

رباطة الجأش والتجهيز الوجداني وعلاقتها بالمواجهة

الاستباقية لدى المرشدين التربويين

أ.م.د. أحمد عودة خلف داود

وزارة التربية/ تربية محافظة بغداد الرصافة/3/ قسم الاشراف الاختصاصي

المستخلص:

استهدف البحث الحالي : قياس رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين وقياس العلاقة بين رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية، وقياس إسهام رباطة الجأش والتجهيز الوجداني بالمواجهة الاستباقية ، وتم بناء المقاييس الثلاث (رباطة الجأش، التجهيز الوجداني ، المواجهة الاستباقية) وكل مقياس يتكون من (20) فقرة، وعينة البحث المرشدين التربويين وعددهم (306) ، وتم اتباع المنهج الوصفي ، وتم تحليل النتائج ببرنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، وكانت النتائج : المرشدون التربويون يتمتعون برباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية ، ووجود علاقة ارتباطية بين رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية ، ولرباطة الجأش والتجهيز الوجداني اسهام بالمواجهة الاستباقية ، وكان التجهيز الوجداني له الإسهام الأكبر ، وفي ضوء النتائج تم تقديم التوصيات والمقترحات .



Imperturbability and Emotional Processing and its

Relationship Proactive Confrontation of the Educational Counselors

Asst. Prof. PHD Ahmed Ouda Khalaf Dawood

Ministry of Education \ Educational directions in Baghdad Russafa 3\

Specialist Supervision department

Abstract:

The aims of the search are the following: Measuring Imperturbability , Emotional Processing , Proactive Confrontation of the educational counselors, Measuring relationship between Imperturbability and Emotional Processing and Proactive Confrontation, Measuring contribution of Imperturbability and Emotional Processing with proactive Confrontation ,

To achieve the aims of the research , the researcher did the below : Constructed a three scales of proactive Confrontation which consisted of (20) items, the selected sample consists of (306) educational counselors, depends on descriptive method , using the bag statistical (SPSS) the data has analyzed : The researcher comes up to the following: educational counselors has Imperturbability , Emotional Processing , Proactive Confrontation, there is relationship between Imperturbability and Emotional Processing and Proactive Confrontation, Imperturbability and Emotional Processing contribution in proactive Confrontation , the Emotional Processing . According to the results that the search has come out with had the biggest contribution come recommends and suggestions .



الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث : Research Problem

الفرد الذي ينفعل بسرعة ويفقد وظيفته واتزانته ويتلفظ بألفاظ فضة خلال المواقف الضاغطة او المزعجة والمحنة لا يستطيع احتواء تلك المواقف ، ويصبح لديه ضعف في تقييم المواقف الضاغطة وصعوبة التكيف مع البيئة وضعف الاستجابة لتبادل الحديث مع الآخرين ، وضعف القدرة على المواجهة الاستباقية له اثار سلبية على الفرد ومنها تقييمه للأحداث المحتملة تقييم خاطئ ويعاني من صعوبة ادارة تلك المواقف المحتملة والشعور بالجهد المبذول الذي يستهلك طاقته .

ويرى (Karat , 2018) الفرد الذي لا يتمتع برباطة الجأش لا يستطيع التعامل مع الآخرين بأسلوب مناسب ولا يختار الأسلوب والوقت للحديث مع الآخرين ، ويكون غير مقبول ويهدد تماسك المجموعة ويسبب التوتر داخلها ولا يستطيع التحرر من انفعالاته السلبية ويفقد توازنه (Karat , 2018 , p 12) .

ويرى (Baker , 2012) الفرد الذي يكون في قلق دائم يحاول تجنب المثيرات المؤلمة والمزعجة لكونها تثير الانفعالات الوجدانية التي تؤدي الى ضعف التجهيز الوجداني ، وهذا بسبب ضعف معرفة الاسباب التي تثير المثيرات المؤلمة والمزعجة ، ولا يستطيع استيعاب ومواجهة تلك المثيرات التي تُعد مصدر للمعلومات التي توجه السلوك (Baker , 2012 , p 50) .

ويرى (Aksum , 2012) الفرد الذي لا يتمتع بالواجهة الاستباقية يكون دوره ضعيف بالبحث عن العمل واقل نشاط ويشعر بالخمول ولديه هدف واحد وضعيف في تنوع فرص العمل ، ولا يستطيع تحديد وتصحيح اهدافه المستقبلية ولا يتنبأ بالأحداث ولا يأخذ التدابير المناسبة لمواجهة تلك الاحداث ولا يستطيع تغيير خطته المستقبلية ويكون ملتزم بالطرائق التقليدية في مواجهة الاحداث ويسير في نسق واحد تقليدي (Aksum , 2012 , p 97) .

ويرى (Oz Kurt , 2018) الفرد الذي لا يتمتع بالواجهة الاستباقية لا يستطيع تغيير الظروف التي قد تواجهه ولا يتصرف وفق سلوكياته ولا يستطيع التأثير في البيئة ولا يشارك

بالأنشطة ولا يتوقع الاحداث المستقبلية ويكون ضعيف الإرادة ويتردد باتخاذ القرار السليم ولا يستطيع الوصول الى اهدافه المرسومة المستقبلية (Oz Kurt , 2018 , p 152) .

وضعف المواجهة الاستباقية لدى المرشد التربوي ينعكس سلباً على الاداء وتنفيذ المهام الموكلة اليه ، مما يؤثر على سير ونجاح عملية الارشاد التربوي ، واستشعر الباحث بوهن المواجهة الاستباقية لدى بعض المرشدين التربويين ومن خلال (الدراسة الاستطلاعية) التي قام بها الباحث وسؤال المرشدين التربويين مدى قدرتهم على المواجهة الاستباقية للأحداث والمشكلات المدرسية المحتملة مستقبلاً ، وادرك المشكلة وقام ببحثها لمعرفة أسباب صعوبة المواجهة الاستباقية لديهم ، ومشكلة البحث هي : هل توجد علاقة بين رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين ؟

أهمية البحث : Research Importance

رباطة الجأش تساعد الفرد على التأمل الحكيم والهدوء في الموقف الضاغط والوعي والاتزان والاستقرار النفسي ويستطيع رؤية الامور على حقيقتها ، وتكون ردة فعل الفرد مناسبة ومرنة خلال ذروة ردة الفعل الانفعالي ويشعر الفرد من خلال رباطة الجأش بالراحة النفسية والشعور بالثقة والاعتزاز بالنفس والسلام النفسي .

ويرى (Dieck , 2013) ان رباطة الجأش تساعد الفرد على تهدئة العقل ، ويرى الفرد نفسه على حقيقتها ويستطيع تحليل ردود الافعال والوعي بمشاعره وقت حدوثها وادراكها وفهمها ، وتساعده على صفاء الذهن والهدوء والتوازن والاهتمام بالذات والاعتزاز بها والشجاعة والحدس والمرونة والحكمة واتخاذ القرار السليم ، ومواجهة ازمات الحياة بقوة وصلابة ويستطيع مقاومتها نفسياً والتكيف معها (Dieck , 2013 , p 85) .

وترى (بينيت ، 2014) يستطيع الفرد تنمية رباطة الجأش لديه من خلال ممارسة الحنان الناشئ من الحب والدفء نحو الآخرين ، وتقبل الامور كما هي وعلى حقيقتها ، والابتعاد عن المعاناة والتمتع بالسعادة والمرح والصحة النفسية (بينيت ، 2014 ، ص 39) .

وترى (There , 2015) ان رباطة الجأش تجعل الفرد لا ينجرف في الحالات العاطفية الانفعالية الحادة مثل الغضب والتوتر والحزن والقهر ، ويستطيع الفرد استحضار الوعي لمحاولة

اجلاء الارتباك ويتمكن من معرفة ما يدور حوله ، ويكون الفرد المتمتع برباطة الجأش اكثر الفه مع نفسه ومع الاخرين ويشعر بالثبات والحلم وسعة الصدر والقدرة على التركيز واتخاذ القرارات وحسن التصرف (There , 2015 , p 27) .

ويرى (Salzberg , 2016) ان رباطة الجأش تتيح للفرد قبول الامور التي لا يستطيع التحكم بها وتجعله اكثر فاعلية بالحياة وتساعده على ان يكون اكثر مهارة في التعامل مع الردود العاطفية (Salzberg , 2016 , p 59) .

ويرى (Karat , 2018) ان رباطة الجأش تساعد الفرد التعامل مع الاخرين بود واحترام ويستطيع الفرد اختيار الاسلوب المناسب للحديث ، ويتعامل مع المواقف الضاغطة بمهارة ، ويستطيع عقد الصداقات مع الاخرين ، وتكون لديه القدرة على التأمل الحكيم للموقف الضاغط او المحزن مع الوعي والانتباه ، ويستطيع رؤية الامور على حقيقتها بغض النظر عن رغبة الفرد ودون محاولة تغييرها ، والتحرر من الطاقة السلبية والافكار المشوهة والسماح ببروز رؤى جديدة حيال الموقف الضاغط ، والفرد المتمتع برباطة الجأش لفترة طويلة يصبح اقل انفعالاً واكثر قدرة على الصمت والبحث في المشاعر والافكار بوضوح اكبر ، ويستطيع مقاومة المعاناة وحماية نفسه من المشاعر والانفعالات المدفونة المؤلمة والمزعجة ويكون قادر على تحمل الموقف الضاغط (Karat , 2018 , p 22) .

ويرى (Vuilleumier , 2005) ان التجهيز الوجداني يساعد الفرد على الثقة بالنفس ، وتكون علاقة الفرد مع اسرته واصدقائه والمجتمع جيدة ويكون مقبول ومحبوب من قبل الاخرين ، وتقوى قدرته على مواجهة واستيعاب المثيرات المؤلمة والمزعجة (Vuilleumier , 2005 , p 148) .

ويرى (Baker , 2012) ان قدرة الفرد على استيعاب وامتنصاص الضغوط والاحداث المؤلمة والمزعجة وتوجيهها تجعله قادراً على التجهيز الوجداني وبذلك يستطيع الانجاز واصدار القرار الصائب وتحويل المشاعر الوجدانية السلبية الى المشاعر الوجدانية الايجابية ، وكذلك يدرك ذاته ويقدرها ويواجه حالات الفشل بقوة وعزيمة واصرار ، ويستطيع الفرد اعادة توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط (Baker , 2012 , p 10) .

ويرى (Buyukgoze , 2018) ان الفرد المتمتع بالمواجهة الاستباقية لديه القدرة على ادراك التهديد المحتمل الذي سوف يواجهه خلال الموقف الضاغط ، ويستطيع الاحتفاظ بصحته

النفسية والاستقرار النفسي والمحافظة على التوازن النفسي والاجتماعي ، ويعرف قدراته ويثق بها ولديه القدرة على تغيير الاحداث المحتملة وجعلها في الاتجاه الايجابي ، ويستطيع اخذ زمام المبادرة لتغيير الظروف المحتملة (Buyukgoze , 2018 , p 210).

وعينة البحث المرشدين التربويين شريحة مهمة في المدارس ويقع على عاتقهم الكثير من المهام والادوار الارشادية ولديهم الخبرة الواسعة بالحياة وعملهم الإرشادي ، ويتعاملون مع إدارات المدارس والكادر التدريسي والطلبة ويهتمون بتحسين أداء المدرسة ، ومتابعة ما يطرأ في المدرسة من ظواهر سلوكية سلبية ، والتعاون مع ادارة المدرسة والمدرسين من اجل مساعدة الطلبة لحل مشكلاتهم ، وتوضيح الأساليب الصحيحة لتقويم أداء الطلبة وإعطاء صورة متكاملة عن سلوكهم وتحصيلهم الدراسي ، والإرشاد التربوي ضرورة ملحة في المدارس ، ومساعدة الطلبة على التكيف مع الواقع وتحقيق الذات وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي وتحسين العملية التعليمية ، وتكمن أهمية البحث في :

1. بحث رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين .
2. معرفة العلاقة بين رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين .
3. النتائج والتوصيات تفيد المرشدين التربويين على تنمية رباطة الجأش والتجهيز الوجداني وتطوير قدراتهم ومهاراتهم على المواجهة الاستباقية .

أهداف البحث : Research Aims

1. قياس رباطة الجأش لدى المرشدين التربويين .
2. قياس التجهيز الوجداني لدى المرشدين التربويين .
3. قياس المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين .
4. قياس العلاقة بين رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين .
5. قياس إسهام رباطة الجأش والتجهيز الوجداني في المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين .

Research Limits : حدود البحث :

المرشدين التربويين في وزارة التربية / مديرية الإرشاد التربوي / مديريات التربية (6) في محافظة بغداد للعام الدراسي 2023 / 2024 .

تحديد المصطلحات :

أولاً: رباطة الجأش Imperturbability

- عرفها (Karat , 2018): (هدوء النفس وثبات القلب والتأمل الحكيم ، وسيطرة الفرد على قواه العقلية وقدراته الحسية والجسمية ومشاعره وسلوكه خلال الموقف الضاغط ، وتكون ردة الفعل مناسبة خلال ذروة ردة الفعل الانفعالي) (Karat , 2018 , p 34) .
- التعريف النظري: تعريف (Karat , 2018) وإعداد الأداة لقياس رباطة الجأش وفق تعريف ونظرية (Karat , 2018) .

ثانياً: التجهيز الوجداني Emotional Processing

- عرفه (Baker , 2012): (قدرة الفرد على استيعاب واحتواء المثيرات المؤلمة والمزعجة وجدانياً ، وخفضها والتكيف معها والتقييم المعرفي لها وفق خبراته السابقة والتحكم فيها من أجل التعبير والتنظيم الوجداني) (Baker , 2012 , p 67) .
- التعريف النظري: تعريف (Baker , 2012) وإعداد الأداة لقياس التجهيز الوجداني وفق تعريف ونظرية (Baker , 2012) .

ثالثاً: المواجهة الاستباقية (Proactive Confrontation)

- عرفها (Zambian chi , 2014): (قدرة الفرد على التنبؤ بالتحديات المحتملة والتهيؤ والاستعداد لها والتخفيف من حدتها وإثارة السلبية حال حدوثها واخذ التدابير المناسبة لمواجهتها ، وتحديد الاهداف المستقبلية والاحتفاظ بالصحة النفسية والاستقرار النفسي) (Zambian chi , 2014 , p 112) .
- التعريف النظري: تعريف (Zambian chi , 2014) وإعداد الاداة لقياس المواجهة الاستباقية وفق تعريف ونظرية (Zambian chi , 2014) .



رابعاً: المرشد التربوي (Educational Counselor)

- تعريف وزارة التربية العراقية (2013) : (احد أعضاء هيئة التدريس المؤهل لدراسة مشكلات الطلبة التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية ، عن طريق جمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلات سواء كانت هذه المعلومات متصلة بالطالب أم بالبيئة المحيطة به)
- (وزارة التربية العراقية ، 2013 ، ص 8) .

الفصل الثاني

إطار نظري

إطار نظري

أولاً: رباطة الجأش Imperturbability

- نظرية (Karat , 2018) : يرى (Karat , 2018) ان رباطة الجأش هي (هدوء النفس وثبات القلب والتأمل الحكيم ، وسيطرة الفرد على قواه العقلية وقدراته الحسية والجسمية ومشاعره وسلوكه خلال الموقف الضاغط ، وتكون ردة الفعل مناسبة خلال ذروة ردة الفعل الانفعالي) ، والفرد الذي يتمتع برباطة الجأش يكون هادئ وواعي ومنتهب ومتوازن نفسياً وشخصياً بمقدار ما يحتاج اليه العقل من اجل الوصول الى التفكير السليم وضبط الانفعالات المصاحبة للمواقف الضاغطة والاستبصار والاستفسار والفهم ، وهذه عملية الضبط الدقيقة بين الهدوء والوعي تتيح للفرد تهدئة الانفعالات الضاغطة عندما تقترن بالتبصر والوصول بدرجة اكبر الى الحكمة ، وتعمل رباطة الجأش على الوعي الدقيق للمشاعر والانفعالات وقت حدوثها والفرقة بين الافكار والمشاعر والانفعالات التي تثير المبالغة في الاستجابة والمشاعر التي تتدفق خلال ذروة الانفعال والاستجابات الاضافية مثل الغيظ والحزن والكرب وضيق الصدر والخوف والاستياء نحو تلك المشاعر ، وبذلك يستطيع الفرد ان يعيش مشاعرة وحالته الذهنية كما هي بدلاً من الانجراف وراء اي انفعال او عاطفة او الرد بشكل متسرع ، وبذلك يستطيع الفرد ان يختار استجابة مقبولة ، وهذا الانتباه الواعي والتأمل الحكيم الذي يميز بين الحقيقة والتشويه ومن خلاله

يرى الفرد الحقيقة والمشاعر المشوهة والانفعالات والاساطير الشخصية والانماط العاطفية التي تقيده ، ويستطيع الفرد من خلال هذا الانتباه والتأمل الحكيم التحرر من قبضة هذه الضغوط ويلاحظها ويشعر بها لكنه لا ينزلق الى التفاصيل المحدودة او محتوى ذلك الانفعال او الموقف الضاغط وذا انجر وراء سبب الغضب والموقف الضاغط يفقد رباطة الجأش ، ويستطيع الفرد ان يقاوم ويتكيف مع نوبات الغضب والموقف الضاغط وهذا ليس قمعاً للمشاعر وانما الفرد يسمح لنفسه بالمعاناة الكاملة لشعور الغضب والموقف الضاغط وبعدها يلاحظ الافكار التي تطرأ الى ذهنه او ما يشعر به داخل جسمه ، وقد يشعر الفرد في بادئ الامر الى توتر بالعضلات او زم قبضة اليد او احمرار الوجه ولكن عليه ان يعيش شعور الانفعال بما يمكنه من دقه ، واذا تصرف برودة فعل على اي مصدر للانفعال فإنه سوف يفعل الفعل المناسب برباطة الجأش بكامل ارادته مما يجعل الفرد اكثر حصافة وضبط للانفعال ويستطيع التعبير عن مشاعره حيال سبب الانفعال والموقف الضاغط برباطة الجأش ، وبذلك تكون ردة الفعل هذه مغايرة عن المعتاد ويكون بدرجة عالية من الوعي واكثر قدرة على فعل ما وجد ، ومشاعر الغضب والانفعالات تتداعى على الفرد كل فترة والتحدي لها هو ان يلاقي الفرد تلك المشاعر والانفعالات برباطة الجأش من خلال طرح الاسئلة على نحو يعبر عن رباطة الجأش ويسأل نفسه ما هذه المشاعر والافكار والانفعالات وما هذه المعضلة وكيف سأتعامل معها او يسأل نفسه هل انا مستعد التعامل معها او الاعتراف بها ، هذه الامور تجعل من مشاعر الفرد اكثر انفتاح وامكانية فهمه لتلك المشاعر ، ورباطة الجأش تساعد الفرد على الوعي والانتباه والتركيز والاتزان وبذلك يستطيع الفرد الدخول الى المناطق المحصورة لديه والمشاعر المؤلمة والمحنة والغاضبة والقاهرة التي تختبئ خلف الوعي والبقاء الواعي مع المشاعر نتيجة رباطة الجأش التي تسمح باختراق تلك المنطقة المحصورة وتحرير المشاعر المكبوتة ، ورباطة الجأش تمنح الفرد التأمل والحرية في اللحظة الحرجة وعندما ينتبه لهذه اللحظة بوعي تام يستطيع البقاء مع الاحاسيس التي تثير المشاعر والانفعالات الغاضبة وتتبعها حتى تفقد سيطرتها وتتلاشى لكي لا تملّي عليه ما يفعل ، ويستطيع الفرد اختيار استجابة بديلة والتعبير بوضوح وحزم عن حاجاته بدل من مجرد اصدار رد فعل غاضب ، واذا استطاع الفرد ملاحظة المشاعر المألوفة



في جسمه او افكاره يمكنه الاستفادة بخيارات اكثر بشأن ماينبغي له فعله ، ومشاعر الحزن والاستياء التي تسبب التوتر يحركان نوبات الغضب لدى الفرد والاتصال بهذه المشاعر الغاضبة من خلال الوعي بها وتأملها ورؤية الامور على حقيقتها باستخدام رباطة الجأش ، ويُعد خطوة مفيدة تهدي الامور وتراعي الجميع ، والفرد اذا اراد تحسين رباطة الجأش لديه عليه ان يلاحظ نزعة التوتر والغضب حتى قبل ان يتصرف على اساسها لكي يكون اكثر استعداد لاتخاذ القرار السليم ولا يتبع نزعة التوتر والغضب ، وبهذا يستطيع الفرد اخذ زمام الامور في مرحلة مبكرة ويكون قادر على قطع الطريق امام مشاعر الغضب والاستياء .

والفرد الذي يتصف برباطة الجأش يتصف بالصفات الاتية :

1. الوعي بما يشعر به حتى لو كانت هناك عدة مشاعر مختلفة بعضها اقوى من بعض.
2. يتأمل المواقف الضاغطة بحكمة .
3. يتكيف ويحتوي مشاعر الغضب .
4. يتحدى مشاعر التلقائية الغاضبة .
5. يكون هادئ وواعي ومتزن ومستقر نفسيا .
6. قادر على اتخاذ القرار السليم خلال الموقف الضاغط .
7. ردة فعلة مناسبة خلال ذروة ردة الفعل .

والفرد الذي لا يتصف برباطة الجأش يتصف بالصفات الاتية :

- 1- لا يعي بنوبات مشاعر الغضب التي تسيطر عليه .
 - 2- ردة فعل غير مناسبة خلال ذروة ردة الفعل .
 - 3- المبالغة في ردة الفعل كالغضب الشديد من خطأ صغير غير مقصود .
 - 4- التعبير بوضوح عن السخط والاستياء .
 - 5- غير قادر على اتخاذ القرار السليم .
- (Karat , 2018 , p 34 – 95) .

ثانيا: التجهيز الوجداني Emotional Processing

نظرية: نظرية (Baker , 2012)

يرى (Baker , 2012) ان التجهيز الوجداني هو (قدرة الفرد على استيعاب واحتواء المثيرات المؤلمة والمزعجة الوجدانية وخفضها والتكيف معها والتقييم المعرفي لها وفق خبراته الوجدانية السابقة والتحكم فيها من اجل التعبير والتنظيم الوجداني) ، وقدرة الفرد على استيعاب واحتواء تلك المثيرات المؤلمة والمزعجة خلال الانفعالات السلبية الوجدانية ، وهذا دلالة على ان التجهيز الوجداني لدى الفرد موجود ومن خلاله يستطيع الفرد تحقيق فوائد متعددة خلال المثيرات المؤلمة والمزعجة ومنها العودة للسلوك الطبيعي والاستمرار بالحياة بصورة ايجابية وتحسين مفهوم الذات والاعتزاز بالنفس وضعف الشعور بالقلق والخوف من عودة تلك المثيرات المؤلمة والمزعجة لكونه مستعد لمواجهةها نفسيا ، ويستطيع الفرد التفكير بعمق خلال المثيرات المؤلمة والمزعجة من اجل فهمها ومعرفة اسباب حدوثها ويصل الى حالة العفو والتسامح والصفح وهذا يدل على اكتمال التجهيز الوجداني لدى الفرد ، والتجهيز الوجداني ينشأ لدى الفرد من مرحلة الطفولة مروراً بالمراهقة حتى وصول الفرد للنضج ، وان هوية الفرد الايجابية تسهم بشكل كبير بالتجهيز الوجداني ، والفرد المتمتع بالتجهيز الوجداني يستطيع التمييز بين الاحداث المؤلمة والمحنة والاحداث العادية ، ولا ينفعل بسهولة وحتى لو انفع فانه قادر على ضبط انفعالاته الوجدانية ويحتويها ، والحالة المزاجية للفرد لها تأثير ايجابي وسلبي على التجهيز الوجداني بحيث لما يكون الفرد في حالة مزاج ايجابي يدرك الموقف الضاغط بصورة مغايرة ، واما اذا كان الفرد في حالة مزاج سلبي وتوتر يشعر ان تصرفات الآخرين عدوانية ومُهينة ومُزعجة وهنا يتأثر التجهيز الوجداني ويكون الفرد في حالة من التوتر والضيق والانزعاج ولما تنتهي المثيرات المؤلمة والمزعجة يدرك الفرد ان تلك المثيرات كانت طبيعية وينبذ انفعاله الوجداني الذي شعر به ، والتجهيز الوجداني يمر خلال 4 مراحل وعمليات وهي (الحدث الوجداني / الخبرة الوجدانية / التعبير الوجداني / التنظيم الوجداني) وان التجهيز الوجداني لدى الفرد يبدأ بالحدث الوجداني والذي يُعد مدخل له ومن خلاله يقوم الفرد بالتقييم المعرفي للحدث الوجداني لغرض التحكم به والذي يُعد بدء عملية التجهيز الوجداني التي يعتمد فيها على خبراته الوجدانية السابقة من خلال التجارب السابقة التي مر بها الفرد ثم يقوم بالتعبير الوجداني ثم تنظيم الحدث الوجداني ، ويمكن توضيح التجهيز الوجداني حسب المراحل التي يمر بها :

1- الحدث الوجداني Emotional Event:

هو الحدث الوجداني المثير (المؤلم او المزعج او المحزن) وبعد حدوثه يعي الفرد به ووفق خبراته وتجاربه السابقة ومستوى النمو المعرفي لديه ، ويتم تقييم الحدث والمثير المؤلم والمزعج .

2- الخبرة الوجدانية Emotional Experience:

هي الخبرات والتجارب الوجدانية السابقة والمثيرات الضاغطة المؤلمة والمزعجة المكبوتة التي مر بها الفرد والتي يدركها ويتذكرها ويعي بها ثم يقوم بتسميتها ويربط الموقف والمثير الضاغط مع خبراه السابقة ، والربط الصحيح بين المثير الضاغط والاحداث السابقة يعتمد على التسمية الصحيحة للأحداث الوجدانية الضاغطة والفرد الذي لديه ضعف بالتسمية يلاقي صعوبة بربط الاحداث مع انفعالاته الوجدانية التي يشعر بها.

3- التعبير الوجداني Emotional Expression:

السلوك الي يقوم به الفرد ردة الفعل من المثير والحدث الضاغط ، ويتم التعبير عن المشاعر الوجدانية السعيدة والمفرحة والمبهجة من خلال (الضحك ، تعابير الوجه، الاسترخاء) ام المشاعر الوجدانية المحزنة او المؤلمة او القاهرة يتم التعبير عنها من خلال (الغضب ، البكاء ، الصراخ ، غلق الابواب بشدة ، تحطيم الاشياء التي يراها)، والتعبير الوجداني مرتبط بالخبرة الوجدانية اي كلما كانت الخبرة الوجدانية التي سماها الفرد تسمية صحيحة يكون التعبير الوجداني عن الحدث والمثير الضاغط سليم ومعتاد .

4- التنظيم الوجداني Emotional Regulation:

يُعد التنظيم الوجداني جزء مهم لنمو الصحة النفسية للفرد ويتطلب ان يكون التعبير الوجداني عن الحدث والمثير الضاغط بشكل مناسب يساعد على التنظيم الوجداني السليم للانفعالات الوجدانية الضاغطة ويمكن ان يتم التنظيم الوجداني للمشاعر والانفعالات والاحداث والمثيرات الضاغطة في اي مرحلة من المراحل الثلاث اعلاه ، (Baker , 2012 , p 15 - 78) .



ثالثاً: المواجهة الاستباقية Proactive Confrontation

- نظرية (Zambian chi , 2014):

يرى (Zambian chi , 2014) ان المواجهة الاستباقية هي (قدرة الفرد على التنبؤ بالتحديات المحتملة والتهيؤ والاستعداد لها والتخفيف من حدتها واثارها السلبية حال حدوثها ، واخذ التدابير المناسبة لمواجهتها وتحديد الاهداف المستقبلية والاحتفاظ بالصحة النفسية والاستقرار النفسي) ، والفرد يواجه في حياته الكثير من الاحداث التي تجعله يتكيف معها ويضبطها ويتأثر بها ويتعامل مع تلك الاحداث اما سلباً اويجاباً ، ويتفوق على الاثار السلبية لتلك

الاحداث ويديرها ويحد منها ويضبط سلوكه وتهيأ ويستعد لمواجهة الاحداث المحتملة التي تمثل للفرد تحديا مزعجا فيقوم بتحديد الاهداف الشخصية من اجل تحقيقها حتى يستطيع التعامل مع تلك الاحداث المحتملة التي تتطلب من الفرد قدرات متعددة ومنها التوقع الحدث المحتمل والتنظيم والتخطيط لإدارة المواقف المحرجة المحتملة ، ويكون الفرد واعي ومتهيأ ومستعد حال حدوث الموقف الضاغط المحتمل من اجل التعامل معه حال حدوثه بحكمة وتروي والمحافظة على القوة والطاقة الجسمية وهذا يسمى بالمواجهة الاستباقية ، ويستطيع الفرد التعامل مع المواقف المتوقعة بوعي تام ويضبطها من اجل درء المخاطر واستثمار الموارد الموجودة لديه لمنع المواقف المحرجة المتوقعة من الحداث ، وضبط تلك المواقف المحتملة من اجل الوقاية من المشكلات والاثار السلبية التي قد تحدثها تلك المواقف المحتملة والابتعاد عن التوتر والقلق ، والمواجهة الاستباقية تحتاج من الفرد التخطيط السليم والرؤية الخاصة للمستقبل واستثمار كافة الموارد والشعور بالمخاطر من تلك المواقف المحتملة لتحقيق الاهداف المنشودة ، وكذلك استعداد الفرد للمواجهة الاستباقية نتيجة التصورات الايجابية وإدراك الاحداث المحتملة الضاغطة وتقييمها على انها تحديات محتملة وليست تهديدات ، والفرد الاستباقي يخطط للمستقبل ويطور من خطته باستمرار من اجل مواجه تلك المواقف المحتملة بطرائق استباقية ويتعامل معها بنشاط وحكمة ، والمواجهة الاستباقية تجعل من الفرد يستطيع صياغة وإدارة الاهداف في الحاضر والمستقبل والتخطيط المسبق لتلك الاهداف ورؤية وتوقع تلك الاهداف المستقبلية ، والفرد المتمتع بالمواجهة الاستباقية



يستطيع تغيير الظروف والمواقف المحتملة التي لا يرغبها ويجعل منها ظروف ومواقف مرغوب بها او مقبولة ، والمواجهة الاستباقية هي تخطيط مسبق متعدد المجالات والوظائف هدفها تحقيق وتقييم الاهداف الشخصية وهي استراتيجيات معرفية وسلوكية تُتخذ مسبقاً لمنع حدوث الضغوط المحتملة وتعزيز منظور الحياة لدى الفرد تجاه الاهداف المستقبلية من خلال التوقعات الايجابية ، ويستطيع الفرد تفسير تلك التحديات التي يواجهها بالمستقبل ، والمواجهة الاستباقية تساعد الفرد على النمو السليم والتكيف مع الاحداث المحتملة حال حدوثها وتساعد على تحسين الاداء والانجاز بالعمل ، ويتمتع الفرد الذي لديه المواجهة الاستباقية بالتفكير الاصيل والاستقلالية باتخاذ القرار وقوة الاحساس والتوقع بالأحداث المحتملة والقدرة على التعامل الايجابي مع تلك الاحداث والتفأؤل بالمستقبل ، والقدرة على تحديد كيفية التعامل مع الاحداث المحتملة والتخفيف من حدتها واثارها السلبية واغتنام الفرص التي تحدث تغيرات في البيئة ، والمواجهة الاستباقية تجعل من الفرد لديه القدرة على التحليل المنطقي للأحداث المحتملة بهدف الوصول الى الحقيقة المنطقية حال حدوث الحدث ، ولا يعتمد على الذاتية في اتخاذ القرارات وانما من خلال المعلومات المتوفرة لديه مع الجهد الواعي (96 - 128 ، 2014 p ، Zambian chi) .



الفصل الثالث

إجراءات البحث

Research Procedures : إجراءات البحث

منهجية البحث

تم الاعتماد على المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لتحقيق أهداف البحث .

Population of the Research : أولاً: مجتمع البحث

يتكون من المرشدين التربويين في وزارة التربية / مديريات التربية (6) في محافظة بغداد،

بحسب إحصائية المديرية العامة للإرشاد التربوي للعام الدراسي 2023 / 2024 وجدول (1)

يبين ذلك :

ت	اسم التربية	ذكور	اناث	المجموع
1	تربية بغداد الرصافة 1	172	274	446
2	تربية بغداد الرصافة 2	192	286	478
3	تربية بغداد الرصافة 3	175	283	458
4	تربية بغداد الكرخ 1	208	318	526
5	تربية بغداد الكرخ 2	214	372	586
6	تربية بغداد الكرخ 3	202	366	568
	المجموع	1163	1899	3062

ثانياً: عينة البحث : Sample of the Research

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من المرشدين التربويين بنسبة (10 %) من مجتمع

البحث ، وجدول (2) يظهر ذلك :



ت	اسم التربية	ذكور	اناث	المجموع
1	تربية بغداد الرصافة 1	17	27	44
2	تربية بغداد الرصافة 2	19	29	48
3	تربية بغداد الرصافة 3	18	28	46
4	تربية بغداد الكرخ 1	21	32	53
5	تربية بغداد الكرخ 2	21	37	58
6	تربية بغداد الكرخ 3	20	37	57
	المجموع	116	190	306

ثالثاً: أدوات البحث : Tools of the Research

بناء المقاييس الثلاث : (مقياس رباطة الجأش ، مقياس التجهيز الوجداني ، مقياس المواجهة الاستباقية)

تعريف المفهوم :

أولاً: رباطة الجأش Imperturbability

- عرفها (Karat , 2018) : (هدوء النفس وثبات القلب والتأمل الحكيم ، وسيطرة الفرد على قواه العقلية وقدراته الحسية والجسمية ومشاعره وسلوكه خلال الموقف الضاغط ، وتكون ردة الفعل مناسبة خلال ذروة ردة الفعل الانفعالي) (Karat , 2018 , p 34)

ثانياً: التجهيز الوجداني Emotional Processing

- عرفه (Baker , 2012) : (قدرة الفرد على استيعاب واحتواء المواقف الضاغطة الوجدانية وخفضها والتكيف معها والتقييم المعرفي لها وفق خبراته السابقة والتحكم فيها من أجل التعبير والتنظيم الوجداني) (Baker , 2012 , p 67) .

ثالثاً: المواجهة الاستباقية (Proactive Confrontation)

- عرفها (Zambian chi , 2014) : (قدرة الفرد على التنبؤ بالتحديات المحتملة والتهيؤ والاستعداد لها والتخفيف من حدتها واثارها السلبية حال حدوثها واخذ التدابير

المناسبة لمواجهتها ، وتحديد الاهداف المستقبلية والاحتفاظ بالصحة النفسية والاستقرار

(النفسي) ((Zambian chi , 2014 , p 112) .

بناء المقاييس :

اعتمادا على النظريات تمت صياغة المقاييس ، ولكل مقياس (20) فقرة ، وضعت (5) خيارات للإجابة (على الدوام ، في الغالب ، بعض الاحيان ، نادرا ، ابدا) ، حددت الدرجات الآتية لكل خيار (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) وحسب ترتيب الخيارات من الاول الى الخامس ، ويتم احتساب الدرجة الكلية لكل مستجيب عن طريق الجمع الجبري لدرجة الخيارات ، ومن الناحية النظرية يمكن ان يحصل المستجيب على (100) درجة كحد اعلى ، و (20) درجة كحد ادنى ، وتكون الدرجة (60) المتوسط الفرضي .

صلاحية الفقرات :

عُرضت المقاييس الثلاث على الخبراء المختصين واستند الباحث على موافقة (80%) من الخبراء .

تطبيق المقاييس :

تم تطبيق المقاييس (مقياس رباطة الجأش ، مقياس التجهيز الانفعالي ، مقياس المواجهة الاستباقية) على عينة البحث البالغ عددها (306) مرشد تربوي .

تمييز الفقرات :

تم اتباع الإجراءات التالية :

أ- جمع الدرجة النهائية لكل استمارة .

ب- ترتيب الاستمارات تنازليا حسب مجموع الدرجات الحاصلة عليها لاستخراج المجموعة العليا (27%) والمجموعة الدنيا (27%) للحصول مجموعتين متطرفتين ، وكان عدد كل مجموعته (83) استمارة ومجموعهما (166) استمارة .

ت- استخدام الاختبار التائي (T- Test) لعينتين مستقلتين وكانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (164) مقارنة مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) وجداول (3 ، 4 ، 5) يوضحون ذلك :



جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات المقياس رباطة الجأش

القيمة التائية المحسوبة T-Test	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
9 , 479	, 63 656	4 , 2123	, 42149	4 , 6421	1
11 , 372	, 57869	3 , 19878	, 38377	4 , 4231	2
8 , 947	, 67654	4 , 1437	, 42538	4 , 5461	3
8 , 543	, 65432	4 , 1548	, 49836	4 , 8124	4
10 , 7 67	, 57678	4 , 1232	, 39687	4 , 6919	5
8 , 987	, 62134	4 , 9876	, 42342	4 , 7451	6
10 , 769	, 59324	3 , 6789	, 49276	4 , 5953	7
8 , 789	, 57658	4 , 5832	, 41234	4 , 6937	8
7 , 658	, 59871	4 , 1672	, 44521	4 , 7957	9
8 , 934	, 56342	4 , 9371	, 43635	4 , 8123	10
7 , 987	, 61234	4 , 7735	, 45432	4 , 7986	11
10 , 123	, 65321	4 , 1721	, 44536	4 , 8212	12
8 , 678	, 63728	4 , 2315	, 42121	4 , 7321	13
7 , 899	, 62131	4 , 2871	, 46438	4 , 6994	14
10 , 123	, 56938	4 , 3687	, 35731	4 , 7538	15
9 , 832	, 61679	4 , 1432	, 44342	4 , 6987	16
9 , 649	, 64467	3 , 9848	, 47321	4 , 5871	17
8 . 868	, 68357	4 , 2678	, 47591	4 , 7521	18
8 , 326	, 57541	4 , 3214	, 42132	4 , 7938	19
11 , 123	, 56837	4 , 5432	, 43789	4 , 8123	20



دول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التجهيز الوجداني

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
8 , 789	, 68796	4 , 4325	, 46543	4 , 9848	1
8 , 765	, 78346	4 , 3456	, 35678	4 , 8593	2
7 , 859	, 65789	4 , 9743	, 47542	4 , 9692	3
8 , 654	, 78946	4 , 3517	, 48394	4 , 3724	4
8 , 564	, 77956	4 , 5931	, 33421	4 , 1234	5
9 , 979	, 65678	4 , 4837	, 33873	4 , 8987	6
8 , 754	, 48979	4 , 4989	, 33527	4 , 3299	7
9 , 657	, 58765	4 , 2581	, 32567	4 , 8713	8
9 , 743	, 59876	4 , 3686	, 34215	4 , 9348	9
9 , 879	, 67895	3 , 7429	, 34567	4 , 7890	10
9 , 577	, 67832	4 , 5153	, 38321	4 , 2695	11
7 , 658	, 65676	4 , 3456	, 43216	4 , 5987	12
11 , 123	, 59876	4 , 4821	, 37532	4 , 8129	13
10 , 458	, 66767	3 , 8765	, 43576	4 , 7655	14
11 , 328	, 65876	4 , 6789	, 37381	4 , 4682	15
10 , 789	, 63546	4 , 6578	, 29876	4 , 4739	16
12 , 674	, 69785	3 , 6573	, 34595	4 , 8493	17
10 , 231	, 59876	4 , 1237	, 32132	4 , 7834	18
9 , 986	, 66758	4 , 3473	, 34321	4 , 7984	19
10 , 786	, 56784	4 , 4987	, 28796	4 , 8576	20



جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس المواجهة الاستباقية

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
9 , 678	, 61234	4 , 7896	, 44567	4 , 7795	1
9 , 769	, 56543	4 , 5432	, 47321	4 , 6784	2
9 , 768	, 58123	4 , 5848	, 42354	4 , 9876	3
8 , 436	, 75432	3 , 7694	, 56936	4 , 5643	4
9 , 876	, 65674	4 , 6592	, 56489	4 , 8877	5
9 , 463	, 64569	4 , 4581	, 46932	4 , 6743	6
9 , 669	, 59876	4 , 5863	, 45678	4 , 6589	7
10 , 573	, 52579	4 , 4378	, 54389	4 , 4532	8
8 , 879	, 61238	4 , 6789	, 49876	4 , 7377	9
9 , 538	, 63421	3 , 7766	, 59357	4 , 7934	10
10 , 125	, 53345	4 , 5678	, 49879	4 , 8183	11
8 , 879	, 61232	4 , 7684	, 47893	4 , 3793	12
11 , 131	, 55782	4 , 6321	, 58345	4 , 7549	13
11 , 324	, 63458	3 , 8794	, 45546	4 , 7678	14
11 , 327	, 59976	4 , 5548	, 47895	4 , 1234	15
9 , 789	, 61532	4 , 3998	, 34674	4 , 6789	16
11 , 192	, 52418	3 , 7665	, 44585	4 , 7654	17
10 , 568	, 54722	4 , 7894	, 23456	4 , 7895	18
9 , 769	, 65567	4 , 5541	, 43215	4 , 9234	19
10 , 489	, 59879	4 , 4478	, 32167	4 , 8123	20

مؤشرات صدق مقياس رباطة الجأش ومقياس التجهيز الوجداني ومقياس المواجهة الاستباقية وثباتهم

الصدق : Validity

أ- الصدق الظاهري : Face Validity : يعنى بالصدق الظاهري عرض المقاييس على الخبراء للحكم بمدى صلاحيتها (غريب ، 1986 ، ص 677) .

وعُرضت المقاييس الثلاث على الخبراء المختصين .

ب- صدق البناء : Construct Validity : علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقاييس الثلاث (الاتساق الداخلي) :يستخدم هذا الاسلوب في تحليل المقاييس ، لكونه يحدد تجانس فقرات المقياس (فيركسون ، 1992 ، ص 147) .

ترتبط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس لكونها تقيس المتغير الذي تقيسه الدرجة الكلية (عودة ، 1995 ، ص 351) .

واتبع الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستنباط معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لكل مقياس ، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (304) مقارنة مع القيمة الجدولية (1,96)، وتبين ان المقاييس الثلاث صادقة بنائياً ، وجداول (6 ، 7 ، 8) توضح ذلك :

جدول (6)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس رباطة الجأش

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	, 440	11	, 471
2	, 459	12	, 485
3	, 465	13	, 461
4	, 408	14	, 484
5	, 478	15	, 475
6	, 461	16	, 484
7	, 469	17	, 498
8	, 458	18	, 497
9	, 449	19	, 494
10	, 428	20	, 451



جدول (7)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التجهيز الوجداني

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	, 420	11	, 461
2	, 450	12	, 496
3	, 444	13	, 463
4	, 450	14	, 473
5	, 448	15	, 445
6	, 467	16	, 495
7	, 459	17	, 498
8	, 479	18	, 487
9	, 439	19	, 469
10	, 478	20	, 439

جدول (8)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المواجهة الاستباقية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	, 420	11	, 461
2	, 450	12	, 496
3	, 444	13	, 463
4	, 450	14	, 473
5	, 448	15	, 445
6	, 467	16	, 495
7	, 459	17	, 498
8	, 479	18	, 487
9	, 439	19	, 469
10	, 478	20	, 439

الثبات : Reliability

هو التماسق بين النتائج ، والمقياس الثابت موثوق ويؤدي للنتائج ذاتها (علام ، 2001 ، ص 133) .

استدل الباحث على ثبات المقاييس (رباطة الجأش ومقياس التجهيز الوجداني ومقياس المواجهة الاستباقية) وفق ما يلي :

أ- تكرار الاختبار (Re _ Test) (الاتساق الخارجي): يعنى بتكرار الاختبار اعدته على ذات المجموعة مرة اخرى بعد مرور وقت معين ، ونقوم بحساب درجات الاختبار الاول والثاني وعند مقارنتها نحصل على معامل ثبات الاختبار (عطية ، 2003 ، ص 37) .

وتكون الفترة من (7) ايام حتى (14) يوماً ملائمة لتكرار الاختبار (فرج ، 1983 ، ص 105) .

وإذا كان معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني (0,70) درجة فأكثر فتلك علامة جيدة (عيسوي ، 1987 ، ص 69) .

وبناءً على الثوابت السالفة كرر الباحث المقاييس على عينة بلغت (30) مرشد تربوي ، من شريحة التمييز بعد مرور (14) يوماً ، وباتباع معامل ارتباط بيرسون بين الاختبار الأول والثاني اصبح معامل الثبات (0,82) درجة لمقياس رباطة الجأش ، ومعامل الثبات (0,80) درجة لمقياس التجهيز الوجداني ، ومعامل ثبات (79,0) درجة لمقياس المواجهة الاستباقية ، وتكون تلك الدرجات علامة جيدة استقرار إجابات المرشدين التربويين عن المقاييس الثلاث .

ب- طريقة ألفا كرون باخ Coefficient Alfa : (اتساق داخلي) : طريقة (ألفا) تدل على الحد الأقل للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس ، فإذا كانت قيمة ألفا عالية له دلالة على ثبات الاختبار (نبهان ، 2005 ، ص 273) .

وتم استعمال معادلة (ألفا) وكانت النتائج كما يلي ، معامل ثبات مقياس رباطة الجأش (0,84) درجة ، ومعامل ثبات مقياس التجهيز الوجداني (0,82) ، ومعامل ثبات مقياس المواجهة الاستباقية (0,81) ، بحسب هذه النتائج يمكن الاعتماد على معامل ثبات (الفا) .

وصف المقاييس الثلاث (رباطة الجأش ، التجهيز الوجداني ، المواجهة الاستباقية) بشكلها النهائي :

يتكون كل مقياس من (20) فقرة ، وملاحق (1 ، 2 ، 3) توضح ذلك .

رابعاً: الوسائل الإحصائية :

اعتمد الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لقياس متغيرات البحث ، واستخدمت

الوسائل الإحصائية ادناه :

1- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقاييس الثلاث ، ومعرفة العلاقة الارتباطية بين مقياس رباطة الجأش ومقياس التجهيز الوجداني ومقياس المواجهة الاستباقية .

2- تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة مدى اسهام رباطة الجأش والتجهيز الوجداني في المواجهة الاستباقية .

3- الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على المقاييس الثلاث والمتوسط الفرضي .

4- الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا واستخراج القوة التمييزية ل فقرات المقاييس الثلاث .

5- معادلة ألفا لاستنباط الثبات بحسب الاتساق الداخلي للمقاييس الثلاث .

يحتوي هذا الفصل كشافاً للنتائج الحاصلة في البحث بحسب اهدافه ، وتحليلها ومناقشتها وفق النظريات المعتمدة ، وانبثاق التوصيات والمقترحات على وفق النتائج ، وإدناه عرض النتائج:

1- قياس رباطة الجأش لدى المرشدين التربويين: طبق الباحث مقياس رباطة الجأش على

العينة ، واحتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وباستخدام الاختبار التائي

(T-test) لعينة واحدة اتضح إن القيمة التائية المحسوبة (144,156) درجة

وهي أعلى من القيمة الجدولية (1,96) درجة ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(0,05) وبدرجة حرية (305) وجدول (9) يبين ذلك :

جدول (9)

الاختبار التائي (T-test) لعينه واحده لقياس رباطة الجأش لدى المرشدين التربويين

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الج	مستوى الدلالة
306	124,345	6,887	60	144,156	1,96	0,05
					دالة	

تدل هذه النتيجة إن العينة تتمتع برباطة الجأش نتيجة المستوى الإدراكي والثقافي والعلمي وتمتلك الخبرة بالعمل الإرشادي ، ويُعد هذا مؤشر جيد على تمتع المرشدين التربويين برباطة الجأش بحيث تساعدهم على تقبل الطلبة المسترشدين والقدرة على مواصلة عملهم الإرشادي بصورة جيدة وقادرين على تجنب الغضب وهذا يتفق مع ما أكد عليه (Karat , 2018) إن رباطة الجأش تساعد الفرد التعامل مع الآخرين بود واحترام ويستطيع الفرد اختيار الاسلوب المناسب للحديث ويتعامل مع المواقف الضاغطة بمهارة ، وتكون لديه القدرة على التأمل الحكيم للموقف الضاغط او المحزن مع الوعي والانتباه ويستطيع رؤية الامور على حقيقتها بغض النظر عن رغبة الفرد ، والفرد المتمتع برباطة الجأش لفترة طويلة يصبح اقل انفعالاً واكثر قدرة على الصمت والبحث في المشاعر والافكار بوضوح اكبر ويستطيع مقاومة المعاناة وحماية نفسه من المشاعر والانفعالات المدفونة المؤلمة والمزعجة ويكون قادر على تحمل المواقف الضاغطة (22 p , 2018 Karat ,) .

2- قياس التجهيز الوجداني لدى المرشدين التربويين :

طبق الباحث مقياس التجهيز الوجداني على العينة واستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة تبين إن القيمة التائية المحسوبة (153,945) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية (1,96) درجة ، وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (305) ، وجدول (10) يبين ذلك :

جدول (10)

الاختبار التائي (T-test) لعينه واحده لقياس التجهيز الوجداني لدى المرشدين التربويين

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
22 306	143,789	5,345	60	153,945	1,96	دالة

تدل هذه النتيجة ان العينة تتمتع بالتجهيز الوجداني ، نتيجة التكيف مع الضغوط ، وهذا يتفق مع ما اكد عليه

(Baker , 2012) ان الفرد قادر على استيعاب وامتصاص الضغوط والاحداث المؤلمة والمزعجة وتوجيهها تجعله قادراً على التجهيز الوجداني وبذلك يستطيع الانجاز واتخاذ القرارات السليمة وتحويل المشاعر الوجدانية السلبية الى المشاعر الوجدانية الايجابية وكذلك يدرك ذاته ويقدرها ويواجه حالات الفشل بقوة وعزيمة واصرار ، ويستطيع الفرد اعادة توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف والحدث الضاغط وهذا يدل على قدرة الفرد المتمتع بالتجهيز الوجداني وقوة التحمل والمواجهة (Baker , 2012 , p 10) .

3- قياس المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين :

طبق الباحث مقياس المواجهة الاستباقية على العينة واستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وباستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (162,567) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) درجة وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (305)، وجدول (11) يوضح ذلك

جدول (11)

الاختبار التائي (T-test) لعينه واحده لقياس المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
22 306	176,234	5,321	60	162,567	1,96	دالة

تدل هذه النتيجة ان العينة تتمتع بالواجهة الاستباقية ، نتيجة التكيف مع الظروف المحيطة والقدرة على مواجهتها مستقبلا ، وهذا يتفق مع ما اكد عليه , Buyukgoze (2018) ان الفرد المتمتع بالواجهة الاستباقية لديه القدرة على ادراك التهديد المحتمل الذي سوف يواجهه خلال الموقف الضاغط ، ويستطيع الاحتفاظ بصحته النفسية والاستقرار النفسي والمحافظة على التوازن النفسي والاجتماعي ، ويعرف قدراته ويثق بها ولديه القدرة على تغيير الاحداث المحتملة وجعلها في الاتجاه الايجابي ، ويستطيع اخذ زمام المبادرة لتغيير الظروف المحتملة ، ويكون نشيط في اغلب الجوانب المختلفة من حياته (Buyukgoze , 2018 , p 210) .

4- قياس العلاقة بين رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية :

لغرض التعرف على العلاقة بين رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية ، احصيت معاملات الارتباط باعتماد معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرات ، وكان معامل الارتباط بين رباطة الجأش والتجهيز الوجداني (0.683) . درجة مما يدل لوجود علاقة ارتباطية بينهما ، وكان معامل الارتباط بين رباطة الجأش والمواجهة الاستباقية (0.624) . درجة مما يبين وجود علاقة ارتباطية بينهما ، وكان معامل الارتباط بين التجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية (0.691) . درجة مما يدل إلى وجود علاقة

ارتباطية بينهما ، وكان معامل الارتباط المتعدد (658.) درجة ، وظهر ان كل معاملات الارتباط لمتغيرات البحث الثلاثة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية ، وجدول (12) يبين ذلك.

جدول (12)

معامل الارتباط بين المتغيرات رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية

المتغير	رباطة الجأش	التجهيز الوجداني	المواجهة الاستباقية
رباطة الجأش		.683	.624
التجهيز الوجداني	.683		.691
المواجهة الاستباقية	.624	.691	

وتبين هذه النتيجة ان العينة تتمتع برباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية ، والفرد المتمتع برباطة الجأش اكثر الفه مع نفسه ومع الاخرين ويشعر بالثبات والحلم وسعة الصدر والقدرة على التركيز واتخاذ القرارات وحسن التصرف (27 p , There , 2015).

وما اكد عليه (Baker , 2012) ان الفرد المتمتع بالتجهيز الوجداني قادر على استيعاب وامتصاص الضغوط والاحداث المؤلمة والمزعجة وتوجيهها ، ويستطيع الانجاز واتخاذ القرارات السليمة وكذلك يدرك ذاته ويقدرها ويواجه حالات الفشل بقوة وعزيمة واصرار ، ويستطيع اعادة توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف والحدث الضاغط وهذا يدل على قدرة الفرد المتمتع بالتجهيز الوجداني (Baker , 2012 , p 10) .

وما اكد عليه (Buyukgoze , 2018) ان الفرد المتمتع بالمواجهة الاستباقية لديه القدرة على ادراك التهديد المحتمل الذي سوف يواجهه خلال الموقف الضاغط ، ويستطيع الاحتفاظ بصحته النفسية والاستقرار النفسي والمحافظة على التوازن النفسي ،

واخذ زمام المبادرة لتغيير الظروف المحتملة ويكون نشيط في اغلب الجوانب المختلفة من حياته (Buyukgoze , 2018 , p 210) .

5- قياس إسهام رباطة الجأش والتجهيز الوجداني بالمواجهة الاستباقية :

اعتمد الباحث الوسيلة الإحصائية معامل الانحدار المتعدد بطريقة الانحدار المتدرج على أفراد العينة لبيان مدى إسهام كل من متغيري (رباطة الجأش والتجهيز الوجداني) في متغير المواجهة الاستباقية ، وبعد إخضاع قيمة معامل التحديد الكلي (0.321) إلى تحليل الانحدار المتعدد ظهر أن النسبة الفائية تساوي (137.453) بدرجة حرية (304 ، 2) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وجدول (13) يبين ذلك

جدول (13)

تحليل تباين الانحدار المتعدد لقيمة معامل التحديد الكلية للمتغيرات

رباطة الجأش والتجهيز الوجداني بالمواجهة الاستباقية

مصدر التباين	مجموع المربعات S.S	درجة الحرية d.f	متوسط المربعات M S	القيمة الفائية F	مستوى الدلالة 0.05
الانحدار	6358.637	2	3216.986	137.453	دالة
المتبقي	8137.321	304	22.651		
الكلية	14638.161	306			

وعند تحويل قيم معاملات الانحدار المتعدد لغرض التعرف على الإسهام النسبي المعياري للمتغيرين (رباطة الجأش والتجهيز الوجداني) والخطأ المعياري لهما إلى معاملات انحدار معيارية (Beta) المقابلة لكل متغير التي بها يمكن معرفة أي من المتغيرين (رباطة الجأش والتجهيز الوجداني) لهما تأثير أكبر في متغير (المواجهة الاستباقية) ، ظهر أن الإسهام النسبي المعياري (Beta) لرباطة الجأش هو (0.232) ، والإسهام النسبي المعياري (Beta) للتجهيز الوجداني هو (0.381) ، وجدول (14) يوضح ذلك :

جدول (14)

الاختبار التائي لدلالات معامل الانحدار المتعدد للتعرف على مدى إسهام
رباطة الجأش والتجهيز الوجداني بالمواجهة الاستباقية

المتغيرات	معامل الانحدار النسبي للمتغيرات B	الخطأ المعياري	الإسهام النسبي المعياري Beta	القيمة التائية المحسوبة T	مستوى الدلالة 0.05
الحد الثابت	22.354	5.522		3.874	دالة
رباطة الجأش	.286	.046	.232	5.123	دالة
التجهيز الوجداني	.513	.048	.381	10.316	دالة

معادلة التنبؤ (الإسهام) من المتغيرات المستقلة (رباطة الجأش والتجهيز الوجداني
بالمتغير التابع (المواجهة الاستباقية) كالآتي :

(المواجهة الاستباقية = الحد الثابت + بيتا رباطة الجأش X درجة رباطة الجأش
+ بيتا التجهيز الوجداني X درجة التجهيز الوجداني)

$$Y = B + B1X1 + B2X2 \quad (\text{ضوي ، 2007 ، ص 247}) .$$

$$Y = 22.354 + .232X1 + .381X2$$

قيمة مربع R (R Square = .321) المسماة بمعامل التحديد (مربع معامل

الارتباط) تبين أن متغيري رباطة الجأش والتجهيز الوجداني يسهمان في المواجهة
الاستباقية بنسبة (% 321) ، وجدول (15) يوضح ذلك :

جدول (15) معامل التحديد R Square

معامل الارتباط R	معامل التحديد مربع معامل الارتباط R Square	معامل التحديد المعدل Adjusted R Square	الخطأ المعياري
.658	.321	.329	4.640

تبين أن متغير التجهيز الوجداني قد حظي بإسهام أكبر إذ جاء بالمرتبة الأولى أي إن له أثراً في المواجهة الاستباقية لأن قيمة الإسهام النسبي المعياري (Beta) لمتغير التجهيز الوجداني بلغ (.381) ، ولمعرفة دلالاته الإحصائية تبين ان القيمة التائية المحسوبة (10.326) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، أما متغير رباطة الجأش فقد جاء إسهامه بالمرتبة الثانية في المواجهة الاستباقية ، إذ كانت قيمة الإسهام النسبي المعياري (Beta) لمتغير رباطة الجأش (.232) ، ولمعرفة دلالاته الإحصائية تبين ان القيمة التائية المحسوبة له (5.122) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على أن المتغيرين (رباطة الجأش والتجهيز الوجداني) قد ساهما في المواجهة الاستباقية ، وكان متغير التجهيز الوجداني الأكثر إسهاماً ثم يليه متغير رباطة الجأش ، وتفسر هذه النتيجة ان الظروف المدرسية التي يواجهها المرشدين التربويين استطاعوا التكيف معها وساعدهم هذا التكيف على رباطة الجأش والتجهيز الوجداني ، وتمكنوا من المواجهة الاستباقية على الرغم من الضغوط الموجودة بالبيئة المدرسية .

الاستنتاج:

تبين ان المرشدين التربويين (عينة البحث) يمتلكون رباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية .

التوصيات:

- 1- اقامة أنشطة وبرامج ارشادية تحفز وتدعم المرشدين التربويين لتنمية قدراتهم للتخلي برباطة الجأش والتجهيز الوجداني والمواجهة الاستباقية .
- 2- حث المرشدين التربويين على التمتع برباطة الجأش لكون لها تأثير فعال في تقوية الاواصر والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين .
- 3- حث المرشدين التربويين على التمتع بالتجهيز الوجداني لكون له اهمية في حياة المرشدين التربويين وشعورهم بالصحة النفسية وقدرتهم على تقبل الطلبة والتعامل معهم بود .
- 4- حث المرشدين التربويين على التمتع بالمواجهة الاستباقية لكون تساعدهم في مواجهة الاحداث المتوقعة من اجل الاستعداد لها والتكيف معها والحد منها .

المقترحات :

- 1- اقامة بحوث مشابهة على عينات مثل (رؤساء الاقسام ، الموظفين ، المدرسين ، طلبة الجامعة) .
- 2- اقامة بحوث تتضمن علاقة رباطة الجأش بمتغيرات مثل (الذكاء الانفعالي ، والمسؤولية الاجتماعية) .
- 3- اقامة بحوث تشمل علاقة التجهيز الوجداني بمتغيرات مثل (توكيد الذات ، الشعور بالارتياح) .
- 4- اقامة بحوث تتضمن علاقة المواجهة الاستباقية بمتغيرات مثل (الامن النفسي ، والصلابة النفسية) .

المصادر العربية:

- بينيت ، تارا ، 2014 ، الكيمياء العاطفية ، ط1 ، مكتبة جرير للنشر والتوزيع ، السعودية .
- ضوي ، محسوب ، 2007 ، الاحصاء الاستدلالي ، ط1 ، مكتبة الانجلو للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- عيسوي ، عبد الرحمن ، 1987 ، القياس والتجريب في علم النفس ، دار المعرفة للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .



- عطية ، عبد الحميد ، 2003 ، التحليلات الإحصائية وتطبيقاتها دار المعرفة للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
- علام ، صلاح الدين ، 2001 ، القياس والتقويم التربوي والنفسي ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- دعودة ، احمد ، 1999 ، القياس والتقويم ، ط 3 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان .
- غريب ، رمزية ، 1986 ، التقويم والقياس النفسي ، مكتبة الانجلو للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- فرج ، صفوت ، 1983 ، القياس النفسي ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- فيركسون ، جورج ، 1992 ، التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس ، دار الحكمة للنشر والتوزيع ، بغداد .
- نبهان ، موسى ، 2005 ، أساسيات القياس ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
- وزارة التربية العراقية ، 2013 ، دليل المرشد التربوي ، ط2 ، بغداد ، الشركة العامة لإنتاج المستلزمات التربوية ، مطبعة رقم 1 .

ثانياً: المصادر الأجنبية

- **Aksum** , 2012 , Proactive Coping of Students in Doing of Studenst in doing Assignments lecture in terms of self – efficacy , thesis faculty of Psychology , University Islamic Nigeria
- **Baker** , Thomas , 2012 , Emotional Processing , Behavioral and Psychotherapy first View Articles published online 11 march .
- **Buyukgoze** , H , 2018 , Predicting work volition from Proactive Personality trait among university students , Kastamonu Education Journal .
- **Dieck** , Wil , 2013 , Modern Mindfulness , A Beginners Cuide on how to find peace and Happiness in a Busy World , 2nd Edition, Wil Dieck , TMT publishing , San Diego California



- **Karat** , Jon , 2018 , , Mindfulness For All The wisdom to transform the world , the New York - based .
- **Lee & Wei** , 2014 , The Relation between Proactive Coping and well-Being , International Journal of Educational and Pedagogical Sciences , VOL .8 , NO . 6
- **Oz Kurt** , Apiary , 2018 , Investigation of Proactive Personality Characteristics , Asian Journal of Education and Training , VOL . 4 , NO.2 .
- **Salzberg** , Mark , 2016 , Loving – Kindness The Revolutionary of Happiness , Forewont by ION , Compare Now & Used 5 from .
- , 2015 , The power of mindfulness , wheel publication No121 , Buddhist Nyanaponika . **There** , publication Society , Sri Lanka.
- H0w brains beware neural mechanisms of Emotional attention Journal . **Vuilleumier** , P , 2005 of Trends in Cognitive Sciences.



الملاحق

ملحق رقم 1

مقياس رباطة الجأش بصورته النهائية

ت	الفقرات	على الدوام	في الغالب	بعض الاحيان	نادرا	ابداً
1	استطيع التعبير بوضوح عن مشاعري					
2	ردة فعلي مناسبة خلال ذروة ردة الفعل					
3	استطيع المحافظة على هدوئي خلال الانفعال					
4	استطيع التأمل خلال الانفعال					
5	استطيع السيطرة على الغضب خلال الانفعال					
6	استطيع اختيار استجابة مقبولة خلال الانفعال					
7	اكون منته وواعي خلال الانفعال					
8	عندما انفعال اكون متزن					
9	عندما انفعال لا اتلفظ بألفاظ نابية					
10	استطيع تبادل الحديث مع الآخرين خلال الانفعال					
11	اعامل الآخرين بأسلوب مناسب خلال الانفعال					
12	استطيع تحليل ردود الافعال خلال الانفعال					
13	استطيع اتخاذ القرار السليم خلال الانفعال					
14	استطيع معرفة ما يدور حولي خلال الانفعال					
15	استطيع رؤية الامور على حقيقتها خلال الانفعال					
16	لدي القدرة على الصمت خلال الانفعال					
17	استطيع السيطرة على سلوكي خلال الانفعال					
18	استطيع خفض التوتر خلال الانفعال					
19	استطيع التعامل مع الآخرين بود واحترام خلال الانفعال					
20	استطيع احتواء الموقف الضاغط خلال الانفعال					



ملحق رقم 2

مقياس التجهيز الوجداني بصورته النهائية

ت	الفقرات	على الدوام	في الغالب	بعض الاحيان	نادرا	ابدا
1	استطيع استيعاب واحتواء المثيرات المزعجة					
2	استطيع التكيف مع المثيرات المزعجة					
3	استطيع المحافظة على سلوكي خلال المثيرات المزعجة					
4	استطيع الاستمرار بالحياة الايجابية خلال المثيرات المزعجة					
5	استطيع معرفة اسباب حدوث المثيرات المزعجة					
6	استطيع التمييز بين المثيرات العادية والمثيرات المزعجة					
7	استطيع ضبط انفعالي خلال المثيرات المزعجة					
8	استطيع خفض التوتر خلال المثيرات المزعجة					
9	استطيع السيطرة على الغضب خلال المثيرات المزعجة					
10	استطيع الاعتماد على خبراتي السابقة لمواجهة المثيرات المزعجة					
11	استطيع تقييم المثيرات المؤلمة والمزعجة					
12	استطيع التعبير عن مشاعر خلال المثيرات المزعجة					



ت	الفقرات	على الدوام	في الغالب	بعض الاحيان	نادرا	ابدا
13	استطيع المحافظة على الانتباه والتركيز خلال المثيرات المزعجة					
14	استطيع مقاومة المثيرات المزعجة					
15	اثق بنفسى خلال المثيرات المزعجة					
16	استطيع التفاعل مع الاخرين خلال المثيرات المزعجة					
17	استطيع اتخاذ القرار السليم خلال المثيرات المزعجة					
18	استطيع المحافظة على الاستقرار خلال المثيرات المزعجة					
19	استطيع مواجهة الفشل بقوة وعزيمة خلال المثيرات المزعجة					
20	استطيع اعادة توازنى بشكل سريع بعد انتهاء المثيرات المزعجة					



ملحق رقم 3

مقياس المواجهة الاستباقية بصورته النهائية

ت	الفقرات	على الدوام	في الغالب	بعض الاحيان	نادرا	ابدا
1	استطيع التنبؤ بالتحديات المحتملة					
2	استطيع التهيؤ والاستعداد للتحديات المحتملة					
3	استطيع مواجهة التحديات المحتملة					
4	استطيع خفض التحديات المحتملة					
5	استطيع اخذ التدابير المناسبة لمواجهة التحديات المحتملة					
6	استطيع تحديد الاهداف المستقبلية خلال التحديات المحتملة					
7	استطيع التعامل مع التحديات المحتملة					
8	استطيع ضبط سلوكي خلال التحديات المحتملة					
9	استطيع استثمار الموارد الموجودة خلال التحديات المحتملة					
10	استطيع ضبط التحديات المحتملة					
11	استطيع تحقيق الاهداف المطلوبة خلال التحديات المحتملة					
12	استطيع تقييم التحديات المحتملة					
13	استطيع التخطيط للمستقبل خلال التحديات المحتملة					
14	استطيع اتخاذ القرار السليم خلال التحديات المحتملة					
15	استطيع تحديد طبيعة التعامل مع التحديات المحتملة					
16	استطيع فحص وتحليل التحديات المحتملة					
17	استطيع تحديد الاحداث خلال التحديات المحتملة					
18	استطيع التكيف مع التحديات المحتملة					
19	استطيع التأثير في البيئة خلال التحديات المحتملة					
20	استطيع المحافظة على الاستقرار خلال التحديات المحتملة					