سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة

الدكتورة / سوزان صدقة عبد العزيز بسيوني

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد المشارك ـقسم علم النفسـكلية التربيةـجامعة أم القرى المملكة العربية السعودية

الباحثة / عائشة أحمد الحجاجي

قسم علم النفسـكلية التربيةـجامعة أم القرى ـالمملكة العربية السعودية

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة، والكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في كل من سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب. تكونت من (٥٥ معلماً، و٦٣ معلمة) من المرحلة المتوسطة بمدارس مكة المكرمة طبق عليهم مقياس سمة ما وراء المزاج من إعداد خريبة (٢٠١٦)، ومقياس استراتيجيات إدارة الغضب من إعداد شقير (٢٠١٣). وأشارت النتائج وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في سمة ما وراء المزاج (انتباه المشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج، الدرجة الكلية) لصالح المعلمات، ووجود فروق بين المعلمين والمعلمات في استراتيجيات إدارة الغضب: الانسحاب والعزلة لصالح المعلمات، واللوم والعراك لصالح المعلمين. ووجود معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين على المقياسين الفرعيين وضوح المشاعر، تعديل المزاج، والدرجة الكلية لمقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على المقياس الفرعي حل المشكلات من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب، ووجود معامل ارتباط سالب دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على المقياس الفرعي انتباه المشاعر من مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهن على المقياس الفرعي الانسحاب والعزلة من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب، ووجود معامل ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات المعلمات على المقياس الفرعي

تعديل المزاج من مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهن على المقياس الفرعي حل المشكلات من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب.

الكلمات المفتاحية: سمة ما وراء المزاج، استراتيجيات إدارة الغضب، معلمو المرحلة المتوسطة.

Meta-Mood Trait and its Relationship with Anger Management Strategies in Middle Stage Teachers in Makkah Al-Mukarrama

Dr. Susan Sedka Bassiouni *Aysha Ahmed Al-hajaji*

Department of Psychology, Faculty of Education, Umm Al Qura University, Makkah Al-Mukarramah, KSA.

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between me ta-mood trait and anger management strategies in middle stage teachers in Makkah Al-Mukarramah and examining whether there were differences between male and female teachers in both meta-mood trait and anger management strategies. Sample of the study consisted of ١١٨ teachers (٥٥ males and ٦٣ females) referred from middle stage schools in Makkah Al-Mukarramah. Participants responded to a scale of meta-mood trait (Khreaba, ٢٠١٦) and anger management strategies scale (Shuqir, ٢٠١٣). Results of the study showed that there were differences between male and female teachers in meta-mood trait (attention to feelings, Clarity of feelings, adjust mood and total score) in favor of female teachers. There were differences between male and female teachers in the subscale of withdrawal and isolation in favor of female teachers. There were also differences between male and female teachers in the subscle of blame and struggle in favor of male teachers.There were statistically positive significant relationships between scores of male teachers in both subscales: attention to feelings, adjust mood and total score of meta-mood trait scale and their scores on the problem solving

subscale on anger management strategies scale. Finally there was a statistically negative significant correlation coefficient between the female teachers' scores on the attention to feelings and withdrawal isolation subscales. There was also statistically positive significant correlation coefficient between scores of adjust mood and scores of problem solving subscales.

Key Words: Meta-mood trait , anger management strategies, Middle Stage Teachers.

مقدمة:

يشكل سلوك الغضب رد الفعل المتمثل في التعبير عن مشاعر الغضب والتي تعتبر جزاءً من الحياة الإنسانية، وهو أحد الانفعالات الرئيسية التي تحدث من جانب الانسان كرد فعل على تغير يحدث في البيئة من حوله، فالإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجه من مشكلات يومية صعبة والتي تعوقه عن تحقيق أهدافه.

فالغضب باعتباره حالة انفعالية قد يبدأ بالتوتر البسيط وينتهي بالتوتر الشديد (الغيظ أو الثورة) وللغضب جوانب شعورية تتمثل في وعي الشخص وخبراته، وله أيضاً جوانب سلوكية تتمثل في ردود الأفعال الصريحة (العدوان الخارجي أو الداخلي)، كما ان لها جوانب فسيولوجية تتمثل في ردود الأفعال الجسمية وتغير في بعض مظاهر الجسم الخارجية مثل تغير لون البشرة، وتغير شكل العينين ونظراتهما، وتوتر في العضلات، وزيادة دقات القلب (سعفان ،٢٠٠٣).

وهو انفعال ندر ان يسلم منه أحد باعتبار انه من الانفعالات الطبيعية، فالغضب يساعد الفرد على تغيير الظروف التي تعوق نموه أو تمنعه من تحقيق رغباته، ولكن إذا لم يستطع الشخص ضبط هذه الحالة الانفعالية وتم التعبير عن الغضب بطريقة غير مقبولة يكون لها تأثيراتٌ سيئة خصوصاً على الجانب الفكري عند الإنسان إذ إن " الانفعال الشديد" يُعطل التفكير، ويُصبح الإنسان غير قادر على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة، وبذلك يفقد الإنسان أهم وظائفه التي يتميز بها وهي الاتزان العقلي (حسين ،٢٠٠٧).

لذا فالتعامل مع هذا الانفعال وإدارته بطريقة فاعلة وهادفة من شأنها أن تعمل على الحد من بعض التصرفات التي تقود الى الأعمال السيئة باعتبار ان الغضب يؤثر على مناحي الحياة المختلفة، وبالتالي من المهم أن يجيد الفرد التعامل مع الغضب بطريقة إيجابية، لان الغضب في حال عدم إدارته وضبطه سيؤثر بشكل سلبي على علاقته مع الاخرين، كما ان ضبط سلوك الغضب والسيطرة عليه من الأمور بالغة الأهمية لكي ينجح الانسان في حياته.

والانفعال مكون وجداني يتحدد من خلال الشعور ومن خلال المزاج حيث يمكن تحديد مستوى الاثارة للفرد او ما يعرف بسمة ما وراء المزاج او (ما وراء الوجدان) وهي الوعي بالعواطف والمشاعر والانفعالات، كما يعرفها ماير وستيفنز (Mayer &

Stevens,١٩٩٤:٣٥١) بانها التنظيم الشعوري أو التأمل الذاتي للخبرات الوجدانية والانفعالية والمزاجية والأفكار المرتبطة بها.

لذلك فهو مصطلح يستخدم للإشارة الى عمليات التأمل والمراقبة والتقييم والتنظيم المصاحبة للحالة المزاجية من العواطف والمشاعر والأفكار، فهي ميزة تصف لنا الاستجابات الانفعالية المميزة للأفراد، وأنها تشير الى الانتباه المستمر للمشاعر والعواطف والانفعالات والتي منها إدارة الغضب.

والهدف من إدارة الغضب هو خفض المشاعر والانفعالات السلبية والدوافع النفسية المسببة للغضب، حيث إن الفرد لا يستطيع تجنب الأشياء أو الأشخاص الذين يسببون له الغضب كما أنه لا يستطيع تغييرهم ولكنه يستطيع التحكم في ردود أفعاله (تمبلر ،٢٠١٢)، فالأفراد الذين يواجهون انفعالاتهم جيدا يستطيعون أن يديروا بسرعة المواقف والمشكلات التي تواجههم سواء في حياتهم اليومية او العملية، أما الافراد الذين ليس لديهم وعي بعواطفهم وانفعالاتهم يسببون في العادة العديد من المشكلات والأخطاء خصوصاً في ميادين العمل.

ولما كانت المدرسة بيئة تضم العديد من الافراد من إداريين ومعلمين وطلاب فان ظهور مسببات الغضب أمر وارد ، حيث يتسبب وجود معلم لديه انفعالات غضب حادة وطباع صعبة الى إحداث نتائج سلبية على العمل وعلى الطلاب، فهي تعيق الجانب الإداري من زيادة الشكاوي وانخفاض معدلات جودة العمل، كما انها تؤثر سلباً في بقية المنسوبين للمدرسة منها انخفاض الروح المعنوية والدافعية للعمل، وأيضاً تؤثر على الطلاب من جهة أخرى وتسبب لهم الأذى والألم النفسي والذي لا يقع على الطالب المسبب لظهور الغضب وحده، إنما ينتقل الى جميع الطلاب الذين يقابلون هذا المعلم كل يوم تقريباً.

مشكلة الدراسة:

يمثل المعلم في نظر طُلابه قدوة ونموذجاً يُحتذى به، حيث يقضي الطلاب جزء كبيراً من يومهم في المدرسة ومع المعلم، فيتأثرون بسلوكياته الى حد كبير سواء كانت إيجابية ام سلبية، وان أكثر ما يؤثر على الطلاب هو غضب المعلم فهي تجعل البيئة الصفية مليئة بالرهبة والخوف، وتشير العديد من الدراسات الى تأثيرها السلبي في نفسية الطلاب، بالإضافة الى انخفاض التحصيل الدراسي في الفصول التي بها معلمون يغضبون بشكل متكرر، حيث حللت دراسة جوربيتوجلو و توماكين (Gurbetoglu & Tomakain , ٢٠١١) آراء الطلاب نحو

سلوكيات معلميهم التي يحبونها ويكرهونها ومدى تأثيرها عليهم، وأظهرت النتائج ان السلوكيات السيئة للمعلمين والتي منها الغضب تزيد من الكراهية وعدم الاحترام لهم، وتؤثر سلباً على نجاحهم الاكاديمي.

وفي دراسة أفشي وكليسي (Avci & Kelleci ,٢٠١٥) اشارت ان تأثير غضب المعلم يمتد الى جميع العاملين في المدرسة، وان الغضب أصبح كثير الملاحظة في المدارس، في كلاً من الطلاب والمعلمين والتي تؤدي الى وجود العديد من المشاكل في المدرسة، فبالنسبة للطلاب الفشل الدراسي، والتهرب من المدرسة، أما بالنسبة للمعلمين فهي عدم تكوين علاقات حسنة مع الطلاب والزملاء في العمل.

وأوضحت دراسة دفينباشر، لينش، وتنق و كمبر (Deffenbacher، Lynch, Oetting & Kemper, ١٩٩٦) ان الافراد ذوي المستويات العليا من سمة الغضب يميلون الى التعبير عن هذا الغضب بأساليب عادة ما تحمل سمة التخويف والوقاحة، والتي تؤدي الى التعرض للمشكلات في علاقاتهم مع الاخرين والتي تؤثر بدورها على العمل والاهداف الاكاديمية.

وأجرى بالوجلو (Baloglu ,٢٠٠٩) دراسة عن السلوكيات السلبية للمعلمين في بيئة المدرسة من وجهة نظر الطلاب والتي كان أبرزها استخدام أسلوب الصراخ والإهانة، والغضب.

وفيما يخص التعامل مع هذه الانفعالات فقد بينت دراسة فيصل وصالح (٢٠١٧) ان التمتع بسمة ما وراء المزاج تساهم في التخلص من الانفعالات السلبية والمحافظة على الانفعالات الإيجابية التي يكون المعلم بأمس الحاجة لها في بيئته المدرسية خصوصاً لمعلمي المرحلة المتوسطة، فالقدرة على تحمل الضغوطات وتعديل المزاج السلبي باستمرار تكسب صاحبه حسن التصرف مع الموقف والقدرة على إدارتها بنجاح.

لذا اهتمت هذه الدارسة بكل من سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمو المرحلة المتوسطة، لان كلا المتغيرين تكاد تكون ضرورية لكل معلم ومعلمة فهل يعبر المعلم عن انفعاله بدون وعي وبحرية غير مقيدة من قمع وسيطرة وتهديد، ام انه يتعامل مع انفعالاته بانتباه وبصورة إيجابية وبناءة وهل هناك فروق بين المعلمين والمعلمات في سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب.

ويلاحظ ان مشاعر وانفعالات المعلمين لم يوجه لها أي اهتمام ففي حدود اطلاع الباحثة توجد ندرة في البحوث والدراسات التي تهتم بهذا الجانب، وترى انه من الضروري معرفة المزيد

حولها لما لهذه العينة من أهمية، لذا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في البحث عن سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمين ومعلمات المرحلة المتوسطة، وتتمثل في التساؤلات التالية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجات مقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى عينة من المعلمين والمعلمات المرحلة المتوسطة؟
٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات بالمرحلة المتوسطة على مقياس سمة ما وراء المزاج؟
٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات بالمرحلة المتوسطة على مقياس استراتيجيات إدارة الغضب؟

أهداف الدراسة:

١- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في سمة ما وراء المزاج؟
٢- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في استراتيجيات إدارة الغضب؟
٣- التعرف على العلاقة الارتباطية بين درجات المعلمين بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات إدارة الغضب؟

أهمية الدراسة:

تتناول هذه الدراسة أحد الركائز الأساسية والمهمة في العملية التعليمية ألا وهو المعلم، والتي تقع على عاتقه مسئولية تنمية الطلاب في جميع الجوانب المعرفية، والعقلية، والحركية والنفسية ايضاً، مما يتطلب منه ان يكون على درجة عالية من الكفاءة والمهارة والقدرة على ضبط انفعالاته وإدارته لغضبه مع كل مؤثر يوجهه مهما كانت شدته، فوعي المعلم بمشاعره والانتباه لها وكفاءته في فهم مزاجه الخاص وعدم انقياده لاي صعوبات وضغوط او سلوكيات سلبية من الطلاب مهما كان نوعها هي التي تميزه عن ذلك المعلم الذي يثبت قدرته على الطلاب وسيطرته بالتخويف والغضب من ادنى سلوك قد يكون عفوي من الطالب، فقد تساهم الدراسة الحالية في توجيه وارشاد هذه الفئة المهمة على ملاحظة انفعالاتهم وسلوكياتهم، وإلقاء الضوء

على جانب الانفعالي للمعلمين والتي قد تؤثر على الطلاب بوجه خاص وعلى المؤسسة التعليمية بشكل عام وتقديم البرامج الارشادية والتربوية والتوجيهات المناسبة.

مصطلحات الدراسة:

سمة ما وراء المزاج:

هي نزوغ الشخص المستمر نسبياً للتأمل في المشاعر، والأفكار، التي تقف وراء مزاجه وذلك من خلال انتباه الشخص لمشاعره، ووضوح هذه المشاعر بالنسبة له، وما يعتقده هذا الشخص حول مزاجه السيء أو محاولة مد فترة مزاجه الحسن (الدواش،٢٠١٠)

ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المعلون والمعلمات من خلال الاستجابة على مقياس سمة ما وراء المزاج المستخدم في هذه الدراسة.

استراتيجيات إدارة الغضب:

هي مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية التي تستخدم بهدف التحكم والسيطرة على الغضب وخفض كل من المشاعر الانفعالية والتخفيف من مستوى الاستثارة الفسيولوجية المصاحبة للغضب لدى الفرد (حسين ،٢٠٠٧).

وتعرفها الباحثة اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المعلمون والمعلمات من خلال الاستجابة على مقياس إدارة الغضب المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية في معرفة علاقة سمة ما مراء المزاج واستراتيجيات مواجهة الغضب لدى عينة من المعلمين والمعلمات المرحلة المتوسطة في الفصل الدراسي الأول من عام ١٤٣٩ هـ / ١٤٤٠ هـ بمكة المكرمة طبق عليهم مقياس سمة ما وراء المزاج من إعداد خريبة (٢٠١٦)، ومقياس استراتيجيات إدارة الغضب من إعداد شقير (٢٠١٣).

أولاً: إطار نظري:

سمة ما وراء المزاج:

يعتبر مفهوم ما وراء المزاج مفهوماً حديثاً في علم النفس ،وقد تم استخدام ما وراء المزاج في الادبيات والبحوث النفسية بعدة مترادفات منها ،ما وراء العاطفة ،والميتا مزاج ،وخبرات ما وراء المزاج الانفعالي، وينظر الى سمة ما وراء المزاج على انه التنظيم الشعوري، أو التأمل الذاتي للخبرات الانفعالية والمزاجية التي يواجهها الفرد ،وتعبر سمة ما وراء المزاج عن مقدار ما يدركه الفرد لحالته المزاجية، وأفكاره حول هذا المزاج، والسعي لإبقاء على الحالة المزاجية الإيجابية والتخفيف من المزاج السلبي، فالفرد اثناء تفكيره يعمل على تجنب المشاعر السلبية مثل الحزن والغضب ويحاول في نفس الوقت التفكير في الاشياء الجيدة والسعيدة لرفع معنوياته ومزاجه.

وظهرت عدة تعريفات لسمة ما وراء المزاج منها ما ذكره ماير وجازق Mayer & (Gaschke ,١٩٨٨) على انه ما ينتج عن استخدام الفرد لعمليات التنظيم الذاتي (المراقبة، والتأمل، والتقييم) للمشاعر والانفعالات من وعي وضبط، واستخدام الاستراتيجيات المناسبة لتغيير أو تحسين أو المحافظة على تلك المشاعر والانفعالات.

كما عرفه الشويقي (٢٠٠٨) بانه الوعي بالعواطف والمشاعر والانفعالات باستمرار، ويستخدم للإشارة الى ما ينتج عن استخدام عمليات التأمل والتنظيم الذاتي للعواطف والمشاعر والانفعالات والأفكار المرتبطة بها.

وقد قسم عنتر (٢٠١٥) خبرة ما وراي المزاج الى قسمين هما: حالة ما وراء المزاج (Meta- Mood State) وسمة ما وراء المزاج (Trait Meta-mood) وتنشأ "حالة ما وراء المزاج" كرد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة وهي تشير الى نزوع الفرد إلى تقييم ما وراء مزاجه ويتضمن التقييم ووضوح الخبرة وتقبلها ومطابقة ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج، ومدى تأثير خبرة ما وراء المزاج في التفكير، وهي تشير ايضا الى نزوع الفرد تنظيم ما وراء مزاجه حيث يسعى على اصلاح مزاجه او رعاية المزاج الحسن بحيث يرى الفرد أن هذه الحالة المزاجية لا يريد تغييرها، ويسعى الفرد ايضا الى تقليل فترة المزاج السيئ.

ولسمة ما وراء المزاج ثلاث مكونات أشار لها أحمد وخريبه (٢٠١٦) وهي لانتباه للمشاعر وتعني كفاءة الفرد في فهم مزاجه، ومن ثم كفاءته في الفهم واليقظة العقلية إزاء الانفعالات التي يشعر بها، ثم وضوح المشاعر ويتمز المتصف بسمة ما وراء المزاج برؤية واضحة لخبراته الانفعالية، واخيراً تعديل المزاج ويشير الى سعي الفرد لتعديل حالته المزاجية في حالة المزاج السلبي وإطالة فترة المزاج الإيجابي.

والدراسة الحالية تسعى الى معرفة مدى وعي المعلم بما وراء مزاجه ومدى خبرته في تنظيم الانفعالات والتعبير عنها اثناء مزاولته لمهنته، خصوصاً ان المثيرات والموقف تكاد تكون يومية.

فترى الباحثة ان من يتسم بقدرة عالية في إدراك مزاجه يتمتع بصحة نفسية جيدة ويكون قادر على إدارة المواقف بنجاح، فضلاً على ارتفاع ضبط النفس والتي يكون لها الأثر الواضح في علاقاته مع من حوله، لذا من الضروري دعم وتطوير الصحة النفسية والعاطفية للمعلمين، حيث اشارت دراسة بيروكل ، كوبو، كورالز و كابيلو(Berrocal, Cobo, Corrales & Cabello (٢٠١٧). ان الاهتمام بالصحة النفسية والعاطفية يعد ذا فائدة لكل من المعلمين والطلاب، وأكدت على أهمية الانتباه للمشاعر وتعديل المزاج في كونها عوامل وقائية صحية نفسية عاطفية للمعلمين.

وسوف تركز الدراسة الحالية على قياس مدى انتباه المعلم لمشاعره والتفكير فيها ووضوحها، فإما ان يستجيب للمواقف المثيرة بانفعال سلبي مبالغ فيه يؤثر عليه وعلى من حوله، والتي قد تؤدي في بعض الاحيان الى ارتكاب سلوكيات خاطئة تماماً ومن المفترض عدم صدورها منه كونه مربي تربوي، أو قد يمتلك استراتيجيات عالية يعمل فيها على تنظيم هذه الانفعالات ومحاولة التعبير عن مشاعره بحكمة والاندماج في المواقف المختلفة مع المحافظة على المزاج الإيجابي.

استراتيجية إدارة الغضب:

أن انفعال الغضب يعد شيئاً أساسياً في حياة الفرد وأنه يُصاحب الفرد منذ ولادته فهو انفعال طبيعي إذا كان بصورة معتدلة، ولكن إذا استمر الفرد في حالة الغضب المرتفع ولفترة ليست قصيرة وعبر عنها بطريقة غير سوية اجتماعياً فقد يؤدي عدم الصحة النفسية.

وهو حالة انفعالية، وخبرة وجدانية سلبية لدى الفرد كردة فعل لموقف يشكل تهديداً لذاته ويمكن ان يوجه للداخل بحيث يتم كبته وعدم التعبير عنه أو للخارج على شكل صورة لفظية أو غير لفظية والتي تؤثر على مشاعر الفرد نحو ذاته، فانفعال الغضب لدى الفرد يعتمد على إدراكه للمواقف وتفسيره لها، وكلما كانت هذه التفسيرات السلبية مرتفعة ارتفعت فرصة إثارة انفعال الغضب (حسين ،٢٠٠٧).

فالإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجه من مشكلات يومية صعبة تشكل عقبة في تحقيق أهدافه، ويعتمد الغضب بدرجاته المختلفة على إدراك التهديد للصراع والإحساس بعدم العدل، فيكون لها التأثير السلبي الذي لا يظهر ويظل كامناً داخل الشخص، ومن ثَّم توتره وإصدار العداء تجاه الآخرين.

ويؤكد تنجن، فانغر، هلباريو، مارشيل وقرمزو (Tangeny, Wagner, HillBarlow, Marschall & Gramzow,١٩٩٦) أن الغضب دائما ما يكون له عواقب سلبية إلا أنه عندما يتم التعامل معه وتوجيهه بطريقة صحيحة يصبح من العوامل المهمة التي تبني شخصية الفرد وتساعده في تحقيق أهدافه.

ويشير لندنفيلد (٢٠٠٨) بأنه من الممكن أن نمنع عدد كبير من السلوكيات الخاطئة للفرد في حالة تعلمه لكيفية إدارة الغضب، والتي بدورها لها الأثر الإيجابي في تقدير الذات واحترام الاخرين لهذا الفرد.

وتذكر أحمد (٢٠١٧) انه عند الشعور بالغضب تحدث سلسلة من الاحداث التي من الممكن ملاحظتها وتضم هذه السلسلة مثير خارجي، ثم التفسير لهذا المثير وهي الفكرة أو العبارة النفسية، وأخيراً الاستثارة الفسيولوجية الزائدة مثل شد العضلات وزيادة معدلات التنفس وضربات القلب، وتحدث هذه السلسلة بشكل سريع وتلقائي بدون علم الشخص، وتهدف إدارة الغضب الى إدارة هذا التسلسل للأحداث ومواجهته وتغييره.

ويمكن تعريف إدارة الغضب على أنها تلك العملية التي تزود الفرد بمهارات معرفية سلوكية يستطيع من خلالها التعامل مع المواقف الضاغطة التي تثير الغضب لديه والاستجابة نحوها بطرق توافقية.

وللتعبير عن الغضب ثلاث أشكال هي: الغضب الخارجي ويشير إلى الميل للتعبير عن الغضب بطرق عدوانية سلبية على نحو نمطي، الغضب الداخلي ويشير الى الميل الى خبرة الغضب ولكن بقمع التعبير الصريح عنه، التحكم في الغضب ويشير إلى الميل للهدوء والتعبير السلوكي والانفعالي المتناغم عن الغضب (احمد، ٢٠١٧).

وأكد خلفة (٢٠١٦) أن لإدارة الغضب مبادئ منها أن الغضب سلوك مكتسب يمكن تغييره ويعد الدافع الداخلي والرغبة الحقيقية في التغيير من أهم العوامل الإدارة الناجحة والفعالة للغضب، وتؤثر المعتقدات على الأسلوب الذي نرى به الناس، ونتفاعل به مع مواقف الحياة، لذا

يمكن إعادة التفكير في هذه المعتقدات لو كانت سلبية ومحاولة تغييرها، كما يعد فقدان السيطرة في الغالب نتيجة لتراكم المشكلات الصغيرة التي لم يتم حسمها بشكل قاطع سبباً رئيسياً في حدوث الغضب، ويمكن أن يتحول الغضب إلى شعور إيجابي وفعال إذا تم استخدامه بشكل بناء.

فالخطوة الأولى لمساعدة أي فرد على إدارة الغضب هي احترام الذات فهي تحفظ احترامه وحبه لنفسه وللأخرين، والتي بدورها تساعد على التخلص من مشاعر الضيق والغضب، فهي مؤشر للهدوء حتى في المواقف العصيبة. كما أن التعامل مع الضغوط بمزيد من الفعالية والايجابية يُسهم في دعم سيطرة الشخص على مشاعره، فيتم التعامل مع الغضب بشكل إيجابي ومنها مثلاً النظر الى المشكلة او السلوك من زاوية مختلفة والتفكير فيها على انها فرصة في تقييم العلاقات او العمل تحت الضغوط.

ومن هذا المنطلق لابد على المعلم من أن يستند في ممارساته مع طلابه الى قاعدة فكرية قوية وسوية خالية من الانفعالات السلبية مستند على الوعي بأهمية إدارته للغضب وحل المشكلات التي تواجهه في العمل بشكل إيجابي خصوصاً مع الطلاب، وأن يدرك أهمية الفئة التي يتعامل معها وأنها ايضاً قد تكتسب هذه الانفعالات سواء كانت إيجابية ام سلبية.

وتذكر الحجاجي (٢٠١٧) بعض الاستراتيجيات لإدارة الغضب أهمها التعوذ من الشيطان الرجيم، وتغيير الهيئة، والوضوء وامتلاك النفس عند الغضب، والاسترخاء والسلام داخل الذات من خلال التأمل، ومقاومة الافكار والاعتقادات اللاعقلانية المرتبطة بالغضب، بالإضافة الى ممارسة الرياضة.

الدراسات السابقة:

(أ) دراسات تناولت سمة ما وراء المزاج:

هدفت دراسة محمد (٢٠١٨) الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين ابعاد ما وراء المزاج وابعاد الذكاء الاجتماعي ،والكشف عن الفروق في ابعاد ما وراء المزاج وابعاد الذكاء الاجتماعي بين أعضاء هيئة التدريس (ذكور واناث) والتخصصات (العلمية والنظرية)، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٥) ، تم اختيارهم من الكليات جامعة أسوان ،وتمثلت أدوات الدراسة من مقياس ما وراء المزاج ومقياس الذكاء الاجتماعي ، أشارت النتائج الى انه توجد علاقات ارتباطية بين ابعاد ما وراء المزاج وابعاد الذكاء الاجتماعي ،ووجود فروق بين أعضاء هيئة التدريس من حيث (كليات علمية – وكليات نظرية) في ابعاد ما وراء المزاج وابعاد الذكاء الوجداني لصالح الكليات العلمية ، وعدم وجود فروق بين أعضاء هيئة التدريس (ذكور واناث)

في ابعاد ما وراء المزاج ،وتبين انه يمكن التنبؤ بالذكاء الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بمعلومية ما وراء المزاج .

دراسة غوتيريز، إيبانيزن، أغيلار وفيدال (Gutiérrez, Ibáñez,Aguilar & Vidal ٢٠١٦,) هدفت الى تقييم الذكاء العاطفي وسمة ما وراء المزاج لدى عينة مكونة من (١٥٥) معلم من ٥ تخصصات مختلفة والحاصلين على درجة الماجستير، وأظهرت النتائج مستويات مرتفعة من الذكاء العاطفي وسمة ما وراء المزاج لدى افراد العينة.

كما حللت دراسة بيروكل وآخرون (Berrocal, et al,٢٠١٧) كيفية ارتباط سمة ما وراء المزاج وسنوات الخبرة بالصحة النفسية والعاطفية لدى المعلمين ،ومن أجل تحقيق هذه الأهداف شارك (٥٣٤) معلماً من مختلف المدارس في اسبانيا ، وأكملوا مقياس سمة ما وراء المزاج لقياس الذكاء العاطفي، ومقياس الجدول العاطفي الإيجابي والسلبي (PANAS) للصحة النفسية العاطفية، والذي يقيس التأثير الإيجابي (PA) والتأثير السلبي (NA)، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية لخبرة التدريس حيث يزيد التأثير الإيجابي بزيادة سنوات الخبرة، ويقل التأثير الإيجابي ويرتفع التأثير السلبي نتيجة لقلة سنوات الخبرة ، كما أظهرت أن التأثير السلبي يقل لدى المعلمين ذوي المستوى العالي من سمة ما وراء المزاج ، وأن التأثير السلبي يزيد لدى المعلمين ذوي المستوى المنخفض من سمة ما وراء المزاج وإن زادت سنوات الخبرة.

واستهدفت دراسة فيصل وصالح (٢٠١٧) الى التعرف على استراتيجيات ما وراء تنظيم المزاج وعلاقتها بالصلابة الوظيفية لدى موظفي كلية الآداب في جامعة القادسية، ولآجل تحقيق هذا الهدف قام الباحثان باختيار ٦٠ موظفاً وموظفة وبالأسلوب عشوائي، وتم بناء مقياس استراتيجية ما وراء تنظيم المزاج ومقياس الصلابة الوظيفية ،وقد أظهرت النتائج الى ان موظفي يستعملون استراتيجيات ما وراء تنظيم المزاج في العمل، وانهم يتسمون بالصلابة الوظيفية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات ما وراء تنظيم المزاج والصلابة الوظيفية .

وسعت دراسة عنتر (٢٠١٥) إلى إيضاح العلاقة بين مهارات التفكير فوق المعرفي وبين كل من سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، والعلاقة بين سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، حيث اعدت الباحثة برنامجاً لتنمية مهارات إدارة التفكير وطبق على عينة (٣٣٥) من طلبة الدراسات العليا، وتوصلت الدراسة توجد فروق دالة احصائياً بين الجنسين في الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج ومكوناتها (الانتباه والوضوح). بينما يوجد

فروق في بعد الإصلاح لصالح الذكور، وجود علاقة إيجابية بين كل من مهارات التفكير فوق المعرفي وكل من سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى السعادة لدى العينة، ووجود علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج بالسعادة النفسية، حيث اشارت الدراسة الى فاعلية برنامج تنمية مهارات إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور بالسعادة لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

واهتمت دراسة شحاته (٢٠١١) إلى بحث العلاقة بين الانتباه المتمركز حول الذات بأبعاده الثلاثة (الوعي الذاتي الداخلي، الوعي الذاتي الخارجي، القلق الاجتماعي)، وسمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج) وتكونت عينة البحث من (٦٦٥) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الزقازيق. وتمثلت أدوات البحث في مقياس الانتباه المتمركز حول الذات ومقياس سمة ما وراء المزاج، وباستخدام اختبار (ت) ومعامل الارتباط التتابعي لبيرسون، وكانت من بين نتائجها عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الانتباه المتمركز حول الذات ودرجات سمة ما وراء المزاج لدى عينة الدراسة، وايضاً لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات الجنسين في مقياس سمة ما وراء المزاج وأبعادها المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق.

ودرس سالوفي، ستراود، ولوري (Salovey, Stroud, Woolery, ٢٠٠٢) بعض الخصائص المرتبطة بما وراء المزاج كسمة (الانتباه، الوضوح، التحسين) والعلاقة بين ما وراء المزاج وكل من: التعاطف، والقلق الاجتماعي، وتقدير الذات، والاكتئاب، والرضا الشخصي، والشكوى من المتاعب الجسمية، لدى عينة قوامها ١٠٤ فرد (٢٩ ذكر , ٧١ أنثى) وتراوحت أعمارهم ما بين ١٦ –٢٣ سنة. واظهرت النتائج وضوح المشاعر والقدرة على تحسين المزاج ترتبط بانخفاض الشعور بالقلق الاجتماعي والشكوى من المتاعب الجسمية، فالعلاقة بينهما كانت سالبة ودالة إحصائيا، وترتبط ايجابيا بكل من: القدرة على تقدير الذات والرضا الشخصي. وأن القدرة على الانتباه ترتبط جوهريا بالتعاطف، وفي المرحلة الثانية أجريت على عينة قوامها (٦٠) أنثى تراوحت أعمارهن ما بين (٣٠ – ٤٥) سنة، وأظهرت النتائج أن تحسين المزاج يرتبط بالقدرة على مقاومة الضغوط والتقليل من آثارها السلبية والقدرة على التحكم في ردود الأفعال للمواقف الضاغطة.

(ب) دراسات تناولت الغضب وإدارة الغضب:

اهتمت دراسة كاماتشو، فيرا، سكاردامالیا وفالين (Camacho, Vera , Scardamalia & Phalen ,٢٠١٨) للكشف عن الأفكار والمشاعر والانفعالات للمعلمين في المناطق الحضرية وتحديد العوامل التي تؤثر على هذه الانفعالات والعواطف، حيث شملت عينة الدراسة على (١٦٠) معلم، وبينت النتائج أن الأفكار الكثر شيوعاً هي الغضب، والحزن، والقلق، والارهاق. كما أشارت الدراسة ايضاً إلى ان مقدار الدعم المهني العاطفي الاجتماعي الذي يتلقاه المعلم يمثل عامل متنبئ بانتشار الأفكار الإنتاجية وتخفيض المشاعر السلبية، كما ربط المعلمين انخفاض هذه المشاعر بطلب الخدمات النفسية المهنية، كما أوصت هذه الدراسة بضرورة دعم المعلمين في أماكن عملهم ببرامج لإدارة الضغوطات والصحة النفسية.

وهدفت دراسة متريغلو (Mertoglu, ٢٠١٨) الى تحديد أسباب مستويات الغضب لدى المعلمين والإداريين وعلاقتها ببعض المتغيرات (الجنس ،والاقدمية ،والحالة الاجتماعية ،والحالة الاقتصادية) واستخدم الباحث مقياس مستويات الغضب، حيث أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين مستويات الغضب وهذه المتغيرات ،كما أظهرت نتائج الدراسة وجود مستويات غضب اقل للمعلمين المحبين لمهنتهم مقارنة لغير المحبين لها ، وتوصي الدراسة اجراء برامج إدارة الغضب بشكل مستمر في المدارس ،وعمل برامج تدريبية لتغيير مواقف المعلمين تجاه طلابهم عن طريق توفير المعلومات حول طبيعة المراهقة والحلول لمواجهة تحديات العمل.

دراسة كوينجو (Kuyumcu,٢٠١٨) والتي تهدف الى تقييم أثر تدريب مسرحي على إدارة الغصب، وقد تم اخذ آراء طلاب ومعلمين مدرسة بلغ عددهم (١٢) معلم وطالب، من خلال الإجابة على السؤال المفتوح، والتي كشفت عن الأثر الإيجابي والبناء للمسرح فيما يتعلق بإدارة الغضب، كما بينت ان لها دور في تطوير التسامح في المجتمع المدرسي، حيث اثبتت الدراسة ان المسرح المدرسي يمكن استخدامه كأداة لحل المشكلات ومساعدة معلمي المدارس العامة.

كما قامت دراسة وزير، قلين، الكان، سنينار و دوران (Özer, Gelen, Alkan, Çinar, & Duran ٢٠١٦) بإجراء استطلاع بهدف تحديد الأخطاء الأكثر شيوعاً لدى المعلمين في الفصول الدراسية ، أجريت هذه الدراسة على (٢٧٨) معلم، وقام الباحثون ببحث استطلاعي بطرح سؤال " ماهي الأخطاء الأكثر شيوعاً التي يرتكبها المعلمين في الفصول الدراسية ؟" ، ثم اجراء تحليل محتوى للإجابات والتي أظهرت العديد من المشكلات مثل القسوة

على الطلاب ،وتصور نفسه /نفسها مصدراً للسلطة ، وافتقار للإيجابية واللطافة ،والغضب ،والتهديد بالدرجات ،والتي عبر المفحوصين عن انعكاسها السلبي على نفسياتهم .

وهدفت دراسة الدمرداش، عبد الواحد وجلال (٢٠١٦) وهي بعنوان إدارة الغضب وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، حيث بلغ عدد العينة (١٠٠) من طلاب جامعة حلوان (منهم ١٨ من الذكور و٨٢ من الاناث)، واستخدم الباحث مقياس إدارة الغضب ومقياس الذكاء الاجتماعي، وكانت من أبرز نتائج الدراسة هو وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين درجات الطلاب على مقياس إدارة الغضب وابعاده المختلفة ودرجتهم على مقياس الذكاء الاجتماعي وابعاده المختلفة حيث كانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥ و٠,٠١)، ووجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والاناث على بعد التجنب الاستباقي للغضب لمقياس إدارة الغضب وذلك لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والاناث في باقي ابعاد المقياس وهي (بعد الضبط الانفعالي، وحل المشكلات والانسحاب)، كما أظهرت نتائج الدراسة الى إمكانية التنبؤ بإدارة الغضب من خلال الذكاء الاجتماعي بالنسبة لعينة الدراسة .

أما دراسة فرنزل، كورتس، بيكرن وجويتز (Frenzel, Kurz, Pekrun,& Goetz.٢٠١٥) فهي من دراسات الحالة لمعلمين، حيث ركزت هذه الدراسة على أهم ثلاث مشاعر موجودة لدى المعلمين وهي: الاستمتاع، والغضب، والقلق، وعلاقتها بكل من محتوى الاكاديمي وسلوك الطلاب ، بهدف معرفة ماذا كانت انفعالات وعواطف المعلم ذات طابع شخصي أم أنها تشكلت بناءً على الموضوعات التي يتم تدرسها أو سلوكيات الطلاب، فكانت النتائج ان مشاعر وانفعالات المعلمين تعتمد على كلاً من الموضوعات التدريسية وسلوك الطلاب خصوصاً في الاستمتاع والغضب، وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات أبرزها عمل مقاييس لتقييم انفعالات وعواطف المعلمين نظراً لندرتها، وتصميم برامج لتحسين انفعالات ومشاعر المعلمين.

وبينت دراسة شاهين وديمر (Demir& Sahin, ٢٠١٢) العلاقة بين أنماط الذكاء العاطفي بالتعبير عن الغضب لدى المعلمين ، تكونت عينة الدراسة من (٣٤٢) منهم (١٥٣) معلماً و (١٨٩) معلمة، واستخدم الباحث المنهج الارتباطي، حيث طبق الباحث مقياس نمط التعبير عن الغضب ومقياس الذكاء العاطفي، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب وقوي بين جميع ابعاد الذكاء العاطفي (السيطرة على الاندفاعات، تحمل الاجهاد، المرونة، الاصالة، المسئولية الاجتماعية) وابعاد الفرعية للتعاطف والغضب، ووجود علاقة إيجابية قوية بين

(السيطرة على الانفعالات، وتحمل الاجهاد، والمرونة، وتحمل المسئولية والابعاد الفرعية للتعاطف) مع الابعاد الفرعية للثقة بالنفس، وأظهرت نتائج الدراسة أن معلمي المدارس الذين يمتلكون مهارات ذكاء عاطفي يستطيعون التحكم في غضبهم بدلاً من قمعه والتعبير الخارجي عنه .

وهدفت دراسة أرسلان (Arslan, ٢٠١٠) الى التعرف على أنماط الغضب ووسائل التعبير عنها وعلاقتها بكل من التوتر والمقدرة على حل المشكلات ،وقد شملت عينة الدراسة (٢٥٨) من الاناث و(٢١٠) من الذكور تراوحت أعمارهم بين (١٧-٣٠) عاماً من طلبة الجامعات التركية، واسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الغضب والمقدرة على حل المشكلات، وعلاقة إيجابية بين الغضب ودرجة التوتر، كما أن دراسة العلاقة بين التوتر والمقدرة على حل المشكلات إحصائياً ساعد على تفسير أنماط التعامل مع الغضب وطرق التعبير عنه، وأوصت الدراسة بأهمية تصميم البرامج التدريبية لتحسين طرق التعبير عن الغضب .

أما دراسة بلخير (٢٠٠٨) فقد هدفت الى معرفة فاعلية أسلوب حل المشكلات في إدارة الغضب لدى طلبة كلية التربية بجامعة أسيوط، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٥) طالب وطالبة، وقد تم اختيار الطلاب وفقاً لدرجات عالية على نطاق الغضب، ودرجات منخفضة في مقياس حل المشكلات، واستخدمت الدراسة أدوات متعددة أعدها الباحث وهي (مقياس الغضب، مقياس حل المشكلات، ونموذج دراسة حالة)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي بين الغضب وحل المشكلات، كما أنه يوجد اختلاف في حل المشكلات لصالح الذكور.

دراسة هينس (Haines, ٢٠٠٠) والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين الجنس، والغضب، والتعبير عن الغضب وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢١٩ من الذكور ،٢٢٨ من الاناث) متوسط أعمارهم (٢٠) عاماً وتم تطبيق أدوات الدراسة (مقاييس: سمة الغضب، التعبير عن الغضب) وكان من أهم نتائجها ان الذكور حصلوا على معدلات مرتفعة في كل من (التعرض للغضب، واستثارة الغضب، ومجموعة المواقف المثيرة للغضب، والتعبير الظاهري السلبي) مقارنة بالإناث.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة التي تناولت كلاً من سمة ما وراء المزاج، والغضب وإدارة الغضب يلاحظ ما يلي:

- لا توجد دراسات حسب علم الباحثة تناولت سمة ما وراء المزاج مع استراتيجيات إدارة الغضب.
- ارتباط سمة ما وراء المزاج بعدد من المتغيرات منها الذكاء الاجتماعي، والذكاء العاطفي، والصحة النفسية والعاطفية للمعلمين، والصلابة الوظيفية، ومهارات التفكير والشعور بالسعادة وايضاً تقدير الذات والرضا الشخصي.
- الدراسات التي تناولت الغضب وإدارة الغضب فمعظمها لها عينة مشابهة لعينة الدراسة الحالية، والتي من ضمن نتائجها ان الغضب هي من الانفعالات الأكثر شيوعاً بين المعلمين، ومستويات الغضب أقل عند المعلمين المحبين لمهنتهم، الأثر الإيجابي للأنشطة المدرسة منها المسرح في إدارة الغضب وحل المشكلات، وإن من أخطاء المعلمين الغضب والتهديد والافتقار للطافة، بالإضافة إلى أن الغضب يعتمد على الموضوعات التدريسية والطلاب وأن المعلمين الذين يمتلكون مهارات ذكاء عاطفي يستطيعون التحكم في عضبهم.

ثالثاً: فروض الدراسة:

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على استراتيجيات إدارة الغضب

لا توجد معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين درجات المعلمين بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات إدارة الغضب

مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية بمكة المكرمة خلال العام الدراسي ١٤٣٩هـ /١٤٤٠هـ، وتم أخذ عينة عشوائية بلغ عددهم (١١٨) معلم ومعلمة منهم (٥٥) معلم، و(٦٣) معلمة.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس سمو ما وراء المزاج:

وصف المقياس:

تم استخدام مقياس من إعداد خريبة (٢٠١٦) ويشمل المقياس على ٢٨ عبارة موزعة على ثلاث أبعاد هي :(الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، وتعديل المزاج) ، وهي من نوع التقرير الذاتي يجيب عنه الفرد في ضوء مقياس خماسي التدريج (موافق بشدة (٥)، أوافق (٤) ، غير متأكد (٣) ، أرفض (٢) ، أرفض بشدة (١))، وتم تقدير الدرجات على متصل من (٥) درجات ، تشير الدرجة الأعلى الى (١٤٠) إلى ارتفاع في سمة ما وراء المزاج بينما تشير الدرجة الأدنى (٢٨) إلى انخفاض سمة ما وراء المزاج ،ويتم عكس الدرجة في حال العبارات السلبية وهي (١٢،٢٢،٢٧،٥،٩) ويوضح الجدول (١) توزيع المفردات على الابعاد الثلاثة .

جدول (١) العبارات الخاصة لأبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج

مقياس سمة ما وراء المزاج	
الابعاد	المفردة
انتباه المشاعر (١٢) مفردة	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢
وضوح المشاعر (١١) مفردة	١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣
تعديل المزاج (٥) مفردات	٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨

الخصائص السيكومترية لمقياس سمة ما وراء المزاج في البحث الحالي:

- **صدق المقياس**

صدق الاتساق الداخلي:

تم تقدير صدق مقياس سمة ما وراء المزاج باستخدام طريقة الاتساق الداخلي لمفرداته لدى (٣٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة، فقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت قيم معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (٢)، (٣)، (٤).

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبعد انتباه المشاعر

المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة

١	٠.٤٨٣**	٠.٠١	٧	٠.٤٢٥*	٠.٠٥
٢	٠.٤٢١*	٠.٠٥	٨	٠.٣٧١*	٠.٠٥
٣	٠.٤٧٩**	٠.٠١	٩	٠.٤٢١*	٠.٠٥
٤	٠.٤٠٢*	٠.٠٥	١٠	٠.٥٥٧**	٠.٠١
٥	٠.٣٦٧*	٠.٠٥	١١	٠.٤٨٦**	٠.٠١
٦	٠.٤٣٨*	٠.٠٥	١٢	٠.٤٨٠**	٠.٠١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٥ عدا المفردات ١، ٣، ١٠، ١١، ١٢ وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لبعد " انتباه المشاعر ".

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبعد وضوح المشاعر

المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
١٣	٠.٦٨١**	٠.٠١	١٩	٠.٥٦٦**	٠.٠١
١٤	٠.٥٩٠**	٠.٠١	٢٠	٠.٥٦٦**	٠.٠١
١٥	٠.٥٤٥**	٠.٠١	٢١	٠.٥٦٥**	٠.٠١
١٦	٠.٤٦١*	٠.٠٥	٢٢	٠.٥١٥**	٠.٠١
١٧	٠.٣٩٥*	٠.٠٥	٢٣	٠.٥٦٦**	٠.٠١
١٨	٠.٤٨١**	٠.٠١			

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ عدا المفردتين ١٦، ١٧ وهي دالة عند مستوى ٠.٠٥ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لبعد مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لبعد " وضوح المشاعر ".

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبعد تعديل المزاج

المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
٢٤	٠.٩١٧**	٠.٠١	٢٧	٠.٥٤٣**	٠.٠١
٢٥	٠.٩٢٥**	٠.٠١	٢٨	٠.٨٥٣**	٠.٠١
٢٦	٠.٩٠٩**	٠.٠١			

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لبعد " تعديل المزاج ".

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج والدرجة الكلية للمقياس، وكانت قيم معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (٥).

جدول (٥) معاملات ارتباط درجات أبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
انتباه المشاعر	**٠.٦١٩	٠.٠١
وضوح المشاعر	**٠.٨٠٦	٠.٠١
تعديل المزاج	**٠.٧١٥	٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لمقياس سمة ما وراء المزاج.

- **ثبات المقياس:**

تم حساب ثبات مقياس سمة ما وراء المزاج بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)وكانت العينة (٣٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة ويوضح ذلك جدول (٦).

جدول (٦) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس سمة ما وراء المزاج

أبعاد المقياس	قيمة معامل ألفا
انتباه المشاعر	٠.٨٥١
وضوح المشاعر	٠.٧٦٦
تعديل المزاج	٠.٨٦٥
الدرجة الكلية	٠.٥٩٧

يتضح من جدول (٦) أن الأبعاد المكونة لمقياس سمة ما وراء المزاج وكذلك الدرجة الكلية للمقياس تتمتع بمعاملات اتساق داخلي مقبولة، حيث يعُد معامل الثبات مقبولاً.

ثانياً: مقياس استراتيجيات إدارة الغضب:

وصف المقياس:

تم استخدام مقياس من إعداد شقير (٢٠١٣)، ويضم المقياس على خمس استراتيجيات لإدارة الغضب وهي (القمع والكبت، الانسحاب والعزلة، اللوم والعراك، العلاقات بين شخصية، حل المشكلات) حيث يطلب من أفراد العينة اختيار من ضمن بديلين وفي اختياره للعبارة يأخذ درجة، أما في حالة عدم اختيار العبارة يأخذ صفر، وتكون الدرجة الكلية لاستراتيجيات إدارة الغضب من (صفر) الى (٣٥) درجة ويوضح الجدول (٧) توزيع المفردات على الابعاد الخمسة للقياس.

جدول (٧) العبارات الخاصة لأبعاد مقياس استراتيجيات إدارة الغضب

مقياس استراتيجيات إدارة الغضب

الابعاد	المفردات
قمع وكبيت	١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١
الانسحاب والعزلة	٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢
اللوم والعراك	٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣
العلاقات بين شخصية	٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤
حل المشكلات	٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٩

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب في البحث الحالي:

- **صدق المقياس:**

صدق الاتساق الداخلي:

تم تقدير صدق مقياس استراتيجيات إدارة الغضب باستخدام طريقة الاتساق الداخلي لمفرداته لدى (٣٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة، فقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت قيم معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢).

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبعد قمع وكبت وإخفاء الغضب

المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
١	**٠.٦٢٩	٠.٠١	٢١	**٠.٥٩٠	٠.٠١

٦	٠.٣٧٧**	٠.٠٥	٢٦	٠.٦٦٦**	٠.٠١
١١	٠.٧٥٤**	٠.٠١	٣١	٠.٤٢٦*	٠.٠٥
١٦	٠.٥٤٣**	٠.٠١			

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ عدا المفردتين ٦، ٣١ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لبعد " قمع وكبت وإخفاء الغضب ".

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبعد الانسحاب والعزلة

المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
٢	٠.٥٠٢**	٠.٠١	٢٢	٠.٤٧٣**	٠.٠١
٧	٠.٧٤٦**	٠.٠١	٢٧	٠.٤٤١*	٠.٠٥
١٢	٠.٣٨٤*	٠.٠٥	٣٢	٠.٥٥٩**	٠.٠١
١٧	٠.٥٥٦**	٠.٠١			

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ عدا المفردة رقم ١٢، ٢٧ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لبعد " الانسحاب والعزلة ".

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبعد اللوم والعراك

المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
٣	٠.٦٦١**	٠.٠١	٢٣	٠.٧٧٠**	٠.٠١
٨	٠.٦٢٥**	٠.٠١	٢٨	٠.٤٠٢*	٠.٠٥
١٣	٠.٦٦٠**	٠.٠١	٣٣	٠.٥٥٧**	٠.٠١
١٨	٠.٥٢٠**	٠.٠١			

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ عدا المفردة رقم ٢٨ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لبعد " اللوم والعراك ".

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبعد العلاقات البين – شخصية

المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
٤	**٠.٥٥٤	٠.٠١	٢٤	**٠.٦٢٥	٠.٠١
٩	**٠.٥٥٠	٠.٠١	٢٩	**٠.٥٧٧	٠.٠١
١٤	**٠.٥٧٧	٠.٠١	٣٤	**٠.٦١٣	٠.٠١
١٩	**٠.٤٥٥	٠.٠٥			

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ عدا المفردة رقم ١٩ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لبعد " العلاقات البين – شخصية ".

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبعد حل المشكلات

المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	المفردة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
٥	**٠.٧٥٠	٠.٠١	٢٥	**٠.٦٤٦	٠.٠١
١٠	**٠.٨٦٩	٠.٠١	٣٠	**٠.٦٥٧	٠.٠١
١٥	**٠.٦٩	٠.٠١	٣٥	**٠.٥٤٣	٠.٠١
٢٠	**٠.٥٤٦	٠.٠١			

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لبعد " حل المشكلات ".

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات إدارة الغضب والدرجة الكلية للمقياس، وكانت قيم معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (١٣).

جدول (١٣) معاملات ارتباط درجات أبعاد مقياس استراتيجيات إدارة الغضب والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قمع وكبت وإخفاء الغضب	**٠.٦٧٥	٠.٠١
الانسحاب والعزلة	**٠.٦٨٥	٠.٠١

اللوم والعراك	**٠.٥٧٦	٠.٠١
العلاقات البين – شخصية	**٠.٧٦١	٠.٠١
حل المشكلات	**٠.٥٥٧	٠.٠١

يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب.

- **ثبات المقياس:**

تم حساب ثبات مقياس استراتيجيات إدارة الغضب بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وكانت العينة (٣٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة ويوضح ذلك جدول (١٤).

جدول (١٤) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب

أبعاد المقياس	قيمة معامل ألفا
قمع وكبت وإخفاء الغضب	٠.٦٦٦
الانسحاب والعزلة	٠.٥٧٨
اللوم والعراك	٠.٧٥٢
العلاقات البين – شخصية	٠.٦٩٢
حل المشكلات	٠.٨٦٢
الدرجة الكلية	٠.٥٧٣

يتضح من جدول (١٤) أن الأبعاد المكونة لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب وكذلك الدرجة الكلية للمقياس تتمتع بمعاملات اتساق داخلي مقبولة، حيث يعُد معامل الثبات مقبولاً.

الأساليب الإحصائية:

١- معامل الارتباط بيرسون **Pearson Correlation**.

٢- اختبار ت لتحديد الفروق بين عينين مستقلتين .Independent sample t test

نتائج الفرض الأول ومناقشته:

وينص على " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج ".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت)، ويوضح جدول (١٥) قيمة (ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج.

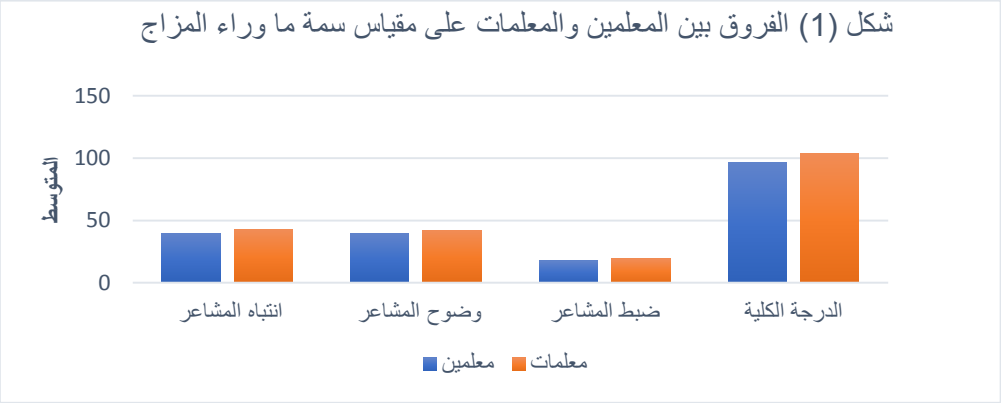
جدول (١٥) قيمة (ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج

العينة / مقياس سمة ما وراء المزاج	معلمون (ن=٥٥)		معلمات (ن=٦٣)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
انتباه المشاعر	٣٩.٦٥٤	٥.٢٢٥	٤٢.٤٦٠	٤.٩١٨	٣.٠٠٣	٠.٠١
وضوح المشاعر	٣٩.٥٠٩	٤.٩٣٦	٤٢.٠٦٣	٤.٢٠٧	٣.٠٣٥	٠.٠١
تعديل المزاج	١٧.٦٧٢	٣.٨٤٤	١٩.٣٣٣	٣.٦٥٤	٢.٤٠٣	٠.٠٥
الدرجة الكلية	٩٦.٨٣٦	١٠.١٨٣	١٠٣.٨٥٧	٧.٨٦٧	٤.٢١٨	٠.٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج (انتباه

المشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج، الدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المعلمات، وفي ضوء هذه النتيجة يتم رفض الفرض الأول لهذه الدراسة وقبول الفرض البديل.

ويوضح شكل (١) الفروق بين المعلمين والمعلمات على مقياس سمة ما وراء المزاج (انتباه المشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج، الدرجة الكلية)



وتشير هذه النتيجة الى: ان المعلمات أكثر قدرة ووعي على التحكم في مشاعرهن وانفعالاتهن وإدارة المواقف بنجاح مقارنة بالمعلمين، ولديهن انتباه أكثر لمشاعرهن ووضوحها مع قدرة على التغلب على المشاعر السلبية كما هو موضح من ارتفاع متوسطات درجات مقياس سمة ما وراء المزاج وجميع الابعاد لديهن مقارنة بالمعلمين، فهذه النتيجة تعكس أحساس المعلمات اثناء عملهن بالمسئولية اتجاه الاحداث والمواقف والتي تتطلب منهن الإيجابية والسعي الى التحكم في مشاعرهن وتحسينها فهن ايضاً أمهات ومربيات.

وتتعارض نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عنتر (٢٠١٥)، وشحاته (٢٠١١) والتي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في سمة ما وراء المزاج، وترجع الباحثة ذلك الى طبيعة بيئة العينة، فالمعلمين يتعاملون مع مرحلة عمرية حرجة تؤثر بدورها في سمة ما وراء المزاج.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته:

وينص على " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على استراتيجيات إدارة الغضب ".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت)، ويوضح جدول (١٦) قيمة (ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على استراتيجيات إدارة الغضب.

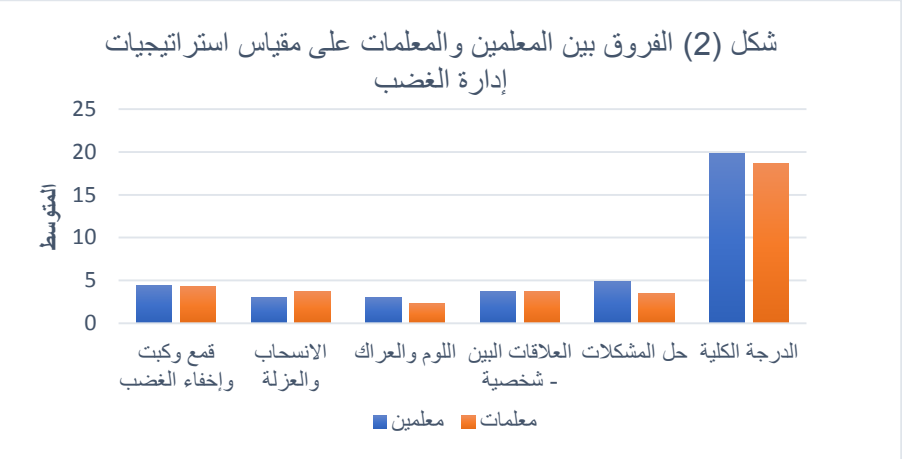
جدول (١٦) قيمة (ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على استراتيجيات إدارة الغضب

العينة / مقياس استراتيجيات إدارة الغضب	معلمون (ن=٥٥)		معلمات (ن=٦٣)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
قمع وكبت وإخفاء الغضب	٤.٤٣٦	١.٧٦١	٤.٢٦٩	١.٧٠٥	٠.٥٢١	غير دالة
الانسحاب والعزلة	٢.٩٥٢	١.٣٨٤	٣.٧٢٧	١.٣٣٩	٣.٠٧٩	٠.٠١
اللوم والعراك	٣.٠٣٦	٢.٠٨١	٢.٢٨٥	١.٨٤٤	٢.٠٧٧	٠.٠٥
العلاقات البين – شخصية	٣.٧٠٩	١.٦٧٤	٣.٧٣٠	١.٧٨٨	٠.٠٦٦	غير دالة
حل المشكلات	٤.٨٧٢	٢.٠١٨	٣.٤٦٠	١.٦٨٣	١.٧٢٤	غير دالة
الدرجة الكلية	١٩.٧٨١	٤.٧٨٦	١٨.٦٩٨	٥.٢٠٧	٠.٢٥١	غير دالة

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على المقياس الفرعي الانسحاب والعزلة في اتجاه المعلمات، والمقياس الفرعي اللوم والعراك في اتجاه المعلمين، بينما أظهرت

النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات في المقاييس الفرعية: قمع وكبت وإخفاء الغضب، العلاقات البين – شخصية، حل المشكلات، والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب، وفي ضوء هذه النتيجة يتم رفض الفرض الثاني لهذه الدراسة وقبول الفرض البديل.

ويوضح شكل (٢) الفروق بين المعلمين والمعلمات على مقياس استراتيجيات إدارة الغضب (قمع وكبت وإخفاء الغضب، الانسحاب والعزلة، اللوم والعراك، العلاقات البين – شخصية، حل المشكلات، الدرجة الكلية)



وتشير هذه النتيجة الى: ارتفاع متوسط درجات المعلمات في الانسحاب والعزلة، والتي تشير الى أنهن لا يملكن القدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية فينسحبن من المواقف الغاضبة ويفضلن عدم المواجهة او الرد مقارنة بالمعلمين.

وترجع الباحثة الى طبيعة خصائص الانثى، فالمعلمات يمتنعن عن التعبير عن غضبهن بصراحة، حيث يتجهن الى الانسحاب والعزلة بغرض حماية أنفسهن وعلاقتهن الاجتماعية.

وايضاً تُظهر النتائج الى: ارتفاع متوسط درجات المعلمين في اللوم والعراك، وعدم قدرتهم على التحكم في الانفعالات وضبطها في المواقف الغاضبة مقارنة بالمعلمات.

وتشير دراسة هينس (Haines, ٢٠٠٠) إلى حصول الذكور على معدلات أعلى في التعرض للغضب والاستثارة له وهي تتفق مع هذه النتيجة، كما بينت دراسة فرنزل وآخرون (Frenzel, et al, ٢٠١٥) أنه من ضمن الأمور التي تثير غضب المعلمين سلوك الطلاب وترجع الباحثة اللوم والعراك بالنسبة للمعلمين في هه الدراسة الى صعوبة التعامل مع الطلاب في

هذه المرحلة العمرية. كما أوصت دراسة متريغلو (Mertoglu, ٢٠١٨) إلى ضرورة عمل برامج تدريبية لتغيير مواقف المعلمين تجاه طلابهم وتوفير المعلومات حول طبيعة المراهقة والحلول لمواجهة تحديات العمل.

نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

وينص على " لا توجد معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين درجات المعلمين بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات إدارة الغضب ".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون. ويوضح الجدول (١٧)، (١٨) معاملات الارتباط بين درجات المعلمين بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى عينة المعلمين وعينة المعلمات كل على حدة.

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين درجات المعلمين بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات إدارة الغضب (عينة المعلمين)

سمة ما وراء المزاج / استراتيجيات إدارة الغضب	انتباه المشاعر	وضوح المشاعر	تعديل المزاج	الدرجة الكلية
قمع وكبت وإخفاء الغضب	- ٠.٠٠٩	-٠.١١٠	- ٠.١٥٠	- ٠.١٠٥
الانسحاب والعزلة	-٠.٠٦٦	- ٠.١٨٣	- ٠.٢٣٠	- ٠.١٤٢
اللوم والعراك	-٠.٠٥١	- ٠.٢١٦	- ٠.٠١٤	- ٠.٠٤٥
العلاقات البين – شخصية	٠.٠٠١	٠.١١٢	٠.٠٦٧	٠.٠٣٠
حل المشكلات	٠.٠٢٢	**٠.٤٤٧	**٠.٦٢٩	**٠.٤٦٦
الدرجة الكلية	٠.٠٤٤	٠.٢٢٣	٠.١٣٩	٠.١٨٤

** معاملات دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١).

يتضح من جدول (١٧) وجود معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين على المقياسين الفرعيين وضوح المشاعر، تعديل المزاج، والدرجة الكلية لمقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على المقياس الفرعي حل المشكلات من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب، وفي ضوء هذه النتيجة يتم رفض الفرض الثالث لهذه الدراسة وقبول الفرض البديل.

ويتبن من هذه النتيجة: أن المعلمين نتيجة إلى تحملهم المسئولية بشكل دائم تكونت لديهم بصيرة بخطوات حل المشكلات من خلال الاعتراف بوجودها مع وضوح مشاعرهم ومحاولة التغلب على المشاعر السلبية من خلال تعديل المزاج، فيتم تحديد المشكلة بدقة وموضوعية وأقترح الحلول الممكنة واختيار الحل النسب ، فلديهم وضوح للمشاعر وقدرة على تعديل المزاج وحل المشكلات ، حيث اثبتت العديد من الدراسات تفوق الذكور في جانب حل المشكلات منها دراسة بلخير (٢٠٠٨) ،وأنه من ضمن نتائج دراسة الدمرداش وآخرون (٢٠١٦) ارتفاع متوسطات الذكور في تجنب الغضب والتي تدل على وضوح المشاعر بالنسبة لهم ،وكما اشارت دراسة شاهين وديمر (Demir & Sahin, ٢٠١٢) إلى أن امتلاك المعلمين مهارات الذكاء العاطفي يؤهلهم في التحكم على الغضب وهي دلالة على القدرة على حل المشكلات.

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين درجات المعلمين بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة على مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات إدارة الغضب (عينة المعلمات)

سمة ما وراء المزاج / استراتيجيات إدارة الغضب	انتباه المشاعر	وضوح المشاعر	تعديل المزاج	الدرجة الكلية
قمع وكبت وإخفاء الغضب	-٠.١٠٢	-٠.٠٦٩	-٠.٠٦٣	-٠.١٣٠
الانسحاب والعزلة	-٠.٢٦٩*	-٠.١١١	-٠.١٥٣	-٠.١٥٦
اللوم والعراك	-٠.١٤٧	-٠.٠٢٧	-٠.٢٣٧	-٠.٠٠٤
العلاقات البين – شخصية	٠.١٥٩	٠.٢٤٢	٠.١٦١	٠.١٥٤
حل المشكلات	٠.٠٩٤	٠.١٨٥	٠.٢٦٣*	٠.١٦٢
الدرجة الكلية	٠.١٨١	٠.٢٠٥	٠.٠٧٤	٠.١٨٨

* معاملات دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥).

يتضح من جدول (١٨) وجود معامل ارتباط سالب دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على المقياس الفرعي انتباه المشاعر من مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهن على المقياس الفرعي الانسحاب والعزلة من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب، ووجود معامل ارتباط موجب دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على المقياس الفرعي تعديل المزاج من مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهن على المقياس الفرعي حل المشكلات من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب، وفي ضوء هذه النتيجة يتم رفض الفرض الثالث لهذه الدراسة وقبول الفرض البديل.

وتشير هذه النتيجة إلى: تدل على أن اليقظة والانتباه للمشاعر في المعلمات ترتبط بعلاقة سلبية مع انسحاب وعزلة، فهل أنهن أصبحن أكثر انسحاباً والتي أدى الى انقيادهن لمشاعرهن، أم أن فهمهن العميق للمشاعر وانتباههن لها أدى الى الانسحاب والعزلة، هنا لا نستطيع تحديد السبب والنتيجة وتقترح الباحثة إجراء دراسات أكثر في هذا الجانب.

وكما هو ملاحظ ايضاً وجود علاقة إيجابية بين حل المشكلات وتعديل المزاج والسعي الدائم للإبقاء على المشاعر الإيجابية، وترى الباحثة أن إلانسحاب والعزلة لها أثر سلبي حيث انهن يكن أكثر عرضة إلى الاضطرابات النفسية، وهذا يتفق مع دراسة بيروكل وآخرون (Berrocal, et al,٢٠١٧) حيث أكدت ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية والعاطفية للمعلمين.

التوصيات والبحوث المقترحة:

التوصيات:

١- توعية المعلمين بكيفية تنمية الوعي بالمشاعر والانفعالات والعواطف.
٢- تقديم برامج ارشادية والعلاجية التي تساهم في رفع مستوى سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب بهدف تحسين الصحة النفسية للمعلمين في بيئة العمل.
٣- بناء مقاييس مخصصة لتقييم انفعالات وعواطف المعلمين.

البحوث المقترحة:

١- اجراء دراسة مشابهة مع تضمين المعلمين في جميع المراحل التعليمية

٢- أثر سنوات خبرة والمستوى التعليمية (بكالوريوس/ماجستير /دكتوراه) على سمة ما وراء المزاج وإدارة الغضب لدى المعلمين.

٣- أثر برنامج ارشادي لرفع مستوى سمة ما وراء المزاج وإدارة الغضب لدى المعلمين

٤- فعالية البرامج المدرسية (الأنشطة اللاصفية) في تحسين سمة ما وراء المزاج وإدارة الغضب لدى المعلمين والطلاب

المراجع

احمد، مروة مندى عبد اللطيف (٢٠١٧). *سيكولوجية الغضب والأفكار اللاعقلانية*. القاهرة: المكتب العربي للنشر.

أحمد، ميمي السيد؛ خريبة، أيناس محمد صفوة (٢٠١٦). سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية، العدد (١٠٦)*، المجلد (٢٧).

بلخير، عبد الرحمن سعيد فرج (٢٠٠٨). *فاعلية أسلوب حل المشكلات في إدارة الغضب لدى طلبة كلية التربية بجامعة أسيوط*. رسالة دكتورة، جامعة أسيوط.

تلمبر، روبرت (٢٠١٢). *فن إدارة الغضب*. ترجمة ليلي الجبالي، الكويت: عالم المعرفة.

الحجاجي، رحمة أحمد محمد (٢٠١٧). *قياس الفروق بين المراهقين السعوديين من الجنسين في استراتيجيات إدارة الغضب*. رسالة ماجستير. جامعة ام القرى.

حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٧). *استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان*. عمان: دار الفكر.

خلفة، دعاء فؤاد عبد الغني (٢٠١٦). فعالية برنامج للتدخل في الأزمات في تنمية مهارة إدارة الغضب لدى الزوج في فترة التقاضي للخلع. *مجلة الخدمة الاجتماعية. الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين. العدد (٥٦)*، المجلد (٣).

الدواش، فؤاد محمد (٢٠١٠). خبرة ما وراء المزاج السمة والحالة والغضب الإكلينيكي لدى عينة من المراهقين والرشدين. *مجلة المصرية لعلوم المراهقة. العدد (٣)*.

الدمرداش، أسماء طه محمد؛ عبد الواحد، فطمة الزهراء عبد الباسط؛ جلال، نور محمد (٢٠١٦). إدارة الغضب وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، *مجلة جامعة حلوان، العدد (٤)، المجلد* (٢٢)،١١١٢-١٠٦٤(رقم التوثيق من المنظومة ٨٨٢٧٦٥)

سعفان، محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠٣). *دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

شحاته، غادة محمد (٢٠١١). *الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة جامعة الزقازيق*، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة الزقازيق.

شقير، زينب محمود (٢٠١٣). *بطارية تشخيص واستراتيجيات مواجهة الغضب في البيئة (مصرية – سعودية). القاهرة*: مكتبة الأنجلو المصرية.

الشويقي، أبو زيد سعيد (٢٠٠٨). ما وراء المزاج علاقته بمركز التحكم واتخاذ القرار سنوات الخبرة لدى عينة من مدارس الثانوية، *مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (٥٩)*، ٣٢١-٣٦٥.

عنتر، سالي صلاح (٢٠١٥). فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة. جامعة عين شمس، مجلة *الارشاد النفسي. العدد(٤٤)*.

فيصل، سناء مجول؛ صالح، على عبد الرحيم (٢٠١٧). استراتيجيات ما وراء تنظيم المزاج وعلاقته بالصلابة الوظيفية لدى موظفي الجامعة. *مؤتمرات الآداب والعلوم الانسانية والطبيعية. المؤتمر الدولي الاول للعلوم والآداب. شبكة المؤتمرات العربية*.

لندنفيلد، جيل (٢٠٠٨). *إدارة الغضب أبسط الخطوات للتعامل مع الإحباط والتهديد*. مكتبة جرير

محمد، زينب محمد أمين (٢٠١٨). ما وراء المزاج لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقته بالذكاء الاجتماعي. *المجلة التربوية. العدد (٥٣)*، ١٧٥-٢٢٦. رقم التوثيق من المنظومة (٩١٧٣٤١).

Arslan, C. (٢٠١٠).An Investigation of Anger and Anger Expression in Trems of Coping with Stress and Interporsonal problem solving Educational Sciences ,Theory and Practice Jouranal ,١٠(١),٢٥-٤٣.

Avci, D., Kelleci, M.(٢٠١٥).Effects of the Anger Coping Programme based on cognitive behavioural techniques on adolescents' anger, aggression and psychological symptoms. International Journal of Nursing Practice ٢٠١٦; ٢٢: ١٨٩–١٩٦

Baloglu, N.(٢٠٠٩).Negative behavior of teachers with regard to high school students in classroom setting .Journal of Instructions Psychology ٣٦(١),٦٩-٧٨.

Berrocal, P,F. Cobo, M, j. Corrales, J, R & Cabello, R.(٢٠١٧).Teachers' Affective Well-being and Teaching Experience: The Protective Role of Perceived Emotional Intelligence, Frontiers Psychology. Published online.: [١٠.٣٣٨٩/fpsyg.٢٠١٧.٠٢٢٢٧]. PMID: ٢٩٣١٢٠٧٤.

Camacho, D. A., Vera , E., Scardamalia , K., & Phalen , P. L. (٢٠١٨). *Psychology in Schools .* Volume ٥٥.Issue٩.pages ١١٣٣-١١٥٠.

Deffenbacher, J. L., Lynch, R.S., Oetting, E.R., & Kemper, C. C. (١٩٩٦). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology, ٤٣*(٢), ١٤٩-١٥٧.

Frenzel , A. c., Kurz, B. b., Pekrun, R., & Goetz , T. (٢٠١٥). Teaching This Class Drives Me Nuts! – Examining the Person and Context Specificity of Teacher Emotions. Antonella Gasbarri, University of L'Aquila, ITALY.

Gurbetoglu , A., Tomkin. E .(٢٠١١).An analysis of students views of liked and disliked teacher behaviors ,Ahi Evran Universitesi Egitim Fakultesi Dergisi ١٢ (١), ٢٦١-٢٧٦.

Gutiérrez, M. M., Ibáñez, R. M., Aguilar, R. M., & Vidal, A. I. (٢٠١٦). *Assessment of Emotional Intelligence in a Sample of Prospective Secondary Education Teachers.* Journal of Education for Teaching: International Research and Pedagogy, v٤٢ n٢ p١٢٣-١٣٤.

Haines, M. (٢٠٠٠). gender and gender role in relation to anger and anger expression. Ph .d,.colorado state University.

Kuyumcu, F.N. (٢٠١٨). Opinions of High School Students and PCG Teachers Participating in the Study about the Forum Theatre

Training Process, Universal Journal of Educational Research, v٦ n٧ p١٦١٣-١٦١٨ ٢٠١٨.

Mayer, J .D., Stevens, A. A. (١٩٩٤).An Emeragoing understanding of the reftective meta -experience of mood .Journal of Resarch in Personlity .Vol ٢٩.pp٣٥١-٣٧٣.

Mayer, J., Gaschke ,Y.(١٩٨٨).the experience and meta experience of mood .Journal of personality and social psychology ٥٥(١),١٠٢-١١١

Mertoglu, M .(٢٠١٨).Investigation of Teachers Anger Control Problems, Journal of Education and Training Studies, v٦ n١٢ p١٩٥-٢٠١.

Salovey, P., Stroud, L. A., Woolery, E.S. (٢٠٠٢). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further explorations using the trait meta -mood scale. Psychology and health ,١٧(٥),PP٦١١-٦٢٧

Sahin, B., H., Demir, K. (٢٠١٢). Pre-Service Classroom Teachers' Emotional Intelligence and Anger Expression Styles, Theory and Practice, v١٢ n٤ p٢٤٢٢-٢٤٢٨.

Tangney. J. P., Wagner. P. E., HillBarlow. D., Marschall. D.E., & Gramzow, R.(١٩٩٦).Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. J Pers Soc Psychol. ١٩٩٦ Apr;٧٠(٤):٧٩٧-٨٠٩.

Özer, B., Gelen, I., Alkan, S. H., Çinar, G., & Duran, V. (٢٠١٦). The Most Common Mistakes of Teacher Trainees' Former Teachers, Universal Journal of Educational Research, v٤ n٥ p٩٦٣-٩٧٢.