

المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية

□

الباحث: محمد جمعه محمد خلف

وزارة التربية / مدرس

م. د رقيه هادي عبد الصاحب

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الانسانية

Mohammedjumaah1997@gmail.com

ruqayah@gmail.com

Preventive confrontation among secondary school teachers

(from a master's thesis)

**Muhammad Jumaah Muhammad Khalf
Ruqeya Hadi Abdel-Saheb**

ومن اجل تحقيق هدف البحث , اطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة وبعض النظريات ذات العلاقة بموضوع البحث , اذ قام الباحث بتبني مقياس (المواجهة الوقائية) (لشعيب ويحيى, ٢٠١٩) لدى مدرسين المرحلة الثانوية وعرض فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين وبدائله متدرجة للإجابة وهي (صح تماما , صحيح الى حد ما , غير صحيح الى حد ما , غير صحيح تماما). ومفتاح تصحيح (٤ - ٣ - ٢ - ١) للفقرات الايجابية و (٤ - ٣ - ٢ - ١) للفقرات السلبية, اذ تكون المقياس من (١٢) فقره وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف وفقراته , تم تطبيقه على عينة البحث الاساسية والبالغه عددها (٣٥٦) مدرساً ومدرسة بواقع (١٧٧) مدرساً و (١٧٩) مدرسة , تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي ذات التوزيع المتناسب من مجتمع الاصلي وبعد تحليل البيانات احصائياً باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) , أفرزت النتيجة الاتية:- ان مدرسين (عينة البحث) يتمتعون بمستوى من المواجهة الوقائية . الكلمات المفتاحية : المواجهة الوقائية . مدرسين المرحلة الثانوية

extract

The aim of the current research is to identify: The level of preventive confrontation among secondary school teachers In order to achieve the goal of the research, the researcher acquainted the researcher with many previous studies and some theories related to the topic of the research, as the researcher adopted the (preventive confrontation) scale (by Shuaib and Yahya, 2019) among secondary school teachers and presented its paragraphs to a group of specialized arbitrators and its graded alternatives to answer, which are (Exactly true, true to some extent, incorrect to some extent, completely incorrect). And a correction key (4-3-2-1) for positive paragraphs and (1-2-3-4) for negative paragraphs, as the scale is from (10) Its paragraph and after verifying the psychometric properties of the scale of self-awareness of emotions and its paragraphs, it was applied to the basic research sample, which numbered (356) teachers and schools, with (177) teachers and (179) schools, they were selected by stratified random method with proportionate distribution from the original community and after Statistically analyzing the data using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), the following results were obtained :The teachers (the research sample) enjoy a level of preventive confrontation.

□ الفصل الاول

وبما أن العنصر البشري أثمن ما تمتلكه أي مؤسسة , فقد كان من الضروري أن تسعى هذه المؤسسات إلى تطوير , وتأهيل هذا العنصر وتنمية جوانب شخصيته كافة , ليس فقط على صعيد قدراته العقلية فحسب وإنما الاهتمام بتطوير الفرد عاطفياً , إذ يعد أدراك الشخص بعواطفه الذاتية اساس في بناء شخصية قوية يتمتع بها الفرد , لان تطور شخصية العنصر البشري ركيزة مهمة لتطوير المؤسسة وتميمتها (ملحم والشريفي :٢٠١٧, ٤) . إذ تعد فئة المدرسين الركيزة الأساسية في بناء المجتمعات ونموها وتطورها لكونها مسؤولة عن تكوين فئة كبيرة من الشباب وتعليمهم , لذا يحتاج المدرس اليوم الى وقفة جادة من الجميع ليتسنى له ترتيب حياته على النحو الذي يستطيع فيه مواجهة المواقف اليومية الضاغطة التي يتعرض لها والمساهمة في تنمية قدراته وتكوين شخصيته التي تسهم في تنشئة الجيل الجديد وتعليمه (جابر, ٢٠٠٦: ٥).و يختلف المدرسين الذين يتعرضون والضغط اليومية تبعاً لحجم المشاكل ونوعيتها ومن فئة إلى أخرى وبحسب المسؤوليات ومتطلبات المهنة, ولولا هذه الضغوط ما تمكن الإنسان من الإبداع والتطور من طريق البحث عن الحلول والاستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط والتعامل معها , ويؤيد ذلك ما ذكره (لازاروس Lazarus) بهذا المجال بقوله: " ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر , ولكن الكيفية التي يقدرون ويدركون بواسطتها الحوادث الموتره , والكيفية التي يقومون بها ومصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث, فهذا تتقرر نوعية العنصر المؤثر وطبيعة التوتر" (رجاء . ٢٠٠٧: ١٤٨). وهذا ينطبق مع متغير المواجهة الوقائية إذ أظهرت أبحاث ودراسات المواجهة الوقائية على سبيل المثال كدراسة ماركيز وآخرون (Marques et al, ٢٠٠٥) ودراسة فيكسنباوم وآخرون (٢٠٠٦ Fiksenbaum et al, إن الأفراد الذين يستعملون المواجهة الوقائية فهم ينظرون إلى الضغوطات على أنها تحديات وليس انتكاسات وتكون لديهم دوافع كبيرة للنجاح, وإن عملية المواجهة الوقائية هي استراتيجيه تكيفية إيجابية لمواجهة ضغوط الحياة وترتبط بالعديد من النتائج الإيجابية.

أهمية البحث :

أن المدرسين يتعرضون الى العديد من الضغوط في المؤسسات التعليمية مقارنة بالمؤسسات الاخرى ، وذلك بحكم تفاعلهم المستمر مع العديد من المصادر سواء كانوا أساتذة آخرين أو طلبة أو متطلبات الهيكل الاداري الواسع الواجب تحقيقه ، وهذا يستلزم أن يكون المدرس مسلحاً ببناء نفسي قوي ومواجهة وقائية فعالة كي يقاوم ويتغلب على الصعوبات اليومية والمستقبلية التي تواجهه ، لأنه عدم وجود هذه المواجهة الفعالة سيكون المدرس عرضة للكثير من المشكلات النفسية والجسمية الضارة (GRACIE .et ، 2006:587) . كما أشار جودت (٢٠٠٦ jawdat) أن مهنة التدريس واحدة من المهن الخمس الأكثر ضغطاً في العالم، ويضيف أنه في تقرير عن ضغوط العمل في إنجلترا احتلت مهنة التدريس المركز الأول تليها مهنة التمريض (مهدي، ٢٠١١: ٣١٩) . وأشار زامبيانشي (Zambianchi, 2014) إلى استراتيجيات المواجهة في الماضي على إنها مجموعة من الاستراتيجيات التفاعلية التي تركز على (المشكلة، والعاطفة، والتجنب) والتي كانت تستعمل من أجل إدارة الأحداث أو المواقف المجهدة التي حدثت بالفعل، في حين إن المواجهة في الآونة الأخيرة ينظر إليها على إنها شيء يمكن للمرء القيام بها قبل التعرض للضغوط (Zambianchi, 2014 : 31). وقد ظهر التوجه الجديد في استراتيجية المواجهة، والذي سمي بالتهيؤ للمواجهة أو المواجهة الوقائية هو التنبؤ بالأحداث المستقبلية والشروع في التهيؤ الفردي لمواجهة الضغوطات المحتملة قبل حدوثها فالفردي لا يركز على التهديد في حد ذاته بقدر ما يسعى لتحقيق هدفه، هذا يعني أن الفردي لا يبقى حبيس أفكاره في هذه المواقف والحوادث الضاغطة، بل المهم أن يدرك الموقف اتجاه ما حدث وطريقة التعامل معه، وهذا ما دفع الباحث إلى الاهتمام المتزايد بمفهوم استراتيجيات المواجهة أو ما يصطلح عليه **Coping** ويعود هذا الاهتمام إلى النتائج التي توصل إليها (هنكل ١٩٧٤) Henkel من طريق تلخيصه للبحوث التي أجريت على مدى عشرين عاماً حول التغيير الاجتماعي والمرض، والتي أشار فيها إلى وجود أفراد تعرضوا لهزات انفعالية عنيفة في حياتهم العامة أو حياتهم المهنية، ومع ذلك احتفظوا بصحتهم الجسمية والنفسية، لذلك نحن بحاجة إلى أن نتعلم كيف يمكن التعامل مع هذه الضغوط الحياتية المختلفة بفاعلية وتنمي الأساليب لمواجهة وإدارة الضغوط حتى لا نصاب بالمرض الجسدي، أو الاضطراب النفسي أو السلوكي أو الادائي في العمل (عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٩٧) . وهذا ما دفع العديد من الباحثين الى دراسة استراتيجيات المواجهة كما في دراسة (بوعيشة نورة ٢٠١٣) التي أكدت على مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى مدرسين التعليم الثانوي. ومن هذا تكمن أهمية البحث الحالي الى دراسة أحد أساليب مواجهة الضغوط وهي المواجهة الوقائية التي تعد من الإستراتيجيات التنبؤ بالأحداث المستقبلية والشروع في تهيؤ الفردي لمواجهة الضغوطات المحتملة قبل حدوثها فالفردي هنا لا يركز على التهديد بحد ذاته بقدر ما يسعى لتحقيق هدفه (بوعيشة نورة، ٢٠١٣: ٣١٤)

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على: مستوى المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية .

حدود البحث

مدرسين المرحلة الثانوية للبنين والبنات الواقعة ضمن المديرية العامة لتربية محافظة بابل في المركز والاقضية والنواحي ولكلا الجنسين (ذكور واناث) للعام الدراسي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) .

تحديد المصطلحات:

1- (Schwarzer & Tauber ٢٠٠٢) : تشير إلى الجهود المبذولة للتهيؤ والتحصين لتهديد محتمل غير مؤكد في المستقبل البعيد (على سبيل المثال، تعطل الكمبيوتر)، ويهدف إلى بناء الموارد باستمرار التي يجب أن تمنع حدوث الحدث المرهق (2002:180)، (Schwarzer & Tauber) .

2- تشانغ وآخرون (Chang et al ، 2020): محاولة أو جهد لخلق أو تكوين مصادر مفيدة لإدارة ومواجهة الضغوطات والتحديات المستقبلية بطريقة تمكن الفرد من الارتقاء والتطور على المستوى الشخصي (Chang et al، 2020:11).

3- لونكوريا (Longoria، 2020): المحاولة المستقبلية الفعالة والموجهة نحو ادارة المخاطر التي ترمي إلى التهيؤ والتحصين للمواجهة (Longoria، 2020:22).

ثانياً: مدرس المرحلة الثانوية : هو الشخص المسؤول عن توزيع المعرفة، وعن تزويد الطلاب بها، وتيسير المعلومة وتبسيطها لهم، ولا يقتصر دور المدرس على تزويد الطلاب بالمعرفة بل هم قادة فكريون يخلقون فرصاً للطلاب لترسيخ ما تعلموه وتطبيقه في حياتهم العملية، ويتعاملون مع طلاب المراحل الثانوية (ناصرالدين، ٢٠٠٧: ٤٤-٤٥).

مفهوم المواجهة الوقائية: من المعروف أن الدراسات العلمية الجادة لأساليب المواجهة بدأت علي يد فولكمان. ولازاروس (Lazarus,1988 & Folkman). وكارف تشاير. وينتراوب, وقد أشار كل من (Folkman, Lazarus) إلى أن خبرة الضغط النفسي تتكون من ثلاث عمليات رئيسة هي: تقييم الموقف الضاغط تقييماً أولياً ، تقييماً ثانوي ثم الدخول في مرحلة المواجهة ، ومن أوضح التعريفات التي قدمت لمواجهه التعريف الذي قدمه كل من فولكمان. لازاروس (Folkman 1988) حيث عرف المواجهة بانها: "عمليات تشمل التغييرات المعرفية والمجهودات السلوكية المبذولة للتحكم في المثيرات، والمتطلبات الداخلية والخارجية التي يتم تقييمها معرفياً على أنها مثيرة للمشقة أو تتجاوز إمكانيات الشخص (Fischer&Tarquinio, 2006:117). وأشار كل من (برينك ، ٢٠٠٩ وكوفاتشيفيو وآخرون ٢٠١٨) إلى أن استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة هي إما تكيفية أو غير قادرة على التكيف. ففي السلوك التكيف ،يتعامل الشخص بنجاح مع المواقف العصيبة لتقليل أي خطر ناتج عن هذه المواقف ومن الاستراتيجيات التكيفية هي طرق المواجهة حيث شملت هذه الطرق كما اشار اليها كل من برينك وكوفاتشيفيو المواجهة الاستباقية ، والمواجهة التوقعية ،والمواجهة الوقائية ،والتفاعلية . بينما في السلوك غير التكيف ، قد لا تكون النتائج مفيدة بشكل كبير؛ لأنها تجعل من الصعب على الشخص البقاء على قيد الحياة في جولاته الإضافية. تسهم الاستراتيجيات التكيفية في تحقيق الرفاهية العامة للفرد في الصحة والإنتاجية والرضا الشخصي والنمو. (Kovapeviu,etal,2018:20) تعد المواجهة (coping) من الموضوعات المهمة في علم النفس هو محور التركيز لمجموعة من العلاجات النفسية ، والعديد من البرامج التعليمية التي تهدف إلى تطوير مهارات المواجهة؛ كما أن مفهوم المواجهة يعد مصطلح عالمي بقدر ما هو علمي (Folkman & Lazarus ,1984:117).

مصادر المواجهة: للمواجهة نوعين من المصادر :

أولاً : المواجهة الشخصية : هي مركز الضغط وفعالية الذات وتقدير الذات وانخفاض العصائية.

ثانياً : المواجهة البيئية: فهي تحتوي على المساندة الاجتماعية وترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية. (طه وسلامة ، ٢٠٠٦ : ٨٠: مميزات استراتيجيات المواجهة:

١. انها عملية معقدة، حيث أن الاشخاص يستعملون عملية المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.
٢. أن عملية المواجهة ترتبط بتقييم والتقدير أي كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، إذ بين التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكلة أما إذا بين التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الانفعال.
٣. إذا كان الموقف الضاغط من نوع ثابت ، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيراً.
٤. إن عمليات المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
٥. ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.
٦. إن نجاح اي نوع من المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط و نمط الشخصية المعرضة للضغط ، والوظيفة الاجتماعية ،والصحة الجسدية ، والوجود الذاتي. (سميرة و نورة ، ٢٠١٣: ص ٦١).

بعض النظريات التي فسرت للمواجهة الوقائية:

أولاً: نظرية هوبفول (2001):سلط هوبفول (٢٠٠١) الضوء على أهمية التوجه نحو المستقبل وأشار إلى أن عملية المواجهة لا تقتصر على رد فعل الاستجابة لفقدان الموارد أو التهديدات. بل أن الأفراد يتأقلمون وقائياً عن طريق (أ) السعي للحصول على خزانات الموارد والحفاظ عليها ، (ب) العمل في وقت مبكر عند ظهور علامات التحذير الأولى ، (ج) وضع أنفسهم في الظروف التي تناسب مواردهم.، إذ أن الافراد لا ينتظرون فقط الإجهاد الذي يحدث ولكن تحدد بنشاط مواردها في وضع مفيد .وبالتالي يؤدي هذا إلى التعامل بشكل فعال مع الضغوطات المحتملة في الظروف جميعها ، لذلك فإن المواجهة الوقائية كتوجه عام يتميز عن المواجهة الاستباقية ، والتي تتضمن التعامل نسبياً مع حدث مرهق معين في المستقبل القريب (على سبيل المثال ،

الاستعداد للوقت التالي (Schwarzer & Knoll, 2003). وتأخذ المواجهة الوقائية في الحسبان التوتر المستمر للأحداث حيث يشير إلى الجهود المبذولة للتخفيف من تهديد محتمل غير مؤكد في المستقبل البعيد ؛ تهدف باستمرار إلى بناء الموارد التي ينبغي أن تمنع وقوع حدث مرهق. ويجب أن تجعل الموارد مثل هذه الأحداث أقل احتمالا أو أن تكون عازلة لردود فعل الإجهاد الناتجة في المستقبل (1997 Aspinwall ،

ثانياً- نظرية شوارزر و تاوبيرت (Schwarzer & Taubert 2002) الفكرة الأساس لنظرية (شوارزر و تاوبيرت 2002) Schwarzer & Taubert أن الاحداث المجهدة يمكن أن تعكس خسارة مؤلمة في حياة الفرد ، أو مواجهة ضارة مستمرة وقد تخلق تهديدا لشخص يشعر بأنه غير قادر على مطابقة المهام القادمة مع موارد المواجهة المتاحة، وفي ضوء تعقيد نوبات التوتر في السياقات العديدة، فإنه لا يمكن اختزال المواجهة في أشكال بدائية مثل: استجابات القتال، أو الفرار إلى جانب العوامل والأخر، لأن المواجهة مع الإنسان تعتمد على المنظور الزمني للمطالب واليقين الذاتي للأحداث المجهدة ، وغالبا ما تم إهمال الجانب الزمني للمواجهة إذ يمكن للمرء القيام بها قبل وقوع حدث مرهق أو في أثناء حدوثه (Schwarzer، 2000:342). ويعد (شوارزر) أن المواجهة الوقائية هي إدارة المخاطر، فإن المواجهة الاستباقية هي إدارة الهدف، ويتم تعريف إدارة المخاطر على أنها الأنشطة التي تشمل منع وتقليل حدوث المواقف التي ينظر إليها على أنها تشكل تهديدا، ويركز على كيفية إدارة الآثار السلبية لمخاطر الموقف (Danciulescu, 2013:18). أما إدارة الهدف، ينظر إليها بأنها قدرة الشخص على أن يكون قادر على التحكم في نفسه وتنظيمها بطريقة فعالة نحو تحقيق شيء ما يجعل الفرد سعيداً، وقد وصفت المواجهة الوقائية بأنها نوع من إدارة المخاطر؛ لأنه يجب على الأفراد إدارة المخاطر الغامضة المختلفة على المدى الطويل وأشار إلى المواجهة الوقائية باعتباره إدارة المخاطر بدلا من إدارة الهدف؛ لأنه في المواجهة الوقائية يكون الأفراد وقائين بمعنى أنهم يبدؤون بطريقة هادفة في أثناء اتخاذ الإجراءات وخلق فرص للتنمية الشخصية، والأفراد الوقائيون لديهم الدافع لمواجهة التحديات قبل حدوثها اي انهم مستعدون لها ويحاولون تحقيق معايير الجودة الشخصية (Opayemi & Balogun, 2011: 65). تتضمن المواجهة الوقائية (Preventive coping) التهديدات المستقبلية وتمثل إدارة المخاطر للحد من ضغوط محتملة الحدوث بشكل غير مؤكد، لكنها لم تحدث بعد وقد تحدث قريبة (Roesch et al ، 2009:327). وقد ميز كل من شوارزر و تاوبيرت (Schwarzer & Taubert) بين المواجهة التفاعلية، والتوقعية، والوقائية، والاستباقية وتفاصيلها في ادناه :

1- المواجهة الوقائية (Preventive coping) :

أن المواجهة الوقائية بحسب نظرية شوارزر تشير إلى الجهود المبذولة من قبل الفرد للتهيؤ والتخفيف من تهديد محتمل غير مؤكد في المستقبل البعيد (على سبيل المثال، تعطّل الكمبيوتر)، وتهدف إلى بناء الموارد باستمرار التي يجب أن تمنع حدوث الحدث المرهق. يعني أن هذه الموارد إما أن تجعل مثل هذا الاحداث أقل احتمالا، أو تحمي ردود فعل الاجهاد الناتجة في المستقبل، على سبيل المثال، سوف يسعى الافراد الذين من المحتمل أن يذهبوا في عدة رحلات عمل قصيرة في العام القادم إلى بناء شبكة اجتماعية في العمل مع الأشخاص الذين قد يساعدهم في حالة وجود مجموعة واسعة من المشاكل المحتملة (Niessen et al ، 2018: 115).

٢- المواجهة التفاعلية (Reactive coping) : أنها محاولة للتعامل مع ضغوط سابقة، أو حالية للتعويض عن الخسارة، أو قبول الضرر، ومن أمثلة الضرر أو الخسارة (انتقاد الأصدقاء أو الوالدين أو التعرض لحادث، وسوء الأداء في مقابلة عمل، وتخفيض الراتب، وفقدان الوظيفة) كل هذه الأحداث حدثت في الماضي بيقين مطلق، وبالتالي يتعين على الفرد أما التعويض عن الخسارة أو، تخفيف الضرر.

٣- المواجهة التوقعية (Anticipatory coping) : أن المواجهة التوقعية تختلف اختلافا جوهريا عن المواجهة التفاعلية؛ لأن الحدث الخطير لم يحدث بعد، ويمكن اعتبارها محاولة للتعامل مع التهديدات وشيكة الحدوث ، فهي المواجهة التوقعية يواجه الأفراد حدثا خطيرا مؤكدا إلى حد ما حدوثه في المستقبل القريب، على سبيل المثال (التحدث علنا أمام الآخرين، وموعد طبيب ، والتكيف مع الأبوة، وامتحان، مقابلة عمل ، وتقليص حجم الشركة، والتقاعد)، (Schwarzer & Taubert ، 2002 : 8-9).

4- المواجهة الاستباقية (Proactive coping) : تتألف المواجهة الاستباقية من الجهود لبناء الموارد التي تيسر تحقيق الأهداف الصعبة، وتعزز النمو الشخصي، وأن الأفراد الذين يستعملون المواجهة الاستباقية يتمتعون برؤية واضحة فهم ينظرون إلى المخاطر، والمطالب في المستقبل على أنها فرص وليس مخاطر أو تهديدات، فضلا عن ذلك فإنهم يعدون المواقف الصعبة بمثابة تحديات، ومن

هذا المنظور فأن المواجهة الاستباقية هي عملية إدارة الأهداف بد من إدارة المخاطر، وأن الأفراد ليسوا متفاعلين بل استباقيون ويبدون عما في مسارات عمل بناءة تهدف إلى تعديل البيئة وتحديد الموارد اللازمة لتنميتهم وتطوير نموهم الشخصي ،
ثالثاً: نظرية كرينغلاس (Greenglass, 2002) أشارت (Greenglass, 2002) أن المواجهة في الماضي كان ينظر لها على إنها ردة فعل بمجرد التعرض للإجهاد، أما في الآونة الأخيرة ينظر إليها على أنها شيء يمكن للمرء القيام بها قبل حدوث الإجهاد، وبعد ذلك ينظر إليها على أنها ذات وظائف إيجابية متعددة، أن فكرة الوظائف الإيجابية للمواجهة توازي فكرة الأبحاث الحديثة التي تسلط الضوء على دور المعتقدات الإيجابية في تعزيز الصحة النفسية ، وأن المواجهة الوقائية أحد العمليات التي تشتمل على نهج إيجابي للتعامل مع الضغوطات المحتملة حيث تركز على تحسين نوعية الحياة، وبهذا تشتمل على عناصر من علم النفس الإيجابي وهناك مجموعة من الاسباب التي ادت إلى الاعتقاد بأن المعتقدات الإيجابية قد تسهم في تعزيز الصحة النفسية وهناء الأفراد، على سبيل المثال قد تتنبأ معتقدات الافراد الإيجابية بمستويات أعلى من الصحة الجسدية والنفسية عن طريق تعزيز الممارسات الصحية الواعية، وأن الأفراد الذين يؤمنون بقدراتهم على ممارسة السيطرة ويمتلكون شعور إيجابي بقيمة الذات ،قد يكونون أكثر عرضة على ممارسة العادات الصحية الواعية ، وبما أن الحالات العاطفية الإيجابية ترتبط بالعلاقات الاجتماعية الجيدة ، فأن الأفراد المتفائلون والواقين من أنفسهم يمكنهم الحصول على المزيد من الدعم الاجتماعي أو قد يكونون أكثر فاعلية في تشجيعهم عندما يواجهون الضغوطات، إذ أشارت كرينغلاس (Greenglass,2002) إلى المواجهة الوقائية على أنها استراتيجية متعددة الأبعاد والوظائف من العمليات الموجهة نحو المستقبل حيث تدمج بين العمليات التي تهدف إلى الحفاظ على جودة الحياة أو تحسينها مع تلك التي تهدف إلى تحقيق الأهداف الشخصية (37-37) (Greenglass,2002:37) .

جوانب المواجهة : قسم كل من (كرينغلاس وشوارزر و جاكوبيك وفيكسينيوم وتاوبيرت ، 1999) جوانب المواجهة إلى الجوانب في ادناه:
1- المواجهة الاستباقية (Proactive Coping) :- هي استراتيجية التعامل مع المشكلات ذات طابع استباقي، اي تعني قدرة الفرد واستعداده المسبق للمواجهة وامتلاكه القدرة على التحديات و تجمع بين القدرات المعرفية والسلوكية الفردية لتحقيق الأهداف عن طريق التنظيم الذاتي .

2 - المواجهة الانعكاسية (Reflective Coping) :- هي استراتيجية للتعامل مع المشكلات التي تشير إلى الحد الأقصى للمجال المعرفي للتفكير، أو الخيال في التجارب السابقة المتعلقة بالبحث عن حل لتلك المشكلات، ويتذكر الأفراد الإجراءات البديلة ويقلدونها عن طريق مقارنة ما يتم التوصل إليه من أفكار والتفكير في النتائج المحتملة جميعها ليتم أنجازه.

3- المواجهة الوقائية (Preventive Coping) :- وتعني الاستعداد للموقف والظروف الصعبة هذا يعني أنها استراتيجية لحل مشكلات ذات طبيعة وقائية من المشاكل والاحتمالات السيئة جميعها أو مصادر التوتر عن طريق الجهد الذي يبذله الفرد وتعظيم الامكانات الذاتية وتشمل تطوير المهارات الشخصية والقدرات أو ادخار اموال للطوارئ

4- التخطيط الاستراتيجي (Strategic Planning) :- هي استراتيجية للتعامل مع المشكلات تركز على تحقيق الأهداف والعمل الموجه الذي يتم جدولته و تنظيمه عن طريق فرز المشكلة إلى أقسامٍ مصغرة (Adami & Sulistyorini ، 2008:52) .

5- البحث عن الدعم العاطفي (Emotional Support Seeking) :- وهي استراتيجية لحل المشكلات عن طريق السعي للحصول على الدعم العاطفي عندما تكون تحت الضغط من خلال التركيز أكثر على إيجاد الدعم العاطفي للتنظيم الذاتي .

6- تجنب المواجهة :- وتعني الهروب من المواجهة سواء البعد عن المشكلة او النوم بأي وسيلة كانت ,وكذلك البعد عن الدخول في المواقف التي قد تسبب ازمات , وتجنب المواجهة هي مواجهة استباقية سلبية (Greenglass,2002:37-62).

7-البحث عن الدعم الواسيلي (Instrumental Support Seeking): وهي استراتيجية تعامل مع المشكلات التي تواجه الفرد عن طريق طلب الدعم من الآخرين والحصول على المعلومات من الآخرين عند التعرض للضغوط أو عند مواجهة المشاكل او عن طريق المشكلة نفسها ويتم تنفيذ هذه عن طريق، خلق التعاطف، وطلب الدعم العاطفي من أقرب الأفراد (Kasim ,2012 :18) .

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته:

منهجية البحث وإجراءاته (Research methodology and procedures) :

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهج البحث، والإجراءات التي يتبعها الباحث لغرض تحقيق أهداف بحثه، بدءاً من اختيار المنهج المناسب، ووصف المجتمع، وطرق اختيار العينة، واستخراج الخصائص السايكومترية للمقياسين وإجراءات التطبيق، فضلاً عن تحديد الاساليب الاحصائية الملائمة لتحليل ومعالجة بيانات البحث للحصول على النتائج وعلى النحو الآتي:

أولاً: منهج البحث (Research of the Approaches): تعد منهجية البحث الخطوة العلمية التي يتبعها الباحث لحل مشكلة معينة وان هذه المنهجية يجب ان تتلاءم مع مشكلة البحث واهدافه، وبما ان هدف البحث التعرف على العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية لدى مدرسين المدارس الثانوية، لذا فإن المنهج الملائم هو البحث الوصفي إذ انه لا يقتصر على تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية او نفسية او اجتماعية وانما يذهب الى ابعاد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقوم وصولاً الى تعميمات ذات معنى يزيد بها معرفتنا عن تلك الظاهرة، فالمنهج الوصفي هو تشخيص علمي لظاهرة ما بشكل كمي برموز لغوية ورياضية كما؛ أن دراسة العلاقات الارتباطية تساعد على معرفة نوع العلاقات بين المتغيرات وحجمها فمنها يرتبط ارتباطاً سالباً ومنها ما يرتبط ارتباطاً موجباً ومنها ما يرتبط ارتباطاً جزئياً او كلياً (ملحم، ٢٠٠٠: ٣٨٧)

ثانياً: مجتمع البحث وعينته (The research community and appointed):

أ- مجتمع البحث (Population of the Research): أن تحديد مجتمع البحث من الخطوات المهمة في البحوث الوصفية وهو يتطلب دقة بالغة، إذ يتوقف عليها إجراءات البحث، وتصميمه وكفاية نتائجه (عبدالمؤمن، ٢٠٠٨: ١٨٤) ويتألف مجتمع البحث الحالي من مدرسين المدارس الثانوية المختلطة لمركز محافظة بابل واقصيتها ونواحيها، ولكلا الجنسين (ذكور - أناث) للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) إذ بلغ عدد مدرسين المرحلة الثانوية (٤٧٣٨) مدرساً ومدرسةً بواقع (٢٣٥٨) مدرساً بنسبة (٤٩,٧٧%) و (٢٣٨٠) مدرسة بنسبة (٥٠,٢٣%) موزعين على (١٥٧) مدرسة.

ب. عينة البحث (Sample of The Research): يقصد بالعينة مجموعة من الافراد تمثل جزءاً من المجتمع الاصلي حيث يتم سحبها من المجتمع الاصلي على وفق طريقة منهجية علمية مناسبة (المحمودي، ٢٠١٩: ١٦٠) أعتد الباحث في تحديد حجم العينة على معادلة (ستيفن) إذ بلغ عددها (٣٥٦) مدرساً ومدرسة نسبة (٧,٥%) وبواقع (١٧٧) مدرساً ونسبتهم (٤٩,٧٧%) و (١٧٩) مدرسة ونسبتهم (٥٠,٢٣%) والجدول أدناه يوضح عينة البحث موزعة حسب النوع جدول (١). **جدول ١**

توزيع عينة التحليل الاحصائي

المدرسة	الذكور	النسبة المئوية	المدرسة	الاناث	النسبة المئوية
ثانوية بابل	10	3%	ثانوية التحرير	30	8%
ثانوية النجوم	13	4%	ثانوية الحلة للتميز	18	5%
ثانوية الاعلام	15	4%	ثانوية الفضائل	10	3%
ثانوية الامام الحسين	9	3%	ثانوية القاهرة	8	2%
ثانوية الوركاء	11	3%	ثانوية الحيدري	5	1%
ثانوية صفين	12	3%	ثانوية الابتكار	8	2%
ثانوية القاهرة	10	3%	ثانوية الوركاء بنات	9	3%
ثانوية الحيدري	13	4%	ثانوية الخلود للبنات	10	3%
ثانوية سيناء	6	2%	ثانوية الامال	9	3%
ثانوية الحسينية	10	3%	ثانوية الثريا	13	4%
ثانوية الانفال	11	3%	ثانوية التآلق	9	3%
ثانوية النيل	8	2%	ثانوية المسعودي	17	5%
ثانوية الطف	14	4%	ثانوية الانصار	8	2%
ثانوية الابرار	5	1%	ثانوية الرحمن	11	3%
ثانوية النخيل	6	2%	ثانوية الطف	5	1%
ثانوية الصديق	9	3%	ثانوية الانفال	9	3%
ثانوية البوائل	7	2%	المجموع	١٧٩	٥٠,٢٣%
ثانوية الابتكار	8	2%			

الاداة : مقياس المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية : يتطلب قياس المواجهة الوقائية لمدرسين المرحلة الثانوية الى اعداد مقياس تتوافر فيه الشروط العلمية , ولم يجد الباحث سوى مقياس (شعيب ويحيى , ٢٠١٩), والذين اعتمدوا على نظرية (شوارزر, ٢٠٠٢) (في اعداد المقياس لكونه يتناسب مع مواصفات عينة البحث الحالي .

أ- مواصفات مقياس المواجهة الوقائية لـ (شعيب ويحيى , ٢٠١٩): يتكون مقياس (شعيب ويحيى , ٢٠١٩) من (١٠) فقرات بصورته الاولى وضعت لها البدائل (صح تماما , صحيح الى حد ما , غير صحيح الى حد ما , غير صحيح تماما) وان أوزان الاجابات (١,٢,٣,٤) للفقرات الايجابية و(١,٣,٢,٤) للفقرات السلبية .

ب. التحليل المنطقي للفقرات يعد التحليل المنطقي ضرورياً في بداية اعداد الفقرات؛ لأنه يشير الى مدى تمثيل الفقرات الظاهرة للسمة التي أعدت لقياسها (الداهري والكبيسي , ٢٠٠٠: ١٧) وأن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الاختبار هو أن يقوم عدد من المحكمين بتقدير مدى تحقيق الفقرات للصفة المراد قياسها , فقد تم عرض فقرات مقياس المواجهة الوقائية بصيغته الاولى على (١٨) محكماً في العلوم التربوية والنفسية لإبداء آرائهم حول صلاحية الفقرات وسلامة صياغتها ومدى ملائمتها للمكون الذي تنتمي ليه. ولجعل المقياس ملائم لعينة البحث الحالي أستعمل الباحث مربع (كأ) كما مبين في الجدول (٢) جدول (٢) يوضح آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس المواجهة الوقائية

أرقام فقرات المواجهة الوقائية	عدد المحكمين	عدد فقرات	النسبة المئوية	غير موافقون		قيمة كاي المحسوبة	مستوى الدلالة
				الحذف	التعديل		
1,3,5,7,9,١٠,٢,٤,٦,٨	١٨	١٠	٨٨,٨٩%	-	٢	١٠,٨٩	دالة

وأظهرت النتائج أن قيمة (كأ) المحسوبة لمقياس المواجهة الوقائية (١٠.٨٩) وهي أعلى من قيمة (كأ) الجدولية البالغة (٣.٨٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبذلك تم قبول جميع الفقرات من قبل المحكمين مع تعديلات لبعض فقرات المقياس ليصبح عددها (١٢) فقره بصيغتها النهائية .

د- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية. يشير المتخصصون في القياس النفسي الى أهمية التحليل الاحصائي للفقرات, لأنه يكشف عن دقة المقياس في قياس ما أعد لقياسه , وعليه ينبغي ابقاء الفقرات التي تتميز بخصائص جيدة واستبعاد غير المناسبة منها ولغرض تحليل فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف اتبع الباحث ما يأتي:

أولاً - حساب القوة التمييزية لفقرات وقد أتبع الباحث الخطوات الاتية لإيجاد القوة التمييزية:

- تم تطبيق أدوات القياس على العينة الاحصائية البالغة (٣٥٦) مدرساً ومدرسةً, ثم قام الباحث بتصحيح أدوات القياس .
- ترتيب الدرجات الكلية من أعلى درجة الى أدنى درجة.
- اعتمدت نسبة (٢٧%) للمجموعة العليا ونسبة (٢٧%) للمجموعة الدنيا من الدرجات لتمثيل المجموعتين الطرفيتين؛ ولكون عينة التحليل الاحصائي مؤلفة من (٣٥٦) مدرساً ومدرسةً. حيث ان عدد المدرسين في المجموعة العليا (96) وتتراوح درجاتهم بين (٤٦-٤١) والمجموعة الدنيا بلغ (96) تتراوح درجاتهم (٣6- 20) لمقياس المواجهة الوقائية , ذلك أن نسبة (٢٧%) تجعل المجموعتين على أفضل صورة من حيث الحجم والتباين (Irvin&Willam , 2018:122)
- وقد تم تطبيق الاختبار التائي (T.test) لعينتين متساويتين لأختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز كل فقرة من فقرات المقياس عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٠) وقد ظهرت النتائج الاتية , أن جميع فقرات المقياس مميزة لأنه القيمة التائية المحسوبة كانت أكبر من القيمة

الجدولية حيث تراوحت قيمة (T) لمقياس المواجهة الوقائية بين (٢,٥٥٩ - ١٠,٧١٦) لذا تعد جميع الفقرات مميزة وكما موضح في الجدول

ادناه جدول (٣) جدول (٣) القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين لفقرات مقياس المواجهة الوقائية

		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
مستوى دلالة (٠.٠٥) وقيمة جدولية (١.٩٦)	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٢.٥٥٩	٠.٩٤٣	٣.٠٦٣	٠.٥٨٤	٣.٧٨١	١
دالة	3.065	٠.٨٨٣	٢.٠٨٤	١.١٨٢	٣.٣١٢	٢
دالة	٥.٥٩٢	٢.٧٧٩	٢.١٢٥	١.٢٣٣	٣.٦٢٢	٣
دالة	6.012	١.١٤٢	٢.٨٦٣	٠.٥٠٧	٣.٧٣٩	٤
دالة	3.052	1.416	2.740	1.224	3.518	٥
دالة	3.820	١.١٠٧	٢.٦٧٣	٠.٤٦٣	٣.٧٨١	٦
دالة	2.59 0	٠.٨٩٧	٣.١٢٦	٠.٤٢٥	٣.٨٠٢	٧
دالة	4.008	1.286	2.925	1.400	3.963	٨
دالة	5.195	٠.٨٨٦	٣.١٥٧	٠.٤٦٣	٣.٧٨١	٩
دالة	١٠.٧١٦	٠.٧٧٠	٢.٠٨٠	١.١٥٧	٣.٣٧٠	١٠
دالة	٤.٨١٤	١.٧٧٦	٢.٦٦٩	٠.٨٩٦	٣.٥١٨	١١
دالة	٥.١٩٨	٠.٧٩٥	٢.٢٧٩	١.٢٨٠	٢.٩٧٠	١٢

يظهر من الجدول أعلاه انه قيم (ت) المحسوبة تتراوح بين (٢.٥٥٩-١٠.٧١٦) عنده مقارنة قيم (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٠) وقيمة جدولية وباللغة (١.٩٦) يظهر لنا أن الفقرات جميعها دالة إحصائياً .

ثانياً: **الاتساق الداخلي** يعد صدق الفقرات دليلاً على قدرة تلك الفقرات على قياس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس (عبد اللطيف، ٢٠١٤: ٩٧) حيث من طريقه يمكن معرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تكون بنفس المسار الذي يتم فيه المقياس ويمكن التحقق من ذلك بإيجاد العلاقات المرتبطة بين كل من

• أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يتم هذا النوع من أسلوب الارتباط بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة المستجيبين على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجتهم الكلية التي يحصلون عليها عند استجاباتهم عن فقرات المقياس جميعها ، وبعد ذلك يتم ابقاء الفقرات ذات معامل الارتباط المرتفع وحذف الفقرات ذات معامل الارتباط المنخفض (Gregorg ، 2015:142-143) ، ولمعرفة مدى ارتباط الدرجات في كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية فقد استعمل معامل ارتباط (بيرسون) لكون المتغيرين متصلين أي تكون درجات فقرات الاختبار 1,2,3,4 ولآخر (الدرجة الكلية) متصلات ، لذا يتم استعمال معامل ارتباط بيرسون وظهر ان قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية لمقياس المواجهة الوقائية قد تتراوح بين (0.536 - 0.191) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٥٦-٢) يظهر أن فقرات المقياس جميعها ذات دلالة إحصائية وكما مبين في جدول (٤) جدول (٤) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجات الكلية لمقياس

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
١	0.382	دالة
٢	0.341	دالة
٣	0.465	دالة
٤	0.451	دالة
٥	0.191	دالة
٦	0.536	دالة
٧	0.447	دالة
٨	0.470	دالة
٩	0.282	دالة
١٠	0.275	دالة
١١	0.404	دالة
١٢	0.473	دالة

ثالثاً- الخصائص السايكومترية لمقياس المواجهة الوقائية

أن عملية التحقق من الخصائص السايكومترية للمقاييس التربوية والنفسية من المهام الأساسية، حيث أنها تعد مؤشراً إلى جودة المقياس لقياس ما أعد لقياسه، وأشار بعض المتخصصين في القياس النفسي إلى الصدق والثبات من أهم الخصائص السايكومترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي (Anastasi ، 1988:105) حيث أستخرج الباحث صدق المقياس وثباته على وفق الإجراءات الآتية :

أ-الصدق أن من الوسائل الأساسية التي يجب الاهتمام بها عند بناء الاختبارات والمقاييس النفسية هو الصدق ، لانه الوسيلة المهمة للحكم على صلاحية الفقرات (الظاهر ، ١٩٩٩:ص٣١)

أستعمل الباحث مؤشرات عدة من أجل أستخراج الصدق ومنها :

أولاً- الصدق الظاهري (Face Validity) يتم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس عن طريق عرض فقراته على مجموعة من المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى صلاحية هذه الفقرات في قياس المفهوم، حيث يهدف الصدق الظاهري إلى معرفة مدى تمثيل محتوى الاختبار أو المقياس للظاهرة المقاسة ويعبر عن التحليل المنظم للمحتوى الحقيقي للمقياس ويعد الصدق الظاهري أقل أهمية من أنواع الصدق الأخرى ؛ لأنه يحاول أن يتعرف على مدى قياس الاختبار للغرض الذي وضع من أجله ظاهرية وقد تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس عن طريق عرضه على المحكمين والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس (Maloney & Michael ، 1976:67).

ثانياً- صدق البناء (Construct validity) (التركيب): يطلق أحيانا على هذا النوع من الصدق بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي؛ لأنه يعتمد على التحقق تجريبياً من مدى تطابق درجات المقياس مع الخاصية المقاسة (فرج، ١٩٨١: ٣١٣)

ب- الثبات (Reliability) أن من الشروط الأساسية التي يجب توافرها في المقاييس التربوية والنفسية الثبات ، فالثبات يعني الاتساق في النتائج ، والمقياس الذي يتمتع بالثبات هو المقياس الذي يعطي النتائج نفسها عند إعادة تطبيقها، والثبات يعني دقة الاختبار، (٤١٢ Ebel، ١٩٧٢) ، وهناك عدة طرق لحساب الثبات منها إعادة التطبيق المقياس على نفس الأفراد أو الصور المتكافئة أو حساب مدى اتساق الاجابات داخل الاختبار من تطبيقه مرة واحدة (مراد وسليمان ، ٢٠٠٢: ٣٥٩) والجدول (٥) يوضح عينة الثبات جدول (٥)

ت	أسم المدرسة	ذكور	أناث	المجموع
١	ثانوية الفضائل	٤	٦	١٠

١٠	٤	٦	ثانوية القاهرة	٢
١٠	٤	٦	ثانوية الحيدري	٣
١٠	٦	٤	ثانوية الابتكار	٤
٤٠	٢٠	٢٠	مجموع	

وقد تم أيجاد ثبات مقياس المواجهة الوقائية من طريق الجدول:

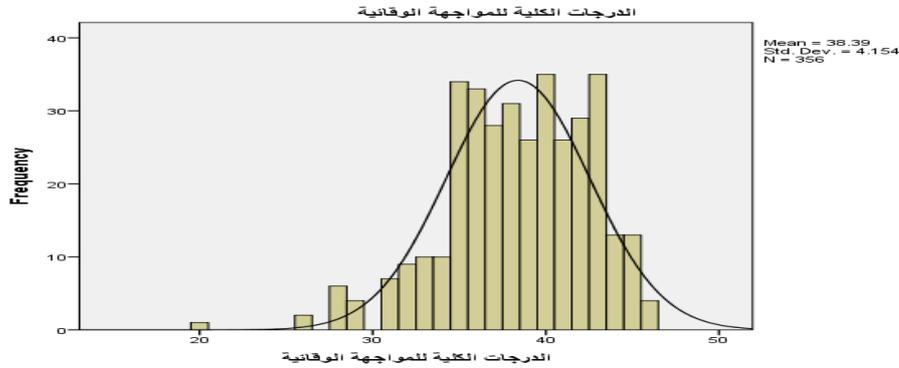
١- إعادة الاختبار (TEST - Re-TEST) أن هذه الطريقة تعتمد على تطبيق الاختبار مرتين على أفراد العينة أنفسهم، وتحت ظروف متشابهة وبفاصل زمني لا يزيد عن (١٤) يوم، وبعد ذلك يتم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون (pearson) بين درجات الأفراد في الاختبار الأول والثاني، حيث يشير معامل الارتباط هذا إلى ثبات الاختبار ويعبر عن استقرار الأداء في التطبيقين وهذا يدل على استقرار النتائج، لذا سمي معامل الثبات بمعامل الاستقرار، أن هذا النوع من أبسط الطرق المتبعة لتعيين معامل الثبات (محاسنة، ٢٠١٣: ١٢٥). ولتحقق من ثبات مقياس المواجهة الوقائية بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات والبالغ عددها (٤٠) مدرساً ومدرسةً ومن كلا الجنسين (ذكور-إناث) وبعد مدة زمنية (١٤) يوم عن التطبيق الأول، أعيد مره أخرى تطبيق الاختبار على العينة نفسها وأستعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لمعرفة معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على التطبيقين الأول والثاني لحساب الثبات، إذ بلغ الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٦) وتعد هذه القيمة لمعامل الثبات جيدة (علام، ٢٠٠٠: ١١٩).

٢. طريقة الاتساق الداخلي باستعمال أسلوب الفا كرونباخ (Cronbach method): أن الطرق التي تتصل بالاتساق الداخلي لحساب معامل الثبات تعتمد على الاتساق في أداء الأفراد على الاختبار من فقره لأخرى، وبالتالي أنها لا تحتاج إلى تطبيق الاختبار أكثر من مرة أو تقسيمه نصفين متكافئين، وإنما يقسم إلى عدد كبير من الأجزاء بحيث يتكون كل جزء من فقرة واحدة من فقرات الاختبار وكلما زاد الاتساق بين هذه الفقرات زاد ثبات الاختبار ككل، وهناك العديد من الطريقة أو معادلة تستعمل لحساب معامل الاتساق الداخلي منها معادلة كودر - ريتشاردسون ٢٠ (KR - ٢٠)، ومعادلة الفا كرونباخ (أسماعيل، ٢٠٠٤: ٧٩-٧٨). حيث استعمل الباحث معامل الفا كرونباخ، للتحقق من ثبات مقياس المواجهة الوقائية عن طريق الاتساق الداخلي أعلى درجات أفراد العينة البالغ عددها (٣٥٦) مدرساً ومدرسةً من مدرسين المرحلة الثانوية، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٣) وتعد هذه القيمة لمعامل الثبات جيدة (علام، ٢٠٠٠: ١١٩).

رابعاً: المؤشرات الاحصائية لمقياس المواجهة الوقائية: قام الباحث بإيجاد المؤشرات الاحصائية لمقياس المواجهة الوقائية لمعرفة مدى قرب توزيع الدرجات من التوزيع الطبيعي الذي يكون معياراً للحكم على تمثيل العينة للمجتمع الذي تنتمي اليه وبعدها إمكانية تعميم النتائج، لذا تم استخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٣٥٦) وتم التوصل الى النتائج المبينة في الجدول (٦) :

٣٥٦	حجم العينة
٣٨,٣٩	الوسط الحسابي
٣٩,٠٠	الوسيط
٤٠	المنوال
٤,١٥٤	الانحراف المعياري
١٧,٢٥٣	التباين
٠,٦٤٤	الالتواء
٠,٧٢٤	التفرطح
٢٦	المدى
٢٠	أقل درجة
٤٦	أعلى درجة
١٣٦٦٧	المجموع

ويتبين من المؤشرات الاحصائية لمقياس المواجهة الوقائية كانت قريبة من التوزيع الاعتيادي مما يعطي مؤشراً على تمثيل العينة للمجتمع وإمكانية تعميم النتائج ، إذ بلغت قيمة التفرطح (٠.٧٢٤) وهي تقترب من القيمة المعيارية لتفرطح التوزيع الاعتيادي ، أما قيمة الالتواء فبلغت (٠.٦٤٤) وبهذا يوصف التواءه بالتماثل؛ لأنه يقع ضمن مدى التوزيع الاعتيادي (عودة والخليلي ، ٢٠٠٠:ص٩٧) اما مقاييس النزعة المركزية (الوسط ، الوسيط ، المنوال) فكانت متقاربة بدرجاتها والشكل (١) يوضح ذلك



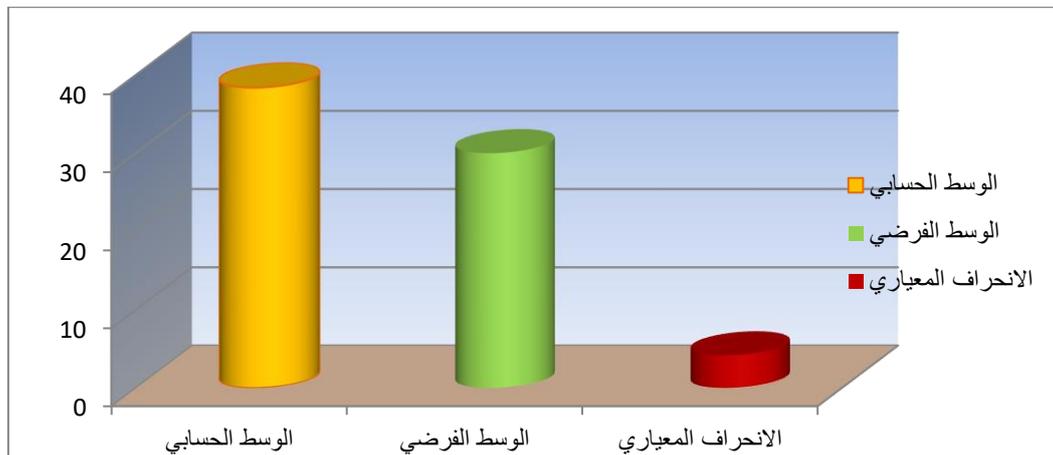
شكل (١) يبين قيم المؤشرات الاحصائية لمقياس المواجهة الوقائية

الفصل الرابع : عرض نتيجة هدف البحث وتفسيرها التعرف على المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية.

طبق مقياس المواجهة الوقائية على عينة من مدرسين المرحلة الثانوية ، وبعد تصحيحه وعمل ما يناسبه من تحليل إحصائي أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للدرجات (٣٨.٣٩) بانحرافي معياري بلغ (٤.١٥٤) وبمتوسط فرضي (٣٠) درجة ، ولفحص الدلالة الاحصائية للفروق بين كل من الوسط الحسابي المتوقع والوسط الفرضي ، أستعمل الاختبار (ت) لعينة واحدة وظهرت النتائج ،أن قيمة (ت) المحسوبة وباللغة (٣٨.١٣٦) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية وباللغة (١.٩٦) ، عنده مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٥٥) ، وهذا يعني أن الفروق الظاهر بين المتوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي ذي دلالة احصائية وكما موضح في جدول (٧)

الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس المواجهة الوقائية لأفراد عينة البحث

درجة الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)		درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	١.٩٦	٣٨.١٣٦	٣٥٥	٤.١٥٤	٣٠	٣٨.٣٩	٣٥٦



شكل (٢) الوسيط الفرضي والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس المواجهة الوقائية يمكن أن نرى من الجدول (7) أن مدرسين المرحلة الثانوية لديهم درجة عالية من المواجهة الوقائية ، حيث يمكن تفسير هذه النتيجة أن مدرسين المرحلة الثانوية يتمتعون بقدر من السيطرة بمجرى حياتهم الخاصة ، والتي يتم تحديدها من قبلهم ، وليس عن طريق العوامل الخارجية ، والقدرة على تحمل المسؤولية عن الأحداث والحقائق والمواقف ، ويتميزون بالقدرة على جمع الموارد واتخاذ الإجراءات وتعبئة الموارد عند الحاجة ، كما يتميزون بالقدرة على تحديد المشاكل المستقبلية واتخاذ تدابير فعالة للتعامل مع الاحداث المجهدة قبل حدوثها ، ويمكن للمدرسين إزالة الكثير من التوتر قبل حدوثه ، ولا يرون أنفسهم ضحايا للموقف ولا يلومون شيئاً أو أي شخص آخر. فهم لديهم العديد من الموارد - المعلومات والدعم الاجتماعي والعاطفي ، التي تسهم بشكل إيجابي في بناء نهج التأقلم الوقائي . هذا يناسب مع نظرية كرينكلاس التي تم ذكرها في الفصل الثاني (Greenglass, 1999:4).

الاستنتاجات

- أن مدرسين المرحلة الثانوية يتمتعون بالقدرة على استعمال المواجهة الوقائية في مواجهة الضغوط والتحديات التي قد تواجههم وهذا يشير الى الامكانيات الكبيرة التي يمتلكونها، والتي تمكنهم من إدارة المواقف المختلفة بشكل جيد وفعال .

التوصيات

- على وزارة التربية إجراء برامج تدريبية تعنى بتمتية أسلوب المواجهة الوقائية لدى المدرسين الجدد تكون مجدولة ضمن برامج التأهيل في أثناء الخدمة التدريسية .

المقترحات

- إجراء دراسة حول المواجهة الوقائية وعلاقتها بالهناء الوظيفي لدى المدرسين .

المصادر والمراجع

- جابر عبدالله(٢٠٠٦). قائمة التهوؤ لمواجهه الضغوط .تم استرجاعه بتاريخ ١٢ سبتمبر ٢٠١٦ من موقع <https://estherg.info.yorku.ca/greenglass-pci/>.
- رجاء محمود،(٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة التعامل مع الضغوط النفسية ، دراسة ميدانية على عينه من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس،٥(١) ١٤٦-١٥١.
- ملحم، الشريف(٢٠١٧)، الذكاء العاطفي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة العاصمة عمان وعلاقته بمستوى ممارستهم لعملية صنع القرار الاخلاقي من وجهة نظر المعلمين،جامعه الشرق الاوسط.
- مهدي بالعسلة، فتحية (٢٠١١) . اساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنته التعليم ومتطلباتها ، ملقى دولي حول المعناة في العمل. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، ٣١٩-٣٤٧.
- عبدالمعطي ، حسن مصطفى (٢٠٠٦) ، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، ط١، مكتبة زهراء الشروق ، القاهرة ، مصر .
- بوعيشة نوره ، سعداوي مريم (٢٠١٣)، استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية ،دراسة ميدانية مجلة العلوم التربوية والنفسية ،الجزائر
- فيصل ، صالح (٢٠١٥) ، المواجهة الايجابية وعلاقتها بأسلوب الحياة الصحي لدى موظفي الجامعة ، جامعه بغداد.
- ناصرالدين، زيدان، سيكولوجية المدرس(دراسة وصفية تحليلية)، ديوان المطبوعات الجامعية ،(د.ط) ، ٢٠٠٧، الجزائر
- فرج، صفوت (١٩٨٠): مبادئ القياس والتقويم في التربية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد، العراق

❖ Oxford, UK: Blackwell Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L, Taubert, S. The Proactive Coping Inventory (PCI): A& Multidimensional Research Instrument. Paper presented at the International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland July 12-14, 1999ab

❖ GRACIE H. B, EVA. K, & PEGGYE (2006): D Spirituality and Healthy Lifestyle Behaviors: Stress Counter-balancing Effects on the Well-being of Older Adults. Journal of Religion and Health, Vol. 45 , No. 4 , 587 602

- ❖ Zambianchi, M., Ricci Bitti, P. E. (2014). The Role of Proactive Coping Strategies, Time Perspective, Perceived Efficacy on Affect Regulation, Divergent Thinking and Family Communication in Promoting Social Well-Being in Emerging Adulthood. *Social Indicators Research*.
- ❖ Chang, Y., Chien, C. R., & Shen, L. F. (2020). Personality and individual Telecommuting during the coronavirus pandemic: Future time orientation as a mediator between proactive coping and perceived work productivity in two cultural sample differences.
- ❖ Longoria, A. (2020). The Creation and Validation of the Media Impact Scale: A Psychometric Evaluation (Doctoral dissertation, The University of Texas at San Antonio).
- ❖ Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: proactive coping. In E. Frydenberg (Ed). *Beyond coping: Meeting goal visions and challenges* (19 – 35). London: Oxford University Press. Retrieved December 17, 2016 from: http://userpage.fuberlin.de/~health/materials/s_taubert_proactive.pdf.
- ❖ Greenglass, E. R. (2002). Proactive coping. London Oxford University Press, pp. 37-62.
- ❖ Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. (1997) : A Stitch in Time Self-Regulation and Proactive Coping . *Psychological Bulletin* by the American Psychological Association , Vol121, No. 3 .
- ❖ Kasim. S.S.(2012) : Proactive Coping of Students in Doin Assignments Lecture in terms of self-efficac Thesis faculty of Psychology , University Islamic Negeri