

(7)

فعالية برنامج قائم على التفاؤل المتعلم لتنمية الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

أ.م.د/ غادة عبد السلام محمد
أستاذ علم نفس الطفل المساعد
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة الإسكندرية

أ.د/ رهاب محمود صديق
أستاذ الصحة النفسية
عميد كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة الإسكندرية

أ/ هدير سعيد عبدالله مصطفى
ماجستير في التربية للطفولة المبكرة
قسم العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة الإسكندرية

فعالية برنامج قائم على التفاؤل المتعلم لتنمية الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

ا.د/ رحاب محمود صديق⁽¹⁷⁾ د/غادة عبدالسلام محمد⁽¹⁸⁾

د/هدير سعيد عبدالله⁽¹⁹⁾

المخلص:

تهدف الدراسة الحالية التعرف علي فعالية برنامج قائم علي التفاؤل المتعلم لتنمية الصلابة النفسية لدي معلمي التربية الخاصة وتكونت عينة الدراسة من (32) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بمدرسة الرمل الميري للتربية الفكرية بإدارة شرق التعليمية بمحافظة الاسكندرية، وتكونت ادوات الدراسة من: مقياس الصلابة النفسية، وبرنامج التفاؤل المتعلم، واسفرت النتائج عن ان الذكور اعلي صلابة نفسية من الاناث في القياسات المترابطة، وتوصلت ايضا النتائج عن وجود فرق دال احصائيا في الدرجة الكلية للصلابة النفسية تبعا للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين والمتزوجات، كما اسفرت النتائج عن تنمية الصلابة النفسية لدي معلمي التربية الخاصة في القياس البعدي والقياس التتبعي مقارنة بالقياس القبلي.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل المتعلم - الصلابة النفسية - معلمي التربية الخاصة.

رسالة ماجستير تمت مناقشتها 2019

(17) استاذ الصحة النفسية- عميد كلية التربية للطفولة المبكره - جامعة الإسكندرية

(18) مدرس بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكره - جامعة الإسكندرية

(19) ماجستير قسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الإسكندرية

Effectiveness Of A Program Based On learned Optimism To Develop Psychological Hardness For Special Education Teachers

Abstract:

The study aims to identify effectiveness of a program based on Learned optimism to develop the psychological hardness of the teachers of special education. The sample of the study consisted of (32) teachers and teachers of the special education school Raml Miri for intellectual education department of East Education in Alexandria, , And the program of optimistic learner, and results resulted in the male higher psychological hardness of females in the interrelated measurements, and results also resulted in a statistically significant difference in the total degree of psychological hardness depending on the social situation in favor of married and married, Provided results for the psychological development of hardness I have special education teachers in the telemetric measurement compared to the iterative measurement of tribal.

keywords: Learner optimism - psychological Hardness - special education teachers.

مقدمة:

يعتبر معلم التربية الخاصة حجر الزاوية في العملية التربوية و التأهيلية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ويختلف دور معلمي التربية الخاصة عن غيرهم من المعلمين العاديين وذلك لأنه يجب عليهم فهم طبيعة تلك الفئات وخصائصهم النفسية وميولهم واحتياجاتهم وسلوكياتهم واهتماماتهم، لكي يستطيع تقديم الخدمات المناسبة لهم والأنشطة بالطرق المختلفة التي تناسب ظروفهم، لذلك يجب ان يتوافر في معلمين التربية الخاصة العديد من الخصائص والمميزات التي تساعد على تأدية عمله على اكل وجه ومن هذه الخصائص أن يكون نا ضجا ومدربا بشكل كاف وقانعا وودودا لديه ثقة وتفاؤل متمسا بالأمل .

ومع تعظم دور معلمي التربية الخاصة وجدت العديد من الضغوط التي تواجههم ولا يستطيعون مواجهتها بطريقة سليمة بسبب التسرع، وعدم ضبط النفس، والتحكم وكل ذلك يساعد على انتشار العديد من الأمراض النفسية، والجسدية التي يعاني منها المعلمين. لذلك فإن للصلابة النفسية دور هام جدا في حياة المعلمين مما يجعلهم يأخذون المواقف بهدوء، وحكمة ويحاولون تخطي كل المشاكل مما يساعدهم على تقبل الصدمات مع بقاء الأمل، والتفاؤل، والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر، وفهم الآخرين وتقبلهم وتجعلهم ينظروا على الأمور بطريقة إيجابية، وللتفاؤل دور كبير مما يساعد على خلق روح جديدة تعمل على التقدم والعمل والنجاح.

ولا شك أن معلمي التربية الخاصة يواجهون في عملهم العديد من المواقف الضاغطة التي تتنوع وتتعدد مصادرها باعتباره الركن الأساسي في العملية التعليمية والعنصر الفعال فيها، فهو يتوسط العلاقة بين الأطفال وما يجب أن يقدم لهم من معلومات ومعارف ومهارات، لذا يجب النظر إلى صحته النفسية بعين الاعتبار من أجل تحقيق نظام تربوي فعال.

ولا شك أن هذه العملية التدريسية ستكون أصعب مع فئات ذوى الاحتياجات الخاصة , نظرا لما تقتضيه هذه المهمة من أعباء ومتطلبات إضافية بحكم مختلف الإعاقات التي تميز تلاميذهم :الحركية, ال سمعية, البصرية التي يعانى منها ذوى الاحتياجات الخاصة, والتي تجعل من كل تلميذ حالة خاصة تتطلب إعداد الخطط التربوية والأساليب التدريسية المناسبة له , فضلا عن احتياجات هذه الفئة الخاصة إلى التدريب وخدمات المساندة مثل: الخدمات الطبية والإرشادية والنفسية, كما أن انخفاض القدرات العقلية ومستوى التدصيل لدى هؤلاء التلاميذ من شأنه أن يولد لدى المعلمين الاحساس بالإحباط والشعور بضعف مستوى الإنجاز والتي قد تصل أحيانا إلى درجة الاحتراق النفسي(محمد حمزه الزيودي, 2007: 191).

ويد ساعد كل من التفاؤل والكفاءة الذاتية على إقامة العلاقات الإيجابية التي تمكن الأشخاص من النجاح في التغلب على ضغوط الحياة التي تواجههم , وأيضا هذا القول ينطبق على الأفراد ذوى الاحتياجات الخاصة وخاصة هؤلاء القابلين للتعلم على وجه التحديد , وأن التفاؤل والكفاءة الذاتية في التدصيل الدراسي بين المتعلمين ذوى الاحتياجات الخاصة ينمى قدراتهم على مواجهة التحديات والضغوط التي تواجههم(Ekeh, P. U& Oladayo, O. t,2015,37).

إن الصلابة النفسية تساعد في الحد من الضغوط النفسية التي يعانى منها معلمي التربية الخاصة كما أنها تساهم في زيادة الرضا الوظيفي لدى المعلم كما تساهم أيضا في تقليل التوتر الذى يذ شأ من ضغط العمل ومن الحياة اليومية (جيهان أحمد حلمي, هويدا حنفي أحمد, 2011: 325).

كما أن الصلابة النفسية, هي التي تمكن الفرد من التعامل بشكل أفضل مع خصومه في الكثير من المواقف التي تتطلب (المنافسة, والتدريب, ونمط الحياة) وأن يكون الفرد أكثر الم حافظين وأفضل من غيره في العزم, التركيز, وفي السيطرة على المواقف الصاغطة (Creasy Jr, j,2005,6).

إن التفاؤل يتسم بالثبات النسبي، ولا يقتصر على الموقف الذي يجعل الفرد يبذل جهده، ويوظف امكانياته في سبيل تحقيق أهدافه والنجاح في حياته ، مما يجعله ينظر إلى الجانب الإيجابي من الأمور، ويستبشر خيرا بالمستقبل، مما يساعده على التغلب على الأزمات التي يتعرض لها. (رحاب محمود صديق، ابتسام احمد محمد، 2012: 33).

مشكلة البحث:

إن معلمي التربية الخاصة كثيرا ما يتعرضون للعديد من المشكلات والضغوط التي تؤثر علي حياتهم واستقرارهم وتجعلهم أكثر عرضة للأمراض المتعددة وتجعلهم عاجزون على التكيف ومواجهة المشكلات مما يؤثر على ثقتهم بنفسهم كما أن معلمي التربية الخاصة يواجهون العديد من المعوقات التي تؤثر على تقديم الخدمات اللازمة لذوى الاحتياجات الخاصة والتي تؤثر أيضا على المعلمين بالسلب وتوقع تكيفهم كما أن العمل في هذا المجال يتداخل مع الكثير من المجالات الأخرى التي تؤثر وتتأثر به وتتمثل هذه الجوانب في الأمور النفسية والاجتماعية والاقتصادية والإدارية والأكاديمية والعلاجية وغيرها كما أن معلمي التربية الخاصة يختلفون تماما عن غيرهم من المعلمين ويجب أن يكونوا معديين مهنيا ونفسيا ومن جميع الجوانب الأخرى وهم أيضا الأكثر عرضة للضغوط والمشاكل الكثيرة التي لا يستطيعون مواجهتها احيانا لذلك لابد من عمل برنامج يساعد المعلمين على تنمية الصلابة النفسية لهم لكي تساعدكم على حل مشاكلهم والتغلب عليها وتساعدكم في التفكير الإيجابي السليم واتخاذ القرارات السليمة والتحكم في الذات وذلك عن طريق التفاؤل المتعلم الذى يعطى الأمل والدفعه إلى الامام نحو التقدم .

إن مجرد مراجعة سريعة للأعباء الملقاة علي عاتق معلمي التربية الخاصة يمكن من خلالها الوقوف علي أنهم محملين بأعباء كثيرة فمن أهمها: إجراء التقييم والتشخيص التربوي ، و حضور اجتماعات فريق، التقييم بهدف إحلال الطلاب في المكان التربوي المناسب ، إعداد البرنامج التربوي الفردي ومتابعة تطبيق وتقديم خدمات الاستشارة لأولياء الأمور والمعلمين العاديين بمدارس الدمج والمتابعة

المستمرة لسلوك التلاميذ في الفصل وأثناء قيامهم بالإشراف في فترة الفسحة والإشراف علي التلاميذ أثناء تناولهم الطعام في المطعم (خاصة للأطفال المتخلفين عقلياً ، والمعوقين بصرياً) ، هذا إلي جانب أعباء إعداد الدروس وتحضيرها وإلقائها ، ونتيجة لهذه الأعباء المتزايدة فمن المتوقع أن يقع أولئك المعلمين تحت ضغوط أكثر مما يواجهه معلمي المدارس العادية.

كما يعاني المعلمون من مسببات الضغط الناتجة عن مسؤوليتهم في مدي ما يحققه التلاميذ من مستويات متباينة في التحصيل الدراسي ومدي تمكنهم من اجتياز الاختبارات الدورية التي تقدم لهم علي مدار العام الدراسي ، ولعل انخفاض قدرات وإمكانات الأطفال المعوقين ، وتنوع مشكلاتهم وحدتها أحياناً قد يخلق لدي العديد من العاملين معهم الشعور بالإحباط وضعف الشعور بالإنجاز والنجاح، الأمر الذي نت شأنه أن يولد لدي هؤلاء المعلمين الشعور بالضغط النفسية والمهنية.

وعادة ما يتعرض معلمي التربية الخاصة إلى عدد من الضغوط، والمؤثرات التي من شأنها التأثير في مستوى أدائهم، وفي تعاملهم مع الظروف المحيطة بهم، وقد يجد معلمي التربية الخاصة أنفسهم في وضع لم يختاروه، ولكن فرض عليهم من مؤثر خارجي يملك نوعاً من القوة أو السلطة، والتي يجدون أنفسهم معها غير قادرين على التصويب أو إرجاع الأمور إلى نصابها، أو أنهم ملزمون باتخاذ أو اتباع أسلوب معين بغض النظر عن درجة قناعتهم أو

رضاهم به، الأمر الذي يشكل لديهم نوعاً من الضغوط التي إذا لم يحسن متخذو القرار وراسموا السياسة التعليمية التعامل معها فقد تؤدي إلى نتائج عكسية، وقد تكون مدمرة إذا ما انعكست على شخصياته معلمي التربية الخاصة وسلوكياتهم، وتعاملهم مع مدراءهم وزملائهم وطلبتهم وأفراد أسرهم مما يؤدي إلي انخفاض مستوي الصلابة النفسية لديهم.

كما أن يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص

ي شعره بالعجز وقلة الحيلة وتختلف قدرة الأفراد على تحمل الم شاق وال صعوبات التي تواجههم في الحياة، فمن الناس من يصاب بالإحباط، ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية، هذه ال صلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل. (سيد صبحي، 2003: 54)

وال صلابة النفسية حظيت حديثاً باهتمام كثير من الباحثين، حيث درُست على نحو واسع في أعمال Kobasa بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وتوصلت إلى أن ال صلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدى، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة. (فضل عبدالصمد، 2002: 229)

إن مفهوم الصلابة النفسية قد حاز على اهتمام الباحثين في الدراسات النفسية التي ظهرت في السنوات الأخيرة، حيث تم الكشف عن علاقات عديدة ترتبط بهذا المفهوم. (لولوة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002 : 230)

وقد رأت دراسة (Shrard, 2009) التي هدفت إلى اختبار ما إذا كان العمر، النوع، الصلابة النفسية تتنبأ بالمعدل التراكمي للدرجات النهائية بالجامعة وأجريت على عينة قوامها (134) طالباً وطالبة بالجامعة وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب في عمر النضج أنجزوا معدل تدريسي أكاديمي نهائي اعلي بالمقارنة مع الطلاب الجدد في الجامعة، كما أن الإناث تفوقوا على الذكور في كل من التحصيل الأكاديمي والصلابة النفسية، ودلت النتائج أيضاً أن الصلابة النفسية أكثر ارتباطاً وبشكل ايجابي ودال مع التحصيل الأكاديمي وكذلك تم التنبؤ بدلالة بمعدل التحصيل التراكمي بواسطة الصلابة النفسية والنوع معا وأنه يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وفي دراسة ل (Amat,s,2006) وقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين بعض خصائص الشخصية والصلابة النفسية والتكيف الاجتماعي، وتم أجراؤها علي عينة قوامها (109) من الطلبة الأجانب الذين يدرسون في الفرقة الأولى في جامعتين أمريكيتين، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة موجبة بين خصائص الشخصية والصلابة النفسية والتكيف الاجتماعي ولم توجد فروق دالة إحصائية في ضوء متغير الجنس

قد اوضحت دراسة (Green, et al., 2007) التي هدفت إلى معرفة دور التدريب الميداني الرياضي علي الصلابة النفسية والشعور بالأمل لدي عينة قوامها (56) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وأسفرت النتائج عن أن التدريب الميداني، يزيد من الشعور بالأمل والصلابة المعرفية لدى الطالبات كما انه يقلل من مستوى الاكتئاب بالإضافة إلي تمتع الطالبات بالصحة النفسية.

قد أشارت دراسة (عويذ المشعان، 2010) بعنوان الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوي البدنية والعصبية لدي الطلبة والطالبات في جامعة الكويت، هدفت إلي فحص العلاقة بين الصلابة النفسية والشكاوي البدنية والأمل والعصبية والتعرف علي الفروق بين الذكور والإناث، وأجريت علي عينة قوامها (373) من طلاب جامعة الكويت بواقع (150) من الذكور، (233) من الإناث، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية ومتغير الأمل، بينما وجدت فروق في العصبية والشكاوي البدنية لصالح الإناث. أنه يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور تبعاً للنوع والحالة الاجتماعية.

وأشارت أيضاً دراسة (يوسف ابن سيف، محمد عبد الحميد، 2017) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدي معلمي مرحلة التعليم ما بعد الاساسي بمحافظة جنوب الباطنة، هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق المهني لدي معلمي مرحلة التعليم ما بعد الاساسي بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان. وقد تكونت عينة الدراسة (306) معلماً ومعلمة من مدارس

التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة . وأوضحت نتائج الدراسة وجود ارتباطاً طردياً ودالاً إحصائياً بين درجة الصلابة النفسية ودرجة التوافق المهني لدى معلمي التعليم ما بعد الأساسي، كما بينت الدراسة أن الصلابة النفسية تسهم في التنبؤ بالتوافق المهني لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، وأنه يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة والمؤهل.

وقد أشارت وزارة التربية والتعليم في جمهورية مصر العربية في الإحصائيات والمؤشرات الخاصة بمديريات التربية والتعليم أن عدد معلمي التربية الخاصة في مصر 9728 في عام 2017/2018 وقد أشارت أيضاً الإحصائية أن عدد معلمين التربية الخاصة في الإسكندرية 473 معلم ومعلمة أي 4.86% تقريباً من معلمي التربية الخاصة على مستوى الجمهورية. (الإدارة العامة لنظم المعلومات ودعم واتخاذ القرار، 2018)

وقد تناولت دراسة بدر عودة نهير الشمري (2015) بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي، والتحقق من الفروق في الصلابة النفسية التي تعزى إلى متغيرات (الخبرة - المرحلة الدراسية التي يعمل بها - مقدار الدخل الشهري - التخصص) والتعرف على الفروق في الرضا الوظيفي التي تعزى إلى متغيرات (الخبرة - المرحلة الدراسية التي يعمل بها - مقدار الدخل الشهري - التخصص) لدى معلمي مدارس التربية الخاصة. وتحدد الفروق بين معلمي التربية الخاصة مرتفعي الصلابة النفسية ومنخفضي الصلابة النفسية في درجة الرضا الوظيفي. والكشف عن درجة إسهام الصلابة النفسية في التنبؤ بالرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (236) معلماً من معلمي التربية الخاصة، والتي توصلت إلى أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطاً موجباً بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمنطقة حائل مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي

التربية الخاصة بمنطقة حائل يناظره ارتفاع في مستوى الرضا الوظيفي لديهم وأظهرت أيضا أن الصلابة النفسية لم تتأثر بمدة الخبرة لدى الجنسين كما أظهرت الدراسة أيضا أن المعلمين المتخصصين في التربية الخاصة يتمتعون بالقدرة على الالتزام أكثر من غير المتخصصين حيث يكون لديهم اتجاه إيجابي نحو مجال المهنة وذلك بسبب تلقى المعلمين المتخصصين تدريبا وتعلما يؤهلهم لتقبل وتحمل التعامل مع الأفراد غير العاديين والتغلب على الآثار النفسية ومن ثم فإن شخصيتهم تؤهلهم للقيام بهذا الدور القيادي.

وقد أشار (Miller , others,1990) أن معلمي التربية الخاصة الذين تركوا التدريس كان إدراكهم للضغوط النفسية أعلى من أولئك الذين ظلوا في مجال التربية الخاصة.

وقد أشارت دراسة (Tisdall,j.k, 2002) التي بعنوان العلاقة بين الصلابة والتكيف مع الكلية والأداء الأكاديمي والتي استهدفت معرفة كل من التكيف الجامعي الصلابة النفسية والتكيف الجامعي والإنجاز لدى عينة من طلبة الجامعة إلى أن أفراد عينة الدراسة قد حصلوا على درجات متوسطة في بعدى الالتزام والتحدي وفوق المتوسط في بعد التحكم أو السيطرة على اختبار الصلابة النفسية، ودرجة متوسطة على التكيف الجامعي، وأن الإناث أكثر تكيفا وتحصيلا في المواد الدراسية.

وجاءت دراسة سيد أحمد (2002) بعنوان "النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة" وتكونت عينة الدراسة علي (144) معلما ومعلمه وهدفت الدراسة إلي التركيز بشكل أساسي علي معرفة ما إذا كان هناك ارتباط بين درجة النهك النفسي والصلابة النفسية، وهدفت أيضا الي التحقق من وجود تأثير للتفاعل بين جنس المعلم و سنوات الخبرة التي قضاها في التدريس علي درجة كل من النهك النفسي والصلابة النفسية , وتوصلت الدراسة إلي أن المستوى العام للإرهاك النفسي يتميز بالارتفاع لدى جميع أفراد العينة الكلية. وأظهرت وجود فروق دالة احصائية بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح

الذكور وعدم وجود فروق دالة بينهما في الإنهاك النفسي . كما أظهرت أن العاملين الأكثر خبرة كانوا أقل انهماكا من أقرانهم الأقل خبرة في حين لو تتأثر الصلابة النفسية بمدة الخبرة.

وقد أوضح (Bruton,2002) في دراسة بعنوان العوامل المرتبطة بمعلمي التعليم الخاص ، والقصد من البقاء في التدريس: اختبار نموذج السببية التي استهدفت معرفة العوامل المرتبطة بنية البقاء في العمل بالتدريس لدى معلمي التربية الخاصة وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي لكل من سنوات الخبرة بالتدريس والرضا عن العمل، والالتزام على البقاء بنية التدريس للفئات الخاصة، وأثرت الضغوط تأثيراً سلبياً على الرضا عن العمل، وارتبطت مساندة المدير بالرضا عن العمل للمعلمين.

كما وجدت دراسة (Simon-Boyd, G, D. & Bieschle, K, J,2003) بعنوان الصلابة والتكيف الأكاديمي، هدفت إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق الأكاديمي والاجتماعي والانفعالي والشخصي واضطراب الأكل وأجريت على عينة قوامها (142) طالباً وطالبة بالجامعة بواقع (122) طالباً، (20) طالبة، وأسفرت النتائج عن أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس التوافق الاجتماعي والشخصي والانفعالي والأكاديمي لا يعانون من اضطراب الأكل بل ترتفع لديهم الصلابة النفسية والتحصيل الأكاديمي، وأيضاً توجد فروق في الصلابة النفسية بين الجنسين لصالح الذكور.

بينما هدفت دراسة (Cole & Field,2004) إلى اختبار دور الصلابة النفسية في سياق المقرر الجامعي في العلاقة بين دافعية التعلم ونتائج التعلم وتكونت عينة الدراسة من (356) طالباً وطالبة بالجامعة منهم 59% ذكور، 41% إناث وتوصلت النتائج إلى ارتباط الصلابة النفسية ارتباطاً سلباً مع اكتئاب الطلاب وإيجابياً مع دافعية تعلم الطلاب وردود أفعالهم في الفصل الدراسي وإيجابياً بالتدصيل الأكاديمي، بينما ارتبطت دافعية التعلم ارتباطاً سلباً مع اكتئاب الطلاب

ذوي مستويات الصلابة النفسية المرتفعة وأيضاً عدم وجود فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية.

وتتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي: "ما فعالية برنامج قائم على التفاوض المتعلم لتنمية الصلابة النفسية لدى معلمين التربية الخاصة؟"

أهداف البحث:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- تنمية الصلابة النفسية لدى معلمين التربية الخاصة.
- 2- الكشف عن فعالية برنامج قائم على التفاوض المتعلم لتنمية الصلابة النفسية لدى معلمين التربية الخاصة والتحقق من استمرارية أثر ذلك البرنامج.
- 3- التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه معلمين التربية الخاصة.
- 4- التعرف على دور التفاوض المتعلم في تنمية الصلابة النفسية لدى معلمين التربية الخاصة.

اهمية البحث:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - من ندرة الدراسات والبحوث المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية وذلك من خلال تركيزها على عدد من النقاط وهي:

- 1- مساعدة معلمين التربية الخاصة على تقبل الضغوط والمشكلات التي تواجههم من خلال تقديم البرامج التي تساعد على ذلك.

2- إكساب المعلمين المهارات اللازمة التي تنمي لديه الصلابة النفسية وتساعدهم على التغلب على كافة المشكلات التي تواجههم.

3- تنمية الصلابة النفسية يساعد على حماية المعلمين من الاضطرابات النفسية.

4- دور التفاؤل المتعلم في تنمية الصلابة لدي المعلمين يجعلهم يواجهون المشاكل بطريقة إيجابية

5- تساعد الصلابة النفسية على إدارة الأزمات والقدرة على حل المشاكل .

6- محاولة الوصول إلى إطار نظري للتفاؤل المتعلم الذي يساعد في بناء برامج لمعلمين التربية الخاصة تقوم على التفاؤل المتعلم.

7- إلقاء مزيد من الضوء على التفاؤل المتعلم والصلابة النفسية ومعلمين التربية الخاصة كمتغيرات حديثة.

حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: أجريت الدراسة في مدرسة الرمل الميري للتربية الفكرية بإدارة شرق التعليمية بمحافظة الإسكندرية.

- الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة النهائية من (32) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، بمدرسة الرمل الميري للتربية الفكرية، بمحافظة الإسكندرية.

- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في الف صلين الدرا سيين الأول والثاني للعام الدراسي (2017-2018).

- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة علي دراسة فعالية برنامج التفاؤل المتعلم في تنمية الصلابة النفسية لدي معلمي التربية الخاصة.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

(أ) معلمي التربية الخاصة:

تعرف الباحثة معلمي التربية الخاصة إجرائيا في الدراسة الحالية بأنهم معلمون متدربون ذو كفاءة عالية في تقديم البرامج التربوية لذوى الاحتياجات الخاصة بمختلف مراحل التعليم بمختلف البيئات التعليمية. "

(ب) الصلابة النفسية:

تعرف الباحثة الصلابة النفسية إجرائيا في الدراسة الحالية بأنها هي امتلاك الفرد لمجموعة من السمات التي تساعد على تحمل مختلف الضغوط التي تواجهه وتساعد على استخدام وتفعيل كل مصادر البيئة المحيطة الاستخدام الأمثل وتساعد على الاحتفاظ بالتوازن الداخلي والخارجي له كي يدرك ويفسر ويواجه الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها ويعبر عنها بالدرجة التي وصل عليها معلم التربية الخاصة على أبعاد مقياس الصلابة النفسية.

(ج) التفاؤل المتعلم:

تعرف الباحثة التفاؤل المتعلم إجرائيا في الدراسة الحالية بأنه هو طريقة ذهنية تهى الإنسان لرؤية الأمور بصورة إيجابية وثقة بالمستقبل بأن الأمور ستتطور تطورا ملائما مما يدفع الإنسان نحو العطاء والتقدم والعمل والنجاح وينمى الثقة لديه.

خطوات البحث

- 1- اختيار أفراد العينة من معلمي التربية الخاصة ، بمدرسة الرمل الميري للتربية الفكرية، بإدارة شرق التعليمية، بمحافظة الإسكندرية.
- 2- تحديد وانتقاء وإعداد الأدوات المستخدمة.
- 3- إجراء القياس القبلي باستخدام مقياس الصلابة النفسية علي أفراد العينة.
- 4- تطبيق برنامج التفاؤل المتعلم لتنمية الصلابة النفسية لدي معلمي التربية الخاصة المستخدم علي أفراد عينة الدراسة.
- 5- التطبيق البعدي باستخدام مقياس الصلابة النفسية علي أفراد العينة.
- 6- التطبيق التتبعي باستخدام مقياس الصلابة النفسية علي أفراد العينة.
- 7- تصحيح الاستجابات وجدولة الدرجات واستخلاص النتائج ومناقشتها.

8- صياغة بعض التوصيات التي نبعت مما أسفرت عنه الدراسة الراهنة من نتائج حتي يتسنى الاستفادة منها.
أدبيات البحث (للإطار النظري والدراسات السابقة)

(1) تعريف معلمي التربية الخاصة:

يعرف كلا من (حسن مصطفى، السيد عبدالحميد، 2010: 21) بأنه: "هو ذلك الشخص المؤهل في التربية الخاصة والذي يشترك بصورة مباشرة في تدريس التلاميذ غير العاديين، ويقوم معلم التربية الخاصة بنفس الدور الذي يقوم به زميله في التعليم العام من حيث قيامه بتدريس المواد الدراسية، كما أنه ينفرد بتدريس المنهج الإضافي، وهو منهج يشتمل على مجموعة من المهارات التعويضية التي دعت الحاجة إلى تدريسها نتيجة لظروف الإعاقة، ومن تلك المهارات: المهارات الأكاديمية الخاصة، مهارات الإدراك الحسي، مهارات التواصل، المهارات الاجتماعية، مهارات الحياة اليومية".

وينظر إلي معلمي التربية الخاصة أنهم: "المعلمون المؤهلون لرعاية الأفراد ذوي الحاجات الخاصة وتقديم الخدمات المناسبة لهم، سواء في المدرسة العادية أم في مراكز التربية الخاصة". (صبحي سعيد، 2015: 406)

ويري كلا من (مبارك عبدالله، صفوت حسن، 2016: 21) معلمي التربية الخاصة بأنهم: "هم أشخاص مؤهلين أكاديميا وفنيا ويمتلكون المهارات والطاقات القابلة للتطوير المستمر مما يؤهلهم للتفاعل الجيد مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة"

وأضاف (أحمد خالد، 2016: 105) أن معلمي التربية الخاصة: "هم المعلمون الحاصلون على مؤهل علمي في أحد فروع التربية الخاصة، ويقومون علي رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة وتعليمهم في المدارس والمعاهد التابعة لوزارة التربية والتعليم في مدينة بريدة".

وعرف كلا من (محمد رشدي، سميرة محمد، 2016: 320) معلمي التربية الخاصة بأنهم: "هو معلم في التعليم العام، ويرغب في تحويل المسار إلى العمل مع فئات ذوي الإعاقة، وتم تأهيله من خلال برنامج تدريبي معد في ضوء معايير التربية الخاصة، لتزويده بالأدب ساليب الحديثة في مجال تربية وتعليم ذوي الإعاقة، بهدف السعي لرفع كفاءة التعليم بمدارس التربية الخاصة، وكذلك إيجاد فرص عمل جديدة.

وأشارت (شذا جميل، 2017: 11) أن معلمي التربية الخاصة "هو المعلم المعد إعدادا جامعا متخصصا بالاحتياجات الخاصة (يحمل درجة البكالوريوس، أو الدبلوم العام، أو الماجستير) لكي يتعامل مع الاطفال غير العادين (في المدارس، والمعاهد الحكومية، أو الخاصة بمدينة جدة).

ويضيف (سامر محمود، الصادق ادم، 2017: 8) أن معلمي التربية الخاصة هم: "الأشخاص الذين يعملون مع ذوي الاحتياجات الخاصة ويقدمون لهم الخدمات التعليمية والتربوية".

(2) خصائص معلمي التربية الخاصة

ينبغي أن يتميز معلمو التربية الخاصة بالصفات الآتية:

- حب مهنته، والاعتزاز بها، والاجتهاد في كسب مهاراتها.
- الإلمام بتاريخ المعوقين الذين نجحوا أو تغلبوا على إعاقاتهم .
- الصبر، والأمل وتحمل المشاق بروح التفاؤل، والإيمان بحتمية النجاح، والتحلي بالهدوء، وعدم الاستعجال وكظم الغضب.(نظمي عودة، 2000: 36)
- أن يعي مواطن القوة، والضعف لديه.
- أن تكون لديه الثقة بالنفس والقدرة علي النجاح.
- أن يكون لديه القدرة علي اتخاذ القرار.
- أن يتقبل أي طالب مقدرًا لحاجاته.

- أن يعد البيئة الغنية للتعليم سواء كان ذلك بشكل فردي او بشكل جماعي.
- أن يتعرف علي مشكلات الطفل السلوكية والمشكلات النفسية. (سامي خليل, محمد وفائي, 2010: 85)
- أن يتخذ الاحتياطات اللازمة تحسبا لحدوث الأزمات أثناء عملية التدريس.
- أن يتم مراعاة ضعف السمع من خلال استخدام استراتيجيات تعتمد على مختلف الحواس.
- أن يعتمد على التكرار زيادة على الحد اللازم للتعلم إذ أنه مفيد للمعاقين ذهنيا وغير مفيد للأسوياء.
- لا بد من تقديم النماذج الحية والملموسة عند التعلم ليسهل عليه الإدراك الصحيح للمعارف والمعلومات.
- لا بد أن يتوفر في المعلم علو الصوت و وضوحه.
- الاعتماد على الألعاب والأنشطة المختلفة.
- تقسيم أوقات التعلم إلى فترات بينها أوقات للراحة واللعب والمتعة.
- الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والأنشطة الجماعية.
- التحدث مع الطلاب حول ما يحب القيام به.
- التدرج في الدروس للحصول على فرص حقيقية للتعلم. (سليمان حمودة, 2017: 5-12)

وقد أشار سليمان حمودة(2013) إلى أن الخصائص تقسم إلى قسمين هما

أ-الخصائص الأخلاقية

- 1- القيام بواجباته بإخلاص وأمانة .
- 2- الدقة في العمل والصدق.
- 3- ألا يميز بين الطلاب علي أي اساس كان .

4-عدم افشاء أسرار الطلاب.

5-التعامل مع أولياء الأمور بأمانة.

6-إحترام الطلاب وآرائهم ومعاملتهم بكل تقدير.

7-إبداء الاهتمام لكل ما يقوم به الطلاب من سلوكيات وتقويم غير ال صحيح منها بالطريقة المناسبة.

ب-الخصائص والمواصفات الأكاديمية

1-أن يكون لديه نظرية كافية حول المقاييس النفسية.

2-أن يكون لديه خبرة عملية كافية في مجال تطبيق الاختبارات المختلفة.

3-أن يكون لديه القدرة على تفسير نتائج الاختبار.

4-أن يكون قادرا على تفسير السلوك الصادر عن المفحوص أي معرفة سببه هل ناتج من ظروف بيئية أو أعاقة.

5-أن يكون لديه مهارات التشخيص وهي:

أ-النظرة التشخيصية أن يكون المعلم قادرا على معرفة حال الطفل من خلال ملاحظاته العملية.

ب-الا ستماع الت شخي صي وهو قدرة المعلم على تحليل ما ي سمع من الطفل أو المحيطين به.

ج-الأسئلة التشخيصية وهو قدرة المعلم على اختيار الأسئلة المناسبة التي يوجهها للطفل أو الوالدين بحيث تفيدة بالتشخيص.

- 6- يستخدم استراتيجيات تعتمد على مختلف الحواس, اذ ما لا تدركه حاسة قد تدركه الأخرى.
- 7- يقدم النماذج الحية والملموسة عند التعلم ليسهل عليهم الإدراك الصحيح للمعارف والمعلومات.
- 8- يستخدم الأساليب التعليمية وطرق التدريس لهذه الفئة من خلال "التعليم المباشر, التعليم بالتقليد والنمذجة, الألعاب التعليمية.
- 9- يصمم وينفذ الألعاب والأد شطة اللغوية التي تتيح للتلاميذ حرية الحركة والعمل الجماعي.
- 10- يستخدم استراتيجيات التعلم القائمة على التكرار واختصار التوجيهات كلما أمكن.
- 11- يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.
- 12- تقسيم أوقات التعلم إلى فترات بينها أوقات للراحة واللعب والمتعة .
- 13- يعرف متى يكون الطالب في حاجة إلى مساعده أو وجود مشكلة.
- 14- يعرف القيود وتأثيرها على تحديد التوقعات المتوقعة للطالب.
- 15- يتأكد من أن جميع الأنشطة تشمل جميع الطلاب وأن تكون مرنة وتقبل الاقتراحات.
- 16- يتدرج في الدروس بما يتيح لكل طالب فرصة التعلم الحقيقي. (سامر محمود, الصادق ادم, 2017: 83-85)

(3) كفايات معلمي التربية الخاصة

تعرف الكفاية بأنها: هي قدرات مكتسبة يتكون محتواها من معارف و مهارات و قدرات و اتجاهات مندمجة بشكل مركب يقوم الفرد بتوظيفها واستغلالها الاستغلال الأمثل لمواجهة المشكلات المختلفة وتتمثل هذه الكفايات في التالي:

اولا :الكفاية الأكاديمية لمعلمي التربية الخاصة:

1-القدرة علي تحديث المعلومات التربوية والنفسية: وتجديدها من خلال تجديد المعلم لمعلوماته بالا استمرار والاطلاع علي كل ما هو جديد ومستحدث في المجال العلمي والتعليمي والتربوي وخاصة في مجال عمله واختصاصه.

2-اتساع الخبرات وتنوعها: وهي صفة لازمه للمعلم فعليه مسؤولية مساعدة الأطفال ب صفة عامة والمعاقين ب صفة خاصة, وأن يحقق لهم حياة أكثر تنوعا ولا يستطيع أن يعمل ذلك إلا إذا كانت خبرته واسعة, وتخرج عن إطار الكتاب والمواد المكتوبة فقط, والقدرة على تعليم الآخرين, وأن يكون لديه القدرة علي تعليم الأطفال مع اختلاف مستوياتهم وطريقة تدريسهم.

3- القدرة على التفكير العلمي: حتي يتمكن من حل المشكلات التي تواجهه بإيجابية وأن يدسن التصرف والاختيار, وأن يتصف بذكاء وظيفي, وأن يستخدم مهاراته في استنباط أفضل الوسائل لحل المشكلات وتذليل الصعوبات.

4-القدرة على التقدير: أن يكون قادرا على تفسير خبرات الطفل والمجتمع الذي يعيش فيه, وتفسير ماضي الطفل وحاضره.(خوله يحي, 2006: 412)

ثانيا: الكفايات المهنية لمعلمي التربية الخاصة

1- تحديد الأهداف السلوكية لكل طالب حسب إعاقته.

- 2- الإسهام في بناء البرامج الخاصة المتصلة بقدرات الطالب المعاق ومستقبله.
- 3- استخدام طرائق التدريس الخاصة المناسبة لكل طالب معاق.
- 4- تقديم المهمات التعليمية بشكل فردي لكل طفل معاق.
- 5- استخدام الأساليب المختلفة في تشخيص حالات الإعاقة.
- 6- استخدام برنامج مستمر للتقييم للمهارات والقدرات والأهداف المختلفة للطلبة المعاقين.
- 7- تدريب الطالب على تقبل ذاته وإعاقته.
- 8- العمل على تطوير الروح الاستقلالية لدى الطالب المعاق .
- 9- العمل على عقد لقاءات دورية مع المعلمين لمناقشة القضايا التربوية .
- 10- تبادل الآراء مع الزملاء المعلمين في المصادر المتنوعة التي تتعلق بنمو التلاميذ المعاقين وتربيتهم وبرامج تأهيلهم.(جمال الخطيب, مني الحيدى, 1991: 50)

ثالثاً: الكفايات الأخلاقية لمعلمي التربية الخاصة

- 1-التمتع باتجاهات ايجابية نحو مهنة التدريس.
- 2-التمتع بوضوح الصوت وسلامة النطق.
- 3-الأتسام باللباقة والقدرة على التصرف في المواقف والظروف المختلفة.
- 4-التحلي بالصبر والبشاشة والسماحة.(جمال الخطيب, 2003: 78)

رابعاً: الكفايات الاجتماعية لمعلمي التربية الخاصة

- المحافظة على سرية المعلومات المتصلة للمنتفعين من تلك الخدمة.

- اعتماد سياسة واضحة إزاء ملفات الاطفال الشخصية وسجلاتهم المدرسية فلا ينبغي أن يطلع الاشخاص غير ذوي العلاقة علي التقارير والملفات.
- التأكد من أن كل الذين يعملون مع الطفل المعاق يعرفون وبشكل كامل معايير السرية التي يجب مراعاتها. (محمد الدهمشي, 2007: 18-20)

خامسا: الكفايات التربوية لمعلمي التربية الخاصة

1-الكفايات الشخصية: مجموعة من الخبرات والقدرات العقلية والجسمية والانفعالية التي يمتلكها المعلم, مما يمكنه من تقبل الأطفال واحتمال تصرفاتهم غير المرغوبة.

2-كفايات القياس والتشخيص:

أ-كفايات القياس: مجموعة مهارات ومعارف تمكن المعلم من قياس الجوانب العقلية والتربوية للطفل, وذلك من خلال طرق جمع البيانات المختلفة, وذلك لتحليل هذه البيانات والوقوف علي جوانب القوة والضعف للطفل.

ب-كفايات التشخيص: مجموعة خبرات تعليمية, تمكن المعلم من الحكم علي الطفل اعتمادا علي معلومات القياس. (خولة يحي, 2006: 413)

(4)مهام لمعلمي التربية الخاصة

إن مهام لمعلمي التربية الخاصة تتمثل في التالي

أ-الأدوار التقليدية لمعلمي التربية الخاصة في التالي:

- المعلم كخازن للمعرفة وناقل لها:

يستمد المعلم هذا الدور من وجهة النظر التربوية الكلاسيكية, والتي تري أن التربية هي الوسيلة الرئيسية لنقل التراث المعرفي من جيل إلي جيل, وبذلك ينظر إلي

المعلم علي أنه ناقل للمعرفة, علاوة علي أنه خازن لها, وبالتالي تتحصر وظيفته الأساسية في إلقاء المعلومات وترديدها علي تلاميذه.(رشي طعيمه, 2004: 41)

و بالتالي فليس هناك أي دور للتلميذ في العملية التعليمية إلا حفظ المعلومات واسترجاعها وقت الامتحان, وانعكس ذلك علي مدي المشاركة الديمقراطية في إنتاج المعرفة من جانب التلميذ أو المشاركة في وضع أي تصورات حولها, ومن ثم ضعف حصول التلميذ علي أي فرصة للفكر والإبداع.(حسن شحاتة, محبات أبو عميرة, 1994: 19)

• القيام بوظيفة التدريس

يحتاج المعلم بصفة عامة, ومعلم التربية الخاصة علي وجه الخصوص إلي الإلمام ببعض أساليب التدريس, حيث إن عملية التدريس لا تعتمد علي مجرد نقل المعلومات بطريقة عشوائية غير مخطط لها, بل أن التدريس وأ ساليه علم تطبيقي له منهجيته وفنونه ومهاراته, إلي أن الكثير من المعلمين يلجأون إلي أسلوب الألقاء أو المحاضرة التقليدية, إلي جانب لجوء البعض إلي أسلوب المناقشة في بعض الأحيان, دون استخدام استراتيجيات التدريس الحديثة, ومن أبرزها استراتيجيات التعلم النشط التي تناسب إلي حد كبير التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة والقدرات والحاجات المتنوعة أيضا.

• ضبط الصف الدراسي

لنجاح أي موقف تعليمي وتحقيق أهدافه, لابد من توافر درجة معينة من الانضباط داخل الصف الدراسي, ويمثل المعلم العنصر الرئيسي في تحقيق النظام, سواء داخل الفصل الدراسي أو علي مستوى المدرسة ككل, بشرط أن يسود مناخ الانضباط البيئية المدرسية بالكامل, أي تعاون إدارة المدرسة مع المعلم في تحقيق ذلك.

إلى أن العديد من المعلمين يلجأون إلى العقاب البدني كوسيلة وحيدة تقريبا لحفظ النظام دون اللجوء إلى أساليب أخرى لتحقيق ذلك ، مما يؤثر على المناخ العام داخل المدرسة بالسلب.(حامد عماد،1993: 174)

ونجد أيضا أن دور المعلم التقليدي في حفظ النظام يعتمد بصورة أساسية على إعطاء التوجيهات والأوامر وتوجيه النقد، وبذلك يستمد سلطاته من تلك الممارسات، بدلا من استمدادها من قدرته على جذب انتباه التلاميذ إليه، وزيادة ثقة التلاميذ به، وخاصة التلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة، وقدرته على توجيه الصحيح لهم نحو مصادر المعرفة المختلفة.(حسن شحاته، محبات أبو عميرة،1994: 21)

• تقويم التلاميذ

يعتبر التقويم هو تحديد مدي تحقق الأهداف التربوية، مع وضع خطه للتدسين أو التعديل، وبالتالي تطوير وتحسين تعلم التلاميذ ورفع مستوى مهاراتهم. وبسبب عناية المنهج التقليدي بالمادة الدراسية وتركيزه عليها، اعتمد تقويم التلاميذ على قياس ما حصله هؤلاء من مادة دراسية دون الاهتمام بتقويم الجوانب المعرفية الأخرى، أو الجوانب النفسية والمهارية والوجدانية، ودون أخذ فروق فردية بين التلاميذ في الاعتبار ؛ وبالتالي اقتصرت النظرة في تحديد كفاية المعلم على أساس قدرته على مساعدة التلاميذ لتدصيل أكبر قدر من المعلومات على حد ساب تنمية الجوانب الأخرى لدي كل فرد.(خالد عرفان،2006: 28-29)

ب-الأدوار المهنية الجديدة لمعلم التربية الخاصة

مما لا شك فيه أن التغيرات التي طرأت على المجتمع والظروف المختلفة قد أدت إلى خلق أدوار جديدة للعلمين بصفة عامة ومعلمي التربية الخاصة بصفة خاصة وتتمثل تلك الأدوار في التالي:

• المعلم كمتخصص في طرق التدريس

إن أي موقف تعليمي يحتاج إلى مهارات معينة ،مع توفير مناخ تعليمي ملائم، ولكل مادة طرق وأساليب ملائمة، قد تختلف من مادة إلى أخرى ومن مرحلة إلى أخرى، ومعلم التربية الخاصة أكثر حاجة إلى التسلح بطرق واستراتيجيات تدريسية حديثة،

نظرا لأنه المسؤل عن رعاية وتربية وتعليم تلاميذ ذوى الاحتياجات والقدرات الخاصة، وعليه الانتقاء بين تلك الطرق والا ستراتيجيات الملائمة لذلك، كما عليه اللجوء إلي التعليم الفردي مع بعض التلاميذ في كثير من الأحيان.

- المعلم كمنظم لبيئة التعلم

إن المعلم هو العنصر الرئيسى في الموقف التعليمى، وهو أيضا المحرك لدوافع تلاميذه والمشكل لاتجاهاتهم إلي حد كبير، ومن ثم فعليه تيسير تعلم تلاميذه، وتفادي وصول الملل، مع تنوع أماكن التعلم، وعدم الارتباط الدائم بحجرة الدراسة، فالتعليم يمكن أن يتم في ساحة المدرسة أو في الحديقة أو أماكن العبادة أيضا، علاوة علي دعمه لزملائه المعلمين بالمشورة والمواد وأساليب التقويم في الصفوف الأخرى، ويرتبط بذلك أهمية لجوء المعلم تنوع وسائل التعليم الملائمة لتحقيق الأهداف المطلوبة، مع الاهتمام بالأنشطة التعليمية سواء داخل الصف الدراسي أو خارجه، مع العمل الدائم علي تحفيز وتعزيز تلاميذه.

• المعلم كمخطط فعال

ويشمل هذا الدور قيام المعلم بالإعداد الجيد لدروسه اليومية بحيث تنا سب جميع التلاميذ في الصف الدراسي من مختلفي القدرات والمهارات، علاوة علي التنسيق مع معلمي التربية العامة في تكييف المحتوى، لكي يناسب إمكانات تلاميذه، مع حسن اختيار الوسائل المناسبة. ووضع خطط التعليم الفردي، وإشراك التلاميذ بقدر الإمكان في تصميم الأنشطة المصاحبة وإدارة الصف الدراسي إن أمكن ذلك. (أحمد، 2016: 86-88).

• المعلم كمتخصص أكاديمي

يتمثل دور معلم التربية الخاصة كمتخصص أكاديمي-في سعيه الدائم لتنمية خبراته العلمية والمهنية، وبصفة دورية، ومساعدة تلاميذه علي اكتشاف المعارف والمعلومات بأنفسهم، وتوظيف تلك المعارف والمعلومات في حياتهم، وإمكانية

البحث المتعمق في مادة تخصصه، علاوة علي الإلمام ببعض المعلومات عن المواد التخصصية الأخرى لزملائه. (علي راشد، 2002 : 40-41)

• المعلم كمختص تربوي

يبرز ذلك الدور لمعلم التربية الخاصة فيما يلي

أ-مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ

إن معلم التربية الخاصة بحكم عمله يتعامل مع مدي واسع من الاختلافات والفروق الفردية بين تلاميذه ج سمياً وعقلياً ونفسيّاً، ومن ثم فإن الوقوف علي تلك الفروق الفردية بين التلاميذ وعلي أساليب التفكير لديهم، يسهم كثيراً في تحقيق التفاعل الإيجابي بين المعلم وتلاميذه ونجاح الموقف التعليمي ككل. (مجدي إبراهيم، محمد حسب الله، 2005: 134-135)

ويملئ ذلك الدور علي معلم التربية الخاصة ضرورة قيامه بتويع طرق التدريس واستخدام استراتيجيات متنوعة (طرق معملية بالمعامل -تعليم ذاتي- رحلات تعليمية.....الخ)، من منطلق ان المعلم منوط به توجيه عملية التعليم والتعلم ومساعدة تلاميذه -علي اختلاف قدراتهم وامكاناتهم- علي إظهار ذلك الاختلاف وتلك القدرات والتعبير عن أنفسهم بحرية ويسر. (حسان أبو سيف، وائل صلاح، 2008: 81)

ب-تنمية الميول والقيم والاتجاهات الإيجابية لدي التلاميذ

لقد تحول دور المعلم حديثاً من مجرد ملقن للمعارف إلي مرشد لمصادر المعرفة المختلفة، ومذسق لعمليات التعلم، ومصصح لها، ومقوم لنتائجها، وموجه لما ينافي سب قدرات واتجاهات كل تلميذ ؛ومن ثم فعلي معلمي التربية الخاصة دور هام في تنمية ميول تلاميذه الإيجابية واكتشاف مواهبهم، مع العمل علي إطفاء ميولهم

السلبية) غير المرغوبة) من خلال أسلوب تربوي هادئ ومخطط له، وأيضاً من خلال تنمية علاقات إنسانية جيدة مع تلاميذه مبنية على احترام الرأي وتقدير الذات. (محمد خميس، 2001: 53)

لكي يعطي المعلم المثل والقوة، فلا بد من أن يتقبل مشاعر تلاميذه ويبدى درجة عالية من التقبل وإبداء التعاطف معهم مع تشجيع أي مبادرة فردية تصدر عن أي فرد أو مجموعة منهم، وكذلك توفير جو من الحس الفكاهي والانفتاح بينه وبين تلاميذه. (نبيل عبد الهادي، آخرون، 2006: 221-222)

ج-المعلم كملاحظ ومشخص ومعالج

لا يتوقف دور معلمي التربية الخاصة عند مجرد القيام بتزويد المعلومات ونقلها للتلاميذ فقط، بل يتعدى ذلك إلى الملاحظة العلمية الدقيقة لنمو التلاميذ معرفياً وسلوكياً ووجدانياً ومهارياً، فأحداث تغييرات في نمو التلاميذ يجب ألا يكون بصورة عشوائية، بل سمة أهداف محددة يجب أن يعيها المعلم من مشاركتها في ذلك، وأهمها المشاركة في إحياء وتنمية وتطوير المجتمع من خلال رعاية وتنمية أفراد. (السيد عبدالعزيز، 2006: 192)

كما يبرز دور المعلم كمشخص في تشخيص صعوبات التعلم وصور التعثر الأخرى لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، ومحاولة حلها بالتعاون مع زملائه من المعلمين، فمهنة التعلم تتيح للمعلم فرصة التفاعل مع التلاميذ أكثر من أي مهنة أخرى، وكذلك الإسهام في إيجاد حلول للمشكلات النفسية والسلوكية التي قد يعاني منها هؤلاء التلاميذ، بالتعاون مع الأخصائي النفسي أو الاجتماعي داخل المدرسة، وأيضاً التعاون مع أولياء الأمور، وإدارة المدرسة، وبالتالي فهو يسهم كمعالج لتلك الحالات. (سهير حوالة، مصطفى عبد السميع، 2005: 99)

د-المعلم كنموذج وقدوة للتلاميذ

يتمثل ذلك الدور في سعي المعلم لتجاوز حدود الذاتية، ليصبح صاحب رسالة إنسانية وحرصية، يساهم من خلالها في أداء دور إنساني وأخلاقي، ويمثل المثل الذي يمكن أن يحتذى به أمام تلاميذه، وأمام أولياء الأمور، وأمام المجتمع المحلي، وذلك في السلوك والحديث والثقافة العامة والضمير المهني الحي والموثوقية والعدل وتقبل الآخر وعدم التمييز وغير ذلك. (حسين أحمد، 2016: 13-91)

(1) تعريف الصلابة النفسية

عرفتها كوبازا (Kobaza, 1979,67) بأنها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهًا عامًا لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوّه، ويفسر سرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي الالتزام، والتحكم، والتحدى".

تعرفه (جيهان أحمد وهويدا حنفي، 2011: 326) بأنها "قدرة الفرد على التصدي للمشكلات والأزمات والتغيرات التي تعترضه في حياته من خلال إيجاد حلول مناسبة، أو الصمود في مواجهتها، بدون حدوث اضطراب أو إنهاك نفسي، علاوة على قدرة الفرد على التمسك بوجهات نظره وأفكاره البناءة، وإقناع الآخرين بها وقدرته على التخطيط الفعال لمسار حياته، ووضع أهداف جيدة ممكنة التحقيق".

ويرى (محمد رزق، 2011: 37) الصلابة النفسية أنها "امتلاك رجل الشرطة الفلسطيني لمجموعة من السمات النفسية والشخصية التي تجعله قويا في نفسه أمام التهديدات والصعوبات والعقبات التي تواجهه، وذلك يساعده على مواجهة مصادر الضغط ومقاومة القلق، فيدير حياته بفاعلية دون اضطراب ويصبح قادرا

على مواجهة الأحداث بتحكم، متحملاً لمسئولية ما يحدث، وملتزمًا بقيم وأهداف معينة لمواجهة لمستجدات الحياة بفاعلية وكفاءة، ويستدل على تلك السمات من مجموع الاستجابات على استبيان الصلابة النفسية "

وتشير (سناء محمد، 2012: 14) الي أن الصلابة النفسية هي " مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لـ ضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية بما يجعل الفرد يتقبل التغيرات والمصاعب التي قد يتعرض لها من خلال ما لديه من قدرة على الالتزام والتحدي والتحكم".

عرفها (عبد العاطي أحمد و رياض علي، 2015: 54) بأنها " السلوك الذي يدرك فيه الفرد الذي يسكن المناطق الحدودية عبر حواسه المختلفة وإمكاناته النفسية مدى استيعابه وفهمه لأساليب الحرب النفسية التي يشنها العدو الصهيوني ضده، ويستشعر الدافعية تجاه الهدف الذي من أجله يقاوم هذه الحرب، إلى جانب التزامه وتحكمه وتحديه لهذه الحرب من أجل تحقيق هذا الهدف".

ويصف (أشرف محمد، 2016: 265) بأنها "امتلاك الشخص لمجموعة من السمات التي تعمل بشكل متوازن في المواقف الحياتية المضاعطة مما تساعد على مواجهة مصادر الضغوط وتتضمن ثلاث أبعاد رئيسية وهي (الالتزام- التحكم- التحدي)".

وتشير (خيرة شويطر، 2017: 521) إلى الصلابة النفسية هي "التزام الأم العاملة بقيمها ، وأهدافها في الحياة ، والتزامها اتجاه عملها ، واتجاه الآخرين، وشعورها بالتحكم في مجريات الأحداث المعاشية ، واستمتاعها بتحدي صعوبات الحياة".

(2) ابعاد الصلابة النفسية

أ-الالتزام

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرًا لمقاومة مثيرات الم شقة ، وهو اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته ، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ، والقيم واعتقاده ان لحياته هدفًا ومعني يعيش من أجله.(فاروق السيد, 2001: 215)

ويقصد به مسؤولية الفرد تجاه نفسه وقيمته وأهدافه والمجتمع من حوله، وينظر إلى المواقف الضاغطة أن في مواجهتها معني و شيئًا يدعو للمتعة. (لولوه حماده وحسن عبد اللطيف, 2002: 234).

وتعرفه جيهان محمد بأنه اتجاه الفرد نحو ذاته ، وتحديد أهدافه وقيمته في الحياة، وتحمله المسؤولية، وأنه شعور الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته، أو للجميع.(جيهان محمد, 2002: 19)

وقد أوضح (Harris, 2004: 380) أن الالتزام يمثل رؤية الفرد أن نشاطات تلك الحياة لها معني, فائدة, قيمة, وأهميه لذاتها.

كما أن الإنسان المتمسك بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلا من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة ، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاعترا ب ، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل.(مجدي محمود, 2007: 98)

ويمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معني ، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع

الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال والاعتراب مضيفة للوقت. (مدحت الطاف، 2010: 176)

ب- التحكم

أشارت إليه كوبازا (Kobasa) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الأحداث، ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها. (Kobasa, puccetti, 1983, 8)

عرفه وايب (Wiebe, 1991) بأنه " اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة، ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها". (Wiebe, 1991, 89)

وعرفته (جيهان محمد، 2002)، " بأنه اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للضغط النفسية سواء أكان ذلك معرفياً أو سلوكياً (جيهان محمد، 2002: 21)

كما عرفه (عماد مخيمر، 1997) بأنه "مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية، مما يحدث له من حيث القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير وتقدير الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي" في. (جولتان حجازي، عطف ابو غالي، 2010: 119)

ويشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن "اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها" في. (زينب نوفل، 2008: 27)

وهناك خمس صور رئيسية للتحكم يعرضها رفاعي على النحو التالي

أ) التحكم المعرفي Cognitive Control

إن التحكم المعرفي من أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض

العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة، كالتفكير في الموقف وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتف سيره ب صورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر فإن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل " تشتيت الانتباه، التركيز في أمور أخرى، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة".

ب) التحكم المعلوماتي Informative Control

إن التحكم المعلوماتي يختص بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه، وضبطه، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق، كأ سباب حدوثه، والوقت المتوقع لحدوثه، والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها، فيتهيأ الفرد لتناوله، ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهيل السيطرة عليه.

ج) التحكم باتخاذ القرار Decision making Control

يدسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبيه، أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يت ضمن الاختيار من بين البدائل، فالمرضى هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم، ومتى يذهب ، والإجراءات التي يتبعها.

د) التحكم السلوكي Behavioral Control

ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة عملية وملموسة، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

ه) التحكم الاسترجاعي Retrospective Control

يتمثل التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته ، فيؤدي إلى استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات مما يؤدي إلى تكوين انطباع محدد عن المواقف، ورؤيتها على أنه موقف ذو معنى، وقابل للتناول والسيطرة عليه، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد حلول له في حياته ، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط. (عزة محمد، 2003: 31)

ج-التحدي

لقد عرف عماد مخيمر التحدي بأنه " اعتقاد ال شخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادأة و استكشاف البيئة و معرفة الم صادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، و يظهر التحدي في اقتحام الم شكلات لحلها و القدرة على المثابرة و عدم الخوف عند مواجهة الم شكلات و يتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة و تقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة ، باعتبارها أمور طبيعية لابد من حدوثها لنموه و ارتقاءه، مع قدراته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، و هذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة و تخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.(عماد مخيمر، 1997: 103)

كما عرف (Tomaka et a, 1996) التحدي بأنه " هي تلك الاستجابات المنظمة التي تدشأ رداً على المتطلبات البيئية، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية، أو سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة. (جيهان محمد، 2002: 41)

كما يظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.(فاروق السيد، 2001: 210)

إن الظروف والضغوط التي يتعرض لها الفرد تؤثر على اتجاهاته نحو العمل وتؤثر على سلوكه وعلى ما يحيط به وإن التغيير بالنسبة للأفراد أمر ضروري وهو صفة أساسية لنمو الشخصية والتحدي هو جزء من عملية ديناميكية متنامية. (فاتقة محمد, 2007: 130)

ويعتبر المكون الثالث والأخير للصلاية النفسية وهو " التحدي في مقابل الشعور بالتهديد" فقد عرفت كوبازا (Kobasa) مفهوم التحدي بأنه " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي, بل حتمي لا بد منه لارتفاعه وتقدمه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية. (زينب نوافل, 2008: 29)

(1) تعريف التفاؤل المتعلم

يعرفه (Carver, etal, 2009, 303) التفاؤل بأنه: "توقع أشياء جيدة في الحياة , ويرتبط هذا التوقع الإيجابي بالوجود الشخص الأف ضل للفرد حتي في الظروف الضاغطة والصعبة".

وتشير (عفراء خليل , 2009: 8) أن التفاؤل يعني "توقع الفرد العام لوقوع الأحداث الإيجابية بدلا من حدوث الأحداث السلبية".

وينظر كلا من (إيمان عبد الكريم ربا الدوري, 2010: 246) إلي التفاؤل على أنه. "توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيء".

وتتظر (مني بدر, 2011: 18) إلي التفاؤل على أنه: "إدراك إيجابي للواقع الحاضر لما سيكون عليه المستقبل بحيث لا يقع الفرد تحت سيطرة توقع الشر, أو الضرر أو سوء الطالع".

وترى (سوزان بسيوني, 2011: 74) التفاؤل هو "الطريقة التي ينظر بها الفرد للمستقبل حيث يتوقع الأفضل ويتطلع للنجاح والسعي لتحقيق الأهداف".

وينظر (ماهر المجدلوي, 2012: 211) إلى التفاؤل بأنه "توقعات الفرد الإيجابية التي سوف تحصل له في المستقبل بأنها ستكون أفضل وستجلب له الخير والسعادة والنجاح".

وترى كلا (رحاب محمود و إيتسام احمد, 2012: 33) التفاؤل المتعلم أنه: "أحدي أبعاد التفكير الإيجابي الذي يجعل سلوك أطفال الروضة وأفعالهم تتسم بالإيجابية في التغلب على الأزمات النفسية التي يتعرضون لها بعد طلاق الوالدين, وتوقع نتائج إيجابية للأحداث القادمة, ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطفل على أبعاد مقياس السلوك التفاؤلي لأطفال الروضة".

ويصف (محمد الصافي, 2013: 84) التفاؤل أنه "توقع الفرد للأحداث التي ستحصل له في المستقبل بأنها ستكون بشكل أفضل وستجلب له الخير والسعادة والنجاح".

ويعرفه كلا من (بحري نبيل ويزيد شويعل, 2014: 152) بأنه: "توقع الفرد بأن أمورا إيجابية سوف تحدث له, ويستبعد الأمور السلبية, أنه بذل قصاري جهده في سبيل تحقيقه, وهذا لاعتقاده بأن الأمور سوف تصبح في صالحه".

وترى (مقبولة بنت ناصر, 2014: 9) أن التفاؤل هو " نظرة الفرد الإيجابية نحو الحياة, حيث تساعد على تقبل خبرات الفشل والنجاح التي تمر بحياته, ويعتبرها خبرات يمكنه الاستفادة منها في المرات القادمة ".

(2) الخصائص المميزة للمتفائلين

إن الشخص صبة المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي يمر بها الفرد وتولد لديه الإحباط, فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي

يساعد على مقاومة الكأبة والفشل واليأس على عكس الشخصية المتشائمة.(زياد بركات, 1998: 4)

للمتفائلين قيمة اجتماعية لدى غالبية الناس, فالناس ترغب في صحبة المتفائلين أكثر من صحبة المتشائمين, كما أنهم يودون سماع الأخبار والأحاديث المتفائلة والسارة أكثر من المتشائمة, بل يوصي بعضهم بعضا بالتخلي بصفة التفاؤل والابتعاد عن التفكير التشاؤمي, كما أن المتفائلين أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الصعبة, ويزداد احتمال اتخاذهم أساليب مباشرة لحل المشكلات التي تواجههم, وأفضل تخطيطا وأكثر تركيزا في نمط تفكيرهم كما يزداد احتمال تقبلهم للمواقف الصعبة التي يوجهونها وأكثر اصرارا على اجتيازها.

كما أن هناك ثلاث سلوكيات للأشخاص المتفائلين وهي:

1-التعامل مع المواقف والأحداث السلبية بإيجابية ونجاح أكبر.

2-معالجة المواقف والمعلومات تكون بمرونة أكبر.

3-يختلف المتفائلين عن المتشائمين من ناحية تطوير المعلومات الإجرائية والمهارات لمواجهة المواقف وحل المشكلات التي تواجههم.(مفرح باليد, 2009: 27-12)

كما أن المتفائلين تكون لديهم م شاعر قوية بالبهجة والسعور بالسعادة عن الذات, وعن الحياة بوجه عام فالنفاؤل يرتبط بالساعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالساعر السلبية, كما أن المتفائل في أدراكه للأحداث والمواقف ينصب على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية, إضافة إلى أنه يرتبط بالنظرة والاتجاه الإيجابي نحو الحياة والعلاقات الاجتماعية والعكس.(محمد اشرف, 2010: 341)

فالشخص الناجح يميل أيضا إلى التفاؤل كذلك الشخص القوي فهو يميل إلى التمسك بالناحية السارة عند التعامل مع الأشياء ويفكر في النجاح أكثر من الخيبة، وفي التقدم أكثر من التأخر ويميل إلى جانب الثقة أكثر من الميل إلى الجانب المتردد، ويثق بما يفعل وأن تفاؤله منبع نشاطه وقوته على عكس الشخص الضعيف والمتشائم. (إيمان عبدالكريم، ربا الدوري، 2010: 240)

وهناك صفات عديدة أخرى يتميز بها الشخص المتفائل وهي:

1- أن الفرد المتفائل يتجنب الشكوى والتذمر من المتاعب والادباطات التي يصادفها في حياته.

2- الفرد المتفائل يشعر في الغالب بالمرح إذ يميل إلى الحصول على عوامل المرح في الأحداث اليومية كافة.

الفرد المتفائل يشعر بالثقة بالنفس فالمتفائل يستخدم الثقة بالنفس للوصول إلى أهدافه وطموحاته وخلق المستقبل الذي يريجه . أما المتشائم فهو يرفض الإصرار ويبتعد عنه لأنه يفتقد إلى الثقة بالنفس. (More ,m,2002,2-16)

(3) مكونات التفاؤل

(أ) الإدراك

قد أشار كلا من (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000) أن الإدراك يلعب دوراً كبيراً في بناء التفاؤل، وكيفية إدراك الفرد للأحداث والنتائج هو أحد أهم وأقوى التأثيرات على التفاؤل، الكوب نصف الممتلئ ونصفه الآخر فارغ، منا من يدرك انه ممتلئ ومنا من يدرك أنه فارغ، إنه خيارك أنت وإدراكك للأمور هو الذي يحدد تركيزك، إنه ليس ما يحدث للناس هو الذي يحدد مدى سعادتهم، ولكن تفسيرهم لما يحدث هو الذي يحدد ذلك وهذا يعني أن إدراكنا للخبرة وليست للأحداث هي التي تبني التفاؤل.

أن للأدراك عناصر أربعة تتمثل في:

- الإد ساس: نحن محاطون بالكثير من المثيرات البيئية، ولكننا لا نعي معظمها أو ندركها، إما لأننا تعلمنا أو نتجاهلها، أو حواسنا أي أضاءنا الحسية غير قادرة على استقبالها و الإحساس بها وحواسنا التي تستقبل المثيرات هي النظر، السمع، الشم، التذوق، اللمس، إلا أن لهذه الحواس الطاقة المحددة ومع ذلك تختلف قوة الحاسة من شخص لأخر أحياناً، و لدى نفس الشخص من فترة لأخرى..

- الانتباه: برغم قدرتنا على الإحساس بكثير من المثيرات السيئة، إلا أننا لا نلتفت إليها كلها، بل ننتبه لبعضها ونتجاهل البعض الآخر، إما لأنه غير مهم في نظرنا أو لأننا لا نريد رؤيته أو سماعه، وهكذا نمارس انتباهنا انتقائياً لبعض المثيرات، وحتى ما ننتبه له فقد لا ندركه على حقيقته وب شكل كامل بل قد ندركه على خلاف حقيقته أو بشكل جزئي.

- التفسير والإدراك: تتضمن عملية الإدراك ت نظيم وتفسير المثيرات التي نحس بها، فالأصوات والصور والروائح العطرية وتصرفات الناس و غيرها وعندما ننتبه إليها فإننا نحاول أن ننظم و نصنف المعلومات التي نتلقاها لتفسيرها وندركها بمعنى معين وبرغم حرصنا على سلامة ونقاء مدركاتنا من التحيز، فإن خصائص الموقف الذي نعايشه قد يجعل ذلك صعباً، فنحن قد لا نستطيع التفسير والإدراك عندما تكون معلوماتنا عن الشيء محدودة أو متناثرة.

-المعلومات ال سابقة: المعلومات ال سابقة جزء مهم من عملية الإدراك(التفكير)، لا يمكن أن يتم بدونها إدراك الواقع، فمن أين جاءت أول معلومات سابقة عن أول واقع أدركه الإنسان....، إذا لأبد من أن تأتي المعلومات السابقة من خارج الإنسان الأول، ومن خارج الواقع لأن الإحساس بالواقع مهما تكرر يظل إحساساً مالم توجد معلومات سابقة تحوله إلي فكر.(سامي عبدالفتاح، 2007: 68)

تري الباحثة مما سبق أن إدراك الفرد للعالم المحيط وخبراته السابقة يجعل الفرد أقل عرضة للتشاؤم وأكثر عرضة للتفاؤل مما يؤدي إلى تغيير نظرة الفرد للمواقف والضغوط التي تواجهه.

(ب) العادات الصحية

تعرف (مكي بابر، 2018: 88) العادات الصحية بأنها "جملة السلوكيات التي تميز الأفراد في الجانب الصحي خاصة والتي تتعلق بالنواحي الغذائية والوقائية من الأمراض إلى جانب السلوكيات المختلفة"

قد أشارت دراسات (Tori De Angelis, 2002)، أن لممارسة العادات الصحية منافع جسدية ونفسية مثل خفض مستويات القلق، وزيادة مستويات التفكير العليا. في (هالة عبداللطيف، 2015: 160)

كما أشار (Lemola et al., 2010) أن عادات النوم الصحية تؤدي إلى ارتفاع مستويات التفاؤل وجودة الحياة.

وقد أوضحت دراسة مكي بابر (2018) بعنوان بعض العادات الصحية لدى طالبات كليات التربية وعلاقتها بالتوافق النفسي (دراسة حالة طالبات كليتي - حنتوب بجامعة الجزيرة والتربية أساس بجامعة القرآن الكريم وتأصيل العلوم)، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العادات الصحية المناسبة، والتعرف على علاقة العادات الصحية بالتوافق النفسي، وتكونت عينة هذه الدراسة من 143 من طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة موجبة دالة إحصائياً بين كل من العادات الصحية المميزة لطلبات كليات التربية وبين التوافق النفسي لديهن. كما أوصت الدراسة بضرورة بناء وتخصيص برامج إرشاد نفسي وتوجيهها لخدمة الجانب الصحي لما له من أهمية لما له من أهمية في الحياة النفسية للطلبة الجامعية واستقرارها ونجاحها الأكاديمي.

(ج) التوقع

يقصد بالتوقع الاتجاه التفاضلي أو التفاضلي الذي يتخذه الفرد قبل ظهور نتائج الأحداث، ولقد صاغ كلا من (Abramson, Seligman & Teasdale, 1987) مصطلح النمط التفاضلي Explanatory Style ليصف كيف يفسر الشخص أسباب الأحداث السلبية، ففي أوقات الأزمات التي يمر بها الأفراد، الذي يهم هو ليس مجرد مرور الفرد بخبرات أليمة أو محبطة ولكن الأهم هو كيف يفسر الفرد لماذا حدث له ذلك؟ فالفرد هنا يتساءل لماذا حدث هذا لي؟ فالبعض يعزو ذلك لأشياء داخلية أو شخصية وهم أصحاب النمط التفاضلي الداخلي (المتشائمون)، والبعض يعزو الأحداث إلى أشياء خارجية في العالم المحيط به وهم أصحاب النمط التفاضلي الخارجي (المتفائلون)، وهو ما أكدته دراسة سيلجمان وآخرون من اعتبار التوقع كأحد مكونات برامج تنمية التفاضل من خلال تعليم الأفراد توقع حدوث الأفضل حتي في وقت الأزمات. في (هالة عبداللطيف، 2015: 161)

وترى الباحثة أن نظرة الفرد للمشكلات وتوقعه لما يحدث أو ما سيحدث هو الذي يتحكم في اتجاهات الفرد وكونه شخص متفائل أم متشائم لذا يجب علي الفرد أن يكون أكثر نظرة إيجابية وكثير التوقع الإيجابي للمواقف السلبية مما يجعله أكثر تفاؤلا وأكثر صلابة نفسية.

(د) نمط الشخصية

يمكن القول بأن نمط الشخصية هو سمة عامة أو سمة غالبية، ائتلاف معين من عدة سمات، فأسلوب النمط يعد امتدادا للتفكير المستخدم في أسلوب السمة، فيمكن أن تتوافر عدة سمات في شخص واحد، ونقول أنه يتصف بهذه السمة أو تلك أو مجموعة من السمات، فإنه في أسلوب النمط يمكن تبني خطة أجمالية أو سع، أو أكثر ألا وهي خطة التصنيف أو الوضع في خانة، فالفرد قد يتصف بنمط ما حسب مجموعة السمات التي يكشف عنها. (سامية حمزاوي، 2013: 31)

والشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي يمر به وتولد لديه الإحباط (Frustration) فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على مقاومة الكربة والفشل واليأس . أما الشخصية المتشائمة ، فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة نحو هذه الأشياء التي تمر به وتوصله بالتالي إلى حياة رتيبة.(Goleman, 1995,88)

كما أن تعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في اتقانها ، كما تجعله أكثر قدرة على تطوير مفهوم إيجابي لذاته ، وتمده بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما تستحق من طاقة وانفعال ممكن دون زيادة أو نقصان كما تساعده على تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام (Dreher,1995,55)

(ه)التدين

أشارت دراسة كل زهراء منجدوني ، فريد بوقيررس سنة (2012) بدراسة العلاقة بين مستوى تدين الأفراد الراشدين وعلاقته بصحتهم النفسية في المجتمع الجزائري، حيث شملت عينة الدراسة 933 را شدا تم اختيارهم بطريقة قصدية أخذوا من 07 ولايات من الغرب الجزائري (معسكر، تسمسليت، غليزان، سعيدة، الجلفة، الشلف، وهران).

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة تفاعلية موجبة بين التدين بشقيه (معتقد وممارسة) والارتياح النفسي للأفراد الراشدين ويتضح ان :

- التدين عامل مهم في تحقيق الصحة النفسية للأفراد.
- يرتبط التدين إيجابيا بكل من السعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل وفعالية الذات والارتياح النفسي، بينما يرتبط التدين سلبا بالقلق والتشاؤم.
- للتدين دور إيجابي في علاج الاضطرابات النفسية والعقلية أو الوقاية منها. (في اسماء بو عود، حنان طالب، 2016:146-147)

(و) تقدير الذات

تعريف الذات: تعرف الذات بأنها كيفية إدراك الفرد لنفسه، وهذه الإدراكات يتم تشكيلها من خلال خبرته في البيئة و تتأثر على وجه الخصوص بتدعيمات البيئة و الآخرين المهمين في حياته. (سوسن شاكر، 2008: 130)

تعريف تقدير الذات: يعرفه روزنبرج بأنه إتجاه إيجابي أو سلبي نحو شيء معين يعرف باسم الذات و يتضمن تقدير الذات . يحترم نفسه كما هي ولا يلومها على ما لم تحققه ، كما يبدو شعور الفرد بأنه إنسان ذو قيمة. (مايسة جمعة، 2007: 35)

أهمية تقدير الذات

-يعتبر تقدير الذات أهم العوامل المؤثرة في حياة الفرد فهو الدافع للوصول إلى تأكيد الذات و تحقيق النجاحات.

-يعتبر تقدير الذات مؤشرا للصحة النفسية فكلما كان تقدير الذات مرتفعا و إيجابيا كان تقدير الذات مرتفعا.

-يعتبر تقدير الذات دافعا للإنجاز والطموح والنجاح. (نوف مبارك، 2011: 22)

-الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يميلون إلى الحرية و الاستقلال و الابتكار و القدرة علي التعبير علي آراءهم، مهما اختلفت آراء الآخرين ،كما أنهم يميلون إلي التوافق والخلو من الاضطرابات. (فاطمة زهراء، ريمة مداني، 2016: 83)

كما ان تقدير الذات ينمو ويتطور خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إدراكه بأهميته وجدارته، ويتم ذلك في ست نواح:

- المواهب الطبيعية الموروثة، مثل: الذكاء، و المظهر، والقدرات الطبيعية.
- الفضائل الأخلاقية والاستقامة.
- الإنجازات و النجاحات في الحياة، مثل: المهارات، الممتلكات، الإنجازات.
- الشعور بالأهلية أن يكون محبوبا.
- الشعور بالسيطرة على الحياة(مريم سليم، 2003: 7-8)

تري الباحثة في ضوء ما سبق أن الافراد الذين يمارسون الرياضة المناسبة يهتمون بغذائهم وتفكيرهم يتمتعون بالتفاؤل كما أن لديهم سمات شخصية تميزهم عن غيرهم وتجعلهم أكثر نظرة إيجابية مما يجعلهم ينظرون لذاتهم وللمواقف بأمل وطموح و يساعد في ذلك العامل الديني لدي الفرد والذي يدفعه إلي تقبل كل ما يواجهه ويعمل علي استغلال المواقف السلبية والخبرات السابقة لصالحه.

(4) المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل

أ- التفاؤل الواقعي (الديناميكي)

عرفه (More,1992) "أنه اتجاه عقلائي إيجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي" في(سعود مبارك، 2011: 514).

وقد حد (More) اثنتي عشرة سمة رئيسية للتفاؤل الديناميكي وتدرج تحت أمرين هما:

الأول: تفسير الخبرات بشكل إيجابي:

1-التركيز الانتقائي.

2-الامتناع عن الشكوى.

3-تحدى القيود.

4- المزاج.

5-إحساس الحرية.

6-جدارة الذات.

ثانيا: التأثير في النتائج بشكل إيجابي:

1- المسؤولية الشخصية.

2- البحث عن البدائل.

3- العقلانية والتقييم الموضوعي.

4- الثقة بالذات.

5-اختيار البيئة الإيجابية.

6-تحسين الذات.(إبراهيم محمد,2009: 9-10)

ب - التفاؤل غير الواقعي

يعرفه تايلور وبراون(Taylor&Brown,1988)بأنه" شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور مما قد يتسبب أحيانا في حدوث النتائج غير المتوقعة, وبالتالي يصبح الفرد في قمة الاحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض" في .(بدر محمد,1998: 23)

يعرفه كلا من (Harris& Middeton) بأنه "عبارة عن نزعة داخل الفرد غالبا لتوقع حدوث الأ شياء الإيجابية أكثر مما يحدث فعلا ,وتوقع حدوث الأ شياء السلبية أقل مما يحدث فعلا". في(بدر محمد,2002: 95)

ويعرفه د سن عبد الفتاح "ا ستجابة الفرد لمدي توقعه لحدوث أحداث إيجابية متنوعة أكثر مما يحدث في الواقع وتوقع حدوث الأحداث السلبية أقل مما يحدث في الواقع ونقاس هذه الاستجابة من خلال مقياس التفاؤل غير الواقعي".(حسن عبد الفتاح,2007: 31)

ج-التفاؤل الفعال

أكد مور (More) أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الانفعالية, وأننا إذا أردنا أن نعيش حياة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن نحل مكانه تفاؤلا منطقيا نشطا, ولكي يكون الفرد متفائلا فعلا فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج, إذا عليه أن يتبنى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة, وأن يؤمن بقدرتها علي التأثير بإيجابية في تفكيره, سلوكه, وانجازاته, وفي شعوره بالسعادة.

ويعرفه مور (More,1992)بأنه اتجاه بناء نشط ذو قوة دافعية تعمل على إيجاد الشروط الملائمة للنجاح من خلال التركيز على الفرص المتوفرة والاحتمالات الممكنة, ويساعد التفاؤل الفعال -وفقا لمور- على تفسير الخبرات تفسيرا إيجابيا, ويؤدي إلى نتائج إيجابية لهذه الخبرات, ويساعد على التغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجهه عوضا عن الهروب منها وذلك من خلال استخدام التفكير المنطقي الإيجابي.(سوزان صدقة ,2011: 78-79)

(5)هناك بعض العوامل التي تؤثر في التفاؤل:

اولا :العوامل البيولوجية

كثيرا ما يندشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية , فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة على عكس التشاؤم, فينشأ التشاؤم من

ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن القدره العقلية في الانسان فيسمح لنفسه ان يسبح في جو مظلم من الاوهام إذ أن ضبط النفس والنظر إلى الناحية السارة دائما يزيل من التشاؤم والأحزان التي تسيطر على نفوسهم. (حسن ياسين، على خان، 1990: 56)

والتفائل لديه استبشار بالنجاح مسبقا كأنه حاصل على قدرة معينة لا حالة المستقبل إلي حاضر يرضى به فانه يوافق على مطالبة المخ له بإصدار الأوامر وإعداد الطاقة اللازمة بدءا من إنجاز الأعمال إلي ما يصدر عنه من أحكام. (يوسف ميخائيل، 1986: 321-324)

ثانيا: العوامل الاجتماعية

تتمثل في التنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع ، ولها دور في تشيئة المفهوم ، فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد. (بدر محمد، 1998: 20-21)

إن الأساليب الخاطئة ، كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة وإحباط وسعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته ، ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي إلى سوء استغلال أوقات فراغهم والإضرار بهم وبمجتمعهم. (وجدان جعفر، 2001: 52)

كما أن للعوامل البيئية والثقافية دورا كبيرا في تحديد التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين ، فالذكور مجال أكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا مما لا شك فيه يخلق لديهم نوعا من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لا سيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث ، لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية الاستمرار التعليمي واختيار

المهنة المناسبة أو حتى اختيار الزوجة , أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهم لكن لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهم , لكن التفوق يظهر لدى الذكور.(لؤلؤة حمادة, حسن عبداللطيف, 1998: 97-98)

ثالثاً: العوامل الاقتصادية

يشير رو شيل (1989) بأن التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانيات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين قد أثر بلا شك على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم , ونظراً للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام أن يطور صغار الشباب اتجاهاتهم متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جداً بشأن وضع خطط لحياتهم , لاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم.(بدر محمد, 1998: 6)

رابعاً: العوامل السياسية

إن النطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وأنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر كل ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد أنه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي مما يؤدي إلى صراعات نفسية لا تلبث أن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك.(وجدان جعفر, 2001: 54)

وقد أشار حسن نصر الله أن العوامل التي تؤثر على التفاؤل تتمثل في

- أ- الأسرة: من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الاطفال وزرع القيم والافكار فيهم يبث الطمأنينة والامان والرعاية وكل هذا يتقل شخصية الطفل ويجعلها متفائلة.
- ب- المدرسة: بما فيها من معلمين ومدراء متفانين ومدي انعكاس ذلك على شخصية الفرد.

ج-المجتمع ال شعبي: كل مجتمع يحمل طابعا خاصا به أما أن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية وبخاصية يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تحدث والقيم التي تحدد وتطور.

د- وسائل الاعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الفرد وصبغتها بالتفاؤل حسبما توجه إليهم من الأفكار نفحات وجدانية.(حسن نصرالله، 2008: 29)

فروض الدراسة

بناء على ما تم استعراضه في الإطار النظري، والدراسات السابقة ذات الصلة، وتحقيقا لهدف الدراسة والتي تسعى إلى التأكد من فاعلية برنامج قائم على التفاؤل المتعلم لتنمية الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، صاغت الباحثة فروض الدراسة على النحو التالي:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي- بعدى - تنبعي) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة على الصلابة النفسية ترجع إلى اختلاف النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والحالة الاجتماعية (متزوج/متروجة).
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي- بعدى - تنبعي) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة على بعد الالتزام ترجع إلى اختلاف النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والحالة الاجتماعية (متزوج/متروجة).
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي- بعدى - تنبعي) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة على بعد التحدي ترجع إلى اختلاف النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والحالة الاجتماعية (متزوج/متروجة).
- 4- توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي- بعدى - تنبعي) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة على بعد التحكم ترجع إلى اختلاف النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والحالة الاجتماعية (متزوج/متروجة).

أدوات الدراسة:

1-مقياس الصلابة النفسية(إعداد: عماد مخيمر, 2006)

2-برنامج قائم على التناول المتعلم لتنمية الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

(إعداد: الباحثة)

وفيما يلي وصفا لأدوات البحث

1-مقياس الصلابة النفسية إعداد: عماد مخيمر , 2006:

مقياس يعطى تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية , والمقياس مكون من(47)عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد , وتقع الإجابة في المقياس على ثلاثة مستويات (تتطبق دائماً - تتطبق أحياناً - لا تتطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تتطبق دائماً ٣ - إذا كانت تتطبق أحياناً ٢ - إذا كانت لا تتطبق أبداً ١) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجات إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات Response Set تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى ، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي لصلابة وهذه العبارات السلبية تمثل الأرقام التالية في المقياس (7, 11, 16, 21, 23, 25, 28, 32, 35, 36, 37, 38, 42, 46, 47). ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (تتطبق دائماً ١- تتطبق أحياناً ٢- لا تتطبق أبداً ٣) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة ١٥ عبارة ، أي ٣١ % من مجموع عبارات المقياس.

مكونات مقياس الصلابة النفسية

يتكون مقياس الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد، هي

أ- الالتزام Commitment

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من (16) عبارة ورقمها في الاستبيان (1-4-7-10-13-

16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46) ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد الى ان الفرد أكثر التزاما تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين.

ب- التحكم Control

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ، وهذا البعد يتكون من (15) عبارة ورقمها في الاستبيان هو (2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38) وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له .

ج- التحدي Challenge

هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهدياً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية . وهذا البعد يتكون من (16) عبارة وهي الأرقام التالية (3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-47) وتشير الدرجات المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهدياً له، مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدى.

وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية، وهي كالتالي

الأول: مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (47- 78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79- 109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110 - 140) فإن هذا يعني ان مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص مرتفع.

الثاني: مستويات بعدي الالتزام والتحدى:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (16- 26) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .
 - إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (27 – 37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
 - إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (38 – 48) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.
- الثالث: مستويات بعد التحكم :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15- 24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .
 - إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (25- 35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
 - إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (36- 45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.
- الصدق:

تم التأكد من صدق المقياس بدساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

صدق التكوين:

تم حساب صدق أبعاد مقياس الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية بدساب الارتباطات البينية وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد (التحدي – الالتزام – التحكم) بع ضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية وهو ما يطلق عليه صدق التكوين .

الثبات

ويقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه، أي مدى اتساق نتائج المقياس، ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في المقياس مرات إجراء الاختبار المختلفة.

ويشير مفهوم الثبات إلى استقرار أداة جمع البيانات وعدم تناقضها مع نفسها (الضحيان وحسن، 2002) وهو ما يعني أن تعطي أداة جمع البيانات قياسات مستقرة إذا تم تطبيقها أكثر من مرة. وقد تم حساب ثبات أداة الدراسة الحالية بطريقة ألفا لكرول نباك Cronbach's Alpha

2- البرنامج القائم على التفاوض المتعلم لتنمية الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. (إعداد الباحثة)

أهمية البرنامج

تتضح أهمية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التفاوض المتعلم فيما يلي

يساعد البرنامج على

- تنمية الصلابة النفسية وذلك من خلال تعديل الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية.
- تنمية الصلابة النفسية من خلال علم النفس الإيجابي الذي يركز على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية بدلاً من التركيز على مواطن الضعف والخلل.
- تنمية الصلابة النفسية المرتبطة بالضغط والمشكلات المتعددة والأفكار السلبية والتراكم للأحداث الغير مألوفة وذلك من خلال العمل على تفريغ تلك الضغوط وإخراجها والعمل على إيجاد حلول مناسبة لها واستبدال الأفكار السلبية بإيجابية للتغلب على المشكلات والمواقف المختلفة.

أهداف البرنامج:

الأهداف المعرفية:

1- أن يتعرف معلمو التربية الخاصة والباحثة علي بعضهم البعض.

2-أن يتعرف معلمو التربية الخاصة علي مفهوم التفاؤل وأهميته ودورة والأثار المصاحبة له.

الأهداف المهارية:

- 1-أن يفرق معلمو التربية الخاصة بين التفاؤل والتشاؤم.
- 2-أن يجيد معلمو التربية الخاصة توليد الأفكار والمعتقدات الإيجابية عند التعرض للأحداث السيئة.

الاهداف الوجدانية:

- 1-أن يشعر معلمو التربية الخاصة بتحمل المسؤولية.
- 2-أن يصغي معلمو التربية الخاصة الأهداف ويعمل علي تحقيقها بطريقة إيجابية.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- 1-أسلوب حل المشكلات واتخاذ القرار.
- 2- إعادة البناء المعرفي.
- 3- المحاضرة البسيطة.
- 4-الاسترخاء.
- 5-العصف الذهني.

نتائج الدراسة:

(أ) عرض نتائج الفرض الأول

الفرض الأول: والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي- بعدى - تتبعي) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة على الصلابة

النفسية ترجع إلى اختلاف النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والحالة الاجتماعية (متزوج/متزوجة).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الثلاثي (النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس) للقياسات المترابطة.

جدول (8)

تحليل التباين الثلاثي (النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس) للقياسات المترابطة للدرجة الكلية للصلابة النفسية

المتغير	مصدر التباين	م ج موع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	مربع آيتا الجزئي
الصلابة النفسية	النوع	2322.22 2	1	2322.22 2	56.022	0.01	0.667
	الحالة	4607.76 3	1	4607.76 3	111.159	0.01	0.799
	النوع * الحالة	1400.71 8	1	1400.71 8	33.791	0.01	0.547
	الخطأ	1160.65 5	28	41.452			
	بين فترات القياس	19370.3 2	2	9685.16 2	1533.08 6	0.01	0.982
	النوع × فترات القياس	47.165	2	23.583	3.733	0.05	0.118
	الحالة × فترات القياس	31.583	2	15.792	2.5	0.09 1	0.082
	النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس	55.288	2	27.644	4.376	0.05	0.135
	الكلية	353.776	56	6.317			

أتضح من جدول (8) :

وجود فرق دال إحصائياً في الدرجة الكلية للصلابة النفسية بين المعلمين والمعلمات عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المعلمين حيث بلغت قيمة "ف"

(56.022) وبلغ المتوسط الحسابي للمعلمين (96.337) في حين كان للمعلمات (86.152)

- وجود فرق دال إحصائيا في الدرجة الكلية للصلابة النفسية تبعا للحالة الاجتماعية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتزوجين/المتزوجات حيث بلغت قيمة "ف" (111.159) وبلغ المتوسط الحسابي للمتزوجين/المتزوجات (98.419) في حين كان لغير المتزوجين/المتزوجات (84.071)

- وجود تفاعل دال بين النوع (ذكور-إناث) والحالة الاجتماعية عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود فروق بين فترات القياس (قبلي - بعدي - تتبعي) ويوضحه جدول اختبار (شيفيه).

جدول (9) اختبار شيفيه لدلالة واتجاه الفرق بين فترات القياس (قبلي-بعدي) ، (قبلي - تتبعي)، (بعدي - تتبعي) للدرجة الكلية للصلابة النفسية

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قبلي	بعدي	تتبعي
الصلابة النفسية	قبلي	72.59	11.04	--		
	بعدي	98.81	11.85	**26.22	--	
	تتبعي	107.53	10.04	**34.94	*8.72	--

أُضح من جدول(9) وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبين متوسط درجات القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، وبين القياس البعدي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي مستوى الدلالة عند (0.05) مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج بعد فترة توقف البرنامج ، ويدل على فاعلية البرنامج.

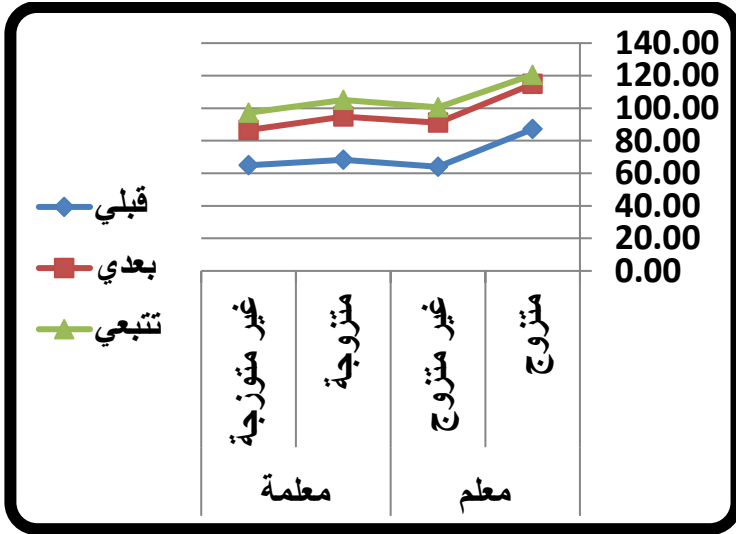
- وجود تفاعل دال عند مستوى دلالة (0.05) بين النوع وفترات القياس.

- عدم وجود تفاعل دال بين الحالة الاجتماعية وفترات القياس.

- وجود تفاعل دال بين النوع والحالة الاجتماعية وفترات القياس عند مستوى دلالة (0.05)

شكل (1)

الشكل التالي يوضح متوسط درجات الصلابة النفسية تبعاً للنوع والحالة الاجتماعية في فترات القياسات المترابطة للدرجة الكلية للصلابة النفسية



(ب) عرض نتائج الفرض الثاني:

الفرض الثاني: والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي - بعدى - تنبعي) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة على بعد الالتزام ترجع إلى اختلاف النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والحالة الاجتماعية (متزوج/متزوجة).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الثلاثي (النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس) للقياسات المترابطة

جدول (10)

تحليل التباين الثلاثي (النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس) للقياسات المترابطة بعد الالتزام

المتغير	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	مربع إيتا الجزئي
الالتزام	النوع	269.07 ₁	1	269.07 ₁	36.684	0.01	0.567
	الحالة	328.83 ₂	1	328.83 ₂	44.831	0.01	0.616
	النوع * الحالة	49.836	1	49.836	6.794	0.05	0.195
	الخطأ	205.37 ₇	28	7.335			
	بين فترات القياس	2798.9 ₃₆	2	1399.4 ₆₈	529.15 ₈	0.01	0.95
	النوع × فترات القياس	41.769	2	20.884	7.897	0.01	0.22
	الحالة × فترات القياس	6.577	2	3.289	1.243	0.29 ₆	0.043
	النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس	23.572	2	11.786	4.456	0.05	0.137
	الكلية	148.10 ₄	56	2.645			

أوضح من جدول (10) :

- وجود فرق دال إحصائياً في بعد الالتزام عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المعلمين حيث بلغت قيمة "ف" (36.684) وبلغ المتوسط الحسابي للمعلمين (31.704) في حين كان للمعلمات (28.237)
- وجود فرق دال إحصائياً في بعد الالتزام تبعاً للحالة الاجتماعية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتزوجين/المتزوجات حيث بلغت قيمة "ف" (44.831) وبلغ المتوسط الحسابي للمتزوجين/المتزوجات (31.887) في حين كان لغير المتزوجين/المتزوجات (28.054).
- وجود تفاعل دال بين النوع (ذكور-إناث) والحالة الاجتماعية عند مستوى دلالة (0.05).

وجود فروق بين فترات القياس (قبلي - بعدي - تتبعي) ويوضحه جدول اختبار (شيفيه).

جدول (11)

اختبار شيفيه لدلاله واتجاه الفرق بين فترات القياس (قبلي- بعدي) ، (قبلي - تتبعي)، (بعدي - تتبعي) لدرجة بعد الالتزام

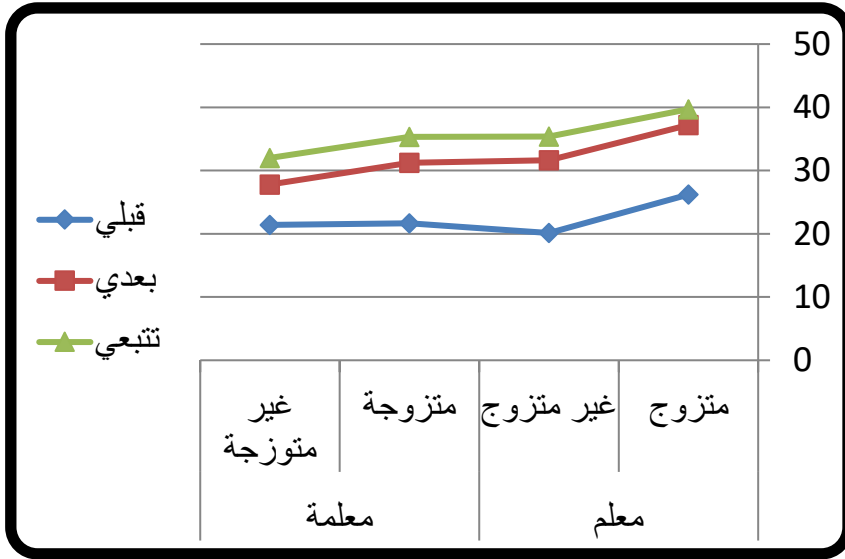
	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قبلي	بعدي	تتبعي
الالتزام	قبلي	22.66	3.34	--		
	بعدي	32.66	3.92	**10.00	--	
	تتبعي	36.19	3.12	**13.53	*3.53	--

-أُتضح من جدول (11) وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبين متوسط درجات القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، وبين القياس البعدي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي م مستوى الدلالة عند (0.05) مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج بعد فترة توقف البرنامج ، ويدل على فاعلية البرنامج.

- وجود تفاعل دال عند مستوى دلالة (0.01) بين النوع وفترات القياس.
- عدم وجود فروق للتفاعل بين الحالة الاجتماعية وفترات القياس.
- وجود تفاعل دال بين النوع والحالة الاجتماعية وفترات القياس عند مستوى دلالة (0.05)

الشكل (2)

الشكل التالي يوضح متوسط درجات الصلابة النفسية تبعا للنوع والحالة الاجتماعية في فترات القياس للقياسات المترابطة تبعا لبعد الالتزام



نتائج الفرض الفرض الثالث: والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي- بعدى - تتبعي) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة على بعد التحدي ترجع إلى اختلاف النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والحالة الاجتماعية (متزوج/متزوجة).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الثلاثي (النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس) للقياسات المترابطة.

جدول (12)

تحليل التباين الثلاثي (النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس) للقياسات
المتربطة بعد التحدي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	مربع ايتا الجزئي
التحدي	النوع	421.03	1	421.03	17.833	0.01	0.389
	الحالة	659.883	1	659.883	27.949	0.01	0.5
	النوع * الحالة	132.938	1	132.938	5.631	0.025	0.167
	الخطأ	661.085	28	23.61			
	بين فترات القياس	2062.345	2	1031.173	511.736	0.01	0.948
	النوع × فترات القياس	10.74	2	5.37	2.665	0.078	0.087
	الحالة × فترات القياس	2.934	2	1.467	0.728	0.487	0.025
	النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس	2.794	2	1.397	0.693	0.504	0.024
	الكلية	112.843	56	2.015			

أُتضح من جدول (12)

وجود فرق دال إحصائياً في بعد التحدي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المعلمين حيث بلغت قيمة "ف" (17.833) وبلغ المتوسط الحسابي للمعلمين (32.433) في حين كان للمعلمات (28.098).

وجود فرق دال إحصائياً في بعد التحدي تبعاً للحالة الاجتماعية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتزوجين/المتزوجات حيث بلغت قيمة "ف" (27.949) وبلغ المتوسط الحسابي للمتزوجين/المتزوجات (32.98) في حين كان لغير المتزوجين/المتزوجات (27.55).

وجود تفاعل دال بين النوع (ذكور-إناث) والحالة الاجتماعية عند مستوى دلالة (0.05).

وجود فروق بين فترات القياس (قبلي - بعدي - تتبعي) ويوضحه جدول اختبار (شيفيه).

جدول (13)

اختبار شيفيه لدلالة واتجاه الفرق بين فترات القياس (قبلي - بعدي) ، (قبلي - تتبعي)، (بعدي - تتبعي) لدرجة بعد التحدي

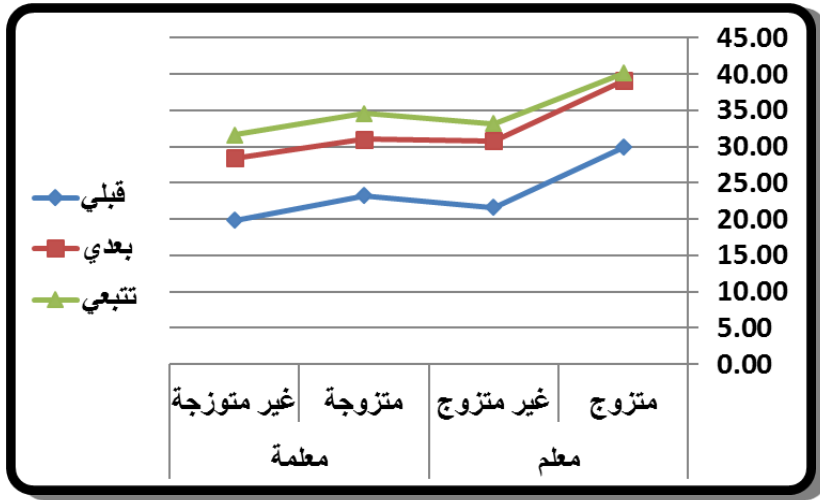
التحدي	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قبلي	بعدي	تتبعي
التحدي	قبلي	24.38	4.90	--		
	بعدي	33.06	5.09	**8.69	--	
	تتبعي	35.47	4.41	***11.09	2.41	--

أدّضح من جدول(13) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبين متوسط درجات القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، كما ينضح أن متوسط درجات القياس التتبعي أقل من متوسط درجات القياس البعدي وإن لم يصل هذا الفرق إلى مستوى الدلالة عند (0.05) مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج بعد فترة توقف البرنامج ، ويدل على فاعلية البرنامج.

- عدم وجود تفاعل دال عند مستوى دلالة (0.05) بين النوع وفترات القياس.
- عدم وجود تفاعل دال بين الحالة الاجتماعية وفترات القياس.
- عدم وجود تفاعل دال بين النوع والحالة الاجتماعية وفترات القياس عند مستوى دلالة (0.05)

الشكل (3)

الشكل التالي يوضح متوسط درجات الصلابة النفسية تبعا للنوع والحالة الاجتماعية في فترات القياس للقياسات المترابطة تبعا لبعد التحدي



(د) عرض نتائج الفرض الرابع:

الفرض الرابع: والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي - بعدي - تتبعي) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة على بعد التحدي ترجع إلى اختلاف النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والحالة الاجتماعية (متزوج/متزوجة)

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الثلاثي (النوع × الحالة الاجتماعية × فترات القياس) للقياسات المترابطة.

جدول (14)

تحليل التباين الثلاثي (النوع $\times$ الحالة الاجتماعية $\times$ فترات القياس) للقياسات المترابطة بعد التحكم

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	مربع إيتا الجزئي
التحكم	النوع	126.947	1	126.947	25.677	0.01	0.478
	الحالة	578.815	1	578.815	117.076	0.01	0.807
	النوع * الحالة	354.826	1	354.826	71.77	0.01	0.719
	الخطأ	138.43	28	4.944			
	بين فترات القياس	1673.152	2	836.576	438.024	0.01	0.94
	النوع $\times$ فترات القياس	4.323	2	2.161	1.132	0.33	0.039
	الحالة $\times$ فترات القياس	12.351	2	6.175	3.233	0.05	0.104
	النوع $\times$ الحالة الاجتماعية $\times$ فترات القياس	4.054	2	2.027	1.061	0.353	0.037
	الكل	106.954	56	1.91			

أوضح من جدول (14)

- وجود فرق دال إحصائي في بعد التحكم عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المعلمين حيث بلغت قيمة "ف" (25.667) وبلغ المتوسط الحسابي للمعلمين (32.200) في حين كان للمعلمات (28.819).
- وجود فرق دال إحصائي في بعد التحكم تبعاً للحالة الاجتماعية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتزوجين/المتزوجات حيث بلغت قيمة "ف" (117.076) وبلغ المتوسط الحسابي للمتزوجين/المتزوجات (32.98) في حين كان لغير المتزوجين/المتزوجات (27.55).

- وجود تفاعل دال بين النوع (ذكور-إناث) والحالة الاجتماعية عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود فروق بين فترات القياس (قبلي - بعدي - تتبعي) ويوضحه جدول اختبار (شيفيه).

جدول (15) اختبار شيفيه لدلالة واتجاه الفرق بين فترات القياس (قبلي-بعدي) ، (قبلي - تتبعي)، (بعدي - تتبعي) لدرجة بعد التحكم

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قبلي	بعدي	تتبعي
التحكم	قبلي	25.56	4.17	--		
	بعدي	33.09	4.34	7.53**	--	
	تتبعي	35.88	3.71	10.31**	2.78	--

أوضح من جدول (15) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبين متوسط درجات القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، كما يتضح أن متوسط درجات القياس التتبعي أقل من متوسط درجات القياس البعدي وإن لم يصل هذا الفرق إلى مستوى الدلالة عند (0.05) مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج بعد فترة توقف البرنامج ، ويدل على فاعلية البرنامج.

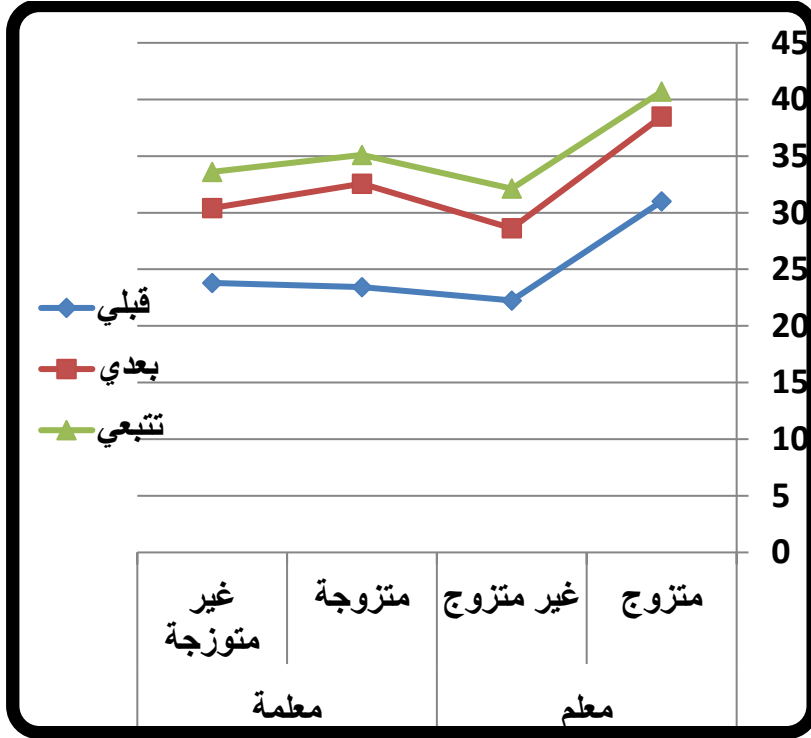
- عدم وجود تفاعل دال عند مستوى دلالة (0.05) بين النوع وفترات القياس.

- وجود تفاعل دال بين الحالة الاجتماعية وفترات القياس عند مستوى دلالة (0.05).

- عدم وجود تفاعل دال بين النوع والحالة الاجتماعية وفترات القياس عند مستوى دلالة (0.05)

الشكل (4)

الشكل التالي يوضح متوسط درجات الصلابة النفسية تبعا للنوع والحالة الاجتماعية في فترات القياس للقياسات المترابطة تبعا لبعده التحكم



ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة:

يتضح من نتائج الدراسة تنمية الصلابة النفسية وزيادتها في القياس البعدي عنه في القياس القبلي وفي القياس التتبعي عنه في القياس البعدي والذي ترجعه الباحثة إلى حرص البرنامج الحالي القائم على التفاعل المتعلم على تنمية الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وذلك من خلال تعديل الأفكار الشخصية السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية. والتركيز على مواطن الضعف والخلل، وكذلك تنمية الصلابة النفسية

المرتبطة بالضغط والمشكلات المتعددة والأفكار السلبية والتراكم للأحداث الغير مألوفة وذلك من خلال العمل على تفريغ تلك الضغوط وإخراجها والعمل على إيجاد حلول مناسبة لها واستبدال الأفكار السلبية بإيجابية للتغلب على المشكلات والمواقف المختلفة، وكذلك محاولة الاستفادة من المواقف التي يتعرض لها الفرد أثناء تطبيق البرنامج على مواقف حياتية أخرى مع الحرص على التحفيز الفعال لعينة البرنامج بهدف المشاركة وخلق روح من التعاون والحوار والمناقشة الفعالة لضمان الاستفادة من البرنامج وكذلك قياس ذلك على أدائهم في مواقف الحياة المختلفة من خلال جدية المشاركة والعمل والتفاعل وإثبات الذات والتوافق مع ذويهم والمحيط الخارجي والتغلب على المشكلات المختلفة.

كما أن البرنامج الحالي والقائم على التفاعل المتعلم لتنمية الصلابة النفسية هدف إلى شرح مفهوم التفاعل وأهميته ودوره والآثار المصاحبة له والتعرف على أنواع التفاعل وصفات المتفاعلين، والتفرق بين التفاعل والتشاور، وكيفية توليد الأفكار والمعتقدات الإيجابية عند التعرض للأحداث السلبية، وكيفية تغيير أسلوب تفسير المشكلات ومعرفة أسبابها، وكيفية استبدال المشاعر السلبية بمشاعر إيجابية، وكيفية توليد أفكار إيجابية لحل المشكلات، ورؤية الموقف من وجهة نظر الآخرين، وتطوير الوعي لديهم، وتحويل المحن والمشكلات إلى مزايا وعدم التمسك بالأفكار السلبية، واكتساب مفهوم ذات إيجابي، وتكوين اتجاه سليم نحو الذات، مستخدمة في ذلك الاسترخاء حتى يستطيع الفرد فهم المشاعر وإخراج الأفكار والمعتقدات السلبية، والتواصل وإجراء الحوار السليم مع الآخرين، وفهم مشاعر الآخرين والتعامل معهم، والاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات المناسبة لحل المشكلات، وتنمية حب الغير وروح التعاون والمشاركة، وتحمل المسؤولية وتبادل الأفكار مما يؤدي إلى الخروج بطرق مختلفة لحل المشكلات والعمل على مواجهة الضغوط التي كثيرا ما يتعرض لها الفرد وتؤدي به إلى الانهيار الداخلي الذي يجعل الفرد غير قادر على السير في حياته والتي تجعل الفرد ينظر للعالم بشكل سلبي متشائم لذا قامت الباحثة بعرض العديد من القصص ونماذج لأشخاص ومشاهير لديهم العديد

من الم شاكل والاعاقات المختلفة الذين سعوإلى استغلال تلك الم شاكل وتوظيفها إلى صالحهم وو ضعوإلى الاهداف التي سعوإلى ورائها لذا قامت الباحثة بدفع المعلمين لوضع أهدافهم والعمل على تحقيقها حتي وأن لم تتحقق كملنا فمجرد السعي يجعل الفرد أكثر إيجابية وثقة بالله وبذاته.

كما تعزو الباحثة تنمية الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة إلى استخدام الباحثة بعض الفنيات والأساليب لتنمية الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة على برنامج التفاوض المتعلم والذي شمل مجموعة من الفنيات منها :أسلوب حل المشكلات واتخاذ القرار، والحوار الذاتي ، وإعادة البناء المعرفي ، والحوار والمناقشة، والمحاورة البسيطة ولعب الأدوار، والنمذجة، والتعزيز الإيجابي، وأساليب القصاص، والتغذية الراجعة، والأساليب السترخاء، والعصف الذهني، ومراقبة الذات، وقائمة الإيجابيات والسلبيات ، والمواجهة ، والمرح والدعابة.

والبرنامج الحالي قد ساعد أفراد عينة الدراسة على أن يشعروا بأنهم ذوي قيمة وممثلين بالتفاوض والأمل، كما ساعد الأفراد على ازدياد مستوى التفاوض لديهم، ومن خلال البرنامج تعلم الأفراد المهارات اللازمة لخلق السعادة والتفاوض، وخفض مشاعر الإحباط والحزن وعدم القيمة، كما تعلموا أن السعادة غير مرتبطة بالحالة الاقتصادية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عبدالله محمد إبراهيم عبد النبي(2012) وذلك باستخدام برنامج إرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية إلى أعلى مستوى ممكن من الفاعلية وتوظيفها توظيفاً فعالاً لرفع كفاءة المعلمين لمواجهة مطالب وتحديات مهنة التدريس بقوة وفاعلية للتخلص من الاحتراق النفسي ، ودراسة لولوه حمادة وحسن عبداللطيف(2002) والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية كمفهوم أحادي البعد والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة.

كما تفسر الباحثة ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى ذكور عينة الدراسة عنه لدى إناث عينة الدراسة في ضوء أن طبيعة المجتمع المصري يتوقع من الذكور أن

يكونوا أكثر جلدًا و صلابة في جميع المواقف التي يتعرضون لها وعليهم واجبات مفروضة عليهم لابد من أدائها والقيام بها كما أن الذكور يتحملون عبء العمل و ضغوطه ومسئوليته أكثر من الإناث ويتحملون مواجهة المصاعب ويتعرضون لمستوي مرتفع من الإجهاد في العمل عن الإناث كما أنهم يتمتعون بمرونة عالية في تقبل الأفكار الجديدة بدون جمود ولديهم جرأة وحب المغامرة والإقدام علي ما هو جديد وأقل اعتمادا علي الغير. وربما ترجع هذه النتيجة إلي أساليب التنشئة الاجتماعية التي تربي عليها الذكور تدعم لديهم الاستقلالية والثقة والقدرة علي اتخاذ القرارات والحرية.

وتري الباحثة أنه يمكن تفسير هذه النتيجة أيضا بأن الذكور لديهم مسئوليات حياتية وأسرية ومهنية ويمكن الاعتماد عليهم في كافة المواقف والظروف وهم أكثر جموداً. في حين جاءت نتيجة الفرض مخالفة عما توصلت إليه نتائج دراسة Sheard (2009) والتي كشفت نتائجها عن وجود فروق في الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الإناث. بينما دراسة كل من: السيد محمد (2005)، Green, et al., (2007)، فائقة بدر (2007) أجريت علي معلمات فقط. وأيضاً جاءت نتيجة الفرض مختلفة عما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من: عزة محمد (2003)، Cole & Field (2004)، Amat salley (2006)، عويد المشعان (2010) والتي توصلت نتائجهم إلي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية.

وتري الباحثة وجود اختلاف في نتائج الدراسات السابقة المتعلقة بالفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية ربما يرجع ذلك إلي اختلاف الأطر الثقافية في والمحددات البيئية والأدوار الجندرية المنوطة بكل جنس من الجنسين وفق العادات والتقاليد والقيم والموروث الحضاري الذي تجري فيه الدراسة إضافة إلي أن الاختلاف بين الجنسين ليس ثابت الاتجاه.

كما يتضح من نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية تبعاً للحالة الاجتماعية المتزوجين/المتزوجات وغير المتزوجين/المتزوجات لصالح المتزوجين/المتزوجات. ربما يرجع ذلك إلى أن البيئة الأسرية الآمنة المستقرة قد تنمي لدى الأزواج الصلابة النفسية كما أن أساليب المعاملة التي تتسم بالدفع العاطفي والدعم الاجتماعي والاستقلالية والحوار المتبادل بينهم وزيادة الثقة بالنفس والاحترام والتقدير والثقة المتبادلة بين الأزواج لاشك أنها جعلت الزوجين أكثر قدرة على المواجهة وحماية أنفسهم من التعرض للضغوط بل أعطتهم الفاعلية والكفاءة الذاتية لمواجهة الصعاب والضغوط بأنواعها التي يتعرضون لها. فالصلابة النفسية تساعد الأزواج على الاستمرار في إعادة التوافق الزوجي بما تتسم به من الالتزام والتحكم والتحدى لكل ما يقابلهم مما يجعل لديهم القدرة على التوافق مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وإيجابية ومن ثم تحقيق أهدافهم وهويتهم ورعاية أبنائهم وتحمل مسؤولية تنشئتهم الاجتماعية وفي علاج الأبناء والعناية الصحية بهم وإدارة الأمور المالية للأسرة وأداء الأدوار الاجتماعية. وفي هذا الصدد أكد (Lockner, 1998: 3700) أن الصلابة النفسية لها تأثيرات إيجابية على الأنظمة العائلية والنزاعات الزوجية والسلوك المرضي والضغوط. بينما جاءت نتيجة الفرض الرابع مخالفة مع نتائج دراسة كل من: لولوه حمادة وحنان عبد اللطيف (2002)، السيد محمد (2005)، زينب نوفل (2008)، والتي توصلت نتائجها إلى أنه لا تأثير للحالة الاجتماعية على الصلابة النفسية. كما يتضح من جدول (28) وجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية بين العاملين وغير العاملين لصالح العاملين تتفق نتيجة الفرض الرابع مع ما كشفت عنه نتائج دراسة (Azar 2006). وربما يرجع ذلك إلى أن مرتفعي الصلابة النفسية يتمتعون بالقدرة على أداء العمل أو ما يسند إليه من أعمال دون الاعتماد على الغير ويتمتع بصفة الاستمرارية والالتزام في أداء العمل بشايط وحيوية وصبر دون ملل مهما واجهه من تحديات وصعاب بالإضافة إلى تمتعه بالإرادة والعزيمة وبذل الجهد للتغلب على مواقف التحدي مع ثقته في قدرته على مواجهة الضغوط وأن لديه آمال وطموحات يمكنه تحقيقها ولديه

مبادئ يؤمن بها منها أن العمل عبادة وهو مسئول مَسئولية شخصية عن أعماله ويرى أن الحياة عمل وكفاح والعمل ترقى الأمم.

وفي هذا الصدد أوضح (Seligman, 2000) أن علم النفس الإيجابي Positive Psychology يهتم بالإندسان كفرد، من حيث توافقه، ويدسعى إلى تنمية السمات الفردية الإيجابية، وتنمية مهارات التفكير المتفائل، حيث يمكن تعليم ذلك للأطفال، وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في العلاج الوقائي. (Seligman M., 2000, 18- 19)

وفي هذا السياق ترى (صفاء الأعسر، 2005، 319) أن البرامج القائمة على التفاوض تساعد الأفراد أن يتعرفوا على أفكارهم المأسوية وأن يصبحوا ماهرين في دحضها، وهذا له فاعليته، وفور تعلم التفاوض يتم بذلك تدعيم الذات، فالتفاوض المتعلم يمنع الاكتئاب، والقلق لدى الأفراد وتضيف (صفاء الأعسر، 2005، 261) أن التفاوض من المشاعر الإيجابية التي تثرى وتقوى مختلف الجوانب السلوكية عند الأفراد سواء في علاقاتهم الاجتماعية أو نموهم البدني والعقلي، بحيث تصبح هذه المشاعر بمثابة ذخيرة الفرد، تساعد على التوافق والتكيف مع الحياة فيما بعد

وفي هذا الصدد وجد (محمد حسن 2009، 339) أن التمتع بالشاعر الإيجابية، إنما يساعد الفرد على مواجهة العديد من الأزمات وضغوط الحياة، بل ويعطي للفرد مزيداً من الثقة بالنفس، بل ويجعله أكثر إحساساً بالتفاوض والسعادة، ولا شك أن تسلح الإنسان بمثل هذه الصفات (التفاوض والسعادة) تجعل الشخص ذو نظرة إيجابية تجاه أحداث الحياة (محمد حسن، 2009، 339)

وفي هذا الصدد يرى (Paulik, K., 2001, 91- 100) أن التفاوض يرتبط بإدراك الضغوط حيث يقلل من إدراك الفرد للضغوط، ومن ثم يزيد من قدرته على الأداء فالتفاوض بوصفه خاصية شخصية يسهل التكيف مع المتطلبات التي تفرضها المواقف

الضاغطة، كما أنه يعمل بو صفه "مصدراً وقائياً" فعالاً ضد تأثير الضغوط، ومن بينها بطبيعة الحال ضغوط العمل

كما أكدت دراسة هدى جعفر (2006، 85-90) أن التفاؤل يساعد الفرد على الاستمرار ب صحة جيدة تحت الظروف الضاغطة فالأفراد الذين يد صلون على درجات مرتفعة في التفاؤل يحصلون على درجات عالية على مقاييس الرفاهية الشخصية في أوقات ال ضغوط، مقارنة بالأفراد الذين يقررون أنهم أقل تفاؤلاً كما يفترض أن التفاؤل له تأثير ودور مهم في الطريقة التي يتكيف بها الأفراد مع المواقف اليومية الضاغطة، حيث يواصل المتفائلون، والعمل الجاد، والتكيف الفعال مع الم شكلات التي تواجههم، كما أنهم ينخرطون في سلوكيات صحية أكثر من المتشائمين الذين يميلون إلى الاستسلام والانسحاب كما أن المتفائلين يعانون من أعراض سمية أقل نتيجة لل ضغوط، لأنهم يستخدمون استراتيجية "التركيز على المشكلة" عندما يدركون أن الموقف يمكن السيطرة عليه.

لذلك فإن البرامج القائمة على التفاؤل تساعد الأفراد أن يتعرفوا على أفكارهم المأسوية وأن يصبحوا ماهرين في دحضها، وهذا له فاعليته، وفور تعلم التفاؤل يتم بذلك تدعيم الذات، فالتفاؤل المتعلم يمنع الاكتئاب، والقلق لدى الأطفال. (صفاء الأعرس، 2005، 431).

فالتفاؤل هو الأساس الذي يمكن من وضع الأهداف المحددة، وطرق التغلب على الصعوبات، فهو يلعب دوراً جوهرياً ويقدم مزايا في مجالات متنوعة مثل: الإنجاز الأكاديمي، وتحمل المسؤولية (مارتن سليجمان، 2006، 166-170).

وترى الباحثة أن سمات الشخصية التي يتمتع بها الأفراد من ذكور معلمي التربية الخاصة والمتزوجين/المتزوجات والتي اكتسبها من البيئة الأسرية وخاصة المعاملة الوالدية في مراحل النمو المبكرة وهذا ما أشار إليه "أريكسون" في نظريته النفسية الاجتماعية حيث أن الإنسان كما يرى "أريكسون" يتعرض لعدد كبير من الضغوط تفر ضها عليه المؤس سات الاجتماعية المختلفة. فهوية الفرد

الشخصية تنمو من خلال سلسلة أزمات نفسية اجتماعية، والتي تقوده إلى نمو الشخصية أو نكوصها، كما تجعلها أكثر أو أقل تكاملاً، فالفرد يحقق التكامل للبنية الشخصية في المرحلة الثامنة (تكامل الأنا مقابل اليأس - الحكمة)، فنموذج الوالدي المتوازن في أسلوب المعاملة يعكس نمط إيجابياً في الأفكار والسلوك لديهن فالتدشئة الاجتماعية كونت لديهم المسؤولية وقوة الأنا وكفاءة ذاتية وضبط داخلياً في القدرة على الالتزام والتحكم والتحدى.

من استعراض نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استخلاص ما توصلت إليه الدراسة في الآتي:

- 1- هناك فروق في الدالة الاحصائية بين متوسط رتب درجات عينة الدراسة من معلمي التربية الخاصة في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي.
- 2- هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات عينة الدراسة من معلمي التربية الخاصة في القياسين البعدي والتتبعي، لصالح القياس التتبعي.
- 3- فعالية استخدام التفاضل المتعلم في تنمية الصلابة النفسية لدي معلمي التربية الخاصة.

توصيات الدراسة التربوية:

علي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، تقدم الباحثة بعض التوصيات التي قد تسهم في زيادة الاهتمام بالتفاضل المتعلم في تنمية الصلابة النفسية لدي معلمي التربية الخاصة.

1-ت صميم وإعداد برامج تربوية وإرشادية لتدريب المعلمين بصفة عامة ومعلمي التربية الخاصة علي وجه الخصوص علي الصلابة النفسية وإدارة الذات وكيفية تحقيق الأهداف لأنهما يرتبطان بالنجاح الأكاديمي والتمتع بالصحة النفسية.

2-ت صميم وإعداد دورات تدريبية حول التفاوض المتعلم للمعلمين للاستفادة منه في حياتهم بصفه عامة.

3-الاهتمام بالخدمات النفسية الاجتماعية لمعلمي التربية الخاصة باعتبارهم عنصر هام في المجتمع.

4-إجراء دراسة تتبعية لمعرفة اثر التفاوض علي توقعات النجاح في مراحل حياة الفرد.

5-تصميم برامج تأهيل نفسي تعمل علي تأهيل المعلمين وزيادة صلابتهم النفسية.

6-التأكيد علي أهمية دور التفاوض في استعادة الثقة بالنفس وخلق استراتيجيات جديدة لبلوغ الاهداف وتحقيقها.

7-إجراء المزيد من الدراسات علي متغيرات البحث علي عينات مختلفة.

البحوث المقترحة:

بعد انتهاء الباحثة من دراستها وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، ظهرت عدة موضوعات ترتبط بموضوع الدراسة، وتعد استكمالاً واستمراراً لما بدأته هذه الدراسة لمعلمي التربية الخاصة، نذكر منها علي سبيل المثال:

1-برنامج إرشادي لمعلمي التربية الخاصة للخفض من الضغوط وتنمية الصلابة النفسية لديهم.

2-علاقة الضغوط الحياتية بانخفاض مستوى الصلابة النفسية لدي معلمي التربية الخاصة.

3-برنامج قائم علي التفاؤل المتعلم للحد من الضغوط المعرض لها اولياء امور الاطفال ذوي الاعاقات.

4- علاقة المستوي الاقتصادي والعمل بالصلابة النفسية لدي معلمي التربية الخاصة.

المراجع

أولا المراجع العربية:

- إبراهيم محمد (2009). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتدين لدى عينة من العاملين في جمعيات تحفيظ القرآن الكريم في مدينة الرياض. رسالة ماجستير. كلية عمادة الدراسات العليا. جامعة مؤتة. الاردن.
- أحمد خالد (2016). دور البرامج التدريبية في تطوير مهارات معلمي التربية الخاصة من وجهة نظرهم. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية. الكويت. ع162. مج42. ص105.
- اسماء بوعود، حنان طالب (2016). التدين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية (التوافق الاجتماعي، تقدير الذات) عند عينة من طلبة الجامعة. جامعة العلوم الانسانية والاجتماعية. ع(27). مج(8). صص (146-147).
- أشرف محمد عبد الحميد (2016). فعالية برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية واثره في خفض ال ضغوط النفسية لدى امهات اطفال ذوى اضطراب التوحد. مجلة الارشاد النفسي- مصر. ع46. مج2. ص265.
- 5- السيد عبدالعزيز البهواشي (2006). المدرسة الفعالة- مفهومها وادارتها واليات تحسينها. القاهرة. عالم الكتب.
- السيد محمد عبد المجيد (2005): مهارات الحياة وال صلابة النفسية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال، المجلة العلمية بكلية التربية بدمياط - جامعة المنصورة العدد (48). مج(3). ص97.

إيمان عبد الكريم، ربا الدوري (2011). التفاوض وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي طالبات كلية التربية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ع. مج(26+27). صص(240-246)

بحري نبيل، يزيد شوبيل (2014). التفاوض والتشاور وعلاقتهما بمركز الضبط واساليب التعامل مع الضغط النفسي. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية. ع2. مج 2. ص152.

بدر بن عودة بن نهير الشمري(2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدي المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل. رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.

بدر محمد الانصاري (1998). التفاوض والتشاور-القياس-المتعلقات. الكويت. جامعة الكويت. مجلس النشر العلمي. لجنة التأليف والتعريب والنشر.

بدر محمد الانصاري (2002). التفاوض غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت . مجلة العلوم التربوية والنفسية .البحرين. ع4. مج3.ص95.

جمال خطيب، مني الحديدي(1991). معنويات معلمي التربية الخاصة في الاردن. الجامعة الاردنية. مجلة دراسات تربوية ونفسية. ع2. مج 18. ص50.

جمال الخطيب(2003). تعديل السلوك الانساني/دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية. عمان. دار حنين للنشر والتوزيع الاردن.

جولتان حجازي، عاطف ابو غال (2010). مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية - دراسة ميدانية علي عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية .ع1. مج24.ص119.

جيهان احمد حلمي، هويدا حنفي احمد(2011). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدي بعض معلمي التربية الخاصة . بحوث ومقالات. كلية التربية (جامعة الازهر). ع146. مج6.ص(325-326)

جيهان محمد (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة و التعايش معها لدي الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير قسم علم النفس. كلية الآداب. جامعة القاهرة.

حامد عماد(1993). في التوظيف المستقبلي للنظام التربوي. مجلة التربية والتنمية. ع2. مج1.ص174.

حسان أبو سيف، وائل صلاح(2008). التنمية المهنية لمعلمي التعليم الاساسي، القاهرة. دار يترك للطباعة والنشر.

حسن شحاتة، محبات ابو عميرة(1994). المعلمون والمتعلمون -انماطهم وسلوكهم وادوارهم. القاهرة. مكتبة الدار العربية.

حسن مصطفى، السيد عبد الحميد(2010). متطلبات استخدام نظام التعليم عن بعد في اعداد وتدريب معلمي ومعلمات التربية الخاصة: دراسة استطلاعية. دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية بالقازيق. مصر. ع69. مج3.ص21.

حسن نصر الله (2008) انماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التناول والتشاؤم
لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين. رسالة
ماجستير. جامعة الوطنية. فلسطين.

حسن ياسين، علي خان (1990). علم النفس العام. بغداد. الدار الوطنية.

دسين أحمد (2016). أدوار معلم التربية الخاصة في ضوء خصائص ومتطلبات
مجتمع المعرفة. المؤتمر الدولي الأول لكلية التربية بجامعة
عين شمس بعنوان: توجهات استراتيجية في التعليم-تحديات
المستقبل-مصر. ع3. مج3. ص(86-88).

خالد عرفان (2006). التقويم التراكمي الشامل البورت فوليو ومعوقات استخدامه
في مدارسنا. القاهرة. عالم الكتب.

خولة يحي (2006). البرنامج التربوي لأفراد ذوي الحاجات الخاصة. عمان. دار
المسيرة للنشر والتوزيع.

خيرة شويطر (2017). قدرة الاثر التفاعلي لكل من الصلابة النفسية و المساندة
الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى
الامهات. رسالة دكتوراه. جامعة وهران. كلية العلوم
الانسانية والاجتماعية. قسم علم النفس وعلوم التربية.

رحاب محمود صديق، ابتسام احمد محمد (2012). فعالية برنامج وقائي قائم علي
التناول المتعلم لحماية اطفال الروضة المعرضين للخطر بعد
طلاق الوالدين. مجلة الطفولة والتربية (كلية رياض الاطفال
جامعة الإسكندرية)- مصر. ع12. مج4. ص33.

ر شدي طعيمه (2004). الدليل المرجعي لتدريب المعلمين بالمدارس ذات الف صل الواحد. تونس. المنظمة العربية للتربية.

زياد بركات (1998). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب العربي. مجلة التقويم والق ياس النفسي والتربوي ع11. مج6. ص4.

زينب نوفل أحمد (2008). الصلابة النفسية لدي أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. ر سالة ماج سستير في ال صحة النفسية. الجامعة الإسلامية . غزة.

سامر محمود، ال صادق ادم (2017). اتجاهات معلمي التربية الخاصة نحو دمج طلاب صعوبات التعلم وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية (دراسة ميدانية بمدارس قطر). ر سالة ماجستير. جامعة ام درمان الاسلامية. السودان.

سامي خليل فحجان، محمد وفائي علاوي (2013). الم شكلات التي تواجه معلمي التربية الخاصة بمدارس محافظات غزة. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية . ع3. مج 21. ص85.

سامي عبدالفتاح (2007). إدراك طلبة الجامعات الفلسطينية لدور المر شد النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية غزة. كلية التربية قسم علم النفس.

سامية حمزاوي (2013). نمط ال شذ صية (أ) ونمط ال شذ صية (ب) وعلاقتهما بالضغط المهني. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة سطيف

سعود مبارك (2011). تطبيقات علم النفس: مهنة وتربية. العين. الامارات العربية المتحدة. دار الكتاب الجامعي.

سليمان حمودة(2017). خ صائص وموا صفات معلم التربية الخاصة في ضوء
خ صائص التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة. المجلة الدولية
للدراسات التربوية والنفسية. مركز رفاد للدراسات
والابحاث. الاردن. ع1. مج1. ص ص(5-12)

سناء محمد (2012). الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسومترية
لدي الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة.
رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الأزهر غزة.

سهير حوالة، مصطفى عبدالسميع(2005). اعداد المعلم وتنميته. عمان. دار الفكر
للنشر والتوزيع.

سوزان صدقة بسيوني(2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي
والرضا عن الحياة لدي عينة من الطالبات الجامعيات بمكة
المكرمة . مجلة الار شاد النفس سي- م صر. ع28. مج8. ص
ص(75-79)

سوسن شاكر(2008). العنف والطفولة(دراسات نفسية). دار صفاء للنشر والتوزيع
عمان.

سيد احمد البهاص(2002). النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي
ومعلمات التربية الخاصة. مجلة كلية التربية،
طنطا. ع1. مج31. ص414.

سيد صبحي (2003) . الانسان وصحته النفسية. الدار المصرية اللبنانية- القاهرة.

شذا بنت جميل(2017). التوافق النفسي وعلاقته بالاحترق النفسي لدي معلمي
مدارس التربية الخاصة ومعلمي الاسوياء. مجلة جامعة

الملك عبد العزيز-الآداب والعلوم الانسانية. ال سعودية.ع2
مج 25.ص11.

صفاء الأعسر (2005). السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي
لتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً. القاهرة: دار العين للنشر.

صبحي سعيد (2015). استراتيجيات تعليمية التربية الخاصة في التعامل مع
المشكلات السلوكية للطلاب ذوي صعوبات التعلم. مجلة
الارشاد النفسي. مصر. ع41.مج2.ص406.

عبدالله محمد ابراهيم عبدالنبي(2012). برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لدي
المعلمين المحترفين نفسياً. رسالة ماجستير. معهد الدراسات
التربوية. القاهرة.

عبد العاطي احمد، رياض علي (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بادراك اساليب
الحرب النفسية بين الماهية والقياس لدي سكان المناطق
الحدودية في قطاع غزة. الاكاديمية للدراسات الاجتماعية
والانسانية. ع13.مج 13.ص54.

عزة محمد (2003). ال صلابة النفسية كمتغير و سيط بين الادراك احداث الحياة
الضاغطة والاساليب مواجهتها. رسالة دكتوراه. قسم علم
النفس. كلية الآداب. جامعة حلوان. القاهرة.

عفراء خليل (2009). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم. مج لدي عينة من
طالبات كليتي التربية والعلوم للبنات. مجلة البحوث التربوية
والنفسية.ع2. مج 20.ص8.

علي راشد(2002). خصائص المعلم العصري وادواره. القاهرة. دار الفكر العربي.

عماد محمد مخيمر (1997). ال صلابة النفسية، والم سائدة الاجتماعية متغيرات و سيطرة في العلاقة بين ضغوط الحياة، واعراض الاكتئاب لدي الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ع7. مج 7. ص ص (103-119).

عويد سلطان الم شعان (2010): ال صلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوي البدنية والعصبية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت، دراسات نفسية، مج20. ع4. ص665.

فاطمة الزهراء حمري، ريمه مداني. (2016). إدراك المساندة الاجتماعية لدى المكفوفين وعلاقتها بتقديرهم لذاتهم. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسم علم النفس.

فائقة محمد بدر (2007). علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية. مجلة مستقبل التربية. ع48. مج 13. ص130.

فاروق السيد عثمان (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة. دار الفكر العربي.

فضل عبد الصمد (2002). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدي عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. ع2. مج17. ص229.

لؤلؤة حمادة، حسن عبداللطيف (1998). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية: الانبساط والعصبية. مجلة العلوم الاجتماعية. الكويت. ع1. مج26. ص ص (97-98).

لؤلؤة حمادة، دسن عبداللطيف (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدي طلاب الجامعة. لمجلة دراسات نفسية. رابطة الاذ صائين النفسيين. القاهرة. ع2. مج12. ص ص(234-274)

مارتن سليجمان (2006). الطفل المتفائل- البرنامج الذي أحدث ثورة في حماية الأطفال من الاكتئاب وساعدهم على التكيف مع الحياة. (ترجمة: مكتبة جرير). الرياض: مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

ماهر المجدلاوي (2012). التفاؤل والتشاؤم والاعراض النفس جسمية لدي موظفي الاجهزة الامنية الذين تركوا عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية. ع2. مج20. ص211.

مايسة جمعة (2007). تعاطي المخدرات بين مشاعر المشقة وتقدير الذات. القاهرة. دار العربية للكتاب.

مبارك عبدالله، صفوت دسن (2016). التنمية المهنية لمعلمي التربية الخاصة في دولة الكويت في ضوء التحديات المستقبلية. الثقافة والتنمية. مصر. ع108. مج17. ص21.

مجدي ابراهيم، محمد حسب الله (2005). التفاعل الصفي- مفهومه- تحليله- مهاراته. القاهرة. علم الكتب.

مجدي محمود فهم (2007). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. مجلة البحوث النفسية والتربوية. كلية التربية. جامعة المنوفية. ع2. مج22. ص ص(75،98)

محمد اشرف (2010). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدي عينة من الطلاب

والطالبات. مجلة دراسات عربية في علم النفس-مصر. ع2.
مج9.ص341.

محمد الصافي عبد الكريم (2013). نمط المعاملة الوالدية كما يدركها المراهقون وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم. مجلة الار شاد النفس سي. م صر.
ع34. مج34.ص84.

محمد حسن غانم (2009). مقدمة في علم الصحة النفسية- تأصيل نظري ودرا سات ميدانية. الإ سكندرية: المكتبة الم صرية للذ شر والتوزيع.

محمد حمزة الزيودي(2007). م صادر ال ضغوط النفسية والاحترق النفس سي لدي معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. ع1. مج23.ص191

محمد خميس ابو نمره(2001). ادارة الصفوف وتنظيمها اداريا. عمان. دار يافا للنشر والتوزيع.

محمد رزق منذر(2011). الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية: دراسة ميدانية علي الشرطة الفلسطينية. ر سالة ماجستير. كلية التربية. فلسطين.

محمد ر شدي، سميرة محمد(2016). فعالية برنامج تدريبي لإعداد معلمي التعليم العام للتدريس للأطفال ذوي الاعاقات في ضوء المعايير المهنية لمعلمي التربية الخاصة. مجلة التربية الخاصة- مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق- مصر. ع14. مج14.ص105

محمد الدهمشي(2007). دليل الطلبة العاملين في التربية الخاصة. عمان. مكتبة دار الفكر.

مدحت الطاف عباس (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغط النفسية والسلوك العدواني لدي معلمين المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية بأسيوط- مصر. ع1. مج26. ص176.

مريم سليم(2003). تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين. بيروت. دار النهضة العربية

مفرح بالبيد (2009). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالر ضا الوظيفي لدي عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة. رسالة ماجستير. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

مقبولة بنت ناصر (2014). فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدي الاحداث الجانحين بسلطنة عمان. رسالة ماجستير. كلية العلوم والآداب.

مكي بابكر(2018). بعض العادات الصحية لدى طالبات كليات التربية وعلاقتها بالتوافق النفسي(دراسة حالة طالبات كليتي - حنتوب بجامعة الجزيرة والتربية أساس بجامعة القرآن الكريم وتأسيس العلوم). مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية . جامعة بابل. ع. مج 38. ص88

مني بدر الفناعي (2011). العلاقة بين التفاؤل وسلوكيات حماية الذات لدي كبار السن الكويتيين. دراسات تربوية واجتماعية. جامعة حلوان. مصر. ع1. مج17. ص18.

نبيل عبد الهادي واخرون(2006). التفاعل الصفي- اساسياته- تطبيقاته-مهاراته. عمان. دار قنديل للنشر والتوزيع.

نظمي عوده ابو مصطفى(2000). المدخل الي التربية الخاصة. محافظة خان يونس. فلسطين. مكتبة الشهداء.

81-نوف مبارك(2011). قدرات التفكير الابتكاري وعلاقته بتقدير الذات لدي عينة من الطالبات المبصرات وغير المبصرات بجامعة الملك عبدالعزيز. ر سالة ماج سستير .كلية التربية .جامعة أم القرى جده. السعودية.

هالة عبداللطيف(2015).فعالية برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل لدي عينة من طلبة الجامعة . دراسات نفسية .مصر.ع1.مج25.ص161.

هدى جعفر حسن (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية. القاهرة: رابطة الأخ صائيين النفسيين المصرية. ع1.مج16ص83.

وجدان جعفر (2001). بناء مقياس التفاؤل-التشاؤم لدي طلبة الجامعات. ر سالة ماجستير. كلية التربية. بغداد.

وزارة التربية والتعليم الإدارة العامة لنظم المعلومات ودعم اتخاذ القرار(2018). الاحصاءات والمؤشرات، مصر.

يوسف بن سيف بن محمد، محمد عبد الحميد (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدي معلمي مرحلة التعليم ما بعد الاساسي بمحافظة جنوب الباطنة. مجلة التنمية البشرية والتعليم للأبحاث التخصصية .ع3.مج3.ص26.

يوسف ميخائيل (1986).التفاؤل والتشاؤم .القاهرة. النهضة للنشر.

ثانيا المراجع الأجنبية:

Amat, S (2006).“The relationship of assertiveness and hardiness to college adjustment among international students. Database selected: Dissertation &

Theses. University of Wyoming. Error!
Hyperlink reference not valid.

- Azar, I., Vasudeva, P.& Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in zabo . Iran Journal Psychiatry,vol(1).No(26).pp104.
- Bruton, L. (2002). Factors associated with special education teachers , intent to stay in teaching : the testing of a causal model . D.A.I.A, Vol.62(7-A).pp60
- Cole, M. & Field, H. (2004). “Student learning motivation and psychological hardiness: interactive effects on students reactions to a management class”. Academy of Management Learning and Education, Vol (3), No (1).pp64.
- Creasy Jr, J.(2005). An analysis of the components of mental toughness in sport. A dissertation submitted to the graduate faculty of virginia polytechnic institute & state University in partial fulfillment for the degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY In Curriculum and Instruction: Blacksburg, Virginia. November(14).
- Dreher ,h.(1996).The immune power personality. 7Traits You Can Develop to stay health. Usa.
- Ekeh, P. U& Oladayo, O. T.(2015). Optimism and self-efficacy as predictors of academic achievement among special needs learners International Journal of Academic Research and Reflection, International Journal of Academic Research and Reflection. vol(3). No(7).pp37

- Green, L; Grant, A. & Rynsaardt, J. (2007).Evidence-based life coaching for senior high school student: Building hardiness and hobe. "International Coaching Psychology Review, Vol (2), No (1).pp6.
- Goleman,D(1995)Emotional intelligence.New york: Bantam Book.
- Harris, S. M., (2004). The effect of health value and ethnicity on the relationship between hardiness and health behaviors ,journal of Personality, Vol(72),No(2).pp380.
- Kobasa, S.C. (1979).Stressful the events personality and health : An inquiry into hardiness , Journal of personality and social psychology Vol(37) ,No(1).pp67
- Kopasa,s,c, puccetti,M.C.(1983).Personality and Social Resources in Sterss resistance ,journal of personality and social psychology. Vol(45).No(4).pp(8-216)
- Lemola, S., Raikkonen, K., Matthews, K., Scheier, M., Heinonen, K., Pesonen, A., Koms, N. & Laht,J. (2010). A new measure for dispositional optimism and pessimism in young children. European Journal of Personality,vol(24),No(1).pp36.
- Lockner, J (1998). "Social support, personal hardiness and psychosocial development associated with successful aging." Diss-Abst-International, Vol(59), No (7-B).pp3700.

- Miller, D., Brownell ,f. , Smith ,m.(1995).Retention and A attrition in special education : Analysis of variables that predict staying, transferring , or leaving. Eric Document Reproduction Service No.ED.
- More,M.(2002).Dynamic optimism: philosophy and psychology for shattering limits .an extropional virtue.
- Paulik,K.(2001).Hardiness,optimism,self-confidenceandoccupational stress among university teachers. Studia Psychologica.
- Seligman, M.E.(2000) The optimistic Child .New York : Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1),pp 5-14.
- Simon-Boyd, G, D. & Bieschle, K, J. (2003). Hardiness and college adjustment. poster presented at the annual convention of the american psychological association, toronto canada.
- Sheard,M.(2009).“Hardiness commitment, gender and age differentiate university academic Performance”.british journal of educational Psychology, Vol (79), No (1),pp189.
- TISDALL J.K.(2002). The relation between hardiness, college adjustment, and academic Performance. dissertation abstracts international.p8.
- Wiebe, D.J(1991)."Hardiness and stress moderation, a test proposed mechanisms", journal of personality and social psychology, vol(60), No(1),pp89.