الحساسية للاجهاد وعلاقته بالمزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات

م.د. سالم حميد عبيد / وزارة التربية – تربية الأنبار

المستخلص

هدفت الدراسة الى معرفة الحساسية للاجهاد وعلاقتها بالمزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات وقد استعمل المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة(٢٠٠) مرشدة تربوية، وقد استعمل الباحث اداتين هما : مقياس الحساسية للاجهاد و الثاني مقياس المزاج الإيجابي، وقد تم التحقق من (الصدق الظاهري، وصدق البناء) والثبات للاداتين باستعمال اعادة الاختبار، و الاتساق الداخلي الفاكرونباخ وتوصلت الدراسة الى نتائج عدة منها : لدى المرشدات التربويات مستوى عالٍ من الحساسية للاجهاد وعلى العكس لا يتمتعن بالمزاج الإيجابي، وجود أثر لمتغير التخصص الاكاديمي في الحساسية للاجهاد لدى المرشدات التربويات ولصالح تخصص الارشاد التربوي، ولا يوجد اثر في مستوى المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات يعزى لمتغير الخدمة و التخصص الاكاديمي، وعدم وجود علاقة ارتباطية داله بين الحساسية للاجهاد و المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات، وقد وضع الباحث مجموعة من التوصيات و المقترحات.

الكلمات المفتاحية : الحساسية للاجهاد، و المزاج الإيجابي.

مشكلة البحث :

يعاني الكثير من الأفراد من أحداث الحياة المجهدة على نحو عام و المرشدات التربويات على نحو خاص، فالإجهاد المفرط هو عامل خطر يؤدي الاصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والتمثيل الغذائي والمناعة فضلا عن الأمراض النفسية ذات الصلة بالإجهاد ويؤدي الى الاصابة بالأمراض المرتبطة، بما في ذلك العقلية والاضطرابات مثل الاكتئاب أو القلق و تعاطي المخدرات واضطرابات الشخصية، فالإجهاد هو جزء لا مفر منه من الحياة يتعرض له الفرد في أشكال ودرجات متفاوتة كل يوم، و إن الجهد الذي يعاني منه الفرد ليس ضارا بالضرورة اذا كان في شكل جرعات صغيرة، وعندما يصبح الإجهاد كبيرا جدا، فيؤثر على الأداء البدني أو العقلي، وأن يصبح مشكلة و يمكن أن يصبح مدمراً ويتحول إلى محنة،و قد يؤدي الكثير من التوتر إلى الشعور بعدم الثقة والرفض والغضب والاكتئاب، الذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية مثل الصداع واضطراب في المعدة والطفح الجلدي والأرق والقرحة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية .(Ebner and Singewald,2017,p.54)

اما فيما يخص المزاج الإيجابي فقد اشارت كنيون (Kenyon,2011) الى تاثيره في الأداء البشري(Kenyon,2011,p.1)، فقد درس عدد من الباحثين على مدى سنوات المزاج الإيجابي فتوصلوا الى نتائج مهمة تبين أنه يؤثر في اداء المهام، و زيادة الحالة المزاجية الإيجابية تحسن أداء المهام، وتحديد الأهداف

بكل وضوح لدى الفرد، و الإبداع في حل المشكلات، وتنشيط الذاكرة والمعالجة المعرفية Hom and (Arbuckle ,1988,p.114).

لذلك، فإن مشكلة البحث الحالي تتناول تحديد الحساسية للإجهاد والمزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات، لأن لم تكن هناك دراسة – على حد علم الباحث – نظرت في هذه المتغيرات لدى المرشدات التربويات، و تتبلور مشكلة البحث الحالي من حقيقة أن الباحث ادرك ان التغييرات التي حدثت في المجتمع تتطلب مرشدات تربويات كفوءات في اداء المهام الارشادية ومساعدة المسترشدات بكل فاعلية واهتمام واخلاص.

أهمية البحث:

ان التعرض للاجهاد، الذي غالبا ما يكون سببا لترسيب الاضطرابات النفسية، ومع ذلك، فان الأحداث المجهدة هي جزء من الحياة اليومية و هناك مجموعة من الأفراد يتطور الإجهاد لديهم الى امراض، اذ ان هناك فروقا فردية في مواجهة الاجهاد أو المرونة والتكيف والاجهاد يؤدي الى الهزيمة الاجتماعية وانخفاض الدافعية وزيادة سلوكيات اليأس، وانخفاض التفاعلات الاجتماعية وتشير الدراسات إلى أن التكيف السلبي في احداث الحياة المجهدة هي المرتبطة بتطور الاكتئاب الناجم عن الإجهاد، في حين أن التكيف الاستباقي مرتبط بالمرونة فضلاً عن ذلك، تؤدي أساليب التكيف المختلفة إلى الاستجابات الفسيولوجية للغدد الصم العصبية المعارضة للإجهاد (Wood et al,2010,p.1795).

وان الحساسية للإجهاد مثل الميل الخاص للتطوير أو التعبير عن المظاهر (المعرفيية والعاطفية و السلوكية)، التي تحدد عتبة استجابة كل شخص إلى محفزات الإجهاد، وهو شرط خاص، الذي يحدد الميل إلى تطوير الاستجابات للإجهاد في كل فرد (Rodrigo et al,2013,p.126).

وتظهر أهمية الارشاد النفسي في المدرسة عن طريق الدور الذي تؤديه المرشدة التربوية التي تم إعدادها نظريا وعمليا، و تزويدها بالمهارات المهنية والأكاديمية والتطبيقية و بالمعلومات العلمية في مجال عملها، وتدريبها في المراكز الإرشادية والعيادات النفسية (شومان, ٢٠٠٨:ص ٨)

و للمرشدة التربوية دور مهم اذ تتحمل المسؤولية الاجتماعية اتجاه المسترشدات، الأمر الذي يتطلب منها دراسة وفهم المشكلات التي تعاني منها المسترشدة، وتوجيهها إلى اتخاذ القرار الموضوعي ومواجهة الصراع الناشئ، و الالتزام بالتوجيه الذاتي و المعرفي للمسترشدة والاهتمام الخاص بها (Gilligan,1982,p.37)، ونظراً للدور المهم الذي تؤديه يتطلب منها ان تتمتع بمزاج إيجابي فإن المزاج الإيجابي يكون ذا أهمية خاصة لأداء المهام وتعزيزها، كما ان المزاج الإيجابي يؤدي الى تذكر ذكريات أكثر إيجابية في تفاعلاتها مع زملاء العمل ومن ثمَّ تتبع المزيد من السلوكيات المساعدة للآخرين (George, 1989,p.318)، واشار بيل (Bell, 1978) الى ان المزاج الإيجابي لدى الفرد يعمل على جذب

المزاج الإيجابي بسهولة أكبر لزملائه في العمل مما يزيد من وتيرة المساعدة التي تقدم اليهم (Bell, 1978,p.616).

فالمزاج الإيجابي يجعل المرشدة التربوية تسعى بوعي للحفاظ على مشاعرها الإيجابية فهي أكثر قدرة لمساعدة الآخرين والحفاظ على الاحتفاظ بمزاجهم الإيجابي، ولاسيما عندما تكون المساعدة مفيدة و ممتعة بطبيعتها (Carlson, Charlin, & Miller, 1988,p.212).

ويعتقد الباحث ان المزاج الإيجابي للمرشدة التربوية وقدرتها في مواجهة الحساسية للاجهاد يُمكنَّها من اداء دورها بنجاح في الموقف الارشادي ومساعدة المسترشدات في فهمن لذواتهن ويعرفن خبراتهن ويحددن مشكلاتهن وينمين إمكانياتهن وقدراتنهن،وتدريبهن على حل المشكلات حتى يستطعن تحقيق الصحة النفسية.

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

- الحساسية للاجهاد لدى المرشدات التربويات.
- المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات.
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحساسية للاجهاد لدى المرشدات التربويات على وفق متغيري الاختصاص الاكاديمي و مدة الخدمة .
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات على وفق متغيري الاختصاص الاكاديمي و مدة الخدمة .
- العَلاقة بين الحساسية للاجهاد و المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمرشدات التربويات المستمرات في الخدمة في المدارس الثانوية في المديريات العامة لتربية محافظة بغداد التابعة لوزارة التربية للعام الدراسي (٢٠١٦- ٢٠١٧).

تحديد مصطلحات البحث:

١-الحساسية للاجهاد stress susceptibility عرفه كل من :

- اندرسون وآخرون (Andréasson et al 1987) أحد جوانب الوظيفة المعرفية وهو التعامل مع المواقف والتهديدات المجهدة، ويعني الإجهاد النفسي والاجتماعي مجموعة واسعة من ردود الفعل المحتملة لدى الأفراد المختلفين، وذلك بسبب العبء الكلي للإجهاد المدرك (الدرجة، والمدة، والمعنى الشخصي)، فضلا عن ادراك الفرد وقابليته للإجهاد(Andréasson et al 1987,p.84).

- ديغوشت وآخرون(DeGucht, et al, 2003) الحساسية للاجهاد هو تحمل الاجهاد الناتج عن العوامل التي تؤثر على حياة الأفراد و منها الإجهاد العقلي.

(DeGucht, et al, 2003,p.196)

- واعتمد الباحث تعريف اندرسون وآخرون (Andréasson et al 1987) تعريفا نظرياً لمفهوم الحساسية للاجهاد للبحث الحالي .
- يعرف الباحث الحساسية للاجهاد إجرائيا بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها المرشدات التربويات عينة البحث عن طريق إجابتهن على فقرات مقياس الحساسية للاجهاد الذي اعده الباحث و المستعمل في هذا البحث.

٢-المزاج الإيجابي Positive Mood: عرفه كل من:

- تليجن (Tellegen, 1985) مزاج إيجابي وحالة من المشاركة ممتعة و إإيجابية (Tellegen, 1985,p.682).
- واتسون وآخرون.(Watson et al., 1988). المزاج الإيجابي يعكس مدى شعور الشخص بالحماس و النشاط و المتعة و تنبيه و هو حالة من الطاقة العالية، والتركيز الكامل، والمشاركة الممتعة(Watson et al., 1988,p. 1063) .
- واتسون (Watson, 2000) على انه تيار من الخبرة العاطفية الإيجابية للمزاج و تكون مميزة وله دور مهم في معالجة المعلومات، وحل المشكلات و السلوك (Watson, 2000,p.54).
- اعتمد الباحث تعريف واتسون (Watson, 2000) تعريفا نظرياً لمفهوم المزاج الإيجابي للبحث الحالي .
- يعرف الباحث المزاج الإيجابي إجرائيا بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها المرشدات التربويات عينة البحث عن طريق إجابتهن على فقرات مقياس المزاج الإيجابي الذي اعده الباحث و المستعمل في هذا البحث.

الاطار النظري :

اولا : الحساسية للاجهاد stress susceptibility:

اشارت ناسكا وآخرون (Nasca et al,2015) الى ان بعض الأفراد يستسلمون للإجهاد ويطورون الاضطرابات النفسية المنهكة، في حين أن الآخرين يتكيفون بشكل جيد في مواجهة الشدائد، هناك فجوة في فهم القواعد العصبية من الفروق الفردية في الردود على العوامل البيئية وتطوير وظائف الدماغ (Nasca et al,2015,p.756).

فالإجهاد هو رد فعل الجسم على أي طلب أو ضغط، وتسمى هذه المطالب الضغوطات و الجسم البشري يستجيب للضغوط بوساطة تفعيل الجهاز العصبي والهرمونات المحددة وتتمثل بإشارات تحت المهاد للغدد الكظرية لإنتاج المزيد من الهرمونات الأدرينالين والكورتيزول وإطلاقهم في مجرى الدم، هذه الهرمونات تسرع

معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، وضغط الدم، والتمثيل الغذائي. وتكون الأوعية الدموية مفتوحة على نطاق أوسع للسماح لمزيد من تدفق الدم إلى مجموعات العضلات الكبيرة، ووضع العضلات في حالة تأهب، وتتسع العيون لتحسين الرؤية، ويطلق الكبد بعض الجلوكوز المخزن لزيادة طاقة الجسم، ويتم إنتاج العرق لتبريد الجسم، كل هذه التغيرات المادية تعد الشخص للرد بسرعة وفعالية للتعامل مع ضغط لحظة والمشكلة هي أن هرمونات التوتر هذه يمكن أن تستمر في الدوران في مجرى الدم بعد فترة طويلة من الأزمة، مما يجعل الفرد يشعر بالقلق والتوتر وعدم القدرة على العمل بفعالية، وإذا كان التوتر مستمراً، فان مستويات الهرمون يمكن أن تبقى مرتفعة، مما يؤدي الى إضعاف الجسم مع مرور الوقت (healthassist.net).

إن الإجهاد يؤدي إلى اليقظة المفرطة للتهديد وعدم الثقة بالآخرين وضعف العلاقات الاجتماعية، وضعف التنظيم الذاتي، وخيارات نمط الحياة غير الصحي، مما يؤدي الى الإجهاد المبكر Miller& Parker, (2011,p.960).

الجميع يختبر الإجهاد قليلا لكن على نحو مختلف، بعض الأفراد يصبحون غاضبين ويعملون على إجهادهم أو إخراجه على الآخرين، بعض الناس يستوعبونه ويطورون اضطرابات الأكل أو مشاكل تعاطي المخدرات، وبعضهم يعانون من مرض مزمن قد تجد أن أعراض مرضهم تنفجر تحت العبء الزائد من الإجهاد (healthassist.net).

ويمكن أن تؤدي الحساسية للإجهاد إلى زيادة في الأمراض الجسدية والعقلية، مما يؤثر على طول العمر للبقاء في مهن الرعاية، والإجهاد عند الأفراد يمكن أن يؤدي إلى صورة مهنية سيئة في ادائهم، والإجهاد يؤدي الى زيادة الفشل عند الأفراد فيتوقفون عن التدريب بسبب سوء الأداء (Tully, 2004,p.44).

الأفراد المعرضون لخطر أكبر للإجهاد:

- كبار السن : كثيرا ما يتعرض المسنون لضغوط كبيرة مثل المشاكل الطبية، وفقدان الزوج والأصدقاء، وتغير الحالة المعيشية، والمخاوف المالية، و ان كبار السن تضعف قدرتهم في تحقيق الاستجابة للاسترخاء بعد الاحداث المجهدة فيصبح أكثر صعوبة، والشيخوخة ببساطة هي ضعف النظم في الدماغ التي تستجيب للإجهاد، بحيث تصبح غير فعالة.
- المرأة على نحو عام، والأمهات العاملات على وجه التحديد، وتواجه العاملات منهن بغض النظر عما إذا كن متزوجات أو عازبات، مستويات أعلى من الإجهاد وربما آثارا ضارة بالصحة، على الأرجح لأنهن يتحملن عبء عمل أكبر وأكثر انتشارا من الرجال أو غيرهن من النساء، وقد يكون لهذا الإجهاد تأثير ضار عليهن و على أطفالهن.
- مقدمي الرعاية لأفراد الأسرة : وتظهر الدراسات أن مقدمي الرعاية لأفراد الأسرة المعوقين جسديا أو عقليا معرضون لخطر الإجهاد المزمن،و إن تقديم الرعاية بين المهنيين الصحيين هو أيضا عامل خطر و كبير للإجهاد.

- المطلقات أو الأرامل : وتشير عدد من الدراسات إلى أن الأشخاص غير المتزوجين لا يعيشون طويلا.
- الأفراد الأقل تعليما: أي شخص يعاني من متاعب مالية، ولاسيما البطالة طويلة الأمد.
- عزل الأفرا د: الأشخاص المستهدفون للتمييز العنصري أو الجنسي.
- http://www.healthassist.net/conditions/stress.shtml.

ثانيا: المزاج الإيجابي Positive Mood:

المزاج:

المزاج هو المفهوم الذي ينطبق على كل الأفراد و هو الحاضر دائما بالمعنى الواسع، يمكن تحديده أكثر على انه المظاهر الانفعالية لسلوك الفرد (Davidson, 1994,p.51)، و المزاج لا يقوم على التعمد وسبق الاصرار و له تأثير واسع النطاق وشامل على العديد من المتغيرات المختلفة والمزاج يميل إلى التحيز في الأحكام نحو الأفراد (Clore & Parrot, 1991,p. 107)، و أن المزاج ينظر إليه على أنه ثنائي البعد مثل الإثارة – الهدوء أو المزاج الجيد وغير الجيد و يمكن أن يواجه الفرد المزاج على مستويين المباشر، وعلى المستوى غير المباشر (Russell & Bullock, 1986,p.97). .

المزاج الإيجابي:

يبدو أن كل جانب من جوانب الحياة يسير أكثر سلاسة، عندما يكون الأفراد في مزاج إيجابي، وقد أظهرت الدراسات أن المزاج الإيجابي يؤثر على التعلم و زيادة وظيفة الذاكرة، والقدرات المعرفية، ومهارات حل المشكلات الإبداعية ومهام الأداء العام (Verleur et al., 2007,p.1012).

فضلاً عن ذلك، وجد الباحثين أن تحفيز المزاج الإيجابي يؤدي إلى زيادة في الدافع الوظيفي وزيادة في إدراك إلرضاء عن المهام (Erez & Isen, 2002,p. 1058).

ويمكن تحفيز المزاج الإيجابي عن طريق تطبيق المحفزات الخارجية لتحقيق المزاج الإيجابي؛ وهذا يمكن أن يتحقق عن طريق تعريض الأفراد الى نوع من الحوافز مثل عرض فيلم قصير، والاستماع إلى الموسيقى أو تقديم هدية صغيرة للأفراد (Verleur et al., 2007,p. 1010).

وهكذا فإن المزاج الإيجابي له تاثير في السياق المعرفي عند الفرد فقد تم الحصول على نتائج جيدة وإيجابية أكبر وأكثر تنوعا من السياقات المعرفية عندما يكون مزاج الفرد إيجابيا اكثر من الأوقات الأُخرى، كما ان الفرد يعطي تقيمات لنتائج أكثر إيجابية عندما يكون في مزاج إيجابي (Isen, 1999,p.56)

وان أن المزاج الإيجابي له تأثير في التحفيز على الدافعية والإنتاجية، فالأفراد ذوي المزاج الإيجابي لديهم المزيد من المثابرة في الاداء، وكلما تحسنت الحالة الإيجابية للمزاج كلما كان لديهم مستويات أعلى من الدافعية، وأظهرت نتائج الدراسات أن المزاج الإيجابي يؤثر على المكون المعرفي للعمليات الكامنة وراء الدافع و العمليات المعرفية تصدر تقييمات إيجابية (Erez, & Isen, 2002,p.1065).

مميزات الأفراد ذوو المزاج الإيجابي:

- أظهرت الدراسات أنه عندما يتمتع الأفراد بمزاج إيجابي يكونون محايدين نسبيا في جوانب حياتهم فهم يستهلكون السلع التي تكون اكثر ملاءمة لهم وباعتدال.
(Isen &Shalker, 1982,p.59)
- وقد كشفت العديد من الدراسات دعما تجريبيا لتأثير المزاج الإيجابي على الأفراد في اصدار الاحكام ,Isen (1987,p.205).
- يتحركون الأفراد ذوو المزاج الإيجابي باعتدال مع شعور اكثر بالسعادة (Isen & Shalker, 1982,p.60).
- تكون تعبيرات وجوههم الغامضة أكثر إيجابية (Schiffenbauer,1974,p.32).
- تقييمهم لوظائفهم على نحو أكثر إيجابيا (Weiss et al., 1999,p.12).
- إدراكهم وتقيمهم للآخرين أكثر إيجابية (Forgas & Bower,1987,p.55).

- **منهجية البحث و إجراءاته :**

منهج البحث: اتبع الباحث المنهج الوصفي لتحقيق اهداف البحث .

مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من المرشدات التربويات المستمرات في الخدمة في المدارس المتوسطة و الإعدادية و الثانوية في المديريات العامة لتربية محافظة بغداد التابعة لوزارة التربية، والبالغ عددهن (779) مرشدة تربوية للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧).

عينة البحث الأساسية :

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٠٠) مرشدة تربوية تم اختيارهن بالأسلوب الطبقي العشوائي وفقاً لما يتناسب تقريباً و عددهن في مجتمع البحث و وفقا للتخصص الاكاديمي أما مدة الخدمة فتم اختيارها عشوائياً، (١٤١) لتخصص الإرشاد النفسي و(59) لتخصص علم النفس، و تم حديد فئات مدة الخدمة للمرشدات التربويات بمدى زمني محدد، فتم اعتماد (٦) من المحكمين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي عرضت عليهم استبانة لتحديد فئات مدة الخدمة.

الجدول(١)

عينة البحث الأساسية موزعه بحسب الاختصاص و مدة الخدمة

التخصص و مدةالخدمة / المديرية	الإرشاد النفسي			علم النفس			المجموع العام
	١٠سنة فأقل	١٠سنة فاكثر	مج	١٠سنة فأقل	١٠سنة فاكثر	مج	
الكرخ الاولى	٩	٧	١٦	٤	٢	٦	22
الكرخ الثانية	١٢	٢٢	٣٤	٥	٦	١١	45
الكرخ الثالثة	١١	٢٠	٣١	١٠	٦	١٦	47
الرصافة الاولى	١٧	١٠	٢٧	٩	٣	١٢	39
الرصافة الثانية	١١	١٢	٢٣	٤	٤	٨	٣١
الرصافة الثالثة	٤	٦	١٠	٣	٣	٦	16
المجموع	٦٤	٧٧	١٤١	٣٥	٢٤	59	٢٠٠

واعتمد الباحث موافقة المحكمين والخبراء بنسبة (٨٠%)،وقد اتفقوا على أن تكون مدة الخدمة للمرشدات التربويات عشرية، فاختيرت عشوائياً (٢٠٠) مرشدة تربوية بحسب سنوات الخدمة (١٠- فأقل)، (١٠ - فأكثر) على التوالي ولكل تخصص، لاحظ الجدول (١).

اداتا البحث :

اولا : مقياس الحساسية للاجهاد:

وصف مقياس الحساسية للاجهاد بصورته الاصلية:

تكون مقياس الحساسية للاجهاد من (٢٢) فقرة، تم تصميمه في عام (١٩٨٦)من قبل ديل سميث وميلر (Miller and Smith) وطوراه العالمان نفسهما عام ٢٠٠٤ لقياس الحساسية للاجهاد بالاعتماد على مصادر الاجهاد وهي استعمالات نمط الحياة، و السلوكيات الصحية؛ ومصادر التكيف الاجتماعية والمالية والروحية، استخرج الباحثان الخصائص السيكومترية للمقياس وبلغ معامل ألفا كرونباخ (٠.٨٩) وحسب معامل الثبات بالاعادة وبلغ (٠.٨٥) وصممت الاداة وفقا لمقياس ليكرت ذو تدرج خماسي تراوحت بين :

دائماً= ١

غالبا=٢

عادة=٣

نادرا=٤

ابدا=٥

وحددا درجة القطع بـ (٣٠) درجة فكلما ارتفعت اعلى منها كان الفرد ذا حساسية للاجهاد، واذا تراوحت بين(٥٠ – ٧٥) درجة فالفرد متقبل للاجهاد، اما اذا حصل على درجة اعلى من (٧٥) فالفرد ذو حساسية كبيرة للاجهاد .

(Miller and Smith, 2004,p. 764)

إجراءات مقياس الحساسية للاجهاد للبحث الحالي :

صدق المقياس : تحقق الباحث من مؤشرات الصدق (صدق الترجمة والظاهري وصدق البناء) للمقياس وكالآتي :

– صدق الترجمة: قام الباحث بترجمة مقياس الحساسية للاجهاد الى اللغة العربية ومن الضروري ان تكون ترجمة المقياس دقيقة و واضحة لعينة البحث، فاتبع الباحث الإجراءات الاتية : قام الباحث بترجمة النسخة الأصلية من مقياس الحساسية للاجهاد وعرضها على عينة من المختصين في العلوم النفسية واللغة الأنجليزية فيما يخص الترجمة المقترحة لإبداء آرائهم عن دقة الترجمة، وإجراء التعديلات الملائمة على فقرات المقياس المترجمة، وتم عرض المقياس المترجم الى اللغة العربية الى خبير آخر في اللغة الأنجليزية لاعادة ترجمته إلى اللغة الانجليزية مرة ثانية، للتأكد من صدق الترجمة لفقرات المقياس، فبلغت نسبة الأتفاق بين الفقرات في الحالتين (٨٩%) وهي تعد صالحة تماشيا مع رأي بلوم (إذا كانت نسبة الاتفاق بين الخبراء ٧٥ % فأكثر يمكن عد المقياس صادقا) (بلوم, ١٩٨٣ :١٢٦) (ملحق–١).

–الصدق الظاهري: تاكد الباحث من الصدق الظاهري للمقياس و مدى ملاءمة فقرات الحساسية للاجهاد وتعليماته، التي عرضت على (١٢) محكما من المتخصصين في الارشاد النفسي وقد اعتمد الباحث موافقة (١٠) محكم فأكثر معياراً لملاءمة الفقرات لعينة البحث الحاليواتسبعدت الفقرة (أستهلك أقل من خمسة من المشروبات الكحولية في الأسبوع) (I consume fewer than 5 alcoholic drinks per week) لانها لا تتناسب وواقعنا الاجتماعي من المقياس، فاصبح المقياس يتكون من (٢١) فقرة.

–صدق البناء : و مؤشرات على صدق البناء في الاختبارات والمقاييس النفسية قدرة الفقرات على التمييز بين الاجابات للمجموعتين المتطرفتين على كل فقرة في المقياس، و ارتباطها بمحك وهو الدرجة الكلية للمقياس (Anastasi , 1997,p. 155)، والتحقق من قوة تمييز الفقرات مؤشر على صدق البناء، و الاتساق بين فقراته، الذي يظهر من ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس التي كانت دالة جميعها في مقياس الحساسية للاجهاد بصيغته النهائية وبذلك تحقق صدق البناء.

– التحليل الإحصائي: يؤكد الخبراء النفسيون أن الخصائص القياسية التي ينبغي فحصها هي المعايير وهي القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صلاحيتها، لذلك فقد تحقق الباحث في إمكانية حساب هذه المؤشرات على النحو الاتي:

- قوة تمييز الفقرات: طبق مقياس الحساسية للاجهاد على عينة التحليل الاحصائي التي اخذت من مجتمع البحث مكونة من (٢٠٠) مرشدة تربوية، وان اعتماد هذا الحجم يعد مناسبا لتحليل فقرات المقياس احصائيا، اذ طبقا لراي نانللي(Nunnally,١٩٧٨) ان الحجم المناسب لعينة تحليل الفقرات احصائيا، ان يكون لكل فقرة ما بين (٥- ١٠) من الأفراد (Nunnally,1978,P.262)،و بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة رتبت إجاباتهن تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية، ثم حددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية بنسبة (٢٧%) من المرشدات التربويات عينة التمييز في كل مجموعة، فأصبح عددهن في كل مجموعة (٥٤) مرشدة تربوية، واستعمل الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات مقياس الحساسية للاجهاد، فتبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى (٠.٠٥) لأن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (١٠٦)، والجدول (٢) يوضح قوة تمييز الفقرات .

الجدول (٢)

القوة التمييزية(*) لفقرات مقياس الحساسية للاجهاد

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١.	3.9444	0.737581	1.388889	0.492076	21.180
٢.	4.0185	0.629188	1.37037	0.487438	24.450
٣.	4.1481	0.656101	1.481481	0.504349	23.679
٤.	3.9815	0.764563	1.296296	0.460911	22.103
٥.	4.0000	0.700404	1.407407	0.495966	22.199
٦.	4.0926	0.707601	1.388889	0.492076	23.052
٧.	4.0185	0.658493	1.388889	0.492076	23.507
٨.	3.9630	0.671887	1.351852	0.482032	23.204

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) هي (١.٩٦)

٠٩	4.0185	0.658493	1.37037	0.487438	23.753
١٠	4.1296	0.869749	1.425926	0.499126	19.813
١١	3.9815	0.686548	1.444444	0.50157	21.927
١٢	4.0185	0.764563	1.37037	0.487438	21.462
١٣	4.0926	0.680414	1.462963	0.503308	22.832
١٤	4.0741	0.696402	1.351852	0.482032	23.619
١٥	4.0370	0.80007	1.351852	0.482032	21.125
١٦	3.9815	0.713502	1.407407	0.495966	21.768
١٧	3.8519	0.711295	1.481481	0.504349	19.976
١٨	4.0741	0.773423	1.333333	0.475831	22.179
١٩	4.0741	0.797445	1.481481	0.504349	20.191
٢٠	3.9444	0.68451	1.574074	0.499126	20.561
٢١	4.1111	0.718139	1.388889	0.492076	22.979

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تكون الفقرات صادقة إذا كان معامل الارتباط بينها وبين الدرجة الكلية عالياً، و لعدم توفر محك خارجي، اعتمد الباحث الدرجة الكلية للمقياس محكاً داخلياً، إذ اشارت انستازي (Anastasi, 1997) الى الدرجة الكلية للمقياس محكا داخليا في حالة عدم توفر محك خارجي (Anastasi, 1997,p. 211) فحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمرشدات التربويات على مقياس الحساسية للاجهاد ثم حسبت القيمة التائية لمعامل الارتباط ولكل فقرة، فأتضح أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لكون القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (198) لدلالة معامل الارتباط، والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية والقيمة التائية لفقرات مقياس الحساسية للاجهاد *

ت	معامل الارتباط	القيمة التائية
١.	.889	27.32
٢.	.894	28.08
٣.	.897	28.55
٤.	.904	29.75
٥.	.896	28.39
٦.	.907	30.31
٧.	.896	28.39
٨.	.891	27.62
٩.	.901	29.22
١٠.	.909	30.69
١١.	.889	27.32
١٢.	.901	29.22
١٣.	.897	28.55
١٤.	.905	29.93
١٥.	.898	28.72
١٦.	.897	28.55
١٧.	.882	26.34
١٨.	.905	29.93
١٩.	.895	28.23
٢٠.	.868	24.60
٢١.	.892	27.77

ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات مقياس الحساسية للاجهاد باسلوبين هما :

* القيمة التائية الجدوليةعند مستوى دلالة (٠.٠٥) هي (١.٩٦) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) هي (٢.٥٧٦) وعند مستوى دلالة (٠.٠٠١) هي (٣.٢٩١) بدرجةحرية (198) .

١- طريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method:طبق مقياس الحساسية للاجهاد مرة ثانية بعد مرور (٢١) يوما من التطبيق الاول مع ما أشار إليه (Adams) بأن لا تتجاوز المدة الزمنية بين التطبيقين الأول والثاني عن أسبوعين أو ثلاثة أسابيع (Adams, 1964 ,p.85) على أفراد عينة الثبات البالغ عددهن (٥٠) مرشدة تربوية اختيرن عشوائياً من عينة التحليل الاحصائي، وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، وبلغ معامل الارتباط (0.94) وهو معامل ثبات موثوق به، إذ اشار كرونلاند (Gronlund) أن المقياس يعد جيداً إذ كان معامل ثباته بين (٠.٦٠-٠.٨٥) (Gronlund, 1976;125).

٢- الاتساق الداخلي باستعمال معادلة الفاكروباخ : اعتمد الباحث هذه الطريقة لقياس ثبات مقياس الحساسية للاجهاد، واستعملت إجابات عينة التحليل الاحصائي في حساب الثبات وبلغ (٠.٩٥) وهو معامل ثبات جيد ويعد الثبات مناسباً (عبد الجبار وزكريا ١٩٧٧: ١٩٤).

الاداة الثانية : مقياس المزاج الإيجابي:

وصف مقياس المزاج الإيجابي بصورته الاصلية:

اعد العالم واتسون وآخرون (Watson et al., 1988) مقياسا للمزاج الإيجابي، و ويتكون من(١٠) مفردات، تقيس المزاج الإيجابي، وتكون الاجابة على وفق تدرج خماسي (كثيرا جدا=٥، كثيرا=٤، بدرجة متوسطة =٣، قليلا جدا، ابدا =١). وان اوطا درجة يحصل عليها المستجيب هي (١٠) واعلى درجة هي (٥٠)، و تكون درجة (٣٠) فما فوق هي دالة على المزاج الإيجابي للفرد (Watson et al., 1988,p.1068).

إجراءات مقياس المزاج الإيجابي للبحث الحالي :

صدق المقياس : ان مفهوم الصدق يشير الى اي حد يقيس المقياس ما وضع من اجله (Pallant, 2010,p. 156) وتحقق الباحث من مؤشرات الصدق (صدق الترجمة والظاهري وصدق البناء) للمقياس وكالآتي :

- صدق الترجمة: قام الباحث بترجمة مقياس واتسون وآخرون (Watson et al., 1988) للمزاج الإيجابي الى اللغة العربية ووجد من الضروري ان تكون الترجمة دقيقة و واضحة، وقد تضمنت الإجراءات ماياتي:

قام الباحث بترجمة النسخة الأصلية من المقياس وعرضت النسخة المترجمة على مجموعة من الخبراء في العلوم النفسية واللغة الأنجليزية لإبداء آرائهم عن الترجمة مع تحديد دقتها، وإجراء تعديلات مناسبة على المفردات المترجمة لتلائم عينة البحث المرشدات التربويات، وبعد الإفادة من الخبراء بخصوص صلاحية المفردات المترجمة، تم عرض مقياس المزاج الإيجابي المترجم الى اللغة العربية الى خبير آخر في اللغة

الأنجليزية ليقوم ترجمته إلى اللغة الانجليزية مرة أُخرى، للتأكد من صدق الترجمة المفردات و بلغ الأتفاق بين المفردات في الحالتين (٩١%) ملحق (٢) .

٢-الصدق الظاهري: تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس و مدى ملاءمة مفردات مقياس المزاج الإيجابي وتعليماته، عرض في استبانة على (١٢) محكما من المتخصصين في العلوم النفسية، و اعتمد الباحث موافقة (١٠) محكم فأكثر معياراً لملاءمة المفردات لعينة البحث الحالي، لأن الفرق بين عدد الموافقين وغير الموافقين من المحكمين يكون ذا دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، وبتطبيق (كا٢) تكون قيمة (كا٢)المحسوبة (٥.٣٣) اعلى من قيمة (كا٢)الجدولية (٣.٨٤) بدرجة حرية (١) جدول (٤)، ولم تستبعد اي فقرة من المقياس، لذا بقيت (١٠) فقرات. الجدول (٤)

قيمة (كا٢)لدلالة الفروق بين عدد الموافقين وغير الموافقين على فقرات مقياس المزاج الإيجابي

المفردات	عدد المفردات	عدد المحكمين		قيمة (كا٢)		مستوى الدلالة
		الموافقين	غير الموافقين	محسوبة	جدولية	
متحمسة، حازمة، منتبهة، حذرة، نشطة، مهتمة	٦	١١	١	٨.٣٣٢	٦.٦٤	٠.٠١دالة
قوية، فخورة، في حالة الهام، في حالة تشوق	٤	١٢	٠	١٢	١٠.٨٣	٠.٠٠١ دالة

صدق البناء : التحقق من القوة التمييزية للمفردات هو مؤشِرٌ على صدق البناء، والتجانس بين فقراته، الذي يبدو عن طريق التحقق من ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس التي كانت دالة جميعها في المقياس بصورته النهائية، وبذلك يعد مؤشر على صدق بناء مقياس المزاج الإيجابي .

– التحليل الإحصائي لفقرات المقياس : يؤكد علماء القياس على أهمية الخصائص السيكومترية التي يجب التحقق منها و هي القوة التمييزية لفقرات المقياس ومعاملات صدقها، لذلك ارتأى الباحث حساب هذه المؤشرات وكما يأتي :

القوة التمييزية للفقرات: اتبعت الإجراءات نفسها التي اتبعت مع مقياس الحساسية للاجهاد ولتحقيق ذلك طبق المقياس على عينة التحليل الاحصائي سحبت من مجتمع البحث مكونة من (٢٠٠) مرشدة تربوية، إذ اعتمد نسبة (٢٧%) من أفراد العينة لتحديد المجموعتين المتطرفتين العليا و الدنيا، بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة رتبت إجاباتهن ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة، فأصبح عدد المرشدات التربويات في كل مجموعة (٥٤) مرشدة تربوية، واستعمل الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لتبيان دلالة الفروق بين المجموعتين العليا و الدنيا لكل مفردة من مفردات المقياس، فظهرت أن كل المفردات مميزة لمستوى دلالة (٠.٠٥) لأن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (١٠٦)، لاحظ الجدول (٥) .

جدول (٥)

قوة تمييز مفردات مقياس المزاج الإيجابي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٠١	3.8519	0.656101	1.277778	0.452109	23.740
٠٢	4.0370	0.613156	1.277778	0.452109	26.616
٠٣	4.1111	0.663515	1.333333	0.475831	25.000
٠٤	3.8889	0.691366	1.166667	0.376177	25.416
٠٥	3.9630	0.725882	1.314815	0.468803	22.520
٠٦	4.0556	0.656367	1.277778	0.452109	25.611
٠٧	3.8704	0.645633	1.296296	0.460911	23.845
٠٨	3.8704	0.615715	1.203704	0.406533	26.559
٠٩	4.0741	0.66876	1.277778	0.452109	25.455
٠١٠	4.1481	0.833438	1.333333	0.475831	21.553

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمجيبة على مقياس المزاج الإيجابي وتم حساب القيمة التائية لمعامل الارتباط لكل المفردات، فتبين أن جميع مفردات مقياس المزاج الإيجابي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لأن قيمة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط المحسوب اكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (١٩٨)، لاحظ الجدول (٦)

جدول (٦)

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس *

ت	المفردات	معامل الارتباط	القيمة التائية
١.	قوية	0.888	27.17
٢.	فخورة	0.900	29.05
٣.	مهتمة	0.904	29.75
٤.	في حالة الهام	0.907	30.31
٥.	في حالة تشوق	0.906	30.12
٦.	متحمسة	0.906	30.12
٧.	حازمة	0.895	28.23
٨.	منتبهه	0.904	29.75
٩.	حذرة	0.914	31.70
١٠.	نشطة	0.907	30.31

ثبات المقياس : تحقق الباحث من ثبات المقياس بطريقة :

– الاتساق الداخلي باستعمال معادلة الفاكروبناخ : ان الاتساق الداخلي يعتمد على العلاقة بين كل فقرة وفقرة أُخرى لجميع فقرات المقياس، وتستخدم معادلة الفاكروبناخ (Cronbach Alfa) لانه اسلوب دقيق لقياس معامل الثبات، ولتقدير الاتساق الداخلي لمقياس المزاج الإيجابي استخدمت إجابات عينة سحبت من عينة التحليل الاحصائي وبلغت (٥٠) مرشدة تربوية وقد كان معامل الفا كرونباخ (٠.٩٨) وهو مؤشر لثبات جيد للاتساق الداخلي للمقياس.

تطبيق مقياسي البحث: لتحقيق أهداف البحث الحالي و بعد التحقق من إعداد مقياسي البحث والتأكد من دقة خصائصهما السيكومترية، تم تطبيقه على عينة البحث الأساسية والبالغة (٢٠٠) مرشدة تربوية لاحظ الجدول(١).

الوسائل الاحصائية : تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية :

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، و معامل الفا كرونباخ الاختبار التائي لعينة واحدة، تحليل التباين الثنائي .

* القيمة التائية الجدوليةعند مستوى دلالة (٠.٠٥) هي (١.٩٦) بدرجةحرية (١٩٨) .

عرض نتائج البحث و تفسيرها:

الهدف الاول: خصص الهدف الأول للتعرف على الحساسية للاجهاد لدى المرشدات التربويات، وتحقيقاً لذلك استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة T-test، وأظهرت النتائج أن متوسط درجات الحساسية للاجهاد لعينة البحث يساوي (93.1800) درجة وبانحراف معياري مقداره (11.14354) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٦٣) اتضح أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (38.301) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (١٩٩)، والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على اختبار الحساسية للاجهاد

العينة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	درجة حرية	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٦٣	93.1800	11.14354	١٩٩	38.301	١.٩٦	٠.٠٥

اظهرت النتيجة وجود فرق دال احصائيا بين متوسط العينة و المتوسط الفرضي للمقياس، اذ كلما ارتفع متوسط العينة عن المتوسط الفرضي اشر ذلك الى ان المرشدات التربويات على نحو عام لديهن مستوى عالٍ من الحساسية للاجهاد، فالحساسية للاجهاد بطبيعته يكون محصلة للتفاعل بين المرشدة التربوية وبيئتها، اذ ان ازدياد الاجهاد الذي يتعرضن له المرشدات التربويات على علاقة بالعديد من القضايا النفسية والتربوية التي تنعكس سلبا على ادائهن في العمل وعلى قضايا الانجاز، اذ اشار ميلر وسمث الى ان (Miller and Smith, 2004) اذا حصل الفرد على درجة اعلى من (٧٥) فانه ذو حساسية كبيرة للاجهاد (Miller and Smith, 2004,p. 764).

الهدف الثاني: الهدف الثاني التعرف على المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات، وتحقيقاً لذلك استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة T-test، وأظهرت النتائج أن متوسط درجات المزاج الإيجابي لعينة البحث يساوي (26.2950) درجة وبانحراف معياري مقداره (13.85307) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٣٠) اتضح أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.782-) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (١٩٩)، والجدول (٨) يوضح ذلك.

الجدول (٨)

قيمة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس المزاج الإيجابي

العينة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	درجة حرية	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٣٠	26.2950	13.85307	١٩٩	-3.782	١.٩٦	٠.٠٥

وتشير هذه النتيجة الى ان المرشدات التربويات على نحو عام لايتمتعن بمزاج إيجابي، لكن هناك تقارب بين المتوسط الفرضي ومتوسط العينة اذ ان هناك مستوى من المزاج الإيجابي لكن غير دال احصائيا، لكن وفقا لنسبة القطع التي حددها واتسون وآخرون (Watson et al., 1988) عندما تكون درجة (٣٠) فما فوق هي دالة على المزاج الإيجابي للفرد (Watson et al., 1988,p.1068).

– **الهدف الثالث**:خصص الهدف الثالث لكشف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحساسية للاجهاد لدى المرشدات التربويات على وفق متغيري الاختصاص الاكاديمي و مدة الخدمة فقد استعمل تحليل التباين الثنائي Two – Way ANOVA، و الجدول (٩) يوضح ذلك.

الجدول (٩)

نتائج تحليل التباين الثنائي لمقياس الحساسية للاجهاد بين متغيري الخدمة و التخصص الاكاديمي والتفاعل بينها

مصدر التباين s.v	مجموع المربعاتS.S	درجات الحرية	متوسط المربعات M.S	النسبة الفائية f		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الخدمة	5.336	1	5.336	0.044	3.86	غير دالة
التخصص الاكاديمي	727.828	1	727.828	5.979	3.86	دالة
الخدمة X التخصص الاكاديمي	142.799	1	142.799	1.173	3.86	غير دالة
الخطأ W	23859.841	196	121.734			
الكلي T	1761214.00	200				

يلاحظ من الجدول (٩) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحساسية للاجهاد تبعا لمتغير الخدمة اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (.044) وهي اصغر من الجدولية (3.86) عند مستوى (٠.٠٥) .

٢- كما يلاحظ من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحساسية للاجهاد تبعا لمتغير التخصص الاكاديمي، اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (5.979) وهي اكبر من الجدولية (3.86) عند مستوى (٠.٠٥) وتعزى هذه النتيجة ان التخصص الاكاديمي يؤثر بنحوٍ مباشر في الحساسية للاجهاد لاحظ جدول (١٠).

الجدول (١٠)

المقارنة بين متوسطي متغير التخصص الاكاديمي في الحساسية للاجهاد

العينة	التخصص	العدد	الوسط الحسابي
المرشدات التربويات	ارشاد تربوي	١٤١	94.3901
	علم النفس	٥٩	90.2881
المجموع		٢٠٠	

اذ ان مقدمي الرعاية ومنهن المرشدات اكثر عرضة للاجهاد، كما ان عملهن يسبب الإجهاد المرتبط بالعمل أمر شائع للغاية، ومن المرجح أن يصبح الإجهاد المتصل بالعمل أمرا مزمنا لأنه جزء كبير من الحياة اليومية، فالإجهاد يقلل من فعالية الفرد بتعطيل التركيز، مما يسبب النوم، وزيادة خطر المرض، ومشاكل الظهر، والحوادث، والوقت الضائع، ويمكن أن يؤدي إجهاد العمل إلى العنف أثناء العمل، و أن الإجهاد المتصل بالعمل يشكل تهديدا كبيرا للصحة.

٣- لا يوجد تاثير لتفاعل كل من متغيري الخدمة و التخصص الاكاديمي في الحساسية للاجهاد اذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (1.173) هي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥). مما يشير الى عدم تفاعل هذين المتغيرين في الحساسية للاجهاد.

- **الهدف الرابع**:خصص الهدف الرابع لكشف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات على وفق متغيري الاختصاص الاكاديمي و مدة الخدمة، فقد استعمل تحليل التباين الثنائيTwo – Way ANOVA ، و الجدول (١١) يوضح ذلك.

الجدول (١١)

نتائج تحليل التباين الثنائي لمقياس المزاج الإيجابي بين متغيري الخدمة و التخصص الاكاديمي والتفاعل بينها

مصدر التباين s.v	مجموع المربعاتS.S	درجات الحرية	متوسط المربعات M.S	النسبة الفائية f		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الخدمة	60.674	1	60.674	0.321	3.86	غير دالة
التخصص الاكاديمي	536.174	1	536.174	2.834	3.86	غير دالة
الخدمة X التخصص الاكاديمي	293.843	1	293.843	1.553	3.86	غير دالة
الخطأ W	37083.954	196	189.204			
الكلي T	176475.000	200				

- يلاحظ من الجدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في المزاج الإيجابي تبعا لمتغير الخدمة و التخصص الاكاديمي اذ بلغت القيم الفائية المحسوبة على التوالي (٠.٣٢١) للخدمة و (٢.٨٣٤) لتخصص الاكاديمي و (١.٥٥٣) للتفاعل بين المتغيرين، وهي اصغر من الجدولية (3.86) عند مستوى (٠.٠٥) وتعزى هذه النتيجة الى طبيعة المزاج الإيجابي لا يتأثر بالخدمة او التخصص الاكاديمي .

الهدف الخامس : يقيس الهدف الخامس العَلاقة بين الحساسية للاجهاد و المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات وبعد أن تمت معالجة البيانات إحصائياً وباستعمال (معامل ارتباط بيرسون) Person (Correlation) ظهر بأن العلاقة بين درجات الحساسية للاجهاد و المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات قد بلغت (٠.٠٤٧) وباستعمال الاختبار التائي لمعامل الارتباط ظهر بأن القيمة التائية المحسوبة (٠.٦٦) هي غير ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.01) والجدول (١٢) يوضح ذلك.

الجدول(١٢)

معامل الارتباط بين الحساسية للاجهاد و المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات

العدد	نوع العلاقة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0.01
٢٠٠	الحساسية للاجهاد المزاج الإيجابي	٠.٠٤٧	٠.٦٦	غير دالة

وهذه النتيجة تكشف عن وجود عدم وجود علاقة داله بين الحساسية للاجهاد و المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات .

الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث يستنتج الباحث ماياتي:

- لدى المرشدات التربويات مستوى عالٍ من الحساسية للاجهاد كما وعلى العكس لا يتمتعن بالمزاج الإيجابي .
- وجود أثر لمتغير التخصص الاكاديمي في الحساسية للاجهاد لدى المرشدات التربويات ولصالح تخصص الارشاد التربوي، ولا يوجد اثر في مستوى المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات يعزى لمتغير الخدمة و التخصص الاكاديمي.
- عدم وجود علاقة ارتباطية داله بين الحساسية للاجهاد و المزاج الإيجابي لدى المرشدات التربويات.

التوصيات:في ضوء النتائج يوصي الباحث ما يأتي:

- عمل الندوات الدورية للمرشدات التربويات لخفض مستوى الحساسية للاجهاد وتحصينهن ضد الضغوطات المستمرة ولحمايتهن من الاجهاد و التوتر النفسي .
- اعداد البرامج التدريبية والارشادية لرفع المستوى المهني وتحفيز المزاج الإيجابي للمرشدات التربويات.

المقترحات:

- **إجراء دراسة مماثلة عن المرشدين التربويين من الذكور لمتغيرات البحث الحالي و مقارنة نتائجها بالبحث الحالي.**
- **إجراء دراسة مماثلة عن الحساسية للاجهاد وعلاقته بمتغيرات أُخرى مثل المساندة الاجتماعية وغيرها.**
- **إجراء دراسة مماثلة عن المزاج الإيجابي وعلاقته بمتغيرات أُخرى مثل الشعور بالسعادة وغيرها.**

Relationship sensitivity to stress with positive mood Among Educational Counselors

Dr. Salim Hamid Obeid

Ministry Education Al- Anbar Education

The relationship between sensitivity to stress and positive mood among educational supervisors

الحساسية للاجهاد وعلاقته بالمزاج الايجابي لدى المرشدات التربويات

The study aimed to examine the sensitivity to stress and its relation to positive mood among educational supervisors. The researcher used the descriptive approach as more an appropriate method for the current study. The sample is composed of (200) educational supervisor. To collect study data, two scales have been used: one scale to measure the sensitivity to stress and the other to measure the positive mood. The results indicated that a high level of sensitivity to stress with low level of positive mood among educational supervisors, sensitivity to stress showed significant differences among the sample regarding to major. There is no correlation between sensitivity to stress and positive mood, and finally, there are no significant differences according to experience and major among educational supervisors.

المصادر :

- بلوم، بنيامين وآخرون(١٩٨٣) تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة :محمد أمين المفتي القاهرة، دار ماكجروجيل.
- شومان , زياد (٢٠٠٨) دراسه تقييميه اداء المرشد النفسي في ضوء بعض المتغيرات (رساله ماجستير غير منشوره) كليه التربيه الجامعه الاسلاميه .
- عبد الجبار توفيق، وزكريا اتناسيوس(١٩٧٧) الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، مطبعة مؤسسة الثقافة العامة، بغداد.
- Adams, Geogia.(1964) Measurement and Evaluation in Education. Psychology and Guidance, Holt, Rinehart and Winston, New York,.
- Anastasi, A.(1997). Psychological testing ,7th ed New Jersey: Aivacom company .
- Andréasson S, Allebeck P, Engström A, Rydberg U. Cannabis and schizophrenia(1987)A longitudinal study of Swedish conscripts. *Lancet* ii 14.83 –86.
- Bell, P. A. (1978). Affective state, attraction, and affiliation: Misery loves happy company, too. Personality and Social Psychology Bulletin, 4, 616–619.
- Carlson, M., Charlin, V., & Miller, N. (1988). Positive mood and helping behavior: A test of six hypotheses. Journal of Personality and Social Psychology, 55, 211–229.
- Clore, G.L., & Parrott W.G. (1991). Moods and their vicissitudes: Thoughts and feelings as information. In J. Forgas (Ed.) Emotion and social judgment (pp.107–123). Oxford: Pergamon.
- Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood and related affective constructs. In P.Ekman & R. J. Davidson (Eds.), The Nature of Emotion: Fundamental Questions (pp. 51–55). New York: Oxford University Press.
- DeGucht, V., Fisher, B., & Heiser, W. (2003). Job stress, personality, and psychological distress as determinants of somatization and functional somatic syndromes in a population of nurses. *Stress and Health, 19,* 195–204.
- Ebner Karl and Singewald Nicolas (2017)Neuronal mechanisms of individual stress susceptibility , Individual differences in stress susceptibility and stress inhibitory mechanisms, Current Opinion in Behavioral Sciences, 14:54–64.
- Erez, A., & Isen, A. M. (2002). The influence of positive affect on the components of expectancy motivation. Journal of Applied Psychology, 87(6), 1055–1067.
- Forgas, J. P., & Bower, G. H. (1987). Mood effects on person perception judgements. Journal of Personality and Social Psychology, 53, 53–60.

- George, J. M. (1989). Mood and absence. Journal of Applied Psychology, 74, 317–324.
- Gilligan, C, (1982), In A Different Voice, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gronlund, Norman E. (1976): Measurment and Evaluation in Teaching, 3rd.ed., Macmillan Publishing Co., New York.
- Hom, H. L., & Arbuckle, B. (1988). Mood induction effects upon goal setting and performance in young children. Motivation and Emotion, 12, 113-122.
- http://www.healthassist.net/conditions/stress.shtml.
- Isen, A. M. (1987). Positive-affect, cognitive processes, and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology (pp. 203–253). New York: Academic Press.
- Isen, A. M. (1999). Positive affect. In T. Dagleish & M. Powers (Eds.), Handbook of Cognition and Emotion, Sussex, England: Wiley.
- Isen, A. M., & Shalker, T. E. (1982). The effect of feeling state on the evaluation of positive, neutral, and negative stimuli: When you accentuate the positive, do you eliminate the negative? Social Psychology Quarterly, 45, 58–63.
- Kenyon, L (2011),Effects Of Positive Mood Induction On Operator Performance And Subjective Workload Levels For Compatible & Incompatible Display-Control Mappings,,California State University, Long Beach.
- Miller, G. E., Chen, E, & Parker, K. J. (2011). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving toward a model of behavioral and biological mechanisms. l'syclulo'ical Bulletin, 137,959—997. doi:10.1037/aOO2476S.
- Miller ,Lyle H. & Smith Dell(2004). Copyright "Susceptibility to Stress" scale from the Stress Audit. version 5.0-0S .
- Nasca C, Bigio B, Zelli D, Nicoletti F, McEwen BS (2015): Mind the gap: glucocorticoids modulate hippocampal glutamate tone underlying individual differences in stress susceptibility. Mol Psychiatry, 20:755-763.
- Nunnally . J. C. (1978), Psychometric Theory New York , Inc McGraw – Hill book company .
- Pallant, J. (2010). SPSS survival manual (4th ed.). Melbourne, Australia: Allen & Unwin.
- Rodrigo .m ,Katherine L.& Yeison Felipe (2013) Levels of academic stress in university students, Vol. 13 No. 2 . J ulio-Diciembre 13 (2), 121-134.
- Russell, J. A., & Bullock, M. (1986). On the dimensions preschoolers use to interpret facial expressions of emotions. Developmental Psychology, 22,97-102.

- Schiffenbauer, A. (1974). Effect of observer's emotional states on judgements of the emotional states of others. Journal of Personality and Social Psychology, 30, 31–35.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self report. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), Anxiety and the anxiety disorders (pp. 681–706). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Tully, A. (2004). Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing, 11,* 43–47.
- Verleur, R., Verhagen, W., & Heuvelman, A. (2007). Can mood–inducing videos affect problem–solving activities in a web–based environment? British Journal of Educational Technology, 38, 1010–1019.
- Watson, D.(2000) Mood and temperament. New York:Guildford Press.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 1063– 1070.
- Weiss, H. M., Nicholas, J. P., & Daus, C. S. (1999). An examination of the joint effects of affective experiences and job beliefs on job satisfaction and variations in affective experiences over time. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 78, 1–24.
- Wood S.K. , *et al*(2010),.Individual differences in reactivity to social stress predict susceptibility and resilience to a depressive phenotype: role of corticotropin–releasing factor Endocrinology, 151 (4) pp. 1795–1805.