



جامعة عين شمس  
كلية البنات  
للآداب والعلوم والتربيـة  
قسم علم النفس

برنامـج لتنميـة مهـارات إـدارة الغـضـب  
لـخفـض التـوتـر النـاتـج عـن الضـغـوط الحـيـاتـية

لـطالـبات الجـامـعـة

رسـالـة مـقـدـمة لـنـيل درـجـة الدـكـتوـرـاه فـي الآـدـاب

تـخـصـص عـلـم النـفـس

إـعـدـاد الطـالـبـة

صالـحة محمد يـونـس بـوـشـعـراـيـة

إـشـراف

أـدـدـ/ عـزـة صالحـ الأـلـفـي  
أـسـتـاذـ عـلـمـ النـفـسـ المسـاعـد  
كلـيـةـ الـبـنـاتـ - جـامـعـةـ عـيـنـ شـمـسـ

مـ ٢٠١٣ / هـ ١٤٣٤



**جامعة عين شمس**

كلية البنات  
للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

## صفحة العنوان



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتنمية

قسم علم النفس

## رسالة دكتوراه

:

:

( ) :

:

..

-

:

..

-

/ / :

/ /

/ /

/ /

/ /

## مستخلص الدراسة

( )  
( )

-١

.( )

-٢

-٣



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

صدق الله العظيم

(سورة الشورى، آية: ٣٧)

## الشكر والتقدير



## محتويات الدراسة





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

## فهرس الجداول

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

	( )	