

## المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية

أ.م.د. صافي عمال صالح      الباحثة رانية حمد موسى

جامعة الأنبار- كلية التربية للعلوم الانسانية

### المستخلص

استهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة الارتباطية بين المفهوم المرونة النفسية وإدارة الغضب، والتعرف على مستويات هذين المفهومين لدى افراد العينة، شمل مجتمع البحث (معلمات المدارس الابتدائية) في مركز مدينة الرمادي العام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) البالغ عددهن (٣٠١٧) معلمة، توزعن على (١٥٤) مدرسة، اختار الباحثان عشوائياً عينة بلغ حجمها (٤٠٠) معلمة، ولتحقيق أهداف البحث عمد الباحثان على إعداد مقياس لمفهوم المرونة النفسية، وبناء مقياس (إدارة الغضب) وكانت البدائل الإيجابية (تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة، لا ينطبق علي أبداً)، لكلا المقياسين، وقد تحقق الباحثان من الخصائص السايكومترية للمقياسين، وبعد استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، توصل البحث الى النتائج الاتية: تمتع المعلمات بمستوى عالٍ من المرونة النفسية، وإدارة الغضب، ووجود علاقة إيجابية طردية بين المرونة النفسية وإدارة الغضب.

الكلمات المفتاحية: إدارة الغضب - المرونة النفسية - معلمات الابتدائية.

### Psychological flexibility and its relationship to anger management among Primary School Female Teachers

Prof. Dr. Safi A. Saleh      Researcher Ranya H. Mousa

University of Anbar- College of Education for Humanities

[Fasa222@gmail.com](mailto:Fasa222@gmail.com)      [Yanyhhmd3@gmail.com](mailto:Yanyhhmd3@gmail.com)

### Abstract

The current research aimed to identify the correlation between the concepts of psychological resilience and anger management, and to identify the levels of these two concepts among the sample members. On (154) schools, the researchers randomly chose a sample of (400) female teachers. Ali to a small degree, it does not apply to me at all), for both scales, and the researchers verified the psychometric properties of the two scales, and after using the appropriate statistical methods, the research reached the following results: The parameters enjoy a high

level of psychological flexibility, anger management, and a positive direct relationship between flexibility Psychological and anger management.

**Keywords: Anger management - psychological resilience - elementary teachers.**

## الفصل الاول

### التعريف بالبحث

#### مشكلة البحث:

تعد المرونة النفسية من مؤشرات الصحة النفسية أو التكيف للفرد، اذ يكون متزناً في أمور حياته ، وابتعاده عن التطرف في الأحكام على الأمور واتخاذ القرارات ، ويكون قادراً على التأقلم مع الاختلاف (الغامدي ، ٢٠٢١ ، ١٠) ، وتُعد العواطف والمشاعر والانفعالات السليمة أساس توازن الشخصية وسلامتها، كما ان التعبير السليم والمعتدل والمسطر عليه لتلك الانفعالات يقع ضمن حدود الشخصية السليمة الخالية من العقد والاضطرابات النفسية، مما يحتم علينا كمختصين في مجالات العلوم التربوية والنفسية الى رصد ومتابعة الخصائص النفسية والشخصية للعاملين في التربية والتعليم ومنهم أعضاء الهيئة التدريسية، فضلا عن التعرف على المشكلات التي يواجهها الطلبة على الدوام، لأهمية الشعور بالرضا عن الاعمال التي يؤديها الجميع، وفي حال افتقاد ذلك يعني أن هنالك مشكلة ما تحتاج الى حل مناسب، فللمشاعر أهمية بالغة في التوازن النفسي وبالنجاح في الحياة.

ان المرونة النفسية تلعب دوراً هاماً في قابلية الفرد على التوافق مع الضغوطات النفسية والمشكلات الاجتماعية، والشخص السوي نفسياً يمتلك اتزاناً نفسياً يمكنه من التغلب على انفعالاته بمرونة عالية (إسماعيل ، ٢٠٢١ ، ١٩٤)، كما ان فن إدارة المشاعر أحد اهم أسباب السعادة والنجاح، وإعادة ترتيب الصورة الذهنية لتحسين الاداء في العمل، والابتعاد عن الكسل وفوضى التعامل مع الاخرين (كاظم، ٢٠٠٨، ١٧٧).

لقد جُبلَ الانسان على انفعالات فطرية متعددة منها الغضب الذي يشترك فيه أبناء البشرية على هذه البسيطة، بمختلف توجهاتهم الفكرية ومستوياتهم المعرفية وخصائصهم الشخصية، والغضب في حد ذاته ليس مشكلة بالغة الخطورة عندما يكون بمستوياته الطبيعية والمعقولة والتي لا تؤثر على الفرد أو على الافراد الاخرين المحيطين به، ولكن خطورة هذا الانفعال تكمن عندما يخرج عن السيطرة ويصعب التحكم فيه، ويتربت عليه عواقب غير

محمودة، خاصة لدى الافراد الذين يتعاملون مع فئات اجتماعية أخرى تختلف عنها ديمغرافياً في الاعمار والخصائص الشخصية، ومنهم العاملين في المؤسسات التربوية والتعليمية، اذ يفرض علينا الواقع الاهتمام بدراسة هذا الانفعال في ظل العصر الراهن الذي تعتربه الكثير من الضغوط النفسية، والمليء بالمشكلات والتغيرات المتعاقبة والفجائية والتي قد يصعب على الإنسان التكيف معها بسهولة، مما يوقعه في سلسلة من الاحباطات التي تزيد من عدم قدرته على التحكم في انفعالاته وإخضاعها للسيطرة.

إن القدرة على السيطرة على العواطف والانفعالات هي أساس الإرادة وأساس الشخصية الناجحة، وهي حاجة ملحة في الوقت نفسه، فهناك اشخاص يتمتعون بمستوى ذكاء مرتفع ولكن لا يستطيعون تسيير حياتهم العاطفية بشكل جيد، فقد يفشل الشخص اللامع من حيث الذكاء في حياته نتيجة عدم سيطرته على انفعالاته، فالعواطف هي التي تقود في أحيان كثيرة الجوانب المعرفية، وان القدرة على ادارتها بشكل صحيح يعني الخروج من اي الازمات والمشكلات، اما ادارتها بشكل سلبي يعني الانغماس في الازمات والمشكلات وعدم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسهولة وبسر ( ميللر، ٢٠١٠، ٣١٣)،

يعد المعلم هو أحد اركان العملية التعليمية الذي لا بد ان يتمتع بصحة نفسية وبدنية جيدة، وبشخصية متكاملة ومنتزعة تعكس مستوى مقبولاً من الطمأنينة النفسية، إذ أن سلوكه وتعامله ونظرتة للحياة تنعكس بشكل مباشر على التلاميذ، كما يواجه المعلم في مجمل حياته الشخصية والعملية الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها المهنة بما فيها من الصعوبات والتحديات التي تؤثر على الصحة النفسية والبدنية (قريطع، ٢٠١٧، ٤٧٥).

لقد تأثر لدى الباحثان من خلال سيرتها الاكاديمية الدراسية من الابتدائية مروراً بالمتوسطة والاعدادية، ان المعلمون كجزء من العملية التعليمية في الابتدائية يواجهون الكثير من المواقف الانفعالية الغاضبة، التي يمكنها ان تؤثر بشكل او بآخر على سير العملية التعليمية وعلى مستوى أدائها في الصف الدراسي وفي ردود أفعال التلاميذ عندما يكون معلمهم في موقف غاضب، كما وجد (من قبل الباحثة المشتركة في هذا البحث) خلال التحاقها بإحدى المدارس الابتدائية بعد تخرجها كمرشدة تربوية (عقد مؤقت) ان من الأهمية بمكان ان تتسم المعلمات بالمرونة النفسية والشخصية لتتمكن من إدارة انفعال الغضب، اذ

تتلخص مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤل المتعلق بالتعرف على طبيعة العلاقة بين مستويات الشعور بالمرونة النفسية، وإدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية.

### اهمية البحث

تعد سمة المرونة من سمات الشخصية التي تمتع الفرد بالصحة النفسية، إذ أن هناك المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التكيف، ومنها ان يتصف الفرد بالمرونة النفسية، حيث يكون متوازناً في أمور حياته، وبيتعد عن التطرف في الحكم على الامور، وأن الفرد السوي هو القادر على التعايش مع الاختلاف دون الانغلاق على خبراته أو تصوراته، (الغامدي ٢٠٢١، ١٥١)، وهذا لا يقل اهمية عن دور المرونة النفسية للأفراد على المستوى الاجتماعي، وبالأخص العاملين في المؤسسات التربوية.

كما ان الغضب هو حالة عاطفية ذاتية تتضمن علاقات متبادلة من المكونات النفسية والمعرفية، وهي حالة من المشاعر السلبية التي ترتبط بأخطاء التفكير وتشويه المعرفي وتغيرات فسيولوجية وردود أفعال سلوكية ، وهي عاطفة سلبية ترتبط أحياناً بالضيق والمتاعب، والشعور بالامتعاض والغيض، وان فورة المشاعر هذه تحدث نتيجة للإحباط والام أو الأذى (Sherman,2005,100) كما تعتمد معالجة الغضب وإدارته إلى ثلاثة مكونات أساسية وهي المكون النفسي والمكون المعرفي والمكون السلوكي ، اذ يتعلم الفرد من خلالها استجاباته الاجتماعية بشكل كبير ، والتحكم بغضبه بسهولة من خلال مشاركة الأفكار والمشاعر ، وإدراكه لغضبه والافصاح عنه بشكل مقبول امام الاخرين ومع ذاته (Karahan, et a ، 2014،271)، يرى انووكواي (Onwukwe) المرونة النفسية أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية التي يكون لها آثار جيدة على الفرد ، بالرغم من وجود الصعوبات التي تعيق التكيف أو النمو التي يمر بها الفرد خلال حياته . كما أضاف أن هناك اختلاف في الاستجابة للمرونة النفسية، هناك من يستجيب بطريقة سلبية وهناك من يستجيب بطريقة ايجابية للصعوبات الحياة وهذا ما يفسر لنا بالرغم من معاناة الظروف الصعبة وجود افراد اسوياء نفسياً (عبد الرحمن ، ٢٠٢١ ، ٢٤٥).

اثبتت دراسات من نونفاكو وديفيد باشر (Nofaco & David Basher) في العديد من الدراسات فاعلية التحصين ضد الضغط النفسي للسيطرة على الغضب، وأن دمج مهارة الاسترخاء مع أفكار المتكيفة يوفر علاجاً فعالاً للسيطرة على الغضب (Matthew et al



(2007,312)، ويشير نوافكو وتشيمتوب أن التحكم في انفعال الغضب، والسيطرة على الذات من الأمور بالغة الأهمية في نجاح الفرد في حياته ، التي تمكنه من التكيف مع البشر على اختلاف شخصياتهم، ولكي يبتعد عن ما يسببه انفعال الغضب من الأمراض النفسية، وجسدية متعددة ، ويتجنب كذلك كثرة الصراعات مع الآخرين ( الخطيب ، ٢٠١٨ ، ١٠٣ ) .

تساعد إدارة الغضب الشخص على تزود بمهارات معرفية وسلوكية يستطيع من خلالها التعامل مع المواقف الضاغطة الاستنزائية التي تثير الغضب لديه والاستجابة بطريقة عدوانية، ويؤكد ذلك نتائج الدراسة شاكنر (Scheckner, 2000) والتي تشير إلى أن إدارة الغضب تساهم في تعلم الشخص كيف يهدأ عندما يغضب وتكسبه طرق واقعية للتغلب عليه ، وتساعده على أن يكون أكثر وعياً بكيفية التعامل مع المواقف التي يحدث فيها النزاعات ، (خلفه، ٢٠١٦، ٢٠٧) ، ويؤكد العديد من العلماء على أهمية إدارة الغضب إذ يرى البرت اليس (Elise) بأن الشخص الذي يتبنى أفكاراً لاعقلانية خاصة ترتبط بالغضب أو توجد لديه أساليب تفكير خاطئة تجعل منه شخصاً مضطرباً انفعالياً ولديه شعور بالنقص ويحدث لديه سوء التكيف مع ذاته ومع الآخرين (الشلول، ٢٠١٧، ١٧).

ان الدور الذي تنجز فيه المعلمة دورها في الصف يؤثر في الجو الانفعالي في غرفة الدراسة، فالمعلمة المستبدة الغاضبة باستمرار تجعل في الصف جو استبداديا، اما المعلمة الديمقراطية تخلق جو مغايرا مختلفا عن الأول، أن تلك الاتجاهات المختلفة تتضمن اختلافا في عدد المشاكل النفسية التي يتعرض لها التلاميذ وفي نوع نمو الشخصية التي تدفع اليه تلك المعاملة، كما ان السمة الاولى للمعلمة الجيدة هي قدرتها على خلق جو مشبع بالود والثقة في غرفة الصف، اذ ان لها دورا فعالا في تشكيل شخصيات الاطفال بخلق جو انفعالي فاضل، وتعليم مثالي واستعمال التنفيس للتخلص من اي اضطرابات انفعالية، وتزويد التلاميذ بالإرشاد والتوجيه التربوي والنفسي خلال الفترة التي يمضونها في مدرستهم (الجبوري ، ١٩٩٠ ، ١١٨)، كما تستطيع المعلمة التي تدير انفعالاتها بوعي وحكمة وتتعامل مع التلاميذ بالروح التعاون والمحبة أن توفر البيئة التعليمية ناجحة ومن ثم يسهم ذلك بشكل إيجابي في تنمية شخصية التلاميذ ويخلق منهم المجتهد والمثابر والمبدع وغيرها من سمات الشخصية الإيجابية (جراد ، ٢٠١٣، ١٥).

ان وعي المعلمة بمشاعرها وانتباها لها وكفاءتها في فهم مزاجها الخاص وعدم انقيادها لأي ضغوطات او صعوبات او سلوكيات سلبية من التلاميذ مهما كان نوعها هي التي تميزها عن غيرها من المعلمات فقد تساهم الدراسة الحالية في توجيه وإرشاد هذه الفئة التعليمية المهمة على ملاحظة انفعالاتهم وسلوكياتهم السلبية وتسليط الضوء على جانب الانفعالي للمعلمات والتي قد تؤثر على التلاميذ بوجه خاص وعلى المؤسسة التعليمية بشكل عام، فالمشاعر السليمة أساس توازن الشخصية وسلامتها، وهذا الذي يدفعنا إلى رصد مشاعرنا على الدوام، لأهمية الشعور بالرضا والفرح والسعادة والالتزان والتمتع باستقرار انفعالي، وبعبارة أخرى فإن ذلك يعني أن هنالك مشكلة ما تحتاج إلى حل مناسب، فللمشاعر أهمية قصوى في عالم التوازن النفسي، والنجاح في الحياة العملية، وإعادة ترتيب الصور الذهنية المناسبة للدفاع في العمل، والكف عن الكسل، وان فن إدارة المشاعر أحد أهم أسباب السعادة والنجاح في العمل (كاظم، ٢٠٠٨، ١٧٧).

تتجلى أهمية البحث الحالي بكونه يتعرض بالبحث والدراسة لشريحة هامة هي محور العملية التعليمية في المدارس الابتدائية، (المعلمة) لما لها من دور مهم في العملية التعليمية، وعلى وجه الخصوص المرونة النفسية التي يتحلين بها والطريقة التي يتم تعليم التلاميذ بها، وكيفية تعامله معهم ذات تأثير كبير في شخصية الاطفال المستقبلية، كما ان من الأهمية بمكان معرفة الكيفية التي تقوم بها المعلمات في إدارة انفعالاتهن داخل اسوار المدرسة وصفوقها، لما لذلك من انعكاسات كبيرة على مستوى تقبل التلاميذ للمادة العلمية والتفاعل معها، ومن الجانب الاخر دراسة مفهوم المرونة النفسية التي قد يشترك الافراد العراقيون في عدم الإحساس الكاف بها في ظل الظروف الأمنية والاقتصادية التي يمر بها بلدنا وما تشكله من ضغوط نفسية كبيرة تلقي بظلالها على أداء الافراد في مختلف مهنتهم ووظائفهم، فضلاً عن أهمية ما ستقدمه هذه الدراسة من أساس نظري وتطبيقي للمفاهيم النفسية المدروسة، وأدوات حديثة لقياسها.

### اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

١. مستوى المرونة النفسية لدى معلمات الابتدائية.
٢. مستوى إدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية.

٣. العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وإدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة مفهوم المرونة النفسية (Psychological Resilience) (إدارة الغضب (Anger Management)، لدى معلمات الابتدائية في مركز مدينة الرمادي للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١).

تحديد المصطلحات:

أولاً. المرونة النفسية (Psychological Resilience):

وقد عرفها كل من:

- الجمعية النفسية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية: بأنها هي عملية تكيف جيدة لمواجهة الشدائد بإيجابية، والمشاكل النفسية والعائلية والاجتماعية التي يواجهها البشر، والمشكلات الصحية، وضغوط العمل أو المالية (APA,2002,34)

- دوريرك (Dowrick,2008): المرونة النفسية بأنها القدرة على الانسجام بنجاح وإحداث تغييرات الإيجابية لمواجهة الصعوبات والازمات (Dowrick,2008,197)

- خرنوب (٢٠١٠): فالمرونة النفسية لدى الأشخاص تتناسب مع القدرة على أحداث التغييرات في الطبيعة الانسانية والاجتماعية، ومن ثم فإن هذا الوضع يستوجب ابداعاً وفكراً جديداً في السلوك (خرنوب، ٢٠١٠، ١٥).

ثانياً. إدارة الغضب (Anger Management): عرفه كل من:

- الجمعية النفسية الامريكية (APA,2004):

نظام من الفنيات العلاجية النفسية والتدريبات التي يقوم بها الفرد للسيطرة على الغضب الزائد أو الذي لا يمكن التغلب عليه أو الحد من أسبابه وآثاره، وتشمل تقنيات الاسترخاء، إعادة البناء المعرفي، وحل المشكلات، والضبط الذاتي، وتحسين استراتيجيات الاتصال مع الاخرين (A PA,2004,441).

- أني وآخرون (Anne et al,2007): هي مجموعة من الأساليب التي يستخدمها الشخص والتي تؤدي إلى تشكل ردود أفعال للمثيرات والمواقف المختلفة التي تستثير الغضب سواء كانت هذه الاستجابة إيجابية أو سلبية (Anne et al ,2007, 106).



- نوافكو (Novaco, 2009): انها بأنها المعالجة البنائية لتعزيز التنظيم الذاتي للغضب والسلوكيات الغاضبة، من خلال إعادة البناء المعرفي وتقليل التوتر والاستنزاف، والتأقلم السلوكي. (كامل، ٢٠١٤، ٤٤٢)

**التعريف الاجرائي:** فيتمثل بعينة ممثلة لمحتوى النشاط السلوكي لمفهوم إدارة الغضب وتتضمن اداء المفحوص الذي يعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها على مقياس إدارة الغضب الذي تم بناؤه من قبل الباحثان.

## الفصل الثاني

### إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً. إطار نظري (Theoretical Framework):

المحور الأول: المرونة النفسية (Psychological Resilience):

**مفهوم المرونة النفسية:** يشير مفهوم المرونة النفسية (Psychological Resilience) إلى مجموعة من السمات الشخصية التي يتمكن الفرد من خلالها على مواجهة الصعوبات والازمات والمحن بنجاح، وتعني أنها مؤشر على قدرة الفرد على مواجهة الصدمات والضغوط (Connor&Davidson,2003,76) ، وأضاف شيرما (Sharma, 2015) بأنها القدرة على إعادة التوازن بعد أي خسارة أو صدمة ، وهي من المهارات المهمة التي يحتاجها الفرد ، وتشمل المرونة النفسية هي مقدرة العقلية والجسمية والاجتماعية لتمكنه من التوافق مع ظروف الحياة ، والقدرة على التعامل مع المشاعر ، والقدرة على الثقة بالنفس والعمل على تطويرها بما يتناسب مع الواقع ، القدرة على تكوين العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تكون حرة من الاندفاع (حسان ، ٢٠٠٨ ، ١٩٧) ، أضافه إلى أنها عملية يظهر من خلالها السلوك الإيجابي التكيفي للشخص في الوقت الذي يواجه فيه العوائق والصدمات وضغوط الحياة، فهي مقدرة الفرد على الحفاظ على صحته النفسية والبدنية لأنها احدى مكونات الاساسية للصحة النفسية. (زهران ، ١٩٩٧ ، ٤٨٢)

ويرى يونجار (Unger,2008,169) أن المرونة النفسية مفهوم يشير إلى مقدرة الشخص على تحقيق ذاته بالرغم من تعرضه للضغوط المختلفة ، فغالباً ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية الأحداث الضاغطة والمشكلات فرصاً للنمو والارتقاء الشخصي ، فلا يكون قادر على مواجهة الضغوط بصورة ايجابية فقط ، بل يعتبرها تحدياً وفرصة لا

تعوض للتعلم والارتقاء الشخصي ، فالمرونة النفسية فرصة لتوظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للتكيف الإيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة المختلفة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي وسرعة تشافي من هذه الضغوط .

### نظريات المفسرة للمرونة النفسية:

١- **نظرية التحليل النفسي:** يرى (فرويد) أن الحصيلة النهائية لتحقيق الذات وتجنب الألم عن طريق الواقع الاجتماعي الذي يحدد شخصية الفرد التكيفية (رضا، ٢٠٠٨، ٨) فالسلوك المتوافق في الفرد هو في الفرد هو السلوك متوجه نحو اجتياز عقبات البيئة، كما ان آليه التكيفية التي يكتسبها الإنسان ما هي الا استجابة لإشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه وتقليل توتره، فمدى القدرة على التوافق من وجهة نظر فرويد يشكل جانباً رئيسياً من المرونة النفسية للفرد (ربيعة وآخرون ، ٢٠١٣، ٨).

٢- **نظرية هانس سيلبي:** نظرية هانس سيلبي (Hans selye,1965) هي افضل النظريات التي تناولت موضوع المرونة النفسية من خلال مواجهة الشخص للضغوطات النفسية والازمات ، فقد اثبتت هذه النظرية ان المرونة النفسية هي مقدرة الفرد على التفكير بطريقة ايجابية في حياته ورغبة بالاستمرار في العيش فضلاً عن مواجهة الصدمات مواجهة فعلية والتكيف مع تلك الضغوط ، واكد سيلبي ان الفرد يمتلك حداً من التحمل كلما زادت قدرته على مواجهة الضغوط النفسية وكلما ضعفت قدرته شعر بالتعب والارهاق ، واعتبر ان المرونة النفسية تعني التوازن بين ما يتعرض له الفرد من ضغوط وازمات وبين قدرته على مواجهة تلك الضغوط والتكيف الايجابي معها وقد حدد (سيلبي) ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط والازمات وجعل الفرد متمتع بالمرونة النفسية وهي.

- مرحلة التنبيه تبدأ لوجود مصدر الضغوط.

- مرحلة المقاومة وهي مقدرة الشخص على التكيف الإيجابي مع عامل الضغط

- مرحلة الإرهاق والإنهاك. وهي المرحلة التي تقل فيها قدرة الفرد عن المقاومة

وتبدو عليه علامات الضعف والاعتلال النفسي.(خواجه، ٢٠٠٠، ١٠)

٣- **نظرية رتشاردسون:** تعد من اول النظريات لتحليل مصطلح المرونة النفسية

حيث وضع صياغة لمفهوم المرونة النفسية بانه ( القوة الموجودة داخل الشخص لتحته لأثبات ذاته والإيثار والحكمة . ويرى (رتشاردسون) ان الضغوط النفسية لها وتأثر على قدرتنا على

التوافق مع متطلبات الحياة والمواجهة مثل هذه الظروف تتأثر بصفات المرونة وإعادة التوازن والتي تؤدي الى أربع نتائج منها: - اعادة توازن المرونة، حيث يؤدي التوافق الى مستوى عالي من الثبات.

- الرجوع الى التوازن والى جهد يبذل لاجتياز التمزق.

- الشفاء مع فقد مما يرسخ مستوى اقل للتوازن.

- حالة الاختلاف وظيفياً، حيث اعتبار المرونة تتجه باتجاه قدرات المواجهة ناجحة

(ابو زيد، ٢٠١٧، ١٧)

### المحور الثاني: إدارة الغضب:

#### أنموذج ريموند نوفافو ( Remond Nofaco,1975)

قدم نوفافو ( Nofaco,1975) مفهوم الغضب انطلاقاً من فكرة مفادها أن الخبرة الانفعالية لدى الفرد يمكن تعريفها وتحديدتها من خلال البناء المعرفي ( Cognitive Structuring) لديه عن الموقف، وهو عبارة عن التقييمات المعرفية والتفسيرات التي يعطيها الفرد للحدث أو الموقف، ويُعد مفهوم البناء المعرفي مفهوماً رئيسياً في أنموذج نوفافو ( Nofaco) عن الغضب إذ أعطى له أهمية كبيرة للتقييمات المعرفية التي تصدر عن الفرد تجاه المواقف الاستقرائية والتهديدية في استثارة الغضب لديه، فالأحداث أو المواقف التي يدركها الفرد بوصفها استقرائية وتؤدي إلى الغضب، وشدة الانفعال فيها يعتمد في الأساس على التقييم المعرفي لهذه المثيرات أو الأحداث البيئية الاستقرائية، وكذلك على السمات والخصائص الشخصية لدى الفرد، فضلا عن المحددات الموقفية، وتوقعات الفرد فالغضب لدى ( Nofaco) هو انفعال سوي وله وظيفتان احدهما إيجابية وأخرى سلبية (كامل، ٢٠١٤، ٤٤٠).

استثمر ((Nofaco) مفهوم الضغوط لفهم التأثيرات السلبية للغضب على المدى الطويل وخصوصاً في ضوء علاقته بالأمراض الجسمية مثل أمراض القلب، فالغضب يحدث نتيجة لوجود أحداث ومواقف يتعرض لها الفرد في حياته (الأحداث الاستقرائية) وتفسيرات الفرد لها من خلال العمليات المعرفية والاستثارة الوجدانية ثم الاستجابات السلوكية تجاه تلك المواقف والخبرات الاستقرائية التي سبق وتعرض لها الفرد في بيئته، لذ يرى ((Nofaco) أن الغضب يتكون من ثلاثة مكونات هامة وأساسية وهي المكونات المعرفية

والاستثارة الفسيولوجية والمكونات السلوكية، كما حدد نوعين من العوامل المعرفية التي تؤدي إلى استثارة الغضب:

- التقييمات المعرفية: وهي الطريقة التي تساعد الفرد على تفسير الأحداث التي يتعرض لها بوصفها تمثل تهديداً واستفزاً له ولذا فإن الخبرة الانفعالية التي يعايشها الفرد تؤدي إلى نفور وألم فإن استجابة الفرد للأحداث تكون بشكل عنيف وذلك وفقاً لتقييماته المعرفية لها وأن هذه التقييمات تتضمن فكرتين أساسيتين، هما:

• تفسير الأحداث الماضية والحالية وفق درجة التهديد والأذى الذي تمثله هذه الأحداث.

• الأحكام ( Judgment): (وهي تشير إلى الأحكام التي يكونها الفرد فيما يتعلق بمدى قدرته على التعامل مع تلك الأحداث أو المطالب التهديدية المدركة في البيئة.

- التوقعات: وهي تمثل وجهات النظر الذاتية لدى الفرد والتي يكونها عن الأحداث المستقبلية والاستجابات السلوكية التي سيقوم بها الفرد وغالباً ما تكون هذه التوقعات مبنية على التقييمات المعرفية السابقة، فالحديث الذاتي للفرد يتكون من التقييمات عن الأحداث البيئية التي تواجهه (Shahsavarani, et al, 2016, 359).

#### دراسات سابقة:

دراسة (صالح ، ٢٠١٨): تهدف إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية واستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وقد شملت عينة الدراسة (٩٨) معلماً للعام الدراسي (٢٠١٧/٢٠١٨) وكان من ضمن النتائج التي توصلت إليها وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى المرونة النفسية لدى معلمين التربية الاجتماعية والوطنية على حل المشكلات.

دراسة (كنان إسماعيل الشيخ، ٢٠١٢): هدفت دراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة عن لدى طلبة جامعة دمشق ، تكونت دراسة عينة (٥٠٠) طالب وطالبة واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية من إعداد يحي عمر شعبان شقورة (٢٠١٢)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي دسوقي (١٩٩٨)، واعتمد على منهج الوصفي التحليلي ، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى افراد عينة من طلبة جامعة دمشق.



• **دراسة ناجي ((٢٠١٥):** تهدف إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة النفسية وأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بالمينا من (٤٠٠) معلم ومعلمة، موزعين إلى ((١٨٦ معلم و (٢١٤) معلمة، مقسمين على مدارس الابتدائية مختلفة في العام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٤) وقد استعملت الباحثة مقياس جودة الحياة النفسية، ومقياس إدارة الغضب، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة النفسية وإدارة الغضب.

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث وإجراءاته

سيستعرض الباحثان في هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات المتبعة فيه، المتمثلة بتحديد مجتمع البحث واختيار عينته، واستعمال أداة البحث: (المرونة النفسية)، وتطبيقها، فضلاً عن استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، وفيما يأتي تفصيل ذلك:

**منهجية البحث:** استعمل الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، لكونه أنسب المناهج لوصف الظاهرة المدروسة وتفسيرها ودراسة العلاقات الارتباطية بينها وبين المتغيرات الأخرى

**مجتمع البحث وعينته:** تألف مجتمع البحث من المعلمات في المدارس الابتدائية للبنات والمختلطة منها أيضاً في مركز مدينة الرمادي، إذ بلغ عددهن (٣٠١٧) معلمة، توزعن على (١٥٤) مدرسة، اختار الباحثان منهن (٤٠٠) معلمة، والجدول (١،٢،٣) توضح توزيع أفراد العينة

#### جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لسنوات الخبرة

فئات سنوات الخبرة	العدد	النسبة المئوية
من 1-5 سنة	144	36.0
من 6-10 سنة	146	36.5
11 سنة فما فوق	110	27.5
Total	400	100.0

<sup>١</sup> حصل الباحثان على البيانات من مديرية تربية الأنبار في ضوء كتاب تسهيل مهمة (ملحق-١)

جدول (٢) توزيع أفراد العينة وفقاً للعمر

النسبة المئوية	العدد	فئات سنوات العمر
2.8	11	من 20-24 سنة
13.0	52	من 25-29 سنة
18.0	72	من 30-34 سنة
18.8	75	من 35-39 سنة
14.2	57	من 40-44 سنة
19.3	77	من 45-49 سنة
10.3	41	من 50-54 سنة
3.8	15	55 سنة فما فوق
100.0	400	Total

جدول (٣) توزيع أفراد العينة وفقاً للحالة الاجتماعية

النسبة المئوية	العدد	الحالة الاجتماعية
12.0	48	عزباء
69.8	279	متزوجة
8.5	34	منفصلة
9.8	39	أرملة
100.0	400	Total

#### أداتا البحث:

على الباحث جمع البيانات المتعلقة بموضوع بحثه بطريقة علمية منظمة، وعليه أن يدقق في اختيار أدوات بحثه أو يعدّها بنفسه لتناسب مشكلة بحثه وهدفه والمنهجية البحثية ومن ثم تفسير نتائجه (الزهيري، ٢٠١٧، ١٦٩)، وفيما يأتي عرض الإجراءات التفصيلية التي اتبعها الباحثان:

. مقياس المرونة النفسية: عمد الباحثان على اعتماد أبعاد نظرية هانس سيلبي

(Hans Selye )

اطلع الباحثان على أدبيات ودراسات سابقة تناولت المرونة النفسية.

اعداد فقرات مقياس المرونة النفسية ووصفها: تكون مقياس المرونة النفسية المعتمد

في هذا البحث حسب نظرية هانس سيلبي ( Hans Selye ) من ثلاثة ابعاد هي: (البعد

الانفعالي ، والبعد العقلي، والبعد الاجتماعي)، توزعت عليها (٣٦) فقرة، وكانت البدائل:

(تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا ينطبق

علي ابدأ )، واعطيت الاوزان (١-٢-٣-٤) على التوالي.

- صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية: بعد الانتهاء من اعداد فقرات المقياس

الملحق عرض الباحثان وفقاً لأبعادها على مجموعة من المختصين في العلوم التربوية

والنفسية، ملحق (٢)، لبيان صلاحيتها وملاءمة بدائل الإجابة، واعتمدت نسبة (٨٠%) لآراء

المحكمين بالقبول او الرفض، وتم الاتفاق على البدائل لكونها تناسب العينة، والاتفاق على

صلاحية جميع الفقرات.

**تعليمات المقياس:** روعي عند وضع تعليمات المقياس ان تكون واضحة وبسيطة

ومختصرة وتناسب مع مستوى افراد العينة، كما تضمنت التعليمات كيفية استخدام البدائل

ومثالاً يوضح كيفية الاجابة مع الاشارة إلى أن الاجابات ستكون لأغراض البحث العلمي ولن

يطلع عليها احداً سوى الباحثان ، فضلاً عن أن التعليمات ضمنت تعريفاً بموضوع البحث.

❖ **التطبيق الاستطلاعي:** اختار الباحثان عشوائياً (٦٠) معلمة من (٦) مدارس

ابتدائية للبنات بطريقة عشوائية في مركز مدينة الرمادي، وتم تطبيق المقياس المرونة النفسية

عليهن، من اجل الكشف عن الصعوبات التي يمكن أن تواجه افراد العينة عند الإجابة

لتلافيها، وقد كانت فقرات المقياس واضحة ولم يسجل أي غموض أو عدم فهم لأي منها، كما

تم احتساب وقت الإجابة، الذي قد بلغ متوسطة (١٥) دقيقة.

❖ **التحليل الاحصائي لمقياس المرونة النفسية:** القوة التمييزية لفقرات

**المقياس:**

تم استعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

إجرائياً مناسبين في عملية تحليل الفقرة:

• المجموعتان المتطرفتان (Extreme Groups Method): تعيين (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات واللذان تمثلان مجموعتان بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Anastasi, 1976: 208)، إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (108) استمارة، تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقياس ثم تطبيق الاختبار التائي (T. Test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة عند مستوى دلالة (0,05) وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة عند درجة حرية (214) ومستوى دلالة (0,05)

• علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: إذ جرى استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال عينة التحليل ذاتها للفقرات وبالغة (400) معلمة وبعد الحصول على النتائج ومقارنة معاملات الارتباط بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط تبين أن جميع فقرات المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05)

#### إجراءات الصدق:

• الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال إجراءات عرضه على مجموعة من الخبراء في مجالات علم النفس.

• صدق البناء: تم استخراج صدق البناء من خلال إجراءات المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس (Scale Reliability): تحقق الثبات من خلال استخراج ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (الفا كرونباخ، وإعادة الاختبار) وقد بلغ معامل ثبات الفا كرونباخ للمقياس (0,90) وإعادة الاختبار (0,85)، وكما يأتي:

• طريقة الاختبار- إعادة الاختبار (Test-Retest): استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (30) معلمة وبفاصل زمني بلغ (14) يوماً من التطبيق الأول، إذ أن إعادة تطبيق المقياس لغرض التعرف على ثباته يجب أن لا يتجاوز الأسبوعين من التطبيق الأول، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط (0,85) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشراً

جيدا على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن، فقد أشار (العيسوي) إلى انه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيقين هو (٠,٧٠) فأكثر، فإن ذلك يعد مؤشراً جيداً لثبات الاختبارات في العلوم التربوية والنفسية (العيسوي، ١٩٨٥، ٥٨). وتستخدم هذه الطريقة لأن الحصول من خلالها على قيمة ثبات عال يدل على قلة احتمال تأثر الدرجات (قيمة الثبات) بالمغيرات اليومية العشوائية، أو في البيئة التي يجري فيها الاختبار Anastasi, 1976, (110).

• معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات العينة الأساسية البالغة (٤٠٠) استمارة، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (٠.٩٠)

#### وصف المقياس بصيغته النهائية:

المؤشرات الإحصائية لمقياس المرونة النفسية لدى المعلمات: يتألف مقياس المرونة النفسية في البحث الحالي بصورته النهائية من الثلاثة أبعاد هي: (البعد العقلي) يتكون من (١٠) فقرة، (البعد الاجتماعي) يتكون من (١٣) فقرة، (البعد الانفعالي) يتكون من (٩) فقرة، وكل فقرة لها أربعة بدائل وهي (تتطبق عليّ بدرجة كبيرة، تتطبق عليّ بدرجة متوسطة، تتطبق عليّ بدرجة قليلة، لا تتطبق عليّ ابداً)، وكانت أوزان البدائل (٤ - ٣ - ٢ - ١) ويتم حساب درجة كلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب للمقياس هي (١٢٨) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها (٣٢) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس، وبذلك فإن المتوسط النظري للمقياس يكون (٨٠) درجة.

#### مقياس إدارة الغضب:

اعتمد الباحثان على مقياس موسى (٢٠٢٢)، الذي تكون من (٤٣) فقرة توزعت على ثلاثة ابعاد هي (البعد المعرفي) (٢٠) فقرة، والبعد الفسيولوجي (١٢) فقرة، والبعد السلوكي (١١) فقرة وكانت البدائل الاجابة (تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة، لا ينطبق علي ابداً)، وقد اكتفى الباحثان بالخصائص السايكومترية التي اعتمدها الباحثة التي اعدت المقياس كاستعمال التحليل العاملي الاستكشافي وتمييز

الفقرات بأسلوب العينتين المتطرفتين، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقتها بالبعد الذي تنتمي إليه، والتحقق من الثبات بإعادة الاختبار واستعمال معادلة الفا كرونباخ. الوسائل الإحصائية: ان معظم الوسائل الإحصائية التي استخدمت في البحث الحالي حسبت بواسطة برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) هي:

١. الاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغيرات عند العينة.
٢. الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس البحث.
٣. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) حساب الارتباطات بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وايضاً علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه.
٤. معادلة الفا- كرونباخ للاتساق الداخلي، استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي للمقاييس.

#### الفصل الرابع:

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى معلمات الابتدائية.

لقد اظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة البحث البالغة (٤٠٠) معلمة أن متوسط درجات مستوى المرونة النفسية لدى معلمات الابتدائية هو (106.957) بانحراف معياري مقداره (7.6102) ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (٨٠) درجة، استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين ان الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٧٠.٨٤) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٣٩٩) وهذا يعني ان عينة البحث من معلمات الابتدائية يمتلكن مستوى مرتفع من المرونة النفسية، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات مستوى المرونة النفسية والمتوسط الفرضي العينة

المقياس	متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
المرونة النفسية	106.957	7.610	٨٠	٧٠.٨٤	دالة

الهدف الثاني: التعرف مستوى إدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية.

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس إدارة الغضب على عينة البحث البالغة (٤٠٠) معلمة أن متوسط درجات مستوى إدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية هو (140.347) بانحراف معياري مقداره (13.576)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (١٠٧.٥)، يلاحظ أنه أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس، ولاختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (399)، وهذا يعني ان معلمات الابتدائية يتمتعن بمستوى مرتفع من القدرة على إدارة الغضب، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات مستوى إدارة الغضب والمتوسط الفرضي للعينة

المقياس	متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
إدارة الغضب	140.347	13.5761	١٠٧.٥	٤٨.٣٨٩	دالة

**الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وإدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية.**

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون، إذ أشارت قيمة معامل الارتباط إلى وجود علاقة متوسطة بين المرونة النفسية وإدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية، فقد بلغ معامل الارتباط (0.642)، وعند تقويم دلالة معاملات الارتباط باستعمال الاختبار التائي ظهر أن القيم التائية المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (399)، مما يشير إلى أن العلاقة بين المرونة النفسية وإدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية هي علاقة حقيقية ليست خاضعة للصدفة وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين المرونة النفسية وإدارة الغضب لدى معلمات الابتدائية

المتغير الاول	المتغير الثاني	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدالة
المرونة النفسية	إدارة الغضب	0.642**	١٦.٧٠٥	١.٩٦٠	دالة

**تفسير النتائج ومناقشتها:** سيعمد الباحثان على تفسير نتائج بحثها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وكما يأتي:

١. أظهرت نتائج البحث ان عينة البحث (معلمات الابتدائية) يتمتعن بمستوى عالٍ من الإدارة النفسية، ومستوى مرتفع من القدرة على إدارة الغضب، وهذه النتيجة تتفق مع توجهات النظرية لمفهوم إدارة الغضب، إذ يشير نوافكو (Nofaco) ان الوعي والإدراك الجيد لأسلوب التفكير يؤثر على نمط السلوك المتبع لذا يعد التعرف على أفكارنا ومشاعرنا والتأثير الذي تحدثه علينا من أهم خطوات السيطرة على سلوكنا، كما ان إدارة الغضب تساعد الافراد على أن ينتبهوا لطريقة تفكيرهم وانفعالاتهم لتساعدهم على أن يجدوا تغييرات إيجابية في حياتهم، ومن ثم تؤدي إلى تحسن صحتهم النفسية والاجتماعية والانفعالية، وهذا ما تبدو عليه المعلمات من افراد عينة هذا البحث.

كما اشارت النتائج الأخرى ان القدرة على إدارة الغضب ترتبط بالعمر وسنوات الخبرة، فضلا عن الاستقرار العاطفي والاسري والاجتماعي، وهذا مايفسر من وجهة نظر الباحثان وفقاً لاستنتاجاتهما من الاطار النظري، ان الأفراد الذين لديهم سيطرة على انفعالاتهم، ويتمتعون بدرجة عالية من التسامح، هم أكثر مرونة، ولديهم حس المسؤولية والتعاطف، يكونون أكثر قدرة على النجاح في علاقاتهم الشخصية، وأكثر قدرة على حل المشكلات، وكذلك أكثر فرحاً وتفاؤلاً في السيطرة على غضبهم، فمن مؤشرات إدارة الغضب، السيطرة على الانفعالات والتسامح والثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية، فالأشخاص الذين يمتلكون مهارات الذكاء الوجداني ينخفض مستوى الغضب لديهم وتعزز علاقاتهم بشكل إيجابي، وهذا المتغيرات جميعها ترتبط بالتقييم المعرفي لهذه المثيرات أو أحداث البيئية الاستقرارية من وجهة نظر (Nofaco)، اذ تضي طبيعة المعنة (التعليم) حتمية السلوك التكيفي الذي ورد في توجهات ميتشينبوم (Metshinpom) في التكيف مع الظروف البيئية التي تعيشها المعلمات في البيئة المدرسية وتعاملها مع فئة فالعمر وسنوات الخبرة والاستقرار الزواجي عوامل حاسمة في مدى القدرة على ضبط انفعالات المعلمات وإدارة غضبهن بشكل مقبول وفعال.

**ثانياً: الاستنتاجات (Conclusions):** في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة

الحالية يمكن استنتاج ما يأتي:

١. تمتع المعلمات بالقدرة العالية على المرونة النفسية وإدارة الغضب، يبدو ان مبعثه الاستقرار الحياتي والمعاشي الذي يعشقه في ظل استقرار الأوضاع المعاشية والحياتية للمحافظة بشكل عام، فضلاً عن استقرار العملية التربوية والتعليمية وفق الأسلوب التعليمي الذي سارت عليه المؤسسة التعليمية خلال هذه الفترة المتمثلة بجائحة كورونا واقتصار على التعليم الالكتروني، وانحسار عملية التفاعل المباشر مع التلاميذ والإدارة المدرسية والزلاء التي قد تكون مدعاة للضغط النفسي والغضب.
٢. هنالك وعي معرفي بجوانب العملية التعليمية لدى المعلمات وفي أسلوب تعاملهن مع عناصر البيئة التعليمية التي يتفاعلن معها من إدارة مدرسية وزلاء وتلاميذ.

### ثالثاً : التوصيات (Recommendations): يوصي الباحثان ما يأتي:

١. تفعيل دور المؤسسات التعليمية في الاهتمام بالجانب الانفعالي والعاطفي للمعلمات الابتدائية عن طريق تهيئة مناخ نفسي وتعليمي مناسب وإعداد برامج ونشاطات ودورات لتنمية إدارة الغضب بهدف زيادة الصحة النفسية للمعلمات في البيئة المدرسية.
٢. توجيه المرشدين النفسيين في المدارس الابتدائية بمساعدة المعلمات ممن يفقدن الى القدرة على السيطرة على غضبهن على إدارة انفعالاتهن ومنها الغضب بطريقة سليمة.
٣. الاهتمام المرشدين النفسيين في المدارس الابتدائية بزيادة مستوى المرونة النفسية لدى معلمات الابتدائية.
٤. حث المعلمات من قبل الإدارة المدرسية على التحلي بالوعي الانفعالي والصبر والحكمة واتخاذ إجراءات المناسبة أثناء الغضب.

### رابعاً: المقترحات (Suggestions): يقترح الباحثان ما يأتي:

١. إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على مستوى التعليم الابتدائي والثانوي في العراق.
٢. إجراء دراسات عن مفهوم المرونة النفسية مع متغيرات أخرى كالتكيف المدرسي، ودافعية الإنجاز، والتلكؤ الأكاديمي.
٣. إجراء دراسات مقارنة لإدارة الغضب بين المعلمين والمعلمات في المدارس الابتدائية العراقية.

### قائمة المصادر:

١. أسماعيل، حنان (٢٠٢١) : فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية المرونة النفسية وعلاقته بالاكتئاب ، جامعة البحرين - مركز النشر العلمي ، رسالة ماجستير غير منشورة .
٢. أبو زيد ، أحمد جاد (٢٠١٧) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة التربية الخاصة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، 18، 228-298



٣. بسيوني، وآخرون (٢٠١٩): سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة، جامعة سوهاج - كلية التربية .
٤. بسيوني ، سوزان صدقة (٢٠٠٥): التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفعالية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب ، المؤتمر الثاني عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، مجلد ١، ص ٦٣٥ - ٦٧٦ .
٥. محمد ، أمال حسين (٢٠٢١) : المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا "كوفيد -١٩" لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس ، جامعة بورسعيد - كلية التربية ، مجلة كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة .
٦. حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٧): استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، عمان: دار الفكر.
٧. حامد عبد السلام زهران(١٩٩٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، القاهرة، عالم الكتاب.
٨. حلس، داود درويش (2000): دليل الباحث في تنظيم وتوضيح البحث العلمي في العلوم السلوكية، جامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
٩. حسان ، فاديا إبراهيم (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
١٠. الخطيب، عبدالله عبدالهادي (2018): برنامج إرشادي انتقائي لإدارة انفعال الغضب لدى المراهقين في قطاع غزة، مجلة التونسية للعلوم الاجتماعية، مركز الدراسات والابحاث الاقتصادية والاجتماعية.
١١. خرنوب ، فتون محمد (٢٠١٠): الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية ، دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق ، المؤتمر الإقليمي الثاني ، رابطة الأخصائيين النفسيين .

١٢. خلفه، دعاء فؤاد (2016): فعالية برنامج للتدخل في الأزمات في تنمية مهارة إدارة الغضب لدى الزوج في فترة التقاضي للخلع، مجلة الخدمة الاجتماعية، المجلة المصرية للإخصائيين الاجتماعيين، العدد (٥٦)، المجلد (٣).
١٣. الزهيري، حيدر عبدالكريم محسن (2017): مناهج البحث التربوي، عمان، مركز ديونو لتعليم التفكير للنشر.
١٤. الشلول، رزان سالم (2017): علاقة الغضب واستراتيجيات التعامل بالتفاؤل لدى طلبة جامعة اليرموك، كلية التربية جامعة اليرموك.
١٥. علاء الدين كفاي ومايسة أحمد النيال (1997): الغضب وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية دراسة لدى شرائح عمرية مختلفة في المجتمع المصري والقطري، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٦، السنة ٥، ص ١٠٧ - ٢١٧.
١٦. علام ، صلاح الدين محمود (2003) : تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي .
١٧. عبدالعزيز مختار (٢٠٠٤) : مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتحصيل ، مجلة التربية ، العدد ٦١ ، الامارات.
١٨. كاظم، محمد نبيل (٢٠٠٨): كيف نتحرر من نار الغضب، الطبعة الأولى، القاهرة: دار السلام للنشر والتوزيع.
١٩. صالح ، عبدالله خلف (٢٠١٨) : المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الاساسية العليا في الأردن ، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية ، جامعة آل البيت ، الأردن .
٢٠. كامل، سلمى حسين (2014): بناء مقياس لإدارة الغضب لدى طلبة طالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى.
٢١. تيعزة، محمد بوزيان (٢٠١٢) : التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، دار المسيرة، عمان ، الأردن.
٢٠. الجبوري ، محمد محمود (١٩٩٠) : الشخصية في الضوء علم النفس ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد .

٢١. جراد، ريم حكيمات (٢٠١٣): الذكاء العاطفي للمعلم ودوره في حماية الأطفال المعرضين للخطر.
٢٢. الحساسنة ، وسام حسين علي ، وداود ، نسيمة علي ( ٢٠١٦ ) : فاعلية برنامج توجيه جمعي محسوب للتدريب على إدارة الغضب في خفض السلوك العدواني لدى طلبة الصف ، دراسات - العلوم التربوية .
٢٣. الزالملي ، علي عبد جاسم ، عبدالله الصارمي ، علي كاظم (٢٠٠٩) : مفاهيم وتطبيقات في التقويم والقياس التربوي ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت .
٢٤. رضا ، نازة عثمان (٢٠٠٨): التوافق النفسي والاجتماعي لدى الناجين من القصف ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة السليمانية.
٢٥. عودة ، أحمد سليمان والخليلي ، خليل يوسف (١٩٨٨): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، عمان ، مكتبة الفكر .
٢٦. عبدالرحمن ، رشا محمد (٢٠١٠) :التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات : دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان - الإمارات العربية المتحدة ، جامعة سوهاج ، كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة .
٢٨. العيسوي، عبدالرحمن (١٩٨٥): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، بيروت - الدار الجامعية.
٢٩. فيلر، ريتشارد (٢٠١٢): مفاتيح إدارة الغضب - حقيقته وأنواعه وعلاجه، إعداد وتقديم هند رشدي، دار فوارس للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .
٣٠. قريطع، فراس (٢٠١٧): الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة .
٣١. ملحم، سامي محمد (٢٠٠٢): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، الأردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٣٢. ميلر، ساندرورز (٢٠١٠): تحكم في أعصابك، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع، القاهرة.
٣٣. خواجا ، جاسم محمد (٢٠٠٠): علاقة الضغوط النفسية بالإضافة بمرض السرطان ، مجلة الدراسات النفسية ، المجلد ١٠ ، العدد ٢، القاهرة .

٣٤. ربيعة مانع وصباح مرشود (٢٠١٣): مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية ، مجلد ٢٠ ، العدد (٦) .

٢٧. الغامدي ، خالد بن عبدالرزاق (٢٠٢١) : المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية ويغض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، جمعية الاجتماعيين في الشارقة ، رسالة ماجستير غير منشورة .

٢٨. عوض، دلال (2016): الثبات الانفعالي وإدارة الغضب، ط ١، عمان: دار المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.

٢٩. النوايسة، فاطمة ( 2013): كتاب أساسيات علم النفس، دار المناهج للنشر والتوزيع.

٣٠. قريطع، فراس (٢٠١٧): الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة.

٣١. محمد، محمد جاسم (2004): مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، الطبعة الأولى، عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

٣٢. كفاي، وآخرون(1997) :الغضب وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية دراسة لدى شرائح عمرية مختلفة ، مجلة الإرشاد النفسي ، السنة الخامسة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد (7) ، ص(110-115) .

American Psychological Association , (2004).

1. Anne C. Miers, Carolien Rieffe , Mark Meerum , Richard Cowan & Wolfgang Linden (2007) . The Relation Between Anger Coping Strategies , Anger Mood and Somatic Complaints in Children and Adolescents , Journal of Abnorm Child Psychol (2007) 35 , p 653- 664. Doi : 10 . 1007 / s 10802 – 007 – 9120 .

2. Down , R, Willner , p , Watts , L & Giffiths , J . (2011) . Anger management groups for adolescents : A mixed – methods study of efficacy and treatment preferences , Clinical Child Psychology Psychiatry , 16 (1) , 33-52 .

3. Eble, R, L, (1972): Essentials of Educational Measurment ,New Jersey Hall Engle wood, cliffs.

4. Ellis , Albert (1977) : Rational Emotive Therapy : Research Data That support the clinical and personality hypotheses of RETand other modes of cognitive be – havior . Counselinng psychology ,7, 2-44.

5. Maccaffary,s.,(2000).It can't Happen Here : Teens And Anger, The Masks of Aggression , New york : chanters publishing company, pp.1-18.
6. Matthew et al ,2007: Thoughts &Feelings ,Harbinger publishing.
7. Scheckner , S: The of an Anger management program for per-adolescents In an Elementary school setting , Diss , Abst , Int ; Vol . 64-70 (B) , 2003.
8. Sherman, B. (2005) Stress and Anger the Stimulation in the Human mind, First Ed, Delhi, India: Abhishek Publication.
9. Obrien , M. (2014),Anger Management in the Classroom .Europe : Maynooth .
- 28.Speight ,N.P(2009);The trelationship between Self Efficacy,resilience and academic achievement amog African American Urban adoles –cents.Doctoral Dissertation,Washington DC;Howard University.
24. American psychological Association (2002).Resilience factors and strategies, ,750,First street, NE ,Washington DC.http;\www.apahelpcenter.org/featuredtopics.accessed 16.
25. Connor ,K.m.& Davidson,J.R.T.(2003).Relationship between forgiveness,gratitude and resilience among the adolescents.Depression and Anxiety,18,67–82.
- 26.Bandura,A. &Bussey,K.(2004).On broadening the cognitive, emotional ,and sociostructurally scope of theorizing about genders development and functioning ,comment ,psychological Bulletin,1(3).
- 27 .Ungar ,M.(2008).Resilience across cultures ,British journal of social work ,38(2)–218–235.
28. Dowrick C,Kokanovic R,Hegarty K,Griffiths F,Gunn J.(2008).Resilience and debression ; perspectives from primary care .Health ,12(4) ,439–452.