

اساليب التعامل مع احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين

السيد دري ناجي كاظم ابراهيم
المديرية العامة لتربية واسط

د.عدنان مارد جبر
قسم العلوم التربوية و النفسية
كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة كربلاء

الخلاصة :-

استهدف البحث الحالي الكشف عن اساليب التعامل مع احداث الحياة الضاغطة التي يستعملها المرشدين والمرشدات التربويين العاملين ضمن حدود المديرية العامة لتربية محافظة واسط . وعلاقة ذلك باتزانهم الانفعالي ولتحقيق هذه الأهداف اختيرت عينه من المرشدين والمرشدات بلغت (250) مرشدا ومرشده من كلا الجنسين كما يتطلب تحقيق أهداف الدراسة توافر مقياسين الأول لقياس أو الكشف عن أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين في محافظة واسط اذ قام الباحثان ببناء أداة لقياس هذا المتغير على وفق الخطوات العلمية لبناء المقاييس النفسية. اذ قاما وبالاتماد على الأدبيات والدراسات السابقة وكذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية لتحديد مجموعة من أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وتم عرضها بعد تعريف أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وكذلك تعريف كل أسلوب من هذه الأساليب على عدد من الخبراء اذ وافق الخبراء على أربع أساليب هي (الهروب والتجنب , والإسناد الاجتماعي , والإسناد الديني والروحي , ومواجهة المشكلة) واعدوا مجموعة فقرات للمقياس على شكل مواقف لفظية بلغت (35) موقف ولكل موقف أربع بدائل (عبارات) للاجابة و كل عبارة تقبى أسلوب معين من هذه الأساليب أجرى الباحثان تحليلاً منطقياً وإحصائياً للفقرات وحسبت الخصائص ألفيائية من صدق وثبات لها اذ حسب الصدق بمؤشرات الصدق الظاهري وصدق البناء كما حسب الثبات بطريقة الاعاده ،أما الأداة الثانية فهي لقياس مستوى الاتزان الانفعالي اذ تبنى الباحثان مقياس (المسعودي، 2002) لقياس مستوى هذا المتغير لدى عينه البحث بعد استخراج بعض الخصائص ألفيائية له من صدق وثبات وبعد تطبيق المقياسين على عينه البحث وحساب الدرجات الكلية لأفراد العينه وتحليل البيانات إحصائياً للتحقق من أهداف البحث استعمل كل من الاختبار التائي لعينه واحده والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الأحادي وسائلاً احصائيه . وقد أظهرت النتائج ما يأتي.

- 1- استخدام المرشدين والمرشدات التربويين عينه البحث أسلوب مواجهة المشكلات كان متوسط درجات أفراد عينه اكبر من المتوسط النظري وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) كذلك كان استخدامهم أسلوب الإسناد الديني والروحي اكبر من المتوسط النظري وبفرق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) ولم يكن استخدامهم لأسلوبي (الهروب والتجنب والإسناد الاجتماعي) دالاً إحصائياً , لأن القيمة التائية المحسوبة كانت أصغر من ألفيمه الجدولي عند مستوى دلالة (0.05) .
- 2- كان مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينه البحث من المرشدين والمرشدات اعلى من المتوسط النظري وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) ولكلا الجنسين
- 3- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة معنوية بين أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي لدى أفراد العينه .
- 4- أظهر فروق ذات دلالة معنوية في أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس. وفي ضوء هذه النتائج قدم الباحثان بعض التوصيات كما اقترحا عدد من الدراسات المستقبلية .

Abstract

This research aims at showing the methods used in dealing with the stressful life events as employed by the counselors and educators who work in the area of directorate of education in Wasit city and the relation of these methods to their emotional equilibrium. To achieve this aim , a group of 250 counselors was chosen from the two sexes . To achieve these aims ,two measures are used .The first shows the methods used in dealing with stressful life experience in Wasit governorate .The researchers create a measure this variable according to the scientific steps of psychological measures formation. They depend on previous literature and survey to fix a set of methods used in dealing with stressful life events , in addition to show these methods to some experts . The experts approve four methods such as escape and avoidance , social

and religious attribution , and confronting problems. The researchers prepare a set of items to be measured in a form of verbal situations which amount to 35 situations for each situation , there are four statements to be answered .Each statement measures a particular method .The researcher do a logical and statistical analysis for these items in terms of the standardized features of validity and reliability .Validity is tabulated in terms of face validity and construct validity while reliability is done by repetition.The second tool is intended to measure the level of emotional equilibrium .The researchers adopt Almasudi 's 2002 scale to measure this variable in the research sample after extracting some of the standard features of reliability and validity .After the application of the measures on the research sample and the analysis of statistical data to approve the objectives of the research , T test is applied on one group and then on two independent groups in addition to Pearson correlation coefficient and variance .

The research has shown some results .

- 1- The counseling Educators of the research sample use the confronting problem method .The mean of the scores of the individuals is larger than the theoretical mean with a significant degree of 0.05 .In addition , the use of the social and religious attribution is larger than the theoretical mean and it is significant at 0.05 , while the escape and avoidance are not significant because the T value is lesser than the table value at 0.05 .
- 2- The level of the emotional equilibrium is higher than the theoretical mean with a significant difference of 0.05 for both sex .
- 3- The results show significant difference between the methods of dealing with stressful life events and the emotional equilibrium of the individuals .
- 4- The research shows a significant difference between the methods of dealing with stressful life events and sex variable .

In the light of the findings some recommendations and future research are given .

الفصل الاولالتعريف بالبحث مشكلة البحث

ان المفهوم الحديث للتربية هي انها عملية استثمار ناجحة و تؤثر في المجتمع , يتعلم فيها الفرد الحياة وتنمو شخصيته بشكل متكامل جسمياً وعقلياً واجتماعياً و انفعالياً. ونظراً لارتباط عملية الارشاد بالعملية التربوية فقد اولت وزارة التربية اهتماماً ملحوظاً خاصة في العشر سنوات الاخيرة بميدان الإرشاد الذي يتضمن المساعدة الفردية والجمعية التي يقدمها المرشد التربوي للشخص الذي يطلب او يحتاج المساعدة حتى ينمو في الاتجاه الذي يجعله مواطناً قادراً على ان يحقق ذاته في الميادين الدراسية والمهنية والاجتماعية وان يوفق فيها بدرجة تحقق له الشعور بالرضا والسعادة.

كما ان الارشاد النفسي و التوجيه التربوي يأتي استجابة للتطور السريع بنسبة المجتمع و مناهجه وقيمه اذ يشمل جميع مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وبسبب خطورة المدخلات البيئة الحديثة على العملية التربوية واهميته الأخيرة لابد للإرشاد ان يأخذ دوره الفاعل في هذه العملية فهو احد مكوناتها الرئيسية, ولأنه يسعى جاهداً لتسخير جميع الامكانيات لمساعدة الطالب في مواجهة مشكلاته, وان الاجراء السليم لحل وعلاج هذه المشكلات هو الاعداد الجيد للمرشد التربوي من الناحية العلمية والنفسية.

كما تشكل أحداث الحياة الضاغطة خطراً على الصحة النفسية للفرد وتوازنه وتهدد كيانه النفسي وما ينتج عنها من آثار سلبية . مثل عدم ألقدره على التكيف وضعف مستوى الأداء والتعثر في ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض مستوى الدافعية للعمل والشعور بالتعب النفسي . لذا فان أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة هي السبيل الأمثل والطريق الأوضح لأعاده التوافق عند الأفراد وقد تختلف أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة من مجتمع إلى آخر ومن فرد إلى آخر نتيجة الاختلاف الكبير من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية وربما طبيعة العمل الذي يمارسه الفرد ومهنة الإرشاد التربوي قد تخلق مستوى عالياً من الضغوط النفسية خاصة في ظل الظروف الاستثنائية التي يمر بها العراق لذلك يحتاج المرشدين التربويين إلى مهارات خاصة

للتعامل أو لتقليل تلك الضغوط الحياتية الواقعة عليهم بوصفها جزءاً من مجموعة المهارات أو الكفايات المطلوبة (الدراجي، 2007: 3).

إن معرفة المعاناة التي يواجهها المرشد التربوي والعقبات التي تعترض عمله إلى ضغوط الحياتية اليومية والتي تنعكس على مدى استقرار النفسي والاجتماعي والوظيفي وتمكننا من النهوض بمستوى أداء مهني عال. ومن خلال اطلاع الباحثان على نتائج الدراسات والبحوث وجد أن هناك تبايناً في نتائجها، إذ أشارت بعض الدراسات إلى أن فاعلية المرشدين التربويين تتجه نحو السلبية، كما أشارت دراسات أخرى إلى درجة الإقبال على الخدمات الإرشادية لم تصل إلى الحد المطلوب، لذلك فإن التعرف على أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها المرشدين التربويين في مجال العمل أو في المجالات الأخرى وعلاقته بالانتران الانفعالي لديهم من المشكلات المهمة التي تستحق الدراسة للتعرف والوقوف على أي من الأساليب المستعملة من قبل المرشدين التربويين هل يستخدمون الأساليب الإيجابية أم السلبية وكذلك التعرف على جانب مهم من جوانب أخصائييه وهو الانتران الانفعالي لعلاقة الوثيقة بالكفاية المهنية لمهنة الإرشاد التربوي.

• أهمية البحث

ان التغيرات السريعة التي حدثت في العقدين الآخرين ومنها الثورة التكنولوجية والتطور المعلوماتي الذي حتم على جميع العاملين في المؤسسة التربوية ومنها الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ان يكيفوا وسائلهم واساليبهم لتتلاءم مع هذه التطورات واستخدامه لتنشيط العملية التربوية عموماً والعملية الإرشادية على وجه الخصوص لكي تحقق أهدافها بصورة عامة ولاسيما ونحن نعلم ان معظم الطلبة يعانون في كثير من الأحيان من المشكلات السلوكية والاختلالات الاجتماعية والمعرفية التي تحدد سلوكهم وتقيّد حركتهم مع مجريات الحياة والتوافق مع تياراتها الضاغطة الأمر الذي يتطلب من المرشدين استخدام التقنيات الحديثة في مساعدة الطلبة للتخلص من تلك المشكلات السلوكية التي تعيق نموهم النفسي والاجتماعي والانفعالي ليكونوا أفراداً إيجابيين وفعالين في المجتمع (kipnis, 1977: 210).

وان العبء التدريسي الأكاديمي الملقى على عاتق المدرس وزيادة أعداد الطلبة في الصفوف لا يمكنه من الالتفات إلى المشاكل التربوية والنفسية التي يعاني منها بعض الطلبة ومساعدتهم على حلها كذلك بنقصه التخصص في ممارسة العملية الإرشادية. هذا وان أدارات المدارس تتحمل مسؤوليات كثيرة. فليس لمدير المدرسة أو معاون الوقت والمهارة الكافيين للتفرغ لحل كل مشاكل الطلبة (وزارة التربية، 1985: 35).

كما ازدادت الحاجة إلى الإرشاد والمرشد التربوي في المدارس في العراق نتيجة زيادة أعداد الطلبة والضغوط الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والحروب والاحتلال ومالها من آثار سلبية كبيرة على سلوك ونفسية الطالب وانعكاسها على مستوى تحصيله الأكاديمي، وان أولياء الأمور مهمما عنوا بتربية أبنائهم وتعليمهم فأنهم لا يجدون الوقت الكافي بما يمكنهم من الاستمرار في القيام بهذا الأمر المهم، فهم مشغولون بتدبير العيش وغيره أو قد لا يملكون المهارات الكافية لذلك. وكذلك التغير السريع في التكنولوجيا والثقافة أنتج كثير من المشكلات التي لا يمكن إغفالها مما أدى إلى زيادة أعباء الفرد النفسية والتعليمية والجسمية والتي قد تؤثر في مستوى أدائه بشكل عام بكفاءة ونجاح (علي، 1977: 24).

لذلك من المهم جداً التعرف على أهم الأساليب التي يتعامل أو يستخدمها المرشدين التربويين لمواجهة المشكلات أو العقبات أو الضغوط التي تواجههم أثناء أداء عملهم داخل مؤسسه التربوية أو خارجها كما للجوانب أخصائييه التي يتمتع بها الفرد الدور الرئيس والمهم في أداء عمله بكفاءة عالية وخاصة ما يتعلق بالسلوك الاجتماعي والانتران أو النضج الانفعالي وذلك يؤثر بشكل كبير جدا على المرشدين التربويين في أداء عملهم وانجاز المهام الموكلة أليهم داخل المدرسة.

هذا ولأهمية موضوع الانتران الانفعالي قد جعله في متناول الكثير من العلوم الإنسانية. فلهذا الموضوع جذور عميقة في الدين والأدب والتاريخ والفلسفة وعلم النفس وعلم الاجتماع فقد أكد الدين الإسلامي وفي أكثر من موضوع على أهمية الانتران الانفعالي كونه سمة محمودة لا يحملها إلا المؤمن الصالح فقد جاء قوله تعالى: ((والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين)) آل عمران (134) كما حث النبي (ﷺ) المسلمين على التحلي بسمة الانتران الانفعالي فقد جاء بقوله (ما تجرع عبد قط جرعتين أحب إلى الله من جرعة غيض ردها بلم، وجرعة مصيبة يصبر الرجل عليها). (الزرقاني ب: 134)

ويشير أخلادي إلى أن مفهوم الانتران الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي، إذ يرون ان الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة. فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم انتران انفعالي، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين للتخلص من التوتر والوصول إلى حالة الانتران. (أخلادي، 2002: 49)

إما إسماعيل فقد حدد الشخصية المتزنة بالقدرة على التحكم في الذات وتحمل المسؤولية وتقديرها، التعاون والتوافق مع المجتمع الإنساني ووضع مستوى طموح مناسب. (إسماعيل، 1959: 42)

ويقول الشرقاوي أنّ الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك انتراناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، ان ذلك من شأنه ان يساعد الفرد على مواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (الشرقاوي، 1983: 39-40).

ويشير ريبير (Reder 1987) إلى ان الانتران الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعاليا ولديه مرونة بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للموقف ومتناغمة معه من حيث الظروف. (الشعراوي، 2003: 10)

ولأهمية سمة الاتزان الانفعالي نرى انه ليس هناك من نظرية في علم النفس إلا وعرضته وعدته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد . وقد أعطته عدة تسميات مثل (قوة الأنا ، النضج الانفعالي ، الاتزان الانفعالي ، والصحة النفسية وغيرها) ، ولأن الكثير من نظريات علم النفس أجمعت على ان الاتزان الانفعالي يتأثر بالعوامل البيئية فأن الأحداث والظروف الصعبة التي يمر بها القطر العراقي من حروب متواصلة وحصار اقتصادي دام أكثر من عشر سنوات ، والاحتلال والارهاب فضلاً عن التطورات السريعة في المجال العلمي والاجتماعي وفي المجالات الأخرى . والتي أدت بمجموعها إلى بلورة ظروف ضاغطة أثرت تأثيراً سلبياً على حياة الفرد العراقي بكل جوانبها وخاصة النفسية والاجتماعية فقد أشارت بعض الدراسات إلى ان للحرب تأثيراً سلبياً على صحة الفرد النفسية واتزانه الانفعالي (Somasundam Sivayakin.1996. 527) . وأشار Nandi إلى أن التغير المفاجئ في الوضع الاقتصادي للمجتمع يؤدي إلى تغير أسلوب الفرد في التعامل مع متغيرات الحياة ، كما أن الضغوط الناشئة من هذا التغير ستؤدي إلى ظهور اضطرابات عصبية لديه (اللامي ، 1988 : 8) ومن الأمور التي يجب الاهتمام بها في تحقيق النهضة الثقافية والعلمية والاقتصادية والاجتماعية لمجتمعنا هي تهينة الكوادر الإدارية و التربوية والتدريسية من الناحية النفسية ليتمكنوا من تحمل مسؤولية القيادة نحو التطور والرقى وأعداد الجيل أعداداً يتناسب مع التحديات في جميع مفاصل الحياة والذي يتحقق من خلال التربية الصحيحة لشباب في مؤسساتنا التربوية . (الشيباني، 1973: 383 – 384) ويشير عبد الغفار 1976 إلى ان الاتزان الانفعالي هو (الوسطية)، إذ أن الوسطية كما ينظر إليها ، هي الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية ، وكذلك هي الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته النفسية ، وهي أيضاً الاعتدال في تحقيق قيمه ، أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون ، ويقصد به الجانب الروحي من الشخصية (عبد الغفار ، 1976: 2-221) .

كما عليه ان يدرك مسؤوليته الذاتية وان يعمل على إيجاد وشائج تصله بالآخرين من خلال بناء علاقات اجتماعية قائمة على الحب والتفاعل المتبادل الذي يتيح له إبراز خصوصيته وتفردية وتميزه هذا يتطلب منه أن يكون ذو شخصية تتسم بالاتزان الانفعالي . مما دفع الباحثان إلى التفكير في قياس سمة الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين وعلاقة هذه السمة المهمة في أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى هذه الشريحة المهمة كذلك لعدم وجود دراسة لتعرف العلاقة بين هذين المتغيرين على حد علم الباحثان عند هذه الشريحة والذي من شأنها التأثير الفعال في الكفايات المهنية لهم. ويمكن تلخيص أهمية البحث بالنقاط الآتية :

- 1- التعرف على أساليب التعامل التي يستخدمها المرشدين التربويين لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم أليوميه لاسيما ان مجتمعنا يمر بمراحل قاسية وشديدة من الضغوط النفسية بسبب الظروف التي مر بها من سياسات عشوائية للنظام السابق وما أدت من حروب وحصار وعوز مادي وضغوط اجتماعية كذلك ظروف الاحتلال وما خلفه من اثار نفسية سلبية . التي تتطلب من أفراد المجتمع بصورة عامة والمرشدين بصورة خاصة ، التعامل معها بأسلوب يكفل استمرار الحياة بنوع من التوازن و القوة بما يكفل بناء العملية التربوية وتطويرها وبالتالي بناء المجتمع بشكل عام.
- 2- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين مما قد يساعد في إعطاء رؤية واضحة في بناء البرامج الإرشادية التي قد تساعد على تنمية الأساليب المناسبة التي تسهم في تطوير العملية التعليمية التربوية .
- 3- تعرف العلاقة بين أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي لدى شريحة مهنية مهمة في مجال التربية والتعليم وهم المرشدين التربويين ولما لهم من دور فعال داخل المؤسسة التعليمية .
- 4- كذلك تبرز أهمية البحث الحالي كونه رافداً نظرياً يرفد أبحاثه المحلية والعربية ليخدم الباحث و القارئ المحلي والعربي ويعطي بعض الروى الواضحة والاسس النظرية لمتغيرين في غاية الأهمية على الصعيدين النفسي والاجتماعي لدى الفرد . وهما أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي عند هذه الشريحة المهمة .

ثالثاً : أهداف البحث : Research Objectives:

يستهدف البحث الحالي :

- 1- بناء مقياس اساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين .
- 2- التعرف على أساليب تعامل المرشدين التربويين مع أحداث الحياة الضاغطة .
- 3- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين.
- 4- التعرف على العلاقة بين أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين .

رابعاً : حدود البحث : Terms of the research

يقتصر البحث الحالي على المرشدين والمرشدات التربويين العاملين ضمن ملاك مدارس التعليم العام (الابتدائية والمتوسطة والإعدادية) الصباحي التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة واسط فقط للعام الدراسي (2009- 2010) .

خامساً : تحديد المصطلحات : Limits of the terms

اولاً :- أساليب التعامل . The methods of treating

- عرفها ستيكلي (Sutterly (1981 : العملية التي تتبع الأحداث الضاغطة في كل وقت يجد فيه الفرد نفسه بحاجة إلى مواجهة هذه الأحداث (Sutterly,1980: 5) .

- عرفها هولهان (1990) Holahan : أن التعامل هو عامل الاستقرار والذي يمكن إن يساعد في المحافظة على التوافق النفسي خلال التعرض لسلسلة من الضغوط . (Holahan , 1990 :410)
- عرفها الحلو (1995) : أنها استراتيجيات يعتمدها الفرد عند مواجهة لحدث يؤثر في توازنه وذلك من خلال تقييم هذا الحدث معرفياً . (الحلو, 1995 : 17)
- عرفها الإمارة (1995) : أنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية . (الإمارة , 1995 : 33)
- عرفها الدراجي (2007) : ألهود ألمباشره وغير ألمباشره التي يبذلها الفرد لمواجهة لأغراض المتزامنة مع الموقف الضاغطة بهدف إعادة اتزانه النفسي والجسمي والتكيف مع الأحداث التي أدرك مخاطرها . (الدراجي, 2007 : 21)

ويعرفها الباحثان نظرياً :- هي مجمل المحاولات المباشرة وغير المباشرة والتي بذلها الفرد لمواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة أو ألمهددة بهدف أعاده الاستقرار والاتزان النفسي والجسمي أو التكيف مع تلك الأحداث .
أما التعريف الإجرائي :- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد التربوي عن طريق الاستجابة على فقرات مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة المستعمل في دراسته أحياليه

ثانياً : أحداث الحياة الضاغطة The event of the live

- عرفها الحلو (1989) : أنها المشكلات والصعوبات الأحداث التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توتر أو تشكل له تهديداً وتكون عبئاً عليه (الحلو , 1989 : 22)
- عرفها دسوقي (1991) : أنها مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة للأزمات والتوترات والظروف الصعبة أو القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، بل إنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها وتترك أثراً نفسية (دسوقي , 1991 : 203 – 204)
- عرفها طاهر (1993) : أنها تلك العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على الفرد ككل، أو على أي عنصر فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر، أو الإخلال في تكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقده قدرة على التوازن ويغير نمط سلوكه مما كان عليه إلى نمط جديد (طاهر, 1993 : 36).
- عرفها أبو غزالة (1999) : هي عبارة عن تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي والجسمي داخل الفرد وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة بالفرد مثل القلق ، الغضب ، الشعور بالاكئاب سواء كانت هذه البيئة عائلية أم بيئة اجتماعية عامة (أبو غزالة , 1999 : 125).

ثالثاً :- الاتزان الانفعالي .

- عرفه جلفورد (1959) Guilford : يتمثل بالشخص الذي تكون لديه رؤية موضوعية لذاته ، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة كما ويكون خالياً من رؤية أنانية يكون منها حساسية انفعالية زائدة لملاحظة الآخرين (Guilford , 1959 : 98) .
- عرفه سويف (1966) : هو ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي الذي اعتدنا ان نسميه بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الفرد بالاستقرار النفسي أو باختلال الاستقرار، وبالرضا عن نفسه أو باختلال هذا الرضا وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بانفلات زمام السيطرة من يديه (سويف , 1966 : 98) .
- عرفه فرويد (1967) Freud : حيث يرى ان الاتزان بين قوى النفس ، هو Id والانا Ego والانا الاعلى Supre ego وتعني قوة الانا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والانا الاعلى والواقع (Freud , 1967 : 107) .
- عرفه القوصي (1969) : أنها التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان ومن الاحساس الايجابي بالسعادة . (القوصي, 1969 : 7)
- عرفه صالح (1972) : هو انموذج يتمثل في الثبات الانفعالي ، من حيث أن هذا الأنموذج يمثل سلسلة متصلة من الكميات على بعد واحد ، يوجد في أطرافه، غير المتزن انفعالياً ، وهو الشخص المتردد، القلق ، صاحب الميول العصائية ، المرتاب ، المكتئب ، المتقلب انفعالياً ضعيف الحساسية بالمواقف الاجتماعية الذي لا يهتم بمشاعر الآخرين . (صالح ، 1972 : 841)
- التعريف النظري للاتزان الانفعالي :

يعتمد الباحثان (تعريف المسعودي, 2002) للاتزان الانفعالي لأنه سيتبنى مقياس (المسعودي) للاتزان الانفعالي اذ يعرف المسعودي الاتزان الانفعالي "هو أحد سمات الوجود البشري الأصل (الشخص المتزن) الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة .وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على حب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصية وتفرده معهم " .

• أما التعريف الإجرائي .
هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد التربوي عن طريق الاستجابة على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي المستعمل في البحث الحالي .

رابعاً : المرشد التربوي : The educational advisor

- عرفه جاسم (1989) : هو الفرد المتخصص الذي يعمل على مساعدة الطلبة ليفهموا أنفسهم وبيئتهم بشكل أفضل ويشجعهم على تحمل مسؤولية واتخاذ قرارات يؤدي إلى تكيف مقبول أو حل مرضي لمشكلاتهم المطروحة (جاسم , 1989 : 222).
- عرفها الألوسي (2002) : هو احد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل تأهيلاً علمياً وتربوياً لممارسة عمله الإرشادي والتوجيهي في المدرسة ودراسة مشكلات الطلبة التربوية والاجتماعية والسلوكية والنفسية ومساعدتهم على إيجاد الحلول والمعالجات المناسبة لها (الألوسي , 2002 : 30).
- التعريف النظري للمرشد التربوي :-
هو ذلك الشخص المؤهل علمياً ومهارياً والذي يقوم في النشاط التربوي (الارشاد والتوجيه) في المدرسة مستخدماً الوسائل والأساليب الإرشادية حسب المشكلات أو ما يقتضيه الموقف لإتمام المهام الموكلة إليه بشكل ناجح مبتغياً الوصول إلى أهداف لتحقيق نتائج تربوية أفضل

الفصل الثاني خلفية نظرية ودراسات سابقة

النظريات النفسية التي تناولت أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالتفسير.

أولاً :-نظرية لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman Theory

افتراض كل من (لازاروس وفولكمان) أنموذجاً لتفسير الكيفية للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والتي يؤكد إن التقييم المعرفي والتغلب للفرد لكل حدث من الأحداث (الشناوي ومجد , 1998 : 34).
وقد عرف كل من (لازاروس وفولكمان) أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة على إنها جهود معرفية أو سلوكية متغيرة , ومستمرة لتنظيم متطلبات الفرد الداخلية أو الخارجية ويقوم الفرد هذه الجهود على إنها مرهقة وتتجاوز مصادر التكيفية وتهدها , وبهذه فان أساليب التكيفية ترمي إما التقليل من اثر الموقف الضاغط أو تعلم كيفية تحمله أو تجنبه ويكون الفرد من خلالها قادر على التحكم ببيئته . (Folkman , 1988:225). كما يفسر فولكمان إن كل الناس يستخدمون أساليب التعامل مع أحداث الحياة وتكيفهم مع بيئتهم في ضوء تقييمهم للموقف فعندما تقيم على أنها تهديد (Threat) أو تحدي (Challenge) أو أذى (Harm) فإنها تتطلب أساليب التعامل معها من اجل تنظيم الضيق , وتغيير معنى الموقف فيما يتصل بذلك تعزيز أحاساس الفرد بسيطرته على أزمته ويطلق عليها التعامل المركز على الانفعال (Emotion- Focused- Coping) أو معالجة المشكلة التي سببتها الأزمة بتعزيز أدراك السيطرة في الظروف غير المسيطر عليها ظاهرياً ويطلق على هذه (التعامل المركز على المشكلة) (Problem- Focused- Coping) .
لذا فان استخدام الفرد أساليب تكيفيه مع البيئة يكون بهدف الوصول إلى نتيجة للحدث فان كانت النتيجة مرضية فأنها تؤدي إلى انفعال ايجابي بل انفعالية إستراتيجية وإذا كانت النتيجة غير مرضية (سلبية) فأنها تؤدي إلى الضيق والتعامل الإضافي (Folkman,1997: 216-218) .
وتمر عملية التقييم المعرفي بمرحلتين هما :-

أ- التقييم الأولي :-

تقييم الفرد للأحداث المتعلقة به هل تشكل ضاغطة أم أنها لا تشكل ضاغطة عليه

ب- التقييم الثانوي :-

هنا يقوم الفرد بتقييم موارده وخيارات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتتكون الموارد مواجهة الأحداث كما يأتي .

- 1- موارد نفسية : وهي معرفية وكبت نفسية وتقدير الذات ومهارات حل المشكلات .
- 2- موارد اجتماعية : وهي أكثر أنواع العلاقات الاجتماعية دلالة في حياة الأشخاص وأكثرها تأثيراً في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم.
- 3- موارد جسدية : هي صحة الفرد وطاقته وقدرته على التحمل .
- 4- موارد مالية : هي الأشياء الملموسة على أشكال مختلفة المال والأدوات و المعدات كما هي تتأثر بعدد من العوامل منها :

- المستوى الثقافي للفرد.
- الخبرة السابقة .
- مستوى ذكاء الفرد.
- تقويم الفرد.
- طبيعة المنبه نفسه .

(الشرقاوي , 1993 : 68) (Laiarus,1993 : 1-12)

(Eakleses,1995 : 12) (الدوري, 1997 : 27) (شكري , 1999 : 560)

ثانيا : نظرية كلود باسوا - C . Sowa Theory

ان نظرية كلود باسوا الإستراتيجية العقلانية للوقاية من ضغوط الحياة . ما هي الإستراتيجية للتعامل مع الضغوط النفسية التي تعتمد إلى أدراك الضغوط والصورة التي يرى بها الفرد الضغوط التي يعاني منها (حياني , 1998 : 32)

إن عدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أو التكيف معها قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية عديدة , فأصبحت الحاجة ماسة إلى معرفتها وتشخيصها وتحديد الكيفية التي يدرك بها الأفراد ضغوط الحياة التي يعانون منها وترى هذه النظرية ان عملية مواجهة الضغوط تعتمد على كل مما يأتي:

- 1- طبيعة إدراك الشخص لها : فقد ثبت أن الأشخاص الذين يعتقدون إن بمقدورهم السيطرة على إحداث الحياة الضاغطة كانوا أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية من أولئك الذين يعدون أنفسهم غير قادرين على التعامل معها .
- 2- أدراك أهمية الأحداث الضاغطة : ان عملية إدراك أهمية الأحداث الضاغطة يساعد الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية على العكس من عدم إدراك أهمية الأحداث الضاغطة ما يجعل من الصعب على الأفراد مواجهة الضغوط. كما وضع (كلودباسوا) خطوات علمية للإستراتيجية العقلانية التي من خلالها يتم التعامل مع الضغوط النفسية وقد بينها بخطوات ثلاث : أ- تشخيص الضغوط : وذلك من خلال تدوين الأحداث التي يتعرض لها الأفراد وتسبب لهم ضغطا نفسيا مهما كانت هذه الأحداث صغيرة أو كبيرة وبالتالي يتم تشخيصها .
- ب- تصنيف الضغوط : أن الأفراد الذين يتعرضون إلى ضغوط يقومون بترتيب الضغوط التي يتعرضون لها بحسب أهميتها من الأعلى إلى الأدنى بعد ذلك يقومون بتصنيفها إلى ضغوط يمكن السيطرة عليها وأخرى لا يمكن السيطرة عليها ومن هنا يمكن معرفة الكيفية التي يدرك بها الفرد ضغوطه .
- ج-مراجعة التصنيف : تبدأ عملية المراجعة تجاه الضغوط قليلة الأهمية وهل هي من النوع الممكن السيطرة عليه او التي لا يمكن السيطرة عليها, وهذا النوع من الأحداث الضاغطة يسهل التعامل معه او الضغوط التي لا يمكن السيطرة عليه والتي تتطلب مساعدة الفرد على تغيير طبيعة إدراكه لها . (الحياني, 1998 : 32-33) (بركات , 1999 : 67) (الدراجي , 2007 : 33)

ثالثا : نظرية موس وشفير - Moos & Schaefer theory

صاغت هذه النظرية أنموذجا للضغوط وكيفية التعامل معه حيث أنها حددته باستجابته للفرد بحسب قوة الحدث الضاغط الذي يمر تفسيره بمراحل ثلاث وهي:

- 1- الخصائص الشخصية للفرد : مثل العمر , الجنس , الحالة الاقتصادية والاجتماعية والنضج المعرفي والوجداني والثقة بالنفس وقوة الذات والمعتقدات الفلسفية والدينية والخبرات السابقة .
- 2- طبيعة الحدث الضاغط : من حيث نوعه كالعوامل الطبيعية من كوارث وحروب وأحداث اجتماعية كالزواج أو موت شخص عزيز أو أحداث فسيولوجية كالمرض فضلا عن قوة الحدث الضاغط ومدة وقوعه أن كان قصيرا أو طويلا .
- 3- طبيعة البيئة : وهي تتكون من العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وأسرها ودرجة تماسك المجتمع وميل الأفراد للتعامل والعمل الطوعي وهذه العوامل الثلاث تتفاعل فيما بينها لتساعد الفرد إلى أدراك الحدث فقد ركزت هذه النظرية على الجوانب المعرفية والسلوكية في استخدام الفرد لأساليب التعامل مع الأحداث الضاغطة . ترى ان الأسلوب المستخدم يرتبط بنوع التقييم المعرفي (Cognitive Evaluation) الذي يعد عملية وسيطة بين الموقف الضاغط ونتائجه وقد يمر بمرحلتين هما :-

أ- المرحلة الأول التقييم : هي التي يكون إما إيجابيا أو سلبيا ويتم من خلالها تقييم الفرد لدلالة تفاعل معين بينه وبين البيئة وصحته فإذا كان التقييم إيجابيا فلا يشكل الموقف عبئا عليه أما إذا كان التقييم سلبيا فإنه يؤدي إلى المشاعر السلبية مثل الغضب والخوف والاستياء .

ب- المرحلة الثانية : فهي مرحلة التقييم الثانوي التي تمثل الأحكام والقرارات التي يطلعها الفرد لتقييم الأساليب التكيفية والبدائل المتاحة له . (Moos & Schoefer , 1986 : 127-129) (السلطاني , 1994 : 23)
كما يقسم موس (Moos) أساليب العمل مع الضغوط إلى أساليب اقداامية (Approach) وأساليب اجرامية (Avoidance) وان لكلا النوعين جانبان احدهما معرفي والآخر سلوكي فالأساليب الاقداامية هي:

- 1- البحث عن المساعدة والمعلومات .
 - 2- حل المشكلة
 - 3- إعادة التقييم الايجابي
 - 4- التحليل المنطقي
- أما الأساليب الاجرامية فتشمل .
- 1- البحث عن الإجابات البديلة .
 - 2- التقبل الاستسلامي .
 - 3- الإحجام المعرفي .
 - 4- التنفيس الانفعالي . (Moos, 1988 : p133)

كما يرى (موس و شافير) إن مهمة هذه الأساليب هي مهمة تكيفية معرفية وترمي إلى.

- 1- إعطاء القدرة على فهم الموقف بالنسبة للشخص .
- 2- إعطاء القدرة على مواجهة الموقف واقعياً .
- 3- تكوين صورة ايجابية للذات والشعور بالكفاءة والسيطرة .
- 4- تنمية وتقوية روح المساعدة بين الفرد والآخرين لحل الأزمات وتلافي أضرارها (Nokes).
- 5- المحافظة على الاتزان الانفعالي من خلال تنظيم المشاعر والانفعالات التي سببها الموقف الضاغط . (Compas- etal,1989: 405)

رابعاً: النظرية السلوكية المعرفية (لميكنيوم) The behavioural knowledge of Likthum

صاحب هذه النظرية هو أمريكي الأصل دونالد هربرت ميكنيوم (D.H.Meichenbaum) وقد كتب الكثير في العلاج السلوكي المعرفي .

اذ انطلق ميكنيوم من الفرضية التي افترضت بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحقق هدفاً مهما في تحديد السلوك الذي سيقومون به وان السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة . إن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته , وتوجيه تفكيره القيام بمواجهة الضغوط التي يتعرض لها واختيار المهارة أو الأسلوب المناسب لها , ويرى ميكنيوم بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج وان الاتجاه المعرفي يركز على كيفية تقييم الفرد لسبب انفعاله أو إلى طريقة عزوه لسبب الانفعال , هل هو سببه أم الآخرون كما يرى ميكنيوم بأن هناك هدفاً من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي ويجب تحديد حاجة الفرد للشئ الذي يريد إن يحققه الذي يرغب في أحداثه في البيئة وكيف تقيم المثيرات ولأي شئ يعزو أسباب سلوكه وتوقعاته عن قدراته الخاصة في معالجة الموقف الضاغط . (عبد الهادي والعزة , 1999 : 51)

أن أدراك الفرد يؤثر على فسيولوجية ومزاجه وان الانفعال الفسيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف الفرد وتعامله مع المواقف الضاغطة ولكن ما يقوله الفرد لنفسه حول الموقف الضاغط هو الذي يحدد انفعالاته الحالية وتعامله مع ذلك الموقف الضاغط . (الشريف , 1988 : 6)

كما يرى ميكنيوم بأن حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبناءاته المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد كما يرى بان عملية التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية الامتصاص أي أن يمتص الفرد سلوكاً جديداً بدلاً من السلوك القديم وان يقوم بعملية التكامل بمعنى ان يبقى الفرد بعض بناءاته المعرفية القديمة إلى جانب حدوث بناءات معرفية جديد لديه .

كما يرى ميكنيوم بان البناء المعرفي (Cognitive Structur) يحدد طبيعة الحوار الداخلي والحوار الداخلي هذا يغير في البناء المعرفي بطريقة يسميها ميكنيوم بالدائرة الخيرة (Virtuous Cycle) (العزة - عبد الهادي , 1999 : 51 - 52)

1- النظريات النفسية التي تناولت الاتزان الانفعالي بالتفسير.

أولاً: نظرية التحليل النفسي -1967 psychoanalysis theory

يرى فرويد Freud مؤسس مدرسة التحليل النفسي ان العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي المقاومة والكتب والاشعور وأهمية الحياة الجنسية وخبرات الطفولة (Frued, 1967 43)

كما تقوم هذه النظرية على بعض الأسس التي تعد بمثابة مسلمات في تفسير السلوك الإنساني منها الحتمية النفسية , والطاقة النفسية , والثبات والاتزان ومبدأ اللذة . (عبد الغفار , 1975 : 43)

كما يرى فرويد ان حدوث خلل في الاتزان الانفعالي ونشوء العصاب يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية ومكوناتها الثلاثة وبسبب ضعف الأنا وعدم قدرته على التوافق أو الوصول إلى حل للصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع , Sahakian (407 : 1978, Shaffer) (10 : 1966)

ويعتقد فرويد إن تجنب الألم وابتغاء اللذة دافع أساس يوجه سلوك الفرد في الوقت نفسه يشعر كل فرد بتهديد أمنه النفسي . وتأتي مصادر التهديد من الهو والواقع , والانا الأعلى وما يحمله من متطلبات على الأنا إن يتحملها ويوفق بينها لذلك يصبح الأنا مركزاً للصراع فيشعر بالقلق والذنب . (Baughman, 1922 : 71)

ثانياً: نظرية السمات - Traits theory

صاحب هذه النظرية هو جوردن وليام البورت 1967-1897 هو من المهتمين في دراسة الشخصية وهو أكثر من أي عالم آخر جعل دراسة الشخصية جزءاً أكاديمياً محترماً . (شلتز, 1983: 229)

وقد اهتم البورت Allport بأكثر من مجرد الاتزان الانفعالي من خلال دراسته بمصطلح الذات ego او النفس self وقد رفضهما لكثرة ما اشتملا عليه من معان عند علماء النفس الآخرين

حيث ابتكر مصطلحاً خاصاً هو البروبريوم (proprium) ويعني (الجوهر) والمقصود به جميع نواحي الشخصية التي تشكل الوحدة الداخلية المتكاملة (Ryckman, 1978 : 136-149) . ويستعمله البورت ليعني به الإحساس بالانفراد Individuation اذ تولي نظريته أهمية بالغة للفردية فكل إنسان متفرد في شخصيته لا يشبه أحداً ويرى كذلك إن ما يميز الشخصية السليمة الناضجة المترنة عن الشخصية المضطربة , هو الأهداف البعيدة المدى التي تعد امراً جوهرياً للشخص المتزن (55 - 45 : 1955 ,

Allport) كما ترتبط وجهة نظر البروت عن الاتزان النفسي بمراحل نمو وتطور البروبريوم فهو ينمو ويتطور من الرضاعة حتى الموت وفقاً لمراحل سبع وهي كما يأتي :-

- 1- الإحساس بالذات الجسمية.
 - 2- الإحساس بالهوية الذاتية .
 - 3- الإحساس باحترام الذات .
 - 4- الإحساس باتساع الذات .
 - 5- صورة الذات .
 - 6- الإحساس بالذات كمفكر عقلائي .
 - 7- الكفاح المناسب . (Ryckman,1978: p136) (Dicaprio,1976 p:106-109)
- ويشير أيضاً إلى أن العوامل المهمة التي تؤدي هدفاً كبيراً في النمو النفسي السليم وتطور الشخصية السوية المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في حصول الفرد على الخبرات النفسية المتعلقة بالأمن النفسي والطمأنينة والحب في هذه المراحل وعندما يشبع الفرد هذه الحاجات يكون مهيناً للنمو النفسي السليم (شلتز , 1983: 251) وأن الفرد يتعلم خلال عملية نمو البروبريوم خبرات لحماية أمنه النفسي من التهديدات التي يتعرض لها باستخدام مختلف الوسائل الدفاعية (Ryckman ,1988: 141). ويضع البروت ستة معايير للاتزان أو الصحة النفسية :
- 1- اتساع الإحساس بالذات .
 - 2- العلاقات الحميمة مع الآخرين.
 - 3- الأمن الانفعالي وتقبل الذات .
 - 4- الإدراك الواقعي للمهارات والمهام .
 - 5- الاستبصار الذاتي.
 - 6- تبني فلسفة للحياة (سمين , 1997: 39)

ثالثاً: نظرية اريك اريكسون : E.Erikson theory

تعد نظرية اريكسون نظرية تطورية وتهتم بشكل استثنائي بنمو (الأنا) وخصائصها التي تنشأ خلال مراحل النمو المختلفة حيث قسم اريكسون مسيرة الحياة لدى الإنسان على ثماني مراحل من النمو النفسي الاجتماعي وفق مبدأ النمو المتعاقب . ويعني به إن شخصية الإنسان في الأساس تنمو استناداً إلى خطوات محتومة ومقدرة في قدرة الفرد واستعداده للنمو وأن المجتمع ينزع إلى أن يكون أكثر تنظيمًا وتشكيلًا واستعداداً لمواجهة وتقبل هذا النمو المتتابع للإمكانات لعملية التفاعل (Erikson,1963:p270) والمراحل هي :

- 1- مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة . Basic trust versus mistrust
- 2- مرحلة الاستقلالية مقابل الخجل . Autonomy v. Shame and
- 3- مرحلة المبادرة مقابل الشعور بالذنب . Initiative v. Guilt
- 4- مرحلة المثابرة مقابل الشعور بالنقص . Industry v. Inferiority
- 5- مرحلة الهوية (هوية الأنا) مقابل اضطراب الدور .
- Ego Identity v. Role confusion
- 6- مرحلة تكامل الأنا مقابل اليأس . Ego integrity v. Despair
- 7- مرحلة الفعالية مقابل الركود . generation v. Stagnatio
- 8- مرحلة الألفة مقابل العزلة . Intimacy v. Isolation

سادساً: النظريات السلوكية :- Behavioral theory

فسرت هذه المدرسة الاتزان الانفعالي بأنه ناتج عن عملية التعلم والتنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الظروف البيئية التي تعيق الفرد عن الإحساس بالأمن المستقبلي أو تضعه دائماً في مواقف اختيار ذات بدائل محدودة والفرد الذي يتمتع باتزان انفعالي جيد يتصف في :-

- أ – اكتساب سلوك ناجح ومقبول يساعده على توافق مع نفسه ومع الآخرين .
- ب – تجنب اكتساب سلوك ضار وغير مقبول اجتماعياً مما يهدد توافقه النفسي والاجتماعي .
- ت – مواجهة المواقف التي يتعرض فيها للمثيرات التي تؤدي إلى التردد والشك والخوف من المستقبل .
- ج – معالجة الازمات النفسية التي تنشأ من الصراع الذي نشأ كنتيجة لمواقف الاختبار التي يجد الفرد نفسه فيها (جايد , 1998: 17) .

مناقشة النظريات :

لا توجد نظرية واحدة عامة ومتكاملة وشاملة في علم النفس تعالج تفسير حقائق وظواهر ومفاهيم هذا العلم , إنما هناك نظريات متعددة تفسر بشكل جزئي أو غير كامل انطلاقاً من الأطر الفكرية التي تستند عليها أو تتبنّاها . ولا يقتصر هذا الأمر في الحقيقة الدراسات في ميدان علم النفس فقط بل يشمل أغلب العلوم الإنسانية ولعل من أسباب ذلك أن موضوع البحث في هذه العلوم هو الإنسان , بعكس العلوم الطبيعية التي يكون موضوع بحثها المادة على الأغلب , وأن الفرق كبير جداً بين أن يكون الإنسان موضوعاً للبحث أو المادة .

كما للعوامل الثقافية التي عاشها المفكر أو يعيشها الأثر الرئيس في تكوين النظرية هذا هو جوهر الخلاف بين واضعي النظريات وذلك لاختلاف خلفياتهم الثقافية الفكرية والاجتماعية ويختلف تبعاً لتلك المتغيرات ما يقدمون من نظريات وأراء وفي مجال الاتزان الانفعالي اختلفت النظريات ووجهات النظر النفسية حول هذا المفهوم وتعريفه واثار المتغيرات الأخرى في الاتزان الانفعالي كالخبرات النفسية المؤلمة .

ومن خلال ما تقدم من عرض لأبرز الآراء النظرية التي تناولت مفهومي أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي . اذ اشارة نظرية (لازاروس وفو ليمان) الى ان أساليب التكيفية ترمي إما التقليل من اثر الموقف الضاغط أو تعلم كيفية تحمله أو تجنبه ويكون الفرد من خلالها قادر على التحكم ببيئته , اما نظرية (كلود باسوا) في جوهرها إستراتيجية للتعامل مع الضغوط النفسية التي تعتمد إلى أدراك الضغوط والصورة التي يرى بها الفرد الضغوط التي يعاني منها , اما نظرية (موسى وشفير) اكدت على إعطاء القدرة على فهم الموقف بالنسبة الى الافرد وعلى مواجهة الموقف واقعيًا و المحافظة على الاتزان الانفعالي من خلال تنظيم المشاعر والانفعالات التي سببها الموقف الضاغط , اما نظرية (السلوكية المعرفية لميكنبوم) بينت ان تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج وان الاتجاه المعرفي يركز على كيفية تقييم الفرد لسبب انفعاله أو إلى طريقة عزوه لسبب الانفعال , اما الاتزان الانفعالي في نظرية (التحليل النفسي لفرويد) هو حدوث خلل في الاتزان الانفعالي ونشوء العصاب يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية ومكوناتها الثلاثة وبسبب ضعف الأنا وعدم قدرته على التوافق أو الوصول إلى حل للصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع , اما نظرية (السمات البورت) فأنها تولي أهميه بالغة للفردية فكل إنسان متفرد في شخصيته لا يشبه أحدا ويرى كذلك إن ما يميز الشخصية السليمة الناضجة المتزنة عن الشخصية المضطربة الاتزان والوعي الذاتي , اما نظرية (اريك اريكسون) فتهتم بشكل استثنائي بنمو (الأنا) وخصائصها التي تنشأ خلال مراحل النمو المختلفة , اما نظرية (السلوكية) اكدت على ان جميع أنواع أوجه النشاط التي يمكن ملاحظتها فهي نتاج عملية التنشئة الإجتماعي وان اي سلوك اضطرابي هو ناتج عن عملية تعلم و اكتساب من البيئة.

دراسات سابقة

أ- الدراسات التي تناولت أحداث الحياة الضاغطة .

ب- الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي .

ج - مناقشة الدراسات السابقة .

ان الهدف من استعراض الدراسات السابقة ضمن هذا البحث هو الاستفادة منها في مجال تحديد الأهداف وانتقاء الأسلوب الأفضل لتحقيقها وكذلك اختيار العينة والمقاييس المستخدمة والأساليب الإحصائية المناسبة وأخيرا النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات . لذا فقد حرص الباحث على أبرز هذه الجوانب قدر الإمكان في استعراض الدراسات التي توزعت على محورين الأول دراسات تناولت أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والمحور الثاني تناول الدراسات التي تخص الاتزان الانفعالي .

- أ- الدراسات التي تناولت أحداث الحياة الضاغطة
- - دراسة تكتيمير (1981 Tegtmeier) .

" مدركات المرشد التربوي للضغوط وإستراتيجيات التعامل معها"

أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية واستهدفت الدراسة اختبار أدراك الضغط المتعلق بالعمل من قبل مرشدي المدارس الثانوية في فرجينيا وطرق التعامل معها

وقد تألفت عينة الدراسة من (101) مرشد في المدارس الثانوية. اذ استخدم الباحث لتحقيق أهداف بحثه قائمة ضغوط المرشد التربوي في المدرسة وتألفت من (109) فقرة وفق تصنيف (ليكون) لتحديد الضغوط المهنية . وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي إن أكثر من نصف أفراد العينة اظهروا أن حوالي 50 % أو أكثر من ضغوط الحياة ناتجة عن عملهم كما يدركوها .

وإن 67% من العينة أظهروا إن عملهم على الأقل هو مصدر للضغط .

كما ان أنواع الضغوط التي يعاني منها أفراد العينة هي من العوامل الداخلية الشخصية والعلاقات مع الطلاب وان المعلومات تشير إلى وجود علاقة بين الضغوط الشخصية الداخلية وميول الشخصية والضغط المهني .

كما اظهرت استعمال أفراد العينة إستراتيجيات متعددة لمواجهة ضغوط العمل كان أبرزها (التنفيس – الأسلوب العاطفي – مواجهة المشكلة) (95 : Tegtmeier, 1981) .

- - دراسة وندت (1982 Wendt) :

"اثر قوة الشخصية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة"

هدفت الدراسة التعرف على أثر قوة التحمل الشخصية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والأدلة على وجود المرض .

تألفت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة يدرسون بأقسام علم النفس والعلاقات الإنسانية .

تم استخدام مقياس (كوباسا 1979) لقياس قوة التحمل لدى المراهقين فضلاً عن مقياس لقياس ضغوط الحياة اليومية وكذلك استخدم الباحث التقارير الذاتية عن الصحة والمزاج وبيانات عن الخدمة الطبية المقدمة للمراهق .

قام الباحث باستخدام الانحدار المتعدد وكذلك تحليل الانحدار المقارن في معالجة البيانات .

أوضحت النتائج ان هناك اثر ذو دلالة احصائية لقوة التحمل في علاقة التعامل مع ضغوط الحياة ودلائل المرض . وكذلك وجود علاقة دالة عكسية بين قوة التحمل والإعراض المرضية والمزاجية للمراهقين. (Wendt, 1982, 891)

- - دراسة كاش (1986 Kash):

"علاقة أحداث الحياة الضاغطة بقوة تحمل الشخصية والمرض النفسي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وقوة تحمل الشخصية والمرض النفسي .
تكونت عينة الدراسة من (163) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة . وقد استخدم الباحث مقياس متعددة لقياس أحداث الحياة الضاغطة وقياس قوة التحمل لكوباسا وقياس القلق والكآبة .

و استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين وتحليل الانحدار المتعدد في معالجة البيانات .
أظهرت النتائج ان هناك علاقة موجبة دالة احصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة والوهن النفسي ولكن تحليل التباين لم يكشف عن التأثير الرئيس بين المتغيرات ومع ذلك فقد كان لقوة التحمل النفسي تأثيراً دالاً في الوهن النفسي كما كشف تحليل الانحدار عن تفاعل دال بين أحداث الحياة الضاغطة وقوة التحمل والكآبة (Kash, 1987 : 67).

• - دراسة الحلو (1995) .

"قوة التحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة"

أجريت الدراسة في بغداد واستهدفت معرفة أساليب التعامل مع ضغوط الحياة التي كان يستخدمها ذو قوة تحمل الشخصية العالي والواطي من طلبة الجامعة كما هدفت التعرف على الفروق بين (الذكور – الإناث) في قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من كليات الجامعة المستنصرية . واستعملت الباحثة في بحثها مقياس قوة تحمل الشخصية الذي أعدته الباحثة و مقياس التعامل الضغوط النفسية الذي أعدته الباحثة أيضاً كما استعملت ألباحثة معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين والتحليل ألعاملي وسائلأ لتحليل البيانات.

وأظهرت نتائج وسائل إحصائية لتحليل البيانات الدراسة إن الأفراد ذو قوة تحمل الشخصية العالية يلجئون إلى استعمال استراتيجيات التعامل المركز على المشكلة التي من شأنها ان تؤدي إلى حالة التكيف والتوازن . كما يستعمل الأفراد ذوو قوة تحمل الشخصية الواطئة استراتيجيات التعامل المركز على العاطفة التي تؤدي إلى سوء التكيف . (الحلو , 1995 : 56) .

• - دراسة المظفر (1998) .

"سمات الشخصية لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالتعامل مع الضغوط المهنية"

أجريت هذه الدراسة في العراق واستهدفت معرفة العلاقة بين سمات الشخصية (المدرك - المحكم) لدى المرشدين التربويين والضغوط المهنية وأساليب التعامل معها وأثر متغير الجنس .
بلغت عينة الدراسة (60) مرشدا ومرشدة في المدارس المتوسطة والثانوية في محافظة البصرة .

واستعملت الباحثة قائمة سمات الشخصية لـ (هوكن وجامبين ، 1992) لقياس سمة (المدرك – المحكم) . ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط المهنية الذي أعدته الباحثة . تبنت الباحثة مقياساً جاهزاً لضغوط العمل ل (صالح 1995) ، واستعملت كل من معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وسائل احصائية لتحليل البيانات وأظهرت نتائج الدراسة إن العلاقات الارتباطية كانت موجبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ، وان أكثر الأساليب استعمالاً لمواجهة الضغوط المهنية بالنسبة للإناث وهي (البحث عن المعلومات – التأييد الاجتماعي) (المظفر , 1998 : 45) .

• - دراسة Just – 1999

"علاقة أحداث الحياة الضاغطة بالصحة النفسية"

وستهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة و الصحة النفسية فضلاً عن الكشف عن سمة قوة التحمل النفسي . تألفت عينة البحث من (86) مديراً ممن تعرضوا لضغوط عالية ولم يصابوا بالمرض فضلاً عن (75) مديراً ممن تعرضوا الى نفس الضغوط وأصيبوا بالمرض . وقد قامت الباحثة ببناء مقياس اختبرت فقراته من نتائج التحليل العاملي لعدة مقاييس هي : مقياس هولمزورا (Holmes and Rahe) لأحداث الحياة . ومقياس ماسودا وهولمز (Masoda & Holes) لتقدير جدية المرض . ومقياس مركز السيطرة الداخلي والخارجي (لروتر) ومقياس الاغتراب .

أظهرت النتائج ان ذوي الشخصية القوية التحمل لديهم سمات الضبط والالتزام والتحدي ولديهم قوة تحمل أعلى من أفراد المجموعة الأخرى من الذين يصابون بالمرض عند تعرضهم لنفس الضغوط . أي ان قوة تحمل الشخصية تعمل كمتغير وسيط بين ضغوط الحياة والمرض النفسي

ب- الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي .

• - دراسة الزبيدي (1997).

"جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى العاملين"

أجريت الدراسة في بغداد سنة 1997 واستهدفت الدراسة لمعرفة جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العاملين , تكونت عينة الدراسة من (58) مديراً عاماً واستعمل الباحث كل من مقياس جودة القرار ومقياس الاتزان الانفعالي والتبني اعطى الباحث في الدراسة النتائج الآتية:

أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جودة القرار لصالح المدراء العاملين ذوي الاتزان العالي .

ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح ذوي الاتزان الانفعالي العالي والضبط الداخلي عند مقارنتهم بذوي الاتزان الانفعالي العالي والضبط الخارجي .

وتوصل إلى استنتاجات منها يسهم كل من الاتزان الانفعالي وموقع الضبط أسهما فاعلا في جودة القرار (الزبيدي , 1997 : 1-146)

• - دراسة المسعودي (2002) .

"قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة"

أجريت الدراسة في العراق سنة (2002) واستهدفت بناء مقياس للاتزان الانفعالي ومقياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. اشتملت عينة الدراسة على (420) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد . ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس لقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة على وفق الخطوات العلمية لبناء المقاييس النفسية . كما استعمل الباحث عدداً من الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث منها الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين . كما حقق الباحث الخصائص ألياسيه الجيدة للمقياس من صدق وثبات وكان من بين أهم النتائج التي أظهرتها الدراسة هي ان طلبه الجامعة وبشكل عام يعانون من ضعف في الاتزان الانفعالي كذلك أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذو دلالة معنوية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس . (المسعودي , 2002: 67)

• مناقشة الدراسات السابقة :

حاول الباحثان مناقشة الدراسات التي تم عرض خلاصتها فيما تقدم لاستخلاص بعض المؤشرات الرئيسية منها بقدر ما يتعلق ببحثهما ويمكن أجمال ذلك بما لوحظ من خلال الدراسات السابقة , حيث ان الدراسات السابقة هي في الواقع جزء مكمل للبحث تبرز القضايا المتضمنة في الدراسات وتكشف أهمية مشروع البحث و التعرف على نتائج تلك الدراسات ومقدار ما اسهمت به في البحث العلمي وأين توجد الفجوات والضعف في تلك الدراسات ليتجاوزها البحث الحالي قدر المستطاع. (فان دالين , 1962: 58)

وبعد ان استعرضا الباحثان ما تيسر لهم من دراسات في ميدان أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي لم يحصل الباحثان على اي دراسة مباشرة ربطت بين أساليب الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي لا عند المرشد التربوي ولا عند اي فئة اخرى كما لم يجد أية دراسة محلية بحثت في الموضوع حيث أكدت اغلب الدراسات على ان هذه الخبرات تحدث اضطراباً نفسياً في الشخصية ،ومما لاشك فيه ان تلك الدراسات أفادت الباحثان في البحث الحالي كثيراً في التأكيد على أهمية البحث الحالي و اغنتهما في الاطلاع على منهجيتها ووسائلها الإحصائية وكذلك حجم العينة واهم الوسائل الإحصائية المستعملة فيها.

اذ تباينت الدراسات في عدد افراد عيناتها و ادواتها والأساليب الإحصائية المستعملة فيها ،كذلك اهدافها مما انسحب على تباين النتائج فيها ايضاً . كذلك تباينت اغلب الدراسات في المحور الأول إلى حد ما في تحديد أساليب او استراتيجيات التعامل مع الحياة الضاغطة النفسية او المهنية (كمأ ونوعاً) اذ اختلفت في عدد الأساليب التي توصلت إليها او التي استخدمتها عدداً ونوعاً , وقد يعود هذا إلى اختلاف مجتمعات هذه الدراسات وطبيعة ونوع عينتها , لذلك لم يعتمد البحث الحالي أي مقياس سابق في الكشف عن الأساليب ,مما اضطر الباحثان لتحديد أساليب التعامل الملائمة للمجتمع العراقي عامة والمرشد التربوي خاصة ومن ثم اعدا مقياساً لقياسها عند فئة المرشدين التربويين. من الجدير ذكره ان البحث الحالي يعد بحثاً فيه جده حيث لم يتعرف الباحثان على أي بحث رغم محاولاتهم الجادة في البحث والتقصي عن دراسة جمعت بين متغيرين في البحث كونها تدرس أساليب التعامل مع الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي لدى المرشد التربوي .

الفصل الثالثإجراءات البحث

أولاً : مجتمع البحث .

ثانياً : عينة البحث .

ثالثاً:اداءات البحث.

رابعاً:الوسائل الإحصائية

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي تم إستعمالها والأساليب التي تم استعمالها في إعداد مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين ابتداء من تحديد مجالاته و اجراءت إعداد فقرات المقياس . ثم تحليلها منطقياً وإحصائياً ,و التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كذلك وصف مقياس الاتزان الانفعالي المطبق على عينة الدراسة الحالية والطرق التي حسب فيها صدقه وثباته كما يشتمل هذا الفصل أيضاً على اجراءت تطبيق المقياسين على عينة البحث الاساسيه وطرق اختيار عينة وأساليب معالجه البيانات فضلاً عن الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات وكما يأتي :-

أولاً :- مجتمع وعينة البحث .

يتكون المجتمع الأصلي للبحث الحالي من المرشدين التربويين والمرشدات العاملين على ملاك إدارته العامة لتربية محافظة واسط كافة ومن كل الجنسين للعام الدراسي (2009 – 2010) والبالغ عددهم (250) بواقع (137) مرشداً و (113) مرشدة موزعين على مدارس التعليم العام بمراحله الدراسية الثلاثة (الابتدائية والمتوسطة و الاعدايه) بواقع مرشد واحد او مرشده لكل مدرسه . مشمولة بالإرشاد التربوي في مناطق جغرافيه متباينة . ولغرض تحقيق أهداف البحث فقد اشرك الباحثان جميع المرشدين والمرشدات مجتمع البحث في العينة وذلك لقله عددهم اذ بلغ عدد افراد العينة (250) مرشد ومرشدة موزعين على مدارس المحافظة المشمولة بالإرشاد التربوي وهو العدد نفسه مجتمع البحث . كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

اعداد المرشدين التربويين والمرشحات موزعين حسب الجنس (مجتمع البحث)

ت	عدد المرشدين	عدد المرشحات	المجموع
1	137	113	250

ثانياً:- اداتا البحث

تتطلب أهداف البحث الحالي توفر مقياسين احدهما لقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين ولآخر لقياس مستوى الاتزان الانفعالي لديهم .

أولاً :- مقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين.
ان مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة قد تختلف من مجتمع إلى آخر ومن فئة إلى أخرى سواء بالنوع او بعدد الأساليب , وهذا ما أكدته كثير من الدراسات مثل مقياس فوكمان واخرون (Fokman et al. 1986) . ومقياس هاملترن و بفرلي (Hamalton .Bevehy 1988) ومقياس موس (moos 1988) ومقياس الحلو (1995) ومقياس الدراجي (2007) وان هذه المقاييس لم تتفق على نوع وعدد الأساليب الذي يستعملها الفرد عندما يتعرض إلى ضغوط حياتيه مختلفة لذا يرى الباحثان ان من الضروري بناء مقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين لعدم توفر أي مقياس لقياس هذا المتغير لدى هذه الشريحة المهمة حسب علم الباحثان .

خطوات بناء مقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين .
إن عملية بناء أي مقياس تمر بخطوات أساسيه يمكن إجمالها , بالتخطيط للمقياس من خلال تحديد التعريف المناسب للخاصية او ألسمه المراد قياسها وتحديد الإبعاد التي تغطيها فقراته وكذلك جمع وصياغة الفقرات , وتطبيق الفقرات على عينة من الأفراد ممثله لمجتمع البحث ومن ثم إجراء تحليل الفقرات وإيجاد الخصائص القياسية له (الصدق والثبات) (Allen & yen 197 118- 114)

وقد اتبع الباحثان هذه الخطوات في عملية بناء مقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة وكما يأتي .

أولاً :- التخطيط للمقياس .

وذلك بتحديد الإبعاد التي تغطيها فقراته أي تحديد الأساليب المستخدمة للتعامل مع إحداث الحياة الضاغطة من قبل المرشدين التربويين في مدارسهم في هذه المرحلة التي يمر فيها العراق وبعد تحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية واستخلاص ما توصل إليه الباحثان من الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة توصل الباحثان إلى تحديد أساليب يمكن ان يستخدمها المرشدين التربويين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرضون لها .

وهي :-

- أ- التجنب والهروب .
- ب- مواجهة المشكله .
- ت- الإسناد الاجتماعي .
- ث- الإسناد الديني .
- ج- السلوك العدوانى .

ثم بعد ذلك وباعتماد على الأدبيات والدراسات السابقة مثل دراسة وندت (Wendt 1982) و دراسة كاش (Kash 1986) و دراسة إبراهيم 1994 و دراسة الحلو 1999 و دراسة المظفر 1998 و دراسة صالح (2002) ودراسة العبيدي (1991) دراسة الدراجي (2007) تم إعداد تعريفات لتلك الأساليب الخمس فضلاً عن تعريف مصطلح أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة وضمناها في استبيان (ملحق 3/) ثم عرض على عدد من الخبراء المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية والقياس النفسي والصحة النفسية (ملحق 1/) وذلك لأخذ آرائهم في هذه الأساليب ومدى ملائمتها وتغطيتها للمفهوم كذلك صلاحية التعريفات الخاصة بكل منها وفي ضوء آراء الخبراء والمناقشات التي أجريت مع بعضهم تم استبعاد أسلوب السلوك العدوانى لعدم صلاحيته لتلك الفئة والإبقاء على الأساليب الأربع الأول كما هي. اذا اتفق الخبراء وبنسبه أكثر من 95% عليها إذا شاروا إلى أن صلاحية الأساليب الأربع التي من ممكن للمرشد التربوي ان يستخدمها في معظم المواقف الحياتية الضاغطة كما أجريت بعض التعديلات على التعريفات الخاصة بها من الناحية اللغويه والفنية .

ثانياً :- جمع وصياغة الفقرات لكل بعد .

بعد أن حدد الباحثان بشكل نهائي الأساليب التي يستخدمها المرشدين التربويين لمواجهة إحداث الحياة الضاغطة قام بإعداد فقرات على شكل مواقف لفظية بلغ عددها (40) فقرة او موقفاً ولكل موقف أربع عبارات للإجابة (بدائل) تكون كل عبارة خاصة بأسلوب من أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة أي ان كل عبارة تقيس أسلوباً معيناً من أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة الأربع وقد تناولت معظم المواقف أو الإحداث التي يمكن أن يمر بها المرشدين التربويين

اذ صيغت تلك الفقرات من نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أجريت كذلك من الأدبيات والمقاييس السابقة ذات العلاقة بالدراسة اذ تم الاستفادة منها في اختيار بعض الأفكار ومن ثم صياغتها بصورة تتلائم مع أهداف وعينه الدراسة الحالية .

ثالثاً :- صلاحية فقرات المقياس .

يشير ايبيل (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المتخصصين بتقدير صلاحيتها لقياس أصفه التي وضعت من أجل قياسها . (Ebel,1972:555) ولغرض تحقيق ذلك عرضت الفقرات بصيغتها التمهيدية وعددها (40) فقرة على شكل مواقف لفضية وبدائلها الموزعة على الأبعاد الأربع على عدد من الخبراء المتخصصين في ميدان التربية وعلم النفس والقياس النفسي لإصدار أحكامهم على مدى صلاحيتها وسلامة صياغتها و ملائمتها للغرض الذي وضعت من أجل قياسه كذلك صلاحية البدائل المستخدمة وتحليل آراء الخبراء على فقرات المقياس تم استخدام اختبار (كا²) لعينه واحدة وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا²) المحسوبة داله عند مستوى دالة (05 , 0) هي توازي نسبة اتفاق (6,86 %) من عدد الخبراء ، الجدول (2) وفي ضوء آراء الخبراء والمناقشات التي أجريت مع بعضهم تم تعديل بعض الفقرات وكذلك تعديل عدد من البدائل كما تم حذف خمس فقرات مع بدائلها بشكل كامل كونها لم تكن دالة عند مستوى الدلالة المعتمد . لذلك أصبح عدد فقرات المقياس (35) فقرة تمثل المقياس ، وبعد أكمال هذه الخطوة فإن فقرات مقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين (35) فقره او موقفاً لفضية كونت المقياس بصيغته الأولية لكل موقف أربع عبارات او بدائل للاجابة ترتبط كل عبارة بأسلوب من أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة

الجدول (2)

نتائج (كا²) لآراء الخبراء حول فقرات مقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين.

ت	أرقام الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون		قيمة كا ² المحسوبة	الدلالة
			التكرار	النسبة		
1	2-4-6-9-11-13-15-17-34-33-23-21-19-18	14	12	100%	12	داله
2	3-5-7-10-12	5	11	91,7%	8,33	داله
3	20-22-24-25-26-27-28-30-31-35	11	15	86,7%		داله
4	1-8-12-16-24	5	9	83,3%	5,33	داله
5	4-17-26-31-35	5	6	75%	3	غير داله

• إعداد التعليمات للاجابة على المقياس

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل التي يسترشد به المفحوص في إثناء استجابته على فقرات المقياس لذا روعي عند إعدادها البساطة و الوضوح ، حيث طلب من المستجيب أن يضع دائرة حول الحرف البديل المناسب الذي ينطبق عليه بعد قراءه ألفقرة مع التأكيد على أهمية الدقة والصرامة في الاجابة ، كما تم التأكيد على إبلاغ المفحوص على أن الاستجابة سوف تكون سرية لذا لم يطلب من المبحوث ذكر اسمه وذلك من أجل التقليل المحتمل من عامل المرغوبية الاجتماعية Social Desivabitiy وتتضمن التعليمات أيضاً مثلاً توضيحاً لطريقة الاجابة وقد طلب من المفحوص أن تكون أجابه كل فقرة مباشرة بعد قراءتها لضمان الحصول على الانطباع الأول في الاجابة والذي يفترض أن يكون اقرب إلى الواقع لان المستجيب عندما يأخذ مدة زمنية في الاجابة فان ذلك يؤدي إلى تأثير متغير دخيل قد يشوه الاجابة ويؤثر في موضوعيتها (30 : 1477 , Sharolson) .

• الدراسة الاستطلاعية .

كان الهدف منها معرفة مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس من حيث الصياغة والمعنى أو مدى فهم المبحوثين لفقرات المقياس وكيفية الاجابة والتعرف على الصعوبات التي تواجههم في الاجابة وكذلك الوقت المستغرق للاجابة لذا قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (20) مرشد ومرشدة بواقع (10) مرشدين ذكور و(10) من الإناث إذ من الضروري التحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديه (فرج , 1980 : 160) . وطلب منهم قراءة التعليمات والفقرات وبدائل الاجابة والاستفسار عن أي غموض أو ليس وذكر الصعوبات التي قد تواجههم أثناء الاستجابة وقد تبين من هذا ان التعليمات والفقرات وكيفية الاجابة مفهومة لدى المرشدين التربويين وان الوقت المستغرق للاجابة على فقرات المقياس يتراوح بين (15 - 20) دقيقة .

• التحليل الإحصائي للفقرات .

يعد التحليل الإحصائي للفقرات خطوة أساسية ومهمة في بناء المقاييس النفسية أو عند تكيفها وتعديلها عما كانت عليه لان التحليل الإحصائي للفقرات يكشف عن دقتها في قياس ما أعدت لقياسه (Chisell, 1481 : 421) كما أن خصائص المقياس السيكومترية من صدق وثبات تعتمد إلى درجة كبيرة على خصائص فقراته . (عبد الرحمن , 1998 : 227) ويجمع الاختصاصيون في القياس النفسي على أهمية خاصيتين ينبغي توافرها في فقرات المقاييس النفسية وهما القوة التمييزية ومعاملات صدقها (المصري , 1999 : 227)

وان الغرض من هذا الإجراء (التحليل الإحصائي للفقرة) هو استخراج القوة التمييزية لها والإبقاء على الفقرات المميزة الجيدة في المقياس وحذف وتعديل الفقرات غير المميزة (Ebel ,1972 : 392) .

ويقصد بالقوة التمييزية للفقرة مدى قدره الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد عند قياس السمة (1467 : 450 , show).

ويعد التمييز جانباً مهماً من التحليل الإحصائي لفقرات المقاييس لأن من خلاله نتأكد من كفاءة فقرات المقاييس أنفسهم أذ أنها تؤثر في قدرة فقرات المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد ويؤكد جيزل وآخرون. chiselli.etal على ضرورة أبقاء الفقرات ذات القوة التمييزية في أصوره النهائية للمقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديل وإعادة تجربتها من جديد (Chiselli et ol. ,1981 :434).

ولغرض أيجاد القوة التمييزية ومعاملات الصدق لفقرات مقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة طبق المقياس على عينة مكونة (250) مرشدا ومرشدة بواقع (137) مرشدا و (113) مرشده (عينة البحث ذاتها) حيث تشير أدبيات القياس النفسي إن أفضل حجم لعينة تحليل الفقرات هو أن يكون في كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا (100) فرداً فيما إذا اعتمدت نسبة 27% من حجم العينة 27% لأنها تعطينا أكبر حجم للعينة وأعلى تباين في كل من المجموعتين في الدرجة الكلية، حسب رأي أنستازي (Anstas,1988:23)

كما يشير Nunally إلى أن نسبة عدد أفراد العينة في التحليل إلى عدد الفقرات يجب أن لا يقل عن نسبة (1:5) لعلاقة ذلك بتقليل فرص الصدفة في التحليل ويعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين (Nunally,1987:262) وعلاقة درجة ألفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أسلوبين مناسبين في عملية تحليل الفقرات وقد استخدمها الباحثان لهذا الغرض .

أ - المجموعتين المتطرفتين

ولأجراء ذلك اتبع الباحث ما يأتي.

- 1- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المقياس كما حسبت درجة لكل فقرة من فقرات .
- 2- رتب الاستمارات بعد أن حددت الدرجة الكلية لكل استمارة من أعلى درجة إلى أوطأ درجة (تنازلياً) .
- 3- تعين نسبة (30%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(30%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا من مجموع الاستمارات البالغة (250) استمارة. حيث أن هذه النسبة توفر مجموعتين بأكبر حجم وأقصى ما يمكن من التمايز (Kelly,1955:72) (الزوبي وآخرون , 1981 : 73) فبلغ عددها (75) استمارة وكل مجموع . أي أن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي هي (150) استمارة ولما كان توزع درجات أفراد هذه العينة على مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة توزيعاً اعتدالياً فقد لجأ الباحث إلى استخدام الوسائل الإحصائية المعلمية (1990 : 3650).

- 4- تطبيق الاختبار التائي (t- tast) لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة وعدت القيمة الثانية مؤشراً لتمييز كل فقره من خلال مقارنتها بالقيمة أجدوليه ألبالغه (24 , 0) وبدرجة حرية (148) بمستوى دلالة (0,05) وأظهرت النتائج أن جميع الفروق كانت دالة احصائية ولأساليب الأربع كما موضح في الجدول رقم (3) وفي ضوء ما تقدم أبقيت فقرات المقياس ولأساليب الأربع كما هي حيث يكون بصيغته النهائية مؤلف من (35) فقرة أو موقفاً وأربع أساليب .

الجدول (3)

القوة التمييزية ومعاملات الصدق لفقرات مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة ولكل أسلوب على حده .

ت	الهروب والتجنب	الإسناد الاجتماعي	الإسناد الديني	مواجهة المشكلة	معامل الصدق
	القوة التمييزية	معامل الصدق	القوة التمييزية	معامل الصدق	القوة التمييزية
1	0,311	0,30	0,283	0,52	0,374
2	0,551	0,38	0,245	0,43	0,570
3	0,333	0,30	0,329	0,43	0,530
4	0,421	0,40	0,371	0,53	0,365
5	0,251	0,31	0,276	0,57	0,441
6	0,232	0,26	0,270	0,37	0,575
7	0,244	0,23	0,213	0,43	0,434
8	0,257	0,35	0,450	0,44	0,511
9	0,356	0,24	0,352	0,35	0,235
10	0,466	0,45	0,345	0,54	0,375
11	0,380	0,34	0,352	0,36	0,422
12	0,232	0,33	0,350	0,57	0,225
13	0,214	0,28	0,341	0,48	0,521
14	0,270	0,24	0,334	0,36	0,383
15	0,475	0,34	0,344	0,28	0,226
16	0,430	0,50	0,365	0,43	0,452
17	0,370	0,45	0,247	0,28	0,428

0.43	0.344	0.38	0.34	0.22	0.454	0.35	0.380	18
0.28	0.243	0.35	0.351	0.33	0.511	0.34	0.247	19
0.41	0.288	0.33	0.331	0.23	0.527	0.33	0.331	20
0.32	0.217	0.34	0.375	0.42	0.322	0.34	0.340	21
0.24	0.351	0.44	0.218	0.33	0.335	0.34	0.282	22
0.34	0.311	0.34	0.240	0.51	0.411	0.24	0.274	23
0.36	0.252	0.42	0.380	0.50	0.421	0.23	0.398	24
0.42	0.345	0.38	0.332	0.53	0.311	0.47	0.465	25
0.54	0.588	0.37	0.454	0.44	0.217	0.28	0.272	26
0.52	0.404	0.41	0.212	0.51	0.248	0.31	0.346	27
0.27	0.333	0.51	0.241	0.47	0.343	0.35	0.314	28
0.33	0.244	0.30	0.424	0.38	0.293	0.30	0.233	29
0.48	0.381	0.32	0.322	0.37	0.399	0.24	0.366	30
0.45	0.330	0.30	0.348	0.38	0.37	0.44	0.522	31
0.44	0.235	0.35	0.404	0.34	0.766	0.40	0.422	32
0.44	0.391	0.36	0.260	0.42	0.322	0.50	0.550	33
0.34	0.247	0.40	0.334	0.45	0.400	0.37	0.530	34
0.38	0.291	0.32	0.345	0.32	0.355	0.41	0.331	35

ب- صدق الفقرات (علاقة درجه ألفقره بالدرجه الكلية للمقياس)

تمثل الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكية انية من خلال ارتباطها بدرجة الأفراد على الفقرات ومن ثم فإن ارتباط درجة ألفقره الكلية للمقياس ينبغي ان ألفقره تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية وفي ضوء هذا المؤشر تم الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً . (Aastasi,) والمقياس الذي تنتقى فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً ومن مميزات هذا الأسلوب انه يقدم مقياساً متجانساً في فقراته وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرات في كل أسلوب والدرجة الكلية لها (250) استمارة هي الاستثمارات ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين المتطرفين وأظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (248) والجدول (3) يوضح ذلك ولغرض اختيار الفقرات بشكلها النهائي تم قبول الفقرات التي تكون معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دالة إحصائياً وفي ضوء ذلك تم قبول جميع فقرات المقياس ألبالغة (35) فقره .

• الخصائص ألياسيه (السيكومتريه) لمقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة . يرى المختصون بالمقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص ألياسيه في إعداد المقاييس مهما كان الغرض من استخدامها (علام , 1986 : 209) مثل الصدق والثبات حيث هي من أهم الخصائص السيكومتريه اذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية (عبد الرحمن , 1998 : 159) . والمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس ما عد لقياسه أو يحقق الغرض الذي اعد لأجله وأن المقياس الثابت هو المقياس الذي يقيس بدرجة مقبولة من الاستقرار والدقة (عوده , 2002 : 35) .

أولاً: الصدق Validity .

يشير أوبنهايم oppenheim إلى ان الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض ان تقيسه (OPPENHEIM , 1973 : 69- 70) والمستوى أو الدرجة التي يكون فيها قادراً على تحقيق أهداف معينة (Stanley , & Hopkins, 1972 : p101) وهناك عدة أساليب لتقدير صدق الاداء إذا يمكن الحصول على تقرير كمي وفي حالات أخرى يتم الحصول على تقدير كيفي (فرج , 1980 : 36)

ولقد كان لمقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين عدة مؤثرات للصدق وهي:

1- صدق المحتوى .

يؤشر صدق المحتوى ألدريج التي يقس فيها المقياس ماصمم لقياسه في محتوى معين من خلال التحليل المنطقي لمحتوى المقياس والتحقيق من تمثيله للمحتوى المراد قياسه (Allen & yen, 1979:46) ويؤكد اندرسون (ANDERSON, 1981) على ان الجانب الأساسي لصدق المحتوى هو ان تكون عينة الفقرات ممثله ومناسبة لنطاق السلوك المراد قياسه لذ يطلق على هذا النوع من الصدق في قياس أليخصيه صدق تمثيل ألعينة أو الصدق العيني (عوده , 2002 : 371) , (Ahdeyson , 1981 : p136) . وهناك نوعان من الصدق هما الصدق المنطقي والصدق الظاهري والذان تحققا في المقياس الحالي .

(أ- 1) الصدق المنطقي .

وتحقق هذا النوع من صدق المحتوى من خلال التعريف الدقيق للمجال السلوكي الذي يقيسه المقياس , ومن خلال التصميم المنطقي للفقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذا المجال (ALLEN&YEN:1979) وقد عد هذا الصدق متوفراً في المقياس الحالي وذلك من خلال وضع تعريف وأ1ضح لأساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة متضمناً عدد من الأساليب وتعريفاتها (ملحق 3/) التي تغطي فقرات المقياس ثم عرضت التعريفات على عدد من الخبراء كما ذكر سابقاً .

(أ- 2) الصدق الظاهري :-

إن افضل طريقه لحساب الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعه من الخبراء المتخصصين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعه من الخبراء المختصين في ميدان علم النفس . كما ذكر سابقاً

2. صدق البناء:-

يسمى صدق البناء بصدق التكوين الفرضي ويقصد به مدى قياس المقياس لتكوين فرضي معين (151 : 1976, Anastasi) اذ يعني تحليل درجات المقياس استناداً إلى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي معين (Cronbach , 1964:120-121) أي انه المدى الذي يمكن ان نقرر بموجبه إن المقياس يقس بناءات نظرية محدده او خاصية معينة . وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق المؤشرات الآتية .

أ- علاقة درجة ألفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

عد المقياس صادقاً بنائياً وفقاً لهذا المؤشر كما ذكر سابقاً

ب- القوة التمييزية للفقرات .

عد المقياس صادقاً وفق لهذا المؤشرات كما ذكر سابقاً

ج- مصفوفة الارتباطات الداخلية .

إن الارتباطات الداخلية يفترض ان تكون ضعيفة وغير دالة لان المقياس مكون من عدد من الأساليب المستقلة عن بعضها وقد تحقق الباحث من ذلك عندما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الأساليب الأربع من درجات عينة التحليل الإحصائي وظهر أنها غير دالة مما يؤشر هذا صدق البناء لمقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة والجدول (8) . يوضح ذلك

الجدول (4)

مصفوفة الارتباطات الداخلية بين الأساليب الأربع للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة

أساليب	الهروب والتجنب	الإسناد الاجتماعي	الإسناد الديني	مواجهة المشكله
الهروب والتجنب				
الإسناد الاجتماعي	0,015			
الإسناد الديني	0,035	0,041		
مواجهة المشكله	0,032	0,033	0,027	

ثانياً: الثبات. Relidity

يعني الثبات دقة القياس أي هو الاتساق في نتائج المقياس ، ويعرف إحصائياً انه نسبة التباين الحقيقي إلى التباين الكلي أي كم من التباين الكلي في العلامات يمكن أن يكون تبايناً حقيقياً أو هو مربع معامل ارتباط بين العلامات الحقيقية والعلامات الظاهرية وبما إننا لأعرف مطلقاً العلامات الحقيقية فلا يمكن حساب الثبات بهذا الطريقة وان كل ما يتوفر لدينا هو العلامات الظاهرية بالتالي لا بد من الاستفادة منها بطريقه ما لتقدير الثبات أي للحصول على مؤشر إحصائي نحكم من خلاله على دقة المقياس ويسمى هذا المؤشر بمعامل الثبات (Coeffcient, Reiability)

ويرى كرونباخ (Cvondah) ان الثبات يشير إلى اتساق درجات الاستجابة عبر سلسلة من القياسات

(Cronbach,1964 :126)

وهناك نوعان من الثبات هما ،الاتساق الداخلي (Inteynal consisteney) والذي يتحقق اذا كانت فقرات المقياس تقيس المفهوم نفسه ، والاتساق الخارجي (Exteynal Consistency) الذي يتحقق عندما يستمر المقياس في اعطاء نتائج ثابتة بتكرار تطبيقه عبر مدة زمنية (HoH & lyving,1971:60) وتوجد أكثر من طريقه لتقدير معامل الثبات نظراً لتعدد مصادر أخطاء القياس وقد قام الباحثان بحساب الثبات لمقياس أساليب التعامل مع إحداث الحياة الضاغطة بطريقتين هما .

1- معامل (الفا) للاتساق الداخلي .

إن معامل ألفا يزودنا بتقدير جيد للثبات في اغلب المواقف وتعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقره إلى أخرى وتستند إلى الانحراف المعياري الاختبار والانحراف المعياري للفقره المقررة (تورندايك, 1989: 79) وفي صورتها العامة يطلق عليها معامل ألفا ويمثل معامل الفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة (عبد الرحمن, 1983: 201). ولحساب الثبات فقد أخضعت جميع استمارات عينة التحليل الإحصائي . والبالغ عددها (250) استمارة ثم استخدمت معادله (الفا) وقد بلغ معامل ثبات الفا للمقياس (0.95) ويعد المقياس متسقاً داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً

(Nannally, 1978:214)

2- طريقة أعاده الاختبار .

وتكشف هذه الطريقة عن مدى استقرار النتائج عندما يطبق الاختبار على مجموعه معينه أكثر من مرة عبر فاصل زمن (عزيز وعبد الرحمن, 1990 : 122) وقد أعيد تطبيق المقياس على (50) مرشداً ومرشدة وكانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني (15) يوم اذ يرى آدمز Adams ان أعاده تطبيق المقياس للتعرف على ثبات لا يتجاوز فتره أسبوعين من التطبيق الأول (Adams,1964:58) وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0,80) ويعد هذا الثبات مناسباً اذا ما قورن مع المعيار الذي حددته الأدبيات الخاصة بالمقياس النفسي

ثانياً :-مقياس الاتزان الانفعالي .

بعد اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالاتزان الانفعالي وجد عدد من المقاييس منها .

- 1- مقياس باورن لقياس قوة الأنا من دارسه . (علاء الدين كفاي سنة 1987) مقياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء وقرأتهم الذين يعيشون مع والديهم أعداد . (محمد إبراهيم العبيدي سنة 1991)
 - 2- مقياس الاتزان الانفعالي لدى المدراء العاميين أعداد . (يونس خليفه 1999) مقياس الاتزان الانفعالي لدى الأسرى العراقيين العائدين أعداد (محمود كاظم التميمي سنة 1999) قائمة ايزنك للشخصية (أ – ب) .
 - 3- مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة أعداد (عبد عون المسعودي سنة 2002) .
- قام الباحثان بتبني مقياس المسعودي (2002) لقياس الاتزان الانفعالي وذلك لصلاحيته وملائمته لعينة واهداف البحث الحالي ولما يتميز به من خصائص قياسية جيدة بحسب المعد، وعرض المقياس بصيغته النهائية على عدد من الخبراء (ملحق/1) لبيان رأيهم في مدى صلاحيته لقياس الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين (عينة الدراسة الحالية) .

• وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية .

يتكون مقياس الاتزان الانفعالي من (70) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي (التعبير الأصيل عن الانفعالي) (الوجود الأصيل مع الآخرين) (الشجاعة في مواجهة المستقبل) ويجب عليها المفحوص من خلال خمسة بدائل هي (تنطبق علي كثيراً جداً) (تنطبق علي كثيراً) (تنطبق علي متوسط) (تنطبق علي قليلاً) (لا تنطبق علي) . تقابلها سلم درجات (أوزان) (1-2-3-4-5) الفقرات أليجابيه اما اذا كانت الفقرة سلبية فأن سلم أوزان ينقلب أي يكون (1-2-3-4-5) على توالي ويتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع الجبري لدرجات أجابته على جميع فقرات المقياس وذلك كانت أدنى درجة للمقياس وأعلى درجة له تتراوح بين (350-70) درجة وقام معد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس فتوفرت فيه المؤشرات الاتية

أولاً :- الصدق .

قام معد المقياس بحساب نوعين من الصدق هما .

أ/ صدق المحتوى

1- الصدق المنطقي : حيث تحقق ذلك من خلال دقة التعاريف لمجالات المقياس والتصميم المنطقي لفقراته .

2- الصدق الظاهري : وتحقق من خلال عرض فقرات المقياس على عدد من الخبراء في ميدان علم النفس.

ب/ صدق البناء : وتحقق من خلال إيجاد المؤثرات الاتية .

1- علاقة الفقرة بدرجة الكلية .

2- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس.

* أقرت صلاحية استخدام مقياس الاتزان الانفعالي في الدراسة الحالية من قبل عدد من الخبراء . (ملحق / 1)

ج – الصدق التجريبي :- استخدم معد المقياس الصدق التلازمي , اذ طبق مقياس آخر مع مقياسه وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0,56) اذ يعد مؤشر جيد لهذا النوع من الصدق

ثانياً :- الثبات

قام معد القياس بحساب الثبات بطريقتين هما الاتساق الداخلي والاتساق الخارجي .

1/ طريقة الاتساق الداخلي وتشمل هذه الطريقة عدة أساليب هي .

أ-1- أسلوب ألتجزئه النصفية:- اذ بلغ معامل الارتباط بهذه الطريقة (0,90) درجة

ب-2- أسلوب التحليل العاملي .

ج-3- أسلوب معامل (ألفا) اذ بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (92,70) درجة.

2/ طريقة أعاده الاختبار . اذ بلغت قيمه معامل الارتباط بين التطبيقين (0,84) .

• الصدق لمقياس الاتزان الانفعالي في البحث الحالي .

في البحث الحالي حسب الصدق لمقياس الاتزان الانفعالي بطريقة الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض فقرات المقياس بصيغته النهائية وبدائل الاجابة على مجموعة من الخبراء (المحكمين) لبيان مدى صلاحيته للدراسة الحالية ولتحليل آراء الخبراء وبعد المناقشات التي أجريت معهم حصلت موافقة الخبراء على جميع فقرات المقياس بعد إجراء بعض التعديلات على بعض الفقرات (الصوفي , 1985 : 46) .

• الثبات

للتحقق من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي في البحث الحالي اعتمد الباحث الطرق الاتية .

أ- معادلة الفا للاتساق الداخلي اذ بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (0,90) درجة .

ب- طريقة أعاده الاختبار .

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة تم أعاده تطبيق المقياس على عينة من المرشدين التربويين هي ذاتها الذي حسب من خلالها ثبات الاعداد لمقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة (كما ذكر سابقاً) اذ بلغ معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة (0,87) درجة. رابعاً:- الوسائل الاحصائية:

- 1- مربع كاي: لحساب دلالة الفرق بين آراء المحكمتين لبيان صلاحية الفقرات.
- 2- معادلة الفا للاتساق الداخلي: لحساب الثبات.
- 3- الإخبار الثاني لعينة ومجمع: للتعرف على مستوى الإلتزان الإنفعالي و أساليب التعامل مع الحياة الضاغطة.
- 4- الإخبار الثاني لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة.
- 5- معامل ارتباط بيرسون: للتعرف على العلاقة بين أساليب التعامل مع الحياة الضاغطة والإلتزان الانفعالي .

الفصل الرابع.....نتائج البحث

عرض النتائج وتفسيرها
التوصيات
المقترحات

نتائج البحث وتفسيرها .

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها وتفسيرها بناءً على بيانات البحث وعلى وفق تسلسل أهدافه ومن ثم التوصيات والمقترحات .

* عرض النتائج وتفسيرها .

➤ الهدف الأول .

بناء مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة
وقد تحقق هذا الهدف من خلال إجراءات بناء مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين كما ذكر في الفصل الثالث .

➤ الهدف الثاني .

التعرف على أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين .
لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين الذي أعده الباحثان في الدراسة أحياناً على عينة البحث . وقد اعتمد الباحثان متوسطاً نظرياً لكل أسلوب هو (8,75) درجة معياراً للحكم على قوة متوسط الدرجات عند ألعينه وباستعمال الاختبار التائي لعينة ومجمع للتعرف على دلالة الفرق بين متوسط درجات كل أسلوب والمتوسط النظري فكانت النتائج كما مبينه أدناه حسب الأساليب و الجدول (4) يوضح ذلك .

1- أسلوب الهرب والتجنب . كان متوسط درجات هذا الأسلوب عند عينة البحث اصغر من المتوسط النظري وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0,05) ولصالح المتوسط الفرضي اذا كانت القيمة التائية المحسوبة (7,983) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية ألبالغه (1,96) درجة وتشير هذه النتيجة بشكل عام إلى ان المرشدين التربويين من كل الجنسين لا يميلون إلى استعمال هذا الأسلوب في المواقف أحيائيه الضاغطة رغم كل الظروف والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها وكما موضح والجدول (4) وقد يعود السبب إلى ان أسلوب التفكير كذلك طريقة الفهم وحل المشكلات التي يتعامل معها المرشد التربوي جعل من هذا الأسلوب غير فعال وغير مستخدم من قبل المرشدين التربويين كذلك لطبيعة الظروف ولخصوصية البيئه العراقية بصوره عامه والبيئة التربويه التي يعيش فيها المرشد التربوي على وجهه الخصوص جعلت منه فرداً فعالاً ومتكيفاً مع أحداث الحياة والمشكلات التي يواجهها وهذا ما أكدته كل من دارسه الدراجي (2008) وكذلك دارسة (Holahon & Moos 1987) إلى ان الفرد الفعال يستعمل أساليب معرفيه أكثر من الأساليب التجنبيه والهروبيه . وهذا يرجع إلى طريقة الفرد في الفهم وحل المشكلات والحكم على قيمة الأشياء كما تتفق هذه النتيجة مع دارسة كل من (الحلو 1995) ودارسة (المظفر 1998) ودارسة (Stefuni , 2000) .

2_ أسلوب الإسناد الاجتماعي . ان متوسط درجات هذا الأسلوب عند عينة البحث كان أصغر من المتوسط النظري للمقياس وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0,05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (8,09) درجة وهي اكبر من القيمة التائية أجدوليه ألبالغه (1,96) درجة وهذه النتيجة تشير بشكل عام إلى ان المرشدين التربويين على اختلاف جنسهم لا يميلون إلى استخدام هذا الأسلوب في المواقف أحيائيه الضاغطة و الجدول (4) يوضح ذلك وقد يعود السبب في ذلك إلى نمط الشخصيه المميز لدى المرشدين . وتتفق هذه النتيجة مع دارسة (Contvda, 1987) ودارسة (الدراجي 2008) وكذلك اتفقت مع دارسة الهنداوي التي تشير إلى ان اغلب الأفراد لا يميلون إلى استخدام هذا الأسلوب وبالخصوص الذكور منهم كما اتفقت مع نتيجة دارسة فرجينا ماهان (Viagini Mdan, 1999) .

3- أسلوب الإسناد الديني والروحي . أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ان متوسط درجات هذا الأسلوب عند عينة البحث كان اكبر من المتوسط النظري وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0,05) حين كانت أقيمته ألتائيه المحسوبة (12,902) اكبر من أقيمته أجدوليه ألبالغه (1,96) وهذا يعني ان أفراد ألعينه من المرشدين التربويين , والمرشادات يستعملون أسلوب الإسناد الديني والروحي لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهونها و الجدول (4) يوضح ذلك ويعود السبب لاستخدام هذا الأسلوب من قبل المرشدين التربويين والمرشادات إلى طبيعة أفراد عينة الدراسة الحالية وفطرتهم وتنشئتهم الاجتماعية وما يعتقدونه بالدين والأسس

الروحية في مساعدتهم لحل الكثير من مشكلاتهم ومواجهتهم للضغوط النفسية , واتفقت هذه النتيجة مع دراسة فرجينيا ماهان (Viarginiag Mahan, 1999) كما اتفقت مع نتائج دراسة كل من (زعتر 2000) ودراسة ماككورمك دسمث (2000) من ان التوجهات الدينية والروحية تكون أكثر بين الذين يعيشون في بيئة تربوية وكذلك عند ذوي المستوى العالي من التعليم .

4- أسلوب مواجهة المشكلة . كان متوسط درجات هذا الأسلوب عند عينة البحث بصورة عامة من المرشدين والمرشحات اكبر من المتوسط النظري وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0,05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (22 و29) درجة هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) درجة و الجدول (4) يوضح ذلك .

• تم حساب المتوسط الفرضي لكل أسلوب بجمع درجات المقياس الكلية وقسمها على عدد الأساليب اذ كانت الدرجة الكلية للمقياس (35) وعندما قسمها على (4) حصل على الوسط الفرضي البالغ (8,75) .

وقد يعود السبب استخدام هذا الأسلوب عند المرشدين التربويين إلى طبيعة الظروف البيئية التي يمر بها البلد من آثار الحروب والحصار الاقتصادي وسياسات النظام السابق العشوائية وكذلك الاحتلال وما حصل خلاله من آثار سلبية وعنف وإرهاب . كل هذه الأسباب وغيرها قد ولدت حالة من المواجهة والتحدى لدى العراقيين والتي أصبحت سمة من سمات الشخصيات العراقية . كذلك المهام المناطة بالمرشدين التربويين والمرشحات في المدارس وكذلك الخبرات الاجتماعية والمهنية قد جعل منهم يميلون إلى استخدام هذا الأسلوب وهذا ما أكدته دراسته بلنك وموس (Billing & Moos, 1981) والتي تشير نتائجها إلى ان المجموعة المثقفة من عينة بحثها كانت أكثر ميلاً للاستجابة في استخدام أسلوب (التركيز على المشكلة) من المجموعة غير المثقفة . كما اتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (إبراهيم 1994) ودراسة فرجينيا ماهان (Viarging Mahan, 1999) ودراسة صالح (2000) ودراسة الدراجي

الجدول (4)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة الأربع لدى أفراد العينة والمتوسط الفرضي

الأسلوب	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى دلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية		
أسلوب الهروب والتجنب	250	7,459	5,514	8,75	7,983	1,96	249	دال لصالح الوسط الفرضي
أسلوب الإسناد الاجتماعي	250	6,434	4,262	8,75	8,004	1,96	249	دال لصالح الوسط الفرضي
أسلوب الإسناد الديني والروحي	250	9,012	4,554	8,75	12,402	1,96	249	دال لصالح الوسط الحسابي للعينة
أسلوب مواجهة المشكلة	250	15,663	8,196	8,75	22,29	1,96	249	دال لصالح الوسط الحسابي للعينة

➤ الهدف الثالث .

التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الاتزان الانفعالي المستعمل في البحث الحالي على المرشدين التربويين والمرشحات (عينة البحث) وأشارت النتائج إلى ان متوسط درجات أفراد ألعينة على مقياس الاتزان الانفعالي بلغ (238) درجة وبانحراف معياري مقداره (22,30) وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (210) درجة يلاحظ انه اعلى من المتوسط الفرضي وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة ومجتمع وبدرجة حرية (249) تبين انه دال معنوياً عند مستوى دلالة (0,05) ولصالح متوسط لعينه , اي ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين هو اعلى من متوسط الفرضي لمقياس والجدول (5) يوضح ذلك .

الجدول (5)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد ألعينه والمتوسط الفرضي للمقياس

حجم ألعينه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى دلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية		
250	238	22,30	210	19,85	1,96	249	دال

تبين من ذلك ان درجة الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين في عينة البحث الحالي اعلى من الوسط الفرضي , ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التنشئة الاجتماعية التي نشئوا عليها المرشدين في أسرهم من تقبل وإشباع للحاجات النفسية والاجتماعية كذلك خبرات الطفولة الجيدة . كذلك أالخبره الاجتماعية العالية التي مروا بها في أمرحلة الجامعة كذلك الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي يشهدها البلد والخوض في مضمار و معتزك الحياة جعل من هذه الشريحة يتمتعون بصحة نفسية عالية وتقبل ذاتي عالي مما انسحب على النضج النفسي والاجتماعي لديهم وهذه ما أظهرهم بمستويات عالية من الاتزان الانفعالي .

➤ الهدف الرابع .

التعرف إلى العلاقة بين أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة ولاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين لغرض تحقيق هذا الهدف تم استخراج العلاقة الارتباطية باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة . لكل أسلوب ودرجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة وقد بلغت معاملات الارتباط لكل أسلوب على حده (0,403) درجة لأسلوب الهروب والتجنب و (0,554) درجة لأسلوب مواجهة المشكلة و (0,405) درجة لأسلوب الإسناد الاجتماعي و (0,503) درجة لأسلوب الإسناد الديني والروحي . وباستخدام الاختبار التائي لمعامل الارتباط اتضح ان القيمة التائية المحسوبة لكل معامل ارتباط وبمقارنتها بالقيمة التائية الجدوليه البالغة (96 , 1) عند مستوى دلالة (05 , 0) و الجدول (6) يوضح ذلك .

- تم حساب المتوسط الفرضي لمقياس الاتزان الانفعالي عن طريق جمع أوزان بدائل المقياس الخمس وقيمتها على عددها ، ثم ضرب نتائج في عدد الفقرات مجموع أوزان البدائل (5,4,3,2,1) هو (15) وعدد (5) إذن $3 \times 5 = 15$ عدد الفقرات (70) فيكون المتوسط الفرضي يساوي (210)

الجدول (6)

الاختبار التائي لمعامل ارتباط بيرسون بين درجات أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي

الأسلوب	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى دلالة 0,05
		المحسوبة	الجدوليه	
الهروب والتجنب	0,403	3,422	1,96	دال
الإسناد الاجتماعي	0,405	5,722	1,96	دال
الإسناد الديني والروحي	0,503	9,832	1,96	دال
مواجهة المشكلة	0,554	16,237	1,96	دال

يلاحظ من الجدول رقم (6) ان جميع معاملات الارتباط لأساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة دالة عند مستوى (0,05) وهذا يعني انه هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والاتزان الانفعالي لدى جميع أفراد العينة من المرشدين والمرشحات كما يلاحظ ان أعلى معاملي ارتباط في مصفوف الارتباطات كانت الأسلوب مواجهة المشكلة ومن ثم الإسناد الديني وبعد ذلك كل من الهروب والتجنب والإسناد الاجتماعي وهذا يعني ان المرشدين الذين يستخدمون أسلوب الإسناد الديني والروحي ومواجهة المشكلة هم من المرشدين الذين يتسمون بسمة الاتزان الانفعالي أي كلما كان الاتزان الانفعالي بمستوى عالي كان المرشد يستخدم كل من أسلوب الإسناد الديني ومواجهة المشكلة . ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن من الطبيعي جدا انه كلما كان الفرد يتمتع بالاتزان والنضج من الجوانب النفسية والاجتماعية يكون أكثر قدرة على تنمية الأساليب واستخدام الطرق المنطقية لمواجهة المشكلات الحياة ايجابية الضاغطة .

• التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يوصي الباحث بعدد من التوصيات .
- 1- إقامة الندوات كذلك أعداد البرامج الإرشادية والدورات التدريبية للتأكيد على أهمية الأساليب الايجابية للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وخاصة تلك الأساليب التي لها أثر في تخفيف أحداث الحياة الضاغطة .
- 2- إقامة البرامج او الحلقات النقاشية عبر الوسائل الإعلامية والمؤسسات الاجتماعية الاخرى لتفعيل أهمية استخدام الأساليب الايجابية في مواجهة الضغوط النفسية والاقتصادية وغيرها وتوضيح نماط استخدام الأساليب السلبية .
- 3- تأكيد أهمية الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبشكل أساسي في منهاج الكليات التربوية وحتى أقسام علم النفس وعلم الاجتماع في كلية الآداب لما لها من أهمية كبيره في أعداد المرشدين التربويين وفي بناء شخصياتهم بجوانبها النفسية العلمية .
- 4- أعطاء مساحة أوسع داخل المدارس للمرشدين التربويين من مهام واجبات وإبداء ألمساعدته ألممكنه من قبل المدير والجهات الأخرى في مديريه التربية للمرشد التربوي حتى تساعد في استقراره الوظيفي معا على الاستقرار النفسي وقدره على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .
- 5- أعداد مواصفات وضوابط خاصة تأهيلية وشخصية ونفسية من الواجب توفيرها للمتقدمين للتعيين بصفة مرشد تربوي والعمل على غرس القيم المهنية والأخلاقية لديهم .

• المقترحات

- في ضوء الخبرة التي تكونت لدى الباحث واستكمالاً للبحث يقترح الدراسات المستعملة الاتية .
 - 1- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالي على عينات أخرى مثل (مدراء المدارس , المشرفين) .
 - 2- إجراء دارسه للتعرف على أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين في عموم القطر .
 - 3- أعداد برنامج إرشادي نفسي لتنمية الأساليب الايجابية للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة .
 - 4- أعداد برنامج إرشادي نفسي لتنمية الاتزان الانفعالي .
 - 5- إجراء دارسه لتعرف العلاقة بين أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وبعض المتغيرات مثل .
- (الأساليب المعرفية ، القلق الاجتماعي ، الاخفاقات المعرفية ، أنماط الشخصية، السلوك الاجتماعي ، مركز السيطرة)

- 6- أجراء دارسه للتعرف إلى العوامل المؤدية إلى تبني الأساليب الإيجابية للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة من قبل الأفراد .
- 6- أجراء دارسه مماثلة التعرف على العلاقة بين أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى أعضاء الهيئات التدريسية والتحصيل الدراسي عند طلبتهم .

• المصاد والمراجع.....

القرآن الكريم

1. إبراهيم , لطفي عبد الباسط (1994) عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين , مجلة مركز البحوث التربوية – بجامعة قطر لسنة (2003) العدد 4 .
2. إسماعيل محمد عماد الدين 1959 الشخصية والعلاج النفسي , مكتبة النهضة المصرية القاهرة
3. الالوسي , جمال حسين وآخرون (2002) الكراس التوجيهي في الإرشاد التربوي , الجزء الأول الكراسات الارشادية (3).
4. الإمارة , سعد شريف 1995 علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة , أطروحة دكتوراه غير منشورة – جامعة المستنصرية , كلية التربية
5. الأمارة , سعد شريف 2002 , الضغوط النفسية والتعامل معها .مقالة من مجلة النبأ , العدد 63 , لبنان بيروت (الانترنت)
6. الدراجي , حسن علي سيد 2007 . أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بارضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية (أطروحة دكتوراه – جامعة بغداد – كلية التربية – ابن رشد) .
7. البركات , مياسة كاظم هلاوي (1999) أساليب الاحتواء والتعامل مع الأزمات وعلاقتها بالتوجيه نحو القوة الاجتماعية , أطروحة دكتوراه غير منشورة – جامعة بغداد , كلية الآداب .
8. ثور نديك , روبرت و هجين , اليز البيث 1989 القياس والتقويم في علم النفس التربوي .ترجمة عبد الله زيد الكيلاني , مركز الكتب الأردني – عمان.
9. جاسم , شاكر (1989) . خطوات متطورة على طريق الإرشاد التربوي والتوجيه المهني في المدرسة الثانوية . مجلة العلوم التربوية والنفسية . العدد (14) مطبعة أسعد , بغداد.
10. جايد , زيد عبد الكريم (1998) الصحة النفسية والرضا المهني وعلاقتها بأداء العاملين في المؤسسات الإنتاجية , أطروحة دكتوراه كلية الآداب , جامعة المستنصرية.
11. الحلو , بئينه منصور 1995 – قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة . جامعة بغداد – كلية التربية - رسالة دكتوراه غير منشوره.
12. حياني , عاصم محمود (1998) بناء برنامج إرشادي وقائي لبعض أنماط السلوك المنحرف , غش , سرقة , عدوان لطلبة المرحلة المتوسطة . أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية – جامعة المستنصرية.
13. داود , عزيز حنا و العبيدي 1990 علم النفس الشخصي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي /جامعة بغداد.
14. الدوري , هدى جميل (1997) , ضغوط الحياة وعلاقتها بسرطان الثدي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب , جامعة المستنصرية.
15. راوية دسوقي (1991) : ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية للمتزوجين والمطلقين " دراسة مقارنة بين عينة سعودية وأخرى مصرية " , مجلة كلية التربية, العدد (14) , جامعة طنطا .
16. الزبيدي , يونس طاهر خليفة (1997) جودة القرار و علاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العاميين – أطروحة دكتوراه , كلية الآداب جامعة المستنصرية – بغداد.
17. رضا , أنور طاهر (1979) دراسة تجريبية لبناء مقياس الاتجاه نحو مهنة التريس , مجلة كلية الاداب . جامعة البصرة , العدد 14 .
18. السلطاني , ناجح كريم خضير (1994) الضغوط التي يتعرض لها المواطن العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة (أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية ابن رشد- جامعة بغداد
19. سوفف , مصطفى 1966 الاتزان الانفعالي الوجداني محور من محاور الشخصية أساسي . مجلة العربي / العدد التاسع . الكويت .
20. الشرفاوي , خليل (1993) علم الصحة النفسية العربية , بيروت , دار النهضة.
21. الشرفاوي , مصطفى خليل 1983 . علم الصحة النفسية , بيروت . دار النهضة العربية.
22. الشريف , بسمة عبد (1988) العلاقة بين الأفكار اللا عقلانية والمستوى الاقتصادي والتحليل الدراسي والجنس وبين تقدير الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية- رسالة ماجستير غير منشورة –كلية الدراسات العليا.
23. شعراوي , صالح فؤاد (٢٠٠٣) فعالية برنامج إرشادي عقلائي – انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينه من الشباب الجامعي .مجلة الإرشاد . جامعة عين شمس , ص 34-1.
24. شكري , عائشة (1999) أنماط السلوك السحري كأساليب لمواجهة مواقف المشقة , مجلة دراسات نفسية . تصدرها رابطة الاجتماعيين النفسيين المصرية , العدد (4) .

25. شلتز , دوان (1983) نظريات الشخصية , ترجمة د. حمد دلي الكربولي , د. عبد الرحمن القيسي , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد.
26. الشناوي , محمد محروس , ومحمد , السيد عبد الرحمن (1998) العلاج السلوكي الحديث , أسسه وتطبيقاته , دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع – القاهرة.
27. الشيباني , محمد تومي , (1973) : الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب , دار الثقافة , بيروت , لبنان .
28. صالح , ساهرة عبد الودود (2002) استراتيجيات التكيف لإحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة , أطروحة دكتوراه غير منشورة . جامعة بغداد – كلية التربية – ابن رشد.
29. عبد الغفار , عبد السلام , ١٩٧٦ . مقدمة في الصحة النفسية . القاهرة : دار
30. علي , محمد جابر (1977) الارشاد والتوجيه في المدارس العراقية , صيغة المشروع , ابعاد مستقبلية , وزارة التربية .
31. العزة , سعيد , وعبد الهادي , جودي العزت (1999) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي , دار الثقافة والنشر والتوزيع , عمان-الأردن- ط1.
32. غازدا , جورج (1983) نظريات التعلم (دراسة مقارنة) ترجمة علي حسين حجاج – عالم المعرفة الكويت.
33. اللامي , جبار فريم شريدة (1998) : الميل العصبي لذوي قدرات الإدراك فوق الحسي والاعتيايين (دراسة مقارنة) آداب المستنصرية , (رسالة ماجستير غير منشورة) .
34. المسعودي . عبد عون عبود (2002) قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة
35. المطفر , نضال عيس عبد (1998) بعض السمات الشخصية لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالتعامل مع الضغوط المهنية – رسالة ماجستير غير منشورة – جامعة البصرة – كلية التربية.
36. النراقي , محمد مهدي (ب-ت) : جامع السعادات ط1 , دار الكتب العلمية.
37. النهضة العربية
38. النبال , وعبد الله , هشام . (1997) . أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر . مجلة قطر .
39. وزارة التربية , 1980 , دراسة لتطوير الإرشاد التربوي ورسم تصوراته المستقبلية , المديرية العامة للتقويم والامتحانات

المصادر الاجنبية

- 40- Allport, o, William , 1955, Becoming Basic consideration for psychology .
- 41- Barron , F. (1963) . Creativity and Psychological Health , New York , D. Van Nostrand Co .
- 42 - Pervin laurnce A. 1970, personality , Theory assessment and research second Edition , john Wiley & SONS COM. N.Y. Responses
- 43 - Compas , B , Walcarne , & Fondacaro , K.(1989) : Coping with stressful events in order children and young Adolescent journal of consulting and clinical, psychology vol 56,N.3 .
- 45 - Dicaprio, Nicholas, s, 1976, the Good life , Models for a Healthy personality . prentice Hall Inc Engle wood cliffs N. Jersey .
- 46 - Folkman , S, 1997 : Meaning Ful events as coping with chronic stress , New York Plenum
- 47 - Hamphrey , J.H.(1982) : Atextbook of Stress Illinois Charles Thomas .
- 48 - Holahan ,G. Ja Mose R.H (1990) : Personal and contextual Determinates of coping Strategies journal of personality and social psychology . 52(2) pp. 945-955-p231 .
- 49- Just, Helen (1999), Hardiness Is it stilla valid concept EDRS price MFO1/PCO1 plus postage, The ERIC Data base .
- 50 - Kash, Kathryn M. (1987), “Stress and Personality Hardiness as Related to Gender in Student Selection of a College Major”, D.A.I., Vol.48,No6.
- 51- Wendt, Bonnie, R. (1982), “The Role of Hardiness as Mediator between Stress and Illness among Adolescents”, D.A.I., Vol. 43, No. 3, Sep
- 52 - Moos , R, 1988 , Life stressors and coping resources intluence health and well Being Psychological Assess .vol . 4.
- 53-Moffett ,A, 1984 , Social and psychological Factors in stress New York : Holt , Rinehart &
- 54 - Shaffer , J.B (1978) . Children reports of parental behavior an –inventory children with stress . An aspen publication
- 55 - Sutterley Doris O.&Gloris F. Donnelly(1981) , copin.Development 36.2.413.

• الملاحق ملحق (1)

ت	أسماء الخبراء	المرتبة العلمية	مكان العمل
1	الدكتور محمود كاظم التميمي	أستاذ	قسم الإرشاد النفسي كلية التربية الجامعة المستنصرية
2	الدكتور حسن علي سيد	أستاذ مساعد	قسم الاجتماع / كلية الآداب / جامعة سط
3	الدكتور تحسين علي كردي	أستاذ مساعد	قسم الاجتماع / كلية الآداب / جامعة واسط
4	الدكتور فاضل الشمري	أستاذ مساعد	التربية وعلم النفس / كلية التربية / جامعة كربلاء
5	الدكتور عبود جواد راضي	أستاذ مساعد	كلية التربية / جامعة واسط
6	الدكتور عباس مريد العقلي	أستاذ مساعد	قسم الاجتماع / كلية الآداب / جامعة واسط
7	الدكتور يوسف عناد العائدي	أستاذ مساعد	قسم الاجتماع / كلية الآداب / جامعة واسط
8	الدكتور احمد عبد حسين	مدرس	قسم التربية وعلم النفس / جامعة كربلاء
9	الدكتور حيدر نوري زامل	مدرس	قسم التربية وعلم النفس / جامعة كربلاء
10	الدكتور عامر مهدي الجبوري	مدرس	قسم العلوم النفسية والتربوية / كلية التربية جامعة تكريت
11	الدكتور رشيد ناصر خليفة	مدرس	قسم التربية وعلم النفس / كلية التربية / جامعة واسط
12	م علي هاشم جاش الباري	مدرس	قسم الإرشاد النفسي / كلية التربية فرع واسط

ملحق (2)

الاستبانة المفتوحة للمرشدين التربويين حول أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة

أختي المرشده

أخي المرشد

تحية طيبة .

بهدف إجراء دراسة علمية لخدمة مجتمعنا التربوي والتعليمي حول التعرف على أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يستخدمها المرشدون التربويين عند تعرضهم للضغوط النفسية والتي يعني أي حالة تتعرض لها وتسبب لك مشكلة أو انزعاج أو تعب أو إرهاق الخ .

لذا فإننا نعني بأساليب التعامل مع الضغوط بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط أو المشكلات التي يتعرض لها .

لذا يرجو الباحث معاونتكم في ذكر الأساليب التي تستخدمونها في مواجهة الضغوط وبكل صراحة ودقة خدمة للعلم والبحث العلمي شاكرًا تعاونكم .

1-

الباحثان

2-

ملحق (3)

مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة في صيغة النهائية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زميلي المرشد التربوي .

زميلتي المرشده التربويه .

تحية طيبة .

أضع بين يديك عددا من الفقرات تمثل بعض السلوكيات التي من الممكن القيام بها في بعض مواقف الحياة الضاغطة التي تتعرض لها في حياتك الاجتماعية والمهنية لذا يرجو الباحث قراءتها بدقة والإجابة عليها بكل صدق وصراحة وان الهدف من أجابتك هو البحث العلمي فقط علما ان أجابتك لا يطلع عليها احد سوى الباحث . كما ينبه الباحث على انه لا توجد أجابه صحيحة وأخرى خاطئة بل هي وجهات نظر . كيفية الاجابه

كيفية الاجابه عزيزي المرشد اختار الحرف البديل الذي ينطبق عليك بعد قراءة ألفقرة وتضع دائرة حول حرف البديل المناسب وعدم ترك أى فقرة دون أجابه واليك المثال الآتى .

ت	الفقرة	اختار العينة
1	عندما يتم تكريم الآخرين بينما أنت الذي يستحق التكريم فأنت	أ - تتهم الذي لم بكرموك ب- تحاول التوسط عند الآخرين الذين بيدهم التكريم ج - تلجأ إلى الدعاء والزيارة د - تواجه المشكلة بعقلانية وتفهم لمعرفة السبب الباحثان

ت	الفقرات	اختار العينة
1	عندما يتم تكريم الآخرين بينما أنت الذي يستحق التكريم . فأنت	أ- تتهم الذي لم يكرمك ب-حاول التوسط عند الآخرين الذين بيدهم التكريم ج- تلجأ إلى الدعاء والزيارة د- تواجه المشكلة بعقلانية وتفهم لمعرفة السبب
2	عندما تتأخر عن الدوام ويوجه لك المدير استفسار عن التأخير عقوبة . فأنت	أ- تكلف المعاون واحد المدرسين ليلغي العقوبة ب- تتضايق ولكنك تحاول نسيان الموضوع أ - تناقش المدير بهدوء وتقدم له سبب التأخير د - تحذر المدير وتكشف له سبباته
3	أذا علمت أن احد المدرسين يحاول الإساءة لك . فأنت	أ - تحاول أن تقلل من أهمية محاولة الإساءة وتكتمها داخل نفسك ب - تكلف احد المدرسين بالتحدث معه ليكشف عن هذه الأساليب ج - تدعو الله يصلح هذا المدرس د - تناقش المدرس وتحاول التعرف منه عن السبب
4	عندما تواجه صعوبة في التوفيق بين متطلبات البيت والعمل . فأنت	أ - تحاول الهروب من الواقع ب - تطلب نصيحة الآخرين ومساعدتهم ج - توكل أمرك إلى الله لحل المشكلة د - تبحث عن حلول أخرى مناسبة للمشكلة
5	أذا أردت شراء حاجة ضرورية ولأتملك ثمنها لكونها غالية الثمن . فأنت	أ - تحاول التفكير بموضوع آخر كي تتباعد عن التوتر ب - تقترض ثمنها من الآخرين لشراؤها ج - تحاول الاقتصاد بنفقاتك حتى توفر ثمنها د- تلجأ الى الله وتصبر على حاجتك لها
6	ذا شعرت ان جو العمل غير جيد ويشكل لك متاعب نفسي فأنت	أ - تلجأ الى القراءة وممارسة هواياتك ب - تتحدث مع زملائك وتشركهم متاعبك ج- تحاول معرفة الأسباب ومعالجتها د- تلجأ الى أساليب وقتية تشعررك بالراحة
7	اذا ساءت علاقتك مع المقربين لك جدا . فأنت	أ - تذهب لزيارتهم وتذكرهم بصلة الرحم ب - تكلف احد الاقارب للتوسط بينك وبينهم ج- تتمعن الأسباب بعقلانية وهدوء د- تحاول ان تتجنبهم
8	أذا مات إنسان عزيز عليك . فأنت	أ - تحاول ان تتجنب كل يذكرك به ب - تشعر بالارتياح عند مواساة الآخرين لك ج - تستعين بالصبر والدعاء د - تواجه الألم وترى أن الموت لا مفر منه
9	اذا تعرضت لانتقاد شديد من قبل شخص معين أمام الآخرين فأنت	أ - تغادر المكان وتتجنب الموقف ب - تحاول أشارك الآخرين للرد عليه ج- تناقشه وترد عليه بهدوء د - تسامحه وتدعو له بالصلاح
10	أذا أستاذك شخص على أمانه ثم فقدت منك . فأنت	أ - تحاول تكلف أصدقائك ليعتذروا نيابة عنك ب- تستعين بالرافدين لمعرفة مصير الامانه ج- توضح له الموقف وتوعده بالتعويض د- تحاول التهرب من صاحبها خجلا

11	عندما تواجه صعوبة في مناقشة الموضوعات الشخصية مع أفراد أسرتك . فأنت _____	أ - تتناول بعض المهدئات هروبا من الموقف ب - تستعين بأقرب الأشخاص من العائلة ج - تكثر من العبادات عسى ان تتخلص من الموقف د- تستمر بمناقشة الموضوع مع أفراد أسرتك حتى تصل إلى قناعات جديدة
12	إذا سألك احد سوالا لاتعرف الإجابة عليه . فأنت _____	أ- تتهرب من الجواب ب- تستشير الآخرين بالا جابه عن السؤال ج- تقرأ بعض الأدعية حتى تتذكر د- تطلب من السائل التمهّل حتى وقت آخر لإعطاء الجواب
13	إذا قطعت علاقتك مع احد الزملاء عزيز عليك بـ _____ دون سبب . فأنت _____	أ - تنسى الألم ولا تهتم به ب - تطلب من زملائك الآخرين التدخل وإعادة العلاقة بينكم ج - تلتمس الأعذار له د- تحاول الاستفسار منه عن السبب
14	عندما تطلب إجازة لظرف طارئ ومهم ويرفض المدير ذلك فأنت _____	أ - تتألم وتترك الموقف ب - تتوسط الآخرين لتسهيل الأمر ج - تقرأ بعض الأدعية مع نفسك ليسهل الله لك الأمر د- تناقش المدير بالتعليمات والأنظمة وتحاول أقناعه
15	في حالة مشاهدة سلوك سلبي من قبل بعض الطلبة (سلوك منافي للأخلاق) . فأنت _____	أ - تطلب من المدير اتخاذ ما يلزم ب - تطلب من الله يصلح هؤلاء الطلبة ج - تقوم بمعالجة الموضوع واستخدام العملية الإرشادية د - تناقش الطلبة بهدوء
16	عندما تتعارض قيود المجتمع مع حريتك . فأنت _____	أ- تدرس المشكلة من كل جوانبها لإيجاد الحلول المناسبة ب - تعمل بما تنص عليه تعاليم الدين ج - تحاول الاستفادة من تجارب الآخرين المشابهة للموقف د- تتجنب الناس وتعزل عنهم
17	في حالة عدم اهتمام التربية بالمرشد التربوي . فأنت _____	أ- تكلف احد المسؤولين بالاهتمام بعملية الإرشاد في المدرسة ب - تحاول توضيح أهمية العملية الإرشادية في كل مناسبة ج - توكل أمرك إلى الله د- تتألم وتنسى الأمر
18	عندما تواجه ظرفا اقتصاديا صعبا . فأنت _____	أ - تشعر بالألم وتحاول تناسي الحالة ب- تستعين بأقاربك وأصدقائك ج- تحاول بيع بعض ممتلكاتك غير الضرورية لمواجهة المشكلة د- تعتبر ذلك ابتلاء ينبغي الصبر عليه
19	عندما تواجه صعوبة في الحصول على الملابس الذي يليق بك . فأنت _____	أ - تتناس الأم وكأنما ليس هناك مشكلة ب- تطلب من احد أصدقائك المقربين ما يناسبك من لباس ج - تلجأ إلى الصبر لحين توفر المال د - تحاول ترتيب ما لديك من ملابس لحين توفر المال
20	عندما يمرض احد أفراد أسرتك بمرض خطير وقد يصعب علاجه . فأنت _____	أ- تلجأ إلى البكاء والحسرة ب- تستعين بالآخرين لإيجاد العلاج المناسب له ج - تلجأ إلى الدعاء وزيارة أهل البيت د - تحاول عرضه على الأطباء حتى يشفى
21	عندما تحدث خلافات كثيرة في المنزل . فأنت _____	أ - تشغل نفسك بأعمال أخرى من المشكلة ب- تطلب مساعدة احد الأقارب لحل الخلافات ج - تحاول ان تفهم وتدرس المشكلة بصورة جيدة د- تستعين بالله وتطلب منه ان يساعدك
22	عندما لا يتفهم المدير والمدرسين مهام عملك . فأنت _____	أ - تطلب مساعدة الآخرين لإفهامهم بذلك ب - تحاول إفهامهم بمهام عملك بكل الوسائل ج - توكل أمرك إلى الله د- تتجنبهم وتقوم بواجباتك على انفراد

23	عندما يعرض عليك احد الطلبة مشكلة ولا تستطيع حلها أو أبداء المساعد له . فأنتــــــــــــــــك	أ - تحاول تغيير الموضوع ب - تستعين بالآخرين لوضع حلول ثم تتبناها وتقدمها للطالب ج - تدعو الله بأن يسهل لك الحل د - ستفيد من خبراتك وثمراتك المهنيه والاجتماعيه لحل المشكلة
24	اذ كلفت من قبل المدير بواجب هو ليس من صميم عملك . فأنتــــــــــــــــك	أ - ترسخ للأمر الواقع ب - تستعين بالمعاون او المدرسين لإقناع المدير ج - توضح الأمر لمدير المدرسة حتى يطلب الرضا د - تسامح المدير وتعامل معه بالود والتقبل
25	عندما تقع لك مشكلة مع احد أولياء أمور أطلبه . فأنتــــــــك	أ - تتألم وقد تحاول النقل من المدرسة ب - تستعين بزملائك وأولياء أمور الطلبة لحسم المشكلة ج - تدعو لله لحل هذه المشكلة د - تواجه المشكلة بهدوء وتفاهم مع الشخص
26	عندما يتدخل احد المدرسين في أمورك الشخصية . فأنتــــــــك	أ - تحاول تجاوز أسئلته وفضوله ب - توضح له بأن لا يحق له التدخل في أمور غيره ج - تفوض أمرك إلى الله سبحانه وتعالى د - تطلب من الآخرين إبلاغه بعدم التدخل في أمورك الخاصة
27	اذا وصلت إلى المدرسة وعلمت انك لم تجلب معك السجلات فأنتــــــــــــــــك	أ - تحاول ان تجد لك عذرا وتبريرا يخلصك من الموقف ب - تكف أصدقائك ليذهب ويطلب لك السجلات ج - تدعو الله ان لا يطالبك بها د - توضح الأمر للمشرف وتقبل كلامه
28	اذا انتقدك زملاؤك على ابسط الأمور . فأنتــــــــــــــــك	أ - تتجنبهم وتتغزل عنهم ب - تتحدث مع غيرهم لكي يكف عن انتقاداتك ج - تحاول فهم أسباب النقد عن طريق مناقشتهم د - تكظم غيظك حتى لا يشعر به الآخرون
29	اذا صدر أمر بنقلك الى مدرسة ترغب بها الا ان مدير المدرسة رفض نقلك اليها فأنتــــــــــــــــك	أ - تتجاهل الموضوع وتصرف النظر عن النقل ب - تطلب من الآخرين التوسط لدى المدير ج - تعد ان ارضى المدير هو من اعتزازه وتمسكه بك د - تناقش مع المدير وتقنع بالعدول عن رايه
30	عندما تتعرض إلى حالة سرقة داخل المدرسة . فأنتــــــــــــــــك	أ - تطلب من الآخرين البحث معك عن المسروقات ب - تتعامل بروح التسامح مع الموقف ج - تحاول الاستفسار عن الموقف د - تشع بالحزن والأسى
31	عندما تعاني من عملك الروتيني في الإرشاد . فأنتــــــــــــــــك	أ - تلهي نفسك بالمطالعة او مشاهدة التلفاز ب - تطلب من أصدقائك مساعدتك في التخفيف من اثر هذا التوتر ج - تذهب لزيارة الأماكن المقدسة او تقرا القرآن كي تشعر بالارتياح د - تحاول معرفة اسباب هذا التوتر للتخلص منه
32	في حالة ارتفاع الاسعار بشكل لا يتناسب مع الراتب . فأنتــــــــــــــــك	أ - تحاول الرضوخ إلى الواقع ب - تستلف من الآخرين لسد احتياجاتك ج - تبحث عن عمل إضافي لتوفر المال د - تستعين وتطلب من الله الرزق
33	في حالة سماعك اخبار غير سارة على مستقبل العراق . فأنتــــــــك	أ - تتصل بالآخرين لتوضيح هذه الأخبار ودراستها ب - تلجأ إلى الدعاء كي لا تتحقق هذه الأخبار ج - تحاول تفهم الوضع والعمل للوقاية د - تتجاهل ما سمعته
34	عندما تكون المدرسة بعيدة عن المنزل فأنتــــــــــــــــك	أ - نصبر لحين توفر المكان ب - تطلب من إدارة المدرسة توفير المكان المناسب ج - تجلس في مكان آخر بعيد عن الضوضاء د - توجه ملاحظتك للمسؤولي
35	عندما ترغب في الحصول على حابه معينه ولا تتمكن من ذلك . فأنتــــــــــــــــك	أ - تحاول ان تطلبها من الآخرين ب - تتوجه بالدعاء إلى الله يقضي لك حاجتك ج - تستمر في البذل الجهد إلى ان تحصل عليها د - تعدها حاجة غير ضرورية وتبعتها عن ذهنك

ملحق (4)

مقياس الاتزان الانفعالي بصيغته النهائية المطبق على أفراد العينة

زميلي المرشد التربوي .

زميلتي المرشدة التربوية .

تحية طيبة .

بين يديك مجموعة من الفقرات التي قد تمثل السلوك والشعور المناسب في المواقف المختلفة التي تواجهها في حياتك اليومية في البيت او المدرسة .

أرجو قرأتها بدقه والإجابة عليها بكل صدق وإخلاص ان الهدف من أجابتك هو البحث العلمي فقط علما ان أجابتك لا يطلع عليها

احد سوى الباحث

كما ينبه الباحث إلى عدم ذكر الاسم . علماً انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة مع الرجاء بعدم ترك أي فقره من غير إجابة

كيفية الإجابة .

ضع علامة (صح) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي ينطبق عليك .

ت	الفقرات	تنطبق علي				لا تنطبق علي
		كثيرا جدا	كثيرا	بدرجة متوسطة	قليل	
1	اشعر بمعنى وجودي حين أحقق جديدا					

الباحثان

ت	الفقرات	تنطبق علي				لا تنطبق علي
		كثيرا جدا	كثيرا	بدرجة متوسطة	قليل	
1	اشعر بمعنى وجودي حين أحقق جديدا					
2	اشعر أن للناس وجهين					
3	اشعر أنني قادر على اتخاذ القرار من دون تردد					
4	اشعر أن سوء حظي ناجم عن قراراتي الخاطئة					
5	اشعر أن علاقتي غير حميمة مع الآخرين					
6	اشعر بالضيق عند مراجعة سلوكي مع الآخرين					
7	اغضب اذا قاطعني احد أثناء المناقشة					
8	اشعر ان المستقبل سيجلب لنا الخير والسعادة					
9	استمتع بالسفرات والحفلات مع الآخرين					
10	اشعر بالضجر عندما اجلس في مكان هادى					
11	أهدافي واضحة وأنا عازم على تحقيقها					
12	اشعر بالسعادة عندما يوجد شي يدعوني للتحدي					
13	اشعر بالخوف من تهامس الآخرين فيما بينهم					
14	أسيطر على غضبي اذا ما جرح احد شعوري					
15	اشعر بالضيق عندما انتظر أحدا لم يأتي في الوقت المحدد					
16	أضيع الكثير من الفرص لأنني لم اتخذ قرارا مناسباً فيها					
17	اشعر ان مشكلاتي تتراكم بشكل يتعذر علي حلها					
18	ليتبني أعود طفلا مرة أخرى					
19	أتحمل مزاج الآخرين معي عند اللهو					
20	اشعر بالغربة والعزلة حتى لو كنت مع الآخرين					
21	اشعر بالذنب لأنني لم أحقق طموحاتي					
22	اجهل قدراتي ولا اعرف التصرف بموجبها					
23	اشعر بعدم وجود معنى للحياة من دون حب					
24	استأذن الآخرين بالحديث ولا اقطع حديثهم					
25	ارغب بتشكيل علاقات جديدة					

26	اكظم غيظي حين يؤنبني المدير او الأستاذ على خطأ لم ارتكبه
27	أغير رأيي لينسجم مع آراء الآخرين حتى لو كانوا على خطأ
28	حققت الكثير في حياتي وسأحقق الأكثر
29	ابحث عن أعذار لكي أحصل على أجازة من الدوام
30	اشعر بالخوف من دون سبب واضح
31	أحب القيام بعمل يتطلب الكثير من الدقة والثبات
32	تنتابني حالات من الضحك او البكاء يصعب علي التوقف عنها
33	ارفض ان أكون تابعا لأحد
34	أرى أن الآخرين لا يستحقون حبي واحترامي لهم
35	ترتجف أطرافي حين أكلف بإلقاء كلمه
36	اشعر ان أفكاري متناقضة ولا أستطيع ان احدد أيها أفضل لي
37	أقدم المساعدة لمن يحتاجها
38	يتهمني البعض ان علاقتي بهم غير واضحة
39	أتحمل النقاش والجدال المطول دون ملل
40	اشعر اني محبوبا من الآخرين
41	أستطيع ان أدافع عن حقي أمام أي مسؤول
42	ابني علاقتي مع الآخرين على أساس الحب والاحترام
43	اصنع الفرص والمناسبات التي من شأنها تقوية علاقتي بالآخرين
44	أحرص على أن لا أخرج مشاعر الآخرين
45	اشعر بأنه لا يوجد من يفهمني
46	يصعب علي مشاركة الآخرين في الضحك
47	تختلف آرائي مع آراء الآخرين ولكن لاتلغي علاقتي بهم
48	ارغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما أكون غاضبا
49	أستطيع إخفاء حزني ومشكلاتي عن الآخرين
50	اشعر اني لازلت غير قادر على اتخاذ القرارات المهمة
51	اشعر ان اغلب العلاقات غير صادقة
52	انزعج عندما أسير خلف شخص يمشي ببطء
53	أفضل الطرق لحل المشكلات تركها للزم
54	ارتبك حين يطلب مني المشرف توضيح أي موضوع أمام المدرسين
55	ارفض العلاقات القائمة على المصلحة الشخصية
56	النجاح هو قراراي الأخير ولا أتخلى عنه
57	اشعر اني ثرثار
58	أكون متوجسا عند القيام بأي عمل
59	شعر بأن الحياة سعيدة ولا يوجد ما يدعو للقلق
60	شعر بأن الحياة سعيدة ولا يوجد ما يدعو للقلق
61	أفكر بالانتحار لأنه العلاج الوحيد لحل مشكلاتي
62	اشعر اني قادر على ضبط النفس في الموقف كافة
63	يوقف مستقبلي على قراراتي وليس على قرارات غيري
64	أتحرك على المقعد الذي اجلس عليه
65	استعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الاستشارة
66	ستواصل دراستي رغم كل الصعوبات التي ستواجهني
67	يصفني الآخرون بانني شجاع
68	اشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي