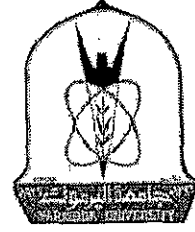


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَدِينَةُ يَرْموك



جامعة اليرموك
كلية التربية
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها
التنبؤية بفاعليته كمرشد

Counselors Hygienic Behavior, Personality Types, and Stress Cooping Skills and their Predictive Power of Counselor Effectiveness

إعداد

غرام أحمد توفيق هنداوي

إشراف الأستاذ الدكتور

أحمد عبد المجيد صمادي

الفصل الأول

2010/2009

السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها
التنبؤية بفاعليته كمرشد

إعداد

غرام أحمد توفيق هندواوي

بكالوريوس إرشاد نفسي، الجامعة الأردنية، 1999

ماجستير إرشاد نفسي، جامعة اليرموك، 2001

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في الفلسفة

تخصص إرشاد نفسي، في جامعة اليرموك، إربد، الأردن

وإفق عليها

الأستاذ الدكتور أحمد عبد المجيد صمادي رئيساً ومشرفاً

أستاذ في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك

الأستاذ الدكتور محمد أحمد صوالحه عضواً

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

الأستاذ الدكتور أحمد سليمان عوده عضواً

أستاذ في القياس والتقويم، جامعة اليرموك

الدكتور قاسم محمد سمور عضواً

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك

الأستاذ الدكتور سليمان الريحاني عضواً

أستاذ في الإرشاد النفسي، جامعة عمان العربية

تاريخ مناقشة الأطروحة

2009/12/ 2

الإهداء

إلى من أول ما نطق لساني باسمهما
إلى من أمرني ربي بطاعتهما
إلى من قدما لي دون مقابل
إلى من لا ينسى ولا يجزى فضلهما طول الحياة
إلى أمي وأبي رمز الحب والعطاء

إلى من دعمني وكان السبب بما أنا عليه الآن
إلى من ضحى بوقته وماله من أجلي
إلى من أوصلني درب النجاح وقد لي النصح والإرشاد
إلى الحبيب الصديق زوجي الغالي

إلى أحبائي الأعمام الذين ساندوني وقدموا لي الشيء الكثير فكانوا نعم العون
إخواني وأختي العزيزة

إلى فلذة كبدي وأملي وغدي
أولادي حسام وغزل وعمار

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحثة

غرام الهنداوي

الشكر والتقدير

﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي * وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي * واحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي * يَفْقَهُوا قَوْلِي﴾

(طه: 25-28) الحمد والشكر لله، -جلّ وعلا-، على عظيم فضله وجزيل عطائه، الذي سدّد

خطاي وأنار طريقي، وألهمني من لدنه علماً، وهو القائل ﴿لَنْ شَكَرْتُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم: 7).

في البداية يطيب لي أن أقابل عطاء وصبر وحكمة الأستاذ الدكتور أحمد صمادي المشرف

على أطروحتي بنحية على جهوده المخلصة والمباركة في إتمام هذه الأطروحة وإخراجها بهذه

الصورة، فقد كان ناصحاً أميناً حريصاً على شحذ همتي بالقوة والعزيمة.

كما لايسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور محمد

صوالحه، والأستاذ الدكتور أحمد عوده، والدكتور قاسم سمور، والأستاذ الدكتور سليمان الريحاني

على تفضلهم وتلطفهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة، مسددين ومصوبين وموجهين.

وأخيراً أشكر كل من أخذ بيدي وساعدني بتوجيهاته التي استطعت من خلالها أن أنخطى كل

المصاعب في إعداد هذه الأطروحة، التي آمل أن تحظى بالقبول والرضى، ونسأل الله عز وجل أن

يوفقنا لما يحبه ويرضاه، وأن يديم علينا نعمه ظاهرة وباطنه إنه سميع مجيب الدعاء.

جزى الله الجميع خيراً الجزاء

الباحثة

غرام الهنداوي

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	د
قائمة المحتويات	هـ
فهرس الجداول	ز
فهرس الملاحق	ط
الملخص باللغة العربية	ي
الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة	
مقدمة	1
المرشد التربوي	2
فاعلية المرشد التربوي	3
الإرشاد التربوي	6
العوامل المؤثرة في الإرشاد التربوي	7
السلوك الصحي	9
أنماط الشخصية	12
طبيعة السمات	13
الضغوط	18
مصادر الضغوط في العمل	23
الآثار المترتبة عن الضغوط	26
مهارات التعامل مع الضغوط	27
مشكلة الدراسة وأسئلتها	29
أهمية الدراسة	31
مصطلحات الدراسة	33
محددات الدراسة	34
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
الدراسات التي تناولت السلوك الصحي	35
الدراسات التي تناولت أنماط الشخصية	39
الدراسات التي تناولت الضغوط	44
الدراسات التي تناولت فاعلية المرشد	48
تعقيب على الدراسات السابقة	51

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

57	مجتمع الدراسة.....
58	عينة الدراسة.....
59	أدوات الدراسة.....
59	أولاً: مقياس السلوك الصحي.....
65	ثانياً: قائمة أيزنك للشخصية.....
68	ثالثاً: مقياس مهارات التعامل مع الضغوط.....
74	رابعاً: مقياس فاعلية المرشد.....
79	إجراءات الدراسة.....
81	المعالجة الإحصائية.....

الفصل الرابع: النتائج ج

82	نتائج السؤال الأول.....
83	نتائج السؤال الثاني.....
84	نتائج السؤال الثالث.....
85	نتائج السؤال الرابع.....
85	نتائج السؤال الخامس.....

الفصل الخامس: مناقشة النتائج ج

89	مناقشة نتائج السؤال الأول.....
91	مناقشة نتائج السؤال الثاني.....
93	مناقشة نتائج السؤال الثالث.....
96	مناقشة نتائج السؤال الرابع.....
99	مناقشة نتائج السؤال الخامس.....
104	التوصيات.....
105	قائمة المراجع.....
105	المراجع العربية.....
115	الملاحق.....
111	المراجع الأجنبية.....
143	الملخص باللغة الانجليزية.....

فهرس الجداول

رقم الجدول	اسم الجدول	الصفحة
(1)	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المديرية والجنس	58.....
(2)	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المديرية والجنس	59.....
(3)	قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه لمقياس السلوك الصحي	62.....
(4)	قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس السلوك الصحي والمقياس ككل	63.....
(5)	قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون	64.....
(6)	لثبات مجالات مقياس السلوك الصحي والمقياس ككل	64.....
(6)	قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا ومعامل ارتباط بيرسون لثبات قائمة آيزنك للشخصية للصورتين (أ، ب) والقائمة ككل	68.....
(7)	قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط	71.....
(8)	قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط والمقياس ككل	72.....
(9)	قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام طريقتي كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون	73.....
(9)	لثبات مجالات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط والمقياس ككل	73.....
(10)	قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه لمقياس فاعلية المرشد	76.....
(11)	قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس فاعلية المرشد والمقياس ككل	77.....
(12)	قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام طريقتي كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون	78.....
(12)	لثبات مجالات مقياس فاعلية المرشد والمقياس ككل	78.....
(13)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السلوك الصحي السائد لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم	82.....

رقم الجدول	اسم الجدول	الصفحة
(14)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم	83
(15)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم	84
(16)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الفاعلية الإرشادية لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم	85
(17)	معامل ارتباط بيرسون للسلوك الصحي ومهارات التعامل مع الضغوط وأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي	86
(18)	تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد المتدرج	87
(19)	معاملات الارتباط الخطية المتعددة ومربعاتها ومقدار تفسيرها وقيم التغير	87
(20)	معاملات الانحدار اللامعيارية ومعاملات الانحدار المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها الإحصائية للمتغيرات المستقلة	88

فهرس المالحق

رقم المالحق	المالحق	الصفحة
(أ)	مقياس السلوك الصحي بصورته الأولىة	115.....
(ب)	قائمة بأسماء لجنة المحكمين	119.....
(ج)	مقياس السلوك الصحي بصورته النهائيةة	120.....
(د)	قائمة آيزنك للشخصية بصورته النهائيةة	123.....
(هـ)	مفتاح تصحيح قائمة آيزنك للشخصية	126.....
(و)	مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بصورته الأولىة	127.....
(ز)	مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بصورته النهائيةة	130.....
(ح)	مقياس فاعلية المرشد بصورته الأولىة	137.....
(ط)	مقياس فاعلية المرشد بصورته النهائيةة	132.....
(ي)	كتاب تسهيل مهمة موجه من رئاسة جامعة اليرموك لوزارة التربية والتعليم	141.....
(ك)	كتاب تسهيل مهمة موجه من وزارة التربية والتعليم	142.....

المخلص

الهنداوي، غرام أحمد توفيق، السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد. أطروحة دكتوراة، جامعة اليرموك، 2009. (المشرف: أ. د. أحمد عبد المجيد صمادي).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن السلوك الصحي للمرشد وأنماطه الشخصية وطرقه في التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد.

تكونت عينة الدراسة من (317) مرشداً ومرشدة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المرشدين العاملين في مديريات تربية إقليم الشمال الفصل الثاني للعام الدراسي 2008 / 2009. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس السلوك الصحي، وقائمة آيزنك للشخصية، ومقياس فاعلية المرشد، ومقياس الضغوط.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين جاء بدرجة مرتفعة، وعلى جميع المجالات. وجاء مستوى مهارات التعامل مع الضغوط بدرجة مرتفعة، وعلى جميع المجالات باستثناء مجال الضغوط النفسية، فقد جاء بدرجة متوسطة. وبينت النتائج أن أنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين هي الاتزان والانبساط.

كما أظهرت النتائج أن مستوى فاعلية المرشد التربوي ككل جاءت بدرجة مرتفعة، وعلى جميع المجالات باستثناء مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي فقد جاء بدرجة متوسطة. وأشارت النتائج إلى أن الأثر المشترك لمستوى السلوك الصحي، والتعامل مع الضغوط فسرا ما نسبته (0.338) من التباين في فاعلية المرشد التربوي، وأن للسلوك الصحي قدرة

تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في فاعلية المرشد التربوي إذ بلغت (0.444)، وأن لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في فاعلية المرشد التربوي إذ بلغت (0.212)، بينما لم تظهر النتائج أي قدرة تنبؤية لأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي. وخلصت الدراسة في ضوء النتائج التي توصلت إليها إلى عدد من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: السلوك الصحي، المرشد التربوي، أنماط الشخصية، الضغوط، فاعلية المرشد.

الفصل الأول

الإطار النظري للدراسة

مقدمة

يعد المرشد التربوي المحرك الرئيس، وجوهر العملية الإرشادية لما له من دور متميز في إرشاد الطلبة إلى الوجهة التربوية والنفسية، والاجتماعية الصحيحة، التي من خلالها يستطيعون أن يسلكوا الاتجاه الصحيح، ويواجه المرشد في البيئة المدرسية العديد من السلوكيات التي لها علاقة بالمشكلات النفسية، والاجتماعية والتربوية، وغيرها من مشكلات سوء التوافق الشخصي والاجتماعي، الأمر الذي يجعل مهام المرشد متشعبة، ومتطلبات مهنته كثيرة، نظراً لما يواجهه من مواقف تتطلب منه الجهد والحكمة والذرية في التعامل معها (الخطيب، 2003).

يعد الإرشاد التربوي من أكثر المهن تأثيراً بالعملية التربوية، ولا بد لها من الإعداد المدروس، والتخطيط الناجح، الأمر الذي يساعد المرشد في أداء دوره المعدّ له، ويرتبط دور المرشد بمجموعة من الكفاءات التي يحددها برنامجه الإرشادي، وفق معايير تضعها المؤسسات التربوية مما يمكنه من القيام بمهامه المهنية المطلوبة منه بكفاءة تتناسب وتتوافق وطبيعة المهام والواجبات التي يؤديها والمنوطة به (الداهري، 2000).

وانطلاقاً من أهمية الإرشاد التربوي فقد تناوله العديد من العلماء والباحثين بالدراسة والتحليل، من حيث أدوار المرشد ومهامه، والواجبات الموكلة إليه، وقد جذبت سمات شخصية المرشد انتباه التربويين منذ ظهور ميدان الإرشاد، وربما يعود السبب في زيادة الاهتمام بهذا الميدان إلى اعتقاد الكثير من الباحثين بأن متغيرات معينة في الشخصية ترتبط بالمستويات المختلفة لإنجازات المرشدين، أو أن هذه المتغيرات هي السبب في تباين مستويات فاعلية المرشدين في أدائهم (زهرا، 1998).

وقد وردت العديد من التعريفات التي تبين مفهوم المرشد، ومن هو المرشد التربوي، ومن أبرز هذه التعريفات، تعريف جمعية النفسيين الأمريكية (1974) (المشار إليها في الجنابي، 2008)، التي عرفته بأنه: مرشد مهني متخصص تشتمل دراسته على الجوانب النظرية، والتدريب العملي على الأداء والخدمات الإرشادية التي يكون محور الاهتمام فيها هو تحقيق حاجات النمو ومطالبه العادية، وحل المشكلات للطلبة العاديين تحت إشرافه.

ويعرف الأوسبي (1992: 213) المرشد بأنه: "الشخص المؤهل مهنيًا، ومن ذوي الاختصاص في التربية، وعلم النفس والإرشاد التربوي، والذي يمارس هذه المهنة في المدارس فعلاً".

المرشد التربوي

إن عملية إعداد المرشد ضرورة لا بد منها ليتمكن من أداء دوره بكل ثقة واقتدار، وتعد مصر أول دولة عربية قامت بإعداد المرشدين وتأهيلهم، وذلك من خلال البعثات الداخلية للتأهيل في الإرشاد التربوي، وفي العراق قدمت الجامعة المستنصرية برنامجاً لإعداد المتخصصين في الإرشاد التربوي. وفي الأردن كانت الجامعة الأردنية هي الجامعة العربية الوحيدة التي وضعت برنامجاً لدراسة الماجستير في الإرشاد التربوي، ويعتبر مركز الإرشاد في الجامعة الأردنية نموذجاً لتقديم الخدمات الإرشادية المهنية لطلاب الجامعات، ويقوم المركز بالعديد من الوظائف، من خلال تقديم الخدمات الإرشادية لطلبة الجامعة الأردنية في مجال المشكلات التربوية والاختيار المهني، وتقديم خدمات استشارية للمرشدين في وزارة التربية والتعليم، وبعض المؤسسات العامة والتطوعية في المجتمع المحلي، بالإضافة إلى تقديم خدمات إرشادية للحالات التي تحول من المؤسسات المختلفة، وتدريب طلبة ماجستير الإرشاد النفسي، وعقد دورات تدريبية للعاملين في مجال الإرشاد، أو العلاج النفسي (سليمان، 1986).

ويتم إعداد المرشد التربوي من خلال أربعة مسالك أساسية هي المسلك التأهيلي، والمسلك الإنمائي، و المسلك التدريبي، والمسلك المهني، وبشيء من التفصيل فهي كما يلي (زهران، 1998):
أولاً: المسلك التأهيلي الأكاديمي: ويتمثل بالدراسة الجامعية، ويتم من خلال المقررات الدراسية التي يمكن أن تؤهله بأن يمارس مهنة الإرشاد التربوي بعد حصوله على الدرجة الجامعية، ثم الدراسات التخصصية اللازمة.

ثانياً: المسلك الإنمائي: ويشير إلى تنمية الاستعداد لدى الأفراد الذين يمكنهم أن يصبحوا مرشدين نفسيين، إذ أن مجرد الحصول على الشهادة الجامعية لا يكفي لكي يكون الفرد مرشداً، وإنما لا بد أن تكون لديه الرغبة والاهتمام الفعلي بأن يكون كذلك، وأن يسعى إلى إعداد نفسه لممارسة مهنة الإرشاد.

ثالثاً: المسلك التدريبي: ويشير إلى تنمية المهارات الإرشادية للمرشدين، وذلك من خلال التدريب على الجوانب المختلفة في الإرشاد، مع الاهتمام برفع قيمة الخدمة الإرشادية التي يقدمها المرشد للأفراد.

رابعاً: المسلك المهني: ويشير إلى كل ما من شأنه تطوير الممارسة الإرشادية، ويرتبط بالتغذية الراجعة من المسترشدین؛ أي نتائج الإرشاد، وكذلك البحث عن مصادر التغذية الراجعة من الزملاء والخبراء والمشرفين وهذا يساعد على موازنة خبرات المرشد وإثراء مهاراته المهنية.

فاعلية المرشد التربوي

لقد أشارت وزارة التربية والتعليم الأردنية (1997) في نشرة لها حددت فيها الكفايات، التي يجب أن تتوفر لدى المرشد التربوي، والتي من شأنها أن تعمل على زيادة كفاية وفاعلية المرشد التربوي، ودوره في مجال العملية الإرشادية التربوية، ومن أبرز هذه الكفايات معرفة المرشد

لمهامه الإرشادية، والمتمثلة في التعرف على المواقف والصعوبات الاجتماعية، والنفسية التي تواجه الطلبة، ومساعدتهم في إيجاد الحلول المناسبة للتغلب عليها بالتعاون مع الأطراف المعنية، ومن أهم مهام المرشد، والكفايات التي يجب أن يتمتع بها، قدرته على فهم الأفراد، وفهم القيم السائدة في المجتمع، وفهم السلوك الإنساني وارتباطه بنمو الشخصية المتكامل، وتحمل المسؤولية، والقيادة والتعاون لمساعدة الآخرين وخدمتهم، بالإضافة إلى امتلاك المرشد التربوي للمهارات الفنية في التعامل مع الأفراد، والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

وهناك تصنيف للكفايات الواجب توفرها لدى المرشد التربوي والتي من شأنها أن تعمل على زيادة فاعلية المرشد التربوي، وأدائه لمهامه على أكمل وجه، وبفاعلية عالية ومن هذه الكفايات كما جاء في (جرادات، 1987؛ بيبي، 2000) وهي:

أولاً: كفايات إدراكية: وتتضمن اكتساب المرشد التربوي القدرة على فهم الذات، أي ارتباط الفرد بشخصيته ومفاهيمه، ومفاهيم الآخرين، وبيئتهم، وفهم المجتمع، واتجاهات الأفراد وقيمهم.

ثانياً: كفايات مهنية: وتشمل مهارة تحديد الحاجات، ومتطلبات العمل، ومهارة تحديد الأهداف على اختلافها، بالإضافة إلى مهارة تقديم الخدمات الإرشادية من خلال الإمام بطرق تقديم الخدمات الفردية والجمعية، وامتلاك مهارة تحليل دقة المعلومات التربوية والمهنية، ومهارة استخدام الطرق المتطورة وتقنياتها في الإرشاد.

ثالثاً: كفايات معرفية: وتتضمن إلمام المرشد بقاعدة معرفية ثقافية متكاملة تمكنه من القدرة على استخدام النظريات المختلفة في مجال الإرشاد، وعلم النفس، وتوظيفها بالشكل الصحيح.

رابعاً: كفايات شخصية: وتشمل الصفات الشخصية كحسن المظهر، وحب العمل والتعاون والذكاء الاجتماعي، واحترام الآخرين، وتقديرهم، والروح القيادية والطموح.

خامساً: كفايات نفسية: وهي من أهم الكفايات، والتي تزيد من قدرة المرشد التربوي، وزيادة فاعلية أدائه الإرشادي ونجاحه المهني. والمتمثلة بتمتع المرشد بالتوافق النفسي والثقة بالنفس، والنضج الانفعالي، والشعور بالود والمحبة تجاه الطلبة، والقدرة على ضبط الانفعالات.

سادساً: كفايات سلوكية: وتتضمن مراعاة المرشد لأخلاقيات مهنة الإرشاد، والقيم الأخلاقية العامة، والقدرة الحسنة، والاهتمام بالعمل.

سابعاً: كفايات فنية: وتتضمن امتلاك المرشد للعديد من القدرات، كالقدرة على تخطيط المنهاج الإرشادي، ووضع الخطط الإرشادية ومتابعتها، والقدرة على تقويم خبرات المسترشدين، وتشخيص المشكلات، وحلها بأسلوب علمي.

ثامناً: كفايات علمية: وتتضمن الإعداد العلمي من خلال الحصول على الدرجات العلمية، والعمل على تطوير نفسه باستمرار من خلال الدورات التدريبية.

ونذكر زهران (1987) بأن امتلاك المرشد للكفايات يعد من أهم العوامل التي تساعد في نجاحه المهني، وزيادة فاعليته الإرشادية بالإضافة إلى تمتعه بصفات شخصية أساسية في عملية الإرشاد، وقد ركز على الشخصية ووصفها بالسمات والملامح والكفايات، ومنها التفكير المنطقي، والقدرة على التصرف بالمواقف المختلفة، والقدرة على تحمل المسؤولية والقيادة، ولكي يعتبر المرشد ذو كفاءة، ويحقق النجاح المهني ويؤدي مهامه بفاعلية يجب أن تتوفر لديه العديد من الكفايات، والمهارات الإرشادية اللازمة والضرورية للعملية الإرشادية.

وبناءً على الدور الذي تلعبه العملية الإرشادية وأهميتها، وما تتطلبه من مهارات ضرورية من أجل تحقيق أهدافها التي تسعى إليها، فإن ذلك يتطلب من المرشد التربوي امتلاك المهارات والخبرة الكافية المطلوبة للتعامل مع النطاق الواسع من المشكلات التربوية، والنفسية المختلفة التي تتعلق بالطلبة، والعملية التربوية، والعاملين في المدرسة، الأمر الذي يتطلب الحاجة إلى شخص

متخصص على قدر من الكفاءة، والتأهيل ليتمكن من أداء مهامه الإرشادية بفاعلية (الشناوي، 1996).

الإرشاد التربوي

هناك مجموعة من الطرق والاستراتيجيات التي يتم من خلالها ممارسة العملية الإرشادية لتحقيق أهداف العملية الإرشادية، وتقسم طرق الإرشاد وفقاً لمعيارين، المعيار الأول: عدد الأفراد المشاركين في الجلسة الإرشادية، وحسب هذا المعيار فإن هناك طريقتين هما (زهران، 1998):
الطريقة الأولى: (الإرشاد الفردي): وتضم طريقة الإرشاد الفردي المرشد والمسترشد، وهذه الطريقة هي الأساس في معظم برامج الإرشاد لأمر تتعلق بالسرية، أو بظروف خاصة بالمرشد، أو المسترشد، وتقوم هذه الطريقة على الحوار والمناقشة.

الطريقة الثانية: (الإرشاد الجمعي): وتضم هذه الطريقة أكثر من مسترشد في جلسة واحدة مع المرشد.

أما حسب المعيار الثاني، وهو دور المرشد والمسترشد في العملية الإرشادية، فإن طرق الإرشاد تصنف إلى طريقتين هما:

الطريقة الأولى (الإرشاد المباشر): ويسمى أحياناً بالإرشاد المبكر، أو الموجه، أو الإرشاد المتمركز حول الحقيقة، ويكون المرشد فيه أكثر إيجابية، ويقدم للمسترشد المساعدة المباشرة، ويكون المسترشد في دور المتلقي.

الطريقة الثانية: (الإرشاد غير المباشر): في هذه الطريقة يكون المسترشد أكثر إيجابية ومشاركة، ويكون دور المرشد تشجيع المسترشد، وتهيئة الفرص له للقيام بدوره الإيجابي.

وقد أكد بعض الباحثين على أهمية اعتبار السمات الشخصية للمرشد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في مدى فاعلية العمل الإرشادي، وذلك في ضوء تزايد الحاجة إلى المزيد من الأداء الفعال في هذا المجال، ويتعرض العاملون في المهن والأعمال المختلفة لدرجات من الضغوط المتعلقة بالعمل، والتي قد تؤثر في سلوكهم المهني وأدائهم لمهامهم الموكلة إليهم، ونظراً لدور المرشد الهام في العملية التربوية فقد تزايد الاهتمام به، كما تزايد الاهتمام بدراسة وضعه، والعوامل التي تؤثر في فاعليته، وبخاصة المهني (الصعوب، 1989).

وتتطلب مهنة الإرشاد التربوي توفير المكونات التي تسهل التكوين المهني الملائم الذي يستطيع بموجبه أداء مهامه، إضافة إلى الشعور بالاستقرار النفسي، الذي يجعله قادراً على الإحساس بكيانه، وإشباع حاجاته، وقادراً على أداء دوره التربوي في أجواء من الرضا والمعنوية، والحاجة إلى التقبل، وبعيداً عن مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى ضغوط العمل، والبيئة المحيطة به، وفي ضوء ما تشهده العملية التربوية من توترات وتأثيرات داخلية وخارجية، فإن الرضا المهني، والنجاح فيه أصبح محط اهتمام الباحثين، والدارسين في ضوء التغير السريع، والمتواصل الذي أسهم في تعريض العاملين في مختلف المؤسسات والتنظيمات مهما كانت طبيعة عملها لدرجات عالية من الضغوط، والتوترات التي خلفت معها مجموعة من الآثار النفسية، والاجتماعية على مستوى الأفراد، والجماعات، والتي انعكست نتائجها على المجتمع (محافظة، 2000).

العوامل المؤثرة في الإرشاد التربوي

هناك العديد من العوامل التي من شأنها إعاقة الإرشاد التربوي كمهنة وتخصص، والتقليل من دوره وأهميته في المجتمع، وفي خدمة الطلبة، ويمكن إجمال هذه العوامل ضمن مجموعتين، هما (زهرا، 1998؛ الخماش وبدران، 1991؛ أبو حطب، 1993):

أولاً: التحديات الثقافية: وتشير الثقافة إلى أسلوب حياة المجتمع، أو الجماعة بما ذلك من عادات وتقاليد، وفكر، وأديان، وهناك العديد من العوامل التي يساء فهمها، ومن هذه العوامل سوء فهم الدين الذي يمثل تحدياً للإرشاد النفسي، وهذا يتطلب استثمار الدين في الإرشاد، وعدم الاصطدام مع الأمور ذات الطبيعة الدينية، وتدعيم الاتجاه الذي يسعى إلى بناء علم نفس إسلامي، والنظر إلى علم النفس من منظور شمولية الإسلام.

وتشكل الذهنية الخرافية تحدياً آخر للإرشاد النفسي، وما يصاحبه من لجوء إلى الشعوذة والممارسات التي لا تستند إلى أي تبرير عقلي، أو واقعي في حل المشكلات النفسية، أو غير النفسية، كما أن العلاقات الاجتماعية القائمة على الترابط، وتقديم المساعدة عند حدوث أي مشكلة فيكثر تقديم النصح والتوجيه من الآخرين، وهكذا يصبح الكثيرين بمثابة مرشدين لغيرهم دون الاستناد إلى جوانب علمية، أو واقعية، فكثيراً من هذه الطرق قد تؤدي إلى نتائج سلبية بالرغم من أنها تستند إلى حسن النية في المساعدة. أضف على ذلك الصورة الذهنية غير المواتية، والنظرة السلبية إلى واقع العمل الإرشادي وطبيعته.

ثانياً: التحديات المهنية التخصصية: تتمثل هذه التحديات في أربعة عوامل وهي: التشكيك في مرجعية الإرشاد، فهناك تشكيك في علم النفس وفروعه بما في ذلك الإرشاد، وينطلق التشكيك في علم النفس كعلم، وإمكانية قياس موضوعاته، بالإضافة إلى أن علم النفس يتصور النفس الإنسانية تصوراً مادياً، والتشكيك في التجريب النفسي، وأن علم النفس يركز على السلوك المرضي، وإهمال السلوك السوي، والتبعية للفكر الغربي في علم النفس. إن هذا التشكيك ينعكس سلباً على تطبيقات هذا العلم خاصة الإرشاد، الأمر الذي يقلل من جدواه. ومن التحديات المهنية قصور التأهيل المهني والتنظيمي، إن نمو التخصص المهني وتفعيل دوره مع المجتمع يتطلب وجود تنظيم يعنى بهذا الجانب، فالشهادة الجامعية لا تكفي لأن يكون

خريجي الجامعات مؤهلين، بل يتطلب ذلك الالتحاق ببرامج خاصة نظرية وتطبيقية، بالإضافة إلى البرامج التأهيلية، أضف إلى ذلك القصور التنظيمي من خلال غياب الرابطات، أو التنظيمات المعنية بمهنة الإرشاد بالرغم من وجودها إلا أنها لم تصل إلى درجة الفاعلية المطلوبة. من خلال توفير البرامج والخطط اللازمة للتطوير المهني، والخلط القائم بين بعض التخصصات النفسية. كما أن التبعية والتقليد تعد من أهم التحديات التي تواجه الإرشاد التربوي، كالاتماد على النماذج الغربية، خاصة النموذج الأمريكي، مما أدى إلى عدم الاندماج الكافي مع الواقع، وهذا الاندماج أيضاً يشكل أهم التحديات التي تواجه الإرشاد التربوي.

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في الأداء الإرشادي التربوي وفاعليته، سواء أكانت هذه العوامل صادرة من الفرد ذاته، أو من البيئة المحيطة به. ويعاني كثير من العاملين من الإرهاق النفسي داخل وخارج العمل، وتولد ضغوطات الحياة حالات من عدم الاتزان النفسي، والجسمي. ومحصلة عدم الإلتزان تظهر في العديد من مظاهر الاختلاف في أداء العمل، وعدم فاعليته، وهناك العديد من الممارسات الصحية التي يمارسها الأفراد في حياتهم، والتي لها الدور والأثر الفاعل في الصحة النفسية والجسمية، ومن أبرز العوامل التي تؤثر في عمل المرشد وأدائه لمهامه ونجاحه المهني السلوك الصحي المتبع من قبل المرشد، بالإضافة إلى سماته الشخصية، والضغوطات التي يتعرض لها سواء في مجال ضغوطات العمل، أو الضغوطات الاجتماعية، وجميع هذه العوامل قد تؤثر في النجاح المهني للمرشد وتحد من فاعليته (القحطاني، 2007).

السلوك الصحي

لقد تزايدت في العقدين الأخيرين الأدلة العلمية، والطبية التي تشير بكل وضوح إلى وجود علاقة بين السلوك غير الصحي الذي يتبعه الفرد، والإصابة بالعديد من الأمراض المختلفة التي لا زالت تنتشر بين الأفراد، كما أن السلوك غير الصحي لدى الأفراد يؤثر بشكل مباشر في أدائهم

للمهام الموكلة إليهم، كما ويؤثر في سلوكيات الأفراد، وشخصياتهم، الأمر الذي يترتب عليه وقوعهم تحت الضغط النفسي، وسوء التوافق المهني، والاجتماعي (Jeffrey, 1989).

وكشف متاراسو (Matarazzo, 1980) في هذا المجال أن معظم المشكلات الصحية التي يواجهها الأفراد لها طبيعة سلوكية، وبالتالي فإن بإمكان الفرد أن يتفادها من خلال التخلي عن عاداته، وسلوكياته الصحية السيئة. كما أن تجاهل الأفراد للإرتباطات الموجودة بين مشكلاتهم الصحية، ونمط سلوكهم، من شأنه أن يعرضهم للإصابة بأمراض عديدة في المستقبل.

إن السلوك الصحي للفرد يرتبط بالعديد من المتغيرات مثل الخبرات الحياتية، وانتشار الأمراض، والثقافة بشكل عام، وقد قسم علماء الاجتماع السلوك الصحي إلى مجموعتين هما: السلوك الصحي (Health Behavior)، والسلوك المرضي (Illness Behavior)، ويعرف السلوك الصحي بأنه: تلك الأنشطة التي يقوم بها الأشخاص ليقوا أصحاء، وذلك بهدف منع المشكلات الصحية، بينما يعرف السلوك المرضي بأنه: تلك الأنشطة التي يقوم بها الشخص الذي يشعر بالمرض، وذلك بهدف تعريف المرض، والبحث عن مسبباته (Kasl, 1996).

ويعرف متاراسو (Matarazzo, 1980) السلوك الصحي بأنه: أسلوب الحياة الذي يركز على فلسفة صحية تعتمد كلياً على المسؤولية الشخصية في الوقاية من الأمراض، والاضطرابات الصحية المختلفة التي قد يتعرض لها الفرد في مرحلة من مراحل حياته النمائية.

لقد غدت القناعة راسخة بأن المعرفة الإنسانية متقاطعة، وأن الكثير من الأمراض لا يمكن تفسيرها على أساس المنحى البيولوجي، بل قد تكون الأسباب نفسية واجتماعية، وأسباب تعود إلى السلوك الصحي الذي يتبعه الفرد في حياته انطلاقاً من قيمه، وعقائده التي قد تؤثر في سلوكياته الصحية (Sigerist, 1990).

لم يعد النموذج الطبي (Medical Model) هو المدخل الحتمي لتفسير الصحة، فقد ظهر الكثير من المداخل النظرية، وأصبحت المعرفة الاجتماعية للسلوك الصحي أكثر من الناحية العلمية والعملية للعلوم الاجتماعية، وبالذات علم الاجتماع، فالإنسان يولد صحياً معظم الوقت، ولكنه وبسبب سلوكه المحكوم بالعديد من المؤثرات والعوامل، والتي معظمها اجتماعي في الأصل. كما أن المهتمين بالصحة من علماء الاجتماع، وغيرهم بدأوا يتعرفون أثر العوامل السياسية والاقتصادية والاجتماعية، وغيرها على مفهومي الصحة والسلوك الصحي (Kasl, 1996).

ويوصف الحفاظ على الصحة (Health Promotion) بأنه: تلك الأفعال الثقافية والاجتماعية والسياسية التي من شأنها أن تبعث على الوعي الصحي العام من حيث أنماط المعيشة، والأفعال الاجتماعية التي تدعم الصحة، وتمكن الأفراد من ممارسة حقوقهم، والقيام بمسؤولياتهم البيئية، والصحية المختلفة (جاد الله، 1985).

ويشير ميريل وجورج (2002) إلى أن السلوك الشخصي المثقل بالإجهاد لدى الأفراد، يحتمل أن يؤدي إلى حدوث أزمات قلبية، ومن جهة أخرى فقد أشارا خلال أبحاثهما إلى أن هؤلاء الأفراد قد يكونوا مؤهلين للإصابة بالأزمات القلبية عند حدوثها، أما الأشخاص الذين يتمتعون بسلوك شخصي طبيعي بعيداً عن التوتر والإجهاد فإنهم يتمتعون بحياة أكثر سلاسة، واحتمالات إصابتهم بأمراض الإجهاد ضعيفة، فالسلامة الصحية ترتبط بالسلوك الصحي الذي يتبعه الفرد خلال حياته اليومية، ويرتبط السلوك الصحي بطبيعة وسمات الأفراد الشخصية.

وترى الباحثة في ضوء ما تقدم أن السلوك الصحي، يتداخل مع العديد من المتغيرات والظروف، حيث تؤثر البيئة بمختلف جوانبها، بالسلوك الصحي للفرد، كما أن ظروف العمل، وطبيعته لها الدور الفاعل في ذلك، وهي علاقة تبادلية بين كل من السلوك الصحي، والأداء، والفاعلية في أداء المهام، كما أن أنماط الشخصية تلعب دوراً فاعلاً في التأثير بالسلوك الصحي لدى

الأفراد من خلال إتباع أنماط مختلفة من السلوكيات الصحية، وكذلك فإن أنماط الشخصية تؤثر في طبيعة الفرد، وأدائه لمهامه الموكلة إليه، ومستوى فاعليته. وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات كدراسة (Vinger Hoets, Croon, Jeninga & Menges, 1990)، التي بينت أن بُعداً لعصابية يميز بشكل واضح بين الأفراد الذين يمارسون سلوكيات صحية جيدة، والأفراد الذين يمارسون سلوكيات صحية سيئة، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Booth & Vickers, 1994).

أنماط الشخصية

لقد تعددت تعريفات الشخصية، ومن أهم هذه التعريفات ما أورده أيزنك (Eysenck) (المشار إليه في ربيع، 2007) أن الشخصية هي: "ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه، وبنية جسمه، والذي يحدد توافق الفرد لبيئته، ويركز هذا التعريف كثيراً على مفهوم كل من الجهاز والتركيب والتنظيم، وهو يخالف فكرة نوعية السلوك. ويشير البورت (Allport, 1961) إلى الشخصية بأنها: استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية، وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية في البيئة؛ وهذا يعني أن شخصية الفرد دالة، أو وظيفة لسلوكه واستجاباته للمواقف المختلفة، ويعبر عن الشخصية على أنها كل الاستعدادات والنزعات والميول والغرائز والقوى البيولوجية الفطرية الموروثة. فيما يعبر عن التكيف، وتكيف الشخصية مع المحيط من حولها باعتبارها ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية الثابتة نسبياً التي تعتبر مميزاً خاصاً للفرد، والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة به ومدى قدرته على التأقلم والتكيف مع متطلبات هذه البيئة (ربيع، 2007).

ويرى الأنصاري (2006) أن الشخصية هي: نمط سلوكي مركب، ثابت ودائم إلى حد كبير، يميز الفرد عن غيره من الأفراد، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات،

المنفاعة معاً، والتي تضم القدرات العقلية، والوجدان، والنزوع، أو الإرادة وتركيب الجسم، والوظائف الفيزيولوجية، والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في استجابته، وأسلوبه في التوافق مع البيئة.

ومن الطبيعي أن يختلف الأفراد في قدرتهم على التكيف مع ما حولهم، فهناك تنظيم معين لكل فرد يختلف عن الآخرين في طريقة وأسلوب تعامله، وتصرفاته مع المواقف المختلفة، مما يتيح لكل شخصية إثبات تمايزها وذاتيتها ويجعلها مختلفة ومميزة عن مختلف الشخصيات. وذلك سواءً من حيث طريقة التفكير والكلام والتصرف، أو السلوك، أو من حيث الاستجابة لأحداث الحياة، أو ضغوط المواقف الاجتماعية، أو من حيث تفاعل هذه الشخصية مع الآخرين، ومدى قبولهم لها (ملحم، 2001).

ولكل شخصية سماتها أو معالمها الرئيسية، والتي تحدد خصائص هذه الشخصية ونقاط ضعفها وقوتها، وأيضاً مدى مرونتها وقدرتها على التكيف، ولهذا اهتم علماء نفس الشخصية بتحديد السمات، أو الصفات النفسية ذات الثبات النسبي، والتي تختلف من فرد إلى آخر فتميز بعضهم عن بعض، أي أن هناك فروقاً فردية فيها، ويقصد بالفروق الفردية مدى اختلاف الأفراد فيما بينهم في السمات النفسية المقاسة، أو القابلة للقياس (الأنصاري، 2006).

طبيعة السمات

تتميز السمات بأنها تعطي معلومات جوهرية عن أسلوب حياة الشخص، كما أنها تمكن من فهم اتجاه الفرد نحو بيئته، ونحو الأشخاص المحيطين به، ونحو المجتمع الذي يعيش فيه، ونحو متطلبات الحياة بصفة عامة، إن أسلوب الحياة الصحيح يتمثل بالسمات، والانفعالات الشخصية المقبولة كالإهتمام الاجتماعي، واحترام قيم الآخرين، وبالرغم من تغيير السلوك في المواقف

المختلفة، فإن أسلوب الحياة يبقى ثابتاً تقريباً. ويظهر أسلوب الحياة في الحركات الطبيعية للشخص (عبد الرحمن، 2006).

وبناءً على أفكار ألبورت (Allport, 1961) عن محسوسية الدوافع الإنسانية، فإنه يقدم وصفاً لتركيب الشخصية في مصطلح السمات (Traits) مثل الطموح، والالتزام، والسيطرة، وغيرها من السمات، حيث قدر عدد هذه السمات بما يتراوح بين (4000-5000) سمة، ويفترض أن سلوك أي فرد لا يكون مماثلاً، أو صورة طبق الأصل من سلوك شخص آخر بسبب الظروف البيئية الخارجية، أو الضغوط من الأشخاص الآخرين، أو الصراعات الداخلية، فتعد السمات ذات أهمية كبيرة لإرتباطها المباشر بالعديد من الجوانب الثابتة في الشخصية.

ويعرف ألبورت (Allport, 1961: 69) السمات بأنها: "تركيبات نفس عصبية لديها القدرة على استدعاء العديد من المثيرات الوظيفية بفاعلية، والمبادأة والتوجيه الفعال للعديد من صور السلوك التكيفي والتعبيري". ويرى بأن السمات تتداخل وترتبط، كما أنها نفس عصبية، لأنه من الممكن ربط عناصر المكونات المختلفة للشخصية بعمليات فسيولوجية محددة. وقام بالفصل بين نوعين من السمات:

أولاً: السمات العامة (المشتركة):

بالرغم من تفرد الشخصية إلا أن الثقافة تجعل هناك تشابهاً بين الأفراد في طرق التوافق، وترجع السمات المشتركة إلى هذه الاعتبارات في الشخصية، التي تتأثر بالثقافة السائدة، ولكن السمات المشتركة هي سمات جمعية، فهي تعطي مظهر تقريبي لأي شخصية، ومظهر عام ولا تعطي السمات الحقيقية.

ثانياً: السمات الفردية (الشخصية):

هي السمات التي لا يتماثل فيها الفرد مع غيره، ولكنه يتفرد بها عن الآخرين، وتحدد طريقته في السلوك، وتلعب السمات الفردية دوراً أساسياً في تحديد الخطوط العريضة المميزة لشخصية الفرد عن غيره من الأفراد، وقد يكون لدى الفرد درجة مرتفعة في بعض السمات العامة، ودرجة منخفضة في سمة شخصية معينة.

ويرى ايزنك (Eysenck) أن هناك ثلاثة أنماط للشخصية وهي: الانطوائية- الانبساطية، والعصابية- اللاعصابية، والذهانية- اللادذهانية، وتعتبر نظرية الأنماط من أقدم النظريات التي تقسم الأفراد إلى أنماط متباينة يتميز كل نمط بمجموعة من الصفات، فقد تصنف على أساس جسمي، أو عقلي، أو انفعالي (الشرعة والعبادة، 2003).

وفيما يلي عرض لأبعاد الشخصية الأساسية وفق آيزنك كما يذكرها الشرعة والعبادة (2003) والمليجي (2000):

أولاً: الانبساط- الانطواء

وهو البعد الأول من بعدي الشخصية ويتكون من قطبين على شكل متصل، يجمع ما بين المنبسط النموذجي، والمنطوي النموذجي، مع وجود درجات بينية متصلة ومستمرة دون وجود ثغرات أو تقطع بحيث يشمل هذا البعد جميع الأفراد، إذ أنه يستوعب كل التباين الحقيقي (الفروق الفردية)، إذا قيس بإحدى أدوات القياس الدقيقة. فالمسألة إذاً في هذه السمة وغيرها من السمات مسألة فروق كمية وليست فروقاً كيفية.

فالشخص المنبسط النموذجي وفق هذا البعد يتصف بأنه شخص اجتماعي يحب الحفلات، وله أصدقاء كثيرون، ويحتاج إلى أناس حوله يتحدث معهم، ولا يحب القراءة أو الدراسة منفرداً، ويسعى وراء الاستثارة، ويتطوع لعمل أشياء ليس من المفروض أن يقوم بها، ويتصرف بسرعة

دون ترو، وهو شخص مندفع على وجه العموم، وهو مغرم بعمل (المقابل)، وإجاباته حاضرة، وهو يحب التغيير عادة، ويأخذ الأمور ببساطة دون اكتراث، ومتفائل ويحب الضحك والمرح، وينفعل بسرعة. يكون دائم النشاط والحركة.

أما الشخص المنطوي النموذجي فيتصل بأنه شخص هادئ ومترو متأمل ومغرم بالكتب أكثر من غيره من الناس، ومحافظ ومتباعد، إلا بالنسبة لأصدقائه المقربين، وهو يميل إلى التخطيط مقدماً، أي أنه ينظر قبل أن يخطو أي خطوة ويتشكك في التصرف المندفع السريع الذي حسن تنظيمه. ويخضع مشاعره للضبط الدقيق، ويندر أن يسلك بأسلوب عدواني، ولا ينفعل بسهولة، ويعتمد عليه، ويميل إلى التشاؤم، ويعطي أهمية كبيرة للمعايير الأخلاقية.

ثانياً: الاتزان - الانفعال

وهو البعد الثاني من بعدي الشخصية ويتكون من قطبين على شكل متصل، وليس المقصود بالانفعال المرض النفسي، بل هو الاستعداد للإصابة بالعصاب، فالعصابية والاتزان الانفعالي مصطلحان يشيران إلى النقاط المتطرفة للمتصل الذي يتدرج من السواء والتوافق والثبات الانفعالي، أو قوة الأنا كطرف، إلى سوء التوافق، أو عدم الثبات الانفعالي (العصابية) كطرف مقابل.

والعصابية بعد عاملي يكون متصلاً من السواء إلى العصابية، والنقاط التي تقترب من السواء للمتصل تمثل الشخصيات المتكاملة والثابتة انفعالياً وغير العصابية. أما النقاط التي تتجه نحو الطرف الآخر للمتصل الفرضي فتمثل الشخصيات ضعيفة التكامل وغير الثابتة انفعالياً، أي العصابية، فالشخص المتزن يمتاز بالهدوء والرزانة، واعتدال المزاج، ويمثل القطب الآخر الانفعالي ويمتاز بسرعة الغضب، وتعدد الفكر.

أما ألپورت (Allport) فيعتبر أن كل فرد فريد في سماته، وهذا ما يقوده إلى التميز في أسلوبه واستجاباته للمثيرات التي يتعرض لها، وقد ميز بين نوعين من السمات، وهي السمات

البيولوجية، والسمات المكتسبة، ويرى بأن السمة هي وحدة الشخصية التي يمكن أن يقارن بها الأشخاص لتمييزهم عن بعضهم (ربيع، 2007).

هناك العديد من أنماط الشخصية للمرشد التي تؤثر بشكل مباشر في أدائه لمهامه وزيادة فاعليتها انطلاقاً من طبيعة تعامل المرشد مع أشكال مختلفة من أنماط السلوك، وشخصيات لدى الطلبة تختلف من طالب إلى آخر. وتلعب السمات الشخصية للمرشد دوراً من خلال قدرته على توفير العلاقة الآمنة بينه، وبين الطالب، وقد استخدم الباحثون في دراستهم للعلاقة بين سمات شخصية المرشد، ومستوى فاعليته في عملية الإرشاد وسائل ومحكات متعددة، وهناك أربعة اتجاهات متبعة في دراسة أنماط شخصية المرشدين أشار إليها شيرتزر وستون (Shertzer & Stone, 1980) وهي:

أولاً: التأمل والتخمين (Speculation)

يشير هذا الاتجاه إلى وضع مجموعة من المهارات الشخصية الضرورية للمرشد الفعال، والمتمثلة بالصدق، والإيجابية، والتماسك، والمعرفة بالذات، والتقمص الإنفعالي، والتي تمكنه من أداء مهامه بإيجابية، وينطلق هذا الاتجاه في نظره للمرشد الفعال من خلال الإشارة إلى العديد من السمات التي يتوقع أن يتصف بها، أو من سمات المرشد الفعال، وهي تقوم على التأمل والتخمين في ذلك، وجاءت هذه التأملات لدى الباحثين في هذا المجال من منطلق الخبرة الشخصية، وإجراء بعض الأبحاث والدراسات، وبناءً على هذا الاتجاه فإن أصحابه يعكسون رغبة واضحة بأن يتمتع المرشد بالسواء والصحة النفسية، والالتزام بالقيم الإنسانية، والقدرة على تمييز السلوك الموضوعي والمنطقي.

ثانياً: دراسة السمات المفترضة (Hypothesized characteristics)

يقوم هذا الاتجاه على البحث في مدى صحة بعض القوائم التي تحتوي على سمات تصف المرشد الفعال للوصول إلى نتائج موثوقة، وقد توصلت إلى صدق العديد من الافتراضات حول سمات المرشد الفعال، وأكدت نتائجها أن المرشد الفعال يتصف بالميل الاجتماعي، والوعي بذاته، وعدم الميل إلى الجزم والتوكيد.

ثالثاً: تحليل الارتباط (Correlation Analysis)

يعنى هذا الاتجاه بدراسة مدى الارتباط بين أنماط الشخصية، وبعض المحكات التي تقيس فعالية المرشد، ويختلف هذا الاتجاه عن الاتجاهات الأخرى في أنه يبحث العلاقة بين أنماط الشخصية كما تقاس باختبار الشخصية عند مجموعة واحدة من المرشدين يختلف أفرادها من حيث مستوى الفاعلية الإرشادية.

رابعاً: التمييز بين المرشدين الفعالين وغير الفعالين (Identifying Effective from Ineffective Counselors)

يعنى هذا الاتجاه بتحديد أنماط الشخصية التي تميز المرشدين الفعالين من غير الفعالين، لقد وجه المزيد من البحث لدراسة سمات المرشدين من خلال هذا الاتجاه، وأشارت نتائج الدراسات في هذا المجال إلى أن المرشدين الفعالين أكثر موضوعية والتزاماً بأخلاقيات مهنتهم، كما أنهم أكثر ميلاً إلى السلوك الاجتماعي والانساطي، وأكثر نضجاً، كما أنهم أكثر صبراً وتحملاً، وميلاً إلى التطور الاجتماعي.

الضغوط

لقد حظي موضوع الضغوط باهتمام من جانب العلماء والباحثين، وذلك لما له من تأثير كبير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة، وعلى هذا فقد توالى العديد من الدراسات، والأبحاث

التي تتناولت الضغوط والعوامل المؤدية إليها، وأثارها على حياة الأفراد، ومما لا شك فيه أن الأفراد في هذا العصر يعانون أشكالاً متعددة من الضغوط، فقد ازداد انتشار الضغوط على الرغم من التقدم العلمي، وما تم التوصل إليه من اكتشافات، ومنجزات علمية وتكنولوجية، مما أدى إلى زيادة الضغوط والاضطرابات لدى الأفراد (حسين وحسين، 2006).

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسة في الحياة المعاصرة، وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي حتى أصبح هذا العصر يطلق عليه عصر الضغوط، حيث أصبح كل فرد يعاني الضغوط بدرجات متفاوتة نتيجة كثرة أعباء الحياة ومتطلباتها، والتي تتجاوز قدراته وإمكاناته. لقد أصبحت العديد من المؤسسات على اختلاف أنشطتها تعاني من تزايد الضغوط على أفرادها وانتشارها بينهم، والتي تؤدي في حالة استمرارها إلى ترك آثار سلبية على صحتهم البدنية والنفسية، ومن ثم التأثير على أدائهم الوظيفي، وفاعليتهم المهنية (ميريل وجورج، 2002).

إن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أصبحت تؤثر على البناء النفسي لديه في إطار علاقاته بالبيئة الاجتماعية التي يحيا فيها، وجعلته يعاني الشعور بالضيق، والإحباط والقلق، وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى، وقد تدفعه هذه الأحداث الضاغطة إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة، فقد يميل الفرد إلى الانطواء على الذات متجنباً التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وقد يؤثر على صحته الجسمية والنفسية، وعلى أدائه في العمل، والحياة بشكل عام، ومن ثم تصبح الحياة لديه بلا معنى، أو هدف (حسين وحسين، 2006).

هناك الكثير من العاملين الذين يعانون من الشعور بالضغوط، والإرهاق النفسي داخل وخارج العمل، مما يؤدي إلى عدم التوازن في الحياة، كعدم الاتزان النفسي والصحي، وتولد ضغوطات الحياة عادة من عوامل موجودة في العمل، أو البيئة المحيطة، ومحصلة هذه الضغوط، عدم الإتزان النفسي والجسمي، والصحي الذي يظهر في العديد من المظاهر كالإختلال في أداء

العمل، والعلاقات الاجتماعية، وغيرها من جوانب الحياة المختلفة ذات العلاقة بالفرد وتفاعلاته المختلفة (القحطاني، 2007).

وهناك العديد من التغيرات التي يتعرض لها الفرد سواء كانت تغيرات اجتماعية، أو اقتصادية، أو عاطفية فإنها تدفع بالفرد إلى إصدار سلوكيات مختلفة حسب طبيعة هذه الضغوط ومصادرها وتظهر هذه السلوكيات على شكل ردود فعل تتبع نمطاً يدعى بنمط متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome)، حيث أن ردود الأفعال التي يبديها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها تساعده في تحقيق التكيف، والتفاعل مع مسببات تلك الضغوط التي يواجهها، ويعتبر النسق الفكري لنظرية (سيلي) في الضغوط أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف مزعج، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً، كما تعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، ويعتبر (سلي) أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة، كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط، وقد حدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل هي:

- **مرحلة الإنذار (Alarm):** تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية، ويظهر الجسم فيه تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

- **مرحلة المقاومة (Resistance):** تحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغط متلازماً مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى

وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف مع الحدث الضاغط، أو استخدام الفرد لمصادره المختلفة لمواجهة هذا الحدث.

- مرحلة الإنهاك (Exhaustion): وتظهر هذه المرحلة فجأة وبشكل غير متوقع، وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية، ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي (Selye, 1986).

ويشير مفهوم الضغوط إلى الظروف المرتبطة بالتوتر، والشد الناتج عن المتطلبات، أو التغيرات التي تتطلب نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، كما أن الضغوط تفرض على الفرد متطلبات قد يكون باستطاعته القيام بها، وقد لا يستطيع مقاومة هذه الضغوط، أو إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يترتب عليه آثار جسمية، أو اجتماعية، أو نفسية، وذلك تبعاً لنوع وطبيعة هذه الضغوط، وقد تجتمع الآثار جميعها (آل سعد، 2006).

تؤثر ضغوط الحياة بشكل عام في شخصية الفرد، وأدائه لمهامه المختلفة، وخاصة في أدائه للعمل، فهي تؤثر في أداء العاملين ورضاهم، ومدى فاعليتهم، كما أنها تؤثر في الاستقرار النفسي، الذي يجعلهم غير قادرين على الإحساس بكيانهم، وإشباع حاجاتهم، وتحديد اتجاهاتهم وميولهم، وغير قادرين على أداء أوارهم في أجواء من الرضا والمعنويات العالية والتلاؤم مع البيئة المحيطة بهم (الهنداوي، 1994).

إن ضغوط الحياة المختلفة الزائدة تضع أعباء، ومتطلبات واحتياجات لا يمكن تحقيقها من قبل الفرد مما يؤدي إلى انخفاض الأداء وتراجعته، فإن الفرد يملك حداً أقصى من الأداء، وعند انخفاض هذا الأداء فإن الفرد يكون قد استنفذ كامل طاقاته وإمكاناته، وأن أثر الضغط الإيجابي قد انتهى ليبدأ تأثير الضغط السلبي، كما أن الضغوط السلبية تولد مجموعة من التأثيرات في شخصية

الفرد، والتي تظهر على شكل فقدان الرغبة في العمل، واختفاء دوافع الابتكار والتطوير لديه، وقد يصاب بحالة من العزوف عن المبادرة، والاستسلام لنمطية العمل وآلياته (الهيجان، 1998).

وعلى الرغم مما تسببه الضغوط من آثار نفسية سيئة، فإن الضغوط ليست جميعها شيئاً ضاراً، أو حالة مرضية وغير سوية، بل قد تكون حالة صحية دافعة للسلوك الجيد والنجاح والتفوق، وحافزاً على الإنجاز وتحقيق الذات، وتجعل الفرد يشعر بالتفاؤل والإقبال على الحياة والرغبة بها والاستمتاع بها، ويتوقف جانب الضغوط الذي يسيطر على الفرد على الكيفية التي يتعامل بها مع المواقف والأحداث، ومسببات الإجهاد، وعلى إدراكه لها، ومن ثم اعتبار ذلك الضغط الذي يشعر به مفيداً أم ضاراً (ماهر، 1993).

ويرى الكثير من الباحثين وعلماء النفس أن التغير السريع والمتواصل، الذي يشهده عالم اليوم، قد أسهم في تعريض العاملين في مختلف المؤسسات والتنظيمات مهما كانت طبيعة عملها لدرجات عالية من الضغوط والتوترات خلفت معها مجموعة من الآثار النفسية والاجتماعية على مستوى الأفراد والجماعات، حيث انعكست نتائجها على المجتمع بشكل عام وأصبحت كلمة الضغوط تترد في العديد من السياقات المختلفة، وإن كان هناك غموض يحيط بتعريفها (محافظة، 2000؛ حسين وحسين، 2006).

وفي إطار تحديد مفهوم الضغوط، فقد وردت العديد من التعريفات لهذا المفهوم، والتي اختلفت في ضوء اختلاف وجهات النظر، والنظريات التي استندت إليها هذه التعريفات.

فيعرف جوردون (Gordon, 1995: 17) الضغوط بأنها: "الاستجابات النفسية والانفعالية والفسولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد، وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط، والتي هي ظروف بيئية سواءً حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها".

أما شافير (Schafer, 2000: 36) فيعرف الضغوط بأنها: "إثارة العقل والجسد رداً على مطلب مفروض عليها" ويوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة دائماً وأنها خاصة للحياة فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة، ويشير هذا التعريف أيضاً إلى طبيعة الضغوط، فالإثارة تشمل كل أعضاء الجسم والأفكار والمشاعر.

ويورد الشخص والدمياطي (1992: 67) تعريفاً للضغوط بأنها: "حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط نفسية أو عضوية نتيجة لتأثيرات خارجية غير ملائمة أو غير مواتية بحيث تفضي إلى شعور الفرد بإجهاد شديد لأعصابه وأعضاء جسمه، وبحيث يصعب عليه ضبط نفسه أو التحكم في انفعالاته".

ويعرف عبد الستار (1998: 48) الضغوط بأنها: "أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة نتيجة لأحداث خارجية أو داخلية، بما فيها ظروف العمل، أو التلوث البيئي، أو الصراعات الأسرية، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغيرات العضوية".

من خلال مطالعة واستعراض تعريفات الضغوط يمكن للباحثة أن تتبنى تعريفاً للضغوط بأنها: استجابة تكيفية تصدر عن الفرد نتيجة لتعرضه لمثيرات تؤدي إلى اختلال التوازن، واضطراب السلوك لديه، فقد تكون هذه المثيرات ناجمة عن ضغط العمل وظروفه، أو نتيجة لمرض ما، أو لعدم الرضا المهني، وغيرها من المثيرات التي تحيط ببيئة الفرد.

مصادر الضغوط في العمل

إن مصادر الضغوط في الحياة متنوعة ومتداخلة تبعاً لتنوع العمل وطبيعته، إلى أن أكثر مجالات العمل إثارة للضغوط تلك المجالات التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الأفراد، والتي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الآخرين، فهؤلاء الأفراد أكثر عرضة للضغوط أكثر من غيرهم.

لقد حظي تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من العلماء والباحثين، ولذلك تعددت

تصنيفات مصادر الضغوط الواقعة على الإنسان، فعادةً يتعرض الفرد في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط، وهي تحيط به من كل جانب، وقد لا تنتهي. فعلى المستوى الأسري، والمهني والتربوي، وغيرها من مجالات الحياة يواجه الفرد سلسلة من الضغوط، مما يستوجب الاستجابة نحو جميع المثيرات الضاغطة في البيئة (حسين وحسين، 2006).

كما أن هناك العديد من المصادر للضغوط فعلى مستوى بيئة العمل فهناك مصادر متعددة للضغوط من أهمها زيادة عبء العمل كماً وكيفاً. حيث بينت الدراسات النفسية أن الضغوط، وخاصة ضغوط العمل لها تأثير على كمية الإنتاج، أو النوعية، مما يؤدي إلى تدهور صحة الفرد الجسدية، والنفسية (عسكر، 2003).

ومن أبرز العوامل التي تتعلق بالمصادر الشخصية للضغوط أنماط الشخصية التي يتمتع بها الفرد، ويتبع ذلك قدرة الأفراد في السيطرة على أنفسهم والتحكم بها، فالأفراد يتفاوتون حسب قدراتهم في السيطرة الداخلية، والخارجية لديهم، فالذين يشعرون بدرجة عالية من التحكم الخارجي يعتقدون أن ما يحدث في حياتهم يكون بسبب عوامل خارجة عن إرادتهم، وذلك تبعاً لنظرة الفرد لشخصيته ولذاته (عبد الوهاب، 1992).

كما أن الضغوط قد تنشأ من داخل الفرد نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي كظروف العمل، أو العلاقة مع الأصدقاء، أو التعرض لموقف ما، وهذه تمثل ضغوطاً خارجية، وسواءً أكانت الضغوط داخلية نتيجة الانفعالات، وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها، أو ضغوطاً خارجية تتمثل بأحداث الحياة فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في الحياة، أو

من خلال مواجهته لمشكلات لا يجد لها حلاً مناسباً، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها (زهرا، 1987).

وتختلف أساليب المواجهة، وطبيعة المهارات التي يمتلكها الفرد في إدارة المواقف الضاغطة باختلاف العمر، والبناء المعرفي للفرد وسمات الشخصية وأسلوبها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط. ويمكن القول أن العوامل الشخصية تمثل أهمية كبيرة في تحديد قدرة الفرد على التحكم والتعامل مع الضغوط ومواجهتها، فالأفراد لا يستجيبون للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم طبقاً لنمط الشخصية، فكل فرد سمات، أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة، ومن هذه الأنماط السلوكية النمط (أ) من السلوك، وذلك في مقابل النمط (ب) فهم أكثر استرخاءً وصبراً ورضاً عن العمل والحياة، وبطيئاً والتأثر والحساسية لما يدور حولهم، وبناء على ذلك فإن أصحاب نمط السلوك (أ) هم أكثر شعوراً بالضغط حيث تظهر عليهم الضغوط الجسمية، والنفسية بدرجات مرتفعة (حسين وحسين، 2006؛ الرشدي، 1999).

ويشير بولجر (Bolger, 1990) إلى أن أبعاد وأنماط الشخصية ترتبط بأساليب مواجهة الأفراد للضغوط، فالأفراد العصاةيون يستخدمون استراتيجيات مواجهة أقل فعالية وغير ناضجة مثل الانسحاب والتجنب ولوم الذات، كما أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة من قلق السمة يستخدمون استراتيجيات المواجهة الإجمالية، كما أن الأفراد المنبسطين يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة مثل التفكير الإيجابي في الموقف مقارنة بالمنطويين.

وهناك العديد من الدراسات كدراسة (Bolger, 1990) التي أشارت إلى وجود علاقة بين أنماط الشخصية، وبين مواجهة الأفراد للضغوط، حيث بينت أن الأفراد المنبسطين يميلون إلى

استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، كالتفكير الإيجابي في المواقف مقارنة بالمنطويين، كما أشار إلى أن أبعاد الشخصية ترتبط بأساليب مواجهة الأفراد للضغوط، فالأفراد العصبيون يستخدمون استراتيجيات مواجهة أقل فعالية، وغير ناضجة كالانسحاب والتجنب.

الآثار المترتبة عن الضغوط

إن التعرض للضغوط، واختلاف شدتها يؤدي إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، كما أن الفرد عندما يقع تحت الضغط يكون مختلفاً من الناحية الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات الطبيعية. كما أن الأحداث التي يتعرض لها الفرد يكون لها تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسمية، وعلى نمو شخصيته، وتختلف التأثيرات، والنتائج السلبية التي تنجم عن الضغوط باختلاف الأحداث الضاغطة وباختلاف الأفراد، وكذلك باختلاف المجالات التي تظهر فيها هذه الضغوط (الرفاعي، 1997).

لقد اهتم العلماء والباحثون بدراسة وتناول التأثيرات السلبية المترتبة عن الضغوط، ومن أهم، وأبرز هذه الآثار ما أشار إليه (شمال، 2005؛ Cooper, 1990):

أولاً: الآثار المعرفية: تؤثر الضغوط في البناء المعرفي للفرد، وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة، وتظهر من خلال العديد من الأعراض، والمتمثلة بنقص الانتباه وصعوبة التركيز، وضعف قوة الملاحظة، كما أن قدرة الفرد على التقييم المعرفي الصحيح تضعف، وتزداد الأخطاء لديه، بالإضافة إلى اضطراب التفكير نتيجة لعدم القدرة على معالجة المعلومات، وبالتالي ضعف القدرة على حل المشكلات، مما يؤدي إلى تكوين الجوانب السلبية لدى الفرد عن ذاته، وعن الآخرين.

ثانياً: الآثار الانفعالية: إن الضغوط تترك آثار انفعالية واضحة لدى الفرد، والتي تظهر على شكل توتر نفسي وفسيولوجي، وسرعة في الاستثارة، والغضب والقلق والإحباط، بالإضافة

إلى سيطرة الأفكار والوساوس القهرية، وزيادة الصراعات البينشخصية، وانخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس، وزيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة، مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات والسلوك.

ثالثاً: الآثار الفسيولوجية: تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفسيولوجية للفرد، من خلال إحداث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد، وفي الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، وتظهر هذه الآثار من خلال اضطرابات المعدة والأمعاء والشعور بالغثيان، وجفاف الفم واتساع حدقة العين، وارتفاع ضغط الدم، والشعور بالصداع، وبالتالي فإن هذه الآثار السلبية تنعكس على سلوك الفرد وأدائه لمختلف المهام.

رابعاً: الآثار السلوكية: تظهر آثار الضغوط في سلوكيات الفرد من خلال انخفاض الأداء، وضعف الفاعلية، والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة، بالإضافة إلى الاضطرابات، وتزايد معدلات الغياب عن العمل، والإفراط في التدخين وتعاطي العقاقير، واضطرابات النوم، وإهمال المنظر والصحة، مما ينعكس ذلك سلباً في إنتاجية الفرد وأدائه، وعدم الرضا عن العمل.

خامساً: الآثار الاجتماعية: وتظهر الآثار الاجتماعية نتيجة الضغوط بشكل بارز في العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، وضعف هذه العلاقات، وتزايد المشكلات العائلية، ومشكلات العمل، وعدم القدرة على فهم الآخرين وضعف الاتصال والتواصل نتيجة لهذه الضغوط، الأمر الذي يؤدي إلى تزايد أعباء العمل، وتزايد الخلافات الشخصية، مما يترك أيضاً آثاراً سلبية، بالإضافة إلى تدني مستوى التفاعل الاجتماعي.

مهارات التعامل مع الضغوط

تختلف استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأفراد تبعاً لإختلاف خصائصهم الشخصية، ففي بعض المواقف لا يبذل الفرد طاقة أو جهداً عند الاستجابة لها، وتتم استجابات الأفراد تجاهها

بالنمطية، وهناك مواقف أخرى تتطلب من الفرد أن يبذل جهداً وطاقته أكبر عند الاستجابة لها، ويتضمن التعامل الجيد، والذي ربما يتطور إلى التحكم وتبني أفكار واستجابات سلوكية هدفها تجيد مصادر الضغوط، أو مساعدة الفرد على التمكن من المقاومة واكتساب مناعة ضد هذه المصادر، وضد ما يترتب عليها في حالة الفشل (حسين وحسين، 2006).

ويشير أشفورد (Ashford, 1993) إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع على إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكاناته، وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط، ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزين، وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط مما يؤدي بهم إلى الشعور بالغضب والإكتئاب.

وحدد كوتن (Cotton, 1990) استراتيجيات مواجهة الضغوط بعدة أنواع هي:

أولاً: استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول المشكلة، وغالباً ما تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغط فسيولوجياً، فعندما يكون مصدر الضغط مرض ما فإن الاستراتيجية الفسيولوجية التي تتركز حول المشكلة تتمثل بتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

ثانياً: استراتيجيات معرفية تتركز حول المشكلة، وتستخدم في تعديل إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، وكذلك في عملية التقييم المعرفي للموقف، ومن ضمن هذه الاستراتيجيات إيقاف التفكير الخاطيء، وغير المنطقي.

ثالثاً: استراتيجيات سلوكية، وتتركز حول المشكلة، وهي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط وتتضمن توكيد الذات، وإدارة الوقت.

ويصنف كوكس وفيرجسون (Cox & Ferguson, 1991) مهارات وأساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين: وهما أساليب مواجهة تنشأ من داخل الفرد، وأساليب مواجهة تنشأ بين

الأفراد، وأن أساليب المواجهة بين الأفراد تحاول فهم مسألة الاختلاف والاتساق في عمليات المواجهة.

وفي البيئة العربية صنف (عبد الباسط، 1994) مهارات مواجهة الضغوط إلى خمسة أنواع، وهي: العمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة، والعمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال، والعمليات المعرفية نحو المشكلة، والعمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال، والعمليات المختلفة (سلوكية معرفية)، وتشتمل هذه الاستراتيجيات على بعض من أساليب المواجهة الإيجابية كالمبادأة، كقيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة مع محاولة مستمرة من جانب الفرد لزيادة الجهد، أو تعديله والابتعاد عن الأفعال التي تبعده عن التهديد الذي يواجهه.

هناك العديد من العوامل التي ترتبط بتحديد مهارات واستراتيجيات المواجهة لدى الأفراد، كما أن مهارات واستراتيجيات المواجهة تختلف من فرد إلى آخر، ومن موقف إلى آخر أيضاً، ومن أبرز العوامل التي ترتبط بتحديد مهارات واستراتيجيات المواجهة هو تقييم ما إذا كان الموقف الضاغط يستطيع الفرد التحكم والسيطرة عليه أم لا، فالمواقف التي تكون قابلة للتحكم والسيطرة عليها يتم التعامل معها بفاعلية من خلال استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية، أما المواقف الضاغطة التي لا يستطيع الفرد التحكم فيها والسيطرة عليها فإنه يستخدم استراتيجيات المواجهة التي تركز على الإحجام (الرفاعي، 1997).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن فاعلية المرشد التربوي، وقدرته على أداء مهامه الإرشادية تتأثر بالمحيط الذي يعيش فيه، بما يشتمله من عوامل ومؤثرات، ومن أهم هذه العوامل الضغوط التي يتعرض لها المرشد التربوي خلال العمل، أو خارجه، بالإضافة إلى ما يتبعه من سلوكيات صحية، والتي تفاعل مع نم الشخصية لديه، جميع هذه المتغيرات تترك أثراً في شخصيته بشكل ينعكس على سلوكه وأفعاله،

والمهام الموكلة إليه، مما يؤثر في الدافعية نحو العمل وإنجاز المهام بفاعلية، ليس ذلك فحسب، بل إن تأثيرها قد يمتد إلى التأثير في سلوكه كمرشد تربوي، وتبعاً لذلك يتدنى مستوى رضاه عن عمله، وتنخفض دافعيته نحو العمل، وتظهر حالات من عدم الانتظام في العمل وتزداد حالات التوتر والغضب واختلاق الأعذار للانصراف عن العمل، والذهاب إليه متأخراً، أو إهدار الوقت والجهد مما يؤثر سلباً في أدائه وكفايته، كما أن حالات التوتر، والقلق تؤدي إلى نقص الدافعية والقصور في تأدية مهام العمل وإنجازها الأمر الذي يؤثر في انخفاض المهارة والفاعلية لدى المرشد التربوي، وبالتالي فإن مهارة المرشد التربوي في التعامل مع الضغوط، واتباع السلوك الصحي السليم، ونمط الشخصية المتزن والإيجابي، سيؤثر بلا شك إيجاباً في فاعلية المرشد التربوي، كما أن عكس ذلك سيؤدي إلى تدني هذه الفاعلية، مما يؤثر على فاعليته الإرشادية في أداء مهامه.

وكون الباحثة تعمل مرشدة تربوية في وزارة التربية والتعليم، ومن خلال علاقاتها بزملائها المرشدين والمرشدات لاحظت أن لضغوطات الحياة أثر واضح في سلوكياتهم سواء النفسية منها، أو الصحية، الأمر الذي دفع بها إلى دراسة هذا الجانب انطلاقاً من أهمية الدور الذي يقع على المرشد التربوي. ونظراً لندرة الدراسات في هذا الجانب محلياً، وعربياً لذلك ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة في محاولة للكشف عن أنماط الشخصية، ومهارات التعامل مع الضغوط، والسلوك الصحي المتبع من قبل المرشدين، وأثر ذلك في فاعلية المرشد التربوي، وصولاً لوضع الحلول والمقترحات المناسبة للتغلب عليها. لذا تكمن مشكلة الدراسة في محاولة بيان القدرة التنبؤية للسلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية، ومهارات التعامل مع الضغوط في فاعلية المرشد التربوي.

وبالتحديد فإن هذه الدراسة هدفت إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟

- ما مستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟
- ما أنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟
- ما مستوى الفاعلية الإرشادية لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟
- ما القدرة التنبؤية لكل من السلوك الصحي ومهارات التعامل مع الضغوط وأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي؟

أهمية الدراسة

تكتسب الدراسة أهميتها من أهمية القدرة التنبؤية للسلوك الصحي للمرشد ونمط الشخصية، ومهارات التعامل مع الضغوط في فاعليته الإرشادية، فالمؤسسة ذات البيئة السليمة هي أكثر نجاحاً في تحقيق أهدافها.

كما تكمن أهميتها في عدد من الجوانب، وخاصة من حيث موضوعها الذي يمس شريحة من المرشدين الذين يتطلب عملهم درجة من المهارة، والقدرة على التحمل في ضوء طبيعة المهام الموكلة إليهم، وتعاملهم مع فئة من الطلبة الذين هم بحاجة إلى المساعدة والنصح والإرشاد، وكذلك في ضوء العملية الإرشادية باعتبارها عملية إنسانية، كما أن أهمية هذه الدراسة تأتي من خلال محاولتها التحقق من صحة اعتقاد كثير من الباحثين بأن متغيرات معينة تؤثر في فاعلية المرشد، وترتبط بالمستويات المختلفة لإنجازات المرشدين.

كما تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال إبراز أهم ما كتب من أدب نظري، ودراسات سابقة ترتبط بعلاقة السلوك الصحي بالضغوط، وكذلك الفائدة المرجوة التي توفرها للمرشدين التربويين من معلومات في ضوء ما كشفت عنه نتائج هذه الدراسة، من أجل التعرف على أسباب الضغوط ونتائجها ومهارات التعامل معها، وأثرهما في فاعلية المرشدين، والتي تساعد القائمين بالإشراف على المرشدين التربويين، كما أنها تعطي تصوراً لواقع العملية الإرشادية لدعم المسؤولين في

وزارة التربية والتعليم، لتمكينهم من وضع الحلول المناسبة لمشكلات المرشدين، كما وأنها قد تُفيد القائمين على وضع خطط المناهج الخاصة بطلبة الإرشاد في الجامعات، ووضع البرامج التدريبية، وإعدادهم إعداداً يتناسب وطبيعة هذه المهنة.

بالإضافة إلى أن هذه الدراسة تضاف إلى الدراسات التربوية والنفسية لإثراء المعلومات حول هذا الجانب، ويمكن أن تكون انطلاقةً للباحثين للبناء عليها لمزيد من الدراسات حول هذا الموضوع الحيوي والهام.

وفي ضوء محدودية الدراسات التي تناولت هذا الجانب، تأتي أهمية هذه الدراسة، في محاولة منها للكشف عن أثر هذه المتغيرات في فاعلية المرشد التربوي، وهذا ما يعطي الدراسة أهمية خاصة، وذلك في ضوء الدعوات التربوية التي تشير إلى توفير كافة الإمكانيات، وتأمين البيئة والجو المناسب للمرشد التربوي ليتمكن من القيام بواجباته، وبالتالي تحقيق الأهداف المنشودة من العملية الإرشادية، ويمكن إجمال أهمية هذه الدراسة من خلال الجوانب التالية:

- من الناحية النظرية: تكمن أهمية هذه الدراسة كونها من الدراسات الأولى، وبحدود -علم الباحثة- التي تناولت القدرة التنبؤية لسلوك المرشد الصحي وأنماط الشخصية ومهارات التعامل مع الضغوط في فاعلية المرشد التربوي، فمن المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة هذه المتغيرات وأهميتها في فاعلية المرشد التربوي، كما أن هذه الدراسة عملت على توفير أدوات للوقوف على مستوى السلوك الصحي وأنماط الشخصية، ومهارات التعامل مع الضغوط، بالإضافة إلى مستوى فاعلية المرشد التربوي.
- من الناحية التطبيقية: تكمن أهمية الدراسة في نتائجها، والتي من المتوقع أن تفيد المختصين في المجال التربوي والإرشادي، وذلك بما تقدمه من معلومات قد تساعد على فهم ومعرفة تأثيرات هذه المتغيرات في فاعلية المرشد التربوي، على مختلف الصعد محلياً

وعربياً، وبالتالي الوقوف على أهمية دوره الفاعل، والمؤثر في مختلف جوانب العملية الإرشادية.

مصطلحات الدراسة

اشتملت هذه الدراسة على المصطلحات التالية:

السلوك الصحي: هو كل أنواع السلوكيات المتضمنة الجسمية والنفسية التي من شأنها أن تترقي بحالة الفرد الصحية بجميع أبعادها، أو تحميه من المخاطر الصحية (الصبوة، 1997)، ويقصد به في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس السلوك الصحي المستخدم في هذه الدراسة.

مهارات التعامل مع الضغوط: هي القدرة والاستعداد النفسي والجسمي لمواجهة التأثيرات المختلفة في السلوك بصورة قد تؤدي إلى عدم القدرة على التكيف مع مناخ العمل والضغوط (ميريل وجورج، 2002). ويقصد بها في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط المستخدم في هذه الدراسة، والمعدّ من قبل الباحثة لأغراض هذه الدراسة.

أنماط الشخصية: هي مجموعة من الصفات ذات الاستقرار النسبي، والتي يمكن لها أن تميز فرداً معين عن الآخرين (عبد الرحمن، 2006). ويقصد بها في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على قائمة آيزنك للشخصية على بعدي (الانبساط- الانطواء)، (الاتزان- الانفعال)، والمستخدم في هذه الدراسة.

فاعلية المرشد: هي القدرة على القيام بالمهام، والأدوار الموكلة للمرشد بكل كفاءة وفاعلية ضمن إطار عمله (الجنابي، 2008). ويقصد بها في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس فاعلية المرشد المستخدم في هذه الدراسة، والمعدّ من قبل الباحثة لأغراض هذه الدراسة.

محددات الدراسة

اقتصرت هذه الدراسة على عينة من المرشدين التربويين في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في محافظات شمال الأردن للعام الدراسي 2008 / 2009، وبالتالي فإن تعميم نتائج هذه الدراسة يقتصر على المجتمع الذي أجريت فيه، والمجتمعات المشابهة له. وتتحدد أيضاً بمدى جدية أفراد عينة الدراسة في الإجابة عن فقرات الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدرتها التنبؤية بفاعليته كمرشد.

يتضمن هذا الفصل عرضاً وتحليلاً للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة التي استطاعت الباحثة التوصل إليها بعد الرجوع إلى المصادر المعرفية، ومواقع الانترنت، والمجلات الدورية المحكمة، وموقع الأيسكو، ورسائل الماجستير والدكتوراه، والأبحاث والدراسات العلمية، وتم عرضها حسب تسلسلها الزمني استناداً لأربعة محاور رئيسة هي:

أولاً: الدراسات التي تناولت السلوك الصحي.

ثانياً: الدراسات التي تناولت أنماط الشخصية.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت الضغوط.

رابعاً: الدراسات التي تناولت فاعلية المرشد.

أولاً: الدراسات التي تناولت السلوك الصحي

أجرى جيكان (Giacaman, 1988) دراسة بعنوان "إدراك السلوك الصحي وعلاقته باستخدام الخدمات الطبية". هدفت الدراسة إلى الكشف عن فهم وإدراك السلوك الصحي لدى الأفراد وعلاقته باستخدام الفعلي للخدمات الطبية. تكونت عينة الدراسة من (938) فرداً في قطاع غزة، والقدس. استخدم في هذه الدراسة مقياساً للكشف عن إدراك السلوك الصحي من إعداد الباحث. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة وثيقة بين كيفية فهم الناس (الإدراك) للمرض والإصابة، والسلوك الصحي، والاستخدام الفعلي للخدمات الطبية. وأشارت نتائج الدراسة أن نسبة قليلة من أفراد العينة (12%) اتصلوا بالمعالجين الشعبيين، كما بينت الدراسة أن هناك أثر للجنس

والعمر والتعليم، ومكان الإقامة في استخدام الخدمات الطبية، أي أنه كلما ارتفع مستوى التعليم، وتوفر مركز صحي قريب زاد الإقبال على استشارة الطبيب عند الشعور بالمرض.

كما أجرى فينجر هويت وكرون وجينينغ ومينغس (Vinger Hoets, Croon, Jeninga & Menges, 1990) دراسة بعنوان "السلوكيات الصحية وعلاقتها بأنماط الشخصية وتقدير الذات". هدفت الدراسة الكشف عن علاقة بعض السلوكيات الصحية ببعض متغيرات الشخصية كالعصابية والعدوانية وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (978) فرداً من الهولنديين، منهم (455) ذكراً، و (532) أنثى، تراوحت أعمارهم بين (25-50) عاماً. تم في هذه الدراسة استخدام مقياس أنماط الشخصية لكاتل، ومقياس تقدير الذات، تم إعداده لأهداف هذه الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة أن بُعد العصابية يميز بشكل واضح بين الأفراد الذين يمارسون سلوكيات صحية جيدة، كالنشاط البدني، والأفراد الذين يتميزون بسلوكيات صحية سيئة، كما أظهرت نتائج الدراسة بأن الممارسة للأنشطة الرياضية بشكل منتظم تلعب دوراً هاماً في النمط الصحي المتبع في الحياة.

وهدفت دراسة بوث وفيكس (Booth & Vickers, 1994) التي كانت بعنوان "السلوك الصحي وعلاقته بأنماط الشخصية". إلى الكشف عن علاقة السلوك الصحي ببعض متغيرات الشخصية. تكونت عينة الدراسة من (179) فرداً. استخدم في هذه الدراسة مقياساً للسلوك الصحي، وقائمة آيزنك للشخصية. أظهرت نتائج الدراسة أن السلوك الصحي مرتبط بصفة إيجابية بالوعي الشخصي، وقد فسر بعد الوعي الشخصي ما نسبته (29%) من التباين في السلوكيات الصحية الوقائية والنمائية، كما أظهرت النتائج بأن بعد الانبساط (Extraversion) يلعب دوراً في تحديد بعض السلوكيات الخطرة على الصحة كسلوك تناول المخدرات، وسلوك القيادة الخطرة للمركبات، والسلوكيات الخطرة مع الأفراد الآخرين.

وقام كل من توريس وفيرنانديز وماسيرا (Torres, Fernandez & Maceira, 1995) بدراسة بعنوان "العلاقة بين تقدير الذات وقيمة الصحة والسلوك الصحي". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وقيمة الصحة والسلوك الصحي، استخدمت في هذه الدراسة مقياس تقدير الذات، ومقياس السلوك الصحي وهما من إعداد الباحثين. تكونت عينة الدراسة من (100) فرداً، تراوحت أعمارهم بين (22-27) سنة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات وتقدير الصحة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين تقدير مستوى الذات، والسلوكيات الصحية الإيجابية.

وأجرى يخلف والفرح والعبداالله (1998) دراسة بعنوان "السلوك الصحي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة قطر". هدفت الدراسة إلى الكشف عن السلوك الصحي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية. تكونت عينة الدراسة من (253) طالباً وطالبة. استخدمت في هذه الدراسة قائمة أيزنك للشخصية، ومقياس مركز الضبط الصحي، ومقياس السلوك الصحي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشخصية الثلاث، الانبساط والعصابية والذهانية، وأبعاد السلوك الصحي، حيث تبين أن الإنبساطيين يميلون إلى تطبيق سلوكيات نمائية، وتبني أنماط سلوكية تستهدف المحافظة على الصحة، بينما يفتقر العصابيين لهذه الأساليب الصحية السليمة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الذهانين لا يميلون إلى تطبيق أنماط سلوكية صحية، وفيما يتعلق بالعلاقة بين السلوك الصحي، ومصدر الضبط الصحي، كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مركز الضبط الصحي الخارجي، وكل من السلوكيات الوقائية، وسلوك المحافظة على الصحة.

كما أجرى أبو ليلي (1994) دراسة بعنوان "المفاهيم الذاتية والموضوعية للسلوك الصحي". هدفت الدراسة إلى الكشف عن المفاهيم الذاتية والموضوعية للسلوك الصحي، من خلال الكشف عن

البنية العقلية والثقافية للسلوك الصحي، والوقوف على الأثر الذي أحدثته عمليات التغير الاجتماعي، والثقافي، والاقتصادي في تغيير هذه المفاهيم في ضوء انتشار الخدمات الصحية، استخدم في هذه الدراسة مقياس السلوك الصحي، ومقياس التغير الاجتماعي وهما من إعداد الباحث. تكونت عينة الدراسة من (456) فرداً. أظهرت نتائج الدراسة وجود تنامي في دور الإدراك الذاتي لمفاهيم السلوك الصحي، وكذلك كشفت النتائج عن تفسيرات موضوعية للأسباب الممكنة والمحتملة للأمراض في ضوء التغيرات الاجتماعية، وما أفرزته تلك التغيرات من أنماط وسلوكات صحية جديدة نتيجة للتطور الاقتصادي والثقافي.

من خلال مطالعة الدراسات التي تناولت السلوك الصحي يمكن الإشارة إلى أن جميع هذه الدراسات لم تتناول السلوك الصحي لدى أي من الجهات التربوية المتعلقة بالموظفين، وأثر هذا السلوك في أدائهم المهني ونجاحهم فيه. كما ويلاحظ أن بعض الدراسات تناولت بالبحث والدراسة طلبة الجامعات، أو مواطنين عاديين. كما أن معظم الدراسات تناولت السلوك الصحي من خلال الكشف عن الجوانب الإيجابية والسلبية على أفراد عينة الدراسة، أو الكشف عن السلوك الصحي في ضوء بعض المتغيرات كالجنس، أو مكان السكن، أو العمر.

كما أن بعض الدراسات حاولت تناول السلوك الصحي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، والمسؤولية المجتمعية والفردية، كما استخدم في هذه الدراسات العديد من المقاييس، التي كان معظمها من إعداد الباحثين بهدف تحقيق أهداف الدراسات لديهم، كما أن نتائج هذه الدراسات قد تباينت في تفسير السلوك الصحي وأثارها على المتغيرات، والمفاهيم ذات العلاقة بالشخصية، بالإضافة إلى أن بعض الدراسات تناولت الاتجاهات نحو الطب الشعبي.

وتجدر الإشارة في هذا الجانب إلى أن الدراسة الحالية تناولت السلوك الصحي والضعف لدى عينة من المرشدين وعلاقة هذا السلوك بفاعلية المرشد، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، من حيث عينتها، والمتغيرات التي تناولتها إلى جانب السلوك الصحي.

ثانياً: الدراسات التي تناولت أنماط الشخصية

أجرى روي (Roy, 1980) دراسة بعنوان "العلاقة بين أنماط الشخصية والاتجاه نحو العمل لدى عينة من المرشدين التربويين". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أنماط الشخصية للمرشدين واتجاه المرشدين نحو عملهم. تكونت عينة الدراسة من (32) مرشداً، و(69) مسترشداً. استخدم في هذه الدراسة مقياس كاتل لأنماط الشخصية، ومقياس الاتجاهات نحو المهنة. أظهرت نتائج الدراسة إلى أن المرشدين يتمتعون بقدرة على تحمل المسؤولية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنهم أكثر تسامحاً، ومرونة ورخاءً، وقناعة في عملهم، كما بينت النتائج أن المسترشدين ينظرون للمرشدين على أنهم يتمتعون بدرجة من المصداقية، والثقة أثناء تعاملهم معهم، وأنهم أقدر على حل مشكلاتهم.

كما هدفت دراسة القيسي (1983) التي كانت بعنوان "العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى فاعلية المرشد المدرسي وجنسه في الأردن". إلى الكشف عن العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى فاعلية المرشد المدرسي وجنسه في البيئة الأردنية. تكونت عينة الدراسة من (40) مرشداً، و(40) مرشدة، و (222) طالباً، و (200) طالبة. استخدم في هذه الدراسة اختبار كاتل للشخصية، واختبار تقدير المرشد (CEI). أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الدراسة على ثمانية من العوامل هي: غير متحفظ- متحفظ، وثابت انفعالياً- مضطرب، ومحب للسيطرة- خضوع، وحي الضمير- نفعي، ومغامر- خجول، وصاحب تخيلات- عملي، وماكر- صريح، ومنضبط اجتماعياً- غير منضبط، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين المرشدين الذكور

والإناث على العامل شكاك مرتاب- يثق بالناس. كما بينت النتائج أن المرشدين مرتفعي الفاعلية الإرشادية يتميزون عن المرشدين متوسطي الفاعلية بأنهم أكثر ميلاً للمغامرة والدهاء والكياسة، وأن المرشدين مرتفعي الفاعلية أكثر اتصافاً بعدم التحفظ، والثبات الانفعالي، والميل للسيطرة، وقوة الضمير الحي، والميل إلى المغامرة والتخيلات، كما أنهم أكثر انضباطاً من الناحية الاجتماعية، ويتميز المرشدون الذكور عن الإناث بأنهم أكثر شكاً، وأقل ثقة بالآخرين، كما بينت النتائج وجود اعتبار نمط شخصية المرشد من العوامل الهامة التي تحدد مستوى الفاعلية الإرشادية.

كما هدفت دراسة جونسون وشيرتزر وستون (Jonson, Shertzer & Ston, 1987) التي كانت بعنوان "العلاقة بين أنماط الشخصية وفاعلية المرشد". إلى الكشف عن العلاقة بين بعض أنماط الشخصية وفاعلية المرشد. تكونت عينة الدراسة من (99) مرشداً ومرشدة. استخدم في هذه الدراسة اختبار كاليفورنيا للشخصية، واختبار جيلفورد زيمرمان (G-Z)، وقائمة سترونج للميول المهنية. أظهرت نتائج الدراسة أن المرشدين الذكور ذوي الفاعلية الإرشادية العالية يتصفون بالميل إلى الصداقة والألفة ودماثة الخلق وتقبل الآخرين والثقة بهم، وذلك مقارنة بالمرشدين الذكور ذوي الفاعلية الإرشادية المتدنية، أما المرشدات ذوات الفاعلية الإرشادية العالية فقد كن أكثر اتصافاً بالطلاقة وقوة التأثير والثقة بالذات وبالآخرين، كما أنهن يتوجهن نحو الآخرين كأشخاص لا كمواضيع.

وأجرى رجز (Riggs, 1988) دراسة بعنوان "العلاقة بين أنماط شخصية المرشد والقدرة على تحقيق علاقة إرشادية إيجابية. هدفت الدراسة إلى تناول العلاقة بين أنماط شخصية المرشد ومستواه التعليمي وخبرته من جهة، وقدرته على تحقيق علاقة إرشادية إيجابية من جهة أخرى. تكونت عينة الدراسة من (57) مرشداً ومرشدة. استخدم في هذه الدراسة اختبار (كائل) للشخصية لتحديد أنماط الشخصية للمرشدين، وقائمة النمو لتعليم الكبار (Inventory of Adult Learning

and Development) لتحديد بعض المتغيرات كالمستوى التعليمي والخبرات السابقة، كما استخدمت قائمة تقديرات المرشدين (CEI) (Counselor Evaluation Inventory) لتحديد مستوى كفاءة المرشد الإرشادية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة على الاتصال وحل المشكلات، واتخاذ القرارات من جانب، والمشاركة في النشاطات والفعاليات الاجتماعية من جانب آخر، كما بينت نتائج الدراسة أن المرشدين الذين استطاعوا الوصول إلى علاقة إرشادية إيجابية ذو ضماير حية، ويحملون قوة (أنا) عالية، كما كانوا أكثر ذكاءً ومشاركة اجتماعية، وأكثر صراحة وميلاً للبساطة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين بعض أنماط الشخصية لدى المرشدين، والقدرة على الوصول إلى علاقة إرشادية إيجابية مع مرشديهم.

وقام شلتون (Shelton, 1993) بدراسة كانت بعنوان "الفروق في أنماط الشخصية لدى المرشدين مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الإرشادية". هدفت إلى الكشف عن الفروق في أنماط الشخصية بين المرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية المرتفعة، والمرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية المنخفضة. تكونت عينة الدراسة من (144) مرشداً، و (1007) مرشدين. استخدم الباحث اختبار كاتل للشخصية (p.f. 16) كمحك لقياس أنماط شخصية المرشدين، واختبار قائمة تقدير المرشد (CEI) لقياس مستوى الفاعلية الإرشادية. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق جوهرية من حيث أنماط الشخصية بين المرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية المرتفعة، والمرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية المنخفضة على العوامل: ثابت انفعالياً- سهل الإثارة (C)، انبساطي- رزين (F)، محب للسيطرة- خضوع (E)، مغامر- خجول (H)، منضبط اجتماعياً- غير منضبط (Q3)، أي أن المرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية المرتفعة كانوا أكثر ثباتاً انفعالياً وانبساطاً، وميلاً إلى المغامرة والسيطرة والشجاعة الاجتماعية، كما أنهم أكثر انضباطاً وقوة إرادة واعتبار للذات، كما أظهرت

النتائج أن المرشدين ذوات الفاعلية الإرشادية المرتفعة مقارنة بالمرشدين ذوات الفاعلية الإرشادية المنخفضة كن أكثر تكيفاً وتحملاً، وأقل ميلاً للسيطرة والعدوانية.

وهدف دراسة برور (Brewer, 1994) التي كانت بعنوان "العلاقة بين أنماط الشخصية والمشاركة الوجدانية ومستوى الفاعلية". الكشف عن العلاقة بين أنماط شخصية المرشدين وقدرتهم على المشاركة الوجدانية، ومستوى فاعليتهم، وهل تختلف هذه الأنماط باختلاف مستوى الفاعلية الإرشادية. تكونت عينة الدراسة من (34) مرشداً. استخدم اختبار كاتل للشخصية (f. p. 16) بصورته (A, B) لقياس أنماط شخصية المرشدين، كما استخدم اختبار القدرة على المشاركة الانفعالية والوجدانية لقياس هذه المهارات، كما استخدمت تقديرات المشرفين على مقياس (بلوفر) لقياس فاعلية المرشد. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة جوهرية بين مستوى فاعلية المرشد، وعوامل اختبار كاتل (حي الضمير - نفعي، مجرب - تقليدي، منضبط اجتماعياً - غير منضبط)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين الفاعلية الإرشادية والقدرة على المشاركة الوجدانية، وأشارت نتائج الدراسة إلى تميز المرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية المرتفعة بأنماط شخصية مميزة عن تلك التي يتسم بها المرشدون ذوي الفاعلية الإرشادية المنخفضة.

أما دراسة كايت (Kite, 208) بعنوان "علاقة أنماط الشخصية بمستوى فاعلية المرشد التربوي". فهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى فاعلية المرشد. تكونت عينة الدراسة من (22) مرشداً من العاملين في المدارس الثانوية بولاية (لويزيانا)، و (22) طالباً متدرباً من طلبة الدراسات العليا في مجال الإرشاد والتوجيه. استخدم في هذه الدراسة اختبار كاتل (F. P. 16) لقياس أنماط شخصية المرشدين، كما استخدم اختبار تقدير المرشد (CERS) لقياس مستوى فاعلية المرشدين كما يدركها المشرفون. أظهرت نتائج الدراسة أن أنماط الشخصية يمكن أن تميز بين المرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية المرتفعة والمتوسطة والمتدنية.

كما قام ادوين (Edwin, 2009) بدراسة بعنوان "الصفات المهنية والشخصية لمرشدي المدارس وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي". هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصفات المهنية والشخصية لمرشدي المدارس العليا الحكومية في لوزيانا، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين هذه الصفات وفاعلية المرشد التربوي. تكونت عينة الدراسة من (130) مرشد ومدير مدرسة، استخدم في هذه الدراسة مقياس تقدير المرشد (Counselor Rating Scale)، والمتضمن واجبات المرشد. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين التدريب المهني للمرشد وفاعليته، كما بينت النتائج أن من صفات المرشد القدرة على جمع المعلومات من المسترشدين وتحليلها لمعرفة حاجات الطلبة وحل مشكلاتهم. وأظهرت النتائج أن الاتصال المستمر والتعاون بين المرشد من جهة والمدير والمعلمين من جهة أخرى يزيد من فاعلية المرشد.

بالنظر إلى الدراسات التي تناولت أنماط الشخصية يلاحظ أن معظم الدراسات حاولت الكشف عن علاقة الأنماط الشخصية للمرشدين واتجاهاتهم نحو عملهم وفاعلية المرشد التربوي. وبينت نتائج هذه الدراسات أن المرشدين يتمتعون بأنماط شخصية تساعدهم في تحمل المسؤولية في عملهم، كما أن هذه الأنماط تختلف باختلاف الجنس.

كما ويلاحظ أن معظم الدراسات استخدمت اختبار كاتل للشخصية (16. P. F.)، والبعض الآخر استخدم اختبار كاليفورنيا للشخصية، كما أن نتائج هذه الدراسات قد تباينت من حيث علاقتها بالمتغيرات التي تناولتها إلى جانب أنماط الشخصية، والعوامل المرتبطة فيها، سواء من حيث الميول المهنية، أو الفاعلية الإرشادية.

وبالنظر إلى الدراسة الحالية فقد اختلفت عن الدراسات من حيث استخدامها لقائمة آيزنك للشخصية للكشف عن أنماط الشخصية للمرشدين، وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي والضغط، والسلوك الصحي، وهي متغيرات على درجة من الأهمية في تحديد مدى فاعلية المرشد.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت الضغوط

أجرى كاسس وفورلونغ (Casas & Furlong, 1980) دراسة بعنوان "الضغوط التي يواجهها المرشدون التربويون". هدفت الدراسة إلى الكشف عن أنواع الضغوط التي يواجهها المرشدون التربويون أثناء العمل، ومدى توافر برامج المساعدة الذاتية وهما من إعداد الباحثين. تكونت عينة الدراسة من (77) مرشداً من مقاطعة كاليفورنيا. استخدم في هذه الدراسة مقياس أشكال ضغوط العمل، ومقياس البرامج الذاتية. أظهرت نتائج الدراسة أن أهم أسباب ضغط العمل لدى المرشدين تمثلت بنقص الدعم والمساعدة المؤسسية لهم، وعدم إحساس المسؤولين الآخرين معهم، كما بينت النتائج أن القيمة المعطاة لدور المرشد هي السبب الرئيس للمشكلات التي قد يتعرض لها المرشد، كما بينت النتائج أن أفضل مصادر الدعم لدى المرشد هي المساعدة الذاتية، تليها المساندة من الأصدقاء في المهنة، وأفراد العائلة، والزملاء، والرؤساء في العمل، وأخيراً الاختصاصيين في العلاج النفسي.

وجاءت دراسة ماير (Mayer, 1982) المشار إليها في سلمان (2003) بعنوان "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسي الوظيفي لدى مرشدي المدارس". بهدف الكشف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها مرشدي المدارس للتعامل مع الضغط النفسي الوظيفي، وتحديد مصادره، وأثر مستوى الخبرة في الضغط النفسي. تكونت عينة الدراسة من (101) من المرشدين في المدارس الثانوية في ولاية فيرجينيا. استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي لدى مرشدي المدارس لتحديد المثيرات المهنية الضاغطة، وتحديد أسلوب ضبط الضغط النفسي. أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر من (50%) من المرشدين أشاروا إلى أن ضغط الحياة لديهم ينتج عن عملهم، في حين أشار (20%) من المرشدين إلى أن ضغطهم اليومي ينتج عن وظيفتهم، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الغالبية العظمى من المرشدين يعتبرون عملهم مثيراً ضاغطاً بدرجة

متوسطة على الأقل، وأشار (3.5%) من أفراد العينة أنهم يعانون من ضغط نفسي شديد، وأشار معظم أفراد العينة أن الضغط النفسي ينتج عن الظروف التي تتضمن العبء الكمي للعمل، وأشارت النتائج إلى أن أكثر الاستراتيجيات المستخدمة تضمنت تقسيم العمل وتجزئته، ووضع أهداف واقعية، وبرنامج قابل للإنجاز، وبينت النتائج عدم وجود علاقة بين عدد سنوات الخبرة، وأعراض الضغط النفسي.

وقام الشناوي (1996) بدراسة بعنوان "تحليل مهني لعمل المرشد الطلابي". هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصعوبات التي تواجه المرشد الطلابي، وطبيعة عمله. تكونت عينة الدراسة من (50) مرشداً طلابياً، تم في هذه الدراسة استخدام أسلوب المقابلة من خلال طرح سؤال مفتوح ينص على: حدد الصعوبات التي تواجهك في عملك الإرشادي، ومن خلال استجابة أفراد عينة الدراسة أظهرت النتائج مجموعة من الصعوبات التي تواجه المرشدين في العمل الإرشادي تمثلت بانشغال المرشدين بأعمال كتابية كثيرة تستقطع كثيراً من وقتهم، وعدم وجود اختبارات نفسية مناسبة يمكن للمرشدين استخدامها والاستفادة منها، وعدم تفهم بعض أولياء الأمور لعمل المرشد، وعدم تفهم مديري المدارس، والمدرسين لطبيعة العمل الإرشادي، ووجود تعارض بين ما يتخذه المرشد من إجراءات، وما يتخذه المديرون، والمدرسون تجاه الطلاب.

أما دراسة البلوي (2005) بعنوان "الصعوبات التي تواجه المرشد الطلابي من وجهة نظره في مدارس منطقة تبوك". هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصعوبات التي تواجه المرشدين التربويين من وجهة نظرهم. تكونت عينة الدراسة من (183) مرشداً ومرشدة. استخدم في هذه الدراسة استبانة تم تطويرها لأغراض الدراسة، وتشير إلى مجموعة من المشكلات التي يمكن أن يواجهها المرشد الطلابي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات التي تواجه المرشدين تعزى لمتغير الخبرة ولصالح المرشدين التربويين ذوي الخبرة الطويلة أكثر

من (5) سنوات، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في المشكلات التي تواجه المرشدين تعزى للمؤهل العلمي، والنوع الاجتماعي.

وأجرى حسن (2005) دراسة بعنوان "ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات". هدفت إلى الكشف عن درجة شيوع ضغوط الحياة لدى الموظفين الحكوميين ومدرسي المدارس والعاملين في المهن الحرة، وكذلك الكشف عن المتغيرات التي أسهمت فيها. تكونت عينة الدراسة من (513) فرداً من الجنسين، ومن أربع فئات اجتماعية هي: أعضاء هيئة تدريس، وموظفين حكوميين، ومدرسو مدارس، وعاملون في المهن الحرة. استخدم الباحث قائمة لضغوط الحياة قام بتطويرها، كما استخدم قائمة كراون- كرس للاضطرابات النفسية. أظهرت نتائج الدراسة أن شيوع ضغوط الحياة لدى الأفراد كانت بدرجة عالية، كما أشارت النتائج إلى أن المتغيرات التي أسهمت في ضغوط الحياة هي: الاكتئاب والأعراض النفسية- الجسمية، والقلق، وجنس الفرد، وعمره، كما أشارت النتائج إلى أن ضغوط الحياة في المجال الاقتصادي جاءت بالمرتبة الأولى، تلاها ضغوط الحياة في المجال النفسي، واحتلت ضغوط الحياة في مجال العمل المرتبة الأخيرة.

وهدف دراسة جولبرت وسكاربروه وبانكس (Coulbreth, Scarboough & Banks,)

(2005) التي كانت بعنوان "الضغوط النفسية المرتبطة بدور مرشدي المدارس المهنية". الكشف عن الضغوط النفسية المرتبطة بدور مرشدي المدارس المهنية. تكونت عينة الدراسة من (512) مرشداً مدرسياً. استخدم في هذه الدراسة استبانة الدور لتحديد مستوى نزاع الدور، وعدم تجانس الدور، وعدم وضوح الدور لدى مرشدي المدارس. أظهرت نتائج الدراسة أن المرشدين العاملين في المدارس الابتدائية لديهم مستويات أقل من نزاع الدور، وعدم انسجام الدور مقارنة مع المرشدين العاملين في المدارس الثانوية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المرشدين الذين أشاروا بأنهم

حصلوا على التدريب الكافي قد سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط النفسية المرتبطة بأداء دور المرشد المدرسي.

وأجرى رايل (Rayle, 2008) دراسة بعنوان "علاقة الضغوط المهنية بالرضا الوظيفي لدى مرشدي المدارس". هدفت إلى الكشف عن أهمية العلاقة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى مرشدي المدارس، وأهمية المرشدين المهنية. تكونت عينة الدراسة من (388) مرشداً مدرسياً من المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية، من مختلف المناطق في الولايات المتحدة الأمريكية، استخدم في هذه الدراسة مقياس أهمية مرشد المدرسة، ومقياس تقييم الضغوط المهنية المرتبطة بالعمل، ومقياس الرضا الوظيفي. أظهرت نتائج الدراسة أن مرشدي المدارس الابتدائية قد سجلوا أقل مستوى من الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، وسجلوا أعلى مستوى من الرضا الوظيفي مقارنة بالمرشدين العاملين في المدارس المتوسطة والثانوية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي، كما بينت النتائج وجود أهمية للمرشدين بالنسبة للطلبة.

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط يلاحظ أن معظم الدراسات اهتمت بتناول الضغوط لدى المرشدين من خلال الكشف عن أسبابها، والصعوبات التي تواجههم ومصادر الدعم لدى المرشدين، ولكن لا توجد دراسة تشير إلى علاقة أساليب التعامل مع الضغوط في فاعلية المرشد التربوي.

رابعاً: الدراسات التي تناولت فاعلية المرشد

أجرت رحال (1986) دراسة بعنوان "العوامل المؤثرة في فاعلية المرشد المدرسي في الأردن". هدفت إلى تحديد مقدار ما تشرحه بعض العوامل من تباين في الفاعلية الإرشادية. تكونت عينة الدراسة من (150) مرشداً ومرشدة في محافظتي عمان وإربد، و (750) طالباً وطالبة ممن كانوا على علاقة إرشادية بالمرشدين، استخدم في هذه الدراسة قائمة تقدير المرشد (Counselor Evolution Inventory)، وهي من إعداد (لندن، 1985)، والمطورة للبيئة الأردنية، واختبار كاتل (16. p. f) المطور للبيئة الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة أن متغير الثقة بالآخرين كان له أكبر الأثر في تباين الفاعلية الإرشادية، وجاء بالمرتبة الأولى، وجاء بالمرتبة الثانية متغير التوازن الانفعالي، وفي المرتبة الثالثة متغير الاستدلال والاستنتاج، وجاء بالمرتبة الأخيرة متغير حضور الدورات الخاصة بالمرشد. وقد بلغ مجموع ما تشرحه هذه المتغيرات مجتمعة (57%) من التباين في الفاعلية الإرشادية.

في حين هدفت دراسة ميلر (Miller, 1988) التي كانت بعنوان "وظائف المرشد وفاعليته الإرشادية". إلى الكشف عن وظائف المرشد والأدوار الإرشادية التي يقوم بها. تكونت عينة الدراسة من (498) مرشداً ومرشدة موزعين على مدارس ابتدائية ومتوسطة وثانوية. استخدم في هذه الدراسة مقياس الأدوار الإرشادية من إعداد الباحث. أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الأدوار التي يمارسها المرشدون في المستويات التعليمية الثلاث، هي الإرشاد الفردي والجماعي والاستشارات النفسية، ثم تنسيق البرامج والحالات، ثم الخدمات المهنية لدى المدارس والمتمثلة بإعداد السجلات الرسمية والنشرات الإرشادية.

أما دراسة أبو الهيجا (1988) فكانت بعنوان "تقييم فاعلية المرشد الطلابي كما يدركها المديرين والمعلمون والمرشدون والمسترشدون في المدرسة الأردنية". هدفت إلى تقييم فاعلية

المرشد الطلابي كما يدركها المديرون والمعلمون والمرشدون والمسترشدون في المدرسة الأردنية. تكونت عينة الدراسة من (520) فرداً من المديرين والمعلمين والمرشدين والمسترشدين. استخدم مقياس فاعلية المرشد الطلابي وهو من إعداد الباحث. أظهرت نتائج الدراسة أن المرشد الطلابي لم يصل إلى المستوى المطلوب تربوياً في المدرسة الأردنية، وذلك من خلال تكوين المناخ الملائم للمسترشد، والكفاية الشخصية، والجدارة المهنية، ومتابعة التشخيص، وتكوين العلاقات مع المجتمع المدرسي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المديرين والمعلمين والمرشدين والمسترشدين نحو فاعلية المرشد الطلابي.

وهدفت دراسة سودوسكي ورويزيرر (Sodowsky & Roysiereur, 1991) التي كانت بعنوان "إدراك الطلبة لفاعلية المرشدين". إلى الكشف عن إدراك الطلبة لفاعلية المرشدين. تكونت عينة الدراسة من (345) طالباً من الطلاب الأمريكيين البيض، وطلاب من كوريا الجنوبية والهند. أعد الباحث أداة للكشف عن إدراك الطلبة لفاعلية المرشدين. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب يميلون للمرشد الأكثر خبرة وثقة من الناحية الأخلاقية أكثر من المرشد قليل الخبرة والثقة، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة يميلون إلى المرشد الذي يعطي اهتمام أكثر بمشكلاتهم، ويلتزم السرية في التعامل معهم.

وقامت العموش (2002) بدراسة بعنوان "الكفايات الإرشادية لدى مرشدي المدارس الرسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات". هدفت إلى الكشف عن وجهة نظر مرشدي المدارس الحكومية في الأردن حول الكفايات الإرشادية لديهم. تكونت عينة الدراسة من (177) مرشداً ومرشدة. استخدم في هذه الدراسة مقياس الكفايات الإرشادية الذي أعده الباحث لأغراض هذه الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في توفر الكفايات التدريبية لدى المرشدين ترجع لاختلاف النوع الاجتماعي، أو التدريب، ووجود فروق دالة إحصائية في توفر الكفايات الإرشادية

تعود لمتغير الخبرة، وكانت الفروق في مجال إعداد البرنامج الإرشادي، والعلاقة المهنية، والتشخيص، ومجال الأساليب السلوكية والمعرفية، ومجال مهارات الاتصال، والسلوك غير اللفظي، لصالح المرشدين ذوي الخبرة (16) سنة فما فوق، ووجود فروق في توفر الكفايات لدى المرشدين ترجع إلى متغير المؤهل العلمي لصالح حملة الدبلوم العالي.

كما أجرى إيفانز (Evans, 2004) دراسة بعنوان "أخلاقيات الإرشاد التربوي". هدفت إلى الكشف عن أخلاقيات الإرشاد التربوي. تكونت عينة الدراسة من (6) مسترشدين في معهد للإرشاد التطوري في الولايات المتحدة الأمريكية يتلقون الخدمات الإرشادية من قبل المرشدين في المعهد، ولأغراض تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث أسلوب المقابلة كأداة لهذه الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك التزاماً أخلاقياً للمرشدين في الإرشاد التربوي من وجهة نظر المسترشدين، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المرشدين يبدون التزاماً واضحاً نحو العملية الإرشادية.

وأجرى أماتي وكلارك (AMatea & Clark, 2005) دراسة هدفت إلى تقييم دور المرشد التربوي في المدارس ومدى تعاونه ودرجة التزامه المهني. تكونت عينة الدراسة من (26) مرشداً. استخدم في هذه الدراسة أسلوب المقابلة، للحصول على البيانات، كما تم استخدام استبانة للكشف عن درجة الالتزام المهني للمرشد، والتي أعدت لهذا الغرض. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك حاجة ماسة لدى المرشدين لتطوير وعيهم بمهارات الإرشاد، ودرجة التزامهم بالسلوك الأخلاقي المطلوب منهم، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة تعاون المرشدين مع المعلمين والإدارة جاءت بدرجة متوسطة، وأنهم بحاجة إلى زيادة تعاونهم من خلال عمليات إبداء الرأي، وإعطاء التوجيهات للطلبة والمعلمين.

وهدف دراسة كونستينتين (Constantine, 2005) التي كانت بعنوان "إدراك المرشد للخدمات الإرشادية وعلاقتها ببعض المتغيرات". إلى الكشف عن درجة إدراك المرشد للخدمات

الإرشادية التي يقدمها وعلاقتها بجنس المرشد، وموقع عمله، وعدد سنوات الخبرة. تكونت عينة الدراسة من (533) مرشداً من مدارس نيويورك. استخدم في هذه الدراسة استبانة مكونة من خمس مجالات للكشف عن درجة إدراك المرشد للخدمات الإرشادية. أظهرت نتائج الدراسة بأن مستوى الخدمات الإرشادية التي يقدمها المرشد في البيئة الحضرية كانت أفضل مقارنة مع الخدمات التي يقدمها زملائه في البيئات الأقل حظاً، كما أظهرت النتائج بأن درجة التزام المرشدين الذين لديهم خبرة إرشادية تزيد عن (20) سنة بأخلاقيات مهنة الإرشاد أكثر من درجة التزام زملائهم الذين خدمتهم تقل عن (10) سنوات.

بمطالعة الدراسات السابقة يلاحظ أن معظم الدراسات التي تناولت فاعلية المرشد التربوي اهتمت في الكشف عن العوامل المؤثرة في الفاعلية الإرشادية من خلال بيان أدوار المرشد ومهامه، كما تناولت بعض الدراسات مدى فاعلية المرشد وأدائه لمهامه الإرشادية من وجهة نظر المديرين، والمعلمين والطلبة. وهدفت دراسات أخرى إلى الكشف عن الكفايات الإرشادية لدى المرشدين، وأخلاقيات مهنة الإرشاد ومدى الالتزام بها، وقد أبرزت نتائج هذه الدراسات أهمية الكفايات الإرشادية وتوفرها لدى المرشدين، ودورها في تحقيق فاعلية الإرشاد لديهم.

تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال مطالعة واستعراض نتائج الدراسات السابقة التي تناولت السلوك الصحي، وأنماط الشخصية، ومهارات التعامل مع الضغوط، بالإضافة إلى فاعلية المرشد، فإنه يمكن استخلاص بعض الملاحظات حول هذه الدراسات، والأهداف التي سعت إلى الوصول إليها، وكذلك الجوانب التي اهتمت بها وركزت عليها، بالإضافة إلى أبرز النتائج التي توصلت إليها في هذه الجوانب.

يلاحظ بأنه لم يكن هناك أي من الدراسات العربية، أو الأجنبية تناولت السلوك الصحي للمرشدين التربويين على الرغم من أهمية هذا الجانب وارتباطه بمهنة الإرشاد، وعلاقة المرشدين

بالطلبة انطلاقاً من الدور الهام للمرشد التربوي، كما ويلاحظ أن معظم الدراسات تناولت السلوك الصحي وعلاقته بالآثار الاقتصادية والمفاهيم الصحية والمسؤولية الصحية الفردية والمجتمعية، ولم تتناول السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين كما أن العينات التي أجريت عليها الدراسات السابقة كانت إما من الطلبة، أو الأفراد العاديين.

وبالنظر إلى الدراسات التي تناولت السلوك الصحي يلاحظ أنها تناولت السلوك الصحي من عدة جوانب، فقد ركزت بعض الدراسات على تناول السلوك الصحي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية كدراسة (يخلف والفرح والعبداش، 1998)، والتي أكدت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشخصية الانبساط والعصابية والذهانية، وأبعاد السلوك الصحي، وكذلك فقد تناولت دراسة (Ningerhoets, Croon, Jeninga & Menges, 1990)، علاقة بعض العادات الصحية وبعض متغيرات الشخصية كالعصابية والعدوانية، وقد أشارت إلى أن بعد العصابية يميز بين الأفراد الذين يمارسون عادات صحية جيدة، وبين أولئك الذين يتميزون بعادات صحية سيئة، وقد أكدت على ذلك دراسة (Booth & Vickers, 1994)، والتي أشارت إلى أن بعد الانبساط يلعب دوراً في تحديد بعض السلوكيات الخطرة على الصحة.

بينما تناولت دراسات أخرى العلاقة بين قيمة الصحة والسلوك الصحي، وتقدير الذات كدراسة (Torres, Fernandez & Maceira, 1995)، والتي أشارت إلى وجود علاقة بين تقدير الذات، والسلوكيات الصحية الإيجابية، وتقدير الصحة. وقد هدفت دراسات أخرى إلى البحث في مظاهر السلوك الصحي، ودرجة الوعي الصحي كدراسة (الوريكات، 2001)، التي أكدت نتائجها على وجود سلوك إيجابي نحو المسؤولية الفردية للصحة.

وبحثت دراسات أخرى العلاقة بين الإطار الاقتصادي والآثار الصحية، وكذلك العلاقة بين فهم وإدراك السلوك الصحي، والمفاهيم الذاتية والموضوعية للصحة والمرض، كما ورد في دراسة

كل من (أبو ليلي، 1994)، (Giacaman, 1988)، ويلاحظ أن جميع هذه الدراسات اهتمت بالسلوك الصحي ومفاهيمه، وأكدت على أهمية السلوك الصحي بالنسبة للصحة.

أما الدراسات التي اهتمت بتناول أنماط الشخصية، فقد تناولت أنماط الشخصية للمرشدين وباهتمام من حيث قدرته على تحقيق علاقة إرشادية إيجابية، كما ظهر ذلك في دراسة (Riggs, 1988)، والتي أكدت بوجود علاقة إيجابية بين أنماط الشخصية، والقدرة على الوصول إلى علاقة إرشادية إيجابية مع مسترشديهم.

واهتمت دراسات أخرى بتناول أنماط الشخصية للمرشدين واتجاههم نحو عملهم كدراسة (Roy, 1980)، وبينت نتائجها بأن المرشدين أكثر تسامحاً ومرونة، ولديهم رضا وقناعة في عملهم. وأكدت على هذا الجانب دراسة (القيسي، 1983)، وبالنظر إلى دراسة إلى كل من (Shelton, 1993)، (Kite, 2008)، (Jonson, Shertzer & Ston, 1987)، يلاحظ أن هذه الدراسات أشارت إلى دور وأهمية أنماط الشخصية في تحديد فاعلية المرشدين، وأكدت أن أنماط الشخصية للمرشدين يمكن أن تميز بين المرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية العالية والمتوسطة والمتدنية.

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط يلاحظ أن معظم الدراسات اهتمت بتناول الضغوط لدى المرشدين من خلال الكشف عن أسبابها، والصعوبات التي تواجههم، ومصادر الدعم لدى المرشدين، وأشارت نتائج هذه الدراسات، والتي كادت أن تجمع على أن أسباب الضغوط ترتبط بطبيعة عمل المرشد، ولكنها لم تربط ذلك بفاعلية المرشد.

كما وتناولت هذه الدراسات الفروق بين المرشدين وطبيعة هذه الضغوط، وهل تختلف باختلاف الخبرة، أو الجنس، أو المرحلة التعليمية التي يتعامل معها المرشدين. وقد تباينت الدراسات

من حيث نتائجها، وأدوات الدراسة المستخدمة فيها، بالإضافة إلى العديد من المتغيرات التي حاولت الكشف عن الضغوط في ضوءها.

وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت الضغوط فقد تناولتها من حيث أساليب التعامل مع هذه الضغوط، ومصادرها واستراتيجيات مواجهتها، وذلك ما ظهر من خلال دراسة (Mayer, 1982)، والتي بينت أن أهم أسباب الضغوط تمثلت بزيادة عبء العمل.

وهناك دراسات اهتمت بتناول الضغوط من حيث أنواعها، فقد أشارت دراسة (Casas & Futlong, 1980)، إلى أن أهم أنواع الضغوط تتمثل بعدم إحساس المسؤولين الآخرين مع المرشدين، ونقص الدعم والمساعدة المؤسسية لهم. أما دراسة (حسن، 2005) فقد أشارت إلى أن درجة شيوع ضغوط الحياة لدى الأفراد كان بدرجة عالية.

ويلاحظ أن معظم الدراسات التي تناولت الضغوط قد ركزت على أهمية الضغوط في شخصية الأفراد، وفي طبيعة العمل، وقد أشارت معظم هذه الدراسات إلى الدور الذي تلعبه هذه الضغوط في مدى النجاح في العمل والرضا الوظيفي، وكذلك ارتباط الضغوط بدور المرشدين المهني كدراسة (Rayle, 2008)، ودراسة (Culbreth, Scarborough & Banks, 2005).

يلاحظ أن معظم الدراسات التي تناولت فاعلية المرشد اهتمت في الكشف عن العوامل المؤثرة في الفاعلية الإرشادية من خلال بيان أدوار المرشد ومهامه، كما وتناولت بعض الدراسات مدى فاعلية وأدائه لمهامه الإرشادية من وجهة نظر المديرين، والمعلمين، والطلبة. وهدفت دراسات أخرى إلى الكشف عن الكفايات الإرشادية لدى المرشدين، وأخلاقيات مهنة الإرشاد ومدى الالتزام بها، وقد أبرزت نتائج هذه الدراسات أهمية الكفايات الإرشادية وتوفرها لدى المرشدين، ودورها في تحقيق الفاعلية الإرشادية لديهم.

ويلاحظ بأن هناك اهتمام من قبل الباحثين بفاعلية المرشدين التربويين، ويظهر ذلك من خلال استعراض الدراسات التي تناولت هذا الجانب، وفي مقدمتها دراسة (AMatea & clark, 2005)، (وأبو الهيجا، 1988)، حيث ركزت كل منها على تقييم دور المرشد التربوي، وتقييم فعالية المرشد، وأشارت نتائجها إلى أن هناك حاجة ماسة لتطوير وعي المرشدين بمهارات الإرشاد، ودرجة التزامهم بالسلوك الأخلاقي، وهذا ما أكدت عليه دراسة أبو الهيجا، من أن المرشد التربوي لم يصل إلى المستوى المطلوب تربوياً.

في حين تناولت بعض الدراسات درجة التزام المرشد بأخلاقيات مهنة الإرشاد كدراسة (Evans, 2004)، وقد أشارت نتائج كل منها إلى وجود التزام بأخلاقيات مهنة الإرشاد أثناء العملية الإرشادية للطلبة. وركزت دراسة (رحال، 1986) على تحديد بعض العوامل التي تؤدي إلى التباين في الفاعلية الإرشادية، حيث أشارت نتائجها إلى أن هناك العديد من المتغيرات التي تؤثر في الفاعلية الإرشادية، وفي مقدمتها الثقة بالآخرين، والتوازن الانفعالي.

وتناولت دراسة أخرى وظائف المرشد، والأدوار الإرشادية التي يقوم بها كدراسة (Miller, 1988)، بينما تناولت دراسة (العموش، 2002) الكفايات الإرشادية لدى المرشدين، حيث بينت نتائجها وجود فروق في توفر الكفايات الإرشادية بين المرشدين والعائدة إلى اختلاف سنوات الخبرة، والمؤهل العلمي.

في ضوء ما سبق من مطالعة وتحليل للجوانب التي تناولتها الدراسات السابقة، ونتائجها فيما يتعلق بالسلوك الصحي، وأنماط الشخصية، والضغوط، وفاعلية المرشد، يمكن ملاحظة الاهتمام المتزايد بطبيعة أدوار المرشد التربوي، كما ويلاحظ ندرة الدراسات التي تناولت السلوك الصحي للمرشدين، فمعظم الدراسات ركزت على فعالية المرشد، وكذلك ركزت الدراسات على السلوك الصحي لدى الأفراد العاديين وطلبة المدارس، ويلاحظ أيضاً أن معظم الدراسات اهتمت

بدراسة أنماط الشخصية للمرشدين، ولكنها لم تحاول بحث العلاقة بين أنماط الشخصية، وفاعلية المرشد، أو تناول العلاقة بين السلوك الصحي، وفاعلية المرشد.

وبالنظر إلى موضوع الدراسة الحالية، وما يميزها عن غيرها من الدراسات السابقة، وفي ضوء ما تم استعراضه فإنها تختلف عن هذه الدراسات بتناولها لجوانب على درجة من الأهمية في شخصية المرشد التربوي، والمتمثلة بالسلوك الصحي، وأنماط الشخصية، والضغط، وأثر كل من هذه المتغيرات في فاعلية المرشد، ولم يكن هناك أي من الدراسات سواء العربية منها، أو الأجنبية، حاولت دراسة، أو إبراز هذه الجوانب بالبحث والدراسة، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة، وبناءً على ذلك يمكن اعتبار هذه الدراسة تتمتع بدرجة من الأصالة تميزها عن غيرها من الدراسات السابقة، ويعطيها موقعاً بين هذه الدراسات، في ضوء ما ينتج عنها من نتائج وتوصيات يمكن أن تكون ذات فائدة للقائمين على العملية الإرشادية، انطلاقاً من الدور الهام للمرشد التربوي.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدرتها التنبؤية بفاعليته كمرشد.

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة، وعينتها وطريقة اختيارها، وكذلك وصفاً للأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسة ودلالات صدقها وثباتها، بالإضافة للإجراءات التي تم اتباعها في تطبيق الأدوات، والمعالجات الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات لاستخلاص النتائج.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من مرشدي ومرشدات مدارس مديريات تربية إقليم الشمال، والسذي يضم مديرية تربية (اربد الأولى، اربد الثانية، اربد الثالثة، لواء الكورة، لواء بني كنانة، عجلون، لواء الرمثا، الأغوار الشمالية، المفرق، جرش) للعام الدراسي 2008 / 2009، والبالغ عددهم (511)* مرشداً ومرشدة منهم (206) مرشداً و (305) مرشدات، موزعين على (10) مديريات، وذلك وفقاً للسجلات الرسمية التابعة لكل مديرية من هذه المديريات. والجدول (1) يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المديرية والجنس.

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المديرية والجنس

المجموع	الجنس		المديرية
	أنثى	ذكر	
94	53	41	اربد الأولى
53	33	20	اربد الثانية
23	17	06	اربد الثالثة
50	27	23	لواء الكورة
45	24	21	بني كنانة
35	19	16	لواء الرمثا
24	15	09	الأغوار الشمالية
66	42	24	جرش
68	43	25	عجلون
48	32	16	المفرق
511	305	206	المجموع

* حسب السجلات الرسمية التابعة لمديريات التربية والتعليم

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (317) مرشداً ومرشدة، منهم (140) مرشداً، و (177) مرشدة. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث تم كتابة أسماء جميع مديريات التربية والبالغ عددها (9) مديريات، بعد استثناء مديرية تربية الأغوار الشمالية التي كانت عينة استطلاعية لأغراض ثبات أدوات الدراسة، وتمت عملية السحب بالطريقة العشوائية حيث تم اختيار (6) مديريات من أصل (9) مديريات، وشكلت عينة الدراسة ما نسبته (63%) من عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي، وذلك بعد استثناء العينة الاستطلاعية (عينة الثبات)، وهي مديرية تربية منطقة الأغوار الشمالية، والجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المديرية والجنس.

جدول (2)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المديرية والجنس

المديرية	الجنس		المجموع	نسبة الإعادة
	أنثى	ذكر		
اربد الأولى	40	40	81	94/81
اربد الثانية	19	27	46	53/46
لواء الكورة	23	21	44	50/44
بني كنانة	20	21	41	45/41
جرش	23	39	63	66/63
المفرق	15	29	42	48/42
المجموع	140	177	317	

أدوات الدراسة

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أربع أدوات للكشف عن مستوى السلوك الصحي، ومهارات التعامل مع الضغوط، وأنماط الشخصية، وفاعلية المرشد التربوي، وفيما يأتي وصف لكل من هذه الأدوات.

أولاً: مقياس السلوك الصحي

لأغراض هذه الدراسة استخدم مقياس السلوك الصحي المعد من قبل الصمادي والصمادي

(2009)، ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (52) فقرة موزعة على أربع مجالات وهي:

- مجال النظام الغذائي وتقيسه الفقرات: (1-10).

- مجال العناية بالصحة الجسدية وتقيسه الفقرات: (11-23).

- مجال استخدام العقاقير وتقيسه الفقرات: (24-32).

- المجال النفسي وتقيسه الفقرات: (33-52).

وكتبت جميع فقرات المقياس بالصيغة الإيجابية والملحق (أ) يبين مقياس السلوك الصحي بصورته الأولية، ووضع أمام كل فقرة تدرج خماسي نوع ليكرت (Likert) بحيث تأخذ دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1) درجة.

صدق المقياس

تحقق لمقياس السلوك الصحي دلالات الصدق الآتية:

أولاً: صدق المحتوى

تحقق الصمادي والصمادي (2009) من دلالات صدق محتوى مقياس السلوك الصحي بعرضه على (10) محكمين من المتخصصين في مجالات القياس والتقييم، والإرشاد، وعلم النفس التربوي، والطب النفسي، وعلم النفس اللغوي. والتربية، وأجمع المحكمون على مناسبة المقياس لقياس السلوك الصحي.

وتم في الدراسة الحالية التحقق من دلالات صدق مقياس السلوك الصحي من خلال عرضه على (10) محكمين من المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والقياس والتقييم في جامعة اليرموك، ومختص في اللغة والنحو، والملحق (ب) يبين ذلك، حيث طلب إليهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث سلامة الصياغة اللغوية للفقرة، ومدى انتمائها للمجال الذي أُدرجت تحته، ومدى وضوحها من حيث المعنى، وسهولة الفهم، وأي ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، واعتمدت الباحثة ما نسبته (80%) فأكثر من إجماع المحكمين كشرط لقبول الفقرة، أو رفضها وبناءً على ذلك ووفقاً لآراء واقتراحات لجنة المحكمين فقد تم حذف فقرة من مجال النظام الغذائي،

ودمج فقرتين من مجال استخدام العقاقير وهما الفقرة (26) والتي تنص على "أتجنب تناول العقاقير المهدئة"، والفقرة (27) والتي تنص على "أتجنب تناول العقاقير المنومة"، لتصبح "أتجنب تناول العقاقير المهدئة أو المنومة"، واستناداً إلى تلك التعديلات تكون المقياس من (50) فقرة موزعة على أربع مجالات، وقد أشار المحكمون إلى مناسبة المقياس للكشف عن مستوى السلوك الصحي لدى المرشدين.

ثانياً: صدق البناء

تحقق الصمادي والصمادي (2009) من دلالات صدق البناء لمقياس السلوك الصحي، من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعات، واستخراج قيم معاملات الارتباط للفقرات والمجالات، وأشارت نتائج معاملات الارتباط إلى أن المقياس يتمتع بمعاملات ارتباط معقولة ومقبولة. وفي الدراسة الحالية تم التحقق من دلالات صدق البناء لمقياس السلوك الصحي من خلال خلط فقرات أنماطه وتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (24) مرشداً ومرشدة من خارج عينة الدراسة، تمثلت بجميع المرشدين والمرشدات في مديرية تربية الأغوار الشمالية. وتم حساب قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد اعتمدت الباحثة معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباط الفقرة مع المجال عن (20%) والجدول (3) يبين قيم معاملات الارتباط.

جدول (3)

قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه لمقياس السلوك الصحي

الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع المجال	الفقرة
0.48	35	0.27	18	0.31	1
0.04	36	0.34	19	0.39	2
0.14	37	0.34	20	0.41	3
0.25	38	0.39	21	0.64	4
0.33	39	0.29	22	0.62	5
0.15	40	0.59	23	0.41	6
0.56	41	0.12	24	0.52	7
0.31	42	0.57	25	0.39	8
0.56	43	0.38	26	0.62	9
0.31	44	0.32	27	0.37	10
0.54	45	0.40	28	0.49	11
0.31	46	0.26	29	0.42	12
0.46	47	0.43	30	0.72	13
0.63	48	0.37	31	0.25	14
0.54	49	0.38	32	0.31	15
0.30	50	0.28	33	0.52	16
		0.34	34	0.10	17

يتبين من الجدول (3) أن الفقرات رقم (17، 24، 36، 37، 40)، كانت أضعف الفقرات

ارتباطاً بالمجال الذي تنتمي إليه، وبناءً على المعيار الذي تم الاعتماد عليه لقبول الفقرة، وكون هذه

الفقرات لم تحقق هذا المعيار، فقد تم حذف هذه الفقرات، وبالتالي فقد تكون مقياس السلوك الصحي بصورته النهائية من (45) فقرة موزعة على أربع مجالات.

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس السلوك الصحي والمقياس ككل كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس السلوك الصحي والمقياس ككل

المجال	معاملات الارتباط
مجال النظام الغذائي	0.83
مجال العناية بالصحة الجسدية	0.82
مجال استخدام العقاقير	0.80
المجال النفسي	0.81

يتضح من الجدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات السلوك الصحي، والمقياس ككل كانت مرتفعة، وتراوح بين (0.80 - 0.83).

ثبات المقياس

لقد تحقق الصمادي والصمادي (2009) من دلالات ثبات مقياس السلوك الصحي (الاتساق الداخلي) باستخدام كرونباخ ألفا، حيث بلغت قيم معاملات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.84)، كما تمتعت مجالاته الفرعية بمعاملات ثبات بلغت (0.84) للمجال الأول، و (0.74) للمجال الثاني، و (0.75) للمجال الثالث، و (0.68) للمجال الرابع.

وتم في الدراسة الحالية إيجاد دلالات ثبات مقياس السلوك الصحي بطريقة إعادة الاختبار (Test- Retest)، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (24) مرشد ومرشدة، وأعيد تطبيقه بعد فاصل زمني مدته أسبوعان على نفس العينة، وتم حساب قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي للمجالات باستخدام معامل (ارتباط بيرسون) ومعادلة (كرونباخ ألفا)، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون لثبات مجالات مقياس السلوك الصحي والمقياس ككل

المجال	معامل ارتباط بيرسون	قيمة
	(ثبات الإعادة)	كرونباخ ألفا
مجال النظام الغذائي	0.89	0.87
مجال العناية بالصحة الجسدية	0.81	0.83
مجال استخدام العقاقير	0.87	0.88
المجال النفسي	0.80	0.83
السلوك الصحي ككل	0.81	0.83

بالنظر إلى جدول (5) يتضح أن المقياس وأبعاده الفرعية يتمتع بمعاملات ثبات، واتساق داخلي مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

تصحيح المقياس

تكون مقياس السلوك الصحي بصورته النهائية من (45) فقرة موزعة على أربعة مجالات والملحق (ج) يبين ذلك، يضع المستجيب إشارة (x) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في

الفقرة مع قناعاته الشخصية على تدرج يتكون من خمس درجات، وفقاً لنمط ليكرت (Likert) الخماسي وهي دائماً (5) درجات، وغالباً (4) درجات، وأحياناً (3) درجات، ونادراً (2) درجتان، وأبداً (1) درجة، وتعكس الدرجة في حالة الفقرات السالبة، وبناءً على ذلك فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة بين واحد وخمس درجات، وبما أن المقياس يتكون من (45) فقرة فإن أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (45) درجة، وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (225) درجة، ولتحديد مستوى السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة، فقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفق المعيار التالي (أقل من 2.33 مستوى منخفض)، (من 2.33-3.66 مستوى متوسط) (أعلى من 3.66 مستوى مرتفع).

ثانياً: قائمة آيزنك للشخصية

استخدم في هذه الدراسة قائمة آيزنك للشخصية (E.P.I)، انظر ملحق (د) وهي صورة مطورة لمقياس موديسلي للشخصية (The Maudsley Personality)، والتي وضعت لتقيس بعدين رئيسيين للشخصية وهما (الانبساط- الانطواء)، (الاتزان- الانفعال).

وتتكون قائمة آيزنك للشخصية (E.P.I) من صورتين متكافئتين الصورة (أ)، والصورة (ب)، وتتضمن (57) فقرة تكون الإجابة عليها (بنعم)، وتعطى درجتان، أو (لا) وتعطى درجة واحدة، والملحق (هـ) يبين مفتاح تصحيح القائمة، منها (24) فقرة لقياس بُعد الانبساط- الانطواء الصورة (أ) وتقيسه الفقرات (1، 3، 5، 8، 10، 13، 15، 17، 20، 22، 25، 27، 29، 32، 34، 37، 39، 41، 44، 46، 49، 51، 53، 56)، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى ميل الفرد نحو نمط الانبساط، بينما تشير الدرجة المنخفضة عليه إلى ميل الفرد نحو نمط الانطواء، وتحتوي الصورة (ب) على (24) فقرة لقياس بُعد الاتزان- الانفعال، وتقيسه الفقرات (2، 4، 7، 9، 11، 14، 16، 19، 21، 23، 26، 28، 31، 33، 35، 38، 40، 43، 45، 47،

50، 52، 55، 57)، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى ميل الفرد نحو نمط الانفعال، بينما تشير الدرجة المنخفضة عليه إلى ميل الفرد نحو نمط الاتزان. وتتضمن القائمة أيضاً (9) فقرات وضعت كمقياس للكذب، وتقيسه الفقرات (6، 12، 18، 24، 30، 36، 42، 48، 54)، تشير الدرجة المرتفعة عليه إلى رغبة المستجيب لاختيار الإجابات المقبولة اجتماعياً، وقد حدد آيزنك (4)، أو (5) درجات على مقياس الكذب كحد أعلى لقبول الإجابة، وقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفق المعيار الآتي (1- 1.5 درجة منخفضة)، (1.51- 2.00 درجة مرتفعة) وذلك لتحديد الدرجة على كل بُعد من أبعاد أنماط الشخصية.

صدق قائمة آيزنك للشخصية

أوجد آيزنك دلالات صدق القائمة بطريقتين هما: صدق البناء، والصدق التلازمي، وقد تم استخراج صدق البناء بأن طلب من مجموعة من المحكمين تصنيف مجموعة من الأشخاص إلى انبساطيين وانطوائيين وانفعاليين واتزانين. وتم تطبيق القائمة على هذه المجموعة. وعند مقارنة قرارات المحكمين ونتائج القائمة، وجد أن هناك تطابقاً واتفاقاً في تصنيف الأفراد إلى انبساطي، انطوائي، متزن، منفعل، أما الطريقة الثانية لاستخراج صدق القائمة فقد اعتمد آيزنك الصدق التلازمي بين نتائج هذه القائمة، وقائمة موديسلي (M.P.I) والتي تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة، ووجد أن هناك تطابقاً بين ما تقيسه هذه القائمة وقائمة موديسلي.

أما بالنسبة لصدق القائمة في الدراسة الحالية فلم تقم الباحثة باستخراج دلالات صدق هذه القائمة نظراً لتوافر دلالات صدق مرتفعة لهذه القائمة بصورتها الأصلية، وقد اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين، والصدق التلازمي الذي أجراه آيزنك نفسه، كما أنه استخدم في الكثير من الدراسات العربية والمحلية. فقد أوجد بركات (1986) معاملات صدق قائمة آيزنك من خلال عرضها على لجنة من المحكمين في جامعة اليرموك، كما أوجدت أبو خرمة (1998) معامل صدق

المحتوى لقائمة آيزنك بعرضها على لجنة من المحكمين في جامعة اليرموك، والجامعة الأردنية، وقام بدارين (2005) باستخراج صدق محتوى القائمة من خلال عرضها على لجنة من المحكمين في جامعة اليرموك.

ثبات قائمة آيزنك للشخصية

تتمتع قائمة آيزنك بمعاملات ثبات مرتفعة بصورتها الأصلية، حيث استخرج آيزنك معاملات الثبات لقائمة بطريقتين هما:

1. طريقة إعادة الاختبار: لقد أوجد آيزنك ثبات القائمة بطريقة إعادة الاختبار على مجموعتين من المستجيبين الأسوياء تكونت الأولى من (93) فرداً، بينما تكونت المجموعة الثانية من (37) فرداً، وكانت الفترة بين التطبيقين سنة في المجموعة الأولى، وتسعة أشهر في المجموعة الثانية، وتراوحت معاملات الثبات بين (0.84)، و (0.94) في حالة الاختبار الكامل، وبين (0.80)، و (0.97) في حالة كل من صورتي الاختبار.

2. الطريقة النصفية: أوجد آيزنك ثبات القائمة بالطريقة النصفية (الصورة أ مقابل الصورة ب) على ثلاث مجموعات من المستجيبين، واستخدام معادلة سبيرمان- براون. وتراوحت معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.85)، و (0.95) في حالة الاختبار ككل، وبين (0.74)، و(0.91) في حالة كل صورة على حدة.

كما أوجد بركات (1986) معاملات ثبات قائمة آيزنك حيث بلغ معامل ثبات بُعد الانبساط- الانطواء (0.87)، وبُعد الاتزان- الانفعال (0.87)، كما بلغ معامل ثبات مقياس الكذب (0.78). وكذلك قامت أبو خرمة (1998) باستخراج قيم معاملات ثبات القائمة، حيث بلغ معامل ثبات بُعد الانبساط- الانطواء (0.85)، وبُعد الاتزان- الانفعالي (0.89)، وبلغ معامل ثبات مقياس الكذب (0.81).

وتم في الدراسة الحالية استخراج معاملات الثبات لقائمة آيزنك للشخصية بطريقة إعادة الاختبار (Test- Retest) من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (24) مرشد ومرشدة، بفواصل زمني مدته أسبوعان، وتم حساب قيم معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون للصورتين (أ، ب) والقائمة ككل فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (6).

جدول (6)

قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا ومعامل ارتباط بيرسون لثبات قائمة آيزنك للشخصية للصورتين (أ، ب) والقائمة ككل

معامل ارتباط	كرونباخ ألفا	
0.89	0.87	الصورة (أ)
0.88	0.86	الصورة (ب)
0.82	0.84	مقياس الكذب
0.90	0.89	القائمة ككل

يتبين من الجدول (6) أن قيم معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للصورة (أ) بلغت (0.87)، والصورة (ب) بلغت (0.86)، في حين بلغت قيمة ألفا للقائمة ككل (0.89). وبلغت قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون للصورة (أ) (0.89)، والصورة (ب) (0.88)، فيما بلغت قيمة (الثبات) للقائمة ككل (0.90)، وبلغ معامل ثبات مقياس الكذب بطريقة كرونباخ ألفا (0.84)، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ (0.82)، وبناءً على ما سبق ترى الباحثة أن قائمة آيزنك تتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة تسمح باستخدامها في هذه الدراسة.

ثالثاً: مقياس مهارات التعامل مع الضغوط

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطوير مقياس للكشف عن مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين، وتم تطوير المقياس استناداً إلى مرتكزين اثنين هما:

أولاً: الأدب النظري والدراسات السابقة:

لقد اشتمل الأدب النظري والدراسات السابقة على تحليل لمفهوم الضغوط، ومجالاتها، وعناصرها المختلفة، والنظريات المفسرة لهذا الجانب، ومن خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال استطاعت الباحثة أن تكون تصوراً أكثر عمقاً لهذا الجانب، والعوامل المؤثرة فيه بالإضافة إلى الاطلاع على مختلف الدراسات التي تناولت جوانب مختلفة للضغوط، والنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، وهي مذكورة في سياق الدراسات السابقة في هذه الدراسة، ومنها دراسة (حسن، 2005) التي تناولت درجة شيوع الضغوط لدى الأفراد، ودراسة جولبرت وسكاربروه ويانكس (Coulbreth, Scarboough & Banks, 2005) التي تناولت الضغوط النفسية المرتبطة بدور مرشدي المدارس المهنية.

ثانياً: المقاييس السابقة

تم الاطلاع على العديد من المقاييس في مجال الضغوط، والاستفادة منها في تحديد مجالات مهارات التعامل مع الضغوط، بالإضافة إلى الاطلاع على فقرات هذه المقاييس، وتوظيفها في صياغة فقرات مقياس الدراسة الحالية، ومن هذه المقاييس مقياس ماير (Mayer, 1982) (المشار إليه في سلمان، 2003)، والذي تناول الاستراتيجيات التي يستخدمها مرشدي المدارس للتعامل مع الضغوط، ومقياس (الأحمد، 2002)، الذي تناول أساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكتئاب، ومقياس (القحطاني، 2007) الذي تناول الضغوطات الاجتماعية، وضغوط العمل.

وبناءً على هذين المرتكزين تمت صياغة فقرات المقياس بصورته الأولية، الذي تكون من (37) فقرة، موزعة على أربعة مجالات وهي: مجال ضغوط العمل، ويقاس بـ (11) فقرة، ومجال الضغوط الاقتصادية، ويقاس بالفقرات من (12-19)، ومجال الضغوط الاجتماعية، ويقاس بالفقرات من (20-27)، ومجال الضغوط النفسية، ويقاس بالفقرات من (28-37)، وكتبت جميع

فقرات المقياس بالصيغة الإيجابية، ووضع أمام كل فقرة تدرّج خماسي نوع ليكرت (Likert)، بحيث تأخذ دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1) درجة، كما تم وضع تعريف إجرائي لكل مجال من مجالات المقياس، وذلك لتوضيح الهدف الذي يسعى كل مجال من المجالات إلى الكشف عنه، ويهدف هذا الإجراء إلى إعطاء فكرة للجنة المحكمين عن الجوانب التي يسعى كل مجال من المجالات إلى مقياسها، والملحق (و) يبين مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بصورته الأولية.

صدق المقياس

أوجدت الباحثة لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط دلالات الصدق الآتية:

أولاً: صدق المحتوى

لاستخراج دلالات صدق المحتوى لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط، تم عرضه على (10) محكمين من المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والقياس والتقويم، واللغة العربية، في جامعة اليرموك ملحق (ب)، وطلب إليهم بيان مدى انتماء الفقرة للمجال الذي أدرجت فيه، ومدى وضوحها من الناحية اللغوية، وسهولة الفهم، ومدى سلامة الصياغة اللغوية للفقرة، وأي ملاحظات، أو تعديلات يرونها مناسبة.

واعتمدت الباحثة ما نسبته (80%) فأكثر من إجماع المحكمين لقبول الفقرة، أو رفضها. وبناءً على ذلك، ووفقاً لآراء واقتراحات لجنة المحكمين فقد تم حذف (2) فقرة من مجال ضغوط العمل، و (1) فقرة من مجال الضغوط الاقتصادية، و (1) فقرة من مجال الضغوط الاجتماعية، و (2) فقرة من مجال الضغوط النفسية. كما تم تعديل صياغة (9) فقرات من الناحية اللغوية، وحذف بعض الكلمات من بعض الفقرات لتعطي معنى أدق.

وبالاعتماد على تلك التعديلات تكون مقياس مهارات التعامل مع الضغوط من (31) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: مجال ضغوط العمل، ويقاس بـ (9) فقرات، ومجال الضغوط الاقتصادية، ويقاس بـ (7) فقرات، ومجال الضغوط الاجتماعية، ويقاس بـ (7) فقرات، ومجال الضغوط النفسية، ويقاس بـ (8) فقرات، كما أشار المحكمون إلى مناسبة المقياس للكشف عن مستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المشرفين التربويين.

ثانياً: صدق البناء

تم التحقق من دلالات صدق البناء لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (24) مرشداً ومرشدة. من خارج عينة الدراسة، وتم استخراج قيم معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس بالمجال الذي تنتمي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، واعتمدت الباحثة معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباط الفقرة مع المجال عن (20%)، والجدول (7) يبين قيم معاملات الارتباط.

جدول (7)

قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط

الفقرة	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع المجال
1	0.46	11	0.30	21	0.32
2	0.48	12	0.47	22	0.46
3	0.38	13	0.31	23	0.27
4	-0.02	14	0.31	24	0.35
5	0.42	15	0.44	25	0.33
6	0.39	16	-0.08	26	0.36
7	0.47	17	0.46	27	0.48
8	0.53	18	0.25	28	-0.04
9	0.41	19	0.46	29	0.36
10	0.37	20	0.45	30	-0.02
				31	0.03

يتبين من الجدول (7) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجالات التي تنتمي إليها كانت مرتفعة باستثناء الفقرات (4، 16، 28، 30، 31)، والتي كان معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه أقل من (20%)، وبناءً على ذلك فقد تم حذف هذه الفقرات، والبالغ عددها (5) فقرات، وبالتالي فقد تكون مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بصورته النهائية من (26) فقرة موزعة على أربع مجالات.

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط والمقياس ككل كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (8)

قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط والمقياس ككل

معاملات الارتباط	المجال
0.81	مجال مهارات التعامل مع ضغوط العمل
0.87	مجال مهارات التعامل مع الضغوط الاقتصادية
0.83	مجال مهارات التعامل مع الضغوط الاجتماعية
0.80	مجال مهارات التعامل مع الضغوط النفسية

يتضح من الجدول (8) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط، والمقياس ككل كانت مرتفعة، وتراوح بين (0.80 - 0.87).

ثبات المقياس

تم إيجاد دلالات ثبات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)؛ فقد طبق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (24) مرشداً

ومرشدةً، وأُعيد تطبيقه على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، وتم حساب معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، ومعامل ارتباط بيرسون للمجالات والمقياس ككل، والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9)

قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام طريقتي كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون لثبات مجالات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط والمقياس ككل

المجال	كرونباخ ألفا	معامل ارتباط بيرسون (الثبات)
مجال مهارات التعامل مع ضغوط العمل	0.83	0.86
مجال مهارات التعامل مع الضغوط الاقتصادية	0.88	0.87
مجال مهارات التعامل مع الضغوط الاجتماعية	0.82	0.85
مجال مهارات التعامل مع الضغوط النفسية	0.81	0.83
مهارات التعامل مع الضغوط ككل	0.86	0.88

يتبين من الجدول (9) أن المقياس بأبعاده الفرعية يتمتع بمعاملات ثبات واتساق داخلي مقبولة تسمح باستخدامه لأغراض هذه الدراسة.

تكون مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بصورته النهائية من (26) فقرة موزعة على أربع مجالات وهي مجال ضغوط العمل، ويقاس بالفقرات من (1-8)، ومجال الضغوط الاقتصادية، ويقاس بالفقرات من (9-14)، ومجال الضغوط الاجتماعية، ويقاس بالفقرات من (15-21)، ومجال الضغوط النفسية، ويقاس بالفقرات من (22-26)، والملحق (ز) يبين ذلك، يضع المستجيب إشارة (x) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع قناعاته الشخصية، على تدرج خماسي نوع ليكرت (Likert)، بحيث تأخذ دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، (1) درجة، وتعكس الدرجة في حالة الفقرات السالبة، وبناءً على ذلك فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس بين درجة واحدة، وخمس درجات، وبما أن المقياس يتكون من (26) فقرة، فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (26) درجة، وهي أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب، و (130) درجة، وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب، وقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى مهارات التعامل مع الضغوط وفق المعيار الآتي (أقل من 2.33 مستوى منخفض)، ومن (2.33-3.66 مستوى متوسط)، (أعلى من 3.66 مستوى مرتفع).

رابعاً: مقياس فاعلية المرشد

قامت الباحثة بتطوير مقياس فاعلية المرشد وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت فاعلية المرشد، ومن هذه الدراسات دراسة (أبو الهيجا، 1988)، التي هدفت إلى تقييم فعالية المرشد التربوي، وكذلك دراسة (العموش، 2002)، التي هدفت إلى الكشف الكفايات الإرشادية لدى المرشدين. كما تم الاستناد في تطوير هذا المقياس إلى العديد من المقاييس بعد الاطلاع عليها، ومن هذه المقاييس مقياس أماتي وكلاك (AMatea & Clark،)

2005)، والذي تناول دور المرشد التربوي في المدارس، ومدى تعاونه، ودرجة التزامه المهني، ومقياس (المحاسبة، 2006) الذي تناول درجة التزام المرشد التربوي بأخلاقيات مهنة الإرشاد.

وفي ضوء مطالعة الأدب النظري والدراسات السابقة، والمقاييس ذات العلاقة تمت صياغة فقرات مقياس فاعلية المرشد الذي تكون من (47) فقرة موزعة على ست مجالات وهي: مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي، ويقاس بالفقرات من (1-8)، ومجال العلاقات الاجتماعية الإنسانية، ويقاس بالفقرات من (9-16)، ومجال الإرشاد التربوي، ويقاس بالفقرات من (17-24)، ومجال الإرشاد النفسي، ويقاس بالفقرات من (25-30)، ومجال الإرشاد المهني، ويقاس بالفقرات من (31-37)، ومجال العملية الإرشادية، ويقاس بالفقرات من (38-47)، وكتبت فقرات المقياس بالصيغة الإيجابية، ووضع أمام كل فقرة تدرج خماسي نوع ليكرت (Likert)، بحيث تأخذ دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1) درجة، كما تم وضع تعريف إجرائي لكل مجال من مجالات المقياس، وذلك لبيان الهدف الذي يسعى المجال من خلال فقراته إلى الكشف عنه، والملحق (ح) يبين مقياس فاعلية المرشد بصورته الأولية.

صدق المقياس

للتحقق من دلالات صدق المقياس تم إيجاد دلالات الصدق الآتية:

أولاً: صدق المحتوى

لاستخراج دلالات صدق المحتوى للقياس تم عرضه على (10) محكمين من المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والقياس والتقويم، واللغة العربية في جامعة اليرموك، ملحق (ب)، وطلب إليهم بيان مدى انتماء الفقرة للمجال الذي أدرجت فيه، ومدى وضوح الفقرة وسهولة فهمها، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرة، وأي ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة.

واعتمدت الباحثة ما نسبته (80%) فأكثر من إجماع المحكمين لقبول الفقرة، أو حذفها، وبناءً على آراء لجنة المحكمين وتعديلاتهم فقد تم إعادة صياغة (6) فقرات من الناحية اللغوية، واستبدال بعض الكلمات لنتناسب مع المعنى للفقرة ولتكون أكثر وضوحاً وفهماً، وأكثر تحديداً ودقة، ولم يتم حذف، أو إضافة أي فقرة للمقياس، وقد أجمع المحكمون على مناسبة المقياس للكشف عن فاعلية المرشد التربوي.

ثانياً: صدق البناء

للتحقق من دلالات صدق البناء لمقياس فاعلية المرشد تم خلط فقراته وتطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قادته من (24) مرشد ومرشدة، وتم استخراج قيم معاملات ارتباط كل فقرة بالمجال الذي تنتمي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، واعتمدت الباحثة معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباط الفقرة مع المجال عن (20%)، والجدول (10) يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (10)

قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه لمقياس فاعلية المرشد

الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع المجال	الفقرة
0.48	29	0.35	15	0.10	1
0.39	30	0.22	16	0.58	2
0.57	31	0.44	17	0.58	3
0.73	32	0.29	18	0.33	4
0.41	33	0.48	19	0.18	5
0.51	34	0.38	20	0.44	6
0.45	35	0.27	21	0.36	7
0.51	36	0.56	22	0.37	8
0.11	37	0.60	23	0.57	9
0.60	38	0.52	24	0.54	10
0.18	39	0.57	25	0.18	11
0.30	40	0.25	26	0.33	12
0.46	41	0.38	27	0.46	13
0.25	42	0.56	28	0.64	14

يلاحظ من الجدول (10) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجالات التي تنتمي إليها كانت موجبة باستثناء الفقرات (1، 5، 11، 37، 39) والتي كان معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه أقل من (20%)، وبناءً على ذلك فقد تم حذف هذه الفقرات، والبالغ عددها (5) فقرات. كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس فاعلية المرشد، والمقياس ككل، كما هو مبين في الجدول (11).

جدول (11)

قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس فاعلية المرشد والمقياس ككل

المجال	معاملات الارتباط
مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي	0.86
مجال العلاقات الاجتماعية الإنسانية	0.84
مجال الإرشاد التربوي	0.88
مجال الإرشاد النفسي	0.82
مجال الإرشاد المهني	0.83
المجال المهني	0.87

يتضح من الجدول (11) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس فاعلية المرشد، والمقياس ككل كانت مرتفعة، وتراوحت بين (0.82 - 0.88).

ثبات المقياس

لإيجاد دلالات ثبات مقياس فاعلية المرشد بطريقة إعادة الاختبار (Test- Retest)، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (24) مرشد ومرشدة، وأعيد

تطبيقه على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، وتم استخراج معاملات الاتساق الداخلي باستخدام (كرونباخ ألفا)، ومعامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، للمجالات والمقياس ككل، والجدول (12) يبين ذلك.

جدول (12)

قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام طريقتي كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون لثبات مجالات مقياس فاعلية المرشد والمقياس ككل

معامل ارتباط بيرسون (الثبات)	كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي)	المجال
0.88	0.82	مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي
0.90	0.89	مجال العلاقات الاجتماعية الإنسانية
0.84	0.93	مجال الإرشاد التربوي
0.88	0.86	مجال الإرشاد النفسي
0.83	0.84	مجال الإرشاد المهني
0.85	0.81	المجال المهني
0.90	0.89	فاعلية المرشد ككل

يتبين من الجدول (12) أن المقياس بأبعاده الفرعية يتمتع بمعاملات ثبات واتساق داخلي مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

طريقة التصحيح:

تكون مقياس فاعلية المرشد بصورته النهائية من (42) فقرة موزعة على ست مجالات وهي مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي، ويقاس بالفقرات من (1-6)، ومجال العلاقات

الاجتماعية، ويقاس بالفقرات من (7-13)، ومجال الإرشادي التربوي، ويقاس بالفقرات من (14-21)، ومجال الإرشاد النفسي، ويقاس بالفقرات من (22-26)، ومجال الإرشاد المهني، ويقاس بالفقرات من (27-33)، ومجال العملية الإرشادية، ويقاس بالفقرات من (34-42)، والملحق (ط) يبين ذلك، يضع المستجيب إشارة (x) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع قناعاته الشخصية، وذلك على تدرج خماسي نوع ليكرت (Likert)، بحيث تأخذ دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1) درجة، وبناء على ذلك فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس بين درجة واحدة، وخمس درجات، وبما أن المقياس يتكون من (42) فقرة، فإن الدرجة الكلية تتراوح بين (42) درجة، وهي أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب، و (210) درجات، وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب، وقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى فاعلية المرشد التربوي وفق المعيار الآتي: (أقل من 2.33 مستوى منخفض)، ومن (2.33 - 3.66 مستوى متوسط)، وأعلى من (3.66 مستوى مرتفع).

إجراءات الدراسة

تم إجراء الدراسة وفقاً للخطوات والإجراءات الآتية:

- الاطلاع على الأدب النظري، والدراسات السابقة، والمقاييس السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، من ثم إعداد أدوات الدراسة وإخراجها بصورتها النهائية بعد التأكد من دلالات صدقها وثباتها، وهي مقياس السلوك الصحي، ملحق (ج)، وقائمة آيزنك للشخصية ملحق (د)، ومقياس مهارات التعامل مع الضغوط، ملحق (ز)، ومقياس فاعلية المرشد، ملحق (ط).

- الحصول على الموافقة الرسمية من خلال كتاب تسهيل من رئاسة الجامعة ملحق (ي) موجهة لوزارة التربية والتعليم لتسهيل إجراءات تطبيق أدوات الدراسة، والحصول على العدد الكلي للمرشدين التربويين في كل مديرية من المديريات.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من وزارة التربية والتعليم ملحق (ك)، موجه لمديريات التربية والتعليم في إقليم الشمال لتسهيل إجراءات تطبيق الدراسة.
- قامت الباحثة بزيارة مديريات التربية والتعليم، وذلك للحصول على عدد المرشدين التربويين، والعاملين في المدارس التابعة لكل مديرية، وذلك من أجل الوقوف على التعداد الكلي للمرشدين لتحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة.
- بالاعتماد على السجلات الرسمية لكل مديرية من مديريات التربية والتعليم، تم تحديد العدد الكلي لمجتمع الدراسة، والذي بلغ (511) مرشداً ومرشدة موزعين على (10) مديريات، وفي ضوء عدد أفراد مجتمع الدراسة، تم اختيار عينة الدراسة بما نسبته (63%) من عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي، وبالطريقة العشوائية البسيطة، ومن خلال القرعة بالسحب العشوائي، وبلغت عينة الدراسة (317) مرشداً ومرشدة موزعين على (6) مديريات، وذلك بعد أن استبعاد مديرية تربية الأغوار الشمالية لأغراض العينة الاستطلاعية.
- قامت الباحثة بزيارة مديريات التربية والتعليم التي جاءت ضمن عينة الدراسة، وتم الاتفاق مع قسم الإرشاد في كل مديرية لتوزيع أدوات الدراسة على المرشدين العاملين في المدارس التابعة لكل مديرية، وذلك من خلال تزويد قسم الإرشاد بأدوات الدراسة، وكتاب تسهيل المهمة الموجه من وزارة التربية والتعليم، وتم مخاطبة المدارس من خلال كتب رسمية مزودة بأدوات الدراسة، وطلب من المرشدين الإجابة على أدوات الدراسة وإعادتها لكل مديرية خلال ثلاث أيام، وقد تم توزيع (356) استبانة.

- تم جمع أدوات الدراسة من كل مديرية، حيث تم استعادة (332) استبانة من أصل (356) استبانة. وبتدقيق الاستبانات، والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الإحصائي تم استبعاد (15) استبانة لم تكتمل الشروط فيها، إما لعدم ذكر الجنس، أو وضع أكثر من استجابة على الفقرة، أو ترك بعض الفقرات دون إجابة، وبالتالي تكونت عينة الدراسة من (317) مرشداً ومرشدة.

- تم إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، ضمن برنامج (SPSS) لاستخراج النتائج للإجابة على أسئلة الدراسة.

المعالجة الإحصائية

للإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- للإجابة عن الأسئلة الأول والثاني والثالث والرابع تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- للإجابة عن السؤال الخامس تم استخراج معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد المتدرج، ومعاملات الارتباط الخطية المتعددة ومربعاتها، ومقدار تفسيرها وقيم التغير، ومعاملات الانحدار اللامعيارية، ومعاملات الانحدار المعيارية، وقيم (ت).

الفصل الرابع

النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدرتها التنبؤية بفاعليته كمرشد. يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها في ضوء أسئلتها التي تم طرحها، وفيما يأتي عرضاً لهذه النتائج. أولاً: نتائج السؤال الأول: "ما مستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، كما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السلوك الصحي السائد لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط المتوسطات الحسابي	الدرجة
1	4	المجال النفسي	71.98	8.20	4.23	مرتفعة
2	3	مجال استخدام العقاقير	33.32	3.83	4.16	مرتفعة
3	1	مجال النظام الغذائي	31.80	4.12	3.98	مرتفعة
4	2	مجال العناية بالصحة الجسدية	44.61	6.09	3.72	مرتفعة
		السلوك الصحي ككل	181.71	15.63	4.04	مرتفعة

يبين الجدول رقم (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، حيث جاء في المرتبة الأولى المجال النفسي

بأعلى متوسط حسابي بلغ (71.98)، وجاء في المرتبة الثانية مجال استخدام العقاقير بمتوسط حسابي (33.32)، بينما جاء مجال العناية بالصحة الجسدية في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (44.61)، وبلغ المتوسط الحسابي للسلوك الصحي ككل (181.71).

ثانياً: نتائج السؤال الثاني: "ما مستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، كما هو مبين في الجدول (14).

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المتوسطات الحسابية	الدرجة
1	1	مجال مهارات التعامل مع ضغوط العمل	32.32	3.51	4.04	مرتفعة
2	2	مجال مهارات التعامل مع الضغوط الاقتصادية	23.64	3.80	3.94	مرتفعة
3	3	مجال مهارات التعامل مع الضغوط الاجتماعية	26.61	3.40	3.80	مرتفعة
4	4	مجال مهارات التعامل مع الضغوط النفسية	17.01	3.08	3.40	متوسطة
		التعامل مع الضغوط ككل	99.58	9.25	3.83	مرتفعة

يبين الجدول رقم (14) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، حيث جاء في المرتبة الأولى مجال ضغوط العمل بأعلى متوسط حسابي بلغ (32.32)، وجاء في المرتبة الثانية مجال الضغوط

الاقتصادية بمتوسط حسابي بلغ (23.64)، بينما جاء مجال الضغوط النفسية في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (17.01)، وبلغ المتوسط الحسابي للتعامل مع الضغوط ككل (99.58).

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث: "ما أنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، كما هو مبين في الجدول (15).

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المتوسطات الحسابية	الدرجة
1	1	الانبساط - الانطواء	41.76	2.35	1.74	مرتفعة
2	2	الاتزان - الانفعال	30.00	2.01	1.25	منخفضة

يبين الجدول رقم (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، حيث جاء في المرتبة الأولى مجال الانبساط - الانطواء بأعلى متوسط حسابي بلغ (41.76)، بينما جاء مجال الاتزان - الانفعال في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (30.00)، وهذا يشير إلى أن نمط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين هو الانبساط والاتزان.

رابعاً: نتائج السؤال الرابع: "ما مستوى الفاعلية لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى

الفاعلية لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، كما هو مبين في الجدول (16).

جدول (16)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الفاعلية الإرشادية لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط المتوسطات الحسابية	الدرجة
1	6	مجال العملية الإرشادية	36.52	4.73	4.57	مرتفعة
2	3	الإرشاد التربوي	37.50	5.03	4.17	مرتفعة
3	2	العلاقات الاجتماعية الإنسانية	28.06	4.95	4.01	مرتفعة
4	4	الإرشاد النفسي	23.07	4.90	3.84	مرتفعة
4	5	الإرشاد المهني	23.05	3.86	3.84	مرتفعة
6	1	التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي	21.97	4.05	3.66	متوسطة
		فاعلية المرشد ككل	170.17	21.14	4.05	مرتفعة

يبين الجدول رقم (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الفاعلية لدى

المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، حيث جاء في المرتبة الأولى المجال المهني بأعلى متوسط

حسابي بلغ (36.52)، وجاء في المرتبة الثانية مجال الإرشاد التربوي بمتوسط حسابي (37.50)،

بينما جاء مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ

(21.97)، وبلغ المتوسط الحسابي لفاعلية المرشد ككل (170.17).

خامساً: نتائج السؤال الخامس: "ما القدرة التنبؤية لكل من السلوك الصحي ومهارات التعامل مع

الضغوط وأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين السلوك الصحي،

ومهارات التعامل مع الضغوط، وأنماط الشخصية وفاعلية المرشد التربوي، والجدول (17) يوضح

قيم معاملات الارتباط.

جدول (17)

معامل ارتباط بيرسون للسلوك الصحي ومهارات التعامل مع الضغوط وأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي

الانقباض - الانطواء	الانقباض - الانفعال	التعامل مع الضغوط	السلوك الصحي ككل	فاعلية المرشد ككل
1	1	1	1	1
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
العدد	العدد	العدد	العدد	العدد
317	317	317	317	317
0.169(**)	0.169(**)	0.169(**)	0.169(**)	0.169(**)
0.002	0.002	0.002	0.002	0.002
317	317	317	317	317
-0.192(**)	-0.125(*)	-0.192(**)	-0.192(**)	-0.192(**)
0.001	0.026	0.001	0.001	0.001
317	317	317	317	317
-0.182(**)	-0.246(**)	-0.182(**)	-0.182(**)	-0.182(**)
0.001	0.000	0.001	0.001	0.001
317	317	317	317	317
-0.110	-0.167(**)	-0.110	-0.110	-0.110
0.051	0.003	0.051	0.051	0.051
317	317	317	317	317
0.552(**)	0.437(**)	0.552(**)	0.552(**)	0.552(**)
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
317	317	317	317	317

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$.

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من الجدول رقم (17) العلاقات الارتباطية ودلالاتها الإحصائية بين السلوك الصحي، ومهارات التعامل مع الضغوط، وأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي. وللكشف عن أثر المتغيرات المستقلة مجتمعة على المتغير التابع تم استخدام تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد المتدرج والجدول (18) يبين ذلك.

جدول (18)

تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد المتدرج

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	
.000	80.033	23849.727	2	47699.454	الانحدار
		297.998	314	93571.348	الباقى
			316	141270.801	الكلية

يتبين من الجدول رقم (18) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) إذ بلغت قيمة ف (80.033) وبدلالة إحصائية (0.000)، مما يشير الى وجود مساهمة مشتركة للمتغيرات المستقلة للتنبؤ في فاعلية المرشد التربوي.

وللكشف عن مقدار تفسير كل عامل من العوامل الداخلة في التباين المفسر الكلية لفاعلية المرشد تم استخراج معاملات الارتباط الخطية المتعددة ومربعاتها ومقدار تفسيرها وقيم التغير، كما هي مبينة في الجدول (19).

جدول (19)

معاملات الارتباط الخطية المتعددة ومربعاتها ومقدار تفسيرها وقيم التغير

النموذج	ر	ر ²	ر ² المعدلة	الخطأ المعياري في التقدير	قيم التغير			
					التغير في ر ²	التغير في قيمة ف	درجات الحرية	درجات الحرية
a	.552	.304	.302	17.663	.304	137.84	1	315
b	.581	.338	.333	17.263	.033	15.764	1	314

a المتنبئات: (ثابت الانحدار) السلوك الصحي ككل

b المتنبئات: (ثابت الانحدار) السلوك الصحي ككل، التعامل مع الضغوط ككل

يبين الجدول رقم (19) أن الأثر المشترك للسلوك الصحي والتعامل مع الضغوط فسرا ما نسبته (0.338) من التباين المفسر الكلية للمتغير التابع فاعلية المرشد التربوي.

وللكشف عن القدرة التنبؤية لكل من السلوك الصحي، والتعامل مع الضغوط في فاعلية

المرشد تم استخدام معاملات الانحدار اللامعيارية، ومعاملات الانحدار المعيارية، وقيم (ت)

ودلالاتها الإحصائية للمتغيرات المستقلة كما في الجدول (20):

جدول (20)

معاملات الانحدار اللامعيارية ومعاملات الانحدار المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها الإحصائية

للمتغيرات المستقلة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	المعاملات المعيارية	المعاملات اللامعيارية		
		β	الخطأ المعياري	B	
.310	1.017		12.586	12.804	ثابت الانحدار
.000	8.338	.444	.072	.601	السلوك الصحي
.000	3.970	.212	.122	.483	التعامل مع الضغوط

المتغير التابع: فاعلية المرشد ككل

$$y=12.804+0.601x_1+0.483x_2$$

$$Zy=0.444 z_1+0.212z_2$$

يتبين من الجدول رقم (20) أن للسلوك الصحي قدرة تنبؤية في فاعلية المرشد دالة إحصائياً

إذ بلغت قيمة β (0.444) وقيمة ت (8.338)، وبدلالة إحصائية (0.000)، مما يشير إلى أن

التغير في السلوك الصحي وحدة معيارية واحدة يقابله تغير (0.444)، وحدة معيارية في فاعلية

المرشد. وان للتعامل مع الضغوط قدرة تنبؤية في فاعلية المرشد دالة إحصائياً إذ بلغت قيمة β

(0.212) وقيمة ت (3.970) وبدلالة إحصائية (0.000)، مما يشير إلى أن التغير في التعامل مع

الضغوط وحدة معيارية واحدة يقابله تغير (0.212) وحدة معيارية في فاعلية المرشد. بينما لم

يُظهر المتغير المستقل (أنماط الشخصية) أي قدرة تنبؤية في فاعلية المرشد التربوي.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدرتها التنبؤية بفاعلية كمرشد.

يتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة، في ضوء أسئلتها، بالإضافة إلى التوصيات التي تم طرحها استناداً لنتائج هذه الدراسة، وفيما يأتي عرضاً لمناقشة النتائج. أولاً: مناقشة نتائج السؤال الأول: "ما مستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟"

أظهرت النتائج أن مستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين جاء بدرجة مرتفعة و على جميع المجالات، وجاء المجال النفسي بالمرتبة الأولى وبدرجة تقدير مرتفعة، في حين جاء مجال العناية بالصحة الجسدية بالمرتبة الأخيرة، وبدرجة تقدير مرتفعة أيضاً. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاهتمام بالمجال الصحي الذي يعد محور حياة الفرد، حيث أن العناية الصحية ومفاهيمها تطورت لدى الأفراد عامة، والمتعلمين خاصة، وبالتالي فإن الاهتمام بالجوانب الصحية يعد ركيزة هامة من الركائز التي تستند إليها معظم مجالات حياة الفرد، وخاصة الجوانب العملية، والنفسية أيضاً، كما ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تطور المفاهيم المتعلقة بالصحة، والسلامة الصحية، والوعي الصحي لدى الأفراد، بالإضافة إلى تطور الوعي الثقافي الصحي بحيث أصبح السلوك الصحي سلوك وقائي وليس علاجي، وهذا يشير إلى ارتفاع درجة الوعي بأهمية الصحة وسلامتها من مختلف الجوانب سواء الجسمية منها، أو النفسية، وقد جاء المجال النفسي، والاهتمامات النفسية بالمرتبة الأولى من حيث الاهتمام بهذا الجانب نظراً لأهميته في حياة الفرد، كما أن النظرة الإيجابية نحو الصحة النفسية تعزز هذا الجانب، ويرتبط

مفهوم الصحة النفسية لدى المرشدين التربويين بطبيعة تخصصاتهم الإرشادية ووعيهم التام والكامل بهذا الجانب وأهميته، وبالتالي جاء الاهتمام بالجانب النفسي بالرتبة الأولى استناداً للدور والأثر الفعال الذي يدركه المرشدين التربويين للصحة النفسية في حياة الفرد وسلوكه. وهذا يدل على تنامي الوعي بالعبادات الصحية، كما أن انتشار المراكز الصحية والخدمات في مختلف المناطق ساعد في زيادة الوعي بالجوانب الصحية، وتوفر المساعدة الصحية سواءً في الجوانب الجسمية، أو النفسية من خلال تقديم النشرات، والندوات، والنصائح الصحية مما ساعد على نمو وتطور المسؤولية الصحية من مسؤولية فردية إلى مسؤولية مجتمعية، أضف إلى ذلك أن أفراد عينة الدراسة يحملون مؤهلات علمية، وعلى درجة من الوعي والتعليم، وفي ضوء ما تقدم فإن جميع هذه الجوانب أثرت بقوة في زيادة مستوى السلوك الصحي وإدراك أهميته، وهذا ما انعكس على واقع السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين، والإحساس بالمسؤولية والوعي الصحي.

وفيما يتعلق باتفاق أو اختلاف نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في مجال السلوك الصحي، لم يكن هناك أي من الدراسات السابقة تناولت السلوك الصحي لدى المرشدين، وبالتالي فإن الدراسة الحالية تتفرد في هذا الجانب من خلال تناولها لمستوى السلوك الصحي للمرشدين التربويين، ويلاحظ أن معظم الدراسات تناولت السلوك الصحي لدى عينات من الطلبة، والأفراد العاديين، وفي ضوء متغيرات مختلفة، وبالتالي لا يمكن مقارنة نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في هذا المجال نظراً لاختلاف عينة الدراسة، والمجالات التي تناولتها الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية.

ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الثاني: "ما مستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين

التربويين من وجهة نظرهم؟"

أظهرت النتائج أن مستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين ككل، جاء بدرجة مرتفعة، وعلى جميع المجالات باستثناء مجال الضغوط النفسية، فقد جاء بدرجة متوسطة.

ويمكن عزو هذه النتيجة في ضوء الأزمات التي تمر بها المجتمعات، والتي تؤثر تأثيراً كبيراً في زيادة الضغوط التي تتوزع على مجالات العمل، والمجالات الاقتصادية، والاجتماعية، والنفسية، والصحية، هذه الضغوط الناتجة عن تلك الأزمات أوجبت ضرورة التعامل معها بكل وعي وحكمة لتجنب آثارها السلبية التي تعود على الفرد.

وبما أن المرشدين التربويين شريحة من شرائح هذا المجتمع ويتأثرون بما يحدث من تطورات وتغيرات في مختلف الجوانب، وكونهم من الفئة المتعلمة، والتي أوكل إليها مهام جسام تمثلت بتقديم النصح والإرشاد لفئة على درجة من الأهمية تتمثل بالطلبة على مقاعد الدراسة فلا بد أن يكون هؤلاء المرشدين القدوة الحسنة في تعاملهم مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها ليتمكنوا من السيطرة على الآثار السلبية التي قد تحدث نتيجة الأزمات والمواقف التي يتعرضون لها في حياتهم.

وانطلاقاً من المهام التي يطلع بها المرشدين التربويين وتشعبها فإن ذلك يتطلب منهم القدرة والمهارة في التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها، وخاصة في مجال العلاقات الاجتماعية واتساعها بحكم الطبيعة المهنية التي يمارسونها، فلا بد من توافر مهارات الاتصال والتواصل، والقدرة على حل المشكلات التي تواجههم ليتمكنوا من مساعدة الآخرين في مواجهة مشكلاتهم، وتقديم الإسناد والدعم الاجتماعي لهم، وبالتالي لا بد من توافر القدرة لدى المرشدين على التكيف

مع المواقف المختلفة، وامتلاك المهارات للتعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها ليتمكنوا من توجيه وإرشاد الفئات الطلابية الأخرى.

وفيما يتعلق بمجال مهارات التعامل مع الضغوط النفسية فقد جاء بدرجة متوسطة لدى المرشدين التربويين، ويمكن تفسير ذلك في ضوء المهام التي يقوم بها المرشدين التربويين، والأعباء التي يتحملونها بحكم طبيعة التعامل الإنسانية مع المواقف والمشكلات التي يواجهونها من قبل الطلبة، بالإضافة إلى طبيعة النظرة لمهنة المرشد التربوي، وكذلك العلاقات التي تتسع ضمن مهنته داخل المدرسة، والتي تمتد لتمثل الإدارة، والمعلمين، والمجتمع المحلي، وأولياء الأمور بالإضافة إلى الطلبة ومشكلاتهم التربوية والنفسية.

تعتبر هذه النتيجة مؤشراً واضحاً على مجمل الضغوط النفسية التي يعيشها المرشد التربوي عامة، وفي مهنته بشكل خاص، والتي تتشكل نتيجة لتداخل العلاقات والمهام التي يقوم بها المرشد التربوي، والتي تؤدي إلى تشكل عبء من الضغوط، أضف إلى ذلك عدم وضوح مفهوم الإرشاد في أذهان الكثيرين فمن يتعامل معهم المرشد مثل الإدارة المدرسية، والمعلمين، والمجتمع المحلي، كل ذلك قد يؤدي إلى شعور المرشد بالإحباط، كما طبيعة عمل المرشد التي تقتضي اتصاله بشكل مباشر بمشكلات الآخرين وضرورة فهم مشاعرهم والإحساس بمشكلاتهم وتفهمها، قد يخلق مزيداً من مشاعر التوتر والضغوط لدى المرشدين، وبالتالي فإن جميع هذه العوامل تتطلب امتلاك المرشد التربوي للمهارات العالية ليتمكن من التعامل مع جميع هذه الظروف التي يجد نفسه تحت عبئها المتواصل والمستمر، مما يفقده القدرة على التعامل مع جميع هذه المتغيرات.

كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى إعداد المرشدين التربويين وتأهيلهم الذي قد يقتصر على الإعداد المهني، وطرق الإرشاد، والكفايات المسلكية، والتربوية، ولا يتعدى ذلك، انطلاقاً من أهمية الكفايات الشخصية المهنية مقابل إهمال المهارات الواجب امتلاكها للتعامل مع الظروف المحيطة

وما تُفرزه من ضغوط، وهذا يُطلب إعداد البرامج التدريبية التي تُساعد في إكساب المرشدين التربويين لمثل هذه المهارات، حيث أن امتلاكها يعمل على تنمية قوة الشخصية وتأهيلها باعتبارها من أهم الكفايات الشخصية التي تُعطي مؤشراً على فعالية المرشد التربوي وقدرته على التعامل مع مختلف المواقف والظروف التي تواجهه، مما ينعكس بالتالي على أدائه المهني والإرشادي وزيادة كفاءته.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع جزئية من دراسة كاس وفورلونج (Casas & Furlong, 1980)، التي أشارت إلى أن أفضل مصادر الدعم لدى المرشد في مواجهة الضغوط أثناء العمل هي المساعدة الذاتية، والتي تشير إلى مساعدة المرشد لنفسه ذاتياً.

واتفقت أيضاً مع نتيجة دراسة (Mayer, 1982) التي أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات المستخدمة من قبل المرشدين التربويين في مواجهة الضغوط تمثلت في تقسيم العمل وتجزئته، ووضع أهداف واقعية، وبرنامج قابل للإنجاز، وهذا بدوره يشير إلى قدرة المرشدين على التعامل مع الضغوط المتمثلة في ضغوط العمل، والضغوط الاجتماعية، وضغوط العبء الكمي للعمل.

ثالثاً: مناقشة نتائج السؤال الثالث: "ما أنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟"

أظهرت النتائج أن أنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين هي الاتزان والانبساط، حيث جاءت سمة الاتزان بالمرتبة الأولى، وجاءت سمة الانبساط بالمرتبة الثانية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى طبيعة مهنة الإرشاد التربوي التي تتطلب أفراد يتسمون بخصائص تتوافق وتتناسب مع هذه المهنة ومتطلباتها من قدرة على التعامل والفهم والتفاهم أيضاً، بالإضافة إلى امتلاك خصائص وأنماط شخصيته تفرضها العلاقات المتشابكة لهذه المهنة، وخاصة في ضوء ما يتعامل معه المرشدين التربويين من مشكلات انفعالية وسلوكية، واجتماعية

تفرض ويقوة أن يتصف المرشد التربوي بصفات تساعد على تقبل هذه المشكلات، ومن أبرز هذه الأنماط الإتزان في سلوكاته وتعامله مع الآخرين تبعاً لتباين مشكلاتهم وشخصياتهم.

وتشير سمة الاتزان إلى القدرة على ضبط النفس والانفعالات، وعدم فقد التوازن في التعامل مع المواقف الشائكة والمتداخلة، والتي تتطلب من المرشد التربوي امتلاك مهارة الاستماع، والإحساس بالمشكلات، وعدم التأثر بالمواقف السلبية التي تواجهه أثناء عمله، كما وتتطلب منه الهدوء، وعدم الانتقال واللجوء إلى العصبية، وذلك انطلاقاً من طبيعة حكم عمل المرشد التربوي الذي يتعامل مع أنماط مختلفة من الشخصيات، بالإضافة إلى تعدد أنماط الشخصية للأفراد الذين يتعامل معهم فكل موقف يتميز بخصائص وسمات تختلف عن الآخر، وفي ضوء هذا التنوع والتدخل من المشكلات السلوكية والتربوية، والنفسية فإنه يجب على المرشد التربوي أن يتسم بخصائص تساعد على تحقيق أفضل توافق ونجاح لتحقيق أهداف العملية الإرشادية.

ويمكن للباحثة أن تشير وبحكم عملها مرشدة تربوية بأن المرشد التربوي يجب أن يكون أكثر قدرة على ضبط النفس، وأن يتمتع بشخصية قادرة على إدارة المواقف وفهمها واستيعابها ليتمكن من تقديم الحلول الإيجابية، والتأثير في الآخرين بهدف الوصول إلى عملية إرشادية ناجحة تحقق أهدافها، وهذه ما تتطلبه مهنة الإرشاد التربوي.

أضف إلى ذلك ثقة المرشد بنفسه وبأدائه، فإن تمتعه بسمة الاتزان تجعله قادراً على أداء مهامه بكل يسر وسهولة دون وجود أي عقبات قد تؤثر في أدائه لمهامه الإرشادية. وبالتالي فإن طبيعة مهنة الإرشاد تتطلب من المرشد التربوي أن يتصف بخصائص تساعد في أداء عمله بحكم طبيعة هذا العمل ومتطلباته وخصوصية هذه المهنة، وهذا ما أظهره المرشدون التربويين من خلال استجاباتهم على فقرات أداء الدراسة المتعلقة بأنماط الشخصية.

وفيما يتعلق بسمة الانبساط، والتي تعتبر من أهم خصائص الشخصية، فقد أظهرت نتائج الدراسة أن المرشدين التربويين يتمتعون بسمة الانبساط، والتي تتعلق بالقدرة على التعامل والانفتاح على الآخرين، والشعور بالارتياح والحيوية، والتمتع بدرجة من الإثارة والنشاط والجاذبية في التعامل مع الآخرين، وعدم اللجوء إلى التعقيدات في معالجة المواقف والأمور.

وترى الباحثة أن سمة الانبساط تعمل على زيادة قدرة المرشد التربوي في معرفة الجوانب المختلفة للمشكلات والمواقف التي تواجهه أثناء العملية الإرشادية، وتعطي الثقة للمسترشد بالمرشد التربوي من خلال تعاطفه معه مما يؤدي إلى إيجاد علاقة إرشادية قائمة على الثقة بين المرشد والمسترشد مما يسهل عملية الإرشاد، وهذا ما تتطلبه مهنة الإرشاد التربوي من أجل الوصول إلى فهم أعمق لمشكلات المسترشدين السلوكية، التربوية، والنفسية، والاجتماعية.

كما أن سمة الانبساط والبعد عن التزمّت والتعقيدات وإخفاء روح التعاون والإحساس بمشاعر الآخرين، ونقل هذا الإحساس بصورة واضحة يعمل على تهيئة الظروف المناسبة للعملية الإرشادية مما يساعد على تحقيق أهدافها المنشودة، كما أن المرونة في التعامل مع المسترشدين وتفهم مواقفهم يؤدي إلى إيجاد جو من الطمأنينة والإحساس بالأمان لديهم. ومما تجدر الإشارة إليه أن الطبيعة الإنسانية التي يتعامل من خلالها المرشد التربوي تتطلب أن يتصف المرشد التربوي بهذه السمة ضمن ضوابط منطقية، بحيث لا تخل بالعملية الإرشادية، وتؤدي بنفس الوقت إلى تهيئة الظروف والأجواء التربوية الإرشادية المناسبة التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج، والتي تنعكس إيجاباً على المسترشد والمرشد معاً، والعملية التربوية بشكل مباشر.

وانتقلت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة روي (Roy, 1980) التي أشارت إلى أن المرشدين يتمتعون بقدرة على تحمل المسؤولية، وأنهم أكثر تسامحاً، ومرونة ورضاءً، وقناعة،

وهذه الأنماط تتطوي ضمن مجال الاتزان والانبساط وخاصة ما أشارت إليه من الثقة أثناء التعامل، والقدرة على حل المشكلات.

كما اتفقت مع دراسة القيسي (1983) التي أشارت إلى أن المرشدين مرتفعي الفاعلية يتميزون بالثبات الانفعالي، والميل للسيطرة، كما أنهم أكثر انضباطاً من الناحية الاجتماعية، وهذا يشير إلى الشخصية التي تتسم بالاتزان، والانبساط (Jonson, Shertzer & Ston, 1987) التي أشارت إلى أن المرشدين يتصفون بالميل إلى الصداقة والألفة ودمائة الخلق، وتقبل الآخرين، كما وأشارت دراسة شلتون (Shelton, 1993) إلى أن المرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية المرتفعة يتميزون بالثبات الانفعالي، والانبساط، وأكثر انضباطاً.

رابعاً: مناقشة نتائج السؤال الرابع: " ما مستوى الفاعلية الإرشادية لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم؟"

أظهرت النتائج أن مستوى الفاعلية لدى المرشدين التربويين جاءت جاء بدرجة مرتفعة، وعلى جميع المجالات، باستثناء مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي فقد جاء بدرجة متوسطة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التقارير التي تصدر عن الإدارة المدرسية، والزيارات الميدانية التي يقوم بها المشرفون التربويين، والتقديرات التي تمنح لهم أثناء هذه الزيارات، وفي نهاية العام الدراسي، والتي تعكس مدى التزام المرشد التربوي بمهامه الإرشادية، والمهنية بشكل عام، وقد يكون ذلك سبباً في تقديرات المرشدين التربويين لمستوى فاعليتهم الإرشادية، وانطلاقاً من هذه التقارير والمؤشرات التي يحصلون عليها، بالإضافة إلى النتائج التي يتم تحقيقها خلال الأداء المهني، والذي يظهر في قدرة المرشدين على التعامل مع المتطلبات المهنية وأدائها بالشكل المطلوب.

وفيما يتعلق بمجال التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي، الذي جاء بدرجة فاعلية متوسطة حسب تقديرات المرشدين التربويين. فيمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نظرة المرشدين إلى أن ما يتم الإعداد والتخطيط له من برامج تنطلق بالخطط السنوية، والاختبارات والمقاييس النفسية، بالإضافة للخطة العلاجية، قد لا يستطيع المرشدين التربويين تنفيذها في الواقع بسبب عدم توفر الوقت الكافي لتنفيذ هذه البرامج والخطط، أو قد يعزى ذلك إلى عدم التعاون من قبل الإدارة المدرسية والمعلمين، أو الطلبة وأولياء أمورهم أيضاً، أو عدم توفر الوسائل، والمصادر المناسبة في بعض الجوانب الأمر الذي يعيق تنفيذ هذه الخطط والبرامج المعدة مسبقاً، وتنفيذها وفقاً لما تم الإعداد والتخطيط له، وبالتالي فإن ذلك ينعكس على طبيعة أداء مهام المرشد التربوي وفاعليته، ومدى تحقيقه للجوانب التي تم التخطيط والإعداد لها مما يؤثر في مدى فاعليته من وجهة نظره في مجال التخطيط، ومدى تنفيذ هذه الخطط والبرامج، وبالتالي فإن ذلك سينعكس سلباً على أدائه المهني مما يعطيه تصوراً بأن مستوى تحقيق الأهداف لم يكن بالشكل المطلوب، والذي انعكس أثره على هذا المجال انطلاقاً من عدم تحقق الأهداف، وفقاً للاستراتيجيات التي تم وضعها، وهذا ما أظهرته استجابات المرشدين التربويين في هذا الجانب، وجاء مستوى الفاعلية بدرجة متوسطة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى قناعة المرشدين التربويين بأنهم يؤدون مهام عملهم على أكمل وجه من حيث أداء المهمات الأساسية في توجيه الطلبة وإرشادهم تربوياً، والتمسك بالقيم الحميدة، والتعرف إلى الطلبة ومشكلاتهم، بالإضافة إلى الاهتمام بالطلبة المتفوقين وتنمية قدراتهم واستعداداتهم، وتعرف أسباب غياب الطلبة، ووضع المعالجات المناسبة لها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نظرة المرشدين التربويين إلى أن الفاعلية الإرشادية تتمثل في قدرة المرشد على إقامة العلاقات الاجتماعية الإنسانية مع الأطراف المختلفة ذات العلاقة بالعملية التربوية من إدارة، ومعلمين، وطلبة، بالإضافة إلى أولياء الأمور، والمجتمع المحلي،

والتعاون مع رؤساء اللجان المختلفة بهدف تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المنشودة، كما ويستلذ المرشدين التربويين في فاعليتهم الإرشادية إلى ما يؤدونه من مهام باعتبارهم حلقة الوصل بين الأطراف المختلفة ذات العلاقة بالعملية التربوية، وأنهم نقطة ارتكاز بحكم موقعهم الإرشادي الذي يتطلب تقديم النصح والإرشاد لمختلف الأفراد سواءً من المعلمين، أو الطلبة، وأولياء أمورهم، بالإضافة إلى النجاح من خلال توظيف الخصائص الشخصية والمهنية التي يتمتع بها في أدائه لمهامه مما يشعره بتحقيق النجاح في مختلف الجوانب المهنية مما يعزز ثقته بنفسه وبأدائه وترى الباحثة بأن فاعلية المرشد التربوي يتأتى من قدرة المرشد التربوي على تحقيق الأهداف التي خطط لها بشكل إيجابي، بالإضافة إلى توطيد العلاقة الإيجابية بين الطلبة والمدرسة، وبناء علاقات جيدة مع المسترشدين، والمحافظة على سرية المعلومات، والالتزام بأخلاقيات مهنة الإرشاد، فجميع هذه الجوانب لها الأهمية البالغة في أدائه الإرشادي للمهام المناطة به بما ينعكس إيجاباً على فاعليته الإرشادية. ويعود مستوى الفاعلية الإرشادية المرتفع من وجهة نظر المرشدين التربويين إلى قناعتهم في تحقيق التكيف السليم من خلال أدائهم للمهام الإرشادية، وإدراكهم لمختلف المهام المنوطة بهم، والنجاح الذي يحققونه، ويظهر ذلك في النتائج التي يصلون إليها، وذلك وفقاً لتقديراتهم الشخصية في ضوء ما يوكل إليهم وما يحققونه من نجاح وأداء إيجابي.

وانتقلت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة إيفانز (Evans, 2004) التي أشارت إلى وجود التزام أخلاقي للمرشدين في الإرشاد التطوري، وأن المرشدين يبدون التزاماً واضحاً نحو العملية الإرشادية، وهذا مؤشر على مستوى الفاعلية الإرشادية الذي يحققه المرشدين التربويين.

واختلفت مع دراسة أبو الهيجا (1998) التي أشارت إلى أن المرشد التربوي لم يصل إلى المستوى المطلوب تربوياً في المدرسة الأردنية، وذلك من خلال تكوين المناخ الملائم للمسترشد، والكفاية الشخصية، والجدارة المهنية، وتكوين العلاقات مع المجتمع المدرسي.

واختلفت أيضاً مع دراسة أماتي وكلارك (AMatea & Clark, 2005) التي بينت نتائجها أن المرشدين بحاجة ماسة لتطوير وعيهم بمهارات الإرشاد، ودرجة التزامهم بالسلوك الأخلاقي المطلوب منهم، كما بينت أن درجة تعاون المرشدين مع المعلمين والإدارة جاءت بدرجة متوسطة.

خامساً: مناقشة نتائج السؤال الخامس: "ما القدرة التنبؤية لكل من السلوك الصحي ومهارات التعامل مع الضغوط وأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي؟"

أظهرت النتائج أن الأثر المشترك لمستوى السلوك الصحي، والتعامل مع الضغوط فسراً ما نسبته (0.338%) من التباين المفسر لفاعلية المرشد التربوي. وبينت النتائج أن مستوى السلوك الصحي له قدرة تنبؤية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في فاعلية المرشد التربوي إذ بلغت قيمة β (0.212)، وقيمة ت (3.970)، بينما لم تظهر النتائج أي قدرة تنبؤية لأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة والتي تتعلق بالقدرة التنبؤية لمستوى السلوك الصحي في الفاعلية للمرشد التربوي من خلال الإشارة إلى أن السلوك الصحي الإيجابي للمرشد التربوي له أثر في مستوى فعاليته الإرشادية، وهذا يعني أن المرشد التربوي الذي يتبع سلوكاً صحياً إيجابياً سوف يؤثر في مدى قيامه بمهامه المهنية بالشكل المطلوب وتكون أكثر التزاماً دون إهمال، أو تأخير، وربما يعود أثر هذا العامل إلى طبيعة العلاقة الترابطية بين التمتع بالصحة، والقدرة على أداء مهام العمل. فمن الطبيعي أن يؤثر المستوى الصحي للمرشد في القدرة على أدائه للمهام الموكلة إليه فمستوى السلوك الصحي المرتفع سوف يقود إلى استخدام عادات صحية سليمة وإيجابية ينعكس أثرها بشكل واضح وإيجابي على شخصية المرشد التربوي، وقدرته على أداء مهامه بفاعلية، فني

حين سيكون الأثر سلبياً في حالة شعور المرشد التربوي بالإجهاد الجسمي والصحي، مما يؤدي إلى نقص في الإنجاز، وتدني في العطاء الذي سيظهر في أداء وسلوك المرشد المهني.

وبالتالي فإن امتلاك المرشد التربوي لعادات صحية سليمة سينعكس وبشكل مباشر قدرة المرشد التربوي على أداء مهامه، والتنبؤ بقدرته على تحمل مسؤوليات عمله وإنجاز المهام الموكلة إليه دون تأخير، أو إهمال، أو تأجيل، الأمر الذي يساعد المرشد على تقديم خدمات إرشادية أفضل دون التعرض للضغوط الصحية، وقد أشار ديفرانكو (Defranco, 1989) إلى أن الإنهاك الصحي والاستنزاف للقدرات نتيجة الأوضاع الصحية يؤدي إلى تناقص وضعف الأداء، وتدني مستواه، والتي تظهر في العديد من الجوانب في أداء العمل، وعدم فاعليته، الأمر الذي قد يؤدي إلى سوء التوافق المهني.

كما أن السلوك الصحي كسمة فعالة يمارسها المرشد التربوي لها دور في أدائه لواجباته من حيث تهيئته نفسياً وجسماً ليتمكن من أداء واجباته بشكل إيجابي، وقد أشار مزارازو (Matarazzo, 1980) إلى أن معظم المشكلات الصحية لها طبيعة سلوكية، وبالتالي بإمكان الفرد أن يتفادها إذا غير من عاداته وسلوكاته الصحية السيئة، وأكد على ذلك كاسل (Kasl, 1996) حينما أشار إلى أن أسباب المرض وسوء الصحة هو في الأساس يمكن في السلوكات الصحية التي تؤثر في صحة الفرد، وبالتالي في أدائه لمهامه وواجباته.

كما وأظهرت النتائج أن لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط قدرة تنبؤية في فاعلية المرشد التربوي، وهناك أثر لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط في تحقيق فاعلية المرشد التربوي.

إن القدرة على التعامل بفاعلية مع ضغوط العمل، والضغوط الاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية سينعكس وبصورة مباشرة في قدرة الفرد على أداء مهامه وواجباته أثناء العمل،

وبالتالي فإن امتلاك مهارة التعامل مع الضغوط، ومحاولة التقليل من تأثيراتها السلبية سيعمل على تخفيف التوتر والقلق لدى الأفراد أثناء أدائهم لأعمالهم.

إن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها المرشد التربوي ولا يستطيع التعامل معها بحكمة والسيطرة عليها ستؤثر في بنائه النفسي الذي يظهر على شكل انفعالات وضيق وشعور بالإحباط، وغيرها من الانفعالات السلبية، التي قد تدفعه إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة، فقد يلجأ إلى الانطواء، أو عدم القدرة على التفاهم مع الآخرين في العمل وخارجه، مما يؤثر على أدائه في العمل، وهذا ما سيظهر في سلوكه والذي يشير إلى وجود ضغوط واضطرابات نفسية لديه، وبالتالي فهي مؤشر ومنتبأ قوي في فاعلية المرشد المهنية، فالقدرة على التعامل مع هذه الضغوط لن يؤثر في سلوك المرشد التربوي، وعدم امتلاكه لمهارات التعامل مع الضغوط سيظهر وبشكل مباشر في سلوكياته، والتي ستعكس على أدائه لمهامه الإرشادية، وعلاقاته مع الآخرين، وبالتالي سوء التوافق وفاعلية الإرشاد، وضعف الأداء، والعلاقات الاجتماعية والمهنية لديه، الأمر الذي قد يوصله إلى عدم الاتزان النفسي والجسمي والصحي، الذي يؤدي إلى الاختلال في أداء المهام المنوطة به، ولما كان ارتباط هذا المتغير مع فاعلية المرشد ومنتبأً بذلك فهذا يعني أن المرشد الفعال في العملية الإرشادية أكثر قدرة على التحمل ووضع الحلول الناجحة للضغوط، وعدم تأثيرها في حياته المهنية، ونجاحه فيها مما يبعده عن الوقوع في الخطأ الذي يؤدي وقوعه نية إلى فشل العملية الإرشادية.

ويمكن اعتبار مستوى مهارات التعامل مع الضغوط منتبأً على درجة من الأهمية من كون الضغوط تؤثر بشكل مباشر في شخصية المرشد التربوي، فهي تؤثر في رضاه عن العمل، ومدى فاعليته، كما أنها تؤثر في استقراره النفسي، بحيث يصبح غير قادر على أداء أدواره في أجواء من الرضا والمعنويات العالية، وعدم القدرة على التلاؤم مع بيئة العمل.

وفيما يتعلق بمتغير أنماط الشخصية لم تظهر النتائج أي قدرة تنبؤية له في فاعلية المرشد، ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن أنماط الشخصية قد يكون لها الدور الفاعل في إقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، سواءً داخل مجال العمل، أو خارجه، سواءً كانت هذه العلاقات إيجابية، أو سلبية، وبالنظر إلى أنماط الشخصية سواءً في مجال الانبساط، أو مجال الانطواء، أو مجال الاتزان، أو الانفعال فإن هذه الأنماط وما تمتاز به من خصائص قد تلعب دوراً في فاعلية المرشد التربوي إلا أنها لم تصل إلى درجة أن تكون متنبأً قوياً في فاعلية المرشد التربوي في مجاله المهني، وترى الباحثة أن مثل هذه الخصائص قد يكون لها الأثر الفاعل في مجالات عمل أخرى، فمن طبيعة عمل المرشد التربوي وتعامله مع الطلبة فإن ذلك يتطلب منه أن يكون على مستوى من الجدية والالتزام بأداء مهامه ويتعامل بنوع من الالتزام بأخلاقيات مهنة الإرشاد الأمر الذي قد لا يظهر هذا الجانب كمتنبأ في فاعلية المرشد، ما دام المرشد التربوي ملتزماً بأداء مهامه بالشكل المطلوب.

ومما تجدر الإشارة إليه بأنه لم يكن هناك أي من الدراسات السابقة تناولت القدرة التنبؤية لكل من السلوك الصحي ومهارات التعامل مع الضغوط في فاعلية المرشد التربوي، وإنما وجدت بعض الدراسات التي تناولت أنماط الشخصية للمرشدين التربويين، وعلاقتها بالفاعلية الإرشادية، والذي لم تظهره نتيجة الدراسة الحالية.

واختلفت مع دراسة فينجر هويت وكرون وجينينغ وفينغس (VingerHoets, Croon, Jeninga & Menges, 1990) التي أظهرت أن بعد العصابية يميز بين الأفراد الذين يمارسون سلوكيات صحية جيدة، في حين لم تظهر الدراسة الحالية قدرة تنبؤية لأنماط الشخصية، كما اختلفت مع دراسة بوث وفيكس (Booth & Vickers, 1994)، التي أشارت إلى أن بعد الانبساط يلعب

دوراً في تحديد بعض السلوكيات الخطرة على الصحة، واختلفت أيضاً مع دراسة يخلف والفرح والعبداالله (1998) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الانبساط وأبعاد السلوك الصحي. واختلفت مع دراسة روي (Roy, 1980) التي أشارت إلى وجود علاقة بين أنماط الشخصية للمرشدين واتجاههم نحو عملهم، وهذا ما لم تظهره الدراسة الحالية، وجاءت دراسة القيسي (1983) في هذا المجال أيضاً، ودراسة رجز (Riggs, 1988)، ودراسة شلتون (Shelton, 1993)، ودراسة كايث (Kite, 1997).

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

التوصيات

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن للباحثة أن توصي بما يأتي:
- الاستفادة من مؤشرات الدراسة الحالية في إجراء دراسات مماثلة في ضوء متغيرات أخرى، وخاصة أنماط الشخصية وعلاقتها بالفاعلية الإرشادية.
 - تنظيم دورات تدريبية متخصصة لتنمية المهارات ودعمها لدى المرشدين التربويين، وخاصة في مجال التعامل مع الضغوط النفسية والسلوك الصحي في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة التي أشارت إلى أن مهارات التعامل مع الضغوط النفسية جاءت بدرجة متوسطة.
 - أظهرت النتائج أن مستوى فاعلية المرشد التربوي في مجال التخطيط للبرنامج الإرشادي المدرسي جاء بدرجة متوسطة، وفي ضوء ذلك تأتي ضرورة توفير البرامج الخاصة بإعداد الخطط القصيرة المدى، والطويلة منها وتدريب المرشدين التربويين عليها لتناسب ضمن الواقع وإمكانية التنفيذ، بالإضافة إلى ضرورة التعاون بين الإدارة المدرسية، والمعلمين لإتاحة الفرصة للمرشدين التربويين من تنفيذ الخطط والبرامج المخطط لها، وتوفير الوسائل والإجراءات التي تساعد في ذلك.
 - ضرورة تضمين الجامعات الأردنية خططها لمساقات وبرامج تتناول إعداد المرشدين التربويين، وتدريبهم على التخطيط السليم وفقاً للإمكانات المتاحة، بالإضافة إلى تدريبهم على التعامل مع ضغوط العمل، وتزويدهم بالطرق والاستراتيجيات المناسبة لذلك.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

أبو الهيجا، أحمد. (1988). تقييم فعالية المرشد الطلابي كما يدركها المدرسون والمعلمون والمرشدون والمسترشدون في المدرسة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

أبو حطب، فؤاد. (1993). مجموعة أبحاث تحديات الإرشاد النفسي. الإمارات، أبو ظبي.

أبو خرمه، فايزة. (1998). العلاقة بين بعض أبعاد الشخصية وتفرع التعليم الأكاديمي والجنس لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة اربد. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

أبو ليلى، يوسف. (1994). المفاهيم الذاتية والموضوعية للسلوك الصحي: بحث ميداني. مجلة جامعة الملك سعود، 6 (2)، 162-234.

الأحمد، موزة. (2002). أساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكتئاب لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمارات.

آل سعد، سعيد. (2006). علاقة الضغوط النفسية ببعض متغيرات الشخصية لدى الطلاب المستجدين بكلية الملك خالد العسكرية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف للعلوم الأمنية، السعودية.

الألوسي، جمال. (1992). الإرشاد التربوي. بغداد: وزارة التربية والتعليم.

الأنصاري، بدر. (2006). قياس الشخصية. الكويت: دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع.

بدارين، غالب. (2003). أساليب التفكير وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى طلبة جامعة اليرموك.

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

بركات، زياد. (1986). علاقة أنماط الشخصية بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

البلوي، فهد. (2005). الصعوبات التي تواجه المرشد الطلابي من وجهة نظره في مدارس منطقة

تبوك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

بيبي، هدى. (2000). المرجع في الإرشاد التربوي: الدليل الحديث للمربي والمعلم. بيروت: مكتبة

أكاديمية للنشر والتوزيع.

جاد الله، فوزي. (1985). الصحة العامة والرعاية الصحية. القاهرة: دار المعارف للنشر

والتوزيع.

جرادات، عزت. (1987). إعداد العاملين في مجال الإرشاد والتوجيه المهني. عمان: وزارة

التربية والتعليم.

جلال، سعد. (1984). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: منشأة المعارف للنشر والتوزيع.

الجنابي، صاحب. (2008). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي. عمان: دار

الضياء للنشر والتوزيع.

حسن، محمود. (2005). ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم الإنسانية، 10

(1)، 161-194.

حسين، طه وحسين، سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار

الفكر للنشر والتوزيع.

الخطيب، أحمد. (2003). الإرشاد النفسي في المديرية، الإمارات، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع.

الخمّاش، سلوى وبدران، إبراهيم. (1991). دراسات في العقلية العربية - الخرافة. بيروت: دار الحقيقة للنشر والتوزيع.

الدهاري، صالح. (2000). مبادئ الإرشاد النفسي. عمان: دار الكندي للطباعة والنشر والتوزيع.

ربيع، محمد. (2007). قياس الشخصية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

رحال، سامية. (1986). العوامل المؤثرة في فعالية المرشد المدرسي في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

الرشدي، هارون. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة والنشر.

الرفاعي، نعيم. (1997). الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف. سوريا: كلية التربية، منشورات جامعة دمشق.

زهران، حامد. (1987). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

زهران، حامد. (1998). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

سلمان، سامر. (2003). مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في مديريات محافظة شمال الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

سليمان، عبدالله. (1986). الإرشاد النفسي تطوره مفهومه وتميزه. حوليات كلية الآداب، جامعة

الكويت، 7 (34)، 12-86.

الشخص، عبد العزيز والدمياطي، عبد الغفار. (1992). قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين. القاهرة: الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.

الشرعة، حسين والعبده، يوسف. (2003). أنماط الشخصية الأساسية عند آيزنك وعلاقتها بالقلق والشعور بالوحدة والتحصيل. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 18(1)، 245-279.

شمال، محمود. (2005). ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم الإنسانية، 10(3)، 180-214.

الشناوي، محمد. (1996). تحليل مهني لعمل المرشد الطلابي "دراسة في منطقة الرياض. الرياض: الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية. الكتاب الثاني.

الصبوة، محمد. (1997). علم النفس البيئي، التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

الصعوب، أحمد. (1989). مدى فهم مديري المدارس الثانوية الأكاديمية الحكومية في الأردن للمهام الإدارية وتطبيقهم لها في مجال عملهم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

الصمادي، أحمد والسمادي، محمد. (2009). مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية، جامعة اليرموك، كلية التربية، قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، (قيد النشر).

عبد الباسط، لطفي. (1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 3(5)، 32-54.

عبد الرحمن، محمد. (2006). نظريات الشخصية. الرياض: دار الزهراء للنشر والطباعة والتوزيع.

عبد الستار، إبراهيم. (1998). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. سلسلة عالم المعرفة، 8 (11)، 138-156.

عبد الوهاب، علي. (1992). مقدمة في الإدارة العامة. الرياض: معهد الإدارة العامة. عسكر، علي. (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.

العموش، سميرة. (2002). الكفايات الإرشادية لدى مرشدي المدارس الرسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

غانم، محمد. (2006 أ). العلاج النفسي الجمعي بين النظرية التطبيقية. القاهرة، جامعة حلوان. غانم، محمد. (2006 ب). مقدمة في الإرشاد النفسي، الأسس، المفاهيم، الفنيات، التطبيقات. القاهرة: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.

القحطاني، ناصر. (2007). الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل وأثرها على اتخاذ القرارات الإدارية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

القيسي، محمد. (1983). العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى فاعلية المرشد المدرسي وجنسه في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

ماهر، أحمد. (1993). علاقة ضغوط العمل بالأداء. مجلة الإداري، مسقط، 5(4)، 186-205. محاسنة، محمد. (2006). درجة التزام المرشد التربوي بأخلاقيات مهنة الإرشاد من وجهة نظر

المرشدين والمسترشدين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

محافظة، سامح. (2000). أسباب التوتر النفسي لدى عينة من المعلمين الأردنيين والعاملين في

محافظات الجنوب. مجلة كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، 4 (12)، 29-46.

ملحم، سامي. (2001). الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

المليجي، حلمي. (2000). علم نفس الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.

ميريل، رابر وجورج، دايك. (2002). إدارة الأزمات والضغط في العمل والحياة الخاصة.

(ترجمة: باهر عبد الهادي)، الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية.

الهنداوي، وفيه. (1994). استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل. مجلة الإداري، مسقط، (3) 58،

58-83.

الهيجان، أحمد. (1998). ضغوط العمل، منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها.

الرياض: معهد الإدارة العامة.

وزارة التربية والتعليم الأردنية. (1997). تقرير قسم الإرشاد والتوجيه الطلابي: عمان، الأردن.

يخلف، عثمان والفرح، عدنان والعبده، يوسف. (1998). السلوك الصحي وعلاقته ببعض

متغيرات الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة قطر. بحث مقدم في ندوة بعنوان علم النفس

وآفاق التنمية، كلية التربية، جامعة قطر.

- Allport, W. (1961). **Personality and social encounter**. Boston: Beacon Press.
- AMatea, A. & Clark, M. (2005). School changing counselor's: Qualitative study of school administrators conceptions of the school counselor role. **Professional School Counseling**, 9 (1), 16- 27.
- Ashford, S. (1993). Individual strategies for coping with stress during organizational transitions. **Journal of Applied Behavioral Science**. 24. pp. 19- 63.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. **Journal of Personality and Social Psychology**. 59 (12), 525- 537.
- Booth, S. & Vickers, R. (1994). Associations between major domains of personality and health behavior. **Journal of Personality**. 6(2), 281- 298.
- Brewer, R. (1994). Relationship among personality empathic ability and counselor effectiveness. **Dissertational Abstract International A**: 6494.
- Casas, M. & Furlong, J. (1980). Stress and coping among university councilors. **Journal of Counseling Psychology**, 27 (4), 52- 128.
- Chamerlain, L. (1997). **Counseling the person: Psychological aspects of career**. In: Alan, J. Pickman (eds.), Special challenges in career management: Counselor perspectives N.J. Lawrence Erlbaum.
- Constantine, M. (2005). Collective self esteem and burnout in professional school counselors. **Professional School Counseling**, 9 (1), 55- 62.
- Cooper, C. (1990). Occupational stress in head teacher: A nation u.k. study. **British Journal of Educational Psychology**. 36 (8), 130- 143.

- Cotton, D. (1990). **Stress management: An integrated approach to therapy**
New York, Bruner, Mazel publishers.
- Cox, T. & Ferguson, E. (1991). **Individual differences: Stress and coping.**
I.C.L. cooper & Rayne (Eds), **Personality and stress: Individual differences in the stress process.** 7-30.
- Culbreth, J; Scarborough, J. & Banks, J. (2005). Role stress among practicing school counselors. **Counselor Education & Supervision**, 45 (1), 58-71.
- Edwin, J. (2009). The relationship of selected characteristics to effectiveness of public high school counselor. **Dissertation Abstracts International**, 32 (9), 38-45.
- Evans, M. (2004). Relational ethics and genetic counseling. **Nursing Ethics**, 11 (5), 451- 471.
- Giacaman, R. (1988). **Life and health in three palestinian villages**, London: Ithaca Press.
- Gordon, J. (1995). **A diagnostic approach to organizational behavior.** 4th ed. Allyn and Bacon, London.
- Jeffrey, R. (1989). Risk behaviors and health: Contrasting individual and population perspectives. **American Psychologist**, 44 (3), 1194- 1202.
- Jonson, D.; Shertzer, B. & Stone, S. (1987). The relationship of counselor candidate characteristics and counseling effectiveness. **Counselor Education and Supervision.** 6 (32). 297- 304.
- Kasl, S. (1996). Health behavior and sick role behaviors. **Archives of Environmental Health.** 12 (6), 246- 266.

- Kite, L. (2008). Personality characteristics of effective rehabilitation counselor in a counselor training program and in a state rehabilitation agency. **Dissertational Abstract International**. A: 1513.
- Matarazzo, J. (1980). Behavioral health and behavioral medicine: Frontiers for a new health psychology. **American Psychologist**, 35 (22), 807-817.
- Miller, M. (1988). Counselor functions in excellent schools: elementary through secondary. **The School Counselor**. 36, 88- 93.
- Ohare, M. (1996). **Authenticity and counseling women: A cognitive, humanistic and feminist synthesis in jennings**. George, Harold (eds) Passage Beyond the Gate: A Jungian Approach to understanding the Nature of American Psychology at the down of the millennium. MA. Simon & Schuter Custom publishing.
- Rayle, A. (2008). Do school conselors matters? Mattering as a moderator between job stress and jot satisfaction. **Professional School Counselling**, 9 (3), 206- 215.
- Riggs, R. (1988). The relationship between the educational background, experience, and personal traits counselor to adults establish report with counseling adults client, **Dissertation Abstract International**, A. 515.
- Roy, E. (1980). Personality and attitude characteristics effect counselor. **Dissertation Abstraction International**, 14, (5) 2025-A.
- Schafer, W. (2000). **Stress management for wellness**. 4th ed. Harcourt College publishers, London.
- Selye, H. (1986). Stress in Eysenc. **Encychoesdia of Psychological**, 2 (13), 28-35.

Shelton, E. (1993). Counselor characteristics and advantaged male. **Counselor Education and Supervision**. 129- 135.

Shertzer, B. & Stone, S. (1980). **Fundamentals of counseling**. Third edition, Houghton Miffling Atlanta.

Sigerist, H. (1990). The Special of the sick, pp. 10- 11, in Henry E. **Sigerist on the sociology of medicine**, M Roemer (ed) New York: M.D. Publications.

Sodowsky, M. & Roysireur, J. (1991). Effects of tasks on american and international students observer's perception of counselor credibility a preliminary in resignation. **Journal of Counseling & Development**, 9 (3) 253- 257.

Torres, R.; Fernandez, F. & Maceira, D. (1995). Self- esteem and value of health correlates of adolescent health behavior. **Adolescence**, 30 (11), 403- 412.

Vingerhoets, A.; Croon, M.; Jeninga, J. & Menges, J. (1990). Personality and health habits. **Psychology and Health**, 4 (9), 333- 342.

ملحق (أ)

مقياس السلوك الصحي بصورته الأولية

الأستاذ الدكتور الفاضل..... وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تقوم الباحثة بدراسة ميدانية بعنوان "السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد"، للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. ولتحقيق أغراض الدراسة سوف تقوم الباحثة باستخدام مقياس السلوك الصحي الذي يتكون من أربعة مجالات وهي: (النظام الغذائي، العناية بالصحة الجسدية، استخدام العقاقير، والنفسي).

ولما عهدته الباحثة فيكم من تعاون فإنها تضع بين أيديكم الصورة المبدئية للأداة لتحكيمها

من حيث:

- مدى وضوح الفقرة من حيث الصياغة اللغوية.
- مدى ملاءمة الفقرة للبعد الذي تدرج تحته.
- أي تعديلات وملاحظات ترونها مناسبة.

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة

غرام الهنداوي

الرقم	الفقرة	وضوح المعنى للفقرة	انتماء الفقرة للمجال		التعديلات والملاحظات
			لا تنتمي	تنتمي	
					مجال النظام الغذائي: ويشير إلى الطريقة التي يختار فيها الفرد غذائه بما ينسجم مع المعايير العلمية للغذاء المناسب.
1.	عندما أختار البروتين الحيواني فأينني أتناول اللحوم البيضاء والأسماك.				
2.	أحافظ على درجة من التناسب بين وزني وطولي.				
3.	أركز في غذائي على نسبة قليلة جداً من الأملاح البيضاء.				
4.	أتناول وجبة الإفطار يومياً بانتظام.				
5.	أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة.				
6.	أكثر من شرب المياه النقية.				
7.	أقل من تناول الأغذية الغنية بالسكر الصناعي.				
8.	أنوع في الأغذية التي أتناولها.				
9.	أتجنب المشروبات الغنية بالسكريات الحرارية.				
10.	أقل من الأغذية الغنية بالزيوت والدهون الحيوانية.				
					مجال العناية بالصحة الجسدية: ويشير إلى السلوكيات التي تساعد الفرد على التنبيه أو التجنب للأمراض المبكرة والحفاظ على لياقة بدنية.
11.	أتابع برامج التنقيف الصحي على شاشة التلفاز.				
12.	أتجنب استخدام أدوات أو أعراض الآخرين الشخصية.				
13.	أأخذ الإجراءات اللازمة لتجنب التعرض للتدخين.				
14.	أقوم بالإجراءات اللازمة عندما أعاني من أي ألم.				
15.	أنظف أسناني بعد تناول وجبات الطعام.				
16.	أحصل على حاجتي الكافية من النوم.				
17.	أحافظ على مستوى طبيعي من ضغط الدم.				
18.	أأخذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية.				
19.	أحافظ على الفحص الطبي السريري الدوري (كل سنة).				
20.	أراجع طبيب الأسنان دورياً للتأكد من سلامة أسناني.				

الرقم	الفقرة	وضوح المعنى للفقرة	انتماء الفقرة للمجال		التعديلات والملاحظات
			لا تنتمي	تنتمي	
21.	أمارس الرياضة كالجري أو كرة القدم أو غيرها.				
22.	أمارس رياضة المشي بشكل منتظم.				
23.	استمتع بسماع الموسيقى يومياً.				
مجال استخدام العقاقير: ويشير إلى قيام الفرد بوظائفه الحيوية دون استخدام العقاقير الكيماوية غير اللازمة.					
24.	ألجأ في استخدام الأدوية عند الضرورة فقط.				
25.	أتجنب استخدام أي نوع من التبغ (سجائر، النرجيلة).				
26.	أتناول اقليل من المشروبات الغنية بالكافيين (قهوة، شاي، كولا).				
27.	أتجنب تناول العقاقير المهدئة أو المنومة.				
28.	أراعي بدقة التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفه الطبيب.				
29.	أتجنب الحصول على الأدوية من أشخاص غير مؤهلين لوصفها.				
30.	أنا على وعي تام بالأعراض الجانبية لأي دواء أتناوله.				
31.	أنا ممن يبحثون عن الطب البديل كالمعالجة بالأعشاب.				
32.	أتجنب الخلط بين الأدوية دون إشراف الطبيب.				
مجال البعد النفسي: ويشير إلى وعي الفرد وتقبله لمشاعره وسيطرته عليها واستغلال عقله لأقصى درجة.					
33.	أساهم في توفير الدعم الاجتماعي لمن يحتاج من أسرتي.				
34.	أحظى بالقبول التام من جميع أفراد أسرتي.				
35.	أمارس المطالعة سواء من الكتب أو الانترنت.				
36.	أعامل الناس كما أحب أن يعاملونني.				
37.	لدي إحساس جيد بالمرح.				
38.	أشعر بالرضا عن ذاتي.				
39.	تتمتع حياتي بدرجة مقبولة من الإثارة والنشاط والمتعة.				
40.	أصف حياتي العاطفية بالاستقرار.				
41.	لدي الثقة التامة بقدرتي على إصدار الأحكام.				

التعديلات والملاحظات	انتماء الفقرة للمجال		وضوح المعنى للفقرة	الفقرة	الرقم
	لا تنتمي	تنتمي			
				لا مانع لدي من البكاء عند الإحساس بضرورة ذلك.	42.
				أنا أتق بالآخرين.	43.
				من السهل أن أكون محبوباً من الآخرين.	44.
				أنا على وعي تام بجميع المشاعر التي أعيشها وأقبلها.	45.
				أعبر عن مشاعري بسهولة للتقريب مني.	46.
				أنا أتحمل نتائج جميع تصرفاتي.	47.
				أضع لنفسي أهدافاً واقعية بحيث يمكن تنفيذها.	48.
				أأخذ قراراتي دون الشعور بالضغط أو الانزعاج.	49.
				أنا قادر على فهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم.	50.
				أجمع المعلومات الضرورية قبل اتخاذ أي قرار.	51.
				أحافظ على القيام بالعبادات المختلفة.	52.

ملحق (ب)

قائمة بأسماء لجنة المحكمين

الاسم	الرتبة	التخصص	الجامعة
شفيق علاونة	أستاذ	علم نفس تربوي	اليرموك
قاسم سمور	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي	اليرموك
رافع الزغول	أستاذ	علم نفس تربوي	اليرموك
أحمد قواسمة	أستاذ مشارك	قياس وتقويم	اليرموك
محمد صوالحة	أستاذ	علم نفس تربوي	اليرموك
فiras الحموري	أستاذ مساعد	علم نفس تربوي	اليرموك
عبد الناصر الجراح	أستاذ مساعد	علم نفس تربوي	اليرموك
أحمد عودة	أستاذ	قياس وتقويم	اليرموك
عبد الكريم أبو جاموس	أستاذ	مناهج اللغة العربية	اليرموك
نضال الشريفيين	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	اليرموك

ملحق (ج)

مقياس السلوك الصحي بصورته النهائية

عزيري المرشد / المرشدة ----- وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تقوم الباحثة بدراسة ميدانية بعنوان " السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد"، للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. ولتحقيق أغراض الدراسة سوف تقوم الباحثة باستخدام مقياس السلوك الصحي. أرجو قراءة كل فقرة بعناية ووضع إشارة (x) مقابل الفقرة التي ترى أنها تعبر عن انطباق مضمون العبارة عليك، علماً بأن هذه الإجابات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الجنس: ذكر أنثى

الخبرة: 5-1 سنوات 6-10 سنوات 11 سنة فأكثر

المؤهل العلمي: بكالوريوس دبلوم عالي ماجستير فأعلى

اسم المدرسة: -----

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة

غرام الهنداوي

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	عندما أختار البروتين الحيواني فإنني أتناول اللحوم البيضاء والأسماك.					
2.	أحافظ على درجة من التناسب بين وزني وطولي.					
3.	أتناول وجبة الإفطار يومياً بانتظام.					
4.	أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة.					
5.	أكثر من شرب المياه النقية.					
6.	أقل من تناول الأغذية الغنية بالسكر الصناعي.					
7.	أنوع في الأغذية التي أتناولها.					
8.	أقل من الأغذية الغنية بالزيوت والدهون الحيوانية.					
9.	أتابع برامج التنقيف الصحي على شاشة التلفاز.					
10.	أتجنب استخدام أدوات أو أغراض الآخرين الشخصية.					
11.	أخذ الإجراءات اللازمة لتجنب التعرض للتدخين.					
12.	أقوم بالإجراءات اللازمة عندما أعاني من أي ألم.					
13.	أنظف أسناني بعد تناول وجبات الطعام.					
14.	أحصل على حاجتي الكافية من النوم.					
15.	أحافظ على مستوى طبيعي من ضغط الدم.					
16.	أخذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية.					
17.	أراجع طبيب الأسنان دورياً للتأكد من سلامة أسناني.					
18.	أمارس الرياضة كالجري أو كرة القدم أو غيرها.					
19.	أمارس رياضة المشي بشكل منتظم.					
20.	استمتع بسماع الموسيقى.					
21.	ألجأ إلى استخدام الأدوية عند الضرورة فقط.					
22.	أتجنب استخدام أي نوع من التبغ (سجائر، النرجيلة).					
23.	أتجنب تناول العقاقير المهدئة أو المنومة.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
24.	أراعي التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفه الطبيب.					
25.	أتجنب الحصول على الأدوية من أشخاص غير مؤهلين لوصفها.					
26.	أنا على وعي تام بالأعراض الجانبية لأي دواء أتناوله.					
27.	لا أبحث عن الطب البديل كالمعالجة بالأعشاب.					
28.	أتجنب الخلط بين الأدوية دون إشراف الطبيب.					
29.	أساهم في توفير الدعم الاجتماعي لمن يحتاج من أسرتي.					
30.	أحظى بالقبول التام من معظم أفراد أسرتي.					
31.	لا أتقاعس عن مطالعة الكتب أو الانترنت.					
32.	أعامل الناس كما أحب أن يعاملونني.					
33.	لدي إحساس جيد بالمرح.					
34.	حياتي العاطفية مستقرة.					
35.	أثق بقدرتي على إصدار الأحكام.					
36.	أنا أثق بالآخرين.					
37.	أنا محبوب من الآخرين.					
38.	لدي وعي بجميع المشاعر التي أعيشها وأقبلها.					
39.	أعبر عن مشاعري بسهولة للقرابين مني.					
40.	أتحمل نتائج جميع تصرفاتي.					
41.	أضع أهدافاً واقعية بحيث يمكن تنفيذها.					
42.	أأخذ قراراتي دون الشعور بالضغط أو الانزعاج.					
43.	أفهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم.					
44.	أجمع المعلومات الضرورية قبل اتخاذ أي قرار.					
45.	أحافظ على القيام بالعبادات المختلفة.					

ملحق (د)

قائمة آيزنك للشخصية بصورته النهائية

عزيزي المرشد / المرشدة ----- وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تقوم الباحثة بدراسة ميدانية بعنوان " السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد"، للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. ولتحقيق أغراض الدراسة سوف تقوم الباحثة باستخدام قائمة آيزنك للشخصية.

أرجو قراءة كل فقرة بعناية ووضع إشارة (×) مقابل الفقرة التي ترى أنها تعبر عن انطباق مضمون العبارة عليك، علماً بأن هذه الإجابات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الجنس:	<input type="checkbox"/>	ذكر	<input type="checkbox"/>	أنثى		
الخبرة:	<input type="checkbox"/>	5-1 سنوات	<input type="checkbox"/>	10-6 سنوات	<input type="checkbox"/>	11 سنة فأكثر
المؤهل العلمي:	<input type="checkbox"/>	بكالوريوس	<input type="checkbox"/>	دبلوم عالي	<input type="checkbox"/>	ماجستير فأعلى
اسم المدرسة:	-----					

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة
غرام الهنداوي

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1.	هل تتوق إلى عمل أو مشاهدة الأشياء المثيرة في معظم الأحيان؟		
2.	هل تعالج الأمور ببساطة ودون تدقيق وتمحيص؟		
3.	هل تتهمل وتفكر ملياً قبل الإقدام على عمل أي شيء؟		
4.	هل من عادتك أن تقوم بعمل وتقول أشياء على نحو متسرع ودون تأمل أو تفكير؟		
5.	هل حدث أن شعرت بالتعاسة دون سبب كاف لذلك؟		
6.	هل تقوم بالأشياء على نحو ارتجالي في معظم الأحيان؟		
7.	هل تفضل المطالعة على التحدث مع الآخرين بصفة عامة؟		
8.	هل ترغب في الخروج كثيراً من المنزل؟		
9.	هل تفضل أن يكون لديك عدد قليل من الأصدقاء شريطة أن يكونوا من المقربين؟		
10.	هل تجيب الناس بالصراخ عندما يصرخون في وجهك؟		
11.	هل يمكنك أن تترك نفسك على سجيبتها وتتمتع كثيراً في حفل مرح؟		
12.	هل يعتقد الآخرون أنك حيوي ونشط؟		
13.	هل يغلب عليك طابع الهدوء عندما تكون مع الآخرين؟		
14.	هل تفضل معرفة أي شيء ما من خلال اللجوء إلى كتاب بدلاً من اللجوء إلى شخص آخر تحدثه عنه؟		
15.	هل تحب نوع العمل الذي يتطلب منك انتباهاً شديداً أو دقيقاً؟		
16.	هل تكره أن تكون في مجموعة ينكت الواحد فيها على الآخر؟		
17.	هل ترغب بالقيام بأشياء ينبغي لك أن تتصرف حيالها بسرعة؟		
18.	هل يمتاز أسلوب حركتك بالبطء وعدم السرعة؟		
19.	هل ترغب بالتحدث إلى الناس إلى درجة أنك لا تعطي فرصة الحديث إلى أي شخص غريب؟		
20.	هل تشعر بتعاسة شديدة إن لم ترى كثيراً من الناس في معظم الأحيان؟		
21.	هل تستطيع القول بأنك واثق من نفسك تماماً؟		
22.	هل يصعب عليك أن تتمتع في حفل مرح؟		
23.	هل يسهل عليك إضفاء جو من الحيوية على حفل ممل إلى حد ما؟		
24.	هل تحب إيقاع الآخرين في مقالب بقصد المرح؟		
25.	هل تحتاج إلى أصدقاء يفهمونك لكي تشعر بالارتياح والابتهاج؟		
26.	هل تنزعج إلى حد كبير لو رفض طلبك لك؟		
27.	هل تقي دائماً بوعد قطعتة على نفسك بغض النظر عما قد يكلفك من تعب أو عناء.		
28.	هل يثور مزاجك ويهدأ في أحيان كثيرة؟		
29.	هل سبق وشعرت بالتعاسة دون سبب كاف لذلك؟		
30.	هل تشعر بالخجل فجأة عندما تريد التحدث إلى شخص غريب جذاب؟		
31.	هل يحدث أن تفقد السيطرة على نفسك وتغدر غاضباً أحياناً؟		

الرقم	الفقرة	نعم	لا
32.	هل تشعر غالباً بالقلق حيال أشياء كان ينبغي لك أن لا تقبلها أو تفعلها أو تقولها؟		
33.	هل يسهل جرح مشاعرك نوعاً ما؟		
34.	هل تراودك أحياناً أفكار وخواطر لا ترغب أن يعرفها الآخرون؟		
35.	هل تشعر بنشاط شديد أحياناً وبالبلادة أحياناً أخرى؟		
36.	هل تستغرق في أحلام اليقظة؟		
37.	هل يضايقك الشعور بالذنب في كثير من الأحيان؟		
38.	هل عاداتك حسنة ومرغوب فيها؟		
39.	هل تعتبر نفسك بشكل عام متوتر الأعصاب؟		
40.	هل قمت بعمل شيء هام ثم شعرت غالباً أن باستطاعتك القيام به على نحو أفضل؟		
41.	هل تنهمك في القيل والقال ونشر الشائعات أحياناً؟		
42.	هل تلازمك الأفكار لدرجة لا تستطيع معها النوم؟		
43.	هل يحدث لك خفقان قلب أو تسارع في دقاته؟		
44.	هل تتتابك نوبات من الارتعاش والارتعاش أحياناً؟		
45.	هل تصرّح للجمارك عن كل شيء لديك حتى لو علمت أنه يستحيل اكتشافه؟		
46.	هل أنت شخص سريع الاستثارة أو الانفعال؟		
47.	هل تقلق بصدد أشياء مخيفة قد تحدث لك؟		
48.	هل حدث أن تأخرت عن تنفيذ موعد أو عمل ما؟		
49.	هل تتتابك كوابيس أو أحلام مزعجة كثيرة؟		
50.	هل تزعجك الآلام والأوجاع؟		
51.	هل تعتبر نفسك شخصاً عصبياً؟		
52.	هل هناك أشخاص ممن تعرفهم لا تحبهم على نحو قاطع؟		
53.	هل يؤلمك الآخرون بسهولة لدى اكتشافهم الخطأ فيك أو في عمالك؟		
54.	هل تنزعج من الشعور بالنقص؟		
55.	هل تتحدث أحياناً عن أمور لا تعرف عنها شيئاً؟		
56.	هل أنت قلق على صحتك؟		
57.	هل تعاني من الأرق؟		

ملحق (هـ)

مفتاح تصحيح قائمة آيزنك للشخصية

رقم الفقرة	الإجابة	رقم الفقرة	الإجابة	رقم الفقرة	الإجابة	رقم الفقرة	الإجابة
1	نعم	16	نعم	31	نعم	46	نعم
2	نعم	17	نعم	32	لا	47	نعم
3	نعم	18	لا	33	نعم	48	لا
4	نعم	19	نعم	34	لا	49	نعم
5	لا	20	لا	35	نعم	50	نعم
6	نعم	21	نعم	36	نعم	51	لا
7	نعم	22	نعم	37	لا	52	نعم
8	نعم	23	نعم	38	نعم	53	نعم
9	نعم	24	نعم	39	نعم	54	لا
10	نعم	25	نعم	40	نعم	55	نعم
11	نعم	26	نعم	41	لا	56	نعم
12	لا	27	نعم	42	لا	57	نعم
13	نعم	28	نعم	43	نعم		
14	نعم	29	لا	44	نعم		
15	لا	30	لا	45	نعم		

ملحق (و)

مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بصورته الأولى

الأستاذ الدكتور الفاضل..... وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تقوم الباحثة بدراسة ميدانية بعنوان "السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد". للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. ولتحقيق أغراض الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بعد الرجوع إلى الأدب التربوي والدراسات السابقة، والمقاييس ذات العلاقة بذلك، ويتكون المقياس من أربعة مجالات وهي: (ضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية).

ولما عهدته الباحثة فيكم من تعاون فإنها تضع بين أيديكم الصورة المبدئية للأداة لتحكيمها

من حيث:

- مدى وضوح الفقرة من حيث الصياغة اللغوية.
- مدى ملاءمة الفقرة للبعد الذي تندرج تحته.
- أي تعديلات وملاحظات ترونها مناسبة.

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة

غرام الهنداوي

الرقم	الفقرة	وضوح المعنى للفقرة	انتماء الفقرة للمجال		التعديلات والملاحظات
			لا تنتمي	تنتمي	
					مجال ضغوط العمل: تشير إلى التأثيرات المختلفة أثناء العمل، والقدرة على التعامل معها بمهارة، والقيام بالمهام الموكلة دون التأثر بتلك التأثيرات.
1.	أحاول معرفة سبب مشكلاتي في العمل.				
2.	أضع خطة للتكيف مع من يعملون معي.				
3.	أنتقد تفشي المحسوبية في العمل.				
4.	أنجز المهام الموكلة لي دون النظر إلى الآخرين.				
5.	أتعاون مع من يعملون معي لدفعهم للتعاون.				
6.	أتجنب التحدث مع أصدقائي عند توتري في العمل.				
7.	أتقبل انتقاد الآخرين المبرر لي.				
8.	أتجنب التدخل في مشكلات الآخرين أثناء عملهم.				
9.	اللتزم بواجباتي وفقاً لما يمليه علي ضميري.				
10.	أبذل قصارى جهدي في سبيل إنجاز ما يطلب مني.				
11.	أكافح من أجل التميز عن الآخرين في عملي.				
					مجال الضغوط الاقتصادية: تشير إلى التأثيرات الاقتصادية التي يواجهها الفرد، واستراتيجيات التعامل معها للتحد من آثارها.
12.	أنظم التزاماتي في ضوء مرتبي الشهري.				
13.	أحاول التكيف مع متطلبات الحياة الاقتصادية.				
14.	أبحث عن عمل إضافي لتغطية التزاماتي المالية.				
15.	أوفر احتياجاتي العائلية الضرورية.				
16.	أتجنب شراء الأشياء المرتفعة الثمن.				
17.	لا أقترض مادياً من الآخرين لشراء الحاجات.				
18.	أفكر بشكل منطقي بالمشكلات الاقتصادية التي تواجهني.				
19.	أستثمر بعض المال الزائد بمشروع ناجح.				

الرقم	الفقرة	وضوح المعنى للفقرة	النماء الفقرة للمجال		التعديلات والملاحظات
			لا تنتمي	تنتمي	
					مجال الضغوط الاجتماعية: تشير إلى التأثيرات التي يواجهها الفرد، واستراتيجيات التعامل معها لتجنب الضغوطات الناتجة عن ذلك.
20.					أنظم علاقاتي الشخصية مع الآخرين.
21.					أتجاهل تصرفات الآخرين التي لا ترتقي لمستوى توقعاتي.
22.					أتحدث عما يضايقني مع أفراد عائلتي أولاً وأصدقائي ثانياً.
23.					ألجأ للآخرين عندما أتعرض لمشكلة صعبة.
24.					أناقش إنتقاد الآخرين لي.
25.					أتجنب الدخول في نقاش حاد مع أفراد عائلتي.
26.					أستحب من المواقف المحرجة تجنباً للمشكلات.
27.					أستم بالحدز واليقظة قبل اتخاذ أي قرار.
					مجال الضغوط النفسية: يشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية من خلال استخدام الوسائل والأساليب المناسبة لذلك.
28.					أخرج مع أصدقائي عند شعوري بالتوتر.
29.					أعبر عن غضبي بطريقة مؤدبة.
30.					أقبل المشاعر الطيبة من الآخرين.
31.					أتجاهل الإحباط تجاه أي عمل أفكر به.
32.					أتجنب المواقف التي تزعجني.
33.					ألجأ إلى أحلام اليقظة عندما أتوتر.
34.					أشاهد التلفاز عند الأرق الليلي.
35.					أفكر في أشياء إيجابية حدثت لي في حياتي.
36.					ألجأ إلى الاسترخاء عندما أتوتر.
37.					أمارس بعض الأنشطة الرياضية للتغلب على ثوراتي العصبية.

ملحق (ز)

مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بصورته النهائية

عزيزي المرشد / المرشدة ----- وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تقوم الباحثة بدراسة ميدانية بعنوان "السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد"، للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. ولتحقيق أغراض الدراسة سوف تقوم الباحثة باستخدام مقياس مهارات التعامل مع الضغوط.

أرجو قراءة كل فقرة بعناية ووضع إشارة (x) مقابل الفقرة التي ترى أنها تعبر عن انطباق مضمون العبارة عليك، علماً بأن هذه الإجابات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الجنس:	<input type="checkbox"/>	نكر	<input type="checkbox"/>	أنثى	<input type="checkbox"/>		
الخبرة:	<input type="checkbox"/>	5-1 سنوات	<input type="checkbox"/>	6-10 سنوات	<input type="checkbox"/>	11 سنة فأكثر	<input type="checkbox"/>
المؤهل العلمي:	<input type="checkbox"/>	بكالوريوس	<input type="checkbox"/>	دبلوم عالي	<input type="checkbox"/>	ماجستير فأعلى	<input type="checkbox"/>

اسم المدرسة: -----

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة

غرام الهنداوي

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أحاول معرفة سبب مشكلاتي في العمل.					
2.	أضع خطة للتكيف مع من يعملون معي.					
3.	أنتقد المحسوبة في العمل.					
4.	أنتعس عن إنجاز المهام الموكلة لي.					
5.	أتعاون مع من يعملون معي لدفعهم للتعاون.					
6.	أتجنب التحدث مع أصدقائي عند توتري في العمل.					
7.	أقبل انتقاد الآخرين المبرر.					
8.	أبذل قصارى جهدي لإنجاز ما يطلب مني.					
9.	أنظم التزاماتي في ضوء مرتبي الشهري.					
10.	أحاول التكيف مع متطلبات الحياة الاقتصادية.					
11.	أوفر احتياجاتي العائلية الضرورية.					
12.	أتجنب شراء الأشياء المرتفعة الثمن.					
13.	أفكر بشكل منطقي بالمشكلات الاقتصادية التي تواجهني.					
14.	أستثمر المال الزائد بمشروع ناجح.					
15.	أنظم علاقاتي الشخصية مع الآخرين.					
16.	أتجاهل تصرفات الآخرين التي لا ترتقي لمستوى توقعاتي.					
17.	أتحدث عما يضايقني مع أفراد عائلتي وأصدقائي.					
18.	ألجأ للآخرين عندما أتعرض لمشكلة صعبة.					
19.	أناقش إنتقاد الآخرين لي.					
20.	أتجنب الدخول في نقاش حاد مع أفراد عائلتي.					
21.	أتسم بالحذر واليقظة قبل اتخاذ أي قرار.					
22.	أتجنب المواقف التي تزعجني.					
23.	أشاهد التلفاز عند الأرق الليلي.					
24.	أفكر في أشياء إيجابية حدثت لي لتجنب التوتر.					
25.	ألجأ إلى الاسترخاء عندما أتوتر.					
26.	أمارس بعض الأنشطة الرياضية للتغلب على ثوراتي العصبية.					

ملحق (ح)

مقياس فاعلية المرشد بصورته الأولى

الأستاذ الدكتور الفاضل..... وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تقوم الباحثة بدراسة ميدانية بعنوان "السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد"، للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. ولتحقيق أغراض الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس فاعلية المرشد بعد الرجوع إلى الأدب التربوي والدراسات السابقة، والمقاييس ذات العلاقة بذلك، ويتكون المقياس من ستة مجالات وهي: (التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي، العلاقات الاجتماعية المهنية، الإرشاد التربوي، الإرشاد النفسي، الإرشاد المهني، والعملية الإرشادية).

ولما عهدته الباحثة فيكم من تعاون فإنها تضع بين أيديكم الصورة المبدئية للأداة لتحكيمها

من حيث:

- مدى وضوح الفقرة من حيث الصياغة اللغوية.
- مدى ملاءمة الفقرة للبعد الذي تندرج تحته.
- أي تعديلات وملاحظات ترونها مناسبة.

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة

غرام الهنداوي

الرقم	الفقرة	وضوح المعنى للفقرة	انتماء الفقرة للمجال		التعديلات والملاحظات
			تنتمي	لا تنتمي	
					مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد المدرسي: يشير إلى تخطيط وإعداد ووضع الأهداف القصيرة والمتوسطة والبعيدة المدى المتعلقة بالعملية الإرشادية، وتحديد الوسائل والطرق والإجراءات لتنفيذها.
1.					أعد خطة سنوية تتضمن خدمات الإرشاد التي تحتاجها المدرسة.
2.					أقيم نواحي الضعف في خدمات الإرشاد في المدرسة لتطويرها.
3.					أصل بالهيئات المسؤولة عن تطوير الاختبارات النفسية لاستعمالها عند الحاجة.
4.					أجمع المعلومات من المصادر المختلفة لتقديمها للطلبة عند اللزوم.
5.					أقوم بدراسات للتعرف على حاجات الطلبة الإرشادية لإعداد الخطط الوقائية والعلاجية اللازمة.
6.					أقوم بدراسات للتعرف على العوامل التي تؤثر سلباً أو إيجاباً في نجاح العملية التربوية في البيئة المدرسية.
7.					أقوم بزيارات ميدانية للوزارات والمؤسسات للتعرف على ما لديهم من خدمات يمكن الاستفادة منها في العملية الإرشادية.
8.					أوفر الاختبارات النفسية المختلفة لاستعمالها عند الحاجة.
					مجال العلاقات الاجتماعية الإنسانية: يشير إلى التعاون مع الأفراد الآخرين، والعمل على إيجاد علاقات اجتماعية إيجابية تبادلية من خلال عقد الندوات والاجتماعات والمحاضرات لبيان وفهم الإرشاد وخدماته.
9.					أشارك في إعداد وتنظيم نشاطات ثقافية واجتماعية للطلبة لخدمة البيئة المدرسية والمجتمع.
10.					أعقد اجتماعات مع أولياء الأمور لتبادل الرأي وتوضيح خدمات الإرشاد في مطلع كل عام دراسي.
11.					أقوم بتشجيع الهيئة التدريسية على إحالة الطلبة ذوي الحاجات الإرشادية إلى مكتب الإرشاد.
12.					أعاون مع رؤساء لجان الأنشطة المختلفة لتوظيف الأنشطة المدرسية باعتبارها أساليب وقائية وعلاجية للطلبة.

الرقم	الفقرة	وضوح المعنى للفقرة	انتماء الفقرة للمجال		التعديلات والملاحظات
			تنتمي	لا تنتمي	
13.	أنظم محاضرات ولقاءات لتعريف المجتمع المحلي بمفهوم وخدمات الإرشاد في المدرسة.				
14.	أعقد اجتماعات عند الحاجة مع أولياء الأمور للمساعدة في حل المشكلات التكيفية لأبنائهم وطرق التعامل معها.				
15.	أتعاون مع أعضاء الهيئة التدريسية في وضع أنشطة خاصة للطلبة الموهوبين والمعوقين.				
16.	أجتمع بالطلبة الجدد في بداية كل عام دراسي لتعريفهم على البيئة المدرسية وخدمات الإرشاد.				
	مجال الإرشاد التربوي: يشير على العمل على توفير النمو المتكامل والمتوازن للطلاب أثناء المراحل العمرية من خلال الكشف عن الميول والقدرات والاستعدادات وتنميتها، بالإضافة إلى حل المشكلات التربوية.				
17.	أقوم بتنظيم محاضرات ولقاءات عن موضوعات مختلفة لتوسيع أفق وثقافة الطلبة.				
18.	أعمل على إبراز أهمية النشاطات المدرسية للطلبة من خلال اللقاءات الفردية والجماعية وذلك لتنمية ميولهم وقدراتهم.				
19.	أعد نشرات تتضمن المعلومات التي تتعلق بالبيئة المدرسية والخطط الدراسية والأنشطة اللاصفية.				
20.	أقدم معلومات لأولياء الأمور حول استعدادات وقدرات وميول أبنائهم في المدرسة.				
21.	أشجع الطلبة على ممارسة هواياتهم ضمن الأنشطة اللاصفية في المدرسة.				
22.	أقدم استشارات فردية لأعضاء هيئة التدريس فيما يتعلق بالمشكلات التربوية في المدرسة.				
23.	أعقد اجتماعات بالاشتراك مع الإدارة والمدرسين لتبادل الآراء حول المشكلات التربوية في المدرسة.				
24.	أقوم بدراسات لتقييم الصعوبات التي تواجه الطلبة في العملية التعليمية لتقديم توصيات للمسؤولين.				

التعديلات والملاحظات	انتماء الفقرة للمجال		وضوح المعنى للفقرة	الفقرة	الرقم
	لا تنتمي	تنتمي			
				مجال الإرشاد النفسي: يشير إلى فهم السلوك الإنساني وارتباطه بنمو الشخصية المتكاملة، وجمع المعلومات من خلال الدراسات المسحية للتعرف على مشكلات الطلبة النفسية ووضع الحلول لها ومساعدتهم على فهم أنفسهم.	
				أقوم باستخدام مختلف الاختبارات النفسية التي تتعلق بنمو الطلبة وتطورهم الشخصي والاجتماعي والتربوي.	25.
				أقوم بدراسات لمعرفة أسباب الرسوب في الصفوف المختلفة وتقديم التوصيات بشأنها للمسؤولين.	26.
				أقوم بدراسات لمعرفة أسباب التسرب المدرسي وتقديم التوصيات للمسؤولين.	27.
				أتأكد من جمع ملاحظات المدرسين عن سلوك الطالب في السجل المجمع.	28.
				أعقد اجتماعات خاصة بحالة ما مع أولياء الأمور لنقاش المشكلات السلوكية التي يمارسها أبنائهم في المدرسة.	29.
				أعقد اجتماعات مع المدرسين لمناقشة المشكلات النفسية التي تظهر لدى الطلبة.	30.
				مجال الإرشاد المهني: يشير إلى مساعدة الطلبة وأولياء أمورهم على الربط بين ميول الطالب وقدراته واتجاهاته المهنية، والعمل على توفير المعلومات المهنية من خلال المحاضرات والنشرات، والعمل على توجيههم بما يتناسب ومتطلبات سوق العمل.	
				أجمع معلومات من مصادر مختلفة في المجتمع عن فرص العمل المتوفرة لتقديمها للطلبة في مجال الإرشاد المهني.	31.
				أعقد اجتماعات مع أولياء الأمور لتقديم معلومات عن احتياجات المجتمع المحلي من مهن وحرف لمساعدتهم من تخطيط مستقبل أبنائهم.	32.
				أشارك في تنظيم رحلات وزيارات يقوم بها الطلبة إلى المؤسسات العلمية والمهنية والصناعية.	33.

التعديلات والملاحظات	انتماء الفقرة للمجال		وضوح المعنى للفقرة	الرقم	الفقرة
	لا تنتمي	تنتمي			
				34.	أقوم بعمل مقابلات مع التلاميذ للكشف عن ميولهم المهنية للتمكن من توجيههم مهنيًا.
				35.	أقوم بإعداد نشرات مطوية عن أشكال المهن وطبيعتها ومميزاتها ونشرها على اللوحة المدرسية.
				36.	أقوم بتنظيم محاضرات تتناول التخصصات المهنية المختلفة بالتنسيق مع المؤسسات المهنية والتربوية.
				37.	أساعد الطلبة على اتخاذ القرار في اختيار مهنة المستقبل.
					مجال العملية الإرشادية: يشير إلى القدرة على أداء المهام الإرشادية بفعالية ونجاح والالتزام بأخلاقيات المهنة، والعمل على التطور مهنيًا وأكاديميًا.
				38.	أقوم ببناء علاقات جيدة مع الطلاب المسترشدين.
				39.	أستمع إلى المسترشدين وأتفهم مواقفهم.
				40.	أحافظ على سرية ما يدلي به المسترشد من معلومات.
				41.	أعقد جلسات إرشادية جماعية للتلاميذ الذين يواجهون مشكلات متشابهة.
				42.	أقوم بدراسة الحالات الفردية
				43.	أقوم بتشخيص المشكلات وحلها وفق أسلوب علمي.
				44.	أمتلك الأساليب الإرشادية الكافية وأعمل على توظيفها.
				45.	أعمل على تطوير نفسي مهنيًا وأكاديميًا.
				46.	ألتزم بأخلاقيات مهنتي عند ممارسة عملية الإرشاد.
				47.	أوفر الظروف التي تساهم في إيجاد جو مدرسي مناسب.

ملحق (ط)

مقياس فاعلية المرشد بصورته النهائية

عزيمي المرشد / المرشدة ----- وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تقوم الباحثة بدراسة ميدانية بعنوان "السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد"، للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. ولتحقيق أغراض الدراسة سوف تقوم الباحثة باستخدام مقياس فاعلية المرشد.

أرجو قراءة كل فقرة بعناية ووضع إشارة (×) مقابل الفقرة التي ترى أنها تعبر عن

انطباق مضمون العبارة عليك، علماً بأن هذه الإجابات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الجنس: ذكر أنثى

الخبرة: 1-5 سنوات 6-10 سنوات 11 سنة فأكثر

المؤهل العلمي: بكالوريوس دبلوم عالي ماجستير فأعلى

اسم المدرسة: -----

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة

غرام الهنداوي

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أقيم نواحي الضعف في خدمات الإرشاد في المدرسة لتطويرها.					
2.	أتصل بالهيئات المسؤولة عن تطوير الاختبارات النفسية.					
3.	أجمع المعلومات من المصادر المختلفة لتقديمها للطلبة.					
4.	أقوم بدراسات للتعرف على العوامل التي تؤثر سلباً أو إيجاباً في نجاح العملية التربوية في البيئة المدرسية.					
5.	أقوم بزيارات ميدانية للوزارات والمؤسسات للتعرف على ما لديهم من خدمات يمكن الاستفادة منها في العملية الإرشادية.					
6.	أوفر الاختبارات النفسية لاستعمالها عند الحاجة.					
7.	أشارك في إعداد وتنظيم نشاطات ثقافية واجتماعية للطلبة لخدمة البيئة المدرسية والمجتمع.					
8.	أعقد اجتماعات مع أولياء الأمور لتبادل الرأي وتوضيح خدمات الإرشاد في مطلع كل عام دراسي.					
9.	أتعاون مع رؤساء لجان الأنشطة المختلفة لتوظيف الأنشطة المدرسية باعتبارها أساليب وقائية وعلاجية للطلبة.					
10.	أنظم محاضرات ولقاءات لتعريف المجتمع المحلي بمفهوم وخدمات الإرشاد في المدرسة.					
11.	أعقد اجتماعات عند الحاجة مع أولياء الأمور للمساعدة في حل المشكلات التكيفية لأبنائهم.					
12.	أتعاون مع أعضاء الهيئة التدريسية في وضع أنشطة خاصة للطلبة الموهوبين والمعوقين.					
13.	أجتمع بالطلبة الجدد في بداية كل عام دراسي لتعريفهم على البيئة المدرسية وخدمات الإرشاد.					
14.	أنظم محاضرات ولقاءات عن موضوعات مختلفة لتوسيع أفق وثقافة الطلبة.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
15.	أبرز أهمية النشاطات المدرسية للطلبة من خلال اللقاءات الفردية والجماعية وذلك لتنمية ميولهم وقدراتهم.					
16.	أعد نشرات تتضمن المعلومات التي تتعلق بالبيئة المدرسية والخطط الدراسية والأنشطة اللاصفية.					
17.	أقدم معلومات لأولياء الأمور حول استعدادات وقدرات وميول أبنائهم في المدرسة.					
18.	أشجع الطلبة على ممارسة هواياتهم ضمن الأنشطة اللاصفية في المدرسة.					
19.	أقدم استشارات فردية لأعضاء هيئة التدريس فيما يتعلق بالمشكلات التربوية في المدرسة.					
20.	أعقد اجتماعات بالاشتراك مع الإدارة والمدرسين لتبادل الآراء حول المشكلات التربوية في المدرسة.					
21.	أقوم بدراسات لتقييم الصعوبات التي تواجه الطلبة في العملية التعليمية لتقديم توصيات للمسؤولين.					
22.	أقوم باستخدام مختلف الاختبارات النفسية التي تتعلق بنمو الطلبة وتطورهم الشخصي والاجتماعي والتربوي.					
23.	أقوم بدراسات لمعرفة أسباب الرسوب في الصفوف المختلفة وتقديم التوصيات بشأنها للمسؤولين.					
24.	أقوم بدراسات لمعرفة أسباب التسرب المدرسي.					
25.	أتأكد من جمع ملاحظات المدرسين عن سلوك الطالب في السجل المجمع.					
26.	أعقد اجتماعات خاصة بحالة ما مع أولياء الأمور لنقاش المشكلات السلوكية التي يمارسها أبنائهم في المدرسة.					
27.	أعقد اجتماعات مع المدرسين لمناقشة المشكلات النفسية التي تظهر لدى الطلبة.					
28.	أجمع معلومات من مصادر مختلفة في المجتمع عن فرص العمل المتوفرة لتقديمها للطلبة في مجال الإرشاد المهني.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
29.	أعقد اجتماعات مع أولياء الأمور لتقديم معلومات عن احتياجات المجتمع المحلي من مهن وحرف لمساعدتهم من تخطيط مستقبل أبنائهم.					
30.	أشارك في تنظيم رحلات وزيارات يقوم بها الطلبة إلى المؤسسات العلمية والمهنية.					
31.	أقوم بعمل مقابلات مع التلاميذ للكشف عن ميولهم المهنية للتمكن من توجيههم مهنيًا.					
32.	أقوم بإعداد نشرات مطوية عن أشكال المهن وطبيعتها ومميزاتها ونشرها على اللوحة المدرسية.					
33.	أنظم محاضرات تتناول التخصصات المهنية المختلفة بالتنسيق مع المؤسسات المهنية والتربوية.					
34.	أستمع إلى المسترشدين وأتفهم مواقفهم.					
35.	أحافظ على سرية ما يدلي به المسترشد من معلومات.					
36.	أقوم بدراسة الحالات الفردية					
37.	أقوم بتشخيص المشكلات وحلها وفق أسلوب علمي.					
38.	أملك الأساليب الإرشادية الكافية وأعمل على توظيفها.					
39.	أعمل على تطوير نفسي مهنيًا وأكاديميًا.					
40.	الترم بأخلاقيات مهنتي عند ممارسة عملية الإرشاد.					
41.	أستطيع تحديد الأسلوب الإرشادي المناسب لحل المشكلة.					
42.	أوفر الظروف التي تساهم في إيجاد جو مدرسي مناسب.					

ملحق (ي)

كتاب تسهيل مهمة موجه من رئاسة جامعة اليرموك لوزارة التربية والتعليم



بسم الله الرحمن الرحيم

YARMOUK

دائرة رئاسة الجامعة

الرقم: ١٤/١٢٥/٤

التاريخ: ١٤٣٠ / ربيع / ١

الموافق: ٢٠٠٩ / ٣ / ٣

معالي وزير التربية والتعليم الاكرم

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة غرام احمد توفيق هنداوي

تحية طيبة وبعد ، ، ،

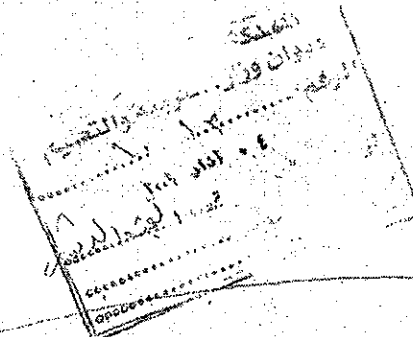
تقوم الطالبة غرام احمد توفيق هنداوي بدراسة بعنوان "القدرة التنبؤية اسلوب المرشد الصحي وسماته الشخصية ومهارات التعامل مع ضغوطات الحياة لنجاحه المهني" وذلك إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في التربية، ويستدعي ذلك توزيع الاستبانة (المرفقة) على المرشدين التربويين في مديريات التربية والتعليم التابعة لمحافظة اربد .

أرجو التكرم بالإطلاع وتسهيل مهمة الطالبة المذكورة اعلاه .
شاكراً ومقدراً لكم تعاونكم المستمر مع الجامعة ودعمها .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

رئيس الجامعة

أ.د. محمد ابو قنيس



تلفون: ٩٦٢-٢-٧٧١١١١١ فاكس: ٩٦٢-٢-٧٧٧٧٧٧٥ اربد-الأردن
Tel:962-2-7211111 Fax:962-2-7274725 Irbid-Jordan Email:yarmouk@yu.edu.jo http://www.yu.edu.jo

ملحق (ك)

كتاب تسهيل مهمة موجه من وزارة التربية والتعليم لمديريات التربية والتعليم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وزارة التربية والتعليم

شعاع المعرفة
مدرسة الشهيد خلف بن خالد بن عبد الله

الرقم: ١٠٠٥/٢٨٧

التاريخ: ١٤٣٧/١٢/١١

الموافق: ١٤٣٧/١٢/١١

السيد مدير التربية والتعليم لمنطقة اربد الأولى
السيد مدير التربية والتعليم لمنطقة اربد الثانية
السيد مدير التربية والتعليم لمنطقة اربد الثالثة
السيد مدير التربية والتعليم للواء بني كنانة
السيد مدير التربية والتعليم للواء الرمثا
السيد مدير التربية والتعليم لمحافظة جرش
السيد مدير التربية والتعليم لقصبة المفرق
السيد مدير التربية والتعليم لمحافظة عجلون
السيد مدير التربية والتعليم لمنطقة الثنية الشمالية
السيد مدير التربية والتعليم للواء الكورة
الموضوع : البحث التربوي
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الطالبة غرام احمد توفيق هنداوي بإجراء دراسة بعنوان "القدرة التنبؤية لسلوك المرشد الصحي ومسماته الشخصية ومهارات التعامل مع ضغوطات الحياة لتجانبه المهني". وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه، تخصص الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، ويحتاج ذلك الى تطبيق استبانة على عينة من المرشدين التربويين في مديرتكم. يرجى تسهيل مهمة الطالبة المذكورة وتقديم المساعدة الممكنة لها.

مع أفر الاحترام

وزير التربية والتعليم

الدكتور
زياد ايسو شريفة
مديرة التطويرات التربوية

نسخة / رئيس قسم البحث التربوي
نسخة / الملف ١٠/٣

هاتف: ٠١١/٥٦٦٧٩٨١ فاكس: ٥٦٦٦٠١٩ ص.ب: (١٦٤٦)



رقم ١٠٠٥/٢٨٧

Abstract

Al Hindawi, Gharam Ahmad Tawfeeq. Counselors Hygenic Behavior, Personality Types, and Stress Cooping Skills and their Predictive Power of Counselor Effectiveness. PhD Dissertation, Yarmouk University, 2009. (Supervisor: Professor. Ahmad Abdelmajeed Smadi).

The objective of the study was to investigate the predictive ability of educational counselor's healthy behavior, personality characteristics and stress coping skills for vocational success.

The sample of the study consisted of 317 educational counselors selected randomly from all working educational counselors in the educational directorate in the northern region in the school year 2008/2009. To achieve the objectives of the study, the researcher used a measure for healthy behavior, Eisenk Personality List, a career success measure and life stressors scale.

The results of the study indicated that educational counselors reported high levels of healthy behaviors. Results of the study indicated that educational counselors reported high levels of coping skills, except for psychological stressors as they reported moderate levels on this dimension. Results of the study indicated that the balanced personality and extraversion personality were the most prevalent personalities among the educational counselors participating in the study. Educational counselors reported high

levels of career success on all study dimensions, except for planning for school counseling program as educational counselors reported moderate levels. The combined effect of healthy behaviors levels and coping skills with life stressors accounted for 0.338 % in the educational counselors' career success. Results indicated that healthy behavior had a significant predictive ability ($\alpha = 0.05$) for the career success (0.444). Life stressors coping skills had a significant predictive ability ($\alpha = 0.05$) for the career success (0.212). However, personality characteristics had no predictive ability for career success. The study concluded with some recommendations.

Key Words: Healthy Behavior, Educational Counselor, Personality Type, Counselor effectiveness.