

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب

لدى عينة من أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية

**Psychometric Properties of the Anger Management Strategies Scale for
Mothers of Primary School Students**

إعداد

رقية عبد الله عبد الستار عبد العظيم

باحثة ماجستير بكلية التربية للبنات بالقاهرة - جامعة الأزهر

د/ إيمان أحمد عبد السلام عبد الرحمن

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بنات بالقاهرة- جامعة الأزهر

أ.د/ ممدوح محمود مصطفى بدوي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر

٢٠٢٤م - ١٤٤٦هـ

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى عينة من أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية

* رقية عبد الله عبد الستار عبد العظيم^١، ممدوح محمود مصطفى بدوي^٢، إيمان أحمد عبد السلام^١

^١ قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنات، جامعة الأزهر، القاهرة، جمهورية مصر العربية .

^٢ قسم الصحة النفسية ، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر، القاهرة ، جمهورية مصر العربية

* البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: rokaya90@outlook.com

المستخلص:

استهدف البحث الحالي التعرف على الخصائص السيكومترية (الصدق، والثبات، والاتساق الداخلي) لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية، وصلاحيته للاستخدام في البيئة المصرية لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة البحث من ١٥٠ من أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأشارت نتائج البحث إلى تمتع المقياس بدلالات صدق مرتفعة حيث يتمتع المقياس بالصدق من خلال صدق التحليل العاملي، كما توصلت النتائج إلى تمتع المقياس بمؤشرات ثبات عالية تسمح باستخدامه حيث بلغت قيمة الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس ٠,٨٣٨ وقيمة الثبات باستخدام إعادة تطبيق الاختبار للدرجة الكلية للمقياس ٠,٧٩٢، كما أظهرت النتائج أيضًا تمتع المقياس بالاتساق الداخلي بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه؛ مما يعد مؤشرًا على تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مناسبة تسمح باستخدامه لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات إدارة الغضب – الخصائص السيكومترية- أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية.

Psychometric Properties of the Anger Management Strategies Scale for Mothers of Primary School Students

Rokaya Abdullah Abdel Sattar Abdel Azim¹, Mamdouh Mahmoud Mustafa Badawy², Iman Ahmed Abdel Salam¹

¹ Department of Mental Health, Faculty of Education for Girls, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

² Department of Mental Health, Faculty of Education for Boys, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

*e-mail of corresponding author: rokaya90@outlook.com

Abstract:

The current research aimed to identify the psychometric properties (validity, reliability, and internal consistency) of the Anger Management Strategies Scale for mothers of primary school students, and its suitability for use in the Egyptian environment. Participants were 150 mothers of primary school students. The researchers used the descriptive method. The results of the research indicated that the scale has high validity indicators, as it demonstrates validity through factor analysis. The scale has high reliability indicators that allow it to be used as the reliability value was 0.838 Cronbach's alpha and the retest reliability value was 0.792. Also, results revealed that the scale has high internal consistency between each statement and both the dimension to which it belongs. This indicates that the scale has appropriate psychometric properties that allow it to be used to measure anger management strategies in mothers of primary school students.

Key words: Anger Management Strategies, psychometric properties, Mothers of primary school students.

مقدمة:

يواجه الفرد في جوانب تفاعلاته اليومية مواقف مختلفة التأثير على نسقه المعرفي والانفعالي، ونظرًا لسرعة إيقاع الحياة اليومية والاختلافات بين الأجيال فكريًا وانفعاليًا؛ فقد ألقى كل ذلك بظلاله على طريقة وأسلوب مواجهة المواقف انفعاليًا، وإدارة هذه الانفعالات وفقًا لطبيعة تلك المواقف، والانفعالات موجودة في شخصية الإنسان منذ وجوده على هذه الأرض، ومن أشكالها انفعال الغضب الذي يخبره الناس في مختلف أعمارهم وبيئاتهم وأعمالهم ومشاكلهم، والذي قد يؤثر على الناحية المعرفية والاجتماعية والنفسية للفرد، وربما يؤدي إلى سوء العلاقات الاجتماعية والتفكك الاجتماعي.

ويعد الغضب وسيلة للتكيف، فهو يساعد بشكل مؤقت على التغلب على الأذى والعجز، كما أنه يساعد على الشعور بالسيطرة مرة أخرى؛ لهذا يصعب أحيانًا التحكم في الغضب، وقد تؤدي محاولة قمع الغضب إلى الشعور بالألم أكثر من الذي يثير الغضب، ومن الطبيعي أن يشعر الفرد بالغضب عند مواجهة الظلم أو الإحباط، فالغضب هو علامة على وجود شيء خاطئ وليس على أن الشخص سيء (McKay, 2009, p. 3).

وحتى يتمتع الفرد بالسواء النفسي عليه، أن يحسن التحكم في غضبه بطريقة إيجابية للتفيس عن الإحباطات والصراعات التي يتعرض لها، أو توجيه طاقته النفسية إلى مجال أو اتجاه صحيح يساعده على مواجهة الموقف، فالغضب هو أحد الانفعالات المهمة والضرورية في حياة الإنسان والتي قد تؤثر - إيجابًا وسلبيًا - على أسلوب إدراكه للحياة وتعامله مع الآخرين (أشرف الغراز، ٢٠٠٣، ص. ١).

ويتعلم الأفراد في رحلتهم للحياة أنماطًا متباينة في إدارة الانفعالات - وعلى الأخص انفعال الغضب - وفقًا لعوامل نفسية وبيئية واجتماعية وأسرية متفاعلة فيما بينها، وكلما كان للفرد دور مؤثر على من حوله كلما كانت الطاقة السلبية الناتجة عن الغضب أكثر إضرارًا، ويعد التحكم في انفعال الغضب والسيطرة على النفس من الأمور بالغة الأهمية لكي ينجح الإنسان في حياته ويستطيع أن يتوافق مع نماذج البشر على اختلاف طباعها وأخلاقها، وأيضًا لكي يتجنب ما يسببه الغضب من اضطرابات نفسية وعضوية متعددة، ويتقادم والاحتكاك والذي يحصد بسببه خصومات وعداوات كثيرة (مروة عبد اللطيف، ٢٠١٧، ص. ٢٨).

والتعامل مع الغضب بطريقة هادفة وفاعلة من شأنه أن يعمل على الحد من بعض التصرفات التي تقود إلى بعض الأعمال السيئة خاصة لدى الوالدين، باعتبار أن الغضب يؤثر على مناحي الحياة المختلفة، وبالتالي من المهم أن يتعامل الوالدان مع الغضب بطريقة إيجابية؛ فهما الأساس في أية عملية تنشئة اجتماعية (سوزان عبدالعزيز، عائشة الحجاجي، ٢٠١٩، ص. ١٠٨٠).

ويمكن أن يكون امتلاك الفرد لمهارة إدارة الغضب من الأهداف المهمة في جميع المجتمعات، حيث أصبح الفرد غير قادر على ادارة انفعالاته بسبب قضاء وقت أقل مع الآخرين، وعدم الاستماع إلى بعضهم البعض لكثرة المشاغل وسرعة نمط الحياة، وقضاء معظم الأوقات في التعامل مع الوسائل التكنولوجية، وأصبح من الصعب السيطرة على الغضب وإدارته بشكل إيجابي (منال محمد، ٢٠١٦، ص.٨٧).

ويرى (Thomas 2001, p. 42) أن إدارة الغضب لا تعني القضاء على الغضب، فالتخلص التام من الانفعالية الغاضبة ليس ممكناً ولا مرغوباً فيه؛ لأن الغضب له وظائف حماية ذاتية مثل الحفاظ على الحدود والتحفيز على التصدي للظلم وأهمية إدارة الغضب:

- تعديل الإثارة الفسيولوجية المفرطة: الهدوء جسدياً عند الشعور بالغضب.
 - تغيير الإدراكات العدائية غير العقلانية: تحدي الأفكار السلبية التي تغذي الغضب.
 - تقليل المحفزات البيئية: تجنب المواقف التي تُثير غضباً شديداً.
 - تعديل السلوكيات غير التكيفية: استبدال الطرق غير الصحية للتعبير عن الغضب بطرق أكثر بناء.
- ويشير (Vatankhah et al. 2013) إلى أن تدريس المهارات الحياتية ومنها إدارة الغضب تساعد على القدرة على خلق العلاقات الشخصية الأكثر فعالية وملاءمة، وأداء المسؤوليات الاجتماعية، واتخاذ القرارات الصحيحة، وحل الاعتداءات والصراعات دون اللجوء إلى ممارسات تسبب الضرر للنفس وللآخرين.
- وتوضح سوزان صدقة (٢٠١٩، ص.١٠٩٠) أن إدارة الغضب تساعد على احترام الذات والتي بدورها تساعد على التخلص من مشاعر الضيق والغضب فهي مؤشر للهدوء حتى في المواقف العصيبة.
- كما أن هناك ارتباط بين استراتيجيات إدارة الغضب والذكاء الاجتماعي حيث يعد انفعال الغضب من المشكلات التي يتعرض لها الفرد والتي تؤثر سلباً على الحياة النفسية والاجتماعية، فالذكاء الاجتماعي للفرد يساعد على التعامل مع حالات الغضب المتنوعة، فهو يحاول فهم الموقف جيداً والتعبير عن الغضب بهدوء دون جرح الآخرين وحل مشكلة الغضب بطريقة فعالة (شيماء ضبش، ٢٠١٨، ص.٦٦٠).

كما يبين (Estrada et al. 2023, p.65) أن التحكم في الغضب وإدارته يعزز من تقدير الذات ففقدرة الفرد على تنظيم مشاعره تؤثر بشكل مباشر على تقييمه لنفسه، مما يؤدي إلى الثقة بالنفس والأمن.

ويظهر (Öz and Aysan 2011) أن إدارة الغضب لها دور كبير في تحسين مهارات التواصل وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم من خلال الاستماع بفعالية أكبر للآخرين، وفهم وجهة نظرهم ومشاعرهم.

إدارة الغضب مهارة لم يتدرب عليها الكثيرون، بما في ذلك الأمهات، وهذه المهارة تمكن الفرد من التحكم بمشاعره الغاضبة بدلاً من أن تتحكم هي به، وتعد مهارة التنفيس عن الغضب من أهم مهارات إدارة الغضب؛ حيث

تساعد على تهدئة الجسم والعقل، وتقليل حدة المشاعر السلبية (صموئيل حبيب، ١٩٩٤، ص.٤٩).
وتساهم استخدام إستراتيجيات إدارة الغضب عند الأمهات لتحسين العلاقات الشخصية الوثيقة والأداء الوظيفي والرضا في مجموعة واسعة من البيئات الاجتماعية الأخرى، كما أن لها وظيفة وقائية أيضاً، على سبيل المثال كوسيلة للتعامل مع مشاعر الخجل (Day et al., 2008, p. 300).
وتوضح دعاء عبد السلام، أسماء فتحي (٢٠٢٣) أن استخدام الأمهات لاستراتيجيات إدارة الغضب يقلل من الآثار الضارة لانفعال الغضب وتخفض المشاحنات والخلافات بين أفراد العائلة؛ مما يساعد على تقوية الروابط الأسرية وضمان التوافق والاستقرار.

وتمثل المرحلة الابتدائية حجر الأساس لتكوين شخصية الطفل وبناء سلوكه، حيث يبدأ الطفل فيها بالتفاعل مع بيئة جديدة تختلف عن بيئته الأسرية، ويواجه التلاميذ في هذه المرحلة العديد من المشكلات التي تؤثر على سلوكهم وتحصيلهم الدراسي، وتتنوع هذه المشكلات ما بين مشاكل سلوكية مثل التمر والعدوانية وضعف الانتباه وبعض الاضطرابات السلوكية، ومشاكل اجتماعية مثل الصعوبات في التفاعل مع الآخرين، ومشاكل تعليمية مثل التأخر الدراسي وصعوبات التعلم، وتختلف حدة هذه المشكلات من طالب لآخر ويمكن لهذه المشكلات أن تؤدي إلى نتائج سلبية كثيرة، وتواجه الأمهات العديد من التحديات في تربية أبنائهن خاصة عندما يواجهون بعض المشكلات السلوكية أو الأكاديمية، وتواجه أيضاً ضغطاً وجهداً كبيراً نظراً لما تتطلبه هذه المرحلة من اهتمام ورعاية دائمة مما يشكل عليها عبء كبير (رانية موسى وصافي صالح، ٢٠٢٢، ص.٤٣١٠).

ويعد الغضب عاطفة طبيعية تلعب دوراً هاماً في حياة الفرد، ففي بعض الأحيان يساعد الغضب على الدفاع عن النفس والحقوق والتعبير عن الاحتياجات والرغبات والحصول على ما نريد وتغيير سلوكيات الآخرين، ومع ذلك، يمكن أن يصبح الغضب عاطفة مدمرة إذا لم تتم إدارته بشكل صحيح، وقد يؤثر الغضب بشكل سلبي على علاقة الأمهات بأطفالهن، وعلى صحتهم النفسية، وعلى قدرتهن على تربية أطفالهن بشكل فعال، لذلك من المهم أن تتقن الأمهات استراتيجيات إدارة الغضب للتحكم في مشاعرهن وضبط المواقف الانفعالية، وتتعلم الأمهات كيفية إدارة غضبهن يمكن لهن بناء علاقات إيجابية مع أطفالهن، ويؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية، وخلق بيئة منزلية آمنة وداعمة؛ لذلك يسعى البحث الحالي إلى بناء أداة لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية، والتعرف على خصائصها السيكومترية.

• مشكلة البحث:

يشعر الفرد بالغضب نتيجة ما يواجهه من مشكلات يومية صعبة تشكل عقبة في تحقيق أهدافه، ويعتمد الغضب بدرجاته المختلفة على إدراك التهديد للصراع، والإحساس بعدم العدل، فيكون لها التأثير السلبي الذي لا يظهر ويظل

كامناً داخل الشخص، ومن ثمَّ توتر وإصدار العداء تجاه الآخرين، ويؤدي قمع الغضب وعدم التعبير عنه وكذلك التعبير عنه بصورة عدائية للعديد من المشاكل والمصاعب الجسدية، فهناك من يكبت الغضب بداخله ولا يعبر عنه فيصاب بالحزن والاكتئاب الشديدين نتيجة لأنه لم يعبر عما بداخله من أحاسيس ومشاعر تجاه الآخر، وهناك من يعبر عن غضبه بصورة قد تدمر ذاته فهناك من يصاب بارتفاع ضغط الدم بل ويصل الأمر إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتات القلبية التي تنهى حياة صاحبها (مروة عبد اللطيف ٢٠١٧، ص. ١٨).

وينظر- في ثقافات عدة - إلى التعبير عن بعض المشاعر السلبية مثل القلق أو الكآبة على أنه أمر مقبول، بينما يعتبر التعبير عن الغضب أمراً غير مقبول، هذا يؤدي إلى عدم تعلم الكثير من الناس كيفية التعامل مع غضبهم أو غضب الآخرين بشكل فعال، أو توجيهه بطريقة بناءة، والغضب شعور وليس مجرد ردة فعل جسدية ينشأ من عوامل داخلية وخارجية، عندما نكون غاضبين نشعر بمزيد من نفاذ الصبر أو عدم تقبل الموقف الغضب غالباً ما ينشأ من عاطفة سلبية أخرى، مثل الإحباط أو خيبة الأمل، والأشخاص الذين يواجهون صعوبات في التعامل مع الغضب قد يواجهون مخاطر صحية نفسية وفسولوجية خطيرة (Karahana et al., 2014, p. 2072). ويعد التوتر والغضب أثناء التعامل مع الأطفال من أكثر الأمور التي تعاني منها الأمهات في المجتمعات العربية، نتيجة للضغوط التي تتعرض لها ما بين مسؤولياتها الأسرية وطموحاتها الشخصية وسرعة وضغط إيقاع الحياة، لتجد الأم نفسها في حالة غضب وصراخ قد ينعكس على أبنائها، وحيث إن الأم تشغل الحيز الأكبر في حياة الطفل، وهي أكثر من يهتم بتعليم الطفل، فالأم يقع على عاتقها الدور الأكبر في تربية وتعليم الأبناء تربية سوية بحيث تقوم بمساعدة أبنائها في مراجعة الدروس وحل الواجبات والتحضير للدروس الجديدة، وعلى هذا يتأثر الطفل تأثراً كبيراً من الناحية النفسية بما يطرأ على الأم من انفعالات (كمال مخامرة وإبراهيم المصري، ٢٠٢١، ص. ١٠١٣).

وتساعد إدارة الغضب الفرد على معالجة المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية وفعالة وتحسين استجاباته في الضغط النفسي، حيث إن الوعي الذاتي والانفعالات والحالة المزاجية يساعد على التحكم فيها وتوظيفها على النحو الأمثل، بينما تدني القدرة على إدارة الغضب تعوق التعبير المتزن عن الانفعالات في المواقف اليومية (أحمد محمد، ٢٠١٧، ص. ٥٩)، كما أنها تساعد الأفراد على التعرف على مستويات الغضب، وتقليل استثارة الغضب من خلال مراقبة الأفكار التي لدى الفرد، واستخدام مهارات التأقلم التي تقلل من احتمالية حدوث سلوكيات عدوانية لفظية أو جسدية ناتجة عن الغضب (Stith & Hamby, 2002, p. 383).

ويحتاج المربون وخاصة الأم إلى استخدام مهارات واستراتيجيات إدارة الغضب حتى لا تستهلك طاقتها الداخلية إلا في عملية البناء والتربية والتشجيع والحوار، وتدريب الأم على كيفية إدارة الغضب والتعبير عنه دون إيذاء

الآخرين، بل وتحويل الغضب السلبي إلى غضب إيجابي وتتولد لديها طاقة كبيرة لإصلاح الواقع؛ لذا من المهم التدريب على أساليب جديدة للتعامل مع الغضب حتى تتحول طاقة الغضب إلى تصرفات إيجابية تقوي ثقتها بنفسها وعلاقتها بالآخرين، وبما يحقق التوازن النفسي لديها ولدى أبنائها (جيل لندنفيلد، ٢٠٠٨، ص. ١٣١).

ويوضح (Avar and Vatankha (2014) فعالية التدريب على إدارة الغضب على كل من جودة العلاقات بين الوالدين والطفل، والرضا الزوجي لأمهات فتيات المدارس الابتدائية، وأشارت منى الصوري، ومنار يعقوب (٢٠٢١) إلى وجود علاقة إيجابية بين مهارات إدارة الغضب والتوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات في ظل الأزمت، وكشفت فاطمة النوايسة (٢٠٢٢) وجود علاقة ارتباطية بين النسق القيمي والتسامي بالذات وبين إدارة الغضب.

وقام (Zandavanian et al. (2015 بتطبيق برنامج إدارة الغضب القائم على المنهج السلوكي المعرفي، وأشار إلى أن التدريب على إدارة الغضب يؤدي إلى زيادة الصحة النفسية لأمهات الأطفال المعاقين ويقلل من الأعراض الجسدية كالقلق والأرق والاكتئاب.

وأظهر (Ghaffari (2021 أن إدارة الغضب والتدريب على الإصرار في مجموعات قلل بشكل كبير من الغضب وزيادة في السلوك التوكيدي لدى أمهات الأطفال الذين يعانون من اضطرابات النمو العصبي، وكشف (Seifi and Asgari (2022 إلى أن التدريب على إدارة الغضب يؤدي إلى تحسين جودة حياة الأمهات العاملات. وترجع أهمية تطبيق استراتيجيات إدارة الغضب في الحياة اليومية للأمهات لأن انفعال الغضب من الانفعالات الإنسانية التي تحتاج إلى ضبط وتحكم لما ينتج عنها من آثار مدمرة للفرد بدءاً من حالته الصحية والفيولوجية ومدى تأثرها بالانفعال، ووصولاً إلى انعكاس آثار انفعاله على صورته لذاته وعلاقاته بالمحيطين به في مجالات حياته المختلفة في الأسرة وكل الأفراد الذين يتعامل معهم في حياته اليومية (دعاء عبد السلام، أسماء فتحي، ٢٠٢٣، ص. ١٨٣٥).

أشار عادل محمد، إنجي عزيز، دعاء حسن (٢٠١٧) إلى مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوي متلازمة داون وهي مهارة الاسترخاء، مهارة إعادة التقييم الإيجابي، مهارة حل المشكلات، مهارة ضبط الذات، مهارة طلب الدعم والمساندة.

وكشفت نورا الطوخي (٢٠٢٢، ص. ٢٦٢) عن ثلاث استراتيجيات لإدارة الغضب لدى ربة الأسرة:

١. استراتيجية التحكم في الذات: مجموعه من الأساليب الإيجابية التي تتبعها ربة الأسرة أثناء الغضب للتحكم في انفعالاتها وغيظها والاحتفاظ بهدوئها وثباتها النفسي واللفظي والتحكم في أفكارها السلبية والسيطرة على دوافعها المختلفة حيال مواقف الغضب.

٢. استراتيجية تبديد الغضب: قيام ربة الأسرة بعمل ما من شأنه أن يجعل مشاعر الغضب تتفرغ وتتلاشى، والتخلص من الشحنات الانفعالية السلبية بالطرق المناسبة كأخذ نفس عميق، أو التحدث إلى الآخرين، أو ممارسة أنشطة ترفيهية كالذهاب إلى الرحلات وزيارة الأصدقاء أو ممارسة هوايات تكسبها خبرات انفعالية سارة كالرسم أو كتابة المشاعر والابتعاد عن طرق التفرغ السلبية كضرب الأطفال أو الصراخ أو تحطيم الأشياء.

٣. استراتيجية التغافل: قدرة ربة الأسرة على تجاهل الحديث أو الموقف الذي يثير غضبها بهدف التقليل من حجم المشكلة وإعطائها أهمية محدودة لكي تحافظ على اتزانها الانفعالي وثباتها، وذلك بأن تحاول نسيان ما حدث وتخبر نفسها أن ما حدث غير مهم وألا تفكر كثيرًا فيما حدث وتتخيل ردود أفعال كان يمكنها القيام بها للانتقام ممن أغضبها.

كما توضح دعاء عبد السلام، أسماء فتحي (٢٠٢٣، ص ١٨٧٧) ترتيب استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وهي كالآتي:

١. استراتيجية حل المشكلات كانت أكثر الاستراتيجيات استخدامًا لدى الأمهات بنسبة ٢٨.٦٪.
٢. استراتيجية الاسترخاء والتمتع بنسبة ٢٥.١٪.
٣. استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي بنسبة ٢٣.٩٪.
٤. إعادة البناء المعرفي بنسبة ٢٢.٤٪.

تبين للباحثة من خلال اطلاعها على العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة استراتيجيات إدارة الغضب، ندرة الدراسات العربية (في حدود علم الباحثة) التي تناولت هذا المتغير لدى الأمهات، حيث تناولت دراسة (عادل محمد وآخرون، ٢٠١٧) أمهات ذوي متلازمة داون، ودراسة (نورا الطوخي، ٢٠٢٢) كانت لدى ربة الأسرة، ودراسة (فاطمة النوايسة، ٢٠٢٢) كانت لدى أمهات الأبناء المراهقين، ودراسة (دعاء عبد السلام، أسماء فتحي، ٢٠٢٣) كانت لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

ومما سبق يتضح أن استراتيجيات إدارة الغضب ذات أهمية كبيرة لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية؛ لذا كانت هناك حاجة إلى بناء أداة لقياس استراتيجيات إدارة الغضب لديهن، ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي: ما الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية؟ ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما مدى صدق مقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- ٢- ما مدى الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

٣- ما مدى ثبات مقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

• **هدف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الخصائص السيكومترية (الصدق، والاتساق الداخلي، والثبات) لمقياس إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية.

• **أهمية البحث:**

- من الناحية النظرية: يقدم البحث إطاراً نظرياً لاستراتيجيات إدارة الغضب، وبعض الدراسات والبحوث التي أجريت فيهما في البيئة العربية والأجنبية، مما قد يسهم في إثراء التراث النفسي لهذا المتغير، بالإضافة إلى تناول فئة أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ومن الناحية التطبيقية: يقدم البحث مقياساً لاستراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية يمكن أن يطبقه ويستخدمه العديد من الباحثين والأخصائيين النفسيين والإكلينيكين فيما بعد.

• **مصطلحات البحث:**

بعد الاطلاع على الأدبيات الخاصة باستراتيجيات إدارة الغضب، تم تعريفها إجرائياً بأنها: مجموعة من الأساليب - سواء كانت إيجابية أو سلبية - التي تستخدمها الأمهات للسيطرة على الغضب عن طريق تغيير أنماط التفكير أو تعديل الاستجابات السلوكية أو تنظيم الجوانب الانفعالية أو غير ذلك بهدف التعامل مع مسببات الغضب وآثاره السلبية، وتتضمن ست استراتيجيات، وهي:

١. **استراتيجية التعامل مع الإيجابي مع مسببات الغضب:** تعبير الأمهات عن غضبهن بشكل إيجابي من خلال الاستماع للطرف الآخر، وتحديد العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالغضب والقدرة على إيجاد حلول لها والتعامل معها بهدوء ومرونة، والاستفادة من الخبرات السابقة في التعامل مع الغضب.
٢. **استراتيجية الدعم الاجتماعي:** سعي الأمهات للتحدث مع الآخرين من أجل التغلب على غضبهن، وتفاعلهن مع الآخرين عندما يقدمون المساندة لهن، ومحاولتهن بناء علاقات إيجابية مع الآخرين حتى يقدموا لهن المساعدة عند حاجتهن إليها.
٣. **استراتيجية اللجوء إلى الدين:** محاولة الأمهات التقرب إلى الله بالصلاة والدعاء عندما يتعرضن لما يغضبهن، واستماعهن إلى النصائح ومشاركتهن في الأنشطة الدينية، وتوجههن إلى الأماكن الدينية للتأمل والتفكير الهادئ.
٤. **استراتيجية التعبير السلبي عن الغضب:** تعبير الأمهات عن غضبهن بطريقة غير لائقة مثل الصراخ أو الانتقام أو الضرب أو تحطيم الأشياء أو إيذاء النفس.
٥. **استراتيجية الانسحاب الاجتماعي:** ابتعاد الأمهات عن مصدر الغضب والانعزال عن الآخرين، ورفض إيذاء

الرأي في أي من الأمور، وتجنب المشاركة في الأعمال الاجتماعية.
٦. استراتيجية النقد السلبي للذات والآخرين: وصف الأمهات لأنفسهن وتقييمها تقييماً سلبياً على غير الحقيقة، ولوم النفس كثيراً، وإلقاء اللوم على الآخرين عند الغضب.

• حدود البحث:

- الحد الموضوعي: يتمثل في إعداد مقياس لاستراتيجيات إدارة الغضب.
- الحدود البشرية: تتمثل في أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- الحدود المكانية: تشمل بعض المدارس الابتدائية بمحافظة القاهرة والجيزة.
- الحدود الزمانية: تتمثل في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.

الإطار النظري للبحث:

• تعريف إدارة الغضب:

تعددت تعريفات الباحثين لإدارة الغضب فقد عرفها بعض الباحثين على أنها قدرة ومن هذه التعريفات:
تعرف إدارة الغضب بأنها فنية معرفية سلوكية تعمل على تنمية وتطوير عمليات التفكير المؤدية إلى تغيير السلوك وتتضمن تعلم الوعي الذاتي والضبط الذاتي، وطرق بديلة في كيفية التفكير والتصرف (ميرفت أبو اسعيد، ٢٠٠٧، ص ٩٠)

وتشير آمال باظة، مروة معوض، أحمد محمد (٢٠٢٠، ٢٨٧) إلى إدارة الغضب بأنها قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على الغضب وتوجيهه إلى الجانب الإيجابي بما يخدم أهداف الفرد وينمي دافعيته ويدفعه إلى التقدم.
ويبين كمال مخامرة، إبراهيم المصري (٢٠٢١، ١٠١٣) أن استراتيجيات إدارة الغضب تتمثل في رد فعل الفرد سواء سلبي أو إيجابي، من خلال ما يتمتع به الفرد من سمات وخبرات شخصية أثناء المواقف المثيرة لغضبه.
وتذكر مرضية عبدالرازق، عواطف شوكت، ماجي يوسف (٢٠٢١، ص ٩٠) أن إدارة الغضب القدرة على التعامل الفعال مع مشكلة الغضب من خلال التحكم به والتعبير بشكل لا يضر بالفرد أو الآخرين المحيطين به في البيئة التي يعيش فيها.

وهناك من الباحثين من عرف إدارة الغضب على أنها مهارة ومن هذه التعريفات:
ويذكر أحمد محمد (٢٠١٧، ص ٥٣) أن مهارات إدارة الغضب هي الأساليب الشخصية التي يتبعها الفرد في السيطرة على غضبه واستخدام الاستجابات الإيجابية للتعبير عن انفعال الغضب في المواقف المختلفة.
وتوضح لمياء ناجي (٢٠١٨، ص ١٠٠) إدارة الغضب بأنها مهارات يمتلكها الفرد للتعامل مع ردود الأفعال الناتجة عن غضب الفرد نفسه، أو بما يتعلق بالآخرين أو بما يتعلق بمسببات الغضب.

وترى رانية موسى، صافي صالح (٢٠٢٢، ص.٣٤٠٨) أن إدارة الغضب هي مجموعة من المهارات والفنيات التي تساعد الفرد على التخلص من مشاعر الغضب والآثار التي يسببها على الجوانب المعرفية والفسولوجية والسلوكية، بهدف التعبير عن انفعالات الغضب بطريقة مقبولة اجتماعيًا.

وتشير نجلاء منجود (٢٠٢٣، ص. ١٢٣) أن مهارات إدارة الغضب هي تلك المهارات المعرفية والسلوكية التي يكتسبها الشخص من خلال الأسرة والمجتمع والتي تمكنه من التعامل والتكيف المباشر مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها والتي تتطلب التحكم في الغضب والتعبير السلوكي الانفعالي الراقى البعيد عن الغضب.

وهناك بعض الباحثين من عرف إدارة الغضب على أنها استراتيجية ومن هذه التعريفات:

ويبين عثمان الخوالدة، عبد الكريم جرادات (٢٠١٤، ص.٣٢٤) أن استراتيجيات التعامل مع الغضب هي الأساليب التي تشكل ردود أفعال للمثيرات والمواقف المثيرة للغضب سواء كانت ايجابية أو سلبية.

وتشير أمنية ناجي (٢٠١٥، ص.٩٠) أن أساليب إدارة الغضب مجموعة من الأنماط السلوكية المناسبة التي تهدف إلى تغيير أنماط الفرد وسلوكياته، والتحكم في ردود فعله وتصرفاته تجاه المواقف المثيرة للغضب بطريقة إيجابية وملائمة للمجتمع.

وتعرف شيماء ضبش (٢٠١٨، ص. ٦٤٩) استراتيجيات إدارة الغضب قدرة الفرد على تنظيم وضبط مشاعره الذاتية عند حدوث مواقف تستدعي الغضب، بحيث يعبر عنها بطريقة إيجابية وبناءة، وبشكل يلائمه نفسيًا واجتماعيًا وصحيًا.

وتبين نورا الطوخي (٢٠٢٢، ص.٢٦٢) أن استراتيجيات إدارة الغضب هي مجموعة من الأساليب التي تستخدمها ربة الأسرة حتى يمكنها التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بالطرق الإيجابية المقبولة اجتماعيًا أو مواجهتها أو الحد منها بهدف ضبط النفس والتحكم في الانفعالات، وإعادة التقييم الإيجابي وحل المشكلة بوعي وموضوعية والسعي للحصول على الدعم للتخفيف من حدة الغضب.

وتوضح دعاء عبد السلام، أسماء فتحي (٢٠٢٣، ص.١٨٤٦) الأساليب والفنيات التي تتبعها الأمهات للتحكم في ردود أفعالها الناتجة عن المواقف المثيرة للغضب، والتي تعمل على التخفيف من حدة الغضب، والخروج من الموقف الغاضب بشكل إيجابي يضمن عدم تعرضها للمشاكل الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن إدارة الغضب هي عملية تعلم كيفية التحكم في مشاعر الغضب والتعبير عنها بطريقة صحية وذلك لتحسين علاقاتنا مع الآخرين، التعامل مع المواقف الصعبة بطريقة أكثر إيجابية، تقليل التوتر والقلق، تحسين الصحة الجسدية والنفسية، هناك بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدنا على إدارة الغضب مثل البحث عن الدعم الاجتماعي والتعبير المباشر عن الغضب.

وبناء على ذلك يمكن تعريف استراتيجيات إدارة الغضب بأنه: مجموعة من الأساليب - سواء كانت إيجابية أو سلبية - التي تستخدمها الأمهات للسيطرة على الغضب عن طريق تغيير أنماط التفكير أو تعديل الاستجابات السلوكية أو تنظيم الجوانب الانفعالية أو غير ذلك بهدف التعامل مع مسببات الغضب وأثاره السلبية، وفي ضوء التحليل العملي الذي أجراه الباحثون - والذي سيأتي عرضه لاحقاً - تبين أن استراتيجيات إدارة الغضب تتضمن ستة استراتيجيات، وهي :

- استراتيجية التعامل مع الإيجابي مع مسببات الغضب.
- استراتيجية الدعم الاجتماعي.
- استراتيجية اللجوء إلى الدين.
- استراتيجية التعبير السلبي عن الغضب.
- استراتيجية الانسحاب الاجتماعي.
- استراتيجية النقد السلبي للذات والآخرين.

● أسباب الغضب:

- تذكر سناء سليمان (٢٠١٠، ص. ٨٠) أن هناك عدة أسباب للغضب، منها:
- قلة الصلة بالقرآن الكريم ومعرفة ما أعده الله تعالى من الأجر لمن يكظم غيظه ويعفو عن الآخرين.
- قلة العقل وضيق التفكير فإن الإنسان السوي المدرك لأفعاله لا يكون كالطفل يغضب لأنفه الأسباب وأدنى الأمور، فالإنسان العاقل يقوده عقله إلى الصبر وسعة الصدر والتحمل وكسب المودة والنظر في عواقب الأمور.
- كثرة متطلبات الحياة والضغوط من الأسباب التي تجعل المرء في قلق وتوتر مستمر مما يؤدي به إلى الغضب.
- التكبر والغرور فإن المتكبر سريع الغضب دائم القلق يغضب لأي أمر يخالف رأيه ولا يقبل رأياً ولا يسمع نصحاً.
- الرغبة في الكمال دائماً فالذي يريد الكمال فإنه يطلب المستحيل ولذلك يغضب لأدنى تقصير ويثور لأقل خطأ.
- الشعور بالنقص فالفاشل يحاول أن يعوض هذا النقص بافتعال الغضب حتى لا يجرواً أحد على سؤاله ولا يقوى إنسان على مناقشته.

ويرى (Ozmen, 2006, pp. 50-51) أن من العوامل التي تؤدي إلى الغضب:

- الخسائر: حالات الخسارة مثل وفاة شخص عزيز مهم في حياة الفرد، أو الخسارة بسبب اضطرابات جسدية، أو فقدان الوظيفة، تجعل الفرد يشعر بمشاعر الألم والحزن والحداد، قد ينشأ شعور بالغضب في كثير من الأحيان لدى الأفراد في مواجهة الخسارة، ولا ينبغي أن ننسى أنه في مواجهة الخسائر هناك احتمال لظهور مشاعر سلبية أخرى لدى الفرد بالإضافة إلى الغضب.

- التهديدات: نتيجة الشعور بالقلق والخوف وانعدام الأمن الناتج عن مواقف مثل الأحداث غير القانونية أو التعرض لهجوم أو حرب أو البقاء عاطلاً عن العمل لفترة طويلة يمكن أن تؤدي جميع هذه التهديدات والمخاوف إلى مشاعر الغضب لدى الفرد.
- الإحباط: عندما يتم منع الفرد من تلبية احتياجاته، ينشأ الشعور بالغضب نتيجة مشاعر العجز والنقص التي يعيشها.
- الرفض: قد ينشأ الغضب نتيجة الأذى والاكنتاب والشعور بعدم القيمة وخيبة الأمل التي يشعر بها الفرد عندما يرفضه شخص آخر.
- مما سبق يمكن القول إن هناك أسباب عديدة تؤدي إلى الغضب، وأنها تختلف باختلاف سمات شخصية الأفراد والمواقف التي يتعرضون لها؛ فما يمكن أن يستثير غضب أحدهم ربما لا يكون كذلك بالنسبة للآخر.

• مظاهر الغضب:

من أهم خطوات التحكم بالغضب هي التعرف على علاماته، تلك العلامات التي تظهر عند التعرض لمواقف أو أحداث تستفز مشاعر الغضب، تشبه هذه العلامات إنذاراً ينبه الفرد إلى شعوره بالغضب، ويحذره من احتمالية تصاعد هذا الشعور.

يرى جيل لندنفيلد (٢٠٠٨، ص. ٢٨) أن هناك عدة مظاهر للغضب، منها:

- زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم.
- التعرق وتوتر العضلات وارتجاف اليدين واحمرار الوجه.
- تغير في نبرة الصوت والتلعثم أو صعوبة التحدث.
- الشعور بالحرارة في الجسم.
- الشعور بالإحباط وخيبة الأمل.
- ويوضح هوارد كاسينوف، ريمون تافرات (٢٠٠٦، ص. ٣٩-٤٥) بعض المظاهر وأهمها:
- العصبية الشديدة.
- يعانون من تشنج عضلي وشد الفكين.
- آلام في الرأس.
- إحكام قبضتي اليد.
- غلق الفم بشدة مع الضغط على الأسنان.
- استخدام لغة السخرية.

- إيماءات مثل الإشارة بالإصبع.
 - وقفة الجسم مثل الانحناء إلى الإمام والنظر بشدة إلى هدف الغضب.
 - استخدام كلمات ولهجة قاسية.
- يتضح مما سبق أن هناك مظاهر للغضب فسيولوجية وهناك مظاهر غضب سلوكية مثل الصراخ والشتائم والتهديد والعوانية الجسدية والانسحاب والعزلة عن الآخرين وأحياناً رفض التحدث أو التعاون مع الآخرين وإهمال المسؤوليات والتصرفات الاندفاعية والغير مسؤولة، وقد تختلف مظاهر الغضب بين الذكر والأنثى فبينما يلجأ الذكر غالباً إلى الهجوم والضرب، قد تبدو مظاهر الغضب لدى الإناث في استخدام الكلمات والشتائم.

• الاتجاهات النظرية المفسرة للغضب:

- **نظرية التحليل النفسي:** يعتبر منهج التحليل النفسي انفعال الغضب أحد أبعاد العدوان، فإن السلوك البشري يسترشد بغريزتين أساسيتين: غريزة الحياة وغريزة الموت، ويُنظر إلى الغضب كعاطفة أساسية تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على الصحة النفسية، ويُركز هذا المنهج على مفهوم التفيس كوظيفة أساسية للغضب فالتفيس هو عملية تفرغ الطاقة المُتراكمَة في الجسم نتيجة التوتر أو الإحباط، ويعتقد التحليل النفسي أن الغضب ينشأ من احتياجات أساسية لم يتم تلبيتها، ويتسبب عدم إشباع هذه الاحتياجات في تراكم التوتر في الجسم، ويُمكن تفرغ هذا التوتر من خلال التعبير عن الغضب ويساعد تفرغ الغضب على إعادة التوازن النفسي والشعور بالراحة (Ozmen, 2006, p. 45).
- **النظرية الوجودية:** تركز النظرية الوجودية على أهمية وجود معنى وهدف في حياة الفرد، ترى هذه النظرية أن الغضب ينشأ من العيش دون معنى أو هدف، وفقاً للنظرية الوجودية يولد الإنسان مع شعور بالفراغ والقلق، يحاول الإنسان ملء هذا الفراغ من خلال إيجاد معنى وهدف في حياته، يمكن أن يساعد إيجاد معنى وهدف في الحياة على تقليل مشاعر الغضب، يمكن أن يؤدي العيش دون معنى أو هدف إلى مشاعر الغضب والذنب واللوم الذاتي (محمود يوسف، ٢٠٢٢، ص. ٣٠).
- **نظرية جيمس لانج:** تعد نظرية جيمس لانج من أقدم النظريات التي تفسر طبيعة الانفعال، وتحديدًا الخوف، تفترض هذه النظرية أن التغيرات الجسمية والفسولوجية هي السبب في شعورنا بالانفعال، لا نشعر بالخوف إلا بعد أن نلاحظ التغيرات الجسمية التي تحدث لنا، مثل تسارع ضربات القلب، والتعرق، وتوتر العضلات، هذه التغيرات الجسمية هي بمثابة إشارة تخبرنا بأننا في حالة خطر. إن الشعور بالخوف يحدث لأن الفرد يجري والشعور بالحزن يحدث لبكاء الشخص والشعور بالغضب يحدث عند ضرب الآخر (أحمد راجح، ١٩٩٩، ص. ١٥٨).

- **النظرية المعرفية:** يرى Ellis ١٩٧٧ أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من مشكلات يومية تسبب له عقبة في تحقيق أهدافه، ويرتبط الغضب بتبني الفرد أفكار لاعتقالية تؤدي إلى الغضب، يرى "أليس" أن الغضب ينشأ من خلال الاعتقادات اللاعقلانية لدى الأفراد، عندما يشعر الفرد بالغضب فإنه يعتقد أن الحدث الذي تعرض له هو السبب في استثارة الغضب لديه، ولكن الحقيقة هي أن الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية لديه هي السبب في حدوث الغضب، ومن ثم فلا بد من تغيير هذه الاعتقادات اللاعقلانية التي تثير الغضب لديه، واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية تعمل على خفض استجابة الغضب (محمد سعفان، ٢٠٠١، ص. ١٧٨-١٧٩)، ويشير Ellis إلى أن الغضب حالة انفعالية طبيعية لدى الإنسان، فالفرد يحتاج للغضب ليحمي نفسه من هجمات العالم الخارجي، فإذا لم يغضب أصبح معرضاً للخطر، فكبح الغضب لن يفيد كثيراً بل يسبب بعض الأمراض والأضرار، ويقرر في نظريته أنه إذا لم يكن لدى الإنسان الوعي والقدرة على تغيير معتقداته اللاعقلانية، فإنه سوف يستمر في مواجهة المشاكل الصعبة في التعامل مع مشكلات الغضب والعدوان والانفعالات الأخرى المدمرة للذات (عصام العقاد، ٢٠٠١، ص. ٨٢).
- **نظرية التعلم الاجتماعي:** يرى Pandora أن العوامل الشخصية الداخلية ك (الأفكار والتوقعات والمعتقدات والتفضيلات والإدراكات الذاتية) والسلوك والمؤثرات البيئية تتداخل وتتفاعل فيما بينها بحيث يؤثر كل منها على الآخر ويتأثر به في الأنشطة الإنسانية المختلفة (محمد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص. ٦١٨). وترى هذه النظرية أن معظم السلوك الإنساني يتم عن طريق ملاحظة الأشخاص ثم محاولة تقليد هذا السلوك، ولقد تعلم الناس معظم العناصر السلوكية إما عن قصد وإرادة، أو بدون قصد عن طريق الملاحظة (هناء الرقاد ٢٠١٧، ص. ٢٩٣).
- **نظرية الإحباط:** أشار Dollard (1939) إلى أن الإحباط هو منع الشخص من تحقيق هدف أو رغبة ما، فإن الشعور بالإحباط يعني منع وصول الفرد إلى هدفه من قبل طرف آخر أو ربما بسبب ظروف معينة ورد فعل الفرد على هذا المنع يكون على شكل انزعاج ومضايقات (Dennen, 2005, p. 2)، وأظهرت النظرية أن عندما يتعرض الفرد للإحباط فإن ذلك يؤدي إلى دافع انفعالي هو الغضب، وهذا الدافع يكون موجهاً نحو التغلب على العقبات التي تعترض طريق الوصول إلى الأهداف (إدوارد موراي، ١٩٨٩، ص. ١٣٨).
- **نظرية Darwin:** قدمت نظرية داروين تفسيراً للغضب لقد اعتقد أن المشاعر غريزية، وأننا نستطيع تطوير فهم المشاعر البشرية من خلال دراسة نظيراتها في الأنواع الثديية التي ينحدر منها الإنسان، اقترح داروين وجود علاقة بيولوجية بين التجارب الوجدانية وحالات الإثارة والسلوكيات التعبيرية، وهذه السلوكيات جزء من مهارات التواصل لدى الحيوان، وللاتصال بين أفراد النوع قيمة بقائية، وأصبحت القدرة على إظهار المشاعر والتعرف

عليها موروثه (DiGiuseppe & Tafrate, 2007, p. 7).

ومما سبق يتضح تعدد النظريات التي حاولت تفسير الغضب، فقد اهتمت نظرية جيمس لانج بمظاهر الغضب والتغيرات التي تحدث للفرد عند الغضب ولم تهتم بموقف الغضب نفسه، بينما ركزت النظرية الوجودية على مثيرات غضب الفرد في عدم وجود معنى وهدف لحياة الفرد، وأشارت النظرية المعرفية أن سبب الغضب الذي يشعر به الفرد، ليس الحدث بحد ذاته، فطريقة تفكير الفرد، وتفسيره للمواقف التي يتعرض لها، هي الدافع وراء الغضب، أي أن الأفكار التلقائية واللاعقلانية والمعتقدات الخاطئة، والتفسير غير المنطقي للأحداث هي سبب الغضب، ووضحت نظرية التعلم الاجتماعي أن السلوك الاجتماعي يكتسب عن طريق مشاهدة تصرفات الآخرين وأن الغضب سلوك متعلم.

دراسات سابقة:

كشفت ميرفت أبو سعيد (٢٠٠٧) عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على النمذجة المعرفية والتعليمات الذاتية في تنمية مهارات حل المشكلات وإدارة الغضب وخفض العنف لدى الزوجات المعنفات في الأردن، واستخدم في الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من ١٦ زوجة معنفة حيث تم توزيعهن إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتم استخدام مقياس إدارة الغضب إعداد Stith and Hamby 2001 وقامت الباحثة بتعريب المقياس وتم التحقق من المقياس صدق المحكمين وطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وتكون مقياس إدارة الغضب من أربع استراتيجيات (استراتيجيات التصعيد، العزو السببي، استراتيجيات التهدة، الوعي الذاتي) ويتضمن ٣٢ فقرة، ويتمتع المقياس بصدق وثبات وأنه صالح للتطبيق.

وفحص عثمان الخوالدة، عبد الكريم جرادات (٢٠١٤) أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العلمي، تكونت العينة من ٣٦ طالباً في مجموعتين تجريبية تكونت من ١٨ طالباً، وضابطة تكونت من ١٨ طالباً، وتم استخدام مقياس الغضب كحالة، ومقياس Anne et al. (2007) لاستراتيجيات التعامل مع الغضب وقام الباحثان بتعريب المقياس وتم التحقق من صدق المقياس (صدق المحكمين، صدق البناء) وثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، كما تم حساب الاتساق الداخلي، ويتضمن المقياس ٣٤ فقرة موزعة على ستة أبعاد (التعبير المباشر عن الغضب، التجنب، التمعن، تبيد الغضب، التوكيد، البحث عن الدعم الاجتماعي)، وأظهرت النتائج أن المقياس بصدق وثبات واتساق داخلي وأنه صالح وملائم للتطبيق.

وأجرى عادل محمد، إنجي عزيز، دعاء حسن (٢٠١٧) برنامج إرشادي سلوكي لأمهات المراهقين ذوي متلازمة داون والتأكد من فعاليته في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوي متلازمة داون، تكونت عينة

البحث من ١٤ أمًا من أمهات المراهقين ذوي متلازمة داون وممن يعانون من صعوبة في مهارات إدارة الغضب، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم تطبيق مقياس مهارات إدارة الغضب وتم التحقق من صدق المقياس (صدق المحكمين، الصدق العاملي) وثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) بالإضافة إلى الاتساق الداخلي، وتكون المقياس من خمسة أبعاد (الاسترخاء، إعادة التقييم الإيجابي، حل المشكلات، ضبط الذات، طلب الدعم والمساندة) تشتمل على ٥٨ فقرة، وتم التأكد من صدق وثبات المقياس وأنه صالح للتطبيق.

بينما قام أحمد محمد (٢٠١٧) بالتحقق من فاعلية برنامج التعلم الاجتماعي/ الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب على عينة من المراهقين في المرحلة الإعدادية، واستُخدم المنهج شبه التجريبي على عينة من الطلاب عددهم ٦٠ طالبًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياس مهارات إدارة الغضب وتم التحقق من صدق وثبات المقياس (صدق المحكمين وصدق المقارنة الطرفية وإعادة الاختبار) وتم التوصل إلى مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده (الاسترخاء، التحكم في الذات، التنفيس الانفعالي، الحديث الذاتي الإيجابي، الكفاءة الوجدانية) ويتكون من ٢٥ عبارة ويتمتع المقياس بالصدق والثبات وأنه صالح للتطبيق.

وهدف شيماء ضبش (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات إدارة الغضب والذكاء الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت العينة على ٢٤٦ من طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس إدارة الغضب المكون من ٣٣ فقرة واشتمل على ثلاثة أبعاد (التعبير عن الغضب، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب) وتم حساب الصدق، ولثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وتم التحقق أن المقياس صالح للتطبيق.

وهدفت آمال باظة وآخرون (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسيًا، تم استخدام المنهج الوصفي المقارن على عينة عددها ١٢٧ طالبًا من المتفوقين دراسيًا، وتم استخدام مقياس إدارة الغضب والتحقق من صدق المقياس (صدق المحكمين) وثبات المقياس (إعادة الاختبار)، وتكون المقياس من خمسة أبعاد (البحث عن الدعم الاجتماعي العاطفي، التعبير المباشر عن الغضب، الإلهاء والتشتت، التجنب الاستباقي، الضبط الانفعالي) وتبين أن المقياس يتمتع بثبات وصدق وأنه صالح للتطبيق.

وفحصت مرضية عبد الرازق وآخرون (٢٠٢١) العلاقة بين التسامح وإدارة الغضب لدى طلبة الجامعة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن، وتم بناء مقياس إدارة الغضب والتحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين وثباته بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وتكون المقياس من ٦٨ عبارة موزعة على أربعة أبعاد (الاستراتيجية التصاعديّة للغضب، التوكيد والوعي الذاتي التحكم، والتهدئة وتبديد الغضب، والانسحاب والتجنب)

وتبين أن المقياس ذات صدق وثبات عالي وأنه ملائم للتطبيق.

وأظهرت نجلاء منجود (٢٠٢٣) العلاقة بين الأمن الفكري للشباب ومهاراتهم لإدارة الغضب، وكانت العينة قوامها ٢٨٥ شابًا بالمرحلة الجامعية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام مقياس مهارات إدارة الغضب والتحقق من صدق المقياس (صدق المحكمين، صدق التكوين، صدق الاتساق الداخلي) وثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية، وتوصل إلى مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده (التحكم في الذات، التنفيس الانفعالي) ويتكون المقياس من ٢٧ عبارة وأنه ذات صدق وثبات عالي ومناسب للتطبيق.

تعليق على الدراسات السابقة:

- اختلاف وجهات نظر الباحثين في تحديد أبعاد واستراتيجيات إدارة الغضب فمنهم من رأى أن هناك استراتيجيتان، ومنهم من أشار إلى ثلاث استراتيجيات، وذكر البعض أنها أربع استراتيجيات، وذكر البعض أنها خمس استراتيجيات، بينما يرى البعض أنها ست استراتيجيات، وهذا الاختلاف تنوع وليس اختلاف تضاد تبعًا لأهداف الدراسات السابقة.
- اختلفت الدراسات السابقة في الفئات التي تناولتها؛ حيث كان المشاركون في بعضها من طلبة الجامعة، بينما كان المشاركون في البعض الآخر من المرحلة الثانوية، وكان المشاركون من المرحلة الإعدادية، وأيضًا كان المشاركون من الأمهات وكان المشاركون من الزوجات.
- تنوعت أساليب التحقق من الخصائص السيكومترية التي استخدمها الباحثون الذين أعدوا مقاييس لاستراتيجيات إدارة الغضب، فمنهم من تحقق من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، ومنهم من تحقق من الصدق والثبات ولم يتحقق من الاتساق الداخلي، كما تنوعت الطرق المستخدمة للتحقق من الصدق فمنهم من استخدم صدق المحكمين فقط، ومنهم من استخدم أكثر من طريقة صدق المحكمين وصدق البناء والصدق العاملي، كما تنوعت الطرق المستخدمة لحساب ثبات المقياس فمنهم من استخدم إعادة الاختبار فقط ومنهم من استخدم طريقة ألفا كرونباخ فقط ومنهم من استخدم أكثر من طريقة كطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية معًا.

ويمكن الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تحديد متغير استراتيجيات إدارة الغضب، وذلك لتأثيره على الجوانب النفسية لدى الأفراد.
- تحديد تعريف استراتيجيات إدارة الغضب و فقرات المقياس بناء على ما تم الإطلاع عليه من المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات السابقة.
- تحديد بعض الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث.
- تفسير النتائج التي توصل إليها البحث.

فروض البحث:

١. يمكن التحقق من صدق مقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية.
٢. يمكن التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية.
٣. يمكن التحقق من ثبات مقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية.

إجراءات البحث:

- منهج البحث: هو المنهج الوصفي للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس.
- أداة البحث: مقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية: وهو يهدف إلى قياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:
- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات إدارة الغضب، ومنها: (Muni, 2012؛ شيماء ضبش، ٢٠١٨، خالد الحموري وسارة العنزي، ٢٠١٨)
- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس استراتيجيات إدارة الغضب، ومنها المقاييس التي أعدها كل من: (Anne et al., 2007؛ أمنية أحمد ناجي، ٢٠١٥؛ شيماء ضبش، ٢٠١٨).
- في ضوء ما سبق قامت الباحثة بتعريف استراتيجيات إدارة الغضب بأنها "مجموعة من الأساليب - سواء كانت إيجابية أو سلبية - التي تستخدمها الأمهات للسيطرة على الغضب عن طريق تغيير أنماط التفكير أو تعديل الاستجابات السلوكية أو تنظيم الجوانب الانفعالية أو غير ذلك بهدف التعامل مع مسببات الغضب وآثاره السلبية"، ثم قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات بلغ عددها ٥٤ عبارة، تغطي هذا التعريف، وبعض عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة).

• نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "يمكن التحقق من صدق مقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب، وذلك بعد تطبيقه على ١٥٠ من أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وقد أخذت الباحثة بمحك كايزر لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات، وهو اعتبار التشعبات التي تصل

إلى (٠.٣٠) فأكثر تشبعت دالة، ويوضح جدول (١) نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس استراتيجيات إدارة الغضب.

جدول (١) نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس استراتيجيات إدارة الغضب (ن = ١٥٠)

| العوامل العبارات | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس | السادس | الشيوع |
|---------------------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|
| ١ | **٠,٨١٥ | | | | | | ٠,٧١٤ |
| ٢ | **٠,٧٤٤ | | | | | | ٠,٦٢٢ |
| ٣ | | | **٠,٦٥١ | | | | ٠,٥٤٣ |
| ٤ | **٠,٧١٦ | | | | | | ٠,٦١٠ |
| ٥ | | | | | **٠,٥١٤ | | ٠,٤٢٤ |
| ٦ | **٠,٧٥٧ | | | | | | ٠,٦٤٢ |
| ٧ | | | | **٠,٦٣٣ | | | ٠,٥٦٠ |
| ٨ | | | **٠,٦٢٠ | | | | ٠,٥٥٤ |
| ٩ | | | | | | **٠,٤٤٣ | ٠,٣١٤ |
| ١٠ | **٠,٨١٢ | | | | | | ٠,٧٤٦ |
| ١١ | | | | | ٠,٤٨٢ | | ٠,٣٢٢ |
| ١٢ | **٠,٨٠٨ | | | | | | ٠,٧٧٢ |
| ١٣ | | | **٠,٧٢٤ | | | | ٠,٦٨٩ |
| ١٤ | | | | | | **٠,٣٨٩ | ٠,٣٠٢ |
| ١٥ | | | **٠,٦١٧ | | | | ٠,٥٠٤ |
| ١٦ | | | | | | **٠,٣٧١ | ٠,٣١١ |
| ١٧ | | | | | **٠,٤٦٦ | | ٠,٣٤٥ |
| ١٨ | | | | | **٠,٣٨٩ | | ٠,٣٢٧ |
| ١٩ | | | **٠,٦١٤ | | | | ٠,٥٨٢ |
| ٢٠ | | | **٠,٥٣٣ | | | | ٠,٤٥٠ |
| ٢١ | **٠,٧٨٨ | | | | | | ٠,٦١٦ |
| ٢٢ | | | | | | | ٠,٠٩٤ |
| ٢٣ | | | **٠,٥٠١ | | | | ٠,٤٠٣ |
| ٢٤ | **٠,٧٥٠ | | | | | | ٠,٦٢٢ |
| ٢٥ | | | | | **٠,٦١١ | | ٠,٥٣٦ |
| ٢٦ | **٠,٦٩٥ | | | | | | ٠,٥٦٤ |
| ٢٧ | | | **٠,٥٢٣ | | | | ٠,٥٧٥ |
| ٢٨ | | | **٠,٥٤٤ | | | | ٠,٤٣٦ |

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية

رقية عبد الله عبد الستار عبد العظيم أ.د./ ممدوح محمود مصطفى بدوي د/ إيمان أحمد عبد السلام عبد الرحمن

| العوامل العبارات | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس | السادس | الثبوع |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| ٢٩ | | | | | | **٠,٤٨٦ | ٠,٣٣٤ |
| ٣٠ | | | | | | | ٠,١٠٧ |
| ٣١ | **٠,٦٨٥ | | | | | | ٠,٥٤٤ |
| ٣٢ | | | **٠,٦١١ | | | | ٠,٥٠٧ |
| ٣٣ | | | | | **٠,٥٤١ | | ٠,٦٤٥ |
| ٣٤ | | **٠,٧٤٢ | | | | | ٠,٦٤٠ |
| ٣٥ | | | | **٠,٥٨٤ | | | ٠,٤٠٣ |
| ٣٦ | | | | | | **٠,٣١١ | ٠,٣٠٥ |
| ٣٧ | | | | | | | ٠,١٧٢ |
| ٣٨ | | | | **٠,٥٤٦ | | | ٠,٤٨٨ |
| ٣٩ | | | **٠,٥٢٠ | | | | ٠,٤٥٧ |
| ٤٠ | | | | | **٠,٣٧٨ | | ٠,٣١٨ |
| ٤١ | | **٠,٧٥٣ | | | | | ٠,٦٦٤ |
| ٤٢ | **٠,٨٨٤ | | | | | | ٠,٧١٥ |
| ٤٣ | | | | | **٠,٥٤٧ | | ٠,٤٥٢ |
| ٤٤ | | | **٠,٥٠٤ | | | | ٠,٤٠٦ |
| ٤٥ | | **٠,٦٣٥ | | | | | ٠,٥٤٧ |
| ٤٦ | | | | | **٠,٣٥٦ | | ٠,٣٠١ |
| ٤٧ | | | | | | **٠,٤٠٢ | ٠,٣٤٤ |
| ٤٨ | **٠,٧١٩ | | | | | | ٠,٦٥٩ |
| ٤٩ | | | | | | | ٠,٠٨٤ |
| ٥٠ | | | | | | **٠,٣٨٠ | ٠,٣٠٤ |
| ٥١ | | | **٠,٥٧٦ | | | | ٠,٤٧١ |
| ٥٢ | **٠,٨٥٠ | | | | | | ٠,٧٧٠ |
| ٥٣ | | | | **٠,٤٨٤ | | | ٠,٣٣٣ |
| ٥٤ | | **٠,٧٤١ | | | | | ٠,٦٦٢ |
| الجنور الكامنة | ١٠,٥٠٢ | ٨,٩٢٠ | ٧,٥٣١ | ٥,١٤٢ | ٤,٤٧٣ | ٣,١٠٦ | |
| نسب التباين % | ١٩,٤٤٨ | ١٦,٥١٨ | ١٣,٩٤٦ | ٩,٥٢٢ | ٨,٢٨٣ | ٥,٧٥٢ | |

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- أن التحليل العاملي أسفر عن ستة عوامل لمقياس استراتيجيات إدارة الغضب، بجذور كامنة لها على الترتيب: ١٠.٥٠٢ ، ٨.٩٢٠ ، ٧.٥٣١ ، ٥.١٤٢ ، ٤.٤٧٣ ، ٣.١٠٦ ، ونسب تباين لها على الترتيب: ١٩.٤٤٨ % ، ١٦.٥١٨ % ، ١٣.٩٤٦ % ، ٩.٥٢٢ % ، ٨.٢٨٣ % ، ٥.٧٥٢ %.
- أن العبارات أرقام (٢٢، ٣٠، ٣٧، ٤٩) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠.٣) على أيٍّ من العوامل الستة؛ ومن ثم تم حذفها.
- أن هناك ٩ عبارات تشبعت على العامل الأول، وهي أرقام (٢، ٦، ١٢، ٢١، ٢٦، ٣١، ٤٢، ٤٨، ٥٢)، ويبين مضمونها تعبير الأمهات عن غضبهن بشكل إيجابي من خلال الاستماع للطرف الآخر، وتحديد العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالغضب والقدرة على إيجاد حلول لها والتعامل معها بهدوء ومرونة، والاستفادة من الخبرات السابقة في التعامل مع الغضب؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "التعامل الإيجابي مع مسببات الغضب". كما أن هناك ٨ عبارات تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (١، ٤، ١٠، ٢٤، ٣٤، ٤١، ٤٥، ٥٤)، ويكشف محتواها عن سعي الأمهات للتحدث مع الآخرين من أجل التغلب على غضبهن، وتفاعلهن مع الآخرين عندما يقدمون المساندة لهن، ومحاولتهن بناء علاقات إيجابية مع الآخرين حتى يقدموا لهن المساعدة عند حاجتهن إليها؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "البحث عن الدعم الاجتماعي". كما أن هناك ٩ عبارات تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (٣، ٨، ١٣، ١٩، ٢٨، ٣٢، ٣٩، ٤٤، ٥١)، ويكشف محتواها عن محاولة الأمهات التقرب إلى الله بالصلاة والدعاء عندما يتعرضن لما يغضبهن، واستماعهن إلى النصائح ومشاركتهن في الأنشطة الدينية، وتوجههن إلى الأماكن الدينية للتأمل والتفكير الهادئ؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "اللجوء إلى الدين". كما أن هناك ٨ عبارات تشبعت على العامل الرابع، وهي أرقام (٧، ١٥، ٢٠، ٢٣، ٢٧، ٣٥، ٣٨، ٥٣)، ويكشف محتواها عن تعبير الأمهات عن غضبهن بطريقة غير لائقة مثل الصراخ أو الانتقام أو الضرب أو تحطيم الأشياء أو إيذاء النفس؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "التعبير السلبي عن الغضب". كما أن هناك ٨ عبارات تشبعت على العامل الخامس، وهي أرقام (٥، ١١، ١٧، ١٨، ٢٥، ٣٣، ٤٠، ٤٦)، ويكشف محتواها عن ابتعاد الأمهات عن مصدر الغضب والانعزال عن الآخرين، ورفض إيذاء الرأي في أي من الأمور، وتجنب المشاركة في الأعمال الاجتماعية؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الانسحاب الاجتماعي". كما أن هناك ٨ عبارات تشبعت على العامل السادس، وهي أرقام (٩، ١٤، ١٦، ٢٩، ٣٦، ٤٣، ٤٧، ٥٠)، ويكشف محتواها عن وصف الأمهات لأنفسهن وتقييمها تقييمًا سلبيًا على غير الحقيقة، ولوم النفس كثيرًا، وإلقاء اللوم على الآخرين عند الغضب؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "النقد السلبي للذات وللآخرين".

| | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------------|---------------------------------------|
| | **٠,٦٢٢ | **٠,٧١٤ | **٠,٤٨٠ | **٠,٥٤٨ | **٠,٧١٩ | **٠,٦٢٣ | **٠,٥١٠ | **٠,٤٥٩ | | |
| | ٤٦ | ٤٠ | ٣٣ | ٢٥ | ١٨ | ١٧ | ١١ | ٥ | رقم العبرة | الانسحاب الاجتماعي |
| | **٠,٤٧٧ | **٠,٦٢٣ | **٠,٤٨٧ | **٠,٦٥٢ | **٠,٥٢٧ | **٠,٥٦٨ | **٠,٧٢٤ | **٠,٥٩٣ | معامل الارتباط | |
| | ٥٠ | ٤٧ | ٤٣ | ٣٦ | ٢٩ | ١٦ | ١٤ | ٩ | رقم العبرة | النقد السليبي للذات وللاخرين |
| | **٠,٦٣٦ | **٠,٥٤٢ | **٠,٧٠١ | **٠,٦١١ | **٠,٥١٥ | **٠,٧١٢ | **٠,٤٧٢ | **٠,٦٩١ | معامل الارتباط | |

** : دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مقبول.
ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "يمكن التحقق من ثبات استراتيجيات إدارة الغضب لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب ثبات درجات مقياس استراتيجيات إدارة الغضب باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول، ويوضح جدول (٣) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس استراتيجيات إدارة الغضب والدرجة الكلية له.

جدول (٣)

قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق الاختبار لأبعاد مقياس استراتيجيات إدارة الغضب والدرجة الكلية (ن = ١٥٠)

| المقياس الثبات | التعامل الإيجابي مع مسببات الغضب | البحث عن الدعم الاجتماعي | اللجوء إلى الدين | التعبير السليبي عن الغضب | الانسحاب الاجتماعي | النقد السليبي للذات وللاخرين | الدرجة الكلية |
|-------------------|--|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------------------|------------------|
| ألفا كرونباخ | ٠.٦١٣ | ٠.٦٤٤ | ٠.٧٦٥ | ٠.٧٠٩ | ٠.٦٧٤ | ٠.٦٣١ | ٠.٨٣٨ |

| الدرجة الكلية | النقد السلبي للذات وللآخرين | الانسحاب الاجتماعي | التعبير السلبي عن الغضب | اللجوء إلى الدين | البحث عن الدعم الاجتماعي | التعامل الإيجابي مع مسببات الغضب | المقياس الثبات |
|---------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------|------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------|
| ٠.٧٩٢ | ٠.٦٠٧ | ٠.٦٥٠ | ٠.٦٨٨ | ٠.٧٢٣ | ٠.٦١٧ | ٠.٦٠٢ | إعادة الاختبار |

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس استراتيجيات إدارة الغضب والدرجة الكلية له باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين ٠.٦١٣ ، ٠.٨٣٨ ، وباستخدام إعادة تطبيق الاختبار تراوحت بين ٠.٦٠٢ ، ٠.٧٩٢ ، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

يتبين مما سبق أن مقياس استراتيجيات إدارة الغضب في صورته النهائية يتكون من ٥٠ عبارة موزعة على ستة أبعاد: **التعامل الإيجابي مع مسببات الغضب** ٩ عبارات، وهي أرقام (١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩)، **البحث عن الدعم الاجتماعي** ٨ عبارات، وهي أرقام (٨، ٢، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤)، **اللجوء إلى الدين** ٩ عبارات، وهي أرقام (٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٥، ٥٠)، **التعبير السلبي عن الغضب** ٨ عبارات، وهي أرقام (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٦)، **الانسحاب الاجتماعي** ٨ عبارات، وهي أرقام (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٧)، **النقد السلبي للذات وللآخرين** ٨ عبارات، وهي أرقام (٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢، ٤٨). وجميع عبارات المقياس موجبة وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة)؛ ومن ثم فإن أعلى درجة على المقياس = $3 \times 50 = 150$ درجة، وأدنى درجة على المقياس = $1 \times 50 = 50$ درجة، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية.

مناقشة وتفسير نتائج البحث:

أشارت نتائج البحث إلى كفاءة مقياس استراتيجيات إدارة الغضب المُعد في البحث الحالي؛ حيث أنه يتمتع بخصائص سيكومترية عالية الجودة، وإلى أن المقياس يتكون من ٥٠ عبارة موزعة على ست استراتيجيات وهي (استراتيجية التعامل مع الإيجابي مع مسببات الغضب، استراتيجية الدعم الاجتماعي، استراتيجية اللجوء إلى الدين، استراتيجية التعبير السلبي عن الغضب، استراتيجية الانسحاب الاجتماعي، استراتيجية النقد السلبي للذات وللآخرين). وتتفق هذه الاستراتيجيات مع بعض الاستراتيجيات التي تناولتها بعض مقاييس الدراسات السابقة؛ حيث ترى (Anne, et al, 2007) ترجمة الخوالدة وجرادات، ٢٠١٤؛ آمال باظة وآخرون ٢٠٢٠؛ شيماء أحمد، ٢٠١٨) أن التعبير عن الغضب والبحث عن الدعم الاجتماعي والتجنب من استراتيجيات إدارة الغضب، ويوضح عادل محمد

وآخرون (٢٠١٧) إلى أن طلب الدعم والمساندة أحد استراتيجيات إدارة الغضب، كما تبين مرضية أحمد وآخرون (٢٠٢١) أن التجنب والانسحاب أحد استراتيجيات إدارة الغضب. بينما يختلف مقياس البحث الحالي مع بعض مقاييس استراتيجيات إدارة الغضب المستخدمة في الدراسات السابقة (ميرفت أبو اسعيد، ٢٠٠٧؛ أحمد محمد، ٢٠١٧؛ نجلاء منجود، ٢٠٢٣).

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن هذه الاستراتيجيات تمثل استراتيجيات إدارة الغضب عند أمهات المرحلة الابتدائية؛ حيث أن هذه الاستراتيجيات تساعد الأمهات على تكوين علاقات إيجابية عندما تتعلم الأم كيفية التحكم في غضبها، تصبح أكثر قدرة على التواصل مع أطفالها بطريقة إيجابية، تصبح أكثر قدرة على بناء علاقات قوية ودائمة مع الآخرين، عندما تتعلم الأم كيفية التحكم في غضبها، تصبح أكثر قدرة على التفكير بوضوح في المواقف الصعبة، تصبح أكثر قدرة على إيجاد حلول إبداعية للمشكلات، تصبح أكثر قدرة على التغلب على التحديات دون الشعور بالإرهاق أو الإحباط.

فعندما تتعلم الأم كيفية التحكم في غضبها تزيد لديها الثقة بالنفس وتستشعر قدراتها وإمكاناتها كما إنها يكون لديها القدرة على مواجهة التحديات، تصبح أكثر قدرة على تربية أطفالها بطريقة صحية وسليمة، تصبح أكثر قدرة على تحسين صحتها العقلية والشعور بالسعادة والرضا.

التوصيات:

١. إقامة ندوات وفعاليات تثقيفية للأمهات حول الغضب وأسبابه والآثار السلبية الناتجة عن الغضب للتدخل في وقت مبكر قبل أن يخرج غضبهن عن السيطرة.
٢. تشجيع الأمهات على المشاركة في البرامج الإرشادية وورش العمل المتخصصة في إدارة الغضب.
٣. تدريب الأمهات على استخدام استراتيجيات إدارة الغضب.
٤. توفير مجموعات وشبكات دعم اجتماعية للأمهات، تشمل أفراد العائلة والأصدقاء والاختصاصيين، تسمح بتبادل الخبرات والتحديات والحلول.

البحوث المقترحة:

١. إعداد برامج إرشادية لإدارة الغضب لدى أمهات المراهقين.
٢. اجراء بحوث تتناول استراتيجيات إدارة الغضب لدى الأمهات وعلاقتها بالسعادة عند الأبناء.
٣. اجراء دراسات تتناول استراتيجيات إدارة الغضب وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية.

قائمة المراجع:

أولاً المراجع العربية:

أباطة، آمال عبد السميع مليجي، معوض، مروة نشأت، اللواتي، أحمد رجب محمد. (٢٠٢٠). التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠ (٢)، ٢٨١ - ٣٠٦.

أبو اسعيد، ميرفت عبد الرحيم. (٢٠٠٧). فاعلية برنامج إرشادي قائم على النمذجة المعرفية والتعليمات الذاتية في تنمية مهارات حل المشكلات وإدارة الغضب وخفض العنف لدى الزوجات المعنفات في الأردن. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.

أحمد، مروة مندي عبد اللطيف. (٢٠١٧). سيكولوجية الغضب والأفكار اللاعقلانية - برنامج علاجي لخفض حدة الغضب. (ط.١). المكتب العربي للمعارف.

أمطير، مرضية أمطير عبد الرازق، شوكت، عواطف إبراهيم أحمد ويوسف، ماجي وليم. (٢٠٢١). التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة. مجلة بحوث، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٦ (١)، ١ - ٢٣.

بسيوني، سوزان صدقة عبد العزيز والحاجي، عائشة أحمد. (٢٠١٩). سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٦٧ (٦٧)، ٧٧٨ - ٨١٤.

حبيب، صموئيل. (١٩٩٤). الغضب: العاطفه التي أسيء فهمها. دار الثقافة.

حسن، نجلاء محمد منجود. (٢٠٢٣). الأمن الفكري للشباب وعلاقته بمهاراتهم لإدارة الغضب. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، ١١ (٣٨)، ١١٤ - ١٦١.

الحموري، خالد عبد الله والعنزي، سارة عبد العزيز. (٢٠١٨). استراتيجيات إدارة الغضب لدى الطلبة الموهوبين. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات، ٤٢ (١)، ٩٨ - ١٢٠.

الحوالدة، عثمان عبد الفتاح فياض وجرادات، عبد الكريم محمد. (٢٠١٤). أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه. مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٩ (٢)، ٣١٥ - ٣٤٦.

- راجح، أحمد عزت. (١٩٩٩). *أصول علم النفس*. (ط. ١١). دار المعارف.
- الرقاد، هناء خالد. (٢٠١٧). *نظريات الشخصية وقياسها*. دار المأمون للنشر والتوزيع.
- سعفان، محمد أحمد محمد إبراهيم. (٢٠٠١). *فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وكسمة لدى عينة من طالبات الجامعة: دراسة مقارنة*. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٥ (٤)، ١٦٩ - ٢٢٩.
- سليمان، سناء محمد. (٢٠١٠). *الغضب أسبابه - أضراره - الوقاية - العلاج*. (ط. ٢). عالم الكتب.
- الصوري، منى عبد القادر. (٢٠٢١). *مهارات إدارة الغضب وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات في ظل الأزمات*. رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، الأردن.
- ضبيش، شيماء عبد الرحمن أحمد. (٢٠١٨). *استراتيجيات إدارة الغضب وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة*. مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر، ٢٨ (٤)، ٦٤٣ - ٦٩٠.
- الطوخي، نورا شعبان. (٢٠٢٢). *الرعاية الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى ربة الأسرة*. مجلة التربية النوعية والتكنولوجيا بحوث علمية وتطبيقية، جامعة كفر الشيخ، ٢٧ (١١)، ٢٥٥ - ٢٩١.
- عبد الرحمن، محمد السيد. (١٩٩٨). *نظريات الشخصية*. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبيدات، لمياء محمد ناجي. (٢٠١٨). *مهارات مدير المدرسة في إدارة الغضب من وجهة نظر المديرين في مديريات التربية في محافظة إربد*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٩ (٢٥)، ٩٥ - ١٠٨.
- العقاد، عصام عبد اللطيف. (٢٠٠١). *سيكولوجية العدوانية وترويضها*. دار غريب للطباعة والنشر.
- الغراز، أشرف إبراهيم. (٢٠٠٣). *العلاقة بين حالة وسمة الغضب وبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة قناة السويس.
- كاسينوف، هوارد، تافرات، ريمون وصبري، فاطمة محمد. (٢٠٠٦). *الغضب إدارته وعلاجه: دليل الممارسين الكامل في المعالجة*. العبيكان للنشر.
- لندنفيلا. جيل. (٢٠٠٨). *إدارة الغضب: أبسط الخطوات للتعامل مع الإحباط والتهديد*. (ط. ٤). ترجمة مكتبة جرير.

الليثي، أحمد حسن محمد. (٢٠١٧). فاعلية برنامج للتعليم الاجتماعي-الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٧ (٩٥)، ٨٢-٤٩.

متولي، دعاء عمر عبد السلام وعبد اللطيف، أسماء ممدوح فتحي. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي باستراتيجيات إدارة الغضب وعلاقته بالمرونة الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. *المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية، جامعة طنطا*، (١٧)، ١٨٢٦-١٩١٤.

محمد، أمنية أحمد ناجي. (٢٠١٥). *جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة المنيا*. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة المنيا، مصر.

محمد، عادل عبدالله، خطاب، دعاء محمد وعزيز، أنجي ميشيل. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوي متلازمة داون. *مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق*، ٦ (٢١)، ٣١٢-٣٥٢.

مخامرة، كمال والمصري، إبراهيم. (٢٠٢١). استراتيجيات إدارة الغضب وسبل تعزيزها من وجهة نظر طلبة كلية التربية بجامعة الخليل. *مجلة دراسات وأبحاث، جامعة الجلفة*، ١٣ (١)، ١٠١١-١٠٢٧.

مصطفى، منال محمود محمد. (٢٠١٦). الإسهام النسبي لكل من الميتم مزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات في التنبؤ بمهارة إدارة الغضب لدى طلبة الدبلوم العام بكلية الدراسات العليا للتربية-جامعة القاهرة. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٣٥ (١٧٠)، ٨٥-١٥٢.

موراي، إدوارد. (١٩٨٨). *الدافعية والانفعال*. ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، محمد عثمان نجاتي. دار الشروق للطباعة والنشر.

موسى، رانية حمد وصالح، صافي عمال. (٢٠٢٢). مستوى إدارة الغضب لدى المدارس الابتدائية في مركز مدينة الرمادي وعلاقته ببعض المتغيرات معممات الديموغرافية. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*، ١٩ (٤)، ٤٣٠٤-٤٣٢٩.

النوايسة، فاطمة عبدالرحيم. (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية للنسق القيمي والتسامي بإدارة الغضب لدى أمهات الأبناء المراهقين بمرحلة المراهقة المبكرة بمحافظة الكرك. *مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية*، ٣٧ (٢)، ٢٧٧-٣١٤.

يوسف، محمود رامز. (٢٠٢٢). فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٦ (٤)، ١٧-١٠٦.

ثانيًا المراجع الأجنبية:

- Avar, Z., & Vatankha, H. R. (2014). The effectiveness of training anger management on the quality of the parent-child relationships and marital satisfaction of mothers' primary school girls in Rasht. *JAEBS*, 4(8), 270-8.
- Day, A., Howells, K., Mohr, P., Schall, E., & Gerace, A. (2008). The development of CBT programmes for anger: The role of interventions to promote perspective-taking skills. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 299-312.
- Dennen, J. M. (2005). *Theories of Aggression: Frustration-aggression (F-A) theory*. Default journal.
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2007). *Understanding anger disorders*. Oxford University Press.
- Estrada Fernández, X., Ros Morente, A., & Alsinet Mora, C. (2023). *Influence of anger management and emotional skills on self-esteem in pre-adolescents and their relationship with emotional control and psychological well-being*. *Revista de psicología y educación*.
- Ghaffari Jam, M. (2021). Effectiveness of anger management and assertiveness practices on reducing risky behaviors and increasing assertiveness in mothers of children with neurodevelopmental disorders. *Pajouhan Scientific Journal*, 19(2), 19-25.
- Hashim, H. T., & Alexiou, A. (Eds.). (2022). *The Psychology of Anger*. Springer.
- Karahan, T. F., Yalcin, B. M., & Erbas, M. M. (2014). The beliefs, attitudes and views of university students about anger and the effects of cognitive behavioral therapy-oriented anger control and anxiety management programs on their anger management skill levels. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(6), 2071-2082.
- McKay, M. (2009). *The anger control workbook*. Read How You Want
- Muni, Rajamma. (2012). Anger management for marital satisfaction. *Indian journal of positive psychology*, 3, 27-39.

-
- Öz, F. S., & Aysan, F. (2011). The Effect of Anger Management Training on Anger Coping and Communication Skills of Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 343-369.
- ÖZMEN, A. (2006). Anger: The theoretical approaches and the factors causing the emergence in individuals. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 39(1), 39-56.
- Seifi, Z., & Asgari, F. (2022). Evaluation of the effectiveness of “self-awareness skills training” and “anger management training” on the quality of life of mothers with working teenagers in Qom. *Evaluation*, 11(6), 1-15.
- Stith, S. M., & Hamby, S. L. (2002). The anger management scale: Development and preliminary psychometric properties. *Violence and victims*, 17(4), 383.
- Thomas, S. P. (2001). Teaching healthy anger management. *Perspectives in Psychiatric Care*, 37(2), 41-48.
- Vatankhah, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & KhanjanShoeibi, E. (2013). Teaching how life skills (anger control) affect the happiness and self-esteem of Tonekabon female students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 914-918
- Zandavanian, A., Meroti, M., & Amrolahi, M. (2015). The Effect of Anger Management Training on Increasing the Mental Health of Mothers with Disabled Children. *Yazd School of Health Bi-Quarterly*, 13(3), 1-17.