



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

## الصمود النفسي وعلاقته بالضغط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء

إعداد

أ/ منيرة يوسف صالح الزامل  
باحثة ماجستير تخصص التوجيه والإرشاد النفسي قسم التربية وعلم النفس  
كلية التربية جامعة الملك فيصل - المملكة العربية السعودية  
إشراف

د/ هانم مصطفى محمد البرعي  
مدرس الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة الملك فيصل - المملكة العربية السعودية  
وجامعة قناة السويس - جمهورية مصر العربية

تاريخ الاستلام: ٢٠ يوليو ٢٠٢١ م - تاريخ القبول: ١٠ أغسطس ٢٠٢١ م

DOI :10.21608/JYSE.2021. 187747

## ملخص :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والضغط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء، في ضوء متغيري (الحالة الاجتماعية، سنوات الاغتراب). واعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي من إعداد سرميني (٢٠١٥)، ومقياس الضغط النفسية للمعلمين من إعداد الباحثة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) معلمة من المعلمات المغتربات في الأحساء تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية، وذلك خلال العام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١هـ، وتمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي spss، وكشفت النتائج عن الآتي:

- مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات في الأحساء جاء بدرجة مرتفعة.
- مستوى الضغط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء جاء بدرجة مرتفعة.
- عدم وجود دلالة إحصائية للفرق في مستوى الصمود النفسي عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في التفاعل بين الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب لدى المعلمات المغتربات، كذلك لا يوجد فرق ذو دلالة احصائياً بينهم طبقاً للحالة الاجتماعية وطبقاً لسنوات الاغتراب.
- وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في التفاعل بين الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب، كذلك توجد فروق بينهم طبقاً للحالة الاجتماعية وطبقاً لسنوات الاغتراب.

## Abstract

The study aimed to study psychological resilience and its relationship to psychological pressures that expatriate teachers are exposed to in Al-Ahsa, through knowing the level of psychological resilience and psychological pressures, and each of them was affected by (the variables of social status, and years of alienation). The researcher used two scales, the first one of them was about the Psychological Resilience Scale prepared by Sarmini (2015) and the other one was a list of psychological stress for teachers prepared by the researcher, and the study sample consisted of (140) expatriate teachers in Al-Ahsa, and the data were processed using the statistical program SPSS.

It resulted in the following:

- The level of psychological resilience of expatriate teachers in Al-Ahsa was high.
- The level of psychological stress among expatriate teachers in Al-Ahsa was high.
- There is no statistical significance for the differences in the level of psychological resilience at the level of significance 0,05 in the interaction between marital status and years of alienation among expatriate teachers, as well as there are no differences between them according to marital status and according to years of expatriation.
- There are differences in the level of psychological stress at the level of significance 0.05 in the interaction between marital status and years of alienation, as well as differences between them according to marital status and according to years of alienation.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي - الضغوط النفسية - المعلمات المعتربات

Key words ; psychological resilience - psychological pressures - expatriate teachers

## مقدمة:

تعد المعلمة من أهم أركان العملية التعليمية، ولا يخفى دورها المهم وعظم المسؤولية التي تقع على عاتقها، وبسبب ما يشهده العالم من التغيرات التي تعود على العملية التعليمية، وازدياد متطلبات الحياة؛ بات من الضرورة تحمل مشقات العمل والظروف المحيطة والتغلب على ضغوط الحياة كافة، ما يستلزم مستوى عالٍ من الصمود النفسي لمواجهة الأحداث الضاغطة وتقوية الجانب الإيجابي لاستمرار العطاء بمستوى عالٍ من الكفاءة، لا سيما مع اتساع نطاق عمل المرأة وإمكانية اغترابها في شتى أنحاء المملكة العربية السعودية.

إن للمرأة قوة هائلة في مجال العمل، وهذه القوة معترف بها في جميع أنحاء العالم، كما تعد المرأة الشريك الأساسي للرجل في الحياة الاجتماعية من حيث كونها أمًا، أو أختًا، أو ابنة، أو زوجة أو شريكة له في الحياة الاقتصادية من حيث قدرتها على الإنتاج والتنمية ودفع عجلة التقدم والازدهار، إذا صحب عمل المرأة الاهتمام والرعاية الواعية والتفهم للواقع، فيمكن أن يعود بالنفع عليها وعلى البلاد دون أن يؤدي ذلك إلى الأضرار بها أو بأسرتها (الفوزان، 2012). "أن هناك قاعدة نفسية تنص على حقيقة فحواها: أنه إذا لم يكن في استطاعتنا منع أو صد كوارث وضغوط الحياة، فإن في استطاعتنا تقوية الشخص حتى يكون دومًا مستعدًا لمواجهة مثل هذه الضغوط" (غانم ٢٠١٥، ص ٨).

توافقًا مع تلك القاعدة لا بُدَّ من توفر جوانب إيجابية معرفية ووجدانية وسلوكية ليتفاعل بها الفرد مع المواقف والأحداث يتجلى ذلك في ركيزة من ركائز علم النفس الإيجابي، وهو الصمود النفسي.

بدأت دراسة الصمود النفسي بعدد محدود من الدراسات، ركزت دراسات الصمود النفسي على المعرضين للخطر، وبصفة خاصة من استطاع منهم التغلب على التحديات والمصاعب العاطفية، والنمائية، والاقتصادية والبيئية التي واجهته في رحلة العمر (جولدشتين وبروكس، ٢٠١١).

وبناءً على ذلك ينظر إلى الصمود النفسي بوصفه أحد أهم آليات التوافق والمواجهة الإيجابية الفعالة عند التعرض للضغوط النفسية أو الأحداث الصادمة، وهي سمة تمكن البشر من مواجهة التأثيرات السلبية (أبو حلاوة، ٢٠١٣).

أجريت العديد من الدراسات لمتغير الصمود النفسي على فئات عمرية عديدة، منها دراسة "كاواي" الطولية على عينة من الأطفال، التي استهدفت دراسة تأثير الحياة الضاغطة على

نمو ٦٩٨ طفلاً من مواليد عام ١٩٥٥ في الولايات المتحدة، ٣٠% من هؤلاء الأطفال تعرضوا لأحداث ضاغطة في مراحل حياتهم مثل: مشكلات صحية، وتفكك أسري، وفقر مزمن، عزلة شديدة وإصابة الآباء اضطرابات مرضية علاوةً على الحوادث، إلا أن مراحل التحولات الكبرى (الزواج، والالتحاق بالعمل) مكنت معظم الأفراد من أن يتعافوا في سن العشرين والثلاثين، كما أجريت دراسة clark(2014) التي تستهدف الكشف عن أثر الصمود النفسي على الضغوط اليومية لدى عينة تكونت من ٣٠ أمًا للأطفال الصغار، وأظهرت النتائج أن الأمهات اللواتي يتمتعن بقدر أقل من الصمود النفسي يعانين من شدة الضغوط اليومية (وارنر، ٢٠١١).

تصنف مهنة التعليم بأنها من المهن الضاغطة باختلاف الأسباب، كما أشارت دراسة مقارنة لضغوط مهنة التدريس بضغوط بعض المهن وأظهرت النتائج بأن مهنة التعليم تلي مهنة التمريض في الضغوط (الشافعي، ١٩٩٨).

استخدم هانز (١٩٥٠) مصطلح الضغوط ونقله من مجال العلوم الفيزيائية إلى العلوم الإنسانية على أساس إبراز حقيقة، فذكر: أن الجسم البشري حين يتعرض لأحد المواقف المؤثرة أي الضاغطة فإن استجابة الجسم أي ردة فعله الفسيولوجي سوف تكون مرهقة أو مجهددة، وما لم ينتبه الإنسان إليها فسوف تدمره. (كما ورد في غانم، ٢٠١٥)

عرّف سيلاي (١٩٩٦) الضغط النفسي بأنه: استجابة الجسم غير النوعية لأي مطالب دفاعية أو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي حدث يتعرض له. ويعبر عنه بمشاعر الخوف أو التهديد. (كما ورد في السعيد، ٢٠١٢).

وتشير دراسات عديدة إلى ارتفاع الضغوط النفسية الواقعة على المعلمين مثل دراسة (محمد، ١٩٩٩)، (عباس، ٢٠٠٠) و(الكحلوت والكحلوت، ٢٠٠٦).

علاوةً على الضغوط المهنية التي أشارت إليها بعض الدراسات السابقة، ومنها دراسة عفيفي (٢٠٠٩) حيث أشار إلى أن تعدد مصادر الضغوط لدى المعلمين المغتربين يؤدي إلى نقص الدافعية للإنجاز وفقدان الابتكار، ويظهر أثر ذلك في مستوى أدائهم في العمل، لذا فالمعلمات المغتربات بحاجة إلى مستوى مرتفع من الصمود النفسي للتوافق مع الظروف المحيطة، ما يعود أثره الإيجابي على الأداء والإنتاجية.

ولندرة البحوث على عينة المعلمات المغتربات في (الأحساء)؛ دعت الحاجة إلى دراسة "الصمود النفسي وعلاقته بالضغط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء" مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يشكل الصمود النفسي دوراً مهماً في مواجهة الظروف الضاغطة، والتكيف معها، وقد يثمر ارتفاع الصمود لدى الفرد إلى مواجهة الضغوط الحالية والاستعداد للضغوط المستقبلية؛ لأنها أصبحت جزءاً من حياة الأفراد؛ لكثرة متطلبات هذا العصر وزيادة تحدياته، ويظهر أثر ذلك في مهنة التعليم التي تعد ركناً أساسياً في بناء الفرد وتربيته، فالمعلمات العاملات في مقر إقامتهن يتعرضن للضغوط كما أثبتت ذلك الدراسات السابقة، فالإغتراب يسهم في شدة وتتنوع تلك الضغوط انفعالية، أسرية، اجتماعية، اقتصادية علاوةً على ضغوط العمل والخوف من الطريق وانتظار دورها في النقل، وهنا يتضح ضرورة تحلي المعلمة المغتربة بسمة الصمود النفسي. لذا تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. ما مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات في الأحساء؟
  ٢. ما مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء؟
  ٣. ما مدى تأثير الحالة الاجتماعية وسنوات الإغتراب على مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات؟
  ٤. ما مدى تأثير الحالة الاجتماعية وسنوات الإغتراب على مستوى الشعور بالضغط النفسية لدى المعلمات المغتربات؟
- أهداف الدراسة:
١. التعرف على مستوى الصمود لدى المعلمات المغتربات في الأحساء.
  ٢. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء.
  ٣. التعرف على الفروق في مستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغيري (سنوات الإغتراب \_ الحالة الاجتماعية).
  ٤. التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري (سنوات الإغتراب \_ الحالة الاجتماعية).

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

١/ تثري الدراسة الحالية المكتبة العربية بدراسات في الصمود النفسي على فئة المعلمات المقتربات.

٢/ الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والضغط النفسية وأثر كل من (الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب) عليهما.

٣/ دراسة مفهوم الصمود النفسي كأحد أهم الظواهر الإيجابية في علم النفس الإيجابي ما يدعو الباحثين إلى إجراء مزيد من الدراسات بهذا المجال.  
الأهمية التطبيقية:

١/ تسهم نتائج هذه الدراسة في وضع برامج لتنمية الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط للمعلمات المقتربات.

٢/ الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إجراء دراسات أخرى على نفس العينة أو المتغيرات.

٣/ إعداد مقياس الضغوط النفسية للمعلمات المقتربات لندرة المقاييس الخاصة بهذه الفئة.  
حدود الدراسة ومحدداتها:

١/ الحدود الموضوعية: دراسة المتغيرين (الصمود النفسي) و(الضغط النفسية).

٢/ الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٠ - ١٤٤١هـ.

٣/ الحدود المكانية: محافظة الأحساء.

٤/ الحدود البشرية: (١٤٠) معلمة من المعلمات المقتربات في محافظة الأحساء.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

أولاً: مفهوم الصمود النفسي (Psychological Resilience):

التعريف الاصطلاحي:

تتبنى الباحثة في هذه الدراسة تعريف سرميني (٢٠١٥) للصمود النفسي إذ عرفته بأنه "القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة، ومشقاتها ومصائبها من خلال الاعتماد على المصادر الداخلية والخارجية للفرد، بحيث يحافظ على مستوى جيد من التوافق والتكيف والصحة النفسية" (ص.٧).

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في هذه الدراسة على مقياس الصمود النفسي.

ثانياً: مفهوم الضغوط النفسية: (Psychological stress)

التعريف الاصطلاحي:

"تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية التي على درجة كبيرة من الشدة، بحيث تقلل من توافق الفرد وانسجامه مع متطلبات الحياة، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي لديه (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ص. ٢٣).

التعريف الإجرائي:

الشعور بعدم الراحة النفسية نتيجة الظروف الداخلية والخارجية بالفرد والتي قد تعوقه عن ممارسة السلوك التوافقي، ويحسب بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على أداة الدراسة المستخدمة.

الإطار النظري و الدراسات السابقة:

يمثل الصمود النفسي أحد السمات التي يتميز بها الأفراد ذوو القدرة على التوافق في المواقف الصعبة، والظروف الطارئة والتي قد تجلب التعاسة أو تغير مجرى حياة الفرد، وقد حث الله سبحانه وتعالى على الصمود ويُعبّر عنه بالصبر في القرآن الكريم. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (القرآن الكريم، البقرة: ١٥٣).

لقد مرت دراسة الصمود النفسي بثلاث مراحل في توجهات الباحثين بدراسات الصمود، وهي المرحلة الاستكشافية، التي اهتمت بالعوامل البيئية والذاتية المرتبطة بالصمود، أما الثانية فقد اهتمت بكيفية عمل العوامل الخارجية والداخلية السلبية والإيجابية من أجل إعادة التوازن وتحقيق التوافق أو الانكسار وفقدان التوازن، بينما ركزت الموجة الثالثة على تنمية الصمود وبرامج الإثراء والتدخل، وأن كل فرد لديه قوى يمكن تعظيمها لبناء توجه عقلي يؤكد على الصمود ويقاوم الانكسار. (الأعسر، ٢٠١٠).

التعريف اللُّغوي للصمود النفسي: الصمود (اسم) مصدر صَمَدَ (فعل): ثبت واستمر متحملاً (لسان العرب)، رجل صمد: المتجدد في الحرب المقاوم الذي لا يعطش ولا يجوع أثناءها (معجم المعاني)، صامده (فعل): غالبه في الصمود والثبات. (المعجم الوسيط).

يعرف قاموس كامبريدج العالمي (Dictionary of English، International 1995)، (Cambridge) على أن لفظ Resilient صفة تتسم بالعودة السريعة إلى الحالة الجيدة



السابقة، فهذه الكرة المطاطية تستعيد بسرعة شكلها مرة أخرى بعد ما تضرر بها، وهذه الفتاة Resilient أي مقاومة للضغط" (p1209)

وعرّفت الرابطة النفسية الأمريكية (A.P.A2002:p.2) Psychological الصمود النفسي بأنه "عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى مصادر الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية، كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة".

كما ذكر أبو حلاوة أن الصمود النفسي هو "القدرة على المحافظة على حالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفائل والاطمئنان إلى المستقبل" (أبو حلاوة، ٢٠١٣ ص ٩).

يتضح مما سبق أن تعريف الصمود اتجهت إلى اتجاهين: الأول أن الصمود هو العودة بسرعة للحالة الجيدة، وذلك بمعنى التعافي والنهوض بعد التعثر، والاتجاه الثاني هو القدرة الإيجابية على التكيف والتوافق مع الضغوط النفسية.

اختلفت الآراء حول مكونات الصمود النفسي؛ حيث أشار سيثيثيتي ولوثر (Ciechetti&Luthar,2000)، إلى أن الصمود النفسي يشمل: الأمل، والتفائل، والتحمل، والكفاءات، والذاتية والشعور بالتماسك) في حين أن وكس (Wicks,2005) استخلص أربعة مكونات رئيسية للصمود النفسي:

- ١- الرؤية الشخصية، وتتضمن (الغرض والمعنى، والمبادئ والأهداف).
  - ٢- القدرة على حل المشكلات وتتضمن (الاستجابة السريعة عند المواجهة للخطر، البحث عن المعلومات، والقيام بمخاطرة حاسمة).
  - ٣- المساندة الاجتماعية، وتتضمن: (تمييز الفرد للآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية).
  - ٤- ميكانيزمات الدفاع لأننا وتتضمن (القدرة على ضبط الانفعال، وإعادة البنية المعرفية).
- كما حدد مكونات الصمود النفسي في:

- ١- التعاطف: وهو القدرة على التفاعل مع أفكار واتجاهات ومشاعر الآخرين ويؤثر التعاطف تأثيراً قوياً في حياة الأفراد الشخصية والمهنية.

٢- التواصل: الأفراد الذين يمتلكون مهارات التواصل الجيد يمكنهم التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم ومشاعرهم بوضوح ودبلوماسية، كما يمكنهم حل المشكلات بفعالية، التواصل يلعب دورًا محوريًا في التمتع بأسلوب حياة مرنة.

٣- التقبل: أن يكون الفرد افتراضات وأهداف واقعية ويحدد حقيقة مشاعره وان يعبر عنها وان يتعامل بشكل بناء ومفيد ويكتشف نقاط قوته وضعفه (Brook & Goldsein, 2004).

وبناءً على ذلك ترى الباحثة بأن أهم مكونات الصمود النفسي التي اجمع عليها الباحثون كما سبق هي مواجهة المشكلات والمهارات الاجتماعية والتواصل الجيد والتكيف مع الظروف المختلفة والمرونة في التفكير وضبط الانفعالات، حيث أثبتت دراسة شبراوي عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والصمود النفسي (حسانين، ٢٠٢١).

كما حدد جالين خصائص الأفراد الصامدين حيث يتصفون بارتفاع مستوى تقدير الذات وفعالية الذات والإحساس بالهدف من الحياة، امتلاك مهارات تواصلية ومعرفية جيدة، الشعور بالانتماء، امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف، الانفعال الإيجابي وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات، والإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة، ومرونة لتخطي الخبرات السلبية والتعامل الصحيح مع الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها (Giligan, 2006).

وتحدد الجمعية الأمريكية (APA) خصائص الصمود كالاتي:

١- القدرة على صنع خطط واقعية واتخاذ خطوات مناسبة لتنفيذها.

٢- الرؤية الإيجابية للذات والثقة في القدرات والإمكانات.

٣- مهارات الاتصال وحل المشكلات (Association American 2002 Psychological,).

اختلفت وجهات النظر حول معنى وتفسير مصطلح الصمود النفسي وهي كالاتي:

أوضحت دراسات الصمود النفسي عن العديد من العوامل التي تسفر عن نتائج أفضل خلال المخاطر أو المحن تسمى بـ "العوامل الوقائية" وتُشبه بالأجسام المضادة في الجهاز المناعي البشري، ومن هذه العوامل العلاقات الاجتماعية الجيدة، الكفاءة الذاتية، الدافع

للإنجاز، مهارات حل المشكلات وتنظيم الانفعالات (Cutuli & Masten, 2009) كما ورد في الرفاعي وأحمد، (٢٠١٩).

كما توجد عوامل وقائية تحمي الفرد على الرغم من وجود عوامل الخطر يتحدد بطبيعة التفاعل بين تلك العوامل بنوعيتها (سرميني، ٢٠١٥).

كما وضعت نظرية ريتشاردسون في (٢٠٠٢)، وتسمى (نظرية ما وراء الصمود) مؤسسها ريتشاردسون وهي من أوائل النظريات وحدد للصمود مفهوم وهو " القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات، والإيثار، والحكمة، وأن يكون على تناغم تام مع المصدر الروحي للقوة ". ويمكن الفرض الأساسي للنظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي ويعني ذلك بتكيف الجسم والعقل والروح مع ظروف الحياة الحالية، حيث تؤثر الضغوط النفسية، وأحداث الحياة البغيضة، وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة، والغير متوقعة، أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف، ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات الصمود، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربعة نتائج:

١. إعادة تكامل الصمود، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
٢. العودة إلى التوازن مع جهد يبذل لتجاوز التشويش.
٣. فقدان الانتعاش ومستوى أدنى من التوازن.
٤. اعتبار الصمود نتيجة للتعامل الناجح مع المواقف، تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية (Richardson, 2002).

كما رأى فرانكل أن الوجودية تعني محاولة الشخص في إيجاد معنى للحياة والعيش طبقاً لقيمه ومبادئه، ومن أكثر السمات التي تميز هذه النظرية أنها تبدأ من الإنسان وليس من الطبيعة فهو الذات أكثر من فلسفة عن الموضوع، قامت النظرية الوجودية على عدة مبادئ أساسية:

الروحية، وهي أهم ما يميز الإنسان عن الحيوان، فروحية الضمير هي الأساس وهي الجذور للجانب الشعوري الضميري الحرة، وهي تعني ان الإنسان هو الذي يقرر دائماً، وهو يملك الحرية بتقبل الأشياء أو رفضها فهو حر ليقدر ما سيكون عليه وهو حر في مواجهة ثلاثة: الغرائز والاستعدادات الوراثية والظروف البيئية.

المسئولية وهي ان الإنسان مسئول امام نفسه، وامام ضميره، وامام ربه على ما يصدر منه من سلوك.

الوعي بالذات، ان الإنسان قادر على التصرف والتبصر بمعرفة أسباب حدوث سلوكه والبحث عن معنى وهدف من الحياة (جون ماكوري، ١٩٨٢/١٩٩٠).

و جدير بالذكر أن المعتقد الأساسي في النظرية التواصلية الثقافية ان كل النمو النفسي يتم من خلال العلاقات، وان الخروج من العلاقات والعزلة هي مصدر كثير من المعاناة النفسية، حيث أن الصمود لا يكمن في الفرد وإنما في القدرة على التواصل والارتباط، وتتضمن النظرية التواصلية المبادئ الأساسية:

١. المساندة عند التعرض للخطر.
٢. انشغال أو إندماج متبادل يسوده التفهم.
٣. ثقة في العلاقات أو القدرة على بناء علاقات يعتمد عليها.
٤. التمكين المتبادل أو خلق القوة المتبادلة بما يشجع النمو والارتقاء المتبادل.
٥. خلق وعي تواصلية جنباً إلى جنب مع الوعي بالذات (جوديث جوردان، ٢٠١١).

تحدث روتر (٢٠٠٦) عن مفهوم الآليات التي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن، عندما يستطيع الفرد التكيف في بعض الظروف فإن التأثير لهذا الخطر يقل وبشكل واضح، وإن عوامل الحماية تعمل في الوقت المناسب لتخفيف الخطر والخبرات الصادمة، هذه العوامل تتمثل في قوة الشخصية والتماسك الأسري والدعم الاجتماعي، وتتضمن في محتواها الاستقلالية، والكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، ومن المبادئ التي يؤكد عليها هي أن الصمود ليس ذات صلة بالسمات النفسية الفردية أو الأداء المتفوق وإنما هو توافق نظرًا للمصادر المختلفة، وأشار إلى أن الفروق في القدرة على الصمود قد تكون راجعة إلى تأثيرات وراثية تجعل الأفراد أكثر عرضة للتغيير البيئي أو الاستجابات الفسيولوجية (Rutter، 2006).

ذكر بيرسال الأداء النفسي للأفراد أثناء المحن والشدائد في نموذج أطلق عليه " دورة الصمود النفسي " إن دورة الصمود النفسي تبدأ من الظروف العادية وفيها يحافظ كل فرد على أداء نفسي متوازن، عند التعرض للظروف الاستثنائية يبدأ الفرد في الاضطراب، وهنا

يختلف الأفراد فيما بينهم وفق مستوى الصمود الذي يتمتعون به، تتم دورة الصمود النفسي على النحو الآتي:

١. التدهور: تبدأ بمشاعر الغضب والحزن والإحباط، وتنمو هذه المشاعر وتتحول وتصبح أكثر كثافة مؤدية إلى مزيدا من التدهور، فيبدأ الفرد في إلقاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات، ويفشل في دفع الإحباط والحزن والغضب، قد تطول هذه المرحلة أو تقصر بناء على المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.

٢. التكيف: بعد مرحلة التدهور نحو الانخفاض والاختلال، يعود الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور صاعدا بقدر كافي يسمح له بالتأقلم مع الأوضاع الراهنة، يحدث ذلك عندما يتخذ الفرد بعض التدابير والإجراءات التي تمكنه من التغيير.

٣. التعافي: هي استمرار لمرحلة التكيف، يتم فيها مواصلة المسار الصاعد وتكون مرحلة التكيف وسيلة للوصول إلى التعافي.

٤. النمو: في هذه المرحلة يتعلم الفرد من المحن والشدائد التي تعرض لها ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي ويفوق أدائه قبل التعرض للمحن.

وبناءً على ذلك ترى الباحثة بأن كل فرد يمتلك قدرًا من الصمود وعلى العكس من ذلك، فكل فرد يمتلك قدرًا من الحزن والضغط بسبب الظروف المتغيرة ودورة الصمود يمر بها كل فرد ولكن يبقى الاختلاف بناء على مكونات شخصيته، فهناك من يصل إلى مرحلة التعافي فالنمو بأقل وقت وأقل أضرار ممكنة، وهناك من يتأخر ويتعرقل في ذلك (pearsall,2003).

#### ١- الصلابة النفسية Psychological Stiffness:

تعد الصلابة من المفاهيم شديدة الصلة بالصمود، أحد مرتكزات علم النفس الإيجابي الذي يحفز السلوك لمقاومة الآثار السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها، نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا "Suzane Kobasa" وتعرفه بأنه " مجموعة من خصائص الشخصية التي تعمل على مساعدة الفرد على المواجهة الفعالة للضغوط " وتساعد الفرد على استخدام مايتاح له من مصادر بيئية ونفسية كي يواجه أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية ويخفف من آثارها على صحته النفسية والجسدية (Kapalan, 1999).

رأى توساي و دايير أن الصلابة ربما تساعد الأفراد على تخفيف شدة الضغوط لكن الفرق الجوهرى بين الصلابة والصمود يكمن في أن نتائج الصمود تحسن وتعزز التوافق في حين أن الصلابة تسمح بتحمل الشدائد لكن ليس بالضرورة أن تؤدي لنتائج إيجابية Tusaie (Dyer, 2004 & كما ورد في سرميني، ٢٠١٥).

## ٢- المناعة النفسية Psychological Immunity :

عزف ابيلسون وآخرون المناعة النفسية بأنها " عبارة عن التوجهات التكيفية الغير مدركة التي تعمل عبر التوازن بين خداع الذات واختيار الواقع للتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية"، أن المناعة النفسية من شأنها أن تجعل الفرد أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة والتحديات في حياته اليومية، وأنها موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية للحفاظ على جسد الفرد وروحه (الشريف، ٢٠١٦)

ونذكر مرسى أن علم المناعة النفسي يعنى بدراسة كيفية تأثير العقل والجهاز العصبي على الجهاز المناعي، كما يحاول الكشف عن كيفية تأثير المخ على خلايا المناعة بالجسم، وكيف يمكن أن يتأثر جهاز المناعة بالسلوك، والمناعة النفسية مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم " وتقسم المناعة النفسية إلى ثلاث أنواع:

١. مناعة نفسية طبيعية: هي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة.
٢. مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: يكتسبها الإنسان من الخبرات والمهارات التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة.
٣. مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة (مرسى، ٢٠٠٠)

## ٣- قوة الأنا Ego Strength:

تعتبر قوة الأنا هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتشير إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا (كفافي، ١٩٨٢)

وقوة الأنا هي كفاية الأنا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية، متضمنا كذلك كفاية الوظائف الجسمية، الوظائف العقلية، الوظائف الانفعالية، الوظائف الاجتماعية، الوظائف الخلقية، وكفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية " الصادرة عن الهو أو الأنا العليا"، وكفاية الاستجابة للمثيرات الخارجية " الصادرة عن العالم الخارجي"، والكفايات الشخصية، وكفاية الوظائف المتعلقة بتقدير الذات (جودة وحجو، ٢٠٠٨).

تلاحظ الباحثة التشابه بين الصمود النفسي والمفاهيم المرتبطة به، ولكن يتميز الصمود بالقدرة على مواجهة المشكلات والضغط من ثم التكيف والتوافق معها والخروج منها بأقل ضرر ممكن بل الاستفادة منها في النمو والمضي قدما.

هناك العديد من البرامج التدخلية في مجال تنمية الصمود، وتقاس مصداقيتها بما يتحقق من نتائج إيجابية في واقع الحياة، أي بمحكات الواقع، وهناك مدخلين في تنمية الصمود وهي: إما بتعزيز عوامل الوقاية والعوامل التعويضية سواء كانت داخلية أو خارجية في البيئة، وإما بالحد من عوامل الخطر، وذلك بتعديل أو تغيير مسارات التفاعل الوسيطة بين الفرد والبيئة (الأعسر، ٢٠١٠).

قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس عشر طرق لبناء الصمود النفسي (APA، 2010، كما ورد في سيرميني، ٢٠١٥) وهي:

١. إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة بصفة خاصة.
٢. تجنب الاعتقاد بأن الأحداث الضاغطة أو الأزمات بأنها مشكلات لا يمكن تجنبها.
٣. تقبل التغيرات باعتبارها جزء من الحياة.
٤. وضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها، والسعي الإيجابي نحوها.
٥. اتخاذ القرارات الحاسمة في التعامل والمواقف العصيبة، مع اتخاذ القرارات المناسبة التي تسهم في حل المشكلات.
٦. البحث عن الفرص التي تتيح اكتشاف الذات.

٧. وضع الأحداث الضاغطة في نصابها الصحيح، والنظر إليها بحجمها الطبيعي بدلا من تضخيمها.

٨. تنمية الثقة الإيجابية بالذات، مع الثقة بالقدرات الشخصية.

٩. الحفاظ على روح التفاؤل، والاستبشار، وتوق الأفضل.

١٠. العناية والاهتمام بالعقل والجسد وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه للحاجات والمشاعر، والاندماج في الأنشطة الترفيهية والاسترخاء، وإمتاع الذات، والتعلم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة متوازنة. بناء على ذلك ترى الباحثة بأنه يجب على كل فرد العمل على تنمية الصمود النفسي لأن الجميع معرض للضغوط المختلفة، فإن لم يكن للفرد قدرة على تغيير الظروف المحيطة، فهو قادر بإذن الله على تغيير نفسه، اتفقت دراسة العلي (٢٠٢١) مع النقاط السابقة لبناء وتعزيز الصمود النفسي حيث ركزت على دور العقل واثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط النفسية بأسلوب المواجهة العقلانية لدى المرأة المطلقة.

دراسات تناولت الصمود النفسي:

استهدفت دراسة ليهي (Leahy، 2012) التركيز على حياة المعلمين واستكشاف ما يقوي الصمود النفسي لدى المعلمين في المواقف العصيبة، كما سعت إلى فهم العوامل التي تمكن المعلمين من الحفاظ على الصمود طوال حياتهم المهنية، تركز الدراسة على الحياة المجهدة للمدرسين في مدرسة داخلية في مدينة دمشق، تم تطبيق الاستبانة المفتوحة؛ لمعرفة مستوى الصمود النفسي من إعداد الباحث، ومقابلات شبه منظمة ورسائل البريد الإلكتروني؛ لرصد تقرير الحوادث مع عينة تكونت من عشرة معلمين تطوعوا للدراسة، واستخدم فيها المنهج التجريبي، أظهرت النتائج أن المعلمين الذين تطوعوا للدراسة تميزوا بارتفاع مستوى الصمود النفسي، علاوة على أهمية دور المدير بالمقام الأول ثم الزملاء، والطلاب، والأسرة والأصدقاء في تطوير واستدامة الصمود داخل التنظيم المدرسي .

كما سعت دراسة الرشيد (٢٠٢٠) إلى تحديد الفروق بين أعضاء وعضوات هيئة التدريس على كل من الصمود النفسي وأبعاده الفرعية والاحترق النفسي وأبعاده الفرعية، والاضطرابات السيكوسوماتية، وتحديد الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي في كل من الاحترق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية، تكونت العينة من (١٠٠) من أعضاء هيئة التدريس



بجامعة القصيم، طبق مقياس الصمود النفسي من إعداد سرميني (٢٠١٥)، ومقياس الاحتراق النفسي من إعداد عبدالله (١٩٩٤) ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية من إعداد خواجه (١٤٣٥) استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج الآتية: عدم وجود فروق بين كل من: الصمود النفسي، والاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية، أسهم عدم الرضا الوظيفي، والضغط المهنية والدرجة الكلية للاحتراق النفسي في التنبؤ بالصمود النفسي، وتفسر (الرشيد، ٢٠٢٠) ذلك بأن ارتفاع الصمود النفسي يعمل كواقٍ من الاضطرابات السيكوسوماتية والأحداث الضاغطة، كما وجدت فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي على الاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية والاضطرابات السيكوسوماتية في اتجاه منخفضي الصمود.

الضغوط النفسية Psychological Stresses:

قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (القران الكريم، البقرة: ١٥٥)

ذكر عائض القرني (١٩٩٩) ان الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته هي بمثابة امتحان من الله سبحانه وتعالى لعبده، فإذا صبر فإن الله سوف يجزيه على صبره، أما في الدنيا أو يؤجله له في الآخرة أما إذا سخط على قدر الله فإنه فشل في الامتحان، كما يلاحظ العزازي (٢٠١٦) أن اللجوء إلى الله عند التعرض للضغوط من أهم الأساليب فعالية كما أن الدين الإسلامي دين الوسطية يهدف إلى نشر الفضائل والأخلاقيات والرضا عن الحياة بخيرها وشرها، وأن المنغصات والصراعات ضرورة كي يخرج النقي من الرث بين البشر، ومن أهم أساليب مواجهة الضغوط بعد اللجوء إلى الله هي التمسك بأركان الإسلام، الإيمان بالقضاء والقدر، الذكر، الدعاء والصبر والاستغفار.

١- التعريف اللغوي للضغوط النفسية:

الضغط: عصر شيء إلى شيء، وفي الحديث: لا يشترين أحدكم مال امرئ في ضغطة من سلطان أي قهر، الضغطة الضيق والإكراه والكرب والابتلاء والمصيبة، والكرب يعني الهم والغم والحزن الذي يأخذ بالنفس. (ابن منظور، ١٩٩٩)

## ٢- التعريف الاصطلاحي للضغوط النفسية:

استخدم هذا المصطلح في القرن الرابعة عشر بطريقة عامة ليصف الشدة والمشقة والضيق، ثم تطور المفهوم على مر العصور ليصف التوتر والإجهاد والقوة، وحديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد (طه، 2006).

كما عرفها يوسف (2007) بأنها "حالة يتعرض لها الكائن الحي لأحداث وظروف معينة، ويدركها بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وأن استمرارها قد يؤدي إلى اثار سلبية كالمريض والاضطراب وسوء التوافق". (ص ٦٨)

ويشير مفهوم الضغوط إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في الحياة اليومية، فقد وجد ان الضغط النفسي يختلف تعريفه ودراسته باختلاف العالم الذي يعرفه، فمنهم من يركز على الجانب الفسيولوجي، ويرى بأنه استجابة الجسم لمواقف مثيرة في البيئة، بينما يركز الجانب النفسي على إدراك الفرد للمواقف البيئية المسببة للضغوط النفسية. (الترتوي، ٢٠٠٦).

ويمكن تعريف الضغط النفسي من وجهة نظر كريس (٢٠٠٠/٢٠٠٨) " أنه مشاعر سلبية غير محمودة مثل الغضب والإحباط والفتور العصبي ناتجة من شدة العمل " (ص ٢٤). ويشير عبدالرحمن (٢٠١٢) إلى الضغوط النفسية بأنها " درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، والتأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد". (ص ٩)

يتضح مما سبق أن تعريف الباحثون للضغوط النفسية اتجه غالباً انه تفاعلات ناتجة عن استجابة الفرد للبيئة وما يتعرض له من مواقف و هو امر نسبي يختلف من شخص لآخر. وتعرف الباحثة مصطلح الضغوط النفسية، انه شعور بعدم الراحة النفسية نتيجة الظروف الداخلية أو الخارجية المحيطة بالفرد والتي قد تعيقه عن ممارسة السلوك التوافقي وتختلف درجتها من شخص لآخر.

ارتبطت دراسة الضغوط بشكل كبير بدراسات (هانز سيلاي، ١٩٥٦)، وهو من الأطباء اللذين بحثوا في هذا الموضوع، وقد بنى نظريته على أساس ردود فعل الفرد اتجاه الضغوط والتي أسماها متلازمة التكيف العام، ويفترض سيلاي أن الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط يمر بالمراحل الآتية:

١- مرحلة الإنذار **Alarm Response**: وفيها ينتبه الفرد للموقف الضاغط، فيجهز جسمه للمواجهة، ويستدعي كل قواه الدفاعية، فتحدث نتيجة للتعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهياً لها، مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

٢- مرحلة المقاومة **Resistance Stage**: حيث يشعر الفرد بالقلق والتوتر، فيحاول جاهداً مقاومة الضغوط في هذه الظروف يظهر الجسم في حالة ضعف ويقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو والوقاية، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية أو النفس عضوية أو النفس جسمية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

٣- مرحلة الأنهك **Exhaustion Stage**: وفي هذه المرحلة تنفذ طاقة الجسم، وتنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم، الا انه ما يزال مستمراً في المقاومة، كما يشير سيلاي إلى أن ردود الفعل السوية هي التي تساعد الجسم لمقاومة هذه الضغوط. (المخيني، ٢٠٠٨)

قسم بيك (Beck 1967) المعرفة على ثلاثة مستويات، الأول يشمل الأفكار الأوتوماتيكية ويسمى الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي، وعندما تكون هذه الأفكار سلبية تصبح مسببة للضغوط، أما المستوى الثاني تشمل العمليات المعرفية، وهي كيفية تفاعل الفرد مع المثير، أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل، والمستوى الثالث يشمل التركيبات المعرفية والمخططات، وهي عبارة عن خيرات يكتسبها الفرد أثناء نموه، وإذا كانت هذه الخبرات محبطة فإنها تخلق أفكاراً سلبية، ومن ثم تؤدي إلى تأثير

عكسي على أداء الفرد، ويفسر بيك الضغط النفسي على أنه ناتج من اضطراب المعرفة، التي تؤدي إلى إدراك مشوش للمشكلات، ويرى انه لا نستطيع فهم ردود أفعال الأشخاص تجاه الأحداث والضغط مالم نفهم الطريقة التي يفكرون بها، وأن الحدث لا يفسر نفسه بل يتولى الفرد إدراكه وتفسيره من خلال منطقته وعالمه الخاص، وبناء على ذلك تتباين ردودنا لنفس الموقف من شخص لآخر، بل من نفس الفرد إذا تغيرت وجهة نظره نتيجة لخبرته. (عطية، ٢٠١٠)

يمكن تقسيم أسباب الضغوط بطريقة شاملة على النحو الآتي:

١- أسباب خارجية للضغوط النفسية: ( الضغوط الأسرية، المهنية، الاقتصادية، الاجتماعية، وغيرها )

٢- الأسباب الداخلية للضغوط النفسية:

أ. الطموح المبالغ فيه.

ب. الشخصية والعلاقة غير المتوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعهم (عبيد، ٢٠٠٨).

أما الضغوط الناتجة من الدور الأسري الذي تقوم به المرأة ومحاولتها للحفاظ على تماسك الأسرة، والإحساس بعدم الاستقرار للعائلة، ومشاركتها بشكل فعال في الحفاظ على قوة الأسرة في مواجهة الضغوط النفسية بأشكالها الاقتصادية، والاجتماعية، والضغوط الناتجة من عدم وضوح الرؤية للمستقبل، والبحث الدائم عن الاستقرار (بدران، ٢٠٠٠).

كما يشير Feldman (2005) إلى أن هناك عوامل متعددة للضغوط النفسية في مجال العمل بشكل عام، وفي مهنة التعليم بوجه خاص، باعتبار أن مهنة التعليم من المهن التي يتعرض العاملون بها للضغوط النفسية ومن أهمها:

١. أعباء العمل الزائد عن الحد:

وهو تحمل الفرد لأعباء أكثر من طاقته أو فوق استطاعته.

٢. الضغوط المرتبطة بالدور:

إن دور الفرد في مجال العمل يمكن أن يمثل عاملاً مسبباً للضغوط النفسية، ينتج غموض الدور عندما يكون الدور الذي يقوم به الفرد في العمل ومسؤوليته تجاه العمل وما يتوقعه منه الآخرون ليس ذا أهمية، أو عندما يكون الفرد غير متأكد تماماً من المهمة الموكلة إليه،

بينما ينشأ صراع الدور عندما تتضارب مطالب العمل ومعايير شخصية الفرد وقيمة وأخلاقيات الفرد.

### ٣. تقييم الأداء:

التقييم غير الموضوعي يمكن أن يكون ذا تأثير على مستقبل الفرد، فهو سبب مهم للضغوط النفسية للعديد من العاملين وخاصة المعلمات.

### ٤. التغيير:

إن التغيير الذي يحدث في حياة الفرد - سارًا كان أم غير سار - يتطلب إعادة توافق، فالأفراد الذين ينظرون للتغيير على أنه أمر مثير، ويعدونه نوعًا من التحدي هم أفراد أقل قابلية للتأثر بالضغوط النفسية، في حين أن الأفراد الذين ينظرون إلى التغيير أنه نوع من التهديد، فهم يتعرضون للضغوط النفسية.

بينما يرى جولدل وبيرون (٢٠٠٠) أن سلوك التلاميذ السيئ أحد العوامل المسببة للضغوط النفسية، وأضاف الطعاني والكساسبة (٢٠٠٥) أن العلاقة الجيدة بين المعلم والإدارة التي يسودها الاحترام والموضوعية تسهم في قلة الضغوط النفسية، علاوةً على خصائص المعلم واتجاهه نحو مهنة التعليم، وإيمانه بأنها من المهن القيمة والمهمة، والراتب الشهري ونظام الترقيات والزيادات السنوية والمكافآت من العوامل المسببة لارتفاع أو انخفاض الضغوط النفسية .

كما رأى نولان وتايلر (١٩٩٥) أن البيئة تسهم في تعرض الفرد للضغوط النفسية من خلال مواجهة المشكلات والصعوبات، ومنها أحداث الحياة والمشاحنات اليومية وذلك ما يسمى بالمصادر الخارجية للضغط، كما يوجد مصادر داخلية نابعة من افتراضات الذات نتيجة للأفكار غير العقلانية عن أنفسهم (رمضان، ٢٠٠٤).

المعلمة التي تمر بحالة الضغط النفسي تفتقد الدافعية للتعاون والمشاركة في المدرسة لتصبح المعلمات مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط، وهذه الحالة لها آثار سلبية على الطالبات وعلى جو المدرسة العام، بحيث تترسخ هذه النظرة فتؤثر على نظرة المعلمة للطالبات والتعليم بشكل عام، فأى خلل أو ضعف في أحد العناصر التعليمية، خاصة المعلمة يكون لها أثر سلبي كبير (عبدالكريم، ٢٠٠٤).

إن وجود مستوى عالٍ من الضغط لدى المعلمات يؤدي إلى نتائج غير محمودة، فهي تسبب -على سبيل المثال- انخفاض معنويات المعلمين وتؤثر في قدراتهم وحماسهم في التدريس، أو يؤثر على الرضا الوظيفي لدى المعلم، ومن ثم يجب على المعلمات التعامل مع الضغط بشكل إيجابي لأن ذلك يعود على العملية التعليمية (كريس كيرياكو، ٢٠٠٤).

يوجد تسلسل متوقع لردود الفعل التي تصدر عن الأعضاء كنتيجة لعوامل الضغوط، ويتألف هذا التسلسل من ثلاثة مراحل، وهي: مرحلة التنبيه، عندما يوجد هناك منبه عاطفي ويتم تجهيز القوى الدفاعية للجسم للمواجهة أو الهرب ومرحلة المقاومة، تحدث عندما يشعر الفرد بأنه تحت ضغط نفسي يحتاج إلى مجهود للمواجهة أو التكيف مع تلك الضغوط ومرحلة الإرهاق، يحدث إذا أخفقت مجهودات النظام النفسي في مقاومة عوامل الضغط، وفي نظرة إيجابية للضغط النفسي، إنه ظاهرة فيسيولوجية طبيعية، هدفها حث الجسم على العمل لتسهيل تأقلمنا مع محيطنا وواقعا المتغير، فالإحساس به ليس مؤشرا ضعفاً، إن استطاع المرء التحكم بضغطه النفسي يتحول إلى حافظ، لكن لا يتعامل الناس كافة مع الضغط بالحساسية نفسها (كمال، ٢٠١٣).

يتضح مما سبق أن الضغوط أمر لا بُدَّ منه لكن الاستسلام له يعود على الفرد وعمله بالسوء؛ ولذلك يجب على الفرد التعامل مع الضغوط بإيجابية والتأقلم مع التغيرات المحيطة. كما ذكر انتوني (٢٠١١) القوانين السبعة لإدارة الضغوط من منظور مفاهيم كل من سيلاي ولازروس:

أولاً: تعد القوة العقلية للبشر مصدرًا قويًا لإنتاج الأفكار الإيجابية (كالفكر السلبية أيضًا) ولتدعيم الطاقة الإيجابية خلال حياتنا.

ثانياً: أن في كل فرد تفاعل مستمر بين الجسم والعقل والروح، ومن خلاله نستطيع إدراك وتفسير أحداث حياتنا اليومية، لذلك يحتاج كل فرد إلى كمية مناسبة من الوقت وحده، والصمت للحفاظ على التوازن في حياته اليومية.

ثالثاً: تعد الأمانة مع نفسك ضرورة ذلك أن مطالب الحياة تفرض نفسها على الرفاهية العقلية والجسمية والروحية، فيجب القيام بالتعديلات لتدعيم الشعور بالتوازن شخصياً وحرفياً، ومع ذلك لا يمكن القيام بالتعديلات إذا لم تمتلك مستوى من الوعي الذاتي.

رابعاً: تزايد الحاجة إلى تطوير وعي ذاتي أكبر لتدعيم التوازن في حياة الفرد الشخصية والحرفية.

خامساً: يمكن تحقيق التوازن فقط عندما يوجد هناك التزام متساوٍ بين عقل الفرد وجسمه وروحه.

سادساً: يسمح تطوير التوقعات للفرد بوضع أهداف واقعية خطوة بخطوة.

سابعاً: يتطلب التغيير طويل المدى الانضباط والصبر والالتزام بالعملية اليومية لتدعيم التوازن.

دراسات تناولت الضغوط النفسية:

استهدفت دراسة عواوده (٢٠٠٩) الكشف عن مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولى في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات: (الخبرة التدريسية، الحالة الاجتماعية) ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الزعبي (٢٠٠٥) يقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين، كما تم تطبيق مقياس الشديفات (٢٠٠٣) يقيس الرضا الوظيفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٤) معلمة، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية باتجاه المعلمات ذوات الخبرة التدريسية الأكثر، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى للحالة الاجتماعية، وجاءت الفروق باتجاه المعلمات غير المتزوجات .

كما هدف دراسة البلادي (٢٠١٠) التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى معلمات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، الكشف عن الفروق بين معلمات المرحلة الثانوية بالنسبة للضغوط النفسية والذكاء الوجداني في ضوء متغيرات (التخصص، الإعداد التربوي، العمر، الخبرة التدريسية، الحالة الاجتماعية، عدد الأبناء) وقد تم استخدام مقياس "الضغوط النفسية" (إعداد الباحثة)، ومقياس "الذكاء الوجداني" من إعداد (فاروق عثمان، محمد رزق، ١٩٩٨) طبقت الأدوات على عينة قوامها (٢٨٣) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، وأظهرت النتائج أنه: ١/ توجد فروق بين المعلمات بالنسبة للضغوط النفسية في ضوء متغير: أ- الحالة الاجتماعية: باتجاه المعلمات المتزوجات . ب- الخبرة التدريسية: باتجاه الأقل خبرة.

وهدفت دراسة السحار (٢٠١٦) الكشف عن مستوى الضغط النفسي والاختراب الزوجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظة غزة، وكذلك التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي والاختراب الزوجي، والتعرف على الفروق على مقياس الضغط النفسي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظة غزة تبعاً للمتغيرات الآتية: (العمر، المستوى التعليمي للزوجة، نوع عمل الزوجة، مستوى الدخل للزوجة، عدد الأبناء)، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، طبقت الباحثة مقياس الضغط النفسي ومقياس الاختراب الزوجي من تصميم الباحثة، تكونت عينة الدراسة من (٣٨٣) موظفة، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: الدرجة الكلية للضغط النفسي للعينة بلغ ٥٣.١%، في حين أن الضغوط الانفعالية لدى أفراد العينة كانت ما يقارب ٦١%؛ حيث احتلت المرتبة الأولى في الضغوط لدى أفراد العينة، تليها الضغوط الأسرية؛ حيث بلغ الوزن النسبي ما يقارب ٥٦%، ثم ضغوط الدور في مؤسسة العمل ما يقارب ٥٥%، ثم ضغوط العلاقات المهنية بما يقارب ٤٣% والدرجة الكلية للاختراب الزوجي بلغ ٤٠.٥% مع وجود علاقة طردية بين الضغط النفسي والاختراب الزوجي. كما أنه لا توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى العينة تعزى للعمر وعدد الأبناء والمستوى التعليمي للزوجة ونوع عمل الزوجة.

وسعت دراسة إسماعيل (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالي ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية على حسب متغير (سنوات الخبرة)، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، بلغ عدد العينة (١١٠) معلمة، أوضحت النتائج أن معلمات التربية الرياضية يعانين الضغوط النفسية، وأن ذوات الخبرة (١٠\_١) سنوات هن الفئة الأكثر شعورًا بالضغوط النفسية من ذوات الخبرة (٢٠\_١١) سنة. دراسات مرتبطة بالمتغيرين الصمود النفسي والضغوط النفسية:

كما هدفت دراسة شراب (٢٠١٨) التعرف على علاقة الصمود النفسي بضغط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة، مع التعرف على الفروق في كل من مقياسي الصمود النفسي وضغوط العمل، والتي تعزى لمتغيرات: النوع، مسار الإعاقة التي يتعامل معها، وقطاع العمل الذي يعمل فيه، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تألفت عينة الدراسة من (٩٧) معلمًا ومعلمة، اختيروا بطريقة قصدية من



المجتمع الأصلي، طبق الباحث مقياس الصمود النفسي من إعداد اوشيو،كانيكو،ناجمين وناكيا(Oshio، Kaneko، Nagamine، Nakaya، & 2003) ترجمة وتعريب (شاهين، ٢٠١٣) ومقياس ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة من إعداد (أبو مصطفى والزين، ٢٠٠٩) وقد بينت نتائج الدراسة ما يأتي: امتلاك عينة الدراسة مستوى متوسطاً من الصمود النفسي ومستوى مرتفعاً لضغوط العمل، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية وقوية بين الصمود النفسي وضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة.

وهدفنا دراسة قاردارسدوتير (Gardarsdottir، 2019) التعرف على العوامل التي تنمي الصمود النفسي وتحمي من الضغوط النفسية بين معلمات رياض الأطفال، و لتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج التجريبي، طبقت الباحثة المقابلات التي تحتوي على الأسئلة المفتوحة، وتم تحليلها من خلال تحليل البيان النوعي. تكونت عينة الدراسة من ست معلمات لرياض الأطفال من روستين في السويد، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

تعرض جميع المعلمات للضغوط النفسية، وتم تحديد عوامل الضغط النفسي على النحو الآتي: ضيق الوقت، المجموعات الكبيرة من الأطفال، صعوبة الموازنة بين الوجود مع الأطفال والأعمال الأخرى الموكلة إليهم من قبل الإدارة، ومن ثم فإن عوامل تنمية الصمود النفسي بالنسبة لعينة الدراسة هي زيادة الموظفين، تنظيم الوقت، الحفاظ على الهدوء في المواقف الضاغطة، الأنشطة البدنية واليوجا، والدعم من الزملاء وأفراد الأسرة. التعقيب على الدراسات:

تنوعت العينات في الدراسات السابقة لمتغير الصمود النفسي بين ( المعلمين، ممرضين العناية الفانقة، المرأة العاملة، الطلاب، أعضاء وعضوات هيئة التدريس، و أخصائيون اجتماعيون)؛ وذلك يعود لقلّة الدراسات السابقة لمتغير الصمود النفسي على عينة المعلمات، بينما كانت عينة الدراسات السابقة لمتغير الضغوط النفسية هي ( المعلمات)؛ وذلك يعود لوفرة الدراسات السابقة لمتغير الضغوط النفسية على عينة المعلمات، وتباينت الدراسات في حجم عينتها أقل عينة هي دراسة قاردارسدوتير (Gardarsdottir، 2019) وبلغت (ست معلمات)، استخدمت أغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي مثل الدراسة الحالية ماعدا دراسة Leahy، 2012، دراسة Gardarsdottir، 2019 استخدمت المنهج التجريبي ، طبقت الدراسات السابقة للصمود النفسي مقاييس مختلفة من إعداد الباحث لدراسته أو الاستفادة من مقاييس مُعدّة مسبقاً من قبل باحثين آخرين، فقد طبق الرشيد (٢٠٢٠) مقياس

سرميني (٢٠١٥) موافقاً للدراسة الحالية، أيضاً الدراسات السابقة للضغوط النفسية طبقت مقاييس مختلفة من إعداد الباحث لدراسته كالدراسة الحالية مثل دراسة البلادي (٢٠١٠) ودراسة السحار (٢٠١٦) ودراسة السماعيل (٢٠١٨)، بالإضافة إلى ذلك استفاد الباحثون من المقاييس المُعدّة سابقاً من قبل باحثين آخرين، أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن المعلمات يتميزون بالصمود النفسي بدرجة مرتفعة، أما بالنسبة للحالة الاجتماعية فلم تذكر في الدراسات السابقة في حدود علم الباحثة، كما أظهرت ارتفاع الضغوط النفسية الواقعة على المعلمات مثل دراسة (السحار، ٢٠١٦) ودراسة (إسماعيل، ٢٠١٨)، موافقاً لنتيجة الدراسة الحالية للضغوط النفسية، مع اختلاف النتائج بالنسبة للمتغيرات الديموجرافية (سنوات الاغتراب والحالة الاجتماعية) حيث أشارت دراسة (عواودة، ٢٠٠٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية باتجاه المعلمات ذوات الخبرة التدريسية الأكثر، وفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى للحالة الاجتماعية، وجاءت الفروق باتجاه المعلمات غير المتزوجات، واختلفت تلك النتائج عن دراسة (البلادي، ٢٠١٠) التي أظهرت وجود فروق بين المعلمات بالنسبة للضغوط النفسية في ضوء متغير: أ- الحالة الاجتماعية: باتجاه المعلمات المتزوجات . ب- الخبرة التدريسية: باتجاه الأقل خبرة، واتفق معه في ذلك إسماعيل (٢٠١٨) في وجود فروق في الضغوط النفسية باتجاه المعلمات الأقل خبرة، كشفت دراسة (Gardarsdottir, 2019) عوامل الضغوط النفسية والعوامل التي تنمي الصمود النفسي؛ ومن ثم تحمي من الضغوط وتوافق تلك العوامل مع ما تم البحث عنه وتوضيحه في الفصل النظري، مع ضرورة التنويه بعدم وجود دراسات سابقة تخص المعلمات (المغتربات) .

ثالثاً: الأعتراب Alienation:

قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّا كَتَبْنَا عَلَيْهِمْ أَنْ اقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ أَوْ أُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِكُمْ مَا فَعَلُوهُ إِلَّا قَلِيلٌ مِّنْهُمْ﴾ (النساء، ٦٦: القرآن الكريم) وفي الأثر: (حب الأوطان من الإيمان)، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يحن إلى مكة وطنه، فكان إذا جاء أحد منها يسأله عنها فتغورق عيناه بالدموع، فإن لزوم الأوطان غبطة، قيل لبعض الأعراب: ما الغبطة؟ قال: الكفاية مع لزوم الأوطان، والجلوس مع الإخوان، قيل فما الذلة؟ قال: التنقل في البلدان، والتنحي عن الأوطان، واستخدمت كلمة الاغتراب في العلاقات الإنسانية لتدل على الإحساس الذاتي

بالغربة، أو الانسلاخ سواء عن الذات أو عن الآخرين، فالكلمة تدل على معنيين: الأول يدل على الغربة المكانية، والثاني يدل على الغربة الاجتماعية (الجبوري، ٢٠٠٨). أما المفهوم اللغوي لمصطلح غربة: "فهي النوى والبعد، فالغريب هو البعيد عن وطنه"، (لسان العرب).

"الغربة الاغتراب تقول تغرب أو اغترب، اغترب فلان إذا تزوج إلى غير أقاربه، والتغريب هو النفي عن البلد، وأغرب جاء بشيء غريب وصار غريباً" (مختار الصحاح) أما في الاصطلاح فقد عد أغلب الباحثين ظاهرة الاغتراب ظاهرة إنسانية وجدت في مختلف أنماط الحياة الاجتماعية، وفي كل الثقافات ولكن بدرجات متفاوتة، ذلك أن الاغتراب قد يعني الانفصال وعدم الانتماء، ويعرف أيضاً بأنه وعي بالصراع القائم بين ذاته والبيئة المحيطة به، إذ إن هذه الظاهرة تختلف من إنسان لآخر تبعاً لطبيعة تلك الشخصية، وحجم معاناته النفسية، فضلاً عن طبيعة علاقته بمن حوله. (الفلاحي، ٢٠١٣).

مظاهر الأغتراب:

#### ١- العجز:

هو شعور الفرد بأن لا حول له ولا قوة، ولا يستطيع التأثير في المواقف الاجتماعية التي يواجهها، ويعجز عن السيطرة على تصرفاته وأفعاله ورغباته، ولا يستطيع أن يقرر مصيره.

#### ٢- اللا معنى:

توقع الفرد أنه لن يستطيع التنبؤ بدرجة عالية من الكفاءة بالنتائج المستقبلية للسلوك.

#### ٣- اللامعيارية:

وتسمى (الأنوميا) وهي حالة تصيب المجتمع، أي حالة انهيار المعايير التي تنظم السلوك وتوجهه، أي أن السلوكيات لم يعد لها أي ضوابط.

#### ٤- العزلة الاجتماعية:

شعور الفرد بالوحدة والفرغ النفسي، والافتقاد إلى الأمن والعلاقات الاجتماعية الحميمة.

#### ٥- الاغتراب عن الذات:

ويراد به عدم قدرة الفرد على التواصل مع نفسه، وشعوره بالانفصال عما يرغب في أن يكون عليه، إضافة إلى القلق، عدم الثقة بالنفس، غياب الإحساس بالتماسك وضعف الشعور بالهوية والانتماء. (الجبوري، ٢٠٠٨)

## الفروض:

١. يتسم مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات في الأحساء بأنه مرتفع.
٢. يتسم مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء بأنه مرتفع.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي بين المعلمات المغتربات في الأحساء تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب) .
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين المعلمات المغتربات في الأحساء تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب).
٥. توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والضغوط النفسية لدى

## المعلمات المغتربات في الأحساء

## إجراءات الدراسة:

## منهج الدراسة:

في ضوء طبيعة الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الذي يقوم بجمع البيانات، ومحاولة تحليلها، وتفسيرها؛ من أجل قياس ومعرفة أثر العوامل على إحداث الظاهرة محل الدراسة، بهدف استخلاص النتائج والتنبؤ بسلوك الظاهرة في المستقبل. مجتمع الأصلي للدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من معلمات المملكة العربية السعودية - من خارج الأحساء- المعينات من قبل وزارة الخدمة المدنية في الأحساء بلغ عدد تعيين المعلمات في الأحساء لعام ١٤٤٠هـ (٣٢) معلمة في الأحساء، وفي سنة ١٤٣٩هـ (٦٧) معلمة في الأحساء، وفي سنة ١٤٣٨هـ (٢٩) معلمة في الأحساء، وفي سنة ١٤٣٧هـ (٧٠) معلمة في الأحساء، إذن يبلغ عدد المعلمات المعينات في الأحساء خلال السنوات الخمس الأخيرة ١٩٨ معلمة، كما يجب التنويه إلى عدم التعيين في سنة ١٤٤١هـ بسبب جائحة كوفيد١٩، ولم تستطيع الباحثة إيجاد أعداد المعلمات المعينات قبل تلك السنوات لسرية المعلومات وتحديث الموقع الإلكتروني التابع للخدمة المدنية بشكل مستمر، علاوةً على عدد المعلمات المنقولات من الأحساء وإليها سنوياً، ولم تستطيع الباحثة الوصول لعدد المعلمات المغتربات بشكل دقيق، لأن وزارة التعليم والخدمة المدنية تمنع الوصول لهذه المعلومات السرية(وزارة الخدمة المدنية).

عينة التطبيق:

أجريت الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) معلمة، وتكونت عينة الدراسة الكلية من (١٤٠) معلمة مغتربة في الأحساء تم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية. أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة عددًا من الأدوات لجمع البيانات من عينة الدراسة، لتحليلها إحصائيًا واختبار صحة فروض الدراسة، وتشمل:

١- مقياس الصمود النفسي من إعداد (سرميني، ٢٠١٥).

٢- مقياس الضغوط النفسية للمعلمات المغتربات من إعداد الباحثة.

مقياس الصمود النفسي:

أ- وصف المقياس:

المقياس من إعداد (سرميني، ٢٠١٥) ويتكون (٧٩) عبارة، موزعة على سبع أبعاد هي: (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدراك العواطف، تفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان) ويعتمد المقياس في تقدير الاستجابة على مقياس (ليكرت) خماسي التدرج وهي (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وحددت الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الإيجابية، وللقرات السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

الخصائص السيكمترية:

١- الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين عددهم (٨) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين بعلم النفس والمقياس النفسي؛ لإبداء ملحوظاتهم حول عبارات المقياس، ومدى صلاحيتها ومناسبتها لموضوع القياس، ومدى انتمائها لكل بعد، وتم استبعاد البنود التي كانت نسبة الاتفاق عليها أقل من ٨٥%، وبعد التعديل بالحذف والإضافة، وتعديل الصياغة؛ أصبح المقياس يشتمل على (٥٨) عبارة بدلًا من ٧٩ عبارة موزعة على سبع أبعاد هي: (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدراك العواطف، تفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان)

- الصدق التمييزي:

تم حساب الصدق التمييزي لأبعاد مقياس الصمود باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، وذلك بعد ترتيب الدرجات ترتيبًا تنازليًا، والمقارنة بين متوسطات (٢٧% ذوي الدرجات المرتفعة)،

ومتوسطات (٢٧% نوي الدرجات المنخفضة) على العينة الاستطلاعية واستخدام اختبار "ت" للمقارنة بين المتوسطات، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لدراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على أبعاد مقياس الصمود النفسي

البيد	مرتفعي الدرجات		منخفضي الدرجات		قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الكفاءة الشخصية	37.09	2.88	28.09	1.30	9.45**
حل المشكلات	28.00	2.10	21.27	1.49	8.67**
المرونة	36.55	3.96	32.00	2.57	3.19**
إدراك العواطف	32.91	2.55	24.27	1.19	10.19**
تفاؤل	32.91	2.63	23.36	2.06	9.48**
علاقات اجتماعية	40.18	2.04	30.73	1.56	12.22**
الإيمان	36.91	3.39	28.00	2.05	7.46**
الصمود النفسي	238.73	11.37	194.09	8.86	10.27**

ويتضح من الجدول السابق أن مقياس الصمود النفسي يميز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا وأن المقياس يتمتع بمعامل صدق تميزي عالٍ.

- صدق الاتساق الداخلي: وللتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وتم التحقق من مؤشرات الاتساق الداخلي لعبارات المقياس من خلال حساب معامل الارتباط لكل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبيد الذي تنتمي إليه والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

## جدول (٢) الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي على العينة الاستطلاعية

الإيمان		علاقات اجتماعية		التفاؤل		إدارة العواطف		المرونة		حل المشكلات		الكفاءة الشخصية	
م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
.398*	7	.370*	6	.677**	5	.359*	4	.359*	3	.304	2	.381**	1
.103	14	.727**	13	.391*	12	.375*	11	.274	10	.550**	9	.435**	8
.438**	21	.374*	20	.566**	19	.656**	18	.357*	17	.527**	16	.226	15
.182	28	.323*	27	.510**	26	.414**	25	.549**	24	.205	23	.417**	22
.488**	35	.417**	34	.764**	33	.460**	32	.370*	31	.513**	30	.246	29
.400*	42	.390*	41	.378*	40	.459**	39	.529**	38	.202	37	.379*	36
.169	49	.95	48	.399*	47	.392*	46	.168	45	.544**	44	.071	43
.521**	56	.583**	55	.371*	54	.309	53	.639**	52	.636**	51	.053	50
.492**	62	.613**	61			.437**	60	.360*	59	.533**	58	.415**	57
.562**	68	.516**	67			.041	66	-.300	65	.622**	64	.459**	63
.360*	72	.032	71					.129	70			.574**	69
.233	76	.237	75					.16	74			.584**	73
								.505**	78			.528**	77
								.459**	79				

ويتضح من الجدول السابق أن هناك (٥٨) عبارة معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً، كما يوجد (٢١) عبارة ارتباطها بالبعد غير دال إحصائياً وهي: العبارات (٢، ١٠، ١٥، ١٤، ٢٣، ٢٨، ٢٩، ٣٧، ٤٣، ٤٥، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥٣، ٦٥، ٦٦، ٧٠، ٧١، ٧٤، ٧٥، ٧٦) لذلك تم حذفها، كما تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد بعد الحذف والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس على العينة الاستطلاعية

الأبعاد	الكفاءة الشخصية	حل المشكلات	المرونة	إدراك العواطف	تفاؤل	علاقات اجتماعية	الإيمان
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	.692**	.739**	.485**	.676**	.740**	.828**	.777**

تشير نتائج الجدول (٣) إلى ارتفاع قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي للمعلمين المغتربين، مما يؤكد على مؤشرات صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

- ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس لمقياس الصمود النفسي باستخدام معاملي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون، والجدول الآتي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول (٤) معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الصمود النفسي على العينة الاستطلاعية

التجزئة النصفية	معامل ألفا	عدد البنود	البعد
.643	.676	9	الكفاءة الشخصية
.658	.671	7	حل المشكلات
.701	.685	9	المرونة
.660	.645	8	إدراك العواطف
.704	.642	8	تفاؤل
.675	.653	9	علاقات اجتماعية
.676	.689	8	الإيمان
.812	.879	58	الصمود النفسي

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون تراوحت بين (٠.٦٤٢، ٠.٧٠٤) للأبعاد ولمقياس الصمود ككل (٠.٨٧٩، ٠.٨١٢)؛ مما يؤكد تحقق ثبات المقياس.

وبعد حساب الخصائص السيكمترية في الدراسة الحالية وحذف العبارات أصبح المقياس (٥٨) فقرة، وبحساب الدرجة الكلية من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس، تكون أعلى درجة هي (٢٩٠) درجة وأقل درجة (٥٨). مقياس الضغوط النفسية للمعلمات للمعلمات:

أ- وصف المقياس:

تحقيقاً لهدف الدراسة الحالية وبسبب عدم توفر أداة مناسبة لعينة الدراسة في البيئة العربية، قامت الباحثة بإعداد الأداة من خلال الاطلاع على أدبيات ونظريات نفسية، ودراسات سابقة، والربط بين الدراسات النظرية والميدانية وتحديد مفهوم الضغوط النفسية وأبعاده استناداً إلى النظريات الموضحة له وبناءً على ذلك؛ قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات عددها (٤٧) عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة الرئيسة تمثل المقياس في صورته الأولى.

يعتمد المقياس في تقدير الاستجابة على مقياس (ليكرت) خماسي التدرج وهي: (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وحددت الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الإيجابية، ولل فقرات السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون أعلى درجة هي (٢٣٥) درجة وأقل درجة (٤٧).



الخصائص السيكومترية :

٢- الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين عددهم (٨) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين بعلم النفس والمقياس النفسي؛ لإبداء ملحوظاتهم حول عبارات المقياس، ومدى صلاحيتها ومناسبتها لموضوع القياس، ومدى انتمائها لكل بعد، وتم استبعاد البنود التي كانت نسبة الاتفاق عليها أقل من ٨٥%، وبعد التعديل بالحذف والإضافة، وتعديل الصياغة؛ أصبح المقياس يشتمل على (٤٧) عبارة بدلاً من ٥٠ عبارة موزعة بشكل غير متساوٍ على مجموعة الأبعاد الخمسة هي (الضغوط الانفعالية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، ضغوط العمل، الضغوط الاجتماعية)

- الصدق التمييزي:

تم حساب الصدق التمييزي لمقياس الضغوط باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، وذلك بعد ترتيب الدرجات ترتيبًا تنازليًا، والمقارنة بين متوسطات (٢٧% ذوي الدرجات المرتفعة)، ومتوسطات (٢٧% ذوي الدرجات المنخفضة) على العينة الاستطلاعية واستخدام اختبار "ت" للمقارنة بين المتوسطات.

جدول رقم (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لدراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على فقرات مقياس الضغوط

رقم الفقرة	مرتفعي الدرجات		منخفضي الدرجات		م	قيمة ت	منخفضي الدرجات		مرتفعي الدرجات	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١-	5.00	0.00	3.18	0.60		7.02**	0.69	3.55	0.00	5.00
٢-	4.73	0.47	3.55	0.52		11.10**	0.70	1.91	0.47	4.73
٣-	5.00	0.00	3.09	0.83		7.02**	0.69	3.55	0.00	5.00
٤-	4.82	0.40	2.45	0.69		12.04**	0.60	2.18	0.40	4.82
٥-	5.00	0.00	2.36	0.67		7.45**	0.69	3.45	0.00	5.00
٦-	3.18	0.40	1.64	0.50		13.75**	0.30	1.09	0.40	3.18
٧-	5.00	0.00	1.55	0.52		8.96**	1.01	2.27	0.00	5.00
٨-	5.00	0.00	1.00	0.00		4.95**	1.04	3.45	0.00	5.00
٩-	5.00	0.00	1.64	0.50		6.33**	0.90	3.27	0.00	5.00
١٠-	5.00	0.00	2.36	0.92		4.81**	1.19	3.27	0.00	5.00
١١-	5.00	0.00	1.73	0.47		10.00**	0.60	3.18	0.00	5.00
١٢-	5.00	0.00	2.00	0.77		7.29**	0.79	3.27	0.00	5.00
١٣-	5.00	0.00	1.00	0.00		6.71**	0.81	3.36	0.00	5.00
١٤-	5.00	0.00	1.45	0.52		9.04**	0.47	3.73	0.00	5.00
١٥-	5.00	0.00	3.00	1.00		5.16**	0.93	3.55	0.00	5.00
١٦-	5.00	0.00	3.36	0.92		12.00**	0.30	3.91	0.00	5.00
١٧-	5.00	0.00	2.73	0.47		19.01**	0.54	1.91	0.00	5.00
١٨-	5.00	0.00	3.00	0.77		9.81**	0.52	3.45	0.00	5.00
١٩-	5.00	0.00	1.00	0.00		8.05**	0.67	3.36	0.00	5.00
٢٠-	5.00	0.00	1.00	0.00		9.24**	0.52	3.55	0.00	5.00
٢١-	5.00	0.00	2.00	0.77		10.00**	0.60	3.18	0.00	5.00
٢٢-	4.91	0.30	2.00	0.63		8.59**	0.79	2.73	0.30	4.91
٢٣-	4.82	0.40	2.00	0.89		11.60**	0.40	2.82	0.40	4.82
٢٤-	5.00	0.00	3.00	0.77		8.56**	0.77	3.00	0.00	5.00

\*\* يدل على أن اختبار "ت" دال عند ٠.٠١

جدول رقم (٦) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار(ت) لدراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

قيمة ت	منخفضي الدرجات		مرتفعي الدرجات		البعد
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
11.18**	2.58	34.64	1.17	44.18	الضغوط الانفعالية
11.96**	2.26	37.09	1.86	47.64	الضغوط الاقتصادية
7.73**	3.13	27.27	2.70	36.91	الضغوط الأسرية
15.51**	3.42	20.55	2.16	39.45	ضغوط العمل
6.39**	4.40	24.18	2.66	34.09	الضغوط الاجتماعية
6.75**	4.05	189.73	16.53	155.09	الضغوط النفسية

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس يميز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا وأن المقياس يتمتع بمعامل صدق تميزي عالٍ.

- (الاتساق الداخلي) :

وللتحقق من البناء الداخلي للمقياس، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) معلمة، وتم التحقق من مؤشرات البناء الداخلي لعبارات المقياس من خلال حساب معامل الارتباط لكل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

## جدول رقم (٧) الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط للمعلمات المغتربات على العينة الاستطلاعية

م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط
	الضغوط الاجتماعية	.569**	م	الارتباط	.242	م	البعد	.538**	م	الارتباط	.493**	م	البعد	.285
		.548**			.818**			.675**			.601**			.526**
		.469**			.849**			.624**			.683**			.529**
		.378*			.441**			.700**			.741**			.044
		.474**			.843**			.635**			.449**			.428**
		.488**			.511**			.425**			.518**			-.215
		.394*			.785**			.609**			.644**			.794**
		.572**			.838**			.681**			.587**			.655**
		.627**			.462**						.383*			.655**
		.600**			.439**	.566**								

\* دال عند مستوي ٠.٠٥ ، \*\* دال عند مستوي ٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دال إحصائياً ما عدا العبارات أرقام (١ ، ٤ ، ٦ ، ٢٩) والتي تم حذفها، كما تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد بعد الحذف والدرجة الكلية للمقياس. جدول رقم (٨) معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية للمعلمات المغتربات والدرجة الكلية للمقياس

الاجتماعية	العمل	الأسرية	الاقتصادية	الانفعالية	الضغوط
.664**	.687**	.761**	.576**	.468**	معامل الارتباط بالدرجة الكلية

تشير نتائج الجدول إلى ارتفاع قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط للمعلمات المغتربات، مما يؤكد على مؤشرات صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس مقياس الضغوط باستخدام معاملي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون، والجدول الآتي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول رقم (٩) معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الضغوط للمعلمات  
المعتربات

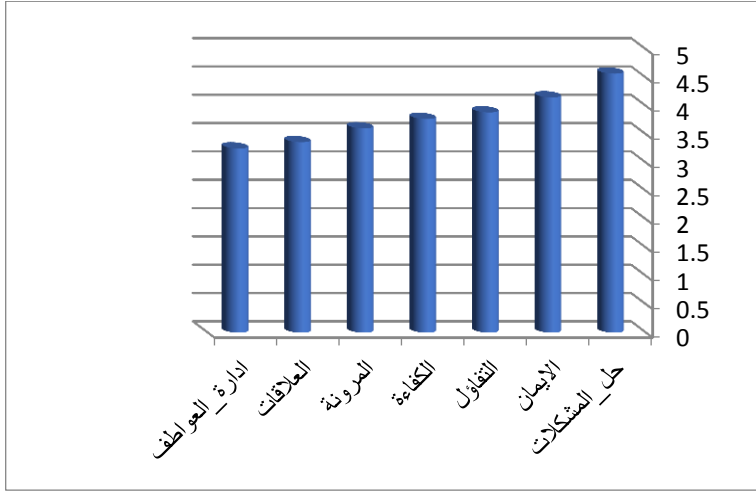
التجزئة النصفية	معامل ألفا	عدد البنود	البعد
.890	.729	7	الضغوط الانفعالية
.812	.735	10	الضغوط الاقتصادية
.843	.793	8	الضغوط الأسرية
.884	.864	9	ضغوط العمل
.807	.733	9	الضغوط الاجتماعية
.901	.840	43	الضغوط النفسية

تشير نتائج الجدول السابق إلى ارتفاع قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون حيث تراوحت بين (٠,٧٢٩ : ٠,٨٩٠) للأبعاد وللمقياس ككل (٠,٨٤٠ : ٠,٩٠١)؛ مما يؤكد تحقق ثبات المقياس. نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات التربوية: نتائج الفرض الأول ومناقشتها: يتسم مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المعتربات في الأحساء بأنه مرتفع

لمعرفة مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المعتربات في الأحساء، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط المرجح والترتيب والمستوى التقييمي للأبعاد المختلفة للصمود النفسي للمقارنة بينهما والجدول (١٠) يوضح ذلك. جدول (١٠) يوضح مستوى الصمود النفسي وأبعاده المختلفة لدى المعلمات المعتربات في الأحساء

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الترتيب	المستوى التقييمي**
الكفاءة الشخصية	١٤٠	33.94	2.79	3.77	4	مرتفع
حل المشكلات	١٤٠	26.03	2.40	4.57	1	مرتفع جداً
المرونة	١٤٠	32.45	3.67	3.61	5	مرتفع
إدراك العواطف	١٤٠	26.01	4.23	3.25	7	متوسط
التفاؤل	١٤٠	31.10	5.28	3.89	3	مرتفع
علاقات اجتماعية	١٤٠	30.26	3.20	3.36	6	متوسط
الإيمان	١٤٠	33.23	2.34	4.15	2	مرتفع
الصمود النفسي	١٤٠	213.02	16.84	3.67		مرتفع

\* \* المستوى التقييمي (١ - لأقل من ١,٨) منخفض جداً، (١,٨ - لأقل من ٢,٦) منخفض، (٢,٦ - لأقل من ٣,٤) متوسط، (٣,٤ - لأقل من ٤,٢) مرتفع، (٤,٢ - ٥) مرتفع جداً.



شكل (١) يوضح ترتيب الأبعاد المختلفة للصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات في الأحساء

يتضح من الجدول (١٣) والشكل (١) أن مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات في الأحساء جاء بمستوى مرتفع بمتوسط مرجح (٣,٧٦)، واحتل حل المشكلات المرتبة الأولى بمستوى مرتفع جداً بمتوسط مرجح (٤,٥٧)، يليه الإيمان بمستوى مرتفع ومتوسط مرجح (٤,١٥)، ثم التفاؤل بمستوى مرتفع ومتوسط مرجح (٣,٨٩)، ثم الكفاءة الشخصية بمستوى مرتفع ومتوسط مرجح (٣,٧٧)، ثم المرونة بمستوى مرتفع ومتوسط مرجح (٣,٦١)، ثم العلاقات الاجتماعية بمستوى متوسط ومتوسط مرجح (٣,٣٦)، وجاء إدراك العواطف في المرتبة الأخيرة بمستوى متوسط ومتوسط مرجح (٣,٢٥).

يمكن تفسير هذه النتيجة بأنها تتوافق مع دراسة ليهي (٢٠١٢)، محمود وآخرون (٢٠١٧) مع معلمين المعاقين ذهنياً، التي اظهرت نتائجها بارتفاع مستوى الصمود، بينما كشفت نتائج دراسة محمود وآخرون (٢٠١٧) على عينة معلمي التوحد ودراسة شراب (٢٠١٨) عن مستوى متوسط من الصمود .

احتل بُعد حل المشكلات المرتبة الأولى، كما اجمع كلاً من (Wicks,2005)، و ( Brook & Goldsein(2004) أن بُعد حل المشكلات مكون رئيسي من مكونات الصمود النفسي .

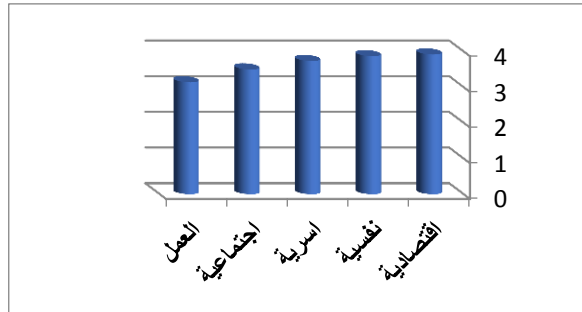
إضافة إلى ذلك، ان من خصائص الأفراد ذوي الصمود النفسي امتلاك مهارة حل المشكلات ويؤكد ذلك كلاً من (Giligan,2006) (Psychological Association) (American,2002) (Gayles,2005) كما احتل التفاؤل المرتبة الثالثة ثم الكفاءة الشخصية وتليها المرونة، وذلك يتفق مع نظرية العوامل الوقائية وعوامل الخطر التي ركزت على تلك المهارات كأحد العوامل الوقائية الداخلية التي تحمي الفرد من الخطر، كما احتل الإيمان المرتبة الثانية، ذلك يدل على أن التحلي به وببعض الأخلاقيات تساعد على تنمية الصمود.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها: يتسم مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء بأنه مرتفع.

لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط المرجح والترتيب والمستوى التقييمي للأبعاد المختلفة للضغوط النفسية للمقارنة بينهما والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١) يوضح مستوى الضغوط النفسية وأبعادها المختلفة لدى المعلمات المغتربات في الأحساء

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الترتيب	المستوى التقييمي
انفعالية	120	27.07	4.01	3.87	2	مرتفع
اقتصادية	120	39.15	8.30	3.92	1	مرتفع
أسرية	120	29.85	7.06	3.73	3	مرتفع
العمل	120	28.22	3.17	3.14	5	متوسط
اجتماعية	120	31.46	4.59	3.50	4	مرتفع
الضغوط النفسية	120	155.74	20.27	3.62		مرتفع



شكل (٢) يوضح ترتيب الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء

يتضح من الجدول (١٣) والشكل (٢) أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط مرجح (٣.٦٢)، واحتلت الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى بمستوى مرتفع بمتوسط مرجح (٣.٩٢)، يليه الضغوط الانفعالية بمستوى مرتفع ومتوسط مرجح (٣.٨٧) ثم الضغوط الأسرية بمستوى مرتفع ومتوسط مرجح (٣.٧٣) ثم الضغوط الاجتماعية بمستوى مرتفع ومتوسط مرجح (٣.٥٠) وأخيراً ضغوط العمل بمستوى متوسط ومتوسط مرجح (٣.١٤).

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء جاء بدرجة مرتفعة متفقاً مع جميع الدراسات السابقة التي أثبتت تعرض المعلمات للضغوط المرتفعة.

احتلت الضغوط الانفعالية المرتبة الثانية يليها الضغوط الأسرية توافقاً مع دراسة السحار (٢٠١٦) الذي أظهرت نتائج دراسته أن الضغوط الانفعالية تحتل المرتبة الأولى وتليها الضغوط الأسرية.

ترى الباحثة احتلال الضغوط الاقتصادية على المرتبة الأولى يخص المعلمات المغتربات عن غيرهم من المعلمات بسبب كثرة النفقات في التنقل، والسكن، وغيرها من الاحتياجات الأخرى.

بينما تعمل المعلمة للحصول على المرتب، تقوم بصرفه وعدم ادخاره بسبب كثرة المصاريف وذلك يناقض متطلبات المعلمة ويؤدي إلى الضغط، وهذا ما تؤكدته نظرية التقدير المعرفي.

جاءت ضغوط العمل بالمرتبة الأخيرة ومستوى متوسط، بينما جاءت في دراسة السحار (٢٠١٦) في المرتبة الثالثة، وذلك يدل على أن ضغوط العمل لا تسبب بالضرورة ضغوطاً نفسية وربما تكون حافزاً ومنشطاً للعمل والاجتهاد، وذلك ما تؤكدته عبيد (٢٠٠٨) في أنواع الضغوط، حيث وضعت نوعاً من الضغوط يساعد على النمو والتطور، وهو الضغط الإيجابي.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها: لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي بين المعلمات المغتربات في الأحساء تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب).



يظهر الجدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات في الأحساء مقسمة على حسب الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب والتفاعل بينهم.

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات في الأحساء على حسب (الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	سنوات الخبرة	الحالة الاجتماعية
37	15.55	214.57	أقل من ٣ سنوات	متزوج
60	17.06	212.65	أكثر من ٣ سنوات	
97	16.45	213.38	المجموع	
12	22.36	210.92	أقل من ٣ سنوات	أعزب
11	14.84	212.09	أكثر من ٣ سنوات	
23	18.72	211.48	المجموع	
49	17.28	213.67	أقل من ٣ سنوات	المجموع
71	16.64	212.56	أكثر من ٣ سنوات	
120	16.84	213.02	المجموع	

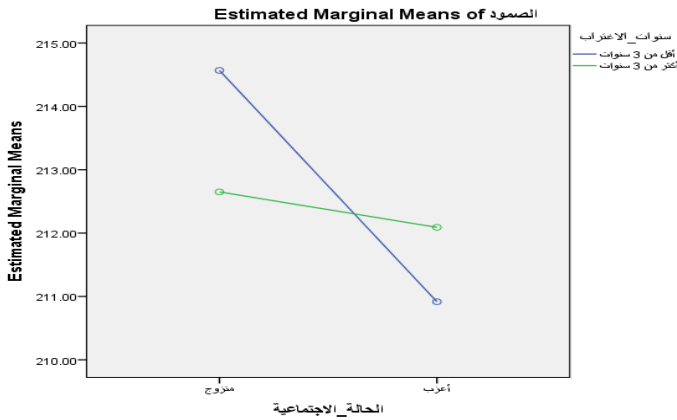
وللكشف عن الدلالة الإحصائية تمت مقارنة المتوسطات الحسابية باستخدام تحليل التباين الثنائي (Two-Way ANOVA) ويبين الجدول (١٣) نتائج تحليل التباين الثنائي.

جدول (١٣) نتائج تحليل التباين الثنائي لمقارنة الفروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى الصمود النفسي مرتبة على حسب الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب

الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر
0.597	0.281	81.327	1	81.327	الحالة الاجتماعية
0.926	0.009	2.535	1	2.535	سنوات الاغتراب
0.698	0.152	43.863	1	43.863	الحالة الاجتماعية * سنوات الاغتراب
		289.522	116	33584.557	الخطأ
			120	5478876	الكلية
			119	33743.967	الكلية المعدل

يظهر الجدول (١٣) تحقق الفرض في عدم وجود دلالة إحصائية لتلك الفروق في مستوى الصمود النفسي عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ في التفاعل بين الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب لدى المعلمات المغتربات، كذلك لا توجد فروق بينهم طبقاً للحالة الاجتماعية وطبقاً

لسنوات الاغتراب واستخدمت البيانات في الجدول (١٣) لرسم شكل التفاعل بين الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب، ويبين (الشكل (٤) رسمة التفاعل بينهما).



شكل (٣) التفاعل بين الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب في مستوى الصمود النفسي يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الصمود النفسي خاصية فردية لا تتعلق بالحالة الاجتماعية أو سنوات الخبرة فهي تابعة من الإنسان وليس من الطبيعة أو الظروف المحيطة، فالفرد هو المسئول عن نفسه، وهو الذي يقرر ما سيكون عليه أمام المواقف، وذلك وفقاً لما جاءت به النظرية الوجودية.

ذكر في نظريته أن الصمود النفسي هي قوة توجد داخل كل فرد، تدفعه لتحقيق ذاته؛ لذلك كان ارتفاع الصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات باختلاف الحالة الاجتماعية و السنوات الاغتراب؛ لمواجهة الاغتراب وظروفه المختلفة و تحقيق ذواتهن (ريتشاردسون، ٢٠٠٠) كما ذكر روتر (٢٠٠٦) أن الفروق في القدرة على الصمود قد تكون راجعة إلى تأثيرات وراثية، وهي التي تجعل الفرد أكثر عرضة للتأثر من التغيرات البيئية.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها: لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين المعلمات المغتربات في الأحساء تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب).

يظهر الجدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط لدى المعلمات المغتربات في الأحساء مقسمة على حسب الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب والتفاعل بينهم.

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغط لدى المعلمات المغتربات في الأحساء على حَسَب (الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	سنوات الخبرة	الحالة الاجتماعية
37	15.47	157.70	أقل من ٣ سنوات	متزوج
60	16.64	161.65	أكثر من ٣ سنوات	
97	16.24	160.14	المجموع	
12	25.51	127.17	أقل من ٣ سنوات	أعزب
11	20.21	148.09	أكثر من ٣ سنوات	
23	25.00	137.17	المجموع	
49	22.46	150.22	أقل من ٣ سنوات	المجموع
71	17.78	159.55	أكثر من ٣ سنوات	
120	20.27	155.74	المجموع	

وللكشف عن الدلالة الإحصائية تمت مقارنة المتوسطات الحسابية باستخدام تحليل التباين

الثنائي (Two-Way ANOVA) ويبين الجدول (١٥) نتائج تحليل التباين الثنائي.

جدول (١٥) نتائج تحليل التباين الثنائي لمقارنة الفروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى الضغوط النفسية مرتبة على حَسَب الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب

مستوى الدلالة	قيمة "F"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر
0.01	28.589	8921.79	1	8921.79	الحالة الاجتماعية
0.003	9.095	2838.417	1	2838.417	سنوات الاغتراب
0.042	4.238	1322.482	1	1322.482	الحالة الاجتماعية * سنوات الاغتراب
		312.069	116	36199.955	الخطأ
			120	2959535	الكلية
			119	48878.992	الكلية المعدل

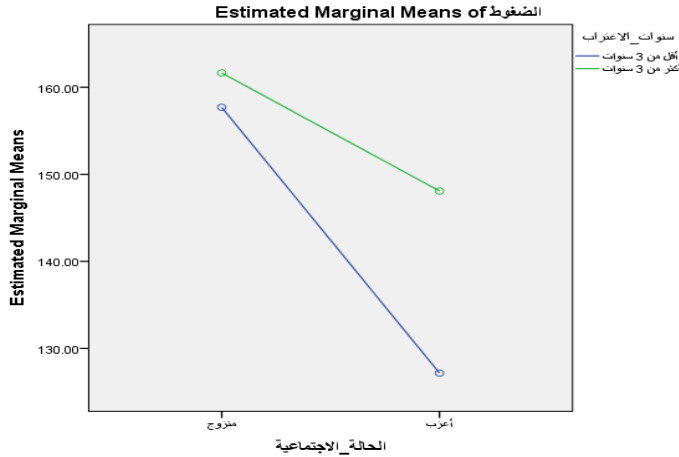
يظهر الجدول (١٥) وجود دلالة إحصائية لتلك الفروق في مستوى الضغوط النفسية عند

مستوى الدلالة ٠,٠٥ في التفاعل بين الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب، كذلك توجد

فروق بينهم طبقاً للحالة الاجتماعية وطبقاً لسنوات الاغتراب، واستخدمت البيانات في الجدول

(١٥) لرسم شكل التفاعل بين الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب، ويبين (الشكل ٥) رسم

التفاعل بينهما.



شكل (٤) التفاعل بين الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب في مستوى الضغوط النفسية ومن أجل تحديد عائدية الفروق، فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة بناء على وجود فروق تعزى لنوعي الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب والتفاعل بينهم، والجدول (١٦) يوضح ذلك بالنسبة للتفاعل.

الجدول (١٦) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للضغوط للتفاعل بين الحالة الاجتماعية وسنوات الاغتراب

الحالة الاجتماعية	سنوات الاغتراب	المتوسط	الخطأ المعياري
متزوج	أقل من ٣ سنوات	157.703	2.904
	أكثر من ٣ سنوات	161.65	2.281
عزباء	أقل من ٣ سنوات	127.167	5.1
	أكثر من ٣ سنوات	148.091	5.326

يتضح من الجدول (١٦) أن الفرق في الضغوط، كان باتجاه المغتربات المتزوجات والعزباوات الأكثر من ثلاث سنوات اغتراباً؛ حيث بلغ المتوسطات الحسابية المعدلة (٦٥.١٦١، ٠٩١.١٤٨) في حين بلغت المتوسطات الحسابية المعدلة المتزوجة والعزباء للمغتربات الأقل من ثلاث سنوات (٧٠٣.١٥٧، ١٦٧.١٢٧) على التوالي. والجدول (١٧) يوضح المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للضغوط طبقاً للحالة الاجتماعية.

الجدول (١٧) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للضغوط طبقاً للحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	المتوسط	الخطأ المعياري
متزوج	159.676	1.846
أعزب	137.629	3.687

يتضح من الجدول (١٧) أن الفرق في الضغوط، كان باتجاه المتزوجات حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل (٦٨.١٥٩) في حين بلغ المتوسط الحسابي المعدل للعزبات (٦٣.١٣٧).

والجدول (١٨) يوضح المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للضغوط طبقاً لسنوات الاغتراب.

الجدول (١٨) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للضغوط طبقاً لسنوات الاغتراب

سنوات الاغتراب	المتوسط	الخطأ المعياري
أقل من ٣ سنوات	142.43	2.934
أكثر من ٣ سنوات	154.87	2.897

يتضح من الجدول (١٨) أن الفرق في الضغوط، كان باتجاه سنوات الاغتراب أكثر من ٣ سنوات حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل (٨٧.١٥٤) في حين بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمغتربات أقل من ٣ سنوات (٤٤.١٤٢).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المغتربات المتزوجات أكثر ضغطاً من غير المتزوجات وهذا موافق لما جاءت به دراسة البلادي (٢٠١٠) ومخالف لما جاءت به دراسة عواوده (٢٠٠٩)، كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أن المعلمات المغتربات أكثر من ثلاث سنوات أشد تعرضاً للضغوط النفسية موافقاً لما جاءت به دراسة عواوده (٢٠٠٩) ومخالفاً لما جاءت به دراسة البلادي (٢٠١٠) ودراسة إسماعيل (٢٠١٨).

ترى الباحثة أن المعلمات المغتربات المتزوجات هن أكثر تعرضاً للضغوط النفسية؛ وذلك لكثرة المسؤوليات على عاتقهن فهي معلمة، معلمة مغتربة، أم مربية وزوجة، كما جاء في دراسة السحار (٢٠١٦) حيث احتلت المرتبة الثالثة ضغوط الدور، وأكدت ذلك دراسة

قاردارسدتير (٢٠١٩) حيث أثبت تعرض المعلمات للضغط بسبب ضيق الوقت وصعوبة الموازنة بين الأعمال كما ذكر بيك في النظرية المعرفية أن الخبرات المحبطة تخلق أفكاراً سلبية، فالمعلمة المغتربة الأكثر لسنوات الاغتراب تكونت لديها خبرة قد تخللها مواقف محبطة و أفكاراً سلبية؛ لذلك اتجه الفرق في الضغوط باتجاه المعلمات أكثر سنوات في الاغتراب. نتائج الفرض الخامس ومناقشتها: توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والضغط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء. ولمعرفة تلك العلاقة تم حساب معامل الارتباط بين الصمود النفسي بأبعاده المختلفة والضغط النفسية بأبعاده المختلفة والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والصمود النفسي

المتغير	الكفاءة	حل المشكلات	المرونة	ادارة العواطف	العلاقات	التفاؤل	الإيمان	الصمود النفسي
انفعالية	-0.112	-0.152	-0.084	-0.140	0.058	0.006	0.077	-0.070
اقتصادية	-0.148	-0.035	-0.014	-0.091	0.030	0.022	0.068	-0.034
اسرية	-0.136	-0.076	-0.023	-0.112	0.069	-0.038	0.018	-0.062
العمل	0.001	-0.154	-0.023	-0.213*	0.046	-0.253**	0.030	-0.147
اجتماعية	0.034	-0.136	0.096	-0.193*	-0.049	-0.089	0.173	-0.055
الضغط النفسية	-0.122	-0.126	-0.012	-0.181*	0.044	-0.063	0.093	-0.085

يتضح من الجدول (١٤) انه توجد علاقة سالبة غير دالة بين الصمود النفسي والضغط النفسية ككل، بينما توجد علاقة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين إدارة العواطف وكل من ضغوط العمل والضغط الاجتماعية والضغط ككل، وكذلك توجد علاقة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين التفاؤل وضغوط العمل. يمكن تفسير هذه النتيجة بعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي والضغط النفسية، مع وجود علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد كل من المتغيرين. و وجود علاقة سالبة بين إدارة العواطف والأبعاد الأخرى تدل على أهمية إدارة العواطف في تخفيض الضغوط.

كما ترى الباحثة أهمية التفاؤل في وجود العلاقة السالبة بينه وبين ضغوط العمل، يتجلى ذلك في أحد طرق تنمية الصمود التي قدمتها جمعية علم النفس الأمريكية (APA، 2010)، الحفاظ على روح التفاؤل، وأكد على ذلك (Ciechetti&Luthar(2000 حيث صنف التفاؤل أحد مكونات الصمود النفسي وذلك يثبت أهمية التفاؤل في تعزيز الصمود ومن ثم الحماية وخفض الضغوط .

التوصيات التربوية:

في ضوء نتائج الدراسة يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- ١- القيام ببناء برامج لتنمية الصمود النفسي لدى المعلمات المغتربات.
  - ٣- البحث عن احتياجات المعلمات المغتربات والعمل على توفيرها.
  - ٤- القيام بالدراسات التي تسلط الضوء على عينة المعلمات المغتربات، للتعرف على المشكلات التي تعاني منها تلك الفئة، وتقديم المساعدة الممكنة.
  - ٥- إجراء دورات تدريبية للمعلمات المغتربات لمواجهة الضغوط النفسية و الحد من آثارها قدر المستطاع .
  - ٦- توعية المحيطين بالمعلمة المغتربة بكيفية تقديم الدعم المعنوي و المساندة الاجتماعية؛ لما لها من دور بالغ الأهمية.
- البحوث المقترحة:
- ١- دراسة تتناول متغير الصمود النفسي على عينة الممارسين الصحيين والعاملين في القطاع العسكري.
  - ٢- دراسة تتناول متغير الضغوط الاقتصادية، صراع الدور، الذكاء الانفعالي على عينة المعلمات المغتربات.
  - ٣- دراسة تتناول العلاقة بين الصمود النفسي والضغوط النفسية على نفس عينة الدراسة في مجتمعات أخرى ومقارنة نتائجها بنتائج الدراسة.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

- ابن منظور، محمد مكرم. (1999). *لسان العرب*. دار المعارف.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). *حالة التدفق ( المفهوم ، و الأبعاد ، والقياس )*. شبكة العلوم النفسية والعربية.
- إسماعيل، رجاء. (2018). *الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية وفق متغير الشهادة وسنوات الخبرة في محافظة ديالى*. مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية و الرياضية ، 4(16)، 109-122.
- <https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&ald=156483>
- الأعسر، صفاء. (٢٠١٠). *الصمود من منظور علم النفس الإيجابي*. مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٠(٦٦) ٢٥-٢٩.
- باريل، انتوني دي. (2011). *القوانين السبعة لإدارة الضغوط النفسية*. (طلعت عبدالحميد : مترجم). مكتبة الشقري للنشر و التوزيع ( العمل الأصلي نشر في 2008).
- بدران، عمرو. (٢٠٠٠). *المرأة والتعايش مع الضغوط النفسية*. مكتبة جزيرة الورد.
- البلادي، الجازي محمد ( ٢٠١٠). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالنكاء الوجداني لدى معلمات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة*، [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة طيبة
- الترتوي، محمد عوض. (2006). *المعلم الجديد*. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع
- الجبوري، يحيى. (٢٠٠٨). *الحنين والغربة في الشعر العربي ( الحنين إلى الأوطان)*. مجدلاوي للنشر والتوزيع .
- جودة ، أمال و حجو ، مسعود. (٢٠٠٤). *قوة الأنا لدى المرأة الفلسطينية في محافظات غزة*. مجلة جامعة الأقصى، ١ (٨) ، ٢٥٤-٢٨٨.
- جوردان، جوديث. (٢٠١١). *الصمود التواصلي لدى الفتيات*. في سام جولدشتين وروبرت بروكس (محرر). *الصمود لدى الأطفال* (١٤١-١٦١)
- جولدشتين ،سام و بروكس ، روبرت . (٢٠١١). *لماذا ندرس الصمود النفسي في سام جولدشتين وروبرت بروكس (محرر). الصمود لدى الأطفال* (ط.١، ص.٢٣). القاهرة، مصر: المركز القومي للترجمة.
- حسانين، السيد شبراوي (2021) *جودة الحياة الأسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية وذوي اضطراب طيف التوحد في مصر*. دراسات في التربية وعلم النفس، 129، 519-557.



الرشيد، لولوة صالح .(٢٠٢٠).الصمود النفسي و علاقته بالاحترق النفسي والاضطرابات  
السيكوسوماتية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس. جامعة الملك عبدالعزيز، ٩(٢٨)٤٦-٦٩.  
الرفاعي، زينب وأحمد، بدرية.(٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب  
الدراسات العليا الوافدين [رسالة دكتوراة غير منشورة].ساي هب  
[https://assj.journals.ekb.eg/article\\_91843\\_1c817970cd1f6fe95d456a158f69cb4f.pdf](https://assj.journals.ekb.eg/article_91843_1c817970cd1f6fe95d456a158f69cb4f.pdf)

رمضان، هالة .(2004).الاستجابة للضغوط البيئية لدى عينة من الأطفال المقيمين بالقرب من الطرق  
السريعة [رسالة دكتوراة غير منشورة] .دار المنظومة.  
السحار، ختام إسماعيل .( ٢٠١٦) .الضغط النفسي وعلاقته بالإغتراب الزوجي لدى عينة من  
الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظة غزة[رسالة ماجستير غير  
منشورة].الجامعة الإسلامية.

سرميني ، مصطفى .( ٢٠١٥) .مقياس الصمود النفسي.مصر: مكتبة الإنجلو .  
السعيدى ، محفوظ و بالحسن ، يونس ( ٢٠١٢) . مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية  
والرياضة [رسالة ماجستير غير منشورة] .جامعة قاصدي  
السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين .(٢٠٠٨).الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار  
الصفاء.

الشافعي، محمد .(١٩٩٨). ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغط بعض المهن الأخرى. [رسالة  
ماجستير غير منشورة].المجلة التربوية، ١٢(٤٤).  
شراب، عبدالله عادل .(٢٠١٨). الصمود النفسي وعلاقته بضغط العمل من وجهة نظر معلمي التربية  
الخاصة في محافظات غزة [رسالة ماجستير غير منشورة] مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث  
والدراسات التربوية والنفسية.

الطعاني، حسن والكساسبة ، عبدالوهاب.(2005).الرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية في  
المدارس الحكومية والخاصة في محافظة العاصمة والعوامل المؤثرة فيه [رسالة ماجستير غير  
منشورة] .دار المنظومة.

عبدالكريم، راشد.( 2004) ثلاث وثلاثون خطوة لتدريس ناجح : دليل عملي للمعلمين والمعلمات .دار  
الحكمة للنشر والتوزيع.

العزازي، منير.(٢٠١٦).العلاج المعرفي السلوكي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية .مؤسسة الوراق  
للنشر والتوزيع .

عطية، محمود.(٢٠١٠).ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها . مكتبة الأنجلو .

- العلي، ندى (2021) الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة البحرينية المطلقة. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 31(111)، 471-506.
- عواوده، مروة. (٢٠٠٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولى في مدينة الناصرة في ضوء بعض التغيرات [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك.
- عوض ، رثيفة رجب. ( 2001 ). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة. دار النهضة العربية .
- غانم ، محمد حسن . (٢٠١٥). كيف تواجه الضغوط النفسية .مكتبة التنمية البشرية .
- الفلاحي، أحمد. (٢٠١٣). الاغتراب في الشعر العربي. دار غيداء للنشر والتوزيع .
- الفوزان، محمد بن براك. (٢٠١٢) . عمل المرأة في المملكة العربية السعودية. مكتبة القانون والأقتصاد. القرني ، عائض. (١٩٩٩). لا تحزن (ط.٣). دار بن الحزم.
- الكحلوت ، عماد و الكحلوت ، نصر ( ٢٠٠٦ ) . الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا [رسالة ماجستير غير منشورة]. المؤتمر الأول بجامعة الأقصى.
- كريس، كيرياكو. (2008). الضغط والقلق لدى المعلمين . (وليد العمري: مترجم) . دار الكتاب الجامعي. (العمل الأصلي نشر في ٢٠٠٠)
- كفافي ، علاء الدين. (١٩٨٢) مقياس قوة الأنا. مكتبة الأنجلو المصرية .
- كمال ، إيهاب. (٢٠١٣). المرونة سر الصلابة . دار الخلود للنشر والتوزيع .
- ماكوري ، جون. (١٩٩٠). الوجودية. (إمام عبد الفاتح، مترجم). المجلس الوطني للثقافة . (العمل الأصلي نشر في ١٩٨٢)
- محمد، يوسف عبدالفتاح . (١٩٩٩) . الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. مجلة مركز البحوث التربوية ٨ (١٥) ١٩٦-٢٢٦
- المخيني، جلال . (٢٠٠٨). مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين العاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان [رسالة ماجستير غير منشورة] . المنهل مرسي، كمال إبراهيم. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. دار النشر للجامعات .
- مصطفى، إبراهيم والزيات، أحمد و عبد القادر، حامد و النجار، محمد. (٢٠٠٤). معجم الوسيط (ط.٤). مكتبة الشروق الدولية.
- وارنر، إيمي . (٢٠١١). مالذي يمكن أن نتعلمه عن الصمود النفسي من الدراسات الطولية واسعة النطاق؟ في سام جولدشتين وروبرت بروكس (محرر). الصمود لدى الأطفال (ط.١، ص.١٦٤).
- القاهرة، مصر: المركز القومي للترجمة
- يوسف، جمعة سيد . (2007) . إدارة ضغوط العمل . إيتراك للنشر والتوزيع.

## ثانياً: المراجع الانجليزية:

- American Psychological Association.(2002). *The road to Resilience* (APA) No. 9.Discovery Health canal.
- Brooks.R. & Goldstein, S. (2004). *The power of resilience: Achieving balance confidence and personal strength in your life*. Me Crow- Hill..
- Clark, sarah.(2014). *Psychological resilience, daily stressors, and implications for physical activity levels in mothers with young children*[ unpublished Master thesis].[California State University](http://www.california-state-university.edu).
- Feldman, R. (2005). *Essentials of understanding psychology* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Gardarsdottir, Benedikta Morin.(2019). *Factors contributing to resilience and protecting preschool teachers against stress and burnout: A qualitative study* [Unpublished Master thesis].google scholar. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1333260/FULLTEXT01.pdf>.
- Gayles, J. (2005). *Playing the game and playing the price: Academic resilience among three high- achieving African American Males, Anthropology and Education Quarterly*. [Wiley](http://www.wiley.com) ,36, (3), 250-264..
- Giligan, R. (2006). *Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. Children and Society*. John Wiley & Sons, Ltd,(14),37-47.  
[http://www.academia.edu/download/40718148/resilience\\_theory\\_review.pdf](http://www.academia.edu/download/40718148/resilience_theory_review.pdf)  
[https://www.almaany.com/appendix.php?language=arabic&category=%D9%84%D8%B3%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B1%D8%A8&lang\\_name=%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A](https://www.almaany.com/appendix.php?language=arabic&category=%D9%84%D8%B3%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B1%D8%A8&lang_name=%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A)
- Kapalan,H.(1999).*Toward an understanding of resilience: a critical review of definition*.New York Kluwer academic,71(3),17-84.
- Leahy, T.(2012) *how teachers develop and sustain resilience in their work*, unpublished Doctor thesis. Institute o Education; University of London .
- Luthar, Sonya & Cicchetti, D. (2000). *The construct of resilience: implications for interventions and social policies. Development and psychopathology* ,12(4), 857-885.
- Pearsall, P. (2003). *The Beethoven factor: The new Positive Psychology of hardiness, happiness, healing and hope*. Charlottesville. library of congress cataloging.
- Procter, Paul.(1995).*Cambridge international dictionary of English*.Cambridge University Press.
- Richardson,G.E. (2002).*The Meta theory of resilience and resiliency, Journal of clinical psychology*, 58(3)307-321..
- Rutter,M.(2006). *Developmental Psychopathology, SGDP Centre*, 12(2000),265-296.

Social Workers: The Role of Emotional and Social Competencies. *British Journal of Social Work*, 41(2), 261–275.

<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcq088>

Wicks, C.R.(2005).*Resilience : An antegrative frame work measurement*[Unpublished Doctoral dissertation]. [Loma Linda University](http://www.worldcat.org/oclc/85481731) . Worldcat. <http://www.worldcat.org/oclc/85481731>