



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/ الماجستير

الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالمواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية

رسالة قدمت الى
مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير تربية في علم النفس
التربوي

من قبل

محمد جمعه محمد خلف

بإشراف

م.د. رقية هادي عبد الصاحب

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾

صدق الله العظيم

سورة طه / الآية ١١٤

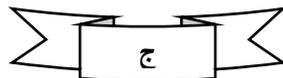
إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالمواجهة
الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية) والمقدمة من الطالب (محمد جمعه محمد خلف)
جرت تحت إشرافي في جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الانسانية، وهي جزء من متطلبات نيل
درجة ماجستير تربية في علم النفس التربوي .

المشرف
م. د. رقية هادي عبد الصاحب
٢٠٢٢ / /

بناءً على التوصيات المتوافرة ، أشرح هذه الرسالة للمناقشة .

أ. م. د. مدين نوري طلاك الشمري
رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية
التاريخ : ٢٠٢٢ / /



إقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالمواجهة
الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية) والمقدمة من قبل الطالب (محمد جمعه محمد خلف)
إلى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة بابل ،وهي جزء من متطلبات نيل درجة
ماجستير تربية في علم النفس التربوي ، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية .

التوقيع :

الاسم: أ.د/ جؤدر حمزة كاظم

التاريخ: ٢٠٢٢/ /



إقرار المقومين العلميين

نشهد أننا قد قرأنا هذه الرسالة الموسومة بـ (الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالموالفة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية) والمقدمة من قبل الطالب (محمد جمعه محمد خلف) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية /جامعة بابل ،وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير تربية في علم النفس التربوي ، وقد وجدناها صالحة من الناحية العلمية .

التوقيع /

الاسم / أ.م.د كهرمان هادي عوده

التاريخ /

التوقيع /

الاسم / أ.م.د علي عباس اليوسفي

التاريخ /

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة ، أننا أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ(الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية) و قد ناقشنا الطالب (محمد جمعه محمد خلف) . في محتوياتها ، و فيما له علاقه بها ، ووجدنا بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في علم النفس التربوي وبتقدير () .

عضواً

التوقيع

الاسم : أ.م.د. حنان جمعه عبدالله

التاريخ : / / ٢٠٢٢

عضواً

التوقيع :

الاسم : أ.د. عماد حسين عبيد المرشدي

التاريخ : / / ٢٠٢٢

رئيس اللجنة

التوقيع :

الاسم : أ.د. حسين ربيع حمادي

التاريخ : / / ٢٠٢٢

عضواً ومشرفاً

التوقيع :

الاسم : م.د. رقيه هادي عبد الصاحب

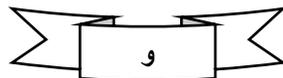
التاريخ : / / ٢٠٢٢

صُدِّقَت الرسالة من مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة بابل

أ.م.د. رياض هاتف عبيد الخفاجي

عميد كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة بابل

/ / ٢٠٢٢



الإهداء

إلى عائلتي

النور الذي ينير إليّ درب النجاح أبي الغالي
التي زودتني بالحنان والمحبة..... أمي الغالية
سندي الوحيد في هذه الحياة..... أخي الغالي د. حسين
شموع حياتي (حوراء-علياء-مروة-جنه)

مملكتي الصغيرة.....

من كانت خير سند وعون..... زوجتي
نور عيني وثمره فؤادي..... بناتي

من كانتا خير ناصح لي....
م. د رقية هادي عبد الصاحب
أ. د. زينب محمد كاطع الساهي

خالص شكري واحترامي لكم



محمد



(شكرُ وامتنان)

الحمد لله على جعلِ عسير الأمر يسيراً، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء محمد(صلى الله عليه وسلم) لا يسعني وأنا أضع اللمسات الأخيرة لهذا البحث وإيماناً بفضل الاعترافِ بالجميلِ وتقديم الشكر والامتنان وانطلاقاً من قول الباري " وَلَا تَسْأُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ " صدق الله العظيم(البقرة ٢٣٧)

من واجب الوفاء والإخلاص أن أتقدم بخالص الشكر الجزيل، والعرفان، والاحترام لمن غمرتني بالفضل وتفضلت بقبول الإشراف على الرسالة (المدرس الدكتورة رقية هادي عبد الصاحب) وما بذلته من جهدٍ مميز في سبيلِ إغناء البحث وإرشاداتها وتشجيعها المتواصل ، اسأل الله أن يجزها عني خير الجزاء .

ويسرني ان اقدم شكري وامتناني الى (الأستاذة الدكتورة زينب محمد كاطع الخفاجي) في جامعة بغداد كلية التربية للبنات . و(الأستاذ الدكتور علي حسين مظلوم) جامعة بابل كلية التربية للعلوم الانسانية قسم علم النفس وإلى الاستاذ كرار صاحب الراضي ، لما قدماه لي من عونٍ ومساعدة ، سائلاً الباري عز وجل ان يمد في عمرهما ويجعلهما نبراساً للعلم، وأُقدم خالص شكري وامتناني للجنة السمنار، والأساتذة الخُبراء المُحكّمين الذين قدموا المشورة العلمية و الآراء السديدة القيّمة حول أدوات البحث. ولا يفوتني أن اتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية للعلوم الانسانية ورئاسة القسم وإلى كافة أساتذتي في قسم العلوم التربوية والنفسية

وأختم كلامي بما بدأت...أن الحمد لله العليّ القدير على فضله وكرمه، والصلاة والسلام على خير نبي سيدنا محمد (صلى الله عليه وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه أجمعين) ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين.

والله ولي التوفيق



محمد



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/ الماجستير

الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالمواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية

مستخلص

رسالة قدمت الى

مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة بابل

وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير تربية في علم النفس
التربوي

من الطالب

محمد جمعه محمد خلف

بإشراف

م.د. رقية هادي عبد الصاحب

مُستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى :-

- ١- الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية .
 - ٢- المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية.
 - ٣- العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية .
 - ٤- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .
 - ٥- نسبة اسهام الوعي الذاتي بالعواطف في المواجهة الوقائية .
- وتكونت عينة البحث الحالي من (٣٥٦) مدرساً من مدرسين المرحلة الثانوية في محافظة بابل ، ومن كلا الجنسين (ذكور -أناث)، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية ذات الأسلوب المتناسب .

ولتحقيق أهداف البحث تم أعداد مقياس (الوعي الذاتي بالعواطف) وفق نظرية جولمان (١٩٩٥) وتكون المقياس من (٣٧) فقره موزعه على مجالين أولاً - مجال الذات الشخصية وتكون من (١٩) فقره

ثانياً- مجال الذات الاجتماعية وتكون من (١٧) فقره ، وتم التحقق من الصدق الظاهري، وصدق البناء ، والتحقق من ثبات المقياس بطريقتي إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات (٠.٨١)، والفا كرونباخ التي بلغ فيها معامل الثبات (٠.٩١). وتبني الباحث مقياس (المواجهة الوقائية) (لشعيب ويحيى ،٢٠١٩) وتكون المقياس من (١٢) فقره ، وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء ، والتحقق من ثبات المقياس بطريقتي إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات (٠.٧٦)، والفا كرونباخ التي بلغ فيها معامل الثبات (٠.٨٣)، وتم استعمال الوسائل الإحصائية الاتية (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينة واحدة ، و معامل ارتباط بيرسون، والاختبار الزائي، ومعامل الفا كرونباخ، وتحليل الانحدار الخطي البسيط).

وتم التوصل الى النتائج الاتية :-

- ١- يتمتع مدرسين المرحلة الثانوية بالوعي الذاتي بالعواطف .
 - ٢- يتمتع مدرسين المرحلة الثانوية بالمواجهة الوقائية .
 - ٣- توجد هناك علاقة ارتباطية طردية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية وهي دالة احصائياً.
 - ٤- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - أناث) كانت دالة احصائياً ولصالح الاناث
 - ٥- يوجد اسهام كبير للمتغير المستقل (الوعي الذاتي بالعواطف) في المتغير التابع (المواجهه الوقائية)
- وفي ضوء نتائج البحث الحالي خرج البحث بعدد من التوصيات والاقتراحات .

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	آية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير العلمي
و	إقرار لجنة المناقشة
ز	الإهداء
ح	شكر وامتنان
ط-ي-ك	مستخلص البحث
ل-م	ثبت المحتويات
ن	ثبت الجداول
س	ثبت الأشكال
س	ثبت الملاحق
الفصل الأول: تعريف بالبحث	
٥-٢	مشكلة البحث . Research problem
٩-٥	أهمية البحث .Research importance
١٠-٩	أهداف البحث .Research goals
١٠	حدود البحث .Search limits
١٢-١٠	تحديد المصطلحات . Terminology
الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة.	
١٤	إطار نظري
١٩	الوعي الذاتي بالعواطف (Self Awareness)
٢٨-١٩	النظريات التي فسرت الوعي الذاتي بالعواطف
٣٠-٢٨	مناقشة النظريات التي تفسر مفهوم الوعي الذاتي بالعواطف
٣٤-٣٠	مفهوم المواجهة الوقائية
٤٣-٣٤	بعض النظريات التي تفسر للمواجهة الوقائية
٤٣	مناقشة النظريات التي تفسر المواجهة الوقائية
	دراسات سابقة
٤٧-٤٥	١- دراسات تناولت الوعي الذاتي بالعواطف

٤٨-٤٩	٢-دراسات تناولت المواجهة الوقائية
٤٩-٥٠	٣-جوانب الافادة من الدراسات السابقة
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته	
٥٢	منهجية البحث وإجراءاته (Research methodology and procedures)
٥٢	أولاً: منهج البحث (Research of the Approaches)
٥٢	ثانياً: مجتمع البحث (Population of the Research)
٥٥	ثالثاً: عينة البحث (Sample of the Research)
٥٦	رابعاً: أدوات البحث ((Tools of the Research
٨٤	الوسائل الإحصائية .Statistical means
الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها.	
٨٦	أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها View, discuss, and interpret results
٩٦-٩٧	ثانياً: الاستنتاجات . Conclusions
٩٧	ثالثاً: التوصيات . Recommendations
٩٨	رابعاً: المقترحات . Proposals
١١٢-١٠٠	المصادر . Sources
١٢٦-١١٤	الملاحق . Supplements
A-C	المستخلص باللغة الانكليزية . English Abstract

ثبت الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
٥٣	مجتمع البحث حسب المدرسة والجنس	١
٥٥	توزيع أفراد العينة	٢
٥٩	آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف	٣
٦٠	تجربة وضوح التعليمات والفقرات	٤
٦١	عينة التحليل الاحصائي بحسب متغير الجنس	٥
٦٣	القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين لفقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف	٦
٦٥	معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجات الكلية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف	٧
٦٦	قيم معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه	٨
٦٧	معامل ارتباط بيرسون	٩
٦٩	عينة الثبات لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف	١٠
٧١	يبين قيم المؤشرات الاحصائية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف	١١
٧٤	يوضح آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس المواجهة الوقائية	١٢
٧٥	عينة وضوح فقرات وتعليمات مقياس المواجهة الوقائية	١٣
٧٧	القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين لفقرات مقياس المواجهة الوقائية	١٤
٧٩	معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجات الكلية لمقياس	١٥
٨٠	عينة الثبات لمقياس المواجهة الوقائية	١٦
٨٢	قيم المؤشرات الاحصائية لمقياس المواجهة الوقائية	١٧
٨٦	الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التانية المحسوبة والجدولية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف لأفراد عينة البحث	١٨
٨٨	الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التانية المحسوبة والجدولية لمقياس المواجهة الوقائية لأفراد عينة البحث	١٩
٩٠	العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية	٢٠
٩١	نتائج الاختبار الزاني لدلالة الفروق في معاملي الارتباط بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية وفقاً لمتغير الجنس	٢١
٩٤	النسبة الفائية لتحليل الانحدار البسيط لدرجة المتغير المستقل بالمتغير التابع	٢٢
٩٥	قيم معامل (بيتا) والخطأ المعياري للمتغير المستقل في التباين الكلي للمتغير التابع لدى عينة البحث	٢٣

ثبت الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٢٦	يوضح مستويات الوعي الذاتي بالعواطف كتسلسل هرمي متداخل	١
٣٧	الخطوط العريضة لنظرية المواجهة الوقائية	٢
٤١	الفرق بين المواجهة الوقائية والمواجهة الاستباقية	٣
٧٢	الخصائص الاحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث للوعي الذاتي بالعواطف	٤
٨٣	الخصائص الاحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث المواجهة الوقائية	٥
٨٧	الوسط الفرضي والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف	٦
٨٩	الوسط الفرضي والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس المواجهة الوقائية	٧
٩٢	الفروق في معاملي الارتباط بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية وفقاً لمتغير الجنس	٨

ثبت الملاحق

الصفحة	اسم الملاحق	رقم الملحق
١١٤	كتاب تسهيل مهمة الى مديرية تربية بابل	١
١١٥	كتاب تسهيل مهمة الى مدارس تربية بابل	٢
١١٦	أسماء السادة المحكمين	٣
١١٧	مقياس الوعي الذاتي بالعواطف بصيغته الاولى	٤
١١٩	مقياس المواجهة الوقائية بصيغته الاولى	٥
١٢٢	مقياس الوعي الذاتي بالعواطف بصيغته النهائية	٦
١٢٤	مقياس المواجهة الوقائية بصيغته النهائية	٧

الفصل الأول

تعريف بالبحث

- مشكلة البحث .
- أهمية البحث .
- أهداف البحث .
- حدود البحث .
- تحديد المصطلحات

مشكلة البحث : (The Research Problem) :

يعد الوعي الذاتي بالعواطف أحد المكونات الأساسية في شخصية المدرس، والمدرسين الذين يعانون من نقص الوعي الذاتي بالعواطف وعدم السيطرة على عواطفهم وانفعالاتهم الذاتية مشكلات عديدة منها تعبيراته الانفعالية خاطئة ، وغير متزنة ، وغير مناسبة وضعف القدرة في استيعاب مشاعره وتفهم مشاعر الآخرين (Huang et al ،2016 : 299). إن المدرسين الذين يوبخون طلابهم، ويفتقرون الى التعاطف ، ويعاقبهم بدلاً من قول " أنا هنا إذا كنت بحاجة إلى مساعده " والذين يواجهون طلابهم بقوة وعدم تفاهم يفقدون الى الوعي الذاتي بالعواطف ، حيث تنتج هذه السلوكيات عن عدم قدرتهم على إدارة عواطفهم وتحقيق أفضل النتائج مع الطلاب والنهوض بالمنظومة التعليمي(Kovapeviu et a،2018:16).

و تنعكس انفعالات الوعي الذاتي بالعواطف، على شخصية المدرس من حيث علاقاته بالمعايير الاجتماعية فهي ليست ردود فعل بسيطة بل ترتبط بسلوكه الاخلاقي ، وعندما يتطور الوعي الذاتي بالعواطف لدى المدرس بشكل جيد فإنه تصبح له القدرة على التعايش مع مجتمعه وضبط انفعالاته وتصبح له القدرة على موازنة شخصيته (Lewis.L.1993:100). ويساعد تطور الوعي الذاتي بالعواطف على فهم السلوك التوافقي للمدرس وفي كثير من مجالات الحياة: كالمجال (الأسري ، المدرسي، والمهني) ... والاخير يسعى كل شخص للوصول إليه . إذ يعد مجال العمل من أهم الميادين التي على الفرد أن يحقق أكبر قدر ممكن من التوافق فيها، وذلك نظرا لكونه يقضي معظم وقته فيه، وأهميته في حياته ومكانته الاجتماعية، إلا أن هناك العديد من الضغوطات التي تؤثر على أدراك المدرسين بعواطفهم ولكن هذه الضغوط تختلف من شخص لآخر وينظر الى الضغوط على انها من سمات الحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي (شعيب ويحيى، ٢٠١٩ : ١٠).

وتعد الضغوط بصفة عامة هي خطر كبير على صحة المدرس و توازنه و تهدد كيانه النفسي لما ينشأ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية(الغرير وأبو سعد، ٢٠٠٩:١١٩). لذلك فأنا بحاجة إلى أن نتعلم كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية بفاعلية وننمي الأساليب لمواجهة وإدارة الضغوط حتى لا تصاب

بالمرض الجسدي أو الاضطراب النفسي أو السلوكي أو الأدائي في العمل(عبد المعطي ٢٠٠٩:٩٧). وتعد المواجهة هي الاستجابة الواعية أو ردة الفعل اتجاه الأحداث الشاقة أو السلبية وهي عملية تتكون من الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للمواقف التي يتم تقييمها بأنها شاقة (رودهام، ٢٠١٢ : ١٥١).

وترى أويهاندي (Ouwehand،2005) بأن الأفراد ليس محكوم عليهم الانتظار السلبي لحدوث الأشياء، لكنهم قادرون التطلع إلى الأمام واتخاذ التدابير المناسبة من أجل منع حدوث التهديدات المحتملة أو التقليل من آثارها السلبية (Ouwehand،2005 : 28) وتعرف سلوكيات المواجهة نحو المستقبل بالاستراتيجيات الوقائية ، وأن هذه السلوكيات الوقائية تتسم باتخاذ الأفراد القرار في المستقبل والتنبؤ بالنتائج في المستقبل واستكشاف كل السبل الممكنة للتغلب على المواقف الضاغطة و غير المرغوب فيها (Dehnad،2017:26)، أن من أكثر الطرق البناءة لمواجهة الضغوط التي تخلفها المواقف هو تصنيف الضغوط إلى اثنتين (ضغوط تحدي، وضغوط العوائق)، ضغوط التحدي ينظر إليها على أنها ضغوط إيجابية تعزز النمو والانجاز في العمل، وضغوط العوائق هي التي تخلق حواجز أمام النمو والانجاز في العمل (82 : 2011 ، Robertson & Cooper). وهذا ينطبق مع متغير المواجهة الوقائية، إذ أظهرت أبحاث ودراسات المواجهة الوقائية على سبيل المثال كدراسة ماركيز وآخرون (Marques et al، 2005) ودراسة فيكسنيوم وآخرون (Fiksenbaum et al،2009) إن الأفراد الذين يستعملون المواجهة الوقائية ينظرون إلى الضغوطات على أنها تحديات وليس انتكاسات وتكون لديهم دوافع كبيرة للنجاح، وإن عملية المواجهة الوقائية هي استراتيجية تكيفية إيجابية لمواجهة ضغوط الحياة وترتبط بالعديد من النتائج، ويعد استخدام استراتيجيات لمواجهة (الوقائية، والاستباقية، والتوقعية، والتفاعلية) ضروري جدا في التقليل من الضغوط والاجهاد التي تؤثر على شخصية المدرس وتطورها ، كما أن هذه الاستراتيجيات تطور أنماطاً سلوكية مهمة ملائمة للغاية في مثل هذه المواقف (Albeshrand Alsaed ،2015 :395-273). ويؤيد ذلك ما ذكره (لازاروس Lazarus) بهذا المجال بقوله: " ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر، ولكن الكيفية التي يقدرون ويدركون بواسطتها الحوادث الموتر، والكيفية التي يقومون بها ومصادر قدراتهم على

التعامل مع تلك الحوادث، فهذا تنقرر نوعية العنصر المؤثر وطبيعة التوتر" (رجاء. ٢٠٠٧: ١٤٨). وأن هناك العديد من المدرسين يتعرضون الى ضغوط كبيرة في مؤسساتهم التعليمية وبالأخص بعد فرض الواقع الصحي في البلد وتفشي وباء كوفيد - ١٩ وما تلاه من متحورات للفيروس ، واضطرار المدرس الى التعليم الإلكتروني الذي زاد من الضغوط على المدرس بسبب العديد من الإشكاليات التي افرزها التعليم الالكتروني فضلا عن معاناة المدرس من الضغوط الاقتصادية والضغوط الأمنية وغيرها من ضغوط الحياة الراهنة ، وبالرغم من هذه الظروف كلها بقي المدرس صامداً ولكي يقي نفسه ويتغلب على كل تلك الصعوبات التي يتعرض لها وجد لنفسه وسائل دفاعية وطرق مواجهة عديده ، ومما تقدم نلاحظ أن مشكلة البحث الحالي تتمثل في محاولة تقصي متغير الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالمواجهة الوقائية ، وهل مدرسين المرحلة الثانوية لديهم القدرة على استعمال المواجهة الوقائية للتعامل مع الضغوط والتحديات التي قد تواجههم وتهدد قدراتهم على ادراك الوعي الذاتي بالعواطف ؟ لذا حددت مشكلة البحث الحالي بالإجابة على السؤال الاتي:

_ هل هناك علاقة بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية لدى مدرسي المرحلة الثانوية؟

أهمية البحث (The importance of research):

إن تطلعات الأمم وما تبذله من جهودٍ كبيرةٍ لتحقيق الرقي، والأمن في مجالات الحياة المختلفة يركز على العلم والمعرفة ، وإن الاهتمام بهذا المجال لجدير بالعناية وهو أمر لا يختلف فيه اثنان، والمسؤولية الملقاة على عاتق المدرسين لا يمكن قياسها بمعيار ولا تقدر بدرجة، ثم إن المدرس النزيه الذي أوكلت له هذه المهمة يدرك حقا درجة المسؤولية ومدى ثقل الأمانة فلا خيار، ولا حيلة له من القيام بهذه المهمة وأداء هذه الوظيفة من دون أعباء أو مشقة (سعد لعش، ٢٠١٠ : ٦٧٨). وبما أن العنصر البشري أثنى 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 ، وبعد أدراك الشخص بعواطفه الذاتية اساس في بناء شخصية قوية يتمتع بها الفرد ، لان تطور

شخصية العنصر البشري ركيزة مهمة لتطوير المؤسسة وتنميتها (ملحم والشريفي: ٢٠١٧، ٤) . إذ تعد فئة المدرسين الركيزة الأساسية في بناء المجتمعات ونموها وتطورها لكونها مسؤولة عن تكوين فئة كبيره من الشباب وتعليمهم ، لذا يحتاج المدرس اليوم الى وقفة جادة من الجميع ليتسنى له ترتيب حياته على النحو الذي يستطيع فيه مواجهة المواقف اليومية التي يتعرض لها والمساهمة في تنمية قدراته وتكوين شخصيته التي تسهم في تنشئة الجيل الجديد وتعليمه (جابر، ٢٠٠٦: ٥)

ويعد الوعي الذاتي بالعواطف من الشروط الاساسية لتحقيق الكفاية الاجتماعية، والعاطفية في حياة الفرد ومنها تكوين علاقات صحيحة مع مجتمعه وتصبح له القدرة على حل مشكلاته اليومية ، والتكيف مع متطلبات حياته وضبط انفعالاته ، ورعاية ذاته (حسين ، ٢٠٠٧: ٢٢٩). كما وأشار (السيد وعبد القادر ، ٢٠٠٦) أن الانسان الذي يمتلك القدرة على التحكم بالوعي الذاتي بعواطفه يتمتع بقوة شخصيته وثقته عالية بنفسه والقناعة التامة للتغلب على المشكلات ومجابهتها ، ومن ثم اجتيازها بنجاح، وهذا لا يتولد مع الافراد الذين ليس لديهم الوعي الذاتي بالعواطف بدرجة كافية (السيد وعبد القادر ، ٢٠٠٦: ٨) .

وقد اقترح جولمان (Goleman1995) منهاجا لتنمية الوعي الذاتي بالعواطف للفرد تمكنه من مراقبة ذاته والتحكم بانفعالاته والتعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها من طريق العمل بحيث تتيح له القدرة على تعديل سلوك الاخرين عن طريق قراءة سير شخصيات معينة. (ابو غزال، ٢٠١١: ٢٨٦)

وكما اكد (ماكدوجل) ان الوعي الذاتي بالعواطف هي المنابع الغريزية الممكنة لعواطف الحياة الراشدة ، وأعطى أهمية كبرى في ضبط النفس ، والاخلاق ، وهذه العاطفة مبينة بصورة رئيسة على غريزتي إثبات الذات ،والخضوع ، وأن الوعي الذاتي بالعواطف هو المنظم الاساس للسلوك وهو القائد العام لبقية النزعات ، وتتسع عاطفة الوعي الذاتي بالعواطف لتشمل كل ما يتعدى الذات أي تشمل اسرته والاشخاص الذين يتعامل معهم في حياته(الخفاف ، ٢٠١٤: ٢٤-٢٥).

وأشار (Salovey & Sluyter) أن فهم الوعي الذاتي بالعواطف وأسلوب المواجهة الوقائية أمر مهم للغاية ، لأن كلاهما له تأثير كبير في نجاح نمو الفرد وتطوره. إذ يتمكن من خلالها

فهم المشاعر والعواطف التي تؤدي الى توجيه أفعال الافراد.(2000، Cherniss & 2004، Jones and Hutchins)

كما أكدت دراسة (Brink، 2009) أن الوعي الذاتي بالعواطف يمارس تأثيراً كبيراً على قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي الإيجابي. ومع ذلك ، فإن قدرة الفرد على التعامل مع المواقف العصبية تعتمد على عوامل مختلفة مثل ؛ الكفاءة العاطفية ، والتعاطف ، والمراقبة الذاتية ، وشده ومداه الضيق بين الأفراد (Brink، 2009:15).

والمدرس الذي يمتلك وعي ذاتي بالعواطف له القدرة على مواجهة المشاكل والارتقاء بها من أجل تربية جيل جديد قوي الارادة وصادق الوجدان (الهورنة ، ٢٠٠٧ : ٣٣١) .

وقد يحتاج مدرسي المرحلة الثانوية الى معرفة عواطفهم وعواطف الاخرين وقد يتفق هذا مع حكمة سقراط (أعرف نفسك) والتي تعد الحجر الاساس بالنسبة للوعي الذاتي بالعواطف الذي يكون جانباً مهماً في الذكاء العاطفي وتعني الحكمة معرفة المدرسين بمشاعرهم وقت حدوثها حيث ان الوعي الذاتي بالعواطف كموضوع نفسي اجتماعي يتعلق بإدراك المدرس بان له تأثير على الاخرين وللآخرين تأثير عليه (الساهي والخرافي، ٢٠١٧ : ٣).

وأشار كرايسي(GRACIE1900) أن المدرسين يتعرضون الى العديد من الضغوط في المؤسسات التعليمية مقارنة بالمؤسسات الاخرى ، وذلك بحكم تفاعلهم المستمر مع العديد من المصادر سواء كانوا أساتذة اخرين 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 (2006:587 GRACIE.et.al).

كما أشار جودت (jawdat 2006) أن مهنة التدريس واحدة من المهن الخمس الأكثر ضغطاً في العالم، ويضيف أنه في تقرير عن ضغوط العمل في انجلترا احتلت مهنة التدريس المركز الأول تليها مهنة التمريض (مهدي، ٢٠١١ : ٣١٩).

ولا شك أن مرحلة التعليم الثانوي تعد مرحلة حساسة، إذ تحتل مركزاً هاماً في النسق التربوي والتعليمي وتتوسط مرحلتي التعليم المتوسط والتعليم الجامعي، فزيادة على الأعباء الملقاة على

عائق المدرس، والضغط التي يتعرض لها (كعبء العمل بنوعيه الكمي والكيفي، بيئة العمل المادية، نقص الوسائل التعليمية، سوء علاقات العمل وغيرها) كل هذه العوامل تعد مصادر ضغط للأستاذ، لكونها أمر واقع لا يمكن تجنبه، وهذا ما دفع الباحثين إلى الانطلاق من فكرة أن الإنسان يجب عليه أن لا يبقى تفكيره منحصرًا في ما حدث له جراء مواقف وحوادث ضاغطة، بل المهم أن يدرك ويعي الموقف اتجاه ما حدث وطرق التعامل الكفيلة بالحد والتقليل من أثر هذه المواقف الضاغطة (شعيب وآخرون، ٢٠١٩: ١٢).

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 للضغط (31: Zambianchi, 2014).

وقد ظهر التوجه الجديد في استراتيجية المواجهة، والذي سمي بالتهيؤ للمواجهة أو المواجهة الوقائية وهو التنبؤ بالأحداث المستقبلية والشروع في التهيؤ الفرد لمواجهة الضغوطات المحتملة قبل حدوثها فالفرد لا يركز على التهديد في حد ذاته بقدر ما يسعى لتحقيق هدفه، هذا يعني أن الفرد لا يبقى حبيس أفكاره في هذه المواقف والحوادث الضاغطة، بل المهم أن يدرك الموقف اتجاه ما حدث وطريقة التعامل معه، وهذا ما دفع الباحثين إلى الاهتمام المتزايد بمفهوم استراتيجيات المواجهة أو ما يصطلح عليه (Coping) ، ويعود هذا الاهتمام إلى النتائج التي توصل إليها هنكل (Henkel 1974) من طريق تلخيصه للبحوث التي أجريت على مدى عشرين عاما 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).

فغالبية مدرسي المرحلة الثانوية يعانون من الضغوط والتحديات حتى أصبحت هذه الضغوط والتحديات جزء من حياتهم وقد تعمل أحيانا كعوامل إجهاد تترك تأثيرات كبيرة على استجاباتهم السلوكية، والادراكية، والعاطفية وقد تؤدي بعض هذه الاستجابات إلى تفاقم الموقف الاكاديمي، ويمكن أن تحد من قدرتهم على فهم وعيهم الذاتي بعواطفهم (شعيب وآخرون، ٢٠١٩: ٧).

وقد اقترح جولمان (Goleman1996) منهاجاً لتنمية الوعي الذاتي بالعواطف للفرد تمكنه من مراقبة ذاته، والتحكم بانفعالاته، والتعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها من طريق العمل بحيث تتيح له القدرة على تعديل سلوك الاخرين عن طريق قراءة سير شخصيات معينة (ابو غزال، ٢٠١١: ٢٨٦). ويرتبط الوعي الذاتي بالعواطف بقدرة الفرد على التعامل مع التوتر إذ يواجه الناس تحديات مختلفة في:

أ- تحديد وتلبية أهدافهم واحتياجاتهم

ب- تحقيق الانسجام الشخصي والاجتماعي

ج- تطوير التفاعل مع البيئة.

وهذه التحديات تؤدي الى ضرورة إجراء عملية مستمرة للمواءمة بين الخصائص الشخصية للفرد، والظروف الخارجية. إذ يتم تحقيق هذا النوع من المواءمة والمحافظة عليه من خلال تنشيط إمكانيات الفرد لاستعمال استراتيجيات المواجهة التي يسعى من طريقها إلى خلق توازن بينه وبين ظروفه الخارجية، ويتم ذلك عن طريق تعديل العوامل الخارجية مثل تعبئة الطاقات وتعديل الأهداف و التطلعات والتغيير في البيئة نفسها (Albeshera and Alsaed, 2015: 273-395).

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 اهمية البحث الحالي الى دراسة أحد أساليب مواجهة الضغوط وهي المواجهة الوقائية التي تعد من استراتيجيات التنبؤ بالأحداث المستقبلية والشروع في تهيؤ الفرد لمواجهة الضغوطات المحتملة قبل حدوثها فالفرد هنا لا يركز على التهديد بحد ذاته بقدر ما يسعى لتحقيق هدفه (بوعيشة نورة، ٢٠١٣: ٣١٤).

والمواجهة الوقائية تعمل على تنمية المشاعر الإيجابية والوقاية من المشاعر السلبية، والاستعداد لمواجهة الضغوط، ومن هنا يمكن أن تشكل هذه الدراسة المجال النفسي حول موضوع علم النفس الإيجابي، كذلك تعد هذه الدراسة إضافة هامة حول التهيؤ للمواجهة لدى مدرسين المرحلة الثانوية (فيصل و صالح: ٢٠١٥، ٣).

وعليه تتجلى أهمية البحث الحالي بالآتي:-

١- يعرض البحث الحالي فئة مهمة في المجال التربوي، والتعليمي وهم مدرسين المرحلة الثانوية إذ يقع على عاتقها تكوين شخصية الطالب؛ كون هذه المرحلة يبدأ فيها بنائه ، وإدراكه المعرفي ، والعاطفي، والاجتماعي.

٢- تأتي أهمية هذا البحث من أهمية المرحلة الثانوية التي يكون فيها الطالب تحت تأثير المراهقة وبدايةً لتكوين الشخصية ، كما تسهم هذه الدراسة في تحسين السياسات التربوية في المرحلة الثانوية لتعكس ايجابياً على الطلبة ، وتساعدهم على نمو شخصياتهم ، إذ يؤثر ذلك في العملية التعليمية ، والتربوية ككل.

٣ - أهمية دراسة العلاقة بين متغيرات البحث (الوعي الذاتي بالعواطف ، والمواجه الوقائية لمدرسين المرحلة الثانوية) ، وما تمثله هذه المتغيرات في تحسين شخصية مدرس المرحلة الثانوية للمساهمة في التأثير الايجابي على طلبة المرحلة الثانوية.

٤ - دراسة هذا المجال تعرض الوعي الذاتي بالعواطف ، اذا ليس هناك دراسة بحسب علم الباحث ،تطرق الى الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالمواجه الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية وبذلك يعد البحث الحالي زيادة نوعية في مجال المعرفة العلمية والتربوية.

أهداف البحث (Aims of Research):

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :-

- ١- الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية.
- ٢-المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية.
- ٣- العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية.

٤- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور - اناث) : .
٥- نسبة اسهام الوعي الذاتي بالعواطف في المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية .

حدود البحث (The Research Limits) :

يتحدد البحث الحالي بما يأتي : .

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

تحديد المصطلحات (Definition of the Terms) :

اولاً : الوعي الذاتي بالعواطف : عرفه كل من :

١- (Salovey & Mayer، 1990)

"يمثل مجموعة من عناصر الذكاء الاجتماعي الذي يتضمن فيها قدرة الفرد على التحكم بعواطفه وأحاسيسه هو والآخرين ، والتمييز بينهم واستخدام المعلومات لتوجيه تفكيره وأعماله وتصرفاته (حسين، ٢٠٠٦: ١٦٦) .

٢- (جولمان ، ١٩٩٥) : هو معرفة الفرد لانفعالاته ، ومدى تأثيرها في أدائه ، وإدراكه للصلة بين ما يشعر به هو وما يشعر به الآخرون (وينبثق من التعريف مجالين هما :

٣- (الديدي ، ٢٠٠٥) :

هي قدرة الفرد في التعرف على دلالة عواطفه ، وتحديدتها وفهمها جيداً وتنظيمها واستثمارها في فهم مشاعره ومشاعر الآخرين ، وتحقيق الطريقة الناجحة في الاتصال مع الآخرين وتنظيم العلاقات الشخصية المتبادلة (الديدي، ٢٠٠٥: ٧)

٤- (علي ، ٢٠٠٩)

هو معرفة الفرد لذاته ومنها : (قابلياته ، وانفعالاته ومؤهلاته وميوله وحاجاته) وبعد اساس الثقة بالنفس وهو من يسهم بناء الذكاء العاطفي عند الانسان (علي، ٢٠٠٩: ١٩) .

٥- (الجبوري ، ٢٠١٤) :

وعَي الفرد بمشاعره ، و عواطفه و انفعالاته وقت حدوثها و قدرته على الافصاح عن مشاعره الداخلية بكلمات وجمل وجدانية إيجابية مما يجعله اكثر كفاية وقدرة في إدارة شخصيته ، و يزيد من فاعليته وصواب قراراته (الجبوري ، ٢٠١٤ : ٣٦).

٦- **التعريف النظري للوعي الذاتي بالعواطف** : اعتمد الباحث على تعريف (جولمان ، ١٩٩٥) وذلك لأنه اعتمد نظريته في إعداد المقياس وتفسير بها الباحث ما توصل اليه من نتائج.

٧- **التعريف الاجرائي للوعي الذاتي بالعواطف** : الدرجة التي يحصل عليها مدرسين المرحلة الثانوية عن طريق إجابتهم على فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف المعد من قبل الباحث .
ثانيا-المواجهة الوقائية : عرفها كل من :

١- (Greenglass ، 1999)

تتمثل هذه الاستراتيجية في التنبؤ بالأحداث المستقبلية، والشروع في تهيؤ الفرد لمواجهة الضغوطات المحتملة قبل حدوثها؛ فالفرد هنا لا يركز على التهديد في حد ذاته بقدر ما يسعى لتحقيق هدفه (Greenglass.et. al ،1999 :12).

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

٣- (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،2020:11).

٤- (Longoria، 2020):

المحاولة المستقبلية الفعّالة والموجهة نحو ادارة المخاطر التي ترمي إلى التهيؤ والتحصير للمواجهة (Longoria، 2020:22).

- ٥- **التعريف النظري** : لقد تبني الباحث تعريف (Schwarzer & Tauber2002) تعريفا نظريا ، وذلك لأنه اعتمد نظريته التي بنى على أساسها المقياس ، وفسر بها الباحث ما توصل اليه من نتائج، والمشار اليه في اعلاه .
- ٦- **التعريف الإجرائي للمواجهة الوقائية** : الجهود المبذولة للتهيؤ لتهديد محتمل وتقاس الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على مقياس المواجهة الوقائية .

الفصل الثاني

(اطار نظري ودراسات سابقه)

أولاً : مفهوم الوعي الذاتي بالعواطف .

- النظريات التي تعرض الوعي الذاتي بالعواطف .
- مناقشة النظريات التي تعرض الوعي الذاتي بالعواطف .

ثانياً : مفهوم المواجهة الوقائية :

- النظريات التي تعرض المواجهة الوقائية .
- مناقشة النظريات التي تعرض المواجهة الوقائية .

ثالثاً : دراسات سابقه .

أولاً : مفهوم الوعي الذاتي بالعواطف (Self Awareness) :

يتحدد مفهوم الوعي الذاتي بالعواطف بأنه : إدراك الشخص لكل ما يحيطه من أحداثٍ بكل الجوانب المختلفة لذاته ، ويكون فيها الشخص فاهم كل نقاط القوة والضعف لديه ويدرك ما يترتب عليها من ردود افعال . أي يعني وجود فهم عميق لعواطف الفرد ونقاط القوة والضعف والاحتياجات والدوافع. والأشخاص ذوو الوعي العالي بالعواطف لا ينتقدون بشكل مفرط ولا يتأملون بشكل غير واقعي بل هم صادقون مع أنفسهم ومع الآخرين (السيد وعبد القادر ، ٢٠٠٦ : ٨) .

والوعي الذاتي بالعواطف يشير إلى الانتباه المتمركز حول ذات الشخص ويتحدد بوعي عام ، ووعي خاص والوعي الخاص بالذات يتحدد بالحالة النفسية التي يعاني منها الشخص ، ويظهر الوعي الخاص بالذات عندما يكون الشخص واعياً بالأبعاد الخاصة بنفسه وتكون غير ملاحظة عند الآخرين ومنها ما تتضمنها مشاعره ، واحلامه ، وأمنيته، وهناك حالات يظهر فيها الوعي الذاتي بالعواطف عندما يكون الشخص في وعي كامل بحالاته الانفعالية الداخلية، وحالته النفسية، مثل: الفرح ، والحزن، والجوع وايضا عندما يفكر في مخاوفه الداخلية وأمنيته، أما الوعي العام بالذات الحالة النفسية التي يكون فيها الشخص على وعي بتلك الأبعاد الخاصة بنفسه والملاحظة من الآخرين؛ مثل: المظهر الجسمي ، والكلمات العامة ، والأفعال والتعبير عن الانفعالات حيث تظهر عندما يفكر الفرد كيف ينظر له الآخرون، وعندما يتفحص نفسه أمام مرآة أو يتابع مشاهد مصورة له في الفيديو (Oxford ، 2008:24) .

وقد أشار جوهان ماير (John Mayer 2000) (عالم النفس بجامعة نيو وأحد أوائل من درسوا الوعي الذاتي العاطفي) هو "إدراك كل من مزاجنا وأفكارنا حول الحالة المزاجية". حيث يشرحها جولمان أيضا (٢٠٠٢) على أنها القدرة على قراءة مشاعرك وفهمها بالإضافة إلى التعرف على تأثيرها على الآخرين. يمكن ببساطة أن نقول إن الوعي الذاتي هو فهم أساس لكل ما يشعر به الشخص ، والطريقة والكيفية التي يشعر بها الشخص والتي يصبح من السهل إدارتها واختيار الكيفية التي يمكن له الرد على الآخرين. والوعي الذاتي بالعواطف هو نتيجة التسلسل الذي يحدث بشكل مستمر طوال اليوم حيث يظهر كل شعور في صورة معينة والوعي الذاتي بالعواطف مهم

في فهم أفضل لهذه المشاعر إلا انها تأتي وتذهب باستمرار ومن المهم التعامل معها بطريقة مناسبة وفي الوقت نفسه أن تكون قادرا على تقييم كيفية تأثير ذلك على مزاج و عواطف الآخرين لذا نتيجة الوعي الذاتي بالعواطف تعتمد على التسلسل الاتي :

١-الشعور بالعاطفة (الشعور)

٢-الاعتراف بالشعور.

٣-التعرف على المزيد من الحقائق.

٤-تقبل الشعور.

٥- فكر في سبب ظهور المشاعر في تلك اللحظة، لاحظ ما هي المشاعر الأخرى الموجودة أو التي جاءت قبلها، اسأل نفسك ما قد يكون الغرض من ظهورها ، وما الشيء الذي توصله أو إظهاره أو محاولة تعليمك إياه.

٦- التصرف طرح أفكارك ومشاعرك واتخاذ الإجراءات المناسبة ، إذا لزم الأمر، ويحدث هذا التسلسل بشكل مستمر طوال اليوم حيث تكمن أهمية الوعي الذاتي بالعواطف في فهم أفضل وأن هذه المشاعر تأتي وتذهب باستمرار ومن المهم التعامل معها بطريقة مناسبة (Hughes and James Terrell، 2011: 76-77).

وأكدت الدراسة التي أجرتها (سيجال بارساد ٢٠٠٢) حول "تأثير العدوى العاطفية على سلوك المجموعة" والتي تظهر أن العواطف يمكن أن تكون معدية ويتشارك بها الشخص مع الآخرين ، حتى لو لم يكن يعني ذلك، وهناك عملية فطرية في السلوك البشري يمكن أن تجعله يحاكي تعابير وجه شخص آخر ويتم توصيلها عن طريق السلوكيات غير اللفظية، ووجدت الدراسة أيضا أنه يمكن تأثير الأشخاص على بعضهم البعض اجتماعياً، والمشاعر الإيجابية لها تأثير على روح التعاون والصراع تجاه الآخرين (Hughes and James ، 2011:53)

ومن وجهة نظر العالمان سالوفي وماير (Salovey&Mayeres)، بمفهوم الوعي الذاتي بالعواطف الحكم على مشاعر الآخرين عن طريق الافصاح عن الانفعالات والتعاطف واعادة الخبرة بتلك المشاعر (حسونة وابو ناشي ، ٢٠٠٦ : ٥٠).

كما أشار العالمان سالوفي ومايرز (Salovey&Mayeres)، إن الانسانَ يولد وهو لديه القدرة على التعلم العاطفي ، وان هذه القدرة اما ان تتطور نحو الافضل أو تتضرر بخبرات الحياة السيئة ، وهذه تتأثر بالمواقف العاطفية التي يتلقاها الانسان في مرحلة الطفولة من البيئة المحيطة به فيتحول الوعي الذاتي بالعواطف عالي المستوى الذي اكتسبه بالفطرة إلى وعي عاطفي منخفض اذا كانت البيئة التي يعيش فيها غير سليمة ويعاني من الاهمال العاطفي مقارنة بأقرانهم الذين يعيشون في بيئة جيدة (علي ، ٢٠٠٩ : ٦٨-٦٩).

اعتمد سالوفي ومايرز (Salovey & Mayeres) مصطلح ما وراء المزاج ليشير إلى تأمل الانسان في انفعالاته ليتمكن من ادارتها (جولمان، ١٩٩٥، ٧٣). ومفهوم الوعي الذاتي بالعواطف احساس الفرد القوي بقيمته الذاتية وإدراكه التام بما يشعر به من انفعالات ومعرفة مسبباتها، وكما يتضمن : (المعرفة المسبقة للمضامين السلبية والايجابية لما يشعر به ، وامانته مع ذاته) وبالتالي عندما يتوصل إلى ما يشعر به تصبح له القدرة على مواجهة المشكلات التي تعترض حياته (علوان ، ٢٠٠٩ : ٣٧). ويعرف الوعي الذاتي بالعواطف ، هو مجموعة من الانفعالات المركبة ذات النزعة المزاجية المكتسبة التي لها ارتباط وثيق بالفكرة التي يطرحها الفرد عن نفسه (صالح ، ١٩٦٦ : ٣٣٨).

وأشار (موسى ، ٢٠٠٨) إلى أن الوعي الذاتي يتعدى الذات وانما يتسع ليشمل المنزل الذي يعيش فيه متعلقات حياته كلها وحددها بالاتي :

١ - التكرار : يتكون الوعي الذاتي بالعواطف نتيجة التكرار في بعض المواقف التي تحيط الانسان من البيئة التي يعيش فيها ويشعر بها ومنها: الحب ،والقبول من الاخرين ، اما تكرار مواقف من الحرمان والقسوة والخوف والغضب من الاخرين فأنها تخفض لديه الوعي الذاتي بالعواطف ، وهذه بمجملها تكون لدى الانسان الوعي الذاتي بالعواطف وتصبح لديه دوافع مكتسبة شعورية (موسى ٢٠٠٨ : ٢٤١-٢٤٥). أما وجهة نظر الباحث فإنه يرى إن العاطفة هي صفة مزاجية مركبة مكتسبة ومقترنة بتكرار نوعية العواطف المصاحبة لها ، وغالبا ما يكون هذا الارتباط لا شعوريا.

٢ - الإيحاء : هو البذرة الأولى التي يقوم عليها تكوين الوعي الذاتي بالعواطف عند الانسان ، والإيحاء ينمو عند الانسان عن طريق تشبعه باتجاهات البيئة التي يعيش فيها والتي تبدأ من أسرته التي يدين بدينها وقوانينها ويخضع لآرائها وافكارها (المياحي ، ٢٠١٠ : ١٠٣).

أ - الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته ببعض المفاهيم:

١ - دور الذكاء العاطفي في الوعي الذاتي بالعواطف : بما أن الخطوة الأولى لاكتساب الوعي هي "المعرفة"، يمكن الذكاء العاطفي الفرد من ملاحظة ردود أفعاله العاطفية المختلفة؛ مما يمنحه المعرفة عن طريق ما يجربه بنفسه أو من خلال شخص آخر. إذ يعد عنصر من عناصر الذكاء العاطفي، وهو القدرة على تحديد العواطف تحديداً صحيحاً؛ وذلك لأننا عندما ندرك عواطفنا ونحددها، نستطيع إدراك كيف تؤثر أفعالنا وحالاتنا المزاجية وعواطفنا في الآخرين، كما تُعد مراقبة التجربة العاطفية للفرد مهارة أخرى من مهارات الذكاء العاطفي تتعلق بالوعي الذاتي بالعواطف، وثمة عامل آخر في الوعي الذاتي العاطفي، وهو القدرة على ملاحظة العلاقة بين مشاعرنا وسلوكياتنا، بالإضافة إلى القدرة على تحديد نقاط قوتنا، ونقاط ضعفنا ؛ لان الاشخاص الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الذكاء العاطفي يكون لديهم وعي ذاتي بعواطفهم أكبر؛ لانهم يفهمون مشاعرهم وعواطفهم وهو ما يساعدهم على التحكم والسيطرة على المشاعر بدل من ان تتحكم بهم وتقودهم وفقاً لجولمان، في حين يؤثر الوعي الذاتي بالعواطف بالضرورة في الفرد، ويتضمن عنصر الوعي بالعواطف في الذكاء العاطفي أيضاً وجود عقل منفتح عندما يتعلق الأمر بالتجارب غير المألوفة والأفكار الجديدة، وأيضاً أخذ العبر من التفاعلات اليومية مع الآخرين، وبناءً على هذا، يُعد الوعي الذاتي بالعواطف عنصراً رئيساً من عناصر الذكاء العاطفي، ويرتبط به ارتباطاً كبيراً (Thorndike،1920: 235-227) .

٢ - الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بعمر الانسان : أصبح من الثابت لدى كثير من الباحثين أن الوعي الذاتي بالعواطف يتطور و ينمو مع العمر. وأن الخبرات الثرية تعزز وتزيد من مستواه، إذ أن هناك اتفاق بين الباحثين أن الأشخاص الأكبر سناً يحققون نتائج أعلى في مقاييس الوعي

الذاتي بالعواطف من الأشخاص الأقل سناً حسب ما قرر جولمان (Goleman .1998) وبوياتريز و ساللا ، وقد وجد داركسن و زملاؤه أن الوعي الذاتي بالعواطف يميل إلى الاضمحلال و الذبول بين سن ٣٥ و ٤٤ فيما توصل بار- اون ٢٠٠٤ إلى أن الأشخاص في نهاية الأربعينيات يحصلون على معدلات أعلى من الوعي الذاتي بالعواطف . وأظهرت الكثير من الدراسات فروقا فيما يتعلق بمتغير الجنس (الذكور والاناث) بالنسبة للوعي الذاتي بالعواطف، فالنساء من المحتمل أن يحصلن على معدلات أعلى في مقياس الوعي الذاتي بالعواطف إذا ما قورن بالرجال ، و يرجع بعض الباحثين ذلك إلى أن المناطق الدماغية ذات الصلة بالوعي الذاتي العاطفي أكثر نموا لدى النساء منه لدى الرجال، كما ينقل كل من براكت و سالوني عن ما توصل اليه جار و آخرون و بالنظر إلى أن للوعي الذاتي بالعواطف مكونات مختلفة فإن الباحثين يقرون بوجود تباين في هذا الإطار (NewmanDanil، 2010 : 39) .

إذ أن الرجال يبديون أفضل فيما يتعلق بمراقبة الذات ، وهم أكثر استقلالية و تفاؤلا ، ويجيدون مقاومة الضغوط ، كما يكونون أكثر قدره على حل المشكلات من النساء، كما توصل إلى ذلك كل من ديمبرغ ولاندكويست فيما نجد أنهم أي الرجال يجدون صعوبات في بعض الأبعاد و المكونات مثل: المهارات شخصية التعاطف ، و المسؤولية الاجتماعية مثل ما توصل إلى ذلك بار - أون ، كما وجد أن النساء يتفوقن في المهارات الشخصية ، التعاطف ، المسؤولية الاجتماعية ، إدارة الانفعالات وكذا التكيفية لكن هن أقل اقتدار على مقاومة الضغوط وهذا ما توصل إليه بوياتريز وسالا وقد توصلت دراسة ماتسيموتو إلى نتيجة محتواها أن الرجال أكثر قدرة على إخفاء وقع المفاجأة و الخوف ، بينما النساء يملكن قدرة السيطرة على الشعور بالازدراء و الاشمئزاز و الغضب .وأن النساء يملن أكثر من الرجال إلى إظهار انفعالاتهن عدا الغضب ، فالرجال يعبرون عن غضبهم أكثر من النساء (دلال، ٢٠١٦ : ١٦٤-١٧٩).

٣- الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالعقل : أن العلاقة بين الوعي الذاتي بالعواطف والعقل والفكر ملتبس عند الكثير من الناس إلى حد كبير، إذ أنهم يعتقدون أن التفكير الجيد لا يستقيم إلا بغياب العاطفة، فالعقل والعاطفة يقومان في انسجام دقيق بقيادة حياتنا، حيث أن العواطف الذاتية

تغذي وتزود عمليات التحصيل بالمعلومات، بينما يقوم العقل على تنقية مدخلات العاطفة وأحيانا يعترض عليها، أن المشاعر الذاتية ضرورية جدا للتفكير والتفكير مهم للمشاعر، ولكن إذا تجاوزت العواطف ذروة التوازن تسود المواقف العاطفية، لا يعني هذا تححية العاطفة جانبا، بل العمل على محاولة إيجاد أو خلق التوازن بين التفكير العقلاني والعاطفة ، حيث إن العاطفة الذاتية ترشدنا في مواجهة المأزق والمهام الجسمية مثال على ذلك مواجهة الأخطار وخسارة أو فقدان شخص عزيز، والعمل بمثابة لتحقيق هدف ما على الرغم من الإحباط (أبو عفش، ٢٠١١، ص ١٤).

ب : النظريات التي تفسر الوعي الذاتي بالعواطف:

أولاً- نظرية جيمس دريفير: (James Drever 1921) :

اشار جيمس دريفير (James Drever)، دكتور الفلسفة المحاضر في علم النفس بجامعة إيدنبورغ في كتابه "قاموس علم النفس" إن الوعي الذاتي بالعواطف هو حالة معقدة يمر بها الانسان تتمثل في تغيراتٍ جسديّة تحدث على نطاق واسع وهو بهذا التعريف جعل العاطفة أقلّ ذاتية إذ أكد جيمس دريفير أنّ الفرد على المستوى العقليّ يُبدي مشاعره و أحاسيسه ودوافع قويّة تجعله يتصرّف بطرق معيّنة. وقد أضاف جيمس دريفير إلى مكونات العاطفة عنصرين اثنين: الحالات الجسميّة والسلوك. أمّا ما يدلّ على العواطف فهي التغيرات الفيزيولوجيّة كاحمرار الوجه، وتسارع النبض، وارتفاع حرارة الجسم، وخفقان القلب، والعرق ، وممّا لا شكّ فيه أنّ العواطف تترجم في سلوك معيّن مثل :العراك، والافتتال عند الغضب، أو الهروب عند الخوف وقد يؤدي هذا إلى مجرّد تعبيرات تظهر على الجسم والوجه والوعي الذاتي بالعواطف يغير السلوك أيضا أو يحدّده، ويأخذ هذا التغيير أبعادا متعدّدة فقد يكون التغيير كبيرا أو بسيطاً وقد يكون حادّا وبذلك يؤدي إلى نتائج متعدّدة وعندما يريد الشخص أن يتحدّث عن عواطفه الذاتية السلبية قد لا يصفها او يعرفها تعريفا دقيقا وإتّما يصف الوضعيّة والبيئة الذين أدبنا إلى تلك العواطف ، وحتى بعض العواطف الإيجابيّة مثل الحبّ تجاه امرأة، قد يتهرّب من الحديث عنها أكثر الأشخاص لأنّ المشاعر والأحاسيس شخصيّة ذاتية خاضعة في معظم الأحيان لمعايير المجتمع. وبذلك يحيد عن التعريف الدقيق بطريقة شعوريّة أو لاشعوريّة والوعي الذاتي العاطفي إحساس يؤدي إلى حالة جسميّة

متكوّنة من عدد من العناصر تمثل بنى فيزيقيّة لها خصائصها التي تنتج سلوكا. وتحدث العواطف في وضعيّة معيّنة مركّبة من مجموعة من الأطراف تشكّل البيئّة والوضع العاطفي . وعندما يستعمل الاشخاص مفهوم (العاطفة) فإنّهم لا يعنون كلّ العناصر (البيئّة، والفيزيولوجيّة، والمثير، والتغيّرات، والسلوك) بل واحدا منها، أو بعضها فقط، كما أنّ العاطفة تختلف من شخص إلى آخر ممّا يجعل الدّراسة الأكاديميّة للعاطفة عسيرة جدّا. وبعض المنظرين يشدّدون على العوامل التفسّية التي تنقسم إلى قسمين، عوامل سلوكيّة، وأخرى ذاتية والبعض الاخر منهم يركز على قطبي العواطف النتائج والمثيرات ، وقد اشار (جيمس دريفر) إلى مكونات الوعي الذاتي بالعواطف وهما : (الحالات الجسمية ، والسلوك). (الغويلي ، ٢٠٠٨ : ٢ - ٣) .

ثانياً - النظرية التحفيزية (١٩٦٥) :

أكد روبرت لبير في دراسته التي كانت بعنوان (بعض التطورات الضرورية في النظرية التحفيزية الخاصة بالعواطف ، ١٩٦٥) حيث كانت فرضية لبير مثيرة للاهتمام لصالح المذهب العقلاني القائم على الحس السليم الذي عن طريقه يشرح الوعي الذاتي بالعواطف ، والمشاعر ، والذي طوره الفلاسفة الاوائل ، أن هذا المذهب أقام تناقضا بين العقل والعقلانية ، وبين الوعي الذاتي بالعواطف والمشاعر عن طريق الاقتراح القائل بأنّ الانسان متعلم (اسم فاعل) وعقلاني يقلل ، ويخفف من العناصر العاطفية الأقل أهمية الموجودة فيه ، ويعمل على الابتعاد عنها ، لصالح التفكير، والتصرف العقلاني ، وهذا التأكيد جعل العقلانية مساوية للاختيار معبرة عن الإرادة وينظر إلى الوعي الذاتي بالعواطف على أنّه بناء داخلي (جزء من تركيبة الفرد) تبرز كاستجابة لمُنبهات البيئّة المهمة ، لمؤثراتها بهذه الكيفية تكون العواطف ، انفعالات داخلية ، أو ذاتية ، تحركها مثيرات البيئّة : (عندما يحس الفرد أنّ حريقا قد أندلع في الطابق السفلي من المنزل يسرع إلى الخارج بدل ان يفكر بكل هدوء في الاغراض التي قد يجمعها من المنزل قبل ان يهرب ، حيث ان وعيه مجرد إنتاجات جسدية (out puts) وقد حاول روبرت لبير التّدليل على وجود اتّجاهات متقاربة ومتوازية في التفكير اليوميّ حول الوعي الذاتي بالعواطف حيث قال إنّ هذه الاتّجاهات تأتي من التأكيد على العوامل الملموسة في كلّ حقل جديد من الدراسة . والعوامل الملموسة في أيّ

موضوع مدروس عادة ما تكون واضحة وثابتة للغاية. وعبر روبرت ليبير عن اعتقاده بأنّ العوامل الظاهرة الملموسة هي التي تمّ التركيز عليها في الحقبة ما قبل العلميّة وعلى الوعي والمشاعر الظاهرة خاصّة منها تلك التي تمتاز بقدرة كبير على التعبير عن نفسها. ، كما يؤكّد روبرت ليبير على جعل الدّارسين الأوائل ينظرون إلى العواطف عن طريق تأثيراتها فأروا أنّ تأثيرات العواطف تنشأ عن الزيادة في مدّة و كثافة السلوكيات البدائيّة مثل العراك والأعمال غير المسؤولّة اجتماعياً. و من هذه الملاحظات حول جزئيّة الدّراسات القديمة للعواطف ، ويؤكّد روبرت ليبير أنّ الدّراسة الحديثة للعاطفة لازالت منحصرة في هذه الفلسفة الأساسيّة و يذكر ليبير على سبيل المثال، أنّه لا يوجد الكثير من المصادقيّة الممنوحة لعواطف اللاوعي بالرغم من الدراسات والاعمال الهامّة التي حاولت دراسة اللاوعي وبالرغم من تأكيد فرويد على أنّ العواطف التي تتشكل في اللاوعي العاطفي (الغويلي ، ٢٠٠٨ : ٤ - ٥).

ثالثاً: نظرية لين وشوارتز (١٩٨٧)

نظرية الوعي الذاتي بالعواطف كمهارة معرفية في عام ١٩٨٧ ، اقترح لين وشوارتز أنّ قدره الفرد على التعرف على المشاعر ووصفها في نفسه والآخرين (أي الوعي الذاتي بالعواطف) هي مهارة معرفية تخضع لعملية تنموية مشابهة لتلك التي وصفها بياجيه، لتنمية القدرات المعرفية الأخر

(Lane and Schwartz، 1987: 67) تماماً كما وصف بياجيه التحول من التمثيلات النشطة القائمة على الجسم إلى التصورات المجردة والمفاهيمية كإطار عام لفهم التطور المعرفي ، وكان لين وشوارتز أول من طبق هذا الإطار على العاطفة. والمبدأ الأساس لهذا النموذج هو أنّ الفروق الفردية في الوعي الذاتي بالعواطف تعكس الاختلافات في درجة التمايز والتكامل للمخططات (البرامج الضمنية أو مجموعات القواعد المستعملة لمعالجة المعلومات العاطفية ، سواء كانت تلك المعلومات تأتي من العالم الخارجي أو من العالم الداخلي عم طريق الاستبطان. ويعد الوعي الذاتي بالعواطف خطأً منفصلاً للتطور المعرفي قد يستمر بشكل مستقل إلى حد ما عن المجالات النفسية الأخر (Lane and Pollerman، 2002: 34). وأكدّه نظرية اللين وشوارتز على أنّ

المشاعر المحددة تنتج من تصور التأثير الأساس حيث يتكون الأخير من حالاتٍ جسدية غير متميزة نسبياً وعلى هذا النحو، يفترض أن الدافع الأساسي لزيادة الوعي الذاتي بالعواطف هو عملية تصور التجارب الجسدية المتعلقة بالعواطف ، والتي تتضمن في الغالب وضع المشاعر في كلمات. وكلما فعل المرء ذلك كلما زاد تطبيق نموذج (التكامل الهرمي) يفترض النموذج خمسة "مستويات من الوعي الذاتي بالعواطف " تشترك في الخصائص البنوية لمراحل التطور المعرفي لبياجيه وتشكل سلسلة متصلة تتراوح من الحالات العالمية غير المتميزة إلى الحالات الأكثر تمايزاً وتكاملاً . (Piaget،1937 : 106) ومستويات الوعي الذاتي بالعواطف بترتيب تصاعدي هي (١) إدراك الأحاسيس الجسدية (٢) ميول الفعل (٣) المشاعر الفردية ، (٤) مزيج من العواطف (أي الشعور بمشاعر متعددة في وقت واحد) (٥) مزيج من التجارب العاطفية. يشمل هذا المستوى الأعلى القدرة على التمييز بين مزيج من المشاعر في الذات مقابل الآخرين (على سبيل المثال ، "سأشعر بالحزن والخجل ، بينما سيشعر الشخص الآخر بالسعادة والإثارة") ، وهو أساس كيفية تسجيله في مستويات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف و فيما يتعلق بنظرية الوعي الذاتي بالعواطف ، يمكن أن يشير هذا المستوى أيضاً إلى القدرة على تخيل مزيج من المشاعر المختلفة التي قد يمر بها الفرد (نفسه أو غيره) في ظل سيناريوهات مختلفة محتملة . فهي على عكس مراحل التطور المعرفي ، التي كان يعتقد أنها تظهر بالتسلسل في التطور ، وتشكل هذه المستويات أنماطاً من التنظيم الوظيفي يمكن أن يتغير في أي اتجاه وفي أي وقت. ويمكن أن تتضمن المشاعر المرتبطة باستجابة عاطفية معينة محتويات كل من هذه المستويات ، بما في ذلك أعلى مستوى تم بلوغه، ومن هذا المنظور ترتبط المستويات المختلفة بالحالات اللحظية، ويرتبط كل مستوى أيضاً بخصائص محددة ، بما في ذلك الجودة الذاتية التجربة العاطفية ، ودرجة تمايز العاطفة ، والقدرة على وصف المشاعر، ودرجة التمايز الذاتي. وبالتالي ، فإن كل مستوى له تماسك واستقرار خاص به، ويميل الأفراد إلى العمل عنده مستوى ثابت أو بالقرب منه (Versluis et al ، 2018 :91)

.تفصيل مستويات الوعي الذاتي بالعواطف .

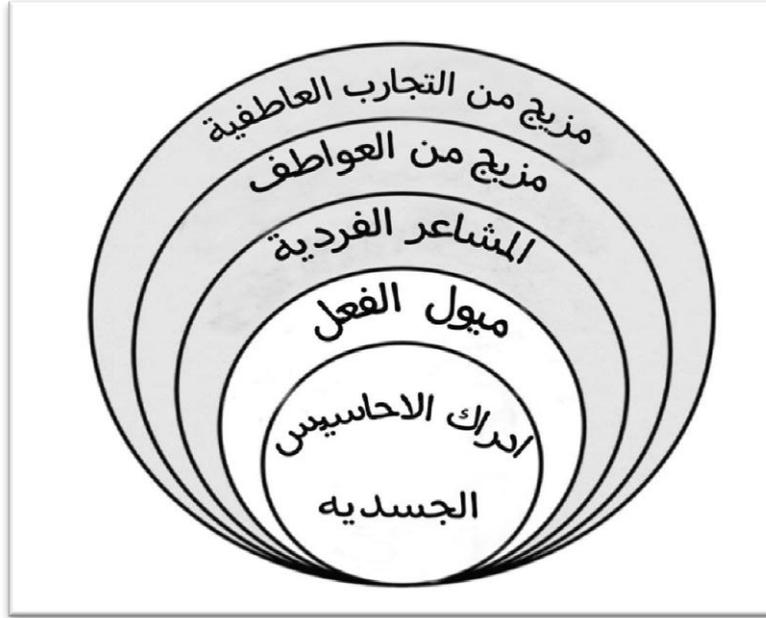
المستوى ١ - الأحاسيس الجسدية / النشاط الحركي: التجربة العاطفية في هذا المستوى تتكون من الأحاسيس الجسديه،التي يصف الأفراد فيها أحساسهم الجسدي وليس العاطفي أو غير قادرين على تقديم وصف لتجربتهم العاطفية.

المستوى ٢ - ميول الفعل / النشاط الحركي الجسدي: تتكون التجربة العاطفية في هذا المستوى من أفعال أو ميول فعلية (النهج أو التجنب ، السلوك المضر بالنفس ، وما إلى ذلك) ويتم وصفها بالمثل. ميول الفعل هذه لها تكافؤ مرتبط (شعور جيد أو سيء) غير متمايز.

المستوى ٣ - المشاعر الفردية: في هذا المستوى ، يختبر الأفراد العاطفة كحالة شعور عاطفي منفصل ومحدّد. وصف العاطفة أحادي البعد وغالباً ما يكون نمطياً "أشعر بالغضب".

المستوى ٤ - مزيج من المشاعر: يتميز هذا المستوى بالقدرة على امتلاك مشاعر معارضة أو مختلفة بوضوح عن بعضها البعض ، على سبيل المثال ، الشعور بالحزن والأمل.

المستوى ٥ - مزيج من المشاعر: في هذا المستوى يكون للفرد القدرة على تقدير التعقيد في تجارب الذات والآخر في وقت واحد، والفرد في هذا المستوى قادر أيضاً على تقدير تعدد الأبعاد والفوارق الدقيقة لمشاعر الآخر من خلال تخيل نفسه في موقف الآخر ، وغير متحيز بالحالة العاطفية للفرد (19 : 2011 ، Lane and Schwartz et a) والشكل (١) يوضح تداخل المستويات .



شكل (١)

مستويات الوعي الذاتي بالعواطف كتسلسل هرمي متداخل (Lane and Schwartz, 2011 : 19) .

رابعاً - نظرية بيتر سالوفي وجون مايرز (P,Salovey&Mayeres,1990):

أشار (سالوفي و مايرز) إلى إنّ الوعي الذاتي بالعواطف هو انفعال يتعلق بمنظومة الفرد النفسية الداخلية وعلاقتها بمنظومة الفرد بالمشاعر الخارجية المتعلقة بما يحيطه من الافراد في البيئة المحيطة به ، وحينما تتغير علاقة الشخص بمن حوله تتسحب على انفعالاتهم مع بعضهم ، وان التعرف على معاني انفعالات الوعي الذاتي بالعواطف ، وعلاقاته وضبطه تساعد الشخص على حل المشكلات بمنهجية وعقلية سليمة ومنظمة، وفي نطاق مسلمات واقعية ، وتعزيز النشاطات المعرفية (Salovey& Mayeres ، 2000 : 61) .

والوعي الذاتي بالعواطف من وجهة نظر (سالوفي و مايرز)، له تأثير قوي على المشاعر السلبية أو الايجابية القوية ، فعند الشعور بالغضب ، أو مشاعر الغضب، يشعر الشخص بحرية في نفسه تسمح له ان يسعى إلى التخفيف عن غضبه ،أو يكون متذبذباً في اصدار قراره ،ومن جانبٍ اخر يصل الوعي الذاتي بالعواطف إلى إصدار تعليمات صارمة ،وخاصة إذا كان الموضوع

يتميز بالشحن ،حيث على الرغم من ان هناك فرقاً منطقياً بين الوعي بالحالة العاطفية من جهة ومحاولة تغييرها من جهةٍ أخرى، وهنا يرى (سالوفي و مايرز)، أن العمليتين متلازمتان ، فالوعي بعواطف غير مرغوب بها يصاحبه الرغبة في التخلص منها، ان هذا الوعي يختلف عن بذل الجهد لمقاومة اندفاع ما ، فحين يطلب من فرد غاضب يضرب فرداً ان يتوقف فوراً، فهو يتوقف عن الضرب ، ولكن الغضب يظل كما هو، فما زالت أفكار الفرد مركزة على الموقف الذي سبب له الغضب(حسين ، ٢٠٠٧ : ٣٨).

-أنموذج (سالوفي و مايرز)

تضمن نموذج (سالوفي و مايرز) أربعة أبعاد هي :

أولاً : إدراك العواطف : وهو المظهر الأساس للوعي الذاتي بالعواطف، وكشف الرموز وفكها إلى احسن صورها ، وتسهم في اهتداء الشخص لعواطفه الخاصة به

ثانياً : فهم العواطف : وهي قدرة الانسان على التعرف على قدراتها في فهم العواطف وتقييم علاقاته مع الآخرين وتخفيف حده الاختلافات بين الآخرين .

ثالثاً: إدارة العواطف :هي امتلاك الشخص القدرة والوعي الذاتي بالعواطف التي تمكنه من توجيه عواطفه السلبية والايجابية وادارتها بشكل جيد لتحقيق اهدافه.

رابعاً : استخدام العواطف :هي قدرة الشخص على التحكم بعواطفه والسيطرة عليها، وتغيير مزاجه للوصول إلى افضل طرق الوئام مع الآخرين . (Salovey& Mayer,2005:60) .

خامساً - نظرية دانييل جولمان (1995 Danial Goleman):

توصلت نظرية (جولمان) إلى ان الطبقات الرئيسية لمخ الانسان ملتفة حول جذع الدماغ ، وبأسفلها تجويف يستقر فيه جذع الدماغ أطلق عليه (الجهاز الحافي)، وهذا الجهاز يتحكم في حالة الاستثارة الانفعالية ، ويؤثر نشاطه على الوعي الذاتي بالعواطف الذي يتطلب نشاطاً خاصاً من القشرة المخية عن طريق تداخل تراكيب الدماغ في لحظات الانفعال، وتوصلت ابحاث جولمان

إلى أن الوعي الذاتي بالعواطف يتطلب نشاطاً خاصاً من القشرة المخية في لحظات الانفعال (روبنز وسكوت، ٢٠٠٠: ٤٦).

ويرى (دانييل جولمان) إن إدارة الانفعالات ، والعلاقات الانسانية والتواصل مع الآخرين هي اساس الوعي الذاتي بالعواطف، وهي قدرات ومهارات قابلة للتطوير، فالفرد القادر على ضبط انفعالاته والسيطرة على مجريات حياته ، ومواجهة ما يُقابلة من مشكلات وتحديات يكون متفائلاً ، ومحققاً لأهدافه، وقادراً على الاستدلال المنطقي، والتميز بين الافكار السليمة وغير السليمة ، ويكون تفكيره متأملاً يظهر فيه وعي تام بخطوات التفكير التي توصل إلى القرارات الصحيحة (المخزومي، ٢٠٠٤: ٧٩).

كما أكد جولمان أن الاعتناء بالعواطف والمشاعر في التطبيق يمثل طوق النجاة الذي يواجهه به الانحراف العاطفي ، فالمخ الانفعالي وما به من عواطف يرشدنا إلى كيفية مواجهة الأخطار والمأزق والمشكلات (المغازي، ٢٠٠٣: ٥٩).

يرى (دانييل جولمان) ان الوعي الذاتي بالعواطف يشير إلى قدرة الانسان على ادارة انفعالاته عن طريق العلاقات الانسانية ، لأن التواصل مع الاخرين هو اساس الوعي الذاتي بالعواطف ، لأنها قدرات ومهارات قابلة للتطوير ، لمواجهة مشكلات الحياة ، وضبط انفعالاته ، وقادراً على الاستدلال المنطقي، والتميز بين الافكار السليمة وغير السليمة ، ويكون تفكيره متأملاً يظهر فيه وعي تام بخطوات التفكير التي توصل إلى القرارات الصحيحة (المخزومي، ٢٠٠٤: ٧٩).

أنموذج (جولمان) للوعي الذاتي بالعواطف : وضع "جولمان" نموذجاً للوعي الذاتي بالعواطف في عام ١٩٩٥ معتمداً على (مايرو سالوفي) ١٩٩٠ إلا انه من النماذج المختلطة التي تمزج قدرات العاطفة مع خصائص الشخصية والتي تتمثل في خصائص الصحة النفسية -القدرات والدافعية والسعادة التي تجعل من الفرد فعالاً في المشاركة بالمواقف الاجتماعية ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد رئيسة ،وشملت تلك الأبعاد الخمسة ما يلي : (عبد الفتاح، ٢٠٠٧: ٢٧-٣٠).

١- الوعي بالذات : **Self-Awareness**: يعد الوعي بالذات عنصر فاعل لتحديد مشاعر الانسان فالفرد عندما يتعرض للغضب ويدرك ذلك فإن هذا يتيح له فرصة الاختيار وتجنب الشعور بالغضب و هذا يدل على أن الشخص يعرف انفعالاته، فهو يستعملها بثقة لاتخاذ القرارات حيث لا ينفصل عن مشاعره ، وإدراك عواطفنا وأفكارنا حول هذا المزيج هو ملاحظة محايدة للحالة الداخلية ، بما في ذلك معرفة متى نحن نتفاعل مع هذه المشاعر ، وإذا كنا غير قادرين على إدراك مشاعرنا من الصعب علينا إدراك مشاعر الآخرين .

٢- إدارة الانفعالات: **Managing-Emotions**: ويعني (تنظيم الذات) عن طريق قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة التي تواجهه ويسعى إلى تجنبها ، يشير هذا المكون إلى قدرة الفرد على إدارة أفعاله والتفكير والشعور بطريقة متسقة ومرنة في مواقف وظروف مختلفة ، اجتماعياً أو جسدياً فالشخص الذي لديه القدرة على إدارة عواطفه ، لا يسمح لأي موقف يؤثر على مشاعره ، لأنه يركز على أفعاله وماذا يجب أن يفعل وكما يعبر عن مشاعره بطريقة إيجابية. ويهدف هذا المكون أيضاً إلى التنظيم الذاتي وترشيد المشاعر لمساعدة الفرد على التوافق بشكل مناسب مع الموقف، الأشخاص الأكثر قدرة على تنظيم عواطفهم هم أقل عرضة للاكتئاب والمشاكل العاطفية وأقل عرضة للأمراض العقلية .

٣- دافعية الذات أو (حفز الذات **Self-Motivation**): الانفعال يؤثر على قدرات الانسان العقلية لذا يتحفز الذكاء الانفعالي لدى الانسان ويؤثر بقوة وعمق في القدرات الأخرى كافة إيجاباً أو سلباً ، لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر في قدراته العقلية ، وأدائه على نحو عام. وفقاً لجولمان يعتمد الشخص على دافع داخلي لتحقيق أهدافه. فالحوافز الداخلية مثل السعادة في العمل وحب التعلم والمعارف والعمل الفردي والإبداع تكون أكثر دافعية من الحوافز الخارجية مثل المال أو المنصب وقد يستعمل الفرد قلقه كقوة دافعية داخلية للأداء بشكل جيد . ومن الناحية الفسيولوجية ، فإن اللوزة أهم جزء من الجهاز المحيطي المسؤول عن الكفاءة العاطفية للفرد. وقد أفاد جولمان من خلال عرضه العديد من دراساته أن هناك علاقة واضحة بين الضرر الذي يصيب اللوزة وعدم القدرة على التعرف على بعض تعبيرات الوجه العاطفية (مثل الخوف والغضب والاشمئزاز) ، وقد يؤدي

هذا التآف إلى تدهور قوة الفرد على الحكم ، وتلعب اللوزة دوراً مهماً في إطلاق الطاقة العاطفية اللازمة للقيام بالعمل والاستمتاع به، وتزويدهم بالطاقة التي يحتاجونها للعمل الجاد، وفي الحالات النادرة التي عانى منها مرضى تلفاً في اللوزة ، لم يكن لديهم اي قيمة للحوافز المختلفة والتي من الممكن أن تدفعهم وتزودهم بالطاقة اللازمة لبذل الجهد في التميز والعطاء.

٤- **التعاطف أو التفهم العطوف: Empathy**: ويقصد به معرفة مشاعر الغير وأدراكها مما يؤدي إلى التآغم الوجداني مع الآخرين . هذا يعني قدرة الفرد على إدراك مشاعر الآخرين ومعرفة ما يشعرون به ، وهذا الأمر يتطلب منا معرفة أنفسنا أولاً والقدرة على إدراك مشاعرنا الخاصة ، وهذه قائمة على القدرة على الإدراك الذاتي بالعواطف ، وبالتالي يركز الفرد على نتائجها الخاصة، وما يجب عليه فعله، وكيفية التعبير عن مشاعره بشكل فعال، كما يستطيع التعبير عنها والتغلب على الصراع والقدرة على الاستفادة من العلاقات الناشئة بين الجماعات كما ولديه القدرة على امتلاك زمام الأمور عند التعامل مع الجماعة ولديه القدرة على القيادة بطريقة فعالة، كما أن لديه القدرة على حل النزاعات ، والخلافات بين أعضاء المجموعة ، كما تلعب التنشئة الاجتماعية، وتجارب الطفولة دوراً مهماً في نضج هذه القدرة على التعاطف - إذا كانت مهمة في سياق اجتماعي ، يصبح من الواضح أن الأزواج والأصدقاء والزملاء في العمل ، ويجب أن يتمتع الأفراد بالقدرة والحساسية ، وقراءة الإشارات العاطفية بدقة من قبل أن تتم عملية التعاطف كاستجابة (عبد الفتاح، ٢٠٠٧: ٢٧-٤٠).

٥- **المهارات الاجتماعية: Social-Skills**: ويقصد بها التعامل الجيد والفعال مع الآخرين بناءً على فهم ، ومعرفة مشاعرهم؛ وبناء روابط اجتماعية وإدارة الصراع ، وأن الانسان كائن اجتماعي وقدرته على التعامل مع الآخرين بصورة جيدة ومهمه؛ لأنها تعكس حفاظه على بقائه وإشباع حاجاته المتعددة، حيث أن عمليات فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم التي اشار لها المهارات الاجتماعية يجب أن تكون بالصورة التي يتطلبها الموقف . (جولمان، ٢٠٠٠: ٧٥).

مناقشة النظريات التي تفسر الوعي الذاتي بالعواطف :

للإطار النظري أهمية كبيرة للدراسة الحالية ، وبعد اطلاع الباحث على مجمل النظريات التي فسرت الوعي الذاتي بالعواطف ، جاء تفسير نظرية (جولمان) الذي بنى نظريته على ما توصلت له أبحاثه الطبية على دماغ الانسان ، وهنا اشار إلى إنَّ الوعي الذاتي بالعواطف يتطلب نشاطاً خاصاً من القشرة المُخية التي يجب إنَّ تبقى في حالة نشاط ، واسماها بالانفعالات المستأثرة ، لأنَّ الطبقات الرئيسية للعقل الانفعالي ملتفة حول جذوع المخ، وتشبه غمامة صغيرة بأسفلها تجويف يستقر فيه الجذع ، يسمى التجويف الحافي وهو الذي يتحكم في سيطرة الانسان على انفعالاته. وقد أوضح العالمان (بيتر سالوفي وجون مايرز) أن انفعالات الوعي الذاتي بالعواطف ، تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الانسان النفسية ، والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الآخرين والمثيرات الخارجية ، وحينما تتغير علاقة الشخص مع شخصٍ آخر، أو مع شيءٍ ما فإنَّ انفعالاتهم مع بعضهم بعضاً ، أو نحو الشيء تتغير أيضاً.

في حين أكد ألين وشوارتز في نظريتهما على أن المشاعر المحددة تنتج من تصور التأثير الأساس حيث يتكون الأخير من حالاتٍ جسدية غير متميزة نسبياً وعلى هذا النحو، يفترض أن الدافع الأساسي لزيادة الوعي الذاتي بالعواطف هو عملية تصور التجارب الجسدية المتعلقة بالعواطف ، والتي تتضمن في الغالب وضع المشاعر في كلمات. وكلما فعل المرء ذلك كلما زاد تطبيق نموذج (التكامل الهرمي) يفترض النموذج خمسة "مستويات من الوعي الذاتي بالعواطف " تشترك في الخصائص البنوية لمراحل التطور المعرفي لبياجيه وتشكل سلسلة متصلة تتراوح من الحالات العالمية غير المتميزة إلى الحالات الأكثر تمايزاً وتكاملاً .

أما دريفير فيرى الباحث انه وصف الوعي الذاتي بالعواطف على أنه حالة معقدة يمر بها الانسان تتمثل في تغيرات جسدية تحدث على نطاق واسع ، وهو بهذا جعل العاطفة أقل ذاتية ، ومشاعر، ودوافع قوية ،تجعله يتصرف بطرقٍ معينة ، وزاد دريفير عنصرين إلى مكونات الوعي الذاتي بالعواطف وهما : الحالات الجسمية ، والسلوك ، أما ما يدل على الوعي الذاتي بالعواطف ، أو ما

يثبتها فهي التغيرات الفيزيولوجية كاحمرار الوجه ، وارتفاع حرارة الجسم ، وتسارع النبض ، وخفقان القلب والعرق ، والارتعاد .

وأوضح العالم روبرت ليرر صاحب النظرية التحفيزية الوعي الذاتي بالعواطف عن طريق افتراضه القائل بأنّ الانسان متعلم (اسم فاعل) وعقلاني يخفف من العناصر العاطفية الاقل أهمية ، ويتحاشاها لصالح التفكير العقلاني ، فهذا التأكيد جعل العقلانية مساوية للاختيار مفصلاً عن الإرادة ، ونظر إلى الوعي الذاتي بالعواطف على إنّه ، بناء داخلي (جزء من تركيبية الانسان) تبرز كاستجابة لمنبهات البيئة المهمة، أو لمؤثراتها (Drummond & Brough, 2016: 123).

ومن كل ما تقدم يأمل الباحث الإفادة من تفسير العلماء لمصطلح الوعي الذاتي بالعواطف في تفسير نتائج البحث الحالي في الفصل الرابع.

ثانيا: 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 (Lazarus ,.,Folkman) 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 لمواجه 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 العصبية 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).

ويواجه الافراد في حياتهم العديد من المواقف الضاغطة والتي تحتم عليهم التكيف معها أو التغلب عليها ، ألا ان بعض الأفراد يتأثرون سلبيًا بالضغط مما يؤدي إلى جوانب ضارة عليهم ثم على المجتمع فيما بعد، ومن الطبيعي أن يحاول كل فرد مواجهة الضغوط التي يتعرض إليها ويتعامل معها، وهو ما يعرف بأسم المواجهة أو التأقلم أو التعايش (Coping) وعندما تتجح المواجهة فأن هذا يعني تخطي أو تجاوز الفرد الأضرار السلبية للضغوط ولو بشكل مؤقت، أما إذا حدث العكس وأخفقت المواجهة أو يبني الفرد أساليب تجنبه هروبيه انسحابيه غير نافعة فأن الأضرار السلبية سوف تكون مؤكدة(يوسف، ٢٠٠٧: ٤٣).

وأشار (لوك ٢٠٠٩) Locke إلى المواجهة بأنها الجهود التي تبذل من قبل الفرد لإدارة أو التغلب على المخاطر والأحداث الحاسمة التي تشكل تحدياً، أو تهديداً، أو ضرراً، أو خسارة لذلك الشخص، حيث أنها يمكن أن تحدث كردة فعل لحدث ما أو تحسباً لمطالب مقبلة ، كما أنها تنطوي أيضا على نهج وقائي للمخاطر والتحديات المفروضة على الذات (2009:499، Locke).

ومن المعروف على نطاق واسع أهمية الإدارة الفعالة للأحداث المجهدة نظراً لاحتمال حدوث عواقب مستقبلية، ولأن المستقبل يتضمن عدداً من الضغوط المعروفة ، وغير المعروفة، فإن فهم

الجهود المبذولة للمواجهة التي تهدف إلى إدارة الضغوط المستقبلية المحتملة (122: 2016) ،
 Drummond & Brough) ،تتنوع أساليب المواجهة المستعملة من قبل الفرد باختلاف السياقات
 العامة، لتقدير الموقف أي ان العلاقة بين الفرد والمحيط تخضع لعملية تقييم وإعادة تقييم مستمر
 الهدف منها توفير الجهود اللازمة لحل أي مشكلة ومواجهة التهديد الناجم عنه (47: 2001) ،
 (Mariage) .

و المواجهة ليست سمة أو ميزة ثابتة عند الفرد، بل هي تتغير بحسب ردود الافعال الخاصة اتجاه
 الاوضاع الضاغطة (Pierre&Henri ، 2002:129).

مصادر المواجهة: للمواجهة نوعين من المصادر : المصادر الشخصية، والمصادر البيئية وإن لكل
 منهما مؤثراً هاماً في سلوك المواجهة :

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

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 بالتقييم 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).

ويرى (تشانغ وآخرون ٢٠٠٦) أنه هناك ثلاث طرق للمواجهة وهي:

• **المواجهة المركزة على المشكلة:** وهي تنطوي على اتخاذ اجراءات مباشرة لتغيير الموقف الضاغط.

• **المواجهة المركزة على الانفعال:** وهي تحاول تقليل الاثار العاطفية للموقف المرهق، فهي عادة لا تغير تلك الحالة المهددة للموقف ولكنها تجعل الفرد يشعر بتحسن وفي تلك الحالة فان الفرد يتجنب متاعب التفكير.

• **المواجهة الموجهة نحو المستقبل:** وتتضمن المواجهة الموجهة نحو المستقبل عدد من أساليب المواجهة، ولكن أكثر شكلين من أشكال التي تم بحثهما حتى الآن هما المواجهة الاستباقية والمواجهة الوقائية. وقد عرف (شوارزر ٢٠٠٠) المواجهة الاستباقية بأنها "جهود تهدف إلى بناء الموارد لتعزيز إمكانيات الفرد وفرصه للنمو الشخصي". في حين أن المواجهة الوقائية تتضمن جميع الموارد لتقليل خطورة النتائج السلبية المحتملة (Chang et al ، 2006 :17).

إن المواجهة الوقائية كتوجه عام تختلف عن المواجهة الاستباقية، إذ تتضمن المواجهة الاستباقية التعامل مع حدث مرهق نسبياً في المستقبل القريب. وعلى النقيض من ذلك تأخذ المواجهة الوقائية في الحسبان الأحداث المستمرة التي يحتمل أن تكون مرهقة ومجموعة واسعة من الضغوطات غير المعروفة في المستقبل البعيد، والتي لا يمكن توقعها بشكل كامل مسبقاً (Niessen, 2017: 115).

ويرى (كومار وبهاري 2018) أن المواجهة الوقائية ترتبط بشكل إيجابي مع الوعي الذاتي بالعواطف للأفراد، وأن الأفراد الذين يستعملون أسلوب المواجهة الوقائية في مواجهة الضغوط والتحديات التي قد تجدهم أكثر عرضة للتمتع بالوعي الذاتي بالعواطف ، وذلك

لقدرتهم على الاستقلالية والنمو الصحي والإيجابي واقامة العلاقات مع الآخرين والوضوح في الحياة وقبول الذات، كما أنها سوف تمكنهم من تعزيز السلامة النفسية أيضا (2018:86)، (Kumar&Bharti).

ويعد مصطلح المواجهة الوقائية هو أحد المصطلحات المستعملة مؤخرا في نظريات التعامل مع الاجهاد، كطريقة للتعامل الصحي مع حالات الاجهاد حتى قبل أن نشعر به من أجل إدارته والتغلب عليه أو التقليل من اثاره قبل حدوثه وتعزيز السلوك الصحي والإيجابي في المستقبل (Ristovska et al ، 2014 : 28).

بعض النظريات التي فسرت المواجهة الوقائية:

أولاً: نظرية هوبفول (٢٠٠١):

سلط هوبفول (٢٠٠١) الضوء على أهمية التوجه نحو المستقبل حيث أشار 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 تتناسب 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) Knoll, (Schwarzer & 2003)، و تأخذ المواجهة الوقائي في الحسبان التوتر المستمر للأحداث حيث يشير إلى الجهود المبذولة للتحضير لتهديد 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 ٢٠٠٢) 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 اهمال الجانب الزمني للمواجهة إذ يمكن للمرء القيام بها قبل وقوع حدث مرهق أو في أثناء حدوثه (2000:342 Schwarzer،).

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 وقائيين 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

Schwarzer & (Roesch et al ، 2009:327)، وقد ميز كل من شوارزر وتاوبيرت (Taubert) بين المواجهة التفاعلية ، والتوقعية، والوقائية، والاستباقية وتفصيلها في ادناه :

١- المواجهة الوقائية (Preventive coping) :

أن المواجهة الوقائية بحسب نظرية شوارزر تشير إلى الجهود المبذولة من قبل الفرد للتهيؤ والتحضير لتهديد محتمل غير مؤكد في المستقبل البعيد (على سبيل المثال، تعطل الكمبيوتر)، وتهدف إلى بناء الموارد باستمرار التي يجب أن تمنع حدوث الحدث المرهق. يعني أن هذه الموارد إما أن تجعل مثل هذه الاحداث أقل احتمالاً، 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).

وعرفها ايضا تلك الجهود المبذولة للتحضير للأحداث غير المؤكدة على المدى الطويل الهدف منها هو بناء موارد مقاومة عامة تؤدي إلى جهد أقل في المستقبل عن طريق تقليل شدة التأثيرات، وبالتالي فإن عواقب الأحداث المجهدة في حالة حدوثها ستكون أقل حدة، وفي المواجهة الوقائية يعد الأفراد حدثاً بالغ الأهمية قد يحدث، أو لا يحدث في المستقبل البعيد، ومن أمثلة هذه الأحداث (فقدان الوظائف، والتقاعد القسري، والجريمة، والمرض، والاعاقة الجسدية، والكوارث، والفقر وغيرها) وعندما يقوم الاشخاص (بحمل مفتاح احتياط، ، أو يكون لديهم تأمين صحي جيد، ويوفرون المال، ويحافظون على الروابط الاجتماعية) فإنهم يتعاملون بطريقة وقائية وبينون الحماية من دون معرفة ما إذا كانوا سيحتاجون إليها في أي وقتٍ، ولا يجب أن يقتصر مفهوم الغموض على أحداث الفردية، فقد يكون هناك تحذير غامض من احتمال حدوث "شيء ما" مما يحفز الشخص على الاستعداد ل "أي شيء" ويستعد الفرد لمواجهة أحداث غير طبيعية في الحياة يتم تقييمها على أنها أكثر أو أقل تهديداً، والتعامل هنا هو نوع من إدارة المخاطر؛ لأنه يتعين على الفرد أن يستعد لمخاطر المختلفة غير المعروفة في المستقبل البعيد، ويحفز الغموض مجموعة واسعة من سلوكيات المواجهة نظراً لأن أنواع الضرر جميعها أو الخسارة يمكن أن تتحقق فإن الأفراد بينون موارد

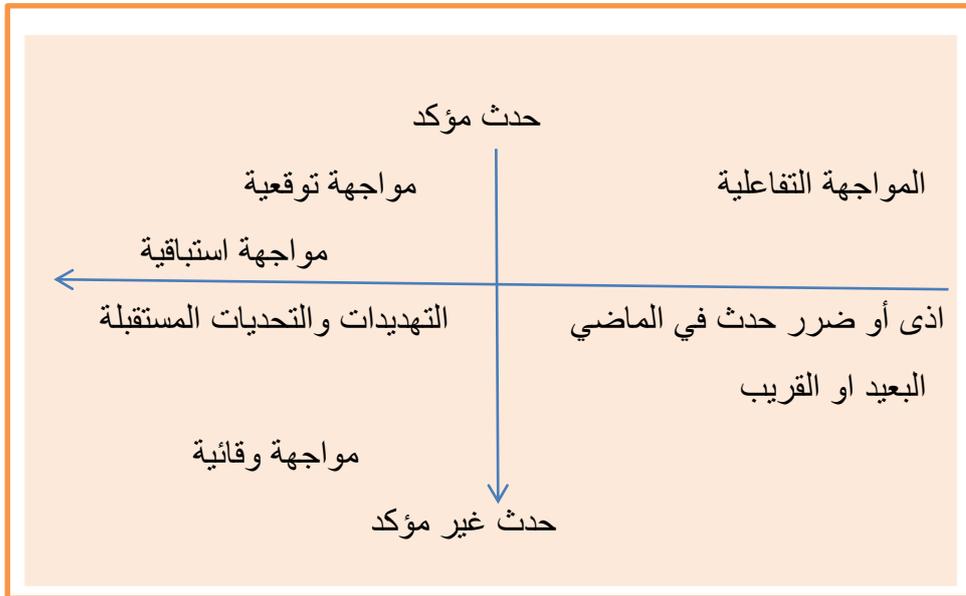
مقاومة عامة عن طريق ابراز قوتهم النفسية وتجميع الموارد والروابط الاجتماعية والمهارات، وهي عملية تأقلم قد تساعد الأفراد على منع حدوث المشاكل في المستقبل (5-6: 2003 ، Schwarzer & Knoll).

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 حدٍ ما حدوثه في المستقبل القريب، على سبيل المثال (التحدث علنا أمام الآخرين، وموعد طبيب ، والتكيف مع الأبوة، وامتحان، مقابلة عمل، ، وتقليص حجم الشركة، والتقاعد)، وهذا يعني أن هناك خطر من أن الحدث القادم قد يتسبب في ضرر، أو خسارة لاحقا، وبالتالي يجب على الفرد إدارة هذه المخاطر ، ويتم تقييم الوضع على أنه إما تهديد، أو تحدي أو بعض من كلٍ منهما، وقد تكمن وظيفة المواجهة في حل المشكلة الفعلية المطروحة مثل زيادة الجهد أو طلب المساعدة ، وقد تكمن في وظيفة أخرى كالشعور بالرضا بالرغم من المخاطر، على سبيل المثال عن طريق إعادة تعريف الموقف على أنه أقل تهديدا، أو عن طريق الإلهاء، أو عن طريق اكتساب الطمأنينة من الآخرين، وبالتالي يمكن فهم وتعريف المواجهة التوقعية على أنها إدارة المخاطر المعروفة، والتي تتمثل في استثمار الموارد المتوفرة عند الفرد لمنع أو مواجهة الضغوطات المتوقعة ولتحقيق أقصى قدر من الفائدة (8-9: 2002 ، Schwarzer & Taubert).

٤- **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 فإن المواجهة الاستباقية هي عملية إدارة الأهداف بد من إدارة المخاطر، وأن الأفراد ليسوا متفاعلين بل أستباقيون ويبدون عما في مسارات عمل بناءة تهدف إلى تعديل البيئة وتحديد الموارد اللازمة لتنميتهم وتطوير نموهم الشخصي ، وكما في الشكل(٢):



شكل(٢) الخطوط العريضة لنظرية المواجهة الوقائية (Locke، 2009:505-506)

ومما تقدم ذكره كله وجد الباحث في نظرية (شوارزر و تاوويرت، ٢٠٠٢) تتطابق مع أهداف الدراسة الحالية ، لذا تبني الباحث نظرية (شوارزر و تاوويرت، ٢٠٠٢) .

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 تنتبأ 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 والواقئين 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 (Greenglass،2002:37-37) .

واكدت كرينغلاس أن المواجهة الوقائية تتسم بخصائص رئيسة مثل التخطيط، واستعمال الموارد للتقليل من الأخطار ، وأن الاشخاصَ الوقائيون يأخذون زمام الامور ويبدؤون باستعمال الموارد المتاحة للتقليل من المخاطرة (Frydenberg ، 2017 : 70) .

كما أكدت كرينغلاس في نظريتها أن الإناث مقارنة بالذكور يسعين إلى استعمال المواجهة الوقائية بدرجة أكبر لدى تعرضهن للتوتر، ويدركون المواقف الموترة بوصفها تحدياً ويشعر بسيطرة

أكبر على المواقف المتوترة، وأن الإناث مقارنة بالذكور يستعملن عبر الأدوار والمواقف الاجتماعية المختلفة استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشاعر بدرجة أكبر، إذ تسعى الاناث في البحث عن الحلول بصورة مستمرة والبحث عن طرق مواجهة هذه المواقف باستعمال استراتيجيات مواجهة وقائية، على عكس الذكور في تعاملهم مع الهموم والمشاكل وكما أكدت (Greenglass،2002) أن المواجهة الوقائية تتأثر بعاملين هما: العوامل الداخلية التي تتضمن الفاعلية الذاتية، والتفاؤل حيث تشير إلى الخيارات الداخلية الموجودة التي بإمكان الفرد أن يستعملها في مواجهة متوترة ومقلقة معينة ويعد التفاؤل والكفاءة الذاتية المتصورة شرط أساس لعملية المواجهة الوقائية، أما العامل الثاني فهي العوامل الخارجية التي تشير إلى الموارد الاجتماعية المتاحة عند الفرد في أثناء لقاء حدث مرهق (Greenglass،2002:47).

جوانب المواجهة : قسم كل من (كرينغلاس وشوارزر و جاكوبيك وفيكسينيوم وتاويرت ،١٩٩٩) جوانب المواجهة إلى الجوانب في ادناه:

١- **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 .

٢ - **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.

٣- **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 الامكانيات الذاتية وتشمل تطوير المهارات الشخصية والقدرات أو ادخار اموال للطوارئ

٤- 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).

٥- 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 .

٦- 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).

٧-البحث عن الدعم الوسيلي (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 (18: Kasim ، 2012) . ووفقا لنظرية كرينغلاس (Greenglass،2002) فإنه عندما يقوم الفرد بتقييم الضغوط المستقبلية المحتملة على أنها تهديدات محتملة فإنه يستعمل المواجهة الوقائية وعندما يتم تقييم الضغوطات المستقبلية على أنها تحديات، فإنه يستعمل المواجهة الاستباقية. وترى كرينكلاس أن المواجهة الوقائية تختلف عن المواجهة الاستباقية كما هو موضح في مخطط (٣) :

المواجهة الاستباقية	المواجهة الوقائية
تتعلق بادراه الاهداف : تتميز بتقييم المخاطر وفقا لمتطلبات البيئة ويكون تقويما سلبيا يدرك كتحديات	تعد بمثابة إدارة المخاطر: يكون الدافع اكثر ايجابية ينبع ذلك من إدراك المواقف كتهديدات ومثيرات
تكون أكثر توجه نحو المستقبل وتتألف من جهود تقوي الموارد التي تعمل على تحقيق الاهداف الصعبة وتعزيز مشاعر التحدي والنمو الشخصي وتتعامل مع احداث مؤكدة الحدوث	تتعامل مع الاحداث الضاغطة المحتملة الغير مؤكدة الحدوث بهدف تقليل مخاطر حدوثها قدر الإمكان

مخطط (٣) الفرق بين المواجهة الوقائية والمواجهة الاستباقية (Eager,2017:49).

وحددت كرينغلاس (Greenglass، 2002) بعض السمات الأساسية التي تتميز بها عملية

المواجهة الوقائية وهي: (٢٨: ٢٠٢١، الخرجي)

١- تدمج عملية التخطيط والاستراتيجيات الوقائية مع الأهداف الاستباقية ذاتية التنظيم.

٢- تدمج عملية تحقيق الأهداف الوقائية مع تحديد واستعمال الموارد الاجتماعية .

٣- تستعمل التأقلم العاطفي الوقائي لتحقيق الأهداف ذاتية التنظيم.

٤- غالبا ما تستعمل موارد الآخرين والتي تتمثل في الموارد العملية والمعلوماتية والعاطفية التي

يمكن أن يقدمها الآخرين.

مجالات المواجهة الوقائية: سلطت كرينغلاس (Greenglass,2002) الضوء على مجالين من

مجالات رئيسة تختلف فيها المواجهة الوقائية عن المفاهيم التقليدية الاخرى للمواجهه هي :

١- التوجه نحو المستقبل : هذا يعني أن الأفراد الوقائيون لديهم إمكانية على توقع الأحداث المستقبلية ووضع الخطط والاستراتيجيات الموجهة نحو المستقبل للتعامل مع تلك الأحداث بطريقة وقائية ، بينما المواجهة التقليدية تتعامل مع الأحداث المجهدة التي حدثت بالفعل من أجل تعويض الخسارة أو الضرر (Greenleaf،2011: 18) .

٢-إدارة المخاطر بدلا من إدارة الأهداف: أن الأفراد الوقائيون يمكنهم التعامل مع المشكلات بطريقة أكثر نشاطا من الطريقة التقليدية في التعامل مع المشكلات ،إذ يقوم الأفراد الوقائيين ببناء الموارد العامة التي تضمن عملية التعامل النشط مع المواقف الصعبة في المستقبل البعيد والتي تعزز التنمية الذاتية عن طريق تحقيق الموارد لمواجهة المخاطر(Greenglass،2014: 116) .

مناقشة النظريات التي فسرت المواجهة الوقائية :

يتضح عن طريق استقراء هذه الأطر والمفاهيم النظرية التي تم عرضها لفهم مفهوم المواجهة الوقائية ، أتضح أنه هناك بعض النقاط المعينة التي اتفقت عليها هذه الأطر والمفاهيم النظرية جميعها واختلفت في بعضها . - نظريات فسرت مفهوم المواجهة الوقائية
نظرية شوارزر وتاوبيرت (Schwarzer & Taubert ،2002) نظرية كرينغلاس (2002)،
نظرية هوبفول (2001):

أ- النقاط التي تم الاتفاق عليها :

١- إن مفهوم المواجهة الوقائية وسعت حدود التعامل مع الضغوط المحتملة الغير مؤكده إلى ما وراء ردود الفعل تجاه الضغوطات الحالية أو المستقبلية ، فهي بذلك تعكس رؤية مختلفة عن مفهوم المواجهة التقليدية التي تكون بمثابة ردة الفعل تجاه الضغوطات الفعلية التي حدثت بالفعل .

٢- تشتمل على وظائف إيجابية متعددة مثل اكتساب الخبرات وتطوير المهارات والشروع في إجراءات وقائية للتخلص من الضغوط المحتملة، والتخطيط لإدارة المخاطر المستقبلية والعمل على عدم تحقيقها فهي بذلك تتضمن عناصر من علم النفس الإيجابي .

٣- تتميز المواجهة الوقائية بمزايا عدة فهي تساعد الأفراد على الوقاية من المواقف الضاغطة والحصول على نتائج إيجابية ، وقد تقلل من درجة التوتر الذي يتعرض له الأفراد، فعندما يكون الحدث المجهد احتمالا وليس واقعا يمكن تقليل تأثيره أو تجنبه من خلال الجهود الوقائية ، وبالتالي لا يتم الشعور به ، ويمكن أن تكون الخيارات والموارد المتاحة للفرد في المواجهة الوقائية (مثل الوقت) وفيرة نسبيا، قبل حدوث المواقف المجهدة، ويمكن أن تكون كميات الموارد المستهلكة لحل المواقف المجهدة أو الضغوط المحتملة أقل بكثير عندما تبدأ هذه المواقف المجهدة والضغوط المحتملة في الظهور وتكون النتائج أفضل.

ب- النقاط التي تم الاختلاف فيها :

١- شوارزر وتاوبيرت (Schwarzer & Taubert,2002)

تؤكد على أهمية التمييز بين مفاهيم المواجهة المختلفة وفقا للمنظور الزمني للمطالب واليقين الذاتي للأحداث فميزت بين أربع أنواع من المواجهة وهي المواجهة التفاعلية والوقائية والتوقعية والاستباقية

٢- في حين أن نظرية كرينغلاس (Greenglas,2002) تؤكد على أن عملية المواجهة الوقائية هي استراتيجية متعددة الأبعاد وتعمل على تحسين جودة الحياة وتحقيق الأهداف الذاتية، وتعتمد على عاملين مهمين، العوامل الداخلية والتي تتمثل في قدرة الأفراد على استغلال واستعمال الموارد الداخلية المتاحة في مواجهة محتملة، والعوامل الخارجية والتي تتمثل في قدرة الأفراد على استغلال واستعمال الموارد الخارجية وما يمكن أن يقدموه الآخرين لهم من معلومات أثناء لقاء حدث مرهق، وإن عملية المواجهة الوقائية تتكون من مجالات رئيسة هي : أولا- التوجه نحو المستقبل ، ثانيا - إدارة المخاطر بدلا من إدارة الاهداف .

٣- بينما هوبفول (٢٠٠١) سلط الضوء على أهمية التوجه نحو المستقبل حيث أشار 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 تتناسب 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.

المحور الثاني دراسات سابقة :

دراسات تناولت الوعي الذاتي بالعواطف*^١ :

اولاً- دراسة محمد فتيحة ونرمين عواد(2020) : الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بأسلوب التعامل مع الضغوط .
 (Emotional self-awareness and its relationship to the method of dealing)
 (with stress

هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي بالعواطف وأسلوب التعامل مع الضغوط ، وتكونت عينة البحث من مجموعة من ٢٦٥ طالباً ، باستعمال نظرية جولمان ، ولقياس الوعي الذاتي بالعواطف تم استخدام مقياس الذكاء العاطفي (EI) في هذه الدراسة. وتم قياس الوعي الذاتي بالعواطف للمشاركين على أساس نظرية جولمان ، وأشارت النتائج إلى أعلى قيمة متوسط للوعي الذاتي بالعواطف للتحفيز والتعاطف ، وأظهر طلاب الأغلبية مشكلة نشطة وسلوك تأقلم عاطفي. ومع ذلك ، تم العثور على علاقة قوية وإيجابية بين الوعي الذاتي بالعواطف وأسلوب التعامل مع الإجهاد للمجالات المرتبطة عاطفياً ،والتعامل مع المشكلة وكشفت أن الطلاب يتمتعون بالكفاءة في استعمال استراتيجيات التعامل مع التوتر وأوصى الأساتذة بتقديم التوجيه للطلاب فيما يتعلق الوعي الذاتي بالعواطف، وأنماط التعامل مع الإجهاد، أما من ناحية الاستنتاجات ظهرت العلاقة بين الوعي الذاتي بالعواطف والتوتر حقيقة راسخة. تناولت الدراسة الحالية العلاقة بين الوعي الذاتي بالعواطف وأسلوب التعامل مع الضغط لدى طلاب الجامعات. أشارت نتائج الدراسة

^١ *لم يجد الباحث دراسات على نفس عينة البحث وإنما دراسات مقاربه لها.

إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساليب التعامل مع الضغوط فيما يتعلق بالمتغيرات مثل الجنس والحالة الاجتماعية. ومع ذلك ، تم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الإجهاد اعتماداً على التعليم والتخصصات. على أساس نتائج الدراسة والمناقشة المذكورة أعلاه ، يمكن استنتاج أن الطلاب كانوا قادرين على استعمال استراتيجيات التحكم في الإجهاد بكفاءة.

ثانياً- دراسة أندريا دي ماسون (Andrea de Mason،2019):

(استراتيجيات الوعي الذاتي العاطفي التي يستخدمها القطاع العام للمدراء لتقليل دوران الموظفين المتطوعين)

(Emotional self-awareness strategies used by public sector managers to reduce volunteering Staff turnover).

دوران الموظفين يمثل الاحتفاظ بالموظفين ذوي الخبرة والمعرفة تحدياً لمديري القطاع العام. يعد دوران الموظفين الطوعي مشكلة بالنسبة للقادة في القطاع العام؛ لأنهم تتكبد المنظمات تكاليف متزايدة لتوظيف وتدريب موظفين جدد يحلوا محل هؤلاء الذين غادروا، وكان الغرض من دراسة الحالة الفردية النوعية هي التحديد واستكشاف المديرين المتوسطين في القطاع العام، لاستعمال استراتيجيات الوعي الذاتي بالعواطف لتقليل الدوران الطوعي للموظفين، أما العينة فكان المشاركون (٥) مدراء من القطاع العام مع خبرة لا تقل عن (٣) سنوات في مناصبهم الحالية التي استعملت الوعي الذاتي بالعواطف لتقليل معدل دوران الموظفين الطوعي، وتم استخدام جمع البيانات باستعمال المقابلات شبه المنظمة ومراجعة المنظمة المستندات على معدل دور الموظفين، وأسفرت عملية التحليل الموضوعي عن أربعة مواضيع تعكس المكونات الرئيسية لاستراتيجيات الوعي الذاتي للمديرين: الاتصال الفعال ، والقيادة تعديل النمط والإدارة الداعمة وإدارة الصراع. توصية رئيسة لـ المديرين هو زيادة وعيهم الذاتي العاطفي في تطوير والحفاظ على الفعالية ،وتوصلت هذه الدراسة إلى أن المديرين العامون الذين يستعملون الوعي الذاتي العاطفي قد تقلل من معدل دوران

الموظفين الطوعي عن طريق التواصل وأسلوب القيادة الإدارة الداعمة ، والتعرف على الموظف ، والتعاطف وإدارة الصراع.

ثالثاً- دراسة ماغنوس اوساهون إغبينوفيا 2016 (Magnus Osahon Igbinovia):

الوعي الذاتي بالعواطف ومحو الأمية المعلوماتية الكفاءة باعتبارها ارتباطات بأداء المهام موظفو المكتبة الأكاديمية

Emotional self-awareness and information literacy Efficiency as task)
performance Academic library staff)

تهدف هذه الدراسة إلى التحقيق في الوعي الذاتي بالعواطف والمعلومات ومعرفة القراءة والكتابة عن طريق ارتباط أداء المهام بين العاملين في المكتبات الأكاديمية وتم استعمال تصميم بحث المسح للدراسة مع عدد سكان يبلغ ١٨١ من موظفي المكتبات في ١٥ مكتبة أكاديمية قيد الدراسة وتم اعتماد العد الكلي باستعمال تقنية أخذ العينات. ومن ١٨١ نسخة من الاستبيان التي تم إدارتها ، وتم استرداد ١٦٣ نسخة ووجدت صالحة للتحليل. تمت صياغة خمسة أسئلة بحثية وأربع فرضيات فارغة لتوجيه دراسة. وتم استخدام مقياس الوعي الذاتي العاطفي الذي يتكون (٨) عناصر المعتمد من مقياس السمات (TMMS)، (Mood - Meta) الذي طور (Salovey et.al 1995). وأظهرت نتيجة الدراسة أن العاملين في المكتبات الأكاديمية المدروسة لديهم نسبة عالية من الوعي الذاتي بالعواطف، وكفاءة محو الأمية المعلوماتية والأداء العالي للمهام. وكان للمتغيرات المستقلة للوعي الذاتي بالعواطف وكفاءة معرفة القراءة والكتابة المعلوماتية كبيرة الارتباط الإيجابي مع أداء المهمة. كان للوعي الذاتي بالعواطف ارتباط إيجابي كبير الارتباط بكفاءة محو الأمية المعلوماتية والوعي الذاتي بالعواطف والمعلومات كانت كفاءة محو الأمية مرتبطة بشكل مشترك وبشكل كبير بأداء مهام الموظفين، أوصت الدراسة بأن التطوير الذاتي من قبل الأفراد وبناء القدرات من قبل الإدارة المكتبات الأكاديمية ، بهدف تعزيز الوعي الذاتي بالعواطف وكفاءة المعرفة المعلوماتية من العاملين في المكتبة الأكاديمية.

ب : دراسات تناولت المواجهة الوقائية

أولاً: دراسة شعيب ويحي (٢٠١٩)

قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية (المواجهة الوقائية :التهيؤ للمواجهة :التأمل للمواجهة : التخطيط الاستراتيجي) في ضل بعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بولاية تلمسان (الجزائر)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر الاستراتيجيات استعمالاً في مواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي بولاية تلمسان بالجزائر، ومعرفة فيما إذا كانت هناك فروق في ذلك وفقاً لمتغير الجنس، الوضعية العائلية، وعدد سنوات الخبرة، تم استعمال المنهج الوصفي المسحي والمقارن في هذه الدراسة، وتألقت العينة العشوائية البسيطة من (٢٧٠) أستاذاً يتوزعون على عشر ثانويات بولاية تلمسان، وتم اعتماد مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط من إعداد غرينغلاس، وشاورزر، وجكيبي، وفيكسموم، وتوفرت (1999) Greenglas, Schawrzer, Jakubiec, Fiksenbaum، وترجمة إلى اللغة العربية الدكتور جابر محمد عبد الله (٢٠٠٩)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: • وجود فروق في أبعاد قائمة التهيؤ لصالح المتوسط الحسابي مقابل المتوسط الفرضي. • عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة بالنسبة لكل من متغير الجنس، الوضعية العائلية، الأقدمية في العمل، باستثناء الفروق الموجودة في كل من استراتيجية التهيؤ للمواجهة لصالح الأستادات، استراتيجية البحث عن الدعم الوجداني لصالح فئة المتزوجين، استراتيجية التهيؤ للمواجهة لصالح الفئة ذات الأقدمية أكثر من ٣٠ سنة.

ثانياً: أوندر إرسن وريهان بيلجيش (2018)(Under Ersen and Rehan Belgesch)

تأثير أساليب المواجهة الوقائية والاستباقية على النتائج الشخصية والتنظيمية

(The effect of preventive and proactive coping methods on personal and organizational outcomes).

الغرض من هذه الدراسة هو فحص العلاقة بين أساليب المواجهة الوقائية والاستباقية وبعض النتائج الفردية والتنظيمية ، وهي الرضا الوظيفي ، وأداء المهام ، وسلوك المواطنة التنظيمية، وتم تحديد الصفات النفسية للمقاييس عن طريق دراسة تجريبية وجمع البيانات من ٩٠موظفاً تم اختيارهم من

قطاعات مختلفة. وتم جمع المزيد من البيانات من ١٢٥ موظفاً إضافياً، إجمالاً شارك ٢١٥ موظفاً في الدراسة الحالية. من بين المشاركين ، كان ١٤ من النساء و ١٠١ من الرجال، وتم استعمال مقياس المواجهة الاستباقي الفرعي ومقياس التأقلم الوقائي الفرعي من قائمة جرد المواجهة والتي تم تمت ترجمة عناصر المقياسين الفرعيين بواسطة المترجمين greenglass 1999 وتطويرها بحيث يمكن أن يكون لها معادل لغوي يحتوي المقياس الفرعي الوقائي على ١٠ عناصر بشكل الاصيلي، وأظهرت النتائج أن مهارات المواجهة الاستباقية توقعت النتائج التنظيمية بشكل إيجابي (أي الأداء الوظيفي، والرضا الوظيفي، وسلوك المواطنة التنظيمية). لم يتنبأ أسلوب المواجهة الوقائية بأي من النتائج. تم مناقشة النتائج وتم ذكر الآثار المترتبة على المديرين.

جوانب الافادة من الدراسات السابقة

بعد ان تم استعراض عدد من الدراسات السابقة لكل من الوعي الذاتي بالعواطف و المواجهة الوقائية ، يطرح الباحث في ادناه جوانب الافادة من تلك الدراسات في الدراسة الحالية كالاتي:

أولاً : الاهداف :

من خلال اطلاع الباحث على اهداف الدراسات المشابهة التي اشار اليها

المحور الاول : (الوعي الذاتي بالعواطف) ، وجد ان اهدافها تميزت بوضوحها حيث وضعت اهدافها بصيغة عبارات قابلة للإجراء . وارتباطها بعناوينها ، كما كان هناك ربط بين نتائج الدراسات واهدافها . عن طريقهما خلالها معرفة نوعية الأهداف التي هدفت إليها الدراسات السابقة والتي ساعدت الباحث في صياغة أهداف بحثه الحالي.

اما بالنسبة للأهداف الخاصة بالمحور الثاني الذي تناول (المواجهة الوقائية)، وجد الباحث ان اهدافها تميزت بوضوحها حيث وضعت اهدافها بصيغة عبارات قابلة للإجراء . وارتباطها بعناوينها ، كما كان هناك ربط بين نتائج الدراسات واهدافها . وهذا افاد الباحث عند وضع اهداف الدراسة الحالية، وصياغتها.

ثانياً : المنهجية والتصميم المتبع في الدراسات السابقة :

يتضح عن طريق الاطلاع على الدراسات المشابهة انها اتبعت المنهج الوصفي. اما الدراسة الحالية ، فأنها استعملت المنهج الوصفي ايضاً.

ثالثاً : العينات : اختلف حجم العينات للدراسات السابقة تبعاً لهدف الدراسة ومنهجها وهذا أفاد الباحث في إجراءات اختيار العينة.

رابعاً : الادوات : استعملت كل دراسة من الدراسات المشابهة مقياساً خاص بها تبعاً لأهداف كل دراسة وفرضياتها .وهذا افاد الدراسة الحالية في تحديد المقياس الخاص بها، واطلاع الباحث على المقاييس السابقة التي تناولت مفهوم المواجهة الوقائية، مكنته من تبني مقياس المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية لـ (شعيب وبجي ٢٠١٩) بعد ان تم تقنيه على البيئة العراقية ، واستفاد من مقياس الوعي الذاتي بالعواطف المعد من قبل (الساهي والخرافي ، ٢٠١٧) في اعداد مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لعينة البحث الحالي .

خامساً : الوسائل الاحصائية : مثلما تباينت الدراسات السابقة في الاهداف ومنهجية البحث واختيار العينة وحجمها ، إلا ان استعمالها للوسائل الاحصائية كان يتم بحسب حاجة كل بحث.

سادساً : النتائج : سوف يستفيد الباحث من نتائج الدراسات المشابهة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

الفصل الثالث

(منهجية البحث وإجراءاته)

أولاً: منهجية البحث وإجراءاته :

• مجتمع البحث.

• عينة البحث .

ثانياً : أدوات البحث :

ثالثاً: الوسائل الإحصائية .

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، وطريقة اختيار العينة، واستخراج الخصائص السايكومترية للمقياسين وإجراءات التطبيق، فضلاً عن تحديد الأساليب الإحصائية 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 ابعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيم 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 (The research community):**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 واقضييتها 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 وكما مبين في الجدول (١)

الجدول (١)
مجتمع البحث حسب المدرسة والجنس

المدرسة	مدرس	مدرسة	المجموع	مدرسه	مدرس	المدرسة	المجموع	مدرسة	مدرس	المدرسة
بابل	٤٥	٣	٤٨	٢٨	١٠	٣٨	البشائر	٢٢	٤	٢٦
الحلة	٣٠	٦	٣٦	٢٥	٧	٣٢	عبدالمحسن الكاظمي	٠	٣٣	٣٣
الديستور	٢٥	١٢	٣٧	٣٤	٠	٣٤	الوركاء	١٦	٢	١٨
ذي قار	٣٤	٢	٣٦	١٦	٧	٢٣	المنتظر	١٣	١٢	٢٥
الباقر	٣٩	٣	٤٢	٠	٢٩	٢٩	ابن رشد	٠	٣١	٣١
الكرار	٢٠	٢١	٤١	١٤	٨	٢٢	الاسراء	١٧	٦	٢٣
الحلة	٠	٣٦	٣٦	٢٢	٤	٢٦	النهرين	١٤	٩	٢٣
التحرير	١	٧٢	٧٣	٢٩	٣	٣٢	صفيين	١٥	٢	١٧
فلسطين	٠	٤١	٤١	٢٦	٠	٢٦	المحاويل المسانية	٠	٣٥	٣٥
الحلة للمتميزات	٠	٦٥	٦٥	٠	٣٥	٣٥	الوركاء	٢٨	٥	٣٣
الشهيد الصدر	٢٢	٧	٢٩	٢١	٧	٢٨	عرفات	٢١	٧	٢٨
حلب	٣٦	٣	٣٩	٠	٣٠	٣٠	النجاة	٢٢	١١	٣٣
التراث	٣٤	١١	٤٥	٠	١٤	١٤	السيدة هاجر	٢٠	٢	٢٢
الجنائن	٠	٥٢	٥٢	٢٠	٥	٢٥	القاهرة	٢٩	٠	٢٩
ابن سينا	٢٣	٦	٢٩	٢٥	٢	٢٧	الفلاح	١٩	٤	٢٣
الفضائل	٠	٤٩	٤٩	١٧	٦	٢٣	الهلال	١٤	٠	١٤
الاخوة	١٦	١٠	٢٦	٢٤	٢	٢٦	التسامح	١٧	٤	٢١
الوائلي	٤٩	٤	٥٣	١٥	١٤	٢٩	ثورة العشرين	٢٢	٠	٢٢
سنجار	٣١	١٠	٤١	١٧	٢	١٩	ابناء الوطن	١٧	٣	٢٠
النجوم	٠	٤٨	٤٨	٢٢	٦	٢٨	الابتكار	٢١	٣	٢٤
النجوم	٣٥	١	٣٦	٢٠	٠	٢٠	الرواد المسانين	١٣	٥	١٨
الباقر	٠	٤٥	٤٥	٢٠	٧	٢٧	الحيدري	١٦	١	١٧
الزكيات	٠	٤٠	٤٠	٢٠	٣	٢٣	مهدي البصير	١٢	٢	١٤
الشهيد عبد الصاحب	٠	٤٨	٤٨	٠	٢١	٢١	مهدي البصير	١٢	١	١٣
الطبرسي	١٨	٢٣	٤١	٩	٥	١٤	المشكاة	١٨	٠	١٨
الرباب	٠	٥٤	٥٤	٣٦	٦	٤٢	النيل	١٤	٥	١٩
انتظار مجيد فليد	٠	٢٩	٢٩	٠	٤٢	٤٢	الرفعة	٣٠	٨	٣٨
الاعلام	٣٦	٧	٤٣	٢٤	٦	٣٠	سيناء	٢٢	٠	٢٢
زهرة الفرات	٠	٣٣	٣٣	١٩	٦	٢٥	المصاييح	٠	٣٣	٣٣
حلب	٠	٣٠	٣٠	٠	٣٩	٣٩	الخلود	٢٦	٩	٣٥

٣٦	٣٦	٠	مريم العذراء	٢٨	٦	٢٢	ابو ذر الغفاري	١٥	١٥	٠	المتفوقات
٣٣	٣٣	٠	خولة بنت الازور	٤٢	٤٢	٠	عدن	١٧	٠	١٧	المتفوقين
٣٥	١٤	٢١	الدرعية	٣٤	٣	٣١	الحسينية	٣٨	٣٨	٠	الكفاح
٢٤	٨	١٦	الانصار	٢٥	٢	٢٣	زهير بن الفين	٢٤	٠	٢٤	الكفيل المسانية
٢٣	٢	٢١	سفير الحسيد	٢١	٧	١٤	الشهباء	٣٧	١٤	٢٣	السهول
٣٠	٨	٢٢	التوحيد	٤٥	٤٥	٠	رابعة العدوية	٣٨	٣٨	٠	الافاق
٣٤	٣٤	٠	البتول	٣٢	٩	٢٣	الانفال	٢٠	٣	١٧	ابراهيم المجاب
٣٠	٣٠	٠	الاسكندرية	٣١	١٢	١٩	بدر الكبرى	٣٠	٠	٣٠	مصباح الهدى
٢٣	٥	١٨	العامل	٢٧	٠	٢٧	ابن البيطار	٢٢	٢٢	٠	السيدة لياية
١٨	١٠	٨	الفرزدق	٢٨	٧	٢١	المدانن	٢٧	٢٧	٠	قباة
٣٨	٣٨	٠	المستنصرية	٢٦	٤	٢٢	الدوحة	٤٣	٠	٤٣	الامام الحسين
٣٥	٣٥	٠	المسعودي	٢٢	٣	١٩	البيع	٣٨	٥	٣٣	مأرب
١٤	٤	١٠	عمر المختار	٢٠	٩	١١	العمادية	٣٩	١	٣٨	موسى الكليم
٤٣	٤٣	٠	مصطفى جو	٢٦	١٠	١٦	حجر بن عدي	٤٤	٤٤	٠	المستقبل
١٥	٠	١٥	القرية العصرية	٢٩	٢٩	٠	السيدة رملة	٣٩	١٩	٢٠	موسى بن جعفر
٢٠	٠	٢٠	البلاد بنين	٢٧	٢٧	٠	خولة بنت الحسين	٣٦	٨	٢٨	المناقب
٢٧	٠	٢٧	البواسل بنو	٣٢	٠	٣٢	المجد	٢٤	٠	٢٤	النخيلة الغربية
١٦	١٦	٠	البلاد بنات	٢١	٦	١٥	نابلس	٣٦	٣٦	٠	عبد المطلب
١٢	١٢	٠	البواسل بنا	٢٣	١٠	١٣	اليرموك	٣٢	٣٢	٠	اسيا بنت مزاحد
٣٦	٩	٢٧	المصطفى	٣٢	٥	٢٧	الطف	١٧	٦	١١	الغيث
٣٠	٣٠	٠	البدور	٣١	٣١	٠	بلاد النهريين	٢٨	١٢	١٦	جنادة الانصاري
								٢٩	٢٩	٠	الكرامة
								٤٧٣٨	٢٣٨٠	٢٣٥٨	المجموع

* حصل الباحث على المعلومات الاحصائية من شعبة التخطيط في المديرية العامة لتربية بابل .
ملحق رقم (١) وملحق رقم (٢).

ب. عينة البحث (Sample of The Research) :

يقصد بالعينة مجموعة من الافراد تمثل جزءاً من المجتمع الاصيلي حيث يتم سحبها من المجتمع الاصيلي على وفق طريقة منهجية علمية مناسبة (المحمودي، ٢٠١٩ : ٢ : ١٦٠) أعتمد الباحث في تحديد حجم العينة على معادلة (ستيفن*) إذ بلغ عددها (٣٥٦) مدرساً ومدرسة نسبة (٧,٥%) وبيواقع (١٧٧) مدرساً ونسبتهم (٤٩,٧٧%) و(١٧٩) مدرسة ونسبتهم (٥٠,٢٣%) والجدول أدناه يوضح عينة البحث موزعة حسب النوع جدول (٢).

جدول (٢)
توزيع عينة البحث

النسبة المئوية	الاناث	المدرسة	النسبة المئوية	الذكور	المدرسة
٨%	٣٠	ثانوية التحرير	٣%	١٠	ثانوية بابل
٥%	١٨	ثانوية الحلة للمتميزاد	٤%	١٣	ثانوية النجوم
٣%	١٠	ثانوية الفضائل	٤%	١٥	ثانوية الاعلام
٢%	٨	ثانوية القاهرة	٣%	٩	ثانوية الامام الحسين
١%	٥	ثانوية الحيدري	٣%	١١	ثانوية الوركاء
٢%	٨	ثانوية الابتكار	٣%	١٢	ثانوية صفين
٣%	٩	ثانوية الوركاء بنات	٣%	١٠	ثانوية القاهرة
٣%	١٠	ثانوية الخلود للبنات	٤%	١٣	ثانوية الحيدري
٣%	٩	ثانوية الامال	٢%	٦	ثانوية سينا
٤%	١٣	ثانوية الثريا	٣%	١٠	ثانوية الحسينية
٣%	٩	ثانوية التآلق	٣%	١١	ثانوية الانفال
٥%	١٧	ثانوية المسعودي	٢%	٨	ثانوية النيل
٢%	٨	ثانوية الانصار	٤%	١٤	ثانوية الطف
٣%	١١	ثانوية الرحمن	١%	٥	ثانوية الابرار
١%	٥	ثانوية الطف	٢%	٦	ثانوية النخيل
٣%	٩	ثانوية الانفال	٣%	٩	ثانوية الصديق
٥٠.٢٣%	١٧٩	المجموع	٢%	٧	ثانوية البواسل
			٢%	٨	ثانوية الابتكار
			٤٩.٧٧%	١٧٧	المجموع

* تم استخدام معادلة ستيفن لتحليل حجم العينة =

$$N = \frac{np(1-p)}{N-1 * \frac{d^2}{z^2} + p(1-p)}$$

$$356 = \frac{4738 \times 0.5 \times 0.5}{4737 \times 0.00065 + 0.25}$$

رابعاً: أدوات البحث (Tools of the Research):

أن مفهوم أداة البحث هو مفهوم منهجي يعني الوسيلة التي تجمع بها البيانات الازم للإجابة عن أسئلة البحث أو اختبار فروضه (العساف ، ١٩٩٥ : ١٠٠).

ومن أجل تحقيق اهداف الدراسة الحالية ، عد الباحث مقياس الوعي الذاتي بالعواطف، وتبني مقياس المواجهة الوقائية لـ (شعيب ويحيى ، ٢٠١٩) وفق الإجراءات أدناه :

أولاً : مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية

يتطلب قياس الوعي الذاتي بالعواطف لمدرسين المرحلة الثانوية الى مقياس تتوافر فيه الشروط العلمية ولعدم وجود مقياس الوعي الذاتي بالعواطف يتناسب مع عينة البحث الحالي، لذا أعد الباحث المقياس على وفق الخطوات في ادناه :

أ. التخطيط للأعداد مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية .

١- تحديد مفهوم الوعي الذاتي بالعواطف: عرف (جولمان ، ١٩٩٥) الوعي الذاتي بالعواطف بأنه : (معرفة الفرد لانفعالاته ومدى تأثيرها في أدائه وإدراكه للصلة بين ما يشعر به هو وما يشعر به الاخرون) (الساوي والخرافي ، ٢٠١٧ : ٧٠) .

٢- بعد اطلاع الباحث على مجموعة من النظريات المتعلقة بموضوع البحث ومنها نظرية

(دانيل جولمان ١٩٩٥)، و(النظرية التحفيزية ١٩٦٥) و(نظرية جيمسي دريفر)، و(نظرية سالوفي وجون مايرز ١٩٩٠) وجد الباحث في نظرية (جولمان ١٩٩٥) مطابقة لأهداف الدراسة الحالية ، فتبناها وفي ضوءها تم تحديد مجالات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية ،وتغطية فقراته، إذ أشار (عودة ، ١٩٩٨) الى أن الاتجاه العلمي السائد في المقاييس النفسية ، يشير الى المفاهيم النفسية متعددة المجالات (عودة ، ١٩٩٨ : ١٢٠) وفي ضوء هذا تضمن مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية ثلاث بدائل (تنطبق عليه بدرجة كبيرة ، تنطبق عليه بدرجة متوسطة ، لا تنطبق عليه) ومجالين

موزعين على (٣٧) فقرة وكما يأتي:

المجال الأول: مجال الذات الشخصية (personal self):

ويعرف بأنه الانتباه المستمر للحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد ، والافكار المصاحبة لها وتشمل (التنظيم الذاتي ، والتحطم بالذات ، والثقة بالنفس ، والقدرة على الابتكار) (الساهي والخرافي، ٢٠١٧: ٧١).

المجال الثاني : مجال الذات الاجتماعية (Social self):

ويعرف بأنه يتمثل في القراءة الدقيقة للأفراد والمجموعات بدقة ، ويشمل (التعاطف ، وفهم الاخرين التوجه لخدمة الاخرين قابليات الفريق القيادة ، التعاون ، التنسيق ، بناء الروابط) (الساهي والخرافي، ٢٠١٧: ٧١).

ب. إعداد فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية:

لغرض أعداد فقرات المقياس الملائم لقياس الوعي الذاتي بالعواطف وعلى وفق مجالاته وما يعكسه التعريف النظري الذي اعتمد في هذا البحث أطلع الباحث على بعض المقاييس ذات العلاقة للدراسات السابقة وجد انّ مقياس الوعي الذاتي بالعواطف قد بني على عينات مختلفة وبهذا فقد اختلفت طبيعة عينة الدراسة عن عينة البحث الحالي ولأجل اعداد فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية بصيغته الأولية قام الباحث بـ :

١- استعان ببعض الأساتذة من ذوي الاختصاص في العلوم التربوية والنفسية بعد ان قدم لهم تعريف مفصل عن الوعي الذاتي بالعواطف ومجالاته

٢- اطلع الباحث على بعض الادبيات والنظريات منها :

(جولمان، ١٩٩٥)، ونظرية (سالوفي ومايرز، ١٩٩٠)، ونظرية (جيمس ريفر)، (لين شوارتز ١٩٨٧) (التحفيزية، ١٩٦٥) . ولمناسبة نظرية (جولمان، ١٩٩٥) لمتغيرات البحث الحالي تبنى الباحث النظرية وتعريفها لتحديد فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لمدرسين المرحلة الثانوية وتحديد مجالاته وبهذا تمكن الباحث من صياغة (٣٧) فقرة موزعة على مجالين وكما في ادناه :

المجال الأول : الذات الشخصية وتضمنت (١٩) فقرة .

المجال الثاني : الذات الاجتماعية وتضمنت (١٨) فقرة

٣- اطلع الباحث على بعض الدراسات السابقة ومنها: (دراسة محمد ونرمين ٢٠٢٠) و (دراسة ماغنوس وساهون، ٢٠١٦) .

٤- سعى الباحث ان تكون فقرات المقياس واضحة ومفهومة عن طريق اعتماد الآتي:

- تجنب استعمال المصطلحات غير مفهومة التي تحمل أكثر من معنى.
- تجنب الاسئلة الطويلة التي تضلل المفحوص وان يكون طول الفقرة مناسب.
- أن تحمل كل فقرة من فقرات المقياس فكرة واحدة مع مراعاة عدم استعمال صيغة النفي كي لا يربك المستجيب (عليان، ٢٠٠١: ٩١).

ج- صلاحية فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية :

تستعمل الخصائص السايكومترية في البحوث التربوية والنفسية كمؤشرات لدقة المقاييس ، إذ تشير هذه الخصائص الى جودة المقياس فيما أعد لقياسه ، إذ يعد الصدق والثبات من اهم تلك الخصائص ، لذلك أتبع الباحث عدد من الاجراءات لأستخراج الصدق والثبات وكالاتي :

الصدق (Validity) : يستند الاختبار الصادق على مدى مناسبة الاختبار لما يقيس وعلى من يطبق، وغالباً ما يُقدّر عن طريق مجموعةٍ من المختصين في المجال الذي ينتمي اليه الاختبار (Ebel:1972، 555). وهذا يطلق عليه بالصدق الظاهري :

د-الصدق الظاهري لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف :

أن هدف التحليل المنطقي للفقرات التأكد من مدى ملائمتها للأغراض الخاصة بالاستبانة وتمثيلها للمجالات التي تسعى إلى تغطيتها ومنها تسلسلها المنطقي ووضوحها إذ يعد التحليل المنطقي للأداة ليس عملاً متمماً لها أو لاحقاً بها بل هو عمل مواكب ومستمر لعملية تصميمها ويسبق ظهورها في صورتها الأولية ، ويشتمل التحليل المنطقي عرض الفقرات المقترحة مع تعليماتها على مجموعةٍ من المحكمين أو المتخصصين ممن لهم صلة بموضوع الدراسة ، إذ يسهم اطلاع المحكمين على الاغراض الخاصة المرسومة للاستبانة، والمجالات التي تسعى إلى تغطيتها في التحقق من تمثيل عناصر الاستبانة للبيانات المطلوبة وملائمة الفقرات المطروحة

لكل نقطة في المجال مما يسهم في تأسيس صدق المحتوى، أو الصدق المنطقي للاستبانة (مخائيل، ٢٠١٦ : ١٠٥). وبعد تحديد مجالات المقياس وصياغة فقراته ، تم عرض فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوي بصيغته الاولية على (١٨) خبيراً من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (٣) لأبداء آرائهم حول صلاحية الفقرات وسلامة صياغتها ومدى ملائمتها للمجال الذي تنتمي اليه. استعمل الباحث مربع (كأ) لعينة واحدة واتضح ان قيمة كأ المحسوبة هي (١٨.٠٠) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) ، وإن نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوي بصيغته الأولى بلغت (١٠٠%)، وهذا يعني ان الفقرات الـ (٣٧) مقبولة جميعها والجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوي

أرقام الفقرات الوعي الذاتي بالعواطف	عدد	عدد المحكمين	المتفقون	النسبة المئوية	غير المتفقون	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة
١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١ ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢،	١٨	١٨	١٨	١٠٠%	صفر	١٨.٠٠	٣.٨٤	٠.٠٥
٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩ ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٣١، ٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٣٧، ٣٦، ٣٥،	١٩	١٨	١٨	١٠٠%	صفر	١٨.٠٠	٣.٨٤	٠.٠٥

هـ - تجربة وضوح التعليمات والفقرات

تعد تجربة وضوح التعليمات والفقرات شرطا اساسيا والزاميا للتجربة الاساسية اذ من دونها لا يمكن التحقق من مصداقية العمل البحثي. اذ ان الهدف الاساس من اجراء هذه التجربة هو التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماتها وذلك من طريق الكشف عن الفقرات الغامضة وغير الواضحة لغرض تعديلها وكذلك الوقت المستغرق في الاجابة عن فقرات المقياس، وضبط تعليمات المقياس ولتحقيق ذلك فقد تم تطبيق المقياس بصيغته الاولية على عينة

عشوائية من مجتمع البحث والبالغة (٤٠) مدرساً ومدرسةً مناصفة بين الجنسين. وقد تبين ان فقرات المقياس وتعليماته واضحة لأفراد العينة، وقد تم حساب الوقت المستغرق للإجابة على مقياس الوعي الذاتي بالعواطف وظهر انه تتراوح بين (١٠ - ١٣) دقيقة وبمتوسط زمني مقداره (١٢) دقيقة ولوحظ انه زمنا مناسباً اذ لم يتجاوز الزمن المحدد في الاجابة والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

تجربة وضوح التعليمات والفقرات

المجموع	المدرسات	المدرسين	أسم المدرسة
٢٠	١٠	١٠	ثانوية القاهرة
٢٠	١٠	١٠	ثانوية الحيدري
٤٠	٢٠	٢٠	

و- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية

يعد التحليل الاحصائي من الشروط المهمة في إجراءات البحث المتمثلة بمستوى صعوبة الفقرات، ودرجة تمييزها بين المستويات العليا والدنيا في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار في ضوء محك معين داخلي ، أو خارجي (عبد الرحمن، ١٩٩٨:ص.٢٢٧)

ويمكن أن يكون التحليل المنطقي للفقرات غامضاً ؛ كونه يتأثر بالآراء الذاتية للمحكمين ويعتمد على مطابقة الشكل الظاهري للفقرات في مقياس ما أعدت لقياسه وبهذا يمكن أن يكون التحليل الاحصائي للفقرات مؤشراً الى مدى تمثيل محتوى الفقرات للظاهرة التي أعدت لقياسها وعلى الرغم من دقة هذه الاساليب الا انه لا يمكن الاستغناء عن التجربة الميدانية للاختبار ، وتحليل درجات مفرداته باستعمال الاساليب الاحصائية وتحديد العلاقة بين ما تقيسه الفقرات وبين استجابات الافراد لها ، وذلك عن طريق معرفة الفقرات الغامضة والفقرات

المربكة وكذلك التي تشجع على التخمين والمفردات بالغة السهولة أو الصعوبة ، حيث أنها لا تكشف عن الفروق الفردية في السمة التي يقيسها الاختبار وبهذا فأنها لا تميز بين مستويات هذه السمة ولا تسهم في صدق الاختبار أو ثباته. (2009:p.237 ، Ebel&Frisbie)

- عينة التحليل الاحصائي

أختار الباحث مجتمع البحث (٣٥٦) مدرساً ومدرسةً بواقع (١٧٧) ذكور و(١٧٩) أناث حيث تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الاسلوب المتناسب وبعدها تم تصحيح المقياس ،واستخراج الخصائص كما مبين جدول رقم (٥).

جدول (٥)

عينة التحليل الاحصائي حسب متغير الجنس

المجموع	الاناث	المدرسة	الذكور	المدرسة
٤١	٣٠	ثانوية التحرير	١١	ثانوية بابل
٣١	١٨	ثانوية الحلة للمتميزات	١٣	ثانوية النجوم
٢٤	١٠	ثانوية الفضائل	١٤	ثانوية الاعلام
٢١	٨	ثانوية القاهرة	١٣	ثانوية الامام الحسين
١٦	٥	ثانوية الحيدري	١١	ثانوية الوركاء
٢٠	٨	ثانوية الابتكار	١٢	ثانوية صفين
١٩	٩	ثانوية الوركاء بنات	١٠	ثانوية القاهرة
٢٣	١٠	ثانوية الخلود للبنات	١٣	ثانوية الحيدري
٢٠	٩	ثانوية الامل	١١	ثانوية سيناء
٢٣	١٣	ثانوية الثريا	١٠	ثانوية الحسينية
٢٠	٩	ثانوية التآلق	١١	ثانوية الانفال
٢٥	١٧	ثانوية المسعودي	٨	ثانوية النيل
٢٢	٨	ثانوية الانصار	١٤	ثانوية الطف
١٩	١١	ثانوية الرحمن	٨	ثانوية الابرار
١٤	٥	ثانوية الطف	٩	ثانوية النخيل
١٨	٩	ثانوية الانفال	٩	ثانوية الصديق
٣٥٦	١٧٩	المجموع	١٧٧	المجموع

وبعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي حلت الاجابات ودققت. وقد تم تصحيح اوراق الاجابة حسب أوزان بدائل المقاييس ، واعطاء الدرجات (١,٢,٣) للفقرات الايجابية و(٣,٢,١) للفقرات السلبية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف .مما تصبح الدرجة الكلية للمجيب تساوي المجموع الكلي للإجابات التي حصل عليها عن طريق الاجابات عن فقرات المقياس وحسب الخصائص السيكومترية وهي :

أولاً - حساب القوة التمييزية للفقرات

تعد القوة التمييزية للفقرة من الخصائص المهمة التي يجب توفرها في مفردات الاختبار، كما أن التميز هو أمكانية قياس الفروق الفردية عن طريق مفردات هذه الاختبارات (2013:85، Kaplan&Saccuzzo). إذ تعد القوة التمييزية مؤشراً للفروق بين المستجيبين الحاصلين على الدرجات المرتفعة والحاصلين على الدرجات المنخفضة في السمة المراد قياسها ، وتعتمد القوة التمييزية على طريقة المجموعتين الطرفيتين إذ يتم تقسيم درجات الافراد الكلية الى فئتين وهما (المجموعة العليا ، المجموعة الدنيا)، تم إيجاد معامل التمييز بين درجات المجموعتين كل فقرة على حده (Gregory ، 2015:130) .

وقد أتبع الباحث الخطوات الاتية لإيجاد القوة التمييزية.

- تم تطبيق أداة القياس على العينة الاحصائية البالغة (٣٥٦) مدرساً ومدرسةً، ثم صحح الباحث أداة القياس .
- ترتيب الدرجات الكلية من أعلى درجة الى أدنى درجة.
- اعتمدت نسبة (٢٧%) للمجموعة العليا من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات بواقع (٩٦) استثماراً ونسبة (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وبواقع (٩٦) أستماره في المجموعة الدنيا ليصبح مجموع الاستثمارات الكلي (١٩٢) ، لتمثيل المجموعتين الطرفيتين ولكون عينة التحليل الاحصائي مؤلفة من (٣٥٦) مدرساً ومدرسةً ،حيث ان عدد المدرسين في المجموعة العليا (٩٦) وتتراوح درجاتهم بين (٩٨-١١١) والمجموعة الدنيا بلغ (٩٦) تتراوح درجاتهم (٩٦-٥٢) لمقياس الوعي

الذاتي للعواطف، وذلك أن نسبة (٢٧%) تجعل المجموعتين على أفضل صورة من حيث الحجم والتباين (Harris ، 2003 : 45)

- وقد تم تطبيق الاختبار التائي (T.test) لعينتين متساويتين لأختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز كل فقرة من فقرات المقياس عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٠) وقد ظهرت النتائج الاتية، أن جميع فقرات المقياسين مميزة، لأن القيمة التائية المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية حيث تراوحت قيمة (T) لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف بين (٢.١٩٣-٩.٩٤٨) لذا تعد الفقرات مميزة جميعها وكما موضح في الجدول ادناه جدول (٦).

جدول (٦)

القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين لفقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة المحسوبة	مستوى الدلالة) (٠.٠٥) وقيمة جدولية (١.٩٦)
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
١	٠.٢٦٣	٢.٩٢٥	٠.٥٤٩	٢.٣٤٢	٩.٩٤٨	دالة
٢	٠.٥٢١	٢.٧٠٨	٠.٧٧٤	٢.٣٢٢	٧.٦٢١	دالة
٣	٠.٦٦٤	٢.٦٢٩	٠.٦٣٦	١.٩٢٥	٧.٩٨٤	دالة
٤	٠.٥٧٠	٢.٦٠٤	٠.٦٣١	٢.٢٠٨	٩.٢٤٢	دالة
٥	٠.٥٣٧	٢.٨٠٥	٠.٦٣٤	٢.٠٩٢	٨.٩١٠	دالة
٦	٠.٥٤٤	٢.٧٢٢	٠.٦٩٦	٢.٠١٨	٨.٢٧٢	دالة
٧	٠.٧١٠	٢.٣٣٣	٠.٧٠٣	٢.٠٠٩	٣.٣٦٨	دالة
٨	٠.١٨٩	٢.٩٦٣	٠.٥٧٧	٢.٣٨٨	٩.٨١٧	دالة
٩	٠.٥٥٧	٢.٥٧٢	٠.٦٩٩	١.٩٢٧	٢.٧٨٢	دالة
١٠	٠.٣٦٤	٢.٨٤٣	٠.٦٦١	٢.٤٣٧	٣.٧٥٦	دالة
١١	٠.٣٤٤	٢.٨٨٨	٠.٦٠٣	٢.٤٩٠	٥.٩٥٥	دالة
١٢	٠.٦٢٧	٢.٥٩٢	٠.٦٨٣	٢.٠١٨	٦.٤٣٣	دالة
١٣	٠.٣٠٩	٢.٩١٦	٠.٦١٨	٢.٤٩٠	٦.٣٩٦	دالة
١٤	٠.٥٢٢	٢.٦٤٥	٠.٧١٤	٢.٢٦٠	٣.١٣٨	دالة
١٥	٠.٧٥٣	٢.٠٤٦	٠.٦٢٧	١.٧٨٧	٢.٧٤٨	دالة

دالة	٤.١٤١	٠.٦١٢	١.٧٨٧	٠.٧٢٩	٢.١٦٦	١٦
دالة	٧.١٠٢	٠.٧٠٩	٢.٠٣٧	٠.٦٠٨	٢.٦٧٥	١٧
دالة	٤.٠٠٢	٠.٦٥٦	٢.٢٢٩	٠.٥٠٢	٢.٧٥	١٨
دالة	٥.٧٥٧	٠.٧٠٣	٢.٢٧٠	٠.٤٧٥	٢.٧٦٠	١٩
دالة	٦.٦٨٩	٠.٥٨٤	٢.٢١٨	٠.٥٥٦	٢.٧١٨	٢٠
دالة	٦.٦٣٣	٠.٥٥٠	٢.٣٨٥	٠.١٧٤	٢.٩٦٨	٢١
دالة	٧.٢٠٧	٠.٦٦٧	٢.٢٧٧	٠.٤٤٣	٢.٨٣٣	٢٢
دالة	٧.٢٢٨	٠.٦٤٣	١.٧٥٠	٠.٦٣٧	٢.٣٧٩	٢٣
دالة	٧.٤٧٧	٠.٦٣٣	٢.١٩٤	٠.٤٨٥	٢.٧٦٨	٢٤
دالة	٢.٥٢٣	٠.٧٢٥	٢.١٧٧	٠.٤٥٢	٢.٧٦٠	٢٥
دالة	٨.٢٧١	٠.٧١٤	٢.٢٦٠	٠.٢٩٨	٢.٩٢٧	٢٦
دالة	٧.٤٤٦	٠.٦٤٥	٢.٣٥١	٠.٣٥٤	٢.٨٧٩	٢٧
دالة	٥.٣٠٧	٠.٦٧٦	٢.٨٣٣	٠.٨٢٨	٢.٣٧٩	٢٨
دالة	٢.٦٠٥	٠.٦٩٧	٢.٠٩٣	٠.٥٣٩	٢.٦٥٦	٢٩
دالة	٤.٩٦٠	٠.٥٩٧	١.٨٧٠	٠.٨٣٦	٢.٣٦١	٣٠
دالة	٤.٧٤٢	٠.٦٧٣	١.٩٣٥	٠.٧٨٥	٢.٤٠٧	٣١
دالة	٣.٨٣٤	٠.٦٠٦	٢.٢٧٠	٠.٣٣٢	٢.٨٧٥	٣٢
دالة	٢.١٩٣	٠.٦٧٠	٢.٣٨٥	٠.٤٠٩	٢.٨٥٤	٣٣
دالة	٥.٩٥٦	٠.٧٣٢	١.٩٦٨	٠.٦١٢	٢.٥٦٢	٣٤
دالة	٨.١٨٣	٠.٧٥٥	٢.٣٦٤	٠.٤٠٩	٢.٨٥٤	٣٥
دالة	٣.٦٧١	٠.٧٢٦	٢.٠٩٣	٠.٦٦٨	٢.٦٢٥	٣٦
دالة	٣.٣٠١	٠.٦٥٤	٢.٦١٤	٠.٢٩٨	٢.٩٢٧	٣٧

ثانياً: الاتساق الداخلي :

يعد صدق الفقرات دليلاً على قدرة تلك الفقرات على قياس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس (علام، ٢٠٠٣: ٢٩٨) إذ 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 اجاباتهم 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 ١،٢،٣)، لذا يتم استعمال معامل ارتباط بيرسون وظهر ان قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف قد تتراوح بين (١،٠٦٦ - ٠،٥١٨) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠،٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٥٤) يظهر أن فقرات المقياس جميعها ذات دلالة احصائية كما مبين في جدول (٧)

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجات الكلية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند (٠،٠٥)	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند (٠،٠٥)
١	٠،٤٨٣	دالة	١	٠،٤٣٧	دالة
٢	٠،٢٩٠	دالة	٢	٠،٤٠٨	دالة
٣	٠،١١٨	دالة	٣	٠،٥١٨	دالة
٤	٠،٢٨٣	دالة	٤	٠،٤٣٠	دالة
٥	١،٠٥١	دالة	٥	٠،٤٥١	دالة
٦	٠،٣٨٧	دالة	٦	٠،٣٩١	دالة
٧	٠،٣٢١	دالة	٧	٠،٥٠٢	دالة
٨	٠،٤٠٠	دالة	٨	٠،٤٧٣	دالة
٩	٠،٣٠٠	دالة	٩	٠،٢٢١	دالة
١٠	٠،٣٤٦	دالة	١٠	٠،٤٠٦	دالة
١١	٠،٢٠٠	دالة	١١	٠،١٣٤	دالة
١٢	٠،٣٤١	دالة	١٢	٠،٢٦٢	دالة
١٣	٠،٢٤٩	دالة	١٣	٠،٤٥٧	دالة
١٤	٠،٣٣١	دالة	١٤	٠،٣٢٤	دالة
١٥	١،٠٦٦	دالة	١٥	٠،٣٧٣	دالة

دالة	٠.٣٧٥	١٦	دالة	٠.١٩٤	١٦
دالة	٠.٢٥٥	١٧	دالة	٠.١٥٧	١٧
دالة	٠.٣١٦	١٨	دالة	٠.٣٤٧	١٨
			دالة	٠.٣٢٥	١٩

• اسلوب ارتباط الدرجة بالمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف

يتم عن طريق أيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه تلك الفقرات ، حيث تم استعمال معامل ارتباط بيرسون ، وظهر النتائج المثبتة في الجدول أدناه جدول (٨)

جدول (٨)

قيم معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه

القيمة التائية لدلالة الارتباط	قيمة معامل الارتباط	ت	المجال	القيمة التائية لدلالة الارتباط	قيمة معامل الارتباط	ت	المجال
دالة	٠.٥١٢	١	مجال الذات الاجتماعية	دالة	٠.٥١١	١	مجال الذاتية الشخصية
دالة	٠.٤٩٦	٢		دالة	٠.٣٠٠	٢	
دالة	٠.٥٧٨	٣		دالة	٠.١٢٧	٣	
دالة	٠.٥٠٨	٤		دالة	٠.٣٦٠	٤	
دالة	٠.٤٨٠	٥		دالة	٠.١٢٦	٥	
دالة	٠.٤٩٦	٦		دالة	٠.٥٠١	٦	
دالة	٠.٥٨١	٧		دالة	٠.٤٧١	٧	
دالة	٠.٥٦١	٨		دالة	٠.٥٠٢	٨	
دالة	٠.٣٩٨	٩		دالة	٠.٤٠٦	٩	
دالة	٠.٣٩٨	١٠		دالة	٠.٤٣٠	١٠	
دالة	٠.١٤٩	١١		دالة	٠.٣٤١	١١	
دالة	٠.٤٣٨	١٢		دالة	٠.٣٢٦	١٢	
دالة	٠.٤٢٤	١٣		دالة	٠.٣٢٠	١٣	
دالة	٠.٣٤٧	١٤		دالة	٠.٣٦٩	١٤	
دالة	٠.٤٨٨	١٥		دالة	٠.١٧٥	١٥	
دالة	٠.٣٧٩	١٦		دالة	٠.٢٠٤	١٦	

دالة	٠.٣٧٩	١٧	دالة	٠.٢١٩	١٧
دالة	٠.٢٩٦	١٨	دالة	٠.٢٥٨	١٨
			دالة	٠.٣٧٠	١٩

• أسلوب ارتباط المجال بالدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف

أن الهدف الاساس من هذا الاسلوب هو إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات الافراد المستجيبين على كل مجال والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف وقد تم استعمال معامل ارتباط بيرسون وظهر النتائج ادناه .

جدول (٩)

جدول ارتباط المجال بالدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف

المجال	درجة الارتباط	الجدولية	مستوى الدلالة
مجال الذات الشخصية	٠.٧٩٣	٠.٠٩٨	دالة
مجال الذات الاجتماعية	٠.٨٤٧	٠.٠٩٨	دالة

يظهر في الجدول أعلاه أن جميع قيم ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عنده مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٥٤).

خامساً- الخصائص السايكومترية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف.

أن الشروط الاساسية التي ينبغي توفرها في أداة البحث التربوية والنفسية هي الخصائص السايكومترية والغرض منها زيادة دقة الادوات المستعملة في البحث كي تكون الادوات فاعلة وتتناسب في قياسها متغيرات البحث ،حيث تعطينا وصفاً كمياً للظاهرة المقاسة ، وأهم هذه الخصائص هي الصدق والثبات وعلى هذا الاساس تحقق الباحث من صدق وثبات الادوات المستعملة في البحث وهي كآلاتي (Urbina، 2014:127).

٥.أ- الصدق

يعد الصدق من الخصائص الاساسية التي يجب توفرها في المقياس او الاختبار حيث عرف كرونباخ الصدق بأنه مستوى الثقة التي تقيس درجة المقياس او الاختبار التي تكشف عن وجود سمة معينة (الظاهر، ١٩٩٩: ٣١) وبعبارة اخرى ان المقياس الصادق يكون قادرا على قياس الظاهرة او السمة التي وضع المقياس من اجلها (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ١٨٥) وقد تم التحقق من صدق الاداة عن طريق نوعين من الصدق وهما :-

اولاً- الصدق الظاهري (Face Validity)

يمثل الصدق الظاهري المظهر العام للاختبار أو المقياس أي الفحص المبدئي لمحتويات الاختبار من حيث كيفية الصياغة ونوع الفقرات ومدى وضوحها فضلا عن تعليمات الاختبار ودقتها ودرجة وضوحها . (العجيلي وآخرون، ٢٠٠١، ١٣٠) ،حيث ان افضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين والاختبار بأرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها . (الغريب، ١٩٧٧، ص٥٨٤) وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس الذي تضمنتها الاداة خلال عرضها على مجموعة من الاساتذة المختصين في العلوم التربوية والنفسية والاختبار بأرائهم حول صلاحية الفقرات والذين ابدوا موافقتهم على صلاحيتها في قياس ما وضعت لأجله .

ثانياً- صدق البناء (Construct Validity)

أن هذا النوع من الصدق يشير الى المدى الذي يمكن ان نقدر بموجبه ان المقياس يقيس بناءً نظرياً او خاصية معينة (Anastasi ، 1988:P.151) . اي تحليل درجات المقياس أو الاختبار استناداً الى البناء النفسي للظاهرة المراد قياسها (Stanley&Hopkins ، 1972:111) .

حيث ان هذا النوع من الصدق يتناول العلاقة بين نتائج الاختبارات والمقاييس وبين المفهوم النظري الذي يهدف الاختبار او المقياس لقياسه ، وهو يشكل المرحلة النظرية في تطوير الاختبارات والمقاييس (بولنج، ٢٠٠٨: ٤٨) وقد تم التحقق من صدق البناء عن طريق

، أولاً : تمثل بإيجاد القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وبأستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ولكل مقياس من المقاييس التي تضمنتها الاداة .والثاني أسلوب علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي له. والاسلوب الثالث فتمثل إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي اليه وباستعمال معامل ارتباط بيرسون وهذا وضعه الباحث سابقا .

٥. ب- الثبات

يشير الثبات الى الخصائص السايكومترية التي يجب التحقق منها وذلك لبيان صلاحية استعمال المقياس فضلا عن الصدق مما يجعله أكثر متانة وقوة (Moss،1994:223). أذ أن صحة القياس تعتمد على مدى ثبات نتائجه ، فالمقياس الثابت يعطي نفس النتائج تقريبا ، عند اعادة تطبيق المقياس على نفس الافراد مرة اخرى او تحت ظروف متغيرة اخرى كما يشير الثبات الى الدقة ومدى الاتساق في تقدير الدرجات الحقيقية للفرد في السمة او الظاهرة التي يقيسها (عودة ،١٩٤٠:١٩٩٢) والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

عينة الثبات لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف

ت	أسم المدرسة	ذكور	أناث	المجموع
١	ثانوية الفضائل	٤	٦	١٠
٢	ثانوية القاهرة	٦	٤	١٠
٣	ثانوية الحيدري	٦	٤	١٠
٤	ثانوية الابتكار	٤	٦	١٠
٥	مجموع	٢٠	٢٠	٤٠

وقد تحققت الباحث من ثبات الاداة بطريقتين وهما :-

أولاً- الاختبار وإعادة الاختبار (test-Re-test)

أن هذه الطريقة تعني إعادة الاختبار على نفس المجموعة مرتين بوجود فاصل زمني لا يقل عن أسبوع ومن خلال ذلك نحصل على درجتين لكل فرد، وبذا نستطيع إيجاد معامل الارتباط

بين درجات الاختبارين وكلما كان معامل الارتباط مرتفع كلما كان ذلك أفضل (الضامن ٢٠٠٩ : ١١٩).

للتحقق من ثبات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف بهذه الطريقة طبق الباحث المقياس على عينة الثبات والبالغ عددها (٤٠) مدرساً ومدرسةً من مدرسين المرحلة الثانوية في محافظة بابل وإعادة تطبيقه بعدة فترة زمنية (١٤) يوم عن التطبيق الأول على العينة نفسها، وأستعمل الباحث معامل ارتباط (pearson) لمعرفة معامل الارتباط بين درجات الأفراد على التطبيقين الأول والثاني إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨١) وتعد هذه القيمة لمعامل الثبات جيدة (الاسدي وفارس، ٢٠١٥: ٢٠٠).

ثانياً- طريقة الاتساق الداخلي بأستعمال أسلوب الفا كرونباخ (Cronbach metho)

تتكون الصيغة العامة لحساب معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ عن طريق التجانس الداخلي، واللجوء إلى عدد الفقرات ومجموع تباينات الفقرات المكونة للاختبار و تباين الاختبار ككل (محاسنة ، ٢٠١٣ : ١٣٤)، ولتقدير الثبات بطريقة الفا كرونباخ طبق الباحث معادلة الفا كرونباخ على درجات أفراد عينة البحث البالغ (٣٥٦) مدرساً ومدرسةً من مدرسين المرحلة الثانوية في محافظة بابل)، إذ بلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٩١) وتعد هذه القيمة لمعامل الثبات جيدة (الأسدي وفارس، ٢٠١٥: ٢٠٠).

٥.ج. المؤشرات الاحصائية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف

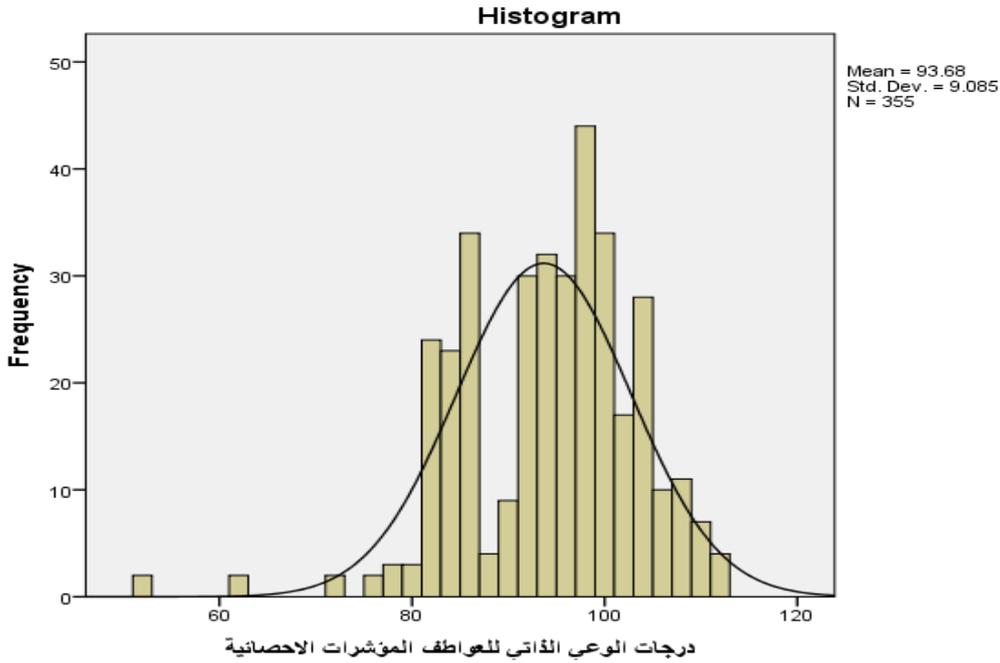
قام الباحث بإيجاد المؤشرات الاحصائية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف لمعرفة مدى قرب توزيع الدرجات من التوزيع الطبيعي الذي يكون معياراً للحكم على تمثيل العينة للمجتمع الذي تنتمي اليه وبعدها أمكانية تعميم النتائج، لذا تم استخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٣٥٦) وتم التوصل الى النتائج المبينة في الجدول (١١).

جدول (١١)

يبين قيم المؤشرات الاحصائية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف

٣٥٦	حجم العينة
٨٩.٥٧	الوسط الحسابي
٩٥.٠٠	الوسيط
٩٣	المنوال
٩.٠٨٥	الانحراف المعياري
٨٢.٥٢٨	التباين
٠.٨٣٢	الالتواء
١.٩١٧	التفرطح
٥٩	المدى
٥٢	اقل درجة
١١١	اعلى درجة
٣٣٢٥٧	المجموع

ويتبين من المؤشرات الاحصائية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف أنها قريبة من التوزيع الاعتدالي مما يعطي مؤشراً على تمثيل العينة للمجتمع وامكانية تعميم النتائج ، إذ بلغت قيمة التفرطح (١.٩١٧)، وهي تقترب من القيمة المعيارية لتفرطح التوزيع الاعتدالي ، أما قيمة الالتواء فبلغت (٠.٨٣٢)، وبهذا يوصف التواءه بالتماثل لأنه يقع ضمن مدى التوزيع الاعتدالي (عودة والخليلي ،٢٠٠٠:٩٧) اما مقاييس النزعة المركزية (الوسط ، والوسيط ، والمنوال) فكانت متقاربة بدرجاتها والشكل (٤) يوضح ذلك:



شكل (٤) يبين قيم المؤشرات الاحصائية لمقياس الوعي الذاتي بالمعلمات

تصحيح مقياس الوعي الذاتي بالمعلمات لدى مدرسين المرحلة الثانوية بصيغته النهائية :

تختلف الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية في طريقة تصحيحها ، فبعضها يعتمد على طريقة موضوعية في التصحيح ، والبعض الآخر يعتمد على طريقة ذاتية في التصحيح وتعني الموضوعية عدم تأثر درجات المستجيب بالقائم بعملية التصحيح بغض النظر عن نوع الفقرة أو محتواها حيث انه يجري تصحيحها باستعمال مفتاح التصحيح (علام، ٢٠١٢، ٣٦)

وبعد اكمال كافة الإجراءات الاحصائية لمقياس الوعي الذاتي بالمعلمات لدى مدرسين المرحلة الثانوية اصبح المقياس مكون من (٣٧) فقرة وضعت بدائل للمقياس بصيغة (ليكرد الثلاثة) (تنطبق عليه بدرجة كبيرة ، تنطبق عليه بدرجة متوسطة ، لا تنطبق عليه) ووضعت لها اوزان لل فقرات الايجابية (٢،٣، ١) وبعكسها الفقرات السلبية ، اصبح اعلى درجة على المقياس (١١١) درجة ، وأوطأ درجة على المقياس(٥٢) درجة ويمتوسط فرضي (٧٤) . وبهذا اصبح مقياس الوعي الذاتي بالمعلمات لدى مدرسين المرحلة الثانوي جاهزاً للتطبيق على عينة البحث .

الإداة الثانية : مقياس المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية :

أن مفهوم أداة البحث هو مفهوم منهجي يعني الوسيلة التي تجمع بها البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة البحث أو اختبار فروضه (العساف ، ١٩٩٥ : ١٠٠). ومن أجل تحقيق اهداف الدراسة الحالية، 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 أعداد 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 الاولية وضعت لها البدائل (صح تماماً ، صحيح الى حد ما ، غير صحيح الى حد ما، غير صحيح تماماً) وان أوزان الاجابات (١،٢،٣،٤) للفقرات الايجابية و(١،٢،٣،٤) للفقرات السلبية ، ونظراً لكون المقياس طبق على مدرسين المرحلة الثانوية في الجمهورية الجزائرية وهذا تطلب من الباحث تعريق المقياس ليتناسب البيئة العراقية عن طريق عرض المقياس على مجموعه من المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية .

ب. التحليل المنطقي للفقرات

يعد التحليل المنطقي ضرورياً في بداية أعداد 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 الاولية على (١٨ محكماً في العلوم التربوية والنفسية ملحق (٣) 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 (١٢).

جدول (١٢)

يوضح آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس المواجهة الوقائية

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة كاي المحسوبة	غير موافقون		النسبة المنوية	الموافقون	عدد المحكمين	عدد عدها	أرقام فقرات المواجهة الوقائية
		الحذف	التعديل					
دالة	١٠.٨٩	٢	-	%٨٨.٨٩	١٦	١٨	١٠	١,٣,٥,٧,٩,١٠,٢,٤,٦,٨

وأظهرت النتائج أن قيمة (كأ) المحسوبة لمقياس المواجهة الوقائية (١٠.٨٩) وهي أعلى من قيمة (كأ) الجدولية البالغة (٣.٨٤) عنده مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) وبذلك تم قبول جميع الفقرات من قبل المحكمين مع تعديلات لبعض فقرات المقياس ليصبح عددها (١٢) فقره بصيغتها النهائية الملحق رقم (٦).

ج. تجربة وضوح الفقرات والتعليمات :

أكدت أدبيات القياس النفسي على ضرورة التحقق من مدى فهم المستجيب لفقرات المقياس وتعليماته لكي لا تكون اجاباتهم عشوائية أو تبتعد عن مفهوم الفقرة (فرج ، ١٩٨٠ ص ١٦٠) لغرض معرفة وضوح تعليمات المقياس وفقراته وبدائله ، فضلا عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيبين لتلافيها، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية وطبق المقياس بصيغته الأولية يدويًا على عينة مؤلفة من (٤٠) مدرسا ومدرسة تم اختيارهم من المجتمع الكلي بالطريقة العشوائية. وقد تبين للباحث أن تعليمات المقياس بصيغتها الحالية كانت

واضحة ومفهومة من قبل المدرسين والمدرسات ولم يشيروا الى ضرورة إجراء أي تعديلات أو تغيير في فقرات المقياس .وقد تم حساب الوقت المستغرق للإجابة على المقياس ظهر أنه يتراوح بين (١٠-١٣) دقيقة بمتوسط زمني مقداره (١٢) دقيقة كما مبين في جدول (١٣).

جدول (١٣)

عينة وضوح فقرات وتعليمات مقياس المواجهة الوقائية

المجموع	المدرسات	المدرسين	أسم المدرسة
٢٠	١٠	١٠	ثانوية القاهرة
٢٠	١٠	١٠	ثانوية الحيدري
٤٠	٢٠	٢٠	

د- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية.

التحليل الاحصائي من الشروط المهمة والضرورية في اجراءات البحث المتمثلة بمستوى صعوبة الفقرات (Difficulty Level) ودرجة تمييزها (Discrimination) بين المستويات العليا والدنيا في القدرة او السمة التي يقيسها الاختبار في ضوء محك معين داخلي او خارجي (Kline, 2005, 95;Gregory 2015 .p :145). قد يكون التحليل المنطقي لفقرات المقياس مظللا و غامضا ؛كونه يتأثر بالآراء الذاتية للمحكمين حيث يعتمد على مطابقة الشكل الظاهري للفقرة في قياس ما أعدت لقياس ، ولذا يمكن ان يكون التحليل الاحصائي للفقرة قد يشير الى مدى تمثيل محتوى الفقرة للظاهرة التي اعدت لقياسها.

(Hogan ،2015 : 195). وعلى الرغم من دقة التحليل الاحصائي والاحكام؛ فأنها لا تغني عن التجريب الميداني للاختبار وتحليل درجات مفرداته باستعمال الاساليب الاحصائية وتحديد العلاقة بين ما تقيسه الفقرات وبين استجابات الافراد لها للتعرف على المفردات الغامضة او المركبة او التي تشجع على التخمين. والمفردات بالغة الصعوبة او السهولة ، حيث انها لا تكشف عن الفروق الفردية في السمة التي يقيسها الاختبار مرجعي

الجماعة او المعيار وبذلك لا تميز بين مستويات هذه السمة، كما انها لا تسهم بأكثر قدر في صدق الاختبار او ثبات درجاته. ويفيد ذلك في تحسين مفردات الاختبار بحيث تسهم كل مفردة اسهاما ايجابيا فيما يقيسه الاختبار كذلك يساعد تحليل المفردات احصائيا للتعرف على جوانب الضعف التي ربما تجعل بعض هذه المفردات غير صالحة واستبقاء المفردات التي تفي بخصائص تحقق الغرض من استعمال الاختبار او المقياس في مجالات التقويم المختلفة واعادة استعمالها اذا تطلب الامر ذلك (Urbina ، 2014:235). ومن هنا فقد عمد الباحث الى تطبيق أداة البحث على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٣٥٦) مدرساً ومدرسة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الاسلوب المتناسب وبعدها تم تصحيح المقياس واستخراج الخصائص الاتية :-

أولاً - حساب القوة التمييزية لل فقرات

تعد القوة التمييزية للفقرة من الخصائص المهمة التي يجب توفرها في مفردات الاختبار، كما أن التميز هو أمكانية قياس الفروق الفردية عن طريق مفردات هذه الاختبارات (88 Kaplan&Saccuzzo ، 2005 :

إذ تعد القوة التمييزية مؤشراً للفروق بين المستجيبين الحاصلين على الدرجات المرتفعة والحاصلين على الدرجات المنخفضة في السمة المراد قياسها ، وتعتمد القوة التمييزية على طريقة المجموعتين الطرفيتين إذ يتم تقسيم درجات الافراد الكلية الى فئتين وهما (المجموعة العليا ، المجموعة الدنيا)، ثم أيجاد معامل التميز بين درجات المجموعتين كل فقرة على حده (Gregory ، 2015:130).

وقد أتبع الباحث الخطوات الاتية لإيجاد القوة التمييزية:

- تم تطبيق أدوات القياس على العينة الاحصائية البالغة (٣٥٦) مدرساً ومدرسة، 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 (٩٦) وتتراوح درجاتهم بين (٤٦-٤١) والمجموعة الدنيا بلغ (٩٦) تتراوح درجاتهم (٣٦-٢٠) 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 الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز كل فقرة من فقرات المقياس عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٠) وقد ظهرت النتائج الاتية، أن جميع فقرات المقياسين 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 (١٤)

جدول (١٤)

القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين لفقرات مقياس المواجهة الوقائية

تسلسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		مستوى دلالة (٠.٠٥) وقيمة جدولية (١.٩٦)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٣.٧٨١	٠.٥٨٤	٣.٠٦٣	٠.٩٤٣	دالة
٢	٣.٣١٢	١.١٨٢	٢.٠٨٤	٠.٨٨٣	دالة
٣	٣.٦٢٢	١.٢٣٣	٢.١٢٥	٢.٧٧٩	دالة
٤	٣.٧٣٩	٠.٥٠٧	٢.٨٦٣	١.١٤٢	دالة
٥	٣.٥١٨	١.٢٢٤	٢.٧٤٠	١.٤١٦	دالة

دالة	٣.٨٢٠	١.١٠٧	٢.٦٧٣	٠.٤٦٣	٣.٧٨١	٦
دالة	٢.٥٩٠	٠.٨٩٧	٣.١٢٦	٠.٤٢٥	٣.٨٠٢	٧
دالة	٤.٠٠٨	١.٢٨٦	٢.٩٢٥	١.٤٠٠	٣.٩٦٣	٨
دالة	٥.١٩٥	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 وبالغة (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 اللة، 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 ودرجاتهم 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 ١، ٢، ٣، ٤ ، 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 (٠.١٩١ - ٠.٥٣٦)

وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٥٤) يظهر أن فقرات المقياس جميعها ذات دلالة احصائية وكما مبين في جدول (١٥)

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجات الكلية لمقياس

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
١	٠.٣٨٢	دالة
٢	٠.٣٤١	دالة
٣	٠.٤٦٥	دالة
٤	٠.٤٥١	دالة
٥	٠.١٩١	دالة
٦	٠.٥٣٦	دالة
٧	٠.٤٤٧	دالة
٨	٠.٤٧٠	دالة
٩	٠.٢٨٢	دالة
١٠	٠.٢٧٥	دالة
١١	٠.٤٠٤	دالة
١٢	٠.٤٧٣	دالة

ثالثاً- الخصائص السايكومترية لمقياس المواجهة الوقائية

أن عملية التحقق من الخصائص السايكومترية للمقاييس التربوية والنفسية من المهام الاساسية ،حيث أنها تعد مؤشراً الى جودة المقياس لقياس ما أعد لقياسه ،وأشار بعض المتخصصين في القياس النفسي الى الصدق والثبات من أهم الخصائص السايكومترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي (Anastasi ، 1988:105)

حيث أستخرج الباحث صدق المقياس وثباته على وفق الإجراءات الاتية :

أ-الصدق

أن من الوسائل الأساسية التي يجب الاهتمام بها عند بناء الاختبارات والمقاييس النفسية هو الصدق ، لأنه الوسيلة المهمة للحكم على صلاحية الفقرات (الظاهر ، ١٩٩٩: ص ٣١) 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 الى 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 ظاهرياً 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، (Ebel، 1972: 412) ، 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 (١٦) يوضح عينة الثبات .

جدول (١٦)

عينة الثبات لمقياس المواجهة الوقائية

ت	أسم المدرسة	ذكور	أناث	المجموع
١	ثانوية الفضائل	٤	٦	١٠
٢	ثانوية القاهرة	٦	٤	١٠
٣	ثانوية الحيدري	٦	٤	١٠
٤	ثانوية الابتكار	٤	٦	١٠
	مجموع	٢٠	٢٠	٤٠

وقد تم أيجاد ثبات مقياس المواجهة الوقائية من طريق :

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). وللتحقق 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 $(20 - KR)$ ، ، ومعادلة الفا كرونباخ (أسماعيل ، ٢٠٠٤ : ٧٨ - ٧٩) . 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 (١٧) :

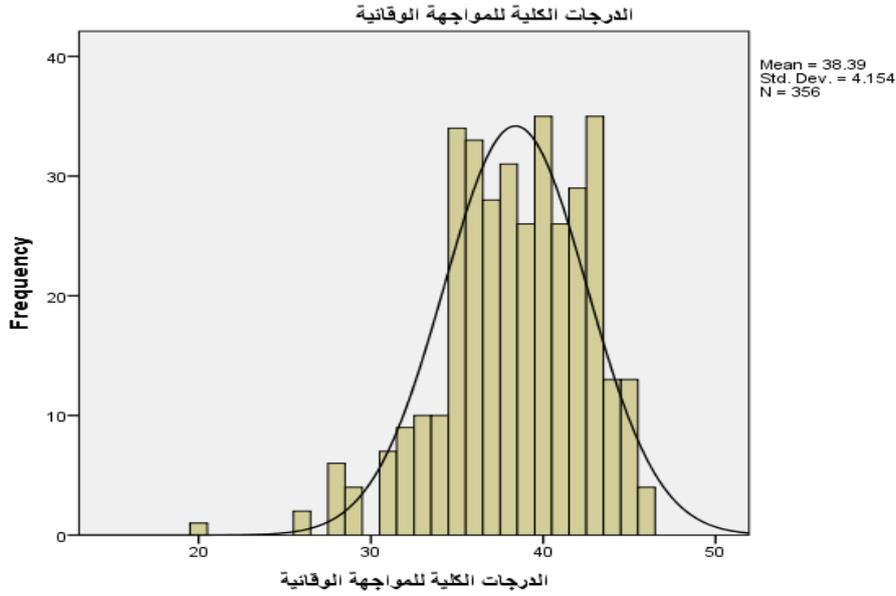
جدول (١٧)

يبين قيم المؤشرات الاحصائية لمقياس المواجهة الوقائية

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	اقل درجة
٤٦	اعلى درجة
١٣٦٦٧	المجموع

ويتبين من المؤشرات الاحصائية لمقياس المواجهة الوقائية كانت قريبة من التوزيع الاعتدالي مما يعطي مؤشراً على تمثيل العينة للمجتمع وإمكانية تعميم النتائج ، إذ بلغت قيمة التفرطح (٠.٧٢٤)

وهي تقترب من القيمة المعيارية لتفرض التوزيع الاعتمالي ،أما قيمة الالتواء فبلغت (٠.٦٤٤) وبهذا يوصف التواءه بالتماثل؛ لأنه يقع ضمن مدى التوزيع الاعتمالي (عودة والخليلي ،٢٠٠٠:ص.٩٧) اما مقاييس النزعة المركزية (الوسط ، الوسيط ، المنوال) فكانت متقاربة بدرجاتها والشكل (٥) يوضح ذلك .



شكل (٥) يبين قيم المؤشرات الاحصائية لمقياس المواجهة الوقائية

تصحيح مقياس المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية بصيغته النهائية :
 بعد إعداد مقياس المواجهة الوقائية 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)، وتعطى عند التصحيح الدرجات (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للفقرات الايجابية و (٤ ، ٣، ٢، ١) للفقرات السلبية وكما موضح في التحليل المنطقي للفقرات حصل المقياس على قبول (١٠) فقرة حيث وتم التعديل على فقرتين (٢ ، ١٠) وفصلهما ليصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (١٢) فقرة و قبول فقرات المقياس جميعها ملحق (٦) بعد ان خضع المقياس الى التحليل الاحصائي واستخراج الصدق والثبات كما هو موضح سابقاً ، وعلى هذا اصبح مقياس المواجهة الوقائية جاهزاً للتطبيق النهائي .

الوسائل الإحصائية:

اعتمدت المعالجات الإحصائية جميعها على برنامج (Microsoft-Exceli) والحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). وقد استعمل الوسائل الإحصائية الآتية:

أولاً : الاختبار التائي (t-test) لعينة ومجتمع: أستعمل لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية

ثانياً :الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين: لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف وتعرف دلالة الفروق لمتغيرات البحث.

ثالثاً : معامل ارتباط بيرسون Coefficient Correlation Pearson :

وقد أستعمل لتحقيق الآتي

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية وللمكون الذي تنتمي اليه لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف

علاقة الدرجة الكلية بالمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف

إيجاد العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية

رابعاً :معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي وقد استعمل لاستخراج قيمة الثبات لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية .

خامساً : مربع كاي (Ch-Suae): أستعمل لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية في آراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات مقياس البحث.

سادساً : تحليل الانحدار: استعملت هذه الوسيلة لمعرفة اسهام الوعي الذاتي بالعواطف بالمواجهة الوقائية .

الفصل الرابع

(عرض النتائج , وتفسيرها ومناقشتها)

- عرض النتائج .
- مناقشة النتائج .
- الاستنتاجات .
- التوصيات .
- المقترحات .

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضاً لما توصل اليه البحث من نتائج ، وفقاً للأهداف المحددة مسبقاً في الفصل الاول ، ومناقشتها وتفسيرها ، فضلاً عن ما توصل اليه من استنتاجات ، وما يقدم من مقترحات وتوصيات ، وكما يأتي

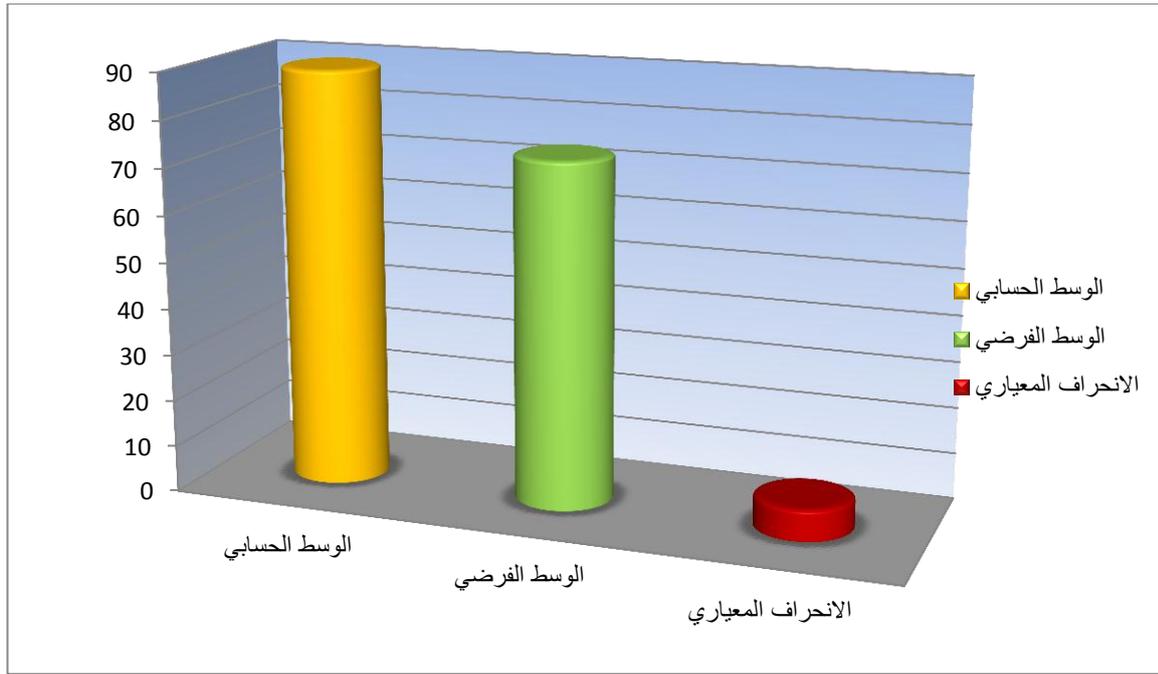
أولاً : عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول . التعرف على الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية.

طبق مقياس الوعي الذاتي بالعواطف على عينة من مدرسين المرحلة الثانوية ، وبعد تصحيحه وعمل ما يناسبه من تحليل إحصائي أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للدرجات (٨٩.٥٧) بانحرافي معياري بلغ (٦.٧٢٤) وبمتوسط فرضي (٧٤) درجة ، ولفحص الدلالة الاحصائية للفروق بين كل من الوسط الحسابي المتوقع والوسط الفرضي ، أستعمل الباحث الاختبار (ت) لعينة واحدة وظهرت النتائج ، أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٤٣.٧٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (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 جدول (١٨) .

جدول (١٨) الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف لأفراد عينة البحث

درجة الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)		درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	١.٩٦	٤٣.٧٣	٣٥٥	٦.٧٢٤	٧٤	٨٩.٥٧	٣٥٦



شكل (٦)

الوسط الفرضي والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الوعي الذاتي بالعواطف ويظهر في الجدول (١٨) أن مدرسين المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي الذاتي بعواطفهم ، ويعزى السبب في ذلك أن مدرسين المرحلة الثانوية يتمتعون بخبرات التعامل مع المجتمع بسبب الاحتكاك الدائم مع الطلبة وتعرضهم الى مختلف الاشخاص من ما يتطلب منهم أن يكونوا على دراية عالية في التعامل مع كل فرد بأسلوب مختلف من ما يترتب على ذلك سيطرتهم على العواطف والتحكم بها . وقد أكدت الدراسات والنظريات في الفصل الثاني إذا كانت درجته مرتفعة فإنه يكون مفيداً جداً لبناء شخصية المدرس ، والمدرس الذي يمتلك وعي ذاتي بالعواطف له القدرة على مواجهة المشكلات والارتقاء بها من أجل تربية جيل جديد قوي الارادة وصادق الوجدان (الهوارنة ، ٢٠٠٧ : ٣٣١).

وقد أشار (Elias&weissber2000) في هذا المنظور ، أن للوعي الذاتي بالعواطف ، دور بالغ التأثير في التطور الاجتماعي والنفسي للفرد ، كما ان له درجة عالية من الاهمية لاسيما فيما يتعلق بالنجاح في الحياة ، والمحافظة على العلاقات الصحيحة مع العائلة ، والرفاق ، فإذا لم يكن الفرد واعى ، ومدرک لعواطفه فسيجد صعوبة في صنع قرارات منطقية والاندماج مع الآخرين بإيجابية ، ولكن عندما يتعلم الفرد كيف يصنف مشاعره ، ويندمج مع الآخرين فهو

عندئذ يمتلك فرصة للاستجابة للمواقف الاجتماعية لمساعدة الآخرين وبطرائق صحية ومسؤولة، ومنطقية، ويتجنب القرارات التي تفرز نتائج غير صحية (Elias&weissber,2000: 45).

الهدف الثاني. التعرف على المواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية.

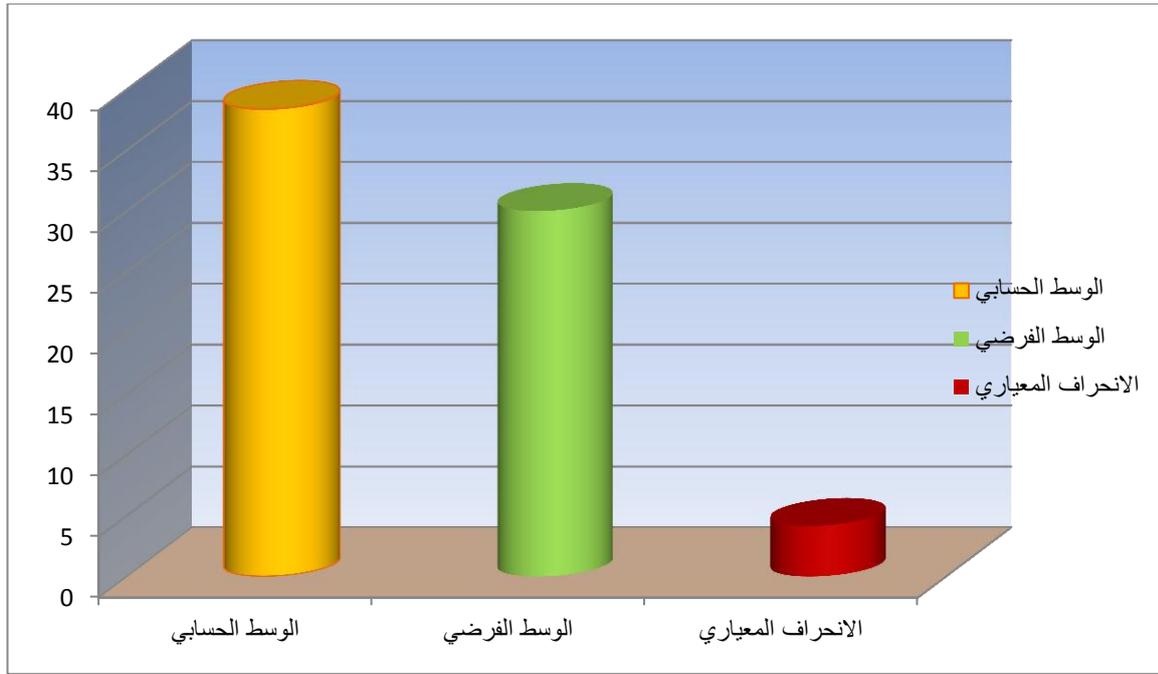
طبق مقياس المواجهة الوقائية على عينة من مدرسين المرحلة الثانوية، وبعد تصحيحه وعمل ما يناسبه من تحليل إحصائي أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للدرجات (٣٨.٣٩) بانحرافي معياري بلغ (٤.١٥٤) وبمتوسط فرضي (٣٠) درجة، ولفحص الدلالة الاحصائية للفروق بين كل من الوسط الحسابي المتوقع والوسط الفرضي، أستعمل الاختبار (ت) لعينة واحدة وظهرت النتائج، أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٣٨.١٣٦) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (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 (١٩) .

جدول (١٩)

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 (٧)

الوسط الفرضي والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس المواجهة الوقائية

يمكن أن نرى من الجدول (١٩) 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 الأحداث 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).

الهدف الثالث : العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية.

للتعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية ، استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون على درجات افراد العينة البالغ عددهم (٣٥٦) مدرساً ومدرسةً على كلا المقياسين واطهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية بلغت (٠.٣٦٨) ولمعرفة دلالتها الاحصائية استعمل الباحث الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وكانت دالة احصائيا لان القيمة المحسوبة البالغة (٥.٥٦٩) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٢٠) يوضح ذلك.

جدول (٢٠)

العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية

مستوى الدلالة ٠.٠٥	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط بين الوعي الذاتي والمواجهة الوقائية	المتغير الثاني	المتغير الاول
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	١,٩٦	٥,٥٦٩	٠.٣٦٨	المواجهة الوقائية	الوعي الذاتي بالعواطف

وتشير نتائج البحث الحالي الى وجود علاقة طردية موجبة بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية ، لان الوعي الذاتي بالعواطف يعد من الشروط الاساسية لتحقيق الكفاية الاجتماعية والعاطفية في حياة الفرد ومنها تكوين علاقات صحيحة مع مجتمعه وتصبح له القدرة على حل مشكلاته اليومية ، والتكيف مع متطلبات حياته وضبط انفعالاته ، ورعاية ذاته (حسين ، ٢٠٠٧ : ٢٢٩) والمدرس الذي يمتلك وعي ذاتي بالعواطف له القدرة على مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة وعن طريق المواجهة الوقائية فإنها تساعدهم على حل العديد من المشكلات التي تعترض المدرسين أثناء عملية التعليم او في حياتهم اليومية عن طريق

تنمية المشاعر الإيجابية والوقاية من المشاعر السلبية، والاستعداد لمواجهة الضغوط (فيصل و صالح: ٢٠١٥، ٣).

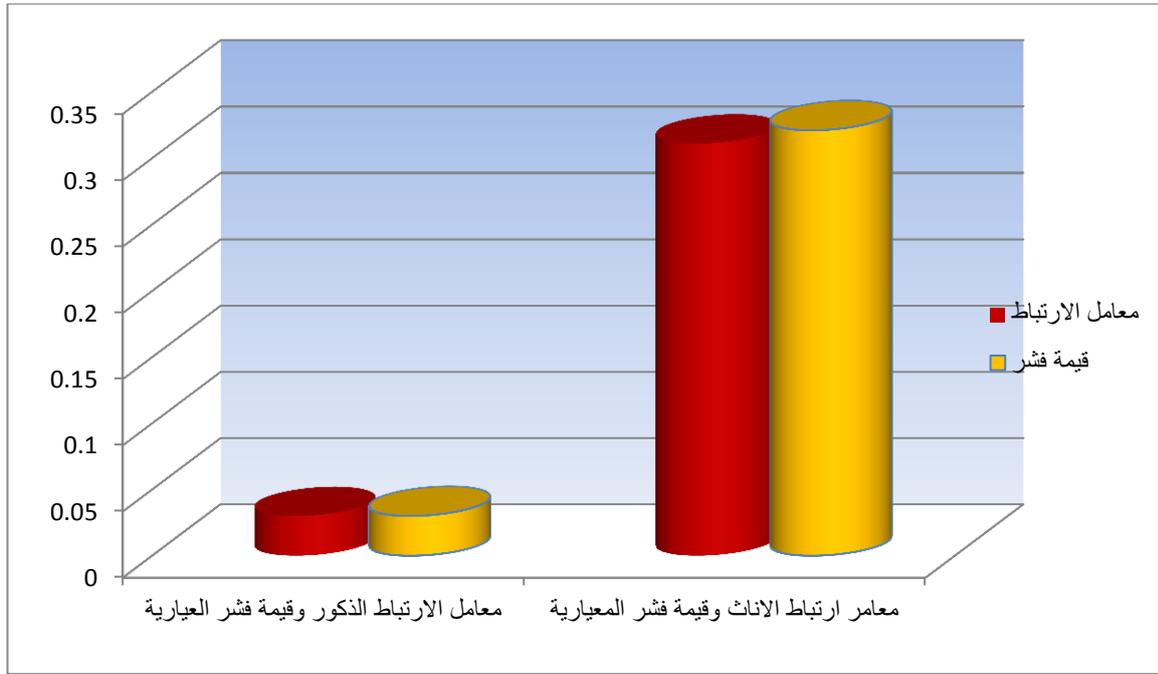
الهدف الرابع: الفروق في العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور- أناث):

للتعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية وحسب متغير الجنس أستعمل الباحث الاختبار الزائي لدلالة الفروق بين معاملي الارتباط بين درجات أفراد العينة والجدول (٢١) يوضح ذلك

جدول (٢١)

نتائج الاختبار الزائي لدلالة الفروق في معاملي الارتباط بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية وفقاً لمتغير الجنس .

ت	العينة	قيمة معامل الارتباط بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية	قيمة الزائية	
			قيمة فيشر المعيارية	المحسوبة الجدولية
	الذكور	٠.٠٣	٠.٠٣٠	١.٩٦
	الاناث	٠.٣١١	٠.٣٢١	
				٢.٧٣٧



شكل (٨) يوضح الفروق في معاملي الارتباط بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية وفقاً لمتغير النوع

لتحقيق هذا الهدف تم إيجاد معاملات الارتباطات للذكور الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية ومعاملات الارتباط للإناث . حيث تم تطبيق معادلة فيشر وتم الحصول على قيمة (Z) المحسوبة وبالقيمة (٢.٧٣٧) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عنده مستوى دلالة (٠.٠٥) تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير الجنس ولصالح الاناث وذلك لان معامل ارتباط (٠.٣١١) اعلى من الذكور البالغ (٠.٠٣) لذلك العلاقة الارتباطية اقوى عند الاناث وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الجنس ، أي ان الذكور والاناث يختلفون في درجة امتلاكهم للوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية و لصالح الاناث، ويعزى السبب في ذلك المدرسات (الاناث) يحافظن على مستوياتهن ومراكزهن الوظيفية أكبر قدر ممكن ، ويحاولن السيطرة على عواطفهم والحفاظ على مكانتهم الاجتماعية و ابراز شخصيتهن القوية أمام الاخرين حيث يعملن على دلالة عواطفهم ،وتحديدها وفهمها جيداً وتنظيمها واستثمارها في فهم مشاعرهن ومشاعر الاخرين ، وتحقيق الطريقة الناجحة في الاتصال مع الاخرين وتنظيم العلاقات الشخصية المتبادلة أكثر من الذكور (المدرسين) بسبب تعدد المهام والضغوط التي تقع على عاتق المدرس حيث أن أكثر المدرسين يجدون

صعوبة لتحقيق التوازن بين دوره كمدرس ودوره في البيت لذا نجد بعض المدرسين تسيطر عليهم انفعالاتهم حيث أنه لا يفهم مشاعره ولا حتى مشاعر الآخرين من ما تؤثر عليه سلباً (الديدي، ٢٠٠٥: ٧).

أما في المواجهة الوقائية نجد ان الاناث أكثر حذر في التعامل مع المواقف الضاغطة حيث أثبتت العديد من الدراسات استعمال الاناث استراتيجيات مواجهة أكثر من الذكور ومنها دراسة (Stone and Neale, 1984) التي اتفقت مع نتيجة البحث الحال حيث توصلت إلى أن الرجال يلجؤون للتصرف بصورة مباشرة لدى مواجهتهم لمواقف التوتر، في حين أن النساء أكثر احتمالاً لاستعمال تكتيكات/ أساليب المواجهة وقائية و الاسترخاء والدعم الاجتماعي والتفيس الانفعالي واللهو والتسلية، كما ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لما تم ذكره في الفصل الثاني إذ تتفق هذه النتيجة مع نظرية كرينغلاس التي أكدت في نظريتها أن الإناث مقارنة بالذكور يسعين الى استعمال المواجهة الوقائية بدرجة أكبر لدى تعرضهن للتوتر، ويدركن المواقف الموتره بوصفها تحدياً ويشعر بسيطرة أكبر على المواقف الموتره، وأن الإناث مقارنة بالذكور يستعملن عبر الأدوار والمواقف الاجتماعية المختلفة استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشاعر بدرجة أكبر، إذ تسعى الاناث في البحث عن الحلول بصورة مستمرة والبحث عن طرق مواجهة هذه المواقف باستعمال استراتيجيات مواجهة وقائية، على عكس الذكور في تعاملهم مع الهموم والمشاكل (المواقف الضاغطة) فهم لا يفضلون التحدث عن الهموم النفسية وضغوطاتهم العصبية؛ لانهم يعتقدون ان الوضع تحت سيطرتهم ولا يحتاجون الى اساليب معينة لمواجهة هذه المواقف، وكما أكدت (Green glass, 2002) أن المواجهة الوقائية تتأثر بعاملين هما العوامل الداخلية التي تتضمن الفاعلية الذاتية والتفاؤل حيث تشير إلى الخيارات الداخلية الموجودة التي بإمكان الفرد أن يستعملها في مواجهة متوترة ومقلقة معينة وبعد التفاؤل والكفاءة الذاتية المتصورة شرط أساس لعملية المواجهة الوقائية إذ يتمتعن الاناث بدرجة عالية من التفاؤل والتخيلات الذاتية من ما يجعل قدرته أكبر على استعمال هذه الاستراتيجية، أما العامل الثاني فهيه العوامل الخارجية التي تشير إلى الموارد الاجتماعية المتاحة عند الفرد أثناء لقاء حدث مرهق (Green glass, 2002:47).

الهدف الخامس: نسبة اسهام الوعي الذاتي بالعواطف في المواجهة الوقائية

لتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث تحليل الانحدار البسيط لمعرفة نسبة إسهام المتغير المستقل (الوعي الذاتي بالعواطف) في تفسير التباين الظاهر في المتغير التابع المتنبئ به (المواجهة الوقائية)، واتضح أن معامل التحديد بلغ (٠,٧٦٣) أما مربع معامل التحديد (R^2) بلغ (٠,٥٨٣). وتدل قيمة معامل التحديد (R^2) على جودة نموذج تحليل الانحدار في التنبؤ وتدل على ان المتغير المستقل يفسر ما مقداره (٥٨,٣%) تقريبا من التباين الكلي في مهارة تحديد طبيعة المعلومات المطلوبة. وعند إخضاع معامل التحديد الى تحليل الانحدار، كانت النسبة الفائية المحسوبة البالغة (٤٩٤.٤٨٩) دالة عند مستوى (٠,٠٥) عند درجتي حرية (١) و (٣٥٥) و الجدول (٢٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢٢)

النسبة الفائية لتحليل الانحدار البسيط لدرجة المتنبئ بالمتنبئ به

مستوى الدلالة	النسبة الفائية		متوسطات المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	٣,٨٤	٤٩٤.٤٩٨	٢٣٠.٤٤,٥٢٧	١	٢٣٠.٤٤,٥٢٧	الانحدار
			٤٦.٦٠١٨	٣٥٤	١٦٤٩٧,٠٧٠	المتبقي
				٣٥٥	٣٩٥٤١,٥٩٧	الكلي

ويتبين من الجدول (٢٢) ان قيمة النسبة الفائية المحسوبة لتحليل الانحدار أكبر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية (١) و (٣٥٥)، وهذا يشير إلى أن متغير الوعي الذاتي بالعواطف له تأثير في التباين الحاصل لمتغير المواجهة الوقائية.

ومن خلال قيم معامل الانحدار (Beta) والخطأ المعياري، وقيم الاسهام النسبي ل (Beta) المعيارية يمكن من خلالها معرفة دلالة المتغير المستقل في المتغير التابع والجدول (٢٣) يوضح ذلك.

الجدول (٢٣)

قيم معامل (بيتا) والخطأ المعياري للمتغير المستقل في التباين الكلي للمتغير التابع لدى عينة البحث

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		معامل بيتا (Beta) المعياري	الخطأ المعياري	معامل بيتا (B)	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	١,٩٦	١,٩٤٦	-	٢,٣١٦	٤,٥٠٨	الحد الثابت
دالة	١,٩٦	٢٣,٥٧٩	٠,٧٦٣	٠,٠١٢	٠,٢٧٩	الوعي الذاتي بالعواطف

ويتضح من الجدول اعلاه ما يأتي :

الحد الثابت: تشير النتيجة الى ان قيمة (B) قد بلغت (٤,٥٠٨) درجة، والقيمة التائية المحسوبة لها بلغت (١,٩٤٦)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يشير إلى أن الوعي الذاتي بالعواطف له علاقة مؤثرة في المواجهة الوقائية لدى عينة البحث.

أن تأثير (الوعي الذاتي بالعواطف) في تفسير التباين الحاصل في المواجهة الوقائية لدى عينة البحث يساوي (٠,٧٦٣) ويعكسه مربع بيتا (Beta) والذي يساوي (٠,٥٨٣) أي ان (٥٨,٣%) من التباين الحاصل في المواجهة الوقائية لدى عينة البحث يعود الى تأثير الوعي الذاتي بالعواطف وهو دال احصائي عند مستوى (٠,٠٥) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٢٣,٥٧٩) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦).

أن اسهام الوعي الذاتي بالعواطف في المواجهة الوقائية يتفق مع نظرية (Salovey & Sluyter) والتي أشارت بأن درجة الوعي الذاتي بالعواطف تؤثر على الدرجة الكلية للمواجهة الوقائية للأفراد ، وتفسر هذه النتيجة بأن الوعي الذاتي بالعواطف يسهم بشكل كبير في المواجهة الوقائية إذ أن فهم الوعي الذاتي بالعواطف وأسلوب المواجهة الوقائية أمر مهم للغاية ؛ لأن كلاهما له تأثير كبير في نجاح نمو الفرد وتطوره. حيث يتمكن عن طريقهما فهم المشاعر والعواطف التي تؤدي الى توجيه أفعال الافراد (Jones and Hutchins ، 2004 ، 35 & Cherniss ، 2000 : 42).

إذ أكدت دراسة (Brink,2010) هذه النتيجة حيث أشار Brink الوعي الذاتي بالعواطف يمارس تأثيرًا كبيرًا على قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي الإيجابي. ومع ذلك ، فإن قدرة الفرد على التعامل مع المواقف العصبية تعتمد على عوامل مختلفة مثل : الكفاءة العاطفية ، والتعاطف ، والمراقبة الذاتية ، وشدة ومدة الضيق بين الأفراد (Brink ، 2009:15) ، والمدرس الذي يمتلك وعي ذاتي بالعواطف له القدرة على مواجهة المشكلات والارتقاء بها من أجل تربية جيل جديد قوي الارادة وصادق الوجدان (الهوارنه ، ٢٠٠٧ : ٣٣١) .

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث عن طريق تحليل البيانات ومناقشتها أستنتج ما يأتي

- ١- أن مدرسين المرحلة الثانوية يتمتعون بدرجة مرتفعة بامتلاكهم الوعي الذاتي بالعواطف وهذا دليل على وعي المدرسين وسيطرتهم على مشاعرهم وانفعالاتهم .
- ٢- 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 .
- ٣- توجد علاقة بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية ، أي كلما زادت قدرة مدرسين المرحلة الثانوية بأدراك الوعي الذاتي بالعواطف زاد قدرتهم في استعمال أسلوب المواجهة الوقائية في مواجهة الضغوط والتحديات التي قد تواجههم.

٤- هناك فروق في العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية بحسب متغير الجنس ولصالح الاناث .

٥- يوجد هناك اسهام كبير للوعي الذاتي بالعواطف في المواجهة الوقائية ، لأن وعي الفرد بعواطف وعواطف الاخرين ووقت حدوثها يؤدي الى الاستعداد المسبق للضغوط والتحديات التي قد تواجه مدرسين المرحلة الثانوية والتحضير لها مسبقا سوف يمكنهم من إدارتها بشكل فعال وإيجابي، وبالتالي يعزز من أسلوب المواجهة الوقائية في مواجهة الضغوط .

التوصيات

في ضوء النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى عدد من التوصيات :

١-الابقاء على هذا المستوى المرتفع من الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية بتقديم التعزيزات المادية والمعنوية لهم من قبل وزارة التربية العراقية .

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

٣- تنظيم ندوات دورية يؤطرها باحثون لفائدة المدرسين لتوعيتهم وتمكينهم من توظيف النتائج الايجابية المحققة ، مثلاً كيف يوظف المعلمون الاستراتيجيات المواجهة الوقائية في مواجهة الضغوط.

٤- الاهتمام بالعوامل التي تسهم في زيادة الوعي بالعواطف لدى مدرسين المرحلة الثانوية من اجل تحسين مستوى أدائهم وزيادة إنتاجيتهم العلمية .

٥- العمل على الاهتمام بتنمية الوعي الذاتي بالعواطف لدى مدرسين المراحل التعليمية المختلفة عن طريق تنظيم برامج وورشات عمل للمدرسين والمرشدين النفسيين لتدريبهم على التعامل الصحيح مع الطلبة بما ينمي الوعي بالعواطف لديهم.

المقترحات

- ١- التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الوقائية لدى عينات آخر (معلمي المراحل الابتدائية، ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة).
- ٢- بناء برنامج ارشادي في كليات التربية وفق نظريات الوعي الذاتي بالعواطف لتنمية سلوك الوعي بالعواطف لدى طلبة المرحلة الاولى في الجامعة ، من أجل تحقيق التكيف والاندماج الايجابي لهم مع الحياة الجامعية ؛كونها الاساس في أعداد المدرسين والمعلمين .
- ٣- إجراء دراسة حول الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بسمات الشخصية لدى مدرسين المرحلة الثانوية.
- ٤- إجراء دراسة حول الوعي الذاتي بالعواطف والمواجهة الاستباقية لدى مدرسين المرحلة الثانوية .
- ٥- إجراء دراسة حول المواجهة الوقائية وعلاقتها بالهناء الوظيفي لدى المدرسين .

المصادر والمراجع

● **المصادر العربية**

● **المصادر الأجنبية**

المصادر العربية

- القران الكريم
- ابو غزال، معاوية محمود (٢٠١١) ، النمو الانفعالي والاجتماعي من الرضاعة الى المراهقة، عالم الكتب الحديث ، اريد الاردن.
- الأسدي ، سعيد جاسم، وفارس ، سندس عزيز (٢٠١٥) ، الأساليب الإحصائية في البحوث العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والإدارية والعلمية ، ط ١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- باركر، كريس ويسنرانج، ونانسي واليوت، روبرت .(١٩٩٩). مناهج البحث في علم النفس
- بام ، روبنز وجين سكوت(٢٠٠٠) : الذكاء الوجداني ،ترجمة الاعسر صفاء وعلاء الدين كفاي ، القاهرة ، ط١، دار القباء للنشر والتوزيع (شركة مصرية مساهمة) .
- بو عمش ، إيناس شحتة (٢٠١١) . أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مدرء مكتب الأونروا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
- بوعيشة نوره ، سعداوي مريم (٢٠١٣)، استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية،دراسة ميدانية مجلة العلوم التربوية والنفسية ،الجزائر
- بولنج ، أن (٢٠٠٨) ، قياس الصحة ، عرض لمقاييس جودة الحياة ، ط ١ ، مجموعة بيت الأفكار الدولية، عمان، الاردن .تقويم المدارس ، ط ١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- جابر عبدالله(٢٠٠٦). قائمة التهوؤ لمواجهه الضغوط .تم استرجاعه بتاريخ ١٢ سبتمبر ٢٠١٦ من موقع <https://estherg.info.yorku.ca/greenglass-pci> .
- الجبوري ، اوراس حميد ادريس (٢٠١٤) : الشعور بالذات وعلاقته بالكفاية الانفعالية والاجتماعية لدى الطلبة المتميزين واقرانهم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الآداب .
- جولمان (٢٠٠٠) : الذكاء العاطفي ، ترجمة ليلي الجبالي ، سلسلة علم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب ، الكويت .
- جولمان ، دانيال (١٩٩٥): الذكاء العاطفي، ترجمة، ليلي الجبالي (٢٠٠٠)، سلسلة عالم المعرفة ، مكتبة الوطن، الكويت .
- جولمان، دانيال، ترجمة ليلي الجبالي (١٩٩٠) : الذكاء العاطفي، سلسلة علم المعرفة، العدد ٢٦٢ الحديثة، ط ١، دار جرجير للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .

- حسونة ، امل ، وابوناشي، منى ، (٢٠٠٦) : الذكاء الوجداني ، القاهرة ، الدار العلمية للنشر .
- حسين، محمد الهادي (٢٠٠٧) : الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي ، دار الكتاب الجامعي العين، ط ١ ، الامارات العربية المتحدة .
- حسين، سلامة عبد العظيم، وحسين، طه عبد العظيم(٢٠٠٦). الذكاء الوجداني للقيادة التربوية. ط ١ عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- الخرزجي، عثمان (٢٠٢١)، المواجهة الاستباقية وعلاقتها بالهناء الوظيفي لدى تدرسي الجامعة، رسالة ماجستير، جامعه ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، العراق.
- الخفاف ، ايمان عباس علي (٢٠١٤) : الذكاء الاجتماعي لدى طفل الروضة ، بحث غير منشور ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، قسم رياض الاطفال.
- خليل يوسف الخليلي (٢٠٠٠) . الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الفكر، عمان، الأردن.
- الداهري، صالح، والكبيسي، وهيب مجيد . (٢٠٠٠) علم النفس العام، ط ٢ ، الكندي للنشر
- دلال ،أسلامي (٢٠١٦)،الذكاء العاطفي ، بحوث، جامعه حمه لخضراء- الوادي ، جامعه الشهيد حمه الخضراء ،مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية .
- الديدي، رشا عبد الفتاح (٢٠٠٥) ، الذكاء الانفعالي وعلاقته باضطراب الشخصية لدى عينه من دارسي علم النفس، مجلة علم النفس العربي المعاصر ،مركز المعادي النفسي ، القاهرة، المجلد (١) ، العدد (١) ،يناير -مارس، (٦٩-١٢٢).
- 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،(١)٥، (١)٥١-١٤٦.
- رودهام ، كارين (٢٠١٢) ، علم النفس الصحي ، ط ١ ، مصر ، القاهرة ، مكتبة أنجلو المصرية ، ترجمة هناء أحمد محمد شويخ .
- زابتن،أرفنج(١٩٨٩) : النظرية المعاصرة في علم الاجتماع (دراسة نقدية)،ترجمة محمود عودة و أبراهيم عثمان، منشورات ذات السلاسل، الكويت.
- الساهي، والخرافي (٢٠١٧) ،الوعي الذاتي بالعواطف والاندماج مع الاخرين وعلاقتها بأسلوب المساعدة لدى اطفال الرياض ، أطروحة دكتوراه في جامعه بغداد، كلية التربية البنات.

- سعد لعش، الجامع في التشريع المدرسي الجزائري، دار الهدى ، ج ٢ ، عين مليلة- الجزائر، ٢٠١٠.
- سميرة دعو ونورة شنوي (٢٠١٣) الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي
دراسة عيادية خمس حالات ، رسالة ماجستير ، جامعة أكلي ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، علم
نفس ، الجزائر .
- السيد وعبد القادر(٢٠٠٦) ، في الخالدي ، عبد الرحمن بن منيف (٢٠١٤) : الوعي الذاتي وعلاقته
بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير منشورة في الارشاد التربوي
والتوجيه النفسي .
- شعيب، يحيى (٢٠١٩) ، قائمة التهيؤ لمواجهه الضغوط المهنية في ظل بعض المتغيرات دراسة
ميدانية على عينه من اساتذة التعليم الثانوي بولاية تلمسان (الجزائر)، مجلة العلوم التربوية والنفسية
،الجزائر .
- صالح ، احمد زكي (١٩٦٦) : علم النفس التربوي ، جامعة عين الشمس ، مكتبة النهضة المصرية ،
ط ٩ صنعاء ، الجمهورية اليمنية
- طه عبد العظيم حسين ،سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦) ، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية
والنفسية، الطبعة الأولى ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان ، الأردن .
- الظاهر، زكريا محمد واخرون (١٩٩٩) ، مبادئ القياس والتقويم في التربية ، مكتبة الثقافة ، عمان
- عبد الرحمن، سعد .(١٩٩٨) . القياس النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت.
- عبد الفتاح، إيمان.(٢٠٠٧). كيف تصبح أكثر فاعلية وتحقيق النجاح من خلال الذكاء العاطفي
وأساليب استغلال الطاقة. ورقة عمل مقدمة في ندوة "تنمية المهارات القيادية لمديري منظمات الأعمال
العامة والخاصة". القاهرة.
- عبد المعطي ، حسن مصطفى (٢٠٠٩) ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط ١ ، مكتبة زهراء
الشروق ، القاهرة، مصر
- عبد المؤمن ، علي معمر (٢٠٠٨) ، منهاج البحث في العلوم الاجتماعية ، الاساسيات والتقنيات
والاساليب .ط١، دار الكتب الوطنية،بنغازي ،ليبيا.
- عبدالمعطي ، حسن مصطفى (٢٠٠٦) ، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ،ط١، مكتبة زهراء
الشروق ، القاهرة ، مصر .
- العجيلي، صباح حسين (٢٠٠١) ، مبادئ القياس والتقويم التربوي، مكتبة احمد الدباغ، بغداد ، العراق

- العساف ، صالح بن حمد (١٩٩٥) ، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط ١، مكتبة العكيان، الرياض، المملكة العربية السعودية .
- علام ، صلاح الدين . (٢٠٠٣) التقويم التربوي المؤسسي أسسه ومنهجيته وتطبيقاته في تقويم المدارس، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- علام ، صلاح الدين (٢٠٠٠) : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- علوان ، عبد الله ناصح (٢٠٠٩) مسؤولية التربية الجنسية من وجهة نظر الإسلام ، دار السلام للنشر والتوزيع.
- علي ، اسماعيل (٢٠٠٩) ، نظريات التحليل النفسي واتجاهاتها الحديثة في خدمه الفرد، دار المعرفة الجامعية .
- عليان، رحي مصطفى (٢٠٠١) ، البحث العلمي أسسه، مناهجه وأساليبه، أجراءاته، بيت الافكار الدولية، عمان ، الاردن
- عودة، أحمد سلمان وملكاوي، فتحي حسن .(١٩٩٢). أساسيات في البحث العلمي في التربية عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي لبياناته، ط٢، أريد، الأردن.
- عودة، احمد سليمان . (١٩٩٨). القياس والتقويم في العملية التدريسية، اريد، عمان: دار الامل..
- الغريب، رمزية .(١٩٧٧). التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو ، القاهرة- مصر
- الغرير ، أحمد نايل ، و أبو سعد ، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) ، التعامل مع الضغوط النفسية ، ط ١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- الغويلي ، عز الدين بن عثمان (٢٠٠٨) : سيكولوجية العواطف ، تاريخ النشر (٢٠٠٨ - ١٠ موقع النشر <http://pupit.alwatanvoice.com/content.print/١٤٨٠٢٦.html>
- فرج، صفوت (١٩٨٠): مبادئ القياس والتقويم في التربية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد، العراق
- فيصل ، صالح (٢٠١٥) ، المواجهة الايجابية وعلاقتها بأسلوب الحياة الصحي لدى موظفي الجامعة ، جامعه بغداد.

- كاطع، زينب محمد والخرافي ، تقوى محمد خضير (٢٠١٧) ، الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالاندماج مع الآخرين لدى اطفال الرياض ، بحث في مجلة العلوم النفسية- العدد(٢٧) لسنة ٢٠١٨ .
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي /مركز البحوث النفسية.
- محاسنة ، أبراهيم محمد (٢٠١٣) ، القياس النفسي في ظل النظرية التقليدية والنظرية الحديثة، ط١ ،
دار جرجير للنشر والتوزيع ،عمان ، الاردن
- المحمودي ، محمد سرحان علي (٢٠١٩) ، منهاج البحث العلمي ، ط ٣ ، دار الكتب ، صنعاء،
اليمنية
- المخزومي، امل (٢٠٠٤): الذكاء الانفعالي والسلوك العدوانى، مجلة الحصن النفسي، العدد (١٤).
- مراد، صلاح أحمد، وسليمان، أمين علي (٢٠٠٢)، الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية
، دار الكتاب الحديث
- المغازي ،ابراهيم محمد .الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالأصالة والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة
الثانوية.(٢٠٠٣).مكتبة العبيكان ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- ملحم.(٢٠٠٠). القياس والتقويم التربوي والنفسي: أساسياته، وتطبيقاته، وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر
العربي، القاهرة، مصر.
- ملحم، الشريفي(٢٠١٧) ، الذكاء العاطفي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظه
العاصمة عمان وعلاقته بمستوى ممارستهم لعملية صنع القرار الاخلاقي من وجهة نظر المعلمين
،جامعه الشرق الاوسط.
- مهدي بالعلسة، فتحية (٢٠١١) .اساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء
مهنته التعليم ومتطلباتها ، ملتقى دولي حول المعناة في العمل. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية
،٣١٩-٣٤٧.
- الموسوي، حسن علي فاضل(١٩٩٩): الحاجات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة،
(رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب.
- موسى ، عبد الله عبد الحي (٢٠٠٨) : المدخل الى علم النفس ، مكتبة الخانجي بالقاهرة ، دار
الرفاعي بالرياض ، ط٣ ، جامعة الزقازيق - كلية التربية - بنها .

- المياحي ، جعفر عبد كاظم (٢٠١٠) : الدوافع والانفعالات ، المعرفة العلمية لنشر والتوزيع ، دار الكنوز .العلوم النفسية والتربوية، دار الكتاب الحديث النيل العربية ، القاهرة ، مصر، ترجمة بهاء شاهين .
- ناصرالدين، زيدان، سيكولوجية المدرس(دراسة وصفية تحليلية)، ديوان المطبوعات الجامعية ،(د.ط)، ٢٠٠٧، الجزائر
- الهوارنة، معمر نواف.(٢٠٠٧): التربية الوجدانية للطفل، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٣، العدد الثاني. والتقنيات والاساليب ، ط ١ ، دار الكتب الوطنية ، بنغازي ، ليبيا . والتوزيع، أريد - الأرين.
- يوسف، جمعه سيد(٢٠٠٧)، ادارة الضغوط، ط ١ ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية - جامعه القاهرة.

ثانياً: المصادر الاجنبية :

- ❖ - Dehnad, V .(2017): A Proactive Model to Control Reactive Behaviors , World Journal of Education, Vol. 7, No. 4.
- ❖ - Ouwehand , C (2005): Proactive Coping and Successful Aging What role do resources and strategies play in the preparation for potential goal threats associated with aging? Printed by Printpartners Ipskamp, ISBN 90393-3838-8
- ❖ - Robertson , I & Cooper, C. (2011) : Well-being Productivity and Happiness at Work . First published by Palgrave Macmillan, US New York, ISBN 9780230306738
- ❖ Adami , A .& Sulistyorini,L.R. (2008) : Spirituality and proactive coping on survivors From earthquake disaster in Bantul . Indonesian Islamic University, Journal of Psychological Thought and Research , Vol 13, No. 25 .
- ❖ Albeshar SA and Alsaeed MH (2015) Emotional intelligence and its relation to coping strategies of stressful life events amonga sample of students from the college of basic education in the state of Kuwait. Journal of Educational & Psychological Sciences 16(04): 273–395. DOI: 10

- ❖ Anastasi, A. (1988). Psychological testing. 6th Edition, Macmillan Publishing Company, New York.
- ❖ 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 .
- ❖ Brink E (2009) The relationship between occupational stress , emotional intelligence and coping strategies in air traffic controllers . Doctoral dissertation , University of Stellenbosch , Stellenbosch.
- ❖ Brink E (2009) The relationship between occupational stress, emotional intelligence and coping strategies in air traffic controllers Doctoral dissertation, University of Stellenbosch Stellenbosch. ,
- ❖ Chang, E. C.; Tugade, M. M & Askawa, k. (2006). Stress and Coping Among Asian Americans: Lazarus and Folkman's Model and Beyond. (In) Scott C. & Wong, P. T. (Eds), Stress and Coping A Multicultural AL Perspectives. Department of Psychology University of Michigan, Ann Arbor.
- ❖ 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.
- ❖ Chang, Y., Chien, C. R., & Shen, L. F. (2020). Telecommuting during the coronavirus pandemic: Future time orientation as a mediator between proactive coping and perceived work productivity in two cultural samples. Personality and individual differences.
- ❖ Cronbach, L.G. (1970) : Essentials of psychological Testing. New York, Harper and Row publisher.
- ❖ Dănciulescu, A. (2013). The Role of Risk Management and Treatment Methods Applied In Today's Economy. Romanian Economic & Business .

- ❖ Drummond, S., & Brough, P. (2016). Proactive coping and preventive coping: Evidence for two distinct constructs Personality and Individual Difference.
- ❖ Ebel , Robert. L & Frisbille, david . A . (2009). Essentials of Educational measurement 5th ed, PHI Learning private Limited, New Delhi.
- ❖ Folk man , S. & Judith , T.M. (1984) : Positive Affect and the Other Side of Coping . by the American Psychological Association, Vol. 55, No. 6
- ❖ Frydenberg , E.(2017) : Coping and the Challenge of Resilience . Palgrave Macmillan, ISBN 978-1-137-56923-3.
- ❖ Gan,Y .& Hu , Y. & Zhang,Y. (2010) : Proactive and Preventive Coping in Adjustment to College . Journal of Applied Behavior Analysis , Vol.3 , No. 2 .
- ❖ 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 .
- ❖ Greenglass & Almássy , Z. & Pék, G . & Papp, G . (2014) : The Psychometric Properties of the Hungarian Version of the Proactive Coping Inventory: Reliability, Construct Validity and Factor Structure , International Journal of Psychology and Psychological Therapy , vol. 14, No. 1.
- ❖ Greenglass, E. R. (2002). Proactive coping. London Oxford University Press, pp. 37-62.
- ❖ Greenleaf, A. T.(2011) : Human agency, hardiness, and proactive personality : potential resources for emerging adults in the college-to-career transition. University of Iowa, Iowa
- ❖ Gregory, R. (2015). Psychological testing: History, principles, and applications (7th ed.). England : Pearson Education Limited
- ❖ Harris, R. (2003). Traditional nomothetic approaches. In S. Davis (ed.), Handbook of research methods in experimental psychology (pp. 41-65). Australia: Blackwell Publishing Ltd.

- ❖ Huang , L & Ahlstrom , D & Lee A. Y & Chen , S & Hsieh , M(2016) : High performance work systems, employee well-Being, and job involvement: an empirical study , Chinese University of Hong Kong Journal , Vol. 45 No. 2
- ❖ Hughes, Marcia, and James Bradford Terrell. The emotionally intelligent team: Understanding and developing the behaviors of success. John Wiley & Sons, 2011.
- ❖ Jones J and Hutchins N (2004) Making schools better places to be: Emotional intelligence. Management in Education 18(3):20-22. . DOI: 10.1177/089202060401800305.
- ❖ Kaplan,R.& Saccuzzo, D. (2013). Psychological testing: Principles, applications and issues (8th ed.). Canada: Thomson Wadsworth. Belmont, CA.
- ❖ Kasim. S.S.(2012) : Proactive Coping of Students in Doin Assignments Lecture in terms of self-efficac Thesis faculty of Psychology , University Islamic Negeri
- ❖ Kline, T. (2005). Psychological testing: A practical approach to design and evaluation. London: Sage Publications, Inc.
- ❖ Kovapeviü MP, Pozgain I, Filakoviü P, et al. (2018) Relationship between coping strategies and emotional intelligence among patients with schizophrenia. Psychiatria Danubina 30(3) : 299–304. DOI: 10.24869/psyd.2018.299.
- ❖ Kulkarni H, Sudarshan CY and Begum S (2016) Emotional intelligence and its relation to coping styles in medical internees International Journal of Contemporary Medical Research 3(5).
- ❖ Kumar , S.K.& Bharti , D.A. (2018) : Role of Proactive Coping in Psychological Well-being of healthy Indian youth, Journal of Indian Health Psychology , Vol. 12, No. 2.
- ❖ Lane Richard D., Carmichael Cheryl, Reis Harry T. Differentiation in the momentary rating of somatic symptoms covaries with trait emotional

awareness in patients at risk for sudden cardiac death. *Psychosomatic Medicine*. 2011;73:185–92. doi: 10.1097/PSY.0b013e318203b86a.

❖ Lane Richard D., Pollerman Branka. Complexity of emotion representations. In: Feldman Barrett Lisa, Salovey Peter., editors. *The Wisdom in Feeling*. Guilford; New York:2002. Pp271-93 .

❖ LANE, Richard D.,et al.Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia.*Psychosomatic medicine*, 1996, 58.3: 203-210

- ❖ Lewis , M (1993) : The emergence of human emotion
- ❖ Locke ,E.A . (2009) : **Handbook of principles organizational behavior** . A John Wiley and Sons , Ltd, United. Kingdom , Second edition , ISBN 978-0-470-74094-1 (pbk).
- ❖ Longoria, A. (2020). The Creation and Validation of the Media Impact Scale: A Psychometric Evaluation (Doctoral dissertation, The University of Texas at San Antonio.
- ❖ Mariage A. Strategies de coping et dimensions de la personalite: etudes dans un atelier de couture. Press universitaire de France /Le travail humain. V64.2001.
- ❖ Mayer , & Salovy , (2005) , [www.en .wikipedia.org](http://www.en.wikipedia.org) Emotional intelligence From Wikipedia . the free encyclopedia.
- ❖ Moss, P. A. (1994) : “can there be validity without reliability Education researcher , USA.
- ❖ Newman, Daniel A. (2010). :.Joseph, Dana L 15 "Emotional intelligence: An integrative meta analysis and cascading model.". *Journal of Applied Psychology* 95 (1) :78-54 (doi: 10.1037/a0017286, ISSN 1939-1854 .PMID » 20085406.
- ❖ Niessen, Cornelia, et al. "The impact of preventive coping on business travelers' work and private life." *Journal of Organizational Behavior* 39.1 (2018): 113-127

- ❖ Opayemi, A. S., & Balogun, S. K. (2011). Extraversion conscientiousness, goal management and lecturing profession in Nigeria. *Psychological Studies & Services*.
- ❖ Oxford English Dictionary . (2008) . Retrieved September 24 , 2008 , from <http://www.oed.com> . 175 Pacheco.
- ❖ 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
 - ❖ Piaget Jean. La construction du réel. Delachaux et Niestlé; Neuchâtel:1937
- ❖ Pierre Loo, Henri Loo & al: (2002) Le stress permanent , reaction adaptation de l'organisme aux ale as existentiels edition masson, Paris.
- ❖ Ristovska , F.& Canevska, E & Simonovska, M. (2014) Proactive Coping Inventory – Test-Retest Data on Macedonian Population . *Anglisticum Journal*, Vol .3 , No .2.
 - ❖ Robert J. Havighurst, "Teaching", t . www.britannica.com, Retrieved 16-3-2019 .Edited
- ❖ Roesch, S.C., Aldridge, A.A., Huff, T.L.P, Langner, K., Villodas, F& Bradshaw, K. (2009). On the dimensionality of the Proactive & Coping Inventory: 7, 5, 3 factors? *Anxiety, Stress & Coping*.
 - ❖ Salovey, P. & Mayer, J. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), pp. 185.211, 1990
 - ❖ Salovey, P. & Mayer, J. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), pp. 185.211, 1990



- ❖ Salovey, P. & Mayeres, J. (2000) Emotional Intelligence Imagination, cognition and personality, Y. S. A
- ❖ Schwarzer, R. & Knoll, N. (2003) : Positive Coping Mastering Demands and Searching for Meaning . Lopez & Snyder (Eds), Handbook of Positive Psychological, American Psychological Association.
- ❖ Schwarzer, R. (2000). Manage stress at work through preventive and proactive coping. In E. A. Locke (Ed.), The Blackwell handbook of principles of organizational behavior.
- ❖ 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.
- ❖ Stanley, G. J. & Hopkins, K. D. (1972). Educational and Psychological Measurement and Evaluation, New Jersey Prentice Hall.
- ❖ Taubert, S. (2002) : Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal Growth : Proactive Coping London: Oxford University Press
 - ❖ Thorndike, R. Intelligence and its Use, Harper's Magazine, 140, pp. 227-235, 1920.
- ❖ Urbina, S. (2014). Essentials of psychological testing (2th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
 - ❖ Versluis Anke, Verkuil Bart, Lane Richard D., Hagemann Dirk, Thayer Julian F., Brosschot Jos F. Ecological momentary assessment of emotional awareness: Preliminary evaluation of psychometric properties. Current Psychology. 2018:1–9. doi: 10.1007/s12144-018-0074-6.
- ❖ Westman, M., & Etzion, D. (2004). Characteristics of business trips and their consequences: A summary of recent findings. Working Paper No.13/2004. The Israel Institute of Business Research, Tel Aviv University.

- ❖ Zambianchi, M., Ricci Bitti, P. E. (2014). The Role of Proactive Coping Strategies, Time Perspective, Perceived Efficacy on Affect Regulation, Divergent Thinking and FamilyCommunication in Promoting Social Well-Being in EmergingAdulthood. Social Indicators Research.

الملاحق

ملحق (١) كتاب تسهيل مهمة الى تربية بابل

Ministry of Higher Education
and Scientific Research

University of Babylon

College of Education for Human Sciences



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

Ref. No :

Date: / /

العدد : ١٠٩٧٠

التاريخ : ١٤٤٧ / ١٢ / ٢٠٢١

إلى /المديرة العامة للتربية في محافظة بابل

م/ تسهيل مهمة

تحية طيبة:

يرجى التفضل بالموافقة على تسهيل مهمة طالب الدراسات العليا /الماجستير (محمد جمعة محمد خلف) في قسم العلوم التربوية و النفسية / علم النفس التربوي في كليتنا لغرض الحصول على احصائيات مدرسي المرحلة الثانوية .علما انه مستمر بالدراسة للعام الدراسي الحالي 2021-2022.

 الجمهورية العراقية
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 جامعة بابل
 كلية التربية للعلوم الانسانية

أ.د. أسامة كاظم عمران

معاون العميد للشؤون العلمية و الدراسات العليا

الإمضاء: الأستاذ المساعد الدكتور
 محمد جمعة محمد خلف



نسخة منه إلى :-

-الدراسات العليا .

- الصادرة .

حناز

ملحق (٢) كتاب تسهيل مهمة الى مدارس المحافظة

جمهورية العراق
وزارة التربية

المديرية العامة للتربية في محافظة بابل
قسم الإعداد والتدريب شعبة البحوث والدراسات التربوية
العدد: ٤/٣/٤١ / ١٧
التاريخ: ٢٠٢٢ / ١ / ١٣

المديرية العامة للتربية في بابل

الى / ادارات المدارس المتوسطة والثانوية (بنين - بنات) في محافظة بابل

م / تسهيل مهمة

تحية طيبة ...

اشارة الى كتاب جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية المرقم ١٠٩٧٠ في ٢٧/١٢/٢٠٢١ يرجى تسهيل مهمة طالب الدراسات العليا/ الماجستير (محمد جمعة محمد خلف) قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي لغرض اكمال متطلبات بحثها الموسوم (الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالمواجهة الوقائية لدى مدرسي المرحلة الثانوية) وابداء تعاونكم معها عند زيارتها مدارسكم على ان لا يتعارض ذلك مع برنامجنا التربوي...

مع التقدير

عبدالله كاظم حامد
مدير قسم الاعداد والتدريب
٢٠٢٢/١٨

المديرية العامة للتربية في بابل
قسم الاعداد والتدريب

نسخة منه الى //

كتاب جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية كتابكم اعلاه... للعلم مع التقدير.
مكتب السيد معاون الفني ... مع التقدير .
قسم التخطيط التربوي / الاحصاء / لنفس الغرض اعلاه... مع التقدير .
السيد(محمد جمعة محمد خلف).... مع التقدير .
الاعداد والتدريب / شعبة البحوث / تسهيل المهمة مع الاوليات / الملف الدوار .

E.mail:babylon41training@gmail.com

ملحق (٣) أسماء السادة المحكمين

التسلسل	اللقب العلمي والاسم	التخصص	الجامعة	الكلية
١	أ.د. حسين ربيع حمادي	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية للعلوم الانسانية
٢	أ.د. حيدر حسن اليعقوبي	علم النفس التربوي	كربلاء	كلية التربية للعلوم الانسانية
٣	أ.د. زينب محمد كاطع الساهي	فلسفة رياض الاطفال	بغداد	كلية التربية للبنات
٤	أ.د. علي حسين مظلوم	علم النفس المعرفي	بابل	كلية التربية للعلوم الانسانية
٥	أ.د. علي محمود الجبوري	علم النفس السريري	بابل	كلية التربية للعلوم الانسانية
٦	أ.د. عبد السلام جودت جاسم	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية للاساسية
٧	أ.د. كريم فخري هلال	الادارة التربوية	بابل	كلية التربية للعلوم الانسانية
٨	أ.د. ياسين حميد عيال	قياس وتقويم	بغداد	كلية التربية - ابن رشد
٩	أ.م.د. الصديق عبد القادر الشحومي	قياس وتقويم	طرابلس	التربية
١٠	أ.م.د. براء محمد حسن	علم النفس التربوي	بغداد	مركز البحوث التربوية والنفسية
١١	أ.م.د. جواد كاظم سماري	فلسفه	الكوفة	كلية الاداب
١٢	أ.م.د. حيدر طارق كاظم	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية للعلوم الانسانية
١٣	أ.م.د. سالي طالب علوان	علم النفس التربوي	بغداد	كلية التربية للبنات
١٤	أ.م.د. صادق كاظم جريو	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية للعلوم الانسانية
١٥	أ.م.د. غسان محمد عبد	فلسفة التربية	الكوفة	كلية التربية
١٦	أ.م.د. فاطمة ذياب السعدي	علم النفس تربوي	كربلاء	كلية التربية للعلوم الانسانية
١٧	أ.م.د. كاظم محسن الكعبي	علم النفس التربوي	المستنصرية	كلية التربية
١٨	أ.م.د. محمد عبد الكريم طاهر	قياس وتقويم	المستنصرية	كلية التربية

ملحق (٤) مقياس الوعي الذاتي بالعواطف بصورته الاولية

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا / الماجستير / علم النفس التربوي

م/استبيان اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الوعي الذاتي بالعواطف بصورته الاولية
الاستاذ الدكتور الفاضل المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم ب (الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالمواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية) ولغرض تحقق أهداف البحث وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة فقد قام الباحث بأعداد فقرات المقياس البالغ عددها (٣٧) فقره موزعة على مجالين المجال الاول (مجال الذات الشخصية) والمجال الثاني (مجال الذات الاجتماعية) فقد تبنى الباحث تعريف (كاطع والخرافي، ٢٠١٧) والذي اعتمد بدوره على (جولمان ١٩٩٥) والذي عرف الوعي الذاتي بالعواطف على انه معرفة الفرد لانفعالاته ومدى تأثيرها على إدائه، وإدراكه للصلة بين ما يشعر به هو وما يشعر به الآخرون

وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ارتأ الباحث الاخذ بأرائكم حول صلاحية الفقرات المقياس وذلك بوضع علامة (صح) أمام العبارة الصالحة وحذف وتعديل الفقرات التي تحتاج الى ذلك. علما ان بدائل المقياس (تنطبق عليه بدرجة كبيرة ، تنطبق عليه بدرجة متوسطة ، لا تنطبق عليه)

مع فائق الشكر والثناء

الطالب/ محمد جمعة محمد

المشرف / م. د. رقية هادي عبد الصاحب

المجال الاول : مجال الذات الشخصية (personal self): هو الانتباه المستمر للحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد ، والافكار المصاحبة لها وتشمل (التنظيم الذاتي ، التحطم بالذات ، الثقة بالنفس ، القدرة على الابتكار) (الساهي والخرافي، ٢٠١٧، ٧٠).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	أهتم بمظهري الخارجي			
٢	أكتشف ذاتي من خلال تواجدي مع الاخرين.			
٣	أشعر بالسعادة لنجاح اكثر طلابي.			
٤	لدي القدرة على التخيل والتصور.			
٥	انظم افكاري قبل دخولي للصف .			
٦	أمتلك القدرة على اداء عملي بكل ثقة			
٧	اتمعت بالقدرة على تصحيح الخطأ الذي أقع فيه.			
٨	أنظر الى الحياة بتفاؤل.			
٩	أصف مشاعري بسهولة.			
١٠	أتحلى بالأخلاق الفاضلة			
١١	أتضايق بسهولة عند اي موقف صعب .			
١٢	أشعر بالسعادة لاكتشافي اشياء جديدة.			
١٣	أشعر بالإحباط لأبسط المواقف الصعبة.			
١٤	أتمتع بصحة جيدة.			
١٥	أشعر بالاستياء عند اذاء مشاعر الاخرين.			
١٦	أتحمل المسؤولية لإنجاز العمل الذي تكلفني به الادارة			
١٧	أستمر في اكمال المنهج حتى لو كان صعب .			
١٨	أحترم زملائي المدرسين.			
١٩	لدي القدرة على استدعاء الخبرات العلمية السابقة وربطها مع بعضها .			

المجال الثاني : مجال الذات الاجتماعية (Social self): يتمثل في القراءة الدقيقة للأفراد والمجموعات بدقة ، ويشمل (التعاطف ، وفهم الآخرين ، التوجه لخدمة الآخرين ، قابليات الفريق القيادة ، التعاون ، التنسيق ، بناء الروابط) (الساهي والخرافي ، ٢٠١٧ : ٧٠).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	أتفاعل مع زملائي المدرسين في انجاح الخطة المدرسية .			
٢	أكتسب مهارات جيدة عند مشاركتي في الدورات العلمية			
٣	أتكيف مع ادارة المدرسة بسهولة .			
٤	لدي الرغبة بالتعرف على مستويات الطلبة .			
٥	ألتزم بالمعايير والقواعد والتعليمات الصادرة من الادارة.			
٦	أتعاون مع ادارة المدرسة في تنظيم وتنظيف المدرسة .			
٧	أحترم آراء الآخرين.			
٨	أتعامل مع الطلبة بعطف.			
٩	أرفض عدم التعاون معي من قبل الادارة .			
١٠	أشارك الادارة في تنظيم سجلات المدرسة .			
١١	أنفعل جداً عندما لا أجد اهتمام من مدير المدرسة .			
١٢	أشعر بالضيق عندما يفضل المدير مدرس آخر أقل مني خبرة			
١٣	أتعامل مع طلابي بمرونة.			
١٤	أتعلم من خبرات المدرسين الاقدم مني.			
١٥	أتسامح مع من يسيء لي.			
١٦	أحافظ على الامانة الملقاة على عاتقي .			
١٧	أفرح عندما يكرم احد طلابي لتفوقه في تخصصي .			
١٨	افرح عند تكليفي لقيادة المدرسة .			

ملحق (٥) مقياس المواجهة الوقائية بصيغته الاولى

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير / قسم علم النفس التربوي

م/ استبيان اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس المواجهة الوقائية بصورته الاولى

الاستاذ الدكتور الفاضل المحترم .

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم ب (الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالواجهة الوقائية لدى مدرسين المرحلة الثانوية) ولغرض تحقق أهداف البحث فقد تبنى الباحث مقياس المواجهة الوقائية (شعيب وبجي، ٢٠١٩) الذي عرفها بالاستراتيجية التي تشير إلى الجهود المبذولة للتهيؤ والتحضير لتهديد محتمل غير مؤكد في المستقبل البعيد، ويهدف إلى بناء الموارد باستمرار التي يجب أن تمنع حدوث الحدث المرهق..

وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ارتأ الباحث الاخذ بأرائكم حول صلاحية الفقرات المقياس وذلك بوضع علامة (صح) أمام العبارة الصالحة وحذف وتعديل الفقرات التي تحتاج الى ذلك. علما ان بدائل المقياس (صح تماما ، صحيح الى حد ما ، غير صحيح الى حد ما ، غير صحيح تماما).

مع فائق الشكر والثناء

الطالب/ محمد جمعة محمد

المشرف / م. د. رقيه هادي عبد الصاحب

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات	
			أنا أخطط للأحداث المستقبلية	١
			بالرغم من أنني أنفق كل دينار أكسبه، إلا أنني أتمنى أن أدخر لليوم الأسود	٢
			أنا مستعد للأحداث المتناقضة	٣
			قبل حدوث الأحداث الجسيمة فإنني أستعد جيداً لتوابعها	٤
			أضع استراتيجيات لتغيير الموقف قبل التصرف فيه .	٥
			أطور من مهارات عملي للأوكب التقدم ولحماية نفسي من الفصل عن عملي	٦
			أعطي الرعاية الكافية لأسرتي لكي أحميهم من المتناقضات في المستقبل	٧
			أفكر في تجنب المواقف الخطيرة	٨
			أضع استراتيجيات لما أتمنى أن تكون عليه أفضل الحلول	٩
			أحاول أن أدخر من النقود قدر استطاعتي لكي أتجنب الفقر عند كبر السن	١٠

ملحق (٦) مقياس الوعي الذاتي بالعواطف بصيغته النهائية

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا / الماجستير / قسم علم النفس التربوي

عزيزي الاستاذ الفاضل

عزيزتي الست الفاضلة

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الوعي الذاتي بالعواطف. أرجو قراءتها
بتمعن والاجابة عنها بدقة خدمة للبحث العلمي وذلك من خلال وضع علامة (✓) في
مكان البديل الذي ينطبق عليك شاكرين تعاونكم معنا علما أن الاجابات سرية لا يطلع عليها
سوى الباحث للإكمال متطلبات البحث

طريقة الاجابة...

الفقرة	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تنطبق عليه ابدا
أهتم بمظهري الخارجي		✓	

مع فائق الشكر والتقدير

طالب الماجستير / محمد جمعة محمد

ت	الفقرات	تتطبق عليه بدرجة كبيرة	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تتطبق عليه
١	أهتم بمظهري الخارجي			
٢	أكتشف ذاتي من خلال تواجدي مع الآخرين.			
٣	أشعر بالسعادة لنجاح أكثر طلابي.			
٤	لدي القدرة على التخيل والتصور.			
٥	إنظم افكاري قبل دخولي للصف .			
٦	أمتلك القدرة على اداء عملي بكل ثقة			
٧	أتمتع بالقدرة على تصحيح الخطأ الذي أقع فيه.			
٨	أنظر الى الحياة بتفاؤل.			
٩	أصف مشاعري بسهولة.			
١٠	أتحلى بالأخلاق الفاضلة .			
١١	أضايق بسهولة عند اي موقف صعب .			
١٢	أشعر بالسعادة لاكتشافي اشياء جديدة.			
١٣	أشعر بالإحباط لأبسط المواقف الصعبة.			
١٤	أتمتع بصحة جيدة.			
١٥	أشعر بالاستياء عند اذاء مشاعر الآخرين.			
١٦	أتحمل المسؤولية لإنجاز العمل الذي تكلفني به الادارة			
١٧	أستمر في اكمال المنهج حتى لو كان صعب .			
١٨	أحترم زملائي المدرسين.			
١٩	لدي القدرة على استدعاء الخبرات العلمية السابقة وربطها مع بعضها .			

ت	الفقرات	تتطبق عليه بدرجة كبيرة	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تتطبق عليه
١	أتفاعل مع زملائي المدرسين في انجاح الخطة المدرسية			
٢	أكتسب مهارات جيدة عند مشاركتي في الدورات العلمية			
٣	أتكيف مع ادارة المدرسة بسهولة .			
٤	لدي الرغبة بالتعرف على مستويات الطلبة .			
٥	ألتزم بالمعايير والقواعد والتعليمات الصادرة من الادارة.			
٦	أعاون مع ادارة المدرسة في تنظيم وتنظيف المدرسة .			
٧	أحترم آراء الاخرين.			
٨	أعامل مع الطلبة بعطف.			
٩	أرفض عدم التعاون معي من قبل الادارة .			
١٠	أشارك الادارة في تنظيم سجلات المدرسة .			
١١	أفعل جداً عندما لا أجد اهتمام من مدير المدرسة .			
١٢	أشعر بالضيق عندما يفضل المدير مدرس آخر اقل مني خبرة			
١٣	أعامل مع طلابي بمرونة.			
١٤	أتعلم من خبرات المدرسين الاقدم مني.			
١٥	أتسامح مع من يسيء لي.			
١٦	أحافظ على الامانة الملقاة على عاتقي .			
١٧	أفرح عندما يكرم احد طلابي لتفوقه في تخصصي .			
١٨	افرح عند تكليفي لقيادة المدرسة .			

ملحق (٧) مقياس المواجهة الوقائية بصيغته النهائية

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير / قسم علم النفس التربوي

 عزيزي المدرس الفاضل عزيزتي الست الفاضلة

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن المواجهة الوقائية. أرجو قراءتها بتمعن والاجابة عنها بدقة خدمة للبحث العلمي وذلك من خلال وضع علامة (✓) في مكان البديل الذي ينطبق عليك شاكرين تعاونكم معنا علما أن الاجابات سرية لا يطلع عليها سوى الباحث للإكمال متطلبات البحث

طريقة الاجابة...

غير صحيح تماما	غير صحيح الى حد ما	صحيح الى حد ما	صح تماما	الفقرة
			✓	أخطط لمستقبلي

مع فائق الشكر والثناء

طالب الماجستير / محمد جمعة محمد

غير صحيح تماما	غير صحيح الى حد ما	صحيح الى حد ما	صحيح تماما	الفقرات	
				أخطط لمستقبلي	١
				أنفق كل دينار أكسبه.	٢
				أتمنى ان أدخر الفائض من راتبي لليوم الاسود.	٣
				مستعد للتعامل مع للأحداث المتناقضة	٤
				أحسن نفسي من الوقوع بالأخطاء قبل حدوثها	٥
				أضع استراتيجيات لتغيير الموقف قبل التصرف فيه .	٦
				اسعى لتطوير عملي بمواكبة التقدم العلمي	٧
				أجتهد في عملي لتجنب الفصل منه .	٨
				أفكر في تجنب المواقف الخطيرة	٩
				أضع الخطط متعددة ليتسنى لي اختيار الحل الافضل لمشكلاتي	١٠
				أسعى جاهدا لضمان مستقبلي بالادخار .	١١
				أحمي اسرتي من كل تناقضات المجتمع لمستقبل افضل لهم	١٢

used (T-test for two independent samples, t-test for one sample, and Pearson's correlation coefficient, and the test- z, Cronbach's alpha coefficient, and simple linear regression analysis).

The following results were obtained

1-Secondary school teachers are self-aware of emotions ..

2- Secondary school teachers enjoy preventive confrontation

3-There is a direct correlation between self-awareness of emotions and preventive confrontation, and it is statistically significant.

4-The differences in the correlation between self-awareness of emotions and preventive confrontation according to the sex variable (male - female) were statistically significant and in favor of females..

5-There is a significant contribution of the independent variable (self-awareness of emotions) in the dependent variable (preventive confrontation.)

In light of the results of the current research, the research came out with a number of recommendations and suggestions.

Summary of the research

The current research aims to identify:

1-Self-awareness of emotions among secondary school teachers.

2-Preventive confrontation among secondary school teachers.

3-The differences in the correlation between self-awareness of emotions and preventive confrontation according to gender variables (males – females).

4-Correlational relationship between self-awareness of emotions and preventive confrontation among secondary school teachers.

5-The extent to which self-awareness of emotions contributes to the preventive confrontation..

The sample of the current research consisted of (356) secondary school teachers in the province of Babil and of both sexes (males - females)), and the research sample was chosen by the stratified random method of proportional method .

To achieve the objectives of the research, a scale (self-awareness of emotions) was built according to Goleman theory (1995), and the scale consisted of (37) paragraphs divided into two domains: first - the domain of the personal self, secondly - the domain of the social self. In the two ways of testing and re-testing, as the reliability coefficient reached by the retest method (0.81) And the Cronbach's alpha method, in which the reliability coefficient reached (91.0). The (preventive confrontation) scale was adopted (Shuaib and Yahya, 2019), which was prepared by Schwarzer 2002, and the preventive confrontation scale was from (10), and the apparent validity, construction and analysis validity were verified. Verify the scale's stability by the two methods of testing and re-testing, as the reliability coefficient reached by the retest method (76.0), and the Cronbach's Alpha method, in which the reliability coefficient reached (0.83), and the following statistical methods were

Republic of Iraq
Ministry Of Higher Education & Scientific Research
University of Babylon
College of Education for Humanities Studies



**Self-Awareness Of Emotions And Its Relationship To Preventive
Confrontation Among Secondary School Teachers**

College of Basic Education / University of Babylon
in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Degree of Master in Educational Psychology

by:
Muhammad Jumaah Muhammad Khalf

Supervised by
Pro
Ruqeyya Hadi Abdel-Saheb

2022 A

1444 H