

## اللياقة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين

م.د. شاهين محمود عكاب الشمري

وزارة التربية / مديرية تربية الأنبار

[shahenmm1992@gmail.com](mailto:shahenmm1992@gmail.com)

### الملخص:

استهدف البحث الحالي التعرف على:

١- اللياقة النفسية لدى المرشدين التربويين؟

٢- التوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين؟

٣- طبيعة العلاقة الارتباطية بين اللياقة النفسية والتوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين؟

ولتحقيق أهداف البحث، قام الباحث ببناء مقياسين أحدهما لمتغير اللياقة النفسية المعتمد على تعريف

"(Robinson, ٢٠١٤) وحدد بأربعة مكونات هي (القوة، المرونة، التحمل، الروح الجماعية)، تم صياغة (١٥)

فقرة، وأمام كل فقرة (٥) بدائل، وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، إذ بلغ معامل الثبات بطريقة

"الاختبار وإعادة الاختبار" (٠.٨٨). وفيما يتعلق بمفهوم التوجه الإيجابي، فقد تم الاعتماد على تعريف Caprara,

(٢٠٠٩)، وحدد بثلاثة مكونات (احترام الذات، الرضا عن الحياة، والتعاؤل)، تم صياغة (١٤) فقرة، وأمام كل فقرة

(٥) بدائل، وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، إذ بلغ معامل الثبات بطريقة "الاختبار وإعادة الاختبار"

(٠.٨٦). وبعد حساب الخصائص السيكومترية لكلا المقياسين، أظهرت النتائج، بأن المرشدين التربويين يتمتعون

باللياقة النفسية والتوجه الإيجابي، كذلك وجود علاقة موجبة قوية بين كلا المتغيرين، وخرج البحث بمجموعة من

التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية (اللياقة النفسية ، التوجه الإيجابي ، المرشدين التربويين).

## Mental Fitness and its Relationship to Positive Orientation among Educational Counselors

Inst. Shaheen Mahmood Okab AlShammari (PhD.)

Ministry of Education / Anbar Education Directorate

[shahenmm@gmail.com](mailto:shahenmm@gmail.com)

### Abstract:

Target your actual search to:

- ١- Mental Fitness among educational counselors?
- ٢- Positive Orientation educational counselors?
- ٣- The nature of the relationship between the Mental Fitness and Positive Orientation of educational counselors?

To achieve the research objectives, the researcher built two measures, one of which is for the Mental Fitness variable based on the definition of the “Robinson (٢٠١٤)” model and was defined by four components: (strength, flexibility, endurance, and collective spirit). (١٥) items were formulated, and in front of each paragraph (٥) alternatives, The psychometric properties of the scale were calculated, as the reliability coefficient by the “test and retest” method reached (٠.٨٨). Regarding the concept of positive orientation, we relied on the definition of the Caprara (٢٠٠٩) model, which was defined by three components (self-esteem, life satisfaction, and optimism). (١٤) paragraphs were formulated, and in front of each paragraph (٥) alternatives, The psychometric properties of the scale were calculated, and the reliability coefficient by the “test and retest” method reached (٠.٨٦). After calculating the psychometric properties of both measures, the results showed that educational counselors have Mental Fitness and a positive orientation, as well as a strong positive relationship between both variables, and the research came out with a set of recommendations and proposals.

**Keywords** (Mental Fitness, positive orientation, educational counselors).

الفصل الأول / التعريف بالبحث

## مشكلة البحث

يواجه العديد من المرشدين التربويين مشكلات ومعوّقات كبيرة تتعلق بميادين عملهم، وهذا ينعكس على مستوى أداء عملهم الإنساني مع الطلاب، بسبب تشتت الأفكار، وعدم القدرة على رسم التوجه الإيجابي لنشاطاتهم، والأعمال التي ينبغي القيام بها؛ وهذا يؤدي إلى عدم قدرتهم على عرض مواقف الحياة برؤية إيجابية؛ بسبب تشتت توجههم، ونستنتج من ذلك: أن التوجه الإيجابي يؤثر في كل جوانب الحياة، إبتداءً من تعامل المرشد مع المشاكل التي يتعرّض لها الطلاب، وعمليات التخطيط ورسم الأهداف لمواجهتها، وكذلك طريقة التواصل والتفاعل مع الهيئة التدريسية في المدرسة (Fredrickson & Cormery, ٢٠١٥).

ويؤثر التوجه السلبي في جوانب الحياة المختلفة، بسبب ما يتركه من تبعات وآثار على قدرة المرشد التربوي وإمكانياته وكفاءته (Caprara, Fagnani, Alessandr, Steca, & Gigantesco, ٢٠٠٩).

وأشار "لوكاس وتوماس" (٢٠١٦) "إن عدم تمتع الفرد بالتوجه الإيجابي يؤدي إلى إرتفاع التوتر والقلق لديه" (Lukasz & Tomasz, ٢٠١٦, p. ٦).

ويرى "كابرا" (٢٠١٢) أنه يجب على الفرد رغم خيبات الأمل والفشل والعثرات التي يواجهها، أن يتوجه نحو الإيجابية في النظر لذاته وقدراته وإمكانياته، ولا يجعل التشاؤم يتسرب إلى ذاته، إذ يجب أن يكون أكثر تفاؤلاً، ورضا بالإنجازات والنجاحات، واستغلال الفرص المتاحة (Caprara, Eisenberg, Kupfer, & Steca, ٢٠١٢).

كما إن ضغوطات الحياة تنتشر في جميع مجالات الحياة، وعلى وجه الخصوص في بيئة العمل التي تتطلب التعامل المباشر مع أفراد المجتمع، وهذا ما يؤكد عمل المرشد التربوي الذي يكون على مساس مباشر بمشكلات الطلاب، وما يواجهونه من صعوبات تعيق توافقهم النفسي والتربوي، فضغوط الحياة بمختلف مجالاتها أصبحت أحد سمات العصر الحديث؛ لما تشكله من تهديد للمجتمعات والعالم بأسره، خاصة بعد التطور العلمي والتكنولوجي الذي صاحبه مشكلات وصعوبات كثيرة، وازدياد الحياة تعقيداً، والتعرّض المستمر للمواقف والأحداث المحبطة والمؤلمة، مما قد يحول دون تحقيق الفرد لأهدافه وتصورات المستقبلية نحو حياة أفضل (مايرز، ١٩٩٠).

ويرى "فاندينبون" (٢٠٠٦) "أن السبب في زيادة تأثير ضغوط الحياة هو ضعف اللياقة النفسية، والتي تتضمن قدرة الفرد على أداء نشاطات مرهقة، وتقترن اللياقة النفسية بالحالة النفسية والجسمية والإنفعالية والإجتماعية للفرد، ووفقاً لقاموس جمعية علم النفس الأمريكية، يشير مفهوم اللياقة النفسية لمجموعة من الصفات التي تمكن الأفراد من أداء مهامهم الحياتية بهمة ونشاط ودون شعور بالتعب والإجهاد، كذلك الرغبة في الإستمتاع بوقت الفراغ" (Vandenbon, ٢٠٠٧, p. ٣٧٨).

وأكد "مارتن" (١٩٩٧) في دراسته التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين مفهومي اللياقة النفسية والاكنتاب، وإن الأفراد الذين لا يتمتعون باللياقة النفسية ترتفع عندهم حالة الإكتئاب والإنطواء على أنفسهم، ويؤدي إلى مشاكل نفسية وعدم التوافق مع المجتمع (Martins, ١٩٩٧) المشار إليه في (Maslach, ٢٠٠١, p. ٦٠٩).

ونظراً لأهمية دور المرشد التربوي في المدرسة، كذلك لكون الباحث مرشد تربوي، وجد من خلال الدورات التدريبية، وزياراته لبعض المرشدين في المدارس ضعف في اللياقة النفسية، كذلك عدم وجود توجهات إيجابية إتجاه مهنتهم، وأحسّ الباحث أنهم غير راضين على مهنتهم، فمنهم من يرغب بالتدريس، والبعض الآخر يميل إلى الجوانب الإدارية، بعيدين عن مهنة الإرشاد التربوي، كذلك عدم توفر دراسة جمعت بين المتغيرين على عينة المرشدين التربويين (على حد علم الباحث)، الأمر الذي عزز قناعة الباحث، ودفعه لإجراء الدراسة الحالية. ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة على السؤال التالي:

**ما طبيعة العلاقة الإرتباطية بين اللياقة النفسية والتوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين؟**

### **أهمية البحث**

الإنسان هو كائن إجتماعي يُولد في جماعة ويعيش فيها، وتربطه بها علاقات متبادلة، وإذا أبعد عنها هلك نفسياً، وهذا ما يسمّى التفاعل الإجتماعي الذي له صلة وثيقة باللياقة النفسية، فنجاح الفرد وسعادته في الحياة، وأداء مهامه بسعادة، يتوقف على لياقته النفسية (الكيال، ٢٠٠٣). والمرشد التربوي له دور كبير ومميز في مساعدة الطلبة في التكيف مع البيئة المدرسية، إذ أن يلعب دوراً كبيراً في مساعدة المسترشد في حل مشاكله، ومعرفة ذاته، وفهم شخصيته، وكيفية

مواجهة المشاكل المستقبلية والتعامل معها، كذلك يساعده على تنمية الثقة بالنفس، وبناء الشخصية القوية، فهو يعد نموذج وقدوة لطلابه (السفاسفة، ٢٠٠٣).

وتوصّلت العديد من الدراسات إلى أهميّة دور المرشد التربوي في المدارس، نذكر منها دراسة "ونتز وفرمن" (٢٠١١) التي هدفت إلى التعرّف على إدراكات الطلبة حول أهميّة دور المرشد التربوي، وتوصّلت النتائج إلى أن نظرة الطلبة كانت إيجابية للمرشد التربوي على جميع أبعاد الدراسة، من خصائص شخصيته، وحبّه لمهنته، ومتابعته لأحوال الطلبة، وعلاقاته الإجتماعية الطيبة، واستقبال الطلبة الجدد (Wantz & Firmin, ٢٠١١).

وإن هذه الأهميّة الكبيرة لدور المرشد التربوي في المدرسة، يتطلّب منه أن يتمتع باللياقة النفسية، وأن تكون توجهاته إيجابية، وكفاءة مهنية، لتساعده في أداء مهامه، وتوظيف مهاراته، في ظل ازدياد الحاجة لخدمات الإرشاد التربوي بالنسبة للطلاب، والمجتمع؛ نظراً لتفاقم المشاكل النفسية والإجتماعية في المجتمع (الأسدي و إبراهيم، ٢٠٠٣).

وتعد اللياقة النفسية جزء من الذكاء الإجتماعي، إذ تعمل على إدراك الفرد لإنفعالاته والتعبير عنها وفهماها، كذلك قدرته على فهم الآخرين وكيفية التعامل معهم، وتوليد المشاعر، فالفرد ذو اللياقة النفسية تكون لديه إمكانية التعرّف على إنفعالاته وإنفعالات الآخرين، والتعبير عن إنفعالاته بصورة دقيقة تمنع سوء فهم الآخرين له، وعندما يغضب تكون لديه القدرة على عكس إنفعال الغضب على ملامح وجهه ونبرة صوته، كما يكون لديه قدرة إظهار التعاطف مع الآخرين، والسيطرة على إنفعالاته في المواقف الضاغطة (أبو حلاوة، ٢٠٠٥). "كما تعد اللياقة النفسية، مفهوماً واسعاً يتضمن لياقة إجتماعية، فكرية، وأخلاقية" (حبيب، ٢٠٠١، صفحة ١١). "وتشير اللياقة النفسية إلى قدرة الفرد على التعامل مع أحداث الحياة اليومية، ومدى إستعداده الفعلي لإنجاز الفعاليات والأنشطة المستهدفة" (راتب، ٢٠٠٤، صفحة ٣٠).

وأشارت دراسة "ناير وإلوت" (٢٠٠٠) إلى أن اللياقة النفسية، تؤثر في سلوك الفرد، إذ توجد علاقة موجبة بين اللياقة النفسية والقدرة على تحسين الحالة المزاجية للفرد، وقدرته على تنمية المهارات (Nair & Elliott , ٢٠٠٠). وتوصّلت دراسة "عثمان" (٢٠٠٩) إلى أن اللياقة النفسية

تساعد على تطوير الفرد لذاته، وتمكنه من القدرة على التخطيط لمستقبله، وكذلك قدرته على حل مشاكله التي قد يتعرض لها في حياته اليومية (عثمان، ٢٠٠٩).

وتؤكد روبنسون (٢٠١٤) "بأن اللياقة النفسية تشير إلى الجانب الإنفعالي والسلوكي والذهني أو المهاري لدى الفرد، فهو مفهوم يقترب من مفهوم الصحة النفسية، ويعكس لياقة إنفعالات وأفكار وأفعال الفرد في زمن مليء بالصراعات والتحديات والضغط، وتبرز من خلال طريقة تعامل الفرد مع ضغوطات الحياة اليومية" (Robinson S. , ٢٠١٤, p. ٩).

ويؤكد "كورسو" (٢٠٠٤) أن تخطيط الفرد لحياته المستقبلية، يتطلب قدرًا من اللياقة النفسية، التي تساعده على التواصل والإتصال بالآخرين وفهم مشاعرهم، وإن عملية التخطيط للحياة المستقبلية والتوجهات الإيجابية في الحياة، هي الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها كل فرد، إذ أنها تساعد الفرد على إكتساب المهارات الحياتية التي تمكنه من تحقيق الأهداف المرجوة، كذلك تساعد المرشدين التربويين التعبير عن الرؤية المستقبلية لمشكلة المسترشد وسبل معالجتها (ثابت، ٢٠٠١).

"كما إن اللياقة النفسية بمكوناتها الحركية والإنفعالية والعقلية، تعمل على تشكيل شخصية الفرد المتكاملة" (كامل، ٢٠٠٢، صفحة ٢٧٧). وأشار "المعهد الأمريكي للدراسات الدولية والمستقبلية" إلى أن اللياقة النفسية هي تحسين التكامل الإنفعالي والعقلي للفرد، فضلاً عن التعاملات السلوكية، ومرونة الأداء" (عبدالوهاب، ٢٠١٦، صفحة ٢١٣). "وتوصلت عدد من الدراسات منها دراسة "رفعت" (٢٠٠٣) إلى أهمية اللياقة النفسية لما لها من دور إيجابي في تنمية المهارات العقلية مع أداء مهاري جيد، فضلاً عن ذلك تؤدي إلى خفض التوتر وزيادة الإسترخاء" (عبدالوهاب، ٢٠١٦، صفحة ٢١٦).

ويعد التوجه الإيجابي في مكان العمل، أداة قوية يمكنها تحسين النجاح الفردي والتنظيمي للمرشد التربوي بشكل كبير، فهو يخلق بيئة من التعاون والحماس والرضا، مما يجعل المرشد التربوي أكثر إنتاجية وقدرة على حل المشكلات (عباس، ٢٠٢٠).

كما يحتل التوجه الإيجابي مكانة مهمة في جميع حقول المعرفة؛ لأن المواقف والعقبات والصعوبات لا يمكن حلها بالتشاؤم، بل من خلال التوجه الصحيح والإيجابي، والعمل على رفع

المعنويات، وطريقة العمل على تنظيم الإيجابيات، وكيف يمكن الحد من التشاؤم، كما إن جميع الناس يمكن تغيير حياتهم وشخصياتهم من خلال تغيير توجهاتهم، لذلك يجب على الفرد أن يتمتع حتى في الأمور البسيطة، ويغتتم الفرص التي تتوفر لديه، فلا أحد يمتلك كل شيء، كما أن كل فرد يمر بلحظات حزن ممزوجة بالسعادة في حياته؛ والسر في ذلك هو أن يجعل الفرح يعلو الحزن، لذلك على الفرد أن يصنع لنفسه رضا ذاتي، كي يشعر بالتوجه الإيجابي (فريتز، ٢٠١١). ويرى "كابرارا" أن التوجه الإيجابي يؤدي إلى التوافق الاجتماعي مع الأحداث الصعبة، والمواقف الجديدة، وانسجام الفرد خلال العلاقات الاجتماعية الإيجابية التي تتسم بالمودة والتماسك (Caprara, Eisenberg, Kupfer, & Steca, ٢٠١٢). وبالمقابل يسعى الأفراد ذو توجه الإيجابي إلى تحقيق احتياجات إنسانية وأخلاقية مهمة مثل: احترام الذات، والعيش في حياة ذات قيمة ومعنى، ومستقبل مستقر، فالأفراد يكونون أكثر سعادة؛ عندما ينظرون إلى حياتهم نظرة هادفة ومفهومة، إضافةً إلى أن حياتهم تكون ذات معنى ومغزى (Błachnio & Pantic, ٢٠١٦).

وتتجلى أهمية البحث الحالي فيما يأتي:

من الناحية النظرية: يشكل إضافة علمية معرفية جديدة، حيث تناول البحث متغيرين ذات أهمية كبيرة في نجاح عمل المرشد التربوي، وعلى حد علم الباحث لا توجد دراسة جمعت بين كلا المتغيرين على عينة المرشدين التربويين، كذلك يوفر إطار نظري يتناول متغيري البحث. أما من الناحية الميدانية: يضم أداتين لقياس متغيري البحث يمكن الاستفادة منهما من قبل الباحثين، لقياس متغيري البحث على عينة المرشدين التربويين.

#### أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ٤- اللياقة النفسية لدى المرشدين التربويين؟
- ٥- التوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين؟
- ٦- طبيعة العلاقة الارتباطية بين اللياقة النفسية والتوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين؟

#### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي باللياقة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين،  
التابعين لمحافظة الأنبار للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣.

### تحديد المصطلحات

#### **Mental Fitness** اللياقة النفسية

التعريف النظري / تعريف روبنسون (٢٠١٤): "يقصد بها أداء الفرد النشط والمتكامل في الجوانب  
المعرفية، والانفعالية، والسلوكية، والقدرات، والامكانيات، والتي تعمل على تحسين حياة الفرد في  
مواجهة ضغوط الحياة. ويمكن قياسها من خلال أربعة مكونات، وهي (التحمل، القوة، المرونة،  
وروح الفريق الواحد أو روح الجماعة)" (Robinson S. , ٢٠١٤, p. ٩).

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب، عند إجابته على فقرات مقياس  
اللياقة النفسية المعد لتحقيق أهداف البحث.

#### **Positive Orientation** التوجه الإيجابي

التعريف النظري / تعريف كابراره وآخرون (٢٠٠٩): "يقصد به قيام الشخص بعرض خبرات الحياة  
وتجاربها، وأحداثها برؤية إيجابية، وذلك من خلال استعمال قوته الذاتية الايجابية. ويمكن قياسه  
من خلال ثلاثة مكونات، وهي (احترام الذات، الرضا عن الحياة، والتقاؤل)" (Caprara,  
Fagnani, Alessandr, Steca, & Gigantesco, ٢٠٠٩, p. ٢٧٩).

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب، من خلال إجابته على فقرات  
مقياس التوجه الإيجابي المعد لتحقيق أهداف البحث.

#### **Educational Counselor** المرشد التربوي

تعريف وزارة التربية العراقية (١٩٨٦): "أحد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة المشكلات التي  
تواجه الطلبة، سواء كانت سلوكية، تربوية، إجتماعية، والصحية عن طريق جمع المعلومات التي  
تتعلق بمشكلة المسترشد، من أجل تبصيره بمشكلته، ومساعدته على أن يفكر في الحلول المناسبة  
لها" (وزارة التربية العراقية، ١٩٨٦، صفحة ٣٨).

### الفصل الثاني / إطار نظري



## أولاً / مفهوم اللياقة النفسية Mental Fitness

يرتبط مفهوم اللياقة النفسية بالصحة النفسية والاجتماعية للفرد، فهو ينتج من خلال التوافق بين العمليات النفسية: التفكير والادراك من جهة، والتفاعل الاجتماعي من جهة أخرى يشير مفهوم اللياقة النفسية إلى مستوى الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، الناتج عن تحقق التناسق بين عدد من العمليات النفسية مثل: الإدراك، والتفكير من ناحية، وتفاعلهم في السياقات الاجتماعية من ناحية أخرى، ويركز مفهوم اللياقة النفسية على : التناسق بين العمليات النفسية، والتفاعل بين تلك العمليات مع الإطار الاجتماعي الذي يحيط بالفرد (اسماعيل، ٢٠١٢).

ويرى "قاندنبون" (٢٠٠٧) أن اللياقة النفسية، هي تكامل الإمكانيات الذهنية والسلوكية والانفعالية عند الشخص مع تمكنه على تحسين أدائه وليونته الايجابية خلال الحالات المتباينة، وإن اللياقة النفسية تشمل أبعاد ثلاثة هي: البعد السلوكي، والذي يظهر كيفية تعامل الفرد كاستجابة للأذهان، والانفعالات، مثل الإنفعالات الإيجابية، ومهارات التأقلم، والعمليات الذهنية، في حين أن البعد الذهني يعكس تفكير الفرد، مثل الثقة بالنفس، والفعالية الذاتية، والجوانب المعرفية، أما البعد الثالث؛ فهو البعد الإنفعالي، الذي يركز على كيفية شعور الفرد بنفسه وبالأخرين، ومع البيئة التي يعيش فيها، مثل: تنظيم الذات، التفاوض، والحب والأمل (Vandenbon, ٢٠٠٧).

### إنموذج روبنسون Robnison في تفسير مفهوم اللياقة النفسية Mental Fitness

ترى "روبنسون" (٢٠١٦) أن مفهوم اللياقة النفسية يتعد تفسيره إلى اللياقة العقلية، أو الذهنية بعلامات ذات صفة إيجابية، قاعدته الفاعلية والهمة والصحة النفسية، وعلى الرغم من أن مفهوم اللياقة النفسية يستخدم بصورة كبيرة من قبل المختصون في مجال الصحة النفسية، بل على ألسنة الناس جميعهم، فإنه يحيط به لبسًا فيما يعلق بأبعاده وبنيته وماهيته، وللخلاص من هذا اللبس، أجرت "بولاً روبنسون" مراجعات نظرية مكثفة حول مفهوم اللياقة النفسية في أدبيات علم النفس العام والإيجابي، وتصورات الناس حول المفهوم، وتأسيسًا على دراستها، وضعت "بولاً روبنسون" تعريف عام لمفهوم اللياقة النفسية، يتضمن أربعة مكونات رئيسية، وتعد هذه المكونات إطارًا مرجعيًا لمفهوم اللياقة النفسية (Robnison & Oades, Mental fitness at work , ٢٠١٦).

## مكوّنات اللياقة النفسية

- ١- القوّة Strength: يقصد بها أداء الفرد للفعاليات والأنشطة اليومية، والتي تتوقف على مهارة الفرد الشخصية، ونسب التأثير الإيجابي لهذه الفعاليات والهمم على الفرد.
  - ٢- المرونة Flexibility: هي التكتيف العقلي التام على الحدث، وتقبل التحولات التي تحصل خلال الحدث.
  - ٣- التحمّل Endurance: عبارة عن التحدي والصمود في الظروف الصعبة، والسعي لإيجاد الدلائل، والأهداف الإيجابية، وبث روح الأمل لدى الفرد.
  - ٤- روح الفريق الواحد (الروح الجماعية) Team: مفهوم أكثر إيجابية، يمكن من خلاله تعلم اللياقة النفسية عن طريق الفعاليات والأنشطة الإنمائية، والظروف الاجتماعية التي تقتضي المفاعلة في جماعات.
- ترى "روبسون" (٢٠١٨) أن اللياقة النفسية تعمل على تجسيد حالة مثلى من التكامل بين الإمكانيات الذهنية والسلوكية والانفعالية للفرد، تقدره من تحقيق الأهداف التالية:
- ١- التوجه الإيجابي تجاه المستقبل، بحسب عقلية التصرف الهادف.
  - ٢- أداء الأنشطة والمهام اليومية بجدارة واقتدار ويسر وبأكمل وجه.
  - ٣- التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة مع هفوات الحياة وأوضاعها المتأزمة، والرفاهية في نطاقها وحسابها فرصاً للارتقاء بالنفس (Robinson, et al., ٢٠١٨).

## ثانياً / مفهوم التوجه الإيجابي Positive Orientation

"يعد التوجه الإيجابي نتاج لقوى الإنسان وخصائصه الإيجابية، الذي يركّز على النهج الإيجابي الذي يوضّح الارتباط والتماسك بين ثلاث ظواهر: التناؤل، احترام الذات، والرضا عن الحياة" (Hashimoto & Koyasu, ٢٠١١, p. ٢٣٥).

ويرى "كابرازا" (٢٠١٢) أنه ينبغي على الفرد أن يتوجه إيجابياً في نظر ذاته وقدراته وامكانياته، ولا يجعل التشاؤم يسيطر عليه، ويدخل إلى ذاته، إذ يجب عليه أن يكون أكثر تناؤلاً ورضاً بالنجاحات والإنجازات، واستثمار الفرص المتاحة، وأن يثق بذاته، كما إن اعتقاد الفرد بالأحداث المستقبلية، وامكانية تحقيق تلك الأهداف، وحدوث الخير بدلاً من الشر، ينظر إليه نظرة

إيجابية، كذلك فإن جميع أمورنا ستكون لها نتائج مميزة، كما إن التفاؤل يجعل الحياة أكثر حماساً، إذاً يجب على الفرد أن يكون صورة إيجابية نحو الذات، والحياة بطبيعتها نابعة من المشاعر الإيجابية المختلفة (Caprara, Eisenberg, Kupfer, & Steca, ٢٠١٢).

ويؤكد "أونيل وآخرون" (٢٠١٢) أن التوجه الإيجابي يكون حتى في أمر الحياة البسيطة، مثل: التفاؤل والرؤيا الإيجابية تجاه أحداث الحياة ومواقفها التي تكسب الفرد النشاط والحيوية التي تدفعه نحو حياة إيجابية مفعمة بالأمل والمرح والسعادة، تحميه من الضغوط والأزمات النفسية التي قد تحدث مستقبلاً، ويجب على الفرد أن يأخذ الأمور ببساطة ولا يعظم الأشياء حتى وإن تعرض إلى مشكلات، كي لا يقع أسيراً لها (Ouweneel, Blanc, Schaufeli, & van, ٢٠١٢).

**أنموذج "كابرازا وآخرون" (٢٠٠٩) في تفسير مفهوم التوجه الإيجابي (Positive Orientation).**

يعد "كابرازا وزملاءه" من أبرز علماء النفس في دراسة مفهوم الشخصية. قدّموا مفهوم التوجه الإيجابي في عام (٢٠٠٩)، إذ تم توجيه الانتباه لبحث الصفات الإيجابية لأداء الفرد كرد فعل لإسهامات علم النفس الإيجابي (Caprara, Fagnani, Alessandr, Steca, & Gigantesco, ٢٠٠٩).

ويرى "كابرازا" أن الأفراد يستعملون دائماً ما يمتلكون من قوى إيجابية خلال تعاملهم مع المواقف والأحداث التي تواجههم، مما يجعلهم ذو خبرة وتوجهات إيجابية هادفة ذات مغزى باستخدام قواهم الذاتية الإيجابية، إذ أن التوجه الإيجابي يؤثر في جميع مجالات الحياة بدءاً من تعامل الفرد مع الأحداث الصعبة والتحديات، وطريقة التواصل مع أفراد المجتمع بمختلف شخصياتهم، بسبب ما يتركه من تبعات وآثار إيجابية على ذاته وامكانياته وقدراته، كما يزيد التوجه الإيجابي من ثقة الفرد بنفسه وامكانياته وكفاءته الذاتية، والذي بدوره يؤدي إلى تحقيق النجاح في حياته (Caprara, Fagnani, Alessandr, Steca, & Gigantesco, ٢٠٠٩).

ويؤكد "كابرازا" أن الفرد هو من يحدد توجهاته، ولا يمكن ملاحظتها بسهولة؛ لأن مصدرها المعرفة، مثال ذلك: إن الفرد الذي يمتلك رضا عن الحياة؛ يكون متوافقاً مع ذاته والآخرين؛ ويرضى عن حياته؛ عندما يحقق طموحاته (Caprara & Barbaranelli, ٢٠١٠).

"ويضم التوجه الإيجابي ثلاثة مكونات، تشكل مجتمعةً توجهًا إيجابيًا نحو الذات والحياة والمستقبل"  
(Caprara, Trommsdorff, & Heikamp, Positive Orientation Across Three Cultures, ٢٠١١, p. ٧٣) وهي:

١- التفاوض: يعني التوقعات الإيجابية فيما يتعلق بالأحداث الحياتية المستقبلية، واعتقاد الفرد بإمكانية تحقيق الأهداف المستقبلية، وحدوث الخير بدلاً من الشر (Caprara, Fagnani, Alessandr, Steca, & Gigantesco, ٢٠٠٩). وإن رؤية الأشخاص المتفائلين؛ تجعله ينظر إلى المواقف برؤية إيجابية، ويرتبط التفاوض الإيجابي بالتخطيط والكفاءة الذاتية، ويؤدي التفاوض إلى التكيف مع الحياة رغم الفشل والشدائد التي تواجهه، فالتفاوض يجعل لدى الفرد أمل وطمأنينة بأن كل أعمالنا سيكون لها نتائج إيجابية مرغوب فيها (Caprara, Trommsdorff, & Heikamp, Positive Orientation Across Three Cultures, ٢٠١١).

٢- احترام الذات: "بناء شخصي يتند إلى تقييم وقبول الذات؛ نتيجة خبرات النجاح التي مر بها الفرد، والإنجازات التي حققها خلال حياته" (Caprara, Fagnani, Alessandr, Steca, & Gigantesco, ٢٠٠٩, p. ١١٢). ويؤكد "بوزكلان" "أن الأفراد الذين لديهم نظرة إيجابية لأنفسهم وحياتهم يكونون أكثر ميل لقبول ذاتهم، ولديهم احترام ذاتي واجتماعي كبير" (Bozoglan, Demirer, & Sahin, ٢٠١٣, p. ٣١٩). ويعتمدون استراتيجيات فعّالة في التخطيط لأهدافهم، ومتابعتها وتقويمها، ولديهم شعور بالمسؤولية تجاه ما يعترضهم من معوقات والسيطرة عليها، كذلك قدرتهم على التنبؤ بمستقبل الأحداث لما يمتلكونه من رؤيا حول المشكلة (Heikamp, Alessandri, Laguna, Petrovic, Caprara, & Trommsdorff, ٢٠١٤).

٣- الرضا عن الحياة: يقصد به تقييم شامل لنشاطات الفرد وإحساسه بأهمية الحياة، وتقبل علاقته مع الآخرين، وشعوره بوجود أهداف مستقبلية يسعى نحو تحقيقها بإيجابية؛ مما يجعل الحياة ذات قيمة ومعنى (Caprara, Fagnani, Alessandr, Steca, & Gigantesco, ٢٠٠٩). ويشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون طموحاتهم وأهدافهم، وإن الأفراد الذين يدركون أهدافهم وطموحاتهم؛ ينجحون في تحقيقها مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم

(Oishi, Diener, Lucas, & Suh, ١٩٩٩). ويعمل الرضا عن الحياة على تعزيز التسامح والمرونة والتعاون، كذلك تقوية علاقات الفرد بالآخرين، ووفقاً لذلك يكون الفرد صانعاً لمعنى الحياة، وعليه أن ينمي ويستمر في حب الحياة كي يستمر بأفكار إيجابية تجاه الحياة (Błachnio & Pantic, ٢٠١٦).

الدراسات السابقة / لم يجد الباحث دراسات سابقة عربية أو أجنبية تناولت متغيري البحث لدى المرشدين التربويين.

### الفصل الثالث / منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن الفصل الحالي: منهجية البحث المعتمدة، وتحديد مجتمع البحث، واختيار عينته، وإجراءات بناء مقياسي اللياقة النفسية والتوجه الإيجابي، بدءاً من تحديد المفهوم ومكوناته، مروراً بصياغة الفقرات، وإجراء الخصائص السيكومترية لها، وانتهاءً بالوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات.

أولاً / منهج البحث: اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي، لأنه الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث، "إذ يعد من أساليب البحث العلمي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي، ووصفها وتفسيرها، والتنبؤ بما ستؤول إليه" (الجابري، ٢٠١١، صفحة ٢٧٧). "فهو يحلل ويفسر ويقارن، ويقوم الظاهرة للوصول إلى تعميمات ذات معنى يزيد بها رصيد معارفنا عن تلك الظاهرة" (الزوبعي و الغنام، ١٩٨١، صفحة ٥١).

ثانياً / مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي بالمرشدين التربويين في المدارس الابتدائية والثانوية التابعين لمحافظة الأنبار للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ موزعين على أحد عشر قضاء والجدول (١) يوضح ذلك.

#### جدول (١) يوضح مجتمع البحث

ت	القضاء	العدد
١	الرمادي	١٦٣
٢	الفلوجة	٥٤

٣٨	هيئة	٣
٢٢	الحياتية	٤
١٣	الكرمة	٥
٨	حديثه	٦
١	عنه	٧
٢	القائم	٨
٤	الرطوبة	٩
١٤	العامة	١٠
٣١٩	المجموع الكلي	

ثالثاً / عينة البحث: بلغت عينة البحث الحالي (٢٠٠) مرشد، أُختيروا بالأسلوب العشوائي الطبقي، موزعين على أقسام المديرية العامة لتربية الأنبار.

رابعاً / أدوات البحث: لتحقيق أهداف البحث؛ ولعدم توفر أداتين لقياس اللياقة النفسية والتوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين؛ قام الباحث ببناء مقياسين:

المقياس الأول / مقياس اللياقة النفسية: المعتمد على تعريف روبنسون (٢٠١٤): "يقصد بها أداء الفرد النشط والمتكامل في الجوانب المعرفية، والانفعالية، والسلوكية، والقدرات، والامكانيات، والتي تعمل على تحسين حياة الفرد في مواجهة ضغوط الحياة. ويمكن قياسها من خلال أربعة مكونات، وهي (التحمل، القوة، المرونة، وروح الفريق الواحد أو روح الجماعة)" (Robinson S. , ٢٠١٤, p. ٩).

وتم صياغة (١٥) فقرة للمقياس، بواقع (٤) لكل من مكونات (القوة، التحمل، الروح الجماعية)، وثلاث فقرات لمكوّن (المرونة)، إذ تم صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، وتم مراعاة أسس صياغة الفقرات من حيث: الوضوح والشمول، وتجنب نفي النفي في الفقرات، وأمام كل فقرة خمسة بدائل (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، يعطى لها عند التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

### التحليل المنطقي لفقرات مقياس اللياقة النفسية (الصدق الظاهري)

قام الباحث بعرض فقرات المقياس وتعليمات الإجابة على عدد من المحكمين في تخصص، الإرشاد النفسي، والقياس النفسي، لمعرفة مدى صلاحية فقرات المقياس وبدائل الإجابة

لقياس ما وضعت من أجله، وبناءً على آراء المحكمين، حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر.

### التطبيق الاستطلاعي لفقرات مقياس اللياقة النفسية

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٢٥) مرشد أختيروا عشوائياً، وتبين أن فقرات المقياس وتعليمات الإجابة كانت واضحة، وإن الوقت المستغرق للإجابة تراوح بين (٣-٧) دقيقة.

### التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

**القوة التمييزية:** تم التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس اللياقة النفسية بأسلوب المجموعتين الطرفيتين، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (٢٠٠) مرشد، وبعد تصحيح إجابات أفراد العينة على فقرات المقياس، رتبت الدرجات تنازلياً وفق الدرجات الكلية من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية، ثم تم تحديد المجموعتان الطرفيتان، إذ تؤكد "أنستازي" أنه يفضل أن لا تقل نسبة كل مجموعة عن (٢٥%) ولا تزيد عن (٣٣%) وإن النسبة المثلى (٢٧%) (Anastasi, ١٩٨٨). وبناءً على ذلك تم اعتماد نسبة (٢٧%) عليا ودنيا، إذ تم تحديد عدد الأفراد في كل مجموعة (٥٤) مرشد، تراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (٦٥-٧٤)، بينما تراوحت درجات أفراد المجموعة الدنيا بين (٤٦-٥٩)، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، وظهر أن فقرات المقياس جميعها مميزة، إذ كانت القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (١٠٦) والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس اللياقة النفسية

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٥.٤٤٧	١.٠٠٤٧١	٣.٥٠٠٠٠	٠.٧٤٢٣٠	٤.٤٢٥٩	١
٦.٣٦٢	١.٠٧٣٠٠	٢.٣١٠٠٠	١.٢١١٠٠	٣.٣١٠٠	٢

٦.١٠٥	٠.٩٤٥٠٣	٣.٨٨٨٩	٠.٥٠١٥٧	٤.٧٧٧٨	٣
٤.٩٣٥	١.٣٢٤٠٠	٢.٨٠٠٠	١.٢٩٦٠٠	٣.٦٨٠٠	٤
٥.٣٠٣	١.٢٠٥٦٢	٢.٥٩٢٦	٠.٩٩٨٤٣	٣.٧٢٢٢	٥
٣.٦٢٩	١.٣٢٠١٧	٣.٢٥٩٣	١.١١٠٢٧	٤.١١١١	٦
٦.٢٥٥	١.٠٥٥٤٢	٣.٥٩٢٦	٠.٧٦٧٩٨	٤.٧٠٣٧	٧
٤.٩٤٨	٠.٦٣٢٥١	٤.٥٧٤٢	٠.٠٠٠٠٠	٥.٠٠٠٠٠	٨
٤.١١٣	١.٣٥١٦٨	٣.٧٢٢٢	٠.٨٣٣٦٥	٤.٦١١١	٩
٣.٩٦٣	١.٣٦٩٦٦	٣.٤٦٣٠	١.٠٣٥٥٣	٤.٣٨٨٩	١٠
٦.٨٦٦	١.٣٠٥٨٠	٢.٢٥٩٣	١.١٨٥٩٠	٣.٩٠٧٤	١١
٣.٥٢٨	١.١١٠٢٧	٤.٤٤٤٤	٠.١٣٦٠٨	٤.٩٨١٥	١٢
٤.٩٤٢	١.٢٩٢٨٩	٣.٦٢٩٦	٠.٧٣٤٤٩	٤.٦٢٩٦	١٣
٣.٤٤٤	٠.٦٦٣٥١	٤.٥٥٥٦	٠.٣٥١٢٠	٤.٩٠٧٤	١٤
٤.٠٨٢	١.٢٢٣٤٦	٤.٢٢٢٢	٠.٣٢٨٠٥	٤.٩٢٥٩	١٥

### علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تم التحقق من هذا المؤشر من خلال حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، بعدها تم حساب الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط ولكل فقرة من فقرات المقياس، وتبين أن فقرات المقياس كانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، إذ كانت القيم التائية لمعامل الارتباط أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (١٩٨) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية والدلالة المعنوية لها

ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
١	٠.٣٤٧	٥.٢٠٦	٩	٠.٣٧٣	٥.٦٥٦
٢	٠.٣٢٢	٤.٧٨٥	١٠	٠.٣١٧	٤.٧٠٣
٣	٠.٤٤٢	٦.٩٣٣	١١	٠.٥٢٠	٨.٥٦٦
٤	٠.٢٣٧	٣.٤٣٢	١٢	٠.٢٥٢	٣.٦٦٤
٥	٠.٣٨٣	٥.٨٣٤	١٣	٠.٣٢٦	٤.٨٥٢
٦	٠.٢٧١	٣.٩٦١	١٤	٠.٢٣٤	٣.٣٨٦
٧	٠.٤٠٥	٦.٢٣٢	١٥	٠.٣٤٨	٥.٢٢٣
٨	٠.٢٩٩	٤.٤٠٩			

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه



تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة عن كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمكوّن الذي تنتمي إليه، وحسبت الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط، وتبيّن أن جميع الفقرات كانت بدلالة إحصائية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمكوّن الذي تنتمي إليه لمقياس اللياقة النفسية

المرونة			الروح الجماعية			التحمل			القوة		
الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط	معامل الارتباط	رقم الفقرة بالمقياس	الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط	معامل الارتباط	رقم الفقرة بالمقياس	الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط	معامل الارتباط	رقم الفقرة بالمقياس	الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط	معامل الارتباط	رقم الفقرة بالمقياس
٧.٧١٩	٠.٤٨١	٢	٧.٧٨٢	٠.٤٨٤	٤	١٠.٢٨٢	٠.٥٩٠	٣	١٠.٢٨٢	٠.٥٩٠	١
٣.٩٦١	٠.٢٧١	٦	٧.٦٧٨	٠.٤٧٩	٨	١١.٦٥٨	٠.٦٣٨	٧	١١.٣٢٥	٠.٦٢٧	٥
٣.٨٢٠	٠.٢٦٢	١٠	١٠.٥٢٥	٠.٥٩٩	١٢	٤.٧٥٢	٠.٣٢٠	١١	٧.٨٦٧	٠.٤٨٨	٩
			٤.٠٥٦	٠.٢٧٧	١٥	٣.٨٩٨	٠.٢٦٧	١٤	١٠.٨٨٨	٠.٦١٢	١٣

### المصفوفة الارتباطية

تم حساب مصفوفة الارتباطات الداخلية بين درجات المكوّنات، وتبيّن أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بعد استخراج الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط لها/ مما يدل على أن مكوّنات المقياس جميعها تقيس مفهوم واحد هو اللياقة النفسية، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) مصفوفة الارتباطات الداخلية لمكوّنات اللياقة النفسية

المرونة	الروح الجماعية	التحمل	القوة	المكوّنات	
٠.٤٩٩	٠.٣٥٤	٠.٢٠٩	-	معامل الارتباط	القوة
٨.١٠٢	٥.٣٢٦	٣.٠٠٧		الدلالة المعنوية	
٠.٢٢١	٠.٢٢٢	-		معامل الارتباط	التحمل
٣.١٨٨	٣.٢٠٣			الدلالة المعنوية	
٠.٢٢٢	-			معامل الارتباط	الروح الجماعية
٣.٢٠٣				الدلالة المعنوية	
-				معامل الارتباط	المرونة
				الدلالة المعنوية	

### ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات بطريقتين هما:

أولاً / الاختبار وإعادة الاختبار: تقوم هذه الطريقة على أساس تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة تطبيق الاختبار على نفس الأفراد بعد مرور مدة زمنية تتراوح بين اسبوعين إلى ثلاثة أسابيع (عطا، ٢٠١١)، ويتم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في التطبيقين

(الخاتمة، ٢٠١٣). إذ قام الباحث بتطبيق فقرات مقياس اللياقة النفسية على عينة الثبات البالغة (٢٥) مرشد، وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة، وبعد تصحيح الإجابات واستخراج الدرجات الكلية لأفراد العينة في كلا التطبيقين، تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات كلا التطبيقين، فكان معامل الثبات (٠.٨٨).

### طريقة ألفا كرونباخ

تعد هذه الطريقة نموذجًا لطرائق (تحليل التباين) لحساب معامل الثبات للاختبار (Cronback, ١٩٩٧). إذ قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (٢٥) مرشد، إذ بلغ معامل ألفا (٠.٧٨)، وتعد هذه القيمة مؤشر جيد على الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس، وبما أن فقرات المقياس كانت جميعها دالة إحصائيًا، حسب الباحث ثبات مقياسه لعينة البحث البالغة (٢٠٠) مرشد، إذ بلغ معامل ألفا (٠.٨١)، ويعد معامل ثبات جيد.

### وصف مقياس اللياقة النفسية

يتكوّن المقياس بصيغته النهائية من (١٥) فقرة، موزعة على أربعة مكوّات بواقع (٤) فقرات لكل من المكوّات (القوة "١، ٥، ٩، ١٣" والتحمل "٣، ٧، ١١، ١٤" والروح الجماعية "٤، ٨، ١٢، ١٥) وثلاث فقرات لمكوّن المرونة وهي (٢، ٦، ١٠)، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية، وأمام كل فقرة من فقرات المقياس بدائل خمسة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) يعطى لها عند التصحيح الدرجات الآتية (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وإن أقل درجة كلية ممكن أن يحصل عليها المستجيب هي (١٥)، وأعلى درجة كلية (٧٥)، بمتوسط نظري (٤٥) درجة، والملحق (١) يتضمّن مقياس اللياقة النفسية بصيغته النهائية.

**المقياس الثاني : مقياس التوجه الإيجابي:** المعتمد على تعريف كابراره وآخرون (٢٠٠٩): يقصد به "نزعة الفرد لعرض تجارب الحياة، وأحداثها برؤية إيجابية، وذلك من خلال استخدام قواه الذاتية الإيجابية. ويمكن قياسه من خلال ثلاثة مكوّات، وهي (احترام الذات، الرضا عن الحياة، والتفاؤل)" (Caprara, Fagnani, Alessandr, Steca, & Gigantesco, ٢٠٠٩, p. ٢٧٩) وتم صياغة (١٤) فقرة للمقياس، بواقع (٥) فقرات لكل من مكوّي (احترام الذات ، والرضا عن الحياة)، وأربع فقرات لمكوّن (التفاؤل)، إذ تم صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، وتم

مراعاة أسس صياغة الفقرات من حيث: الوضوح والشمول، وتجنب نفي النفي في الفقرات، وأمام كل فقرة خمسة بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، يعطى لها عند التصحيح الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي.

### التحليل المنطقي لفقرات مقياس التوجه الإيجابي (الصدق الظاهري)

قام الباحث بعرض فقرات المقياس وتعليمات الإجابة على عدد من المحكمين في تخصص، الإرشاد النفسي، والقياس النفسي، لمعرفة مدى صلاحية فقرات المقياس وبدائل الإجابة لقياس ما وضعت من أجله، وبناءً على آراء المحكمين، حصلت جميع الفقرات على نسبة اتقاق (٨٠%) فأكثر.

### التطبيق الاستطلاعي لفقرات مقياس التوجه الإيجابي

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٢٥) مرشد أختيروا عشوائياً، وتبين أن فقرات المقياس وتعليمات الإجابة كانت واضحة، وإن الوقت المستغرق للإجابة تراوح بين (٣-٧) دقيقة.

### التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

**القوة التمييزية:** تم التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس التوجه الإيجابي بأسلوب المجموعتين الطرفيتين، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (٢٠٠) مرشد، وبعد تصحيح إجابات أفراد العينة على فقرات المقياس، رتبت الدرجات تنازلياً وفق الدرجات الكلية، ثم تم تحديد المجموعتين الطرفيتين، وحدد عدد الأفراد (٥٤) مرشد لكل مجموعة، تراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (٧٠-٦٣)، بينما تراوحت درجات أفراد المجموعة الدنيا بين (٤١-٥٧)، وبعدها طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، وظهر أن فقرات المقياس جميعها مميزة، إذ كانت القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (١٠٦) والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) القوة التمييزية لفقرات مقياس التوجه الإيجابي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	

٣.٧٧٤	١.٢٧٣٨٣	٤.٠٠٠٠	٠.٥٩٦١١	٤.٧٢٢٢	١
٦.٩٠٢	٠.٩٧٦٤٩	٣.٩٠٧٤	٠.٣٧١٩٧	٤.٨٨٨٩	٢
٤.٦٤٩	١.٤١٧٧٩	٢.٩٠٧٤	١.٢٦٨٨٨	٤.١١١١	٣
٤.٢٤١	١.٢٢٨٥٩	٣.٦٦٦٧	٠.٨١٨٢١	٤.٥١٨٥	٤
٤.٠٥١	٠.٨٢٠٧٦	٣.٩٢٥٩	٠.٧٤٥١٢	٤.٥٣٧٠	٥
٥.٧٩٥	١.٠٦٧٢٧	٣.٧٤٠٧	٠.٥٤٣٣٧	٤.٦٨٥٢	٦
٤.٥٧٦	٠.٧٨٩٥٢	٤.٤٠٧٤	٠.٢٦٤٣٥	٤.٩٢٥٩	٧
٣.٢٥٣	٠.٩٣٠٣١	٤.٢٤٠٧	٠.٥٦٣٥٧	٤.٧٢٢٢	٨
٢.٠٨٥	١.٠٣٥٣٦	٤.١٤٨١	٠.٧٩٤٨١	٤.٥١٨٥	٩
٣.١٥١	٠.٦٣٣٣٤	٤.٧٠٣٧	٠.١٣٦٠٨	٤.٩٨١٥	١٠
٤.٣٩٥	٠.٨٤٢٨٢	٤.٣١٤٨	٠.٣٩٠٧٦	٤.٨٧٠٤	١١
٣.٦١٩	٠.٩٢٨٦٢	٤.٠٧٤١	٠.٧٠٤٦٣	٤.٦٤٨١	١٢
٥.٠١٨	١.٣٣٤٤٧	٣.٦١١١	٠.٦٢٦٩٦	٤.٦١١١	١٣
٤.٦٦٢	٠.١٧٣٧٢	٣.٢٥٩٣	١.٠٢١٠٩	٤.٢٩٦٣	١٤

### علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تم التحقق من هذا المؤشر من خلال حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، بعدها تم حساب الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط ولكل فقرة من فقرات المقياس، وتبين أن فقرات المقياس كانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، إذ كانت القيم التائية لمعامل الارتباط أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (١٩٨) والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي

ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
١	٠.٢٧٠	٣.٩٤٥	٨	٠.٣٥٧	٥.٣٧٧
٢	٠.٤٠٢	٦.١٧٧	٩	٠.٢٨٦	٤.١٩٩
٣	٠.٣٠٧	٤.٥٣٩	١٠	٠.٣٠٣	٤.٤٧٣
٤	٠.٣٥٧	٥.٣٧٧	١١	٠.٣٥١	٥.٢٧٤
٥	٠.٢٩٢	٤.٢٩٦	١٢	٠.٣١٨	٤.٧١٩
٦	٠.٣٤٢	٥.١٢١	١٣	٠.٣٨٤	٥.٨٥٢
٧	٠.٣٦٥	٥.٥١٦	١٤	٠.٣٥٦	٥.٣٦٠

### علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمكوّن الذي تنتمي إليه

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة عن كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمكوّن الذي تنتمي إليه، وحسبت الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط، وظهر أن فقرات المقياس جميعها كانت بدلالة إحصائية، والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمكوّن الذي تنتمي إليه لمقياس التوجه الإيجابي

احترام الذات			الرضا عن الحياة			التفاؤل		
رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية

معامل الارتباط			معامل الارتباط			معامل الارتباط		
١١.٢٦٦	٠.٦٢٥	٣	٩.١٩٤	٠.٥٤٧	٢	١٠.٠١٨	٠.٥٨٠	١
٨.١٠٢	٠.٤٩٩	٦	٦.٤٥٥	٠.٤١٧	٥	٥.٩٢٣	٠.٣٨٨	٤
٦.٧٢١	٠.٤٣١	٩	٦.٨٥٥	٠.٤٣٨	٨	٧.٨٦٧	٠.٤٨٨	٧
٦.٩١٤	٠.٤٤١	١٢	٧.١٨٩	٠.٤٥٥	١١	٦.١٠٤	٠.٣٩٨	١٠
			٩.٠٠٤	٠.٥٣٩	١٤	١٢.٧٦٨	٠.٦٧٢	١٣

### المصفوفة الارتباطية

تم حساب مصفوفة الارتباطات الداخلية بين درجات المكوّنات، وتبيّن أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بعد استخراج الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط لها / مما يدل على أن مكوّنات المقياس جميعها تقيس مفهوم واحد هو اللياقة النفسية، والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) المصفوفة الارتباطية لمكوّنات التوجه الإيجابي

التفاؤل	الرضا عن الحياة	احترام الذات	المكوّنات
٠.٦٠٩	٠.٢٥٦	-	معامل الارتباط
١٠.٨٠٣	٣.٧٢٦		الدلالة المعنوية
٠.٢٠٧	-		معامل الارتباط
٢.٩٧٧			الدلالة المعنوية
-			معامل الارتباط
			الدلالة المعنوية

### ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات بطريقتين هما:  
**أولاً / الاختبار وإعادة الاختبار:** قام الباحث بتطبيق فقرات مقياس التوجه الإيجابي على عيّنة الثبات البالغة (٢٥) مرشد، وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على نفس العيّنة، وبعد تصحيح الإجابات واستخراج الدرجات الكلية لأفراد العينة في كلا التطبيقين، تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات كلا التطبيقين، فكان معامل الثبات (٠.٨٦).  
**طريقة ألفا كرونباخ:** قام الباحث بتطبيق المقياس على عيّنة الثبات البالغ عددها (٢٥) مرشد، إذ بلغ معامل ألفا (٠.٧٥)، وتعد هذه القيمة مؤشر جيد على الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس، بعدها حسب الباحث ثبات مقياسه لعيّنة البحث البالغة (٢٠٠) مرشد، إذ بلغ معامل ألفا (٠.٧٩)، ويعد معامل ثبات جيد.

## وصف مقياس التوجه الإيجابي

يتألف المقياس بصيغته النهائية من (١٤) فقرة، موزعة على ثلاثة مكونات بواقع (٥) فقرات لكل من مكوني (احترام الذات "١، ٤، ٧، ١٠، ١٣" والرضا عن الحياة "٢، ٥، ٨، ١١، ١٤") و(٤) فقرات لمكوّن التفاؤل وهي (٣، ٦، ٩، ١٢)، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية، وأمام كل فقرة من فقرات المقياس بدائل خمسة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) يعطى لها عند التصحيح الدرجات الآتية (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وإن أقل درجة كلية ممكن أن يحصل عليها المستجيب هي (١٤)، وأعلى درجة كلية (٧٠)، بمتوسط نظري (٤٢) درجة، والملحق (٢) يتضمّن مقياس اللياقة النفسية بصيغته النهائية.

## الفصل الرابع / عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

### الهدف الأول: التعرف على اللياقة النفسية لدى المرشدين التربويين؟

لتحقيق هذا الهدف، قام الباحث بتوزيع مقياس اللياقة النفسية على عينة البحث البالغة (٢٠٠) مرشد، وبعد تفرغ البيانات، ومعالجتها إحصائيًا، اتضح أن المتوسط الحسابي لعينة البحث (٦٢.٣٨٠)، وبانحراف معياري (٤.٨٦٤٥٦)، ولحساب الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للمقياس، طبق الاختبار التائي لعينة واحدة، والجدول (١٠) يوضح النتيجة.

جدول (١٠) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	١.٩٦	١٨١.٣٥٠	١٩٩	٤.٨٦٤٥٦	٦٢.٣٨٠	٤٥	٢٠٠

وهذا يدل على أن الفرق دال إحصائيًا، ولصالح المتوسط الحسابي، مما يؤكد أن المرشدين التربويين يتمتعون باللياقة النفسية. وتؤكد روبنسون (٢٠١٤) بأن اللياقة النفسية تشير إلى الجانب الإنفعالي والأخلاقي والذهني لدى الفرد، وله علاقة بالصحة النفسية للفرد، ويبين تجانس إنفعالات وأفكار الشخص في زمن مليء بالصراعات والتحديات والإجهادات، والتي تظهر من خلال تعامل الفرد مع مواقف الحياة المختلفة (Robinson S. , ٢٠١٤).

### الهدف الثاني: التعرف على التوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين؟

لتحقيق هذا الهدف، قام الباحث بتوزيع مقياس التوجه الإيجابي على عينة البحث البالغة (٢٠٠) مرشد، وبعد إفراغ البيانات، ومعاملتها إحصائياً، اتضح أن الوسط الحسابي لعينة البحث (٦٠.٠٩٠)، وانحراف معياري (٤.٢٤٨٧٨)، ولحساب الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للمقياس، طبق الاختبار التائي لعينة واحدة، والجدول (١١) يوضح النتيجة.

جدول (١١) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات أفراد العينة على مقياس التوجه الإيجابي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	١.٩٦	٢٠٠.٠١٠	١٩٩	٤.٢٤٨٧٨	٦٠.٠٩٠	٤٢	٢٠٠

وهذا يدل على أن الفرق دال إحصائياً، ولصالح المتوسط الحسابي، مما يؤكد أن المرشدين التربويين يتمتعون بالتوجه الإيجابيوتفسر وفق الانموذج النظري للتوجه الإيجابي، أن تمتع المرشدين التربويين بالتوجه الإيجابي؛ يعمل على تحسين الرفاهية النفسية، والتعامل بإيجابية مع مختلف المشكلات التي تعترض الطلبة، كذلك عرض تجارب الحياة واحداثها برؤية إيجابية، من خلال استخدام الامكانيات والقوة الذاتية التي تنبع من التفاؤل والرضا عن الحياة واحترام الذات (Caprara, Fagnani, Alessandr, Steca, & Gigantesco, ٢٠٠٩).

**الهدف الثالث: التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اللياقة النفسية والتوجه الإيجابي لدى المرشدين التربويين؟**

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية، ودرجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي، وتبين أن معامل الارتباط بلغ (٠.٤٩٧)، وهو دال إحصائياً عند مطابقته بالقيمة الحرجة لمعاملات الارتباط عند مستوى دلالة (٠.٠٥) البالغة (٠.١٣٩) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين المتغيرين، وهذا يشير إلى أن المرشد التربوي الذي يتمتع باللياقة النفسية يكون لديه توجه إيجابي.

### التوصيات

في ضوء نتائج البحث؛ يوصي الباحث ما يأتي:

- ١- على وزارة التربية/ مديرية الارشاد التربوي تضمن مفاهيم اللياقة النفسية والتوجه الإيجابي ضمن منهاج الدورات التدريبية للمرشدين التربويين، لما لها من أثر إيجابي كبير على مهنته، ونجاح العملية الإرشادية.
- ٢- على المرشدين التربويين مواكبة التطور في العملية الإرشادية من خلال التواصل مع زملاءهم في مختلف المحافظات.

### المقترحات

يقترح الباحث اجراء ما يأتي:

- ١- اللياقة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرشدين التربويين.
- ٢- التوجه الإيجابي وعلاقته بالرفاهية الذاتية لدى المرشدين التربويين.

### Reference

- Abbas Fadhil. (٢٠٢٠). *The power of a positive attitude in the workplace*. Retrieved from <https://clockit.io/ar/positive-attitude-in-the-workplace/>.
- Abdel Wahab, Hoda Abdel Hamid. (٢٠١٦). Thinking styles among people who play some group games and their relationship to psychological fitness. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*.
- Abu Halawa, Muhammad Al Saeed. (٢٠٠٥). *Placing social intelligence within a simple framework of humanity*. Faculty of Education, Alexandria University. Alexandria: Faculty of Education, Alexandria University.
- Al-Asadi, Saeed Jassim and Ibrahim, Marwan Abdel Majeed. (٢٠٠٣). *Guidance: its concept, characteristics, and nature*. Amman: International Scientific House.
- Al-Jabri, Kazem Karim. (٢٠١١). *Find in education and science curricula psychology*. Baghdad: Al-Naimi Printing and Reproduction Office.
- Al-Kayyal, Ahmed. (٢٠٠٣). The psychological environment of objective intelligence, social intelligence, and personal intelligence and its relationship to levels of information processing in light of gender and academic specialization. *Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University*, pages ١٦٨-١٧٩.



- Al-Khattana, Sami Mohsen. (٢٠١٣). *Manual of psychological and educational standards and tests*. Amman: Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution.
- Al-Safsafa, Muhammad. (٢٠٠٣). *Basics in educational and psychological counseling and guidance*. Kuwait: Al-Falah Library.
- Al-Zubaie, Abdul-Jalil and Al-Ghannam, Muhammad. (١٩٨١). *Induction methods in education*. Baghdad. Baghdad University Press.
- Anastasi, A. (١٩٨٨). *psychological testing*. New york Mac-Milan ٦thed.
- Atta, Muhammad. (٢٠١١). *Principles of statistics*. Riyadh: King Saud University.
- Błachnio, A., & Pantic, I. (٢٠١٦). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, pp. (٥٥), ٧٠١-٧٠٥.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (٢٠١٣). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: a cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, pp. ٥٤ (٤), ٣١٣-٣١٩.
- Caprara, A. G., & Barbaranelli, C. (٢٠١٠). Optimal functioning: Contribution of self-efficacy beliefs to positive orientation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, pp. (٧٩), ٣٢٨-٣٣٠.
- Caprara, A., Eisenberg, N., Kupfer, A. S., & Steca, P. (٢٠١٢). The positivity scale. *Psychological Assessment*, ٢٤, pp. ٧٠١-٧١٢.
- Caprara, A., Fagnani, C., Alessandr, G., Steca, P., & Gigantesco, L. (٢٠٠٩). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behaviour Genetics*, pp. ٢٧٧-٢٨٤.
- Caprara, A., Trommsdorff, G., & Heikamp. (٢٠١١). Positive Orientation Across Three Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, pp. ٤٣-٧٧.
- Cronback, J. L. (١٩٩٧). *Essentials of psychological testing, ٤th printing*. London: new york ,Evanston and London.
- Cummings, J. A. (١٩٩٧). Responding To School Needs, The Role Of The Psychologists. *Psychology in school*, pp. ٣٣ (١), ٤٦- ٥٥.
- Fredrickson, M., & Cormery, S. W. (٢٠١٥). Positive Orientation and Test Anxiety , Orebero University , Psychology. *Journal of J Happiness study*, pp. ١- ٣٠.

- Fritz, Roger. (٢٠١١). *The power of positive attitude, discovering the basis of success*. Riyadh: Jarir Publishing and Distribution.
- Habib, Mary Abdullah. (٢٠٠١). *Developing psychological fitness*. Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Hashimoto, K., & Koyasu, M. (٢٠١١). Rakkansei to pojitibushikou oyobishukantekikouhukukan no kanren ni tsuite [The relationship among optimism, positive orientation, and subjective well-being. *Japanese Journal of Personality*, pp. (١٩), ٢٣٣-٢٤٩.
- Heikamp, T., Alessandri, G., Laguna, M., Petrovic, Caprara, M. G., & Trommsdorff, G. (٢٠١٤). Cross-cultural validation of the positivity-scale in five European countries. *Personality and Individual Differences.*, pp. ٧١, ١٤٠-١٤٥.
- Iraqi Ministry of Education. (١٩٨٦). *The tasks of the school principal and the teaching staff in educational guidance and guidance*. Baghdad: Directorate of the Ministry of Education Printing Press.
- Ismail, Mustafa. (٢٠١٢). Fitness. *College of Arts Journal*, ٧, pages ١١-٣١.
- Kamel, Abdul Wahab Muhammad. (٢٠٠٢). *Therapeutic learning between theory and practice, scientific foundations of behavior modification programs*. Cairo: Al Nahda Library.
- Lukasz, & Tomasz. (٢٠١٦). Incremental validity of positive orientation: predictive efficiency beyond the five-factor model. *Health psychology report, "original article*, pp. ١-٧.
- Maslach, C. (٢٠٠١). What have we learned about burnout and health?. *Psychology & health*, pp. ١٦ (٥) ٦٠٧- ٦١١.
- Myers, Anne. (١٩٩٠). *Experimental psychology*. (Khalil Ibrahim Al-Bayati, the translators) Baghdad: Dar Al-Kutub and Documents.
- Nair, M., & Elliott . (٢٠٠٠). *Guide Anti-Stress, edition*. Australia: Marabout, Belgique, Brisbane.
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. (١٩٩٩). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, pp. ٢٥ (٨), ٩٨٠-٩٩٠.
- Othman, Habab Abdel-Hay. (٢٠٠٩). *Effective emotional and emotional intelligence concepts and applications*. Amman: Debono Center for Publishing and Distribution.

- Ouweneel, E., Blanc , P. M., Schaufeli, W. B., & van, W. C. (٢٠١٢). Good morning, good day: A diary study on positive emotions, hope, and work engagement. *Human Relations*, pp. ٦٥ (٩), ١١٢٩-١١٥٤.
- Rateb, Osama Kamel. (٢٠٠٤). *Physical activity and relaxation are a gateway to coping with stress and improving the quality of life*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Robinson, P., & Oades, L. G. (٢٠١٦). Mental fitness at work. *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work*, pp. ١٥٠- ١٧٠.
- Robinson, P., Spear, F. S., Schumacher, J. C., Laird, J., Klein, C., Evans, B. W., et al. (٢٠١٨). Phase relations of metamorphic amphiboles. *natural occurrence and theory*. In *Amphiboles*, pp. ١-٢٢٨.
- Robinson, S. (٢٠١٤). *Mental fitness and Resilience. A Review of Relevant Constructs, Measures, and Links to Well-Being*. RAND Project AIR FORCE Series on Resiliency.
- Thabet, Ziad. (٢٠٠١). *The niche of education*. Gaza: Ministry of Education, UNRWA.
- Vandenbon, G. R. (٢٠٠٧). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Wantz , R., & Firmin, M. (٢٠١١). Perceptions of Professional Counselors Survey of College Student Views. *The Professional Counselor: Research and Practice*, pp. ١(١), ٧١-٨١.

### ملحق (١) مقياس اللياقة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
١	امتلك القدرة على القيام بالفعاليات الإرشادية داخل المدرسة.					
٢	أقوم بجمع المعلومات الشاملة لمشكلة المسترشد.					
٣	لدي القدرة على التحكم بانفعالاتي تجاه مشاعر المسترشد.					
٤	أتواصل مع زملائي المسترشدين باستمرار.					
٥	أمتلك مهارة التعامل مع مشكلة المسترشد.					
٦	استخدم المعلومات المتوفرة لتشخيص ومعالجة مشكلة المسترشد.					
٧	لدي المهارة في فهم مشاعر المسترشد وتفسيرها.					
٨	أجد متعة بالعمل الجماعي؛ لما فيه تبادل الخبرات والمعلومات.					
٩	أرى أن نشاطاتي داخل المدرسة لها أثر إيجابي على الطلاب.					
١٠	أركز على التغييرات التي تحدث خلال الجلسات الإرشادية.					
١١	مساعدة المسترشد في رسم الأهداف المستقبلية لحل مشكلته.					
١٢	أحافظ على علاقتي مع زملائي المدرسين وأعمل على تطويرها.					
١٣	أقبل آراء الآخرين تجاه مهنتي، سواء كانت إيجابية أو سلبية.					
١٤	تبصير المسترشد بأن مشكلته ستحل، وبث روح الأمل في داخله.					
١٥	أشجع الطلاب على العمل الجماعي، وإشراكهم في النشاطات اللاصفية.					

### ملحق (٢) مقياس التوجه الإيجابي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
١	أشعر أن دوري كبير في المدرسة.					
٢	أشعر بالرضا؛ عندما أحقق أهدافي.					
٣	أنظر إلى الجوانب الإيجابية من حياتي.					
٤	لدي ثقة في قدراتي على أداء مهماتي.					
٥	علاقتي مع زملائي قائمة على الاحترام والتقدير.					
٦	أتوقع لنفسي مستقبلًا باهرًا.					
٧	نجاحي في عملي الإرشادي يحقق ذاتي.					
٨	أعمل على تصحيح أخطائي، وتحقيق طموحاتي.					
٩	أعمل على أداء واجباتي بتفاني وإخلاص.					
١٠	أسعى دائمًا لتطوير مهاراتي الإرشادية.					
١١	أشجع الطلاب على الإنجاز وحب الحياة.					
١٢	أعمل على تقديم المساعدة لكل الطلاب.					
١٣	أنظر لذاتي نظرة إيجابية.					
١٤	تفكيري بأهدافي المستقبلية؛ يشعرنني بالسعادة.					

