



فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِشْرَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي
تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لَدَى عَيِّنَةِ
مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
بَحْثُ مَسْتَلٍ مِنْ رِسَالَةِ دَكْتَوْرَاهِ

Effectiveness of a Counseling Program Based on Emotional Self-Regulation in Developing Psychological Immunity and Stress-Coping Strategies Among a Sample of Special Education Teachers

إعداد

أ/ سعاد مبروك عوض بركة
إخصائي اجتماعي اول بوزارة التربية والتعليم

تاريخ استلام البحث: 7-9-2025

تاريخ قبول النشر: 10-9-2025

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِشْرَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ
لَدَى عَيِّنَةِ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لَدَى عَيِّنَةِ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ

أ/ سعاد مبروك عوض بركة

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التَّحَقُّقِ من فَاعِلِيَّةِ الْبَرْنَامَجِ الْإِرْشَادِيِّ الْقَائِمِ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ، وَالتَّحَقُّقِ من اسْتِمْرَارِيَّةِ فَاعِلِيَّةِ الْبَرْنَامَجِ الْإِرْشَادِيِّ الْقَائِمِ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ اسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لَدَى عَيِّنَةِ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ، وَتَكُونَتْ عَيِّنَةُ الدِّرَاسَةِ مِنْ (13) مُعَلِّمًا وَمُعَلِّمَةً بِمَدَارِسِ التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ - تَخَصُّصِ التَّرْبِيَةِ الْفِكْرِيَّةِ؛ بِوَقَاعِ (3) مُعَلِّمِينَ وَ(10) مُعَلِّمَاتٍ، تَتَرَاوَحُ أَعْمَارُهُمْ مَا بَيْنَ (41 - 59) عَامًا، بِمُتَوَسِّطِ عُمُرِيٍّ قَدْرُهُ (50) عَامًا، وَاسْتُخْدِمَتِ الْبَاحِثَةُ الْأَدْوَاتِ الْآتِيَةَ: مَقْيَاسِي الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لِمُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ؛ وَالْبَرْنَامَجِ الْإِرْشَادِيِّ الْقَائِمِ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ؛ وَجَمِيعَهَا مِنْ (إِعْدَادِ/ الْبَاحِثَةِ)، وَتَوَصَّلَتْ نَتَائِجُ الدِّرَاسَةِ إِلَى وُجُودِ فُرُوقٍ دَالَّةٍ إِحْصَائِيًّا فِي الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ بَيْنَ الْقِيَاسِينَ الْقَبْلِيِّ وَالْبَعْدِيِّ لِصَالِحِ الْقِيَاسِ الْبَعْدِيِّ؛ وَعَدَمِ وُجُودِ فُرُوقٍ دَالَّةٍ إِحْصَائِيًّا فِي الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ بَيْنَ الْقِيَاسِينَ الْبَعْدِيِّ وَالتَّتَبُّعِيِّ، وَوُجُودِ فُرُوقٍ دَالَّةٍ إِحْصَائِيًّا فِي اسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ بَيْنَ الْقِيَاسِينَ الْقَبْلِيِّ وَالْبَعْدِيِّ لِصَالِحِ الْقِيَاسِ الْبَعْدِيِّ، تَبَعًا لِفَاعِلِيَّةِ الْبَرْنَامَجِ الْإِرْشَادِيِّ الْقَائِمِ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ؛ وَعَدَمِ وُجُودِ فُرُوقٍ دَالَّةٍ إِحْصَائِيًّا فِي اسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ بَيْنَ الْقِيَاسِينَ الْبَعْدِيِّ وَالتَّتَبُّعِيِّ تَبَعًا لِفَاعِلِيَّةِ الْبَرْنَامَجِ الْإِرْشَادِيِّ الْقَائِمِ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ، وَاسْتِمْرَارِيَّةِ أَثْرِ الْبَرْنَامَجِ الْإِرْشَادِيِّ بَعْدَ مَرُورِ شَهْرٍ مِنْ انْتِهَاءِ التَّنْظِيمِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ
لَدَى عَيِّنَةِ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات، المناعة النفسية، استراتيجيات مواجهة الضغوط، معلّمي التربية الخاصة.

Effectiveness of a Counseling Program Based on Emotional Self-Regulation in Developing Psychological Immunity and Stress-Coping Strategies Among a Sample of Special Education Teachers

Abstract

The study aimed to verify the effectiveness of the counseling program based on self-emotional regulation in developing psychological immunity, and to verify the continuity of the effectiveness of the counseling program based on self-emotional regulation. In developing strategies for coping with stress among a sample of special education teachers. The number of samples in study consisted of (13) male and female teachers in special education schools - specializing in intellectual education. There were (3) male and (10) female teachers, aged between (41-59) with an average age of (50). The researcher used the following tools: two psychological immunity scales; Strategies for coping with stress for special education teachers; the counseling program based on self-emotional regulation; All of them were prepared by the researcher. The results of the study found that there were statistically significant differences in psychological immunity between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement. and the absence of statistically significant

فأعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط
لدى عينة من معلّمي التربية الخاصة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

differences in psychological immunity between the post-measurements and the follow-up depending on the effectiveness of the counseling program based on self-emotional regulation. The presence of statistically significant differences in strategies for coping with stress between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement,. There were no statistically significant differences in strategies for coping with stress between the post and follow-up measurements depending on the effectiveness of the counseling program based on self-emotional regulation. The continuity of the impact of the counseling program one month after the end of the application in developing psychological immunity and strategies for coping with stress.

Keywords: Counseling Program, Emotional Self-Regulation, Psychological Immunity, Stress Coping Strategies - Special Education Teachers.

مُقَدِّمَةٌ

يعتبرُ مُعَلِّمُ التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ هو أهمُّ أركانِ العمليَّةِ التَّعليميَّةِ؛ فإنَّ أيَّ معوقاتٍ تعرَّضُ عملُه تحوُّلٌ دون أدائه التَّعليميَّ على النُّحوِ الأفضل، بل تُوَدِّي إلى إحساسه المباشر بعجزه عن القيام بواجباته ومسؤولياته تجاه الأجيال التي يُعَلِّمُها والمجتمع الذي يعمل فيه.

وأكد ذلك دوبي وشاهي (2011) Dubey & Shahi بأنَّ الفردَ يمتلكُ نظامًا للمَناعَةِ النَّفسيَّةِ هو بمثابة وعاء يجمع المصادر النَّفسيَّةِ التي تعملُ على حمايته من المشاعر والوجدانيات السلبية التي ترتبط بالضُّغوط والقلق والغضب والإنهاك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النَّفسيَّةِ التي قد يواجهها في حياته، كما يعمل نظام المَناعَةِ الحيويَّةِ في الجوانب العضوية.

أولاً: مُشكلةُ الدِّراسَةِ:

ومن المبررات التي دعت الباحثة إلى إجراء الدِّراسَةِ الحاليَّةِ وُجود العديد من الدِّراسات التي أَلقت الضَّوءَ على معاناة المُعَلِّمين نَفسيًّا وتعرُّضهم لضُّغوط نَفسيَّةِ تعود لمصادر متعدِّدة، وآثارها النَّفسيَّةِ؛ وبالأخص مُعَلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ عِنتَةِ الدِّراسَةِ الحاليَّةِ، مثل: دراسة مُحَمَّدَ الزبيدي (2007) التي أشارت نتائجها إلى أنَّ مُعَلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ كانوا يعانون من الإجهاد الانفعاليِّ.

بينما أشارت دراسة حسين عبدالمجيد (2010) إلى أنَّ مُعَلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ أكثر ميلاً للتوتر أو الاستنفاد النَّفسيِّ المهنيِّ، وقد ساهم هذا في مشاعر الإجهاد الانفعاليِّ وتبدل المشاعر، كما يميلون لإظهار الكثير من الأمراض التي يعانون منها، وأيضاً هدفت دراسة أحمد عاشور (2014) إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التَّفكير لدى مُعَلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ والضُّغوط النَّفسيَّةِ (مصادرها - مظاهرها) وأساليب

مواجهتها (السُّلوكية المعرفية - الانفعالية).

ويمكن صياغته مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

1. ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة؟
2. ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة؟
3. ما استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بعد شهر من انتهاء تطبيقه؟
4. ما استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بعد شهر من انتهاء تطبيقه؟

ثانياً: أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى الأهداف الآتية:

1. تقصي فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة.
2. تقصي فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من معلمي التربية الخاصة.
3. التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة.
4. التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة.

ثالثاً: أهمية الدراسة: تتحدد أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

1. أهمية المتغيرات التي تناولها الدراسة الحالية؛ متمثلة في متغيرات المناعة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؛ إذ إن متغير المناعة النفسية يندرج ضمن علم النفس الإيجابي؛ واستراتيجيات مواجهة الضغوط.
2. قد تفيد نتائج الدراسة في تحسين أوضاع المعلمين بالتربية الخاصة ومساعدتهم في تحقيق وتعزيز الصحة النفسية لديهم.
3. إعداد مقياس المناعة النفسية لمعلمي التربية الخاصة.
4. إعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة.
5. إعداد برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة.

رابعاً: المفاهيم الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

وتعرف الباحثة مفاهيم الدراسة إجرائياً كالتالي:

1. معلمو التربية الخاصة: Education Special Teachers

يقصد بمعلمي التربية الخاصة أنهم "هم المعلمون المؤهلون تربوياً في التربية الخاصة، والحاصلون على بكالوريوس تربية ودراسات عليا (دبلوم تربية خاصة وماجستير في التربية الخاصة)، ويقومون بتقديم البرامج والخدمات التعليمية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (ذوي الإعاقة الفكرية)، والعاملين بمدارس التربية الفكرية بإدارة شرق - التابعة لوزارة التربية والتعليم بمحافظة الإسكندرية".

2. استراتيجيات مواجهة الضغوط: Strategies for Coping Stress لدى

معلمي التربية الخاصة

فأعليه برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط

أ/ سعاد مبروك عوض بركة

لدى عينة من معلمي التربية الخاصة

يُقصدُ باستراتيجيات مُواجهَةِ الضُّغوطِ بأنها "الطرائقُ والأساليبُ المعرفية والسُّلوكية والانفعالية التي يلجأ إليها مُعلمُ التَّربيةِ الخاصة في التَّعامل مع المواقف الضَّاغطة، بهدف التعديل أو التحكم في الموقف الذي يُدركه بأنه مُهدِّد مما يفيد في التخفيف من التوتر الناتج عنه"، وتتحدَّد استراتيجيات مُواجهَةِ الضُّغوطِ النَّفسية في مُكونين فرعيين أساسيين (المُكون الإيجابي) ويتضمَّن استراتيجيات مُواجهَةِ إيجابية (إقدامية)، و(المُكون السلبي)؛ ويتضمَّن استراتيجيات مُواجهَةِ سلبية (إحامية)؛ ويتكون كلُّ مُكوِّن من ست استراتيجيات".

المكون الأول: استراتيجيات المُواجهَةِ الإيجابية (الإقدامية) هي:

أ- استراتيجية حلِّ المُشكلات: **Problem Solving Strategy** لدى مُعلمي التَّربيةِ الخاصَّة:

يُقصدُ باستراتيجية حلِّ المُشكلات أنها "محاولةٌ معرفيةٌ يحاولُ من خلالها مُعلمُ التَّربيةِ الخاصَّة استنباطَ الأفكار والحُلُول الجديدة للمُشكلة الحالية"، وتُقاسُ إجرائياً بالدرجة التي يحصلُ عليها مُعلمُ التَّربيةِ الخاصَّة في مقياس استراتيجيات مُواجهَةِ الضُّغوطِ المُعد لهذا الغرض.

ب- استراتيجية إعادة التَّقييم الإيجابي: **Re-evaluate The Positive** لدى مُعلمي التَّربيةِ الخاصَّة:

يُقصدُ باستراتيجية إعادة التَّقييم الإيجابي بأنها "محاولةٌ مُعلمُ التَّربيةِ الخاصَّة إعادة بناء الموقف الضَّاغط معرفياً بطريقة إيجابية". وتُقاسُ إجرائياً بالدرجة التي يحصلُ عليها مُعلمُ التَّربيةِ الخاصَّة بالمقياس المُعد لهذا الغرض.

ج - استراتيجية المساندة الاجتماعية: **Social Support** لدى مُعلمي التَّربيةِ الخاصَّة:

يُقصدُ باستراتيجية المُساندة الاجتماعية بأنها "جوءُ مُعلم التَّربِيةِ الخاصَّةِ إلى الآخرين لطلب النصحِ والمُساعدة والمعلومات لخبرتهم السَّابقة في التكيُّف مع المواقف الضَّاعطة"، وتُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصلُ عليها مُعلم التَّربِيةِ الخاصَّةِ في المقياس المُعد لهذا الغرض.

د- استراتيجية تحمُّل المُسئوليَّة: **Take responsibility** لدى مُعلمي التَّربِيةِ الخاصَّة:

يُقصدُ باستراتيجية تحمُّل المُسئوليَّة بأنها "فهم مُعلم التَّربِيةِ الخاصَّة لدوره في الوصول لحل المشكلة التي تعوقه"، وتُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصلُ عليها مُعلم التَّربِيةِ الخاصَّة في المقياس المُعد لهذا الغرض.

ه- استراتيجية الإستعانة بالدين: **Turning To Religion** لدى مُعلمي التَّربِيةِ الخاصَّة:

يُقصدُ باستراتيجية الإستعانة بالدين بأنها "رجوعُ مُعلم التَّربِيةِ الخاصَّة إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدرٍ للدَّعم الرُّوحي والديني"، وتُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصلُ عليها مُعلم التَّربِيةِ الخاصَّة في المقياس المُعد لهذا الغرض.

و- استراتيجية وضع الأمور في منظورها الصَّحيح: **Putting things into Perspective** لدى مُعلمي التَّربِيةِ الخاصَّة:

يُقصدُ باستراتيجية وضع الأمور في منظورها الصَّحيح بأنها "إدارة مُعلم التَّربِيةِ الخاصَّة للوضع وتصحُّحه ليصبح مصدرًا من الرضا، ومحاولة الإفادة قدر الإمكان مما يقدمه هذا الوضع من إيجابيات في ظل عدم إمكانية تغييره"، وتُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصلُ عليها مُعلم التَّربِيةِ الخاصَّة في المقياس المُعد لهذا الغرض.

وتُقاس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية (الإيجابية) إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة في المكون الفرعي الإيجابي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المعد بهذه الدراسة.

المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة السلبية (الإجمالية) هي:

ز- استراتيجية التجنب والإنكار: **Avoidance** لدى مُعلمي التربية الخاصة:

يُقصدُ باستراتيجية التجنب والإنكار بأنها "جهود معلم التربية الخاصة السلوكية والمعرفية التي يقوم بها المعلم لا شعورياً لتجنب مواجهة المشكلة، والهروب منها، وإنكار وتجاهل الموقف الضاغط"، وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة في المقياس المعد لهذا الغرض.

ح- استراتيجية الاستسلام والتقبل: **Surrender & Acceptance** لدى مُعلمي

التربية الخاصة:

يُقصدُ باستراتيجية الاستسلام والتقبل أنها "شعور معلم التربية الخاصة بالضيق واليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط مع عدم بذل أي جهد من أجل التغلب على المواقف الضاغطة أو حتى التعايش معها"، وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة في المقياس المعد لهذا الغرض.

ط- استراتيجية التنفيس الانفعالي: **Emotional Venting** لدى مُعلمي التربية

الخاصة:

يُقصدُ باستراتيجية التنفيس الانفعالي أنها "تلك المحاولات السلوكية التي يقوم بها معلم التربية الخاصة لخفض توتره بالتعبير عن مشاعره السلبية غير السارة"، وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة في المقياس المعد لهذا الغرض.

ي- استراتيجيَّة الاجترار: **Rumination** لدى مُعلمي التَّربِيَّة الخَاصَّة:

يُقصد باستراتيجيَّة الاجترار بأنها "تفكير مُعلم التَّربِيَّة الخاصة طوال الوقت في المشاعر والأفكار المرتبطة بالأحداث السلبية التي مرت به". وتُقاس إجرائيًّا بالدرجة التي يحصل عليها مُعلم التَّربِيَّة الخاصة في المقياس المُعد لهذا الغرض.

ك- لومُ الذات والآخرين: **Others Blame & Self -Blame** لدى مُعلمي التَّربِيَّة الخَاصَّة:

يُقصدُ باستراتيجيَّة لوم الذات والآخرين بأنها "يرى مُعلم التَّربِيَّة الخاصة أنه المسؤول عن تعرُّضه للموقف الصَّاعِظ، ويلقي اللوم على نفسه لما حدث، وعلى بيئته وضعف الإمكانيات وعلى الآخرين"، وتُقاس إجرائيًّا بالدرجة التي يحصل عليها مُعلم التَّربِيَّة الخَاصَّة في المقياس المُعد لهذا الغرض.

ل- استراتيجيَّة الفرع والكارثية: **Catastrophizing** لدى مُعلمي التَّربِيَّة الخَاصَّة:
يُقصدُ باستراتيجيَّة الفرع والكارثية أنها "الأفكار الصَّريحة لدى مُعلم التَّربِيَّة الخاصة التي تُؤكِّد فرعه مما حدث، والتَّهويل من خطورة الأحداث التي تواجهه"، وتُقاس إجرائيًّا بالدرجة التي يحصل عليها مُعلم التَّربِيَّة الخَاصَّة في المقياس المُعد لهذا الغرض.

وتُقاس استراتيجيَّات مُواجهَة الضُّغوط النَّفسِيَّة السلبية (الإحجامية) إجرائيًّا بالدرجة الكليَّة التي يحصل عليها مُعلم التَّربِيَّة الخَاصَّة في المُكون الفرعي السليبي لمقياس استراتيجيَّات مُواجهَة الضُّغوط النَّفسِيَّة المُعد بهذه الدِّراسة.

3- المَناعَة النَّفسِيَّة: **Psychological Immunity** لدى مُعلمي التَّربِيَّة الخَاصَّة:

يُقصدُ بالمَناعَة النَّفسِيَّة بأنها "مُقاومة مُعلم التَّربِيَّة الخاصة للضُّغوط أو تكيفه

معها وحماية نفسه من المشاعر والأفكار السلبية الناتجة عنها وتحويلها إلى مشاعر وأفكار إيجابية، بما يحقق توازنه النفسي، وتحسين ذاته بالتفكير الإيجابي، والإبداع في حل المشكلات، وتحدي الظروف، والتوجه نحو الهدف، وضبط الانفعالات"، وتتحدد المناعة النفسية في الأبعاد الخمسة التالية:

أ- البعد الأول: الضبط الانفعالي: **Emotional Control** لدى مُعلمي التربية الخاصة:

يُقصد بالضبط الانفعالي بأنه "تحكم معلم التربية الخاصة في انفعالاته السلبية وسرعة الاستئثار الانفعالية"، ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة في مقياس المناعة النفسية المعد لهذا الغرض.

ب- البعد الثاني: التفكير الإيجابي: **Positive Thinking** لدى مُعلمي التربية الخاصة:

يُقصد بالتفكير الإيجابي أنه "توجه عقلي يجعل معلم التربية الخاصة ينظر إلى المواقف نظرة إيجابية مفيدة ويتوقع نتائج صائبة لكل عائق، ولا يتوقف عند العوائق بل يتخطاها ويستفيد منها في حياته العملية والمهنية"، ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة في مقياس المناعة النفسية المعد لهذا الغرض.

ج- البعد الثالث: التوجه نحو الهدف: **Object-Oriented** لدى مُعلمي التربية الخاصة:

يُقصد بالتوجه نحو الهدف أنه "تركيز معلم التربية الخاصة على حسن استغلال قدراته وإمكاناته لتحقيق أهدافه وتطوير ذاته، والتوجه نحو الإنجاز"، ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة في مقياس المناعة النفسية المعد لهذا الغرض.

د- البُعدُ الرَّابِعُ: الإبداعُ في حلِّ المُشكلاتِ: Creativity in Solving Problems لدى مُعلمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ:

يُفصَدُ بالإبداعِ في حلِّ المُشكلاتِ أنه "إنتاجُ مُعلمِ التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ حُلُولًا ابتكارِيَّةً غيرَ مسبوقةٍ لحلِّ المُشكلة"، ويُقاسُ إجرائيًا بالدرجةِ التي يحصلُ عليها مُعلمُ التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ في مقياسِ المَناعَةِ النَّفْسِيَّةِ المُعدِّ لهذا الغرضِ.

هـ- البُعدُ الخَامِسُ: التَّحدِّي Challenge لدى مُعلمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ:

يُفصَدُ بالتَّحدِّي أنه "محاولةُ مُعلمِ التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ المقاومةِ والمثابرةِ الفعَّالةِ تجاهِ الضُّغوطِ والتمتُّعِ بالأمنِ النَّفْسِيِّ، والمبادأةِ واستكشافِ إمكاناتِ البيئَةِ، الأمرِ الذي يجعلُهُ يتعاملُ معِ الضُّغوطِ على أنها خِبراتٌ وليستِ عقباتٌ تقفُ حِيالَ تحقيقِ أهدافِهِ مما يساعدهُ على تحقيقِ إدراكِهِ للأحداثِ"، ويُقاسُ إجرائيًا بالدرجةِ التي يحصلُ عليها مُعلمُ التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ في مقياسِ المَناعَةِ النَّفْسِيَّةِ المُعدِّ لهذا الغرضِ.

وُتُقاسُ المَناعَةُ النَّفْسِيَّةُ إجرائيًا بالدرجةِ الكُلِّيَّةِ التي يحصلُ عليها مُعلمُ التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ في مقياسِ المَناعَةِ النَّفْسِيَّةِ المُعدِّ لهذا الغرضِ.

4- البرنامِجُ الإرشاديُّ القائمُ على التَّنظيمِ الانفعاليِّ للذاتِ:

Counseling Program based on Self- Regulation of Emotion

وتُعرفُ الباحثةُ البرنامِجُ الإرشاديُّ القائمُ على التَّنظيمِ الانفعاليِّ أنه "مجموعةُ من الإجراءاتِ المنظمةِ الهادفةِ والتي تقومُ على استراتيجِيَّاتِ التَّنظيمِ الانفعاليِّ للذاتِ مثل: (اختيارِ الموقفِ، تعديلِ الموقفِ، تعديلِ الاستجابةِ، إعادةِ التركيزِ على التخطيطِ، الإدارةِ الوجدانيةِ) بهدفِ تنميةِ المَناعَةِ النَّفْسِيَّةِ واستراتيجِيَّاتِ مُواجهَةِ الضُّغوطِ لدى مُعلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ وذلكَ لتحقيقِ توازنِهِم النَّفْسِيِّ وتمتعِهِم بصحةِ نَفْسِيَّةِ سوية".

خامسًا: حُدُودُ الدِّرَاسَةِ:

تمثَّلت حُدُودُ الدِّرَاسَةِ في الحُدُودِ المنهجية والمكانية والزَّمَنِيَّةِ فيما يلي:

1- الحُدُودُ المنهجيةُ:

أ- المنهجُ:

تمَّ تطبيقُ المنهجِ شبه التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة والقياسات القبلية والبعديَّة والتتبعية لتحديد فاعليَّة البرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيمِ الانفعاليِّ للدَّاتِ في تنمية المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ؛ وتنمية استراتيجيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لدى عَيِّنَةٍ من مُعَلِّمِي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ، وبالتالي تكون مُتغيِّراتِ الدِّرَاسَةِ كما يلي: المُتغيِّرُ المُستقلُّ: البرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيمِ الانفعاليِّ للدَّاتِ؛ والمُتغيِّرُ التَّابعُ: المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ، واستراتيجيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ؛ والمُتغيِّراتُ الوسيطةُ: العمر، المؤهل الدراسي، سنوات الخبرة الوظيفية.

ب- العَيِّنَةُ:

اقتصرت الدِّرَاسَةُ الحالية على المشاركين في البرنامج الإرشاديِّ من مُعَلِّمِي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ - تخصص تربيَّة فكريَّة، وعددهم (13) مُعلِّمًا ومُعلِّمةً، (3) من الذكور و(10) من الإناث. وتراوح أعمارهم الزمني ما بين (41-59) عامًا بمتوسط عمري قدره (50) عامًا، وانحراف معياري قدره (4.30)، وتراوحت خبرتهم الزمنية ما بين (10-33) عامًا، بمتوسط حسابي قدره (26.64) عامًا، وانحراف معياري قدره (5.91).

ج- الأدواتُ:

1. مقياسُ المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ لدى مُعَلِّمِي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ (إعداد/ الباحثة).
2. مقياسُ استراتيجيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ لدى مُعَلِّمِي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ (إعداد/ الباحثة).

3. البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلّمي التربية الخاصة (إعداد/ الباحثة).

2- الحدود المكانية:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي بمدرسة التربية الفكرية للإعداد المهني بالسيوف- إدارة شرق التعليمية التابعة لوزارة التربية والتعليم بمحافظة الإسكندرية.

3- الحدود الزمنية:

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية متمثلة في مقياسي المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، والبرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في فترة زمنية قدرها ثلاثة أشهر بدأت من 2024/1/2 م إلى 2024/4/2 م. والتطبيق التتبعي بعد شهر من تطبيق البرنامج يوم 2024/5/7 م.

الإطار النظري والدراسات السابقة وفروض الدراسة:

أوضحت الباحثة مُتغيّراتِ الدِّراسةِ الحاليةِ في خمسةِ محاور، كما يلي:

المحور الأول: معلّموا التربية الخاصة:

أولاً: مفهوم معلّمي التربية الخاصة:

اتفقت معظم التعريفات السابقة لمفهوم معلّمي التربية الخاصة في بعض العناصر الأساسية هي:

- أن معلّمي التربية الخاصة مؤهلون للعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة باختلاف إعاقاتهم.

- أن معلّمي التربية الخاصة يعملون في وزارة التربية والتعليم.

- أن معلّمي التربية الخاصة يقدمون خدمات وبرامج تعليمية وتدريبية لطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.

ثانياً: خصائص مُعلِّمي التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ:

هناك بعض الخصائص التي يجب أن يتَّسَمَ بها مُعلِّموا التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ، والتي تمثل الكفايات الضرورية التي يجب أن يمتلكها المُعلِّمون، وقد ذكر زيد نزال (2019)، (20) أهمها، كما يلي: طبيعة واحتياجات الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، والدعم الأكاديمي، والمناهج الدراسية الداعمة والتعديلات على المناهج الدراسية الأساسية في المدارس، وطرق التقويم، والمهارات الاستشارية والتعاون، والتكنولوجيا، والوسائل، واستراتيجيات التدريس الخاصة، والجوانب التاريخية والقانونية، والإجراءات والممارسات غير التقليدية، وأيضاً الخبرة الميدانية والعملية.

ثالثاً: الصُّعُوباتُ التي تواجهُ مُعلِّمي التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ:

يتضح أن مُعلِّم التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ يواجه صُّعُوباتٍ وتحدياتٍ متعددةٍ في نطاق عمله؛ فقد هدفت دراسة نبيل مُحمَّد، ويوسف هذال (2022، 302) إلى التَّعرُّفِ على الصُّعُوباتِ التي تواجه مُعلِّمي التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ، وأوضحت نتائجها أن هناك فجوات وتحديات في طبيعة عمل مُعلِّمي الإعاقة الفكرية، والتي تحتاج إلى سدها والعمل على تجاوزها والتي تكمن في: الأعمال الإضافية التي تشكل عبئاً على عملهم في ظل غياب الوسائل والمستلزمات التدريسية اللازمة لتدريس هؤلاء التلاميذ، بالإضافة إلى إرهاق الدورات التدريبية أثناء العمل المدرسي.

بالإضافة إلى ما سبق؛ فقد تعرفت الباحثة في التطبيق الميداني على بعض الصُّعُوباتِ التي تواجه مُعلِّمي التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ؛ ومنها: أسلوب تقييم التلاميذ من خلال الامتحانات التحريرية التي لا تتناسب مع طبيعة وخصائص التلاميذ ذوي الإعاقة الفكرية، وكذلك طول مدة وفترة الامتحانات التي لا تتناسب مع طبيعة وخصائص هذه الفئة، وكذلك عبء تصحيح الامتحانات على المُعلِّمين، وأيضاً وجود عجز في عدد المُعلِّمين؛ مما أدى إلى زيادة العبء والضغط النفسي على مُعلِّمي التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ،

وزيادة نصاب معلم الفصل بزيادة الحصص الاحتياطية، مع عبء الإشراف اليومي والأعمال الإدارية.

رابعاً: مصادر الضغوط لدى مُعلّمي التَّربِيةِ الخَاصَّةِ:

وأجرى Brady & Woolfson (2008, 528) دراسةً هدفت إلى التَّعرُّفِ على مصادر ضُغوطِ العمل لدى مُعلّمي التَّربِيةِ الخَاصَّةِ ودرجة إحساسهم بتلاميذهم والتفاعل معهم، وقد أسفرت نتائجها عن وُجُود علاقة بين الخبرة والقدرة على التعامل مع التَّلاميذ ذوي الاحتياجات الخَاصَّةِ، وأن المُعلِّمين لديهم القدرة على توجيه الدعم وضبط النفس لدى التَّلاميذ، كما أظهرت النتائج وُجُود مشاعر قوية من العطف تجاه التَّلاميذ.

بينما توصلت دراسة Gibbons & Dumpster (2011) إلى اعتبار مصادر الضَّغط النَّفسيِّ المسبِّبة للشُّعور بالضيق النَّفسيِّ مؤشراً للحالة العامة أكثر من مصادر الضُّغوط النَّفسيَّة المؤدية للتوتر الإيجابي.

خامساً: آثار ونتائج الضُّغوطِ النَّفسيَّةِ على مُعلّمي التَّربِيةِ الخَاصَّةِ:

وترى الباحثة في الواقع أن الضُّغوطَ المزمنة لدى مُعلّمي التربية الخاصة ينتج عنها آثار سلبية على المستوى الشخصي والمهني، وإذا ما تركت أدت إلى مشكلات نفسيَّة، ويتضح ذلك في ضوء العديد من الدِّراسات السَّابِقة، على سبيل المثال: دراسة أحمد عاشور، ورائيا سالم (2021) التي توصلت نتائجها إلى أن مُعلم التَّربِيةِ الخَاصَّةِ يعاني من مصادر ضُّغوطِ نفسيَّة أعلى؛ حيث يشعر بالعبء المهني سواء داخل حجرة الدِّراسة أو خارجها.

وفي دراسة Romano, Hester, Rollins & Schumacher (2021) التي هدفت إلى التَّعرُّفِ على تأثير مهنة التدريس على أبعاد الإرهاق الانفعالي لدى

مُعَلِّمِي التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ، وَأَشَارَتْ نَتَائِجُهَا إِلَى وُجُودِ فُرُوقٍ فِي مَسْتَوِيَاتِ الإِرْهَاقِ الْإِنْفِعَالِيِّ بَيْنَ مُعَلِّمِي التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ.

المحور الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

Strategies of Coping with psychological stress

أ- مفهوم المواجهة (Coping):

عرف أحمد عبدالجواد ومحمد شعبان (2019، 294) كفاءة المواجهة Coping Competence لدى مُعَلِّمِي التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ بأنها "قدرة مُعَلِّم التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ على مُوَاجَهَةِ ما يمر به من صُغُوباتٍ وَعَوَائِقٍ بِطَرِيقَةٍ تَتَّصِفُ بِالْمُرُونَةِ وَتُسَاعِدُهُ عَلَى اسْتِعَادَةِ التَّوْازَنِ، مِمَّا يُمْكِنُهُ مِنْ تَحْدِي الْمَوَاقِفِ الصَّعْبَةِ، وَالتَّمَاكُ خِلَالِهَا، وَاتِّصَافِهِ بِالْإِسْتِقْلَالِيَّةِ الَّتِي تُمْكِنُهُ مِنْ اسْتِعَادَةِ التَّوْازَنِ بِسَهُولَةٍ، وَتَوَقُّعِهِ الْإِيجَابِيِّ بِشأنِ تَجَاوُزِ الْأَزْمَاتِ".

ب- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

وعرفت هبة طه (2019، 51) استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى مُعَلِّمِي التَّربِيَةِ الْخَاصَّةِ بأنها "الاستراتيجيات التي يتبعها المُعَلِّمُ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْمَوَاقِفِ الْحَيَاتِيَّةِ الصَّاعِقَةِ، وَالتَّغْلِبِ عَلَى الْمَشْكَلاتِ الَّتِي تَوَاجَهُه بِالطَّرِيقَةِ الَّتِي تُسَاهِمُ فِي خَفْضِ مَشَاعِرِ التَّوْتَرِ لَدَيْهِ، وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ ثَلَاثِ اسْتِرَاطِيَّاتٍ أَسَاسِيَّةٍ (الاستراتيجيات الْإِنْفِعَالِيَّةِ فِي الْمُوَاجَهَةِ - الاستراتيجيات المعرفية فِي الْمُوَاجَهَةِ - استراتيجيات النَّجْبِ)".

ج- تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

قسم Eastman (2021، 7) استراتيجيات المواجهة الأكثر استخدامًا لدى المُعَلِّمِينَ فِي: استراتيجيات المواجهة النفسية، واستراتيجيات المواجهة الجسدية، واستراتيجيات المواجهة الانفعالية.

د - استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلّمي التربية الخاصة:

وحدّدت الباحثة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلّمي التربية الخاصة في مكونين فرعيين، ونوضحها فيما يلي:

المكون الإيجابي: استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية (الإدماية) لدى معلّمي التربية الخاصة:

وهي تلك الاستراتيجيات التي يوظفها ويستخدمها الفرد في اقتحام المواقف الصّاعقة وتجاوز آثارها؛ وذلك من خلال ستّ (6) استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية (الإدماية)، وهي:

أ - استراتيجية حلّ المشكلات: Problem Solving Strategy

ب- استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي: Re-evaluate The Positive

ج- استراتيجية المساندة الاجتماعية: Social Support

د - استراتيجية تحمّل المسؤولية: Take responsibility

هـ - استراتيجية الاستعانة بالدين: Turning To Religion

و - استراتيجية وضع الأمور في منظورها الصحيح: Putting things into Perspective

المكون السلبي: استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية (الإحامية) لدى معلّمي التربية الخاصة:

واستراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية (الإحامية) هي تلك الطُرق التي يوظفها ويستخدمها معلّمي التربية الخاصة في تجنّب المواقف الصّاعقة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال ستّ استراتيجيات للمواجهة السلبية (الإحامية) في مواجهة الضغوط؛ توضحها الباحثة في (6) ستّ استراتيجيات للمواجهة، وهي:

أ - استراتيجية التّجنّب والإنكار: Avoidance .

ب- استراتيجيَّة الاستسلام والقبول: Surrender & Acceptance

ج- استراتيجيَّة التنفيس الانفعالي Emotional Venting .

د- استراتيجيَّة الاجترار Ruminaton .

هـ- استراتيجيَّة لوم الذات ولوم الآخرين Blame . Self-blame & Others

و- استراتيجيَّة الفرع والكارثيَّة Catastrophizing .

ومن الدِّراسات التي اهتمَّت بالبحثِ في موضوع استراتيجيَّات مُواجهَة الضُّغوط النَّفسيَّة لدى مُعلِّمي التَّربيَّة الخاصَّة: دراسة مروة صبحي (2021) التي توصلت نتائجها إلى إمكانية التنبؤ باستراتيجيَّات مُواجهَة الضُّغوط من التدفق النَّفسيّ وقلق المستقبل المهنيّ لدى الطُّلاب المُعلِّمين ببرنامج التَّربيَّة الخاصَّة.

هـ- أهميَّة استراتيجيَّات مُواجهَة الضُّغوط:

وفي هذا السِّياق أوضح خالد القحطاني، وآخرون (2021، 76) أهميَّة استراتيجيَّات مُواجهَة الضُّغوط النَّفسيَّة؛ وبالأخص لدى مُعلِّمي التَّربيَّة الخاصَّة والتي قد تكون استراتيجيَّة إيجابيَّة بناءة تتعامل مع المشكلة بشكلٍ مباشرٍ أو استراتيجيَّة سلبية تتمثَّل في تجنُّب المشكلة والهزُّوب منها والالتفاف حول المشكلة، وعلاقتها بسمَّة الصِّبر لدى مُعلِّمي التَّربيَّة الخاصَّة.

و- تنميَّة استراتيجيَّات مُواجهَة الضُّغوط:

وفي حُدود علم الباحثة هناك القليل من الدِّراسات السَّابِقة التي قدمت البرامج الإرشاديَّة في تنميَّة استراتيجيَّات مُواجهَة الضُّغوط النَّفسيَّة، ومنها:

اتفقت دراسة عبدالحكم عبدالهادي (2014) مع دراسة وليد طلعت (2016) على أكثر ثلاث استراتيجيَّات مُواجهَة إيجابيَّة يمكن تنميتها وهي: استراتيجيَّة المُساندة

الاجتماعية، استراتيجيّة حل المشكلة، استراتيجيّة المسؤليّة الاجتماعية.

المحور الثالث: المَنَاعَةُ النَّفْسِيَّةُ: Psychological Immunity أولاً: مفهوم المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ:

فالمَنَاعَةُ لغويًا تعني الحصانة أو التحصين والوقاية والحماية والمقاومة (المعجم الوسيط، 1994). والمَنَاعَةُ لغةً كما ذُكِرَ في مَجْمَعِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ (2004) هي من مَنَعَ يَمْنَعُ مَنَعًا وَمَنَاعَةً، أي أعطاه قوة واعتزازًا.

وأكد ذلك كلٌّ من (Dubey & Shahi (2011, 36)؛ و Vargay, Jozsa, (2019, 142) بأن "الفرد يمتلك نظام للمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ هو بمثابة وعاء يجمع المصادر النَّفْسِيَّةِ التي تعمل على حمايته من المشاعر والوجدانيات السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والغضب والإنهاك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النَّفْسِيَّةِ التي قد يواجهها في حياته للحفاظ على توازن الفرد النَّفْسِيَّ والانفعالي".

كما عرف (Bhardwaj & Agrawal (2015, 8) المَنَاعَةَ النَّفْسِيَّةِ بأنها "نظام الحماية العقلية الذي يوفر للفرد القوة الكافية لمكافحة الإجهاد والخوف وانعدام الأمن والإحساس بالدونية ومحاربة الأفكار السلبية، وإقامة التوازن العقلي من خلال الدفاعات القوية مثل: الثقة بالنفس، التوازن، والنضج الانفعالي، النظرة الإيجابية للذكريات الماضية".

بينما عرفها (Gupta & Nebhinani (2020, 5) بأنها "نظام من القدرات التوافقية والخصائص الإيجابية المختلفة مثل التفكير الإيجابي، الشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتنظيم الانفعالي، التوجُّه نحو الهدف، والكفاءة الذاتيّة الإيجابية، ومهارات حل المشكلات".

فَاعْلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْانْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاطِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّعُوفِ
لَدَى عَيْتَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

ثانياً: أبعاد المَناعةِ النَّفسِيَّةِ:

قامت الباحثة بإجراء مسح للدراسات السابقة، واتضح أن للمَناعةِ النَّفسِيَّةِ أبعاداً ومكونات متعددة؛ وتستخلص الباحثة أبعاد المَناعةِ النَّفسِيَّةِ التي يمكن تنميتها لدى مُعلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ في الدِّرَاسَةِ الحَالِيَةِ في الأبعاد الخمسة التالية:

أ- البُعدُ الأوَّلُ: بُعدُ الضَّبْطِ الانفعاليِّ: Control Emotion

ب- البُعدُ الثاني: بُعدُ التَّفكيرِ الإيجابيِّ: Positive Thinking

ج- البُعدُ الثالثُ: بُعدُ التَّوجُّهِ نحوَ الهدفِ: Object- Oriented

د- البُعدُ الرَّابِعُ: بُعدُ الإبداعِ في حلِّ المشكَلاتِ: Creativity in Solving Problems

هـ - البُعدُ الخامسُ: بُعدُ التَّحدِّي Challenge

ثالثاً: أهمِّيَّةُ المَناعةِ النَّفسِيَّةِ:

وفي هذا الصدد أكَّد (Bredacs, 2016, 120) أن المَناعةِ النَّفسِيَّةِ تجمل مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على التصدي للضُّغوطِ والصدمات التي يمر بها، وبالتالي تنتج لدى الفرد مَناعةً نَفْسِيَّةً مضادة تقيه من التأثيرات السلبية.

بينما أكَّد (Gawrych, Cichon & Kiejna, 2021, 108) أن المَناعةِ النَّفسِيَّةِ تعتبر من العمليات النَّفسِيَّةِ التي يستخدمها الفرد في مُواجهَةِ والتكْيُفِ الفَعَّالِ مع المخاطر والمصائب المختلفة التي يتعرض لها في حياته الاجتماعية والاقتصادية والنَّفْسِيَّةِ.

رابعاً: تنمية المَناعةِ النَّفسِيَّةِ:

وأكدت بعض الدِّرَاسَاتِ السَّابِقَةِ على فاعليَّةِ البرامج الإرشاديَّةِ في تنمية المَناعةِ النَّفسِيَّةِ، مثل: دراسة رانيا عبدالعظيم (2022) التي توصلت نتائجها إلى

فَاعِلِيَّةَ الْبَرْنَامَجِ الْإِرْشَادِيَّ الْقَائِمِ عَلَى هِنْدَسَةِ الذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَأَبْعَادَهَا، كَمَا أَكَّدَتْ نَتَائِجُ دَرَاةِ نَشْوَةِ عَبْدِ الْمَنَعِمِ، وَأَسْمَاءِ عَبْدِ الْمَنَعِمِ (2023) تَحْسِينِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ مِنْ خِلَالِ تَنْمِيَةِ مَهَارَاتِ التَّفْكِيرِ الْإِجَابِيِّ.

خَامِسًا: قِيَاسُ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ:

وَاهْتَمَّتْ بَعْضُ الدِّرَاسَاتِ بِقِيَاسِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ، مِثْلُ: دَرَاةِ هَدَى الْمَعْمَرِيَّةِ (2018) وَالتِّي أَظْهَرَتْ نَتَائِجَهَا وَجُودَ عِلَاقَةِ إِيْجَابِيَّةٍ بَيْنِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَالرِّضَا الْوِظِيْفِيِّ لَدَى مُعَلِّمَاتِ التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ، بَيْنَمَا دَرَاةُ هَادِي ظَافِرٍ، وَسَعْدِي عَبْدِ اللَّهِ (2021) تَوَصَّلَتْ نَتَائِجَهَا إِلَى وَجُودِ عِلَاقَةِ ارْتِبَاطِيَّةٍ مُوجِبَةٍ بَيْنِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْوَعْيِ بِالذَّاتِ لَدَى مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ.

سَادِسًا: الْخِصَائِصُ وَالسِّمَاتُ الَّتِي يَتَمَتَّعُ بِهَا الْأَفْرَادُ ذَوِي الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ الْعَالِيَةِ وَهِيَ كَالتَّالِي:

أَوْضَحَ كُلٌّ مِنْ (Rachman 2016, 3) وَنَاهِدِ فَتْحِي (2019, 566) أَنَّ لِلْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ مَجْمُوعَةً مِنَ الْخِصَائِصِ تَتَمَثَّلُ فِي تَقْوِيَةِ عَمَلِيَةِ التَّفَاعُلِ بَيْنِ الْفَرْدِ وَبِيئَتِهِ الَّتِي تَدْعُمُ الذَّاتَ بِصِفَةِ أُسَاسِيَّةٍ، فَهِيَ تَحْوُلُ الْفِشْلَ إِلَى نَجَاحٍ، كَمَا أَنَّهَا تَعَزِّزُ الْاسْتِجَابَاتِ الْإِيْجَابِيَّةَ، وَتُلْغِي الْاسْتِجَابَةَ السَّلْبِيَّةَ أَوْ تَوَقَّعَ أَحْدَاثٍ سَيِّئَةٍ، فَهِيَ مُرْتَبِطَةٌ بِمُؤَاجَهَةِ الضُّغُوطِ وَالْقُدْرَةِ عَلَى التَّكْيُفِ مَعَ الظُّرُوفِ الْمُحِيْطَةِ بِالْفَرْدِ فِي بِيئَتِهِ.

وَفِي هَذَا الصِّدْدِ؛ أَوْضَحَتْ دَرَاةُ Coochom, Sucaromana, (2019, 90) أَنَّ أَهْمَ وَظَائِفِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ تَكْمُنُ فِي اخْتِيَارِ اسْتِرَاطِيَجِيَّاتِ الْمُؤَاجَهَةِ الَّتِي تَنْتَاسِبُ مَعَ خِصَائِصِ الْمَوْقِفِ وَحَالَةِ الْفَرْدِ الْمَزَاجِيَّةِ، وَتَعْمَلُ الْمَنَاعَةُ النَّفْسِيَّةُ عَلَى ضَبْطِ الْجِهَازِ الْمَعْرِفِيِّ نَحْوَ إِدْرَاكِ النَتَائِجِ الْإِيْجَابِيَّةِ الْمُحْتَمَلَةِ.

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاطِيَجِيَّاتِ مُؤَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لَدَى عَيِّنَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سَعَادِ مَبْرُوكِ عَوْضِ بَرَكَةِ

المحور الرابع: التَّنْظِيمُ الانْفَعَالِيّ: Emotional Regulation

أولاً: مفهوم التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيّ للذات:

اتفق كلُّ من (Tavares & Freire (2016, 73-78؛ و Heather (2010، و (7) على أن التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيّ هو "العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الأفعال الانفعالية؛ لتحقيق أهداف الفرد، ويتضمن إدارة مكونات عديدة (معرفية، وسلوكية، وثقافية، وسياقية)".

كما عرف (Pocnet, Dupuis, Congard & Jupp (2017,2) التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيّ على أنه "عملية تجنب، وكف ومنع، أو تخفيف حدوث أو تشكيل أو شدة أو مدة الحالات الوجدانية، والعمليات الانتباهية أو الفسيولوجية المرتبطة بالانفعال".

كما أوضح (Scheffel, Diersk, Schonfeld, Brocke, Strobel & Dorfel (2019, 1) أن التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيّ يرتبط بنشاط مناطق في الدماغ وخاصة الفصوص الجبهية والصدغية المشاركة في إنتاج والتحكم في الانفعالات وزيادة الإنتاج.

وأيضاً عرف (Gross & Katri (2020, 2) التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيّ بأنه "محاولات للتأثير على الانفعالات التي تعترينا، وأشار إلى أن تنظيم الانفعال عملية نفسية معقدة، تتضمن قيام الفرد بالكف أو السيطرة والضببط على حالته الانفعالية أو سلوكه في موقف معين".

وفي ضوء ما سبق؛ ترى الباحثة أن التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيّ للذات Self-Regulation of Emotion يُشير إلى "ممارسة الضبط بالذات على الذات" التي تتضمن تغير الطُّرُق التي يُشعر، ويُفكر، ويتصرف بها الفرد من أجل تحقيق الأهداف قصيرة المدى وطويلة المدى، وفي هذا المنظور ينظر للذات على أنها مُتحكم وعامل

فَاعِلِيَّةٌ بِرَنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيّ للذاتِ فِي تَنْمِيَةِ الصَّنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الصُّغُوطِ لَدَى عَيْتَةِ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

فَعَالٍ " أي الموجه لسلوك الفرد.

ثانياً: أهميَّةُ التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيِّ:

أشار (Sadr, 2016, 14) أن تنظيم الانفعال يُشير إلى قُدرة الفرد على التأثير على نوع الانفعال لديه، ومتى وكيف يخبر ويعبر عنه، وهو القُدرة على تغيير مدة أو شدة العمليات السلوكية والحركية التي تكون واعية أو غير واعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال.

بينما أوضح (Braunsten, Grass & Ochsner, 2017, 1545) أن القُدرة على التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيِّ تُعد بشكل تكيفي أمراً ضرورياً للصحة النفسية والجسدية؛ حيث تُشير إلى كيف يجب أن تنظم الطُرق التي لا تُعد ولا تُحصى التي يحاول الأفراد من خلالها تنظيم انفعالاتهم.

وترى (Kobylinska & Kusev, 2019, 3) أن تنظيم الانفعال المرن تؤثر فيه ظروف الموقف والفُروق الفردية للفرد على فعالية تنظيم الانفعال حيث تعتمد على تفاعل سمات الموقف وخصائص الشخصية للفرد الذي ينظم انفعالاته.

ثالثاً: استراتيجيات التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيِّ:

أ- مفهوم استراتيجيات التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيِّ:

عرفت ميرفت حسن (2022، 233) استراتيجيات التَّنْظِيمِ الانْفَعَالِيِّ المعرفية بأنها "الاستجابة المعرفية التي تستهدف تنظيم الانفعالات والتحكم فيها، وتحويلها من انفعالات سلبية إلى انفعالات إيجابية، وتعديل طريقة تفكير الفرد ومعتقداته، وتشمل مجموعة من الاستراتيجيات التكيفية وغير التكيفية".

رابعاً: أهميَّة استراتيجيات التَّنظيم الانفعالي:

وأشار Hein, Roder & Fingerle (2018) أنَّ استراتيجيات التَّنظيم الانفعالي للذَّات يمكن أن يسهل التَّنظيم الإيجابي لإثارة الانفعال من خلال تشكيل الخبرات الانفعاليَّة الشخصية، والتي بدورها تساعد الاستجابات الانفعاليَّة بطرق تسهل المساعدة الاجتماعيَّة الإيجابيَّة.

وكشفت نتائج دراسة McMahon & Naragon- Gaaney (2018) عن وجود علاقة عكسيَّة بين استراتيجيات التَّنظيم الانفعالي التَّكفيَّة وأعراض الاكتئاب والقلق.

وفي هذا الصدد نوضح بعض التطبيقات للتَّنظيم الانفعالي، ومنها: دراسة آيت صبرينة وزيناد دليَّة (2020) التي أكَّدت نتائجها أثر استراتيجيات تنظيم الانفعال في التَّكفيَّة، كما كشفت نتائجها أن إعادة التَّقييم المعرفي تتنبأ بنوعيَّة حياة نفسيَّة جيِّدة، بينما أسفرت نتائج دراسة إيمان عبدالروؤف (2021) عن وجود أثر للبرنامج القائم على الاستراتيجيات المعرفية للتَّنظيم الانفعالي في تنمية الصمود النفسي والتَّفكير الإيجابي.

خامساً: النظريَّات المُفسِّرة للتَّنظيم الانفعالي:

هناك العديد من النظريَّات المُفسِّرة للتَّنظيم الانفعالي: وتتبنى الباحثة في الدِّراسة الحاليَّة (نظرية عمليَّة التَّنظيم الانفعالي ل"جروس Gross" التي تُعرف بنموذج العمليَّة (A process Model of Emotion Regulation) في بناء البرنامج الإرشادي القائم على التَّنظيم الانفعالي للذَّات؛ وموضحة أهم مبررات تبني نظرية عمليَّة التَّنظيم الانفعالي ل"جروس" فيما يلي:

أوضح (Purnamaningsih (2017, 52 أن "جروس (Gross, 1998)

فأعلَّنه برنامج إرشادي قائم على التَّنظيم الانفعالي للذَّات في تنمية الصَّناعة النفسيَّة واستراتيجيات مواجهة الضُّغوط لدى عينيَّة من مُعلِّمي التَّربية الخاصَّة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

"(275) قدم نموذجًا متكاملًا للتنظيم الانفعالي، ويفترض فيه أن عمليات التنظيم الانفعالي ترتبط مباشرة بسلوك الفرد واستجاباته؛ واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تصف قابلية الفرد لاستجابات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية.

كما أوضح (Gross & Katri MCRae (2020, 2) أن نموذج عملية التنظيم الانفعالي يُعتبر أحد الأطر التي ساعدت في تنظيم عمل التنظيم الانفعالي في خمس استراتيجيات محددة عندما تؤثر على عملية توليد الانفعالات، فيتم تحديد الحاجة إلى التنظيم، ويتم اختيار الاستراتيجية وتنفيذها وتحديث المراقبة لتتبع النجاح.

وذكر كل من: (Gross (2008, 24) ، و (Gross (2015,307)، (Evers,)، (Stok & Ridder (2010, 792) استراتيجيات نظرية عملية التنظيم الانفعالي ل"جروس" في نوعين، وتتمثل في خمس استراتيجيات كما يلي:

النوع الأول: استراتيجيات (التركيز المسبق لتنظيم الانفعال) وتشمل:

1. استراتيجية اختيار الموقف: Situation Selection
2. استراتيجية تعديل الموقف: Situation modification
3. استراتيجية توزيع الانتباه: Attentional Deployment
4. استراتيجية التغيير المعرفي Cognitive Change أو إعادة التقييم المعرفي (Re-evaluation of knowledge).

النوع الثاني من الاستراتيجيات هو: استراتيجية (التركيز على الاستجابة)، وتشمل:

5. استراتيجية تعديل الاستجابة: Response Modulation

المحور الخامس: البرامج الإرشادية.

وبناءً على ما سبق؛ وفي حدود علم الباحثة؛ يتضح لنا وجود قلة في البرامج الإرشادية لتنمية المناعة النفسية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلّمي التربية

فأعليه برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من معلّمي التربية الخاصة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

الخاصة عينة الدراسة الحالية؛ لذلك كان هناك ضرورة في إعداد برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات المعد في الدراسة الحالية. ومن المتوقع تنمية المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية (الإقدامية) لدى معلّمي التربية الخاصة.

تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة:

- من مجمل العرض السابق؛ يتضح لنا من خلال عرض الإطار النظري والدراسات السابقة بعض الملاحظات الآتية:
- اهتمت الدراسة الحالية بتنمية متغيري الدراسة الحالية معاً (المناعة النفسية، واستراتيجيات المواجهة) لدى معلّمي التربية الخاصة، باستخدام برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات.
 - لا توجد دراسة قامت بإعداد برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي لمعلّمي التربية الخاصة، وهنا تظهر أهمية الدراسة الحالية.
 - استفادت الباحثة من هذه الدراسات في التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي الفعالة؛ وتبني نموذج العملية لـ "جروس" للتنظيم الانفعالي.
 - تحديد المشكلة وصياغة الفروض وعرض الإطار النظري.
- وانطلاقاً مما سبق؛ قد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تطوير موضوع دراستها ومشكلتها وكيفية اختيار عينة الدراسة ومنهج الدراسة المستخدم.

فروض الدراسة:

1. تُوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلّمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - والبعدى) على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدى تبعاً لفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على

التنظيم الانفعالي.

2. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعَلِّمي التَّربِية الخَاصَّة المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - والتتبعي) على مقياس المَنَاعَة النَّفْسِيَّة؛ تبعًا لفاعليَّة البرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ.

3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعَلِّمي التَّربِية الخَاصَّة المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - والبعدي) على مقياس استراتيجيات مُوَاجَهَة الضُّغُوط النَّفْسِيَّة لصالح القياس البعدي؛ تبعًا لفاعليَّة البرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ.

4. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعَلِّمي التَّربِية الخَاصَّة المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - والتتبعي) على مقياس استراتيجيات مُوَاجَهَة الضُّغُوط النَّفْسِيَّة؛ تبعًا لفاعليَّة البرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ للذَّات.

منهجيةُ الدِّراسَةِ وإجراءُها:

أولاً: منهجُ الدِّراسَةِ ومتغيراته:

اعتمدت الباحثةُ على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة والقياسات (القبليَّة والبعديَّة والتتبعيَّة) لأدوات الدِّراسَةِ، وذلك للتَّحَقُّق من فاعليَّة برنامج إرشاديِّ قائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ للذَّات لدى عَيِّنَة من مُعَلِّمي التَّربِية الخَاصَّة منخفضي المَنَاعَة النَّفْسِيَّة ومنخفضي استراتيجيات مُوَاجَهَة الضُّغُوط الإيجابيَّة؛ ومُتغَيِّراتها(البرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ للذَّات - المَنَاعَة النَّفْسِيَّة - استراتيجيات مُوَاجَهَة الضُّغُوط)؛ والمُتغَيِّرات الوسيطة: تتمثَّلُ في: العمر الزمني، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة التدريسية.

فاعليَّة برنامج إرشاديِّ قائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ للذَّات في تَمَيِّمِ المَنَاعَة النَّفْسِيَّة واستراتيجيات مُوَاجَهَة الضُّغُوط لدى عَيِّنَة من مُعَلِّمي التَّربِية الخَاصَّة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

ثانياً: عَيِّنَةُ الدِّرَاسَةِ (المشاركون):

اشتمت الباحثة عَيِّنَةُ الدِّرَاسَةِ (المشاركون) بطريقة عشوائية من مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ- تخصص تربية فكرية؛ بمدرسة التَّرْبِيَةِ الْفِكْرِيَةِ للإعداد المهني بالسيوف بلغ عددها (20) مُعَلِّمًا ومُعلمة، وتم استبعاد (7) مُعَلِّمًا ومُعلمة لحصولهم على درجات مرتفعة في المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ، ودرجات مرتفعة في استراتيجيات المُوَاجَهَةِ الإيجابية ودرجات منخفضة في استراتيجيات مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ السَّلْبِيَّةِ، وبالتالي تم التطبيق على (13) مُعَلِّمًا ومُعلمة، تراوح عمرهم الزمني ما بين (41-59) عامًا بمتوسط عمري قدره (50) عامًا، وانحراف معياري قدره (4.30)، وتراوحت خبرتهم الزمنية ما بين (10-33) عامًا، بمتوسط حسابي قدره (26.64) عامًا، وانحراف معياري قدره (5.91)،

ثالثاً: أدوات الدِّرَاسَةِ:

تتضمن الدِّرَاسَةُ الْحَالِيَّةُ عِدَّةَ مَقاييس؛ هي:

1. مقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ (إعداد/ الباحثة).
2. مقياس استراتيجيات مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لَدَى مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ (إعداد/ الباحثة).
3. البرنامج الإرشادي القائم على التَّنْظِيمِ الْانْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ (إعداد/ الباحثة).

1- مقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ لِمُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ (إعداد/ الباحثة).

أ- وصف المقياس:

نظرًا لعدم توافر أداة لقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ (في حدود علم الباحثة) مناسبة للبيئة المصرية، وعَيِّنَةُ الدارسة؛ لذا أعدت الباحثة المقياس بصيغته الأولية المكونة من (40) عبارة موزعة على خمسة أبعاد (الضبط الانفعالي، التَّفكير الإيجابي، التَّوَجُّهُ نحو الهدف، الإبداع في حل المشكلات، التَّحَدِّي). بواقع (8) عبارات لكل بُعد من الأبعاد الخمسة، وكانت بدائل استجابات الأداة وفقا لتدرج ليكرت

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْانْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ

الخماسي (أوافق بشدة- أوافق- محايد- أعترض- أعترض بشدة).

وقامت الباحثة بإجراء تعديلات المُحكَمين (ن=14) التي اقتصرَت على إعادة صياغة بعض العبارات، وبالتالي احتفظت الباحثة بنفس عدد عبارات الصيغة الأولى من المقياس (عدد العبارات =40 عبارة). وبالتالي استقر المقياس في صورته النهائية على عدد (40) عبارة.

ب-التَّحَقُّقُ من الخصائص السيكومترية لمقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ:

1. الاتِّساقُ الدَّاخِلِيُّ لمقياسِ المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ:

قامت الباحثة بالتَّحَقُّقِ من الاتِّساقِ الدَّاخِلِيِّ لمقياسِ المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ عن طريق حساب:

1- معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبُعد الذي تنتمي إليه.

2- معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكُلِّيَّة للمقياس.

2. 3- معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكُلِّيَّة

باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وذلك على عِيَّة الخصائص السيكومترية

(ن =30) مُعلِّمًا ومُعلِّمة، ويوضح جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة

كل عبارة ودرجة البُعد التي تنتمي إليه والدرجة الكُلِّيَّة لمقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ.

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المَنَاعَة النَّفْسِيَّة لدى مُعَلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّة (ن = 30).

معامل الارتباط	البعد - العبارة	معامل الارتباط	البعد - العبارة	معامل الارتباط	البعد - العبارة
0.578	29 -4	0.494	15 -5	0.576	1 -1
0.400	30 -5	0.447	16-1	0.462	2 -2
0.486	31 -1	0.612	17-2	0.470	3 -3
0.753	32 -2	0.404	18-3	0.429	4 -3
0.608	34 -4	0.577	20-5	0.438	6 -1
0.696	35 -5	0.361	21 -1	0.486	7 -2
0.511	36 -1	0.470	22 -2	0.599	8-3
0.680	37 -2	0.562	23 -3	0.608	9 -4
0.592	38 -3	0.369	24 -4	0.527	10 -5
0.629	39 -4	0.562	25 -5	0.458	11 -1
0.563	40 -5	0.497	26 -1	0.439	12 -2
		0.431	27 -2	0.454	13 -3
		0.706	28 -3	0.570	14 -4

يلاحظ من جدول (1) إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البُعد التي تنتمي إليه تراوحت ما بين (369,) و(753,)؛ مما يعني اتساق عبارات المقياس مع البُعد الذي ينتمي إليه.

2- صدقُ المقياس:

- صدقُ المحكِّ الخارجي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عَيِّنة الخصائص السيكومترية (ن=30)

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الانْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لَدَى عَيِّتِهِ مِنْ مُعَلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ أ/ سعاد مبروك عوض بركة

مُعلِّمًا ومُعلِّمة على مقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ لدى مُعلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ المُستخدَم في الدِّرَاسَةِ (إعداد/ الباحثة)، ومقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ (إعداد/ دعاء عوض، 2019) كمحكِّ خارجيٍّ، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0.727) وهو معامل ارتباط موجب دالٌّ إحصائيًّا عند مستوى (0.01)، مما يدلُّ على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية وذات دلالة إحصائية.

3- ثبات مقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ:

قامت الباحثة بإيجاد ثبات المقياس بطريقتين؛ طريقة إعادة التطبيق بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني بفاصل زمني (15) يومًا، وطريقة ألفا كرونباخ، للأبعاد الخمسة للمقياس، كمؤشرٍ على درجة الاستقرار لأبعاد المقياس على عَيَّة الخصائص السيكومترية (ن=30)، وجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) قيم ثبات إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ لمُعلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ (ن=30)

الأبعاد	معاملات إعادة التطبيق	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
الضبط الانفعالي	0.821	0.704
التفكير الإيجابي	0.836	0.718
التوجه نحو الهدف	0.814	0.724
الإبداع في حل المشكلات	0.825	0.717
التحدي	0.850	0.735
الدرجة الكليَّة	0.871	0.746

وإذا كان معامل الثبات بطريقة ألفا لكل بُعد من أبعاد المقياس أقل من قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل وهي (0.746)، فهذا يُعني أن العبارة مهمة وغيابها يؤثر سلبيًا على معامل ثباته.

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الصُّغُوطِ
لدى عَيَّةٍ مِنْ مُعلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

ويتضح من جدول (2) أن أبعاد مقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ يقل معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل وهي (0.746).

كما يتضح من جدول (2) أن معامل ثبات إعادة التطبيق لمقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ ككُلِّ بَلَعٍ (0.871) وهو معاملُ ثباتٍ دالٌّ إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01).

ومما تقدم ومن خلال حساب ثبات مقياس المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ بطريقتي إعادة التطبيق وألفا كرونباخ يتضح أن قيم معاملات ثبات إعادة التطبيق وألفا كرونباخ مرتفعة وموجبة وتدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات؛ مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في الدِّراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي ستسفر عنها الدِّراسة.

2- مقياس استراتيجيات مُوَجَّهَةِ الضُّعُوفِ النَّفْسِيَّةِ لِمُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ: (إعداد/ الباحثة)

أ- وصف المقياس:

نظرًا لعدم توافر أداة لقياس استراتيجيات مُوَجَّهَةِ الضُّعُوفِ النَّفْسِيَّةِ لدى مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ (في حدود علم الباحثة) مناسب لِعَيِّنَةِ الدارسة، لذا أعددت الباحثة المقياس بصيغته الأولى المكونة من (84) عبارة موزعة بواقع (7) عبارات لكل بُعد من الاثنا عشر، وكانت بدائل استجابات المقياس وفقا لتدرج ليكرت الخماسي (أوافق بشدة - أوافق - محايد - أعترض - أعترض بشدة).

وبالتالي احتفظت الباحثة بنفس عدد عبارات الصيغة الأولى من المقياس (عدد العبارات = 84 عبارة)، وقامت بإجراء تعديلات المُحَكِّمِينَ (ن=14) محكمًا التي اقتصرت على إعادة صياغة بعض العبارات، وبالتالي استقر المقياس في صورته النهائية على عدد (84) عبارة.

ب-التَّحَقُّقُ من الخصائصِ السيكومتريةِ لمقياسِ استراتيجياتِ مُواجهَةِ الضُّغوطِ النَّفْسِيَّةِ لمُعَلِّمي التَّربِيَةِ الخَاصَّةِ:

1- الاتساقُ الداخليُّ لمقياسِ استراتيجياتِ مُواجهَةِ الضُّغوطِ:

قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب:

1. معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه.

2. معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

3. معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية. باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وذلك على عينة الخصائص السيكومترية (ن=30) مُعلمًا ومُعَلِّمة.

يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت ما بين (318,) و(696,)؛ مما يعني اتساق عبارات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه.

ولاحظ إن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (329,) و(807,)؛ مما يعني اتساق عبارات المقياس مع درجته الكلية. وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمكون الفرعي	الأبعاد	المكون الفرعي
0,882	استراتيجية حل المشكلات	استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية (المكون الإيجابي)
0,856	إعادة التقييم الإيجابي	
0,845	المساندة الاجتماعية	
0,838	تحمل المسؤولية	
0,858	الاستعانة بالدين	
0,800	وضع الأمور في منظورها	
0,812	التجنب والإنكار	استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية (المكون السلبي)
0,835	الاستسلام والتقبل	
0,864	التفيس الانفعالي	
0,847	الاجترار	
0,834	لوم الذات والآخرين	
0,825	الفرع والكارثية	

يُلاحظ من جدول (6) أنه من خلال حساب الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط يتمتع بالاتساق الداخلي حيث إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي تنتمي إليه؛ قيم موجبة ومرتفعة وقوية، مما يبرر الاعتقاد بأن هذه الأبعاد الاثنا عشر تقيس استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال مكونين فرعيين (الإيجابي والسلبي)، من خلال (6) أبعاد فرعية لكل مكون. مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي ستسفر عنها الدراسة.

2- صدق المقياس:

- صدق المحك الخارجي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكومترية (ن=30)

على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى مُعلّمي التربية الخاصة المستخدم في الدّراسة (إعداد/ الباحثة)، ومقياس أساليب مُواجهة الضُّغوط (إعداد/ وائل الشاذلي، 2020) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما في الاستراتيجيات الإيجابية (0.758)، ومعامل الارتباط في الاستراتيجيات السلبية (0.831) وهما معاملان ارتباط دالان إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية وذات دلالة إحصائية في الدّراسة الحالية.

3- ثبات مقياس استراتيجيات مُواجهة الضُّغوط:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين؛ طريقة إعادة التطبيق بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني بفاصل زمني (15) يومًا، وطريقة ألفا كرونباخ، للأبعاد الخمسة للمقياس، كمؤشر على درجة الاستقرار لأبعاد المقياس على عيّنة الخصائص السيكومترية (ن=30)، وجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) قيم ثبات إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لأبعاد مقياس استراتيجيات مُواجهة الضُّغوط لدى مُعلّمي التربية الخاصة

الأبعاد	معاملات إعادة التطبيق	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
استراتيجية حل المشكلات	0,863	0,751
إعادة التقييم الإيجابي	0,855	0,724
المساندة الاجتماعية	0,852	0,793
تحمل المسؤولية	0,812	0,790
الاستعانة بالدين	0,822	0,699
وضع الأمور في منظورها	0,871	0,666
الدرجة الكلية لاستراتيجيات مُواجهة الضُّغوط الإيجابية	0,880	0,797
التجنب والإنكار	0,835	0,728

فأعلّنه برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية الصّناعة النّفسية واستراتيجيات مُواجهة الضُّغوط لدى عيّنة من مُعلّمي التربية الخاصة

أ/ سعاد مبروك عوض بركة

الأبعاد	معاملات إعادة التطبيق	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
الاستسلام والتقبل	0,801	0,642
التنفيس الانفعالي	0,814	0,648
الاجترار	0,836	0,614
لوم الذات والآخرين	0,869	0,707
الفرع والكارثية	0,848	0,701
الدرجة الكليّة لاستراتيجيّات مواجهة الضغوط السلبية	0,878	0,773

وإذ كان معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكل عبارة من عبارات المقياس أقل من قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل؛ ويبلغ للاستراتيجيّات الإيجابية (0.797)؛ والاستراتيجيّات السلبية (0.773)؛ فهذا يعني أن العبارة مهمة وغيابها عن المقياس يؤثر على معامل ثباته.

وأن معاملات ثبات إعادة التطبيق لكل عبارة من عبارات المقياس أقل من قيمة ثبات إعادة التطبيق للمقياس ككل؛ ويبلغ للاستراتيجيّات الإيجابية (0.880)؛ والاستراتيجيّات السلبية (0.878).

ويتضح من جدول (4) أن قيم معاملات ثبات إعادة التطبيق وألفا كرونباخ مرتفعة وموجبة وتدل على ثبات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

3- البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات لتنمية المناعة النفسية واستراتيجيّات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلّمي التربية الخاصّة: (إعداد/ الباحثة)

استندت الدّراسة الحالية على برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي، وتم

فأعلّنه برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية واستراتيجيّات مواجهة الضغوط لدى عيّنة من معلّمي التربية الخاصّة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

بناء البرنامج الحالي؛ ولقد مر البرنامج بعدة خطوات:

أ- تحديد أهداف البرنامج الإرشادي:

1- الهدف الرئيس للبرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي الحالي إلى تنمية المَناعة النفسِيَّة واستراتيجِيَّات مُوَاجَهة الضُّغوط لدى عَيِّنَة من مُعَلِّمي التَّربِيَّة الخَاصَّة (المجموعة الإرشادية) ومساعدتهم على استخدام استراتيجِيَّات التَّنْظِيم الانفعالي، وتطبيق ذلك في حياتهم العملية والحياتية واختيار استراتيجِيَّات فعَّالة لمُوَاجَهة الضُّغوط والتخفيف من حدتها من أجل الوصول إلى صحة نفسِيَّة أفضل.

ولتحقيق أهداف البرنامج الوقائية والنمائية، تم صياغة مجموعة من الأهداف

الفرعية التي سيتم تحقيقها من خلال جلسات البرنامج.

الأهداف الفرعية الإجرائية:

- 1- أن يُعرف المُعَلِّم مفهومَ المَناعة النفسِيَّة وأهم مُكوناتها.
- 2- أن يُعرف المُعَلِّم مفهوم المُوَاجَهة واستراتيجِيَّات مُوَاجَهة الضُّغوط النفسِيَّة.
- 3- أن يذكر المُعَلِّم مفهوم التَّنْظِيم الانفعالي وأهم النظريات المفسرة له، واستراتيجِيَّاته المستخدمة في البرنامج.
- 4- أن يُحدد المُعَلِّم أهمِّيَّة التَّنْظِيم الانفعالي.
- 5- أن يُعرف المُعَلِّم مفهوم التَّنْظِيم الانفعالي.
- 6- أن يذكر المُعَلِّم استراتيجِيَّات التَّنْظِيم الانفعالي.
- 7- أن يختار المُعَلِّم موقف حدث له وكيفية التعامل معه وفق نموذج عملية التَّنْظِيم الانفعالي.
- 8- أن يُعرف المُعَلِّم مكونات نموذج العملية لـ "جروس" للتَّنْظِيم الانفعالي.
- 9- أن يصف المُعَلِّم كيفية التعامل الصحيح مع موقف ما.
- 10- أن يُعد المُعَلِّم أكثر استراتيجِيَّات المُوَاجَهة التي يتعامل بها مع المواقف

فَاعِلِيَّة بَرْنَامَج إِرْشَادِي قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الانفعالي لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ المَناعةِ النفسِيَّةِ واستراتيجِيَّاتِ مُوَاجَهةِ الضُّغوطِ

أ/ سعاد مبروك عوض بركة

لدى عَيِّنَة مِنْ مُعَلِّمي التَّربِيَّة الخَاصَّةِ

الضَّاغطة.

- 11- تشجيع كل مُعلم على ضرورة التعبير عن مشكلاته والطُّرُق التي يتعامل بها معها.
- 12- أن يُطبق المُعلم نموذج العملية لـ "جروس" في موقف معين.
- 13- أن يُطبق المُعلم استراتيجيَّة اختيار الموقف في مشكلة حدثت له.
- 14- أن يُحلل المُعلم الموقف وكيفية التعامل معه.
- 15- أن يُطبق المُعلم استراتيجيَّة تعديل الموقف في موقف معين.
- 16- أن يصف المُعلم انفعاله في الموقف السلبي.
- 17- أن يُعبر المُعلم عن انفعاله جزاءً موقف سلبي بصورة إيجابية.
- 18- أن يُعدل المُعلم استجابته الانفعاليَّة نحو مثير انفعاليٍّ معين بصورة إيجابية.

ب- مصادرُ إعدادِ البرنامج:

لتحديد محتوى وموضوعات البرنامج وعدد جلساته اطلعت الباحثة على بعض الدِّراسات التي تناولت البرامج الإرشاديَّة في تنمية مُتغيِّرات الدِّراسة الحالية؛ البرامج الإرشاديَّة في مجال موضوع الدِّراسة والتي استخدمت لتنمية كلِّ من المَناعة النَّفسيَّة واستراتيجيَّات مُواجهَة الضُّغوط النَّفسيَّة؛ والبرامج الإرشاديَّة القائمة على التَّنظيم الانفعالي، وهي ليست كثيرة خاصَّة بالبيئة العربية.

ج- المدة الزَّمنيَّة للبرنامج وعددُ جلساته:

استغرق البرنامج (12) أسبوعًا، بواقع جلستين أسبوعيًا، وتمت الإشارة إلى الفترة الزمنية للبرنامج ضمن محددات الدِّراسة الحالية، ويستغرق تنفيذ البرنامج (فصل دراسي كامل)، وقد تراوح زمن الجلسات ما بين (60-90) دقيقة وتحتوي كل جلسة على أنشطة، ويتخللها (فترة/ فترتين) راحة (10د) وذلك وفقًا لطبيعة موضوعات الجلسات والأنشطة والفنَّيات المتضمنة في كل جلسة.

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامِجِ إِرشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الانْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ واستراتيجيَّاتِ مُواجهَةِ الضُّغوطِ لَدَى عَيْتَةِ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

ويتكون البرنامج الإرشادي من (24) جلسة إرشادية، ويتألف البرنامج من ثلاثة مراحل يمكن توضيحهم على النحو التالي:

المرحلة الأولى: التمهيديّة:

وتشمل جلستين إرشاديتين؛ هي: الجلسة (1) و(2) ويستغرق تنفيذها أسبوعاً، هدفنا إلى إمداد معلّمي التربية الخاصّة بمعلومات عن مُتغيّرات الدّراسة (المناعة النفسيّة، استراتيجيات مُواجهَة الضُّغوط النفسيّة، استراتيجيّات التَّنظيم الانفعاليّ)، وذلك لتهيئتهم للبرنامج الإرشاديّ ومناقشة توقعاتهم عن البرنامج وتصحيح الخطأ منها، وأيضاً ليعرف كل منهم ما هو مطلوب منه، وما هو مستوى الأداء المتوقع منهم، وأيضاً هدفت إلى التّعرف على أهداف البرنامج الإرشاديّ، ونشر روح الألفة والمحبة بين الباحثة ومُعلّمي التربية الخاصّة، وكذلك التعارف بين جميع أعضاء المجموعة، وأيضاً التّعرف على المفاهيم المرتبطة بالبرنامج.

المرحلة الثانية: تنمية المفاهيم الأساسيّة للبرنامج:

ويتم فيها تنمية المفاهيم الأساسيّة لاستراتيجيّات التَّنظيم الانفعاليّ الأكثر فعالية وتأثيراً المستخدمة في البرنامج؛ تضمّ هذه المرحلة (5) جلسات من الجلسة (3) إلى (7)، وتهدف هذه الجلسات إلى إرشاد معلّمي التربية الخاصّة إلى استراتيجيّات التَّنظيم الانفعاليّ للدّات الأكثر فعالية في التعامل مع المواقف الضّاغطة.

المرحلة الثالثة: مرحلة ممارسة استراتيجيّات التَّنظيم الانفعاليّ:

وتضمّ هذه المرحلة (16) جلسة من الجلسة (8) إلى (23)، وتهدف إلى تدريب معلّمي التربية الخاصّة على استخدام وممارسة استراتيجيّات التَّنظيم الانفعاليّ للدّات، كما تضمّن هذه المرحلة الجلسة (24) والأخيرة، وهي الجلسة الختامية (جلسة الإنهاء والتقييم) للبرنامج.

د- الاستراتيجيات والفنيات والأنشطة المستخدمة في البرنامج:

اعتمدت الباحثة على عدد من الفنيات المناسبة وطبيعة عينة وأهداف الدراسة الحالية والتي تم انتقاءها من بعض النظريات الإرشادية، منها: (الحوار والمناقشة الجماعية والفردية- لعب الدور- النمذجة- التعزيز- الواجبات المنزلية- العصف الذهني- التأمل والاسترخاء- التعريض- تخيل المواجهة).

كما اعتمدت الباحثة في البرنامج الإرشادي علي استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتبني نظرية العملية لـ "جروس" للتنظيم الانفعالي؛ وهي: (استراتيجية اختيار الموقف- استراتيجية تعديل الموقف- استراتيجية تعديل الاستجابة- استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط- استراتيجية الإدارة الوجدانية).

هـ- تقييم البرنامج:

- اعتمدت الباحثة على الأساليب التالية في تقييم البرنامج:
- التقييم القبلي: عن طريق تطبيق مقاييس المناعة النفسية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط على مُعلمي المجموعة التجريبية قبل بدء تنفيذ البرنامج.
 - التقييم التكويني: وذلك من خلال تقييم كل جلسة من جلسات البرنامج.
 - التقييم النهائي: عن طريق تطبيق مقياسي المناعة النفسية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط على مُعلمي المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.
 - التقييم التبعي: عن طريق التحقُّق من استمرارية فاعلية البرنامج وذلك بتطبيق مقياسي المناعة النفسية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط على مُعلمي المجموعة التجريبية بعد شهر من الانتهاء من تنفيذ البرنامج.

رابعاً: إجراءات الدراسة:

- استخدمت الباحثة مجموعة من الإجراءات البحثية المتكاملة، هي:
- 1- إجراء عرض وتفسير للإطار النظري للدراسة الذي تضمن متغيرات الدراسة الحالية؛ حيث قسمت الباحثة متغيرات دراستها إلى خمسة محاور.
 - 2- اشتقاق عينة التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من خلال التطبيق على عدد (30) معلماً ومعلمة من معلّمي التربية الخاصة بمدارس التربية الفكرية بإدارة شرق التعليمية - التابعة لوزارة التربية والتعليم - محافظة الإسكندرية.
 - 3- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مقياس المناعة النفسية- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط).
 - 4- اشتقاق العينة الأساسية للدراسة من معلّمي التربية الخاصة بإحدى مدارس التربية الفكرية- (مدرسة التربية الفكرية للإعداد المهني بالسيوف) -إدارة شرق محافظة الإسكندرية.
 - 5- تطبيق أدوات الدراسة (مقياس المناعة النفسية، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، والبرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي) على عينة الدراسة الأساسية المتمثلة في عدد (13) معلم ومعلمة من معلّمي التربية الخاصة، وتتضمن القياسات (القبلية والبعديّة والتتبعية).
 - 6- التحليل الإحصائي للبيانات المستخلصة من التجربة الميدانية للدراسة.
 - 7- استخلاص النتائج ومناقشتها وتفسيرها.
 - 8- تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

1- نتيجة الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

نصّ الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس المَناعة النَّفسية لصالح القياس البعدي". تبعاً لفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي. ويوضحها جدول(5):

جدول (5) نتائج اختبار (ولكسون) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية على مقياس المَناعة النَّفسية وأبعاده في القياسين (القبلي - البعدي).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
1,93	12,92	13	القبلي	الضبط الانفعالي
1,83	34,76	13	البعدي	
2,39	10,92	13	القبلي	التفكير الإيجابي
2,30	37,00	13	البعدي	
2,90	12,46	13	القبلي	الإبداع في حل المشكلات
1,62	36,15	13	البعدي	
2,04	11,76	13	القبلي	التحدي
2,11	35,84	13	البعدي	
5,92	58,46	13	القبلي	الدرجة الكلية
8,15	181,00	13	البعدي	

يلاحظ من جدول (5) وجود فروق بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية على مقياس المَناعة النَّفسية وأبعاده في القياسين (القبلي - البعدي)؛ والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي.

جدول (6) قيمة Z ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس المَنَاعَة النَّفْسِيَّة

حجم التأثير d	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	الرتب	البعد
0,885	0,01	**3,193	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	الضبط الانفعالي
			91,00	7,00	13	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
0,885	0,01	**3,192	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	التفكير الإيجابي
			91,00	7,00	13	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
0,884	0,01	**3,190	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	التَّوَجُّه نحو الهدف
			91,00	7,00	13	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
0,884	0,01	**3,190	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	الإبداع في حل المشكلات
			91,00	7,00	13	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
0,886	0,01	**3,194	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	التَّحْدِي

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الصُّغُوطِ لَدَى عَيِّنَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ أ/ سعاد مبروك عوض بركة

حجم التأثير d	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	الرتب	البعد
			91,00	7,00	13	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
			0,00	0,00	0	الرتب السالبة	
0,882	0,01	**3,182	91,00	7,00	13	الرتب الموجبة	الدرجة الكليّة
					0	الرتب المتساوية	

** دالة عند مستوى (0.01)

يُلاحَظ من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية على مقياس المَناعة النَّفسية وأبعادها الخمسة الفرعية (الضبط الانفعالي - التفكير الإيجابي - التَّوجُّه نحو الهدف - الإبداع في حل المشكلات - التَّحدّي)؛ والدرجة الكليّة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي؛ حيث إنَّ قيمة Z تبلغ (3.193، 3.192، 3.190، 3.190، 3.194) للأبعاد الفرعية للمَناعة النَّفسية على التوالي، وللدرجة الكليّة للمَناعة النَّفسية بلغت قيمة Z (3.182)، وهي دالة عند مستوى (0.01).

ولحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على التَّنظيم الانفعالي للذات المستخدم في الدِّراسة الحالية كمتغيّر مستقل على المَناعة النَّفسية وأبعادها الفرعية الخمسة (الضبط الانفعالي - التفكير الإيجابي - التَّوجُّه نحو الهدف - الإبداع في حل المشكلات - التَّحدّي) والدرجة الكليّة كمتغيّر تابع له، وكذلك حساب نسبة تباين

فَاعِلِيَّة بَرْنَامَج إِرْشَادِي قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّعُوفِ لَدَى عَيَّةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

المَنَاعَة النَّفْسِيَّة وأبعادها الفرعية الخمسة (الضبط الانفعالي- التفكير الإيجابي- التَّوَجُّه نحو الهدف- الإبداع في حل المشكلات - التَّحْدِي)؛ والدرجة الكُلِّيَّة، والتي ترجع للبرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ للذَّاتِ في العينات المرتبطة باستخدام معادلة كوهين من المعادلة التالية:-

$$d(E.s) = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

وبلغت قيمتها لحساب حجم التأثير في المَنَاعَة النَّفْسِيَّة وأبعادها الفرعية الخمسة (الضبط الانفعالي- التفكير الإيجابي- التَّوَجُّه نحو الهدف- الإبداع في حل المشكلات - التَّحْدِي)؛ (0,885، 0,885، 0,884، 0,884، 0,884، 0,886) على الترتيب و(0,882) في الدرجة الكُلِّيَّة ، وتتراوح قيمة d بين:

$d(E.S) \geq 0.80$ $1.10 > d$ يشير إلى حجم أثر كبير؛ (Cohen, 1988).

وبالتالي فإن قيم d تدل على حجم أثر كبير جدا للبرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ للذَّاتِ على المَنَاعَة النَّفْسِيَّة وأبعادها الفرعية الخمسة (الضبط الانفعالي- التفكير الإيجابي- التَّوَجُّه نحو الهدف- الإبداع في حل المشكلات- التَّحْدِي)؛ والدرجة الكُلِّيَّة لدى مُعَلِّمي التَّربِيَّة الخَاصَّة في المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي، وتعني أن (88,5%، 88,4%، 88,4%، 88,6%) من التأثير في قيمة أبعاد المَنَاعَة النَّفْسِيَّة الفرعية لدى مُعَلِّمي التَّربِيَّة الخَاصَّة على التوالي، و(88,2%) من التأثير في قيمة الدرجة الكُلِّيَّة للمَنَاعَة النَّفْسِيَّة ترجع إلى تأثير البرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ للذَّاتِ؛ مما يعني فاعليَّة البرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ للذَّاتِ في تنمية المَنَاعَة النَّفْسِيَّة لدى مُعَلِّمي التَّربِيَّة الخَاصَّة؛ مما يُشير على قبول الفرض الأول الذي نصَّ على توجُّد فروقٍ دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات مُعَلِّمي المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس المَنَاعَة النَّفْسِيَّة لصالح

فاعليَّة برنامج إرشاديِّ قائم على التَّنْظِيم الانفعاليِّ للذَّاتِ في تنمية المَنَاعَة النَّفْسِيَّة واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عَيِّنَة من مُعَلِّمي التَّربِيَّة الخَاصَّة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

القياس البعدي". وبالتالي تحقق الفرض الأول.

وتتفق نتائج الفرض الأول مع العديد من الدراسات ومنها: دراسة رولا رمضان (2016)، ودراسة دعاء عوض (2019)، ودراسة أيمن عبدالعزيز (2019)، ودراسة ليلي أبابكر (2021)، ودراسة فاطمة الزهراء عبدالباسط عبدالواحد (2021)، ودراسة هبة صلاح (2021)، ودراسة نشوة عبدالمنعم وأسماء عبدالمنعم (2023)؛ التي أشارت نتائجها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المناعة النفسية.

وتفسر الباحثة هذه الفروق في مستوى المناعة النفسية للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أن البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي موضع الدراسة قد عمل على رفع درجة المناعة النفسية لدى معلّمي التربية الخاصة (معلّمي التربية الفكرية) بسبب احتوائه على استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومنها استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، وكذلك نموذج عملية التنظيم الانفعالي لـ "جروس" الذي تبنته الباحثة في الدراسة الحالية والذي ساعدهم على تعديل استجاباتهم الانفعالية تجاه المواقف الصّاعقة؛ وتدريبهم على مراحل التنظيم الانفعالي؛ واستخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية مع مصادر الضغوط في محيطهم التربوي؛ وكذلك احتوائه على فنّيات المناقشة الفردية والجماعية وتمارين التأمل والاسترخاء، والتنفيس الانفعالي بصورة إيجابية؛ ومواجهة الواقع؛ وكذلك تنفيذ مجموعة من الأنشطة التربوية القائمة على بعض الفنّيات الإرشادية المعرفية، كل هذه الأنشطة قد ساهمت في تنمية وتحسين المناعة النفسية وأبعادها الخمسة لدى معلّمي التربية الخاصة. وأيضاً تعزى هذه النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي قد نجح في تقوية المناعة النفسية وتنمية أبعادها الخمسة على الترتيب (الضبط الانفعالي- التّحدّي- التّفكير الإيجابي- التّوجّه نحو الهدف- الإبداع في حل المشكلات) في القياس البعدي لدى معلّمي التربية الخاصة- تربية فكرية.

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامِجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّعُوطِ
لدى عيّنة من معلّمي التربية الخاصة

أ/ سعاد مبروك عوض بركة

2. نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

نص الفرض الثاني على أنه "لا تُوجد فروقٌ دالةٌ إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس المَناعة النَّفسِيَّة". تبعًا لفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي. ويوضحها جدول (7):

جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية على مقياس المَناعة النَّفسِيَّة في القياسين (البعدي - التتبعي)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
1,83	34,76	13	البعدي	الضبط الانفعالي
1,93	35,07	13	التتبعي	
2,61	37,23	13	البعدي	التَّوجُّه نحو الهدف
2,72	37,61	13	التتبعي	
1,62	36,15	13	البعدي	الإبداع في حل المشكلات
2,90	35,53	13	التتبعي	
2,11	35,84	13	البعدي	التَّحَدِّي
2,04	36,23	13	التتبعي	
8,15	181,00	13	البعدي	الدرجة الكُلِّيَّة
9,92	181,53	13	التتبعي	

يُلاحظ من جدول (7) عدم وجود فروق بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية على مقياس المَناعة النَّفسِيَّة في القياسين (البعدي - التتبعي)؛ وأبعادها الفرعية والدرجة الكُلِّيَّة للمقياس.

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّعُوفِ لَدَى عَيِّنَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

جدول (8) قيمة Z ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعَلِّمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المَنَاعَة النَّفْسِيَّة

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	الرتب	البعد
0,157 غير دالة	1,414	3,00	1,50	2	الرتب السالبة	الضبط الانفعالي
		0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
				11	الرتب المتساوية	
0,317 غير دالة	1,00	1,00	1,00	1	الرتب السالبة	التفكير الإيجابي
		0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
				12	الرتب المتساوية	
0,180 غير دالة	1,342	3,00	1,50	2	الرتب السالبة	التوجه نحو الهدف
		0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
				11	الرتب المتساوية	
0,655 غير دالة	0,447	1,00	1,00	1	الرتب السالبة	الإبداع في حل المشكلات
		2,00	2,00	1	الرتب الموجبة	
				11	الرتب المتساوية	
0,180 غير دالة	1,342	3,00	1,50	2	الرتب السالبة	التحدي
		0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
				11	الرتب المتساوية	
0,228 غير دالة	1,205	21,00	3,50	6	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		7,00	7,00	1	الرتب الموجبة	
				6	الرتب المتساوية	

يُلاحَظ من جدول (8) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعَلِّمي المجموعة التجريبية على مقياس المَنَاعَة النَّفْسِيَّة وأبعادها الفرعية

فَاعِلِيَّة بَرْنَامَج إِرْشَادِي قَائِم عَلى التَّنْظِيم الانْفِعَالِي لِلذَّات فِي تَنْمِيَةِ المَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الصُّغُوط
لدى عَيْتَةِ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

الخمسة (الضبط الانفعالي- التفكير الإيجابي- التوجُّه نحو الهدف- الإبداع في حل المشكلات- التحدِّي؛ والدرجة الكليَّة) في القياسين البعدي والتتبعي؛ حيث إنَّ قيمة Z تبلغ (1.414، 1.00، 1.342، 0.447، 1.342)، لأبعاد المَناعَة النَّفسِيَّة الخمسة الفرعية (الضبط الانفعالي- التفكير الإيجابي- التوجُّه نحوالهدف- الإبداع في حل المشكلات - التحدِّي) على التوالي، وللدرجة الكليَّة للمَناعَة النَّفسِيَّة بلغت قيمة Z (1.205)، وهي غير دالَّة إحصائيًا، مما يعني استمراريَّة فاعليَّة البرنامج الإرشادي القائم على التَّنظيم الانفعالي للذَّات في تنمية المَناعَة النَّفسِيَّة لدى مُعلِّمي التَّربِيَّة الخاصَّة.

مما يُشير إلى قبول الفرض الثاني الذي نص على "لا تُوجدُ فروقٌ دالَّة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات مُعلِّمي المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس المَناعَة النَّفسِيَّة". وبالتالي تحقق الفرض الثاني.

وتفسر الباحثة ما أشارت إليه نتائج الجداول إلى تحقُّق الفرض الصفري؛ وفاعليَّة البرنامج الإرشادي القائم على التَّنظيم الانفعالي للذَّات في تنمية وتحسين المَناعَة النَّفسِيَّة لدى مُعلِّمي التَّربِيَّة الخاصَّة (مُعلِّمي التَّربِيَّة الفكرية) عَيَّة الدِّراسة الحالية، قد تضمن البرنامج الإرشادي جلسات مفيدة تجذب مُعلِّمي التَّربِيَّة الخاصَّة للمتابعة والاستمرار، إضافة إلى حرصهم على الانتظام لحضور الجلسات لما استشعروه من الفائدة التي ستعود عليهم بعد معرفتهم بأهداف البرنامج.

كما تُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى استراتيجيات التَّنظيم الانفعالي التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي التي تعمل على تعديل أفكارهم وسلوكهم وانفعالاتهم السلبية وتحويلها إلى أفكار وسلوكيات وانفعالات إيجابية.

وجاءت هذه النتائج مُؤيِّدة لبعض الدِّراسات مثل: دراسة فاطمة الزهراء

عبدالباسط (2021)، ودراسة رانيا عبدالعظيم (2022) في امتداد أثر البرنامج بعد انتهاء تطبيقه في تنمية المناعة النفسية.

كما جاءت نتائج الفرض الثاني تدعم فاعلية البرنامج الإرشادي واستمراريته؛ حيث عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات القياس البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها الخمسة (ضبط الانفعالي - التفكير الإيجابي - التوجه نحو الهدف - الإبداع في حل المشكلات - التحدي) لدى معلّمي التربية الخاصة (التربية الفكرية)؛ حيث إنّ معلّمي المجموعة الإرشادية بعد انتهاء التطبيق البعدي حاولوا تطبيق ما تدربوا عليه في البرنامج الإرشادي، وبالفعل نجحوا في ذلك.

كما تفسر الباحثة نتيجة الفرض الثاني بأن مشاركة معلّمي المجموعة الإرشادية في أداء أنشطة البرنامج الإرشادي وواجباته المنزلية المتعددة بحماس ساهم في استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي، كما راعت الباحثة في أنشطة الجلسات تنمية أبعاد المناعة النفسية (الضبط الانفعالي - التفكير الإيجابي - التوجه نحو الهدف - الإبداع في حل المشكلات - التحدي) من خلال تدريبهم على مراحل التنظيم الانفعالي وفقاً لنموذج العملية لـ "جروس"، وكذلك إرشادهم ومساعدتهم خلال الجلسات على تحديد أهدافهم والتخطيط لتحقيقها؛ الأمر الذي جعل الجلسات الإرشادية بمثابة بيئة تفاعلية يعيشها معلّمي التربية الخاصة المجموعة الإرشادية في الواقع بعد انتهاء الجلسات؛ مما قد يساهم في تشجيعهم على تطبيق ما تعلموه داخل الجلسات الإرشادية في حياتهم اليومية وتحسين أنفسهم لمواجهة الواقع، والضغوط المهنية التي يتعرضون لها، وما لمسوه من نتائج إيجابية جعلهم يحافظوا على ما تعلموه.

3. نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

نصّ الفرض الثالث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب

درجات مُعلِّمي المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس استراتيجيات مُواجهة الضُّغوط لصالح القياس البعدي، تبعًا لفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي. ويوضحها جدول (9) كما يلي:

جدول (9) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مُعلِّمي المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مُواجهة الضُّغوط في القياسين (القبلي - البعدي)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
1,73	10,00	13	القبلي	استراتيجية حل المشكلات
1,42	30,23	13	البعدي	
1,80	10,53	13	القبلي	إعادة التقييم الإيجابي
1,75	32,92	13	البعدي	
1,14	9,84	13	القبلي	المساندة الاجتماعية
1,58	32,76	13	البعدي	
1,66	10,46	13	القبلي	تحمل المسؤولية
1,60	32,07	13	البعدي	
1,53	12,76	13	القبلي	الاستعانة بالدين
1,82	31,00	13	البعدي	
1,86	10,15	13	القبلي	وضع الأمور في منظورها
1,75	31,69	13	البعدي	
6,93	63,76	13	القبلي	الدرجة الكلية لاستراتيجيات مُواجهة الضُّغوط الإيجابية
6,96	190,69	13	البعدي	
1,06	30,15	13	القبلي	التجنب والإنكار
1,47	11,00	13	البعدي	

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامِجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الصَّنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لَدَى عَيْتَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
1,43	29,69	13	القبلي	الاستسلام والتقبل
1,12	11,53	13	البعدي	
0,926	30,76	13	القبلي	التنفيس الانفعالي
1,51	9,84	13	البعدي	
1,86	29,84	13	القبلي	الاجترار
1,21	11,84	13	البعدي	
1,69	30,23	13	القبلي	لوم الذات والآخرين
1,28	11,84	13	البعدي	
1,84	30,92	13	القبلي	الفرع والكارثية
1,50	11,53	13	البعدي	
4,36	181,61	13	القبلي	الدرجة الكليّة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية
4,71	67,61	13	البعدي	

يُلاحظ من جدول (9) وجود فروق تُروق بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مُواجهة الضغوط بمكونيه (الإيجابي والسلبّي) في القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي؛ حيث أدى إلى تنمية الاستراتيجيات الإيجابية (حل المشكلات - إعادة التقييم الإيجابي - المساندة الاجتماعية - تحمل المسؤولية - الاستعانة بالدين - وضع الأمور في منظورها الصحيح) والدرجة الكليّة لاستراتيجيات المُواجهة الإيجابية، وخفض الاستراتيجيات السلبية (التجنّب والإنكار - الاستسلام والتقبل - التنفيس الانفعالي - الاجترار - لوم الذات والآخرين - الفرع والكارثية) والدرجة الكليّة لاستراتيجيات المُواجهة السلبية لصالح القياس البعدي.

جدول (10) قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس استراتيجيات مُواجهة الضغوط وحجم التأثير

البعد	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير d
استراتيجية حل المشكلات	الرتب السالبة	0	0,00	0,00	**3,201	0,01	0,887
	الرتب الموجبة	13	7,00	91,00			
	الرتب المتساوية	0					
إعادة التقييم الإيجابي	الرتب السالبة	0	0,00	0,00	**3,187	0,01	0,883
	الرتب الموجبة	13	7,00	91,00			
	الرتب المتساوية	0					
المساندة الاجتماعية	الرتب السالبة	0	0,00	0,00	**3,194	0,01	0,886
	الرتب الموجبة	13	7,00	91,00			
	الرتب المتساوية	0					
تحمل المسؤولية	الرتب السالبة	0	0,00	0,00	**3,187	0,01	0,883
	الرتب الموجبة	13	7,00	91,00			
	الرتب المتساوية	0					
الاستعانة بالدين	الرتب السالبة	0	0,00	0,00	**3,187	0,01	0,883
	الرتب الموجبة	13	7,00	91,00			
	الرتب المتساوية	0					
وضع الأمور في	الرتب السالبة	0	0,00	0,00	**3,188	0,01	0,884

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الصَّنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّعُوطِ لَدَى عَيِّنَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

حجم التأثير d	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	الرتب	البعد
			91,00	7,00	13	الرتب الموجبة	منظورها الصحيح
					0	الرتب المتساوية	
0,883	0,01	**3,185	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	الدرجة الكليّة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية
			91,00	7,00	13	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
0,886	0,01	**3,195	91,00	7,00	13	الرتب السالبة	التجّنب والإنكار
			0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
0,888	0,01	**3,203	91,00	7,00	13	الرتب السالبة	الاستسلام والتقبل
			0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
0,890	0,01	**3,210	91,00	7,00	13	الرتب السالبة	التنفيس الانفعالي
			0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
0,884	0,01	**3,188	91,00	7,00	13	الرتب السالبة	الاجترار
			0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
					0	الرتب المتساوية	
0,885	0,01	**3,191	91,00	7,00	13	الرتب السالبة	لوم الذات

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الصَّنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّعُوطِ لَدَى عَيِّنَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

البعـد	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير d
والآخرين	الرتب الموجبة	0	0,00	0,00			
	الرتب المتساوية	0					
الفرع والكارثية	الرتب السالبة	13	7,00	91,00	**3,192	0,01	0,885
	الرتب الموجبة	0	0,00	0,00			
	الرتب المتساوية	0					
الدرجة الكليّة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية	الرتب السالبة	13	7,00	91,00	**3,186	0,01	0,883
	الرتب الموجبة	0	0,00	0,00			
	الرتب المتساوية	0					

** دالة عند مستوى (0.01)

ويلاحظ من جدول (10) ما يلي:

وُجِدَ فُرُوقٌ دَالَّةٌ إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات مُعَلِّمي المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مُوَاجَهة الضُّعُوط الإيجابية وأبعادها الفرعية الستة (حل المشكلات - التقييم الإيجابي - المساندة الاجتماعية - تحمل المسؤولية - الاستعانة بالدين - وضع الأمور في منظورها الصحيح)؛ والدرجة الكليّة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي؛ حيثُ إنَّ قيمة Z تبلغ (3.201، 3.187، 3.194، 3.187، 3.187، 3.188) للأبعاد الفرعية الست (حل المشكلات - التقييم الإيجابي - المساندة الاجتماعية - تحمل المسؤولية - الاستعانة بالدين - وضع الأمور في منظورها الصحيح) على التوالي، وللدرجة الكليّة لاستراتيجيات مُوَاجَهة الضُّعُوط الإيجابية بلغت قيمة Z (3.185)، وهي دالّة عند مستوى (0.01).

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الصَّنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّعُوطِ لَدَى عَيِّنَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

ولحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية وأبعادها الفرعية الستة (حل المشكلات- التقييم الإيجابي- المساندة الاجتماعية- تحمل المسؤولية- الاستعانة بالدين- وضع الأمور في منظورها الصحيح)، والدرجة الكلية كمتغير تابع له، وكذلك حساب نسبة تباين استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية وأبعادها الفرعية الستة (حل المشكلات- التقييم الإيجابي- المساندة الاجتماعية- تحمل المسؤولية- الاستعانة بالدين- وضع الأمور في منظورها الصحيح) والدرجة الكلية والتي ترجع للبرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في العينات المرتبطة باستخدام معادلة كوهين من المعادلة التالية:-

$$d(E.s) = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

وبلغت قيمتها لحساب حجم التأثير استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية وأبعادها الفرعية الستة (حل المشكلات- التقييم الإيجابي- المساندة الاجتماعية- تحمل المسؤولية- الاستعانة بالدين- وضع الأمور في منظورها الصحيح) (0,883، 0,887، 0,883، 0,886، 0,883، 0,883، 0,883، 0,884) على الترتيب و(0,883) في الدرجة الكلية، وتتراوح قيمة d بين:

$d(E.S) \geq 0.80 > 1.10$ يشير إلى حجم أثر كبير؛ (Cohen, 1988).

وبالتالي فإن قيم **d** تدل على حجم أثر كبير للبرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات على استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية وأبعادها الفرعية الستة (حل المشكلات- التقييم الإيجابي- المساندة الاجتماعية- تحمل المسؤولية- الاستعانة بالدين- وضع الأمور في منظورها الصحيح)؛ والدرجة الكلية لدى مُعلّمي التربية الخاصة في المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي، وتعني أن (7,883%، 3,883%، 6,883%، 3,883%، 4,883% من

فأعلّية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية الصنعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عيّنة من مُعلّمي التربية الخاصة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

التأثير في قيمة أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية الستة لدى مُعلّمي التربيّة الخاصّة (مُعلّمي التربية الفكرية) على التوالي، و(88,3%) من التأثير في قيمة الدرجة الكليّة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية ترجع إلى تأثير البرنامج الإرشاديّ القائم على التّنظيم الانفعاليّ للذات؛ مما يعني فاعليّة البرنامج الإرشاديّ القائم على التّنظيم الانفعاليّ للذات في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية (حل المشكلات - التقييم الإيجابي - المساندة الاجتماعية - تحمل المسؤولية - الاستعانة بالدين - وضع الأمور في منظورها الصحيح) لدى مُعلّمي التربيّة الخاصّة.

كما يُلاحظ من جدول (10) ما يلي:

وُجود فروق دالّة إحصائيّاً بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية (التجنّب والإنكار - الاستسلام والتقبل - التنفيس الانفعاليّ - الاجترار - لوم الذات والآخرين - الفرع والكارثية) والدرجة الكليّة في القياسين القبلي والبُعدي لصالح القياس البُعدي؛ حيث إنّ قيمة Z تبلغ (3.195، 3.203، 3.210، 3.188، 3.191، 3.192) للأبعاد الفرعية الستة على التوالي، وللدرجة الكليّة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية بلغت قيمة Z (3.186)، وهي دالّة عند مستوى (0.01).

ولحساب حجم تأثير البرنامج الإرشاديّ القائم على التّنظيم الانفعاليّ للذات المستخدم في الدّراسة الحالية كمتغيّر مستقلّ على استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية وأبعادها الفرعية الستة (التجنّب والإنكار - الاستسلام والتقبل - التنفيس الانفعاليّ - الاجترار - لوم الذات والآخرين - الفرع والكارثية)؛ والدرجة الكليّة كمتغيّر تابع له، وكذلك حساب نسبة تباين استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية وأبعادها الفرعية الستة (التجنّب والإنكار - الاستسلام والتقبل - التنفيس الانفعاليّ - الاجترار - لوم الذات والآخرين - الفرع والكارثية) والدرجة الكليّة والتي ترجع للبرنامج الإرشاديّ

فاعليّة برنامج إرشاديّ قائم على التّنظيم الانفعاليّ للذات في تنمية الصّناعة النّفسيّة واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عيّنة من مُعلّمي التربيّة الخاصّة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

القائم على التَّنْظِيم الانْفَعَالِي للذَّاتِ في العِينات المَرْتَبِطَة بِاسْتِخْدَام مَعَادِلَة كَوهِين من
المعادلة التالية:-

$$d(E.s) = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

وبلغت قيمتها لحساب حجم التأثير استراتيجيات مُوَجَّهَة الصُّغُوط السَلْبِيَّة وأبعادها الفرعية الستة (التَّجَنُّب والْإِنْكَار - الِاسْتِسْلَام والنَّقْبَل - التَّنْفِيس الانْفَعَالِي - الاجْتِرَار - لوم الذَّات والآخِرِينَ - الفِرْع والْكَارِثِيَّة) (0,886، 0,888، 0,890، 0,884، 0,885، 0,885) على الترتيب و(0,883) في الدرجة الكُلِّيَّة ، وتتراوح قيمة d بين: $d(E.S) \geq 1.10 > 1.50$ يشير إلى حجم أثر كبير جداً؛ (Cohen, 1988).

وبالتالي فإن قيم d تدل على حجم أثر كبير جداً للبرنامج الإرشادي القائم على التَّنْظِيم الانْفَعَالِي للذَّاتِ في خَفْض استراتيجيات مُوَجَّهَة الصُّغُوط السَلْبِيَّة وأبعادها الفرعية الستة (التَّجَنُّب والْإِنْكَار - الِاسْتِسْلَام والنَّقْبَل - التَّنْفِيس الانْفَعَالِي - الاجْتِرَار - لوم الذَّات والآخِرِينَ - الفِرْع والْكَارِثِيَّة) والدرجة الكُلِّيَّة لدى مُعَلِّمي التَّرْبِيَّة الخَاصَّة في المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي، وتعني أن (88,6%، 88,8%، 89%، 88,4%، 88,5%، 88,5%) من التأثير في قيمة أبعاد استراتيجيات مُوَجَّهَة الصُّغُوط السَلْبِيَّة لدى مُعَلِّمي التَّرْبِيَّة الخَاصَّة على التوالي، و(88,3%) من التأثير في قيمة الدرجة الكُلِّيَّة لاستراتيجيات مُوَجَّهَة الصُّغُوط السَلْبِيَّة ترجع إلى تأثير البرنامج الإرشادي القائم على التَّنْظِيم الانْفَعَالِي للذَّاتِ؛ مما يعني فاعليَّة البرنامج الإرشادي القائم على التَّنْظِيم الانْفَعَالِي للذَّاتِ في خَفْض استراتيجيات مُوَجَّهَة الصُّغُوط السَلْبِيَّة وأبعادها الفرعية الستة (التَّجَنُّب والْإِنْكَار - الِاسْتِسْلَام والنَّقْبَل - التَّنْفِيس الانْفَعَالِي - الاجْتِرَار - لوم الذَّات والآخِرِينَ - الفِرْع والْكَارِثِيَّة) لدى مُعَلِّمي التَّرْبِيَّة الخَاصَّة.

فَاعِلِيَّة بَرْنَامِج إِرْشَادِي قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيم الانْفَعَالِي للذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الصَّنَاعَةِ النَفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَجَّهَة الصُّغُوط
لدى عَيِّنَةٍ مِنْ مُعَلِّمي التَّرْبِيَّة الخَاصَّة أ/ سعاد مبروك عوض بركة

مما يُشير إلى قبول الفرض الثالث الذي نص على "تُوجدُ فُرُوقٌ دَالَةٌ إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس استراتيجيات مُواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي". تبعًا لفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي. وبالتالي تحقق الفرض الثالث.

واتفقت نتائج الفرض الثالث مع العديد من الدراسات، ومنها: دراسة نشوة دردير (2010)، ودراسة عبدالحكم عبدالهادي (2014)؛ ودراسة وليد طلعت (2016)، ودراسة ناصر الدين إبراهيم (2015)، ودراسة رفيق عبدالعاطي؛ وجابر عبدالحميد جابر (2017)، ودراسة نجلاء مصطفى (2018)؛ ودراسة غادة عبدالمنعم (2021)، ودراسة مروة عبدالحكيم (2019)، ودراسة الزهراء مصطفى مصطفى (2022).

وتفسر الباحثة نتائج هذا الفرض بأنشطة البرنامج الإرشادي؛ والفتيات المستخدمة فيه؛ حيث إن المناقشات التي جرت في أثناء الجلسات أسهمت في تنمية قدرات مُعلّمي التربية الخاصة على الاستبصار بذواتهم وإمكانياتهم في تنمية استراتيجيات المُواجهة الإيجابية من خلال تدريبهم على التنظيم الانفعالي، كما أن المناقشات الجماعية تزيد من مشاركة الخبرات بين أفراد المجموعة الإرشادية بما ينمي المخططات المعرفية للمشاركة في البرنامج، ويؤدي ذلك إلى إعادة بناء المواقف الضاغطة؛ ووضعها في منظورها الصحيح؛ وفي ضوء ذلك تم استخدام فنيات الاسترخاء والتأمل في طرق تعاملهم مع المواقف المزعجة التي حدثت مسبقًا؛ وإعادة بناء المواقف بطريقة إيجابية من خلال التحليل والتركيب المعرفي، وإعادة التقييم الإيجابي، والبحث عن المعلومات، ومشاركة الأفراد في خبراتهم الإيجابية، وطلب المساندة الاجتماعية، وتحمل المسؤولية.

كما ترى الباحثة أن البرنامج الإرشادي أسهم في إرشاد مُعلّمي التربية الخاصة

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفِعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لَدَى عَيِّنَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

بنموذج العملية لـ "جروس" للتنظيم الانفعالي الذي يمر بمرحلة استراتيجية تعديل الموقف؛ حيث يستطيع المعلم من خلال تطبيقها تعديل موقف معين وأن يُحدد موقف سلبي مر به؛ ويصف انفعاله فيه، وفيها يستخدم استراتيجيات المواجهة الإيجابية التي تم تدريبه عليها؛ ثم يصل لمرحلة تعديل الاستجابة الانفعالية وفيها يُعبر المعلم عن انفعاله بصورة إيجابية؛ و يُقيم الموقف السلبي بصورة إيجابية، ويغيّر استجابته الانفعالية السلبية؛ وتعديلها إلى استجابة انفعالية إيجابية.

4. نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

نص الفرض الرابع على أنه "لا تُوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - والتتبعي) على مقياس استراتيجيات مُواجهة الضغوط". تبعًا لفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي. ويوضحها جدول (11):

جدول (11) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مُعلّمي المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مُواجهة الضغوط في القياسين (البعدي - والتتبعي)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
1,42	30,23	13	البعدي	استراتيجية حل المشكلات
1,25	30,30	13	التتبعي	
1,75	32,92	13	البعدي	إعادة التقييم الإيجابي
1,77	32,84	13	التتبعي	
1,58	32,76	13	البعدي	المساندة الاجتماعية
1,55	32,92	13	التتبعي	
1,60	32,07	13	البعدي	تحمل المسؤولية
1,48	32,23	13	التتبعي	

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامِجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الصَّنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّعُوطِ لَدَى عَيْتَةِ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
1,82	31,00	13	البعدي	الاستعانة بالدين
1,55	31,07	13	التتبعي	
1,75	31,69	13	البعدي	وضع الأمور في منظورها
1,70	31,69	13	التتبعي	
6,96	190,69	13	البعدي	الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية
6,22	191,07	13	التتبعي	
1,47	11,00	13	البعدي	التجُّب والإنكار
1,38	11,07	13	التتبعي	
1,12	11,53	13	البعدي	الاستسلام والتقبل
1,31	11,30	13	التتبعي	
1,51	9,84	13	البعدي	التنفيس الانفعالي
1,18	10,30	13	التتبعي	
1,21	11,84	13	البعدي	الاجترار
1,25	11,69	13	التتبعي	
1,28	11,84	13	البعدي	لوم الذات والآخرين
1,19	11,61	13	التتبعي	
1,50	11,53	13	البعدي	الفرع والكارثية
1,50	11,46	13	التتبعي	
4,71	67,61	13	البعدي	الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية
4,15	67,46	13	التتبعي	

يلاحظ من جدول (11) عدم وجود فروق كبيرة بين متوسطي رتب درجات معلّمي المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط في القياسين (البعدي - التتبعي).

فأعلّنه برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية الصنعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عيّنة من معلّمي التربية الخاصة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

جدول (12) قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات مُعَلِّمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات مُوَاجَهة الضُّغوط

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	الرتب	البعد
0,567 غير دالة	0,577	4,00	2,00	2	الرتب السالبة	استراتيجية حل المشكلات
		2,00	2,00	1	الرتب الموجبة	
				10	الرتب المتساوية	
0,705 غير دالة	0,387	4,00	2,00	2	الرتب السالبة	إعادة التقييم الإيجابي
		6,00	3,00	2	الرتب الموجبة	
				9	الرتب المتساوية	
0,157 غير دالة	1,414	3,00	1,50	2	الرتب السالبة	المساندة الاجتماعية
		0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
				11	الرتب المتساوية	
0,157 غير دالة	1,414	3,00	1,50	2	الرتب السالبة	تحمل المسؤولية
		0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
				11	الرتب المتساوية	
0,564 غير دالة	0,577	4,00	2,00	2	الرتب السالبة	الاستعانة بالدين
		2,00	2,00	1	الرتب الموجبة	
				10	الرتب المتساوية	
1,00 دالة غير	0,00	1,50	1,50	1	الرتب السالبة	وضع الأمور في منظورها
		1,50	1,50	1	الرتب الموجبة	
				11	الرتب المتساوية	
0,281 غير دالة	1,078	25,50	4,25	6	الرتب السالبة	الدرجة الكلية لاستراتيجيات مُوَاجَهة الضُّغوط الإيجابية
		10,50	5,25	2	الرتب الموجبة	
				5	الرتب المتساوية	
0,317	1,00	1,00	1,00	1	الرتب السالبة	التَّجَنُّب والإنكار

فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامَجِ إِرْشَادِيٍّ قَائِمٍ عَلَى التَّنْظِيمِ الْإِنْفَعَالِيِّ لِلذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الصَّنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَاسْتِرَاتِيَجِيَّاتِ مُوَاجَهَةِ الضُّغُوطِ لَدَى عَيِّنَةٍ مِنْ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الْخَاصَّةِ
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	الرتب	البعد
غير دالة		0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	
				12	الرتب المتساوية	
0,180 غير دالة	1,342	3,00	3,00	1	الرتب السالبة	الاستسلام والتقبل
		12,00	3,00	4	الرتب الموجبة	
				8	الرتب المتساوية	
0,107 غير دالة	1,613	29,00	4,83	6	الرتب السالبة	التفيس الانفعالي
		7,00	3,50	2	الرتب الموجبة	
				5	الرتب المتساوية	
0,317 غير دالة	1,00	2,50	2,50	1	الرتب السالبة	الاجترار
		7,50	2,50	3	الرتب الموجبة	
				9	الرتب المتساوية	
0,083 غير دالة	1,732	0,00	0,00	0	الرتب السالبة	لوم الذات والآخرين
		6,00	2,00	3	الرتب الموجبة	
				10	الرتب المتساوية	
0,564 غير دالة	0,577	2,00	2,00	1	الرتب السالبة	الفرع والكارثية
		4,00	2,00	2	الرتب الموجبة	
				10	الرتب المتساوية	
0,719 غير دالة	0,359	15,50	3,88	4	الرتب السالبة	الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية
		20,50	5,13	4	الرتب الموجبة	
				5	الرتب المتساوية	

ويلاحظ من جدول (12) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلّمي المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية وأبعادها الفرعية

فأعلنه برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية الصنعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من معلّمي التربية الخاصة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

السته (حل المشكلات- التقييم الإيجابي- المساندة الاجتماعية- تحمل المسئولية- الاستعانة بالدين- وضع الأمور في منظورها الصحيح)؛ والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي؛ حيث إن قيمة Z تبلغ (0.577، 0.387، 1.414، 1.414، 0.577، 0.00)، للأبعاد الفرعية الستة على التوالي، وللدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية بلغت قيمة Z (1.078)، وهي غير دالة؛ مما يعني استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية وأبعادها الستة لدى معلّمي التربية الخاصة.

كما يُلاحظ من جدول (12):

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلّمي المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية وأبعادها الفرعية الستة (التجنب والإنكار- الاستسلام والتقبل- التنفيس الانفعالي- الاجترار- لوم الذات والآخرين- الفزع والكارثية)؛ والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي؛ حيث إن قيمة Z تبلغ (1.00، 1.342، 1.613، 1.00، 1.732، 5.77)، للأبعاد الفرعية الستة على التوالي، وللدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية بلغت قيمة Z (0.577)، وهي غير دالة؛ مما يعني استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات في خفض استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية وأبعادها الفرعية الستة لدى معلّمي التربية الخاصة.

مما يُشير إلى قبول الفرض الرابع الذي نص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلّمي المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط؛ تبعاً لفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي، وبالتالي تحقق الفرض الرابع.

واتفقت نتيجةً الفرض الرابع مع العديد من الدراسات، مثل: دراسة رفیق عبدالعاطي وجابر عبدالحميد جابر (2017)، ودراسة نجلاء مصطفى (2018)، ودراسة غادة عبدالمنعم (2021)، ودراسة مروة عبدالحكيم (2019)، ودراسة وائل الشاذلي (2020)، ودراسة الزهراء مصطفى (2022) في فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؛ واستمرار فاعليته بعد فترة من التطبيق.

وتفسر الباحثة استمرارية أثر البرنامج في تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية (حل المشكلات - التقييم الإيجابي - المساندة الاجتماعية - تحمل المسؤولية - الاستعانة بالدين - وضع الأمور في منظورها الصحيح)؛ وخفض استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية (التجنب والإنكار - الاستسلام والتقبل - التنفيس الانفعالي - الاجترار - لوم الذات والآخرين - الفرع والكارثية) لدى معلّمي التربية الخاصة وعدم اقتصار التحسن على فترة تطبيق البرنامج بل امتداد هذا التحسن إلى ما بعد الانتهاء (بعد شهر) من تطبيق البرنامج، الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الانفعالي للذات؛ والذي راعت فيه الباحثة مايلي:

- تصميم أنشطة البرنامج والتي روعي فيها احتياجات معلّمي التربية الخاصة واهتماماتهم.
- إتاحة الفرصة لمعلّمي التربية الخاصة للتعبير عن أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم وذلك من خلال الفتيات المستخدمة التي تم التدريب عليها.
- ساعدت جلسات البرنامج على اكتشاف معلّمي التربية الخاصة لنقاط القوة لديهم، والتركيز على الجوانب الإيجابية وطرق تعاملهم مع المواقف الصّاعقة.
- محتوى جلسات البرنامج أغلبها تمثل مواقف حياتية لمعلّمي التربية الخاصة مما أدى إلى تفاعل المعلّمين معها.
- التنوع في الأنشطة والوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج مع وجود استمارة تقييم في كل جلسات البرنامج الإرشادي واستمارة نهائية لتقييم البرنامج.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية الصّاعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من معلّمي التربية الخاصة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

- توفير بيئة تعلم داعمة تسمح بالمشاركة والمناقشة الفردية والجماعية وتبادل الحوار، وإتاحة فرصة لنقد بعض السلوكيات السلبية وتصحيحها وإعادة تقييمها إيجابيًا.

كل ذلك ساهم في بقاء أثر ما تعلمه مُعلِّموا التَّربِية الخاصَّة في البرنامج؛ مما أدى إلى ثبات فاعليَّة البرنامج الإرشاديِّ القائم على التَّنظيم الانفعاليِّ للذَّات في تنمية المَناعة النَّفسِيَّة وأبعادها (الضبط الانفعاليِّ - التَّفكير الإيجابيِّ - التَّوجُّه نحو الهدف - الإبداع في حل المشكلات - التَّحدِّي) لدى مُعلِّمي التَّربِية الخاصَّة؛ وأيضًا تنمية استراتيجيات مُواجهة الضُّغوط الإيجابية: (المساندة الاجتماعية - تحمل المسئوليَّة - حل المشكلات - إعادة التقييم الإيجابيِّ - الاستعانة بالدين - وضع الأمور في منظورها الصحيح) بالترتيب من حيث حجم التأثير؛ وخفض استراتيجيات مُواجهة الضُّغوط السلبية: (التنفيس الانفعاليِّ - التَّجُنُّب والإنكار - الاستسلام والتقبل - لوم الذَّات والآخرين - الفرع والكارثية - الاجترار) لدى مُعلِّمي التَّربِية الخاصَّة.

المراجع

أحمد عاشور (2014). أساليب التفكير وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى مُعلّمي التربية الخاصّة" دراسة عبر ثقافية. *مجلة كُليّة التربية جامعة كفر الشيخ، جامعة بنها.*

أحمد عاشور، ورائيا سالم (2021). تباين الضغوط النفسية وأساليب اتخاذ القرار بتباين مستوى الحكمة والنوع لدى مُعلّمي التربية الخاصّة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(112)، 1-55.

أحمد عبدالجواد، ومُحمّد شعبان (2019). تحليل المسار للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المُواجهة والرفاهية النفسية لدى مُعلّمي التربية الخاصّة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، (13) (4)، 274 - 363.

الزهراء مصطفى (2022). برنامج لتنمية استراتيجيات المُواجهة لدى طفل ما قبل المدرسة، *المجلة العلمية لكُليّة التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد*، (23)، 1-81.

آيت صبرينة وزناد دليلة (2020). أثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي على نوعية الحياة لدى المصابات بسرطان الثدي وأزواجهن أثناء فترة العلاج الكيميائي - دراسة ثنائية للأثر (فاعل-شريك). *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 5(1)، 506-529.

إيمان عبدالروؤف (2021). أثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس كُليّة البنات للآداب والعلوم والتربية، 22(3)، 403 - 455.

أيمن عبدالعزيز (2019). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد الإنتقائي لتقوية المناعة النفسية. *مجلة الإرشاد النفسي*، كُليّة التربية، جامعة عين شمس،

59(59) (1)، 69-118.

حسين عبدالمجيد (2010). مستوى الاستفاد النفسى لدى مُعلّمي ومعلمات صُغوبات التعلم في مكة. مؤتمر مستقبل إعداد المعلم في كليات التربية وجهود الجمعيات العلمية في عمليات التطوير بالعالم العربي، كُليّة التربية، جامعة الملك عبدالعزيز، (16)، 497-528.

خالد القحطاني، وعبدالله القحطاني (2021). سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مُواجهَة الصُّغُوط النفسِيّة لدى عَيّنة من مُعلّمي الأطفال ذوي صُغوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية، كُليّة البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 2(22)، 76-124.

دعاء عوض (2019). فعالية برنامج قائم على إدارة الإنطباعات في تحسين الشفقة والمناعة النفسِيّة لدى طالبات كُليّة التربية. مجلة كُليّة التربية - جامعة طنطا، 74(2) (1)، 639-576.

رانيا عبدالعظيم (2022). فاعليّة برنامج إرشاديّ قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسِيّة لطلاب الجامعة. المجلة التربوية كُليّة التربية جامعة سوهاج، 104(2)، (1)، 811-864.

رفيق عبدالعاطي، وجابر عبدالحميد (2017). فاعليّة برنامج إرشاديّ لتنمية مهارات المُواجهَة وآثره على جودة الحياة لدى عَيّنة من جرحى الحرب على غزة (2018)، دراسات العلوم التربوية. جامعة القدس المفتوحة - غزة - القاهرة، 44(4)، 115-133.

رولا رمضان (2016). فعالية برنامج إرشاديّ لتدعيم نظام المناعة النفسِيّة وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة 2014. رسالة ماجستير، كُليّة التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

زيد نزال (2019). تدريس الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصّة في مدارس الدمج:

النظرية والتطبيق. ط2، الكويت: مكتبة الكويت الوطنية للنشر.

عبدالحكم عبدالهادي (2014). استخدام برنامج إرشادي من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط للشباب الجامعي. **مجلة الخدمة الاجتماعية، (51)، 607-673.**

غادة عبدالمنعم (2021). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، **مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، (113)، 703-739.**

فاطمة الزهراء عبدالباسط (2021). فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، **مجلة البحث العلمي في التربية، 22(9)، 149-201.**

ليلى أبابكر (2021). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. **المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة نجران، 37(7)، 61-95.**

مروة عبدالحكيم (2019). تنمية أساليب مجابهة الضغوط مدخل لخفض أعراض القلق لدى أمهات الأطفال الذواتين (بحث مشتق من رسالة ماجستير). **مجلة البحث العلمي في التربية، (20)، 556-574.**

محمّد الزيودي (2007). مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلّمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة جامعة دمشق، 23(2)، 189-219.**

مروة صبحي (2021). التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلاب المعلمين ببرنامج التربية الخاصة. **مجلة النمو المهني الجامعي، 16(1)، 641-764.**

مجمع اللغة العربية (1994). **المعجم الوسيط**. القاهرة: مجمع اللغة العربية.

مجمع اللغة العربية (2004). **المعجم الوسيط**. (ط4). القاهرة: مكتبة الشروق

الدولية.

ميرفت حسن (2022). فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي (في ضوء نماذج ما بعد البنائية) في تنمية الابتكارية الانفعالية والتفكير المنفتح النشط لدى طلاب كلية التربية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، كلية البنات - جامعة عين شمس، 23(2)، 291-226.

ناصر الدين إبراهيم (2015). أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 25(88)، 311-351.

ناهد فتحي (2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية). *مجلة دراسات نفسية*، 29(3)، 549-618.

نبيل محمّد، ويوسف هذال (2022). مستوى الرضا لدى معلّمي ذوي الإعاقة الفكرية وعلاقته ببعض المتغيرات في جدة. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، 88(4)، 1)، 301-362.

نجلاء مصطفى (2018). فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الصلابة النفسية في تحسين استراتيجيات المواجهة ونمط الاستجابة للضغوط لدى المراهقين من مرضى القلب، *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

نشوة دردير (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. *رسالة دكتوراه*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

نشوة عبدالمنعم، وأسماء عبدالمنعم (2023). تنمية مهارات التفكير الإيجابي في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة. *المجلة*

التربوية لكلية التربية - جامعة سوهاج، (105)، (2)، 868 - 943.

هادي ظافر، وسعدي عبدالله (2021). الوعي بالذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى مُعلّمي ذوي الإعاقة بإدارة جازان، *مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر*، (190)، (3)، 1 - 43.

هبة طه (2019). رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى مُعلّمي التربية الخاصة. *مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس*، (20)، (4)، 47 - 72.

هبة صلاح (2021). فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية ومنع اضطرابات ما بعد الصدمة لدى أسر المصابين بمرض السرطان. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، (45)، (3)، 297 - 332.

هدى المعمرية (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، القاهرة*، (19)، (17)، 613 - 640.

وائل الشاذلي (2020). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية. *المجلة التربوية، كلية التربية - جامعة سوهاج*، (77)، 708 - 759.

وليد طلعت (2016). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم والآداب بالرس. *مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس*، (46)، 153 - 229.

Brady, K. & Woolfson, L. (2008). What teacher factors influence their attributions for children's difficulties in learning? *British Journal of Educational Psychology*, 78(4), 527-544.
Braunsten, L.; Gross, J., & Ochsner, K. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level Framework. *Social*

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي للذات في تنمية المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من مُعلّمي التربية الخاصة
أ/ سعاد مبروك عوض بركة

- Cognitive and Affective Neuro Science*, 12, 1545- 1557.
- Bhardwaj, A. & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of Psycho-immunity (defense against mental illness): importance in health Scenario. Online journal of Multi Sciplinary Research, 1(3), 6 -15.
- Bredacs, A. (2016). Psychological immunity Research To the improvement of the professional teacher trainings National Methodological and Training Development. *Practice and Theory in Systems of education*, 11 (2), 118- 141.
- Coochom, O.; Sucaromana, U.; Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of Self- Development for Enhancing Psychological Immune of the Elderly, *The Journal of Behavioral Science*, 14(1), 84-96.
- Dubey, A. & Shahi, D., (2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: medical Professionals, *Indian Journal of Social Science Researches*, 8, (1-2), 36-47.
- Dora, A. (2012). *The Contribution of Self-Control, Emotion Regulation, Rumination, and Gender to Test Anxiety of University Students. A Thesis Submitted to the Graduate School of Social sciences of Middle East Technical University*, Turkey.
- Eastman, T. (2021). Elementary Public School Teachers Coping Mechanism Used during Covid-19 Pandemic in North Texas: A phenomenological Study. *Doctor of philosophy*, Liberty University, Lynchburg, VA), Pro -Quest Number (29068112), 1- 104.
- Evers, C.; Stok, F & Ridder. D (2010). Feeding your feeling: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Bulletin*. 36 (6), 792-804.
- Gawrych, M.; Cichon, E. & Kiejna, A. (2021). COID-19 pandemic fear, Life Satisfaction and mental health at the initial stage of the pandemic in the Largest Citis in Poland, *Psychol Heath Med*. 26 (1): 107-113.

- Gibbons, C. & Dumpster, M. (2011). Stress Coping and burnout in nursing Student, *international journal of nursing practice*, Blackwell publishing, United Kingdom, 10(3), 1299-1309.
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, 6 (2), 1-12.
- Gross, J., (2008): *Emotion Regulation, Handbook of Emotion Regulation*, third edition, The Guilford press, New York.
- Gross, J., (2015). *"Emotion regulation: Current status and future prospects"*. New York: The Guilford press.
- Gross, J., & Katri MCRae (2020). Emotion Regulation, *American psychological Association*, 20(1), 1-9.
- Heather, K. (2010). Child emotion regulation as a mediator of the association between maternal negative response to emotion and child problem behavior, *Dissertation of master*, University of Missouri, USA.
- Hein, S.; Roder, M., & Fingerle (2018). The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behavior in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology*, 53, (6), 477-485.
- Kobylinska, D. & Kusev, P. (2019). Flexible Emotion regulation: How situational Demands and Individual Defectiveness of Regulatory Strategies. *Frontiers in psychology*, February, 10, (72), 1-9.
- McMahon, T. & Naragon- Gainey, K. (2018). The moderating effect of maladaptive emotion regulation strategies on reappraisal: daily diary study. *Cognitive Therapy and Research*, 42 (5), 552-564.
- Pocnet, D.; Congard, M. & Jupp, D. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self- efficacy beliefs. *Motivation and*

Emotion, 1-13.

Purnamaningsih, E. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of psychological Research*, 10, (1), 53-60.

Rachman, S. (2016). Invited essay: Cognitive Influences on the Psychological Immune System, *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 53, 2 -8.

Romano, S.; Hester, O.; Rollins, L.; Schumacher, R. (2021). The Influence of Teaching Assignment on Burnout in Special Education Teachers , *Journal of the American Academy of Special Education Professionals*, 29-43.

Sadr, M. (2016). The Role of Personality traits predicting emotion regulation strategies. *International Academic Journal of Humanities*, 3 (4), 13-24.

Scheffel.C, Diersk, D., Schonofeld, S., Brocke, B., Strobel, A., & Dorfel, D. (2019). Cognitive Emotion Regulation and Personality an anaysis of individual differences in the neural and behavioral correates of succful reappraisal. *Personality Neuro Science*, 2(11), 1-13.

Vargay, A., Jozsa, E., Pajer, A. & Eva, B.,(2019).The Characteriscs and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention, *Mentalhiene es pszichoszomatika* ,20 (2),139-158.