

## القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط

بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر\*

غرام أحمد هندراوي

### ملخص

هدفت هذه الدراسة الكشف عن القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي. تكونت عينة الدراسة من (317) مرشداً ومرشدة، اختبروا بالطريقة العشوائية البسيطة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس السلوك الصحي، وقائمة آيزنك لأنماط الشخصية، ومقياس فاعلية المرشد، ومقياس مهارات التعامل مع 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 نمط الاتزان والانبساط. كما أظهرت النتائج أن مستوى فاعلية المرشد التربوي ككل، جاءت بدرجة مرتفعة، وعلى جميع المجالات، باستثناء مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد التربوي، جاء بدرجة متوسطة. وأشارت النتائج إلى أن الأثر المشترك لمستوى السلوك الصحي، والتعامل مع الضغوط فسراً ما نسبته (0.333) من التباين بفاعلية المرشد التربوي، وأن للسلوك الصحي قدرة تنبؤية دالة إحصائياً بفاعلية المرشد التربوي، إذ بلغت (0.444)، وأن لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط قدرة تنبؤية دالة إحصائياً بفاعلية المرشد التربوي، إذ بلغت (0.212)، بينما لم تُظهر النتائج أية قدرة تنبؤية لأنماط الشخصية بفاعلية المرشد التربوي.

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

\* إريد، أيدون، ص.ب (84)

تاريخ قبول البحث: 2015/3/31م.

تاريخ تقديم البحث: 2014/2/3م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2016م.

---

## **The Predictive Power of the Hygienic Behavior, Personality Types, and Stress Coping Skills with Effectiveness of Educational Counselors**

**Tesseer Mohammad Al-Saqer**

**Gram Ahmad Hindawi**

### **Abstract**

This study aimed 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 random approach. To achieve the objectives of the study, the researcher used healthy behavior scale, Eisenk personality characteristics List, a career success scale and life stressors scale. The results of the study showed that educational counselors reported high levels of healthy behaviors, and the educational counselors reported high levels of coping skills, except for psychological stressors as they reported moderate levels on this dimension. The results of the study showed 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 live stressors accounted for (0.333) in the educational counselors' career success. Results indicated that healthy behavior had for the career success (0.444). Life stressors coping skills for the career success (0.212). However, personality characteristics had no predictive ability for career success.

**Keywords:** Healthy Behavior, Educational Counselor, Personality Type, Counselor effectiveness.

## خلفية الدراسة وأهميتها:

### مقدمة:

يُعدّ المرشد التربوي المحرك الرئيس، وجوهر العملية الإرشادية لما له من دور مميز 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 ذات العلاقة بالمشكلات النفسية، والاجتماعية والتربوية، وغيرها من مشكلات سوء التوافق الشخصي والاجتماعي، الأمر الذي يجعل مهام المرشد متشعبة، ومتطلبات مهنته متعددة، نظراً لما يواجهه من مواقف تتطلب منه الجهد والحكمة والدراية في التعامل معها (الخطيب، 2003). كما يُعدّ الإرشاد التربوي من أكثر المهن تأثيراً بالعملية التربوية، ولا بد له من الإعداد المدروس، والتخطيط الناجح، الأمر الذي يساعد المرشد في أداء دوره المعدّ له. ويرتبط دور المرشد بمجموعة من الكفاءات التي يحددها برنامج الإرشادي، وفق معايير تضعها المؤسسات التربوية، مما يمكنه من القيام بمهامه المهنية المطلوبة بكفاءة تتناسب وتتوافق وطبيعة المهام والواجبات التي يؤديها، والمنوطة به (الداهري، 2000).

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، الأمر الذي يتطلب الحاجة إلى فرد متخصص على قدر من الكفاءة، والتأهيل ليتمكن من أداء مهامه الإرشادية بفاعلية (الشناوي، 1996).

ومن أبرز العوامل التي قد تؤثر في عمل المرشد وأدائه لمهامه، ونجاحه المهني يبرز دور السلوك الصحي المتبع من قبل المرشد، بالإضافة إلى أنماط الشخصية، والضغوط التي يتعرض لها سواءً في مجال العمل، أو الضغوط الاجتماعية، وجميع هذه العوامل قد تؤثر في النجاح المهني للمرشد، وتحد من فاعليته (القحطاني، 2007). فالسلوك الصحي يرتبط بالعديد من المتغيرات مثل الخبرات الحياتية، وانتشار الأمراض، والثقافة بشكل عام، وقد قسم علماء الاجتماع السلوك الصحي إلى مجموعتين، وهما: السلوك الصحي (Health Behavior)، والسلوك المرضي (Illness Behavior). ويعرف السلوك الصحي بأنه: تلك الأنشطة التي يقوم بها الأفراد ليقوا أصحاء، وذلك بهدف منع المشكلات الصحية. بينما يعرف السلوك المرضي بأنه: مجموعة الأنشطة التي يقوم بها

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هنداوي

الأفراد الذين يشعرون بالمرض، بهدف تعريف المرض، والبحث عن مسبباته (Kasl, 1996). ويشير ميريل وجورج (2002) إلى أن السلوك المثقل بالإجهاد لدى الأفراد، يحتمل أن يؤدي إلى حدوث أزمات قلبية، كما أن هؤلاء الأفراد قد يكونوا مؤهلين للإصابة بالأزمات القلبية عند حدوثها، أما الأفراد الذين يتمتعون بسلوك طبيعي بعيداً عن التوتر والإجهاد، فإنهم يتمتعون بحياة أكثر سلاسة، واحتمال إصابتهم بأمراض الإجهاد ضعيفة، فالسلامة الصحية ترتبط بالسلوك الصحي الذي يتبعه الفرد خلال حياته اليومية، كما أن السلوك الصحي يرتبط بطبيعة، وسمات الأفراد الشخصية.

ولكل شخصية سماتها، ومعالمها الرئيسية، التي تحدد نمط هذه الشخصية، ونقاط ضعفها وقوتها، ومدى مرونتها وقدرتها على التكيف، وتتميز السمات بأنها توفر معلومات جوهرية عن أسلوب حياة الفرد، كما أنها تمكن من فهم اتجاه الفرد نحو بيئته، والأفراد المحيطين به، والمجتمع الذي يعيش فيه، ونحو متطلبات الحياة بصفة عامة. إن أسلوب الحياة الصحيح يتمثل بالسمات، والانفعالات المقبولة، كالإهتمام الاجتماعي، واحترام قيم الآخرين، وبالرغم من تغير السلوك في المواقف المختلفة، فإن أسلوب الحياة يبقى ثابتاً تقريباً. ويظهر أسلوب الحياة من خلال سلوكيات الفرد المختلفة التي تعبر عن نمط الشخصية لديه (عبد الرحمن، 2006).

ويرى ايزنك (Eysenck) المشار إليه في (الشرعة والعبادة، 2003) أن هناك ثلاثة أنماط للشخصية، وهي: الانطوائية- الانبساطية، والعصابية- اللاعصابية، والذهانية- اللاذهانية، وتعتبر نظرية الأنماط من أقدم النظريات، التي قسمت الأفراد إلى أنماط متباينة يتميز كل نمط منها بمجموعة من الصفات، كما أن أنماط الشخصية قد تصنف على أساس جسمي، أو عقلي، أو انفعالي.

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

وعلى الرغم مما تسببه الضغوط من آثار نفسية سيئة، فإن الضغوط ليست جميعها حالات 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 برغبة 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).

وهناك العديد من مصادر الضغوط، فعلى مستوى بيئة العمل هناك زيادة عبء العمل كمأ وكيفاً. إذ بينت الدراسات النفسية أن الضغوط، وبخاصة 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 الأفراد، ويتبع ذلك قدرتهم 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. 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 (عبد الوهاب، 1992).

وتختلف أساليب المواجهة، والمهارات التي يمتلكها الفرد في إدارة المواقف الضاغطة باختلاف العمر، والبناء المعرفي للفرد، ونمط الشخصية، وأسلوبها، وبالتالي فإن هذه المتغيرات تلعب دوراً فاعلاً في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط. وبالتالي فإن نمط الشخصية يمثل أهمية كبيرة في تحديد قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط ومواجهتها، فالأفراد لا يستجيبون للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم طبقاً لنمط الشخصية، فلكل فرد سمات، أو أساليب سلوكية شبه ثابتة تؤثر في تعامله مع المواقف الضاغطة، التي ترتبط بنمط الشخصية لديه، ومن هذه الأنماط النمط (أ) من السلوك، مقابل النمط (ب)، ويتميز أصحاب النمط (ب) بأنهم أكثر استرخاءً وصبراً ورضاً عن العمل والحياة، وبطيئو التأثر والحساسية لما يدور حولهم، في حين يتميز أصحاب نمط

السلوك (أ)، بأنهم أكثر شعوراً بالضغط، حيث تظهر عليهم الضغوط الجسمية، والنفسية بدرجات مرتفعة (حسين وحسين، 2006).

ويشير بولجر (Bolger, 1990) إلى أن أنماط الشخصية ترتبط بأساليب مواجهة الأفراد لهذه الضغوط، فالأفراد العصائبيون يستخدمون استراتيجيات مواجهة أقل فاعلية، وغير ناضجة، مثل الانسحاب والتجنب ولوم الذات، كما أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة من قلق السمة يستخدمون استراتيجيات المواجهة الإحجامية، كما أن الأفراد المنبسطين يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، مثل التفكير الإيجابي في الموقف مقارنة بالمنطويين. وإن التعرض للضغوط، واختلاف شدتها يؤدي إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية في 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). وقد اهتم العلماء والباحثون بدراسة وتناول التأثيرات السلبية المترتبة عن الضغوط، التي تظهر من خلال التأثير في البناء المعرفي للفرد، بالإضافة إلى الآثار الانفعالية التي تظهر على شكل توتر نفسي وفسولوجي، يؤثر في وظائف الأعضاء، والتي تظهر كذلك من خلال الآثار التي تتركها في سلوك الفرد، وانخفاض الأداء، وضعف العلاقات الاجتماعية (شمال، 2005؛ Cooper, 1990).

### 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 خلال العمل، أو خارجه، بالإضافة إلى ما يتبعه من سلوكيات صحية، التي تتفاعل مع نمو 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 في فاعليته الإرشادية وأداء مهامه. وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة تكمن في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

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

#### أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة من أهمية تناول القدرة التنبؤية للسلوك الصحي للمرشد ونمط الشخصية ومهارات التعامل مع الضغوط بفاعليته الإرشادية، أضف إلى ذلك تناولها شريحة من المرشدين الذين يتطلب عملهم درجة من المهارة والقدرة على التحمل في ضوء طبيعة المهام الموكلة إليهم، والتحقق من صحة اعتقاد كثير من الباحثين بأن متغيرات معينة تؤثر في فاعلية المرشد، وترتبط بالمستويات المختلفة لإنجازات المرشدين، والفائدة المرجوة التي يمكن أن توفرها للمرشدين التربويين من معلومات في ضوء ما تكشف عنها نتائج هذه الدراسة، التي ترتبط بمهارات التعامل مع الضغوط، والسلوك الصحي، وأنماط الشخصية وأثرهما في فاعلية العملية الإرشادية. كما تكمن

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هندأوي

أهمية الدراسة في الكشف عن الضغوط والسلوك الصحي، ومهارات التعامل معها، والتي قد تساعد القائمين بالإشراف على المرشدين في عملية التوجيه خلال الزيارات الميدانية.

كما تظهر أهمية الدراسة من خلال تقديم تصور حول الخصائص الشخصية للمرشدين، التي يمكن في ضوءها إعداد البرامج والدورات التدريبية المرتبطة بمهارات التعامل مع الضغوط، والسلوك الصحي، ومساعدة القائمين بالإشراف على المرشدين التربويين في وزارة التربية والتعليم في التعرف على مشكلات المرشدين التربويين، مما يمكنهم من وضع الحلول المناسبة لهذه المشكلات، وكذلك لفت انتباه القائمين على وضع خطط المناهج الدراسية الخاصة بطلبة الإرشاد في الجامعات حول السلوك الصحي، ومهارات التعامل مع الضغوط، ودورها في فاعلية العملية الإرشادية، وبالتالي إمكانية تضمينها لهذه الخطط بشكل يتناسب وطبيعة هذه المهنة، وما تتطلبه من مهارات، كما أنها توفر هذه الدراسة عدد من المقاييس، وإمكانية الاستفادة منها من قبل باحثين آخرين ضمن هذا الإطار.

## مصطلحات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

السلوك الصحي: جميع السلوكيات الجسمية والنفسية التي من شأنها أن ترتقي بحالة الفرد الصحية بجميع أبعادها، أو تحميه من المخاطر الغير صحية (الصبوة، 1997)، ويقاس في هذه الدراسة بالدرجة 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 تؤدي إلى القدرة على التكيف مع مناخ العمل والضغوط (ميريل وجورج، 2002). وتقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط المستخدم في هذه الدراسة.

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

فاعلية المرشد: هي القدرة على القيام بالمهام، والأدوار الموكلة للمرشد بكل كفاءة وفاعلية ضمن إطار عمله (الجنابي، 2008). وتقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس فاعلية المرشد المستخدم في هذه الدراسة.

#### محددات الدراسة:

اقتصرت الدراسة على عينة من المرشدين التربويين في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في محافظات شمال الأردن للعام الدراسي 2014 - 2015، وبالتالي فإن تعميم نتائج هذه الدراسة يقتصر على المجتمع الذي أجريت فيه، والمجتمعات المشابهة له. وتحدد أيضاً بمدى جدية أفراد عينة الدراسة في الإجابة على فقرات الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

#### الدراسات السابقة:

نظراً لأهمية السلوك الصحي للمرشد، وأنماط الشخصية، وطرق التعامل مع الضغوط وقدرتها التنبؤية بفاعليته كمرشد، فقد أجريت العديد من الدراسات، ومن أبرزها دراسة القيسي (2003) التي هدفت الكشف عن العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى فاعلية المرشد التربوي في البيئة الأردنية. تكونت عينة الدراسة من (80) مرشداً ومرشدة، و (422) طالباً وطالبة. أستخدم في هذه الدراسة اختبار كاتل للشخصية، واختبار تقدير المرشد (CEI). أظهرت نتائج الدراسة 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 المرشدين 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 أجرى فينجرهويت وكرون وجينينغ ومينغس ( Vinger Hoets, Croon, Jeninga & Menges, 2004) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين بعض السلوكيات الصحية وبعض متغيرات الشخصية كالعصابية والعدوانية وتقدير الذات لدى المرشدين. تكونت عينة الدراسة من (978) مرشداً. استخدم في هذه الدراسة مقياس أنماط الشخصية لكاتل، ومقياس تقدير الذات، ومقياس السلوك العدواني. أظهرت نتائج الدراسة أن بُعد العصابية يميز بشكل واضح بين المرشدين الذين يمارسون سلوكيات صحية جيدة، كالنشاط البدني، والمرشدين الذين يتميزون بسلوكيات صحية سيئة، كما أظهرت نتائج الدراسة بأن الممارسة للأنشطة الرياضية بشكل منتظم تلعب دوراً هاماً في النمط الصحي المتبع في حياة المرشد.

وهدفت دراسة بوث وفيكريس (Booth & Vickers, 2006) الكشف عن علاقة السلوك الصحي ببعض متغيرات الشخصية لدى المرشدين. تكونت عينة الدراسة من (179) مرشداً. استخدم في هذه الدراسة مقياس السلوك 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 بُعد الانبساط يلعب دوراً في تحديد بعض السلوكيات الخطرة على الصحة، كسلوك تناول المخدرات، وسلوك القيادة الخطرة للمركبات، والسلوكيات الخطرة مع الأفراد الآخرين.

أما دراسة كايت (Kite, 2008) فهدفت 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. استخدم في هذه الدراسة اختبار كاتل (P. F. 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.

وتناولت دراسة شويخ (2012) العلاقة بين أنماط الشخصية وأنماط السلوك الصحي. تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة ممن يدرسون تخصص علم النفس والإرشاد النفسي في جامعة جنوب الوادي في مصر. استخدم في هذه الدراسة مقياس أنماط الشخصية، ومقياس السلوك الصحي. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين نمط الشخصية الانبساط

والانفتاح على الخبرة والقبول والاتقان من جهة، وأنماط السلوك الصحي من جهة أخرى، كما بينت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الاكتئاب، وأنماط السلوك الصحي، وأشارت النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية للعصابية، بأنماط السلوك الصحي للمرشد.

وأجرى منوريج وبدول (Monroig & Bedwell, 2013) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين السلوك الصحي الإيجابي وغياب الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين. تكونت عينة الدراسة من (762) مرشداً. استخدم في هذه الدراسة قائمة السلوك الصحي، وقائمة الضغوط النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين السلوك الصحي، والأعراض المرضية المرتبطة بالضغوط النفسية، كما بينت النتائج أن المرشدين الذين يعانون من اضطرابات نفسية لديهم سلوكيات صحية أقل.

وهدفنا دراسة الحارثي (2014) الكشف عن مستوى السلوك الصحي لدى طلاب الإرشاد النفسي في جامعة أم القرى. تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً في مرحلة البكالوريوس. استخدم في هذه الدراسة مقياس السلوك الصحي. أظهرت النتائج ان السلوك الصحي لدى الطلاب كان ضمن المستوى المتوسط، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى السلوك الصحي، تعزى لمتغير الكلية، والمستوى الدراسي.

بمطالعة الدراسات السابقة، يُلاحظ بأنه لم يكن هناك أي من الدراسات العربية، أو الأجنبية تناولت السلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي، على الرغم من أهمية هذه المتغيرات، وارتباطها بمهنة الإرشاد، وعلاقة المرشدين بالطلبة انطلاقاً من الدور الهام للمرشد التربوي، كما تناولت بعض الدراسات السلوك الصحي، وأنماط الشخصية لدى المرشدين، وأشارت إلى دور وأهمية السلوك الصحي، وأنماط الشخصية في تحديد فاعلية المرشدين، وأكدت أن أنماط الشخصية للمرشدين يمكن أن تميز بين المرشدين ذوي الفاعلية الإرشادية العالية والمتوسطة والمتدنية. وقد تباينت الدراسات من حيث نتائجها، والأدوات المستخدمة فيها، بالإضافة إلى العديد من المتغيرات التي حاولت الكشف عن الضغوط في ضوئها. ويُلاحظ أن معظم الدراسات اهتمت بالكشف عن العوامل المؤثرة في الفاعلية الإرشادية من خلال بيان أدوار المرشد ومهامه. وهذا يعطي مؤشراً على أهمية دور المرشد التربوي في العملية التعليمية.

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هنداوي

وبالنظر إلى ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات أنها تناولت أكثر من متغير، بالإضافة إلى تناولها للقدرة التنبؤية للسلوك الصحي، وأنماط الشخصية، وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي، وهذا ما لم تتناوله أي من الدراسات السابقة، الأمر الذي عزز من إجراء هذه الدراسة.

### إجراءات الدراسة:

يتضمن هذا الجزء وصفاً لمجتمع الدراسة، وعينتها وطريقة اختيارها، وكذلك وصفاً للأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسة ومؤشرات 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 في الأردن، الذي يضم مديرية تربية (اريد الأولى، بني عبيد، اريد الثالثة، لواء الكورة، لواء بني كنانة، عجلون، لواء الرمثا، الأغوار الشمالية، المفرق، جرش) للعام الدراسي 2014 - 2015، والبالغ عددهم (511) مرشداً ومرشدة، منهم (206) مرشداً، و(305) مرشدات، موزعين على (10) مديريات، وفقاً للسجلات الرسمية التابعة لكل مديرية من هذه المديريات.

### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (317) مرشداً ومرشدة، منهم (140) مرشداً، و (177) مرشدة. اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ كتبت أسماء جميع مديريات التربية، والبالغ عددها (9) مديريات، بعد استثناء مديرية تربية الأغوار الشمالية التي كانت عينة استطلاعية لأغراض استخراج ثبات أدوات الدراسة، وتمت عملية السحب بالطريقة العشوائية إذ اختيرت (6) مديريات من أصل (9) مديريات، وشكلت عينة الدراسة ما نسبته (63%) من عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي، بعد استثناء العينة الاستطلاعية (عينة الثبات).

### أدوات الدراسة:

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

### أولاً: مقياس السلوك الصحي:

لأغراض هذه الدراسة استُخدم مقياس السلوك الصحي المعدّ من قبل الصمادي والصمادي (2011)، ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (52) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: (مجال النظام الغذائي وتقيسه الفقرات (1-10)، ومجال العناية بالصحة الجسدية وتقيسه الفقرات (11-23)، ومجال استخدام العقاقير وتقيسه الفقرات (24-32)، والمجال النفسي وتقيسه الفقرات (33-52).

### صدق المقياس:

للتحقق من مؤشرات صدق المقياس، تم إيجاد مؤشرات الصدق الآتية:

### أولاً: صدق المحتوى:

تحقق الصمادي والصمادي (2011) من مؤشرات صدق محتوى مقياس السلوك الصحي بعرضه على (10) محكّمين، وأجمع المحكّمون على مناسبة المقياس لقياس السلوك الصحي. وتم في الدراسة الحالية التحقق من مؤشرات صدق مقياس السلوك الصحي من خلال عرضه على (10) محكّمين من المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والقياس والتقويم، ومختص في اللغة والنحو، حيث طلب إليهم إبداء الرأي في فقرات المقياس من حيث سلامة الصياغة اللغوية للفقرة، ومدى انتمائها للمجال الذي أُدرجت فيه، ومدى وضوحها من حيث المعنى، وسهولة الفهم، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، ووفقاً لأراء واقتراحات المحكّمين، تم حذف فقرة من مجال النظام الغذائي، ودمج فقرتين من مجال استخدام العقاقير، واستناداً إلى تلك التعديلات تكون المقياس من (50) فقرة موزعة على أربع مجالات.

### ثانياً: صدق البناء:

تحقق الصمادي والصمادي (2011) من مؤشرات 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 مقبولة. وفي الدراسة الحالية، تم التحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس السلوك الصحي من خلال خلط فقرات أنماطه وتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (24) مرشد 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، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (-0.36 - 0.72)، كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس السلوك الصحي، والمقياس ككل، وبلغ معامل ارتباط مجال النظام الغذائي بالمقياس ككل (0.83)، ومجال العناية بالصحة الجسدية (0.82)، ومجال استخدام العقاقير (0.80)، والمجال النفسي (0.81).

### ثبات المقياس:

تحقق الصمادي والصمادي (2011) من مؤشرات ثبات مقياس السلوك الصحي (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت قيمة معامل الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.84)، كما تمتعت مجالاته الفرعية بقيم معاملات 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 للمجالات باستخدام معامل (ارتباط بيرسون)، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات للمجالات ما بين (0.80 - 0.89)، في حين بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل (0.88). كما تم استخراج قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.86)، كما بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمجال الأول (0.82)، وللمجال الثاني (0.81)، والمجال الثالث (0.79)، والمجال الرابع (0.77).

### تصحيح المقياس:

تكون مقياس السلوك الصحي بصورته النهائية من (50) فقرة موزعة على أربعة مجالات، يضع المستجيب إشارة (X) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع قناعاته الشخصية على تدرج يتكون من خمس درجات، وفقاً لتدرج 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 تراوحت الدرجة على كل فقرة بين درجة واحدة وخمس درجات، ولتحديد مستوى السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة، تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفق المعيار الآتي (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)، وهي صورة مطورة لمقياس موديسلي للشخصية (Maudsley Personality)، التي وضعت لتقيس بعدين رئيسين 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 (نعم)، وتعطى درجتان، أو (لا)، وتعطى درجة واحدة، منها (24) فقرة لقياس بُعد الانبساط - الانطواء الصورة (أ)، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعد إلى ميل الفرد نحو الانبساط، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ميل الفرد نحو الانطواء، وتحتوي الصورة (ب) على (24) فقرة لقياس بُعد الاتزان - الانفعال، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعد إلى ميل الفرد نحو الانفعال، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ميل الفرد نحو الاتزان. وتتضمن القائمة أيضاً (9) فقرات وضعت كمقياس للكذب، وتشير الدرجة المرتفعة إلى رغبة المستجيب لاختيار الإجابات المقبولة اجتماعياً، لتحديد الدرجة على كل بُعد من أبعاد الشخصية، وقد صنفت المتوسطات الحسابية وفق التصنيف الآتي (1 - 1.5 درجة منخفضة)، (1.51 - 2.00 درجة مرتفعة).

### صدق قائمة آيزنك للشخصية:

أوجد آيزنك مؤشرات صدق القائمة بطريقتين هما: صدق البناء، والصدق التلازمي، وقد استخراج صدق البناء بأن طلب من مجموعة من المحكمين تصنيف مجموعة من الأشخاص إلى انبساطيين

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هنداوي

وانطوائيين وانفعاليين واتزانين. وعند مقارنة قرارات المحكمين، ونتائج القائمة، وجد أن هناك تطابقاً واتفاقاً في تصنيف الأفراد إلى انبساطي، انطوائي، متزن، منفعل. أما الطريقة الثانية لاستخراج مؤشرات صدق القائمة، فقد اعتمد آيزنك الصدق التلازمي بين نتائج هذه القائمة، وقائمة موديسلي التي تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة، ووجد أن هناك تطابقاً بين ما تقيسه هذه القائمة، وقائمة موديسلي. أما بالنسبة لصدق القائمة في الدراسة الحالية فلم يتم استخراج دلالات صدق هذه القائمة نظراً لتوافر مؤشرات صدق مرتفعة لهذه القائمة بصورتها الأصلية، وقد اعتمد الباحثان على صدق المحكمين، والصدق التلازمي الذي أجراه آيزنك نفسه.

#### ثبات قائمة آيزنك للشخصية:

تتمتع قائمة آيزنك بصورتها الأصلية بقيم معاملات ثبات مرتفعة، إذ استخراج آيزنك قيم معاملات الثبات للقائمة بطريقتين، هما:

- طريقة إعادة الاختبار: 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 قيم معاملات الثبات بين (0.84)، و (0.94) في حالة الاختبار الكامل، وبين (0.80)، و (0.97) في كل من صورتَي الاختبار.

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

وتم في الدراسة الحالية استخراج قيم معاملات الثبات لقائمة آيزنك بطريقة إعادة الاختبار (Test- Retest) من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (24) مرشد ومرشدة، بفاصل زمني مدته أسبوعان، وحُسبت قيم معامل ارتباط بيرسون للصورتين (أ، ب) والقائمة ككل، إذ بلغ

معامل الثبات للصورة (أ) (0.89)، والصورة (ب) (0.88)، ومقياس الكذب (0.82)، في حين بلغ معامل الثبات للقائمة ككل (0.90).

### ثالثاً: مقياس مهارات التعامل مع الضغوط :

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير مقياس للكشف عن مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين، وتمت صياغة فقرات المقياس بصورته الأولى، وتكون من (37) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، هي: مجال ضغوط العمل، ويقاس بالفقرات من (1- 11)، 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 تدرج خماسي نوع ليكرت (Likert)، بحيث تأخذ دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1) درجة، كما وضع تعريف إجرائي لكل مجال من مجالات المقياس، وذلك لتوضيح الهدف الذي يسعى كل مجال من المجالات إلى الكشف عنه.

### صدق المقياس:

للتحقق من مؤشرات صدق المقياس، تم إيجاد مؤشرات الصدق الآتية:

### أولاً: صدق المحتوى:

لاستخراج مؤشرات صدق المحتوى لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط، تم عرضه على (10) محكمين من المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والقياس والتقويم، واللغة العربية، وطلب إليهم بيان مدى انتماء الفقرة للمجال الذي أدرجت فيه، ومدى وضوحها من الناحية اللغوية، وسهولة الفهم، ومدى سلامة الصياغة اللغوية للفقرة، وأية ملاحظات، أو تعديلات يرونها مناسبة، ووفقاً لآراء واقتراحات المحكمين، تم حذف فقرتان من مجال ضغوط العمل، وفقرة واحدة من مجال الضغوط الاقتصادية، وفقرة واحدة من مجال الضغوط الاجتماعية، وفقرتان من مجال الضغوط النفسية. كما تم تعديل صياغة (9) فقرات من الناحية اللغوية، وبالاعتماد على تلك التعديلات تكون مقياس مهارات التعامل مع الضغوط من (31) فقرة موزعة على أربعة مجالات، هي: مجال ضغوط

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هندأوي

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.

### ثانياً: صدق البناء:

تم التحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (24) مرشداً ومرشدة. من خارج عينة الدراسة، واستخرجت قيم معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس بالمجال الذي تنتمي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.48 - 0.63). كما حسبت قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط والمقياس ككل، إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين مجالات المقياس، والمقياس ككل بين (0.80 - 0.87).

### ثبات المقياس:

تم إيجاد مؤشرات 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 ومرشدة، وأعيد تطبيقه على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، وحُسبت قيم معامل ارتباط بيرسون للمجالات، والمقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات الثبات للمجالات بين (0.83 - 0.87)، في حين بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.88).

### تصحيح المقياس:

تكون مقياس مهارات التعامل مع الضغوط بصورته النهائية من (31) فقرة موزعة على أربعة مجالات، يضع المستجيب إشارة (X) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع قناعاته الشخصية، على تدرج خماسي لليكرت (Likert)، إذ تأخذ دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، (1) درجة، وتعكس الدرجة في حالة الفقرات السالبة، وبناءً على ذلك تراوحت الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس بين درجة واحدة، وخمس درجات، وقد صُنفت 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:

لتحقيق أهداف الدراسة طُور مقياس للكشف عن فاعلية المرشد، بعد الرجوع إلى الأدب النظري، والدراسات السابقة التي تناولت فاعلية المرشد، كدراسة (أبو الهيجا، 1988)، كما أُستند في تطوير هذا المقياس إلى العديد من المقاييس بعد الاطلاع عليها، كمقياس أماتي وكلاارك (AMatea & Clark, 2005)، ومقياس محاسنة (2006). وتمت صياغة فقرات المقياس الذي تكون من (47) فقرة موزعة على ست مجالات، هي: مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد التربوي، 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 لليكرت (Likert)، بحيث تأخذ دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبدأ (1) درجة، كما وضع تعريف إجرائي لكل مجال من مجالات المقياس، لبيان الهدف الذي يسعى المجال من خلال فقراته إلى الكشف عنه.

#### صدق المقياس:

للتحقق من مؤشرات صدق المقياس، حُسبت مؤشرات الصدق الآتية:

#### أولاً: صدق المحتوى:

للتحقق من مؤشرات صدق المحتوى للمقياس، عُرض على (10) محكمين من المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والقياس والتقويم، واللغة العربية، وطلب إليهم بيان مدى انتماء الفقرة للمجال الذي أُدرجت فيه، ومدى وضوح الفقرة وسهولة فهمها، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرة، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة. وبناءً على آراء المحكمين وتعديلاتهم، أُعيد صياغة (6) فقرات من الناحية اللغوية، واستبدلت بعض الكلمات لتتناسب مع المعنى للفقرة، ولتكون أكثر وضوحاً وفهماً، وأكثر تحديداً ودقة، ولم يتم حذف، أو إضافة أية فقرة للمقياس.

#### ثانياً: صدق البناء:

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هندراوي

للتحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس فاعلية المرشد التربوي، خلطت فقراته وطُبق على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، مكونة من (24) مرشد ومرشدة، واستخرجت قيم معاملات ارتباط كل فقرة بالمجال الذي تنتمي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (-0.42 - 0.69). كما حسبت قيم معاملات الارتباط بين مجالات المقياس، والمقياس ككل، إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (-0.82 - 0.88).

#### ثبات المقياس:

لإيجاد مؤشرات ثبات مقياس فاعلية المرشد، أُستخدمت طريقة إعادة الاختبار ( Test-Retest)، وطُبق على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (24) مرشد ومرشدة، وأُعيد تطبيقه على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، واستخرجت قيم معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، للمجالات، والمقياس ككل، إذ تراوحت قيم معاملات الثبات بين (-0.83 - 0.87)، في حين بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.86).

#### تصحيح المقياس

تكون مقياس فاعلية المرشد بصورته النهائية من (47) فقرة موزعة على ست مجالات، يضع المستجيب إشارة (X) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع قناعاته الشخصية، وذلك على تدرج خماسي لليكرت (Likert)، إذ تأخذ دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1) درجة، وبناءً على ذلك تراوحت الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس بين درجة واحدة، وخمس درجات، وصُنفت المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى فاعلية المرشد التربوي وفق المعيار الآتي: (أقل من 2.33 مستوى منخفض)، من (-2.33 - 3.66 مستوى متوسط)، أعلى من (3.66 مستوى مرتفع).

#### متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- السلوك الصحي: وله ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع).
- أنماط الشخصية: ولها نمطان (الانبساط- الإنطواء، الاتزان- الانفعال).

- مهارات التعامل مع الضغوط: ولها ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع).
- فاعلية المرشد التربوي: ولها ثلاثة مستويات (منخفضة، متوسطة، مرتفعة).

### إجراءات الدراسة:

أجريت الدراسة وفقاً للخطوات والإجراءات الآتية:

- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها من مرشدي ومرشدات مدارس مديريات تربية إقليم الشمال في الأردن.
- بناء أدوات الدراسة والتأكد من مؤشرات صدقها وثباتها.
- الحصول على الموافقة الرسمية لتطبيق الدراسة.
- تطبيق الأدوات على أفراد عينة الدراسة.
- استخلاص النتائج وعرضها تمهيداً لمناقشتها والخروج بالتوصيات المناسبة.

### المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة، استخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:

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

### عرض النتائج ومناقشتها:

يتناول هذا الجزء عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها في ضوء أسئلتها التي طُرحت، وفيما يأتي عرضاً لهذه النتائج ومناقشتها.

نتائج السؤال الأول: "ما مستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين؟"

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هنداوي

للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، كما هو مبين في الجدول (1).

### جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لمستوى السلوك الصحي 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 (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السلوك الصحي لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، إذ جاء في المرتبة الأولى المجال النفسي بأعلى متوسط حسابي (71.98)، وجاء في المرتبة الثانية مجال استخدام العقاقير، بمتوسط حسابي (33.32)، بينما جاء مجال العناية بالصحة الجسدية في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي (44.61)، وبلغ المتوسط الحسابي للسلوك الصحي ككل (181.71). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاهتمام بالمجال الصحي الذي يعد محور حياة الفرد، إذ أن العناية الصحية ومفاهيمها تطورت لدى الأفراد عامةً، والمتعلمين خاصةً، وبالتالي فإن الاهتمام بالجوانب الصحية يُعد ركيزة مهمة من الركائز التي تستند إليها معظم مجالات حياة الفرد، وبخاصة الجوانب العملية، والنفسية كما ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تطور المفاهيم المتعلقة بالصحة، والسلامة الصحية، والوعي الصحي لدى الأفراد، بالإضافة إلى تطور الوعي الثقافي الصحي، إذ أصبح السلوك الصحي سلوك وقائي وليس علاجي،

وهذا يشير إلى ارتفاع درجة الوعي بأهمية الصحة وسلامتها من مختلف الجوانب سواءً الجسمية منها، أو النفسية. وقد جاء المجال النفسي، والاهتمامات النفسية بالمرتبة الأولى من حيث الاهتمام، 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 بهذا الجانب وأهميته، وبالتالي جاء الاهتمام بالجانب النفسي بالمرتبة الأولى استناداً للدور والأثر الفعال الذي يدركه المرشدين التربويين للصحة النفسية في حياة الفرد وسلوكه. وهذا يدل على تنامي الوعي بالعادات الصحية.

نتائج السؤال الثاني: "ما أنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين؟"

للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، كما هو مبين في الجدول (2).

### جدول (2) المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية لأنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط 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 (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، إذ جاء في المرتبة الأولى مجال الانبساط - الانطواء، بأعلى متوسط حسابي (41.76)، بينما جاء مجال الاتزان - الانفعال في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (30.00)، وهذا يشير إلى أن نمط الشخصية السائد لدى المرشدين التربويين هو الانبساط والاتزان. 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 شخصية تفرضها العلاقات المتشابكة لهذه المهنة، وبخاصة

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هندراوي

في ضوء ما يتعامل معه المرشدين التربويين من مشكلات انفعالية وسلوكية، واجتماعية تفرض بقوة أن يتصف المرشد التربوي بصفات تساعد على تقبل هذه المشكلات، من خلال الإتزان في سلوكياته، وتعامله مع الآخرين تبعاً لتباين مشكلاتهم وشخصياتهم. وامتلاك مهارة الاستماع، والإحساس بالمشكلات، وعدم التأثر بالمواقف السلبية التي تواجهه أثناء عمله، كما وتتطلب منه الهدوء، وعدم الانفعال واللجوء إلى العصبية، بالإضافة إلى تعدد أنماط الشخصية للأفراد الذين يتعامل معهم، فكل موقف يتميز بخصائص وسمات تختلف عن الآخر، وفي ضوء هذا التنوع والتداخل من المشكلات السلوكية والتربوية، والنفسية، فإنه يجب على المرشد التربوي أن يتسم بخصائص تساعد على تحقيق أفضل توافق ونجاح لتحقيق أهداف العملية الإرشادية. أضيف إلى ذلك ثقة المرشد بنفسه وبأدائه، فإن تمتعه بسمة الاتزان تجعله قادراً على أداء مهامه بكل يسر وسهولة دون وجود أية عقبات قد تؤثر في أدائه لمهامه الإرشادية.

وفيما يتعلق بسمة الانبساط، التي تُعدّ من أهم خصائص الشخصية، فقد أظهرت نتائج الدراسة أن المرشدين التربويين يتمتعون بسمة الانبساط، التي 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 والأمر. وبالتالي فإن 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 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، التي تنعكس إيجاباً على المسترشد والمرشد معاً، والعملية التربوية بشكل مباشر.

نتائج السؤال الثالث: "ما مستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين؟"

للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، كما هو مبين في الجدول (3).

### جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط 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 (3) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، إذ جاء في المرتبة الأولى مجال ضغوط العمل، بأعلى متوسط حسابي (32.32)، وجاء في المرتبة الثانية مجال الضغوط الاقتصادية، بمتوسط حسابي (23.64)، بينما جاء مجال الضغوط النفسية في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي (17.01)، وبلغ المتوسط الحسابي للتعامل مع الضغوط ككل (99.58). 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. وبما

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هنداري

أن المرشدين التربويين شريحة من شرائح هذا المجتمع، ويتأثرون بما يحدث من تغيرات، وكونهم من الفئة المتعلمة، التي 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 يطالع بها المرشدون التربويون وتشعبها، فإن ذلك يتطلب منهم القدرة والمهارة في التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها، وبخاصة 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 التربويين 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 المرشدون التربويون، والأعباء التي يتحملونها بحكم طبيعة التعامل الإنساني 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 لتشمل الإدارة، والمعلمين، والمجتمع المحلي، وأولياء الأمور، بالإضافة إلى الطلبة ومشكلاتهم التربوية والنفسية. وتعتبر هذه النتيجة مؤشراً واضحاً على مجمل الضغوط النفسية التي يعيشها المرشد التربوي عامةً، 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، ممن يتعامل معهم المرشد، 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.

نتائج السؤال الرابع: "ما مستوى الفاعلية الإرشادية لدى المرشدين التربويين؟"

للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الفاعلية الإرشادية لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، كما هو مبين في الجدول (4).

#### جدول (4) 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 التربوي	21.97	4.05	3.66	متوسطة
		فاعلية المرشد ككل	170.17	21.14	4.05	مرتفعة

يبين الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الفاعلية الإرشادية لدى المرشدين التربويين من وجهة نظرهم، إذ جاء في المرتبة الأولى المجال المهني، بأعلى متوسط حسابي (36.52)، وجاء في المرتبة الثانية مجال الإرشاد التربوي، بمتوسط حسابي (37.50)، بينما جاء مجال التخطيط لبرنامج الإرشاد التربوي في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي (21.97)، وبلغ المتوسط الحسابي لفاعلية المرشد ككل (170.17). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التقارير التي تصدر عن الإدارة المدرسية، والزيارات الميدانية التي يقوم بها المشرفون التربويون، 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، انطلاقاً من هذه التقارير والمؤشرات التي يحصلون عليها، بالإضافة إلى النتائج التي يتم تحقيقها خلال الأداء المهني، الذي يظهر في قدرة المرشدين على التعامل مع المتطلبات المهنية وأدائها بالشكل المطلوب.

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هندواوي

وفيما يتعلق بمجال التخطيط لبرنامج الإرشاد التربوي، 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 ترتبط بالخطط السنوية، والاختبارات والمقاييس النفسية، بالإضافة للخطط العلاجية، التي قد لا يستطيع المرشدون التربويون تنفيذها في الواقع بسبب عدم توافر الوقت الكافي لتنفيذ هذه البرامج والخطط، ويمكن أن يعزى ذلك إلى عدم التعاون من قبل المعلمين، أو الطلبة وأولياء أمورهم أيضاً، أو عدم توافر الوسائل، والمصادر المناسبة في بعض الجوانب الأمر الذي يعيق تنفيذ هذه الخطط والبرامج المعدة مسبقاً، وبالتالي، فإن ذلك ينعكس على طبيعة أداء مهام المرشد التربوي وفاعليته، ومدى تحقيقه للجوانب التي تم التخطيط والإعداد لها مما يؤثر في مدى فاعليته الإرشادية من وجهة نظره في مجال التخطيط، ومدى تنفيذ هذه الخطط والبرامج.

نتائج السؤال الخامس: "ما القدرة التنبؤية للسلوك الصحي ومهارات التعامل مع الضغوط وأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي؟"

للإجابة عن هذا السؤال، حُسب معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين السلوك الصحي، ومهارات التعامل مع الضغوط، وأنماط الشخصية وفاعلية المرشد التربوي، والجدول (5) يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (5) معامل ارتباط بيرسون للسلوك الصحي

ومهارات التعامل مع الضغوط وأنماط الشخصية في فاعلية المرشد التربوي

فاعلية المرشد ككل	السلوك الصحي ككل	التعامل مع الضغوط	الاتزان - الانفعال	الانقباض- الانطواء		
				1	معامل الارتباط ر	الانقباض-
				.	الدلالة الإحصائية	الانطواء
				317	العدد	
			1	.169(**)	معامل الارتباط ر	الاتزان -
			.	.002	الدلالة الإحصائية	الانفعال
			317	317	العدد	
		1	-.125(*)	-.192(**)	معامل الارتباط ر	التعامل مع
		.	.026	.001	الدلالة الإحصائية	الضغوط ككل
		317	317	317	العدد	
	1	.507(* *)	-.246(**)	-.182(**)	معامل الارتباط ر	السلوك
	.	.000	.000	.001	الدلالة الإحصائية	الصحي ككل
	317	317	317	317	العدد	
1	.552(* *)	.437(* *)	-.167(**)	-.110	معامل الارتباط ر	فاعلية المرشد
.	.000	.000	.003	.051	الدلالة الإحصائية	ككل
317	317	317	317	317	العدد	

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

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

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هندواوي

يتبين من الجدول (5) 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، استخدم تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد المتدرج، والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6) 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	الباقي
			316	141270.801	الكلي

يتبين من الجدول (6) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )، إذ بلغت قيمة ف (80.033)، وبدلالة إحصائية (0.000)، مما يشير إلى وجود مساهمة مشتركة للمتغيرات المستقلة للتنبؤ بفاعلية المرشد التربوي. وللكشف عن مقدار تفسير كل عامل من العوامل في التباين المفسر الكلي لفاعلية المرشد، استخرجت معاملات الارتباط الخطية المتعددة ومربعاتها ومقدار تفسيرها وقيم التغير، كما هي مبينة في الجدول (7).

جدول (7) معاملات الارتباط الخطية المتعددة ومربعاتها ومقدار تفسيرها وقيم التغير

المتغير	ر	ر <sup>2</sup>	ر <sup>2</sup> المعدلة	الخطأ المعياري في التقدير	قيم التغير			
					التغير في ر <sup>2</sup>	التغير في قيمة ف	درجات الحرية 1	درجات الحرية 2
a	.552	.304	.302	17.663	.304	137.842	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 (7) أن الأثر المشترك للسلوك الصحي والتعامل مع الضغوط فسرا ما نسبته (0.333) من التباين المفسر الكلي للمتغير التابع فاعلية المرشد التربوي. وللكشف عن القدرة التنبؤية لكل من السلوك الصحي، والتعامل مع الضغوط في فاعلية المرشد، استخدمت معاملات الانحدار اللامعيارية، ومعاملات الانحدار المعيارية، وقيم (ت) ودالاتها الإحصائية للمتغيرات المستقلة، كما في الجدول (8).

### جدول (8) معاملات الانحدار اللامعيارية ومعاملات

#### الانحدار المعيارية وقيم (ت) ودالاتها الإحصائية للمتغيرات المستقلة

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)	المعاملات المعيارية	المعاملات اللامعيارية		
			الخطأ المعياري	B	
.310	1.017	$\beta$	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 (8) أن للسلوك الصحي قدرة تنبؤية دالة إحصائية في فاعلية المرشد إذ بلغت قيمة  $\beta$  (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. وأن للتعامل مع الضغوط قدرة تنبؤية في فاعلية المرشد دالة إحصائية إذ بلغت قيمة  $\beta$  (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) أية قدرة تنبؤية في فاعلية المرشد التربوي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة، والتي تتعلق بالقدرة التنبؤية لمستوى السلوك الصحي في فاعلية المرشد التربوي من خلال الإشارة إلى أن السلوك الصحي الإيجابي للمرشد التربوي له أثر في مستوى فاعليته الإرشادية، وهذا يعني أن المرشد التربوي الذي يتبع سلوكاً صحياً إيجابياً سوف يؤثر

القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوي

تيسير محمد الصقر، غرام أحمد هنداري

في مدى قيامه بمهامه المهنية بالشكل المطلوب، ويكون أكثر التزاماً دون إهمال، أو تأخير، وربما يعود أثر هذا العامل إلى طبيعة العلاقة الارتباطية 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، في حين سيكون الأثر سلبياً في حالة شعور المرشد التربوي بالإجهاد الجسدي 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 على قدرته 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.

كما أن السلوك الصحي كسمة فاعلة يمارسها المرشد التربوي لها دور في أدائه لواجباته من حيث تهيئته نفسياً وجسدياً ليتمكن من أداء واجباته بشكل إيجابي، وقد أشار كاسل (Kasl, 1996) إلى أن أسباب المرض وسوء الصحة هو في الأساس يكمن في السلوكات الصحية التي تؤثر في صحة الفرد، وبالتالي في أدائه لمهامه وواجباته. كما أظهرت النتائج أن لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط قدرة تنبؤية في فاعلية المرشد التربوي، وهناك أثر لمستوى مهارات التعامل مع الضغوط تحقيق فاعلية المرشد التربوي. وإن 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 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 الذي قد يشير إلى وجود ضغوط واضطرابات نفسية لديه، وبالتالي فهي مؤشر ومنتبأ قوي في فاعلية المرشد المهنية.

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، داخل مجال العمل، أو خارجه، سواء كانت هذه العلاقات إيجابية، أم سلبية، وبالنظر إلى أنماط الشخصية 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 متنبأ قوياً في فاعلية المرشد التربوي في مجاله المهني، وبالتالي فإن 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.

وانتفتت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة القيسي (2003)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين أنماط الشخصية، ومستوى فاعلية المرشد التربوي. كما انتفتت مع دراسة فينجرهويت وآخرون (Vinger Hoets, et al, 2004)، ودراسة بوث وفيكس (Booth & Vickers, 2006)، إذ أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين السلوك الصحي، ومتغيرات الشخصية.

#### التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يوصي الباحثان بما يلي:
- تكثيف الزيارات الميدانية للمشرفين، بهدف التعرف على مشكلات المرشدين التربويين، ووضع الحلول لهذه المشكلات.
  - تزويد المرشدين التربويين بنشرات دورية تتضمن استراتيجيات التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم في الميدان التربوي، أو ما يرتبط بالمشكلات الشخصية.
  - تنظيم دورات تدريبية متخصصة لتنمية المهارات ودعمها لدى المرشدين التربويين، وبخاصة 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.
  - الاستفادة من مؤشرات الدراسة الحالية في إجراء دراسات أخرى في ضوء متغيرات أخرى، وبخاصة أنماط الشخصية، وعلاقتها بالفاعلية الإرشادية.

## المراجع

- أبو الهيجا، أحمد. (1988). تقييم فاعلية المرشد الطلابي كما يدركها المديرون والمعلمون والمرشدون والمسترشدون في المدرسة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- الجنابي، صاحب. (2008). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي. عمان: دار الضياء للنشر والتوزيع.
- الحارثي، إسماعيل. (2014). مستوى السلوك الصحي لطلاب الإرشاد النفسي في جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 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.
- الداهري، صالح. (2000). مبادئ الإرشاد النفسي. عمان: دار الكندي للطباعة والنشر والتوزيع.
- الرفاعي، نعيم. (1997). الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف. سوريا: كلية التربية، منشورات جامعة دمشق.
- الشرعة، حسين والعباد، يوسف. (2003). أنماط الشخصية الأساسية عند أيزنك 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.
- شويخ، هناء. (2009). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمتنبئات للسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم الاجتماعية، 4(1)، 62-105.

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

الصمادي، أحمد والصمادي، محمد. (2011). مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية، المجلة العربية للطب النفسي، 2(1)، 83-88.

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

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.

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

القيسي، محمد. (2003). العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى فاعلية المرشد المدرسي وجنسه في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اردن، 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، اردن، الأردن.

ميريل، رابر وجورج، دايك. (2002). إدارة الأزمات والضغوط في العمل والحياة الخاصة. (ترجمة: باهر عبد الهادي)، الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية.

AMatea, A. & Clark, M. (2005). School changing counselor's: Qualitative study of school administers conceptions of the school counselor role. Professional School Counseling, 9 (1), 16- 27.

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. (2006). Associations between major domains of personality and health behavior among the counselors. Journal of Personality. 6(2), 281- 298.

Cooper, C. (1990). Occupational stress in head teacher: A nation u.k. study. British Journal of Educational Psychology. 36 (8), 130- 143.

- 
- 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.
- Monroig, M. & Bedwell, R. (2013). Associations between positive Health behavior and psychological distress. *Undergraduate research Journal*, 6(2), 10-17.
- Vingerhoets, A., Croon, M., Jeninga, J. & Menges, J. (2004). Personality and health habits among the counselors. *Psychology and Health*, 4 (9), 333- 342.