

أثر برنامج إرشادي بأسلوب الاستبصار في تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعيّنين الجدد في مدارس مديرية تربية ديالى



م.د طيف علي إبراهيم
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

Corresponding author : basicpsyc_30tc@uodiyala.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0004-5530-6215>

تاريخ استلام البحث : 2025/4/17

تاريخ قبول النشر : 2025/5/27 - تاريخ النشر 2025/9/28



FA/202509/29C/19/663

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

خلاصة البحث:

استهدف البحث معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب الاستبصار في تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعيّنين الجدد في مدارس مديرية تربية ديالى، وذلك بواسطة التحقق من صحة الفرضيات الصفرية التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الطمأنينة النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الطمأنينة النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الطمأنينة النفسية.

استعمل الباحث مقياس الطمأنينة النفسية الذي أعده لسنة (2024) في ضوء نظرية كان (Kahn,1990) الذي يتكون من (24) فقرة، وتكونت عينة البحث من مكونة من (300) مدرس من المعيّنين الجدد ومن (6) مدارس من مدارس قضاء بعقوبة / محافظة ديالى وبالطريقة العشوائية، واستخرج للمقياس الصدق الظاهري من خلال عرضه على عدد من المحكمين، وصدق البناء، أما الثبات فقد استعمل طريقة الاختبار - إعادة الاختبار، ومعامل الفايرونباخ للاتساق الداخلي، واستعمل الباحث أسلوب الاستبصار للعالم فريتز بيرلز (Fritz Perls) لغرض تنمية الطمأنينة النفسية، إذ بلغ عدد جلساته (10) جلسات، ومدة الجلسة (45) دقيقة، وبواقع جلستين في الأسبوع، واستمرت لمدة (5) أسابيع، ولغرض التأكد من صلاحية هذا البرنامج

جرى عرضه على نخبة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي، وتأكدوا من صلاحيته في تنمية الطمأنينة النفسية، واستخدم الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات، إذ توصلت نتائج البحث إلى أن هناك فروقا بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية وفي ضوء هذه النتائج خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات.
الكلمات المفتاحية: الاستبصار – الطمأنينة النفسية

The Effect of a Counseling Program based on Insight-Oriented Approach in Enhancing Psychological Tranquility among Recently Hired Teachers in the Schools of Diyala Education Directorate

Directorate

Inst. Taif Ali Ibrahim (Ph.D.)

College of Basic Education – University of Diyala

Corresponding author : basicpsyc_30tc@uodiyala.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0004-5530-6215>

Date of research submission :17/4/2025

Date of publication acceptance : 27/5/2025

Date of publication :28/9/2025

FA/202509/29C/19/663



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://alfatehjournl.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright)

<https://alfatehjournl.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

<https://alfatehjournl.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

Abstract:

The study aimed to investigate the effect of a counseling program based on the insight-oriented approach in enhancing psychological tranquility among recently hired teachers in the schools of the Diyala Education Directorate. This was pursued by testing the validity of the following null hypotheses:

- There are no statistically significant differences at the (0.05) level between the pre-test and post-test scores of the experimental group on the Psychological Tranquility Scale.
- There are no statistically significant differences at the (0.05) level between the pre-test and post-test scores of the control group on the Psychological Tranquility Scale.

- There are no statistically significant differences at the (0.05) level between the post-test score ranks of the experimental and control groups on the Psychological Tranquility Scale.

The researcher used a Psychological Tranquility Scale developed in 2024, consisting of 24 items. The scale's face validity was established through expert review, and construct validity was confirmed. For reliability, the researcher employed the test-retest method and Cronbach's alpha for internal consistency.

The insight-oriented approach was used in the counseling program to enhance psychological tranquility. The program consisted of ten sessions, each lasting 45 minutes, conducted at a frequency of two sessions per week over a period of five weeks. To ensure the program's validity, it was reviewed by a panel of experts specialized in psychological counseling, who confirmed its suitability for enhancing psychological tranquility. In light of these findings, the researcher presented a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Insight – Psychological Tranquility

مشكلة البحث:

أن العديد من المعيّنين الجدد يواجهون مشكلات في التكيف مع بيئة العمل الجديدة، مما يؤدي إلى ضعف الطمأنينة النفسية لديهم، ويعود ذلك إلى عدة عوامل، مثل ضغط العمل، غموض المهام، نقص الدعم الاجتماعي، والخوف من الفشل، ويمكن أن تؤثر هذه الحالة في إنتاجيتهم ورضاهم الوظيفي (حسن، 2021: 54). إذ أشار (الحطاب، 2001) إلى أن غياب الطمأنينة النفسية تؤدي إلى حدوث صراعات وإحداث ضاغطة ومواقف مختلفة تعترض تحقيق الأهداف وبالتالي تؤدي إلى إخفاقهم في إشباع حاجاتهم، وتدني الشعور بالتقدير الاجتماعي من قبل المحيطين بهم، وفي قدرتهم على تحقيق ذواتهم وشعورهم بالإنجاز، إضافة إلى تولد القلق الذي يؤدي إلى توقف الأبداع وفي النهاية تكون المحصلة توقع الفشل في الحياة (الحطاب، ٢٠٠١: ٤٧).

إذ إن فشل هذه العينة (المعّنين الجدد) في تحقيقهم لهوية إيجابية، يؤدي بهم إلى تبني هوية سلبية، إذ أنهم لا يمتلكون الصورة الواضحة لإمكاناتهم وقدراتهم الابداعية، ولم يتمكنوا من تحقيق نواتج ابداعية، لأن الطمأنينة النفسية هي التي تكون صورة عن قدراتهم وامكاناتهم الابداعية وهي المحدد الأساسي للإنجاز وغياب هذه

الطمأنينة النفسية تؤدي إلى تكوين هذه الهوية السلبية ومن ثم النجاح في الحياة وفي هذه المهنة الجديدة (الجهني، 2010: 34).

ويرى الباحث أن ظروف الحياة اليومية والضغوط النفسية التي عانى منها المعيّنين الجدد في مديرية تربية ديالى بمختلف الجوانب الاجتماعية والصحية والاقتصادية والنفسية أثرت في استقرارهم النفسي، لكون أن ما حسو به من أمور كقلة التقدير والمعاملة المختلفة عن بقية المعيّنين القدماء جعل لديهم ضعف في الطمأنينة النفسية والتي بغيابها ظهرت مشكلات في كيفية التعامل مع الآخرين ومع ما يحيط بهم، إضافة إلى ذلك فأنهم قد عانوا من انخفاض في الدافعية للإنجاز وعدم الثقة بالنفس وهذه الأمور أدت إلى غياب الاستقرار ومن ثم غياب الطمأنينة النفسية.

وقد أحس الباحث من وجود مستوى منخفض من الطمأنينة النفسية لدى المعيّنين الجدد في مديرية تربية ديالى لكونه كان يعمل معهم في إحدى المدارس كمرشد تربوي لمدة (4) سنوات أي من وقت قدومهم كمحاضرين مجانيين، وللتأكد من دقة هذا الإحساس قام الباحث بتقديم استبانة استطلاعية تحتوي على أسئلة مفتوحة (ملحق/1) موجه إلى (20) مدرس، وتبين بوساطة إجاباتهم أن (70%) من هذه الإجابات كانت بـ (نعم)؛ أي إنهم يعانون من غياب الطمأنينة النفسية؛ لذا تبرز مشكلة البحث الحالي التي يسعى الباحث إلى دراستها في الإجابة عن التساؤل الآتي: (هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب (الاستبصار) أثر في تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعيّنين الجدد في مدارس مديرية تربية ديالى؟).

أهمية البحث:

تجلى أهمية الإرشاد النفسي في مساعدة الأفراد على مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية وغيرها مما يمكنهم من فهم ذواتهم واكتشاف نقاط قوتهم وتعزيزها، إذ يُعد الإرشاد النفسي وسيلة أساسية لدعم الآخرين في حل مشكلاتهم واستثمار قدراتهم بأفضل طريقة تعود بالنفع على الفرد والمجتمع، ويسهم أيضاً في تعزيز القيم الإنسانية بين المسترشدين إذ يهدف إلى تحليل شخصية الفرد وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبذلك يرفع مستوى الصحة النفسية، مما يساعد الفرد على التكيف مع ذاته والوصول إلى الشعور بالسعادة الفردية ومن ثم الإبداع في مهنته (أحمد، 2015: 22).

وكي يحقق الإرشاد النفسي أهدافه وغاياته لا بد من إعداد برنامج إرشادي الذي يعد الواجهة الرئيسة للإرشاد، والبرنامج الإرشادي يكون بمثابة تأكيد على أن الممارسة الإرشادية هي تفاعل بين العلم والفن إضافة إلى الممارسة والتربية والتعلم والتعليم، وهو أيضاً مجموعة من الخطوات المنظمة والمخطط لها وفق أسس علمية وتربوية، تعتمد على مبادئ وفنيات محددة وتهدف إلى تقديم دعم متكامل للفرد لمساعدته في حل المشكلات التي يواجهها في حياته أو التكيف معها بفعالية (عبد العظيم، 2013: 48).

والبرامج الإرشادية التي تريد أن تحقق أهدافها ونجاحها وفعاليتها فلا بد لها من أن تعتمد على عدد من الأساليب والفنيات الإرشادية، ومن هذه الأساليب التي

استخدمها الباحث في بحثه هو أسلوب (الاستبصار) الذي يعتبر من الأساليب الجشتطالتيّة للعالم بيرلز ومن مميزات هذا الأسلوب أنه يتميز بعنصر السرعة والمفاجئة بما معنى أن الباحث بإمكانه من خلال هذا الأسلوب أن يتوصل إلى الإجابة التي يريدّها بسرعة ومن ثم يأتي الحل أثناء المحاولة وبصورة مفاجئة، وأسلوب الاستبصار له أهمية في فهم الذات إذ أنه يجعل المسترشد يدرك السلوك غير المرغوب الذي يصدر عنه ويكون بإمكانه التحكم في هذا السلوك وبالتالي ومن خلال هذه العملية يحدث تعلم جديد مرغوب فيه محل التعلم السابق (الهاشمي، 2008: 230).

وتكتسب الطمأنينة النفسية ويكون من أهم مصادر الحصول عليها هي العلاقات الاجتماعية التي تمثل سعادة وراحة الفرد، وأشارت دراسة (كاميل، 1981) إلى أن العلاقات الاجتماعية الجيدة بين المعيّنين الجدد وبين الكادر التدريسي والإدارة تؤدي إلى شعورهم بالطمأنينة النفسية والرضا عن عملهم (الشمرى، 2013: 98)، وأن هؤلاء المعيّنين الجدد يكون بإمكانهم استخدام مصادرهم الشخصية لتحسين علاقاتهم الاجتماعية، وعند شعورهم بزيادة الطمأنينة النفسية فإن ذلك يزيد من توقعات الشعور بالسعادة والإنجاز، إذ أن البحث عن الطمأنينة النفسية يشمل متطلبات التضيحية والكفاح المهمة من وقتنا والحصول على الراحة والاطمئنان من خلال النظر للمستقبل بتفاؤل (الطيّار، 2005: 70)، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (رحيم، 2023) التي وجدت أن أهمية وجود الطمأنينة النفسية أثناء العمل تمكن المدرسين من الابداع والابتكار أثناء عملهم (رحيم، 2023: 33).

ويرى الباحث ولكونه مرشداً تربوياً في إحدى المدارس ولمدة (4 سنوات) أن المعيّنين الجدد ومنذ أن كانوا يعملون محاضرين مجانيين قد عملوا على النهوض بالعملية التربوية وسدوا الشواغر التي كانت حاصلة في كثير من مدارس محافظة ديالى، لذا فإن هذه العينة لها أهمية كبيرة في العملية التربوية فهي تمثل طاقات شبابية ولديهم حماس كبير في تقديم خدماتهم ومعلوماتهم التي حصلوا عليها أثناء الدراسة إلى طلابهم، فمدارس محافظة ديالى ومنذ قدومهم قد نهضت وتميزت وتطورت.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الجانبين النظري والعملية فيما يأتي:

• الأهمية النظرية:

1- أن هذا البحث سيكون أول دراسة تجريبية في العراق تناولت مفهوم الطمأنينة النفسية.

2- سلط البحث الضوء على عينة المعيّنين الجدد التي تعتبر من أهم الفئات في المجتمع في الوقت الحالي.

• الأهمية العملية:

1- يزود مديرية تربية ديالى وشعبة الإرشاد والبطاقة المدرسية التابعة للمديرية بأداة بحث تشخص الطمأنينة النفسية لدى المعيّنين الجدد.

2- يزود البحث مديرية تربية ديالى وشعبة الإرشاد والبطاقة المدرسية ببرنامج إرشادي بأسلوب الاستبصار لغرض تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعيّنين الجدد إذا ثبت نجاح البرنامج الإرشادي.

هدف البحث وفرضياته:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي بأسلوب الاستبصار في تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعيّنين الجدد في مدارس مديرية تربية ديالى، من خلال التأكد من الفرضيات الصفرية التالية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الطمأنينة النفسية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الطمأنينة النفسية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الطمأنينة النفسية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمعّينين الجدد في مدارس مديرية تربية ديالى / قضاء بعقوبة ومن الذكور فقط / وفي المدارس المتوسطة والثانوية فقط - للعام الدراسي (2023-2024).

تحديد المصطلحات:

أولاً: البرنامج الإرشادي

1- شو (Shaw,1977): أنه مجموعة من الركائز المترابطة والمعبرة عن نشاطات تبدأ بأهداف عامة وخاصة ومجموعة عمليات وتنتهي بفنيات وتقويم لما تم تحقيقه من أهداف (Shaw,1977,345).

2- الجمعية الأمريكية 1979: وهو العطاءات التي يقدمها المتخصصون في علم النفس الإرشادي وفقاً لمبادئ وطرائق تحليل التصرفات البشرية عبر مختلف مراحل النمو لتحقيق التوافق مع الحياة.

3- بوردرز ودراري (Borders&Drury): طريقة تشمل جميع الأنشطة والخبرات المخططة والمنظمة التي تقدم للفرد خلال فترة زمنية محددة بهدف اكتساب المهارات (Borders&Drury,1992:487).

التعريف النظري: سوف يذهب الباحث إلى ما طرقه بوردرز ودراري (Borders&Drury,1992) في تعريفهم للبرنامج الإرشادي.

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الخطوات المنهجية التي اعتمدها الباحث في تصميم برنامجه الإرشادي، وتشمل: تقدير الحاجات وتحديدها، تحديد الأولويات، صياغة أهداف البرنامج، اختيار الأنشطة المناسبة، تنفيذ البرنامج، وتقويمه.

ثانياً: أسلوب الاستبصار، عرفه كلاً من

1- دولارد وميلر (Dollard&Miller): عبارة عن إدراك العلاقات بين الأشياء وبين المثيرات والاستجابات والأسباب والنتائج والكليات والجزئيات، الأمر الذي

يساعد على الوصول إلى الأهداف التي يريدها وهو بعد ذلك عملية ذاتية يقوم بها الفرد عندما يقف أمام مثير معين (أبو أسعد، 2009: 172).

2- باترسون (Patterson, 1990): إدراك الفرد أنه يعاني من مفهوم خاطئ أو مجموعة من المفاهيم المترابطة والذي يبرز من خلاله مثيراً يجعل من الممكن عزل المفهوم الخاطئ (باترسون، 1990: 63).

3- فريتز بيرلز (Fritz Perls): إعادة الفرد لبناء خبراته بحيث تصبح لها معنى جديد غير المعنى السابق، وكلما كان الإدراك واضحاً كان الاستبصار بالمواقف فعالاً وبالإمكان الوصول إليه لحل المشكلات (Fritz Perls, 1951: 123).

التعريف النظري: ذهب الباحث مع تعريف فريتز بيرلز (Fritz Perls) للاستبصار لأنه تعريف النظرية المعتمدة في هذا البحث.

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الفنيات والنشاطات المنظمة تنظيماً على وفق أسس علمية تعتمد على بعض فنيات النظرية الجشتالتية وهي (تقديم الموضوع، الحوار والمناقشة، الكرسي الساخن، الكرسي الخالي، تحمل المسؤولية، الدور المعاكس، التعزيز الاجتماعي، التقويم البنائي، التدريب البيئي).

ثالثاً: الطمأنينة النفسية، عرفها كلاً من

1- (الصيفي، 2010): شعور الفرد بتقبل الذات والآخرين والتحرر من الاعتمادية والخوف والتردد (خلف، 2021: 58).

2- (الطهراوي، 2006): الحالة التي يشعر فيها الشخص بأنه آمن نفسياً وحاجته مشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر (الطهراوي، 2006: 986).

3- كان (Kahn, 1990): هي الشعور بالحرية لإظهار الذات وتوظيفها دون خوف من العواقب السلبية على الصورة الذاتية أو الوضع أو الوظيفة (Kahn, 1990: 120).

التعريف النظري: لقد ذهب الباحث مع ما طرحه كان (Kahn, 1990) من تعريف للطمأنينة النفسية لأن نظرية (Kahn) هي النظرية المعتمدة في تفسير الطمأنينة النفسية، وفي بناء أداة البحث (المقياس).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على مقياس الطمأنينة النفسية.

إطار نظري ودراسات سابقة:

❖ الطمأنينة النفسية

لقد اتفق نخبة من الدارسين في المجال النفسي على أن الفرد الذي لديه طمأنينة نفسية مرتفعة ومتزنة هو من يشعر براحة تامة وحاجاته الأساسية والضرورية مشبعة وجميع مقوماته غير معرضة للخطر، ويشير (دسوقي، 1990) إلى أن الطمأنينة النفسية بالإمكان اعتبارها حالة يكون فيها الشخص مؤمناً على نفسه من أي أخطار تهدد سبل عيشه وأي شيء له قيمة عنده، فضلاً عن أنها حالة مركبة تجمع ما بين تملك النفس والثقة الذاتية (دسوقي، 1990: 329)، وهناك مجموعة من

العلماء قد نظروا إلى الطمأنينة النفسية على اعتبارها مقدار ما يحتاج الإنسان لحماية نفسه من أي تهديد يعرض أمنه الذاتي أو الاجتماعي أو الوظيفي فمن خلال وجودها يستطيع الإنسان الذي لديه مهنة أن يبدع ويتألق في إعطاء ما عنده من معلومات إلى من يحتاجها (Lazarus, 2002:30)، ومن تصنيفات الطمأنينة النفسية أنها صنفّت إلى مكونين الأول هو تصنيف داخلي يمثل في عملية التوافق الذاتي مع النفس والآخر خارجي يمثل في عملية التوافق الاجتماعي مع المحيطين به ومدى تفاعله معهم بعيداً عن البقاء في وحدة وعزلة التي تؤثر على التوازن النفسي وتؤثر في مستوى توافقهم الاجتماعي (العيسوي، 2002: 407)، ويرى الباحث ومن خلال ما تم طرحه فيما يخص الطمأنينة النفسية أنها تركز على عدة جوانب فهي ركزت على البعد الشخصي للفرد عن التهديد والخطر وتقبل الفرد من الآخرين وتعاملهم معه بمودة وتوافق الفرد نفسياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين، والطمأنينة النفسية لا تستقيم حياة الفرد دون وجودها وكلما اقتقد الفرد للطمأنينة النفسية كلما كانت علاقاته سلبية.

❖ نظرية كان (Kahn, 1990) المفسرة للطمأنينة النفسية:

لقد فسر كان الطمأنينة النفسية باعتبارها تساعد الفرد على الشعور بالراحة والأمان أثناء عمله وأيضاً تساعد على التعلم والمساهمة الفعالة والأداء الجيد في هذا العالم الذي يعتبر سريع التطور والنقد، إذ يرى (Khan, 1990) أن الشخصية المطمئنة السوية هي التي تسهم في تقوية واستمرار علاقتها الاجتماعية بالمحيطين به عن طريق العمل الدؤوب الاجتماعي، أما الشخصية غير السوية وغير المطمئنة فهي التي تحاول التخلص من كل نقص وعقدة ملازمة لها فهي هدفها تحقيق السعادة والاطمئنان من خلال السيطرة والتفوق على الآخرين (Khan, 1990:141).

إضافة إلى ما سبق فقد قدمت كان (Khan) الاطمئنان النفسي باعتباره جزءاً هاماً وضرورياً للتغيير والعمل، وأشارت إلى أن من يمتلك طمأنينة نفسية مرتفعة فأن ذلك يحميه من التهديدات المتصورة وتزيل عنه الحواجز التي تعيق تطوره وتقدمه في عمله فهي تشجع على المحاولات التي تهدف إلى التقدم في العمل وتتسامح مع الفشل أثناء المحاولات (رحيم، 2023: 481-482).

والشخصية السوية تتحقق عن طريق إظهار المتعين الجديد جانباً منتجاً وعندما ينصف من قبل المدير أو المشرف التربوي بالإنتاجية والالتزام بالعمل فأن ذلك يجعله يتمتع بالسعادة والصحة النفسية السليمة التي توفر له الراحة وتوصله إلى الاطمئنان النفسي، وأن السعادة والصحة النفسية الجيدة هي إحساس يمكن اكتسابه عن طريق العمل المنتج وسعادة المدرس الجديد تنحصر في مساهمته للواقع التربوي داخل المدرسة وفي اكتشافه لنفسه أثناء ممارسة عمله ومن خلال اختلاطه بغيره من الكادر التربوي مع احتفاظه بشخصيته نفسها، وهي حالة من الشعور بالطاقة والنشاط التي تنجم عن ارتباطه بالعالم ارتباطاً منتجاً، والاطمئنان النفسي هو أحد الدوافع الماورائية، فهو حاجة تطويرية تُنفذ وفق آليات وقوانين مختلفة مقارنة بالآليات التي تعمل بها حاجات النقص، ومع أن الأفراد احراراً في اختيارهم للأهداف التي تحقق لهم القناعة والرضا عن النفس في الحياة، وشعورهم بالأمن والسعادة والاستقرار (Kahn, 1990:114).

❖ دراسات سابقة تناولت الطمأنينة النفسية

1- دراسة (رحيم، 2023)

هدفت الدراسة إلى معرفة (الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالهوية الشخصية الإبداعية لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة)، وتكونت عينة البحث من (200) طالب وطالبة اختارهم الباحثة بطريقة الطبقة العشوائية وبواقع (100) طالب و (100) طالبة ومن كلا التخصصين العلمي والإنساني من طلبة الكلية التربوية المفتوحة في البصرة، ولغرض تحقيق هدف البحث تبنت مقياس الطمأنينة النفسية المعد من قبل (الدليمي، 2022) الذي اعده على وفق نظرية (Khan,1990) والذي تكون بصيغته النهائية من (32) فقرة، إضافة إلى أنها تبنت مقياس (الليباوي، 2019) للهوية الشخصية الإبداعية والمعد على وفق نظرية مكول وسيمون (McCall&Simmon,1978) والمكون من (27) فقرة موزعة على ثلاث مجالات، وبعد التطبيق ظهرت النتائج بأن طلبة الكلية التربوية المفتوحة لديهم طمأنينة نفسية والهوية الشخصية الإبداعية، وأيضاً هناك علاقة ارتباطية بين الطمأنينة النفسية والهوية الشخصية الإبداعية، ولا توجد علاقة ارتباطية بين الطمأنينة النفسية والهوية الشخصية الإبداعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) والتخصص (علمي وإنساني).

2- دراسة (البليطي ومحمد، 2022)

هدفت الدراسة إلى معرفة (فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة)، ضمت عينة هذه الدراسة من (150) طالبة تراوحت أعمارهن من (18-19) سنة وبواقع (100) طالبة من كلية الدراسات الإنسانية، و (50) طالبة من طالبات كلية التجارة بجامعة الأزهر بمحافظة الدقهلية، قامت الباحثتان ببناء مقياس الطمأنينة النفسية وفق التعريف الإجرائي وتكون من ستة مجالات و (68) فقرة بصورته النهائية، وبناء مقياس الضغوط الأكاديمية وفق التعريف الإجرائي الذي وضعته الباحثتان وتكون المقياس من أربعة مجالات و (48) فقرة بصورته النهائية، وقامت الباحثتان أيضاً ببناء برنامج إرشادي مكون من (25) جلسة إرشادية، وتوصلت نتائج هذه الدراسة أن البرنامج الإرشادي له فاعلية وأثر في تنمية الطمأنينة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

منهجية البحث وإجراءاته

تكون منهجية البحث وإجراءاته ما يأتي:

1- **منهج البحث:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي والمكون من مجموعتين تجريبية وضابطة ذو اختبار قبلي وبعدي.

2- **التصميم التجريبي:** بعد أن اختار الباحث المنهج التجريبي المتبع في البحث لا بد من أن يتوافر تصميم تجريبي مناسب لهذا المنهج، لذلك اختار الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، واعتمد

هذا التصميم لأنه ينجز التكافؤ بين المجموعتين، وهو من أكثر التصاميم شيوعاً وقبولاً لدى الباحثين (ويل، 2012: 34).

اختبار بعدي	المتغير المستقل (برنامج إرشادي بأسلوب الاستبصار)	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
	-----		المجموعة الضابطة

3- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث الحالي من المعيّنين الجدد في مدارس مديرية تربية ديالى / قضاء بعقوبة ومن الذكور فقط، إذ بلغ عددهم (1531) مدرس من مدارس قضاء بعقوبة / محافظة ديالى ومن (30 مدرسة) كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1)

مجتمع المدارس موزعين حسب المدارس والموقع الجغرافي وأعداد المدرسين في محافظة ديالى / مركز مدينة بعقوبة

ت	اسم المدرسة	الموقع الجغرافي	عدد المدرسين	ت	اسم المدرسة	الموقع الجغرافي	عدد المدرسين
1	م/ طارق بن زياد للبنين	التحرير	50	16	م/ الأصداقاء للبنين	التحرير	80
2	ث/ حي المعلمين للبنين	حي المعلمين	45	17	ث/ الجواهري للمتميزين	التكية الأولى	33
3	م/ شهداء الإسلام للبنين	السراي	44	18	ث/ الحسن بن علي للبنين	السراي	45
4	م/ البلاذري للبنين	التكية الأولى	60	19	ث/ النجف الأشرف للبنين	حي المعلمين	45
5	م/ النمارق للبنين	الكاطون	67	20	ث/ طرفة بن العبد للبنين	الكاطون	120
6	م/ بلاط الشهداء للبنين	بعقوبة الجديدة	35	21	ث/ النسائي المختلطة	السبتية	23
7	م/ قریش للبنين	شفته	67	22	م/ الكرماء المختلطة	معسكر سعد	34
8	ث/ نزار للبنين	ركعة حاج سهيل	54	23	م/ النوارس للبنين	حي 7 نيسان	45
9	م/ السلام للبنين	القادسية	44	24	م/ نور الحق المختلطة	الخلفاء	56
10	م/ العراق للبنين	حي 7 نيسان	55	25	م/ الرحمة	الكاطون	76
11	ث/ الشام للبنين	اليرموك	67	26	م/ البروج المختلطة	أم العظام	65
12	م/ برير للبنين	بعقوبة الجديدة	45	27	م/ فجر الحرية المختلطة	معسكر سعد	32
13	م/ أبن النديم	التحرير	56	28	م/ البحر الهادئ للبنين	حي المعلمين	34
14	ث/ المحسن للبنين	دور	43	39	م/ كافل اليتيم	أم الكرفس	45

15	م/ المنصور	الزراعة	46	30	للبنين ث/ النقاء للمتفوقين	السراي	23
----	------------	---------	----	----	----------------------------------	--------	----

4- عينات البحث: أنها ذلك العنصر من مفردات الظاهرة التربوية موضوع الدراسة، إذ أن الباحث يختارها وفق شروط معينة لتمثل المجتمع الأصلي للدراسة (النوح، 2004: 93)، ويفضل الباحثون الأخذ بالعينة بدلاً من الأخذ بالمجتمع كله لعدة أسباب منها:

- أ- توفر العينة للباحث البيانات اللازمة كما لو كانت دراسة على المجتمع بأكمله.
- ب- تساعد العينة الباحث في تجنب صعوبة تطبيق الدراسة على المجتمع الأصلي.
- ج- تقليل استخدام العينة من النفقات اللازمة للباحث لتغطية جميع جوانب الدراسة.
- د- توفر العينة الوقت على الباحث، مما يسمح له بإتمام الدراسة بشكل أسرع.
- هـ- صعوبة الوصول إلى بعض أفراد المجتمع الأصلي بسبب مواقعهم الوظيفية القيادية أو حالاتهم الصحية قد تمنع الاستفادة منهم بشكل سليم (النوح، 2004: 94).

وقد تكون هذا البحث من خمس عينات وهي كالآتي:

أ- **عينة المدارس:** اختار الباحث (30) مدرسة من المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى - قضاء بعقوبة.

ب- **العينة الاستطلاعية:** ذهب الباحث إلى اختيار عينة مكونة من (20) مدرس من (المعنيين الجدد) وذلك من إعدادية طرفة بن العبد لغرض تطبيق مقياس الطمأنينة النفسية عليهم لمعرفة مدى وضوح الفقرات والتعليمات.

ج- **عينة التحليل الإحصائي:** من أجل إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الطمأنينة النفسية اختار الباحث عينة مكونة من (300) مدرس من المعنيين الجدد ومن (30) مدرسة من مدارس قضاء بعقوبة / محافظة ديالى وبالطريقة العشوائية وبواقع (10) مدرسين من كل مدرسة، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

عينة التحليل الإحصائي لمقياس الطمأنينة النفسية

ت	أسم المدرسة	الموقع الجغرافي	عدد المدرسين
1	ث/ طرفة بن العبد للبنين	الكاظم	120
2	ث/ الجواهري للمتميزين	التيه الأولى	33
3	ث/ النجف الأشرف للبنين	حي المعلمين	45
4	ث/ النسائي المختلطة	السبتية	23
5	م/ شهداء الإسلام للبنين	السراي	44
6	م/ بلاط الشهداء للبنين	بعقوبة الجديدة	35
عدد المدارس التي طبق فيها مقياس الطمأنينة النفسية		(6) مدرسة	مجموع عينة التحليل الإحصائي (300) مدرس

د- **عينة الثبات:** انتقى المجري للدراسة عينة مكونة من (30) مدرس من المعنيين الجدد من مدرسة النمارق وبالطريقة العشوائية لغرض معرفة ثبات المقياس، إذ طبق المقياس عليهم وبعد (14) يوم أعاد الباحث تطبيق المقياس مرة أخرى.

هـ - عينة البرنامج الإرشادي: من أجل قيام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي عمد إلى تطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) مدرس من المعيّنين الجدد من مدرسة (متوسطة المنصور للبنين) بعدها مجموعة تجريبية، وأيضاً قام بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) مدرس من المعيّنين الجدد من مدرسة (متوسطة الرحمة للبنين) بعدها مجموعة ضابطة، ومن خلال اجاباتهم على مقياس الطمأنينة النفسية أختار الباحث (20) مدرس من المعيّنين الجدد الذين حصلوا على أقل الدرجات على المقياس وأقل من الوسط الفرضي البالغ (72) بواقع (10) من متوسطة المنصور كمجموعة تجريبية و (10) من متوسطة الرحمة كمجموعة ضابطة.

5- تكافؤ المجموعتين: عمد الباحث إلى إجراء التكافؤ بين المجموعتين وبالمتغيرات الآتية:

أ- درجات المدرسين (المعّين الجدد) على مقياس الطمأنينة النفسية قبل بدء التجربة:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الدراسة قبل بدء التجربة، استعمل الباحث اختبار مان وتني (Man Whitney)، إذ كانت القيمة المحسوبة (47,5) عند مستوى دلالة (0,05) وبعد موازنتها بالقيمة الجدولية (23) تبين أنها قيمة غير دالة إحصائياً مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغير، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3)

قيمة مان وتني لعينتين مستقلتين بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء التجربة

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	40	1,5	41	2,5	47,5	23	0,05	غير دالة إحصائياً
2	43	6	43	6				
3	44	7	44	7,5				
4	45	8,5	46	10				
5	41	3	42	4,5				
6	42	4,5	45	9				
7	42	4,5	42	4,5				
8	40	1,5	40	1				
9	45	8,5	41	2,5				
10	46	10	44	7,5				

6- أدوات البحث: لكي يكمل الباحث إجراءات بحثه وتحقيق هدفه لا بد له من بناء أداتين هما:

أولاً: بناء مقياس الطمأنينة النفسية على وفق نظرية كان (Kahn,1990) المفسرة للطمأنينة النفسية.

ثانياً: بناء برنامج إرشادي بأسلوب الاستبصار في تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعينين الجدد في المدارس التابعة لمديرية تربية ديالى.

أولاً: بناء مقياس الطمأنينة النفسية

عمد الباحث إلى بناء مقياس الطمأنينة النفسية الذي يتلاءم مع الإطار النظري المتبع ومع طبيعة المجتمع المدروس من أجل تحقيق هدف بحثه، وعليه قام بصياغة مجموعة من الفقرات على وفق الخطوات التي حددها لين ووين (Allen&Yen,1979:119) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية على النحو الآتي:

- 1- **تحديد المفهوم:** اعتمد الباحث تعريف كان (Kahn,1990) الذي عرف الطمأنينة النفسية (هي الشعور بالحرية لإظهار الذات وتوظيفها دون خوف من العواقب السلبية على الصورة الذاتية أو الوضع أو الوظيفة) (Kahn,1990:120).
- 2- **تحديد فقرات المقياس وصياغتها:** بعد إطلاع الباحث على النظرية المعتمدة والمفسرة للطمأنينة النفسية وأيضاً من خلال تحليل نتائج الاستبيان الاستطلاعي الذي كان يحتوي على سؤال (مفتوح) والمقدم إلى عينة مكونة من (20) مدرس من المعينين الجدد من إعدادية طرفة بن العبد، ومن خلال الاطلاع على التعريف الخاص بالطمأنينة النفسية، توجه الباحث إلى صياغة (24) فقرة راعى من خلالها شروط بناء المقاييس النفسية وهي (لا بد للفقرة أن تكون واضحة، وأن تكون مناسبة للعينة المدروسة، وأن تكون الفقرة قصيرة وليست ليست طويلة، أما فكرتها فتكون واحدة ولا تحتوي أكثر من فكرة، وأن تصاغ بضمير المتكلم) (Ebel,1972:390).
- 3- **تدرج الإجابة وتصحيح المقياس:** بعد أن قام الباحث بصياغة (24) فقرة وضع أمامها مدرج خماسي بدايته بـ (موافق دائماً، وموافق غالباً، وموافق أحياناً، وموافق نادراً، وغير موافق ابداً)، ويقابل هذا المدرج الفقرات السلبية الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، أما الفقرات الإيجابية فيقابلها (1، 2، 3، 4، 5).
- 4- **تعليمات المقياس:** أن الباحث عندما وضع تعليماته في المقياس راعى عدة أمور منها:

- أ- لم يشر الباحث إلى العنوان الرئيسي للبحث بسبب خشيته من تزييف الإجابة.
- ب- طلب الباحث في تعليمات المقياس أن لا يترك المستجيبون أي فقرة دون الإجابة عليها وذلك بوضع علامة (√) أمام الفقرة التي تمثلهم.
- ج- عمد الباحث إلى التأكيد أن ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل أن الإجابة الصحيحة هي ما يعبر بها المستجيب عما يشعر به فعلاً تجاه الفقرة.
- 5- **عرض فقرات المقياس على الخبراء:** بعد أن قام الباحث باستكمال جمع فقرات مقياس الطمأنينة النفسية وبلغ عددها (24) فقرة، ووضع أمامها مدرج خماسي مكون من (موافق دائماً، وموافق غالباً، وموافق أحياناً، وموافق نادراً، وغير موافق ابداً)، بعدها قدم الباحث مقياسه بصيغته الأولية، على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية والإرشاد النفسي والقياس والتقويم والبالغ عددهم (10) محكم، من أجل الحكم على مدى صلاحية كل فقرة من فقرات هذا المقياس، وهل المدرج الخماسي مناسب للعينة المدروسة، ومدى مناسبة التعليمات المقدمة

للعيينة، وبعد استرجاع المقياس من المحكمين وبعد تحليل آرائهم تبين أن المحكمين قد اجمعوا بشأن صلاحية تطبيق هذا المقياس على العينة المدروسة وبنسبة (100%).

6- التجربة الاستطلاعية للمقياس (وضوح الفقرات والتعليمات): بعد أن تأكد الباحث من صلاحية تطبيق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين، قام بتطبيقه على عينة من (المعنيين الجدد) من مدارس مديرية تربية ديالى – قضاء بعقوبة بلغ عددهم (20) مدرس ومن خارج عينة التحليل الإحصائي، وكان الهدف من هذا الإجراء هو بيان مدى فهم ووضوح العينة المستهدفة (المعنيين الجدد) للفقرات، ومدى وضوح تعليمات المقياس، وكم هو الوقت الذي استغرقه المستجيب في إجابته على المقياس، ومن خلال ما ذكر تبين أن جميع الفقرات والتعليمات كانت واضحة ومفهومة لجميع المستجيبين، إذ إن الوقت المستغرق تراوح بين (15-20) دقيقة وبمتوسط (17) دقيقة.

7- حساب القوة التمييزية للفقرات: تمثل القوة التمييزية قدرة الفقرة على التفرقة بين المستجيب الذي حصل على درجة عالية وغيره الذي حصل على درجة منخفضة، وقد قام كيلي (Kelly, 1939) بدراسة حلول موضوع القوة التمييزية فوجد أن أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين، العليا والدنيا في حالة العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي هي نسبة ٢٧% من حجم العينة (علام، 2000: 280).

حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الطمأنينة النفسية:

قام الباحث بتطبيق مقياسه على عينة التحليل الإحصائي البالغة (300) مدرس من (المعنيين الجدد) في المدارس التابعة لمديرية تربية ديالى – قضاء بعقوبة، وحددت الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات العينة، تم ترتيب الاستثمارات تصاعدياً من أدنى درجة إلى أعلى درجة، وتم اختيار نسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى درجة، ومثلها تم اختيار (27%) من الاستثمارات التي حصلت على أدنى درجة وعددها مجموعتين محكيتين، ثم حلت لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقياس، ولحساب القوة التمييزية تم استخراج الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية (1,96) تبين أن فقرات المقياس جميعها وجدت أنها دالة عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (160) والجدول (4) يبين ذلك:

جدول (4)
القوة التمييزية لمقياس الطمأنينة النفسية بأسلوب العينتين المستقلتين
(المتطرفتين)

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة (0,05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2,7222	0,88427	2,1389	0,99961	4,542	دالة
2	2,8519	1,05737	2,2315	1,09891	4,228	دالة
3	3,1852	0,94867	2,6111	1,16678	3,967	دالة
4	3,1944	1,01814	2,3796	1,17384	4,506	دالة
5	2,9537	1,09702	2,3241	1,15870	4,101	دالة
6	3,1852	1,04254	2,4444	1,16277	4,929	دالة
7	3,2037	1,10021	2,5741	1,26198	3,908	دالة
8	3,4815	0,86986	2,7037	1,14597	7,618	دالة
9	3,2778	1,03068	2,7130	1,17649	3,753	دالة
10	2,9444	1,11769	2,5370	1,25621	4,518	دالة
11	2,9630	1,13505	2,2778	1,25179	4,214	دالة
12	3,4074	0,93766	2,5556	1,22538	6,737	دالة
13	3,2315	1,04664	2,6019	1,19140	4,126	دالة
14	3,2037	1,03001	2,6574	1,20095	3,588	دالة
15	3,0370	0,96602	2,6296	1,15680	4,809	دالة
16	3,0926	1,02799	2,6389	1,14760	3,060	دالة
17	3,2870	1,00514	2,7130	1,15241	3,060	دالة
18	1,9722	0,67614	1,7037	0,67338	3,901	دالة
19	2,2870	0,78599	1,7870	0,79779	3,924	دالة
20	2,2593	0,71526	1,7407	0,70207	4,640	دالة
21	1,8148	0,71235	1,5463	0,68882	5,377	دالة
22	1,8704	0,68485	1,5278	0,67614	2,816	دالة
23	1,7500	0,71205	1,4167	0,64308	3,699	دالة
24	1,8333	0,80303	1,5741	0,72607	3,610	دالة

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية: تم حساب علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً لأن الدرجة المحسوبة أعلى من الجدولية (0,098) عند درجة حرية (298)، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط (القيمة المحسوبة)	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط (القيمة المحسوبة)
1	0,510	13	0,150
2	0,511	14	0,501
3	0,518	15	0,438
4	0,612	16	0,585
5	0,267	17	0,531
6	0,302	18	0,368
7	0,325	19	0,288
8	0,413	20	0,550
9	0,539	21	0,508
10	0,780	22	0,372
11	0,204	23	0,473
12	0,410	24	0,397

حساب صدق مقياس الطمأنينة النفسية

1- الصدق الظاهري: تأكد الباحث من هذا النوع من الصدق من خلال عرض مقياس الطمأنينة النفسية بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين لإعطاء آرائهم في فقرات المقياس ومقياس التقدير (بدائل الإجابة)، وقد أُنْفَقَ المحكمين وبسببة (100%) على وضوح الفقرات وأنه بالإمكان تطبيقه على العينة المستهدفة وهم (المعنيين الجدد).

2- صدق البناء: تحقق الباحث من هذا النوع عن طريق (حساب القوة التمييزية، ومن خلال حساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس).

حساب ثبات مقياس الطمأنينة النفسية

أ- طريقة الاختبار – إعادة الاختبار: عمد الباحث إلى اختيار عينة مكونة من (30) مدرس من (المعنيين الجدد) من مدرسة النمارق وبالطريقة العشوائية، بعدها طبق الباحث مقياس الطمأنينة النفسية بصيغته النهائية على العينة المذكورة، وبعد مرور أسبوعين (14) يوماً طبق الباحث المقياس مرة ثانية على نفس العينة، وجرى استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني، وعندها توصل الباحث إلى نتيجة مفادها ان معامل الارتباط بلغ (0,81) مما يشير الى ان مقياس الطمأنينة النفسية جيد الثبات وصالح للتطبيق في صورته النهائية.

ب- طريقة الفاكرونباخ: يطلق على معامل الثبات بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي، وهو الثبات الذي يوضح قوة الارتباطات بين فقرات المقياس (Nannally, 1978:30)، وجرى استخراج معامل الاتساق الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ على عينة التحليل الاحصائي البالغة (270)، إذ ان معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً لثبات اكثر المواقف

(Nunnally,1978:230) وقد بلغ معامل الثبات (0,83) ويعد معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

وصف مقياس الطمأنينة النفسية:

مقياس الطمأنينة النفسية تكون في صيغته النهائية من (24) فقرة (ملحق/1)، أما بدائل الإجابة فقد كانت (موافق دائماً، موافق غالباً، موافق أحياناً، موافق نادراً، غير موافق أبداً)، وقد أعطى الباحث الدرجات التالية لل فقرات الإيجابية عند التصحيح (5،4،3،2،1)، أما درجات الفقرات السلبية فقد كانت (1،2،3،4،5)، إذ كانت أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (120)، وأقل درجة من الممكن الحصول عليها هي (24)، وبمتوسط فرضي قدره (72) درجة.

بناء البرنامج الإرشادي:

قام الباحث ببناء برنامج إرشادي لغرض تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعيّنين الجدد وذلك بالاعتماد على انموذج بوردرز ودراري (Borders&Drury,1992)، إذ اعتمد الباحث على هذا الانموذج لأن بوردرز يعتمد على جميع فقرات المقياس عند اشتقاقه على عناوين الجلسات الإرشادية، وتضمن إعداد البرنامج الإرشادي الخطوات التالية:

1- تحديد الحاجات وتقديرها:

من أجل أن يحدد الباحث حاجات المسترشدين قام بتحليل فقرات المقياس إلى عناصرها، وفي ضوء الإطار النظري المعتمد حدد الباحث الحاجات الإرشادية، واستخرج الحاجات لكل جلسة إرشادية بما يتلاءم مع عناوين الجلسات، بعد ذلك عرضها على عدد من المحكمين والخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

2- تحديد أهداف البرنامج الإرشادي:

في ضوء الحاجات الإرشادية التي اشتقها الباحث قد حدد أهداف البرنامج الإرشادي وكما يلي:

1- الهدف العام: يتجسد في تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعيّنين الجدد بأسلوب الاستبصار.

2- الهدف الخاص (الجلسة): جرى تحديد هدف خاص لكل جلسة ينسجم مع طبيعة الحاجة.

3- الاهداف السلوكية: حددت مجموعة اهداف سلوكية لكل جلسة ارشادية، وهي اهداف قابلة للملاحظة والقياس.

3- تحديد الأولويات:

توجه الباحث لتحديد أولويات الحاجات الإرشادية حسب أهميتها لتحقيق الأهداف من خلال اختيار انموذج التخطيط الذي اتبعه (بوردرز ودراري)، اذ شمل هذا الانموذج بتحويل فقرات المقياس جميعها الى حاجات، وكذلك بالاعتماد على الاطار النظري المتبنى.

4- تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي:

تم تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي على النحو الاتي:
أ- تحديد الجانب النظري الذي يتضمن الاطار النظري، والذي يصمم عليه البرنامج،
وجرى اشتقاق الحاجات الارشادية والاهداف الخاصة به.
ب- اختيار الشريحة المستهدفة من البرنامج الارشادي وهم المعيّنين الجدد في مديرية
تربية ديالى.

5- تحديد الأنشطة لتنفيذ البرنامج الارشادي:

جرى تحديد الأنشطة والفنيات اللازمة في كيفية تنفيذها للمتعيينين الجدد ضمن
جدول زمني، والقائم على الاستبصار لـ بيرلز (Pearls) وهي (تقديم الموضوع –
الحوار والمناقشة – تحمل المسؤولية – الكرسي الساخن – الكرسي الخالي – التعزيز
الإيجابي – التقويم البنائي – التدريب البيئي).

6- تقويم كفاءة البرنامج الارشادي:

استعمل الباحث ثلاثة أنواع من التقويم وهي:
أ- **التقويم التمهيدي:** وهي جميع الإجراءات التي قام بها الباحث قبل تنفيذ البرنامج
الارشادي والذي تمثل في الصدق الظاهري.
ب- **التقويم البنائي:** يتجسد بخطوة التقويم عند نهاية الجلسة بواسطة توجيه الاسئلة
لأفراد المجموعة التجريبية، ومناسبة التدريبات في بداية كل جلسة.
ج- **التقويم النهائي:** يتمثل في النتائج التي قد يحققها البرنامج في تنمية الاخلاق
البيئية لدى المجموعة التجريبية، ولمعرفة التغيير الذي يحدثه البرنامج الارشادي.

الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي:

عرض البرنامج الارشادي على مجموعة من المحكمين والخبراء المتخصصين
في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، لمعرفة ملاحظاتهم في:
- ملائمة الأهداف التي يجب تحقيقها.
- الأنشطة التي تحقق الأهداف.
- تسلسل الحاجات وفقاً لأهميتها.
- مناسبة الزمن المحدد للجلسة.
- تفضلكم بما ترونه مناسباً للإضافة.

وقد وصل اتفاق الخبراء على البرنامج الارشادي بنسبة (100%)، وقد اجريت
بعض التعديلات الطفيفة على وفق اراء الخبراء، وقد اصبح البرنامج الارشادي
جاهزاً للتطبيق بصورته النهائية.

تطبيق البرنامج الارشادي:

قام الباحث بعدة أمور وهي:

1. تم اختيار (20) مدرس من المعيّنين الجدد والذي حصلوا على أقل الدرجات عند
تطبيق مقياس الطمأنينة النفسية عليهم، بعدها وزعهم الباحث على مجموعتين
أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة وبواقع (10) مدرس في كل مجموعة.
2. وتم تحديد جلسات البرنامج الارشادي بأسلوب الاستبصار للمجموعة بـ (10)
جلسات من ضمنها الافتتاحية والختامية وبواقع جلستين في الأسبوع.

3. بعدها حدد مكان جلسات البرنامج واليوم والزمن المستغرق لكل جلسة، فمكان الجلسات كان (غرفة المرشد التربوي)، وقد كانت الجلسات يوم الأحد الساعة (1:15)، ويوم الثلاثاء الساعة (9:00) صباحاً.
4. ادت الدرجات التي حصل عليها افراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الطمأنينة النفسية قبل بدء تطبيق البرنامج الارشادي لأغراض التكافؤ بين المجموعتين.
5. حدد يوم الاحد (2024/3/31) موعداً للجلسة الاولى (الافتتاحية)، ويوم الثلاثاء (2024/4/30) الجلسة الختامية.
6. حدد موعد تطبيق الاختبار البعدي لقياس الطمأنينة النفسية لدى المعينين الجدد للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاحد المصادف (2024/5/1).
7. وضع جدول زمني لأيام التطبيق للبرنامج الارشادي.

جدول (6)

عناوين وتاريخ انعقاد جلسات البرنامج الإرشادي

ت	اليوم والتاريخ	عنوان الجلسة
1	الاحد 2024/3/31	الافتتاحية
2	الثلاثاء 2024/4/2	الشعور بالارتياح
3	الاحد 2024/4/7	الثقة بالنفس
4	الثلاثاء 2024/4/9	تقبل الذات
5	الاحد 2024/4/14	التفاعل الاجتماعي
6	الثلاثاء 2024/4/16	تقبل آراء الآخرين
7	الاحد 2024/4/21	الشعور بالمسؤولية
8	الثلاثاء 2024/4/23	تقدير الذات
	الاحد 2024/4/28	الاشفاق الذاتي
	الثلاثاء 2024/4/30	الختامية
الاختبار البعدي صادف يوم الاحد 2024/5/1		

أنموذج لجلسة إرشادية (الجلسة الثانية): الشعور بالارتياح
مدة الجلسة: 45 دقيقة

موضوع الجلسة	الشعور بالارتياح
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تنمية الشعور بالارتياح.
هدف الجلسة	- مساعدة المسترشدين على تنمية الشعور بالارتياح.
الاهداف السلوكية	- جعل المسترشد قادراً على أن: - يعرف معنى الشعور بالارتياح. - يعرف أسباب عدم الشعور بالارتياح.

- يعرف طرائق الوصول للشعور بالارتياح. - تبني عادات يومية تساعد على الشعور بالارتياح.	
تقديم الموضوع - الحوار والمناقشة - الكرسي الساخن - التعزيز الإيجابي - التدريب البيئي	الفنيات والاستراتيجيات
- يرحب الباحث بالمسترشدين ويقدم شكره لهم لحضورهم إلى الجلسة الإرشادية. - يقدم الباحث موضوع الجلسة الإرشادية وهو (الشعور بالارتياح) ويقوم بتعريفه. - يقوم الباحث بتوضيح أسباب عدم الشعور بالارتياح. - يقوم الباحث بفتح باب الحوار والمناقشة من خلال طرح التساؤل الآتي: هل تشعر بالارتياح في هذه المدرسة؟ وإذا كانت إجابتك بـ (لا) ما هو سبب ذلك؟ - يقوم الباحث باستخدام فنية الكرسي الساخن من خلال طرح موقف يظهر فيه الباحث وهو (يشعر بعدم الارتياح وعدم التعود على مكان العمل في المدرسة). - يقوم الباحث بالتوضيح للمسترشدين طرائق الوصول للشعور بالارتياح. - يطلب الباحث من المسترشدين فنية الكرسي الساخن للموقف نفسه أمام الباحث لغرض التدريب على استخدام الفنية. - يقدم الباحث التعزيز الاجتماعي لجميع المسترشدين وذلك بشكرهم على ما تم تقديمه في الجلسة.	الأنشطة المقدمة
يقوم الباحث بتحديد إجابيات وسلبيات الجلسة الإرشادية من خلال طرح التساؤل الآتي: - كيف يمكن زيادة الشعور بالارتياح؟	التقويم البنائي
يطلب الباحث من المسترشدين كتابة بعض المواقف التي تشعر بالراحة أثناء فترة العمل.	التدريب البيئي

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها أولاً: عرض النتائج:

سيقوم الباحث بعرض النتائج التي توصل إليها هذا البحث وعلى وفق الفرضيات الصفرية، بعدها سيقوم بتفسير ومناقشة النتائج وفق الإطار النظري المعتمد والدراسات السابقة وكالاتي:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الطمأنينة النفسية.
ولاختبار صحة الفرضية استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وتبينت أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر)، وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) عند

مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد هنالك فروق عند افراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده ولصالح الاختبار البعدي والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7)

قيمة اختبار ولكوكسن قيمة (W) المحسوبة والجدولية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده

ت	درجات المجموعة التجريبية	درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
1	40	90	50 -	6	6	صفر	8	0,05	دالة احصاءياً
2	43	92	49 -	3,5	3,5				
3	44	94	50 -	6	6				
4	45	95	50 -	6	6				
5	41	94	53 -	8	8				
6	42	91	49 -	3,5	3,5				
7	42	96	54 -	9	9				
8	40	97	57 -	10	10				
9	45	91	46 -	2	2				
10	46	90	44 -	1	1				

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الطمأنينة النفسية. ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (23,5) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8)

قيمة اختبار ولكوكسن قيمة (W) المحسوبة والجدولية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده

ت	درجات المجموعة الضابطة	درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
1	41	41	صفر	صفر					
2	43	42	1	6,5	6,5				
3	44	43	1	6,5	6,5				
4	46	45	1	6,5	6,5				

دالة					6,5	6,5	1	41	42	5
احصائياً	0,05	8	23,5		6,5	6,5	1	44	45	6
					10	10	2	40	42	7
					صفر	صفر	صفر	40	40	8
					صفر	صفر	صفر	41	41	9
					6,5	6,5	1	43	44	10

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الطمأنينة النفسية.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر)، وهي دالة إحصائية عند موازنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وبهذا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9)

قيمة اختبار مان وتني (U) المحسوبة والجدولية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	90	1,5	41	4	صفر	23	0,05	دالة احصائياً
2	92	5	42	6				
3	94	6,5	43	7,5				
4	95	8	45	10				
5	94	6,5	41	4				
6	91	3,5	44	9				
7	96	9	40	1,5				
8	97	10	40	1,5				
9	91	3,5	41	4				
10	90	1,5	43	7,5				

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

من خلال عرض نتائج البحث الحالي الذي تم بناءه على أساس المنهج التجريبي بعنوان (أثر برنامج إرشادي بأسلوب الاستبصار في تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعينين الجدد في مدارس مديرية تربية ديالى)، إذ أن نتائج البحث أوضحت بأن المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي بأسلوب (الاستبصار) ومن خلال الاطلاع على نتائج الاختبار البعدي على نفس المجموعة (التجريبية) تبين بأن هناك صعود في درجات هذه المجموعة (التجريبية)، أما فيما يخص المجموعة الضابطة التي لم تتعرض إلى برنامج إرشادي لم يحدث أي تغير في درجاتهم، وأن هذا الأسلوب كان قد أثبت نجاحه في عدة دراسات نفسية سابقة منها دراسة (مشعل، 2022) ودراسة (محمود، 2013)، ويعود نجاح أسلوب الاستبصار في تنمية الطمأنينة النفسية لأسباب عديدة:

- 1- أن الحاجات النفسية للمسترشدين مثل (الشعور بالارتياح، وتقدير الذات، والشعور بالمسؤولية) تمكن الباحث من تلبيتها لهم عن طريق أسلوب الاستبصار بطريقة كانت مرضية، وهذا الأسلوب تم استخدامه من خلال فنيات (الكرسي الساخن، والكرسي الخالي، وفنية تحمل المسؤولية) إذ أن لهذه الفنيات أثراً في تنمية الحاجات النفسية أو الإرشادية لدى المسترشدين.
- 2- أن الباحث جعل بينه وبين المجموعة الإرشادية علاقة لطيفة وجيدة مبنية على الود والاحترام المتبادلة وهذا ما ساعد على نجاح هذا الأسلوب الإرشادي.
- 3- أن النظرية التي اعتمدها الباحث في بناء برنامجه الإرشادي وهي نظرية (الجشطات) للعالم بيرلز كانت متناسقة ومناسبة مع أهداف البرنامج الإرشادي، إذ كان لها الأثر الواضح في تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعينين الجدد في مدارس مديرية تربية ديالى.
- 4- من خلال أسلوب الاستبصار أعطى الباحث فرصة للمسترشدين في فهم ذواتهم والعمل على تقبلها من خلال الحوار والمناقشة التي حدثت بين الباحث وبينهم.
- 5- للإرشاد الجمعي أثر فعال في تنمية الطمأنينة النفسية لأن المسترشدين تتشابه مشكلاتهم ومواقفهم وحاجاتهم.

ثالثاً: التوصيات

- 1- قيام شعبة الإرشاد والبطاقة المدرسية في المديرية العامة لتربية ديالى بالاستفادة من مقياس الطمأنينة النفسية والبرنامج الإرشادي الذي قام الباحث بأعداده من أجل تدريب المرشدين التربويين على تطبيق المقياس والبرنامج لغرض تنمية الطمأنينة النفسية لدى المعينين الجدد في بقية المدارس.
- 2- نشر الوعي الإرشادي حول المشكلات والحاجات التي يعاني منها المعينين الجدد في مختلف مدارس محافظة ديالى وكيفية مساعدتهم على تجاوز هذه المشكلات.

رابعاً: المقترحات

- 1- إجراء دراسة تجريبية مماثلة يستخدم فيها أسلوب الاستبصار لغرض تنمية الطمأنينة النفسية لدى فئات أخرى.
- 2- العمل على القيام بدراسة تجريبية بأساليب أخرى (كأسلوب الهندسة النفسية – أو أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية) من أجل تنمية الطمأنينة النفسية لدى فئات أخرى أيضاً مثل (طلاب الجامعة).

المصادر والمراجع :

- I. أبو اسعد، احمد عبد اللطيف (2009): *المهارات الارشادية*، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
2. احمد، سهير كامل (2015): *التوجيه والإرشاد النفسي*، مركز الإسكندرية للكتاب، الاسكندرية، مصر.
3. باترسون، س . هـ (1990): *نظريات الارشاد والعلاج النفسي*، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الجزء الثاني، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
4. البليطي، أسماء مسعود ومحمد، مها إبراهيم (2022): *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة*، كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، مصر.
5. الجهني، عبد الرحمن (2010): *الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والتحصيل لدى طلبة الجامعة*، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 4 (1)، جامعة الطائف السعودية.
6. حسن، شيماء كامل عبد العليم (2021): *الدافعية الأخلاقية وعلاقتها بكل من الطمأنينة النفسية والتوافق الاجتماعي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي*، مجلة التربية (الأزهر)، المجلد 40، العدد 192، أكتوبر 2021.
7. الحطاب، سهام احمد (2001): *القيم الدينية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والدافع للإنجاز لدى طلبة وطالبات الجامعة*، جامعة بنها، كلية التربية، مصر.
8. خلف، مروج عادل (2021): *الطمأنينة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طالبات قسم رياض الأطفال*، مركز البحوث النفسية، المجلد 32، العدد 4، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، العراق.
9. دسوقي، كمال (1990): *نخيرة علوم النفس*، المجلد 2، مؤسسة الأهرام، القاهرة، مصر.
10. رحيم، لمياء حطاب (2023): *الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالهوية الشخصية الإبداعية لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة*، مجلة نسق، المجلد 38، العدد 1، كلية التربية المفتوحة، البصرة، العراق.
- II. الشمري، كريم عبد ساجر (2013): *الوجود الأصيل والالتزام وعلاقتها بالرضا عن النفس*، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.

12. الطهراوي، جميل (2006): *الامن النفسي وعلاقته باتجاهات الطلاب نحو الانسحاب الإسرائيلي في قطاع غزة*، المجلد 15، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
13. الطيار، نوال مهدي (2005): *التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بالتنوع لدى طلبة الجامعة*، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
14. عبد العظيم، حمدي عبدالله (2013): *البرامج الإرشادية*، ط1، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، مصر.
15. علام، صلاح الدين محمود (2000): *القياس والتقويم التربوي والنفسي*، أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
16. العنزي، سعد ثويني سعيد (2019): *الطمأنينة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت*، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة مؤتة، الأردن.
17. العيسوي، عبد الرحمن (2002): *الوجيز في علم النفس العام*، ط1، دار المعرفة الجامعية، مصر.
18. النوح، مساعد بن عبدالله (2004): *مبادئ البحث التربوي*، ط1، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع، السعودية.
19. الهاشمي، عبد الحميد محمد (2008): *التوجيه والإرشاد النفسي والصحة النفسية الوقائية*، ط1، دار الهلال، بيروت.
20. ويل، كريس (2012): *التصميم التجريبي في البحث العلمي*، دار النشر الأكاديمي.

ترجمة المصادر والمراجع العربية: Arabic sources:

1. Abu Asaad, Ahmed Abdel Latif (2009): *Counseling Skills*, 1st ed., Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
2. Ahmed, Suhair Kamel (2015): *Guidance and Psychological Counseling*, Alexandria Book Center, Alexandria, Egypt.
3. Patterson, S. H. (1990): *Theories of Counseling and Psychotherapy*, translated by Hamed Abdel Aziz Al-Faqih, Part Two, Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution, Kuwait.
4. Al-Baliti, Asmaa Masoud, and Mohamed, Maha Ibrahim (2022): *The Effectiveness of a Counseling Program to Develop Psychological Reassurance in Reducing Academic Stress among Female University Students*, Faculty of

Humanities, Dakahlia, Department of Psychology, Al-Azhar University, Egypt.

5. Al-Jahni, Abdel Rahman (2010): *Social Phobia and Its Relationship to Psychological Reassurance and Achievement among University Students*, Journal of Arab Studies in Education and Psychology, 4 (1), Taif University, Saudi Arabia.
6. Al-Hattab, Siham Ahmed (2001): *Religious Values and Their Relationship to Psychological Reassurance and Motivation for Achievement among University Students*, Benha University, Faculty of Education, Egypt.
7. Khalaf, Marwa Adel (2021): *Psychological Reassurance and Its Relationship to Future Anxiety among Female Kindergarten Students*, Psychological Research Center, Volume 32, Issue 4, Al-Mustansiriya University, College of Basic Education, Iraq.
8. Dasouki, Kamal (1990): *A Treasure of Psychological Sciences*, Volume 2, Al-Ahram Foundation, Cairo, Egypt.
9. Rahim, Lamia Hattab (2023): *Psychological Reassurance and Its Relationship to Creative Personal Identity among Students of the Open College of Education*, Nasq Journal, Volume 38, Issue 1, Open College of Education, Basra, Iraq.
10. Al-Shammari, Karim Abdul Sager (2013): *Authentic Existence, Commitment, and Their Relationship to Self-Satisfaction*, PhD Thesis (unpublished), College of Arts, University of Baghdad, Iraq.
11. Al-Tahrawi, Jamil (2006): *Psychological Security and Its Relationship to Students' Attitudes Toward the Israeli Withdrawal from the Gaza Strip*, Volume 15, Islamic University, Gaza, Palestine.
12. Al-Tayyar, Nawal Mahdi (2005): *Unrealistic Optimism and Its Relationship to Quality among University Students*, Master's Thesis (unpublished), College of Arts, University of Baghdad, Iraq.
13. Abdul-Azim, Hamdi Abdullah (2013): *Guidance Programs*, 1st ed., Awlad Al-Sheikh Library for Heritage, Egypt.

14. Allam, Salah Al-Din Mahmoud (2000): *Educational and Psychological Measurement and Evaluation: Its Fundamentals, Applications, and Contemporary Directions*, 1st ed., Dar Al-Manahj for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
15. Al-Anzi, Saad Thuwaini Saeed (2019): *Psychological Reassurance and Its Relationship to Self-Efficacy and Level of Ambition among Secondary School Students in the State of Kuwait*, Master's Thesis (unpublished), Mutah University, Jordan.
16. Al-Eisawi, Abdul Rahman (2002): *A Concise Introduction to General Psychology*, 1st ed., Dar Al-Ma'rifa Al-Jami'a, Egypt.
17. Ghanem, Muhammad Hassan (2015): *Psychological Reassurance and Its Impact on Quality of Life*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Amman, Jordan.
18. Al-Nouh, Musaed bin Abdullah (2004): *Principles of Educational Research*, 1st ed., Dar Alam Al-Kutub for Publishing and Distribution, Saudi Arabia.
19. Al-Hashemi, Abdul Hamid Muhammad (2008): *Psychological Guidance and Counseling and Preventive Mental Health*, 1st ed., Dar Al-Hilal, Beirut.
20. Will, Chris (2012): *Experimental Design in Scientific Research*, Academic Publishing House.

المصادر والمراجع الاجنبية: References

1. Allen , M & Yen , W . M (1979): *Introductory to measurement, theory brook cole cail forming* .
2. Borders, L. D. & Drury, Sandra (1992): *Comprehensive School Counseling Programs A review for Policy Makers and Practitioners*, Journal of Counseling and Development, Vol. 70.
3. Ebel. R,L (1972): *Essential of Education Measurement* Prentice-Hall, New York.
4. Fritz Perls (1951): *Gestalt Therapy - Excitement and Growth in the Human Personality*.

5. Kahn, M (1990): *Development of the creative self_concept Creativity. Theories _ Research _ Applications. Vol (2).*
6. Lazarus, R.S. (2002): *Coping and adaptation. In W.C.Gentry, New York.*
7. Nunnally . J (1978): *psychometric Theory, McGraw-Hill, New york.*
8. Shaw,Mc (1977): *The Development of count program priorities, progress, Ionalism, Journal of the personal & Guidmence.*

ملحق (1)

استبانة استطلاعية

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ استبانة استطلاعية

السادة المدرسين الأعزاء....

تحية طيبة وبعد

في إطار إجراء بحث علمي، نضع بين أيديكم هذه الاستبانة التي تحتوي على أسئلة مفتوحة، لذا نرجو التفضل بالإجابة عليها بكل صدق وموضوعية، علماً بأن جميع الإجابات ستعامل بسرية تامة وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.
مع خالص الشكر والتقدير

1- ما أبرز التحديات النفسية التي واجهتها في بداية تعيينك؟

.....

2- ما المقترحات التي تراها مفيدة لتعزيز الطمأنينة النفسية للمدرسين الجدد؟

.....

ملحق (2) مقياس الطمأنينة النفسية (بصيغته النهائية)

ت	الفقرات	موافق دائماً	موافق غالباً	موافق أحياناً	موافق نادراً	غير موافق أبداً
1	تواجدي بين الكادر التدريسي يشعرني بالارتياح					
2	أفقد ثقتي بنفسي في بعض المواقف					
3	أخشى أن أفقد وظيفتي بسبب مدير المدرسة					
4	أنظر إلى المستقبل بصورة إيجابية أكثر من الحاضر					
5	أقبل ذاتي بكل عيوبها					
6	أخشى من الدخول في المنافسة مع زملائي					
7	أشارك مع زملائي أي نشاط اجتماعي					
8	أفعل ما أحب وأرغب وليس ما يريده الآخرون					
9	أحاول أن أبداع في مجال تخصصي ولا أخشى العواقب					
10	أقبل نقد الكادر التدريسي والإدارة بروح طيبة					
11	اتكيف مع التغيرات التي تحصل في الإدارة والكادر التدريسي					
12	أشعر بالتوتر عندما القي كلمة رفعة العلم					
13	أرى بأن حياتي العائلية مستقرة					
14	أشعر بأنني لا يمكنني فرض رأيي على زملائي والإدارة					
15	أشعر بأنني لا احصل على القدر الكافي من الثناء					
16	عند تعرضي إلى الإهانة أبقى حزينا لمدة طويلة					
17	أشعر بأنني محبوب من الآخرين بقدر ما أحبهم					
18	أسعى لمواجهة الأشياء غير السارة ولا أتهرب منها					
19	أفقد عزيمتي عندما لا أرى الدعم الكافي من الإدارة					
20	أشعر بأنني أصبحت شخصاً مسؤولاً في المجتمع					
21	أشعر بالشفقة على ذاتي عندما لا تسير					

					الأمر على ما يرام	
					أسعى إلى بناء علاقة إيجابية مع الكادر التدريسي.	22
					أشعر بالطمأنينة والسعادة عند قدومي كل يوم إلى المدرسة	23
					أحرص على أن تبقى صورتي أمام الآخرين سليمة	24