علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة

د. فائقة محمد بدر

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الى:

١- الكشف عن العلاقة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

٢- الكشف عن الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية من معلمات المرحلة المتوسطة في درجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب.

٣- الكشف عن العلاقة بين السن ودرجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب لدى معلمات المرحلة المتوسطة.

٤- الكشف عن العلاقة بين السن ودرجة الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

وكانت فروض الدراسة :

١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهن على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مجموعتي مرتفعات الصلابة النفسية ومنخفضات الصلابة النفسية على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب .

٣- توجد علاقة دالة إحصائيا بين السن ودرجات المعلمات على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب .

٤- توجد علاقة دالة إحصائيا بين السن ودرجات المعلمات على مقياس الصلابة النفسية .

وطبق مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد مخيمر (٢٠٠٢) ومقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب وهو من إعداد حسن مصطفى ، على عبد السلام عام (٢٠٠١) على عينة بلغت ٧٠ معلمة من معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية متوسط أعمارهن ٣٧ سنة.

وكانت نتائج الدراسة:

- وجود ارتباط سالب دال بين أبعاد حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ، ومع الدرجة الكلية لمقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب .
- وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في أبعاد حدة الغضب ، والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ، والدرجة الكلية لصالح منخفضي الصلابة النفسية.
- وجود ارتباط دال موجب بين السن وأبعاد حدة الغضب ، والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ، والدرجة الكلية .
- وجود ارتباط موجب بين السن ودرجات الصلابة النفسية للأبعاد والدرجة الكلية وتوصي الدارسة:

  - إذا كان للأسرة دور كبير في تكوين متغير الصلابة النفسية فإن هذه الدراسة تقرع أبواب كل الأسر ، وتنادي بأنه في عصر القلق كما يطلق عليه ، في عصر غياب الهويه ، وافتقاد للإحساس بالأمان ، وعصر الأزمات يجب أن نربي أبناءنا على الصلابة النفسية .
  - الاهتمام بتنفيذ العديد من البرامج التي تغرس في الأفراد الصلابة النفسية بأبعادها .
  - تنشئة الأبناء على الثقة بالنفس وفي الآخرين والالتزام الأخلاقي .
  - حسن اختيار المعلمين ممن يتوافر فيهم درجة مرتفعة من الصلابة النفسية لأنها أفضل معين يساعدهم على مواجهة ضغوط المهنة .
  - تنفيذ دورات وبرامج تدريبية للمعلمين على كيفية إدارة الضغوط والتحلي بالصلابة النفسية.

علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة

د. فائقة محمد بدر

مقدمة :

عن ابن مسعود رضي الله عنه : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما تعدون الصرعة فيكم ؟ قالوا : الذي لا تصرعه الرجال . قال : ولكن الذي يملك نفسه عند الغضب " . رواه مسلم .

وقال رجل للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني ولا تكثر عليَّ لعلي لا أنسى قال: " لا تغضب " رواه مالك .

لعل أهم قوة يمتلكها أي مجتمع هي القوة البشرية لكن قيمة هذه القوة أو الثروة تحدد بما يمتلكه الأفراد من قيم وما يسلكونه من سبل سديدة تساعدهم في تحقيق الأهداف والوصول إلى الغايات المنشودة حيث تعمل هذه القيم على شحذ قوى الأفراد لمواجهة المشكلات التي تجابههم أو تواجه المجتمع بهدف الرقي بالمجتمع ، لذا تسعى المجتمعات جاهدة إلى تربية أبنائها تربية تكفل لهم قوة نفسية تحمى هؤلاء الأفراد من خطر أية ضغوط أو مشكلات لذلك يعد هذا المطلب أمراً ضرورياً وحتمياً يسعى إليه القائمون على التربية بصفة عامة والقائمون على العملية التعليمية بصفة خاصة.

ولا شك أن الغضب من الانفعالات العالمية شأنه في ذلك شأن المخاوف والسعادة والحزن فلا يوجد إنسان ينتمي إلى أي ثقافة أو حضارة إلاَّ وتعرض إلى خبرة الغضب وعلى الرغم من عالمية هذا الانفعال وانتشاره إلاَّ أن هناك حقيقة بيئية تتجلى في أن الأطر الثقافية المتباينة وأساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة في المجتمعات عربية كانت أم أجنبية لها دور لا يستهان به في طريقة تعبير الفرد عن غضبه ، كما أنها تتضمن فعاليات تحث الفرد على كيفية ضبط غضبه وكبحه أو التعبير عنه بشكل صريح ومباشر ، وبناء على ذلك يمكن أن نخلص إلى أن الغضب يختلف من مجتمع إلى آخر ومن حضارة إلى أخرى . (علاء الدين كفافي ، مايسه النيال ، ١٩٩٧)

ولقد أكدت هورمي ***Hormy*** أن ضحايا الغضب الشديد ربما لم تشبع حاجاتهم الوجدانية في مرحلة الطفولة ، مما يؤدي بهم إلى أن يعانوا من حالة كامنة من القلق الأساسي وهو انطباع غير لفظي يشعر الفرد معه بأن العالم من حوله غير آمن ، وأنه باعث على التهديد ، وأحد الطرق التي يدافع بها الراشد عن نفسه ضد القلق الأساسي هو أن يكبته ويحوله إلى غضب ، وبالتالي يستطيع

الفرد توقع التهديدات التي تحيط به ، ويتعامل معها على الرغم من أنها ما زالت بعيدة من أفقه السيكولوجي . (فرانك برونو ، ١٩٩٧)

وانفعال الغضب له عواقب اجتماعية ، وانطباعات سلبية قد يكون منها ما يكونه الأفراد من عداء وعداوة نحو الشخص دائم التعبير من غضبه ، ولذا فإن الحاجة ماسة إلى إرشاد الأفراد من ذوي الغضب الظاهري (اللفظي مثلاً ، أو الداخلي كما في حالة السيدات اللائي يقمعن غضبهن ، ويحتفظن به داخلياً إلى طرق أخرى أقل وطأة على الفرد . (علاء الدين كفافي ، مايسه النيال ، ١٩٩٧)

ومهنة التدريس مهنة شاقة ومثيرة للانفعال المؤدي إلى الغضب بدرجة كبيرة والذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى مشكلات للمعلم مع الطلاب وأولياء الأمور وإدارة المدرسة والمعلم في مواجهة ذلك يحتاج إلى قوة يضبط بها انفعالاته حتى لا تسيطر عليه مما يقود إلى نهاية لا يحمد عقباها ، فإذا كان تعرضنا للضغوط والإحباطات أمرا حتميا لا مفر منه فإن على الفرد عامة . وعلى المعلم خاصة أن يتحصن أو يتزود بمجموعة من القوى التي تسانده في مواجهة ضغوط احباطات الحياة ، وأن على قمة العوامل والقوى تقع الصلابة النفسية بما تشمله من عوامل التحدي والالتزام والتحكم تلك القوة الخفية تساعد الإنسان كثيرا في تحمل أعباء الحياة والتخفيف من ضغوطها .

ولعل السبب الرئيسي الذي تعتقده الباحثة أن زيادة مشاعر وانفعالات الغضب ترجع أولاً وأخيراً إلى قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم في مشاعره بحيث لا يصبح فريسة لأهوائه تلعب به كيف تشاء ، وتعد الصلابة النفسية أكبر معين للفرد عند مواجهة هذه المشاعر أو الانفعالات .

ويشر زايكا وشمبرلين *(Zika & Chamberlain, 1987:155-162)* إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات المخففة أو المعدلة والتي تشير إلى وجود متغيرات نفسية أو اجتماعية كالصلابة النفسية ، والمساندة الاجتماعية ، والتي تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة ، وكيفية إدراكه وتفسيره لها ، كما تؤثر أيضاً في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة هذا الحدث .

ولهذا فإن الباحثة تعتقد أن المعلمة عندما تتسلح بالصلابة النفسية في مواجهة ضغوط عملية التدريس فإن هذا سيكون أكبر معين لها لمواجهة مصادر الضغوط الناتجة عن العمل مما يساعدها على الاحتفاظ بصحتها النفسية عند حدها الأعلى ، ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة ، والتي تحاول أن تتعرف إلى أي مدى ترتبط الصلابة النفسية بانفعالات الغضب .

مشكلة الدراسة :

من خلال ملاحظات الباحثة وتعاملاتها اليومية لاحظت أن كثيراً من الأفراد رقم تعرضهم لكم كبير من الضغوط إلاّ أنهم محتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم النفسي وتجدهم أحياناً كالجبال لا تحركهم العواصف ولا تلعب بهم الرياح .

ولقد تساءلت الباحثة عن سبب هذا الثبات وتلك الصلابة في مواجهة مشكلات الحياة فقالت لا بد وأن مثل هؤلاء الأفراد لديهم طاقة نفسية قوية ولكن ما مرد هذه الطاقة فاعتقدت أن مردها قد يكون الصلابة النفسية.

فلقد توصلت كوبازا (*Kabasa, 1979*) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ومبادأة ، ونشاطاً ودافعية مما دعم فروض نظريتها التي أشارت فيها إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد ، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون .

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث لدراسة العلاقة بين الصلابة وانفعالات الغضب في مهنة يعاني ممتهنوها من الضغوط إلا وهي مهنة التدريس .

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية :

١- هل توجد علاقة دالة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية؟

٢- هل توجد فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في درجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب؟

٣- هل توجد علاقة بين السن والخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب؟

٤- هل توجد علاقة بين السن والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

١- الكشف عن العلاقة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

٢- الكشف عن الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية من معلمات المرحلة المتوسطة في درجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب.

٣- الكشف عن العلاقة بين السن ودرجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب لدى معلمات المرحلة المتوسطة.

٤- الكشف عن العلاقة بين السن ودرجة الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة الحالية مما يلي:

١- تناولها لعينة من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط وما يقوده إلى الإحساس بالغضب ومحاولة إيجاد معين لهم.

٢- تناولها لمتغيرات الصلابة النفسية وهو من أكثر المتغيرات تأثيراً على تحمل شخصية الفرد ، وكذلك متغير الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب وهو أكثر المتغيرات ارتباطاً بمهنة التدريس.

٣- ندرة الدراسات التي أجريت على متغيرات الدراسة.

٤- تقدم الدراسة الحالية عدداً من التوصيات التي يمكن أن تساعد في التخفيف من عبء عملية التدريس.

٥- توجه هذه الدراسة النظر إلى أن المعلم يجب أن تتسم شخصيته بقدر كبير من الصلابة النفسية وعليه يجب أن يتغير النظر إلى مهنة التدريس ويحسن اختيار من يعملون بها.

مصطلحات الدراسة :

١- الغضب :

تعرف لندا رافيدوف (١٩٨٠) الغضب بأنه انفعال يتميز بدرجة عالية من النشاط في الجهاز السمبتاوي، وبشعور قوي من عدم الرضا سببه خطأ وهمي أو حقيقي.

وعرفه أفريل (*Avril, 1982*) بأنه عاطفة تنتج من مواجهة الفرد لموقف إحباطي ويكون لها

تأثير على أجهزة الفرد البيولوجية، وانعكاس على قدراته، ومهاراته يظهر في سلوكه مع الآخرين، وفي تفاعله مع أحداث الحياة ، ويؤثر على مشاعره وادراكاته.

٢- الصلابة النفسية:

هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. *(Kobasa, 1982 & Pimes, 1986)*

وعرفته لولو حمادة ، وحسن عبد اللطيف (٢٠٠٢ ، ٢٤٩) بأنه المقاومة والصلابة تحت وطأة الضغوط، أو القدرة على تحمل الظروف الصعبة.

الإطار النظري:

أولاً: الصلابة النفسية

لقد وضعت كوبازا ***Kobasa*** الأساس لمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط، لذلك فقد كانت رؤيتها هي التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى.

والصلابة النفسية هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له. (عماد مخيمر ، ١٩٩٦ : ٢٨٤ -٢٨٥)

ومن خلال الدراسات التي ركزت على الخصائص النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على سلامة أدائه النفسي وعدم التعرض للأحداث الضاغطة أو مقاومة هذه الأحداث مقاومة تقيه من الوقوع في براثن الخطر، ظهر مفهوم الصلابة النفسية والذي يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً التي تعمل على مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة.

وتتكون الصلابة النفسية من الخصائص التالية:

١- الالتزام ***Commitment***

وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين من حوله.

٢- التحكم *Control*

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط.

٣- التحدي *Challenge*

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة *(Kobasa, 1982)*

ولقد أكد فولكمان، ولازاروس *(Folkman & Lazarus, 1986)* أن خصائصاً نفسية مثل الصلابة تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر في تقييم الفرد لأساليب مواجهة ذلك الحدث الضاغط .

ولقد ذكرت كوبازا *(Kobasa, 1979 :4)* أن الصلابة النفسية تعني الشعور العام بأن البيئة تدعو إلى الرضا، وهذا يقود الفرد إلى أن ينظر إلى المواقف المتعددة بنوع من الفضول والحماسة والالتزام.

ويتفق فولكمان ولازاروس *(Folkman & Lazarous, 1988)* مع كوبازا في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه، وما يترتب عليه من تهديد لأمن الفرد النفسي وتقديره لذاته، كما تؤثر في تقيمه لأساليب المواجهة التي يواجه بها الحدث الضاغط.

ولم يعد التعرض للضغوط النفسية أو البيئية هو المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد وارتقائه، بل إن هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيراً، وهي أهداف الفرد وغاياته التي يسعى إلى تحقيقها التي تجعله يقيم مصدر الضغوط تقييماً معرفياً يجعله يسلك بطريقة معينة في مواجهة هذه الضغوط ما بين المرونة والفعالية والثقة، وبين الجمود والسلبية والاهتزاز. (يسري جودة ، ٢٠٠٢ : ٤٤)

ولذلك فقد اتجه الباحثون في الآونة الأخيرة من دراسة المتغيرات النفسية التي تؤثر على الفرد وتسبب تعرضه للمشكلات إلى دراسة المتغيرات التي تقي الفرد من الآثار الضارة للمواقف

الضاغطة، ومن أمثلتها متغيرات المقاومة التي تدعم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتي منها الصلابة النفسية.

ثانياً : الغضب

لقد ظل مفهوم الغضب لفترة طويلة يشوبه الغموض والخلط بينه وبين المفاهيم الأخرى المرتبطة به كالعدائية والعدوان، ويرى سبيلبرجر وسيدمان ***(Spielbergere & Sydman, 1994 : 306)*** أن الغضب ***Anger*** والعدائية ***Hostility*** والعدوان ***Aggression*** تمثل زملة مترابطة، وتجعل الغضب سببا لهذه الزملة.

والغضب كظاهرة إنسانية هو أحد الانفعالات أو العواطف الأساسية للإنسان والتي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط وعوامل إحباط في الحياة، ويكمن الخطر الناتج عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة، فالانفعال استجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي أو الداخلي وتشمل تغيرات وجدانية مركبة وتغيرات فسيولوجية تشمل الأجهزة الغددية والحشوية (عصام عبد اللطيف العقاد ، ٢٠٠١ : ٧٩)

ولقد عرفه بيم ***(Beam, 1990)*** بأنه عاطفة (إحساس ومشاعر) تتوافر فيها الشروط التالية:

- بداية لمرحلة العدوان.
- تخدم الفرد في تصحيح أخطائه.
- تساهم في المحافظة على إرساء المبادئ الأخلاقية للوصول إلى سلوك اجتماعي متوافق.
- يقود إلى تصحيح العلاقات الاجتماعية التي تكون على وشك الانهيار.

كما وصفه جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفافي (١٩٩٠) بأنه استجابة تدل على التوتر والعداء يثيرها الإحباط والقيد والتهديد، والملاحظات المحفزة، وعدم العدالة ونقص الإنصاف أو التميز، ومشاعر الغضب تتضمن استجابة قوية من الجهاز العصبي المستقل تهئ الكائن الحي للعراك، وتختلف تعبيرات الغضب من شخص لآخر ، ومن عمر إلى آخر.

ووصفه أليس ***(Ellis, 1993)*** من خلال المواصفات التالية:

- أن الغضب ينبع من الاعتقاد اللاعقلاني واللامنطقي.
- الغضب انفعال قوي نوعاً ما يميل إلى التداخل أو الامتداد إلى مجالات آخري في حياة

الإنسان، فمعظم الناس عندما يغضبون يعبرون عن أنفسهم بطريقة عدائية بارتباطات لا يشعرون بالغضب معها.

- الاكتئاب والقلق الناجمان عن التوتر المتزايد النابع من الغضب يمنع الأداء الفعال في نواحي أخرى من حياة الشخص.
- يمكن أن يخلق الغضب انفعالات سلبية من الأشخاص الآخرين تسبب بدورها الشعور بالنقد الشديد للنفس ، ومع أشخاص آخرين يأخذ أشكالاً من تحقير الذات.
- أن تكرار الغضب يمكن أن يخلق توتراً صعباً داخل النفس وفي علاقة الإنسان بالآخرين.

ويعتقد كثير من الناس وهم على خطأ أن العدوان هو الوسيلة الوحيدة لتهدئة الغضب وهذا غير صحيح، فقد بينت بعض الأبحاث التي أجراها جاك هوكانسون وزملاؤه ***Jak Hakanson, etal*** أن معتقدات الفرد تؤثر على نوعية الأسلوب الذي يتبعه ليقلل من التوتر المصاحب للغضب ، وتوحي هذه الدراسات أن أي رد فعل يرتبط بتجنب العدوان من قبل الآخرين يمكنه أن يقلل من الغضب. (لندا دافيدوف ، ١٩٨٠)

ولقد أكد بيم ألين (***Beam Allen, 1990***) أن الضيق لا يكتسب أي فعل خاص أو مباشر ولكنه يتفاعل في مواجهة أحداث الحياة غير السارة، ويدفع الفرد للإحساس بالضيق وهذا على عكس الغضب الذي له سمة الفعل الخاص والمباشر وراء أساليب مواجهة الفرد لأحداث الحياة. وأن متغير الضيق والغضب يتشابهان ، ويتداخلان، ويعملان مع بعضهما البعض، ويعتقد أيضاً أن الحدث الذي يمكنه أن يثير الضيق يدفع الفرد إلى الإحساس بالغضب، وهذا ما يحدث عندما يشعر الفرد بالمزاج غير المعتدل.

وتوجد عدة تصنيفات للغضب:

١- **الغضب الصريح *Manifest anger***

وهذا الصنف من الغضب يكون واضحاً ويعي الشخص به.

٢- **الغضب الكامن *Latent anger***

وهذا الصنف يتم كبته إلى مستوى اللاشعوري، ولا يعي به الشخص ويلعب دوراً في الاكتئاب المزمن.

٣- الغضب المزمن *Chronic anger*

ويمثل مشكلة حقيقية في التوافق الشخصي للفرد ويتميز ذلك الغضب بثلاث خصائص رئيسية هي:

أ- أنه مرضي، ويميل إلى أحداث الشقاء في حياة الفرد ويسهم في حدوث المرض الجسمي.

ب- يتسم بأنه زائد عن الحد، فالغضب الذي يعبرعنه الشخص يكون خارجاً عن الحدود كاستجابة للإحباط الذي يواجهه الفرد.

ج- أنه غير عقلاني، فعادة ما يرتبط بفكرة غير منطقية، وغير معقولة، وهناك أعراض أخرى كثيرة ترتبط بالغضب المزمن وهي:

١- عدم الصبر.

٢- التمركز حول الذات.

٣- العدوان اللفظي.

٤- العداوة الهائمة الطليقة.

(فرانك ج برونو : ١٩٩٧)

وتجدر الإشارة إلى أن المواقف المثيرة للغضب تحدث نوعاً من التغيرات الجسمية يمكن النظر إليها بصفتها مهيأة أو معدة للفرد، وتلك التهيئة وذلك الإعداد يتمان عن طريق الجهاز العصبي السمبتاوي، ولقد أكدت كانون ***Canon*** على أهمية التغيرات البدنية التي تحدث أثناء الخوف والغيظ أو الغضب والانفعالات المرتبطة بها، واعتبرت تلك التغيرات آليات ومكانيزمات تكيفيه تساعد الفرد على التعامل مع التهديدات والأخطار التي يواجهها كما تساعده عموماً في المواقف العصبية أو الحالات المليئة بالضغوط النفسية والإجهاد العصبي. (كولز ، ١٩٩٢)

وللغضب آثار كثيرة ضارة نذكر منها ما يلي:

- يؤثر الانفعال على التفكير فيمنعه من الاستمرار ويجعله غير واضح ، ويجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيؤاً للاعتداء البدني.

- يقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الإرادة مما قد يؤدي إلى تصرفات عشوائية.

- يساعد الانفعال على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة حديثاً فتغلب المعلومات الغريزية على التفكير والسلوك مما قد يؤدي إلى سلوك اجتماعي غير مهذب.
- إذا استمرت دائرة الانفعال دون أن تنتهي استمرت المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها مما يؤدي في النهاية إلى تغيرات عضوية في الأنسجة ينشأ عنها الأمراض النفسية.

(سيد صبحي، ١٩٩٥،٢٣ مع أحمد عكاشة ١٩٨٢،٧٥ مع محمود أبو العزائم ١٩٩٩٤، ٧).

ويضيف افريل *(Averill, 1993 : 148-151)* أن الغضب من الانفعالات السلبية في حدود كل من الخبرة الذاتية والتقييم الاجتماعي له عواقب سلبية تؤثر على الفرد والمجتمع فهو دافع نحو العدوان، وهذا الدافع يمكن منعه وتحويله في الغالب بعيداً عن مجال الإدراك من جانب الشخص الغاضب أو يتحول إلى عكسه.

ولقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن زيادة الغضب لها كثير من الآثار السلبية على التوافق الشخصي والأسري والاجتماعي والوظيفي للفرد.

كما يوجد ارتباط بين قمع الغضب ومعدل النبض وارتفاع ضغط الدم. *(Hogg & Deffenbacher, 1984)*

يتضح من العرض السابق أن انفعال الغضب له آثار خطيرة على صحة الفرد النفسية قبل الجسمية، وتزداد خطورة هذا الانفعال عندما يكون الفرد على احتكاك مستمر مع الآخرين، فالفرد في كثير من الأحيان عندما يغضب يعتزل الآخرين لبعض الوقت، ولكن إذا كانت مهنته قائمة على الاحتكاك بالآخرين يصبح الأمر صعباً مما يتطلب أن يتسلح الفرد بقوى تعينه على التعامل مع هذا الانفعال، وقد تبين أن الصلابة النفسية يمكن أن تلعب هذا الدور.

الدارسات السابقة :

تتناول الدراسات السابقة الآثار المتعددة للصلابة النفسية على تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة وكذلك العوامل التي تؤثر في تكوين الصلابة النفسية لدى الفرد.

١- دراسة كوبازا وزملائها *(Kobasa m etal, 1982)*

والتي استهدفت التأكد من الصلابة النفسية تعمل كمتغير وسيط للصحة النفسية وتخفيف ضغوط الحياة ، وأجريت الدراسة على عينة بلغت ٢٥٩ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٣٢ – ٦٥ سنة وأسفرت الدراسة من أن:

- الصلابة النفسية تخفف من ضغوط الحياة.

- الصلابة النفسية مصدر للمقاومة والصمود وتؤدي إلى سلامة الصحة النفسية للفرد.

٢- دراسة جانيلين وبلاني (*Ganellene & Blaney, 1984*)

والتي استهدفت الكشف عن أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التخفيف من إدراك الأحداث الضاغطة، وأجريت الدراسة على عينة بلغت ٨٣ طالبة، وأسفرت الدراسة من أن،

- الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية تعملان معاً على تخفيف إدراك الفرد للأحداث الضاغطة.

- الصلابة النفسية تخفف من الإحساس بالاكتئاب.

٣- دراسة هولاهان، وموس (*Holahan & Moos, 1985*)

والتي استهدفت الكشف عن العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية ، وأجريت الدراسة على عينة بلغت ٢٦٧ فرداً من الذكور والإناث ، وأسفرت الدراسة عن أن البيئة الأسرية – التي تتسم بالدفء والحب تجعل الفرد أكثر صلابة وقدرة على التحدي والمواجهة وأقل إحساساً بالاكتئاب كما توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير الصلابة النفسية لصالح الذكور منهم أكثر صلابة من الإناث .

٤- دراسة هول وزميلاتها (*Hull, etal, 1987*)

والتي استهدفت الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات والاكتئاب والاتجاهات نحو الذات ، وأجريت الدراسة على عينة بلغت ١٣٨ فرداً ، وأسفرت الدراسة عن :

- يوجد ارتباط سالب بين الصلابة النفسية والاكتئاب .

- يوجد ارتباط موجب بين الصلابة النفسية وتقدير الذات الإيجابي .

- الأفراد الأقل صلابة يكونون أكثر نقداً لذواتهم وأكثر شعوراً بالفشل .

٥- دراسة رودولت ، وزون (*Rhodewalt & Zone, 1989*)

والتي استهدفت الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في إدراك الضغوط والاكتئاب ، وأجريت الدراسة على عينة بلغت ٢٤٩ سيدة تتراوح أعمارهن بين ٢٥-٦٥ سنة ، وأسفرت الدراسة عن أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية في الاكتئاب وإدراك الضغوط والمرض الجسمي لصالح منخفضات الصلابة حيث كن أكثر

اكتئاباً وأكثر إدراك للضغوط وإحساسا بالمرض الجسمي ، وعلى العكس من ذلك مرتفعات الصلابة النفسية .

٦- دراسة ويليامز وويب وسميث *(Williams, Weibe & Smith, 1992)*

والتي استهدفت التعرف على دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية على عينة مكونه من ١٣٩ طالباً من الجامعة منهم ٥٨ ذكوراً ، ٨١ إناثا وقد أسفرت الدراسة عن ارتباط الصلابة النفسية ارتباطاً ايجابياً مع أساليب المواجهة الفعالة مثل : التركيز على المشكلة أو البحث عن الدعم البناء ، وارتبطت سلبياً مع أساليب المواجهة غير الفعالة مثل التجنب وبعدد قليل من الأمراض الجسمية التي ذكر أفراد العينة أنهم يعانون منها .

٧- دراسة كلارك *(Clark, 1995)*

والتي استهدفت الكشف عن قابلية التعرض للضغوط وعلاقته بالجنس والسن ومصدر الضغط والصلابة النفسية ، وأجريت الدراسة على عينة بلغت ٢٨٣ طالباً من طلاب الجامعة ، وأسفرت الدراسة عن أن التباين في عاملي الصلابة النفسية والسن هو الأكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط حيث كان الأفراد الأكثر صلابة والأصغر سناً ذوي عادات صحية جيدة مقارنة بالأفراد الأكبر سناً والأقل صلابة نفسية .

٨- دراسة برنارد وزملائه *(Brnard, etal, 1996)*

والتي استهدفت الكشف عن العلاقة بين قوة الأنا والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل من ناحية ، وبين سوء التوافق والحالة الصحية من ناحية أخرى ، وأجريت الدراسة على يعينه بلغت ٥٨٩ طالباً من طلاب الجامعة ، وأسفرت عن وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وقوة الأنا وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين القدرة على التوافق والحالة الصحية .

٩- دراسة عماد مخيمر (١٩٩٦)

والتي استهدفت الكشف عن العلاقة بين إدراك القبول والرفض الوالدي والصلابة النفسية ، وأجريت الدراسة على عينة بلغت (١٦٣) مفردة ٨٨ ذكورا ، ٧٥ إناثا من الفئة العمرية ١٩-٢٣ سنة وأسفرت الدراسة عن :

- توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في بعدي التحكم والتحدي لصالح الذكور .
- لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية ، وفي بعد الالتزام .

- يوجد ارتباط دال بين الصلابة النفسية والدفء ألوالدي.
- يوجد ارتباط سالب بين الصلابة النفسية والرفض ألوالدي .

١٠- دراسة عماد مخيمر (١٩٩٧)

والتي استهدفت الكشف عما إذا كانت الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً وسيطياً في العلاقة بين ضغوط الحياة والاكتئاب ، وأجريت الدارسة على عينة بلغت ١٧١ فرداً (٧٥ ذكورا ، ٩٦ إناثا) تقع في الفئة العمرية من ١٩-٢٤ سنة ، وأسفرت الدراسة عن :

- يوجد ارتباط دال موجب بين درجات الأفراد على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب .
- تعمل الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية على التخفيف من حدة وقع الضغوط .
- ترتبط الصحة النفسية والجسمية للفرد بالصلابة النفسية لديه.
- يوجد ارتباط سالب بين الصلابة النفسية والاكتئاب .

١١- دراسة مكستين *(Mcsteen, 1997)*

والتي استهدفت الكشف عما إذا كانت الصلابة النفسية ووجهة الضبط والوعي بالبيئة الأسرية تنبئ بالتباين في النزعة التفاؤلية ، وأجريت الدراسة على عينة بلغت ٢٥٠ طالباً تقع في الفئة العمرية من ١٨-٣٤ سنة ، وأسفرت الدراسة عن أن الصلابة النفسية كانت منبئاً جيداً للتباين في التفاؤلية ، وأن وجهة الضبط قد أسهمت في ارتفاع كل من التفاؤلية والصلابة النفسية ، كما أن الوعي الأسري يسهم في ارتفاع التفاؤلية ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن اتحاد كل من الصلابة النفسية ووجهات الضبط وفهم البيئة الأسرية تمثل ٤٣% من التباين في النزعة التفاؤلية .

١٢- دراسة جيهان حمزة (٢٠٠٢)

والتي استهدفت التعرف على تفاعل متغيرات النوع والصلابة النفسية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية في تأثيرها على متغيرات التعايش وإدراك المشقة وأجريت الدراسة على عينة بلغت ٣٢١ ممرضاً وممرضة منهم ١٦١ من الذكور ، و ١٦٠ من الإناث تقع أعمارهم في الفئة العمرية من ٢٣-٣٤ سنة ، وأسفرت الدراسة عن وجود أثر دال إيجابي مستقل من المساندة الاجتماعية ، وتقدير الذات والصلابة النفسية في تقليل الإدراك السلبي للمشقة والضغوط النفسية الناتجة عن مهنة التمريض ، وكذلك يوجد أثر مستقل وتفاعلي من النوع والصلابة النفسية

والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لإدراك المشقة المهنية على نحو ايجابي خاصة بين الصلابة والمساندة .

تعليق عام على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة ما يلي :

١- أن متغير الصلابة النفسية متغير على درجة كبيرة من الأهمية في تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية والسعادة والتفاؤل ، وتخفيف أثر ضغوط الحياة .

٢- تلعب التنشئة الأسرية دورا كبيرة في دعم ثقة الفرد بنفسه ومن ثم بناء الصلابة النفسية لديه .

٣- لم تجر دراسات على المعلمين رغم أن مهنة التدريس مليئة بالضغوط وتحتاج من المعلم أن يتحلى بالصلابة النفسية .

٤- لم تجر دراسات عن علاقة الصلابة النفسية بمتغير انفعالات الغضب .

٥- لم تجر الباحثة في حدود علمها دراسة واحدة أجريت في البيئة السعودية عن العلاقة بين الصلابة النفسية وغيرها من المتغيرات .

فروض الدراسة :

من العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :

١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات المعلمات على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهن على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مجموعتي مرتفعات الصلابة النفسية ومنخفضات الصلابة النفسية على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب .

٣- توجد علاقة دالة إحصائيا بين السن ودرجات المعلمات على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب .

٤- توجد علاقة دالة إحصائيا بين السن ودرجات المعلمات على مقياس الصلابة النفسية .

إجراءات الدراسة :

أولاً : العينة

أجريت الدراسة الحالية على عينة بلغت ٧٠ معلمة من معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية متوسط أعمارهن ٣٧ سنة .

ثانياً : أدوات الدراسة :

١- مقياس الصلابة النفسية

من إعداد عماد مخيمر (٢٠٠٢) وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية ، وهو مكون من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد ، وتقع الإجابة عليه في ثلاثة مستويات (دائماً ، أحياناً ، أبداً) وتتراوح الدرجة على كل مفردة ما بين ٣-١ درجة ، فإذا كانت الإجابة دائماً يعطي (٣) ، أما إذا كانت أحياناً يعطي (٢) ، وإذا كانت أبداً يعطي (١) ، وبذلك تصبح درجة المقياس تتراوح ما بين ٤٧-١٤١ درجة حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية ، ويوجد بين العبارات ١٥ عبارة تصحح بطريقة عكسية ، وذلك للتقليل من وجهة استجابة المفحوص .

ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي:

١- الالتزام : وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين من حوله ، ويتكون من ١٦ عبارة ، وتشير الدرجة المرتفعة أن الفرد أكثر التزاما تجاه نفسه وأهدافه والآخرين .

٢- التحكم : ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له ، ويتكون من ١٥ عبارة وتشير الدرجة المرتفعة أن الفرد لديه اعتقاد عال بالقدرة على التحكم في الأحداث .

٣- التحدي : وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر منه تهديداً له مما يساعده على المبادأة ، ويتكون هذا البعد من ١٦ عبارة حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى قدرة مرتفعة على التحدي .

وقد حسب معد المقياس الصدق والثبات كالتالي : .

الثبات : تحقق منه بطريقتين هما :

- طريقة الاتساق الداخلي حيث تراوح بين ٠,٦٠-٠,٨٢

- طريقة ألفا كرونباخ حيث تراوح بين ٠,٦٩ - ٠,٧٦

الصدق : تحقق منه بطريقتين هما :

- الصدق الظاهري أو صدق المحكمين .

- الصدق التلازمي : حيث حسب الارتباط بين درجات المقياس ودرجات مقياس قوة الأنا فبلغ ٠,٧٥ مع وحسب معامل الارتباط بين درجات المقياس ومقياس بل للاكتئاب فبلغ ٠,٦٣

وفي الدراسة الحالية حسبت الباحثة الثبات للأبعاد والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ فتراوح ما بين ٠,٦٧ - ٠,٧٩

٢-مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب

وهو من إعداد حسن مصطفى ، على عبد السلام عام (٢٠٠١) عن المؤلف جيمس أفريل ، وهو عبارة عن استبانه تقرير ذاتي متعدد الأبعاد يتكون في صورته النهائية من ٣٦ بندا تقيس خمسة أبعاد للغضب هي :

- حدة الغضب وبنوده أرقام ١-٢-٤-٥

- مثيرات الغضب وبنوده أرقام ٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢

- المشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب وبنوده أرقام ٣-٢٩-٣٠-٣١-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦

- التصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ، وبنوده أرقام ١٣-١٤-١٥-١٦-١٨-٢٠-٢١-٣٢

- الأحكام العقلية الخاصة بتقييم مصادر الغضب وبنوده أرقام ٢٢-٢٣-٢٤-٢٦-٢٧-٢٨-٢٥

ويجيب المفحوص على بنود المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه طبقاً للبدائل التالية (كثيراً جداً تأخذ ٤ درجات ، غالباً تأخذ ٣ درجات و أحياناً تأخذ درجتين ، نادراً تأخذ درجة واحدة، ولا أشعر تأخذ الدرجة صفر) .

وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود درجة عالية من الانفعال المرتبط بالغضب بينما الدرجة المنخفضة تدل على انخفاض الانفعال المرتبط بالغضب .

وقد حسب معد الاستبانة الثبات والصدق لها كالتالي :

الثبات : حيث تم التحقق منه بعدة طرق هي :

- سبيرمان / براون حيث تراوح بين ٠,٢-٠,٩٣
- جتمان حيث تراوح بين ٠,٢-٠,٩٣
- ألفاكرونباخ حيث تراوح بين ٠,٣-٠,٥٧

الصدق : حيث تم التحقق منه بطريقتين هما :

- الصدق الظاهري ، حيث تم عرضه على مجموعة من المحكمين ، وأبقى على العبارات التي اتفق عليها ٨٠ % من المحكمين .
- صدق التكوين الفرضي : من خلال حساب معامل ارتباط المفردات بالبعد الذي تنتمي إليه .

٢- نتائج الدراسة ومناقشتها :

- **الفرض الأول** : وينص " توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجات المعلمات على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهن على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب "

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس الصلابة النفسية ومقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب للأبعاد والدرجة الكلية ، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (١) قيم معاملات ارتباط الصلابة النفسية بانفعالات الغضب

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١- حدة الغضب	-٠,٦٠	٠,٠١
٢- مثيرات الغضب	-٠,٢٢	غير دال
٣- المشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب	-٠,٥٥	٠,٠١
٤- التصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب	-٠,٧٩	٠,٠١
٥- الأحكام العقلية الخاصة بتقييم مصادر الغضب	-٠,١٩	غير دال
- الدرجة الكلية	-٠,٧٢	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط سالب دال بين أبعاد حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ، ومع الدرجة الكلية لمقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب ، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الصلابة النفسية بوجه عام تقل حدة الغضب ومشاعره ، والتصرفات المرتبطة به ، أي يقل الغضب وهذه النتيجة تؤكد ما توصلت إليه الدراسات السابقة من أن تسلح الفرد بالصلابة النفسية يقلل لديه من

تعرض للضغوط وتمتعه بالصحة النفسية ولا شك أن في انفعال الغضب تحطيم لصحة الفرد النفسية والجسمية على السواء لذلك فإن أفضل علاج له يكون بزيادة الصلابة النفسية في مواجهة مثيراته .

الفرض الثاني : وينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات مجموعتي مرتفعات الصلابة النفسية ومنخفضات الصلابة النفسية على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب "

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان وتني للفروق بين الارباعي الأول والأخير لدرجات الأفراد في الصلابة النفسية على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب ، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك .

جدول (٢) قيمة " u " ودلالتها الإحصائية للفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في انفعالات الغضب (ن = ١٧)

البعد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة
حدة الغضب	مرتفع الصلابة	٩,٠٩	١٥٤,٥	١,٣	٠,٠١
	منخفض الصلابة	٢٥,٩	٤٤٠,٥		
مثيرات الغضب	مرتفع الصلابة	١٤,٣٩	٢٤٤,٥	٩١,٥	غير دالة
	منخفض الصلابة	٢٠,٦٢	٣٥,٥		
المشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب	مرتفع الصلابة	٩,٧٩	١٦٦,٥	٣١,٥	٠,٠١
	منخفض الصلابة	٢٥,٢	٤٢٨,٥		
التصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب	مرتفع الصلابة	١٠,٦٥	١٨١,٠٠-	٣٨	٠,٠١
	منخفض الصلابة	٢٤,٣٥	٤١٤,٠٠-		
الأحكام العقلية الخاصة بتقييم مصادر الغضب	مرتفع الصلابة	١٥,٧٤	٢٦٧,٥	١٤٤,٥	غير دالة
	منخفض الصلابة	١٩,٢٦	٣٢٧,٥		
الدرجة الكلية	مرتفع الصلابة	٩,٠٠-	١٥٣,٠٠-	صفر	٠,٠١
	منخفض الصلابة	٣٦,٠٠-	٤٤٣,٠٠-		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في أبعاد حدة الغضب ، والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ، والدرجة الكلية لصالح منخفضي الصلابة النفسية أي أن منخفضي الصلابة النفسية أكثر شعوراً بالغضب وانفعالاته وهذه النتيجة تؤكد لنتيجة السابقة .

الفرض الثالث : وينص على " توجد علاقة دالة إحصائيا بين السن ودرجات المعلمات على مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف "

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين السن ودرجات مقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بالغضب الأبعاد والدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين السن وانفعالات الغضب

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-حدة الغضب	٠,٤٣	٠,٠١
-مثيرات الغضب	٠,١٩	غير دال
-المشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب	٠,٣٥	٠,٠١
-التصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب	٠,٢٩	٠,٠٥
-الأحكام العقلية الخاصة بتقييم مصادر الغضب	٠,٢٢	غير دال
-الدرجة الكلية	٠,٣٩	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال موجب بين السن وأبعاد حدة الغضب ، والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ، والدرجة الكلية، وهذا يشير أن بالتقدم في السن يزداد شعور الفرد بالغضب ، ويبدو أن ضغوط الحياة ومشاكلها تلعب دوراً في هذا الصدد حيث يصبح الفرد أقل صبراً على الآخرين وتصرفاتهم وللمدنية الحديثة وتداعياته أثر كبير في ذلك حيث زاد إحساس الفرد بالقلق ونقصت قدرته على مواكبة أحداث الحياة السريعة كل ذلك انعكس على شعوره بالغضب ، ولقد كانت هذه النتيجة على غير المتوقع من الباحثة ولكن يمكن تفسيرها كما سبق في ضوء متغيرات العصر مع ملاحظة أن معاملات الارتباط كانت منخفضة إلى حد ما .

الفرض الرابع : وينص على " توجد علاقة دالة إحصائيا بين السن ودرجات المعلمات على مقياس الصلابة النفسية "

ولاختبار هذا الفرض : استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين السن ودرجات مقياس الصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

البعـــد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الالتزام	٠,٥٥	٠,٠١
التحكم	٠,٦١	٠,٠١
التحدي	٠,٧١	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٦٩	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط موجب بين السن ودرجات الصلابة النفسية للأبعاد والدرجة الكلية ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن أحداث الحياة الشاقة تصقل من قدرات الفرد فيصبح أكثر صلابة كذلك تحمله للمسئولية وشعوره أنه هو المسئول عن مجريات أموره مع التقدم في السن والزواج وتحمل مسئولية الأبناء كل ذلك يزيد من شعوره بالالتزام والتحكم ويصبح أكثر مباداة لأنه يرى أنه لا بد أن يبادئ بإثبات ذاته كل ذلك يزيد من درجة الصلابة النفسية لديه .

توصيات الدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج فإننا نوصي بما يلي :

- إذا كان للأسرة دور كبير في تكوين متغير الصلابة النفسية فإن هذه الدراسة تقرع أبواب كل الأسر ، وتنادي بأنه في عصر القلق كما يطلق عليه ، في عصر غياب الهوية ، وافتقاد للإحساس بالأمان ، وعصر الأزمات يجب أن نربي أبناءنا على الصلابة النفسية .
- الاهتمام بتنفيذ العديد من البرامج التي تغرس في الأفراد الصلابة النفسية بأبعادها .
- تنشئة الأبناء على الثقة بالنفس وفي الآخرين والالتزام الأخلاقي .
- حسن اختيار المعلمين ممن يتوافر فيهم درجة مرتفعة من الصلابة النفسية لأنها أفضل معين يساعدهم على مواجهة ضغوط المهنة .
- تنفيذ دورات وبرامج تدريبية للمعلمين على كيفية إدارة الضغوط والتحلي بالصلابة النفسية .

المراجـــع

١- أحمد عكاشة (١٩٨٢) ، علم النفس الفسيولوجي ، ط٦ ، القاهرة ، دار المعارف .

٢- جابر عبد الحميد ، وعلاء كفافي (١٩٩٠) . معجم علم النفس والطب النفسي ، ج٢ ، القاهرة، دار النهضة العربية .

٣- جيهان أحمد حمزة (٢٠٠٢) دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة.

٤- سيد صبحي (١٩٩٥) العلاج الإسلامي للاضطرابات السلوكية ، جملة النفس المطمئنة ، ٤٢، القاهرة .

٥- محمود أبو العزائم (١٩٩٤) علاج الغضب ، مجلة النفس المطمئنة ٣,٩ ، القاهرة .

٦- عصام عبد اللطيف العقاد (٢٠٠١) سيكولوجية العدوانية وترويضها ، منحي علاجي معرفي جديد ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .

٧- يسري محمد أبو العينين جودة (٢٠٠٢) تأثير نوع الإعاقة السواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية وواقعية الانجاز لدى الذكور ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة

٨- علاء الدين كفافي ، ومايسة النيبال (١٩٩٧) الغضب في علاقته ببعض متغيرات الشخصية دراسة لدى شرائح عمرية مختلفة في المجتمع المصري والقطري ، مجلة الإرشاد النفسي ، ٦ كلية التربية ، جامعة عين شمس .

٩- عماد محمد مخيمر (١٩٩٦) إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ٦ (٢) ، ٢٧٥-٢٩٩

١٠- عماد محمد مخيمر (١٩٩٧) الصلابة النفسية ، والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة ، وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٧ (١٧) ، ١٠٣-١٣٨

١١- عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢) دليل استبانه الصلابة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

١٢- فرانك برونو (١٩٩٧) الأعراض النفسية (ترجمة) رزق سند ، القاهرة دار الحكيم لطباعة الأوفست .

١٣- كولز (١٩٩٢) المدخل إلى علم النفس الاكلينكي (ترجمة) عبد الغفار الدمياطي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .

١٤- لندا دافيدوف (١٩٨٠) مدخل إلى علم النفس (ترجمة) سيد الطواب وآخرون ، ط ٢ ، الرياض ، دار ماكجروهيل للنشر .

١٥- ولولوة حمادة ، حسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، دراسات نفسية ، ١١(٢) ، ٢٢٩-٢٧٢

16- Allen, B. (1990) Personality social and Biological Perspective on Personal adjustment, Brooks / cole Publishing , U. S. A.

17- Averill, J.R. (1993) Studies an anger and aggression Implication for theories of emotion, American Psychologist, 1145-1160

18- Clark, D.E. (1995) vulnerability to stress as at unction of age, sex, Lows of control hardiness and type a personality, social behavior and personality, 23 (3), 285-286.

19- Ellis, A. (1993) Changing rational emotive behavior therapy (R-E) the behavior therapist 16, 257-258

20- Folkman, S & Lazarusm R (1986) Stress Process and depressive Symptomatology Journal of abnormal Psychology, 95, 107 - 117

21- Ganellen, R.J. & Blaney, P.H (1984) Hardiness and social support as moderators of the effect of life stress, Journal of Personality and social psychology, 47 (1), 156-163

22- Hogg, J.A. & Deffen bacher, A. (1984) Irrational beliefs, depression, and anger among college students Journal of college student Personal, 27 (4), 349-353

23- Holahon, C. J. & Moos, R. H. (1985) Social support and Psychological distress : A longitudinal analysis, Journal of abnormal Psychology, 15 (2), 389-395

24- James, A (1982) Anger and aggression an essay on emotion, springer-verlag Publishes New York

25- *Kopasa, S.C. (1979) Stressful life events, Personality and health : An unguiry info hardiness, Journal of Personality and social Psychology, 37, 1-11*

26- *Mcsteen, P.E. (1997) An investigation of the rela tionship between dispositional optimison and family environment Psychological hardiness and Lows of control D.A.I., 58 (5), P 1603*

27- *Rhodwalt, F. & Zone, J. (1989) appraisal of life change, depression, and illness in Hardy and non hardy women, Journal of Personality and Social Psychology, 56 (1), 81-88*

28- *Williams, P.G., Wiebe, D.J. & smith, T.W. (1992) coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health, Journal of behavioral medicine, 15 (3), 137-255*

29- *Kopsa. S.C. (1952) Commitment and copring in stress resistance among Lawyers . Journal of Personality and social Psychology, 4 (4) 707-717*

30- *Pines, M (1986) Psychological hardiness in Goleman, D & Heller, D (eds.) Pleasure of the Psychology, New York, A mentor Book.*

31- *Hull, J.G., Etal (1989) Hardiness and Health a critique and alternative approach, Journal of Personality and social Psychology, 30, 382-388.*

The Correlation between emotional experiences related to anger situations ans psychological rigidity among the intermediate schools teachers in the Kingdom of Saudi Arabia

Dr. Faiqah . M. Badr

Research objectives :

1. *Determine the correlation between emotional experiences related to anger situations and psychological rigidity among the intermediate schools teachers in the Kingdom of Saudi Arabia.*
2. *Find out the differences between the psychological rigidity heights and depths regarding the sense level of the emotional experiences related to anger situations among intermediated schools teachers.*
3. *Discover the relation between age and the sense level of the emotional experiences related to anger situations among intermediate schools teachers.*
4. *Notice the relation between age and the level of psychological rigidity among intermediate schools teachers in the Kingdom of Saudi Arabia.*

Research Assumptions :

1. *There is a statistically indicative relation between teachers' grades on the psychological rigidity test and their grades on test of emotional experiences related to anger situations.*
2. *There are statistically indicative differences between the grades averages of both psychological rigidity heights and depths on the test of emotional experiences related to anger situations.*
3. *There is a statistically indicative relation between age and teachers grades on the test of emotional experiences related to anger situations.*
4. *There is a statistically indicative relation between age and teachers grades on the psychological rigidity test.*

The psychological rigidity test (by Emad Mekheimar 2002) was applied. The other test was applied is personal experiences described by anger emotions test (by Hassan Mustafa, Ali Abdelsalam 2001). The sample condsists of 70 teachers from intermediate schools teachers in the Kingdom of Saudi Arabia where the age average was 37 year old.

Research Results :

1. *There is an indicative negative correlation between anger scarpness dimensions and the emotional feelings accompanied with anger, and the*

behavioral patterns related to anger, as well as the total grade of the test of emotional experiences related to anger situations.

2. *There are statistically indicative differences in the anger sharpness dimensions, and the emotional feelings accompanied with anger, and the behavioral patterns related to anger among those teachers with low and high psychological rigidity. The total grade is for those with low psychological rigidity.*
3. *There is a significant positive correlation between age and anger sharpness dimensions, and emotional feelings accompanied with anger, and behavioral patterns related to anger, and the total grade.*
4. *There is an indicative positive correlation between age and psychological rigidity leves for each dimension, and the total grade of the scale.*

Recommedations :

1. *If the family has a major role in generating the psychological rigidity variable, this study knocks the doors of every family . It calls for instilling psychological rigidity in our children to be able to cope in such a time where anxiety is dominating, self belongingness is absent, self-security is missing , and crisis era is on.*
2. *Implement various programs that instill in individuals the psychological rigidity and its dimensions.*
3. *Rearing in children self confidence, mutual trust, and ethics.*
4. *choosing the right teachers such as those with high level of psychological rigidity because it is the best element that supports them in facing their career pressure.*
5. *Implementing programs and training couses doe teachers about how to mange pressure and maintain psychological rigidity.*