

الرفاه الروحي وعلاقته بالضغوط النفسية المدركة ودرجة الصلابة النفسية لدى عينة من معلّّات المدارس الحكومية في دولة الكويت

موضي العازمي (*) & د/ ميس النسعة (**)

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الرفاه الروحي، ودرجة الضغوط النفسية المدركة، ودرجة الصلابة النفسية لدى معلّّات المدارس الحكومية في دولة الكويت، والكشف عن العلاقة ما بين الرفاه الروحي والضغوط النفسية المدركة، والعلاقة بين الرفاه الروحي والصلابة النفسية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٣) معلّّمة من معلّّات المدارس الحكومية في دولة الكويت تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة، ولغرض جمع البيانات طبق عليهم مقياس الرفاه الروحي، والضغوط النفسية المدركة، والصلابة النفسية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرفاه الروحي لدى المعلّّات جاء بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي له (٤.٠٨)، وأن الضغوط النفسية المدركة جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (٢.٨٣)، ودرجة الصلابة النفسية جاءت مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٦٩)، وأظهرت أيضاً وجود علاقة سلبية عكسية دالة إحصائياً بين الرفاه الروحي والضغوط النفسية المدركة، ووجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الرفاه الروحي والصلابة النفسية لدى معلّّات المدارس الحكومية في دولة الكويت.

وتوصي الدراسة ضرورة عقد دورات تدريبية للمعلمين من قبل وزارة التربية تتناول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية التي تُواجههم، فقد تساعد مثل هذه الدورات أو اللقاءات على اكساب المعلّّات استراتيجيات عامة للتكيف والتعامل مع الضغوط التي تُواجههن في بيئات العمل المختلفة.

الكلمات المفتاحية: الرفاه الروحي، الصلابة النفسية، الضغوط النفسية المدركة، دولة الكويت.

(*) رئيسة قسم تربية إسلامية - وزارة التربية الكويت.

(**) الجامعة الأردنية - الأردن.

Spiritual well-being and its relationship to perceived psychological stress and the degree of psychological hardiness among a sample of female public school teachers in the State of Kuwait.

Modi Al Azmi & Dr. Mais Al Nasa'h

Abstract □

The study aimed to identify the degree of spiritual well-being, the degree of perceived psychological stress, and the degree of psychological hardiness among public school teachers in the State of Kuwait, and to reveal the relationship between spiritual well-being and perceived psychological stress, and the relationship between spiritual well-being and psychological hardiness. The study used the descriptive, correlational approach, and the study sample consisted of (403) female public school teachers in the State of Kuwait who were selected in the available way, and for the purpose of collecting data, a measure of spiritual well-being, perceived psychological pressure, and psychological hardiness was applied to them.

The results of the study showed that the level of spiritual well-being among teachers was high, with a mean of (4.08), and that perceived psychological pressure was moderate, with a mean of (2.83), and the degree of psychological hardiness was high, with a mean of (3.69). It also showed the existence of a statistically significant negative relationship between spiritual well-being and perceived psychological stress, and the existence of a statistically significant positive relationship between spiritual well-being and psychological hardiness among female public school teachers in the State of Kuwait.

Keywords: spiritual well-being, psychological hardiness, perceived psychological stress, Kuwait.

المقدمة:

يواجه المُعلِّمون اليوم العديد من الضغوط النفسية نتيجة العمل في بيئة تعليمية متغيرة ومتطلباتها المتزايدة، فالمُعلِّمون يحتاجون إلى التعامل مع تحديات مثل إعداد الدروس والتخطيط لتدريس وتقديم الدعم اللازم للطلاب، فضلاً عن الاهتمام بصحتهم النفسية والاجتماعية، فمن بين التحديات التي يواجهها المُعلِّمون هي التحديات النفسية المتعلقة بالتواصل مع الطلاب وتحفيزهم على التعلم، والتعامل مع سلوكيات الطلاب ومشاكلهم النفسية والاجتماعية، كما يتعرض المعلومات لتقلبات في أوضاع العمل والراتب والتشريعات التعليمية، وكثيراً ما يتعرض المُعلِّمون للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق والإجهاد نتيجة لهذه التحديات والضغوط المتعددة التي يتعرضون لها (Al Shammass & Ajeeb, 2014). اكتسب مفهوم الرفاه الروحي اهتماماً متزايداً على مدار العقود القليلة الماضية حيث أدرك علماء علم النفس أهميته في الحفاظ على الصحة العامة والرفاهية للأفراد، ويرتبط الرفاه الروحي في الحالة النفسية المتميزة بالرضا والسعادة والإيجابية، والتي يتم الوصول إليها عن طريق تحقيق التوازن بين الجوانب الجسدية والنفسية والروحية في حياة الفرد.

يعتبر الرفاه الروحي بأنه جانب أساسي من جوانب الرفاهية العامة، والتي غالباً ما يتم تجاهلها في صخب الحياة الحديثة، وهو بناء متعدد الأوجه يشمل المعتقدات والقيم والممارسات المتعلقة بمعنى وهدف الحياة، ويمكن اعتبار الرفاه الروحي وسيلة للتواصل مع شيء ما وراء الذات، ويشمل ذلك ارتباطاً بقوة أعلى أو بالطبيعة أو بممارسات روحية، ويشير الرفاه الروحي إلى حالة الرضا والسلام مع المعتقدات والقيم الشخصية (Al-Baqoum, 2020).

وتعد الضغوط النفسية أحد التحديات الشائعة التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية، وقد تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية، ويمكن أن تنشأ الضغوط النفسية من العديد من العوامل مثل الضغوط المهنية، والعلاقات الاجتماعية، والمشاكل الشخصية، والصعوبات المالية، والأحداث الحياتية الصعبة، كما وتؤثر الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسدية، وتحدث نتيجة فقدان التوازن بين المطالب الحياتية والإمكانيات المتاحة للتعامل معها، ومن الممكن أن

تتفاقم هذه الضغوط نتيجة المشاعر الداخلية المختلفة مثل القلق والتوتر والخوف. وعندما يفشل الفرد في التعامل مع هذه المطالب والأحداث بطريقة صحية، فإن الضغوط النفسية تزداد وتُصبح أكثر تأثيرًا وقد تؤدي إلى مشاكل نفسية (Chowdhury, 2017).

وتعتبر الصلابة النفسية مهارة مهمة في التعامل مع الضغوط النفسية وتحمل الصعاب والتحديات التي يواجهها الفرد في حياته، فهي تساعد الفرد على التأقلم مع المواقف الصعبة وتجاوزها بثقة وإيجابية، وتمكّنه من الاستمرار في مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف رغم الصعوبات التي يواجهها (Mahmoud, 2022). وترتبط الضغوط النفسية بشكل وثيق بالصلابة النفسية، حيث أن الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية عادةً ما يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية، بالمقابل، الأشخاص الذين يعانون من قلة الصلابة النفسية قد يكونون أكثر عرضة للتأثر بالضغوط النفسية وتجارب الحياة الصعبة، تتطلب مواجهة الضغوط النفسية مرونة وصلابة نفسية للتأقلم مع التحديات والمتغيرات في الحياة. وهذه الصفات تعتبر أساسية للتعامل مع الضغوط والتحديات في الحياة بطريقة صحيحة وإيجابية، وتحافظ على الاستقرار النفسي والصحي في الفرد (Shaheen, 2021).

تأتي أهمية الصلابة النفسية لدى المعلمين في التعامل مع هذه الضغوط والتحديات التي تواجههم، وقد تساعد الصلابة النفسية المعلمين على التكيف مع المتغيرات والضغوط التي يواجهونها، وتمكّنهم من الاستمرار في ممارسة مهامهم اليومية بكفاءة وفعالية، وتتطلب الصلابة النفسية من المعلمين تطوير قدراتهم العقلية والانفعالية للتعامل مع الضغوط المختلفة، وبالتالي تُصبح هناك إمكانية لتحقيق الرفاه الروحي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تواجه المعلمات في المدارس الحكومية العديد من التحديات في حياتهن المهنية والشخصية، بما في ذلك أعباء العمل العالية، وساعات العمل الطويلة، ومحدودية فرص التقدم الوظيفي، وقد تساهم هذه التحديات في مستويات أعلى من الإجهاد النفسي المدرك بين المعلمات،

والذي بدوره قد يؤثر على رفاههن النفسي العام وقدرتهن على التعامل مع المواقف الصعبة. وتمت دراسة العلاقة بين الرفاه الروحي والضغوط النفسية المدركة على نطاق واسع في السنوات الأخيرة، وتشير بعض الأبحاث إلى أن الرفاه الروحي يمكن أن يكون بمثابة مناعة ضد الآثار السلبية للتوتر، مما يوفر للأفراد إحساسًا أكبر بالمعنى والهدف الذي يمكن أن يساعدهم في التغلب على تحديات الحياة، وجدت دراسة ريزفي (Rizvi, 2016) أن الرفاه الروحي يمكن أن يعزز المرونة والشعور بالسلام الداخلي، مما يمكن أن يساعد الأفراد على إدارة مستويات التوتر لديهم بشكل أفضل. ومع ذلك فإن العلاقة بين الرفاه الروحي والضغوط النفسية المدركة ليست دائمًا مباشرة، قد يواجه بعض الأفراد صراعات روحية، مثل الشك أو التساؤل حول معتقداتهم، والتي يمكن أن تزيد من مستويات التوتر والقلق لديهم، بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات ثقافية وفردية في طريقة تصور الرفاهية الروحية وتجربتها، مما قد يؤثر على علاقتها بالضغوط النفسية المدركة. وقد اوصت دراسة حسني وحسام (Hosseini & Hesam, 2022) باستكشاف العلاقة الدقيقة بين الرفاه الروحي، والضغوط النفسية المدركة ومستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين وذلك بهدف تحسين بيئة العمل والحفاظ على صحة المعلمات ورفاهيتهن النفسية، كما واوصت دراسة يافوز وديليماك (Yavuz & Dilmaç, 2020) بضرورة التعامل مع الإجهاد من خلال تعزيز الشعور بالهدف والمعنى في الحياة، ومن خلال الانخراط في الممارسات الروحية التي تُعزز الاسترخاء وتقلل التوتر. ومن خبرتي كمعلمة في المدارس الحكومية في دولة الكويت، شعرت في كثير من الأحيان بالتعب والإجهاد والضغوط النفسية، بالإضافة وأثناء أحاديثنا كمعلمات سمعت الكثير من الشكاوي حول ساعات العمل وكثرة المهام المطلوبة بالإضافة إلى شكاوي البعض من الظلم وانعدام العدل والمساواة. تأسيسًا على ما سبق ومن خلال مراجعة الباحثة للعديد من الدراسات السابقة والادب النظري المرتبط بموضوع الدراسة، وجدت الباحثة ان هناك ندرة في الدراسات التي جمعت بين المتغيرات الثلاثة في البيئة الكويتية، لذلك جاءت الدراسة الحالية للبحث في "الرفاه الروحي وعلاقته بالضغوط النفسية المدركة ودرجة الصلابة النفسية لدى عينة من معلمات المدارس الحكومية في دولة الكويت".

أسئلة الدراسة:

تُجيب الدراسة الحالية عن الأسئلة الآتية:

- ما درجة الرفاه الروحي لمُعَلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟
- ما درجة الضُّغط النفسي المدرك لدى مُعَلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟
- ما درجة الصَّلابة النَّفسية لدى مُعَلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الرفاه الروحي والضُّغوط النَّفسية المُدرَكة لدى مُعَلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الرفاه الروحي والصَّلابة النَّفسية لدى مُعَلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من أهميتها النظرية والتطبيقية:

الأهمية النظرية:

تساهم هذه الدراسة في إثراء المكتبات العربية في الرفاه الروحي وعلاقته بالضغوط النفسية المُدرَكة ومستوى الصَّلابة النَّفسية، ومن الممكن أن توفر الدراسة معلومات ذات قيمة للمهتمين في التعليم والصحة النَّفسية، وذلك بتوضيح كيفية مساهمة الرفاه الروحي في تعزيز العوامل المتعلقة بالصحة النَّفسية، وقد تساهم الدراسة في فهم أفضل للتحديات والضغوطات التي تُواجهها المُعَلِّمات، وبالتالي تحديد الممارسات المناسبة لمواجهة هذه التَّحدِّيات.

الأهمية التطبيقية:

قد تساعد الدراسة الحالية في تطوير المرونة والتكيف بشكل أفضل مع متطلبات مهنتهم، وهذا بدوره قد يؤدي إلى نتائج أفضل لكل من المُعَلِّمات والطلاب، بما في ذلك تحسين الأداء الأكاديمي والرفاهية العامة، وتطوير سياسات تهدف إلى تعزيز الرفاه النفسي للمُعَلِّمات في المدارس الحكومية في دولة الكويت، وتساعد الدراسة الحالية على الاستفادة من مقاييس الرفاه الروحي، والضُّغوط النَّفسية، والصَّلابة النَّفسية.

المصطلحات الاصطلاحية والإجرائية

الرفاه الروحي **Spiritual well-being**

عرّف إليسون (Ellison, 1983) الرفاه الروحيّ على أنّه الشّعور بالمعنى والهدف في الحياة، والشّعور بالقيمة الشخصية والاستحقاق، والشّعور بالارتباط بالآخرين والعالم من حولنا، والشّعور بالتسامي أو العلاقة مع قوّة أعلى أو حقيقة مطلقة. بناءً على تصوّر إليسون للرفاه الروحيّ، قام بتطوير مقياسه على بُعدين: الرفاه الدّينيّ والرفاه الوجودي. إذ يُشير الرفاه الدّينيّ إلى المدى الذي يشعر فيه الفرد بالارتباط بمعتقداته الدّينية وممارساته ومجمّعه، بينما يُشير الرفاه الوجودي إلى إحساس الفرد بالمعنى والهدف في الحياة، بغضّ النّظر عن معتقداته الدّينيّة. ويعرّف إجرائيّاً على أنّه الدرجة التي حصل عليها افراد الدّراسة على مقياس الرفاه الروحي الذي تمّ استخدامه لتحقيق هدف الدّراسة.

الضغوط النفسيّة المدركة **Perceived psychological stress**

عرفها كوبازا (1979) بأنها مجموعة من السمات التي تتمثل في اتجاه عام لدى الفرد بكفاءته وقدرته على استثمار مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة كافة كي يدرك الأحداث الحياتية الصعبة إدراكاً غير محرف أو مشوه ويفسر بواقعية وموضوعية ومنطقية. Kobasa, (1979) وتعرّف إجرائيّاً على أنّها الدرجة التي حصل عليها افراد الدّراسة على مقياس الضغوط النفسيّة المدركة الذي تمّ استخدامه لتحقيق هدف الدّراسة.

الصلابة النفسيّة **Mental Toughness**

عرفها حسني وحسام (Hosseini & Hesam, 2022) بأنها مفهوم نفسي يصف مدى قدرة الفرد على التأقلم مع المواقف الصعبة والتحدّيات الحياتية المختلفة، وتعتبر ميزة شخصية إيجابية يمكن أن تساعد الفرد على تحمل الضغوط النفسيّة والعواقب النفسيّة والجسدية المترتبة على مواجهة التحدّيات والأزمات في الحياة. وتعرّف إجرائيّاً على أنّها الدرجة التي حصل عليها افراد الدّراسة على مقياس الصلابة النفسيّة الذي تمّ تطويره لتحقيق هدف الدّراسة.

حدود الدراسة :**الحدود الموضوعية:**

تمّ اقتصار موضوع الدراسة على الرفاه الروحي وعلاقته بالضغوط النفسية المدركة ومستوى الصلابة النفسية لدى عينة من مُعلّّّات المدارس الحكومية في دولة الكويت وتتمثل في مدى اهتمام وجدية عينة الدراسة في استجابتهم على المقاييس المعدة للدراسة.

- الحدود الزمانية: تمّ تطبيق الدراسة الحالية في العام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤.
- الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في بعض المدارس الحكومية في دولة الكويت.
- الحدود البشرية: تمّ تطبيق هذه الدراسة على مُعلّّّات المدارس الحكومية في دولة الكويت.

أدبيات الدراسة:**الإطار النظري والدراسات السابقة:****الرفاه الروحي:**

طالما حلم الإنسان بأن يحقق السعادة عن طريق العديد من الوسائل والطرق، ومن أصعب الأسئلة التي يواجهها الانسان هي الإجابة عن "هل أنت سعيد؟" فقد يمضي العمر به دون أن يعي أو يدرك هذا المفهوم أو ربما ينتهي به العمر وهو يردد "كنت أتمنى لو حظيت بحياة أفضل". وعليه أثار موضوع السعادة منذ القدم اهتمام عدد من الفلاسفة والمفكرين سعياً إلى التعمق في المفهوم وطمعاً لإدراك ماهيته والهدف يتمثل في تحسين حياة البشر، ومع طول الدراسات والبحوث طرح عدد من المفكرين مفهوم الرفاه الروحي، ما إذا كان الرفاه الروحي هو السعادة أو أن السعادة هي من منتجات الرفاه الروحي، حيث تعد السعادة من أحد مؤشرات الرفاه الروحي ومن هنا يمكن الاستنتاج أن الرفاه الروحي هو مفهوم يتضمن السعادة وأمور عدة منها تحقيق الحاجات الأساسية وتحقيق الذات واللذة وامتلاك المعنى (Rodogno, 2014).

قدمت منظمة الصحة العالمية (WHO) تعريفاً للرفاه الروحي وعرفته على أنه "إدراك الفرد لمكانته بالحياة من خلال الأنظمة المتعلقة بالثقافة والقيم والتي يحيا من خلالها في سبيل تحقيق أهدافه وتوقعاته، ويتأثر بالحالة النفسية والصحية للفرد بالإضافة إلى مجموع معتقدات الفرد وأنشطته الاجتماعية" (Who, 1997). وعرفها كل

من ريان وديسي (Rayan & Deci, 2001) بأنها رحلة الفرد ونهجه بالحياة للسعي نحو توقعاته وأهدافه وليس لغرض تحقيق اللذة والمتعة. وتعرف أيضاً بأنها "نقطة التوازن بين الموارد الشَّخصيَّة للفرد والتَّحدِّيات التي يمكن ان يواجهها" (Dodge et al. 2012).

لقد أكَّد كل من منغ وآخرون (Meng et al., 2015) في دراسة قاموا بها حول الرِّفاه الرُّوحي والعوامل التي تؤثر به، وأوضحوا بأن الفرد يمكن أن يحسن من مستوى الرِّفاه الرُّوحي عن طريق العمل على العوامل المؤثرة فيه وتطويرها، وبينوا أن من تلك العوامل: المشكلات الصِّحية، العلاقات الاجتماعيَّة، التضحية والإيثار، الحيوية، المشاعر الايجابية، والرضا عن الحياة وتطوير الذات، كما أكدوا أنه من الممكن تحسين تلك العوامل وبالتالي تحسين مستوى الرِّفاه الرُّوحي.

تظهر أهميَّة الرِّفاه الرُّوحي بأنه جزء مهم من صحة الإنسان العامة، إذ يؤدي التركيز على الرعاية الرُّوحية إلى تحسين الصحة النَّفسية والجسدية للفرد؛ حيث يساعد على تحقيق الرِّفاهية العامة والتوازن الداخلي والسلام النفسي. فالرعاية الرُّوحية تساعد على تقليل التوتر والقلق والاكتئاب، كما أنها تزيد من الأمل والتفاؤل وتحسين الحالة المزاجية العامة، وإذا كان الفرد يشعر بالسَّعادة والسلام الداخلي، فإن ذلك يؤثر إيجابياً على علاقاته الاجتماعيَّة وتفاعلاته مع الآخرين، كما ان الشعور بالراحة النَّفسية يمكن أن يؤثر إيجابياً على الصحة الجسدية عن طريق تقليل مستويات الإجهاد وتعزيز نظام المناعة وتقليل مستويات ضغط الدم والسكري وغيرها من الأمراض، كما يعزز الرِّفاه الرُّوحي القدرة على التأقلم مع الظروف الصعبة وتحمل الضُّغوطات اليومية، كما أنه يعزز القدرة على التعامل مع التَّحدِّيات والتغيرات في الحياة، فالرِّفاه الرُّوحي يساعد على زيادة الوعي والانسجام الرُّوحي، حيث يتَّمَّ التواصل مع النفس الداخليَّة والتفكير في الغرض الأكبر، وبالتالي يمكن للفرد أن يعيش حياة أعمق من الرضا والتوازن الداخلي وتحقيق الهدوء والاستقرار النفسي (Al-Baqoum, 2020).

الضُّغوط النَّفسية المدركة:

تُعد الضُّغوط النَّفسية مصدرًا للإجهاد والذي من الممكن أن يؤثر على الفرد في عدة مجالات حياتية، سواءً في العمل أو الدِّراسة أو على صعيد العلاقات الشَّخصية، وقد تمَّ تعريف

الضغوط النفسية بالعديد من الطرق ومن قبل عدة باحثين ومفكرين، ويعتبر تعريف هانز سيللي الأول والأكثر شيوعاً كمفهوم تناول الإجهاد النفسي، حيث يُبين هذا التعريف أن الضغوط النفسية تحصل عندما يواجه الفرد موقفاً ما ويتطلب منه القيام بجهد إضافي أو تكيف مع ظروف جديدة، مما يُسبب له شعوراً بالتوتر والإجهاد والإرهاق (Chowdhury et al., 2017). إنّ العاملون في المؤسسات التعليمية يتعرضون لدرجات متفاوتة من الضغوط النفسية التي تترك أثرها على عملهم وتقلب على أدائهم المهني، وبالتالي تنعكس على امكانية تحقيق أهداف المؤسسة التربوية التي يعملون بها، لذلك بات مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم الشائعة، ولم يكن هنالك اتفاق من قبل الباحثين والعلماء على تعريف محدد ودقيق لهذا المفهوم، وهذا عائد إلى ارتباط الضغوط النفسية بالكثير من العلوم الأخرى (محمد، ٢٠١٥). وعرف عمر وبو عبدالله (٢٠٢٠١٧) الضغوط النفسية التي تظهر في المدارس بأنها "حالة توتر تحدث عند العاملين في المدارس جزاء تعرضهم لموقف مثير (مادي، بشري، بيئي) فيشعرون أنه يهدد توازنهم فيستجيبوا باضطراب، نفسي، سلوكي بهدف التكيف".

تتعدد وتتنوع أشكال الضغوط النفسية تبعاً لطبيعة الأحداث الضاغطة، وتختلف استجابات الفرد لتلك الأحداث، وقد حدد البعض أشكال الضغط النفسي في أربعة صور رئيسية، وهي: الضغط النفسي الإيجابي، والذي يشتمل عدة متطلبات تساعد الفرد على التكيف والتأقلم مع الأحداث، والضغط النفسي السلبي أو "التوتر"، والذي يستوجب من الفرد جهوداً إضافية، والضغط النفسي المتدني، وهو ما ينجم عن شعور الفرد بغياب الإثارة والملل وقلة التحدي، والضغط النفسي الزائد، ويحدث نتيجة تراكم الضغوط والمواقف الصعبة، حتى يستصعب على الفرد التأقلم معه (جوهر، ٢٠٢٢).

وهناك العديد من الآثار السلبية التي يتعرض لها الأفراد العاملون في المدارس ومنها ما أورده (حسين، ٢٠٠٤) حيث أن الضغوط النفسية قد تؤدي إلى التوقف عن العمل والاحجام عنه؛ مما يترتب على الضغوط تكاليف باهظة على الفرد والمدرسة، حيث تزداد مع الضغوط عملية ضياع الفرد، وتسوء العلاقات ما بين المدرسة وإدارتها. وقد تزداد الضغوط بحيث تؤدي إلى ترك العمل، وربما تلجأ المدرسة من الاستغناء عن العاملين عديمي الفائدة، غير أن المغالاة

في هذه العملية لها الآثار السلبية على سلوك العاملين. إضافة إلى ان المستوى المرتفع من الضغوط يترك قد اثر على طبيعة الاتصال ما بين الأفراد، ويؤدي إلى احتمالية انسداد قناة الاتصال ما بين العاملين يؤدي إلى انعدام الدقة في عملية اتخاذ القرار مما ينتج حالة من عدم التوازن النفسي لدى الفرد. وقد تزداد شكاوي أولياء الأمور حول سير العمل داخل المدرسة، وهذا ينتج عن حرصهم على ضمان حصول أبنائهم على التعليم الأفضل، ويسعوا للتخلص من النزاعات التي تحصل داخل المدرسة.

الصلابة النفسية:

يُعرف لاتسي (Latsiey) الصلابة النفسية بأنها توقع للكفاءة الذاتية لدى الفرد عن قدراته في مواجهة الضغوط والتحديات، وهو يستعين بمصطلح الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا وقرّر بأن الأشخاص الذين لهم مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية لديهم ميل إلى القيام بسلوكيات تُوجه إلى نتائج ناجحة مع الاقتناع بقدرتهم على القيام بذلك (حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٢). وعرفها هيسد (Heised) المشار إليه في باقر (٢٠١٢) أنها: تلك القوة والمحاولة والتطلع لتحقيق الغاية والمزيد من الجهد والقدرة لإنجاز المهام الصعبة بنجاح بالاعتماد على الإيمان بالقدرات الخاصة، وهذا لا يعود إلى فشله أو نجاحه أو إلى عوامل خارجية أو حظ.

وتعتبر الصلابة النفسية من المتغيرات الايجابية التي تدل على مقاومة الضغوط والشعور بالآزمات والاحباط لدى الأفراد وهي عنصر يساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية مع توفر دافع داخلي لتحقيق ذاته وإمكانية للنمو والتطور ويتوقع الكفاءة لمواجهة الآزمات وتتضمن ضبط الالتزام التحدي والمرونة (أباطة، ٢٠١١). وتظهر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي لتسكين تأثير الأحداث الضاغطة على الصحة الجسدية والنفسية للإنسان، حيث أن الأشخاص الأكثر صلابة يواجهون هذه الضغوط دون وجود أعراض مرضية وعليه يجابهون الإحباطات والعقبات في طريق تحقيق أهدافهم في الحياة مما يجعلهم يشعرون بالمعنى العام للحياة والقدرة على النجاح (حسين وعلام، ١٩٩٨).

والأفراد الذين يتصفون بالصَّلابة النَّفسية بإمكانهم فهم معنى وقيمة وأهمية غاية لجودهم ولعملهم وحياتهم بشكل عام، ويؤمنون بشكل أكبر بالجهد، ويعتبرون أن بإمكانهم التعامل مع إحداث الحياة، ويمتلكون مصدر داخلي للمكافحة، ويعتبرون أن كل من أحداث الحياة الايجابية والسلبية هي حصيلة أفعالهم، وأن التغير والتحول هو سنة الحياة، وأن التغيرات هي فرصة للتعلم والنمو وليست وعيدا وتهديداً لشعورهم بالأمن، ولا يقيمون الأحداث على أنها ذات خطورة إنما هي إيجابية وقابلة للتحكم (ابو الفتوح، ٢٠١٤). كما أنه من السهل عليهم إلزام أنفسهم بما يفعلونه، وينظرون إلى أحداث الحياة على أنها تحد طبيعي يتيح لهم النمو، وعند إدراكهم لإحداث الحياة الضاغطة بإمكانهم اتخاذ القرارات ويرتبون أولويات في حياتهم واهدافاً وأنشطة أخرى لها تعقيدات وينظرون لها على أنها قدرات انسانية هامة (أبو ندى، ٢٠٠٧) وتتضمن الصَّلابة النَّفسية جميع الجوانب المعرفية والسلوكية للشخصية، وتعمل الصَّلابة كمنطقة عازلة أو عامل وسيط للتخفيف من آثار الضغوطات والمطالب ويساعد الفرد على مكافحة الأوضاع الصعبة والمواقف الضاغطة وتمّده بحصانة من الآثار المحتملة وتحمي صحته النَّفسية وتعاونه على التكيف مع صعوبات الحياة (Chan, 2005). كما توصل العديد من الباحثين إلى أن الصَّلابة النَّفسية أسلوباً في الشَّخصية يتعلق بالمرونة والصحة الجيدة والأداء (Lambert et al., 2003) ويرى فنك (Funk, 1999) أن الصَّلابة النَّفسية هي عبارة عن سمة عامة في الشَّخصية تُكوّن الخبرة البيئية المتنوعة وتعمل على تنميتها لدى الفرد منذ الطفولة.

الدّراسات السابقة:

المحور الأول: الرِّفاه الرُّوحي

هدفت دراسة دوران وآخرون (Duran et al., 2020) للكشف عن العلاقة ما بين الرِّفاه الرُّوحي والصّمود لدى مرضى الغسيل الكلوي، اتبعت الدِّراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت العينة من (١٣٤) مريضاً من مرضى الغسيل الكلوي في إحدى المدن التركية، ضمن المرحلة العمرية من (٢٢-٦٥)، طُبّق عليهم مقياس الرِّفاه الرُّوحي والصّمود، وأظهرت النتائج أن مستوى الرِّفاه الرُّوحي لدى عينة الدِّراسة جاء مرتفعاً، وأنّ الصّمود جاء بدرجة متوسطة، وأنّ هنالك علاقة إيجابية ما بين الرِّفاه الرُّوحي والصّمود.

هدفت دراسة البقوم (Al-Baqoum, 2020) لاستكشاف العلاقات الترابطية بين الرفاهية الروحانية، وأبعاد الصحة الدينية والوجودية، وجودة الحياة المرتبطة بالرفاهية لدى المرضى الأردنيين المسلمين الخاضعين للغسيل الكلوي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وضمت عينة الدراسة ١٥٠ مريضاً أردنياً يخضعون للغسيل الكلوي أجابوا على استبانة منظمة ذاتية، وتم استخدام أداتين ذاتيتين في الدراسة: المقياس العربي للرفاهية الروحانية، ونموذج انحدار وصفي ثنائي ومتعدد المتغيرات، وأظهرت النتائج أن هناك مستوى متوسط من الرفاهية الروحانية والصحة الدينية ومستوى منخفض نسبياً من الصحة الوجودية. وأظهرت هذه الدراسة أن المرضى الأردنيين الخاضعين للغسيل الكلوي يعانون من تدني جودة الحياة المتعلقة بالرفاهية. وكانت لجودة الحياة المتعلقة بالصحة ارتباطاً إيجابياً معتدلاً ذا دلالة إحصائية مع الصحة الروحانية والصحة الدينية، والصحة الوجودية، في نموذج الانحدار النهائي متعدد المتغيرات.

هدفت دراسة سميث وويبر وديفرين (Smith, Webber & Defrain, 2013)

للتعرف على العلاقة ما بين الرفاه الروحي والصمود النفسي لدى الشباب الذين يلتزمون بحضور الدروس الدينية لتعزيز الرفاه الروحي لديهم، تكونت عينة الدراسة من (٦٥) شاباً تم توزيعهم إلى مجموعتين وفقاً للعمر الزمني، استخدمت هذه الدراسة استبانة تتكون من ١٢ سؤالاً مفتوحاً يتضمن قصتهم نحو الوصول للرفاه الروحي الحالي والتعرف على الممارسات التي وجدوا أنها مفيدة في تعزيزه، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية ما بين الرفاه الروحي والصمود النفسي.

المحور الثاني: الضغوط النفسية المدركة

هدفت دراسة جوهر (٢٠٢٢) لاستقصاء مدى فاعلية تنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلّات رياض الأطفال، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي عند تطبيق البرنامج ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة البحث من (٢٠) معلمة من معلّات رياض الأطفال، واعتمدت الدراسة على استبيان اليقظة العقلية، ومقياس الضغوط المدركة، ومقياس الفاعلية الذاتية، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلّات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المدركة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة

كلية) لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعلّمتِ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدرّكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية) لصالح القياس البُعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعلّمتِ المجموعة التجريبية في القياسين البُعدي والتتبعي على مقاييس اليقظة العقلية والضغوط المُدرّكة والفاعلية الذاتية (أبعاد - درجة كلية).

وهدفت دراسة قريطع (٢٠١٧) للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المُعلّمين والكشف عن الفروق بين الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات والعلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم، تكوّنت عينة الدراسة من (٣٧٠) معلماً ومعلمة من محافظة المفرق بالأردن، وأظهرت النتائج أنّ مستوى الضغوط النفسية للمعلمين جاء متوسطاً، وأن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى من الإناث، وأنّ لذوي الخبرة القصيرة أعلى من المتوسطة والطويلة، وأنّ هنالك علاقة عكسية ما بين الضغوط النفسية لدى المُعلّمين والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة أبو علي (٢٠١٥) للتعرف على درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المُدرّكة لمعلمي المدارس الحكومية الثانوية في الصّفة الغربية، حيثُ تكوّنت عينة الدراسة من (٣٦٧) معلماً ومعلمة، كما اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وصمّم الباحث استبانة مخصصة لغرض جمع البيانات، وأظهرت النتائج أنّ درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية كانت متوسطة، وارتفاع درجة الكفاءة الذاتية المُدرّكة، وأشارت إلى أنّ هناك علاقة ارتباطية إيجابية ما بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المُدرّكة.

المحور الثالث: الصّلابة النفسية

هدفت دراسة إسماعيل وطه (٢٠٢٣) لبيان نوع العلاقة وقوتها بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وجودة الحياة النفسية، ونوع وقوة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية ومعرفة الدور الوسيط للصلابة النفسية في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية لدى عينة مكوّنة من (٣١٢) من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والعاملين في جامعة مدينة السّادات، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، كما تمّ الاعتماد على قائمة الاستقصاء لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أنّ

مستوى جودة الحياة النفسية جاء متوسطاً، ومستوى الصلابة النفسية جاء متوسطاً، وأن هناك ارتباطاً طردياً دالاً إحصائياً ما بين أربعة من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، القبول، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير) وجودة الحياة النفسية، وهناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً ما بين الصلابة النفسية وجودة الحياة النفسية، وأن للصلابة النفسية دوراً وسيطاً في العلاقة بين العوامل الخمسة وجودة الحياة.

هدفت دراسة **الأحرش والشول (٢٠٢٢)** للكشف عن مستوى الصلابة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس المرحلة الثانوية بمدينة جنزور، والتعرف على العلاقة بينهما ولتحقيق هذه الأهداف اتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم استبيان الصلابة النفسية والرضا الوظيفي من إعداد الباحثين، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢١) معلماً، وأظهرت النتائج وجود مستوى عالٍ في الصلابة النفسية، وجاء مستوى الرضا الوظيفي بدرجة متوسطة، وأن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة غير دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة.

وهدف دراسة **زريق والأحيمر (٢٠٢١)** للكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية (الخبرة، الدرجة الوظيفية، المؤهل العلمي) لدى عينة من معلّات مرحلة التعليم الأساسي بمنطقة قصر الأخيار، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تمّ إعداد مقياس الصلابة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) معلّات من مدارس مرحلة التعليم الأساسي بمنطقة قصر الأخيار، تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى معلّات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة قصر الأخيار جاء بدرجة مرتفعة.

وهدف دراسة **المطيري (٢٠١٩)** للكشف عن مستوى الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى معلّات رياض الأطفال في دولة الكويت، ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والدافعية للإنجاز، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، كما تضمنت عينة الدراسة (٣١٨) معلّات من كافة محافظات الكويت، واعتمدت الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الدافعية للإنجاز، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى معلّات رياض الأطفال متوسط، أمّا مستوى الدافعية للإنجاز لدى معلّات رياض الأطفال كان مرتفعاً، وتوصلت

الدراسة أيضاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الصلابة النفسية ببعدى التحكم والتحدي والدرجة الكلية - عدا بعد الالتزام - تُعزى لمتغير المنطقة التعليمية، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدافعية للإنجاز ببعد الطموح والدرجة الكلية - عدا بُعدي المثابرة ووجود هدف - تُعزى لمتغير المنطقة التعليمية، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياسي الدراسة بالدرجة الكلية للمقياسين وداخل أبعادهما، عدا بعد الطموح بمقياس الدافعية للإنجاز ارتبط فقط ببعد التحكم بمقياس الصلابة النفسية، ولم تصل مع باقي أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لدرجة الدلالة الإحصائية.

هدفت دراسة رضوان (٢٠١٨) للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية، والضغوط المهنية، ودراسة الفروق بين الأعلى والأقل خبرة في الصلابة النفسية، والضغوط المهنية، استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي، وضمت عينة الدراسة (٢٨٠) معلمة من المدارس الفنية الصناعية التابعة لإدارات غرب وشرق الزقازيق، وأسفرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية، والضغوط المهنية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الخبرة في بعض أبعاد الضغوط المهنية بنسبة (٠.٠٥) في الدرجة الكلية لصالح مرتفعي الخبرة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الخبرة في بعض أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح مرتفعي الخبرة، فكانت دالة عند (٠.٠٥) في بعد الواجب على النفس، ولم تكن دالة في بعد التحكم في النفس، وبعد الفاعلية الذاتية المرتفعة، والدرجة الكلية.

هدفت دراسة الرجبي وحمود (٢٠١٨) إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى معلمين مرحلة التعليم ما بعد الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية في جنوب الباطنة في سلطنة عُمان، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما تكونت عينة الدراسة من (١٧٨) معلماً و (١٢٨) معلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وطبق علي مقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحثين، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدي معلمي التعليم ما بعد الأساسي كان مرتفعاً وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصلابة النفسية تُعزى للنوع الاجتماعي وسنوات الخبرة.

المحور الرابع: الدراسات ذات الصلة بالمتغيرات الثلاث

هدفت دراسة سالهيان وسارفري (Salehian, Sarvari, 2021) لمعرفة العلاقة ما بين الصلابة النفسية بالمرونة ودورها بالرفاه الروحي للأمهات اللواتي لديهن أطفال ذوي إعاقة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من ١٥٠ أم، طُبِقَ عليهن مقياس الصلابة النفسية ومقياس المرونة، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ما بين الصلابة النفسية والمرونة النفسية، وعلاقة إيجابية ما بين الصلابة النفسية والرفاه الروحي وأبعاده. سعت دراسة يافوز وديماك (Yavuz & Dilmaç, 2020) للكشف عن دور الرفاهية الروحية في العلاقة بين الصلابة النفسية واليقظة لدى طلاب الجامعات، وتكونت عينة البحث من إجمالي ٥٦١ طالباً جامعياً تم اختيارهم بالطريقة المتسيرة، وتراوح أعمارهم بين ١٧-٤٩ عاماً، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، تم استخدام "نموذج المعلومات الديموغرافية" و"مقياس الصلابة النفسية" و"استبيان اليقظة من خمسة أوجه" و"مقياس الرفاهية الروحية". وفقاً لنتائج البحث، كان المتغير المستقل الرئيسي الذي يؤثر على الصلابة النفسية لطلاب الجامعة هو اليقظة. تم العثور على علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستويات اليقظة ومستويات الصلابة النفسية. ويلاحظ أيضاً أن هناك علاقة خطية إيجابية بين الرفاهية الروحية والصلابة النفسية واليقظة.

وهدف دراسة ماليكا ورافي (Malekiha & Rafiee, 2020) للتحقق من أثر برنامج علاجي في تنمية الرفاه الروحي والصلابة النفسية لدى آباء الأطفال الذين يعانون من صعوبات تعلم، اتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وتضمنت العينة ٣٠ أباً وأماً من أولياء أمور الأطفال، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع كل مجموعة (١٥) أباً وأماً لكل مجموعة، وأظهرت النتائج عن وجود أثر للتطبيق القبلي والبعدي على كل من الرفاه الروحي والصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن الرفاه الروحي وعلاقته بالضغوط النفسية المدركة ودرجة الصلابة النفسية لدى عينة من معلّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت، وبهذا تكون

قد اختلفت عن جميع الدراسات من حيث الهدف، حيث تنوعت الأهداف الخاصة بالدراسة السابقة، وعند النظر للدراسات السابقة التي توصلت إليها الباحثة نجد أن الدراسة الحالية هي الوحيدة حسب علم الباحثة التي تناولت الرفاه الروحي وعلاقته الارتباطية بالضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلّات المدارس الحكومية في الكويت وبهذا فهي اختلفت عن كافة الدراسات السابقة، وبالتالي قد تساهم الدراسة الحالية في التوسع في الإطار النظري السابق وتوفير إطار نظري للباحثين المستقبليين. كما اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، وبهذا تكون قد اتفقت مع جميع الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم، واختلفت عن دراسة جوهر (٢٠٢٢) في اعتمادها على المنهج شبه التجريبي، ودراسة مالিকা ورافي (Malekiha & Rafiee, 2020) التي اعتمدت على المنهج التجريبي، كما اعتمدت الدراسة الحالية على مقاييس الرفاه الروحي، ومقاييس الضغوط النفسية المدركة، ومقاييس الصلابة النفسية، وبهذا تكون قد اختلفت عن جميع الدراسات السابقة من حيث الأدوات المستخدمة، وعليه تكون الدراسة الحالية من وجهة نظر الباحثة هي الدراسة الأولى محلياً التي تناولت المتغيرات الثلاث، وفق العنوان الآتي: "الرفاه الروحي وعلاقته بالضغوط النفسية المدركة ومستوى الصلابة النفسية لدى عينة من معلّات المدارس الحكومية في دولة الكويت". كما واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري وبناء المقاييس الخاصة في هذه الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

- **منهج الدراسة:** تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويُقدّم تعبيراً كمياً فكان المنهج الارتباطي الوصفي هو الأنسب لوصف درجة الرفاه الروحي والصلابة النفسية والضغوط المدركة ومحاولة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الرفاه الروحي والمتغيرين الآخرين.
- **مجتمع الدراسة:** ضمّ مجتمع الدراسة جميع معلّات المدارس الحكومية في دولة الكويت للفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤، والبالغ عددهم ٥٠٠٠ وفق إحصائيات وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت.

- عينة الدراسة: تمَّ حسابُ حجمِ العينةِ اللازمةِ للدراسةِ بحدِّها الأدنى باستخدام معادلةِ ثامسون حيثُ تبينَ أنَّ الحدَّ الأدنى هو (٣٧٨) معلمةً، وتم اختيار عينة أكبر وهي (٤٠٣) معلمة تمَّ اختيارهم بالطريقة المُتيسرة. ويوضِّحُ الجدولُ رقم (١) توزيع أفرادِ الدراسة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية.

جدول (١)

توزيع أفراد العينة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
التخصص	انساني	٢٠٦	٪٥١,١
	علمي	١٩٧	٪٤٨,٩
سنوات الخبرة	1-3 سنوات	١٠٤	٪٢٥,٨
	4-6 سنوات	٥٠	٪١٢,٤
	7-10 سنوات	٦٣	٪١٥,٧
	أكثر من ١٠ سنوات	١٨٦	٪٤٦,٢
العمر	20-25 سنة	٨٢	٪٢٠,٣
	26-32 سنة	٧٨	٪١٩,٢
	33-40 سنة	١٤٣	٪٣٥,٦
	أكثر من ٤٠ سنة	١٠٠	٪٢٤,٧
الحالة الاجتماعية	عزباء	١٠٠	٪٢٤,٧
	متزوجة	٢٦٥	٪٦٥,٨
	مطلق	٢٩	٪٧,١
	أرملة	٩	٪٢,٢
المستوى الاقتصادي	منخفض	٢٣	٪٥,٨
	متوسط	٣٣٧	٪٨٣,٥
	مرتفع	٤٣	٪١٠,٧
المحافظة	الأحمدي	١٠٥	٪٢٦,١
	الجهراء	١٧	٪٤,١
	العاصمة	٧٥	٪١٨,٧
	الفروانية	٢٤	٪٦,٠
	حولي	٣٧	٪٩,١
	مبارك الكبير	١٤٥	٪٣٦,٠
	Total	٤٠٣	٪١٠٠,٠

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الرفاه الروحي:

بعد الإطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة، وبالرجوع إلى دراسة كل من (AI- Baqoum, 2020)، ودراسة (Hosseini, S., & Hesam, S., 2022) قامت الباحثة بإعداد المقياس بصورته الأولى وتكون من (٣٣) فقرة بالاتجاه الإيجابي لقياس الرفاه الروحي لدى معلّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت، وبهدف تصحيح المقياس تمّ اعتماداً تدريج الخماسي لقياس مستوى الرفاه الروحي، حيث تمّ إعطاء الإجابة موافق بشدّة (٥ درجات)، وموافق (٤ درجات)، ومحايد (٣ درجات)، وغير موافق (درجتان)، وغير موافق بشدّة (درجة واحدة)، كما تمّ الحكم على المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

- من (١.٠٠ - ٢.٣٣) مستوى منخفض.
- من (٢.٣٤ - ٣.٦٦) مستوى متوسط.
- من (٣.٦٧ - ٥.٠٠) مستوى مرتفع.

وقد تمّ التوصل إلى هذا المعيار من خلال قسمة مدى العلامات (٥-١) إلى ثلاث فئات متساوية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه الروحي

أولاً: الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق مقياس الرفاه الروحي، تمّ عرض المقياس بصورته الأولى والمكون من (٣٣) فقرة، كما هو مبين في الملحق (١)، على (١٠) من محكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس التربوي والإرشاد، للوصول إلى مستوى صدق مقبول للمقياس من خلال جمع آرائهم واقتراحاتهم، والتعرف على شمولية فقرات المقياس وصياغته اللغوية ومدى وضوح الفقرات وحذف الفقرات غير المناسبة، واقتراح فقرات جديدة، ومن ثمّ أخذ بملاحظات المحكمين، وتعديل فقرات المقياس، كما وتمّ اعتماد نسبة الاتفاق (٨٠٪) بين المحكمين، وقد تمّ الأخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس وحذف الفقرات (٤، ١٠، ١٤، ١٧، ١٩، ٢٠)، وعليه بلغت عدد فقرات المقياس بالصورة النهائية (٢٠) فقرة.

ثانياً: الدلالات التمييزية:

للتحقق من صدق البناء للمقياس تم تطبيقه على عينة من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، تكونت من (٣٩) معلمة من معلّات المدارس الحكومية في دولة الكويت، وتم استخراج معاملات ارتباط قيم بيرسون بين استجابات المعلّات على الفقرات والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)

معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس الرفاه الروحي

| الرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ٠,٤٧ | ١٥ | ٠,٤٨ | ٨ | ٠,٢٦ | ١ |
| ٠,٦٥ | ١٦ | ٠,٤٠ | ٩ | ٠,٥١ | ٢ |
| ٠,٦٤ | ١٧ | ٠,٥٨ | ١٠ | ٠,٢٣ | ٣ |
| ٠,٣١ | ١٨ | ٠,٦٨ | ١١ | ٠,٥٥ | ٤ |
| ٠,٦٤ | ١٩ | ٠,٦٠ | ١٢ | ٠,٥٨ | ٥ |
| ٠,٥٩ | ٢٠ | ٠,٤٥ | ١٣ | ٠,٧٣ | ٦ |
| | | ٠,٥١ | ١٤ | ٠,٤٢ | ٧ |

يلاحظ من الجدول (٢) أنّ قيم معاملات الارتباط للفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠.٢٣ - ٠.٧٣) وهي قيم ذات دلالة إحصائية.

ثبات مقياس الرفاه الروحي:

تم تطبيق مقياس الرفاه الروحي على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (٣٩) معلمة، ومن ثم حساب الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ ألفا وبلغ معامل الاتساق الداخلي (٠.٨٨) وهي أعلى من (٠.٦٠)، وبذلك تم اعتماد المقياس بصورته النهائية حيث تكون من (٢٠) فقرة، ويوضح الملحق (٢) المقياس بصورته النهائية.

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية المدركة:

بعد الإطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة، وجدت أنّ المقياس المناسب لهذه الدراسة هو مقياس كوهن وآخرون (١٩٩٣) وقامت الباحثة بترجمة المقياس لاستخدامه في

جمع البيانات حول مستوى الضغوط النفسية المدركة، تكون المقياس بصورته الأولية من (١٠ فقرات كما هو مبين في ملحق (٣)).

دلالات صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية المدركة في الدراسة الحالية:

أولاً: الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق مقياس الضغوط المدركة، تم عرض المقياس بصورته الأولية على مختصين، ويبلغ عددهم (١٠) من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس التربوي والإرشاد، للوصول إلى صدق المقياس من خلال جمع آرائهم فيما يتعلق بشمولية المقياس وصياغته اللغوية ووضوح فقراته، وحذف الفقرات غير الملائمة أو إضافة فقرات جديدة، وقد تم الأخذ بكافة ملاحظات المحكمين وكانت نسبة الاتفاق بينهم (٩٠٪) وتم إجراء التعديلات على بعض الفقرات من حيث الصياغة اللغوية، ولم يتم حذف أي فقرة، وعليه بقيت عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (١٠) فقرات.

ثانياً: الدلالات التمييزية:

تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدركة عن طريق تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٣٩) من خارج عينة الدراسة من معلمات المدارس الحكومية في دولة الكويت، كما هو موضح في الجدول رقم (٣).

جدول (٣)

معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدركة

الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
١	٠,٦١
٢	٠,٤٩
٣	٠,٥٧
٤	٠,٣١
٥	٠,٣٤
٦	٠,٢٥
٧	٠,٣٠
٨	٠,٨١
٩	٠,٢٧
١٠	٠,٣٦

يلاحظ من الجدول (٣) أنّ قيم مُعَامِلَاتِ الارتباطِ للفقرة مع الدّرجة الكُليّة للمقياس قد تراوحت ما بين (٠.٢٥ - ٠.٨١) وهي قيم ذات دلالة إحصائية.

ثباتُ مقياس الضغوط النفسية المُدركة:

للتحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية المُدركة تمّ تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدّراسة مكوّنة من (٣٩) معلمة، ومن تمّ القيام بحساب الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ الفا وبلغ مُعامل الاتساق الداخلي (٠.٧٦) وهي أعلى من (٠.٦٠)، وبذلك تمّ اعتماد المقياس بصورته النهائيّة حيث تكوّن من (١٠) فقرات، ويوضح الملحق (4) المقياس بصورته النهائيّة.

ثالثاً: مقياسُ مستوى الصلابة النفسية:

بعد الإطلاع على الأدب النظريّ والدّراسات السابقة، وبالرجوع إلى دراسة كلّ (اسماعيل والرشيدي، ٢٠٢٠؛ بني هاني، ٢٠١٩؛ المطيري، ٢٠١٩) قامت الباحثة بتطوير المقياس بصورته الأولىّة، وتكوّن من (٣٦) لقياس الصلابة النفسية لدى معلّّات المدارس الحكوميّة في دولة الكويت، وبهدف تصحيح المقياس تمّ اعتماد تدرّج الخماسي لقياس مستوى الصلابة النفسية، حيث تمّ إعطاء الإجابة موافق بشدّة (٥ درجات)، وموافق (٤ درجات)، ومحايد (٣ درجات)، وغير موافق (درجتان)، وغير موافق بشدّة (درجة واحدة)، كما تمّ الحكم على المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

- من (١.٠٠ - ٢.٣٣) مستوى منخفض.
- من (٢.٣٤ - ٣.٦٦) مستوى متوسط.
- من (٣.٦٧ - ٥.٠٠) مستوى مرتفع.

دلائل صدق وثبات المقياس في الدّراسة الحالية:

للتحقق من مؤشرات صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية في الدّراسة الحالية لأغراض استخدامه في الدّراسة الحالية تمّ استخراج مؤشرات الصدق التالية:

- أولاً: الصدق الظاهري: للتأكد من الصدق الظاهري لمقياس الصلابة النفسية، تمّ عرض المقياس بصورته الأولىّة والمكوّن من (٣٦) فقرة كما هو مبين في الملحق رقم (٥)،

على (١٠) مُحكِّمين من ذوي الاختصاص في علم النفس التربوي والإرشاد، كما هو مُبيّن في المُلحق (٧)، للوصول إلى صدقه من خلال جَمع آرائهم واقتراحاتهم، والتعرّف على شموليّة فقرات المقياس وصياغته اللغويّة ومدى وضوح الفقرات وحذف الفقرات غير المناسبة، واقتراح فقرات جديدة، وتم أخذ ملاحظات المُحكِّمين، وتعديل فقرات المقياس، كما وتمّ اعتماد نسبة الاتفاق (٩٠٪) بين المُحكِّمين، وقد تمّ الأخذ بملاحظات المُحكِّمين فيما يتعلق بمقياس الصلابة النفسيّة وتعديل الصياغة اللغويّة لبعض الفقرات، وعليه أصبحت عدد فقرات المقياس (٢٨) فقرة.

▪ **ثانياً: الدلالات التمييزيّة:** تمّ استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عيّنة استطلاعيّة من خارج عيّنة الدّراسة مُكوّنة من (٣٩) معلّمة من معلّّات المدارس الحكوميّة في دولة الكويت، كما هو مُوضّح في الجدول رقم (٤).

جدول (٤)

مُعامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسيّة

الدرجة الكلية للمقياس	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للمقياس	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للمقياس
٠,٣١	٢٥	٠,٤٢	١٣	٠,١٦	١
٠,٢٤	٢٦	٠,٠٨	١٤	٠,٤٠	٢
٠,٣٨	٢٧	٠,٠٨	١٥	٠,٤٠	٣
٠,٠٩	٢٨	٠,٤٦	١٦	٠,٥١	٤
٠,٦٠	٢٩	٠,٠٦	١٧	٠,٥٢	٥
٠,٣٤	٣٠	٠,٢٩	١٨	٠,٣٦	٦
٠,٣٤	٣١	٠,٣٤	١٩	٠,٥٦	٧
٠,٥٦	٣٢	٠,١٤	٢٠	٠,٣١	٨
٠,٣٤	٣٣	٠,٢٤	٢١	٠,٣٧	٩
٠,٣٢	٣٤	٠,١٧	٢٢	٠,٣٧	١٠
٠,٥٩	٣٥	٠,٢٨	٢٣	٠,١٥	١١
		٠,٠٨	٢٤	٠,٢٧	١٢

يُلاحظ من الجدول (٤) أنّ قيم مُعاملات الارتباط للفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (-٠,٠٨ - ٠,٦٠) وعليه تمّ حذف الفقرات التالية (٢٨، ١٤، ١٥، ١٧، ٢٢، ٢٤، ٢٢) وأصبحت عدد فقرات المقياس بالصورة النهائيّة (٢٨) فقرة.

ثبات مقياس الصلابة النفسية:

تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (٣٩) معلمة، ومن ثم حساب الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ الفا وبلغ معامل الاتساق الداخلي (٠.٨٢) وهي أعلى من (٠.٦٠)، وبذلك تم اعتماد المقياس بصورته النهائية حيث تكون من (٢٨) فقرة، ويوضح الملحق (٦) المقياس بصورته النهائية.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

- المتغير المستقل: الرفاه الروحي، المتغيرات التابعة: الصلابة النفسية، الضغوط النفسية المدركة.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة على أسئلة الدراسة، تم اتباع المعالجات الإحصائية الآتية:

- للإجابة عن السؤال الأول والثاني والثالث: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الرفاه الروحي لمعلمات المدارس الحكومية في دولة الكويت.
- للإجابة عن السؤال الرابع: تم استخراج معاملات ارتباط بيرسون بين الرفاه الروحي والضغوط النفسية المدركة لدى معلمات المدارس الحكومية في دولة الكويت.
- للإجابة عن السؤال الخامس: تم استخراج معاملات ارتباط بيرسون بين الرفاه الروحي والصلابة النفسية لدى معلمات المدارس الحكومية في دولة الكويت.

نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

السؤال الأول: "ما درجة الرفاه الروحي لدى معلمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المعلمات في المدارس الحكومية في دولة الكويت على مقياس الرفاه، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الرفاه الروحي

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النص	الفقرة
مرتفعة	٠,٦٠	٤,٧١	أشعر بأن الله هو مصدر مساعدتي وعوني	19
مرتفعة	٠,٥٩	٤,٧٠	أشعر بمحبة الله وحفظه ورعايته لي في حياتي	20
مرتفعة	٠,٦٣	٤,٥٨	أشعر بالرضا عندما أناجي رب العالمين.	16
مرتفعة	٠,٦٧	٤,٤٣	أرتبط بالله بشكل قوي	17
مرتفعة	٠,٧٨	٤,٢٨	أعتز بثقتي بنفسي.	11
مرتفعة	٠,٧٢	٤,٢٦	أشعر بأنني شخص محبوب ولدي تقدير.	12
مرتفعة	٠,٧٦	٤,٢٥	أنا راض عن انجازاتي وفخور بنفسي.	13
مرتفعة	٠,٧٢	٤,٢٢	لدي أهداف وطموحات.	10
مرتفعة	٠,٩٣	٤,٠٣	علاقتي مع الله تعالي مُرضية بالنسبة لي.	18
مرتفعة	٠,٨٤	٤,٠٢	أشعر بأن مزاجي جيد وأستطيع اضحاك الآخرين.	15
مرتفعة	٠,٨٧	٣,٩٩	أجد الحياة مثيرة، وتستحق الاستمتاع بكل لحظة فيها.	7
مرتفعة	٠,٨٣	٣,٩٨	لدي معنويات مرتفعة.	4
مرتفعة	٠,٧٤	٣,٩٥	لدي القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بإيجابية	1
مرتفعة	٠,٨٦	٣,٩٤	أوازن بين نشاطاتي المهنية والعائلية والشخصية.	14
مرتفعة	٠,٩٧	٣,٩٣	أشعر بأنني بحالة جيدة مع نفسي وفي سلام ذاتي.	6
مرتفعة	٠,٩٣	٣,٧٨	أرى أنني أستمتع وأعيش الحياة على أكمل وجه.	5
متوسطة	٠,٩٩	٣,٦٦	أنا شخص هادئ.	3
متوسطة	١,٠٣	٣,٦٥	أشعر بالفضول والاهتمام لكثير من الأشياء.	9
متوسطة	١,٠٠	٣,٦٣	أحافظ على ممارسة هواياتي ونشاطاتي المفضلة خارج عملي.	8
متوسطة	٠,٩١	٣,٥٤	أجد حلولاً لمشاكلي دون عناء.	2
مرتفعة	٠,٤٦	٤,٠٨	الدرجة الكلية للرفاه الروحي	

يبيّن الجدول (٥) أنّ المتوسطات الحسابية للرفاه الروحي لمُعَلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت قد تراوحت ما بين (٤.٧١-٣.٥٤)، حيث جاءت الفقرة رقم (١٩) والتي تنصّ على " أشعر بأن الله هو مصدر مساعدتي وعوني" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (٤.٧١)، بينما جاءت الفقرة رقم (٢) ونصّها "أجد حلولاً لمشاكلي دون عناء" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٣.٥٤). وجاء المتوسط الحسابي للرفاه الروحي ككلّ بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (٤.٠٨) والانحراف المعياري (٠.٤٦).

السؤال الثاني: "ما درجة الضغوط النفسية المدركة لدى مُعلّّات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الضغوط النفسية المدركة لدى مُعلّّات المدارس الحكومية في دولة الكويت، والجدول أدناه (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النّص	الفقرة
خلال الشهر الماضي إلى أي مدى أحسست بما يلي				
متوسطة	١,٠٠	٣,٠٣	الانزعاج بسبب حدوث أمر غير متوقع؟	1
متوسطة	١,٠١	٣,٠٢	التوتر والضغط النفسي؟	3
متوسطة	٠,٩٦	٢,٩٨	بالغضب بسبب أمور خارجة عن تحكّمك؟	9
متوسطة	٠,٩٨	٢,٨٦	أن الأمور تسير كما تريد؟*	5
متوسطة	٠,٩٨	٢,٨٢	التحكّم في الأمور التي تزعجك؟*	7
متوسطة	٠,٩٩	٢,٨٢	أنك تملك زمام الأمور (مسيطر على كافة أمورك)؟*	8
متوسطة	١,٠١	٢,٧٣	الثقة في قدرتك على التعامل مع مشاكلك الخاصة؟*	4
متوسطة	٠,٩٤	٢,٧٢	أنك غير قادر على التأقلم مع كل الأمور الواجب عليك القيام بها؟	6
متوسطة	٠,٩٦	٢,٦٩	أن الصعاب تتراكم عليك لدرجة أنك لم تعد تستطيع التغلب عليها؟	10
متوسطة	٠,٩٤	٢,٦٤	عدم القدرة على التحكّم في الأمور الهامة بحياتك؟	2
متوسطة	٠,٥٢	٢,٨٣	الضغوط المدركة	

(*) فقرات تمّ عكس سلم الاستجابة لها لتصبح فقرات تدلّ على الضّغط النفسي

يبين الجدول (٦) أنّ المتوسطات الحسابية للضغوط المدركة لمُعلّّات المدارس الحكومية في دولة الكويت قد تراوحت ما بين (٢.٦٤-٣.٠٣)، حيث جاءت الفقرة رقم (١) والتي تنصّ على " خلال الشهر الماضي إلى أي مدى أحسست بالانزعاج بسبب حدوث أمر غير متوقع؟" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (٣.٠٣)، بينما جاءت الفقرة رقم (٢) ونصّها " خلال الشهر الماضي إلى أي مدى أحسست بعدم القدرة على التحكّم في الأمور الهامة بحياتك" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٢.٦٤). وجاء المتوسط الحسابي للضغوط النفسية المدركة ككلّ بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (٢.٨٣) والانحراف المعياري (٠.٥٢).

السؤال الثالث: "ما درجة الصلابة النفسية لدى مُعلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟"
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
للصلابة النفسية لدى مُعلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (٧)

"المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة لفقرات مقياس الصلابة النفسية
مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية"

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النص	الفقرة
مرتفعة	٠,٨١	٤,٣١	أعتقد أن لي هدفاً أعيش لأجله.	8
مرتفعة	٠,٧٠	٤,٣٠	أقوم بتأدية ما يطلب مني من عمل بكفاءة.	3
مرتفعة	٠,٧٣	٤,٣٠	ألتزم باللوائح والقوانين الخاصة بالتعليم.	4
مرتفعة	٠,٨١	٤,١٤	يعتمد نجاحي مع الطلبة على مقدار الجهد الذي أبذله.	16
مرتفعة	٠,٨٥	٤,١٣	أشعر بالقيمة لولائي مهنة التعليم.	1
مرتفعة	٠,٨٠	٤,١٠	أستطيع مواجهة التغيير بنجاح.	28
مرتفعة	٠,٨٥	٤,٠٤	أهتم بما يجري حولي من أحداث.	5
مرتفعة	٠,٧٦	٤,٠٣	مواجهة المشكلات تزيد من قدرتي على التحدي	25
مرتفعة	٠,٩٥	٣,٩٧	أستمتع بالحياة الخالية من المشكلات.	24
مرتفعة	٠,٧٧	٣,٩٤	أتعامل مع المواقف الجديدة بثقة تامة.	21
مرتفعة	٠,٧٥	٣,٩٠	أستطيع تنفيذ خططي المستقبلية.	13
مرتفعة	٠,٩٢	٣,٨٨	أحب المغامرة واكتشاف كل ما هو حولي.	22
مرتفعة	٠,٧٦	٣,٨٧	أحل المشكلات حال ظهورها.	20
مرتفعة	٠,٧٨	٣,٨٦	أستطيع التغلب على أي مشكلة تواجهني.	23
مرتفعة	٠,٩٢	٣,٨٥	الحياة دون تحدي وتغيير مملة بالنسبة لي.	26
مرتفعة	٠,٨٩	٣,٧٧	أرى متعة حياتي تكمن في مواجهة التحديات.	19
متوسطة	٠,٩٤	٣,٦٤	أسيطر على نفسي عندما أغضب.	15
متوسطة	٠,٩٥	٣,٦٢	تستثيرني المشكلات التي تواجهني.	27
متوسطة	٠,٩٨	٣,٦١	أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط.	14
متوسطة	٠,٩٣	٣,٥٦	أعتقد أن الفشل سببه عوامل ذاتية داخلية.	17
متوسطة	١,١٩	٣,٥٠	أجد صعوبة في التكيف مع الطلبة.*	2
متوسطة	١,١٥	٣,٤٥	أبحث عن فرصة في الحياة ولا أحب الكفاح.*	11
متوسطة	١,١١	٣,٣٠	ينفذ صبري بسرعة في الغرفة الصفية.*	18
متوسطة	١,٢٢	٣,١٨	أجد صعوبة في الالتزام بمواعيدي.*	7
متوسطة	١,١٣	٣,٠٣	أتردد في المشاركة في الأنشطة المدرسية*	9
متوسطة	١,١١	٣,٠١	أستطيع التحكم في مجرى حياتي.	10
متوسطة	١,١٩	٢,٩٤	معظم وقت التدريس يضيع في أنشطة لا معنى لها.*	6
منخفضة	٠,٨٣	٢,١٣	أشعر بالعجز وعدم القدرة.	12
مرتفعة	٠,٢٥	٣,٦٩	الدرجة الكلية الصلابة النفسية	

(*) فقرات تمّ عكس سلم الاستجابة لها لتدل على الصلابة النفسية

يُبيّن الجدول (٧) أنّ المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (٢٠١٣-٤٠٣١)، حيثُ جاءتُ الفقرة رقم (٨) والتي تنصّ على " أعتقدُ أنّ لي هدفاً أعيش لأجله." في المرتبة الأولى وبمتوسطٍ حسابيٍّ بلغ (٤٠٣١)، بينما جاءتُ الفقرة رقم (١٢) ونصّها "أشعر بالعجز وعدم القدرة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسطٍ حسابيٍّ بلغ (٢٠١٣).

السؤال الرابع: " هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الرفاه الرّوحي والضُّغوط النفسيّة المدركة لدى مُعلّّمت المدارس الحكوميّة في دولة الكويت؟" للإجابة عن هذا السؤال تمّ استخراجُ معاملِ ارتباطِ بيرسون بين الرفاه الرّوحي والضُّغوط النفسيّة المدركة لدى مُعلّّمت المدارس الحكوميّة في دولة الكويت، والجدول (٨) أدناه يوضح ذلك.

جدول (٨)

"معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الرفاه الرّوحي والضُّغوط النفسيّة المدركة لدى مُعلّّمت المدارس الحكوميّة في دولة الكويت"

المتغيّر	الضُّغوط النفسيّة المدركة
الرفاه الرّوحي كُليّ	معامل الارتباط
	مستوى الدلالة

(**) دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبيّن من الجدول (٨) وجودُ علاقةٍ سلبيةٍ دالّةٍ إحصائياً بين الرفاه الرّوحي والضُّغوط النفسيّة المدركة حيثُ بلغَ معاملِ الارتباط -٣٢٦.

السؤال الخامس: " هل توجدُ علاقةٌ ذاتُ دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الرفاه الرّوحي والصلابة النفسيّة لدى مُعلّّمت المدارس الحكوميّة في دولة الكويت؟" للإجابة عن هذا السؤال تمّ استخراجُ معاملِ ارتباطِ بيرسون بين الرفاه الرّوحي والصلابة النفسيّة لدى مُعلّّمت المدارس الحكوميّة في دولة الكويت، والجدول (٩) أدناه يوضح ذلك.

جدول (٩)

”معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الرفاه الروحي والصلابة النفسية لدى مُعلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت“

الرفاه الروحي	المتغير	
٠,٥٢٢**	معامل الارتباط	الصلابة النفسية كلياً
٠,٠٠٠	مستوى الدلالة	

(**) دال احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (٩) الآتي: - وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والرفاه الروحي لدى مُعلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت.

ثانياً: مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول "ما درجة الرفاه الروحي لمُعلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟" أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن المتوسط الحسابي للرفاه الروحي ككل جاء بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي له (٤.٠٨) والانحراف المعياري (٠.٤٦). وتعزو الباحثة ذلك إلى شعور مُعلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت بوجود المعنى بالحياة والقدرة على مواجهة الصعوبات أو التحديات، وقيامهن بعزو نتائج كل ما يمرن بحياتهن إلى أنفسهن مما ساعدهم على التفاعل معها وتعديل طريقة تصرفهن، وأن المُعلِّمات لديهن قدرة على اتخاذ القرارات من أنفسهن ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تقف حاجزاً وراء عدم قدرتهن على اتخاذ القرار. وربما تعود إلى امتلاك المُعلِّمات الكفاءة العالية في إدارة وترويض البيئة لمصلحتهم والعمل بشكل فعال على انتهاز الفرص للنهوض بحياتهن وذاتهن، و يسعون بشكل متواصل لتطوير شخصيتهن والانفتاح على كل ما هو جديد من خبرات ومعارف، ولديهن المرونة في التفكير والتعامل مع المواقف الحياتية والشعور بالتفاؤل، وتُفسر الباحثة أيضاً أن شعور المُعلِّمات بالثقة وإظهارهن التعاون والود والتعاطف، واحترامهن لمشاعر الآخرين، ولديهن الحالة المزاجية جيدة، ويشعرن بالسلام الداخلي، وربما يعود ذلك إلى وجود التنظيم والمثابرة من أجل إحراز الأهداف الحياتية، وأن المُعلِّمات لديهن نظاماً ويؤدين واجباتهن باستمرار

وإخلاصٍ وتركيز، ولديهنّ النشاطُ والبحثُ الدائمُ عن الجماعة، ويمتدّن بالخيالِ والابتكارِ ويبحثون بأنفسهن عن المعلومات. وربّما يعودُ ذلك إلى تقبلِ المُعلّمتِ لذواتهنّ سواء كان بإيجابياتها أو سلبياتها، وقد لا ترفضُ المُعلّمتُ ذواتهنّ أو يكرهنها، بل يُركزن الانتباهَ على النّقاطِ الإيجابيّةِ في حياتهنّ والعملِ على تكثيفها مع الابتعادِ عن النّواحي السّلبية بكلّ صورها. وقد يُعزى أيضاً إلى الحالةِ الوجدانيّةِ الإيجابيّةِ لدى المُعلّمتِ والتي تعكسُ شعورهنّ بالسّعادة، نتيجةً لما يتعرّضنّ له من مصادرِ السّعادةِ الشّخصيّةِ والاجتماعيّةِ، ومنها مصادرُ الصّحةِ الجسميّةِ والنّفسيّةِ، وتواجدُ أهدافٍ محددة، واحترامُ الذاتِ والثّقةِ بالنّفس، والتّعليمُ والنّجاحُ الدّراسيّ وأيضاً المُستقبلُ المهنيّ، ومصادرُ السّعادةِ الاجتماعيّةِ ومنها العلاقاتُ الأسريّةِ والودّ والحبُّ الأسريّ والعلاقاتُ الوديّةِ والطّيبة مع الأصدقاء.

تشابهتْ هذه النّتيجةُ مع نتيجةِ دراسةِ دوران وآخرون (Duran et al., 2020)، أنّ مستوى الرّفاهِ الرّوحي جاءَ مرتفعاً، واختلفتْ مع دراسةِ البقوم (Al-Baqoum, 2020) التي أظهرتْ نتائجها أنّ مستوى الرّفاهيّةِ الرّوحيّةِ جاءَ متوسطاً.

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني " ما درجة الضغوط النفسيّة المدركة لدى مُعلّمتِ المدارس الحكوميّة في دولة الكويت "

أظهرتْ النّتائجُ المُتعلّقةُ بهذا السّؤال أنّ المُتوسّطَ الحسابيّ للضغوطِ النّفسيّةِ المدركة لدى مُعلّمتِ المدارس الحكوميّة في دولة الكويت ككلّ بدرجةٍ متوسطةٍ حيثُ بلغ المُتوسّطُ الحسابيّ لها (٢.٣٨) والانحرافُ المعياري (٠.٥٢).

وتعرّضوا الباحثُ ذلك إلى أنّ المُعلّمتِ يعانين من بعض النقصِ في القدرةِ على التّحكمِ والسّيطرة على المشكّلاتِ التي تعرّضُ حياتهنّ وربّما نقصُ الثّقةِ في التعاملِ مع المشكّلاتِ، وطبيعيّةُ حياةِ المُعلّمة، والنّحديّاتِ التي تتعرّضُ لها، ومنها صعوبةُ ضبطِ الطّلبة ومتابعةِ تحصيلهم الدّراسيّ، وربّما النقصُ في التّعاونِ من قبلِ إدارةِ المدرسةِ والرّملاءِ فيما يرتبطُ بجدولِ توزيعِ الحصصِ والمغادراتِ وعدمِ العدالةِ في توزيعِ الأنصبِ على المُعلّمتِ، والأعمالِ الإداريّةِ الإضافيّةِ إلى عملهم في التّعليمِ مثال عليها المشاركةُ في اللجانِ الإداريّةِ والماليّةِ داخلِ المدرسة، والدّخلُ الشّهريّ الذي لا

يتناسب مع متطلبات الحياة، والتعرض للإساءة من بعض أولياء الأمور أو عدم التعاون من قبلهم وترك العبء الكامل على المعلمة، وغياب التقدير الاجتماعي الذي يتناسب مع مهنة التعليم، عدم القدرة على إنهاء الخطة الدراسية بسبب غياب الطلبة أو الإجازات الطارئة بسبب ظروف المناخ وغيره، ضعف مستوى الطلبة الذي يتطلب من المعلمة جهد مضاعف، وربما الضعف في جانب المهارات أو المعرفة لدى المعلمة مما يسبب كثرة الملاحظات عليها ويجعلها تشعر بالدونية والتوت والقلق. وربما يعود ذلك إلى صعوبة العمل وكثرتة، وسوء الإدارة أو التسلط الإداري، التعارض ما بين متطلبات المنزل والعمل، وتعدد الأدوار والمهام التي تقوم بها المعلمات، والمشكلات العائلية الأسرية منها غياب أحد الوالدين عن الأسرة أو الطلاق، وقد يكون هناك دور لسوء العلاقات بالآخرين والصعوبة في تكوين الصداقات.

تشابهت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الشخانة (٢٠٢٠)، ودراسة قريطع (٢٠١٧) ودراسة أبو علي (٢٠١٥) حيث أظهرت نتائجهم أن مستوى الضغوط النفسية للمعلمين جاء متوسطاً.

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث " ما درجة الصلابة النفسية لدى معلمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟"

ظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن المتوسط الحسابي درجة الصلابة النفسية لدى معلمات المدارس الحكومية في دولة الكويت ككل (٣.٦٩) وبانحراف معياري (٠.٣٥) وجاء بدرجة مرتفعة. وتفسر الباحثة ذلك بأن المعلمات لديهن نوع من الوفاء الإيجابي والتعاقد النفسي، وهذا يساعدهن على إنجاز الأهداف الخاصة بهن بشكل يعود عليهن وعلى الآخرين بالفائدة، وتمتع المعلمات بالقيم ومبادئ المجتمع، وظهور الرغبة لديهن في الانخراط مع من حولهن من أفراد وأحداث بدلاً من أن يكونوا سلبيين، وأنهم يؤدون عملهم في وضع من البهجة والسرور والقليل من الجهد. وأيضاً اتجاهات المعلمات نحو معرفة ذاتهن وتحديد أهدافهن وقيمتهم الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاتهن الإيجابية على نحو يميزهن عن الآخرين، ووجود الشعور لديهن بقيمة العمل ووزنه سواء لأنفسهن أو للآخرين وإيمانهن بأهمية الاندماج في بيئة العمل، والمشاركة في الأنشطة التي تخدم المجتمع، والاهتمام بما يدور فيه من قضايا وأحداث والسعي لحلها. وربما يعود ذلك أيضاً

إلى التزام المُعلِّمات بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكهنّ بممارسة ما أمر الله به والابتعاد عما نهى عنه، والتَّحلي بصفاتٍ خليقةٍ تتناسب مع واقع الحياة الاجتماعية التي نعيشها في مجتمعٍ إسلاميٍّ كالصدق والأمانة والوفاء بالعهد والرَّحمة والتَّسامح. ولديهنَّ الإيمان الدائم بقدره الله الواحد الذي يدير شؤون حياتهن، وهذا من شأنه أن يؤدي للاطمئنان والرَّضى بقضاء الله خيرِه وشرِه والتعامل مع كلِّ التَّحديات والصُّعوبات على أنها ابتلاءٌ وامتحانٌ من الله عزَّ وجلَّ، وهذا قد يزيد من القدرة على التَّعامل معها بفاعلية، ويؤكد على مزيدٍ من الشُّعور بالاطمئنان النَّفسيِّ واعتبار ما يقابلهنَّ نوعٌ من التَّحدي وليس اعتباره على أنه مصدرٌ للتَّهديد. وقد يعود تفسير ذلك إلى تحلي المُعلِّمات بالقدرة على الصُّمود ومقاومة التَّحديات المختلفة، والتَّركيز على أن يُظهرنَّ أداءً وإنجازاً أفضل، ولديهنَّ وجهةٌ داخليةٌ للضُّبط والميل للسيطرة والقيادة، والمبادأة والنشاط والدافعية المرتفعة. تشابهت هذه النتيجة مع دراسة المطيري (٢٠١٩) التي أظهرت أن مستوى الصَّلابة النَّفسية جاء بدرجةٍ مرتفعة، ودراسة الأحرش والشول (٢٠٢٢) التي أظهرت وجود مستوى عالٍ من الصَّلابة النَّفسية، ودراسة زريق والأحيمر (٢٠٢١) التي أظهرت مستوى عالٍ من الصَّلابة النَّفسية لدى مُعلِّمات التعليم الأساسي، ودراسة الرجيب وحمود (٢٠١٩) التي أشارت نتائجها إلى أن الصَّلابة النَّفسية لدى معلمي التعليم ما بعد الأساسي كان مرتفعاً. واختلفت مع دراسة كل من اسماعيل والرشيدي (٢٠٢٠) التي أظهرت أن مستوى الصَّلابة النَّفسية جاء متوسطاً لدى مُعلِّمات التربية الخاصة، ودراسة اسماعيل وطه (٢٠٢٣) التي أظهرت نتائجها أن الصَّلابة النَّفسية جاءت بدرجة متوسطة لدى أعضاء هيئة التدريس.

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع " هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الرفاه الروحي والضغوط النفسية المدركة لدى مُعلِّمات المدارس الحكومية في دولة الكويت؟".

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين الرفاه الروحي والضغوط النفسية المدركة، وتفسر الباحثة ذلك إلى أن زيادة الرفاه الروحي بما يتضمنه من الإحساس المتزايد بالهدف والمعنى في هذه الحياة، وتمتع المُعلِّمات بالأخلاق الحسنة، وحرصهن على الممارسات الدينية والمشاركة الفعالة في المجتمع، من شأنه أن يقلل من شعورهن بالضغوط

النفسية والشعور بالتوتر والقلق والاكْتئاب الناتج عن تلك الضغوط ويزيد من الشعور بالراحة والاطمئنان، لا سيما أن تمتع المعلمة بدرجة جيدة من الرفاه الروحي يُنمي لديها الشعور بالانسجام الداخلي والشعور بالفرح والرضا الذي يأتي من الشعور بالهدف والمعنى، وتغوّق المشاعر الإيجابية على السلبية، ويعكس الرضا عن الحياة والشعور بالطمأنينة النفسية والسعادة والاستمتاع وتحقيق الذات والقدرة على التعامل على المشاكل والتحديات بكفاءة وفاعلية؛ وبالتالي ينعكس هذا على قدرة الإنسان على مواجهة الضغوط، كما أن تمتع الإنسان بالمرونة من أهم العوامل التي تُسهل التعامل مع الضغوط، فهو سيسُجيب للبيئة الجديدة استجابات مناسبة تُمكنه من التوافق معها.

وقد يُفسر ذلك أيضاً بأن الرفاه الروحي يجعل المُعلّمتِ يجهنّ الإحباطات والعقبات في طريق تحقيق أهدافهنّ في الحياة مما يجعلهنّ يشعرنّ بالمعنى العامّ للحياة والقدرة على النجاح وتجاوز التحديات والتعامل معها بإيجابية بعيداً عن التشاؤم والقلق.

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع " هل توجد علاقة ذات دلالة

احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الرفاه الروحي والصلابة النفسية لدى مُعلّمتِ المدارس الحكومية في دولة الكويت؟". أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الرفاه الروحي والصلابة النفسية لدى مُعلّمتِ المدارس الحكومية في دولة الكويت. وتُفسر الباحثة ذلك إلى أن شعور المُعلّمتِ بأن الله هو مصدر العون والمُساعدة وأنه هو الذي يرفع شؤون حياتهم، وأن ارتباطهم بالله عزّ وجلّ قويّ، وكذلك الشعور بالرضا عن الإنجازات والمزاج الجيد والمعنويات المرتفعة والقدرة على الموازنة ما بين النشاطات المهنية والعائلية والهدوء والالتزان، جميعها عوامل تزيد من الصلابة النفسية لديهم، ويساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية. وتُمكن من مكافحة التحديات الصعبة والمواقف الضاغطة، وتمدّد الإنسان بجانب وقائي من الآثار المُحتملة وتحافظ على الصحة النفسية وتُساعد على التكيف مع صعوبات الحياة. تشابهت هذه النتيجة مع دراسة ريزفي (Rizvi, 2016) التي أظهرت ارتباط الصلابة النفسية بشكل كبير وإيجابي بجميع أبعاد الرفاه النفسي، ودراسة يافوز وديلماك (Yavuz & Dilmac, 2020) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الرفاه الروحي والصلابة النفسية.

التوصيات:

- ضرورة عقد دوراتٍ تدريبيةٍ للمعلمين من قِبَلِ وزارةِ التربية تتناولُ كيفيةَ التعاملِ مع الضُّغوطِ النفسِيَّةِ الَّتِي تُواجههم، فقد تساعدُ مثلَ هذه الدوراتِ أو اللقاءاتِ على إكسابِ المُعلِّماتِ استراتيجياتٍ عامَّةٍ للتكيفِ والتعاملِ مع الضُّغوطِ الَّتِي تُواجههنَّ في بيئاتِ العملِ المختلفةِ.
- إجراءِ المزيدِ من الدِّراساتِ الَّتِي تتناولُ الرفاهَ الروحيَ وآثاره على المُعلِّمينِ وآداءهم، وأخرى تتناولُ الضُّغوطِ النفسِيَّةِ وعلاقتها بالعواملِ الشَّخصِيَّةِ والبيئيَّةِ، فقد تُساعدُ هذه الدِّراساتُ في توسعةِ الإطارِ النظريِّ المُتعلقِ بالرفاهِ الروحيِ والضُّغوطِ النفسِيَّةِ.
- ضرورةِ دعمِ دورِ الأخصائيِّ النفسِيِّ والإرشاديِّ في المؤسساتِ التَّعليمِيَّةِ والتركيزِ على التَّحدِّياتِ والمُشكلاتِ الَّتِي تُواجهُ المُعلِّمينِ والمُعلِّماتِ وكيفيةِ مساعدتهم على مُواجهتها وحلِّها.
- أهميَّةُ القيامِ بتقييمِ مستمَرٍ للضغوطِ النفسِيَّةِ للمعلمين، للوقوفِ على أبرزِ المُسبباتِ له، والمساعدةِ في التَّخلصِ منها لما لذلكِ من أثرٍ وانعكاسٍ إيجابيٍّ على العمليَّةِ التَّعليميةِ.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أباظة، أمال عبد السميع (٢٠١١). الشعور بالانتماء الوطني والقومي العربي وعلاقته بصلاية الشَّخصيَّة لدى طلاب وطالبات كلية التربية - دراسة سيكومترية كLINيكية. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، (١)، ٧٨ - ٣٩.
- باقر، ندى عبد. (٢٠١٢). المساييرة الاجتماعية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢ (٩٣)، ٢٤٤ - ٣٠٢.
- البهاص، سيد احمد (٢٠٠٢). النهك النفسي وعلاقته بالصَّلاية النَّفسِيَّة لدى معلمي ومُعَلِّمات التربية الخاصة. مجلة كلية التربية، ٢ (٣)، ٩٥ - ٩٠.
- أبو الفتوح، نهى (٢٠١٤). الصَّلاية النَّفسِيَّة وعلاقتها بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النَّفسِيَّة، ٢٤ (٨٥)، ٤٨٣ - ٥٤٠.
- أبو علي، مروه حسن مصطفى (٢٠١٥). درجة الضُّغوط النَّفسِيَّة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المُدرَكة لدى معلمي المدارس الحُكوميَّة الثانوية في محافظة شمال الضفة الغربية في فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- أبو ندى، عبدالرحمن (٢٠٠٧). الصَّلاية النَّفسِيَّة وعلاقتها بضغوط الحياة لدى جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة، غزة.
- الأحرش، يوسف والشول، اشرف (٢٠٢٢). الصَّلاية النَّفسِيَّة وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي مدارس المرحلة الثانوية بمدينة جنزور. مجلة جامعة الزيتونة، ١، ١٦٦ - ١٨٤.
- احمد، سلمى (٢٠٢٠). الضُّغوط النَّفسِيَّة وعلاقتها بالصَّلاية النَّفسِيَّة: دراسة ميدانية على عينة من متطوعي الهلال الأحمر العربي السوري في مدينة حمص. مجلة جامعة البعث، ٤٢ (٤٣)، ٨١ - ١٢٣.
- اسماعيل، عمار وطفه، منى (٢٠٢٣). الصَّلاية النَّفسِيَّة كمتغير وسيط في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النَّفسِيَّة. المجلة العلمية للبحوث التجارية، ٢ (٢)، ٣٣٦ - ٤٠٤.

- اسماعيل، هبة والرشيدي، نشمية (٢٠٢٠). علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى مُعلّّات التربية الخاصة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٠٧ (٣٠)، ٤٦٨-٥٠٣.
- بني هاني، سجي (٢٠١٩). *الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى مدرّاء المدارس في قسبة اربد*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، المفرق.
- جلال، محمد. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وفاعلية الذات لدى امهات اطفال فرط النشاط ونشئت الانتباه. *دراسات نفسية*، ٣٢ (٣)، ٢١٩-٥٠٤.
- جوهر، إيناس. (٢٠٢٢). تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من مُعلّّات رياض الأطفال. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد*، ٢٢، ٢٢١ - ٣١٠.
- حسين، سلامة (٢٠٠٤). *اتجاهات حديثة في الادارة المدرسية الفعالة*. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- حسين، احمد وعلام، حسن (١٩٩٨). دراسة تحليلية لمعنى الحياة في علاقته بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية*، (١٣)، ٣١٨ - ٢٧٧.
- حمادة، لولوة، وعبد اللطيف، حسن (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، ١٢ (٢)، ٢٢٩-٢٧٢.
- الخفاجي، زينب (٢٠١٣). الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتهاما بالإرهاك النفسي للمعلمين والمُعلّّات. *مجلة علم النفس*، ٢٦ (٩٦)، ٨٠-١٠٥.
- الرجيبي، يوسف وحمود، محمد (٢٠١٨). الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، ١٢ (١)، ٥٨-٧٥.
- رضوان، فوقية. (٢٠١٨). الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى مُعلّّات المرحلة الثانوية الصناعية. *دراسات تربوية ونفسية*، ٩٩، ٣١٧ - ٣٤٤.
- زريق، نجاه والأحيمر، نجمة (٢٠٢١). واقع مستوى الصلابة النفسية لدى مُعلّّات مرحلة التعليم لدى مُعلّّات مرحلة التعليم الأساسي بمراقبة تعليم قصر الأخيار. *مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى*، ٨ (١)، ٢٨٣-٢٩٤.

- الشخانة، شافي (٢٠٢٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالالتزام الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة مادبا من وجهة نظر المعلمين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، عمان.
- عودة، محمد (٢٠١٠). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عيسى، وائل (٢٠١٦). فاعلية برنامج تدريبي مستند على أسلوب العلاج بالمعنى في تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى عينة من المشاركين في مدينة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- فليه، فاروق عبدالمجيد، السيد (٢٠٠٩). السلوك التنظيمي في ادارة المؤسسات التعليمية. ط٢، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- قريطع، فراس (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٣ (٤)، ٤٨٦-٤٧٥.
- القماح، ايمان (١٩٩٤) العلاقة بين الضغوط الوالدية (كما تدركها الأمهات) ومفهوم الذات لدى الأطفال. دراسات نفسية، ٤ (٢)، ٢٣٥-٢٨٧.
- محمد، اسراء (٢٠١٥). ضغوط العمل الاداري التي تواجه مديري المدارس الاعدادية في محافظة بغداد. مجلة واسط للعلوم الانسانية، ١١ (٣٠)، ٥٩٣-٦٢٧.
- محمود، هويدة حنفي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وأدراك الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الدبلوم المهنية بكلية التربية. دراسات عربية، كلية التربية، جامعة الاسكندرية، ٥٤١-٥٤٧.
- المطيري، نوف (٢٠١٩). الصلابة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى مُعلِّمات رياض الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الكويت.
- نوتس، كويك (٢٠٠٣). كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل. القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.

- Al Shammas, I., & Ajeeb, F. (2014). The psychological and social effects that teachers suffer from as a result of professional pressures and their relationship to the variables of family status and educational experience (a field study in schools of the first cycle of basic education in Damascus). *Tishreen University Journal-Arts and Humanities Sciences Series*, 36(5).
- Al-Baqoum, O. (2020). *Spiritual Well-Being and Quality of Life among Hemodialysis Patients in Jordan: A Cross-Sectional Correlational Study* [Master Thesis]. Al- AlBait University.
- Chan, D. (2005). Self-perceived creativity, family hardiness and emotional intelligence of Chinese Gifted students. *Journal of Secondary Gifted Education*, (3), pp 47- 56.
- Chowdhury, R., Mukherjee, A., Mitra, K., Naskar, S., Karmakar, P. R., & Lahiri, S. K. (2017). Perceived psychological stress among undergraduate medical students: Role of academic factors. *Indian journal of public health*, 61(1), 55.
- Deater, K (2004). Parenting Stress. New Haven, CT,USA: Yale Retrieved October 12,2023 from <http://site.ebrary.com.elib.unizwa.edu.com>
- Dodge, R, Daly, A, Huyton, J & Sanders, L (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
- Funk, S.C, (1992). Hardiness: a Rview of theory and Resarch, *Health Psychology* ,11, 522
- Hosseini, S., & Hesam, S. (2022). Relationship of Hardiness Components to General Health, Spiritual Health, and Burnout: The Path Analysis. *Iran J Psychiatry*, 7(2), 196-207.
- Hystad,W (2012). Exploring Gender Equivalence and Bias in aMeasure of Psychological Hardiness. *International Journal of Psychological Studies*, 4, (4)

- Kobasa, s c ,(1979): Stress fulevents , Personality, and health: An inquiry in to hardiness ,*Journal of personality and social Psychology*, 7, 413-423.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 5(4), 391–404
- Lambert, Vickie A ; Lambert, Clinton E & Yamase , Hiroaki (2003). Psychological hardiness, Work place and related stress reduction strategies. *Journal of nursing and health Sciences* ,1(5184 -181 و.
- Long, B., & Kham, S (1993). *Women-Work and coping: A multidisciplinary to Workplace stress*. Montreal. McGill-Queens University Press. Retrived in February 3, 2023.
- Mahmoud, K. I. (2022). The Impact of a Counseling Program with a Cognitive Reconstruction Method on the Development of the Psychological Hardness among Middle School Students. *Journal of the College of Education for Women*, 33(1)..
- Malekiha, M& Rafiee, M (2020). The Survey Effectiveness of Time perspective Therapy on Spiritual Well-Being and Hardiness parents of Boy Students with Reading Disability. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7 (5), 138-147.
- Meng, R, Luo,y. Liu, B. Hu, Y, Yu, C (2015). The Nurses Well-Being Index and Factors Influencing This Index among Nurses in Central China: A Cross- Sectional Study. *Plos One*, (10) 12.
- Mohammad, S., Reza, D., Kianoush, Z., & Amin, H. (2014). The predictive role of psychological capital, psychological hardiness and spiritual intelligence in students' psychological well-being. *Journal of Research & Health*, 4, 935-943. *Research Journal*, (1)2, 109-111.

- Rodogno, R. (2014). Well-Being between Science and Philosophy. In: J.H. Søraker, P. Wong , J. Boer, J. De Rijdt, P. Brey (eds.) (2014). Well-Being in Contemporary Society. Springer: Berlin.
- Rizvi, T. (2016). a study of relationship between hardiness and psychological well-being in university students. *Educational Journal*, 4(11), 2340-2343.
- Ryan, R. & Deci, E.D (2001). On happiness and human potentials; review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Salehian, M. H., & Sarvari, S. (2021). he relationship between psychological hardiness and resilience and its role in the actual well-being of mothers with handicapped children. *Journal of Psychopathology*. 27, 163-169.
- Shaheen, A.A.M. (2021). Psychological hardiness and its role in facing stressful life events among students of the Faculty of Education at the University of Idlib: . *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 5(44), 200-180.
- Smith, L., Webber, R., & DeFrain, J. (2013). Spiritual well-being and its relationship to resilience in young people: A mixed methods case study. *Sage Open*, 3(2), 2158244013485582. Doi: <https://doi.org/10.1177/2158244013485582>
- Thakur, S., Chawla, J. (2016). Comparative study of psychological hardiness among teacher trainees in relation to gender. *International Education and*
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL Measuring Quality of Life*. Geneva: World Health Organization
- Yavuz, B., & Dilmaç, B. (2020). The Relationship Between Psychological Hardiness and Mindfulness in University Students: The Role of Spiritual Well-Being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 257-271.