

**الازدهار النفسي
وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين**
علي داود سليمان
وزارة التربية / مديرية تربية الانبار
moc.liamg @ namalusdoowadiLA

مستخلص

هدف 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، توفر فيها الخصائص السيكومترية الواجب توافقها 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 للتربية الانبار.

وبعد معالجة البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة اظهرت النتائج الآتي:

- أن المرشدين التربويين يتمتعون بدرجة عالي 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 والمقررات.

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.

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

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

الأهمية:

يكسب 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 كالازدھار النفسي والتنظيم الانفعالي.

2. يهتم البحث الحالي بشريحة المرشدين التربويين وهي من الشرائح المهمة في المجتمع لها من دور كبير في توجيهه 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 الازدھار النفسي والتنظيم الانفعالي.

ب- الأهمية التطبيقية:

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

المشكلة

وما طرأ من طبيعة الحياة وما شهده من افتتاح 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 يتواافق مع ما يحيط به من متغيرات، كون الفرد بما يمتلكه من تقدم ونمو يعكس ازدھاره النفسي الذي اصبح قوة حاسمة في ميزان القوى، لأن التقدم التكنولوجي ليس القول الفصل في الحياة.

وعليه لابد من الاهتمام بالجانب المضيء من حياة الفرد عبر التركيز على الجوانب الايجابية المتمثلة بالازدھار النفسي والتنظيم الايجابي كونهما يقعان تحت مظلة علم النفس الايجابي.

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

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

والاندماج النفسي ومعنى الحياة وال العلاقات 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 المقاييس.

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 - جارنف斯基 وكرايچ (2007): «الطرق المعرفية والوعائية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستشارة والمعلومات الانفعالية» (Garnefski & Kraaij, 2007, 2: 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 التعبير الانفعالي» (Underwood & Rosen, 2011 : 51).

4 - التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف

2 - يمكن الافادة 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 تساعده 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 للتربية الانبار.
3. الحدود المكانية: المدارس الحكومية المشمولة بالارشاد التربوي وتشمل الابتدائية وال المتوسطة والثانوية والاعدادية في محافظة الانبار
4. الحدود الزمنية: العام الدراسي (2022 / 2023).

تحديد المصطلحات

اولاً : الازدهار النفسي

عرفه كل من

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

الرياح والضغط الجوي وما شابه ذلك. لذلك فان الازدھار النفسي مثل الطقس في تركيبه حيث لا يوجد مقياس محدد يعرفه ولكن جملة من الاشياء تساهم فيه وهذه العناصر قابلة للقياس (Seligman, 2011:14).

نظريّة (سليجمان) اشاره الى ان الازدھار النفسي يتطلب مستويات عاليّة من المشاعر الايجابية والاندماج والعلاقات الايجابية والمعنى والانجازات الناجحة هذه العناصر الخمسة الاساسية هي المكونه لنظرية بير ما (PERMA) وهي كالتالي:

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 النسوة والراحة والأنشطة الايجابية في التعبير عن الحياة السعيدة والجيدة، اي احساس الفرد بمستوى عالي من مشاعر الحب والسرور والدفء (Seligman, 2011:17).

2- الاندماج النفسي: هو حالة من التدفق والانغماس والاستغراق التام وتمثل الحالة المثلى للتركيز على مهمة محببة بشكل جوهري قد يتغير التفكير بالوقت وقد يتلاشى الشعور الايجابي اثناء حالة التدفق ويكون التركيز الكامل على المهمة (Baumeister&et, 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 والتتابع الايجابية الأخرى (Perissinotto, et, 2012:178).

كون العلاقات الايجابية من العناصر الاساسية للازدھار النفسي لانها تبني العلاقات والروابط القوية

(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 ا كانت 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 يرتضيه لنفسه» (وزارة التربية، 1988: 60).

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة:

أولاً: الازدھار النفسي

الاتجاهات النظرية في تفسير الازدھار النفسي

نظريّة مارتن سليجمان (Theory Marten (2011) Seligman (2011)

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

مفهوم الازدھار 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 شيء مادي ولكنه مكون من عدة عناصر وله قياس عملي يساهم فيه كلاً من درجات الحرارة والرطوبة وسرعة

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

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

* عززت هذه النظرية بالكثير من الابحاث والدراسات التي اجرتها (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) فسحة نظرية (كروس Gross) للتنظيم الانفعالي بأن ادراك الواقع لا يتفق دائمًا 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 والأشخاص وقدرته على ادراك افعالاته وسلوكياته في المواقف والاحاديث 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 اشاره 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 ايذاء الذات، وان الانفعال يعد محورياً في هذه السلوكيات، كما ان المزاج يعبر عن

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

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

وهي تعني ايضاً بأن حياة الفرد لها هدف وأن الفرد وجد لخدمة شيء اكبر ولهدف اسمى، لذا فهو يشعر بأنه 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 وامكاناته اليومية ومسؤولياته والتغلب عليها (Seligman,2011:19).

والإنجاز 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 يحيا 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 لاعنصر واحد فقط، فأن توضيفها يؤدي الى المزيد من الشعور الايجابي وينبني العلاقات الإنسانية 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 ينبع عنه امتلاك الفرد للعناصر الخمسة (المشاعر الايجابية،

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 وتبسيط أو منع الاستجابة للانفعالات أو كيتها والتي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابات الانفعالية، وعندما يكون الانفعال قائماً (Ochsner & Gross, 2008:16).

واشار (كروس) الى اهمية تنظيم السلوكيات الانفعالية بما يخدم اهدافنا، لأن عدم تنظيم الانفعالات قد يتلاطم مع ظروف حياتنا المتنوعة مما يسبب سلوكيات سيئة الانسجام مع الموقف المعنى (Grossm2002:282). 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 الاخرين (Gross,2007:21).

كما بینت النظرية اسلوبين حظيا بالاهتمام مؤخرأً هما:-

*- اسلوب القمع: ويركز هذا الاسلوب على الاستجابة المباشرة التي تحاول منع او كف التعبير عن الانفعالات، كون القمع يستخدم في وقت متاخر من عملية توليد الانفعالات وأيضاً يمكنها تعديل ما يعبر عنه الأفراد سلوكيأً فقط.

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

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

كما حدد (كروس) خطوات يسير فيها التنظيم الانفعالي من خلال نموذج تنظيم الانفعالات، ويعامل هذا النموذج مع كل خطوة من هذه الخطوات على أنها 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 محددة، ويطلب ذلك فهم الخصائص المحتملة للموقف، والاستجابات الانفعالية التي قد تحدث لهذه الخصائص، وهناك إدراك متزايد لدى صعوبة الحصول على مثل هذا الفهم، وهي الخطوة الأكثر تطلاعاً للتنظيم الانفعالي.

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

3- توزيع الانتباه: تشير هذه الخطوة إلى كيف يمكن للأفراد توجيه انتباهم 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 لتقديره المعرفي لاستنتاج وفهم الانفعالات والمخاوف المتوقع حدوثها من ذلك الموقف من أجل التخفيف من تأثيرها، ويكون ذلك من خلال اختيار واحد من عدد

*- 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 بالحقيقة الإحصائية للعلوم النفسية الاجتماعية (spss) أظهرت النتائج ما يأْتي:

*- 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(عوده، 2020).

دراسات سابقة تناولت التنظيم الانفعالي

1- دراسة (كامل، 2018)

التنظيم الانفعالي وعلاقته بقدرة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين.

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

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 واعية وغير واعية 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 أجل التكيف مع الموقف المختلفة وتحت ايء ظروف بما يحقق متطلباتها.

*- الدراسات السابقة

التي تناولت الازدهار النفسي

1- دراسة (الزويني، 2018)

الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدرسيي الجامعة .

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى تدرسيي الجامعة. وباستخدام مقياس الازدهار النفسي ومقياس التنظيم الذاتي الذي تم اعدادها من قبل الباحث على عينة الدراسة البالغة (400) تدرسيي وتدرسيية.

وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات بالاستعانة بالحقيقة الإحصائية للعلوم النفسية الاجتماعية spss أظهرت النتائج ما يأْتي:

*- ان تدرسيي الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الازدهار النفسي.

*- ان تدرسيي الجامعة يمتلكون تنظيماً ذاتياً.

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

- الدراسة .
- * وجود علاقة ارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
 - * وجود فروق بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي بين الجنس (ذكور/ إناث) لصالح الإناث، وكذلك بين التخصص ولصالح التخصص الإنساني (الزيبيدي، 2021).

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهجية البحث

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

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 ل التربية الانبار.

عينة التحليل الاحصائي

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

عينة البحث

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

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

وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيان بالاستعانة بالحقيقة الإحصائية للعلوم النفسية الاجتماعية (spss) وتوصلت إلى اهم 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/ إناث) (كاملا، 2018).

2- دراسة (الزيبيدي، 2021).

الرأفة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

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

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

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

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

- * وجود الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة.
- * وجود تنظيم انفعالي لدى طلبة الجامعة عينة

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 على بدرجة كبيرة جداً، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة معتدلة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق على مطلقاً) يقابلها سلم درجات يتراوح من (1,2,3,4,5) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع الجبري للدرجات 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 الاولية 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 للإجابة. 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 البقاء على جميع الفقرات.

ج- التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

التحليل الاحصائي ضروري في بناء المقياس 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 تنتهي إليه في عملية

توزيعن على مختلف المدارس المشمولة بالارشاد التربوي.

أداتا البحث

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

أولاً: مقياس الازدهار النفسي

بعد الأطلاع 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 للأزدهار النفسي لدى المرشدين التربويين وفق الخطوات التالية:

* تحديد مفهوم الازدهار النفسي بذكر التعريف المتبني.

* تبني نظرية مارتن سليجمان (Martin Seligman, 2011) كاطار نظري.

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

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

* اشتقاء (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 الاولية وتوزعت بالتساوي على مجالات المقياس الخمسة.

بلغ عدد الاستئارات في كل مجموعة (81) استئارة، قام الباحث بتطبيق الاختبار الثاني (*t-test*) لعيتين مستقلتين بواسطة البرنامج الاحصائي (SPSS) لتحديد دلالة الفرق بين اوساط المجموعة المجموعتين، تبين نتيجة ذلك ان جميع الفقرات مميزة لأن قيمها الثانية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وبالبالغة (1,96) وبدرجة حرية (160) عند مستوى دلالة (0,05)، والجدول الآتي يوضح ذلك.

تحليل الفقرات.

*- اسلوب المجموعتين الطرفيتين

تم تحديد الدرجة الكلية لكل استئارة من استئارات عينة التحليل الاحصائي وبالبالغة (300) استئارة ورتبت درجاتهم تناظرياً من اعلى درجة الى ادنى درجة، وحددت (27%) من الاستئارات الحاصلة على اعلى الدرجات بالمجموعة العليا و(27%) من الاستئارات التي حصلت على ادنى الدرجات بالمجموعة الدنيا اذ

جدول (1) القوة التمييزية لفقرات مقياس الازدھار النفسي

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

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	17,919	0,748	2,096	0,863	4,182	22
دالة	30,405	0,650	1,633	0,640	4,722	23
دالة	13,914	1,416	2,018	1,199	3,824	24
دالة	23,061	0,790	1,631	0,865	4,915	25
دالة	12,990	0,740	1,647	1,077	3,964	26
دالة	14,134	0,763	1,900	0,994	4,008	27
دالة	16,778	0,797	1,915	0,902	4,278	28
دالة	20,085	0,747	1,834	0,968	4,333	29
دالة	19,218	0,795	2,042	0,874	4,240	30

معيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط والتي تشير إلى قبول الفقرة التي تجتاز درجتها (0.113) والجدول الآتي يوضح ذلك.

*- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
 تتحقق ذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون من خلال استعمال البرنامج الاحصائي (SPSS) اظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط تم قبولاها اعتناداً على

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

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

دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,113)، وكما مبين في الجدول الآتي:

*- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتهي إليه:
 استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون، لمعرفة قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتهي إليه، وتبين أن معاملات الارتباط

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

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

الفقرة بال المجال الذي تنتهي اليه.

*- الثبات

للوصول الى الدرجة الحقيقة 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.

قياس الازدهار النفسي بصيغته النهائية:

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

د- الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي الصدق والثبات هي اهم الخصائص السكمومترية اذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقياس 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 بصورةه الاولية عليهم وطلب منهم الحكم على صلاحية الفقرات من حيث انتهاها، 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 تتحقق هذا النوع من الصدق عن طريق المؤشرات الآتية:

- القوة التمييزية لل الفقرات عن طريق الفرق بين اوساط المجموعة العليا والدنيا وبين ان جميع الفقرات مميزه.

- قد تتحقق ذلك من خلال العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة

التركيز، تعديل الاستجابة)، وله خمسة بدائل (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق على ابداً) 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 وترواحت درجات التنظيم الانفعالي بين (28-140) ويمثل المجموع الكلي لدرجات فقرات مقياس مستوى التنظيم الانفعالي للمرشدين التربويين، ويمكن استعمال هذه الدرجات الكلية للتحليلات الاحصائية.

بـ- صلاحية فقرات المقياس:

عرضت فقرات مقياس التنظيم الانفعالي بصيغتها الاولية وعددها (28) فقرة موزعة بحسب المجالات الاولية 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 البذائل المستعملة للاجابة. 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 البقاء على جميع الفقرات، وخرج المقياس بـ(28) فقرة موزعة على (5) مجالات.

جـ- مقياس التنظيم الانفعالي بصيغته الاولية:

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

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 الأطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الأدباء التي تناولت متغير التنظيم الانفعالي، قام الباحث بناء مقياس التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين وفق الخطوات التالية:

- *- تحديد مفهوم التنظيم الانفعالي بذكر التعريف المتبني 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) كطار نظري.

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

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

- اشتغال (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.

أـ- 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 استهارة من استهارات المرشدين التربويين ورتبت تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.
2. حددت (27%) من الاستهارات الحاصلة على أعلى الدرجات، و(27%) من الاستهارات الحاصلة على أدنى الدرجات.
3. باستعمال الاختبار الثنائي (t-test) لعيتين 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 الآتي يوضح ذلك.

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

د- التحليل الاحصائي لفقرات مقاييس التنظيم الانفعالي:

بعد تطبيق المقاييس على عينة التحليل الاحصائي من المرشدين التربويين والبالغ عددها (300) مرشد ومرشدة، قام الباحث باستخراج القوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقاييس وعلاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تتمي إله في عملية تحليل الفقرات لمقياس التنظيم الانفعالي وكلأتي:

*- اسلوب المجموعتين الطرفيتين

لفرض التحليل بهذا الاسلوب اتبعت الخطوات الآتية

جدول (4) القوة التمييزية لفقرات مقاييس التنظيم الانفعالي

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

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

* - علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي احصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,113) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298)، والجدول الآتي يوضح ذلك.

باستعمال معامل ارتباط بيرسون من خلال تطبيق البرنامج الاحصائي (SPSS)، واظهرت النتائج

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

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

* - علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتهي إليه: استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون، وتبيّن 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 تنتهي اليه لقياس التنظيم الانفعالي

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

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

قياس التنظيم الانفعالي بصيغته النهائية:

يتكون المقياس بصيغته النهائية من (28) فقرة وبدائل اجابة هي (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق على ابداً) وتأخذ الدرجات عند التصحيح من (1,2,3,4,5) على التوالي، وتكون أعلى درجة (140) واقل درجة (28) ويمتوسط 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 كل المقياسين للمرشدين التربويين وبعدها جمعت الاستمارات ليتسنى للباحث تصحيح المقياس، وتحويل الإجابات الى درجات خام، ومعالجتها إحصائيا على وفق أهداف البحث.

الخصائص السيكومترية لقياس 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 البقاء 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 تتحقق ذلك من خلال العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بال المجال الذي تنتهي 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

الاساسية البالغة (200) مرشدًا ومرشدة وبعد تصحيح الاستهارات 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 عالٍ من الازدهار النفسي. الجدول الآتي يوضح ذلك:

الوسائل الإحصائية

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

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشته

1- التعرف على درجة الازدهار النفسي لدى المرشدين التربويين :

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

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

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

في ضوء تعاملهم مع الحالات السلوكية والمعرفية والوجودانية، فضلاً عن علاقتهم الايجابية مع الاخرين، وشعورهم بأهمية الحياة، وكيفية استثمار الطاقات واستغلال الوقت في تحقيق المهد المرجو وهو اعداد جيل واعي وقدر على مواكبة تطورات الحياة بكافة مجالاتها، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (زويني، 2018) ودراسة (عوده، 2020) التي كشفت نتائجهما عن وجود ازدهار نفسي.

2- التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين.

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس التنظيم الانفعالي المكون 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 افتتاح على ثقافات العالم وما تواجهه من تحديات، وهذا يتفق مع نظرية مارتن سليمان (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 المتبادلة، وشعورهم الايجابي نحو مهنتهم واستغرائهم 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 البالغة (200) مرشد ومرشد، واظهرت 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) يبيّن الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدى عينة البحث في متغير التنظيم الانفعالي

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

3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الازدھار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين:
لأجل تحقيق هذا الهدف استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين الازدھار النفسي والتنظيم الانفعالي، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0,51)، كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (6,45) وهي دالة احصائيةً بمقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198). وهذا يدل على ان هناك علاقة طردية ايجابية بين الازدھار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين، اي كلما ارتفع الازدھار النفسي زاد التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين، وكما ويوضحها 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 (كامن، 2018)، ودراسة (الزبيدي، 2021) والتي أكدت نتائجهما عن وجود مستوى جيد من التنظيم الانفعالي.

جدول (9) يوضح العلاقة بين الازدھار النفسي والتنظيم الانفعالي تبعاً لعينة المرشدين التربويين

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

يُكمل أحدهم الآخر مما يتولد عندهما سلوكيات إيجابية جيده في التعامل مع المواقف المختلفة، وهذا يعني قوة العلاقة الارتباطية بينهما.

*- التوصيات:

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

*- المقترنات:

- 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 الإيجابية والاندماج والعلاقات الإيجابية والمعنى والإنجازات الناجحة هذه العناصر الخمسة الأساسية 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، و لها 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 واحادثها المختلفة.
- 2- ان شريحة المرشدين التربويين، لديهم مستويات أعلى من المتوسط في التنظيم الانفعالي والتي تظهر من خلال تنظيم سلوكياتهم وضبطها واستشار قدراتهم المعرفية ومهاراتهم لتحقيق اهدافهم.
- 3- هناك علاقة طردية ايجابية بين الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين، لأن الازدهار النفسي والتنظيم الانفعالي مكونين نفسيين

المديرية العامة للتقويم والامتحانات، مديرية التقويم
والتوجيه التربوي.

- 10- Balazarotti,S,John,&Gross,J.(2015).Anltalian adaptabion of the emation 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-Pefiler: 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 : Fiourishing 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.

*- 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- الزوياني، عمار عبد الامير(2018): الازدھار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدریسي الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة كربلاء.
- 4- شين لوبيز____ك.ر. سنایدر(2011): القياس في علم النفس الايجابي نماذج مقاييس(ترجمة ضفاء الاعسر واخرون)، مركز اللغات والترجمة، القاهرة.
- 5- عبد الرحمن، سعد (1983): القياس النفسي، ط١ ، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 6- عبد الرحمن، سعد (1998): القياس النفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- 7- عودة، رشا حامد حسن (2020): الازدھار 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،

- 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-be- ing and how to achieve them , London : Nicholas Brealey .

