DOI: http://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol12iss1pp58-75

الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية

يوسف بن سيف الرجيبي ومحمد عبدالحميد الشيخ حمود*
وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان

استلم بتاريخ: ٢٠١٧/١/٢٣ قبل بتاريخ: ٢٠١٧/٥/١١

ملخص: هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، حيث تكونت عينة الدراسة من ١٧٨ من المعلمين الذكور، و١٢٨ من المعلمات الإناث. وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتطوير مقياس الصلابة النفسية وتطبيقه على أفراد عينة الدراسة بعد التحقق من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات). وأسفرت الدراسة عن أن مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة بالنسبة للمجموع الكلي للمقياس كان عاليا، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣/٢,٤٤). وأسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) لمستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي والتخصص وسنوات الخبرة الوظيفية.

كلمات مفتاحية: الصلابة النفسية، مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، النوع الاجتماعي، التخصص، الخبرة الوظيفية.

Psychological Hardiness and its Relationship to some Demographic Variables among Post-Basic Education Teachers in the Governorate of South Al-Batinah in the Sultanate of Oman

Yousuf S. Al Rujaibi & Mohamad A. Al Shaikh Hammoud*
Ministry of Education, Sultanate of Oman Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman

Abstract: This study aimed to identify the level of psychological hardiness and its relationship to some demographic variables among post-basic education teachers in the Governorate of South Al-Batinah in the Sultanate of Oman. The sample of the study, which was chosen based on the stratification random method, consisted of 306 teachers; 178 males and 128 females. In order to achieve the aims of the study, a descriptive correlational approach was used, and the psychological hardiness scale was developed by the researchers and administered to the study sample after assessing its psychometric properties. The results of this study showed that the level of psychological hardiness among post-basic education teachers in the Governorate of South Al-Batinah was high as the mean score of psychological hardiness was 2.44/3. Additionally, there were no statistically significant differences at the 0.05 level in psychological hardiness due to gender, major and teaching experience.

Keywords: Psychological hardiness, post-basic education, gender, major, teaching experience.

*drhammoud@squ.edu.om

تعد مهنة التدريس من أكثر المهن الضاغطة، لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة يتعلق بعضها بشخصية المعلم والتي قد تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة في مجال التعليم، ويعود البعض الأخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها (فهيم، ٢٠٠٧، ٧١). ويعد المعلم ركنا أساسيا في العملية التربوية، لذلك فقد تزايد الاهتمام بالمعلم ودراسة وضعه والعوامل والضغوط التي تؤثر في فاعليته وأدائه، ولا ننسى بأن المعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة، يمكن أن تعوقه في أدائه ودوره المنشود. وعندما يتسلح المعلم بالصلابة النفسية في مواجهة ضغوط عملية التدريس فإن هذا سيكون أكبر معين على مواجهة مصادر الضغوط والمحن الناتجة عن العمل (عباس، ٢٠١٠). وتتباين استجابة المعلمين تجاه المحن فمنهم من أدت إلى إرهاقه بل وإحباطه، بل وتتعداها إلى أبعد من ذلك من حيث فقد الاهتمام بالطلبة وتبلد المشاعر، ونقص الدافعية والأداء ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار مما يؤثر على إنتاجيته في العمل، وربما تكون هذه العوامل سببا في صرفهم عن مهنة التدريس (عبد النبي، ٢٠١٢).

وتعد الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية المناعية التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، وتعد في مقدمة الطريق إلى المقاومة، لكونها تحافظ على الصحة والأداء وتزيد من الإنتاجية في العمل. ومن الملاحظ احتفاظ معظم الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية ولا يصيبهم الإرهاق والمرض بالرغم من تعرضهم لمحن وأحداث حياتية ضاغطة (بلوم وحنصالي، ٢٠١٣). وقد أشارت كوباسا (Kobasa, 1982) إلى أن تعرضنا للضغوط يعد أمرا حتميا لا مفر منه، فلا حياة بدون ضغوط. وتعد الصلابة النفسية من أهم المصادر التي حظيت باهتمام كثير من الباحثين، وقد عرفتها كوباسا (Kobassa, 1979) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية.

وقد سعت الدراسات التي قامت بها كوباسا وزملاؤها (Kobasa, 1979, 1982, 1983, 1985)، إلى استكشاف المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط. وتوصلت إلى أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام (Commitment) والضبط (Control) والتحدي (Challenge)، وهذه الخصائص تقوم بدور الحماية لدرء الأخطار الصحية والنفسية وللمحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأداء النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة.

كما أشارت العديد من الدراسات (Crowley, Hayslip, and Hobdy, 2003; Maddi, 1999; Maddi & Hightower, 1999)، إلى أن الصلابة النفسية تؤدي لتوحيد الجهود في حل المشكلات بدلا من إنكار المشكلة أو تجاهلها. كما أن للصلابة النفسية دورا وقائيا من الضغوط المهنية وتعد متنبئا قويا برضا الفرد عن وظيفته (McCalister, Dolbier, Webster, Mallon, and Steinhardt, 2006). وتوصلت العديد من الدراسات إلى ارتباط الصلابة النفسية بالعديد من المتغيرات في مجال العمل، كالرضا الوظيفي (إبراهيم والريدي، ٢٠١١؛ الشمري، ٢٠١٥)، والتوافق المهني (النجار والطلاع، ٢٠١٢)؛ وتقديس العمل (Khaledian, Hasanvand, and Pour, 2013)؛ وقلق المستقبل (حسان، ٢٠٠٩)؛ وأحداث الحياة (Crowley, Hayslip, and Hobdy, 2003)؛ والإنهاك النفسي (البهاص، ٢٠٠٢)؛ وتأثيرات العوامل الديموغرافية على الصلابة النفسية (Kilinc, 2014; Qaddumi, 2011; Sezgin, 2009)؛ وعلاقة الصلابة النفسية بالكفاءة

والصحة النفسية للمعلمين (Chan, 2003; Nishizaka, 2002; Qaddumi, 2011). وقد دفع هذا الزخم في تناول متغير الصلابة النفسية من قبل العديد من الباحثين، إلى إجراء الدراسة الحالية والتي قد تكون محاولة أولية للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان، وذلك في ضوء ندرة الدراسات المماثلة التي أجريت حول هذا الموضوع في البيئة العمانية.

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا، وقد حظي باهتمام الكثير من العلماء والباحثين في علم النفس، بصفته من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع مواقف الحياة المختلفة التي يتعرضون لها (البهاص، ٢٠٠٢). وتعود نشأة مفهوم الصلابة النفسية بجذوره العلمية والبحثية إلى عالمة النفس الأمريكية "سوزان كوباسا" (Suzanne Kobasa)، التي وضعت الأساس لمفهوم الصلابة النفسية أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه سنة (١٩٧٧) تحت إشراف أستاذها "سلفاتور مادي (Salvatore Maddi) بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية.

وترى كوباسا (مقتبس من الطبيخ، ٢٠١٥، ص. ٧٢) أن العديد من الأشخاص يحتفظون بمستوى عال من الأمن النفسي والصحة الجسمية، بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة، الأمر الذي يجعلنا نعطي دورا هاما لشخصية الفرد بكل جوانبها، وهذه النتيجة لفتت الأنظار إلى الاهتمام بفحص العوامل التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها ولا تصيبهم منها المحن، حيث أن من بين تلك العوامل التي حظيت حديثا باهتمام كثير من الباحثين مفهوم الصلابة النفسية.

واتجهت كوباسا في دراستها نحو تحديد الدور الذي يقوم به هذا المتغير الوقائي، ولكنها لم تكن أول من تطرق للبحث عن هذا المتغير ودراسة ما يشابهه من متغيرات مقاومة وقائية للأحداث الضاغطة، فقد تبنت كوباسا هذا الاتجاه نتيجة تأثرها الكبير ببعض علماء علم النفس الإنسانيين الذين بدورهم تأثروا بالوجودية أمثال "هانز سيلاي Hanzs Selye" و"رولو ماي Rollo May" و"فيكتور فرانكل Viktor Frankel"، كما تأثرت بالاتجاه السلوكي لعالم النفس أرنولد لازاروس Arnold Lazarus (المشرفي، ٢٠١٢، ص. ١٠).

وقد أشار إريكسون (Erikson) أيضا (كما ورد في مخيمر، ١٩٩٦)، إلى دور الوالدين الأساسي في تكوين الصلابة النفسية، وذلك من خلال إشباع الحاجات الأساسية بالإضافة للحاجات الثانوية كالحاجة إلى الحب والحنان والأمن والقيمة الذاتية والثقة بالنفس وبالآخرين (ص. ٢٧٨). وقد أيدت عالمة النفس الأمريكية ماكوبي (Maccoby) (كما ورد في محمد، ٢٠٠٢) آراء من سبقها من العلماء والباحثين فيما يخص بنشأة سمة الصلابة النفسية لدى الفرد، وذلك من خلال دراستها التي أجرتها عام (١٩٨٠) بهدف التعرف على دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة لدى الأبناء وذلك لدى إدراك المشقة والتعايش معها (ص. ٣٣).

كما أظهر جانيلين وبلاني (Ganellen and Blaney, 1984) أن الصلابة النفسية تعد من أهم المصادر النفسية والاجتماعية الواقية من آثار التعرض للضغوط، حيث إن إدراك الفرد لصلابته النفسية يرتبط بكفاءته المرتفعة في علاقته مع الآخرين وتقديره لذاته وتحديد صور المساندة التي يتطلبها عند التعرض للضغوط.

وأثبتت كوباسا (Kobasa) من خلال دراساتها وزملائها التي أجريت في السنوات (١٩٧٩، ١٩٨٢، ١٩٨٣، ١٩٨٥) أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية

والنفسية للفرد، حيث يتمتع الأشخاص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة بقدرة عالية على تحمل الضغوط، وذلك لأن الصلابة النفسية تعد بمثابة الدرع الواقي والجدار المنيع الذي يساعد الفرد على التكيف الإيجابي والهادف للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، وتقوم بعمليات دعم المتغيرات الواقية من آثار الضغوط السلبية كالمساندة الاجتماعية والمرونة والتماسك والفعالية الذاتية، وهي تؤدي بذلك إلى تحقيق الشخصية القوية القادرة على احتمال الضغوط ومقاومتها، وتسهم في ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي (الطبيخ، ٢٠١٥).

ولم يتفق العلماء والباحثون والمهتمون في تحديد أبعاد الصلابة النفسية، في حين تميزت كوباسا (Kobasa, 1979) عن الجميع بتفردها حينما نادت بأن الصلابة النفسية مكون عام في الشخصية يتفرع إلى ثلاثة أبعاد: الالتزام، والضبط، والتحدي. وهذه تمثل وعاءا كليا لا يمكن الفصل بين مكوناته، وأنها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد، ما يعطي الفرد دافعا وتشجيعا للتغلب على هذه الأحداث (Maddi, 2002, p. 175).

وتعرف كوباسا (Kobasa, 1985) الالتزام بأنه "ميل الشخص ليكون كائنا اجتماعيا في كافة مجالات الحياة بدلا من العزلة عن أحداثها، كالعلاقات الأسرية والصداقات والعلاقات في العمل، فالأشخاص ذوو الالتزام المرتفع يعطون معنى للأشخاص والأحداث والأشياء في محيطهم، فالالتزام يعكس احساسا عاما للفرد بالعزم والتصميم الهادف ذو المعنى، يعبر عنه بميله ليكون أكثر قوة ونشاطا تجاه بيئته". وأن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون أعمالهم اليومية في حالة من الرضا والسعادة ويقومون بأداء مرضي.

وتعرف كوباسا وبوسيتي (Kobasa, and Pucetti, 1983, p. 840) الضبط والسيطرة بأنه "اعتقاد الفرد بأن الظروف والمواقف الحياتية المتغيرة هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها".

ويشير الضبط إلى القدرة على الضبط والسيطرة على النفس تجاه أحداث الحياة المتقلبة والمواقف الضاغطة، وذلك بتحديد مصادر الخطر والطاقات والإمكانيات الذاتية، ثم اتخاذ القرار المناسب لمواجهة هذه الأحداث وخفض المواقف الضاغطة بكل ما أتيح من قوة.

ويعرف التحدي بأنه "تلك الاستجابات التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة" (Maddi and Khoshaba, 2001). فالأشخاص الذين ترتفع درجات السيطرة لديهم وتكون درجات الالتزام والتحدي منخفضة، يرغبون في تحديد المخرجات، ولكنهم لا يرغبون في إهدار الوقت والجهد بالتعلم من الخبرة ولا من مشاركة الآخرين، وبالتالي فهم يعانون من نفاذ الصبر والرتابة والعزلة، وأيضا لديهم درجات مرتفعة من الغرور، ويشعرون أنه لا يوجد أي جديد ليتعلموه. وأما الأشخاص الذين لديهم درجات تحدي مرتفعة، ولكن درجاتهم على بعدي السيطرة والالتزام منخفضة، فهؤلاء الأشخاص يكونون مغرمين بأي شيء جديد، ولا يقلقون بالمعايير، ولا بالأحداث، ولا يميلون لأن يكون لديهم تأثير على أحد، وهم يحبون المخاطرة والمغامرة لغايات الاستمتاع بما يقومون به (الجندي وعمرو، ٢٠١٥).

واقترح كل من مادي وهايتاور (Maddi and Hightower, 1999) في دراستهما عن الصلابة النفسية والتفاؤل كما يعبر عنها في أنماط التعامل والمواجهة، أن الصلابة تدعم نوعا من المواجهة التكيفية والتي تقلل من أضرار

أحداث الحياة الضاغطة، أسموها بالمواجهة التحويلية (Coping Transformational). وكما ذكر بلوم وحنصالي (٢٠١٣)، فإن أويليت (Ouellette) قد أكدت من جهتها في عام ١٩٩٣ (سابقة بذلك كوباسا) بأن جزء من هذا التعامل التحويلي يتضمن تأويلا للمعاني التي يربطها الأفراد بالأحداث المحيطة بهم.

ويرى مادي (Maddi, 2013) أن الصلابة تعتبر أساسا لمرونة الفرد أثناء الضغوط، إذ ترى أن المرونة تعني تحقيق الأداء الجيد بصحة جيدة رغم الظروف الضاغطة، ويرى أيضا أن الصلابة يمكن أن تعلم من خلال الحياة اليومية ومن التفاعل مع الأهل والمجتمع، وكذلك يمكن أن تعلم من خلال برامج التدريب على حل المشكلات والمساندة الاجتماعية وعلى التدريب الجسدي المفيد، مما يدعم قدرة الفرد على إنجاز العمل المتعب بكفاءة وإتقان (الجندي وعمرو، ٢٠١٥).

وقد أجريت عدة دراسات في البلدان المختلفة ركزت على فحص مستوى الصلابة النفسية، وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة بها ومنها العوامل الديموغرافية، وعلى عينات مختلفة من المعلمين، فقد أجرى البهاص (٢٠٠٢) دراسة على عينة من المعلمين بلغت ١٤٤ معلما ومعلمة في مدارس التربية الفكرية ومعاهد الأمل والنور ومركز تأهيل المعاقين بمدينة الطائف بالسعودية، واستخدم الباحث مقياس الانهاك النفسي ومقياس الصلابة النفسية (مخيمر، ٢٠٠٢). وأظهرت نتائج الدراسة، أن المستوى العام للإنهاك النفسي لدى أفراد العينة الكلية كان يتصف بالارتفاع، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الانهاك النفسي والصلابة النفسية، وظهر فرق دال إحصائيا بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح الذكور، وعدم وجود فرق دال بينهما في الإنهاك النفسي، كما أظهرت الدراسة أن المعملين الأكثر خبرة كانوا أقل إنهاكا من أقرانهم الأقل خبرة، في حين لم تتأثر الصلابة النفسية بمدة الخبرة.

وأجرت حسان (٢٠٠٩) دراسة على عينة الدراسة من (٣٠٠) معلمة رياض أطفال بمراكز الغربية في مصر، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٣٠) إلى (٤٥) عاما ومتوسط (م=٣٥.٨) عاما. واستخدم لجمع بيانات الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق المستقبل. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وتبين أن الصلابة النفسية تؤدي إلى التكيف مع الأحداث الضاغطة وتزيد من فاعلية الأفراد تجاه تأدية مهامهم المستقبلية.

وهدفت دراسة عباس (٢٠١٠) إلى الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط العمل والسلوك العدواني لدى المعلمين، بالمرحلة الإعدادية بمدينة أسوان، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلم ومعلمة من مدارس مدينة أسوان، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس ضغوط العمل ومقياس السلوك العدواني وبرنامج إرشاد جمعي لتحسين الصلابة. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية من جهة وكل من ضغوط العمل والسلوك العدواني، حيث تبين أن المعلمين ذوي المستوى المرتفع من الصلابة النفسية مقارنة بنظرائهم ذوي المستوى المنخفض من الصلابة النفسية، أحرزوا درجات أكثر انخفاضا على مقياس ضغوط العمل عبر جميع ظروف المناخ المدرسي، وأن الأفراد مرتفعو الصلابة كانوا أكثر قدرة على مقاومة الضغوط وأقل عدوانا، بالمقارنة مع منخفضي الصلابة، وأظهرت النتائج وجود فروق بين متغيرات الدراسة تبعا للنوع الاجتماعي لصالح الذكور من المعلمين.

وقام مكي وحسن (٢٠١١) بإجراء دراسة على عينة من أعضاء هيئة التدريس (٢٥ من الذكور، و ٢٥ من الإناث) في جامعة بغداد. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وتقدير الذات، كما تبين عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية وتقدير الذات.

وأجرت إبراهيم والريدي (٢٠١١) دراسة على عينة من (٦٢) معلما من معلمي التربية الخاصة في مصر، واستخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا الوظيفي. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمين الأكثر خبرة والأقل خبرة في الصلابة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في الرضا الوظيفي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمين الأكثر خبرة والأقل خبرة في الرضا الوظيفي.

وهدفت دراسة الشمري (٢٠١٥) إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي، والتحقق من الفروق في الصلابة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، وتحديد الفروق بين معلمي التربية الخاصة مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في درجة الرضا الوظيفي، والكشف عن درجة إسهام الصلابة النفسية في التنبؤ بالرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة. وتكونت العينة من (٢٣٦) معلما من معلمي التربية الخاصة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي. كذلك أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعا لمتغير الخبرة لدى عينة الدراسة، وكشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين المتخصصين وغير المتخصصين في التربية الخاصة في بعد الالتزام فقط لصالح المتخصصين، وبين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في الرضا الوظيفي وجميع أبعاده عدا بعد المرتبات لصالح مرتفعي الصلابة النفسية.

وقامت الباحثتان شويطر والزقاي (٢٠١٥) بإجراء دراسة للكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهران في الجزائر، بالإضافة للتحقق من ثلاثية البنية العاملية لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام، والتحكم، والتحدي) وصلاحيته للبيئة الجزائرية. وتمثلت عينة الدراسة من (٢٠٠) أم عاملة بقطاع التعليم من مختلف المراحل التعليمية الثلاثة (ابتدائي، ومتوسط، وثانوي) بولاية وهران، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية، وأكدت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات.

وأخيرا، أجرت ثاكور وتشاولا Thakur and (Chawla, 2016) دراسة بهدف التعرف على الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث من المعلمين المتدربين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلم ومعلمة (٤٠ معلم و١٦٠ معلمة) من المتدربين في كليات التربية في مقاطعة لوديانا في الهند، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الصلابة النفسية بين المعلمين المتدربين تبعا للنوع الاجتماعي ولصالح الذكور.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعد الصلابة النفسية عاملا هاما في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية للفرد، حيث إن للصلابة النفسية دور كبير في امتصاص ما تخلفه الضغوط التي تنشأ نتيجة الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد، وهي بذلك

تعد مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية، والجسدية للأفراد. وأن الأفراد الأكثر صلابة نفسية أقل تعرضا للضغوط وأنهم أكثر صمودا وإنجازا وقيادة وضبطا داخليا كما يتميزون بالمرونة والنشاط والمبادأة والواقعية (Kobasa, 1979).

وتعد الصلابة النفسية ذات قيمة بحيث تجعل المعلم أكثر توافقا مع نفسه ومع مهنته وبيئته ويضع لنفسه أهدافا بعيدة المدى ويبذل الجهد الكبير في مواجهة المعوقات، وينظر إلى المهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي وأكثر مرونة في تعاملاته وتوافقه اليومي في جميع الأصعدة النفسية والتعليمية والاجتماعية والاقتصادية والأمنية.

وانطلاقا مما سبق، فإن الدراسة الحالية تركز على معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة حيث تتحدد مشكلة الدراسة بالتساؤلات الآتية:

١- ما مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة تعزى لمتغيرات (النوع الاجتماعي، التخصص، سنوات الخبرة الوظيفية)؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية لتناولها لمتغير الصلابة النفسية، وهو مصدر من المصادر النفسية لمواجهة الأحداث الضاغطة، بحيث تساعد الأفراد على أن يكونوا أصحاء متمتعين بالسواء النفسي والجسمي. كما وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على أهمية الصلابة النفسية لما لها علاقة وثيقة بالمعلمين ونجاحهم في الحياة. وقد تكون هذه الدراسة إضافة للأطر النظرية والدراسات السابقة في الأدب التربوي والسيكولوجي الخاص بالصلابة النفسية لدى المعلمين في سلطنة عمان. كما تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها توجه إلى المعلمين التربويين الذين هم كنز الأمة ويقع على عاتقهم أمل المستقبل للنهوض بالمجتمع من خلال تنشئة الجيل القادم من رجال المستقبل. وقد تفيد هذه الدراسة الباحثين المختصين في إعداد برامج إرشادية لرفع مستوى الصلابة النفسية (عباس، ٢٠١٠؛ محبوب، ٢٠١٢)، حيث يعد الكشف عن المتغيرات التي ترتبط بالصلابة النفسية، وتؤثر فيها وتتأثر بها، من الأهمية بمكان عند الإعداد والتخطيط للبرامج الإرشادية، وتنمية مهارات الحياة، لما لها من دور فعال في التوافق النفسي والمهني والاجتماعي. كما تكمن أهمية الدراسة في الاستفادة من نتائجها في إجراء بحوث ميدانية أخرى على عينات مختلفة في المجتمع العماني.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة من جهة، ومعرفة الفروق في الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، التخصص، سنوات الخبرة الوظيفية) من جهة أخرى.

محددات الدراسة

الحدود الموضوعية: الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة.

الحدود الزمانية: ٢٠١٥/٢٠١٦.

الحدود المكانية: محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان.

الحدود البشرية: معلمو ومعلمات مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة. وتبعا للخصائص السيكومترية

للأداة المستخدمة في الدراسة، والتي استندت إلى أسلوب التقرير الذاتي وظروف تطبيقها.

الطريقة والإجراءات

تستند الدراسة الحالية للمنهج الوصفي الارتباطي الأكثر ملائمة لأهداف الدراسة، حيث أن الدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة، والكشف عن احتمالية وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، التخصص، سنوات الخبرة الوظيفية).

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان، للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦ والبالغ عددهم (٦١١)، معلما ومعلمة، منهم (٣٥٧) ذكور و (٢٥٤) إناث.

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية: تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (٦٠) معلما ومعلمة من مجتمع الدراسة الأصلي، وتم تطبيق الأدوات على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق على أفراد العينة الكلية، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.

العينة الأساسية للدراسة: تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية حيث بلغ حجم العينة (٣٠٦) معلما ومعلمة من مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة، وقد تم اختيار العينة من ثلاث ولايات من المحافظة، وهي جميع الولايات في المحافظة التي فيها مدارس للتعليم ما بعد الأساسي، وتمت مراعاة الطبقية في الاختيار من خلال اختيار نصف المجتمع الأصلي من الذكور والإناث ومعلمي المواد التطبيقية والإنسانية، حيث وزعت الاستبانات عشوائيا على أفراد العينة، وتم توزيع ٣٥٠ استبانة، إلا أن العدد الفعلي للاستبانات الصالحة بلغ ٣٠٦ فقط، أما بقية الاستبانات وعددها ٤٤ فهي غير صالحة بسبب عدم إكمالها من قبل المستجيب أو وضع إشارات في عدة اختيارات لكل عبارة، ويوضح جدول ١ ذلك.

جدول ١

الوصف الإحصائي لعينة الدراسة (ن=٣٠٦) حسب المتغيرات الثلاثة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	١٧٨	٥٨.٢
	أنثى	١٢٨	٤١.٨
	المجموع	٣٠٦	١٠٠
التخصص	علوم إنسانية	١٧٩	٥٨.٥
	علوم تطبيقية	١٢٧	٤١.٥
	المجموع	٣٠٦	١٠٠
سنوات الخبرة	١- ٥	٤٦	١٥.٠
	٦-١٠	١٠٠	٣٢.٧
	أكثر من ١٠	١٦٠	٥٢.٣
	المجموع	٣٠٦	١٠٠

أداة الدراسة: مقياس الصلابة النفسية

لقد تبين عند استعراض الدراسات المتاحة والمقاييس التي تطرقت إلى موضوع مقياس الصلابة النفسية، أن هناك قلة في الدراسات العربية عامة، وندرة في البيئة العُمانية خاصة حسب علم الباحثين، ولأغراض تحقيق أهداف الدراسة تم تطوير واستخدام مقياس الصلابة النفسية ليناسب المجتمع العُماني، نظراً لندرة الأدوات البحثية والمقاييس المبنية في المجتمع العُماني، والاعتماد على استخدام مقاييس بُنيت في مجتمعات أجنبية، وحتى العربية فهي لم يتم تقنينها على البيئة العُمانية، ولا يخفى أن توفير مقاييس تتمتع بدلالات سيكومترية مناسبة للبيئة العمانية يُعد من الأمور التي تساعد الباحثين في إجراء الدراسات المرتبطة بموضوع الصلابة النفسية، لذا ظهرت الحاجة إلى تقنين أدوات صادقة وثابتة للقياس.

خطوات بناء مقياس الصلابة النفسية

تم إعداد المقياس في صورته الأولية بعد الاطلاع على ما توفر للباحثين من الأدب التربوي والسيكولوجي المرتبط بموضوع الدراسة وبعض الأدوات المرتبطة بالصلابة النفسية، ومنها على سبيل المثال لا الحصر بالإطلاع على المقاييس الموثقة في الدراسات العربية مثل (البيرقدار، ٢٠١١؛ دخان والحجاز، ٢٠٠٦؛ رفاعي، ٢٠٠٣؛ محمود، ٢٠١٢؛ مخيمر، ١٩٩٧؛ النجار والطلاع، ٢٠١٢؛ الهادي، ٢٠٠٩) والأجنبية مثل (Bernard Hutchison, Lavin and Bennington, 1996; Maddi and Kobasa, 1994).

وفي ضوء ما تمَ الإطلاع عليه من دراسات ومراجعة للأدب النفسي والتربوي العربي والأجنبي، تمَ حصرُ جميع المظاهر المرتبطة بمفهوم الصلابة النفسية تمهيداً لانتقاءِ الفقرات المناسبة، وقد تمَ انتقاء البنود الأكثر شيوعاً على أساس ما أكدته البحوث والدراسات السابقة، وذلك لتحديد مفهومها وما بها من أبعاد بحيث يقيس المقياس الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية وهي: (الالتزام، والضبط، والتحدي).

جدول ٢
المعيار المعتمد لمقياس الصلابة النفسية وفق المتوسط الحسابي

١-١,٦٦	١,٦٧-٢,٣٣	٢,٣٤-٣
منخفض	متوسط	عالي

وتم تصميم المقياس على أن يستجيب المفحوص على كل عبارة فيه حسب سلم ليكرت ثلاثي يتكون من البدائل التالية (تنطبق- تنطبق أحيانا - لا تنطبق). وقد أعطيت لهذا السلم الدرجات التالية على الترتيب (٣- ٢ - ١) في حال العبارات الموجبة، والعكس في حال العبارات السالبة. ويبين جدول ٢ معيار الحكم على مستوى الصلابة النفسية.التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

تم اختيار عينة استطلاعية للدراسة بلغ عدد أفرادها ستون فردا من خارج العينة الأصلية، وتم تطبيق مقياس الدراسة على هذه العينة لاستخراج معاملات صدق وثبات المقياس.

الصدق (Validity): تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

الصدق الظاهري: تم التحقق من دلالات الصدق الظاهري لمقياس الصلابة النفسية بعرضه في صورته الأولية على تسعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أساتذة علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي والقياس والتقويم والتربويين في الجامعات والكليات العمانية، وذلك لتعديل ما يرونه مناسبا في بنود المقياس، إما بالحذف أو الإضافة أو التعديل، وقد كانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات المقياس لا تقل عن (٨٠%)، مما يدل على صلاحية المقياس للتطبيق، وبناء على اقتراحات المحكمين تم تعديل بعض الفقرات وحذف بعضها الآخر.

الاتساق الداخلي: قام الباحثان بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب درجة الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس، وتبين أن جميع عبارات المقياس تتمتع بصدق البناء ماعدا العبارتين رقم (٢٧) و (٣٩) حيث تم حذفهما من المقياس.

الثبات (Reliability): تم التحقق من ثبات المقياس من خلال معادلة ألفا كرونباخ وكانت نتيجة الثبات ٠,٨٦١ وبطريقة التجزئة النصفية ٠,٧٧٦ وهذا يؤكد أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بثبات جيد.

التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الصلابة النفسية: ويقصد بها سمة من سمات الشخصية التي تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة لكي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير مشوه، ويفسرها بواقعية

وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي "الالتزام، الضبط، والتحدي" (Kobasa, 1979, p. 1-2). وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية موضع الدراسة.

الالتزام: ويقصد به "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله" (مخيمر،١٩٩٧، ص. ١١٥). ويعرف الالتزام إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على بعد الالتزام موضع الدراسة.

الضبط: ويقصد به "اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها" (Wiebe, 1991, P. 90). وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على بعد الضبط موضع الدراسة.

التحدي: ويقصد به "اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية" (مخيمر، ١٩٩٧، ص١١٥). وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على بعد التحدي موضع الدراسة.

إجراءات الدراسة

تم إعداد مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولية بعد الاطلاع على ما توفر من الأدب التربوي والسيكولوجي المرتبط بموضوع البحث وبعض الأدوات المرتبطة بالصلابة النفسية، وبعد الانتهاء من إعداده تم القيام بعرضه على مجموعة من المحكمين للاستفادة من توجيهاتهم ومقترحاتهم وبما يتناسب مع البيئة العمانية، ومن ثم مخاطبة المكتب الفني للدراسات والتطوير التابع لوزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان متضمنا الموافقة على تطبيق أداة الدراسة على العينة المستهدفة والتي تم العمل معها بعد الموافقة على الخطاب. وقد تم تطبيق الأداة أولا على عينة استطلاعية قوامها (٦٠) معلما ومعلمة من خارج العينة الأصلية للدراسة، وبعد عشرة أيام تم تطبيق الأداة على نفس العينة السابقة وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

وقد تم التطبيق بتوضيح بعض النقاط المطلوبة لأفراد العينة، وتوضيح أهداف وأهمية البحث، حيث كانت البيانات في منتهى السرية، وتم حثهم على التعاون والإجابة بكل صدق وأمانة، وقد تم ذلك داخل الحرم المدرسي في المدارس التي تم اختيارها لتمثل عينة الدراسة (الاستطلاعية والأساسية). وبعد الانتهاء من كل جلسة من التطبيق، تم جمع المقاييس وترقيمها وفرزها وترتيبها وتفريغ البيانات وتصحيحها ورصد الدرجات التي حصل عليها معلمو مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة على كل عبارة من عبارات المقياس. وفي التطبيق النهائي تم استبعاد الاستجابات غير الصالحة والبالغ عددها (٤٤) من العدد الكلي (٣٥٠) حيث أصبح عددها (٣٠٦).

تحليل البيانات

من أجل تحليل النتائج تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: معامل ألفا كرونباخ (Cronbach alpha)، ومعامل ارتباط بيرسون (Person)، ومعادلة جتمان، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، اختبار (ت) t-test لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA.

النتائج ومناقشتها

للإجابة على سؤال الدراسة الأول وهو: ما مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب

الباطنة؟ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الصلابة النفسية (الدرجة الكلية وبالنسبة لأبعاد المقياس الثلاثة) وكانت النتائج كما يوضحها جدول ٣.

جدول ٣

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية

م	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الصلابة
١	الالتزام	٢,٥٣	٠,٢٦٦	عالي
٢	الضبط	٢,٣٩	٠,٢٥٨	عالي
٣	التحدي	٢,٣٨	٠,٢٨٦	عالي
	الدرجة الكلية	٢,٤٤	٠,٢٢٨	عالي

يتضح من جدول ٣ أن مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة وذلك حسب الدرجة الكلية للمقياس، كانَ عالياً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٤٤). أما بالنسبة لأبعاد الصلابة النفسية، فقد كانت ضمن المستوى العالي كذلك، حيث تراوح المتوسط الحسابي ما بينَ (٢,٥٣) و (٢,٣٨)، وتظهر النتائج أنَ بُعدَ الالتزام حققَ أعلى المتوسطات الحسابية (٢,٥٣) وبمستوى صلابة عالٍ، وحصلَ في المرتبة الثانية بُعد الضبط وبمتوسط حسابي بلغ (٢,٣٩) وبمستوى صلابة عالٍ أيضاً، وظهرَ في المرتبة الثالثة والأخيرة بُعدُ التحدي وبمتوسط حسابي بلغ (٢,٣٨) وبمستوى صلابة عال. وتتفقُ هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات العربية مثل شويطر والزقاي (٢٠١٥) والقدومي (Qaddumi, 2011)، ولكنها تختلف مع ما توصلت اليه دراسة النجار والطلاع (٢٠١٢) والتي أظهرت نتائجها تمتع الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة بدرجة متوسطة من الصلابة النفسية.

وقد تعزى هذه النتيجة لطبيعة عمل أفراد عينة الدراسة من المعلمين العُمانيين، ويبدو أنهم كمعلمين ومربي أجيال، أن العمل في مهنة التعليمِ أدى إلى صقل شخصياتهم بصورة جيدة، وأكسبهم الوعي الجيد والفخرِ بدورهم الرائدِ، وبأهمية التحلي بضبط النفس والثقة والقدرة على التكيف الناجح مع الأحداث الضاغطة ومشكلات الحياة، ليمكنهم الاستمرار في تأدية عملهم بكفاءة، وليقوا أنفسهم من التعرض للأمراض النفسية والجسدية، فالأشخاص الملتزمين لديهم نظام قوي من الإيمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ويواجهونها بدون انسحاب عن الأوساط الاجتماعية في أصعب الأوقات الضاغطة، ويشعرون بالاندماج مع الآخرين، ويحصلون على مستوياتِ مرتفعة من الدعمِ الاجتماعي من المحيطين بهم (Kobasa, Maddi and Puccetti, 1982). كما أن الفرد ذو الضبط الداخلي كأحد الجوانب الرئيسة في الصلابة النفسية يؤمن بكفاءته وقدرته على ضبط النتائج في عالمه الخاص ويمتلك توقعات إيجابية فيما يتعلق بالثقة والاعتماد على الآخرين (Lazarus, 1993).

ويبدو أن هؤلاء المعلمين، ولتحدي ظروفهم الصعبة، قاموا بتبني الاعتقاد بأن التغيير بدلاً من الاستقرار أمر طبيعي في الحياة، وقد أشار يونغ بأن الشخص الصلب يحاول دوماً أن يتطور ويتغير نحوَ الأفضل (شويطر والزقاي، ٢٠١٥)، كما يُمكن أن تُفسر هذه النتيجة وارتفاع مستوى الصلابة النفسية والتماسك والالتزام والتحكم الشخصي والوظيفي، بأنها محصلّة للجهودِ التي تبذلها وزارة التربية والتعليم العُمانية في انتقاء العناصر الكفؤة لمهنة التدريس وبسبب الإعداد الجيد والتدريب المتواصلِ للمعلمين وتهيئة بيئة العمل المناسبة وتقديم الحوافز والدعم المناسب لهم.

ويرى جونسون وساراسون (Johnson & Sarason) (كما ورد في فهيم، ٢٠٠٧) أن الالتزام يُعد من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي من القلق

وما تثيره أحداث الحياة وضغوطها. وأشارَ جانيلين وبلاني (Ganellen & Blaney, 1984) إلى أن إدراك الفرد لصلابته النفسية يرتبط بكفاءته المرتفعة في علاقته مع الآخرين وتقديره لذاته.

وبينت كل من كوباسا (Kobasa, 1982)، ومادي وكوهن ومادي (Maddi, Kahn & Maddi, 1998)، أن خصائص مرتفعي الصلابة النفسية تتمثل بالالتزام بوجود نظام قيم ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الخطأ أو التعرض للانحراف والإدمان أو الإصابة بالأمراض، من هنا نقول أن لعامل الدين أثر في زيادة مستوى الصلابة النفسية، فالدين الإسلامي مثلاً يدعو الفرد للبحث عن معنى في حياته، حيث خلقه الله عز وجل لأداء رسالة محددة، ولم يخلقه في الحياة عبثاً، كما أنه من باب المفاضلة أن ينظر للمؤمن القوي على أنه خير من المؤمن الضعيف. كما أن الصلابة النفسية تنبع أساساً من البحث المتنامي والمستمر عن المعنى والهدف في الحياة والتي أشارَ إليها الوجوديون أمثال "فرانكل" (حسان، ٢٠٠٩).

كما أشارت كوباسا أنه مع ازدياد مسؤوليات الشخص، وتعدد الأدوار التي يمارسها في حياته وزيادة الضغوط عليه، فإن ذلك يؤدي إلى تطوير مستوى صلابة أعلى وآثار إيجابية أفضل للصلابة النفسية في مواجهة أعباء الحياة وأحداثها الضاغطة لدى الأفراد (Reinhoudt, 2004). وتوصلت دراسة كل من هولهان وموس (Holahan and Moos, 1985) وجانلين وبلاني (Ganellen and Blaney, 1984)، ومخيمر، ومادي وآخرون (Maddi & Khoshaba, 2001) إلى أن المساندة الاجتماعية ترفع من مستوى الصلابة النفسية، وتُشعر الفرد بأهميته وقدرته على التحدي ومواجهة العقبات (الشواف، ٢٠١٠).

وقد تعزى هذه النتيجة كون أفراد عينة الدراسة طبيعة عملهم كمعلمين ومربين أكسبهم الوعي الجيد للتحلي بضبط النفس والثقة والقدرة على التكيف الناجح مع الأحداث الضاغطة، ومشكلات الحياة، وحتى يقوا أنفسهم من مخاطر التعرض للأمراض النفسية والجسدية، مما أدى إلى صقل شخصياتهم بصورة جيدة في مهنة التدريس، كما قد تفسر ذلك نتيجة لدور وزارة التربية والتعليم في انتقاء العناصر المجيدة لمهنة التدريس والإعداد الجيد للمعلمين وتهيئة بيئة العمل المناسبة وتقديم الحوافز والدعم المناسب لهم، كما يعود ذلك إلى أن عينة الدراسة ملتزمة بواجبات المهنة، وبالتالي من المنطقي أن يأتي بُعد الالتزام في المرتبة الأولى من بين أبعاد الصلابة النفسية، وأن تمتع عينة الدراسة بقدر كافي من المعرفة يجعلهم على قدر كبير من السيطرة والضبط لظروفهم الحياتية والتكيف معها لأن لديهم القدرة على تحدي الظروف الصعبة التي تقف في طريقهم، وربما يعلل ذلك لإدراك أفراد العينة بان هذه الجانب له صلة مباشرة بأخلاق الفرد وقيّمه ومبادئه.

وللإجابة على سؤال الدراسة الثاني وهو: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي، والتخصص، وسنوات الخبرة الوظيفية؟ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) للدرجة الكلية على مقياسِ الصلابة النفسية تبعاً لمتغيري النوع والتخصص، واختبار تحليل التباين الأحادي (one-way ANOVA) لمتغير سنوات الخبرة الوظيفية.

نتائج السؤال الثاني (١): هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟ وجدول ٤ يوضح هذه النتيجة.

يتضح من جدول ٤ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ لمستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، ما يشير إلى تقارب مستوى الصلابة النفسية عند الذكور والإناث. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات كدراسة النجار والطلاع (٢٠١٢)، بينما تختلف مع نتائج بعض الدراسات العربية (مثل: البهاص، ٢٠٠٢؛ عباس، ٢٠١٠)، والدراسات الأجنبية مثل (Khaledian et al., 2013; Thakur and Chawla, 2016)، والتي أظهرت وجود فروق دالّة إحصائياً بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية ولصالح الذكور. وقد تعزى هذه النتيجة إلى تقارب ظروف وبيئة العمل لدى الجنسين فالجميع تسري عليه نفس الإجراءات والأنظمة والقوانين واللوائح المنظمة للعمل، ويظهر ذلك من خلال التعامل اليومي مع الطلبة وكذلك إدارة المؤسسات التعليمية، والتحكم من خلال المواقف التي تتطلب من المعلم مواصلة رسالته، وتحديه للظروف الصعبة التي يعاني منها المعلم أسوة بباقي شرائح المجتمع من خلال مواصلة رسالته النبيلة في عملية بناء الإنسان لمستقبل مشرق، كما تلعب الكفاءة الشخصية لكل من الجنسين في جعل العمل متميزاً بجهدهم المتواصل وصلابتهم الشخصية.

نتائج السؤال الثاني (٢): هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة تعزى لمتغير التخصص؟ وجدول ٥ يوضح هذه النتيجة.

يتضح من جدول رقم ٥ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لمستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير التخصص، وهذا معناه تقارب مستوى الصلابة النفسية بالنسبة لتخصص العلوم الإنسانية والعلوم التطبيقية. وقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة النجار والطلاع (٢٠١٢) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأكاديميين في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الكلية بين الكليات الإنسانية والكليات العلمية وذلك لصالح الكليات الإنسانية. وقد تفسر هذه النتيجة لكون العمل الأكاديمي والإداري في المدارس يكاد يكون شبه موحد في جميع المدارس بغض النظر عن نوع التخصص الأكاديمي للمعلم، واغلب المعلمين يتعرضون إلى مواقف يومية في المدرسة تكاد تكون متشابه. ويبدو أن الأدوار المهنية لمتغير التخصص العلمي متشابهة نسبياً، حيث يعمد معلمو العلوم الإنسانية للاعتناء ببناء الإنسان، وأغلب ما يدرّسونه للطلبة من الواقع الحياتي للإنسان وتهيئتهم للدخول في التخصصات الإنسانية لإعدادهم لسوق العمل ضمن حاجات الإنسان اليومية، في المقابل يعمد معلمو العلوم

جدول ٤

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	ذكور	١٧٨	٢,٤٣٤٩	٠,٢٤٩٤٨	٣٠١	٠,٦٢٥	غ د
	إناث	١٢٨	٢,٤٥٠٨	٠,١٩٥٧٤			

جدول ٥

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير التخصص

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التخصص	علوم إنسانية	١٧٧	٢,٤٣٥٣	٠,٢٢٤٨٤	٣٠٤	٠,٥٦٢	غ د
	علوم تطبيقية	١٢٩	٢,٤٥٠٢	٠,٢٣٣٦٤			

التطبيقية بتطبيق المعرفة في أحد حقول العلوم الطبيعية لحل مشاكل عملية، لتهيئة الطلبة للدخول في التخصصات التطبيقية لإعدادهم لسوق العمل.

نتائج السؤال الثاني(٣): هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة جنوب الباطنة تعزى لمتغير سنوات الخبرة الوظيفية؟ وجدول ٦ وجدول ٧ يوضحان هذه النتيجة.

جدول٦

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة

مستوى الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١-٥	٤٦	٢,٤٥٧٦	٠,٢١٢٣٩
٦-١٠	١٠١	٢,٤١٦١	٠,٢٣٨٥٥
أكثر من ١٠	١٥٩	٢,٤٥٣١	٠,٢٢٦١٨

يتضح من جدول ٧ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة الوظيفية في مجال التدريس، وهذا معناه تقارب مستوى الصلابة النفسية عند عينة الدراسة على اختلاف سنوات الخبرة الوظيفية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل (إبراهيم والريدي، ٢٠١١؛ البهاص، ٢٠٠٢؛ الشمري، ٢٠١٥)، والتي كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تُعزى لمتغير الخبرة في العمل. ويبدو أنَ الصلابةَ النفسية لا تتأثر بمدة الخبرة التي يمر بها الفرد، وقد يرجع ذلك لكونِ الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية التي تنمو خلال تنشئة الفرد في مراحل نموه المختلفة حتى ينشأ فرداً قادراً على مواجهة وتحدي الصعوبات والمشاكل (البهاص، ٢٠٠٢). كما أنَ جوانبَ الصلابة النفسية تكون في حالة نمو مستمرة مع التقدّم في العمر، فالفرد يتعلم مع مضيِ الوقتِ كيفية التعامل مع أحداث الحياة، فالتجارب السابقة قد تمنحه قدرة أكبر في مواجهة الضغوط ومعالجتها بصورة أكثر كفاءة (حجازي وأبو غالي، ٢٠١٠)، ما يؤدي لتحقيقِ جودة الحياة (محبوب، ٢٠١٢)، ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل، فضلاً عن تعلمه لأنماط من السلوك التي تتراكم مدى الحياة (الدبور، ٢٠٠٧، ص. ٣١). وقد تُعزى هذه النتيجة، إلى أن عينة الدراسة يعملون في مهنة التعليم وهم يدركون جميعاً خصوصية هذه الوظيفة ومتطلباتها، لذا فإن الجانب النفسي للمعلم وصفاته الشخصية والإعداد والتأهيل الجيد له دور كبير في مستوى الصلابة النفسية للمعلم بغض النظر عن مستوى خبرته. ويبدو أن للعمر دوراً هاماً في الصلابة النفسية، لما تمتعت به عينة الدراسة من تطورٍ في النمو تزامناً مع المراحل الدراسية التي مرت بها سواء في المدرسة أو الجامعة وانتهاء بالعمل في المجال التعليمي، وهذه الخصائص من شأنها أن تقدم تفسيراً مقبولاً لما آلت إليه هذه النتيجة.

جدول ٧

تحليل التباين الأحادي لمستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة الوظيفية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٠,٠٩٩	٢	٠,٠٤٩	٠,٩٤٦	غ د
داخل المجموعات	١٥,٨٠٣	٣٠٣	٠,٠٥٢		
الدرجة الكلية	١٥,٩٠٢	٣٠٥			

التوصيات والمقترحات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن تقديم التوصيات التالية:

١. ضرورة الاهتمام بتوفير الإمكانات والآليات المناسبة التي تضمن تعزيز مستوى الصلابة النفسية للمعلمين، بعد تحديد المشكلات التي تواجه معلمي التعليم الأساسي وما بعد الأساسي في سلطنة عمان.

٢. تقديم دورات تدريبية تهدف إلى تعزيز مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين وخاصة فيما يتصل بإدارة الوقت وأساليب التواصل ومحاربة البدع والأفكار اللاعقلانية التي تؤثر في شخصية المعلم وسلوكه، وطرق وأساليب حل المشكلات.

٣. تصميم برنامج تدريبي لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين الجدد بمدارس التعليم الأساسي وما بعد الأساسي في سلطنة عمان.

المراجع
References

إبراهيم، جيهان أحمد حلمي؛ والريدي، هويدة حنفي أحمد (٢٠١١). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى بعض معلمي التربية الخاصة. **مجلة كلية التربية**، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر، ٦(١٤٦)، ٣٢١-٣٥٩.

بلوم، محمد، وحنصالي، مريامة (٢٠١٣). المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية. **مجلة علوم الإنسان والمجتمع**، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، (٨)، ٢٧١-٢٨٧.

البهاص، سيد أحمد أحمد محمد (٢٠٠٢). النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا، ١ (٣١)، ٣٨٣-٤١٤.

البيرقدار، تنهيد عادل فاضل. (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، جامعة الموصل، ١١ (١)، ٢٨-٥٦.

الجندي، نبيل جبرين؛ وعمرو، حافظ علي (٢٠١٥). درجات ومصادر الصلابة النفسية لدى منتسبي الأجهزة الأمنية الفلسطينية. **مجلة البحوث الأمنية**، كلية الملك فهد الأمنية، ٢٤(٦٢)، ١٩٩-٢٣٣.

حجازي، جولتان؛ وأبو غالي، عطاف (٢٠١٠). مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، ٢٤(١)، ١١١-١٥٥.

حسان، منال محمد رضا (٢٠٠٩). الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية "دراسة ارتباطية". **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا، مصر، (٤٠)، ١٨٣-٢٢٦.

الدبور، أحمد محمد محمود (٢٠٠٧). **مستويات الصلابة النفسية ومدى فعالية برنامج لتنميتها لدى المعاقين بصرياً**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنوفية، جمهورية مصر العربية.

دخان، نبيل كامل؛ والحجاز، بشير إبراهيم (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية**، ١٤ (٢)، ٣٦٩-٣٩٨.

رفاعي، عزة محمد صديق (٢٠٠٣). **الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان.

الشمري، بدر (٢٠١٥). **الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

الشواف، غادة (٢٠١٠). **الصلابة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين القدرات**

الإبداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة الخليج العربي، المنامة، البحرين.

شويطر، خيرة؛ والزقاي، نادية (٢٠١٥). الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهران، دراسة سيكومترية وصفية. **دراسات نفسية وتربوية**، جامعة وهران، الجزائر، (١٥)، ٤٧-٦٦.

الطبيخ، بشائر (٢٠١٥). **الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت.** المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين تحت شعار "نحو إستراتيجية وطنية لرعاية المبتكرين"، تنظيم قسم التربية الخاصة/ كلية التربية/ جامعة الامارات العربية المتحدة برعاية جائزة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز (١٩-٢١ مايو/أيار ٢٠١٥)، مدينة العين، جامعة الأمارات العربية المتحدة.

عباس، مدحت (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمين المرحلة الإعدادية. **مجلة كلية التربية بأسيوط**، جامعة جنوب الوادي، مصر، ٢٦(١)، ج٢، ١٦٧-٢٣٦.

عبد النبي، عبدالله (٢٠١٢). **برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المحترقين نفسيا.** رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

فهيم، مجدي (٢٠٠٧). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. **مجلة البحوث النفسية والتربوية**، جامعة المنوفية، مصر، ٢٢(٢)، ٦٩-١١١.

محبوب، حنان (٢٠١٢). **فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية والإحساس بجودة الحياة لدى عينة من المراهقات الكفيفات بمدينة مكة المكرمة.** رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

محمد، جيهان (٢٠٠٢). **دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.

محمود، هويدة حنفي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتهما بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. **دراسات عربية في علم النفس**، مصر، ١١(٣)، ٥٤١-٦١٨.

مخيمر، عماد (١٩٩٦). إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. **مجلة دراسات نفسية**، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، مصر ٦ (٢)، ٢٧٥-٢٩٩.

مخيمر، عماد (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، (١٧)، ١٠٣-١٣٨.

المشرفي، راشد (٢٠١٢). **الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وتحقيق الذات لدى عينة من طلبة التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان.** رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية، القاهرة.

مكي، لطيف؛ وحسن، براء (٢٠١١). الصلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى

التدريسيين في الجامعة. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، مركز الدراسات التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العراق، (٣١)، ٣٥٣-٤٠٣.

النجار، يحيى؛ والطلاع، عبد الرؤوف (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة. **مجلة جامعة الخليل للبحوث**، فلسطين، ٧(١)، ١-٣٠.

الهادي، مروة (٢٠٠٩). **الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية: دراسة سيكومترية إكلينيكية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر.

Bernard, L.C. Hutchison, S, Lavin, A, and Bennington, p. (1996). The relationship between, strength, psychological hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism and maladjustment. Health Related personality Constructs and the "Big Fife" *Model Of Personality, Assessment,* 3,2, 115-131.

Chan, D.W. (2003) Hardiness and Its Role in the Stress-Burnout Relationship among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education, 19*, 381-395. http://dx.doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00023-4.

Crowley, B., Hayslip, B., & Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. Journal of Adult Development. 10(4), 237-248.

Ganellen, R., & Blarney, P. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(1), 156-163.

Holahan, C. J., and Moos, R. H. (1985). Life stress and health: Personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of Personal Social Psychology, 49*, 739-747.

Khaledian, M., Hasanvand, B., & Hassan P. S. (2013). The relationship of psychological hardiness with work holism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences, 5*, 1-9.

Kilinc, A. (2014). Examining the Relationship between Teacher Leadership and School Climate, *Educational Sciences: Theory & Practice, 14*(5), 1729-1742, DOI: 10.12738/estp.2014.5.2159.

Kobasa, S. (1979). Stressful life events, Personality, and Health: An Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1-11.

Kobasa, S. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(4), 707-717.

Kobasa, S., & Puccetti, m. (1983). Personality and social resources in

stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(4), 839-850.

Kobasa, S., Maddi, S., Puccetti, M., & Zola, M. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research, 29*(5), 525-533.

Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55*, pp. 234–247.

Maddi, S, &, Kobaza, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment, 63*(2), 265-274.

Maddi, S. (1999). The personality construct of hardiness. Effects on experiencing coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51*(2), 83-94.

Maddi, S. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal:* Practice and Research, 54(3), 173-185.

Maddi, S. (2013). Personal hardiness as the basis for resilience in hardiness. *Turning stressful circumstances into resilient growth*, Chapter2m http://www.springer.com. 20/07/2013 a 6h30.

Maddi, S., Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. Consulting Psychology**,** *Journal Practice and Research, 51*, 95-105.

Maddi, S., Kahn, S., & Maddi, K. (1998). The effectiveness of hardiness training. Consulting psychology, *Journal Practice and Research, 50*, 78-86.

Maddi, S. & Khoshaba, D. (2001). Personal views survey III-R: Test development and Internet instruction manual. *Newport Beach, CA: Hardiness Institute.*

McCalister, K., Dolbier, C., Webster J., Mallon M., & Steinhardt, M. (2006). Hardiness and support at work as predictors of work stress and job satisfaction. *American Journal of Health Promotion. 20*(3), 183-191.

Nishizaka, S. (2002). Kindergarten teachers' mental health: Stress, pre-school teacher efficacy, and hardiness, *Japanese Journal of Educational Psychology, 50*, 283–290.

Qaddumi, H. (2011). The influence of selected demographic variables on hardiness of EFL teachers in Palestine. *Journal of Al-Quds Open University for Research and Studies, 25*(1), 9-42.

Reinhoudt, C. (2004). Factors related to aging well: the influence of optimism, hardiness and spiritual well being on the physical health functioning of older adults**.** *Unpublished Ph.D. thesis,* Ohio State University. U.S.A.

Sezgin, F. (2009). Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools, *Journal of Educational Administration, 47*(5), 630-651, https://doi.org/10.1108/09578230910981099

Thakur, S., Chawla, J. (2016). Comparative study of psychological hardiness among teacher trainees in relation to gender. *International Education and Research Journal, (1)*2, 109-111.

Wiebe, D. (1991). Hardiness and Stress Moderation: A Test Proposed Mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(1), 89-99.