

فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

نور محمد أحمد عبدالحافظ⁽¹⁾

جامعة المجمعة

(قدم للنشر في 16/01/1441هـ؛ وقبل للنشر في 09/08/1441هـ)

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج إرشادي، وبيان فعاليته في تحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. وتكونت عينة الدراسة من 16 معلمة ممن تتراوح أعمارهن بين (25-35) عامًا، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة تضم كل منهما 8 معلمات. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة، وبرنامجًا إرشاديًا لتحسين المرونة النفسية، واستمر البرنامج لمدة شهرين وأسبوع، وبلغ عدد الجلسات (30) جلسة وتمثلت الأساليب الإحصائية لاستخلاص نتائج هذه الدراسة في اختبار "مان-ويتني" (U)، "ويلكوكسون" (w)، وقيمة (Z)، وقد أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين المرونة النفسية لدى معلمات التربية الخاصة حيث وجدت فروقًا دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياس البعدي، ووجدت فروقًا دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ولم تجد فروقًا دالة إحصائيًا بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي.

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي، الضغوط النفسية، معلمي التربية الخاصة، برنامج إرشادي.

The Effectiveness Of A counseling program to improve the Psychological Resilience Among Special Education Teachers

Nour Mohammed Ahmad Abd El-Hafiz⁽¹⁾

Majmaah University

(Received 15/09/2019; accepted 02/04/2020)

Abstract: The current study aimed to prepare a counseling program and to investigate its effectiveness in improving the Psychological Resilience for Special Education Teachers. Participants of this study were (16) Special Education Teachers, aged 25-35 years and were divided into two homogeneous groups; one experimental (8 teachers) and a control group (8 teachers). The study was based on the quasi-experimental design. The researcher used the Psychological Resilience scale for Special Education Teachers, beside the counseling program for improving the Psychological Resilience, continued for nine weeks, in 30 sessions. The statistical methods were Man-Whitney (U) test, Wilcoxon (w) test and (Z) values, used to verify the results. Findings of the study revealed the effectiveness of the counseling program in improving the Psychological Resilience for the Special Education Teachers. There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre and the post measurements of the Psychological Resilience in favor of the post measurement. There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental and the control groups in the Psychological Resilience in favor of the experimental group. Besides, there were no statistically significant differences between the experimental group in the post measurement and the follow-up measurement.

Keywords: Psychological compatibility, Psychological Stresses, Special Education Teachers, counseling program.

(1) Assistant Professor of Special Education, College of Education, Majmaah University.

(1) أستاذ التربية الخاصة المساعد، بكلية التربية، جامعة المجمعة.

البريد الإلكتروني: e-mail:n.ahmed@mu.edu.sa

مقدمة:

الأفراد، مثل: ضغوط العمل، ومشكلات العلاقة مع الآخرين، والمشكلات الأسرية، والمشكلات الصحية الخطيرة، والمشكلات المالية، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يشمل كلاً من الأفكار والأفعال (Azlina & Shahrir, 2010).

فالمرونة النفسية هي أحد المفاهيم المهمة للعدالة الاجتماعية التي لها آثار مهمة على المعلمين العاملين مع ذوي الإعاقات في مجتمعات لا يحصلون فيها على الخدمات الكافية واللازمة (Curtin, Schweitzer, Tuxbury & D'Aoust, 2016)، وقد يفتقر العديد من معلمي التربية الخاصة إلى التأهيل والجودة مما يحد من الخدمات التي يحصل عليها التلاميذ ذوو الاحتياجات الخاصة، ومن أجل فهم جودة معلمي التربية الخاصة يجب تحليل الخبرات التي يعايشها معلمو التربية الخاصة، وكذلك التعرف على سبب وتأثير العلاقة بين لماذا يترك معلمو التربية الخاصة المجال، وما العوامل التي تدفعهم لاتخاذ هذا القرار (Cunningham, 2016).

لذا نجد أن معلمي التربية الخاصة في أمس الحاجة إلى المرونة النفسية؛ لكي يستطيعوا مواجهة الضغوطات المهنية الواقعة عليهم نتيجة عملهم في التربية الخاصة، حيث إن معلمي التربية الخاصة يتركون العمل بمجال التربية الخاصة بمعدل يفوق أقرانهم من

يعتبر العمل مصدرًا من مصادر الضغط النفسي، وخاصة للعاملين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة وتنعكس ضغوط العمل على كفاءة المعلمين، وعلى علاقاتهم الأسرية وأوضاعهم المهنية، وتصبح خطرًا مهددًا للصحة النفسية، والتوافق النفسي، والاجتماعي، حيث يتعرض معلمو التربية الخاصة لعوائق وصعوبات قد تكون فوق احتمالهم؛ لذا يحتاج معلمو التربية الخاصة إلى المرونة النفسية ليكونوا قادرين على مواجهة الضغوط، والتكيف، والتوافق النفسي، والاجتماعي. فمعلمو التربية الخاصة الذين يمتلكون المرونة النفسية يعكسون هذه المرونة على تلاميذهم، فالمعلمون هم المسؤولون عن تسهيل عمليه المرونة النفسية لدى التلاميذ من خلال بناء علاقات طيبة بينهم وبين تلاميذهم قائمة على التمكين النفسي، فالتلاميذ ذوو الإعاقات يعانون مزيدًا من مصادر الضغوط النفسية، والمعلمون يمكنهم بناء المرونة النفسية لدى هؤلاء التلاميذ، وتحسين جودة حياتهم (Mu, Hu, & Wang, 2017).

وتشير المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على القيام بوظائفه بالرغم من التحديات، والظروف الصعبة المحيطة به، فالمرونة النفسية تساعد على مواجهة الشدائد والصدمات، والضغوط النفسية التي يواجهها

يحافظون على مرونتهم النفسية ويبقون في المهنة مع التركيز بشكل خاص على العاملين في مجال التربية الخاصة، وتلبية احتياجات التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، وتوصلت الدراسة إلى أن بعض العوامل المدرسية تساهم في الفعالية الإيجابية أو السلبية لدى المعلمين، والالتزام والفعالية المدركة، كما أن هناك تأثيرات شخصية لها أهمية تشمل وجود أطفال، ومتطلبات الراتب، وأنماط العمل التي تتسم بالمرونة، وهناك عامل آخر مهم تفردت به الدراسة الحالية هو الالتزام بالعمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وتستنتج الدراسة أنه ينبغي التركيز على السياسة والممارسة، ومراعاة الإستراتيجيات المحتملة؛ للمحافظة على المرونة النفسية لدى المعلمين العاديين في مجال التربية الخاصة.

لذا يجب توفير موارد لمعلمي التربية الخاصة، ومساعدتهم على بناء واكتساب المرونة النفسية من أجل مواجهة الضغوط التي تنتج عن العمل في مجال التربية الخاصة، وضرورة وضع برامج مراقبة لمعلمي التربية الخاصة، وتقديم برامج تربوية ومهنية لهم، وتقديم الدعم الشخص والمحافظة على العلاقات مع معلمي التربية الخاصة، وتقديم برنامج يقوم على الدعم للاعتراف بمعلمي التربية الخاصة ومشكلاتهم (Cunningham, 2016).

معلمي التعليم العام بنسبة أكثر من خمس مرات ونصف، فالمعلمون المرشحون لامتلاك المرونة النفسية يتحملون مسؤولية حل المشكلات، والسعي لإيجاد الفرص التي قد تضيف إلى الطرق المهمة في المدرسة، والتي تدعم وتعزز تحصيل الطلاب، ونجاحهم المدرسي (Belknap, & Taymans, 2015).

وهذا ما أشارت إليه دراسة (Sotomayor 2013) التي هدفت إلى وضع واختبار مقياس المرونة النفسية المهنية في مجال التربية الخاصة، كمقياس لتقييم المرونة النفسية المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، حيث اتضح من خلال تحليل درجات المفردات بصورة فردية بين المعلمين المستمرين في العمل، والمعلمين الذين انقطعوا عن العمل في مجال التربية الخاصة عن وجود فروق دالة إحصائية في المفهوم الكامن بالمرونة النفسية المهنية على اثنتين من العبارات، كما وجدت الدراسة أن هناك تأثيراً دالاً لحالة التأثير، ونوع الإعاقة على مقياس تقبل الموضوع بين المعلمين المستمرين في العمل، والمنقطعين عن العمل في التربية الخاصة، وتمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء القيود الخاصة بها، وتم اقتراح مجالات للدراسات، والأبحاث المستقبلية.

كما هدفت دراسة (Mackenzie 2012) إلى دراسة العوامل التي تقرر للمعلمين إذا ما كانوا

الكافي والمناسب لهم، وقاموا بدراسة المساندة من منظور معلمي التعليم العام، ومن منظور معلمي التربية الخاصة.

ومما يؤكد أهمية المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة أنها تنعكس على نمط التعامل مع تلاميذهم، فالمرونة النفسية لا تقتصر على قدرة الفرد على التعامل بطريقة جيدة مع الضغوطات والصعوبات، بل إنها أيضاً تتيح الفرصة لإظهار القدرة على تحويل الضغوطات والصعوبات إلى طاقة نفسية، واجتماعية، وثقافية، ومادية، فالمرونة النفسية تساعد الفرد على التوافق، والتكيف مع الأحداث والظروف الحياتية، ومواجهة المشكلات اليومية والمواقف الضاغطة، مما يسهم في التوافق النفسي والاجتماعي للفرد (Gouzman, et al., 2015).

وقد توصلت دراسة (Mu, et al. (2017 إلى أن التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة يعانون مزيداً من مصادر الضغوط النفسية نظراً لظروف الإعاقة لديهم، وأن معلمي التعليم الشامل الذين يمتلكون المرونة النفسية، ويظهرون رغبة قوية نحو التعاون والعطاء، يمكنهم من بناء المرونة النفسية لدى هؤلاء التلاميذ، وتحسين جودة حياتهم بالرغم من الظروف غير المقبولة، وغير المحببة بالنسبة لهؤلاء التلاميذ. وأشارت نتائج دراسة كاسترو وكايلي وشيه

وهذا ما أكدته دراسة Belknap and Taymans (2015) حيث توصلت الدراسة إلى أنه عندما كان المعلمون يشعرون بالدعم، ويدركون أنهم يحصلون على المساندة، كانوا يشعرون بالمرونة النفسية، وعندما يتم ترك المعلمين يعملون بصورة منعزلة وبدون إعداد فإنهم يشعرون بأنهم أقل في المرونة النفسية، وتبرز نتائج الدراسة الحاجة إلى أنظمة مساندة لمعلمي التربية الخاصة الجدد سواء كان فيما يتعلق بالمعلومات الخاصة بالمراقبة والتنمية المهنية لجميع المعلمين في مجال التربية الخاصة، ومساعدتهم على معرفه أفضل الممارسات في التعليم الشامل، وهناك ضرورة واضحة لمزيد من التعليم المباشر، والموجه على مستوى الجامعات والمدارس عن كيفية إدارة الحالة من خلال هؤلاء المعلمين في مجال التربية الخاصة.

كما هدفت دراسة Benjamin and Black (2012) إلى وصف خبرات معلمي التربية الخاصة الجدد في المناطق القروية في منطقة هاواي من خلال عدسة نظرية "المرونة النفسية". وتم دراسة نوعين من أنواع المساندة والإدارة في ضوء عوامل الخطورة وعمليات الوقاية، وعبر المشاركون عن عدم رضاهم وقلقهم من الدعم الذين يحصلون عليه من المديرين، والتفاعلات، والتوقعات، والمدركات، وواجبات التدريس، واللقاءات، والوقت اللازم، حيث يجب توفير الدعم

بضرورة استكشاف المصادر القيمة التي تساعدهم على فهم، ومعرفة الطرق القائمة على نقاط القوة لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في إطار المرونة النفسية، والتعاون ما بين مراكز الرعاية وأنظمة التربية الخاصة، والطرق الناجحة للتعليم، والمراقبة، وتأييد ومناصرة حقوق التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

وأشارت دراسة (Pretsch, Flunger and Schmitt (2012) إلى التعرف على كيفية التنبؤ بجودة الحياة، وطيب العيش من خلال المرونة النفسية في العمل، وتوصلت النتائج إلى وجود تباين في الرضا عن العمل ويتم تفسيره من خلال المرونة النفسية والعصبية بشكل متساوٍ، كما أن المرض النفسي والإنهاك الانفعالي يمكن التنبؤ بهما بشكل أفضل من خلال العصبية، وليس من خلال المرونة النفسية، وتؤكد نتائج الدراسة أن المرونة قد تكون عاملاً مهماً في تحقيق جودة الحياة، وطيب العيش لدى المعلم، وتستنتج الدراسة أن هناك أنماطاً من الضغوط النفسية المهنية المحددة التي يعايشها هؤلاء المعلمون قد تفسر تلك النتائج.

وهدفت دراسة (Wong et al. (2009 إلى معرفة فاعلية برنامج لتحسين المرونة النفسية استناداً إلى مفهوم مدرسة التعزيز الصحي بين فئة الصينيين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك آثاراً إيجابية

(Castro, Kelly, & Shih, 2010) إلى أن المعلمين قد استفادوا من العديد من استراتيجيات المرونة النفسية، مثل: البحث عن المساعدة، وحل المشكلات، وإدارة العلاقات الصعبة والبحث عن التجديد أو التحديث، تلك الاستراتيجيات ساعدت المعلمين الجدد في بناء مصادر إضافية على الرغم من أن أعباء النجاح ومصادر الأمان لهؤلاء التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة تقع على هؤلاء المعلمين أنفسهم، وعلاوة على ذلك يدرك الباحثون أن المعلمين الذين يتسمون بالمرونة النفسية يمكنهم التغلب على التنوع، وقامت الدراسة بمناقشة الآثار المرتبطة بالممارسات المستقبلية، والتركيز على المرونة النفسية في الدراسات والأبحاث.

وهدفت دراسة (Parker and Folkman (2015 إلى تزويد المعلمين سواء كانوا معلمي التعليم العام أو معلمي التربية الخاصة أو معلمي المعلمين أو المديرين بطرق التعليم، ومناصرة وتمكين التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة المدرجين في مراكز الرعاية. وتم تقديم العديد من الاستراتيجيات للمعلمين؛ لتحسين المرونة لديهم، وأوضحت الدراسة أن معلمي التربية الخاصة، وغيرهم من المعلمين يحصلون على امتيازات ومسؤولية تلبية الاحتياجات الفردية، وغالباً ما تكون تلك الاحتياجات حرجة ومهمة لتلاميذهم في مراكز الرعاية. وتوصي الدراسة هؤلاء المعلمين

مشكلة الدراسة:

يتعرض معلمو التربية الخاصة إلى عدد من التحديات والكثير من الضغوط؛ نظرًا لطبيعة عملهم، ومتطلبات الحياة الأكاديمية، والاجتماعية؛ ونظرًا لذلك فإنه من الضروري أن يتمتع معلمو التربية الخاصة بقدر وافر من المرونة النفسية التي تمكنهم من التحدي لهذه الضغوط، والتكيف النفسي البناء مع متغيرات الحياة.

فالمرونة النفسية تجعل المعلم قادرًا على تخطي الصعاب، وتحقيق أهدافه، كما أنها تصقل الشخصية وتجعلها شخصية قوية، حيث تسهم في تحقيق التكيف، ومواجهة مطالب الحياة المهنية، وتنعكس مرونة المعلم النفسية على طريقة تعامله مع تلاميذه في الفصل الدراسي، وعلى طرق التدريس التي يستخدمها.

وأكدت العديد من الدراسات أن معلمي التربية الخاصة في حاجة ماسة لتحسين المرونة النفسية لديهم؛ لما لها من تأثير إيجابي على حياة المعلم؛ لمواجهة الضغوط، وتحسين الكفاءة الأكاديمية، والاجتماعية، والمعرفية، وعلى النقيض من ذلك فإن انخفاض ما يمتلكه المعلم من مرونة نفسية يؤدي إلى ترك معلمي التربية الخاصة المجال، وعدم قدرتهم على تحمل ضغوط العمل، مثل: دراسة (Cunningham, 2016)، ودراسة (Mu, et al., 2017) ومن ثم، فإن هؤلاء

لبرنامج التدخل لتحسين المرونة النفسية، والمصمم حديثًا في ضوء مفهوم مدرسة الارتقاء الصحي بين معلمي المدرسة الثانوية في هونج كونج، وتقترح ضرورة وجود مبادرات مستقبلية للتواصل مع الوالدين والتعاون ما بين الأسرة والمدرسة من أجل تعزيز المرونة النفسية في البيئة المدرسية.

من العرض السابق، ومن خلال ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة، نجد أن هناك ضرورة ملحة لإكساب معلمي التربية الخاصة المرونة النفسية؛ لمساعدتهم على تحمل الضغوط المهنية الواقعة عليهم، والتعامل بإيجابية في أثناء مواجهة المشكلات المختلفة، وأهمية البرامج الإرشادية في تحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، خاصة أن هناك ندرة في الدراسات العربية والبرامج الأجنبية التي تناولت المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة في حدود اطلاع الباحثة، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في البحث الحالي حيث تم اختيار معلمي التربية الخاصة في البحث الحالي، كما تم اختيار الأبعاد والجوانب الخاصة بالمرونة النفسية، مثل: القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل، والتي تم التدريب عليها في البرنامج التدريبي؛ لتحسين المرونة النفسية.

بمعلمي التربية الخاصة؛ لمساعدتهم على مواجهة الضغوط المهنية التي يتعرضون لها.

3- انعكاس مرونة المعلم النفسية على التلاميذ، وعلى تحصيلهم الدراسي وتكيفهم مع الآثار السلبية الناجمة عن الإعاقة.

4- التعرف على مستوى المرونة النفسية عند المعلمين.

ب- الأهمية التطبيقية:

1- يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة صناع القرار والمسؤولين في وزارة التعليم على التعرف على الصعوبات، والضغوطات التي يتعرض لها معلمو التربية الخاصة نتيجة عملهم مع ذوي الاحتياجات الخاصة مما يساعد في اتخاذ الإجراءات، ووضع البرامج، وتقديم الخدمات التي تساعد على تخفيف الأعباء عنهم.

2- يوفر البحث الحالي برنامجاً مبنياً على استراتيجيات، وأنشطة مختلفة يؤدي إلى تحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

3- يوفر البحث الحالي مقياساً للمرونة النفسية يستفيد منه الباحثون والعاملون في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة، والذي يمكن في ضوءه تصميم العديد من البرامج؛ لتحسين المرونة النفسية، فضلاً عن استخدامه في أغراض التشخيص، والتدريب والعلاج.

المعلمين في حاجة إلى برامج إرشادية لتحسين المرونة النفسية لديهم، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي: هل يمكن تحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة من خلال برنامج إرشادي موجه لهم؟

أهداف البحث:

1- التحقق من فعالية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

2- التعرف على استمرار فعالية البرنامج المستخدم بعد توقفه خلال (فترة المتابعة) فيما يتعلق بتحسين المرونة النفسية لديهم.

أهمية البحث:

توضح أهمية البحث الحالي على المستويين النظري والتطبيقي.

أ- الأهمية النظرية:

يستمد البحث الحالي أهميته من تناوله للنقاط التالية:

1- ندرة الدراسات العربية التي تناولت تحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة في حدود اطلاع الباحثة

إثراءً للأدبيات العلمية المتعلقة بمجال المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة.

2- تستمد الدراسة أهميتها كذلك من اهتمامها

مصطلحات الدراسة:

المعوقين، ويقوم بتعليم الطلبة، في غرفة المصادر (وزارة التربية والتعليم، 2009م، ص: 107).

وتعرف الباحثة معلم التربية الخاصة بأنه: المعلم الذي يعمل في برامج التربية الخاصة بأقسامها المختلفة محددات البحث:

يتحدد البحث الحالي بما يلي:

- 1- الحدود الموضوعية: فعالية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- 2- الحدود المكانية: المدارس والمراكز التي توجد بها برامج التربية الخاصة.

- 3- الحدود الزمنية: تم إجراء البحث في الفصل الدراسي الأول 1439/1440هـ.

- 4- الحدود البشرية: معلمات التربية الخاصة بمدينة المجمعة
فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياس البعدي.

- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية، وبين متوسطات رتب درجات معلمات المجموعة الضابطة في القياس البعدي في المرونة النفسية لصالح

تتمثل أهم مصطلحات الدراسة الحالية فيما يلي:

1- المرونة النفسية Psychological Resilience:

تعرف المرونة النفسية بأنها: قدرة الفرد واستعداده على التكيف والتعامل مع الضغوط المتغيرة، والتي تنعكس على استجابته المتنوعة والمختلفة لهذه الظروف والمواقف (Curtin et al., 2016).

وتعرف الباحثة المرونة النفسية إجرائياً: بالدرجة المتحصل عليها من خلال المقياس المستخدم في البحث.

2- البرنامج الإرشادي Counseling Program:

هو برنامج مخطط، ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، وغير المباشرة فردياً وجماعياً، بهدف مساعدتهن في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعقل؛ لتحقيق التوافق النفسي (زهرا، 2002م، ص: 499).

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة من الأنشطة، والخبرات، والإجراءات، والخدمات الإرشادية المخطط لها، والتي تستخدمها الباحثة مع معلمي التربية الخاصة؛ بقصد زيادة المرونة النفسية لديهم.

3- معلم التربية الخاصة:

Special Education Teacher:

هو معلم متخصص في التربية الخاصة، وتأهيل

المجموعة التجريبية.

ثانياً: عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من معلمات التربية الخاصة وعددهن (16) معلمة تربية خاصة يعملن في برامج التربية الخاصة، وبعض المراكز بمدينة المجمعة (مركز عبور للرعاية النهارية)، ولاختيار عينة الدراسة تم تطبيق مقياس المرونة النفسية على جميع أفراد مجتمع العينة، وتم تحديد (16) معلمة حصلن على أدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية، وتراوح أعمارهن ما بين (25-35)، بحيث شكلن عينة الدراسة والبالغ عددهن (16) معلمة، وقد تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين (8) معلمات مجموعة تجريبية و(8) معلمات مجموعة ضابطة، وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والتبعي في المرونة النفسية.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج البحث:

يعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي باعتبارها تجربة هدفها التعرف على فعالية برنامج إرشادي (متغير مستقل) لتحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة (متغير تابع)، استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين (التجريبية، والضابطة)؛ للوقوف على أثر البرنامج (القياس البعدي) في متغيرات الدراسة.

جدول (1): وصف عينة الدراسة.

| الانحراف المعياري | المتوسط | حجم العينة | المتغير |
|-------------------|---------|------------|-------------------------------------|
| 3.468 | 30.188 | 16 | العمر الزمني |
| 6.087 | 66.125 | 16 | المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي |
| 3.86 | 53.688 | 16 | المرونة النفسية |

باستخدام اختبار مان ويتني *Mann-Whitney Test*

للتحقق من تكافؤ المجموعتين في كل من:

1- من حيث العمر الزمني: حصلت الباحثة على العمر الزمني للعينة من خلال ملفات المعلمات ثم

ثالثاً: التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج وذلك

قامت بمقارنة العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتنى.

جدول (2): دلالة الفروق بين متوسطي رتب العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

| اسم المجموعة | ن | المتوسط | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|--------------|---|---------|-------------|-------------|--------|--------|---------------|
| تجريبية | 8 | 30 | 8.19 | 65.5 | 29.5 | -0.264 | غير دالة |
| ضابطة | 8 | 30.375 | 8.81 | 70.5 | | | |

يتضح من جدول (2) أن قيمة Z المحسوبة بلغت (-0.219) وهى أقل من القيمة الحدية (1.96)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. من حيث المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والثقافي: تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي الثقافي باستخدام اختبار مان ويتنى.

جدول (3): دلالة الفروق متوسطي رتب درجات بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي، والاجتماعي، والثقافي.

| المتغيرات | المجموعة | العدد | المتوسط | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (U) | قيمة (z) | مستوى الدلالة |
|-----------|----------|-------|---------|-------------|-------------|----------|----------|---------------|
| اقتصادي | تجريبية | 8 | 38.000 | 8.563 | 68.500 | 31.500 | -0.054 | غير دالة |
| | ضابطة | 8 | 39.125 | 8.438 | 67.500 | | | |
| اجتماعي | تجريبية | 8 | 18.375 | 8.000 | 64.000 | 28.000 | -0.451 | غير دالة |
| | ضابطة | 8 | 19.000 | 9.000 | 72.000 | | | |
| ثقافي | تجريبية | 8 | 9.125 | 10.125 | 81.000 | 19.000 | -1.450 | غير دالة |
| | ضابطة | 8 | 8.625 | 6.875 | 55.000 | | | |
| كلية | تجريبية | 8 | 65.500 | 9.063 | 72.500 | 27.500 | -0.481 | غير دالة |
| | ضابطة | 8 | 66.750 | 7.938 | 63.500 | | | |

يتضح من جدول (3) أن قيمة Z المحسوبة بلغت (-0.481) وهى أقل من القيمة الحدية (1.96)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي، والاجتماعي، والثقافي. من حيث مستوى الخبرة: (أقل من خمس سنوات، من خمس إلى عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات) تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (كا2).

جدول (4): قيمتا كا2 والتكرارات لمستوى الخبرة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمتا (كا2) | | مستوى الخبرة | | | المجموعه |
|-------------------|-------------|-------------|----------|-------------------|-------------------|------------------|-----------|
| | | الجدولية | المحسوبة | أكثر من عشر سنوات | خمس إلى عشر سنوات | أقل من خمس سنوات | |
| 0.842 غير داله | 2 | 5.99 | 0.343 | 3 | 3 | 2 | التجريبية |
| | | | | 4 | 2 | 2 | الضابطة |

يتضح من جدول (4) أن قيمة (كا2) المحسوبة بلغت (0.343) وهي أقل من القيمة الحدية (5.99) عند درجة حرية (2) ومستوى (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الخبرة.

من حيث المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة: تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة.

جدول (5): نتائج اختبار مان- ويتني Mann-Whitney Test لدراسة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البرنامج التدريبي في المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة.

| مستوى الدلالة | قيمة (z) | قيمة (U) | مجموع الرتب | متوسط الرتب | المتوسط | العدد | المجموعة | أبعاد مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة |
|---------------|----------|----------|-------------|-------------|---------|-------|----------|---|
| غير دالة | 0.429- | 28.00 | 64.000 | 8.000 | 17.625 | 8 | تجريبية | القدرة الانفعالية |
| | | | 72.000 | 9.000 | 17.875 | 8 | ضابطة | |
| غير دالة | 0.859- | 24.000 | 60.000 | 7.500 | 17.125 | 8 | تجريبية | القدرة الاجتماعية |
| | | | 76.000 | 9.500 | 18.000 | 8 | ضابطة | |
| غير دالة | 0.536- | 27.000 | 63.000 | 7.875 | 18.125 | 8 | تجريبية | التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل |
| | | | 73.000 | 9.125 | 18.625 | 8 | ضابطة | |
| غير دالة | 0.739- | 25.000 | 61.000 | 7.625 | 52.875 | 8 | تجريبية | الدرجة الكلية |
| | | | 75.000 | 9.375 | 54.500 | 8 | ضابطة | |

يتضح من جدول (5) أن قيمة Z المحسوبة بلغت على التوالي (-0.429، -0.859، -0.536، -0.739) وهي أقل من القيمة الحدية (1.96)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وبالتالي يمكن القول إنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة لأفراد المجموعتين التجريبية

2- مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة (إعداد الباحثة): نظراً لعدم وجود مقياس خاصة بقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة قامت الباحثة بإعداد مقياس لهذا الغرض مر تصميمه بعدة خطوات، هي:

أ- إعداد الصورة الأولية للمقياس.

ب- تقنين المقياس.

ج- الصورة النهائية للمقياس.

أ- إعداد الصورة الأولية للمقياس:

قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، وما أتيح من مقاييس سابقة عن المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة، مثل: مقياس (2013) Sotomayor، بعد ذلك تم إعداد المقياس وتحديد أبعاده الرئيسة في ثلاثة أبعاد رئيسة؛ بهدف تقييم المرونة النفسية، وذلك كما يلي:

- البعد الأول: القدرة الانفعالية: وهي قدرة المعلم على إدارة انفعالاته الداخلية والخارجية بطريقة متوازنة.

- البعد الثاني: القدرة الاجتماعية: ويشير إلى قدرة المعلمين على مساعدة الآخرين والتواصل معهم، ومشاركتهم، ودعمهم في المواقف المختلفة لظروف الحياة اليومية.

- البعد الثالث: التوجه الإيجابي للمستقبل

والضابطة مما يطمئن الباحثة إلى تجانس المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

رابعاً: أدوات الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

1- مقياس المستوى الاجتماعي الثقافي الاقتصادي،

(إعداد: حاتم عبد السلام، 2017).

2- مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية

الخاصة (إعداد الباحثة).

3- برنامج إرشادي (إعداد الباحثة).

ويمكن عرض هذه الأدوات بالتفصيل على النحو

التالي:

1- مقياس المستوى الاجتماعي الثقافي الاقتصادي

(إعداد: حاتم عبد السلام، 2017).

وصف المقياس وهدفه:

هدف المقياس إلى تحديد المستوى الاجتماعي

والمستوى الاقتصادي، والمستوى الثقافي للفرد، وذلك

في ضوء الإجابة عن المقياس، ويتضمن المقياس (39)

مفردة، لكل منها (4) استجابات اختيارية ويتضمن

المقياس ككل ثلاثة أبعاد، الأول المستوى الاجتماعي

ويتكون من (9) مفردات، والمستوى الاقتصادي

ويتكون من (20) مفردة، والمستوى الثقافي ويتكون من

(10) مفردات، وتم تقنين المقياس من خلال حساب

الصدق والثبات.

والتفاؤل: هو قدرة الفرد على وضع خطط مستقبلية وتحديد هدفه في الحياة والرؤية الإيجابية للحياة. وقد تم عرض المقياس على بعض المحكمين المتخصصين في مجال التربية الخاصة، وعلم النفس والصحة النفسية وعددهم عشرة محكمين وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من 80٪، كذلك تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (42) عبارة، حيث يتضمن القدرة الانفعالية، (14) عبارة والقدرة الاجتماعية (14) عبارة والتوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل (14) عبارة.

ب- تقنين المقياس (الخصائص السيكومترية للمقياس): قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس كما يلي:

ثبات المقياس:

1- طريقة إعادة تطبيق المقياس وطريقة معامل

ألفا- كرونباخ:

وتم ذلك بحساب ثبات مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعان وذلك على عينة التقنين (الاستطلاعية)، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (0.01) مما يشير إلى أن المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ.

جدول (6): نتائج الثبات بطريقة إعادة مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة ن=40.

| أبعاد مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة | معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني | مستوى الدلالة | ألفا- كرونباخ | مستوى الدلالة |
|---|--|---------------|---------------|---------------|
| القدرة الانفعالية | 0.874** | 0.01 | 0.918 | مرتفعة |
| القدرة الاجتماعية | 0.960** | 0.01 | 0.976 | مرتفعة |
| والتوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل | 0.937** | 0.01 | 0.909 | مرتفعة |
| الدرجة الكلية | 0.951** | 0.01 | 0.968 | مرتفعة |

≠ إعادة: ** (0.01) * (0.05) ≠ ألفا كرونباخ: ضعيفة أقل (0.5)، متوسطة بين (0.5-0.7)، مرتفعة أكبر (0.7) (عبدالفتاح، 2008)

يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة تتراوح بين (0.874-0.951) وكلها دالة عند (0.01) مما يدل على

التي اشتملت على (40) من معلمي التربية الخاصة، ثم تم التصحيح، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل معلمة على حدة، ثم تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سيرمان - براون، ومعامل جثمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة لقياس السمة التي وُضع من أجلها. كما أن معاملات الثبات مرتفعة حيث تتراوح قيمة ألفا- كرو نباخ (0.909-0.976) وهي أكبر من (0.7) مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

2- الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة على عينة التقنين (الاستطلاعية)

جدول (7): معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة بطريقة التجزئة النصفية.

| مستوى الدلالة | جثمان | سيرمان - براون | أبعاد مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة |
|---------------|-------|----------------|---|
| مرتفعة | 0.937 | 0.937 | القدرة الانفعالية |
| مرتفعة | 0.979 | 0.979 | القدرة الاجتماعية |
| مرتفعة | 0.976 | 0.976 | التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل |
| مرتفعة | 0.912 | 0.916 | الدرجة الكلية |

ضعيفة أقل من (0.5) ♦ متوسطة بين (0.5-0.7) ♦ مرتفعة أكبر من (0.7) (عبدالفتاح، 2008)

لمعلمي التربية الخاصة.

صدق المقياس:

1- ارتباط مفردات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد.

يتضح من جدول (7) أن معاملات ثبات المقياس

الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية

سيرمان - براون متقاربة مع مثلتها طريقة جثمان حيث

قيمة التجزئة النصفية تتراوح بين (0.916-0.979)

وهي أكبر من (0.7) مما يدل على أن المقياس يتمتع

بدرجة عالية من الثبات في قياسه مقياس المرونة النفسية

جدول (8): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة في كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس.

| التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل | | القدرة الاجتماعية | | القدرة الانفعالية | |
|-----------------------------------|----|-------------------|----|-------------------|----|
| معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م |
| **0.709 | 29 | **0.870 | 15 | **0.665 | 1 |
| **0.634 | 30 | **0.844 | 16 | **0.822 | 2 |
| **0.703 | 31 | **0.757 | 17 | **0.668 | 3 |
| **0.429 | 32 | **0.851 | 18 | **0.822 | 4 |
| *0.360 | 33 | **0.838 | 19 | **0.625 | 5 |
| *0.366 | 34 | **0.809 | 20 | **0.620 | 6 |
| **0.601 | 35 | **0.762 | 21 | **0.407 | 7 |
| **0.672 | 36 | **0.865 | 22 | **0.531 | 8 |
| **0.418 | 37 | **0.835 | 23 | **0.662 | 9 |
| **0.577 | 38 | **0.604 | 24 | **0.675 | 10 |
| *0.369 | 39 | **0.716 | 25 | **0.626 | 11 |
| **0.568 | 40 | **0.787 | 26 | **0.606 | 12 |
| **0.653 | 41 | **0.764 | 27 | **0.665 | 13 |
| **0.439 | 42 | **0.746 | 28 | **0.824 | 14 |

** (0.01) * (0.05)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد.

ويتضح من جدول (8) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01) باستثناء المفردات رقم (33، 34، 39) دالة عند (0.05) مما يدل على صدق مفردات المقياس، وأن معاملات الارتباط تتراوح بين (0.369-0.870).

2- الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة: قامت الباحثة بحساب

نور محمد أحمد عبدالحافظ: فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

جدول (9): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة في كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد.

| القدرة الانفعالية | | القدرة الاجتماعية | | والتوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل | |
|-------------------|----------------|-------------------|----------------|------------------------------------|----------------|
| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
| 1 | **0.779 | 15 | **0.976 | 29 | **0.808 |
| 2 | **0.859 | 16 | **0.943 | 30 | **0.754 |
| 3 | **0.719 | 17 | **0.816 | 31 | **0.798 |
| 4 | **0.818 | 18 | **0.942 | 32 | **0.586 |
| 5 | **0.681 | 19 | **0.949 | 33 | **0.484 |
| 6 | **0.560 | 20 | **0.844 | 34 | **0.509 |
| 7 | **0.489 | 21 | **0.851 | 35 | **0.719 |
| 8 | **0.511 | 22 | **0.965 | 36 | **0.740 |
| 9 | **0.727 | 23 | **0.948 | 37 | **0.639 |
| 10 | **0.754 | 24 | **0.594 | 38 | **0.700 |
| 11 | **0.624 | 25 | **0.789 | 39 | **0.557 |
| 12 | **0.710 | 26 | **0.905 | 40 | **0.739 |
| 13 | **0.720 | 27 | **0.878 | 41 | **0.801 |
| 14 | **0.817 | 28 | **0.845 | 42 | **0.618 |

** (0.01) * (0.05)

يتضح من الجدول (9) أن قيم معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد المرونة مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01) وتتراوح بين (0.484-0.976) مما يدل على صدق مفردات المقياس. وقامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط ناحية أخرى.

جدول (10): معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة والدرجة الكلية.

| م | المتغيرات | 1 | 2 | 3 |
|---|------------------------------------|---------|---------|---------|
| 1 | القدرة الانفعالية | - | | |
| 2 | القدرة الاجتماعية | **0.848 | | |
| 3 | والتوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل | **0.648 | **0.503 | |
| 4 | الدرجة الكلية | **0.944 | **0.904 | **0.796 |

** (0.01) * (0.05)

برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لمعلمي
التربية الخاصة (إعداد الباحثة):
الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين المرونة النفسية لدى
معلمات التربية الخاصة وتدريبهم على المهارات التي
من شأنها جعلهم أفرادًا يتمتعون بالمرونة النفسية.
الأهداف الخاصة (الإجرائية) للبرنامج:

1- أن يتعلم أفراد المجموعة التجريبية المرونة
النفسية وأساليب التفكير الإيجابي، والتعامل بمرونة
مع المشكلات النفسية والاجتماعية وذلك لتجنب
المشكلات أو التخفيف منها.

2- أن يتعلم أفراد المجموعة التجريبية أساليب
المواجهة السليمة ونيات التعامل مع المشكلات
النفسية والاجتماعية وذلك من خلال التقييم الواقعي
لكل مشكلة.

3- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على
ضبط الذات والتحكم بالانفعالات.

4- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على
الأسلوب السليم في حل المشكلات والتحلي بالصلابة
النفسية.

5- أن يحقق أفراد المجموعة التجريبية التسامح
الداخلي والخارجي وكذلك الاتزان الانفعالي.

6- أن تكتسب أفراد المجموعة التجريبية روح

ويتضح من جدول (10) أن قيم معاملات
الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01) مما يدل
على صدق أبعاد المقياس.

ج- الصورة النهائية للمقياس:

وحيث إن عبارات المقياس جميعها تتصف
بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها؛ ولذلك
فإن الصورة الأولية تظل كما هي، حيث تتضمن (42)
عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: القدرة الانفعالية
وتتضمن (14) عبارة، والقدرة الاجتماعية وتتضمن
(14) عبارة، والتوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل
ويتضمن (14) عبارة، وتتم الإجابة عن كل عبارة من
عبارات المقياس من خلال طريقة ليكرت الثلاثي
متدرج (دائمًا - أحيانًا - نادرًا) وتقدر الدرجة تبعًا
لمستوى الاستجابة المختارة، حيث تحصل الاستجابة
دائمًا على ثلاث درجات وتحصل الاستجابة أحيانًا
على درجتين أما الإجابة نادرًا فتحصل على درجة
واحدة، هذا في العبارات الإيجابية، أما في العبارات
السلبية فعكس ذلك، وعلى هذا تكون الدرجة العظمى
(126) درجة، وتكون الدرجة الصغرى (42) درجة،
وتدل الدرجة العالية على ارتفاع المرونة النفسية
لمعلمي التربية الخاصة، أما الدرجة المنخفضة فتدل
على انخفاضه.

- التفاؤل والدعابة.
- 7- أن تتكون لدى أفراد المجموعة التجريبية نظرة إيجابية للمستقبل تتميز بالتفاؤل والأمل.
- 8- أن تتمكن أفراد المجموعة التجريبية من مواجهة الضغوط وإدارتها وتخطي الصعوبات.
- التخطيط للبرنامج: استغرق تنفيذ البرنامج شهرين وأسبوعاً بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً وزمن الجلسة 40 دقيقة أي حصة دراسية، وذلك في برامج التربية الخاصة بالمجمعة وتضمن البرنامج (30) جلسة إرشادية.
- وتم تحديد محتوى البرنامج في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة التي أجريت في المرونة النفسية.
- تحكيم البرنامج الإرشادي:
- تم عرض البرنامج في صورته الأولية على عشرة محكمين من أساتذة الصحة النفسية والتربية الخاصة، وذلك بهدف التحقق من ملاءمة البرنامج لأفراد العينة وصحة الإجراءات التطبيقية للبرامج، ووفقاً لتعليمات المحكمين أجريت التعديلات المطلوبة، ومن ثم أعدت الصورة النهائية للبرنامج.
- محتوى البرنامج قسم البرنامج إلى ثلاث مراحل أساسية:
- المرحلة الأولى: مرحلة التمهيد وتتناول فيها الباحثة أموراً أساسية وهي التعارف والتآلف والمشاركة مع هؤلاء المعلمات بهدف تهيئتهن لتقبل الأنشطة الأساسية، ولتقبل الباحثة في التفاعل معهن في أنشطة البرنامج الفعلية.
- المرحلة الثانية: وهي مرحلة التدريب الفعلي ويتم من خلالها العمل على تحسين المرونة النفسية لدى المعلمات.
- أما المرحلة الثالثة فيتم خلالها إعادة التدريب على العناصر السابقة المتضمنة في البرنامج، ويتم قياس أثر البرنامج وفعالته وقد استغرق البرنامج شهرين وأسبوعاً.
- تقييم أثر البرنامج الإرشادي:
- تم التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي على أفراد عينة الدراسة بعد التطبيق، وبعد فترة المتابعة من خلال مقارنة درجاتهم على مقياس (المرونة النفسية) قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق، ومقارنة درجاتهم بعد التطبيق وبعد فترة المتابعة.
- الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج:
- المناقشة والحوار، التقبل والرغبة، لعب الدور، الواجب المنزلي، التعليم التعاوني، التعزيز، النمذجة، المحاضرة، حل المشكلات، إعادة البناء المعرفي، الحديث الإيجابي مع الذات.
- جلسات البرنامج:
- استمر البرنامج شهرين وأسبوعاً وبلغ عدد الجلسات 30 جلسة متنوعة الأنشطة.

جدول (11): بيان بجلسات البرنامج الإرشادي لتحسين المرونة النفسية

| رقم الجلسة | اسم الجلسة | أهداف الجلسة | الفنيات والأساليب المستخدمة |
|--|--|---|--|
| الجلسة الأولى | التعارف والتعريف بطبيعة البرنامج | 1- تعارف أفراد العينة على بعضهم البعض وعلى الباحثة. 2- تعريف المعلمات المشاركات في البرنامج بأنشطة البرنامج وأهدافه وأهميته. 3- الاتفاق على مواعيد الجلسات وأماكن اللقاءات بين الباحثة وأفراد العينة. | التعزيز - المناقشة والحوار |
| الجلسة الثانية والجلسة الثالثة | التعريف بالمرونة النفسية وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية. | 1- أن تعرف المعلمات على مفهوم المرونة النفسية. 2- أن تعرف المعلمات على نتائج عدم المرونة النفسية على حياتهن. | التعزيز - المناقشة والحوار - لعب الدور - المحاضرة - الواجب المنزلي. |
| الجلسة الرابعة والجلسة الخامسة | التعبير عن المشاعر والانفعالات (القدرة الانفعالية). | 1- أن تتحدث المعلمة عن أهم الأحداث الضاغطة في حياتها. | المناقشة والحوار - المحاضرة - التعزيز - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي. |
| الجلسة السادسة والجلسة السابعة | ضبط الانفعالات | 1- أن تكتسب المعلمة القدرة على السيطرة على الانفعالات السلبية 2- أن تكتسب المعلمة مهارة تغيير الحالة الوجدانية. 3- أن تستبدل المعلمة الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية. | المحاضرة - النمذجة - المناقشة والحوار - التعزيز - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي. |
| الجلسة الثامنة والجلسة التاسعة | التدريب على التخلص من المشاعر السلبية | 1- أن تكتسب المعلمة مهارة ضبط الانفعال. 2- أن تكتسب المعلمة القدرة على التخلص من المشاعر السلبية. | التعزيز - النمذجة - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي |
| الجلسة العاشرة والجلسة الحادية عشرة | مواجهة الضغوط وإدارتها وتخطي الصعوبات | 1- أن تعرف المعلمة على طرق إدارة الضغوط. 2- أن تكتسب المعلمة مهارة التعامل مع الضغوط. | التعزيز - النمذجة - الواجب المنزلي - المناقشة والحوار |
| الجلسة الثانية عشرة والجلسة الثالثة عشرة | التعاطف مع الآخرين | 1- أن تكتسب المعلمة القدرة على التعاطف مع الآخرين. 2- أن تكتسب المعلمة القدرة على تحديد مشاعر الآخرين وتفسيرها. | المناقشة والحوار - التعزيز - النمذجة - التغذية المرتدة - الواجب المنزلي. |
| الجلسة الرابعة عشرة والجلسة الخامسة عشرة | القدرة الاجتماعية) القدرة على الحفاظ على العلاقات. | 1- أن تكتسب المعلمة مهارة قبول الآخرين مهما اختلفوا عنها. | الحوار والمناقشة - النمذجة - التعزيز - المحاضرة الواجب المنزلي. |
| الجلسة السادسة عشرة والجلسة السابعة عشرة | المشاركة الفعالة مع المجتمع | 1- أن المعلمة شخصًا إيجابيًا فعالاً في مجتمعها. 2- أن تكون المعلمة قادرة على تحديد مشكلات مجتمعها والمشاركة في حلها. | الحوار والمناقشة - المحاضرة - إعادة البناء المعرفي - التعزيز - الواجب المنزلي. |

نور محمد أحمد عبدالحافظ: فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

تابع / جدول (11).

| رقم الجلسة | اسم الجلسة | أهداف الجلسة | الفنيات والأساليب المستخدمة |
|---|---|---|---|
| الجلسة الثامنة عشرة والجلسة التاسعة عشرة | القدرة على العمل في فريق | 1- أن تكتسب المعلمة مهارة الالتزام بالدور والمهمة داخل الفريق. | النمذجة- التغذية المرتدة. - التعزيز- الحوار والمناقشة. - الواجب المنزلي - التعلم التعاوني - الرغبة والتقبل. |
| الجلسة العشرون والجلسة الحادية والعشرون | المساندة الاجتماعية وأهمية وجود العلاقات في حياتنا. | 1- التعرف على مصادر المساندة في المجتمع سواء أفراد أو جمعيات أو مؤسسات. 2- التعرف على أهمية بناء علاقات إيجابية مع الناس. | الحوار والمناقشة-المحاضرة- إعادة البناء المعرفي - التعزيز- الواجب المنزلي. |
| الجلسة الثانية والعشرون والجلسة الثالثة والعشرون | حل المشكلات | 1- أن تكتسب المعلمة مهارات حل المشكلات. | التعزيز- لعب الدور - المناقشة والحوار - الواجب المنزلي- مهارة حل المشكلات. |
| الجلسة الرابعة والعشرون والجلسة الخامسة والعشرون | مهارة تحقيق السعادة والتفاؤل (التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل). | 1- أن تكتسب المعلمة مهارة تحديد ما يحقق لها السعادة. | النمذجة - التعزيز - الواجب المنزلي - النمذجة- المناقشة-التغذية المرتدة. |
| الجلسة السادسة والعشرون والجلسة السابعة والعشرون | توقع المشاعر الإيجابية | 1- أن تكتسب المعلمة مهارة توقع المشاعر الإيجابية. 2- أن تكتسب المعلمة مهارة تصور المستقبل. | النمذجة - التعزيز - الواجب المنزلي - المناقشة والحوار- إعادة البناء المعرفي. |
| الجلسة الثامنة والعشرون | بشرة خير | 1- أن تكتسب المعلمة النظرة المتفائلة للحياة. 2- أن تكتسب المعلمة القدرة على تغيير أفكارها التلقائية من أفكار غير عقلانية إلى أفكار التلقائية من أفكار غير عقلانية إلى أفكار. | إعادة البناء المعرفي - التعزيز - الواجب المنزلي - المناقشة والحوار - النمذجة- الحديث الإيجابي مع الذات. |
| الجلسة التاسعة والعشرون | طريق النجاح | 1- أن تحدد المعلمة أهدافها وغايتها في حياتها. 2- أن تكتسب المعلمة الدافع لنمذجة التاجحين. | التعزيز-لعب الدور - الواجب المنزلي- النمذجة |
| الجلسة الثلاثون (الختامية) | الانتهاء والتقييم | 1- تشجيع التلاميذ المشاركين في البرنامج على تطبيق ما تعلموه في الجلسات السابقة في المدرسة وفي الحياة. 2- إنهاء الجلسات، وإجراء التطبيق البعدي. | المناقشة والحوار- التعزيز. |

أ- إعداد مقياس المرونة النفسية لدى معلمي

خامسًا: إجراءات تطبيق البحث:

التربية الخاصة والتحقق من صدقه وثباته.

في إطار القيام بالجانب التطبيقي للبحث الحالي

ب- إعداد البرنامج التدريبي لتحسين المرونة

اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

1- تصميم أدوات الدراسة والمتمثلة في:

وتفسيرها وفقاً للإطار النظري والدراسات السابقة.
سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة هي:
- اختبار مان - ويتني لحساب الفرق بين متوسطي رتب الدرجات المستقلة.
- واختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب الدرجات المرتبطة، لحساب الفرق بين متوسطي رتب أزواج الدرجات المرتبطة.
- ومعامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة لمعرفة حجم تأثير البرنامج.
- ومعامل الارتباط الثنائي للرتب لمعرفة حجم تأثير البرنامج.
نتائج الدراسة ومناقشتها:
وفيما يلي تعرض الباحثة نتائج فروض الدراسة ومناقشة وتفسير ما توصلت إليه من نتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
نتائج الفرض الأول:
للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياس البعدي". وتم اختبار صحة هذا الفرض باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:
1- اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب

2- قامت الباحثة بعمل زيارات ميدانية لبعض المدارس الملحقة بها برامج للتربية الخاصة وبعض المراكز (مركز عبور) في مدينة المجمعة، وذلك بهدف التعرف على العينة بصورة أكثر قرباً، اطلعت الباحثة على ملفات المعلمات وتم من خلالها معرفة العمر الزمني وسنوات الخبرة، وتم تطبيق مقياس المرونة، وتم اختيار العينة ممن حصلن على أدنى الدرجات في مقياس المرونة، وتم المجانسة بين جميع أفراد العينة باستخدام الأدوات المناسبة، تم اختيار العينة التي بلغ عددها (16) معلمة من معلمي التربية الخاصة ممن تتراوح أعمارهم بين (25-35) عاماً، وقد تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين (8) معلمات مجموعة تجريبية و(8) معلمات مجموعة ضابطة.
3- تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث عن طريق تطبيق مقياس المرونة النفسية.
4- قامت الباحثة بتطبيق جلسات البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية.
5- قامت الباحثة بالتطبيق البعدي لمقياس المرونة النفسية على أفراد العينة.
6- قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس المرونة النفسية على أفراد العينة (تطبيق ما بعد المتابعة).
7- قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة، للوصول إلى نتائج الدراسة، ثم مناقشتها

نور محمد أحمد عبدالحافظ: فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

والدرجات المرتبطة Wilcoxon Signed Ranks Test، و-2 ومعامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج
 لحساب الفرق بين متوسطي رتب أزواج الدرجات المرتبطة (rprb) لمعرفة حجم تأثير البرنامج (أو قوة
 المرتبطة. العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع).

جدول (12): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة لدى المجموعة التجريبية.

| القياس القبلي ن=8 | | القياس البعدي ن=8 | | المتغيرات |
|-------------------|---------|-------------------|---------|-----------------------------------|
| الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | |
| 1.768 | 17.625 | 5.398 | 32.000 | القدرة الانفعالية |
| 1.808 | 17.125 | 5.055 | 30.125 | القدرة الاجتماعية |
| 2.031 | 18.125 | 4.950 | 32.750 | التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل |
| 4.257 | 52.875 | 12.999 | 94.875 | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (12) ارتفاع المتوسط الحسابي القبلي وهذا يعني فعالية البرنامج الإرشادي.
 للمجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس

جدول (13): نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test عند دراسة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل
 تطبيق البرنامج وبعده على مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة (ن=8).

| المتغير | الإشارات (البعدي - القبلي) | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (Z) | الدلالة | حجم التأثير (r_{prb}) | مستوى التأثير |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------|----------------|----------------|----------|---------|------------------------------|------------------|
| القدرة الانفعالية | السالبة | 0 | 0.000 | 0.000 | -2.53 | 0.011 | 1.0 | كبير جدًا |
| | الموجبة | 8 | 4.50 | 36.00 | | | | |
| | صفرية | 0 | | | | | | |
| القدرة الاجتماعية | السالبة | 0 | 0.000 | 0.000 | -2.53 | 0.012 | 1.0 | كبير جدًا |
| | الموجبة | 8 | 4.50 | 36.00 | | | | |
| | صفرية | 0 | | | | | | |
| التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل | السالبة | 0 | 0.000 | 0.000 | -2.56 | 0.011 | 1.0 | كبير جدًا |
| | الموجبة | 8 | 4.50 | 36.00 | | | | |
| | صفرية | 0 | | | | | | |
| الدرجة الكلية | السالبة | 0 | 0.000 | 0.000 | -2.52 | 0.012 | 1.0 | كبير جدًا |
| | الموجبة | 8 | 4.50 | 36.00 | | | | |
| | صفرية | 0 | | | | | | |

التي أسهمت في اكتساب بعض المهارات التي تسلحت بها المعلمة لاستخدامها فيما تواجهه من مشكلات، وبالتالي الوصول إلى درجة من المرونة النفسية التي ساعدت على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة والمتنوعة.

كما اعتمد البرنامج الإرشادي على استخدام فنية التعزيز والتي كانت بمثابة حافز يتبع السلوك المرغوب، مما يؤدي إلى زيادة معدل حدوثه، وقد قامت الباحثة بمراعاة مبادئ استخدامه مع أفراد المجموعة التجريبية، ومراعاة تقديم المعززات المناسبة لهم، وتم تقديمه لمعلمات التربية الخاصة في أثناء تنفيذ جلسات البرنامج، مما كان له أثر إيجابي في نجاحها، مما أدى إلى فاعلية البرنامج في تنمية المرونة النفسية.

كما اعتمد البرنامج الإرشادي على استخدام النمذجة، والمحاكاة، من خلال قيام الباحثة بأداء بعض التدريبات العلاجية مثل الاسترخاء، ثم تشجيع المعلمات على محاولة أداء نفس السلوك الذي قامت الباحثة بأدائه، مما ساعد على قيامهن بأداء وممارسة الاسترخاء بطريقة صحيحة، مما كان له أثر إيجابي في إتقانهن لهذا التدريب، وتعميم ممارساتهن في المواقف المختلفة خارج الجلسات العلاجية، مما كان له أثر فعال في الوصول إلى حالة من الاسترخاء والهدوء والشعور بالراحة والطمأنينة وساعد ذلك بالتالي على

يتضح من جدول (13): وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوي 0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده في زيادة المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة لصالح متوسط رتب درجات التطبيق البعدي. أي إن متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي في المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة أعلى بدلالة إحصائية من نظيره في التطبيق القبلي لدى معلمي التربية الخاصة.

وتشير قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (rprb) التي تساوي (1.0) إلى: وجود تأثير كبير جداً لـ (برنامج إرشادي) على زيادة (المرونة النفسية) لدى معلمي التربية الخاصة بالمجموعة التجريبية.

ويمكن أن تعزى هذه النتائج إلى ما يلي:

ترى الباحثة أن أفراد المجموعة التجريبية الذين اشتركوا في البرنامج قد استفادوا من الخبرات والمهارات التي احتوى عليها البرنامج، حيث وفر البرنامج المعلومات والأساليب اللازمة لتحسين المرونة النفسية، وقد احتوى البرنامج على الفنيات والأساليب التي تنبثق من النظرية المعرفية السلوكية، مثل: مهارة حل المشكلات التي ساعدت المعلمات على معرفة خطوات حل المشكلة والاستراتيجيات

تنمية المرونة النفسية.

المدرسية.

كما أتاحت جلسات البرنامج التفاعل بين المعلمات في أثناء الجلسات سواء في مناقشة بعض الموضوعات، أم الاشتراك في أداء بعض الأنشطة، وقد أسهم ذلك في بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، وإيجاد جو من التفاعل مع الآخرين وتعزيز تبادل الأدوار فيما بينهم من خلال الموضوعات المقدمة في البرنامج، كما ترى الباحثة أن استخدام استراتيجية إعادة البناء المعرفي ساعدت المعلمات في المجموعة التجريبية على تعديل معتقداتهن وأفكارهن اللاعقلانية إلى معتقدات وأفكار صحيحة ساعدت على التعامل مع الأحداث الضاغطة التي قد تواجههن، مما ساهم في التنفيس الانفعالي عما يدور في داخلهن، والتعامل مع المواقف المستقبلية وهن متسلحات بأفكار جديدة مما كان له الأثر الفعال في زيادة المرونة النفسية لدى المعلمات.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة Wong et al. (2009) حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك آثاراً إيجابية لبرنامج التدخل لتحسين المرونة النفسية والمصمم حديثاً في ضوء مفهوم مدرسة الارتقاء الصحي بين معلمي المدرسة الثانوية في هونج كونج. وتقترح ضرورة وجود مبادرات مستقبلية للتواصل مع الوالدين، والتعاون ما بين الأسرة والمدرسة من أجل تعزيز المرونة النفسية في البيئة

كما تتفق مع نتائج دراسة Castro et.al. (2010) التي أشارت إلى أن المعلمين قد استفادوا من فنيات واستراتيجيات المرونة النفسية مثل البحث عن المساعدة وحل المشكلات وإدارة العلاقات الصعبة والبحث عن التجديد أو التحديث. تلك الاستراتيجيات ساعدت المعلمين الجدد على بناء المرونة النفسية.

نتائج الفرض الثاني:

- للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية وبين متوسطات رتب درجات معلمات المجموعة الضابطة في القياس البعدي في المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية" تم استخدام: اختبار مان- ويتني Mann-Whitney Test لحساب الفرق بين متوسطي رتب الدرجات المستقلة، ومعامل الارتباط الثنائي للرتب Rank biserial correlation لمعرفة حجم تأثير البرنامج (أو قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع).

جدول (14): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

| المجموعة الضابطة ن=8 | | المجموعة التجريبية ن=8 | | المتغيرات |
|----------------------|---------|------------------------|---------|-----------------------------------|
| الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | |
| 2.563 | 18.500 | 5.398 | 32.000 | القدرة الانفعالية |
| 2.232 | 17.875 | 5.055 | 30.125 | القدرة الاجتماعية |
| 2.550 | 19.250 | 4.950 | 32.750 | التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل |
| 3.701 | 55.625 | 12.999 | 94.875 | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (14) ارتفاع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة وهذا يعني فعالية البرنامج الإرشادي.

جدول (15): نتائج اختبار مان- ويتني Mann-Whitney Test عند دراسة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد البرنامج التدريبي في زيادة المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة.

| المتغيرات | المجموعة | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (U) | قيمة (z) | مستوى الدلالة | حجم التأثير (r_{tb}) | مستوى التأثير |
|-----------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|----------|----------|---------------|--------------------------|---------------|
| القدرة الانفعالية | تجريبية | 8 | 12.50 | 100.00 | 0.000 | -3.368 | 0.001 | 1 | كبير جدا |
| | ضابطة | 8 | 4.50 | 36.00 | | | | | |
| القدرة الاجتماعية | تجريبية | 8 | 12.50 | 100.00 | 0.000 | -3.368 | 0.001 | 1 | كبير جدا |
| | ضابطة | 8 | 4.50 | 36.00 | | | | | |
| التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل | تجريبية | 8 | 12.50 | 100.00 | 0.000 | -3.368 | 0.001 | 1 | كبير جدا |
| | ضابطة | 8 | 4.50 | 36.00 | | | | | |
| الدرجة الكلية | تجريبية | 8 | 12.50 | 100.00 | 0.000 | -3.366 | 0.001 | 1 | كبير جدا |
| | ضابطة | 8 | 4.50 | 36.00 | | | | | |

يتضح من جدول (15) وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوي 0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد البرنامج الإرشادي، مما يدل على زيادة المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية. أي إن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة في التطبيق البعدي أعلى بدلالة إحصائية من

التي هدفت إلى غرس مفاهيم الصبر والتحمل لدى المعلمات، والأنشطة التمثيلية التي تضمنت لعب الأدوار وقد تعلمت المعلمات من خلالها بعض السلوكيات التي ينبغي عليهن أدائها، وغيرها من السلوكيات المهمة التي تسهم في تحقيق التكيف مع الآخرين، بالإضافة إلى الأنشطة الفنية والأنشطة الرياضية.

ويمكن كذلك عزو فاعلية البرنامج الإرشادي إلى مراعاته للأسس النفسية، والاجتماعية والتربوية مثل تقبل المعلمين، ومراعاة خصائصهم، واستعداداتهم، وميولهم، وقدراتهم، وحاجاتهم، وتنوع الاستراتيجيات والبرامج والفنيات الإرشادية، وتوفير الوقت المناسب لتنفيذ الجلسات الإرشادية، كما أن الفنيات والأساليب التي استخدمت من خلال البرنامج أتاحت الفرصة للمعلمات لإقامة علاقات طيبة حيث تعلمن فن الحوار والقدرة على عرض المشكلة في جو يسوده التقبل، وتعلمن مهارات الاتصال، والمهارات الاجتماعية، كما أن الأنشطة والواجبات المنزلية ساعدت على نجاح البرنامج الإرشادي في تحسين المرونة للمجموعة التجريبية.

وربما تعود هذه النتائج إلى تركيز الفنيات في البرنامج الإرشادي بشكل أساسي على الأبعاد الثلاثة: القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه

نظيره بالمجموعة الضابطة لدى معلمي التربية الخاصة، وتشير قيمة معامل الارتباط الثنائي للرتب (r_{rb}) التي تساوي (1) إلى: وجود تأثير قوي لـ (برنامج إرشادي) على زيادة المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويمكن أن تعزى هذه النتائج إلى ما يلي:

تعتبر هذه النتيجة من النتائج المتوقعة بسبب تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج وحجب تأثيره على المجموعة الضابطة، وتتفق هذه النتيجة مع معظم الدراسات السابقة التي توصلت إلى أنه بالإمكان تحسين المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة بعد التدريب، والتي تتمثل في تدريب معلمات التربية الخاصة على القدرة الانفعالية، القدرة الاجتماعية، التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل، وترى الباحثة أن تعرض المجموعة التجريبية لأنشطة البرنامج الإرشادي ساعدها على تحسين المرونة النفسية لديهم وذلك بمساعدة بعض فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، مثل إعادة البناء المعرفي والنمذجة وأساليب حل المشكلات والواجب المنزلي، وذلك بعكس المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي متغيرات قد تساعد على تحسين المرونة النفسية لديهم والتي تتوفر في أنشطة البرنامج الإرشادي، حيث تضمن البرنامج مجموعة متنوعة من الأنشطة، مثل الأنشطة القصصية

(2009) حيث أشارت إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين المرونة النفسية استناداً إلى مفهوم مدرسة التعزيز الصحي بين فئة الصينيين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك آثاراً إيجابية لبرنامج التدخل لتحسين المرونة النفسية والمصمم حديثاً في ضوء مفهوم مدرسة الارتقاء الصحي بين معلمي المدرسة الثانوية في هونج كونج. وتقتصر ضرورة وجود مبادرات مستقبلية للتواصل مع الوالدين، والتعاون ما بين الأسرة والمدرسة من أجل تعزيز المرونة النفسية في البيئة المدرسية.

كما تتفق مع نتائج دراسة (Pretsch, et al. (2012 التي أكدت على أن المرونة النفسية قد تكون عامل مهم في تحقيق جودة الحياة وطيب العيش لدى المعلم، وأن التدخل من خلال الاستراتيجيات المتنوعة يساهم في تحسين المرونة النفسية لدى المعلمين.

نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي في المرونة النفسية" بعد شهر من انتهاء البرنامج تم استخدام: اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب الدرجات المرتبطة *Wilcoxon Signed Ranks Test*، لحساب الفرق بين متوسطي رتب أزواج الدرجات المرتبطة.

الإيجابي نحو المستقبل والتفاؤل والتي ساعدت المعلمات على قبول الذات والآخرين والتفاعل السليم معهم، وذلك من خلال الجلسات الإرشادية المتعاقبة التي هدفت إلى تطوير القدرات الاجتماعية للمشاركات وتحسينها من خلال تعليمهن مهارة حل المشكلات الاجتماعية، وما تضمنه البرنامج الإرشادي من مجموعة فنيات ذوات صبغة انفعالية، ساعدت المعلمات على الكشف عن مشاعرهن، وتحديدتها والتعرف عليها للوصول إلى فهم أنفسهن والتعاطف مع الآخرين، كما اعتمد البرنامج أيضاً على فنية إعادة البناء المعرفي مما كان له أثر إيجابي في تنمية المرونة النفسية.

وترى الباحثة أن فنية النمذجة كان لها أثر فعال في نجاح البرنامج، حيث عرضت من خلالها نماذج حياة لمعلمات تربية خاصة استطعن حل مشكلاتهن والتغلب على الصعوبات والضغوطات التي واجهتهن، وتمكنوا من النجاح في حياتهن المهنية والاجتماعية، بالإضافة إلى استخدام الباحثة لعروض البوربوينت والمناقشة والحوار مما ساعد على توضيح سبل التعرف على المشكلات، والإلمام بجوانب المشكلة ومعرفة سبل مواجهتها، وكيفية اختيار الأسلوب الأمثل لحلها، واكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات، مما ساهم في المرونة النفسية.

وتتفق النتائج إلى ما تشير إليه دراسة Wong et al.

نور محمد أحمد عبدالحافظ: فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

جدول (16): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين البعدي والتبعي لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة لدى المجموعة التجريبية.

| القياس التبعي ن=8 | | القياس البعدي ن=8 | | المتغيرات |
|-------------------|---------|-------------------|---------|-----------------------------------|
| الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | |
| 5.318 | 32.500 | 5.398 | 32.000 | القدرة الانفعالية |
| 4.824 | 30.875 | 5.055 | 30.125 | القدرة الاجتماعية |
| 4.840 | 33.000 | 4.950 | 32.750 | والتوجه الإيجابي للمستقبل والتأؤل |
| 11.600 | 96.375 | 12.999 | 94.875 | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (16) تقارب المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس التبعي وهذا يعني فعالية البرنامج الإرشادي.

جدول (17): نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test عند دراسة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والتبعي في زيادة المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة (ن=8).

| مستوى الدلالة | | قيمة (Z) | مجموع الرتب | متوسط الرتب | العدد | الإشارات (البعدي - التبعي) | المتغير |
|---------------|-------|----------|-------------|-------------|-------|----------------------------|----------------------------------|
| غير دال | 0.340 | | | | | | |
| غير دال | 0.340 | 0.954- | 8.50 | 4.25 | 2 | السالبة | القدرة الانفعالية |
| | | | 19.50 | 3.90 | 5 | الموجبة | |
| | | | | | 1 | صفرية | |
| غير دال | 0.096 | 1.667- | 3.00 | 3.00 | 1 | السالبة | القدرة الاجتماعية |
| | | | 18.00 | 3.60 | 5 | الموجبة | |
| | | | | | 2 | صفرية | |
| غير دال | 0.483 | 0.702- | 10.00 | 5.00 | 2 | السالبة | التوجه الإيجابي للمستقبل والتأؤل |
| | | | 18.00 | 3.60 | 5 | الموجبة | |
| | | | | | 1 | صفرية | |
| غير دال | 0.114 | 1.580- | 7.00 | 3.50 | 2 | السالبة | الدرجة الكلية |
| | | | 29.00 | 4.83 | 6 | الموجبة | |
| | | | | | 0 | صفرية | |

يتضح من جدول (17) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والتبعي في زيادة المرونة النفسية لمعلمي التربية الخاصة. أي إنه يوجد تقارب

البرنامج الإرشادي. وقد حرصت الباحثة على استخدام فنية التعزيز في معظم جلسات البرنامج، مما كان له أثر فعال في تثبيت أثر البرنامج، ولقد نوعت الباحثة في المعززات حيث استخدمت المعززات المادية والمعنوية، بالإضافة إلى أن الخبرات والمهارات التي تعلمتها المعلمات كانت مرتبطة بالبيئة المحيطة، وتم التدريب عليها في جلسات البرنامج، مما كان له أثر كبير في ترسيخ تلك الخبرات والمهارات وعدم زوال أثرها بمجرد انتهاء البرنامج. ومن الأسباب التي يرجع إليها بقاء أثر البرنامج هو تخصيص بعض الجلسات التي استهدفت إعادة تدريب معلمات التربية الخاصة على المرونة النفسية التي فيها قصور على سبيل المراجعة مما أكد بقاء أثر البرنامج لفترة أطول، كما نجد أن استخدام العديد من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي مثل (المناقشة والحوار - حل المشكلات - النمذجة - إعادة البناء المعرفي) كان له أثر فعال في نجاح البرنامج وبقاء أثره، وأيضاً مناسبة هذه الفنيات لأهداف البرنامج. وتتفق النتائج مع ما توصلت إليه دراسة Castro et al. (2010) في تأكيدها أن المعلمين قد استفادوا من العديد من إستراتيجيات المرونة النفسية، والفنيات مثل البحث عن المساعدة، وحل المشكلات، وإدارة العلاقات الصعبة والبحث عن التجديد أو التحديث،

بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والتبعي في المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

ويمكن أن تعزي هذه النتائج إلى ما يلي:

ساهم البرنامج الإرشادي بما يحمله من أنشطة وتدريب في احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بقدر عالٍ من مهارات البرنامج، مما أدى إلى تثبيت هذه المهارات لديهم، وهذا ما لمستته الباحثة في أثناء التطبيق التبعي، حيث وجدت أن المعلمات ما زلن محتفظات بالمهارات التي تم تدريبهن عليها، مما يعني أن أنشطة البرنامج كان لها دور فعال في استقرار المهارات بعد تحسنها وعدم نسيانها، حيث استخدمت الباحثة أنشطة متنوعة مثل الأنشطة الفنية والتمثيلية والرياضية مما أدى إلى بقاء أثر المهارات المتعلمة لدى المعلمات.

اعتمد البرنامج الإرشادي على استخدام الواجبات المنزلية، حيث تعتبر الواجبات المنزلية أسلوباً ضرورياً فعالاً لانتقال أثر التعلم حتى يستطيع الفرد أن يعمم التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها، وتساعده على أن ينقل تغيراته الجديدة إلى مواقف حية، حيث ساهم استخدام الواجب المنزلي في التعرف على مدى استفادة معلمات التربية الخاصة من جلسات البرنامج الإرشادي بصورة عامة (مناقشات، تدريبات، فنيات)، مما كان له أثر إيجابي في نجاح

4- توعية القائمين على مؤسسات التربية والتعليم بتدريس أبعاد المرونة النفسية بجميع المراحل لرفع مستوى الوعي بأهميتها.

5- البحث والتوسع في المتغيرات الإيجابية فهو مطلب حقيقي لإرشاد الأفراد إلى طريق التوافق والصحة النفسية.

ثامناً: المقترحات البحثية:

1- دراسة الواقع المدرسي بما فيه من متغيرات خاصة بالمرونة النفسية.

2- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال التربية الخاصة والصلابة النفسية.

3- تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية للمعلمات.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

زهران، حامد عبد السلام (2002م). علم نفس الإعاقة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الفتاح، عز حسن (2008م). مقدمة في الإحصاء النفسي والاسنادلالي باستخدام spss. الرياض: مكتبة خوارزم العلمية.

محمد، حاتم عبد السلام (2017م). فعالية برنامج العلاج الكلامي باستخدام الحاسب الآلي في تخفيف بعض اضطرابات النطق وأثره في تحسين الثبات الانفعالي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية: مكتبة جامعة بني سويف.

تلك الإستراتيجيات ساعدت المعلمين الجدد في زيادة المرونة النفسية وتحسينها لديهم.

الخلاصة: في ضوء ما سبق يمكن القول بأن النتائج الإيجابية للبحث أكدت الأثر الفعال في مستوى المرونة النفسية لدى معلمات التربية الخاصة مما يدل على فعالية البرنامج المستخدم في تحسين القدرة الانفعالية لدى المعلمات، كذلك حدث تحسن في العلاقات الاجتماعية وأيضاً في التوجه الإيجابي للمستقبل والتفاؤل.

سابعاً: توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:

1- تدريب معلمي التربية الخاصة على تحديد مصادر الضغوط النفسية على اعتبار أنها من أهم الأسباب المؤدية إلى اضطراب المرونة النفسية، ووضع الاستراتيجيات الملائمة للتحكم في هذه الضغوط.

2- ضرورة الاهتمام من قبل مؤسسات الخدمة النفسية بإقامة فعاليات موجهة لأفراد المجتمع حول كيفية التعامل مع آثار الضغوط النفسية.

3- عقد ندوات ودورات تدريبية متكاملة تهدف إلى توعية معلمي التربية الخاصة بأهمية المرونة النفسية.

- Parker, P., & Folkman, J. (2015). Building Resilience in Students at the Intersection of Special Education and Foster Care: Challenges, Strategies, and Resources for Educators. *Issues in Teacher Education*, 24(2), 43-62.
- Pretsch, J., Flunger, B., & Schmitt, M. (2012). Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees. *Social Psychology of Education*, 15(3), 321-336.
- Sotomayor, A. E. (2013). *Career resilience and continuing special education teachers: The development and evaluation of the special education career resilience scale* (Doctoral dissertation).
- The Palestinian Ministry of Education and Higher Education. (2009). Training of new mentors (in Arabic). Gaza: General Administration for Extension and Special Education
- Wong, M. C., Sun, J., Lee, A., Stewart, D., Cheng, F. F., Kan, W., & Ho, M. (2009). The impact of a newly designed resilience-enhancing programme on parent-and teacher-perceived resilience environment among Health Promoting Schools in Hong Kong. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 63(3), 209-214.
- Zahran, Hamed Abd al-Salam. (2002). Psychology of disability (in Arabic). Cairo: The Anglo-Egyptian Library.

وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية (2009م). تدريب المرشدين الجدد. غزة: الإدارة العامة للإرشاد والتربية الخاصة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Azlina, A. M., & Jamaluddin, S. (2010). Assessing reliability of Resiliency Belief Scale (RBS) in the Malaysian context. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*, 1(1), 3-8.
- Belknap, B., & Taymans, J. (2015). Risk and resilience in beginning special education teachers. *The Journal of Special education apprenticeship*, 4(1), 1.
- Benjamin, T. L., & Black, R. S. (2012). Resilience Theory: Risk and Protective Factors for Novice Special Education Teachers. *Journal of the American Academy of Special Education Professionals*, 5, 27.
- Curtin, K. A., Schweitzer, A., Tuxbury, K., & D'Aoust, J. A. (2016). Investigating the factors of resiliency among exceptional youth living in rural underserved communities. *Rural Special Education Quarterly*, 35(2), 3-9.
- Cunningham, T. G. (2016). *A Phenomenological Study of the Resiliency of Special Education Teachers*. Drexel University.
- Castro, A. J., Kelly, J., & Shih, M. (2010). Resilience strategies for new teachers in high-needs areas. *Teaching and Teacher Education*, 26(3), 622-629.
- Gouzman, J., Cohen, M., Ben-Zur, H., Shacham-Shmueli, E., Aderka, D., Siegelmann-Danieli, N., & Beny, A. (2015). Resilience and psychosocial adjustment in digestive system cancer. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 22(1), 1-13.
- Mackenzie, S. (2012). I can't imagine doing anything else': why do teachers of children with SEN remain in the profession? Resilience, rewards and realism over time. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 12(3), 151-161.
- Mu, G. M., Hu, Y., & Wang, Y. (2017). Building resilience of students with disabilities in China: The role of inclusive education teachers. *Teaching and Teacher Education*, 67, 125-134.
- Muhammad, Hatim Abd al-Salam. (2017). The effectiveness of a computerized speech therapy program in relieving some speech disorders and its effect on improving emotional stability (in Arabic). Unpublished PhD thesis, Faculty of Education: Beni Suf University Library.

