دراسات في
طرائق التدريس والعلوم النفسية

أدارة الغضب عند طلبة الجامعة

الاستاذ الدكتورة
اميرة جابر هاشم الجوفي
جامعة الكوفة – كلية التربية للبنات

المدرس المساعد
زهراء علي عبد الحسين الشيباني

أدارة الغضب عند طلبة الجامعة

Criminal thinking (proactive - reactive) and its relationship with anger management among university students

الاستاذ الدكتورة
اميرة جابر هاشم الجوفي
جامعة الكوفة – كلية التربية للبنات
Prof . Dr .Ameera jabber hashim aljoufi
Al-kufa University-College of Education for women
Zahraaa.alshaibani@student.uokufa.edu.iq

المدرس المساعد
زهراء علي عبد الحسين الشيباني
Zahraa Ali Abdul Husain Alshaibani
Ameeraj.hashim@uokufa.edu.iq

الملخص :

استهدف البحث الحالي التعرف الى ادارة الغضب عند طلبة جامعة الكوفة ومعرفة الفروق وفقا لمتغير الجنس (ذكور–اناث) والتخصص الدراسي (علمي–انساني) والتفاعل بينهما، تكونت عينة البحث الحالي من (٦٠٠) طاللب وطالبة موزعين على التخصصين العلمي (العلوم – طب الاسنان) والانساني (الفقه–الاداب)، لتحقيق اهداف هذا البحث قامت الباحثتان ببناء مقياس ادارة الغضب وفقا لنظرية العقل للعالمان (Fonagy & Traget ,1996) ، بواقع (٤٢) فقرة وتحققت الباحثتان من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال استخراج الصدق والثبات، واظهرت النتائج توافر ادارة الغضب عند طلبة الجامعة وعدم وجود فروق دالة احصائيا في ادارة الغضب وفق متغير الجنس (ذكور – اناث) والتخصص الدراسي (علمي–انساني) والتفاعل بينهما، وتقدمت الباحثتان بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : التفكير الاجرامي (الاستباقي–التفاعلي) ، ادارة الغضب ، طلبة الجامعة .

Abstract:

The current research aimed to distinguish between knowledge management among students at the University of Kufa, and knowledge discrimination according to the variable of gender (male-female), scientific specialization (scientific-human), and various interactions. An archive of the current research scale was formed from (600) new female students distributed between scientific specializations (sciences-dentistry) and humanities (jurisprudence-literature). For the purposes of this research, two applications were used to manage the allocation of students

to all (Fonagy & Traget, 1996), with (42) items. Two researchers verified the validity and reliability of the psychometric test through the research. The results showed that anger management was available at the university, and there were no statistically significant differences in luck management according to gender (male-female), scientific specialization (scientific-human), and various interactions. Two variations of references and recommendations were evident.

Keywords: criminal thinking (proactive-reactive), anger management, university students.

مشكلة البحث:

يصدر انفعال الغضب عن الفرد حينما يشعر بالإحباط في تحقيق أهدافه ، أو يتعرض لإهانة ، يمكن التعبير عن الغضب في أربع صور هي التهجم البدني واللفظي تجاه الناس والاشياء ، والغضب الداخلي والخارجي واختلال التحكم في الغضب (فايد ، 2008: 419).

يرى ميوني (Muni ,2012) أن الغضب غالباً يحدث نتيجة العديد من العوامل سواء كانت عوامل داخلية أو خارجية، حيث من الممكن أن يحصل الغضب نتيجة للعلاقات السلبية بين الأفراد ، كذلك وجود مشاكل شخصية بينهم ، إضافة الى وجود الكثير من الأحداث المؤلمة التي تؤدي إلي ازدياد حالات الغضب والتوتر ، مما يؤدي الى تدهور الحالة الصحية للفرد ، وشعوره بالإحباط المستمر والتوتر من مشكلات الحياة وضغوطها .يضيف كل من (الاعسر والكفافي ،2000: 164) أن الغضب يؤثر على الناحية المعرفية والاجتماعية والنفسية للفرد حيث يؤدي إلى سوء العلاقات الاجتماعية والتفكك الاجتماعي، كما أن الفرد عندما يغضب يفقد السيطرة على نفسه وتتعطل قدراته على التفكير السليم ويضعف تركيزه ولا يستطيع ادراك التفاصيل الازمة لحل الموقف، كما ينتابه القلق والاكتئاب والضيق النفسي، هذا ما أكدته دراسة كل من(سليمان ،2006)،(سري، 2002: 3)،(علي ،2001) من أن الغضب انفعال قوي له العديد من الآثار السلبية علي جميع نواحي الفرد الجسمية والمعرفية والاجتماعية والنفسية. ان ادارة الغضب تعبر عن قدرة داخلية لدى الفرد في السيطرة على انفعالاته وضبطها على نحو يظهر فيه الفرد مقبولا اجتماعيا وليس منفرا للآخرين التعامل مع الغضب وادارته بطريقة إيجابية يعمل على الحد من بعض السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا، اذ ان للغضب تأثيرا على مجالات الحياة المختلفة سواء النفسية او الجسدية او العاطفية ،وبذلك يكون الهدف الاسمى من ادارة الغضب هو تقليل هذا الانفعال والتأثير النفسي الذي يسببه ، لاسيما اذا عرفنا ان الانسان ل ايستطيع تجنب المواقف او الاشخاص الذين يسببون له الغضب كما انه لا يستطيع تغيير المواقف الغاضبة اوالاشخاص ،لكنه بدلا من ذلك عليه ان يتعلم كيف يسيطر على ردود الافعال والتصرفات

الصادرة عنه ، هذا منطلق عليه ادارة الغضب (فيللر،16:2012) فعدم القدرة على السيطرة والتحكم بالغضب والتعبير عنه بطريقة سلبية ، يترتب عليه نتائج لها آثار سلبية على الجوانب المعرفية على وجه الخصوص عند الفرد، فالانفعالات الشديدة يكون لها تأثير مباشر على التفكير، والاتزان العاطفي يصبح عندها الفرد غير قادر على التفكير السليم أو اتخاذ القرارات السليمة، وبذلك يفقد الفرد أهم الوظائف التي تميزه هي الاتزان النفسي والعقلي (بسيوني واخرون ،777:2019)،

يكون الغضب تصاعدي الانفعال مالم يتعلم الأفراد كيفية إدراكه والوعي به والتعامل معه بطريقة مقبولة، اذ إنه يحتاج الى طاقة نفسية وتوجيه سليم (Macaffery,2000:9) ، بدأ الاحساس بالمشكلة وبلورتها من خلال ملاحظة الباحثتان للطلبة ان بعضهم يعانون من عدم قدرتهم على ضبط وادارة انفعالاتهم منها انفعال الغضب ازاء المواقف التي تحدث . تكمن مشكلة البحث الحالي من خلال اثارة التساؤل الرئيس الاتي :

ماعلاقة التفكير الاجرامي (الاستباقي – التفاعلي) بادارة الغضب عند طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث:

ان للغضب فوائد ايجابية ، فهو يمد الجسم بالنشاط والطاقة التي تساعده على حل المشاكل التي تعترض تكيف الشخص، وكذلك يدفع الإنسان للإبداع والإنجاز، ويساعد على تنشيط المراكز العصبية، ويسهل اداء المهمات البسيطة، ويقوي شعور الشخص بالضبط والسيطرة (محمد،2004 :25)، فإذا كان للانفعال آثاره الإيجابية، فإن له كذلك آثاره السلبية، إذ تؤثر في تفكير الفرد ويعقيه عن مواصلة التفكير بشكل سليم، بل تؤثر في قدرة الشخص على النقد والفحص المدقق عن الأمور، مما لا يساعد على إصدار أحكام سليمة، اذ ان للانفعالات إسهامها في إصابة الأفراد ببعض الأمراض والاضطرابات الجسمية ذات المنشأ النفسي، او ما تسمى الامراض السايكوسوماتية، كقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الامراض (النوايسة، 2013 :273).

الغضب هو حالة عاطفية ذاتية تتضمن علاقات متبادلة من المكونات النفسية والمعرفية، وهي حالة من المشاعر السلبية التي ترتبط بأخطاء التفكير وتشويه المعرفي وتغيرات فسيولوجية وردود أفعال سلوكية، وهي عاطفة سلبية ترتبط أحياناً بالضيق والمتاعب، والشعور بالامتعاض والغيض، وان فورة المشاعر هذه تحدث نتيجة للإحباط وألام أو الأذى (Sherman,2005:100)، كما تعتمد معالجة الغضب وإدارته إلى ثلاثة مكونات أساسية وهي: المكون النفسي، والمكون المعرفي، والمكون

السلوكي، اذ يتعلم الفرد من خلالها استجاباته الاجتماعية بشكل كبير، والتحكم بغضبه بسهولة من خلال مشاركة الأفكار والمشاعر، وإدراكه لغضبه والافصاح عنه بشكل مقبول أمام الآخرين ومع ذاته (Karhan et. al. ,2014).

إن لإدارة الغضب نتائج إيجابية، مثل زيادة الدافعية للإنجاز، وتحسين العلاقات مع الآخرين، وزيادة التفاهم المتبادل معهم، وزيادة سيطرة الفرد على ذاته والبيئة من حوله، وحل المشاكل، ورضا الفرد عن نفسه وعن الحياة التي يعيشها، كما أن إدارة الغضب تشير إلى القواعد التنظيمية التي تؤسس حدود العاطفة التي قد يكون تم تجاوزها عندما يشعر الأفراد بالغضب خلال تنظيم شعور الغضب في المواقف التي ترتبط بالغضب، وكيفية معالجة الفرد وردة الفعل لهذه المواقف المثير للغضب (أرشيد،37:2017).

لاسيما في مرحلة الشباب مرحلة مهمة في نمو العديد من الجوانب الشخصية والاجتماعية والعقلية النفسية، وتكون قابلية على التعلم الاكاديمي والعلمي على أشدها في هذه المرحلة، مما يساعد كثيرا على تطوير الإمكانيات وتفجير الطاقات والابداعات لخدمة الفرد والمجتمع، وللشباب أهمية كبيرة فهم يعيشون مرحلة مهمة من حياتهم لطبيعة أهدافهم وأدوارهم الكبيرة في المجتمع لما يحملونه من صفات مميزة التي تتسم بالنضج وصقل السلوك من خلال التفكير والانفعال والعاطفة الزاخرة بنشاط ذات طابع متميز يحقق استقلالية الفرد وخصوصيته، لذا فإن الاهتمام بشخصية الطلبة يعني الاهتمام بمستقبل البلاد والإسهام في تقديم العملية التربوية بالشكل الأمثل (العتيبي،25:2012).

ان الخطوة الأولى لمساعده أي شخص على إدارة الغضب هي احترام الذات فهي تحفظ احترامه وحبه لذاته وللآخرين، التي تساعد بشكل أو بآخر على التغلب على مشاعر الضيق والحزن والغضب، فهي مؤشر للهدوء حتى في المواقف التي تثير الغضب، كما أن التعامل بطرق فاعلة وإيجابية مع الضغوطات يسهم في زيادة الدعم وسيطرة الفرد على عواطفه، فيتم التعامل مع الغضب بصورة أكثر إيجابية ومنها مثلاً النظر إلى المشكلات أو السلوك من عدة زواياً مختلفة والتفكير فيها على أنها فرصة في تقييم العلاقات أو العمل تحت الضغوط النفسية مختلفة

الشدة (بسيوني واخرون, 2019 :79)، لذلك تركز إدارة الغضب على حل المشكلة باستعمال نشاطات تم تعلمها ومخطط لها لتحل محل الحالات المتسببة في الغضب، وعلى العاطفة من خلال التقليل من الانفعالات السلبية وتجنب الاتصال بالضغوطات

والبحث عن الدعم النفسي والاجتماعي (Hamrin,2007 & Blak).

بناء على ماتقدم تتضح اهمية البحث الحالي بجانبين :

اولاَ- الاهمية النظرية :تبرز الاهمية النظرية للبحث الحالي من خلال :

١-يستمد البحث الحالي اهميته من اهمية المتغير الذي تناوله، اذ ان لادارة الغضب اهمية كونها تتحكم وتسيطر على افكار الفرد وانفعالاته وسلوكياته وماله اثر على الصحة النفسية للفرد .

٢-يعد البحث الحالي اضافة معرفية ،قد يفتح افاق جديدة لدراسات جديدة.

ثانيا - الاهمية التطبيقية: تبرز الاهمية النظرية للبحث الحالي من خلال :

١-تفيد نتائج البحث مجال الصحة النفسية على اهمية دراسة ادارة الغضب كوقاية لمواجهة الافكار والمواقف السلبية بما تحتاج من سلوكيات كأتخاذ القرار الصائب ووضع الاهداف المناسبة ،وايضا العاملين بمجال التربية والتعليم المتعاملين مع فئة الطلاب.

٢--أهمية عينة البحث والمرحلة العمرية التي تناولها البحث هم طلاب الجامعة، ذلك لأهمية سنوات الجامعة في تشكيل حياتهم حيث يستعدون بعد سنوات قليلة الى الالتحاق بالمهنة والزواج والاستقرار الاسري، ويمرون بالعديد من المواقف التي تحمل في طياتها الصعوبات والتحديات، ويساهم البحث في توفير المزيد من المعلومات والحقائق عن الطلاب والاهتمام بما يمرون به من جانب ، ومن جانب اخر وما لهذه المرحلة العمرية من أهمية بالغة في تنمية المجتمع، إذ يمتلك الطلبة إمكانات، وطاقات، وقدرات غير محدودة في البناء والعطاء يمكن أَن تحدد هواياتهم، ورغباتهم مستقبلاً.

٣- أَنَّ أدارة الغضب له دور مهم في حياة الأَفراد بصورة عامة، وحياة الطلبة بصورة خاصة، لأَنَّه يمكنهم من إِدارة حياتهم، وتنظيمها ويكون لديهم وعي تام عند اتخاذ قرارات مهمة عندهم.

٤- الإفادة من نتائج البحث الحالي في مجال تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية للطلبة الجامعة.

اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

اولا- إدارة الغضب عند طلبة جامعة الكوفة:

ثانيا - دلالة الفروق الإحصائية في إدارة الغضب عند طلبة جامعة الكوفة.

أ-إدارة الغضب بحسب متغير الجنس (ذكور- اناث).

ب-إدارة الغضب بحسب متغير التخصص الدراسي (علمي-انساني).

ت-التفاعل بين الجنس (ذكور- اناث) والتخصص الدراسي (علمي-انساني).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة جامعة الكوفة في محافظة النجف الاشرف من (الذكور والاناث)، والتخصص الدراسي (العلمي – الإنساني)، وللعام الدراسي (2025-2024)، وللدوام الصباحي فقط.

تحديد المصطلحات:

ادارة الغضب (Anger Management):

عرفه كل من:

-العالمان فوناجي وتراجيت (Fonagy & Traget,1996):

فنيات تعمل على تقليل المشاعر والاثارة الفسيولوجية التي يسببها الغضب ومنها الاسترخاء وحل المشكلات واعادة الهيكلية المعرفية وتحسين التواصل واستعمال الفكاهة وتغيير البيئة والتخفيف من الضغط والحزم.

-اني وآخرون (Anne et al,2007):

مجموعة من الأساليب التي يستخدمها الشخص التي تؤدي إلى تشكل ردود أفعال للمثيرات والمواقف المختلفة التي تستثيرالغضب سواء كانت هذه الاستجابة إيجابية او سلبية Anne (et) al,2007:

-ايفرس (Evers,2009):

الفنيات والأساليب النفسية والتمارين التي تساعد في الحد من أسباب ودرجة وآثار حالات الانهيار في المشاعر والسيطرة على الغضب ومنع الاضطراب (Evers,2009:143) .

التعريف المتبنى:

تبنت الباحثتان تعريف **Fonagy & Traget,1996)** لادارة الغضب لانها اعتمدت نظريتهما في بناء مقياس إدارة الغضب في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد اجابته على فقرات مقياس إدارة الغضب الذي قامت الباحثتان ببنائه بالبحث الحالي .

اطار نظري:

ظهرت نظرية العقل لأول مرة على يد بريماك وودرف (Premack & woodruff,1978) ثم طورها العالمان (فوناجي وتراكيت) الذي عرفًا إدارة الغضب عبارة عن فنيات تعمل على تقليل المشاعر والاثارة الفسيولوجية التي يسببها الغضب، منها الاسترخاء وحل المشكلات وإعادة الهيكلية المعرفية وتحسين التواصل، استعمال الفكاهة وتغيير البيئة والتخفيف من الضغط والحزم (Fonagy & Traget,1996).

يميز كل من (Fonagy & Traget,1996) بين الذات العقلية والغضب، حيث تتطلب إدارة الغضب قدراً كبيراً من التفكير في الحالات العقلية للآخرين كما هو الحال للفرد نفسه، ان القدرة على وضع الحالات العقلية الخاصة بالفرد من منظورها الصحيح يتطلب تقديراً على ان الغضب ينتج

حالة ذهنية عابرة مناسبة تماماً للتغلب على صراع القوة من اجل الهيمنة بدلاً من إقامة بناء مع احترام لآراء الاخرين.

على نحو متصل، يرى كل من(Fonagy & Traget,1996) ان التسامح يساعد في حل الصراعات دون الانزلاق الى مناقشات عقيمة متصاعدة غاضبة، ويتطلب ذلك تقديرات كل شخص لديه عقل خاص وله الحق ان يكون له رأيه المستقل بغض النظر عن مدى الخطأ في نظر الاخرين، وفي حالة عدم التسامح قد يتحول الغضب الى قضية حساسة نرجسية متطرفة، يبدأ الفرد في تكوين اراء انتقادية نحو الاخرين مما يشعرهم بالإحباط، وان وضع الاتصال والتواصل في سياق نظرية ذهنية اكثر تطوراً من تلك التي يمتلكها الفرد الغاضب، وان تدريبه على إدارة الغضب ممكن ان يحسن في تنظيم المشاعر من خلال تمثيلات ميتافيزيقية من الدرجة الأعلى للذات والاخرين، لان الغضب العاجز يمكن ان ينشأ عن الإهانة الترهيبية المتمثلة في عدم الانسجام التعاطفي ، يمكن تعزيز نظرية العقل بطريقة اكثر تعليمية توفر الأدوات المعرفية التي تمكن الفرد الغاضب من التفكير بشكل اكبر يجعله يمتلك التعاطف والتخلص من نقاط الضعف.

مجالات إدارة الغضب:

إدارة الغضب الإيجابية تتضمن مجالات هي:

(إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، الاسترخاء والتمعن)

إدارة الغضب السلبية تتضمن مجالات هي:

(القمع، كبت المشاعر، لوم الاخرين، التعبير عن الغضب سلبياً)

-المجال الأول: أسلوب إعادة البناء المعرفي : (Cognitive Restriping Strategy) :عملية تعلم داخلية تتضمن إعادة تنظيم المجال الادراكي والأفكار المرتبطة بالموقف الغاضب وتغيير طريقة التفكير.

2- المجال الثاني :أسلوب حل المشكلات Problem Solving)): أسلوب يقوم على تحديد المشكلة المسببة للموقف المثير للغضب واقتراح عدة بدائل وحلول وتنفيذ انسبها وتقييمها للخروج من الموقف الغاضب بصورة إيجابية.

3- المجال الثالث: الاسترخاء والتمعن (Relaxation and Meditation) : ممارسة الفرد لبعض أنشطة الاسترخاء في المواقف المثيرة للغضب عن طريق ممارسة بعض تمارينالتنفس العميق والتأمل لخفض الضغط النفسي الناتج من انفعال الغضب.

4- المجال الرابع: القمع وكبت المشاعر (Suppression and repression feelings) : ابتعاد الفرد عن بواعث ومثيرات الغضب وعدم التفكير في المواقف المسببة

للغضب وقيامه بعمل شيء او يقوم بكبت مشاعر الغضب.

5-لوم الاخرين :(Blame others) :قيام الفرد بلوم الاخرين المسببين له الفشل في التحكم في انفعال الغضب.

6- التعبير عن الغضب سلبياً :(Anger Expressing Negative) : التعبير عن الغضب بشكل سلبي كالشتم والاعتداء الجسدي (Fonagy & Traget,1996).

تبنت الباحثتان تعريف العالمان (Fonagy & Traget, 1996) لإدارة الغضب :

دراسات سابقة: دراسات تناولت مفهوم إدارة الغضب:

دراسة (القماطي ،2022) :

ادارة الغضب عند طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

استهدفت الدراسة الى معرفة مستوى أدارة الغضب عند طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ومعرفة الفروق في إدارة الغضب وفقا للجنس والتخصص الدراسي والمستوى الدراسي، توصلت نتائج الدراسة الى أن مستوى إدارة الغضب عند الطلاب مرتفع، وإلى وجود فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب لصالح الإناث، وعدم وجود فروق وفقا للتخصص علمي أنساني والمستوى الدراسي في إدارة الغضب (القماطي،2022:250-1).

دراسة (امطير واخرون،2021):

التسامح وعلاقته بإدارة الغضب عند طلبة الجامعة

استهدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين التسامح وإدارة الغضب عند طلبة الجامعة ومعرفة الفروق بين الذكور والاناث في التسامح وإدارة الغضب في المستوى الدراسي (الثالث والرابع)،فتكونت عينة الدراسة من (130) طالب وطالبة من جامعة محمد بن علي السنوسي الإسلامية في المدينة البيضاء في ليبيا، والمنهج الذي اتبعته الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، استعملت الباحثة مقياس التسامح ومقياس إدارة الغضب (كلاهما من اعداد الباحثة)، أظهرت نتائج الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين مكونات التسامح والدرجة الكلية من جهة ومكونات إدارة الغضب (الوعي الذاتي واستراتيجية التحكم والتهدئة والتوكيد وتبديد الغضب)، توصل الباحثة الى وجود علاقة دالة احصائياً بين مكونات التسامح والدرجة الكلية وبين مكونات إدارة الغضب (امطير واخرون، 2021).

دراسة (خلف،2021) :

إدارة الغضب وعلاقته بالطمأنينة النفسية عند معلمات المدارس الابتدائية

استهدفت الدراسة التعرف الى العلاقة الارتباطية بين مفهومي إدارة الغضب والطمأنينة النفسية، والتعرف على مستويات هذين المفهومين عند افراد العينة والفروق في المتغيرات الديمغرافية (سنوات الخبرة ، العمر، الحالة الاجتماعية)، فضلا عن التعرف عن مدى اسهام إدارة الغضب في التباين الحاصل في الطمأنينة النفسية، تم اختيار عينة بلغ حجمها (400)معلمة اختارت بصورة عشوائيا ولتحقيق أهداف البحث عمدت الباحثة على بناء مقياس إدارة الغضب، توصلت الباحثة الى النتائج التالية: ارتفاع مستوى إدارة الغضب والطمأنينة النفسيةعند معلمات المدارس الابتدائية ، ووجود علاقة إيجابية طردية بين إدارة الغضب والطمأنينة النفسية ، وهناك فروق في مستوى إدارة الغضب عند المعلمات في المتغيرات (العمر ، سنوات الخبرة ، والحالة الاجتماعية) لصالح المعلمات اللواتي يتمتعن بسنوات خبرة طويلة (11) سنة واكثر وبعدها من (6-10) سنوات ثم (11سنة واكثر) (خلف،-1 150:2021).

دراسة (السيد، 2021):

إدارة الغضب وعلاقته بالصحة النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية بجدة.

استهدفت الدراسة التعرف الى إدارة الغضب وعلاقته بالصحة النفسية عند طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجدة، تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة ومن الأدوات مقياس إدارة الغضب ومقياس الصحة النفسية، توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين إدارة الغضب والصحة النفسية وعدم وجود فروق وفقا للتخصص والنوع (الذكور والإناث) في إدارة الغضب (السيد،2021). **دراسة (باظة ، 2020):**

التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب عند طلبة الجامعة المتفوقين في جامعة كفر الشيخ

استهدفت الدراسة التعرف الى العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي وإدارة الغضب والكشف عن الفروق بين الجنسين في كلا المتغيرين عند طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً الذين بلغ عددهم (127) طالب وطالبة، فكان عدد الطلاب الذكور (79) طالباً من المتفوقين دراسياً و(48) طالبة من الاناث ممن تتراوح أعمار هم بين (19-22) عاما، وقد كشفت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وادارة الغضب
(باظة ، 2020).

موازنة الدراسات السابقة :

وجدت الباحثتان ان الدراسات السابقة اختلفت في اهدافها وكذلك اختلاف في حجم العينة ونوع العينة وكذلك اختلاف في نتائج هذه الدراسات .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

١--الإحاطة بمقاييس الدراسات السابقة افادت الباحثة في بناء مقياسها في البحث الحالي لمتغير التفكير الاجرامي (الاستباقي- التفاعلي) وفق نظرية (Walters,1990) وبناء مقياسها لمتغير إدارة الغضب وفق نظرية العقل للعالمين(Fonagy & Traget,1996).

2-دراسة عينات الدراسات السابقة ساعدت الباحثة على اختيار العينة الملائمة التي يمكن ان تحقق اهداف البحث الحالي.

3-استفادت الباحثة من الرؤى النظرية والعملية للدراسات السابقة عند دراستها لمتغيرات التفكير الاجرامي(الاستباقي -التفاعلي) وإدارة الغضب عند طلبة الجامعة.

4- ان النتائج التي توصل اليها الدراسات السابقة ساعدت الباحثة في مناقشة نتائج البحث الحالي.

5-ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في الرجوع للمصادر والمراجع التي تتعلق بالبحث الحالي.

إجراءات البحث ومنهجه :

أولاً- منهج البحث Methodology the Research:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في عملية جمع البيانات وتحليلها، يعّد البحث الوصفي من المناهج الأكثر شيوعاً في التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة واخضاعها للدراسة (ملحم، 2010: 376) .

ثانياً – مجتمع البحث Population the Research:

تحدد مجتمع البحث بأنه: جميع وحدات او مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، او كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي يراد منها الحصول على تلك البيانات، (عبد السلام، 2020: 134)، الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها، المجتمع هو الهدف الأساسي من الدراسة إذ ان الباحث يعمم في نهاية النتائج عليه (أبو علام، 2011 :163)، تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة الكوفة / الدراسة الصباحية، للعام الدراسي (2025-2024)، تم تصنيفهم حسب كلياتهم وتخصصاتهم الدراسية وجنسهم، إذ بلغ حجم المجتمع الأصلي له (24835)• طالب وطالبة، موزعين بين ذكور وإناث، حيث بلغ عدد الذكور(9720) طالبا بواقع (4679) إنساناً و (5041) علمياً ، وبلغ عدد الاناث (15115) طالبة موزعات بواقع (7149) إنسانياً، و(7966) علمياً .

ثالثاً- عينات البحث: Samples of the Research:

١-عينة الخصائص السيكومترية :

اختارت الباحثتان عينة بواقع (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة الكوفة من كلا التخصصين (علمي- انساني) ، بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي .

٢-عينة البحث الاساسية :

تم اختيار عينة البحث، بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي، وتكونت العينة من (600) طالب وطالبة من طلبة الجامعة موزعين بين ذكور وإناث، حيث بلغ عدد الذكور(9720) طالبا بواقع (4679) إنسانياً و (5041) علمياً ، وبلغ عدد الاناث (15115) طالبة موزعات بواقع (7149) إنسانياً، و(7966) علمياً، والتخصص العلمي (طب الاسنان – العلوم) ،والتخصص الانساني (الفقه- الاداب) ، ووزعت عليهم الاستمارات الخاصة بمقياس إدارة الغضب.

٣-عينة الثبات:

تم اختيار العينة من المجتمع بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي وتكونت من (٥٠) طالب وطالبة من التخصصين العلمي (علوم الحاسبات والرياضيات) والانساني (العلوم السياسية)

رابعاً-اداة البحث:

قامت الباحثتان ببناء مقياس إدارة الغضب واستخرجت الباحثة الصدق الظاهري بعد عرضه على مجموعة من المحكمين واستخرجت صدق البناء بأستخراج الصدق التميزي والاتساق الداخلي والتحليل العاملي التوكيدي من خلال تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي البالغة (400) طالب وطالبة وكذلك الثبات بنوعيه اعادة الاختبار والفا كرونباخ بخصائص سايكومترية عالية وتبين ان المقياس يتميز بالصدق والثبات، استندت الباحثة على نظرية العقل للعالمان فوناجي وتراكيت (Fonagy & Traget,1996)، في بناء مقياس إدارة الغضب، وحصلت الباحثة على (20) فقرة سلبية و(22) فقرة ايجابية لقياس إدارة الغضب، اذ أعطت لكل فقرة خمسة بدائل تنطبق علي بدرجة عالية جدا ، تنطبق علي بدرجة عالية ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة منخفضة ، لا تنطبق علي) ودرجاتها على التوالي (5-4-3-2-1) في حال كون الفقرة بأتجاه السمة ، وتعكس الدرجات في حال كون الفقرات عكس اتجاه السمة ودرجاتها على التوالي (1-2-3-4-5).

ثبات مقياس إدارة الغضب: قامت الباحثة باستخراج ثبات المقياس بطرائق عديدة وكما يأتي:

أ-الثبات بطريقة الاختبار-إعادة الاختبار:

يعّد أسلوب إعادة التطبيق من اهم أساليب معامل الثبات، وتكشف لنا هذه الطريقة معامل

الاستقرار في النتائج لوجود فاصل زمني (عبد الرحمن،2008 :97) ان من بين المقترحات التي قدمها "مانبي" لتحسين ثبات أدوات قياس الظاهرة النفسية ودعم ثقتنا بها ان يتم التحقق من هذه الأدوات باستعمال طريقة إعادة التطبيق (Munby,1983).

يعّد الثبات وفق هذه الطريقة عبارة عن ارتباط بين درجات التطبيق الأول وإعادة التطبيق على الافراد انفسهم (Anastasi,1976:115)، ولحساب الثبات بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة اختيرت بالأسلوب العشوائي ذات التوزيع المتساوي قوامها (50) طالباً وطالبة من التخصصين العلمي والإنساني وتم تطبيق المقياس على المجموعة ذاتها بعد مضي فترة امدها (14) يوم على التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات الافراد في التطبيقين، وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.88) درجة.

إذ يرى كل من (Hopkins & Stanley)، ان المدى المناسب لمعامل الثبات لقياس ظاهرة نفسية معينة متراوحاً بين (0.65-0.93) (Stanley & Hopkins,1972:262) .

ب- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

يشير إلى الدرجة التي تشترك بها جميع فقرات المقياس في قياس خاصية معينة عند الفرد (ثورندايك وهيج ،79:1980) ، تم استخراج معامل الاتساق الداخلي باستعمال معادلة ألفا كرونباخ وتم الاختبار على جميع استمارات المفحوصين عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها (400) استمارة ثم استعملت معادلة ألفا ، وقد كانت معاملات الثبات للمقياس عالية يرى كل من (Stanley & Hopkins, 1972:262) أن المدى المناسب لمعامل الثبات لقياس ظاهرة نفسية معينة متراوحا بين (-0.93 0.65).

جدول (١)
قيم معاملات ثبات مقياس إدارة الغضب ومجالاته بطريقتي (إعادة الاختبار، الفاكرونباخ)

العينة	إعادة الاختبار	الفا كرونباخ
إعادة البناء المعرفي	٠,٨٦	٠,٨٧
حل المشكلات	٠,٨٣	٠,٨٨
الاسترخاء والتمعن	٠,٨٣	٠,٩٠
القمع وكبت المشاعر	٠,٨٥	٠,٨٥
لوم الاخرين	٠,٨٠	٠,٨٩
التعبير عن الغضب سلبيا	٠,٨٣	٠,٨٤
المقياس ككل	٠,٨٥	٠,٨٨

وصف مقياس إدارة الغضب بصيغته النهائية:

تكوّن مقياس إدارة الغضب من (42) فقرة، ولكل فقرة خمس بدائل متدرجة، وهي (تنطبق عليّ بدرجة عالية جداً، تنطبق عليّ بدرجة عالية، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة منخفضة، لا تنطبق عليّ)، أعطيت درجات (5-4-3-2-1) على التوالي في حالة كون الفقرات إيجابية، وتعكس الدرجات في حالة الفقرات السلبية، بذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس (42-210) درجة وبمتوسط فرضي (126) درجة.

المؤشرات الإحصائية لمقياس إدارة الغضب:

ان الظواهر النفسية تتوزع بين افراد المجتمع توزيعاً اعتدالياً، عليه فأن استخراج المؤشرات الإحصائية تعمل على إيضاح مدى قرب توزيع درجات افراد العينة من التوزيع الطبيعي الذي يعد معياراً للحكم على تمثيل العينة للمجتمع المدروس مما يسمح بتعميم النتائج (منسي وشريف، 2014 : 182)، وبدء استخراج المؤشرات الإحصائية لدرجات استجابات عينة البحث تبين ان توزيع درجات عينة التحليل الاحصائي في مقياس إدارة الغضب، كانت اقرب الى التوزيع الاعتدالي (Normal Distribution)، بذلك يمكن استعمال الإحصاء البارامتري، جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)
المؤشرات الإحصائية لمقياس إدارة الغضب

المؤشرات الإحصائية	مقياس إدارة الغضب ككل	إعادة البناء المعرفي	حل المشكلات	الاسترخاء والتمعن	القمع وكبت المشاعر	لوم الاخرين	التعبير عن الغضب سلبيا
عدد العينة	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠
الوسط الحسابي	١٣٠,٥٢٧	٢٥,٦٧٠	٢٨,٠٠٠	٢٦,٩٧٠	٢٣,٩٥٤	٢٢,٤٤٥	٢٧,٢٢١
الوسيط	١٣١,٠٠٠	٢٤,٧٦٥	٢٧,٦٥٤	٢٦,٢٠١	٢٢,٩٦٤	٢٢,٠٠٠	٢٦,٧١٠
المنوال	١٣٠,٠٠	٢٥,٠٠٠	٢٧,٩٩٠	٢٥,٦٦٤	٢٣,٠١٠	٢١,٨٥٤	٢٦,٨٣٣
الانحراف المعياري	١٥,٢٨٧	٩,٧٦٥	٨,٥٤٣	٩,٠٣٣	٨,٨٢١	٩,٦٥٢	٨,٦٧٩
الالتواء	0.022	0.632	0.590	0.622	0.456	0.552	0.592
التفرطح	٠,٠١٦	0.043	0.180	0.089	0.076	0.100	0.276
المدى	٧٣,٠٠	18.11	19.06	18.43	17.32	16.54	18.90

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

اولاً-التعرف الى إدارة الغضب عند طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس إدارة الغضب على افراد عينة البحث البالغ عددهم (600) طالب وطالبة، وبعد عملية معالجة البيانات احصائياً فقد أظهرت النتائج ان

متوسط درجات العينة على مقياس إدارة الغضب بلغ (131.025) درجة، وبانحراف معياري (14.432) درجة، ومن اجل التعرف على دلالة الفروق الإحصائية تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T.Test) وتبين وجود فروق دالة احصائياً، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.528) درجة، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) درجة، عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (599). مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لإدارة الغضب وبين الوسط الفرضي البالغ (126) درجة لصالح الوسط الحسابي للعينة.

جدول (٣)
القيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس إدارة الغضب عند طلبة الجامعة

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
إدارة الغضب	600	131.025	14.432	126	8.528	1.96	دالة

ويمكن تفسير ذلك:

تعزى الباحثة هذه النتيجة الى ارتفاع مستوى ادرة الغضب عند طلبة الجامعة الى الوعي والادراك الجيد في أسلوب التفكير يؤثر على نمط السلوك المتبع لذا يعد التعرف على افكارنا ومشاعرنا والتأثيرات التي تحدثه علينا من اهم خطوات السيطرة على السلوك والانفعالات، كما ان إدارة الغضب تساعد الافراد الى ان ينتبهوا الى طريقة تفكيرهم وانفعالاتهم، لتساعدهم على ان يجدو تغيرات إيجابية في حياتهم، مما تؤدي الى تحسن صحتهم النفسية والاجتماعية والانفعالية، وهذا ما يبدو عليه الطلاب من افراد عينة هذا البحث، وان القدرة على إدارة الغضب ترتبط بالاستقرار العاطفي والاسري والاجتماعي،وان الافراد الذين لديهم تسامح واستقرار في هذه الجوانب ويتمتعون بدرجة عالية من التعاطف والشعور بالمسؤولية يكونون اكثر قدرة ومرونة في إدارة الغضب، وبالتالي يكونون اكثر قدرة على النجاح في علاقاتهم الشخصية، واكثر قدرة على حل المشكلات، واكثر تفاؤلاً وفرحاً في السيطرة على غضبهم، يرجع ذلك ايضاً الى البيئة الاسرية والاجتماعية وأساليب تعامل الوالدين التي تدعو الى التسامح والمرونة وتحث على السيطرة على

السلوكيات الصادرة عن الفرد التي وضعتها التربية، وتعليمهم ضبط الانفعالات التي بدورها تحدد سلوك الطلبة داخل الحرم الجامعي من اجل نجاح العملية التعليمية فينعكس ذلك ايجابياً على سلوك الطالب حتى يكون اقل اندفاعاً وعدوانية، وترى الباحثة ايضاً قد يرجع الدور الى طبيعة التعامل من قبل الكوادر التعليمية المتوافرة في الجامعات العراقية ودور الارشاد التربوي في الكثير منها، ووجود المرشد الذي بدوره يتولى متابعة الطلبة والاهتمام بقضاياهم ويقوم بواجبه على نحو مميز ودقيق في حل اغلب الصعوبات التي تواجههم، وهذا ما يفسر من وجهة نظر الباحثة وفقاً لاستنتاجاتها من الاطار النظري، فالأشخاص الذين يمتلكون مهارات الذكاء الوجداني ينخفض عندهم مستوى الغضب وتعزز علاقاتهم بشكل إيجابي، ان ذلك يؤكد ما جاءت به نظرية العقل وتركيزها على الدور الذي يلعبه التدريب على الاسترخاء واستعمال مهارات حل المشكلات وحديث الذات ومهارات استخدام الدعابة، اذ يرى العالمان (فوناجي وتراكيت)، ان هذه الفنيات لها القدرة على تدعيم السلوك الإيجابي المبني على التفاعل من اجل السيطرة على الغضب، ويمكن تفسير النتيجة الحالية بأن الفرد الذي لديه القدرة على إدارة الغضب يتميز بالوعي بمستوى الاثارة الفسيولوجية لديه والقدرة على الاسترخاء في المواقف الاستفزازية وإيجاد الحلول المناسبة في هذه المواقف، كما أن الأفراد الذين يكون لديهم المقدر ة على حل المشكلات بشكل جيد في المواقف الاجتماعية يظهرون توافق اجتماعي افضل من الافراد الذين يكون لديهم نقص في هذه المهارة، فالهدف من هذه المهارة مساعدة الافراد على توليد أفكار جديدة ومبتكرة تساعدهم على التعامل في المواقف الانفعالية التي تستثير الغضب (Fonagy & Traget,1996).

هذه النتيجة لا تتفق مع بعض نتائج الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم إدارة الغضب، كدراسة (القماطي، 2022)،واتفقت مع بعض الدراسات السابقة كدراسة (باظة واخرون، 2020). ودراسة (امطير، 2021)، ودراسة (خلف، 2021)، ودراسة (السيد، 2021).

ثانياً: الفروق في مستوى إدارة الغضب تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما:

جدول (٤)
تحليل التباين الثنائي للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الغضب تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور-إناث) والتخصص(علمي-إنساني)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة ٠,٠٥
الجنس	٢,٥٣٥	١	٢,٥٣٥	٠,٠١٢	غير دالة
التخصص	٣٢٤,١٣٥	١	٣٢٤,١٣٥	١,٥٥٧	غير دالة
الجنس*التخصص	٣٣٦,٠٠٢	١	٣٣٦,٠٠٢	١,٦١٣	غير دالة
الخطأ	١٢٤١١٣,٩٥٣	٥٩٦	٢٠٨,٢٤٥		
الكلي	١٢٤٧٧٦,٦٢٥	٥٩٩			

يلاحظ من جدول (٤) ان القيمة الفائية المحسوبة للتخصص الدراسي البالغة (1.557) درجة وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (1.596)، مما يدل انها غير دالة احصائياً.

تشير نتائج البحث الى عدم وجود فروق في إدارة الغضب عند طلبة الجامعة من (الذكور والاناث)، يعود ذلك الى السيطرة في تصرفاتهم وسلوكياتهم ووعيهم بعواقب الغضب السلبية واهمية التحكم بالغضب في التنظيم الذاتي وتحقيق الأهداف المرجوة وتحقيق الصحة النفسية، وكون التشابه في البيئة الجامعية وفي مرحلة عمرية واحدة مما يخلق تقارباً في الأفكار والمشاعر والميول وتزداد رغبتهم في التعاون ويتقاسمون الأفكار الأخلاقية نفسها وافضل الاصدقاء الذين يتشابهون في سيطرتهم على الغضب والانفعالات وانهم يمتلكون قيماً أخلاقية تعود الى طبيعة البيئة الاسرية والاجتماعية التي نشؤو فيها، ويمكن تفسير عدم وجود فروق في إدارة الغضب للتخصصين (العلمي والإنساني)، دور الجامعة في صقل هذا الجانب ويتبين ان افراد العينة في جميع التخصصات الدراسية لديهم وعي بأن الغضب يسبب لهم مشكلات وعندما يحاول الفرد كتم غضبه والسيطرة على انفعالاته يكون اكثر قدرة في التعامل مع العواطف، وان التفكير في إدارة الغضب هي عملية يكون فيها الشخص منفتحاً وصادقاً وتكون لديه القدرة في تقبل نفسه في اتجاه إيجابي وينتج عن إدارة الغضب زيادة في مستوى الطاقة، ومهارات تواصل فعالة، وتقوية العلاقات، تحسين الصحة الجسمية والنفسية والعقلية

وتدعيم تقدير الذات، ان إدارة الغضب هي الطريقة التي يتم فيها تعلم الفرد كيفية السيطرة على انفعال الغضب للتعبير عن غضبه بطريقة اقل عدوانية واكثر إيجابية، يتم ذلك من خلال مساعدته على زيادة وعيه بانفعال الغضب ومصادره وتحسين وزيادة مهاراته في حل مشكلاته (Fonagy & Traget,1996).

اما فيما يخص التفاعل بين متغيري الجنس والتخصص الدراسي فقد وجت الباحثة ان التفاعلات بين المتغيرات توجد فروق ذات دلالة إحصائية اذ بلغت قيمة (F) للتفاعل بين الجنس والتخصص (1.613) درجة، وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) درجة عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجتي حرية (596،1) مما يدل على انه لاتوجد فروق دالة احصائياً في التفاعل بين متغير الجنس والتخصص الدراسي في إدارة الغضب.

التوصيات :

1-ادراج دروات تدريبية في إدارة الغضب ضمن دورات تقييمها الوحدات الإرشادية في الكليات

2- اهتمام المناهج الدراسية بالتربية الوجدانية ، خاصة ما يتعلق بانفعالات الغضب وكيفية ادارته.

٣-التدريب على مهارة حل المشكلات وتعليم الافراد كيفية التعامل مع المواقف الصعبة دون انفعال .

٤-التعرف على المحفزات وتحديد المواقف والاشخاص الذين يثيرون الغضب يساعد على التعامل معهم بشكل وقائي.

المقترحات :

1-اجراء دراسة تتناول العلاقة بين إدارة الغضب والهيمنة الدماغية.

2- اجراء دراسة عن علاقة إدارة الغضب بمتغيرات أخرى (مصدر الضبط – وهم المعرفة)

المصادر:

مصادر العربية:

-بسيوني حسن وآخرون (٢٠١٩). **سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب عند معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة**، رسالة ماجستير ،جامعة سوهاج – كلية التربية.

-فيللر، ريتشارد (٢٠١٢). **مفاتيح ادارة الغضب – حقيقته وانواعه وعلاجه**، اعداد وتقديم هند رشدي ، دار فوارس للنشر والتوزيع، القاهرة :مصر .

-ارشيد، عبد الله محمد (٢٠١٧) .**أثر برنامج ارشادي لتنمية بعض المهارات الحياتية في خفض الغضب وزيادة الرضا عن الحياة عند المراهقين**، رسالة ماجستير ،كلية الآداب والعلوم الاجتماعية – جامعة الحصن أبو ظبي – الإمارات العربية المتحدة.

-القماطي ، خديجة (٢٠٢٢). **ادارة الغضب عند طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية**،رسالة ماجستير منشورة،جامعة طرابلس، كلية التربية جنزور.

-باظة، عبد السميع (2020). التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب عند طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً، **مجلة كلية التربية**، جامعة كفر الشيخ، (٥): ١٦٦-١٧٩.

-السيد ، عبد المجيد (٢٠٢١) . إدارة الغضب وعلاقتة بالصحة النفسية عند طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجدة، **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية**، ع(22)، مج (٥):91-102.

-أمطير، مرضية أمطير عبد الرازق، احمد ،عواطف إبراهيم ويوسف، ماجي وليم. (2021) .التسامح وعلاقته بإدارة الغضب عند طلاب الجامعة ،**مجلة بحوث جامعة عين شمس**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، 6 (1) : 1-23.

-خلف، رانية موسى (2021). **إدارة الغضب وعلاقته بالطمأنينة النفسية عند معلمات المدارس الابتدائية**، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الانبار، كلية التربية للعلوم الإنسانية.

-عبد الرحمن، سعد (2008) .**القياس النفسي النظرية والتطبيق**، ط 5، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع، مصر.

-ملحم، سامي محمد (2010). **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، ط 6، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان.

العتيبي، محمد بن حوال (٢٠١٢). **الأنماط السلوكية الجانحة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

محمد، محمد جاسم (٢٠٠٤) .**مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها**، الطبعة الأولى، عمان : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

النوايسة، فاطمة (٢٠١٣) .**كتاب أساسيات علم النفس**، دار المناهج للنشر والتوزيع

علي ، عبد السلام علي (٢٠٠١). السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتهما بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات، **مجلة علم النفس تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب** ،ع : ١٢٧-١٢٩، القاهرة: مصر.

-أبو علام، رجاء محمود (2011). **مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية**، دار النشر للجامعات.

-عبد السلام، محمد (2020). **مناهج البحث في العلوم الاجتماعية والنفسية** ، ط1، مكتبة النور.

-منسي، محمود عبد الحليم والشريف، خالد حسن (2014). **التحليل الاحصائي للبيانات باستعمال (Spss)**، ج 1، دار الجامعة الجديدة للنشر والتوزيع، الإسكندرية: مصر.

فايد ، حسين علي (٢٠٠٨).**علم النفس الإكلينيكي،** مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.

الاعسر ،صفاء وكفافي ،علاء الدين (٢٠٠٠) . **الذكاء الوجداني** ، دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة: مصر .

سليمان ،السيد عبد الحميد (٢٠٠٦) .الغضب وعلاقته ببعض بالدافع للإنجاز وموضع الضبط ونوع التعليم عند عينة من طلبة المدارس الثانوية، **مجلة كلية التربية بالإسماعيلية،** العدد الخامس، مصر : ١٠٣-١٠٤.

سري ،هبة اسماعيل محمد (٢٠٠٢). **فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالغضب أسبابه وكيفية مواجهته،** رسالة دكتوراه غير منشورة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس، القاهرة : مصر.

مصادر الأجنبية:

Anastasi, A. (1976). **psychological Testing**, -New York. the Macmillan Publishing.

-Muni, Rajamma. (2012). Anger management for marital satisfaction, **Indian Journal of positive psychology,(** 3):122-123.

-Karhan, F., Yalcin, M,Erbas, M. (2014). Beliefs, Attitudes and Views of University students about Anger and the Effects of Cognitive Behavioral Therapy Oriented Anger Control and Anxiety Management Programs on Their Anger Management Skill Levels Educational Silences**, J. Theory practice**, (14) :105.

Sherman, B. (2005). **Stress and Anger the Stimulation in the Human mind**, First Ed, Delhi, India: Abhishek Publication.

-Walters, G.D(1990**). The criminal lifestyle: patterns of cerious criminal conduct**, Sage, Newbury Park: CA .

Munby, H. (1983). Thirty studies involving the -scientific attitudes inventory: What confidence can we have in this instrument , **Journal of Research in Teaching**, 20(2): 555-556.

Stanley, J., & Hopkins, D. (1972). **-Educational and psychological measurement and evaluation**, New York: Prentice-Hall

-Maccaffary,S.,(2000).**It can`t Happen Here : Teens And Anger, The Masks of Aggression** , New York : chanters publishing company.

-Anne C. Miers, Carolien Rieffe , Mark Meerum , Richard Cowan &Wolfgan Linden (2007). The Relation Between Anger Coping Strategies , Anger Mood and Somatic Complaints in Children and Adolescents **, Journal of Abnormal Child Psychology**, 35 : 653- 664.

-Blak. C. SMSNR.N , & Hamrin , V,(2007). Current- Approaches to the Assessment and Management of Anger and Aggression in Youth A Review, **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing,** V(20) , N(4) : 209 -221.

-Evers, C., Fischer , H., Rodriquez , M & Manstead , R (2009) . Anger and Social appraisal : aspic sex difference ?, **J. Emotion** , 5 (3): 258- 266.

-Fonagy, P., & Target, M. (1996). Playing with reality: I. Theory of mind and the normal develop- ment of psychic reality. **The International Journal of Psychoanalysis**,(77): 117–233.

-Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind**? J. Behavioral and Brain Sciences**,(1): 515–526.