المواجهة الوقائية عند المرشدين

Preventive Coping among Educational Counselors

هاجر دعير وهيم

Hajar Duair Waheim

ا.م.د رحيم هملي معارج

Asst. Prof. Dr. Rahim Hamly Maarij

جامعة بغداد /كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية

University of Baghdad / College of Education – Ibn Rushd for Humanities

Hajar.dayir2302m@ircoedu.uobaghdad.edu.iq rahim.hamly@ircoedu.uobaghdad.edu.iq

تاريخ استلام البحث	تاريخ القبول
٢٠٢٥/١٠/٢	٢٠٢٥/١٠/١٢

الملخص

تُعَدّ المواجهة الوقائية نهجًا استباقيًا يهدف إلى الاستعداد لمواجهة المواقف أو التهديدات المستقبلية من خلال بناء الموارد الشخصية وتنميتها باستمرار، بما يسهم في تقليل فرص التعرض للأحداث الضاغطة، وتعزيز القدرة على التكيف الإيجابي والنمو الشخصي والمهني.

يهدف البحث التعرف على : المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين وكذلك دلالة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين تبعا لمتغير الجنس(ذكور -إناث)وسنوات الخدمة (١٠ سنوات فأقل-١١ سنة فأكثر).و تكونت عينة البحث من (٣١٥) مرشدًا تربويًا في المدارس الابتدائية والثانوية التابعة للمديريات الست في محافظة بغداد من الجنسين، تم اختيارهم عشوائيًا. ولتحقيق أهداف البحث، استُخدم مقياس المواجهة الوقائية المستمد من قائمة مواجهة الضغوط النفسية (PCI) التي وضعها كرينغلاس وآخرون (١٩٩٩) بالاستناد إلى نظرية شوارزر، وترجمها إلى العربية جابر محمد عبدالله (٢٠٠٦). وقد اشتمل المقياس على (١٠) فقرات، استجاباتها من (١–٤) للفقرات الإيجابية وبالعكس للسلبية، مع التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة.

إذ أظهرت النتائج : أن المرشدين التربويين يمتلكون مستوى من المواجهة الوقائية. كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً في هذه الاستراتيجية تبعاً لمتغيري سنوات الخدمة والجنس، إذ جاءت الفروق لصالح ذوي الخدمة (١١ سنة فأكثر) ولصالح الذكور.

قد فُسرت النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، مع تقديم توصيات ومقترحات ذات صلة.

الكلمات المفتاحية: المواجهة الوقائية، المرشدين التربويين.

Abstract:

Preventive coping is a proactive approach aimed at preparing for future situations or threats by continuously building and developing personal resources. This helps reduce exposure to stressful events and fosters positive adaptation, personal growth, and professional development.

The present study aims to identify the level of preventive coping among educational counselors and the significance of differences based on gender (male–female) and years of service (10 years or less vs. 11 years or more). The research sample consisted of 315 educational counselors from primary and secondary schools across Baghdad's six directorates, selected randomly from both genders.

To achieve the research objectives, the Preventive Coping scale, derived from the Psychological Coping Inventory (PCI) developed by Greenglass et al. (1999) based on Schwarzer's theory and translated into Arabic by Jaber Mohammed Abdullah (2006), was used. The scale contains 10 items, with responses ranging from 1 to 4 (reversed for negative items). The psychometric properties of the instrument were verified.

The results showed that educational counselors possess a level of preventive coping. Statistically significant differences were found based on years of service and gender, favoring those with more than 11 years of service and males. The results are discussed within the theoretical framework and previous studies, with relevant recommendations and suggestions provided.

Keywords: Preventive Coping, Educational Counselors.

الفصل الأول:

مشكلة البحث:

في السنوات الاخيرة اصبحت التحديات التي تواجه المؤسسات التربوية والتعليمية تتزايد بصورة أكبر نتيجة للتغيرات والتحولات التي طرأت على المجتمع والتي أدت بدورها إلى زيادة وتصاعد التحديات والضغوط النفسية والمهنية على كل من يعمل في الميادين التربوية وخاصة فئة المرشدين التربويين بما لهم من دور مهم في دعم الطلاب وتبصيرهم بمشاكلهم ومساعدتهم على تجاوزها سواء كانت مشاكل نفسية او سلوكية أو اجتماعية وبما ان الادوار التي يقوم بها تتطلب قدرا عاليا من التخطيط واتخاذ القرارات الصائبة والتنظيم لكل ما يخص مشاكل الطلبة فإن ذلك يستدعي استخدام استراتيجيات فعالة لمواجهة تلك الضغوط والتحديات ومن اهمها هي المواجهة الوقائية والتي تعد نمط ضروري للمرشدين كون طبيعة عملهم تتطلب منهم أن يكونوا مهيئين ومستعدين بصورة جاهزة ومستمرة لأي مشكلة معقدة وغير متوقعة ، ويشكل الإجهاد، بشكل عام، تهديداً كبيراً للمرشدين وتوازنهم، مُهدداً سلامتهم النفسية بسبب آثاره السلبية، مثل ضعف الأداء، وعدم القدرة على أداء المهام المطلوبة، وعدم القدرة على التكيف (الغرير وأبو سعد، ٢٠٠٩: ١١٩) لذلك، يحتاج المرشدون إلى تعلم كيفية التعامل مع ضغوط الحياة

بفعالية، وتطوير أساليب التأقلم وإدارة الإجهاد لتجنب الاضطرابات النفسية أو السلوكية أو التأثير على أدائهم الوظيفي (عبد المعطي، ٢٠٠٩: ٩٧) وفي هذا السياق، تعد المواجهة استجابةً واعيةً أو رد فعلٍ للأحداث السلبية والمجهدة. إنها عمليةٌ تتكون من أفكارٍ وسلوكياتٍ يستخدمها الأفراد لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية للمواقف التي يُنظر إليها على أنها مرهقة وبذلك تتبلور المشكله على شكل تساؤل عن المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين ؟

أهمية البحث :

في السنوات الأخيرة، حظي مفهوم المواجهة الوقائية باهتمام كبير من الباحثين والعلماء. ووفقاً للعديد من الدراسات، فإن التوتر، بشكل عام، يؤثر سلباً على صحة الفرد النفسية والاجتماعية والعاطفية. يُنظر إلى المواجهة كجزء من أنماط الحياة التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق أهدافه، ويستخدم الموارد النفسية والاجتماعية لتحقيقها. وقد حظي المواجهة الوقائية باهتمام واسع، لأنه يحدث في كل مكان وفي جميع الأوقات في الحياة اليومية، ويؤثر على الجميع. لذلك، أصبح التأقلم وسيلةً لإدارة المشكلات والانفعال ونظراً لتعرض المرشدين التربويين لضغوط كبيرة في المؤسسات التعليمية مقارنةً بالمؤسسات الأخرى، نتيجة تفاعلهم المستمر مع مصادر متعددة، سواءً الطلاب أو الهيكل الإداري أو الأساتذة عموماً، يجب أن يتمتعوا ببنية نفسية قوية ومهارات تكييف وقائية فعّالة لمقاومة الصعوبات التي يواجها.

تتلخص أهمية البحث بالآتي :

١-يُقدم البحث الحالي فئة مهمة في المجال التربوي، وهم المرشدون التربويون، المسؤولون عن بناء شخصية الطلاب وتنمية وعيهم المعرفي والانفعالي والاجتماعي.

٢- إبراز أهمية استراتيجيات المواجهة الوقائية كمتغير وقائي ضد الضغوط، وسمة شخصية تُمكّن الأفراد من مواجهة المواقف الضاغطة التي تُهدد سلامتهم النفسية بفعالية.

٣_تُمثل الدراسة الحالية نواة بحثية يُمكن للباحثين البناء عليها لدراسات لاحقة

٤- تُسهم الدراسة في إمكانية توظيف نتائج البحث الحالي في إجراء دراسات وبحوث ذات العلاقة بما يرتبط بالمرشد التربوي وما توكل إليه من المهام

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى :

١- المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين.

٢-الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين تبعا لمتغيري الجنس(ذكور - إناث)وسنوات الخدمة (١٠ سنوات فأقل- ١١ سنة فأكثر).

حدود البحث:

البحث الحالي على المرشدين التربويين العاملين في المدارس الابتدائية والثانوية التابعة للمديريات العامة الست للتربية في محافظة بغداد، وذلك للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

تحديد المصطلحات :

اولاً : المواجهة الوقائية (Preventive _ Coping)

عرفها كل من:

-غرينغلاس (**Greenglass**,١٩٩٩): تتمثل استراتيجية المواجهة الوقائية في التنبؤ بالأحداث المستقبلية وتهيؤ الفرد والشروع لمواجهة الضغوطات المحتملة قبل حدوثها فالفرد في هذه الاستراتيجية لا يركز على ما يهدده بحد ذاته بقدر تركيزه على تحقيق أهدافه المرجوة (greenglass et al , 1999: p.p ١٢)

-شوارزر (**Schwarze and Tauber** : ٢٠٠٢): الجهود المبذولة للتحضير والتهيؤ لتهديد محتمل غير مؤكد الحدوث في المستقبل حيث تهدف الى بناء الموارد باستمرار والتي تمنع حدوث الحدث مرهق والضاغط(: **Schwarzer and Tauber** ٢٠٠٢ **p.p** :١٨٠)

- تشانغ وآخرون (**hang et al.C** : ٢٠٢٠)

محاولة او جهد لخلق وتكوين مصادر مفيدة لادارة ومواجهة الضغوط والتحديات المستقبلية بطريقة تمكن الأفراد من الارتقاء والتطور على المستوى الشخصي (Chang et al : 2020 : p.p ١١)

– لورنكوريا (**Longoria**: ٢٠٢٠) :المحاولة المستقبلية والفعالة نحو إدارة المخاطر التي ترمي إلى التهيؤ والتحضير للمواجهة(**Longoria : 2020:p.p 22**)

–التعريف النظري للمواجهة الوقائية

اعتمدت الباحثة تعريف (Schwarzer and Tauber :٢٠٠٢) تعريفا نظريا لكونه التعريف المعتمد في مقياس البحث الحالي

–التعريف الإجرائي لمقياس المواجهة الوقائية

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبين من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس المواجهة الوقائية والذي تبنته الباحثة

–المرشد التربوي حسب الرابطة الامريكية / المهني المتخصص الذي يقع عليه عبء مساعدة جميع الطلبة ومقابلة احتياجات نموهم وما يصادفهم من مشاكل في حياتهم (القذافي ,١٩٩٧: ١٩)

الفصل الثاني: مفهوم المواجهة الوقائية **The concept of preventive coping**

اهتمت الدراسات الحديثة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ أعمال لازاروس وفولكمان، حيث تناولت كيفية تعامل الفرد مع المواقف الضاغطة وعمليات تقييمها النفسية (Lazarus, 1988; Folkman). وتمر عملية المواجهة بثلاث مراحل رئيسة تبدأ بالتقييم الأولي للموقف الضاغط، ثم التقييم الثانوي، قبل الانتقال إلى تطبيق استراتيجيات المواجهة.

تشمل المواجهة مجموعة من التعديلات المعرفية والسلوكية ،التي تهدف إلى التحكم بالمثيرات والضغوط الداخلية والخارجية التي قد تتجاوز قدرات الفرد أو تسبب له صعوبة. وتنقسم استراتيجيات التعامل مع الضغوط إلى تكيفية وغير تكيفية، بحيث تمكن الاستراتيجيات التكيفية الفرد من التعامل بفاعلية مع المواقف الصعبة وتقليل المخاطر المصاحبة لها، وتشمل المواجهة الاستباقية، التوقعية، الوقائية، والتفاعلية (Brink, 2009; Kovacevich et al., 2018).

في المقابل، قد تكون الاستراتيجيات غير التكيفية أقل فعالية، لأنها قد تحد من قدرة الفرد على الاستمرار في مواجهة الضغوط. ويساهم الاعتماد على الاستراتيجيات التكيفية في تعزيز رفاهية الفرد من خلال تحسين الصحة النفسية، والإنتاجية،والرضا الشخصي، والنمو العام.

تُعتبر المواجهة (coping) محوراً أساسياً في علم النفس، وترتكز العديد من البرامج العلاجية والتعليمية على تطوير مهاراتها، مع التأكيد على أهمية المواجهة الوقائية لتعزيز قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط بشكل مسبق ومنهجي (Folkman & Lazarus, ١٩٨٤:١١٧).

بما ان الافراد يتعرضون الى المواقف، والأحداث الضاغطة في حياتهم والتي يتوجب عليهم ان يتكيفوا معها ويتغلبون عليها ومنهم من يتاثر بشكل سلبي، بالضغط مما يؤدي بالضرر عليه ثم على المجتمع كافه ونتيجة لذلك فان كل فرد يحاول بصوره او بأخرى ان يواجه ما يتعرض اليه في حياته من ضغوط ويتعامل معها وهو ما يسمى بالمواجهة او التأقلم وتعامل فالمواجهة تكون صحيحة وناجحة اذا نجح الفرد في تجاوز الضرر السلبي للضغط حتى وان كان بشكل مؤقت اما اذا حدث العكس واخفق الفرد فانه يميل الى استخدام استراتيجيات انسحابيه وتجنبيه (يوسف ، ٢٠٠٧: ٤٣) فبذلك تعد المواجهة الوقائية استراتيجية تهدف الى اتخاذ التدابير اللازمة للتعامل مع الضغوط المستقبلية قبل ان تحدث وتتضمن كل من التحضير والتخطيط المسبق لمواجهة الاحداث والمواقف الصعبة بطريقة تقلل من تأثيرها السلبي وتعتمد المواجهة الوقائية على ما يمتلكه الفرد من القدرة في التنبؤ بالمواقف الضاغطة وتقييم المخاطر مما يسمح له باتخاذ خطوات تخفف عنه الضغوط او يتجنبها تماما وهي من المكونات الاساسية لنظرية المواجهة الايجابية التي طورها رالف شوارزر وزملائه في التسعينات والتي تركز على كيفية تعامل الافراد مع ما يواجههم من تحديات مستقبلية عن طريق استراتيجيات يتبعونها تعتمد على كل كفاءة الفرد الذاتية وتفكيره الايجابي والتخطيط حيث يظهر مفهوم المواجهة الوقائية كجزء من الادبيات النفسية التي تناولت اساليب التكيف مع الضغوط المستقبلية وتتمثل في ان الافراد لا تقتصر استجاباتهم للضغوط بعد وقوعها بل يسعون الى الاستعداد المسبق لها والعمل على ايقافها من خلال نهج المواجهة الوقائية والذي يمكنهم من تقليل تاثير الضغوط عن طريق التحضير الذهني لها والتخطيط الاستراتيجي

يشير (Locke,٢٠٠٩) إلى أن المواجهة الوقائية تتمثل في الجهود التي تبذل من قبل الفرد بهدف التعامل مع الأحداث والتهديدات التي تعد ضارة وتمثل تحدي او خسارة محتملة الحدوث الجهود التي يبذلها الفرد قد تكون

استجابة مباشرة لحدث ما معين او قد تكون استعداد لمتطلبات مستقبلية متوقعة وهي ذات طابع وقائي تجاه أي حدث يهدد الذات (Locke:499,2009)

بذلك تختلف وتتنوع الأساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد ويتبعها باختلاف السياق العام لأي موقف اي انه كل علاقة ما بين الفرد ومحيطه تخضع لمرحلة التقييم واعادة التقييم بصورة مستمرة من أجل الاحتفاظ بأي جهود لازمة لمواجهة التهديد او الحدث الناجم عن تلك العلاقة وهذا ما يعرف باسم الإدارة الفعالة لأي ضغط أو حدث مجهد في المستقبل وماينتج عنه من عواقب وذلك لأن الضغوط تكون معروفة أو غير معروفة في المستقبل ونتيجة لذلك يتوجب على الفرد فهم ما لديه من جهود وامكانيات للمواجهة والتي ترمي الى الإدارة الفعالة للضغوط محتملة الحدوث في المستقبل (Mariage,٢٠١٠: ٤٧).

آثار المواجهة الوقائية ومكاسبها:

١. الفوائد النفسية: تساهم المواجهة الوقائية في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالذات، كما تُنمّي الشعور بالقدرة على مواجهة التحديات المستقبلية.

٢. الفوائد الاجتماعية: تساعد في الحفاظ، على الاستقرار الاجتماعي ،والتوازن في العلاقات الإنسانية، من خلال تحسين، أساليب التفاعل والتواصل ،مع الآخرين. : (طه وسلامة ، ٢٠٠٦ :٨٠) .

مميزات استراتيجيات المواجهة الوقائية

١-انها عملية معقدة، حيث أن الأشخاص،يستعملون عملية المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة

٢-ترتبط عملية المواجهة بتقييم الموقف وإدراك الفرد لما يمكن فعله لتغييره، فإذا أظهر التقييم إمكانية السيطرة على الموقف، تتركز المواجهة على حل المشكلة أما إذا تبين عدم وجود حلول ممكنة، فتميل المواجهة إلى التركيز على تنظيم الانفعالات.

٣-عند التعامل مع ضغوط ثابتة أو مستمرة، تتشابه أساليب المواجهة لدى الرجال والنساء إلى حد كبير.

٤-تتغير عمليات المواجهة بحسب مراحل تطور الموقف الضاغط حيث تختلف الاستراتيجيات المستخدمة من المرحلة الأولى إلى المراحل اللاحقة.

٥-ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية مثل تعزيز الصحة النفسية والقدرة على التكيف، في حين قد تؤدي استراتيجيات أخرى إلى نتائج سلبية أو محدودة الفائدة.

٦-يعتمد نجاح أي نوع من المواجهة على عدة عوامل منها طبيعة الموقف الضاغط، نمط الشخصية، الوظائف الاجتماعية للفرد، الصحة الجسدية ومدى شعوره بالوجود الذاتي

٧-المواجهة الوقائية ترتكز بالأساس على ما يتخذه الفرد من قرارات تفاعلية ووقائية نتيجة لتنظيم الفرد لما يمتلكه من قدرات ومهارات وحجم الضغوط التي تواجه (سميرة ونورة ، ٢٠١٣ :٦١)

جوانب المواجهة الوقائية ودورها في الاستعداد للضغوط المستقبلية

- التخطيط المسبق وهو وضع خطط استباقية للتعامل مع المواقف الضاغطة مما يجعل الأفراد مستعدين للتكيف مع الضغوط والظروف الطارئة
- تنمية الموارد الشخصية والاجتماعية ويتمثل ذلك بما يقوم به الفرد من تطوير لمهاراته اللازمة لكي يتكون لديه الدعم عندما يحتاج اليه مما يساعد في زيادة قدرته على تعامل مع الظروف الضاغطة والمواقف
- يعمل الفرد على تقليل المخاطر محتملة الوقوع في المستقبل والحد منها عن طريق معرفة العوامل والأسباب التي تسبب الضغوط ومحاولة التقليل من تأثيرها قبل وقوعها (Aspinwall and Taylor , ١٩٩٧: ٤١٧)

النظرية التي فسرت المواجهة الوقائية:

أولاً: : نظرية شوارزر وتاوبيرت (٢٠٠٢): تركز نظرية شوارزر وتاوبيرت (٢٠٠٢) على أن الأحداث المجهدة قد تمثل فقدانًا مؤلمًا في حياة الفرد أو مواجهات، مستمرة تشكل تهديدًا لشعوره بقدرته على تلبية متطلبات المواقف القادمة باستخدام الموارد المتاحة لديه. وبسبب تعقيد الضغوط في سياقات متعددة، لا يمكن اختزال عملية المواجهة في استجابات بدائية مثل القتال أو الفرار، إذ تعتمد المواجهة على المنظور الزمني للمتطلبات والثقة الذاتية للفرد تجاه الأحداث المجهدة، وغالبًا ما يغفل الباحثون البعد الزمني،للمواجهة، إذ يمكن تنفيذها قبل وقوع الحدث أو أثناء حدوثه (Schwarzer, ٢٠٠٠:٣٤٢).

وفقًا لهذه النظرية يمكن تصنيف المواجهة إلى نوعين رئيسيين:

١-المواجهة الوقائية (Preventive coping):: تشير المواجهة الوقائية إلى الجهود المبذولة من الفرد للاستعداد لمواجهة تهديد محتمل وغير مؤكد في المستقبل البعيد مثل احتمال تعطّل جهاز الحاسوب أو مواجهة مشكلات مستقبلية غير محددة. وتهدف هذه المواجهة إلى بناء الموارد بشكل مستمر لتقليل احتمالية وقوع الحدث المرهق أو لحماية ردود فعل الإجهاد الناتجة عنه على سبيل المثال يسعى الأفراد المتوقع سفرهم في عدة رحلات عمل قصيرة إلى بناء شبكة اجتماعية مهنية تساعدهم في مواجهة مجموعة واسعة من المشكلات المحتملة (Niessen et al., ٢٠١٨).

المواجهة الوقائية :عملية تأقلمية تهدف إلى منع حدوث المشكلات أو الضغوط المستقبلية، من خلال التحضير لأحداث غير مؤكدة الحدوث على المدى الطويل. ويساعد هذا التحضير في تقليل شدة تأثير هذه الأحداث وتقليل الجهد المطلوب للتعامل معها، إذ يعمل الأفراد على بناء حماية غير محددة الوقت قد يحتاجون إليها لاحقًا. ويعتمد هذا النوع من المواجهة على استعداد الفرد لمواجهة أحداث غامضة أو محتملة وتنشيط مجموعة من السلوكيات والمهارات والروابط الاجتماعية اللازمة لتجميع الموارد الضرورية للتعامل مع الضغوط (Schwarzer & Knoll, ٢٠٠٣:٥-٦).

المواجهة الاستباقية وإدارة الهدف: بينما تُعرف المواجهة الوقائية بأنها إدارة المخاطر، تُعرف المواجهة الاستباقية بأنها إدارة الهدف، أي قدرة الفرد على تنظيم ذاته والتحكم بسلوكياته بطريقة فعالة لتحقيق أهداف محددة تجلب الرضا الشخصي والسعادة. في المواجهة الوقائية، يكون الأفراد مستعدين، لمواجهة التحديات قبل حدوثها، ويعملون على خلق فرص للتنمية الشخصية وتحقيق، معايير الجودة الذاتية (Opayemi & Balogun, 2011:65; Roesch et al., ٢٠٠٩:٣٢٧).

تميّز شوارزر وتاوبيرت بين المواجهة التفاعلية، التوقعية، الوقائية، والاستباقية، مع التركيز على أن كل نوع منها له دور محدد في تعزيز قدرة الفرد، على مواجهة الضغوط، وفقًا لطبيعة الموقف وموارده الذاتية (Schwarzer & Taubert, ٢٠٠٢).

٢-المواجهة التفاعلية (Reactive coping) : تمثل المواجهة التفاعلية جهود الفرد للتعامل مع ضغوط حدثت في الماضي أو الحالية بهدف التعويض عن خسارة أو قبول الضرر الواقع عليه. وتشمل أمثلة هذه الضغوط انتقاد الأصدقاء أو الوالدين، التعرض لحوادث، سوء الأداء في مقابلات العمل، تخفيض الراتب، أو فقدان الوظيفة. وبما

أن هذه الأحداث قد وقعت بالفعل وبشكل مؤكد، فإن الفرد يسعى إما للتعويض عن الخسارة أو للتقليل من الضرر الناتج عنها.

٣-المواجهة التوقعية (Anticipatory coping): تعد المواجهة التوقعية شكلاً خاصًا من المواجهة الوقائية، وتهدف إلى التحضير لمواجهة أحداث مستقبلية محتملة قد تسبب الضيق أو الصعوبات. في هذا النوع من المواجهة، يقوم الفرد بتعبئة موارده الشخصية والاجتماعية مسبقًا للتعامل مع هذه المواقف، ويضع استراتيجيات بديلة وخطط احترازية لمواجهة المشكلات المحتملة قبل حدوثها.

٤-المواجهة الاستباقية (Proactive coping):تركز المواجهة الاستباقية على الاستعداد المبكر لتحقيق أهداف مستقبلية، إذ ينظر الفرد إلى التحديات القادمة باعتبارها فرصًا للنمو والإنجاز. يستخدم الشخص طاقاته وقدراته لتهيئة بيئة مناسبة تساعده على مواجهة التغيرات المتوقعة وتقليل حدة الضغوط المحتملة. ويساهم هذا النمط من المواجهة في تعزيز مهارات التكيف لدى الفرد، ويُعد أداة فعّالة لتطوير الموارد النفسية والاجتماعية على المدى الطويل (Schwarzer & Taubert).

الفصل الثالث:

أولاً: منهج البحث (**Research Methodology**): تُعد منهجية البحث خطوة أساسية يتبعها الباحث بشكل علمي ومنهجي لمعالجة مشكلة معينة، وينبغي أن تتوافق هذه المنهجية مع طبيعة المشكلة وأهداف الدراسة. ونظرًا لأن الهدف من هذا البحث يتمثل في معرفة المواجهة الوقائية فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي الارتباطي و يتميز المنهج الوصفي بقدرته على تحليل الظواهر النفسية والاجتماعية والتربوية وتفسيرها ومقارنتها وتقويمها، ولا يقتصر دوره على تحديد العلاقات بين عناصر الظاهرة، بل يسعى إلى تقديم تعميمات علمية تسهم في تعميق الفهم وتوسيع المعرفة حولها(ملحم، ٢٠٠٠، ص. ٣٨٧)

ثانيًا: مجتمع البحث **Research of The population**: يُعد تحديد مجتمع البحث خطوة جوهرية في البحوث الوصفية، لما لها من دور حاسم في تحديد إجراءات البحث كافة، وتصميمه، ومدى دقة نتائجه وموثوقيتها (عبد المؤمن، ٢٠٠٨: ١٨٤)

يُعرّف مجتمع البحث بأنه مجموعة من الأفراد أو العناصر الذين يشتركون في سمة أو أكثر تميزهم عن غيرهم من المجتمعات، ويسعى الباحث من خلالهم إلى تعميم نتائج دراسته (الجابري وصبري، ٢٠١٥: ١٧٨)ويتكوَّن

مجتمع البحث الحالي من المرشدين والمرشدات التربويين العاملين في المديريات العامة الست للتربية في محافظة بغداد خلال العام الدراسي(٢٠٢٥ –٢٠٢٦) والبالغ عددهم (٢٦٣٦) مرشدًا ومرشدة، موزعين بواقع (٩٥٨) مرشدًا و(١٦٧٨) مرشدة على المديريات الست

رابعًا: أدوات البحث: تُعد أداة البحث من المفاهيم المنهجية الأساسية، ويُقصد بها الوسيلة التي تُستخدم في جمع البيانات والمعلومات الضرورية للإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من فروضه (العساف، ١٩٩٥: ١٠٠)

ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحثان بالرجوع إلى الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة ونظرًا لطبيعة البحث وأهدافه تقرر اعتماد مقياس جاهز مقياس المواجهة الوقائية المستمد من قائمة مواجهة الضغوط النفسية (The Proctive Coping Inventory (PCI _ Arabic Version وترجم المقياس من اللغة الانكليزية الى العربية ككل من قبل الدكتور جابر محمد عبدالله أستاذ في جامعة جنوب الوادي بمصر

وصف مقياس المواجهة الوقائية (**Preventive Coping**)

اعتمد الباحثان في قياس المواجهة الوقائية على مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط

the proactive coping inventory pci ,arabic version

والقائمة من تصميم غرينغلاس وآخرون

Greenglass ,et, al ١٩٩٩)) وترجمها جابر محمد عبدالله في(٢٠٠٦)إلى اللغة العربية تتكون قائمة مواجهة الضغوط من(٥٥) بند موزعة على سبع أبعاد

في هذه الدراسة تم أخذ بعد واحد من الأبعاد وهو المواجهة الوقائية المتكون من (١٠) فقرات وتدرج المقياس رباعي (صحيح تماما ، صحيح الى حد ما ، غير صحيح الى حد ما ، غير صحيح تماما) وأوزان المقياس يكون تدرجها (١،٢،٣،٤) للفقرة الايجابية و(٤،٣،٢،١) للفقرة السلبية مستندا إلى (نظرية شوارزر ٢٠٠٢).

صلاحية الفقرات لمقياس المواجهة الوقائية : للتأكد من مدى فعالية فقرات المقياس في قياس الغرض الذي صممت من أجله ومدى ملائمتها بالاضافة الى ملائمة بدائل الاجابة قامت الباحثة بعرض النسخة الاولية من المقياس

على مجموعة من الخبراء والمحكمين والبالغ عددهم (١٣) محكما في مجال العلوم التربوية والنفسية لاستطلاع آرائهم وبعد استكمال هذا الإجراء ومراجعة الملاحظات والتعديلات التي اقترحوها قامت الباحثة باعادة صياغة الفقرات بناءا على ملاحظاتهم لتحسن دقتها ووضوحها حيث كان عدد فقرات مقياس المواجهة الوقائية (١٠) فقرة و (٤) بدائل وفقرة واحدة سلبية حصلت الفقرات على نسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪).

وضوح التعليمات و فقرات مقياس المواجهة الوقائية:

قام الباحثان بإعداد تعليمات إرشادية واضحة لتوضيح آلية الإجابة على فقرات مقياس المواجهة الوقائية، حيث طُلب من المرشدين التربويين وضع علامة (✓) أمام الفقرة التي تعبّر عن مدى انطباق الموقف أو العبارة على تجربتهم الشخصية. وقد رُوعي في صياغة التعليمات أن تكون مبسطة ومباشرة لتيسير فهمها من قِبل أفراد العينة، دون أن تُؤثر على نمط إجاباتهم.

كما حرص الباحثات على عدم طلب اسم المستجيب أو أية معلومات شخصية قد تؤدي إلى ما يُعرف بـ "صَنعة الاستجابة" أو التحيّز، وهو ما أشار إليه كرونباخ (Gronbach & Gleser:١٩٧٠ p:40)

بأن الكشف عن هوية المجيب قد يؤثر سلبًا في صدق البيانات ويُضعف من صلاحيتها لأغراض البحث العلمي. وبهذا الإجراء، تم ضمان سرية الإجابات وتشجيع المشاركين على التفاعل الصادق مع فقرات المقياس ومن أجل التحقق من مدى وضوح التعليمات والفقرات وسهولة فهمها، أجرت الباحثة تطبيقًا استطلاعيًا أوليًا على عينة مكوّنة من(١٠) مرشدًا ومرشدة تربويين من العاملين في المدارس الابتدائية والثانوية التابعة للمديريات العامة للتربية في محافظة بغداد وقد أظهرت نتائج هذا التطبيق أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة لدى جميع أفراد العينة مما يدل على مناسبة المقياس للتطبيق الميداني على الفئة المستهدفة.

تصحيح المقياس وإيجاد الدرجة الكلية : تم تصحيح الاجابات الخاصة بـ العينة على فقرات المقياس الذي يحتوي على (١٠) فقرة باستخدام الأوزان (١,٢,٣,٤) للفقرات الايجابية و الأوزان (٤،٣،٢،١) للفقرات السلبية وبناءا على هذا التوزيع أصبح أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (٤٠) وأقل درجة هي (١٠)

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس المواجهة الوقائية : يُعد التحليل الإحصائي للفقرات خطوة أساسية ومهمة في عملية بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، إذ يُعتمد عليه بدرجة أكبر من التحليل المنطقي، لما يوفره من موضوعية وابتعاد عن الأحكام الذاتية. فآراء المحكمين قد تتأثر بالانطباعات الشخصية، مما يجعلها عرضة للخطأ

أو عدم الدقة في المقابل يعتمد التحليل الإحصائي على بيانات فعلية ناتجة عن تطبيق الفقرات على عينة ممثلة، ما يتيح إمكانية التحقق من مدى تمثيل الفقرة للخاصية المستهدفة بقياسها(Ghiselli et al., 1981: 475; Holden et al. ١٩٨٥:٣٨٦"٣٨٧)

الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس :

الخصائص السيكومترية لمقياس المواجهة الوقائية :

تُعد الخصائص السيكومترية (Psychometric Properties) من الركائز الأساسية في إعداد وبناء أدوات القياس في ميادين علم النفس والتربية، حيث يشدد الباحثون في هذا المجال على ضرورة التحقق من هذه الخصائص لضمان جودة وفاعلية المقاييس والاختبارات. فتوافر الخصائص السيكومترية يعكس مدى دقة الأداة في قياس السمة أو الظاهرة المستهدفة، ويُعد مؤشرًا مهمًا على صلاحية استخدامها في الأبحاث أو التطبيقات العملية.و الخصائص السيكومترية تمثل عنصراً جوهرياً في بناء المقاييس، لما لها من دور في تحقيق الثقة بقدرة الأداة على قياس ما وضعت لقياسه بدقة .

(Zeller and Carmines:1980:p.p77)

وتُعد خاصيتا الصدق (Validity) والثبات (Reliability) من أبرز هذه الخصائص، حيث يمثلان الأساس الذي تُبنى عليه جودة المقياس. وقد أكد عدد من المتخصصين على ضرورة توافر هاتين الخاصيتين في أي مقياس نفسي، بغض النظر عن طبيعة المجال أو الغرض من الاستخدام (فرج ،١٩٨٠،ص ٢٣١) وانطلاقًا من ذلك، سعت الباحثة إلى التحقق من مؤشرات الصدق والثبات لأداة البحث

أولاً : صدق المقياس (**Validity of the Scale**) :

يعد صدق المقياس من الخصائص القياسية المهمة التي يجب على معد الاختبار أو المقياس

التحقق منه إذا أن صدق المقياس يؤشر قدرته على قياس ما وضع أو صمم لقياسه وله ارتباط بالهدف الرئيسي الذي اعد المقياس على أساسه(Ebil,1972: p.p ٤٠٨ :)

وبذلك استخرج للمقياس الحالي مؤشران للصدق هما الصدق الظاهري ، وصدق البناء، وفيما يأتي توضيح لكيفية التحقق من كل مؤشر منها :

١-الصدق الظاهري(Face Validity):

يتمثل الصدق الظاهري في المظهر العام للمقياس أو الاختبار من حيث كيفية الصياغة ونوع الفقرات ومدى وضوحها فضلا عن التعليمات الخاصة بالمقياس من ناحية الدقة والوضوح (العجيلي وآخرون ، ٢٠٠١:١٣٠) ويشير مفهوم الصدق الظاهري إلى مدى قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجل قياسه كما يبدو ظاهريا للخبراء والمحكمين الذين يطلب منهم مراجعة وتدقيق الفقرات ويمكن أن يتحقق هذا الإجراء من خلال عرض الباحث لفقرات مقياسه على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين بحيث يكون الباحث مطمئن لآرائهم ويأخذ بها (الكبيسي :٢٠١٠,٢٦٥)

٢-صدق البناء Constrcut Validity)

إن هذا النوع من الصدق يتناول العلاقة بين نتائج الاختبارات أو المقاييس وبين المفهوم النظري الذي يهدف المقياس لقياسه وهو يشكل المرحلة النظرية في تطوير الاختبارات والمقاييس (بولنج ,٢٠٠٨:٤٨) ويتم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال استخدام بعض اساليب التحليل الاحصائي للفقرات و تحققت الباحثة من صدق البناء من خلال مؤشرين هما :-

- أسلوب المجموعتين المتطرفتين .
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية تم التحقق من هذا الإجراء باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لفقرات مقياس المواجهة الوقائية .

- ثانياً: ثبات المقياس(Scales Reliability)
- يُعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة ،،التي يجب توافرها في أدوات القياس،، النفسي والتربوي، حيث يشير إلى مدى. اتساق واستقرار نتائج الأداة عند تكرار .تطبيقها في ظروف متشابهة، وعلى نفس الأفراد، بهدف قياس السمة نفسها (Marshall,1972:p.p: ١٠٤). وبمعنى آخر، فإن الثبات يعكس درجة التغير. أو التباين المتوقع في درجات المستجيبين عند إعادة، استخدام المقياس أكثر من مرة (ثورندايك وهيجن، ١٩٨٦).
- تم حساب الثبات بطريقتي إعادة الاختبار و الفاكرونباخ وكالاتي:
- أ- طريقة الاختبار- إعادة الاختبار Test-Retest :

- لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٤٠) مرشد ومرشدة وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من التطبيق الأول، وبلـغ معامل الارتباط (٠,٩٢) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن.
- ب- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha :
- أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (٣١٥) استمارة، باستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (٠,٨٩) وهو معامل ثبات جيد.

وصف المقياس بصورته النهائية :

يتألف مقياس المواجهة الوقائية في البحث الحالي بصورته النهائية من (١٠) فقرات ، وكل فقرة لها أربعة بدائل وهي (صحيح تماماً، صحيح لحد ما، غير صحيح لحد ما ، غير صحيح تماماً) ، وأعطاها الأوزان (٤، ٣، ٢، ١) ويتم حساب درجة كلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس ، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (٤٠) درجة التي تمثل أعلى الدرجات ، وأقل درجة يحصل عليها هي (١٠) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس ، وبذلك فإن المتوسط النظري للمقياس يكون (٢٥) درجة.

الفصل الرابع:

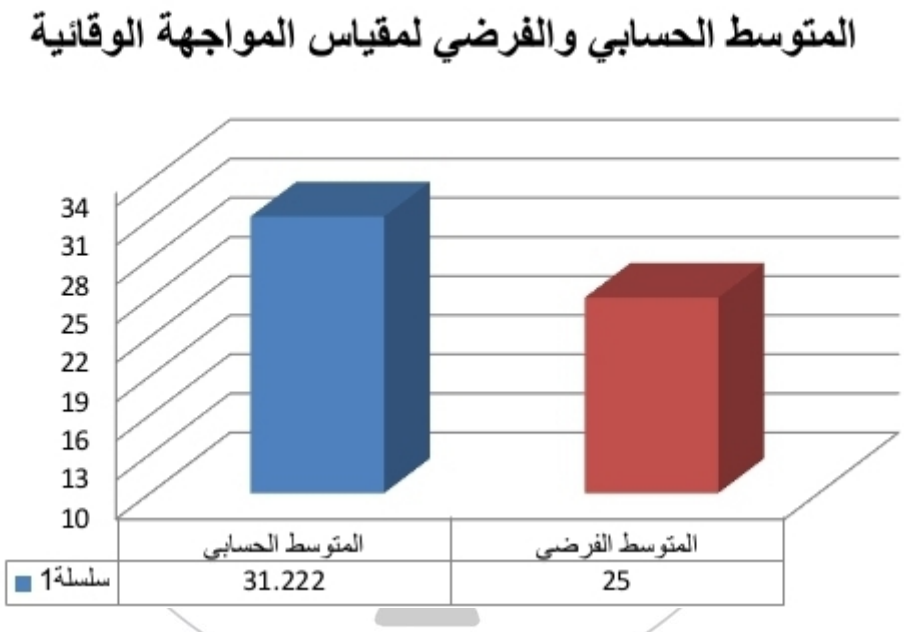
عرض النتائج وتفسيرها : يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها الباحثان والتي تعكس الهدف الأساس منه، والمتمثل في التعرف على مستوى المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين. ومن أجل ذلك جرى تحليل البيانات إحصائيًا واستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ثم مقارنة النتائج بالقيمة الحرجة لدرجة الحرية (٣١٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

الهدف الأول: التعرف على المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين

أظهرت نتائج التحليل أن المتوسط الحسابي لمستوى المواجهة الوقائية عند أفراد العينة بلغ (٣١.٢٢٢)، بانحراف معياري قدره (٣.١٨٨)، فيما كانت الدرجة الكلية القصوى للأداة (٤٠) والحد الأدنى (١٠)، وبذلك يعد المتوسط أعلى من الوسط الفرضي البالغ (٢٥). كما بينت النتائج

أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣٤.٦٣٤) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بدرجة حرية (٣١٤). وعليه يمكن القول إن المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى من المواجهة الوقائية. وحسب مامبين في جدول (١)

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
المواجهة الوقائية	315	31,222	3,188	25	34,634	1,96	دالة



الشكل (١) المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس المواجهة الوقائية

بناءا على ما موضح اعلاه يمكن ان تفسر هذا النتيجة على وفق نظرية (شوارزر وتابيرت، ٢٠٠٢) المذكورة ضمن الاطار النظري والتي تعد من اهم النظريات التي فسرت مفهوم المواجهة الوقائية والتي تعد من ضمن اطار (المواجهة الايجابية) اذا اكدت هذه النظرية على ان المواجهة الوقائية هي استراتيجية ،نشطة تتعامل مع التهديدات المستقبلية محتمله الحدوث فالفرد من خلال تلك المواجهة يسعى الى التنبؤ بالموقف والحدث الضاغط ،والتخطيط من اجل مواجهته او تجنبه قبل ان يحدث فعليا وبشكل عام فان المواجهة الوقائية حسب هذا النظرية تستند الى

مفهوم التوقعات المستقبلية بشكل يتلاءم مع طبيعة عمل المرشدين التربويين من اجل تجنب المشاكل او تقليلها والحد من اثارها وهو ما يبدو جليا وواضحا في عملهم وبما ان المواجهة ا،لوقائية حسب ما اشارت اليه الادبيات هي من اهم الاساليب لمواجهة الضغوط النفسية التي تتعرض لها العديد من الفئات المهنية ،سواء كانوا مدراء او مدرسين او مرشدين وهي اكثر انتشارا بالمهن التي تتطلب مواجهة مستمرة للضغوط، والاحداث وبما ان المواجهة الوقائية هي عملية يمارسها الافراد من اجل التأقلم مع ضغوط العمل و ساعاته الطويلة ومشاكل الحياة اليومية او مشاكل الطلبة وظروف العمل، كل هذا تكون من ضمن عمل المرشد التربوي وبما انت نتيجة البحث الحالي اشارت الى، ان المرشدين يمتلكون مواجهة وقائية ذلك يعني بانهم يتمتعون بالقدرة في السيطرة على حياتهم والتي تحدد من قبلهم وليست بفعل مؤثرات خارجية وايضا لديهم القدرة على جمع الموارد وتعبئتها واتخاذ ما يلزم من الاجراءات عن الحاجة، لها واتخاذ تدابير نشطة من اجل مواجهة المواقف قبل ان تحدث ،اي انهم لا يرون انفسهم بانهم ضحايا، للموقف الضاغط بل لديهم القدر الكافي من الموارد والمعلومات والاسناد الاجتماعي كل ذلك يسهم ،بصورة ايجابية ،في بناء وتمنية المواجهة الوقائية وهذا ما تؤكده نظرية (كرينغلاس ، ١٩٩٩)

الهدف الثاني: – التعرف على الفروق في المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين تبعا لمتغير سنوات الخدمة (١٠ سنوات فأقل– ١١ سنة فأكثر).

للتعرف على الفروق في المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين تبعا لمتغير سنوات الخدمة , استعملت الباحثة الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين درجات أفراد العينة

يتبين انه هناك فروق في المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين تبعا لسنوات الخدمة (١٠ سنوات فأقل – ١١ سنة فأكثر) ولصالح فئة (١١ سنة فأكثر) كون القيمة الزائية المحسوبة البالغة (٣,٨٣٦) اكبر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (١,٩٦). وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما يمتلكه المرشدين التربويين من تراكم سنوات الخبرة لديهم بالجانب المعرفي والمهني وهو ما يساعدهم في تطوير استراتيجيات فعالة من أهمها استراتيجية المواجهة الوقائية من أجل التعامل مع المواقف والأحداث التي يتعرضون لها في ميدان عملهم

جدول (٢)الفرق في المواجهة الوقائية تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	قيمة معامل الارتباط للمواجهة الوقائية	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	122	0,651	0,775	2,316	1,96	دالة
إناث	193	0,463	0,504			

الهدف الثالث :- معرفة الفروق في المواجهة الوقائية تبعا للجنس

للتعرف على دلالة الفرق في المواجهة الوقائية عند المرشدين التربويين تبعا لمتغير الجنس , استعملت الباحثة الاختبار الزائي بين معاملي الارتباط بين درجات أفراد العينة

تبعا للجنس(ذكور – اناث) ولصالح الذكور كون القيمة الزائية المحسوبة البالغة (٢,٣١٦) اكبر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (١,٩٦) وتفسر الباحثة هذا النتيجة والتي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الذكور نتيجة لعدد من العوامل سواء كانت هذه العوامل نفسية او اجتماعية او طبيعة الدور الاجتماعي والمهني الذي ينسب الى الذكور وخاصة في المجال التربوي اذ انه من الممكن أن تمنحهم فرصة أكبر في التخطيط للموقف او الحدث والتصرف الاستباقي من اجل المواجهة مما ينمي ويعزز لديهم القدرة على استخدام أسلوب المواجهة الوقائية بصورة أكبر ومن جانب آخر فإن البيئات التي ينشأ بها الذكور غالبا ما تشجعهم على الاستقلالية وتحمل المسئوليات المناطة بهم وتنمية الثقة بالنفس لديهم كل هذا الجوانب تعد كسمات ترتبط ارتباط وثيق ومباشر بمفهوم المواجهة الوقائية

الجدول(٣) الفروق في المواجهة الوقائية تبعا لمتغير سنوات الخدمة

سنوات الخدمة	العدد	قيمة معامل الارتباط للمواجهة الوقائية	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
١٠ سنوات فأقل	186	0,417	0,442	3,836	1,96	دالة
١١ سنة فاكثر	129	0,709	0,887			

في ضوء النتائج التي تم تفسيرها وفقا للإطار النظري والدراسات السابقة توصلت الباحثة إلى أن تستنتج الآتي .

١- أن المرشدين التربويين العاملين في المدارس يمتلكون المواجهة الوقائية ولديهم القدرة على استعمالها لمواجهة الضغوط والتحديات التي قد تواجههم خلال عملهم الإرشادي وان لديهم الإمكانيات الكافية والمناسبة لإدارة المواقف المختلفة التي تواجههم

٢- توجد فروق لدى المرشدين تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور وتبعا لسنوات الخدمة لصالح المرشدين ذوي الخدمة ١١ سنة فاكثر

التوصيات:

١- العمل على تهيئة بيئة مدرسية آمنة ومشجعة تُعزز من استخدام المرشدين النفسيين لاستراتيجيات المواجهة الوقائية، وتحسين أدائهم المهني.

٢- تصميم برامج تدريبية تهدف إلى تطوير قدرات المرشدين النفسيين الجدد، من خلال تزويدهم بمهارات تساعدهم على مواجهة التحديات وضغوط العمل بشكل وقائي

٣- تشجيع إدارات المدارس على تبني أساليب تنظيمية تساعد المرشدين النفسيين على ممارسة المواجهة الوقائية بفعالية، من خلال توفير الدعم والتقدير وتعزيز الشعور بالتمكن والثقة بالنفس

المقترحات:

١. إجراء دراسة حول العلاقة بين المواجهة الوقائية وسمات الشخصية، بهدف الكشف عن مدى تأثير أنماط الشخصية المختلفة على استخدام الأفراد لاستراتيجيات المواجهة الوقائية في التعامل مع الضغوط

٢- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على المرشدين التربويين في محافظات أخرى، مع مقارنة نتائجها بنتائج الدراسة الحالية.

٣- إجراء دراسة حول المواجهة الوقائية وعلاقتها بإدارة المخاطر الغامضة عند المرشدين التربويين

المصادر العربية

-أبو عيشة، نورة، & سعداوي، مريم، (٢٠١٣)، استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية: دراسة ميدانية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجزائر.

-بولنج، إن، (٢٠٠٨)، قياس الصحة: عرض لمقاييس جودة الحياة، عمان، الأردن: مجموعة سبق الأفكار الدولية.

-جابري، كاظم كريم صبري، & داود، عبد السلام، (٢٠٠٥)، مناهج البحث العلمي، بغداد، العراق: جامعة بغداد، كلية التربية ابن الرشد.

-طه، عبد العظيم حسين، & سلامة، عبد العظيم حسين، (٢٠٠٦)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر.

-عجيلي، صباح حسين، (٢٠٠١)، مبادئ القياس والتقويم التربوي، بغداد: مكتبة أحمد الدباغ.

-عساف، صالح بن حمد، (١٩٩٥)، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض: مكتبة العبيكان.

-عبد المعطي، حسن مصطفى، (٢٠٠٩)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة القاهرة.

-غرير، أحمد نايل، & أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، (٢٠٠٩)، التعامل مع الضغوط النفسية، عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

- فرج، صفوت، (١٩٨٠)، القياس النفسي، القاهرة: دار الفكر العربي.

- قذافي، رمضان محمد، (١٩٩٧)، التوجيه والإرشاد النفسي، بيروت: دار الجبل.

-كبيسي، وهيب مجيد، (٢٠١٠)، الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، بغداد: مؤسسة مرتضى للكتاب العراقي.

-ملحم، الشريفي، (٢٠٠٠)، القياس والتقويم التربوي والنفسي: أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، القاهرة: دار الفكر العربي.

- يوسف، جمعة السيد، (٢٠٠٧)، إدارة الضغوط، القاهرة: مركز التطوير للدراسات العليا والبحوث.

المصادر الاجنبية

-Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation andproactive coping. Psychological Bulletin, 121(3), 417–436.

-Chang, Y., Chien, C. R., & Shen, L. F. (2020). Personality and individualtelecommuting during the coronavirus pandemic: Future time orientation as a mediator between proactive coping and perceived work productivity. Personality and Individual Differences, 166, 110201.

-Danciulescu, A. (2013). The role of risk management and treatment methods applied in today's economy. Romanian Economic and Business Review, 8(1), 70–80.

-Ebel, R. L. (1972). Essentials of educational measurement. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

-Ghiselli, E. E., Campbell, J. P., & Zedeck, S. (1981). Measurement theory for the behavioral sciences. San Francisco, CA: Freeman and Company.

-Gronbach, J., & Gleser, R. (1970). Essentials of psychological testing. New York, NY: Harper and Row.

-Greenglass, E., Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Berlin, Germany: Freie Universität Berlin.

-Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer.

-Locke, E. A. (2009). Handbook of principles of organizational behavior (2nd ed.). Chichester, United Kingdom: John Wiley & Sons.

-Longoria, A. (2020). The creation and validation of the media impact scale: A psychometric evaluation (Doctoral dissertation, The University of Texas at San Antonio).

-Marshall, J. C. (1972). Essentials of testing. California, CA: Addison-Wesley Publishing Company.

-Niessen, C., Sonnentag, S., & Sach, F. (2018). The impact of preventive coping on business travelers' work and private life. Journal of Organizational Behavior, 39(1), 113–127.

-Opayemi, A. S., & Balogun, A. G. (2011). Extraversion, conscientiousness, goal management and lecturing profession in Nigeria. Psychological Studies and Services, 56(3), 243–256.

-Roesch, S. C., Aldridge, A. A., Huff, T. L. P., Longner, K., Villodas, F., & Bradshaw, K. (2009). On the dimensionality of the proactive coping inventory. Anxiety, Stress, and Coping, 22(3), 327–339.

-Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 393–409). Washington, DC: American Psychological Association.

-Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), Beyond coping (pp. 19–35). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.

-Zeller, R. A., & Carmines, E. G. (1980). Measurement in the social sciences: The link between theory and data. Cambridge, MA: Cambridge University Press.