

## بطارية تشخيص الغضب (Anger)

### واستراتيجيات مواجهته فى البيئة العربية [المصرية - السعودية]

إعداد: أ.د/ زينب محمود شقير..

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة.. كلية التربية.. جامعة طنطا.. عضو اللجنة العلمية للترقيات..

#### مقدمة:

الغضب (Anger) من أشد الأمور القاسية فى حياة الإنسان؛ لما يصاحبه من انفعالات تتميز بالحدة والقسوة قد تؤدي بحياة الغاضب ، فالغاضب لا يمكنه السيطرة على ذاته ، وقد يفقد أعصابه، وقد تضطرب وظائفه الجسمية والنفسية والمعرفية للبطش بالمغضوب عليه سواء أكان إنساناً أم حيواناً أم جماداً ، وقد دعانا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إلى عدم الغضب ، كما دعانا إلى التسامح عند الغضب ، وإلى الحوار والتشاور؛ لنبتعد عن النفس الشريرة، ونصل إلى النفس مطمئنة.

فالغضب من المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً بين أفراد المجتمع ، بوصفه حالة شعورية يصاحبها نشاط جسمي وفسولوجي ومعرفي مميز ، فهو سلوك انفعالي مركب يعبر عن ردود فعل غير مناسبة لمثيراتها بالزيادة أو النقصان؛ ومن ثم يتضمن الغضب استجابات سلوكية مضادة لمثيرات التهديد، ويصاحبه تغيرات فسيولوجية تجعل الغاضب مهياً للقيام بسلوك يناسب أو لا يناسب الموقف المهدد، كما تصحبه تغيرات معرفية تجعله يفكر ويعتقد اعتقادات غير منطقية وتأويلات وتفسيرات خاطئة للموقف المهدد، وتصحبه إلى صعوبة التفكير الجيد والسوي لحل مشكلته والتصرف الخاطئ تجاه الموقف المثير للغضب.

وقد شهدت العقود الأخيرة تزايد موجة الغضب فى العالم بأكمله ، وزادت حدته فى الشعوب العربية، وبصفة خاصة تلك الشعوب التي قامت بالثورات ضد النظام الفاسد فى بلدها ، وانتشر الغضب بين الأفراد على جميع المستويات العمرية ، وفى شتى مجالات الحياة ، حتى أصبح الكثير من الناس فى غضب دائم وتوتر وقلق ما بين الخوف من المجهول والقلق من المستقبل ، وصعوبة الحياة المعيشية فى الوقت الراهن، وبين الصراع والنزاع على السلطة وتولي المناصب ، وافتقاد الأمن النفسي والفضل فى بناء علاقات اجتماعية بين أفراد المجتمع ، والفضل فى التفكير المنطقي والبحث عن حلول منطقية لمشكلات نفسية واجتماعية

واقصادية ومشكلات البطالة ومشكلات غلاء المعيشة ، وكثرة الاعتصامات ، وكثرة الحوادث وما يصاحبها من موت الأطفال والشباب؛ بسبب الإهمال وعدم تحمل المسؤولية؛ مما أثار الغضب عند الجميع ، ومما يدفع المؤلفة الآن إلى إعداد مقياس يتناول المثيرات والأسباب والمظاهر والاستراتيجيات؛ من أجل التصدي للغضب والتغلب عليه.

## ■ التعريف الإجرائي للغضب:

تعرف المؤلفة الغضب إجرائياً بأنه:

استجابة انفعالية تصحبها استجابات سلوكية ومعرفية وفسيوولوجية لا تناسب المثير المسبب للغضب ، وينجم عنها العديد من الأضرار لكل من: الفرد الغاضب والمغضوب منه سواء أكان إنساناً أم حيواناً ، وقد يستخدم الشخص الغاضب بعض الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة مواقف الغضب، مثل: التفكير والتدبر في حل الموقف أو المشكلة التي تسبب غضبه في حالة إذا ما اشتدت حدة غضبه ، وعندما تشتد حدته قد يلجأ الغاضب إلى أساليب واستراتيجيات غير توافقية لمواجهة الغضب، مثل: الانسحاب والعزلة وإخفاء مشاعر الغضب وكتبتها، والإخفاق في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ، والثورة والهييج. ويقاس بالدرجة المرتفعة على المقياس المستخدم.

## ■ محاور البطارية :

شملت البطارية ثلاثة محاور بجانب الدرجة الكلية للغضب:

المحور الأول: دوافع الغضب	مثيرات ومسببات الغضب (الدوافع): شملت العبارات (١٥-١).
المحور الثاني: مؤشرات ومظاهر الغضب	١- المؤشرات السلوكية / الاجتماعية: شملت العبارات (١٦ - ٣٠). ٢- المؤشرات الفسيولوجية: شملت العبارات (٣١ - ٤٢). ٣- المؤشرات العقلية/ المعرفية: شملت العبارات (٤٣ - ٥٤). ٤- المؤشرات الانفعالية والشخصية: شملت العبارات (٥٥ - ٦٦).
المحور الثالث: استراتيجيات مواجهة وإدارة الغضب	١- قمع وكتب وإخفاء الغضب: شملت العبارات (٦٧-٧٢-٧٧-٨٢-٨٧-٩٢-٩٧). ٢- الانسحاب والعزلة: شملت العبارات (٦٨-٧٣-٧٨-٨٣-٨٨-٩٣-٩٨). ٣- اللوم والعراك: شملت العبارات (٦٩-٧٤-٧٩-٨٤-٨٩-٩٤-٩٩). ٤- العلاقات البين-شخصية: شملت العبارات (٧٠-٧٥-٨٠-٨٥-٩٠-٩٥-١٠٠). ٥- حل المشكلات: شملت العبارات (٧١-٧٦-٨١-٨٦-٩١-٩٦-١٠١).
مجموع عبارات الغضب	(١٠١) عبارة.

## ■ المحور الأول - دوافع الغضب:

أولاً - المؤشرات والمظاهر السلوكية [ اللفظية وغير اللفظية ] والاجتماعية:

- رفع الصوت ، والصراخ ، والبكاء.
- تكسير وتحطيم الأشياء.
- الضرب والتعذيب للذات أو للغير
- العدائية والعدوان اللفظي والبدني

- الخروج عن الحد المعقول في السلوك والتصرفات
- عن عبد الله بن عمرو أنه سأل رسول الله (صلى الله عليه وسلم): (ماذا يباعدني من غضب الله عز وجل، قال: لا تغضب). (رواه أحمد في مسنده حديث رقم ٦٣٤٦)؛ ذلك لأن الغضب يخرج الإنسان عن الاعتدال فيفعل أفعالاً يندم عليها، ويقول أقوالاً ليست من شيمته.

### ثانياً- المؤشرات والمظاهر الفسيولوجية للغضب:

- ارتفاع ضغط الدم
  - صعوبة التنفس مع ضيق بالصدر
  - الحرارة والأرق
  - إفراز عرق بغزارة
  - اتساع حدقة العين وتغير النظرة
  - جفاف الحلق
  - ارتجاف الأطراف وبرودتها
- ### ثالثاً- المؤشرات والمظاهر الانفعالية / الشخصية للغضب:

- الحزن الشديد والشعور بالألم
- الاحتراق النفسي
- التوتر والانفعال
- عدم الاتزان الإنفعالي
- الكبيت والقلق والخوف
- انخفاض الثقة بالنفس وضعف التوكيدية
- الثورة والهياج

### رابعاً- المؤشرات والمظاهر العقلية / المعرفية:

- صعوبة حل المشكلات
- التفسير والتأويل الخاطئ للأمر
- الاعتقادات الخاطئة حول موضوعات ومواقف وأشخاص
- التفكير اللاعقلاني وغير الواقعي
- صعوبة اتخاذ القرار

### المحور الثاني- مثيرات ومسببات الغضب [المواقع]:

#### أولاً- مثيرات داخلية:

- شعور بالجوع
- الأرق مع الرغبة في النوم
- آلام الأسنان
- الشعور بالإحباط وانخفاض عتبه لدى الفرد
- القلق والتوتر - آلام البطن - شعور بالتعب

### ثانيا- مشيرات خارجية:

- التذليل المفرط والتنعيم البالغ.
- محاكاة الابن وتقليده لأبويه في ظاهرة الغضب. -
- السخرية والاستهزاء والتناز
- الضغوط البريئة التي يتعرض لها الفرد.
- فقدان وضياح أشياء من الشخص
- التعرض للضرب والتجريح
- الخيانة - القهر - التعذيب
- الشتم والسباب
- سوء المعاملة والاضطهاد.
- التدخل في شؤون الفرد رغم إرادته

### ◉ المحور الثالث - استراتيجيات مواجهة [إدارة] الغضب:

□ يمكن تقسيم هذه الاستراتيجيات إلى ما يلي:

#### اول- استراتيجيات سلبية لمواجهة الغضب. وهي:

##### ١- قمع وكبت وإخفاء المشاعر:

حيث تجنب النزاعات والخصومات ، وإخفاء مشاعر الغضب ، ومحاولة إقناع ذاته والآخرين بعدم الغضب ، وإخفاء مشاعر الحزن والضيق والحقد ، والشعور بالغليان والاحتراق من الداخل.

##### ٢- العزلة:

حيث السلبية والابتعاد من مصدر الغضب والانسحاب الاجتماعي، ورفض أداء الواجبات والعدائية الموجهة نحو الذات، وانخفاض القدرة على الأداء والعمل

##### ٣- اللوم والبراءة :

تتمثل في توجيه الانتقاد لمصدر الغضب ، والتلفظ بألفاظ غير مهذبة ، والاعتداء عليه ، وإلقاء اللوم عليه فيما تسبب له من غضب ، وتحميله مسؤولية ما حدث له ، والتعامل معه بالعنف الذي قد يصل لحد الضرب والإيذاء

##### ٤- العلاقات البين شخصية:

حيث يعبر الشخص الغاضب عن غضبه، ويواجه غضبه بقطع علاقته بمصدر الغضب ، أو تجاهله ، وعدم التعامل معه ، وقد يتشاجر معه ويصرخ في وجهه ، ويستبدله بأشخاص آخرين لمساعدته

#### ثانيا: استراتيجيات موجبة لمواجهة وإدارة الغضب

حيث يلجأ الشخص الغاضب إلى التفكير الإيجابي في الموقف ، ويعبر عن مشاعره وانفعالاته بحكمة وموضوعية لتدبره وتفكيره الموضوعي في حدوث الغضب ، وابتسامته وتسامحه مع مصدر الغضب ، والبحث عن علاقات اجتماعية ناجحة، والتواصل مع

الآخرين؛ لمساعدته في حل الموقف أو المشكلة التي تسبب غضبه، مع شعوره بتقدير ذاته وكفاءته الذاتية

### استراتيجية حل المشكلات:

حيث يلجأ الشخص الغاضب إلى التفكير الإيجابي في الموقف، ويعبر عن مشاعره وانفعالاته بحكمة وموضوعية لتدبره وتفكيره الموضوعي في حدوث الغضب، وابتسامته وتسامحه مع مصدر الغضب، والبحث عن علاقات اجتماعية ناجحة، والتواصل مع الآخرين؛ لمساعدته في حل الموقف أو المشكلة التي تسبب غضبه، مع شعوره بتقدير ذاته وكفاءته الذاتية.

### إعداد البطارية:

الخصائص السيكومترية لبطارية الغضب:

### أولاً- تقنين البطارية في البيئة المصرية:

#### عينة التقنين:

سعت المؤلفة إلى تقنين البطارية على عينة من شرائح مختلفة بلغ عددها (٤٠٠) فرداً مناصفة بين الجنسين مقسمة إلى:

- (١٢٠) مناصفة بين الجنسين من أعضاء هيئة التدريس بكليات: الطب، والعلوم، والصيدلة بجامعة طنطا ما بين مدرس إلى أستاذ.
- (١٠٠) مناصفة بين الجنسين من الإداريين والإداريات داخل إدارة جامعة طنطا وإدارة كلية العلوم والطب.
- (١٨٠) من طلاب الدراسات العليا ومسجلين لدرجتي الماجستير والدكتوراه بجانب المعيدين بكليتي العلوم والطب بجامعة طنطا (مناصفة بين الجنسين).
- وقد تراوح العمر الزمني للعينة ما بين (٢٥ – ٤٢) عاماً

### ثانياً- تقنين البطارية في البيئة السعودية:

#### عينة التقنين:

سعت المؤلفة إلى تقنين البطارية على عينة من بعض الجامعات السعودية موزعة على النحو التالي:

- (٤٠) من الإداريات ببعض كليات الجامعة.
- (١٠٠) من عضوات هيئة التدريس والمعيدات ببعض كليات الجامعة من السعوديات ومن جنسيات أخرى (مصريات، سعوديات، سودانيات، أردنيات).
- (١٠٠) من طالبات الدبلوم التربوي.
- (٦٠) من طالبات المستوى السابع والثامن (خريجات) بكلية التربية بقسميها (تربية خاصة ورياض أطفال مناصفة) وكلية اقتصاد منزلي، وكلية الآداب بقسمي (اللغة العربية واللغة الإنجليزية).
- وبذلك يصبح العدد الكلي لعينة التقنين السعودية (٣٠٠) فرداً

## ١- صدق البطارية

### [١-١] صدق المحكمين:

تم عرض البطارية في صورتها الأولية على السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية وخدمة المجتمع بالجامعات المصرية والسعودية ، عددهم (١٨) محكمًا؛ وذلك للإدلاء بأرائهم حول صياغة العبارات ، واتجاهها ، ومدى مناسبتها للبعد الذي تقيسه ، وحذف غير المناسب والمكرر منها .

وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل بعض العبارات ، وحذف العبارات المكررة التي تحمل أكثر من معنى ، كما تمت صياغة بعض العبارات الأخرى ، وقد أصبح عدد عبارات البطارية (بعد حذف العبارات المطلوب حذفها) (١٠١) عبارة ، موزعة على محاور البطارية الثلاثة بأبعادها ومؤشراتها الفرعية على النحو التالي:

- محور (١) : مثيرات الغضب (١٥) عبارة .
- محور(٢) : أعراض ومظاهر الغضب بمؤشراته وأعراضه الأربعة (٥١) عبارة
- محور(٣) : إدارة ومواجهة الغضب باستراتيجياته الخمسة (٣٥) عبارة .

### [١-٢] صدق المضمون "الانساق الداخلي" :

قامت المؤلفة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الكلية في كل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة وموجبة عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يوضح ترابط درجة كل عبارة بكل محور بالدرجة الكلية للمحور.

### [١-٣] الصدق العاملي :

تم إجراء تحليلاً عاملياً لاستجابات طلاب وطالبات العينة الاستطلاعية (٤٠٠ فرد من الجنسين الممثلة في العينة المصرية) على عبارات بطارية الغضب بطريقة المكونات الأساسية ، ثم أديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس لكايزر، وأسفر ذلك عن استخراج مجموعة عوامل تشعب العبارات عليها أكبر من (٠.٣٠±) وعلى كل عامل أكثر من ثلاث مفردات، والجدول التالي يبين نتائج التحليل العاملي.

### ٢- ثبات البطارية:

#### [٢-١] - طريقة إعادة التطبيق

قامت المؤلفة بإعادة تطبيق البطارية على عينة مقدارها (٦٠) فرداً (من بين أفراد العينة الكلية) مناصفة بين الجنسين ، وذلك بعد مرور (٢١) يوماً من تاريخ التطبيق الأول، وتم استخراج قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في كلا التطبيقين، وأسفرت النتائج عن ارتفاع معاملات ثبات البطارية للمحاور الثلاثة (بأبعادها الفرعية)

#### □ [٢-٢]- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لجميع محاور البطارية وأبعادها الفرعية وكذلك للدرجة الكلية للبطارية .

وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) لكل من: إعادة التطبيق ومعامل ثبات ألفا لجميع محاور وأبعاد البطارية؛ مما يطمئن على استخدام البطارية في مجالات التشخيص والبحث العلمي.

### □ ملحوظة هامة:

من الممكن استخدام أى محور من المحاور الثلاثة (بأبعاده) بمفرده، حيث انفراد عبارات كل محور عن غيره من باقى عبارات المحورين الأخرين بالبطارية، بجانب تقنين كل مقياس بمفرده.

- محور (١): مثيرات الغضب.
- محور (٢): أعراض ومظاهر الغضب بمؤشرات وأعراضه الأربعة.
- محور (٣): إدارة ومواجهة الغضب باستراتيجياته الخمسة