



جامعة المنصورة
كلية التربية



برنامج ارشادي سلوكي لتحسين الصمود النفسي لمعلمات التربية الخاصة

إعداد

الباحثة/ نسرين صلاح على محمد
معلم رياض أطفال بمدرسة عثمان جاد بإدارة تمي الأمديد

إشراف

د/ محمد عيسى محمد عيسى
مدرس الصحة النفسية
ومدير مركز الإرشاد النفسي
كلية التربية جامعة المنصورة

أ.د/ محمود مندوه محمد سالم
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة
كلية التربية جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١١٩ – يوليو ٢٠٢٢

برنامج ارشادي سلوكي لتحسين الصمود النفسي لمعلمات التربية الخاصة

نسرين صلاح على محمد

مستخلص

عنوان الدراسة: برنامج ارشادي سلوكي لتحسين الصمود النفسي لمعلمات التربية الخاصة
أستهدفت الدراسة معرفة برنامج ارشادي سلوكي لتحسين الصمود النفسي لمعلمات التربية الخاصة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) معلمة تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية (ن=٨) ، ومجموعة ضابطة (ن = ٨) ، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية مقياس الصمود النفسي ، البرنامج الإرشادي السلوكي ، وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في الصمود النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في الصمود النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.
الكلمات المفتاحية: برنامج علاجي سلوكي- الصمود النفسي - معلمات التربية الخاصة .

Abstract

Study title: A behavioral counseling program to improve the psychological resilience of special education teachers

The study aimed to know a behavioral counseling program to improve the psychological resilience of special education teachers, and the study sample consisted of (16) teachers who were randomly divided into two groups, an experimental group (n = 8), and a control group (n = 8), and the study used the following tools: a measure of resilience. The study resulted in the presence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post-measurement on the psychological resilience scale in favor of the experimental group, and the presence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in psychological resilience before and after the application of the program in favor of The post-measurement, and there were no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group's scores in psychological resilience in the two post and follow-up measures.

Keywords: cognitive behavioral therapy program - psychological resilience - special education teachers.

مقدمة

يعد المعلم الركيزة الأساسية في العملية التعليمية واهم عناصرها لما لدورة من أثر بارز في تعليم ال وإكسابهم المهارات والسلوكيات ونموهم اً ونفسياً واجتماعياً وهذا التأثير يمتد إلى مراحل تعليمية مختلفة وهذا الأمر يتطلب ان يتمتع معلمات التربية الخاصه بالتوازن النفسى والصمود النفسى والرضا والراحة أثناء العمل مع ذوى الاعاقة إلا أن ما يحدث هو عكس مما يتعرضون له من ضغوط نفسية وإنهاك وشعور بعدم القدرة على العطاء.

حيث تشير صفاء الأعسر (٢٠١٠ ، ١١) أن معلمات التربية الخاصة لديهم ضعف في مواجهة المحن والصدمات و الضغوط النفسية ، وتوصلت إلى أن معلمات التربية الخاصة لديهم إنخفاض في مستوى الصمود "Resilience" وتعرفه بأنه هو أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي حيث إن هذا العلم هو المنحنى الذى يعظم القوى الانسانية باعتبارها قوى أصلية فى الإنسان مقابل المناحى السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنسانى وهذا الاختلاف فى الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة.

الأمر الذى جعل الباحثين تجاوزوا مجرد دراسة العلاقة بين الاحداث الضاغطة وأشكال المعاناة ، إلى تسليط الضوء على العوامل المدعمة لقدره الفرد على مقاومه تلك الاحداث مع الاحتفاظ بالصحة النفسيه والجسميه ، وافترضت سوزان كوبازا ان المعلمات الذين يتعرضون على درجات مرتفعه من الضغوط دون الوقوع في المرض لديهم بنية شخصيه مختلفه عن الذين يمرضون نتيجة نفس الضغوط ، وان افضل وصف لذلك هو متغير الصمود النفسى (نائل اخرس ، ٢٠١٦ ، ١٩٤).

وعلى ذلك قد يختلف المعلمات في قدرتهم على مواجهه الاثار الناتجه عن الضغوط بالاختلاف السمات الايجابيه كالصمود النفسى ، أى ان خصائص الشخصيه- لا حاله العضويه- هي التي تجعل الانسان قادراً على مقاومه احداث الحياه الشاقه(احمد الدبور، ٢٠٠٧ ، ٣٣).

كما اثبتت دراسه حسين حريم (٢٠٠٤) ان ما يتعرض له العاملون من الضغوط في بيئات العمل يؤثر على حالتهم الصحيه والنفسيه من اضطراب و قلق و احباط و توتر فقط ، بل ايضا ينعكس على مستوى ادائهم لعملهم ، ومن ثم قدرتهم على العمل بما يمنع المنظمات والمؤسسات من تحقيق الاهداف التي تسعى اليها .

وعلى ذلك يستهدف الإرشاد السلوكي مساعدة معلمة التربية الخاصة على أن تصبح على وعي بالأفكار التلقائية والاعتقادات المختلة وظيفياً والمرتبطة بالخوف من التقييم السلبي لها من الآخرين في المواقف الاجتماعية، والتعرف على التفسيرات السلبية التي تكون مسؤولة عن توليد الاضطرابات والأفكار الخاطئة وتحديدها والعمل على تعديلها وبناء استجابات بديلة من المعارف العقلانية تعينها على تبني أساليب أكثر واقعية جديدة في إدراكها للمواقف الاجتماعية وفي الاستجابة لها (طه عبد العظيم، ٢٠٠٩: ٢٣٠).

وفي ضوء ما سبق فإن الدراسة الحالية تهدف الى معرفة تأثير برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين الصمود النفسي من خلال إكساب معلمة التربية الخاصة مهارات في كيفية مواجهة الضغوط والأزمات و المحن للوصول إلى الصحة النفسية و التوافق النفسي ، حيث تساعد هذه البرامج المعلمات في التعرف على ضغوط وكيفية مواجهتها ، وتزيد من تقنهم بأنفسهم، كما تساعدهم على اكتساب وتنمية الصلابة النفسية التي يحتاجونها المعلمات التربية الخاصة لمقاومة ضغوط العمل ، وهذه المهارات يمكن تعليمها للمعلمات عن طريق الأساليب المختلفة مثل (لعب الأدور والحوار و المناقشة، الواجبات المنزلية ، الإسترخاء ،التمارين داخل الجلسات، ونشاطات الجماعات الصغيرة).

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثه كمعلمة تربية خاصة وجدت أن المعلمات خلال فترة التدريس و العمل يشعرن بالإحباط وعدم الثقة بالنفس وإنخفاض مستوى الصمود النفسي وعدم القدرة على مواجهة الأزمات و الضغوط و المحن مما قد يؤدي يؤثر على المعلمات الذين هم ثروة المجتمع و بالتالى يؤثرن سلباً على المعلمات فجاءت الدراسة تشير إلى أهمية عمل إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصمود النفسي لديهن مما يزيدهن ثباتاً وقدرةً على مواجهة الضغوط النفسية و المحن و الأزمات .

وتعتمد الدراسة على تساؤل رئيسي: ما فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تحسين الصمود النفسي لدى معلمات التربية الخاصة ؟

يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية

١. هل توجد فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصمود النفسي ؟

٢. هل توجد فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق برنامج الدراسة الحالية على مقياس الصمود النفسي ؟
٣. هل توجد فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية بالتطبيق البعدي و التتبعي على مقياس الصمود النفسي ؟

أهداف الدراسة

١. تحسين الصمود النفسي لدى معلمات التربية الخاصة .
٢. استمرارية أثر البرنامج السلوكي في تحسين الصمود النفسي لدى معلمات التربية الخاصة وذلك بعد فترة شهر من التطبيق .
٣. التنبؤ بقدرة البرنامج السلوكي على تحسين جوانب أخرى من سلوك معلمات التربية الخاصة.

أهمية الدراسة

١. الاهتمام بمعلمات التربية الخاصة وتقديم مختلف أنواع الرعاية والخدمات النفسية والاجتماعية والمهنية التي تساعدهم على أن يحيوا حياة سعيدة .
٢. تهتم الدراسة الحالية بمعلمات التربية الخاصة المنوط بهن رعاية وتنشئة المعلمات في أهم مرحلة من مراحل عمرهم، فهم مستقبل الأمة، لذلك فهي فئة يجب الإهتمام بها وتنمية السمات الإيجابية لديهن لأن ذلك سينعكس بالضرورة على الأجيال القادمة.

المفاهيم الاجرائية للدراسة

البرنامج الإرشادي السلوكي

تعرف الباحثه البرنامج الإرشادي السلوكي في الدراسة الحالية بأنه تخطيط منظم بشكل علمي وعملي، يقوم على أسس علمية في محاولة توجيه وإرشاد معلمات رياض الأطفال إلى كيفية استغلال القدرات والإمكانات الشخصية، والظروف البيئية وذلك لتخفيف الضغوط النفسية لديهن وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهن باستخدام بعض من الأساليب والفنيات الإرشادية لعلم النفس السلوكي في إطار زمني محدد". ويتحدد إجرائياً في هذه الدراسة من خلال الفنيات المختارة وعدد الجلسات والأنشطة المتضمنة فيها وإجراءات تطبيق البرنامج.

الصمود النفسي (Psychological Resilience)

تعرفه الباحثه الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد على التكيف المرن مع متطلبات الحياة الضاغطة وامتلاك مشاعر ومهارات إيجابية تمكنه من التغلب على الإحباطات المتتالية

والمشكلات التي يتعرض لها بشجاعة، وجدية، ومثابرة لاستعادة توازنه وإنجاز ما يكلف به من أعمال وما يتحمله من مسؤوليات وذلك عن طريق الثقة بقدراته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وخبراته الحياتية ، ويُعبر عنه إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الصمود النفسى المستخدم فى الدراسة الحالية. يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٤٤) عبارة تدرج تحت أربعة أبعاد هى:

١- **المسئولية** : وتعنى به الباحثه " قدرة المعلمة على تحمل الأعمال التي يقوم بها، والعمل على إنجازها بكفاءة عالية، وتحمل جميع ما يكلف بها من مهام، وشعورها بالقدرة على قيادة الآخرين ".
٢- **المثابرة Persistence**: وتعنى بها الباحثه "إصرار الفرد - دون ككل أو ملل - على النجاح وتحقيق الأهداف ومواجهة الصعوبات والمشكلات بثبات وصبر وتحدي وصولاً إلى حالة التوازن والتوافق".

٣- **المرونة Flexibility**: وتعنى بها الباحثه "قدرة الفرد على تغيير وتعديل أفكاره وسلوكه حسبما يقتضيه الموقف، والتعايش مع الأحداث والأشخاص والأماكن؛ دون التخلي عن الأهداف أو التنازل عن الثوابت".

٤- **تحمل الاحباط** : وتعنى بها الباحثه " ما يعانيه معلمه التربية الخاصة من المواقف والأحداث السلبية في مواقف متعددة خلال وجوده في العمل اليومي، وعدم القدرة على تحقيق أهدافه المنشودة".

٤- **تحمل الاحباط** : وتعنى بها الباحثه " ما يعانيه معلمه التربية الخاصة من المواقف والأحداث السلبية في مواقف متعددة خلال وجوده في العمل اليومي، وعدم القدرة على تحقيق أهدافه المنشودة".

معلمة التربية الخاصة:

تعرفها الباحثه إجرائياً بأنها "المعلمة التي تم تأهيلها وإعدادها أكاديمياً ومهنياً للتعامل مع معلمات ذوى الإحتياجات الخاصة، وهى تتولى رعاية المعلمات وتربيتهم وتدعيمهم اجتماعياً، وتقوم بإعداد البرنامج اليومي وملاحظة سلوك المعلمات وتوجيههم و تدريبهم لتنمية مهاراتهم ومواهبهم الطبيعية.

حدود الدراسة:

- **الحدود البشرية**: تكونت العينة من (١٦) معلمه من معلمات التربية الخاصة ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الصمود النفسى ، تم توزيعهم بطريقة قصدية و بالتساوى على مجموعتين الأولى تجريبية (ن=٨) و الثانية ضابطة (ن=٨)

-
- **الحدود المكانية** : تمت الدراسة بمدرسة التربية الفكرية بالصفاء التابعة لإدارة تمي الامديد تحت إشراف وزارة التربية و التعليم بمحافظة الدقهلية .
- **الحدود المنهجية** : إستخدمت الدراسة منهج شبه التجريبي المعتمد على مجموعتين (تجريبية -ضابطة)
- **الحدود الزمنية** : نفذ البرنامج على مدى (٢٤) جلسة على مدار شهرين لعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ بمعدل ثلاث جلسات اسبوعياً ، حيث تستغرق الجلسة الواحدة من (٤٥ - ٦٠) دقيقة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

تتناول الباحثة في الفصل الحالي عرض مفصل للإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها التي تم تحديدها بالفصل السابق، وفي هذا الفصل مجموعة من محاور الدراسة بدأ من الصمود النفسي ، ومعلمات التربية الخاصة ، وانتهاء بالإرشاد السلوكي.

المحور الأول : الصمود النفسي

ظهرت دراسات الصمود منذ خمسين عاما وفي ذلك الوقت كان عدد الباحثين محدوداً ومجال الدراسة محدوداً أيضاً وكان المجال لا يعكس البحث عن الظاهرة الفعلية وإنما الميكانيزمات النمائية و الموقفية التي تتضمنها العمليات الوقائية ولم يكن الإهتمام موجهاً نحو العوامل التي تعزل أو تحمي وإنما كيف تؤثر هذه العوامل ، وكانت دراسات الصمود النفسي تركز على المعرضين للخطر و بصفة خاصة من إستطاع منهم التغلب على التحديات و المصائب العاطفية و النمائية و الإقتصادية و البيئية التي واجهته في رحلة العمر (سام جولد ستين، وروبرت بروكس، ٢٠١١ ، ٢٣) .

تعريف الصمود النفسي

يعرفه (ريتشاردسون Richardson) بأنه التكيف الداخلي و الخارجي لكل من الجسم و العقل و الروح مع الضغط و ظروف الحياة الحالية وهذه القدرة تتأثر بالنجاح و الفشل (Connor & Davidson , 2016) .

ويعرفه كل من (Brehm & Doll) بأنه " مجموعة من الصفات و المهارات التي تحسن من عملية التكيف و تساعد الطفل في مواجهة المخاطر و الشدائد (Rebecca Appelhoff ,2013).

و تشير فاتن فاروق عبد الفتاح ، شري حليم (٢٠١٤ ، ٩٥) بأن كنور و دافيدسون عرفاه بأنه " قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية ، كما يتمثل في قدرة الفرد على إستعادة توازنه بعد التعرض للمحن و الصدمات المضطربة التي تواجهه " .

حيث هدفت دراسه هبة محمد حسن عباس محمد (٢٠١٣) الى معرفه علاقه الصمود النفسى بالضغوط التي تعاني منها المراه العامله على عينة تكونت من (٢١٣) معلمه ، و اشارت النتائج إلى وجود علاقه ارتباطيه سالبه بين الصمود النفسى و احداث الحياه الضاغطة.

مكونات الصمود النفسي:

- مكوناته المقاومات الداخليه ويقصد بها مجموعه من الصفات والخصائص التي تحقق للشخص القوه في مواجهه العقبات والازمات الحياتيه وتشمل (المكون العقلي ال- المكون النفسى والانفعالي - المكون الديني والخلقي) .

- مكون المصادر الخارجيه ويقصد به الدعم الاجتماعى بكافة صورته فادراك الشخص وتوقعاته للدعم والمسانده الاجتماعيه تكون بمثابة الصد او الدرع الوقائي الذي يساعد في تحقيق التوافق الايجابي للشخص ولا نعني بالدعم الاجتماعى هنا ان تكون كل المساندة من الاخرين للفرد فقط، بل ان الشخص الصامد هو الذي يمتلك مهارات التواصل الفعال مع الاخرين ويدعمهم حين حاجاتهم اليه، ويسمى هذا المكون بالمكون الاجتماعى.

و هدفت الدراسه محمد حامد زهران، و سناء حامد زهران (٢٠١٣) الى التعرف على العلاقه بين العوامل الخمس الكبرى للشخصيه وكل من الصمود الاكاديمي و الاستغراق الوظيفي ، وذلك لدى عينه تكونت من (٢٤٠) طالبا من طلاب الدراسات العليا بجامعة حلوان ودمياط العاملين بالتدريس وتوصلت نتائج الدراسه الى انه توجد علاقه موجبه دالة احصائيا بين العوامل الخمس الكبرى للشخصيه وكل من الصمود الاكاديمي و الاستغراق الوظيفي .

ثمرات الصمود النفسي

▪ الصحة النفسية : يعرفها " حامد زهران " بأنها حالة دائمة نسبيه نسبياً يكون الفرد فيها متوافق نفسياً وشخصياً و إنفعالياً يا واجتماعياً اي مع نفسه ومع بيئته و يشعر بالسعادة مع

نفسه ومع الآخرين و يكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانيات إلى أقصى حد يمكن و يكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة و تكون شخصيه متكامله سوية ويكون سلوكه عادياً ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامه و سلام.

■ **النظره الإيجابية للحياه :** كلما كان الانسان صامداً كلما كان اكثر ايجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات فالنظرة الايجابية للحياة هي التي تحدد مكانته وقيمتها الاجتماعية في الحياة

■ **الاستمرارية في العطاء :** إن الشخص الصامد يواصل عدله بهمه وحماس و روح و إتقان في عطاء متجدد و مرن في استخدام وسائله و دائم التنقل بين وسيله و اخرى من وقت الى اخر .

■ **الاتصال الفعال :** يكون يمكن القول ان الاتصال الفعال هو اختيار أفضل السبل والوسائل لنقل الافكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الايجابي في افكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بعيداً عن المصلحه الذاتيه الخاصه (ولاء اسحاق ، ٢٠٠٩ ، ٥٧-٥٨) .

وهدفت دراسه منال محمد رضا أحمد حسان (٢٠٠٩) الى معرفه العلاقه بين الصلابه النفسيه بمستوياتها (مرتفع - متوسط - منخفض) وابعادها (الالتزام - التحكم - التحدي) و قلق المستقبل لدي عينه مكونه من (٣٠٠) معلمه و أشارت النتائج إلى وجود علاقه سالبه بين الصلابه النفسيه وقلق المستقبل ، ووجود فروق بين مجموعتي منخفضى و مرتفعى الصلابه في قلق المستقبل

و كانت دراسه (Keshavarz, Rezaeesoufi , Farahani & Bastami ,)

(2014) فهدفت الى معرفه فاعليه مكونات الصمود النفسى على مستوى القلق عند موظفى اللجنة الأولمبية الوطنية فى جمهورية إيران ، و إشملت عينة الدراسة (٢٥) موظفاً ، و أشارت النتائج إلى أثر مكونات الصمود النفسى فى خفض مستوى القلق و زياده الكفاءه والفعالیه فى بيئته العمل .

وأجرت نوهه على محمد عبدو البجباح (٢٠١٩) دراسة بعنوان فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لتنمية الصمود النفسى لدى طالبات الجامعة ، ومن بين نتائج الدراسة النتائج المرتبطة بالدراسة الحالية : وجود فروق دالة إحصائياً بين

متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) في الصمود النفسي لصالح القياس البعدي.

المحور الثاني : معلمات التربية الخاصة

ان صفات معلم التربية الخاصة: ان نجاح عمليه التعليم يتوقف على الكثير من العوامل المختلفه والمتنوعه الا ان وجود معلمك فتيهد حجر الزاويه لهذا النجاح و افضل الكتب والمقررات الدراسيه والوسائل التعليميه والانشطه و المباني المدرسيه الى تحقق الاهداف التربويه المنشوده ما لم يكن هناك معلم ذو كفاءه تعليميه و سمات شخصيه متميزه يستطيع بها اكتساب الطلاب الخبرات المتنوعه ويعمل على تهذيب بهم وتوسيع ما فاهمهم ومغرقاه هم وينمي اساليب تفكيرهم وقدراتهم العقليه

بينما استهدفت دراسة أحمد محمد علي إسماعيل (٢٠١٧) إلى تنمية الصلابة النفسية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمى التربية الخاصة ، والتأكد من مدى استمرار فعالية البرنامج على المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياسي الصلابة النفسية والاحتراق النفسي بعدياً تجاه المجموعة التجريبية، ووجود توجد فرق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الصلابة النفسية والاحتراق النفسي تجاه القياس البعدي . .

استهدفت دراسة محمود أحمد كمال عوض (٢٠١٩) التعرف علي فعالية برنامج إرشادي قائم علي نموذج اليقظة الذهنية في تنمية الصمود النفسي لدي المعلمات والتحقق من استمرارية تأثيره في تحسين مستويات الصمود النفسي لدي المعلمات بعد إنتهاء البرنامج، وتوصلت الدراسة إلي مجموعة من النتائج أهمها وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية ومعلمات المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياسي الصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح معلمات المجموعة التجريبية.

ادوار معلمة التربية الخاصة

على الرغم من التقدم العلمي والتكنولوجي في مجالات الاتصال والوسائل التعليميه فان معلمة التربية الخاصة مازالت تحتفظ بمكانتها الخاصه التي لايستطيع اية وسيله او اداه اضعافها فبدونها لن يتحقق التطوير في مخرجات هذه المنظمه، ما لم تكن قادره ومتمكنة في تحقيق

التطوير وراغبة ومؤمنة بالاهداف الخاصه في عصرنا الحالي الذي يتسم بالتغيرات والتحديات المتجدده وانتشار المعلومه بشكل اسرع مما كانت عليه في السابق مما ادى الى ظهور ادوار ومسؤوليات عديده تتغير وتتطور هذه الادوار باستمرار وتزداد يوماً بعد يوم حيث ان القرن العشرين يحتاج الى نوعيه جديده من المعلمين ممن لديهم القدره على تنميه شخصيه المتعلمين و اضافه انماط سلوكية جديده لهم ، ومعلمه لديها الميل الى التجديد والتطوير ، وتبتعد عن الاعمال الروتينية شبه الاليه ، وفي هذا الصدد حدد (على راشد، ٢٠٠٣ ، ٣٢) ادوار المعلم العصري فيما يلي:

- **الادوار التربويه:** يغرس فيهم الصفات الحسنه والاخلاق الحميده والمستمدة من الشريعه ويحثهم على الصدق والامانه ومساعدته الاخرين والتعاون فيما بينهم واحترام الاخرين وتقبل الاراء وغير ذلك من صفات وقيم.
- **الادوار الاداريه** حيث يحرص المعلم على تنظيم البيئه الصفية وتوفير درجه من الضبط واداره الصف بشكل جيد حتى يتمكن من اداء عمله وتقديم الانشطة المدرسيه وضمان انتظام الطلاب اثناء العمليه التربويه، وهذا يتطلب من المعلم امتلاكه لعدد من المهارات الاساسيه التي تساعده في استخدام اسلوب التعزيز والتدعيم الايجابي والامام بطرق التوجيه والارشاد.
- **الادوار الاجتماعيه** كرائد اجتماعي يقدم ثقافه المجتمع له ، وترسيخ حب الوطن والانتماء اليه ، والتعاون والتواد مع زملائه والعاملين في المدرسه و كشريك لاولياء الامور في تربيته اولادهم وكعنصر ايجابي في اعلاء شان مهنة التعليم وتوطيد التعاون مع المؤسسات الاجتماعيه الاخرى، وكعضو عامل في نقابه المهن التعليميه والجمعيات التعليميه.
- **الادوار الانسانيه** تحقيق الدعوه الى الايمان بالله عز وجل وتحقيق الدعوه الى العمل وتحقيق الدعوه الى السلام ، وتحقيق الدعوه الى التسامح وتحقيق الدعوه الى القوه وتحقيق الدعوه الى التعاون وتحقيق الدعوه الى النظام.

هدفت دراسة **هند ابراهيم عبد الرسول (٢٠١٨)** إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي لدى معلمات رياض الأطفال في تحسين الصلابة النفسية؛ وتأثيره على الرضا الوظيفي لديهن في ظل نظام الدمج التربوي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطات درجات أفراد العينة في التطبيق البعدي والتبعي لصالح المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا الوظيفي.

المحور الثالث : إرشادي سلوكي

يشير محمد عبد الرحمن ومحمد محروس الشناوي (٢٠١٠:٢٠) إلى أن الإرشاد السلوكي من أحدث التصورات في مجال العلاج السلوكي، وهي تستند على افتراض أساسي يؤكد على أهمية العمليات العقلية أو الترميزية في تنمية السلوك المرضي والإبقاء عليه، وتعديله أيضاً، ومن المفاهيم الأساسية في هذه النظرية الإدراكات الذاتية للفرد عن الأحداث وتفسيراتها وإسهاماتها السلوكية فيها وتقديره الذاتية، واستراتيجياته العقلية.

وفى دراسة أميرة سعيد عبد الحميد جاب الله (٢٠١٧) إستهدفت معرفة فعالية الإرشاد بالمعنى فى تنمية الصمود النفسى للأمهات فى إشباع الحاجات النفسية لأبنائهن ذوى متلازمة أسبرجر ، وتوظيف ذلك توظيفاً فعالاً لإشباع الحاجات النفسية لدى أبنائهن، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسى وأبعاده فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي.

تعريف الإرشاد السلوكي:

يمكن تعريف الإرشاد السلوكي بأنه: "نوع من العلاج يركز على العمليات الة أو الأحداث الخاصة كوسائط لتغيير سلوك الفرد، وأفكار الفرد، ومشاعره، وتصريحات الذات تؤدي دوراً هاماً في حدوث الاضطراب" (أسماء عبد الله العطية ، ٢٠٠٨ : ٦٠).

ويعرفه محمود عيد مصطفى (٢٠٠٩ : ١٢٤) أنه "أسلوب يعتمد على أن الأفكار والانفعالات والسلوك ووظائف المعلمات كلها جزء من نظام موحد، والتغير الحادث في أحد هذه الأجزاء يكون مصحوب بتغيير في الأجزاء الأخرى".

ويمكن تعريف الإرشاد السلوكي أيضاً بأنه "شكل من أشكال الإرشاد النفسي يقوم على فكره رئيسية مفادها أن انفعالات الفرد وسلوكه ترتبط بشكل كبير بالتفكير لديه، فإدراك وتفسير الأحداث يؤثر في الاستجابات الانفعالية والسلوكية للفرد، وأن الاضطرابات الانفعالية هي نتاج تفسيرات وأفكار واعتقادات وممارسات وسلوكيات محرفة ومشوهة بخبرات الحياة. (طه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٧ : ١٥٩) .

وتعرفه سهير محمود أمين (٢٠١٠: ٨٢) بأنه "مدخل يتم من خلاله تحديد وتقييم وتتابع السلوك، ويركز هذا المدخل على تطور وتكيف السلوك ومن خلال هذا المدخل يتم تعديل العديد من المشكلات الإكلينيكية مثل القلق والانسحاب وغيرها من الاضطرابات النفسية".

فقد هدفت دراسة **معاذ احمد محمد قايد مقران (٢٠١٤)** فهدفت إلي التحقق من فاعلية برنامج سلوكي في الصمود النفسي وتخفيف الاكتئاب لدي المراهقين اليمنيين، وأسفرت نتائج البحث عما يلي : وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب الدرجات المجموعة التجريبية والضابطة من المراهقين اليمنيين علي ابعاد مقياس الصمود النفسي ودرجته الكلية في القياس البعدي باتجاه المجموعة التجريبية ، ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب الدرجات المجموعة التجريبية من المراهقين اليمنيين علي ابعاد مقياس الصمود النفسي ودرجته الكلية في القياسين القبلي والبعدي باتجاه القياس البعدي.

وفي ضوء عرض الدراسات السابقة يتم صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة بعد التطبيق على مقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج الدراسة الحالية على مقياس الصمود النفسي لصالح القياس البعدي .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم فى القياس التتبعي على مقياس الصمود النفسي بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج.

منهج وإجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة:

لتحقيق الهدف الأساسي للدراسة والمتمثل في التحقق من مدي فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي فى تحسين الصمود النفسي لدى معلمات التربية الخاصة اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي والذي يسمح بدراسة تأثير متغير مستقل (البرنامج الإرشادي السلوكي) علي متغير تابع (الصمود النفسي) ، وقد إختارت الباحثة أحد تصميمات المنهج التجريبي المتضمن تصميم

مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة وفق إختيار عشوائي لمعلمات العينة وإجراء قياس قبلي وبعدي علي النحو التالي:

١. توزيع معلمات العينة (١٦) معلمة رياض أطفال الذين تم إختيارهم علي مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العمدية المقصودة
٢. التحقق من التكافؤ بين معلمات المجموعتين فى العمر الزمنى و المستوى الاقتصادى و الاجتماعى و درجة الصمود النفسى .
٣. إخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج الإشادي السلوكي) وحجبه عن المجموعة الضابطة .
٤. إجراء القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) لقياس الأثر الناجم عن إدخال المتغير المستقل .
٥. بعد مرور فترة زمنية تقدر بشهر يتم إجراء القياس التتبعي علي المجموعة (التجريبية) للتحقق من استمرار الأثر البرنامج الإشادي السلوكي والتأكد من كون التغير الحادث للمتغير التابع (الصمود النفسى) حقيقي وليس تغيراً وقتياً .

ثانيا : عينة الدراسة

وتتكون من قسمين كما يلى :

أ- **العينة الشروط السيكومترية:** قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية قوامها (٦٠) معلمة من معلمات التربية الخاصة بمدارس التربية الخاصة بمحافظة الدقهلية ، بغرض تقنين أدوات الدراسة عليها وذلك بحساب صدقها وثباتها للتحقق من صلاحيتها للاستخدام علي عينة الدراسة.

ب- **العينة الفعلية:** تم إختيار عينة الدراسة الحالية بالطريقة العمدية المقصودة، وتكونت في صورتها النهائية من (١٦) معلمة من معلمات التربية الخاصة بمدرسة التربية الفكرية بالصفاء التابعة لإدارة تمي الأمديد تحت إشراف وزارة التربية و التعليم بمحافظة الدقهلية .

مراحل وإجراءات إختيار العينة :

مرت عملية إختيار العينة بالخطوات التالية :

١. القيام بزيارات ميدانية للعديد من المدارس الحكومية لرعاية ذوى الإحتياجات الخاصة .

٢. تم إختيار العينة بالطريقة العمدية المقصودة بمدرسة التربية الفكرية بالصفة التابعة لإدارة تمي الأمديد تحت إشراف وزارة التربية و التعليم بمحافظة الدقهلية ، حيث تكونت العينة في صورتها الأولية من (٢٩) معلمة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين (٣٥ - ٤٥) سنه.
٣. طبق عليهم (٢٩ معلمة) مقياس المستوى الثقافي الاجتماعي الاقتصادي وعرض عليهم المشاركة في البرنامج الإشادي لمعرفة مدى استعدادهم للمشاركة .
٤. تم إستبعاد (٣) من المعلمات ذوي المستوي الاجتماعي الاقتصادي المنخفض والمرتفع ، وأصبح بذلك حجم العينة (٢٦) معلمه.
٥. قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصمود النفسي ، وتم إستبعاد (٦) من المعلمات الذين حصلوا على مستوى مرتفع على مقياس الصمود النفسي فكانت درجاتهم على مقياس الصمود النفسي أعلى من (٨٨)، ليصبح العدد الإجمالي (٢٠ معلمة).
٦. تم استبعاد (٤) من المعلمات لأسباب تتعلق بعدم قبولهم للمشاركة في البرنامج، وبهذا تكونت عينة البرنامج في صورتها النهائية من (١٦ معلمة).
٧. تم توزيع (١٦ معلمة) بطريقة القرعة علي مجموعتين:
- مجموعة تجريبية قوامها (٨) معلمات التربية الخاصة.
 - مجموعة ضابطة قوامها (٨) معلمات التربية الخاصة.
٨. قبل تطبيق البرنامج الإشادي تم التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني، المستوى الثقافي الاجتماعي الاقتصادي، ودرجة الصمود النفسي كما يلي:
- أ- العمر الزمني: تراوحت أعمار عينة المجموعة التجريبية بين (٣٥ - ٤٥) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (٣٨,٨١) سنة وانحراف معيارى قدره (٠,٦٢٤)، بينما تراوحت أعمار عينة المجموعة الضابطة بين (٣٥ - ٤٥) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (٣٨,٤٢) سنة وانحراف معيارى قدره (٠,٥٤٢)
- وللتأكد من تكافؤ أعمار أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار مان - وتني لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وفقا لمتغير

العمر الزمني باستخدام اختبار مان - وتني

المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	٨	١٥	١٢٠	٤٤,٥	٠,٥٧	غير دالة
الضابطة	٨	١٤,٥	١١٦			

يتضح من الجدول (١) أن قيمة "U" المحسوبة تساوى (٤٤,٥)، ومنها كانت القيمة المعيارية "Z" تساوى (٠,٥٧) وهي أصغر من (١,٩٦) في حالة الإختبار ذي الطرفين (فؤاد أبو حطب و أمال صادق، ٢٠١٠) مما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة وفقا للعمر الزمني، أي أن معلمات المجموعتين متجانسين من حيث السن.

ب- من حيث الصمود النفسي

قامت الباحثة بمقارنة رتب درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الصمود النفسي (إعداد/الباحثة) قبل تطبيق البرنامج باستخدام إختبار مان ويتني على المجموعتين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك :

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المعلمات بالمجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس القبلي لمقياس الصمود النفسي

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المسئولية	التجريبية	٨	١١	٨٨	٤٤	,٤٦٤	غير دالة
	الضابطة	٨	١١,٥	٩٢			
المثابرة	التجريبية	٨	١٢,٤	٩٩,٢	٢٩	١,٦٣	غير دالة
	الضابطة	٨	١٢	٩٦			
المرونة	التجريبية	٨	١١,٣	٩٠,٤	٣٣,٥٠	١,٢٨	غير دالة
	الضابطة	٨	١١,٥	٩٢			
تحمل الاحباط	التجريبية	٨	١٤	١١٢	٣٣,٥٠	١,٢٨	غير دالة
	الضابطة	٨	١٤,٥	١١٦			
الدرجة الكلية	التجريبية	٨	١٣,١	١٠٤,٨	٤٧	,٢٣٠	غير دالة
	الضابطة	٨	١٣,٥	١٠٨			

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات
معلومات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الصمود النفسي .
ثالثاً : أدوات الدراسة.

إستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مجموعة من الأدوات منها أدوات لضبط العينة للتأكد
من تحقيق التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ومنها أدوات أخرى لقياس متغيرات
الدراسة، وكذلك البرنامج التدريبي وفيما يلي عرض لكل منها:

١. مقياس الصمود النفسي (إعداد / الباحثة)
 ٢. البرنامج الإشادي السلوكي (إعداد / الباحثة)
١. مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة).

على الرغم من أن المكتبة النفسية تزخر بالعديد من المقاييس النفسية؛ إلا أن نصيب
المقاييس التي تهتم بالصمود النفسي قليل بصفة عامة، ولدى معلومات التربية الخاصة بصفة
خاصة. وقد أُجريت بعض هذه المقاييس على عينات متباينة منها (الأرامل، ونزلاء السجون،
وذوى الإحتياجات الخاصة، والمرضى، وغيرهم) لذلك سعت الباحثة إلى إعداد هذا المقياس من
أجل تحقيق أهداف الدراسة.

(أ) الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية التي أُجريت عليها معاملات الثبات والصدق لجميع
مقاييس الدراسة الحالية من (٦٠) معلمة من معلومات التربية الخاصة لهم خصائص عينة الدراسة
الحالية.

(أ) الإتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي:

"إن الإتساق الداخلي يعنى أننا نستخدم على امتداد الاختبار المعين بنوداً تتسق الإجابة
عليها لأنها تقيس جميعاً الوظيفة نفسها، ومعنى الإتساق أنها لا تتناقض بل تتفق في قياسها لما
تقيسه" (صفوت فرج، ٢٠٠٧: ٢٨٣).

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البند والدرجة
الكلية على البعد، ويوضح جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البند
والدرجة الكلية على أبعاد مقياس الصمود النفسي.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على أبعاد

مقياس الصمود النفسي

٣٣	٢٩	٢٥	٢١	١٧	١٣	٩	٥	١	البند	المسئولية
**٠,٦٢١	**٠,٧١١	**٠,٦١١	**٠,٥٥١	**٠,٦٢٣	**٠,٥٨٧	**٠,٥٨١	**٠,٦٣٢	**٠,٦١١	قيم "ر"	
٣٤	٣٠	٢٦	٢٢	١٨	١٤	١٠	٦	٢	البند	المثابرة
**٠,٦١١	**٠,٦٣٢	**٠,٥٨٧	**٠,٧١١	**٠,٧٥١	**٠,٦٢١	**٠,٦٣٤	**٠,٥٨٧	**٠,٦٤٧	قيم "ر"	
								٣٧	البند	
								**٠,٥١٢	قيم "ر"	
٣٥	٣١	٢٧	٢٣	١٩	١٥	١١	٧	٣	البند	المرونة
**٠,٦٢٢	**٠,٦٤٧	**٠,٧٢١	**٠,٦٢٢	**٠,٦٩٧	**٠,٧٣١	**٠,٥٩١	**٠,٦٣٤	**٠,٥٨٧	قيم "ر"	
						٤٢	٤٠	٣٨	البند	
						**٠,٦٣٤	**٠,٦٨٧	**٠,٥٩٢	قيم "ر"	
٣٦	٣٢	٢٨	٢٤	٢٠	١٦	١٢	٨	٤	البند	تحمل الاحباط
**٠,٧٥١	**٠,٦١١	**٠,٦٣٤	**٠,٦٨٧	**٠,٧١١	**٠,٧٢١	**٠,٦٢٢	**٠,٦٤٧	**٠,٦٢٧	قيم "ر"	
					٤٤	٤٣	٤١	٣٩	البند	
					**٠,٦٢٢	**٠,٦٤٧	**٠,٦٢٧	**٠,٧٩٢	قيم "ر"	

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على البعد الأول (المسئولية) قد تراوحت ما بين (٠,٥٥-٠,٧١) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذي تمثله.

وبالنسبة للبعد الثانى (المثابرة) كانت جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية للبعد قد تراوحت ما بين (٠,٨٥-٠,٧٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذي تمثله.

وبالنسبة للبعد الثالث (المرونة) كانت جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية للبعد قد تراوحت ما بين (٠,٥٩-٠,٧٣) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذي تمثله.

وبالنسبة للبعد الرابع (تحمل الاحباط) كانت جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية للبعد قد تراوحت ما بين (٠,٦١ - ٠,٧٩) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذي تمثله.

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي، ويوضح جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية

لمقياس الصمود النفسي.

الدرجة الكلية	أبعاد المقياس
**٠,٨١	المسئولية
**٠,٨٩	المثابرة
**٠,٧١	المرونة
**٠,٧٧	تحمل الاحباط

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس الصمود النفسي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ وهذا يشير إلى أن هناك اتساقاً بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس الصمود النفسي.

ج) الصدق التلازمي (صدق المحك):

تم إيجاد الصدق التلازمي لمقياس الصمود النفسي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات (٦٠) معلمة من معلمة التربية الخاصة على هذا الاختبار ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي لدى معلمي التربية الخاصة (اعداد/زمان سعود فليح الجبوري، ٢٠١٩) وبعد تطبيق معادلة بيرسون، وجدت الباحثة ان قيمة معامل الارتباط (٠,٨٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٥) الصدق التلازمي لمقياس الصمود النفسي

الدرجة الكلية	مواجهة الضغوط	المرونة	المثابرة	التوقعات المستقبلية	زمان سعود فليح
٠,٨٠١	٠,٧٨٣	٠,٧٢١	٠,٧٨١	٠,٧١٢	المسئولية
٠,٧٠٤	٠,٧٩١	٠,٧٧٥	٠,٦٦٩	٠,٧٨١	المثابرة
٠,٧١٧	٠,٨٠١	٠,٧٧٦	٠,٧٧٥	٠,٧٢١	المرونة
٠,٨٠٥	٠,٧٥٢	٠,٨٠١	٠,٧٩١	٠,٧٨٣	تحمل الاحباط
٠,٨٧٠	٠,٨٠٥	٠,٧١٧	٠,٧٠٤	٠,٨٠١	الدرجة الكلية

(د) حساب ثبات درجات مقياس الصمود النفسي.

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين، إعادة الاختبار بفارق زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك على (٦٠) معلمة رياض الأطفال تخصص التربية الخاصة من خارج العينة الأصلية حيث كان معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني (٠,٦٢ - ٠,٨١) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) للأبعاد والدرجة الكلية، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ حيث تراوح قيم معاملات الثبات بين الأبعاد المقياس والدرجة الكلية (٠,٧١ - ٠,٨٨) وهي قيمة دالة احصائياً.

جدول (٦) قيم معاملات ثبات درجات مقياس الصمود النفسي

أبعاد مقياس الصمود النفسي	ألفا كرونباخ	طريقة إعادة الاختبار
المسئولية	٠,٧٥	**٠,٧٢
المثابرة	٠,٧٦	**٠,٦٩
المرونة	٠,٨٤	**٠,٦٢
تحمل الاحباط	٠,٧١	**٠,٧٧
الدرجة الكلية	٠,٨٨	**٠,٨١

يتضح من جدول (٦) أنَّ قيم معامل الثبات لألفا كرونباخ و إعادة التطبيق تُعدُّ قيم ثباته مرتفعة؛ مما تطمئن الباحثة إلى استخدام ذلك المقياس في الدراسة الحالية.

برنامج الإرشاد السلوكي في تحسين الصمود النفسي لدى معلمات التربية الخاصة (إعداد الباحثة)

تعريف البرنامج:

هو مجموعة الإجراءات التي يحكمها مجموعة من الأسس والمبادئ ومحاكات معينة تساعد على التقييم وتحتوى على مجموعة من الأنشطة والخبرات و المواقف المترابطة والمتكاملة المناسبة لطبيعة وخصائص العينة، وتتم من خلال مجموعة من الفنيات والأساليب العملية المحددة، وذلك

بهدف تنمية واكتساب معلمات التربية الخاصة رياض الأطفال مجموعة من المهارات الايجابية التي تساعد في تحسين الصمود النفسي لديهن .

الهدف العام من البرنامج

يهدف البرنامج الحالي إلى تنمية الصمود النفسي لدى معلمات التربية الخاصة برياض الأطفال.

المستفيدون من هذا البرنامج

أعدت الباحثة هذا البرنامج بهذه الصورة لتنمية الصمود النفسي لدى معلمات التربية الخاصة برياض الأطفال منخفضي الصمود النفسي اللاتي يعيشن مع طلابهم ويقمن برعايتهم وخدمتهم وتحسين ظروفهم.

الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي

استخدمت الباحثة في البرنامج الإرشادي الحالي بعض الفنيات التي تم اختيارها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وبحيث تتماشى مع أهداف البرنامج الإرشادي وهذه الفنيات هي:

١. **فنية المحاضرة والمناقشة** أشار العديد من الباحثين إلى مدى فعالية فنية المحاضرة والمناقشة في الموقف التعليمي، وما لها من آثار إيجابية تتمثل في آثاره الاهتمام نحو المتحدث، تركيز الانتباه، اكتساب العديد من المهارات والمفاهيم وتثبيت المعلومات وكسر حدة الملل.

٢. **التعزيز** : كي يؤدي التعزيز الإيجابي أثره لا بد أن يكون فوري بعد حدوث السلوك المناسب، والمرغوب فيه. أما النوع الثاني من التدعيم فهو التعزيز السلبي وهو عبارة عن تلك العملية التي يقوم فيها المتعلم بالسلوك الهادف وعند حدوثه يقوم المرشد بإزالة شيء ما يكره المتعلم، وذلك الذي يقوم بإزالته يعرف بالتدعيم السلبي (ممدوحة سلامة، ١٩٩٠، ٢٠٠).

٣. **فنية لعب الدور** يمثل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما أنه لو كان يحدث بالفعل. ويقوم المرشد بدور الطرف الآخر في التفاعل، ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب فيه في تحقيق النمو المتوازن وحماية الفرد من الوقوع في مشكلات انفعالية حادة. (زينب شقير، ١٩٩٩، ٢٧٢).

٤. **النمذجة:**يقدم النموذج في هذا البرنامج بواسطة الباحثة، حيث تؤدي النشاط أمام المعلمات وتطلب منهن ملاحظتها ليقوموا بأداء النشاط بأنفسهم، وتستعين الباحثة ببعض المعلمات في أداء بعض الأنشطة ليمثلوا نماذج حية أمام المعلمات معلمات المجموعة التجريبية.
٥. **التغذية الراجعة:**حيث يقوم المرشد بتزويد المسترشد بمعلومات عن أدائه وتحسن سلوكه خلال تأديته المهارة المساعدة على معرفة تقدمه، الأمر الذي يدفعه ويشجعه على تكرار السلوكيات الصحيحة المرغوبة بها. (محمد الهنداوي، ٢٠١١، ١٢٦)

تقييم البرنامج:

اعتمد تقييم البرنامج على ما يلي:

- **التقييم القبلي:** عن طريق عرض البرنامج على المشرفين والسادة المحكمين وإضافة التعديلات اللازمة على الجلسات التي أوصي عليها المحكمين وذلك قبل تطبيق البرنامج.
- **التقييم المرحلي:** وذلك من خلال ما تكلف به الباحثة معلمات المجموعة التجريبية من أنشطة وتدرجات تتم أثناء الجلسة وبعد كل جلسة من خلال الواجبات المنزلية.
- **التقييم البعدي:** وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة مقياس الصمود النفسي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي.
- **التقييم التبعي:** وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة مقياس الصمود النفسي على معلمات المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من الانتهاء من البرنامج الإرشادي لمعرفة مدى استمرارية فعالية البرنامج

رابعاً: الخطوات إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

- (١) إختيار عينة البحث من المعلمات التربوية الخاصة بطريقة قصدية .
- (٢) قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصمود النفسي على عينة الدراسة لإستخراج منهم المعلمات الذين حصلوا على مستوى منخفض في درجة الصمود النفسي
- (٣) قامت الباحثة بتقسيم المعلمات إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية - ضابطة) ، و التحقق من كل من التكافؤ بين المجموعتين من حيث: العمر الزمني ، مستوى الإقتصادي و الإجتماعي و الثقافي ، و درجة الصمود النفسي.
- (٤) تطبيق البرنامج الخاص بالدراسة بجلساته وفق مجموعة من الفنيات والأساليب التي تساعد المعلمات على تحسين الصمود النفسي وكان التطبيق على معلمات المجموعة التجريبية فقط دون تعريض معلمات المجموعة الضابطة للبرنامج .

- ٥) تطبيق - كمقياس بعدى - مرة ثانية على المعلمات المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد الإنتهاء من جلسات البرنامج الإرشائى المعرفى السلوكى.
- ٦) بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج بمدة شهراً ، تقوم الباحثة بإعادة تطبيق ال مرة أخرى على معلمات المجموعة التجريبية لمعرفة مدى إستمرار فاعليته .

الأساليب الإحصائية

إستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

- اختبار مان وتنى (U) لدلالة الفروق بين المجموعتين
- إختبار ولكوكسن Wilcoxon وقيمة (Z) لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين .

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: اختبار نتائج الفرض الاول ومناقشتها:

ينص الفرض الاول على " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسى بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (٧) قيم مان وتنى ودلالاتها للفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين

التجريبية والضابطة فى مقياس الصمود النفسى وأبعاده فى القياس البعدى

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المسئولية	التجريبية	٨	١٤,٩	١١٩,٢	٠٠٠	٣,٨١	٠,٠١
	الضابطة	٨	٥,٥	٤٤			
المثابرة	التجريبية	٨	١٥,٥	١٢٤	٠٠٠	٣,٦٥	٠,٠١
	الضابطة	٨	٦	٤٨			
المرونة	التجريبية	٨	١٧	١٣٦	٠٠٠	٣,٧٢	٠,٠١
	الضابطة	٨	٤,٥	٣٦			
تحمل الاحباط	التجريبية	٨	١٥	١٢٠	٠٠٠	٣,٧٦	٠,٠١
	الضابطة	٨	٥,٥	٤٤			
الدرجة الكلية	التجريبية	٨	١٦,٥	١٣٢	٠٠٠	٣,٨٢	٠,٠١
	الضابطة	٨	٦,٥	٥٢			

وبالنظر فى الجدول (٧) يتضح وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسى وأبعاده فى القياس البعدى والدرجة الكلية له، وأن هذه الفروق دالة عند (٠,٠١) فى أبعاد الصمود النفسى والدرجة الكلية

له لصالح متوسطات المجموعة التجريبية، مما يعني ارتفاع درجة الصمود النفسي لدى معلمات العينة التجريبية ومما يشير إلى تحقيق الفرض الأول من فروض الدراسة .

تفسير نتيجة الفرض الأول :

أشارت نتائج الفرض الأول إلى فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي في تحسين الصمود النفسي لدى معلمات التربية الخاصة، كما أشارت إليها نتائج المعالجة الإحصائية، والتي أشارت إلى ارتفاع درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي ، وبهذا تشير النتائج إلى أن البرنامج المعد للدراسة والذي تم تطبيقه على معلمات التربية الخاصة كان فعال في تحسين الصمود النفسي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلي:

- بالنسبة لأطر النظرية والدراسات السابقة: أشارت الأطر النظرية المعنية بتحسين الصمود النفسي أنها سمة قابلة للتعديل، ويمكن تنميتها وتعزيزها من خلال التعلم لدى المعلمات كما أشارت دراسة (سيد أحمد محمد البهاص ، ٢٠٠٢ ؛ صابرين ضاحي السيد عبداللطيف ، ٢٠١٦ ؛ أحمد محمد على إسماعيل، ٢٠١٧)
- بالنسبة للبرنامج الإرشادي السلوكي: بالنسبة للبرنامج وأسس وفنياته وتطبيقه، فقد تم مراعاة مجموعة من النقاط المهمة والتي قد تكون السبب في نجاح البرنامج وهي:
 - اعتمد البرنامج على الإثراء الجماعي الذي ييسر من نقل الخبرات ويشجع التفاعل، وقد ساعدت فنية المناقشة والحوار على المشاركة والنقاش بفاعلية.
 - راعت الباحثة اختيار مكان وزمان يلائم معلمات المجموعة التجريبية، فقد تمت الجلسات في قاعة مخصصة للجلسات الجماعية ، كما تم تنظيم مواعيد الجلسات ، بحيث لا يشكل الحضور عبئاً عليهم يحول دون انتظامهم بحضور الجلسات.

ثانياً: اختبار نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على "أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في الصمود النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (٨) دلالة الفروق بين التطبيقين (القبلي والبعدي) لمجموعة التجريبية
في مقياس الصمود النفسي

الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس القبلي/ البعدي	الأبعاد
٠,٠١	٢,٦٤	٠٠	٠٠	٠	الرتب السالبة	المسئولية
		٤٤	٥,٥٠	٨	الرتب الموجبة	
				٠	التساوى	
				٨	الاجمالي	
٠,٠١	٢,٦٦	١,٥	١,٥	١	الرتب السالبة	المثابرة
		٣١,٥	٤,٥٠	٧	الرتب الموجبة	
				٠	التساوى	
				٨	الاجمالي	
٠,٠١	٢,٦٩	٠٠	٠٠	٠	الرتب السالبة	المرونة
		٤٤	٥,٥٠	٨	الرتب الموجبة	
				٠	التساوى	
				٨	الاجمالي	
٠,٠١	٢,٦٣	٠٠	٠٠	٠	الرتب السالبة	تحمل الاحباط
		٤٤	٥,٥٠	٨	الرتب الموجبة	
				٠	التساوى	
				٨	الاجمالي	
٠,٠١	٢,٦١	١,٥	١,٥	١	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٣٩	٦,٥٠	٦	الرتب الموجبة	
				١	التساوى	
				٨	الاجمالي	

بالنظر في الجدول (٨) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في أبعاد الصمود النفسي والدرجة الكلية وكانت الدلالة عند ٠,٠١ وذلك وأن هذا الفرق لصالح متوسطات القياس البعدي، مما يعني ارتفاع الصمود النفسي لدى معلمات المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ومما يشير إلى تحقق نتائج الفرض الثاني من فروض الدراسة.

تفسير نتيجة الفرض الثاني :

وقد أسفرت نتائج الفرض الثاني عن فعالية البرنامج في تحسين الصمود النفسي لمعلمات التربية الخاصة المجموعة التجريبية، والتي أشارت إلى تحسن الصمود النفسي في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي مقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي، وهذا يدل على أن البرنامج المستخدم قد ساهم في تحسين الصمود النفسي لدى معلمات المجموعة التجريبية، وتفسر الباحثة وجود الفروق بين القياس القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي حيث أن البرنامج أثبت فعاليته في تعديل الأفكار السلبية إلى ايجابية لدى المجموعة التجريبية فقد تحسن الصمود النفسي . وجاءت هذه النتائج متسقة مع ما أشار إليه (*Bnouskeli Kaltzi., & Loumakou., 2018*) من أن الأفراد ذوي الأفكار الإيجابية يظهرون مستويات عالية من الصمود النفسي والرفاهية النفسية في أوقات الضغوط النفسية.

وقد أشار رولا الصفدي (٢٠١٣) إلى أن متغير الصمود النفسي طريقة تكيفية التعامل الفرد مع ذاته عند نظره إلى ما به من أوجه قصور ونقص، وعند مواجهته لظروف الحياة العصبية، وهو يعد من أهم العوامل المرتبطة بالصمود النفسي والذي يعكس القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة التي تواجهه.

كما أشارت دراسة ماريلين (*Maryellen, 2013*) أن الافراد منخفضي الصمود النفسي يعانون من الضغوط النفسية والاكتئاب وقلة السعادة، وكان الصمود النفسي لديهم منخفضاً، بينما مرتفعوا الصمود النفسي لا يعانون من هذه الجوانب السلبية وكان الصمود النفسي لديهم مرتفعاً

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة نوهه على محمد عبدو البجباح (٢٠١٩) التي توصلت الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) في الصمود النفسي لصالح القياس البعدي.

ثالثاً: اختبار نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي في الصمود النفسي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج بشهر والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (٩) نتائج اختبار ويلكوكسون wilcoxon بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس الصمود النفسي .

الأبعاد	القياس البعدي / التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدالة
المسئولية	الرتب السالبة	٢	٦,٥٠	١٣	١,٢٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠		
	التساوى	٦				
	الإجمالي	٨				
المثابرة	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٠,٦٢٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوى	٧				
	الإجمالي	٨				
المرونة	الرتب السالبة	١	١,٥٠	١,٥٠	٠,٧٨١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠		
	التساوى	٧				
	الإجمالي	٨				
تحمل الاحباط	الرتب السالبة	١	٢,٥٠	٢,٥٠	٠,٨٩١	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوى	٦				
	الإجمالي	٨				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١	٥,٥٠	٥,٥٠	,٤٣٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠		
	التساوى	٧				
	الإجمالي	٨				

يتضح من الجدول (٩) صحة الفرض الثالث وهو عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسيت البعدي والتتبعي .

تفسير نتيجة الفرض الثالث :

أسفرت نتائج الفرض الثالث عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية من المعلمات التربوية الخاصة ، وهذا يشير إلى استمرار فعالية

البرنامج بعد فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما اكتسبه المعلمات من مهارات الصمود النفسي ، والاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تضمنها البرنامج وهذا مكنهم من التعامل برحمة مع ذاتهم عند التعرض لأية خبرة سلبية، والنظر إليها على أنها جزء من الخبرة الإنسانية العامة التي يعاني منها معظم الناس، فقد أصبحوا أكثر وعياً بها وتقبلاً لها دون إصدار أي أحكام سلبية عليها.

وقد ساهم البرنامج الإرشادي في توفير مادة علمية وأنشطة قدمت لهم تغذية مرتدة، ومرشداً يمكنهم الرجوع إليه وقتما شاءوا، وهذا ساعدهم على تحقيق المزيد من الاستفادة ومزيد من الاستمرارية كما أن الفنيات الإشادية المتنوعة من التأمل والاسترخاء و تعديل المعتقدات واليقظة العقلية والحوار الذاتي بالإضافة إلى الواجب المنزلي في جلسات البرنامج قد ساعدت معلمات المجموعة التجريبية على استخدام تلك الفنيات في المواقف الحياتية من خلال انتقال أثر التدريب مما قلل حدوث الإنتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة يسري طاهر عكاشة محمد (٢٠١٩) التي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة نوهه على محمد عبدو البجباح (٢٠١٩) التي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة آينار م.سكالفيكل وسيدسل سكالفيك Einar. Skaalvik(2015 Skaalvikl & Sidsel التي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي

مراجع الدراسة

١. احمد محمد الديور (٢٠٠٧). مستويات الصلابة النفسية ومدى فعالية برنامج لتنميتها لدى المعاقين بصريا ، رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة المنوفية
٢. أحمد محمد على إسماعيل (٢٠١٧). تنمية الصلابة النفسية لخفض الاحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة. رسالة ماجستير .كلية البنات جامعة عين شمس

-
٣. أسماء عبد الله العطية (٢٠٠٨): الإرشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الأطفال. قطر: مؤسسة حورس الدولية.
٤. أميرة سعيد عبد الحميد جاب الله. (٢٠١٧). فعالية الإرشاد بالمعنى فى تنمية الصمود النفسى للأمهات فى إشباع الحاجات النفسية لأبنائهن ذوى متلازمة أسبرجر . رسالة دكتوراة . كلية التربية. جامعة حلوان.
٥. رولا الصفدي (٢٠١٣) علاقته المسانده الاجتماعيه و الصلابه النفسيه بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء و الأرامل بمحافظات غزة.
٦. زمان سعود فليح الجبورى(٢٠١٩). الحكمة و علاقتها بالصمود النفسي و الكفاءة المهنية لدى عينة من معلمى التربية الخاصة ، رسالة دكتوراه ، كلية الأداب ، جامعة المنصورة
٧. زينب محمود شقير (١٩٩٩) مقياس المخاوف مرحلة الطفولة (مبكرة - متوسطة - متأخرة ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية
٨. سام جولدستين ، روبروت ب. بروكس (٢٠١١) . الصمود لدي الأطفال ترجمة صفاء الأعرس : المركز القومي للترجمة .
٩. سهير محمود أمين عبد الله (٢٠١٠): الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة: دار الفكر العربى.
١٠. سيد أحمد محمد البهاص (٢٠٠٢) الانهاك النفسي وعلاقته بالصلابه النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ع ٣١ ، ٣٨٣-٤١٤ .
١١. صابرين ضاحى السيد عبداللطيف (٢٠١٦) علاقته بين قلق المستقبل والصلابه النفسيه عند معلمي المرحله الابتدائيه ، دراسات تربويه واجتماعيه، كلية التربية، جامعة حلوان -مج٢٢، ع ٢ ، ٨٦٥-٩١٤
١٢. صفاء الأعرس.(٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الايجابي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مج ٢٠، ع ٦٦ ، ٢٥-٢٩ .
١٣. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧): العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
١٤. طه عبد العظيم حسين.(٢٠٠٩). استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي، الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
-

١٥. علي راشد (٢٠٠٣) خصائص المعلم العصري و ادواره ، القاهرة: دار الفكر العربي
١٦. فاتن فاروق عبد الفتاح ، شري حليم (٢٠١٤). الصمود النفسي لدي طلبة الجامعة و علاقته بالحكمة وفاعلية الذات لديهم . مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد . ع (١٠) . ٩٣-١٢٠
١٧. فؤاد أبو حطب، آمال صادق (٢٠١٠). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٨. محمد حامد إبراهيم الهنداوي (٢٠١١) الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر في غزة
١٩. محمد حامد زهران، وسناء حامد زهران (٢٠١٣). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستقرار الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس، مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، (٣٦)، ٣٣٣-٤٢٠.
٢٠. محمد عبد الرحمن ومحمد محروس الشناوي (٢٠١٠). العلاج السلوك الحديث وتطبيقاته القاهرة زهراء الشرق ودار القاهرة
٢١. محمود أحمد كمال عوض (٢٠١٩) . فعالية برنامج إرشادي قائم علي نموذج اليقظة الذهنية في تنمية الصمود النفسي لدي المعلمات رسالة ماجستير . كلية التربية جامعة دمنهور
٢٢. محمود عيد مصطفى (٢٠٠٩) العلاج المعرفي السلوكي للإكتئاب (برنامج علاجي تفصيلي)، القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
٢٣. معاذ احمد محمد قايد مقران (٢٠١٤). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدي المراهقين اليمنيين. رسالة دكتوراه .كلية التربية.جامعة المنوفية.
٢٤. ممدوحة محمد سلامة (١٩٩٠) المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية ، مج ١، ع ٣، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ٤٧٥-٤٩٦

٢٥. منال محمد رضا أحمد حسان (٢٠٠٩) الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية دراسة ارتباطية، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا ، ع ٤٠ ، ١٨٢ - ٢٢٦

٢٦. نائل محمد عبد الرحمن اخرس (٢٠١٦) . أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف، المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس جامعة الجوف . مج٤، ع ٢ ، ٣٨٥ - ٤١٦

٢٧. نوهه على محمد عبدو البجراح (٢٠١٩) فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لتنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة، الدكتوراه ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .

٢٨. هبة محمد حسن عباس محمد (٢٠١٣) علاقته الصمود النفسي بالضغوط التي تعاني منها المراه العاملة على عينة ، مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس ، ع ١٣٨ ، ٢٥٣ - ٢٧٤

٢٩. هند ابراهيم عبد الرسول (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وتأثيره على الرضا الوظيفي لديهن في ظل نظام الدمج التربوي. المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال - جامعة اسبوط العدد ٥ ، ٩١-١٣١

٣٠. ولاء إسحق حسان (٢٠٠٩). فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة . رسالة ماجستير . كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة.

٣١. يسري طاهر عكاشة محمد (٢٠١٩). فاعلية برنامج لتنمية الصمود الانفعالي وأثره علي جودة الحياة لدي الأيتام المراهقين بمحافظة قنا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

32. Bnouskeli, V., Kaltsi, V.& Loumakou, M. (2018). Resilience and occupational well being of secondary Education teachers. Educational - Research. No. I. (28), No. (1), Pp.43- 60.
33. Connor K.& Davidson J. (2016):Development Of a new Resilience Scale : The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).Depression and Anieity. dol 10.
34. Einar M. & Sidsel ,F (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession—What Do Teachers Say? International Education Studies; 8 (3), 16 - 36.

-
35. Keshavarz, R, Rezaeesoufi ,S Farahani, F & Bastami ,B(2014). The effectiveness of instructing hardiness components on anxiety level of National Olympic Committee personnel in Islamic Republic of Iran JBRMS 2014, 1(3): 14-20
 36. Maryellen , B. (2013) Group Therapy Research With Urban Adolescent Girls, Smith College School For Social Work . <http://proquest.umi.com>
 37. Rebecca , N & Appelhoff, M (2013): School – based programmes to prevent suicide and build resilience among students – Canterbury District Health Board. p69.
 38. Kirsch, J. (2008). Early maladaptive schema , Self –esteem, and changes in depression and anxiety in young adults during residential substance abuse treatment , Widener University .
 39. Lambert, J .(2003). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, Journal of Nursing and Health Sciences, 5,181-184.
 40. Manginness ,A (2007). The Development Of Resilience modle . Master Thiesis. University of Canterbury.
 41. Nguyen. D, Clifford J.Shultz .W. (2012).Psychological hardiness in learning and quality of college life of business students: evidence from Vitnam. Journal happiness stud. Vol 13.PP.1091-1103.
 42. Notter ,O (2013): Building Resilience in At-Risk Adolescents : Comparing The Mechanisms and Out Comes of Two School – based Pervention Programmes. Doctor Dissertation. Victoria University of Wellington.
 43. Poyner, ,B. (2016). Factoes that contribute to Resilience of Early cane and Education teachers. walden university, scholar works . Psychological Reports: Vol. (98), Pp.927-930