

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: 2025/.....

رقم التسجيل :

سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات
إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس
بجامعة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

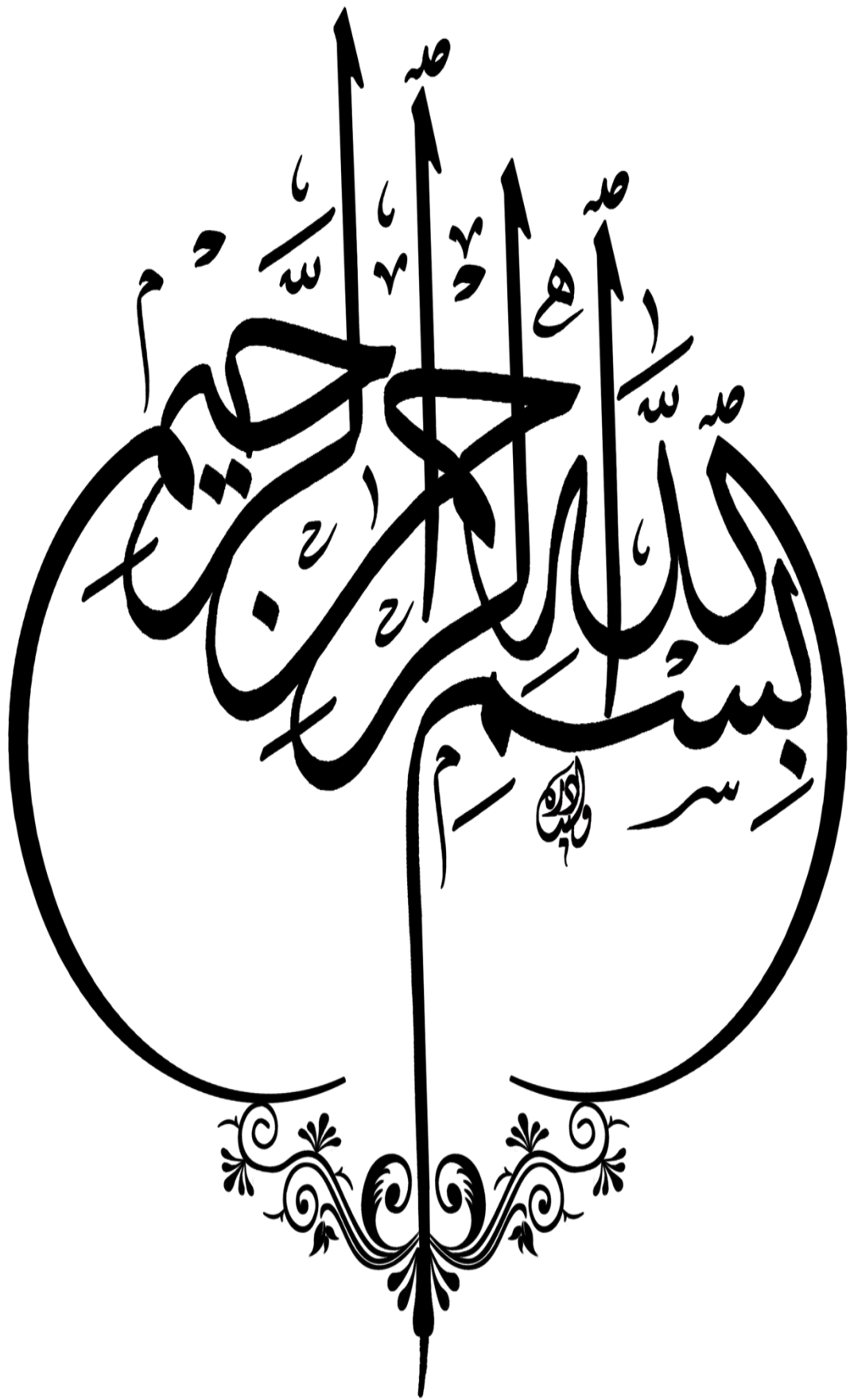
إشراف الأستاذة:

أ.د/ مام عواطف

إعداد الطالبتين:

*مشقق بسمة

السنة الجامعية: 2025/2024





شكر و عرفان



الحمد لله العظيم سلطانه، الجزيل إحسانه، قدر الأشياء بحكمته، خلق الخلق بقدرته،
فلك الحمد يا ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك
وعظيم سلطانك لك الحسن والثناء الجميل.

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذتي الفاضلة البروفيسورة مام عواطف على إرشاداتها
الصائبة وتوجيهاتها القيمة لي طيلة مدة انجازنا لهذه الدراسة، فشكرا جزيلا لك أستاذتي
الكريمة

كما نتقدم بالشكر والامتنان إلى كل من مدى لنا يد العون من قريب أو بعيد وساعدنا على
إنجاز هذه الدراسة بتعاونهم وتشجيعهم لنا.



إهداء

الحمد لله الذي أنار لي درب العلم والمعرفة وأعاننا في أداء هذا الواجب ووفقنا في انجازه
اهدي هذا العمل إلى:

من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت قدميها وقرها في كتابه العزيز إلى نبع
الحنان والصبر والتفاؤل والأمل أمي الحبيبة.

إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء ...إلى من لم يتهاون يوما في توفير سبيل
الخير والسعادة لي أبي الغالي.

إلى من اعتمد عليهم في كل صغيرة وكبيرة...إلى من شملوني بالعطف وأمدوني
بالعون سندي وقوتي إخوتي وأخواتي خاصة آخر العنقود دنيا.

إلى كل من شجعني ومد لي يد العون

إلى كل من أضاء لي طريق العلم حتى أكملت دراستي إلى أهلي وأحبابي جميعا...
أهدي بحثي هذا

مشقق بسمه

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وباستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الموضوع، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) أستاذ وأستاذة، تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل. كما تم تطبيق كل من مقياس سمة ما وراء المزاج علاء كفاقي، فؤاد الدواش (2020) ومقياس التحكم في الغضب سليمة فرج محمد زوبي (2023)، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات أسفرت النتائج عما يلي:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية طردية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب قسم أساتذة علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

الكلمات المفتاحية: سمة ما وراء المزاج، سمة ما وراء التنظيم، سمة ما وراء التقييم، استراتيجيات إدارة الغضب.

Abstarct :

This study aimed to explore the nature of the relationship between meta-mood traits and anger management strategies among the professors of the Department of Psychology at Mohamed Boudiaf University in M'sila. To achieve the study's objectives, a correlational descriptive approach was employed, which is suitable for the nature of the topic. The study sample consisted of 60 professors, selected using a comprehensive sampling method. Both the Meta-Mood Scale by Alaa Kfafi and Fouad Dwaash (2020) and the Anger Management Scale by Salima Faraj Mohamed Zoubi (2023) were applied. After the statistical analysis of the data, the results revealed the following:

There is a statistically significant positive correlation between meta-mood traits and anger management strategies among the professors of the Department of Psychology at Mohamed Boudiaf University in M'sila.

There is a statistically significant correlation between the meta-evaluation trait and anger management strategies among the professors of the Department of Psychology at Mohamed Boudiaf University in M'sila.

There is a statistically significant correlation between the meta-regulation trait and anger management strategies among the professors of the Department of Psychology at Mohamed Boudiaf University in M'sila.

Keywords: Meta-mood traits, Meta-regulation trait, Meta-evaluation trait, Anger management strategies.

فهرس المحتويات

الشكر والعرفان

الإهداء

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

فهرس الملاحق

مقدمة: أ

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة 4
- 1- إشكالية الدراسة 5
- 2- فرضيات الدراسة 6
- 3- أهمية الدراسة 7
- 4- أهداف الدراسة 7
- 5- تحديد المصطلحات 8
- 6- الدراسات السابقة 8
- 7- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة 16

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد 25
- 1- منهج الدراسة 25

25	2- الدراسة الاستطلاعية
26	2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
26	2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية
27	3-1- مجتمع وعينة الدراسة
27	3-1-1- مجتمع الدراسة
27	3-2- حدود الدراسة الأساسية
28	3-3- أدوات الدراسة
34	3- الأساليب الإحصائية المستعملة

الفصل الثالث: عرض ومناقشة النتائج

36	1- اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات
37	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
37	2-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة
38	2-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
39	2-3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
43	مناقشة نتائج الفرضية الثانية
46	خاتمة
49	قائمة المراجع

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	26
2	يمثل درجات مقياس ليكرت الخماسي	28
3	يوضح الميزان التقديري لتفسير درجات مقياس ما وراء المزاج	29
4	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس سمة ما وراء المزاج مع الدرجة الكلية	30
5	يوضح ثبات مقياس ما وراء المزاج عن طريق ألفا كرونباخ	31
6	يمثل درجات مقياس ليكرت الخماسي	32
7	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس التحكم في الغضب مع الدرجة الكلية	33
8	يوضح ثبات مقياس التحكم في الغضب عن طريق ألفا كرونباخ	34
9	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير محل الدراسة	36
10	يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب	37
11	يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب	38
12	يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب	39

مقدمة



مقدمة:

سلوك الغضب هو استجابة تُعبّر عن مشاعر الغضب التي تُعد جزءًا طبيعيًا من حياة الإنسان، ويُعد هذا السلوك أحد الانفعالات الأساسية التي تصدر عن الفرد كرد فعل تجاه تغييرات تطرأ في البيئة المحيطة به، إذ ينتاب الإنسان شعور بالغضب نتيجة مواجهته لمشكلات يومية صعبة تعرقل مساعيه نحو تحقيق أهدافه.

ويُعد الغضب حالة انفعالية تبدأ أحيانًا بتوتر خفيف وقد تتصاعد لتصل إلى درجات شديدة من الغيظ أو حتى الثورة، ويتضمن الغضب عدة جوانب، منها الجوانب الشعورية التي ترتبط بوعي الفرد وتجربته الشخصية، والجوانب السلوكية التي تظهر في ردود الأفعال الصريحة مثل السلوك العدواني الخارجي أو الداخلي، بالإضافة إلى الجوانب الفسيولوجية التي تنعكس من خلال تغيرات جسدية، كاحمرار البشرة، وتغير شكل العينين ونظراتهما، وتوتر العضلات، وتسارع ضربات القلب. (سعفان، 2003).

كما يعتبر الغضب من الانفعالات الطبيعية التي نادرًا ما ينجو منها أحد، فهو يُساعد الفرد في مواجهة الظروف التي تعيق نموه أو تمنعه من تحقيق رغباته، غير أن عدم القدرة على التحكم في هذا الانفعال والتعبير عنه بشكل غير مناسب قد يؤدي إلى آثار سلبية، خاصة على الصعيد الفكري، إذ إن "الانفعال الشديد" يُعطل عملية التفكير ويجعل الفرد عاجزًا عن اتخاذ قرارات سليمة، مما يؤدي إلى فقدان واحدة من أهم قدراته المميزة، وهي الاتزان العقلي. (حسين، 2008).

لذلك فإن التعامل مع الغضب وإدارته بشكل فعال وواعٍ يساهم في الحد من السلوكيات التي قد تؤدي إلى تصرفات سلبية، نظرًا لتأثير الغضب على مختلف جوانب الحياة، مما يجعل من الضروري أن يمتلك الفرد القدرة على مواجهته بطريقة إيجابية، فسمات ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب، خاصة لدى معلمي المرحلة، تظهر أهمية التحكم في هذا الانفعال، إذ إن الفشل في ضبطه قد يؤثر سلبًا على العلاقات الاجتماعية،



ولهذا فإن التحكم في سلوك الغضب والسيطرة عليه يُعد أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق النجاح في الحياة.

ويُعد الانفعال مكونًا وجدانيًا يتحدد من خلال الشعور والمزاج، إذ يمكن من خلالهما التعرف على مستوى الإثارة لدى الفرد، وهو ما يُعرف بـ "سمة" ما وراء المزاج أو "ما وراء الوجدان"، التي تشير إلى وعي الفرد بعواطفه ومشاعره وانفعالاته، وقد عرّفها ماير وستيفنز (Mayer & Stevens, 1994:351) بأنها عملية التنظيم الشعوري أو التأمل الذاتي في الخبرات الوجدانية والانفعالية والمزاجية، إلى جانب الأفكار المرتبطة بها.

لذا يُستخدم هذا المصطلح للدلالة على عمليات التأمل والمراقبة والتقييم والتنظيم المرتبطة بالحالة المزاجية وما يصاحبها من مشاعر وعواطف وأفكار، إذ تمثل سمة تميز الاستجابات الانفعالية لدى الأفراد، كما تعكس الانتباه الدائم للمشاعر والانفعالات، بما في ذلك القدرة على إدارة الغضب.

ويهدف ضبط الغضب إلى تقليل المشاعر والانفعالات السلبية والدوافع النفسية التي تؤدي إليه، إذ إن الفرد غالبًا لا يستطيع تجنب المواقف أو الأشخاص الذين يثيرون غضبه، ولا يمكنه تغييرهم، لكنه قادر على التحكم في استجاباته تجاههم (تمبلر، 2012)، فالأشخاص الذين يمتلكون قدرة جيدة على مواجهة انفعالاتهم يتمكنون من التعامل بفعالية مع المواقف والمشكلات، سواء في حياتهم اليومية أو المهنية، بينما يفتقر الأفراد غير الواعين بمشاعرهم وانفعالاتهم إلى هذه القدرة، مما يؤدي غالبًا إلى ارتكاب أخطاء والتسبب في مشكلات، خاصة في بيئات العمل.

ونظرًا لأن الجامعة تُعد بيئة تجمع عددًا كبيرًا من الأفراد، من إداريين وأساتذة وطلاب، فإن احتمالية ظهور مسببات الغضب تبقى قائمة، خاصة إذا وُجد أستاذ يتصف بانفعالات غضب حادة وطباع صعبة، حيث يمكن أن تترتب على ذلك آثار سلبية على العمل والطلاب معًا، فعلى الصعيد الإداري يؤدي ذلك إلى كثرة الشكاوى وتراجع جودة الأداء، كما



يؤثر سلبًا على بقية العاملين في الجامعة من خلال انخفاض الروح المعنوية وضعف الدافعية، أما بالنسبة للطلاب، فإن الأذى النفسي الناتج عن هذا السلوك لا يصيب فقط الطالب الذي تسبب في انفعال الأستاذ، بل يمتد ليشمل جميع الطلاب الذين يتعاملون معه بشكل يومي.

وعليه كان موضوع الدراسة الراهنة سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث تم التطرق في هذه الدراسة إلى جانبين: الجانب النظري والجانب الميداني.

أما الجانب النظري، جاءت كالآتي:

- **الفصل الأول:** تحت عنوان الإطار العام للدراسة، واحتوى على إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها، وحددت المفاهيم الأساسية للدراسة، وفي الختام أدرجت الدراسات السابقة والخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة.

أما الجانب الميداني، فقد احتوى على فصلين تمحورا حول الآتي:

- **الفصل الثاني:** تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة.

- **الفصل الثالث:** تحت عنوان عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، إذ جاء فيه تفسير النتائج وخلاصة عامة لنتائج الدراسة لتتبعها الاقتراحات.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد المفاهيم إجرائيا
- 6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها
- 7- الخلفية النظرية



1- إشكالية الدراسة:

يُنظر إلى الاستاذ الجامعي من قبل طلابه على أنه قدوة ونموذج يُحتذى به، إذ يقضي الطلاب جزءًا كبيرًا من يومهم داخل الجامعة ومع الاستاذ، ما يجعلهم يتأثرون بسلوكياته بدرجة كبيرة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. ويُعد غضب الاستاذ من أكثر السلوكيات التي تؤثر سلبًا في الطلاب، إذ يخلق بيئة صفية يسودها الخوف والرغبة. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى الآثار النفسية السلبية لهذا السلوك على الطلاب، إلى جانب تدني مستوى تحصيلهم الدراسي في الصفوف التي يتكرر فيها غضب أساتذتهم. ففي دراسة أجراها جوربيتوجلو وتوماكين (Gurbetoglu & Tomakain, 2011)، تم تحليل آراء الطلاب حول سلوكيات معلمهم التي يحبونها أو يرفضونها، وأظهرت النتائج أن السلوكيات السلبية، مثل الغضب، تُسهم في تعزيز مشاعر الكراهية وقلة الاحترام تجاه المعلم، وتؤثر بشكل سلبي على النجاح الأكاديمي للطلاب.

وأشارت دراسة أفشي وكليسي (Avci & Kellei, 2015) إلى أن تأثير غضب المعلم لا يقتصر على الطلاب فقط، بل يمتد ليشمل جميع العاملين في المدرسة. كما أوضحت الدراسة أن ظاهرة الغضب أصبحت شائعة الملاحظة داخل البيئة المدرسية، سواء لدى الطلاب أو المعلمين، مما يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات داخل المدرسة. فعلى مستوى الطلاب يتجلى ذلك في ضعف التحصيل الدراسي والتهرب من الحضور، أما بالنسبة للمعلمين، فيتمثل الأثر في ضعف القدرة على بناء علاقات إيجابية مع الطلاب والزملاء داخل بيئة العمل.

كما أوضحت دراسة دفينباشير، لينش، أوتينغ وكمبر (Deffenbacher, Lynch, Oetting & Kemper, 1996) أن الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة الغضب يميلون إلى التعبير عنه بطرق تتسم بالتخويف والفظاظة، مما يؤدي إلى نشوء مشكلات في علاقاتهم مع الآخرين، وهو ما ينعكس سلبًا على أدائهم المهني وتحقيق أهدافهم



الأكاديمية. كما أجرى بالوجلو (Baloglu, 2009) دراسة تناولت السلوكيات السلبية للمعلمين في البيئة المدرسية من وجهة نظر الطلاب، وتبين من خلالها أن أبرز هذه السلوكيات كانت استخدام أساليب مثل الصراخ، الإهانة، والغضب.

وفيما يتعلق بكيفية التعامل مع هذه الانفعالات، أشارت دراسة فيصل وصالح (2017) إلى أن التمتع بسمة ما وراء المزاج يُسهم في التخلص من الانفعالات السلبية والحفاظ على الانفعالات الإيجابية التي يحتاجها الأستاذ بشدة داخل البيئة الجامعية، إذ إن القدرة على تحمل الضغوط المستمرة وتعديل المزاج السلبي بشكل متوازن تُمكن الأستاذ من التعامل مع المواقف المختلفة بحكمة، وتمكنه من إدارتها بفعالية ونجاح.

لذا ركزت هذه الدراسة على كل من سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة المرحلة الجامعية.

ويلاحظ أن مشاعر وانفعالات المعلمين لم يوجه لها أي اهتمام ففي حدود اطلاع الطالبة توجد ندرة في البحوث والدراسات التي تهتم بهذا الجانب، وترى أنه 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 أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة.

ومن خلال ما سبق يمكننا طرح إشكالية دراستنا المتمثلة في:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس.



الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس.

3- أهمية الدراسة:

تكتسي هذه الدراسة أهمية خاصة من خلال تركيزها على فئة أساتذة التعليم العالي، تحديداً أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، باعتبارهم من العناصر المحورية في المنظومة الجامعية، والمسؤولين عن إعداد وتكوين الطلبة نفسياً ومعرفياً، وتزداد هذه الأهمية حين يتعلق الأمر بمدى وعي الأستاذ بانفعالاته، وقدرته على تنظيم مزاجه وإدارة غضبه، خاصة في ظل الضغوط المهنية المتزايدة والتفاعل المستمر مع فئة طلابية متنوعة في سماتها وسلوكياتها، إن سمة ما وراء المزاج، بما تمثله من وعي ومراقبة ذاتية للشعور والانفعال، تُعد من العوامل الحاسمة في تعزيز جودة التواصل التربوي، وتقادي الانزلاق في أنماط من التفاعل السلبي كالغضب المفرط أو ردود الأفعال الانفعالية غير المدروسة، من هذا المنطلق تسعى الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على البُعد الانفعالي في شخصية الأستاذ الجامعي، ومدى تأثيره في الأداء التربوي والمهني، بما يُسهم في تقديم توصيات وإرشادات تُساعد على دعم توازنهم الانفعالي وتعزيز مهاراتهم في إدارة الغضب، مما يعود بالفائدة على كل من الأستاذ والطالب والمؤسسة الجامعية ككل.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- التعرف على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس.
- التعرف على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس.



- التعرف على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة علم النفس.

5- تحديد المصطلحات:

5-1- 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، 2010) ويُحدد هذا المفهوم إجرائياً من خلال الدرجة التي يتحصل عليها أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة خلال السنة الجامعية 2025/2024 عند إجابتهم على فقرات مقياس سمة ما وراء المزاج المعتمد في هذه الدراسة.

5-2- 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، 2008). ويُقصد بها إجرائياً في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة عند استجابتهم لفقرات مقياس إدارة الغضب المعتمد في هذه الدراسة.

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير سمة ما وراء المزاج:

دراسة محمد (2018) هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد ما وراء المزاج وأبعاد الذكاء الاجتماعي، كما سعت إلى التعرف على الفروق في هذه الأبعاد بين أعضاء هيئة التدريس (ذكور وإناث) في التخصصات العلمية والنظرية. وقد تكونت عينة الدراسة من (2015) عضواً تم اختيارهم من كليات جامعة أسوان، واستخدمت الدراسة مقياس ما وراء



المزاج ومقياس الذكاء الاجتماعي. وأشارت النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية بين أبعاد ما وراء المزاج وأبعاد الذكاء الاجتماعي، ووجود فروق بين أعضاء هيئة التدريس من حيث الكلية (علمية - نظرية) لصالح الكليات العلمية، في حين لم تُسجل فروق بين الذكور والإناث في أبعاد ما وراء المزاج. كما تبين أن ما وراء المزاج يُعد متغيراً يمكن من خلاله التنبؤ بالذكاء الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس.

دراسة غوتيريز، إيبانيز، أغيلار وفيدال (Gutierrez, Ibanez, Aguilar & Vidal,

2016) هدفت إلى تقييم مستوى الذكاء العاطفي وسمة ما وراء المزاج لدى عينة مكونة من (155) معلماً من خمسة تخصصات مختلفة ممن يحملون درجة الماجستير. وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بمستويات مرتفعة من الذكاء العاطفي وسمة ما وراء المزاج.

دراسة بيروكال وآخرون (Berrocal et al., 2017) تم تحليل العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وسنوات الخبرة من جهة، والصحة النفسية والعاطفية لدى المعلمين من جهة أخرى. ولتحقيق أهداف الدراسة، شارك (534) معلماً من مدارس مختلفة في إسبانيا، وأجابوا على مقياس سمة ما وراء المزاج لمقياس الذكاء العاطفي، بالإضافة إلى مقياس (PANAS) لمقياس التأثيرات النفسية الإيجابية (PA) والسلبية (NA). وقد أظهرت النتائج علاقة طردية بين سنوات الخبرة والتأثير الإيجابي، حيث يزيد مع تراكم الخبرة، بينما يرتفع التأثير السلبي مع قلة سنوات الخبرة. كما أظهرت الدراسة أن التأثير السلبي يقل لدى المعلمين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من سمة ما وراء المزاج، في حين يزداد لدى من لديهم مستوى منخفض من هذه السمة، حتى مع زيادة الخبرة.

دراسة فيصل وصالح (2017) سعت إلى التعرف على استراتيجيات ما وراء تنظيم المزاج وعلاقتها بالصلاية الوظيفية لدى موظفي كلية الآداب بجامعة القادسية. ولتحقيق هذا الهدف، اختار الباحثان عينة مكونة من (60) موظفاً وموظفة بطريقة عشوائية، وتم استخدام مقياس لاستراتيجيات ما وراء تنظيم المزاج ومقياس للصلاية الوظيفية. وقد أظهرت النتائج



أن الموظفين يستخدمون استراتيجيات فعالة في تنظيم مزاجهم أثناء العمل، ويتصفون بالصلابة الوظيفية، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات ما وراء تنظيم المزاج والصلابة الوظيفية.

دراسة عنتر (2015) فهدفت إلى توضيح العلاقة بين مهارات التفكير فوق المعرفي وكل من سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، كما تناولت العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية. ولتحقيق ذلك، أعدت الباحثة برنامجًا لتنمية مهارات إدارة التفكير، وطبقته على عينة مكونة من (335) طالب دراسات عليا. وقد كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج ومكوني الانتباه والوضوح، كما وجدت فروق في بعد "الإصلاح" لصالح الذكور. وأظهرت النتائج أيضًا علاقة إيجابية بين مهارات التفكير فوق المعرفي وكل من سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، وكذلك بين سمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية. وأكدت الدراسة على فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية سمة ما وراء المزاج وتعزيز الشعور بالسعادة لدى المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة في القياسين البعدي والتتبعي داخل هذه المجموعة.

دراسة شحاته (2011) هدفت إلى فحص العلاقة بين الانتباه المتمركز حول الذات بأبعاده الثلاثة (الوعي الذاتي الداخلي، الوعي الذاتي الخارجي، والقلق الاجتماعي) وسمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، إصلاح المزاج). وقد تكونت عينة البحث من (225) طالبًا وطالبة من جامعة الزقازيق، واستخدمت الدراسة مقياس الانتباه المتمركز حول الذات ومقياس سمة ما وراء المزاج، وباستخدام اختبار (ت) ومعامل ارتباط بيرسون، أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات الانتباه المتمركز حول الذات وسمة ما وراء المزاج لدى أفراد العينة، كما لم تُسجل فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في سمة ما وراء المزاج وأبعادها المختلفة.



دراسة سالوفي، سترود، ولوري (Salovey, Stroud, Woolery, 2002) فقد تناولت بعض الخصائص المرتبطة بسمة ما وراء المزاج، مثل الانتباه، الوضوح، والتحسين، إلى جانب علاقتها بكل من التعاطف، القلق الاجتماعي، تقدير الذات، الاكتئاب، الرضا الشخصي، والشكوى من المتاعب الجسمية. وشارك في المرحلة الأولى من الدراسة (104) فردًا (29 ذكرًا و 81 أنثى) تتراوح أعمارهم بين 16 و 23 سنة. وقد أظهرت النتائج أن وضوح المشاعر والقدرة على تحسين المزاج يرتبطان سلبًا ودالًا إحصائيًا مع القلق الاجتماعي والمتاعب الجسمية، ويرتبطان إيجابيًا بتقدير الذات والرضا الشخصي. كما تبين أن الانتباه يرتبط جوهريًا بالتعاطف. وفي المرحلة الثانية التي أجريت على عينة مكونة من (60) أنثى تتراوح أعمارهن بين 30 و 45 سنة، أظهرت النتائج أن القدرة على تحسين المزاج ترتبط بالقدرة على مقاومة الضغوط وتقليل آثارها السلبية، إلى جانب التحكم في ردود الفعل تجاه المواقف الضاغطة.

6-2- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير استراتيجية إدارة الغضب:

دراسة كاماتشو فيرا، سكاردا، ماليا وفالين (Camacho, Vera, Scardamalia & Phalen, 2018) هدفت إلى كشف عن الأفكار والمشاعر والانفعالات لدى المعلمين في المناطق الحضرية، وتحديد العوامل التي تؤثر فيها. وشملت عينة الدراسة (160) معلمًا، وأظهرت النتائج أن أكثر المشاعر شيوعًا كانت الغضب، الحزن، القلق، والإرهاق. كما بينت الدراسة أن مستوى الدعم المهني العاطفي والاجتماعي الذي يتلقاه المعلم يُعد عاملاً متنبئًا بانتشار الأفكار الإيجابية وتقليل المشاعر السلبية، كما ربط المعلمون بين انخفاض هذه المشاعر وطلبهم لخدمات الدعم النفسي المهني. وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج لدعم الصحة النفسية وإدارة الضغوط داخل بيئة العمل.

دراسة ميريغلو (Mertoglu, 2018) هدفت إلى تحديد أسباب مستويات الغضب لدى المعلمين والإداريين، وعلاقتها ببعض المتغيرات (الجنس، الأقدمية، الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية). استخدم الباحث مقياسًا لقياس مستويات الغضب، وأظهرت النتائج عدم



وجود علاقة دالة إحصائية بين الغضب وهذه المتغيرات، كما أظهرت أن المعلمين المحبين لمهنتهم أظهروا مستويات غضب أقل من غيرهم. وأوصت الدراسة بتطبيق برامج تدريبية مستمرة لإدارة الغضب، وتغيير مواقف المعلمين تجاه الطلاب من خلال توفير معلومات حول طبيعة المرحلة العمرية للتلاميذ.

دراسة كوينجو (Kuyumcu, 2018) هدفت إلى تقييم أثر التدريب المسرحي على إدارة الغضب. شملت العينة (12) معلمًا وطالبًا، وأجابوا عن أسئلة مفتوحة. وكشفت النتائج عن الأثر الإيجابي للمسرح في تحسين مهارات إدارة الغضب، وتعزيز روح التسامح داخل البيئة المدرسية. وأكدت الدراسة على إمكانية استخدام المسرح المدرسي كوسيلة فعالة لحل المشكلات ودعم المعلمين في المدارس الحكومية.

دراسة أوزر، قلين، ألكان، سنينار ودوران (Ozer, Gelen, Alkan, Çinar & Duran, 2016) أجري استطلاع بهدف تحديد أكثر الأخطاء شيوعًا بين المعلمين في الفصول الدراسية. شملت العينة (278) معلمًا، وأجاب المشاركون عن سؤال مفتوح حول "أكثر الأخطاء شيوعًا التي يرتكبها المعلمون في الصفوف"، وتم تحليل الإجابات باستخدام تحليل المحتوى. أظهرت النتائج تكرار سلوكيات مثل القسوة، اعتبار المعلم نفسه مصدرًا للسلطة، الافتقار إلى الإيجابية، الغضب، والتهديد باستخدام الدرجات، وكلها كانت ذات أثر نفسي سلبي على الطلاب.

دراسة الدمرداش، عبد الواحد وجلال (2012) بعنوان *إدارة الغضب وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى طلاب الجامعة* هدفت إلى استكشاف العلاقة بين إدارة الغضب والذكاء الاجتماعي لدى عينة مكونة من (100) طالب من جامعة حلوان (18 ذكرًا و82 أنثى). استخدم الباحثون مقياس إدارة الغضب ومقياس الذكاء الاجتماعي. أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين أبعاد إدارة الغضب وأبعاد الذكاء الاجتماعي. كما ظهرت فروق دالة في بعد "التجنب الاستباقي للغضب" لصالح الذكور، بينما لم تُسجل فروق دالة



في الأبعاد الأخرى. وتوصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بقدرة الطالب على إدارة غضبه بناءً على مستواه في الذكاء الاجتماعي.

دراسة فرنزل، كورتس، بيكرن وجودتز (Frenzel, Kurz, Pekrun & Goetz, 2015) والتي اعتمدت على دراسة حالة لمجموعة من المعلمين، ركزت على أهم ثلاث مشاعر يواجهها المعلمون: الاستمتاع، الغضب، والقلق. هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هذه الانفعالات نابعة من شخصية المعلم أو نتيجة لمحتوى المادة وسلوك الطلاب. وأظهرت النتائج أن الانفعالات، خاصة الاستمتاع والغضب، تتأثر بمحتوى الدروس وسلوكيات الطلاب. وأوصت الدراسة بتطوير مقاييس لتقييم انفعالات المعلمين، وتصميم برامج لتحسين حالتهم الانفعالية.

دراسة شاهين وديمير (Sahin & Demir, 2012) فقد هدفت إلى دراسة العلاقة بين أنماط الذكاء العاطفي والتعبير عن الغضب لدى المعلمين، وشملت العينة (346) فردًا (135 معلمًا و179 معلمة). استخدم الباحثان مقياسي نمط التعبير عن الغضب والذكاء العاطفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين أبعاد الذكاء العاطفي (السيطرة على الاندفاعات، تحمّل الضغوط، المرونة، الأصالة، المسؤولية الاجتماعية) والتعبير الغاضب، في حين وُجدت علاقة إيجابية بين الذكاء العاطفي وأبعاد الثقة بالنفس. وأكدت الدراسة أن المعلمين ذوي الذكاء العاطفي المرتفع يتمكنون من إدارة غضبهم بفعالية دون اللجوء إلى القمع أو الانفجار الانفعالي.

دراسة أرسلان (Arslan, 2010) هدفت إلى التعرف على أنماط الغضب وطرق التعبير عنه، وعلاقته بكل من التوتر والقدرة على حل المشكلات. شملت العينة (468) طالبًا (258 أنثى، 210 ذكور) من الجامعات التركية، تتراوح أعمارهم بين 17 و30 عامًا. بينت النتائج وجود علاقة سلبية بين الغضب والقدرة على حل المشكلات، وعلاقة إيجابية بين الغضب والتوتر. كما أوضحت أن فهم العلاقة بين التوتر ومهارات حل المشكلات يُسهم في تفسير



أساليب التعامل مع الغضب. وأوصت الدراسة بأهمية تصميم برامج تدريبية لتحسين أساليب التعبير عن الغضب.

دراسة بلخير (Belkhir, 2008) هدفت إلى معرفة فاعلية أسلوب حل المشكلات في إدارة الغضب لدى طلبة كلية التربية بجامعة أسيوط. تكونت العينة من (455) طالباً وطالبة، اختيروا بناءً على ارتفاع درجاتهم في مقياس الغضب وانخفاضها في مقياس حل المشكلات. استخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات من إعداد الباحث، منها مقياس الغضب، مقياس حل المشكلات، ونموذج دراسة حالة. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الغضب وحل المشكلات، كما وُجدت فروق لصالح الذكور في استخدام مهارات حل المشكلات.

دراسة هينس (Haines, 2000) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الجنس، والغضب، وأنماط التعبير عنه، وبلغ عدد أفراد العينة (447) فرداً (219 ذكور، 228 إناث) بمتوسط عمر (20 عاماً). وطبقت الدراسة مقاييس الغضب والتعبير عنه، وتوصلت إلى أن الذكور حصلوا على معدلات أعلى من الإناث في مستويات التعرض للغضب، وسرعة الاستثارة، والتعبير السلبي الظاهر عن الغضب، مقارنة بالإناث.

6-3- الدراسات السابقة المتعلقة بالمتغيرين معاً:

دراسة سوزان صدقة عبد العزيز بسوني، عائشة أحمد الحجابي (2019) 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 (55) معلماً، و23 معلمة من المرحلة المتوسطة بمدارس مكة المكرمة طبق عليهم مقياس سمة ما وراء المزاج من إعداد خريبة (2012)، ومقياس استراتيجيات إدارة الغضب من إعداد شقير (2013)، 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.

6-4- التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث المنهج، معظم الدراسات التي تم عرضها تتبع منهجاً ارتباطياً أو كمياً، وهو نفس المنهج الذي تتبعه دراستك. على سبيل المثال، دراسة محمد (2018) ودراسة غوتيريز وآخرين (2016) استخدمتا المنهج الارتباطي لدراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج ومتغيرات أخرى مثل الذكاء الاجتماعي أو الذكاء العاطفي، وهو مشابه لمنهج دراستك التي تركز على العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب. من ناحية أخرى، بعض الدراسات مثل دراسة كوينجو (2018) استخدمت المنهج النوعي من خلال أسئلة مفتوحة، مما يختلف عن منهجك الكمي الذي يعتمد على المقاييس المقننة.

أما من حيث العينة، فإن دراستك تركز على عينة أصغر من 60 أستاذاً من قسم علم النفس بجامعة المسيلة، بينما العديد من الدراسات الأخرى استخدمت عينات أكبر وأكثر تنوعاً مثل دراسة محمد (2018) التي شملت 2015 عضواً من هيئة التدريس في جامعة أسوان، ودراسة بيروكال وآخرين (2017) التي شملت 534 معلماً من مدارس إسبانيا. بينما تعد هذه العينات الكبيرة ضرورية في بعض الدراسات التي تهدف إلى تعميم النتائج على مجموعات



كبيرة، فإن دراستك تركز على بيئة أكاديمية محددة (جامعة المسيلة) وبالتالي تكون عينة أصغر وأكثر تخصصًا.

بالنسبة لـ **الأدوات**، تستخدم دراستك مقياسين محددين لقياس سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب، بينما استخدمت العديد من الدراسات الأخرى مقاييس مختلفة مثل الذكاء الاجتماعي أو الذكاء العاطفي، كما في دراسة محمد (2018) ودراسة غوتيريز وآخرين (2016). هذا الاختلاف في الأدوات يشير إلى أن دراستك تركز بشكل أكثر تخصصًا على العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب، بينما تهتم الدراسات الأخرى بدراسة عوامل متعددة مرتبطة بتطوير مهارات الشخصية والعاطفية.

أما من حيث **الأهداف**، فإن دراستك تركز بشكل دقيق على العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب، وهي نقطة تلتقي فيها مع العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة سوزان صدقة عبد العزيز بسوني وآخرين (2019)، التي درست العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى المعلمين. ومع ذلك، تركز دراستك بشكل أكبر على الأساتذة الجامعيين في قسم علم النفس وتحديدًا في إطار بيئة أكاديمية، بينما العديد من الدراسات الأخرى مثل دراسة كاماتشو فيرا وآخرين (2018) ودراسة ميريغلو (2018) توسعت في موضوعاتها لتشمل المعلمين بشكل عام أو معلمين في بيئات تعليمية متنوعة.

7- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

7-1- سمة ما وراء المزاج:

يعتبر مفهوم ما وراء المزاج مفهومًا حديثًا في علم النفس، وقد تم استخدام ما وراء المزاج في الأدبيات والبحوث النفسية بعدة مترادفات منها ما وراء العاطفة، والميتا مزاج، وخبرات ما وراء المزاج الانفعالي، وينظر إلى سمة ما وراء المزاج على أنه التنظيم الشعوري، أو التأمل الذاتي للخبرات الانفعالية والمزاجية التي يواجهها الفرد، وتعتبر 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 (1988) Gaschke 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 (2008) 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 (2015) خبرة ما وراي المزاج الى قسمين هما: حالة ما وراء المزاج (Meta Mood State وسمة ما وراء المزاج Trait Metamood) وتتشأ "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 (2012) 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 , (2017). Berrocal, Cobo Cabello & Corrales 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.

إنموذج ماير وستيفنز (Mayer&Stevense,1994)

يرى كل من ماير وستيفنز بأن المزاج يحدث في مستويات متعددة وهي المستوى الشعوري والمستوى اللاشعوري أما المستوى الشعوري الذي يحدث فيه تنظيم المزاج والذي من خلاله ندرك مشاعرنا وأفكارنا عن المزاج (Mayer&Stevens,1994,p:351)، فالوعي أو الشعور يشير إلى الصفحة الأولى من العقل البشري (Ornstein,1986,p:46) لأنه يحتوي على معلومات مختارة من الأنظمة الفرعية للانتباه والتي تحتل أهمية خاصة بالنسبة للإنسان في العمل فهو العقل الواعي الذي يكون بمثابة موجه معرفي (Ellis&Hunt,1993,p:50) فنحن ندرك أفكارنا ومشاعرنا على حد سواء، وبالتالي تنعكس بعض أفكارنا المخزونة في الوعي على المزاج والحالة المزاجية، فعلى سبيل المثال عندما يقوم الشخص بقول (لا ينبغي أن أشعر بهذه الطريقة)، (لست متأكدا من الطريقة التي أشعر بها) أو عندما يقول (أفكر في أشياء جيدة لرفع) فالتنظيم الواعي للإنفعالات والمزاج يصبح مهماً عندما يحكم الشخص على ردود فعله الإنفعالية والمزاجية في المجالات السلوكية والإجتماعية، فعلى سبيل المثال



الأم تحتاج إلى تنظيم مزاجها الشعوري عند غضبها على الطفل و تقسم خبرات ما وراء المزاج إلى:

1- تقييم المزاج Evaluation of mood.

2- تنظيم المزاج Regulation of mood.

فخبرات تقييم المزاج تشير فيما إذا كان المزاج مقبول، واضحاً، مؤثراً، نموذجي، في حين خبرات تنظيم المزاج تتضمن محاولات إصلاح وتعديل الأمزجة السلبية، أو الحفاظ وصيانة الأمزجة الجيدة، وتقسم كل من هذه المجالات إلى أبعاد متعددة وهي:

أولاً: أبعاد ما وراء التقييم Meta Evaluation Dimensions وتتضمن

(1) الوضوح - الغموض Clarity-Confusion: يشير إلى قدرة الفرد على التمييز بين حالته المزاجية التي يعيشها ومدى ما يسمح به الفرد للآخرين أن يميزوا بين حالاته المزاجية، مثلاً "أنا واضح جداً حول مشاعري الحالية"

(2) التأثير - عدم التأثير Influence- Non Influence: يعني مدى ما يعتقد الفرد بأن أحكامه وأحكام الآخرين تتأثر بالإنفعالات مثلاً "مزاجي قوي لكن تفكيري لا يتأثر بحالتي المزاجية".

(3) العمومية - الخصوصية Generality-Specificity: مثلاً "إن حالتي المزاجية متوافقة مع الواقع الذي أعيشه أي يشير هذا البعد إلى مدى إتفاق الحالة المزاجية مع الواقع الذي يعيشه الشخص.

(4) القبول - الرفض Acceptance- Rejection: يعني مدى تقبل الفرد لحالته المزاجية وكذلك ما يسمح به الفرد للآخرين في ان يتعرفوا على مشاعره وإنفعالاته مثلاً " لا يوجد شيء خاطئ في مشاعري "

(5) النمطية - عدم النمطية Typicality- Atypicality: يشير الى قدرة الفرد على معرفة الفرد للطريقة التي يشعر بها مثلاً " أنا أشعر بهذه الطريقة عادة "



- (6) الإطالة – الإقتصار Longevity- Brevity: يشير إلى قدرة الفرد على إنهاء الحالة المزاجية السلبية وإطالة الحالة المزاجية الجيدة " أشعر إن حالتي المزاجية ستستمر إلى الأبد"
- (7) السببية- العشوائية Causality- Randomness: وهي قدرة الفرد على تحديد الأسباب التي تقف وراء حالته المزاجية " إن مزاجي الحالي يعد إستجابة لمواقف معينة "
- (8) القوة – الضعف Strength- Weakness : يشير إلى مدى شعور الفرد بقوة وشدة الإنفعالات التي يعاني منها الفرد " إن إنفعالاتي شديدة ومفرطة الأعراض "

ثانيا: أبعاد ما وراء التنظيم Meta regulation Dimensions

- ويشمل السلوكيات والأساليب الدفاعية التي تمكن الفرد من التعامل مع الإنفعالات والأمزجة وتحمل الضغوط الناشئة عنها ويتضمن هذا القسم الأبعاد التالية:
- (1) الإصلاح Repairing: يشمل محاولات الفرد في تعديل حالاته المزاجية السلبية التي يعاني منها " أنا أفكر في أفكار جيدة من أجل رفع حالتي المعنوية"
- (2) الإحتفاظ أو الصيانة Maintenance: يعني قدرة الفرد على الحفاظ على حالته المزاجية الراهنة إذا كان راض عنها ومن ثم صيانتها " أنا لا أحاول تغيير حالتي المزاجية السعيدة".
- (3) الإخماد Dampening: ويشمل محاولات الفرد لإخماد الحالات المزاجية السيئة والتمهيد لتنشيط المشاعر الإيجابية،(Mayer&stevens,1994 p:255).

ثانيا: إنموذج سالوفي وزملاؤه (Salovey et al 1995)

جاء نموذج سالوفي لـ (سمة ما وراء المزاج) Trait Meta Mood نتيجة للأبحاث والدراسات التي أجراها عن الكشف الإنفعالي والذكاء الإنفعالي، حيث يرى علماء النفس بأن الكشف الإنفعالي له آثار إيجابية على الأفراد (Salovey et al 1995,p:125)، حيث يعتبر نقطة إنطلاق إستعدادية للفرد للإنتباه لمشاعره وتجربة المشاعر بشكل واضح، كما إنه له أهمية في العلاج النفسي،(Salovey et al,1995,p:127) حيث يعتقد سالوفي



وزملاؤه بأن التفكير بوضوح واحداً من أساسيات الحفاظ على الإنفعالات، فقد درس سالوفي وزملاؤه الفروق الفردية في الإنتباه والوضوح وتنظيم المشاعر السلبية المؤثرة، للتحكم في الأفكار الإجترارية التي تلي التنبهات المؤلمة السلبية. (Salovey, et al,1995, p:139) ويرى سالوفي بأن الأفراد الذين لديهم وضوح في التمييز بين الأمزجة وبالتالي القدرة على إصلاح المزاج السلبي يكون لديهم القدرة على إسترداد المزاج الإيجابي وتحسين نوعية الفكر خلال فترة زمنية محددة بالتالي (salovey,et al,1995, p:140).

مجالات سمة ما وراء المزاج وفقاً لنموذج سالوفي

✓ **الإنتباه إلى المشاعر: Attention to feelings** يشير هذا المجال إلى كفاءة الفرد في الفهم واليقظة العقلية إزاء الإنفعالات التي يشعر بها، سواء كانت مشاعر حزن، فرح، أو غضب.

✓ **وضوح المشاعر Clarity of feeling**: يتميز الشخص الذي يمتلك سمة ما وراء المزاج برؤية واضحة لخبرته المزاجية، وتتضح فعالية وضوح المشاعر في إنها تبين للشخص حقيقة إنفعالاته وكذلك إنها تؤدي إلى غياب الجهل فيما يتعلق بالمشاعر الذاتية.

✓ **تعديل المزاج Repairing of mood**: يشير هذا المجال من سمة ما وراء المزاج إلى قدرة الشخص لتعديل حالته المزاجية وذلك من خلال إستخدام سترتيجيات تعديل وصيانة المزاج منها إطالة فترة المزاج الجيد، ومحاولته إصلاح حالته المزاجية السيئة التي يعاني منها.

7-2- استراتيجية إدارة الغضب

يُعد انفعال الغضب جزءاً أساسياً من حياة الإنسان، فهو انفعال طبيعي يظهر منذ الولادة، ويُعتبر مقبولاً ما دام في حدوده المعتدلة. غير أن استمرار الفرد في حالة غضب مرتفعة ولفترة طويلة، والتعبير عنها بأساليب غير سوية اجتماعياً، قد يؤدي إلى اضطراب



في الصحة النفسية. فالغضب يمثل حالة انفعالية وخبرة وجدانية سلبية تظهر كرد فعل لموقف يهدد ذات الفرد، وقد يتجه إلى الداخل على شكل كبت، أو يُعبّر عنه خارجيًا بصورة لفظية أو غير لفظية، ما يؤثر على مشاعر الفرد تجاه نفسه، ويعتمد هذا الانفعال على إدراك الفرد للموقف وتفسيره له؛ فكلما كانت التفسيرات سلبية، زادت احتمالية استثارة الغضب (حسين، 2008).

ويشعر الإنسان بالغضب نتيجة مواجهته لمشكلات يومية تُعيق تحقيق أهدافه، ويزداد الغضب بتزايد الإحساس بالظلم أو التهديد أو الصراع، وقد يظل هذا الغضب كامناً داخل الفرد لئلا يسبب توترًا وعداءً تجاه الآخرين. وقد أشار تنجن، فانغر، هلباريو، مارشيل وقرمزو (Tangney, Wagner, HillBarlow, Marschall & Gramzow, 1996) إلى أن للغضب عواقب سلبية، إلا أن التعامل السليم معه يجعله دافعاً ببناءً يساهم في بناء شخصية الفرد وتحقيق أهدافه.

ومن جانبه، بيّن لندنفيلد (2008) أن تعلّم الفرد مهارات إدارة الغضب يُمكن أن يحول دون كثير من السلوكيات الخاطئة، ويساهم في رفع تقديره لذاته واحترام الآخرين له. كما توضّح أحمد (2017) أن الغضب يمر بسلسلة من الأحداث تبدأ بمثير خارجي، يليه تفسير داخلي لهذا المثير (فكرة أو عبارة نفسية)، ثم استثارة فسيولوجية مثل شد العضلات، وزيادة التنفس، وتسارع ضربات القلب، وتحدث هذه السلسلة بشكل سريع وتلقائي، وتتمثل إدارة الغضب في التحكم الواعي في هذا التسلسل والتعامل معه بطريقة توافقية. ويُعرف مفهوم إدارة الغضب على أنه عملية تُمكن الفرد من اكتساب مهارات معرفية وسلوكية تساعد على التعامل مع المواقف الضاغطة والمثيرة للغضب بطريقة إيجابية ومرتنة، وتتخذ التعبيرات عن الغضب ثلاثة أشكال، هي:

- الغضب الخارجي: ويعني التعبير العدوانى النمطى عن الغضب
- الغضب الداخلى: ويشير إلى الشعور بالغضب مع كبت التعبير عنه



• **التحكم في الغضب:** ويعني التعبير الانفعالي والسلوكي المتناغم بطريقة هادئة (أحمد، 2017)

ويؤكد **خلفة (2012)** أن الغضب سلوك مكتسب يمكن تغييره، وأن الدافع الداخلي والرغبة الحقيقية في التغيير هما من أهم أسس الإدارة الناجحة للغضب، كما أن المعتقدات الفردية تؤثر على طريقة إدراكنا للمواقف وتفاعلنا معها، لذا فإن تعديل المعتقدات السلبية يمكن أن يسهم في تحسين إدارة الغضب، ويرى أن فقدان السيطرة غالبًا ما ينتج عن تراكم مشكلات صغيرة لم تُواجه أو تُحلّ، مما يؤدي إلى انفجار انفعالي لاحق. ومع ذلك، يمكن تحويل الغضب إلى قوة إيجابية إذا أُحسن استخدامه.

وتتمثل أولى خطوات إدارة الغضب في تعزيز احترام الذات، الذي يُعد عاملاً حاسماً في ضبط النفس وتقدير الفرد لذاته واحترامه للآخرين، مما يتيح له الحفاظ على هدوئه حتى في أشد المواقف، كما أن التعامل الإيجابي مع الضغوط يدعم السيطرة على المشاعر، ومن بين الأساليب الفعالة إعادة النظر في الموقف من زاوية مختلفة، واعتباره فرصة للتقييم والنمو.

ومن هذا المنطلق يجب على المعلم أن يستند في تعامله مع طلابه إلى وعي فكري متزن، خالٍ من الانفعالات السلبية، قائم على إدراك أهمية إدارة الغضب ومهارات حل المشكلات، خاصة في التعامل مع الطلاب الذين قد يكتسبون منه أنماطاً سلوكية وانفعالية سواء كانت إيجابية أو سلبية، وتشير **الحاجي (2017)** إلى عدد من الاستراتيجيات المفيدة في إدارة الغضب، منها: التعوذ من الشيطان، تغيير الهيئة، الوضوء، ضبط النفس، الاسترخاء، التأمل، مقاومة الأفكار اللاعقلانية، إضافة إلى ممارسة الرياضة بانتظام.

الفصل الثاني

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2-2- حدود الدراسة الاستطلاعية.

2-3- عينة الدراسة الاستطلاعية.

2-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية

3- الدراسة الأساسية:

3-1- حدود الدراسة الأساسية.

3-2- عينة الدراسة الأساسية.

3-3- أدوات الدراسة الأساسية.

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة



تمهيد:

يهدف هذا الفصل من هذه الدراسة، إلى عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذه الدراسة، بعد الإلمام بالجانب النظري الذي مهد لنا مشكلة الدراسة، الفرضيات، وأهمية وأهداف الدراسة بالإضافة إلى الفصل النظري، وفي هذا الفصل بعنوان الجانب المنهجي الذي من خلاله سنعينا لتبيان المنهجية المتبعة في الدراسة من أجل الوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة.

1- منهج الدراسة:

لكل دراسة منهج خاص يتبعه من أجل البحث السلم وطبيعة المشكلة محل الدراسة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع، وبما أن موضوع دراستنا يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة، ومن خلال الاطلاع على مناهج البحث العلمي المعتمدة في الدراسات والبحوث، تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لخصائص الدراسة ولأن هذا المنهج غالبا ما يرتبط بدراسات العلوم الاجتماعية والإنسانية.

تعريف المنهج الارتباطي: هو المنهج الذي يستخدم في التوصل إلى معرفة العلاقة بين عناصر الظواهر ومدى صحة العلاقات القائمة وكذلك يفيد في عملية تحليل الانسياب والنتائج والتوصل إلى تنبؤات مستقبلية. (داوود، 2006، ص 33)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة في البحث العلمي، من أجل التحكم في حيثيات الموضوع ولتحقيق مجموعة من الأهداف، فالدراسة الاستطلاعية دراسة فرعية يقوم الباحث بهدف التعرف على ميدان الدراسة وتحديد مدى توافر الحالات الممثلة لمجموعة الدراسة ومعرفة مدى ملائمة أدوات الدراسة.



2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

- التعرف على مجتمع الدراسة.
- التعرف على ميدان الدراسة وعلى بعض الصعوبات التي تواجه البحث.
- تحديد مصدر العينة ونوعها وكيفية اختيارها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية 15 أستاذ وأستاذة من قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة، والجدول التالي يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجدول رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	6	40
أنثى	9	60
المجموع	15	100

من خلال الجدول رقم (1) وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم 15 فرد نلاحظ أن الاناث قد قدر بـ (9) بنسبة 60% وحجم الذكور جاء بنسبة 40%.

3- الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية، وبعد التأكد من صلاحية الأدوات للاستخدام، سعيًا إلى متابعة الدراسة الأساسية، والتي بواسطتها يمكننا الوصول إلى الإجابة عن تساؤلات الدراسة الحالية.



3-1-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-1-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أساتذة قسم علم النفس، المقدر عددهم (80) أستاذ وأستاذة، موزعين على مجال الدراسة المتمثل في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

3-1-2-عينة الدراسة الأساسية:

نورد فيما يلي اختيار وخصائص عينة الدراسة.

وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة الحصر الشامل والممثلة في أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف والبالغ عددهم 60 أستاذ وأستاذة، وتعرف على أنها: عينة تتساوى فيها فرص جميع عناصر المجتمع الإحصائي في أن يقع عليها الاختيار في العينة، كما يجب تكون احتمالات أن يقع الاختيار على أي عنصرين في العينة متساوية، كما يجب أن تكون فرص اختيار أي عنصر من عناصر مجموعة لا يزيد حجمها عن حجم العينة. (زرواتي، 2002، ص 130)

3-2-حدود الدراسة الأساسية:

تمثلت حدود الدراسة في الحدود الموضوعية والبشرية والمكانية والزمنية التالية:

3-2-1-الحدود الموضوعية: سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب

لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

3-2-2-الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) أستاذ وأستاذة بقسم علم

النفس جامعة المسيلة خلال الموسم الجامعي 2024-2025.

3-2-3-الحدود المكانية: تمت الدراسة بقسم علم النفس جامعة محمد بوضياف.

3-2-4-الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة (من شهر ماي إلى

غاية 15 جوان 2025).



3-3-أدوات الدراسة:

قامت الطالبة بالاعتماد على مقياسين (مقياس سمة ما وراء المزاج) معد من طرف الباحثين علاء كفاي، فؤاد الدواش (2020) و(إدارة الغضب) المعد من طرف الباحثة سليم فاطمة الزهراء (2023).

3-3-1 مقياس سمة ما وراء المزاج:

أ: وصف المقياس

تم إعداد النسخة العربية من المقياس من طرف الباحثين علاء كفاي، فؤاد الدواش (2020) قصد تطبيقه على 203 فرد من طلاب كلية التربية بجامعة 6 أكتوبر، والمقياس مكون من (38 بنداً) يتفرع إلى عاملين عامل ما وراق التقييم (24 بنداً) ويظم الأسئلة التالي (1-2-3-4-8-9-10-11-15-16-17-18-22-23-24-25-29-30-31-32-35-36-37-38) عامل ما وراء التنظيم (14 بنداً) ويظم الأسئلة التالية (5-6-7-12-13-14-19-20-21-26-27-28-33-34).

ب-تصحيح المقياس

وقد تم استخدام مقياس لكرت الخماسي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات المقياس، ومن خلال هذه الأوزان تم تقسيم المقياس إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:

الجدول رقم (2): يمثل درجات مقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	بالتأكيد لا	تصف	غير متأكد	نصف	بالتأكيد
	تصف مزاجي	مزاجي قليلا		مزاجي كثيرا	تصف مزاجي
الدرجة	1	2	3	4	5

ومن خلال هذه الأوزان تم تقسيم المقياس إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:



جدول رقم (3): يوضح الميزان التقديري لتفسير درجات مقياس ما وراء المزاج

مجال درجات الاستجابات	مجال الدرجات الكلية	مستوى سمة ما وراء المزاج
من 01 إلى 2.32	من 79 إلى 184 درجة	منخفض
من 2.33 إلى 3.66	من 185 إلى 289 درجة	متوسط
من 3.67 إلى 05	من 290 إلى 395 درجة	مرتفع

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الأصلية

ولقد قام معد المقياس بحساب صدقه باستعمال صدق التكوين الفرضي على عينة بلغت 203 مبحوث حيث بلغ معامل الارتباط 0.721 وكان الارتباط دال عند 0.01. أما بالنسبة للثبات فقد قام الباحثان بحسابه باستعمال معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لسبيرمان-براون وجتمان وجاءت النتيجة بالنسبة لآلفا كرومباخ 0.773 وسبيرمان-براون 0.827 أما جتمان فجاء معامل الثبات 0.879 وكل القيم أكبر من 0.5 وقريبة من 1 مما يعني ان المقياس ثابت.

د- الخصائص السيكومترية للمقياس سمة ما وراء المزاج الدراسة الحالية:

تم حساب صدق الاستبانة من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس (صدق الاتساق الداخلي)، وذلك على عينة استطلاعية تبلغ 15 مفردة، كما هو موضح في الجدول التالي:



الجدول رقم (4): يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس سمة ما وراء المزاج مع الدرجة الكلية

الدرجة الكلية لما وراء التقييم	العبارات	الدرجة الكلية لما وراء التقييم	العبارات	الدرجة الكلية لما وراء التقييم	العبارات
0.332**	29	0.736**	15	0.657**	1
0.451**	30	0.701**	16	0.329*	2
0.301*	31	0.325*	17	0.402**	3
-0.349- **	32	-0.385- **	18	0.307*	4
0.457**	35	0.410**	22	0.657**	8
0.598**	36	0.369**	23	0.758**	9
0.353**	37	0.295*	24	0.590**	10
-0.376- **	38	-0.288- *	25	0.340**	11
الدرجة الكلية لما وراء التنظيم	العبارات	الدرجة الكلية لما وراء التنظيم	العبارات	الدرجة الكلية لما وراء التنظيم	العبارات
0.367**	27	0.629**	14	0.543**	5
0.524**	28	0.661**	19	0.331**	6
0.540**	33	0.435**	20	0.477**	7
0.401**	34	0.590**	21	0.517**	12
		0.583**	26	0.363**	13

* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

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

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد بمعامل "الارتباط بيرسون" (R_p)، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له ككل، حيث جاءت عبارات محور ما وراء التقييم كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعددها (18) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.758) كأعلى ارتباط بين العبارة (9) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.332) كأدنى ارتباط كان بين



العبارة (11) والدرجة الكلية للمقياس ككل. في حين (6) عبارات جاءت فيها معامل الارتباط عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.332) كأعلى ارتباط بين العبارة (2) والدرجة الكلية للمحور ككل و(-0.288) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (25) والدرجة الكلية للمقياس ككل.

في حين جاءت عبارات محور ما وراء التنظيم كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعددها (15) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.661) كأعلى ارتباط بين العبارة (14) والدرجة الكلية لما وراء التنظيم ككل و(0.331) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (6) والدرجة الكلية لما وراء التنظيم ككل.

-الثبت:

تم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق التتاسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات المقياس ككل حيث بلغ 0.863 ومنه نستطيع القول بأن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (5): يوضح ثبات مقياس ما وراء المزاج عن طريق ألفا كرونباخ

عدد العبارات	ألفا كرونباخ	المقياس الأول
24	0.820	المحور الأول: ما وراء التقييم
14	0.822	المحور الثاني: ما وراء التنظيم
38	0.863	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول رقم (5)، أن مقياس ما وراء المزاج أظهر معاملات ثبات جيدة بناءً على اختبار ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل ألفا للمحور الأول "ما وراء التقييم" 0.820 مع عدد 24 عبارة، مما يعكس درجة عالية من الثبات الداخلي للمحور. كما بلغ معامل ألفا للمحور الثاني "ما وراء التنظيم" 0.822 مع عدد 14 عبارة، وهو أيضاً معامل قوي يشير إلى اتساق عالٍ بين العبارات. أما بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، فقد بلغ معامل ألفا 0.863 مع عدد 38 عبارة، مما يثبت أن المقياس ككل يتمتع بثبات عالٍ ويوفر نتائج موثوقة..



3-3-2 مقياس التحكم في الغضب:

أ- وصف المقياس:

تم إعداد الاستبيان من طرف الدكتورة سليمة فرج محمد زوبي (2023) من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة وقد ضم الاستبيان في صورته المبدئية 40 فقرة وتم عرض فقرات الاستبيان على خمس محكمين من الأساتذة المختصين في التربية، لتصبح الاستبانة في صورتها النهائية مكونة من 33 فقرة مقسمة على النحو التالي:

بعد استراتيجية التعبير الصريح 8 فقرات، بعد استراتيجية الكبت أو القمع 9 فقرات، بعد استراتيجية التهدة 9 عبارات، بعد استراتيجية التجنب أو الانسحاب 7 عبارات.

ب- تصحيح المقياس

وقد تم استخدام مقياس لكرت الخماسي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات المقياس، ومن خلال هذه الأوزان تم تقسيم المقياس إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:

الجدول رقم (6): يمثل درجات مقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	لا يحدث	يحدث قليلا	يحدث أحيانا	يحدث بشدة
العبارات الموجبة	1	2	3	4

ج- الخصائص السيكمترية للمقياس في الدراسة الأصلية

ولقد قام معدت المقياس بحساب صدقه باستعمال صدق المحكمين باعتماد نسبة اتفاق 80% لصدق المحكمين من خلال آراءهم.

أما بالنسبة للثبات فقد قامت الباحثة بحسابه باستعمال معامل ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل ألفا 0.89 وهي قيمة مرتفعة مما يعني ان المقياس ثابت.



د- الخصائص السيكومترية للمقياس التحكم في الغضب في الدراسة الحالية:

الجدول رقم (7): يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس التحكم في الغضب مع الدرجة

الكلية

العبارات	الدرجة الكلية التحكم في الغضب	العبارات	الدرجة الكلية التحكم في الغضب
العبارة (01)	0.413**	العبارة (18)	0.365**
العبارة (02)	0.477**	العبارة (19)	0.400**
العبارة (03)	0.295*	العبارة (20)	0.528**
العبارة (04)	0.391**	العبارة (21)	0.624**
العبارة (05)	0.428**	العبارة (22)	0.265*
العبارة (06)	0.523**	العبارة (23)	0.326*
العبارة (07)	0.478**	العبارة (24)	0.556**
العبارة (08)	0.494**	العبارة (25)	0.599**
العبارة (09)	0.402**	العبارة (26)	0.505**
العبارة (10)	0.610**	العبارة (27)	0.507**
العبارة (11)	0.433**	العبارة (28)	0.486**
العبارة (12)	0.614**	العبارة (29)	0.524**
العبارة (13)	0.340**	العبارة (30)	0.590**
العبارة (14)	0.409**	العبارة (31)	0.558**
العبارة (15)	0.361**	العبارة (32)	0.617**
العبارة (16)	0.651**	العبارة (33)	0.625**
العبارة (17)	0.592**		

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) **

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

من خلال الجدول نلاحظ أن جميع عبارات محور "التحكم في الغضب" جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) بلغ عددها (30) عبارة. تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.651) كأعلى ارتباط بين العبارة (16) والدرجة الكلية للتحكم في الغضب ككل و(0.265) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية للمقياس ككل. في حين



جاءت (3) عبارات بلغ معامل الارتباط فيها عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.326) كأعلى ارتباط بين العبارة (23) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.265) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية للمقياس ككل.

هـ - الثبات:

الجدول رقم (8): يوضح ثبات مقياس التحكم في الغضب عن طريق ألفا كرونباخ

عدد العبارات	ألفا كرونباخ	المقياس الأول
33	0.895	الدرجة الكلية لمقياس التحكم في الغضب

يتضح من الجدول رقم (08): أن قيم معامل (ألفا كرونباخ) للدرجة الكلية للمقياس جاءت بقيمة 0.895 وهي قيمة مرتفعة وقريبة من 1، مما يتيح صلاحية لاستخدام المقياس.

3- الأساليب الإحصائية المستعملة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

-معامل الارتباط بيرسون.

- معامل ألفا كرونباخ.

الفصل الثالث

عرض وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها



1- اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

يجب تحديد ما إذا كان بيانات أفراد العينة لإجاباتهم على المتغيرات الدراسة التي يتم دراستها تتبع التوزيع الطبيعي أم من التوزيعات الاحتمالية أخرى.

وهناك عدة طرق إحصائية للكشف عن نوع التوزيع البيانات وهي طريقة اختبار Kolmogorov-Smirnov، طريقة حساب معاملي الالتواء والتفطح وطريقة اختبار Shapiro-Wilk وفي دراستنا نستعمل هذه الأخيرة. كما أن اختبار Kolmogorov-Smirnov يستخدم إذا كان عدد العينة أكبر أو يساوي من 50، ويستخدم اختبار Shapiro-Wilk إذا كان عدد العينة اقل من 50. (أبو بوزيد، 2005، ص 156)

الجدول رقم (9): التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير محل الدراسة

المتغير	Kolmogorov-Smirnov ^a			القرار
	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
التحكم في الغضب	0.962	60	0.060	غير دال
ما وراء المزاج	0.984	60	0.623	غير دال

ومن خلال الجدول أعلاه نجد نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov تظهر أن مستوى المعنوية sig لمقياس التحكم في الغضب بلغت $\text{sig} = (0.060)$ هي أكبر من (0.05) .

ومنه تدل نتائج اختبار (Tests of Normality) أن بيانات إجابات العينة على جميع العبارات لمقياس التحكم في الغضب تبعا لتوزيع الطبيعي. كما جاءت قيمت مستوى الدلالة (0.623) في مقياس ما وراء المزاج هي أكبر من (0.05) .

ومنه تدل نتائج اختبار (Tests of Normality) أن بيانات إجابات العينة على جميع العبارات لمقياس التحكم في الغضب تبعا لتوزيع الطبيعي.



ومنه في دراستنا سنستخدم الأدوات الإحصائية المعلمية الوصفية والاستدلالية في تحليل إجابات وأراء افراد العينة واختبار الفرضيات الدراسة.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة:

والتي تنص الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية طردية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب قسم أساتذة علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

جدول رقم (10): يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في سمة ما وراء المزاج

واستراتيجيات إدارة الغضب

سمة ما وراء المزاج		استراتيجية إدارة الغضب	
سمة ما وراء المزاج	معامل الارتباط بيرسون	1	-0.006-
	مستوى الدلالة		0.963
	حجم العينة		60
استراتيجية إدارة الغضب	معامل الارتباط بيرسون	1	-0.006-
	مستوى الدلالة		0.963
	حجم العينة		60

من خلال الجدول أعلاه، وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجية إدارة الغضب، نجد أن قيمة معامل الارتباط بينهما بلغت (-0.006-) وهي قيمة سالبة جداً وقريبة من الصفر. كما أن مستوى الدلالة بلغ (0.963)، وهو أعلى من مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، مما يعني أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجية إدارة الغضب.

وعليه، يمكن القول إنه لا يوجد تأثير كبير أو علاقة ارتباطية بين هذه السمتين لدى العينة التي شملها البحث (حجم العينة 60). وبالتالي، فإن هذه النتيجة لا تدعم فرضية وجود



علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجية إدارة الغضب في العينة المدروسة.

2-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

جدول رقم (11): يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في سمة ما وراء التقييم

واستراتيجيات إدارة الغضب

سمة ما وراء التقييم		استراتيجية إدارة الغضب	
سمة ما وراء التقييم	معامل الارتباط بيرسون	-0.20-	
	مستوى الدلالة	0.878	
	حجم العينة	60	
استراتيجية إدارة الغضب	معامل الارتباط بيرسون	-0.20-	
	مستوى الدلالة	0.878	
	حجم العينة	60	

من خلال الجدول رقم (11)، وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب، نجد أن قيمة معامل الارتباط بينهما بلغت (-0.20-) وهي قيمة سالبة، ولكنها ضعيفة جداً. كما أن مستوى الدلالة بلغ (0.878)، وهو أعلى بكثير من مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، مما يشير إلى أن العلاقة بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب غير دالة إحصائياً.

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول إنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب في العينة المدروسة (حجم العينة 60). وبذلك، لا تدعم النتائج فرضية وجود تأثير كبير أو علاقة ارتباطية بين السمتين في هذه الدراسة.



2-3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص الفرضية الثانية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

جدول رقم (12): يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في سمة ما وراء التنظيم

واستراتيجيات إدارة الغضب

سمة ما وراء التنظيم		استراتيجية إدارة الغضب	
سمة ما وراء التنظيم	معامل الارتباط بيرسون	1	0.010
	مستوى الدلالة		0.939
	حجم العينة		60
استراتيجية إدارة الغضب	معامل الارتباط بيرسون	1	0.010
	مستوى الدلالة		0.939
	حجم العينة		60

من خلال الجدول رقم (12)، وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب، نجد أن قيمة معامل الارتباط بينهما بلغت (0.010)، وهي قيمة إيجابية للغاية ولكنها ضعيفة جدًا. كما أن مستوى الدلالة بلغ (0.939)، وهو أعلى بكثير من مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، مما يعني أن العلاقة بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب غير دالة إحصائيًا.

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول إنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب في العينة المدروسة (حجم العينة 60). وبالتالي، لا تدعم هذه النتيجة فرضية وجود علاقة ارتباطية قوية بين السمتين في هذه الدراسة.



مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية العامة:

أظهرت نتائج دراستنا أن معامل الارتباط بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة كان -0.006 ، مما يدل على علاقة ارتباطية ضعيفة جدًا وغير دالة إحصائيًا، حيث كان مستوى الدلالة 0.963 ، وهو أعلى بكثير من مستوى الدلالة التقليدي (0.05)، بناءً على ذلك، يمكن استنتاج أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب في هذه العينة.

تتفق دراستنا مع بعض الدراسات السابقة في محاولة فحص العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب، مثل دراسة سوزان صدقة عبد العزيز بسوني وآخرين (2019)، التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة. كما في دراستنا، نجد محاولات للربط بين سمة ما وراء المزاج وبعض الخصائص النفسية الأخرى مثل القدرة على التحكم في الانفعالات.

على الرغم من التشابه في الموضوع، إلا أن دراستنا تتناقض مع العديد من الدراسات التي أظهرت علاقة قوية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب، مثل دراسة بيروكال وآخرين (2017) التي أظهرت أن التأثير السلبي للغضب يقل لدى الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من سمة ما وراء المزاج. نتائج دراستنا، التي تشير إلى عدم وجود علاقة دالة، قد تكون ناتجة عن خصوصية البيئة الجامعية مقارنة بالبيئات الأخرى التي أجريت فيها الدراسات السابقة (مثل المدارس أو البيئات التربوية الأخرى).



وفقاً لنموذج ماير وستيفنز، أبعاد ما وراء التقييم تتعلق بقدرة الفرد على مراقبة وتنظيم مشاعره، حيث يُعتقد أن الأشخاص الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الوعي العاطفي يمكنهم تحديد مشاعرهم واتخاذ استراتيجيات أفضل للتعامل معها. في سياق دراستنا، قد تعكس النتيجة التي أظهرت علاقة ضعيفة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب أن الأساتذة في قسم علم النفس لديهم آليات متكاملة لإدارة مشاعرهم، مما يضعف العلاقة بين السمة والاستراتيجيات، أما وفقاً لنموذج سالوفي وزملاؤه، الذي يركز على الذكاء العاطفي، فإن الأساتذة الجامعيين، بفضل خبرتهم، قد يكون لديهم قدرة أفضل على تنظيم مشاعر الغضب والتعامل معها، مما يقلل من أهمية سمة ما وراء المزاج في التأثير على استراتيجيات إدارة الغضب في بيئة أكاديمية مقارنةً بالبيئات التعليمية الأخرى.

بناءً على نتائج دراستنا ومقارنتها بالدراسات السابقة، يبدو أن هناك تبايناً في النتائج ربما بسبب الاختلافات في السياق الأكاديمي، وفقاً للنماذج النفسية مثل نموذج ماير وستيفنز ونموذج سالوفي وزملاؤه، يمكن تفسير النتائج على أن الأساتذة في بيئة أكاديمية قد يعتمدون على آليات متقدمة وأدوات معرفية لإدارة مشاعرهم، مما يضعف العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

أظهرت نتائج دراستنا أن معامل الارتباط بيرسون بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب هو -0.20 ، مما يشير إلى وجود علاقة ضعيفة سلبية بين المتغيرين، كما أن مستوى الدلالة كان 0.878 ، وهو أعلى من مستوى الدلالة التقليدي 0.05 ، مما يعني أن العلاقة بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب ليست دالة إحصائياً. وبذلك، لا يمكن قبول الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب.



النتائج تتفق مع بعض الدراسات السابقة التي أظهرت علاقة ضعيفة أو غير دالة بين سمة ما وراء التقييم والمتغيرات النفسية الأخرى، على سبيل المثال، دراسة بيروكال وآخرين (2017) أظهرت أن سمة ما وراء المزاج قد لا تكون مرتبطة ارتباطاً قوياً مع المتغيرات النفسية في بعض السياقات. كما أن النتائج تتناقض مع دراسات أخرى مثل دراسة سوزان صدقة عبد العزيز بسوني (2019)، التي أظهرت علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب، قد يعود هذا الاختلاف إلى السياق الأكاديمي في دراستنا، حيث يمتلك الأساتذة الجامعيون آليات متقدمة لتنظيم مشاعرهم.

من خلال نموذج ماير وستيفنز (1994) ، الذي يتناول قدرة الفرد على مراقبة وتنظيم مشاعره، يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأساتذة في بيئة أكاديمية قد يمتلكون آليات متقدمة لتنظيم مشاعرهم، مما يقلل من تأثير سمة ما وراء التقييم في تحسين استراتيجيات إدارة الغضب، كذلك وفقاً لنموذج سالوفي وزملاؤه (1995) حول الذكاء العاطفي، قد يكون الأساتذة الجامعيون أكثر قدرة على تنظيم مشاعرهم والتعامل معها بطرق فعالة، مما يضعف العلاقة بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب.

يمكننا الاستنتاج أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة ما وراء التقييم واستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث أظهرت النتائج أن العلاقة بين المتغيرين كانت ضعيفة وسلبية، مع مستوى دلالة غير دال إحصائياً، هذا يشير إلى أن الأساتذة في بيئة أكاديمية قد يمتلكون آليات متقدمة لتنظيم مشاعرهم وضغوطهم بشكل مستقل عن سمة ما وراء التقييم، مما يضعف تأثير هذه السمة على استراتيجيات إدارة الغضب.



مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

استنادًا إلى نتائج الدراسة، حيث أظهرت العلاقة بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب في عينة أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، أن معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين كان 0.010، مع مستوى دلالة بلغ 0.939، وهو أعلى من مستوى الدلالة التقليدي 0.05. هذه النتائج تشير إلى أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب في هذه العينة.

تتفق نتائج دراستنا مع بعض الدراسات السابقة التي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين سمة ما وراء المزاج وبعض المتغيرات الأخرى في بيئات مهنية أكاديمية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة شحاته (2011) أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين سمة ما وراء المزاج والانتباه المتمركز حول الذات لدى الطلاب في جامعة الزقازيق، وهو مشابه لما تم رصده في دراستنا من عدم وجود علاقة دالة بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب. كما أظهرت دراسة بيروكال وآخرين (2017) علاقة ضعيفة بين سمة ما وراء المزاج والصحة النفسية، مما يبرز أن هذه السمة قد تكون ضعيفة التأثير على بعض العوامل النفسية في بيئات معينة.

من جهة أخرى، تتناقض هذه النتائج مع دراسات أخرى، مثل دراسة سوزان صدقة عبد العزيز بسوني وعائشة أحمد الحجابي (2019)، التي أظهرت وجود علاقات إيجابية بين سمة ما وراء المزاج وبعض استراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة. هذا الاختلاف في النتائج قد يعود إلى الاختلاف في العينة أو السياق المهني، حيث أن بيئة العمل الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس قد توفر لهم آليات متقدمة لتنظيم مشاعرهم وإدارة الغضب، مما يضعف تأثير سمة ما وراء التنظيم على استراتيجيات إدارة الغضب.

كما أظهرت الدراسات السابقة، مثل دراسة غوتيريز وآخرين (2016) ودراسة محمد (2018)، أن سمة ما وراء المزاج ترتبط بعدة متغيرات مثل الذكاء الاجتماعي والذكاء



العاطفي، مما يشير إلى أن هذه السمة يمكن أن تؤثر على المهارات العاطفية والتنظيمية. ومع ذلك، في السياق الأكاديمي الذي تركز عليه دراستنا، قد تكون العوامل الأخرى مثل الخبرة المهنية والأدوات التنظيمية التي يمتلكها الأساتذة أكثر تأثيراً من سمة ما وراء التنظيم على استراتيجيات إدارة الغضب.

بناءً على نظرية ماير وستيفنز (1994) التي تتناول قدرة الأفراد على مراقبة وتنظيم مشاعرهم، يمكن تفسير هذه النتائج بأن الأساتذة الجامعيين قد يكون لديهم آليات تنظيمية متقدمة، مما يقلل من تأثير سمة ما وراء التنظيم على استراتيجيات إدارة الغضب. كما أن وفقاً لنموذج الذكاء العاطفي لسالوفي وزملائه (1995)، قد يكون الأساتذة الجامعيون أكثر قدرة على التعامل مع المشاعر السلبية، مثل الغضب، بطرق منظمة وفعّالة، مما يفسر عدم وجود علاقة قوية بين سمة ما وراء التنظيم واستراتيجيات إدارة الغضب.

خاتمة



خاتمة

في ختام هذه الدراسة، يمكننا الاستنتاج أن النتائج التي تم التوصل إليها لا تدعم فرضية وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجية إدارة الغضب في العينة المدروسة. حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن العلاقة بين السمتين كانت ضعيفة وغير دالة، مما يشير إلى أن سمة ما وراء المزاج لا تؤثر بشكل كبير على استراتيجيات إدارة الغضب في هذا السياق.

كما أن الدراسة لم تدعم فرضية وجود تأثير قوي أو علاقة ارتباطية قوية بين السمتين في هذه العينة، وهو ما يفتح المجال أمام فهم أعمق حول العوامل المؤثرة في إدارة الغضب وسمات الأفراد. قد يعود ذلك إلى أن عوامل أخرى مثل الخبرة المهنية أو الآليات التنظيمية الشخصية قد تلعب دوراً أكبر في التأثير على هذه الاستراتيجيات.

الاقتراحات والتوصيات:

1. مواصلة البحث في المتغيرات الأخرى التي قد تكون أكثر تأثيراً على استراتيجيات إدارة الغضب، مثل الذكاء العاطفي، الخبرة المهنية، أو العوامل الشخصية الأخرى التي قد تكون أكثر ارتباطاً بهذا السلوك.
2. استخدام أدوات ومقاييس متعددة لدراسة سمة ما وراء المزاج وإدارة الغضب بشكل أعمق، بحيث تشمل العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تساهم في هذا التفاعل.
3. إجراء دراسات مشابهة في بيئات مختلفة (مثل بيئات العمل الأخرى أو المجتمعات المختلفة) لفحص ما إذا كانت النتائج تتغير بتغير السياق المهني أو الاجتماعي.
4. دراسة عينة أكبر وأكثر تنوعاً تشمل أساتذة من تخصصات مختلفة أو حتى مجالات عمل أخرى، ما قد يساعد في التوصل إلى نتائج أكثر دقة.



5. إجراء دراسات تركز على استراتيجيات أخرى قد تكون أكثر فاعلية في التعامل مع الغضب، مثل الدعم الاجتماعي أو التدريب على الذكاء العاطفي.
6. التركيز في الدراسات المستقبلية على فهم أفضل لكيفية تأثير العوامل الشخصية مثل مستوى الوعي الذاتي، التأقلم العاطفي، أو الصحة النفسية على إدارة الغضب، مما قد يساعد في تعزيز استراتيجيات المواجهة لدى الأفراد.



قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- أبو زيد، محمد خير سليم، أساليب التحليل الإحصائي باستخدام برمجية SPSS، الرياض، دار جرير للنشر والتوزيع، 2005، ص 156..
- أحمد، السيد، & خريبة، إيناس محمد صفوة، (2016)، سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، 27(106).
- أحمد، مروة مندى عبد اللطيف، (2017)، سيكولوجية الغضب والأفكار اللاعقلانية، القاهرة، المكتب العربي للنشر.
- بلخير، عبد الرحمن سعيد فرج، (2008)، فاعلية أسلوب حل المشكلات في إدارة الغضب لدى طلبة كلية التربية بجامعة أسيوط (رسالة دكتوراه، جامعة أسيوط).
- تلمبر، روبرت، (2012)، فن إدارة الغضب (ترجمة ليلي الجبالي)، الكويت، عالم المعرفة.
- الحجاجي، رحمة أحمد محمد، (2017)، قياس الفروق بين المراهقين السعوديين من الجنسين في استراتيجيات إدارة الغضب (رسالة ماجستير، جامعة أم القرى).
- حسين، طه عبد العظيم، (2007)، استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، عمان، دار الفكر.
- خلفه، دعاء فؤاد عبد الغني، (2016)، فعالية برنامج للتدخل في الأزمات في تنمية مهارة إدارة الغضب لدى الزوج في فترة التقاضي للخلع، مجلة الخدمة الاجتماعية، (56)، المجلد.
- الدمرداش، أسماء طه محمد عبد الواحد، عبد الباسط، فاطمة الزهراء، & جلال، نور محمد، (2016)، إدارة الغضب وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة حلوان، 22(4)، 1064-1112، رقم التوثيق: 882765.

- الدواش، فؤاد محمد، (2010)، خبرة ما وراء المزاج السمة والحالة والغضب الإكلينيكي لدى عينة من المراهقين والرشدين، المجلة المصرية لعلوم المراهقة، (3).
- سعفان، محمد أحمد إبراهيم، (2003)، دراسات في علم النفس والصحة النفسية: اضطراب انفعال الغضب، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- شحاته، غادة محمد، (2011)، الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة جامعة الزقازيق (رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق).
- شقير، زينب محمود، (2013)، بطارية تشخيص واستراتيجيات مواجهة الغضب في البيئة المصرية – السعودية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشويقي، أبو زيد سعيد، (2008)، ما وراء المزاج وعلاقته بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة لدى عينة من مدرسي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (59)، 365-321.
- عنتر، سالي صلاح، (2015)، فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (44).
- فيصل، سناء مجول، & صالح، علي عبد الرحيم، (2017)، استراتيجيات ما وراء تنظيم المزاج وعلاقته بالصلابة الوظيفية لدى موظفي الجامعة، المؤتمر الدولي الأول للعلوم والآداب، شبكة المؤتمرات العربية.
- لندنفيلد، جيل، (2008)، إدارة الغضب: أبسط الخطوات للتعامل مع الإحباط والتهديد، مكتبة لبنان.

– محمد، زينب محمد أمين جرير، (2018)، ما وراء المزاج لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقته بالذكاء الاجتماعي، المجلة التربوية، (53)، 175–226، رقم التوثيق: 917341.

المراجع باللغة الأجنبية:

- Arslan, C, (2010), An investigation of anger and anger expression in terms of coping with stress and interpersonal problem solving, Educational Sciences: Theory and Practice, 10(1), 25–43.
- Avci, D, & Kelleci, M, (2015), Effects of the anger coping programme based on cognitive behavioural techniques on adolescents' anger, aggression and psychological symptoms, International Journal of Nursing Practice, 22, 189–196.
- Baloglu, N, (2009), Negative behavior of teachers with regard to high school students in classroom setting, Journal of Instructional Psychology, 36(1), 69–78.
- Berrocal, P. F., Cobo, M. J., Corrales, R., & Cabello, R, (2017), Teachers' affective well-being and teaching experience: The protective role of perceived emotional intelligence, Frontiers in Psychology, 8, Article 2227, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02227>
- Camacho, D. A., Vera, E., Scardamalia, K., & Phalen, P. L, (2018), Exploring teacher emotions in urban settings, Psychology in the Schools, 55(9), 1133–1150.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Kemper, C. C, (1996), Anger reduction in early adolescents, Journal of Counseling Psychology, 43(2), 149–157.
- Frenzel, A. C., Kurz, B. B., Pekrun, R., & Goetz, T, (2015), Teaching this class drives me nuts! Examining the person and context specificity of teacher emotions, Antonella Gasbarri, University of L'Aquila.
- Gurbetoglu, A., & Tomkin, E, (2011), An analysis of students' views of liked and disliked teacher behaviors, Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1), 261–276.
- Gutierrez, M. M., Ibanez, R. M., Aguilar, R. M., & Vidal, A. I, (2016), Assessment of emotional intelligence in a sample of prospective secondary education teachers, Journal of Education for Teaching: International Research and Pedagogy, 42(2), 123–134.
- Haines, M, (2000), Gender and gender role in relation to anger and anger expression (Ph.D. dissertation, Colorado State University).

- Kuyumcu, F. N, (2018), Opinions of high school students and PCG teachers participating in the study about the forum theatre training process, *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1613–1618.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N, (1988), The experience and meta-experience of mood, *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102–111.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A, (1994), An emerging understanding of the reflective meta-experience of mood, *Journal of Research in Personality*, 29, 351–373.
- Mertoglu, M, (2018), Investigation of teachers' anger control problems, *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 195–201.
- Özer, B., Gelen, I., Alkan, S. H., Çınar, G., & Duran, V, (2016), The most common mistakes of teacher trainees' former teachers, *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 963–972.
- Sahin, B. H., & Demir, K, (2012), Pre-service classroom teachers' emotional intelligence and anger expression styles, *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(4), 2422–2428.
- Salovey, P., Stroud, L. A., Woolery, A., & Epel, E. S, (2002), Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale, *Psychology and Health*, 17(5), 611–627.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., & Gramzow, R, (1996), Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 797–809.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص ارشاد وتوجيه



استمارة استبيان بعنوان

سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى أساتذة
قسم علم النفس بجامعة المسيلة

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ماستر في علم النفس تخصص: ارشاد وتوجيه في الموضوع السابق، يشرفني أن اطلب من حضرتكم الإجابة على كل الأسئلة المدونة في هذه الاستمارة علما أن اجاباتكم تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ويمكن الوصول من خلالها الى نتائج دقيقة وصحيحة تفيد هذه الدراسة.

إعداد الطالبة:

تحت إشراف:

- مشفق بسمة

- أ.د. مام عواطف

-

لسنة الجامعية: 2024-2025

الملاحق

مقياس التحكم في الغضب:

الرقم	البنود	يحدث بشدة	يحدث أحيانا	يحدث قليلا	لا يحدث
المجال الأول: استراتيجيات التعبير الصريح عن الغضب					
1.	إخراج مشاعر الغضب مباشرة والتعبير عنها بحزم				
2.	تكون حازما بمعنى تكون مندفعاً				
3.	اكتفي بنظرة احتقار للطرف الآخر				
4.	أواجه انتقاد الآخرين				
5.	عندما أبدأ بالصراخ لا أستطيع التوقف				
6.	أكون واضح وصارم وأواجه الطرف الآخر				
7.	أحس أنني مشدود الأعصاب وأفقد أعصابي وانتك القاعدة بشدة				
8.	أحس بدقات قلبي متسارعة وسخونة وجهي وثقل في الكفين				
المجال الثاني: استراتيجيات الكبت أو القمع					
1.	احتواء مشاعر الغضب				
2.	عدم إخراجك لمشاعر الغضب وجبسه في داخلك له توابع مؤلمة				
3.	أفكر قبل أن أتحدث في أثناء نوبة الغضب، فقد أقول شيء ما أندم عليه لاحقاً				
4.	تؤثر شدة غضبي على صحتي وعافيتي				
5.	أفكر في عواقب ثورات غضبي على علاقتي مع الآخرين				
6.	تتقبل سلبيات أحدهم بالرغم من أنك غير راض عنه				
7.	تستطيع كظم غيظك في موقف قوي شديد الغضب				
8.	أخشى التعرض لعواقب قانونية				
9.	حرارة غضبي أشبه بفتح قدر ضغط (طنجرة) ساخنة جداً يترك ندوباً				
المجال الثالث: استراتيجيات التهدئة					
1.	أتوقف برهة وأخذ شهيق عميق ثم زفير وأمنح نفسي وقتاً إضافياً للتفكير				
2.	أعد ببطء للعشرة قبل قول أو فعل أي شيء، لأتجنب التفوه بكلمات قد أندم عليها لاحقاً				
3.	أقوم بتمارين التهدئة وإرخاء العضلات فأقوم بتغيير وضعيتي الجسدية، ذلك يسهم في تقليل التوتر				
4.	أجهز نفسي مسبقاً للموقف والحوارات المعقدة				
5.	أركز على الحلول بدلاً من المشكلة، بدلاً من الشخص، وأحاول التفكير في كيفية التعامل مع هذه المشكلة				
6.	أفكر في بدائل وحلول للمواقف				
7.	أحاول استخدام حسن الفكاهة الإيجابي لتخفيف وطأة الموقف				
8.	أقوم بالمراقبة الذاتية وأقوم بتمرين تخيل موقف هادئ مريح للنفس				
9.	لدي مذكرة شخصية لتدوين ما يؤثر غضبي				
المجال الرابع: استراتيجيات التجنب والانسحاب					
1.	أانسحب وأغادر من المواجهة دون حل فوري للمشكلة				
2.	أفضل أن لا أتحدث في الموضوع لنزله لاحقاً				
3.	ليس لدي وقت ولا رغبة أو طاقة للحديث في الموقف الضاغط				
4.	أقول: "أهتم بشؤونك" "لا أرغب بالجدال"				
5.	تعرف الإشارات الجسدية الأولى لطريقة تهديد الشخص الآخر				
6.	أغير الموضوع عندما تصبح المجادلة محفوفة بالمخاطر				
7.	أتجنب المقدمات لأي موقف مميء صادم				

الملاحق

بنود مقاييس ما وراء المزاج

الرقم	البنود	بالناكبة، لا	نصف مزاجي	نصف مزاجي	نصف مزاجي	بالناكبة، لا
1.	انا اعرف بالحدس احاسيسي الداخلية					
2.	ليس هناك حاجة لتغيير احاسيسي					
3.	غالبا ما اشعر ان حالي المزاجية الحالية معظم الوقت					
4.	ان حالي المزاجية الحالية غيرت منظوري للأشياء					
5.	أنغفل بعض الأشياء الطيبة لأحسن من حالي المزاجية					
6.	لا اريد في تعديل حالي المزاجية الحالية					
7.	انا غير متأكد من احاسيسي الإيجابية واحاول في حال الشعور بها السيطرة عليها					
8.	انا اعرف لماذا أحسن بحالي مزاجية معينة					
9.	لا اعتقد ان هناك خطأ في حالي المزاجية الحالية					
10.	حالي المزاجية الحالية تناسبني كثيرا					
11.	لقد غيرت حالي المزاجية الحالية طريقة تفكيري					
12.	انا اذكر نفسي بالأشياء اللطيفة في الحياة لأحسن من حالي المزاجية					
13.	انا لا أحاول تغيير حالي المزاجية لأنني اعتقد انه من المهم ان اعيشها كما هي					
14.	ان مزاجي يتيح لي الدرجة التي احتاج فيها الى التحكم فيه حتى لا ابدو أحمقا					
15.	ان حالي المزاجية واضحة بالنسبة لي					
16.	انا لا اخجل من حالي المزاجية					
17.	ان حالي المزاجية لن تتغير عما هي عليه					
18.	ان حالي المزاجية أتت لتغيير معتقداتي ورائي					
19.	اني أفكر في أشياء طيبة قد تحدث لي لكي تصبح حالي المزاجية أفضل					
20.	ادع حالي المزاجية كما هي كي تكون مستقرة وإيجابية					
21.	أحاول ان استرخي وهدأ لأن حالي المزاجية متعبة على الرغم من إيجابياتها					
22.	انه من الصعب علي ان اتحدث عن حالي المزاجية					
23.	لا ينبغي ان تكون مشاعري على هذا النحو الذي انا عليه					
24.	اني لم اشعر غالبا بمثل هذه المشاعر التي اعيشها الآن					
25.	ان حالي المزاجية الحالية لم تغير نظرتي للأشياء					
26.	انا اخطئ لأشياء إيجابية لاحتفظ بعزائي في حالة جيدة					
27.	انا لا أحاول تغيير حالي المزاجية الحالية					
28.	انا اذكر نفسي بالواقع لكي اتحكم في حالي المزاجية					
29.	انا لا اعرف لماذا أحسن بحالي المزاجية الحالية					
30.	انا اعلم ان احاساسي هذا إحساس خامل في ضوء حالي المزاجية الحالية					
31.	اعتقد ان حالي المزاجية الحالية سوف تمر وتنتهي					
32.	ان تفكيري لم يغير حالي المزاجية					
33.	انا اسمع لنفسي ان أعيش بخير المزاجية الحالية					
34.	ان حالي المزاجية متعبة جدا لذلك أحاول ان اهدئ نفسي لكي أستطيع التركيز بشكل أفضل					
35.	من الصعب علي ان أصف حالي المزاجية الحالية بدقة					
36.	انا اخجل من حالي المزاجية الحالية					
37.	ان حالي المزاجية الحالية سوف تتغير بسرعة					
38.	ان معتقداتي ورائي لم تتغير بسبب حالي المزاجية					

الحمد لله