

Crisis coping strategies among applied counselors.

Abstract

The current study aims to identify coping strategies for crises among applied counselors. To achieve this, the researcher adopted the Moos (1986) scale and theory for measuring coping strategies in crises. The scale consisted of (28) items and was administered to a sample of (100) applied counselors selected through random sampling. The validity of the scale was established using face validity by presenting the items to (10) experts specialized in psychology, counseling, psychometrics, and mental health. Reliability was examined using internal consistency, calculated through Cronbach's Alpha, which yielded a reliability coefficient of (0.70). Accordingly, the final version of the scale consisted of (28) items measuring coping strategies in crises.

The study was then applied to the main sample, and data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results indicated that applied counselors possess coping strategies for dealing with crises.

Keywords: Crisis coping strategies, applied counselors, Moos theory (1986).

مشكلة البحث:

تتألف حياة الإنسان من تجارب متنوعة، بعضها مبهج، وبعضها الآخر مؤلم، وبعضها يتجلى في صورة أزمات حادة أو يصعب تحملها. قد تُخلّ هذه التجارب بالتوازن

اساليب التعامل مع الأزمات لدى المرشدين المطبقين

م.د حسام صالح عبد الحسين جاسم الربيعي

جامعة كربلاء- كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية و النفسية

Husam Saleh Abdul Hussein Jasim Al-Rubaie

University of Karbala

College of Education for Human Sciences

Department of Educational and Psychological Sciences

الأيمل: husam.s@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على اساليب التعامل مع الازمات لدى المرشدين المطبقين، وتحقيقاً لذلك قام الباحث بتبني مقياس و نظرية موس 1986 لقياس اساليب التعامل مع الازمات، ويتكون المقياس من (28) فقرة. تم تطبيق المقياس على (100) من المرشدين المطبقين اختيروا بالأسلوب العشوائي، و تحققت الباحث من صدق المقياس بمؤشر الصدق الظاهري عبر عرض فقرات المقياس على (10) محكما متخصصا في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم والصحة النفسية، اما الثبات فتم التحقق منه بطريقة استخراج الاتساق الداخلي بمعادلة الفا كرونباخ فقد بلغ الثبات (0.70)، وأصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (28) فقرة لمقياس اساليب التعامل مع الازمات. و طبق الباحث البحث على عينة البحث وحللت البيانات باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS. وأظهرت النتائج : أن المرشدين المطبقين لديهم اساليب التعامل مع الازمات.

الكلمات المفتاحية: اساليب التعامل مع الازمات، المرشدون المطبقون، نظرية موس 1986



مع الأزمات، لا سيما بين طلاب الجامعات، وخص في البحث الحالي طلبة المرحلة الرابعة في تخصص العلوم التربوية و النفسية ممن يعملون بصفة مرشدين تربويين بعد التخرج قد يدفعهم هذا القصور إلى تبني أساليب غير مناسبة للتعامل مع الأزمات، ويقلل من جهودهم لاستعادة التوازن وتخفيف التوتر، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية. ونتيجة لذلك، قد تتخفض سلوكياتهم واستجاباتهم للأزمات عن المستوى المطلوب من الفعالية. إضافة إلى ذلك، قد تجبرهم أحداث الحياة على التحول نحو استراتيجيات تكيف غير فعالة لا تركز على الجانب العاطفي، مما يؤدي إلى عجزهم عن تبني أساليب تكيف فعالة تمكنهم من إدارة الأزمات وحلها والتغلب عليها بنجاح. تتمثل مشكلة البحث في السؤال الآتي: هل يمتلك المرشدين المطبقين أساليب التعامل مع الأزمات؟

أهمية البحث:

تبرز أهمية أساليب التعامل مع الأزمات بشكل خاص للمرشدين المتدربين (المطبقين) - طلاب السنة الرابعة في قسم العلوم التربوية والنفسية - الذين يمرون بمرحلة حاسمة من الإعداد المهني. وبصفتهم ممارسين مستقبليين، يُتوقع منهم التعامل مع المواقف النفسية والاجتماعية المعقدة في البيئات التعليمية والإرشادية. وإن امتلاك مهارات فعالة ومرنة في إدارة الأزمات يمكنهم من الاستجابة بكفاءة لاحتياجات الطلاب، والحفاظ على استقرارهم النفسي في البيئة التعليمية، وتطبيق تدخلات قائمة على أسس علمية. في المقابل، قد يؤدي نقص هذه المهارات إلى إعاقة أدائهم المهني والحد من قدرتهم على تقديم الدعم المناسب خلال المواقف الحرجة. لذا، فإن تزويد المتدربين في مجال الإرشاد النفسي باستراتيجيات منظمة وقائمة على الأدلة للتعامل مع الأزمات أمر ضروري لتعزيز كل من جاهزيتهم المهنية والجودة الشاملة لخدمات الإرشاد التي سيقدمونها. تنبع أهمية البحث الحالي من حقيقة أن الأفراد يواجهون في حياتهم العديد من المواقف الصعبة والضاغطة التي تتضمن خبرات قاسية وأحداثاً تنطوي على مصادر متعددة للقلق والمخاطر والتهديدات في مختلف مجالات الحياة، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على جوانب

والاستقرار النفسي للإنسان، مما يؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والإجهاد العاطفي. ونتيجة لذلك، تلعب استراتيجيات التكيف مع الأزمات دوراً حاسماً في تخفيف التوتر، مما جعلها محور اهتمام رئيسي لدى المتخصصين في علم النفس، لا سيما في مجالي الصحة النفسية والعمليات النفسية (بغيجة، 2006، ص 65).

ويمكن للأزمات النفسية الحادة، أو الصدمات العاطفية الشديدة، أو الاضطرابات في العلاقات الإنسانية- سواء داخل الأسرة أو مكان العمل أو البيئة الاجتماعية الأوسع - أن تضعه في حالة من القلق والارتباك والضيق. وقد تُضعف هذه الحالة قدرته على فهم مواقف الحياة والتفاعل معها بفعالية. ونتيجة لذلك، قد يلجأ الإنسان إلى تبني استراتيجيات تكيف معينة لا تتوافق بالضرورة مع قدراته الشخصية، مما يحد من قدرته على تخفيف التوتر أو إدارة الأزمات بطريقة فعالة ومتكيفة (الامارة، 2002، ص 17).

ويرتبط التعامل مع الأزمات النفسية ارتباطاً وثيقاً بمفهوم إدارة الضغوط النفسية الناجحة. فكل ضغط يواجهه الفرد يتطلب تبني استراتيجية تكيف تحميه وتساعد على استعادة توازنه النفسي. إلا أن أساليب إدارة الأزمات غير الفعالة تعيق قدرة الفرد على التخفيف من آثارها السلبية، وقد تعكس غياباً للتفاعل المنظم والواعي معها. علاوة على ذلك، فإن الاعتماد على استراتيجيات تكيف قديمة أو غير ملائمة قد يقلل من ملاءمتها لمتطلبات الحياة المعاصرة، مما يؤدي إلى استجابات غير منظمة وغير فعالة. وتختلف استراتيجيات التكيف بين الأفراد والمجتمعات والفترات الزمنية نظراً لاختلاف العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية، والتي تؤثر جميعها على اختيار استراتيجيات معينة وتفضيلها على غيرها، وفي بعض الأحيان، قد تتعرض مجتمعات بأكملها لأحداث مفاجئة وقاسية تُرهق الأفراد، وتُربك تفكيرهم، وتُضعف قدرتهم على إدارة الأزمات بشكل عقلائي وفعال (الفرخ، 1999، ص 41).

وبناءً على ذلك، تبرز مشكلة البحث الحالية من نقص الوضوح والتخطيط المنهجي في استراتيجيات التكيف



المواقف الحرجة. وعليه، فإن هذا البحث يكتسب أهميته من كونه يسعى إلى تسليط الضوء على مستوى امتلاك هؤلاء المرشدين لأساليب التعامل مع الأزمات، بما يساهم في تطوير برامج إعدادهم وتأهيلهم بشكل أكثر كفاءة وملاءمة لمتطلبات الواقع المعاصر. ويمكن إيجاز أهمية البحث بجانبين:

الأهمية النظرية:

1. تعد هذه الدراسة إضافة للجانب النظري الذي يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.
2. تظهر أهمية البحث الحالي في إعطاء تصور نظري شامل عن المرحلة العمرية النفسية التي يجري عليها البحث الحالي، والتي يتعرض خلالها المرشد المطبق للعديد من المشاكل والأزمات الأكاديمية والاسرية والنفسية والاجتماعية.

الأهمية التطبيقية:

1. استثمار التعرف على أساليب التعامل مع الأزمات في تصميم برامج تربوية ونفسية، ويمكن ان تساهم في توجيه وارشاد الطلبة نحو أساليب التصدي والمواجهة التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.
2. يمكن أن تخدم نتائج هذا البحث المختصين في مجال التربية والتعليم والارشاد التربوي والاجتماعي بما يوفره من مقاييس استخدمت، وما انتجه البحث من نتائج.

أهداف البحث: يستهدف البحث الحالي:

- التعرف على أساليب التعامل مع الازمات لدى المرشدين المطبقين.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بـ:

شخصية الفرد ووظائفه النفسية (النيل وعبد الله، 1997، ص 85). وفي ظل التحولات المتسارعة في العصر الحديث، أصبحت الأزمات سمة متكررة وملازمة للحياة اليومية، ولم يعد وقوعها أمراً استثنائياً، بل واقعاً متوقعاً يفرض على الأفراد والمجتمعات التعامل المستمر مع أزمات متداخلة ومتنوعة (جاد الله، 2010، ص 1).

وكما تبرز أهمية البحث من ارتباط الأزمات بمفهوم الضغط النفسي، وما يصاحبها من مشاعر الخوف وعدم اليقين والإحساس بالتهديد، مما يستدعي استجابات سريعة وفعالة للتقليل من أثارها السلبية، رغم تعقد أسبابها أو غموضها في بعض الأحيان (Bundy et al., 2017, p. 161) ونظراً لأن الأزمات تترك أثراً عميقة في الذاكرة الجمعية وتؤثر في توجهات الأفراد وسلوكياتهم، فإن ذلك يتطلب تبني استراتيجيات علمية مدروسة تأخذ في الحسبان شدتها وتأثيراتها المختلف (Langford, 2009, p. 385).

وتتجلى أهمية هذا البحث بشكل خاص في تأكيده على الدور الحيوي لأساليب التعامل مع الأزمات، إذ تمثل هذه الأساليب أدوات أساسية لإدارة المواقف الضاغطة والحد من تفاقمها، وتقليل الخسائر، وتحقيق السيطرة عليها، فضلاً عن توظيفها كفرص للإصلاح والتعلم واستخلاص الدروس لمنع تكرارها مستقبلاً (هلال، 2004، ص 12). كما أظهرت الدراسات أهمية اعتماد أساليب منهجية في إدارة الأزمات لما لها من أثر إيجابي في تحقيق نتائج فعالة، مع ضرورة إعداد الأفراد وتدريبهم على مهارات المواجهة والإدارة السليمة للأزمات (الراوي، 2010، ص 159).

وتزداد أهمية البحث الحالي عند تطبيقه على المرشدين المطبقين (طلبة المرحلة الرابعة في قسم العلوم التربوية والنفسية)، إذ يمثلون نواة الكوادر الإرشادية المستقبلية التي ستتعامل مع مشكلات الطلبة والأزمات النفسية داخل المؤسسات التعليمية. ومن ثم، فإن امتلاكهم لأساليب فعالة في التعامل مع الأزمات يساهم في تعزيز كفاءتهم المهنية، ويمكنهم من تقديم الدعم النفسي المناسب، والمحافظة على التوازن النفسي داخل البيئة التعليمية، والتدخل بفاعلية في



وغالبًا ما تُتخذ هذه القرارات في ظل ظروف من التوتر ونقص المعلومات والغموض المحيط بالأزمة (العماري ، 1993 ، ص 18). ووفقًا للهزامية (2004)، تُمثّل الأزمة لحظة حاسمة وحرّة تُؤثّر بشكل مباشر على مصير أي كيان إداري. وهي تُشكّل تحديًا كبيرًا لصانعي القرار، إذ تُدخلهم في حالة من الارتباك نتيجةً للغموض وانعدام اليقين ومحدودية المعرفة وتداخل الأسباب والنتائج، مما يزيد من احتمالية حدوث تطورات أخرى ناجمة عن الأزمة نفسها (الهزامية ، 2004 ، ص 20). ويمكن فهم الأزمة أيضًا على أنها حدث يؤدي إلى وضع غير مستقر أو خطير يؤثر على فرد أو جماعة أو مجتمع بأكمله. وهي تعكس تغييرًا سلبيًا قد ينشأ عن مشكلات أمنية أو اقتصادية أو سياسية أو اجتماعية أو بيئية. وعادةً ما تحدث الأزمات فجأةً ودون سابق إنذار، وقد تؤثر على أنظمة معقدة كالأسر أو المجتمعات. ويُشتق مصطلح "الأزمة" من الكلمة اليونانية "Krisis" التي تعني الحكم أو نقطة تحول حاسمة أو لحظة عصبية تتطلب قرارًا مصيريًا (Sapountzaki, 2019,p:40).

وعلاوة على ذلك، تُعتبر الأزمة نقطة تحول - لحظة حاسمة تحدث في ظل ظروف صعبة تُهدد الفرد أو المؤسسة (Travers, 1998, p:144). وبناءً على ذلك، يمكن تصور الأزمة على أنها حالة يمر بها فرد أو جماعة أو مجتمع نتيجة لمشكلة غير مسبوقة، أو عجز عن تلبية حاجة معينة، أو تراجع في الاستقرار يتطلب تدخلًا حثيثًا. قد يؤدي عدم معالجة الأزمة بشكل مناسب إلى سلسلة من المشاكل المتفاقمة (الباز، 2004، ص 11). ومن منظور نفسي، تُشير الأزمة إلى ضغط نفسي داخلي أو اضطرابات في الحالة العقلية للفرد، مما يُحد من قدراته على التكيف والتعامل بفعالية مع المواقف الجديدة. وقد تُعيق تحقيق الأهداف، وتؤثر سلبًا على أداء الأدوار، وتؤدي إلى اختلال التوازن في الأداء النفسي والاجتماعي (حسين وصالح، 2009، ص 341).

خصائص الأزمات:

تتميز الأزمات عمومًا بأربع سمات رئيسية:

- **الحدود الموضوعية :** التعرف على أساليب التعامل مع الأزمات.
- **الحدود البشرية :** المرشدون المطبقون.
- **الحدود المكانية :** جامعة كربلاء- كلية التربية للعلوم الإنسانية- قسم العلوم التربوية والنفسية.
- **الحدود الزمانية :** العام الدراسي (2024-2025).

تحديد المصطلحات:

اساليب التعامل مع الأزمات: Crisis handling methods

- **موس (Moos,1986) :** هي مجموعة من الأنماط السلوكية المتعلمة والمنظمة، التي يبذل فيها الفرد جهدًا مقصودًا، وتتبع من حاجاته، وتهدف إلى التعامل مع المواقف الضاغطة أو حل المشكلة المرتبطة بها. وتنقسم هذه الأنماط بدرجة من المرونة، إذ يمكن تعديلها أو ضبطها أو التحكم فيها تبعًا لمتطلبات الموقف (Moos,1986).

- **التعريف النظري :** اعتمد الباحث تعريف موس 1986 تعريفًا نظريًا لمفهوم أساليب التعامل مع الأزمات لكونه اعتمد نظريته في تبني المقياس.

- **التعريف الاجرائي :** هو الدرجة التي يحصل عليها افراد العينة من أجابتهم على مقياس اساليب التعامل مع الازمات في هذا البحث الحالي.

إطار نظري:

تُعرّف الأزمة بأنها حدث مفاجئ وغير متوقع يُعطل التسلسل الطبيعي للأنشطة اليومية ويُحدث حالة من عدم الاستقرار. وتُولد سلسلة من التفاعلات التي قد تؤدي إلى تهديدات مادية ومعنوية للمصالح الأساسية للمنظمة، مما يستلزم اتخاذ قرارات سريعة في غضون فترة زمنية محدودة.



الفسولوجية، مثل التوتر والإجهاد. تشمل هذه الاستراتيجيات تقنيات مثل تمارين الاسترخاء وتعديلات نمط الحياة، والتي تُساعد على تقليل الاستثارة الفسولوجية المرتبطة بالآزمات وضغوط الحياة.

5- الاستراتيجيات المعرفية المُركزة على المشاعر: تهدف هذه الاستراتيجيات إلى تقليل وتنظيم الاستجابات العاطفية والمعرفية للآزمات. ومن أمثلتها تحديد الأفكار السلبية أو المشوّهة واستبدالها بأفكار أكثر دقة وإيجابية.

6- الاستراتيجيات السلوكية المُركزة على المشاعر: تركز هذه الاستراتيجيات على إدارة الاستجابات العاطفية من خلال السلوك. وتشمل استخدام الفكاهة والأنشطة الترفيهية لتخفيف التوتر، بالإضافة إلى تعلّم أنماط سلوكية جديدة تُساعد على التكيف مع الأزمة ومواجهتها (حسين وحسين، 2006، ص 98).

النظريات المفسرة لاساليب التعامل مع الآزمات:

نظرية موس (1986):

طوّر موس (1986) نموذجًا مفاهيميًا شاملاً لشرح كيفية استجابة الأفراد للتحويلات والآزمات الحياتية. يؤكد نموذجهُ أن التكيف ليس عملية عشوائية، بل هو تفاعل ديناميكي يتشكل من خلال الوعي المعرفي للفرد بالآزمة، بالإضافة إلى مهام ومهارات التكيف التي يستخدمها لإدارتها. ووفقًا لموس، تتحدد الاستجابة الأولية للفرد للآزمة بتفاعل ثلاثة أنظمة رئيسية من العوامل، فالنظام الشخصي: يشمل هذا النظام الخصائص المعرفية، وسمات الشخصية، والصحة البدنية والنفسية، والخبرات السابقة في التعامل مع الضغوط. أما النظام البيئي: يشمل هذا النظام الدعم الاجتماعي، والظروف المادية، والعلاقات الشخصية، والموارد المتاحة في بيئة الفرد. والعوامل المتعلقة بالآزمة: تشمل هذه العوامل شدة

1- عدم القدرة على التنبؤ: تتطوي الآزمات على أحداث أو تسلسلات أحداث غير متوقعة وغير مألوفة تُؤدي إلى مواقف صعبة ونتائج غير متوقعة.

2- عدم اليقين: تتسم الآزمات بنقص المعرفة، مما يُصعّب تفسير الوضع الحالي بدقة أو التنبؤ بالنتائج المستقبلية. غالبًا ما توجد احتمالات متعددة، مما يزيد من الغموض.

3- التهديد: تُعتبر الآزمات تهديداتٍ لأهداف ذات أولوية عالية، كالحياة والممتلكات والأمن والسلامة النفسية. وتُولد هذه التهديدات قلقًا وتوترًا كبيرين، ما يستدعي استجابةً فورية.

4- التحوّل: تمثل الأزمة نقطة تحوّل لا يُمكن للنظام القائم الاستمرار فيها على النحو السابق، ما يُحتم التغيير وظهور نظام جديد (Vineet, 2003, p:43).

استراتيجيات التعامل مع الآزمات:

1- استراتيجيات تركز على المشكلات الفسولوجية: تُستخدم هذه الاستراتيجيات عادةً عندما يكون مصدر الأزمة فسيولوجيًا. على سبيل المثال، في حالات الأمراض المزمنة، تتضمن المواجهة تعديل نمط حياة الفرد لإدارة الحالة بشكل أفضل وتقليل تأثيرها.

2- استراتيجيات تركز على المشكلات السلوكية: تهدف هذه الاستراتيجيات إلى تغيير طبيعة الأزمة نفسها من خلال إجراءات عملية. وتشمل تقنيات مثل التدريب على الحزم، وإدارة الوقت، واكتساب مهارات جديدة تُعزز قدرة الفرد على التعامل مع الأزمة بفعالية.

3- استراتيجيات تركز على المشكلات المعرفية: تركز هذه الاستراتيجيات على تعديل إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للآزمة. وتشمل معالجة أنماط التفكير غير المنطقية أو غير العلمية، واختيار الفرضيات المناسبة، وتطبيق تقنيات منهجية لحل المشكلات.

4- استراتيجيات تركز على المشاعر الفسولوجية: تستهدف هذه الاستراتيجيات الاستجابات

والاستشارية لفهم كيفية تعامل الأفراد مع المواقف الحياتية المجعدة والحرجة (Moos, 1986).

منهجية البحث Method of the Research

اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي ، باعتباره منهج مناسب بشكل خاص لدراسة السمات والقدرات والاتجاهات والمهارات والميول، إذ يدرس الظواهر كما هي في الواقع ويسعى إلى وصفها بدقة وموضوعية (ملحم، 2002، ص 32). ويعتمد المنهج الوصفي على تشخيص الظاهرة وتحديد أبعادها المختلفة، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقات بين مكوناتها، مما يساهم في فهم أعمق للظاهرة أو السمة المدروسة (عبد الرحمن وداوود، 1990، ص 159).

أولاً: مجتمع البحث Population of the Research

أن مجتمع البحث هو المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث إلى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عوده و الخليلي، 1988، 159). و تم اختيار مجتمع البحث المتمثل بطلبة قسم العلوم التربوية و النفسية في جامعة كربلاء المرحلة الرابعة و البالغ عددهم (197) طالب وطالبة.

ثانياً : عينة البحث Sample of Research

تعد العينة جزءاً من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ويختارها الباحث لإجراء دراسته عليها، وهذه العينة يجب ان تكون قابلة للتعميم على المجتمع (العزاوي، 2004، 161). وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وتألّفت العينة من (100 طالب و طالبة تم اختيارهم من طلبة المرحلة الرابعة (المرشدين المطبقين) في قسم العلوم التربوية و النفسية.

ثالثاً: أدوات البحث:

قام الباحث بتبني مقياس و نظرية موس 1986 ومن مبررات تبني هذا المقياس أنه يعد من أكثر المقاييس وافضلها التي يمكن الاعتماد عليها في قياس اساليب التعامل

الأزمة، ومدتها، ووضوحها أو غموضها، ومستوى التهديد المُدرك للأزمة نفسها. (بركات، 2007، ص 331).

وأكد موس أن التعامل مع الأزمات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والجسدية، وأن التكيف الناجح يعتمد إلى حد كبير على التقييم المعرفي للأزمة. ويشمل ذلك كيفية إدراك الفرد لأهمية الحدث ومهارات التكيف التي يُفعلها استجابةً له. وبهذا المعنى، فإن التكيف يتمحور أساساً حول كيفية تفسير الأفراد للأزمات ومواجهتها والتكيف معها بطرق تقلل من آثارها السلبية وتُسهّل حلها بشكل مُرضٍ. و عرّف موس (1986) استراتيجيات التكيف بأنها أنماط سلوكية مكتسبة وهادفة تتطلب جهداً مُتعمّداً وموجهة نحو إدارة الأزمات أو حلها. وتتسم هذه الاستراتيجيات بالمرونة بطبيعتها، ويمكن تنظيمها أو تعديلها وفقاً لمتطلبات الموقف (Moos, 1986).

وبعد إدراك الأزمة، ينخرط الفرد في مرحلة من التكيف المعرفي والسلوكي والعاطفي، مستخدماً الموارد المعرفية والجهود السلوكية والاستجابات العاطفية للتعامل مع الموقف الضاغط. عندما تكون هذه الاستجابات التكيفية فعّالة، فإنها تُحسن التكيف النفسي وتزوّد الفرد بخبرات قيمة يُمكن تطبيقها في الأزمات المستقبلية. في المقابل، قد يؤدي التكيف غير الفعّال إلى أنماط سلوكية غير مُتكيفة، مثل الانسحاب أو التجنب أو الشعور بالعجز، مما يؤثر سلباً على صحة الفرد النفسية ويزيد من التوتر والخلل الوظيفي. وعلاوة على ذلك، وسّع موس إطاره النظري بتصنيف استراتيجيات التكيف إلى أبعاد رئيسية، تشمل: التكيف المُركّز على حل المشكلة: يهدف إلى معالجة مصدر الأزمة وحلّه بشكل مباشر. و التكيف المُركّز على المشاعر: يهدف إلى تنظيم الاستجابات العاطفية. و التكيف القائم على المواجهة مقابل التكيف القائم على التجنب: حيث يواجه الأفراد الأزمة أو يتجنبون التعامل معها. و بشكل عام، تُبرز نظرية موس أن التكيف الفعّال مع الأزمات يعتمد على تكامل التقييم المعرفي والمهارات السلوكية والتنظيم العاطفي ضمن تفاعل أوسع بين الفرد والبيئة وطبيعة الأزمة. وهذا ما يجعل نموذجها ذا قيمة خاصة في السياقات التعليمية



- صدق المقياس:

يعد الصدق من اهم الخصائص التي يجب الاهتمام بها، في بناء المقاييس النفسية والمقياس الصادق هو القادر على قياس الظاهرة او السمة المراد قياسها والتي وضع من اجلها (Anastasi, 1988:139). كما يؤكد المتخصصون في شأن القياس النفسي على ضرورة تحقيق صدق وثبات المقياس كي يصبح بالإمكان استعماله في تحقيق نتائج للأغراض العملية (Cronbach & Gleser, 1970:291) وقد تحقق الباحث من صدق مقياس اساليب التعامل مع الأزمات من خلال مؤشر الصدق الظاهري وكالاتي:

-الصدق الظاهري:

يعد الصدق الظاهري من المؤشرات المهمة في الصدق اذ أنه المظهر العام للقياس او الصورة الخارجية له من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغتها بلغة سهلة ومفهومة ومدى وضوح هذه الفقرات (الجبلي، 2005:92). يقصد به ايضا أن المقياس يقيس ما أعد لقياسه ظاهرياً (Ley, 1972:128). ويتحقق هذا النوع من انواع الصدق عن طريق عرض اداة القياس على مجموعة من الخبراء للأخذ بأرائهم في الحكم على مدى صلاحية المقياس في قياس السمة التي وضع من اجلها (Allen & Yen, 2001:96). وكذلك ويعتمد على آراء المتخصصين في مجال السمة أو القدرة التي يقيسها المقياس من خلال إعطاء انطباعاتهم عنه لاستعماله على عينة معينة (انستازي واوربين، 2015: 154-155). وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس اساليب التعامل مع الأزمات بعد عرض استبانة على (10) محكماً ومتخصصاً في الارشاد النفسي وعلم النفس والقياس النفسي للأخذ بأرائهم في فحص المقياس، ومدى ملاءمتها وبدائل الإجابة وأوزانها وإجراء التعديلات التي يرونها مناسبة وبناءً على آرائهم لم تستبعد أية فقرة من فقرات، تنبئين أن المقياس صالح 100%.

ثبات المقياس:

مع الازمات بما تششير اليه الدراسات.-- إجراءات تكيف المقياس للبيئة العراقية:

- 1- بعد أن تُرجمَ مقياس موس 1986 وتعليماته من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية، وعرض ترجمة المقياس باستبانة على محكمين متخصصين باللغة الإنكليزية للتأكد من صحة الترجمة.
- 2- عُرضت النسخة العربية للمقياس باستبانة على خبير متخصص من ذوي اللغتين العربية والانكليزية لإجراء الترجمة العكسية للمقياس.
- 3- بعدها عُرضت النسخة العربية مع النسخة الانكليزية باستبانة خاصة على خبير متخصص من ذوي اللغتين العربية والانكليزية لإجراء الموازنة للمقياس للتحقق من مطابقة هذه الترجمة مع الترجمة الأصلية فظهر أنها مطابقة.

- التحقق من صلاحية الفقرات

بعد ان تم ترجمة المقياس تم تقديم فقرات المقياس بصيغتها الأولية المكون من (28) فقرة، على (10) محكمين من المتخصصين في التربوية والنفسية والقياس والتقويم والارشاد النفسي، للتأكد من صلاحية فقرات المقياس وتحديد مدى قدرة كل فقرة كما تبدو ظاهرياً في قياس ما أعدت لقياسه، ولتحليل آراء المحكمين على فقرات المقياس، تنبئين أن المقياس صالح 100%.

- طريقة تصحيح المقياس

تم تحديد خمسة بدائل للإجابة المتدرجة في المقياس وهي تنطبق عليّ (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) وحددت أوزانها بالدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وبالعكس للفقرات السلبية.

الخصائص السايكومترية لمقياس اساليب التعامل مع الازمات:

يتكون مقياس اساليب التعامل مع الأزمات بصورته النهائية من (28) فقرة، و كل الفقرات مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية، وامام كل فقرة (5) بدائل متدرجة للإجابة هي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) وتعطى الفقرات الايجابية عند التصحيح الدرجات (1. 2. 3. 4. 5) على التوالي و الفقرات هي (1. 3. 2. 4. 5. 6. 8. 9. 10. 15. 18. 19. 20. 21. 22. 25. 26. 27) أما الفقرات السالبة فتعطى عند التصحيح (1. 2. 3. 4. 5) على التوالي وهي (7. 11. 12. 13. 14. 16. 17. 23. 24. 28) وبذلك فإن الدرجة الكلية لمقياس اساليب التعامل مع الأزمات في حدها الأعلى (140) درجة، أما الدرجة في حدها الأدنى للمقياس فهي (28)، بمتوسط فرضي (84)، والدرجة المرتفعة في المقياس تعني ارتفاع درجة اساليب التعامل مع الأزمات لدى المستجيبين، أما الدرجة المنخفضة فتعني انخفاض في اساليب التعامل مع الأزمات لدى المستجيبين.

جدول رقم (1)

المؤشرات الإحصائية
لمقياس اساليب التعامل مع
الازمات

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	84.67
الوسيط	87.000
المنوال	86.00
الانحراف المعياري	9.06
التباين	82.102
الالتواء	-0.77
التفرطح	-0.93
أقل درجة	54
أعلى درجة	106

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الجوهرية في مجال القياس النفسي (Baron, 1981:418). ويشير إلى الاتساق في أداء الفرد والاستقرار في النتائج (343: passer & smith, 2001)، إن الغرض من حساب ثبات المقياس هو تقدير أخطاء القياس واقتراح طرق للتقليل من هذه الأخطاء، أي مدى قياس المقياس للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها، فدرجة المقياس تكون ثابتة إذا كان المقياس يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي تؤدي إلى أخطاء المقياس، فالثبات يعني الاتساق أو الدقة في القياس (علام، 2000: 131)، والمقياس الثابت هو المقياس الذي يمكن الاعتماد عليه (74: Kerlinger, 1973). لذا تحقق الباحث من ثبات مقياس اساليب التعامل مع الأزمات بطريقة الاتساق الداخلي الفا كرونباخ.

طريقة الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ):

تعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين الفقرات الداخلة في المقياس وتقسيمه إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي أن كل فقرة تشكل مقياساً فرعياً (عودة و الخليلي، 1988:131). وأن معامل ألفا كرونباخ يزودنا بتقدير جيد للثبات، إذ أنه يعد المعادلة الأساسية في حساب الثبات القائم على الاتساق الداخلي (126: 1978: Nunnally & Bernstein)، إذ تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفا كرونباخ، ذلك

إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف، ولحساب درجة الثبات تم اعتماد عينة البحث والبالغة (100) طالباً و طالبة من المطبقين. وقد بلغ معامل الثبات (0.70) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه (Nunnally, 1978:98).

المقياس بصورته النهائية:

استخدمت في حساب معامل ثبات مقياس اساليب التعامل مع
الأزمات.

تحليل النتائج و تفسيرها

- التعرف على اساليب التعامل مع الأزمات لدى
المرشدين المطبقين:

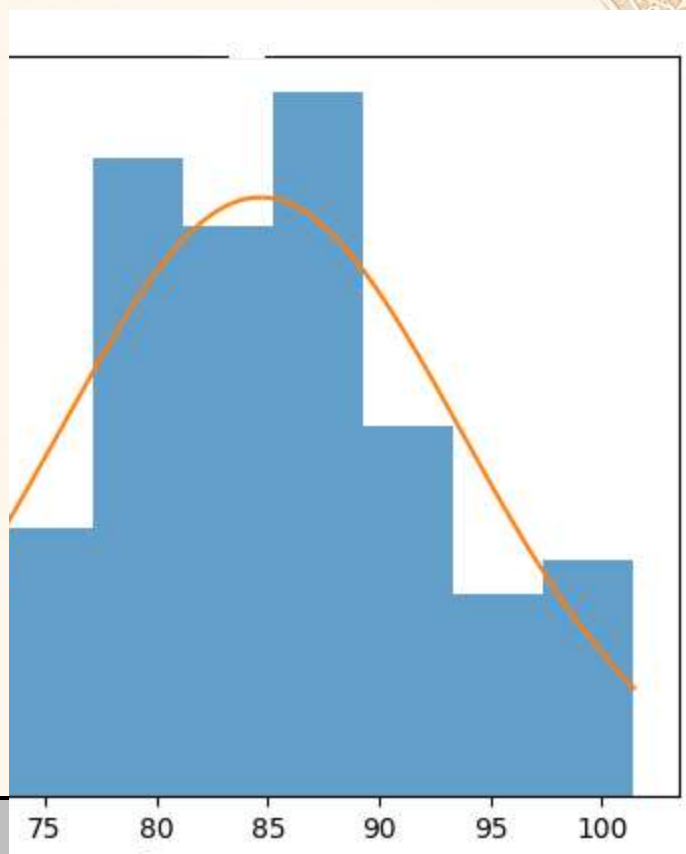
ولتحقيق هذا الهدف تم تحليل اجابات عينة البحث
البالغة (100) طالب و طالبة، تبين أن المتوسط الحسابي للعينة
يبلغ (84.67) بانحراف معياري (9.06) و لمعرفة دلالة الفرق
بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي البالغ (84)، استخدم
الاختبار التائي لعينة واحدة t -test، و تبين أن القيمة التائية
المحسوبة (10,08) اكبر من الجدولية (1,67) عند
مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (99). والجدول (2)
يوضح ذلك.

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس اساليب التعامل مع
الازمات

مس توى الدلا لة 0.0 5	القيمة التائية		المتو سط النظر ي	الانحر اف المعي اري	المتو سط الحسا بي	عد د أفرا د الع ينة	المتغ ير
	الجدو لية	المح سوبة					
داله	1.67	1,08 0	84	9.06	84.6 7	10 0	اسال يب التعا مل مع الازم ات

يشير البحث الحالي الى ان افراد مجتمع البحث لديهم اساليب
التعامل مع الأزمات ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في نظرية
موس 1986 بان بأن طلبة الجامعة في قسم العلوم التربوية و
النفسية المرحلة الرابعة (المرشدين المطبقين) لديهم اساليب



الوسائل الإحصائية

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استخدمت الوسائل
الإحصائية الآتية بواسطة الحقيبة الإحصائية
للعلوم الاجتماعية SPSS، وبحسب ترتيب استعمالها في
البحث:

1- الاختبار التائي لعينة واحدة t -test For One Sample

استخدم في معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات
استجابة المبحوثين على اساليب التعامل مع الأزمات

2- معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي Alpha Cronbach Formula

- الإمارة، أسعد شرف. (2002). الضغوط النفسية والتعامل معها. مجلة النبأ، (63)، بيروت، لبنان.
- أنستازي، آن، وإرينا، سوسانا. (2015). القياس النفسي (صلاح الدين محمود علام، مترجم). دار الفكر ناشرون وموزعون. (العمل الأصلي نشر عام 1997).
- الباز، راشد بن محمد. (2004). أزمة الشباب الخليجي واستراتيجية المواجهة (ط1). جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- بركات، زياد. (2007). مصادر الأزمات كما يدركها طلبة جامعة القدس. المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة عن بعد، 1(1)، غزة.
- بغيجة، لباس. (2005). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركياً. جامعة الجزائر.
- جاد الله، محمود. (2010). إدارة الأزمات. دار أسامة للنشر والتوزيع.
- الجبلي، سوسن شاكر. (2005). أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. دار علاء الدين.
- حسين، طه عبد العظيم، وسلامة، عبد العظيم. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- حسين، نغم هادي، وصالح، علي عبد الرحيم. (2008). الأزمات التي تعاني منها جامعة القادسية من وجهة نظر أعضاء الهيئة التدريسية. بحث منشور، كلية الآداب، جامعة القادسية.
- عبيدات، ذوقان، عدس، عبد الرحمن، وعبد الحق، كايد. (1990). البحث العلمي: مفهومه، أدواته، وأساليبه. دار أسامة للنشر والتوزيع.
- العزاوي، ياسين طه إبراهيم. (2004). الخصائص السيكمترية لبعض اختبارات الذكاء. جامعة بغداد.
- علام، صلاح الدين محمود. (2000). القياس والتقويم التربوي والنفسية. دار الفكر العربي.
- العماري، عباس رشدي. (1993). في عالم إدارة الأزمات. مركز الأهرام للترجمة والنشر.

التعامل مع الأزمات، ويمتلكون مستوى جيداً من أساليب التعامل مع الأزمات، ويُعزى ذلك إلى طبيعة إعدادهم الأكاديمي الذي يتضمن تدريباً على مهارات الإرشاد والتعامل مع المواقف الضاغطة، إضافة إلى الخبرات الميدانية أثناء التطبيق و الدروس العملية التي تساهم في تعزيز قدرتهم على المواجهة. كما أن المرحلة الجامعية تُعد مرحلة انتقالية حساسة تنسم بتعدد الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، مما يدفع الطلبة إلى تطوير أساليب تكيف أكثر نضجاً وفعالية. وتشير النظرية إلى أن امتلاك الفرد لأساليب مواجهة متزنة يعكس مستوى عالياً من المرونة النفسية والقدرة على التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة.

التوصيات:

- 1- تعزيز البرامج التدريبية الإرشادية داخل كليات التربية وعلم النفس لتنمية مهارات التعامل مع الأزمات لدى الطلبة بشكل عملي وتطبيقي.
- 2- إدخال ورش عمل دورية حول إدارة الضغوط النفسية وأساليب المواجهة الإيجابية ضمن النشاطات الجامعية.
- 3- تفعيل دور المرشدين الأكاديميين في متابعة الطلبة نفسياً وتقديم الدعم الوقائي قبل تفاقم الأزمات.

المقترحات:

- 1- إجراء دراسة مقارنة بين طلبة الأقسام التربوية والأقسام غير التربوية في أساليب التعامل مع الأزمات.
- 2- دراسة العلاقة بين أساليب التعامل مع الأزمات ومتغيرات أخرى مثل (الذكاء العاطفي، المرونة النفسية، جودة الحياة).
- 3- تصميم برنامج إرشادي تجريبي لرفع كفاءة أساليب التعامل مع الأزمات وقياس فاعليته قبل وبعد التطبيق.

- Langford, (2009). Crisis public relations management. In R. L. Yeoman (Ed.), Exploring public relations. Pearson.
- Ley, R. (1972). Essentials of educational measurement (2nd ed.). Prentice Hall.
- Moos, R. H. (1986). Life transitions and crises: A conceptual overview. In R. H. Moos (Ed.), Coping with life crises. Plenum Press.
- Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory. McGraw-Hill.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1978). Psychometric theory (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2001). Psychology: Frontiers and applications. McGraw-Hill.
- Sapountzaki, K. (2019). The interplay between socio-economic crises and disaster risks. International Journal of Disaster Risk Studies.
- Vineet, S.J. (2003). Risk communication in a high-trust organization: APHIS PPQ incorporation of risk into decision-making [PhD Dakota State dissertation, North University].
- عودة، أحمد سليمان، والخليلي، خليل يوسف . (1988). الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية. دار الفكر.
- الفرخ، كاملة، وتيم، عبد الجبار . (1999). الصحة النفسية للطفل. دار النهضة العربية.
- ملحم، سامي محمد . (2002). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. دار الميسرة.
- النيال، ماييسة أحمد، وعبد الله، هشام إبراهيم. (1997). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية. المؤتمر الدولي الرابع للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- هزامية، وصفي . (2004). دراسات في الفكر التربوي المعاصر. المكتب الأنجلو المصري.
- هلال، محمد . (2004). مهارات إدارة الأزمات بين الوقاية والسيطرة. مركز تطوير الأداء والتنمية.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. Social and Personality Psychology Compass, 4(2), 107–118.
- Anastasi, A. (1988). Psychological testing (6th ed.). Macmillan.
- Barron, R. A. (1981). Social influence and social change. Journal of Personality and Social Psychology, 40(5), 851–864.
- Bundy, J., Pfarrer, M. D., Short, C. E., & Coombs, W. T. (2017). Crises and crisis management: Integration and research development. Journal of Management, 43(6), 1661–1692.
- Cronbach, L. J., & Gleser, G. C. (1970). Psychological testing and personnel decisions (2nd ed.). University of Illinois Press.