

## فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج العقل والجسد لتدعيم التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في

محافظة العاصمة عمان

نورا عدنان علي دواغرة\*

تاريخ وصول البحث: 2024/12/28م

تاريخ قبول البحث: 2025/4/27م

### الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج العقل والجسد في تدعيم التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان. تكونت عينة الدراسة من (30) معلمة. وقد تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية مكونة من (15) معلمة، ومجموعة ضابطة مكونة من (15) معلمة، تم تطبيق كل من مقياس التنظيم الانفعالي، والصلابة النفسية، حيث تم تطوير هذه المقاييس لأغراض الدراسة، وتم التحقق من صدقهما وثباتهما، وتم تطبيقهما على كلا المجموعتين، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي مكون من (13) جلسة بواقع جلسة واحدة أسبوعياً على المجموعة التجريبية، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج وبعد ذلك تم التطبيق البعدي للمقياسين على كل من المجموعة التجريبية والضابطة، وبعد مرور أسبوعين تم إجراء التطبيق التابعي للمقياسين على المجموعة التجريبية فقط.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية تعزى للبرنامج الإرشادي، أي أن البرنامج أدى لتدعيم التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة في التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية مما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، الصلابة النفسية، نموذج العقل والجسد، معلمي المدارس الخاصة، الأردن.

\* باحثة.

### The Effectiveness of a Group Counseling Program Based on the Mind/Body Model in Strengthening the Emotional Regulation and Psychological Hardiness among Teachers in Private Schools in Amman.

#### Abstract

The study aimed to reveal the effectiveness of a counseling program based on the mind-body model in strengthening emotional regulation and psychological hardiness among private school teachers in Amman Governorate. The study sample consisted of (30) female teachers. They were randomly distributed into two groups, an experimental group consisting of (15) female teachers, and a control group consisting of (15) female teachers. The scale of emotional regulation and psychological hardiness was applied. These scales were developed for the purposes of the study, and their validity and reliability were verified. Applying a counseling program consisting of (13) sessions, one session per week, to the experimental group, While the control group was not subjected to the program, the post-application of the two scales was then carried out on both the experimental and control groups. After two weeks, the post-application of the two scales was carried out on the experimental group only.

The results of the study showed that there were statistically significant differences at the level ( $\alpha = 0.05$ ) between the performance averages of the experimental and control groups on the scale of emotional regulation and psychological hardiness attributed to the counseling program, meaning that the program led to strengthening emotional regulation and psychological hardiness, and the differences were in favor of the experimental group, and the results indicated that there was no statistically significant differences between the averages of the experimental group's performance in the post-application and follow-up in emotional regulation and psychological hardiness, which indicates the continuity of the program's effect.

Keywords: Emotional Regulation and psychological hardiness, Mind/Body Model, Teachers in Private Schools, Jordan.

## مقدمة:

تعد مهنة التدريس مهنة صعبة من الناحية العاطفية، وقد تؤدي أحيانا إلى مستويات عالية من الإجهاد للمعلم، وشعوره بالإرهاق والاستنزاف والتوتر والقلق، إذ يختبر كل من المعلمين والطلبة عددا كبيرا من المشاعر، بعضهم يقوم بالتعبير عنها في أثناء تواجده في الصف، وبعضهم الآخر لا يتعامل مع القلق والتوتر الناتج بطريقة مناسبة؛ مما يؤدي إلى تراكمات نفسية سلبية لديه، والذي سيؤثر سلبا على صحته النفسية والجسدية، والذي ينعكس على طريقة تعامله وتفاعله مع البيئة المحيطة، وغالبا ما يكون من مسؤولية المعلم توجيه وتهئية المناخ العاطفي في الصف؛ من أجل إنشاء مناخ عاطفي مثالي، والذي يؤثر إيجابا على رفع التحصيل الدراسي للطلبة، وهذا أيضا قد يزيد من درجة الإرهاق لدى المعلمين.

أكدت العديد من الدراسات على دور المعلم الكبير في تحصيل الطلبة، حيث يتوقع باستمرار من المعلمين تلبية الاحتياجات المتنوعة للمتعلمين في البيئة التعليمية المتغيرة باستمرار، وتوفير التعليم الجيد الذي يعتمد على معنويات المعلم، إذ إن لها تأثيرا كبيرا على التدريس بشكل مباشر وغير مباشر، حيث تعد معنويات المعلم وجودة الإنتاجية التعليمية مترابطة معا؛ فرفع معنويات المعلم لن يفيد المعلمين فحسب، بل المتعلمين أيضا، وفي النهاية ستحقق المدرسة الإنتاجية بجودة عالية، بينما حين تكون المعنويات والحالة النفسية للمعلم منخفضة سيؤدي ذلك إلى نتائج عكسية؛ لأنه قد يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية وإرهاق المعلمين، وقد يكون من الأهمية تركيز الاهتمام بخصائص وسلوكيات المعلمين، وإلى أي درجة تؤثر على تحصيل الطلاب بشكل إيجابي (2022,Monika & Marja & Tamara)

إنّ الحالة العاطفية للعاملين هي العامل الرئيسي للتأثير على الرضا الوظيفي والأداء اليومي ضمن دراسة أجراها مونيكا وآخرون (Monika,et al,2022)، إذ ترتبط بمجموعة متنوعة من النتائج المهمة المتعلقة بالتدريس، بما في ذلك فعالية المعلمين في الفصل الدراسي، ورفاهيتهم وصحتهم، وعواطف الطلبة وتحفيزهم. وتختلف طريقة التعامل مع الضغوطات من شخص لآخر بناء على عدة متغيرات من أهمها التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية (2018,Jamie).

حيث ذكرت كوباسا (Kobasa) في دراسة أجرتها للتعرف إلى المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد في المحافظة على صحته النفسية والجسدية أشارت فيها إلى أن الصلابة النفسية أحد أهم تلك المتغيرات النفسية. (من الصلابة النفسية من وجهة نظرها ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحدى، والتحكم، والتي تزيد من مقدرة الفرد على مقاومة الضغوط، وتزيد من

مقدرته على التكيف والتأقلم والتعامل بشكل صحي وناجح مع الأحداث المؤلمة، بالإضافة لما سبق فقد أكدت على أن الأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من الصلابة النفسية هم الأقل تعرضاً للمشكلات والأزمات النفسية. (2006, Maddi)

وتعد الصلابة النفسية من الأمور الممكن تعلمها وتعزيزها في شخصية الفرد من خلال التعلم وبرامج التدريب والخبرات الحياتية التي يمر بها الفرد، بالإضافة لذلك فإن للأسرة والأشخاص المحيطين في حياة الفرد دور مهم وضروري في تعليم وتعزيز الصلابة النفسية منذ الطفولة؛ وخصوصاً الوالدين من خلال الدعم النفسي في أثناء حل الفرد للمشكلات المختلفة، واختيار ردود الفعل المناسبة والصحيحة للتعامل مع المواقف الضاغطة في إطار بيئة أسرية داعمة. (2012, Maddi)

كما وبدأ الاهتمام في الآونة الأخيرة في استراتيجيات التنظيم الانفعالي في عدد من الدراسات والأبحاث النفسية؛ كمتغيرات وعوامل وقاية تساعد الفرد على التعامل الصحي مع الضغوطات النفسية، ويشمل التنظيم الانفعالي جميع الطرق والتدابير التي يتبعها الفرد لتحقيق المسار الطبيعي للاستجابات العاطفية، بحيث يكون قادراً على تنظيم انفعالاته والسيطرة عليها، ويعد التنظيم الانفعالي بمثابة مجموعة من العمليات التي تسهم في تنظيم انفعالاته سواء كانت إيجابية أم سلبية، وذلك لتكون استجابته مقبولة اجتماعياً، ومن هنا فإن التنظيم الانفعالي يعني الكيفية التي يعدل بها الأفراد خبراتهم الانفعالية خلال استجاباتهم للمواقف المختلفة. (2015, Sarani, et al).

إنّ عوامل الوقاية من الأثر النفسي السلبي الذي تحدثه الضغوط، تشمل عدداً من الخصائص الشخصية أو العوامل البيئية التي يمكن أن تقلل من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة على الأفراد، ومن المتغيرات الوقائية: 1\_ السمات الشخصية مثل: الاستقلالية، وتقدير الذات، الكفاية الشخصية، الصلابة النفسية، مركز الضبط والتفاؤل 2\_ متغيرات أسرية كترابط الأسرة وتماسكها، وإدراك الفرد للدفع والعلاقة الوالدية 3\_ الدعم الاجتماعي والمستوى الاقتصادي والرعاية الصحية، ويعد كل من التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية من أهم مصادر التغلب على الضغوط النفسية والتعامل معها وفقاً لما جاء به علم النفس الإيجابي؛ مما يسهم في وصول الفرد إلى أقصى درجات الصحة النفسية والجسدية الممكنة؛ وزيادة فاعليته في التعامل مع الظروف المحيطة الصعبة. (2022, Hamada)

وقد ظهر عدد من النماذج العلاجية التي أولت اهتماما كبير لمنح فرصة كبيرة للتعبير عن الذات والتأمل والاسترخاء والتي تؤدي إلى توظيف صحة العقل من أجل إحداث تغيرات صحية بالجسد والعكس صحيح، والتقليل من التوتر والقلق الناتج عن ظروف الحياة، حيث يقوم هذا النموذج على التفاعل بين العقل والجسد والسلوك، وعلى الطرق الفعالة التي تتأثر بها النواحي الانفعالية، والعاطفية، والاجتماعية، والروحية للإنسان وقد يكون الإطار الذي قدم أفعالا مع الأفراد الذين يتعرضوا لمواقف تثير القلق والتوتر لتعزيز الصحة النفسية والجسدية (الحلو، 2012).

ونظرا لأهمية العلاقة التكاملية والتفاعلية بين العقل والجسد ظهر هذا النموذج الذي يركز على رعاية وإدراك الذات وتحريك القوة الاستشفائية لعقولنا والعمل على تحسين الصحة الجسدية والروحية من خلال مجموعة من المهارات التي تم من خلالها توظيف العقل والجسد للوصول الى حالة من الراحة والسعادة والهدوء النفسي، ويدعى هذا النموذج بنموذج العقل والجسد "Mind-body model" والذي يهدف إلى تنمية قدرة الفرد على تحسين الأداء في الحياة وتطهير الفرد من معاناته مستخدما استراتيجيات تحفز الشخص على العناية بالذات مثل التأمل بكافة أشكاله، والتنفس العميق، والرسومات، وشجرة العائلة، والتحفيز الذاتي والتغذية الراجعة، وهو بكافة استراتيجياته يؤكد على التفاعل بين العقل والجسد والتأثير الإيجابي للعقل على الجسد، ويستخدم فنيات مصممة لتعزيز التأثير الإيجابي للعقل على الجسد، والاستراتيجيات القائمة على الأدلة؛ تشمل هذه الفنيات والأساليب السلوكية والنفسية والاجتماعية والتعبيرية والروحية، والمعرفية السلوكية، كما يعد نموذج العقل والجسد نموذجا شاملا وفعالا للعلاج والرعاية الصحية غير التقليدية، والتثقيف الصحي، لتخفيف التوتر والضغط، والتعافي من الصدمات النفسية، وتعزيز الصحة مدى الحياة، وذلك بغرض المساهمة في إنشاء مجتمعات تتمتع بالصحة وبالمنعة النفسية والمرونة. (Suzanne et al, 2009)

إنّ لعلاج العقل والجسد دورا فعالا في استخدام وتفعيل الرعاية الذاتية ومعرفة الذات، من خلال عدة أساليب وتقنيات تساعد الفرد لتعديل نمط الحياة بهدف تحسين الصحة النفسية والجسدية وتحسين قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والإجهاد، بالإضافة إلى تنشيط العمليات الذهنية لتحقيق الصحة بشكل عام، ومنها: الرسومات، والتخيل، والتأمل، والتحفيز الذاتي، والتغذية الحيوية الراجعة، وشجرة العائلة، والحركة والتنفس، والأكل الصحي، وأظهرت العديد من البحوث والدراسات العربية والأجنبية فعالية نموذج العقل والجسد في علاج المشكلات

السلوكية والعاطفية والتقليل من الإجهاد والتوتر والقلق، وتعزيز المرونة وتحسين الرفاهية وتطوير التنظيم الذاتي وزيادة القدرة على التكيف والتأقلم، والتعامل مع العديد من الاضطرابات مثل اضطراب ما بعد الصدمة واضطرابات الأكل ، واضطرابات النوم. (Bin et al, 2023)

#### علاج العقل والجسد Mind- Body Therapy:

يصف المركز الوطني للطب التكميلي والبديل طب العقل والجسم The national center for complementary and integrative health at the national institutes of health واسعة من ممارسات الشفاء التي تهدف إلى التأثير على وظائف الجسم. في حين أن ممارسات العقل والجسم، مثل العلاج السلوكي المعرفي (cognitive behavioral therapy) (CBT) والعلاج الجماعي، يمكن أن تشكل جزءاً من الرعاية التقليدية القياسية، وغالباً ما يستخدم مصطلح طب العقل والجسم على نطاق أوسع في الأدبيات الطبية؛ لتشمل العلاجات البديلة للعقل والجسم (MBT)، مثل التأمل واليوغا، التي تم استخدامها خصيصاً لعلاج الحالات الطبية والنفسية. (Suzanne et al, 2009)

بالإضافة لما سبق، فإنّ نموذج العقل والجسد بتقنياته يساعد الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه من العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادراً على تقديم مساهمة لمجتمعه، حيث يعاني أكثر من 50% من الطلاب المراهقين من مشاكل في الصحة النفسية، مثل التوتر أو القلق أو الاكتئاب والتي بدورها تؤدي لمشاكل جسدية ونفسية، مثل اضطرابات النوم، والتغيرات في عادات الأكل، وإدمان الكحول، والاضطراب الأكاديمي، ومحاولات الانتحار، لذا أصبح من الضروري الاهتمام بالصحة النفسية للفرد (Binet al, 2023).

#### تقنيات علاج العقل والجسد (MBTs) (Description of Mind-Body Therapies):

تعتبر علاجات العقل والجسد (MBTs) بمثابة تدخلات تستخدم مجموعة متنوعة من التقنيات المصممة لتسهيل قدرة العقل على التأثير على وظائف الجسم وأعراضه، ومن أبرز هذه التقنيات:

**الاسترخاء Relaxation techniques:**

إنَّ الاسترخاء يمكن أن يقلل من توتر العضلات، والآثار الفسيولوجية السلبية الناجمة عن الإجهاد (أي ارتفاع ضغط الدم، وعدم انتظام دقات القلب والعضلات، عن طريق الحفاظ على التوازن بين الأمامي والأجزاء الخلفية من منطقة ما تحت المهاد Marwale, 2022)). ويتم تنفيذ الاسترخاء بطرق مختلفة، بما في ذلك استرخاء العضلات التدريجي، والتأمل، والتنفس المنتظم، والصور الموجهة، ويمكن تعلم الصور الموجهة كطريقة لتقليل الألم والقلق من خلال التنسيق التفاعلي. (Naderet al., 2022))

**التأمل Meditation:**

يعتبر التأمل أساس علاج العقل والجسد، ومرتبطة تمامًا بالقدرات الذهنية التي تصل بالفرد إلى درجة عالية من الاسترخاء العقلي، والتي تسمح للفرد باكتشاف ذاته وإدراكها في اللحظة الحالية وهذا بدوره يحد من التوتر والقلق ويقلله، وهناك ثلاثة أنواع من التأمل، هي: التأمل التركيزي حيث يكون جُلّ تركيز الفرد في شيء معين كصورة أو صوت. والتأمل الواعي أو الإدراكي: والذي يشير إلى الاسترخاء وإدراك الأفكار والمشاعر عندما تظهر دون التركيز على شيء معين. والتأمل التعبيري يشمل على عدة أمور مثل الاهتزاز، والرقص، والتنفس السريع. (Barbara et., 2022.al)

وتم تعريف التأمل على أنه التنظيم الذاتي المتعمد للانتباه، وهو تركيز عقلي منهجي، حيث التركيز الذهني على جوانب معينة من التجربة الداخلية أو الخارجية، والشكلان الأكثر بحثاً على نطاق واسع هما أولاً: التأمل التجاوزي، حيث يكرر الممارسون كلمة أو عبارة صامتة بهدف تهدئة التيار العادي للعقل الداخلي وتجاوزته. ثانياً: الحوار، وتأمل اليقظة حيث يحضر الممارسون الأفكار والعواطف والأحاسيس والتصورات، وما إلى ذلك، عندما تنشأ لحظة بلحظة في مجال الوعي. (Johnet al., 2002)

**تخيّل الصور الموجهة Guided imagery:**

هو نوع من طب العقل والجسد يتضمن استخدام الصور الذهنية لتعزيز الاسترخاء والعافية، أو الحد من الألم، أو تسهيل الشفاء من حالة نفسية. ويمكن أن تنطوي الصور على أي من الحواس، كما يمكن أن تكون موجهة ذاتياً أو موجهة من قبل المعالج، فعلى سبيل المثال، قد يطلب من الشخص المصاب بمرض معين أن يتخيل جسده يقاتل هذا المرض وكأنه جيش، حيث يتم وضع سيناريو يعتمد على التخيل الموجه، حيث يذهب الفرد في رحلة تخيل تحثهم فيها

على بناء العديد من الصور الذهنية ويستخدم فيها جملة من الحواس منها البصر، والسمع، والشم، والتذوق، والعواطف، والأحاسيس، حيث يستغل فيها قدرة العقل الإنساني العظيمة على التخيل والتبصر في جميع المواضيع، و يسمح للفرد من خلال التخيل السير في غابة جميلة، فتعطي الفرد فرصة لملاحظة هذه الصور ووصفها مما يجعله يصل لمرحلة من التبصر أو المعنى. (2002, John et al)

#### العلاج السلوكي المعرفي Cognitive behavioral therapy:

من بين التدخلات النفسية الأكثر تقليدية، يعد العلاج المعرفي السلوكي أحد أكثر أنواع العلاج المعرفي السلوكي شهرة، حيث يؤكد على دور العمليات المعرفية في تشكيل التجربة العاطفية ويؤكد بأن المشاعر الإشكالية مثل الغضب والاكتئاب والقلق ناتجة عن التفكير غير المنطقي أو الخاطئ؛ حيث يستند العلاج السلوكي المعرفي على مفهوم أن الأفكار والمشاعر والتصرفات مترابطة، وأن الأفكار والمشاعر السلبية يمكن أن تحبس الشخص في حلقة مفرغة. ويهدف العلاج السلوكي المعرفي إلى مساعدة الشخص في التعامل مع المشاكل بطريقة أكثر ايجابية من خلال تقسيمها إلى أجزاء أصغر، وعبر تغيير هذه الأنماط السلبية حيث يتم تحسين الطريقة التي يشعر بها الشخص، بالإضافة إلى تغيير أفكاره وسلوكياته غير المفيدة وممارسة هذه التغيرات في حياته اليومية، ومن أهم تمارين العلاج المعرفي السلوكي: إعادة البناء المعرفي، والعلاج بالتعرض، وكتابة الأفكار السلبية، وتمارين الاسترخاء، وتمارين تقمص الأدوار، والتي بدورها تساهم في إدارة المشاعر القوية، مثل: الغضب، والخوف والحزن، والسيطرة على منع الانتكاسات، وحل النزاعات، وتحسين مهارات التواصل. (2002, John et al).

#### التغذية الراجعة Biofeedback:

تم تطويره في الستينيات من القرن الماضي، حيث يتضمن استخدام الأجهزة التي تعمل على تضخيم العمليات الفسيولوجية مثل ضغط الدم، ونشاط العضلات التي يصعب عادة إدراكها دون نوع من التضخيم. عادة ما يتم إرشاد المشاركين من خلال تمارين الاسترخاء والتخيل، وإرشادهم لتغيير عملياتهم الفسيولوجية. وكمثال: المرضى الذين يعانون من حالة مثل صداع التوتر، يتم تزويدهم بملاحظات بشأن درجة التوتر في العضلات، أو الارتجاع البيولوجي لدرجة الحرارة، حيث يطلب من المرضى الذين يعانون من اضطراب الصداع النصفي تدفئة أيديهم

باستخدام ملاحظاتهم كأصوات أو نغمات تصير إلى تغيرات درجة الحرارة في هذه المنطقة من الجسم. (Johnet al, 2002).

### المناهج التربوية النفسية Psychoeducational approaches:

تجمع هذه الأساليب عادة بين استراتيجيات نفسية معينة، على سبيل المثال، التدريب على مهارات التأقلم السلوكي المعرفي، والاسترخاء، والتأمل، والتخيل لتقليل التوتر، مع تثقيف المريض أي تعليم المرضى حول مرضهم، والعلاجات المناسبة، وسلوكيات الرعاية الذاتية (Johnet al, 2002).

ويستند نموذج العقل والجسد على مجموعة من المهارات المنبثقة عن هذه التقنيات التي يمكن تدريب الفرد على ممارستها للوصول من خلالها إلى حالة متوازنة، ومن هذه التقنيات: الرسومات والتحفيز الذاتي، والتغذية الحيوية الراجعة، مسح الجسم، التنفس والحركة، شجرة العائلة، التخيل، التغذية والأكل الصحي

ثانيا: التنظيم الانفعالي:

يمر الأفراد بمختلف أدوارهم ومسؤولياتهم في الحياة بمشاعر متعددة وفقا لتنوع خبراتهم، والتي قد تسبب لهم القلق؛ فيحاولون التكيف معها، إما بطريقة فعالة أو غير فعالة، وفي الحقيقة إن القلق ليس المشكلة الحقيقية؛ وإنما مقدرة الأفراد على تعرف ذلك القلق، وقبوله، والتعامل معه إن أمكن. إن الحياة الخالية من المشاعر تفتقر للمعنى؛ إذ تقوم المشاعر بوظيفة التعبير عن الاحتياجات والإحباطات والحقوق والتحفيز لإجراء التغيير، ولكن هناك من يجدون أنفسهم غارقين في مشاعرهم ويخافون منها وغير قادرين على التعامل معها لاعتقادهم أن حزنهم أو قلقهم ممنوع، من هنا جاء الاهتمام بالتنظيم الانفعالي كسبيل للتفاعل والتأقلم مع المشاعر بشكل إيجابي وفعال، إذ نظر أفلاطون إلى العواطف كجزء من تجربة سائق يحاول السيطرة على حصانين: واحد يسهل ترويضه ولا يحتاج إلى اتجاه والآخر متوحش وربما خطير (Robert, et al, 2011).

ويبدل التنظيم الانفعالي إلى العملية المؤثرة على تشكيل الانفعالات من حيث نشأتها، وكيفية التعبير عنها، فهي مجموعة من المهارات الداخلية أو الخارجية التي تساعد الفرد على مواجهة شدة الانفعالات غير المرغوب بها وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية من أجل تحقيق الأهداف أو ضمنية، مثل البقاء هادئ على الرغم من القلق قبل الاستجابة. (Jodeh, 2021).

النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي:

تعددت الأطر النظرية التي اهتمت بتفسير التنظيم الانفعالي لدى الأفراد وتنوعت ومن أهم هذه النظريات ما يأتي:

نموذج (Gross Model):

إن نظرية التنظيم الانفعالي لجيمس كروس (GemsGross) تصف مدى مقدرة الفرد على استخدام استراتيجيات التغيير في مستويات الاستجابة الانفعالية، والتي تعمل على زيادة أو خفض مكونات الاستجابة الانفعالية، وهي التي تتكون من ثلاث مكونات، هي: مكون الخبرة، والمكون السلوكي (الاستجابة السلوكية، والمكون الفسيولوجي) (الاستجابة الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم) ، ويستخدم الأفراد استراتيجيات للتأثير في مستوى الاستجابة الانفعالية لكي يبدو نمطا معيناً من الانفعال، إذ يرى كروس (gross, 2014) ( إن كل فرد لديه استراتيجيتين مختلفتين؛ هما:

أولاً: إستراتيجية التركيز على الاستجابة (Response-Focused Strategies):

وهي الاستراتيجية التي يلجأ إليها الفرد لتطبيقها عندما يكون منغمساً في حالة استجابة انفعالية، ويكون الانفعال قائماً عندها بشكل اعتيادي، وهذه الاستراتيجية لها نوع واحد وهو تعديل الاستجابة (Response Modulation)؛ إذ يحدث بعد الاستجابة الانفعالية ويشير إلى الكبت؛ بحيث يكف عن التعبير الانفعالي في ذلك الموقف، ويكون الهدف من ذلك المسيرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة ومجاراة الموقف، وقد يخلق الكبت لدى الفرد إحساساً بالتناقض بين التجربة الداخلية والتعبير الخارجي؛ مما يشعر الفرد بعدم الصدق مع الذات والآخرين، والذي يعيق تطوير العلاقات الوثيقة عاطفياً بالإضافة لزيادة في التنشيط الفسيولوجي.

ثانياً: استراتيجية التركيز المسبق (Antecedent -Focused Strategies):

وهي استراتيجية يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يتفاعل مع الموقف المؤثر للانفعال. وقد وضع كروس (Gross) أربعة أنواع مختلفة لاستراتيجيات التركيز المسبق من أجل تنظيم الانفعال وهي: اختيار الموقف (Situation Selection)، وتعديل الموقف (Situation modification)، وتوزيع الانتباه (Attention deployment)، والتغيير المعرفي (Cognitive Change).

## ثالثاً: الصلابة النفسية:

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وهو من الخصائص النفسية المهمة والمتغيرات الداعمة للفرد، والتي تمكنه من مواجهة ضغوط الحياة المتتالية بنجاح. ولقد بدأت الدراسات في السنوات الأخيرة تتجاوز مجرد دراسة الأحداث الضاغطة وأسبابها ومصادرها، وأصبحت تتجه نحو الاهتمام بالمتغيرات الداعمة كعوامل مقاومة أو المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة بالصحة النفسية، والتي من شأنها دعم مقدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، وتعد كوباسا (Kobasa) أحد أهم الرواد الذين كان لهم الفضل في تحويل مركز الاهتمام من نموذج المرض إلى نموذج الصحة في مجال الصعوبات والضغوط (Iama, 2016).

أبعاد الصلابة النفسية:

أولاً: الالتزام **commitment** يعني مقدرة الفرد على إدراك قيمته وأهدافه ومعرفة إمكاناته وقدراته وتقديرها، من أجل تحديد هدف يسعى لتحقيقه، فالالتزام يكون نحو نفسه وأهدافه والآخرين، بل ويندمج بها بشكل نشط لإيجاد الطرق المناسبة التي تحول هذه التجربة مهما كانت سيئة إلى تجربة ممتعة ومفيدة (Schellenberg, 2005).

ثانياً: التحكم **control**: ويشير إلى مقدرة الفرد على التحكم بما يحيط به من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ومقدرته على اتخاذ القرارات تجاه ذلك؛ مما يجعله أكثر مقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط. (Cole, et al, 2004).

ثالثاً: التحدي **challenge**: يشير إلى اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر ضروري وطبيعي لارتقائه، وأن ذلك فرصه للنمو، أكثر من كونه تهديد لصحته النفسية؛ مما يدفعه للمبادأة لاستكشاف المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بفعالية (Maddi, 2006).

وحين تم تتبع الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات الدراسة تم التوصل لوجود العديد من الدراسات تفيد بأهمية النموذج المتناول في تعزيز متغيرات ايجابية ومعالجة الكثير من المشكلات ومن هذه الدراسات:

وأشار فيروجلو (Feruglio et al, 2022) دراسة تتضمن برنامج يحتوي على تدخلات العقل والجسم، إذ هدفت الدراسة لتطوير التنظيم الذاتي للمراهقين في تركيا، وزيادة القدرة على التكيف، حيث تم تعيين (72) مراهقاً بشكل عشوائي واختبارهم قبل وبعد التدريبات التي

استمرت (8) أسابيع من خلال مقاييس التقرير الذاتي، وأظهرت النتائج: بعد التدريبات مستويات متزايدة من التعاون وخفضت الأعراض العاطفية. ارتبطت التغييرات في هذه الأبعاد ارتباطاً سلبياً: فكلما زاد عدد المشاركين في تعاونهم، كلما أظهروا انخفاضاً أكبر في الأعراض والمشاكل العاطفية لذلك، قد يكون من المفيد تطبيق هذه التدخلات العقلية والجسدية في البيئات المدرسية حيث يمكن أن يكون لها تأثير وقائي على رفاهية الشباب والتكيف النفسي والاجتماعي لهم من خلال تعزيز نضج شخصياتهم ومساعدتهم على تنظيم عواطفهم بشكل أفضل.

أجرى جينجرونج وآخرون (Jingrong et al, 2022) دراسة هدفت إلى استكشاف الدور الوسيط لاستراتيجيات التنظيم العاطفي في العلاقة بين الذكاء العاطفي والرفاهية الذاتية بين معلمي الجامعات الصينية، وتقييم ما إذا كان اختلال التوازن بين الجهد والمكافأة ومدى القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من 308 معلم جامعي في الصين، وأظهرت النتائج أن استراتيجيات التنظيم العاطفي لعبت دور الوسيط الجزئي في العلاقة بين الذكاء العاطفي والرفاهية الذاتية لدى المعلمين.

قامت مونيكا وآخرون (Monika et al, 2022) بدراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين استخدام المعلمين لاستراتيجيات التنظيم العاطفي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري)، إذ تم تضمين العلاقة الشخصية بين المعلم والطالب وخبرة المعلم وجنس المعلم كمتغيرات مشتركة في التحليل، بلغ عدد المشاركين (94) معلماً في التعليم الثانوي، وأظهرت النتائج أن الاستخدام لإعادة التقييم المعرفي ولكن ليس القمع التعبيري كان مرتبطاً بشكل كبير بمستويات أقل من الإرهاق العاطفي للمعلمين، بالإضافة إلى أن المعلمين الذين أظهروا المزيد من الفاعلية الشخصية في الصف وكانت لديه سنوات أكثر من الخبرة التدريسية؛ ظهر لديهم مستويات أقل من الإرهاق العاطفي، ولم يكن التواصل بين المعلم والطالب والجندر مرتبطين مباشرة بمشاعر الإجهاد.

وقدم اكتافيو (Octavio et al, 2022) دراسة تهدف إلى اختبار نموذج شامل لإيجاد العلاقة التي تربط بين الرضا الوظيفي وبين تنظيم العاطفة والرضا عن الحياة، من خلال عينة تتضمن 404 مدرسا إسبانيا، وتهدف الدراسة إلى زيادة المعرفة حول الطريقة التي يمكن بها لبعض الموارد العاطفية الفردية تعزيز رضا المعلم عن العمل وحياته. وأشارت النتائج إلى التأثير الإيجابي

والسلبي يتوسط العلاقة بين التنظيم العاطفي وكلا من الرضا عن الحياة والوظيفة، بالإضافة إلى أن الرضا الوظيفي هو المحدد الرئيس للرضا عن الحياة.

وأجرى لمياء (Lamea, 2021) دراسة هدفت التعرف إلى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي. ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس للصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة وفق نظرية Copasa، مقياس التنظيم الانفعالي، وخلصت نتائج البحث إلى أن الصلابة نفسية تساعد في تقييم المشكلة وتقدير حجمها، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تبني الفرد لاستراتيجية مناسبة في تنظيم انفعالاته. ومتسقة مع الموقف المجهد. وتزيد من القدرة على تفسير الأحداث، والاستفادة من التجارب وجعلها ممتعة وذات مغزى.

وأجرى موتز (Motz et al., 2020) دراسة هدفت لتعريض الطلاب لمجموعة متنوعة من أساليب العقل والجسد على سبيل المثال: التأمل، واليقظة، وتدريب التحفيز الذاتي، التوجيه، وتمارين التصوير والحركة والكتابة، وكذلك مشاركة جماعية تتضمن الاستماع بسخاء وبدون حكم. تم تطبيق البرنامج على طلاب من كلية الطب بجامعة جورج تاون، بلغ عددهم (72) طالب (47 إناث و 25 ذكور)، كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم تأثير دورة مهارات طب الجسم والعقل في عدة استراتيجيات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الحالة الوصفية للسمات ومؤشر التفاعل بين الأفراد، وتوصلت الدراسة إلى انخفاض كبير في الإجهاد المتصور بين جميع المشاركين وارتفاع في اليقظة بشكل ملحوظ، وأظهرت النتائج زيادة معنوية في التأثير الإيجابي ولكن فقط كان لدى الإناث انخفاض في التأثير السلبي، وأبلغت الطالبات زيادة أكبر في الاهتمام في المشاعر، بالإضافة إلى زيادة في التعاطف.

وقامت (السكرانة، 2020) دراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على نموذج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة النساء السوريات ضحايا الصدمات اللاجئات إلى الأردن، شارك في الدراسة (27) سيدة سورية يعانن من أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، المستفيدات من خدمات معهد العناية بصحة الأسرة/ مؤسسة نور الحسين، حيث تطوعن بالاشتراك في البرنامج الإرشادي. تم توزيع المشاركات عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين، وللإجابة عن سؤال الدراسة قامت الباحثتان بتطوير برنامج إرشادي مبني على نموذج العقل والجسم، وتم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، إضافة إلى تطبيق مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل تطبيق البرنامج، وبعد الانتهاء منه، وبمتابعة بعد شهر. أظهرت النتائج وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، على القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية التي انخفضت لديها أعراض ضغط ما بعد الصدمة، واستمرارية التحسن بعد شهر المعالجة، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم.

قدمت صفية (2020, Safeh) دراسة هدفت استكشاف علاقة التنظيم الانفعالي بين الشخصي بمختلف أبعاده (دعم المزاج الإيجابي، تبني المنظور، التهذئة، والنمذجة الاجتماعية) بكل من الصلابة النفسية بمختلف أبعادها (الالتزام، التحكم، والتعدي) والرضا عن الصداقة. كما هدفت إلى الكشف عن مدى إسهام كل من الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي. وكذلك بحث الفروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي بين الشخصي. وأجريت الدراسة على عينة قوامها 286 مبحوثاً من طلاب جامعة السويس، وطُبق على أفراد العينة مقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس الرضا عن الصداقة. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي (بُعْدَى تبني المنظور والتهذئة والدرجة الكيلة والصلابة النفسية). وكشفت النتائج أيضاً أنَّ الرضا عن الصداقة تنبأت بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي، بينما لم تنبئ الصلابة النفسية بمختلف أبعادها بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي.

وقدمت (الفار، 2020) دراسة هدفت الكشف عن أثر برنامج إرشادي يستند إلى نموذج علاج العقل والجسد لتحسين الوجود النفسي الممتلئ وخفض أعراض القلق الاجتماعي لدى المراهقين الايتام في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (30) مراهقا ومراهقة من الأيتام ضمن الفئة العمرية (15-18) سنة، وقد تم توزيعهم عشوائياً على المجموعتين، تم تطبيق مقياس الوجود النفسي الممتلئ وأعراض القلق الاجتماعي والذين تم تطويرهما لأغراض الدراسة، وتم التحقق من صدقهما وثباتهما، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعتين على مقياس الوجود النفسي الممتلئ تعزى للبرنامج الإرشادي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، ولم تظهر فروق دالة إحصائية تعزى للجنس والتفاعل بين المجموعة والجنس، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين على مقياس أعراض القلق الاجتماعي تعزى للبرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، ولم تظهر فروقا تعزى للنوع الاجتماعي والتفاعل بين المجموعة والجنس.

وأجرى كل من كاليديان وآخرون (Khaledian.et al, 2016) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية والمعتقدات غير العقلانية والذكاء العاطفي والعمل الشامل لدى معلمي المدارس الثانوية، اشتملت عينة الدراسة على (100) معلم ذكورا وإناثا من العاملين في المدارس الثانوية في مدينة غورفة في إيران، تم تطبيق استبيان الصلابة النفسية واستبيان الذكاء العاطفي، أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية وهامة بين الصلابة النفسية والمعتقدات غير العقلانية والعمل الشمولي، وهناك أيضا علاقة عكسية بين الصلابة النفسية والذكاء العاطفي، كما تم التوصل إلى علاقة سلبية كبيرة بين الذكاء العاطفي مع المعتقدات غير العقلانية والعمل الشمولي.

ومن خلال النظر في الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة نجد أنها أشارت إلى وجود ارتباط إيجابي بين التنظيم الانفعالي باستراتيجياته المختلفة بمستوى أقل من الإرهاق العاطفي للمعلمين وزيادة رفاهية المعلمين، وتعزيز الرضا الوظيفي والرضا عن الحياة، وتدعيم الذكاء العاطفي والرفاهية الذاتية مثل دراسة (Octavio.et al, 2022) و (Jingrong.et al, 2022) Monika. et al ((2020)). بالإضافة إلى الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بمتغيرات مختلفة كالسيطرة على الانفعالات السلبية، والمعتقدات اللاعقلانية، والإبداع مثل دراسة (Khaledian.et al, 2016)، و (Azaria. et al, 2016) وندرت الدراسات التي تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية معا.

وتمتاز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة باختلاف البيئة، وبناءً على اختلاف بيئات الدراسات السابقة وتنوع طبيعة مقاييسها، وظروف التطبيق، وتوقيتها، واختلاف البيئات الاجتماعية، فإنه من الممكن القول إنه لا يمكن اعتماد نتائج أي دراسة وتعميمها على جميع البيئات، والأزمنة المختلفة. وتمتاز هذه الدراسة بأنها تسعى إلى تعزيز التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاص في عمان من خلال نموذج العقل والجسد نظرا لأهمية دور المعلم في المجتمع.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعد التدريس مهنة تلبي عدة احتياجات؛ منها الاحتياجات المعرفية والاجتماعية والعاطفية؛ والتي يحتمل أن لا يتم تلبيتها بسبب العوامل الخارجية، وأسهم ظهور علم النفس الاجتماعي في التركيز الحالي للباحثين والتربويين ليس فقط للحد من الجوانب السلبية (على سبيل المثال، الإجهاد، الإرهاق)، بل التركيز أيضا على تعزيز الجوانب الإيجابية (على سبيل المثال، الفعالية،

والقدرات العاطفية) التي تولد مستويات عالية من الرفاهية والرضا عن الحياة لدى المعلمين، فنظرا لما يتعرض له المعلم من إرهاق واستنزاف وضغط عمل تبعا لمتطلبات مهنة التعليم، كان لا بد من التركيز على عواطف وانفعالات المعلم لما له من تأثير على الطالب والمدرسة والمجتمع بشكل كلي (Ocrario.et al, 2022).

إنّ بعض المعلمين والمعلمات يعانون من القلق والتوتر نتيجة العديد من الظروف والمواقف وضغوطات العمل، ويظهر ذلك من خلال طرق الاستجابة والتعامل مع المواقف والآخرين والطلبة، والتي قد تكون بشكل سلبي أحيانا، ومن هنا تنطلق أهمية تسليط الضوء على هذه المشكلات، نظرا لتأثيرها على المعلمين والمعلمات والطلبة والمجتمع والعملية التدريسية، للحد من انتشار هذه المشكلات، الأمر الذي يتطلب الاهتمام بالمرونة والمقدرة على السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بها من خلال عملية تنظيم الانفعالات وتعزيز الصلابة النفسية، و لكون علاج العقل والجسد يتكون من مجموعة متنوعة من العلاجات التي تركز على التفاعل بين العقل والجسد والسلوك؛ بالإضافة لهدفه الأهم في تعديل نمط الحياة وتحسين الصحة النفسية والجسدية عن طريق تعليم الأفراد تقنيات خاصة لتحسين مقاومة التوتر والقلق ودمج السلوكيات المعززة للصحة، هذا ما ظهر من خلال العديد من الدراسات التي تم عرضها في الدراسات السابقة والتي بينت فاعلية نموذج العقل والجسد في التعامل بشكل فعال مع الكثير من المشكلات، من هنا سعت الدراسة الحالية لمعرفة فاعلية علاج العقل والجسد في تدعيم التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في حافظة العاصمة عمان من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

وتحديدًا فإنّ الدراسة تسعى للإجابة عن الأسئلة الآتية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التنظيم الانفعالي تعزى للبرنامج الإرشادي؟  
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية تعزى للبرنامج الإرشادي.  
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة لكل من التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية تعزى لاستمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟

## أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- تدعيم مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من معلمي المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمان من خلال البرنامج الارشادي.
- رفع مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من من معلمي المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمان خلال البرنامج الارشادي.
- التحقق من مدى مناسبة البرنامج الارشادي المستند إلى نموذج العقل والجسد واستقصاء فعاليته في تدعيم التنظيم الانفعالي وتعزيز الصلابة النفسية لدى عينة من من معلمي المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمان.

## أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية كالآتي:

## الأهمية النظرية:

تنبثق أهمية الدراسة في توفير إطار نظري واسع يتناول متغيرات الدراسة والذي يمكن للباحثين والمختصين الاستفادة منه، ومن هنا تعتبر هذه الدراسة ضرورة ملحة لتلفت أنظار المهتمين من المرشدين والمعلمين والتربويين، بالإضافة إلى تعزيز دور البرامج الإرشادية في التعامل مع المشكلات السلوكية والانفعالية والمعرفية، وبشكل خاص ما يتعلق بفاعلية نموذج العقل والجسد في تدعيم التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.

## الأهمية التطبيقية:

برزت الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في أنها قامت بإعداد برنامج تدريبي يعتمد على نموذج العقل والجسد في تنمية التنظيم الانفعالي وتدعيم الصلابة النفسية لدى المعلمين، والذي يمكن افادة المرشدين والأخصائيين النفسيين العاملين في مجال التربية والتعليم من خلاله، كما وفرت مقاييس التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية والتي يمكن للباحثين والأخصائيين الاستفادة منها، كما وتعتبر، وقد تفتح هذه الدراسة مجالاً لدراسات أخرى تتناول هذه الفئة المهمة في المجتمع.

## التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

تتبنى الدراسة التعريفات الآتية:

الصلابة النفسية: **The Psychological Hardness** هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية (Maddi, 2012). ويعرف إجرائياً: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب نتيجة استجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية.

التنظيم الانفعالي: (**ER) Emotional Regulation**) مقدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته السلبية وخلق التوازن العاطفي، والتخلص منها وتحويلها إلى مشاعر إيجابية. (Tonsi, 2021). ويعرف إجرائياً: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب نتيجة استجابته على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي.

علاج العقل والجسد **Mind-Body Medicine** نموذج علاجي يركز على التفاعل بين العقل والجسد، من خلال مجموعة من المهارات العلاجية التي توفر فرصة للتعبير عن الذات، والتخيل الذاتي، والتأمل الداخلي، والاسترخاء، وتستند على توظيف العقل في التغييرات الصحية للجسد، واستخدام الجسد في التغييرات الصحية للعقل (Shannon, 2019). الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي، تصميم البحث شبه تجريبي، كونه الأنسب لهذه الدراسة حيث يقوم هذا المنهج على التخصيص العشوائي لمجموعتين تجريبية وضابطة، بحيث تم تدريب المجموعة التجريبية على البرنامج الإرشادي، ولم يقدم التدريب للمجموعة الضابطة، وتم تطبيق القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الثلاثة التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.

عينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (50) معلماً معلمة، وتكونت عينة الدراسة من (30) معلماً ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وتم اختيار أفراد الدراسة وفق معيار أن تكون درجاتهم على مقياس الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي أقل من المتوسط، ثم تم توزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة، بحيث يكون عدد أفراد كل مجموعة (15) معلماً ومعلمة من مدرسة ساندس الخاصة.

مقاييس الدراسة:

ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية والإجابة على أسئلتها تم تطوير مقياسين الدراسة وهما مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الصلابة النفسية، وفيما يلي توضيح لإجراءات تطوير مقياسين الدراسة وكيفية التحقق من مناسبتها لأغراض الدراسة.

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي:

تم تطوير مقياس التنظيم الانفعالي من خلال الأدب المتعلق بسلوك التنظيم الانفعالي وأبعاده وخصائصه، وكذلك الاطلاع على المقاييس السابقة مثل مقياس التنظيم الانفعالي المعد من قبل جارنيسكي وآخرون مترجم (Al-Jarrah, 2020)، ودراسة (Nassar, 2021)، ودراسة (Abdel Qader, 2018)، ودراسة (Kalee) (2017, Brahmin, 2015) ودراسة (Khasawneh, 2020).

صدق مقياس التنظيم الانفعالي:

تم إيجاد مؤشرات صدق المقياس بطريقتين:

صدق المحتوى:

تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (48) فقرة على (13) من أساتذة بعض الجامعات الأردنية والمختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم والتربية الخاصة، إذ طلب منهم الحكم على دقة الصياغة اللغوية وسلامتها وعلى وضوح الفقرات ومناسبتها لقياس ما صممت لقياسه، وتقديم أية ملاحظات يرونها مناسبة لتطوير المقياس، وقد أشار المحكمون إلى مجموعة من التعديلات كان أبرزها، حذف مجموعة من الفقرات وقد تم اعتماد اتفاق تسعة من المحكمين على إبقاء الفقرة كما هي، كما تم إجراء بعض التعديلات على الصياغة لبعض الفقرات في مختلف الأبعاد.

صدق البناء:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (40) معلّم ومعلّمة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث تم اختيارهم بشكل عشوائي. وتم إيجاد معاملات الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Coefficient)، وتراوح بين (0.313 - 0.753)، وكانت ذات دلالة إحصائية وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة لقياس التنظيم الانفعالي، ويتبين من الجدول (1) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية، باستثناء معاملات ارتباط الفقرات الآتية:

(18، 16، 14، 13، 12، 9، 3، 28، 19، 42، 41، 40، 37، 35، 34)، والتي كانت غير دالة إحصائياً؛ مما ترتب عليه حذف تلك الفقرات، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (27) فقرة.  
الجدول (1): معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على التنظيم الانفعالي

| رقم<br>الفقرة | معامل<br>الارتباط | رقم<br>الفقرة | معامل<br>الارتباط | رقم<br>الفقرة | معامل<br>الارتباط | رقم<br>الفقرة | معامل<br>الارتباط | رقم<br>الفقرة | معامل<br>الارتباط |
|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|
| 1             | .527*             | 9             | 0.025             | 17            | 0.451*            | 25            | 0.520*            | 33            | 0.213*            |
| 2             | .215*             | 10            | 0.732*            | 18            | 0.097             | 26            | 0.129*            | 34            | -0.238            |
| 3             | -0.043            | 11            | 0.192*            | 19            | -0.181            | 27            | 0.183*            | 35            | -0.184            |
| 4             | .666*             | 12            | -0.322            | 20            | 0.236*            | 28            | -0.058            | 36            | 0.132*            |
| 5             | *.588             | 13            | 0.109             | 21            | 0.396*            | 29            | 0.524*            | 37            | 0.095             |
| 6             | .529*             | 14            | -0.075            | 22            | 0.355*            | 30            | 0.182*            | 38            | 0.440*            |
| 7             | .538*             | 15            | 0.631*            | 23            | 0.598*            | 31            | 0.696*            | 39            | 0.361*            |
| 8             | 0.753*            | 16            | -0.067            | 24            | 0.627*            | 32            | 0.475*            | 40            | -0.162            |
|               |                   |               |                   |               |                   | 41            | 0.180             | 42            | -0.002            |

\*\* دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ثبات المقياس:

تم إيجاد قيمة الاتساق الداخلي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (40) معلم ومعلمة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث كانت قيمة معامل ارتباط كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) تساوي (0.85)، كما تم إيجاد قيمة معامل ثبات إعادة الاختبار (Re-Test) وكانت قيمته تساوي (0.991). وهي قيمة دالة إحصائياً ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس:

تكون المقياس بصورته النهائية من (27) فقرة تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس وفق سلم إجابات ثلاثي: (بشكل كبير، متوسط، قليل)، ويتم تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تكون بشكل كبير (3) درجات، ومتوسط (2) درجة، وقليل (1) درجة، وذلك في حال كانت

الفقرة إيجابية، أما في حال الفقرات السلبية فيكون تدرج سلم الإجابات كما يلي: بشكل كبير (1) درجة، ومتوسط (2) درجة، وقليلًا (3) درجات.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية:

تم تطوير مقياس الصلابة النفسية من خلال الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بمتغير الصلابة النفسية وأبعاده وخصائصها، مثل مقياس يونكنويتز (Yoonkin & Betz 1996) الذي قام بتعريبه (Hamada, Lulwah, & Abdel-Latif, 2020)، وكذلك مقياس لانج وجوليت (lang&goulet, 2003) الذي قامت (Nafaa, 2013) بتعريبه، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (33) فقرة، ولكل فقرة ثلاثة خيارات للإجابة (بشكل كبير، متوسط، قليلًا).

صدق مقياس الصلابة النفسية:

تم إيجاد مؤشرات صدق المقياس بطريقتين:

صدق المحتوى:

تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (33) فقرة على (13) من أساتذة بعض الجامعات الأردنية والمختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم والتربية الخاصة، حيث طلب منهم الحكم على دقة الصياغة اللغوية وسلامتها وعلى وضوح الفقرات ومناسبتها لقياس ما صممت لقياسه، وتقديم أية ملاحظات يرونها مناسبة لتطوير المقياس، وقد أشار المحكمون إلى مجموعة من التعديلات كان أبرزها، حذف مجموعة من الفقرات وقد تم اعتماد اتفاق تسعة من المحكمين على إبقاء الفقرة كما هي، كما تم إجراء بعض التعديلات على الصياغة لبعض الفقرات في مختلف الأبعاد.

مؤشرات صدق البناء:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (40) معلم ومعلمة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث تم اختيارهم بشكل عشوائي. وتم إيجاد معاملات الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة وتراوح بين (0.354-0.623). وكانت ذات دلالة إحصائية وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة لقياس الصلابة النفسية، ويتبين من الجدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ ، ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية، باستثناء معاملات ارتباط الفقرات الآتية: (12، 20، 23، 25)، والتي كانت أكبر من مستوى الدلالة، وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً؛ مما ترتب عليه حذف تلك الفقرات، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (24) فقرة.

الجدول (2): معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية

| رقم<br>الفقرة | معامل<br>الارتباط | مستوى<br>الدلالة | رقم<br>الفقرة | معامل<br>الارتباط | مستوى<br>الدلالة | رقم<br>الفقرة | معامل<br>الارتباط | مستوى<br>الدلالة |
|---------------|-------------------|------------------|---------------|-------------------|------------------|---------------|-------------------|------------------|
| 1             | **491.            | 001.             | 11            | **593.            | 000.             | 21            | **452.            | 003.             |
| 2             | **414.            | 008.             | 12            | 250.              | 120.             | 22            | **449.            | 004.             |
| 3             | **599.            | 000.             | 13            | *371.             | 018.             | 23            | 204.              | 207.             |
| 4             | **393.            | 012.             | 14            | *343.             | 030.             | 24            | **414.            | 008.             |
| 5             | **354.            | 025.             | 15            | **563.            | 000.             | 25            | 256.              | 110.             |
| 6             | *390.             | 013.             | 16            | **540.            | 000.             | 26            | **501.            | 001.             |
| 7             | **443.            | 004.             | 17            | **488.            | 001.             | 27            | *336.             | 034.             |
| 8             | *376.             | 017.             | 18            | **493.            | 001.             | 28            | **597.            | 000.             |
| 9             | **475.            | 002.             | 19            | **465.            | 003.             |               |                   |                  |
| 10            | **623.            | 000.             | 20            | 232.              | 151.             |               |                   |                  |

\*\* دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ثبات المقياس:

تم إيجاد قيمة الاتساق الداخلي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (40) معلما ومعلمة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث كانت قيمة معامل ارتباط كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) تساوي (0.94)، كما تم إيجاد قيمة معامل ثبات إعادة الاختبار (Re-Test) وكانت قيمته تساوي (0.96) وهي قيمة دالة إحصائية ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس:

تكون المقياس بصورته النهائية من (24) فقرة تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس وفق سلم إجابات ثلاثي: (بشكل كبير، متوسط، قليل)، ويتم تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تكون بشكل كبير (3) درجات، ومتوسط (2) درجة، وقليل (1) درجة، وذلك في حال كانت الفقرة إيجابية، أما في حال الفقرات السلبية فيكون تدرج سلم الإجابات كما يلي: بشكل كبير (1) درجة، ومتوسط (2) درجة، وقليل (3) درجات.

## ثالثاً: البرنامج الإرشادي

تم استخدام برنامج نموذج العق والجسد الذي أعده مركز علاج العقل والجسم -Mind Body Medicine center بفرعيه في واشنطن وغزة وتم تعديل بعض الإجراءات والنشاطات وفق ما يحقق أهداف هذه الدراسة.

الهدف العام: يتمثل الهدف العام للبرنامج في استقصاء فاعلية برنامج نموذج علاج العقل والجسد (MBM) في تحسين التنظيم الانفعالي والسلوك الاجتماعي وخفض أعراض السلوك التمردى لدى الطالبات المراهقات في المدارس الخاصة في الأردن.

## محتوى الجلسات

| رقم الجلسة | عنوان الجلسة                      | الفنيات المستخدمة في الجلسة                                                                                                                                                   |
|------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الأولى     | التعارف وكسر الجليد               | تعارف وكسر الجليد- التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر-توضيح البرنامج الإرشادي وشرح قواعد وأنظمة البرنامج-الواجب المنزلي- التأمل الختامي.                                           |
| الثانية    | نظرة شمولية على علاج العقل والجسد | التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر - الإطار النظري للمهارة- تطبيق المهارة- مشاركة التجربة- الممارسة المنزلية- التأمل الختامي.                                                      |
| الثالثة    | الرسومات                          | التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر - الإطار النظري للمهارة- تطبيق المهارة- مشاركة التجربة- الممارسة المنزلية- التأمل الختامي                                                       |
| الرابعة    | التحفيز الذاتي والتغذية الراجعة   | التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر- الإطار النظري للمهارة- تطبيق المهارة- تمرين التغذية الراجعة والتحفيز الذاتي- مشاركة التجربة - الممارسة المنزلية- التأمل الختامي.               |
| الخامسة    | التأمل (مسح الجسم)                | التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر- الإطار النظري وتطبيق المهارة- تمرين التأمل التعبيري- فحص المشاعر ومشاركة التجربة- الممارسة المنزلية- التأمل الختامي.                           |
| السادسة    | الأكل الواعي والغذاء الصحي        | التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر- الإطار النظري وتطبيق المهارة - تمرين التأمل والأكل الواعي- فحص المشاعر ومشاركة التجربة - الممارسة المنزلية- التأمل الختامي.                    |
| السابعة    | رسومات شجرة العائلة (أ)           | التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر- الإطار النظري وتطبيق المهارة- تمرين رسم شجرة العائلة- فحص المشاعر ومشاركة التجربة- الممارسة المنزلية- التأمل الختامي                          |
| الثامنة    | التخيل الموجة (1)                 | التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر- التعلم والتدريب والممارسة- تمرين التخيل الموجة (الليمونة) - تمرين المكان الآن- فحص المشاعر ومشاركة التجربة- الممارسة المنزلية- التأمل الختامي. |

|                                                                                                                                                      |                      |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|
| التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر- التعليم، التدريب-تخيل المكان الآمن- فحص المشاعر- التأمل الختامي.                                                      | التخيل الموجة(2)     | التاسعة      |
| التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر- التعليم- التدريب- تخيل الموجة الحكيم- فحص المشاعر.                                                                    | التخيل الموجه الحكيم | العاشرة      |
| التأمل الافتتاحي - فحص المشاعر- الإطار النظري وتطبيق المهارة- تمرين التنفس والحركة- فحص المشاعر ومشاركة التجربة- الممارسة المنزلية- التأمل الختامي   | التنفس والحركة       | الحادية عشرة |
| التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر- الإطار النظري وتطبيق المهارة- تمرين الرسومات الثلاث- فحص المشاعر ومشاركة التجربة- الممارسة المنزلية - التأمل الختامي. | الرسومات             | الثانية عشرة |
| التأمل الافتتاحي- فحص المشاعر- الإطار النظري وتطبيق المهارة- تمرين الرسومات الثلاث- فحص المشاعر ومشاركة التجربة- الممارسة المنزلية - التأمل الختامي. | طقوس الإغلاق         | الثالثة عشرة |

## إجراءات الدراسة:

- بناء أدوات الدراسة والبرنامج الارشاد الجمعي والتحقق من صدق وثبات الأدوات.
- اختيار أفراد الدراسة من خلال تطبيق قبلي لمقاييس الدراسة على عينة الدراسة، بحيث يتم اختيار الافراد الذين حصلوا على درجات اقل من المتوسط في التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.
- توزيع أفراد الدراسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عشوائيًا.
- تم التأكد من تكافؤ المجموعتين في التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.
- تطبيق برنامج الارشاد الجمعي على التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.
- بعد الانتهاء من التدريب تتم إعادة تطبيق بعدي للمقاييس على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تطبيق قياس المتابعة على المجموعة التجريبية بعد شهر من التطبيق البعدي.

## نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: هل توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التنظيم الانفعالي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب ومجموع الرتبة واستخدام اختبار مان وتني يو Mann-Whitney U للمقارنة بين رتب متوسطات مقياس التنظيم الانفعالي على القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج الارشادي، والجدول التالي يبين هذه النتائج:

جدول (3) نتائج اختبار "مان وتني يو" Mann-Whitney U لإيجاد دلالة الفروق بين رتب متوسطات مقياس التنظيم الانفعالي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي تعزى للبرنامج الارشادي

| المجموعة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة Z | مستوى الدلالة $\alpha$ |
|----------|-------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|--------|--------|------------------------|
| تجريبية  | 12    | 1.99            | 0.175             | 17.71       | 212.5       | 9.5    | -3.627 | 0.000*                 |
| ضابطة    | 112   | 1.66            | 0.164             | 7.29        | 87.5        |        |        |                        |

\*\* دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يبين الجدول (3) ان قيمة (Z) ومان وتني U لمقياس التنظيم الانفعالي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت ( $U=9.5$ ;  $Z=-3.627$ ;  $\alpha=0.000$ ) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، أي إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي تعزى للبرنامج الارشادي، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الارشادي، أي أن البرنامج الارشادي أدى إلى زيادة التنظيم الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية تعزى للبرنامج الارشادي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب ومجموع الرتبة واستخدام اختبار مان وتني يو Mann-Whitney U للمقارنة بين رتب متوسطات مقياس الصلابة النفسية على القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج الارشادي، والجدول التالي يبين هذه النتائج:

جدول (4) نتائج اختبار "مان وتني يو" Mann-Whitney U لإيجاد دلالة الفروق بين رتب متوسطات مقياس الصلابة النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي تعزى للبرنامج الارشادي.

| المجموعة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة Z | مستوى الدلالة $\alpha$ |
|----------|-------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|--------|--------|------------------------|
| تجريبية  | 12    | 2.00            | 0.172             | 18.72       | 215.5       | 8.5    | -3.554 | *0.000                 |
| ضابطة    | 112   | 1.95            | 0.077             | 8.88        | 815.5       |        |        |                        |

\*\* دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يبين الجدول (4) ان قيمة (Z) ومان ويتني U لمقياس الصلابة النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت ( $U=8.5$ ;  $Z=-3.554$ ;  $\alpha=0.000$ ) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، أي إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي تعزى للبرنامج الارشادي، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الارشادي، أي أن البرنامج الإرشادي أدى إلى زيادة الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة لكل من التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية تعزى لاستمرارية إثر البرنامج الارشادي؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاييس التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية البعدي والمتابعة والجدول (5) يبين هذه المتوسطات والانحرافات المعيارية:

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاييس التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية البعدي والمتابعة:

| القياس البعدي   |                   | قياس المتابعة   |                   |                   |
|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المقاييس          |
| 1.99            | 0.175             | 1.98            | 0.124             | التنظيم الانفعالي |
| 1.95            | 0.098             | 1.92            | 0.099             | الصلابة النفسية   |

يبين الجدول (5) عدم وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية بين القياس البعدي والمتابعة على مقاييس التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية يمكن ملاحظتها من خلال الجدول.

#### مناقشة النتائج والتوصيات:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التنظيم الانفعالي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

ويمكن عزو النتيجة التي تم عرضها سابقاً إلى ان البرنامج الإرشادي وما اشتمل عليه من مهارات وفنيات وتقنيات، وتدريبات، وأنشطة إرشادية، ساعدت على زيادة الوعي الذاتي، وزيادة القدرة على الرعاية الذاتية، والتعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم، وتكوين مشاعر إيجابية تجاه الذات والآخرين، فأنشطة كسر الجليد والتأمل ساهمت بشكل كبير في تركيز الأعضاء على ذاتهم وبالتالي القدرة في التعبير عن ذواتهم والاستبصار مما ساعدهم في خفض أعراض التوتر والقلق وتطوير شبكة من العلاقات الاجتماعية الداعمة، ومشاركة خبراتهم مع الآخرين، وتحسين أساليبهم في التعامل مع انفعالاتهم التي يتعرض لها في الحياة اليومية، وإهمالها المواقف التي تثير القلق والتوتر، بل مواجهتها بشكل فعال وسليم، وبطريقة يحافظون فيها على حقوقهم وحقوق الآخرين.

كما وترى الباحثة أنّ فاعلية البرنامج قد اتفقت مع الأهداف والمهارات التي تم وضعها منذ بداية البرنامج والتي أكدت على بناء علاقة ودية وجسور الثقة والمحبة، التي خيمت على العلاقة بين الأعضاء والمرشدة، كون المرشدة أيضاً كانت مشاركة في التعبير عن مشاعرها وتجربتها خلال تطبيق علاج العقل والجسد، مما ساعد على تحقيق الاندماج والتواصل والاتصال مع الأعضاء

بشكل فعال، وبث جسور الثقة التي نمت وتطورت وساهمت في زيادة شعورهم بالراحة وإزالة رهبة الإفصاح والكشف عن الخبرات المؤلمة دون تردد، مما ساهم في الانسجام والتعاون بين افراد المجموعة وزاد من قدرتهم في التعبير عن تجاربهم والتعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم وأفكارهم، وهذا ما قدم لهم فرصة لفهم ذاتهم والوعي بأنفسهم، وبالتالي القدر الأكبر على رعايتهم لها، بالإضافة إلى التأكيد على السرية، واهمية الاحترام المتبادل، ودعم بعضهم بعضا وتقبلها، وانشطة كسر الجليد والتقنيات المتعددة غير التقليدية التي اشتمل عليها نموذج العقل والجسد كان لها الأثر الأكبر في بث جو من الألفة بين الأعضاء.

وهذا ما أشار له شانون (Shannon, 2019)) حيث يركز البرنامج على التفاعل بين العقل والجسد، بالإضافة إلى تدريب الفرد على العديد من المهارات التي تساعد على الضبط والتحكم بذاته بشكل أكبر،

كالتخيل والتأمل والاسترخاء التي تزيد من السيطرة على الوظائف الجسدية باستخدام العقل الواعي الذي يؤثر بدوره على بقية أجزاء الجسم، كما يسمح النموذج للفرد التعبير عن الذات. ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية تعزى للبرنامج الإرشادي؟

وتعزو الباحثة نتائج هذا السؤال إلى ان الفرد عندما يحاول فهم المشكلة من جميع جوانبها بشكل منظم من خلال ما يصبه من استبصار ووعي وذلك يساعده على تبني طرق فعالة لتنظيم انفعالاته وذلك بسبب الوعي والاستبصار الذي وصل له الاعضاء نتيجة الالتزام بتطبيق استراتيجيات العقل والجسد مما يساعده ذلك على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل فعال. بالإضافة لما سبق فإن دراسة أجرتها لمياء (Lamea, 2021) والتي هدفت التعرف على الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي، خلصت نتائج البحث إلى أن الصلابة نفسية تساعد في تقييم المشكلة وتقدير حجمها، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تبني الفرد لاستراتيجية مناسبة في تنظيم انفعالاته. ومتسقة مع الموقف المجهد. وتزيد من القدرة على تفسير الأحداث، والاستفادة من التجارب وجعلها ممتعة وذات مغزى.

بالإضافة إلى ما سبق فإن الصلابة النفسية تعدل إدراك الفرد للأحداث وتجعله أقل تأثرا بها، كما أنها تساهم في استخدام أساليب مواجهة فعالة، بالإضافة إلى أنها تؤثر على أسلوب المواجهة

بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، وبالتالي تؤدي إلى إتباع نظام حياة صحي، الأمر الذي يجعل هناك ارتباطا إيجابيا بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية (Sarani,et al,2015). وهذا مشابه بدرجة كبيرة لمضمون التنظيم الانفعالي؛ حيث يتضمن اختيار الموقف وتعديل الموقف وتوزيع الانتباه بعيدا عن الضغوطات والتغيير أو التعديل المعرفي؛ وهي أساليب تلتقي في الهدف ذاته مع الصلابة النفسية.

ثالثا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطي درجات افراد المجموعة لتجريبية في القياسين البعدي والمتابعة لكل من التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية تعزى لاستمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟ وتعزو الباحثة هذه النتيجة بعدم وجود فروق أن التمارين المستخدمة بالعقل والجسد سهلة التطبيق، بحيث يصبح الفرد ممارسا لها بعد أن تعلمها دون الحاجة لمساعدة من أحد، وفي أي وقت ومكان، مما تساعده على الشعور الدائم بالراحة والاسترخاء، والتحكم الذاتي بالانفعالات والسلوكيات والتفكير، بالإضافة لأهمية الواجبات المنزلية التي أكدت لدى الأعضاء طريقة وإمكانية تطبيق هذه الاستراتيجيات في المنزل، ونقل أثر التعلم من داخل المجموعة الارشادية إلى الحياة اليومية مما يعزز ذلك جودة الحياة، بالإضافة للاستفسارات المستمرة والتغذية الراجعة من قبل الطالبات حول كيفية الإستفادة من تقنيات البرنامج في أمور عديدة ومواقف مختلفة حتى بعد انتهاء البرنامج.

كما تم ملاحظة التزام الأعضاء بالحضور المنتظم للجلسات والمشاركة الفعالة وأداء الواجبات، مما ساعدهم على فهم وممارسة التقنيات بشكل فعال ونقلها بشكل صحيح للاستفادة منها خلال الحياة اليومية والتي تساعدهم على التعامل مع انفعالاتهم بفعالية. بالإضافة لاحتواء البرنامج الارشادي على بعض العوامل التي تساعد المعلمين على تنظيم انفعالاته بفاعلية وتوافقية في المواقف الاجتماعية المختلفة، والأهم من ذلك ان اساس كل جلسة هي تهيئة المعلمات في جو من الاسترخاء بعيدا عن ضغوطات العمل مما جعل هذا الجو جوا محفزا للاستمتاع والاستفادة في ذات الوقت.

التوصيات المقترحة:

بناء على نتائج الدراسة يمكن التوصل إلى التوصيات الآتية:

- تطوير برامج إرشادية أخرى تستند إلى نموذج علاج العقل والجسد (MBM) مع متغيرات أخرى لتسليط الضوء عليها.

● تسليط الضوء على دراسة حاجات المعلمين في المدارس لضمان نتائج إيجابية في العملية التعليمية.

### المراجع:

السكارنة، هاجر (2020). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نموذج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى ضحايا الصدمات من النساء السوريات اللاجئات إلى الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28(6)، 821-840.

الفار، سليم (2020). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج علاج العقل والجسد لتحسين الوجود النفسي الممتلئ وخفض مستوى أعراض القلق الاجتماعي لدى المراهقين الأيتام في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.

### References:

- Al-Jarrah, Manar. (2020). **Cognitive biases and its relationship to emotional regulation among Yarmouk University students**, unpublished master's thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Abdel Qader, Hala. (2018). **Cognitive-emotional regulation strategies and their relationship to levels of depression, anxiety and stress**, unpublished master's thesis, Al-Ahliyya Amman University, Amman, Jordan.
- Astin, J., Shapiro, L., Eisenberg, D & Forsys, K. (2003). Mind-Body Medicine: State of science, implications for practice. *The Journal of the American Board of Family Practice*, 16(2), 131-147.
- Barbara, H., Carolina, M., Manuel, R., Laura, O. (2022). Short mindfulness meditation training: does it really reduce perceived stress? *Springer*. 23:559–568.
- Bin, C., Orcid, T., Changxia, X., Chunqin, Z. (2023). Effects of Mobile Mindfulness Meditation on the Mental Health of University Students: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of medical Internet research*. 25. 1438-8871.
- Brahmin, Nasreen. (2017). **Emotional regulation and its relationship to test anxiety among Yarmouk University students**, unpublished master's thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Feruglio, S., Pascut, S., Matiz, A., Paschetto, A., Crescentini, C. (2022). Effects of Mind-Body Interventions on Adolescents' Cooperativeness and Emotional Symptoms, *Behavioral Sciences*, 12(2), 33.
- Gross, James. (2014). **Handbook of Emotion Regulation**. The Guilford Press. United States of America (1).
- Hamada, Lulwah, and Abdel-Latif, Hassan. (2002). Psychological toughness and the desire to control among university students, *psychological studies*, 12 (2), 272\_229.
- John, A. Shauna, L. Shapiro, David, M. and Kelly, L. Forsys, MA. (2002) Mind-Body Medicine: State of the Science, Implications for Practice. *The Journal of the American Board of Family Practice*, 16 (2) 131-147.

- Jodeh, Johan. (2021). The effectiveness of a training program based on emotional self-regulation strategy and its impact on reducing interaction anxiety children's social. **Journal of Studies in Childhood and Education**.17.83,150.
- Jamie L. Taxer, JamesJ. Gross.)2018). Emotion regulation in teachers: The "why" and "how". **sciencedirect**.74, 180-189.
- Khaledian, Mohamad. (2016). The relationship of psychological hardiness with irrational beliefs, emotional intelligence and work holism, **World Scient ificNews**,28,86-100.
- Khasawneh, Amna (2020). Emotional regulation and its relationship to positive thinking among Yarmouk University students. **Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies**, 11 (30), 30-46.
- Lama, mohammed. (2021). Psychological hardiness and its relationship to emotional organization strategies.**Iraqi Association for Educational and Psychological Studies**.30(16).58-73.
- Lama, Qaisy. (2016). Psychological Hardiness Level at Tefilla Technical University Students, British. **Journal of Education, Society & Behavioral Science**, 16(4), 1-7.
- Marwale, A(2022)Presidential Address: Mind–Body Medicine. **Annals of Indian Psychiatry**. 6 .2, 117-121.
- Monika, H. Donker, Marja. Erisman, Tamara. Mainhard. (2022). Teachers' Emotional Exhaustion: Associations with Their Typical Use of and Implicit Attitudes Toward Emotion Regulation Strategies. **the journal Frontiers in Psychology**.11.1-16.
- Maddi, S. (2012). **Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth**, University of California, Irvine.
- Maddi, S. (2006). Gaudiness: the courage to grow from stresses. **The journal of positive psychology**,1(3),160-168.
- Monika, H. Donker, Marja. Erisman, Tamara. Mainhard. (2022). Teachers' Emotional Exhaustion: Associations with Their Typical Use of and Implicit Attitudes Toward Emotion Regulation Strategies. **the journal Frontiers in Psychology**.11.1-16.
- Moss,D.Mc,davies,T.&Wickramasekera.I.(2003).**Handbook of mond -body medicine for primary care**.Sage.
- Motz.k , K.Graves, C .Gross, P .Saunders, H .Amri, N .Harazduk, A .Haramati.(2020) Impact of a mind-body medicine skills course on medical students' perceived stress, mindfulness and elements of emotional intelligence. **BMC Complementary and Alternative Medicine** , 12( 1).1-19.
- Nader ,A . Navid ,F. Vahid, A .Rasoul, G .Jafar ,K(2022) The effect of guided imagery on the quality and severity of pain and pain-related anxiety associated with dressing changes in burn patients: A randomized controlled trial. **elsevier**. 48,1331–1339.

- Nassar, Dina. (2021). Emotional regulation and its relationship to problems resulting from computer games for adolescents: a comparative study on different environmental slides, **Journal of the College of Education in Psychological Sciences**, 45 (2), 111-156.
- Nafaa, Samah.(2013). **Father's absence and its relationship to feelings of psychological hardiness and social anxiety among adolescents in Jordan**, unpublished master's thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Octavio, Inmaculada . Manuel, Joaquín. (2022). Teachers' life satisfaction: A structural equation model analyzing the role of trait emotion regulation, intrinsic job satisfaction and affect. **Science direct**.123.1-10.
- Robert, Leahy. Tirsch, Lisa. Napolitano. (2011). **Emotion Regulation in Psychotherapy**. The Guilford press, New York London.
- Safeh, said. (2020).Interpersonal emotional regulation and its relationship to psychological satisfaction and friendship satisfaction.**College of Arts Research Journal**.31(122),3-24.
- Sarani, azhari. sedighe, seyed. (2015). The Relationship between Psychological Hardiness and Coping Strategies during Pregnancy, **Journal of Midwifery and Reproductive Health**,3(3),408-417.
- Schellenberg,D. (2005). **Coping and psychotically hardiness and their relationship to depression in older adults**.Unpublished master's thesis, Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Philadelphia, USA.
- Shannon .M(2019). **THE IMPACT OF MIND-BODY SKILLS TRAINING ON MEDICAL STUDENTS: A MIXED-METHODS RESEARCH STUDY**, Unpublished PhD thesis, Saybrook University in partial, United States.
- Suzanne,M.Bertisch, C . Phillips, E. (2009) Alternative mind—body therapies used by adults with medical conditions. **Journal of Psychosomatic Research**, 66, 6, 511-519.