

كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي لتحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة

بحث مستل من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
"تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحثة

دعاء عبد المهيم محمد بلح

إشراف

أ.د/ رحاب سمير طاحون
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
بكلية التربية
جامعة مدينة السادات

أ.د/ أمل محمد حسونه
أستاذ علم نفس الطفل
(الصحة النفسية) المتفرغ
بكلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة مدينة السادات

١٤٤٧هـ - ٢٠٢٥م

مستخلص

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات لدى معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة، وتمثلت العينة في (١٤) معلمة من معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة تراوحت أعمارهن وقت التطبيق فيما بين (٢٥-٣٥) عامًا بمتوسط حسابي قدره (٣١.٨٦) وانحراف معياري قدره (٤.٤٢)، واستخدم المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وقد أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية (من إعداد/ عماد مخيمر، ٢٠٠٢)، بالإضافة إلى برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي لتحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة (من إعداد/ الباحثة)، وتوصل البحث إلى عدة نتائج، منها: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٥) بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة بعد التحدي لصالح القياس البعدي. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي الذي تم بعد اكتمال تطبيق البرنامج الإرشادي بشهرين لمقياس الصلابة النفسية بعد التحدي.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي السلوكي، التحدي ومواجهة الصعوبات.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling-based intervention program in enhancing challenge and facing difficulties among kindergarten teachers working with children with special needs. The sample consisted of (14) female teachers aged between (25) and (35) years, with a mean age of (31.86) years and a standard deviation of (4.42). A quasi-experimental one-group pretest-posttest design was employed, with the sample purposively selected to align with the study's variables. The intervention was implemented during the second semester of the 2024/2025 academic year. The researcher developed and administered two instruments: Challenge and facing difficulties for kindergarten teachers of children with special needs. Program in enhancing psychological hardiness and emotional balance among kindergarten teachers of children with special needs.

Keywords: Cognitive-Behavioral Counseling, Challenge and Facing Difficulties, Kindergarten Teachers, Children with Special Needs.

مقدمة

تُعد معلمات التربية الخاصة أكثر عرضه للضغوط النفسية مقارنة بزميلاتهن في التعليم العام، ويرجع ذلك إلى تعدد الأعباء الوظيفية مثل تشخيص وتقييم الحالات، ومراجعته التقارير، وإعداد الخطط التربوية الفردية، فضلاً عن المهام اليومية المعتادة. كما أن الدعم الاجتماعي من مديري الروضات أو الزملاء يزيد من حدة هذه الضغوط (سيد البهاص، ٢٠٠٢، ٢٨٥).

لذا؛ تبرز الحاجة الملحة إلى الاهتمام والتركيز على معلمات التربية الخاصة، إذ يُمثلن الركيزة الأساسية في الروضة والعملية التربوية والتأهيلية، لما لهنّ من دور محوري في تنشئة الطفل وتشكيل ملامح شخصيته. ومن هنا، فإن إعداد المعلمة يجب أن يكون إعداداً متكاملًا من النواحي المهنية والثقافية والتدريبية والشخصية، لتكون نموذجًا يُحتذى به للأطفال في مختلف الجوانب (عبد اللطيف أبو بكر، ٢٠١٠، ٢٧). وقد أكدت دراسة (Zhang & Wang, 2022) على أهمية المشاعر والعواطف في العلاقة بين معلمات رياض الأطفال والأطفال أنفسهم، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن الحالة النفسية الجيدة للمعلمة تنعكس إيجابيًا على تعاملها مع الأطفال، وتسهم في تحقيق بيئة تعليمية أكثر أمانًا وراحة نفسية.

وقد أشار Hanton (2003) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية بأبعادها وخاصة بُعد التحدي يستخدمون استراتيجيات تقييم والمواجهة بشكل فعال، مما يدل على مستوى عالٍ من الثقة بالنفس، وبالتالي يكون تأثير الضغوط عليهم أقل (مدحت عباس، ٢٠١٠). وقد أكدت دراسة هبة حسن عباس محمد (٢٠١٣) على العلاقة بين الضغوط النفسية التي تواجه المعلمات والصلابة النفسية، وبُعد التحدي لديهنّ، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمات ذوات الصلابة النفسية العالية أبدن قدرة أكبر على التكيف النفسي والمواجهة الفعالة مع الضغوط النفسية، مقارنة بمن يعانين من ضغوط منخفضة.

ومما سبق يتضح أن بُعد التحدي يمثل إدراك الفرد للتغيرات الحياتية كفرص للتعليم والتقدم، وليس كتهديدات تستوجب الخوف أو الانسحاب. ويُسهم هذا الإدراك في بناء دافعية قوية نحو الإنجاز والتكيف، ويعزز من قدرة الفرد على مواجهة الضغوطات بشكل فعال، بما يدعم صلابته النفسية ويقوّي مناعته الذاتية في مواجهة التحديات المستقبلية. ولذلك استهدف الإرشاد المعرفي السلوكي مساعده معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة

علي أن يصبح علي وعي بأفكار, والإنقادات المختلفة وظيفياً, والتي ترتبط بالخوف من التقييم السلبي
لهن من خلال الآخرين في المواقف الإجتماعية, والتعرف علي التفسيرات السلبية المسؤله عن توليد
الإضطرابات, والأفكار الخاطئه, والتركيز عليها, وتحديددها, والعمل علي تعديلها, وتبني أساليب أكثر واقعيه
في إدراك المواقف الإجتماعية, وفي الإستجابة لها (طه عبد العظيم حسن, ٢٠٠٩) .

حيث إن الإرشاد المعرفي السلوكي له دور محوري في تحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات
لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تحسين التفاعل مع الضغوط وتعديل أنماط التفكير السلبية,
وأيضاً يساعد المعلمات على تطوير قدراتهن المهنية والعاطفية. كما أن للإرشاد المعرفي السلوكي دوراً مهماً
في تحسين الصلابة النفسية, وهذا ما أكدته دراسة ناهد السيد أحمد نصر (٢٠١٨), ودراسة إيناس عبد
الرحمن (٢٠٢٢), ولذلك هدف هذا البحث إلى استخدام البرنامج القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي
لتحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة.

أولاً: مشكلة البحث:

تعد الضغوط النفسية التي تصيب معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة للتعامل مع هذه الفئة من
الأطفال من أبرز التحديات التي تواجههن في مجال عملهن. حيث يواجهن العديد من المتاعب والصعوبات
اليومية التي تؤثر على حالتهم النفسية, وبالتالي على جودة أدائهن التربوي والتأهيلي. إذا كانت المعلمات
يعانين من انخفاض في مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات, فإن ذلك لا يؤثر سلباً على حالتهم النفسية
فقط, بل يمتد تأثيره ليشمل الأطفال أنفسهم, مما ينعكس سلباً على تطورهم وتحسنهم في البيئة التعليمية
والتأهيلية.

من خلال تجربة الباحثة العملية في مراكز تأهيل ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة, لاحظت وجود
انخفاض ملحوظ في مستوى الصلابة النفسية والالتزان الانفعالي لدى معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات
الخاصة. حيث أن المعلمات العاملات مع هذه الفئة الخاصة يواجهن تحديات وضغوطاً نفسية كبيرة, نتيجة
للعمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يتطلبون رعاية وتوجيهاً مستمراً. وقد لاحظت الباحثة أن

هذا النقص في مستوى التحدي لديهم يؤثر بشكل مباشر على فعالية المعلمات في أداء مهامهن التربوية والتعليمية، وبالتالي يؤثر على جودة التفاعل مع الأطفال وسير العملية التعليمية والتأهيلية بشكل عام.

ولقد تناولت بعض الدراسات والبحوث السابقة الكشف عن طبيعة الصلابة النفسية وبُعد التحدي لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل دراسة سعيد عبد الله القرشي (٢٠٢٣)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها والرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بمكة المكرمة، كما قامت دراسه صفاء صالح عبد الفتاح (٢٠١٥) بالتحقق من فعالية برنامج إرشادي لتنمية عوامل الصلابة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدى معلمات الفئات الخاصة بمدينة المنيا. كما أن للإرشاد المعرفي السلوكي دوراً مهماً في تحسين الصلابة النفسية وبُعد التحدي، وهذا ما أكدته دراسة ناهد السيد أحمد نصر (٢٠١٨)، ودراسة إيناس عبد الرحمن (٢٠٢٢).

ومن خلال ما سبق، تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

- ما فعالية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات لدى معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة؟

وينبثق من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مدى فعالية البرنامج المعرفي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعاب لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة؟
٢. ما مدى فعالية استمرار البرنامج القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعاب لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة؟

ثانيًا: أهداف البحث

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

١. الكشف عن فاعليه البرنامج القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التحدي لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة.
٢. الكشف عن مدي استمرارية فعالية البرنامج القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التحدي لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة.

ثالثاً: أهمية البحث

أولاً: أهمية البحث النظرية:

١. تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالتحدي، خاصة في السياق التربوي والتأهيلي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة؛ إذ تركز على فهم كيفية تأثير هذه العوامل على معلمات هذه الفئة، وهو ما يعزز المعرفة حول العلاقة بين الجوانب النفسية والمعرفية للمعلمين وأدائهم التربوي.
٢. كما تقدم الدراسة إسهاماً مهماً في مجالي علم النفس التربوي والتربية الخاصة من خلال استكشاف دور الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين هذه الجوانب النفسية.
٣. تسهم هذه الدراسة في توسيع الفهم حول دور التحدي في حياة معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، مما يساهم في تطوير الأدبيات النظرية في هذا المجال.

ثانياً: أهمية البحث التطبيقية:

١. قد تساهم نتائج الدراسة في تطوير برامج تدريبية وتدخلات نفسية تهدف إلى تعزيز التحدي ومواجهة الصعاب لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، وبالتالي تحسين بيئة العمل وزيادة فعالية التدخلات التعليمية والتأهيلية.
٢. يمكن أن يقدم البرنامج المقترح نموذجاً عملياً قابلاً للتطبيق في المؤسسات التعليمية والتأهيلية التي تُعنى بهذه الفئة.

٣. يمكن لهذه الدراسة أن تسهم في تحسين بيئة العمل في مراكز رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، مما يعزز من فعالية التعليم والتأهيل المقدم للأطفال، وذلك من خلال تحسين الصلابة النفسية والالتزان الانفعالي لدى المعلمات.

٤. رابعًا: مصطلحات البحث

١. البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

تُعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه برنامج منظم ومخطط قائم علي أسس علميه يستند إلي نظريه الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي (البيرت اليس) يتضمن مجموعه من الفنيات والمهارات والأنشطه المختلفه التي تُقدم لمعلمات ذوي الإحتياجات الخاصة في فتره زمنيه محدده لتحسين مستوى التحدي ومواجهه الصعوبات لديهن ويتكون البرنامج المقترح القائدم علي الإرشاد المعرفي السلوكي من ١٨ جلسه وتستغرق كل جلسه ٦٠ دقيقه تقريبًا والمده المستغرقه أثناء تطبيق البرنامج في كل الجلسات ٢٤ ساعه.

٢. التحدي

وقد عرفت كوبازا (Kobasa, 1983) التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيرات التي تحدث في الحياة أمر طبيعي وحتمي، وهي ضرورية للتطور والارتقاء، ولا تُعد تهديدًا لأمنه أو سلامته النفسية (نقلًا عن: زينب راضي، ٢٠٠٨، ٢٩).

ويُعرف التحديّ إجرائيًا في البحث الحالي بأنه مجموع الدرجات التي تحصل عليها معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بعد الإجابة على بعد التحديّ في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في البحث، وتُشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى تمتع المعلمات بمستوى مرتفع من التحديّ ومواجهة الصعاب، بينما تُشير الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى التحديّ.

خامسًا: الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: الإرشاد المعرفي السلوكي.

يُعد الإرشاد المعرفي السلوكي من الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي، حيث يجمع بين الجانبين المعرفي والسلوكي لفهم السلوك الإنساني وتعديله. كما يُسهم الإرشاد المعرفي السلوكي أيضاً في تطوير شخصية المسترشد من خلال تعديل أنماط التفكير الخاطئة، وإبراز العلاقة بين هذا النوع من التفكير وبين السلوك والتصرفات الصادرة عنه، وذلك من خلال التعرف على التشوهات المعرفية وتوضيح أثرها السلبي في حياة الفرد. كما يعمل هذا النوع من الإرشاد على توجيه المسترشد نحو الاطلاع على قراءات معرفية مرتبطة بطبيعة مشكلاته، بشرط أن تتضمن هذه القراءات أفكاراً عقلانية تساعد على التعامل الفعال مع المشكلات (عبد الرحمن إسماعيل، ٢٠١٣، ٣٥-٣٦).

مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي

ويُعرفه (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٥، ١٠٦-١٢٧) بأنه أحد استراتيجيات الإرشاد النفسي الحديث، يقوم على افتراض أن أنماط التفكير الخاطئة تؤدي إلى سلوكيات مضطربة، ويهدف إلى تعديل المعتقدات غير العقلانية والبعيدة عن الواقع، من خلال تعليم المسترشد أساليب تفكير أكثر عقلانية وواقعية وإيجابية، بالاعتماد على الحوار الفلسفي والأساليب الإقناعية وبعض الفنيات الأخرى.

كما يعرفه وصل الله عبد الله بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي، ويعتمد علي نظريات تعديل السلوك، والتعلم، ويهدف إلي تعديل السلوك غير التوافقي، والغير صحيح، ويقوم علي فكره أساسيه، وهي تأثير الأفكار في السلوكيات، والإنفعالات، ويركز أيضاً علي أن المعتقدات الغير منطقيه، والأفكار السلبيه هي السبب الرئيسي في الإضطراب وتؤدي إلي سوء توافق الفرد، ويكمن الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل أساليب تفكير الفرد، وإدراكه لأساليب، وطرق إيجابيه تكون أكثر فعاليه (وصل الله عبد الله، ٢٠٠٨، ٢٧).

أما سهير محمود تعرفه بأنه مدخل يتم من خلاله تقييم، وتحديد، تتابع سلوك الفرد، ويركز علي تطور، وتكيف السلوك، ومن خلال هذا المدخل يتم تعديل الكثير من المشكلات الإكلينيكيه مثل الإكتئاب، والقلق، والعدوان، وغيرها من الإضطرابات النفسيه، وهذا بإستخدام الأساليب المتعدده، ومن أهمها التحكم الذاتي التعبير عن الذات بطريقه لفظيه، والعديد من الفنيات التي تساعد علي إعادته البناء المعرفي كالتدريب علي

التوجه الذاتي , والإعاده التدريجي للبناء العقلي, والعلاج المعرفي السلوكي الجماعي (سهير محمود, ٢٠١٠, ٨٢).

ويعرفه Meier&Boivin بأنه: المنهج التربوي النفسي يهدف إلي التأثير علي العواطف, والإدراك الخاطئ من خلال إجراء منهجي موجه نحو الأهداف , وذلك لتعلم طرق جديده للتفكير, وتطوير مهارات جديده لإداره الأعراض (Meier&Boivin, 125, 2011).

تعليق علي التعريفات السابقة:

١- ان الإرشاد المعرفي السلوكي يركز علي تعديل المعتقدات الغير عقلانيه عند المسترشد وإكسابه الأسلوب العقلاني في التفكير.

٢- أن الإرشاد المعرفي السلوكي يساعد الفرد علي تعديل سلوكه الغير توافقي أي يطور ويكيف سلوكه مع ما يحيط به من ضغوط.

٣- يركز الإرشاد المعرفي السلوكي علي تعليم المسترشد طريقه أفضل للحياه وإكسابه المهارات التي تساعده علي إشباع حاجاته بطريقه أفضل.

وفي ضوء المفاهيم السابقه التي تناولت مفهوم الإرشاد بالواقع قامت الباحثة بإستخلاص تعريف للإرشاد المعرفي السلوكي وهو: أحد إستراتيجيات الإرشاد النفسي التي تهدف إلي تعديل طريقه تفكير المسترشد, وإكسابه الأسوب العقلاني , والواقعي في التفكير لمساعدته علي التكيف, وحل المشكلات التي تواجهه, وتحسين صلابه الفرد النفسيه, وإتزانه الإنفعالي للتخفيف من حده الضغوط النفسيه الواقعه عليه.

* أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

وضح البرت اليس أهداف العلاج المعرفي السلوكي فيما يلي:-

١. تغيير , وتنفيذ معتقدات المسترشد الخرافيه , والتي تقف وراء سلوكه اللأتكيفي.
٢. تقليل لوم الذات, والأخرين, والحد من الإضطرابات النفسيه, والسلوكيه الهادمه للذات.

٣. إحداث تطوير في شخصيه المسترشد عن طريق تغيير التفكير الخاطئ، وتوضيح كيفية تأثير هذا التفكير علي سلوكه، وتصرفاته، وهذا من خلال التعرف علي التشوهات المعرفيه، وتأثيرها السلبي علي الفرد.

٤. مساعده المسترشد علي الإطلاع علي قراءات معرفيه تكون لها علاقه بمشكلاته شرط أن تحتوي هذه القراءات علي أفكار عقلانيه للتعامل الفعال مع المشكلات (عبد الرحمن إسماعيل، ٢٠١٣ ص ٣٥-٣٦).

وأيضًا من أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي أنه يساعد المسترشد في تعلم تصحيح أداءاته المعرفيه الخاطئه، وتغيير معتقداته المختلفه وظيفيًا التي تعرضه لخبرات مشوهه فهذه الأهداف تتمثل في تصحيح التشغيل الخاطئ للمعلومات، وتعديل المعتقدات، والأفكار المختلفه وظيفيًا التي تعمل علي الإبقاء علي أشكال السلوك، والإنفعال (عادل عبد الله، ١٩٩٩، ٢١).

مراحل الإرشاد المعرفي السلوكي:

يهتم النموذج المعرفي السلوكي بالربط بين السلوك، والمعرفه حيث أن الرصيد المعرفي السلوكي يؤثر في مشاعر الأفراد، وحاله المزاجيه للأفراد، وفي تفكيرهم، وإستجاباتهم السلوكيه للمواقف، والأحداث فمن وجهه نظر المرشد المعرفي السلوكي أن المشكلات النفسيه هي مشكلات في التفكير، وفي نظره المسترشد نحو العالم، ونحو نفسه، وفي تفسير الواقع، وهذا سبب رئيسي في إنتاج إنفعالات مختلفه وظيفيًا، وصعوبات سلوكيه، وهنا يكون دور المرشد هو مساعده المسترشد في تحديد مفاهيمه، وأفكاره الخاطئه، والغير واقعيه ثم إختبارها ثم تحديد البدائل لتحقيق السلوك الإيجابي، ولذلك لابد أن يقوم المرشد بمساعده المسترشد، وأخذ بعيدًا عن إستنتاجاته الغير مناسبه ليدرك أن مصدر، وأساس مشكلته هو معرفته الخاطئه، وأن هذه المعرفه الخاطئه تقيد سلوكه، ودفاعيته، ولذلك كان لزامًا علي المرشد مساعده المسترشد، وتوجيهه إلي حسن إستخدام قدراته، وإمكانياته، وإستثمارها لإحداث تغيير في المواقف السلبيه ليصبح أكثر إيجابيه (وصل الله عبد الله، ٢٠٠٨، ص ٣١).

*المبادئ الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي:

١. أن كل من المرشد، والمسترشد يعملان معًا في تقييم المشكلات، والتوصل إلي حلول مناسبه لها.
٢. أن للمعرفه دور مهم، ورئيسي في معظم التعلم الإنساني.
٣. أن المعرفه، والسلوك، والمشاعر تربط بينهم علاقه متبادل علي نحو سببي .
٤. أن الإتجاهات، والتوقعات، والعزوة، والأنشطه المعرفيه الأخرى لها دورًا أساسيًا في إنتاج، وفهم كل من السلوك، وتأثيرات العلاج، والتنبؤ بهما.

٥. تندمج العمليات المعرفية معاً في نماذج سلوكية (عادل عبد الله, ١٩٩٩, ص٢٢-٢٣).

المحور الثاني التحدي

التحدي من الأبعاد الأساسية في بناء الصلابة النفسية، وهو يعكس نظرة الفرد إلى التغيرات والأحداث الحياتية على أنها فرص للنمو والتطور، لا على أنها تهديدات لأمنه النفسي أو الجسد، ويعتبر التحدي أساس، وحجر الزاوية في الصلابة النفسية، وهذا الذي يفسر أن الفرد الذي يتخذ قرارات مستقبلية متحدياً الضغوط الحياتية هو الذي يحيا حياة ذات هدف، ومعني، ويتصف بأنه نشط، مهتم، حذر، جريء (Johnson, 2004) ويتضح من خلال ماسبق أن بعد الإلتزام يتمثل في التزام الافراد نحو أنفسهم وأهدافهم والتزامهم تجاه الآخرين، ويتمثل البعد الثاني في قدره الأفراد علي إتخاذ القرارات، وتغيير المواقف الضاغطة، ومواجهتها بفاعلية من خلال إستخدامهم للمصادر المتاحة لهم، وإخيراً يتمثل البعد الثالث في تقبل الأفراد للضغوط، ومواجهتها بإعتبارها امر ضروري لهم، ومساعدتهم علي التكيف السريع في مواجهه المواقف الضاغطة بإعتبارهم مهمين لحياتهم، وليس مجرد مهدد لهم (اسلام الدهون، ٢٠١٧).

مفهوم التحدي

وقد عرّفته نورا محمود عشعش (٢٠١٧، ٣٩) بأنه اعتقاد الفرد بأن كل تغيير يحدث في الحياة هو أمر طبيعي لا بد منه، وأن التطور هو السبيل للارتقاء، وليس تهديداً لثقته بنفسه أو لأمنه أو لسلامته النفسية.

وقد عرفه عماد مخيمر (٢٠١٥، ٢٢) بأنه إيمان الفرد بأن التغييرات التي تطرأ على مجريات حياته أمر طبيعي ومثير، بل وضروري للنمو الشخصي، أكثر من كونها مصدراً للتهديد. ويسهم هذا الاعتقاد في تحفيز الفرد على المبادأة، واستكشاف البيئة من حوله، والتعرف على المصادر النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تعينه على مواجهة الضغوط بفعالية. كما يدفعه إلى تعديل محاولاته للتكيف مع المواقف الجديدة من خلال توظيف مصادره الداخلية، خاصة تلك المرتبطة بالصلابة النفسية، التي تمنحه القوة والقدرة على المقاومة.

ومما سبق يتضح أن بُعد التحدي يمثل إدراك الفرد للتغيرات الحياتية كفرص للتعلم والتقدم، وليس كتهديدات تستوجب الخوف أو الانسحاب. ويسهم هذا الإدراك في بناء دافعية قوية نحو الإنجاز والتكيف، ويعزز من قدرة الفرد على مواجهة الضغوطات بشكل فعال، بما يدعم صلابته النفسية ويقوّي مناعته الذاتية في مواجهة التحديات المستقبلية.

وتستنتج الباحثة من خلال ما سبق من تعريفات الصلابة النفسية أنها:

١. سمه من سمات الشخصية الإيجابية: حيث يتكون التحدي نتيجة للتفاعل بين الخبرات البيئية والنفسية، مما يساهم في تطوير شخصية الفرد بشكل إيجابي.
٢. يساعد التحدي الفرد على استخدام كافة قواه النفسية: فهو يمكن الأفراد من استغلال إمكانياتهم النفسية والاجتماعية في مواجهة التحديات والضغوطات.
٣. قدرة الفرد على تقبل المتغيرات والضغوط الحياتية: كما يحمي التحدي الأفراد من الوقوع في فخ الأمراض النفسية، من خلال قدرتهم على التعامل مع التغيرات والضغوطات بشكل مرن وآمن.

أهمية التحدي

يعمل التحديّ على مساعدة الفرد على المبادأة واستكشاف البيئة من حوله وإدراك الصعوبات وتمنحه القدرة على ما وجهه ما يقابله من ضغوطات وذلك ما يحسن من صحته النفسية (أحمد عبد الحميد عمارة، ٢٠٠٦، ١٥٢)، وتُعد الصلابة النفسية بأبعادها وخاصة (التحدي) عاملاً مهماً خاصة لدى معلمات التربية الخاصة، حيث تتعرض العديد من المعلمات لضغوط نفسية واجتماعية، لكنهنّ يظهرن اختلافاً في استجابتهنّ وتعاملهنّ مع هذه الضغوط. ويُعزى هذا الاختلاف إلى السمات الشخصية التي توفر لهنّ الحماية من الاحتراق النفسي، مثل الصلابة النفسية وبعد التحدي. وقد لاحظت كوبازا أن بعض المعلمات، أنه رغم تعرضهنّ للضغوط، استطعن تحقيق ذواتهنّ والنجاح في مواجهة تحدياتهنّ. (بدرين عودة الشمري، ٢٠١٥).

وقد تناولت دراسة هبة حسين إسماعيل وآخرين (٢٠٢٠) الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة والرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، حيث أظهرت النتائج أن مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة كان منخفضاً، بينما كان مستوى الصلابة النفسية لديهنّ متوسطاً على مختلف الأبعاد، مثل الالتزام، التحدي، والتحكم. وهذا يشير إلى أن تحسين الصلابة النفسية يمكن أن يسهم في رفع مستوى الرضا الوظيفي لدى المعلمات.

تنمية الصلابة النفسيه وبُعد التحدي :

تنشأ الصلابه النفسيه , وتعزز من خلال التنشئه الوالديه حيث تشكل التنشئه الوالديه الصحه النفسيه للطفل حيث أن السلوك الداعم لقدرات الطفل علي إكتشاف البيئه , وإتخاذ القرارات, وفرض القليل من القيود تجعله أكثر فاعليه, وتحدي, ذلك لابد أن يتم في إطار علاقه والديه تتسم بالديموقراطيه , وإعطاء الأبناء فرصه لإتخاذ القرارات, وهذا يجعل الأبناء يعتقدون بأنهم يستطيعون التأثير بإيجابيه في الأحداث الحياتيه, والعكس السلوك المتسلط من قبل الأباء, والمتسم بالكثير من القيود يجعل الطفل أقل قدره علي إتخاذ القرارات, ويعتمدون علي سلوك الإعتماديه, ويشعرون دائماً بأنهم بحاجة إلي مساعده الآخرين , ويشعرون بالضجر, وعدم الفاعليه والكفايه وان شعور الأبناء بالحب, وبأنهم مقبولين مع إعطائهم قدر من الحريه في إتخاذ القرار يجعلهم أكثر قدره علي تحمل المسؤوليه, وأكثر قدره علي التحدي, وهذا يجعلهم يعتقدون أن المشكلات, والضغوطات ليست تهديداً لهم, ولكنها إختبار لمدي صلابتهم النفسيه, وقدرتهم علي التحدي (حده يوسف: ٢٠١٦: ١١٣, ١١٢).

المحور الثالث: معلمات ذوي الإحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة

تُعد معلمات رياض الأطفال، وخاصة معلمات التربية الخاصة، في حاجة ماسة إلى تنمية مهنية وتدريبية مستمرة، تُمكنهن من اكتساب الكفايات التربوية اللازمة لمواجهة تحديات العصر، وإعداد الأطفال لمستقبل قائم على الإبداع والتكنولوجيا والتنوع. كما أن تطوير أدوارهن المهنية يجب أن يتم بما يتوافق مع متطلبات ومهارات القرن الحادي والعشرين، نظراً لما يواجهن من تحديات متزايدة في بيئة العمل التربوي (مها كمال حنفي، ٢٠١٥، ٢٩١).

وتُعتبر معلمات رياض الأطفال، وخاصة لذوي الإحتياجات الخاصة الاساس في العمليه التربويه والتأهيليه , ولها دور كبير في تكوين شخصيه الطفل, وتأهيله لذلك يتوقف نجاح رساله رياض الأطفال علي وجود معلمه متمكنه علي قدر كبير من الصلابه النفسيه وخاصه بُعد اتحدي , ومؤهله تأهيلاً تربوياً, ومتخصصه للعمل مع هذه المرحله الصعبه, والحساسه من حياه الطفل, ويُعد إنتقاء المعلمه , وسماتها الشخصيه, والإنفعاليه وحسن التعامل مع الأطفال, وتكون ملمه بمراحل نمو الطفل وإحتياجاته النفسيه, ومايناسبه وما لايناسبه كل هذه الشروط لابد من توافرها في معلمه الروضه وخاصه لوكانت تتعامل مع ذوي الإحتياجات الخاصه لأنها تتعامل مع أطفال لايزالون بحاجة كبيره إلي الرعايه, والإهتمام, وإشباع معظم حاجاتهم البيولوجيه, والنفسيه (Al-khafaf,etal, 2017).

وقد أظهرت دراسة نوف جريد لافي المطيري (٢٠١٩) أهمية الصلابة النفسية بأبعادها ودافعية الإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال، حيث أكدت أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يرتبط بشكل إيجابي بزيادة دافعية الإنجاز لديهم.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي ومقارنة نتائج القياسين ودلالاته الإحصائية.

ثانياً: عينة الدراسة:

انقسمت عينة الدراسة إلى:

(١) عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

هدفت عينة حساب الخصائص السيكومترية إلى تقييم مدى مناسبة الأدوات المستخدمة لمستوى أفراد العينة، وللتأكد من وضوح التعليمات في أدوات الدراسة، والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها والتغلب عليها. بالإضافة إلى ذلك، تم التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة. لتحقيق ذلك، قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (ن = ٣٠) معلمة من معلمات ذوى الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة ، تم اختيارهم من خارج العينة الأساسية للدراسة، من الملتحقين بالأكاديميات والمراكز الخاصة بمحافظة الأسكندرية. تم اختيار هذه العينة نظراً لتوافرها وتعاون إدارة الأكاديميات والمراكز الخاصة.

(٢) عينة الدراسة النهائية (الأساسية) أفراد المجموعة التجريبية

تكونت عينة الدراسة التجريبية من (١٤) معلمة من معلمات ذوى الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٥-٣٥) سنوات بمتوسط حسابي قدره (٣١,٨٦)، وانحراف معياري (٤,٤٢)، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية بناءً على طبيعة متغيرات الدراسة، وهي من معلمات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة، في محافظة الاسكندرية لعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤، واختارت الباحثة مركز دريم للتخاطب وتنمية المهارات بمحافظة الاسكندرية ، نظراً لموافقة الإدارة وترحيبها بتطبيق

الدراسة، بالإضافة إلى توفيرها احتياجات الباحثة من حيث المكان المناسب للتطبيق، مثل الإضاءة والتهوية، والبعد عن مصادر الضوضاء، وكذلك تعاون العاملين بالمركز.

أدوات الدراسة

اعتمدت الدراسة الراهنة على أدوات رئيسية:

١. مقياس الصلابة النفسية لدكتور عماد مخيمر بُعد التحدي (٢٠٠٢) مع تعديلات الباحثة.
٢. برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي لتحسين مستوى التحدي لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١. استبيان الصلابة النفسية (إعداد عادل مخيمر ٢٠٠٢) بُعد التحدي وتعديلات الباحثة.

الهدف من المقياس:

يهدف مقياس الصلابة النفسية إلى التعرف على التحدي لدى الأفراد، ويسعى المقياس إلى الكشف عن اتجاهاتهم نحو التحديات وطريقة تفاعلهم معها. كما يُستخدم المقياس في الأبحاث النفسية والإرشادية والتربوية لتحديد مدى حاجة الأفراد إلى التدخلات النفسية أو برامج الدعم المناسبة، مما يعزز من قدرتهم على التكيف الإيجابي مع الضغوط الحياتية.

وصف المقياس: يتكون مقياس الصلابة النفسية من ١٦ عبارة تغطي بُعد التحدي:

التحدي: (Challenge)

يعكس تصور الفرد للتغيرات على أنها فرص للنمو والتطور وليست تهديداً، ويتكون من ١٦ عبارة، هي:

البعد الاول: أعتقد أن مشقة الحياة وإدراكها تكون في قدرة الفرد على مراجعة تحدياتها.

البعد الثاني: أقدم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.

البعد الثالث: لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.

البعد الرابع: أعتقد أن الحياة البصيرة هي التي تُضيء على مشكلات أستطيع أن أواجهها.

البعد الخامس: لدى قدرة على المبادرة في أن أنهى من داخلي أي مشكلة أواجهها.

البعد السادس: المشكلات تستثير قواي وقدرتي على التحدي.

البعد السابع: أرفض السلوك والتقليد لما قد يطرأ على حياتي.

البعد الثامن: عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.

البعد التاسع: أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة.

البعد العاشر: لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.

البعد الحادي عشر: أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أرى فيها قدرتي على حلها.

البعد الثاني عشر: الحياة التافهة والساكنة هي الحياة المريحة بالنسبة لي.

البعد الثالث عشر: أعتقد أن الحياة التي تتطور على تحتوي على تغيير هي حياة مملّة وروتينية.

البعد الرابع عشر: أتوجس من تغييرات الحياة، فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.

البعد الخامس عشر: التغيير هو سنه الحياة، والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.

البعد السادس عشر: اشعر اني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.

الخصائص السيكومترية للاستبيان في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للاستبيان باستخدام الطريقة التالية:

١. صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بحساب صدق المحك الخارجي لاستبيان الصلابة النفسية عن

طريق حساب معامل الارتباط بين استجابات المعلمات (ن = ٣٠) على الاستبيان، وأدائهن على مقياس

بيك للاكتئاب آرون بيك (Aaron T. Beck) عام ١٩٩٦ وقد بلغ معامل الارتباط بيرسون ($r =$

0.80)، وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية قوية

بين نتائج الاستبيان والمقياس المرجعي. وهذا يعزز من صدق الاستبيان وقدرته على التنبؤ بالصلابة

النفسية لدى المعلمات، ويؤكد إمكانية الاعتماد عليها مع العينة المستهدفة في الدراسة الحالية.

٢. الثبات: قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب ثبات الاستبيان باستخدام الطرق التالية:

١. معامل ألفا (Cronbach's Alpha Reliability Analysis)

لقياس مدى ثبات الاستبيان، استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ (a) Cronbach's Alpha ، للتأكد من ثبات المقياس ، والجدول التالي رقم (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لاستبيان الصلابة النفسية

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
التحدي	٠.٧٩

تظهر نتائج تحليل معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الصلابة النفسية درجة عالية من الثبات الداخلي عبر الأبعاد المختلفة للاستبيان. بُعد التحدي حصل على معامل ألفا 0.79، وهو ما يزال ضمن النطاق المقبول من الثبات، بناءً على هذه النتائج، يمكن القول بأن الاستبيان يتمتع بثبات داخلي قوي، مما يعزز من استخدامه كأداة موثوقة لقياس الصلابة النفسية.

أهداف البرنامج الإرشادي:

تنقسم أهداف البرنامج الإرشادي إلى:

١- الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تحسين مستوى التحدي لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة.

٢- أهداف خاصة: وتتمثل في التالي:

أ. هدف إنمائي: ويتمثل في تحسين مستوى التحدي لدى المعلمات.

ب. هدف وقائي: يتمثل في إكساب المعلمات بعض الفنيات والمهارات لمساعدتهم على تحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات لديهن.

٣- أهداف إجرائية:

ينبغي بعد الانتهاء من الجلسات أن تصبح المعلمات قادرات على:

١- تتعامل مع الضغوط النفسية.

٢- تمارس تدريبات الاسترخاء.

- ٣- تتقن مهارات الحديث الإيجابي مع الذات.
- ٤- تقدر على مجابهة التحديات النفسية والجسدية.
- ٥- تواجه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأخرى عقلانية.
- ٦- تمتلك مهاره تنظيم الوقت.
- ٧- تحسن طموحاتها واهتماماتها.
- ٨- تواجه الفشل بالإصرار
- ٩- تجابه أجواء العمل السلبية.
- ١٠- أن تتمكن من التفكير بطريقه إيجابيه.
- ١١- أن تتدرب على مهارات حل المشكلات.

ثانيًا: أهميه البرنامج الإرشادي

تكمن أهمية البرنامج الإرشادي في النقاط التالية:

- ١- أنه يتناول عينه من معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة.
- ٢- يساعد أفراد العينة التجريبية على تحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات.

ثالثًا: مصادر بناء البرنامج الإرشادي

- ١- الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية التي تناولت متغيرات الدراسة لتكوين هيكل البرنامج والاستفادة من الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي وعدد الجلسات.
- ٢- الإطار النظري الذي استهلكت به الباحثة المادة العلمية للدراسة.
- ٣- الدراسات السابقة والبحوث ذات الصلة بموضوع البحث.

رابعًا: أسس البرنامج

يقوم البرنامج الإرشادي على الأسس التالية:

- ١- الأسس الفلسفية:
- بناء علاقة إرشادية بين الباحثة والمعلمات قائمة على الثقة والتعاون بين الطرفين.
- واقعية البرنامج الإرشادي وإمكانية تطبيقه.

٢- الأسس النفسية:

إكساب المعلمات المعلومات الخاصة بالتحدي من حيث ابعاده وماهيته في ضوء نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي.

٣- الأسس الاجتماعية: تعزيز قدرة المعلمات على فهم دورهن الاجتماعي وتحسين مما يعزز من ثقتهم في التعامل مع ضغوط العمل والمواقف الاجتماعية المتنوعة التي قد يواجهنها، وبالتالي تحسين نوعية تفاعلاتهم مع الآخرين وزيادة فعاليتهم في بيئة العمل.

٤- الأسس التربوية:

التعرف على أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي لتحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة.

خامساً: مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى:

تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية بعد التحدي على أفراد العينة التجريبية.

المرحلة الثانية:

تم تطبيق البرنامج القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي لتحسين مستوى التحدي ومواجهة الصعوبات على المجموعة التجريبية.

المرحلة الثالثة:

تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية بعد التحدي بعد تطبيق البرنامج وذلك لمعرفة الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمقياس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

جلسات البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي لتحسين مستوى التحدي ومواجهه الصعوبات لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة

الجلسة الأولى (التعارف والألفة)

* مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة

* عنوان الجلسة: التعارف والألفة بين أعضاء المجموعه التجريبية

* الهدف من الجلسة:

يجب أن تكون المعلمه في نهاية الجلسة قادره على:-

(١) أن تتعرف على بقية زملائها فيما بينهم من جهة، وبين الباحثة من جهة أخرى.

(٢) أن تتعرف على القواعد والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية.

(٣) ان يكون لديها دافعيه للاشتراك في البرنامج

*** الفنيات المستخدمة:** المحاضرة، التشجيع، الحوار والمناقشة

*** الأدوات المستخدمة:** كروت ملونة وأقلام وأوراق وساعة أيقاف .

* إجراءات تنفيذ الجلسة:

-تبدأ الباحثة بإعداد، وتجهيز الأدوات اللازمة للجلسات.

- تقوم الباحثة بتجميع المعلمات (افراد المجموعه التجريبيه) في أحد الأماكن المناسبه بالمركز.

- تشرف الباحثة بنفسها غلي المكان المعد للجلسات، وتسبق المعلمات في الحضور، وتكون في إستقبالهم

ثمبدأ الباحثة بتعريف نفسها للمعلمات، تطلب من كل معلمه ان تعرف نفسها لباقي المعلمات، تؤكد الباحثة علي

ضروره الإنتباه والتركيز في الجلسات، توضح الباحثة الهدف من البرنامج، ومحتوي الجسات، وما هو مطلوب

منهن في الجلسات، وطيد علاقه بين الباحثة والمعلمات والإتفاق معهن علي موعد الجلسه القادمه.

***تقويم الجلسة:** ماذا استفاد كل منهن في الجلسة؟

***الواجب المنزل:** كتابة نقاط عن أهمية البرنامج الإرشادي من وجهه نظرهن.

الجلسة الثانية (التعرف بالبرنامج وبمفهوم التحدي)

***الهدف من الجلسة:** يجب أن تكون المعلمه في نهاية الجلسة قادره على أن تتعرف علي مفهوم التحدي

ومواجهه الصعوبات، وكذلك بالأضرار الجسميه، و النفسية التي تتمخض عن نقصهم، وزيادة إلمامهم

ومعلوماتهن بهذا الجانب، وأن تتعرف على الخطوط الرئيسة للبرنامج الإرشادي، والتي تتم في ضوءها

الجلسات الإرشادية من حيث مدته، ونظام الجلسات فيه، والمدة التي تستغرقها كل جلسة، أن تحدد أهداف

البرنامج الإرشادي، وخطواته، وأهميته لمعلمات ذوي الإحتياجات الخاصه، أن تتعرف على النظريات

التي يستند إليها البرنامج، وأهم الفنيات، والطرق التي تستخدم في تحسين مستوى التحدي ومواجهه

الصعوبات

***الفنيات المستخدمة:** المحاضرة، التشجيع، الحوار والمناقشة، والتغذية الراجعة.

***الأدوات المستخدمة:** أقلام وأوراق وساعة أيقاف.

***إجراءات تنفيذ الجلسة:** لتعرف علي ما لدي المعلمات من معلومات عن معني التحدي, وأهميته, قدم الباحثه مفهوم شامل, وواضح عن معني التحدي وهو ان يتقبل الفرد التغيرات التي تحدث في الحياه امر طبيعى وضروره للتطور والارتقاء وليس تهديداً لامنه النفسى تقوم الباحثه بمناقشه المعلمات المشاركات حول معني التحدي,تطلب الباحثه من المعلمات ذكر مواقف يتضح من خلالها معنيالتحدي, تقوم الباحثه بتدعيم المعلمات علي الإستجاباه الفعاله, وإستجاباتهن الصحيحه, ثم تقوم الباحثه بتوضيح أهميه التحدي للمعلمات, ودوره الهام لتدعيمهن, ومساعدتهن علي تجاوز مايمر بهن من صعوبات من خلال زياده قدرتهن علي تجاوز التأثيرات السلبيه للشدائد, والأحداث الضاغطة بشكل إيجابي, ومواصله الحياه بفاعليه , وذلك من خلال:

(١) **الإصرار والصلابه:**حيث أن سعي المعلمه بإستمرار لتحقيق غاياتها, وقدرتها علي مواجهه المواقف الضاغطة, وعدم الإستسلام لتهديداته, والنظر إليها كنوع من التحدي يجب تجاوزه من أجل الوصول للأهداف المرجوه.

(٢) **التوافق:** هو قدره المعلمه علي التعامل بإيجابيه مع ما يحدث من تغيرات.

(٣) **الدعم الإجتماعي:** قدره المعلمه علي الوصول, وإستفاده من دعم الآخرين اي التواصل مع الأشخاص الأكفاء, وإستفاده من خبراتهم.

تقييم الجلسة: يتم تقييم الجلسة من خلال التأكد من أهداف الجلسة, وتحقيقها, وطرح سؤال علي المعلمات المشاركات, وهو ما معني التحدي ومواجهه الصعوبات؟

ختام الجلسة: يتم تقديم التغذية الراجعه, وتلخيص كل مدار بالجلسه بإشتراك المعلمات.

الواجب المنزلي: اذكري السلبيات, والإيجابيات في الجلسة من وجهة نظرك؟

الجلسة الثالثة (التفريغ الإنفعالي)

* الهدف من الجلسة

يجب أن تكون المعلمه في نهاية الجلسة قادره على: أن تتعرف علي مفهوم التفريغ الإنفعالي, ودوره في التخلص من المشاعر السلبيه , وزياده القدره علي التحكم في الإنفعالات وأن تتدرب علي بعض مهارات, وفنيات التفريغ الإنفعالي , أن تتمكن من إبدال المشاعر السلبيه نتيجه لتعرضهم للضغوط النفسيه.

*** الفنيات المستخدمة:** المحاضرة- الحوار والمناقشة- والتغذية الراجعة- التعبير الحر -

*** الأدوات المستخدمة:** جهاز كمبيوتر LCD.

*** إجراءات تنفيذ الجلسة :** في البداية تقوم الباحثة بالترحيب بالمعلمات وتذكر معهن عنوان ومحاو
الجلسه السابقه وتناقش الواجب المنزلي, تقدم الباحثة عرض توضيحي عن دور وأهميه التفرغ الإنفعالي
من خلال المناقشه والحوار مع المعلمات افراد المجموعه التجريبيه تقوم الباحثة بالتعاون مع المعلمات
بتنفيذ نشاط شجره الحياه, وتقدم الباحثة وصف مختصر عن النشاط , وماذا يمثل كل جزء من أجزاء
الشجره, وبعد ذلك تقوم كل معلمه برسم شجره علي لوحه, ويكتب علي كل جزء من هم جذورها,
وجذوعها وأوراقها, وثمارها, وماذا يعني كل جزء منهم بالنسبه للمعلمه حيث أن هذا النشاط يجعل
المعلمات ترسم, وتعبّر بالكتابه, وبعد ذلك تعلق كل معلمه لوحتها الخاصه علي السبوره, وتقوم بالحديث
عن نفسها يتم توجيه بعض الأسئلة, والإستفسارات للمعلمات من قبل الباحثة ليزيد من الإسترسال في
الحديث عن نفسها, وتقوم الباحثة بالتنبيه بشكل غير مباشر عن المعاني التي تتحدث عنها.

وصف نشاط شجره الحياه: تقوم المشاركات برسم شجره وتعبئه أجزاء الشجره جميعها وفق ما تعانيه جزء
حيث تم عرض الوصف علي شاشه: LCD

الجذور: تستخدم كلمه جذور كإستعاره عن المكان الذي ينحدر منه الشخص, وعن تاريخ عائلته, والشخاص
الذين قاموا بتعليمه بالأشياء الأكثر أهميه في الحياه, وتتضمن كلمه جذور مكان ولادتك, والمكان الذي تلقيت
فيه تعليمك, والقصص العائليه القديمه, والدروس المهمه التي تعلمتها خلال نشأتك.

التربه: هي إستعاره عن حياتك الحاليه, وعن النشاطات اليوميه التي تقوم, وتشارك بها فغلي سبيل المثال
الأشخاص الذين تعيشي معهم الأماكن التي تزوريها بشكل متكرر.

جذر الشجره: يمثل مهارات, وقدرات الفرد, والأشياء التي يشعر بها أو يخبره به الآخرون بانه يحسن القيام
به هذه الأشياء من الممكن أن تكون مختلفه, وعديده حيث من الممكن أن تكون قدرتك علي الإصغاء للآخرين,
أو أن تكون مميزاً في عملك.

الأغصان: تمثل الأمل, والأحلام, والطموحات.

الأوراق: تمثل الأشخاص المهمين لدينا مثل الأصدقاء, والعائله, والزملاء إلح اي انهم أي شخص يلعب
دوراً مهماً في حياه الفرد, وأيضاً تشمل الأشخاص الراحلون بأوراق المتساقطه.
الثمار: تمثل الهدايا, والإمتيازات التي يحصل عليها الشخص المسيطر في حياته,

الغابه: عند القيام بهذا التدريب مع أشخاص آخرين قم بتعليق شجرتك علي الحائط بجانب كل من أشجار باقي أعضاء المجموعه التجريبيه لتشكيل غابه من الأشجار, ويتم تبادل الأدوار مع أعضاء الفريق للتعريف عن الأشجار الخاصه بكل عضو لكي يقوم كل عضو بكتابه تعليق إيجابي عن باقي أفراد المجموعه.

العواصف: تمثل التهديدات فهذه التهديدات من الممكن أن تمثل الخلافات, والضغوط الحياتيه , أو الضغوط النفسيه , ونقص الموارد.

الحيوانات: تتمثل في الأشخاص المهمين أو الخدمات المهمه في حياتنا, والتي تساعدنا في وقت الأزمات . من هم الاشخصتص المهمين الذين يساعدوننا بشكل كبير خلال الأزمات ؟ . ما هي الخدمات التي نحتاج إليها وقت الأزمات ؟ .

الجلسة الرابعه (إيقاف التفكير)

*** الهدف من الجلسة:** يجب أن تكون المعلمات في نهاية الجلسة قادره على: أن تتدرب على مهارة إيقاف التفكير, أن تتعرف على الأفكار السلبية التي تزيد القلق لديها.

*** الفنيات المستخدمة:** المحاضرة- الحوار والمناقشة - إيقاف التفكير - الاسترخاء.

*** الأدوات المستخدمة:** أوراق وأقلام.

*** إجراءات تنفيذ الجلسة :** وضح الباحثة أن التعرف على الأفكار السلبية التي تؤمن بها المعلمه هي السبب في معاناتها من القلق، وأن تحديدها , وتحليلها هي أولى خطوات النجاح للتغلب على الآثار الجانبية لمشكلة القلق لديها , تحدد الباحثة بعض الأفكار السلبية المؤدية للقلق، ثم تسأل الطلاب على بعض الأفكار السلبية التي يؤمنون بها , وهي السبب في القلق من وجهة نظرهم, تدون الباحثة الأفكار التي طرحها جميع المعلمات ثم تطرحها مرة أخرى عليهن واحدة تلو الأخرى وتأخذ رأي كل معلمه في الفكرة وهل هي مسببة القلق من وجهة نظرها أم لا, وتوضح الباحثة أن المعاناة من القلق لدى المعلمات ناتج عن هذه الأفكار السلبية.

نشاط (٢): الآن استلقي على كرسي مريح , واسترخ جيداً, وأغمض عينيك, وصفي ذهنك من كل التفاصيل (جميل) ثم ركزي تفكيرك في الأفكار السلبية التي تنتابك, وغير المرغوب فيها, وكرريها بصوت عال حتى تستغرقى وتندمجي فيها وعندما تجد نفسك قد أصبحت مستغرقه تماماً في هذه الأفكار السلبية, وغير المرغوب فيها قفي فجأة قائلاً (توقفي) بصوت عالٍ جداً, وافتحي عينيك , وصفي بيديك بتلقائية , وصخب عالٍ, وسوف تجدي أن هذه الضوضاء المزجة قطعت تسلسل أفكارك على الفور, وذلك بصورة كافية , وتجعلك تنسى ما كنت تفكر فيه, قومي دائماً بممارسة ذلك عندما تهاجمكي أفكار

سلبية , وغير مرغوب فيها, ومزعجة حتى تستطيعي التخلص منها, وإيقافها بصورة فعالة, وفي نهاية
الجلسة تقوم الباحثة بإتاحة الفرصة أمام المعلمات من أجل الإجابة عن تساؤلاتهم, واستفساراتهم حول ما
دار, وما تم التطرق إليه في الجلسة.

التقويم: ماهي أكثر الأفكار السلبية المؤدية للقلق المعرفي من وجهة نظرك؟

*** الواجب المنزلي:** اذكرى خمس من الأفكار السلبية التي تتكرر لديك.

الجلسة الخامسة والسادسة (إعادة البناء المعرفي)

*** الهدف من الجلسة:** يجب أن تكون المعلمه في نهاية الجلسة قادره على:- أن تتعرف على مفهوم إعادة
البناء المعرفي , أن تحدد الأفكار غير العقلانية التي تتكرر لديه.

*** الفنيات المستخدمة:** المحاضرة- الحوار والمناقشة- والتغذية الراجعة- إعادة البناء المعرفي-
نموذج (ABC)- الاسترخاء.

*** الأدوات المستخدمة:** أوراق وأقلام.

*** إجراءات تنفيذ الجلسة :** تبين الباحثة للمعلمات أن العمل مع الأطفال من ذوي الإحتياجات الخاصة
قد يكون مرتبطا بمجموعة من الأفكار اللاعقلانية , وهذه الأفكار اللاعقلانية ينتج عنها استجابات انفعالية
سلبية تؤثر في نفسية المعلمه, وتكون السبب في ضغوطه بسبب التعامل مع الإعاقات المختلفه أو عدم
إستجابه الأطفال لهن , تطلب الباحثة من المعلمات كتابة أهم الأفكار التي تسيطر على تفكيرهن خلال
رحلتهم مع الأطفال.

نشاط (١)

*** أكتبي الأفكار السلبيه الأعلانيه المرتبطه بالعمل مع ذوي الإحتياجات الخاصه؟ ثم تقوم الباحثة**
بتجميع ما كتبه المعلمات من أفكار مرتبطة بالعمل, والأفكار اللاعقلانية المرتبطة به. تم مناقشة الفكرة من
قبل المعلمات مع الباحثة بأن أغلب الأفكار غير عقلانية وهذا شعور يسيطر عليك لأنك تفكري كثيراً في
الضغوط التي يمثلها التعامل مع الأطفال ذوي الإحتياجات , فعليك أن تنظري للأمثلة الإيجابية من المعلمات,
وتفاعلهم معك, وفي نهاية الجلسة تقوم الباحثة بإتاحة الفرصة أمام المعلمات من أجل الإجابة عن تساؤلاتهن,
واستفساراتهن حول ما دار, وما تم التطرق إليه في الجلسة.

التقويم : ما أهم الأفكار المرتبطة بالعمل؟

الواجب المنزلي : اذكرى الأفكار اللاعقلانية في حياتك التي تطرأ عليك؟

الجلسة السابعه (حل المشكلات)

***الهدف من الجلسة:** يجب أن تكون المعلمه في نهاية الجلسة قادره على: أن تحدد المشكلات التي تزيد القلق لديها, أن تناقش فكرة وجود حلول عديده لكل مشكلة.

*** الفنيات المستخدمة:** المحاضرة- الحوار والمناقشة- والتغذية الراجعة- حل المشكلات- الاسترخاء.

*** الأدوات المستخدمة:** أوراق وأقلام.

*** إجراءات تنفيذ الجلسة :** تقوم الباحثة بمناقشة المعلمات حول أسلوب حل المشكلات , وكيفية استخدامه

في حل المشكلة, توضح الباحثة للمعلمات أن هناك ضغوط نفسية عالية تصيبهن نتيجة تعرضهن للمشكلات خلال حياتهن اليومية, والتي تؤثرهن وتقلقهن, ويصعب عليهن التعامل معها, ويتطلب ذلك تدريبهن على أسلوب حل المشكلات عن طريق تحديد المشكلة التي تمر بهن ووضع الحلول المناسبة لها, ومن الضروري تدريبهن على أسلوب حل المشكلات, واكتساب مهارات تمكنهن من التفكير الصحيح
نشاط (١) يتم جمع الأوراق, ومناقشتها مع المعلمات في أغلب المشكلات التي يتعرضن لها, وكيف يتعاملن معها, بدون معرفة صاحبه المشكلة.

نشاط (٢) مناقشة الفكرة غير العقلانية " لكل مشكلة حل واحد**"** تتناقش المعلمات مع الباحثة في أن لكل مشكلة حلول عديدة يتم الاختيار ما بينهم تبعاً للنتائج المتوقعة لهن وكيف أن استخدام أسلوب حل المشكلات كأسلوب حياة مهم جداً, ويقدم عدد من الحلول المتوقعة والمبتكرة على حد سواء, كما له بالغ الأثر في تحسين, ودحض المقولة " أن لكل مشكلة حلا واحدا " ولكن بالعكس فهي كثيرة الحلول, ولا يكون على المعلمه سوى التفضيل بينهم , واختيار الحل الأنسب لها, وهذا ما يترك أثر إيجابي على طريقة سلوكها, وأفكارها , وعلاقتها بالآخرين عن طريق المناقشة الحرة, والرأي المستقل لكل معلمه لكي يعبر عن الحل الأنسب للمشكلة من وجهة نظرها, بعد ذلك يتم التطرق إلى نتائج إتقان هذه المهارة على كافة الأصعدة, ومدى تأثيرها على عملها, وعلاقتها بالآخرين , ومدى العلاقة بين هذه المهارة , والأحداث الحالية الدائرة من حوله لمعرفة طرق إجادة هذه المهارة من وجهة نظرها, وهذا ما يثمر في النهاية عن تعديل طريقة التفكير, والثقة بالنفس ,وفي نهاية الجلسة تقوم الباحثة بإتاحة الفرصة أمام المعلمات من أجل الإجابة عن تساؤلاتهن, واستفساراتهن حول ما دار, وما تم التطرق إليه في الجلسة.

*** لتقويم:** ما أكثر المشكلات المطروحة تكررًا عليك؟

*** الواجب المنزلي:** اذكرى أكثر المشكلات المسببة للقلق المعرفي لديك, وكيفية تعاملك معها ؟.

الجلسة الثامنة (تنمية علاقات ايجابية مع الآخرين)

*** الهدف من الجلسة:** يجب أن تكون المعلمه في نهاية الجلسة قادره على: أن تتعرف علي كيفية إقامه علاقات إجتماعيه طيبه مع الآخرين , ن تتعرف علي أهميه إقامه العلاقات الإيجابيه في الحياه, أن تتعرف علي قيمه العلاقات القائمه علي الحب, والود مع الآخرين, أن تتدرب علي كيفية تنميه العلاقات الإيجابيه مع الآخرين.

***الفنيات المستخدمة:** المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعزيز-النمذجة-الواجب المنزلي

***الأدوات المستخدمة:** أوراق وأقلام.

***إجراءات تنفيذ الجلسة :** تقوم الباحثة بإلقاء التحية علي أفراد المجموعه التجريبيه, وأخبرتهم بأهداف الجلسة, وعمل مراجعه سريعه علي أهم النقاط في الجلسة, تطرح الباحثة علي أفراد المجموعه التجريبيه سؤال حول كيفية تكوين العلاقات الإجتماعيه القويه مع الآخرين, تطلب الباحثة من أفراد المجموعه التجريبيه أن يذكرن أهميه إقامه العلاقات الإيجابيه الناجحه مع الآخرين, تعرض الباحثة علي أفراد المجموعه التجريبيه فيديو علي جهاز الاب توب عن فن التواصل تدور احداثه حول قدره الفرد علي بناء علاقات إجتماعيه قويه مع الآخرين, وان التواصل يكون لفظياً, وأيضاً تعبيرات الوجه, وما إلي ذلك من طرق التواصل, ولكي يستطيع الفرد ان يعبر عن نفسه عليه أن يكون قادر علي إستخدام تعبيرات الوجه بما يناسب طبيعه المواقف لذلك لابد أن يكون الفرد لديه قدر كاف من الثقة, والخبره حتي يستطيع التعبير عن ما بداخله, تتناقش الباحثة مع افراد المجموعه التجريبيه حول احداث الفيديو, وشجعتهم علي الإشتراك معها في الحوار, تقوم الباحثة بعمل نمذجه مرتبطه ببعض المواقف الإجتماعيه لتعلم ردود الأفعال المناسبه, والتي قد تسهم في نمو العلاقات الإجتماعيه مع الآخرين كأن شخص ما يقدم هديه لشخص آخر, وهذه الهديه تعجبه, تطرح الباحثة سؤالاً حول مشاعر الشخص الذي قدم الهديه, ومشاعر الشخص الذي تلقي الهديه, وكيف يكون تصرف كل منهم, وتأثير ذلك عليه من خلال المناقشه الجماعيه.

الجلسة التاسعه(المثابره ومقاومه الإحباط)

*** الهدف من الجلسة:** يجب أن تكون المعلمه في نهاية الجلسة قادره على: أن تتعرف المعلمات علي أهميه مواجهه المواقف الضاغطة لتحقيق الأهداف المرجوه. أن تتدرب المعلمات علي التغلب علي الشعور بالعجز عند مواجهه الإحباط من أجل الوصول للأهداف.

*** الفنيات المستخدمة:** المحاضرة- الحوار والمناقشة- إعادة البناء المعرفي-الدحض والتنفيذ-النمذجة-
الواجب المنزلي.

*** الأدوات المستخدمة:** أوراق وأقلام.

*** إجراءات تنفيذ الجلسة :** تبدأ الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي, وعمل تغذية راجعه له.

(٢) تعرض الباحثة علي المعلمات فيديو علي موقع اليوت يوب بعنوان شخصيات واجهت الفشل, ولكنها نجحت "<http://youtube.com>", ومن بين هذه الشخصيات شخصيه " أوبرا وينفري" التي تعرضت للكثير من الصعوبات وصلت للطرد من أول عمل كمنذعه, وأيضاً تعرضت لكثير من الإنتقادات, ولكنها اليوم تعتبر من انجح مقدمي البرامج التلفزيونيه مشاهده في العالم , تختتم الباحثة قائله أن الفشل هو جزء من تجربته, وهو سبيل للتعلم, وإكتساب الخبره, وعلي الفرد ان يتعلم من فشله حتي يصل إلي النجاح, والتميز.

الواجب المنزلي إذكري موقفاً تعرضت فيه للإحباط؟ وكيف تعاملت مع هذا الموقف؟ مع رجاء تدوين الإجابات في كراسه الواجب المنزلي

الجلسه العاشره (الجانب الروحي)

*الهدف من الجلسة

يجب أن تكون المعلمه في نهايه الجلسة قادره علي :أن تتعرف علي دور الجانب الروحي, والعبادات في راحه النفس, والسلام الداخلي, أ ن تستشعر بأهميه العلاقه مع الخالق عز وجل الذي تلجأ إليه في كل أمور حياتها.

*** الأدوات المستخدمة:** جهاز الاب توب-فيديو - LCD - سماعات صوت.

الفنيات المستخدمه : النمذجة -الحوار والمناقشة- الواجب المنزلي .

الإجراءات : ترحب الباحثة بالمعلمات, وتلخص بإختصار محتويات الجلسه السابقيه ثم تطلب الباحثة من أحد المعلمات أن تذكر فوائد الإستغفار, والإستدلال بآيات قرآنيه تبين فوائد الإستغفار, والدعاء لقوله تعالى "قل استغفروا ربكم انه كان غفارا , يرسل السماء عليكم مدرارا", تشرح الباحثة معني قوله تعالى وما كان الله معذبهم وهم يستغفرون " أي أنه لا يصيبهم أذي أو ضرر مع الإستغفار, واللجوء إلي الله تعالى, تذكر الباحثة قصص إبتلاء, ورافقها الدعاء, وإنتهت بالفرج, والنجاه مثل قصه سيدنا أيوب, وشده إبتلاؤه, وقصه سيدنا يونس, وهو في بطن الحوت, تبين الباحثة فوائد ذكر الله تعالى, ومنها شعور الفرد انه قريب من الله, وفي حمايته, وتطلب من أحد المعلمات سرد موقف صعب تدخلت فيها رعايه الله

بشره الدعاء, والتضرع, والاستغفار, والتسبيح, وأن كل العبادات هي تقرب من الله, وتذلل, وخضوع له, وأن العبد يكون اقرب من ربه وهو ساجد, يتم تشغيل مقطع فيديو عن الصلاه, والإعجاز العلمي, وكيف تؤثر في ضغط الدم, وتريح الدماغ للداعيه أحمد الشقيري, وهو عباره عن دراسه في البيئات الاجنبية بعنوان " أرحنا بها يا بلال", تطلب الباحثة من المعلمات الهدوء, والإسترخاء لمدته عشره دقائق, والإستغفار, والتسبيح, تختتم الباحثة الجلسة بالتأكيد علي ملازمه الدعاء, الصلاه, والإستغفار, والذكر, والتضرع إلي الله تعالى وحده.

الجلسه الحاديه عشر(المرونة في مواجهه المواقف الجديده)

* **الهدف من الجلسة:** يجب أن تكون المعلمه في نهايه جلسه قادره علي ان تتعرف علي معني المرونة للفرد, أن تتعرف علي صفات الشخص المرن, أن تتدرب المعلمات علي اهميه مواجهه المواقف بمرونة .

* **الفنيات المستخدمه:** النمذجه - التعزيز - لعب الدور - المناقشه الجماعيه - الواجب المنزلي .

* **إجراءات الجلسة:** ترحب الباحثة بالمعلمات , وقامت بمراجعه الواجب المنزلي, وتحديد الهدف من الجلسة , تعرض الباحثة علي المعلمات مشهد تمثيلي بعنوان "المرونة" تدور أحداث المشهد حول الطالبه مني فهي تتمتع بالمرونة فليديها خطط بديله لمستقبلها, وعندما إتهمتها زميلاتها أنها شخصيه ضعيفه لأنها ستتنازل عن حلمها في أن تكون طبيبه واجهت مني هذا الإتهام بأنها ليست شخصيه ضعيفه , ولكن لديها مرونة لذا فهي سوف تدخل الكليه التي تناسب ميولها , وقدراتها إذا لم تتمكن من دخول كليه الطب, وستجد في هذه الكليه , وتحصل علي درجتي الماجستير, والدكتوراه, وبذلك تكون قد حققت حلمها في أن تحصل علي لقب دكتور.

تناقش الباحثة مع المعلمات في المشهد السابق ثم سألتهم هل مني شخصيه تتمتع بالمرونة أم لا؟

إستمعت الباحثة إلي إستجابات المعلمات , وشكرت من أجاب معها ثم حصصت جزء من وقت الجلسة , ووزعت أدوار المشهد السابق علي أفراد المجموعه التجريبيه, وطلبت منهن تمثيله.

٥) تعرض الباحثة علي المعلمات عبر موقع اليوت يوب فيديو بعنوان " مهاره المرونة للدكتور إبراهيم الفقي <http://youtu.be/BXKgyAN> , وعرضت في نهايه الفيديو أمثله عديده للمرونة منها "الذبابه والفأر", وسلوك كل منها حيث كانت هناك ذبابه تريد الخروج من النافذه المغلقه , وظلت تحوم للخروج حتي خارت خواها, وماتت رغم أن الذبابه كان لديها باب كبير للخروج مفتوح لو كانت فكرت في تغيير طريقها التي فشلت لكانت وجدته, وبالمقارنه نجد سلوك الفأر قد إختلف حين كان في اطار تجربته علميه وضعوه في متاهه, وفي

اخرها قطعه جبن حاول الفأر طرق كثيره من أجل الوصول إلي قطعه الجبن , وإستطاع في النهايه الوصول إليها أعادوا

يقاب الفأر مره أخرى للمتاهه, ولكن غيروا مكان قطعه الجبن قذهب الفأر للمكان المعتاد الذي حصل فيه علي قطعه الجبن, ولم يجدها فكان علي الفأر أن يغير إستراتيجيته, وظل يحاول حتي وجد قطعه الجبن مره أخرى هكذا لم تفكر الذبابه في حل آخر سوي النافذه المغلقه التي أمامها, وإتسم تفكيرها بالجمود في الوقت الذي تمتع الفأر فيه بالمرونه الشديده, وكان يضع الحلول السريعه, ويغير طريقه تفكيره مع كل فشل يواجهه, تتناقش الباحثة مع المعلومات حول الفيديو المعروض ثم تؤكد الباحثة علي أن سمات الشخصيه التي تتسم بالمرونه مايلى :التسامح, تقبل النقد, والتعلم من الأخطاء, لقدرة علي إتخاذ القرار,القدرة علي تكوين علاقات إيجابيه مع الآخرين, القابليه للتغير, التمتع بروح المرح والدعابه.

الواجب المنزلي: يقابل الفرد العديد من المواقف الجديده غير المتوقعه إذكري موقفاً من هذه المواقف, وكيف تعاملت معها؟ رجاء تدوين الإجابات في إستماره الراجب المنزلي.

الجلسه الثانيه عشر (الثقه بالنفس)

*** الهدف من الجلسة:** يجب أن تركز المعلمه في نهايه الجلسه قادره علي أن تتعرف علي ماهيه الثقه بالنفس, أن تتعرف علي مهارات تعزيز الثقه بالنفس, أن تتدرب علي التعامل بثقه مع الآخرين.

*** الفنيات المستخدمه:** المحاضره والمناقشه -النمذجه -التعزيز - لعب الدور .

*** إجراءات الجلسه :** ترحب الباحثة بالمعلمات ثم قامت بمراجعه الواجب المنزلي الذي طلبته في الجلسه الماضيه, وأخبرتتهن بالهدف من الجلسه الخاليه, تسأل الباحثة المعلمات عن معني الثقه بالنفس, وأسباب نقصها, تستمع الباحثة إلي إستجابات المعلمات , تعرض الباحثة فيلم عن الثقه بالنفس علي موقع youtu.be/obnwlbueqgxu بعنوان صلب كالحجر <http://youtu.be/obnwlbueqgxu> حيث تدور أحداثه حول تحفيز الإنسان علي ضروره مطارده احلامه, وعليه أن يتقبل وضعه كما هو عليه , وأن يشعر بالمسئليه بتحقيق ما يريد, وأن يدفع نفسه للامام, ويحاول تحقيق أحلامه, ولا يخاف من الفشل, ويثق في قدراته, وإمكاناته, ويحول حلمه إلي حقيقه, وقد إنتهي الفيلم بعبارته " انت تستطيع", تستمع الباحثة إلي إستجابات المعلمات وتشجعهن علي الحوار.

الجلسه الثالثه عشر (الإراده والتحدي لبلوغ الأهداف)

*** الهدف من الجلسة:** يجب أن تكون المعلمه في نهايه الجلسه قادره علي : أن تتعرف علي أهميه قوه الإراده, والصبر لبلوغ الأهداف, أن تتعرف علي أهميه مواجهه الصعاب, وعدم الإستسلام من أجل بلوغ الأهداف, أن تتعرف علي أهميه مواجهه الصعاب من أجل بلوغ الأهداف.

*** الفنيات المستخدمة:** التعزيز - المناقشه والحوار - النمذجه - الواجب المنزلي.

*** إجراءات الجلسة:** تبدأ الباحثة بالثناء علي افراد المجموعه التجريبيه, والثناء عليهن لحضورهن إلتزامهن بموعد الجلسه, تعرض الباحثة فيديو علي موقع اليوت يوب بعنوان " قوه الإراده , وتحدي النفس في حياه العظماء <http://you.tube/cwaywztjk40> ضمن شخصيات الفيديو سيدني بواتيه" أول ممثل أمريكي من السود حاز علي جائزه الأوسكار, والذي توقف عن دراسته ليتحمل مسؤوليه عائلته, إضطر إلي العيش مشردًا, ورغم تلك الظروف القاسيه إلا أنه اصبح ممثل مشهور, وكذلك "جوان رولينج" الكاتبه لسبعه كتب لروايه هاري بوتر, وأصبحت مليارديره, وكانت في السابق عاطله عن العمل , ومطلقه, وكانت تربي إبناتها بالضمان الإجتماعي , وقد تحدثت الصعاب التي مرت بها إلي أن وصلت لما هي عليه الآن, تناقش الباحثة المعلومات حول الفيديو, تعرض الباحثة فيديو آخر علي موقع اليوت يوب بعنوان "تحدي الصعاب" <http://youtu.be/11srxcvckA8> , وذلك لتنميه القدره علي التحدي, تدور أحداث الفيديو حول ضروره الثقه في النفس من أجل إنجاز طموح الفرد, والتعلم من أخطاؤه لبلوغ الأهداف , ومن الطبيعي أن تأتي علي الفرد لحظات يستسلم فيها, ويشعر باليأس , والعجز, ولكن عليه أن لا يستسلم, ويواصل التقدم , تتناقش الباحثة مع المعلومات حول الفيديو المعروض.

*** الواجب المنزلي:** إذكرني هدفًا من الأهداف التي تريدي تحقيقها؟ وما هي المعوقات التي من المحتمل أن تواجهك أثناء تحقيق هذا الهدف؟ وكيف واجهت تلك المعوقات من أجل بلوغ الاهداف المرجوه؟

الجلسه الرابعه عشر (مفهوم الطموح وأهميته ومتطلبات)

*** الهدف من الجلسة :** يجب أن تكون المعلمه في نهايه الجلسه قادره علي : أن تتعرف علي معني الطموح وأهميته, أن تتعرف علي متطلبات الطموح في حياه الفرد, أن تكتسب متطلبات إتجاهات إيجابيه نحو الطموح, أن تتشعر بأهميه الطموح في حياتها.

الفنيات المستخدمة: لمحاضره والمناقشه - النمذجه - التعزيز - لعب الدور.

إجراءات الجلسة: في البدايه ترحب الباحثة بالمعلمات, وتخبرهم بالهدف من الجلسة, وتراجع علي أهم النقاط في الجلسة السابقه, تسأل الباحثة المعلمات عن طموحهن, وكيفيه تحقيقها, تستمع الباحثة إلي إستجابات المعلمات, تعرض الباحثة للمعلمات فيديو علي موقع اليوت يوب بعنوان "الطموح" <http://youtu.be/10lnzmazysg>, حيث تدور أحداث الفيلم حول أن الفرد لابد أن يثق في قدراته, وإمكاناته, وضروره مواصلة تحقيق أهدافه, وعدم التخلي عن الطموحات الشخصيه مهما واجه الفرد من عقبات, وأيضاً ضروره عدم الإستسلام للفشل لبلوغ الأهداف, تتناقش الباحثة مع المعلمات حول أحداث الفيديو ثم تسألهم ماهي متطلبات الطموح ؟

الواجب المنزلي: ما هي توقعاتك للمده الزمنيه التي تحتاجها لتحقيق طموحك الشخصي ؟ مع رجاء تدوين الإجابات في كراسه الواجب المنزلي.

الجلسه الخامسه عشر (التفاؤل)

* **أهداف الجلسة:** يجب أن تكون المعلمه في نهايه الجلسة قادره علي: ان تتعرف علي معني التفاؤل, وأهميته, وكيفيه زرعها في انفسنا, أن تكتسب النظرة الإيجابيه لمجريات الأمور, وللحياء.

* **الفنيات المستخدمه:** لمحاضره والمناقشه -التعزيز- النمذجه- إعادته البناء المعرفي - الدحض والتنفيد - الواجب المنزلي.

***إجراءات الجلسة:** ترحب الباحثة بالمعلمات, وتخبرهم بالهدف من الجلسة الحاليه, وتجري مراجعته سريعه علي أهم النقاط في الجلسة السابقه, تبدأ الباحثة بمقوله "تفاءلوا بالخير تجدوه" ثم تسأل المعلمات ما هو معني التفاؤل؟ وكيفيه زراعته في أنفسنا؟ وما هي الآثار الإيجابيه الناتجه عن التفاؤل؟, تستمع الباحثة إلي إستجابات المعلمات, تسأل الباحثة المعلمات السؤال التالي ما هو رد فعلك لو رفضت من أكثر من جهة عمل لمرات متتاليه؟ هل ستعاودين المحاوله مره أخرى في البحث عن وظيفه مناسبه؟ ثم تقوم الباحثة بمهاجمه الأفكار, والمعتقدات الأعقلانيه التي ترتبط بالفشل عند المعلمات, وتؤكد علي أنه لا يوجد فشل مطلق في الحياه, وأن الفشل يعتبر فرصه للتعلم حيث أنه عباره عن نتائج, وخبرات إذا أُسْتُغلت جيداً سوف تساعد للوصول للنجاح, وعلي الفرد أن يتقبل الفشل من خلال التوقف عن التفكير بأفكار السلبيه التي تؤثر تأثير سلبي علي الفرد, ويجب علي الفرد أن يشجع نفسه وبأنه علي بعد خطوات من النجاح

* **الواجب المنزلي:** كيف تتوقعين المستقبل ؟ وكيف تحققين ماتمنينه ؟

الجلسه السادسه عشر (الإستفاده من الخبرات الماضيه السلبيه وصناعه المستقبل)

*** أهداف الجلسة:** يجب أن تركز المعلمه في نهايه الجلسة قادره علي: أن تتعرف علي أهميه الإستفاده من الخبرات السابقه في إتخاذ القرارات المستقبلية .

*** الفنيات المستخدمه:** النمذجه - المناقشه - التعزيز - الواجب المنزلي

*** إجراءات الجلسة:** ترحب الباحثة بالمعلمات, وتقوم بمراجعه الواجب المنزلي , وتحديد الهدف من الجلسة الحاليه, تعرض الباحثة فيلم بعنوان " ماضيك لا يحدد مستقبلك " حيث تدور أحداث الفيلم حول ضروره الإستفاده من الخبرات الماضيه في صناعه المستقبل, والا نترك الماضي السلبي يؤثر علي المستقبل فما حدث في الماضي لا نبالي به , ولكن يجب أن نهتم بما نفعله الآن, وقد إنتهي الفيلم بمقوله الأشخاص الناجحون يستخدمون الماضي كاوقود يقودهم إلي المكان الذي كانوا في حاجه للوصول إليه, تتناقش الباحثة مع المعلمات حول أحداث الفيديو وتستمع إلي تعقيبهن عليه .

*** الواجب المنزلي:** إذكرني بغض الخبرا المؤلمه في الماضي, وكيف إستفدت منها في صياغه المستقبل ؟

الجلسه السابعه عشر (التوجه الإيجابي نحو المستقبل)

*** الهدف من الجلسة:** يجب أن تكون المعلمه في نهايه الجلسة قادره علي: أن تتعرف علي معني التوجه نحو المستقبل وأهميته, أن تتعرف علي كيفية التوجه نحو المستقبل, أن تتعرف علي خصائص الشخص ذو التوجه المستقبلي.

*** الفنيات المستخدمه:** المحاضره والمناقشه - التعزيز - النمذجه - لعب الدور - الواجب المنزلي.

*** إجراءات الجلسة:** ترحب الباحثة بالمعلمات , وتخبرهن بالهدف من الجلسة الحاليه, وعمل مراجعه علي أهم النقاط في الجلسة السابقه, تسأل الباحثة المعلمات الاسئله التاليه

- ماذا يعني مفهوم التوجه المستقبلي؟ وما أهميته للفرد؟ وما هي خصائص الشخص ذو التوجه المستقبلي؟ تستمع الباحثة إلي المعلمات أفراد المجموعه التجريبيه ثم تعرض الباحثة علي المعلمات عبر موقع اليوت يوب حوار مع الدكتور /أحمد عكاشه بعنوان: "تحقيق الحلم <http://you.tu.be/ryjwff-nq>, وقد تحدث فيه عن أهميه التركيز علي العمل, والإجتهاد في الوقت الحاضر لتحقيق الأحلام , والأمال المستقبلية , وضروره الإستفاده من خبرات الماضي , وأيضاً مواجهه القلق من المستقبل, وذلك بالقيام بالمهام , والأعمال في الوقت

الحاضر , ويضاً أكد علي ضروره التركيز علي تحقيق الآمال, والطموح, تختتم الباحثة جلسه بتشجيع المعلمات علي تحقيق أحلامهن.

* **الواجب المنزلي:** أذكرني هدفاً من أهدافك المستقبلية الذي تريدني أن تحققه , وما مدي الفتره الزمنية التي تستغرقها في تنفيذه؟ وكيفيه تحقيق هذا الهدف ؟

الجلسه الثامنه عشر (ختام البرنامج)

***مده الجلسة: جلسه مفتوحه**

***الهدف من الجلسة :** تقييم البرنامج ,ثم مناقشه المعلمات افراد المجموعه التجريبيه في مزايا , وعيوب البرنامج, وأوجه الإستفاده منه , ثم تطبيق القياس البعدي لمقياس الصلابه النفسيه بعد التحدي فقط.

*** الفنيات المستخدمه:** المحاضره والمناقشه -التعزيز.

*** إجراءات الجلسة:** تقوم الباحثة بالترحيب بالمعلمات وتشكرهن علي مواصله التزامهن, وإصرارهن علي حضور الجلسات حتي آخر جلسه, وعلي مدي تفاعلهن, وتجاوبهن المتزايد أثناء الجلسات , وأيضاً مدي إلتزامهن بقواعد الجلسات , ثم تقوم الباحثة بتقديم مراجعه لجلسات البرنامج بشكل مختصر لكل جلسه ومحاوله ربط جميع الجلسات بعضها ببعض, ثم تناقش الباحثة مع المعلمات حول مزايا, وعيوب البرنامج, وأوجه الإستفاده منه, ومدي تأثير البرنامج علي شخصيتهن, ثم تؤكد الباحثة علي المعلمات علي ضروره تطبيق ماتعلموه أو ماتم إكسابهم إياه من خلال جلسات البرنامج, وتلك في حياتهن دائماً, يتم تطبيق مقياس الصلابه بعد التحدي فقط علي المعلمات أفراد المجموعه التجريبيه.

ثامناً: فروض البحث

الفرض الأول: ينص الفرض الأول للدراسة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة على استبيان الصلابه النفسية بعد التحدي في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي لصالح القياس البعدي",

الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة على استبيان الصلابة النفسية بعد التحدي في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة قبل تطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الصلابة النفسية بعد التحدي. كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

قيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للعينة التجريبية لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لأبعاد استبيان الصلابة النفسية بعد التحدي لمعلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمرحلة الروضة ن= (١٤)

استبيان الصلابة النفسية بعد التحدي	اتجاه فروق الرتب	العدد	القياس القبلي/ البعدي		قيمة Z	مستوى الدلالة الإحصائية	اتجاه الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب			
	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	الرتب الموجبة	١٤	٧,٥٠	١٠٥,٠٠			
	الرتب المحايدة	٠					
	المجموع	١٤			-٣,٣١١	٠,٠٠١	دالة احصائية لصالح القياس البعدي

يتبين من نتائج اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على أبعاد استبيان الصلابة النفسية بعد التحدي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. حيث أظهرت النتائج أن جميع أبعاد الاستبيان قد شهدت تحسناً ملحوظاً بعد تطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي. وقد جاءت القيم الإحصائية (Z) سالبة ودالة عند مستوى (٠,٠٠١) في بعد التحدي، مما يدل على وجود تغير إيجابي حقيقي في مستوى التحدي

ومواجهة الصعاب للمعلمات، وليس تغييراً عشوائياً. فقد بلغت قيمه (Z) في بعد التحدي (3.311-) أي أنه ذات دلالة إحصائية عالية

وتعكس هذه النتائج أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تعزيز التحدي وتنمية قدرتهن على التعامل مع التحديات التي تواجههن في بيئة العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. كما يلاحظ من بيانات الجدول أن عدد الرتب السالبة كان صفراً في بُعد التحدي، بما يعني أن جميع أفراد العينة قد أحرزن تقدماً بعد تطبيق البرنامج، ولم يظهر أي تراجع في الدرجات لدى أي من المعلمات، مما يعزز من قوة النتائج ودلائها التطبيقية. وتؤكد هذه النتائج صحة الفرض الأول للدراسة الذي نص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على استبيان الصلابة النفسية في بُعد التحدي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. مما يعني أن البرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي قد أدى إلى تحسين فعلي في مستويات التحدي لدى المعلمات. ومن ثم، يمكن القول بأن تزويد المعلمات باستراتيجيات معرفية وسلوكية فعالة ساهم في رفع قدرتهن على مواجهة الضغوط والانفعالات السلبية المرتبطة بعملهن مع فئة تتطلب جهوداً مضاعفة من الرعاية والاهتمام.

وللتعرف على مقدار التحسن في أبعاد استبيان الصلابة النفسية بُعد التحدي لمعلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ويوضح الجدول التالي (3) هذه النتائج.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبيان الصلابة

النفسية بُعد التحدي لأفراد عينة الدراسة التجريبية ن= (14)

نسبة التحسن	بعدي		قبلي		استبيان الصلابة النفسية لمعلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	

بُعد: التحدي	١٩,٥٧	١,٥٥	٤٢,٣٥	١,٣٩	%٤٧,٤٥
--------------	-------	------	-------	------	--------

يتضح من الجدول السابق أن هناك تحسناً ملحوظاً في أداء معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على أبعاد استبيان الصلابة النفسية بُعد التحدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المعرفي السلوكي. فقد ارتفعت المتوسطات الحسابية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في بعد (التحدي) فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (١٩,٥٧) إلى (٤٢,٣٥) بنسبة تحسن بلغت (%٤٧,٤٥)، وهو ما يعكس تنامي نظرة المعلمات إلى المواقف الصعبة بوصفها فرصاً للنمو والتعلم بدلاً من كونها مصادر تهديد أو ضغط، مما يدل على الأثر الإيجابي الكبير للبرنامج الإرشادي على مستوى التحدي لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المعرفي السلوكي كان فعالاً في تعزيز التحدي لدى العينة التجريبية، مما ينعكس إيجابياً على أدائهن المهني وعلى قدرتهن على التكيف مع متطلبات العمل في بيئة تتسم بالتحديات الخاصة كبيئة رياض الأطفال لذوي الاحتياجات الخاصة.

تفسير نتائج الفرض الأول

أسفرت نتائج اختبار الفرض الأول من الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة الروضة على استبيان الصلابة النفسية بُعد التحدي بين القياسين القبلي والبعدي، وجاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي. وقد تم التحقق من صحة الفرض باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للرتب المرتبطة، حيث أظهرت القيم الإحصائية (Z) دلالة عالية عند مستوى (٠.٠٠١) في بُعد التحدي.

وأوضحت النتائج أن قيمة (Z) قد جاءت سالبة ودالة بُعد التحدي (٣.٣١١-)، مما يشير إلى وجود تحسن حقيقي في مستوى التحدي لدى المعلمات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعتمد على العلاج المعرفي السلوكي. ومما يعزز هذه النتيجة أيضاً أن عدد الرتب السالبة (التي تعبر عن تراجع الأداء) قد جاء صفراً في بُعد التحدي مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد شهدوا تحسناً بعد البرنامج دون وجود أي تراجع أو تدني في الأداء لدى أي منهن.

وتعكس هذه النتائج بوضوح فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تعزيز التحدي لدى المعلمات، حيث تمكن البرنامج من تنمية قدرتهن على التعامل مع التحديات اليومية في بيئة العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. وقد عكست بيانات المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي ارتفاعاً كبيراً في الدرجات البعدية مقارنة بالدرجات القبلية، مما يدعم دلالة النتائج الإحصائية ويوضح الأثر الإيجابي للبرنامج.

وقد أظهرت النسب المئوية للتحسن بين القياسين أن هناك نسب تحسن مرتفع في بعد التحدي (٤٧.٤٥) وهذا يُشير إلى أن المعلمات قد استقدن بشكل ملموس من البرنامج، وعند استخدام نسبة الكسب المعدلة لـ "بليك" لتقييم فعالية البرنامج بشكل أعمق، تبين أن جميع النسب المحسوبة تجاوزت القيمة (١)، مما يدل على أن التحسن كان كبيراً ودالاً. فقد بلغت نسبة الكسب المعدل في بُعد التحدي (١.٢٧) وكلها دلالات قوية على فاعلية البرنامج في إحداث تغيير جوهري في مستوى التحدي لدى المعلمات.

الفرض الثاني ونتائجه:

ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة على استبيان الصلابة النفسية بُعد التحدي في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon test) اللابارامترى للمجموعات المرتبطة، بهدف الكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسط رتب درجات المعلمات في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على استبيان الصلابة النفسية، وتم حساب قيمة Z لفحص الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للأبعاد الفرعية للاستبيان، وذلك بتطبيق استبيان الصلابة النفسية الذي تم تدريب المجموعة التجريبية عليه خلال جلسات البرنامج. والنتائج موضحة في الجدول التالي.

جدول (٤)

قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للعينة التجريبية لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة لإستبيان الصلابة النفسية في بُعد التحدي لمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة والدرجة الكلية
ن= (١٤)

استبيان الصلابة النفسية لمعلمات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة	اتجاه فروق الرتب	العدد	القياس البعدي / التتبعي		قيمة Z	مستوى الدلالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب		
البعد الثالث التحدي	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-١,٧٣٢	٠,٠٨٣
	الرتب الموجبة	٣	٢,٠٠	٦,٠٠		
	الرتب المحايدة	١١				
	المجموع	١٤				

يُظهر جدول (٩) نتائج اختبار ويلكوكسن للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي في بُعد " التحدي " ضمن استبيان الصلابة النفسية, حيث بلغت قيمه $Z = -1.732$ بمستوى دلالة قدره ٠,٠٨٣, ورغم أن هذه القيمه لا تشير إلي فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥), إلا أن اتجاه فروق الرتب جميعها كان موجباً (٣ رتب موجبة, ٠ سالبة . ١١ محايدة), وهو ما يشير إلي أن درجات المعلمات إما استمرت على نفس المستوي الإيجابي الذي تحقق بعد إنتهاء البرنامج أو شهدت تحسناً إضافياً طفيفاً. ويُعد هذا النمط في النتائج دليلاً علي استمرار أثر البرنامج الإرشادي في تعزيز بُعد التحدي لدى المعلمات, حتي بعد إنتهاء جلساته الرسمية. وبهذا, تعكس البيانات أن البرنامج لم يكن تأثيره مؤقتاً أو محدوداً بزمان التطبيق فقط, بل امتد أثره الزمني, مما يُعد مؤشراً مهماً على فعاليته واستدامة نتائجه في بُعد التحدي.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين البعدي والتتبعي بُعد التحدي في استبيان الصلابة النفسية وؤلفاء عينة الدراسة التجريبية ن = (١٤)

مستوى التحدي لدى معلمات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة		بعدي		تتبعي	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف

المعيارى	الحسابى	المعيارى	الحسابى	
١,٢٢	٤٢,٥٧	١,٣٩	٤٢,٣٥	البعد الثالث: التحدى

اتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبيان الصلابة النفسية بُعد التحدي أظهرت بعض الفروق الطفيفة بين القياسين بالنسبة لبعد (التحدي)، كان المتوسط الحسابي في القياس البعدي ٤٢.٣٥ والانحراف المعياري ١.٣٩، وفي القياس التتبعي ٤٢.٥٧ مع انحراف معياري ١.٢٢. يظهر أن هناك تحسناً طفيفاً في المتوسط الحسابي لهذا البعد، ولكن الفروق لا تعد كبيرة بما يكفي لتشير إلى تغيير ملحوظ أو دال إحصائياً.

تفسير نتائج الفرض الثاني

الفرض الثاني للدراسة ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على استبيان الصلابة النفسية بُعد التحدي في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي". وقد تم إختبار هذا الفرض باستخدام إختبار "ويلكوكسن" للرتب المرتبطة، وهو أحد الإختبارات اللأ بارامترية المناسبة للعينات الصغيره وللمقارنه بين قياسين تابعين لنفس المجموعه التجريبية. وقد تم حساب قيمه Z الإحصائية التي بلغت -1.732 بمستوى دلالة إحصائية (Sig=0.083)، وهي أعلى من مستوى الدلالة المحددة (0.05)، مما يعني أن الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي في بُعد التحدي ليست ذات دلالة إحصائية، وبالتالي يتم قبول الفرض الصفري إحصائياً.

لكن من الضروري في هذا السياق الا يُكتفي بالحكم على النتائج من خلال الدلالة الإحصائية فقط، بل يجب النظر أيضاً إلي إتجاهات الفروق وخصائص توزيع البيانات، خاصة وأن تصميم القياس يتضمن مقارنة بين القياس بعد انتهاء البرنامج وقياس تتبعي لاحق يُظهر مدى استمرارية تأثير البرنامج على المدى الزمني. وفي هذا الإطار، توضح نتائج الجدول (١٠) أن جميع فروق الرتب كانت إما موجبة أو محايدة، حيث سُجلت (3) رتب موجبة (أي أن أداء المعلمات في القياس التتبعي كان أعلى من البعدي)، في المقابل (11) رتبة محايدة بينما لم تُسجل أي رتبة سالبة، مما يُشير إلى أن أداء المعلمات لم يتراجع بعد انتهاء

البرنامج، بل حافظ على مستواه أو شهد تحسناً لدى البعض. وهذا الاتجاه الإيجابي له دلالة تطبيقية مهمة، حتى وإن لم ينعكس على صورته فروق دالة إحصائية لأنه يكتشف عن استمرار أثر التحسن الذي تحقق بعد تطبيق البرنامج.

وتُدعم هذه النتيجة أيضاً البيانات الواردة في جدول (10)، والذي يُظهر أن المتوسط الحسابي لُبُعد التحدي قد ارتفع من (42.35) في القياس البعدي إلى (42.57) في القياس التتبعي، وهو ما يُعد زيادة طفيفة لكنها في الاتجاه الصحيح، خاصة مع انخفاض قيمة الانحراف المعياري من (1.39) إلى (1.22)، وهو ما يعكس نوعاً من الإستقرار والتماسك في استجابات المعلمات. ورغم أن هذا التحسن لا يصل إلى مستوى يمكن اعتباره تغيراً دالاً إحصائياً إلا أنه يُظهر أثراً مستمراً للبرنامج الإرشادي في الحفاظ على ما تم اكتسابه من سمات التحدي كأحد مكونات الصلابة النفسية، وهي سمة تُعد بالغ الأهمية في أداء معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة نظراً لما يواجهنه من مواقف ضاغطة وتحديات مهنية يومية.

وبناءً على ما تقدم، يمكن القول إن نتائج الفرض الثاني تؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تعزيز التحدي لدى معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ليس فقط عند القياس البعدي، وإنما أيضاً بعد مرور فترة من انتهاء البرنامج كما ظهر في القياس التتبعي. ويعكس ذلك أن البرنامج نجح في إحداث أثر نفسي إيجابي مستمر، مما يدعم أهمية تصميم البرامج الإرشادية التي تركز على مبادئ علمية وتراعي احتياجات الفئة المستهدفة. كما تشير النتائج إلى ضرورة الاهتمام ببرامج المتابعة والدعم المستمر لتعزيز استمرارية الأثر العلاجي، بما يساهم في تطوير الكفاءة المهنية والنفسية لمعلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

تاسعاً: توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث الحالي توصلت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات، منها ما يلي:

1. التأكيد على ضرورة تبني البرامج الإرشادية القائمة على الإرشاد المعرفي السلوكي داخل المؤسسات التعليمية، خاصة للمعلمات اللاتي يعملن مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، لما لها من أثر فعال في تعزيز التحدي ومواجهة الصعوبات.

٢. تضمين برامج التدريب المهني للمعلمات دورات متخصصة في تنمية المهارات النفسية مثل التحدي ومواجهة الصعوبات والقدرة على إدارة الانفعالات بما يتناسب مع طبيعة العمل مع الفئات الخاصة.
٣. توفير دعم نفسي مستمر لمعلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال جلسات إرشادية جماعية أو فردية لضمان استدامة الأثر الإيجابي للبرامج المطبقة.
٤. العمل على تطوير برامج إرشادية مشابهة تتضمن مكونات إضافية مثل مهارات التفكير الإيجابي، وإدارة الضغوط، وحل المشكلات، بما يساهم في رفع الكفاءة المهنية للمعلمات.
٥. ضرورة تعاون الهيئات التربوية والنفسية لوضع برامج متكاملة تستهدف الجوانب النفسية والانفعالية للعاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة لضمان تحقيق جودة التعليم والرعاية المقدمة لهؤلاء الأطفال.

عاشراً: مقترحات بحوث مستقبلية

- بناءً على نتائج الدراسة، تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:
١. دراسة أثر برنامج تدريبي قائم على العلاج المعرفي السلوكي في تحسين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.
 ٢. بحث تجريبي لمقارنة فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي والإرشاد الجمعي في تحسين الصلابة النفسية لدى معلمات الأطفال ذوي الإعاقات المتعددة.
 ٣. دراسة استكشافية حول العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
 ٤. فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة الذهنية (Mindfulness) في خفض الضغوط النفسية وزيادة الاتزان الانفعالي لدى معلمات مرحلة الروضة.
 ٥. دراسة مقارنة للصحة النفسية بين معلمات الأطفال العاديين ومعلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية.

المراجع:

- أحمد عبد الحميد عمارة (٢٠٠٦). بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين. *مجلة العلوم الرياضية، جامعة المنوفية*، (٩)، ١٤٨ – ١٥٦.
- إسلام الدهون (٢٠١٧). أبعاد الصلابه النفسيه المنبئه بأنماط التعلق لدي عينه من اللاجئين السوريين المقيمين في الاردن (رساله ماجستير غير منشوره) جامعه اليرموك.
- إيناس عبد الرحمن عبد الله الساحلي (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه الانتقائي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المعلمات في الأردن. *حرش للبحوث والدراسات*، ٢٣ (٢)، ٤٧٠٩-٤٧٣٩ مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1308880>
- بدر بن عودة الشمري (٢٠١٥). *الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- حده يوسف (٢٠١٦). الإستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسيه وتنمية الصحة النفسيه عمان , الاردن دار النشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- رياض نايل العاسمي (٢٠١٥). *التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة*. عمان: دار الإعصار.
- زينب راضي نوفل (٢٠٠٨). *الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- سعيد عبد الله القرشي (٢٠٢٣). *الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي الصلاب ذوي الإعاقة في مكة المكرمة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- سهير محمود عبد الله (٢٠١٠). الإرشاد النفسي لذوي الإحتياجات الخاصة، القاهرة دار الفكر العربي.
- سيد البهاص (٢٠٠٢). النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. *مجلة كلية لتربية، جامعة طنطا*، ٣١ (١)، ٣٨٤ – ٤١٤.

- صفاء صالح عبد الفتاح (٢٠١٥). **فعالية برنامج إرشادي لتنمية عوامل الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة المنيا**. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا.
- طه عبد العظيم حسن (٢٠٠٩). **إستراتيجيات إداره الحبل والقلق الإجتماعي**، الأردن، دار الفكر ناشرون موزعون.
- عادل عبد الله محمد (١٩٩٩). **العلاج المعرفي السلوكي**، الزقازيق : دار الرشاد.
- عبد الرحمن إسماعيل صالح (٢٠١٣). **فنيات وأساليب العملية الإرشادية**. عمان: دار المناهج.
- عبد اللطيف أبو بكر (٢٠١٠). **المعلم معايير الاختيار وبرامج الإعداد**. مجلة المعرفة.
- عماد مخيمر (٢٠١٥). **مقياس الصلابة النفسية: كراسة التعليمات**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مدحت عباس (٢٠١٠). **الصلابة النفسية كمنبئ لخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية**. مجلة كلية التربية، جامعة جنوب الوادي أسوان، ٢ (١)، ١٦٨ - ٢٣٣.
- مها كمال حنفي (٢٠١٥). **مهارات معلم القرن الـ ٢١. المؤتمر الرابع والعشرون: "برامج إعداد المعلمين في الجامعات من أجل التميز"**. القاهرة، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس.
- ناهد السيد أحمد نصر (٢٠١٨). **فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوي الأزهرى**. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، كلية التربية، ٤٢ (٣)، ١٤٤ - ٢٠٧. مسترجع من <http://search.mandumah.com/record/953018>
- نورا محمود عشعش (٢٠١٧). **فعالية برنامج إرشادي قائم على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة**. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بورسعيد.

- نوف جريد لافي المطيري (٢٠١٩). الصلابة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الكويت مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1043250>
- هبة حسن عباس محمد (٢٠١٣). الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- وصل الله عبد الله السواط (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارات اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- يوسف الرجبي (٢٠١٧) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي. مجلة التنمية البشرية، ٣ (٢)، ١٧٣ - ٢٤٦.
- Al-kafaf,etal.(2017).psychological stress when kindergarten teachers according to the variable,psychological science,1(25),217-244(in Arabhc).
- Johnson.M,(2004). Hardiness Skill. For Girls. Institute For Girls Development,Apsychological Corporation,p 1-4.
- Meier,A.,&Boivi,M.,(2011).Counselling and Therapy Techniques: Theory and Practice,London :SAGE publications Ltd.
- Zhang, K., Cui, X., Wang, R., Mu, C., & Wang, F. (2022). Emotions, illness symptoms, and job satisfaction among kindergarten teachers: The mediating role of emotional exhaustion. *Sustainability*, 14 (6), 32- 61.