

## التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات

إعداد

المدرس الدكتور إيمان محمد حمدان الطائي مركز البحوث التربوية والنفسية جامعة بغداد	المدرس الدكتور بشرى أحمد جاسم العكاشي قسم التربية وعلم النفس كلية التربية للبنات / جامعة بغداد
---	---

### الفصل الأول

#### مشكلة البحث :

إستأثر مفهوم قوة التحمل النفسي (Psychological Hardiness) رغم حداثته نسبياً بأهتمام العديد من الباحثين والدارسين . وحاولت الدراسات إبراز دوره المهم والفاعل في منع حدوث التأثيرات السلبية المتوقعة التي تحدثها ظروف الحياة الضاغطة على قابلية الفرد بصورة عامة ولا زال الاهتمام مستمراً في التحقق من هذا الدور . وتحاول الدراسة الحالية أن تلقي مزيداً من الضوء على هذا المفهوم وطبيعته مما يزيد من المعرفة النظرية والعملية .

ولما كان للمرشدين التربويين دور تربوي مهم وفعال في مساعدة الطلبة والنشء نحو النمو السليم فإن الأهتمام بهم يعد إهتماماً بالمجتمع فهم طاقة ووسيلة لمساعدة الطلبة على تحقيق مطالب النمو السليم ، لذا ينبغي أن تنال هذه الشريحة الرعاية والاهتمام والتوجيه بما يكفل بناء شخصياتهم بجميع جوانبها العقلية والنفسية والاجتماعية والوجدانية . ولعل هذا البحث يمثل جزء من هذا الاهتمام ، الأمر الذي دفع الباحثين الى القيام بالبحث الحالي لأيجاد الجواب العلمي للتساؤل الحالي : (هل يتمتع المرشدين التربويين بقوة التحمل النفسي؟) .  
أهمية البحث والحاجة اليه :

مما لا شك فيه أن التربية ضرورة انسانية تؤدي وظائف متعددة الجوانب للفرد والمجتمع معاً ، وعليه تباين في طريقة استثمارها ، وأصبحت تستثمر وسيلة لتحقيق أهداف المجتمع القومية اكثر من ذي قبل ، نتيجة للتطور السريع في حياة الانسان وبيئته (ظافر ، ١٩٧٤ ، ص ١٥١) . وتتجلى أهميتها كأداة للتنمية الاجتماعية والاقتصادية ووسيلة تهدف اساساً الى إعداد الفرد للحياة ، فالتربية الحديثة لا تهتم بتعليم المعارف والعلوم حسب بل صبت اهتمامها نحو الفرد كوحدة ، حيث الأعتناء بشخصية المتعلم ونموها المتكامل كفرد يتعامل مع بيئته وإعداده للحياة (بن عقيل ، ١٩٩٦ ، ص ٢) .

ومن هنا جاءت الحاجة الى توفير الخدمات الارشادية في المؤسسات التعليمية والاهتمام بالكادر الارشادي والتي أصبحت ضرورة تربوية وانسانية في الوقت ذاته ، وبهذا تبرز اهمية الارشاد والتوجيه ودورهما في كشف قدرات الطلبة وميولهم والعمل على توجيههم في اختيار نوع الدراسة الملائمة التي تهيء للمهن التي يلتحقون بها مستقبلاً (بن عقيل ، ١٩٩٦ ، ص ٥) .

إن إدخال الخدمات الارشادية الى المدارس والجامعات والمعاهد ما هو إلا أحد الأدلة التي تعبر عن إتجاهات تجديد النظم التربوية وتحسينها لما لها من علاقة بالعملية التعليمية ومن اهمية في تقوية الصلة بين الطالب والمجتمع . حيث أكد فالجهون (Vaughan , 1975) أنه لا يمكن التفكير في التربية والتعليم من دون الإرشاد والتوجيه ولا يمكن الفصل التام بينهما . وأشارت دراسة بيكر وسيسرك (Baker & Ciserk , 1980) الى أن الخدمات الأرشادية التي تقدم للطلبة تسهم في تحسين مستوى تكيفهم الأكاديمي وتحسين إتجاهاتهم نحو العمل ونحو أنفسهم وتقلل من مستوى القلق لديهم (الجنابي ، ١٩٨٩ ، ص ١٨) . والمرشد التربوي يعد وسيلة فعالة لتوجيه الطلبة وتعديل سلوكهم وزيادة تحصيلهم العلمي ، وبنفس الوقت أداة ناجحة لتوفير الوقت والجهد في مجالات التعليم كافة (صالح ، ١٩٨٥ ، ص ٨٨) .

ولأجل أن يكون الإرشاد منظماً وفاعلاً ومثمراً ومحققاً للأهداف ينبغي أن يتوافر شخص مؤهل يمتلك الإستعداد الكافي للقيام بهذه المهمة ذلك هو المرشد التربوي (The Counselor) (Daivs , 1981 , P. 438-439) . ويرى الباحث في هذا المجال بأنه قد يكون للجوانب الشخصية أثرها الفاعل في نمو ونجاح العملية الإرشادية وبالشكل الذي قد يولد إتجاهاً إيجابياً نحو هذه المهنة لدى المرشد التربوي ومما يجعل نظرة العاملين معه أكثر تقديراً وأحتراماً . ومما يعزز هذا الرأي أن (العامل الأكثر أهمية في الإرشاد هو شخصية المرشد التربوي) كل من (Bay & Pine, 1978) و (Carkhuff & Bereuson, 1976) . (Bay & Pine, 1978, P. 136) .

إن معرفة الضغوط الذي يتعرض لها المرشد التربوي وكذلك مدى الرضا المهني لعمله قد يمكن أو يفيد في التنبؤ بمستوى ارتقائه في تحقيق حاجاته أو تكيفه واهتمامه بالآخرين وارتفاع روحه المعنوية ومستوى حبه لمهنته وتوافقه معها حيث يذكر هيرزبيرج (Herzberg , 1976) ، أنه كلما ارتقى الفرد في سلم الترتيب الهرمي لحاجاته زادت رغبته وقويت اهتماماته في التعاون والمساعدة والعطاء مما يؤدي الى إرتفاع روحه المعنوية ، يصحبها إرتفاع في مستوى إنتاجه كما وكيفاً وتوافقاً مع عمله (Herzberg , 1976 , P. 103) .

إن تحقيق قدراً من التحمل النفسي للمرشد التربوي والشعور بالأمن النفسي في حياته اليومية له الأثر الكبير في إنجازه لمهامه وفي بذل الجهود الحقيقية من أجل النهوض بالأمانة المكلف بأدائها على وفق الأسس والمبادئ والأخلاقيات التي تستند لها مهنة الإرشاد (الحارثي ، ١٩٩٥ ، ص ٩٨) .

لذلك فقد دأبت الباحثتان في هذه الدراسة الى تناول متغير التحمل النفسي الذي يمكن أن يسهم في فاعلية المرشد التربوي وتساعد في توضيح ما يمكن أن يكون أفضل الخصائص والمواصفات الذي يجب أن يتمتع بها المرشد التربوي كالإدراك الذاتي وان يتقبل المسترشد وأفراد المجموعة على علاقتهم وأن يكون قادراً

على التعبير الإنفعالي وامتتاعاً بالأمن الشخصي والإستقرار النفسي والتعاطف مع أساليب الحياة التي سلكها أفراد المجموعة (صخيل ، ١٩٨٩ ، ص ٣٦) .

وكما يعطي مؤشر التحمل النفسي دليلاً على قدرة التأثير في الآخرين ، من خلال سلوكه العملي ويتمثل هذا السلوك في إستمرار البذل والعطاء بأعلى وأدق المواصفات لكل فرد يحرص على إستمرار سعادة ورفاه مجتمعه . وهذا دليل على الإستعداد لمشاركة الآخرين والأنسجام معهم نفسياً واجتماعياً لأنه يدرك الأهمية الاجتماعية لسلوكه الشخصي والاجتماعي من أجل صالح الفرد والمجتمع (الشافعي ، ١٩٨٢ ، ص ٣٧) .

كما تعد القدرة على التحمل النفسي مؤشراً للنضج الأنفعالي ودليلاً على التوافق الحسن للفرد حيث يشير (وزنزويج) الى أن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية يكون لديه رصيد عالٍ من التحمل وبخاصة الأعباء (Rosenzweig , 1944 , P. 885) .

ويؤكد فرويد أن القدرة على تحمل التهديدات الخارجية أياً كان شكلها يعد معياراً جيداً لقوة الأنا (Ego Strength) وعندما يُخبر الفرد التهديدات الداخلية والخارجية ويتعامل معها بنجاح فإنه يحقق بذلك أساساً بالضبط الداخلي وينمي قوة الأنا (Stanger , 1961 , P. 206) .

ويرى لازاروس (Lazarus) أن إحداث الحياة الضاغطة لا تؤدي الى السلوك غير المتوافق دائماً وإنما قد تنمي أنماطاً أو صيغاً فعالة في التوافق أحياناً وربما تكون قوة دافعة للنمو والتطور عند الفرد (Lazarus , 1976 , P. 72) . وحول ذلك يشير سيلبي (Selye) أن ردود الفعل أتجاه المواقف الضاغطة للفرد إنما تحدث في ثلاث مراحل متميزة هي :

١. مرحلة الأذار والتنبيه للمواقف الضاغطة : بحيث يجهز الجسم نفسه لمواجهة الموقف الضاغط في إفراز هرمونات الغدد الصماء الدرقية .

٢. مرحلة المقاومة : وفيها يحاول الجسم إصلاح ما سببته المرحلة الاولى من ضرر محاولاً مقاومة ومواجهة الموقف الضاغط فإذا حقق نجاحاً فإن الأعراض التي سببها الموقف الضاغط تزول .

٣. مرحلة الإنهاك : وفيها إذا لم يستطع الفرد التغلب على الموقف الضاغط فإن قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة حيث تضعف وسائل الدفاع والمقاومة ويتعرض الفرد لعدة أمراض منها الصداع وارتفاع ضغط الدم والقرحة مما يشكل تهديداً لصحة الفرد (Selye , 1978 , PP. 131-132) .  
وبما أن السلوك التوافقي مطلوب من الفرد ، لذا فمن المؤكد أن يتعامل الأفراد الذين ينظرون الى عوامل أو أسباب الضغوط على أنها تحدي (Challenge) بطريقة تختلف عن أولئك الذين ينظرون الى تلك العوامل على أنها عوامل مهددة (Lazorus , 1976 , P. 72) .

وتشير كوباسا (Kobasa) الى أن الأفراد الذين يتمتعون بقوة التحمل النفسي (Psychological Hardiness) هم أكثر قدرة على السيطرة على أحداث البيئة المحيطة بهم وأكثر التزاماً بالنشاطات التي يمارسونها، فضلاً عن أنهم أكثر إيجابية للأستجابة لأي موقف ضاغط يواجهونه (ملحم، ١٩٩٢، ص ١٢٧). ولهذا فإن الفرد يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فإن لم يتمكن من ذلك فإنه لا يستطيع التوافق وذلك لضعف قوة التحمل لديه والتي تتماشى مع ظهور العصابية والاضطراب النفسي (Hilgard, 1975, P. 449). وفي ضوء ذلك يرى ماورر (Mowrer) أن العصائبيين هم الافراد الذين لديهم درجة واطنة من قوة التحمل النفسي (Hardiness) (Mowrer & Kluekolm , 1944 , P. 385) .

لقد إنبتق مفهوم قوة التحمل النفسي من دراسة الأحداث الضاغطة وتأثير ذلك على الفرد بالأصابة بالأمراض النفسية والجسمية والذي طرح من قبل (Kobasa , 1972) . وطبقاً لكوباسا فإن الفرد الذي يُخبر درجة عالية من الضغط دون أن يتعرض الى المرض فإنه يمتلك خصائص شخصية أو بناءاً شخصياً

يختلف عن الفرد الذي يصاب بالمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغط ، وقد أطلق على هذا البناء الشخصي مصطلح (Hardiness) الذي يتكون من ثلاثة مكونات أساسية هي :

- ١ . الالتزام (Commitment) .
- ٢ . السيطرة أو الضبط (Control) .
- ٣ . التحدي (Challenge) . (Kobasa , 1979 , P. 5)

لقد تناولت الدراسات مفهوم التحمل النفسي بالتحقق من الفرضيات التي وضعتها كوباسا وبينت هذه الدراسات أن الأفراد من ذوي قوة التحمل النفسي العالي هم الأفراد الأكثر مقاومة للأمراض نتيجة تقويمهم الإيجابي للأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها ، في حين أن الأفراد من ذوي قوة التحمل الوطء غالباً ما تبدو عليهم الإضطرابات النفسية والأمراض الجسمية كما في دراسة (Kobasa & Maddi , 1982) ودراسة (Sagrt , 1985) (Schuied , 1986) .

أما كانن ويول (Canellen & Paul , 1984) فقد حاولت دراسة قوة التحمل النفسي والإسناد الإجتماعي على أنها متغيرات وسيطة لتأثير ضغوط الحياة (Canellen & Paul , 1984 , P. 156) ، في حين ترى دراسة سولكفا (Solcova , 1994) ، التي بينت نتائجها أن الأفراد من ذوي قوة التحمل النفسي العالي كانوا يتمتعون بالكفاءة الذاتية والتماسك ، فضلاً عن إدراكهم لحالات شد أقل في حياتهم اليومية وإستخدامهم لمستوى أعلى من استراتيجيات الإستيعاب مقارنة بالأفراد الآخرين من ذوي قوة التحمل النفسي الواطء (Soleova & et.al., 1994 , PP. 301-302) .

من خلال ما تقدم يمكن القول أن متغير (قوة التحمل النفسي) على جانب كبير من الأهمية في حياة الأفراد ، فقد أيدت الدراسات أن متغير قوة التحمل النفسي يجعل الفرد متوافقاً من خلال تقديم الإستجابة المناسبة لأحداث الحياة الضاغطة والتعامل معها بإسلوب يبعد الفرد عن إحتمال الإصابة بالأمراض حيث

يعمل هذا المتغير بمكوناته الأساسية كحاجز (Buffer) يحول دون حدوث هذا التأثير المتوقع للضغوط ، كما يعمل هذا المتغير كمتنبأ (Predictor) لحدوث التأثيرات المتوقعة التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية والجسمية للفرد . كما أتفقت نتائج البحوث على أن متغير قوة التحمل النفسي يرتبط بالأفراد ذوي التوافق السليم وأن ذوي قوة التحمل النفسي الواطيء تظهر لديهم الأمراض باستمرار سواء كانت النفسية منها أم الجسمية .

ومما يعزز الأهتمام بمتغير قوة التحمل النفسي ودراسته أنه عملية متعلمة حيث يشير كابلان (Kaplan) الى أن القدرة على تحمل التهديدات والضغوط المختلفة عملية متعلمة ومكتسبة يتمكن الفرد من خلالها أن يكون بصورة تدريجية ذخيرة من الإستجابات الملائمة للمواقف المهددة لأمنه وأن الحدود التي تكون فيها التهديدات والضغوط قابلة للتحمل ليس ثابتة أة جامدة وإنما مرنة وقابلة للتغير والتوسع (Kaplan , 1952 , P. 389) . وأن التحمل يتحقق فقط عندما يتعلم الفرد التعامل مع الإنفعال السلبي فضلاً عن الأنفعال الإيجابي وأن يستجيب الى المواقف غير السارة بالطريقة التي تقابل بالرضا والأستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الإستجابة دون مساعدة الآخرين (Staudt , 1957 , P. 198).

وتأتي أهمية البحث الحالي من إهتمامه بقوة التحمل النفسي للمرشدين التربويين ولاسيما في هذه المرحلة التي تعاني فيها أغلب شرائح المجتمع التي تمثلت في العديد من آثار المشكلات الاجتماعية والصحية وإنعدام الأمن والضغوط النفسية ، فالتحمل هو الحماية النفسية ضد أخطار الحياة كما يراها هارلوك (Harlock) (Harlock , 1974 , P. 209) .

ومما تقدم فإن المرشد التربوي يفترض أن يكون هو نفسه مسؤولاً إجتماعياً وله قدرة عالية من التحمل النفسي قبل أن يرشد طلبته ويدعوهم للالتزام بذلك . وتتجلى أهمية قوة التحمل النفسي للمرشدين التربويين من خلال :

١. إن معرفة قوة التحمل النفسي للمرشدين يمكن أن يفيد في التعرف على جوانب الضعف لديهم لمتابعتها وجوانب القوة لتعزيزها .
٢. أن مؤشر التحمل النفسي يمكن أن يفيد القائمين على تدريب وتأهيل المرشدين في وضع الخطط والبرامج المستقبلية لتعزيز هذا المتغير والأستمرار في تنميته بالطرق والوسائل المتيسرة قدر الإمكان .
٣. تسليط الضوء على قوة التحمل النفسي لنجاح العملية الارشادية من الناحية النظرية والعملية والميدانية .
٤. من خلال البحث والتقصي لم تحصل الباحثة على دراسة تناولت هذا المتغير لهذه الشريحة.

#### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :

١. قياس التحمل النفسي للمرشدين التربويين .
٢. التعرف على دلالة الفروق في متغير التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين حسب متغير الجنس (ذكور ، أناث) .
٣. التعرف على دلالة الفروق في متغير التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين حسب متغير حسب متغير مدة الخدمة (أقل من خمس سنوات ، خمس سنوات فأكثر) .

**حدود البحث :**

يقتصر البحث على المرشدين التربويين من الذكور والإناث في محافظة بغداد (تربية الكرخ الأولى والثانية ، وتربية الرصافة الأولى والثانية) للعام الدراسي ٢٠٠٤-٢٠٠٥ .

**تحديد المصطلحات :**

أولاً. التحمل النفسي (Psychological Hardiness) :

١. يعرفه كوباسا (Kobasa , 1979) :

" أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض ويتكون هذا المفهوم من ثلاث مكونات : الضبط أو السيطرة ، والالتزام ، والتحدي " (Kobasa , 1979 , P. 3)

٢. ويعرفه شميد (Schmied , 1986) بأنه :

" الذي يمتلك إحساساً عالياً بالمكونات الثلاثة : الضبط ، الالتزام ، التحمل " . (Schmied , 1986 , P. 218)

٣. أما الحلو (١٩٩٥) فتعرفه :

" الفرد الذي يمتلك إحساساً من أنه قادراً على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض بها وأن بإستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالإضطرابات النفسية والجسمية " (الحلو ، ١٩٩٥ ، ص ١٧)

٤. أما سمين (١٩٩٧) فيعرفه :

" قدرة الفرد على مواجهة ظروف إحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية الى الإضطرابات الذي قد يحدث بسبب تلك الأحداث " (سمين ، ١٩٩٧ ، ص ٢٥)

أما التعريف النظري للباحثان فهو :

(مواجهة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة ومقاومتها من خلال إمتلاكه خصائص الضبط والالتزام والتحدي) .

أما التعريف الأجرائي فهو :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس قوة التحمل النفسي المعد من قبل الباحثان في هذا البحث .

ثانياً. المرشد التربوي (The Counselor) :

١. يعرفه ورن (Wrenn , 1965) :

" بأنه شخص مهني متخصص يمتلك معرفة سلوك الناس ومهارات

بالمواقف السلوكية " (Wrenn , 1965 , P. 237)

٢. ويعرفه كود (Good , 1973) :

" على أنه شخص مؤهل ومدرب يقدم خدمات لمساعدة الطلبة في العديد

من المجالات داخل المدرسة وخارجها للأرتقاء بهم لحد ما الى مستوى حياتي

أفضل " . (Good , 1973 , P. 146)

٣. أما جمعه (١٩٨٠) فتعرفه :

" أنه الكادر المدرب والمسؤول عن تقديم الإرشاد لمساعدة الأفراد على

إكتساب قدراتهم وقابلياتهم وأهتمامهم ويقدم المعلومات الضرورية والمناسبة التي

تعتمد أساساً لأتخاذ القرار " . (جمعه ، ١٩٨٠ ، ص ١٧)

٤. أما وزارة التربية (١٩٨٣) فقد عرفته :

" أنه أحد أعضاء الهيئة التدريسية والمرهل لدراسة مشكلات الطلبة

التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية من خلال المعلومات التي تتصل بالمشكلة

سواء كانت هذه المعلومات متصلة بالطالب نفسه أم بالبيئة المحيطة لغرض

تبصيره بالمشكلة ومساعدته على أن يفكر في الحلول المناسبة لهذه المشكلة أو

المشكلات التي يعاني منها وأختيار الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه " . (وزارة

التربية ، ١٩٨٣ ، ص ١٠)

وقد تبنت الباحثان تعريف وزارة التربية حيث إنه يتماشى مع ما قصد اليه

في هذا البحث .

## الإطار النظري

يتعرض الفرد في أثناء حياته الى العديد من المثيرات أو الضغوط في البيئة المحيطة به ويتطلب منه أن يستجيب اليها بسلوك معين . وقد تكون الإستجابة ملائمة أو غير ملائمة بحسب كفاءتها ومدى تطابقها مع شدة الأثر . ويختلف الأفراد في إستجاباتهم للمواقف المختلفة تبعاً للفروق الفردية بينهم ، فالموقف الذي يتضمن تحدياً لشخص ما ربما يبدو مهدداً لشخص آخر ، وقد لا يستجيب الفرد الى الأخطار والتهديدات في بعض المواقف فقط ، وإنما تتأثر إستجابته بتوقعاته عن تلك الأخطار والتهديدات ومظاهرها التي خبرها في السابق على حدٍ سواء . ويؤكد (Lazarus , 1966) على دور الفرد وإدراكه العوامل المهددة والضاغطة إذ تتقرر الإستجابة عن طريق الدرجة التي يدرك فيها الحدث على أنه مهدد أو مؤذ (سمين ، ١٩٩٧ ، ص ٧٦) . وبما أن السلوك التوافقي مطلوب من الفرد كما يؤكد (Lazarus) فمن المرجح أن يتعامل الأفراد الذين ينظرون الى عوامل الضغوط النفسية على أنها عوامل يمكن السيطرة عليها ومواجهتها فهم بذلك يختلفون كلياً عن أولئك الذين ينظرون الى تلك العوامل على أنها عوامل تهديد وخارجه عن سيطرة الفرد (Lazarus , 1976 , P. 72) . ويشير في هذا الصدد (Funk & Kent , 1987) الى أن قوة التحمل النفسي متغير يتوسط عملية للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بحيث يحمي الفرد من الإضطراب ، وأوضحا أن الأفراد الذين حصلوا على درجات واطئة في مقياس التحمل كانوا يتصفون بسوء التوافق (صالح ، ٢٠٠٤ ، ص ٨١) . ولقد تعددت مصطلحات التحمل النفسي المستعملة ، فجاء مصطلح (Endurance) ليشير الى قدرة الفرد على الإستمرار بعمل شاق أو ضعب لمدة طويلة من الزمن من دون أن يشتكي (Complain) (\*) (Brown , 2000) .

(\*) وهو القول (التصريح) بأنه منزعج (Annoyance) أو غير سعيد (Unhappy) أو غير مقتنع وراضي عن شيء ما (Brown , 2000 , Oxford Dictionary) .

وقد وضعت كوباسا (١٩٧٩) مصطلح (Hardiness) والذي عرفته على أن الفرد يخبر درجة عالية من الضغوط من دون أن يصاب بالمرض . ويتكون هذا المفهوم من ثلاث مكونات: الضبط أو السيطرة (Control) والتحدي (Challenge) والالتزام (Commitment) (Kosaba , 1979 , P. 3) .

أما مصطلح (Tolerate) أو (Tolerance) فيشير الى تقبل الفرد لشيء ما أو لشخص ما نزعج أو غير سار ... الخ، من دون أن يشتكي ومراد فيها (Put (Rosenzweig , 2000, Oxford , D) up Pwith) . وقد إستعمل (Brown , 2000, Oxford , D) up Pwith) مصطلح (Tolerance) ليشير الى تحمل الأحياب وأستعمله بهذا المعنى أيضاً كل من (Kaplan , 1952) و (Stagner , 1961) ، أما (Brunswik , 1948) فقد إستعمله ليعني به (تحمل الغموض) (Ambiguity Tolerance) (سمين ، ١٩٩٧ ، ص ٢٤) .

وفي الدراسة الحالية يستعمل مصطلح (Hardiness) ليشير الى قوة التحمل النفسي الذي طرح من قبل كوباسا (Kobasa , 1979) والذي إعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على تنظير علماء النفس الوجوديين مثل فكتور فرانكل (V. Frankle) الذي مهدت أفكاره الى العدد من البحوث والدراسات التي قام بها كل من كوباسا وماري وغيرهما .

والوجودية (Existentialism) تعني محاولات الفرد ليحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه (Rychman , 1978 , P. 571) ، أي بمعنى (من يحاول أن يجد سبباً ليجعل حياته ذات هدف ومعنى أو يخلق معنى لوجوده بإمكانه أن يتحمل أي شيء) .

ويؤكد فرانكل أن إرادة خلق المعنى هي القوة الدافعية الأساسية عند الإنسان وعند إعاقة هذه الإرادة يصبح الفرد محبطاً فيعيش حالة جديدة يطلق عليها فرانكل أسم الفراغ الوجودي (Exsistential Vacuum) حيث يكون الفرد في

حالة عصاب شديد أو هيجان نتيجة شعوره بخلو الحياة من المعنى . ورغم ذلك يستطيع الفرد كما يرى فرانكل أن يبحث عن معنى مرة أخرى وهدف جديد لحياته بواسطة العلاج المنطقي ليشارك مرة أخرى في الاختيار المسؤول والعيش مع مواقف الحياة بعلاقة ديناميكية متطورة (Frankle , 1962 , P. 99) .

إن هذه المفاهيم الوجودية تعد مركزية في نظرية كوباسا (Kobasa) فهي ترى الأفراد حسب أسس فلسفية ونفسية قادرين على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهددة الى إحتتمالات وفرص للتنمية والمصلحة الشخصية ، وأكد على ثلاث مبادئ وجودية مرتبطة بهذا الاتجاه التفاؤلي وهي : الالتزام والسيطرة والتحدي ، وهذه المبادئ تشكل معاً ملامح الفرد المقاوم للضغط والاجهاد (قوة التحمل النفسي) (Kobasa , 1983 , P. 6) .

فالألتزام هو نزعة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في ظروف الحياة المتعددة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الاجتماعية، وبذلك فإن الأفراد الملتزمين لديهم معتقد من الإيمان يجعلهم يدركون تهديد الأحداث الضاغطة بدرجة أقل مما هو في الواقع وبذلك يحول دون مراجعتهم من الوسط الاجتماعي الذي ينتمون اليه في أوقات الإجهاد الشديد (Kosaba, 1983, P. 7) .

أما السيطرة فهي تمثل قدرة الفرد على ضبط الأحداث أو التأثير فيها بخبراتهم الخاصة وأن الأفراد الذي يملكون السيطرة يبحثون عن أجوبة للسؤال للتركيز على مسؤولياتهم وبذلك فإن درجة فعالية السيطرة أو مدى تأثيرها في تفادي النتائج المؤدية للإجهاد . وقد إقترحت ضمن سلسلة من الدراسات التي توصل اليها أفريل (Averill) وإعتمدها كوباسا (Kobasa) وهي :

١ . سيطرة جازمة (Decisional Control) لأختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغوط .

٢ . سيطرة إدراكية (Cognitive Control) : لتفسير مختلف أنواع الحياة الضاغطة .

٣. معارلت التعامل (Coping Skills): وهي إستجابات ملائمة ومنتطورة للتعامل مع الضغوط بفعل الدافعية المتميزة للأنجاز لغرض مواجهة ومقاومة الأحداث ، وعدم الإستسلام لها . (Averill , 1973 , P. 286)

اما فيما يتعلق بالتحدي فهو توقع التغيير كتحدٍ مثير نحو تطور أبعد وأفضل وهذا التوقع والأعتقاد بالتغيير (Change) وليس الإستقرار هو الحالة القياسية للحياة ، إن التحدي يجعل الأفراد محفزين في بيئتهم ومتمرنين على الإستجابة لما هو غير متوقع من الأفراد الذي يرحبون بالتحدي يتميزون بالانفتاح والمرونة بالحكم وتحملهم للغموض ، وهذا يسمح لهم بتعزيز كفاحهم ضد الإجهاد (Kosaba & Maddi , 1985 , P. 168) ، وبذلك فإن (Kosaba) ترى أن هذا البناء (Hardiness) هو يمكن أن يقي أو يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لأحداث الحياة الضاغطة .

كما ترى هاموند (Hammond , 1987) أن قوة التحمل النفسي تعمل كمتنبىء لأدراك مستوى الضغوط والتعامل معها ، حيث كان إدراك مستوى الضغوط يرتبط ارتباطاً دال بقوة التحمل (Hammond , 1987 , P. 765) .

إن الإطار النظري لهذا المتغير يقوم على الفلسفة الوجودية وينطلق من التنظير الوجودي حيث إعتمدت الباحثتان نظرية كوباسا ومكوناته الثلاثة الذي تنطلق هذه المبادئ من الأفكار الأساسية للفلسفة الوجودية التي تقوم على مجموعة من الافتراضات منها التوجه الظاهري وتفرد الانسان والامكانية البشرية والحرية والمسؤولية، فضلاً عن أنهم ينظرون الى الإنسان على أنه عملية أكثر من ناتج لأن الحياة البشرية هي نمو من خلال الخبرة ويؤكد الاتجاه الوجودي على أن الفرد موجوداً ومهمته الأساسية البحث عن المعنى في الحياة وتوكيد هذا المعنى .

### الدراسات السابقة

١. دراسة وندت (Wendt , 1982) :

(دور التحمل النفسي كونه عاملاً يتوسط العلاقة بين الضغوط من المرض)  
أجريت هذه الدراسة في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٢، وإستهدفت أن  
إختبار تأثير (عوامل قوة التحمل النفسي) في العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة  
ودلائل المرض . وإعتمد الباحث على مقياس (كوباسا ١٩٧٩) ، فضلاً عن  
مقياس الضغوط ومقياس التغيرات المزاجية ومقياس التقرير الذاتي عن الصحة .  
وقد إستخدم التحليل المقارن وتحليل الإنحدار والتحليل الأحادي وكانت  
نتائج الدراسة التي تم الحصول عليها تعطي دليلاً تجريبياً للفرضية التي تفترض أن  
عوامل التحمل النفسي تتوسط تأثير الضغط عند المراهقين وبالتالي تقلل من  
إحتمال حدوث المرض . (Wendt , 1982 , P. 891)

٢. دراسة شيبيرد (Shepperd , 1991) :

(العلاقة بين قوة التحمل النفسي والجنس والضغط ونتائج الصحة العامة لدى  
المراهقين)

إستهدفت الدراسة إختبار العلاقة بين قوة التحمل النفسي والأعراض  
المرضية النفسية والجسمية ، وتألقت عينة البحث من (١٥٠) مراهقاً ومراهقة ،  
وإستخدم مقياس قوة التحمل النفسي وأعراض الإضطرابات المرضية ومقياس  
المشكلات المرضية الجسمية .  
وأظهرت نتائج الدراسة أن مكونات قوة التحمل لا تتنبأ بنتائج الصحة  
العامة بين الإناث ، وأنها يمكن أن تكون متنبية بالمرونة وان الالتزام والسيطرة  
بتفاعلها مع الضغط يتنبان بالأعراض النفسية عند المراهقين من الذكور .  
(Shepperd , 1991 , PP. 17-24)

٣. دراسة الحلو (١٩٩٥) :

(قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة)  
أجريت هذه الدراسة في جامعة بغداد / كلية الآداب عام (١٩٩٥) ،  
وإستهدفت التعرف على الأساليب التي يستخدمها ذوي قوة التحمل النفسي العالي

والواطىء في تعاملهم مع الأحداث التي يتعرضون لها ، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في قوة التحمل الشخصية .

وإستخدمت الباحثة مقياس (كوياسا) لعينة تتألف من (٤٠٠) طالب وطالبة وإعتمدت الباحثة معامل إرتباط بيرسون والأختبار التائي وتحليل التباين ، وأظهرت النتائج أن الطلبة من ذوي التحمل العالي يلجأون الى إستخدام إستراتيجيات التعامل المركز على المشكلة التي بدورها تؤدي الى التوازن ، بينما يستخدم ذوي قوة التحمل الواطىء إستراتيجيات مركزة حول العاطفة والتي تؤدي الى سوء التكيف وعدم التوازن ، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة لصالح الذكور في قوة التحمل النفسي . (الخلو ، ١٩٩٥ ، ص ٣-١١٤)

٤. دراسة سمين (١٩٩٧) :

#### (الأمن والتحمل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية)

اجريت هذه الدراسة في الجامعة المستنصرية / كلية الاداب عام (١٩٩٧) ، واستهدفت الدراسة التعرف على نسبة مساهمة كل من الامن والتحمل النفسي في الصحة النفسية . وتألفت العينة من (٣٥٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم من الصفوف المنتهية في الجامعة ، واعتمد الباحث مقياس (ماسلو) للامن النفسي ، وقام ببناء مقياس التحمل والصحة النفسية .

واظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرات الثلاثة للبحث، وعند استخدام الانحدار المتعدد اظهر أن كل من الأمن والتحمل يسهمان إسهاماً دالاً في الصحة النفسية . وفي ضوء النتائج توصلت الدراسة الى أن التحمل النفسي يعمل كمتغير وسيط يحول دون حدوث التأثيرات السلبية المتوقعة التي يحدثها إنعدام الأمن عن الصحة النفسية ، وأن الصحة النفسية تعد وظيفة للتحمل والامن النفسيان ودالة لهما . (سمين ، ١٩٩٧ ، ص ٦-١٥١)

ومن خلال هذه الدراسات ومتابعة الأدبيات التي عرضت عن التحمل النفسي يمكن القول أن أهمية متغير التحمل النفسي ودوره في الصحة مشجع لحدوث المرض ، وأن هذا المتغير يجعل من الفرد متكيفاً من خلال التعامل المناسب مع أحداث الحياة الضاغطة والمواقف المهددة .

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي إتبعها الباحثان لتحقيق أهداف البحث ابتداءً من تحديد المجتمع وإسلوب إختيار العينة وخطوات إعداد الأداة وبنائها وخصائصها القياسية (Psychometric) والوسائل الأحصائية التي إستخدمت لمعالجة البيانات .

- تصميم البحث : يتبع البحث الحالي منهجاً وصفيّاً للتحمل النفسي كونه يتناسب مع أهدافه.

أولاً. مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من المرشدين التربويين في محافظة بغداد ومن كلا الجنسين الذين يزاولون عملهم فعلاً في المدارس المتوسطة والأعدادية للعام الدراسي (٢٠٠٤-٢٠٠٥) . وقد بلغ العدد الكلي لهم (٤٠٦) مرشداً ومرشدة ، إذ بلغ عدد الذكور (٨٧) مرشداً وعدد الأناث (٣١٩) مرشدة موزعين على أربع مديريات ، والجدول (١) يوضح ذلك .

### الجدول (١)

توزيع أفراد المجتمع الأصلي للبحث حسب المديريات والجنس

المجموع	عدد المرشدين		المديريات العامة للتربية في بغداد
	أناث	ذكور	
١٠٩	٨٤	٢٥	الرصافة الأولى
٨٧	٧٠	١٧	الرصافة الثانية
١١٥	٨٦	٢٩	الكرخ الأولى
٩٥	٧٩	١٦	الكرخ الثانية
٤٠٦	٣١٩	٨٧	المجموع

## ثانياً. عينة البحث :

بعد أن جمعت المعلومات المتعلقة بالمجتمع الأصلي للبحث والمتمثلة بالمرشدين التربويين في محافظة بغداد قامت الباحثتان بأختيار عينة (طبقية عشوائية) من المدارس المتوسطة والأعدادية المشمولة بالإرشاد . ولغرض أن تكون العينة شاملة لجميع المرشدين والمرشدات لذلك إعتمدت المديريات العامة لتربية بغداد (الكرخ والرصافة) جميعاً والتي بلغت أربع مديريات وبواقع اثنتين في الرصافة وأثنتين في الكرخ .

وشملت العينة (١٥٠) مرشداً ومرشدة ، وبواقع (٣٥) مرشداً و(١١٥) مرشدة ، فقد شملت مديرية تربية بغداد الكرخ الأولى بـ (١٠) مرشدين و(٣٠) مرشدة ، وفي الكرخ الثانية بـ (٩) مرشدين و(٢٥) مرشدة . وفي الرصافة الأولى بـ (١٠) مرشدين و(٣٥) مرشدة ، وفي الرصافة الثانية بـ (٦) مرشدين و(٢٥) مرشدة حيث وزعت عينة البحث الحالي حسب مدة الخدمة والجنس ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

## الجدول (٢)

توزيع أفراد عينة البحث على المديريات على وفق متغيري الجنس ومدة الخدمة

ت	المتغيرات	المديرية العامة لتربية بغداد				المجموع	كل متغير
		الرصافة الأولى	الرصافة الثانية	الكرخ الأولى	الكرخ الثانية		
١	الجنس	١٠	٦	١٠	٩	٣٥	١٥٠
	ذكور	٣٥	٢٥	٣٠	٢٥		
٢	مدة الخدمة	١٥	١٠	١٨	١٥	٥٨	١٥٠
	١-٥ سنة	٣٠	٢٥	٢٢	١٥		
	٦ سنة فأكثر					٩٢	

### ثالثاً. أداة البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب بناء مقياس للتحمل النفسي ،  
وفيما يلي خطوات بناء المقياس :

#### ١. التخطيط لبناء مقياس التحمل النفسي :

بعد الإطلاع على الأسس النظرية المختلفة ومن مراجعة الأدبيات ذات  
الصلة بالموضوع والمفاهيم الفلسفية والنفسية التي تناولت موضوع التحمل النفسي  
و خبرة الباحثان وجدتا وجوب إعداد مقياس للتحمل النفسي وحددت مجالات  
المقياس المقترح بـ :

أ. مجال الالتزام .ب. مجال السيطرة أو الضبط . ج. مجال التحدي .

#### ٢. الدراسة الإستطلاعية :

بعد أن قامت الباحثتان بتحديد التعريف النظري للتحمل النفسي كما موضح  
في الفصل الأول وجه إستبيان إستطلاعي مفتوح تم توزيعه على عينة من  
المرشدين التربويين بلغ عددهم (٣٠) مرشداً ومرشدة .

#### ٣. صياغة الفقرات :

من خلال إستجابات المرشدين التربويين عن الإستبيان الإستطلاعي ومن  
مراجعة الأدبيات ذات الصلة بالموضوع فقد تم تحليل الإجابات التي حصلت عليها  
الباحثتان ودمج الإجابات المتشابهة منها في المعنى وصياغتها على شكل فقرات  
تعكس في مضمونها التحمل النفسي ، وقد روعي في صياغتها أن تكون سهلة  
ومباشرة ومعبرة عن فكرة واحدة وقابلة لتفسير واحد حيث أصبح المقياس بصورته  
الأولية مكون من (٤٩) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وبيئات (١٩ ، ١٦ ، ١٤)  
فقرة على التوالي (الملحق /٢) .

## ٤. صلاحية الفقرات :

بعد تحديد التعريف النظري لكل مجال وتحديد عناصره ومكوناته الأساسية روعي في صياغة الفقرات أن تكون ممثلة لتلك العناصر والمكونات . تم عرض المقياس على لجنة من الخبراء في ميدان العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (٥) خبراء(\*) لأبداء آرائهم في صلاحية الفقرات ومدى تمثيلها للسمة المراد قياسها وملاءمتها المجالات والتعريفات التي وضعت لها وبدائل الإجابة عن الفقرة فضلاً عن وضوحها في قياس الخاصية التي وضع المقياس من أجلها وحذف وإضافة ما يقترح من تعديل .

وفي ضوء آراء الخبراء أبقى على الفقرات التي حصلت على نسبة إتفاق (٨٠%) فأكثر. وبناءً على ذلك إستبعدت (٢٠) فقرة من المقياس وأصبح عدد الفقرات (٢٩) فقرة.

## ٥. طريقة تصحيح المقياس :

إعتمدت الباحثتان طريقة ليكرت (Likert) حيث وضعتا خمسة بدائل أمام كل فقرة من فقرات المقياس وهي : (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ كثيراً ، تنطبق عليّ أحياناً ، تنطبق عليّ قليلاً ، لا تنطبق عليّ) كما وضعتا أوزان لهذه البدائل وهي (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) .

(\*) تألفت لجنة الخبراء من السادة المدرجة أسمائهم أدناه حسب الألقاب العلمية :

١. أ. د. كامل علوان الزبيدي - جامعة بغداد - كلية الآداب / قسم علم النفس .
٢. أ. د. سعاد معروف الدوري - جامعة بغداد - كلية الآداب / قسم علم النفس .
٣. أ. د. نجم العاني - الجامعة المستنصرية - كلية الآداب / قسم علم النفس .
٤. أ. م. د. علاء جميل العاني - الجامعة المستنصرية - كلية الآداب / قسم علم النفس .
٥. أ. م. د. سناء مجول فيصل - جامعة بغداد - كلية الآداب / قسم علم النفس .

## ٦. القوة التمييزية لفقرات المقياس :

أ. لمعرفة القوة التمييزية للفقرات استخدم أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، حيث طبق المقياس على عينة التمييز البالغة (١٥٠) مرشداً ومرشدة (الملحق ٣) . فقد رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة (بعد التصحيح وإيجاد الدرجة الكلية لكل مستجيب) ترتيباً تنازلياً ، فقد أختيرت أعلى (٢٧%) من الدرجات وسميت المجموعة العليا وأدنى (٢٧%) منها وسميت المجموعة الدنيا، وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لأختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ، حيث بلغت عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (٨٢) استمارة ، (٤١) استمارة تمثل المجموعة العليا و(٤١) استمارة تمثل المجموعة الدنيا . ونتيجة التحليل الاحصائي تبين أن الفقرات كانت مميزة باستثناء الفقرة (٢٧) غير مميزة لأن قيمتها المستخرجة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢.٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٠)، والجدول (٣) يوضح ذلك .

## الجدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس قوة التحمل لدى المرشدين التربويين  
بأسلوب العينتين المتطرفتين

ت	القيمة التائية المحسوبة
١	٩.١٩
٢	١٢.٢
٣	٧.١٣
٤	١٠.٣
٥	٨.٦٦
٦	٧.١٩
٧	٦.٤٥
٨	١١.٠٧
٩	٩.٠٩
١٠	٨.٧٨

القيمة التائية المحسوبة	ت
١٢.٠٢	١١
١١.١١	١٢
٦.٥٣	١٣
٤.١٦	١٤
٣.٩٢	١٥
١٠.١٠	١٦
٨.١٧	١٧
٤.٦٤	١٨
٥.٥٢	١٩
٥.١٣	٢٠
٣.٤٤	٢١
٤.١٤	٢٢
٣.٣٤	٢٣
٢.٤٧	٢٤
٣.٤١	٢٥
٣.٤٢	٢٦
١.٨١	٢٧
٢.٦٧	٢٨
٢.٨٩	٢٩



## ٧. الصدق :

## أ. الصدق الظاهري :

لقد تم التأكد منه عن طريق إجراء تحليل منطقي لمواد وفقرات المقياس من أجل تحديد مدى تمثيلها للسمة المراد قياسها وذلك عن طريق عرض الفقرات على الخبراء .

## ب. صدق البناء :

عبارة عن المدى الذي يمكن أن تقرر بموجبه أن المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً أو خاصية معينة ، حيث تعد الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكية آنية من خلال ارتباطها بدرجات الأفراد على الفقرات ، ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية . وفي ضوء هذا المؤشر يتم الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً والمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً تعني أن هناك إتساقاً داخلياً بين الفقرات في قياس السمة موضوع القياس ، وعلى وفق هذا المؤشر يعد المقياس الحالي صادقاً بنائياً (كما ذكر سابقاً في ص ) .

## ٨. الثبات :

استخدمت الباحثتان طريقة إعادة الإختبار (Test - Retest) لأيجاد ثبات المقياس الحالي على عينة من المرشدين التربويين ضمت (٢٠) مرشداً ، وقد كانت المدة الفاصلة بين التطبيق الأول والثاني (١٤) يوماً ، إذ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات للمقياس (٨٢%) .

## رابعاً. التطبيق النهائي :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (١٥٠) مرشداً ومرشدة ، وحسبت الدرجة الكلية للمستجيب وذلك بجمع درجاته التي حصل عليها على المقياس ، ولما كان عدد فقرات المقياس (٢٨) فقرة (الملحق /٤) ، فإن أعلى

درجة كلية محتملة للمستجيب هي (١٤٠) وأدنى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (٢٨) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (٨٤) ، وكلما إرتفعت درجة المستجيب الكلية على المقياس كان ذلك مؤشراً على التحمل النفسي وإذا إنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على ضعف التحمل النفسي وإذا إنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على ضعف التحمل النفسي .  
خامساً. الوسائل الإحصائية :

لمعالجة البيانات إحصائياً بما يحقق أهداف البحث، إستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية :

١. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الأختبار ، فضلاً عن إيجاد علاقة درجة كل فقرة في مقياس التحمل النفسي بالدرجة الكلية للمقياس (فيركسون ، ١٩٩١ ، ص ١٤٥) .
٢. الأختبار التائي (t-test) لعينة ومجتمع لأختبار الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس (Ferguson & Takaney , 1989 , P. 368) .
٣. الأختبار التائي (t - test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في مقياس التحمل النفسي على وفق متغيري الجنس ومدة الخدمة ، فضلاً عن إستخراج القوة التمييزية للمقياس بإسلوب العينتين المتطرفتين (مايرز ، ١٩٩٠ ، ص ٣٥٦) .

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها

يتناول الفصل الحالي عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الأهداف المحددة

وكما يلي :

أولاً. التعرف على مستوى قوة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين :  
بعد معالجة البيانات إحصائياً لأفراد عينة البحث التطبيقية البالغة (١٥٠) مرشداً ومرشدة، فقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس قوة التحمل النفسي بلغ (٩٠.٩٢) والانحراف المعياري (١٤.٠٦)، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٨٤) درجة . وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لأختبار الفروق بين المتوسطين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٦.٠٢) وبموازنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٦٤٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٩) ، تبين أن هناك فروقاً دالة احصائياً، وبالتالي يشير الى أن عينة البحث تتصف بقوة التحمل النفسي ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

#### جدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لأيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس قوة التحمل النفسي

العدد	وسط العينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
١٥٠	٩٠.٩٢	١٤.٠٦	٨٤	٦.٠٢	١.٦٤٥

وتفسر الباحثان هذه النتيجة بسبب نضج المرشدين التربويين وإيمانهم بمهنتهم وحبهم لها ويقينهم بأنها مهنة إصلاح النفس البشرية ، فضلاً عن العائد

المادي الذي تحسن في الآونة الأخيرة والمكانة الاجتماعية الجيدة ، الأمر الذي يتطلب منهم الصبر وقوة التحمل .

وجاءت هذه النتيجة منسجمة مع نظرية كوياسا والذي يؤكد على أن الفرد يعيش درجة عالية من الضغوط دون أن يشتكى .

ثانياً. التعرف على دلالة الفروق في قوة التحمل لدى المرشدين التربويين على وفق متغير الجنس (ذكور ، أناث) :

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قوة التحمل النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور ، أناث) ، إذ تبين أن القيمة التائية المستخرجة كانت (١.٥) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند درجة حرية (١٤٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يعني أنه ليس هناك فروقاً دالة احصائياً في قوة التحمل على وفق متغير الجنس ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

#### جدول (٦)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قوة التحمل

النفسي

على وفق متغير الجنس

القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	التباين	الوسط الحسابي	العدد	الجنس
١.٩٦٠	١.٥	١٧٧.٣	٨٨.٩	٣٥	ذكور
		٢٠٣.٥	٩٣.١١	١١٥	أناث

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة الى التقارب بالمستوى الثقافي لكل من المرشدين والمرشدات، وأنهم يحملون أفكاراً متشابهة لأنهم قد تلقوا برامج تربوية

وإرشادية واحدة في دراستهم ، وقناعتهم بأن عملهم واجب وطني لصالح المجتمع وإيمانهم بضرورة النجاح في هذه المهمة . فضلاً عن أن البناء المعرفي للجنسين لا يختلف في تكوينه ، مما يجعل قوة التحمل النفسي بينهم متشابهة .  
وتفسر هذه النتيجة على وفق النظرية المتبناة حيث ترى ان الأفراد قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهددة الى احتمالات وفرص للتنمية الشخصية .

ثالثاً. التعرف على دلالة الفروق في قوة التحمل لدى المرشدين التربويين على وفق متغير مدة الخدمة :

ولتحقيق هذا الهدف إستخدم الأختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قوة التحمل النفسي على وفق متغير مدة الخدمة (١-٥ سنة ، ٦ فأكثر) ، إذ تبين أن القيمة التائية المستخرجة كانت (٨.٠٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند درجة حرية (١٤٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يعني أن هناك فروقاً دالة احصائياً في قوة التحمل على وفق متغير مدة الخدمة ولصالح العينة التي من خدمتها أكثر من (٦) سنوات ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

#### جدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في قوة التحمل

#### النفسي

على وفق متغير مدة الخدمة

مدة الخدمة	العدد	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
(١-٥) سنة	٥٨	٨٠.٧١	١٧٦.٢	٨.٠٨	١.٩٦٠
(٦ فأكثر سنة)	٩٢	١٠١.٣١	٢٤١.٤		

تفسر الباحثان سبب ذلك كون المرشدين الذين أمضوا في الخدمة مدة أطول من (٦) سنوات أكتسبوا الخبرات المهنية والمعرفية لمهنة الإرشاد أكثر من أقرانهم مما يخلق لديهم دافعاً قوياً للقيام بدورهم بشكل متقن . فضلاً عن إرتباطهم الوثيق بمهنتهم ، ونتيجة لخبرتهم الميدانية العميقة يصبحون أكثر قدرة على تحمل المواقف المهنية الضاغطة مما يسهم في زيادة درجات التحمل النفسي .  
وحسب النظرية ترى أن الأفراد يختلفون في إستجاباتهم للمواقف المختلفة تبعاً للفروق الفردية بينهم ، فالموقف الذي يتضمن تحدياً لشخص ما ربما يبدو مهدداً لشخص آخر .

### التوصيات والمقترحات

#### أولاً. التوصيات The Recommendations :

١. تزويد المرشدين من ذوي الخدمة القليلة بالخبرات المهنية التي تؤهلهم للتعامل مع المواقف الصعبة .
٢. زج المرشدين بمواقف صعبة لجعلهم يتعودوا الصبر وحل المشكلات وفي النهاية إكتساب القدرة على التحمل .
٣. تنمية القدرة على التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين وتعزيز ثقته بنفسه من أجل توسيع دائرة قدرته على التحمل .
٤. لقاء المحاضرات التوجيهية والتثقيفية من أجل زيادة الوعي بالتحمل النفس وأهميته في مجال عملهم .

#### ثانياً. المقترحات The Suggestion :

١. إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على مستوى القطر .
٢. إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على عينات أخرى غير المرشدين التربويين .
٣. إجراء دراسة مقارنة بين المرشدين التربويين والمدرسين في التحمل النفسي .
٤. إجراء دراسة تتناول التحمل النفسي وعلاقته بالصحة النفسية .

## المصادر

- بن عقيل، سعود مبارك سالم (١٩٩٦): خطة مقترحة لتطبيق الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعات اليمنية ، إطروحة دكتوراه فلسفة في التربية والإرشاد التربوي .
- جمعه، فائزة محفوظ (١٩٨٠): مصطلحات في التعليم التقني والمهني، وزارة التربية - المديرية العامة للتخطيط التربوي ، قسم التوثيق والدراسات ، العدد (١٢٨) ، بغداد .
- الجنابي ، عبد الستار حمود عداي (١٩٨٩) : دراسة مقارنة للحاجات الإرشادية لطلبة المرحلة المتوسطة في الحضر والريف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .
- الحارثي ، زايد بن عجير (١٩٩٥) : المسؤولية الشخصية الاجتماعية لدى عينة من الشباب السعودي بالمنطقة الغربية، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، السنة (٣) ، العدد (٧) .
- الحو ، بثينة منصور (١٩٩٥) : قوة التحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب - جامعة بغداد .
- سمين ، زيد بهلول (١٩٩٧) . الأمن والتحمل النفسي وعلاقتها بالصحة النفسية ، إطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية الآداب .
- الشافعي ، محمد ابراهيم (١٩٨٢) : المسؤولية والجزاء في القرآن الكريم ، القاهرة .
- صالح ، رشا فؤاد (٢٠٠٤) : أثر الضوضاء على الأداء والتحمل النفسي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب - جامعة بغداد .
- صالح ، محمود عبد الله (١٩٨٥) : أساسيات في الإرشاد التربوي ، دار المريخ للنشر ، الرياض ، السعودية .

- صخيل ، صباح خلف (١٩٨٩) : خصائص شخصية المرشد التربوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (أبن رشد) / جامعة بغداد .
- ظافر ، محمد اسماعيل (١٩٧٤) : حوافز ومتطلبات الالتحاق بكليات التربية ، المؤتمر الأول لأعداد المعلمين في المملكة العربية السعودية ، مؤسسة مكتبة للطباعة .
- فيركسون ، جورج أي (١٩٩١) : التحليل الأحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء محسن العكلي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
- مايرز ، آن (١٩٩٠) : علم النفس التجريبي ، ترجمة خليل ابراهيم البياتي ، مطابع بغداد ، دار الحكمة للطباعة .
- ملحم، سامي محمد (١٩٩٢) : ضغوط المعلمين ، برنامج مفتوح لتحسين مستويات أداء المعلمين في العمل ، دراسات تربوية ، سلسلة أبحاث رابطة التربية الحديثة ، المجلد الثامن ، الجزء (٤٨) ، ١٣ ميدان التحرير ، القاهرة .
- وزارة التربية ، (١٩٨٣) : المؤتمر التربوي الثامن ، ج١ ، العدد (٦٠) ، بغداد - العراق .
- Averill , J. R. (1973) : Personal Control Over aversive stimuli and its relationship in stress , Psychological Bulletin , Vol. (80) .
- Bay , A. V. & Pine , C. (1978) : Effective Counseling : social prepotianal relationships , Counselor Education and Supervisor .
- Brown ,K.&Others(2000):Oxford Adanvcad Learners Dictionary.6th. Ed., Oxford University Press, Electronic Edition & Co., Rom.
- Cauellen , 0R. & Paul , B. (1984) : Hardiness and Social Support as moderates of the effects of life stress . Journal of Personality and Social Psychology , Vol. (47) , No. (1) .
- Devis , K. (1981) : Human Behaviour at work , Organization Behaviour , McGraw-Hill , Newdelhi .
- Ferguson , G. & Takaney , Y. (1989) : Statistical Analysis in Psychology on Educational , New York , McGraw-Hill .
- Frankle , (1962) : Man's Search for Meaning . Trans by Isle Lasch Rev (ed.) , Simon & Seharter Com. N. Y.

- Good , G. (1973) : Dictionary of Education. (3rd) , New York , McGraw-Hill .**
- Hammoud , L. A. (1987) : " Stress and Roles Satisfactions : the Mediating effects of Social Support , Hardiness , Coping Strategies and Cender in Academic Multiple Role Persons , D. A. I., Vol. (49) , No. (4) .**
- Herzberg , F. (1976) : The motivation to Work , New York , John Willey & Sons .**
- Hilgard & et.al. (1975) : Introduction to Psychology . (6th) , Harcourt , Brace , Jovanovich , W. C.**
- Hurlock , E. B. (1974) : Personality development . TATA , McGraw-Hill Book , New Delhi .**
- Kaplen , L. & et.al., (1952) : Mental Hygiene and Life . Harper & Brothers , Publishers com., New York .**
- Kobasa , S. (1979) : Stressful life events personality and health , An Inguiry to Hardiness , J. Of Personality and Social Psychology , Vol. (37) , No. (1) .**
- (1983) : The Hardy . Personality and Social Psychology, Vol. (73) , No. (1) .**
- Kobasa , S. C. ; Maddi , S. R. ; Puccetti , M. C. & Zola , M. A. (1985) : Effectivenss of Hardiness, exercise and social support. As resources against illness , Journal of Psychomatic Research , 2 .**
- Lazarus , R. S. (1976) : Patternis of Adjustment . McGraw-Hill Book Co., New York .**
- Mowrer , O. H. & Klukholm , C. (1944) . Dynamic theory of personality in : Hunt , J. MCV., (ed) , Personality and Behavior Disordery , Vol. (1) , The Roland Press , New York .**
- Rhodewelt , F. (1989) : Appraisal of life changes , Journal of Personality and Social Psychology , Vol. (56) , No. (1) .**

- Rosenzweig , S. (1944) : " An outiuo of frustration theory " , in :  
Hunt , J. Mc. V. (Ed), Personality and the Behavior  
Disorders , Vol. (1), The Roland Press Com., N. Y.
- Ryckman , R. M. (1978) : " Theories of Personality " . D. Van  
Nostrand Com., N. Y.
- Sagrt , P. A. (1985) : Hardiness as a Predictor of Burnout in  
Nursing, D. A. I., Vol. (49) , No. (4) , Oct.
- Schmied , L. A. (1986) : Hardiness type a behavior and stress -  
illness relation on in working women . Journal of  
Personality and Social Psychology , Vol. (51) , No. (6) .
- Selye, H. (1978) : The Stress of Life . McGraw-Hill Book Co., New  
York.
- Shepperd , J. & Kashani , H. (1991) ; The relationship of  
hardiness , Gender and stress to health outcomes in  
adolescents. J. of Personality , Vol. (59) , No. (4) .
- Solcova , I. & Tomank , P. (1994) : Daily Stress Coping strategies  
an effect of hardiness . J. of Psychological Studies , Vol.  
(36) , No. (5) .
- Stanger , R. (1961) : " Psychology of Personality " . Fourth  
Edition , McGraw-Hill Book Com., N. Y.
- Staudt , V. M. (1957) : Charcter Formation in Teachers Business ,  
Education.
- Wendt , B. R. (1982) : " The Role of Hardiness As Mediator  
Between Stress and Illness Among Adolesents " , D. A.  
I., Vol. (43) , No. (3) Sep.
- Wrenn , C. G. (1965) : " Grisis in Counseling : A Commentary  
and a Contzibution" in: Counselor Development in  
American Society. (Washington , McGuwan) .

## ملحق (١)

## إستفتاء مفتوح

أخي المرشد ... أختي المرشدة :

تروم الباحثتان إجراء دراسة تستهدف قياس التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين ، وقد عرّف التحمل النفسي بأنه (مواجهة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة ومقاومتها من خلال إمتلاكه خصائص الضبط والالتزام والتحدي).  
لذا نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية ، خدمة للبحث العلمي .  
ولكم جزيل الشكر

## الباحثتان

١ . ما هي برأيك الصعوبات المهنية التي تواجهك ؟

٢ . كيف تتصرف في المواقف المهنية الصعبة ؟

٣ . هل تؤثر عليك المواقف الصعبة ؟

٤ . ما هي الأمور التي تزعجك في عملك ؟

٥ . ما هي الأمور التي تزعجك في مهنتك ؟

## ملحق (٢)

إستبيان آراء المحكمين في مدى صلاحية  
فقرات مقياس التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين

جامعة بغداد

قسم العلوم التربوية والنفسية

الأستاذ الفاضل ..... المحترم :

تحية طيبة :

تروم الباحثان إجراء دراسة تستهدف مقياس التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين ، وقد عرّف التحمل النفسي بأنه (مواجهة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة ومقاومتها من خلال إمتلاكه خصائص الضبط والالتزام والتحدي).  
ويالنظر للسمعة العلمية والخبرة الميدانية والتخصص الدقيق الذي تتصفون به فإن الباحثان لجأتا اليكم في عرض فقرات هذا المقياس للتعرف على رأيكم السديد في صلاحيتها من حيث الصياغة والوضوح والدقة في المقياس .  
راجين إبداء كافة الملاحظات .

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الباحثان

أولاً. مجال الالتزام **Commitment** :

شعور المرشد بأرتباطه بواقعه المهني ويزملائه والوفاء لهم مصحوباً بالاحترام العالي والالتزام بما يفرضه هذا الارتباط من واجبات ومسؤوليات وعدم الإستسلام للضغوط المهنية التي تواجههم وتحدث إرباكاً في توازنهم .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل إن وجد
١	أشعر بالأنزعاج عندما أتأخر في تقديم المساعدة لزملائي .			
٢	أحس أن علاقتي وثيقة بزملائي في المدرسة .			
٣	أشعر إنني ملزم بولائي نحو مدرستي وزملائي.			
٤	أقبل الدعوات الاجتماعية من زملائي .			
٥	أنهض متلهفاً للذهاب الى عملي .			
٦	أعمل بجدية لتقديم عملي الإرشادي .			
٧	يؤلمني أبتعادي عن زملائي .			
٨	أقدم كل ما أستطيع لأساعد من حولي .			
٩	يسعدني العمل الجماعي في المدرسة .			
١٠	أتعامل باحترام مع زملائي .			
١١	أنزعج إذا ما غضب مني أحد زملائي .			
١٢	أستمتع بمشاركة زملائي أفرحهم وأتراحهم .			
١٣	يسعدني الأنسجام مع الواقع الذي أعيش به .			
١٤	أتجنب كل ما يجرح شعور زملائي ويؤذيهم .			
١٥	أستمتع عندما أتقاسم الأشياء النافعة مع زملائي .			
١٦	أشعر أن راحتي النفسية تكمن في علاقاتي الاجتماعية .			
١٧	أفتخر كوني مرشداً تربوياً .			
١٨	أشعر بالرضا عند مساعدة زملائي .			
١٩	تسعدني أحلام اليقظة دائماً .			

## ثانياً. مجال السيطرة أو الضبط Control :

قدرة المرشد التربوي على ضبط مشاعره وأعماله وإيمانه بالحظ والقدر واستخدامه للتفكير السليم والتخطيط في تجنب النتائج المؤذية لسلوكه وتحويل مختلف أحداث الحياة الضاغطة الى سياق حياتي متناغم .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل إن وجد
١	يضعي الي زملائي عندما أتحدث اليهم .			
٢	أشعر أن التخطيط يجنبني معظم مشاكل المستقبلية .			
٣	أؤمن بأن الحظ لا يحول دون تنفيذ قراري.			
٤	أشعر بأنني قادر على التحكم بمشاعري .			
٥	أؤمن بأن قدراتي ومثابرتي توصلاني لتحقيق أهدافي .			
٦	أشعر أن التفكير السليم يقودني الى النجاح.			
٧	أحس أن عملي اليوم يجعلني قادر على تغيير ما يحدث غدا" .			
٨	أؤمن بالقدر في حياتي .			
٩	عندما أضع الخطط أكون متأكدا" إنني قادر على تطبيقها .			
١٠	عندما أعمل لأنجاز مهمة صعبة أعرف متى أطلب المساعدة .			
١١	أشعر إنني مسيطر على نتائج أعمالي .			
١٢	أحس أن العمل الناجح دليل قدراتي المتميزة .			
١٣	أن الآخرين لا يؤثرون على أعمالي .			
١٤	أؤمن بأن أسلوب التعامل له أثر في العلاقات الاجتماعية .			
١٥	أفضل أسلوب لمعالجة المشكلات هو عدم التفكير بها .			
١٦	أستطيع أن أتحمل الضغوط المهنية .			

## ثالثاً. مجال التحدي Challenge :

قدرة المرشد التربوي على التحدي للقوى المؤثرة التي تفرض أعباء غير اعتيادية عليه وتتطلب منه القيام بجهود إضافية لمواجهتها والتغلب عليها ومواصلة العمل نحو تحقيق الأهداف.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل إن وجد
١	أرفض الأستسلام للفشل .			
٢	الصعوبات المهنية تخلق لدي واقع لمواجهتها .			
٣	أحاول مقاومة اليأس والاحباط .			
٤	أخطط لمواجهة مشكلاتي وحلها .			
٥	أحب أنجاز الأعمال الصعبة .			
٦	أستطيع السيطرة على إنفعالاتي .			
٧	يزعجني التغيير في برنامجي اليومي .			
٨	أتحدى الآخرين في إنجاز الأعمال .			
٩	أشعر بالضيق عندما أبتعد عن شيء أحبه .			
١٠	أحاول دائماً التغلب على الفشل .			
١١	يزعجني تدخل الآخرين في عملي .			
١٢	أحب الأشياء المبهمة .			
١٣	أستمتع بعلاقاتي مع زملائي الواضحين بأفكارهم.			
١٤	أتردد في إتخاذ القرارات التي تمكنني من تحقيق أهدافي .			

ملحق (٣)

مقياس التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين لتمييز الفقرات

جامعة بغداد

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزي المرشد التربوي ...

تحية طيبة :

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل مقياس التحمل النفسي ، يرجى قراءة كل فقرة بتمعن وتمهل ثم الإجابة عنها بكل صدق ودقة من خلال إختيار بديل واحد من البدائل الموجودة أمامها ، تعتقد إنه ينطبق على حالتك وذلك بوضع علامة (✓) أمام الفقرة، ولا حاجة لذكر الأسم.

مع خالص الشكر والتقدير

الباحثان

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي
١	أشعر بالانزعاج عندما أتأخر في تقديم المساعدة لزملائي .					
٢	أحس أن علاقتي وثيقة بزملائي في المدرسة .					
٣	غالبًا ما يصغي الي زملائي عندما أتحدث اليهم .					
٤	أشعر أن التخطيط يجنبني معظم مشاكل المستقبلية .					
٥	أرفض الاستسلام للفشل .					
٦	أحاول مقاومة اليأس والاحباط .					
٧	أشارك في الدعوات الاجتماعية مع زملائي .					
٨	انهض متلهفاً للذهاب الي عملي .					
٩	أعمل بجدية لتقديم عملي الإرشادي .					
١٠	أؤمن بأن الحظ لا يحول دون تنفيذ قراري .					
١١	أشعر إنني قادر على التحكم بمشاعري .					
١٢	أخطط لمواجهة مشكلاتي وحلها .					
١٣	أحب إنجاز الأعمال الصعبة .					
١٤	أستطيع السيطرة على إنفعالاتي .					
١٥	يسعدني العمل الجماعي في المدرسة .					
١٦	أزعج إذا ما غضب مني أحد زملائي .					
١٧	أعرف متى أطلب المساعدة عندما أكلف بمهمة صعبة .					
١٨	أحس أن العمل الناجح دليل قدراتي المتميزة .					
١٩	أفضل أسلوب لمعالجة المشكلات هو عدم التفكير بها .					
٢٠	أتحدى الآخرين في إنجاز أعمالي .					
٢١	يزعجني تدخل الآخرين في عملي .					
٢٢	لا أتردد في إتخاذ القرارات التي تمكنني من تحقيق أهدافي .					
٢٣	أتجنب كل ما يجرح شعور زملائي ويؤذيهم .					
٢٤	أستمتع عندما أتناقش الأشياء الناقصة مع زملائي .					
٢٥	أشعر أن راحتي النفسية تكمن في علاقاتي الاجتماعية .					
٢٦	أفتخر كوني مرشداً تربوياً .					
٢٧	أؤمن بأن قدراتي ومثابرتي توصلاني لتحقيق أهدافي .					
٢٨	أشعر أن التفكير السليم يقودني الي النجاح .					
٢٩	أحس أن عملي اليوم يجعلني قادر على تغيير ما يحدث غداً .					

## ملحق (٤)

مقياس التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين بصيغته النهائية

جامعة بغداد

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزي المرشد التربوي ...

تحية طيبة :

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل مقياس التحمل النفسي ، يرجى قراءة كل فقرة بتمعن وتمهل ثم الإجابة عنها بكل صدق ودقة من خلال إختيار بديل واحد من البدائل الموجودة أمامها ، تعتقد إنه ينطبق على حالتك وذلك بوضع علامة (✓) أمام الفقرة .

مع خالص الشكر والتقدير

الباحثان

ملاحظة : لا حاجة لذكر الأسم ، ويرجى تدوين المعلومات الآتية :

- مدة الخدمة : ( ) سنة .

- الجنس : ذكر ( ) أنثى ( ) .

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي
١	أشعر بالانزعاج عندما أتأخر في تقديم المساعدة لزملائي .					
٢	أحس أن علاقتي وثيقة بزملائي في المدرسة .					
٣	غالبًا ما يصغي الي زملائي عندما أتحدث اليهم.					
٤	أشعر أن التخطيط يجنبني معظم مشاكل المستقبلية .					
٥	أرفض الاستسلام للفشل .					
٦	أحاول مقاومة اليأس والاحباط .					
٧	أشارك في الدعوات الاجتماعية مع زملائي .					
٨	انهض متلهفا " للذهاب الي عملي .					
٩	أعمل بجدية لتقديم عملي الإرشادي .					
١٠	أؤمن بأن الحظ لا يحول دون تنفيذ قراري .					
١١	أشعر إني قادر على التحكم بمشاعري .					
١٢	أخطط لمواجهة مشكلاتي وحلها .					
١٣	أحب إنجاز الأعمال الصعبة .					
١٤	أستطيع السيطرة على إنفعالاتي .					
١٥	يسعدني العمل الجماعي في المدرسة .					
١٦	أنزعج إذا ما غضب مني أحد زملائي .					
١٧	أعرف متى أطلب المساعدة عندما أكلف بمهمة صعبة .					
١٨	أحس أن العمل الناجح دليل قدراتي المتميزة .					
١٩	أفضل أسلوب لمعالجة المشكلات هو عدم التفكير بها.					
٢٠	أتحدى الآخرين في إنجاز أعمالهم .					
٢١	يزعجني تدخل الآخرين في عملي .					
٢٢	لا أتردد في إتخاذ القرارات التي تمكنني من تحقيق أهدافي .					
٢٣	أتجنب كل ما يجرح شعور زملائي ويؤذيهم .					
٢٤	أستمتع عندما أتناقش الأشياء الناقصة مع زملائي.					
٢٥	أشعر أن راحتي النفسية تكمن في علاقاتي الاجتماعية .					
٢٦	أفتخر كوني مرشدا " تربويا " .					
٢٧	أشعر أن التفكير السليم يقودني الي النجاح .					
٢٨	أحس أن عملي اليوم يجعلني قادر على تغيير ما يحدث غدا " .					

### ملخص البحث

إستأثر مفهوم قوة التحمل النفسي (Psychological Hardiness) رغم حداثته نسبياً بأهتمام العديد من الباحثين والدارسين ، وحاولت الدراسات إبراز دوره المهم والفاعل في منع حدوث التأثيرات السلبية المتوقعة التي تحدثها ظروف الحياة الضاغطة على قابلية الفرد بصورة عامة ولا زال الاهتمام مستمراً في التحقق من هذا الدور . وتحاول الدراسة الحالية أن تلقي مزيداً من الضوء على هذا المفهوم وطبيعته مما يزيد من المعرفة النظرية والعملية .

ومما لا شك فيه أن التربية ضرورة إنسانية وتتجلى أهميتها كأداة للتنمية الاجتماعية والاقتصادية ووسيلة تهدف الى إعداد الفرد للحياة . ومن هنا جاءت الحاجة الى توفير الخدمات الإرشادية في المؤسسات التعليمية والاهتمام بالكادر الإرشادي لأهمية الإرشاد والتوجيه ودورهما في كشف قدرات الطلبة وميولهم .

ولأجل أن يكون الإرشاد منظماً وفاعلاً ومثمراً ومحققاً للأهداف ينبغي أن يتوافر شخص مؤهل يمتلك الإستعداد الكافي للقيام بهذه المهمة وهو المرشد التربوي الذي يعد وسيلة فعالة لتوجيه الطلبة وتعديل سلوكهم وزيادة تحصيلهم العلمي ، ومن هنا فإن معرفة الضغوط الذي يتعرض لها المرشد التربوي تساعد في توضيح ما يمكن أن يكون أفضل الخصائص والمواصفات الذي يجب أن يتمتع بها المرشد التربوي ، كما وأن تحقيق قدراً من التحمل النفسي للمرشد التربوي له الأثر الكبير في إنجازه لمهامه وفق الأسس والأخلاقيات التي تستند لها مهنة الإرشاد .

وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثتان ببناء مقياس لقياس قوة التحمل لدى المرشدين التربويين وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) بإعتماد عدد من الخطوات في بناء المقاييس النفسية ولغرض إتباع هذه الخطوات فقد حددت ثلاثة مجالات للمقياس هي (الالتزام ، السيطرة أو الضبط ، التحدي) . وقد وضع تعريف لكل مجال إعتد فيه تحديد الفقرات التي إشتمل عليها ، وقد جمعت الفقرات من خلال مراجعة الأدبيات وكذلك من إستبيان إستطلاعي قدم للمرشدين ثم بعد ذلك عرضت

الفقرات التي تم الحصول عليها على مجموعة من الخبراء في علم النفس والتربية لغرض التعرف على مدى صلاحيتها وقد تم حذف وتعديل البعض منها حيث إستبقيت (٢٩) فقرة من مجموع (٤٩) فقرة .

ثم طبقت على عينة ممثلة لمجتمع البحث تم إختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية وعند إجراء تحليل الفقرات تبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بإستثناء الفقرة (٢٧) وأن معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بإستثناء الفقرة (٢٧) ، وقد حذفت هذه الفقرة وإستبقيت (٢٨) فقرة ، وبذلك فقد تحقق في المقياس نوعان من الصدق هما الصدق الظاهري والصدق البنائي .

أما الثبات فقد تم إستخراجه بطريقة إعادة الإختبار وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٨٢) .

وقد أظهرت نتائج البحث أن عينة البحث تتصف بقوة التحمل ، ولا توجد فروق ذات دلالة معنوية في قوة التحمل بين أناث العينة وذكرها ، ولكن وجدت فروق ذات دلالة معنوية في مدة الخدمة على مقياس قوة التحمل ولصالح العينة التي مدة خدمتها أكثر من (٦) سنوات .

وفي ضوء نتائج البحث ، خرجت الباحثتان بعدد من التوصيات والمقترحات ذات الصلة بموضوع البحث .