Journal of Environmental Studies and Researches (2021), 11(3):489-496

دور الذكاء الاجتماعي في إدارة الغضب لدى العاملين بالوحدات المحلية

نادر شحات عبده أبو عامر [١]، محمد أحمد الحويطي [١]، أحمد ثابت فضل [٢]

١ـ معهد الدراسات و البحوث البيئية ـ جامعة السادات
٢ـ كلية التربية، جامعة مدينة السادات

الملخص

هدف البحث الحالي التعرف على دور الذكاء الاجتماعي في إدارة الغضب لدى العاملين بالوحدات المحلية, واستخدم البحث مقياس إدارة الغضب, طُبق على عينة من مكونة من (٦٢) عامل بالوحدات المحلية لمركز ومدينة أشمون محافظة المنوفية, واستخدم البحث المنهج شبه التجريبي, وتوصل البحث إلى النتائج التالية: أن أبعاد الذكاء الاجتماعي لها دور فعال في إدارة الغضب لدى العاملين بالوحدات المحلية, حيث أظهرت نتائج البحث الميداني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب, وفي كل بعد من أبعاده لصالح القياس البعدي, بينما أظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب وفي كل بعد من أبعاده.

الكلمات الدالة : الذكاء الاجتماعي - إدارة الغضب.

Abstract

The aim of the research is to identify the role of social intelligence in managing anger among workers in local units, and the research used the scale of anger management, which was applied to a sample of (62) workers in the local units of the center and city of Ashmoun, Menoufia Governorate. The dimensions of social intelligence have an effective role in managing anger among workers in local units, as the results of the field study showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements of the experimental group in the total degree of the anger management scale, and in each of its dimensions in favor of the post measurement, while The results of the study showed that there were no statistically significant differences between the mean scores of the two post and follow-up measurements for the experimental group in the total score of the anger management scale and in each of its dimensions.

Key words: social intelligence, anger management

المقدمة:

تزايدت الضغوط النفسية والمشكلات النفسية التي يتعرض لها الانسان في وقتنا الحاضر حتى أصبحت كأنها ظاهرة أساسية من ظواهر الحياة الانسانية التي يجب على الفرد أن يواجهها ويتوافق معها ليحقق التعايش السليم

وليتمتع بحالة صحية ونفسية جيدة, حيث تعتبر الضغوط والمشكلات النفسية نتيجة طبيعية وضريبة مترتبة على العمل الخدمي خاصة في تلك المجالات التي يتعامل فيها الفرد مباشرة مع الجمهور كنتيجة لزيادة الأعباء الواقعة على عاتق العاملين في تلك المجالات.

ويعد الغضب أحد الانفعالات الانسانية التي لها أثار سلبية على الفرد وعلى المحيطين به، وتعد من المشكلات الانفعالية التي اهتم بها العلم في الآونة الاخير بوصفها مشكلة أساسية في حياة الانسان بشكل عام، لان مشاعر الغضب من أسوء المشاعر النفسية التي يصعب السيطرة عليها كما أنها أكثرها تشجيعًا وحضًا على العواطف السلبية، فالغضب أكثر المشاعر المزاجية التي يصعب على الفرد التخلص منها، حيث إنه يثير بداخله العديد من المشاعر السلبية؛ وذلك حين يتصاعد حوار داخلي يؤثر على مشاعر الغضب و يؤيدها بأسباب أخرى لاستمرار حاله الغضب ،مما يؤدى إلى تصاعد هذا الشعور، وبالتالي فان أفضل وسيلة للتخلص منه هو اعادة تشكيل الموقف والنظر إليه بطريقة مختلفة، لذلك نجد تفاوت الاستجابة للمواقف المثيرة للغضب من فرد لآخر، فمنهم من يستجيب لها بطريقة مناسبة, كأن يعبر عن غضبه بشكل توكيدي دون أن يجرح مشاعر الاخرين، ومنهم من يستجيب لها بطريقة غير مناسبة, كأن يحول هذا الغضب الى سلوك عدواني أو إلى كبت مشاعره, مما ينجم عنه الكثير من الأضرار بما فيها اضطراب صحته النفسية (وردة السقا, ٢٠١٦, ٦٣٠).

كما يؤثر انفعال الغضب على كل من الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية للفرد حيث يؤدى إلى سوء العلاقات الاجتماعية والتفكك الاجتماعي؛ لأنه عندما يغضب يفقد السيطرة على نفسه و تتعطل قدرته على التفكير السليم ويضعف تركيزه ولا يستطيع ادراك التفاصيل اللازمة لحل الموقف المشكل، كما ينتابه القلق والاكتئاب والضيق الضغوط النفسية (صفاء الاعسر وعلاء الدين كفافي, ٢٠٠٠, ١٦٤).

فالفرد الغاضب والعدواني، يكون أكثر عرضة للمشكلات الاجتماعية لما يعانيه من نقص في مهارة قراءة المواقف الاجتماعية وعدم السعي في حل المشكلات التي تواجهه، وهو أيضًا لا يمتلك مهارة ادارة النزاع، إذ يستجيب للنزاع في مواقف التفاعل الاجتماعي بطرق عدائية، ولا يأخذ بالاعتبار النتائج المترتبة على سلوكه العدواني، حيث يظهر صعوبة في تنظيم انفعالاته السلبية في مواقف النزاع؛ لذلك نجده أكثر عرضة لرفض الاقران(Webster - Stratton,1999).

ولعل الذكاء الاجتماعي بوصفه أحد الذكاءات المتعددة التي وضعها هاوردجاردنر Howard Gardner في كتاب اطر العقل (Mind Frames Of 1983)، يعمل على تهيئة ذلك المناخ من التواصل والتفاعل مع المحيطين في ظل الظروف التي تتسم بالتوتر والغضب والتي تنبع من المواقف الحياتية الضاغطة خاصة في بيئة العمل ، مما يخلق حالة من التوازن في الانفعالات التي تمكن الفرد من اتخاذ القرار السليم لحل المشكلات التي قد تواجهه (جابر جابر، ٢٠٠٣، ٣٦) وهو ما أشار له العديد من الدراسات: كدراسة شيناز فرح طعمة(٢٠١٧) التي اكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الشخصي" الذاتي والاجتماعي" ومهارة اتخاذ القرار فالذكاء الاجتماعي هو القدرة علي المشاركة في الحديث والتأثير والتبادل والاستفادة وحل المشكلات الاجتماعية(Hartup,1993) .

كما توجد علاقة مباشرة بين الذكاء الاجتماعي وادارة الغضب وهو ما أشارت إليه دراسة أسماء طه محمد الدمرداش (٢٠١٦) بعنوان (إدارة الغضب وعلاقته بالذكاء الاجتماعي، ودراسة أحمد الزغبي(٢٠١١) التي أكدت وجود علاقة بين الذكاء الاجتماعي والسلوك العدواني بأشكاله الأربعة(الجسدي، واللفظي، والغضب والعدائية).

مشكلة البحث

تعتبر الوحدات المحلية من أكثر المؤسسات الاجتماعية أهمية، فهي بمثابة شبكة من التنظيمات المعقدة التي تتغير بصفة مستمرة من خلال تفاعلها مع البيئة الخارجية المحيطة بها وفي ظل تزايد دور المحليات في تقديم العديد من الخدمات للمواطنين من مياه، إنارة، رصف، طرق وسكان، تعليم، فإن قيام هذه المؤسسات بأداء دورها المنوط بها يتوقف علي قدرتها علي تحمل مشقة التعامل مع كافة الضغوط الناتجة عن العمل الخدمي الهام والذي يرتبط بصورة مباشرة بالأفراد مهما كانت سماتهم وخصائصهم وما ينطوي وراء ذلك من ضغوط تولد مشاعر الغضب

لدي العاملين مما يفقدهم القدرة علي اتخاذ القرارات التي تمكنهم من حل المشكلات التي قد تواجههم، ومن هنا يمكن تحديد مشكلة البحث في الاجابة على السؤال الرئيسي التالي:

- ما دور الذكاء الاجتماعي في إدارة الغضب لدي العاملين بالوحدات المحلية؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي أسئلة فرعية أخرى منها:

- ما الأسس النظرية للذكاء الاجتماعي كما أوردتها الكتابات والأدبيات العلمية؟
- ما الأسس النظرية لإدارة الغضب كما أوردتها الكتابات والأدبيات العلمية؟
- ما واقع الذكاء الاجتماعي لدي العاملين بالوحدات المحلية؟
- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الذكاء الاجتماعي في إدارة الغضب لدي العاملين بالوحدات المحلية؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على الأسس النظرية للذكاء الاجتماعي.
- التعرف على الأسس النظرية لإدارة الغضب.
- الكشف عن واقع الذكاء الاجتماعي لدي العاملين بالوحدات المحلية.
- التعرف علي فاعلية البرنامج التدريبي القائم على أبعاد الذكاء الاجتماعي في إدارة الغضب لدي العاملين بالوحدات المحلية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في سعيه لتقديم إضافة علمية جديدة من خلال تناولها موضوع الذكاء الاجتماعي وقدرته في إدارة الغضب لدى العاملين بالوحدات المحلية, كما يمكن من خلال البحث الحالي تطوير برنامج تدريبي للعاملين بالوحدات المحلية بحيث يشتمل على بعض مكونات الذكاء الاجتماعي لمساعدتهم على التعامل الصحيح مع مشاعر الغضب المتولدة من التعامل مع الجمهور, كما أن هناك أهمية اخرى تناول الدراسة الحالية للذكاء الاجتماعي الذي يمثل أهمية كبيرة في حياة الفرد، إذ يتوقف عليه نجاح الفرد في تحقيق أفضل توافق في المحيط الذي يعيش فيه، وربط جميع الاتجاهات النظرية بين الذكاء الاجتماعي والسلوك، إذ أنه لا يمكن ملاحظته والاستدلال عليه إلا عن طريق السلوك الاجتماعي، والذي يظهر في القدرة على السيطرة على مشاعر الغضب واحداث التوازن الانفعالي.

الإطار النظري

سوف يتناول البحث بشيء من التفصيل في إطاره النظري محوري الدراسة وهما الذكاء الاجتماعي وإدارة الغضب:

أولًا: الذكاء الاجتماعي

يعتبر موضوع الذكاء الاجتماعي من الموضوعات الحديثة على مائدة البحث في الذكاء وهو ذلك الموضوع المرتبط بالقدرات الاجتماعية واثرها في الذكاء.

١. مفهوم الذكاء الاجتماعي:

تعددت مفاهيم الذكاء الاجتماعي ومن هذه المفاهيم ما يلى:

يعرف جابر عبد الحميد (١٩٩٨, ٧٠) الذكاء الاجتماعي بأنه: القدرة على ادراك أمزجة الاخرين ومقاصدهم، ودوافعهم ومشاعر والتمييز بينهما، ويضم هذا الحساسية للتعبيرات الوجهية والصوت، والايحاءات والقدرة على

التمييز بين الشخصية, والقدرة على الاستجابة بفاعلية لتلك الالمامات بطريقة برجماتية، ويعرفه ابراهيم المغازي(٢٠٠٢ ،٢١)بانه: القدرة على فهم مشاعر وأفكار الاخرين، والتعامل مع البيئة بنجاح، والاستجابة بطريقة ذكية في المواقف الاجتماعية، وتعرفة (حنان حسين عبد الرسول، ٢٠٠٣ ،٦١) بأنه: قدرة الفرد على استخدام وتكيف المعرفة الاجتماعية السابقة التي يتم اكتسابها من التعليم الرسمي وغير الرسمي والاحتكاك الثقافي مع الاحداث الاجتماعية المتشابهة التي في مواجهة المواقف او المشكلات بشكل فعال بما يحقق الكفاءة الاجتماعية .

وتعرفه ابتسام عبد الستار (٢٠٠٩ ،٢٧ -٢٨) فتعرفه بانه: القدرة على التعامل مع الاخرين والتصرف في المواقف الاجتماعية وتذكر الاسماء والوجوه، والتعرف على حالة المتكلم النفسية مما يودى الى التوافق الاجتماعي ونجاح الفرد في حياته الاجتماعية ،وتعرفة سميره عطية عريان(٢٠١٠،٤٧)بانه: مجموعة القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية التي يمتلكها الفرد وتمكنه من إجادة التعامل مع الناس وسلامة فهم سلوكهم وتصرفاتهم وتمكنه من حسن التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة والسلوك الحكيم الواعي السوي في العلاقات الاجتماعية وسط الناس.

ويعرف الباحث الذكاء الاجتماعي بأنه: مجموعة من المهارات والاستعدادات التي تمكن الافراد من التعامل بفاعلية مع الآخرين, وتحقيق أهداف حياتهم اليومية من خلال تعبيراتهم الانفعالية, وتصرفاتهم السلوكية وآداب سلوكهم الاجتماعي, وكفاءتهم الاجتماعية, ومرونة المعرفة الاجتماعية لديهم, ويتحدد الذكاء الاجتماعي من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس المعد لذلك في الدراسة الحالية.

٢. أهمية دراسة الذكاء الاجتماعي:

يمثل الذكاء الاجتماعي مجالًا مهمًا للقدرات العقلية وشكلًا متميزًا من أشكال الذكاء؛ حيث يذكر إبراهيم المغازي(٢٠٠٣, ٩٠) أن الذكاء الاجتماعي يرتبط بالتوافق الاجتماعي وهو جانب ادراكي فالتوافق نتاج عوامل عقلية ووجدانية واجتماعية, وتذكر سحر عبد المحسن(٢٠١٦, ١٩) أن أهمية الذكاء الاجتماعي تتمثل في أنه من العوامل لمهمة للشخصية وأنه من أهم أسباب نجاحها وأن نقص الذكاء الاجتماعي ينتج عنه مشكلات أكاديمية وسلوكية واجتماعية ويضيف جواد عبد الرازق(٢٠٠٨, ٢١) أنه مما يؤكد أهمية الذكاء الاجتماعي أن العديد من الطلبة المتفوقين الذين يحصلون على درجات عالية في المدارس يفشلون في علاقاتهم مع زملائهم ومعلميهم بالرغم من ارتفاع مستوى ذكائهم وهذه نتيجة لضعفهم في قدرات الذكاء الاجتماعي, وترى منى أحمد(٢٠٠٩, ١٢) أن الذكاء الاجتماعي يؤهل صاحبه ليكون نجمًا اجتماعيًا حسن الحديث عميق الاستماع الفعال متحسسًا لحاجات الناس ساعيًا لحلها ومتفهمً للآخرين, ويشير أحمد أبو الحسن(٢٠١١, ٩٣) إلى أن الذكاء الاجتماعي معان متعددة فيقال أن هذا الشخص دبلوماسي, كما أن الذكاء الاجتماعي من وسائل الحياة والتي يمكن استخدامها بطريقة ايجابية أي عدم استخدامها بطريقة صحيحة وفي وقتها المناسب فإننا نحصل على نتائج جيدة في العلاقات غير الحساسة والعلاقات الودية المتفاعلة.

ويضيف سالم سالم وعدنان العتوم (٢٠١٢, ٢٧٥) تتضح أهمية دراسة الذكاء الاجتماعي لكونه يمثل نوعًا من القدرات المعرفية الضرورية للتفاعل الاجتماعي الكفء والخلاق بين الفرد وغيره من الأفراد والتفاعل الانساني عمومًا والتفاعل في المجال التربوي بوجه خاص.

٣. أبعاد الذكاء الاجتماعي:

لقد عانى البحث في مجال الذكاء الاجتماعي من صعوبات في تعريفه وتقييم أبعاده، فقد دلت العديد من الدراسات والبحوث السابقة أن الذكاء الاجتماعي بنية معقدة ومتعددة الأبعاد، وتأسيساً على ذلك فقد أوضحت دراسة مني أبو ناشئ(٢٠٠١، ٢٠) إلي تشعب أبعاد الذكاء الاجتماعي وهي:

-المواقف السلوكية الاجتماعية.

-المواقف كاللفظية السلوكية.

-المواقف السلوكية المصورة.

وتوصلت دراسة فوقية عبد الفتاح (٢٠٠١، ٢٧٥) إلي وجود ثلاث مكونات للذكاء الاجتماعي وهي:

- القدرة علي إدراك أفكار وانفعالات الغير بالاتصال غير اللفظي.
- القدرة علي التصرف وحل المشكلات الاجتماعية.
- القدرة علي تذكر الأسماء والوجوه.

ويذكر لومان وليمان(Lowman&Leeman,2001,177) أن أبعاد الذكاء الاجتماعي ثلاث هي:

- الحاجة والاهتمام بالآخرين.
- القدرة علي التأثير في الآخرين في مواقف اجتماعية.
- الكفاءة في تحديد السلوك المناسب اجتماعيًا.

فيما أشار سليفرا وآخرون(Silvera ,et al.2001,313-319) أن الذكاء الاجتماعي يتكون من ثلاثة أبعاد هي:

- المعلومات الاجتماعية.
- المهارات الاجتماعية.
- الوعي (الإدراك)الاجتماعي.

ثانياً إدارة الغضب

يعتبر الغضب أحد المشاعر الإنسانية الطبيعية إلا أنه قد يؤدي إلي العديد من المشاكل والتعقيدات في حال عدم السيطرة عليه سواء في العمل أو في العلاقات الشخصية أو في نوعية وشكل الحياة التي يعيشها الإنسان.

١. مفهوم إدارة الغضب:

ويشير بيبير(Peper, 2002,17) إلي أن الغضب ليس حالة انفعالية واحدة بل هو مركب من عدة حالات انفعالية امتزجت معا مكونة انفعال الغضب، وهذه الحالات الانفعالية هي الألم، الاحباط، الخوف، الغيرة، الرفض، الاكتئاب، الاهانة، وهو حالة انفعالية تتسم بالنشاط والاستثارة يوجهها الفرد إلي شخص ما أو شئ ما أو يوجهها إلي نفسه، كما يعرفه تريفور باول (٢٠٠٣، ٢٨٤) بأنه حالة انفعالية تتم استثارتها من خلال دافع يتعلق بالهجوم، أو الدفاع، أو الحماية، كاستجابة لتهديد أو تحد متوقع.

ولقد تناولت العديد من الأبحاث الفروق بين الجنسين في انفعال الغضب، ومن هذه الدراسات دراسة بومان(Boman, 2003, 75) التي أكدت على عدم وجود فروق فى المرور بخبرة الغضب بين الذكور والاناث في المكون الانفعالي للغضب، بينما توجد فروق في المكون الإدراكي والمكون السلوكي.

وهناك فرق بين الأعراض السلوكية للغضب عند الذكور والاناث فالذكور يلجأون إلي الهجوم، وضرب الأرض، والقذف، بينما تلجأ الإناث إلي استخدام الكليمات والالفاظ وأحيانا الشتائم(سناء سليمان، ٢٠٠٧، ٣١).

ويؤكد البعض أن هذا الاختلاف يكون في الاستجابة لمثيرات الغضب بين الذكور والاناث فالذكور يعبرون عن غضبهم من خلال السب والسخرية والتهكم والوشاية وممارسة الجدل في الكلام وابداء المعرضة في الرأي، أما الإناث فإنها تكتم غضبها وتحوله إلي غيظ وكراهية وتذمر داخلي وغيرة وقد تعبر قليلا عن الالفاظ ولا تعتدي بدنياً إلا نادراً(بشير معمرية وإبراهيم ماحي، ٢٠٠٤، ٢٣).

٢. النظريات المفسرة للغضب:

النظرية التحليلية:

ترجع هذه النظرية إلي سيجموند فرويد الذي يؤكد طبقا لهذه النظرية أن الغضب والعدوان ينبغان من دافع اساسي عند الانسان، وهو غريزة الموت التي تقود في النهاية إلي السلوك التدميري(Jonansen, 2006, 17).

وقد اشار فرويد إلي أن غريزة العدوان هي قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة علي محاولة الفرد تدمير نفسه، حيث أن قوي غرائز الحياة قد تعوق هذه الرغبة عندئذ يتجه الفرد نحو تحقيق رغباته بطريقة بدائية لإشباع غريزة العنف، كأن يقوم بالاعتداء علي الاخرين، وتدمير الاشياء (سعد ال رشود، ٢٠٠٦، ٥٧).

نظرية الاحباط:

ترجع هذه النظرية إلي دولارد وزملائه Dollared الذين أشاروا إلي أن الانسان إذا منع من تحقيق هدف ضروري له شعر بالإحباط، واعتدي بطريقة مباشرة على مصدر احباطه, ان وجد في نفسه الشجاعة على مهاجمته ومعاقبته أو بطريقة غير مباشرة ان خاف من الانتقام (سعد ال رشود, ٢٠٠٦, ٥٧).

كما تؤكد النظرية على أن الاحباط يؤدي الى دافع انفعالي وهو الغضب وهذا الدافع يكون موجهًا نحو التغلب على العقبات التي تعترض طريق الوصول إلى الأهداف(إداورد موري, ١٩٨٩, ١٣٨).

النظرية السلوكية المعرفية

يقوم هذا المدخل على مسلمة أساسية أن الافكار تؤثر على الانفعالات والسلوك وأن تعديد الافكار يؤدي إلي الحالات الانفعالية والسلوك(Silva, 2006, 10).

ويؤكد النموذج السلوكي المعرفي علي العلاقات بين كل من المعتقدات والمشاعر والمعارف والاستثارة والسلوك مما يذكر أن أهمية المعارف على السلوك البشري كانت محور اهتماما عالم النفس ارون بيك الذي انصب في عمله علي تناول موضوعات الاحباط والاضطرابات العاطفية حيث ركز بشكل كبير على اخطاء التفكير والمعتقدات الشاذة التي يؤمن بها الفرد قدم عالم النفس ماكنباوم مفهوم التكيف مع احتمالها مع استخدام استراتيجيات توافق محددة ، يمكن أن يؤدي إلي زيادة قدرة الفرد على التعامل مع المواقف التي لا يستطيع التعامل معها في الاوقات العادية(ايما ويليامز وربيكا بارلو، ٢٠٠٥، ١٥).

نظرية التعلم الاجتماعي

ويري أصحاب هذه النظرية أنه الغضب متعلم، أو مكتسب حيث أن الطفل يتعلم الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة، وقد تكون بالتقبل وهذا يرجع إلي نوع العلاقات الأسرية، والبيئية والعوامل المؤثرة فيها فالبيئة الخالية من المشاجرات، وسرعة الانفعال، والعدوان تخلق لدى الفرد عادة المسالمة والتحفظ في السلوك (سناء سليمان، ٢٠٠٧، ٢٨).

ويؤكد ذلك على أن البيئة أثر كبير في صناعة الغضب، كما تؤكد هذه النظرية علي أن الغضب انفعال، يمكن تعلمه بالممارسة ويقوي بالتكرار، أو التعزيز في اطار من العوامل البيئية المساعدة، فإذا حقق الغضب وثورته الوصول إلي المطلوب وتحقيق الاهداف المرجوة من الغضب، فإن مثل هذه الاستجابة تكون قد لقيت تعزيزا فيميل الفرد إلي تكرارها في المواقف الأخرى، الأمر الذي يؤدي إلي تقوية السلوك وتكراره(السيد سليمان، ٢٠٠٦، ٨٨)

الخاتمة والنتائج

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن أبعاد الذكاء الاجتماعي لها دور فعال في إدارة الغضب حيث أظهرت نتائج الدراسة الميدانية وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب وفي كل بعد من أبعاده لصالح القياس البعدي, بينما أظهرت نتائج

الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب وفي كل بعد من أبعاده.

قائمة المراجع

المراجع العربية :

١. إداورد موري(١٩٨٩). **ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ومحمد عثمان نجاتي ، الدافعية والانفعال**، القاهرة ، دار الشروق للطباعة والنشر.
٢. ايما ويليامز وربيكا بارلو- (٢٠٠٥). **ادارة الغضب**، القاهرة، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق للنشر والترجمة.
٣. بشير معمرية، ابراهيم ماحي (٢٠٠٤). ابعاد السلوك العدواني وعلاقته بأزمة الهوية لدى الشباب، **مجلة شبكة العلوم النفسية العربية**، ٤، ١٤-٢٥.
٤. تريفور باول- ترجمة (٢٠٠٥). **الصحة النفسية**، القاهرة، دار الفاروق للنشر والترجمة جديد، قسم الترجمة بدار الفاروق، دار غريب: القاهرة.
٥. سعد محمد سعد ال رشود (٢٠٠٦). **فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية**، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعوم الأمنية، الرياض.
٦. سناء محمد سليمان(٢٠٠٧). **الغضب -أسبابه -أضراره -الوقاية -العلاج**، القاهرة ،عالم الكتب.
٧. السيد عبد الحميد سليمان(٢٠٠٦). الغضب وعلاقته بالدافع للانجاز وموضع الضبط ونوع التعليم لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية، **مجلة كلية التربية بالاسماعيلية**، ٥، ٨٥- ١٢٤.
٨. صالح محمد على أبوجادو, محمد بكر نوفل(٢٠٠٧). **تعليم التفكير النظرية والتطبيق** , دار المسيرة ,عمان , الاردن .
٩. صلاح الدين عرفة محمود(٢٠٠٦). **تفكير بلا حدود رؤية تربوية معاصرة فى تعليم التفكير وتعلمه**, عالم الكتب، جمهورية مصر العربية .
١٠. عبدالرحمن محمد العيسوى(١٩٩٧). **تنمية الذكاء الإنسانى, سلسلة الفلسفة والعلم (٤)** , القاهرة, الهيئة العامة لقصور الثقافة .
١١. عصام عبد اللطيف العقاد (٢٠٠١). **سيكولوجية العدوانية وترويضها منحى علاجي معرفي**
١٢. فتحى عبدالرحمن جروان(١٩٩٩). **تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات**, عمان, الأردن , دار الكتاب الجامعى , العين, الإمارات المتحدة .
١٣. فكري احمد عسكر (٢٠٠٧). **فاعلية العلاج المعرفي السلوكي فى خفض مستوى الغضب لدى العاملين بالوحدات الصحية**، رسالة دكتوراة ، كلية التربية، جامعة بنها.
١٤. محمد بكر نوفل(٢٠٠٨). **تطبيقات عملية فى تنمية التفكير باستخدام عادات العقل**, دار المسيرة, عمان, الاردن.
١٥. محمد جهاد جمل(٢٠٠١). **العمليات الذهنية ومهارات التفكير من خلال عمليتى التعليم والتعلم**, العين, دار الكتاب الجامعى .
١٦. هوارد كاسينوف، ريمون شيب تافرات(٢٠٠٦). **الغضب إدارته وعلاجه دليل الممارسين الكامل فى المعالجة**، السعودية، مكتبة العكبيان.

المراجع الأجنبية :

1. Boman, p. (2003). ‘‘Gender Differences in School Anger. **International Education Journal** , 4, (2), 525-535.
2. Johansen, T. (2006). **Predicting treatment outcomes of an anger management treatment program using the stages of change model,** PH,.D., Adler School of Professional Psychology, United States – Illinois
3. Johansen, T. (2006). **Predicting treatment outcomes of an anger management treatment program using the stages of change model,** PH,.D., Adler School of Professional Psychology, United States – Illinois
4. Peper, E. (2002). **The Relationship Between School Violence, Childhood Anger, And The Use Of Preventions And Interventions In Schools**, Ma Dissertation, University Of Wisconsin – Stout.

Silva, J. (2006). ‘‘**Mindfulness Based Cognitive Therapy for the Reduction of Anger in Married Men’’** Ph.D. Dissertation. Hofstra Universi