برنامج تدريبى لخفض أبعاد الغضب لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

أ.م. د / فاطمه سعيد أحمد بركات
أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم علم النفس التربوى والتربية الخاصة - كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر

المستخلص:

حاولت الدراسة الحالية التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لخفض أبعاد الغضب (الكراهية – العدائية – العدوان – العنف) لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. وكانت عينة الدراسة ممثلة في (٢٠) من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية بالمركز النموذجي للمكفوفين بمحافظة القاهرة، والذين تراوحت أعمارهم من (١٥) إلى (١٧) عامـًا، بمتوسط عمري (١٦.١٠) عامـًا وانحراف معياري (٠.٥٧). ولجمع البيانات، قامت الباحثة بتصميم مقياس الغضب وحساب خصائصه السيكومترية. وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في خفض أبعاد الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة. كما تم الاستدلال على استمرارية نتائج التدخل من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائيـًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: *الغضب – المراهقين – الإعاقة البصرية.*

برنامج تدريبى لخفض أبعاد الغضب لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

أ.م. د / فاطمه سعيد أحمد بركات
أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم علم النفس التربوى والتربية الخاصة - كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر

مقدمة الدراسة :

يعانى كثير من ذوى الإعاقة من عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وهذا يقلل من إمكانية أن يكونوا أعضاء فاعلين في جماعة .(Jackson, 2006) وتأتي الإعاقة البصرية في مقدمة تلك الاعاقات، فقد أتفق العديد من علماء الصحة النفسية على ان الإعاقة البصرية تفسح المجال لظهور العديد من السمات الشخصية للمعاقين بصريًا كالانطواء والعزلة، والميول الانسحابية والصراع والعدوان، وعدم القدرة على التفاعل الوجداني وهذا كله يعود أساسًا إلى حرمان المعاق بصريًا من الخبرات الحسية والاجتماعية المناسبة، لهذا فان توفير أساليب الرعاية التربوية والاجتماعية المتمثلة في دمج المعاقين بصريًا وعدم عزلهم عن الحياة العادية قد يساعد في التخلص من مثل هذه المشكلات النفسية (حليمة الدقوشي، ٢٠١٣) وتختلف الإعاقة البصرية عن حالات الإعاقة الأخرى من حيث سماتها وخصائصها، ومن حيث قدرة المعوقين بصرياً على التواصل والتفاعل الاجتماعي، والقدرة على التكيف. وهذا ما جعل العالم أدلر (Adler) يؤكد أن الشعور بالنقص العضوي لدى الفرد يدفعه إلى البحث عن وسائل تخفف من الشعور بالمذلة والضيق (ماجدة موسى، ونبيل سليمان، ٢٠١٠). كما أن انخفاض معدل ممارسة الأنشطة اليومية عند ذوي الإعاقة البصرية له تأثير سلبي مباشر على الشعور بالرضا والسعادة، مما يؤدي للشعور بالوحدة بسبب فقدان فرص التفاعل الاجتماعي (Hodge & Eccles, 2014).

ويشير إيهاب الببلاوي (٢٠١٣) في هذا الصدد إلى أنه يمكن تحقيق السعادة لذوي الإعاقة البصرية وإزالة المعوقات التي تعوق نموه، وإعادته إلى مجتمعه من خلال تكيفه الشخصى والاجتماعي والأسري حتى يصبح صالحاً ويتقبل وضعه ذاتياً ويتقبله الناس بينهم كإنسان، لا يختلف عنهم إلا بقدر ما يختلف بعضهم عن بعض عندما يصاب بمرض من

الأمراض، فإعاقة الفرد هي إعاقة لأسرته لأن كثيرا ما يختل استقرار الأسرة التي يكون أبنها المعوق مضطربا مما يخلق حالة من الحيرة والإحساس بالذنب لدى بقية أفرادها.

و ينشأ الغضب من تفسير الموقف بأن الطرف الآخر قام بعمل سيئ أو خاطئ وهو يستحق بذلك أن يعاقب أو يرفض، وإن الغاضب على حق والطرف الآخر على خطأ، كما ينشأ من شعور الفرد بالظلم أو الانتقاص والتحقير ومصادرة الحق. والغضب يهيئ الفرد للهجوم على الطرف المعتدي، ويحمي احترام الفرد لذاته، ويشعره بالأمن حول مصداقية معتقداته، حيث يدافع عنها برفض الأفكار والأشخاص الذين يعارضونها، كما أن الغضب يحفز الفرد لأخذ قرارات حازمة، وله شكل حميد عندما يظهر من أجل الدفاع عن النفس والمحافظة على حياة الفرد وماله وعرضه، وفي زيادة دافعيته ونشاطه، وللتعبير عن خطأ سلوك ما في المواقف التربوية والاجتماعية.

ويستخدم مصطلح العدوان للإشارة إلى بعض الاستجابات أو الأنماط السلوكية التي تعرف من الوجهة الاجتماعية بأنها مؤذية أو ضارة أو هادمة كالاعتداء على الآخرين بالضرب أو الاعتداء على ممتلكاتهم أو السخرية منهم والتهكم عليهم (نعيم الرفاعي، ٢٠٠٣).

ويرى كثيراً من الباحثين في هذا المجال أن العنف يرجع إلى الرواسب الاجتماعية والسيكولوجية الموجودة بين الوالدين والأبناء أو بين الزوج والزوجة وهذه الرواسب تتراكم لتشكل التراث المتوارث في أشكال العنف، كما لوحظ أن سلوك المراهقين الذي يتسم بالعنف يفسر في ضوء سوء أو نقص الاستقرار الأسري وعدم قدرة المراهقين على التوافق النفسي إذ غالباً يسلك هؤلاء سلوكاً لا عقلانياً بسبب ما يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية وأكاديمياً مما يؤثر بالسلب على مستقبل حياتهم (نبيل راغب، ٢٠٠٣).

والغضب هو نوع من أنواع المشاعر الأساسية كالحب والكره والفرح عند الإنسان، وهو شعور يعرفه كل إنسان، ويحدث عندما يشعر الإنسان بأن أحد يعيق أو يعترض تحقيق أهدافه، أو عندما يشعر أن هناك من يهدد أحلامه وآماله، فالغضب أحد الإنفعالات المهمة والضرورية في حياة الإنسان والتي تؤثر في أسلوب إدراكه للحياة، وتعاملاته مع الآخرين، والفرد إذا ما أحسن إستخدامه والتحكم فيه بطريقة إيجابية، للتنفيس عن الإحباطات،

والصراعات التي يتعرض لها، فسوف يؤدي هذا إلى تمتعه بصحة نفسية وتوافق جيد، أما إذا لم يحسن التعامل معه، فإنه من الممكن أن يؤدي إلى آثار ضارة في كافة جوانب الفرد الجسمية، والوجدانية الإنفعالية والعقلية المعرفية والإجتماعية (منال السقاف، ٢٠٠٩: ٧) .

وتشير دراسة تايس (2000) Teas أن مشاعر الغضب هي أسوأ الحالات النفسية التي يصعب السيطرة عليها، والغضب هو أكثر هذه الحالات تشجيعا وحضا على العواطف السلبية.

ذلك لأن مشاعر الغضب تجعل هناك حوار يدور داخل الفرد يحثه على الغضب بطريقة قد تكون مبررة أخلاقيا مما يملأ عقل الغاضب بالأسباب والذرائع المقنعة ليصب غضبه على إعتبار أن الغضب لديه القدرة على الحفز والإغواء، وهذا يؤكد الأفكار الشائعة عنه وهو أنه يصعب التحكم فيه وأنه لا ينبغي كظمه، بل أكثر من ذلك أن التنفيس بالغضب يطهر النفس وهو في مصلحة الغاضب (دانيال جولمان، ٢٠٠٠: ٩١).

ويختلف التعبير عن الغضب حسب سن الفرد، وللغضب أنواع ودرجات مختلفة فمن الغضب ما هو محمود ومنه ما هو مذموم وهدام غير سوي وهذا النوع الأخير هو مصدر الشر والهلاك وعنوان الدمار وهو تصرف أهوج، وحمرة في الوجه وتوتر في الأعصاب، وحمق في التصرف آثاره أليمة وعواقبه وخيمة مزقت به البيوت وكثرت الخصومات والطلاق.

حيث يذكر في هذا الصدد علاء الدين كفافي ومايسة النيال (١٩٩٧: ٩) أن الغضب أصبح اليوم من الإنفعالات العالمية شأنه في ذلك شأن المخاوف والسعادة والحزن فلا يوجد إنسان ينتمي إلى ثقافة أو حضارة إلا وتعرض لخبرة الغضب، وعلى الرغم من عالمية هذا الانفعال وإنتشاره، إلا أن هناك حقيقة بينة تتجلى في أن الأطر الثقافية المتبادلة، وأساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة في المجتمعات عربية أم أجنبية لها دور لا يستهان به في طريقة تعبير الفرد عن غضبه.

مشكلة الدراسة

بالنظر في الدراسات السابقة التي حاولت خفض حدة الغضب لدى المراهقين، نجد أن معظم تلك الدراسات قد طبقت على إما العاديين (Avci & Kelleci, 2016; Bidgood et al., 2010; Hojjat et al., 2017; Livings, 2017)، المعاقين فكريًا (رضا

الأشرم، ٢٠١٤؛ Browne & Smith, 2018)، أو ذوي المستويات متباينة من الإعاقات المعرفية، العقلية، والبصرية مثلما ورد في دراسة (Hagiliassis et al., 2005; Rendeek, 2007)، الأطفال الصم (جمال تفاحة، ٢٠٠٦)، والمعرضين للإساءة (Goldman & Wade, 2012)، وهذا إنما يشير إلى قلة الدراسات التي وجهت لخفض الغضب لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية بالرغم من توافر الأدبيات النفسية التي تشير إلى معاناة هؤلاء من الغضب على نحو معياري يحدث نتيجة طبيعة المرحلة النمائية أو غير معياري كأثر مباشر للإعاقة، سوى دراسة (Hagiliassis et al., 2005) والتي كان واحدا فقط من المشاركين بها معاقـًا بصريـًا وذلك في حدود اطلاع الباحثة، وهو ما كان باعث على محاولة تصميم برنامج تدخلي لخفض حدة الغضب لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

كما أن هناك العديد من المداخل التجريبية التي وجهت لخفض سلوك الغضب، منها الإرشاد الجماعي والتدخلات القائمة على استخدام الوسائط المتعددة، والتدخل المعرفي السلوكي، التدخل القائم على تنمية التسامح، التدخل القائم على إدراة الانفعالات، التدخل القائم على تنمية الذكاء الانفعالي، والتدخل القائم على التقبل والالتزام، والتي ثبتت فعالية جميعها في خفض الغضب، وهو ما أدى بالدراسة الحالية إلى توظيف المدخل الانتقائي في اختيار العديد من الفنيات التي كانت الأبرز في تلك الدراسات من حيث خفض سلوكيات الغضب، وذلك تمشيـًا مع طبيعة العينة. وبناءً عليه، هدفت الدراسة إلى توظيف المدخل الانتقائي في تصميم برنامج لخفض سلوك الغضب لدى المراهقين المعاقين بصريـًا.

ومن هنا يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى السؤال التالي؟

ما فاعلية البرنامج التدريبي لخفض أبعاد الغضب لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية:

١. ما الفروق في الغضب (الكراهية، العدائية، العدوان، العنف) بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
٢. ما الفروق في الغضب (الكراهية، العدائية، العدوان، العنف) لدى أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج؟

٣. ما الفروق في الغضب (الكراهية، العدائية، العدوان، العنف) بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلى:

١. الهدف الاسمى هو خدمة الانسان فيكون خفض الغضب هو الهدف والوسيلة هو البرنامج فى خفض (الكراهية، العدائية، العدوان، العنف) لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من خلال برنامج تدريبى .

٢. إعداد برنامج تدريبي لخفض الغضب (الكراهية، العدائية، العدوان، العنف) لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مع التحقق من فاعليته على العينة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين: أولهما: الجانب النظري، **ثانيهما:** الجانب التطبيقي.

ففي الجانب النظري:

١. تلقى الدراسة الضوء على أهمية الغضب (الكراهية، العدائية، العدوان، العنف) ومواكبة التدريب على خفضه لدي المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

٢. توضح الدراسة طبيعة الغضب وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى.

٣. توجه الدراسة الحالية الأنظار إلى طبيعة الغضب وتنوعه وضرورة خفضه بأساليب علمية.

وفي الجانب التطبيقي:

١. يستفيد من نتائج الدراسة المعلمون وأولياء الأمور لخفض الغضب لدي المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

٢. يمكن للتلميذ أو المعلم الاستعانة ببرامج تدريبية كاملة والتدريب عليه فى إطار المناهج الدراسية أو ورش العمل أو العمل الفردى لخفض الغضب لدي المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

مصطلحات الدراسة:

ذوو الإعاقة البصرية:

يشير التعريف القانوني للكفيف Blind إلى أنه ذلك الشخص الذي لا تزيد حدة الإبصار لديه عن ٢٠/٢٠٠ قدم في العين الأفضل بعد إجراء التصحيح اللازم، أو أن مجاله البصري ضيق جداً ولا يزيد اتساعه عن ٢٠ درجة. أما ضعيف البصر Low Visionفهو الشخص الذي يبلغ فقدان البصر لديه ما بين ٢٠/٧٠ قدم في العين الأفضل بعد إجراء التصحيح (Hallahan & Kauffman, 2006).

وهم من فقدوا حاسة البصر كليا أو جزئيا بحيث لا يستطيعون متابعة التعليم النظامي ولا يستطيعون التكيف مع متطلبات الحياة اليومية المرتبطة بهذه الحالة، ومن ثم يحتاجون لإجراءات تربوية خاصة وخدمات من أجل مواجهة الآثار الناجمة عن هذا الفقدان (طارق عامر، ربيع محمد، ٢٠٠٨: ١٨).

الغضب:

هو انفعال يصدر عن الفرد حين التعرض إلى مواقف وأحداث معينة يتعرض فيها لإهانة أو لما من شانه أن يحط من قدره، له ردود فعل فيزيولوجية وأخرى جسمية، ولانفعال الغضب صفة الشدة والتكرار، وقد يتفاوت في مدى استمراريته من شخص لآخر. ويمكن التعبير عنه في صورتين أو في كليهما، الصورة الخارجية أو الغضب الخارجي (وهو الظاهر الملاحظ)، والصورة الداخلية أو الغضب الداخلي (الذي يرتبط بالتغيرات الفيزيولوجية) (علاء الدين كفافي، ومايسة النيال، ٢٠٠٠).

ويعرفه الباحث بأنه حالة إنفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط والإستثارة والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل في الكراهية، العدائية، العدوان، العنف؛ ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المراهقين ذوي الإعاقة البصرية على مقياس الغضب (إعداد: الباحث).

البرنامج التدريبي:

هو عبارة عن تكنيك مصمم وفق مجموعة من الأنشطة والخبرات والفنيات والمهارات المترابطة المتنوعة والمنظمة بدقة تتركز حول المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وتم

إعدادها بطريقة متدرجة وتبعا لخطة زمنية محددة، وتصميم هادف مزود بأسلوب محدد من التغذية الراجعة المستمرة لتحقيق أهداف البرنامج المطلوبة لخفض مستوى الغضب لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

التأصيل النظري للدراسة:

ذوو الإعاقة البصرية:

تتعدد مفاهيم الإعاقة البصرية والتعريفات التي يتم استخدامها في هذا الصدد وفقا للمنظور الذي يتم من خلالة النظر إليها وتناولها سواء كان لغويا أو اجتماعيا أو تربويا أو قانونيا، حيث يشكل الافراد ذوو الاعاقة البصرية فئة غير متجانسة من حيث الأسباب التي أدت إلى الإعاقة، شدة الاعاقة، وقت الإصابة بالإعاقة، حيث منهم من ولد مكفوفا ومنهم من أصيب بالإعاقة بعد الولادة لاسباب بيئية مثل أمراض العين المتعددة والتقدم في العمر الذي يؤدي الى ضعف البصر؛ من وجهة نظر الأطباء يعرف الشخص الكفيف بأنة ذلك الشخص الذي لا تزيد حدة ابصارة عن ٢٠/٢٠٠ قدم في أحسن العينين أو حتى باستعمال النظارة الطبية.أما التعريفات الأخرى فهي التعريفات التربوية التي عرفت الشخص الكفيف بأنة ذلك الشخص الذي لا يستطيع أن يقرأ أو يكتب الابطريقة بريل، وهي لغة خاصة بالمكفوفين تقوم على مبدأ النقاط النافرة (فاروق الروسان، ٢٠٠١).

وتتعدد تصنيفات الإعاقة البصرية تبعا لتعدد التعريفات؛ فقد أورد العديد من الباحثين تصنيفات الإعاقة البصرية من خلال وجهات نظر مختلفة فمنهم من صنف المعاقين بصريا من حيث درجة الإعاقة البصرية، ومنهم من صنفهم من حيث سن الإصابة بالإعاقة، ومنهم من صنفهم على حسب درجة الرؤية، ومن أبرز التصنيفات المذكورة في المراجع:

- مصدر التشخيص: لغوى (أعمي– أكمه أعمه – ضرير– عاجز– مكفوف – بصير)، طبي، نفسي، كف هستيري، عمى عقلي، وعمى لفظي.
- سبب الإصابة: وراثية– نفسية–غير محدودة – تشريحية – بيئية.
- درجة الإصابة: كف كلى– إبصار جزئي– كف جزئي.
- زمن الإصابة: ولادية – إصابة (مبكرة –متأخرة).
- تأثير الإصابة: اقتصادي – مهني – اجتماعي – تربوي

- مستقبل الإصابة: دائمة – مؤقتة.
- زمن حدوث الإعاقة (سعيد العزة، ٢٠٠٠).

الخصائص الاجتماعية والنفسية للمعاقين بصريا

يمكن تحديد الخصائص الاجتماعية على أنها الأنماط السلوكية المتعلقة بعملية التفاعل الاجتماعي التي تتم بين الطفل والآخرين من الأقران والراشدين حيث تلعب البيئة التي يعيش فيها المعاق بصريا دورها في نمو الشعور بالعجز، وهو دور يتراوح بين المواقف التي تغلب عليها سمات المساعدة والتعاون، والمواقف التى تغلب عليها سمات الرفض وعدم القبول، وتترتب على تلك المواقف الاجتماعية المختلفة ردود أفعال تصدر عن المعاق بصرياً، وتوصف بأنها ملائمة أو غير ملائمة، ومن أهم الخصائص الشخصية الاجتماعية والنفسية للمعاق بصرياً ما يلي:

- تفتقر شخصية المعاق بصرياً إلى الثقة ويسود نفسيته الخوف، وذلك بحكم عجزه عن الرؤية الذي يقعده عن ممارسة الكثير من ألوان النشاط التي يمارسها المبصر.
- تقل قدرة المعاق بصرياً على تحصيل الخبرات عن الطفل المبصر، حيث إنه لا يستطيع أن يتحرك بنفس ألسهوله والمهارة التي يتحرك بها المبصر فهو عاجز عن الاستكشاف وجمع الخبرات، ومن هنا كانت حاجة الطفل المعاق إلى المساعدة أكبر، مما يؤدي إلى إحساسه بالعجز المستمر في الاعتماد على ذاته، الأمر الذي يؤثر في علاقاته الاجتماعية وفي تكيفه الشخصي والاجتماعي.
- أحياناً يظهر على بعض التلاميذ المعاقين بصرياً في هذه المرحلة بعض السلوكيات النمطية مثل (هز الجسم – فرك العينين – الترنح – إدارة الجسم) ويفسر علماء النفس أن مثل هذه الحركات تعمل على خفض التوتر والقلق الناتج عن مواقف الإحباط وعدم الشعور بالأمن وهي تشبه بعض حركات المبصرين عند القلق مثل:مص الأصابع، وقضم الأظافر.
- يعيش الكفيف في عزلة وانطوائية وذلك للتناقض الكبير بين المعاملة التي يلقاها في المنزل وهي تتسم غالباً بالاستجابة لكل مطالبه وتوفير احتياجاته فيزداد اقتناعا بعجزه، والمعاملة التي يلقاها من زملائه المبصرين وهي تتسم بالقسوة.

- نمو الشخصية الإنسحابية والرغبة في العزلة عن المجتمع.
- تتعرض شخصية الطفل المعاق بصرياً لأنواع متعددة من الصراعات فهو في صراع بين الدافع إلى التمتع بمباهج الحياة، والدافع إلى الانطواء طلباً للأمان، والدافع إلى الاستقلال والدافع إلى الرعاية فهو يرغب من جهة أن تكون له شخصية مستقلة دون تدخل الآخرين.(سعيد العزة، ٢٠٠٠).

الغضب: Anger:

الغضب من المفاهيم الصعبة لأنه يرتبط بالعديد من المصطلحات والمفاهيم المتداخلة مثل العدوان والعنف والقلق، وكما أن العدوان والعنف وغيرها من المفاهيم النفسية تعريفات متعددة، فالغضب أيضا له العديد من التعريفات التي تصفه وتحدده، ولتوضيح مفهوم الغضب سنعرض بعض التعريفات المختلفة للغضب.

عرفته سناء سليمان (٢٠٠٧: ١٤) بأنه "حالة إنفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط والإستثارة والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل في العنف، ويتسم سلوك الفرد بالهياج الشديد والصراخ والتدمير."

ويضيف طه حسين (٢٠٠٧) أنه يمكن تصنيف الغضب إلى نوعين أساسيين وهما الغضب الصحي أو السوي Healthy Anger أو ما يسمى بالغضب المحمود أو السوي، وفي مقابل ذلك يوجد الغضب المذموم أو الغضب غير السوي Unhealthy Anger، فالغضب المحمود أو السوي يشير إلى أن بعض الغضب قد يكون ضروريا ومفيدا للفرد، وهذا النوع من الغضب هو ما يطلق عليه الدافعية حيث يساعد الفرد على العمل الجيد، وتفريغ ما لديه من محتويات مكبوته حيث يستطيع الفرد التعبير على آرائه وأفكاره بطريقة إيجابية، وهذا النوع من الغضب لا تكون له آثار سلبية على الصحة الجسمية للفرد وعلى مستوى توافقه الشخصى والاجتماعي.

وأن هذا الغضب السوي يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والتوكيدية والإنجاز لدى الفرد، وعلى الجانب الآخر يوجد الغضب غير السوي، أو المذموم وهو الذي يدفع الفرد إلى التصرفات السلوكية الشاذة وغير المرغوب فيها مثل العدوان وعلى هذا الأساس تأتي أهمية التدريب على التحكم في الغضب (طه حسين، ٢٠٠٧: ٦٤ – ٦٥).

كما عرفته أسماء أبو دلبوح (٢٠٠٨: ١٥) بأنه حالة إنفعالية داخلية يعيشها الإنسان، وقد تظل هذه الحالة داخلية أو تتحول إلى سلوك وعندئذ تصبح عدوانا.

وهكذا نجد من خلال التعريفات السابقة إن الغضب حالة إنفعالية عامة تصدر عن الفرد في أوقات معينة نتيجة تعرضه لمواقف التهديد والإحباط، وهي متفاوته في شدتها، وتعتمد في إنسجامها على الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث والمواقف الذي يتعرض لها، فتدفعه لسلوك معين، أما بالدفاع عن النفس أو بالهجوم عندما يجد الفرد نفسه عاجزا عن السيطرة ويكون مصحوبا بتغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية كإرتفاع ضغط الدم، وسرعة التنفس، وضربات القلب مع زيادة في إفراز هرمون الأدرينالين، وإرتجاف الأطراف، وله وجهان وجه سلبي ووجه إيجابي، فالسلبي ما كان لأسباب واهية، ويكون في صورة هجومية متمثل في سلوكيات عدوانية، أما الوجه الإيجابي منه عندما يكون من أجل الدين والعرض عندما يحسن الفرد إستخدامه، وتكون ردة فعله مناسبة للحدث الذي آثار غضبه.

العوامل والمواقف المثيرة للغضب:

يرى جير شيبلا موهانتي "أن السبب الرئيسي للغضب يكون نتيجة تداخل مصدر من مصادر الإحباط التي يواجهها الفرد، وهذا الإحباط يكون انعكاسًا لبعض الأسباب الشخصية أو المادية أو الاجتماعية (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦).

وإذا أردنا تحديد العوامل والمواقف المثيرة للغضب نجدها عديدة، وهي قد تكون داخلية أو خارجية، يمكن الإشارة إليها بإيجاز كالآتي:

١. **الضغوط البيئية** :وتنقسم تلك الضغوط إلى:

١. ضغوط البيئة الطبيعية مثل الضوضاء والتلوث وارتفاع درجة الحرارة.

٢. ضغوط البيئة المشيدة مثل ضيق مساحة المنزل، ازدحام المواصلات، ضغوط العمل.

٣. ضغوط البيئة الثقافية والاجتماعية مثل سيطرة القيم المادية وضعف القيم الأخلاقية.

٢. المواقف المكروهة: ومن أمثلتها الشعور بخيبة الأمل، الغدر والخيانة، نكران الجميل، التعرض للغيبة والنقد والعنف، أو تهديد بفقدان العمل أو مركز اجتماعي.

٣. الفقدان الذي يتعرض له الفرد: فقدان شخص قريب إليه، فقدان الممتلكات، فقدان الأمن النفسي والبيولوجي والاجتماعي والديني والاقتصادي.
٤. عوامل مرتبطة بالعمر الزمني والفروق بين الجنسين: ومن أمثلة ذلك إصرار الآباء على تربية الأبناء بنفس الأسلوب الذي تربوا عليه، وفي المقابل رفض الأبناء لتلك الأساليب، والصراع بين الأجيال، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية وفرض نظام صارم على الأبناء، واتهام الأنثى بأنها عديمة الفائدة (محمد سعفان، ٢٠٠٣).
٥. الإهانة والسخرية: لاشك أن تعرض الفرد لإهانة كرامته يشعر وقتها بغضب شديد، ويحاول الثأر والانتقام من الفرد الذي قام بحرجه وأهانه.
٦. الغيرة والحسد: فمن أكثر الأشياء إثارة للغضب إحساس الفرد بالغيرة من شخص آخر يتفوق عليه في جانب من الجوانب التي تهمه شخصيًا. (يوسف ميخائيل، ١٩٨٧).
٧. العوامل المجتمعية: من العوامل المجتمعية التي تسبب الشعور بالضغط التميز والتعصب بين الطلاب على أساس السن أو لون الجلد أو الخلفية العرقية أو على أساس خصائص أخرى أو مظهر خارجي أو عادات معينة، وهذه التفرقة تساعد على ظهور الغضب والإحباط والقلق واليأس والعزلة وانخفاض تقدير الذات لدى الطلاب مما يؤدي بهم إلى الشعور بالضغط. (طه حسين، ٢٠٠٧).

المراحل التي يمر بها انفعال الغضب:

يشير محمد أحمد سعفان (٢٠٠٣)، أن انفعال الغضب يمر بمجموعة من المراحل حتى يظهر في شكله الخارجي، وتنحصر هذه المراحل في الآتي:

١. مرحلة استقبال المثيرات: يتم استقبال المثيرات عن طريق الحواس، وقد تكون هذه المثيرات مباشرة أو غير مباشرة، وفي بعض الأحيان تكون المثيرات من داخل الشخص نفسه مثل شعوره بالصداع، أو ضيق التنفس.
٢. مرحلة الإدراك: في هذه المرحلة ترسل المثيرات التي استقبلها الفرد في المرحلة الأولى إلى مراكز الإدراك في المخ، ويترجمها المخ إلى عمليات عقلية، ويخزن الانفعال في الذاكرة مع الجزء الخاص بالمعرفة، ولذلك فإن الإدراك المعرفي يلعب دورًا هامًا في التمييز بين المواقف المثيرة وغير المثيرة للانفعال.

٣. مرحلة الانفعال (الوجدان): بعد تكوين المدرك العقلي للمثير، تصل الرسالة إلى مركز الوجدان بالمخ (يعرف بلب المخ)، فينطلق الشعور بالغضب، ويسيطر على الشخصية.

٤. المرحلة العصبية الإرجاعية: في هذه المرحلة توجه رسالة من المخ إلى جميع الأطراف المعنية؛ لكي تستعد إمام للهجوم أو الهروب أو يكون هناك حل آخر مثل ضبط انفعال الغضب، إما في شكل إرجاء أو تجنب.

٥. مرحلة الإمداد بالطاقة الانفعالية: في هذه المرحلة يتم إمداد الأعضاء بالطاقة اللازمة، وتعتبر الغدد الصماء خاصة الغدتين فوق الكليتين هي المسئولة عن إمداد الطاقة، ويلعب هرمون الأدرينالين الذي تفرزه بعض الخلايا في نخاع الغدة دورًا هامًا في الحياة الانفعالية، حيث يؤدي إلى توسيع حدقة العين، وزيادة سرعة ضربات القلب، ومقاومة التعب العضلي، وزيادة القابلية للاستثارة.

مرحلة التنفيذ: يحدث الغضب في هذه المرحلة كرد فعل لمثيرات الغضب، ويظهر الغضب في نمط أو أكثر من الأنماط السلوكية الآتية:

١. الهجوم المباشر على مصدر الغضب: قد يكون هذا الهجوم في نمط سلوكي مادي مثل التدمير والإتلاف، وقد يكون في نمط سلوكي غير مادي يتم فيه استخدام اللغة مثل التهديد، وفي حالة ما إذا كان مصدر الغضب غير الإنسان مثل الجماد أو الحيوان، فإن الهجوم يكون بغرض التخلص منه.

٢. البحث عن بدائل أخرى: الشخص الغاضب الذي لا يعبر عن غضبه في الحال، قد يلجأ إلى بديل من بديلين:

١. إرجاء الغضب: قد يرجئ التعبير عن الغضب لفترة زمنية، حتى يتم إعادة الرؤية في مصدر الغضب، والعواقب التي ستترتب على استجابته والوسائل المناسبة والمتوفرة اللازمة عند الاستجابة، ويلعب عوامل كثيرة في تحديد طول الفترة الزمنية المستغرقة بين إثارة الغضب، وبين تنفيذ ردود الفعل، ومنها الحالة المزاجية للشخص الغاضب، ودرجة الوعي لديه، ومركزه الاجتماعي، وخصائص مصدر الغضب، وأهميته بالنسبة له، وخصائص الموقف الذي حدث فيه الغضب.

٢. تجنب الغضب: قد يتم تجنب الغضب بأنماط سلوكية غير مقبولة مثل الإنكار، وتناول العقاقير، والإضراب عن الطعام، وقمع الغضب أو كبته، والشخص الغاضب يقمع الغضب إراديًا عندما يرسم خطة للقمع، وقد يكون الهدف من قمع الغضب تقوية إرادته، وقد يتم قمع الغضب اضطراريًا عندما يضطر إلى قمع الغضب؛ لأنه يهدد مصالحه، أو يتعارض مع أخلاقياته ومعايير المجتمع، ويؤدي كل من قمع الغضب أو كبته إلى أثار فسيولوجية سلبية مثل قرحة المعدة، وأثار نفسية مثل القلق والاكتئاب والإحباط وأحلام اليقظة، وقد يتم تجنب الغضب بأنماط سلوكية مقبولة مثل التجنب بالإعلاء حيث يتم إزاحة الانفعال إلى موضوعات مقبولة مثل الرسم، والشعر، وقد يتم التجنب بممارسة الدعاية أو الضحك في مواقف الغضب، وقد يتم تجنبه بالدعاء، والاستذكار والوضوء والصلاة، ويجدر بالذكر أن تجنب الغضب لا يعني التخلص منه نهائيًا، ولكن معناه أن الشخص الغاضب حول غضبه الخارجي إلى غضب داخلي إما لفترة مؤقتة كما في الإرجاء، أو يشكل دائم كما في القمع، والكبت، والإعلاء (محمد سعفان، ٢٠٠٣).

العلاقة بين الغضب، الكراهية، العدائية، العدوان والعنف

يعتبر الغضب من الناحية النفسية حالة انفعالية تتضمن كلا من عزو اللوم لخطأ مدرك والدافع إلى تصحيح هذا الخطأ توجد مع تصرفات مقصودة أو متخيلة تبلغ أوجها في إحداث آثار ضارة بشخص آخر، والحالة الشديدة للغضب هي الكراهية، وتنصب على شئ معين شأنها في ذلك شأن العداء. والغضب والكراهية هما عادة النظيران الواعيان المتممان للعدوان والسلوك العدائي. فالعدائية في مجموعة من المشاعر المركبة مثل الشك والغيرة والحقد والحسد والإحساس بالظلم والكراهية، وأنها تعد المحرك والسبب الرئيسي للعدوانية، والتي تعمل على تنشيطها، ومن ثم يطلق البعض على العدائية اسم العدوان المضمر أو الخفي؛ وذلك لأنها تتضمن إيذاء الآخرين نفسية أو الفعالية دون أن يتضمن ذلك إيذاء بدنيا، وأن هناك علاقة سببية بين العدوان والغضب، وأن مستوى الغضب يؤثر على مستوى العدوان، وأن مستوى العدوان يتأثر بمستوى الغضب، وأن حدوث العدوان عقب الأحداث الاستفزازية يكون دالة ونتيجة لعوامل التعلم الاجتماعي، وتتضمن هذه العوامل التعزيز والنتائج المتوقعة وتاثير عملية والنمنجة، وان نفس هذه العوامل تؤثر في ظهور العدوان دون

أن يتطلب الأمر استثارة الغضب، ولذلك من الممكن أن يصبح الشخص عدوانيا – كما سبق وتقدم– دون أن يعاني الشعور بالغضب. مثال ذلك الشخص الذي يلحق الأذى بالغير لمجرد حصوله على مكاسب مادية. وهكذا نرى أنه إذا كان هناك تداخل بين الغضب ومفاهيم العدوان والعدائية، فذلك لأن هذه المفاهيم مختلفة، وتبرز الاختلافات بينهما في أن الغضب هو انفعال، والعدائية هي اتجاه، والعدوان هو سلوك، فالغضب هو حالة انفعالية يمكن أن تكمن وراء كل من العدوان والعدائية، وأن الغضب ليس سلوكا، أما العدائية فهي تشير إلى اتجاه عدواني يوجه الفرد إلى القيام بالسلوك العدواني، أما العدوان فهو سلوك مقصود يرمي إلى إلحاق الأذى والضرر بالآخرين عن قصد وتعمد.

دراسات سابقة:

هدفت دراسة (Hagiliassis et al., 2005) إلى تقييم فعالية برنامج جماعي لخفض الغضب لدى عينة قوامها (٢٩) شخصًا ذوي مستويات متباينة من الإعاقة (بطيئي تعلم؛ ن= ٥، إعاقة عقلية بسيطة؛ ن = ١، متوسطة؛ ن = ٤، شديدة؛ ن = ٤، شلل مخي؛ ن = ١٤، إعاقة بصرية؛ ن = ١) طُبق عليهم مقياس (نوفاكو) للغضب، وقُسموا عشوائيًا إلى مجموعتين: إحداهما ضابطة (ن = ١٥: ٩ ذكور، ٦ إناث) والأخرى تجريبية (ن = ١٤: ٧ ذكور، ٧ إناث) تدربت على برنامج التحكم في الغضب لمدة ١٢ أسبوعًا واعتمد هذا التدخل على نموذج (نوفاكو (Novaco, 1975المعرفي السلوكي لضبط الغضب، وأفضت النتائج إلى وجود تحسن دال لدى المشاركين بالمجموعة التجريبية في تقديرهم الذاتي لمستوى الغضب وذلك مقارنة بالمجموعة الضابطة ومقارنة أيضًا بالقياس القبلي لهم، واستمر هذا التحسن حتى القياس التتبعي بعد ١٤ شهرًا من انتهاء التدخل.

وسعت دراسة جمال تفاحة (٢٠٠٦) نحو التعرف علي سلوك الغضب لدي الأطفال الصم، والكشف عن أثر الدمج في ذلك، ومدي فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعديله. وتكونت العينة من (١٠٠) طفلا وطفلة من الأطفال الصم الذين يتراوح أعمارهم ما بين (٧ – ١٠) سنوات، (٥٠) طفلا وطفلة من غير المدمجين (٥٠) طفلا وطفلة من غير المدمجين، والذي طبق الباحث عليهم مقياس المستوي الاقتصادي / الاجتماعي(سيد عبدالعال ١٩٩٥) ومقياس سلوك الغضب (إعداد الباحث)، ثم اختار ٢٠ طفلا من الذكور

من العينة الأساسية وطبق عليهم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. وتوصلت الدراسة إلي ما يلي:- ١-وجود فروق دالة بين المدمجين وغير المدمجين على حالة الغضب، وضبط الغضب في اتجاه غير المدمجين، وعلى إظهار الغضب في اتجاه المدمجين.٢-وجود فروق بين الجنسين على حالة الغضب وإظهار الغضب في اتجاه الذكور، وعلي ضبط الغضب وقمع الغضب في اتجاه الإناث.٣-لا يوجد تأثير للتفاعل بين بين الجنسين والمجموعة علي سلوك الغضب.٤-أن للبرنامج المقترح دور فعال في تعديل سلوك الغضب لدي الأطفال الصم المدمجين وغير المدمجين.

وحاولت دراسة (Rendeek, 2007) اختبار فعالية برنامج قائم على الوسائط المتعددة والكمبيوتر من أجل ضبط الغضب، ودوره في خفض السلوكيات العدوانية وزيادة السلوكيات المُعضدة للمجتمع، وتشكلت عينة الدراسة من ذوي الإعاقات (ن = ٣٠) وتصنيفهم كالتالي: (٩ من بطيئي التعلم، ١١ لديهم إعاقات صحية، ١٠ لديهم مشكلات سلوكية وانفعالية وكان منها ٧٣٪ ذكورًا، ٢٧٪ إناثًا) في الصفوف من السادس إلى الثاني عشر بالمدارس المتوسطة والعليا؛ تتراوح أعمارهم بين ١٨: ١٢ عامًا؛ تم ترشيحهم عن طريق المدرسين؛ بحيث يُظهرون معدلات مرتفعة بشكل دال من العدوان، ومعدلات منخفضة من السلوك المُعضد للمجتمع، ولتقدير المتغيرات التابعة تم تطبيق مقياس العدوان، ومقياس السلوك المعُضد للمجتمع؛ تلي ذلك تقسيم العينة الكلية عشوائيًا إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية (ن = ١٦)، والأخرى ضابطة (ن = ١٤) وتعرضت المجموعة التجريبية لبرنامج ضبط الغضب لمدة ثمانية أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لأية تدخلات، وعند مقارنة نتائج القياس القبلي بالبعدي وكذلك العينة التجريبية بالضابطة تبين فعالية التدخل القائم على ضبط الغضب في خفض معدلات العدوان وزيادة المهارات الاجتماعية.

واستهدفت دراسة (Bidgood et al., 2010) التحقق من فعالية برنامج قائم على إدارة الانفعالات لخفض الغضب وتحسين الحالة المزاجية والانفعالية لدى الأطفال والمراهقين. وتم الاستناد إلى المدخل شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين: إحداهما من الأطفال في المرحلة الابتدائية، والاخرى من المراهقين. وتم استخدام الأدوات الخاصة بقياس الحالات المزاجية والانفعالية والغضب من منظور الأطفال أو المراهقين

أنفسهم وأولياء أمورهم ومعلميهم. وأسفرت النتائج عن فعالية التدخل القائم على إدارة الانفعالات في تحسين الحالات المزاجية والانفعالية وخفض حدة الغضب لدى المراهقين.

وحاولت دراسة (Goldman & Wade, 2012) التحقق من فعالية التدخل القائم على التسامح مقارنة بالتدخل القائم على خفض الغضب لخفض حدة الغضب النائج عن التعرض عن الإساءة في الماضي. وتكونت عينة الدرسة من (١١٢) من طلاب الجامعة الذين تعرضوا للإساءة في الماضي وحاولوا التخلص من خبراتهم السلبية، والذين تم توزيعهم عشوائيـًا إلى ثلاث مجموعات، تلقت إحدى المجموعات برنامجا علاجيـًا يركز على التسامح، ومجموعة ثانية تلقت برنامجـا علاجيـا لخفض الغضب الناتج عن التعرض للأذى في الماضي، والمجموعة الثالثة ضابطة. وأشارت النتائج إلى انخفاض حدة الغضب والرغبة في الانتقام لدى المشاركين في المجموعتين العلاجيتين بخلاف المجموعة الضابطة.

وهدفت دراسة رضا الأشرم (٢٠١٤) التعرف على مدى فعالية برنامج قائم على النهج المعرفي السلوكي في تحسين إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية. وضمت الدراسة مجموعتين من المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية قوام كل منهما عشرة مراهقين تتراوح أعمارهم بين (١٤– ١٨) سنة، ونسب ذكائهم بين (٥٠– ٧٠)، وجميعهم يعيشون في المجتمع ومستواهم الاجتماعي الاقتصادي الثقافي دون المتوسط. وكانت إحدى هاتين المجموعتين تجريبية وهي التي تعرضت لبرنامج إدارة الغضب المعرفي السلوكي لمدة (١٦) أسبوعا، والأخرى ضابطة لم تخضع لأي إجراء تجريبي. أما مجموعة الأمهات والمعلمين فقد تضمنت أمهات ومعلمي المراهقين أعضاء المجموعة التجريبية فقط وقد خضعوا لبرنامج إرشادي تدريبي بهدف متابعة تدريب هؤلاء المراهقين في إطار الأسرة والمدرسة على استخدام الفنيات المعرفية السلوكية في إدارة الغضب. وتم استخدام مقياس ستنافورد – بينيه للذكاء (الصورة الرابعة)، تعريب لويس مليكة (١٩٩٨)، ومقياس إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية والذي أعده الباحث، إلى جانب برنامج إدارة الغضب المعرفي السلوكي الذي أعده الباحث أيضا وتم تطبيقه على أعضاء المجموعة التجريبية. وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية.

وحاولت دراسة (Avci & Kelleci, 2016) تحديد أثر برنامج معرفي سلوكي لمواجهة الغضب في خفض الغضب، العدوان وبعض المشكلات النفسية لدى المراهقين. وشارك في الدراسة (٦٢) من طلاب المدرسة الثانوية بتركيا، والذين تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. واستخدمت الدراسة مقياس الغضب السمة – الحالة لسبيلبرجر، مقياس العدوان ومقياس الأعراض المختصر. وقد انخرط أفراد المجموعة التجريبية في التدخل التجريبي الذي تكون من (١٠) جلسات أسبوعية استغرقت كل جلسة منها ساعة ونصف. وأشارت النتائج إلى فعالية برنامج مواجهة الغضب في خفض حدة الغضب والعدوان والأعراض النفسية (فيما عدا الأعراض الجسمية) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة (Hojjat et al., 2017) إلى استقصاء فعالية الإرشاد الجماعي القائم على تنمية الذكاء الانفعالي في خفض الغضب لدى المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) من طلاب المرحلة الثانوية ذوي الآباء المتعاطين، والذين تم تقسيمهم على نحو عشوائي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وشارك أفراد المجموعة التجريبية في التدخل القائم على الإرشاد الجماعي الذي استهدف تنمية الذكاء الانفعالي، والذي تكون من (٨) جلسات أسبوعية استغرقت كل جلسة منها ساعة ونصف. وتم تطبيق مقاييس سبيلبرجر للغضب السمة – الحالة في القياسين القبلي والبعدي. وأسفرت النتائج عن انخفاض حدة الغضب بجميع أبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، وهذا إنما يشير إلى فعالية الإرشاد على الذكاء الانفعالي في خفض الغضب لدى المراهقين.

واستهدفت دراسة (Livings, 2017) إلى التحقق من فعالية برنامج لخفض حدة الغضب لدى المراهقين الذكور. وكان التدخل الحالي قائم على العلاج القائم على التقبل والالتزام. وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين (تجريبية وضابطة) من المراهقين (ذكور) وهم من طلاب المرحلة الثانوية، والذين ترتفع لديهم حدة الغضب. واستخدمت الدراسة مقياس تقدير الغضب لدى المراهقين (Burney, 2001)، ومقياس القوى والصعوبات (Goodman, 2001). وأشارت النتائج إلى فعالية العلاج القائم على اتقبل والالتزام في خفض حدة الغضب لدى المراهقين.

وهدفت دراسة (Browne & Smith, 2018) إلى إجراء مراجعة منهجية للتدخلات العلاجية التي استهدفت خفض مشكلات الغضب والعدوان لدى المعاقين فكريـًا. وتكونت عينة الدراسة من (١٦) من الدراسات التدخلية المحكمة والتي تم نشرها في الفترة من (٢٠٠١) إلى (٢٠١٦) والتي انطبقت عليها معايير التضمين في الدراسة الحالية. وأشارت النتائج إلى فعالية التدخلات القائمة على العلاج المعرفي السلوكي في تحسين سلوكيات ضبط الغضب وخفض السلوك العدواني.

تعقيب:

بالنظر في الدراسات السابقة، نجد العديد من المداخل التجريبية التي وجهت لخفض سلوك الغضب، منها الإرشاد الجماعي (Hagiliassis et al., 2005; Hojjat et al., 2017)، والتدخلات القائمة على استخدام الوسائط المتعددة (Rendeek, 2007)، والتدخل المعرفي السلوكي (جمال تفاحة، ٢٠٠٦؛ رضا الأشرم، ٢٠١٤) (Avci & Kelleci, 2016; Browne & Smith, 2018)، التدخل القائم على تنمية التسامح (Goldman & Wade, 2012)، التدخل القائم على إدراة الانفعالات (Bidgood et al., 2010)، التدخل القائم لى تنمية الذكاء الانفعالي (Hojjat et al., 2017)، والتدخل القائم على التقبل والالتزام (Livings, 2017). وكانت العينات في تلك الدراسات ممثلة في مستويات متباينة من الإعاقات المعرفية، العقلية، والبصرية مثلما ورد في دراسة (Hagiliassis et al., 2005; Rendeek, 2007)، الأطفال الصم (جمال تفاحة، ٢٠٠٦)، المعرضين للإساءة (Goldman & Wade, 2012)، الأطفال والمراهقين العاديين (Bidgood et al., 2010)، المراهقين المعاقين فكريـًا (رضا الأشرم، ٢٠١٤؛ Browne & Smith, 2018)، المراهقين (Avci & Kelleci, 2016; Hojjat et al., 2017; Livings, 2017). وبالنسبة للنتائج، فقد اتضحت فعالية جميع التدخلات سالفة الذكر في خفض الغضب وما يرتبط به من سلوكيات سواء السلوكيات العدوانية، العدائية.

وقد ركزت الدراسة الحالية على توظيف المدخل الانتقائي في اختيار العديد من الفنيات التي كانت الأبرز في تلك الدراسات من حيث خفض سلوكيات الغضب، كما تم اختيار العينة من المراهقين المعاقين بصريـًا نظرًا لأنه لم يرد في الدراسات السابقة – في

ضوء اطلاع الباحثة – أية دراسات وجهت لخفض الغضب لدى فئة المعاقين بصريـًا، سوى دراسة (Hagiliassis et al., 2005) والتي توجه لتلك الفئة على نحو مفرد، بل كان واحدًا فقط من المشاركين معاقـًا بصريـًا. وبناءً عليه، هدفت الدراسة إلى توظيف المدخل الانتقائي في تصميم برنامج لخفض سلوك الغضب لدى المراهقين المعاقين بصريــًا.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس الغضب (الكراهية، العدائية، العدوان، العنف) بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس الغضب (الكراهية، العدائية، العدوان، العنف) لدى أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس الغضب (الكراهية، العدائية، العدوان، العنف) بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

استخدم الباحث فى هذه الدراسة المنهج التجريبى (Experimental) في ضوء المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع اختبار قبلي وبعدي (Method) للتعرف على فاعلية البرنامج التدريبي للمراهقين ذوي الإعاقة كمتغير مستقل – على خفض الغضب – كمتغير تابع، ولقد سمى هذا المنهج بالمنهج التجريبى لصعوبة تحقيق البيئة المعملية المضبوطة المقننة التى عادة ما تجرى فيها البحوث التجريبية، كما أنه لا يمكن أخلاقياً أجراء تجارب على المفحوصين قد تضربهم، ولهذا فضل اللجوء فى العلوم النفسية والتربوية إلى الدراسات شبه التجريبية.

ثانياً: عينة الدراسة:

أُجريت الدراسة على عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من (٥٠) من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ – ١٧) عاما، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الغضب.

٢- العينة الأساسية:

اختار الباحث عينة الدراسة فى إطار بعض المحددات الآتية:

١- مجتمع الدراسة:

قام الباحث بتحديد بعض المدارس وتمثل مجتمع العينة (٥٠) مراهقا (١٥-١٧) عاما ثم قام الباحث بتطبيق مقياس الغضب، وكان عدد أفراد العينة النهائية (٢٠) مراهقا وكان توزيعهم (٥) من الذكور و (٥) من الإناث، حيث كانت المجموعة التجريبية (١٠) من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، والضابطة (١٠) من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

٢- حجم العينة:

بلغ حجم عينة الدراسة (٢٠) من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الحاصلين على درجة مرتفعة فى مقياس الغضب خلال الفصل الدراسى الأول (٢٠١٨- ٢٠١٩)، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ – ١٧) عاما، وذلك بمتوسط عمري قدره (١٦.١٠) وانحراف معياري قدره (٠.٥٧).

٣- خصائص العينة:

راعت الباحثة عند اختيار عينة الدراسة توافر مجموعة من الشروط هى:

- أن تكون من الذين حصلوا على درجة مرتفعة على مقياس الغضب.
- استبعاد الذين يعانون من أى إعاقات جسمية قد تعوق قدراتهم على الاشتراك فى أنشطة البرنامج. وتوزيع عينة الدراسة.

وقامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين أفراد العينة من حيث العمر الزمنى والغضب، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

التكافؤ بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة

المتغيرات والأبعاد		المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني		التجريبية	١٠	١٦.٩٨	٠.٥٣	٩.١٥	٩١.٥٠	٣٦.٥	١.٠٢٥	غير دالة
		الضابطة	١٠	١٦.٢٢	٠.٦٠	١١.٨٥	١١٨.٥٠			
الغضب	الكراهية	التجريبية	١٠	٣٩.٩٠	٢.٠٢	١٠.٥٥	١٠٥.٥٠	٤٩.٥	٠.٠٣٨	غير دالة
		الضابطة	١٠	٤٠.١٠	١.٧٩	١٠.٤٥	١٠٤.٥٠			
	العدائية	التجريبية	١٠	٤١.٦٠	٠.٦٩	١١.٤٥	١١٤.٥٠	٤٠.٥	٠.٧٥٥	غير دالة
		الضابطة	١٠	٤١.٣٠	١.١٥	٩.٥٥	٩٥.٥٠			
	العدوان	التجريبية	١٠	٤٣.٦٠	٢.٠٦	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠	٠.١٥٤	غير دالة
		الضابطة	١٠	٤٣.٣٠	١.٦٣	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠			
	العنف	التجريبية	١٠	٣٠.٤٠	١.٩٥	١٠.٤٠	١٠٤.٠٠	٤٩.٠	٠.٠٧٦	غير دالة
		الضابطة	١٠	٣٠.٥٠	٢.٥٠	١٠.٦٠	١٠٦.٠٠			
	الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٥٥.٥٠	٢.٩٩	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠	٤٥.٠	٠.٣٤٤	غير دالة
		الضابطة	١٠	١٥٥.٢٠	٢.٨٢	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني والغضب، وهذا يدل علي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي, الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

حدود الدراسة:

(١) **الحدود البشرية:** يتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

(٢) **الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة فى العام الدراسى ٢٠١٨ – ٢٠١٩م.

(٣) **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة بالمركز النموذجي للمكفوفين بجسر السويس بمحافظة القاهرة.

أدوات الدراسة:

أولا: مقياس الغضب (إعداد: الباحث)

مبررات إعداد المقياس:

١)معظم الأدوات المستخدمة فى الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث الصياغة اللفظية، وقد تصلح لأعمار تختلف عن أعمار عينة الدراسة.

٢)معظم الأدوات المستخدمة فى الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث طول العبارة نفسها، والتعامل مع عبارات طويلة جدًا يؤدى إلى ملل وتعب هؤلاء الأفراد.

٣)معظم المفردات والأبعاد فى المقاييس السابقة غير مناسبة لطبيعة عينة الدراسة.

٤)يتناول البحث الحالى مرحلة عمرية لم تتوفر لها مقاييس ملائمة لقياس الغضب.

وبناء على ما سبق قام الباحث بإعداد مقياس الغضب لدى المراهقين ذوي الاعاقة البصرية.

ولإعداد مقياس الغضب لدى المراهقين ذوي الاعاقة البصرية قامت الباحثة بالآتى:

أ- الإطلاع على الأُطر النظرية والكثير من الدراسات السابقة التى تناولت الغضب.

ب- تم الإطلاع على عدد من المقاييس التى استُخدِمت لقياس الغضب ومنها:

١) Ratey & Gutheil (1991).

٢) Buss & Perry (1992)

٣) Shepard & Campbell (1992).

٤) Hegarty et al. (1999).

٥) Miller et al. (1995).

٦) Novaco (2003).

٧) Matlock (2008).

٨) Weierstall & Elbert (2011).

ج . فى ضوء ذلك قام الباحث بإعداد مقياس العنف لدى المراهقين ذوي الاعاقة البصرية فى صورته الاولية، مكونًا من (٦١) مفردة.

وقد اهتم الباحث بالدقة فى صياغة أبعاد وعبارات المقياس، بحيث لا تحمل العبارة أكثر من معنى، وأن تكون محددة وواضحة بالنسبة للحالة، وأن تكون واضحة ومفهومة، وأن تكون مصاغة باللغة العربية، وألا تشتمل على أكثر من فكرة واحدة، مع مراعاة صياغة العبارات فى الاتجاه الموجب.

وبناء على ذلك تم تحديد أبعاد المقياس وتحديد العبارات من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التى تناولت العنف بصفة عامة.

ومن خلال ما سبق تم إعداد الصورة الأولية للمقياس والتى اشتملت على أربعة أبعاد هى:

البعد الاول: الكراهية:

يشير هذا البعد إلى ما يحمله المراهقين ذوي الاعاقة البصرية من مشاعر تعبر عن استيائهم لما يتعرضوا له من مواقف أو خبرات تتمثل في الشعور بعدم مبالاة الآخرين، تعرضهم للسخرية، غياب المساندة الاجتماعية، التعرض للمضايقة، والشعور بعدم القدرة على تحمل تبعات الإعاقة البصرية.

البعد الثاني: العدائية:

يشير هذا البعد إلى ما يحمله المراهقين ذوي الاعاقة البصرية من شحنات انفعالية سالبة تتمثل في الاعتقاد بخداع الآخرين لهم، غياب الثقة البينشخصية، الغيرة، الارتياب من الغير.

البعد الثالث: العدوان:

يشير هذا البعد إلى ما يصدر من المراهقين ذوي الاعاقة البصرية من سلوكيات يمكن أن تؤدي إلى ضرر جسدي ونفسي لهم أو لغيرهم من الأفراد أو الأشياء في البيئة المحيطة، مع الاعتقاد بمشروعية تلك السلوكية.

البعد الرابع: العنف:

يشير هذا البعد إلى ما ينتهجه المراهقين ذوي الاعاقة البصرية من ممارسات سالبة تعكس ما يعانيه هؤلاء من ضغوط ومشاعر غاضبة.

وترتبط هذه الأبعاد التى تم تحديدها بطبيعة وفلسفة وأهداف الدراسة حيث يشتمل كل بعد من هذه الأبعاد على مؤشرات وعبارات محصلتها النهائية قياس كل بعد على حدة.

وبناء على ذلك تمت صياغة العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس وذلك قبل التحكيم وهى:

١- البعد الأول (١٥) مفردة. ٢- البعد الثانى (١٥) مفردة.

٣- البعد الثالث (١٨) مفردة. ٣- البعد الرابع (١٣) مفردة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: حساب صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

تمَّ عرض المقياس فى صورته الأولية على عدد من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بكلية التربية بمختلف الجامعات، وتم إجراء التعديلات المقترحة بحذف بعض المفردات والتى قل الاتفاق عليها عن (٨٠٪) بين المحكمين وإعادة صياغة مفردات أخرى وفق ما اتفق عليه المحكمون، وبناء على ذلك لم يتم حذف مفردة واحدة من المقياس لأن نسبة التحكيم لم تقل عن (٨٠٪).

٢ - الصدق التمييزى (المقارنة الطرفية):

تم حساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية (صدق التمايز)، وذلك بترتيب درجات العينة الاستطلاعية وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الغضب

الأبعاد	الإرباعى الأعلى=١٣				الإرباعى الأدنى=١٣				قيمة z	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الكراهية	٤٠.٤٦	١.١٢	٢٠.٠٠	٢٦٠.٠٠	١٧.٢٣	١.٢٣	٧.٠٠	٩١.٠٠	٤.٣٨١	٠.٠١
العدائية	٤٠.٨٤	١.٣٤	٢٠.٠٠	٢٦٠.٠٠	١٩.٢٣	٢.٠٠	٧.٠٠	٩١.٠٠	٤.٤٥١	٠.٠١
العدوان	٤٤.١٥	١.٥٩	٢٠.٠٠	٢٦٠.٠٠	٢١.٠٧	١.١٨	٧.٠٠	٩١.٠٠	٤.٣٧٨	٠.٠١
العنف	٣٠.١٥	٢.٠٧	٢٠.٠٠	٢٦٠.٠٠	١٥.٨٤	٠.٨٠	٧.٠٠	٩١.٠٠	٤.٣٩٩	٠.٠١
الدرجة الكلية	١٥٥.٦٢	١.٥٥	٢٠.٠٠	٢٦٠.٠٠	٧٣.٣٨	٢.٩٥	٧.٠٠	٩١.٠٠	٤.٣٦٠	٠.٠١

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات المراهقين ذوي الإعاقة البصرية ذوى المستوى المرتفع وذوى المستوى المنخفض، وفى اتجاه المستوى المرتفع، مما يعنى تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزى قوى.

٣- الاتساق الداخلى للمفردة مع الدرجة الكلية للمقياس:

وذلك من خلال درجات العينة الاستطلاعية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٥١٤**	١	٠.٦٢٤**	١	٠.٢٢٧*	١	٠.٦٣٥**
٢	٠.٥٣٢**	٢	٠.٢٢١*	٢	٠.٦٢٥**	٢	٠.٥٢٤**
٣	٠.٢١٥*	٣	٠.٦٢٤**	٣	٠.٤٨٧**	٣	٠.٥٩٨**
٤	٠.٣٩٥**	٤	٠.٤٢٤**	٤	٠.٦٦٩**	٤	٠.٤٠٨**
٥	٠.٤١٤**	٥	٠.٣٦٥**	٥	٠.٥٢٨**	٥	٠.٢١٥*
٦	٠.٢١٨*	٦	٠.٤٢٥**	٦	٠.٤٤٧**	٦	٠.٣٩٨**
٧	٠.٣٩٥**	٧	٠.٦٢٥**	٧	٠.٥٣٢**	٧	٠.٥١٤**
٨	٠.٤٦٢**	٨	٠.٥٩٨**	٨	٠.٥٨٧**	٨	٠.٥٩٨**
٩	٠.٥٢٨**	٩	٠.٥٦٢**	٩	٠.٥٦٩**	٩	٠.٦٩٢**
١٠	٠.٣٦٥**	١٠	٠.٥١٤**	١٠	٠.٥٠٧**	١٠	٠.٦٢٤**
١١	٠.٦١٤**	١١	٠.٤٧٤**	١١	٠.٤١٧**	١١	٠.٤٨٧**
١٢	٠.٥٣٢**	١٢	٠.٦١٤**	١٢	٠.٢٢٩*	١٢	٠.٥٢٨**
١٣	٠.٥٨٧**	١٣	٠.٥٣٢**	١٣	٠.٦٢٤**	١٣	٠.٦١٤**
١٤	٠.٦١٤**	١٤	٠.٢١٨*	١٤	٠.٤٨٧**		
١٥	٠.٤٥٧**	١٥	٠.٤٧١**	١٥	٠.٤٢٨**		
* مستوى الدلالة ٠.٠٥				١٦	٠.٥٢٨**		
** مستوى الدلالة ٠.٠١				١٧	٠.٦١٩**		
				١٨	٠.٤٨٧**		

يتضح من جدول (٣) أنَّ كل مفردات مقياس الغضب معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستويين (٠.٠١، ٠.٠٥)، أى أنَّها صادقة.

٤- طريقة الاتساق الداخلى للأبعاد:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس الغضب لدي ذوي الإعاقة البصرية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

مصفوفة ارتباطات مقياس الغضب

م	أبعاد المقياس	١	٢	٣	٤	٥
١	الكراهية	-				
٢	العدائية	٠.٥١٤**	-			
٣	العدوان	٠.٦٢١**	٠.٦٢٤**	-		
٤	العنف	٠.٤٩٨**	٠.٥٠٨**	٠.٥٩٧**	-	
	الدرجة الكلية	٠.٥٢١**	٠.٥١٤**	٠.٤٢٩**	٠.٥٩٤**	-

**** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)**

يتضح من جدول (٤) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلى.

ثانياً: ثبات المقياس

١- طريقة إعادة التطبيق:

وتمَّ ذلك بحساب ثبات مقياس الغضب من خلال إعادة التطبيق بفاصل زمنى قدره أسبوعين وذلك على العينة الاستطلاعية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠١.٠) مما يشير إلى أنَّ المقياس يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرَّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك فى الجدول (٥):

جدول (٥)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق فى الغضب

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى	مستوى الدلالة
الكراهية	٦٨٤.٠	٠١.٠
العدائية	٧٧١.٠	٠١.٠
العدوان	٧٦٥.٠	٠١.٠
العنف	٧٢٩.٠	٠١.٠
الدرجة الكلية	٠.٨٤٧	٠.٠١

يتضح من خلال جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لأبعاد مقياس الغضب، والدرجة الكلية، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس الغضب لقياس السمة التى وُضع من أجلها.

٢- طريقة معامل ألفا ـ كرونباخ:

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس الغضب باستخدام معامل ألفا – كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، وبيان ذلك فى الجدول (٦):

جدول (٦)

معاملات ثبات مقياس الغضب باستخدام معامل ألفا – كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا – كرونباخ
١	الكراهية	٧٢١.٠
٢	العدائية	٧٢٣.٠
٣	العدوان	٧٤٩.٠
٤	العنف	٧٣١.٠
الدرجة الكلية		٠.٧٨٣

يتضح من خلال جدول (٦) أنَّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشرًا جيدًا لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

٣- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الغضب على العينة الاستطلاعية التى اشتملت (٥٠) من ذوي الإعاقة البصرية، ثم تم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على على المفردات الفردية، والثانى على المفردات الزوجية، وذلك لكل تلميذ على

حدة، ثمَّ تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين فى المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان – براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك فى الجدول (٧):

جدول (٧)

مُعاملات ثبات مقياس الغضب بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان . براون	جتمان
١	الكراهية	٨٨٩.٠	٧٠٢.٠
٢	العدائية	٨٨٧.٠	٧٢١.٠
٣	العدوان	٩١٢.٠	٧٧٣.٠
٤	العنف	٩٥١.٠	٦٨٤.٠
الدرجة الكلية		٠.٨٩٤	٠.٦٧٥

يتضح من جدول (٧) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان . براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فى قياسه للغضب لدي ذوي الإعاقة البصرية.

الصورة النهائية لمقياس الغضب:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٦١) مفردة، كل مفردة تتضمن ثلاث استجابات موزعة على الأبعاد الأربعة على النحو التالى:

البعد الأول: الكراهية (١٥) مفردة.

البعد الثانى: العدائية (١٥) مفردة.

البعد الثالث: العدوان (١٨) مفردة.

البعد الرابع: العنف (١٣) مفردة.

وقد قامت الباحثة بإعادة ترتيب مفردات الصورة النهائية لمقياس الغضب بصورة دائرية، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هى (١٨٣)، وأدنى درجة هى (٦١)، وتمثل الدرجات المرتفعة أعلى مستوى للغضب فى حين تمثل الدرجات المنخفضة مستوى منخفض للغضب.

ويوضح الجدول التالى رقم(٨) أبعاد وأرقام المفردات التى تقيسها الصورة النهائية.

جدول (٨)

أبعاد مقياس الغضب والمفردات التى تقيس كل بعد

م	البعد	أرقام المفردات	المجموع
١	الكراهية	١ – ٥ – ٩ – ١٣ – ١٧ – ٢١ – ٢٥ – ٢٩ – ٣٣ – ٣٧ – ٤١ – ٤٥ – ٤٩ – ٥٣ – ٥٦	١٥
٢	العدائية	٢ – ٦ – ١٠ – ١٤ – ١٨ – ٢٢ – ٢٦ – ٣٠ – ٣٤ – ٣٨ – ٤٢ – ٤٦ – ٥٠ – ٥٤ – ٥٧	١٥
٣	العدوان	٣ – ٧ – ١١ – ١٥ – ١٩ – ٢٣ – ٢٧ – ٣١ – ٣٥ – ٣٩ – ٤٣ – ٤٧ – ٥١ – ٥٥ – ٥٨ – ٥٩ – ٦٠ – ٦١	١٨
٤	العنف	٤ – ٨ – ١٢ – ١٦ – ٢٠ – ٢٤ – ٢٨ – ٣٢ – ٣٦ – ٤٠ – ٤٤ – ٤٨ – ٥٢	١٣

طريقة تصحيح المقياس:

حددت الباحثة طريقة الاستجابة على المقياس بالاختيار من ثلاث استجابات (دائما، أحياناً، نادرا) على أن يكون تقدير الاستجابات (٣، ٢، ١) على الترتيب، وبذلك تكون الدرجة القصوى (١٨٣)، كما تكون أقل درجة (٦١)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الغضب، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الغضب.

ثانيا: البرنامج التدريبي:

تم إعداد البرنامج فى ضوء الأطر النظرية للغضب والدراسات السابقة فى هذا الصدد وخاصة التي تناولت إعداد برامج لخفض الغضب لدى ذوي الإعاقة البصرية، وقد تناولها الباحث فى موضعه في هذه الدراسة، إلى جانب الاطلاع على مقاييس الغضب للوقوف على أبعادة ومن ثم العمل على إعداد أنشطة للتدريب عليها، في ضوء ما سبق الى جانب خصائص ذوى الإعاقة البصرية تم إعداد البرنامج بصورته الأولية، وتم عرضه على مجموعة من المتخصصين فى علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة والمعلمين فى برامج ذوى الإعاقة البصرية، وتم الأخذ بالملاحظات التي قدمت منهم.

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى خفض الغضب لدى ذوى الإعاقة البصرية والمتمثلة في:

١. الكراهية.
٢. العدائية.
٣. العدوان.
٤. العنف.

محتويات البرنامج:

يتكون البرنامج من مجموعة جلسات بلغت (٣٠) جلسة لخفض الغضب لدى ذوي الإعاقى البصرية.

الإطار الزمنى للبرنامج:

تكون البرنامج التدريبي من (٣٠) جلسة، فى مدة شهرين ونصف بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، ومدة الجلسة (٣٥ – ٤٥) دقيقة، وكان توزيع جلسات البرنامج كالتالي: (١) جلسة للتعارف بين أفراد العينة، (٢٤) للتدريب بواقع (٣) جلسات لكل نشاط من أنشطة البرنامج الخمس سالفة الذكر (٢) جلسة لمراجعة ما تم التدريب عليه.

جدول (٩)

ملخص جلسات البرنامج التدريبى

الجلسة	العنوان	الهـدف	الفنيـات	الزمن بالدقائق
١ – ٣	التعارف والتهيئة	• توفير جو من الألفة بين الباحث وذوى الاعاقة البصرية. • إقامة علاقة إيجابية بين الباحث وذوى الاعاقة البصرية. • الإتفاق علي قواعد الجلسات التي ستتم أثناء البرنامج. • الاتفاق علي كيفية ومواعيد الحضور للجلسات التالية.	▪ التدعيم الأولي ▪ التدعيم الثانوي ▪ النمذجة ▪ الواجبات المنزلية	٣٥-٤٠
٤ – ٦	شرح لمضمون البرنامج التدريبي وأهميتة	• تدعيم التعارف والثقة بين الباحث وذوى الاعاقة البصرية. •توضيح لأهمية الجلسات التدريبية التي يحضرها ذوى الاعاقة البصرية. •شرح لمضمون البرنامج التدريبي لذوى الاعاقة البصرية, وأهميته في خفض الغضب.	▪ التدعيم الأولي ▪ التدعيم الثانوي ▪ النمذجة ▪ الواجبات المنزلية	٣٥-٤٠

الجلسة	العنوان	الهـدف	الفنيـات	الزمن بالدقائق
٧	تحدي الإعاقة ومواجهة المشكلات	• محاولة بث روح الحماسة والأمل في ذوى الاعاقة البصرية بأن هذه المشكلات التي يعانين منها قابله للحل مع الصبر والمثابرة والإلتزام بالواجبات التي تعطي لهم أثناء تطبيق البرنامج. • محاولة حل مشكلات ذوى الاعاقة البصرية من خلال عرض نماذج حية لأساليب مختلفة يمكن أن تتبعها الأسرة معهم.	▪ المحاضرة ▪ المناقشة الجماعية ▪ الواجب المنزلي	٣٥-٤٠
٨ - ١٣	الكراهية	• خفض الكراهية لدى ذوى الاعاقة البصرية.	▪ اللعب ▪ التكرار ▪ الواجب المنزلي	٣٥-٤٠
١٤- ١٨	العدائية	• أن يستطيع التفرقة (التمييز) بين السلوك المرغوب وغير المرغوب. • أن يُقبِل ذوى الاعاقة البصرية على تعليمات كف السلوك غير المرغوب.	▪ النمذجة . ▪ التكرار. ▪ التدعيم . ▪ التقليد . ▪ الواجب المنزلي.	٣٥-٤٠
١٩-٢٣	العدوان	• خفض العدوان الصوتى لدى ذوى الاعاقة البصرية. • أن يوقف ذوى الاعاقة البصرية العدوان عند الغضب.	▪ النمذجة. ▪ لعب الدور. ▪ التقليد. ▪ التوجيه. ▪ الواجب المنزلي	٣٥-٤٠
٢٤ – ٢٨	العنف	• خفض سلوك العنف لدى ذوى الاعاقة البصرية. • أن يوقف ذوى الاعاقة البصرية عند الغضب المتمثل فى العنف.	▪ النمذجة. ▪ التقليد. ▪ الحث. ▪ التدعيم. ▪ الواجب المنزلي.	٣٥-٤٠

الجلسة	العنوان	الهـدف	الفنيـات	الزمن بالدقائق
٢٩	المراجعة وختام الجلسات والتطبيق البعدى	• أن يقضـي جميـع أفـراد المجموعـة التجريبيـة بعض الوقت في جو من المرح والغناء. • أن يتعـرف جميـع أفـراد المجموعـة التجريبيـة على بعض مظاهر الاحتفال في المناسبات المختلفة. • أن يتـدرب جميـع أفـراد المجموعـة التجريبيـة علـى بعـض أشـكال التواصـل الإيجـابي مـع الآخرين. • معرفـة أثـر الجلسـات علـى الأفـراد ذوى ذوى الاعاقة البصرية.	▪ الدعم المادي ▪ الدعم المعنوي ▪ التغذية المرتدة ▪ المكافأة	٣٥-٤٠
٣٠	المتابعة	• التأكيد على تحقيق أهداف جلسات البرنامج.	▪ المحاضرة. ▪ المناقشة الجماعية.	٣٥-٤٠

خطوات الدراسة:

- إعداد مقياس الغضب.
- قياس مستوى الغضب لدى ذوي الإعاقة البصرية.
- اختيار عينة الدراسة من بين من يعانون ارتفاع واضح فى الغضب.
- إجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة).
- إعداد البرنامج لخفض الغضب لدى ذوي الإعاقة البصرية.
- التطبيق القبلي لمقياس الدراسة (الغضب)على أفراد العينة.
- تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية.
- التطبيق البعدي لمقياس الدراسة (الغضب)على أفراد العينة.
- التطبيق التتبعى لنفس المقياس على أعضاء أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج.

- تصحيح الاستجابات وجدولة الدرجات ومعاملتها إحصائيا، واستخلاص النتائج ومناقشتها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الأساليب اللابارامترية التالية: مان – ويتني Mann–Whitney (U) للمجموعات المستقلة، وويلكوكسون Wilcoxon (W) للمجموعات المرتبطة، وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصارا بـ.Spss.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للدراسة على أنه " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى فى مقياس الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى** " ولاختبار صحة هذا الفرض ثم استخدام اختبار ويلكوكسون " w " ويوضح الجدول (١٠) نتائج هذا الفرض.

جدول (١٠)

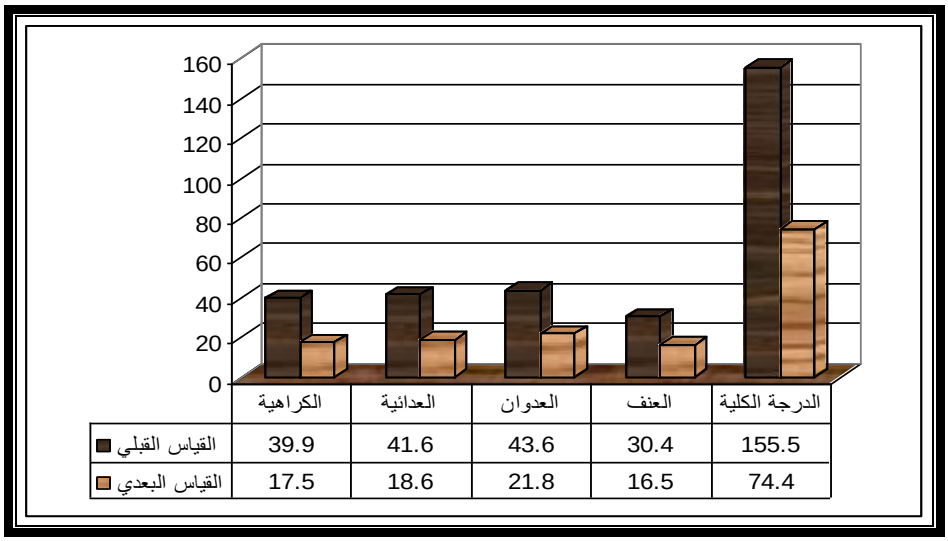
قيمة z ودلالتها الفرق بين متوسطى رتب درجات القياسيين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية على مقياس الغضب

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الكراهية	١٠	القبلى	٣٩.٩٠	٢.٠٢	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٧	٠.٠١
	١٠	البعدى	١٧.٥٠	١.١٧	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الاجمالى	١٠				
العدائية	١٠	القبلى	٤١.٦٠	٠.٦٩	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٤٠	٠.٠١
	١٠	البعدى	١٨.٦٠	١.٧١	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الاجمالى	١٠				
العدوان	١٠	القبلى	٤٣.٦٠	٢.٠٦	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٧	٠.٠١
	١٠	البعدى	٢١.٨٠	١.٨١	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
					التساوى الاجمالى	صفر ١٠				
العنف	١٠	القبلى	٣٠.٤٠	١.٩٥	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٩	٠.٠١
	١٠	البعدى	١٦.٥٠	١.٥٨	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الاجمالى	١٠				
الدرجة الكلية	١٠	القبلى	١٥٥.٥٠	٢.٩٩	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٠٥	٠.٠١
	١٠	البعدى	٧٤.٤٠	٣.٤٣	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الاجمالى	١٠				

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الغضب لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياس البعدي فى الدرجة الكلية لمقياس الغضب أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالقياس القبلي وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

ويؤكد الشكل البياني (١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات ذوي الإعاقة البصرية في الغضب وأبعاده والدرجة الكلية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لدى المجموعة التجريبية.



شكل (١)

متوسطى درجات القياسيين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية على مقياس الغضب

يتضح من الشكل البياني (١) انخفاض درجات الغضب لدى ذوي الإعاقة البصرية بالمجموعة التجريبية فى القياس البعدي بالمقارنة بدرجاتهم فى القياس القبلي.

عرض نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثاني على أنه " **توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس الغضب بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية** " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى ويوضح الجدول (١١) نتائج هذا الفرض:

جدول (١١)

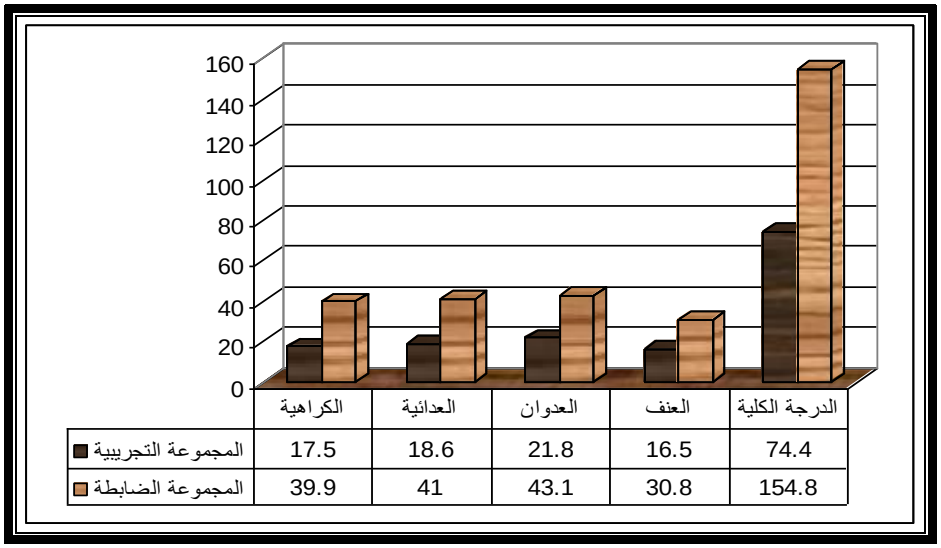
قيمة z ودلالتها للفرق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس الغضب

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	مستوى الدلالة
الكراهية	التجريبية	١٠	١٧.٥٠	١.١٧	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٠٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٣٩.٩٠	١.٧٩	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
العدائية	التجريبية	١٠	١٨.٦٠	١.٧١	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨١٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٤١.٠٠	١.٠٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
العدوان	التجريبية	١٠	٢١.٨٠	١.٨١	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٠٤	٠.٠١

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
	الضابطة	١٠	٤٣.١٠	١.٥٢	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
العنف	التجريبية	١٠	١٦.٥٠	١.٥٨	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٧٩٢	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٣٠.٨٠	٢.٥٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	٧٤.٤٠	٣.٤٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٧٩١	٠.٠١
	الضابطة	١٠	١٥٤.٨٠	٢.٦١	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي لأبعاد مقياس الغضب لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية فى الدرجة الكلية لمقياس الغضب أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة وهذا يحقق صحة الفرض الأول.

ويؤكد الشكل البياني (٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات ذوي الإعاقة البصرية فى أبعاد الغضب والدرجة الكلية بعد تطبيق البرنامج التدريبي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.



شكل (٢)

متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس الغضب

يتضح من الشكل البياني (٢) انخفاض درجات مقياس الغضب لدى ذوي الإعاقة البصرية بالمجموعة التجريبية بالمقارنة بدرجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.

عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " **لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى فى مقياس الغضب لدى المجموعة التجريبية** " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون " w " والجدول (١٢) يوضح نتائج هذا الفرض:

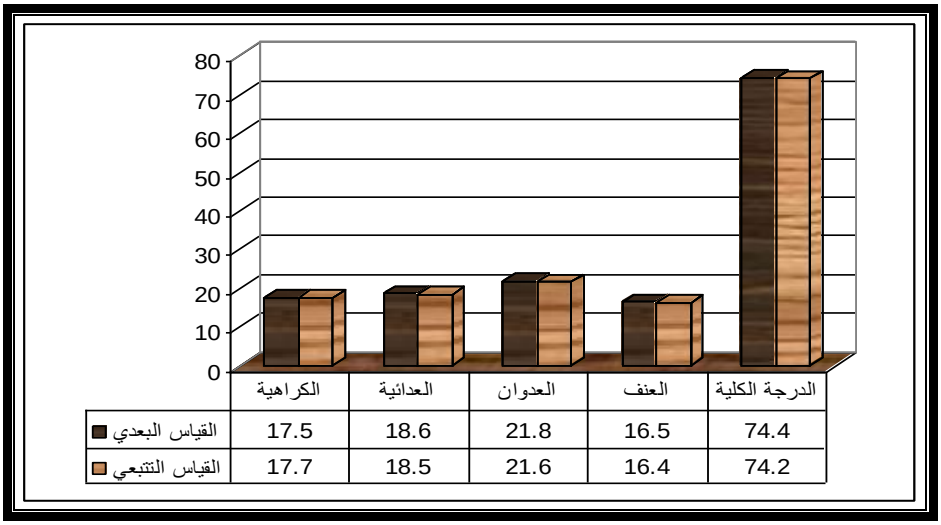
جدول (١٢)

قيمة z ودلالتها للفرق بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى لدى المجموعة التجريبية على مقياس الغضب

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	القياس البعدي/ التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الكراهية	١٠	البعدى	١٧.٥٠	١.١٧	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٤١٤	غير دالة
					الرتب الموجبة	٢	٠.٠٠	٠.٠٠		
	١٠	التتبعى	١٧.٧٠	١.١٥	التساوى	٨	١.٥٠	٣.٠٠		
					الاجمالى	١٠				
العدائية	١٠	البعدى	١٨.٦٠	١.٧١	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠٠	غير دالة
					الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
	١٠	التتبعى	١٨.٥٠	١.٦٤	التساوى	٩				
					الاجمالى	١٠				
العدوان	١٠	البعدى	٢١.٨٠	١.٨١	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.٤١٤	غير دالة
					الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
	١٠	التتبعى	٢١.٦٠	١.٩٥	التساوى	٨				
					الاجمالى	١٠				
العنف	١٠	البعدى	١٦.٥٠	١.٥٨	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠٠	غير دالة
					الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
	١٠	التتبعى	١٦.٤٠	١.٦٤	التساوى	٩				
					الاجمالى	١٠				
الدرجة الكلية	١٠	البعدى	٧٤.٤٠	٣.٤٣	الرتب السالبة	٢	٢.٢٥	٤.٥٠	٠.٨١٦	غير دالة
					الرتب الموجبة	١	١.٥٠	١.٥٠		
	١٠	التتبعى	٧٤.٢٠	٣.٦٤	التساوى	٧				
					الاجمالى	١٠				

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الغضب لدى ذوي الإعاقة البصرية أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الغضب وهذا يحقق صحة الفرض الثالث.

ويؤكد الشكل البياني (٣) عدم دلالة الفروق بين متوسطي درجات ذوي الإعاقة البصرية فى الغضب وأبعاده والدرجة الكلية فى القياسين البعدى والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.



	الكراهية	العدائية	العدوان	العنف	الدرجة الكلية
القياس البعدي	17.5	18.6	21.8	16.5	74.4
القياس التتبعي	17.7	18.5	21.6	16.4	74.2

شكل (٣)

متوسطى درجات القياسين البعدى والتتبعى لدى المجموعة التجريبية على مقياس الغضب

يتضح من الشكل البياني (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى درجات الغضب لدى ذوي الإعاقة البصرية بالمجموعة التجريبية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبة.

مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها بشكل عام:

أشارت نتائج الدراسة الحالية على أن البرنامج التدريبي له أثر واضح فى خفض الغضب لدى ذوي الإعاقة البصرية فى المواقف المختلفة، وكان ذلك واضحا في نتائج

الفرض الأول حيث كان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وكذلك في الفرض الثانى حيث كان هناك فرق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك وضحت فاعلية البرنامج التدريبي من الفرض الثالث حيث أنه لم توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الغضب، ويفسر الباحث خفض الغضب عند المجموعة التجريبية، أن البرنامج التدريبي المستخدم بنى على اشراك أفراد العينة في أنشطه، يتفاعلوا مع بعضهم البعض وهذا يعني فاعلية البرنامج التدريبي في خفض الغضب لدي مجموعة من ذوي الإعاقة البصرية، واستمرار فاعليته إلي ما بعد انتهاء قترة المتابعة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية جزئيـاً – نظرًا لاختلاف العينة وبعض الفنيات التدخلية – مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات التي وجهت لخفض الغضب استنادًا إلى توظيف العديد من المداخل التجريبية مثل دراسة (Hagiliassis et al., 2005) ، ودراسة (Rendeek, 2007)، (جمال تفاحة، ٢٠٠٦)، ودراسة (Goldman & Wade, 2012)، ودراسة (Bidgood et al., 2010) ودراسة (رضا الأشرم، ٢٠١٤) ودراسة (Avci & Kelleci, 2016)، ودراسة (Hojjat et al., 2017)، ودراسة (Livings, 2017)، ودراسة (Browne & Smith, 2018).

ملخص النتائج:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس الغضب لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الغضب لصالح المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الغضب لدى المجموعة التجريبية.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يقدم الباحث بعض التوصيات التالية:

١) الاستفادة التربوية من نتائج الدراسة الحالية فى خفض الغضب من خلال البرنامج التدريبي بينهم ومن الآخرين فى المواقف المختلفة.

٢) الاهتمام بسيكولوجية المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.
٣) إظهار جوانب القوة لدى ذوي الإعاقة البصرية، وتنميتها حتى تزداد ثقتهم بأنفسهم.

الدراسات المقترحة:

أثار ما جاء في الدراسة الحالية من عرض للإطار النظري وتحليل للدراسات السابقة ذات الصلة، فضلاً عن نتائج الدراسة الحالية، العديد من الأسئلة التي تحتاج إلي إجراء بعض الدراسات للإجابة عنها، وفيما يلي يعرض الباحث بعض الدراسات التي يري إمكانية إجرائها في المستقبل:

١) فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الغضب لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.
٢) فعالية برنامج قائم على الذكاءات المتعددة في خفض الغضب لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.
٣) فعالية الإرشاد الانتقائي خفض الغضب لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

المراجع:

أولا: المراجع العربية:

أسماء أبو دلبوح (٢٠٠٨). *الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض الغضب*. عمان: دار البازروي العلمية للنشر والتوزيع.

إيهاب عبد العزيز الببلاوي (٢٠١٣). *توعية المجتمع بالإعاقة: الفئات– الأسباب– الوقاية*. (ط٥). الرياض: دار الزهراء.

جمال السيد تفاحة (٢٠٠٦). سلوك الغضب لدى الأطفال الصم المدمجين وغير المدمجين وأثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تعديله. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس – جامعة المنيا*. *١٩* (٣)، ٣٧-١٠٣.

حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

حليمة سعد فرج الدقوشي (٢٠١٣). دور الدمج الأكاديمي في تحسين بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى المعاقين بصرياً في ليبيا (*رسالة دكتوراه*). كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.

دانيال جولمان (٢٠٠٠). *الذكاء العاطفي*. ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

رضا إبراهيم الأشرم (٢٠١٤). فعالية برنامج معرفي سلوكي في إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية (*رسالة دكتوراه*). جامعة الزقازيق.

سعيد حسني العزة (٢٠٠٠). *الإعاقة البصرية*. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.

سناء سليمان (٢٠٠٧). *الغضب أسبابه – أضراره – الوقاية والعلاج، سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع* (١٣)، القاهرة: عالم الكتب.

طارق عبد الرؤوف عامر، ربيع عبد الرؤوف محمد (٢٠٠٨). *الإعاقة البصرية*. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

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

علاء الدين كفافي ومايسة أحمد النيال (٢٠٠٠). *المقياس العربي للغضب*. القاهرة: مكتب الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

علاء الدين كفافي، مايسة النيال (١٩٩٧). الغضب في علاقته ببعض متغيرات الشخصية (دراسة لدى شرائح عمرية مختلفة في المجتمع المصري والقطري)، *مجلة الإرشاد النفسي*، العدد السادس، كلية التربية، جامعة عين شمس.

فاروق الروسان (٢٠٠١). *سيكولوجية الأطفال غير العاديين (مقدمة في التربية الخاصة)*. (ط٥)، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

ماجدة موسى، و نبيل سليمان (٢٠١٠). مفهوم الذات الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الكفيف. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٦ (٢)، ٤٠٩ – ٤٥١.

محمد سعفان (٢٠٠٣). *دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب الفعال الغضب (الخلفية النظرية – التشخيص – العلاج)*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

منال السقاف (٢٠٠٩). *الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة* (*رسالة ماجستير*). كلية التربية، جامعة أم القرى.

نبيل راغب (٢٠٠٣). *العنف يجتاح العالم*. سلسلة آفاق مصر: مكتبة المحبة.

نعيم الرفاعي (٢٠٠٣). *الصحة النفسية*. (ط٩)، دمشق: منشورات جامعة دمشق.

يوسف ميخائيل أسعد (١٩٨٧). *سيكولوجية الغضب*. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Avci, D., & Kelleci, M. (2016). Effects of the Anger Coping Programme based on cognitive behavioural techniques on adolescents' anger, aggression and psychological symptoms. *International journal of nursing practice*, *22*(2), 189-196.

Bidgood, B. A., Wilkie, H., & Katchaluba, A. (2010). Releasing the steam: An evaluation of the supporting tempers, emotions, and anger management (STEAM) program for elementary and adolescent-age children. *Social Work with Groups*, *33*(2-3), 160-174.

Browne, C., & Smith, I. C. (2018). Psychological interventions for anger and aggression in people with intellectual disabilities in

forensic services: A systematic review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, *39.* 1-13.

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 63,* 452–459.

Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 22*(5), 604-620

Hagiliassis, N., Gulbenkoglu, H., Di Marco, M., Young, S., & Hudson, A. (2005). The anger management project: A group intervention for anger in people with physical and multiple disabilities. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, *30*(2), 86-96.

Hallahan, D., & Kauffman, J. (2006). *Exceptional learners: Introduction to special education.* Boston: Allyn & Bacon.

Hegarty, K., Sheehan, M., & Schonfeld, C. (1999). A multidimensional definition of partner abuse: development and preliminary validation of the Composite Abuse Scale. *Journal of family violence*, *14*(4), 399-415.

Hodge, S., & Eccles, F.(2014). *Loneliness, social isolation and sight loss*. London: Thomas Pocklington Trust. http://www.pocklington

Hojjat, S. K., Rezaei, M., Namadian, G., Hatami, S. E., & Norozi Khalili, M. (2017). Effectiveness of emotional intelligence group training on anger in adolescents with substance-abusing fathers. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, *26*(1), 24-29.

Jackson, S. (2006). Learning to live: the relationship between lifelong learning and lifelong illness. *International Journal of Lifelong Education*, *25*(1), 51-73.

Livings, J. E. (2017) *Taking ACTion on anger : a feasibility study investigating the effectiveness and acceptability of an ACT-based anger intervention for adolescent males in a school-context.*(Doctoral thesis). University of Surrey.

Matlock, S. (2008). *Development of an interpersonal aggression scale for people with intellectual and developmental disabilities* (Doctoral dissertation).The Ohio State University.

Miller, T. Q., Jenkins, C. D., Kaplan, G. A., & Salonen, J. T. (1995). Are All Hostility Scales Alike? Factor Structure and

Covariation Among Measures of Hostility 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *25*(13), 1142-1168.

Novaco, R. W. (2003). The Novaco anger scale and provocation inventory. *Los Angeles, CA: Western Psychological Services*.

Ratey, J., & Gutheil, C. (1991). The measurement of aggressive behavior: Reflections on the use of the Overt Aggression Scale and the modified Overt Aggression Scale. *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*.

Rendek, T. E. (2007). *The effects of a multimedia-based anger management intervention on the aggressive and prosocial behavior of children with disabilities* (Doctoral Dissertation). University of Louisville.

Shepard, M., & Campbell, J. (1992). The Abusive Behavior Inventory: A measure of psychological and physical abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, *7*(3), 291-305.

Weierstall, R., & Elbert, T. (2011). The Appetitive Aggression Scale—development of an instrument for the assessment of human's attraction to violence. *European journal of psychotraumatology*, *2*(1), 8430.

ملحق[1]

مقياس الغضب

م	المفردات	دائما	أحياناً	نادرا
١	أشعر بالكراهية نحو من أتحدث إليه ولا يعطيني اهتماما بخصوص إعاقتي.			
٢	أعتقد أن الأخرين يكذبون عليَّ للحصول على منافع خاصة.			
٣	قد افقد سيطرتي على نفسي وأقوم بالاعتداء على شخص ما.			
٤	اعتمد على العنف كوسيلة لقيادة أسرتي.			
٥	أكره ممن يحاولون السخرية من أية سلوكيات تصدر مني.			
٦	أرى أن معظم صداقاتي ليست حقيقية وإنما هي لمصالح خاصة.			
٧	أعتدي بدنيا على غيري عندما أصل إلى مستوى معين من الإثارة.			
٨	العنف وسيلة جيدة لضبط سلوكيات الآخرين.			
٩	أستاء ممن لا يمنحونني فرصة التعبير عن مشاعري.			
١٠	من الأفضل ألَّا تثق بأي شخص.			
١١	أرد الإساءة بمثلها حتى لا يراني الآخرون ضعيفة.			
١٢	لا أجد حرجًا في تعنيف الأفراد أمام الآخرين.			
١٣	أغضب بشدة ممن يعرفون مشكلاتي ولا يحاولون مساعدتي.			
١٤	أعتقد أن كل شخص لا يهمه سوى مصلحته فقط.			
١٥	أدخل في مشجارات بدنية أكثر من المعتاد.			
١٦	أعاقب الآخرين بالضرب عند مخالفة التعليمات.			
١٧	أصرح بالكراهية لمن يخالفني الرأي.			
١٨	أرى أن السبب الوحيد للتحلي بالأمانة هو الخوف من العقاب.			
١٩	سبق لي توجيه السباب والتهديد لأشخاص أعرفهم.			
٢٠	أقوم بحبس زملائي في غرفة مظلمة عند ارتكابهم الأخطاء.			
٢١	من يضايقني أصرح له بكراهيتي.			
٢٢	أرى أن جميع الأفراد لديهم استعداد كامل للتخلي عن مبادئهم.			
٢٣	سبق لي ركل، عض، لطم، أو استخدام آلات حادة أثناء الشجار.			
٢٤	أوجه السباب لأصدقائي عندما يخالفون أوامري.			
٢٥	استشيط غضبا ممن حولي بشكل مستمر بسبب مشكلاتي.			
٢٦	اشعر بالاحتقان حتى مع أتفه الأمور.			

م	المفردات	دائما	أحياناً	نادرا
٢٧	أقوم بتحطيم الأشياء في حالات الغضب الشديد.			
٢٨	أصرخ في أصدقائي عندما أشعر بالغضب مما يرتكبونه من سلوكيات.			
٢٩	لا أحب من يعطيني وعدًا ثم يخلفه مهما كانت الأسباب.			
٣٠	أغضب بسرعة وبشدة.			
٣١	لا أبالي بتحطيم ممتلكات الآخرين.			
٣٢	ألجأ لخصام أصدقائي عندما يرتكبون الأخطاء.			
٣٣	أشعر بالاستياء عندما يُمدح أشخاص أخرون في حضوري.			
٣٤	أظهر ردود أفعال عدوانية واندفاعية حتى مع أقل الاستفزازات.			
٣٥	أوجه السباب والشتائم إلى كل من يسئ إليَّ.			
٣٦	سبق لي إيذاء أحد أصدقائي باستخدام آلة حادة.			
٣٧	كرهت اللحظة التي ولدت فيها.			
٣٨	أصرخ في الآخرين بشدة.			
٣٩	أذكر الآخرين بسوء عند غيابهم.			
٤٠	ألجأ لطرد من يخالف أوامري من المنزل.			
٤١	لا أطيق سماع صراخ الآخرين.			
٤٢	أغار من الأشخاص العاديين.			
٤٣	لا أبالي بمشاعر الآخرين.			
٤٤	لا أعطي لأحد من أصدقائي الفرصة في مناقشتي فيما أقول.			
٤٥	لا أحب كثرة التساؤلات حول.			
٤٦	أعرف أن أصدقائي يتحدثون عني بسوء عند غيابي.			
٤٧	لا أشعر بالأسف عندما أُقوم بالاعتداء على غيري.			
٤٨	أعاقب أصدقائي بمنعهم عن الطعام عن مخالفتهم لأوامري.			
٤٩	أكره نفسي دون وجود مبرر لذلك.			
٥٠	أشعر بالارتياب تجاه من يعاملني بود بشكل مبالغ فيه.			
٥١	امتنع عن الطعام لأعاقب نفسي.			
٥٢	ألجأ إلى تحطيم ألعاب أو ممتلكات أصدقائي لمعاقبتهم.			
٥٣	لا أبالي بمشاعر الآخرين عندما ينزعجون بتصرفاتي.			
٥٤	أشعر أن الآخرين يسخرون مني عند غيابي.			
٥٥	أصرخ في وجه الآخرين عندما تصدر منه سلوكيات عدوانية.			

م	المفردات	دائما	أحياناً	نادرا
٥٦	أشعر بالاستياء نحو جميع المواقف والأماكن التي تذكرني بإعاقتي.			
٥٧	ألوم نفسي على كل تصرفاتي.			
٥٨	يخبرني الآخرون بأنني مولع بالجدل.			
٥٩	أطلق على الآخرين ألفاظًا نابية.			
٦٠	ليس من الخطأ أن ترد الإساءة بالإساءة.			
٦١	أشعر بالإثارة عندما أرى خصومي يتألمون.			

Training Program for Reducing Anger Dimensions among Adolescents with Visual Disability

By
Dr. Fatma Said Ahmed Barakat
Associated Professor and Head of Department of Psychology & Special Education - Faculty of Education & Acting as Vice Dean for Community Service Affairs and Environment Development - 6 October University
Mobile : 01098909555
E-mail : fatmabarakat2020@yahoo.com

Abstract: Current study attempted to identify the effectiveness of a training program to reducing anger dimensions (hatred – hostility – aggression - violence) among the adolescents with visual disability. The participants were (20) visually disabled adolescents between (15) and (17) years of age (mean age= 16.10; SD= 0.57). They were recruited from the model center for the blind in Cairo. They were assigned into an experimental group (n= 10) and a control one (n= 10). To collect data, the researcher designed the Anger Scale and analyzed its psychometric proprieties. Results indicated that the tring program was effective in reducing anger dimensions (hatred – hostility – aggression - violence) among the participants in the experimental group compared to their counterparts in the control one. The absence of significant differences between the mean scores attained by the experimental group on the post- and follow-up tests of anger indicated the durability of the training program.

Keywords: *Anger – Adolescents – Visual Disability*