جامعة آل البيت
كلية العلوم التربوية
قسم المناهج والتدريس

درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت

The Degree of The availability of Dimensions of Mental Health Among Elementary Teachers in the State of Kuwait

إعداد الطالب

محمد فهيد الركيبي

إشراف الدكتور

عبد السلام العديلي

الفصل الدراسي الأول

2019/2018

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تفويض

أنا الطالب **محمد فهيد محمد الركيبي** ورقمي الجامعي **(1771175032)** أفوض جامعة آل البيت بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم حسب التعليمات النافذة في الجامعة.

التاريخ: 2018/11/22

التوقيع:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إقـــــرار

أنا الطالب: محمد فهيد محمد الركيبي **الرقم الجامعي: (1771175032)**

التخصص: المناهج والتدريس **الكلية: العلوم التربوية**

أعلن بأني قد التزمت بقوانين جامعة آل البيت وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المفعول المتعلقة بإعداد رسائل الماجستير والدكتوراه عندما قمت شخصياً بأعداد رسالتي بعنوان: " **درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت**" وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل والأطاريح العلمية. كما أنني أعلن بأن رسالتي هذه غير منقولة أو مستله من رسائل أطاريح أو كتب أو أبحاث أو أي منشورات علمية تم نشرها أو تخزينها في أي وسيلة إعلامية، وتأسيسا على ما تقدم فإنني أتحمل المسؤولية بأنواعها كافة فيما لو تبين غير ذلك بما فيه حق مجلس العمداء في جامعة آل البيت بإلغاء قرار منحي الدرجة العلمية التي حصلت عليها وسحب شهادة التخرج مني بعد صدورها دون أن يكون لي حق في التظلم أو الاعتراض أو الطعن بأي صورة كانت في القرار الصادر عن مجلس العمداء بهذا الصدد.

توقيع الطالب: ..... التاريخ: 2018/11/22

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة الموسومة بـ

درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت

وأوصي بإجازتها بتاريخ: 22 / 11 /2018

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
الدكتور عبد السلام موسى العديلي (مشرفاً ورئيساً)	
الأستاذ الدكتور سالم عبد العزيز الخوالدة (عضواً)	
الدكتور يوسف موسى مقدادي (عضواً)	
الدكتور محمد حسن الطراونة جامعة الزيتونة الأردنية (عضواً خارجياً)	

الإهـــــــــــداء

إلى والدي الغالي الذي لم يدخر جهداً في تربيتي ومساندتي في حياتي الشخصية

والتعليمية

إلى أمي العزيزة صاحبة الكرم والفضل، التي ربتني على العزة والكرامة والعطاء وخدمة

الوطن

إلى أخواني وأخواتي الأعزاء

الباحث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد.

أتوجه بخالص الشكر والعرفان إلى أستاذي ومشرفي الفاضل **الدكتور عبد السلام العديلي** الذي تفضل بقبول الإشراف على هذه الرسالة، وعلى ما قدمه لي من نصائح وتوجيهات قيمة والتي أغنتها بالكثير الكثير من الأصول العلمية الجوهرية، فأسأل الله سبحانه وتعالى أن تكون في ميزان حسناته يوم القيامة.

ويطيب لي أن أتوجه بالشكر إلى الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة ممثلة **بالأستاذ الدكتور سالم الخوالدة، والدكتور يوسف مقدادي، والدكتور محمد الطراونة.** كما أتقدم بالشكر إلى السادة المحكمين، ومديري ومعلمي المدارس الابتدائية في محافظة الفروانية بدولة الكويت لتفضلهم في تسهيل إجراءات تطبيق أداة الدِّراسة.

الباحث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
تفويض	ب
نموذج إقرار	ج
قرار لجنة المناقشة	د
الإهداء	هـ
شكر وتقدير	و
قائمة المحتويات	ز
قائمة الجداول	ط
قائمة الملاحق	ي
الملخص باللغة العربية	ك
الفصل الأول: خلفية الدِّراسة وأهميتها	
المقدمة	1
مشكلة الدِّراسة وأسئلتها	3
أهداف الدِّراسة	4
أهمية الدِّراسة	4
التعريفات الاصطلاحية والإجرائية	5
حدود الدِّراسة ومحدداتها	6
الفصل الثاني: الأدب النظري والدراسات السابقة	
أولاً: الأدب النظري	7
ثانياً: الدراسات السابقة	14
ملخص الدراسات السابقة وموقع الدِّراسة الحالية منها	19
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
منهج الدِّراسة	21
مجتمع الدِّراسة	21
عينة الدِّراسة	21
أداة الدِّراسة	22
صدق الأداة	23
ثبات الأداة	23

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	الصفحة
متغيرات الدِّراسة	24
المعالجة الإحصائية	25
إجراءات الدِّراسة	26
الفصل الرابع: نتائج الدِّراسة	
النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول	27
النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني	33
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات	
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	37
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	42
التوصيات	44
المراجـع	45
قائمة الملاحق	50
الملخص باللغة الإنجليزية	62

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

الجدول	العنوان	الصفحة
1	توزيع أفراد عينة الدِّراسة حسب الجنس، والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة.	22
2	معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لأبعاد مقياس الدِّراسة.	24
3	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت مرتبة تنازلياً.	27
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد الصحة الجسمية مرتبة تنازلياً.	28
5	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد التوافق الاجتماعي مرتبة تنازلياً.	29
6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد الاتزان الانفعالي مرتبة تنازلياً.	30
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد السلامة النفسية مرتبة تنازلياً.	31
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد تحقيق الذات مرتبة تنازلياً.	32
9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد الثقة بالنفس مرتبة تنازلياً.	33
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي.	34
11	تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي على أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.	34

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

الملحق	العنوان	الصفحة
1	استبانة الدِّراسة بصورتها الأولية.	51
2	قائمة بأسماء المحكمين.	54
3	الاستبانة في صورتها النهائية.	55
4	كتاب تسهيل مهمة تطبيق الدِّراسة من جامعة آل البيت.	58
5	كتاب تسهيل مهمة تطبيق الدِّراسة من سفارة دولة الكويت بالأردن.	59
6	كتاب تسهيل مهمة تطبيق الدِّراسة من إدارة البحوث التربوية في وزارة التربية بالكويت.	60
7	كتاب تسهيل مهمة تطبيق الدِّراسة من الإدارة العامة المنطقة الفروانية التعليمية.	61

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت

إعداد الطالب

محمد فهيد محمد الركيبي

إشراف الدكتور

عبد السلام موسى العديلي

الملخص

هدفت الدِّراسة التعرف إلى درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم، وأثر متغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة) في ذلك، واستخدمت الدِّراسة المنهج الوصفي. تكوّنت عينة الدِّراسة من (330) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، طبق عليهما مقياساً للصحة النفسية مكون من (33) فقرة، وتم التحقق من صدقه وثباته. أظهرت النتائج إن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم كان بدرجة متوسطة، وجاء مجال بُعد تحقيق الذات بالرتبة الأولى بينما جاء مجال بُعد الصحة الجسمية في الرتبة الأخيرة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في متوسط استجابات أفراد عينة الدِّراسة لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا. في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05) في متوسط استجابات أفراد عينة الدِّراسة لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغيرات الجنس، سنوات الخبرة. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدِّراسة بمجموعة من التوصيات من أهمها: عقد دورات تدريبية للمعلمين لتوعيتهم بأبعاد الصحة النفسية لديهم.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، معلمي المرحلة الابتدائية، دولة الكويت.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الفصل الأول
خلفية الدِّراسة وأهميتها

مقدمة

يُعد المعلم ركناً أساسياً 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.

وتتباين استجابة المعلمين تجاه المثيرات 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، فمهنة 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، وهذا يتطلب أن يتسلح المعلم بالصحة النفسية في مواجهة ضغوط عملية التدريس فإن هذا سيكون أكبر معين على مواجهة مصادر الضغوط والمصاعب الناتجة عن العمل (عبد النبي، 2012؛ عباس، 2010؛ فهيم، 2007).

وفي هذا السياق ترى خوج (2010) بأن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات، مليئة بالحماس، ويرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين وأن يتوافق مع المجتمع.

وهناك ثلاثة تصورات للصحة النفسية على مدار التاريخ الإنساني، الأول ينظر هذا المدخل للصحة بصفتها غياب المرض، وهو المتعلق بنشوء أو سبب المرض، كالإعاقة والموت المبكر، وهذا التصور يعد كمدخل إلى الصحة البدنية أو النفسية، أما المدخل الثاني فيرى الصحة بصفتها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وجود قدرات إنسانية إيجابية وأداء جيد يحمى الفرد من المرض ويساعده على عيش حياة مثمرة، أما المدخل الثالث فهو نموذج الحالة الكاملة والذي يعتمد على تصور الصحة ككل متكامل (الحياني ، 2011).

ويشير عبدالله (2011) إلى أن الفرد الذي يمتلك النظرة الواقعية للحياة، ويحدد تطلعاته وأهدافه للمستقبل، على أساس إمكاناته، فهو فرد سوي؛ لأنه لا يضع لنفسه أهدافاً صعبة التحقيق؛ حتى لا يشعر بالفشل، بل إنه يعمل على تحقيق ما يمكن تحقيقه، وبالتالي يشعر بالصحة النفسية، بالإضافة إلى قدرته على مواجهة المشكلات والأزمات، حيث يشعر بالكفاءة والقدرة إزاء مواقف الحياة اليومية، وممارساتها المعتادة، وكذلك إزاء إحباطاتها، فالفرد المتمتع بالصحة النفسية، لديه القدرة على مواجهة الأزمات والتكيف معها.

فالحياة النفسية للمعلم مليئة بالمشاكل والمتاعب الناجمة عن أعباء مهنة التدريس باعتبارها تعد من المهن الصعبة، ولا شك أن الوضعية الصعبة للمعلم ناتجة عن المناخ المدرسي والمهني العام الذي يؤدي فيه عمله، كاكتظاظ الطلبة في المرحلة الابتدائية، والتغيير المستمر في المناهج والبرامج والمقررات الدراسية، والوضع الاقتصادي والاجتماعي للمعلم مقارنة بالمهن الأخرى، وسوء العلاقات المهنية داخل المدرسة، كلها مؤشرات دالة على الوضعية الصعبة لمهنة التدريس، وهذا ما يترجم المعاناة النفسية للمعلمين من مظاهر القلق، التوتر، والتأزم التي تؤثر سلبا على صحتهم النفسية والتي قد تسبب مباشرة في تدني دافعيتهم وعدم رضاهم عن الوظيفة الذي ينعكس بدوره على أدائهم، كما وجد أن الذين يفتقرون إلى التعبير عن مشاعرهم يميلون إلى السلوكيات العدوانية للمجتمع، وهي تعد انعكاساً مباشراً لصحتهم النفسية (بني أحمد، 2007؛ Richards, Campenni, & Muse-Burke, 2010).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ونظرًا لأهمية دور معلم المرحلة الابتدائية الذي يساهم به لرفع التحديات وتحقيق تطلعات المجتمع، ورغم معاناته وصراعاته تجاه المواقف الضاغطة التي تعترضه في الوسط المدرسي، يبقى جاهدًا ومثابرًا في محاولات واجتهادات للخروج مما يضيق عليه مساره ويدير نشاطاته وفق ما لا يخل توازنه محذرًا مخاوفه، فهو يستجيب للمثيرات بكيفية تلاؤم المواقف الضاغطة دون أن يضر بصحته بأبعادها العقلية، الوجدانية والسلوكية (شداني، 2011).

ومن هذا المنطلق، لا بد أن يتمتع معلم المرحلة الابتدائية بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومتزنة تعكس مستوى مقبولاً من الرضا عن الحياة التي يعيشها هذا المعلم، إذ أن تصرفاته ونظرته للحياة تنعكس بشكل مباشر على طلابه، ونظراً لأهمية الواقع المعاصر الذي يعيشه المعلمين في الكويت، فقد جاءت الدِّراسة الحالية للكشف عن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت.

مشكلة الدِّراسة وأسئلتها

يواجه المعلمين، صعوبات جمة على شكل مشكلات وصعوبات يومية حياتية حيث تعد مهنة التعليم من المهن التي تتضمن قدر كبير من المشقة والضغط، فكثيرا ما يواجه المعلم في المدرسة مواقف وظروف عديدة يتعرض خلالها لحالات من القلق والإحباط؛ الذي قد يؤثر على صحتهم النفسية وبالتالي يؤثر في أدائهم لعملهم داخل غرفة الصف (بوفاتح وعون، 2017)، وفي المقابل يشعر المعلم بالتوافق و الاتزان النفسي اذا كان مناخ المؤسسة التربوية مشبعا بالحب، قائما على المشاركة الجماعية والاحترام، وتحمل المسؤولية (بلوم وحنصالي، 2013). لذا أكدت بعض الدراسات في توصياتها على إجراء دراسة عن الضغوط الحياتية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المعلمين كدراسة أبو طالب (2017)، بالإضافة إلى أن الباحث لاحظ من خلال عمله واحتكاكه مع معلمي المرحلة الابتدائية أثناء الدورات التدريبية الشكوى من التعب النفسي من مهنة التدريس،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأمر الذي دفع بالباحث لإجراء الدِّراسة الحالية، وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدِّراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي: **ما درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت؟** ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت؟
2. هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى دلالة (α =0.05) بين المتوسطات الحسابية لأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة؟

أهداف الدِّراسة:

تهدف هذه الدِّراسة إلى تحقيق ما يلي:

1. التعرف إلى درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم.
2. الكشف عن الفروق في متوسطات تقديرات أفراد عينة الدِّراسة لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت تعزى لمتغيرات (الجنس، الخبرة، المؤهل العلمي).

أهمية الدِّراسة:

تتمثل أهمية هذه الدِّراسة في الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدِّراسة في الجانب النظري بما يلي:

1. تستهدف هذه الدِّراسة شريحة مهنية هامة يقع على عاتقها تعليم طلبة المرحلة الابتدائية التي تحتاج إلى معلمين من ذوي الكفايات يتمتعون بصحه جسمية ونفسية جيدة في ظل تعرضهم لمعاناة نفسية جراء ضغوط مهنة التدريس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. إثراء الأدب التربوي بمزيد من الإطار نظري حول الصحة النفسية، مبني على أساس البحث العلمي والدِّراسة الموضوعية، وإمكانية الاستفادة منه من الباحثين، والمرشدين، وغيرهم.
3. إلقاء الضوء على شريحة هامة من شرائح المجتمع لم تلاق الاهتمام الكافي من قبل الباحثين في العالم العربي بشكل عام وفي الكويت على وجه الخصوص.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: تبرز أهمية هذه الدِّراسة التطبيقية بما يلي:

1. توفر مقياساً للصحة النفسية من الممكن استخدامه في الدراسات المستقبلية؛ مما يفتح المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات أخرى في هذا المجال.
2. تكمن الفائدة التي تعود بها نتائجها على أصحاب القرار بوزارة التربية بدولة الكويت وهي إمكانية إعداد برامج وخطط وورش عمل للتعريف بالصحة النفسية والحد من مستويات الضغوط النفسية لدى المعلمين وتوعيتهم.
3. قد تفيد نتائج هذه الدِّراسة في تحسين مستوى الصحة النفسية للمعلمين الذين يدرسون المرحلة الابتدائية في دولة الكويت.

مصطلحات الدِّراسة وتعريفاتها الإجرائية:

الصحة النفسية: هي حالة ثابتة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا من النواحي النفسية والاجتماعية والانفعالية مع نفسه ومع الآخرين، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ولديه القدرة على مواجهة مطالب الحياة، إلى جانب الشخصية المتكاملة والسوية (زهران، 2001). وتقاس **إجرائيا** في هذه الدِّراسة من خلال الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدِّراسة على مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدِّراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معلم المرحلة الابتدائية: هو الشخص المكلف رسمياً من قبل وزارة التربية الكويتية للقيام بمهمة تدريس طلبة المرحلة الابتدائية.

حدود الدِّراسة ومحدداتها:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت هذه الدِّراسة على موضوع درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- **الحدود المكانية:** اقتصرت الدِّراسة على المدارس الابتدائية الحكومية في محافظة الفروانية.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدِّراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2019/2018.
- **الحدود البشرية:** اقتصرت على معلمي المرحلة الابتدائية في محافظة الفروانية.
- **المحددات:** يتحدد تعميم النتائج في ضوء الخصائص السيكومترية للأداة "الصدق والثبات" وموضوعية استجابة أفراد عينة الدِّراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني
الأدب النظـري والدراسات السابقة

يشتمل هذا الفصل عرضاً للأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدِّراسة.

أولاً: الأدب النظـري:

تعد الصحة النفسية من أكثر المواضيع حيوية؛ لأن الصحة بشقيها النفسي والجسدي تعتبر أهم قيمة يسعي الفرد إلى توفير اقصى قدر منها حتى يظل فرداً فاعلاً ومتفاعلاً في مجتمعه الكبير، وعندما يمس موضوع الصحة بشقيها النفسي والجسدي شريحة المعلمين يكون الموضوع أكثر أهميه. وتفيد نتائج البحوث الحديثة بأن الأشخاص الذين يتمتعون بالصحّة العقليّة والنفسية، يتصف سلوكهم بعدد من الخصائص أهمها: إدراك الواقع كما هو، والنظرة الواقعية إلى تحديات الحياة، وتقييم النفس بشكل متوازن، والعمل بما يتلاءم والقدرة العقلية (صالح، 2009).

فالصحة النفسية هدف كبير يسعى المعلمين جميعهم إلى الحفاظ عليه، وزاد اهتمامهم في العصر الحديث بصحتهم النفسية نتيجة لتعقد الحياة الحديثة وتعدد مجالات الضغوط ومصادرها، هذا فضلاً عن ارتفاع مستوى النمو الفكري والحضاري الذي جعل المعلمين يدركون إن المتعة في الحياة لا تتوقف على صحتهم الجسمية فحسب بل تتعداها إلى صحتهم النفسية(الحياني، 2011).

ويرى فرويد (Freud) الصحّة النّفسيّة من منظور وظيفي في ثلاثة مكونات: الأول الإنجاز(الابتكار)، والثاني الإنجاب، والثالث الترويح، الإنجاز يأتي وصولا إلى الابتكار في المقدمة، ويعبر عن توظيف الطاقات والإمكانات في ممارسة حياتية بناءة؛ يليها الإنجاب الذي يستند إلى القدرة على الحب والارتباط الزوجي والعاطفي، والوصول إلى النضج النفسي الضروري للقيام بأدوار الزوجية والوالدية (Theofilou, 2013).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مفهوم الصحة النفسية

يرتبط تطور مفهوم الصحّة النفسية ارتباطاً وثيقاً بتطور علم النفس؛ فبعد أنّ كانت تشير إلى خلو الفرد من الاضطرابات السيكولوجية والاضطرابات الانفعالية، أصبح يُعبّر عنها إيجابياً أي الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد؛ لهذا تعددت وتنوعت تعريفات العلماء والباحثين للصحة النفسية، فتعرف المطيري (2005، 22) الصحة النفسية بأنها" تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعا بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي، خالياً من الاضطراب مليء بالحماس وأن يكون إيجابيًا خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادرًا على التغلب على كافة الإحباطات والعوائق التي تواجهه في حياته، كما عرف عكاشة (2008، 237) الصحة النفسية بأنها " الانسجام بين الصورة الاجتماعية ما يعتقده الناس والمجتمع عن الفرد)، والصورة الذاتية (أي التقييم الذاتي الحقيقي للفرد)، والصورة المثالية (ما يرغب الفرد أن يكونه)"، ويعرف عبد الغني (2001، 2) الصحة النفسية بأنها " توافق الأفراد أنفسهم ومع العالم الخارجي عموما مع حد أقصى من النجاح والرضا والانشراح والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها"، بينما يرى عبد الله (2013، 26) الصحة النفسية بأنها " حالة من الاتزان النفسي تتجلى بتكامل الشخصية والتخطيط لمستقبلها وحل مشكلاتها والتكيف مع الواقع وما فيه من معايير اجتماعية والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي" .

ويمكن القول بأن مفهوم الصحة النفسية قد نما وتطور مع تقدم علم الصحة النفسية، فبعد أن كانت الصحة النفسية تدل على معنى سلبي محدود وهو خلو الفرد من أعراض المرض النفسي، أو العقلي، فقد تطورت إلى مفهوم إيجابي أكثر شمولاً، حيث أصبح هذا المفهوم مرتبطا بقدرة الفرد على تحقيق التكيف مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه (الشواشرة وجيت، 2017).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة، وفيما يلي أهم هذه الخصائص كما لخصها كفافي (2012):

1. الشعور بالارتياح مع الذات (التكيف النفسي): وهو قدرة الفرد على التكيف مع الواقع، ومواجهة الأزمات، وتحمل الفشل، والنظرة الواقعية للذات من حيث القدرات، والإمكانات، وتقريب الفجوة بين الطموحات والقدرات، وتجنب المبالغة أو التقليل من أهمية القدرات، كذلك تقبل النقد والتقييم، والثقة بالنفس، واحترام وتقدير الذات، وهذا يعني تجنب الشعور بالنقص، أو الغرور.
2. الشعور بالارتياح مع الآخرين (التكيف الاجتماعي): وهذا يعني تجنب العزلة، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة ودائمة تتسم بالتعاون، والتسامح، والإيثار، القدرة على التعايش مع قيم ومعايير الجماعة، وتقبلها، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والاستقلال الاجتماعي، والتعاون وتحمل المسئولية الاجتماعية.
3. القدرة على مواجهة مطالب الحياة (حل المشكلات): وتعني القدرة على حل المشكلات، والمبادرة في إيجاد الحلول المناسبة عند ظهور مشكلة، أو ظرف طارئ، والقدرة على تحمل المسؤوليات والواجبات، والالتزام بها والعمل بشكل فاعل، ومستمر للتأثير، والتغيير في البيئة التي يعيشون فيها، والتكيف مع الواقع الصعب إذا لزم الأمر.
4. السلامة النفسية (الخلو من الأمراض): ويركز هذا الجانب على خلو الفرد من أعراض المرض النفسي أو العقلي، كاضطرابات القلق والاكتئاب، والوساوس القهرية، والمخاوف المرضية، وغيرها من الاضطرابات النفسية، التي تؤثر سلبا على فاعليته، وتمنعه من القيام بدوره في الحياة، وتحقيق رسالته فيها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. الشعور بالسعادة مع النفس: وذلك بالشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماض نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

مناهج أساسية في الصحة النفسية

تشير العناني (2005) إلى أن هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية تتمثل في:

1. **المنهج الوقائي:** يتضمن الجهود المبذولة للوقاية من الوقوع في المشكلات والأمراض النفسية من خلال اكتشافها وكيفية معالجتها من أجل التغلب عليها قبل تعقدها وتأزمها.
2. **المنهج النمائي:** يعمل على زيادة السعادة والكفاءة والرضا عن الذات والآخرين، والتوافق مع الأسوياء عن طريق دراسة إمكانيات الأفراد والتعرف على قدراتهم وميولهم.
3. **المنهج العلاجي:** يتضمن توفير الإمكانات والخدمات العلاجية المناسبة التي تساعد الفرد على تنمية قدراته واستعداداته من خلال توفير المعالجين والمرشدين النفسيين بهدف التقليل من الآثار السيئة المترتبة، والوصول إلى التوافق النفسي والصحة النفسية.

معايير الصحة النفسية:

برزت اتجاهات مختلفة لوضع معايير لتحديد السلوك السوي أو السلوك غير السوي في الصحة النفسية نتيجة تعدد النظريات النفسية ومن هذه المعايير (العمري، 2012؛ الزبيدي، 2007):

- الاتجاه الذاتي: وفيه يتخذ الفرد من ذاته إطاراً مرجعياً يرجع إليه في الحكم على السلوك السوي أو غير السوي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الاتجاه المثالي: الذي يعد الشخصية السوية بأنها مثالية أو ما يقرب منها وان اللاسوية هي انحراف عن المثل العليا، لهذا ويتميز هذا المعيار بالقيمية حيث أنه يُطلق أحكاماً خلقية على السلوك، ومقدار الحكم حسب هذا المعيار هو مدى ابتعاد أو اقترب الفرد عن الكمال.
- الاتجاه الاجتماعي: ويعتمد فيه على تحديد السواء وغير السواء بمدى الالتزام بالمعايير والقيم الاجتماعية والثقافية والدينية، أي التركيز على ضرورة إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية، فإذا خرج الفرد بسلوكه عن معايير المجتمع، اعتبر هذا السلوك غير مقبول.
- الاتجاه الإحصائي: يحصل فيه توزيع السوي واللاسوي من خلال الانحراف عن المتوسط إذ تتركز معظم التشابهات بين الإفراد في منتصف هذا التوزيع، فالشخص السوي لا ينحرف كثيراً عن المتوسط أو الشائع .
- الاتجاه الطبي: يحدد بعض المنظرين في الطب النفسي إن اللاسوية تعود إلى صراعات نفسية لا شعورية وان السوية هي الخلو من الاضطرابات.

أهمية الصحة النفسية:

ركز العديد من العلماء على أهمية الصحة النفسية، فالفرد المتمتع بصحة نفسية جيدة، قادر على فهم ذاته، وأهدافها، وحاجاتها وبالتالي تساعده على انسياب حياته النفسية، وجعلها خالية من التوترات والصراعات؛ مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة، وشعوره بالسعادة مع النفس والآخرين، كما يكون بمقدوره حل مشكلاته، التي يواجهها، حيث يقوم بحل المشكلات التي تواجهه في ضوء ما يتناسب مع تعاليمه الإسلامية وقيمه، كما باستطاعته التحكم في انفعالاته، وعواطفه، ورغباته، مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة والعيش في سلامة وآمان، أما أهمية الصحة النفسية للمجتمع؛ لأنها تهتم بدراسة المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو الفرد، لذا تكمن في تحقيق أكبر نسبة من الأفراد الأسوياء حيث تجعلهم قادرين على التعاون

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والمحبة، كذلك الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية بين الإدارة والطالب تؤدي إلى نموهم التربوي والنفسي السليم والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي للطالب، ولا ننسى أن الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية، فمن أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسئولية مستغلاً طاقاته إلى أقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي (القطيش والشرفات، 2016؛ Astor, Guerra & Van Acker, 2010).

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

تتأثر الصحة النفسية بالعديد من العوامل، من أبرزها (شاذلي، 2001؛ عبدالله، 2011؛ Jorm, 2012) ما يلي:

1. الحاجات الإيمانية: تنمو هذه الحاجات مع الفرد منذ طفولته، حيث إن إشباع هذه الحاجة، تقي الفرد من الاضطرابات النفسية، والانحرافات السلوكية، فالفرد المتدين المعتدل، قريب من الله تعالى، يشعر بسلام مع نفسه، ومتفاءل بمستقبله، مما يجعله متمتعاً بصحة نفسية جيدة.
2. الحاجات الفسيولوجية: وتتعلق ببنية الجسم حيث يعتبر إشباع الحاجات الأساسية للفرد من العوامل المؤثرة في الصحة النفسية؛ لأنها ضرورية لبقائه على قيد الحياة، كحاجته إلى الطعام والشراب، وحاجته إلى النوم والراحة.
3. القيم المرتبطة بالعمل: أن اتجاهات الفرد نحو عمل معين له تأثيره القوي على سلوك الفرد فيه وعلى صحته النفسية، فالفرد الذي يجد في عمله الاحترام وتقدير الآخرين يسعد بهذا العمل ويشعر بالرضا الوظيفي، أما الذين يعمل بأعمال لا تقابل بالتقدير والاحترام، فإن هذا ما يجعله غير سعيد بهذا العمل مما يؤثر تأثيرا سلبياً على تكيفه وصحته النفسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. ظروف العمل: لكل عمل ظروفه الخاصة به، فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة لحالة الفرد الصحية، فإن هذا سيؤدي إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه له مما يؤثر تأثيراً سلبياً على سلوكه و صحته النفسية والعكس صحيح.

مؤشرات الصحة النفسية

تعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته والتحرر من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق ويمكن إجمال هذه المؤشرات فيما يلي (دايلي، 2018؛ Becker and Kleinman, 2013):

1. الشعور بالكفاءة والثقة في النفس: ويعني إحساس الفرد بقيمته ، وتوفر ما لديه من إمكانات تجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات.
2. القدرة على التفاعل الاجتماعي: مقدرة الفرد على عقد الصدقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة .
3. النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس: المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيا .
4. القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة: ويعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات والاستفادة مما لديه من إمكانات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع.
5. البعد الإنساني والقيمي: تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به ويوجه سلوكه ويراعي فيه مشاعر الآخرين، ويحترم مصالحهم وحقوقهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6. التحرر من الأعراض العصابية: ويعني خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وانتفاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين .

ثانياً: الدراسات السابقة:

يستعرض الباحث مجموعة من الدارسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدِّراسة الحالية، وتم عرضها حسب تسلسلها التاريخي من الأحدث إلى الأقدم على النحو التالي:

أجرى بوفاتح وعون (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية، وقد أجريت الدِّراسة بمدينة الأغواط على عينة من معلمي المرحلة الابتدائية قوامها (60) معلما، وتوصلت الدِّراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ومستوى متوسط للصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ولا توجد فروق دالة إحصائيا في تقدير كل من جودة البيئة المدرسة والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير المنطقة والأقدمية.

وأجرى أبو طالب (2017) دراسة هدفت الكشف عن أبعاد الصحة النفسية المتكاملة لدى عينة التلاميذ، وطبق برنامج الصحة النفسية المتكاملة على عينة من تلاميذ أحد فصول الصف الثالث الإعدادي بمدرسة الحرية النموذجية كمجموعة تجريبية (ن= 30) من الذكور والإناث بالتساوي و(30) تلميذاً كمجموعة ضابطة من فصل آخر بالمدرسة من الذكور والإناث بالتساوي، وتوصلت الدِّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة الضابطة، وبين متوسط درجات أفراد العينة التجريبية التي طُبق عليها برنامج تنمية الصحة النفسية المتكاملة، وذلك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

علي مقياس الصحة النفسية المتكاملة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصحة النفسية المتكاملة.

وأجرى كتلو (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن واقع الصحة النفسية لدى طلبة برنامج التعليم المُكثف لطلبة الأراضي الفلسطينية المحتلة عام 1948م، وقد اختيرت عينة متاحة، بالطريقة العشوائية، مكونة من(200) طالباً وطالبةً، استخدمت قائمة كورنل الجديدة (1986م)، وتوصلت الدِّراسة إلى أنّ أعراض الاضطرابات السيكوماتية لدى الطلبة متوسطة، وأبرز الأعراض تلك المتعلقة بعدم الكفاية، ثم الغضب، والحساسية، والتوتر، والقلق وأخيرا الاكتئاب، وأظهرت النتائج فيما يتعلق بمتغير الجنس وجود فروق في الأبعاد العيادية التالية: عدم الكفاية، والحساسية، والغضب، والدرجة الكلية لصالح الإناث، ولم تظهر النتائج فروقا في أبعاد الدِّراسة الأخرى، أما العمر فقد أظهرت النتائج فروقا في أبعاد عدم الكفاية والقلق والغضب وعلى الدرجة الكلية لصالح الطلبة تتراوح أعمارهم 21–23، ولم تظهر فروق في أبعاد الدِّراسة الأخرى؛ بينما لم تظهر فروق على جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمتغير الحالة الاجتماعية؛ ومتغير عدد أفراد الأسرة، وفي متغير الحالة المهنية.

وأجرى ناصر وحريزي (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية لأساتذة التعليم المتوسط وعلاقتها بأدائهم الوظيفي ببعض متوسطات مدينة المسيلة بالجزائر، لغرض تحقيق أهداف الدِّراسة تم استخدام أداتين هما (مقياس الصحة النفسية و استبيان الأداء الوظيفي)، وتكونت عينة الدِّراسة من (176) أستاذاً وأستاذة، وقد أظهرت نتائج الدِّراسة أنّ كل من مستوى الصحة النفسية والأداء الوظيفي لعينة الدِّراسة مرتفع، وأنّه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين متغيري الدِّراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهدفت دراسة ابراهيم وشاهين وعلي (2015) إلى تصميم مقياس للصحة النفسية للطالبات المقيمات بالمدن الجامعية والمعرضات لخطر الإصابة بالاكتئاب، تكونت عينة الدِّراسة من 412 طالبة تم اختيارهن عشوائياً من مختلف الكليات، تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين 17- 21 سنة طبق عليهن مقياس الصحة النفسية. خلصت الدِّراسة بالإشارة إلى توافر الأدلة السيكومترية في مقياس الصحة النفسية متعدد الأبعاد من صدق وثبات، وقد أظهرت النتائج إمكانية الوثوق في مقياس الصحة النفسية لتحديد مستويات الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالمدن الجامعية وللوثوق في خصائصه السيكومترية من صدق البناء العاملي للمقياس، والاتساق الداخلي لبنوده، وكذلك ثبات نتائجه.

وأجرى السلطي والرفاعي (2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الصحة النفسية والثبات الانفعالي لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة دمشق ومعرفة العلاقة بينهما، ومعرفة الفروق لديهم في مستوى الصحة النفسية والثبات الانفعالي وفقا لمتغير (الجنس)، وتكونت عينة البحث من (288) طالبا وطالبة من الطلبة المتفوقين تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مدرسة الباسل للمتفوقين في سورية، وطُبق عليهم مقياسي الثبات الانفعالي والصحة النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية والثبات الانفعالي لدى الطلبة المتفوقين في محافظة دمشق، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الثبات العاطفي ومستوى الصحة النفسية لدى الطلبة المتفوقين في محافظة دمشق، ووجود وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين في مستوى الثبات العاطفي وفقاً لمتغير من الجنس لصالح الطلبة الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين في مستوى الصحة النفسية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة الذكور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأجرت العيد (2014) دراسة هدفت إلى تحديد متغيرات الصحة النفسية المدرسية في الجزائر، وبلغ عدد عينة الدِّراسة (1287) خبيراً، تتمثل أداة البحث في تصميم اختبار الصحة النفسية المدرسية، وأظهرت نتائج الدِّراسة أن بعد الثقة بالنفس احتل المرتبة الأولى، واحتل دافعية الإنجاز المرتبة الرابعة، وارتقى التحليل العاملي المائل من الدرجة الثانية إلى خمسة أبعاد صحية نفسية مدرسية.

وهدفت دراسة جيلاني (Gilany, 2013) إلى تحديد مستوى الصحة النفسية لدى كل من طلبة الطب وطلبة القانون في جامعة المنصورة، حيث تم استخدام مقياس للصحة النفسية وطبق على عينة بلغت (2070) طالب وطالبة، وأشارت النتائج أن طلبة القانون كانوا أقل مستوى من الصحة النفسية من طلبة الطب، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية لدى كلا الكليتين.

وأجرت سلمان (2013) دراسة هدفت إلى بناء مقياس الشعور بالذنب، وبناء مقياس الصحة النفسية، والتعرف على مستوى الشعور بالذنب، ومستوى الصحة النفسية، وأظهرت نتائج الدِّراسة فاعلية مقياس الشعور بالذنب ومقياس الصحة النفسية في القياس، وأن نسبة الطلبة الذين يعانون من الشعور بالذنب هي (75.5 %)، بينما نسبة الطلبة الذين يعانون من سوء توافق في الصحة النفسية (77.5 %)، كما أشارت وجود علاقة عكسية بين الشعور بالذنب والصحة النفسية.

وقام عياصرة وعربيات وحمادنه (2012) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكليات الجامعية في مدينة إربد علاقته بمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدِّراسة من (60) طالب وطالبة من مختلف التخصصات، واشتملت أدوات الدِّراسة على مقياس الصحة النفسية، وأظهرت نتائج الدِّراسة أن مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة كان

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بدرجة متوسطة، كما أن هناك فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لكل من النوع الاجتماعي لصالح الذكور، والتحصيل الدراسي لصالح التقدير ممتاز وجيد جداً.

وأجرى العمري (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم إجراء الدِّراسة على عينة مكونة من (424) طالباً من المدارس الثانوية بمحافظة الليث في السعودية، واستخدم مقياس الضغوط النفسية المدرسية، ومقياس الإنجاز الأكاديمي، ومقياس الصحة النفسية للشباب، وأظهرت نتائج الدِّراسة أن مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية و الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية بدرجة متوسطة، وتوجد علاقة ارتباطيه سالبة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، وتوجد علاقة ارتباطيه سالبة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين درجات الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية المدرسية و الإنجاز الأكاديمي بين أفراد عينة الدِّراسة ترجع لمتغير الصف الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين طلاب الصف الأول ثانوي وطلاب الصف الثاني ثانوي لصالح طلاب الصف الثاني الثانوي.

وأجرى كتلو وعبد الله (2011) دراسة هدفت إلى دراسة نوعية الحياة وعلاقتها بالصحّة النّفسيّة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (224) طالبا وطالبة من طلبة جامعة الخليل ومن مستويات دراسية وتخصصات مختلفة، وطبقت الدِّراسة مقياس نوعية الحياة ومقياس الصحّة النّفسيّة؛ وأوضحت النتائج أنّ نوعية الحياة لدى طلبة جامعة الخليل كانت متوسطة وعدم وجود

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فروق في مستوى نوعية الحياة باختلاف الجنس والحالة الاجتماعية والعمر ومكان السكن، وأظهرت علاقة سلبية ذات دلالة بين مستوى نوعية الحياة والصحّة النّفسيّة للطلبة الجامعيين.

وأجرى رسل (Russell, 2009) دراسة هدفت التعرف على أكثر مشكلات الصحة النفسية التي يعاني منها طلاب المدارس العامة، حيث تم استخدام مقياس للصحة النفسية وطبق على عينة بلغت (352) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة يعانون من مشكلات تتعلق بالمجال الأكاديمي أكثر من أي مجال آخر، كما أن الإناث يدركن المواقف على أنها ضاغطة ومسببة للمشكلات النفسية بدرجة أعلى مما هي لدى الذكور بسبب طبيعتهن الفسيولوجية والنفسية.

ملخص الدراسات السابقة وموقع الدِّراسة الحالية منها:

يلاحظ مما سبق عرضه من الدراسات السابقة ما يأتي:

1. تنوع أهداف الدراسات السابقة، حيث إن بعض الدراسات قد هدفت إلى الكشف عن الصحة النفسية كدراسة أبو طالب (2017)، ودراسة كتلو (2017)، ودراسة العيد (2014)، ودراسة جيلاني (Gilany, 2013)، ودراسة عياصرة وعربيات وحمادنه (2012)، ودراسة رسل (Russell, 2009)، ودراسات أخرى هدفت تطوير مقياس للصحة النفسية كدراسة ابراهيم وشاهين وعلي (2015)، ودراسة سلمان (2013)، وهدفت دراسات إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية ومتغير آخر كدراسة بوفاتح وعون (2017)، ودراسة ناصر وحريزي (2017)، ودراسة السلطي والرفاعي (2015)، ودراسة العمري (2012)، كتلو وعبد الله (2011)، وتختلف هذه الدِّراسة مع الدراسات السابقة بالتعرف إلى درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي من خلال أداه دراسة عبارة عن مقياس (استبانة)، وتتفق الدِّراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي والاستبانة كأداة للدراسة.

3. اختلفت الدراسات السابقة في عينة الدِّراسة فقد ركزت بعض الدراسات على الطلبة كعينة للدراسة مثل دراسة كل من أبو طالب (2017)، وكتلو (2017)، وابراهيم وشاهين وعلي (2015)، والسلطي والرفاعي (2015)، وجيلاني (Gilany, 2013)، وسلمان (2013)، وعياصرة وعربيات وحمادنه (2012)، والعمري (2012)، وكتلو وعبد الله (2011)، ورسل (Russell, 2009)، بينما دراسة العيد (2014) عينة الدِّراسة من الخبراء، وتختلف الدِّراسة الحالية بعينتها مع الدراسات السابقة. وبعضها ركز على المعلمين كعينة للدراسة مثل دراسة كل من بوفاتح وعون (2017)، و ناصر وحريزي (2017)، وتتشابه مع الدِّراسة الحالية لكن تختلف بمجتمع الدِّراسة بالكويت. وتتميز الدِّراسة الحالية عن غيرها من الدارسات السابقة بأنها الدِّراسة الأولى – في حدود علم الباحث – التي تناولت موضوع درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تطوير أداة الدِّراسة، واختيار منهج الدِّراسة والأساليب الإحصائية، ومناقشة النتائج وتفسيرها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهجية الدِّراسة، ومجتمع الدِّراسة وعينتها وأداة الدِّراسة التي تم استخدامها والإجراءات اللازمة للتحقق من صدق وثبات أداة الدِّراسة، والإجراءات والطرق الإحصائية التي سيتم استخدامها في تحليل البيانات للوصول إلى معرفة نتائج هذه الدِّراسة.

منهج الدِّراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدِّراسة وذلك للإجابة على التساؤلات التي قدمتها الدِّراسة، ويقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة وتشخيصها كما هي عليه في الواقع للوصول إلى النتائج، فهو المنهج الأكثر مناسبة واستخداما لمثل هذه الدراسات، إضافة إلى سهولة فهم الظاهرة وفق هذا المنهج وبالتالي سهولة تفسيرها.

مجتمع الدِّراسة:

تكون مجتمع الدِّراسة من جميع معلمي المرحلة الابتدائية في محافظة الفروانية في دولة الكويت، والبالغ عددهم (1652) معلماً ومعلمة، وفقاً لإحصائيات وزارة التربية بدولة الكويت لعام 2019/2018.

عينة الدِّراسة:

تكونت عينة الدِّراسة من (330) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية المنطقة التعليمية في محافظة الفروانية وذلك بنسبة (20%) من مجتمع الدِّراسة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدِّراسة حسب متغيراتها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة الدِّراسة حسب الجنس، والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	162	%49
	إناث	168	%51
المجموع		330	%100
المؤهل العلمي	بكالوريوس	225	%68
	دراسات عليا	105	%32
المجموع		330	%100
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	147	%44.6
	5- أقل من 10 سنوات	105	%31.8
	10 سنوات فأكثر	78	%23.6
المجموع		330	%100

أداة الدِّراسة:

لتحقيق أهداف الدِّراسة تم إعداد مقياس الصحة النفسية، وذلك بالرجوع إلى الأدب النظري وبعض الدراسات السابقة وأدواتها المتعلقة بموضوع الدِّراسة كدراسة دراسة إبراهيم وشاهين وعلي (2015)، ودراسة العيد (2015)، ودراسة بوفاتح وعون (2017)، ودراسة الشواشرة وجيت (2017)، ونتيجة لذلك أصبح المقياس بصورته الأولية يتكون من جزأين، الجزء الأول: أشتمل على معلومات عامة (المتغيرات المستقلة للدِّراسة)، والجزء الثاني: أشتمل على (34) فقرة موزعة على ستة أبعاد وهي بُعد الصحة الجسمية (5) فقرات، وبُعد التوافق الاجتماعي (6) فقرات، وبُعد الاتزان الانفعالي (5) فقرات، وبُعد السلامة النفسية (7) فقرات، وبُعد تحقيق الذات (6) فقرات، وبُعد الثقة بالنفس (5) فقرات، ملحق (1).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صدق الأداة:

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس الدِّراسة؛ تم عرضه بصورته الأولية على عشرة محكمين من أعضاء هيئة تدريس المختصين في علم النفس التربوي والقياس والإرشاد النفسي والمناهج والتدريس في الجامعات الكويتية والأردنية ملحق (2)؛ بهدف إبداء ملاحظاتهم حول مدى مناسبة الفقرات وملاءمتها من الناحية اللغوية والناحية المنطقية، وحذف وإضافة أي من الفقرات، وتحديد مدى مناسبة الفقرات للأبعاد التي أدرجت ضمنها، وأي ملاحظات أو تعديلات يرونها مناسبة. وبناء على هذا تم تسجيل بعض الملاحظات من قبل المحكمين، وتم الأخذ بملاحظاتهم واقتراحاتهم وأبرزها تعديل أربع فقرات هي: الفقرة (9) ونصها " أشعر بالسعادة مع الآخرين" لتصبح الفقرة بعد التعديل " أشعر بالسعادة عند الالتقاء بالزملاء "، والفقرة (11) ونصها " أشعر أحياناً بالخجل من مقابلة الآخرين " لتصبح الفقرة بعد التعديل " أشعر أحياناً بالخجل عند الحديث مع الآخرين"، والفقرة (14) ونصها " أتحكم في أعصابي عند التعامل مع الآخرين " لتصبح الفقرة بعد التعديل " أتحكم في أعصابي عند مواجهة موقف مستفز "، والفقرة (18) ونصها " أجد صعوبة في نومي حيث تنتابني نوبات من الفزع دون سبب واضح" لتصبح الفقرة بعد التعديل " أجد صعوبة في نومي دون سبب واضح"، وحذف الفقرة (29) ونصها " أمارس الضبط الذاتي"، ليستقر المقياس (الاستبانة) في صورته النهائية (33) فقرة كما موضح في الملحق (3).

ثبات الأداة:

لأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الدِّراسة وأبعاده؛ فقد تم تطبيق الأداة (المقياس) على عينة استطلاعية من مجتمع الدِّراسة عددها (32)، وبعد ذلك تم استخراج معامل الثبات للاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) حيث بلغت قيمته للأداة ككل (0.94)، والجدول (2) يبين قيم معاملات الثبات لأبعاد الأداة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (2)

معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لأبعاد مقياس الدِّراسة

الرقم	البعد	عدد الفقرات	الاتساق الداخلي
1	الصحة الجسمية	5	0.90
2	التوافق الاجتماعي	6	0.91
3	الاتزان الانفعالي	5	0.88
4	السلامة النفسية	7	0.90
5	تحقيق الذات	5	0.89
6	الثقة بالنفس	5	0.91

يبين الجدول (2) أن جميع قيم معامل الثبات مرتفعة ومقبولة لغايات الدِّراسة الحالية.

متغيرات الدِّراسة:

أ. المتغيرات التصنيفية وهي:

1. الجنس وله فئتان: (ذكر، أنثى).
2. سنوات الخبرة ولها ثلاث فئات: (أقل من 5 سنوات، 5- أقل من 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر).
3. المؤهل العلمي وله فئتان (بكالوريوس، دراسات عليا).

ب. المتغير التابع: درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طريقة تصحيح مقياس الصحة النفسية:

تتم الإجابة عن الفقرات ذات الاتجاه الموجب في مقياس الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت حسب تدريج ليكرت الخماسي (Likert) في التصحيح على النحو الآتي: درجة (1) قليلة جداً، ودرجة قليلة (2)، ودرجة (3) متوسطة، ودرجة (4) كبيرة، ودرجة (5) كبيرة جداً، في حين تتم الإجابة عن الفقرات ذات الاتجاه السالب على النحو الآتي: درجة (5) قليلة جداً، ودرجة قليلة (4)، ودرجة (3) متوسطة، ودرجة (2) كبيرة، ودرجة (1) كبيرة جداً، ثم اعتمد المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة لتكون مؤشراً على درجة التقدير بالاعتماد على المعيار التالي في الحكم إلى تقدير المتوسطات الحسابية، وذلك بتقسيم درجات التقدير إلى ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) بالاعتماد على المعادلة التالية وهي معيار التصحيح.

$$\frac{\text{الحد الأعلى للبدائل} - \text{الحد الأدنى للبدائل}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

فتصبح بعد ذلك التقديرات كالتالي:

1. (1–2.33) بدرجة منخفضةً.
2. (2.34–3.67) بدرجة متوسطة.
3. (3.68–5) بدرجة مرتفعة.

المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدِّراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي: للإجابة عن السؤال الأول تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب للصحة النفسية وأبعادها لدى المعلمين، مع مراعاة ترتيب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أبعادها وفقرات كل بُعد تنازلياً وفقاً للمتوسطات الحسابية. وللإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الثلاثي.

إجراءات الدِّراسة:

لتحقيق أهداف الدِّراسة؛ تم اتباع الإجراءات التالية:

1- الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات الصلة بالدِّراسة وتحديد مشكلة الدِّراسة ثم إعداد أداة الدِّراسة بصورتها الأولية.

2-تم أخذ الموافقة على تطبيق الدِّراسة بالتنسيق مع الجهات المعنية في جامعة آل البيت ووزارة التربية في الكويت الملاحق (4-7)

3-التحقق من صدق وثبات أداة الدِّراسة بعد عرضها على المحكمين وتطبيقها على غينة استطلاعية وإجراء التعديلات اللازمة لتصبح أداة الدِّراسة بصورتها النهائية.

4- توزيع أداة الدِّراسة على أفراد عينة الدِّراسة بعد شرح هدف الدِّراسة لهم، وتم الطلب من أفراد عينة الدِّراسة الإجابة عن فقرات الاستبانة كما يرونها معبرةً عن وجهة نظرهم بكل صدق وموضوعية.

5- جمع الاستبانات من أفراد العينة ثم ترميز الإجابات لكل استبانة، وإدخال البيانات إلى الحاسوب باستخدام برنامج (spss) لمعالجتها إحصائياً، وإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للإجابة عن أسئلة الدِّراسة وتفسيرها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدِّراسة

تضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها هذه الدِّراسة من خلال إجابة أفراد العينة على أسئلة الدِّراسة، وعلى النحو الآتي:

نتائج السؤال الأول والذي ينص على: ما درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لكل فقرة من فقرات كل بعد من أبعاد الصحة النفسية على حده، ولكل بعد من أبعادها مرتبة تنازلياً والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	5	تحقيق الذات	3.57	0.92	متوسطة
2	6	الثقة بالنفس	3.56	0.83	متوسطة
3	3	الاتزان الانفعالي	3.51	0.75	متوسطة
4	2	التوافق الاجتماعي	3.45	0.75	متوسطة
5	4	السلامة النفسية	3.40	0.73	متوسطة
6	1	الصحة الجسمية	3.37	0.80	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.48	0.68	متوسطة

يبين الجدول (3) أن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.48) وبانحراف معياري (0.68)، وجاءت جميع أبعاد الأداة بدرجة متوسطة، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية للأبعاد بين (3.37-3.57)، حيث جاء بُعد تحقيق الذات بالرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.57)، وانحراف معياري (0.92)،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وبدرجة متوسطة، وجاء بُعد الثقة بالنفس في الرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.56)، وانحراف معياري (0.83)، وبدرجة متوسطة، تلاه بالرتبة الثالثة بُعد الاتزان الانفعالي بمتوسط حسابي (3.51)، وبانحراف معياري (0.75)، وبدرجة متوسطة، وجاء بُعد التوافق الاجتماعي بالرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.45)، وبانحراف معياري (0.75) وبدرجة متوسطة، وجاء بُعد السلامة النفسية بالرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (3.40)، وبانحراف معياري (0.73) وبدرجة متوسطة، وأخيراً جاء بُعد الصحة الجسمية في الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.37)، وبانحراف معياري (0.80)، وبدرجة متوسطة. وللتعرف إلى درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم، ضمن كل بُعد من أبعاد أداة الدِّراسة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لكل فقرة من فقرات كل بُعد من أبعاد أداة الدِّراسة على حده، حيث كانت على النحو الآتي:

البعد الأول: الصحة الجسمية

لبيان درجة تقدير فقرات بُعد الصحة الجسمية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد الصحة الجسمية مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	1	أتمتع بالنشاط في كل الأوقات.	3.46	0.88	متوسطة
2	5	أتمتع بصحة جيدة.	3.43	0.94	متوسطة
3	3	أجهزة جسمي تعمل بشكل سليم.	3.37	0.99	متوسطة
4	2	شهيتي للطعام جيدة.	3.33	1.03	متوسطة
5	4	أتنفس بسهولة وبدون مشاكل.	3.24	1.19	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.37	0.80	متوسطة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يبين الجدول (4) أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد الصحة الجسمية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، جاءت متوسطة بمتوسط حسابي (3.37) وبانحراف معياري (0.80)، وجاءت جميع فقرات هذا المجال بدرجة متوسطة وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.24-3.46)، وجاءت الفقرة (1) وتنص " أتمتع بالنشاط في كل الأوقات " بالرتبة الأولى وبمتوسط حسابي (3.46) وانحراف معياري (0.88) وبدرجة متوسطة، بينما جاءت بالرتبة الأخيرة الفقرة (4) وتنص " أتنفس بسهولة وبدون مشاكل " بمتوسط حسابي (3.24) وانحراف معياري (1.19) وبدرجة متوسطة.

البعد الثاني: التوافق الاجتماعي

للإجابة عن فقرات بُعد التوافق الاجتماعي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد التوافق الاجتماعي مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	8	تربطني مع الآخرين علاقات اجتماعية دافئة.	3.68	0.90	مرتفعة
2	10	أشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع الآخرين.	3.56	1.05	متوسطة
3	11	أشعر أحياناً بالخجل عند الحديث مع الآخرين.	3.51	1.07	متوسطة
4	9	أشعر بالسعادة عند الالتقاء بالزملاء.	3.37	1.10	متوسطة
5	6	أتمسك بالقيم والأخلاق في معاملاتي.	3.32	1.07	متوسطة
6	7	أستطيع مسايرة قواعد ومعايير المجتمع.	3.29	1.08	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.45	0.75	متوسطة

يبين الجدول (5) أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (التوافق الاجتماعي) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة بمتوسط حسابي (3.45) وبانحراف معياري (0.75)، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة باستثناء الفقرة رقم (8)، وتراوحت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتوسطات الحسابية بين (3.29–3.68)، حيث جاءت بالرتبة الأولى الفقرة (8) وتنص " تربطني مع الآخرين علاقات اجتماعية دافئة" وبمتوسط حسابي (3.67) وانحراف معياري (0.90) وبدرجة مرتفعة، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (7) وتنص " أستطيع مسايرة قواعد ومعايير المجتمع " بمتوسط حسابي (3.29) وانحراف معياري (1.08) وبدرجة متوسطة.

البعد الثالث: الاتزان الانفعالي

للإجابة عن فقرات بُعد الاتزان الانفعالي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد الاتزان الانفعالي مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	12	أشعر بالهدوء والراحة في كل الأوقات.	3.85	0.86	مرتفعة
2	14	أتحكم في أعصابي عند مواجهة موقف مستفز.	3.52	1.05	متوسطة
3	15	يمكن استثارتي بسهوله من أي شخص.	3.50	0.92	متوسطة
4	13	أواجه مواقف الإحباط بدون تهور .	3.45	1.12	متوسطة
5	16	أتجنب الاندفاع في أي موقف.	3.24	0.92	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.51	0.75	متوسطة

يبين الجدول (6) أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (الاتزان الانفعالي) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة بمتوسط حسابي (3.51) وبانحراف معياري (0.75)، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة باستثناء الفقرة رقم (12)، وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.24–3.85)، حيث جاءت بالرتبة الأولى الفقرة (12) وتنص " أشعر بالهدوء والراحة في كل الأوقات " وبمتوسط حسابي (3.85) وانحراف معياري (0.86) وبدرجة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مرتفعة، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (16) وتنص " أتجنب الاندفاع في أي موقف " بمتوسط حسابي (3.24) وانحراف معياري (0.92) وبدرجة متوسطة.

البعد الرابع: السلامة النفسية

للإجابة عن فقرات بُعد السلامة النفسية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد السلامة النفسية مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	18	أجد صعوبة في نومي دون سبب واضح.	3.71	0.91	مرتفعة
2	22	أتصرف وكأن الآخرين يراقبونني.	3.41	1.13	متوسطة
3	17	خضوعي لله تعالى يشعرني بعدم الخوف.	3.38	0.92	متوسطة
4	23	أعاني من التشتت في الانتباه.	3.36	1.10	متوسطة
5	20	أسمع أصوات لا يسمعها أحد غيري.	3.35	0.93	متوسطة
6	19	أكتئب عند ذهابي إلى المدرسة صباحاً.	3.32	1.01	متوسطة
7	21	مزاجي متقلب دون مبرر.	3.28	1.02	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.40	0.73	متوسطة

يبين الجدول (7) أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (السلامة النفسية) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة بمتوسط حسابي (3.40) وبانحراف معياري (0.73)، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة باستثناء الفقرة رقم (18)، وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.28-3.71)، حيث جاءت بالرتبة الأولى الفقرة (18) وتنص " أجد صعوبة في نومي دون سبب واضح" وبمتوسط حسابي (3.71) وانحراف معياري (0.91) وبدرجة مرتفعة، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (21) وتنص " مزاجي متقلب دون مبرر " بمتوسط حسابي (3.28) وانحراف معياري (1.02) وبدرجة متوسطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البعد الخامس: تحقيق الذات

لبيان درجة تقدير فقرات بُعد تحقيق الذات تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد تحقيق الذات مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	26	أستثمر وقتي في تحقيق أهدافي.	3.79	0.99	مرتفعة
2	24	أتمسك بأهدافي وأحققها.	3.78	1.43	مرتفعة
3	25	أسعى لإنجاز ما يطلب منى.	3.52	1.13	متوسطة
4	28	مهاراتي تمكنني من إنجاز أشياء كثيرة.	3.43	1.14	متوسطة
5	27	أسعى لتحقيق طموحي مهما كانت الظروف.	3.35	1.18	متوسطة
الدرجة الكلية			3.57	0.92	متوسطة

يبين الجدول (8) أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (تحقيق الذات) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة بمتوسط حسابي (3.57) وبانحراف معياري (0.92)، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة باستثناء الفقرتان (26، 24)، وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.79-3.35)، حيث جاءت بالرتبة الأولى الفقرة (26) وتنص " أستثمر وقتي في تحقيق أهدافي" وبمتوسط حسابي (3.79) وانحراف معياري (0.99) وبدرجة مرتفعة، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (27) وتنص " أسعى لتحقيق طموحي مهما كانت الظروف " بمتوسط حسابي (3.35) وانحراف معياري (1.18) وبدرجة متوسطة..

البعد السادس: الثقة بالنفس

لبيان درجة تقدير فقرات بُعد الثقة بالنفس تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والجدول (9) يبين ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدِّراسة عن فقرات بُعد الثقة بالنفس مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	31	لدى القدرة على المنافسة والفوز.	3.69	1.04	مرتفعة
2	29	أهتم كثيراً بمظهري الشخصي في المدرسة.	3.62	1.06	متوسطة
3	32	أستطيع إيجاد الحل لأي مأزق أمر به	3.58	1.02	متوسطة
4	33	أعتقد أن شخصيتي متزنة وقوية.	3.55	1.07	متوسطة
5	30	أستطيع التعبير عن رأي بحرية للآخرين.	3.38	1.12	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.56	0.83	متوسطة

يبين الجدول (9) أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (الثقة بالنفس) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة بمتوسط حسابي (3.56) وبانحراف معياري (0.83)، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة باستثناء الفقرة رقم (31)، وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.38–3.69)، حيث جاءت بالرتبة الأولى الفقرة (31) وتنص " لدى القدرة على المنافسة والفوز " وبمتوسط حسابي (3.69) وانحراف معياري (1.04) وبدرجة مرتفعة، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (30) وتنص " أستطيع التعبير عن رأي بحرية للآخرين " بمتوسط حسابي (3.38) وانحراف معياري (1.12) وبدرجة متوسطة.

نتائج السؤال الثاني والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.05) بين المتوسطات الحسابية لأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الثلاثي لاستجابات أفراد عينة الدِّراسة حسب متغيرات الجنس، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي، والجداول ذوات الأرقام (10،11) تبين ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغيرات الجنس، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي

المتغير	الفئات		الصحة الجسمية	التوافق الاجتماعي	الاتزان الانفعالي	السلامة النفسية	تحقيق الذات	الثقة بالنفس	الكلي
الجنس	ذكر	س	3.312	3.46	3.45	3.33	3.54	3.47	3.43
		ع	0.810	0.736	0.721	0.737	1.04	0.860	0.694
	أنثي	س	3.41	3.45	3.56	3.48	3.60	3.65	3.53
		ع	0.805	0.783	0.776	0.729	0.793	0.799	0.676
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	س	3.32	3.43	3.53	3.38	3.59	3.51	3.46
		ع	0.812	0.734	0.766	0.759	0.992	0.830	0.687
	5 – أقل من 10 سنوات	س	3.39	3.45	3.50	3.36	3.55	3.54	3.46
		ع	0.788	0.759	0.709	.729	0.891	0.877	0.667
	10 سنوات فأكثر	س	3.40	3.47	3.47	3.48	3.55	3.67	3.51
		ع	0.833	0.815	0.784	0.703	0.836	0.775	0.716
المؤهل العلمي	بكالوريوس	س	3.21	3.34	3.44	3.28	3.44	3.44	3.37
		ع	0.754	0.732	0.734	0.673	0.816	0.827	0.644
	دراسات عليا	س	3.71	3.69	3.67	3.67	3.85	3.82	3.73
		ع	0.817	0.768	0.763	0.799	1.06	0.782	0.705

س= المتوسط الحسابي ع=الانحراف المعياري

يبين الجدول (10) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة حول درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، و سنوات الخبرة، ولتحديد فيما كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)؛ تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي، وجاءت نتائج تحليل التباين على النحو الذي يوضحه الجدول (11).

الجدول (11)

تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي على أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	الصحة الجسمية	0.472	1	0.472	0.782	0.377
هوتلنج=0.036	التوافق الاجتماعي	0.079	1	0.079	0.142	0.706

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
ح=0.075	الاتزان الانفعالي	1.040	1	1.040	1.875	0.172
	السلامة النفسية	1.299	1	1.299	2.539	0.112
	تحقيق الذات	0.150	1	0.150	0.182	0.670
	الثقة بالنفس	1.698	1	1.698	2.564	0.110
	الدرجة الكلية	0.503	1	0.503	1.132	0.288
سنوات الخبرة ويلكس=0.960 ح=0.367	الصحة الجسمية	0.333	2	0.167	0.276	0.759
	التوافق الاجتماعي	0.050	2	0.025	0.045	0.956
	الاتزان الانفعالي	0.421	2	0.211	0.380	0.684
	السلامة النفسية	0.332	2	0.166	0.324	0.723
	تحقيق الذات	0.275	2	0.138	0.167	0.846
	الثقة بالنفس	0.926	2	0.463	0.699	0.498
	الدرجة الكلية	0.025	2	0.012	0.028	0.973
المؤهل العلمي هوتلنج=0.115 ح=0.000	الصحة الجسمية	17.714	1	17.714	29.367	*0.000
	التوافق الاجتماعي	8.384	1	8.384	15.019	*0.000
	الاتزان الانفعالي	3.936	1	3.936	7.096	*0.008
	السلامة النفسية	9.676	1	9.676	18.907	*0.000
	تحقيق الذات	12.346	1	12.346	14.980	*0.000
	الثقة بالنفس	9.664	1	9.664	14.591	*0.000
	الدرجة الكلية	9.840	1	9.840	22.160	*0.000
الخطأ	الصحة الجسمية	196.042	325	0.603		
	التوافق الاجتماعي	181.429	325	0.558		
	الاتزان الانفعالي	180.257	325	0.555		
	السلامة النفسية	166.329	325	0.512		
	تحقيق الذات	267.841	325	0.824		
	الثقة بالنفس	215.262	325	0.662		
	الدرجة الكلية	144.317	325	0.444		
الدرجة الكلية	الصحة الجسمية	3952.680	329			
	التوافق الاجتماعي	4123.500	329			
	الاتزان الانفعالي	4256.200	329			
	السلامة النفسية	3996.980	329			
	تحقيق الذات	4494.320	329			
	الثقة بالنفس	4412.200	329			
	الدرجة الكلية	4145.977	329			

*ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يبين الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α =0.05) في متوسط استجابات أفراد عينة الدِّراسة لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغيرات الجنس، سنوات الخبرة، حيث كانت قيم (ف) غير دالة إحصائياً. ووجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى دلاله (α =0.05) في متوسط استجابات أفراد عينة الدِّراسة لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، استناداً إلى قيمة (ف) إذ بلغت (22.160) وبمستوى دلالة (0.000) للدرجة الكلية، ولجميع الأبعاد، وبالرجوع إلى الجدول (9) تبين أن الفروق كانت لصالح فئة دراسات عليا بمتوسط حسابي (3.73)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لفئة البكالوريوس (3.37).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتّوصيات

تضمن هذا الفصل عرضاً لمناقشة نتائج الدِّراسة، واهم التوصيات المنبثقة عن هذه النتائج.

أولاً: مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت؟

أظهرت النتائج أن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم جاءت بدرجة متوسطة، وجاءت جميع أبعاد الأداة بدرجة متوسطة. جاء بُعد تحقيق الذات بالرتبة الأولى، وجاء بُعد الثقة بالنفس في الرتبة الثانية، تلاه بالرتبة الثالثة بُعد الاتزان الانفعالي، وجاء بُعد التوافق الاجتماعي بالرتبة الرابعة، وجاء بُعد السلامة النفسية بالرتبة الخامسة، وأخيراً جاء بُعد الصحة الجسمية في الرتبة الأخيرة. وربما يعزى ذلك إلى أن معلمي المرحلة الابتدائية في المجتمعات العربية ومنها المجتمع الكويتي يتميزون بدرجة أكبر من النضج النفسي والجسدي، إذ يعد في المرحلة الجامعية في كليات التربية وفي مراحل لاحقة من خلال الدورات التأهيلية ليكون معلماً، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية لديهم لكن ليس بالقدر المطلوب؛ بسبب نمط الحياة لدى هؤلاء المعلمين، والالتزامات المهنية والأسرية والاجتماعية في الوقت نفسه، فحياة الإنسان قصيرة ومتغيرة، تحث الإنسان على التعّلم والتغّير. وتعزى نتيجة تقدم بُعد تحقيق الذات بالرتبة الأولى إلى شعورهم بالتوافق مع المهنة وبأنهم يحققون ذواتهم من خلالها، وأنها تمكّن المعلمين الارتقاء في الدرجة الوظيفية، ما ينعكس على مكانتهم في الوسط المهني وعلى دخلهم المادي. أما تفسير حصول بُعد الصحة الجسمية في الرتبة الأخيرة إلى طبيعة حياة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المعلم، إذ يتعرض للمشاكل والتحديات التي تفرض عليه الكثير من الضغوط، ومن هذه التحديات: نقص التعاون من إدارة المدرسة والزملاء فيما يتعلق بجدول توزيع الحصص والمغادرات، والأعمال الإدارية المضافة إلى عملهم في التعليم كالمشاركة في اللجان الإدارية والمالية داخل المدرسة، والتعرض للإساءة من بعض أولياء الأمور، وعدم الحصول على التقدير الاجتماعي الذي يليق بمهنة التعليم. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بوفاتح وعون (2017)، والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الصحة النفسية بدرجة متوسطة، واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ناصر وحريزي (2017)، ودراسة السلطي والرفاعي (2015)، والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الصحة النفسية بدرجة مرتفعة.

أما فيما يتعلق بمجالات الدِّراسة فقد تم مناقشة النتائج لكل مجال على حدا كما يلي:

البعد الأول: الصحة الجسمية

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا البعد أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد الصحة الجسمية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، جاءت متوسطة، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة، وجاءت الفقرة (1) وتنص " أتمتع بالنشاط في كل الأوقات " بالرتبة الأولى، وقد يعزى ذلك إلى أن طبيعة المرحلة الابتدائية والتي تتطلب معلم نشط دائم الحركة يبقى على اتصال دائم ومستمر مع الطلبة، بالإضافة إلى أن ووزارة التربية تطلب من المعلم متابعة المستجدات التربوية والمعرفية وما جرى فيها من تغيير لتطبيقها على الطلبة. وجاءت بالرتبة الأخيرة الفقرة (4) وتنص " أتنفس بسهولة وبدون مشاكل " وبدرجة متوسطة. و يعزى ذلك إلى أن المعلمين يرون أن البيئة المدرسية مناسبة للقيام بالمهام التعليمية على وجه حسن، وبالتالي رضاهم على المناخ السائد بالمدرسة بالرغم من انتشار المشاكل السلوكية بين الطلبة في الآونة الأخيرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البعد الثاني: التوافق الاجتماعي

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا البعد أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (التوافق الاجتماعي) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة باستثناء الفقرة رقم (8)، وجاءت بالرتبة الأولى الفقرة (8) وتنص" تربطني مع الآخرين علاقات اجتماعية دافئة "، وبدرجة مرتفعة، وقد يعزى ذلك إلى أن قدرة المعلم على المعاملة الحسنة التي تتضمن العديد من المهارات الاجتماعية والسلوكيات الإيجابية التي تدعم إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وتمكنه من المحافظة عليها، و يظهر في علاقاته مع الآخرين صور الود والاحترام والتعاون وغير ذلك من المهارات الشخصية والاجتماعية فإن ذلك يشير إلى أنه متوافق مع الآخرين حيث التوافق مع الآخرين يعني تحقيق مستوى مرتفع من الصحة النفسية السليمة. في حين جاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (7) وتنص " أستطيع مسايرة قواعد ومعايير المجتمع " وبدرجة متوسطة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى قناعة بعض المعلمين بأن المجتمع الكويتي لا يزال مجتمعا تقليديا محافظا تشكل غالبيته الأسرة، والتي من أهم ما يميزها الاحترام والتقدير، لذا لابد من إشراك أولياء الأمور والتواصل معهم واطلاعهم على أنشطة المدرسة من مبدأ العمل بروح الفريق ومسايرة المجتمع.

البعد الثالث: الاتزان الانفعالي

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا البعد أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (الاتزان الانفعالي) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة باستثناء الفقرة رقم (12)، حيث جاءت بالرتبة الأولى الفقرة (12) وتنص " أشعر بالهدوء والراحة في كل الأوقات " وبدرجة مرتفعة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن مديري المدارس بحسب التوجهات الحديثة يحرصوا على التعامل مع المعلمين بطريقة ودية قائمة على التفاهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المشترك لتطوير العملية التعليمة، ومساعدة المعلمين الجدد لفهم العمل التربوي، والعمل على رفع الروح المعنوية ويشعرهم بالأمن الوظيفي. في حين بالرتبة الأخيرة جاءت الفقرة (16) وتنص " أتجنب الاندفاع في أي موقف " وبدرجة متوسطة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى قدرة المعلم على التحكم بانفعالاته المختلفة، فلا يظهر متهوراً بل يتسم بالهدوء والثبات في مختلف المواقف.

البعد الرابع: السلامة النفسية

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا البعد أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (السلامة النفسية) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة باستثناء الفقرة رقم (18)، حيث جاءت بالرتبة الأولى الفقرة (18) وتنص " أجد صعوبة في نومي دون سبب واضح" وبدرجة مرتفعة، ويعزى ذلك إلى أن متطلبات الحياة كثيرة، والأوضاع التي يعيشها المعلم في مجتمعنا لا يرقى إلى المكانة التي يمثلها التعليم، فتدني المقابل المادي الذي يحصل عليه المعلم، والرؤية المجتمعية له كل ذلك يؤثر عليه فيصاب بالتوتر، بالإضافة إلى بعض المشكلات النفسية أو العاطفية التي قد تصيب المعلم الناتجة عن الانفعالات. في حين بالرتبة الأخيرة الفقرة (21) وتنص " مزاجي متقلب دون مبرر " وبدرجة متوسطة، ويعزى ذلك إلى ما يواجه المعلم في المدرسة من مواقف وظروف عديدة يتعرض خلالها لحالات من الاضطراب، والقلق، والخوف، والإحباط، والغضب، مما يؤثر سلباً على حالتهم الصحية والنفسية، وقد يرجع هذا إلى طبيعة الإنسان أن تفكيره يتأثر بآراء وأفكار الآخرين سواء كانت أفكار إيجابية أو سلبية تؤدي إلى اضطراب نفسي.

البعد الخامس: تحقيق الذات

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا البعد أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (تحقيق الذات) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

متوسطة باستثناء الفقرتان (26، 24)، حيث جاءت بالرتبة الأولى الفقرة (26) وتنص" أستثمر وقتي في تحقيق أهدافي" وبدرجة مرتفعة، ربما يعود ذلك إلى امتلاك المعلمين استراتيجيات إدارة الوقت من خلال تنظيم الوقت وحسن إدارته يتحقق بتنظيم العمل من خلال معرفة أي الأهداف يعمل على تحقيقها. في حين بالرتبة الأخيرة للفقرة (27) وتنص " أسعى لتحقيق طموحي مهما كانت الظروف" وبدرجة متوسطة، ربما يعزى ذلك إلى توجه وزارة التربية الكويتية إلى التطوير في المجالات كافة ومنها مجال تطوير أداء المعلم الذي يستطيع المعلم من خلاله توظيف قدراته ومهاراته وخبراته ومعلوماته في عمل يسعده ويسعد الأخرين، كما لديه تنظيم موجة في الحياة وقدرة على التحمل والثقة، وقادر على إشباع طموحاته وتحقيق علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين تساعده في تحقيق طموحاته، ويستطيع التغلب على التحديات في مجال عمله التعليمي.

البعد السادس: الثقة بالنفس

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا البعد أن درجة تقدير أفراد عينة الدِّراسة لبُعد (الثقة بالنفس) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت جاءت متوسطة، وجاءت جميع فقرات هذا البعد بدرجة متوسطة باستثناء الفقرة رقم (31)، حيث جاءت بالرتبة الأولى وتنص " لدى القدرة على المنافسة والفوز " وبدرجة مرتفعة، ربما يعود ذلك إلى التطوير والإبداع من سمات المعلم الناجح الذي يستطيع أن يلبي رغباته، وتمكينه من استغلال طاقاته وقدراته ومواهبه، والتعاون في جو مدرسي إيجابي للمشاركة في المسابقات التربوية على المستوى المحلي والوطني ساعياً للمنافسة والفوز في ظل إدارة تربوية تقدر جهود المعلمين وتحفزهم على العمل الجاد وتشيد بمواهبهم وتوفر لهم المتطلبات الضرورية لعملهم؛ مما ترفع من روحهم المعنوية مما تنعكس على مستوى الصحة النفسية لديهم وعلى أدائهم المهني. في حين جاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (30) وتنص " أستطيع التعبير عن رأي بحرية للآخرين " وبدرجة متوسطة، ربما يعزى ذلك إلى جو العمل والمناخ الذي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يعيشه المعلمون في المدرسة الذي يمتاز بعلاقات الود والاحترام والعلاقات الإنسانية الطيبة، فالصحّة النّفسيّة تكون أفضل عندما يوجد الفرد مع الآخرين أو يعيش معهم، على الرغم من وجود التعليمات والقوانين التي تقيد حرية التعبير بالرأي في المدارس.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني : هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.05) بين المتوسطات الحسابية لأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة؟

قد تمت مناقشة النتائج المتعلقة بهذا السؤال بالتفصيل على النحو الآتي:

1. **متغير الجنس:** أظهرت النتائج المتعلقة بمتغير الجنس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة الدِّراسة عن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس، ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى ما أكدته الأبحاث والدراسات السابقة أن جودة الحياة لها علاقة مباشرة بالصحة النفسية، وفي دولة كالكويت التي توفر دخلاً مرتفعاً لأبنائها ومستوى معيشياً مقبولاً مقارنة بالدول المحيطة، يصبح متغير الجنس ليس له أثر واضح، حيث يشير حسن وإبراهيم (2007) أنه هناك دلائل تشير إلى أن المشكلات النفسية ومقاومتها ترتبط بطبيعتها أكثر من ارتباطها بجنس الفرد. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جيلاني (Gilany, 2013) التي أشارت إلى ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية. واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كتلو (2017)، ودراسة السلطي والرفاعي (2015)، ودراسة عياصرة وعربيات وحمادنه (2012)، والتي أظهرت نتائجهم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس.

2. **متغير سنوات الخبرة:** أظهرت النتائج المتعلقة بمتغير المؤهل العلمي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة الدِّراسة عن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى تقارب التصورات بين فئات الخبرة يعود إلى أنه ليس هناك جديد في زيادة عدد السنوات للمعلمين بل تقدر بسنوات الخدمة دون وجود أنماط سلوكيه جديدة يظهرها مع تقدم الخبرة حيث أنهم يمارسون نفس المهام والأدوار والمسؤوليات ويتعرضون بشكل متكرر إلى نفس أعباء ومشاكل العمل ومحيطين بكل قوانين العملية التربوية، هذا ما جعلهم يتمتعون بدرجات متساوية من الانسجام و التكيف و بالتالي تمتع بالصحة النفسية.

3. متغير المؤهل العلمي: أظهرت النتائج المتعلقة بمتغير المؤهل العلمي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات عينة الدِّراسة عن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، والفروق كانت لصالح فئة دراسات عليا. وقد تعزى هذه النتيجة إلى الزاوية التي ينطلق منها هؤلاء في الحكم ليست هي نفسها لدى الحاصلين على المؤهلات البكالوريوس لأنهم أقدر على التحليل والنقد المبني على النتائج العلمية وهذا من خلال ما يمتلكونه من مهارات التفكير التي اكتسبوها من خلال تأهيلهم العلمي في الدراسات العليا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياَ: التوصيات:

بناءً على نتائج الدِّراسة يوصي الباحث بما يلي:

1. عقد دورات تدريبية لمعلمي المدارس الابتدائية لتوعيتهم بأبعاد الصحة النفسية لديهم.
2. العمل على تهيئة الظروف المناسبة في المدارس التي تجعل المعلمين قادرين على الإبداع والإنجاز في العمل حتى تحقق طموحاتهم ويشعرون بالراحة النفسية والاستقرار الوظيفي.
3. ضرورة تعديل وزارة التربية للتعليمات التي تحد من طرح المعلمين لآرائهم بحرية ضمن الاطار التربوي، وتفعيل الجلسات الحوارية بين المعلمين للتعبير عن الرأي بحرية أمام الآخرين.
4. التواصل المستمر بين المعلمين وأفراد المجتمع المحلي لتنمية العلاقات الإنسانية، كذلك العمل على تحسين صورة المعلمين في المجتمع من خلال وسائل الإعلام المرئية والمسموعة.
5. أن تعمل وزارة التربية على إتاحة الفرصة للمعلمين بالالتحاق بالدراسات العليا لما للتأهيل العلمي الأعلى من تأثير على تصوراتهم بالاهتمام بالصحة النفسية.
6. إجراء دراسة مماثلة لمعرفة تقديرات معلمي المدارس الثانوية لدرجة توافر أبعاد الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء المهني لديهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم، فيوليت وشاهين، إيمان وعلي، عبير (2015).الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لطالبات المدن الجامعية المعرضات للإصابة بالاكتئاب، **مجلة الإرشاد النفسي**، 42(3)، 681-707.

أبو طالب، هشام (2017). قياس وتنمية الصحة النفسية المتكاملة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، **عالم التربية**، 18(58)، 1-18.

بلوم، محمد، وحنصالي، مريامة (2013). المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية، **مجلة علوم الأنسان والمجتمع**، 8، 271-287.

بني أحمد، أحمد (2007). **الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس**، عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.

بوفاتح، محمد وعون، عائشة (2017). البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط، **مجلة دراسات نفسية وتربوية**، 18، 113-128.

حسن، سعيد وابراهيم، محمد (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، **مجلة العلوم التربوية**، 15(3)، 114-148.

الحياني، صبري (2011). **الصحة النفسية والعلاج النفسي الإسلامي**، عمان: دار صفاء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خوج، حنان (2010). **المبادئ العلمية للصحة النفسية (منظور تربوي خاص)**، الرياض: مكتبة الرشد.

دايلي، ناجية (2018). معايير السواء و مؤشرات الصحة النفسية – دراسة نظرية تحليلية، **مجلة العلوم الاجتماعية**، 15(27)، 174-192.

الزبيدي، كامل (2007). **دراسات في الصحة النفسية**، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

زهران، حامد (2001). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، القاهرة: عالم الكتب.

السلطي، سماح والرفاعي، عالية (2015). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين دراسياً في محافظة دمشق و علاقتها بثباتهم الإنفعالي، **مجلة جامعة البعث**، 37(3)، 79-116.

سلمان، ندى (2013). الشعور بالذنب وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، 36، 165-191.

شاذلي، عبدالحميد (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الإسكندرية: المكتب العلمي.

شداني، عمر (2011). **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أكلي امحند أولحاج، البويرة، الجزائر.

الشواشرة، عمر وجيت، طارق (2017). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القاصرات السوريات المتزوجات، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، 13(3)، 275- 290.

صالح، قاسم (2009). **اضطرابات النفس والعقل وسيكولوجية الشواذ**، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم العربية النفسية، 16.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عباس، مدحت (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمين المرحلة الإعدادية، **مجلة كلية التربية بأسيوط**، 26(1)، ج2، 167-236.

عبد الغني، أشرف (2001). **المدخل إلى الصحة النفسية**، ط 1، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

عبد النبي، عبدالله (2012). **برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المحترقين نفسيا**، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، القاهرة، مصر.

عبدالله، مجدى (2013). **مقدمة في علم النفس الإيجابي**، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع.

عبدالله، محمد قاسم (2011). **مدخل إلى الصحة النفسية**، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

عكاشة، أحمد (2008). **الطب النفسي المعاصر**، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

العمري، مرزوق (2012). **الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

العناني، حنان (2005). **الصحة النفسية**، ط3، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

عياصرة، محمد و عربيات، أحمد وحمادنه، برهان محمود (2012). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الكليات الجامعية في مدينة إربد في الأردن، **التربية** ، ج1(149)، 443-473.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العيد، اوزنجة (2014). أبعاد الصحة النفسية المدرسية في الجزائر : دراسة تحليلية لعوامل المعافاة النفسية التربوية لدى تلاميذ الطور الأول من التعليم الأساسي، **مجلة العلوم الإنسانية**، 42، 455-498.

فهيم، مجدي (2007). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، **مجلة البحوث النفسية والتربوية**، 22(2)، 69-111.

القطيش, حسين والشرفات، وأحمد (2016). مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية، **مجلة المناره للبحوث والدراسات**، 22(4/ب)، 279-301.

كتلو، كامل (2017). الصحّة النّفسيّة لدى طلبة برنامج التعليم المُكثف لطلبة الأراضي الفلسطينية المحتلة عام 1948م في جامعة الخليل، **مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية**، 6(3)، 174-213.

كفافي، علاء الدين (2012). **الصحة النفسية والإرشاد النفسي**، عمان، الأردن: دار الفكر.

المطيري، معصومة (2005). **الصحة النفسية: مفهومها، اضطراباتها**، عمان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

ناصر، فرحات وحريزي، بوجمعة (2017).الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط : دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة المسلية، **دراسات نفسية وتربوية: منبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية**، 19، 146-160.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع الأجنبية:

Astor, R.A, Guerra, N., & Van Acker, R. (2010). How can we improve school safety research?, **Educational Researcher**, 39 (1), 69-78.

Becker, A.E. & Kleinman A. (2013).Global health: Mental health and the global agenda, **The New Engl and Journal of Medicine**, 369, 66-73.

Gilany, A,(2013). The level of mental health among college students. **Middle East Journal of Family Medicine**, l(10), 20.

Jorm, A. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action, **American Psychologist**, 67(3), 231-243.

Richards, K., Campenni, C., & Muse-Burke, J. (2010). Self-care and wellbeing in mental health professionals: The mediating effects of selfawareness and mindfulness, **Journal of Mental Health Counseling,** 32(3), 247-264.

Russell, W. J. (2009). Mental health problems among students in schools**.** **Psychological Reports**, (2), 742-748.

Theofilou, P. (2013). Quality of life : Definition and Measurement. **Europe Journal of psychology**, Theoretical Contributions, 9, 150- 160.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملاحق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (1)
استبانة الدِّراسة بصورتها الأولية

كلية العلوم التربوية

قسم المناهج والتدريس

الدكتور/ الدكتورة ..... المحترم (ة)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بدراسة بعنوان" **درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت** "استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج العامة، ولأغراض هذه الدِّراسة تطلب إعداد استبانة بصورتها الأولية مكونة من (34) فقرة. ولكونكم من أصحاب الاختصاص، ومن المهتمين في هذا المجال يسر الباحث أن يضع بين أيديكم هذه الاستبانة في صورتها الأولية، راجياً منكم قراءة فقراتها وتحكيمها من حيث : مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تندرج تحته، ووضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، وأية ملاحظات (تعديل أو حذف أو إضافة) سوف تؤخذ بعين الاعتبار. وسيكون لآرائكم وتوجيهاتكم الأثر الكبير في تطوير الأداة وإخراجها بصورة ملائمة. مع العلم بأن الإجابة عن فقرات الاستبانة ستكون وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحث: محمد فهيد الركيبي

الجزء الأول: المعلومات الديموغرافية اللازمة عن المستجيب:

1. الجنس: ☐ **ذكر** ☐ **أنثى**

3. المؤهل العلمي: ☐ **بكالوريوس** ☐ **دراسات عليا**

4. سنوات الخبرة: ☐ **اقل من 5 سنوات** ☐**5- 10 سنوات** ☐**أكثر من 10 سنوات**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجزء الثاني: يشتمل على فقرات للكشف عن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من وجهة نظرهم

أبعاد	الرقم	الفقرة	الانتماء للمجال		درجة الوضوح		التعديل المقترح
			منتمية	غير منتمية	واضحة	غير واضحة	
الأول: الصحة الجسمية	1	أتمتع بالنشاط في كل الأوقات					
	2	شهيتي للطعام جيدة					
	3	أجهزة جسمي تعمل بشكل سليم					
	4	أتنفس بسهولة وبدون مشاكل					
	5	أتمتع بصحة جيدة					
الثاني: التوافق الاجتماعي	6	أتمسك بالقيم والأخلاق في معاملاتي					
	7	أستطيع مسايرة قواعد ومعايير المجتمع					
	8	تربطني مع الآخرين علاقات اجتماعية دافئة					
	9	أشعر بالسعادة مع الآخرين					
	10	أشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع الآخرين					
	11	أشعر أحياناً بالخجل من مقابلة الآخرين					
الثالث: الاتزان الانفعالي	12	أشعر بالهدوء والراحة في كل الأوقات					
	13	أواجه مواقف الإحباط بدون تهور					
	14	أتحكم في أعصابي عند التعامل مع الآخرين					
	15	يمكن استثارتي بسهوله من أي شخص					
	16	أتجنب الاندفاع في أي موقف					
الرابع : السلامة النفسية	17	خضوعي لله تعالى يشعرني بعدم الخوف					
	18	أجد صعوبة في نومي حيث تنتابني نوبات من الفزع دون سبب واضح					
	19	أكتئب عند ذهابي إلى المدرسة صباحاً					
	20	أسمع أصوات لا يسمعها أحد غيري					
	21	مزاجي متقلب دون مبرر					
	22	أتصرف وكأن الآخرين يراقبونني					
	23	أعاني من التشتت في الانتباه					
الخامس: تحقيق الذات	24	أتمسك بأهدافي وأحققها					
	25	أسعى لإنجاز ما يطلب منى					
	26	أستثمر وقتي في تحقيق أهدافي					
	27	أسعى لتحقيق طموحي مهما كانت الظروف					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أبعاد	الرقم	الفقرة	الانتماء للمجال		درجة الوضوح		التعديل المقترح
			منتمية	غير منتمية	واضحة	غير واضحة	
	28	مهاراتي تمكنني من إنجاز أشياء كثيرة					
	29	أمارس الضبط الذاتي					
السادس : الثقة بالنفس	30	أهتم كثيراً بمظهري الشخصي في المدرسة					
	31	أستطيع التعبير عن رأي بحرية للآخرين					
	32	لدى القدرة على المنافسة والفوز					
	33	أستطيع إيجاد الحل لأي مأزق أمر به					
	34	أعتقد أن شخصيتي متزنة وقوية					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (2)

قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الإســـــــــم	التخصص	مكان العمل
1	أ. د. اديب حمادنه	مناهج وأساليب تدريس اللغة العربية	جامعة آل البيت
2	د. يوسف مقدادي	إرشاد نفسي	جامعة آل البيت
3	أ. د. علي ابو صعيليك	مناهج وأساليب تدريس اللغة الإنجليزية	جامعة آل البيت
4	أ.د. ماهر مفلح زيادات	مناهج الدِّراسات الاجتماعية	جامعة آل البيت
5	د. ممدوح هايل السرور	علم اجتماع	جامعة آل البيت
6	د. احمد الدويري	مناهج وأساليب تدريس الرياضيات	جامعة آل البيت
7	د. وائل الشرمان	التربية الخاصة	جامعة آل البيت
8	د. احسان الخالدي	التربية الخاصة	جامعة آل البيت
9	د.زينب عباس	التربية الخاصة	جامعة الكويت
10	أمثال هادي الحويلة	علم النفس	جامعة الكويت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (3)

الاستبانة في صورتها النهائية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أخي المعلم أختي المعلمة:.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد؛

هذه استبانة لجمع المعلومات اللازمة لإجراء دراسة بعنوان: **" درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت ".** والباحث يأمل منكم الإجابة على جميع الفقرات بدقة وموضوعية، علماً بأنه لا يوجد إجابه صحيحة وإجابه خاطئة، ويؤكد لكم بأن هذه المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي وستعامل بسرية تامة.

وللإجابة على فقرات الاستبانة يرجى مراعاة الآتي:

- أن تكون إجابتك مبنية على قناعاتك الشخصية.
- يحتوي الجزء الأول معلومات شخصية.
- يحتوي الجزء الثاني على أبعاد الصحة النفسية.

يرجى تعبئة المعلومات أولاً، ثم قراءة كل فقرة من الفقرات بدقة وعناية، ووضع علامة (✓) أمام الخانة التي تتوافق مع رأيك.

شاكراً تعاونك سلفاً

الباحث
محمد فهيد الركيبي

الجزء الأول: معلومات شخصية

الرجاء وضع علامة (✓) أمام العبارة الملائمة لك:

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

المؤهل العلمي : ☐ بكالوريوس ☐ دراسات عليا

سنوات الخبرة: ☐ أقل من 5 سنوات ☐ 5 – أقل من 10 سنوات

☐ 10 سنوات فأكثر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجزء الثاني: أبعاد الصحة النفسية

أبعاد	الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
الصحة الجسمية	1	أتمتع بالنشاط في كل الأوقات.					
	2	شهيتي للطعام جيدة.					
	3	أجهزة جسمي تعمل بشكل سليم.					
	4	أتنفس بسهولة وبدون مشاكل.					
	5	أتمتع بصحة جيدة.					
التوافق الاجتماعي	6	أتمسك بالقيم والأخلاق في معاملاتي.					
	7	أستطيع مسايرة قواعد ومعايير المجتمع.					
	8	تربطني مع الآخرين علاقات اجتماعية دافئة.					
	9	أشعر بالسعادة عند الالتقاء بالزملاء.					
	10	أشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع الآخرين.					
	11	أشعر أحياناً بالخجل عند الحديث مع الآخرين.					
الاتزان الانفعالي	12	أشعر بالهدوء والراحة في كل الأوقات.					
	13	أواجه مواقف الإحباط بدون تهور.					
	14	أتحكم في أعصابي عند مواجهة موقف مستفز.					
	15	يمكن استثارتي بسهوله من أي شخص.					
	16	أتجنب الاندفاع في أي موقف.					
السلامة النفسية	17	خضوعي لله تعالى يشعرني بعدم الخوف.					
	18	أجد صعوبة في نومي دون سبب واضح.					
	19	أكتئب عند ذهابي إلى المدرسة صباحاً.					
	20	أسمع أصوات لا يسمعها أحد غيري.					
	21	مزاجي متقلب دون مبرر.					
	22	أتصرف وكأن الآخرين يراقبونني.					
	23	أعاني من التشتت في الانتباه.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أبعاد	الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
تحقيق الذات	24	أتمسك بأهدافي وأحققها.					
	25	أسعى لإنجاز ما يطلب منى.					
	26	أستثمر وقتي في تحقيق أهدافي.					
	27	أسعى لتحقيق طموحي مهما كانت الظروف.					
	28	مهاراتي تمكنني من إنجاز أشياء كثيرة.					
الثقة بالنفس	29	أهتم كثيراً بمظهري الشخصي في المدرسة.					
	30	أستطيع التعبير عن رأي بحرية للآخرين.					
	31	لدى القدرة على المنافسة والفوز.					
	32	أستطيع إيجاد الحل لأي مأزق أمر به					
	33	أعتقد أن شخصيتي متزنة وقوية.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (4)

كتاب تسهيل مهمة تطبيق الدِّراسة من جامعة آل البيت

جامعة آل البيت
AL al-BAYT UNIVERSITY

الرقم: ٩ / ١٠٨٦
التاريخ: ٢٦ تو النسجة ١٤٣٩هـ
الموافق: ١٠ / ١ / ٢٠١٨م

سعادة رئيس المكتب الثقافي المحترم
سفارة دولة الكويت
الملحقية الثقافية – عمان

تحية طيبة، وبعد،

فأرجو التكرم بالموافقة والإيعاز لمن يلزم لتسهيل مهمة طالب الماجستير محمد فهيد محمد الركيبي وتخصصه المناهج العامة وذلك لتطبيق أداة الدراسة الموسومة بـ:

"درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت"

شاكرين ومقدرين لكم اهتمامكم وحسن تعاونكم ودعمكم الموصول لجامعة آل البيت.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية

الأستاذ الدكتور عقاب ربيع

هاتف (٠٢-٦٢٩٧٠٠٠)، فاكس (٠٢-٦٢٩٧٠٢٥)، ص.ب (١٣٠٠٤٠) المفرق ٢٥١١٣ المملكة الأردنية الهاشمية
Tel. (02-6297000),Fax(02-6297025),P.O.Box (130040), Mafraq 25113, The Hashemite Kingdom of Jordan
www.aabu.edu.jo info@aabu.edu.jo

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (5)

كتاب تسهيل مهمة تطبيق الدِّراسة من سفارة دولة الكويت بالأردن

عمان
الملحق الثقافي

AMMAN
CULTURAL DIVISION

التاريخ:06 محرم 1440هـ
الموافق-16 أيلول/ سبتمبر 2018م

أ. صلاح دبشه الماجدي المحترم
الوكيل المساعد لقطاع البحوث التربوية والمناهج / وزارة التربية

تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب/ محمد فهيد محمد التركيني

بالإشارة إلى الموضوع أعلاه والخاص بالطالب المذكور، والمقيد لدى جامعة آل البيت في برنامج الماجستير بتخصص مناهج وتدريس- مناهج عامة ، وذلك أن الطالب ووفقاً لكتاب الجامعة رقم 10802/1/9 الصادر بتاريخ 2018/09/10 بصدد تطبيق أداة الدراسة الموسومة بـ " درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت "

لذا يرجى التكرم بالاطلاع والإيعاز لمن يلزم لتسهيل مهمة الطالب لغايات البحث العلمي.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

رئيس الملحق الثقافي

الملحق الثقافي الكويتي - عمان

هاتف: 8/5626637-6-962+ فاكس: 5626670 6 962+ ص.ب (2107) عمان (11181) الأردن بريد إلكتروني: KCO_KU@yahoo.co
عبدون- شارع الياسمين، فيلا44

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (6)

كتاب تسهيل مهمة تطبيق الدّراسة من إدارة البحوث التربوية في وزارة التربية بالكويت

وزارة التربية
قطاع البحوث التربوية والمناهج
إدارة البحوث التربوية

MINISTRY OF EDUCATION
Educational Research and
Curricula Sector
EDUCATIONAL RESEARCH ADMINISTRATION

Ref.: .....
Date: .....

المرجع: .....
التاريخ: .....

السيد المحترم /أ. جاسم بوحمد

مدير عام منطقة الفروانية التعليمية

تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع/ تسهيل مهمة

يقوم الباحث / محمد فهيد محمد التركيني المسجل على درجة الماجستير بجامعة آل البيت بالمملكة الأردنية الهاشمية بإجراء بحث بعنوان " درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت " .

فيرجى تسهيل مهمة المذكور اعلاه من خلال تطبيق (الاستبانة) المختومة صفحاتها من إدارة البحوث التربوية على المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الابتدائية التابعة لمنطقتكم التعليمية خلال العام الدراسي الحالي 2019/2018 .

مع خالص الشكر والتقدير

مدير إدارة البحوث التربوية

عبدالله محمد الفضلي
مدير إدارة البحوث التربوية

Agedeer/2018

AL Qurain - Block (2) Street No. (1)
Tel.: 25417942 - Fax. 25417694 - 25417943
Email: beduedh@hotmail.com

القرين – قطعة (2) – شارع رقم (1)
تلفون: ٢٥٤١٧٩٤٢ - فاكس: ٢٥٤١٧٦٩٤ - ٢٥٤١٧٩٤٣

Website: www.moe.edu.kw

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (7)

كتاب تسهيل مهمة تطبيق الدِّراسة من الإدارة العامة المنطقة الفروانية التعليمية

الإدارة العامة لمنطقة الفروانية التعليمية
مكتب مدير إدارة الشؤون التعليمية

التاريخ: 11/0[illegible] 2018 ٢٠٠
الرقم : وت / ط ف ل /

نشرة خاصة
لمدارس المرحلة الابتدائية
بنين / بنات

السادة الأفاضل مدراء و مديرات مدارس المرحلة الابتدائية

تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع : تسهيل مهمة

يقوم الباحث (محمد فهيد محمد الركيبي) المسجل على درجة الماجستير بجامعة ال البيت بالمملكة الأردنية الهاشمية بإجراء بحث بعنوان (درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت))

فيرجى التكرم بتسهيل مهمة المذكور أعلاه من خلال تطبيق (الاستبانة) المختومة صفحاتها على المعلمين والمعلمات في المرحلة الابتدائية خلال العام الدراسي الحالي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

مع خالص شكرنا وتقديرنا ..

مدير إدارة الشؤون التعليمية

فهد ناصر العجمي
مدير الشؤون التعليمية

نسخة لكل من :-
مدير الشؤون التعليمية
مراقب التعليم الابتدائي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

The Degree of The availability of Dimensions of Mental Health Among Elementary Teachers in the State of Kuwait

Prepared by

Mohammad Fahid Al - Rukibi

Supervised

Dr. AbdulSalam Mousa Al Adaily

Abstract

This study aims at identifying the degree of the availability of dimensions of mental health among elementary teachers in the State of Kuwait from their viewpoint, and the effect of the variables of gender, educational qualification, and years of experience, The study used the descriptive approach. The sample of the study consisted of (330) teachers of both genders in a stratified random way, as he administrated on them scale of mental health consisting of (33) items, It was verified validity and reliability. The results showed that the degree of the availability of dimensions of mental health among elementary teachers in the State of Kuwait from their viewpoint were medium degree, and the dimension of Self-fulfillment rank first, while the dimension of self-acceptance rank placed last. The results showed there were significant differences at level (0.05 = α) in the average responses of the study sample members of degree of the availability of dimensions of mental health among elementary teachers on of the variable of educational qualification in favor of Postgraduate qualification. While the results showed that there were no significant differences at level (0.05 = α) in the average responses of the study sample members of degree of the availability of dimensions of mental health among elementary teachers on of the variables of gender, and years of experience. In light of these results, the study has concluded a series of recommendations one of the importance: Holding training courses for teachers to raise awareness of the dimensions of mental health.

Keywords: Mental Health, Elementary Teachers, The State of Kuwait.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com