الأزمات النفسية وعلاقاتها بالحماية الذاتية لدى المرشدات التربويات

م.د. نور طالب توفيق
noor talib tawfeeq856@gmail.com
مديرية تربية ديالى

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- درجة الازمات النفسية لدى المرشدات التربويات .
- درجة الحماية الذاتية لدى المرشدات التربويات .
- درجة العلاقة الإرتباطية بين الأزمات النفسية في الحماية الذاتية للمرشدة التربوية .

ولتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس الأزمات النفسية بالأعتماد على نموذج (Ehlers&Clark , 2000)، إذ تكوّن المقياس بصيغته الاولية من(٢٤) فقرة وتم عرضه على الخبراء والمختصين وبعد التحليل الاحصائي والتعديل وتحديد الاوزان اصبح المقياس على (٢٤) فقرة طبق على العينة الاساسية ، فقد تم إستخراج الخصائص الاحصائية لفقرات المقياس والصدق وثبات المقياس ، إذ عولجت البيانات بوسائل أحصائية عدة بإستعمال الحقيبة الاحصائية من برنامج SPSS .

وكذلك بناء مقياس الحماية الذاتية بالاعتماد على نظرية موراي وكان المقياس بصيغته الاولية يتكون من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاث مجالات وكذلك عملت على عرض المقياس على الخبراء ثم اجراء التحليل الاحصائي وتعديل بعض الفقرات واستخراج الصدق والثبات للمقياس كما موضح في البحث فأصبح المقياس بصيغته النهائية (٣٠) فقرة طبق على العينة الأساسية وهي (٣٠٠) مرشدة تربوية ، وقد تم إعتماد المنهج الوصفي الأرتباطي في البحث الحالي ، وتحدد مجتمع البحث بالمرشدات التربويات التابعات لمديرية تربية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٣ – ٢٠٢٤) ، وقد تم اختيار عينة البحث المتكونة من (٣٠٠) مرشدة بالطريقة العشوائية ، وتم إعتماد الحقيبة الإحصائية (spss) لإستخراج النتائج ، وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج والتوصيات والمقترحات كما موضح في البحث .

الكلمات المفتاحية : الأزمات النفسية ، الحماية الذاتية ، المرشد التربوي.

Psychological Crises and it Relationship With self Protection among Educational guides

Dr . noor talib tawfeeq

Directorate General of Diyala Education

Abstract

The current research aims to identify:

-The degree of psychological crises among educational counselors.

- The degree of self-protection among educational counselors.

- The degree of correlation between psychological crises in the self-protection of the educational counselor. To achieve the objectives of the current research, the researcher built a psychological crises scale based on the Ehlers & Clark (2000) model. The scale, in its initial form, consisted of (24) items and was presented to experts and specialists. After statistical analysis, modification, and determining weights, the scale became (24) items and was applied to the sample. The basic characteristics, the statistical characteristics of the scale items, the validity and reliability of the scale were extracted, as the data were processed with several statistical methods using the statistical package from the SPSS program. I also built the self-protection scale based on Murray's theory. The scale in its initial form consisted of (30) items distributed over three areas. I also worked on presenting the scale to experts, then conducting statistical analysis, modifying some items, and extracting the validity and reliability of the scale as explained in the research, so the scale became in its final form (30) items were applied to the basic sample, which is (300) female educational counselors. The descriptive correlational approach was adopted in the current research, and the research population was determined by female educational counselors affiliated with the Diyala Education Directorate for the academic year (2023 - 2024). The research sample was chosen, consisting of (300).) guided by a random method, and the statistical package (SPSS) was adopted to extract the results, and the researcher

reached a set of results, recommendations and proposals as shown in the research.

Keywords: Psychological Crises,self Protection,Educational guides.

الفصل الأول

أولاً / مشكلة البحث :Problem of the Research

هناك العديد من المشكلات التي تواجه المرشدة التربوية في المجتمع قد تكون في محيط العمل أو المنزل أو ربما في المحيط الإجتماعي التي من الممكن أن تؤثر تلك المشكلات أو الصعوبات على الإداء الوظيفي للمرأة ، فتقوم بالعديد من الواجبات والأدوار فقد تكون عاملة بأجر مادي خارج المنزل وتكون أم وزوجة وأخت وإبنة داخل المنزل فالواجب عليها التوفيق بين كل هذه الأدوار وعدم التقصير بأي جانب منهم ، فيجب التوازن ما بين العمل والمنزل مما يثقل عليها كاهل الحياة ، (حسين ، ٢٠٢١ : ص ٩) ، وأن كل هذه الصعوبات والمشكلات التي تواجه المرأة تؤدي بها إلى ضغوطات نفسية وإجتماعية فضلًا عن ضغوطات العمل مما يدفع المرأة إلى إيجاد وسيلة أو طريقة للتعامل مع الأخرين فقد تكون من تلك الوسائل الحماية الذاتية لكي تحمي نفسها من كل تلك الضغوطات والأزمات ، فقد أشار مورفي وكبشل (Murphy & kupshel ,1992) أن الفرد يسعى إلى القبول الإجتماعي للحفاظ على حماية ذاته ، فإذا لم يستطيع حماية ذاته فأنه يدخل بحالة من الصراع الداخلي ولكي يتأقلم مع المجتمع يقوم بإنكار ذاته ليظهر بشكل لائق ومحبوب من المجتمع ، (أبو درويش ، ١٩٩٦ : ص ١٢) ، فقد أشار بعض المفسرين ومنهم (لانج _ Lang) أن لدى كل فرد مستوى معين من الحماية الذاتية إذ يعتمد على الوقت والحالة أو الموقف التي مر بها الفرد ، فمن الممكن أن يعود ذلك إلى الطريقة أو الخبرة التي إكتسبها الفرد وبالنهاية ممكن أن تنعكس ذلك على شخصية الفرد (عباس ، ٢٠١٠ : ص ١٧٤) .

تتجلى مشكلة البحث الحالي خلال إحساس الباحثة بالمشكلة التي تظهر على الكثير من المرشدات التربويات , ومن خلال عمل الباحثة وإندماجها مع الكثير من المرشدات شعرت إلى أن هناك الكثير من المشكلات التي تواجه العينة المذكورة سواء كان في العمل أو في المنزل مما يؤدي إلى ضغوطات نفسية وإجتماعية على عاتق المرأة ، بالإضافة إلى متطلبات العمل وإلتزاماته مما يدفع المرأة إلى إيجاد وسيلة لحماية ذاتها من كل تلك الضغوطات والمشكلات كي تستمر في العطاء والمواظبة ، يحاول البحث الحالي الإجابة عن التساؤل التالي : ما هي طبيعة العلاقة بين الأزمات النفسية والحماية الذاتية لدى المرشدة التربوية ؟

ثانيًا / أهمية البحث :THE IMPORTANCE Of RESEARCH

تعد الحماية الذاتية والأزمات النفسية ذات أهمية واسعة في حياة كل فرد منا إذ تساعد الحماية الذاتية على مواجهة ضغوطات الحياة وكذلك تسهم في مواجهة كل الازمات النفسية التي تواجه الفرد وبالإضافة إلى ذلك تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للفرد ، فقد أشارت بعض الدراسات أن الفرد الذي يتمتع بالحماية الذاتية يقيّم الاحداث التي تحدث في حياته بموضوعية وكذلك يستعمل إستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا ما يزيد ثقته بنفسه ويصبح قادرًا على مواجهة المواقف الضاغطة ....

يمر الفرد بمراحل عدة في حياته سواء المهنية أو الاسرية أو العاطفية فقد تكون احدى هذه المراحل تشتد بها المشاكل والازمات التي من الممكن أن تؤثر على نفسيته فقد تضعه في مفترق الطرق ينتقل خلالها الفرد من مرحلة التردد إلى مرحلة اكثر قسوة التي ممكن أن تكون مرحلة الانهيار إذا كانت المشكلة أو الازمة شديدة ، فتعد الازمات النفسية عامل مهم في حياة كل فرد منا لأنها تؤثر تأثير إيجابي أو سلبي على شخصية الفرد فقد يكون الفرد مندفع أو مكتئب أو ناجح أو فاشل بسبب أزمة نفسية لم يتخطاها ، كذلك تسبب ارتباك للفرد تعمل على تغيير تكيفه مع الضغوط التي تواجهه وعادة تثير مشاعر الخوف والتوتر ، (النوايسة ، ٢٠١١ : ص٦٠) .

أن دراسة الازمات النفسية لدى المرشدة التربوية ذات اهمية واضحة إذ أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن العنف يحدث في مكان العمل بسبب تصاعد الأزمة النفسية لدى العامل فقد يتعرض العاملون للإيذاء أو التهديد أو الاعتداء فقد يضطر البعض إلى التنقل من والى اماكن أخرى بسبب الازمات النفسية ، فعندما لا يتم تجنب تلك الازمات أو إدارتها وفهمها بشكل مناسب فمن الممكن أن يتصاعد الموقف ويؤدي إلى عنف لفظي أو جسدي في مكان العمل ، (الباوة ، ٢٠٢١ : ص ٧) .

وإن مهنة المرشدة التربوية تصف مهنة ذات قيمة وأهمية كبيرة في الأوساط العلمية والإجتماعية، إذ أصبح المجتمع ينظر إليها كخبرة إنسانية في عالم متغير ضعفت فيه العلاقات الإنسانية ، فهيتسمح للأفراد التعاون فيما بينهم لتحقيق أهدافهم المشتركة وإتاحة فرص عديدة للتعبير عن الآمال والطموحات ومشاركة بعضهم في الإهتمامات والهموم للوصول الى التوافق السليم مع الآخرين ، (العاسمي، ٢٠١٥ : ص ٢٥) .

ثالثًا / أهداف البحث : Aims of Research

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- درجة الازمات النفسية لدى المرشدة التربوية .
- درجة الحماية الذاتية لدى المرشدة التربوية.
- درجة العلاقة الإرتباطية بين الأزمات النفسية في الحماية الذاتية للمرشدة التربوية .

رابعًا / حدود البحث : The Limits Of Research

يتحدد البحث الحالي بالمرشدات التربويات التابعات لمديرية تربية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٣ – ٢٠٢٤).

خامسًا / تحديد المصطلحات :Assigning the Terms

١- الأزمات النفسية :Psychological Crises

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف ايلرس وكلارك (Ehlers&Clark , 2000) بأنها تعرض الفرد لحدث صادم يعالجها ويدرك نتائجها ويقيمها على انها تشكل تهديدا في الوقت الحالي وربما يكون سبب ذلك التهديد خارجي إذ ينظر الفرد إلى العالم على انه مكان خطير أو قد يفسر ذلك الخطر كونه داخليًا مما يجعل الفرد غير قادر على تحقيق أهداف الحياة المهمة ، (Ehlers&Clark , 2000,p319) .

التعريف الإجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب خلال إجابته على مقياس الأزمات النفسية .

٢- الحماية الذاتية : Self protection

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف موراي (murray ,2002) : الابتعاد عن المواقف المحرجة والابتعاد عن الظروف التي قد تؤدي إلى التصغير أو السخرية و الازدراء أو اللامبالاة من جانب الآخرين ،(Murray ,2002 , p573) .

التعريف الإجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب خلال إجابته على مقياس الحماية الذاتية .

٣- المرشدة التربوية :

تبنت الباحثة تعريف ويليامسون الذي عرفه بأنه الشخص الذي يعمل على تنظيم قدرات المسترشد ويرتكز على الإختبارات والمقاييس ويوفر معلومات للمقارنة الإجتماعية والتي يحتاجها المسترشد لتحسين تقديره الذاتي) ، (أبو أسعد وعربيات،٢٠١٢:ص٢٥١) .

الفصل الثاني

النظريات المفسرة للأزمات النفسية :

١- النموذج السلوكي المعرفي لـ (ايلرس وكلارك ، Ehlers & Clark , 2000) :

قامت الباحثة يتبني النموذج السلوكي المعرفي وذلك لانه مفسر جيد للأزمات النفسية ويعطي صورة واضحة عنها إضافة إلى إن قد تم بناء المقياس المتبني للأزمات النفسة على أساس هذا النموذج ، إذ يفسر الأزمة بأنها حدث صادم يحصل للفرد في الماضي فيترك لديه ذكرى أليمة فيعمل الفرد على معالجة تلك الذكرى أو الحدث بطريقة قد تشكل للفرد تهديد داخليا أو خارجيا ، فأذا تشكل تهديد خارجي يجعل الفرد ينظر إلى العالم وما فيه بأنه مكان خطير يشكل تهديد

على حياته ، أما إذا كان داخليا فينظر الفرد على انه غير قادر على تحقيق أهداف حياته المهمة ، كذلك أشارك إيلرس وكلارك إلى أن الفرد الذي يعاني من الأزمة النفسية يعاني من ضعف في جوانب محددة بالذاكرة مثل الأستدعاء المقصود والإستدعاء غير المقصود فيتم تقييم الذاكرة المقصودة بشكل سيء فتؤدي التقييمات الناتجة إلى الكثير من التشوه في الذاكرة الذاتية ، (بهية ، ٢٠٢١ : ص ٤٩-٥٠) .

أشار إيلرس وكلارك إلى أن الفرد المتعرض لأزمة نفسية تظهر لديه بعض السمات منها (العمليات المعرفية التي تشمل الظواهر المتطفلة ، الأفكار التلقائية ، المبالغة في تقدير الخطر ، الإفتراضات والمخططات ، كذلك الجوانب الفسيولوجية التي تشمل التوتر العضلي والتعب والأرق) ، (Ehlers & Clark , 2000 , 319) .

النظريات المفسرة للحماية الذاتية :

١- نظرية الحاجات هنري موراي (Murray ,H) :

يرى موراي أن للماضي أهمية كبيرة في حياة كل فرد منا والحاضر مهم جدا بناء شخصيته في المستقبل ، إذ أن الشخصية لا تفهم الا من خلال مجال زمني تطوري ، فلذلك نجد أن شخصية الفرد دائمة التغيير فهي حالم غير ثابت يصعب تحديده ، أي إن موراي يركزعلى أهمية ماضي الفرد والحاضر الذي يجري فيه السلوك (الفتلاوي ، ٢٠١٠ : ص ٦٧) .

كذلك اشار موراي إلى أن الإنسان متوجه نحو المستقبل مع إنه يؤكد على تجارب الماضي في سلوك الفرد الحاضر أي يركز في تفسيره للشخصية على الحاضر والماضي وان الفرد ليس أسير لتجارب الماضي ، فهو يملك القدرة على النمو والتطور ، (شلتز ، ١٩٨٣ : ص ٢٠٤) .

حدد موراي أن أحتياجات الفرد تتحدد في نوعين هي الإحتياجات الأساسية التي تشمل المطالب البيولوجية ، والحاجات الثانوية التي تشمل المطالب التي تعد ضرورية للرفاه النفسي ، أكد موراي أن كل الأفراد لديهم هذه الإحتياجات لكن كل واحد منهم لديه مستوى معين من كل حاجة، وهذه الحاجات تقوم بدور كبير جدا في تشكيل شخصية الفرد، (الباوة ، ٢٠٢١ : ص ٣٥) .

أن كل حاجة حددها موراي مهمة جدا في حياة الفرد لكن يعتقد أن تلك الحاجات مرتبطة بعضها مع بعض تدعم غيرها من الحاجات وتتصارع مع غيرها ، ومن هذه الحاجات التي سماها موراي الحاجات ذات المنشئ النفسي هي :

- حاجات الطموح : أشارت النظرية إلى أن هذه الحاجة ترتبط مع الحاجة إلى الانجاز والنجاح فيحتاج الفرد إلى إعتراف الأخرين به وإدراكه .

- الحاجات المادية التي تركز على الكسب والبناء والترتيب التي تركز على شراء الاشياء التي يرغب بها الفرد .

- حاجات القوة : تركز هذه الحاجة على إستقلال الفرد وحاجته إلى التحكم بالأخرين وأيضا تشمل إلى الحاجة إلى التحرر والمقاومة .

- حاجات القوة : تشمل رغبة الفرد في الحب فيشمل الإنتقاء والصداقات والأهتمام والرعاية من قبل الأخرين وبهم إذ أنه مهم للصحة النفسية للفرد ، (عبد الرحمن ،١٩٩٨ : ص ٣٤٧) .

الدراسات السابقة

١- دراسة (الباوة – ٢٠٢١) (الإنفتاح الثقافي والأزمات النفسية وعلاقتها بالقيم الشخصية عند مدرسي الثانوية)

إجريت هذه الدراسة في العراق جامعة ديالى إذ هدفت إلى عدة أهداف من ضمنها قياس الأزمات النفسية عند مدرسي الثانوية ، إذ عمل الباحث على بناء مقياس للأزمات النفسية المعتمد على أربعة مكونات ، وقد عالج النتائج إحصائيا بإستخراج الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات بطريقة ألفاكرونباخ ، إعتمد على المنهج الوصفقي الإرتباطي ، وكذلك شملت العينة على مجموعة تكونت من (٤٠٠) فرد إختيرت بالطريقة العشوائية من مدرسي ومدرسات الثانوية في محافظة ديالى ، فقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة البحث لديها مستوى منخفض من الأزمات النفسية ، (الباوة : ٢٠٢١) .

٢- دراسة (بهية ، ٢٠٢٠) : (الحماية الذاتية وعلاقتها بالإزدواجية العاطفية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية)

إجريت هذه الدراسة في العراق جامعة بابل ، فقد هدفت إلى مجموعة أهداف تشمل على التعرف على مستوى الحماية الذاتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ، إتبعت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي وكذلك عملت على بناء مقياس لقياس الحماية الذاتية ، أما عينة البحث شملت ٥٢٠ مدرس ومدرسة من مدارس محافظة بابل إختيرت بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب فقد تم معالجة البيانات بالوسائل الإحصاية بإستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، فقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها تتمتع عينة البحث بالحماية الذاتية وكذلك هناك علاقة إرتباطية بين الحماية الذاتية بالإزدواجية العاطفية ، (بهية ، ٢٠٢٠) .

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

Research Approach and Procedures

يتضمن هذا الفصل وصف لمنهج البحث الحالي وإجراءاته متمثلا بالمجتمع وكذلك طريقة إختيار العينة والأدوات المستعملة ومعالجة البيانات بالوسائل الإحصائية .

١- منهج البحث (pproach of Research) : إعتمدت الباحثة على منهج البحث الوصفي الإرتباطي في البحث الحالي الذي يعد جمع المعلومات وتحليلها كي يصل الباحث إلى حكم يمكنه من تعميم نتائجه ، وقد يهدف إلى قياس حجم الإرتباطات بين متغيرات البحث إضافة إلى

معرفة إلى أي حد ترتبط تلك المتغيرات مع بعضها البعض وكذلك يمكن إستعمال هذا المنهج في تقدير العلاقات بين متغيرين أو أكثر ومعرفة قوة هذه العلاقة ، (فان دالين ، ٢٠٠٣ : ص ١٨٨) .

٢- مجتمع البحث (Procedures OF The Research) : يعد المجتمع بأنه جميع الأفراد الذين يحملون ظاهرد معينة ،(النعيمي ، ٢٠١٤ : ص٦٢) كذلك يعني بهالأفراد الذين يشكلون مشكلة البحث ، أو تلك العناصر ذات العلاقة بمشكلة البحث التي يسعى الباحث تعميم نتائجها (محمد ، ٢٠١٢ : ص٤٧) . فقد شمل مجتمع البحث الحالي على المرشدات التربويات التابعات إلى مديرية تربية ديالى للعام (٢٠٢٣ _ ٢٠٢٤) .

٣- عينة البحث (Sample of Research) : يقصد بعينة البحث بأنه نموذج يشمل جزءا من وحدات المجتمع الأصلي إذ تمثل المجتمع تمثيل جيد ويحمل صفاته المشتركة ، وهذا الجزء يغني عن دراسة كل وحدات المجتمع إذ يصعب على الباحث حصر المجتمع أو يستحيل دراسة المجتمع بالكامل ، (القندلجي ، ٢٠١٩ : ص ١٨٦) ، فقد تعددت الأراء حول عينة التحليل الإحصائي فقد أشار نيللي (Nunnally) الى أن العينة لا تقل عن (٥) أفراد مقابل كل فقرة من المقياس ، (الدليمي والمهداوي ، ٢٠١٦ : ص ١٤٤) ولذلك فقد إعتمدت الباحثة على عينة مكونة من (٣٠٠) مرشدة لعينة التحليل الإحصائي ، وبذلك فقد إعتمدت الباحثة على العينة ذاتها المكونة من (٣٠٠) مرشدة تربوية إختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي لإستخراج نتائج البحث فقد تم تطبيق ذلك ألكترونيًا .

٤- أداتا البحث (Tools Of Research) :

☆مقياس الحماية الذاتية (Self Protection) : لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي لابد من توافر مقياس لقياس الحماية الذاتية عند المرشدات التربويات ، فتوجب على الباحثة بناء مقياس الحماية الذاتية بالإعتماد على الخطوات التالية :

أ- **تحديد المفهوم** : إعتمدت الباحثة على تعريف موراي (murray ,2002) : الابتعاد عن المواقف المحرجة والابتعاد عن الظروف التي قد تؤدي إلى التصغير أو السخرية و الازدراء أو اللامبالاة من جانب الآخرين ،(Murray ,2002 , p573) .

ب- تحديد مجالات المقياس : أكدت نظرية (موراي ، ٢٠٠٢) على المجالات الأساسية لمفهوم الحماية الذاتية وهي (تجنب المواقف المحرجة ، تجنب ظروف التصغير ، للامبالاة من الأخرين)، (بهية ، ٢٠٢٠) .

ت-**صياغة الفقرات** : تعد خطوة صياغة الفقرات بالصيغة الأولية من أهم الخطوات في تصميم المقياس ، وعليه قامت الباحثة ببناء مقياس مكون من (٣٠) فقرة بشكل أولي بما يتلاءم مع النظرية المتبناة وطبيعة العينة المعتمدة في البحث الحالي ، وتم توزيع تلك الفقرات على

المجالات الثلاث بواقع (١٠) فقرات لكل مجال كما موضح في ملحق (١)، وكذلك حددت الباحثة بدائل الإجابة على الفقرات وهي (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي أحيانا ، تنطبق علي نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) معتمدة على عدد من القواعد في كتابة الفقرات للوصول إلى مستوى صدق جيد للإختبار .

ث- **عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين** : للتاكد من أن الفقرات صالحة لقياس الحماية الذاتية قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والقياس والتقويم والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، لغرض تقويم المقياس والحكم على مدى فاعليته ، إذ عملت على وضح بدائل صالحة ، غير صالحة تحتاج إلى تعديل تم مراجعة أرائهم وملاحظاتهم ، معتمدة على النسبة المئوية إذ إستبقت الباحثة الفقرات التي حصلت على نسبة إتفاق (١٠٠%) مع تعديل بسيط للفقرات .

ج- **تطبيق الفقرات المصاغة على العينة الأساسية** : بعد الإنتهاء من صياغة الفقرات وعرضها على الخبراء وتم الموافقة على أن المقياس يقيس ما وضع لأجله قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة وهي (٣٠٠) مرشدة تربوية .

ح- **تصحيح المقياس** : تم الإعتماد على الدرجات من (٥-١) للبدائل (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي أحيانا ، تنطبق علي نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) بالتسلسل .

خ- **إجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس لإنتقاء الأفضل** / يعد التحليل الإحصائي من أهم الأجراءات في بناء المقياس إذ أنه يصل إلى الخروج بأدوات قياس فعالة تقيس الصفات الإنسانية قياس دقيق ، بالإضافة إلى إنها تعمل على تطوير فقرات الإختبار ولكن الهدف الرئيسي الخروج بأقصر إختبار ممكن يتمتع بمؤشرات الصدق والثبات ، (الدليمي والمهداوي ، ٢٠١٦ : ص ١١٨) ، إذ تعمل القوة التمييزية بإستعمال إسلوب المجموعتين المتطرفتين على حذف الفقرات ذات التمييز الضعيف وإبقاء الفقرات ذات التمييز العالي ، فبذلك عملت الباحثة على إستخراج :

- **القوة التمييزية للفقرات (Item Discrimination)** : هي قدرة الإختبار على التمييز بين الأفراد الذين يظهرون إداء حسن والأفراد ذوي الإداء الضعيف في الإختبار ككل ، فبذلك يعد المقياس مميزًا جيدًا إذا ترابط الإداء ترابط موجب وعالي (ميخائيل ، ٢٠١٦ : ص ٣٢٨) . ولحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة التحليل ثم تحديد الدرجة الكلية لكل إستمارة ، ثم ترتب النتائج ترتيب تصاعدي .وتقسم العينة إلى مجموعتين مجموعة تشمل (١٠٨) أستمارة من أعلى الدرجات والمجموعة الاخرى تشمل (١٠٨) أستمارة من أقل الدرجات ومن ثم حساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكل مجموعة منهم ، بعدها يطبق الإختبار التائي لعينتين مستقلتين بين المتوسطين ، وعند مقارنة القيمة

المحسوبة التائية للفقرات إتضح إن جميع القيم التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) وبذلك يعني إن جميع الفقرات ذات تمييز جيد .

⚠ **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس** : قامت الباحثة بإستعمال معامل إرتباط بيرسون كي يستخرج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من الفقرات وبين الدرجة الكلية للمقياس ، وإتضح من النتائج أن جميع الفقرات ذات معامل إرتباط جيد تراوحت درجاته ما بين (٠,٦٠ – ٠,٨٣) وهذا يعد معامل إرتباط مقبول .

د-الخصائص السيكومترية للمقياس

* **الصدق** : إعتمدت الباحثة على إستخراج الصدق الظاهري المتمثل بأراء الخبراء حول فقرات المقياس كما موضح سابقا ، وكذلك صدق البناء الذي تمثل بإستخراج القوة التمييزية للفقرات وكذلك علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وأيضا وضحت الباحثة ذلك سابقا .

* **الثبات (Reliability)** : هو إتساق الدرجات التي حصل عليها الأفراد في حال طبق عليهم المقياس أكثر من مرة ، (أبو أسعد والغرير ، ٢٠٠٩ : ص ٨٧) ، فإعتمدت الباحثة على طريقة إعادة الأختبار التي تمثلت في أختيار عينة مكونة من (٣٠) مرشدة ثم طبق عليهم نفس الإختبار مرة ثانية بعد مرور اسبوعين من تطبيق الإختبار الأول ثم حساب معامل إرتباط بيرسون الذي كان مقداره (٠,٨٤) وهذا يعد معامل إرتباط جيد .

ذ-**وصف المقياس** : أصبح مقياس الحماية الذاتية في صيغته النهائية يتكون من (٣٠) فقرة موزعة على (١٠) فقرات للمجال الواحد ، والدرجة التي يحصل عليها المفحوص تتراوح ما بين (٣٠-١٥٠) درجة وبمتوسط فرضي قدره (٩٠) درجة إذ تعد هذه النقطة نقطة القطع عند موازنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث ويصحح بالدرجات من (٥-١) للبدائل (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي أحيانا ، تنطبق علي نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) بالتسلسل كما موضح في ملحق (٢).

☆مقياس الأزمات النفسية : (Psychological Crisis) : لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي لابد من توافر مقياس لقياس الأزمات النفسية عند المرشدات التربويات ، فتوجب على الباحثة بناء مقياس الأزمات النفسية بالإعتماد على الخطوات ذاتها التي إعتمدتها ببناء مقياس الحماية الذاتية وهي :

أ- **تحديد المفهوم** : عرفها ايلرس وكلارك (Ehlers&Clark , 2000) بأنها تعرض الفرد لحدث صادم يعالجها ويدرك نتائجها ويقيمها على انها تشكل تهديدا في الوقت الحالي وربما يكون سبب ذلك التهديد خارجي إذ ينظر الفرد إلى العالم على انه مكان خطير أو قد يفسر ذلك

الخطر كونه داخليًا مما يجعل الفرد غير قادر على تحقيق أهداف الحياة المهمة وفي جميع النواحي المعرفية و السلوكية والجسمية والانفعالية (Ehlers&Clark , 2000,p319) .

ب-**صياغة الفقرات** : قامت الباحثة ببناء مقياس مكون من (٢٤) فقرة بشكل أولي بما يتلاءم مع النموذج المتبناة وطبيعة العينة المعتمدة في البحث الحالي ، كما موضح في ملحق (٣)، وكذلك حددت الباحثة بدائل الإجابة على الفقرات وهي (تنطبق علي تماما ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) معتمدة على عدد من القواعد في كتابة الفقرات للوصول إلى مستوى صدق جيد للإختبار .

ت-**عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين** : قامت الباحثة على عرض المقياس بصيغته الاولية كما موضح في ملحق (٣) على مجموعة من الخبراء والمختصين بالمجال لغرض تقويم المقياس فوضعت بدائل على الفقرات وهي صالحة وغير صالحة وتحتاج إلى تعديل ، وبعد مراجعة الأراء والملاحظات إعتمدت على النسبة المئوية إذ حصل المقياس على موافقة جميع الخبراء مع تعديل بعض الفقرات .

ث-**تطبيق الفقرات المصاغة على العينة الأساسية** : بعد الإنتهاء من صياغة الفقرات وتعديلها طبقت الباحثة المقياس على العينة المحددة سابقا .

ج- **تصحيح المقياس** : تم الإعتماد على الدرجات من (٥-١) للبدائل (تنطبق علي تماما ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) بالتسلسل.

ح- **جراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس** /عملت الباحثة على إستخراج القوة التمييزية بإستعمال إسلوب المجموعتين المتطرفتين وتم إبقاء الفقرات ذات التمييز الجيد والعمل على حذف الفقرات ذات التمييز الضعيف ، فبذلك عملت الباحثة على إستخراج :

- **القوة التمييزية للفقرات (Item Discrimination)** : لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الازمات النفسية لدى المرشدات التربويات بعد تطبيق المقياس على العينة المحددة تم عمل ذات الخطوات التي طبقها على مقياس الحماية الذاتية ، إذ تم تحديد الدرجة الكلية لكل مقياس، وترتب النتائج ترتيب تصاعدي من ثم تقسم العينة إلى مجموعتين مجموعة تشمل (١٠٨) أستمارة من أعلى الدرجات والمجموعة الاخرى تشمل (١٠٨) أستمارة من أقل الدرجات ومن ثم حساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكل مجموعة منهم ، بعدها يطبق الإختبار التائي لعينتين مستقلتين بين المتوسطين ، وعند مقارنة القيمة المحسوبة التائية للفقرات إتضح إن جميع القيم التائية المحسوبة التي تراوحت دجاتها ما بين (٢,٠٦ – ٢٣,٦٥) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) وبذلك يعني إن جميع فقرات المقياس ذات تمييز جيد .

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : قامت الباحثة بإستعمال معامل إرتباط بيرسون لإستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من الفقرات وبين الدرجة الكلية للمقياس ، وإتضح من النتائج أن جميع الفقرات ذات معامل إرتباط جيد تراوحت درجاته ما بين (٠,٦٧- ٠,٨٠) وهذا يعد معامل إرتباط مقبول .

خ- الخصائص السيكومترية للمقياس

***الصدق** : إعتمدت الباحثة على إستخراج الصدق الظاهري المتمثل بأراء الخبراء حول فقرات المقياس كما موضح سابقا ، وكذلك صدق البناء الذي تمثل بإستخراج القوة التمييزية للفقرات وكذلك علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وأيضا وضحت الباحثة ذلك سابقا .

***الثبات (Reliability)** : فإعتمدت الباحثة على طريقة ألفا كرونباخ الذي يمثل معامل الارتباط بين أي جزءين من أجزاء المقياس ، إذ يمثل القيمة التقديرية الأدنى لمعامل الثبات ، فإذا كانت قيمة ألفاكرونباخ مرتفعة فهذا يدل بالفعل على ثبات الإختبار ، (النبهان ، ٢٠٠٤ : ص ٢٨٤) ، فبذلك عملت الباحثة على حساب قيمة معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ التي بلغت (٠,٨٢) وهذا يدل على معامل ثبات جيد .

د-وصف المقياس / أصبحت الصيغة النهائية للمقياس المتكون من (٢٤) فقرة ، إذ يحصل المفحوص على درجة تتراوح ما بين (٢٤-١٢٠) درجة وبمتوسط فرضي قدره (٧٢) درجة إذ تعد هذه النقطة نقطة القطع عند موازنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث ويصحح بالدرجات من (٥-١) للبدائل (تنطبق علي تماما ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) بالتسلسل كما موضح في ملحق (٤).

٥- الوسائل الإحصائية : إعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية (SPSS) في إستخراج نتائج البحث الحالي .

الفصل الرابع / عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول / درجة الازمات النفسية لدى المرشدات التربويات.

بعد تطبيق مقياس الأزمات النفسية على عينة البحث البالغة (٣٠٠) مرشدة ، إذ أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (٧٣,٦١) وبانحراف معياري (٢٨,٨)، وعند مقارنة متوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغت قيمته (٧٢) درجة، وبإستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T.TEST) للفرق بين المتوسط الحسابي لعينة البحث الازمات النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (٤٤,٢)، وهي أكبر من القيمة التائية جدولية (١,٩٦)، لذلك هي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٩)، لصالح المتوسط الاكبر وهو المتوسط الحسابي، أي ان العينة لديهم أزمات نفسية ، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) القيمة التائية لنتائج مقياس الأزمات النفسية لدى أفراد عينة البحث

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
					المحسوبة	جدولية		
الأزمات النفسية	٣٠٠	٧٣,٦١	٢٨,٨	٧٢	٤٤,٢	١,٩٦	٠,٠٥	دالة

تبين من النتيجة أعلاه أن المرأة المرشدة التربوية لديها أزمات نفسية مقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس وهذا فقد إختلفت هذه النتيجة مع دراسة (بهية ٢٠٢١) التي توصلت إلى انخفاض في الأزمات النفسية لدى عينة البحث ، فقد تفسر هذه النتيجة بحسب الأطار النظري المتبني أن الأفراد الذين يعانون من أزمات نفسية يميلون للتعامل ومعالجة الأحداث الماضية أو الاحداث التي يمرون بها في الوقت الحالي التي حدثت لهم على انها حدث مؤلم إذ يعمل ذلك الحدث على تغيير سلبي في حياة الفرد وقد يؤثر كذلك على عمل الفرد مقارنة مع الأفراد ذوي الازمات النفسية المنخفضة .

الهدف الثاني / درجة الحماية الذاتية لدى المرأة العاملة :

للتعرف على الحماية الذاتية لدى أفراد عينة البحث عملت الباحثة على تطبيق المقياس بصورته النهائية على أفراد العينة والبالغ عددهم (٣٠٠) موظفة ، وبعد معالجة البيانات ، تم التوصل إلى أن المتوسط الحسابي الذي بلغ (١٠٠,٠٢) ، وبانحراف معياري مقداره (٣١,٧) ، كما حُسب المتوسط الفرضي للمقياس وكان قدره (٩٠) ، وباستخدام الاختبار التائي (t– test) لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٥٤,٥) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩) ، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية ، لصالح المتوسط الحسابي والجدول (٢) يوضح ذلك :

الجدول (٢) القيمة التائية لنتائج مقياس الحماية الذاتية لدى أفراد عينة البحث

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الحماية الذاتية	٣٠٠	١٠٠,٠٢	٣١,٧	٩٠	٥٤,٥	١,٩٦	دالة

يتبين من النتيجة أعلاه أن شريحة المرشدة التربوية لديها حماية لذاتها نتيجة لما تتأثر بما يجري في حياتها من أزمات ومشكلات وضغوط سواء في داخل العمل أو خارجه في المنزل أو غيره ممكن أن تعوق تلك في أدائها لعملها كمرأة عاملة ، فتعد الحماية الذاتية سلاح لها لحمايتها من تلك الضغوط والمشكلات الخارجية والداخلية والعمل على تجنب تلك الضغوط مستقبلا مما

يؤدي إلى إكتساب المرأة مكانة إجتماعية مرموقة وشخصية واضحة في المجتمع وهذا ما أشار إليه المنظر موراي في نظرية الحاجات ، وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (الباوة ، ٢٠٢٠) التي إشارت إلى أن شريحة مدرسي الثانوية يتمتعون بحماية لذواتهم كغيرهم لأنهم يعدوها كمعين على مواجهتهم ضغوط التدريس وغيرها وتجنب الضغوط الإجتماعية خوفا من التقييمات السلبية.

- الهدف الثالث : درجة العلاقة الإرتباطية بين الأزمات النفسية في الحماية الذاتية للمرأة العاملة.

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بمعالجة بيانات البحث بإستعمال معامل إرتباط بيرسون (Person Correlation) ، إذ ظهرت قيمة معامل الإرتباط بين درجات الحماية الذاتية ودرجات الأزمات النفسية بلغت (٠,٧٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) بدرجة حرية (٢٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذه النتيجة تدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الحماية الذاتية والازمات النفسية لدى المرشدات التربويات كما موضح في الجدول رقم (٣) .

شكل (٣) معامل إرتباط بيرسون بين الأزمات النفسية والحماية الذاتية

معامل الارتباط	معامل الأرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الازمات النفسية × الحماية الذاتية	٠,٧٦	٠,٠٩٨	٠,٠٥

تبين من النتيجة أعلاه أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحماية الذاتية والأزمات النفسية إذ أن المرشدة التربوية تعاني من الكثير من الضغوطات والمشاكل سواء كانت من داخل المدرسة أو من الأسرة أو من المحيط الإجتماعي وتلك المشكلات والضغوط تؤثر على نفسية المرأة وكذلك قد تمر بالعديد من الأزمات النفسية في حياتها تؤثر على تعامل المرأة مع المجتمع وكذلك مع زملاء العمل مما يدفع المرأة إلى التحلي بالحماية الذاتية لتحمي ذاتها من تلك الأزمات والمشاكل وكذلك تعمل على حماية نفسها من التقييمات السلبية سواء من رب العمل (المدير أو مديرة المدرسة) أو رب إسرتها .

التوصيات : في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة :

١- مساعدة الأفراد في تخطي الأزمات النفسية التي تحدث لهم في مراحل من عمرهم خلال إدخال برامج إرشادية وعلاجية للتخفيف من الأزمة .

٢- تعزيز الحماية الذاتية لدى الأفراد كونه يساعد الفرد في التخلص من التقييمات السلبية .

٣- التأكيد على المرشدات التربويات على أهمية التخطي من الأزمات النفسية التي يمر بها لأنها لها تأثير سلبي على شخصيته ومن ثم على الطلبة .

٤- إقامة الندوات العلمية من قبل وزارة التربية لتسليط الضوء على متغيرات البحث وتأثيرها على شخصية الفرد .

المقترحات : إستكمالا وتطوير البحث الحالي يقترح الدراسات التالية :

١- العلاقة بين الحضور الوجودي والحماية الذاتية لدى المرشدة التربوية.

٢- دراسة العلاقة بين الأزمات النفسية والحماية الذاتية لدى عينات أخرى .

٣- إجراء دراسة مماثلة على عينات من الطلبة في المدارس .

٤- إجراء دراسة لمعرفة مدى تأثير أساليب التنشئة الإجتماعية على الأزمات النفسية .

٥- إجراء برامج إرشادية لنفس العينة للتخفيف من الأزمات النفسية .

المصادر

١- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف والغرير ، أحمد نايل (٢٠٠٩) : التشخيص والتقييم في الإرشاد ، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان _ الأردن .

٢- أبو درويش ، منى علي (١٩٩٦) : تقدير الذات والشعور بالوحدة لدى الأفراد المتعاطين للمخدرات وغير المتعاطين من نفس الأسرة في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عمان – الاردن .

٣- الباوة ، علي سامي علي (٢٠٢١) : الانفتاح الثقافي والازمات النفسية وعلاقتهما بالقيم الشخصية عند مدرسي الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، ديالى – العراق .

٤- بهية ، شيماء مجيد حميد (٢٠٢٠) : الحماية الذاتية وعلاقتها بالازدواجية العاطفية لدى مدرسي المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، بابل – العراق .

٥- حسين ، أحمد خضير (٢٠٢١) : واقع المرأة في بيئة العمل التحديات والفرص ، مركز البيان للدراسات والتخطيط .

٦- الدليمي ، إحسان عليوي والمهداوي ، عدنان محمود (٢٠١٦) : الإختبارات والمقاييس في التربية وعلم النفس ، ط١ ، دار الحداثة للطباعة والنشر ، بغداد .

٧- شلتز ، دوان (١٩٨٣) : نظريات الشخصية ، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد – العراق .

٨- العاسمي ، رياض نايل (٢٠١٥) : العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة ، ط١ ، دار افعصار العلمي للنشر والتوزيع ، عمان – الإردن .

٩- عباس ، مدحت (٢٠١٠) : الصلابة النفسية كمتنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية ، مجلد ١ ، عدد ٢٦ ، جامعة طنطا – القاهرة .

١٠- عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨) : نظريات الشخصية ، دار البقاء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة – مصر .

١١- فان دالين ، ديوبولد (٢٠٠٣) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، بيروت ، دار المعارف الجامعي ، بيروت – لبنان .

١٢- الفتلاوي ، علي شاكر (٢٠١٠) : سيكولوجية الزمن ، ط١ ، دار صفحات للدراسات والنشر والتوزيع ، سوريا – دمشق .

١٣- القندلجي ، عامر (٢٠١٩) : منهجية البحث العلمي ، ط١ ، دار اليازوري للنشر والتوزيع ، عمان – الاردن .

١٤- محمد ، علي عودة (٢٠١٣) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، دار افكار للدراسات والنشر ، دمشق – سوريا .

١٥- ميخائيل ، أمطانيوس نايف (٢٠١٦) : بناء الإختبارات والمقاييس النفسية والتربوية وتقنينها ، ط١ ، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع ، عمان _ الأردن .

١٦- النبهان ، موسى (٢٠٠٤) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان

١٧- النعيمي ، مهند عبد الستار (٢٠١٤) : القياس النفسي في التربية وعلم النفس ، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى – العراق .

١٨- النوايسة ، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١١) : الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ط١ ، عمان .

المصادر الأجنبية /

-Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy .

-Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G., Holmes, J. G., & Kusche, A (2002). When rejection stings How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. Journal of Personality and Social Psychology.

ملحق رقم (١) مقياس الحماية الذاتية لدى المرشدات التربويات بصيغته الأولى

المجال الأول/ تجنب المواقف المحرجة : ونعني به نزوع الشخص عن كل ما ينغص عليه حياته ويخلق له صراعات مع الأخرين .

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تحتاج تعديل
١	ابتعد في عملي عن اراء الأخرين			
٢	ألتزم السرية في حل المشكلات الطلابية			
٣	أرغب في علاقات إجتماعية محددة			

٤	اقلق عند مواجهة المسؤوليات الارشادية			
٥	اتجنب خوض النقاشات الحادة مع الكادر التدريسي			
٦	أبتعد عن ابراز مهاراتي الارشادية للأخرين			
٧	أتجنب المواقف المحرجة في الجلسات الإرشادية			
٨	يصعب علي معرفة نوايا وافكار الآخرين			
٩	أفضل الوحدة في عملي			
١٠	أنزعج من تدخل الأخرين في جلساتي الإرشادية			

المجال الثاني // تجنب ظروف التصغير : تعني ابتعاد الشخص عن المواقف التي تنتهك ذاته وتجعله محل سخرية وإستخفاف للأخرين

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تحتاج تعديل
١	أكبت انفعالاتي كي لا يشعر بها الآخرين			
٢	أتبع عدة وسائل لتمييزي عن الكادر التدريسي			
٣	اتحسس لما يدور حولي من مشكلات			
٤	اتجنب التدخل في حل المشكلات في المدرسة			
٥	اظهر نفسي بشكل لائق في عملي			
٦	أتجنب التعامل مع الامور الاداري			
٧	اتجنب حل المشكلات بين الكادر والطلبة			
٨	أبتعد عن المواقف التي تؤدي تصغيري بين الآخرين			
٩	أبتسم في أشد حزني			
١٠	أتدارك الامي بعيدا عن الأخرين			

المجال الثالث // اللامبالاة من الأخرين : يعني حرص الفرد على أن يكون له مكانة إجتماعية وحضور وتجنب المواقف التي تجلب له الدونية .

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تحتاج تعديل
١	لدي حضور مميز في رفعة العلم			
٢	اسيطر على أعصابي عند عدم الاهتمام من قبل الادارة			
٣	أفرض شخصيتي في عملي داخل المدرسة			
٤	أفقد لغة الحوار مع الطلبة في الجلسات الإرشادية			
٥	ابتعد عن شعور باللامبالاة من الاخرين			
٦	اقف بجانب طلبتي لحل مشكلاتهم المعرفية			

٧	أحرص على إبراز دور المرشد داخل وخارج العمل			
٨	اشعر بالدونية بالتعاون مع بعض الكادر التدريسي			
٩	احرص في ان يكون لدي حضور مميز كل يوم			
١٠	– ابتعد عن المواقف التي تقل من شخصيتي كمرشد تربوي			

ملحق رقم (٢) مقياس الحماية الذاتية في صيغته النهائية

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	ابتعد في عملي عن اراء الأخرين					
٢	ألتزم السرية في حل المشكلات الطلابية					
٣	أتجنب العلاقات الاجتماعية المتوترة					
٤	اقلق عند مواجهة المسؤوليات الارشادية					
٥	اتجنب خوض النقاشات الحادة مع الكادر التدريسي					
٦	أبتعد عن ابراز مهاراتي الارشادية للأخرين					
٧	أتجنب المواقف المحرجة في الجلسات الإرشادية					
٨	اتجنب فهم أفكار الأخرين اتجاهي مهنتي الارشادية					
٩	أفضل الوحدة في عملي					
١٠	أنزعج من تدخل الأخرين في جلساتي الإرشادية					
١١	أكبت انفعالاتي كي لا يشعر بها الآخرين					
١٢	أتبع عدة وسائل لتمييزي عن الكادر التدريسي					
١٣	اتحسس لما يدور حولي من مشكلات					
١٤	اتجنب حل المشكلات في المدرسة					

١٥	اظهر نفسي بشكل لائق في عملي					
١٦	أتجنب التعامل مع الامور الاداري					
١٧	اتجنب حل المشكلات بين الكادر والطلبة					
١٨	أبتعد عن المواقف التي تسبب لي سخرية					
١٩	أبتسم في أشد حزني					
٢٠	أتدارك الامي بعيدا عن الأخرين					
٢١	لدي حضور مميز في رفعة العلم					
٢٢	اسيطر على أعصابي عند عدم الاهتمام من قبل الادارة					
٢٣	أفرض شخصيتي في عملي داخل المدرسة					
٢٤	أفقد لغة الحوار مع الطلبة في الجلسات الإرشادية					
٢٥	ابتعد عن شعور باللامبالاة من الاخرين					
٢٦	اقف بجانب طلبتي لحل مشكلاتهم المعرفية					
٢٧	أحرص على إبراز دور المرشد داخل وخارج العمل					
٢٨	اشعر بالدونية بالتعاون مع بعض الكادر التدريسي					
٢٩	احرص في ان يكون لدي حضور مميز كل يوم					
٣٠	ابتعد عن المواقف التي تقل من شخصيتي كمرشد تربوي					

ملحق رقم (٣) مقياس الازمات النفسية لدى المرشدات التربوية بصيغته الاولية

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تحتاج تعديل
١	أشعر بالإرهاق من التفكير			
٢	أشعر بالنسيان من كثرة الضغوط الخارجية			

٣	أشعر بصعوبة بمساعدة الطلبة في اتخاذ القرارات المصيرية			
٤	ينخفض تركيزي اثناء الجلسات الارشادية			
٥	أجد صعوبة تبادل المهارات مع المسترشدين			
٦	سلوكياتي تتناقض بين المسترشدين			
٧	سلوكياتي متوترة اثناء العمل			
٨	يصعب علي ادارة مجلس اولياء الامور			
٩	اميل للذاتية في حل المشكلات			
١٠	أشعر بالخوف نتيجة الظروف الحالية			
١١	أغضب في نقاشاتي مع الآخرين			
١٢	نتيجة الظروف الحياتية افقد الكثير من الإيجابية			
١٣	افقد الرغبة في العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة			
١٤	أشعر بالانزعاج في جلساتي الإرشادية			
١٥	اشعر بالتهديد الاجتماعي داخل عملي			
١٦	أشعر بالتقصير عند عدم قدرتي على مساعدة الطلبة			
١٧	أشعر بالأم في الراس عند الانصات للمسترشدين			
١٨	اشعر بعدم تحقيق اهدافي الارشادية			
١٩	اعاني من ضيق التنفس عن التعامل مع المشكلات الكبيرة			
٢٠	ينتابني كوابيس وارق اثناء النوم			
٢١	اتأثر نفسيا نتيجة جلساتي الارشادية			
٢٣	أشعر بعدم الارتياح عند الاختلاف مع الكادر التدريسي			
٢٤	يصعب علي تغيير تعابير جسدي عند الفشل			

ملحق رقم (٤) مقياس الأزمات النفسية لدى المرشدات التربويات

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	أشعر بالإرهاق التفكير بالغد					
٢	أشعر بالنسيان من كثرة الضغوط الخارجية					

٣	يصعب علي مساعدة الطلبة في اتخاذ القرارات المصيرية					
٤	ينخفض تركيزي اثناء الجلسات الارشادية					
٥	يصعب علي تبادل المهارات مع المسترشدين					
٦	سلوكياتي تتناقض بين المسترشدين					
٧	سلوكياتي متوترة اثناء العمل					
٨	يصعب علي ادارة مجلس اولياء الامور					
٩	استخدم الذاتية في ادارة الجلسات الارشادية					
١٠	أشعر بالخوف نتيجة الظروف الحالية					
١١	أغضب في نقاشاتي مع الآخرين					
١٢	نتيجة الظروف الحياتية افقد الكثير من الإيجابية					
١٣	افقد الرغبة في العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة					
١٤	أشعر بالانزعاج في جلساتي الإرشادية					
١٥	اشعر بالتهديد الاجتماعي داخل عملي					
١٦	أشعر بالتقصير عند عدم قدرتي على مساعدة الطلبة					
١٧	أشعر بالأم في الراس عند الانصات للمسترشدين					
١٨	اشعر بعدم تحقيق اهدافي الارشادية					
١٩	اعاني من ضيق التنفس عن التعامل مع المشكلات الكبيرة					
٢٠	ينتابني كوابيس وارق اثناء النوم					
٢١	اتأثر نفسيا نتيجة جلساتي الارشادية					
٢٣	أشعر باضطراب عند الاختلاف مع الكادر التدريسي					
٢٤	يصعب علي تغيير تعابير جسدي عند الفشل					