظائف الأخري كالحاجات والانفعالات . وقسم وليم جميس الناس إلى صنفيين هما : أصحاب العقلية المتصلبة : ويتسم هذا الصنف بالعقلية الخشنة (Tough Minded) ، ويهتموا بالأمور العملية المباشرة، وأصحاب العقول المرنة : ويتسم هذا الصنف بالعقلية المرنة أو الطبيعية (Soft Minded) ، ويهتموا بالنظرة التأملية . (ياسمين آل غزال ، ٢٠٠٨ : ص ٧٧) .

المحور الثاني الرضا الوظيفي Job Satisfaction

وشهدت فترة السبعنيات تطوراً كبيراً من الناحية النظرية والمنهجية للأبحاث بصفة عامه ، وأبحاث الرضا لوظيفي بصفة خاصة، حيث أهتمت الأبحاث فى هذه الفترة باختبار نظرية العاملين ودراسة العلاقة بين الرضا الوظيفي والخصائص الاجتماعية والسيكولوجية للأفراد والمناخ التنظيمي ومعدل دوران العمل . أى فى السبعنيات أصبحت دراسات وابحاث الرضا الوظيفي حقلاً مستقلاً، حيث وضعت وصيغت معظم نظريات الخاصه بالرضا الوظيفي وأصبحت الدراسات والابحاث المتعلقة بالرضا الوظيفي متوفره فى جميع المهن والوظائف واتسع المجال للتطبيق الفعلي .(عائدة العريقي ، ٢٠٠٠م: ص ١٦) . ورغم إهتمام الباحثين بتعريف الرضا الوظيفي ومعرفة العوامل التى تؤدي الى رضا الفرد عن عمله ، إلا أنهم نظروا إلية من زوايا ومدارس مختلفة ومن تلك المدارس : المدرسة الكلاسيكية والتى تري أن الحوافز المادية وتقسيم العمل تؤدى الة الرضا الوظيفي بصرف النظر عن ظروف العمال الاجتماعية والنفسية والصحية .(عبد الصمد

الأغبرى، ٢٠٠٣م : ص ١٧٣) أما المدرسة الإنسانية حاولت رد الإعتبار لبعض الجوانب العاطفية والانفعالية فى سلوك الإنسان وأيضا لتبرهن على أنا الإنسان ليس مادياً بطبعة وفسرت الرضا الوظيفي من خلال العلاقة بين الرؤساء والمرؤوسين ومدى تأثيرها فى توجية المنظمة وكل المتعاملين معها ، أما مدرسة النمو رودها يؤكدون بأن الحصول على الرضا الوظيفي يكون عن طريق تنية المهارات والفعالية وإعطاء المسئولية للعامل ، واتجاه مدرسة النمو هو محاولة لمكافحة الشعور بالملل فى العمل وفرصة لتقدير العمال حتى لا يشعرون بأنهم مجرد أدوات فى المؤسسات التى يعملون بها .(منال البارودي ، ٢٠١٥ : ص ٣٧ – ٣٨) . فى حين نجد مدرسة الحاجات النفسية وأصحابها ماسلو وهيرزنبرج ويروا أن الدافعية هي العامل الرئيسي فى الرضا الوظيفي والعوامل المؤدية إلية هي الإنجاز ، والتحصيل ، والمركز والتقدير والمسئولية . فى حين يرى أصحاب مدرسة أيديولوجية الإدارة (كروزير Crozier ، جولدير Gaulduer) أن أنماط السلوك الإدارى المختلفة هى العامل الرئيسي فى الرضا الوظيفي . فى حين يرى أصحاب (مدرسة القيادة) وهم بلاك Blake ، وموتون Mouton ، وفيدلر Fiedler ، أن القيادة وطريقتها هى العامل الرئيسي للرضا الوظيفي . أما مدرسة العمل مقابل الثواب يركز أنصارها على تأثير كلاً من الأجور والمكأفات فى تحقيق الرضا الوظيفي .(إسعاد البنا ، ٢٠٠٧م : ص ١٦) .

من خلال عرض المدارس المختلفة التى فسرت الرضا الوظيفي واختلافهما فى اعطاء الأولوية لجانب دون الأخر ، تلاحظ الباحثة أن معظم التعاريف تدور حول ثلاث إتجاهات .

الإتجاه الاول : - يركز على المشاعر والإحساس التى يشعر بها الفرد تجاه عمله .

الإتجاه الثانى : - يركز على مدى ما يوفره العمل من إشباع لحاجات الفرد ورغباتة .

الإتجاه الثالث - يركز على ظروف العمل والعوامل المؤثرة فى البيئة التى يعمل بها الفرد

لعوامل المؤثرة على الرضا الوظيفي :

مجموعة من المؤثرات الايجابية أو السلبية التى تؤدى إلى قبول أو رفض المعلمين لطبيعة عملهم كمعلمين نتيجة للإجراءات المتبعة فى المدارس التى يعملون بها .وهى كالتالي :

١- **عوامل مرتبطة بالفرد** وتضم (حاجات الفرد / العوامل الشخصية / الحالة الصحية والنفسية / السمات الشخصية / الشعور باحترام الذات / اتفاق العمل مع قيم واتجاهات الفرد. (عصام عمر، ٢٠١٥م : ص ١٦-١٧) .

٢- **عوامل مرتبطة بمحتوي العمل** ،وتضم (درجة السيطرة الذاتية المتاحة للفرد/ درجة تنوع مهام العمل ، استخدام الفرد لقدراتة) ،(ميعاد بنت عبد الله الشهري ، ٢٠١٦ م : ص ٥١-٥٢) .

٣- **عوامل مرتبطة بالمؤسسة** وتضم (الأجور والحوافز ، / التقدم والترقية / أساليب الرقابة / ظروف العمل / نمط الإشراف / جماعة العمل / ساعات العمل) ،(حسين سلمان، ٢٠١٢م : ص ٣٨-٤١)

٤- **عوامل مرتبطة بالأداء** ، وتضم (الحوافز والمكافات / العدالة فى التوزيع بالنسبة للعوائد والمكافأت أى الحوافز والأجور والمكافأت تكون متناسبة مع ما يقدمه العامل من عمل ومتناسبه مع مكافات وأجور الآخرين) .

المحور الثالث السعادة Happiness

فى اللغة الإنجليزية السعادة happiness من الفعل happy وهي صفه تحمل ثلاثة معان أساسية هى الحظ الجيد ، والتعبير عن السرور أو(الشعور بالسرور) ، والأطمئنان والإرتياح (LuoLu, 2001,407).

فى اللغة العربية تؤخذ السعادة بعدة معان منها : " السعادة خلاف الشقاوة، والفعل منها سعد والجمع سعداء ، والسعد معناه اليمن ، وهو نقيض النحس والسعودة خلاف النحوسة ، وقد سعد يسعد سعادة فهو سعيد نقيض شقي ". (ابن منظور،١٩٨١م ، ج٣: ٢٠١١).

عرف (مايكل أرجايل ، ١٩٩٣م:٢٥) : حيث عرف السعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة"؛ ولهذا اعتبرها "أراجايل" "حالة نفسية ثابتة نسبياً تشتمل على ثلاثة مكونات هي (الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة). فالسعاده عنده إنعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، ومدى شدة هذه الانفعالات وليست السعادة عكس التعاسة تماماً.

النظريات المفسرة للسعادة :

النظريات الغائية : السعادة من وجهه نظر أصحاب هذه النظرية يحصل عليها الفرد عندما يستطيع تحقيق هدف أو حاجة أو الهدف والجاحة معاً . وتعتمد السعادة كما تفترضها النظريات الغائية أو (السعادة الغائية) تعتمد على عاملين رئيسين مترابطين هما الترابط والتوازن بين أهداف وحاجات الفرد ، وتحقيق هذه الأهداف والحاجات.

ويمكن تقسيم النظريات الغائية الى :

نظرية الحاجات : يعد إبراهام ماسلو من رواد هذه النظرية وتفترض هذه النظرية أن هناك حاجات معينة (موروثة أو مكتسبة) يسعي الفرد إلى تحقيقها وإن إشباع هذه الحاجات يسبب السعادة ،

وعدم إشباعها يسبب التعاسة والفرد فى نظرية الحاجات قد يكون واعياً أو غير واعياً لهذه الحاجات (داليا مؤمن، ٢٠٠٤م : ٤٢٩) .

نظرية الأهداف : تفترض نظرية الأهداف أن الفرد يستطيع أن يحصل على السعادة من خلال وجود رغبات وأهداف محددة يكون الفرد واعي بها، ويسعى شعورياً إلى تحقيقيها . فيحصل الفرد على السعادة حينما يستطيع تحقيق الأهداف التى وضعها لتفسه، وتزداد حينما تكون أهداف الفرد واقعية ومتناغمه مع دوافعة وحاجاتة .(داليا مؤمن، ٢٠٠٤م : ٤٢٩) .

نظرية النشاط : تفترض نظريات النشاط أن السعادة عباره عن إحدى نتائج النشاط أو أداء السلوك أكثر من الوصول إلى نهايتة مثل نشاط تسلق الجبل قد يؤدى إلى سعادة أكبر من الوصول إلى القمة أي أن السعادة تتحقق عبر النشاط الذى يتم آداؤه بشكل جيد . (سائدة المشاوي، ٢٠٠٩ : ٣٧) .

نظرية اللذه والألم : تفسر هذه النظرية السعادة من خلال أن لدى كل فرد أهداف واحتياجات فتحقيقها يؤدى إلى السعادة وعدم تحقيقيها يؤدى إلى التعاسة والفكره تقوم على أن اللذه والألم (السعادة والتعاسة) مرتبطان ببعض إلى حد ما .

نظرية من القاع إلى القمه : والسعادة من وجهة هذه النظرية ترتبط بإشباع الحاجات الأساسية وبالأثار المباشرة للظروف المعيشية وخصائص البناء الاجتماعى والأحداث الخارجية والحالة الجسمية والمزاجية للفرد. وتتأخذ من المنظور البيئي منطلقاً لها أم **نظرية من القمة إلي القاع** اتخذت من المنظور الشخصي منطلقاً لها، والسعادة هنا مجرد تجميع لحظات سعيدة ناتجة عن تراكم الخبرات الإيجابية أى السعادة عبارة عن مجموع سعادات صغيرة .وهناك **النظرية التوافيقية** التى تجمع بين النظريتن السابقتين ، وتقوم على أن هناك تفاعل بين العوامل الشخصية والعوامل البيئة بقدر متساوى من الأهمية فى علاقتها بالسعادة . .(داليا مؤمن،٢٠٠٤م :٤٣١) ،و (عائشة المحروقي ،٢٠١٢ م) .

النظريات الارتباطية : تفسر السعادة من وجهه نظر النظريات الارتباطية عن طريق تفسير الأسباب التي تجعل بعض الأفراد سعداء ولذلك وضعت فى نماذج ،ومنها النماذج التي تركز على **العمليات والمبادئ المعرفية،** ويختلف الأفراد السعداء مقارنة بغيرهم من غير السعداء فى الأساليب المعرفية والدافعية التى يستخدمونها والتى تعمل على زيادة وإستمرار السعادة والمزاج الموجب ومن هذه العمليات (التقدير) او نظرية التقدير التى ترى أن السعادة تنبع من المقارنة بين مستوى نموذجى والحالة الحقيقية ، فإذا وصلت الحالة الحقيقية للفرد إلى المستوى النموذجى المطلوب تحققت السعادة ، **النماذج التى تعتمد على الشبكات الارتباطية فى الذاكرة:** الأفراد يستعيدون الذكريات المرتبطة مع حالاتهم الشعورية الحالية ، أما **نظرية التشريط الكلاسيكي،** أظهرت بعض

الدراسات أن التشريط الوجدانى يقاوم الإنطفاء بشدة أى أن الأشخاص السعداء الذين يكون لديهم خبرات وجدانية ايجابية مرتبطة بكم كبير من أحداث الحياة اليومية المتكرره (عبد الله جاد، ٢٠١٠م :١٩٩)، .(سائده محمد المنشاوي، ٢٠٠٩م : ٣٩) .

تظريات التحكم وتضم

نظرية المقارنة الاجتماعية: تفسر السعادة من خلالها عمليات المقارنة سواء بظروف أو احداث خارجية، أى يستخدم الفرد الظروف أو الأحداث الخارجية أو الأفراد الآخرين كمعيار على سبيل المثال إذا كان حال الفرد أفضل من حال الآخرين سيكون قانعاً وسعيداً

نظرية تكرار المدى : وهنا يستخدم الفرد حيايه الماضية كمعيار، فإذا كانت حياتة الحالية أفضل من حياتة الماضية سيكون الفرد سعيداً.

نظرية التكيف : وهنا يستخدم خبرة الشخص بالأحداث الجديدة كمعيار، أى يتكيف الفرد مع الأحداث الجيدة بحيث لا تؤدى إلى السعادة ، ويتكيف مع الأحداث السيئة فلا تؤدى إلى التعاسة .(سائده محمد المنشاوي، ٢٠٠٩م : ٤٠) .

من الواضح أن كل شخصيا اتخذت منطلقا مختلفا عن الأخر وفسرت السعادة من وجهه نظر واحدة ولذلك لأبد من الجمع بين النظريات وذلك لأن شعور الإنسان بالسعادة يتغير وليس ثابت عن وجهة نظر محددة .

الدراسات السابقة وفروض البحث

دراسة تريسى هودجنز (Tracy. Hudging , 2016) :هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي والتغير المتوقع بين قادة الممرضات ، وتكونت عينة الدراسة من ٨٩ من قادة الممرضات من عدة مستشفيات جنوب وغرب ولاية فرجينيا، وأسفرت نتائج الدراسة بأن هنالك علاقة موجبة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي ، وبين المرونة النفسية والتغير المتوقع لدى عينة الدراسة .

دراسة (Pranjal.B and Mukut. H, 2015) : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوي السعادة والرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية بالهند ، وتكونت عينة الدراسة من جميع المعلمين الموجودين فى ٣٦ مدرسة (حكومية / خاصة) ثانوية فى ولاية أسام Assam ، من منطقة ديبروجاره بالهند ، وأسفرت نتائج الدراسة عن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا الوظيفي ، المعلم السعيد يمتلك رضا وظيفي مرتفع ، والمعلم الذى لدية رضا وظيفي مرتفع يكون أكثر سعادة .

دراسة (Guohai.Chen, 2014)، هدفت الدراسة إلى الكشف على سلوكيات الإرشاد الإداري وعلاقتها بالرضا الوظيفي والرضا عن الحياة والتوجيهات للسعادة وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط كلاً من الرضا الوظيفي والرضا عن الحياة بشكل إيجابي مع جميع أبعاد مقياس السعادة

دراسة (Meena, and Agarwal , 2014) : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المناخ التنظيمي والرضا الوظيفي والسعادة لدى عينة من الموظفين فى المؤسسات التعليمية ،و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط الرضا الوظيفي بالسعادة ارتباط سلبي وهذا يؤدى إلى رفض الفرضية الثانية التى تنص على هناك علاقة إيجابية بين الرضا الوظيفي والسعادة .

دراسة (Holy T. Lumanlan , 2013) : هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط والنية لترك العمل والمرونة النفسية والتنبؤ بمستوي الرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٩ من أعضاء هيئة التدريس بالتمريض من محافظات مختلفة ، وأسفرت نتائج الدراسة على أن هناك علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى الممرضين المربيين على الرغم من تعرضهم للإجهاد والضغوط إلا انهم يستطيعون التكيف بشكل إيجابي ، واستنجت الدراسة أيضاً أن لدى أعضاء هيئة التدريس فى التمريض لديهم نظام فطري للمرونة النفسية .

دراسة (Herman.De.J, 2013) : هدفت الدراسة إلى التعرف على (السعادة والمرونة النفسية والتوجه نحو الحياة) لدى المعلمين فى المدارس الريفية فى إطار علم النفس الإيجابي ، وتم عرض لنتائج على شكل وصفى كالتالي: المعلمين لديهم مستوى عالى من المرونة النفسية والسعادة، ومستوى متوسط فى التوجه نحو الحياة ، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السعادة والمرونة النفسية والتوجه نحو الحياة وفقاً لمتغير الجنس ، وتشير النتائج أيضاً على الرغم من المعلمين إلى الكتير من الضغوط والمصاعب إلا أنهم قادرون على إثبات مظاهر نفسية إيجابية فنجد فى السعادة (الإنبساط / العطف / المرح والنكته /الصحة البدنية / والثقة بالنفس) وفى التوجه نحو الحياة نجد (الشمول ، والشعور بالتماسك) وفى المرونة النفسية نجد (الاعتماد على الذات / المثابرة / الإتزان الانفعالى / وجود حياة هادئه وذات مغزي) .

دراسة (Toni . Elitharp , 2005) : وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتوتر النفسي والرضا الوظيفي والإلتزام المهني والمرونة والنية لترك العمل لدى معلمي التربية الخاصة ، وأسفرت نتائج الدراسة على أن المرونة لا يكون لها تأثير مباشر على النية لترك العمل ،و العلاقة بين المرونة والالتزام المنهى والرضا الوظيفي والتنمية الإدارية

علاقة طردية موجبه، أما العلاقة بين المرونة النفسية والتوتر النفسي والنية لترك العمل علاقة عكسية .

دراسة (Sandra. Roman-Oertwing , 2004) : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي للمعلمين ومستوي المرونة لديهم وأسفرت نتائج الدراسة عن مستوي المرونة النفسية لدى المعلمين كان مرتفعاً بشكل عام وفقاً (موقع المدرسة / الحنس / العرق / العمر / عدد سنوات الخبرة) والمرونة النفسية لدى المعلمين كبار السن أعلى إحصائياً من المرونة النفسية لدى المعلمين التى تتراوح أعمارهم بين (٢٧- ٣٥) سنة ، وأسفرت نتائج الدراسة على أن المرونة النفسية تعتبر عاملاً مهماً فى الحد من الإجهاد والتوتر النفسي وزيادة الرضا الوظيفي للمعلمين .

دراسة (Bonniel . Sharksnas ,2002) : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة ، والتعرف على العوامل البالغة الأهمية مع الرضا الوظيفي المرتبطة بالمرونة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من ٩٤ عامل فى الرعاية الصحية العقلية مقسمين بين ٦٥% من الإناث ، و٣٥% من الذكور فى شمال شرق ولاية بنسلفانيا، وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين الرضا الوظيفي العام والمرونة التفسية بأبعادها الأربعه وهي التحكم / الملكية / مدي الوصول/ قوة التحمل .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين مرتفعى ومنخفضى السعادة على مقياس المرونة النفسية والرضا الوظيفي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المعلمين مرتفعى السعادة .
- **لا** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين على مقياس السعادة ، الرضا الوظيفي ،والمرونة النفسية تعزي إلى الاختلاف فى المتغيرات الديموغرافية (النوع والحالة الاجتماعية والمنطقة السكنية) كل على حده ، والتأثير المتبادل بينهم .
- " توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين (المرونة النفسية ، السعادة والرضا الوظيفي) لدى عينة الدراسة من المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة .

منهج وإجراءات البحث

أولاً منهج البحث : استخدم فى هذا البحث المنهج الوصفي بشقية المقارن والارتباطي لمناسبتة لتحقق من أهداف الدراسة .

ثانياً : إجراءات البحث

١- **مجتمع البحث** : تكون من جميع المعلمين العاملين فى إدارة السادات التعليمية والتي يبلغ عددهم حسب الإحصائية فى إدارة السادات التعليمية ٣٥٠٠ معلم ومعلمه .

٢- عينة البحث : تكونت من ٢٣٤ من المعلمين مقسمين إلى (١٢٠) معلمين مرتفعي السعادة، (١١٤) معلمين منخفضي السعادة .

٣- **أدوات البحث** : اشتملت أدوات البحث على مقياس للمرونة النفسية / الرضا الوظيفي / السعادة من إعداد الباحثة .

أ- مقياس المرونة النفسية

أطلعت الباحثة على الأطر النظرية وعلى الدراسات السابقة فى هذا المجال وتبين عدم استخدام أى منهما لمقياس للمرونة النفسية لدى معلمين مرحلة التعليم الأساسي ، وقد مر تصميم المقياس بالخطوات التالية :

تحديد الهدف من المقياس : يهدف المقياس إلي تحديد مستوي المرونة النفسية لدى معلمين مرحلة التعليم الأساسي بإدارة السادات التعليمية .

تحديد الأهداف وتحليل المحتوى : قامت الباحثة بتحديد بتحديد مجموعة من الأبعاد التى يجب أن يقيسها المقياس أربعة أبعاد وهي البعد العقلي ، والبعد الانفعالي ، البعد الاجتماعي، واليعد الديني والخلقي ؛ وتكون المقياس من ٤٧ فقرة تقيس المرونة النفسية موزعة على النحو التالي

البعد الأول : البعد العقلي يشمل على (١٣) فقرة - العد الثاني البعد الانفعالي ومكون من (١٠) فقرات، البعد الثالث البعد الاجتماعي مكون من ١٣ فقرة ، والبعد الرابع : البعد الديني والخلقي مكون (١١) فقرات .

صياغة فقرات المقياس وتعليماتة : تم صياغة الفقرات مع مراعاة سهولتها والدقة وعدم شمولها على أكثر من معني ، وتم تصحيح المقياس على مقياس ليكرات الخماسي ، ووضع عدد من التعليمات للمعلمين قبل البدء فى الإجابة على المقياس .

الخصائص السكومترية : للمقياس تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت ٤٦ معلم ومعلمة بمرحلة التعليم الأساسي للتأكد من مدي صلاحية المقياس للتطبيق ، من خلال التالي :

صدق المقياس وينقسم إلي

الصدق الظاهري (صدق المحكمين) : وتم عرض المقياس فى صورتة الاولية على عشرة أساتذة علم النفس ، بهدف الحكم على مدي شمولية كل بعد للفقرات المناسبة له ، ومدي وضوح صياغة

الفقرات ومناسبتها لأفراد العينة المشاركين فى البحث ، واستبقت الباحثة على العبارات التى تصل الموافقة عليها على نسبة ٨٠% ، مع تم إدخال التعديل المقترح من المحكمين سواء بالإضافة أو الحذف أو بتعديل صياغة العبارات والتدقيق اللغوي .

الصدق البنائى (الاتساق الداخلى) : وتم استخدام طريقتين من طرق الصدق البنائي وهما

معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إلية : جميع عبارات المقياس تتمتع بعلاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) ، من الثقة مع درجة المحور التى تنتمى إليه ولذلك أمكن إعتبار عبارات المقياس متماسكة وتنتمي كل عبارة إلى البعد الذي يتضمنها مما يدل على التجانس الداخلي للمقياس ، والمقياس يقيس ما وضع من أجله .

علاقة المحاور ببعضها وبالدرجة الكلية لمقياس المرونة المرونة النفسية : جميع معاملات الارتباط سواء بين المحاور مع بعضها البعض ، بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس تتمتع بدرجة عالية من الارتباط الدال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، (٠,٠٥) ، مما يدل على أن هذه المحاور ذات دلالة ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يؤكد إتساق محتوى المحاور مع الدرجة الكلية للمقياس .

ثبات المقياس : وتم استخدام طريقتين للتأكد من ثبات المقياس وهما

معادلة ألفا كرونباخ Alpha- Coronpach : قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل فقرات المقياس تراوحت بين ٠,٧٨٨ إلي ٠,٨٩٨ وهذا يدل على مدي ثباتها وصلاحيتها للتطبيق النهائي.

طريقة التجزئة النصفية Split Half Method : تراوحت معاملات الثبات على محاور المقياس بطريقة التجزئة النصفية وبإستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية بين (٠,٧٨٧) ، (٠,٨٣٧) وجميع المعاملات دالة .

وأصبح المقياس مكون فى صورتة النهائية من ٤٢ فقرة نقيس المرونة النفسية من خلال أربعة أبعاد ويتم تصحيح الاستجابات بناءاً على مقياس ليكرات الخماس وهو(دائماً / غالباً / أحياناً / نادراً / أبدا) بدرجات (١/٢/٣/٤/٥) للفقرات الموجبة ، و(دائماً / غالباً / أحياناً / نادراً / أبدا) بدرجات (٥/٤/٣/٢/١) للفقرات السالبة .

ب- مقياس السعادة من إعداد الباحثة

تم بناء مقياس السعادة للمعلمين اعتماداً على الأطر النظرية والدراسات السابقة ، وتم استخدام نفس الطرق السابقة الذكر فى مقياس المرونة النفسية فى تصميم المقياس وتم عرضه المقياس فى صورتة الأولية على محكمين وأيضا خضع للخصائص السيكومترية من حيث الصدق والثبات

وأصبح المقياس مكون فى صورتة النهائية من ٤٨ فقرة نقيس السعادة من خلال خمسة أبعاد ويتم تصحيح الاستجابات بناءاً على مقياس ليكرات الخماس وهو(دائماً / غالباً / أحياناً / نادراً / أبدا) بدرجات (١/٢/٣/٤/٥) للفقرات الموجبة ، و(دائماً / غالباً / أحياناً / نادراً / أبدا) بدرجات (٥/٤/٣/٢/١) للفقرات السالبة

ج - مقياس الرضا الوظيفى

تم بناء مقياس للرضا الوظيفي للمعلمين اعتماداً على الاطر النظرية والدراسات السابقة ، وتم استخدام نفس الطرق السابقة الذكر فى مقياس المرونة النفسية فى تصميم المقياس وتم عرضه المقياس فى صورتة الأولية على محكمين وأيضا خضع للخصائص السيكومترية من حيث الصدق والثبات وتكون المقياس فى صورتة النهائية من ٤٧ فقرة تقيس مستوي الرضا الوظيفي للمعلمين ويشمل المقياس على بعدين رئيسين يندرج تحت كل بعد أبعاد فرعية وهما

١- الرضا الداخلى عن العمل ويشمل (الرضا عن الذات / المكانة الاجتماعية / الأمن والاستقرار الوظيفي / الانتماء للوظيفة) .

٢- الرضا الخارجي للعمل ويشمل (ظروف العمل وطبيعتة / العلاقة بالرؤساء والزملاء والتلاميذ / الأجر وفرص الترقي) .

ثالثاً : خطوات الدراسة

تقنيين مقاييس الدراسة : (المرونة النفسية / الرضا الوظيفي / السعادة) ، من خلال التطبيق على عينة قوامها ٤٦ من معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وذلك بغرض التعرف على مدي وضوحها وملاءمتها للتطبيق على عينة الدراسة ، وحساب المعاملات العلمية للمقاييس .

تطبيق أدوات الدراسة :

تم اختيار العينة الأساسية (عينة التطبيق) بالطريقة العشوائية الطبقية العنقودية ، وتم تطبيق أدوات الدراسة على جميع أفراد العينة قيد الدراسة وذلك فى النصف الثاني من العام الدراسي ٢٠١٦ م / ٢٠١٧ م

تم جمع وتصحيح أدوات الدراسة طبقاً لتعليمات واضعيها ورصد الدرجات إحصائيًا من خلال البرامج الإحصائية (spss) .

تم تحليل النتائج فى ضوء الفروض وتقديم التوصيات فى ضوء النتائج .

رابعاً : الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة

تم تحليل البيانات وإجراء المعاملات الإحصائية باستخدام برنامج spss ، لاستخراج النتائج ، وفيما يلي بعض الأساليب الإحصائية المستخدمة :

معامل ارتباط بيرسون / معامل ألفا كرونباخ / معامل التجزئة النصفية / المتوسط الحسابى / الانحراف المعيارى / اختبار Independent Samples T-Test / اختبارتحليل التباين المتعدد MANOVA / اختبارات (pillai's Trace ، Wilks' Lambda ، Hotelling's Trace / حساب معامل الارتباط (بيرسون) .

نتائج فروض الدراسة وتفسيرها

نص الفرض الأول وتفسيرة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة على مقياس المرونة النفسية والرضا الوظيفي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المعلمين مرتفعي السعادة

جدول (١) يوضح المتوسطات والإنحرافات وقيمة (T) ودلالة الفروق بين المعلمين مرتفعى ومنخفضى السعادة على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

المرونة النفسية	مصدر التباين	العينة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة (T)	درجات الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
البعد العقلى	مرتفعى السعادة	١٢٠	٤٣,٣٦	٣,٢٤	٣٠,٨٣٤	٢٣٢	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠١)
	منخفضى السعادة	١١٤	٢١,٤٢	٧,٠٥				
البعد الانفعالى	مرتفعى السعادة	١٢٠	٣٣,٥٣	٣,٨٥	٢٥,٣٩٦	٢٣٢	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠١)
	منخفضى السعادة	١١٤	١٦,٧٧	٦,٠٦				
البعد الاجتماعى	مرتفعى السعادة	١٢٠	٥٠,١٥	٤,٤٤	٢٨,٥١٤	٢٣٢	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠١)
	منخفضى السعادة	١١٤	٢٢,٨٨	٩,٤٤				
البعد الدينى والخلقى	مرتفعى السعادة	١٢٠	٤٣,٦١	٣,٧٨	٤٠,٠٨٠	٢٣٢	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠١)
	منخفضى السعادة	١١٤	١٧,٦٧	٥,٩٣				
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	مرتفعى السعادة	١٢٠	١٧٠,٦٥	١٠,٤٢	٣٧,٢٤١	٢٣٢	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠١)
	منخفضى السعادة	١١٤	٧٨,٧٢	٢٤,٨٤				

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة (T)= ٣٧,٢٤١ ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٠) وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠١) وبالتالى توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات المعلمين مرتفعى السعادة ومنخفضى السعادة فى المرونة النفسية ككل لصالح المعلمين مرتفعى السعادة ، ويتضح من ذلك أنه يوجد تأثير معنوي لمستوى السعادة على درجة مرونة المعلم نفسياً .

وبالمثل فى بالنسبة للرضا الوظيفي، يتضح أن قيمة (T)= ٤,١١٩ ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٠) وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠١) وبالتالى توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات المعلمين مرتفعى السعادة ومنخفضى السعادة فى مستوى الرضا الوظيفى ما عدا بعدي (الأمن والاستقرار الوظيفي / والعلاقة بالرؤساء والزملاء والتلاميذ) لصالح المعلمين مرتفعى السعادة ، ويتضح من ذلك أنه يوجد تأثير معنوي لمستوى السعادة على درجة رضا المعلمين عن وظائفهم .

على حد علم الباحثة أنه لا توجد دراسات أهتمت بالتعرف على مدى الفروق بين المعلمين منخفضى ومرتفعى السعادة فى مستوى المرونة النفسية ولكن هناك دراسات أهتمت بدراسة العلاقة بين المرونة النفسية و السعادة وهى :

دراسة (وحيد مليباري ، ٢٠١٥ م) حيث أكدت أن زيادة مستوى الالتزام الديني لدى عينة الدراسة يكون مصحوبا بزيادة مستوي السعادة، و**دراسة(يحيى بن شقورة، ٢٠١٢)** ويعتبر الرضا عن الحياة أحد ابعاد السعادة فى مقياس الدراسة الحالية **وقد أثبت نتائج هذه الدراسة** وجود علاقة إرتباطية بين المرونه النفسية والرضا عن الحياة ، و**دراسة (Herman.De.J, 2013) :** وأثبتت أن هناك علاقة طردية بين المرونة النفسية والسعادة أى كلما زدات المرونة النفسية زدادت المظاهر النفسية الإيجابية وبتالى زاد الشعور بالسعادة لدى المعلمين فى المدارس الريفية.ودراسة فايومبو (Fayombo, 2010): وتعتبر السمات الشخصية أحد أبعاد مقياس السعادة المستخدم فى الدراسة الحالية ، حيث أثبتت الدراسة على وجود علاقة إحصائية دالة وإيجابية بين أربعة من العوامل الكبري للشخصية (يقظة الضمير / المسايرة / الانفتاح على الخبره/ الانبساطية) وبين المرونة النفسية، بينما ارتبطت العصابية بعلاقة سلبية مع المرونة النفسية، وأشارت هذه الدراسة إلى أن سمات الشخصية هى عامل هام فى تحديد مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين ،وهذا ما اكدتة الكثير من الدراسات حيث ؛ أظهرت نتائج العديد من الدراسات ، أن حجم مساهمة السمات الشخصية فى السعادة تتروح بين (٤٠- ٥٠ %) (Tkack , and Lyubomirsky , 2006 :p 185)، الكثير من الدراسات كشفت أن الإنبساط والعصابية أهم العوامل الشخصية مساهمة فى التباين الكلى للسعادة ومنها دراسة (Pishva,N;etal 2011) و(Furmhan and christoforou ,2007) التى كشفت عن وجود علاقة مباشرة إيجابية بين السعادة والإنبساط وسلبية بين السعادة والعصابية .أما الشق الثاني من الفرض مع الدراسة الحالية فى تأثير السعادة على رضا المعلمين عن وظائفهم :دراسة (Pranjal .B,and Mukut .H , 2015)؛ أسفرت النتائج عن أن المعلم السعيد يمتلك رضا وظيفي مرتفع ، والمعلم الذى لدية رضا وظيفي مرتفع

يكون أكثر سعادة، **ودراسة (Guohai.Chen, 2014)** حيث أشارت نتائجها أنه يرتبط كلاً من الرضا الوظيفي والرضا عن الحياة بشكل إيجابي مع جميع أبعاد مقياس السعادة ، و**دراسة (Meena, and Agarwal , 2014)** حيث أكدت نتائج الدراسة ارتباط الرضا الوظيفي بالسعادة،ولكن اختلفت النتائج فى دراسة (Meena, and Agarwal , 2014) عن نتائج هذه الدراسة فى الأتي عن ارتباط الرضا الوظيفي بالسعادة ارتباطا سلبيا ، وهذا يؤدى إلى رفض الفرضية الثانية التى تنص على أن هناك علاقة إيجابية بين الرضا الوظيفي والسعادة ، وأسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن أن المناخ التنظيمي أحد العوامل المسؤولة عن مستوي الرضا الوظيفي لدى الفرد الموظف ، ولكنه عامل اعتدال فى تحديد السعادة .

نص الفرض الثاني وتفسيره : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين على مقياس السعادة ، الرضا الوظيفي ،والمرونة النفسية تعزي إلى الإختلاف فى المتغيرات الديموغرافية (النوع والحالة الاجتماعية والمنطقة السكنية) كل على حده ، والتأثير المتبادل بينهم .

من الدراسات التى اتفقت واختلفت مع عدم وجود فروق فى السعادة تعزي للمتغيرات الديمغرافية التالي : وكشفت عن أنه لا يوجد فروق فى مستوى السعادة بين الذكور والإناث ، والمتزوجين والغير متزوجين ، والريف والحضر كما فى دراسة كوكبه عبابنة (٢٠١٥ م) ، و هاني محمد (٢٠١٤ م) ، و أحمد القاسم (٢٠١٤م)و فادي سماوي (٢٠١٣ م)، جوهرة المرشود (٢٠١١ م) ، وأكرم شعبان (٢٠١٠ م) ، وأمال جودة (٢٠٠٧ م) . ودراسات أخري أكدت على وجود فروق بين الذكور والإناث فى مستوي السعادة لصالح الذكور كما في دراسة كل من أحمد نور (٢٠١٣ م) ، ودراسات أخري أكدت على وجود فروق بين الذكور والإناث فى مستوي السعادة لصالح الإناث ، كما دراسة عائشة المحروقي (٢٠١١ م) ، مروة الدمرداش (٢٠١١ م)، و(أمال جودة ، وحمدي أبو جراد (٢٠١١) ، ودراسات أخري وضحت مستوي السعادة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية ، فنجد فى دراسة ، على الشلوى (٢٠١٦ م) ، ودراسة مروة الديمرادش (٢٠١١ م) ، أنه يوجد أثر لمتغير الحالة الاجتماعية في الشعور بالسعادة لدى الطالبات ، حيث أن المتزوجات أكثر سعادة من غير المتزوجات **من الدراسات التى اتفقت واختلفت مع عدم وجود فروق فى المرونة النفسية تعزي للمتغيرات الديمغرافية التالي :** وأكدت نتائج الدراسات على وجود أثر لكل من النوع / الحالة الاجتماعية / المنطقة السكانية على مستوي المرونة النفسية ، فنجد فى نتائج دراسات كل من ، أسماء حسن (٢٠١٣ م)، ومحمد أبو ندي (٢٠١٥ م) ، ورنده سكيك (٢٠١٢ م) ، ولمياء الزهيري (٢٠١٢ م) ، وسعيد آل شويل ، وفتحي نصر (٢٠١٢ م) ، وربيعه الحمداني ، وصباح منوخ (٢٠١٣ م) ، Herman.De.J,2013؛ إلى عدم وجود فروق

بين الذكور والإناث فى مستوي المرونة النفسية ، وهناك دراسات أخري أكدت على وجود فروق بين الذكور والإناث فى مستوي المرونة النفسية ، كدراسة محمود التميمي ،و سلمان الشمري (٢٠١٣) ، يحيي شقورة (٢٠١٢ م) ،و هبه إبراهيم (٢٠٠٩ م) ، و عبد العزيز مختار (٢٠٠٤ م) ، و أحمد الخولي (٢٠٠٦ م) ؛ لصالح الذكور ، أما الحالة الاجتماعية فنجد فى دراسة محمد أبو ندي (٢٠١٥ م) أن لا يوجد فروق فى مستوي المرونة النفسية راجع للحالة الاجتماعية ، وأوضحت دراسة (Margaret . Wells , 2010) ، على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوي المرونة النفسية لدى المسنيين يعزي لمتغير المنطقة السكانية **من الدراسات التى اتفقت واختلفت مع عدم وجود فروق فى الرضا الوظيفي تعزي للمتغيرات الديمغرافية التالي :** وأكدت نتائج الدراسات على مستوي الرضا الوظيفي وفقاً لمتغيرات الديموغرافية (الجنس / الحالة الاجتماعية / المنطقة السكانية)، فنجد فى دراسة ساره سباق (٢٠١٧م) ، وحسن سليمان (٢٠١٢م) ، و إسعاد البنا (٢٠٠٧م) ، و Mohammad .A ;etal ,2013 ؛ لا يوجد فروق فى مستوي الرضا الوظيفي وفقاً لمتغير النوع ، بينما فى دراسة نايف الحربي (٢٠١٠ م) ، و سحر علام (٢٠١٢م) ، بينت أنه يوجد فروق فى مستوي الرضا الوظيفي وفقاً للنوع لصالح الذكور ، وفى دراسة نجلاء القحطاني (٢٠١١ م) ، ومروة عواود (٢٠٠٩ م و محمد صوالحة (٢٠٠٦ م) ، كشفت عن فروق فى مستوي الرضا الوظيفي لصالح المعلمات المتزوجات

- نص الفرض الثالث وتفسيره "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين (المرونة النفسية، السعادة والرضا الوظيفي) لدى عينة الدراسة من المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة" .

جدول (٢) يوضح العلاقة بين السعادة والمرونة النفسية لدى المعلمين مرتفعى ومنخفضى السعادة

محاور السعادة	المرونة النفسية									
	معلمين مرتفعى السعادة ن = ١٢٠					معلمين منخفضى السعادة ن = ١١٤				
	البعد العقلى	البعد الانفعالى	البعد الاجتماعى	البعد الدينى والخلقى	المرونة ككل	البعد العقلى	البعد الانفعالى	البعد الاجتماعى	البعد الدينى والخلقى	المرونة ككل
الرضا عن الحياة	٠,٠٥	٠,٠٤-	*٠,١٩٥	**٠,٣٨٨	*٠,٢٢٤	٠,١٢٣	٠,١٥٥	٠,١٥٠	**٠,٢٥٢	*٠,١٩٠
التوازن الوجدانى	٠,١١٢	٠,٠٤٩	٠,١٠٤	*٠,٢١٥	٠,١٧٦	٠,٠٧٢-	٠,٠٣٨	٠,٠٩٢	٠,٠٥٣	٠,٠٣٧
سمات الشخصية	٠,١٢٠	٠,٠٦١	٠,٠٥٩	**٠,٣٣٨	*٠,٢٠٨	*٠,١٩٢	**٠,٣١٠	**٠,٢٧٨	**٠,٢٤٣	**٠,٢٩٤
التمكن البينى	٠,٠١٢	٠,٠٦٢	٠,٠٩٩	*٠,٢٣٣	٠,١٥٣	٠,١١١	٠,٠١٩	٠,٠٦٠	٠,٠٩٣	٠,٠٨١
الصحة الجسمية والبدنية	٠,٠٨٢	**٠,٣١٢	٠,٠٩٥	٠,١٤٨	**٠,٢٣٥	٠,٠٨٥	٠,١٢٤-	٠,٠٥٦	٠,٠٠٨-	٠,٠١٣
اجمالى السعادة	٠,١٢٧	٠,١٧٤	*٠,١٨٦	**٠,٤٢٤	**٠,٣٣٧	٠,١٤٧	٠,١٣٩	*٠,٢٠٩	*٠,٢٠١	*٠,٢٠٣

** دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) * دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢) ، توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والسعادة لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة ، وأكدت نتائج الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والسعادة ، كما فى دراسة Herman.De.J,2013 التى أسفرت نتائجها عن أن المعلمين لديهم مستوى عالى من المرونة النفسية والسعادة ، ومستوى متوسط فى التوجه نحو الحياة ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السعادة والمرونة النفسية والتوجه نحو الحياة وفقاً لمتغير الجنس ، وتشير النتائج أيضاً على الرغم من أن المعلمين يمرون بالكثير من الضغوط والمصاعب إلا أنهم قادرون على إثبات مظاهر نفسية إيجابية ، فنجد فى السعادة (الانبساط / العطف / المرح والنكتة /الصحة البدنية / والثقة بالنفس) ، وفى التوجه نحو الحياة نجد (الشمول ، والشعور بالتماسك) ، وفى المرونة النفسية نجد (الاعتماد على الذات / المثابرة / الاتزان الانفعالى/ وجود حياة هادئة وذات مغزي) . كما اتفقت دراسة فايومبو (Fayombo, 2010) مع الدراسة الحالية فى العلاقة بين السمات الشخصية والمرونة النفسية حيث أثبتت أن سمات الشخصية هى عامل هام فى تحديد مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين .

التوصيات

١-إقامت دراسات عن المرونة النفسية على عينات أخري ؛ لأهميتها فى التصدى للأحداث السلبية والمواقف الضاغطة ، التى تواجه الإنسان فى حياته اليومية .

٢- تنفيذ دراسات متخصصة عن أثر المرونة النفسية والرضا الوظيفي فى شخصية المعلم نظرا للضغوط التى تواجه أثناء القيام بالعمل .

٣-الإهتمام بإعداد برامج إرشادية جديدة تساعد على تنمية المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين ؛ تتلاءم مع مؤثرات الآنية فى الواقع الحياتى ، والواقع الوظيفى .

٤-إجراء دراسات مماثلة على شرائح اجتماعية أخري .

قائمة المراجع

- أبي الحسين أحمد بن فارس بن زكريا (١٩٧٩) : **معجم مقاييس اللغة** . تحقيق وضبط عبد السلام محمد هارون ، مج(٥)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- أبي الفضل جمال الدين محمد ابن منظور (١٩٩٣) : **لسان العرب**. ج (٣) ،دار المعارف ، القاهرة .
- أنس سليم الأحمدى (٢٠٠٩) : **المرونة** . مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع ، الرياض .
- حكيمة حمودة ، زاهية خطار ،و شهرزاد بدشدوب (٢٠٠٨) : أهمية مركز الضبط فى إدارة الضغوط المهنية لدى التعليم الثانوي .**مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس،** مج(٥) ،ع(٢):ص ص١٤٧-١٧٩ .

- حسين محمد على سلمان (٢٠١٢) : فاعلية الذات والرضا المهني وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين والمعلمات . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر .
- جمعة فاروق حلمى فرغلي (٢٠١٣) : المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً . **مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، مصر** ، ع (٥١) : ص ص ١٢٧ – ١٥٨ .
- حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦) : معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصرى . **المؤتمر العلمي الأول – التعليم والتنمية فى المجتمعات الجديدة** – مصر ، ص ص ٢٦٥ -٢٨٢ .
- حسن إبراهيم حسن المحمداوى (٢٠٠٧) : العلاقة بين الإغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية فى السويد . رسالة دكتوراه منشوره ، كلية الآداب والتربية ، الأكاديمية المفتوحة بالدنمارك .
- داليا محمد عزت مؤمن (٢٠٠٤) : العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار الاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة . **المؤتمر السنوي الحادي عشر (الشباب من أجل مستقبل أفضل) ، مصر** ، مج (١) مؤتمر رقم (١١) ، ص ص ٤٢٧ – ٤٦١ .
- ساهرة عبد الودود صالح (٢٠٠٢) : استرتجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة . رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
- سائدة محمد جميل المنشاوي (٢٠٠٩) : العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقيين الأردنيين . رسالة ماجستير ، كلية الدراسات التربوية والنفسية العليا، جامعة عمان العربية ، الاردن .
- عائشة بنت عباس سعيد المحروقي (٢٠١١) : مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية فى ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، **جامعة أم القري** ، المملكة العربية السعودية .
- عويد سلطان المشعان (١٩٩٤) : **علم النفس الصناعي** . مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت.
- عويد حسين محمد على سلمان (٢٠١٢) : فاعلية الذات والرضا المهني وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين والمعلمات . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر .
- عائدة محمد العريقي (٢٠٠٠) : الرضا الوظيفي لمعلمي المرحلة الثانوية وعلاقتة بإدراكهم للسلوك القيادي لمديريهم فى الجمهورية . **مجلة البحوث والدراسات التربوية ، اليمن** ، مج (٧) ، ع (١٥) : ص ص ١١-٥٢ .
- عبد الصمد محمد الأغبري (٢٠٠٣) : الرضا الوظيفي لدى عينة من مديرى مدارس التعليم العام : دراسة ميدانية .**مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، الكويت** ، مج (٢٩) ، ع (١٠٩) : ص ص ١٦٩-١٩٧.
- عصام عبد اللطيف عمر (٢٠١٥) : **الرضا الوظيفي ومهارات إدارة ضغوط العمل** . نيولينك للنشر والتدريب ، القاهرة .

- ميعاد بنت عبد الله الشهرى (٢٠١٦) : الأساليب الإشرافية التى تتبعها المشرفات وعلاقتها بالرضا الوظيفي من وجهة نظر معلمات المرحلة الإبتدائية بمحافظة خميس مشيط . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، **جامعة الملك خالد** ، المملكة العربية السعودية .
- فوقية حسن رضوان (٢٠١٥) : **مقياس المرونة النفسية** (كراسة التعليمات والأسئلة) .مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) : **القلق والضغوط النفسية** . دار الفكر العربي ، القاهرة .
- فتحى مصطفى الزيات (١٩٩٦) : **سيكولوجية التعليم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفى**. دار النشر للجامعات ، مصر .
- فرج عبد القادر طه (٢٠٠٠) : معجم علم النفس والتحليل النفسي . دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت .
- لمياء قيس سعدون الزهيرى (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ديالى ، العراق .
- ليجي ويب (٢٠١٤) : **المرونة (كيف تتعامل مع تقلبات الحياة عندما يكون ما حولك فى حالة تغير دائم .** مكتبة، جرير ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- مايكل أرجايل (١٩٩٣) : **سيكولوجية السعادة** . ترجمة فيصل يونس ، و شوقى جلال ، عالم المعرفة ، الكويت .
- محمد عصام أبو ندي (٢٠١٥) : الضغط النفسى فى العمل وعلاقتة بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفي كمال عدوان بمحافظة شمال غزة . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- يحيى عمر شعبان شقورة (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطنية بمحافظات غزة . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .
- نادية فتحى إسماعيل عامر (٢٠١٥) : برنامج إرشادي لزيادة المرونة النفسية وخفض العنف الأسري لدى بعض الحالات المعنفة من النساء بالمملكة العربية السعودية .**مجلة الإرشاد النفسي ، مصر** ،ع (٤٢) ، ص ص ٥٨٣ – ٦٥٦
- ياسمين سامي حسب الله آل غزال (٢٠٠٨) . التشاؤم الدفاعي وعلاقتة بالمرونة النفسية لدي طلبة الجامعة .**رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الآداب** .
- منال أحمد البارودى (٢٠١٥) : **الرضا الوظيفي وفن التعامل مع الرؤساء والمرؤوسين** . المجموعة العربية للتدريب والنشر ، القاهرة .
- إسعاد عبد العظيم محمد البنا (٢٠٠٧) : الرضا عن العمل وعلاقتة بزملة التعب المزمن لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي . **مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة** ، ج(١) ،ع (٦٥) : ص ص ٢-٤٥ .
- American Psycholoical Association (2000) : The road to Resilience. (A.p.A) , Washington: Discovery heath chanel .
- Tracy. Ann Hudgins (2016) : Resilience, job satisfaction and anticipated turnover in nurse lead . **Journal of Nursing Management** , Vol (24), No(1) : pp 62 -69 .

- Pranjal Buragohain,and Mukut Hazarika (2015) : Happiness Level of Secondary School Teachers in Relation to their Job Satisfactio. **International Journal of Humanities and Social Science ,**vol (2) , Issue3: PP 19- 36 .
- Herman. De Jong, (2013): Measuring resilience, happiness and sense of coherence of teachers in rural schools . Ph.D thesis , Facuilty of Education , University of Pretoria .
- Luo Lu (2001) : Understanding Happiness: A Look into the Chinese Folk Psychology . **Journal of Happiness Studies** , Vol (2) ,No (4) : pp 407-423.
- Santosh Meena,and Mahima Agarwal (2014) : the relationship between organisational climate job satisfaction ,and happiness of the Employees of Educational institutions . **Journal of Research in Humanities Arts and Social Science** , Vol (6) ,No(2) : pp 149 – 152 .
- Sandra Roman- oertwing (2004) : Teacher Resilience and Job satisfaction . Ph. D thesis, university of North Carolina , Chapel Hill .
- Toni Elitharp (2005) : The Relationship of Occupational Stress, Psychological Strain, Satisfaction with Job, Commitment to the Profession, Age, and Resilience to the Turnover Intentions of Special Education Teachers . Ph.Dthesis , State university , Partial Fulfill ment .
- Bonniel . Thomas Sharksnas (2002) : The relationship between Resilience and Job satisfaction in mental health care workers . Ph.D thesis , Maywood university .
- Christopher Dowrick, Renata Kokanovic, Kelsey Hegarty, and Frances Griffiths Jane Gunn (2008) : Resilience and depression: perspectives from primary care**. Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine** ,Vol (12) , No (4) : pp 439 – 452