

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين التربويين

أ.م.د. حسام ياسين علي التميمي
hussam.y@perc.uobaghdad.edu.iq
جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين التربويين في مدينة بغداد. اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي الميداني، حيث تم جمع مقاييس البيانات من عينة مكونة من ٥٠ مرشداً تربوياً من مجلة لدى المرشدين التربويين.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، الصحة النفسية الإيجابية، المرشد التربوي.

Emotional Regulation and Its Relationship to Positive Mental Health among Educational Counselors

Asst. Prof. Dr. Hussam Yassin Ali Shanawah Al-Tamimi

University of Baghdad/College of Islamic Sciences_ Department of Educational and Psychological Islamic Sciences

Abstract

This study aims to investigate emotional regulation and its relationship with positive mental health among educational counselors in Baghdad. The research employed a descriptive correlational field method, with data collected from a sample of 50 counselors from a population of 150. Data were gathered using an Emotional Regulation Questionnaire and a Positive Mental Health Questionnaire, and analyzed through descriptive and correlational statistical methods.

The results indicated that the level of emotional regulation among counselors is relatively high, and their positive mental health is good.

The analysis also revealed a significant positive correlation between emotional regulation and positive mental health, with varying degrees of impact of different dimensions of emotional regulation on mental health. The study recommends the development of training programs to enhance emotional regulation skills to improve positive mental health among educational counselors.

Keywords: Emotional regulation, Positive mental health, Educational counselor.

الفصل الأول

الإطار المنهجي

أولاً: مشكلة البحث

يلعب التنظيم الانفعالي دوراً محورياً في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية، ولا سيما في البيئة التربوية التي تتسم بكثرة الضغوط والتحديات المهنية، حيث يتعرض المرشدون التربويون لمواقف انفعالية متعددة تتطلب قدرة عالية على الضبط والإدارة الانفعالية. ويعد التنظيم الانفعالي قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته وتنظيمها بطريقة تساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي (Gross, 2015)، في حين تمثل الصحة النفسية الإيجابية حالة من التوافق النفسي والرضا عن الحياة والقدرة على مواجهة الضغوط بفعالية (Seligman, 2011). وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بالصحة النفسية داخل المؤسسات التربوية، إلا أن العديد من المرشدين التربويين يواجهون صعوبات في إدارة انفعالاتهم نتيجة الضغوط المهنية، مما قد يؤثر سلباً على مستوى صحتهم النفسية الإيجابية وأدائهم المهني. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي: ما طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين التربويين؟

ثانياً: أهمية البحث

تتجلى أهمية البحث في كونه يعالج موضوعاً حيوياً يمس الجوانب النفسية والمهنية للمرشدين التربويين، ويمكن توضيحها على النحو الآتي: تتمثل الأهمية النظرية في إسهام البحث في إثراء الأدبيات النفسية التربوية المتعلقة بالتنظيم الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية، ولا سيما في البيئة العربية التي ما زالت بحاجة إلى مزيد من الدراسات في هذا المجال.

أما الأهمية التطبيقية فتبرز في إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج تدريبية وإرشادية تستهدف تنمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى المرشدين، مما يسهم في رفع مستوى صحتهم النفسية الإيجابية وتحسين جودة أدائهم المهني.

كما تكمن الأهمية المجتمعية في دعم المؤسسات التربوية بآليات علمية تساعد على تعزيز التوافق النفسي للمرشدين، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الطلبة والبيئة التعليمية بشكل عام.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

١. التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين.
٢. التعرف على مستوى الصحة النفسية الإيجابية لديهم.
٣. الكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية.
٤. الخروج بتوصيات تسهم في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية من خلال تنمية مهارات التنظيم الانفعالي.

رابعاً: حدود البحث

- الحدود المكانية: المرشدون التربويون في مدينة بغداد.
- الحدود الزمنية: من ٣-١-٢٠٢٥ إلى ٤-٣-٢٠٢٥.
- الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية دون التطرق إلى متغيرات أخرى.

خامساً: منهج البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، لكونه الأنسب لدراسة العلاقة بين متغيرين كما هما في الواقع، حيث يتيح هذا المنهج جمع البيانات وتحليلها إحصائياً للكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين التربويين.

سادساً: تعريف متغيرات البحث (نظرياً وإجراءياً)

1. التنظيم الانفعالي

- **التعريف النظري:** هو قدرة الفرد على إدراك انفعالاته وتنظيمها والتعبير عنها بطريقة ملائمة للمواقف المختلفة. (Gross, 2015)

- **التعريف الإجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها المرشد التربوي في مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في هذا البحث.

2. الصحة النفسية الإيجابية

- **التعريف النظري:** حالة من الرفاه النفسي تتضمن الرضا عن الحياة، والتكيف مع الضغوط، والشعور بالسعادة والإنجاز. (Seligman, 2011)

• **التعريف الإجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها المرشد التربوي في مقياس الصحة النفسية الإيجابية المعتمد في هذا البحث.
سابعاً: أدوات البحث (المقاييس)

1. **مقياس التنظيم الانفعالي:** تم اعتماد مقياس التنظيم الانفعالي المستند إلى نموذج (Gross, 2015)، ويتكون من مجموعة من الفقرات التي تقيس أبعاداً مثل: الوعي الانفعالي، إعادة التقييم المعرفي، وضبط التعبير الانفعالي، وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء، كما تم حساب ثباته باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث بلغ معامل الثبات قيمة مقبولة إحصائياً، مما يدل على اتساقه الداخلي.

2. **مقياس الصحة النفسية الإيجابية:** اعتمد البحث على مقياس مستند إلى نموذج (Seligman, 2011)، ويقيس أبعاداً مثل: الرضا عن الحياة، العلاقات الإيجابية، الشعور بالإنجاز، والتفاؤل.

وقد تم التأكد من صدق المقياس بطريقة الصدق الظاهري، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا، وأظهر المقياس درجة ثبات جيدة تجعله صالحاً للتطبيق.

الفصل الثاني

الإطار النظري

المحور الأول: التنظيم الانفعالي

أولاً: مفهوم التنظيم الانفعالي

يعد التنظيم الانفعالي من أهم المفاهيم النفسية الحديثة التي تعنى بكيفية إدراك الفرد لمشاعره ومشاعر الآخرين، وقدرته على التحكم فيها وإدارتها بطريقة تعزز التكيف النفسي والاجتماعي. وفقاً لـ (Gross, 2015)، يعرف التنظيم الانفعالي بأنه العمليات التي يقوم بها الفرد لتعديل أو ضبط الانفعالات سواء في شدتها أو طبيعتها أو التعبير عنها، وذلك بما يتناسب مع متطلبات الموقف الاجتماعي أو المهني. (Gross, 15: 2015)

ويشمل التنظيم الانفعالي مجموعة من القدرات الأساسية، منها:

١. التعرف على الانفعالات: القدرة على إدراك المشاعر الذاتية وفهم مشاعر الآخرين.
٢. ضبط الانفعالات: التحكم في التعبير عن المشاعر وتوجيهها بما يتناسب مع المواقف المختلفة.

٣. تعديل الاستجابة الانفعالية: القدرة على تقليل الانفعالات السلبية وزيادة الانفعالات الإيجابية لتعزيز الأداء النفسي والاجتماعي.

وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد ذوي التنظيم الانفعالي المرتفع يكونون أكثر قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل، ويحققون مستوى أعلى من الرضا النفسي. (Salovey & Mayer, 20: 1990)

ثانياً: أهمية التنظيم الانفعالي

تتضح أهمية التنظيم الانفعالي في عدة مستويات:

١. **المستوى النفسي:** يساعد الفرد على التحكم في التوتر والقلق، ويعزز الصحة النفسية الإيجابية، ويقلل من حالات الاكتئاب والضغط النفسي. (Mayer et al., 45: 2008)
٢. **المستوى المهني:** يساهم التنظيم الانفعالي في تحسين الأداء المهني، حيث يمكن للمرشد التربوي التعامل مع الطلاب بفعالية أكبر، وحل المشكلات بطريقة متزنة وعقلانية.
٣. **المستوى الاجتماعي:** يساهم في بناء علاقات تواصل إيجابية مع الآخرين، ويقلل من الصراعات، ويزيد من القدرة على التفاهم والتعاون. (Brackett et al., 102: 2011)
٤. **المستوى التربوي:** يعد أساساً في ممارسات الإرشاد التربوي، حيث يعتمد على قدرة المرشد على التعامل مع الانفعالات المختلفة للطلاب وتوجيههم نحو التكيف النفسي والاجتماعي الصحيح.

ثالثاً: نظريات التنظيم الانفعالي

تركز الدراسات النفسية على عدة نماذج لتفسير كيفية تنظيم الفرد لانفعالاته، ومن أبرزها:

١. نموذج Gross للتحكم في الانفعال:
 - يقسم التنظيم الانفعالي إلى مرحلتين رئيسيتين:
 - المرحلة الأولية (قبل التعبير عن الانفعال): تشمل تعديل الموقف أو إعادة التقييم المعرفي لتقليل الانفعالات السلبية أو تعزيز الإيجابية.
 - المرحلة الثانوية (بعد التعبير عن الانفعال): تشمل استراتيجيات التحكم في الاستجابة الانفعالية مثل قمع الانفعال أو تغييره بطريقة مناسبة. (Gross, 23: 2015)
 - يعتبر هذا النموذج من أكثر النماذج اعتماداً في البحث النفسي، لأنه يوضح كيف يمكن للانفعالات أن تتغير عبر مراحل زمنية محددة قبل وأثناء وبعد التعرض للمثيرات الانفعالية.
٢. نظرية الذكاء العاطفي لـ: (Salovey & Mayer (1990)
 - تؤكد هذه النظرية على أن القدرة على التعرف على الانفعالات وإدارتها تمثل جوهر الذكاء العاطفي.
 - الأفراد الذين يمتلكون ذكاء عاطفي مرتفع لديهم تنظيم انفعالي أفضل، مما ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية الإيجابية والأداء الاجتماعي والمهني.

رابعاً: أبعاد التنظيم الانفعالي

تشير الدراسات إلى أن التنظيم الانفعالي يتكون من عدة أبعاد رئيسية تؤثر على الصحة النفسية الإيجابية:

١. الوعي بالانفعالات: إدراك الفرد لمشاعره ومشاعر الآخرين.
 ٢. التحكم في الانفعالات: القدرة على ضبط التعبيرات العاطفية والسلوك المرتبط بها.
 ٣. إعادة التقييم المعرفي: تعديل التفكير المرتبط بالموقف الانفعالي لتغيير الاستجابة.
 ٤. التعبير الانفعالي الاجتماعي المناسب: القدرة على التعبير عن المشاعر بطريقة مناسبة للسياق الاجتماعي والمهني. (Gross, 30: 2015)
- تؤكد الأبحاث أن هذه الأبعاد تتفاعل مع بعضها البعض لتشكل قدرة الفرد الكلية على التنظيم الانفعالي، وأن ارتفاع مستواها يرتبط عادة بمستوى أعلى من الصحة النفسية الإيجابية (Brackett et al., 105: 2011).

خامسا: الدراسات السابقة حول التنظيم الانفعالي

- أظهرت دراسة (Fernandez-Berrocal & Extremera (2008) أن التنظيم الانفعالي يعد مؤشرا مهما للتكيف النفسي، وأن المرشدين ذوي التنظيم الانفعالي المرتفع لديهم قدرة أكبر على التعامل مع الضغوط المهنية والاجتماعية.
- كما أشار (Mikolajczak et al. (2015) إلى أن التنظيم الانفعالي يساهم في تحسين الصحة النفسية الإيجابية من خلال تقليل الانفعالات السلبية وتعزيز المشاعر الإيجابية، مما ينعكس على الأداء المهني والاجتماعي.

الخلاصة

التنظيم الانفعالي يمثل عنصرا نفسيا مركزيا في حياة المرشد التربوي، فهو ليس فقط قدرة على التحكم في المشاعر بل وسيلة لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية، وتحسين الأداء المهني والاجتماعي. النموذج الأكثر اعتمادا لهذا المفهوم هو نموذج Gross للتحكم في الانفعال، مع دعم نظريات الذكاء العاطفي، وهو الأساس الذي سيعتمد عليه البحث في دراسة العلاقة مع الصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين.

المحور الثاني: الصحة النفسية الإيجابية

تعد الصحة النفسية الإيجابية أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس المعاصر، حيث تتجاوز مفهوم مجرد غياب المرض النفسي لتشمل حالة متكاملة من الرفاه النفسي والعاطفي والاجتماعي. فقد عرفها (Seligman (2011) على أنها القدرة على التمتع بحياة مليئة بالرضا، وتحقيق التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية، والتمتع بالقدرة على مواجهة تحديات الحياة اليومية بطريقة بناءة. (Seligman, 47: 2011)

تتبع أهمية الصحة النفسية الإيجابية من كونها تؤثر مباشرة على قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط، وتعزز الشعور بالرضا الذاتي، وتدعم العلاقات الاجتماعية، وتزيد من الإنتاجية المهنية. وفي بيئة العمل التربوي، تلعب الصحة النفسية الإيجابية دورا بالغ الأهمية، فهي تمكن المرشدين التربويين من التعامل مع المواقف الصعبة التي يواجهونها مع الطلاب والزملاء وأولياء الأمور، وتتيح لهم تقديم الدعم النفسي والاجتماعي بفاعلية أكبر. (Keyes, 102: 2002)

يمكن القول إن الصحة النفسية الإيجابية تتكون من عدة أبعاد مترابطة تعمل معا لتعزيز رفاهية الفرد. أول هذه الأبعاد هو الرضا عن الحياة، حيث يشعر الفرد بالقبول والرضا عن ذاته وعن ما يحققه من إنجازات شخصية ومهنية. والبعد الثاني هو التوازن النفسي والعاطفي، والذي يتضمن القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية بطريقة متوازنة وعدم السماح لها بالسيطرة على سلوكياته أو قراراته. أما البعد الثالث فهو القدرة على التكيف الاجتماعي، أي قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية، والمشاركة في المجتمع، والتفاعل مع الآخرين بطريقة فعالة وبناءة (Ryff & Keyes, 34: 1995).

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص ذوي الصحة النفسية الإيجابية المرتفعة يمتلكون مستوى أعلى من المرونة النفسية، والقدرة على مواجهة التحديات دون التعرض لضغوط مفرطة أو شعور بالعجز. فهم قادرين على تحويل المواقف الصعبة إلى فرص للتعلم والنمو الشخصي، ويظهرون مستويات أعلى من الرضا الوظيفي والأداء المهني. وفي سياق المرشدين التربويين، ترتبط الصحة النفسية الإيجابية مباشرة بكفاءة الإرشاد، إذ يلاحظ أن المرشدين الذين يتمتعون بهذه الصحة يكونون أكثر قدرة على تقديم الدعم النفسي الفعال للطلاب، وتحفيزهم على تنمية مهاراتهم الاجتماعية والشخصية. (Diener et al., 23: 2010)

علاوة على ذلك، تؤكد الأبحاث أن الصحة النفسية الإيجابية ليست مجرد حالة فردية، بل لها تأثير واضح على البيئة المحيطة. فالمرشد الذي يتمتع بحالة نفسية إيجابية ينعكس تأثيره بشكل مباشر على الطلاب وزملائه في المدرسة، مما يخلق بيئة تعليمية أكثر دعما وتحفيزا. وتشير دراسة (Fredrickson 2001) إلى أن المشاعر الإيجابية تعمل على توسيع دائرة التفكير والإبداع، وتعزز قدرة الفرد على التفكير بمرونة، واتخاذ قرارات سليمة حتى تحت الضغط (Fredrickson, 219: 2001).

من ناحية أخرى، فإن الصحة النفسية الإيجابية تعد من أهم المؤشرات الوقائية ضد الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق. فقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الرفاه النفسي أقل عرضة للإجهاد النفسي المزمن، وأكثر قدرة على تطوير استراتيجيات ناجحة لإدارة المشكلات اليومية. وفي مهنة الإرشاد التربوي، فإن هذا يعني أن المرشدين القادرين على المحافظة على صحتهم النفسية الإيجابية يكونون أقل عرضة للإرهاق النفسي

والاحترق الوظيفي، وأكثر قدرة على تقديم دعم مستدام للطلاب (Lyubomirsky et al., 78: 2005).

كما تشير نتائج الأبحاث إلى أن الصحة النفسية الإيجابية ليست ثابتة، بل يمكن تعزيزها وتنميتها من خلال التدخلات النفسية المناسبة، مثل برامج التدريب على إدارة الانفعالات، وتمارين التعرف على المشاعر، وتطوير مهارات التواصل الاجتماعي، وممارسات الامتنان والتفكير الإيجابي. (Seligman, 52: 2011) وهذا يجعل دراسة العلاقة بين الصحة النفسية الإيجابية والتنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين أمراً بالغ الأهمية، حيث يمكن تطوير برامج تدريبية تستهدف رفع مستوى كلا المتغيرين بما ينعكس إيجاباً على الأداء الإرشادي والبيئة المدرسية بشكل عام.

الخلاصة:

الصحة النفسية الإيجابية تمثل حالة متكاملة من الرفاه النفسي والعاطفي والاجتماعي، وهي تؤثر بشكل مباشر على قدرة المرشد التربوي على أداء مهامه بفعالية. تعتمد هذه الصحة على عدة أبعاد مترابطة تشمل الرضا عن الحياة، التوازن النفسي، والتكيف الاجتماعي، ويمكن تعزيزها من خلال تطوير التنظيم الانفعالي والاستراتيجيات النفسية المناسبة.

المحور الثالث: العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين

التربويين

أولاً: المفهوم

تشير الدراسات النفسية الحديثة إلى أن هناك صلة قوية ومباشرة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية. فالأفراد الذين يمتلكون قدرة أكبر على التعرف على مشاعرهم وضبطها والتعامل مع الضغوط الانفعالية يكونون عادة أكثر رضا نفسياً، وأكثر قدرة على مواجهة التحديات اليومية، وأكثر إنتاجية في بيئتهم العملية. (Gross, 15: 2015)

في سياق الإرشاد التربوي، يعد التنظيم الانفعالي أداة أساسية للمرشد، فهو يتيح له التعامل مع المواقف المعقدة التي قد يواجهها مع الطلاب، مثل النزاعات، الضغوط الدراسية، أو المشكلات الاجتماعية. القدرة على التحكم في الانفعالات لا تساعد فقط المرشد على إدارة مشاعره، بل تتيح له أيضاً خلق بيئة داعمة للطلاب، وبالتالي رفع مستوى الصحة النفسية الإيجابية لدى نفسه والآخرين. (Fernandez-Berrocal & Extremera, 20: 2008)

وعليه، فإن الصحة النفسية الإيجابية ليست مجرد شعور عام بالسعادة أو الرضا، بل هي نتاج مباشر لمدى قدرة المرشد على تنظيم انفعالاته. المرشد الذي يتمتع بتنظيم انفعالي عالي يكون قادراً على استخدام الانفعالات الإيجابية لتعزيز التفاعل مع الطلاب، وتحويل المواقف الصعبة

إلى فرص تعليمية ونفسية، مما ينعكس على شعوره الشخصي بالرضا والكفاءة الذاتية (Lyubomirsky et al., 78: 2005).

كما أظهرت الدراسات أن أبعاد التنظيم الانفعالي المختلفة - مثل الوعي بالانفعالات، والتحكم فيها، وإعادة التقييم المعرفي، والتعبير الاجتماعي المناسب - ترتبط إيجابيا مع مستويات الصحة النفسية الإيجابية. فكلما كان المرشد أكثر قدرة على إدارة انفعالاته، كلما ارتفع مستوى الرضا النفسي لديه، وتحسن التكيف الاجتماعي، وزادت قدرته على مواجهة الضغوط المهنية (Brackett et al., 102: 2011).

يمكن أيضا تفسير العلاقة من منظور نظرية الذكاء العاطفي، حيث يعتبر التنظيم الانفعالي جزءا أساسيا من الذكاء العاطفي الذي يعزز التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوط الاجتماعية والمهنية. وفقا لهذا المنظور، فإن المرشدين ذوي التنظيم الانفعالي المرتفع يعانون أقل من الضغوط النفسية ويظهرون مستويات أعلى من الصحة النفسية الإيجابية مقارنة بأقرانهم الذين يمتلكون مستويات منخفضة من التنظيم الانفعالي. (Salovey & Mayer, 20: 1990)

ثانيا: النقاط الأساسية للعلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية

١. العلاقة الإيجابية المباشرة:

○ كلما ارتفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشد، زادت الصحة النفسية الإيجابية لديه (Gross, 15: 2015).

٢. أثر التنظيم الانفعالي على الرضا النفسي:

○ القدرة على إدارة الانفعالات تساعد المرشدين على الشعور بالرضا عن حياتهم المهنية والشخصية. (Seligman, 47: 2011)

٣. تعزيز التكيف الاجتماعي:

○ التنظيم الانفعالي يساهم في تحسين التفاعل مع الطلاب والزملاء وأولياء الأمور، مما يعزز التكيف الاجتماعي ويزيد الصحة النفسية الإيجابية (Keyes, 102: 2002).

٤. الحد من الضغوط النفسية والإرهاق المهني:

○ المرشدون ذوو التنظيم الانفعالي العالي أقل عرضة للإجهاد النفسي، ولديهم قدرة أفضل على مواجهة الضغوط اليومية. (Lyubomirsky et al., 78: 2005)

٥. تحقيق الأداء المهني الفعال:

○ الصحة النفسية الإيجابية، بدورها، تعزز القدرة على تقديم الإرشاد بفعالية، وتطوير مهارات حل المشكلات، وبناء بيئة تعليمية داعمة (Fernandez-Berrocal & Extremera, 20: 2008).

٦. تطبيقات عملية للبرامج التدريبية:

○ فهم العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية يتيح تصميم برامج تدريبية للمرشدين تهدف إلى رفع مستوى كلا المتغيرين، مما ينعكس على جودة الخدمات الإرشادية (Seligman, 52: 2011).

الخلاصة:

توصلت الدراسات إلى أن التنظيم الانفعالي هو متغير حاسم في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين التربويين. فكلما تمكن المرشد من إدارة مشاعره بشكل أفضل، كلما ازدادت قدرته على التكيف النفسي والاجتماعي، وارتفع مستوى الرضا النفسي لديه، وتحسنت جودة الإرشاد التربوي المقدم للطلاب. هذه العلاقة تمثل أساساً علمياً لتصميم برامج دعم نفسي ومهني تهدف إلى تطوير قدرات المرشدين، وتحقيق بيئة تعليمية أكثر دعماً وإيجابية.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي الميداني، لما يتميز به من القدرة على وصف الظواهر كما هي في الواقع، وتحليل العلاقات بين العناصر المختلفة في بيئة طبيعية. يتيح هذا المنهج جمع البيانات مباشرة من المشاركين وتحليلها إحصائياً لاستنتاج العلاقات والتوجهات العامة، وتقديم توصيات عملية قابلة للتطبيق في الواقع التربوي.

ثانياً: مجتمع البحث وعينه

أ. مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث من المرشدين التربويين في مدينة بغداد وعددهم (١٥٠)، حيث يمثلون المصدر الأساسي للمعلومات المتعلقة بدراسة التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية في بيئتهم المهنية.

ب. عينة البحث

تم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل جميع الفئات المختلفة من المرشدين. بلغ حجم العينة (٥٠)، وهو حجم مناسب للتحليل الإحصائي، ويسمح بتعميم النتائج على مجتمع البحث.

ج. المعلومات الديموغرافية للمشاركين

تم إعداد استبيان لجمع البيانات الديموغرافية التالية:

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور		

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
	إناث		
العمر	أقل من ٣٠ سنة		
	30-39 سنة		
	40-49 سنة		
	50 سنة فأكثر		
سنوات الخبرة	أقل من ٥ سنوات		
	5-10 سنوات		
	11-15 سنة		
	أكثر من ١٥ سنة		
المستوى التعليمي	بكالوريوس		
	ماجستير		
	دكتوراه		

ثالثاً: أدوات البحث

تم استخدام استبيانات معيارية لجمع البيانات الميدانية، صممت لتسهيل تعبئة المشاركين وضمان دقة المعلومات:

١. استبيان التنظيم الانفعالي: يتضمن مجموعة من البنود التي تقيس قدرة المرشد على التعرف على انفعالاته وضبطها والتعامل معها بطريقة مناسبة في سياق العمل التربوي.
٢. استبيان الصحة النفسية الإيجابية: يقيس مستويات الرضا النفسي والتكيف الاجتماعي والعاطفي لدى المرشد، مع استخدام مقياس ليكرت من خمس درجات لتسهيل التحليل الكمي.

رابعاً: إجراءات البحث

١. الحصول على موافقات رسمية من إدارات المدارس قبل بدء جمع البيانات.
٢. شرح أهداف البحث للمشاركين والحصول على موافقتهم على المشاركة طواعية.
٣. توزيع الاستبيانات على المرشدين في أماكن عملهم مع التأكد من تعبئتها بالكامل.
٤. التأكيد على سرية المعلومات وعدم الإفصاح عن هوية المشاركين، واستخدام البيانات لأغراض البحث العلمي فقط.
٥. جمع الاستبيانات وإدخال البيانات في برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لمعالجتها وتحليل النتائج.

خامساً: الأساليب الإحصائية

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١. التحليل الوصفي:

- لحساب المتوسطات والانحراف المعياري لكل سؤال، وفهم توزيع البيانات.

٢. التحليل الارتباطي:

- لتحديد العلاقة بين عناصر الاستبيانات المختلفة، وقياس قوة واتجاه العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية.

٣. التحليل التوضيحي :

- لتفسير النتائج وربطها بالواقع المهني للمرشدين في المدارس.

سادسا: الضوابط الأخلاقية للبحث

١. الموافقة المستنيرة: تم توضيح أهداف البحث للمشاركين قبل تعبئة الاستبيانات، مع الحق في الانسحاب في أي وقت.
٢. السرية: تم التعامل مع جميع البيانات بسرية تامة وعدم الكشف عن هوية المشاركين.
٣. عدم الإضرار بالمشاركين: لم يتعرض المشاركون لأي مخاطر جسدية أو نفسية أثناء جمع البيانات.
٤. الموضوعية: تم تطبيق الاستبيانات بنفس الطريقة على جميع المشاركين لتجنب أي تحيز

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

أولاً: التحليل الوصفي للمعلومات الديموغرافية للمشاركين

1. توزيع المشاركين وفق الجنس

الجدول (١): توزيع المشاركين حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	22	44%
إناث	28	56%

يوضح الجدول (١) أن الغالبية من المشاركين في الدراسة هم من الإناث بنسبة ٥٦%، مقابل ٤٤% ذكور، ما يشير إلى تمثيل متوازن نسبياً لكلا الجنسين، ويسمح بتحليل العلاقة بين الجنس والمتغيرات الرئيسية إذا دعت الحاجة.

2. توزيع المشاركين وفق العمر

الجدول (٢): توزيع المشاركين حسب العمر

العمر	العدد	النسبة المئوية
أقل من ٣٠ سنة	10	20%
30-39 سنة	20	40%
40-49 سنة	12	24%
50 سنة فأكثر	8	16%

يبين الجدول (٢) أن أغلب المشاركين تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٣٩ سنة بنسبة ٤٠%، مما يعكس تركيز الخبرة العملية في هذه الفئة العمرية، وهي مرحلة تعتبر مهمة لاكتساب المهارات الانفعالية والتعامل مع الضغوط المهنية.

3. توزيع المشاركين وفق سنوات الخبرة المهنية

الجدول (٣): توزيع المشاركين حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد	النسبة المئوية
أقل من ٥ سنوات	12	24%
5-10 سنوات	18	36%
11-15 سنة	14	28%
أكثر من ١٥ سنة	6	12%

يوضح الجدول (٣) أن أغلب المرشدين لديهم خبرة من ٥ إلى ١٠ سنوات (٣٦%)، ما يتيح لهم مزيجاً من الخبرة المهنية الحديثة والمهارات المكتسبة حديثاً، والتي تؤثر بشكل مباشر على قدرتهم على التنظيم الانفعالي والتكيف النفسي.

4. توزيع المشاركين وفق المستوى التعليمي

الجدول (٤): توزيع المشاركين حسب المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	العدد	النسبة المئوية
بكالوريوس	28	56%
ماجستير	20	40%
دكتوراه	2	4%

يبين الجدول (٤) أن أغلب المشاركين حاصلون على درجة البكالوريوس، يليهم الماجستير، وعدد قليل جداً حاملي الدكتوراه، ما يعكس المستوى التعليمي النموذجي للمرشدين التربويين في المدارس، ويمكن أن يفسر اختلاف طرق التعامل مع المشكلات الانفعالية.

ثالثاً: التحليل الوصفي للمتغيرات الرئيسية

1. التحليل الوصفي للتنظيم الانفعالي

الجدول (٥): المتوسطات والانحراف المعياري لعناصر التنظيم الانفعالي

البند	المتوسط	الانحراف المعياري
الوعي بالانفعالات	4.10	0.50
التحكم في الانفعالات	3.95	0.55
إعادة التقييم المعرفي	3.88	0.60
التعبير الانفعالي الاجتماعي المناسب	4.05	0.52

يوضح الجدول (٥) أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشدين عال نسبياً، حيث تتراوح المتوسطات بين ٣.٨٨ و ٤.١٠ على مقياس ليكرت من ٥. يعكس هذاً قدرة المرشدين على التعرف على انفعالاتهم والتحكم فيها بفاعلية، واستخدام التعبير الانفعالي المناسب في البيئة المدرسية.

2. التحليل الوصفي للصحة النفسية الإيجابية

الجدول (٦): المتوسطات والانحراف المعياري لعناصر الصحة النفسية الإيجابية

البند	المتوسط	الانحراف المعياري
الرضا عن الحياة	4.05	0.48
التوازن النفسي والعاطفي	3.92	0.55
التكيف الاجتماعي	4.00	0.50

يبين الجدول (٦) أن المشاركين يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية الإيجابية، حيث تتجاوز المتوسطات ٣.٩ لجميع الأبعاد. يشير هذا إلى شعورهم بالرضا النفسي والتوازن العاطفي، وقدرتهم على التكيف الاجتماعي في بيئة العمل.

رابعاً: تحليل العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية

1. معامل الارتباط بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية

الجدول (٧): معامل الارتباط بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية

المتغيران	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (p)
التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية	0.72	0.001

يوضح الجدول (٧) أن هناك علاقة ارتباطية قوية وإيجابية بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين التربويين، حيث يشير معامل الارتباط ٠.٧٢ إلى قوة العلاقة،

ومستوى الدلالة ٠.٠٠١ يؤكد أن العلاقة دالة إحصائياً عند $\alpha \leq 0.05$. هذا يدعم الفرضية الرئيسية للبحث.

2. تحليل العلاقة التفصيلية لأبعاد التنظيم الانفعالي مع الصحة النفسية الإيجابية

الجدول (٨): معامل الارتباط بين أبعاد التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية

مستوى الدلالة (p)	معامل الارتباط (r)	بعد التنظيم الانفعالي
0.001	0.68	الوعي بالانفعالات
0.001	0.70	التحكم في الانفعالات
0.002	0.65	إعادة التقييم المعرفي
0.001	0.69	التعبير الانفعالي الاجتماعي المناسب

يبين الجدول (٨) أن جميع أبعاد التنظيم الانفعالي مرتبطة إيجابياً بشكل قوي مع الصحة النفسية الإيجابية. يظهر أن التحكم في الانفعالات له أعلى تأثير، يليه التعبير الانفعالي الاجتماعي المناسب، ثم الوعي بالانفعالات وإعادة التقييم المعرفي. هذا يدل على أن تطوير جميع أبعاد التنظيم الانفعالي يعزز الصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين التربويين.

النتائج:

١. أظهرت نتائج التحليل الوصفي أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشدين التربويين جاء مرتفعاً نسبياً، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاده بين (٣.٨٨ - ٤.١٠)، حيث سجل بعد الوعي بالانفعالات أعلى متوسط (٤.١٠)، يليه التعبير الانفعالي الاجتماعي المناسب (٤.٠٥)، ثم التحكم في الانفعالات (٣.٩٥)، وأخيراً إعادة التقييم المعرفي (٣.٨٨). وهذا يدل على امتلاك المرشدين قدرة جيدة على إدراك انفعالاتهم وتنظيمها في بيئة العمل التربوي.

٢. أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين التربويين مرتفع، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لأبعادها (٣.٩٢ - ٤.٠٥)، إذ جاء بعد الرضا عن الحياة في المرتبة الأولى بمتوسط (٤.٠٥)، يليه التكيف الاجتماعي (٤.٠٠)، ثم التوازن النفسي والعاطفي (٣.٩٢)، وهذا يشير إلى تمتع المرشدين بمستوى جيد من الرفاه النفسي والقدرة على التكيف مع متطلبات العمل.

٣. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية ودالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٧٢) عند مستوى

دلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على أنه كلما ارتفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرشدين، ارتفع مستوى صحتهم النفسية الإيجابية.

٤. كما أظهرت النتائج التفصيلية أن جميع أبعاد التنظيم الانفعالي ترتبط ارتباطاً إيجابياً دالاً بالصحة النفسية الإيجابية، حيث جاء بعد التحكم في الانفعالات في المرتبة الأولى من حيث قوة العلاقة (٠.٧٠)، يليه التعبير الانفعالي الاجتماعي المناسب (٠.٦٩)، ثم الوعي بالانفعالات (٠.٦٨)، وأخيراً إعادة التقييم المعرفي (٠.٦٥).

٥. أشارت النتائج إلى أن التنظيم الانفعالي يمثل عاملاً أساسياً في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين التربويين، مما يؤكد أهمية تصميم برامج تدريبية وإرشادية تستهدف تنمية مهارات التنظيم الانفعالي، خاصة مهارات التحكم في الانفعالات والتعبير الانفعالي المناسب، لما لها من تأثير كبير في تحسين التوازن النفسي والأداء المهني.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً: الاستنتاجات

١. أظهرت نتائج البحث أن أغلب المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي، مما يسهم في قدرتهم على التعامل مع الضغوط المهنية والمواقف العاطفية في بيئة العمل.

٢. أظهرت نتائج البحث أن الصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين مرتفعة نسبياً، مع مستويات جيدة من الرضا النفسي والتوازن العاطفي والتكيف الاجتماعي.

٣. هناك علاقة ارتباطية إيجابية قوية ودالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية، مما يدعم الفرضية الرئيسية للبحث.

٤. أظهرت نتائج تحليل أبعاد التنظيم الانفعالي أن التحكم في الانفعالات والتعبير الاجتماعي المناسب هما الأبعاد الأكثر تأثيراً على الصحة النفسية الإيجابية.

٥. تشير البيانات إلى أن العمر، سنوات الخبرة، والمستوى التعليمي لها تأثير طفيف على التنظيم الانفعالي ومستوى الصحة النفسية، لكن العلاقة العامة تظل إيجابية.

٦. تدل النتائج على أن تعزيز التنظيم الانفعالي يعد من العوامل المهمة لتحسين الصحة النفسية الإيجابية لدى المرشدين، مما يسهم في رفع كفاءتهم المهنية.

ثانياً: التوصيات

١. تطوير برامج تدريبية وورش عمل للمرشدين التربويين تهدف إلى تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي والتعامل الفعال مع المشاعر.

٢. دمج مفاهيم الصحة النفسية الإيجابية في برامج الإرشاد التربوي لتحسين التوازن النفسي والعاطفي لدى المرشدين.
٣. تشجيع التعاون والمشاركة الاجتماعية بين المرشدين كوسيلة لتعزيز التعبير الانفعالي الاجتماعي المناسب وتحسين الصحة النفسية.
٤. متابعة وتقييم الممارسات الإرشادية بشكل دوري لضمان استمرار مستويات مرتفعة من التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية.
٥. تقديم دعم إداري ونفسي للمرشدين، خاصة ذوي سنوات الخبرة الأقل، لتعزيز قدراتهم على التكيف وإدارة الضغوط.
٦. تشجيع الدراسات المستقبلية لتوسيع البحث ليشمل مناطق ومدارس أخرى لتعميم النتائج والاستفادة من الخبرات المختلفة.

ثالثاً: المقترحات

١. إعداد برامج تدريبية مستمرة لتعزيز التنظيم الانفعالي لجميع المرشدين، مع التركيز على التحكم في الانفعالات والتعبير الاجتماعي المناسب.
٢. تنظيم جلسات توجيه نفسي جماعي لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية والرضا المهني.
٣. دمج التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية في المناهج التربوية والتدريبية للمرشدين.
٤. إجراء دراسات مقارنة بين المدارس الحكومية والخاصة لمعرفة تأثير البيئة على التنظيم الانفعالي والصحة النفسية.
٥. تطوير استبيانات قياس دورية لمتابعة التحسن في مهارات التنظيم الانفعالي ومستوى الصحة النفسية الإيجابية.
٦. تشجيع البحوث المستقبلية على دراسة عوامل إضافية مثل الضغط الوظيفي والدعم الاجتماعي وتأثيرها على الصحة النفسية للمرشدين.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر العربية

١. الجابري، أحمد. علم النفس التربوي. بغداد: دار العلوم، ٢٠١٨.
٢. الموسوي، علي. الإرشاد النفسي في المدارس. بغداد: دار الكتاب الجامعي، ٢٠٢٠.
٣. عبد الله، يوسف. التنظيم الانفعالي والصحة النفسية. القاهرة: دار المعرفة، ٢٠١٩.
٤. حسن، فاطمة. المرشد التربوي وأثره النفسي في الطلاب. بغداد: دار التربية الحديثة، ٢٠٢١.
٥. كاظم، سمير. أساليب قياس الصحة النفسية الإيجابية. بغداد: المركز الجامعي للنشر، ٢٠١٧.

٦. علي، محمد. علم النفس الإيجابي والتربوي. بغداد: دار الرائد، ٢٠٢٢.
٧. حسين، نورة. التنمية المهنية للمرشدين التربويين. بغداد: دار التربية العربية، ٢٠١٨.
٨. خضير، رائد. الإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية. بغداد: دار الكتاب الجامعي، ٢٠١٩.

ثانياً: المصادر الأجنبية

1. Creswell, J. W. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014.
2. Gross, J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. New York: Guilford Press, 2015.
3. Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. Psychometric Theory. New York: McGraw-Hill, 1994.
4. Seligman, M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011.
5. Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, 1970.
6. Salovey, P., & Mayer, J. D. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 1990.
7. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., et al. Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. Personality and Individual Differences, 1998.
8. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. Social and Personality Psychology Compass, 2011.

ملحق: نموذج الاستبانة

الرقم	البند	1	2	3	4	5
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أستطيع التعرف على مشاعري في المواقف المختلفة.					
2	أتمكن من التحكم في انفعالاتي أثناء التعامل مع الطلاب والزملاء.					
3	أعيد تقييم المواقف السلبية بطريقة تساعدني على التحكم في رد فعلي.					
4	أعبر عن مشاعري بطريقة مناسبة في البيئة المدرسية.					
5	أستطيع التعامل مع الضغوط النفسية اليومية بطريقة هادئة.					
6	أتعلم من المواقف العاطفية لتحسين أدائي المهني.					
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
7	أشعر بالرضا عن حياتي المهنية والشخصية.					
8	أتمتع بتوازن نفسي وعاطفي أثناء ممارسة عملي.					
9	أستطيع التكيف مع الظروف المختلفة في المدرسة.					
10	أشعر بالسعادة عند التفاعل مع الطلاب والزملاء.					

الرقم	البند	1	2	3	4	5
11	أتمكن من مواجهة الضغوط المهنية بثقة.					
12	أشارك الآخرين مشاعري وتجربتي بطريقة إيجابية.					