

فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة التوكاتسو اليابانية وممارستها في تحسين التفكير البنائي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الأساسي

د. / أحمد توفيق الحسيني

دكتوراه في المناهج وطرق تدريس العلوم -
المنسق العام لفريق البحث والتطوير بوحدة
المدارس المصرية اليابانية بالوزارة

د. / إبراهيم السيد إسماعيل

أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوي
كلية التربية
جامعة المنصورة

تاريخ استلام البحث : ١٢ / ١١ / ٢٠٢٠م

تاريخ قبول البحث : ٢٥ / ١١ / ٢٠٢٠م

البريد الالكتروني للباحث : ibrahim.esmaiel@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2010-1091

الملخص

هدفت الدراسة الحالية معرفة فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية، وممارستها في تحسين التفكير البنائي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الأساسي. وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) معلمة موزعين على مجموعتين، الأولى تجريبية مكونة من (٢٧) معلمة بالمدارس المقرر تنفيذ التجربة اليابانية بها، والأخرى ضابطة تكونت من (٢٧) معلمة بالمدارس الحكومية العادية. واستخدم الباحثان مقياس التفكير البنائي إعداد "إبراهيم السيد إسماعيل" (٢٠١٩)، ومقياس الصلابة النفسية إعداد "عماد محمد مخيمر" (٢٠٠٢)، وتم إجراء قياس أول قبلي لمتغيري البحث، والتحقق من تكافؤ المجموعتين، ثم تطبيق البرنامج التدريبي، وإجراء قياس ثانٍ بعد التدريب، ثم ممارسة معلمات المجموعة التجريبية للأنشطة مع التلاميذ بالمدارس المصرية اليابانية، وإجراء قياس ثالث لمتغيري البحث بعد الممارسة. وباستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وأسلوب تحليل التباين للقياسات المتكررة، واختبار "بونفروني" للمقارنات المتعددة، توصلت الدراسة إلى أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية ومعلمات المجموعة الضابطة في القياس الثاني (بعد التدريب) في التفكير البنائي والصلابة النفسية، لصالح معلمات المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية ومعلمات المجموعة الضابطة في القياس الثالث (بعد الممارسة) في التفكير البنائي والصلابة النفسية لصالح معلمات المجموعة التجريبية. كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسات الثلاثة (قبل التدريب / بعد التدريب / بعد الممارسة) لمتغيري التفكير البنائي والصلابة النفسية لصالح القياسين الثاني والثالث، مما يدل ذلك على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على أنشطة التوكاتسو اليابانية في تحسين التفكير البنائي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الأساسي.

الكلمات المفتاحية:

أنشطة التوكاتسو اليابانية، التفكير البنائي، الصلابة النفسية، معلمات التعليم الأساسي

ABSTRACT

The current study aims to identify the effectiveness of a training program based on Japanese Tokkatsu activities and its practice in improving structural thinking and psychological rigor among basic education teachers. The sample included (54) female teachers distributed in two groups, the first experimental consisting of (27) female teachers in schools for which the Japanese experiment is to be implemented, and the other was a control consisting of (27) female teachers in regular government schools. The tools used in the study were: Constructive thinking scale prepared by the first researcher, and the psychological hardiness scale prepared by Imad Muhammad Mukhaimar (2002). Then, a first tribal measure was made for the two research variables and verified the equivalence of the two groups. Japanese and perform a third measurement after practice. Using the T test for two independent samples, the variance analysis method for repeated measurements, and the Bonfrone test for multiple comparisons, the study reached to: there were significant statistical differences between the mean scores of the experimental group parameters and the parameters of the control group in the second measurement (after training) in constructive thinking and psychological hardiness in favor of experimental group parameters, and there were significant statistical differences between the mean scores of the parameters of the experimental group and the parameters of the control group in the third measurement (after practice) in constructive thinking and psychological hardiness in favor of the parameters of the experimental group, and there were significant statistical differences between the mean scores of the parameters of the experimental group in the three measurements (before training / after training / after practice) for the constructive thinking and psychological hardiness in favor of the second and third measurements. This indicates the effectiveness of the training program based on Japanese Tokkatsu activities in improving structural thinking and psychological rigor for female teachers.

KEYWORDS:

Japanese Tokkatsu activities, Constructive thinking, Psychological hardiness, Female teachers

المقدمة:

استهدفت وزارة التربية والتعليم المصرية إعادة تشكيل نظرة المجتمع للتعليم، من خلال تحسين أداء المعلم، والعمل على تنمية المهارات الحياتية، والقيم والاتجاهات، والمواطنة، وغيرها من المهارات التي تُعد المتعلم المصري لمواجهة الحياة، وتدفعه لمواصلة التعلم مدى الحياة، بشكل قائم على المتعة والسعادة والترفيه، لذلك سعت الوزارة لتبني نظام تعليمي جديد، يقوم على خلق بيئة تعلم ثرية وجذابة وملهمة؛ حيث يتبنى نظام التعليم الجديد عدة تحولات كبرى في النظام التعليمي، تتمثل في: التحول من التأكيد على المعرفة إلى التأكيد على المهارات، ومن المنهج الواسع إلى المنهج العميق، ومن التعليم التلقيني إلى التعلم القائم على نشاط التلميذ، ومن المواد الدراسية المنفصلة إلى المحاور متعددة التخصصات، ومن التعلم النظري إلى التعلم الممتع المرتبط بحياة التلميذ (وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني، ٢٠١٨، ١٠-١١).

لذلك تم الاتفاق على شراكة تعليمية بين مصر واليابان، وتهدف هذه الشراكة إلى تنمية الأنشطة المدرسية من أجل تعزيز الروح الأخلاقية والانضباط وروح التعاون بين المتعلمين، وذلك عن طريق تطبيق الخبرة اليابانية في التعليم والمعروفة باسم "التوكاتسو" Tokkatsu، حيث تُعد التجربة اليابانية في التعليم إحدى أهم التجارب المتميزة في العالم؛ فقد نجحت اليابان في الخروج من أزمتها الاقتصادية والاجتماعية بعد الحرب العالمية الثانية من خلال التعليم، وأصبحت اليابان دولة فاعلة بقوة العلم الذي انعكس على كافة مناحي الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، كما أصبحت منافساً اقتصادياً للدول الكبرى، ويُعد "التوكاتسو" من الأنشطة التربوية التي تطبقها اليابان في مدارسها في جميع مراحل التعليم قبل الجامعي، وتقوم تلك الأنشطة على تنمية الشعور بالجماعة والمسئولية تجاه المجتمع؛ حيث تتيح تلك الأنشطة ممارسة العمل الجماعي وتحديد الأدوار، وتنفيذ كل تلميذ الدور المكلف به في الفريق، والتعاون مع الزملاء للوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها، حيث تهدف بصورة عامة إلى بناء الشخصية الإيجابية التي تتصف بالانتماء والاعتزاز بالذات، والقادرة على التفكير (هبة هاشم محمد، ٢٠١٧، ٥-٦). كما يُعد المعلم في المدرسة اليابانية عصب النظام التعليمي، وإليه يعزى بالدرجة الأولى تميز المؤسسة التربوية اليابانية، ويتمتع المعلم الياباني باحترام مجتمعه له احتراماً عالياً (في: السيد محمد شعلان وفاطمة سامي ناجي، ٢٠١٨، ١٢٣).

وتقوم المدارس المصرية اليابانية على تدريس المناهج المصرية إلى جانب الأنشطة اليابانية المعروفة بالتوكاتسو والاعتماد على الوسائل التي تتبعها اليابان في التعليم، وهي الاهتمام بالأنشطة مثل الألعاب الجماعية، والموسيقى، والرسم، والأغاني، وتعليم النظافة، والاعتماد على النفس. حيث توجد أهداف متعددة لأنشطة "التوكاتسو"، منها جعل مدرسة تحقق السعادة والفخر ومتعة التعلم، وتحقيق التنمية الشاملة للطفل، وتنمية التحكم الذاتي والانتماء لدى التلميذ، وتبني مبادرة المهارات الحياتية والتعليم من أجل المواطنة.

وتُعد أنشطة "التوكاتسو" أنشطة تربوية ضرورية لنمو التلاميذ، وبناءهم لعلاقات إنسانية جيدة، للارتقاء بشخصيتهم؛ حيث يقوم التلاميذ بوضع أهداف خاصة بهم، وبذل الجهد بصورة اختيارية ذاتية، ويقومون بالتفكير وتبادل الحوار والمناقشة والبحث عن حل للمشكلات، والتوصل إلى توافق الآراء، ولا تتمثل أهداف تلك الأنشطة في تغيير سلوكيات التلاميذ داخل المدرسة فحسب، بل تمتد إلى المنزل والمجتمع الخارجي (وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني، ٢٠١٨، ٩).

وفي جوهر أنشطة "التوكاتسو" يتم التركيز على جعل المدرسة مكاناً ممتعاً، يمكن للجميع الشعور بالراحة فيه؛ حيث يكون الصف هو النقطة المركزية لاكتشاف النقاط الإيجابية عند المتعلم، والعمل على تطويرها، ويجب على المعلم أن يدرك النقاط الجيدة وطريقة التفكير وتشكيل الأفكار لدى كل متعلم، وفي نفس الوقت يجب عليه تنمية الشعور بالثقة (ريوكو تسونيوشي، ٢٠١٢، ٩).

وتتضمن "التوكاتسو" أنشطة متنوعة، منها: أنشطة الفصل، وأنشطة مجلس طلاب الفصل، والمناسبات المدرسية، وتتعلق أنشطة الفصل بمشاركة التلاميذ وتفاعلهم في تكوين الحياة داخل المدرسة وأنشطة التفاعل مع الحياة اليومية والتنمية الذاتية، وأنشطة الصحة والسلامة، وأنشطة تناوب المهام اليومية، وتتعلق أنشطة مجلس طلاب الفصل بتأسيس مجالس الطلاب، وتخطيط أنشطة تلك المجالس وإدارتها، وتعمل أنشطة المناسبات المدرسية على تنمية الشعور بالانتماء والتكافل تجاه الآخرين، والشعور بالعمل للمصلحة العامة، من خلال أنشطة تطبيقية، يقوم بها التلاميذ، بحيث يكون القيام بها على مستوى المرحلة الدراسية أو المدرسية (وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني، ٢٠١٨، ١٠).

ويُعد المعلم العنصر الأساسي في العملية التعليمية في أي نظام تعليمي؛ حيث يُطلب منه أن يقوم بأدوار متعددة لتحقيق الأهداف التربوية المرجوة، وذلك يُعرض المعلم لأحداث ضاغطة داخل المدرسة وخارجها، التي قد تجعله يشعر بعدم التوافق النفسي والمهني، إلا أن توافر بعض الخصائص الشخصية الوقائية، قد يساعده على تحدى الظروف، وتخفيف آثار المشكلات والإحباطات، مع المحافظة على صحته الجسمية والنفسية، وتجعله أكثر إنجازاً، وهذا الأمر ينعكس بشكل إيجابي على المتعلمين.

ويُعد التفكير البنائي والصلابة النفسية من أهم المتغيرات الوقائية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والصدمات والإحباطات، حيث توفر للفرد الشجاعة اللازمة لتحويل ضغوط الحياة المستمرة من كوارث محتملة إلى فرص للنمو، كما أن التفكير البنائي والصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي يمكنها أن تؤدي دوراً مهماً وحيوياً في سلوك الفرد، فمن خلالها يستطيع الفرد أن يتغلب على المشكلات والتحديات، كما يستطيع أن ينجز أعماله بكفاءة.

كما يُعد التفكير البنائي من أكثر المتغيرات أهمية في النجاح في الحياة اليومية، بما في ذلك النجاح في العمل، والنجاح في العلاقات الاجتماعية، والقيادة، والصحة النفسية والجسمية (Kenney-

Wallace, 2013, 24)، فضلاً عن ارتباطه ارتباطاً سلبياً بالأعراض النفسية والبدنية ومشكلات ضبط النفس، كما يُعد التفكير البنائي نموذجاً يستخدمه الأفراد كطريقة لحل مشكلاتهم اليومية بسهولة، ويحد أدنى من الجهد ولو تحت ضغوط (صفاء محمد بحيري، ٢٠١٤، ١٨٧).

ويُعد التفكير البنائي ذو قيمة كبيرة في حياة المعلمين؛ حيث يجعلهم أكثر تحكماً في مشاعرهم، والحفاظ على النهج العملي كمنحى لمواجهة ضغوط الحياة، دون الانخراط في عمليات تكيف غير فعالة، من خلال التعميمات الموجهة نحو الذات والآخرين (Drach-Zahavy & Somech, 2002, 105)، كما يقلل من إمكانية وجود بيئة ضاغطة؛ حيث يُشجع المعلمين على السلوك المنظم والفعال، كما يجعلهم ينظرون إلى الفشل أو خيبات الأمل على أنها عقبات مؤقتة يمكن التغلب عليها (Evers, Tomic & Brouwers, 2005, 427).

وقد توصلت عدة دراسات إلى وجود علاقة دالة بين التفكير البنائي وكل من : الكمالية والاكتئاب (Flett, Russo & Hewitt, 1994)، والأمل في مواجهة المشكلات الصحية (Drach-Zahavy & Somech, 2002)، والعصابية والانبساطية والرضا عن الحياة والسعادة (Harris, 2002)، والالتزام التنظيمي للموظفين (Kimbel, 2002)، والشعور بالضغط المهنية والرضا الوظيفي (Stacciani & Troccoli, 2004)، والاحتراق النفسي لدى المعلمين (Evers, Tomic & Brouwers, 2005)، والفاعلية الإدارية (Karmakar, 2007)، والوظيفة التنفيذية (Santos-Ruiz, et al., 2012)، والدافع للإنجاز ومصدر الضبط (جميل حسن حسين، ٢٠١٢)، والتحصيل في الرياضيات (Kenney- Wallace, 2013)، والذكاء الوجداني (الشيما عبد الكريم أحمد، ٢٠١٣)، واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً (صفاء محمد بحيري، ٢٠١٤)، والقدرة على اتخاذ القرار (هشام إبراهيم النرش وإيمان سعيد مصطفى، ٢٠١٤)، والتحصيل الدراسي (خليل إبراهيم الحويجي، ٢٠١٦)، والرضا الوظيفي لدى المعلمين (Deepti, 2017)، التوافق مع الحياة الجامعية (حجاج غانم على، ٢٠١٧)، والإعزاءات السببية والرضا عن الزواج (Demirtas, Baytemir & Gullu, 2018).

كما تُعد الصلابة النفسية بالنسبة للمعلمين عاملاً مهماً وحيوياً من عوامل الشخصية، الذي يعمل على زيادة النشاط، وتحسين الصحة الجسمية والنفسية، والتخفيف من واقع الأحداث الضاغطة والأزمات والإحباطات، والشعور بالسعادة، وحب العمل؛ حيث تساعد الصلابة النفسية الفرد على الاستمرار في إعادة التوافق (مدحت الطاف عباس، ٢٠١٠، ١٦٨)، كما تعمل على تحسين أداء الفرد وحالته النفسية من خلال تقييم الضغوط تقييماً واقعياً، والشعور بالتحكم فيها (Sezgin, 2008, 633)، فهي تعد من أهم المتغيرات الوقائية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط (عبد المنعم عبد الله السيد، ٢٠١٢، ١٢٨)، وبالتالي يصبح الفرد أكثر نجاحاً وفعالية في مواجهة الضغوط والأزمات (سومة أحمد الحضري، ٢٠١٨، ١٠٥).

وقد توصلت عدة دراسات إلى وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وكل من : مهارات مواجهة الضغوط والشعور بالضغط (Gerson, 1998)، والنهك النفسي (سيد أحمد البهاص، ٢٠٠٢)، واستراتيجيات المواجهة الإيجابية للأحداث والرضا عن الحياة (Crowely, Hayslip & Haddy, 2003)، والخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب (فائقة محمد بدر، ٢٠٠٧)، والذكاء الانفعالي (عبد المنعم عبد الله السيد، ٢٠٠٧)، والالتزام التنظيمي (Sezgin, 2008)، واستراتيجيات التنظيم الوجداني المعرفي مع أحداث الحياة السلبية (Subramanian & Nithyanandan, 2008)، وقلق المستقبل (منال محمد رضا، ٢٠٠٩)، والشعور بالضغط النفسية والسلوك العدواني (مدحت أطفاف عباس، ٢٠١٠)، وتحسن الأداء الدراسي (Samadzadeh, Abbasi & Shahbazzadegan, 2011)، والتوافق المهني (يحيى محمود النجار وعبد الرؤوف أحمد الطلاع، ٢٠١٢)، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجهد العمل (Merino-Tejedor, et al., 2015)، وتوجه المقارنة الاجتماعية (مقارنة الذات مع الآخرين) والصلابة والرضا عن الحياة (Civitci & Logan, 2015)، وفاعلية الذات (Crosson, 2015)، ومهارات القيادة والرضا المهني (Logan, 2016)، والمثابرة الأكاديمية (سحر منصور القطاوي ونجوى حسن على، ٢٠١٦)، والذكاء الوجداني والإنهاك النفسي (زينب حياوى الخفاجي، ٢٠١٦)، واستراتيجيات المواجهة والشعور بالضغط (Sodderstrom, Dolbier, & Leiferman, 2016)، وفاعلية الذات والرضا الوظيفي (Nasiri, 2016)، والاستجابة التكيفية للضغط النفسية (سمير عبد الكريم الريماوي، ٢٠١٩)، والذكاء الانفعالي (حمود عبد الرحمن السحمة وجهان عيسى العمران، ٢٠١٩)، والكفاءة الذاتية المدركة (محمد أحمد الرفوع، ٢٠١٩)، والالتزان الانفعالي والإنهاك المهني (إيناس فهمى النقيب، ٢٠١٩)، وإدراك الضغوط النفسية (عبد الله أحمد الزهراني، ٢٠١٩)، والأداء الوظيفي (Nordmo, et al., 2020).

يتضح مما سبق أن التفكير البنائي والصلابة النفسية لهما أهمية كبيرة للمعلم فى الوقت الحاضر؛ لكى يستطيع تحقيق الأهداف التربوية المرجوة، والتعامل بكفاءة مع مشكلات الطلاب التعليمية والأخلاقية والاجتماعية، ويمكن تحسينهما لدى المعلمين من خلال التدريب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية التي تركز على بناء مهارات العمل الجماعي وتحمل المسؤولية، وحل المشكلات وقيم الانضباط والانتماء والاعتزاز بالذات.

مشكلة الدراسة :

يواجه المعلمون مواقف وظروف عديدة تمثل مصادر ضغط، تزداد تلك الضغوط بزيادة المسؤوليات والمهام الملقاة على عاتقهم، وتلك الضغوط تسبب لهم حالة من التوتر واضطرابات جسمية وانفعالية، والتأثير السلبي على أدائهم فى العمل والحياة بصورة عامة.

وتُعد مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب ضغطاً نفسياً على المشتغلين بها، وتتأثر الصحة النفسية للمعلمين بمستوى الضغوط التي يتعرضون لها، فإذا كانت هذه الضغوط عالية المستوى، فإن ذلك ينعكس سلباً على نفسياتهم، ويجعلهم ينفرون من مهنة التدريس، فيؤدون أداءً سيئاً ينعكس على أداء وتحصيل تلاميذهم، فيكون منخفضاً (محمد الدسوقي الشافعي، ١٩٩٨، ١٨٧-١٨٨).

لذلك ينبغي على المعلمين امتلاك المقومات الشخصية التي تؤثر في أساليب مواجهة هذه الضغوط، وبالتالي التكيف وتقليل الآثار السلبية للضغوط، ومن تلك المقومات التفكير البنائي والصلابة النفسية، التي تمكن الفرد من تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة.

ويحتاج المعلم في مواجهة التحديات والضغوط والأزمات إلى قوة يضبط بها انفعالاته، حتى لا تسيطر عليه، مما يقوده إلى نهاية لا يُحمد عقباها، فإذا كان تعرض المعلم للضغوط والإحباطات أمراً حتمياً لا مفر منه، فإنه على المعلم أن يتحصن أو يتزود بمجموعة من القوى التي تساعده في مواجهة ضغوط وإحباطات الحياة، وعلى قمة تلك القوى والعوامل تقع الصلابة النفسية بما تشمله من عوامل التحدي والالتزام والتحكم، تلك القوة الخفية التي تساعد الإنسان على تحمل أعباء الحياة (فائقة محمد بدر، ٢٠٠٧، ١٢٥).

كما أن توظيف مهارات التفكير البنائي كفيلة بأن تقضي على الأمراض النفسية كالاكتئاب والقلق والاغتراب؛ حيث تساعد الفرد على التوافق والتكيف مع الظروف والمرونة في حل المشكلات والهدوء والسكينة في مجابهة الضغوط الحياتية، والتخلص من بعض الأفكار والمعتقدات الخاطئة، حيث يُعد التفكير البنائي مُنبئ قوى في التكيف مع الواقع والتغلب على العقبات التي تعترض الفرد، فهو يلعب دوراً مهماً في تكيف الفرد مع أحداث الحياة الضاغطة، وله أهمية عظيمة في التخلص من الأفكار اللا عقلانية، بالإضافة إلى الابتعاد عن الأفكار المتطرفة والسوداوية (جميل حسن حسين، ٢٠١٢، ١٧٠-١٧١).

وأشارت عدة دراسات إلى أن المعلمات أكثر شعوراً بالضغوط النفسية أو ضغوط العمل وتعرضاً لها من المعلمين (عباس إبراهيم متولى، ٢٠٠٠؛ عويد سلطان المشعان، ٢٠٠٠؛ غسان حسين الحلو، ٢٠٠٤؛ عمر محمد الخرابشة، ومصطفى نوري القمش، ٢٠٠٩، Robert & Ming, 2010؛ Bano, Shehnaz, Malik & Sadia, 2014؛ عبد الرازق عبد الله البوني وهالة محمد علي وإيمان الصادق عثمان، ٢٠١٩؛)، كما أشارت عدة دراسات إلى أن المعلمات أكثر شعوراً بالاحتراق النفسي أو الوظيفي من المعلمين (عبد الله جاد محمود، ٢٠٠٥؛ نايف بن محمد الحربي، ٢٠١٠؛ أكرم محمد الحجوج وياسمين نايف عليان، ٢٠١٣)، كما أشارت دراسة نايف بن محمد الحربي (٢٠١٠) إلى أن المعلمات أقل شعوراً بالرضا المهني من المعلمين، أي أن المعلمات أكثر شعوراً بالضغوط والاحتراق النفسي، وتأثراً بذلك نفسياً وجسدياً، وكل ذلك يؤثر في الأداء الوظيفي لهن.

فى ضوء ما سبق يحتاج المعلمون وبصفة خاصة المعلمات إلى شخصية قادرة على مواجهة المشكلات والضغوط والتحديات التي يفرضها إيقاع التطور العلمي والتكنولوجي السريع، الذي يمثل سمة من سمات العصر الحالي، بالإضافة إلى أننا نواجه فى الوقت الحاضر مشاكل عديدة مثل قصور فى العلاقات الشخصية بين الأفراد ونقص الوعي الأخلاقي والاجتماعي، ولهذا السبب تم التفكير فى أنشطة "التوكاتسو" التي فى جوهرها تسعى لتطوير الشعور بالمسئولية الاجتماعية.

وتعد أنشطة "التوكاتسو" اليابانية من أكثر الأنشطة التي يمكن أن تسهم بدور فعال فى تنمية التفكير البنائي والصلابة النفسية لدى المعلمين من خلال التدريب عليها وممارستها مع التلاميذ فى المدرسة، فهي بحكم طبيعتها تهتم بترسيخ ثقافة الحوار المتبادل والتعاون، واكتساب مهارات القيادة، وإتاحة الفرصة لاكتساب مهارات حياتية، تفيد التلاميذ فى مستقبلهم ومجتمعهم (هبة هاشم محمد، ٢٠١٧، ٢٢)، وتنمية الشعور بالجماعة، والمسئولية تجاه المجتمع والبيئة المدرسية المحيطة وتحقيق التنمية المتوازنة بين الجوانب الاجتماعية والعاطفية للتلميذ والجوانب الأكاديمية، بالإضافة إلى تنمية روح التعاون، ومهارات التعامل مع الآخرين، من أجل إعداد شخصية إنسانية متزنة (شيماء بخيت بخيت، ٢٠١٩، ٤١٧).

وفى ضوء العرض السابق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي فى السؤال الرئيسي الآتي :
ما فاعلية التدريب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية وممارستها فى تحسين التفكير البنائي والصلابة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي؟
ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الآتية :

- ١- ما فاعلية التدريب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية فى تحسين التفكير البنائي لدى المعلمات؟
- ٢- ما فاعلية التدريب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية فى تحسين الصلابة النفسية لدى المعلمات؟
- ٣- ما فاعلية ممارسة المعلمات لأنشطة "التوكاتسو" اليابانية مع التلاميذ فى تحسين التفكير البنائي لديهن؟
- ٤- ما فاعلية ممارسة المعلمات لأنشطة "التوكاتسو" اليابانية مع التلاميذ فى تحسين الصلابة النفسية لديهن؟

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يأتي :

- ١- التعرف على فاعلية تدريب المعلمات على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية فى رفع مستوى تفكيرهن البنائي وصلابتهن النفسية.
- ٢- التعرف على فاعلية ممارسة المعلمات لأنشطة "التوكاتسو" اليابانية مع التلاميذ فى رفع مستوى تفكيرهن البنائي وصلابتهن النفسية.

أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة في الآتي:

١- الأهمية النظرية : توجيه النظر لأنشطة "التوكاتسو" اليابانية التي تمتاز بأنها أنشطة تربية، تساعد على اكتساب مقومات الحياة العملية، التي تتمثل في المهارات الحياتية والقيم الأخلاقية، والقدرة على مواجهة المشكلات الحياتية، والتفاعل الإيجابي مع متغيرات الحياة، بالإضافة إلى توجيه النظر للتفكير البنائي والصلابة النفسية، ودورهما في تحقيق الفاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وأزماتها.

٢- الأهمية التطبيقية : قد تفيد نتائج الدراسة في تعميم التدريب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية لجميع المعلمين والإداريين بالمدارس، بالإضافة إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة لتعميم تنفيذ تلك الأنشطة على جميع التلاميذ بالمدارس الحكومية والخاصة.

مفاهيم الدراسة :

أولاً : أنشطة "التوكاتسو" اليابانية Tokkatsu (Japanese Tokkatsu Activities)

يتبنى الباحثان ما تبنته وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني (٢٠١٨ ، ١٠) بأنها أنشطة تتيح للمتعلم ممارسة العمل الجماعي، وتنفيذ المهام في إطار الفريق، والتعاون؛ للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة، والعمل على الارتقاء بشخصية التلميذ، ومستوى أدائه في الحياة بوجه عام، كما تعمق تلك الأنشطة لدى التلميذ الشعور بالولاء والانتماء للمدرسة والبيئة والوطن، وبذلك تستهدف تطوير قدرات التلاميذ المعرفية وغير المعرفية "الشخصية" والبدنية من خلال الحياة الصفية والحياة المدرسية خارج نطاق الحصص المدرسية التقليدية.

ثانياً : التفكير البنائي Constructive Thinking

يتبنى الباحثان تعريف إبراهيم السيد إسماعيل (٢٠١٩ ، ٢٦) للتفكير البنائي بأنه تعامل الفرد الإيجابي مع مشاعره، والاعتماد على النشاط والفعل في مواجهة التحديات الخارجية، والتوجه العقلاني المنطقي في إدراك الظواهر والأحداث وفي التعامل مع الأشخاص.

ثالثاً : الصلابة النفسية Psychological Hardiness

يتبنى الباحثان ما تبناه عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢ ، ١٦) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة؛ كي يدرك ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً : أنشطة "التوكاتسو" اليابانية

جذبت الشخصية اليابانية الأنظار إليها لما تتمتع به من خصال إيجابية، منها : الأدب الجم والدفء الإنساني، المزوجة بين التقنية والتقاليد الأصيلة، والسعادة، والقناعة، والثقافة ، والاستقرار، والتدين، واتقان العمل (عبد اللطيف محمد خليفة، ٢٠٠٨، ٥٩).

كما جذب نظام التعليم الياباني أنظار المهتمين بتطوير التعليم لما به من خصائص إيجابية عديدة، أهمها (في : عبد اللطيف محمد خليفة، ٢٠٠٨، ٤٧-٤٩):

١- روح الجماعة والعمل الجماعي والنظام والمسؤولية : حيث يركز النظام الياباني للتعليم على تنمية الشعور بالجماعة والمسؤولية لدى التلاميذ تجاه المجتمع بادئاً بالبيئة المدرسية المحيطة بهم، فمن الشائع في المدارس اليابانية قيام التلميذ عند نهاية اليوم الدراسي بكنس وتنظيف القاعات الدراسية، بل وغسل دورات المياه وجمع أوراق الشجر المتساقط في فناء المدرسة، وكثيراً ما ينضم إليهم المدرسون في أوقات معينة لإجراء نظافة عامة سواء للمدرسة أو للأماكن العامة مثل المرافق العامة والشواطئ.

٢- الجد والاجتهاد أهم من الموهبة والذكاء : حيث يؤمن اليابانيون بأن النجاح بل والتفوق يمكن أن يتحقق بالاجتهاد وبذل الجهد، وليس بالذكاء فقط.

٣- الكم المعرفي وثقل العبء الدراسي : فترة الدراسة (عدد الأيام الدراسية وعدد الساعات في السنة) أطول مقارنة بأي دولة أخرى، حيث يبدأ اليوم الدراسي عادة من الساعة الثامنة صباحاً حتى الساعة الرابعة تقريباً، فالعطلة الصيفية لا تزيد على أربعين يوماً. ويقال أن مستوى التلميذ الياباني في سن الثانية عشرة يعادل مستوى الطالب في سن الخامسة عشرة في الدول المتقدمة، وهذا يدل على الرقي النوعي للتعليم في اليابان.

٤- الحماس الشديد من المتعلمين وأولياء الأمور للتعليم وارتفاع المكانة المرموقة للمعلم : ويرجع ذلك إلى طبيعة الشخصية اليابانية التي تبحث عن الجديد دائماً، ورغبتهم في استقبال كثير من الثقافات المختلفة. حيث يقوم النظام الاجتماعي الياباني على القواعد الأخلاقية وأهمية العلم والمعرفة والجد في طلبهما والعمل الشاق.

ويطلق على الأنشطة التربوية التي تطبقها المدارس في اليابان مصطلح "التوكاتسو"، وهي تركز على توسيع فكرة أنشطة المناقشة حيث يمكن للمتعلمين وضع أفكارهم معاً بشكل تعاوني، وتنمية قدراتهم على تشكيل موقف إيجابي تجاه العلاقات الشخصية، وتعميق التفكير في كيفية العيش بشكل جماعي مع الآخرين، وتعزيز قدرة كل متعلم على بذل قصارى جهده للتعاون، بحيث يصبح ما تعلموه جزءاً من طبيعتهم، وهو أمر يمكنهم الاستفادة منه بشكل كامل في المستقبل. كما تقوم على تنمية

الشعور بالجماعة والمسئولية لدى المتعلمين تجاه المجتمع والبيئة المدرسية المحيطة وتحقيق التنمية المتوازنة بين الجوانب الاجتماعية والعاطفية للمتعلم والجوانب الأكاديمية، بالإضافة إلى تنمية روح التعاون ومهارات التعامل مع الآخرين، من أجل إعداد شخصية إنسانية متزنة ومتكاملة (فريال بشرى منقريوس، ٢٠١٨، ٣٤٤-٣٤٥).

ويعنى مصطلح "التوكاتسو" "التنمية الشاملة للمتعلم" من خلال العمل الجماعي بين المتعلمين، وتوجد أربع فوائد أساسية لتطبيق هذا النظام وهي: الحد من التمييز داخل المدرسة من خلال التعاون في حل المشكلات، وتحسين المستوى الدراسي للطفل، وتنمية العلاقات الحسنة بين الأطفال، وارتباط الطفل بالمدرسة، وزيادة الرغبة في التعلم، والتي من شأنها النهوض بالمجتمع، بالإضافة إلى زيادة احترام الذات والثقة بالنفس (وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني، ٢٠١٧).

ومن إحدى خصائص أنشطة "التوكاتسو" اليابانية أنها جزء من تعليم الشخص الشامل وإنشاء مجتمع صف متعاون، كما أنها بالنسبة للمعلم تُعد وسيلة لتطوير الشخصية، وكذلك وسيلة لإدارة الصف بشكل فعال (ريوكو تسونيوشي، ٢٠١٢، ٤). حيث تعد أنشطة التوكاتسو اليابانية نشاطات جماعية فعالة تهدف إلى التطور المتوازن للعقل والجسم وتشجع التميز والمشاركة في المجموعة والمساعدة في بناء سلوك نشط وإيجابي لتحسين الحياة المدرسية والعلاقات الشخصية، وبنفس الوقت تعمق سلوك كل طفل تجاه الحياة والقدرة على بذل قصارى جهده (هبة هاشم محمد، ٢٠١٧، ٨).

كما توفر "التوكاتسو" أنشطة تعزز ثقة الطلاب بأنفسهم؛ حيث يخصص عدد من الدروس لتعليم التلاميذ كيفية تنظيف الفصل وغسل اليدين ومشاركتهم وتعاونهم في الحفاظ على نظافة المدرسة، بالإضافة إلى أنشطة التربية الغذائية، وتصميم أنشطة وتحديد كيفية تنفيذها، كما يتم عقد اجتماعات في كل صباح ونهاية اليوم الدراسي، وذلك من أجل وضع خطط العمل والقواعد لتحقيق كثير من الاستمتاع بالعمل والأنشطة المدرسية، ومن بين الأنشطة يوجد عند مدخل المبنى المدرسي أرفف خشبية يوجد عليها أحذية رياضية، حيث لا بد أن يخلع التلاميذ أحذيتهم العادية وارتداء تلك الأحذية النظيفة داخل المدرسة (هناء محمود حامد، ٢٠١٧).

كما تذكر شيماء بخيت بخيت (٢٠١٩، ٤١٦-٤١٧) أن "التوكاتسو" هو نوع من الأنشطة التربوية التي تطبقها اليابان في مدارسها في جميع مراحل التعليم ما قبل الجامعي، وتقوم على تنمية الشعور بالجماعة والمسئولية لدى التلاميذ والطلاب تجاه المجتمع، بادئاً بالبيئة المدرسية المحيطة بهم والمحافظة على المباني الدراسية والأدوات التعليمية والأثاث المدرسي وغير ذلك، كما تتيح للتلاميذ ممارسة العمل الجماعي وتحديد الأدوار، وتنفيذ الدور المكلف به كل تلميذ في الفريق، والتعاون مع زملائه للوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها، وتهدف إلى بناء الشخصية، والانتماء، والاعتزاز بالذات، والتفكير.

وتركز أنشطة "التوكاتسو" على ترسيخ بعض المفاهيم لدى التلاميذ، منها ، العلاقات الانسانية : من خلال تنشئة أفراد أقوياء يعملون على حل مختلف مشكلات الحياة بأنفسهم، وتعميق العلاقات بين التلاميذ وبينهم وبين معلمهم، وممارسة الأنشطة في جماعات، وإنشاء علاقات انسانية طيبة (فريال بشرى منقريوس، ٢٠١٨، ٣٤٤-٣٤٥).

كما تذكر شيماء بخيت بخيت (٢٠١٩، ٤٢٤-٤٢٥) أن أبرز المفاهيم التي تنمى فى شخصية الطفل المصري داخل المدارس المصرية اليابانية، مفهوم الانتماء : بأن يكون لدى الطفل انتماء إلى مجموعة الأطفال المتواجدين معه داخل قاعة الصف ثم مدرسته ثم الحى ثم المدينة ثم الانتماء إلى البلد. ومفهوم الجماعة : ويتكون لدى الطفل من خلال العمل الجماعي. ومفهوم التعاون : والذي يظهر فى المحافظة على القواعد واحترام حقوق الغير. والعلاقات الانسانية : وتتمثل فى تعميق العلاقات بين الأطفال وتكوين علاقات طيبة بين الأطفال ومعلمهم، والعمل على تعلم القدرة على المنافسات الحرة النبيلة من أجل الحفاظ على هذه العلاقات. والوقت : حيث يتعلم الطفل احترام قيمة الوقت، والالتزام بالفترات المحددة لبدء النشاط والانهاء منه. والنظافة : وتعنى تعزيز السلوكيات المتمثلة فى المحافظة على نظافة المكان والنظافة العامة. والصحة البدنية : من خلال تنشئة أطفال لديهم القدرة على ممارسة الأنشطة الحركية فى جماعات بالتعاون مع أصدقائهم. وتحقيق الذات : ويتمثل فى تنشئة أطفال لديهم القدرة على اكتشاف مميزاتهم وإمكاناتهم الخاصة ويمتلكون آمال وأهداف لتحسين الحاضر.

كما تركز أنشطة "التوكاتسو" بالمدرسة الابتدائية على بناء علاقات شخصية مرغوبة؛ حيث يساهم كل عضو فى المجموعة فى تحسين الحياة المدرسية، وتنمى هذه الأنشطة أسلوباً حياتياً صحياً وسلوكاً إيجابياً وفعالاً لحل المشكلات. ومن محتويات نشاطات الصف : حل المشاكل فى الصف أو المدرسة، وتشكيل أعمال الصف، وتبادل الأدوار، وتطوير جميع أنواع النشاطات الجماعية الصفية، وتشكيل موقف تجاه الحياة بطموحات كبيرة وأهداف محددة، وتكوين عادات يومية أساسية جيدة، وبناء علاقات شخصية مرغوبة، وفهم معنى تبادل الأدوار فيما يخص التنظيف واجبات الصف الأخرى، واستخدام المكتبة المدرسية، وتكوين عادات يومية صحية وسليمة من الناحيتين العقلية والجسدية، وغذاء مدرسي مغذ، وتشكيل عادات أكل جيدة. كما تعمل نشاطات الصف بالمدرسة الإعدادية على تكوين علاقات شخصية مرغوبة من خلال نشاطات الصف، حيث يجب لعب دور فى وضع طرق لتحسين حياة الصف والمدرسة، وتطوير سلوك عملي وإيجابي لحل المشاكل ولأسلوب حياة صحى. وتحتوى أنشطة "التوكاتسو" للمدرسة الإعدادية على نشاطات جماعية فعالة تساهم فى جعل حياة الصف والمدرسة أكثر إرضاءً وقدرة على حل المشاكل المتعددة التي تواجه الطلاب. ومن محتويات نشاطات الصف : حل المشاكل المتعلقة بحياة الصف والمدرسة، وتنظيم مجموعات عمل فى الصف، وتحديد الأدوار، وتحسين النشاطات الجماعية المدرسية المتعددة، والتعامل مع تبعات المراهقة، وفهم واحترام

اختلاف الشخصيات، والشعور بأهمية كون المرء عضواً في المجتمع، وبناء علاقات تفاهم وتعاون بين الصبيان والبنات، وتطوير علاقات شخصية جيدة، وفهم أهمية النشاطات التطوعية والمشاركة فيها، وتطوير عادات يومية صحية وآمنة لكل من الجسم والعقل، والتأقلم مع التغيرات الناجمة عن النضج الجنسي، وتطوير عادات غذائية جيدة، وفهم قيمة الدراسة والعمل، وتطوير عادات دراسية إيجابية، والاستفادة من مكتبة المدرسة، والتفكير ملياً بالتعليم المناسب في المراحل المقبلة، وتطوير وجهة نظر مرغوبة حول العمل، والتفكير بكيفية اختيار المدرسة الثانوية، والتخطيط للمستقبل (ريوكو تسونيوشي، ٢٠١٢، ٩).

يتضح مما سبق أن الهدف الرئيسي من أنشطة "التوكاتسو" اليابانية هو مساعدة المتعلم على التفاعل مع بيئته ومجتمعه من خلال اكسابه المهارات الحياتية والقيم الأخلاقية؛ لأن طبيعة العصر الحالي تتطلب أن يتمكن المتعلم من مقومات الحياة العملية، مما يستلزم الاهتمام بإعداد المتعلم القادر على مواجهة مشكلاته الحياتية، والتفكير، والتخطيط، وتوظيف المعلومات في التفاعل مع متغيرات العصر (فاطمة عبد السلام أبو الحديد، ٢٠٢٠، ١٧٢).

وتتضمن التوكاتسو أنشطة متنوعة، أهمها (ريوكو تسونيوشي، ٢٠١٢، ٤ - ١٢):

١- أنشطة الغرفة الصفية : تعد نقاشات الصف من أهم عناصر نشاطات الصف، فهي تشجع على التواصل بين أعضاء الصف وتقوم ببناء مجتمع الصف، وفي نفس الوقت تمنح كل تلميذ فرصة لتنسيق النقاشات والعمل معاً في مجموعات متعاونة والتصرف بشكل مستقل نوعاً ما عن الاساتذة في حين يقوم التلميذ بالتعاون مع أقرانه، ومن المفروض على كل تلميذ المشاركة، حيث أن الأنشطة مضبوطة بشكل يتيح حتى لأكثر التلاميذ خجلاً العمل بشكل فعال كمراقب أو منسق لنقاشات الصف، وهذا يختلف عن اختيار التلاميذ الذين يمكن الاعتماد عليهم فقط للقيام بأدوار القيادة، والهدف هو أن يتمكن كل طفل من أن يصبح عضواً فعالاً في المجتمع لاحقاً، وخاصة أولئك الذين لا يجيدون التواصل والتعاون وتسلم القيادة.

٢- مسئوليات الصف : حيث يفترض على التلاميذ المشاركة في تحمل العديد من المسئوليات الضرورية لبناء مجتمع الصف والمدرسة. حيث توجد نشاطات تعد واجبات روتينية مثل تنظيف غرفة الصف والساحات المدرسية، وحمل أوعية الطعام، وتقديم وجبة الغداء، حيث يتشارك فيها التلاميذ باعتبارها مشروع تعاوني حيث يتم القيام بها في مجموعات صغيرة، كما ان هناك تلاميذ يتقلدون منسق الصف لذلك اليوم، ويتم تغيير جدول الواجبات ليتضمن كل تلميذ من تجربة جميع الواجبات الصفية، ولكي يساهم الجميع في إدارة الصف، كما أن هناك نشاطات المجموعات الصغيرة التي يمكن للتلميذ الاختيار منها وهو ما يعطيه استقلالية أكثر، ومن أمثلة ذلك العناية بكتب الصف أو الاهتمام بحيوان الصف الأليف.

- ٣- إدارة الصف : وهي أنشطة مرتبطة بإدارة الصف وهي تحفز التلاميذ على اكتساب أنماط سلوك محددة كالانضباط والترتيب والرغبة في التغلب على كراهيتهم لبعض الأطعمة، ومساعدة التلاميذ الذين يعانون من خجل أو عنف مفرط. العامل المشترك الذي يجمع تلك الأنشطة هو التركيز على علاقات التواصل مع الغير وتشجيع الرغبة في التعاون النابع من الذات.
- ٤- أنشطة مجلس التلاميذ : وهي أنشطة مرتبطة بتشكيل مجالس التلاميذ وإدارتها والتخطيط لها، والتبادل الثقافي التي تقوم على مختلف الجماعات والفئات العمرية.
- ٥- المناسبات المدرسية : وهي أنشطة تعمل على تنمية الاحساس بالولاء والانتماء والتكافل نحو الآخرين، والاحساس بالعمل لتحقيق المصلحة العامة، وذلك عن طريق أنشطة تطبيقية يقوم بها التلاميذ وفق المرحلة الدراسية.

وتذكر فاطمة محمد البهنساوي (٢٠١٨، ١٥٨ - ١٦٠) أن من بين أنشطة التوكاتسو:

- ١- نشاطات مجلس الصف التي تهدف إلى مساعدة المتعلمين على المساهمة في تطوير الحياة المدرسية، وتحفيزهم على مواجهة التحديات المختلفة معاً وتنفيذ أفكارهم، بالإضافة إلى التفاعل والتعاون بين مجموعات ذات أعمار مختلفة، والعمل معاً في فعاليات المدرسة.
- ٢- نشاطات النوادي التي تهدف إلى تشكيل علاقات إيجابية وتشجيع تميز الأفراد، واكتساب الطلاب لسلوك إيجابي ومتحمس للتعاون للمساهمة في تحسين النادي الذين ينتمون إليه، والتعاون بين المتعلمين في مختلف الأعمار والصفوف الذين لديهم نفس الاهتمامات، وإدارة النادي، والاستمتاع بنشاطات النادي، وإنتاج وعرض النتائج على الآخرين.
- ٣- أنشطة مدرسية متعلقة بالصحة والسلامة والتربية الرياضية، والرحلات المدرسية التي تعرضهم للطبيعة والثقافة من خلال وضع الطلاب في بيئة مختلفة عن ظروفهم المعيشية العادية.
- ٤- فاعليات متعلقة بالعمل والخدمة الاجتماعية التطوعية التي تعطي المتعلمين الفرصة لتجربة قيمة العمل والسعادة في إنتاج الأشياء، والفرصة لتنمية روح المساهمة في الخدمة الاجتماعية التطوعية.

وتعتمد أنشطة التوكاتسو على مجموعة من الأسس منها (وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني، ٢٠١٨، ١٢):

- ١- تحول دور المعلم من مدرس إلى ميسر: لم يعد دور المعلم مجرد تعليم المعارف والمفاهيم حتى يتمكن المتعلم من الوصول إلى إجابة صحيحة، ولكن تحول دوره إلى تسهيل وتيسير التعلم الاجتماعي وتنمية المشاعر لدى التلاميذ من خلال التجربة والخطأ في بيئة الفرد أو المجموعة الصغيرة أو الفصل بالكامل.
- ٢- المدرسة هي مجتمع صغير: تعد المدرسة المجتمع الصغير الأكثر ملائمة للتلاميذ لتطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية اللازمة عندما يدخلون العالم الحقيقي، حيث يقضي التلاميذ وقتاً

- كبيراً معاً في الفصل الدراسي، وهذه الحياة الجماعية هي أساس التوكاتسو لأنها تتطلب من التلاميذ مشاركة المهام، ووضع القواعد، وممارسة القيادة والتدريب عليها وكذلك الالتزام بالنظام.
- ٣- بذل أقصى جهد والشعور بالإنجاز: عند ممارسة أنشطة التوكاتسو يبذل التلاميذ قصارى جهدهم، كما يقوم المعلمون بتوجيه التلاميذ لاختيار الغايات والأهداف المناسبة والتي يمكن أن تتجاوز قليلاً قدراتهم، وذلك لتشجيعهم على تحقيق نجاحات متوالية، مما يعمق لديهم الرغبة في التحدي، فضلاً عن الشعور بالإنجاز بعد تحقيق الأهداف.
- ٤- ثقة أكبر في التلميذ: يتعين على المعلم إتاحة الفرصة للتلاميذ لتنمية قدرتهم على حل المشكلات، بحيث يتعلمون اختيار الحل المناسب بأنفسهم؛ مما يسمح لهم بالتعلم من خلال العمل، الأمر الذي يكسبهم مزيداً من الثقة في قدرتهم على تجاوز ما يتعرضون له من مشكلات خارج المدرسة.
- ٥- التقييم الذاتي: يقوم التلاميذ بمراجعة ومناقشة السلوكيات الناتجة عن المشاركة في أنشطة "التوكاتسو"، وكذلك المشاركة في أنشطة مجموعاتهم وفصلهم، هذه العملية تجعلهم يذكرون ما قرروه في وقت سابق أو العمل على تحسين أدائهم في التجربة القادمة، حيث يعد التقييم الذاتي وسيلة لتطوير قدراتهم.
- وتتحدد أدوار المعلم في أنشطة التوكاتسو بالمدرسة الابتدائية في ثلاث مراحل (ريوكو تسونيوشي، ٢٠١٢، ٩-١٠):
- ١- المرحلة الأولى المبدئية (الصف الأول والثاني): يجب على المعلم جعل حياة الصف والمدرسة غنية وممتعة من خلال تمكين التلاميذ من دعم بعضهم والوثوق ببعضهم البعض، ففي أنشطة النقاش يقوم المعلم في البداية بأخذ زمام الأمور ثم يقوم شيئاً فشيئاً بتحويل المسؤولية للتلاميذ، حتى يصبح التلاميذ قادرين على صنع قرارات ضمن المجموعة من خلال الاستماع إلى أفكار الآخرين والتعبير عن أفكارهم الشخصية، وفي أنشطة مسؤوليات الصف يجب البدء بتبادل الأدوار لأداء الواجبات الموكلة يجب تشجيعهم تدريجياً على إيجاد طرق لجعل الأنشطة خلقة من خلال مساعدة الطلاب بعضهم البعض في مجموعات صغيرة. وفي نشاطات التجمع في البداية يقوم المعلم بالقيادة لجعل نشاطات التجمع أكثر متعة، حيث يختار التلاميذ محتويات النشاطات ويقسمون المهام البسيطة ويحضرونها ليتمكن الجميع من الاستمتاع مع زملاء الصف.
- ٢- المرحلة الثانية المتوسطة (الصف الثالث والرابع): يجب على المعلم جعل الحياة الصفية ممتعة من خلال التعاون، ففي أنشطة المناقشة يقوم التلاميذ بالتخطيط تحت إشراف المعلم، ويتم توزيع وتدوير الأدوار المختلفة، ويجب أن يحظى عدد أكبر من التلاميذ بفرصة استلام دور المنسق، ويجب مساعدتهم على تعلم صنع القرارات الجماعية بالأخذ والعطاء. وفي مسؤوليات الصف يجب على المعلم تشجيع التلاميذ على تقسيم وجمع المسؤوليات المتعددة لتحويلها إلى مسؤوليات صف

تتطلب مبادرات من التلاميذ، ويقوم التلاميذ بجعل حياة الصف أكثر متعة باستخدام أفكارهم الشخصية. وفي نشاطات التجمع يجب على المعلم التأكد من أنهم يقومون بالتخطيط لنشاطات متعددة ذات معنى والاستفادة من تجاربهم السابقة ومن ابداعهم، حيث يجب التأكد من مشاركة أكبر عدد ممكن من التلاميذ في التخطيط والادارة والتحضير ليتمكنوا من التعاون مع بعضهم وجعل نشاطات التجمع ممتعة.

٣- المرحلة الثالثة العليا (الصف الخامس والسادس): يجب على المعلم جعل نشاطات الصف ممتعة بالتعرف على بعض ومساعدة بعضهم البعض. ففي المناقشة يقوم التلاميذ بالتخطيط مع قيام المعلم بتقديم الاقتراحات، حيث يجب تشجيعهم على تبادل الأدوار للعب أدوار مختلفة، فيجب تشجيع مبادرة التلميذ لجمع الأفكار وتنسيق الحوار، ويوسع التلاميذ اهتماماتهم لتشمل النشاطات المدرسية وتعلم تبادل الآراء بشكل بناء، ويجب مساعدتهم على جعل حياة الصف والمدرسة أكثر متعة بالاستفادة من قرارات جماعية تعكس الآراء المتعددة. وفي المسئوليات الصفية يجب على المعلم تمكين التلاميذ من تقلد المسئوليات والاستمرار بذلك بحيث يستطيعون استغلال نقاط قوتهم إلى أقصى الحدود، حيث يجب التشجيع على النشاطات التي تشجع التلاميذ على أن يكونوا فريدين ومبدعين بما يتناسب مع مرحلتهم المدرسية. وفي نشاطات التجمع يجب جعل حياة الصف أكثر غنى باستخدام الخبرات المكتسبة من مجلس التلاميذ والنوادي، وجعل نشاطات التجمع أكثر ابداعاً من خلال الثقة المتبادلة ومناقشة الأمور، وإظهار النقاط الجيدة لدى الجميع، وإعادة التفكير بالنشاطات.

وتذكر فاطمة محمد البهنساوي (٢٠١٨، ١٥٨) أن من أدوار المعلم في أنشطة "التوكاتسو" تنظيم نشاطات تساعد الطلاب على بناء علاقات إيجابية مع بعضهم، وجعل حياة الصف أكثر إرضاءً، وتشجيع الطلاب على التمتع بسلوك إيجابي تجاه الحياة اليومية والتعلم، والتعاون لجعل حياة الصف أكثر ارضاءً، وتنظيم نشاطات تشجع الطلاب لبذلوا جهدهم لمواجهة المشاكل في الحياة اليومية وفي دراستهم، ومساعدة الطلاب لبناء علاقات مبنية على الثقة والدعم المتبادل، وجعل حياة الصف والمدرسة أكثر غنى ورضاء، وتنظيم نشاطات تشجع الطلاب، وتجعلهم يتحمسون لبذل أفضل ما عندهم للتعامل مع الحياة اليومية ودراساتهم.

ومع تطبيق أنشطة "التوكاتسو" يتحول دور المعلم من مدرس إلى ميسر، فلن يكون مجرد تعليم المعارف والمفاهيم الصحيحة حتى يتمكن التلاميذ من الوصول إلى الاجابة الصحيحة، ولكن دوره تسهيل التعلم الاجتماعي للتلميذ من خلال التجربة والخطأ في بيئة الفرد أو المجموعة الصغيرة أو الفصل بالكامل، وتعتمد التجربة المصرية اليابانية على مجموعة من الأسس للأنشطة الخاصة بالتوكاتسو والتي تتلخص في أن الفصل والمدرسة يتحولان إلى مجتمع صغير ملائم لتطوير المتعلم حتى يتمكن من الخروج للعالم الحقيقي، وبذل أقصى جهد والشعور بالإنجاز، وثقة

أكثر في المتعلم، لا ثواب ولا عقاب ولكن تقييم ذاتي، وتعتمد على بذل الجهد والشعور بالإنجاز، وتعطى ثقة أكبر في التلميذ، وتعتمد على التقييم الذاتي (دليل الأنشطة الخاصة بالتوكاتسو، ٢٠١٨).

وتذكر شيماء بخيت بخيت (٢٠١٩، ٤١٨-٤١٩) أن أدوار المعلم التي يقوم بها في أنشطة "التوكاتسو"، تتمثل في: تنظيم نشاطات تحسن حياة الصف والمدرسة وتتطرق للمشكلات المختلفة التي يواجهها الأطفال، وتنظيم مجموعات الصف ومشاركة المسؤوليات، وتشجيع التفاهم والتعاون بين الأطفال، وبناء علاقات إنسانية إيجابية، ومراعاة واحترام فردية كل طفل، وتشجيع السلوكيات والعادات الصحية السليمة من الناحيتين العاطفية والجسدية، والتشجيع على المشاركات التطوعية، وزيادة احساسهم بالمسئولية تجاه المجتمع، والتشجيع على التفكير المستقل بخيارات المستقبل والتخطيط للمستقبل، والحرص على التواصل مع المنزل وتقديم النصيحة، ووضع خطط مرنة للأنشطة تتفق مع حاجات الصف والمدرسة ومراحل تطور الطفل.

وعلى الرغم من الأهمية التربوية لأنشطة "التوكاتسو" اليابانية؛ إلا أنه يوجد عدد قليل من الدراسات التي اهتمت بالتعرف على تأثيرها على المتعلمين واحتياجاتها التدريبية، ومنها ودراسة (Komoto, 2015) التي توصلت إلى فاعلية أنشطة "التوكاتسو" في رفع الكفاءة الاجتماعية والوجدانية لدى التلاميذ. ودراسة هبه هاشم (٢٠١٧) التي سعت للتعرف على تأثير تصور مقترح لمنهج الدراسات الاجتماعية على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية على تنمية بعض القيم الأخلاقية (النظافة، النظام، المسئولية، الانتماء، والتعاون) لدى التلاميذ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) تلميذاً بالصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية، تم وضعهم في مجموعة واحدة تجريبية، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير كبير للتصور المقترح لمنهج على تنمية بعض القيم الأخلاقية (النظافة، النظام، المسئولية، الانتماء، والتعاون). ودراسة السيد محمد شعلان وفاطمة سامي ناجي (٢٠١٨) التي استهدفت التعرف على الاحتياجات التدريبية الخاصة بأنشطة "التوكاتسو" اليابانية اللازمة لمعلمات رياض الأطفال ومعلمي الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) معلماً ومعلمة، وتوصلت الدراسة إلى وجود احتياجات تدريبية في محاور مختلفة (المطعم، المطبخ، التفاعل وإدارة الصف، الأنشطة الصفية، الأنشطة الحركية، المكتبة، الرسم، الوسائل التعليمية، عرض القصص، التعامل والتواصل مع الآخرين، القياس والتقويم، استراتيجيات التدريس، النظافة، الأمن والسلامة، الإدارة) في ضوء التجربة اليابانية. ودراسة (Kusanagi, 2019) التي توصلت إلى فاعلية دمج أنشطة "التوكاتسو" في المناهج الدراسية على تنمية المهارات الاجتماعية ومهارات المواطنة والعمل التعاوني لدى التلاميذ. ودراسة فاطمة عبد السلام أبو الحديد (٢٠٢٠) التي استهدفت استقصاء فاعلية وحدة مقترحة في القياس قائمة على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية في تنمية المهارات الحياتية الرياضية لدى التلاميذ، وتكونت عينة الدراسة من (٨١) تلميذاً بالصف الرابع الابتدائي تم تقسيمهم إلى مجموعتين

تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام الوحدة المقترحة القائمة على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية تحقق فاعلية كبيرة في تنمية المهارات الحياتية الرياضية (حل المشكلات، التفكير الناقد، التخطيط، والثقة بالنفس).

ثانياً : التفكير البنائي

يرى ابستاين Epstein في ضوء النظرية المعرفية الخبراتية الذاتية Cognitive Experiential Self Theory (CEST) أن سلوك الفرد يتوجه من خلال ثلاثة أنظمة، الأول : النظام المنطقي Rational System : ويرتبط بالمستوى الواعي للتفكير وينشط على نحو قصدي إرادي، ومن أهم سماته البطء في الاستجابة. والنظام الخبراتي Experiential System : الذي يوصف بأنه تلقائي ينشأ من تراكم الخبرات التي سبق أن مر بها الفرد في حياته، ويكون سلوك الفرد نتيجة لخبراته الماضية. والنظام الترابطي Association System : الذي يرتبط بالجانب اللاشعوري من الشخصية. ويعد التفكير البنائي أحد مؤشرات النظام الخبراتي للفرد الذي يعبر عن مدى قدرة الفرد على التعلم مما اكتسبه من الخبرات التي سبق أن مر بها في الماضي (في : خليل إبراهيم الحويجي، ٢٠١٤، ٩٣). ويرى بعض الباحثين أن مفهوم التفكير البنائي نشأ نتيجة الدمج بين مفهومين هما مفهوم الذكاء العملي "لستيرنبرج" Sternberg ومفهوم الأفكار اللاعقلانية "إليس" Ellis (Drach-Zahavy & Somech, 1999, 970).

ويشير التفكير البنائي إلى إمكانية التفكير بطريقة تساعد على حل مشكلات الحياة اليومية بأقل قدر من الشعور بالضغط (Katz & Epstein, 1991, 789). كما يشير التفكير البنائي إلى مجموعة من الأفكار المعرفية التي توجه سلوكيات الفرد عند مواجهة الظروف الضاغطة، حيث يمكن الفرد من مراجعة تفكيره لتلبية متطلبات المواقف المختلفة، مما يحسن بدوره من قدرته على إدارة انفعالاته والتكيف بشكل فعال (Drach-Zahavy & Somech, 2002, 105).

ويُعد التفكير البنائي شكل من أشكال الذكاء الخبراتي Experiential Intelligence ، أي المعلومات المكتسبة من خلال الخبرة التي تعكس القدرة على التعامل بشكل فعال مع المواقف المشكلة، من خلال استخدام أساليب التفكير المختلفة واستراتيجيات التكيف السلوكي والعاطفي (In : Giancola, 2003, 1316).

ويذكر ناصر سيد جمعه، وأحمد ثابت فضل (٢٠١٤، ٢٩٦) أن التفكير البنائي يُعد طريقة تلقائية للتفكير تعبر عن مدى قدرة الفرد على التعامل مع أحداث ومشكلات الحياة اليومية بطريقة إيجابية وفعالة، بما يزيد من السلامة النفسية والجسمية والعقلية له، ويساعد على حل المشكلات اليومية بأقل جهد وتوتر ممكن.

في ضوء ما سبق يتضح أن التفكير البنائي يتمثل في إدارة الانفعالات في المواقف الضاغطة، والتعامل الإيجابي مع المشكلات والتحديات.

ويتكون التفكير البنائي من ستة أبعاد أساسية منها الإيجابي (على الفرد التمسك بها : المواجهة الوجدانية، والمواجهة السلوكية)، ومنها السلبي (على الفرد تجنبها : التفكير التصنيفي، والتفكير الخرافي، والتفكير الخفي، والتفاؤل الساذج)، وهذه الأبعاد تمتزج معاً لتكون السمة العامة للتفكير البنائي، وهذه الأبعاد هي كما يلي : (Drach-Zahavy & Somech, 1999, 971-972 ; Epstein, 2001, 9-11 ; Harris, 2002, 51-53 ; Kimbel, 2002, 11-14 ; Karmakar, 2007, 36-38):

١- المواجهة الوجدانية Emotional Coping : وتشير إلى ميل الفرد إلى التفكير بطرق تنتج مشاعر إيجابية قوية، والمرونة في التفكير التي تمكن من التعامل مع المواقف المحزنة بطريقة لا تنتج ضغط لا داعي له، والابتعاد عن الأفكار التي ينتج عنها تأثير سلبي أو ضغط ، والتعامل مع المواقف المؤلمة بطريقة لا تنتج ضغط، والبعد عن الإسهاب في الحديث عن مصائب الماضي، والابتعاد عن القلق المفرط حول المستقبل، والنظر إلى المواقف الضاغطة على أنها تمثل تحدياً أكثر من كونها تمثل تهديداً، حيث يتعامل معها بدون توتر، ولا يربط المواقف الحالية بسوء الأداء في المواقف الماضية، ولا يأخذ الأشياء بشكل شخصي، وليس لديه حساسية مفرطة بشأن الرفض. وتتضمن المواجهة الوجدانية أربعة أبعاد فرعية، هي : تقبل الذات، ويشير إلى الاتجاه الإيجابي للفرد نحو ذاته، وغياب التعميم السلبي، الذي يتعلق بتجنب تعميم الأحداث الماضية السيئة، وعدم الحساسية الذي يتعلق بالتسامح وتحمل الغموض والرفض من الآخرين، وغياب الاسهاب في تفاصيل الأحداث السلبية.

٢- المواجهة السلوكية Behavioral Coping : تشير إلى الميل إلى التفكير في طرق تعزز العمل الفعال من خلال الشعور بالتفاؤل والحماس والثقة بأن الأفعال سوف تكون مؤثرة، والميل إلى التخطيط والتمهل في حل المشكلات، والتوصل إلى الحلول المقبولة للمشكلات، والبعد عن التركيز على الاخفاقات والتركيز على العمل لحل المشكلات، والبعد عن معاقبة الذات أو الآخرين على الأخطاء بل التركيز على كيفية تصحيحها. وتتضمن المواجهة السلوكية ثلاثة أبعاد فرعية ، هي : التفكير الإيجابي الذي يظهر في الشعور بالتفاؤل والحيوية والطمأنينة في الأداء، والتوجه العملي الذي يتمثل في التركيز على الأفعال والأداءات بدلاً من الشكوى، والوعي الذي يتمثل في مراقبة جوانب الأداء والسعي لتصحيح ما به من أخطاء.

٣- التفكير التصنيفي Categorical Thinking : ويظهر في جمود الفكر وإهمال الحلول الوسطية، ونقص الاهتمام بالفروق الدقيقة بين الأفراد أو الأحداث أو الأشياء، حيث يميل الفرد إلى التصنيف القطبي (أبيض - أسود)، ويشعر بالانزعاج عندما يواجه حالات تنتهك الأفكار النمطية، ويشعر بالغضب في حالة وجود رفض لآرائه من الآخرين. ويتضمن التفكير التصنيفي ثلاثة أبعاد فرعية ، هي : التفكير القطبي الذي يتعلق بالتصنيف الثنائي لكل شيء، وعدم الثقة

في الآخرين والذي يظهر في الشك في الآخرين، والتعصب الذي يظهر في رفض التسامح مع الآخرين أو التغافل عن أخطائهم.

٤- التفكير الخرافي **Superstitious Thinking** : ويتعلق بمدى قناعة الشخص بمجموعة من الخرافات الخاصة به، مثل الاعتقاد بأن أي حدث إيجابي يليه حدث سلبي موازى له، ويترتب على ذلك شعور الفرد بالتشاؤم والضعف، والاهتمام الزائد بالإجراءات الوقائية للأحداث السلبية المحتمل حدوثها، كما يعمل ذلك على تقليل الحماس لتقليل خيبة الأمل.

٥- التفكير الخفي **Esoteric Thinking** : ويشير إلى اعتقاد الفرد بالظواهر الغريبة غير المألوفة والمشكوك فيها علمياً حيث لا يمكن التحقق منها بسهولة من خلال أدلة موضوعية ولا علمية مثل الأشباح وعلم التنجيم وقراءة العقل وقراءة الطالع وغيرها، ويشير ذلك إلى نقص التفكير الناقد والاعتماد المفرط على المشاعر والانطباعات غير المناسبة التي يمكن أن تقود الناس إلى التصرف بشكل غير عقلاني.

٦- التفاؤل الساذج **Naïve Optimism** : يشير إلى الإفراط في التفاؤل، والميل نحو التفاؤل غير الواقعي، الذي يظهر في توقع الفرد لأحداث إيجابية بدون وجود مبررات واقعية أو منطقية، والميل إلى التعميم الإيجابي المفرط، من خلال ناتج واحد إيجابي، ويكون توجه الفرد في الحياة بسيط ويفشل في مواجهة الحقائق غير السارة، ويفشل في اتخاذ الاحتياطات اللازمة. ويتضمن التفاؤل الساذج ثلاثة أبعاد فرعية، هي : التفاؤل الزائد الذي يظهر في اعتقاد الفرد أن نجاحه في عمل ما يجعله ناجحاً في كل شيء، والتفكير النمطي القائم على التعميم الإيجابي مثل الاعتقاد بأن أهل دولة ما يتصفون بالكرم، والتفكير التفاؤلي مثل الاعتقاد بأن كل الناس طيبون.

وهناك عدة دراسات أجريت على التفكير البنائي بمكوناته السابق ذكرها منها : دراسة (Flett, Russo & Hewitt, 1994) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين التفكير البنائي وكل من الكمالية والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (٧٧) من الأفراد المتزوجين ذكور وإناث، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة دالة بين بعد التفكير البنائي (المواجهة السلوكية) والكمالية المتعلقة بالذات، أنه توجد علاقة دالة بين بعد التفكير البنائي (التفكير الخرافي) والكمالية المتعلقة بالآخرين، أنه توجد علاقة دالة بين بعض أبعاد التفكير البنائي (المواجهة الوجدانية، المواجهة السلوكية، التفكير التصنيفي، والتفكير الخرافي) والكمالية المتعلقة بالمجتمع، وتوجد علاقة دالة بين جميع أبعاد التفكير البنائي عدا التفاؤل الساذج والاكتئاب .

وسعت دراسة (Drach-Zahavy & Somech, 2002) التعرف على دور الأمل في مواجهة المشكلات الصحية، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الأمل والتفكير البنائي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٧) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة دالة

بين الأمل وبعض أبعاد التفكير البنائي (المواجهة الوجدانية، المواجهة السلوكية، التفكير الخرافي، والتفكير الخفي).

واستهدفت دراسة (Harris, 2002) الكشف عن دور التفكير البنائي الوسيط بين كل من العصابية والانبساطية وبين الرفاهية الذاتية (الرضا عن الحياة، والسعادة)، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة دالة سالبة بين الدرجة الكلية للتفكير البنائي والعصابية، كما توجد علاقة دالة موجبة بين الدرجة الكلية للتفكير البنائي وكل من الانبساطية والرضا عن الحياة والسعادة، وأن التفكير البنائي يتوسط العلاقة بين كل من العصابية والانبساطية وبين السعادة، في حين لم يظهر ذلك بالنسبة لبعد الرضا عن الحياة.

أما دراسة (Kimbel, 2002) فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين التفكير البنائي والالتزام التنظيمي للموظفين، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦) موظفاً، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين التفكير البنائي والالتزام التنظيمي.

ودراسة (Stacciani & Troccoli, 2004) استهدفت الكشف عن العلاقة بين التفكير البنائي وكل من الشعور بالضغط المهنية والرضا الوظيفي، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٤) ممرضة عاملة بالصحة المدرسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين التفكير البنائي والشعور بالضغط المهنية، ووجود علاقة موجبة بين التفكير البنائي والرضا الوظيفي.

وهدف دراسة (Evers, Tomic & Brouwers, 2005) الكشف عن العلاقة بين التفكير البنائي والاحترق النفسي لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٣) معلماً بالمرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين التفكير البنائي والاحترق النفسي، حيث يقلل التفكير البنائي من شعور المعلمين بالاحترق النفسي.

ودراسة (Karmakar, 2007) فقد هدفت إلى الكشف عن دور الالتزام التنظيمي والتفكير البنائي في التنبؤ بالفاعلية الإدارية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥) مديراً لكليات بالجامعة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التفكير البنائي والفاعلية الإدارية (المسؤولية، العلاقات الشخصية، التواصل، الدافعية، صنع القرار، حل النزاع، والإشراف)، وأن التفكير البنائي من المتغيرات المنبئة بالفاعلية الادارية.

وسعت دراسة محمد حسين حسين (٢٠١٠) التعرف على فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي وأثر ذلك على أساليب مواجهة الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر دال للبرنامج في تنمية التفكير البنائي الذي ترتب عليه تنمية أساليب مواجهة الضغوط (الфизиولوجية، المعرفية، السلوكية).

ودراسة عادل محمد العدل وصلاح شريف عبدالوهاب (٢٠١١) استهدفت تنمية التفكير البنائي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٦١) تلميذا بالمرحلة الابتدائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية برنامج قائم على أنشطة الذكاءات المتعددة في تنمية التفكير البنائي لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

واستهدفت دراسة (Santos- Ruiz, et al., 2012) الكشف عن إمكانية التنبؤ بالوظيفة التنفيذية من خلال التفكير البنائي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨) فردًا من الراشدين، وتوصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالوظيفة التنفيذية من خلال بعض أبعاد التفكير البنائي (المواجهة الوجدانية، التفكير التصنيفي، والتفكير الخفي).

أما دراسة جميل حسن حسين (٢٠١٢) فقد استهدفت بناء مقياس للتفكير البنائي للمرحلة الابتدائية، والكشف عن العلاقة بين التفكير البنائي وبعض متغيرات الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٥) تلميذا بالمرحلة الابتدائية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة موجبة بين التفكير البنائي وكل من الدافع للإنجاز ومصدر الضبط.

وهدف دراسة (Kenney- Wallace, 2013) الكشف عن العلاقة بين كل من التفكير البنائي والذكاء الوجداني وبين التحصيل الدراسي في الرياضيات، وتكونت عينة الدراسة من (١١٨) طالبًا بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة دالة سالبة بين بعدى التفكير البنائي (التفكير التصنيفي، والتفكير الخفي) والتحصيل في الرياضيات.

وسعت دراسة الشيماء عبد الكريم أحمد (٢٠١٣) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير البنائي والذكاء الوجداني، والتعرف على الفروق في التفكير البنائي باختلاف الفرقة الدراسية وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٧) طالبًا بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة موجبة بين التفكير البنائي والذكاء الوجداني، وأنه لا توجد فروق دالة بين طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في التفكير البنائي.

أما دراسة صفاء محمد بحيرى (٢٠١٤) فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين التفكير البنائي واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٠) طلبة بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : إمكانية التنبؤ باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا من خلال أبعاد التفكير البنائي.

ودراسة ناصر سيد جمعة وأحمد ثابت رمضان (٢٠١٤) استهدفت التعرف على فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي وأثر ذلك على عادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) تلميذا من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر دال للبرنامج في تنمية التفكير البنائي الذى ترتب عليه تحسين عادات الاستذكار وخفض قلق الامتحان.

ودراسة هشام إبراهيم النرش، وإيمان سعيد مصطفى (٢٠١٤) استهدفت التعرف على الإسهام النسبي لكل من التفكير البنائي والذكاء العام وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى في القدرة على اتخاذ القرار لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٥) معلمًا ومعلمة بمدارس التعليم العام والمدارس التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة موجبة بين التفكير البنائي (المواجهة الانفعالية، المواجهة السلوكية، التفكير غير الخرافي، التفكير غير القائم على التصنيف، التفكير غير القاصر، التفاؤل الإيجابي) والقدرة على اتخاذ القرار، ووجود تأثير موجب للتفاعل بين الدرجة الكلية لكل من الذكاء العام والتفكير البنائي على القدرة على اتخاذ القرار.

وسعت دراسة خليل إبراهيم الحويجي (٢٠١٦) الوقوف على طبيعة التفكير البنائي لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٧) طالبًا وطالبة بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد التفكير البنائي، وأنه توجد فروق دالة بين التخصصات الأكاديمية في أبعاد التفكير البنائي (التفكير التصنيفي، التفكير الخفي، التفاؤل الساذج، الدرجة الكلية)، ولا توجد فروق دالة في باقي الأبعاد، وأنه توجد علاقة دالة بين جميع أبعاد التفكير البنائي والتحصيل الدراسي، وأنه يمكن التنبؤ بالتحصيل من خلال الدرجة الكلية للتفكير البنائي.

واستهدفت دراسة ديبتي (Deepti, 2017) الكشف عن العلاقة بين التفكير البنائي والرضا الوظيفي لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلمًا ومعلمة بمدارس المرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة بين التفكير البنائي والرضا الوظيفي لدى المعلمين، بالإضافة إلى وجود فرق دال في المواجهة السلوكية لصالح الإناث، وفي التفكير التصنيفي لصالح الذكور، في حين لا توجد فروق دالة بينهما في باقي مكونات التفكير البنائي.

أما دراسة حجاج غانم على (٢٠١٧) فقد استهدفت الكشف عن تأثير التفكير البنائي والابتكارية الانفعالية ووجهة الضبط الأكاديمي على التوافق مع الحياة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤١) طالبًا وطالبة بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أن التفكير البنائي يؤثر بشكل إيجابي على التوافق مع الحياة الجامعية، ولا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التفكير البنائي.

ودراسة (Demirtas, Baytemir & Gullu, 2018) استهدفت الكشف عن دور التفكير البنائي في الإعزاضات السببية والرضا عن الزواج، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٢) من الأفراد المتزوجين ذكور وإناث، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة دالة بين جميع أبعاد التفكير البنائي وكل من الإعزاضات السببية والرضا عن الزواج، وأنه يمكن التنبؤ بالإعزاضات من خلال بعد التفكير البنائي (المواجهة الوجدانية، والمعتقدات الخرافية)، كما يمكن التنبؤ بالرضا عن الزواج من خلال بعد التفكير البنائي (المواجهة السلوكية).

يتضح مما سبق أهمية التفكير البنائي للأفراد وبصفة خاصة المعلمين، حيث أن التفكير البنائي يجعل المعلم ينظر إلى المواقف على أنها تحديات بدلاً من كونها تهديدات، ويجعله يركز على الجوانب الإيجابية في الأشياء، ولا يستسلم للفشل، ولا يشعر بالقلق الذي لا لزوم له، بالإضافة إلى التركيز على تقبل ما لا يمكن تغييره، وتغيير ما يمكن تغييره، وتكييف تفكيره مع المواقف المختلفة (Epstein, 1998, 26).

ثالثاً : الصلابة النفسية

يوجد عدد من المتغيرات الشخصية التي تمنح الفرد القوة المساعدة على تحمل أعباء الحياة، وإعادة التوافق الذي يساعد على الأداء الفعال والحفاظ على الحالة الجسمية والنفسية، رغم وجود الضغوط والأزمات، ومن تلك المتغيرات الصلابة النفسية.

وتشير الصلابة النفسية إلى إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، وتعمل كوقاية من العواقب الجسمية والنفسية للضغوط (سيد أحمد البهاص، ٢٠٠٢، ٣٩١). كما تعد الصلابة النفسية إحدى المتغيرات الإيجابية الدالة على مقاومة الفرد للضغوط والشعور بالأزمات والإحباطات، وهي عامل مساعد في الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية مع وجود دافع داخلي لتحقيق ذاته وإمكاناته للنمو والتطور، ويتوقع الكفاءة في مواجهة الأزمات (آمال عبد السميع باظه، ٢٠١٢، ٤٠).

وهي بذلك تعد سمة شخصية تقى من الآثار السلبية للضغط على الصحة. وهذه السمة ينظر إليها على أنها مزيج من التفكير والعاطفة والسلوك الذي يساعد الفرد على البقاء وإثراء حياته (In : Civitci & Civitci, 2015, 517).

وقد عرفت "كوباسا" Kobassa الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (محمد أحمد الرفوع، ٢٠١٩، ١٨١). كما تعنى الصلابة النفسية قدرة الفرد على التوافق مع الأحداث والضغوط التي يتعرض لها الفرد في كل جوانب حياته، ومعرفته بالمصادر التي تساعد للتغلب والسيطرة عليها من خلال قوة الإرادة والعزيمة المتمثلة في الإصرار والتحدي ومواصلة الكفاح والمثابرة لتحقيق الهدف (محمود ربيع الشهاوى، ٢٠١٩، ١٩٦).

وتعرف إيناس فهمى النقيب (٢٠١٩، ١٩٨) الصلابة النفسية بأنها الالتزام بالمبادئ التي يحددها الفرد لنفسه، وإيمانه بإمكاناته وقدراته في التحكم فيما يواجهه من مواقف وعقبات، وقدرته على اختيار الاستراتيجيات التي تساعد في تحدى الصعوبات والتغيرات المهنية ومواجهتها بنجاح وفاعلية.

ويمتلك الأشخاص ذوو الصلابة النفسية أساليب فعالة لمواجهة الضغوط، فهم يركزون على المشكلة، ويميلون لطلب المساندة الاجتماعية، والتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، وينظرون إلى

الحاضر والمستقبل نظرة تفاؤلية (محمود مندوه سالم، ٢٠١٥، ٧). كما يتصف الأفراد ذوو الصلابة النفسية بأنهم ملتزمون بالعمل الذي عليهم إنجازه بدلاً من الشعور بالغربة، وأن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من شعورهم بفقدان القوة، وينظرون إلى التغيير على أنه تحدى بدلاً من الشعور بالتهديد، بينما يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم القدرة على وضع أهداف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحدي، وهم عاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة (محمد أحمد الرفوع، ٢٠١٩، ١٨٢).

وعلى النقيض من ذلك يتصف الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة بأن لديهم ميل لإيجاد أنفسهم وبيئاتهم مملّة وعديمة المعنى ومصدر تهديد، وأنهم يشعرون بالضعف ويواجهون تجارب مجهدة، ويريدون حياة لا توجد فيها تغيرات، فهم أكثر سلبية في التفاعل مع بيئاتهم (Civitci & Civitci, 2015, 517).

وترى كوباسا Kobasa أن الصلابة النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد (آمال عبد السميع باظه، ٢٠١٢، ٣١١-٣١٢؛ محمد أحمد الرفوع، ٢٠١٩، ١٨١-١٨٢):

١- الالتزام Commitment : ويعنى النية للانخراط في العمل والتعامل مع أي مستجدات، حيث يجبر الفرد نفسه على الوفاء الإيجابي تجاه الآخرين وأهدافه وقيمه وإدراكه، بما يشبه التعاقد مع الذات على ضرورة التحقيق اللفظي والفعلية للمطلوب من الفرد وتبنى عدد من القيم والأهداف وملتزم تجاهها ويتعامل مع الآخرين في ضوءها.

٢- التحكم Control : الذى يعنى الاحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث، وأنه يستطيع أن يؤثر في هذا الحدث، حيث يقوم الفرد باتخاذ القرارات والمواجهة الفعالة للضغوط وتحمل المسؤولية الشخصية عن أحداث حياته.

٣- التحدي Challenge : الذى يتمثل في مواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل فرصاً للنماء والتطور، حيث ينظر الفرد إلى التغيرات التي تطرأ عليه على أنها مثيرات ومحفزات وضروريات كجزء من نسق الحياة، تدفعه إلى الاستمرارية، كما لديه أمن نفسى ومبادأة واستكشاف لإمكانات البيئة.

وهناك عدة دراسات أجريت على الصلابة النفسية بمكوناتها السابق ذكرها منها : دراسة (Gerson, 1998) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية، وكل من مهارات مواجهة الضغوط والشعور بالضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (١٠١) طالباً بمرحلة الدراسات العليا، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة سالبة دالة بين الصلابة النفسية والشعور بالضغوط، ووجود فروق دالة في مهارات مواجهة الضغوط لصالح الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة النفسية.

وسعت دراسة سيد أحمد البهاص (٢٠٠٢) الكشف عن العلاقة بين النهك النفسي والصلابة النفسية لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤) معلمًا ومعلمة بمدارس التربية الخاصة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة بين النهك النفسي والصلابة النفسية، وأنه توجد فروق دالة بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح الذكور.

واستهدفت دراسة (Crowely, Hayslip & Haddy, 2003) الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف مع أحداث الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٥) موظفًا وموظفة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة دالة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة الإيجابية للأحداث والرضا عن الحياة.

وهدف دراسة فائقة محمد بدر (٢٠٠٧) الكشف عن العلاقة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) معلمة بالمرحلة المتوسطة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة سالبة دالة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية، حيث تقل حدة الانفعالات ومشاعر الغضب بزيادة الصلابة النفسية لدى المعلمين.

أما دراسة عبد المنعم عبد الله السيد (٢٠٠٧) فقد استهدفت الكشف عن علاقة الذكاء الانفعالي بكل من استراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والاحساس بالكفاءة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٢) طالبًا وطالبة بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة موجبة دالة بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية، ويمكن التنبؤ ببعد الصلابة النفسية (التحكم) من خلال بعد الذكاء الانفعالي (الوعي بانفعالات الآخرين)، كما لا توجد فروق دالة بين الجنسين في الصلابة النفسية.

وسعت دراسة (Sezgin, 2008) الكشف عن العلاقة بين الالتزام التنظيمي والصلابة النفسية لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٥) معلمًا ومعلمة بالمدارس الابتدائية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه يمكن التنبؤ بالالتزام التنظيمي من خلال الصلابة النفسية.

وهدف دراسة (Subramanian & Nithyanandan, 2008) الكشف عن دور الصلابة والتفاؤل في استراتيجيات التنظيم الوجداني المعرفي مع أحداث الحياة السلبية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦١) طالبًا بالمرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التنظيم التكيفية، أنه توجد علاقة سالبة دالة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التنظيم غير التكيفية.

ودراسة منال محمد رضا (٢٠٠٩) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) معلمة بمرحلة رياض الأطفال، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى المعلمات.

أما دراسة مدحت أطاف عباس (٢٠١٠) فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلماً ومعلمة بمدارس المرحلة الإعدادية، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة دالة موجبة بين الصلابة النفسية ومقاومة ضغوط العمل، وتوجد علاقة دالة سالبة بين الصلابة النفسية والسلوك العدواني، وأنه يمكن التنبؤ بالشعور بالضغوط النفسية والسلوك العدواني من خلال الصلابة النفسية، وأنه توجد فروق دالة بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح الذكور.

واستهدفت دراسة (Hasel, Abdolhoseini & Ganji, 2011) التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية وأثر ذلك على خفض الشعور بالضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (٥٦) طالباً بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية الصلابة النفسية وخفض مستويات الضغوط المدركة.

وسعت دراسة (Samadzadeh, Abbasi & Shahbazzadegan, 2011) الكشف عن علاقة الصلابة النفسية وأساليب التفكير والمهارات الاجتماعية بتحسين الأداء الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) طالباً بالمرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية وتحسين الأداء الدراسي للطلاب، وأنه يمكن التنبؤ بتحسين الأداء الدراسي للطلاب من خلال الصلابة النفسية.

واستهدفت دراسة يحيى محمود النجار وعبد الرؤوف أحمد الطلاع (٢٠١٢) الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق المهني لدى الأكاديميين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) محاضراً ومحاضرة بالجامعة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية والتوافق المهني، وأنه لا توجد فروق دالة بين الجنسين في الصلابة النفسية.

ودراسة (Merino-Tejedor, et al., 2015) التي استهدفت الكشف عن دور الصلابة في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجهد العمل، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٣) من الأفراد الشباب ذكور وإناث، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (عدا بعد الانفتاح على الخبرة)، وتوجد علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية وجهد العمل (المثابرة، الاتجاه، والشدة)، وأن الصلابة تتوسط العلاقة بين بعد الضمير الحي وجهد العمل.

أما دراسة (Civitci & Civitci, 2015) فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين توجه المقارنة الاجتماعية (مقارنة الذات مع الآخرين) والصلابة والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٦) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين لديهم توجه مقارنة اجتماعية منخفضة لديهم صلابة ورضا عن الحياة أكثر من الطلاب الذين لديهم مقارنة اجتماعية عالية، وأن توجه المقارنة الاجتماعية له دور ملحوظ في الصلابة والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة (Crosson, 2015) الكشف عن تأثير الصلابة النفسية في العلاقة بين الاجتهاد المهني وفاعلية الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١١٢) معالجاً نفسياً بالمدارس، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية وفعالية الذات، وأن الصلابة النفسية تتوسط العلاقة بين فاعلية الذات والإجتهاد المهني.

واستهدفت دراسة (Logan, 2016) الكشف عن علاقة الصلابة النفسية ومهارات القيادة بالرضا المهني لدى المرشدين التربويين، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٩) مرشداً تربوياً، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية ومهارات القيادة، ووجود علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية والرضا المهني، وأنه يمكن التنبؤ بالرضا المهني من خلال الصلابة النفسية.

أما دراسة سحر منصور القطاوي ونجوى حسن على (٢٠١٦) فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين المثابرة الأكاديمية وكل من الصلابة النفسية وتحمل الغموض، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة موجبة دالة بين المثابرة الأكاديمية والصلابة النفسية.

ودراسة زينب حياوى الخفاجي (٢٠١٦) التي استهدفت الكشف عن علاقة الذكاء الوجداني والصلابة النفسية بالإرهاك النفسي لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٤) معلماً ومعلمة بمرحلة التعليم الابتدائي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة سالبة دالة بين الصلابة النفسية والإرهاك النفسي، ووجود علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية والذكاء الوجداني. ودراسة (Sodderstrom, Dolbier, & Leiferman, 2016) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من استراتيجيات المواجهة وإدراك الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٠) موظفاً وموظفة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية واستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط الايجابية، وأنه توجد علاقة سالبة دالة بين الصلابة النفسية والشعور بالشعور بالضغوط، كما لا توجد فروق دالة بين الجنسين في الصلابة النفسية.

وسعت دراسة (Nasiri, 2016) الكشف عن علاقة الصلابة النفسية وفاعلية الذات بالرضا الوظيفي لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٢) معلماً ومعلمة بالمرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه توجد علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية وكل من فاعلية الذات والرضا الوظيفي.

ودراسة سمير عبد الكريم الريماوي (٢٠١٩) فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة التكيفية للضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) طالباً وطالبة من الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة

موجبة دالة بين الصلابة النفسية وبعض الاستجابة التكيفية الايجابية للضغوط النفسية (التحليل المنطقي ، التقييم الإيجابي، البحث عن الدعم والتوجيه)، كما توجد علاقة سالبة دالة بين الصلابة النفسية والاستجابة التكيفية للضغوط النفسية (الاستسلام والانسحاب).

وهدف دراسة حمود عبد الرحمن السحمة وجهان عيسى العمران (٢٠١٩) الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٨) معلمًا ومعلمة بالتربية الخاصة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي، وأنه يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال بعد الذكاء الانفعالي (تنظيم الانفعالات).

ودراسة محمد أحمد الرفوع (٢٠١٩) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٨) معلمًا ومعلمة بالمدارس الحكومية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين، وأن مستويات الصلابة النفسية كانت أعلى لدى الاناث ولدى ذوى الخبرة التدريسية الأعلى من عشر سنوات ولدى المعلمين ذوى التخصصات العلمية.

ودراسة إيناس فهمى النقيب (٢٠١٩) التي استهدفت الكشف عن مدى الاسهام النسبي لكل من الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني فى التنبؤ بمستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٢) معلمًا ومعلمة بمدارس المرحلة الابتدائية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود تأثير لنوع المعلم على الصلابة النفسية حيث جاءت الفروق دالة لصالح الذكور، ويمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني، فكلما زادت درجة المعلم فى الاتزان الانفعالي وقلت درجته فى الإنهاك المهني زادت درجة المعلم فى الصلابة النفسية.

وسعت دراسة عبد الله أحمد الزهراني (٢٠١٩) التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال متغيري الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) طالبًا بالمرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية.

واستهدفت دراسة ناصر الدين إبراهيم أبو حماد (٢٠١٩) التعرف على فاعلية برنامج تعليمي يستند إلى السيكدوراما فى تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢) تلميذًا وتلميذة بالمرحلة الأساسية مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج فى تحسين الصلابة النفسية.

ودراسة (Nordmo, et al., 2020) التي استهدفت الكشف عن دور الصلابة وقلة النوم فى الأداء الوظيفي خلال مهمة تدريبية مدتها ثلاثون يومًا بالمحيط الأطلسي، وتكونت عينة الدراسة من

(٥٦) طالبًا بالبحرية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : أنه يوجد تأثير إيجابي للصلابة في الأداء الوظيفي، وتخفف الصلابة من تأثير قلة النوم على الأداء الوظيفي اليومي.

ينضح مما سبق أهمية الصلابة النفسية للأفراد وبصفة خاصة المعلمين، حيث أن الصلابة النفسية تجعل المعلم أكثر توافقاً مع نفسه وبينته، وتجعله يبذل الجهد الكبير في مواجهة المعوقات والإحباطات التي تقابله في الحياة، كما تجعله أكثر مرونة في تعاملاته اليومية، ويجد العديد من البدائل للمشكلات وينظر إلى المهام الصعبة على أنها مصادر للإصرار والتحدى. ويظهر ذلك في قدرة المعلم على مواجهة الضغوط المدرسية وحلها، وكذلك قدرته على استغلال جميع إمكاناته النفسية والاجتماعية المتاحة؛ كي يستطيع التعايش مع المشكلات المدرسية، ويحقق الصحة النفسية، وينجز المتطلبات التي تساعد على تحقيق الأهداف التعليمية (محمد أحمد الرفوع، ٢٠١٩، ١٨٤).

العلاقة بين متغيرات الدراسة

يُعد المعلم في المدرسة اليابانية عصب النظام التعليمي، وإليه يعزى بالدرجة الأولى تميز المؤسسة التربوية اليابانية، ويتمتع المعلم الياباني باحترام مجتمعه له احتراماً عالياً، فهو بذلك يكافئه بإعطائه قيمة اجتماعية في سلم القيم الوظيفية (في : السيد محمد شعلان وفاطمة سامي ناجي، ٢٠١٨، ١٢٣).

ويركز المعلم في أنشطة "التوكاتسو" على التطوير المتوازن للعقل والجسد والتشجيع على التفرد والمشاركة في المجموعة، وبناء سلوك إيجابي وعلمي تجاه تحسين الحياة والعلاقات الشخصية، وتعميق سلوك كل متعلم تجاه الحياة والقدرة على بذل الجهد، وتساعد نشاطات الصف إلى بناء علاقات إيجابية ومساعدة كل متعلم للمساهمة في تطوير حياة المدرسة والصف كعضو في المجموعة، وتقوم هذه النشاطات بتحفيز المتعلمين على التعامل مع مشكلات متعددة والتصرف والتمتع بسلوك صحي تجاه الحياة، حيث تساعد أنشطة "التوكاتسو" على خلق مجتمع الصف والمدرسة، وحل المشاكل المتعددة التي تظهر في حياة الصف والمدرسة، وتنظيم مجموعات في الصف ومشاركة المسئوليات، وتعزيز جودة حياة المجموعة، والتطرق لمشاكل الصحة والسلامة، والتطلع للمستقبل بأمل وإيجاد معنى للحياة، وتشكيل عادات يومية جيدة، وتطوير العلاقات الشخصية الإيجابية، ومساعدة المتعلمين على استيعاب معنى مهام الصف كالتنظيف وغيرها من المهام، واستيعاب أهمية التكاتف في العمل، واستخدام مكتبة المدرسة، والعيش بأسلوب صحي وآمن من الناحيتين الجسدية والعاطفية، وتخطيط الغذاء المدرسي وتطوير عادات أكل مرغوبة (فاطمة محمد البهنساوي، ٢٠١٨، ١٥٧-١٥٨).

وتدريب المعلمين على القيام بأنشطة "التوكاتسو" وممارستهم لها يمكن أن يؤثر في درجة التفكير البنائي لديهم، والذي يظهر في التوجهات الوجدانية والسلوكية والفكرية التي تحكم تعاملهم مع القضايا والأحداث والأشخاص، كما يساعدهم ذلك على زيادة انتباههم وتفكيرهم في أبعاد النجاح في أي مشكلة والجوانب التي تؤدي إلى تحديد المشكلة وحلها، وليس التركيز على جوانب الفشل فيها، حيث يكون

لدى الفرد قناعة راسخة تتعلق بالمحاولة من أجل النجاح، حيث يشير التفكير البنائي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل واقتناعه بقدرته على النجاح (ناصر سيد جمعه، وأحمد ثابت فضل، ٢٠١٤، ٢٩٢).

كما أن تدريب المعلمين على القيام بأنشطة "التوكاتسو"، وممارستهم لها يمكن أن يؤثر في درجة الصلابة النفسية لديهم، والتي تظهر في المواجهة الإيجابية للمشكلات والضغوط والأزمات، كما يساعدهم ذلك على المثابرة والمرونة، وإيجاد معنى لحياتهم، ولديهم أهدافاً وخططاً لتنفيذ المهام بنجاح، ولديهم قدرة على متابعة أهدافهم بإيجابية، ويمتلكون الكفاءة المهنية والثقة بالنفس، ولديهم قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، ويفضلون الأدوار القيادية، ولديهم الحكمة في إصدار القرارات ويؤدون أعمالهم بحماس وحيوية، ويسعون لمساندة الآخرين (إيناس فهمي النقيب، ٢٠١٩، ٢٠٤).

فروض الدراسة :

في ضوء ما سبق يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كما يأتي :

١- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (التي تدربت على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) والمجموعة الضابطة (التي لم تتدرب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) في القياس الثاني (بعد التدريب) لأبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (التي تدربت على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) والمجموعة الضابطة (التي لم تتدرب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) في القياس الثاني (بعد التدريب) لأبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (التي تدربت على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) والمجموعة الضابطة (التي لم تتدرب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) في القياس الثالث (بعد الممارسة) لأبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (التي تدربت على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) والمجموعة الضابطة (التي لم تتدرب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) في القياس الثالث (بعد الممارسة) لأبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

٥- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات الثلاثة (قبل التدريب / بعد التدريب / بعد الممارسة) لأبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية لصالح القياس الثالث (القياس بعد الممارسة).

٦- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات الثلاثة (قبل التدريب / بعد التدريب / بعد الممارسة) لأبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية لصالح القياس الثالث (القياس بعد الممارسة).

إجراءات الدراسة :

أولاً : منهج الدراسة

يستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي من خلال تطبيق تصميم المجموعتين (تجريبية/ضابطة)، مع إجراء ثلاثة قياسات (قبل التدريب/بعد التدريب/بعد الممارسة) لمتغيري الدراسة (التفكير البنائي والصلابة النفسية)، كما تم التحقق من تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمتغيري الدراسة.

ثانياً : مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من معلمات مرحلة التعليم الأساسي في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم بمدينة بورسعيد، في العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م.

ثالثاً : عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الميدانية من (٥٤) معلمة بمرحلة التعليم الأساسي تراوحت أعمارهن ما بين ٢٥ إلى ٣٥ عاماً، موزعين على مجموعتين، الأولى تجريبية (تكونت من ٢٧ معلمة) تدرب أفرادها على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية قبل ممارستها لأول مرة مع التلاميذ في المدارس المصرية اليابانية، والأخرى ضابطة (تكونت من ٢٧ معلمة) لم يتلق أفرادها تدريباً على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية ولم تمارس تلك الأنشطة مع التلاميذ في المدارس المصرية العادية.

رابعاً : أدوات الدراسة :

١- مقياس التفكير البنائي إعداد إبراهيم السيد إسماعيل (٢٠١٩)

يتكون المقياس من (٤١) مفردة تقيس خمسة مكونات للتفكير البنائي (التوافق السلوكي، التوافق الوجداني، الابتعاد عن التفكير الخرافي، الابتعاد عن التفكير التصنيفي، والابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية)، وهي من نوع التقرير الذاتي الذي تتم الاستجابة عليها في ضوء مقياس خماسي التدرج (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة صغيرة، تنطبق بدرجة صغيرة جداً)، وتتراوح الدرجة لكل مفردة بين خمس درجات ودرجة واحدة، وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض المفردات السلبية، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى زيادة التفكير البنائي.

وقد قام معد المقياس بالتحقق من صدقه وثباته من خلال التطبيق على عينة مكونة من (٥٧) معلمة بمرحلة التعليم الأساسي، حيث قام بحساب الاتساق الداخلي للمقياس والابقاء على المفردات التي حققت ارتباطات مرتفعة دالة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك التحقق من وجود ارتباطات مرتفعة دالة بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وقد أسفر الاتساق الداخلي عن حذف بعد

الابتعاد عن التفاؤل الساذج لانخفاض ارتباطه بالدرجة الكلية للمقياس (حيث كان يقيس المقياس ستة مكونات للتفكير البنائي) ، كما تحقق من الصدق باستخدام الصدق المرتبط بمحك مع مقياس الأفكار اللا عقلانية، وجاءت قيمة معامل الارتباط - ٠.٦٤ وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)، وتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وتراوح قيم معاملات الثبات من ٠.٦١ إلى ٠.٨٨ .
وقام الباحثان الحاليان بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس : بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة مكونة من (٥٣) معلمة بمدارس مرحلة التعليم الأساسي، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١) :

جدول (١)

قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس التفكير البنائي

التوافق السلوكي		التوافق الوجداني		الابتعاد عن التفكير الخرافي		الابتعاد عن التفكير التصنيفي		الابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠.٦٤	٢	**٠.٥٠	٦	**٠.٤٩	٣	**٠.٥٩	٤	**٠.٤٨
٥	**٠.٦٠	٩	**٠.٦٩	١٠	**٠.٧٦	١١	٠.١٩	٧	**٠.٥٠
٨	**٠.٥٩	١٤	**٠.٥٤	١٥	**٠.٦٤	١٦	**٠.٤٦	١٢	**٠.٦٣
١٣	**٠.٧٢	١٩	**٠.٥١	٢٠	**٠.٦٥	٢١	**٠.٥٢	١٧	**٠.٦٧
١٨	**٠.٤٨	٢٤	**٠.٥٨	٢٥	**٠.٥٧	٢٦	**٠.٤٥	٢٢	**٠.٦٥
٢٣	**٠.٦٥	٢٩	**٠.٦٤	٣٠	**٠.٦٥	٣١	**٠.٥٩	٢٧	**٠.٦٦
٢٨	**٠.٥٨	٣٤	**٠.٦٠	٣٥	**٠.٧٢	٣٦	**٠.٥٤	٣٢	**٠.٥٨
٣٣	**٠.٤٩	٣٩	**٠.٧٣					٣٧	**٠.٦٩
٣٨	**٠.٧٤	٤١	**٠.٥٤						
٤٠	**٠.٧٠								

يتضح من جدول (١) أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وتراوح قيم معاملات الارتباط من ٠.٤٥ إلى ٠.٧٦، عدا قيمة معامل الارتباط للمفردة (١١) جاءت غير دالة، لذلك قام الباحثان بحذفها، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٤٠) مفردة.

كما قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس : التوافق السلوكي، التوافق الوجداني، الابتعاد عن التفكير الخرافي، الابتعاد عن التفكير التصنيفي، والابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)، وكانت القيم على التوالي : ٠.٨٠٥ ، ٠.٦٧٩ ، ٠.٩٠١ ، ٠.٦٩٧ ، ٠.٨٢١ .

وقام الباحثان الحاليان بالتحقق من ثبات مقياس التفكير البنائي بطريقة ألفا كرونباخ، حيث قام الباحثان بحساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس على حده ودرجته الكلية قبل حذف درجة المفردة وبعد حذفها، وذلك على عينة تكونت من (٥٣) معلمة بمدارس مرحلة التعليم الأساسي، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٢)

قيم معاملات ثبات مقياس التفكير البنائي

التفكير البنائي	عدد المفردات	ألفا كرونباخ	ألفا كرونباخ عند حذف درجة المفردة
التوافق السلوكي	١٠	٠.٨٢	تراوح من ٠.٧٩ إلى ٠.٨٢
التوافق الوجداني	٩	٠.٧٨	تراوح من ٠.٧٥ إلى ٠.٧٧
الابتعاد عن التفكير الخرافي	٧	٠.٧٧	تراوح من ٠.٧٠ إلى ٠.٧٥
الابتعاد عن التفكير التصنيفي	٦	٠.٦٥	تراوح من ٠.٥٤ إلى ٠.٥٩
الابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية	٨	٠.٧٤	تراوح من ٠.٦٩ إلى ٠.٧٤
الدرجة الكلية	٤٠	٠.٩١	تراوح من ٠.٩٠ إلى ٠.٩١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت من ٠.٦٥ إلى ٠.٩١ ، وهي قيم ثبات مقبولة، وأن قيم ألفا كرونباخ التي تم الحصول عليها عند حذف المفردات تقلل من معامل ثبات الأبعاد والدرجة الكلية.

يتضح مما سبق أن مقياس التفكير البنائي يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات تبرر استخدامه في الدراسة الحالية، ويتكون في صورته النهائية من (٤٠) مفردة.

٢- مقياس الصلابة النفسية اعداد عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢)

يتكون المقياس من (٤٧) مفردة تقيس ثلاثة مكونات للصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، والتحدى)، وهي من نوع التقرير الذاتي الذي تتم الاستجابة عليه في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً)، وتتراوح الدرجة لكل مفردة بين ثلاث درجات ودرجة واحدة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى زيادة الصلابة النفسية.

وقد قام معد المقياس بالتحقق من صدقه وثباته من خلال التطبيق على عينة مكونة من (٨٠) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، حيث قام بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك التحقق من وجود ارتباطات دالة بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، كما تحقق معد المقياس من الصدق باستخدام الصدق المرتبط بمحك مع مقياس قوة الأنا ومقياس بك للاكنتاب، وجاءت قيمتي معامل الارتباط على التوالي: ٠.٧٥ ، - ٠.٦٣ وهي دالة عند مستوى (٠.٠١)، كما تحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وتراوحت قيم معاملات الثبات من ٠.٦٩ إلى ٠.٧٦.

وقام الباحثان الحاليان بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس : بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة مكونة من (٥٣) معلمة بمدارس مرحلة التعليم الأساسي، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول (٣)

قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الصلابة النفسية

التحدي				التحكم				الالتزام			
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠.٥٥	٢٧	**٠.٤٤	٣	**٠.٤٣	٢٦	*٠.٣٠	٢	**٠.٥٠	٢٥	٠.١٩	١
**٠.٥٠	٣٠	**٠.٥٣	٦	**٠.٤٦	٢٩	**٠.٥٩	٥	**٠.٦٢	٢٨	**٠.٥١	٤
**٠.٥٥	٣٣	**٠.٧٠	٩	**٠.٥٨	٣٢	**٠.٤٥	٨	**٠.٧٢	٣١	**٠.٧١	٧
**٠.٥٧	٣٦	٠.٢٠	١٢	**٠.٥٤	٣٥	**٠.٦٧	١١	**٠.٦١	٣٤	**٠.٦٧	١٠
٠.١٩	٣٩	**٠.٤٧	١٥	**٠.٦٠	٣٨	٠.١٤	١٤	**٠.٧٦	٣٧	**٠.٧١	١٣
**٠.٦١	٤٢	**٠.٧٩	١٨	**٠.٥٩	٤١	**٠.٤٥	١٧	**٠.٤٣	٤٠	**٠.٦٧	١٦
**٠.٥٦	٤٥	**٠.٥١	٢١	**٠.٤٩	٤٤	٠.١١	٢٠	**٠.٥٠	٤٣	٠.٢٤	١٩
**٠.٥١	٤٧	*٠.٣٤	٢٤			**٠.٥٥	٢٣	**٠.٦٥	٤٦	**٠.٦١	٢٢

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥ ، ٠.٠١)، وتراوح قيم معاملات الارتباط من ٠.٣٠ إلى ٠.٧٩، عدا قيمة معامل الارتباط للمفردات (١ ، ١٤، ١٢، ١٩، ٢٠، ٣٩) جاءت غير دالة، لذلك قام الباحث بحذفهم.

كما أسفر الاتساق الداخلي للمقياس عن حذف المفردتين (٢ ، ٢٤)، حيث جاءت قيمة معامل ارتباطهما بالبعد الذي تنتمي إليه أقل من ٠.٤، وتلك القيمة تشير إلى وجود علاقة ضعيفة (صلاح أحمد مراد، ٢٠٠٠، ١٥٨)، لذلك قام الباحث بحذفهما، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٣٩) مفردة.

وقام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس : الالتزام، التحكم، والتحدي وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)، وكانت القيم على التوالي : ٠.٨٨٠ ، ٠.٨٩٤ ، ٠.٨٩٦.

كما قام الباحثان الحاليان بالتحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ، حيث قام الباحثان بحساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس على حده ودرجته الكلية قبل حذف درجة المفردة وبعد حذفها، وذلك على عينة تكونت من (٥٣) معلمة بمدارس مرحلة التعليم الأساسي، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٤)

قيم معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية

الصلابة النفسية	عدد المفردات	ألفا كرونباخ	ألفا كرونباخ عند حذف درجة المفردة
الالتزام	١٤	٠.٨٨	تراوح من ٠.٨٦ إلى ٠.٨٨
التحكم	١٢	٠.٧٧	تراوح من ٠.٧٤ إلى ٠.٧٧
التحدي	١٣	٠.٨٣	تراوح من ٠.٧٩ إلى ٠.٨٢
الدرجة الكلية	٣٩	٠.٩٣	تراوح من ٠.٩٢ إلى ٠.٩٣

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت من ٠.٧٧ إلى ٠.٩٣ ، وهي قيم ثبات مقبولة، وأن قيم ألفا كرونباخ التي تم الحصول عليها عند حذف المفردات تقلل من معامل ثبات الأبعاد والدرجة الكلية.

يتضح مما سبق أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات تبرر استخدامه في الدراسة الحالية، ويتكون في صورته النهائية من (٣٩) مفردة.

٣- برنامج تدريبي قائم على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية

أ- أسس البرنامج : يقوم البرنامج على مراعاة الأسس التالية عند تنفيذ كل نشاط مع المعلمات، كما تراعى المعلمات تلك الأسس عند ممارسة تلك الأنشطة مع التلاميذ : مشاركة جميع الأفراد في أنشطة "التوكاتسو" حتى يشعر الجميع بالانتماء كأعضاء في المجموعة والمجتمع، وتشجيع المشاركين على التعبير عن أفكارهم الشخصية كأعضاء في المجموعة، وإصدار الأحكام بناءً على آراء العديد من الأشخاص الآخرين؛ حتى يتعلم الأفراد أن المجتمع يتألف من أشخاص آخرين مختلفين عنهم، وتوجيه المشاركين في اتخاذ القرارات بناءً على المناقشة قدر الامكان، وتعاون الأفراد معاً في تنفيذ ما تم اتخاذه من قرارات، حتى لو لم يتم تبني آرائهم في المناقشة، ومراعاة اهتمامات المشاركين وتطلعاتهم في محتوى الأنشطة، وتعلم الأنشطة من خلال الممارسة، وتناول المحتوى الذي يمثل تحدياً حقيقياً للمشاركين بشكل مرّن، وجعل أنشطة "التوكاتسو" مجالاً لتعلم معارف ومهارات المواد الأخرى بشكل آخر من خلال الممارسة، وتوفير وقت للمشاركين للتحدث معاً في أزواج أو في مجموعات، مما يساعد على الاعتراف بالنقاط الجيدة لبعضهم البعض والاستفادة من تلك النقاط، ومقارنة آرائهم مع آراء الآخرين.

ب- الهدف العام للبرنامج : يسعى البرنامج إلى تحسين أبعاد التفكير البنائي والصلابة النفسية للمعلمات من خلال التدريب على أنشطة التوكاتسو اليابانية وممارستها مع التلاميذ.

ج- التحقق من صلاحية البرنامج : تم عرض البرنامج في صورته الأولية وأوراق العمل واستمارات التقييم على مجموعة من المتخصصين من وزارة التربية والتعليم في مجال المدارس المصرية اليابانية لإبداء الرأي في محتوى البرنامج والأهداف والفنيات والأنشطة والوسائل المستخدمة، وتم تعديل البرنامج التدريبي في ضوء آرائهم.

د- الجدول الزمني للبرنامج : تم تطبيق البرنامج التدريبي المكون من (٢٤) جلسة في الفترة من ٢٠١٨/٧/١٢ إلى ٢٠١٨/٩/١٨، على عينة من معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي الذين سوف يقومون بتنفيذ أنشطة "التوكاتسو" اليابانية مع تلاميذ الصف الأول الابتدائي بالمدارس المصرية اليابانية، وتم متابعة تنفيذ المعلمات لأنشطة البرنامج الخاصة بالتوكاتسو خلال العام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩) مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة.

هـ- اساليب تقويم البرنامج : تم تقويم البرنامج من خلال عدة مراحل، الأولى : تقويم أثناء تطبيق جلسات البرنامج بحيث لا ننتقل من جلسة تدريبية إلى أخرى إلا بعد التأكد من اكتساب المعلمات المشاركات لأهداف الجلسة. والمرحلة الثانية : تقويم بعد الانتهاء من تطبيق جلسات

البرنامج مباشرة من خلال تطبيق مقياسي التفكير البنائي والصلابة النفسية. والمرحلة الثالثة : تقويم بعد الانتهاء من ممارسة المعلمات لأنشطة "التوكاتسو" في نهاية العام الدراسي من خلال تطبيق مقياسي التفكير البنائي والصلابة النفسية.

و- مراحل تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج من خلال عدة مراحل، الأولى : مرحلة البدء : وتضم الجلسة الأولى، ويتم من خلالها التعارف بين الباحث القائم بالتطبيق والمعلمات المشاركات في البرنامج، مع عرض لأهمية البرنامج وأهدافه ومحتواه التدريبي. والمرحلة الثانية : مرحلة المعارف : وتضم الجلسات من الثانية إلى الجلسة الثانية عشر، وهدفها اكساب المعلمات المشاركات معلومات عامة حول التعليم الياباني وطبيعة أنشطة التوكاتسو. والمرحلة الثالثة : مرحلة الأنشطة : وتضم الجلسات من الثالثة عشر إلى الجلسة الرابعة والعشرون، وتهدف إلى تقديم أنشطة التوكاتسو اليابانية وكيفية تنفيذها. والمرحلة الرابعة : مرحلة الممارسة: وتهدف إلى متابعة تنفيذ المعلمات لأنشطة التوكاتسو مع تلاميذ الصف الأول الابتدائي بالمدرسة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة. والرحلة الخامسة : مرحلة الإنهاء : وتضم إجراء القياس الأخير لمتغيري الدراسة (التفكير البنائي والصلابة النفسية).

ز- مخطط عام لجلسات البرنامج : يتضح في الجدول الآتي:

جدول (٥)

مخطط عام لجلسات البرنامج

رقم الجلسة	المحتوى التدريبي	المادة العلمية المرجعية	تدريب / متابعة/تغذية راجعة	الأهداف	مدة الجلسة
١	التمهيد والتعارف			يُعرَف بنفسه والمؤهل العلمي والخبرة. يتعرف قواعد السلوك الخاصة بالجلسات التدريبية.	٣٠ ق
	لماذا نحن هنا!	عرض تقديمي	تدريب	يتعرف البرنامج التدريبي من حيث الأهداف والمحتوى.	٣٠ ق
	لماذا النموذج الياباني بالتحديد!	عرض تقديمي - فيديو مترجم	تدريب	يتعرف أسباب اختيار النموذج الياباني كنموذج تعليمي يُحتذى به.	٦٠ ق
٢	نظرة عامة عن تطبيق "توكاتسو" في المدارس الابتدائية باليابان	عرض تقديمي - فيديو مترجم	تدريب	يُكوّن انطباعًا جيدًا تجاه النظام التعليمي في المدارس الابتدائية باليابان.	١٢٠ ق
٣	مفهوم الأنشطة الخاصة (توكاتسو)	عرض تقديمي	تدريب	يتعرف مفهوم الأنشطة الخاصة (توكاتسو).	٦٠ ق
	أهداف الأنشطة الخاصة (توكاتسو)	عرض تقديمي - فيديو مترجم	تدريب	يحدد أهداف الأنشطة الخاصة.	٦٠ ق
٤	أسس وفلسفة الأنشطة الخاصة	عرض تقديمي	تدريب	يحدد أسس وفلسفة الأنشطة الخاصة.	١٢٠ ق
٥	رؤية التعليم في مصر (المنهج الجديد ٢٠٢٠)	عرض تقديمي	تدريب	يتعرف على النظام التعليمي المصري يتعرف رؤية التعليم في مصر (المنهج الجديد ٢٠٢٠)	٦٠ ق
	الاختلافات بين نمط التعليم في المدارس المصرية والمدارس اليابانية	عرض تقديمي - ورش عمل	تدريب	يحدد الاختلافات بين نمط التعليم في المدارس المصرية والمدارس اليابانية.	٦٠ ق

(فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة التوكاتسو اليابانية وممارستها في تحسين التفكير البنائي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم

(.د) / إبراهيم السيد إسماعيل - .د / أحمد توفيق الحسيني)

(الأساسي)

٦	توكاتسو وبناء الشخصية	عرض تقديمي	تدريب	يتعرف دور الأنشطة الخاصة في بناء شخصية التلميذ.	١٢٠ ق
٧	كيف تحقق مدرسة التعليم الشامل أهدافها؟	فيديو - عرض تقديمي - ورش عمل	تدريب	يتعرف كيف تحقق مدرسة التعليم الشامل أهدافها؟	١٢٠ ق
٨	الهدف الفرعي للأنشطة الخاصة في سياق نظام التعليم ٢.٠ للتأثير الإيجابي على الموضوعات والأنشطة الأخرى ومجمل الحياة المدرسية	عرض تقديمي	تدريب	يتعرف الهدف الفرعي للأنشطة الخاصة في سياق نظام التعليم ٢.٠	٦٠ ق
	علاقة توكاتسو بالمواد الدراسية والتعلم النشط	عرض تقديمي - ورش عمل	تدريب	يحدد علاقة توكاتسو بالمواد الدراسية والتعلم النشط.	٦٠ ق
٩	الحياة بالمدارس المصرية اليابانية EJS	عرض تقديمي	تدريب	يكون انطباعاً جيداً لشكل الحياة بالمدارس المصرية اليابانية	١٢٠ ق
١٠	إدارة الفصول في المدارس المصرية اليابانية وفق المعايير الخمسة لإدارة الفصل	عرض تقديمي - ورش عمل	تدريب	يتعرف كيفية إدارة الفصول في المدارس المصرية اليابانية وفق المعايير الخمسة لإدارة الفصل.	١٢٠ ق
١١	وضع خطة لتنفيذ أنشطة توكاتسو	عرض تقديمي - ورش عمل	تدريب	يضع خطة لموضوعات المناقشات التوجيهية ومقترحات لموضوعات لمجلس الفصل.	١٢٠ ق
١٢	الخطوط العريضة لكل محتوى من الأنشطة الخاصة	ورش عمل	تدريب	يحدد الخطوط العريضة لكل محتوى من الأنشطة الخاصة	١٢٠ ق
١٣	نشاط (مجلس الفصل)	عرض تقديمي - فيديو لحصة منفذة سابقاً	تدريب	ي طرح بعض الأفكار لحل القضايا أو الموضوعات التي تخص التلاميذ داخل الفصل. يطبق القواعد العامة لمجلس الفصل.	١٢٠ ق
١٤	استكمال نشاط (مجلس الفصل)	عرض تقديمي		يتعرف الشروط التي ينبغي مراعاتها في تنفيذ مجلس الفصل. يتعاون مع زملائه للوصول إلى إجماع في الرأي. يساعد زملائه من أجل تحقيق حياة صفية ممتعة.	١٢٠ ق
١٥	عمل حصة محاكاة: جلسة تخيلية (محاكاة) لتنفيذ النشاط، وتوجيه المجموعات، وتغذية راجعة	فيديو لحصة منفذة سابقاً	تغذية راجعة	يحاكي تنفيذ نشاط مجلس الفصل بمشاركة زملائه.	١٢٠ ق
١٦	نشاط (المناقشات التوجيهية)	عرض تقديمي	تدريب	يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجه التلاميذ داخل الفصل. يساعد في تقديم حلول مناسبة للمشكلة المطروحة. يساعد في تنفيذ ما قرره بحماس حتى النهاية.	١٢٠ ق
١٧	استكمال نشاط (المناقشات التوجيهية)	عرض تقديمي		يشجع زملائه أثناء تنفيذ قراراتهم. يشارك زملاءه القرار الذي توصل إليه. يحدد الاعتبارات الواجب اتباعها عند تنفيذ النشاط (قبل وأثناء وبعد) التنفيذ.	١٢٠ ق
١٨	عمل حصة محاكاة: جلسة تخيلية (محاكاة) لتنفيذ النشاط، وتوجيه المجموعات، وتغذية راجعة	فيديو لحصة منفذة سابقاً	تغذية راجعة	يحاكي تنفيذ نشاط المناقشات التوجيهية بمشاركة زملائه.	١٢٠ ق
١٩	نشاط الريادة اليومية - مراجعة المهام التي توكل إلى مسنولي الريادة بالفصل	عرض تقديمي - ورش عمل	تدريب	يحدد قائمة بالمهام التي سيقوم التلاميذ بتأديتها. يتعرف أدوار المعلم داخل الفصل. يساعد الرائد اليومي على كتابة تقريراً عن ما تم تعلمه.	١٢٠ ق
٢٠	نشاط اجتماع الصباح ونهاية اليوم	عرض تقديمي	تدريب	يتعرف المهارات الحياتية والقيم المستهدفة من النشاط. يتعرف طريقة التقدم في سير اجتماعي الصباح ونهاية اليوم. يساعد التلميذ علي تحديد أهدافاً يريد تحقيقها. يحدد مجموعة من الاعتبارات التي تؤخذ في	١٢٠ ق

(فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة التوكاتسو اليابانية وممارستها في تحسين التفكير البنائي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الأساسي)
(.د) / إبراهيم السيد إسماعيل - د. / أحمد توفيق الحسيني)

	الاعتبار عند تنفيذ النشاط. يقدم ملخصاً عن ما تم إنجازه.				
٢١	نشاط المهام الاختيارية	عرض تقديمي	تدريب	- يحدد الاختلاف بين دور مسئول المهام الاختيارية عن دور الرائد اليومي. - يساعد التلميذ على أن يؤدي المهام المطلوبة منه بكفاءة. - يشارك زملاءه في تحسين الحياة داخل الفصل. - يحدد مجموعة من الاعتبارات التي تؤخذ في الاعتبار عند تنفيذ النشاط.	١٢٠ ق
٢٢	نشاط التنظيف	عرض تقديمي	تدريب	- يحدد المهارات المستهدفة من تنفيذ النشاط. - يتعرف الفلسفة من وراء تنفيذ النشاط. - يحدد الاستعدادات اللازمة للقيام بتوجيه التنظيف الشامل. - يحدد دور كل فصل في التحضير للتنظيف. - يتعرف كيفية تحديد المجموعات وتوزيع المهام. - دور العاملين في المدرسة وقت التنظيف. - يحدد بعض النقاط المهمة لتحسين جودة التنظيف.	١٢٠ ق
٢٣	نشاط الفعاليات المدرسية	عرض تقديمي	تدريب	- يتعرف فلسفة تنفيذ النشاط. - يحدد كيفية توزيع المهام على التلاميذ. - يساعد التلاميذ على تحديد أهداف واضحة يسعى لتحقيقها. - يشجع التلميذ على التعاون مع زملاءه لنصنع حياة أفضل داخل الفصل.	١٢٠ ق
٢٤	أسئلة وأجوبة للتأكد من فهم المشاركين	تغذية راجعة		- التأكد من فهم الأنشطة الخاصة (المفهوم - الفلسفة - الأهداف - الأسس - كيفية التنفيذ - الاعتبارات الخاصة بالتنفيذ)، ودورها في تحقيق النمو الشامل للتلميذ.	١٢٠ ق
متابعة الممارسة الفعلية للأنشطة	متابعة أسبوعية لكافة الأنشطة، يعقبها جلسة تغذية راجعة مدتها ساعة، (بواقع ١٦ جلسة)	متابعات - تغذية راجعة		- مناقشة الملاحظات التي تم رصدها أثناء المتابعة	٦٠ ق

خامساً : محددات الدراسة :

اقتصرت هذه الدراسة على معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بحي العرب بمحافظة بورسعيد خلال العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩.

سادساً : خطوات الدراسة:

١- التحقق من تكافؤ معلمات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في التفكير البنائي والصلابة النفسية، وذلك باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وتتضح النتائج المتعلقة بالقياس القبلي في الجدول الآتي:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية والضابطة في التفكير البنائي والصلابة النفسية

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير البنائي	التوافق السلوكي	٢٧	٣٧.٠٧	٦.٦٧	٠.٣١	غير دال
		٢٧	٣٦.٥٦	٥.٢٩		
	التوافق الوجداني	٢٧	٢٣.٨٢	٦.٩٣	٠.٣٦	غير دال
		٢٧	٢٤.٣٦	٣.٧٥		
	الابتعاد عن التفكير الخرافي	٢٧	٢٤.٣٧	٥.٠٦	٠.٤٨	غير دال
		٢٧	٢٣.٧٣	٤.٧١		
	الابتعاد عن التفكير التصنيفي	٢٧	٢١.١٥	٣.٥٨	٠.٠٣	غير دال
		٢٧	٢١.١٨	٣.٩٩		
	الابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية	٢٧	٣١.٤٤	٥.٩٥	٠.٣٦	غير دال
		٢٧	٣١.٩١	٣.٣٦		
	الدرجة الكلية	٢٧	١٣٨.٠٤	٢٠.٦٥	٠.٢٠	غير دال
		٢٧	١٣٩.٠٠	١٤.٦٦		
الصلابة النفسية	الالتزام	٢٧	٣٤.٩٦	٣.٨٦	٠.٥٧	غير دال
		٢٧	٣٤.٣٨	٣.٥٥		
	التحكم	٢٧	٢٦.٢٩	٤.٤٠	٠.٥٨	غير دال
		٢٧	٢٥.٥٦	٤.٨٨		
	التحدي	٢٧	٢٨.٥٩	٤.٤٧	٠.٦٣	غير دال
		٢٧	٢٧.٨١	٤.٦٩		
	الدرجة الكلية	٢٧	٨٩.٨٥	١٢.٤١	٠.٦٥	غير دال
		٢٧	٨٧.٧٥	١١.٢٧		

قيمة "ت" الجدولية^١ عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من نتائج جدول (٦) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية (عند مستوى ٠.٠٥) بين متوسطات درجات معلمات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في القياس القبلي للتفكير البنائي والصلابة النفسية، مما يعني تكافؤهما في متغيري الدراسة.

٢- إعطاء (٢٤) جلسة تدريبية لمعلمات المجموعة التجريبية تتعلق بنظام التعليم الياباني وطبيعة أنشطة "التوكاتسو" اليابانية وكيفية تنفيذ تلك الأنشطة، ولم تتلقى معلمات المجموعة الضابطة أى تدريبات تتعلق بأنشطة "التوكاتسو" اليابانية.

٣- إجراء تطبيق ثاني بعد التدريب لمعلمات المجموعتين في مقياسي التفكير البنائي والصلابة النفسية، ثم القيام بالمعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss .

^١ (انظر : ممدوح عبد المنعم الكنانى ، ٢٠٠٢ ، ٢٠)

٤- قيام معلمات المجموعة التجريبية بممارسة أنشطة "التوكاتسو" اليابانية مع التلاميذ (بالمدارس المصرية اليابانية) لمدة عام دراسي، وقيام معلمات المجموعة الضابطة بممارسة التدريس التقليدي مع التلاميذ (بالمدارس العادية التي لم يطبق عليها الاتفاقية اليابانية).

٥- إجراء تطبيق ثالث بعد الممارسة لمعلمات المجموعتين في مقياسي التفكير البنائي والصلابة النفسية، ثم القيام بالمعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان طرق إحصائية تمثلت في اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وأسلوب تحليل التباين للقياسات المتكررة، واختبار بونفروني للمقارنات المتعددة.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (التي تدربت على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) والمجموعة الضابطة (التي لم تتدرب على أنشطة التوكاتسو اليابانية) في القياس الثاني (بعد التدريب) لأبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق الثاني للتفكير

البنائي

التفكير البنائي	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوافق السلوكي	التجريبية	٢٧	٤١.٤١	٥.٣٢	٢.٨٦	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٣٧.٠٧	٥.٨٠		
التوافق الوجداني	التجريبية	٢٧	٢٧.٦٣	٦.٣٦	٢.٣٠	دال عند ٠.٠٥
	الضابطة	٢٧	٢٣.٨١	٥.٧٨		
الابتعاد عن التفكير الخرافي	التجريبية	٢٧	٢٨.٢٢	٥.٥٤	٢.٧٢	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٢٤.٣٧	٤.٨٦		
الابتعاد عن التفكير التصنيفي	التجريبية	٢٧	٢٢.٩٦	٣.٠٥	١.٩٩	دال عند ٠.٠٥
	الضابطة	٢٧	٢١.١٥	٣.٦٧		
الابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية	التجريبية	٢٧	٣٣.٣٢	٣.٦٠	١.٤٣	غير دال
	الضابطة	٢٧	٣١.٦٣	٤.٩٨		
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٧	١٥٣.٥٦	١٩.٤٩	٣.٠٢	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	١٣٨.٠٤	١٨.١٥		

يتضح من جدول (٧) ما يأتي : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية ومعلمات المجموعة الضابطة في القياس الثاني (بعد التدريب) في أبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية عدا بعد الابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية جاء الفرق غير دال، ويتضح من قيم المتوسطات أن الفروق لصالح معلمات المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (التي تدربت على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) والمجموعة الضابطة (التي لم تتدرب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) في القياس الثاني (بعد التدريب) لأبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق الثاني للصلابة النفسية

الصلابة النفسية	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الالتزام	التجريبية	٢٧	٣٨.٠٤	٤.٤٤	٢.٧٥	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٣٤.٩٦	٣.٦٨		
التحكم	التجريبية	٢٧	٢٩.٠٧	٣.٢٧	٢.٥٤	دال عند ٠.٠٥
	الضابطة	٢٧	٢٦.٣٠	٤.٥٩		
التحدي	التجريبية	٢٧	٣٣.٨٢	٣.٧٦	٤.٥٦	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٢٨.٥٩	٤.١٦		
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٧	١٠٠.٩٣	٩.٥٤	٣.٧٩	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٨٩.٨٥	١١.٧٩		

يتضح من جدول (٨) ما يأتي : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية ومعلمات المجموعة الضابطة في القياس الثاني (بعد التدريب) في جميع أبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية، ويتضح من قيم المتوسطات أن الفروق لصالح معلمات المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (التي تدربت على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) والمجموعة الضابطة (التي لم تتدرب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) في القياس الثالث (بعد الممارسة) لأبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق الثالث للتفكير

البنائي

التفكير البنائي	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوافق السلوكي	التجريبية	٢٧	٤٣.٠٧	٥.١٨	٣.٣٧	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٣٧.٩٣	٦.٠١		
التوافق الوجداني	التجريبية	٢٧	٢٧.٨٥	٦.٧٦	١.٧٢	غير دال
	الضابطة	٢٧	٢٤.٨٦	٥.٩٨		
الابتعاد عن التفكير الخرافي	التجريبية	٢٧	٢٩.٣٣	٤.٥٨	٣.١٥	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٢٥.٣٠	٤.٨٤		
الابتعاد عن التفكير التصنيفي	التجريبية	٢٧	٢٤.١١	٣.٠٥	٢.٤٢	دال عند ٠.٠٥
	الضابطة	٢٧	٢١.٨٥	٣.٧٨		
الابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية	التجريبية	٢٧	٣٤.٢٢	٣.٨٤	١.٨٨	غير دال
	الضابطة	٢٧	٣١.٩٦	٤.٨٩		
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٧	١٥٨.٥٩	١٩.١٨	٣.٣٣	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	١٤١.٨٩	١٧.٦٨		

يتضح من جدول (٩) ما يأتي : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية ومعلمات المجموعة الضابطة في القياس الثالث (بعد الممارسة) في أبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية عدا بعدى التوافق الوجداني والابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية جاءت الفروق غير دالة، ويتضح من قيم المتوسطات أن الفروق لصالح معلمات المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (التي تدرب على أنشطة التوكاتسو اليابانية) والمجموعة الضابطة (التي لم تتدرب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية) في القياس الثالث (بعد الممارسة) لأبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق الثالث للصلابة النفسية

الصلابة النفسية	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الالتزام	التجريبية	٢٧	٣٨.٤٨	٣.٥٧	٣.٤٢	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٣٤.٢٦	٥.٣٣		
التحكم	التجريبية	٢٧	٢٩.٨٢	٢.٩٤	٤.٥٨	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٢٥.٥٦	٣.٨٢		
التحدي	التجريبية	٢٧	٣٤.٤٤	٣.١١	٦.٧٣	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٢٧.٨٩	٣.٩٩		
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٧	١٠٢.٧٤	٨.٠٨	٥.٦٣	دال عند ٠.٠١
	الضابطة	٢٧	٨٧.٧٠	١١.٢٨		

يتضح من جدول (١٠) ما يأتي : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية ومعلمات المجموعة الضابطة في القياس الثالث (بعد الممارسة) في جميع أبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية، ويتضح من قيم المتوسطات أن الفروق لصالح معلمات المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الخامس :

ينص الفرض الخامس على أنه : "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات الثلاثة (قبل التدريب / بعد التدريب / بعد الممارسة) لأبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية لصالح القياس الثالث (القياس بعد الممارسة)". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين ذو القياسات المتكررة (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١، ٣٦٠-٣٦٧)، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (١١) :

جدول (١١)

نتائج تحليل التباين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسات الثلاثة (قبل التدريب / بعد التدريب / بعد الممارسة) لأبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية

التفكير البنائي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	مربع ايتا الجزئي
التوافق السلوكي	القياس	٥١٨.٠٠	٢	٢٥٩.٠٠	١٣.٨٦	دال عند ٠.٠١	٠.٣٥
	الخطأ	٩٧٢.٠٠	٥٢	١٨.٦٩٢			
التوافق الوجداني	القياس	٢٧٨.٠٩٩	٢	١٣٩.٠٤٩	٤.٨٧	دال عند ٠.٠٥	٠.١٦
	الخطأ	١٤٨٥.٩٠١	٥٢	٢٨.٥٧٥			
الابتعاد عن التفكير الخرافي	القياس	٣٦٦.٣٢١	٢	١٨٣.١٦٠	١٦.٨٦	دال عند ٠.٠١	٠.٣٩
	الخطأ	٥٦٥.٠١٢	٥٢	١٠.٨٦٦			
الابتعاد عن التفكير التصنيفي	القياس	١٢٠.٥١٩	٢	٦٠.٢٥٩	١٠.٥٣	دال عند ٠.٠١	٠.٢٩
	الخطأ	٢٩٧.٤٨١	٥٢	٥.٧٢١			

(فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة التوكاتسو اليابانية وممارستها في تحسين التفكير البنائي والصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الأساسي)
(د. / إبراهيم السيد إسماعيل - د. / أحمد توفيق الحسيني)

التفكير البنائي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	مربع إيتا الجزئي
الابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية	القياس	٩٣.٧٢٨	٢	٤٦.٨٦٤	٣.٠٨	غير دال	٠.١١
	الخطأ	٧٩٠.٢٧٢	٥٢	١٥.١٩٨			
الدرجة الكلية	القياس	٦١٩٨.٥٤٣	٢	٣٠٩٩.٢٧٢	١٧.٣٧	دال عند ٠.٠١	٠.٤٠
	الخطأ	٩٢٧٧.٤٥٧	٥٢	١٧٨.٤١٣			

يتضح من جدول (١١) ما يأتي : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسات الثلاثة (قبل التدريب / بعد التدريب / بعد الممارسة) لأبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية عدا بعد الابتعاد عن التفكير في الأمور الخفية جاءت الفروق غير دالة، وجاءت قيم حجم التأثير مربع إيتا الجزئي على الترتيب (٠.٣٥)، (٠.١٦)، (٠.٣٩)، (٠.٢٩)، (٠.٤٠)، وهي تدل على أن (٣٥%)، (١٦%)، (٣٩%)، (٢٩%)، (٤٠%) من التباين في درجات معلمات المجموعة التجريبية يمكن تفسيره بواسطة البرنامج التدريبي لأنشطة "التوكاتسو" اليابانية (التدريب على الأنشطة وممارستها).

ولتحديد اتجاه الفروق الدالة إحصائياً بين القياسات الثلاثة قام الباحثان باستخدام اختبار "بونفروني" Bonferroni للمقارنات المتعددة للمتوسطات، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول (١٢)

اتجاه الفروق في القياسات الثلاثة لأبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية

الأبعاد الدالة	القياسات	المتوسط	القياس الأول	القياس الثاني
التوافق السلوكي	القياس الأول	٣٧.٠٧	---	---
	القياس الثاني	٤١.٤١	---	***٤.٣٤ -
	القياس الثالث	٤٣.٠٧	---	***٦.٠٠ -
التوافق الوجداني	القياس الأول	٢٣.٨٢	---	---
	القياس الثاني	٢٧.٦٣	---	***٣.٨١ -
	القياس الثالث	٢٧.٨٥	---	***٤.٠٣ -
الابتعاد عن التفكير الخرافي	القياس الأول	٢٤.٣٧	---	---
	القياس الثاني	٢٨.٢٢	---	***٣.٨٥ -
	القياس الثالث	٢٩.٣٣	---	***٤.٩٦ -
الابتعاد عن التفكير التصنيفي	القياس الأول	٢١.١٥	---	---
	القياس الثاني	٢٢.٩٦	---	١.٨١ -
	القياس الثالث	٢٤.١١	---	***٢.٩٩ -
الدرجة الكلية	القياس الأول	١٣٨.٠٤	---	---
	القياس الثاني	١٥٣.٥٦	---	***١٥.٥٢ -
	القياس الثالث	١٥٨.٥٩	---	***٢٠.٥٥ -

*** دالة عند مستوى (٠.٠١) * دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٢) ما يأتي :

١- تفوق معلمات المجموعة التجريبية في القياس الثاني (بعد التدريب) على القياس الأول (قبل التدريب) في أبعاد التفكير البنائي : التوافق السلوكي، التوافق الوجداني، الابتعاد عن التفكير

الخرافي، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للتفكير البنائي، في حين لا يوجد فرق دال بين القياسين في بعد الابتعاد عن التفكير التصنيفي.

- ٢- تفوق معلمات المجموعة التجريبية في القياس الثالث (بعد الممارسة) على القياس الأول (قبل التدريب) في أبعاد التفكير البنائي : التوافق السلوكي، التوافق الوجداني، الابتعاد عن التفكير الخرافي، الابتعاد عن التفكير التصنيفي، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للتفكير البنائي.
- ٣- لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياس الثالث (بعد الممارسة) والقياس الثاني (بعد التدريب) في أبعاد التفكير البنائي ودرجته الكلية.

نتائج الفرض السادس :

ينص الفرض السادس على أنه : "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات الثلاثة (قبل التدريب / بعد التدريب / بعد الممارسة) لأبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية لصالح القياس الثالث (القياس بعد الممارسة)". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين ذو القياسات المتكررة (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١، ٣٦٠-٣٦٧)، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول (١٣)

نتائج تحليل التباين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسات الثلاثة (قبل التدريب / بعد التدريب / بعد الممارسة) لأبعاد الصلابة النفسية ودرجته الكلية

الصلابة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	مربع إيتا الجزئي
الالتزام	القياس	١٩٨.٢٤٧	٢	٩٩.١٢٣	٨.٢٦	دال عند ٠.٠١	٠.٢٤
	الخطأ	٦٢٤.٤٢٠	٥٢	١٢.٠٠٨			
التحكم	القياس	١٨٥.٨٠٢	٢	٩٢.٩٠١	٨.٣٥	دال عند ٠.٠١	٠.٢٥
	الخطأ	٥٧٨.٨٦٤	٥٢	١١.١٣٢			
التحدي	القياس	٥٥٧.٢١٠	٢	٢٧٨.٦٠٥	٢٩.٩٣	دال عند ٠.٠١	٠.٥٤
	الخطأ	٤٨٤.١٢٣	٥٢	٩.٣١٠			
الدرجة الكلية	القياس	٢٦٢٨.٤٦٩	٢	١٣١٤.٢٣٥	١٩.٤٢	دال عند ٠.٠١	٠.٤٣
	الخطأ	٣٥١٩.٥٣١	٥٢	٦٧.٦٨٣			

يتضح من جدول (١٣) ما يأتي : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسات الثلاثة (قبل التدريب / بعد التدريب / بعد الممارسة) لأبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية، وجاءت قيم حجم التأثير مربع إيتا الجزئي على الترتيب (٠.٢٤)، (٠.٢٥)، (٠.٥٤)، وهي تدل على أن (٢٤%)، (٢٥%)، (٥٤%)، (٤٣%) من التباين في درجات معلمات المجموعة التجريبية يمكن تفسيره بواسطة البرنامج التدريبي لأنشطة التوكاتسو اليابانية (التدريب على الأنشطة وممارستها).

ولتحديد اتجاه الفروق الدالة احصائياً بين القياسات الثلاثة قام الباحثان باستخدام اختبار بونفروني Bonferroni للمقارنات المتعددة للمتوسطات، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول (١٤)

اتجاه الفروق في القياسات الثلاثة لأبعاد الصلابة النفسية ودرجته الكلية

القياس الثاني	القياس الأول	المتوسط	القياسات	الأبعاد الدالة
---	---	٣٤.٩٦	القياس الأول	الالتزام
---	*٣.٠٨ -	٣٨.٠٤	القياس الثاني	
٠.٤٤ -	**٣.٥٢ -	٣٨.٤٨	القياس الثالث	
---	---	٢٦.٢٩	القياس الأول	التحكم
---	*٢.٧٨ -	٢٩.٠٧	القياس الثاني	
٠.٧٥ -	**٣.٥٣ -	٢٩.٨٢	القياس الثالث	
---	---	٢٨.٥٩	القياس الأول	التحدى
---	**٥.٢٣ -	٣٣.٨٢	القياس الثاني	
٠.٦٢ -	**٥.٨٥ -	٣٤.٤٤	القياس الثالث	
---	---	٨٩.٨٥	القياس الأول	الدرجة الكلية
---	**١١.٠٨ -	١٠٠.٩٣	القياس الثاني	
١.٨١ -	**١٢.٨٩ -	١٠٢.٧٤	القياس الثالث	

** دالة عند مستوى (٠.٠١) * دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٤) ما يأتي :

- ١ - تفوق معلمات المجموعة التجريبية في القياس الثاني (بعد التدريب) على القياس الأول (قبل التدريب) في أبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية.
- ٢ - تفوق معلمات المجموعة التجريبية في القياس الثالث (بعد الممارسة) على القياس الأول (قبل التدريب) في أبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية.
- ٣ - لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياس الثالث (بعد الممارسة) والقياس الثاني (بعد التدريب) في أبعاد الصلابة النفسية ودرجتها الكلية.

مناقشة النتائج :

يعزى الباحثان فعالية البرنامج التدريبي القائم على أنشطة: التوكاتسو: اليابانية في تحسين التفكير البنائي والصلابة لدى معلمات التعليم الأساسي إلى أن الهدف الرئيسي من تلك الأنشطة هو جعل المدرسة مكاناً ممتعاً يمكن للجميع الشعور بالراحة فيه، والمساعدة على التفاعل مع البيئة والمجتمع من خلال اكتساب المهارات الحياتية والقيم الأخلاقية.

ففي هذه الأنشطة لم يعد دور المعلم مجرد تعليم المعارف والمفاهيم حتى يتمكن التلاميذ من الوصول إلى الإجابة الصحيحة، ولكن تحول دوره إلى تسهيل وتيسير التعلم الاجتماعي وتنمية المشاعر لدى التلاميذ من خلال التجربة والخطأ في بيئة الفرد أو المجموعة الصغيرة أو الفصل بالكامل. كما يتعين على المعلم إتاحة الفرصة للتلاميذ لتنمية قدرتهم على حل المشكلات، بحيث يتعلمون اختيار الحل المناسب بأنفسهم؛ مما يسمح لهم بالتعلم من خلال العمل، الأمر الذي يكسبهم

مزيداً من الثقة في قدرتهم على تجاوز ما يتعرضون له من مشكلات خارج المدرسة (وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني، ٢٠١٨ ، ١٢).

كما تتمثل أدوار المعلم مع تلاميذ الصف الأول الابتدائي في جعل حياة الصف والمدرسة غنية وممتعة من خلال تمكين التلاميذ من دعم بعضهم والوثوق ببعضهم البعض، ففي أنشطة النقاش يقوم المعلم في البداية بأخذ زمام الأمور ثم يقوم شيئاً فشيئاً بتحويل المسؤولية للأطفال، حتى يصبح التلاميذ قادرين على صنع قرارات ضمن المجموعة من خلال الاستماع الى أفكار الآخرين والتعبير عن أفكارهم الشخصية، وفي أنشطة مسؤوليات الصف يجب البدء بتبادل الأدوار لأداء الواجبات الموكلة يجب تشجيعهم تدريجياً على إيجاد طرق لجعل الأنشطة خلاقية من خلال مساعدة الطلاب بعضهم البعض في مجموعات صغيرة. وفي نشاطات التجمع في البداية يقوم المعلم بالقيادة لجعل نشاطات التجمع أكثر متعة، حيث يختار الأطفال محتويات النشاطات ويقسمون المهام البسيطة ويحضرونها ليتمكن الجميع من الاستمتاع مع زملاء الصف (ريوكو تسونيوشي، ٢٠١٢ ، ٩-١٠).

وتحدد هبه هاشم محمد (٢٠١٧ ، ٢١-٢٢) الأدوار التي ينبغي أن يقوم بها المعلم لتحقيق أهداف أنشطة "التوكاتسو" في : تنظيم نشاطات تحسن حياة الصف والمدرسة وتتطرق للمشاكل المختلفة التي يواجهها التلاميذ، وتنظيم مجموعات الصف ومشاركة المسؤوليات، وتشجيع التفاهم والتعاون بين التلاميذ وبناء علاقات إنسانية إيجابية، وتشجيع السلوك والعادات الصحية السليمة من الناحيتين الجسدية والعاطفية، ومراعاة واحترام فردية كل تلميذ داخل الصف، والتشجيع على المشاركات التطوعية، وزيادة إحساسهم بالمسؤولية تجاه مجتمعهم، والتشجيع على التفكير المستقل بخيارات المستقبل والتخطيط للمستقبل، ووضع خطط مرنة للنشاط تتفق مع حاجات الصف والمدرسة ومراحل تطور التلاميذ، وتمكين التلاميذ من عيش حياة مدرسية مليئة بالأمل والمعنى، والحرص على الاتصال بالعائلات بشكل مستمر وتقديم النصيحة المناسبة، وتوفير أنشطة ذات جودة عالية كالتجارب في الهواء الطلق والتجارب الاجتماعية، وتوفير الفرص للتلاميذ ليحللوا ما جربوه ويعبروا عن أفكارهم بالكلمات ويعرضوا النتائج على بعضهم البعض، ويتم خلال الحفلات المدرسية رفع العلم الوطني ويجب أن يذكروا النشيد الوطني لتنمية الانتماء لوطنهم.

كما تساعد أنشطة "التوكاتسو" بالمدرسة الابتدائية على بناء علاقات شخصية مرغوبة، حيث يساهم كل عضو في المجموعة في تحسين الحياة المدرسية، وتنمي هذه الأنشطة أسلوباً حياتياً صحياً وسلوكاً إيجابياً وفعالاً لحل المشكلات. ومن محتويات نشاطات الصف : حل المشاكل في الصف أو المدرسة، تشكيل أعمال الصف، تبادل الأدوار، تطوير جميع أنواع النشاطات الجماعية الصفية، زرع موقف تجاه الحياة بطموحات كبيرة وأهداف محددة، زرع عادات يومية أساسية جيدة، بناء علاقات شخصية مرغوبة، فهم معنى تبادل الأدوار فيما يخص التنظيف وواجبات الصف الأخرى،

استخدام المكتبة المدرسية، زرع عادات يومية صحية وسليمة من الناحيتين العقلية والجسدية، وغذاء مدرسي مغذ، وزرع عادات أكل جيدة (ريوكو تسونيوشي، ٢٠١٢، ٩).

كما تركز أنشطة "التوكاتسو" على ترسيخ بعض المفاهيم، منها، العلاقات الانسانية: من خلال تنشئة أفراد أقوياء يعملون على حل مختلف مشكلات الحياة بأنفسهم، وتعميق العلاقات بين التلاميذ وبينهم وبين معلمهم، وممارسة الأنشطة في جماعات، وإنشاء علاقات إنسانية طيبة (فريال بشرى منقريوس، ٢٠١٨، ٣٤٤-٣٤٥).

ولذلك فتدريب المعلمات على تلك الأنشطة وكيفية تنفيذها أدى إلى تحسن بعض مقومات الشخصية الإيجابية التي تمكن من حل مشكلات الحياة اليومية بأقل قدر من الشعور بالضغط، واكتساب الأفكار المعرفية والمشاعر الوجدانية التي توجه السلوكيات عند مواجهة الظروف الضاغطة، وتحسن القدرة على إدارة الانفعالات والتكيف الفعال مع المواقف المختلفة، من خلال استخدام أساليب التفكير المختلفة واستراتيجيات التوافق السلوكي والوجداني. كما يساعد التدريب على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية المعلمات على استخدام المصادر النفسية والبيئية المتاحة بفاعلية، من أجل مواجهة الأحداث والضغوط في كل جوانب الحياة، والسيطرة عليها من خلال الإصرار والتحدي ومواصلة الكفاح والمثابرة، والإيمان بالإمكانات والقدرة على التحكم في المواقف والعقبات، والقدرة على اختيار الاستراتيجيات التي تساعد في تحدى الصعوبات والتغيرات ومواجهتها بنجاح وفاعلية. ويدل عدم وجود فروق دالة بين القياس الثاني (بعد التدريب) والقياس الثالث (بعد الممارسة) في التفكير البنائي والصلابة النفسية على استمرارية بقاء الآثار الإيجابية في مقومات الشخصية التي تحسنت نتيجة التدريب على أنشطة التوكاتسو اليابانية.

توصيات ومقترحات :

١. في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم التوصيات والمقترحات الآتية :
١. وضع برامج تدريبية لتحسين التفكير البنائي لدى المعلمين قبل الخدمة وأثناءها؛ لأن ذلك يساعدهم على التعامل مع مشكلات الحياة اليومية، وحلها بأقل قدر من الشعور بالتوتر والضغط.
٢. ضرورة اعداد برامج ارشادية للمعلمين قبل الخدمة وأثناءها لرفع مستوى الصلابة النفسية لديهم؛ لأن ذلك يساعدهم على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتساعدتهم على بذل الجهد في العمل وتحقيق الأهداف المرجوة.
٣. تدريب الطلاب المعلمين أثناء دراستهم بالكلية على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية وكيفية التخطيط لها وتنفيذها وتقويمها.
٤. العمل على نشر فلسفة وأنشطة "التوكاتسو" اليابانية بجميع المدارس الحكومية والخاصة.
٥. التخطيط لتطبيق أنشطة "التوكاتسو" اليابانية في جميع المدارس الحكومية والخاصة.
٦. تنظيم دورات تدريب للمعلمين على أنشطة "التوكاتسو" اليابانية وكيفية تنفيذها وتقييمها.

٧. إجراء دراسة للتعرف على أثر أنشطة "التوكاتسو" اليابانية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ.

٨. إجراء دراسة للتعرف على أثر أنشطة "التوكاتسو" اليابانية في خفض السلوك الفوضوي لدى التلاميذ.

٩. إجراء دراسة للتعرف على أثر أنشطة "التوكاتسو" اليابانية في تحسين فعالية الذات والمسئولية الاجتماعية لدى المعلمين.

١٠. إجراء دراسة للكشف عن خصائص المعلمين المعرفية والوجدانية اللازمة للنجاح في تنفيذ أنشطة "التوكاتسو" اليابانية.

المراجع

- إبراهيم السيد اسماعيل (٢٠١٩). التفكير البنائي والصلابة النفسية كمنبئات للدافع للإنجاز لدى المعلمات في ضوء الخبرة المهنية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٣ ، ٩٠-١٤.
- أكرم محمد الحجوج، وياسمين نايف عليان (٢٠١٣). الصبر والاحتراق الوظيفي لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية. مجلة البحوث والدراسات الانسانية الفلسطينية، ٢١ ، ٩١-٧٠.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١٢). جودة الحياة. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- إيناس فهمى النقيب (٢٠١٩). الإسهام النسبي لكل من الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني في التنبؤ بمستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٠٥ ، ٢٩١-١٨٩.
- جميل حسن حسين (٢٠١٢). التفكير البنائي: قياسه وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين. مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢٠(٤)، ١٦٧-٢٢١.
- حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٤)، القاهرة : عالم الكتب.
- حجاج غانم على (٢٠١٧). التفكير البنائي والابتكارية الانفعالية ووجهة الضبط الأكاديمي كمؤثرات على التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة كلية التربية بجامعة القصيم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٧ ، ٢٣٥-٢٨٠.
- حمود عبد الرحمن السحمة، وجهان عيسى العمران (٢٠١٩). الصلابة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٩(١٠٤)، ٤٦٩-٥٠٤.
- خليل إبراهيم الحويجي (٢٠١٦). تقنين قائمة التفكير البنائي "الصورة القصيرة" لدى طلبة الجامعة. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الانسانية والادارية)، ١٧(٢)، ٩١-١١٥.
- دليل الأنشطة الخاصة بالتوكاتسو (٢٠١٨). رؤية مصر ٢٠٣٠ ، التجربة اليابانية ودورها في تغيير المجتمع المصري.
- ريوكو تسونيوشي (٢٠١٢). عالم التوكاتسو ، الطريقة اليابانية لتعليم الطفل الشامل (دليل ارشاد المعلمين)، ترجمة "ماري لويز تامارو". وزارة التعليم والثقافة والرياضة والعلوم والتكنولوجيا اليابانية.
- زينب حياوى الخفاجي (٢٠١٦). الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي للمعلمين والمعلمات في مدارس محافظة البصرة. مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، جامعة عين شمس، ١(٤٠) ، ٣١٢-٣٦٨.

سحر منصور القطاوي، ونجوى حسن على (٢٠١٦). المثابرة الأكاديمية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحمل الغموض لدى عينة من طلاب الجامعة المصرية والسعودية: دراسة مقارنة عبر ثقافية. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٨، ٥٣-٩٠.

سلطانة حسين القرشي، ومنى خالد كريم (٢٠١٩). دور القيادة المدرسية في تعزيز القيم من خلال التجربة اليابانية "التوكاتسو" على طالبات المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ٢٠ (١١)، ١٢٤-١٤٦.

سلوى الزغبى (٢٠١٦). أنشطة التوكاتسو، أول تطبيقات التجربة اليابانية على مدارس مصر، متاح على <http://www.elwatannews.com/news/details/1137968>

سمير عبد الكريم الريماوي (٢٠١٩). الصلابة النفسية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبدالله الثانى للتميز وعلاقتها باستجاباتهم التكيفية للضغوط النفسية. مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٤٦، ٤٦١-٤٧٦.

سومة أحمد الحضري (٢٠١٨). معنى الحياة وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالأمل لدى عينة من المعاقين بصرياً المراهقين. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ١٤ (٢)، ٨٥-١٦١.

سيد أحمد البهاص (٢٠٠٢). النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ١ (٣١)، ٣٨٤-٤١٤.

السيد محمد شعلان، وفاطمة سامى ناجى (٢٠١٨). الاحتياجات التدريبية لمعلمي المدارس المصرية اليابانية في أنشطة التوكاتسو (TOKKATSU) من وجهة نظرهم. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧٢ (٤)، ١١٩-١٧٧.

شيماء بخيت بخيت (٢٠١٩). بعض أنشطة المدارس المصرية اليابانية ودورها في تنمية شخصية الطفل المصري وفق رؤية التعليم ٢٠٣٠. المؤتمر الدولي الثاني لكلية رياض الأطفال جامعة أسيوط بعنوان " بناء طفل الجيل الرابع فى ضوء رؤية التعليم ٢٠٣٠"، يوليو، ص ص ٤١٤-٤٢٦.

الشيماء عبدالكريم أحمد (٢٠١٣). التفكير البنائي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب كلية التربية بالبحر الأحمر. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي.

صفاء محمد بحيرى (٢٠١٤). التفكير البنائي وعلاقته باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طالبات الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤ (٨٤)، ١٨٥-٢٣٨.

صلاح أحمد مراد (٢٠٠٠). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.

صلاح أحمد مراد، وأمين على سليمان (٢٠٠٥). الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية : خطوات اعدادها وخصائصها (ط٢). القاهرة : دار الكتاب الحديث.

عادل محمد العدل، وشريف صلاح عبدالوهاب (٢٠١١). فعالية استخدام أنشطة الذكاءات المتعددة في تنمية التفكير البنائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية بينها، ٨٦، ٢٣٨-٣٠٦.

عباس إبراهيم متولى (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠ (٢٦)، ١١٧-١٦٠.

عبد الرزاق عبد الله البوني، وهالة محمد على، وإيمان الصادق عثمان (٢٠١٩). الضغوط النفسية لمعلمي التعليم الأساسي بقطاع أم ضوأ بان وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة الدراسات العليا، جامعة النيلين، ١٣ (٥٠)، ٢٨-٤٩.

عبد الله أحمد الزهراني (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ٥٣، ١٤٢-١٩٦.

عبد الله جاد محمود (٢٠٠٥). بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ٥٧، ٢٠٣-٢٥٠.

عبد المنعم عبد الله السيد (٢٠٠٧). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والاحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢١، ١٥٧-٢٠١.

عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٨). بعض ملامح الشخصية اليابانية من منظور علم النفس. مجلة دراسات يابانية وشرقية، مركز الدراسات الشرقية، جامعة القاهرة. ٢، ٣٥-٨٥.

عزت عبد الحميد حسن (٢٠١١). الإحصاء النفسي والتربوي : تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18 . القاهرة : دار الفكر العربي.

عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢). استبيان الصلابة النفسية "دليل الاستبيان". القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.

عمر محمد الخرابشة، ومصطفى نوري القمش (٢٠٠٩). مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة البلقاء في الأردن. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، ١ (٢)، ١٣٧-١٩٤.

عويد سلطان المشعان (٢٠٠٠). مصادر الضغوط في العمل لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية. مجلة العلوم التربوية، جامعة الكويت، ٢٨ (١)، ٦٥-٩٦.

غسان حسين الحلو (٢٠٠٤). مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين. مجلة دراسات ، العلوم التربوية، ٣١ (٢)، ٢٨١-٣٠٢.

فاطمة عبد السلام أبو الحديد (٢٠٢٠). وحدة مقترحة في القياس قائمة على أنشطة التوكاتسو اليابانية لتنمية بعض المهارات الحياتية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة تربويات الرياضيات، تصدرها الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، ٢٣(١)، ١٦٩-٢١٢.

فاطمة محمد البهنساوي (٢٠١٨). الاستفادة من نموذج بناء الشخصية المتكاملة "توكاتسو" في التعليم الياباني وتطبيقاته في أنشطة التربية الموسيقية. مجلة أمسيا، تصدرها جمعية أمسيا مصر (التربية عن طريق الفن)، ١٤، ١٥٣-١٦٢.

فائقة محمد بدر (٢٠٠٧). علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة. مجلة مستقبل التربية العربية، ١٣(٤٨)، ١٢٣-١٥٨.

فريال بشرى منقريوس (٢٠١٨). أنشطة التوكاتسو في المدارس المصرية اليابانية. المؤتمر الدولي الأول لكلية رياض الأطفال جامعة أسيوط، بعنوان "بناء طفل لمجتمع أفضل في ظل المتغيرات المعاصرة"، فبراير، ص ص ٣٤٣-٣٥٣.

محمد أحمد الرفوع (٢٠١٩). درجة الصلابة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الأساسية الحكومية في محافظة الطفيلة في جنوب الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٤٦(٣)، ١٨١-٢٠٠.

محمد الدسوقي الشافعي (١٩٩٨). ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين. المجلة التربوية، جامعة الكويت، ١٢(٤٨)، ٢١٣-١٨٥.

محمد حسين حسين (٢٠١٠). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، ١٦(٣)، ١٩٩-٢٤٩.

محمود ربيع الشهاوي (٢٠١٩). الاسهام النسبي للصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بمهارات التأهيل المهني لدى المعاقين بصرياً. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٠(١١٩)، ٢١٦-١٨٤.

محمود مندوه سالم (٢٠١٥). الدلالات التمييزية للمراهقين المعاقين حركياً والعاديين من خلال الصلابة النفسية وبعض سمات الشخصية "دراسة سيكومترية اكلينيكية". مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٦٠، ١-٨٠.

مدحت أطفاف عباس (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٢٦(١)، ١٦٧-٢٣٦.

ممدوح عبد المنعم الكناني (٢٠٠٢). الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم السلوكية والاجتماعية : الجداول الإحصائية (ط٢). القاهرة : دار النشر للجامعات.

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

ناصر الدين إبراهيم أبو حماد (٢٠١٩). فاعلية برنامج تعليمي يستند إلى السيكدوراما في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٣ (٣)، ٤٥٨-٤٧٤.

ناصر سيد جمعة، وأحمد ثابت فضل (٢٠١٤). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي وأثره على عادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٥٦، ٢٨١-٣٨٧.

نايف بن محمد الحربى (٢٠١٠). الرضا المهني وعلاقته بالاحترق النفسي في ضوء عدد من المتغيرات لدى عينة من المعلمين والمعلمات بالمدينة المنورة ومحافظة ينبع البحر. المؤتمر السنوي الخامس عشر - تطوير التعليم : رؤى ونماذج ومتطلبات، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، يناير، ص ص ٤١٠-٤٦٢.

هبة هاشم محمد (٢٠١٧). تصور مقترح لمنهج الدراسات الاجتماعية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية قائم على أنشطة التوكاتسو اليابانية وتأثيره على تنمية القيم الأخلاقية لديهم. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ٩٢، ١-٤٧.

هشام إبراهيم النرش، وإيمان سعيد مصطفى (٢٠١٤). الإسهام النسبي لكل من التفكير البنائي والذكاء العام وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى في القدرة على اتخاذ القرار لدى معلمي التعليم العام. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٦١ (٣)، ٧٩٣-٨٥٥.

هناء محمود حامد (٢٠١٧). التجربة اليابانية في التعليم وسبل الاستفادة منها في مصر. الإدارة المركزية لمركز المعلومات والتوثيق، الإدارة العامة للمعلومات الإحصائية، قطاع مكتب الوزير، وزارة المالية.

وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني (٢٠١٧). برنامج تأهيل المدارس المصرية لممارسة أنشطة التوكاتسو " تعليم الطفل الشامل " (دليل المدرب).

وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني (٢٠١٨). دليل المعلم للأنشطة الخاصة بالتوكاتسو للصف الأول الابتدائي.

يحيى محمود النجار، وعبد الرؤوف أحمد الطلاع (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة. مجلة جامعة الخليل للبحوث، فلسطين، ٧ (١)، ٧-١.

Bano, A., Shehnaz, C., Malik, A. & Sadia, J. (2014). Effect of occupational stress on life satisfaction among private and public school teachers. Journal of Independent Studies & Research: Management & Social Sciences & Economics, 12 (1), 59-69.

- Civitci, N. & Civitci, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205 , 516 – 523.
- Crosson, J. (2015). Moderating effect of psychological hardiness on the relationship between occupational stress and self-efficacy among Georgia school psychologists. Doctoral Dissertation, Walden University.
- Crowely, B., Hayslip, B. & Haddy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of adult development*, 10 (4), 237-248.
- Deepti, K. (2017). The impact of constructive thinking on emotional labour and job satisfaction among high school teachers. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(4), 86-96.
- Demirtas, A., Baytemir, K. & Gullu, A. (2018). The predictive role of constructive thinking on attributions and marital satisfaction. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(66), 766-778.
- Drach-Zahavy, A. & Somech, A. (1999). Constructive thinking: a complex coping variable that distinctively influences the effectiveness of specific difficult goals. *Personality and Individual Differences*, 27, 969-984.
- Drach-Zahavy, A. & Somech, A. (2002). Coping with health problems: the distinctive relationships of Hope sub-scales with constructive thinking and resource allocation. *Personality and Individual Differences*, 33, 103–117.
- Epstein, S. (1998). *Constructive Thinking: The Key to Emotional Intelligence*. Greenwood Publishing Group Inc., West port, CT, USA.
- Epstein, S. (2001). *Constructive Thinking Inventory: Professional Manual*. Psychological Assessment Resources. Lutz, FL.
- Epstein. S. & Katz. L. (1992). Coping ability, productive load and symptoms. *Journal of personality and Social psychology*. 62. 813-825.
- Evers, W., Tomic, W., & Brouwers, A. (2005). Constructive thinking and burnout among secondary school teachers. *Social Psychology of Education*, 8, 425–439.
- Flett, L., Russo, A., & Hewitt, L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12(3), 163-179.
- Gerson, S. (1998). The relationship between hardiness, coping skills and stress in graduate students. Doctoral Dissertation, Adler School of Professional Psychology, Toronto.
- Giancola, P. (2003). Constructive thinking, antisocial behavior, and drug use in adolescent boys with and without a family history of a

- substance use disorder. *Personality and Individual Differences*, 35, 1315–1330.
- Harris, P. (2002). Constructive thinking as a mediator of the relationships between neuroticism, extraversion, and subjective well-being. Doctoral Dissertation, The University of Memphis.
- Hasel, k. , Abdolhoseini, A. & Ganji, p. (2011). Hardiness training and perceived stress among college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30(2), 1354-1358.
- Karmakar, A. (2007). Organizational commitment and constructive thinking as predictors of administrative effectiveness of college principals in Assam. Doctoral Dissertation, Gauhati University.
- Katz, L. & Epstein, S. (1991). Constructive thinking and coping with laboratory-induced stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 789–800.
- Kenney-Wallace, P. (2013). An analysis of the relationship between emotional intelligence, constructive thinking, and student achievement in developmental mathematics. Doctoral Dissertation, Texas University.
- Kimbel, R. (2002). The relationship between employees' constructive thinking ability and organizational commitment. Doctoral Dissertation, Nova Southeastern University.
- Komoto, A. (2015). Collaborative effects to build interpersonal skills and emotional maturity across school levels through Tokkatsu. Doctoral Dissertation, The University of Tokyo.
- Kusanagi, K. (2019). Character education in Indonesia and growing interest in Tokkatsu. Doctoral Dissertation, The University of Tokyo.
- Logan, S. (2016). Examining psychological hardiness and leadership practices and their relation to occupational satisfaction among counselor educators. Doctoral Dissertation, University of Florida.
- Merino-Tejedor, E., Hontangas-Beltran, P., Boada-Grau, J & Lucas-Mangas, S. (2015). Hardiness as a moderator variable between the big-five model and work effort. *Personality and Individual Differences*, 85 , 105–110 .
- Nasiri, T. (2016). Evaluation of the relationship between hardiness and self-efficacy with job satisfaction of high school teachers in the country of Shahriar. *International Journal of Humanities and Culture Studies*, February, 2471-2479.
- Nordmo, M., Olsen, O., Hetland, J., Espevik, R., Bakker, A. & Pallesen, S. (2020). It's been a hard day's night: A diary study on hardiness and reduced sleep quality among naval sailors. *Personality and Individual Differences*, 153 . journal homepage: www.elsevier.com/locate/paid

- Robert K. & Ming C. (2010) Effects on teachers self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational psychology*, 102(3), 741-756.
- Samadzadeh, M., Abbasi, A. & Shahbazzadegan, B. (2011). Survey of relationship between psychological hardiness, thinking styles and social skills with high school student's academic progress in Arak city. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 28 , 286 – 292.
- Santos-Ruiz, A., Fernandez-Serrano, J., Robles-Optega, H., Perez-Garcia, M., Navarrete, N. & Peralta Ramirez, I. (2012). Can constructive thinking Predict decision making?. *Journal of behavioral decision making*, 25, 469-475.
- Sezgin, F. (2008). Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools. *Journal of Educational Administration*, 47(5), 630-651.
- Sodderstrom, M., Dolbier, C. & Leiferman, J. (2016). The relationship of hardiness, coping strategies and perceived stress to symptoms of lines. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311-328.
- Stacciani, J., & Troccoli, B. (2004). Occupational stress and constructive thinking : health and job satisfaction. *Journal of Advanced Nursing*, 46(5), 480 – 487.
- Subramanian, S. & Nithyanandan, V. (2008). Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents. *Journal of Indian Health Psychology*, 2(2), 167- 177.