

# المرونة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة

## إعداد

أ/ هبة شفيق السيد كامل

باحثة ماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية)

د/ عبير حمدي حسنين

مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية- جامعة المنوفية

أ.م.د/ عادل عبد الفتاح الهجين

أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية- جامعة المنوفية



**المستخلص:**

يعتبر العمل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في مقدمة المهن التي يمكن أن تخلق مشاعر الإحباط لدى العاملين، لما تقتضيه هذه المهن من متطلبات مع فئات متنوعة من الأشخاص غير العاديين. وبالرغم من مصادر الضغوط المتعددة لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، فقد ينجح هؤلاء في أداء أدوارهم رغم كل هذه الضغوط التي يواجهونها، وهذا يتطلب من المعلم امتلاك قدرات ومهارات تؤهله لأداء دوره في تعليم هذه الفئة. لذا؛ هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلم ومعلمة " تربية خاصة "، منهم (٣٢) معلم، (٦٨) معلمة، اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس فاعلية الذات (إعداد/ الباحثة)، مقياس المرونة النفسية (إعداد/ أمال باظة) وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي ومعلمات الطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة في المرونة النفسية، كما أسفرت نتائج الدراسة -أيضًا- عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

**الكلمات المفتاحية:** فاعلية الذات، المرونة النفسية، معلم ذوي الاحتياجات الخاصة.

## ABSTRACT:

Working with students with special needs is at the forefront of professions that can create feelings of frustration among workers due to the requirements these professions require of various groups of extraordinary people. Despite the multiple sources of pressure on teachers of students with special needs, they may succeed in performing their roles despite all these pressures that they face, and this requires the teacher to possess capabilities and skills that qualify him to perform his role in teaching this group. So, the current study aimed to identify the nature of the relationship between self-efficacy and psychological flexibility for special education teachers. The self-efficacy scale (prepared by the researcher) was applied, as was the psychological flexibility scale (prepared by Amal Baza). The results of the study showed that there were no statistically significant differences between male and female special education teachers in psychological flexibility. There is a statistically significant correlation between self-efficacy and psychological flexibility for special education teachers.

**Keywords:** Self Efficacy, Psychological Flexibility, Special Education Teacher.

**مقدمة :**

يعتبر العمل مع الطلاب من ذوي الإحتياجات الخاصة في مقدمة المهن التي يمكن أن تخلق مشاعر الإحباط لدي العاملين لما تقتضيه هذه المهن من متطلبات مع فئات متنوعة من الأشخاص غير العاديين. وبالرغم من مصادر الضغوط المتعددة لدي معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة، فقد ينجح هؤلاء في أداء أوارهم رغم كل هذه الضغوط التي يواجهونها، وهذا يتطلب من المعلم إمتلاك قدرات ومهارات تؤهله لأداء دوره في تعليم هذه الفئة بما يساعدهم علي التكيف مع الإعاقة، لذلك فإن فاعلية الذات تعمل كمعينات ذاتية، فالفرد الذي لديه شعور قوي بفاعلية ذات، يركز كل إهتمامه عند مواجهة المشكلة علي تحليلها بغرض الوصول إلي حلول مناسبة لها، أما إذا تولد الشك لديه بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيدا عن مواجهة المشكلة، فيركز علي جوانب الضعف وعدم الكفاءة وتوقع الفشل. ( Bandura, 2000; p.p75-78 )

ويدل مفهوم فاعلية الذات علي إدراك الفرد لقدرته وفاعليته في مواجهة أحداث الحياة وأعباء العمل ومدى قدرته علي القيام ببعض المهام ولقد أشار باندورا (١٩٧٧) إلي أن قدرة الفرد في التغلب علي الأحداث الصادمة والخبرات الضاغطة تتوقف علي درجة فاعلية الذات لديه، وأن فاعلية الذات لدي الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد في التغلب علي المواقف الضاغطة التي تواجهه ( Bandura, 1977;p.p 191-215 ) ولذا نجد أن فاعلية الذات عامل أساسي ورئيسي لدي كل معلم، وبالأخص معلمي التربية الخاصة. وكما تعتبر المرونة النفسية أيضا حاجة ملحة وضرورية لدي معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة، لكي يستطيعوا مواجهة الضغوط المهنية الواقعة عليهم نتيجة عملهم في التربية الخاصة، وبتحقيق المرونة النفسية يستطيع الفرد تعلم سلوكيات أخرى، مثل سلوك الإيتار والتعزيز الذاتي والمسؤولية والكفاءة والتعاطف (العناني، ٢٠٠٧؛ ص ١٥٥). وبما أن المرونة قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية و التأقلم و التوافق الإيجابي مع التهديدات أو النكبات التي يتعرض لها في حياته، ويحرز نتائج حياتية إيجابية بالرغم من هذا التعرض، والقدرة علي التعبير عن مشاعره والتواصل الإيجابي مع الآخرين. ( آمال باظة، ٢٠١١؛

ص ٥٧)، لذلك تركز الدراسة الحالية علي العلاقة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدي معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة.

#### مشكلة البحث:

يعتبر المعلم حجر الزاوية الرئيسي والأساسي في العملية التعليمية ويقوم عليه العبء الأكبر في نقل المعلومة إلي الطلاب هذا مع الطلاب العاديين، فكيف بمعلم ذوي الإحتياجات الخاصة الذي يتعامل مع هؤلاء الطلاب من الفئات الخاصة، ولذلك يجب الإهتمام به، ودراسة كل الجوانب التي تؤثر عليه للرفع من فاعلية الذات لديه، وتعتبر فاعلية الذات من المتغيرات التي تم إغفالها، علي الرغم من أنها تمتلك دوراً محورياً في تشكيل المعلم، فهي تتضمن التكامل والتوازن والتفاعل بين الجوانب العقلية والوجدانية والروحانية والدافعية في الأداء الإنساني، وأن فاعلية الذات ماهي إلا سمة من السمات المهمة التي تتطور مع الزمن، وتشكل عنصراً مهماً في منظومة شخصية الفرد، كما أنها تعد للفرد من المحددات الأساسية لسلوكه في مواقف الحياة اليومية المختلفة سواء أكان ذلك داخل المدرسة أو خارجها، ويرى باندورا ( Bandura, 1997; p53 ) أن إدراك الفرد لفاعلية الذات تتعلق بقيمته لقدرته علي تحقيق مستوي معين من الإنجاز، وبقدرته علي التحكم بالأحداث، ويؤثر ذلك الحكم في مستوي فاعلية الذات وطبيعة الهدف الذي يسعى الفرد إلي تحقيقه وفي مقدار الجهد الذي يبذله آنفاً، وعلي مدي مثابته في التصدي الذي يعترضه أو في أسلوبه في التفكير ( عبدالله شراب ، ٢٠٢٠: ص ١٤١ ) ، وبما أن المرونة النفسية ظاهرة تعود علي الفرد بنتائج جيدة وإيجابية للتكيف مع الضغوط التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته، رغم مختلف عوامل التهديد، وهي تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الإستجابة لعوامل التهديد والتوتر، فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه القاسية، وهناك من تؤثر عليه هذه الظروف وتنعكس بشكل سلبي علي حياته ( Masten, 2001 ؛ p229 )، وأيضاً تعد المرونة النفسية أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية حيث يختلف الأفراد بشدة في القدرة علي مواجهة المحن وتجنب الإنهيار، ولاتعد جميع الإستجابات نحو الضغوط مرضية ولاسيما كآليات مقاومة، بيد أن المرونة النفسية تعني قدرة الفرد علي التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية والتصدي لها، وقدرته علي إستعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها (سعيد أحمد، فتحي

مهدي، ٢٠١٢). لذلك تعتبر المرونة النفسية سمة ضرورية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة من أجل التكيف مع الضغوط التي يجابهونها أثناء العمل. وتتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن : هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة؟

#### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلي :

التعرف علي العلاقة الإرتباطية بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة.

#### أهمية الدراسة :

تتعلق أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات التي تقاس فيها وهي فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة، وتتقسم أهمية الدراسة إلي :

#### أهمية نظرية:

- ١- أهمية فئة معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة والتي تعتبر جزء من المجتمع.
- ٢- إلقاء الضوء علي أهمية دراسة بعض المتغيرات مثل فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة.

#### أهمية تطبيقية :

- ١- تقديم بعض التوصيات التي قد تساعد في عمل بعض البرامج التي تزيد وتحسن من المرونة النفسية وفاعلية الذات لدي المعلمين والتي تؤثر في سلوك وتعلم الطلاب من ذوي الإحتياجات الخاصة.
- ٢- مساعدة معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة علي الإستفادة من هذه الدراسة بالتعرف علي كيفية رفع فاعلية الذات والمرونة النفسية والوصول للسواء النفسي.

### مصطلحات الدراسة :

#### فاعلية الذات ( Self-Efficacy ) :

عرفها باندورا (Pandura, 1994; p. 1) "بأنها معتقدات الفرد المتعلقة بإمكاناته للقيام بمستويات معينة من الأداء تؤثر في أحداث مهمة في حياته، ومن ثم فإن إدراك الفرد لفاعلية الذات لديه يتعلق بتقييمه لقدراته علي تحقيق مستوي معين من الإنجاز وعلي التحكم بالإحداث، ويؤثر علي مقدار الجهد الذي سيبدله ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها والتصدي للعوائق التي تعترضه، وفي أسلوب تفكيره، وهي في جوهرها تعتمد علي توقعات الفرد المستقبلية ."

#### المرونة النفسية ( Psychological flexibility ) :

عرف كونور ودافيدسون ( Connor & Davidson, 2003; 76) "المرونة النفسية بأنها القدرات الشخصية التي تمكن الفرد من مواجهة الأزمات والتهديدات بفاعلية"

#### معلم ذوي الإحتياجات الخاصة ( Especial Education Teacher ) :

" يعد معلم متخصص في التربية الخاصة، وتأهيل الطلاب من الفئات الخاصة، ويقوم بتعليم الطلاب في غرفة المصادر" (وزارة التربية والتعليم الفلسطينية ، ٢٠٠٩؛ ص١٠٧) .

#### الإطار النظري:

#### فاعلية الذات:

" أشار مادوكس إلي فاعلية الذات بأنها إعتقاد الفرد بقابليته العامة علي عمل الأشياء التي ستوصله إلي ما يريد في الحياة" ( Maddux ، 1998؛p 203) .

عرفها ريجيهر Regeher: " بأنها عملية معرفية عاملة تحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من حل المشكلات ومواجهة التحديات الجديدة" . ( Regeher, 2000;p334)

وأوضح عادل العدل فاعلية الذات" بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته، ويعبر عنها خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة" ( العدل، ٢٠٠١؛ص٢) .

وتعرفها الباحثة في الدراسة الحالية بأنها : إعتقاد معلم ذوي الإحتياجات في الثقة بالنفس، مع إمتلاكه القدرات والمهارات اللازمة لإدارة عواطفه ووقته لإنجاز أهدافه مما يؤهله للتخطيط وتحقيق الأهداف ومثابرتة في إتمام ذلك فضلا عن تكيفه لواقعه وتواصله الفعال مع الآخرين.



**أبعاد فاعلية الذات :**

أشار العديد من الباحثين أمثال ( Zimmerman 2000; p 83-، Pajares, 1996; p556 ) ، السيد أبو هاشم ، ٢٠٠٥؛ ص٣٧ ، Pajares & Britner, 2006; p140 ؛ هشام عبدالله وعصام العقاد، ٢٠٠٩؛ ص١٢) إلي أن باندورا حدد أبعاد فاعلية الذات علي النحو التالي:

**قدر الفاعلية :** ويقصد به قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ، ويختلف مستوى قوة الدوافع وفقا لصعوبة الموقف، كما يتضح قدر الفاعلية عندما يتم ترتيب المهام وفقا لصعوبتها والإختلاف بين الافراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بالمهام المتشابهة ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها. والفروق في قدر الفاعلية بين الأفراد يرجع إلي العديد من العوامل أهمها : مستوى الإبداع أو المهارة، ومدى تحمل الضغوط والإجهاد، ومستوى الدقة والإنتاجية، فالأمر لم يعد أن فردا ما يمكنه أن ينجز عملا معيناً عن طريق الصدفة، ولكن فردا ما يكون لديه فاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة وبدقة وإبداع، ولديه قدرة ورغبة في تحمل الضغوط

**العمومية:** وتعني إنتقال توقعات الفاعلية إلي مواقف مشابهة، فالأفراد غالبا مايعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة التي يتعرضون لها، وتختلف درجة العمومية بإختلاف المحددات التالية : درجة تماثل الأنشطة، وسائل التعبير عن الإمكانية سواء سلوكية أو معرفية أو إنفعالية، خصائص الموقف والمهمة، وخصائص الشخص ذاته.

**القوة أو الشدة:** تتحدد قوة فاعلية الفرد في ضوء خبرته ومدى ملائمتها للمواقف أو المهام، فالفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات والمهام الشاقة، بينما المعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية لتأثر بما يلاحظه، مثل : ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما . فهو عمق الإحساس بفاعلية الذات، بمعنى عمق أو شدة أو قوة إعتقاد الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو العمل. تتدرج قوة الفاعلية علي متصل ما بين القوة الشديدة والضعف الشديد.

**مصادر فاعلية الذات:** يشير العديد من الباحثين ( Zimmerman, 2000;p.83-84،

السيد أبو هاشم، ٢٠٠٥، ص ٣٩-٤٥ ؛ ، Britner & Pajares, 2006; p142

كمال الشناوي، ٢٠٠٦؛ ص ٤٧٤- ٤٧٦ ، محمود كاظم ومحمود شاكر، ٢٠٠٧ ؛ ص ٣٣٤- ٣٣٥ ، هشام عبدالله وعصام العقاد، ٢٠٠٩ ؛ ص ١٣) بأن باندورا حدد أربعة مصادر يمكن أن تنشق منها فاعلية الذات، كما يمكن أن تكتسب أو تقوي أو تضعف من خلالها وهي :

- الإنجازات الأدائية : ويعد من أهم المصادر التي تؤثر في فاعلية الذات لدي الفرد بسبب إتمادها علي خبرات وتجارب الفرد الشخصية ،حيث يعتمد الفرد علي الخبرات السابقة التي مربها، فالنجاح يزيد من توقعات الفرد وإحساسه بالفاعلية في حين أن الفشل أو الإخفاق المتكرر يؤثر سلبا علي الإحساس بالفاعلية، وتعزيز الفاعلية يقود الفرد إلي التعميم في المواقف الأخرى. كما أن تغير فاعلية الذات للفرد من خلال الإنجازات الأدائية يعتمد علي : الإدراك المسبق للقدرات الذاتية، وصعوبة المهمة المدركة، مقدار الجهد المبذول وحجم المساعدات الخارجية، والظروف التي تحيط بعملية الأداء، والتوقيت الزمني للنجاحات والإخفاقات.
- الخبرة البديلة: وتشير إلي الخبرات غير المباشرة التي يحصل عليها الفرد من خلال التعلم بالانمذجة أو التعلم بملاحظة الآخرين ، حيث أن الفرد يتعلم عن طريق ملاحظة الآخر إتمادا علي أربع عمليات فرعية هي : الإنتباه الإنتقائي : الذي يؤثر في إختيار النموذج والتصورات السابقة عنه والتكافؤ والجاذبية والقيم والأنشطة الملاحظة. الذاكرة : من خلال تمثل المعلومات بها علي هيئة قواعد وتصورات تؤثر علي الفرد. إنتاج السلوك : حيث أن هناك إرتباط بين الفعل (السلوك) والتصورات المسبقة. الدافعية : إن الفرد لايقوم بكل ماتعلمه ولكن يتحكم في أداء السلوك الملاحظ.
- الإقناع اللفظي: يعتمد علي الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والإقناع بها من قبل الفرد، أو المعلومات التي تأتي إلي الفرد لفظيا عن طريق الآخرين، وهو مايسمي بالإقناع الجماعي. وبالرغم من أن الإقناع الجماعي وحده لا يكفي لخلق حسن ثابت بفاعلية الذات لكنه يمكن أن يساهم في النجاحات التي تتم خلال الأداء التصحيحي.
- الحالة النفسية والفسولوجية (الإستارة الإنفعالية) :

ويتعلق بالعوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أو لا، فالإستثارة الإنفعالية تظهر في المواقف الصعبة أو التي تتطلب مجهودا كبيرا وتعتمد علي الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وهي مصدر أساسي لمعلومات فاعلية الذات وتؤثر عليها، كما يعتمد الفرد علي الإستثارة الفسيولوجية في الحكم علي فاعليته، فالقلق والإجهاد يؤثران علي فاعلية الذات والإستثارة الإنفعالية المرتفعة (خوفا شديدا أو قلقا حادا) عادة ما تكون فاعليتهم منخفضة وتضعف الأداء. ( عصام جمعة نصار، ٢٠١٥: ص ٨٦٤-٨٦٦).

### النظريات المفسرة لفاعلية الذات :

نظرية فاعلية الذات لباندورا:

يشير باندورا إلي أن نظرية فاعلية الذات التي أسسها وتتبع النظرية المعرفية الإجتماعية مؤكدا أن الأداء الإنساني يمكن تفسيره بالموازنة بين السلوك والعوامل المختلفة الشخصية والمعرفية والبيئية. وتقوم نظرية فاعلية الذات علي أساس الأحكام الصادرة من الفرد علي القيام بسلوكيات معينة، والتقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، مدي مثابرتة وللجهد الذي سيبدله ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة المعقدة، وتحديه للصعاب، وتؤثر معتقدات الفاعلية علي الفرد في كيفية مقاومته للفشل. ( Bandura, 1995; p. 179 )، (إيمان عاطف عبدالعاطي، ٢٠٢٢: ص ٥٠٠).

نظرية شيل وميرفي Shell & Murphy: يشير كل منهما لفاعلية الذات بأنها ميكانزم ينشأ من تفاعل الفرد مع المحيط. مع إستخدام قدراته المعرفية والمهارات الإجتماعية والسلوكية الخاصة بالموقف، أما الناتج النهائي للسلوك يتحدد من خلال العلاقة ما بين أداء الموقف بنجاح ومايتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات. (منذر، ٢٠١٧؛ ص ١٧) .

نظرية شفارتسر Schwarzer: يري شفارتسر أن فاعلية الذات عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في القناعات الذاتية لدي الفرد في القدرة علي التغلب علي الصعوبات. ويوضح أنه كلما كان إعتقاد عند الإنسان بإملاك سلوكيات توافقية تمكنه من حل مشكلة ما، أصبح الإصرار لدي الفرد لتحويل القناعات لسلوك فاعل. (منذر، ٢٠١٧؛ ص ١٧)، (مريم بوناب ونوال بوسعيد، ٢٠٢٠: ص ٤١-٤٢).

### المرونة النفسية :

عرفتها الرابطة النفسية الأمريكية بأنها : " عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة والمآسة والتهديدات، أو حتي مصادر الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والضغوط الإقتصادية كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة" ( المالكي، ٢٠١٢؛ ص ١٤١) .

أشارت سامية قطان(٢٠٠٥؛ ص. ١٢)" أن المرونة النفسية أحد مظاهر النضج الوجداني، وتتمثل في الرؤية الثاقبة والبصيرة وتحمل المسؤولية والالتزام، وهذا يعني الإستفادة من المعلومات والحقائق وتوظيفها وفتح المجال للمشاركة في صنع القرارات، فالأفراد ذوي المرونة المرتفعة يعيشون في خبرات متنوعة يتعلمون فيها الكثير من المعارف، ويؤمنون بأن المعرفة هي التي تقود إلي الحكمة " عرفتها فاتن فاروق وشيري مسعد (٢٠١٤؛ ص. ٩٥) "بأن المرونة النفسية تعني قدرة الفرد علي التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية، كما يتمثل في قدرة الفرد علي إستعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه"

وتعرفها الباحثة في الدراسة الحالية بأنها قدرة معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة علي إستدعاء وإستغلال نقاط القوة الكامنة داخلهم لمواجهة التحديات والأزمات والضغوط والأحداث الحياتية الأليمة بشكل إيجابي والصمود أمامها ومواجهة التغيرات التي تحدث بغرض التكيف الإيجابي معها.

**أبعاد المرونة النفسية :** تمثل المرونة النفسية بنية متعددة الأبعاد تتطوي علي مهارات خاصة تمكن الفرد من مواجهة الأحداث الصادمة في الحياة وفيما يلي عرض لأبعاد المرونة النفسية:

#### أولاً : الإلتزام Commitment:

يعتبر بعد الإلتزام من أكثر مكونات المرونة النفسية إرتباطاً بالدور الوقائي بوصفه مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، والإنسان الملتزم يود الإنخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلاً من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول علي المعني والتجربة المثيرة، وعما يزعجه أن يعرف في الوحدة والإعتراب ويبدو أن من يتسمون بالإلتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل، ويعرف شارما ومالهورتا ( Sharma & Malhotra , 2010 ، p. 653) الإلتزام بأنه ميل الأفراد لإقحام أنفسهم فيما يفعلونه بإحساس عالي وإيمان بأن نشاطاتهم وأفعالهم مهمة وذات معني.

**ثانياً التحكم (الضبط) control :**

يشير التحكم إلي مدي إعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يتلقاه من أحداث ويتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة علي المواجهة الفعالة لضغوط الحياة المختلفة. وتري ( عزة الرفاعي ،٢٠٠٣؛ ص٤٥) أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي : القدرة علي إتخاذ القرارات والإختيار من بين بدائل متعددة. التحكم المعرفي وهو القدرة علي إستخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة. كالتفكير في المواقف وتفسيرها بصورة منطقية وواقعية. التحكم السلوكي وهو القدرة علي المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كثيرة للإنجاز والتحدي. التحكم الإسترجاعي ويرتبط بمعتقدات الفرد حول تكوين إنطباع محدد عن الموقف.

**ثالثاً التحدي Challenge** :وتري رحاب فاروق (٢٠١٣؛ ص. ٩٦) التحدي بأنه: اعتقاد الفرد أن ما يواجهه من مشكلات يساعد علي أن يكون أكثر قوة وإرادة وينمي لديه إتجاهات إيجابية هادفة مثل: التصدي للمشكلات والجرأة والإحترام، ويجعل ما يطرأ عليه من تغيرات في حياته أقل تهديدا وأكثر إستمتاعا. (ناصر شعفة ، ٢٠١١: ص ٨-٩).

**العمليات التي ترفع مستوى المرونة النفسية :**

أوضح ليوما وآخرين (٢٠٠٧) الوارد في (8-7) (Ciarrochi & Bilich, 2010;p. 7-8) بأن هناك ست عمليات أساسية مترابطة ومتفاعلة تعمل علي زيادة ورفع مستوى المرونة النفسية:

- إتصال الشخص مع اللحظة الراهنة: بمعنى الإدراك الواعي وإستغلال الخبرات في الموقف في اللحظة الراهنة وتمكن الشخص من وضع تصور حسب المعلومات المتوفرة لديه فيما إذا كان في إستطاعته التغيير وإمكانية الإندماج المعرفي.
- تقبل الذات : النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.
- القدرة علي ترويض الإنفعالات القوية والإندفاعات : التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها، للحد من تأثير العمليات المعرفية غير المقيدة للسلوك ،لتسهيل وجوده في الموقف والمشاركة فيه.
- إدارة الذات: غالبا ما يطلق عليها مراقبة الذات ووعي النفس.

- القيم: القدرة علي الإحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية وإختيار إتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماقك وتعبر عن إختياراتك الشخصية وإعتقاداتك، توفير الحافز والإلهام ،تقديم التوجيه لأفعالك، إعطاء معني الحياة بحيث تكون نابعة من أحاسيسك وتعبر عن أهدافك.
- الإلتزام في العمل: وقد يتطلب التدريب علي المهارات، ويساعد في ذلك الإتجاهات والقيمة. ( سعادة بنت عيد بن خلفان، ٢٠١٧: ص ١٨).

#### أهم النماذج المفسرة للمرونة النفسية :

وفيما يلي عرض لبعض النماذج التي تفسر المرونة النفسية، والتي تظهر بعض الجوانب والمكونات والمهارات الهامة فيها وهي :

- **نموذج مرازيك، مرازيك Mrazek & Mrazek ( ١٩٨٧):** يقدم مرازيك نموذجا للمرونة النفسية ويركز فيه علي العادات، ومهارات الحياة التي تساعد الفرد علي مواجهة المخاطر بمرونة وتتطوي هذه المهارات علي مايلي : الإستجابة السريعة للخطر: وتعني القدرة علي إدراك وتنظيم التوافق مع متطلبات الوضع الإجتماعي المفاجئ لتجنب الضرر. النضج المبكر: ويعني قدرة الطفل علي تولي مسؤوليات أكبر من تلك التي نتوقعها عادة من الأطفال في مثل عمره. البعد عن الإنفعال: ويعني قدرة الفرد علي إبعاد ذاته عن المشاعر الحادة. البحث عن المعلومات: ويعني رغبة الفرد في التعلم قدر المستطاع عن بيئته. تشكيل وتكوين العلاقات: أي قدرة الفرد علي تكوين علاقات جديدة تساعده في أوقات الأزمات. التوقع التصوري الإستنتاجي الإيجابي: ويتمثل في القدرة علي تأمل وتصور حاله في المستقبل بعد ما تتقضي أوقات الأزمة. القيام بمخاطرات مؤثرة: وتشمل علي قدرة الفرد علي تحمل مسؤولية إتخاذ القرارات الحاسمة، حتي وإن كانت تلك القرارات تتضمن مخاطرة علي المستوي الشخصي. إقناع الشخص بأنه محبوب: أي إيمان الشخص بأنه محبوب من الآخرين. إعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة: وتعني قدرة الفرد علي معالجة الأحداث المؤلمة بطريقة مقبولة له. الإيثار: ويعني شعور الفرد بالسرور عندما يفضل الآخرين علي نفسه. التفاؤل والأمل: حيث القدرة علي تكوين جهة نظر إيجابية عن المستقبل. (Mrazek & Mrazek, 1987;p360)

**النموذج الوراثي Genritical Model:**

يقوم هذا النموذج علي افتراض وجود تأثير جيني وراثي لدي الفرد يوجهه دائما نحو بناء حالة من التوازن الحيوي السوي، ويرى Werner (1995) أنه في ضوء هذا النموذج فإن الخبرة الصدمية الأولى لا تؤدي بالضرورة إلي نتائج سلبية مزمنة، لكن النتائج السلبية قد تأتي نتيجة تراكم وتكرار الضغوط والمخاطرة، كما يفترض النموذج الوراثي مجموعة فروض من خلالها تحسن المرونة النفسية لدي الأطفال منها : تنشيط إستشارة مناسبة للمرحلة العمرية، بحيث توفر تلك الإستشارة الحماية للطفل وتحد من تعرضه للخطر في المراحل العمرية التالية. تحسين العوامل الواقية من الخطر داخل الفرد، كالصلاية والتفاوض والمثابرة لتحقيق الأهداف خاصة في البيئات التي تمثل مصدرا للخطر. الإهتمام بالعوامل الوسيطة التي تلعب دورا فاعلا في التفاعل بين عوامل الخطر الخارجية وعوامل وقائية داخلية مثل: طول فترة المتعرض للخطر، وبداية التعرض له وشدته. (Goldstien & Brooks, 2005;p. 5-6)

**نموذج جورج فايلانتي (١٩٩٧) :**

قدم Vaillant (1990; p. 99) نموذجا للمرونة النفسية يقوم علي قدرة العقل علي تغيير الحقيقة من الداخل ومن الخارج في الأوقات التي تكون فيها الحقيقة غير محتملة، كما أن خداع النفس الدفاعي هذا يعكس أفضل الجهود التي يصنعها الأنا لمواجهة أحداث الحياة التي قد تكون مدمرة ، وخداع النفس يتطور في كافة مراحل الحياة تطورا من دفاعات النضج التي تعكس التكيف والمرونة وفيما يلي علامات المرونة النفسية كما حددها فايلانتي: الإيثار: وهو أن تساعد الآخرين وتعمل من أجلهم كما تحب أن يعمل، من أجلك الآخرين. الإعلاء : وفيه يتم إعادة تشكيل رد الفعل، حتي تتحول مشاعر الفرد بشكل فعال إلي مستويات أعلى. الكبت : ويعني إستبعاد بعض الأفكار وأيضا تأجيل الإنتباه لبعض الصراعات. التوقع : ويتضمن التفكير والشعور بالقضايا الأساسية. المرح : وهو قدرة الفرد علي الضحك في مواجهة الشدائد ، والمصائب كوسيلة دفاعية تتسم بالمهارة حيث أنها تمكنه من أن تمر عليه تلك الخبرة بسلام، والمرح يتضمن الوعي بالفكر ، والشعور، والمدركات في العقل.

**نموذج ريتشاردسون (٢٠٠٢) :** يعد نموذج ريتشاردسون من النماذج المهمة التي حاولت تفسير عملية المرونة النفسية، وفي هذا النموذج ينظر المرونة النفسية علي أنها القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلي تحقيق الذات والإيثار والحكمة وأن يكون علي تناغم تام مع المصدر الروحي للقوة، ويكمن الغرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي وهو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية. ( Richardson, 2002;p. 311 )، (مصطفى رضوان، ٢٠١٧: ص ٤٠-٤٣).

#### **دراسات سابقة تناولت العلاقة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية.**

هدفت الدراسة التي قام بها ((Putri Pranindita Sari & Yulia Ayriza, 2018)) إلي الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية وقد تكونت العينة من ٥٠ من والدي الطلاب من ذوي الإحتياجات الخاصة وقد أسفرت النتائج عن علاقة قوية جدا بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدي والدي الطلاب من ذوي الإحتياجات الخاصة في المدارس الشاملة بإندونيسيا. وقد قامت دراسة (Roohi. S. Msc, et al, 2019) إلي الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية، وقد تكونت العينة من ٢٨٥ طالب من الطلاب الإيرانيين (٤٢ ذكر و١٤٣ إناث) من جامعة زانجان بإيران في العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والمرونة النفسية. بينما سعت الدراسة التي قام بها (Tugba Yilmaz Bingol, et al, 2019) إلي فحص العلاقة بين فاعلية الذات وهو مفهوم له دور حيوي في حياة الإنسان، والدور التنبؤي المرونة النفسية لدي مجموعة من خريجي أربع جامعات مختلفة بتركيا وتكونت العينة من ٨٤٤ وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية معتدلة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات.

أما الدراسة التي، قام بها (Ingrid Schele, et al, 2021) والتي سعت للكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدي مجموعة من علماء النفس المتخرجين حديثا من الجامعة بالسويد، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٧٧ من المتخرجين النفسيين حديثا، حيث تم إرسال مسح



بريدي إليهم، ومعدل الإستجابة ٥٧.٥% والعينة النهائية ٥٣٢ (٧٥% نساء و ٢٣% رجال) ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين فاعلية الذات والمرونة النفسية.

وهدفت دراسة ( Muhammad Siddique ، et al,2021) إلي التحقق من العلاقة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات وإيجاد تأثير المرونة علي فاعلية الذات لدي طلاب الكيمياء في الصف العاشر وقد طبقت الدراسة علي عينة قوامها ٢٠٠ طالب من منطقة لاهور، البنجاب - باكستان علي أساس تقنية أخذ العينات علي مراحل وقد أسفرت النتائج إلي التأثير المعنوي القوي المرونة علي فاعلية الذات للطلاب ووجود علاقة إيجابية وهامة المرونة النفسية مع فاعلية الذات وستكون هذه الدراسة داعمة للمعلمين ومديري المدارس وأولياء الأمور.

وهدفت دراسة Hassan Kavgaci (٢٠٢٢) إلي فحص العلاقة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات لدي المعلمين ومواقفهم تجاه مهنة التدريس، وقد طبقت الدراسة علي عينة قوامها ٢٤٧ معلما درسوا في برامج التأهيل التربوي في جامعة بتركيا، وقد أشارت النتائج إلي وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وفاعلية الذات، وأن المرونة النفسية للمعلمين تؤثر علي فاعلية الذات لديهم ومواقفهم تجاه مهنة التدريس.

من خلال إستعراض الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية نجد أن كل الدراسات أشارت إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية وبخاصة لعينة الدراسة آلا وهي معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة وما يؤكد هذا دراسة ( Hasan Kavgaci, 2022)

**فرض الدراسة:** من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة فرض الدراسة علي النحو التالي :

- توجد فروق في النوع " ذكور - إناث " بين معلمي ومعلمات ذوي الإحتياجات الخاصة في المرونة النفسية.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين درجات معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة علي مقياس فاعلية الذات ودرجاتهم علي مقياس المرونة النفسية.

### إجراءات الدراسة :

**منهج الدراسة :** استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي، لأنه من أكثر المناهج الملائمة للتعرف علي العلاقة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدي معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة.

### عينة الدراسة :

العينة الإستطلاعية : قامت الباحثة بإختيار عينة إستطلاعية عددها (٥٠) معلم من معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة بمدينة شبين الكوم ومدينة قويسنا بمحافظة المنوفية وذلك بهدف التعرف علي مدي ملائمة أدوات القياس المستخدمة في الدراسة الحالية لدراسة بعض المتغيرات النفسية (مقياس فاعلية الذات - مقياس المرونة النفسية) لمجتمع الدراسة الحالية، وكذلك معرفة الخصائص (الصدق والثبات) لهذه الأدوات بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

العينة الأساسية: وبناء علي منهج الدراسة وأهدافها تم إختيار عينة قصدية قوامها (١٠٠) معلم ومعلمة من مدارس التربية الخاصة بمدينة شبين الكوم ومدينة قويسنا بمحافظة المنوفية وذلك لأنها تمثل المجتمع الأصلي، ومن خلال هذه العينة نتمكن من التحقق من فرض الدراسة الحالية.

### أدوات الدراسة :

#### ١ - مقياس فاعلية الذات : ( إعداد / الباحثة)

وصف المقياس : يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد يندرج تحت كل بعد ١٢ مفردة وعدد المفردات ككل (٣٦) مفردة. ويقوم المعلم بالأجابة علي المقياس من خلال إختيار إجابة واحدة من ثلاث إختيارات (أوافق - لا أوافق - متردد)

تصحيح المقياس: سيتطلب من المفحوص إختيار إجابة واحدة من ثلاثة بدائل لكل عبارة من عبارات المقياس ويقوم المفحوص بوضع علامة أمام الإختيار المناسب له بكل دقة (١-٢-٣) علي الترتيب.

وقد التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي: عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وجاءت النتائج علي النحو الموضح في الجدول رقم (١):

جدول (١) الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٢٠	١٣	٠.٣٢	٢٥	٠.٥٠
٢	٠.٤١	١٤	٠.٢١	٢٦	٠.٢١
٣	٠.٢٢	١٥	٠.٣٥	٢٧	٠.٢٩
٤	٠.٤٥	١٦	٠.٢٧	٢٨	٠.٢٠
٥	٠.٣١	١٧	٠.٢١	٢٩	٠.٢٠
٦	٠.٢٠	١٨	٠.٢٧	٣٠	٠.٣٥
٧	٠.٤٦	١٩	٠.٣٤	٣١	٠.٥٤
٨	٠.٣٧	٢٠	٠.٥٦	٣٢	٠.٣٥
٩	٠.٣٩	٢١	٠.٢٣	٣٣	٠.٢٠
١٠	٠.٢٠	٢٢	٠.٤٢	٣٤	٠.٣٩
١١	٠.٦٣	٢٣	٠.٤٨	٣٥	٠.٣٥
١٢	٠.٣٢	٢٤	٠.٣٥	٣٦	٠.٥٥

يتضح من نتائج الجدول أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الإتساق الداخلي. وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ: حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس فاعلية الذات علي عينة (٥٠)، ثم قامت بحساب معامل الفا كرونباخ للمقياس، حيث بلغت قيمته (٠.٦٦٥) وهي قيمة مرتفعة تدل علي ثبات المقياس.

## ٢- مقياس المرونة النفسية: (إعداد / آمال باظة، ٢٠١٦)

وصف المقياس : تكون المقياس من ستة أبعاد ويحتوي كل بعد علي (١٥) مفردة وبذلك يصبح عدد المفردات (٩٠) مفردة، ويقوم المعلم بإختيار بديل من خمس بدائل لكل عبارة أو (مفردة) ،وهي (موافق تماما - موافق - محايد - غير موافق - إطلاقاً) .

تصحيح المقياس : يطلب من المفحوص بعد قراءة العبارة أن يبدي رأيه من خلال وضع علامة حسب الإختيار المناسب له أمام خمس إختيارات وتقوم الباحثة بتصحيح العبارات للمقياس كالتالي (١-٢-٣-٤-٥) علي الترتيب.

وقد تم إختيار هذا المقياس للاستخدام في هذه الدراسة لكونه مناسب لعينة معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة.

وقد التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الإتساق الداخلي: عن طريق حساب معامل إرتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس وجاءت النتائج علي النحو التالي الموضح في الجدول رقم (٢):

جدول (٢) الاتساق الداخلي للمرونة النفسية

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٢١	١٦	٠.٤٤	٣١	٠.٥٠	٤٦	٠.٥٣	٦١	٠.٣٢	٧٦	٠.٤١
٢	٠.٢٠	١٧	٠.٣١	٣٢	٠.٤٧	٤٧	٠.٤٦	٦٢	٠.٥٤	٧٧	٠.٢٨
٣	٠.٣١	١٨	٠.٥٩	٣٣	٠.٣٩	٤٨	٠.٤٦	٦٣	٠.٦٦	٧٨	٠.٤٨
٤	٠.٤٧	١٩	٠.٣٣	٣٤	٠.٤٤	٤٩	٠.٥٨	٦٤	٠.٣٩	٧٩	٠.٦٨
٥	٠.٤٠	٢٠	٠.٣٥	٣٥	٠.٤٧	٥٠	٠.٤٨	٦٥	٠.٦٠	٨٠	٠.٤٠
٦	٠.٣١	٢١	٠.٢٧	٣٦	٠.٥٤	٥١	٠.٤١	٦٦	٠.٥١	٨١	٠.٣٧
٧	٠.٢٩	٢٢	٠.٦٢	٣٧	٠.٤٥	٥٢	٠.٤٧	٦٧	٠.٥٢	٨٢	٠.٥٢
٨	٠.٤٦	٢٣	٠.٣٩	٣٨	٠.٥٢	٥٣	٠.٥٨	٦٨	٠.٦٠	٨٣	٠.٣٣
٩	٠.٣٧	٢٤	٠.٤٧	٣٩	٠.٣٩	٥٤	٠.٥١	٦٩	٠.٦٢	٨٤	٠.٤٨
١٠	٠.٢٢	٢٥	٠.٤٢	٤٠	٠.٦٢	٥٥	٠.٥٣	٧٠	٠.٥٦	٨٥	٠.٦٦
١١	٠.٤٦	٢٦	٠.٥٥	٤١	٠.٤١	٥٦	٠.٥١	٧١	٠.٦١	٨٦	٠.٦٦
١٢	٠.٢٩	٢٧	٠.٣٣	٤٢	٠.٥٥	٥٧	٠.٤٢	٧٢	٠.٢٦	٨٧	٠.٤٤
١٣	٠.٢٣	٢٨	٠.٦٨	٤٣	٠.٥٤	٥٨	٠.٤٥	٧٣	٠.٥١	٨٨	٠.٥٥
١٤	٠.٤٢	٢٩	٠.٥٩	٤٤	٠.٤٦	٥٩	٠.٦٣	٧٤	٠.٣٦	٨٩	٠.٤٩
١٥	٠.٢٤	٣٠	٠.٦٣	٤٥	٠.٥٥	٦٠	٠.٥٨	٧٥	٠.٢١	٩٠	٠.٤١

ويتضح من نتائج الجدول أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الإتساق الداخلي. وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس المرونة علي العينة وحساب معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمته (٠.٩٥٨) وهي قيمة مرتفعة تدل علي ثبات المقياس.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### الفرض الأول:

للتحقق من الفرض الأول في الدراسة والذي ينص علي (توجد فروق في النوع "ذكور - إناث" بين معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في المرونة النفسية). فقد توصلت نتائج الدراسة

إلي النتائج التالية وكما يتضح في جدول (٣)

جدول رقم(٣) يوضح نتائج اختبارالفروق بين المعلمين والمعلمات

على مقياس المرونة النفسية، والأبعاد الفرعية له

النوع الاجتماعي							محاور المقياس
المعنوية "sig" p- value	نتيجة اختبار "ت"	متوسط الاختلاف	الاناث		الذكور		
			الانحراف المعياري s.d	المتوسط mean	الانحراف المعياري s.d	المتوسط mean	
0.394	٠.٨٥٦	0.85	4.46	66.43	5.062	67.28	القيم الدينية والمجتمعية
0.033	٢.١٦٨	٢.٦٤	6.09	66.29	4.68	68.94	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
0.148	١.٤٥٧	١.٩١	6.35	65.62	5.62	67.53	التواصل الإيجابي
0.224	١.٢٢٣	١.٦١	6.31	65.45	5.71	67.06	التعاطف والاهتمام بالآخرين
0.129	١.٥٢٩	٢.١١	6.49	63.70	6.29	65.81	الإدارة الذاتية

0.166	١.٣٩٤	٢.٠٥	6.90	64.01	6.74	66.06	مستوى الطموح والإنجاز
٠.٠٩١	١.٧١	١.٨٦	٥.٢٧	٦٥.٢٥	٤.٦٩	٦٧.١١	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات فيما يتعلق بالدرجة الكلية علي مقياس المرونة النفسية، وكذلك علي الأبعاد الفرعية علي المقياس (القيم الدينية، التواصل الإيجابي، التعاطف والإهتمام بالآخرين، الإدارة الذاتية، مستوى الطموح والإنجاز)، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية علي بعد واحد وهو الكفاءة الإجتماعية والأسرية، وهي فروق دالة عند مستوي (٠.٠٥) لصالح الذكور، ويوضح الجدول رقم (٤) ماتوصلت إليه الدراسة من نتائج.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ماتوصلت إليه دراسة ( Suhaila Mahmoud Banat, et al, 2017) والتي توصلت إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس "ذكور - إناث" علي مقياس المرونة النفسية، ودراسة (خالد الربخي، ٢٠١٦) والتي توصلت إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس أيضا. وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة (سعادة بنت عيد بن خلفان، ٢٠١٧) والتي أشارت إلي وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث عن الذكور علي مقياس المرونة النفسية. ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تم التوصل إليها بأنه لا توجد فروق بين المعلمين والمعلمات بالنسبة للمرونة النفسية نظرا لطبيعة المجتمعات العربية في العصر الحديث ونظرتها الديموقراطية في التعامل مع الذكور والإناث فيما يخص التنشئة الإجتماعية، والحقوق والواجبات التي تفرض علي كلاهما ومجابهة الحياة والأعباء التي تقع علي عاتقهما أمام المجتمع، وبالأخص المعلم المتخصص بالتعامل مع الطلاب من الفئات الخاصة وتتساوي التكاليف وتنفيذ المهام التربوية لدي كل منهما والإجتهاد في تحقيق الأهداف المرجوة مع طلاب الفئات الخاصة، ونظرا لصعوبة التعامل معهم، لذلك فلا بد أن يتصف كل منهما بالمرونة النفسية ويتوافق بعد "الكفاءة الإجتماعية والأسرية" مع المعلمين أكثر لتوافر مزيد من الوقت لديهم

والتححرر من الأعباء المنزلية أكثر من المعلمات وإتاحة الفرصة للدخول في الكثير من الأنشطة الترفيهية والرحلات.

#### الفرض الثانى:

للتحقق من الفرض الثانى في الدراسة الذي ينص علي ( توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين فاعلية والمرونة النفسية لدى معلمى ذوى الإحتياجات الخاصة ) ، لإختبار صحة هذا الفرض:

قامت الباحثة بدراسة معاملات إرتباط بيرسون بين أبعاد فاعلية الذات من جهة والمرونة النفسية من جهة أخرى والدرجة الكلية لكلا المقياسين لدى أفراد عينة الدراسة. وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS عن النتائج الموضحة بالجدول الآتي (٤):

جدول (٤) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين فاعلية الذات

والمرونة النفسية لدى معلمى التربية الخاصة (ن = ١٠٠)

أبعاد فاعلية الذات				أبعاد المرونة النفسية
الدرجة الكلية لفاعلية الذات	الجهد	المثابرة	المبادرة	
**٠.٢٩٥	*٠.٢٣٦	**٠.٢٧٦	**٠.٣٠٦	القيم الدينية والمجتمعية
**٠.٤٣٦	*٠.٢٥٢	**٠.٣٧٥	**٠.٤٧٤	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
**٠.٤١٢	٠.١٩٤	**٠.٣٦٢	**٠.٥١٨	التواصل الإيجابي
**٠.٢٦٩	٠.١٥٩	**٠.٢٧٩	**٠.٣٧٨	التعاطف والاهتمام بالآخرين
**٠.٣٠٦	٠.١٤٦	**٠.٣٢٣	**٠.٣٦٢	الإدارة الذاتية
**٠.٤٦٨	*٠.٢٣٩	**٠.٣٧٦	**٠.٤٧٣	مستوى الطموح والانجاز
**٠.٤٣١	٠.١٢٥	**٠.٤٠١	**٠.٤٦٢	الدرجة الكلية للمرونة النفسية

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين كل الدرجة الكلية وكذلك بين الأبعاد الفرعية لكل من المرونة النفسية وفاعلية الذات لدى معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة، و تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Qamar& Akhter, )

(2020) وأظهرت نتائجها وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا قوية بين فاعلية الذات والمرونة النفسية .وهو ما أكدته دراسة ( مصطفى رضوان، ٢٠١٧) والتي أسفرت نتائجها عن فاعلية البرنامج في تنمية المرونة النفسية، وتأثر فاعلية الذات بالبرنامج الإرشادي لتنمية المرونة النفسية تأثرا إيجابيا.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرونة النفسية قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية و التأقلم و التوافق الإيجابي مع التهديدات أو العثرات التي يتعرض لها في حياته، ويحقق أو يحرز نواتج حياتية إيجابية بالرغم من هذا التعرض، والقدرة علي التعبير عن مشاعره والتواصل الإيجابي مع الآخرين. (آمال باظه، ٢٠١١، ص ٥٧)، ومن خلال هذا التعريف يمكن القول بأن المرونة سمة ملازمة للحياة، وهي قوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تظهر هذه القوة إلا إذا فعلها الفرد بالتجربة والممارسة، ويتم ذلك من خلال فاعلية الذات، حيث تعد الفاعلية أحد موجّهات السلوك، ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته علي التحكم في البيئة كما تعكس معتقدات الفرد عن ذاته وقدراته علي أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (Schwarzer, 1999,p. 1) وقد تمد المرونة النفسية الفرد بمعتقدات إيجابية حول ذاته تجعله يتحكم في معطيات البيئة والوسائل التكيفية فتجعله يرفع من فاعلية الذات لديه ويسعي بقوة في دفع الضغوط والأزمات، وهذا ما يتطلبه معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة، من إيمان وثقة بقدراته وإمكاناته لتحقيق الأهداف التربوية بنجاح من خلال فاعلية الذات ومحاول التغلب علي اي عراقيل تواجه المعلم في التعامل مع الفئات الخاصة من خلال المرونة النفسية وهذا ما يؤكد نتائج هذا الفرض من وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين فاعلية الذات والمرونة النفسية.



**مقترحات الدراسة :** إعداد دورات لمعلمي ذوي الإحتياجات الخاصة لتدريبهم علي كيفية التغلب علي العراقيل التي تواجههم أثناء التعامل مع طلاب الفئات الخاصة.

▪ إعداد برامج لتنمية فاعلية الذات وتنمية المرونة النفسية لمعلمي ذوي الإحتياجات الخاصة.

▪ تحسين الأوضاع الوظيفية برفع الأجور والحوافز للمعلمين لتساعدهم في التغلب علي الظروف الإقتصادية والتي قد تكون عائقا نفسيا إضافيا .

▪ توجيه أولياء الأمور ذوي الإحتياجات الخاصة للإهتمام ومتابعة أبنائهم تعليميا حتي لا يكون العبء علي المعلم فقط.

وفي ضوء ماتوصلت إليه نتائج الدراسة الآتية، تقترح الباحثة بعض الموضوعات البحثية التي تحتاج لمزيد من الدراسة والبحث وهي:

▪ برنامج إرشادي قائم علي تنمية فاعلية الذات لدي معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة.

▪ برنامج إرشادي قائم علي تنمية المرونة النفسية لدي معلمي ذوي الإحتياجات الخاصة.

## المراجع

### أولا : المراجع العربية

- أحمد جنيدي (٢٠١٨) . جودة الحياة المدرسية لدي معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيجابي لديهم، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والإجتماعية، المجلد ١٧ العدد ١ (١٧٣-٢٠٩).
- إيمان عبد المحسن (٢٠٢٢) . العلاقة بين فاعلية الذات التدريسية وبعض المتغيرات النفسية (الرضا الوظيفي والضغوط النفسية والذكاء الإنفعالي لدي معلمي التربية الخاصة، مجلة كلية التربية - جامعة المنوفية، العدد الأول، (٤٩٣ - ٥٣٠).
- حنان المالكي (٢٠١٢) . فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم علي إستراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدي طالبات جامعة أم القري ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ٣١، (٣) ؛ ١٣٩-١٦٧.
- سامية القطان (٢٠٠٥) . تصور جدير للذكاء الوجداني، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
- سعادة الهاشمية (٢٠١٧) . المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدي عينة من طلبة جامعة نزوي بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة نزوي ، سلطنة عمان . (١-١٣٣).
- ضياء أبوعون (٢٠١٤) . الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، رسالة ماجستير ،الجامعة الإسلامية بغزة.(١-٢٢٩).
- عادل العدل (٢٠٠١) . تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة علي حل المشكلات الإجتماعية وكل من فاعلية الذات والإتجاه نحو المخاطرة ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، ( الجزء ١ )،العدد (٢٥).
- عبدالله شراب (٢٠٢٠) . القدرة التنبؤية للذكاء الروحي وأحداث الحياة الضاغطة علي الكفاءة الذاتية لدي عينة من معلمي التربية الخاصة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المركز الديمقراطي العربي برلين ألمانيا،(١٤٠ - ١٦٤).

- عصام نصار (٢٠١٥). فاعلية إستراتيجية (KWLH) في تنمية فعالية الذات والدافعية للتعلم والتحصيل في العلوم لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ع (١٦٤) الجزء الثاني، ص ٨٥١-٩٠٧.
- غزل آل الشيخ (٢٠١٨). الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ص ١-١١٠.
- فاتن عبدالفتاح، شيرين حليم (٢٠١٥). الصمود النفسي لدي طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم، مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، ١٥؛ ٩٠- ١٣٤
- مريم بوناب ونوال بوسعيد (٢٠٢٠). المساندة الإجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدي الأساتذة (دراسة مقارنة بين أساتذة التعليم المتوسط والثانوي)، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، ١-٧٩
- مسعود أمجد (٢٠١٦). الإرتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدي المعلمين (دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإجتماعية جامعة وهران، الجزائر. ١-١٩١
- مصطفى رضوان (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية وأثره في تحسين فاعلية الذات لدي الأطفال ضعاف السمع، رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة العريش. ص ١-٢١٩.
- ناصر شعفة (٢٠١١). الذكاء الروحي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي الإخصائيين الإجتماعيين، <https://jsep.journals.ekb.eg>، ص ١-٢٥.
- نور عبدالحافظ (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدي معلمي التربية الخاصة، مجلة العلوم التربوية، م(٣٣)، ع(٢)، جامعة المجمع الرياضية، ص. ٢٢٥-٢٥٥.
- وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية (٢٠٠٢). تدريب المرشدين الجدد غزة : الإدارة العامة للإرشاد والتربية الخاصة.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- Banat, S., Al Jawaldah, F., Al Tal, S. & Ghaith, S. (2017). psychological resilience for teachers of adolescents with intellectual disability and autism spectrum, *New Trends and Issues Proceedings on humanities and Social Sciences*, issues1: (191-199)
- Bandura. A (1994) .self efficacy. In V. S. ramachandran, A. (Ed.) en cyclopedia of human behavior, New York, academic press, 4: 71-84
- Bingol, T., Batik, M., Hosoglu, R. & Kodaz, A. (2019). Psychological Resilience and Positivity as predictors of self-efficacy, *Asian Journal of education and training*, vol 5. N 1:(63-69)
- Connor, K., & Davidson ,J. (2003). *Development of anew resilience scales: The connor- Davidson resilience scale (CD- Risk) .Depression and anxiety*, 18;76-82
- Kavgaci H. (2022). The relationship between psychological Resilience, Teachers, Self Efficacy and Attitudes Towards Teaching Profession : Apath Analysis, *International Journal of progressive education*, vol 18: (278-296)
- Maddux (1998). Personal efficacy chapter(8) in Derelga, B. Winstread & Jones (eds) (1998) *Personality, Contemporary theory and research*, Chicago Nelson -Hall.
- Regehr, C., Hill, J. & Glancy, G. (2000). Individual predictors of traumatic reactions in fire fighters, *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 188, No. 6, USA, Williams & Wiolkins
- Roohi, S., Norouzi, H., &Yousefi, M. (2019). Mediating Role of Resilience and self efficacy in the relationship between cognitive emotion regulation strategies a psychological wellbeing of Iranian students, *Health Education and health promotion*, vol 7 (4): 183- 190.
- SARI, P. & AYRIZA, Y. (2018). The relationship of parenting Self Efficacy as a predictor of resilience to parents of children with special needs in inclusive school. *Advances in social, Education and Humanities research*, vol 296: (29-32).
- Schele, I., Olby, M., Walin, H. & Holmquist, S. (2021). Self Efficacy , Psychological Flexibility, and Basic Needs satisfaction make a difference: recently graduated psychologists at increased or decreased risk for future health issues. *Frontiers in psychology*, vol 11 : (١١-١١).
- Siddique M., Awan T., Nasir, N. & Siddique A. (2021). Residence and self efficacy: A correlational study of 10 the Grade chemistry. *Multicultural Education*, vol 7, Issue 9: (210-222)