

**فعالية برنامج إرشادى سلوكى فى تنمية مهارات إدارة الغضب
لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون**

أ.د/ عادل عبد الله محمد

أستاذ التربية الخاصة كلية التربية جامعة الزقازيق

د/ دعاء محمد خطاب

مدرس الصحة النفسية كلية التربية جامعة الزقازيق

أ/ أنجى ميشيل عزيز

باحثة دكتوراه كلية التربية جامعة الزقازيق

مستخلص :

تُعد مهارات إدارة الغضب من أهم المهارات التي يجب أن نقوم بتنميتها لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون. وقد هدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي سلوكي لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون والتأكد من فعاليته في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون. وقد تكونت عينة البحث من (١٤) أم من أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون من مدرسة التربية الفكرية بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية في مصر، وممن يعانون من صعوبة في مهارات إدارة الغضب، وتراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (٤٣-٤٨) سنة، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين، إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستخدمت عدد من الأدوات وتمثل في مقياس مهارات إدارة الغضب لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون، والبرنامج الإرشادي السلوكي في تنمية مهارات إدارة الغضب لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون (إعداد: عادل عبد الله محمد؛ ودعاء محمد خطاب؛ والباحثة). وقد أسفرت نتائج البحث الحالي إلى أن البرنامج الإرشادي السلوكي له فعاليته في إرشاد الأمهات بكيفية تدريب وتنمية مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون. وأثبتت أن البرنامج الإرشادي السلوكي يساهم في تنمية مهارات إدارة الغضب لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون للعودة بهن لحالة الهدوء وتسمح للعقل ليفكر ويصبح على وعى بغضبهن وأكثر مهارة في إدارته.

الكلمات المفتاحية : مهارات إدارة الغضب، البرنامج الإرشادي السلوكي، أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون.

Abstract:

The study aimed to design a behavioral counseling program to mothers of adolescents with Down Syndrome and ensure its effectiveness to develop anger management skills to mothers of adolescents with Down Syndrome. Participants were fourteen (43-48) year-old- mothers of adolescents with down syndrome enrolled in education intellectual school from Zagazig, Sharkia Governorate,Egypt. They were divided into two matched groups(control & experimental) with 7 mothers each. Experimental method was used, and instruments administered were Anger Management Skills Scale for Mothers of Adolescents with Down Syndrome, A behavioral Program to Develop Anger Management Skills to Mothers of Adolescents with Down Syndrome (By Adel Abdullah Mohamed, Doaa Mohamed Khattab and the Researcher). Results indicated that use of a behavioral counseling Program was effective in counseling mothers on how to train and to develop anger management skills to mothers of adolescents with Down Syndrome. It was concluded that proved a counseling program contributes to develop anger management skills to mothers of adolescents with down syndrome to return them to a calm state ,to allow the mind to think ,to become aware of their anger,more adept at managing.

مقدمة :

إن الغضب انفعال شخصي يميل للظهور عندما يلحق الضرر بالشخص ذاته أو بممتلكاته أو بعائلته، وعندما توجد عقبات أمام الشخص تمنعه من تحقيق طموحاته (محمد سعفان، ٢٠١٠، ص٢٠٧). ويصبح الغضب مشكلة إذا كان مدته، وتكراره وحجمه يتعدى الحد الطبيعي (Yekta, Zamani, & Ahmadi, 2011a, p.712). والغضب مرتفع لدى الأمهات اللواتي لديهن أطفال ذوي إعاقة، حيث يؤثر على تفاعل الأم مع الابن ونمو الابن. (رضا الأشرم، ٢٠١٦، ص٥٣).

وكثير من المربون وخاصة الأم تحتاج إلى تنمية مهارات إدارة الغضب، حتى لا تستهلك طاقتها الداخلية إلا في عملية البناء والتربية والتشجيع والحوار والبناء وتدريبها على كيفية إدارة الغضب والتعبير عنه دون إيذاء الآخرين بل وتحويل الغضب السلبي إلى غضب إيجابي، وتولد لديها طاقة كبيرة لإصلاح الواقع؛ ولذا يجب أن تدرب على أساليب جديدة للتعامل مع الغضب حتى تتحول طاقة الغضب المدمرة إلى تصرفات إيجابية تقوي ثقتها بنفسها وعلاقتها بالآخرين وبما يحقق التوازن النفسي لديها (جيل لندنفيلد، ٢٠٠٨، ص ص١٠٥-١٣١).

ومن هنا تأتي أهمية تنمية مهارات إدارة الغضب عند أمهات المراهقين ذوي متلازمة داون لتحسين الصعوبات في العلاقات الشخصية، والأداء الوظيفي والتوافق، وتستخدم مهارات إدارة الغضب أيضاً كوظيفة وقائية للتعامل مع المواقف العدوانية لأبنائهن (Day, Howells, Mohr, Schall, & Gerace, 2008, p.300). حيث أن مهارات إدارة الغضب هي مجال هام ولكن غالباً ما تهمل من التدريب وبالتالي تأتي ضرورة التدريب على المهارات الضرورية لمواجهة الغضب وإعادة بناء التفكير والسلوك وضبط الانفعالات القوية وتعديل تواتر ومدة تكرار التعبير عن الغضب وتحسين الردود في العلاقات الشخصية (وسام إبراهيم، ٢٠١٥، ص ٥١).

ويشير (Thomas, 2001, PP.43-45) أن التدريب على مهارات إدارة الغضب يهدف إلى خفض المشاعر الانفعالية والدوافع النفسية التي تسبب الغضب ودافعاً جيداً للصحة الجسدية والنفسية. فالأم لا تستطيع أن تتخلص أو أن تتجنب الأشياء أو الأشخاص التي تسبب لها الغضب ولن تستطيع أن تغيرها ولكنها تستطيع أن تتحكم في ردود أفعالها والتعايش بفاعلية مع المواقف المثيرة للغضب ومواجهة

مشاعر الغضب بطريقة. ومن هنا يأتي أهمية الإرشاد الأسرى الذى يساعد الأم فى فهم الحياة الأسرية ومسئوليتها لتحقيق الاستقرار، والتوافق الأسرى وحل المشكلات الأسرية (شاهين رسلان، ٢٠٠٩، ص ١٤٨ - ١٤٩)، وبالإضافة إلى استثارة النمو الشخصى لهؤلاء الأمهات لاكتساب الاتجاهات والمهارات الضرورية وتطويرها واستخدامها للوصول إلى حلول مرضية لمشاكلهن، ولمساعدتهن على أن يصبحن مكتملى الفاعلية فى خدمة أبنائهن، وفى تحقيق التوافق الأسرى الجيد (عبد المطلب القريطى، ٢٠٠٥، ص ٢٧١)، وتؤكد العديد من الدراسات على ضرورة تقديم برامج إرشادية سلوكية فى تنمية مهارات إدارة الغضب عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون، ومن بينها: دراسة وسام إبراهيم (٢٠١٥)، ودراسة رضا الأشرم (٢٠١٣).

مشكلة البحث :

نبع شعور الباحثة بمشكلة البحث من خلال العمل بمدرسة التربية الفكرية وكذلك العمل التطوعى بجمعية غصن البر التنموية لذوى الاحتياجات الخاصة بالزقازيق منذ أكثر من سبع سنوات والمقابلات التى كانت تجريها الباحثة مع أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون حيث قامت الباحثة بإجراء استمارة استطلاع رأى على (١٢) من أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون، وأدلت الأمهات بأنهن يتعرضن للغضب الشديد والنتائج عن المواقف العدوانية لدى أبنائهن، بالإضافة إلى نتائج الدراسات السابقة، مما أكد هذا الأمر على أنها مشكلة يجب أن تخضع للدراسة. وبناء على ماسبق، يمكن صياغة وتحديد مشكلة البحث فى الأسئلة الآتية :

- (١) هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون فى القياس البعدى ؟
- (٢) هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات إدارة الغضب عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون فى القياسين القبلى والبعدى ؟
- (٣) هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس مهارات إدارة الغضب عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون ؟

(٤) هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية على مهارات إدارة الغضب عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون فى القياسين البعدى والتتبعى؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الراهن إلى تنمية مهارات إدارة الغضب عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون من خلال إعداد وتطبيق برنامج إرشادى سلوكى، واختبار فعاليته فى تحقيق أهدافه، ومدى استمرار أثر البرنامج بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة.

أهمية البحث:

- (١) حاجة أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون إلى برامج إرشادية سلوكية للحد من المشكلات المرتبطة بعدم ضبط الغضب وتعلم إستراتيجيات مهارات إدارة الغضب.
- (٢) ندرة الدراسات - فى حدود علم الباحثة - التى تتناول فعالية البرنامج الإرشادى السلوكى فى تنمية مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون.

مصطلحات البحث:

أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون تعرف الباحثة إجرائياً: بأنهن أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون فى المرحلة العمرية مابين (٤٣-٤٨) سنة، وممن يعانون من صعوبة فى مهارات إدارة الغضب.

مهارات إدارة الغضب Anger Management Skills: تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها : مجموعة من الأساليب التى تستخدمها أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون فى تنمية مهارات إدارة الغضب لديهن، بحيث يستطعن التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بالطرق الإيجابية المقبولة اجتماعياً أو مواجهتها أو الحد منها؛ بهدف ضبط النفس والتحكم فى الانفعالات، وإعادة التقييم الإيجابى للموقف وحل المشكلة بوعى وموضوعية والسعى للحصول على الدعم للتخفيف من حدة الغضب، والتى سوف تقاس بالمقياس المستخدم فى البحث الحالى.

البرنامج الإرشادي Counseling Program: تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه : مجموعة من الجلسات الإرشادية لمهات المراهقين ذوي متلازمة داون (أفراد المجموعة التجريبية) خلال فترة زمنية معينة في ضوء أسس علمية، ويتضمن مجموعة من الفنيات والأنشطة والإجراءات المناسبة تمكنهن من إدارة الغضب؛ من أجل توافق نفسى واجتماعى سليم، وذلك عن طريق ضبط ردود أفعالهن.

الإطار النظري :

متلازمة داون :

تعتبر متلازمة داون من أكثر أسباب الإعاقة الفكرية شيوعاً، وتشير كلمة متلازمة إلى مجموعة من العلامات والخصائص التي تظهر مجتمعة في آن واحد، وكلمة داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي لاندون داون الذي كان أول من شخص هذه المتلازمة (علا إبراهيم، ٢٠٠٠، ص ٦٢).

أن هذه المتلازمة ترجع في الأساس إلى شذوذ أو خطأ كروموزومي معين لا يعتمد بدرجة كبيرة على الوراثة، وإن كان رغم ذلك يعتمد على وجود تاريخ مرضي لدى أسرة أي من الزوجين، وإلى زيادة عمر الأم الحامل عن خمس وثلاثين عاماً، وترى كيسلنج وسوتيل (٢٠٠٢) أن مثل هذا الخطأ أو الشذوذ الكروموزومي يتحدد في الكروموزوم رقم ٢١ الذي يصبح ثلاثياً أي يتضمن كروموزوماً زائداً أو إضافياً نتيجة لأن عدد الكروموزومات في الحيوان المنوي أو البويضة يكون ٢٤ بدلاً من ٢٣ مما يؤدي بالتالي إلى زيادة عدد الكروموزومات في الخلية ليصبح ٤٧ بدلاً من ٤٦.

وهناك ثلاثة أنماط من هذه المتلازمة يسمى أولها بالشذوذ الكروموزومي في الكروموزوم رقم ٢١ وهو النوع الشائع ويحدث بنسبة ٩٥٪، الذي يتضمن ثلاثاً من الكروموزومات، إذ يحملون ٤٧ كروموزوم بدلاً من ٤٦. أما النمط الثاني يكون عدد الكروموزومات في كل خلية طبيعياً أي ٤٦ كروموزوماً فقط، ولكن الخطأ في تلك الحالة يكمن في انتقال جزء من الكروموزوم رقم ٢١ أو انتقاله بأكمله إلى كروموزوم آخر قد يكون الكروموزوم ١٣ أو ١٤ أو ١٥ أو ٢٢ ولكنه في الغالب يكون رقم ١٤، ويمكن أن يكون الوالد أباً أو أمًا حاملاً لذلك كسمة متنحية فينقلها إلى أطفاله لتكون سائدة لديهم، وأن حوالي ١ ٪ تقريباً من أولئك الأطفال هم الذين تنتقل إليهم وراثياً وذلك من والدهم الذي يعد حاملاً لمثل هذه السمة، هذا وتبلغ

احتمالات ولادة طفل آخر من ذلك النمط ١ : ٦ إذا كانت الأم هي الحاملة لتلك الحالة أو الناقلة لها، بينما تبلغ ١ : ٢٠ إذا كان الأب هو الناقل لها أو هو الذي يحملها، أما في النمط الثالث والمعروف بالضيفسائي فيجمع الفرد في خلاياه بين الخلايا الطبيعية والخلايا الشاذة حيث يكون عدد الكروموزومات في بعض خلاياه طبيعياً أي ٤٦ كروموزوماً، بينما يكون في بعضها الآخر شاذاً أي ٤٧ كروموزوماً، وتوجد هذه الحالات فيما بين ٣ : ٤ ٪ من أفراد متلازمة داون، وعادة ما تتكون هذه الحالة بعد الحمل حيث تنقسم الخلايا بشكل عادي، بينما يحدث خطأ يتعلق بذلك في انقسامات تالية مما يجعل بعض خلايا الجسم عادية وبعضها الآخر شاذاً، وتحدد درجة الإعاقة لدى الفرد بمقدار ما لديه من خلايا شاذة في مقابل خلاياه الطبيعية، ورغم وجود ثلاثة أنماط من متلازمة أعراض داون فإنه لا توجد فروق بين الأطفال من هذه الأنماط جميعاً، ولكن بإمكاننا أن نتعرف على نمط هذه المتلازمة على وجه التحديد من خلال فحص الدم، ورسم بروفيل للكروموزومات karyotype حتى نتجنب النمط الثاني الذي تعد الوراثة مسئولة عن ١ ٪ منه (عادل عبد الله، ٢٠٠٤، ص ١٧-١٩؛ وكمال مرسى، ١٩٩٩، ص ١٢٥-١٢٦).

مهارات إدارة الغضب :

يعرف الغضب بأنه حالة استجابة انفعالية حادة، تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو الاحباط أو خيبة الأمل أو السب أو القمع، ويلاحظ مع استمرار الغضب وبقاء مثيراته يصل الفرد إلى حالة هياج شديد وتتفاقم إثارة السلبية التي تعوق النمو الطبيعي للفرد في كل من المعرفة والوجدان والخبرة باعتبارها أبعاداً لنمو الشخصية، وبالتالي يعاني مثل هذا الفرد من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والمهني، بالإضافة إلى سوء الحالة الصحية (محمد سعفان، ٢٠٠٣، ص ٢٣، ١٦).

وعندما تفشل الأم في التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقاً وازعاجاً كالغضب، فعلى أثر ذلك تزداد ضربات القلب، ويتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية، وتتسع حدقة العين، ويسرى الإدرينالين والدهون في الدم، ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتنهكه (على عسكر، ٢٠٠٠، ص ٤٣)، وإما إذا كان الغضب معتدل فإن له وظائف نفسية مثل: تحقيق الإتيان النفسي بعد تفريغ طاقة الغضب والتعويض عن نقص اعتبار الذات، وله أيضاً وظائف اجتماعية مثل

: استخدامه في التربية، وعندما يكون وسيلة للدفاع عن القيم وتحقيق الانضباط والتعبير عن الآراء أو رفضها بشرط أن يكون موظفًا للموقف ومتوافقًا معه (محمد سعفان، ٢٠٠٥، ص ٣٤٦).

وتجد كثير من أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون صعوبة في إدارة غضبهم وأظهرت الأمهات بعد التدريب على مهارات إدارة الغضب انخفاضاً كبيراً في تكرار الاستفزازات وشدة الغضب في المواقف المثيرة للغضب المرتبطة بأبنائهن، واستمرت هذه التغييرات أكثر من اثني عشرة شهر متابعة (Yekta, M., et al., 2010b, P. 1142).

فإدارة الغضب مهارة لم يتدرب عليها الأمهات، والمهارة تجعل من الغاضب سيد غضبه، فالغضب صعب الانضباط، فمهارة التنفيس عن الغضب، تطلق الغضب ذاته، فمواجهة الانفعال عنصر أساسي في إطلاق الغضب، والقدرة على التحكم في الأعصاب، واختيار الكلمات المناسبة واختيار الطريق الذي يحقق أهدافه، قدرة هامة في الحياة (صموئيل حبيب، ١٩٩٤، ص ص ٤٩، ٥٨).

الإرشاد الأسرى :

يشير شاهين رسلان (٢٠٠٩) إلى الإرشاد الأسرى أنه مجموعة من التوجيهات العملية التي تقدم لأسرة الطفل المعاق، لاسيما الوالدين بهدف تدريب وتعليم أفراد الأسرة إكتساب المهارات والخبرات التي تساعدهم في مواجهة مشكلاتهم المترتبة على وجود طفل معاق لديها، سواء مايتعلق منها بالتنشئة الاجتماعية لهذا الطفل، وأما مايتعلق بتأهيله باستخدام كل الوسائل المتاحة، والتي يمكن إتاحتها لتقليل الآثار المترتبة على الإعاقة ؛ حتى يبلغ الطفل المعاق أقصى استفادة ممكنة من قدراته وإمكانياته (ص ١٤٨). كما يشير عادل عبد الله (٢٠٠٧) إلى الإرشاد الأسرى بأنه ”يمثل نمطاً من أنماط الإرشاد النفسى، ويهدف إلى مساعدة الأسر على التصدي لتلك المشكلات المختلفة التي يمكن أن تتعرض لها، وذلك بغية التخفيف منها، وأن تدريب الوالدين على إدارة الأسرة يمثل نمطاً من أنماط الإرشاد الأسرى، ويشير إلى تلك الإجراءات التي يتدرب عليها الوالدان حتى يتسنى لهما تغيير سلوك طفلهما في المنزل وتحجيم سلوكه المنحرف“ (ص ٣١)

ويعرفه جمال الخطيب (٢٠٠١) بأنه يهتم بدعم الأسرة، ومساعدتها لتساعد نفسها وتتخذ القرارات، وتحل المشكلات التي تواجهها (ص٢١٣)، ويؤكد أشرف شريت (٢٠٠٨) على أهمية تقديم العون والمشورة والمساعدة للأسر، وذلك عن طريق برنامج منظم للإرشاد والتوجيه (ص٩٥)، ومساعدة الأمهات على فهم واستيعاب الحقائق بشأن أبنائهن، وتبنى أنماط تفكير واقعي، والعمل على تطوير الممكن المتاح، وترشيد الطموحات الوالدية، فى ضوء أهداف واقعية، وتنمية قدراتهم على تحمل الأخطاء، والتعايش مع الصعوبات (أشرف عبد الحميد، وإيهاب الببلاوى، ٢٠٠٥، ص٥٩).

كما يرى سعيد العزة (٢٠٠٠) الإرشاد الأسرى يهدف إلى تعليم أفراد الأسرة طرق الاتصال السوية التى تبعده عن استمرار السلوكيات غير المنتكفة، والتبصير بأسباب السلوك المشكل بمعنى اتساع الوعى، وتشجيع القدرات الظاهرة والكامنة عند أفراد الأسرة واستثمارها على النمو السليم واحترام الذات والتكيف مع الحاجات والتغير، وتشجيع الانفتاح بين أفراد الأسرة ومع الآخرين على إمكانيات جديدة وتسهيل إحداث التغيير وتبادل التجارب والخبرات المفيدة داخل الأسرة، وإيجاد بدائل وخيارات جديدة تساعدهم على التغلب على الصعوبات التى يواجهونها (ص٩٢).

تنمية مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون :

الغضب لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون يعبر عن ذلك التأثير السيئ الذي يحدثه وجود طفل معاق أو ما يتسم به من خصائص سلبية وبخاصة فى مرحلة المراهقة، فيثير لدى الأم ردود فعل عقلية وانفعالية أو عضوية غير مرغوبة، تعرضها للتوتر والضيق والقلق والحزن والأسى والغضب الشديد، كما قد تعاني من بعض الأعراض النفسية الجسمية التي تستنفذ طاقتها وتحول دون قدرتها على التركيز فيما تقوم به من أعمال فتحتاج إلى إعادة تنظيم شامل لحياتها، وتستمر حالة عدم التوازن إذا لم تتحرك الأم بطرق فعالة لمواجهة هذا الغضب (إيهاب الببلاوى، ٢٠٠٤، ص٥٣).

ومن هنا تأتي أهمية تنمية مهارات إدارة الغضب لدى الأمهات وإرشادهن على كيفية تنميتها، حتى لا تستهلك الأم طاقتها الداخلية إلا في عملية البناء والتربية والتشجيع والحوار والبناء بل وتحويل الغضب السلبي إلى غضب إيجابي، ولذا يجب تنمية مهارات إدارة الغضب لديها؛ للتعامل مع الغضب حتى تتحول طاقة الغضب المدمرة إلى تصرفات إيجابية تقوي ثقتها بنفسها وعلاقتها بالآخرين وبما يحقق التوازن النفسى لديها (جيل لندنفيلد، ٢٠٠٨، صص ١١٠-١٣٠). وأشارت تقارير الآباء إلى انخفاضاً كبيراً في حلقات الغضب بعد التدخل العلاجي وزيادة كبيرة في الثقة بأنفسهم في تنمية مهارات إدارة الغضب (Sofronoff, et al., P.1203)، كما أظهرت نتائج دراسة يكتا وآخرين (Yekta, et al., 2011a) عن نقص شدة وتكرار الغضب، مما يشير إلى فعالية أساليب وفتيات تنمية مهارات إدارة الغضب (P.712).

وتؤكد دراسة يكتا وزمانى (Zamani, (2008) & Yekta، على فعالية التدريب على تنمية مهارات إدارة الغضب للأمهات المراهقين وكان له التأثيرات لديهن : نقص شدة الغضب في مواقف انتزاع الغضب، وزاد استخدام إستراتيجيات تنمية مهارات إدارة الغضب وتحسنت علاقة الابن بالديه، (P.23) وتؤكد أيضاً دراسة يكتا وآخرين (Yekta et al., 2010b)، على أهمية تدريب الأمهات على تنمية مهارات إدارة الغضب، وقد لاحظ انخفاضاً كبيراً في تكرار الاستفزازات وشدة الغضب في المواقف المثيرة للغضب المرتبطة بأبنائهن (P.1142).

دراسات سابقة :

هدفت دراسة وسام إبراهيم (٢٠١٥) إلى التحقق من فعالية البرنامج التدريبي في إدارة الغضب لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، وتكونت عينة الدراسة من (٥) أمهات بمدرسة التربية الفكرية ببنها، وممن تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (٣٠-٤٥) سنة، واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة والقياس القبلي والبعدي، ومقياس الغضب والبرنامج التدريبي لإدارة الغضب لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً (إعداد: الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي في إدارة الغضب لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً.

ودراسة رضا الأشرم (٢٠١٣) هدفت إلى معرفة فعالية التدريب على إدارة الغضب للمراهقين ذوى الإعاقة الفكرية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مراهقاً من ذوى الإعاقة الفكرية البسيطة بمدرسة التربية الفكرية بمدينة أجا بمحافظة الدقهلية، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٤-١٨) سنة، وتراوحت نسبة ذكائهم ما بين (٥٠-٧٠)، واستخدمت فى هذه الدراسة مقياس ستانفورد بينية الصورة الرابعة (إعداد: لويس مليكه)، ومقياس مهارات إدارة الغضب للمراهقين ذوى الإعاقة الفكرية، والبرنامج المعرفى السلوكى (إعداد: الباحث)، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية التى حصلوا على تدريب على إدارة الغضب كانوا أكثر تحسناً فى إدارة الغضب.

فى حين دراسة Stimpson, et al., (2013) هدفت إلى استكشاف دور وتجربة المعالجين العاملين فى الخدمات النهارية فى تسهيل تدخل مهارات إدارة الغضب القائم على مجموعة العلاج المعرفى السلوكى للأفراد ذوى الإعاقة الفكرية، وتكونت عينة الدراسة من (٥ ذكور، ٤ من الإناث) من ذوى الإعاقة الفكرية، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٤-٥٧) سنة، وقد أسفرت النتائج عن مساعدة الأفراد ذوى الإعاقة الفكرية لزيادة فهمهم الانفعالى وإدارة الغضب، وتجارب المشاركين كانت إيجابية لأنفسهم ومستخدمى الخدمات.

أما دراسة Hamelin, et al., (2013) هدفت إلى مراجعة منهجية لأدبيات إدارة الغضب للأفراد ذوى الإعاقة الفكرية، وشملت دراستين استخدمتا تجارباً مضبوطة عشوائياً، و(٦) دراسات استخدمت تصاميم الاختبار القبلى-البعدى للمجموعة الضابطة غير المتجانسة، وكان المتوسط بين حجم تأثير المجموعة (١,٥٢) للتجارب المضبوطة عشوائياً و(٠,٨٩) للدراسات الأخرى، وأشارت النتائج إلى أن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من البحوث فى هذا المجال.

ودراسة Willner, et al., (2013) هدفت إلى التعرف على فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى تنمية مهارات إدارة الغضب للأفراد ذوى الإعاقة الفكرية البسيطة والمتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٩) فرداً من ذوى الإعاقة الفكرية البسيطة والمتوسطة، وتم تحديدهم بشكل عشوائى، واعتمدت هذه الدراسة على استخدام دليل المعالجة طبقها موظفى الرعاية (١٢) أسبوعاً، وأجريت التقييمات

قبل التدخل وحتى (١٦) أسبوعاً و(١٠) أشهر بعد التدخل، وأظهرت النتائج أنه كان للتدخل تأثيراً فعالاً في تحسين مهارات إدارة الغضب للأفراد ذوي الإعاقة الفكرية، وأنه يوفر أدلة على فعالية التدخل المعرفي السلوكي لهذه المجموعة من الأفراد.

في حين دراسة (Yekta, et al., 2011a) هدفت إلى التعرف على الغضب عند أمهات الأطفال المعاقين فكرياً القابلين للتعلم والبطييء التعلم، على أساس المهنة ومستوى التعليم، وطبقت هذه الدراسة على (١٠٠) من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، واستخدمت هذه الدراسة قائمة الغضب متعددة الأبعاد (إعداد: سيجل، ١٩٨٦)، واستبيان المعلومات الديموغرافية، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين الثنائي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التعليم مع استثارة الغضب والغضب الداخلي بدقة أكثر، وأظهرت أن الأمهات ذو المستوى التعليم العالي استثارة الغضب وغضباً داخلياً أقل، ولم توجد اختلافات كبيرة بين غضب الأمهات باختلاف الوضع المهني، وتؤكد النتائج العلاقة بين الغضب ومستوى التعليم.

ودراسة (Yekta, et al., 2011b) هدفت إلى التعرف على فعالية التدريب على مهارات إدارة الغضب عند أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة وبطييء التعلم، وقد أجريت هذه الدراسة على (٤٦) من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً وبطييء التعلم على قدم المساواة في المجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدمت هذه الدراسة مقياس تقييم الغضب، وقائمة العلاقة بين الأمهات وأبنائهن، وبرنامج التدريب على إدارة الغضب على أساس النهج المعرفي السلوكي، على المجموعة التجريبية في سبع جلسات (ساعتين لكل جلسة)، وأكدت النتائج على أن التدريب على مهارات إدارة الغضب كان له التأثير على انخفاض شدة الغضب في مواقف انتزاع الغضب، وزيادة استخدام استراتيجيات مهارات إدارة الغضب وتحسن العلاقة بين الأمهات وأبنائهن.

وبالإضافة إلى دراسة (Yekta, et al., 2010a) هدفت إلى فحص تأثيرات التدريب على مهارات إدارة الغضب على علاقة الأم بالطفل المعاق فكرياً القابل للتعلم والبطييء التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) من أمهات المعاقين فكرياً، وطبق التدريب على مهارات إدارة الغضب في سبع جلسات (ساعتان لكل جلسة)،

واستخدمت الدراسة تصميم شبه تجريبي مع قياس قبلي وبعدي ومجموعة ضابطة، وجمعت البيانات باستخدام مقياس تقييم الغضب وقائمة الغضب المتعددة الأبعاد، واستخدم تحليل التباين لهذه الدراسة، وأظهرت النتائج عن نقص شدة وتكرار الغضب وفعالية أساليب وفنيات مهارات إدارة الغضب.

أما دراسة (Yekta, et al., (2010b) هدفت إلى التعرف على فعالية التدريب على مهارات إدارة الغضب الجماعي، وذلك باستخدام النهج المعرفي السلوكي، وعلى العلاقة بين الأم بطفلها المعاق فكرياً، وطبقت هذه الدراسة على (٣٥) من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً باستخدام تصميم شبه تجريبي بقياس قبلي وبعدي بدون مجموعة ضابطة، واستمرت ورش العمل سبع أسابيع لمدة (ساعتين أسبوعياً)، واستخدمت هذه الدراسة استبيان تقييم الغضب (إعداد: زماني، ٢٠٠٧) وقائمة الغضب متعددة الأبعاد (إعداد: سيجل، ١٩٨٦) لجمع البيانات، وأكملت الأمهات الاستبيان في الاختبار القبلي والاختبار البعدي وأثنى عشر شهراً متتابعة، وأكدت نتائج التحليل المتكرر للتباين اختلافات كبيرة في التعبير عن الغضب الخارجي، وعوامل انتزاع الغضب، والاستثارة والغضب الداخلي، كما أظهرت الأمهات بعد التدريب على مهارات إدارة الغضب انخفاضاً كبيراً في تكرار الاستفزازات وشدة الغضب في المواقف المثيرة للغضب المرتبطة بأبنائهن، واستمرت هذه التغييرات أكثر من اثني عشرة شهر متتابعة.

ودراسة (Yekta & Zamani, (2008) هدفت إلى اختبار فعالية التدريب على مهارات إدارة الغضب على العلاقة بين الأمهات وأبنائهن ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة والبطيء التعلم، بناءً على النظرة المعرفية السلوكية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) من أمهات المعاقين فكرياً، وطبق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية في سبع جلسات (ساعتان لكل جلسة)، واستخدمت الدراسة تصميم شبه تجريبي مع قياس قبلي وبعدي ومجموعة ضابطة، وجمعت البيانات باستخدام مقياس تقييم الغضب وقائمة الغضب المتعددة الأبعاد، واستخدم تحليل التباين لهذه الدراسة، وأظهرت النتائج نقص شدة الغضب، وتحسنت علاقة الطفل بالديه.

في حين دراسة (Sofronoff, et al., 2007) هدفت إلى تقييم فعالية التدخل المعرفي والسلوكي لإدارة الغضب لدى الأطفال ذوي متلازمة أسبرجر، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) طفلاً وأمهاتهم وتم اختيارهم بشكل عشوائي، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٠-١٤) سنة، وشارك الأطفال في التدخل العلاجي في الجلسات لمدة ستة أسابيع (ساعتين أسبوعياً) واستمرت فترة المتابعة ستة أسابيع، واستخدمت هذه الدراسة الفنيات المعرفية والسلوكية، وأشارت تقارير الآباء إلى انخفاضاً كبيراً للغضب وزيادة كبيرة في الثقة بأنفسهم في إدارة الغضب.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من العرض السابق لهذه الدراسات يتضح أنها تؤكد على أهمية تنمية مهارات إدارة الغضب للأمهات كما في : دراسة وسام إبراهيم (٢٠١٥)، ودراسة (Yekta, et al., 2011a)، ودراسة (Yekta, et al., 2010a)، ودراسة (Yekta, et al., 2010b) ودراسة (Yekta, & Zamani, 2008)، ودراسة (Sofronoff, et al., 2007)، ومنها ما توصل إلى أن الفنيات المعرفية السلوكية والإجراءات نجحت في تنمية مهارات إدارة الغضب كما في دراسة رضا الأشرم (٢٠١٣)، ودراسة (Willner, et al., 2013)، ودراسة (Sofronoff, K. et al., 2007).

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- (١) أتضح إن زيادة معدل وتكرار الغضب لأمهات المراهقين ذوي متلازمة داون.
- (٢) اختيار عينة الدراسة، فكانت العينة من الفئة العمرية من (٤٣-٤٨) سنة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) من أمهات المراهقين ذوي متلازمة داون.
- (٣) بناء أدوات الدراسة: (مقياس مهارات إدارة الغضب لأمهات المراهقين ذوي متلازمة داون).
- (٤) مدى الاتفاق بين معظم الدراسات على أهمية تقديم البرامج الإرشادية السلوكية لأمهات المراهقين ذوي متلازمة داون ومدى فعالية تلك البرامج في تنمية مهارات إدارة الغضب.
- (٥) أجمعت غالبية الدراسات على كفاءة المدرسة المعرفية السلوكية في تنمية مهارات إدارة الغضب.

الفروض :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون لصالح القياس البعدى .
- (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون.
- (٤) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده عند أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون فى القياسين البعدى والتتبعى.

خطة البحث وإجراءاتها :**أولاً : منهج البحث :**

استخدمت الباحثة فى الدراسة المنهج التجريبي حيث يمثل البرنامج الإرشادى السلوكى (المتغير المستقل)، وتمثل مهارات إدارة الغضب (المتغير التابع)، واستخدمت التصميم التجريبي ذى المجموعتين المتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

ثانياً : عينة البحث :

تكونت عينة البحث النهائية من (١٤) من أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون بمدرسة التربية الفكرية بمدينة الزقازيق، وتراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (٤٣-٤٨) سنة، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين: المجموعة التجريبية (يتم تطبيق إجراءات البرنامج الإرشادى السلوكى عليهن)، والمجموعة الضابطة (لم يتم تطبيق إجراءات البرنامج الإرشادى السلوكى عليهن).

ثالثاً : أدوات البحث :

- مقياس مهارات إدارة الغضب لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون (إعداد : عادل عبد الله محمد؛ ودعاء محمد خطاب؛ والباحثة).
- البرنامج الإرشادى السلوكي فى تنمية مهارات إدارة الغضب لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون (إعداد : عادل عبد الله محمد؛ ودعاء محمد خطاب؛ والباحثة).

وفيما يلي نبذة مختصرة للمقياس :**- وصف المقياس فى صورته النهائية :**

أجرت الباحثة دراسة استطلاعية للتعرف على ثبات وصدق مقياس مهارات إدارة الغضب لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون وذلك من خلال التطبيق على (٢٠) أمّا غير عينة البحث الأساسية اختيروا بطريقة عشوائياً من جمعية غصن البر التنموية لذوى الاحتياجات الخاصة وعددهن (١١) أم و(٩) أمهات من مدرسة التربية الفكرية بمدينة الزقازيق، وتراوحت أعمارهن الزمنية مابين (٤٣-٥٠) سنة، وقد طبق المقياس بصورة فردية على الأم. وقد تكون مقياس مهارات إدارة الغضب من خمسة أبعاد، وهي : مهارة الإسترخاء، ومهارة إعادة التقييم الإيجابى، ومهارة حل المشكلات، ومهارة ضبط الذات، ومهارة طلب الدعم والمساندة.

- الخصائص السيكومترية للمقياس :**أولاً : الاتساق الداخلى :**

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون، وكما يتضح فى الجدولين (١)، و (٢):

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس مهارات إدارة الغضب.

المعامل	رقم المفردة	البعد	المعامل	رقم المفردة	البعد	المعامل	رقم المفردة	البعد	
٠,٥١٣×	٤١	تابع ٤/مهارة ضبط الذات	٠,٦٤٨××	٢١	تابع ٢/مهارة إعادة التقييم الإيجابي	٠,٦٧١××	١	١/ مهارة الإسترخاء	
٠,٦٢٧××	٤٢		٠,٤٦٩×	٢٢		٠,٥٣٥××	٢		
٠,٦٨٨××	٤٣		٠,٦٩٦××	٢٣		٠,٦٧٦××	٣		
٠,٦٠٤××	٤٤		٠,٥١١×	٢٤		٠,٦٦٢××	٤		
٠,٥٨٠××	٤٥		٠,٠١٧×	٢٥	٠,٦٧٦××	٥			
٠,٥٨٧××	٤٦		٠,٤٢٢	٢٦	٠,٦٥٢××	٦			
٠,٣٨٧	٤٧	٥/مهارة طلب الدعم والمساندة	٠,٥٨٦××	٢٧	٣/مهارة حل المشكلات	٠,٥٨٢××	٧		٢/ إعادة التقييم الإيجابي
٠,٦٤٢××	٤٨		٠,٧٦٣××	٢٨		٠,٦٤١××	٨		
٠,٦٢٨××	٤٩		٠,٥٩١××	٢٩		٠,٦٦١××	٩		
٠,٦٤٨××	٥٠		٠,٥٨٩××	٣٠		٠,٥١٢×	١٠		
٠,٠٣٤	٥١		٠,٦٨٤××	٣١		٠,٦٤١××	١١		
٠,٠٨٢	٥٢		٠,٦٣٣××	٣٢		٠,٦٣١××	١٢		
٠,٤٥٩×	٥٣		٠,٨٢٨××	٣٣		٠,٦٢٦××	١٣		
٠,٤٤٨×	٥٤		٠,٥٤٣×	٣٤		٠,٣١٢	١٤		
٠,٤٧٧×	٥٥		٠,٥٢٢×	٣٥	٠,٥٠٧×	١٥			
٠,٤٥٢×	٥٦		٠,٠٩٦	٣٦	٠,٢٠٩	١٦			
٠,٧٩٣××	٥٧		٠,٤٨٦×	٣٧	٠,٤٧٨×	١٧			
٠,٦٢١××	٥٨		٠,٤٦٤×	٣٨	٠,٤٩٤×	١٨			
-	-		-	٠,٥٩٥××	٣٩	٠,٦٦٢××	١٩		
-	-		-	٠,٥٠٤×	٤٠	٠,٥٢٣×	٢٠		

× دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ×× دال عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (١) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس مهارات إدارة الغضب وبين الدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد الخمسة المكونة للمقياس، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من المفردتين (١٦، ١٤) للبعد الثاني، والمفردة (٢٦) للبعد الثالث، المفردة (٣٦) للبعد الرابع، والمفردات (٥٢، ٤٧، ٥١) للبعد الخامس.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب.

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	الإسترخاء	٠,٨١٩××	دال عند ٠,٠١
٢	إعادة التقييم الإيجابي	٠,٨٥٠××	دال عند ٠,٠١
٣	حل المشكلات	٠,٨٦٦××	دال عند ٠,٠١
٤	ضبط الذات	٠,٨٩٩××	دال عند ٠,٠١
٥	طلب الدعم والمساندة	٠,٨٧١××	دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب، مما يدل على تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً : ثبات المقياس : Reliability

تم حساب الثبات لمقياس مهارات إدارة الغضب بطريقتي مختلفتين هما: طريقة تحليل التباين (ألفا كرونباخ)، وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، جتمان). كما يتضح في جدول (٣).

جدول (٣)

حساب معامل الثبات لمقاييس مهارات إدارة الغضب بطريقتي
ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لسيرمان براون، جتمان

التجزئة النصفية	ألفا		رقم المفردة	البعد	التجزئة النصفية		رقم المفردة	البعد		
	جتمان	سيرمان- براون			جتمان	سيرمان- براون				
٠,٥٨٨	٠,٧٤٢	٠,٨٨٥	٣٠	تابع ٣ / مهارة حل المشكلات	٠,٥٢٣	٠,٨٠٣	٠,٨٨٧	١	١ / مهارة الإسترخاء	
٠,٦٢٧	٠,٥٥٥	٠,٨٨٨	٣١		٠,٤٢١	٠,٣٨١	٠,٨٨٧	٢		
٠,٣٣٦	٠,٧٧٥	٠,٨٨٥	٣٢		٠,٣١٢	٠,٨٠٦	٠,٨٨٤	٣		
٠,٥٤٨	٠,٩٠٦	٠,٨٧٩	٣٣		٠,٣٩٤	٠,٧٩٦	٠,٨٨٦	٤		
٠,٣١٤	٠,٧٠٣	٠,٨٨٢	٣٤		٠,٣١٢	٠,٨٠٦	٠,٨٨٤	٥		
٠,٤٢٠	٠,٦٨٦	٠,٨٨٥	٣٥		٠,٤٨٩	٠,٥٢١	٠,٨٨٧	٦		
٠,٠٨٢	٠,١٧٦	٠,٨٩٠	٣٦	٤ / مهارة ضبط الذات	٠,٣٨٩	٠,٥٥٣	٠,٨٨٥	٧		٢ / مهارة إعادة التقييم الإيجابي
٠,٤٣١	٠,٦١٣	٠,٨٨٨	٣٧		٠,٤٥٨	٠,٥٠٨	٠,٨٨٧	٨		
٠,٣٤١	٠,٦٣٣	٠,٨٨٥	٣٨		٠,٦٣١	٠,٣٧٨	٠,٨٨٦	٩		
٠,٥٠١	٠,٤٥٦	٠,٨٨٧	٣٩		٠,٣٩٠	٠,٦٧٧	٠,٨٨٧	١٠		
٠,٥٤٧	٠,٦٧٠	٠,٨٨٥	٤٠		٠,٥٢٥	٠,٥٠٩	٠,٨٨٦	١١		
٠,٣٥٦	٠,٦٧٩	٠,٨٨٥	٤١		٠,٥٦١	٠,٦٠٣	٠,٨٨٣	١٢		
٠,٤٣٨	٠,٥٩٨	٠,٨٨٨	٤٢		٠,٥١١	٠,٤٩٢	٠,٨٨٨	١٣		
٠,٥٠٥	٠,٨١٥	٠,٨٨٢	٤٣		٠,٢٠٧	٠,٤٧٥	٠,٨٨٩	١٤		
٠,٥٦٥	٠,٥٧٦	٠,٨٨٥	٤٤		٠,٦٣٣	٠,٤٦٩	٠,٨٨٥	١٥		
٠,٥٢١	٠,٤٣٧	٠,٨٨٥	٤٥		٠,١٣٦	٠,٣٤٦	٠,٨٩٠	١٦		
٠,٤٧١	٠,٧٣٩	٠,٨٨٥	٤٦		٠,٣٨٠	٠,٦٤٧	٠,٨٨٨	١٧		
٠,٤٤٥	٠,٦٥٥	٠,٨٩٢	٤٧	٥ / مهارة طلب الدعم والمساعدة	٠,٥٠٤	٠,٥٨٥	٠,٨٨٦	١٨	٣ / مهارة حل المشكلات	
٠,٤٩٥	٠,٧٨٢	٠,٨٨٣	٤٨		٠,٦٩٩	٠,٥٢٣	٠,٨٨٨	١٩		
٠,٦٩٠	٠,٤٩٤	٠,٨٨٧	٤٩		٠,٥٥١	٠,٦٨٧	٠,٨٨٨	٢٠		
٠,٤٣٩	٠,٧٨٧	٠,٨٧٩	٥٠		٠,٤٣٣	٠,٧٨٦	٠,٨٨٢	٢١		
٠,٠٢٦	٠,٠٦٥	٠,٨٩١	٥١		٠,٥٢٨	٠,٦٣٨	٠,٨٨٧	٢٢		
٠,٠٣٩	٠,١٥٢	٠,٨٨٩	٥٢		٠,٥٩٣	٠,٥٦٧	٠,٨٨٦	٢٣		
٠,٥١١	٠,٦٢٩	٠,٨٨٧	٥٣		٠,٣٥٨	٠,٦٧٧	٠,٨٨١	٢٤		
٠,٥٢٨	٠,٦١٩	٠,٨٨٦	٥٤		٠,٣٩٧	٠,٦٨١	٠,٨٨٥	٢٥		
٠,٤٦٣	٠,٤٧٤	٠,٨٨١	٥٥		٠,١٨٥	٠,٣٩٤	٠,٨٩٠	٢٦		
٠,٥٩٨	٠,٦٢٣	٠,٨٨٥	٥٦		٠,٦٢٩	٠,٤٤٥	٠,٨٨٧	٢٧		
٠,٣٧١	٠,٨٨٤	٠,٨٨٢	٥٧		٠,٣١١	٠,٨٦٥	٠,٨٨٤	٢٨		
٠,٤٠٢	٠,٧٦٦	٠,٨٨٢	٥٨	٠,٥٩٨	٠,٤٥٠	٠,٨٨٥	٢٩			

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات للمضردات الخاصة بالأبعاد الخمسة المكونة للمقياس قد حققت قيم مرتفعة في معظم مضردات المقياس حيث تراوحت قيم ألفا كرونباخ المحسوبة ما بين (٠,٨٧٩، ٠,٨٩٢)، وبمقارنة هذه القيم بقيمة ألفا كرونباخ الكلية والتي تبلغ (٠,٨٨٨) نجد أن قيم ألفا كرونباخ للمضردتين (١٤، ١٦) من البعد الثاني، والمضردة (٢٦) من البعد الثالث، والمضردة (٣٦) من البعد الرابع، والمضردات (٥٢، ٤٧، ٥١) من البعد الخامس، كانت أكبر من قيمة ألفا كرونباخ الكلية، مما يدل على عدم تمتع هذه المضردات بدرجات عالية من الثبات، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بمضردات المقياس في كل من طريقتي "سبيرمان - براون، جتمان" حيث تراوحت في سبيرمان- براون ما بين (٠,٣٧٨، ٠,٩٠٦)، وفي جتمان ما بين (٠,٣١١، ٠,٦٩٠).

ثالثاً : صدق المقياس Validity :

(١) - الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

تم عرض عبارات المقياس والتعريف الإجرائي الخاص به وبالأبعاد، في صورته الأولية على (١٦) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي. وقد أظهرت آراء المحكمين أن هذا النوع من الصدق يتوافر في هذا المقياس حيث كانت نسبة الاتفاق مرتفعة، وتراوحت ما بين ٩١,٦% إلى ١٠٠% وهذا يدل على ارتفاع صدق المحكمين للمقياس، وقامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمين (صياغة بعض العبارات، وحذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها ٨٠% من إجمالي عدد المحكمين، حتى أصبح المقياس في صورته النهائية مكونًا من (٥٨) عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية، ويوضح الجدول الآتي النسب المئوية لاتفاق السادة المحكمين لمقياس مهارات إدارة الغضب.

جدول (٤)

يوضح نسب اتفاق السادة المحكمين لمقياس مهارات إدارة الغضب.

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
رقم العبارة	نسبة الإتفاق	رقم العبارة	نسبة الإتفاق	رقم العبارة	نسبة الإتفاق	رقم العبارة	نسبة الإتفاق	رقم العبارة	نسبة الإتفاق
١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠
٢	%٩١,٦	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%٩٢,٤
٣	%١٠٠	٣	%١٠٠	٣	%٩١,٦	٣	%١٠٠	٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠
٦	%١٠٠	٦	%١٠٠	٦	%١٠٠	٦	%١٠٠	٦	%١٠٠
٧	%١٠٠	٧	%١٠٠	٧	%١٠٠	٧	%١٠٠	٧	%١٠٠
٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٨	%١٠٠
٩	%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%١٠٠
١٠	%١٠٠	١٠	%٧٥	١٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠
١١	%١٠٠	١١	%١٠٠	١١	%١٠٠	١١	%١٠٠	١١	%١٠٠
		١٢	%١٠٠				%١٠٠	١٢	
							%١٠٠	١٣	

(٢) - الصدق العاملي لمقياس مهارات إدارة الغضب:

تم حساب الصدق باستخدام أسلوب التحليل العاملي والذي يستخدم في تناول بيانات متعددة إرتبطت فيما بينها بدرجات مختلفة من الإرتباط، حيث يمكن تسميتها من خلال تلك العبارات المجتمعة، والأبعاد التي يتكون منها المقياس، وبعد إجراء التحليل العاملي من الدرجة الأولى على عينة البحث الإستطلاعية والتي تبلغ (٢٠) من أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، وهو ما يتضح فى الجدول (٥).

جدول (٥)

القيم الأولية المستخلصة للأبعاد المكونة لمقياس مهارات إدارة الغضب.

م	أبعاد المقياس	القيم المستخلصة
١	الإسترخاء	٠,٧٣١
٢	إعادة التقييم الإيجابي	٠,٨٠٠
٣	حل المشكلات	٠,٧٤٦
٤	ضبط الذات	٠,٩٠٦
٥	طلب الدعم والمساندة	٠,٧٩٠
٦	الدرجة الكلية	٠,٩٩٧

يتضح من جدول (٥) أن القيم المستخلصة للأبعاد المكونة لمقياس مهارات إدارة الغضب تتراوح ما بين (٠,٧٣١، ٠,٩٩٧) مما يشير إلى أن هذه النسبة من التباينات في قيم هذه الأبعاد تفسرها مجموعة من العوامل المشتركة والتي تم إستخلاصها في (٣) عوامل، وهي ما تفسر أن العوامل المشتركة تمثل نسبة عالية من تباين الأبعاد وهو ما يشير إلى أهمية هذه الأبعاد وعدم إمكانية إستبعادها من التحليل، والعوامل المستخلصة من التحليل العاملي يمكن توضيحها في جدول (٦).

جدول (٦)

حساب الصدق العاملي لمقياس مهارات إدارة الغضب بطريقة المكونات الأساسية

العوامل المستخلصة	قبل التدوير			بعد التدوير		
	النسبة التراكمية	النسبة التباين	الجذر الكامن	النسبة التراكمية	النسبة التباين	الجذر الكامن
الأول	٤١,٠٧٧	٤١,٠٧٧	٢,٠٥٨	٤١,٠٧٧	٤١,٠٧٧	٢,٠٥٨
الثاني	٢٤,٤٨٧	٢٤,٤٨٧	١,٧٢٧	٢٤,٤٨٧	٢٨,٧٨٢	١,٧٢٧
الثالث	١٧,٢٥٤	١٧,٢٥٤	١,١٨٥	١٧,٢٥٤	١٩,٧٤٥	١,١٨٥

يتضح من جدول (٦) أن التحليل قد إستخلص (٨٢,٨١٩٪) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والتي تتضمن (٦) أبعاد، ويوضح الجدول (٧) تشعبات العوامل المستخلصة كما يلي :

جدول (٧)

تشبعات العاملين المستخلصين لأبعاد مقياس مهارات إدارة الغضب

م	المحاور	التشبعات		
		١	٢	٣
١	الإسترخاء	٠,٨٨٢		
٢	إعادة التقييم الإيجابي	٠,٨٤١		
٣	حل المشكلات		٠,٨٠٧	
٤	ضبط الذات		٠,٧٦٦	
٥	طلب الدعم والمساندة		٠,٦٧٦	
	الدرجة الكلية			٠,٩٣٨

يتضح من جدول (٧) أن تشبعات العامل الثالث هي الأكثر قوة من تشبعات العاملين الأول والثاني، وتشير نتائج الجدول أن أقوى الأبعاد ارتباطاً بالعامل المستخلص الثالث والذي يتشبع عليه الدرجة الكلية للمقياس وكانت درجة تشبعه (٠,٩٣٨)، يليه العامل الأول وكانت أقوى الأبعاد تشبعاً به هو بُعد مهارة الإسترخاء، وكانت درجة تشبعه (٠,٨٨٢) يليه بُعد إعادة التقييم الإيجابي، ثم العامل الثاني وكانت أقوى الأبعاد تشبعاً به هو بُعد مهارة حل المشكلات، حيث كانت درجة تشبعه هي (٠,٨٠٧) يليه البعدين مهارة ضبط الذات، ومهارة طلب الدعم والمساندة، وجميعها قيم مقبولة.

مما سبق يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات، وبهذا يصبح المقياس صالحاً للتطبيق.

وفيما يلي نبذة مختصرة للبرنامج الإرشادي السلوكي:

أهداف البرنامج الإرشادي :

(أ) - الهدف العام من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية مهارات إدارة الغضب لأهم المهام المراهقين ذوي متلازمة داون.

(ب) - الأهداف الفرعية :

- تبصير الأمهات بجوانب البرنامج والهدف منه ونظام الجلسات.
- تبصير الأمهات بخصائص المراهقين ذوى متلازمة داون، وماهو الغضب، وأسبابه ومكوناته المعرفية والانفعالية والسلوكية والنتائج المترتبة عليه، وكذلك بمهارات إدارة الغضب وبطرق تنميتها.

خطوات إعداد وتنفيذ البرنامج :**١ - إجراءات البرنامج :**

تم تحديد محتوى البرنامج فى ضوء : الاستفادة من الإطار النظرى والدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالية، والإطلاع على مجموعة من البرامج الإرشادية الخاصة بإدارة الغضب وأساليب مواجهة الضغوط لأمهات المعاقين فكرياً وبخاصة أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون بما تشمله من فنيات وإجراءات مختلفة تم الاستفادة منها بما يتلاءم مع عينة البحث وبما يتلاءم أهداف البرنامج والتي أتاحت للباحثة الإطلاع عليها، ويحتوى البرنامج على مجموعة من الأنشطة والممارسات والتدريبات والمواقف التعليمية، وإرشاد الأمهات بكيفية تنمية مهارات إدارة الغضب، وتم عرض الصورة الأولية للبرنامج الإرشادى على (١٦) من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس فى مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة وعلم النفس، وذلك بهدف التحقيق من ملاءمة البرنامج الإرشادى لأفراد المجموعة التجريبية، ووفقاً لتعليمات السادة المحكمين، أجريت التعديلات المطلوبة، ومن ثم إعداد الصورة النهائية للبرنامج الإرشادى الذى تم تطبيقه على أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون (أفراد المجموعة التجريبية).

٢ - جلسات البرنامج (عدد ومكان الجلسات والمدى الزمنى للبرنامج ومراحله) :

يتألف البرنامج من (٣٨) جلسة، بواقع (٤) جلسات أسبوعياً (شهرين ونصف)، ويتراوح مدة الجلسة ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة، ويتم تطبيق البرنامج فى مدرسة التربية الفكرية بمدينة الزقازيق، وتم تطبيق البرنامج خلال العام الدراسى ٢٠١٦/٢٠١٧م، ويتألف البرنامج من ثلاث مراحل تضم كل منها عدد من الجلسات، كالتالى:

المرحلة الأولى : (المرحلة التمهيديّة: التعارف والتمهيد): وتضم هذه المرحلة (جلستان)، ومدة كل جلسة تمهيدية (٤٥) دقيقة، ويتم فيها التعارف بين الباحثة والأمهات لتعزيز الاعتماد والثقة في الباحثة والبرنامج الإرشادي، وتعريف الأمهات بالهدف من البرنامج وما سيتم طوال فترة البرنامج، وتأتي أهمية هذه المرحلة في كونها تقديم وتمهيد للبرنامج، ومدخل لمراحل تنفيذ البرنامج.

المرحلة الثانية : (إرشاد أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون على كيفية تنمية مهارات إدارة الغضب لديهم): وهى مرحلة التطبيق الفعلى لجلسات البرنامج ويتم فيها تبصير الأمهات بخصائص أبنائهن المراهقين ذوى متلازمة داون، وما هو الغضب، وأسبابه ومكوناته والنتائج المترتبة عليه، وكذلك بمهارات إدارة الغضب وتعريفها، وبطرق تنمية بعض المهارات وأساليب المواجهة الإيجابية للتعامل مع الغضب، وتلك المهارات هي : الإسترخاء، وإعادة التقييم الإيجابي، وحل المشكلات، وضبط الذات، وطلب الدعم والمساندة، وتضم هذه المرحلة (٢٩) جلسة، ومدة كل جلسة (٦٠) دقيقة.

المرحلة الثالثة : (إعادة إرشاد الأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون على كيفية تنمية مهارات إدارة الغضب لديهم): وتضم هذه المرحلة (٧) جلسات، ومدة كل جلسة ختامية (٦٠) دقيقة، وفيها يتم إعادة إرشاد الأمهات على كيفية تنمية مهارات إدارة الغضب السابقة، والتقييم للتأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه.

٣- الأسلوب الإرشادي المستخدم :

يُتبع البرنامج الحالى الأسلوب الإرشادي الجماعى للأمهات، وذلك للإستفادة من طبيعة العمل الجماعى، وما يميز به من تفاعل اجتماعى ومشاركة إيجابية بين الأمهات والباحثة وبين الأمهات وأفراد العينة معاً.

٤- الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي للأمهات :

تم استخدام فنيات: المحاضرة و المناقشة الجماعية، والتدريب على الإسترخاء، وضبط الذات، والتدريب على حل المشكلات، والتعزيز الإيجابي، والنمذجة، والواجبات المنزلية.

0- الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج :

يتضمن البرنامج مجموعة من الوسائل والأدوات يتم من خلالها توصيل محتوى البرنامج لتحقيق الهدف منه وهذه الوسائل عبارة عن : مطوية ملخص وتعريف بالبرنامج الإرشادى - حاسب آلى - جهاز عرض البيانات - عرض بوربوينت - نشرات تثقيفية مختصرة - سبورة - قلم السبورة - كروت - أقلام - مقاطع فيديو- مذكرات يومية- دليل التعليمات- أقراص مدمجة(CD)-هدايا.

رابعاً : إجراءات البحث وخطواتها :

- (1) مسح الأدبيات التى تناولت متلازمة داون، ومهارات إدارة الغضب، والإرشاد الأسرى.
- (2) عمل دراسة استطلاعية ومقابلات مع أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون للحصول على المعلومات التى تزيد من حدة وتكرار الغضب لديهم و معرفة مستوى مهارات إدارة الغضب.
- (3) تصميم مقياس مهارات إدارة الغضب لأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون.
- (4) إعداد البرنامج الإرشادى السلوكى المستخدم فى تنمية مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون.
- (5) ضبط المقياس وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين لإقرار صلاحيته للتطبيق، ثم تطبيقه على العينة الاستطلاعية من مدرسة التربية الفكرية وجمعية غصن البر التنموية لذوى الاحتياجات الخاصة؛ بغرض حساب صدق وثبات مقياس البحث الحالى.
- (6) تم اختيار عينة البحث الأساسية من أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون بمدرسة التربية الفكرية بمدينة الزقازيق واللاتى تتراوح أعمارهن من (٤٣-٤٨) سنة وعددهم (١٤) أم، (٧) أمهات كمجموعة تجريبية و(٧) أمهات كمجموعة ضابطة.
- (٧) تم التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) فى العمر الزمنى - مستوى مهارات إدارة الغضب.
- (٨) تم إجراء القياس القبلى على مجموعتى البحث عن طريق تطبيق مقياس مهارات إدارة الغضب على أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج.

- (٩) قامت الباحثة بتطبيق برنامج إرشادي سلوكي أمهات المجموعة التجريبية لمدة شهرين ونصف.
- (١٠) قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج إجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث عقب انتهاء تطبيق البرنامج مباشرة، وذلك لمقارنة نتائج القياس البعدي بالقياس القبلي.
- (١١) إجراء القياس التبعي على المجموعة التجريبية وذلك بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، حيث تمت المقارنة بين نتائج القياس التبعي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- (١٢) تم رصد الدرجات والقيام بالمعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- (١٣) تم استخلاص النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- (١٤) تم استخراج التوصيات المقترحة في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام اختبار مان - ويتنى (U) Test Mann-Whitney، واختبار ويلكوكسون (W) Wilcoxon، وقيمة (Z).

النتائج البحث ومناقشتها :

أولاً : نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات إدارة الغضب ككل وأبعاده لأمهات المراهقين ذوي متلازمة داون من تغير كما تعكسه درجاتهن على المقياس، ويوضح الجدول (٨) نتائج هذا الفرض.

جدول (٨)

قيم (U، W، Z) ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب.

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة Z	مستوى الدلالة
الإسترخاء	تجريبية	٧	٣١,٥٧١	١١,٠٠	٧٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢٨,٠٠	٣,٢٢٤××	٠,٠٠١
	ضابطة	٧	١١,٢٨٦	٤,٠٠	٢٨,٠٠				
إعادة التقييم الإيجابي	تجريبية	٧	٣١,٧١٤	١١,٠٠	٧٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢٨,٠٠	٣,١٨٧××	٠,٠٠١
	ضابطة	٧	١١,٧١٤	٤,٠٠	٢٨,٠٠				
حل المشكلات	تجريبية	٧	٢٩,٤٢٩	١١,٠٠	٧٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢٨,٠٠	٣,١٨٧××	٠,٠٠١
	ضابطة	٧	١٢,٢٨٦	٤,٠٠	٢٨,٠٠				
ضبط الذات	تجريبية	٧	٢٨,٨٥٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢٨,٠٠	٣,١٧٣××	٠,٠٠٢
	ضابطة	٧	١٢,٧١٤	٤,٠٠	٢٨,٠٠				
طلب الدعم والمساعدة	تجريبية	٧	٢٥,٤٢٩	١١,٠٠	٧٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢٨,٠٠	٣,٢٣٩××	٠,٠٠١
	ضابطة	٧	١٢,١٤٣	٤,٠٠	٢٨,٠٠				
الدرجة الكلية	تجريبية	٧	١٤٧,٠٠٠	١١,٠٠	٧٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢٨,٠٠	٣,١٤٤××	٠,٠٠٢
	ضابطة	٧	٦٠,١٤٣	٤,٠٠	٢٨,٠٠				

يتضح من جدول (٨) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب، وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وهو ما يوضح ارتفاع مستوى مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية، وبالنظر لمتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي، يتضح أنها أكبر من متوسطات القياس القبلي، وهذا يعني أن الفروق لحساب القياس البعدي، مما يدل على ارتفاع مستوى مهارات إدارة الغضب لدى الأمهات في القياس البعدي.

ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من : وسام إبراهيم (٢٠١٥)، و يكتا وآخرين (Yekta,M.,et al., 2011b) التى أثبتت فعالية البرامج مع الأمهات، ودراسة يكتا وآخرين (Yekta,M.,et al., 2011a) ودراسة يكتا وزمانى (Zamani,N.,2008) & Yekta,M., ودراسة سوفرونوف وآخرين (Sofronoff,K. et al., 2007) التى أثبتت فعالية البرامج على علاقة الأمهات بأبنائهن، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن الأمهات اللاتى تعرضن للبرنامج استفادتن بشكل كبير من المهارات المتضمنة فى البرنامج وماتحتويه من وإجراءات مختلفة تم عرضها بطريقة سهلة وبسيطة وجذابة، وذلك بتقديم برنامج إرشادى للأمهات لفترة دامت شهرين ونصف، وتلقيهن لجلسات البرنامج كان لها دور إيجابى فى تنمية مهارات إدارة الغضب، الأمر الذى يوفر لهن خبرات جيدة، كذلك أسئلة التقويم التى كانت توجه للأمهات فى نهاية كل جلسة ونهاية كل مرحلة من مراحل البرنامج الثلاثة فى وجود المعززات الإيجابية من معززات لفظية ومادية أدى إلى وجود قبول من جانب الأمهات واجتهادهن فى الاشتراك فى حل الأسئلة التقويمية والاشتراك فى جلسات البرنامج بشكل ملحوظ مما أدى إلى تحسن مستوى مهارات إدارة الغضب.

ثانياً : نتائج الفرض الثانى ومناقشتها :

تم حساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس مهارات إدارة الغضب ككل وأبعاده للأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون من تغير كما تعكسه درجاتهن على المقياس، ويوضح الجدول (٩) نتائج هذا الفرض :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب.

الأبعاد	نوع القياس	المتوسط	توزيع الرتب	ن	رتب متعادلة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الإسترخاء	قبلي	١١,٥٧١	رتب سالبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٧٥×	٠,٠١٨
	بعدي	٣١,٥٧١	رتب موجبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
إعادة التقييم الإيجابي	قبلي	١٢,٥٧١	رتب سالبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٨٨×	٠,٠١٧
	بعدي	٣١,٧١٤	رتب موجبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
حل المشكلات	قبلي	١٢,٠٠٠	رتب سالبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٨٨×	٠,٠١٧
	بعدي	٢٩,٤٢٩	رتب موجبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
ضبط الذات	قبلي	١٣,٥٧١	رتب سالبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٨٤×	٠,٠١٧
	بعدي	٢٨,٨٥٧	رتب موجبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
طلب الدعم والمساندة	قبلي	١٣,١٤٣	رتب سالبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٧٩×	٠,٠١٧
	بعدي	٢٥,٤٢٩	رتب موجبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
الدرجة الكلية	قبلي	٦٢,٨٥٧	رتب سالبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٦٦×	٠,٠١٨
	بعدي	١٤٧,٠٠	رتب موجبة	٧	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		

× دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون وذلك لصالح القياس البعدى، وحيث يتضح أن متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى أكبر من متوسطات القياس القبلى، وهذا يعنى أن الفروق لحساب القياس البعدى، مما يدل على ارتفاع مستوى مهارات إدارة الغضب فى القياس البعدى على مقياس مهارات إدارة الغضب.

وهذا يمكن إرجاعه إلى تأثير البرنامج الذى تعرضت له المجموعة التجريبية بما فيه من فنيات وإجراءات بكل جلسة، كذلك يرجع هذا التحسن إلى طبيعة البرنامج المستخدم الذى ساعد على تحقيق أهدافه، ولقد أتاحت أيضاً الفرصة للأمهات فى حب العمل الجماعى، مما ساعد على تفاعلهن مع بعضهن البعض وجعل العمل أكثر تشويقاً وجذباً لهن، و أسلوب الإرشاد الجماعى الذى أتاح للأمهات فرصة التفاعل وتبادل الخبرات ومشاركتهن لبعضهن البعض واكتساب خبرات ومهارات وسلوكيات جديدة تدرين عليها وهى مهارات إدارة الغضب اللازمة للتقليل من حدة وتكرار الغضب وتجنب المخاطر الناتجة عن الغضب فى المواقف الحياتية المختلفة، واستخدام أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية أحرز التقدم فى تواصل الأمهات، حيث استفادت الأمهات من النقاش الذى تم بينهن وبين الباحثة فى تحسينهن لمهارات إدارة الغضب، كما أن استخدام أسلوب النمذجة من قبل الباحثة وإتباع الأمهات ماتم عرضه وتم تنفيذ ماتم عرضه أثناء الجلسة وفى الواجب المنزلى وبذلك قد أدى استخدام تلك الفنيات السابقة إلى تنمية مهارات إدارة الغضب للأمهات.

ومن ناحية أخرى فإن إرشاد الأم وتوجيهها باستمرار وتدريبها على إكساب مهارات إدارة الغضب يؤدى بها إلى تجنب مواقف الفشل والإحباط ومنحها المزيد من الثقة والرعاية، وهذا من شأنه أن يؤدى إلى إكساب السلوك الإيجابى المرغوب فيه وأن يجعلها قادرة على الثقة بالنفس ومن ثم إكساب السلوك الإيجابى الفعال. وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع دراسة كل من : وسام إبراهيم (٢٠١٥)، رضا الأشمم (٢٠١٣)، (Yekta, M., et al., 2011b)، (Yekta, M., et al., 2010b)، & (Yekta, M. Zamani, N., 2008)، (Sofronoff, K. et al., 2007).

ثالثاً : نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

تم حساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس مهارات إدارة الغضب وأبعاده، للمهات المراهقين ذوى متلازمة داون من تغير كما تعكسه درجاتهن على المقياس، ويوضح الجدول (١٠) نتائج هذا الفرض :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب.

الأبعاد	نوع القياس	المتوسط	توزيع الرتب	ن	رتب متعادلة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الإسترخاء	قبلى	١١,١٤٣	رتب سالبة	٦	٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧
	بعدى	١١,٢٨٦	رتب موجبة	١	٦	١,٠٠	١,٠٠		
إعادة التقييم الإيجابي	قبلى	١١,٧١٤	رتب سالبة	٧	٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	بعدى	١١,٧١٤	رتب موجبة	٧	٧	٠,٠٠	٠,٠٠		
حل المشكلات	قبلى	١٢,٥٧١	رتب سالبة	٥	٥	١,٥٠	٣,٠٠	١,٤١٤	٠,١٥٧
	بعدى	١٢,٢٨٦	رتب موجبة	٥	٥	٠,٠٠	٠,٠٠		
ضبط الذات	قبلى	١٢,٥٧١	رتب سالبة	٦	٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧
	بعدى	١٢,٧١٤	رتب موجبة	١	٦	١,٠٠	١,٠٠		
طلب الدعم والمساندة	قبلى	١٢,٥٧١	رتب سالبة	٤	٤	٢,٠٠	٦,٠٠	١,٧٣٢	٠,٠٨٣
	بعدى	١٢,١٤٣	رتب موجبة	٤	٤	٠,٠٠	٠,٠٠		
الدرجة الكلية	قبلى	٦٠,٤٢٩	رتب سالبة	١	١	٣,٧٥	١٥,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧
	بعدى	٦٠,١٤٣	رتب موجبة	٢	١	٣,٠٠	٦,٠٠		

× غير دال إحصائياً

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب، حيث أن قيم (Z) هى قيم غير دالة إحصائياً، وبالنسبة لمتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة يتضح الفرق البسيط جداً فى

القياسين القبلي والبعدي للأبعاد المختلفة لمقياس مهارات إدارة الغضب، وهو يدل على انخفاض مستوى مهارات إدارة الغضب، ومرجع ذلك أن المجموعة الضابطة لم تتعرض إلى المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي السلوكي).

رابعاً : نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

تم حساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتبعي على مقياس مهارات إدارة الغضب للأمهات ككل وأبعاده من تغير كما تعكسه درجاتهن على المقياس، ويوضح الجدول (١١) نتائج هذا الفرض :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب.

الأبعاد	نوع القياس	المتوسط	توزيع الرتب	ن	رتب متعادلة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الإسترخاء	بعدي	٣١,٥٧١	رتب سائبة	٢	٣	٣,٠٠	٦,٠٠	٠,٣٧٨	٠,٧٠٥
	تبعي	٣٠,٥٧١	رتب موجبة	٢		٢,٠٠	٤,٠٠		
إعادة التقييم الإيجابي	بعدي	٣١,٧١٤	رتب سائبة	١	٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٣٢	٠,٠٨٣
	تبعي	٣٢,١٤٣	رتب موجبة	٣		٢,٠٠	٦,٠٠		
حل المشكلات	بعدي	٢٩,٤٢٩	رتب سائبة	١	٥	١,٥٠	١,٥٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	تبعي	٢٩,٤٢٩	رتب موجبة	١		١,٥٠	١,٥٠		
ضبط الذات	بعدي	٢٨,٨٥٧	رتب سائبة	١	٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧
	تبعي	٢٨,٨٥٧	رتب موجبة	١		١,٠٠	١,٠٠		
طلب الدعم والمساندة	بعدي	٢٥,٤٢٩	رتب سائبة	١	٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٣٢	٠,٠٨٣
	تبعي	٢٥,٨٥٧	رتب موجبة	٣		٢,٠٠	٦,٠٠		
الدرجة الكلية	بعدي	١٤٧,٠٠	رتب سائبة	٢	صفر	٤,٥٠	٩,٠٠	٠,٨٥٣	٠,٣٩٤
	تبعي	١٤٧,١٤٣	رتب موجبة	٥		٣,٨٠	١٩,٠٠		

× غير دال إحصائياً

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي (بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد مرور شهر من انتهاء التطبيق) للمجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الغضب، إذ نجد تقارب بين درجات أمهات المجموعة التجريبية، وهو ما يدل على استمرار ارتفاع مستوى مهارات إدارة الغضب.

ومرجع هذه النتيجة التأثير الجيد للبرنامج في تنمية مهارات إدارة الغضب للأمهات، ولعبت مرحلة المراجعة دوراً في بقاء أثر التدريب إلى ما بعد انتهاء البرنامج ويتفق ذلك مع دراسة وسام إبراهيم (٢٠١٥)، ودراسة رضا الأشرم (٢٠١٣)، ودراسة يلنر وآخرين (Willner, P., et al., 2013)، ودراسة يكتا وآخرين (Yekta, M., et al., 2011b) التي أثبتت فعالية التدريب على مهارات إدارة الغضب في بقاء أثر تعلم الأمهات بعد مرور فترة من الزمن والقدرة على التعميم في مواقف مشابهة، بالإضافة إلى أن المجموعة التجريبية قد حافظن على مستوى مهارات إدارة الغضب التي تم اكتسابها نتيجة لإجراءات البرنامج المستخدم ساهمت في إرشاد الأمهات بكيفية اكتساب مهارات إدارة الغضب والاحتفاظ بمستوى المهارات التي توصلن إليها، كما أن استخدام الضمائم المختلفة ساعدت الأمهات على تثبيت المعلومة وتحسن في مستوى مهارات إدارة الغضب.

فاستخدام الباحثة لفنية المناقشة والمحاضرة ساعد على توضيح كيفية التي يمكن بها معارف معينة تثير الغضب، وكذلك التدريب على الإسترخاء كان لها أثر إيجابي بالغ الأهمية في خفض التوتر والسيطرة على المظاهر المصاحبة للغضب في المواقف المثيرة للغضب. بالإضافة إلى تدريب الأمهات على ضبط الذات والتي تمت وفقاً لخطوات، وهي تدريبهن على مراقبة الذات وقت الغضب أو بعده مباشرة لديهن ثم تدريبهن على التقييم الذاتي وأخيراً تدريبهن على التعزيز الذاتي و كانت تلك الخطوات لها دوراً كبيراً في إدارة الغضب.

وقد ساهم التدريب على حل المشكلات للأمهات (المجموعة التجريبية) في نجاح البرنامج الإرشادي الحالي وبقاء أثر التعليم لفترة أطول لأنهن من خلال التدريب أصبحن قادرات على التعامل النشط مع المشكلات التي كانت تواجههن تجاه أبنائهن، وتعلم مهارات إدارة تلك المشكلات ومواجهتها، ووضع خطة للعمل

وقدرتهن على إختبار مدى التقدم فى اتجاه الحل. واستخدام الباحثة لفنية التعزيز الإيجابى كان من العوامل التى ساعدت الأمهات على بناء علاقة ثقة مع الباحثة وشعور الأمهات بالرضا عن الذات وتحسن مفهوم الذات لديهن والدافعية وتوفر معلومات توضح لهن أى السلوكيات عليهن تأديتها. وكذلك احتواء البرنامج الإرشادى الحالى على فنية النمذجة كان لها أثر فى تعليم الأمهات أساليب إدارة الغضب من خلال الإقتداء بالنموذج ووصول الأمهات إلى مستوى عال من القدرة على الإسترخاء وضبط الذات.

بالإضافة إلى الواجبات المنزلية التى كانت تطلبها الباحثة من كل أم (أفراد المجموعة التجريبية) وتم مراجعتها فى الجلسات التالية كان لها دوراً كبيراً فى انتقال أثر التعلم من الجلسات إلى واقع الحياة وبقاء أثر التدريب والعمل على استمرارية التأثير الإيجابى للبرنامج المستخدم فى البحث الحالى. ولاحظت الباحثة أن التدريب الجماعى كان له فائدة للأمهات من وجودهن مع بعضهن للمشاركة فى أمر يهمن جميعاً وتبادل الخبرات فيما بينهن، وأيضاً قد لاحظت الباحثة تطور بعض المهارات لهؤلاء الأمهات مثل مهارة الاستماع الجيد والانتباه لجلسات الإرشاد للبرنامج مما تطور لديهن مهارات المعرفية الخاصة بأبنائهن، وكذلك تخفيف حدة الغضب لديهن بدرجة دالة إحصائياً، مما أدى إلى تصحيح الممارسات الخاطئة ومناقشة أى فكرة بشكل واقعى عقلاى.

كما أن إجراء التقويم المرحلى فى نهاية كل جلسة وفى نهاية كل وحدة بالإضافة إلى التقويم النهائى الذى تم فى نهاية البرنامج من الأسباب التى يمكن أن يرجع إليها بقاء أثر البرنامج وكذلك تخصيص الباحثة الجلسات التى استهدفت إعادة تدريب الأمهات على مهارات إدارة الغضب على سبيل المراجعة، والتدريب على الإسترخاء وحل المشكلات ساعد كل ذلك على بقاء أثر التعليم لفترة أطول ومنع حدوث الانتكاسة للبرنامج، وقد يرجع ذلك أيضاً إلى اقتناع الأم بدور البرنامج فى تدعيم السلوكيات الإيجابية لديهن حيث تشجعت الأمهات على تكرار المهام التى تدرين عليها خلال جلسات البرنامج فى مواقف الغضب، مما ساهم فى تكرار السلوك الصحيح، وأدى إلى بقاء أثر البرنامج على المدى الأطول. مما سبق يتضح أن نتائج هذا الفرض تؤكد على فعالية البرنامج المستخدم فى البحث الحالى فى تنمية مهارات إدارة الغضب للأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون.

التوصيات :

صاغت الباحثة التوصيات التالية فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث

الحالى، وهى :

- (١) ضرورة القيام بإرشاد الأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون وإعداد المدربين والأخصائيين الذين سيقومون بتنمية مهارات إدارة الغضب مما يساعدهم على انجاز تلك المهمة بنجاح.
- (٢) تشجيع الأمهات على المشاركة فى البرامج الإرشادية وتلقي خدمات التأهيل اللازمة لأبنائهن.
- (٣) إقامة ندوات علمية تبصر الأمهات بخصائص متلازمة داون فى مرحلة المراهقة وأسبابها والنتائج المترتبة عليها ومخاطرها وبأساليب تعديل السلوك كي نحد من الغضب من الآبن.
- (٤) توفير الدعم والمساندة الاجتماعية اللازمة للأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون، بالإضافة إلى إبراز أهمية البحث عن الدعم الاجتماعى فى البرامج الإرشادية الهادفة إلى إدارة الغضب.
- (٥) ضرورة استخدام الفنيات المعرفية السلوكية فى تنمية مهارات إدارة الغضب للأمهات المراهقين ذوى متلازمة داون.

المراجع

- أشرف محمد عبد الحميد، وإيهاب الببلاوى (٢٠٠٥). الإرشاد النفسى المدرسى : إستراتيجية عمل الأخصائى النفسى المدرسى. القاهرة: دارالكتاب الحديث.
- أشرف محمد عبد الغنى شريت (٢٠٠٧). الطفل المعاق عقليا : سلوكه - مخاوفه. الإسكندرية : مؤسسة حورس الدولية للنشر.
- إيهاب الببلاوى (٢٠٠٤). توعية المجتمع بالإعاقة : الفئات- الأسباب- الوقاية. الرياض: مكتبة دار الرشد.
- جمال الخطيب (٢٠٠١). أولياء الأمور الأطفال المعوقين : استراتيجيات العمل معهم وتدريبهم ودعمهم. الرياض : أكاديمية التربية الخاصة.
- جيل لندنفيلد (٢٠٠٨). إدارة الغضب : أبسط الخطوات للتعامل مع الإحباط والتهديد (ط٤). (ترجمة مكتبة جرير). الرياض : مكتبة جرير. (الكتاب الأصلي منشور ٢٠٠٠).
- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٤). الأسرة ومشكلات الأبناء. القاهرة دار السحاب للنشر والتوزيع.
- رضا إبراهيم محمد الأشرم (٢٠١٣). فعالية برنامج سلوكى فى إدارة الغضب للمراهقين ذوى الإعاقة الفكرية. مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق، ١، ٣٧٨-٣٩١.
- سعيد حسنى العزة (٢٠٠٠). الإرشاد الأسرى : نظرياته وأساليبه العلاجية. عمان : دار الثقافة.
- شاهين رسلان (٢٠٠٩). سيكولوجية أسرة المعوق عقليا. القاهرة: الأنجلوالمصرية.
- صموئيل حبيب (١٩٩٤). الغضب: العاطفه التي اسىء فهمها. القاهرة: دار الثقافة.
- عبد المطلب أمين القريطى (٢٠٠٥). سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة وتربيتهم (ط٤). القاهرة : دار الفكر العربى.
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٤-٨). الإعاقات العقلية. القاهرة : دار الرشاد.
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٧). دراسات فى سيكولوجية غير العاديين. القاهرة : دار الرشاد.

كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٩). علم التخلف العقلي. القاهرة : دار النشر للجامعات.

محمد أحمد محمد إبراهيم سعبان (٢٠٠٣). دراسات في علم النفس والصحة النفسية اضطراب انفعال الغضب: الخلفية النظرية-التشخيص-العلاج. القاهرة : دار الكتاب الحديث.

محمد أحمد محمد إبراهيم سعبان (٢٠٠٥). العملية الإرشادية : التشخيص - الطرق العلاجية الإرشادية- البرامج الإرشادية- إدارة الجلسات والتواصل. القاهرة : دار الكتاب الحديث.

محمد أحمد إبراهيم سعبان (٢٠١٠). لا تحزن : دع أحزانك وذنوبك وقلقك (التقرب إلى الله). القاهرة : دار الكتاب الحديث.

وسام عبد المحسن زكي إبراهيم (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الغضب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة بنها.

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.

Hamelin,J., Travis, R., Sturmey,P.(2013).Anger management and intellectual disabilities: A Systematic review. Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities, 6(1), 60-70.

Sofronoff,K.,Attwood,T.,Hinton,S.,&Levin,I. (2007).A randomized controlled trial of a cognitive behavioural intervention for anger management in children diagnosed with Asperger syndrome. Journal of Autism and Developmental Disorders, 37(7),1203-1214. Stimpson, A., Kroese, BS., MacMahon, P., Rose, N., Townson, J., Felce, D., et al.(2013). The experiences of staff taking on the role of lay therapist in a group-based cognitive behavioural therapy anger management intervention for people with intellectual disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 26(1)63-70.

- Willner, P., Rose, J., Jahoda, A., Kroese, BS., Felce, D., Cohen. D., et al.(2013).Group-based cognitive-behavioural anger management for people with mild to moderate intellectual disabilities: Cluster randomised controlled trial. *The British journal of psychiatry*,1 (203),245-246.
- Yekta,M.,&Zamani,N.(2008). Efficacy of anger management training on relationship between mothers and their mildly mentally retarded and slow learner children.*Journal of Family Research*,4(3), 231 - 246.
- Yekta,M., Behpajoo, A., Ghobari- Bonab,B., Zamani, N.,& Parand, A. (2010a). Instructing anger management skills for mothers of mentally rtarded children: Effects on mother-child relationship. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5,1438–1441.
- Yekta,M.,Zamani,N.,&Parand,A.(2010b).Efficacy of anger management training based on cognitive-behavioral approach on mothers of children with mental retardation: 1-Year Follow-Up. *Procedia Social and Behavioral Sciences*,5,1142–1148.
- Yekta,M., Zamani,N.,& Ahmadi,A.(2011a). Anger in mothers of children with disabilities: Effects of occupation an level of education.*ProcediaSocialandBehavioralSciences*,15,712–716.
- Yekta,M., Zamani,N.,& Ahmadi,A.(2011b). Anger management training for mothers of mildly mentally retarded and slow learner children :Effects on mother-child relationship. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 722–726.