



The Effectiveness of a Counseling Program on Developing Psychological Flexibility and Self-Esteem for Special Needs Pupils' Teachers

Dr. Saud S. Al Swehry

Ph.D. in Mental Health

Saudalswehry@outlook.com

Received: 23-8-2024 Revised: 24-9-2024 Accepted: 3-10-2024
Published: 12-12-2024

DOI: 10.21608/jsre.2024.314830.1722

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_390966.html

Abstract

The current study aimed to identify the effectiveness of a counseling program on developing psychological flexibility and self-esteem for special needs teachers. The sample consisted of (20) special education teachers. The sample was divided into two groups the first was the experimental group consisting of (10) teachers and the other one was the control group consisting of (10) teachers. The age of the sample ranged from (25:35) years old with an average (30.10) and standard deviation (2.693). The researcher prepared a counseling program and two scales psychological flexibility and self-esteem. The results showed that there was an improvement in the experimental group's participants in terms of psychological flexibility and its sub dimensions; adaptation ability, persistence, positive self-acceptance, and emotional control. Also, the experimental group was distinguished in self-esteem, self-respect, social dimension, and self-competence. Concerning follow-up measurement the results showed the consistency of a positive effect of the program on psychological flexibility and self-esteem variables on the special needs teachers. The researcher recommends expanding counseling and academic programs for teachers in the field of special needs to improve psychological flexibility levels and self-esteem.

Keywords: *Effectiveness, Counseling Program, Psychological Flexibility, Self-esteem, Special Education Teachers.*

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة

د.سعود بن ساطى السويهرى

دكتوراه فى الصحة النفسية

Saudalswehry@outlook.com

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي فى تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمى التربية الخاصة وذلك على عينة من معلمى التربية الخاصة قدرها (٢٠) معلماً ومعلمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (١٠) والأخرى ضابطة (١٠) معلمين تراوحت أعمارهم ما بين (٢٥:٣٥) عاماً بمتوسط (٣٠,١٠) وانحراف معيارى قدره (٢,٦٩٣) أعد الباحث برنامجاً إرشادياً ومقياسين أحدهما لقياس المرونة النفسية والآخر لقياس وتقدير الذات، توصلت نتائج الدراسة إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية من حيث المرونة النفسية بأبعادها الفرعية وهى القدرة على التوافق والإصرار والتقبل الإيجابى للذات والتحكم فى الإنفعالات، كما تميزت أيضاً نفس المجموعة بتحسن واضح فى تقدير الذات وأبعاده الفرعية وهى احترام لذات والبعد الإجتماعى وتحمل الإحباط والكفاءة الذاتية، وفى مجال قياس المتابعة توصلت نتائج الدراسة إلى استمرار التأثير الإيجابى للبرنامج على متغيرى المرونة النفسية وتقدير الذات وذلك على عينة من المشاركين من معلمى ذوى الإحتياجات الخاصة. واستناداً على نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة التوسع فى إعداد البرامج الأكاديمية والإرشادية للمعلمين فى مجال تربية ذوى الإحتياجات الخاصة وذلك لتحسين مستويات المرونة النفسية وتقدير الذات لدى المعلمين.

الكلمات المفتاحية: فاعلية، برنامج إرشادي، المرونة النفسية، تقدير الذات، معلم ذوى الإحتياجات الخاصة.

فاعلية برنامج ارشادي في تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

المقدمة:

مهنة التدريس إحدى المهن التي تتوفر فيها ضغوط عديدة في بيئة العمل، كونها تتصف بعظم المسؤولية الملقاة على عاتق من يشغلها، وخاصة حينما يكون المعلم مدرساً لذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أن التعليم والتدريس مع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة قد يسبب بعض المعاناة لدى معلمهم، وعلى الرغم من مصادر الضغوط المتعددة لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، فقد ينجح المعلمون في أداء أدوارهم رغم كل هذه الضغوط التي يواجهونها، وهذا يتطلب من المعلم امتلاك قدرات ومهارات تؤهله لأداء دوره في تعليم هذه الفئة وخاصة المرونة النفسية وتقدير الذات، فالفرد الذي لديه شعور قوي بالمرونة النفسية يركز كل اهتمامه عند مواجهة المشكلة على تحليلها بغرض الوصول إلى حلول مناسبة لها.

ومن أهم متغيرات الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة متغير تقدير الذات، وهو مصطلح ذو جوانب متعددة، ودرجات متفاوتة لدى الأفراد، ويعكس مدى إحساس الفرد بمكانته وكفاءته ونظرتة إلى نفسه، وهذه النظرة قد تكون إيجابية، وبذلك يكون تقدير الذات مرتفعاً، وقد تكون سلبية فيكون تقدير الذات منخفضاً.

كما أن تقدير الذات مؤشر النجاح في مجالات الحياة، لا سيما في المجال التربوي والتعليمي، وهو ما أثبتته دراسة محمد عزت (٢٠٢٠)؛ حيث إنه هدفت دراسته إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا الوظيفي لدى عينة من المعلمين وتبين من نتائج الدراسة العلاقة الطردية بين المتغيرين، فكلما زاد تقدير الفرد لذاته زاد رضاه الوظيفي.

وبما أن المرونة قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية والتأقلم و التوافق الإيجابي مع التهديدات التي يتعرض لها في حياته، ويحرز نتائج حياتية إيجابية بالرغم من هذا التعرض، والقدرة علي التعبير عن مشاعره والتواصل الإيجابي مع الآخرين (آمال باظة، ٢٠١). وقد أشارت الكثير من الدراسات العربية والأجنبية إلى أهمية المرونة النفسية للمعلمين في مجال التربية الخاصة، ومنها: دراسة (٢٠٢٠) Akbar & Mauna, التي بينت العوامل المؤثرة على مرونة المعلم ودراسة (Galazka .2019) Jarosz & التي أوضحت أثر تدريب المعلمين على المرونة النفسية، ودراسة (Lo.٢٠١٤) التي تناولت الإجهاد والإرهاق ومرونة المعلمين الذين يعانون من تحديات سلوكية عاطفية على الطلاب ومن ثم تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

مشكلة الدراسة

يتعرض معلموا ذوي الاحتياجات الخاصة لأنواع مختلفة من الضغوط النفسية أثناء عملهم فمنها ضغوط خارجية ناتجة عن تعرض المجتمع إلى تحديات أو ضغوط داخلية يتعرضون لها أثناء أداء مهنتهم والتي تعتبر من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليه من أعباء ومسئوليات أو مطالب بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب منهم مستوى عال من المرونة والمهارات الشخصية .

ويواجه هؤلاء المعلمون تلميذاً مختلفاً بحاجة إلى تفريد التعليم فيما يقدم له من خبرات تعلم، وكما يواجه الأسرة التي ينتمي إليها هذا التلميذ، وما تتطلبه طبيعة العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من مشاركة الآباء، ولذا ينبغي أن يكون دور المعلم مرشداً تربوياً أو على الأقل يقوم بدور إرشادي يتعامل مع أدواره المهنية الأخرى، إضافة إلى أنه مطالب بنزعة إنسانية عالية لتكون بمثابة استعداد أساسي للعمل في مجال تعليم التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

كما لاحظ الباحث أن هؤلاء المعلمين يواجهون المعوقات والتحديات التي تكون ناتجة عن العوائق الاجتماعية والاقتصادية إضافة إلى عوامل أخرى قد تكوّن ناتجة عن سوء الإدارة والتخطيط وسلوكيات العمل السلبية ومظاهر الاستقواء الإداري التي قد تؤثر سلباً على مستوى تقدير الذات لدى المعلمين.

واستناداً إلى ما تمت الإشارة إليه من تأثير المرونة النفسية وتقدير الذات على عديد من

المتغيرات الأخرى وتركيز الدراسات السابقة على أهمية البرامج الإرشادية لتحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة ورغم قلة الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية لتحسين المرونة النفسية وتقدير الذات فإن إحساس الباحث بالمشكلة تشكل من خلال خبرته ومعرفة بأهمية البرامج الإرشادية في تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة؛ وتتمثل مشكلة البحث بالسؤال الرئيس الآتي : ما فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة؟.

هدف الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة والتحقق من استمرار الفاعلية.

أهمية الدراسة

- تهتم الدراسة بالبحث في مفاهيم مهمة من مفاهيم الصحة النفسية وهي: المرونة النفسية، وتقدير الذات والتي قد تفتح مجالات للدراسة والبحث في مجال معلمي التربية الخاصة.
- قد تفيد نتائج الدراسة في إجراء بحوث ودراسات مستقبلية حول طرق تنمية وتحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى المعلمين في مجال التعليم العام والتعليم الخاص.
- قد تفيد نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية وعلاجية لدى معلمي التربية الخاصة تهدف إلى تنمية قدراتهم ومهاراتهم في مجال عملهم.

مصطلحات الدراسة

المرونة النفسية Psychological Flexibility

ويقصد بها في البحث الحالي هي القدرة على مواجهة المشكلات وإيجاد حلول لها فضلا على التعامل مع الظروف الضاغطة ومواجهتها والتغلب عليها.

وتعرف إجرائيا على انها الدرجة التي يتحصل عليها معلم التربية الخاصة على مقياس المرونة النفسية.

تقدير الذات Self-Esteem

ويقصد به في البحث الحالي بأنه تقييم الفرد لنفسه وفق مجموعة من المعايير في مواقف حياتية متعددة وينمو ويستمر في ضوء الشعور بالثقة و الكفاءة وقيمة الذات .

ويعرف اجرائيا بأنه الدرجة التي يتحصل عليها معلم التربية الخاصة على مقياس تقدير الذات.

الإطار النظري للبحث:

أولا: المرونة النفسية: Psychological Flexibility

المرونة النفسية عملية دينامية يظهر الفرد من خلالها السلوك الإيجابي التكيفي عندما يواجه مصاعب في عمله، وتظهر المرونة النفسية عندما يتوافق الأفراد بشكل ناجح مع عوامل الخطر التي يتعرضون لها، والمرونة النفسية ظاهرة نفسية تعود على الفرد بنتائج جيدة وإيجابية، رغم مختلف عوامل التهديد للتوافق التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته، كما تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر .

مفهوم المرونة النفسية:

عرف (2003) Conner & Daidson المرونة النفسية بأنها القدرة على التوافق مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً توافقياً إيجابياً في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي.

ورد في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM5) أن المرونة النفسية عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصدمات والضغوط النفسية، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والمشكلات الصحية ، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

(American Psychiatric Association,2013)

بناء المرونة النفسية:

أشارت (Derek , 2011) إلى أن عملية تكوين المرونة النفسية تتألف من عدد من المتغيرات النفسية كما يأتي:

المرونة والتوافق : Flexibility & Adaptable يقصد بها المقدرة على مواجهة التحديات من خلال البحث عن طرق لمواجهة الظروف، والتوافق مع الواقع الجديد.

الكفاءة الذاتية : Self- Efficacy يقصد بالكفاءة الذاتية الثقة بالذات والإيمان بها وهى التى تمكن الفرد من مواجهة التحديات أن يدرك الشخص الذي لديه هذه الكفاءة أنه يستطيع النجاح رغم التحديات التي تواجهه.

الرؤية الشخصية : Personal Vision يقصد بها أن الأفراد تكون لديهم فكرة واضحة فيما يريدون إنجازه أو إبداعه في حياتهم، وكذلك القدرة على مواجهة تحديات الحياة.

التنظيم : Organisation تعنى قدرة الفرد على السيطرة الشخصية في مواجهة الضغوط الناتجة عن التضخم المعرفى و الأحداث التي تفوق قدرته على التحكم .

العلاقات الاجتماعية : Social Connections يقصد بها الحفاظ على العلاقات الشخصية والمهنية، فالأفراد الذين لديهم علاقات قوية مع أصدقاء يتبادلون معهم الأفكار والحلول لمواجهة المشكلات الطارئة يكونون أكثر مرونة وتفاعلاً في أداء أعمالهم.

التفاعل بينشخصي : Interpersonal Interaction المحور الرئيس للمرونة هو قدرة الفرد على التعاطف مع الآخرين، حيث إنه يظهر الأفراد كفاءات في الذكاء الانفعالي، ومستوى عالٍ من الوعي الذاتي والاجتماعي في علاقاتهم مع الآخرين .

حل المشكلات : Problem Solving تتضمن القدرة على حل المشكلات ومساعدة الأفراد على إيجاد الأسباب والحلول لمواجهة أحداث الحياة اليومية وهم الأشخاص الذين يدرّبون أنفسهم ليتمتعوا بحل المشكلات ومواجهة التحديات .

الفاعلية: Effectiveness يهتم الأفراد بصورة فعالة بمواجهة الأحداث الطارئة وغير الملائمة ويحافظون على التحكم بالشخصية والقدرة على تحقيق الكفاءة الذاتية.

أهمية المرونة النفسية:

ترجع أهمية المرونة النفسية إلى أنها تهيئ الفرد للمواجهة وحسن التصرف والتوافق مع الضغوط النفسية والتهديدات، ومواجهة المخاطر، والعودة للأداء الوظيفي الطبيعي قبل حدوث هذه الضغوط والتهديدات والمخاطر (Revich&Gillhomg, 2010, 17).

كما تساعد المرونة النفسية على التوافق مع مختلف المطالب الأتية، والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة. كما تمثل المرونة النفسية حجر الزاوية في الأداء الصحي الشخصي والاجتماعي للفرد، من خلال ضبط النفس أو السيطرة الذاتية لجعل الأداء النفسي والاجتماعي للفرد في أفضل حالة ممكنة (Kashdan, 2010, 869).

والمرونة النفسية لا تساعد الفرد على تجاوز الضغوط فحسب، وإنما تجعله قادرًا على التعامل مع هذه الضغوط بفاعلية، والاستفادة منها، واعتبارها تحديًا يستحق المواجهة وفرصة لاكتساب المهارات والتقدم في الحياة (Hartley, 2013).

وتتلخص أهمية المرونة النفسية في أنها تعمل على المحافظة على ثبات واطزان الفرد وإعادة تكيفه عندما يتعرض للمواقف الضاغطة، وتحويل هذه المواقف إلى مواقف أقل تهديدًا وأكثر إيجابية، مما يجعله أقل عرضة للآثار السلبية المتعلقة بالضغوط الناتجة عن هذه المواقف.

العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

ورد في الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) في منشوراتها لعام ٢٠٠٢ وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة. وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، وتطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة. ويشير محمد الخطيب (٢٠٠٧، ١٣) إلى مجموعة من العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات ومنها قدرة الفرد على:

- ١) الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهدًا إلى تحقيقه.
- ٢) قدرة الفرد على العمل المنتج، والسعي الحثيث على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية والخلاقية.
- ٣) المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين والمحيطين به.
- ٤) المحافظة على الكفاية التواصلية البين الشخصية والمحافظة على وجود علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- ٥) الاحتفاظ بالهوية الذاتية حيث إن المرونة تأتي من ثلاثة مصادر تتمثل في، الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة. والقوة الداخلية/ الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المشكلات (يحيى شقورة، ٢٠١٢، ١٣).

مكونات المرونة النفسية:

رأى (Sharp et al, 2018) للمرونة ثلاثة مكونات وهي:

- اعتراف الفرد بوجود بدائل مختلفة، وهذا يخضع لعمليات المعرفة الاجتماعية التي تمكن الفرد من الوعي بالبدائل المختلفة.
- استعداد الفرد للتكيف، وهذا يتطلب دافعية داخلية من الفرد.
- حاجة الفرد للشعور بالثقة في القدرة على التصرف لإنتاج السلوك المطلوب، ويرتبط هذا المكون بفاعلية الذات لدى الفرد ومعتقداته بمدى قدرته على الأداء.

ورأى(Brody et al(٢٠١٨) أن المرونة تتكون من ثلاث بنى أساسية, وأن التفاعل بينها يشكل هذه المرونة وهي:

- التنوع المعرفي: يقصد به تقديم التنوع والاختلاف في المعارف والاختلاف والقدرة على إدارة الحوار.
 - الجودة المعرفية: يقصد بها تقديم وعرض كل المؤثرات الخارجية ذات العلاقة بالمعارف المقدمة، والمعارف الجديدة.
 - التشكيل المعرفي: يقصد به تقديم المعارف بطريقة مختلفة، وهيكلتها بأشكال مختلفة.
- كما أن للمرونة خصائص هي:

- أنه يمكن تعلمها، وأنها تنمو مع تزايد خبرة الفرد.
 - تتضمن تكييفاً لاستراتيجيات المعالجة المعرفية.
 - إحداث التوافق مع الظروف البيئية الجديدة وغير المتوقعة. (Kahalon et al.,2018).
- كما رأى حلمى الفيل (٢٠١٥، ٨٤) أن درجة المرونة لدى الفرد تعتمد على مجموعة من العوامل منها:

- الرصيد المعرفي القائم في البنية المعرفية للفرد.
 - قدرة الفرد على الربط بين معرفته السابقة لإنتاج معارف جديدة.
 - مقدار دافعية الفرد لاجتياز الموقف الجديد، وحل المشكلة التي تواجهه.
 - اتجاه الفرد وميوله نحو الموقف الجديد الذي يتعرض له.
- كما يصنف(٢٠١٠) Grace، و (٢٠١٣) Keye& Pidgeon أنواع المرونة النفسية كما يأتي:
- المرونة التعويضية: وتشير إلى القدرة على التقليل من الأخطاء الناتجة عن التعرض لخطر معين.
 - المرونة الوقائية: وتشير إلى عملية التفاعل مع الخطر للتقليل من نتائجه السلبية.
 - مرونة التحدي: وتشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع المصاعب والتحديات بأشكالها المختلفة، والتي بدورها تساعد في التقليل من آثار الإجهاد الناتجة عن هذه المصاعب مستقبلاً.

النماذج النظرية المفسرة للمرونة النفسية:

نظرية التحليل النفسى:

يمكن تفسير المرونة النفسية وفقاً لنظرية التحليل النفسى فى ضوء قدرة الأنا على التوفيق بين متطلبات رغبات ودوافع الهو وضوابط الأنا الأعلى، ومن ثم فالفرد الذوى يتصرف بقدر مناسب من المرونة النفسية تكون لديه القدرة على حل الصراعات ومواجهتها، وقادر على اتخاذ القرار فيما يتعلق بسمتقبله (Canas et al.,2003,12).

النظرية الإنسانية:

يرى روجرز (Rogers) أن المرونة النفسية لدى الأفراد تتضمن قدرتهم على التوفيق بين الذات الواقعية والذات المدركة والذات المثالية، والتي تتكون عن طريق تراكم الخبرات، حيث يبدأ الفرد في بناء تصور عن ذاته والتي تضم مشاعره وأفكاره وتقييماته (Parsons et al.,2016).

نظرية التعلم الإجتماعي:

يرى باندورا (Bandura,1986) أن الأفراد الذين يمتلكون كفاءة ذاتية عالية هم الأكثر فاعلية وهم من يسيطرون على سلوكياتهم ويضبطونها كما يجب ، وبالتالي يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة النفسية. (Senne,2016).

نموذج كارفر للمرونة النفسية

يقوم هذا النموذج على وجود أربعة احتمالات لمواجهة الفرد للأحداث الضاغطة، وكلما زادت المرونة النفسية لدى الفرد كلما كان أكثر قدرة على تحقيق احتمالات أكثر ايجابية وتتلخص هذه الاحتمالات في:

- الإستسلام
- البقاء مع الضعف
- التعافي
- الإزدهار (Carver,1998)

ثانياً: تقدير الذات

يعرف بأنه الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بنفسه سواء كان حكماً إيجابياً أو سلبياً، ويترتب على هذا الحكم طبيعة الفرد، ونشاطه وكفاءته، ومدى توافقه مع نفسه، ومع المجتمع من حوله .. (محمد الشيخ، ٢٠٠٠).

ويعرف تقدير الذات بأنه حالة وجدانية يستطيع الفرد من خلالها أن يقيم الصورة التي ينظر فيها إلى نفسه من معتقدات، وقيم ، ومشاعر ، وأفكار ، واتجاهات تتضمن قبوله لذاته أو عدم قبولها، واحساسه بأهميته، وجدارته، وشعوره بالكفاءة في المواقف الإجتماعية . (هبه حسن ، ٢٠٠٩)

مصادر تقدير الذات

يتضمن تقدير الذات مصادر متعددة أهمها:

- التقييم الذاتي الناتج عن الخبرات الذاتية.
- المقومات الشخصية المرغوبة أو المرفوضة في المجتمع.
- التأثير المباشر للمجتمع سواء بالأفكار المتداولة أو بالتعامل مع الأفراد
- الصورة الجيدة عن الذات . (ممدوحة سلامة، ١٩٩٩)

مكونات تقدير الذات:

يتضمن تقدير الذات مجموعة تقديرات الشخص وهي:-

أ- حب الذات: من أهم مقومات احترام الذات، لأنه بالرغم من معرفته بنقاط ضعفه وقوته، فإنه يسمح للشخص بمواجهة الصعوبات التي يواجهها في حياته ويمنعه من الوقوع في دائرة الإضطرابات النفسية.

ب النظرة للذات: يعتبر إدراك الذات الركييزة الثانية لتقدير الذات، وهو يعكس تقييم نقاط القوة والقدرات المختلفة للفرد. بناءً على أسس فعلية أو غير واقعية، وقد يكون هذا الحكم إيجابياً أو سلبياً.

ج - الثقة في الذات: ويقصد بها الثقة بالنفس في مواقف الفرد وسلوكه في مختلف المواقف و أنه يستطيع التصرف في ظروف مهمة بطريقة إيجابية.

الدراسات السابقة

فاطمة بنت علي(٢٠٢٢). هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة تبوك. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما قامت بتصميم استبانة مكونة من بعدين بعد المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وبعد تقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال). تكونت عينة الدراسة من (٤٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال الحكومية بمدينة تبوك. وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة تبوك عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في المرونة النفسية وفي تقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال تُعزى لمتغير عدد الأطفال في الصف. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بعقد دورات تدريبية تهدف إلى توعية المعلمات في الروضات بأهمية رفع مستوى المرونة النفسية، بالإضافة إلى عقد جلسات حوارية بين الإدارة والمعلمات لمناقشة مصادر الضغوطات التي تواجههن، وتؤثر في تقديرهن لذواتهن.

دراسة (منال حسين، ٢٠١٥) هدف هذا البحث إلى التعرف على الشعور بالمسؤولية وتقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة حيث اتبعت الباحثة المنهج الوصفي من خلال بناء مقاييس الشعور بالمسؤولية وتقدير الذات كأدوات لجمع المعلومات من عينة بلغ حجمها (٢٠٠) معلمة، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة. وقد خلص البحث إلى النتائج التالية: يتسم الشعور بالمسؤولية لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بالارتفاع. يتسم تقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بالارتفاع. توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالمسؤولية وتقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لسنوات الخبرة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً للحالة الاجتماعية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالمسؤولية لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً للحالة الاجتماعية. وكما تمت مناقشة النتائج بناء على الأدبيات التي وفرها الإطار النظري والدراسات السابقة وكما قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

سعاد بلميلود (٢٠١٨) هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمي الطور الابتدائي وعليه طرحنا الأشكال التالي: هل توجد علاقة بين الضغوط العمل بتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائي وتفرعت عنه التساؤلات التالية: وتندرج تحت هذه الإشكالية التساؤلات الفرعية التالية: هل هناك فروق دالة إحصائية في الشعور بضغوط المهنية تبعاً لمتغير الجنس؟ هل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس؟. وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة قدرت ب(٦٠) معلماً ومعلمة حيث استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي. وقمنا بتصميم إستبيان مكون من مقياسين، المقياس الأول الخاص بمقياس الضغوط المهنية يحتوي على ٢٠ فقرة، أما المقياس الثاني وهو مقياس تقدير الذات ويحتوي كذلك على ٢٠ فقرة تم توزيعه على عينة قدرها ٦٠ معلماً ومعلمة. لقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين ضغوط العمل وتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية. الفرضية الجزئية الأولى: لا توجد فروق دالة إحصائية في الشعور بضغوط المهنية حسب متغير الجنس لدى معلمي المرحلة الابتدائية. الفرضية الجزئية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات حسب متغير الجنس لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

فروض الدراسة

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات.

إجراءات الدراسة

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

١. منهج الدراسة:

استخدم الباحث في البحث الحالي المنهج شبه التجريبي (التصميم القبلي- البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة)، وهذا المنهج يتطلب التعامل مع متغيرين أساسيين أحدهما مستقل والآخر تابع، حيث إنه يعد البرنامج الإرشادي بمثابة المتغير المستقل، بينما تعتبر درجات كل من المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة بمثابة المتغيرات التابعة.

٢. عينة الدراسة:

٢.١. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تكونت العينة من (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، والذين تم اختيارهم من مدارس التربية الخاصة الواقعة بمدينة مكة المكرمة وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (٢٤-٣٧) عاماً، بمتوسط عمري (٣١,٣١) سنة وانحراف معياري (٣,٢٥٥)، وبواقع (٣٩ ذكراً، ٣١ إناثاً)، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الوصفية للعينة من حيث العمر الزمني.

جدول (١)

المؤشرات الإحصائية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	٣٩	٣٠,٥٤	٣,٣٤٧	٥٥,٧١%
	إناث	٣١	٣٠,٠٣	٣,١٦٧	٤٤,٢٩%
عينة التحقق من الخصائص السيكومترية ككل					
		٧٠	٣٠,٣١	٣,٢٥٥	١٠٠%

٢.٢. العينة الأساسية: تكونت تلك العينة من (٢٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بمدينة مكة المكرمة من غير عينة الخصائص السيكومترية، والذين تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٥-٣٥) عام، بمتوسط عمري (٣٠,١٠) عام وانحراف معياري (٢,٦٩٣)، وقد قُسمت العينة إلى مجموعتين: تجريبية (ن=١٠ معلمين ومعلمات) وضابطة (ن=١٠ معلمين ومعلمات)، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية للعينة الأساسية في صورتها النهائية.

جدول (٢)

الإحصاءات الوصفية للعينة الأساسية من حيث المجموعة.

المجموعات	النوع	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني
المجموعة التجريبية	ذكور	٥	٣٠,٨٠	٣,٧٠١
	إناث	٥	٣٠,٢٠	٢,٧٧٥
	ككل	١٠	٣٠,٥٠	٣,١٠٠
المجموعة الضابطة	ذكور	٥	٢٩,٤٠	٢,٨٨١
	إناث	٥	٣٠,٠٠	١,٨٧١
	ككل	١٠	٢٩,٧٠	٢,٣١٢
العينة الأساسية	ذكور	١٠	٣٠,١٠	٣,٢١٣
	إناث	١٠	٣٠,١٠	٢,٢٣٤
	ككل	٢٠	٣٠,١٠	٢,٦٩٣

وتم إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين على متغيرات: العمر الزمني، المرونة النفسية، تقدير الذات، وفيما يلي النتائج التي تم التوصل إليها:

أولاً: التكافؤ من حيث العمر الزمني

قام الباحث باستخدام اختبار مان-وتني لعينتي مستقلتين Mann-Whitney للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، وتراوحت أعمار أفراد العينة بين (٢٥-٣٥) عام بمتوسط مقداره (٣٠,١٠) عام، وانحراف معياري مقداره (٢,٦٩٣)، وجدول (٣) يوضح نتائج التجانس بين المجموعتين في العمر الزمني.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على متغير العمر الزمني.

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
العمر الزمني	تجريبية قبلي	١١,٥٠	١١٥,٠٠	٠,٧٦٣-	(٠,٤٤٦) غير دالة إحصائياً
	ضابطة قبلي	٩,٥٠	٩٥,٠٠		

يتضح من جدول (٣) أن قيمة Z بلغت (-٠,٧٦٣) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ومن ثم لا يوجد فرق دال بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني، مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث في متغير العمر الزمني قبل تطبيق البرنامج.

ثانياً: التجانس بين مجموعتي البحث في التطبيق القبلي لمقياس المرونة النفسية

للتحقق من التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس المرونة النفسية تم استخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة؛ لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتي البحث في مقياس المرونة النفسية، وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات)، وجدول (٤) يوضح نتائج اختبار "مان-ويتني" لحساب التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية:

جدول (٤)

التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية.

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
البعد الأول (القدرة على التكيف)	تجريبية قبلي	١٠	١١,٥٥	١١٥,٥٠	٣٩,٥٠٠	٠,٨١٦-	(٠,٤١٤) غير دالة إحصائياً
	ضابطة قبلي	١٠	٩,٤٥	٩٤,٥٠			
البعد الثاني (الإصرار)	تجريبية قبلي	١٠	١٢,٦٥	١٢٦,٥٠	٢٨,٥٠٠	١,٦٥٦-	(٠,٠٩٨) غير دالة إحصائياً
	ضابطة قبلي	١٠	٨,٣٥	٨٣,٥٠			
البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)	تجريبية قبلي	١٠	١١,١٥	١١١,٥٠	٤٣,٥٠٠	٠,٥٠١-	(٠,٦١٦) غير دالة إحصائياً
	ضابطة قبلي	١٠	٩,٨٥	٩٨,٥٠			
البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)	تجريبية قبلي	١٠	١١,٤٥	١١٤,٥٠	٤٠,٥٠٠	٠,٧٣٤-	(٠,٤٦٣) غير دالة إحصائياً
	ضابطة قبلي	١٠	٩,٥٥	٩٥,٥٠			
مقياس المرونة النفسية ككل	تجريبية قبلي	١٠	١٢,٦٥	١٢٦,٥٠	٢٨,٥٠٠	١,٦٣٢-	(٠,١٠٣) غير دالة إحصائياً
	ضابطة قبلي	١٠	٨,٣٥	٨٣,٥٠			

ويتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات)، حيث كانت جميع قيم "z" غير دالة إحصائياً مما يدل على تحقق التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس المرونة النفسية.

ثالثاً: التجانس بين مجموعتي البحث في التطبيق القبلي لمقياس تقدير الذات

للتحقق من التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس تقدير الذات تم استخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة؛ لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتي البحث في مقياس تقدير الذات، وأبعاده الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية)، و جدول (٥) يوضح نتائج اختبار "مان-ويتني":

جدول (٥)

التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية.

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
البعد الأول (احترام الذات)	تجريبية قبلي	١٠	١٠,٩٠	١٠٩,٠٠	٤٦,٠٠٠	٠,٣١٣-	غير دالة إحصائياً (٠,٧٥٠)
	ضابطة قبلي	١٠	١٠,١٠	١٠١,٠٠			
البعد الثاني (البعد الاجتماعي)	تجريبية قبلي	١٠	١١,٢٠	١١٢,٠٠	٤٣,٠٠٠	٠,٥٤٣-	غير دالة إحصائياً (٠,٥٨٧)
	ضابطة قبلي	١٠	٩,٨٠	٩٨,٠٠			
البعد الثالث (تحمل الاحباط)	تجريبية قبلي	١٠	١١,١٠	١١١,٠٠	٤٤,٠٠٠	٠,٤٦١-	غير دالة إحصائياً (٠,٦٤٤)
	ضابطة قبلي	١٠	٩,٩٠	٩٩,٠٠			
البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)	تجريبية قبلي	١٠	١٠,١٥	١٠١,٥٠	٤٤,٠٠٠	٠,٢٧٦-	غير دالة إحصائياً (٠,٧٨٣)
	ضابطة قبلي	١٠	١٠,٨٥	١٠٨,٥٠			
مقياس تقدير الذات ككل	تجريبية قبلي	١٠	١٠,٨٠	١٠٨,٠٠	٤٧,٠٠٠	٠,٢٢٨-	غير دالة إحصائياً (٠,٨٢٠)
	ضابطة قبلي	١٠	١٠,٢٠	١٠٢,٠٠			

ويتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس تقدير الذات، وأبعاده الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية)، حيث كانت جميع قيم "z" غير دالة إحصائياً مما يدل على تحقق التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس تقدير الذات.

٣. أدوات الدراسة

اشتملت أدوات البحث على مايتى:

- ١- مقياس المرونة النفسية لمعلمي التلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة إعداد/ الباحث.
- ٢- مقياس تقدير الذات لمعلمي التلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة إعداد/ الباحث.
- ٣- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة إعداد/ الباحث.

أولاً: مقياس المرونة النفسية إعداد الباحث

١. الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس مستوى المرونة النفسية (القدرة على التكيف- الإصرار- التقبل الإيجابي للذات-التحكم في الانفعالات) لدى معلمي التربية الخاصة.

٢. وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

يتألف المقياس من (٣٦) مُفردة موزَّعة على أربعة أبعاد رئيسة كالآتي:

البُعد الأول: القدرة على التكيف

البُعد الثاني: الإصرار

البُعد الثالث: التقبل الإيجابي للذات

البعد الرابع: التحكم في الانفعالات

٣. الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

أولاً: الاتساق الداخلي للمقياس

تم التحقق من التجانس الداخلي للمقياس على عينة قوامها (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، والجداول التالية توضح النتائج التي تم التوصل لها:

أ. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٦)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة البعد، ومقياس المرونة النفسية ككل.

الأبعاد الفرعية	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (القدرة على التكيف)	١	**٠,٧٦١	**٠,٧١١	٥	**٠,٧٠١	**٠,٥٦٨
	٢	**٠,٦٨٩	**٠,٥٩٩	٦	**٠,٧٥١	**٠,٦٤٢
	٣	**٠,٨٠٣	**٠,٧٥٨	٧	**٠,٦٧٨	**٠,٥٤٦
	٤	**٠,٧٨٢	**٠,٧٠٢	٨	**٠,٧٨٠	**٠,٧٦١
البعد الثاني (الإصرار)	٩	**٠,٦٨٢	**٠,٦١٥	١٤	**٠,٦١٧	**٠,٦٥٩
	١٠	**٠,٧٥٧	**٠,٨٠٨	١٥	**٠,٨٣٠	**٠,٧٨١
	١١	**٠,٧٥٣	**٠,٦٧٥	١٦	**٠,٦٩٣	**٠,٦٧٥
	١٢	**٠,٨٠٦	**٠,٧٥٠	١٧	**٠,٦٦٢	**٠,٥٩٢
	١٣	**٠,٥٩٢	**٠,٤٧١	١٨	**٠,٨٥٠	**٠,٨٢٠
البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)	١٩	**٠,٧٦٦	**٠,٦٩٩	٢٣	**٠,٧١٤	**٠,٦٣٠
	٢٠	**٠,٧١٤	**٠,٦٥٢	٢٤	**٠,٧٨٥	**٠,٦٥٨
	٢١	**٠,٧٩٧	**٠,٧٢٧	٢٥	**٠,٧١٠	**٠,٧٠٨
	٢٢	**٠,٧١١	**٠,٧٢٦	٢٦	**٠,٧٢٤	**٠,٦٤٥

فاعلية برنامج ارشادي في تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة

**٠,٧٧٦	**٠,٧٣٤	٣٢	**٠,٤٦٤	**٠,٥١٧	٢٧	البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)
**٠,٦٦٧	**٠,٦٨٥	٣٣	**٠,٦٢٤	**٠,٦٧٨	٢٨	
**٠,٦٥٢	**٠,٧٠٥	٣٤	**٠,٨٠٩	**٠,٧٥٧	٢٩	
**٠,٦٨٩	**٠,٧٣٨	٣٥	**٠,٧٠١	**٠,٧٣٣	٣٠	
**٠,٤٠٨	**٠,٥٠٤	٣٦	**٠,٥٥٧	**٠,٦٢٨	٣١	

(**). دال عند مستوى ٠,٠١

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥

ويتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات وكل من الأبعاد الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات) والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يؤكد الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها، وبهذا يظل عدد مفردات المقياس (٣٦) مفردة بعد إجراء الاتساق الداخلي عليه.

ب. حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وجدول (٩) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية ومقياس المرونة النفسية ككل.

مقياس المرونة النفسية ككل	البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)	البعد الثاني (الإصرار)	البعد الأول (القدرة على التكيف)	المقياس وأبعاده الفرعية
**٠,٨٨٨	**٠,٧٩٨	**٠,٧٥١	**٠,٧٦٦	١	البعد الأول (القدرة على التكيف)
**٠,٩٤٦	**٠,٨٨٤	**٠,٨٣١	١	**٠,٧٦٦	البعد الثاني (الإصرار)
**٠,٩٢٠	**٠,٨٤٥	١	**٠,٨٣١	**٠,٧٥١	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)
**٠,٩٥٣	١	**٠,٨٤٥	**٠,٨٨٤	**٠,٧٩٨	البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)
١	**٠,٩٥٣	**٠,٩٢٠	**٠,٩٤٦	**٠,٨٨٨	مقياس المرونة النفسية ككل

(**). دال عند مستوى ٠,٠١

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الأبعاد الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات)، والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث الأبعاد الفرعية.

ثانياً: صدق المقياس

أ. الصدق التلازمي (الصدق المرتبط بالمحك):

تم تقدير الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة على مقياس المرونة النفسية إعداد/ الباحث، وبين مقياس (Connor & Davidson 2003)¹ ترجمة وتقنين محمد القللي ٢٠١٦ وبلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٥٨٦**)، وهي قيمة عالية تؤكد صدق وصلاحيته المقياس للاستخدام والتطبيق، وفيما يلي نتائج صدق المحك:

جدول (٨)

نتائج الصدق التلازمي لمقياس المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

المتغيرات	مقياس فاعلية الذات ككل (المحك)
البعد الأول (القدرة على التكيف)	**٠,٤٥٨
البعد الثاني (الإصرار)	**٠,٥٧٩
البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)	**٠,٤٨٤
البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)	**٠,٦٣٥
مقياس المرونة النفسية ككل	**٠,٥٨٦
(*) دال عند مستوى ٠,٠٥	(**) دال عند مستوى ٠,٠١

ويتبين من جدول (٨) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات)، والدرجة الكلية لمقياس المحك موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يشير إلى أن المقياس له درجة صدق مناسبة.

ب. صدق المقارنة الطرفية

تقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين متطرفتين من الأفراد في الاختبار، إحداهما أخذت تقديراً مرتفعاً في مقياس المحك (الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات- المحك)، والأخرى أخذت تقديراً منخفضاً في مقياس المحك، فإذا ثبت أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسطي درجات هاتين المجموعتين في الاختبار، كان ذلك دليلاً على صدق الاختبار (على ماهر خطاب، ٢٠٠٤، ٣٣٧)، وفي ضوء هذا اعتبر الباحث مقياس (Connor & Davidson 2003) (ترجمة وتقنين محمد القللي ٢٠١٦) محكاً خارجياً، حيث إنه تم ترتيب درجات المعلمين على مقياس المرونة النفسية إعداد/ الباحث المُستخدم في البحث الحالي تبعاً لدرجاتهم على المحك، وتم تكوين مجموعتين متطرفتين على مقياس المحك (أعلى ٢٧% من العينة، وأدنى ٢٧% من العينة)؛ وتم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney اللابارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، وفيما يلي النتائج التي الحصول عليها:

¹ اشتمل مقياس Connor & Davidson على خمسة مستويات متدرجة وبلغ عدد فقراته ٢٣ فقرة تضمنت أربعة عوامل للمرونة النفسية وهي: الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك ومقاومة التأثيرات السلبية وتقبل الذات الإيجابي.

جدول (٩)

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة (ن=٧٠).

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
البعد الأول (القدرة على التكيف)	أعلى الأداء	١٩	٢٥,٥٣	٤٨٥,٠٠	٦٦,٠٠٠	٣,٣٧٢-	دالة إحصائياً عند ٠,٠١
	أدنى الأداء	١٩	١٣,٤٧	٢٥٦,٠٠			
البعد الثاني (الإصرار)	أعلى الأداء	١٩	٢٦,٦١	٥٠٥,٥٠	٤٥,٥٠٠	٣,٩٥٤-	دالة إحصائياً عند ٠,٠٠١
	أدنى الأداء	١٩	١٢,٣٩	٢٣٥,٥٠			
البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)	أعلى الأداء	١٩	٢٤,٨٧	٤٧٢,٥٠	٧٨,٥٠٠	٢,٩٩٦-	دالة إحصائياً عند ٠,٠١
	أدنى الأداء	١٩	١٤,١٣	٢٦٨,٥٠			
البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)	أعلى الأداء	١٩	٢٦,٧٩	٥٠٩,٠٠	٤٢,٠٠٠	٤,٠٦٤-	دالة إحصائياً عند ٠,٠٠١
	أدنى الأداء	١٩	١٢,٢١	٢٣٢,٠٠			
مقياس المرونة النفسية ككل	أعلى الأداء	١٩	٢٦,٣٢	٥٠٠,٠٠	٥١,٠٠٠	٣,٧٩١-	دالة إحصائياً عند ٠,٠٠١
	أدنى الأداء	١٩	١٢,٦٨	٢٤١,٠٠			

يتضح من خلال جدول (٩) أن قيم (Z) قد بلغت (-٣,٣٧٢، -٣,٩٥٤، -٢,٩٩٦، -٤,٠٦٤، -٣,٧٩١)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠,٠٠١، ٠,٠١)، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠,٠٠١، ٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المعلمين مجموعتي أدنى وأعلى الأداء في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات)؛ مما يدل على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

ثالثاً: ثبات المقياس

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بثلاث طرائق هما: طريقة التجزئة النصفية، وألفا-كرونباخ، وإعادة التطبيق Test- Re Test وفيما يلي توضيح للنتائج:

(أ) طريقتي ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha وإعادة التطبيق Test Re Test

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة الذين تم إجراء التطبيق الأول عليهم، وذلك بفواصل زمني قدره خمسة أسابيع بين التطبيقين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٠)

معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية بطريقتي معامل ألفا-كرونباخ وإعادة التطبيق (ن=٧٠).

إعادة التطبيق	معامل ألفا-كرونباخ	عدد المفردات	المقياس وأبعاده الفرعية
**٠,٧٨٠	٠,٨٨٢	٨	البعد الأول (القدرة على التكيف)
**٠,٧٤٣	٠,٩٠٠	١٠	البعد الثاني (الإصرار)
**٠,٨٢٤	٠,٨٨٢	٨	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)
**٠,٦٧٤	٠,٨٦٤	١٠	البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)
**٠,٧٤١	٠,٩٦٤	٣٦	مقياس المرونة النفسية ككل

ويتضح من خلال جدول (١٠) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق مرتفعة وأكبر من ٠,٦٠، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار (الزوجي والفردي) لكل بعد من الأبعاد والمقياس ككل، باستخدام معادلتى جوتمان، ومعادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون.

جدول (١١)

معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية بطريقة التجزئة النصفية (ن=٧٠).

معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		عدد المفردات	المقياس وأبعاده الفرعية
	قبل التصحيح	بعد التصحيح		
٠,٨٧٤	٠,٨٧٤	٠,٧٧٧	٨	البعد الأول (القدرة على التكيف)
٠,٩٠٧	٠,٩٠٧	٠,٨٣٠	١٠	البعد الثاني (الإصرار)
٠,٨٦٩	٠,٨٦٩	٠,٧٦٨	٨	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)
٠,٨٧٢	٠,٨٧٢	٠,٧٧٣	١٠	البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)
٠,٩٥٢	٠,٩٥٣	٠,٩١٠	٣٦	مقياس المرونة النفسية ككل

ويتضح من خلال جدول (١١) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان-براون وجوتمان مقبولة وأكبر من ٠,٦٠، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس:

الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية وكيفية تصحيحه:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) مفردة، وفي تعليمات المقياس يُطلب من معلمي التربية الخاصة أن يختاروا إجابة واحدة من ضمن ثلاثة بدائل (نعم - أحياناً - لا) والدرجة (٣ - ٢ - ١)، وعليه تصبح الدرجة القصوى للمقياس (٣٦ × ٣ = ١٠٨) وتمثل أعلى درجة للمقياس، وتدل على ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، والدرجة الدنيا للمقياس (٣٦ × ١ = ٣٦)، وتشير إلى انخفاض مستوى المرونة النفسية لديهم، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (١٢)

توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس المرونة النفسية.

أرقام المفردات	عدد المفردات	الأبعاد الفرعية
١ _____ ٨	٨	البعد الأول (القدرة على التكيف)
٩ _____ ١٨	١٠	البعد الثاني (الإصرار)
١٩ _____ ٢٦	٨	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)
٢٧ _____ ٣٦	١٠	البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)

ثانياً: مقياس تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ الباحث

١. الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس مستوى تقدير الذات (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية) لدى معلمي التربية الخاصة.

٢. وصف المقياس:

يتألف المقياس من (٣٨) مفردة موزعة على أربعة أبعاد رئيسة كالآتي:

البعد الأول: احترام الذات

البعد الثاني: البعد الاجتماعي

البعد الثالث: تحمل الاحباط

البعد الرابع: الكفاءة الذاتية

التحقق من الخصائص السيكومترية:

أولاً: الصدق التلازمي (الصدق المرتبط بالمحك):

تم تقدير الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة على مقياس تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ الباحث، ومقياس المحك " مقياس فاعلية الذات لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ رضا حمدي (٢٠١٥)

(^٢) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٢٨,**)، وهي قيمة عالية تؤكد صدق وصلاحيّة المقياس للاستخدام والتطبيق، وفيما يلي نتائج الصدق المرتبط بالمحك:

جدول (١٣)

نتائج الصدق التلازمي (الصدق المرتبط بالمحك) لمقياس تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة.

مقياس فاعلية الذات ككل (المحك)	المتغيرات
**٠,٦٧٥	البعد الأول (احترام الذات)
**٠,٨٣٢	البعد الثاني (البعد الاجتماعي)
**٠,٦٩٧	البعد الثالث (تحمل الإحباط)
**٠,٧٨٠	البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)
**٠,٨٢٨	مقياس تقدير الذات ككل

(**) دال عند مستوى ٠,٠١

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥

ويتبين من جدول (١٣) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة وأبعاده الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الإحباط، الكفاءة الذاتية)، والدرجة الكلية لمقياس المحك " فاعلية الذات لدى معلمي التربية الخاصة " موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يشير إلى أن المقياس له درجة صدق مناسبة.

صدق المقارنة الطرفية

تم ترتيب درجات المعلمين على مقياس تقدير الذات وفقًا لدرجاتهم على مقياس المحك (فاعلية الذات)، وتم تحديد أعلى (٢٧%) من المعلمين (الفئة العليا)، ووجد أنهم (١٩) معلمًا ومعلمة، وتحديد أقل (٢٧%) من المعلمين (الفئة الدنيا)، ووجد أنهم (١٩) معلمًا ومعلمة، وتم استخدام الاختبار اللابارامتري مان وتني Mann-Whitney للمقارنة بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين؛ وذلك للتعرف على الفروق في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية، وجدول (١٤) يوضح النتائج:

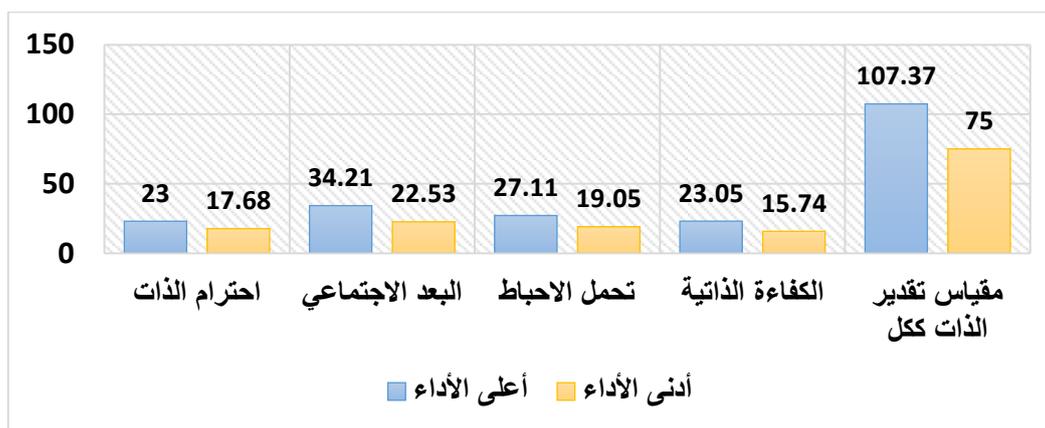
جدول (١٤)

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة (ن=٧٠).

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
البعد الأول (احترام الذات)	أعلى الأداء	١٩	٢٦,٩٢	٥١١,٥٠	٣٩,٥٠٠	٤,١٩٢-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	أدنى الأداء	١٩	١٢,٠٨	٢٢٩,٥٠			
البعد الثاني (البعد الاجتماعي)	أعلى الأداء	١٩	٢٨,٤٢	٥٤٠,٠٠	١١,٠٠٠	٤,٩٦٩-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	أدنى الأداء	١٩	١٠,٥٨	٢٠١,٠٠			
البعد الثالث (تحمل الإحباط)	أعلى الأداء	١٩	٢٧,٢٦	٥١٨,٠٠	٣٣,٠٠٠	٤,٣٢٨-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	أدنى الأداء	١٩	١١,٧٤	٢٢٣,٠٠			
البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)	أعلى الأداء	١٩	٢٧,٧٤	٥٢٧,٠٠	٢٤,٠٠٠	٤,٦١٩-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	أدنى الأداء	١٩	١١,٢٦	٢١٤,٠٠			
مقياس تقدير الذات ككل	أعلى الأداء	١٩	٢٧,٨٤	٥٢٩,٠٠	٢٢,٠٠٠	٤,٦٣٥-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	أدنى الأداء	١٩	١١,١٦	٢١٢,٠٠			

(^٢) يتكون هذا المقياس من (٤٨) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية هي: فاعلية الذات المهنية (١٩ مفردة)، فاعلية الذات الاجتماعية (٢١ مفردة)، فاعلية الذات الأكاديمية (٨ مفردات).

يتضح من خلال جدول (١٤) أن قيم (Z) قد بلغت (-١,٩٢٢، -٤,٩٦٩، -٤,٣٢٨، -٤,٦١٩، -٤,٦٣٥)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات المعلمين مجموعتي أدنى وأعلى الأداء علة مقياس المحك في الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية)؛ مما يدل على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام، وهذا ما يوضحه الشكل البياني التالي:



شكل بياني (٢) الفروق بين مجموعتي أدنى وأعلى الأداء على مقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس

تم التحقق من التجانس الداخلي للمقياس على عينة قوامها (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، والجداول التالية توضح النتائج التي تم التوصل لها:

أ. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١٥)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة البعد، ومقياس تقدير الذات ككل.

الأبعاد الفرعية	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالبعد
البعد الأول (احترام الذات)	١	**٠,٥٥٥	**٠,٤٤٣	٥	**٠,٦٩٣
	٢	**٠,٧١٠	**٠,٦٣٨	٦	**٠,٦٦٩
	٣	**٠,٧٠٧	**٠,٦٥٤	٧	**٠,٧٥٩
	٤	**٠,٥٧١	**٠,٥١٤	٨	**٠,٥٦٨
البعد الثاني (البعد الاجتماعي)	٩	**٠,٥٢٣	**٠,٤٣٤	١٥	**٠,٧٣٣
	١٠	**٠,٥٣٥	**٠,٥٦٠	١٦	**٠,٦٢٧
	١١	**٠,٦٤١	**٠,٦٢٤	١٧	**٠,٧٢٩
	١٢	**٠,٨٣٨	**٠,٨٢٩	١٨	**٠,٨٠١
	١٣	**٠,٦١٠	**٠,٥٣٦	١٩	**٠,٥٩٧
	١٤	**٠,٦١٠	**٠,٦١٠	٢٠	**٠,٦٠٢

فاعلية برنامج ارشادي فى تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة

**٠,٦٨٥	**٠,٧٧٩	٢٦	**٠,٥٦٨	**٠,٦٦٦	٢١	البعد الثالث (تحمل الاحباط)
**٠,٧٠٨	**٠,٧٣٢	٢٧	**٠,٥٤١	**٠,٦٧٠	٢٢	
**٠,٣٨٨	**٠,٥٢٧	٢٨	**٠,٦٨٥	**٠,٦٩٦	٢٣	
**٠,٥١٨	**٠,٦٢٦	٢٩	**٠,٦٣٥	**٠,٦٣٩	٢٤	
**٠,٤٩٠	**٠,٥٦٦	٣٠	**٠,٥٢٠	**٠,٦٦٠	٢٥	
**٠,٦٦٣	**٠,٦٨١	٣٥	**٠,٤٥٨	**٠,٤٧٩	٣١	البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)
**٠,٥٣٥	**٠,٥٨٧	٣٦	**٠,٦٣٧	**٠,٧١١	٣٢	
**٠,٦٠٤	**٠,٧١٦	٣٧	**٠,٦٦٧	**٠,٦٦٧	٣٣	
**٠,٦٠٤	**٠,٧١٦	٣٨	**٠,٦٨٣	**٠,٦٦٦	٣٤	

(**) دال عند مستوى ٠,٠١

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥

ويتضح من جدول (١٥) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات وكل من الأبعاد الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية) والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها؛ وبهذا يظل عدد مفردات المقياس (٣٨) مفردة بعد إجراء الاتساق الداخلي عليه.

ب. حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، و جدول (١٦) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية ومقياس تقدير الذات ككل.

مقياس تقدير الذات ككل	البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)	البعد الثالث (تحمل الاحباط)	البعد الثاني (البعد الاجتماعي)	البعد الأول (احترام الذات)	المقياس وأبعاده الفرعية
**٠,٨٥٦	**٠,٧٩٠	**٠,٦٢٥	**٠,٧٧٠	١	البعد الأول (احترام الذات)
**٠,٩٥٩	**٠,٨٨٢	**٠,٧٨٩	١	**٠,٧٧٠	البعد الثاني (البعد الاجتماعي)
**٠,٨٧٨	**٠,٧١٨	١	**٠,٧٨٩	**٠,٦٢٥	البعد الثالث (تحمل الاحباط)
**٠,٩٢٨	١	**٠,٧١٨	**٠,٨٨٢	**٠,٧٩٠	البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)
١	**٠,٩٢٨	**٠,٨٧٨	**٠,٩٥٩	**٠,٨٥٦	مقياس تقدير الذات ككل

(**) دال عند مستوى ٠,٠١

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٦) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الأبعاد الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية)، والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث الأبعاد الفرعية.

ثالثاً: ثبات المقياس

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بثلاث طرق هما: طريقة التجزئة النصفية، وألفا-كرونباخ، وإعادة التطبيق Test- Re Test وفيما يلي توضيح للنتائج:

(أ) طريقتي ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha وإعادة التطبيق Test Re Test

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة الذين تم إجراء التطبيق الأول عليهم، وذلك بفواصل زمني قدره خمسة أسابيع بين التطبيقين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٧)

معاملات ثبات مقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية بطريقتي معامل ألفا-كرونباخ وإعادة التطبيق (ن=٧٠).

إعادة التطبيق	معامل ألفا-كرونباخ	عدد المفردات	المقياس وأبعاده الفرعية
**٠,٦٦٤	٠,٧٩٢	٨	البعد الأول (احترام الذات)
**٠,٦٣٦	٠,٨٨١	١٢	البعد الثاني (البعد الاجتماعي)
**٠,٥٩٤	٠,٨٥٢	١٠	البعد الثالث (تحمل الاحباط)
**٠,٦٤٤	٠,٨٠٨	٨	البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)
**٠,٥٧٩	٠,٩٥٠	٣٨	مقياس تقدير الذات ككل

ويتضح من خلال جدول (١٧) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق مرتفعة وأكبر من ٠,٦٠، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

(ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٧٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار (الزوجي والفردي) لكل بعد من الأبعاد والمقياس ككل، باستخدام معادلتَي جوتمان، ومعادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون.

جدول (١٨)

معاملات ثبات مقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية بطريقة التجزئة النصفية.

معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		عدد المفردات	المقياس وأبعاده الفرعية
	قبل التصحيح	بعد التصحيح		
٠,٦٨٩	٠,٧٠٥	٠,٥٤٤	٨	البعد الأول (احترام الذات)
٠,٨٨١	٠,٨٨٢	٠,٧٨٩	١٢	البعد الثاني (البعد الاجتماعي)
٠,٨٧٤	٠,٨٧٥	٠,٧٧٨	١٠	البعد الثالث (تحمل الاحباط)
٠,٧٦١	٠,٧٦٤	٠,٦١٨	٨	البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)
٠,٩٣١	٠,٩٣١	٠,٨٧١	٣٨	مقياس تقدير الذات ككل

ويتضح من خلال جدول (١٨) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان- براون وجوتمان مقبولة وأكبر من ٠,٦٠، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس:

الصورة النهائية لمقياس تقدير الذات وكيفية تقدير المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٨) عبارة، وفي تعليمات المقياس يُطلب من معلمي التربية الخاصة أن يختاروا إجابة واحدة من ضمن ثلاثة بدائل (نعم - أحياناً- لا) والدرجة (٣- ٢- ١)، وعليه تصبح الدرجة القصوى للمقياس ($3 \times 38 = 114$) وتمثل أعلى درجة للمقياس، وتدل على ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة، والدرجة الدنيا للمقياس ($1 \times 38 = 38$)، وتشير إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لديهم، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (١٩)

توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات.

أرقام المفردات	عدد المفردات	الأبعاد الفرعية
١ _____ ٨	٨	البعد الأول (احترام الذات)
٩ _____ ٢٠	١٢	البعد الثاني (البعد الاجتماعي)
٢١ _____ ٣٠	١٠	البعد الثالث (تحمل الاحباط)
٣١ _____ ٣٨	٨	البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)

البرنامج الإرشادي:

أهداف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج إلى تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة وذلك من خلال تنمية وتحسين الأبعاد المحددة للمرونة النفسية وهى القدرة على التوافق والإصرار والتقبل الإيجابى للذات والتحكم فى الإنفعالات.

كما يهدف إلى تنمية وتحسين الأبعاد المحددة لتقدير الذات وهى احترام الذات والبعد الإجتماعى وتحمل الإحباط والكفاءة الذاتية.

- الأسس التى يستند إليها البرنامج:

- يعتقد المعلمون أن المرونة النفسية وتقدير الذات متغيرات نفسية قابلة للتعديل وليست سمات ثابتة.
- المرونة النفسية بأبعادها المختلفة قابلة للتنمية والتطوير من خلال فهم واستيعاب أهداف البرنامج وجلساته والفنيات المستخدمة فى التنفيذ.
- تقدير الذات بأبعاده يمكن تحسينه وتعديله من خلال البرنامج الإرشادى وفعالياته والفنيات المستخدمة .
- تتأثر منظومة الذات لدى المعلمين بالمبادئ الأخلاقية والقيم الأخلاقية، ويحدث التفاعل بين المرونة النفسية وتقدير الذات.

وصف البرنامج :

يشتمل البرنامج على مجموعة من الجلسات الإجرائية الهادفة والفنيات المساعدة على تنفيذ هذه الجلسات، وتتضمن الجلسات عدداً من الأنشطة والفعاليات المعدة لتحسين المرونة النفسية وتقدير الذات والتى تم تقسيمها إلى مراحل، بحيث تشمل كل مرحلة عدداً من الأنشطة والإجراءات الهادفة، ويتم استخدام عدداً من الفنيات فى كل مرحلة مثل العصف ذهنى والنمذجة، والتعزيز والحوار وغيرهم من الفنيات وتم استخدام هذه الفنيات نظراً لمناسبتها لطبيعة البرنامج.

تقويم البرنامج:

يتم تقويم البرنامج فى ضوء الأهداف والأسس التى ينشدها البرنامج، وتتضمن إجراءات التقويم ثلاثة مراحل، مرحلة القياس القبلى بهدف معرفة مستوى المرونة النفسية وتقدير الذات لدى المعلمين قبل البدء فى تنفيذ البرنامج ثم التقويم المرحلى خلال تطبيق البرنامج حيث إنه يعقب كل جلسة التقويم الخاص بها.

وأخيراً التقويم النهائى المتمثل فى تطبيق مقياس المرونة النفسية وتقدير الذات على المشاركين فى البرنامج من عينة الدراسة.

مجمل جلسات البرنامج :

تشتمل جلسات البرنامج على (٢٠) جلسة لكل جلسة أهداف وأنشطة وتقويم، وفيما يأتى ملخص عام لهذه الجلسات.

جدول (١٩) ملخص أنشطة البرنامج الإرشادى

م	أهداف الجلسات	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	أن يحدث تعارف بين الباحث والمعلمين المشاركين فى البرنامج (جلسة واحدة)	الحوار والمناقشة وبعض الأنشطة التمهيديّة	٦٠ دقيقة
٢	أن يستنتج المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالمرونة النفسية وتقدير الذات (٣ جلسات)	العصف الذهنى – الحوار والمناقشة – التعزيز	٦٠ دقيقة
٣	يُميز النظرة الإيجابية للذات لدى المعلمين المشاركين فى البرنامج (٣ جلسات)	النمذجة – الإقناع – الحوار والمناقشة	٥٠ دقيقة
٤	أن يمارس القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار (٣ جلسات)	المناقشة – التعزيز – التقرير الذاتى	٥٠ دقيقة
٥	أن ينمى المرونة النفسية (٥ جلسات)	المناقشة – التعزيز – الواجب المنزلى	٦٠ دقيقة لكل جلسة
٦	أن يمارس تقدير الذات (٥ جلسات)	الحوار والمناقشة – التعزيز – الواجب المنزلى	٦٠ دقيقة لكل جلسة
٧	جلسة ختامية	مناقشة ماتم تقديمه من جلسات فى البرنامج بصورة عامة ومدى استفادة المشاركين منها.	٤٥ دقيقة

نتائج البحث ومناقشتها:

١. نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي التربية الخاصة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي "، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية، وجدول (١٩) يوضح نتائج هذا الاختبار:

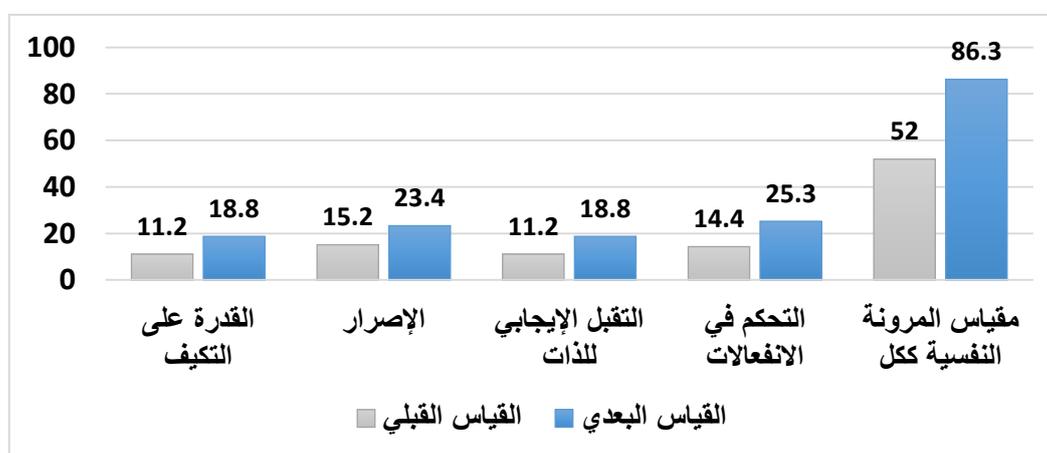
جدول (١٩)

نتائج اختبار "ويلكوسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية.

حجم الأثر (r)	قيمة "z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	المقياس وأبعاده الفرعية
(٠,٦٢٩) قوي	**٢,٨١٤-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الأول (القدرة على التكيف)
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٦٢٨) قوي	**٢,٨١٠-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الثاني (الإصرار)
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٦٢٩) قوي	**٢,٨١٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٦٢٩) قوي	**٢,٨١٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٦٢٧) قوي	**٢,٨٠٥-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	مقياس المرونة النفسية ككل
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	

(*) ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠٥ (**). ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٩)، أن قيم " Z " المحسوبة بلغت (-٢,٨١٤، -٢,٨١٠، -٢,٨١٢، -٢,٨١٢)، وبالترتيب على مستوى الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات) لصالح القياس البعدى، وهذا يدل على تحقق الفرض الأول وصحته. والشكل البياني التالي يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات):



شكل بياني (٣)

متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية.

٢. نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي التربية الخاصة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية، وجدول (٢٠) يوضح نتائج هذا الاختبار:

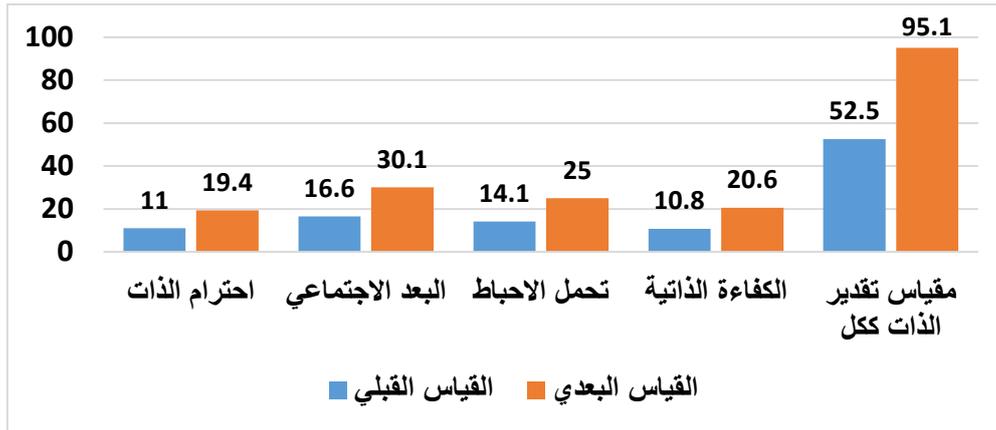
جدول (٢٠)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية.

حجم الأثر (r)	قيمة "z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	المقياس وأبعاده الفرعية
(٠,٦٢٨) قوي	**٢,٨١٠-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الأول (احترام الذات)
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٦٢٩) قوي	**٢,٨١٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الثاني (البعد الاجتماعي)
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٦٢٩) قوي	**٢,٨١٤-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الثالث (تحمل الاحباط)
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٦٢٩) قوي	**٢,٨١٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٦٢٨) قوي	**٢,٨٠٧-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	مقياس تقدير الذات ككل
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	

(*) ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠٥ (**). ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق، أن قيم " Z " المحسوبة بلغت (-٢,٨١٠، -٢,٨١٢، -٢,٨١٤) - (٢,٨٠٧، ٢,٨١٢) بالترتيب على مستوى الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية)، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات، وأبعاده الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية) لصالح القياس البعدي؛ وهذا يدل على تحقق الفرض الثاني وصحته.



شكل بياني (٤) متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات.

٣. نتائج الفرض الثالث.

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية في اتجاه المجموعة التجريبية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney اللا بارامترى Nonparametric لتحديد دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات)، وجدول (٢١) يوضح ذلك.

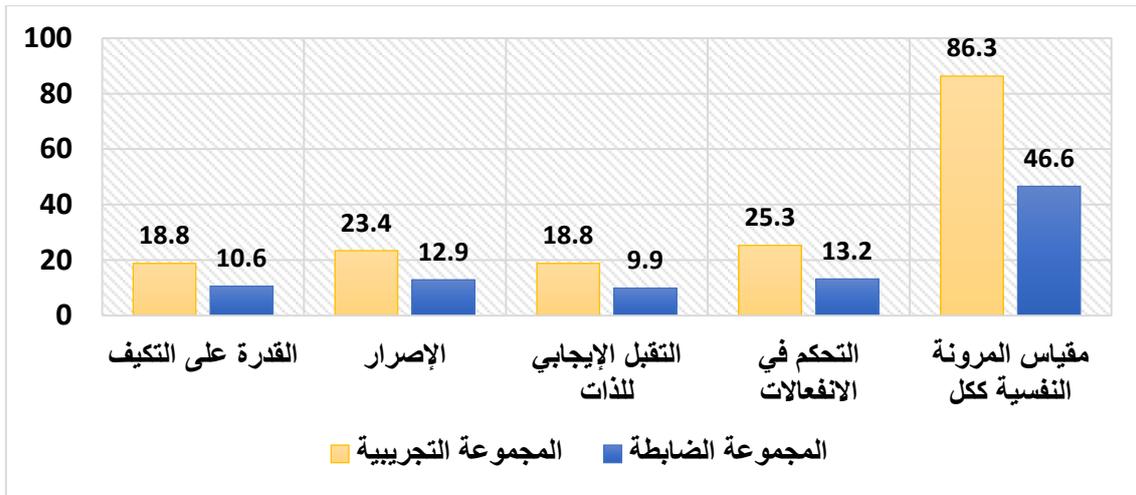
جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية (ن_١ = ن_٢ = ١٠).

حجم الأثر	قيمة Z	قيمة مان ويتني U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الإحصاءات المجموعة	المقياس وأبعاده الفرعية
(٠,٨٥٧) قوي	***٣,٨٣٣-	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	التجريبية	القدرة على التكيف
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الضابطة	
(٠,٨٥١) قوي	***٣,٨٠٧-	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	التجريبية	الإصرار
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الضابطة	
(٠,٨٦٣) قوي	***٣,٨٥٩-	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	التجريبية	التقبل الإيجابي للذات
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الضابطة	
(٠,٨٥٦) قوي	***٣,٨٢٩-	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	التجريبية	التحكم في الانفعالات
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الضابطة	
(٠,٨٤٨) قوي	***٣,٧٩٢-	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	التجريبية	مقياس المرونة النفسية ككل
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الضابطة	

(***) ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠٠١

يتضح من جدول (٢١) أن قيم (Z) على مستوى الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية قد بلغت (-٣,٨٣٣، -٣,٨٠٧، -٣,٨٥٩، -٣,٨٢٩، -٣,٧٩٢)، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٠١؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات)، وذلك في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج؛ مما يعني تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين شاركوا في جلسات البرنامج مقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لجلسات البرنامج.



شكل بياني (٥) الفروق في أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس المرونة النفسية بعد تطبيق البرنامج.

٤. نتائج الفرض الرابع.

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية في اتجاه المجموعة التجريبية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney U اللا بارامترية Nonparametric لتحديد دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية)، وجدول (٢٢) يوضح ذلك.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية (ن_١ = ن_٢ = ١٠).

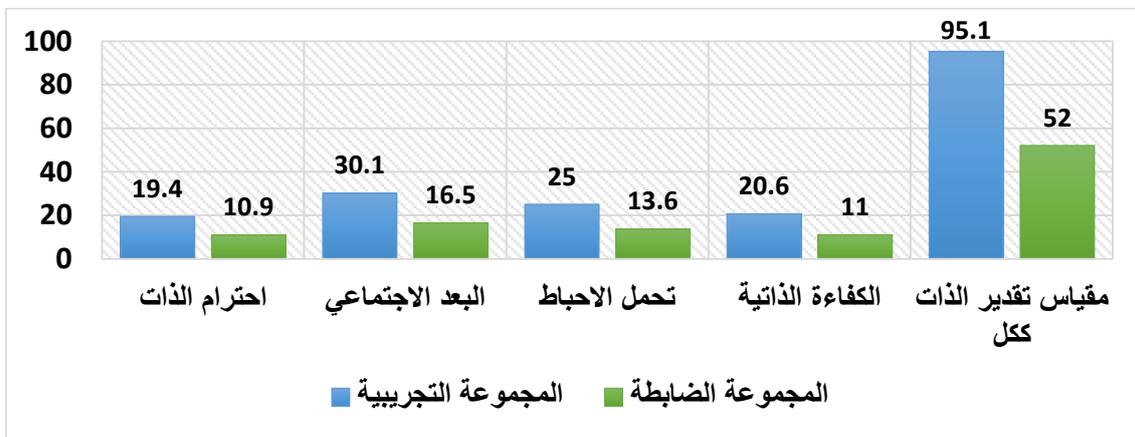
حجم الأثر	قيمة Z	قيمة مان ويتني U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الإحصاءات المجموعة	المقياس وأبعاده الفرعية
(٠,٨٥٠) قوي	***٣,٨٠١-	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	التجريبية	احترام الذات
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الضابطة	

فاعلية برنامج ارشادي في تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة

المقياس وأبعاده الفرعية	الإحصاءات المجموعه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتي U	قيمة Z	حجم الأثر
البعد الاجتماعي	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	***٣,٨٠١-	(٠,٨٥٠) قوي
	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
تحمل الاحباط	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	***٣,٨١٣-	(٠,٨٥٣) قوي
	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
الكفاءة الذاتية	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	***٣,٨٠٠-	(٠,٨٥٠) قوي
	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
مقياس تقدير الذات ككل	التجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	***٣,٧٩١-	(٠,٨٤٨) قوي
	الضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			

(***). ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠٠١

يتضح من جدول (٢٢) أن قيم (Z) على مستوى الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية قد بلغت (-٣,٨٠١، -٣,٨٠١، -٣,٨١٣، -٣,٨٠٠، -٣,٧٩١)، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٠١؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات، وأبعاده الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية)، وذلك في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج؛ مما يعني تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين شاركوا في جلسات البرنامج مقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لجلسات البرنامج، وهذا يدل على تحقق الفرض الرابع وصحته.



شكل بياني (٦) الفروق في أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج.

٥. نتائج الفرض الخامس:

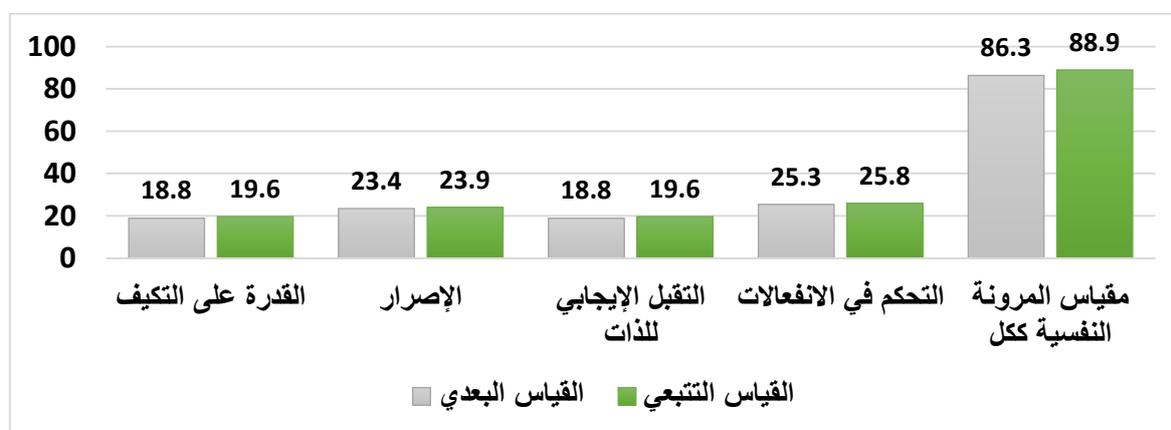
ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي التربية الخاصة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية، و جدول (٢٣) يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (٢٣)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية.

الدلالة الإحصائية	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	المقياس وأبعاده الفرعية
(٠,١٣٦) غير دالة إحصائيًا	١,٤٩٢-	٧,٥٠	٢,٥٠	٣	السالبة	البعد الأول (القدرة على التكيف)
		٢٨,٥٠	٥,٧٠	٥	الموجبة	
				٢	المتساوية	
(٠,٢٩٨) غير دالة إحصائيًا	١,٠٤٠-	١٧,٥٠	٤,٣٨	٤	السالبة	البعد الثاني (الإصرار)
		٣٧,٥٠	٦,٢٥	٦	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٢٥٦) غير دالة إحصائيًا	١,١٣٦-	١٠,٠٠	٣,٣٣	٣	السالبة	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للذات)
		٢٦,٠٠	٥,٢٠	٥	الموجبة	
				٢	المتساوية	
(٠,٤٢٩) غير دالة إحصائيًا	٠,٧٩١-	١٢,٥٠	٤,١٧	٣	السالبة	البعد الرابع (التحكم في الانفعالات)
		٢٣,٥٠	٤,٧٠	٥	الموجبة	
				٢	المتساوية	
(٠,١٣٨) غير دالة إحصائيًا	١,٤٨٣-	١٠,٠٠	٣,٣٣	٣	السالبة	مقياس المرونة النفسية ككل
		٣٥,٠٠	٥,٨٣	٦	الموجبة	
				١	المتساوية	

ويتضح من الجدول السابق، أن قيم " Z " المحسوبة بلغت (-١,٤٩٢، -١,٠٤٠، -١,١٣٦)، - (٠,٧٩١، -١,٤٨٣) بالترتيب على مستوى الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية، وهي قيم غير دالة إحصائيًا، وهذا يدل على تحقق الفرض الخامس وصحته؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات معلمي التربية الخاصة بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية (القدرة على التكيف، الإصرار، التقبل الإيجابي للذات، التحكم في الانفعالات)، والشكل البياني التالي يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية:



شكل بياني (٧) متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية.

٦. نتائج الفرض السادس:

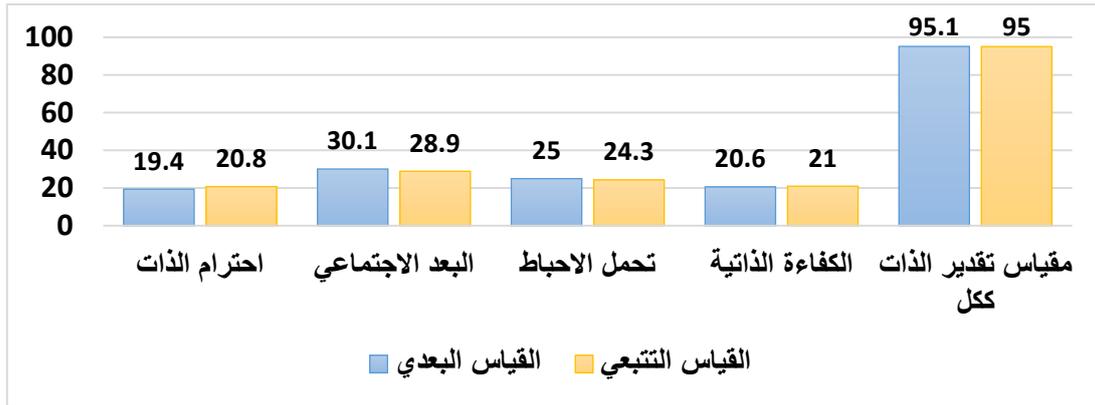
ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي التربية الخاصة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية "، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية، وجدول (٢٤) يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (٢٤)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية.

الدلالة الإحصائية	قيمة "z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	المقياس وأبعاده الفرعية
(٠,٠٨٨) غير دالة إحصائياً	١,٧٠٦-	٦,٠٠	٣,٠٠	٢	السالبة	البعد الأول (احترام الذات)
		٣٠,٠٠	٥,٠٠	٦	الموجبة	
				٢	المتساوية	
(٠,١٩٠) غير دالة إحصائياً	١,٣١٠-	٣٣,٥٠	٤,٧٩	٧	السالبة	البعد الثاني (البعد الاجتماعي)
		١١,٥٠	٥,٧٥	٢	الموجبة	
				١	المتساوية	
(٠,٢٢٩) غير دالة إحصائياً	١,٢٠٤-	٢٦,٥٠	٥,٣٠	٥	السالبة	البعد الثالث (تحمل الاحباط)
		٩,٥٠	٣,١٧	٣	الموجبة	
				٢	المتساوية	
(٠,٥٨٧) غير دالة إحصائياً	٠,٥٤٣-	١٨,٠٠	٤,٥٠	٤	السالبة	البعد الرابع (الكفاءة الذاتية)
		٢٧,٠٠	٥,٤٠	٥	الموجبة	
				١	المتساوية	
(٠,٦٨٣) غير دالة إحصائياً	٠,٤٠٩-	٢٣,٥٠	٥,٨٨	٤	السالبة	مقياس تقدير الذات ككل
		٣١,٥٠	٥,٢٥	٦	الموجبة	
				٠	المتساوية	

ويتضح من الجدول السابق، أن قيم " Z " المحسوبة بلغت (-١,٧٠٦، -١,٣١٠، -١,٢٠٤، -٠,٥٤٣، -٠,٤٠٩) بالترتيب على مستوى الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على تحقق الفرض السادس وصحته؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي التربية الخاصة بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية (احترام الذات، البعد الاجتماعي، تحمل الاحباط، الكفاءة الذاتية)، والشكل البياني التالي يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية:



شكل بياني (٨) متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات.

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

يمكن تفسير مناقشة نتائج الدراسة على أساس أن البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى المعلمين عينة الدراسة قد أسهم بشكل واضح في تحسين مهارات المرونة النفسية لديهم حيث وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وأبعاده وهي القدرة على التوافق والإصرار والتقبل الإيجابي للذات والتحكم في الإنفعالات لصالح القياس البعدي وكذلك أبعاد تقدير الذات وهي احترام الذات والبعد الاجتماعي وتحمل الإحباط والكفاءة الذاتية.

ويمكن القول بأن المرونة النفسية قدرة تساعد الإنسان على المواجهة الإيجابية والتأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات التي يتعرض لها في حياته ويحرز نتائج إيجابية في القدرة على التعبير عن ذاته ومشاعره والقدرة على التواصل مع الآخرين.

كما ساعد تطبيق جلسات البرنامج على تنمية شعور المعلم بذاته ومكانته وهذا الشعور يؤكد نجاح المعلم في مجال عمله، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه (محمد عزت، ٢٠٢٠) في دراسته حول معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا الوظيفي لدى المعلمين وتبين من نتائج دراسته أنه كلما ازداد تقدير الفرد لذاته زاد رضاه عن دروه الوظيفي.

وفيما يتصل بالمرونة النفسية اتفقت نتائج الدراسة مع ما توصل إليه كل من (وفاء خضر وسري جميل، ٢٠١٧) و(علي محمد، ٢٠٢١) دراساتهم حول المرونة النفسية للمعلم التي أثبتوا فيها العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

كما يمكن تفسير نتائج الدراسة في ضوء بعض العوامل المرتبطة بالبرنامج الإرشادي وأساسه وفنياته حيث تنوعت مصادر إعدادها بالرجوع إلى المصادر العلمية الأساسية في مجال الصحة النفسية وعلوم التربية الخاصة وفي مجال الأسس التي استند إليها البرنامج حيث إنه أمكن إعداد البرنامج بأنشطة وفنيات متعددة تقابل احتياجات المعلمين واختلاف شخصياتهم والفروق الفردية فيما بينهم كما أسهم الحوار المفتوح بين عينة المجموعة التجريبية من المعلمين والمناقشات الجماعية وتبادل الاستفادة من خبرات الآخرين.

ومما أسهم في نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه تنوع الفنيات الإرشادية التي تم توظيفها في تطبيق البرنامج كالحوار والمناقشة والتعزيز والمناقشة الجماعية والتغذية الراجعة والعصف الذهني التي أسهمت بدورها في التأكيد على الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتوظيفه في مجال تحسين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى عينة المعلمين المشاركين في فعاليات الدراسة.

وخلص القول في صدد الإنتهاء من هذه الدراسة أنه يمكن تنمية وتحسين أبعاد المرونة النفسية وهي القدرة على التوافق والإصرار والتقبل الإيجابي للذات والتحكم في الإنفعالات من خلال برنامج إرشادي تميز بفعالياته وفنياته وتم تطبيقه بكفاءة عالية من الباحث وبعض المشاركين معه من المعلمين.

كما يمكن القول أن أبعاد تقدير الذات وهي احترام الذات والبعد الإجتماعي وتحمل الإحباط والكفاءة الذاتية تم التطرق إليها بهدف تنميتها وتحسينها في شخصية المعلم بكفاءة واقتدار.

ملخص نتائج البحث:

- ١- وجد فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المرونة النفسية وتقدير الذات لفئة المعلمين لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجد فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من المرونة النفسية وتقدير الذات لدى المعلمين لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي في كل من المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، يوصي بالنقاط التالية:

- الحرص على إعداد البرامج التدريبية والإرشادية بصفة دورية في مراكز التدريب والأكاديميات المهنية للمعلمين لتنمية المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تقديم التوجيه والإرشاد النفسي المتخصص لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة لمواجهة المشكلات المهنية والنفسية التي قديعانون منها.
- ضرورة تضافر الجهود التربوية والتعليمية في إعداد التربوي المتكامل للمعلمين الجدد والإستعانة بذوى الخبرة منهم في تقديم الخبرات والإستشارات التربوية لهم.
- توفير كافة الإحتياجات المادية للمعلمين وذلك لمساعدتهم على الإستقرار النفسى والقدرة على الإخلاص في العمل والتفانى في أدائه.
- عقد الندوات والدورات التدريبية في الكليات والمعاهد المختصة بإعداد المعلمين لتقديم الدعم المهني والتربوي والنفسى كتندخل مبكر لتوفير الإستعداد الجيد لممارسة مهنة التعليم بكفاءة واقتدار.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- حسان، ولاء إسحق (٢٠٠٩). فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة . رسالة ماجستير . كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- شقورة ، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢) المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية. غزة . ، رسالة ماجستير في علم النفس. - جامعة الأزهر ، غزة
- عزت، محمد. (٢٠٢٠). المرونة النفسية. مجلة علم النفس التربوي، ١٢(٣)، ٤٥-٦٠.
- إسماعيل، أحمد محمد على (٢٠١٧). تنمية الصلابة النفسية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير . كلية البنات جامعة عين شمس
- باطة، أمال عبد السميع (٢٠١١). مقياس المرونة النفسية. القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية
- البحيري، عبد الرقيب (٢٠١٠). المرونة لدى الأطفال والشباب الموهوبين في ضوء ميكانيزم التقييم المعرفي، المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة) - مصر، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١-١٦.
- بلميلود، سعاد (٢٠١٨). الضغوط المهنية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية: دراسة ميدانية بمدريستين إبتدائيتين لولاية غليزان...رسالة ماجستير. المركز الجامعي أحمد زبانة - غليزان- الجزائر.
- الجزائري، محمد كاظم (٢٠١٢). مفهوم الذات والنضج الاجتماعي بين الواقع و المثالية. دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن
- حسن ،هبة (٢٠٠٨). المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات وعلاقتها بتصور الانتحار لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية. (٦٢)، ١٥٥-١٩٧.
- خضر وفاء ، وسري جميل (٢٠١٧). الاخفاق المعرفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية، (٢٦)، ٤٩٢-٤٧٣
- خطاب ،علي ماهر (٢٠٠٤). الإحصاء الوصفي. ط٢. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الخطيب، محمد جواد (٢٠٠٧) تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية15(١٢)، ١٠٥١ - ١٠٨٨.
- الخطيب، محمد جواد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثالث، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين. الداهري، صالح والكبيسي، وهيب (١٩٩٩) علم النفس العام، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ودار الكندي للنشر، اربد الأردن
- دويدار، عبد الفتاح (١٩٩٩). العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات.. القاهرة: دار الفكر.

- سلامة، ممدوحة (١٩٩٩) (المعاملة الإقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، (٣) ٤٧٥
- الشيخ، حمود محمد (٢٠٠٠) تقدير الذات في السلوك الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات المجلة العربية للتربية، ٢٠ (٢)، ١٢٤-١٤٩
- صالح، فاطمة بنت علي (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال. المجلة العربية للنشر. (٤٥) ٧٥٧-٧٨٢.
- طاهر، عمار (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٣)، ١٥١-١٩٢
- عثمان، منال حسين (٢٠١٥). الشعور بالمسؤولية وعلاقته بتقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الخرطوم. مجلة العلوم التربوية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا عمادة البحث العلمي، ١٦ (٤)، ١٦ - ٣٤.
- الفيل، حلمي (٢٠١٥) المقررات الإلكترونية المرونة المعرفية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- القحطاني، علي بن سالم (٢٠٢٢). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من أولياء أمور الطلبة ذوي الإعاقة. مجلة البحث العلمي في التربية الفكرية. ٣ (٢٣)، ٣٧-٨١.
- القللى، محمد محمد السيد (٢٠١٦) البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية ١٢ (١).
- كاتبي، محمد، فادي سليطن (٢٠٢٠). تقدير الذات وعلاقته بالرضا الوظيفي. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية-سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤٢ (٦) ١٧٣-١٩٤
- محمد، علي (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في الرياضية التربوية، ٤١، ٣٢٤ - ٣٥٢.

English References:

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (5th ed.). Washington, DC
- American Psychological Association. (2019). Psychology—APA Dictionary of Psychology.
- Bandura. A (1994). self efficacy. In V. S. ramachandran, A. (Ed.) en cyclopedia of human behavior, New York, academic press, 4: 71-84
- Blomfield, C., et al. (2009). Mild Intellectual Disabilities and Self-Confidence. *International Journal of Disability Studies*, 27(4), 211-230.

- Brody, D.J.; Pratt, L.A. & Hughes, J.P. (2018). Prevalence of Depression Among Adults Aged 20 and Over: United States, 2013–2016. *NCHS Data Brief*, 303, 1–8.
- Canas, V., Dignum, F., Meyer, C., Prakken, H., & Vreeswijk, G. (2003). *Practical Reasoning Using Values, Giving Meaning to Values*. University of Utrecht, Available at, tweide.dignum@cs.uu.nl.
- Carver, C. (1998). Resilience and thriving. *Journal of social issues*, 54(2), 245-266
- Connor K. & Davidson J. (2016): Development Of a new Resilience Scale : The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*. vol 10
- Deak, C. (2003). *Understanding Stress and the Quality of Life for Adolescent Children of Clergy: A Retrospective Study*. Ph.D. Dissertation, Florida State University, College of Human Science.
- Derek, A. (2011). *Understanding Positive Behavior*. Psychology Press.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Wong, P. T., Hicks, J. A., María, R. R. G., Puga, J. L., ... & GarcíaMontes, J. M. (2022). An international study on psychological coping during COVID-19: Towards a meaning-centered coping style. *International journal of clinical and health psychology*, 22(1), 100256.
- Galazka, A., & Jaros, J. (2019). Social Cognitive Theory in Practice. *Educational Review Journal*, 45(3), 123-145.
- Grace, F. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International journal of psychological studies*, 2, (2), 108-116.
- Hartley, M. (2013). Investigating the relationship of resilience to academic persistence in college students with mental health issues. *Rehabilitation counseling bulletin*, 56 (4), 240-250.
- Horn, S. R., & Feder, A. (2018). Understanding resilience and preventing and treating PTSD. *Harvard review of psychiatry*, 26(3), 158-174.
- Jowkar, B.; Friberg, O. & Hjemdal, O. (2010). Cross-cultural validation of the Resilience Scale for Adults (RSA) in Iran. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 418–425.

- Kahalom, R., et al. (2018). Interventions in Special Education. *Special Education Research Journal*, 31(2), 150-169.
- Kashdam, D. (2010). Enhancing Student Self-Efficacy. *Journal of Special Education*, 32(2), 101-119.
- Katovsich, B. (2007). *Empathy and cognitive flexibility as correlates of forgiveness*. Ph.D Andrews university, school of education.
- Keye.M.&Pidgeon,A. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mind fullness, and academic self efficacy. *Journal of social sciences*, 6 (1), 1-4.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of egoresiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Parsons,S.;Kruijit,A&Fox,E (2016).A cognitive model of psychology resilience. *Journal experimental psychology*,7(3),296-310.
- Senne,J.(2016).Examination of Gender Equity and Female Participation in Sport.SportJ,19,1-9.
- Sharpp, S. (2018). Therapeutic Programs for Students. *Journal of Educational Therapy*, 29(1), 67-84.

Translation of Arabic References

- Hassan, Walaa Ishaq (2009). The effectiveness of a suggested counseling program to increase ego resilience among female students at the Islamic University of Gaza. Master's thesis. Faculty of Education, Islamic University of Gaza.
- Shaqoura, Yahya Omar Shaaban (2012) Psychological resilience and its relationship to life satisfaction among female students at the Faculty of Gaza. Master's thesis in Psychology. -. Al-Azhar University, Gaza
- Ezzat, Muhammad. (2020). Psychological resilience. *Journal of Educational Psychology*, 12(3), 45-60
- Ismail, Ahmed Muhammad Ali (2017). Developing psychological resilience to reduce psychological burnout among special education teachers. Master's thesis. Girls' College, Ain Shams University
- Baza, Amal Abdel Samee (2011). Psychological Resilience Scale. Cairo. Anglo Egyptian Library

- Al-Bahri, Abdel Raqib (2010). Resilience among gifted children and youth in light of the cognitive assessment mechanism, the fifteenth annual conference (Family Guidance and Community Development Towards Broad Guidance Horizons) - Egypt, Cairo: Psychological Guidance Center, Ain Shams University, 1-16.
- Belmiloud, Souad (2018). Professional stress and its relationship to self-esteem among primary school teachers: A field study in two primary schools in the state of Glizan... Master's thesis. Ahmed Zabana University Center - Glizan - Algeria.
- Al-Jizani, Muhammad Kazim (2012). The concept of self and social maturity between reality and idealism. Dar Al Safa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan
- Hassan, Heba (2008). Economic suffering, self-esteem and its relationship to the perception of suicide among university youth. Journal of the Faculty of Education. (62), 155-197.
- Khader Wafaa, and Sari Jamil (2017). Cognitive failure and its relationship to psychological resilience among university students. Journal of Psychological Sciences, (26), 492-473
- Khatab, Ali Maher (2004). Descriptive statistics. 2nd ed. Cairo: Anglo Egyptian Library.
- Al-Khatib, Muhammad Jawad (2007) Evaluating the factors of ego resilience among Palestinian youth in the face of traumatic events, Journal of the Islamic University, Human Studies Series (1512), 1051 - 1088.
- Al-Khatib, Muhammad Jawad (2007). Psychological burnout and its relationship to ego resilience among Palestinian teachers in the Gaza Strip, the third educational conference, the Islamic University, Gaza, Palestine.
- Al-Dahri, Saleh and Al-Kubaisi, Wahib (1999) General Psychology, Hamada Foundation for University Services and Studies and Dar Al-Kindi for Publishing, Irbid, Jordan.
- Duwaidar, Abdul Fattah (1999). The relationship between the concept of self and attitudes.. Cairo: Dar Al-Fikr.
- Salama, Mamdouh (1999) (Economic treatment in self-esteem and the feeling of psychological loneliness among university students, Journal of Psychological Studies, Cairo, (3) 475

- Al-Sheikh, Hamoud Muhammad (2000) Self-esteem in academic behavior among primary school students and its relationship to some variables, the Arab Journal For Education, 20(2), 124-149
- Saleh, Fatima bint Ali (2022). Psychological flexibility and its relationship to self-esteem among kindergarten teachers. Arab Journal of Publishing. (45) 757- 782.
- Taher, Ammar (2021). Psychological flexibility and its predictive relationship with positive emotions and perceived stress among primary school students. Egyptian Journal of Psychological Studies, 31 (113), 151-192
- Othman, Manal Hussein (2015). Sense of responsibility and its relationship to self-esteem among special education teachers in Khartoum State. Journal of Educational Sciences, Sudan University of Science and Technology, Deanship of Scientific Research, 16 (4), 16 – 34.
- El Feel, Helmy (2015) Cognitive flexibility e-courses. Cairo: Anglo Egyptian Library.
- Al-Qahtani, Ali bin Salem (2022). Moral intelligence and its relationship to psychological resilience among a sample of parents of students with disabilities. Journal of Scientific Research in Intellectual Education. 3 (23), 37- 81.
- Al-Qalli, Muhammad Muhammad Al-Sayyid (2016) The factor structure of the American version of the Psychological Resilience Scale among university students, International Journal of Educational and Psychological Sciences, Arab Foundation for Scientific Research and Human Development 12 (1.(
- Katbi, Muhammad, Fadi Sulaytan (2020). Self-esteem and its relationship to job satisfaction. Tishreen University Journal for Scientific Research and Studies - Arts and Humanities Series, 42, (6) 173-194
- Muhammad, Ali (2021). Psychological resilience and its relationship to stress management among football referees. Scientific Journal of Research and Studies in Sports Education, 41, 324 – 352.