

التنظيم العاطفي لدى المرشدين التربويين

د. علي ستار عبد الرضا العادلي

مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية

Alialadli1988@gmail.com

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على التنظيم العاطفي لدى المرشدين التربويين، والتعرف على دلالة الفروق وفقاً لمتغير الجنس، وتحقيقاً لذلك تم تبني مقياس (الشمري، 2019) للتنظيم العاطفي وفقاً لنموذج كروس ضم المقياس (30) فقرة واستعمل أسلوب العبارات التقريرية في صياغة الفقرات، ووضع أمام كل فقرة (5) بدائل متدرجة للإجابة هي (وافق بشدة، اوافق بدرجة متوسطة، اوافق قليلاً، لا اوافق، لا اوافق بشدة) تعطى لها عند التصحيح الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، طبق المقياس على عينة البحث البالغة (200) مرشد ومرشده تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي، وتم التحقق من صدق المقياس وثباته، وأظهرت النتائج ان المرشدين التربويين يتمتعون بالتنظيم العاطفي وان الاناث يتمتعن بالتنظيم العاطفي اكثر من الذكور، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: التنظيم العاطفي ، الارشاد التربوي

Abstract:

The current research aimed to identify the emotional regulation of educational counselors, and to identify the significance of the differences according to the gender variable, To achieve this the (Al-Shammari, 2019) emotional regulation scale was adopted according to the Cross model, which included the scale of 30 paragraphs, and used the method of declarative statements in drafting the paragraphs, and in front of each paragraph (5) graduated alternatives to the answer were (strongly agree, agree with a moderate degree, agree slightly , Disagree, strongly disagree) grades are given to her upon correction (5, 4, 3, 2, 1) respectively, The scale was applied to the research sample of (200) mentors and their mentors were chosen by the random stratified method, and the validity and reliability of the scale were verified ,.The results showed that educational counselors enjoy emotional regulation and that females enjoy more emotional regulation than males, and the study reached a set of recommendations.

Key words: Emotuinl regulation , Educational guidance

مشكلة البحث

تدل العاطفه (Emotion) على استثاره تطراً على الفرد نتيجة تعرضه لمصادر المثيرات العاطفيه سواء كانت داخلياً أو خارجياً كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب، إذ تُعد المثيرات العاطفيه ظاهرة ثانوية تشتق من الدوافع الأولية وتعمل في خدمتها، مثال ذلك الام تُعد مركز الرعاية والاشباع للطفل وبذلك وجودها يثير العواطف الايجابية وغيابها يثير العواطف السلبية (سارتر، 1984، 42).

ويرى ماير (Mayer، 1995) ان الادارة المتوازنة للعواطف بين احكام الفرد وتوقعاته ومهاراته السلوكيه من جهة وبين كيفية التعامل بنجاح مع صعوبات وتحديات البيئة المحيطة به من جهة اخرى تؤدي الى البناء النفسي الجيد والشخصيه السليمه، وهذا ما اكدته دراسة (Mahoney، 2006:88) الى ان التنظيم العاطفي يؤثر في شخصية الفرد وله اهميه في البناء النفسي السليم لكلا الجنسين.

واكد ماير وسالوفي (Mayer & Salovy, 1998) ان البيئة المحيطة بالفرد تؤثر على التنظيم العاطفي لديه من حيث القدرة على ضبط العواطف الذاتية، والتوافق الفعال مع المواقف العاطفيه التي يمر بها، فاذا كانت البيئة سليمة يكون التمتع بمستوى عال من التنظيم العاطفي، واذا كانت البيئة سيئة يؤدي الى تعلم عادات عاطفيه غير سليمة تعمل على انخفاض التنظيم العاطفي لدى الفرد مقارنة بأقرانه الذين يعيشون في بيئة سليمة (Hein, 2004: 3- 4).

وبذلك فان عجز الفرد في تنظيم عواطفه Emotional Regulation يؤدي به الى ظهور مجموعة من المشكلات والاضطرابات النفسية (القلق، الغضب، الاكتئاب، قلة الاستمتاع بالحياة، انخفاض معدل التوافق والتفاعل مع الآخرين، اضطرابات الاكل، وتعاطي المخدرات) (Gross، 1998: 280)، وهذا ما اكدته دراسة دينيز (Dyness، 2010) الى ان الافراد الذين لديهم مستويات منخفضة في تنظيم عواطفهم يكونوا من ذوي مرتفعي العصبيه مقارنة بالافراد المستقرين عاطفياً (Srouf & Cooper، 2010:381)، كذلك ما اكدته دراسة (2010)، (Candler) ان الافراد ذوو المستويات الدنيا في التنظيم العاطفي تكون لديهم مشكلات واضطرابات الاكل وان الاناث اكثر من الذكور في ذلك.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول إن العملية الإرشادية في المدارس تواجه الكثير من الصعوبات والمعوقات الأمر الذي يلقي على المرشد التربوي مهمات ومتطلبات كثيرة تساعده على الاسهام في حل المشكلات سواء كان ذلك في المدرسة ام في الحياة العامة، ولكون الباحث مرشد تربوي فقد لاحظ وتلمس ضعف بعض المرشدين التربويين في تنظيم عواطفهم اثناء قيامهم بمهامهم الارشادية مما يقلل من اسهامهم في حل مشكلات الطلبة، لذلك ارتأى الباحث اجراء بحث ميداني في هذا المجال والذي تبلورت مشكلته الرئيسة من خلال الاجابة عن التساؤل الآتي:

هل يتمتع المرشدون التربويون بالتنظيم العاطفي ؟

ويمثل هذا التساؤل جوهر المشكلة التي يتصدى لها البحث الحالي بالدراسة و التحليل. ونظراً لعدم توفر مقياس للتنظيم العاطفي وفقاً لنظرية كروس، لذا قام الباحث بتبني مقياس (الشمري، 2019) للتنظيم العاطفي.

اهمية البحث

يعد الإرشاد نشاط متخصص يحتاج إلى أشخاص مؤهلين بالعلم والمعرفة المتخصصة والتأهيل المناسب والخبرة الجيدة يمكنهم أن ينجزوا عملهم بمهارة فائقة من اجل نجاح العملية الإرشادية (الخالدي، 2012، 48-49).

اذ أشار اتحاد علماء النفس الأمريكيين Negotiator Federation of psychologists US إلى ضرورة امتياز المرشد بمجموعه من الصفات من (قدرة عقلية عالية، العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين، تحمل المسؤولية، ضبط النفس، اهتمامه بعلم النفس عامة، والإرشاد خاصة) (ملحم، 2001، 243-244).

اذ يعد المرشد التربوي حلقة الوصل بين التعليم والتعلم والقائم على إعداد المسترشدين إعدادا متكاملأ للاستفادة من قدراتهم وإمكانياتهم والتغلب على مشكلاتهم لتحقيق التوافق مع مجتمعهم الذي يعيشون فيه (ملحم، 2007، 140)، ونتيجة التغيرات التي طرأت على المجتمع والتطور العلمي ومناهجه وزيادة إعداد الطلبة والتغير على صعيد العمل، والمهنة كل ذلك ادى الى الحاجة إلى مرشدين قادرين على تنظيم عواطفهم وإدارتها بصورة جيدة حتى تكون عملية الإرشاد متكاملة، ولكي يكون المرشد قادرا على الضبط النفسي والاتزان العاطفي يشترط عليه ان يمتلك

التوازن والترابط بين عاداته العقلية وعاداته العاطفيه وعاداته الأدائية، وبذلك فان الحالة الوسط فيما بين التوتر الشديد والاسترخاء الشديد هي الحالة الكفيلة بتقديم الجهد النفسي المناسب للمسترشد كما وكيفاً (صالح، 2014: 69).

واكد باندورا (Bandura، 1963) ان الجانب العاطفي له الدور الفعال في تفسير شخصية الافراد، للقيام باداء مهامهم وقراءة أنفسهم وإدراكهم لأفكارهم وحالتهم العاطفية التي خلقوها لأنفسهم، وهذا ما اكدته دراسة (Leibel & Snell, 2005; 394) ان التنظيم العاطفي يؤدي دور اساسي في التأثير على سلوك الافراد عن طريق تنظيم العواطف في العلاقات الاجتماعية. وبذلك يلعب التنظيم العاطفي دورا مهماً وإيجابياً في التوافق مع متطلبات الموقف الخارجي التي يمر بها الافراد، اذ يعمل التنظيم العاطفي على التعرف فيما اذا كان الموقف الذي سيواجهه جيداً ام سيئاً، لمساعدتهم في اتخاذ القرار المناسب لزيادة تكيفهم وعلاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين (Gross, 1998: 233).

وللتنظيم العاطفي اهمية كبيرة في زيادة تنظيم الانتباه لاجتياز العقبات وحل المشكلات التي تعمل على تعقيد العلاقات بين الافراد وتهديد صحتهم لتحقيق الرضا والمصلحة الاجتماعية لديهم والتعبير عنها بحرية في العديد من المواقف التي يمرون بها في علاقاتهم مع الآخرين للمحافظة على حياتهم (Gross, & Munoz, 1995: 152)، وهذا ما اكدته دراسة (Eisenberg Spinrad, 2004: 338) الى اهمية التنظيم العاطفي في تعديل العواطف الداخلية لتحقيق الاهداف الخاصة بالافراد.

واكد ماير ان الأفراد القادرين على تنظيم عواطفهم وادارتها يكونوا أكثر قدرة على فهم مشاعرهم والتعبير عن محتوى أفكارهم باستقرار وثبات ويمتازوا بالرضا عن أنفسهم والتعامل بأسلوب مع مشاعر الآخرين (Mayer، 1997: 317).

ويعمل التنظيم العاطفي على تقليل العواطف السلبية وزيادة العواطف الايجابية والمحافظة عليها وتحويلها الى عمليات عاطفية واعية تسمح للأفراد ان يكونوا ناجحين في السيطرة على العمليات العاطفية غير الشعورية لمواجهة المواقف الخارجية الضاغطة او المهددة (Gross, 1999: 552).

ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث الحالي على النحو الآتي :

1- أهمية الدور الذي يقوم به المرشدين التربويين في تحقيق أهداف العملية التربوية والتعليمية اذ يمثلون من العناصر الفاعلة في العملية التعليمية والعملية الارشادية.

2- تعد نتائج البحث الحالي تغذية راجعة في تشخيص التنظيم العاطفي لدى المرشدين التربويين للتعرف على جوانب القوة والضعف لديهم من خلال الاجابة على اداة البحث لتشخيص التنظيم العاطفي لديهم، والاستفادة من النتائج لإجراء البحوث العلمية مستقبلا في هذا المجال.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- 1- التنظيم العاطفي وفقاً لنموذج كروس لدى المرشدين التربويين.
- 2- دلالة الفروق في التنظيم العاطفي لدى المرشدين التربويين وفقاً لمتغير الجنس.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي على المرشدين التربويين والمرشحات التربويات العاملين في المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي التابعة للمديريات العامة الست للتربية (الكرخ والرصافة) في محافظة بغداد وللعام الدراسي (2020-2021).

تحديد المصطلحات

التنظيم العاطفي Emotional Regulation:

عرفه كروس بأنه " العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في كمية أو نوع العاطفة التي يمتلكها وكيفية التعبير عن تلك العاطفة في علاقاته مع الآخرين من حوله للتأثير على مستويات الاستجابة العاطفية" (Gross, 2014: 6).

التعريف النظري: أعتمد على تعريف كروس (Gross, 2014) للتنظيم العاطفي.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشدين التربويين في ضوء اجابتهم على فقرات مقياس التنظيم العاطفي الذي اعد في هذا البحث.

هو "أحد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل على دراسته مشكلات طلبته التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية من خلال جمع المعلومات سواء كانت هذه المعلومات متصلة بالطالب أو البيئة المحيطة به لغرض تبصيره بمشكلاته ومساعدته في الوصول الى الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه" (وزارة التربية، 1988، 10).

إطار نظري

يعد التنظيم العاطفي Emotional Regulation أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس، ويقوم على فكرة أن الأفراد يفضلون العواطف السعيدة على العواطف غير السعيدة، وينظمونها وفقاً لذلك عن طريق تنظيم العمليات الداخلية (العواطف الخاصة بالتنظيم الذاتي)، وتنظيم العمليات الخارجية (العواطف التي يصدرها الأفراد استجابة للأحداث التي يمرون بها)، وبذلك فالتنظيم العاطفي يضم العواطف الداخلية والخارجية (Gross & Thompson, 2007: 4, 6). وبذلك يعد التنظيم العاطفي إثراء حديث لمجال دراسة العواطف، على الرغم من تناوله سابقاً بمفاهيم متعددة لها جذور في دراسة اليات الدفاع النفسية من قبل فرويد (Freud, 1926/1959) ودراسة الضغط النفسي والتعامل معه من قبل لازاروس (Lazarus, 1966)، ومن ثم تناوله بولبي (Bowlby, 1969) مصطلح التعلق، والعاطفة من قبل فريجدا (Frijda, 1986: 322) والتنظيم الذاتي من قبل ميشيل (Mischel, 1996)، وبذلك أدت هذه المفاهيم سس إلى التقدم النظري والعملية لمفهوم التنظيم العاطفي، ووضع حجر الأساس لمعرفة كيف يمكن للأفراد أن يسيطروا على عواطفهم وتنظيمها (Gross, 2008: 497). ويتم التنظيم العاطفي من خلال عملية تغيير البيئة الداخلية والخارجية التي تؤثر في عواطف الأفراد عند حدوث المواقف لتنظيم ميولهم واستجاباتهم المتولدة لتلائم مع تلك المواقف التي يمرون بها in (Gross & Munoz, 1995 Livingstone, Harper & Gillanders, 2009: 421). وعلى الرغم من ضرورة التمييز بين التنظيم العاطفي الداخلي والخارجي، ألا أن بعض المواقف التي يمر بها الأفراد يتوجب استخدام التنظيم العاطفي الداخلي والخارجي، إذ أن العواطف الحادة تعتبر تنظيم خارجي External Regulation وتهدة النفس تعتبر تنظيم داخلي Internal Regulation (Gross, 2014: 6).

وعليه يعد التنظيم العاطفي عملية خطية ومكررة مع مرور الوقت تسير في اتجاه واحد عن طريق خمسة استراتيجيات ينظم فيها الافراد عواطفهم، تتمثل في اختيار الموقف وتعديل الموقف ونشر الانتباه والتغيير المعرفي وتعديل الاستجابة، حيث ان كل واحدة منها هدف محتمل للتنظيم العاطفي (Gross,2007:3&218)، وفيما يأتي توضيح لها.

استراتيجيات التنظيم العاطفي Emotion Regulation Strategies

1- اختيار الموقف Situation selection: يعتبر اختيار الموقف مجموعة من القرارات التي يتخذها الافراد انفسهم والتي تتناسب مع مستوى استجاباتهم العاطفية التي يصدرها لتحقيق أهدافهم المستقبلية (Gross,2014: 9)، مثال ذلك ما يجب ان يقوموا به من حيث الالتزام بالمواعيد او تناول الطعام مع الأصدقاء الذين يمضون وقتهم معهم، فعملية اتخاذ القرار لاختيار الموقف تكون تبعا لعواطفهم التي يمرون بها (Gross & John, 2003:359).

2- تعديل الموقف Situation Modification: هو عملية تغيير الظروف البيئية الخارجية بنحو رئيسي ومباشر لتغيير تأثيرها العاطفي للأفراد أنفسهم مع الآخرين عن طريق العلاقات الاجتماعية، اذ يكون تعديل الموقف عن طريق توفير وضعاً جديداً له علاقة بتعديل الظروف البيئية والمادية التي يمرون بها الأفراد، مثال ذلك تحويل مسار التفاعل الاجتماعي القائم على الغضب والقلق مع الآخرين الى التفاعل الاجتماعي القائم على الاعتذار وتقديم الدعم الاجتماعي (Gross,2014: 9-10).

3- توزيع الانتباه Attention Deployment: هو تحديد انتباه الافراد الى الجوانب الايجابية للموقف لخلق حالة عاطفية مرغوب فيها للمحافظة على التنظيم العاطفي (Gross,2014:10)، و يفسر توزيع الانتباه العواطف الداخلية اذ يقوم الافراد بتغيير انتباههم الى المواقف الداخلية المتعددة الفعالة، ويبدء توزيع الانتباه من الطفولة الى البلوغ والرشد من خلال نمو الافراد وتطورهم لتعديل حالتهم أو تغييرها لتنظيم عواطفهم (Rothbart & Derrberry, 1981:8).

4- التغيير المعرفي **Cognitive Change**: هو قدرة الافراد على تغيير تركيزهم الداخلي المتضمن (الأفكار، الذكريات) في الموقف، لتقليل عواطفهم السلبية وزيادة عواطفهم الايجابية (Gross,2014: 10)، ويقوم التغيير المعرفي على تنظيم المدركات الحسية من خلال خطوات معرفية لتحويل المدرك الحسي الى شي معين يؤثر في خبرتهم وحالتهم العاطفية تبعاً للاهمية والمغزى العاطفي للموقف (Gross, 2002: 282).

5- تعديل الاستجابة **Response Modulation**: هو عملية رفض الافراد التعبير عن عواطفهم لكبح عواطفهم السلبية لغرض المسيرة الاجتماعية مع الاخرين وتتم عملية كبت العواطف السلبية عن طريق ممارسة الرياضة والاسترخاء، وتمثل تعديل الاستجابة الاستراتيجية الاخيرة في عملية توليد العاطفة بعد حدوث الاستجابة العاطفية للتنظيم العاطفي (Gross, 2014:10).

واكد كروس ان التنظيم العاطفي يضم الإستراتيجيات الواعية (الشعورية) وغير الواعية (اللاشعورية) ويتاثر بتغيير البيئة الداخلية والخارجية لزيادة أو خفض الأستجابة العاطفية التي تؤدي الى تنظيم ميولهم واستجاباتهم ومهاراتهم وإتجاهاتهم التي تعزز قدرتهم على التحكم مع المواقف التي يتعرضون لها حسب تغيير الظروف التي يمرون بها لتوليد افكار جديدة لتحقيق الانجاز والتفوق في صنع القرارات وأدراك وفهم عواطف الآخرين والتواصل معهم Livingstone (et al, 2009:421).

وبذلك اعتمد الباحث على نظرية (كروس، 2014) للتنظيم العاطفي وذلك لملائمتها متطلبات أهداف الدراسة، اذ وجد الباحث أن Gross قدم تعريفا نظريا للتنظيم العاطفي وتحدث بشكل واضح عن مفهوم التنظيم العاطفي في هذه النظرية، لذلك يعتقد الباحث ان هذه النظرية هي الأنسب للاستناد إليها في الدراسة الحالية وتفسير النتائج التي يتوصل اليها الباحث.

منهجية البحث

يتألف مجتمع البحث الحالي من جميع المرشدين التربويين والمرشدات التربويات في المديریات العامة للتربية في محافظة بغداد، الرصافة الأولى والثانية والثالثة، والكرخ الأولى

والثانية والثالثة للعام الدراسي (2020-2021) وبذلك يتكون المجتمع الإحصائي من (1021)* مرشد ومرشدة، موزعين بحسب الجنس بواقع (453) مرشد و (568) مرشدة، انظر الجدول (1).

الجدول (1)

مجتمع البحث موزعه على المديريات العامة لتربية محافظة بغداد وبحسب الجنس

المجموع	الجنس		المديريات العامة لتربية محافظة بغداد
	إناث	ذكور	
207	133	74	الرصافة الأولى
204	118	86	الرصافة الثانية
128	59	69	الرصافة الثالثة
147	78	69	الكرخ الأولى
174	101	73	الكرخ الثانية
161	79	82	الكرخ الثالثة
1021	568	453	المجموع

عينة البحث

تضمنت عينة البحث (200) مرشداً ومرشدة اختيروا بالأسلوب العينة العشوائية البسيطة وفقاً لما يتناسب تقريباً مع عددهم في مجتمع البحث وبحسب الجنس، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

عينة البحث موزعه بحسب المديريات العامة لتربية محافظة بغداد وبحسب الجنس

المجموع	الجنس		المديريات العامة لتربية محافظة بغداد
	إناث	ذكور	
40	26	14	الرصافة الأولى
40	23	17	الرصافة الثانية
26	12	14	الرصافة الثالثة

29	15	14	الكرخ الأولى
34	20	14	الكرخ الثانية
31	15	16	الكرخ الثالثة
200	111	89	المجموع

أداة البحث

لتحقيق هدف البحث الحالي تم تبني مقياس (الشمري، 2019) للتنظيم العاطفي اذ حدد مفهوم التنظيم العاطفي بناءً على نموذج كروس بأنه " العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في كمية أو نوع العاطفة التي يمتلكها وكيفية التعبير عن تلك العاطفة في علاقاته مع الآخرين من حوله للتأثير على مستويات الاستجابة العاطفية"، تضمن المقياس (30) فقره موزعة على خمسة ابعاد بواقع (6) فقرات لكل بعد، موزعة حسب التسلسل الاتي:اختيار الموقف تضمن الفقرات ذات التسلسل (1,6,11,16,21,26)، تعديل الموقف (2,7,12,17,22,27)، توزيع الانتباه (3,8,13,18,23,28)، التغيير المعرفي (4,9,14,19,24,29)، تعديل الاستجابة (5,10,15,20,25,30) وقد تمت صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، ولغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات التي تقيس الظاهرة النفسية المدروسة فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الارشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، وعلى ضوء آرائهم تم الإبقاء على الفقرات جميعها لأنها كانت صالحة ومناسبة لكل مجال من مجالات المقياس، علما إن لكل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة هي (وافق بشدة، اوافق بدرجة متوسطة، اوافق قليلا، لا اوافق، لا اوافق بشدة)، يعطى لها عند التصحيح (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي.

وبعد وضع تعليمات المقياس تم إجراء التجربة الاستطلاعية لمعرفة مدى وضوح التعليمات وصياغة الفقرات والبدايل لغرض تلافيها قبل التطبيق النهائي للمقياس، لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية بلغ عددها 30 مرشد ومرشده بواقع 15 مرشد و 15 مرشده، وقد تبين أن التعليمات والفقرات والبدايل واضحة ومفهومة، وكانت إجاباتهم سهلة دون أي التباس أو خلط، وقد تبين أيضاً أن الوقت الذي استغرقه أفراد العينة في استجاباتهم على المقاييس تتراوح بين (15- 12) دقيقة.

وللحصول على تقدير كمي لصدق الاختبار في شكل معامل إحصائي فقد استخدم التحليل العاملي، ومن اجل قياس مدى ملائمة المعاينة فان اختبار KMO ينبغي أن يكون

أكبر من 0.5 في حين أن ملائمة عملية التحليل العاملي لوجود الارتباطات بين الفقرات تعتمد على معنوية اختبار بارتل (Hair, Black, Babin., & Anderson, 2014)، وإن التحليل العاملي نفذ بطريقة تحليل المكونات الرئيسية Principle component analysis، وتم تدوير المحاور بطريقة Kaiser's varimax rotation، وأن تدوير المحاور أعاد تشبع الفقرات على خمسة عوامل، وإن جميع الفقرات المستخلصة كان تشبعها أكثر من 0.30، وإن القيم المميزة أو الجذر الكامن Egen value كان أعلى من 1، وأن اختبار KMO هو 0.842. أما اختبار بارتل كان 1584.725 دلالة معنوية 0,000، وإن العوامل الخمسة سميت (التنظيم الذاتي، وإعادة التفكير، والتحكم العاطفي، والكفاءة العاطفية، والقمع العاطفي) حيث فسرت 43.351 % من التباين والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) التحليل العاملي لمقياس التنظيم العاطفي

الفقرات	التنظيم الذاتي	إعادة التفكير	التحكم العاطفي	الكفاءة العاطفية	القمع العاطفي
6	.619	.429			
26	.593				
14	.590				
16	.572				
18	.566				
30	.555				
20	.510		.322		
21	.474				
3	.367		.329		
24	.363				
2	.307				.304
9		.700			
4		.660			
11		.618			
29		.464	.374		
7	.366	.456			
27		.386			
12			.757		
1			.533		
13			.519		
15	.398		.477		
10			.438		.339
19			.405		.303
17				.698	
22	.305			.641	
23	.417			.449	

8			.308	.347	
5					.714
25					.429
28	.399				.523

وتبين من الجدول (3) أن جميع الفقرات كانت مشبعة بأكثر من (0.30)، وإن التحليل العاملي أعاد توزيع فقرات مقياس التنظيم العاطفي كما في ادناه :

العامل الأول : التنظيم الذاتي هو مجموعه الاساليب التي يتخذها الافراد لرفع مستوى الوعي بعمليات التفكير وتنظيم قدراتهم الذاتية وحياتهم الاجتماعية والعاطفيه التي تنعكس على سلوكياتهم عند مواجهتهم المواقف المختلفه داخل البيئة وخارجها لاتخاذ القرارات الخاصه، وضم (11) فقرة هي : (2, 24 , 3, 21, 20, 30, 18 , 16 , 14 , 26 , 6).

العامل الثاني : اعادة التفكير هو تغيير طريقة التفكير من (السلبية الى الايجابية) في المواقف التي يمر بها الافراد من اجل تغيير تاثيرها العاطفي، وضم (6) فقرات هي (9 , 27 , 7, 29, 11, 4).

العامل الثالث : التحكم العاطفي هو قدرة الافراد على التحكم في السلوك الخاص وتقييمه للوصول الى الضبط الذاتي والعاطفي المناسب للموقف الذي يمرون به، وضم (6) فقرات هي (19,10, 15, 13, 1,12).

العامل الرابع : الكفاءه العاطفيه هي قدرة الافراد على القيادة والتعبير بفعالية ونجاح في الاستجابة للمواقف العاطفيه الخاصه ومع الاخرين، وضم (4) فقرات هي (8,23,22,17).

العامل الخامس : القمع العاطفي هو عملية اراديه واعيه يقوم الافراد بالضبط الذاتي من خلال منع التعبير عن عواطفهم السلبيه في المواقف التي يمرون بها للوصول الى، وضم (3) فقرات هي (28, 25, 5).

وقد تحقق الباحث من ثبات مقياس التنظيم العاطفي الكلي والبالغ (0.885) ولكل عامل من العوامل التنظيم العاطفي، بطريقة تحليل التباين باستعمال معادلة الفا كرونباخ كما موضح في الجدول (4).

الجدول (4) ملخص التحليل العاملي ومعامل الثبات لمقياس التنظيم العاطفي

العامل	عدد الفقرات	التباين المُفسر	التباين التراكمي	الجزر الكامن	الثبات
عامل التنظيم الذاتي	11	23.646	23.646	4.137	0.798
عامل إعادة التفكير	6	29.493	5.847	2.813	0.709
عامل التحكم العاطفي	6	34.263	4.771	2.693	0.690
عامل الكفاءة العاطفية	4	38.829	4.565	1.792	0.656
عامل القمع العاطفي	3	43.351	4.522	1.571	0.608

النتائج

لتحقيق هدف البحث الحالي وهو قياس التنظيم العاطفي لدى المرشدين التربويين، تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، اظهرت النتائج أن متوسط إجابات العينة على مقياس التنظيم العاطفي (113.82) وهي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس (90)، وأن الاختبار التائي اظهر فرقاً معنوياً بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي اذ بلغ (22.641) والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس التنظيم العاطفي

العينة	عدد الفقرات	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
200	30	90	113.82	14.878	199	22.641	0.000

اما فيما يخص الهدف الثاني وهو التعرف على دلالة الفروق في التنظيم العاطفي لدى المرشدين التربويين وفقاً لمتغير الجنس، وتحقيقاً لذلك استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t-test اذا اظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (1.516) اصغر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) وعند درجة حرية (198)، والذي اظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح الاناث اذ ظهر المتوسط الحسابي للاناث والبالغ (115.24) اعلى من المتوسط الحسابي للذكور والبالغ (112.04)، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

نتيجة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في درجات التنظيم العاطفي وفقاً لمتغير الجنس

العينه	العدد	متوسط العينه	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
ذكور	89	112.04	14.992	1.516	غير داله
اناث	111	115.24	14.699		

تفسير النتائج

اظهرت نتائج الهدف الاول ان المرشدين التربويين يتمتعون بالتنظيم العاطفي، وقد يعود ذلك الى اهمية لزيادة مهاراتهم المعرفية والاجتماعيه وتعزيز التكيف الإيجابي في المجتمع وتجنب المرور بالمواقف الضاغطة، وهذا ما اكده كروس Gross ان الافراد ذوو التنظيم العاطفي يتمتعون بالنضج العاطفي والتعبير عن ردود افعالهم العاطفيه، ويمتازوا بالتوافق مع الآخرين والسعادة النفسية والاداء الاكاديمي الفعال (Gross,1998b:280-281)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دراسة ايزيك (2004)، ودراسه ليبل وسنيل (Leibel & Snell, 2005) ودراسة ماهوني (Mahoney,2006) اذ توصلت هذه الدراسات الى اهمية التنظيم العاطفي لما له دور اساسي في تحقيق الاهداف والبناء النفسي السليم والعلاقات الاجتماعية الايجابيه مع الآخرين.

واظهرت نتائج الهدف الثاني ان هناك فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير الجنس لصالح الاناث لان متوسط الحسابي للاناث اعلى من المتوسط الاحسابي للذكور، وقد يعزى ذلك الى ان الاناث اكثر قدرة على الضبط العاطفي في المواقف التي يمرون بها والاحداث العاطفية الضاغطة المتعددة والتي يجب مواجهتها وتنظيمها بما يتناسب مع احتياجات الحياة المتغيرة، واكد كروس ان التنظيم العاطفي يهدف الى السيطرة العاطفيه بطريقة مناسبة لتحقيق الرضا النفسي والمسايرة الاجتماعية بغض النظر عن الجنس (Gross,1998b)، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة ماهوني (Mahoney,2006) الى ان كلا الجنسين يتمتعون بالتنظيم العاطفي الذي له دور في البناء النفسي السليم لهم.

التوصيات

- تعزيز مفهوم التنظيم العاطفي لدى المرشدين التربويين لما يمتلكونه من مهارات وقدرات تساعد على تطوير مستقبلهم.
- الاستفادة من خبرات المرشدين التربويين في المؤسسات التعليمية لما لهم من دور ايجابي ومؤثر على الطلبة المسترشدين.

المصادر

الخالدي، أمل إبراهيم. (2012). *أساسيات الإرشاد والصحة النفسية*، دار الكتب والوثائق للنشر والتوزيع، بغداد.

سارتر، جان بول. (1964). *نظرية في الانفعالات*، ترجمة- هاشم الحسيني، مكتبة الحياة، بيروت.

الشمري، مي مصدق دلفي. (2019). *التنظيم العاطفي والثقافة وعلاقتهما بالالتقان البيئي*، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المشتصرية، كلية التربية.

صالح، اصاد خضير محمد. (2014). *الشخصية المنتجة وعلاقتها بإدارة الانفعالات* (الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية، كلية التربية. ملحم، سامي محمد. (2001). *سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية*، ط1، دار المسيرة للنشر، عمان.

ملحم، سامي محمد. (2007). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، ط1، دار المسيرة للنشر، عمان.

وزارة التربية العراقية. (1988). *دليل المرشد التربوي*، مديرية التقويم والامتحانات، مديرية التقويم والتوجيه التربوي.

Bandura Albert and Walters, Richard, H. (1963). *Social learning and personality development*, Holt., Rinehart and Winston, Inc., New York.

- Cchandler. C. Leah. (2010). *Starved of emotion: a path analysis examining the relationships between emotional regulation, Thin-Ideal internalization, and problematic eating behavior*. U.S.A.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T.L. (2004). *Emotion- related regulation* : Sharpening the definition. *Chld Development*, 75,p.334-339.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Gross .j. james (2014) Emotion regulation conceptual and empirical foundations. this is a chapter excerpt from Guilford publications, *Handbook of Emotion regulation, second Edition*.
- _____ (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive, and social consequences. *Journal of Psychophysiology*, 39, 281-291.
- _____ (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- _____ & Munoz, R.E. (1995). Emotion Regulation and mental health. *Clinical psychology Science and practice*.vol.2, pp151-164.
- _____ & John, O.P. (2003). Individual differences in two Emotion regulation processes, implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), pp 348-362.
- _____ (2007). *Emotional Regulation*. In Handbook of Emotions third Edition. The Guilford press, New York, London. 497- 512.
- _____ (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative . *Review of general psychology*, 2,271-299.
- _____ & Thompson, R.a. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.j.Gross(E.d), Handbook of emotion regulation (pp.3-24) . New York: Guillord
- _____ .(2008): *Emotional Regulation*. Handbook of Emotions third Edition the Guilford press New York London.

- Hein, S. (2004). *Short definition of emotional intelligence*. Emotional intelligence Home Page: History and Definition of Emotional Intelligence.
- Livingstone, K., Harper, S., & Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16(5), 418- 430.
- Mahoney. Marita Louise.(2006).*The prediction of moral reasoning* : The role of empathy &: emotion regulation . United States code.
- Mayer, j (1997),*what is emotional intelligence?* new York, basic book.
- Rothbart, M. K& Derrberry, D. (1981). Development of individual difference in temperament in: Lamb- M. Brown, A. eds. *Advances in developmental psychology*, Vol. 1. Hillsdale, NJ. Elbaum, pp. 37-86.
- Salovey, E and Caruso , L . (2001). *Real world Research , Aresource for social scientists and Practitioner* , ox ford , Balck Well Puplishers Ine >
- Srouf, Alan. L, &Cooper ,p. (1996). *Child development: Its nature and course* . McGraw- Hill, Inc.

ملحق

مقياس التنظيم العاطفي بصيغته النهائية

عزیزتی المرشدہ ٠٠٠٠٠ عزیزی المرشد

فیما یأتی مجموعة من الفقرات تحوی تصورک اتجاه نفسك وعلاقتک بالآخرین، لذا یرجى بعد الاطلاع على کل فقره یتم وضع علامة (√) تحت البديل الذی تتفق معه ، علما لا داعی لذكر الاسم لان الاجابة لأغراض البحث العلمی فقط. مع الشکر والتقدير.

انشی ()

الجنس: ذکر ()

ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق قليلا	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	اغير من تفکیری لأشعر بمشاعر ايجابية.					

2	استطيع ان اقرر ماذا افعل حتى وان كنت منزعجا.
3	عندما اريد ان اشعر بمشاعر اقل سلبية مثل الحزن او الغضب اغير ما افكر فيه.
4	اغير من اهدافي عندما تتغير معطيات الموقف.
5	اكبت عواطفني عن الآخرين لكسب رضاهم.
6	شعوري بقيمة قدراتي يجعلني قادرا على اتخاذ قرارات مستقلة حاسمة.
7	التكيف وفقا للظروف التي اعيش فيها.
8	اكبت مشاعر الغضب اذا اساءة الآخرين لي.
9	اتخلّى عن العادات والتقاليد التي قد توقعني في مواقف محرّجة.
10	اتجاهل تعليقات الآخرين المزعجة.
11	اعتذر من الآخرين عندما اخطأ بحقهم.
12	استبعد عواطفني عندما اقوم بإنجاز اعمال.
13	اسيطر على اعصابي تحت اي ضغط اتعرض لها.
14	اخفي عواطفني في تصرفاتي مع الآخرين.
15	امارس الرياضة لكبح عواطفني السلبية.
16	عندما اواجه موقفا صعبا افكر بالطريقة التي تساعدني على البقاء هادئ.
17	اتحكم بعواطفني التي لها تأثير على تحقيق اهدافي.
18	اعتمد على نفسي في مواجهة اي موقف امر به.
19	استطيع تحويل عواطفني السلبية الى ايجابية عندما اتعرض لمواقف محرّجة.
20	اتصرف بأسلوب مقبول عندما يضايقني الآخرون.
21	اتماسك عندما اتعرض لصدمات عاطفية.
22	اتحكم في عواطفني ليكون سلوكي مناسباً.
23	اتحكم بعواطفني لتغيير طريقة تفكيري في الموقف الذي انا فيه.
24	استبعد عواطفني السلبية عند اتخاذ القرارات الخاصة بي.
25	اضبط عواطفني بحيث لا تؤثر سلباً على تفكيري.
26	انتبه الى ما توحى اليه عواطف الآخرين من دلالات.
27	انظم مسؤولياتي عند اتخاذ قرارات هامة في حياتي.
28	اتجنب المواقف التي ستثير عواطفني.
29	اظهر ردة فعل ايجابية في المواقف المختلفة.
30	اتغلب على عواطفني السلبية بالاسترخاء.