

الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين

علي داود سليمان
وزارة التربية / مديرية تربية الانبار
moc.liamg @ namalusdoowadiLA

مستخلص

هدف البحث البحث الكشف عن درجة الازدهار النفسي ومستوى التنظيم الانفعالي، وقوة الارتباط واتجاه العلاقة بينهما لدى المرشدين التربويين. قام الباحث ببناء اداتين لتحقيق أهداف البحث، الاولى لقياس الازدهار النفسي، والثانية لقياس التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين، تتوفر فيهما الخصائص السيكومترية الواجب توافرها في بناء المقاييس النفسية كالصدق والثبات والقدرة على التمييز، حيث طبقت هذه المقاييس على عينة البحث من المرشدين التربويين والبالغة (200) مرشد ومرشدة، الموجودين في المدارس الحكومية التابعة الى المديرية العامة لتربية الانبار. وبعد معالجة البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة اظهرت النتائج الآتي:

- أن المرشدين التربويين يتمتعون بدرجة عالية من الازدهار النفسي.
- ان مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين جاء بمستوى أعلى من المتوسط.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين.

وقد قدم الباحث عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي، التنظيم الانفعالي، المرشد التربوي.

Psychological prosperity and its relationship to emotional regulation among educational counselors

Researcher/ Ali Dawood Suleiman_ Ministry of Education / Directorate of Anbar Education
ALidawoodsulaman@gmail.com

Abstract :

The aim of the research is to reveal the degree of psychological prosperity and the level of emotional regulation, and the strength of correlation and the direction of the relationship between them among educational counselors.

The researcher built two tools to achieve the objectives of the research, the first to measure psychological prosperity, and the second to measure the emotional regulation of educational counselors, in which the psychometric characteristics that must be available in building psychological measures such as honesty, stability and the ability to distinguish, where these measures were applied to the research sample of educational counselors, amounting to (200 A male and female counselor, who are in government schools affiliated to the General Directorate of Education of Anbar.

After processing the data using appropriate statistical methods, the following results were shown:

- The educational counselors enjoy a high degree of psychological prosperity.
- The level of emotional regulation among the educational counselors was higher than average.
- There is a positive correlation between psychological prosperity and emotional regulation among educational counselors.

The researcher presented a number of recommendations and proposals.

Keywords: psychological prosperity, emotional regulation, educational counselor.

المشكلة

وما طرأ من طبيعة الحياة وما تشهده من انفتاح على ثقافات العالم وما تواجهه من تحديات وما طرأ من مستجدات على القيم والعادات واساليب الحياة كافة، كان لها اثر على الفرد العراقي بشكل عام والمرشد التربوي بشكل خاص، مما تتطلب من الفرد ان يسخر امكانياته وقدراته لكي يتوافق مع ما يحيط به من متغيرات، كون الفرد بما يمتلكه من تقدم ونمو يعكس ازدهاره النفسي الذي اصبح قوة حاسمة في ميزان القوى، لان التقدم التكنولوجي ليس القول الفصل في الحياة.

وعليه لابد من الاهتمام بالجانب المضيئ من حياة الفرد عبر التركيز على الجوانب الايجابية المتمثلة بالازدهار النفسي والتنظيم الايجابي كونها يقعان تحت مظلة علم النفس الايجابي.

والازدهار النفسي بينه (Diener): حالة شعور الفرد بمشاعر ايجابية وأداء ايجابي في النطاق الداخلي تتمثل بالنشاط والحيوية والكفاءة والإتقان والتفاؤل، وفي النطاق الخارجي تتمثل بالعلاقات الاجتماعية والمساهمة الاجتماعية والحياة الهادفة. (Diener, et al, 77 : 2010)

وبما ان الحياة اليومية لا تخلوا من الانفعالات وما لها من اثر في توجيه قدرات الفرد وقراراته تجاه المواقف الحياتية المختلفة، لذلك لابد من توفر قدر كاف من المهارات التي تهدف الى مساعدة الفرد في تنظيم انفعالاته.

لان التنظيم الانفعالي يعني قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الانفعالية الصعبة عبر اضعاف السلوك غير اللائق وتفضيل السلوكيات التي ينظر اليها كما هو متوقع اجتماعياً (Whitebread, 2012: 11).

والمرشد التربوي بحاجة الى الاهتمام والتركيز على

الجوانب الايجابية المتمثلة بالازدهار النفسي والتنظيم الايجابي كونه يتعامل مع احداث صعبة وضغوط نفسية ومشكلات مختلفة سواء كانت اجتماعية او فكرية أو نفسية فرضتها عوامل وتغيرات ارتبطت بطبيعة الحياة والثقافات الجديدة.

ومن خلال عمل الباحث في مجال الارشاد التربوي، تحسس بضرورة البحث والكشف عن درجة الازدهار النفسي ومستوى التنظيم الانفعالي، وقوة الارتباط واتجاه العلاقة بينهما لدى المرشدين التربويين.

الأهمية:

يكتسب هذا البحث اهميته من المفاهيم التي تناولها على المستويين النظري والتطبيقي
أ- الأهمية النظرية:

1. الحاجة الى دراسات وابحاث تلقي الضوء على الجوانب الايجابية المضيئة من الشخصية الانسانية كالازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي.

2. يهتم البحث الحالي بشريحة المرشدين التربويين وهي من الشرائح المهمة في المجتمع لما لها من دور كبير في توجيه واعداد الطلبة على المستوى العلمي والثقافي والمهني.

3. يركز البحث على اهمية التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين وما يجب ان يمتلكه من مهارات واستراتيجيات لتنظيم علاقاته وتوافقاته وانفعالاته.

4. يوفر هذا البحث معلومات نظرية حول الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي.

ب- الأهمية التطبيقية:

1- يوفر البحث الحالي اداتين لقياس درجة الازدهار النفسي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين وفئات اخرى، وهذه المقاييس يمكن الافاده منها على الصعيد التطبيقي.

والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز» (16 : 2011, Seligman).

2- هوبرت وسو (2013): «ان الازدهار النفسي يدل على مثال للصحة العقلية ومزيج من الشعور الجيد والعمل والانتاج بشكل فعال. (Huppert&So,2013:110)»

3- كيس (2014): «هو الاداء الامثل للسلوك الانساني يتكون من مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية» (Keyes,2014:33).

4- التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف (سليجمان، 2011) لانه اعتمد على نظريته اطاراً نظرياً في بناء المقياس.

5- التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المرشد التربوي عند استجابته على مقياس الازدهار النفسي المعد في البحث الحالي

ثانياً: التنظيم الانفعالي

عرفه كل من..

1 - كروس (2002): بأنه «العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يتعرض له، وكيفية التعبير عن ذلك الانفعال» (Gross, 2002: 282).

2 - جارنفسكي وكرايج (2007): «الطرق المعرفية والواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستشارة والمعلومات الانفعالية» (Garnefski & Kraaij, 2007, :2).

3 - (Underwood & Rosen, 2011): هي «العمليات العصبية والنفسية والمعرفية والسلوكية، والمهارات والاستراتيجيات، التي يستخدمها الفرد بوعي أو بدون وعي، بشكل آلي أو بجهد، من أجل تعديل أو كبح التعابير

الانفعالية» (Underwood & Rosen, 2011 : 51).

4 - التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف

2- يمكن الاستفادة من البحث الحالي في مجال الارشاد التربوي عن طريق التركيز على ابعاد ومكونات الازدهار النفسي واستراتيجيات ومهارات التنظيم الانفعالي.

3- الاستفادة من نتائج البحث في اعداد برامج ودورات تدريبية للمرشدين وتبصيرهم باهمية الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي والعوامل التي قد تساعد على الارتقاء بمستوى الاداء لديهم.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1. درجة الازدهار النفسي لدى المرشدين التربويين.
2. مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين.
3. العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين.

حدود البحث :

1. الحدود الموضوعية: يتحدد البحث الحالي بمتغيري الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي.
2. الحدود البشرية المرشدين التربويين الموجودين في المدارس الحكومية التابعة الى المديرية العامة لتربية الانبار.
3. الحدود المكانية: المدارس الحكومية المشمولة بالارشاد التربوي وتشمل الابتدائية والمتوسطة والثانوية والاعدادية في محافظة الانبار
4. الحدود الزمانية: العام الدراسي (2022 / 2023).

تحديد المصطلحات

اولاً: الازدهار النفسي

عرفه كل من

- 1- سليجمان (2011): «الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية

(كروس، 2002) لانه اعتمد على نظريته اطاراً نظرياً في بناء المقياس.

5- التعريف الاجرائي للتنظيم الانفعالي: الدرجة التي يحصل عليها المرشد التربوي عند استجابته على مقياس التنظيم الانفعالي.

ثالثاً: المرشد التربوي:

«هو احد اعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلاب التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية من خلال جمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلات سواء اكانت هذه المعلومات متصلة بالطالب او البيئة المحيطة به لغرض تبصيره بمشكلته ومساعدته على ان يفكر في الحلول المناسبة لهذه المشكلة او المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المناسب الذي يرضيه لنفسه» (وزارة التربية، 1988: 60).

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة:

اولاً: الازدهار النفسي

الاتجاهات النظرية في تفسير الازدهار النفسي

نظرية مارتن سليجمان (2011) Theory Marten

Seligman (2011)

يشير سليجمان في نظريته بان الازدهار النفسي يتكون من عدة عناصر التي تعنى بمعايير الشخصية وان هذه العناصر قابلة للقياس، والتي تكون جميعاً الازدهار النفسي، لانه يتحقق عن طريق توافر جميع العناصر معاً (شين لويز سنايد، 2011: 571).

مفهوم الازدهار النفسي كما بينه (سليجمان) يتالف من خمسة عناصر قابلة للقياس تمكنا من معرفته لدى الفرد، وهو مفهوم بنائي يشبه توقع الارصاد الجوي (حالة الطقس) فالطقس ليس في حد ذاته شئ مادي ولكنه مكون من عدة عناصر وله قياس عملي يساهم فيه كلاً من درجات الحرارة والرطوبة وسرعة

الرياح والضغط الجوي وما شابه ذلك.

لذلك فان الازدهار النفسي مثل الطقس في تركيبه حيث لا يوجد مقياس محدد يعرفه ولكن جملة من الاشياء تساهم فيه وهذه العناصر قابلة للقياس (Seligman, 2011: 14).

نظرية (سليجمان) اشارة الى ان الازدهار النفسي يتطلب مستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج والعلاقات الايجابية والمعنى والانجازات الناجحة هذه العناصر الخمسة الاساسية هي المكونه لنظرية بيرما (PERMA) وهي كالآتي:

1- المشاعر الايجابية: تتضمن مشاعر المتعة وتشمل السعادة والسرور والراحة، وهذه المشاعر الايجابية يمكنها ان توسع عمليات ومصادر التفكير عند الفرد (Frederickson, 2002: 300).

كما ان المشاعر الايجابية تتضمن النشوة والراحة والانشطة الايجابية في التعبير عن الحياة السعيدة والجيدة، اي احساس الفرد بمستوى عالي من مشاعر الحب والسرور والدفع (Seligman, 2011: 17).

2- الاندماج النفسي: هو حالة من التدفق والانغماس والاستغراق التام وتمثل الحالة المثلى للتركيز على مهمة محبة بشكل جوهري قد يتغيب التفكير بالوقت وقد يتلاشى الشعور الايجابي اثناء حالة التدفق ويكون التركيز الكامل على المهمة (Baumeister & al, 2013: 505).

3- العلاقات الايجابية: تتضمن مشاعر الاندماج مع المجتمع ومشاعر الاهتمام بالآخرين، وتساهم العلاقات الاجتماعية بأنخفاض الاكتئاب والاضطراب النفسي وتحسين الصحة البدنية وانخفاض معدل الوفيات والنتائج الايجابية الاخرى (Perissinotto, et al, 2012: 178).

كون العلاقات الايجابية من العناصر الاساسية للازدهار النفسي لانها تنمي العلاقات والروابط القوية

ومعنى الحياة، والاندماج النفسي، والعلاقات الايجابية، والانجاز).

*- قدمت نظرية (سليجمان، 2011) مفهوم الازدهار النفسي بشكل اكثر شمولية.

*- عززت هذه النظرية بالكثير من الابحاث والدراسات التي اجراها (سليجمان) عن الازدهار النفسي.

*- النظرية اوضحت بأن الفرد اذا حقق عنصراً واحداً او بعض العناصر فانه لا يصل الى حالة الازدهار النفسي المطلوبة، اذاً على الفرد ان يتمتع بمستويات مرتفعة من العناصر الخمسة حتى يصل الى حالة الازدهار النفسي.

ثانياً: التنظيم الانفعالي

*- التفسير النظري للتنظيم الانفعالي

نظرية التنظيم الانفعالي لـ (كروس، Gross)

فسرة نظرية (كروس) Gross التنظيم الانفعالي بأن ادراك الواقع لا يتفق دائماً مع الواقع الفعلي، وان تقدير الفرد للواقع او تقويمه يمكن ان يكون قاصراً او خاطئاً، بسبب نماذج التفكير غير الواقعية، لذلك فأن تنظيم الفرد لأنفعالاته يعتمد على تصوراته الفكرية نحو المواقف والاشخاص وقدرته على ادراك انفعالاته وسلوكياته في المواقف والاحداث التي تسبب الانفعال (Gross, 1999:554).

وبما ان التنظيم الانفعالي هو استراتيجيات متضمنة إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي يكون لها تأثير في الانفعالات التي يمتلكها الأفراد والسيطرة عليها لذلك قدم (كروس) نموذج متكامل لتنظيم الانفعالات اشار فيه الى ان التنظيم الانفعالي مرتبط مباشرة بسلوك الفرد واستجاباته، وبالتالي فأن صعوبة تنظيم الانفعالات تؤدي الى ظهور سلوكيات غير سوية او تكيفية مثل سلوك اذاء الذات، وان الانفعال يعد محورياً في هذه السلوكيات، كما ان المزاج يعبر عن

بينه وبين الآخرين (ابو حلاه، 2013: 13).

4- معنى الحياة: تعني الانتماء واستهداف شيء تم العمل عليه ومن اجله، ويعتقد الفرد انه اكبر من ذاته واهم من صفاته (Seligman, 2011:17).

وهي تعني ايضاً بأن حياة الفرد لها هدف وأن الفرد وجد لخدمة شيء اكبر ولههدف اسمى، لذا فهو يشعر بانه يتمتع بحياة اكثر وضوحاً، ويكون سعيداً الى حد ما وراضي عن حياته (Baumeister&etal, 2013:504).

5- الانجاز: هو قدرة الفرد على وضع الاهداف والغايات وبذل اقصى جهوده في تحقيقها واكمال مهمة اليومية ومسؤولياته والتغلب عليها (Seligman, 2011:19).

والانجاز يخضع لطموحات الفرد الشخصية والقيادة والاختلاف ما بين شخصية واخرى (Butler&kern, 2014:34).

وبما ان نظرية الازدهار النفسي تدور حول العناصر الخمسة التي تحقق الاداء الافضل للفرد في الحياة، وان تحقيق هذه العناصر يجعل الفرد مزدهراً يحمي حياة مزدهرة، اما اذا حقق الفرد عنصراً واحداً او بعض العناصر فانه لا يمثل حالة الازدهار النفسي المطلوبة، اذاً على الفرد ان يتمتع بمستويات مرتفعة من العناصر الخمسة حتى يصل الى حالة الازدهار النفسي، كما ان العطف والذكاء الاجتماعي والتواضع والشجاعة والتكامل والعدالة... الخ تعزز العناصر الخمسة مجتمعة لا عنصر واحد فقط، فأن توظيفها يؤدي الى المزيد من الشعور الايجابي ويقوي العلاقات الانسانية وينعكس على زيادة الاداء لدى الفرد (Seligman, 2011:25).

وقد اعتمد الباحث نظرية مارتن سليجمان (2011)

لعدة اسباب وهي:

*- كونها من النظريات الحديثة والتي تعد بأن الازدهار النفسي هو الاداء الامثل الذي ينتج عنه امتلاك الفرد للعناصر الخمسة (المشاعر الايجابية،

استمرار الانفعال لفترة طويلة (Gross,2002:291).

كما حدد (كروس) خطوات يسير فيها التنظيم الانفعالي من خلال نموذج تنظيم الانفعالات، ويتعامل هذا النموذج مع كل خطوة من هذه الخطوات على انها هدف محتمل التدخل، ولها تأثير مباشر على سلوك واستجابات الفرد مع اعطاء اهمية لعامل الزمن، وهذه الخطوات الخمسة هي:

1- اختيار الموقف: يتم من خلالها اختيار الموقف المرتبط بانفعالات محدد، ويتطلب ذلك فهم الخصائص المحتملة للموقف، والاستجابات الانفعالية التي قد تحدث لهذه الخصائص، وهناك إدراك متزايد لمدى صعوبة الحصول على مثل هذا الفهم، وهي الخطوة الأكثر تطلعا للتنظيم الانفعالي.

2- تعديل الموقف: هذه الخطوة تركز على المشكلة أو السيطرة الأولية على الموقف، وهي مهمة في تعديل البيئات المادية الخارجية مباشرة لتغيير تأثيرها في تحديد السلوكيات المرتبطة بالموقف والتي تنسجم مع حاجات الفرد.

3- توزيع الانتباه: تشير هذه الخطوة إلى كيف يمكن للأفراد توجيه انتباههم في موقف معين من أجل التأثير على استجاباتهم الانفعالية. وهناك نوعان لهذه الخطوة، وهما:

*- الإلهاء: وهو تركيز الاهتمام على جوانب مختلفة من الموقف، أو تحريك الانتباه بعيداً عن الموقف تماماً، وقد ينطوي الإلهاء أيضاً على تغيير التركيز الداخلي.

*- التركيز: يتضمن لفت الانتباه إلى الميزات العاطفية من هذا الموقف، بالإضافة إلى توجيه الانتباه بشكل متكرر إلى انفعالات الفرد وعواقبها.

4- التغيير المعرفي: وهو عملية إعادة الفرد لتقييمه المعرفي لاستنتاج وفهم الانفعالات والمخاوف المتوقع حدوثها من ذلك الموقف من أجل التخفيف من تأثيرها، ويكون ذلك من خلال اختيار واحد من عدد

من البدائل الممكنة، والأكثر إيجابية .

5- تعديل الاستجابة: تصف هذه الخطوة طريق الاختيار المعرفي، حيث يختار الفرد من بين عدد من الاستجابات السلوكية الاستجابة المناسبة وتثبيط أو منع الاستجابة للانفعالات أو كبتها والتي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابات الانفعالية، وعندما يكون الانفعال قائماً (Ochsner & Gross,2008:16).

وأشار (كروس) إلى أهمية تنظيم السلوكيات الانفعالية بما يخدم اهدافنا، لأن عدم تنظيم الانفعالات قد يتلائم مع ظروف حياتنا المتنوعة مما يسبب سلوكيات سيئة الانسجام مع الموقف المعني (Gross,2002:282). وبين (كروس) بأن الهدف من التنظيم الانفعالي هو مساعدة الفرد لتنظيم انفعالاته من خلال نوعين وهما:

النوع الاول: التنظيم المنخفض للانفعالات: ويكون من خلال التركيز على الجوانب التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية.

النوع الثاني: التنظيم المرتفع للانفعالات: ويكون من خلال مشاركة الخبرات الايجابية مع الآخرين (Gross,2007:21).

كما بينت النظرية اسلوبيين حظيا بالاهتمام مؤخراً هما:-

*- اسلوب القمع: ويركز هذا الاسلوب على الاستجابة المباشرة التي تحاول منع أو كف التعبير عن الانفعالات، كون القمع يستخدم في وقت متاخر من عملية توليد الانفعالات ويمكنها تعديل ما يعبر عنه الافراد سلوكياً فقط.

*- اسلوب إعادة التنظيم المعرفي: وهو اسلوب تنظيمي يركز على ما قيل الحدث، وتعني بأن الفرد يتصرف وفق تركيز مسبق قبل ان يتكون لديه اكتمال التوجه نحو الاستجابة الانفعالية (Balzarotti,John& Gross,2015:62).

*- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ اناث) والتخصص (علمي/ انساني) (الزويني، 2018).

2- دراسة عودة (2020)

الازدهار النفسي وعلاقته بالمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة
استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الازدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة.
تم بناء مقياس الازدهار النفسي من قبل الباحثة وباستخدام مقياس (Wong,1998) لقياس معنى الشخصي، تم تطبيق المقياسين على عينة الدراسة البالغة (400) طالب وطالبة، وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية الاجتماعية (spss) أظهرت النتائج ما يأتي:

*- وجود مستويات عالية من الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.
*- ان عينة الدراسة من طلبة الجامعة لديهم مستوى عال من المعنى الشخصي.
*- وجود علاقة بين الازدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة.
*- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الازدهار النفسي والمعنى الشخصي في متغير الجنس (ذكور/ اناث) ولصالح الاناث (عودة، 2020).

دراسات سابقة تناولت التنظيم الانفعالي

1- دراسة (كامل، 2018)

التنظيم الانفعالي وعلاقته بقوة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الانفعالي وقوة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين.
بنى الباحث مقياس (David Edward sz-

وقد اعتمد الباحث نظرية كروس للتنظيم الانفعالي للأسباب الآتية:

*- تناول (كروس) في نظريته كيف ينظم الفرد انفعالاته ويسيطر عليها ويعبر عنها.
*- بين (كروس) كيف يتم تغيير المفاهيم في السلوك او الوظيفة للوصول الى استجابة انفعالية مرضية.
*- اقترح (كروس) بأن التنظيم الانفعالي يتضمن اساليب واعيه وغير واعيه يستخدمها الفرد لزيادة او خفض او الحفاظ على مكونات الاستجابة الانفعالية.
*- اوضح (كروس) بأن التنظيم الانفعالي يسعى لتحقيق هدفه من خلال دفع الفرد لأخذ بانفعالاته من اجل التكيف مع المواقف المختلفة وتحت ايه ظروف بما يحقق متطلباتها.

*- الدراسات السابقة

التي تناولت الازدهار النفسي

1- دراسة (الزويني، 2018)

الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة .
استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة.
وباستخدام مقياس الازدهار النفسي ومقياس التنظيم الذاتي الذي تم اعدادها من قبل الباحث على عينة الدراسة البالغة (400) تدريسي وتدرسية.
وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية الاجتماعية spss أظهرت النتائج ما يأتي:
*- ان تدريسي الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الازدهار النفسي.

*- ان تدريسي الجامعة يمتلكون تنظيمًا ذاتيًا.

*- وجود علاقة ارتباطية طردية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي.

(wed,2012) لقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس (كوباس، 1979) لقياس قوة التحمل النفسي. طبقت المقاييس على عينة الدراسة البالغة (200) مرشد ومرشدة.

وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيان بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية الاجتماعية (spss) وتوصلت إلى أهم النتائج:

*- ان افراد عينة الدراسة من المرشدين التربويين لديهم تنظيم انفعالي اعلى من المتوسط.

*- ان افراد عينة الدراسة من المرشدين التربويين لديهم قوة تحمل نفسي.

*- ظهر هنالك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التنظيم الانفعالي وقوة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين.

*- عدم وجود فروق في العلاقة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ اناث) (كامل، 2018).

2- دراسة (الزبيدي، 2021).

الرأفة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى معرفة الرأفة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

قام الباحث ببناء اداتين لتحقيق اهداف الدراسة، الاولى لقياس الرأفة بالذات والثانية لقياس التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

طبقت المقاييس على عينة الدراسة من الطلبة وقد اشتملت على (200) طالب وطالبة.

وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيان بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية الاجتماعية spss توصلت الدراسة إلى أهم النتائج هي:

*- وجود الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة.

*- وجود تنظيم انفعالي لدى طلبة الجامعة عينة

الدراسة.

*- وجود علاقة ارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

*- وجود فروق بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي بين الجنس (ذكور/ اناث) لصالح الاناث، وكذلك بين التخصص ولصالح التخصص الانساني (الزبيدي، 2021).

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهجية البحث

لتحقيق أهداف البحث، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي الارتباطي لملاءمته طبيعة البحث وذلك باستخدام أداتي البحث، وتوزيعهما على أفراد عينة البحث، وجمع البيانات وتحليلها كميًا.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع المرشدين التربويين والبالغ عددهم (600) مرشد ومرشدة، في (600) مدرسة مشمولة بالإرشاد التربوي، من المدارس الاعدادية والثانوية والمتوسطة والابتدائية في محافظة الانبار وذلك وفقاً للسجلات الرسمية التي تم الحصول عليها من شعبة الارشاد التربوي في المديرية العامة لتربية الانبار.

عينة التحليل الاحصائي

تألفت عينة البحث للتحليل الاحصائي من المرشدين التربويين والبالغ عددهم (300) مرشد ومرشدة في المديرية العامة لتربية الانبار محافظة الانبار، موزعين على المدارس المشمولة بالارشاد التربوي.

عينة البحث

تألفت عينة البحث الاساسية من المرشدين التربويين والبالغ عددهم (200) مرشد ومرشدة في محافظة الانبار والتابعين للمديرية العامة لتربية الانبار،

أ- وصف المقياس طريقة تصحيحه:

يتكون هذا المقياس من (30) فقرة توزعت على خمس مجالات هي (المشاعر الايجابية، الاندماج النفسي، معنى الحياة، العلاقات الايجابية، الانجاز)، وله خمسة بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة معتدلة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي مطلقاً) يقابلها سلم درجات يتراوح من (1,2,3,4,5) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع الجبري لدرجات اجابته على جميع الفقرات، وعليه فإن ادنى درجة لقياس الازدهار النفسي وأعلى درجة له تتراوح ما بين (150-30) درجة للمقياس ككل.

ب- صلاحية فقرات المقياس:

عرضت فقرات مقياس الازدهار النفسي بصيغتها الاولى وعددها (30) فقرة موزعة بحسب المجالات على مجموعة من المختصين في الارشاد والتوجيه التربوي وعلم النفس، للحكم في درجة وضوح فقرات المقياس، ومدى صلاحية كل فقرة في قياس ما وضعت لأجله، وكذلك صلاحية البدائل المستعملة للاجابة. ولتحليل اراء المحكمين على فقرات المقياس فقد تم استعمال النسبة المئوية لمعرفة الفقرات التي حصلت على اعلى من (80%)، وتم استخدام مربع كاي عند مستوى (0.05) لمعرفة اذا كانت الفقرات دالة ام لا وتم الابقاء على جميع الفقرات.

ج- التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

التحليل الاحصائي ضروري في بناء المقاييس لانه يكشف قدرة الفقرات على قياس ما اعدت لقياسه، كما يسهل اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة (عبد الرحمن، 1998: 277).

وقد استعمل الباحث اسلوب المجموعتين الطرفيتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه في عملية

موزعين على مختلف المدارس المشمولة بالارشاد التربوي.

أداتا البحث

من أجل تحقيق اهداف البحث الحالي، تطلب ذلك توافر اداتين تتوافر فيها خصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات، وفيما يأتي عرض لأجراءات اعداد اداتي البحث.

أولاً: مقياس الازدهار النفسي

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الأدبيات النفسية التي تناولت متغير الازدهار النفسي، لم يجد الباحث مقياساً يتناسب مع عينة البحث من المرشدين التربويين واهداف بحثه، لذا تطلب بناء مقياس للازدهار النفسي لدى المرشدين التربويين وفق الخطوات التالية:

*- تحديد مفهوم الازدهار النفسي بذكر التعريف المتبنى.

*- تبني نظرية مارتن سليجمان (2011) كإطار نظري.

*- الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة ومقاييس الازدهار النفسي منها مقياس (Cory, 2013, Keyes)، ومقياس (Hone, et al, 2014)، ومقياس (الهلايلي، 2013).

*- تحديد مجالات وفقرات المقياس اعتماد على النظرية التي وضعها (مارتن سليجمان، 2011) وقد تضمنت الاجراءات التالية:

*- اشتقاق (5) مجالات هي (المشاعر الايجابية، الاندماج النفسي، معنى الحياة، العلاقات الايجابية، الانجاز).

*- صياغة فقرات لكل مجال من مجالات المقياس تتلائم مع عينة البحث من المرشدين التربويين.

اذ قام الباحث بصياغة (30) فقرة بصيغتها الاولى وتوزعت بالتساوي على مجالات المقياس الخمسة.

تحليل الفقرات.

*- اسلوب المجموعتين الطرفيتين

تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات عينة التحليل الاحصائي والبالغة (300) استمارة ورتبت درجاتهم تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة، وحددت (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات بالمجموعة العليا و(27%) من الاستمارات التي حصلت على ادنى الدرجات بالمجموعة الدنيا اذ

بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (81) استمارة، قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي (t-teast) لعينتين مستقلتين بواسطة البرنامج الاحصائي (SPSS) لتحديد دلالة الفرق بين اوساط المجموعة المجموعتين، تبين نتيجة ذلك ان جميع الفقرات مميزة لأن قيمها التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,96) وبدرجة حرية (160) عند مستوى دلالة (0,05)، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (1) القوة التمييزية لفقرات مقياس الازدهار النفسي

ت الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0,05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3,751	1,220	1,795	0,872	14,279	دالة
2	4,630	0,689	1,953	0,682	26,438	دالة
3	4,192	0,970	1,815	0,802	18,591	دالة
4	4,629	0,648	1,679	0,781	26,937	دالة
5	4,311	0,798	1,896	0,824	21,517	دالة
6	4,596	0,737	1,814	0,775	24,994	دالة
7	4,701	1,259	1,753	0,788	15,055	دالة
8	4,972	0,658	1,682	0,708	21,101	دالة
9	4,315	0,862	1,740	0,702	19,450	دالة
10	3,974	0,840	1,868	0,750	12,676	دالة
11	4,320	0,810	1,858	0,731	18,296	دالة
12	4,379	0,969	1,779	0,785	16,542	دالة
13	3,727	1,154	1,849	0,867	17,541	دالة
14	3,889	1,154	1,846	0,867	13,200	دالة
15	3,548	1,252	1,894	0,849	11,773	دالة
16	4,392	0,766	2,001	0,732	20,843	دالة
17	4,526	0,612	1,917	0,827	23,142	دالة
18	4,179	0,901	1,960	0,842	17,604	دالة
19	4,787	0,592	1,541	0,676	31,229	دالة
20	4,227	0,936	1,952	0,776	19,238	دالة
21	4,546	0,817	1,833	0,715	28,259	دالة

الفقرة	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0,05)
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
22	4,182	0,863	2,096	17,919	دالة
23	4,722	0,640	1,633	30,405	دالة
24	3,824	1,199	2,018	13,914	دالة
25	4,915	0,865	1,631	23,061	دالة
26	3,964	1,077	1,647	12,990	دالة
27	4,008	0,994	1,900	14,134	دالة
28	4,278	0,902	1,915	16,778	دالة
29	4,333	0,968	1,834	20,085	دالة
30	4,240	0,874	2,042	19,218	دالة

*- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
تحقق ذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون من خلال استعمال البرنامج الاحصائي (SPSS) اظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط تم قبولها اعتماداً على معيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط والتي تشير الى قبول الفقرة التي تتجاوز درجتها (0.113) والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (2) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0,321	6	0,408	11	0,361	16	0,318	21	0,446	26	0,507
2	0,574	7	0,434	12	0,447	17	0,369	22	0,358	27	0,545
3	0,451	8	0,437	13	0,530	18	0,513	23	0,407	28	0,649
4	0,312	9	0,387	14	0,398	19	0,529	24	0,397	29	0,392
5	0,392	10	0,311	15	0,382	20	0,590	25	0,533	30	0,330

*- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه: دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية استعمال الباحث معامل ارتباط بيرسون، لمعرفة قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، وتبين أن معاملات الارتباط

جدول (3) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الازدهار النفسي

المشاعر الايجابية		الاندماج النفسي		معنى الحياة		العلاقات الايجابية		الانجاز	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
5	0,540	3	0,653	1	0,398	2	0,495	4	0,647
9	0,474	7	0,543	6	0,494	10	0,581	14	0,582
13	0,474	11	0,625	8	0,662	12	0,490	16	0,667
17	0,530	23	0,549	15	0,645	24	0,625	18	0,386
19	0,545	25	0,531	22	0,381	28	0,584	20	0,596
21	0,399	27	0,602	26	0,522	30	0,499	29	0,608

الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه.

*- الثبات

للولصول الى الدرجة الحقيقية للمقياس لا بد من حساب ثباته، وقد حسب الثبات بطريقة:

- ثبات الاختبار (اعادة الاختبار)

قام الباحث باستخراج معامل الثبات بعد تطبيق المقياس على عينة التطبيق الأساسية من المرشدين التربويين والبالغ عددهم (30)، وكانت المدة الزمنية بين التطبيق الاول والثاني (14) يوم، وهي مدة مناسبة، وقد تم حساب مجموع الدرجات التي حصل عليها المرشدين التربويين في التطبيق الأول ومجموع الدرجات التي حصل عليها المرشدين التربويين في التطبيق الثاني باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) لإيجاد معامل الثبات حيث بلغ (0.85) ويعد هذا الثبات مناسباً.

مقياس الازدهار النفسي بصيغته النهائية:

تكون مقياس الازدهار النفسي من (30) فقرة توزعت على خمس مجالات هي (المشاعر الايجابية، الاندماج النفسي، معنى الحياة، العلاقات الايجابية، الانجاز) والمقياس له خمسة بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة معتدلة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي مطلقاً) يقابلها سلم درجات يتراوح من (1,2,3,4,5) على

د- الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي

الصدق والثبات هي اهم الخصائص السيكومترية اذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية (عبد الرحمن، 1983: 159).

*-الصدق: استعمل الباحث مؤشرين لصدق مقياس الازدهار النفسي هما:

1- صدق المقياس (الصدق الظاهري)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق بموافقة مجموعة من المحكمين والمختصين في الارشاد والتوجيه التربوي وعلم النفس من خلال عرض المقياس بصورته الاولى عليهم وطلب منهم الحكم على صلاحية الفقرات من حيث انتهائهما، وحدتها في قياس الظاهرة المراد قياسها، ومن خلال تحليل آراء المحكمين، تبين اتفاقهم جميعاً على صلاحية الفقرات الـ (30) كافة ولم تحذف أي فقرة.

2- صدق البناء

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق المؤشرات الآتية:

- القوة التمييزية للفقرات عن طريق الفرق بين اوساط المجموعة العليا والدنيا تبين ان جميع الفقرات مميزه.
- قد تحقق ذلك من خلال العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة

التركيز، تعديل الاستجابة)، وله خمسة بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي ابدأ) وتأخذ الدرجات عند التصحيح من (1,2,3,4,5) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب بالجمع البسيط لدرجاته على كل الفقرات وتراوحت درجات التنظيم الانفعالي بين (140-28) ويمثل المجموع الكلي لدرجات فقرات مقياس مستوى التنظيم الانفعالي للمرشدين التربويين، ويمكن استعمال هذه الدرجات الكلية لتحليلات الاحصائية.

ب- صلاحية فقرات المقياس:

عرضت فقرات مقياس التنظيم الانفعالي بصيغتها الاولى وعددها (28) فقرة موزعة بحسب المجالات على مجموعة من المختصين في الارشاد والتوجيه التربوي وعلم النفس. للحكم في درجة وضوح الفقرات ومدى صلاحية كل فقرة في قياس ما وضعت لأجله، وكذلك صلاحية البدائل المستعملة للاستجابة. ولتحليل اراء المحكمين على فقرات المقياس فقد تم استعمال النسبة المئوية لمعرفة الفقرات التي حصلت على اعلى من (80%)، واستخدام مربع كاي عند مستوى (0.05) لمعرفة اذا كانت الفقرات دالة ام لا وتم الابقاء على جميع الفقرات، وخرج المقياس بـ (28) فقرة موزعة على (5) مجالات.

ج- مقياس التنظيم الانفعالي بصيغته الاولى:

اعد الباحث (28) فقرة موزعة على خمس مجالات تم تحديدها وفق نظرية (كروس) المتبناة في البحث الحالي وكالاتي: (اختيار الموقف) (6) فقرات، تعديل الموقف (6) فقرات، توزيع الانتباه (5) فقرات، التركيز (5) فقرات، تعديل الاستجابة (6) فقرات، وتتم الاجابة عليها وفق طريقة ليكرت، اذ تتضمن خمسة بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي

التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مرشد تربوي بالجمع الجبري لدرجات اجابته على جميع الفقرات، وعليه فأن ادنى درجة (30) وأعلى درجة (150) وبمتوسط فرضي للمقياس قدره (90).

ثانياً- مقياس التنظيم الانفعالي:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الأدبيات التي تناولت متغير التنظيم الانفعالي، قام الباحث ببناء مقياس التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين وفق الخطوات التالية:

*- تحديد مفهوم التنظيم الانفعالي بذكر التعريف المتبنى لـ (كروس، Gross). هو العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يتعرض له، وكيفية التعبير عن ذلك الانفعال.

*- تبني نظرية (كروس) كإطار نظري.

*- الاطلاع على الدراسات السابقة ومقاييس التنظيم الانفعالي منها مقياس (Gross & John, 2003) ترجمة نسرين البراهمة (2017)، ومقياس (Garnefski & Kraaij, 2007)، ومقياس (David Ed- ward szwed, 2012) الذي ترجمه وكيفة على البيئة العراقية (فائق، 2016)، ومقياس (كمال، 2016)، ومقياس (العاسمي، 2018).

*- تحديد مجالات وفقرات مقياس التنظيم الانفعالي اعتماداً على النظرية التي وضعها (كروس) وقد تضمنت الاجراءات التالية:

- اشتقاق (5) مجالات هي (اختيار الموقف، تعديل الموقف، توزيع الانتباه، التركيز، تعديل الاستجابة).
- صياغة فقرات لكل مجال من مجالات المقياس تتلائم مع عينة البحث من المرشدين التربويين.

أ- وصف المقياس:

اعد الباحث (28) فقرة توزعت على خمس مجالات هي (اختيار الموقف، تعديل الموقف، توزيع الانتباه،

1. تحديد الدرجة الكلية التي حصلت عليها كل استمارة من استمارات المرشدين التربويين ورتبت تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة.
2. حددت (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات، و(27%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات.
3. باستعمال الاختبار التائي (t-teast) لعينتين مستقلتين بواسطة البرنامج الاحصائي (SPSS) ولتحديد قوتها التمييزية تبين نتيجة ذلك ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) حيث القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) وعند درجة حرية (160) والجدول الاتي يوضح ذلك.

بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي ابداً) وتأخذ الدرجات عند التصحيح من (1,2,3,4,5) على التوالي.

د- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي:

بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي من المرشدين التربويين والبالغ عددها (300) مرشد ومرشدة، قام الباحث باستخراج القوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه في عملية تحليل الفقرات لمقياس التنظيم الانفعالي وكالاتي:

*- اسلوب المجموعتين الطرفيتين

لغرض التحليل بهذا الاسلوب اتبعت الخطوات الآتية

جدول (4) القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي

ت الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0,05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4,751	1,240	1,785	0,892	11,271	دالة
2	3,991	0,789	1,963	0,782	16,438	دالة
3	4,099	0,976	1,715	0,852	10,591	دالة
4	4,129	0,748	1,879	0,789	12,937	دالة
5	4,011	0,728	1,846	0,834	18,517	دالة
6	4,296	0,757	1,824	0,776	14,991	دالة
7	4,701	1,259	1,753	0,788	15,055	دالة
8	4,970	0,858	1,782	0,728	11,191	دالة
9	4,015	0,869	1,909	0,762	16,450	دالة
10	3,914	0,843	1,869	0,754	14,676	دالة
11	4,110	0,910	1,808	0,741	16,296	دالة
12	4,300	0,960	1,769	0,784	13,540	دالة
13	4,297	1,104	1,941	0,880	19,301	دالة
14	4,109	1,122	1,896	0,872	10,905	دالة
15	4,548	1,152	1,895	0,846	11,970	دالة
16	4,492	0,769	2,021	0,832	20,041	دالة
17	4,126	0,712	1,910	0,897	21,100	دالة
18	4,099	0,941	1,965	0,862	16,634	دالة

ت الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة الثانية المحسوبة	مستوى الدلالة (0,05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
19	4,711	0,792	1,511	0,776	21,229	دالة
20	4,527	0,946	1,954	0,779	19,931	دالة
21	4,746	0,847	1,835	0,815	18,269	دالة
22	3,988	0,891	1,986	0,789	14,912	دالة
23	4,620	0,740	1,731	0,850	20,495	دالة
24	4,824	1,190	2,011	1,426	13,788	دالة
25	3,919	0,965	1,731	0,890	20,061	دالة
26	3,967	1,179	1,747	0,940	14,990	دالة
27	4,468	0,984	1,811	0,793	10,139	دالة
28	4,642	0,994	1,742	0,891	17,288	دالة

*- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي
ان معاملات الارتباط لجميع فقرات المقياس دالة احصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط باستعمال معامل ارتباط بيرسون من خلال تطبيق البرنامج الاحصائي (SPSS)، وظهرت النتائج
البالغة (0,113) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298)، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (5) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0,334	8	0,329	15	0,451	22	0,350
2	0,491	9	0,384	16	0,392	23	0,484
3	0,355	10	0,455	17	0,354	24	0,501
4	0,421	11	0,437	18	0,467	25	0,384
5	0,435	12	0,358	19	0,370	26	0,406
6	0,352	13	0,342	20	0,344	27	0,249
7	0,459	14	0,446	21	0,546	28	0,220

*- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه:
استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,113)، وكما مبين في الجدول الآتي.

جدول (6) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس التنظيم الانفعالي

اختيار الموقف		تعديل الاتجاز		توزيع الانباه		التركيز		تعديل الاستجابة	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
2	0,442	1	0,613	4	0,498	5	0,491	11	0,640
6	0,494	3	0,443	16	0,484	7	0,531	13	0,482
8	0,454	9	0,635	18	0,612	21	0,466	14	0,567
10	0,510	17	0,579	20	0,640	26	0,615	15	0,396
12	0,525	23	0,535	22	0,391	28	0,59	19	0,536
24	0,319	27	0,622					25	0,508

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي:

*-الصدق: استعمل الباحث مؤشرين للصدق

المقياس هما:

1- صدق المقياس (الصدق الظاهري).

وقد تحقق ذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين. وفي ضوء اراء الخبراء تم الابقاء على جميع الفقرات لأنها نالت نسبة اتفاق أكثر من (80%) وبذلك تعد الفقرات صالحة.

2- صدق البناء

وقد تحقق عن طريق المؤشرات الآتية:

- القوة التمييزية للفقرات عن طريق الفرق بين اوساط المجموعة العليا والدنيا تبين ان جميع الفقرات مميزة.

- قد تحقق ذلك من خلال العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه.

*- ثبات مقياس التنظيم الانفعالي للمرشد التربوي.

تم استخراج الثبات بطريقة طريقة اعادة الاختبار قام الباحث باستخراج معامل الثبات بعد تطبيق المقياس على المرشدين التربويين بفواصل زمني (14) يوما بين الاختبارين، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون

بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لأفراد عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (30) مرشد ومرشده، بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس التنظيم الانفعالي (0.82).

مقياس التنظيم الانفعالي بصيغته النهائية:

يتكون المقياس بصيغته النهائية من (28) فقرة وبدائل اجابة هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي ابدأ) وتأخذ الدرجات عند التصحيح من (1,2,3,4,5) على التوالي، وتكون أعلى درجة (140) واقل درجة (28) وبمتوسط فرضي قدره (84).

التطبيق النهائي لكلا المقياسين

بعد التأكد من الصدق والثبات لكلا المقياسين تم التطبيق على عينة البحث الاساسية من المرشدين التربويين في محافظة الانبار والبالغة (200) مرشد ومرشدة. قام الباحث بتوضيح كيفية الإجابة على كلا المقياسين للمرشدين التربويين وبعدها جمعت الاستمارات ليتسنى للباحث تصحيح المقياس، وتحويل الإجابات الى درجات خام، ومعالجتها إحصائياً على وفق أهداف البحث .

الوسائل الإحصائية

النسبة المئوية، مربع كاي، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- التعرف على درجة الازدهار النفسي لدى المرشدين

التربويون :

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس الازدهار النفسي المتكون من (30) فقرة على عينة البحث

الاساسية البالغة (200) مرشداً ومرشدة وبعد تصحيح الاستمارات تبين بان الوسط الحسابي للعينة بلغ (98,924) درجة، وبانحراف معياري مقداره (10,504)، في حين كان الوسط الفرضي للمقياس (90) درجة، ولمعرفة دلالة الفروق استعمل الباحث معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test)، تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (14,821)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية مقدارها (199)، مما يشير إلى ان المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى عال من الازدهار النفسي. الجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدى عينة البحث في متغير الازدهار النفسي

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية*		الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الازدهار النفسي	200	98,924	10.504	90	14,821	1.96	دالة

في ضوء تعاملهم مع الحالات السلوكية والمعرفية والوجدانية، فضلاً عن علاقاتهم الايجابية مع الآخرين، وشعورهم بأهمية الحياة، وكيفية استثمار الطاقات واستغلال الوقت في تحقيق الهدف المرجو وهو اعداد جيل واعى وقادر على مواكبة تطورات الحياة بكافة مجالاتها، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (زويني، 2018) ودراسة (عوده، 2020) التي كشفت نتائجها عن وجود ازدهار نفسي.

2- التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين.

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس التنظيم الانفعالي المتكون من (28) فقرة على عينة البحث

اظهرت هذه النتيجة ان المرشدين التربويين (عينة البحث) يمتلكون درجة عالية من الازدهار النفسي والذي يظهر من خلال سلوكياتهم تجاه طبيعة الحياة وما تشهده من انفتاح على ثقافات العالم وما تواجهه من تحديات، وهذا يتفق مع نظرية مارتن سليجمان (2011) المتبناة والتي تؤكد بأن الازدهار النفسي يتكون من مجموعة من العناصر، وعندما يمتلك الفرد درجات عالية من هذه العناصر مجتمعه لا عنصر واحد فقط يتكون لديه الازدهار النفسي، وهذا ما جعل المرشدين التربويين يتمتعون بدرجات عالية من الازدهار النفسي عن طريق مشاعرهم الايجابية المتبادله، وشعورهم الايجابي نحو مهنتهم واستغراقهم في مهامهم الارشادية

تساوي (8,64) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (199) مما يدل على أن افراد العينة لديهم تنظيم انفعالي. والجدول الآتي يوضح ذلك :

الاساسية البالغه (200) مرشد ومرشده، وظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم (101,75) وبانحراف معياري قدره (11,46). في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (84)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة

جدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدى عينة البحث في متغير التنظيم الانفعالي

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية*		الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
التنظيم الانفعالي	200	101,75	11,46	84	8,64	1.96	دالة

3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين:
لأجل تحقيق هذا الهدف استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0,51)، كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (6,45) وهي داله احصائياً بمقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198). وهذا يدل على ان هناك علاقة طردية ايجابية بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين، اي كلما ارتفع الازدهار النفسي زاد التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين، وكما ويضحها الجدول الآتي:

اظهرت نتيجة هذا الهدف ان افراد عينة البحث من المرشدين التربويين لديهم تنظيم انفعالي، ويفسر الباحث هذه النتيجة الى تكيف المرشدين التربويين مع ظروف حياتهم وطبيعة عملهم ومتطلباته حيث يتعرض المرشد التربوي يومياً للعديد من المواقف والتعبيرات الانفعالية تتطلب منه استخدام خطوات عديدة للتعامل معها من اجل تنظيم انفعالاته هذه النتيجة تنسجم مع ما ذكر في الإطار النظري وتعريف (كروس) للتنظيم الانفعالي بأنه «العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يتعرض له، وكيفية التعبير عن ذلك الانفعال». وانسجمت نتائج هذا البحث مع دراسة (كامل، 2018)، ودراسة (الزبيدي، 2021) والتي اكدت نتائجها عن وجود مستوى جيد من التنظيم الانفعالي.

جدول (9) يوضح العلاقة بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي تبعا لعينة المرشدين التربويين

العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي		القيمة التائية		الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
مرشدين ومرشدات	200	0,51		8,34	1.96	دالة

يكمل احدهم الاخر مما يتولد عنهما سلوكيات ايجابية جيدة في التعامل مع المواقف المختلفة، وهذا يعني قوة العلاقة الارتباطية بينهما.

*- التوصيات:

1. يمكن لمسؤولي قسم الإرشاد التربوي الاستدلال على وجود الشخصية الايجابية عن طريق مقياس الازدهار النفسي.
2. العمل على إقامة دورات تطوير للمرشدين التربويين مبنية على الازدهار النفسي لتعريف المرشد التربوي على اسسس المشاعر الايجابية والمشاركة والعلاقات الايجابية والانجازات الناجحة.
3. ضرورة تعزيز الاهتمام بتطوير وتدريب المرشدين التربويين على خطوات التنظيم الانفعالي وكيفية تعزيزها واستمرارها والاعتماد عليها كخريطة معرفية لتنظيم انفعالاتهم خلال عملهم ودور حياتهم.
4. تفعيل دور المؤسسات التعليمية والتربوية في زيادة الوعي والاهتمام بتنمية مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين استراتيجياته واستخدامها في مختلف المواقف التعليمية.

*- المقترحات

- 1- اجراء بحوث مماثلة تتضمن الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي على مجتمع الطلبة او المدرسين.
- 2- اجراء بحوث عن الازدهار النفسي وعلاقة بالمرونة النفسية.
- 3- اجراء بحوث عن التنظيم الانفعالي وعلاقته باساليب التفكير.

أظهرت نتيجة هذا الهدف أن هناك علاقة ارتباطية طردية (موجبة) بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين، اي كلما ارتفع الازدهار النفسي زاد مستوى التنظيم الانفعالي.

حيث بينت نظرية (سليجمان) ان الازدهار النفسي يتطلب مستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج والعلاقات الايجابية والمعنى والانجازات الناجحة هذه العناصر الخمسة الاساسية عندما يمتلكها الفرد مجتمعه يتكون لديه الازدهار النفسي. كما ان نظرية (كروس) للتنظيم الانفعالي اشارت الى ان التنظيم الانفعالي يتكون من خطوات وكل خطوة من هذه الخطوات تعد هدف محتمل التدخل، ولها تأثير مباشر على سلوك واستجابات الفرد مع الاخذ بعين الاعتبار العامل الزمني، وهذه الخطوات الخمسة هي (اختيار الموقف، وتعديل الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة). وبأنسجام عناصر الازدهار النفسي مع خطوات التنظيم الانفعالي تتولد علاقة طردية موجبة بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي.

*- الاستنتاجات

- 1- ان المرشدين التربويين لديهم ازدهاراً نفسياً، لما يتمتعون به من درجات عالية من عناصر الازدهار النفسي، قد يعود ذلك الى تخصصهم النفسي وعملهم الارشادي الذي عزز الاداء الايجابي لديهم في التعامل مع مواقف الحياة واحداثها المختلفة.
- 2- ان شريحة المرشدين التربويين، لديهم مستويات اعلى من المتوسط في التنظيم الانفعالي والتي تظهر من خلال تنظيم سلوكياتهم وضبطها واستثمار قدراتهم المعرفية ومهاراتهم لتحقيق اهدافهم.
- 3- هناك علاقة طردية ايجابية بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين، لان الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي مكونين نفسيين

المديرية العامة للتقويم والامتحانات، مديرية التقويم والتوجيه التربوي.

*- المصادر

- 1- ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2013): حالة التدفق المفهوم - الابعاد - والقياس، دار الاصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، العدد (29)، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية.
- 2- الزبيدي، رحيم عبدالله (2021): الرأفة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العدد (44) الجزء الثاني اب (2021).
- 3- الزويني، عمار عبد الامير (2018): الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة كربلاء.
- 4- شين لوبيز____ك.ر. سنايدر (2011): القياس في علم النفس الايجابي نماذج مقاييس (ترجمة ضفاء الاعسر واخرون)، مركز اللغات والترجمة، القاهرة.
- 5- عبد الرحمن، سعد (1983): القياس النفسي، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 6- عبد الرحمن، سعد (1998): القياس النفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- 7- عودة، رشا حامد حسن (2020): الازدهار النفسي وعلاقته بالمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- 8- كامل، حسين عزيز (2018): التنظيم الانفعالي وعلاقته بقوة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية.
- 9- وزارة التربية (1988): دليل المرشد التربوي،
- 10- Balazarotti, S., John, & Gross, J. (2015). An Italian adaptation of the emotion regulation question naive European Journal of psychological Assessment 61-67, (1)26,.
- 11- Baumeister, R.F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013): Some key differences between a happy life and a meaningful life. The Journal of positive psychology, 8(6), 505-516.
- 12- Butler, J., & Kern, M.L. (2014): The PERMA-Peofiler: A brief multidimensional measure of flourishing. Unpublished manuscript.
- 13- Diener, E., Wirtz, D, Tov, W, Kim – Prieto, C, Choi, D, Oishi, S, & Biswas – Diener, R . (2010): New measures of well-being : Flourishing and Positive and negative feeling , Social Indicators Research, 39, 247-266 .
- 14- Fredrickson, Barbara L. (2002): Positives Emotion. In Handbook of positive psychology, New York: Oxford University press.
- 15- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. European Journal of Psychological Assessment, 23(3), 141-149.
- 16- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. Cognition & Emotion, 13(5), 551-573.
- 17- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 281-291.

- 25- Underwood, M. Lisa, R. (2011). Social Development relationships in infancy, childhood, and adolescence. ISBN 978-1-60918-233-5.
- 26-Whitebread, D. (2012):Self-regulated learning & conceptual development in young children: the development of biological understanding. In A. Zohar & Y. J. Dori (eds). Meta cognition in science education: Trends in current research, New York: Springer.
- 18- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed). Handbook of emotion regulation (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- 19- Hone, L. C. Jarden ,A.Schofield, G. M., Duncan, S . (2014): Measuring flourishing : The impact of operational definitions on the prevalence og high levels of wellbeing, International Journal ofwell-being ,4(1) , 62 – 90 .
- 20- Huppert, F.A., & So, T.T.C. (2013): Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. Social Indicators Research, 110, 837-861.
- 21- Keyes C.L.M . (2014): Mental Health as a Complete State: Howthe Salutogenic Perspective Completes the Picture,BridgingOccupational, Organizational and Public Health.
- 22- Ochsner, kevin & Gross, james, (2008). Cognitive EmotionRegulation Insights-From Social Cognitive and Affective Neuroscience. Association for Psychological Science.
- 23- Pearson Hon. B.A Caryn. (2012): Mind-ing positive Mental Health: Exploring Theortical Explanations for positive Mental Health with Canadian National Surveys, Department of Sociology and Anthropology, Ottawa. Ontario: Carleton University, p 658-671.
- 24- Seligman, M.(2011) Flourish , A new understanding ofhappiness and well-being and how to achieve them , London : Nicholas Brealey .

