

التنفيذ الانفعالي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين

م.د. بسمه هاشم خضير غانم

938899aa@gmail.com

المديرية العامة للتربية ببغداد / الكرم الثانية

الملخص

هدف البحث الحالي الى التعرف على التنفيذ الانفعالي لدى المرشدين التربويين والى التعرف على مستوى التوافق المهني والتعرف على العلاقة بين التنفيذ الانفعالي والتوافق المهني لدى المرشدين التربويين، طبقت الباحثة على عينة مكونة من (٢٠٠) مرشد ومرشدة في المديرية العامة للتربية ببغداد الكرخ الأولى بواقع (٣٥) ذكور و(٣٥) إناث وفي الرصافة الثانية بواقع (٣٠) ذكور و(٣٠) إناث والكرخ الثانية بواقع (٣٠) ذكور و(٤٠) إناث للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) وتم بناء مقياس التنفيذ الانفعالي وتبني مقياس التوافق المهني حيث تم استخراج الصدق بطريقتين الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات تم استخراجهم بطريقة إعادة الاختبار وطريقة معادلة الف كرونباخ

حيث أوضحت نتائج البحث أن المرشدين يتمتعون بالقدرة على التنفيذ الانفعالي وهذا يدل على الافادة من تخصصهم في التعامل مع الانفعالات بسلوك الايجابي، كما أظهرت النتائج أن المرشدين التربويين متواافقين في عملهم وهذا يعكس انهم يحبون مهنتهم ومتفاعلين في انجاز مهامهم الارشادية ومندفعين في تحقيق اهدافهم، كما وجدت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين التنفيذ الانفعالي والتوافق المهني لدى المرشدين التربويين بمستوى عال من الدلالة وهذا يدل ان التنفيذ الانفعالي لديهم قد مكنتهم من التوافق مهنيا وتم التوصل الى بعض التوصيات والمقترنات.

الكلمات المفتاحية: التنفيذ الانفعالي، التوافق المهني.

Emotional catharsis and its relationship to professional adjustment

among educational counselors

Dr. Basma Hashim Khudair Ghanem

General Directorate of Education of Baghdad/Al-Karkh II

Abstract

The current research aims to identify emotional catharsis among educational counselors, to determine their level of professional adjustment, and to explore the relationship between emotional catharsis and professional adjustment among educational counselors. The researcher applied the study to a sample of (200) male and female counselors in the General Directorate of Education of Baghdad, Al-Karkh I (35 males and 35 females), Al-Rusafa II (30 males and 30 females), and Al-Karkh II (30 males and 40 females) for the academic year (2024–2025). An emotional catharsis scale and a professional adjustment scale were developed and adopted. Validity was established using two methods: face validity and construct validity. Reliability was established using the test-retest method and Cronbach's Alf equation. The research results showed that counselors possess the ability to catharsis, indicating the benefit of their specialization in dealing with emotions. The results also showed that educational counselors exhibit positive behavior and are well-adjusted in their work, reflecting their enjoyment of their profession, their engagement in fulfilling their counseling tasks, and their motivation to achieve their goals. Furthermore, the results revealed a highly significant correlation between emotional release and professional adjustment among educational counselors, indicating that their emotional release has enabled them to achieve professional adjustment. Several recommendations and suggestions were then formulated.

Keywords: Emotional Release, Professional Adjustment.

الفصل الأول

مشكلة البحث

يتعرض الأفراد في مختلف مراحل حياتهم إلى مواقف متعددة ومؤثرات متعددة ناتجة عن مصادر متعددة كالبيت والعمل والمجتمع، مما يجعلهم يعيشون تحديات نابعة من طبيعة العصر الحديث بما يحمله من تطورات سريعة وتغيرات اجتماعية متلاحقة ولأن طبيعة الحياة المعاصرة

تتطلب من الانسان مرونة في التعامل مع هذه المواقف فان الضغوطات المتزايدة في بيئة العمل والحياة الاجتماعية تفرض عليه القدرة على التكيف وتحقيق التوازن الانفعالي والمهني (الرواحية، ٢٠١٦: ٢)

وأشار (الروسان، ٢٠١٦) أن الارشاد التربوي يسعى إلى مساعدة الافراد على تحقيق أهدافهم التربوية والمهنية كونه يسهم في التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة ويعلم على تنمية القدرات النفسية والاجتماعية التي تمكن الفرد من مواجهة الصعوبات والتحديات، فالإرشاد النفسي يسعى إلى مساعدة الافراد في فهم ذواتهم وتحقيق ذاتهم مهنياً وشخصياً مما يعزز لديهم الشعور بالرضا والإنجاز والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة المرتبطة بمستقبلهم المهني (الروسان، ٢٠١٦: ٢)

يلجأ الإنسان إلى التتفيس الانفعالي السليم عندما يعجز عن التعبير المباشر عن مشاعره العميقه، إما بسبب غياب شخص يثق به ليفصح له بما يقل كاهله، أو نتيجة الخوف من رفض الآخرين أو إساءة فهمه وفي حال عدم قدرته على التعبير الصحي، قد يلجأ إلى للتتفيس، مثل إيذاء الذات، أو الاعتداء على الآخرين، أو الانحراف في سلوكيات ضارة كالتدخين أو السرقة أو استخدام العنف اللفظي والجسدي. وتمثل هذه الأفعال مؤشرات على حالة غضب أو توتر داخلي لم يجد الفرد طريقة مناسبة للتعامل معه بصورة صحية Dollard ١٩٩٣

وقد أظهرت دراسات حديثة ان التتفيس عن المشاعر السلبية يعد اليه من اليات التعامل النفسي مع الضغوطات، اذ يسهم في خفض الاعراض النفسية الداخلية عند الافراد الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر، كما بينت الأبحاث ان اثر التتفيس الانفعالي يعتمد على مستوى الدعم الاجتماعي فقد يكون مفيداً عندما يكون الدعم منخفضاً بينما قد يفاقم المشاعر السلبية اذا كان الدعم الاجتماعي مرتفعاً جداً

ويرى (العيسوي ٢٠٠١) ان التتفيس الانفعالي هو عملية نفسية تهدف الى التخلص من الشحنات الانفعالية المكبوتة عن طريق التعبير عنها بأساليب امنه ومقبولة اجتماعياً تسهم في التكيف مع المواقف الضاغطة (العيسوي، ٢٠٠١، marr ٢٠٢٢)،

وعليه ضرورة اللجوء إلى التفريح الانفعالي وذلك لأن المشاكل النفسية الكثيرة تؤثر على أجزاء الجسم وعلى الصحة النفسية للفرد منها (التخفيف من التوتر والضغط النفسي، والوقاية من الاضطرابات النفسية والجسدية، تحسين العلاقات الاجتماعية، تحقيق التوازن الانفعالي، تحسين الأداء والتركيز) لذلك يجب علاج هذه المشكلات النفسية ومعالجتها ليستطيع ان يشق طريقه في الحياة من خلال تقليل العوائق والمعرقلات التي توقف تقدم الانسان عن أهدافه وعلى نموه

وقد اشارت العديد من الدراسات الى ان التتفيس الانفعالي يعد من اليات الوقاية المهمة من الاضطرابات النفسية الناتجة من الكبت مثل القلق والاكتئاب لما له دور في تحرر الطاقة الانفعالية السلبية قبل تحولها الى اعراض مرضية والتي بدورها تؤثر على التوافق المهني للفرد يؤكد علماء الطب على وجود علاقة بين الجسم والعقل فيما يتعلق بالصحة فما نسبته (٩٠٪) او اكثر من الامراض العضوية التي يتم تشخيصها في العيادات والمستشفيات تعود أسبابها الى عوامل نفسية

ومن خلال عمل الباحثة كمرشدة تربوية اذ لاحظت سوء توافق المهني لدى بعض المرشدين ويرجع السبب في ذلك عدم توفر فرص التطور الوظيفي والإبداع مما يولد الضغوطات في العمل، وعليه تتمثل مشكلة البحث الحالي بالإجابة على السؤال الآتي : هل هناك علاقة بين التتفيس الانفعالي والتتوافق المهني لدى المرشدين التربويين ؟

أهمية البحث

يعتمد نجاح العملية الإرشادية في الأساس على وجود مرشدين تربويين يتمتعون بالإخلاص، والصحة الجسمية والنفسية، والثبات الانفعالي، والقدرة على التعامل مع الآخرين، إضافة إلى الإلمام التام بالأدوار والمسؤوليات التربوية والإرشادية المنوطة بهم (الرواحية، ٢٠١٦: ٢)

وتحظى مهنة الإرشاد بأهمية كبيرة في دعم نمو الطلاب وتطورهم، إذ تعد من المهن التربوية والاجتماعية الفاعلة. ويعود مجال الإرشاد التربوي أحد أهم الميادين التي ينبغي للمرشد النفسي تحقيق أعلى مستوى ممكن من التوافق المهني فيها، نظراً لأن معظم وقته المهني يقضى ضمن هذا المجال، ولما له من أهمية في حياته ومكانته الاجتماعية. فالتوافق المهني يعكس رضا المرشد النفسي عن عمله، وعن بيئته المهنية، وعن علاقاته بزملائه، وهو عنصر أساسي لتمكنه من أداء مهامه على أكمل وجه وتحقيق النجاح في عمله(أحمد، ١٩٩٩: ٢٩)

يعتبر التتفيس الانفعالي من الأساليب النفسية التي تمكن الفرد من الحفاظ على توازنه النفسي والانفعالي إضافة الى انه صمام الأمان الذي يساعد الفرد على التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة والتوافق المهني وضغوطات الحياة المختلفة (عبد الرحمن، ٢٠٢٠: ١٤٠)

ان نجاح التتفيس الانفعالي قائمه على العلاقة الارشادية السليمة وتهيئة مناخ نفسي مناسب يتتيح الفرصة للتتفيس الانفعالي الذي يؤدي الى تخفيف ضغط الكبت والتخلص من التوتر الانفعالي (زهران، ١٩٩٩: ٢٨١)

ويرى فرويد ان التتفيس الانفعالي هو احد اليات الدفاع النفسي التي تساعد الفرد على تقليل حدة الصراع الداخلي بين الرغبات والمشاعر من جهة أخرى كما يسهم في تعزيز الصحة النفسية ومنع تراكم الضغوطات الانفعالية (فرويد، ١٩٩٣: ٢٠)

لقد أصبح الإرشاد التربوي في الوقت الحاضر مجالاً مستقلاً من مجالات علم النفس، بعدهما بات يمتلك إطاراً علمياً متيناً، ويستند إلى نظريات معرفية وسلوكية واضحة، إضافة إلى امتلاكه أساليبه الخاصة. ويعد طلب الإرشاد سلوكاً طبيعياً لدى الفرد السوي، إذ يلجأ إلى الوالدين أو المعلمين أو غيرهم من الراشدين طلباً للنصيحة والاستفادة من آرائهم لمساعدته في مواجهة المشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية (جابر وجیاد، ٢٠١٥: ١٢٨)

ويعد التفيس الانفعالي في المجال الارشادي وسيلة علاجية اذ يساعد المتعلمين او المسترشدين على التخلص من الشحنات الانفعالية الزائدة التي قد تعيق التفكير السليم واتخاذ القرار مما يسهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي والمهني (الزهراني، ٢٠١٠: ٤٥)

وتشير الأبحاث الى ان التفيس الانفعالي يلعب دورا حاسما في تعزيز الصحة النفسية للفرد اذ يسهم في تخفيف التوتر والضغوطات النفسية المتراكمة نتيجة احداث الحياة اليومية فالتعبير عن المشاعر المكبوتة سواء بالكلام او الكتابة او السلوك الإيجابي يمنع تحول الانفعالات السلبية الى اعراض مرضية مثل القلق او الاكتئاب، كما ان ممارسة التفيس الانفعالي بانتظام تسهم في تقوية العلاقات الاجتماعية من خلال تعزيز مهارات التواصل والتفاهم بين الافراد وهو ما ينعكس إيجابيا على الصحة النفسية العامة(حجازي، ٢٠١٨)(عبد العزيز، ٢٠٢١، Gross 2015)،

يعتبر التوافق المهني من بين الأهداف التي تسعى إليها المنظمة للوصول إليها وذلك بهدف تحقيق مزايا التوافق المهني التي تسهم في زيادة مستوى الدافعية لدى المعلمين والمعلمات كما يسهم في بناء علاقات سوية يسودها المحبة والتعاون والتفاهم في مختلف مستويات الصحة الجسمية والنفسية لتحقيق الراحة والتوازن النفسي والاجتماعي فان التعبير عن المشاعر يسهم في تحسين العلاقات الإنسانية من خلال التواصل الصادق والفعال مع الذات والآخرين (حجازي، ٢٠٠٨: ٧٠)

يرى (مسلسل) أن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة وتوافق مهني مرتفع هو ذلك الشخص الذي تمكن من إشباع حاجاته الأساسية وتحقيق ذاته. فهذا النوع من الأفراد يؤدي أعماله بمستوى عال من التوافق المهني والنفسي، ويكون قادراً على إصدار أحكام مبتكرة، ويمتلك معرفة واسعة في مختلف مجالات النمو، ومنها النمو الشخصي كما أن هؤلاء الأفراد يستمدون مصدر توافقهم المهني من خلال تطورهم الذاتي المستمر، ولا يعانون من مشاعر التهديد أو القلق أو التوتر أو الصراعات الداخلية.(حسون، ٢٠٢١: ٣٦١)

والشخص المتواافق هو الإنسان القادر على ادراك الحقيقة بشكل جيد، لأنه يتقبل الحقائق ذات العلاقة به حتى لو كانت لا تعجبه وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك لإشباع العلاقة المنسجمة مع البيئة والتي تشمل كل المؤشرات والامكانيات للحصول على

الاستقرار النفسي والبدني في معيشته (فحجان، ٢٠١٠: ١٧٧) فالتعبير عن الانفعالات السلبية بطرق سلية وامنه يعد وسيلة فعالة لحفظ الصحة النفسية للعاملين والمرشدين التربويين ويسمهم في الحد من الاحتراق الوظيفي وتحسين العلاقة المهنية مع الزملاء والرؤساء والذي يسمهم في تحقيق التوافق المهني مما يعكس إيجاباً على قدرته على أداء مهامه بكفاءة وشعوره بالرضا المهني

يسعى الإنسان طوال حياته إلى تحقيق التوافق مع ذاته ومع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، مستعيناً بقدراته وإمكاناته ورغباته لإشباع حاجاته بما ينسجم مع القيم والمعايير السائدة، بما يحقق له الرضا والسعادة. وبعد التوافق المهني ركناً أساسياً للنجاح في ميادين العمل المختلفة، ولا سيما في مجال التربية والتعليم، إذ يحمل المعلمون والمرشدون التربويون رسالة مهمة في بناء الأجيال، ما يمنحهم هدفاً سامياً يسمهم في تحقيق الذات والرضا عن مهنتهم ومن الضروري أن تعمل المدارس على تعزيز التوافق المهني لدى المرشدين من خلال توفير بيئه تنظيمية مناسبة تساعدهم على التكيف مع محیطهم التربوي. فعندما يكون المرشد متواافقاً مهنياً، ترتفع قدرته على الإنتاج والتركيز والاهتمام بعمله. أما المرشد أو المعلم الذي يعاني من ضعف في التوافق المهني، فتظهر عليه مظاهر الخمول، وقلة الإنتاجية، وضعف التركيز، إضافة إلى سوء العلاقة مع تلاميذه وزملائه (راضي، ٢٠١٤: ٥٣٦)

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على

١- التفيس الانفعالي لدى المرشدين التربويين

٢- مستوى التوافق المهني لدى المرشدين التربويين

٣- التعرف على العلاقة بين التفيس الانفعالي والتوافق المهني لدى المرشدين التربويين

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالتفيس الانفعالي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين المتواجدين في المديرية العامة للتربية ببغداد / الكرخ الأولى والكرخ الثانية والرصافة الأولى للعام

الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥

تحديد المصطلحات

التفيس الانفعالي عرفه كل من

عبد العزيز (٢٠٢١) : هو آلية دفاع نفسية إيجابية تمكن الفرد من التعامل مع المشاعر مثل الغضب او القلق او الحزن بطريقة تضمن استعادة الاتزان الداخلي وتخفيف التوتر (عبد العزيز، ٢٠٢٠: ٣٠)

العيسي (٢٠٠١) : هو عملية تطهير وتغريغ المشاعر السلبية المكتوبة مثل الخوف والغضب والحزن بهدف تخفيف التوتر النفسي وتحقيق التوازن الانفعالي (العيسي، ٢٠٠١، ٤٥ : ٤٥)
فرويد (١٩٩٣) : عملية نفسية يقوم الفرد من خلالها بالتعبير عن مشاعر ه وانفعالاته المكتوبة مثل الغضب والخوف والحزن بطريقه امنه ومقبولة اجتماعيا (فرويد، ١٩٩٣، ٣١ : ١٩٩٣)
حيث تم تبني التعريف النظري (فرويد، ١٩٩٣)

التعريف الاجرائي : هو الدرجة التي يحصل عليها المرشد التربوي نتيجة إجابته على فقرات مقاييس التنفيذ الانفعالي، والتي تعكس مستوى لجوئه إلى أساليب التعبير أو التغريغ عن مشاعره وانفعالاته

التوافق المهني عرفة كل من

عرفة محمود : بأنه توافق العامل مع جميع متغيرات العمل بما يبعث على الرضا المهني ويتضمن ذلك رضا العامل واشباع حاجاته وتحقيق طموحاته وتوقعاته مما ينعكس على انتاجيته وكفايته وعلاقته بزملائه ورؤسائه ومع بيئه العمل (محمود، ٢٠٠١، ٤٨ : ٤٨)

عبد الرحمن (٢٠٠٦) : العملية التي يتمكن من خلالها الفرد من تحقيق الانسجام بين قدراته وميوله واتجاهاته من جهة ومتطلبات مهنته او عمله من جهة أخرى بما يحقق له الرضا النفسي والنجاح في أداء مهامه الوظيفية (عبد الرحمن، ٢٠٠٦، ٢٧ : ٢٧) تم تبني التعريف النظري (عبد الرحمن، ٢٠٠٦، ٢٠٠٦)

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المرشد التربوي عند إجابته على فقرات مقاييس التوافق المهني تعرف عادة باسم درجة التوافق المهني أو مستوى التوافق المهني

الفصل الثاني

نشاه التنفيذ الانفعالي

ظهر هذا الأسلوب أول مرة كاستجابة عاجلة خلال الحرب العالمية الأولى، عندما قام أحد قادة الحرب المعروف باسم مارشال بتطبيقه على الجنود العائدين من المعارك. حيث شجعهم على التحدث عن تجاربهم في المعركة، والصعوبات التي واجهوها، والمشكلات التي مرروا بها وكان هدفه الأساسي هو إظهار الاهتمام بهم ومساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم، وقد تطور هذا الأسلوب لاحقا ليصبح منهجا للعلاج النفسي يعتمد على التغريغ العاطفي والتخلص من الهم والكبت النفسي

أنواع التنفيذ الانفعالي

١- التنفيذ الانفعالي اللفظي

يعد من أكثر اشكال التنفيذ الانفعالي شيوعا ويحدث عندما يعبر الفرد عن مشاعره بالكلام مع شخص موثوق او مع مرشد نفسي فالتعبير اللفظي عن الانفعال يساعد في تنظيم المشاعر

وتحويلها إلى خبرة واعية يمكن التعامل معها عقلانياً مما يسهم في تخفيف التوتر الداخلي وتحقيق الراحة النفسية (pennebaker 1997)،

٢- التفيس الانفعالي الكتابي

يعتبر من الأساليب العلاجية الفعالة التي تستخدم في الارشاد النفسي، حيث يقوم الفرد بكتابه ما يشعر به من غضب أو حزن أو فلق دون رقابة مما يساعد على تحرير الانفعالات المكبوتة والتعبير عنها بطريقة منه (عبد الرحمن، ٢٠٢٠)

٣- التفيس الانفعالي الملوكي

يعبر فيه الفرد عن انفعالاته من خلال نشاط بدني أو فني كالرسم أو ممارسة الرياضة أو الاستماع إلى الموسيقى أو حتى البكاء وهي طرق تسهم في تحويل الطاقة الانفعالية إلى سلوك إيجابي يخفف من حدة التوتر (Gross 2015)

٤- التفيس الانفعالي الاجتماعي

يتتحقق عندما يجد الفرد متنفساً من خلال التفاعل الاجتماعي سواء مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو جماعة الدعم النفسي مما يعزز الإحساس بالانتماء ويقلل من الشعور بالوحدة النفسية (lazarus&foikman ٢٠١٢)، (عبد العزيز، ٢٠٢٠)

٥- التفيس الانفعالي الروحي

وهو التعبير عن الانفعالات من خلال الممارسات الدينية أو الروحية كالدعاء أو الصلاة أو التأمل وهي وسائل تمنح الفرد إحساساً بالسكينة والرضا الداخلي وتعيد التوازن النفسي (عبد الرحمن، ٢٠٢٠)

اهداف التفيس الانفعالي

بعد التفيس الانفعالي وسيلة علاجية ووقائية تهدف إلى تحقيق عدد من الأغراض النفسية والاجتماعية المهمة تسهم جميعها في دعم الصحة النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي للفرد

– تخفيف التوتر والضغوطات النفسية

– الوقاية من الاضطرابات النفسية

– تعزيز الوعي بالذات وتنمية النضج الانفعالي

– تحسين العلاقات الاجتماعية

– تعزيز الصحة النفسية (عبد اللطيف والحضيري، ٢٠٢٠ : ١٣٤)

التوافق المهني

يعتبر مفهوم التوافق المهني من المفاهيم الأساسية في علم النفس بشكل عام، وفي مجال الصحة النفسية بشكل خاص، حيثحظي باهتمام كبير من قبل علماء النفس. وقد تناول الباحثون دراسة هذا المفهوم من زوايا متعددة، إلا أنهم اتفقوا على أن التوافق المهني هو عملية

تفاعلية ديناميكية مستمرة بين عنصرين رئيسيين: الفرد نفسه وبيئته المادية والاجتماعية ويسعى الفرد من خلال هذه العملية إلى إشباع احتياجاته البيولوجية وتحقيق مطالبه المختلفة، مستخدماً وسائل ترضي ذاته وفي الوقت نفسه ملائمة للجماعة التي يعيش فيها

(الخالدي، ٢٠٠٩: ٩٩)

يعتبر التوافق المهني أحد فروع التوافق العام المتخصصة ب مجال العمل واحد مظاهر و مجالات التوافق الاجتماعي.

العوامل المؤثرة في التوافق المهني

أولاً - العوامل الداخلية هي العوامل المرتبطة بالذات نفسها، وتشمل

الحالة النفسية للفرد ومستوى صحته النفسية

السمات الشخصية والفرقة الفردية

العوامل الديموغرافية مثل العمر، الجنس، والخبرة

القدرات الجسمية والاستعدادات والميول الفردية

ثانياً - العوامل الخارجية تتقسم إلى قسمين

أ- العوامل الموجودة داخل بيئة العمل تشمل العوامل التنظيمية المرتبطة بالمنظمة أو بيئة العمل، مثل:

١. الظروف الفизيائية: كالإضاءة، التهوية، الهدوء، والبعد عن الموضوع.
 ٢. نظام المؤسسة: من خلال معرفة الموظف الدقيقة باللوائح والتشريعات والنظام الداخلي للمؤسسة (الرواحي، ٢٠١٦: ١٦).
 ٣. علاقة العمل: تشمل العلاقة بين الموظف ورؤسائه القائمة على الثقة المتبادلة، حيث يشعر المسؤولون بالاحترام والتقدير (عمارة، ٢٠٠٩: ٣٤٨).
 ٤. التغير التكنولوجي وتطوير وسائل الإنتاج: يساهم في تسهيل عمل الفرد وتوفير الوقت والجهد (أبو مسلم والموافي وعبد الحميد، ٢٠١٢: ٢٤).
- ب- العوامل الموجودة خارج بيئة العمل**

مصادر التوافق المهني

أولاً/ المكافآت والحوافز : تؤثر المكافآت والحوافز على دافعية الفرد بحيث تحرك لديه الرغبة في العمل وتحمل المسؤولية

ثانياً / الاعتراف المهني : إن تقدير ما يقوم به الفرد من مجهودات اتجاه منظمته والاعتراف بها يحفزه كما يشبع لديه تقدير الذات ويزيد ثقته بنفسه

مظاهر التوافق المهني

- ١- الشعور بالأمن والاستقرار النفسي داخل بيئة العمل.
- ٢- تحقيق أداء وظيفي جيد وفق متطلبات المهنة.
- ٣- التعامل بذكاء وفعالية مع المشكلات التي قد يواجهها في عمله.
- ٤- الإبداع والمساهمة في تطوير وتحسين العمل بشكل مستمر
- ٥- حبه لنوع العمل الذي يؤديه وحبه لزملائه ومشاركتهم في مختلف الأنشطة التي بدورها تعكس التوافق المهني لدى الأفراد (عوض، ١٩٨٨ : ١٢)

النظريات التي فسرت التوافق المهني

نظيرية سلم الحاجات (ابراهام ماسلو)

يرى ماسلو أن إشباع الحاجات الفسيولوجية يعد عالماً ضرورياً لتحقيق الصحة النفسية والتوافق المهني، لأنَّه يمهد الطريق لإشباع الحاجات الأخرى، إلا أنه ليس شرطاً كافياً . فالحاجة إلى الأمان والطمأنينة تعتبر أساساً للصحة النفسية والتوافق المهني، وتمهد لإشباع الحاجات النفسية الأعلى، حتى يصل الشخص إلى تحقيق ذاته وعند تحقيق ذاته، يكون الفرد قد حقق غايته ومراده في الحياة، لكن هذا لا يعني توقف نموه؛ إذ أن تحقيق ذاته يتطور بالإشباع ويضعف بالحرمان . وبما أن الإنسان يمر بمواقوٍة من الإشباع والحرمان، فإنه يظل في حالة عمل مستمرة لتحقيق ذاته، مما يؤدي بدوره إلى الصحة النفسية والتوافق المهني

خصائص الشخص المتواافق والمتحقق لذاته حسب ماسلو:

١. التقبل الموضوعي لنفسه وللآخرين وللبيئة المحيطة به.
٢. التلقائية والبساطة الطبيعية والبعد عن الرياء الاجتماعي.
٣. التركيز على المشكلات وحلها بدل التركيز المفرط على الذات.
٤. التجدد المستمر للتذوق، حيث يدرك العالم بشكل جيد ومدهش دون اعتبار الأشياء أموراً مسلمة بها.
٥. التركيب الشخصي الديمقراطي، ويتميز بالتسامح والتقبل والرغبة في التعلم من الآخرين ونبذ التعصب.
٦. العلاقات الاجتماعية المتوازنة، حيث تكون علاقاته مع الآخرين متينة وعميقة ومستقرة عاطفياً . حسون، ٢٠٢١ : ٣٦٠

نظيرية الأنماط المهنية - جون هولاند

يعد جون هولاند رائد نظرية الأنماط المهنية، التي تؤكد على أهمية التوافق بين السمات الشخصية والميول المهنية تتطرق النظرية من مبدأ أن الميول المهنية هي أحد مظاهر شخصية

الفرد، وأن المزاوجة بين أنماط الشخصية وأنماط البيئة المشابهة لها تؤدي إلى التوافق المهني، إذ يختار الشخص مهنة تتوافق مع صفاته وميوله، مما يعزز نجاحه ورضاه المهني.

صنف هولاند البيئات المهنية إلى ستة أنواع، و أنماط الشخصية إلى ستة أنماط أيضا، واطلق على هذا التصنيف اسم التطور الهرمي للسمات الشخصية، الذي يمثل عملية تكيف الفرد مع البيئة المهنية. وقد أطلق على أنماط الشخصية نفس أسماء البيئات المهنية، وهي:

١. البيئة الواقعية :تشمل المهن الميكانيكية والعملية مثل العمال، الفلاحين، وسائقي الآليات والشاحنات.

٢. البيئة العقلية :تضم المهن التي تتطلب العلم والابتكار مثل الأطباء، الباحثين، المهندسين، الكيميائيين، والفيزيائيين.

٣. البيئة التقليدية :تقتصر على المهن الروتينية والملزمة مثل السكرتارية، الوظائف المكتبية والتنظيمية والإدارية.

٤. البيئة الاجتماعية :تشمل الأعمال الإنسانية والثقافية مثل التعليم، العلاج النفسي، الإرشاد الاجتماعي، والتوجيه التربوي.

٥. البيئة الفنية :مرتبطة بالإبداع والحس الفني، مثل الشعراء، الأدباء، الموسيقيين، الرسامين، والممثلين.

٦. البيئة المغامرة :تمثل المجالات الاقتصادية، التجارية، السياسية، والإعلامية، مثل رجال الأعمال، السياسيين، المحامين، والصحفيين.(عبد الهادي والعزة، ٢٠١٤: ٦٢)

الفصل الثالث

الفصل الثالث: منهجية وإجراءات البحث

يتناول هذا الفصل تحديد مجتمع وعينة البحث ، ويتضمن أداة البحث والإجراءات المتتبعة لتحقيق ذلك. علماً أن المنهج المستخدم في الدراسة الحالية وهو المنهج الوصفي .

أولاً : مجتمع البحث : يتكون هذا البحث من مجتمع البحث المتمثل بالمرشدين التربويين في المديريات التابعة لمحافظة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ للدراسات الصباحية النوعين ذكور وإناث.

ثانياً : عينة البحث: تتكون عينة البحث من المرشدين التربويين في مديرية تربية الكرخ الثانية والرصافة الأولى و تم سحب عينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجموع المجتمع الاصلي أذ بلغت العينة (٢٠٠) مرشد ومرشدة . والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١) يوضح عينة البحث حسب النوع (الذكور - الإناث)

المجموع	النوع		المديريات
	إناث	ذكور	
٧٠	٣٥	٣٥	تربية الكرخ الأولى

٦٠	٣٠	٣٠	تربية الرصافة الاولى
٧٠	٤٠	٣٠	تربية الكرخ الثانية
٢٠٠	١٠٥	٩٥	المجموع

ثالثاً: أداتا البحث: - لتحقيق أهداف البحث، كان من الضروري استخدام أداتين رئيسيتين:

١. أداة لقياس التفيس الانفعالي.
 ٢. أداة لقياس التوافق المهني.

وفيما يلي الإجراءات التي اتبعتها الباحثة لإعداد هذين المقياسين

١ - مقياس التنفيذ الانفعالي : - لم تعثر الباحثة على مقياس مناسب لقياس التنفيذ الانفعالي يتفق مع أهداف البحث الحالي لذلك اتجهت الباحثة لبناء المقياس متبعاً الخطوات الآتية : -

أ. تحديد فقرات المقاييس:- بعد رجوع الباحثة إلى عدد من الأدبيات والأطر النظرية ذات العلاقة التنفيسي الانفعالي فقد تبنت تعريف (فرويد، ١٩٩٣) بانه (عملية نفسية يقوم الفرد من خلالها بالتعبير عن مشاعر ه وانفعالاته المكبوتة مثل الغضب والخوف والحزن بطريقه امنه ومقبولة اجتماعيا)

وتم تحديد فقرات المقاييس وفق ذلك التعريف **ووفق أبعاده وصياغة** (٢٤) فقرة منها ١٢ فقرة إيجابية ١٢ فقرة سلبية كما وضعت ثلاثة بدائل لكل فقرة هي (موافق ، محайд، لا أتفق) ومفتاح التصحيح (٣ ، ٢ ، ١) للايجابية وبالعكس للسلبية.

- صلاحية الفقرات : تم عرض المقياس بشكله النهائي مع التعريف على مجموعة من الخبراء عددhem (١٠) من المختصين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم بهدف تقدير مدى صلاحية الفقرات، وقد نالت جميع الفقرات على الموافقة الخبراء بنسبة اكثـر من (٨٠%) والإبقاء عليها جميعها .

3 - التحاليل الإحصائية للفقرات :-

أ - تحليل الفقرات (القوة التمييزية) : -أظهرت جميع الفقرات مميزة لكون القيم التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (106) كما في الجدول (2).

الجدول (2) القوة التمييزية لفقرات مقياس التنفيذ الانفعالي باستعمال أسلوب المجموعتين

المتطرفون

القيمة التائية المحسوبة	ت	القيمة التائية المحسوبة	ت	القيمة التائية المحسوبة	ت	القيمة التائية المحسوبة	ت
7.32	١٩	7.22	١٣	11.25	٧	4.09	١

٥.٦٩	٢٠	٩.٥٢	١٤	٦.٧٧	٨	٧.٨١	٢
٨.٦٦	٢١	٨.٩١	١٥	١٠.٠٤	٩	٥.٧٨	٣
١١.٦١	٢٢	١٠.٢١	١٦	٨.٨٩	١٠	٨.١١	٤
٥.٩٩	٢٣	٨.٦٩	١٧	٦.٨٤	١١	٤.٣٩	٥
٩.١١	٢٤	٧.٠٨	١٨	٩.٣٩	١٢	٧.٨٩	٦

- علاقة درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية: وأظهرت جميعها دالة عند (٠٠٠٥) كما في الجدول .(3)

الجدول (3) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنفيس الانفعالي

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠.٣٤	١٩	٠.٢٨	١٣	٠.٥٣	٧	٠.٤٤	١
٠.٤١	٢٠	٠.٤٢	١٤	٠.٤٥	٨	٠.٤١	٢
٠.٣٣	٢١	٠.٣٨	١٥	٠.٣٧	٩	٠.٣٩	٣
٠.٣٧	٢٢	٠.٥٢	١٦	٠.٤٢	١٠	٠.٤٨	٤
٠.٤٨	٢٣	٠.٤٢	١٧	٠.٤٩	١١	٠.٥٠	٥
٠.٣٩	٢٤	٠.٤٤	١٨	٠.٥٥	١٢	٠.٤٨	٦

٢ - **مقياس التوافق المهني :** - تبنت الباحثة مقياس (عبيد ٢٠١٤) بعد اجراء التعديلات الطفيفة على المقياس ليناسب مجتمع البحث، اذ تكون من (٥١) فقرة جميعها سلبية وبدائل الاجابة هي (دائمًا ، أحياناً ، لا) ومفتاح التصحيح (٣ ، ٢ ، ١) .

٤ - **الخصائص السايكومترية لمقياس التنفيس الانفعالي والتوافق المهني :** -
أولاً : **الصدق (Validity) :** تم التحقق من خلال نوعين من الصدق:-

الصدق الظاهري للمقياسين : - تم التأكيد من خلال عرض فقرات المقياسين على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم عددهم (١٠) وابدوا رأيهم بصلاحية فقرات للمقياسين .

ب. صدق البناء : وقد تحقق من خلال مؤشرات التمييز وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية كما ذكر سابقاً

ولغرض استخراج ثبات المقياسين (التنفيس الانفعالي والتوافق المهني) باستعمال الطرق هي:

١ - **طريقة الاختبار واعادة الاختبار:** - بلغ الثبات لمقياس (التنفيس الانفعالي) هو (0.81) وبالنسبة لمقياس (التوافق المهني) قد بلغ (0.79) وبهذا يعد المقياسين ثابتين.

٢ - **معادلة ألفا كرو نباخ (الاتساق الداخلي) (Alpha Cronbach) :**

بلغ الثبات لمقياس التفيس الانفعالي (0.83)، في حين بلغ الثبات التوافق المهني (0.85). وصف المقياسيين (**التفيس الانفعالي والتوافق المهني**) بصيغتها النهائية: يتتألف مقياس التفيس الانفعالي من (24) فقرة والمتوسط النظري للمقياس بلغ (48). أما مقياس التوافق المهني فيتألف بصيغته النهائية بعد اجراء التعديلات المناسبة والمتوافقة مع عينة المجتمع من (51) فقرة، وإن المتوسط النظري بلغ (102).

التطبيق النهائي : - قامت الباحثة بتطبيقهما على عينة بلغت (200) مرشد ومرشدة من تربية الدرك الاولى والثانوية والرصفافة الاولى.

الوسائل الإحصائية: - الحقيقة الاحصائية للعلوم التربوية والنفسية spss

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج

الهدف الاول: التعرف على التفيس الانفعالي لدى المرشدين التربويين لغرض تحقيق هذا الهدف، قامت الباحثة بحساب متوسط الدرجات عينة البحث المتمثلة بالمرشدين التربويين على مقياس التفيس الانفعالي وقد بلغ (١٥,٥٧) وبانحراف معياري وقدره (٥,١٥)، بمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس وبالبالغ (٤٨) درجة وباستخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٤٧,٨) درجة وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠٥,٠) درجة حرية (١٩٩).

الجدول (١) الاختبار الثاني دلالة لفرق بين متوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للمرشدين التربويين على مقياس التفيس الانفعالي

العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الجدولية	القيمة التائية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
٢٠٠	١٥,٥٧	٢١,١٥	٤٨	٤٧,٨	٩٦,١	٠٥,٠	دالة	

وتشير النتيجة بأن عينة البحث وهم المرشدين التربويين يتمتعون بالقدرة على التفيس الانفعالي ويمكن تفسير ذلك ان المرشدين التربويين يستخدمون استراتيجيات واساليب ارشادية قد تعلموه من تخصصهم والابتعاد عن القلق في التعامل مع الاخرين واداء مهامه بكفاءة ومقدرة وضبط النفس والتحكم في المواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية بصدر وهدوء وعدم الانفعال من أية مواقف غير موضوعية والقدرة على ضبط انفعالاته، وتحمل المسؤولية وتأدية وظيفته بعقلانية ونظام وتنسيق والتفكير السليم فضلا عن ذلك تمكنه من اقامة علاقات موفقة مع المحيط الذي يعيش فيه وكل ذلك ساعد في القدرة على التفيس الانفعالي والقدرة التعامل مع المثيرات التي تواجه وكيفية الاستجابة لها في حياته .

الهدف الثاني: معرفة مستوى التوافق المهني لدى المرشدين التربويين

لغرض تحقيق هذا الهدف، قامت الباحثة بحساب متوسط الدرجات عينة البحث من المرشدين التربويين على مقاييس التوافق المهني وقد بلغ (٥٩،١١٥) وبانحراف معياري وقدره (٢٢،١٧)، بمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس وبالبالغ (١٠٢) درجة وباستخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة، تبين أن القيمة الثانية المحسوبة بلغت (١٤،١١) درجة وهي ذات دلالة أحصائية عند مستوى (٠٥،٠) ودرجة حرية (١٩٩) والجدول (٢) يوضح ذلك

الجدول (٢) ألاختبار الثاني لدلاله لفرق بين متوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للمرشدين التربويين على مقاييس التوافق المهني

العينة الحسابي	المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
٢٠٠	٥٩،١١٥	٢٢،١٧	١٠٢	١٤،١١	٩٦،١	٠٥،٠	دالة

اظهرت النتائج في الجدول اعلاه ان افراد عينة البحث الحالي من المرشدين التربويين يتمتعون بالتوافق المهني في مكان عملهم وقد يعود ذلك ان المرشدين متصالجين مع ذاتهم ومع الآخرين ومتفاعلين في عملهم ولديهم القدرة على التعاون والتكمال مع المجتمع المدرسي وقد يشعرون بالسعادة كونهم يؤدون عملهم باخلاص وتقانى وقد يعود ايضاً كون عملهم الارشادي والتربوي يرتبط بالحاجات الانسانية والاجتماعية فضلاً عن ذلك وجود دوافع قوية نحو العمل والاستمرار في تحسين أدائه و يؤدي إلى التوافق المهني .

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين التنفيذ الانفعالي والتوافق المهني لدى المرشدين التربويين

وللتعرف على طبيعة العلاقة بين التنفيذ الانفعالي والتوافق المهني لدى المرشدين التربويين قامت الباحثة باستخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين التنفيذ الانفعالي والتوافق المهني تبين أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائية بينهما لدى المرشدين التربويين، والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣) معامل الارتباط بين لتنفيذ الانفعالي والتوافق المهني لدى المرشدين التربويين

العدد	معامل الارتباط بين التنفيذ الانفعالي والتوافق المهني	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٦٩،٠	١٥،٧	٩٦،١	٠٥،٠

وتشير النتيجة في الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباطية بين التنفيذ الانفعالي والتوافق المهني لدى المرشدين التربويين أي أن كلما زادت القدرة على التفريح الانفعالي بطريقة ايجابية أدى ذلك إلى التوافق المهني والنجاح في العمل .

الاستنتاجات

١. يتضح من النتائج أن المرشدين يتعاونون بالقدرة على التفيس الانفعالي وهذا يدل على الافادة من تخصصهم في التعامل مع الانفعالات بسلوك الايجابي .
٢. أظهرت النتائج أن المرشدين التربويين متواافقين في عملهم وهذا يعكس انهم يحبون مهنتهم ومتقاولين في انجاز مهامهم الارشادية ومندفعين في تحقيق اهدافهم .
٣. أن هناك علاقة ارتباطية بين التفيس الانفعالي والتوافق المهني لدى المرشدين التربويين بمستوى عال من الدلالة وهذا يدل ان التفيس الانفعالي لديهم قد مكنهم من التوافق المهني.

النوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي

١. تكثيف الدورات التربوية للمرشدين التربويين وخاصة الجدد منهم من أجل تدريبهم على الاساليب والبرامج الارشادية التي تمكّنهم من النجاح في العمل الارشادي والتعامل مع المثيرات باستجابات انفعالية متزنة.
٢. تذليل الصعوبات للمرشد التربوي من قبل المؤسسة التربوية من اجل زيادة التوافق المهني ورفع كفاءة عمله .
٣. الإفادة من المرشدين الكفوئين والذين يتمتعون بالتوافق المهني العالي مساعدة زملائهم في تطوير قدراتهم من خلال تبادل الزيارات والعمل المشترك .

المقتراحات

- ١ . أجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على المعلمين والمدرسین.
- ٢ . أجراء دراسة تكشف عن العلاقة بين التفيس الانفعالي والعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية
- ٣ . أجراء دراسة عن علاقة بين التوافق المهني بمتغيرات أخرى مثل الدافعية ، والارادة وغيرها

المصادر

- عبد العزيز، سناء (٢٠٢١) الصحة النفسية في ضوء التغيرات الاجتماعية المعاصرة، عمان، دار المسيرة
- ابومسلم، احمد والموافي، حامد وعبد الحميد، نبيل (٢٠١٢): مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم، مجلة البحوث التربوية النوعية (٤) ٢٤ .
- الرواحية، بدرية محمد يوسف (٢٠١٦): التوافق المهني وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينه من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير لنيل شهادة الماجستير في الارشاد والتوجيه، كلية العلوم والآداب، جامعه نزوى .

- الزهري، عبد الله بن حسين (٢٠١٠) الارشاد النفسي والتربوي اسسه ونظرياته ومجالاته، الرياض، دار الزهري للنشر والتوزيع
- العيسي، عبد الرحمن (٢٠٠١) علم النفس الانفعالي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية
- جابر، حبيب شاكر وجیاد، اکرم عبد الحسين (٢٠١٥): تأثير التفريح الانفعالي على الضغوطات الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبين كره القدم في اندية محافظة الديوانية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية العدد ٢ الجزء الأول .
- حجازي، مصطفى (٢٠١٨) : الإنسان في عالم متغير مدخل الى علم النفس الاجتماعي، بيروت، دار الشروق
- حسون، نجاح حاتم (٢٠٢١) : التوافق المهني وعلاقته بالتفرد -الشارک لدى المرشدين التربويين، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية
- طه، فرج عبد القادر (٢٠٠١) علم النفس الصناعي والتنظيمي، القاهرة، دار قباء للطبعه والنشر والتوزيع
- راضي، وقفي (٢٠١٤) مقدمة في علم النفس، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن
- عبد الرحمن، احمد محمد (٢٠٢٠) : علم النفس الإيجابي وأساليب التكيف، القاهرة، دار الفكر العربي
- عبد الرحمن، محمد شفيق (٢٠٠٦) علم النفس المهني، القاهرة، دار الفكر العربي
- عبد اللطيف، نزيهة سليمان، الحضيري، سعد احمد (٢٠٢٠) فعالية استراتيجيات التفريح النفسي الانفعالي في خفض اعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الشباب في بنغازى، مجلة المنارة العلمية، جامعة بنغازى، العدد الأول
- عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد (٢٠١٤) التوجيه المهني ونظرياته(الإصدار ٢) دار الثقافة للطباعة والنشر
- عمارة، سميرة (٢٠٠٩) : صراع الأدوار وتأثيره على التوافق المهني للطلاب العاملين بالمركز الجامعي بغرداية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة، الجزائر
- فحجان، سامي خليل (٢٠١٠) التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الاندا لدى معلمى التربية الخاصة، رساله ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة
- فرويد، سigmund (١٩٩٣) محاضرات تمھیدیة في التحليل النفسي، ترجمة مصطفى صفوان، القاهرة، دار المعارف
- pennebaker,J.w(1997):Opening up:the healing power of Expressing Emotion.New York:Guilford press.

- Gross,J.J(2015):Emotion regulation:Conceptual and Empirical foundations.in handbook of Emotion Regulation(2nd) new York: Guilford press.
- Lazarus,R,S,&FOLKMAN,s(1984)stress Appraisal and Coping.New York:Springer .
- Marrs,n,Guo,s,&Alden,l,E(2022) focus on and venting of negative emotion mediates the relationship between stress and affective disorders
- Dollard, J., Doob, L., Miller, N., Mowrer, O., & Sears, R. (1939). *Frustration and Aggression*. Yale University Press.