



جامعة عين شمس
كلية البنات
للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

برنامج لتنمية مهارات إدارة الغضب
لخفض التوتر الناتج عن الضغوط الحياتية
لطالبات الجامعة
رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الآداب
تخصص علم النفس
إعداد الطالبة
صالحه محمد يونس بوشعراي

إشراف

أ.د. / عزة صالح الألفي	أ.م.د. / سوسن إسماعيل عبد الهادي
أستاذ علم النفس	أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات – جامعة عين شمس	كلية البنات – جامعة عين شمس

١٤٣٤هـ / ٢٠١٣م



جامعة عين شمس

كلية البنات

للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

صفحة العنوان

:

:

:

:

:



جامعة عين شمس

كلية البنات للأداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

:

:

() :

:

..

-

:

..

-

/ / :

/ /

/ /

/ /

/ /

مستخلص الدراسة

:

:

.

()

()

.

:

-١

.()

-٢

.()

-٣

.

—

—

—

—

.

.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا
غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾

صدق الله العظيم

(سورة الشورى، آية: ٣٧)

الشكر والتقدير

"

"

.

.

.

/ .

/ .

—

—

.

— —

"

"

.

.

-

-

محتويات الدراسة

	الفصل الأول (مدخل الدراسة)
	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
	:

	:
	:
	:
	الفصل الرابع: منهج واجراءات الدراسة
	:
	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
	:
	.
	.
	.
	.

	:
	:
	:
	()
	()
	()
	()
	()
	()

فهرس الجداول

	()	
	()	
	()	
	()	
	()	
	()	
	()	

	()	