

Emotional Regulation and its Relationship to Psychological Hardiness among Teachers in Private Schools in Amman

Noura Adnan Dawaghreh*
Dr. Ola AbdulKarim Al-Hwayan**

Received 21/1/2023

Accepted 4/3/2023

Abstract:

The study aims to investigate the relationship between the emotional regulation and psychological hardiness in a schools in Amman. Where the study sample consisted of (200) male and female teachers in private schools in Amman, They were chosen randomly. To answer the questions of the study, the the emotional regulation and psychological hardiness scales were being used after completely verifying the authenticity and consistency of their scales. On the other hand, the survey sample consisted of (40) teachers in private schools in Amman. The results of the study showed positive relationship , statistically significant, between emotional regulation and psychological hardiness on private schools in Amman value (.474). The study also showed an average(intermediate) level of emotional regulation its value(2.26) and average (intermediate) level of its value(2.26).

Keywords: Psychological Hardness, Emotional regulation, the teachers, Amman schools.

Jordan\ nooradawaghreh@gmail.com*

Faculty of Educational Sciences\ The University of Jordan\ Jordan\ o.alhwayan@ju.edu.jo**

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمان

نورا عدنان دواغرة*

د. علا عبد الكريم الحويان**

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمان. وقد تكونت عينة الدراسة من (200) معلماً ومعلمة في المدارس الخاصة في عمان، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقياسي التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية، بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، وتكونت العينة الاستطلاعية من (40) معلماً ومعلمة في المدارس الخاصة في المحافظة عمان، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ودالة احصائياً بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمان قيمتها عمان (0.474)، كما أظهرت النتائج مستوى متوسطاً من التنظيم الانفعالي بلغ (2.26) ومستوى متوسطاً من الصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في محافظة عمان بلغ (2.26) كان بمستوى متوسط.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، الصلابة النفسية، المعلمات، المعلمون، مدارس عمان.

*الأردن / noonadawaghreh@gmail.com

** كلية العلوم التربوية/ الجامعة الأردنية/ الأردن/ o.alhwayan@ju.edu.jo

المقدمة

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، وبالتالي يسبب بوجود الضغط النفسي لدى الفرد؛ والذي سيؤثر سلبا في صحته النفسية والجسدية، والذي ينعكس على طريقة تعامله وتفاعله مع البيئة المحيطة، وغالبا ما يكون من مسؤولية المعلم توجيه المناخ العاطفي وتهيئته في الصف؛ من أجل إنشاء مناخ عاطفي مثالي، يؤثر إيجابا في رفع التحصيل الدراسي للطلبة، وهذا أيضا قد يزيد من درجة الإرهاق لدى المعلمين.

أكدت عديد من الدراسات على دور المعلم الكبير في تحصيل الطلبة، إذ يتوقع باستمرار من المعلمين تلبية الاحتياجات المتنوعة للمتعلمين في البيئة التعليمية المتغيرة باستمرار، وتوفير التعليم الجيد الذي يعتمد على معنويات المعلم، إذ أن لها تأثيرا كبيرا على التدريس بشكل مباشر وغير مباشر، إذ 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 معنويات المعلم منخفضة سيؤدي ذلك إلى نتائج عكسية؛ لأنه قد يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية وإرهاق المعلمين، وقد يكون من الأهمية تركيز الاهتمام بخصائص المعلمين وسلوكهم، وإلى أي درجة تؤثر في تحصيل الطلاب بشكل إيجابي (Monika & Marja & Tamara, 2022)

إن الحالة العاطفية للعاملين هي العامل الرئيس للتأثير في الرضا الوظيفي والأداء اليومي ضمن دراسة اجراها مونیکا 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 الضغوط من شخص لآخر بناء على عدة متغيرات من أهمها التنظيم الانفعالي والصلافة النفسية (Jamie, 2018).

فقد ذكرت كوباسا (Kobasa) في دراسة أجرتها للتعرف إلى المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد في المحافظة على صحته النفسية والجسدية أشارت فيها إلى أن الصلافة النفسية أحد أهم تلك المتغيرات، وتتضمن الصلافة النفسية من وجهة نظرها ثلاثة أبعاد وهي الالتزام

والتحدي والتحكم، والتي تزيد من مقدرة الفرد على مقاومة الضغوط، وتزيد من قدرته على التكيف والتأقلم والتعامل بشكل صحي وناجح مع الأحداث المؤلمة، فضلاً عن سبق فقد أكدت على أن الأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من الصلابة النفسية هم الأقل تعرضاً للمشكلات والأزمات النفسية (Maddi, 2006).

وتعد الصلابة النفسية من الأمور الممكن تعلمها وتعزيزها في شخصية الفرد من خلال التعلم وبرامج التدريب والخبرات الحياتية التي يمر بها الفرد، فضلاً عن ذلك فإن للأسرة والأشخاص المحيطين في حياة الفرد دوراً مهماً وضرورياً في تعليم الصلابة النفسية وتعزيزها 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. (Maddi, 2012).

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 الضغوط النفسية، ويشمل التنظيم الانفعالي على 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 استجابتهم للمواقف المختلفة (Sarani, et al., 2015).

إن 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 والتفاوض 2_ متغيرات أسرية كترابط الأسرة وتماسكها، وإدراك الفرد للدفع والعلاقة الوالدية 3_ الدعم الاجتماعي والمستوى الاقتصادي والرعاية الصحية، و يعد 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

(Hamada,2022) المحيطة الصعبة.

أولاً: التنظيم الانفعالي

يمر الأفراد بمختلف أدوارهم ومسؤولياتهم في الحياة بمشاعر متعددة وفقاً لتنوع خبراتهم، والتي قد تسبب لهم القلق؛ فيحاولون التكيف معها، إما بطرق فعالة أو غير فعالة، وفي الحقيقة إن القلق ليس المشكلة الحقيقية؛ وإنما مقدرة الأفراد على تعرف ذلك القلق، وقبوله، والتعامل معه إن أمكن، تفتقر الحياة الخالية من المشاعر 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 على العملية المؤثرة في تشكيل الانفعالات من حيث نشأتها، وكيفية التعبير عنها، فهي مجموعة من المهارات الداخلية أو الخارجية التي تساعد الفرد على مواجهة شدة الانفعالات غير المرغوب فيها وتقييم الاستجابات الانفعالية وتعديلها 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 وتتنوع ومن أهم هذه النظريات ما يأتي:

أُ نموذج (Gross Model)

إن نظرية التنظيم الانفعالي لجيمس كروس (Gross Gems) تصف مدى مقدرة الفرد على استخدام استراتيجيات التغيير في مستويات الاستجابة الانفعالية، والتي تعمل على زيادة أو خفض مكونات الاستجابة الانفعالية، والتي تتكون من ثلاثة 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 نمطاً معيناً من الانفعال، إذ يرى كروس (gross, 2014) ان كل فرد لديه استراتيجيتين مختلفتين؛ هما:

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

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 المسايرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة ومجاراة الموقف، وقد يؤد الكبت لدى الفرد إحساساً بالتناقض بين التجربة الداخلية والتعبير الخارجي؛ مما يشعر الفرد بعدم الصدق مع الذات والآخرين، والذ يعيق تطوير العلاقات الوثيقة عاطفياً فضلاً عن زيادة في التنشيط الفسيولوجي.

ثانياً: استراتيجية التركيز المسبق (Antecedent-Focused Strategy)

وهي استراتيجية يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يتفاعل مع الموقف المثير 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).

ثانياً: الصلابة النفسية

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وهو من الخصائص النفسية المهمة والمتغيرات الدائمة 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 الدائمة 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 (lana, 2016).

أبعاد الصلابة النفسية:

– أولاً: الالتزام **commitment**: يعني مقدرة الفرد على إدراك قيمته وأهدافه ومعرفة إمكاناته ومقدراته 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 فرصة للنمو، أكثر من كونه تهديد لصحته النفسية؛ مما يدفعه للمبادأة لاستكشاف المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفعالية (Maddi, 2006).

تناولت عديد من نظريات الشخصية مصطلح الشخصية الصلبة The hardy Personality والذي أطلقته كوباسا (Kobasa) على الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة، على الرغم من تباين الأسس النظرية التي استندت إليها تلك النظريات إلا أنها تدور في مجملها حول فكرة واحدة مفادها مقدرة الفرد على التطور والنمو.

نظرية كوباسا (Kobasa):

قامت كوباسا بإجراء سلسلة من الدراسات لإثبات الافتراض الأساسي لنظريتها بأن التعرض للضغوط أمر حتمي لتطور الفرد ونضجه بجميع الجوانب، وأن المصادر النفسية والاجتماعية لدى كل فرد تزيد من قدرته على مواجهة الضغوط، وتزداد أيضا هذه المصادر لدى الفرد كلما تعرض لخبرات أكثر، وإن المتغيرات النفسية والاجتماعية من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية على الرغم من تعرضه للضغوط، ومن هذه المصادر الصلابة النفسية؛ إذ أكدت كوباسا على دور الصلابة النفسية في التخفيف من أثر الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسدية، إذ أن الأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط، ولكنهم لا يمرضون، ويكونون أكثر تكيفا وصمودا وانجازا (Maddi, 2006).

الدراسات السابقة:

تم عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية تحت عنوانين على الآتي:

أولاً: الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي:

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 المقدره على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من 308 معلمين جامعيين جامعي في الصين، وأظهرت النتائج أن استراتيجيات التنظيم العاطفي لعبت دور الوسيط الجزئي في العلاقة بين الذكاء العاطفي والرفاهية الذاتية لدى المعلمين.

قامت مونیکا 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) معلما في التعليم الثانوي، وأظهرت النتائج أن الاستخدام لإعادة التقييم المعرفي ولكن ليس القمع التعبيري كان مرتبطا بشكل كبير بمستويات أقل من الإرهاق العاطفي للمعلمين، كما أن المعلمين الذين أظهروا مزيداً 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 والجنس مرتبطين مباشرة بمشاعر الإجهاد.

وقدم اكتافيو (Octavio .et al., 2022)دراسة هدفت إلى اختبار أنموذج شامل لإيجاد العلاقة التي تربط بين الرضا الوظيفي وبين تنظيم العاطفة والرضا عن الحياة، من خلال عينة تتضمن 404 معلمين اسبان، 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 والسلبى يتوسط العلاقة بين التنظيم العاطفي وكلا من الرضا عن الحياة والوظيفة، وأن الرضا الوظيفي هو المحدد الرئيس للرضا عن الحياة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

أجرى كاليديان وآخرون (Khaledian.et al., 2016) دراسة هدفت التعرف الى 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 ايران، تم تطبيق استبانة الصلابة النفسية واستبانة الذكاء العاطفي، أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية ومهمة 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.

وقدم ازريان (Azarian et al., 2016) دراسة هدفت التعرف الى العلاقة بين الصلابة النفسية والسيطرة على الانفعالات النفسية على النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و 35 عامًا والمقيمت في ريزفانشهر وهي مدينة في مقاطعة غيلان في إيران، وهدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين الصلابة النفسية وبين أربعة مؤشرات للاكتئاب والقلق والغضب والتأثير الإيجابي لدى النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و 35 سنة في إيران، وكانت عينة الدراسة 70 شخصاً، تم استخدام استبانة الصلابة النفسية ومقياس التحكم العاطفي، وأظهر تحليل البيانات وجود ارتباط سلبي بين الصلابة النفسية وثلاثة مكونات للاكتئاب والقلق والغضب، وهناك علاقة مباشرة بين الصلابة النفسية ومؤشر التأثير الإيجابي.

قدمت صفية (Safeh, 2020) دراسة هدفت استكشاف علاقة التنظيم الانفعالي بين الشخصي بمختلف أبعاده (دعم المزاج الإيجابي، تبني المنظور، التهدئة، والنمذجة الاجتماعية) بكل من الصلابة النفسية بمختلف أبعادها (الالتزام، التحكم، والتحدى) 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 (تُعدى تبني المنظور والتهدئة والدرجة الكلية والصلابة النفسية). وكشفت النتائج أيضاً أن الرضا عن الصداقة تنبأت بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي، بينما لم تنبئ الصلابة النفسية بمختلف أبعادها بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي.

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

تعقيب على الدراسات السابقة:

ومن خلال النظر في الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة نجد أنها أشارت إلى وجود ارتباط ايجابي 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). فضلاً عن 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) وندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية معاً.

وتمتاز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة باختلاف البيئة، وبناء " 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 انها تسعى إلى التعرف إلى العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الخاص في عمان نظراً لأهمية دور المعلم في المجتمع.

ونظراً لأهمية التعامل مع الضغوط التي يتعرض لها المعلمون في الحياة المدرسية لما لذلك أثر ايجابي في فاعلية العملية التدريسية، جاء الاهتمام بدراسة بعض المتغيرات الإيجابية الوقائية ضمن علم النفس الإيجابي التي من شأنها أن تدعم مقدرة الفرد على التعامل على الضغوط.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعد التدريس مهنة تلبى 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 أيضاً على تعزيز الجوانب الإيجابية (على سبيل المثال، الفعالية، والمقدرات العاطفية) التي تولد مستويات عالية من الرفاهية والرضا عن الحياة لدى المعلمين، فنظراً لما يتعرض له المعلم من ارهاق واستنزاف وضغط عمل تبعا لمتطلبات مهنة التعليم، كان لا بد من التركيز على عواطف المعلم وانفعالاته لما لها من تأثير على الطالب والمدرسة والمجتمع

بشكل كلي(Ocrario.et al .,2022)

إن بعض المعلمين والمعلمات يعانون من القلق والتوتر نتيجة عديد من الظروف والمواقف وضغوط العمل، ويظهر ذلك من خلال طرق الاستجابة والتعامل مع المواقف والآخرين والطلبة، والتي قد تكون بشكل سلبي احيانا، ومن هنا تنطلق أهمية تسليط الضوء على هذه المشكلات، نظرا لتأثيرها في 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 الصلافة النفسية، من هنا سعت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصلافة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في محافظة عمان؛ من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان؟
- ما مستوى الصلافة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ بين التنظيم الانفعالي والصلافة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان؟
- أهداف الدراسة: سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:
- الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي والصلافة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان.
- التعرف إلى العلاقة بين التنظيم الانفعالي، وبين الصلافة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان.

أهمية الدراسة: تنبثق أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية كالاتي:

الأهمية النظرية:

إلقاء الضوء على موضوع بحثي جديد نظرا لندرة الدراسات العربية والأجنبية حوله، وقد تعد هذه الدراسة إضافة للأدب النظري الذي يثير التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال، إذ قدمت نتائج هذه الدراسة فهماً نظرياً لطبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصلافة النفسية والتي اشارت لوجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والصلافة النفسية.

الأهمية التطبيقية:

الاستفادة من طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصلافة النفسية لدى المعلمين في

تصميم برامج تربوية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه العاملين في المدارس الخاصة.

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 آثارها على الصحة النفسية والجسمية (Maddi, 2012). وتعرف الصلابة النفسية إجرائياً: بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم أو المعلمة نتيجة استجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية المعد لأغراض هذه الدراسة.

– **التنظيم الانفعالي (ER) Emotional Regulation:** مقدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته السلبية وتكوين التوازن العاطفي، والتخلص منها وتحويلها إلى مشاعر إيجابية. (Al-Tonsi, 2021). ويعرف التنظيم الانفعالي إجرائياً: بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم أو المعلمة نتيجة استجابته على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي المعد لأغراض هذه الدراسة.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهدف إلى وصف العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية وتفسيرها
عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (200) معلم ومعلمة في المدارس الخاصة في محافظة عمان، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.
مقاييس الدراسة:

ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية والإجابة عن أسئلتها تم تطوير مقياسين وهما مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الصلابة النفسية، وفيما يأتي 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 جارنيفسكي وآخرون مترجم (Al-Jarrah, 2020)، ودراسة (Nassar, 2021)، ودراسة (Abdel Qader, 2018)، ودراسة (Brahmin, 2017) (Kalee, 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) محكماً من أساتذة بعض الجامعات الأردنية والمختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والمقياس 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) معلماً ومعلمة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، إذ تم اختيارهم بشكل عشوائي. وتم إيجاد معاملات الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، وتراوحت بين (0.313 - 0.753)، وكانت ذات دلالة إحصائية وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة لقياس التنظيم الانفعالي، ويتبين من الجدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية، باستثناء معاملات ارتباط الفقرات الآتية: (18، 14، 13، 12، 9، 3، 28، 19، 42، 41، 37، 35، 34)، والتي كانت غير دالة إحصائياً؛ مما ترتب عليه حذف تلك الفقرات، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (27) فقرة.

الجدول (2): معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على التنظيم الانفعالي

رقم الفقرة	معامل الارتباط						
1	*.527	9	*.025	17	*.451	25	*.520
2	*.215	10	*.732	18	0.097	26	*.129
						33	0.213*
						34	-0.238

معامل الارتباط	رقم الفقرة								
-0.184	35	*0.183	27	-0.181	19	*0.192	11	-0.043	3
*0.132	36	-0.058	28	*0.236	20	-0.322	12	*.666	4
0.095	37	*0.524	29	*0.396	21	0.109	13	.588*	5
*0.440	38	*0.182	30	*0.355	22	-0.075	14	*.529	6
*0.361	39	*0.696	31	*0.598	23	*0.631	15	*.538	7
-0.162	40	*0.475	32	*0.627	24	-0.067	16	*0.753	8
-0.002	42	0.180	41						

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

ثبات المقياس:

تم إيجاد قيمة الاتساق الداخلي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (40) معلماً ومعلمة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث كانت قيمة معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة 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، وقليلاً (1) درجة، وذلك في حال كانت الفقرة إيجابية، أما في حال الفقرات السلبية فيكون تدرج سلم الإجابات كما يأتي: بشكل كبير (1) درجة، ومتوسط (2) درجة، وقليلاً (3) درجات.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية

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

صدق مقياس الصلابة النفسية: تم إيجاد مؤشرات صدق المقياس بطريقتين:

صدق المحتوى:

تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (33) فقرة على (13) محكماً 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.

صدق البناء:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (40) معلماً ومعلمة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، إذ تم اختيارهم بشكل عشوائي. وتم إيجاد معاملات الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية وتراوح بين (0.354 - 0.623). وكانت ذات دلالة إحصائية وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة لقياس الصلاية النفسية، ويتبين من الجدول (1) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجات على الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الصلاية 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 (1): معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على مقياس الصلاية النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.491**	0.001	11	0.593**	0.000	21	0.452**	0.003
2	0.414**	0.008	12	0.250	0.120	22	0.449**	0.004
3	0.599**	0.000	13	0.371*	0.018	23	0.204	0.207
4	0.393**	0.012	14	0.343*	0.030	24	0.414**	0.008
5	0.354**	0.025	15	0.563**	0.000	25	0.256	0.110
6	0.390*	0.013	16	0.540**	0.000	26	0.501**	0.001
7	0.443**	0.004	17	0.488**	0.001	27	0.336*	0.034
8	0.376*	0.017	18	0.493**	0.001	28	0.597**	0.000
9	0.475**	0.002	19	0.465**	0.003			
10	0.623**	0.000	20	0.232	0.151			

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

ثبات المقياس:

تم إيجاد قيمة معامل الاتساق الداخلي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (40)

معلماً ومعلمة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث كانت قيمة معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة 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، وقليلاً (1) درجة، وذلك في حال كانت الفقرة إيجابية، أما في حال الفقرات السلبية فيكون تدرج سلم الإجابات كما يأتي: بشكل كبير (1) درجة، ومتوسط (2) درجة، وقليلاً (3) درجات.

حدود الدراسة ومحدداتها:

- الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على عينة من معلمي المدارس الخاصة في محافظة عمان.
 - الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في محافظه عمان، في المدارس الخاصة.
 - الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2023/2022.
- محددات الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة بمدى دقة تعامل أفراد العينة مع مقاييس الدراسة والأدوات المستخدمة، وخصائصها السيكو مترية، وإمكانية تعميم نتائج هذه الدراسة في ضوء هذه الحدود.

الأساليب الإحصائية:

تم تطبيق المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار ومعادلة كرو نباخ ألفا لفحص ثبات أداة الدراسة.

عرض النتائج

الإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى التنظيم الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الخاصة في عمان، والجدول التالي يبين

النتائج:

الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ومستوى التنظيم الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الخاصة في عمان مرتبة تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	اعتقد انه يمكنني الاستفادة من المواقف التي اتعرض لها	2.74	0.479	مرتفع
2	2	اراجع أفكارني تجاه المواقف التي تظهر فيها انفعالاتي	2.61	0.543	مرتفع
2	8	أفكر في إمكانية الاستجابة للمواقف بشكل أفضل	2.61	0.526	مرتفع
4	4	أقبل المواقف وأفكر فيها قبل وبعد الاستجابة	2.59	0.529	مرتفع
5	7	أعتقد أنه يمكن الاستفادة من سلبيات الموقف	2.55	0.613	مرتفع
6	16	اعني جيدا سبب انفعالاتي في المواقف المختلفة	2.49	0.520	مرتفع
7	5	أنجح بالتكيف مع المواقف التي أتعرض لها	2.47	0.553	مرتفع
8	22	أحاول فهم لماذا اشعر بانفعالات سلبية في بعض المواقف	2.43	0.611	مرتفع
9	18	أحاول التنبؤ بما ستكون عليه النتائج قبل ان اتبنى حالا معيناً	2.39	0.575	مرتفع
10	21	أفكر بشكل متكرر فيما كان يزعجني	2.37	0.615	مرتفع
11	17	يمكنني تحديد طبيعة انفعالاتي وشدتها في المواقف المختلفة	2.36	0.517	مرتفع
12	15	أحاول البقاء هادئة حينما أواجه ما يزعجني	2.35	0.596	مرتفع
13	1	أعدل طريقة تفكيري عند الشعور بانفعال سلبي	2.32	0.524	متوسط
14	6	أعتقد أن الآخرين يمرون بخبرات أكثر سوءاً مني	2.27	0.569	متوسط
15	11	أوجه انتباهي بعيداً عن المواقف التي تثير انفعالاتي السلبية	2.22	0.549	متوسط
16	10	اهتم بموضوعات أخرى لأقل من التفكير فيما يقلقني	2.19	0.608	متوسط
17	12	اتسامح مع المواقف التي تسبب انفعالاتي السلبية	2.18	0.541	متوسط
18	14	أقوم بتأجيل التفكير ومواجهة المشكلة	2.16	0.651	متوسط
19	26	اتجنب التحدث عن الحدث المسبب للمشكلة	2.13	0.691	متوسط
20	25	اعتقد ان الآخرين سوف يلومونني على ما يحدث	2.11	0.635	متوسط
21	13	أجد صعوبة في تنظيم افكاري عندما تواجهني مشكلة	2.08	0.587	متوسط
22	23	أرى أن سبب انفعالاتي يكمن في الآخرين	2.00	0.615	متوسط
23	19	اتجنب التعبير عن انفعالاتي السلبية	1.97	0.636	متوسط
24	27	أنكر أهمية بعض المواقف لتخفيف من انفعالاتي	1.90	0.584	متوسط
25	9	أتحدث مع الآخرين حول مشاعري وانفعالاتي السلبية	1.87	0.664	متوسط
26	24	أشعر بأن الآخرين مسؤولين عما حدث	1.82	0.604	متوسط
27	20	أخبر الآخرين بما اشعر به بالضبط	1.79	0.703	متوسط
		المتوسط الكلي للتنظيم الانفعالي	2.26	0.209	متوسط

يبين الجدول (1) أن المتوسط الحسابي الكلي لمستوى التنظيم الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الخاصة في عمان بلغ (2.26) بانحراف معياري (0.209) وجاء بمستوى متوسط، في حين أن المتوسطات الحسابية لفقرات التنظيم الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الخاصة في عمان تراوحت بين (1.79 و 2.74) وجاءت بمستوى مرتفع ومتوسط، حيث جاءت في الرتبة الأولى الفقرة (3) التي تنص على " اعتقد انه يمكنني الاستفادة

من المواقف التي اعترض لها " بأعلى متوسط حسابي (2.74) و بمستوى مرتفع، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (20) التي تنص على " اخبر الآخرين بما اشعر به بالضبط " بأقل متوسط حسابي (1.79) و بمستوى متوسط.

وتفسر الباحثة نتيجة السؤال الأول؛ والتي تشير لمستوى متوسط من التنظيم الانفعالي لدى معلمي المدارس الخاصة إلى عدد سنوات الخبرة الكبيرة والمؤهلات العلمية لدى المعلمين؛ والذي يؤكد على مواكبة ظروف حياتية يومية مختلفة من شأنها تعزيز مقدرة المعلم على التعامل مع الظروف المختلفة، بالإضافة لما يتلقاه العاملون من امتيازات وحوافز وورشات تدريبية ومحاضرات توعوية بمختلف المجالات لرفع أداء المعلم ومعنوياته.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Abdalem (1999) إذ أشار إلى العلاقة الإيجابية بين سنوات الخبرة والحدثة ومقدرة العاملين على التعامل مع الضغوط النفسية من خلال مقدرة الفرد على التنظيم السليم للانفعالات والتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي من خلال التحكم والالتزام والتحدي والذي يمثل الصلابة النفسية.

الإجابة عن السؤال الثاني: ما مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الخاصة في عمان، والجدول (2) يبين النتائج:

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الرتبة ومستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الخاصة في عمان مرتبة تنازليا

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	7	أؤمن ان ما يصيبنى هو قدر لى ولا بد من مواجهته	2.85	0.449	مرتفع
2	17	اتحمل مسؤولية نتائج مقدراتى الشخصية	2.76	0.489	مرتفع
3	18	ابادر فى حل المشكلات التى تواجهنى	2.71	0.473	مرتفع
4	8	أفضل الهروب من المشكلات بدلا من مواجهتها	2.63	0.569	مرتفع
4	10	اعتقد أن الصعوبات فرصة لإظهار قدراتى ومهاراتى	2.63	0.587	مرتفع
5	9	اعمل بجد لأصل لأهدافى	2.61	0.559	مرتفع
6	21	ابادر بالوقوف بجانب الآخرين عندما يواجهون المشكلات	2.60	0.561	مرتفع
7	11	استمر بإنجاز واجباتى بغض النظر عما يحدث	2.58	0.610	مرتفع
8	12	اعرف هدفى فى الحياة	2.57	0.596	مرتفع
9	24	أؤمن بقدرتى على تحقيق خطى المستقبلية	2.55	0.613	مرتفع

المرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
10	3	أدرك انني شخص قوي وقادر على مواجهة الأمور الصعبة	2.54	0.583	مرتفع
11	5	اتخلى عن خططي في اول مشكلة أوجهها	2.53	0.584	مرتفع
12	16	انا حزين	2.48	0.657	مرتفع
13	2	أشعر بالقوة عند مواجهة الظروف الصعبة	2.47	0.584	مرتفع
14	19	اعتقد انني اتقبل الصعوبات أكثر من تقبل الآخرين لها	2.46	0.599	مرتفع
15	1	لا أستطيع تحمل المشكلات التي تواجهني	2.45	0.613	مرتفع
16	20	اشعر بالاستمتاع في اثناء اداء مهماتي وأعمالي اليومية	2.44	0.566	مرتفع
17	13	اشعر بالإحباط بسهولة عندما أفضل في تحقيق هدف ما	2.37	0.600	مرتفع
18	15	امارس نشاطاتي التي أحبها على الرغم الصعوبات	2.33	0.649	متوسط
19	6	احتاج لوقت اطول لكي أصبح على ما يرام	2.28	0.687	متوسط
20	23	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات	2.26	0.596	متوسط
21	14	أحب أن اتحدى الآخرين	2.19	0.704	متوسط
22	4	اشعر باليأس عندما أفضل	2.16	0.717	متوسط
23	22	أشعر بالمتعة عند ممارسة نشاطات روتينية	1.97	0.690	متوسط
		المتوسط الكلي للصلاية النفسية	2.26	0.209	متوسط

يبين الجدول (2) أن المتوسط الحسابي الكلي لمستوى الصلاية النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان بلغ (2.26) بانحراف معياري (0.209) و جاء بمستوى متوسط، في حين أن المتوسطات الحسابية للفقرات تراوحت بين (1.97 و 2.85) وجاءت بمستوى مرتفع ومتوسط، إذ جاءت بالرتبة الأولى الفقرة (7) التي تنص على " أؤمن ان ما يصيبيني هو قدر لي ولا بد من مواجهته" بمتوسط حسابي (2.85) و بمستوى مرتفع، في حين جاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (22) التي تنص على " أشعر بالمتعة عند ممارسة نشاطات روتينية " متوسط حسابي (1.97) و بمستوى متوسط.

وتفسر الباحثة نتيجة السؤال الثاني؛ والتي تشير لمستوى متوسط من الصلاية النفسية لدى المعلمين والذي يشير إلى مستوى مناسب من التعامل مع الضغوط المهنية والعملية والذي يفسر بوجود خبرة أعلى في كيفية التعامل مع الظروف المختلفة المحيطة.

وهذا ما يتفق مع نتيجة دراسة رضوان (Radwan,2018) والتي تشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصلاية النفسية، والضغوط المهنية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الخبرة في بعض أبعاد الصلاية النفسية والدرجة الكلية لصالح مرتفعي الخبرة. وهذا يؤكد دور الخبرة في رفع مستوى الصلاية النفسية لدى المعلمين.

الإجابة عن السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى α

=0.05) بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لفحص العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الخاصة في عمان، والجدول (3) يبين هذه النتائج:

الجدول (3) معامل ارتباط بيرسون بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان

الصلابة النفسية	معامل الارتباط	التنظيم الانفعالي
**474.	مستوى الدلالة	
.000	العدد	
200		

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05

يبين الجدول (3) أن معامل ارتباط بيرسون بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الخاصة في المحافظة عمان بلغ (0.474) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، أي أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الخاصة في عمان، ويدل الارتباط الموجب على أن الزيادة في التنظيم الانفعالي تؤدي إلى الزيادة في الصلابة النفسية، و النقصان في التنظيم الانفعالي يؤدي إلى النقصان في الصلابة النفسية لدى المعلمين و المعلمات في المدارس الخاصة في عمان و العكس.

وتعزو الباحثة نتائج هذا السؤال إلى ان الفرد عندما يحاول فهم المشكلة من جميع جوانبها بشكل منظم سيساعده ذلك على تبني طرق فعالة لتنظيم انفعالاته بالتالي تساعده على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل فعال.

وهذا يتفق مع دراسة أجرتها لاما (Lama,2021) هدفت التعرف إلى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي. وخلصت نتائج البحث إلى أن الصلابة النفسية تساعد في تقييم المشكلة وتقدير حجمها، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تبني الفرد لاستراتيجية مناسبة في تنظيم انفعالاته. ومنتسقة مع الموقف المجهد. وتزيد من المقدرة على تفسير الأحداث، والاستفادة من التجارب وجعلها ممتعة وذات مغزى.

فضلاً عن ما سبق فإن الصلابة النفسية تعدل إدراك الفرد للأحداث وتجعله أقل تأثراً بها،

كما أنها تسهم في استخدام أساليب مواجهة فعالة، كما أنها تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، وبالتالي تؤدي في إتباع نظام حياة صحي، الأمر الذي يجعل هناك ارتباطا ايجابيا بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية (Sarani,et al., 2015). وهذا مشابه بدرجة كبيرة لمضمون التنظيم الانفعالي؛ إذ يتضمن اختيار الموقف وتعديل الموقف وتوزيع الانتباه، بعيدا عن الضغوط والتغيير أو التعديل المعرفي؛ وهي أساليب تلتقي في الهدف ذاته مع الصلابة النفسية.

التوصيات والمقترحات:

- من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن اقتراح التوصيات الآتية:
- التدريب على مهارات الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي ضروري لتعزيز صحة الجسدية وتدعيم الفرد لمواجهة الضغوط.
 - تقديم الورشات التدريبية على مهارات الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي للفئات العمرية المختلفة.
 - إجراء مزيد من الدراسات حول علاقة الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي ضمن متغيرات مختلفة كالجنس والعمر والخبرة والمستوى التعليمي.

References:

- Al-Jarrah, Manar. (2020). **Cognitive biases and its relationship to emotional regulation among Yarmouk University students**, unpublished master 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 thesis, Al-Ahliyya Amman University, Amman, Jordan.
- Azarian, Alma. Farokhzadian, aliasghar. Habibi, Elahe. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index: A communicative approach, **International Journal of Medical Research & Health Sciences**,5(5),216-221.
- Altons, hager.(2021).Effectiveness of emotion regulation strategies in developing preparatory stage students efl oral reading fluency skills, **Journal of Studies in Curriculum and Teaching Methods**,(251),1-61.
- Abdalem, asama.(1999). A study of the psychological pressures of school principals in light of the educational stage, years of experience and training courses. **Education Journal**.85,111-165.

- Brahmin, Nasreen. (2017). **Emotional regulation and its relationship to test anxiety among Yarmouk University students**, unpublished master thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Cole, Pamela .Martin. Sarah, Dennis. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development. **Research. Child development**,75(2):317_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.
- Hasanvand, Banafshe. Khaledian, Mohamad. Merati, Ali. (2013). The relationship between psychological hardiness and attachment styles with the university student's creativity, **European Journal of Experimental Biology**, 3(3),1-5.
- Jingrong, Tianqi. Tang, Hong. Shu, Kejian. He and Sha. Shen. (2022). Emotional intelligence, emotional regulation strategies, and subjective well-being among university teachers: A moderated mediation analysis. **The Journal Frontiers in Psychology**.12.1-7.
- 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, James J. Gross.(2018). Emotion regulation in teachers: The "why" and "how". **Science direct**.74, 180-189.
- 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.
- Khaledian, Mohamad. (2016). The relationship of psychological hardiness with irrational beliefs, emotional intelligence and work holism, **World Scientific News**,28,86-100.
- Kalee, France. (2015). **Regulation of emotion systems: Assessing acts of down- regulation of negative emotions**. Unpublished Master's Thesis, Queen's University, Kingston, Ontario, Canada
- Lama, Qaisy. (2016). Psychological Hardiness Level at Tefilla Technical University Students, British. **Journal of Education, Society & Behavioral Science**, 16(4), 1-7.
- Lama, Mohammed. (2021). Psychological hardiness and its relationship to

- emotional organization strategies. **Iraqi Association for Educational and Psychological Studies**.30 (16).58-73.
- Maddi, S. (2012). **Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth**, University of California, Irvine,CA.
- 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.
- Nafaa, Samah.(2013). **Father's absence and its relationship to feelings of psychological hardiness and social anxiety among adolescents in Jordan**, unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- 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.
- 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. Tirch, Lisa. Napolitano. (2011). **Emotion Regulation in psychotherapy**.Newyork: The Guilford press.
- 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.
- Safeh, said. (2020). Interpersonal emotional regulation and its relationship to psychological satisfaction and friendship satisfaction. **College of Arts Research Journal**.31 (122),3-24.
- Schellenberg, D. (2005). **Coping and psychotically hardiness and their relationship to depression in older adults**. Unpublished Master Thesis, Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Philadelphia, USA