



مجلة الإرشاد النفسي

Journal of psychological Counseling

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي

بكلية التربية – جامعة المنيا

Print : (ISSN 2682- 4566)

on-line: (ISSN 2735 - 301X)

يوليو ٢٠١٨

العدد الخامس

المجلد الرابع

مجلس إدارة المجلة

رئيس مجلس الإدارة ورئيس تحرير المجلة

أ.د/ عيد عبد الواحد على

(عميد الكلية)

نائب رئيس تحرير المجلة

أ.د/ إدريس سلطان صالح

(وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة)

مدير تحرير المجلة

د/ فدوي أنور وجدي توفيق

(مدير مركز التوجيه والإرشاد النفسي)

سكرتير المجلة

أ/ أحمد مصطفى محمد

مدير مكتب عميد كلية التربية – جامعة المنيا

الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب إدارة الغضب لدى عينة من طلبة الجامعة

**Emotional intelligence and its relationship to
anger management techniques among a sample
of university students**

إعداد

أ/ أحمد محمد عبد الحكيم

باحث ماجستير - قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنيا

الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب إدارة الغضب لدى عينة من طلبة الجامعة

Emotional intelligence and its relationship to anger management techniques among a sample of university students

إعداد

أحمد محمد عبد الحكيم^١

المستخلص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق بين طلبة الفرق الأربعة على مقياسي الذكاء الوجداني وأساليب إدارة الغضب ، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث على مقياس أساليب إدارة الغضب ، وتهدف أيضا على معرفة الفروق بين طلبة الكليات العلمية والأدبية على مقياسي الدراسة ، ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياسي الذكاء الوجداني وأساليب إدارة الغضب. وتكونت العينة من (٢٢٥) طالبا وطالبة من طلاب الفرق الأربعة ، منهم (٥٣) للفرقة الأولى، والثانية (٥٩)، والثالثة (٤٩) ، والرابعة (٦٤)، في الشعب العلمية والأدبية منهم (١٠٢) للعلمي ، و (١٢٣) للأدبي. وبلغ عدد الذكور (١١٣) بينما عدد الإناث (١١٢). وتم استخدام مقياس الذكاء الوجداني من إعداد (مصطفى علي خلف ٢٠١٣)، وتم إعداد مقياس أساليب إدارة الغضب . وأستخدم المنهج الوصفي التحليلي . أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين طلاب الفرق الأربعة في أساليب إدارة الغضب ، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب إدارة الغضب أو الذكاء الوجداني في المرحلة الجامعية ، ولم تكن ثمة فروقا بين طلبة الكليات العلمية والأدبية في أساليب إدارة الغضب أو الذكاء الوجداني . وأشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود علاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب إدارة الغضب في المرحلة الجامعية .

الكلمات المفتاحية : الذكاء الوجداني – أساليب إدارة الغضب – الفروق بين الجنسين .

^١ باحث بقسم الصحة النفسية ، كلية التربية – جامعة المنيا

Emotional intelligence and its relationship to anger management techniques among a sample of university students

Abstract

This study aimed to identify the differences between faculty students on the scale of emotional intelligence and anger management techniques , differences between males and females on the scale of anger management techniques, differences between scientific and Literary specializations on the scale of anger management techniques and emotional intelligence and the differences between students who are high and low emotional intelligence on anger management techniques . The study sample consisted of (225) students from the four scientific and literary departments,(53) in the first year,(59) in the second year,(49) in the third year and(64) in the fourth year. There are(102) in scientific departments and(123) in the literary departments. Number of males was (113) while number of females was(112). The emotional intelligence scale was used by Mustafa Ali Khalaf (2013),anger management techniques prepared by the researcher. Results indicated that there are no differences among students in the four grades , There are no differences between males and females in the techniques of anger management or emotional intelligence at the university level, There are no differences between students of scientific and literary colleges in the techniques of anger management or emotional intelligence, and There is no relationship between emotional intelligence and anger management techniques at the university level .The descriptive analytical approach was used in this study .

Key word : Emotional intelligence - Anger management techniques - Gender differences.

أولاً :- مقدمة الدراسة:

يمثل الشباب الجامعي مستقبل أي مجتمع حديث يسعى للتقدم والرقى ، إذ أن طلاب الجامعات هم حاملو مسؤولية المجتمع ككل، وهم من تقع على عاتقهم المسؤولية الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتربوية في المستقبل، ومن أجل ذلك فإن إعداد الطالب الجامعي هو المحور الذي يراهن عليه المجتمع في دفع عجلة التنمية والرقى بنهضة الأمة ، ويمثل الذكاء الوجداني عنصراً هاماً في بناء أي إنسان ولا سيما الطالب الجامعي، لانه عن طريقه يفهم الإنسان مشاعره، ويساعده في فهم الآخرين والتكيف معهم بطريقة إيجابية. وبما أن الغضب من أكثر الإنفعالات تأثيراً في حياة الناس، فإن أساليب إدارة الغضب من أهم الأشياء التي يجب علينا أن نسلح بها شبابنا وذلك لتحقيق قدرًا من التكيف مع الآخرين، وعدم تأثير ذلك على الإنسان من كبت هذا الإنفعال داخليا ولكن إخراجها بطرق تلائم الموقف والمجتمع.

ومما لا شك فيه أن تربية الشباب بصورة عامة والشباب الجامعي بشكل خاص ورعايته مسؤولية اجتماعية متكاملة الأبعاد تفرضها طبيعة التحولات التي أوجدتها عملية التغيير الشامل في المجتمع وما رافقها من مشكلات وضغوط تستدعي إجراء المعالجات والنشاطات الفاعلة والعميقة في أسلوب تربية المتعلمين وإعدادهم. (عبد الله أحمد الزهراني، ٢٠١٤، ص. ٧٦٣).

ويحتاج الطالب الجامعي إلى معرفة ذاته ووجدانه، حيث أن الذكاء الوجداني يساعده في معرفة مشاعره ويتحكم فيها، ويضبط إنفعالاته، وفهم مشاعر الآخرين والاحساس بهم، كما يمكنه من التعامل مع ضغوط الحياة والتفاعل الايجابي مع المحيطين به. ولعل ما يحدث الآن من تغيرات متسارعة في كثير من ميادين الحياة يحتم الإتصاف بقدر من الذكاء الوجداني لمساعدته على التكيف مع الذات ومع الآخرين. (مصطفى علي خلف، ٢٠١٣، ص ٢٠٦).

ومن هنا ندرك الدور الكبير للذكاء الوجداني في السيطرة على الإنفعالات السلبية وخاصة في هذا العصر ، والذي يحمل فيه الصراعات النفسية سواء داخل المجتمع، وما يتطلبه هذا الضبط من ذكاء وتفكير بصفة عامة، والذكاء الوجداني بصفة خاصة ، فزيادة هذا النوع من الذكاء يؤثر في ضبط النفس، وتخفيف حدة المشكلات السلوكية، ويساعد في تحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية. (إبراهيم المغازي، ٢٠٠٣، ص. ٥٧). ويعتبر الذكاء الوجداني هو الأساس التي تبنى عليه كافة أنواع الذكاءات . وهو الأكثر إسهاما للنجاح في الحياة. وهو ما يكسب الفرد مرونة أكثر ويجعله أكثر تفاؤلا ونجاحا. والذكاء الوجداني يعتبر إحدى أكثر المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس. (منى محمد إسماعيل، ٢٠١٣، ص. ١).

وبناءً على دراسات جولمان فإن الأفراد الذين يتمتعون بقدر من الذكاء الوجداني لديهم القدرة على التحكم في انفعالاتهم ويكون لديهم القدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين بكفاءة ، بالإضافة لتميزهم في كل مجالات الحياة، ويكونون الأجدر على السيطرة على بيئتهم العقلية. أما من يفتقدون مهارات الذكاء الوجداني ، فعادة ما يعانون من صراعات نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في كل مجالات حياتهم وتمنعهم من التفكير بصورة واضحة ، وتمنعهم أيضا من التكيف السليم . (John , Christian & Kula , 2015,p.567).

ومن ناحية أخرى تحتل الإنفعالات درجة من الأهمية في حياة الإنسان، ويعد الغضب من الإنفعالات الفطرية التي يولد بها الإنسان وهو من أكثر الإنفعالات التي تأثيرا في حياة الأفراد . وظهرت في السنوات القليلة الماضية كثير من الأساليب التي تساعد في التحكم في الغضب وإدارته، وهذه الأساليب لا تساعدنا فقط في التعبير السليم عن غضبنا، ولكن أيضا تساعدنا على تفهم غضب الآخرين . (عبدالرحمن سعيد فرج، ٢٠٠٨، ص. ٢-٣). وتهدف هذه الأساليب إلى مساعدة الناس في التغلب على مشاعرهم الغاضبة وجعلها في إطار إجتماعي مقبول. وهي أيضا تعليم العملاء طرق التغلب على غضبهم عن طريق إستخدام إستراتيجيات معرفية وسلوكية وعاطفية للتغلب على الأنفعالات السلبية التي لا تناسب الموقف. (La Vonda , 2003,p.5).

ويرى . (حسين طه عبد العظيم ، ٢٠٠٧، ص. ١١٤). أن أساليب إدارة الغضب هي مجموعة من الفنيات التي تستخدم مع الأفراد الذين يعانون من الغضب المفرط، والذين لا يستطيعون التحكم في الغضب لديهم بحيث يمكن مساعدتهم على تعلم كيفية التحكم في إنفعالاتهم وتعلم كيفية فهم وإدارة مشاعرهم وتزويدهم بالمعلومات والمهارات والفنيات التي تمكنهم من التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بإيجابية وبطريقة ملائمة إجتماعيا.

ثانيا : مشكلة الدراسة :

يواجه طلاب الجامعة تغيرات نفسية وإجتماعية وجسمية وفكرية كبيرة في المرحلة الجامعية والتي تختلف كثيرا عن المراحل السابقة والتعامل مع هذه التغيرات الجديدة يتطلب قدرا من الذكاء الوجداني . ومن أبرز الإنفعالات التي تواجه طلاب الجامعة هو إنفعال الغضب ، وذلك طبقا لطبيعة المرحلة ، ولذلك يحتاج طلاب الجامعة لأساليب معينة تساعد على إدارة غضبهم . وقد لاحظ الباحث ما يتعرض له طلاب الجامعة من مشكلات وضغوط وغضب ، وكيف أن بعض هؤلاء الطلاب لا يستطيعون ادراة غضبهم ولا يعرفون الطرق التي تساعد

في ذلك الإتجاه لذلك لابد من معرفتهم بأساليب محددة ومعينة لإدارة الغضب . وحيث أن الذكاء الوجداني من أهم المميزات التي يجب أن يتسلح بها طالب الجامعة لان ذلك يساعده على حسن إستعمال عواطفه وإنفعالاته ولا سيما الغضب .

وإذا لم يستطيع طالب الجامعة أن يسيطر على غضبه ويعرف كيف يتعامل مع الإحباطات ، فلن يكون لديه توافق مجتمعي ، ولن يكون علاقات إجتماعية ناجحة ، بالإضافة إلى ذلك سوف يقابل الكثير من المشكلات . لذلك فإن هدف أساليب إدارة الغضب هو تقليل وخفض كل المسببات والمشاعر المتعلقة بالغضب ، وأيضا تقليل حدته إذا حدث أصلا وإستخدام هذا الأساليب في تجنب فوران الغضب وتعقيد الامور اكثر . وبجانب ذلك فإن الذكاء الوجداني يساعد الإنسان أيضا على تفهم مشاعره الداخلية ومشاعر الآخرين ، فهم ذلك وتفسيره تفسيراً صحيحاً .

والذكاء الوجداني عند "المغازي" هو أفضل معيار للحكم على جودة الحياة وهو سر من أسرار النجاح ، وأنه قد يفوق معامل الذكاء، أو حتى المهارات الفنية كوسيلة للنجاح في الحياة ، ويمكن للإنسان ان يتعلمه في أي مرحلة من مراحل عمره المختلفة . وهو بمثابة ثورة على هيمنة الجانب المادي على مختلف أنشطة الحياة، وهذا يحتم علينا ضرورة الاهتمام بالتربية الوجدانية في المؤسسات المختلفة . (إبراهيم محمد المغازي، ٢٠٠٣، ص.١٣٥).

تساؤلات الدراسة :

- ١- هل توجد فروق بين طلبة الجامعة على مقياسي أساليب إدارة الغضب ومقياس الذكاء الوجداني بإختلاف الفرق الدراسية الأربعة ؟
- ٢- هل تختلف درجات طلبة الجامعة في أساليب إدارة الغضب بإختلاف النوع ؟
- ٣- هل تختلف درجات طلبة الجامعة على مقياس أساليب إدارة الغضب والذكاء الوجداني بإختلاف التخصص (العلمي - الأدبي) ؟
- ٤- هل توجد فروق بين مرتفعي الذكاء الوجداني ومنخفضي الذكاء الوجداني في أساليب إدارة الغضب ؟

ثالثاً : أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على :

- ١- الفروق بين درجات طلاب الفرق الاربعة على مقياسي الذكاء الوجداني وأساليب إدارة الغضب .

- ٢- الفروق بين الذكور والإناث على مقياس أساليب إدارة الغضب .
- ٣- الفروق بين درجات طلاب الكليات العلمية والأدبية على مقياسي الذكاء الوجداني وأساليب إدارة الغضب .
- ٤- الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في أساليب إدارة الغضب .

رابعاً : أهمية الدراسة :

تتمثل الأهمية النظرية للبحث في :

- ١- إن معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة قد يساهم في فهم تأثير كلا منهما على الآخر .
- ٢- أهمية العينة التي تناولتها الدراسة وهم طلاب المرحلة الجامعية فهم ثروة المجتمع في المستقبل ، وهم قادرون على إحداث التغير في الحياة.
- ٣- الإشارة لأساليب إدارة الغضب التي يمكن أن يستخدمها طلاب الجامعة لإدارة غضبهم أثناء هذه المرحلة .

ب - الأهمية التطبيقية :

- ١- تكمن أهمية الدراسة التطبيقية في التعرف على الذكاء الوجداني و الأساليب المستخدمة للتخفيف من الآثار الناتجة عن الغضب وإمكانية تحقيق ذلك لدى طلاب الجامعة .
- ٢- إعداد أداة لقياس أساليب إدارة الغضب ويشمل المقياس عدة أساليب (أساليب معرفية ، أساليب دينية) .
- ٣- تفيد الدراسة الحالية في تقديم إرشادات لطلاب الجامعة في كيفية استخدام أساليب إدارة الغضب.
- ٤- من خلال نتائج هذه الدراسة سوف يتم تقديم توصيات للعاملين في مجال الصحة النفسية بالعمل على تنمية الذكاء الوجداني لذوي المستوى المتدني في الذكاء الوجداني ومن ليس لديهم دراية كاملة عن أساليب إدارة الغضب والكشف عن أسباب هذا التدني .
- ٥- توضيح أهمية ودور أساليب إدارة الغضب لطلاب الجامعة في التحكم في غضبهم .

خامساً : مصطلحات الدراسة :

الذكاء الوجداني : Emotional Intelligence

"يعرف الذكاء الوجداني بأنه قدرة الفرد على إدراك إنفعالاته وذلك للوصول إلى تعميم ذلك الإنفعال، ليساعده ذلك في فهم إنفعالات الآخرين ويساعده في التفكير، بحيث يؤدي ذلك

إلى تطوير وتنظيم النمو الذهني المتعلق بهذه الإنفعالات " (Mayer & Salovey, 1997, p.11).

ويعرف "إبراهيم" (Abraham, 2000, p.169) الذكاء الوجداني بأنه " مجموعة من المهارات التي يعزي إليها الدقة في التقدير وتصحيح وإكتشاف الملامح الوجدانية للآخرين ، وإستخدامها من أجل الدافعية والإنجاز في حياة الفرد"

أساليب إدارة الغضب : Anger management techniques

"وأساليب إدارة الغضب هي التدخلات التربوية النفسية التي تهدف إلى تعليم العملاء التعبير عن مشاعرهم الغاضبة بطرق أفضل ، ولتغيير السلوك عن طريق زيادة المعرفة، وتقديم منظور جديد، واعطاء العملاء الفرصة لتعلم وممارسة أدوات واستراتيجيات محدده، وتعني إدارة الغضب الذكيه هو ان الفرد يمكن أن يعدل الاثارة الفسيولوجية المفرطة ، ويغير الإدراك العدائي اللا عقلائي ، وينقص المحفزات البيئية السلبية، وأيضا يعدل السلوكيات اللا تكيفية التي لا تؤدي الى حل لمشكلة." (Thomas, 2001, p.42).

" كما تعرف على أنها هي فنيات تساعد الناس على أن ينتبهوا لأفكارهم ومشاعرهم لتساعدهم في عمل تغيرات إيجابية ملحوظة في حياتهم ، وبالتالي تؤدي إلى تحسين صحتهم الاجتماعية والإنفعالية " (Suzanne et al, 2006, p.1).

سادسا : محددات الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية في :

- أ - محددات بشرية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة من طلاب جامعة المنيا
- ب : محددات مكانية : تم تطبيق هذه الدراسة في جامعة المنيا .
- مقياس الذكاء الوجداني . (إعداد مصطفى علي خلف).
- مقياس أساليب إدارة الغضب . (إعداد الباحث).
- ج -محددات الزمنية : تم تطبيق أدوات هذه الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي لعام (٢٠١٨ - ٢٠١٩).

الإطار النظري

١- أساليب إدارة الغضب : anger management techniques

ومن المعروف أن الغضب إنفعال طبيعي وعادي ، ولكن يعتبر مشكلة إذا تم التعبير عنه بطريقة غير مناسبة ، وإذا كان حادا أو إذا إستمر لفترة أو إذا أثر على وظائف الإنسان

والناس ضعيفي السيطرة على غضبهم هم عرضة لإظهار العدوان وأشكال أخرى من السلوكيات الغير مقبولة. وتؤثر نتائج الغضب على العائلة أيضا ويمثل الشخص الغضوب حملا على عائلته و على العالم الخارجي .ومن توابع الغضب أيضا السب ، والشتم ، والصراخ ، الإدعاء. لذلك يجب السيطرة على الغضب والتعبير عنه بطريقة إيجابية من خلال تحديد مسبباته والبعد عنها ، والتعامل مع الغضب (Nick ,et al,2005,p.86).

إدارة الغضب هي مساعدة الناس في التغلب على مشاعرهم الغاضبة وجعلها في إطار إجتماعي مقبول .وهي أيضا تعليم العملاء طرق التغلب على غضبهم عن طريق إستخدام إستراتيجيات معرفية وسلوكية وعاطفية للتغلب على الأفكار العاطفية القوية والتي تكون سببا لأحداث عنيفة (La Vonda , 2003,p.5).

وإدارة الغضب هي مجموعة من الوسائل والطرق التي تعمل على تحديد مسببات الغضب والعمل على التعامل معها بشكل مناسب ، بالإضافة إلى زيادة الوعي والحذر من الغضب ، وتحديد السلوكيات المتعلقة بالغضب والعمل على التحكم فيها .(Jade,2013,p.19).

وهناك أساليب خاصة لإدارة الغضب وهي :

١- تحديد الجوانب الإيجابية والسلبية للغضب ، وذلك بكتابة الجوانب الإيجابية والسلبية عند فقدان السيطرة على النفس.

٢- التعبير عن النفس بثقة، ويتم ذلك بالتعبير عن المشاعر في الوقت المناسب تجنباً لتراكم مشاعر الغضب وظهورها .

٣- توقع المثيرات للسيطرة على الغضب: ويتم فيها محاولة الوصول إلى نمط للغضب وحساب معدل ظهوره ومراقبة زيادته عن هذا المعدل .

٤- تحديد الشعور وراء الغضب والتعبير عنه، لأنه عند شعور الفرد بالخوف والاذى والرفض والتهديد سيزيد الشعور بالغضب .

٥- تحديد المعتقدات الثابتة ومواجهتها ، عن طريق معرفة المعتقدات التي هي سبب الغضب

٦- إعداد عبارات إيجابية ذاتية: وهو إستدعاء أفكار في وقت حدوث الغضب وقبل سيطرة الغضب على الفرد.

(إيما ويليامز ، ربيكا بارلو ، ٢٠٠٥ ، ص ٥٩).

الذكاء الوجداني : Emotional Intelligence

كان إدوارد ثورنديك أبرز من إهتم الذكاء بالوجداني عام ١٩٢٠ ، وكان هناك العديد من الدراسات التي ركزت على تعريف وتفسير الذكاء الوجداني . ونشر ادجر دول أول أداة لقياس الذكاء الوجداني في سلوك الأطفال عام ١٩٣٥ . وحاول وكسلر قياس الذكاء الوجداني وكان متأثراً بثورنديك ، وكانت اداته تقيس كل ما يتضمنه الذكاء الوجداني . Bare on, 2006, (p1).

ومنذ أن نشر دنيال جولمان (١٩٩٥) كتابه الذكاء الوجداني ، وانتشار الكتاب بشكل واسع ، أصبح موضوع الذكاء الوجداني يشهد إهتماماً غير مسبوق . فقد أعدت برامج عديدة لتنمية الذكاء الوجداني وزيادته ، واجريت دراسات كثيرة لتحقيق ذلك وقدمت هذه الدراسات والبرامج في الجامعات ودرست لتطبق على طلاب الجامعة وحتى على طلاب المراحل المدرسية السابقة للجامعة في الولايات المتحدة . لكن التساؤل ما هو الذكاء الوجداني ؟ وللإجابة على هذا السؤال فقد قدمت العديد من المدارس الفكرية أفكارها ، وذلك للوصول لفهم وقياس دقيق للذكاء الوجداني . وبشكل عام فإن الذكاء الوجداني هو " القدرة على تنظيم وفهم عواطفنا في داخلنا وفي داخل الآخرين " وهذا طبقاً لتعريف جولمان (Golman, 2001) . وقد إستخدم بيتر سولفي وجون ماير (Peter Salovey and John Mayer) مصطلح الذكاء العاطفي لأول مرة وعرفوه بأنه " مجموعة من المهارات المفترضة التي تساهم في التقييم الدقيق والتعبير عن إنفعالات الفرد والآخرين ، والتنظيم الفعال لإنفعالات الفرد والآخرين ، وإستخدام المشاعر لتحفز وتخطط وتحقق ما تصبو إليه حياة الفرد " (Yvonne & Shelley , 2004, p.1) .

أكده هنري برجسون (١٩٣٢) بأن الإبداع هو انفعال أسمى من العقل و الطابع الوجداني يضيف لونه على كل جهد عقلي يبذله الإنسان ولهذا فالذكاء الإنفعالي هو جزء من الذكاء الوجداني ومن مكوناته الوعي بالذات والوعي بالانفعالات والمشاعر والإحساس والأفكار وهذا الوعي بالذات اسماء هوارد جاردنر Howard Gardner الذكاء الذاتي ، من مكونات الذكاء العاطفي الذي يتمثل في القدرة على السيطرة على هذه الانفعالات أي القدرة على السيطرة على الانفعالات بطريقة تنمي قدراته العقلية والوجدانية عام ١٩٨٣ . (إبراهيم محمد المغازي ، ٢٠٠٣، ص ٥٨٠).

أبعاد الذكاء الوجداني :

١) أبعاد الذكاء الوجداني لجولمان :

قسم جولمان الذكاء الوجداني إلى خمسة عوامل هي:

- أ. مهارة الوعي بالذات: تتمثل في الثقة بالنفس ومعرفة الفرد لمواطن القوة والضعف لديه، ومعرفة الحالة المزاجية وتنظيمها، ومن خلال ذلك يتخذ قراراته .
- ب. مهارة إدارة الانفعالات: تتمثل في مهارة الفرد على إدارة المشاعر الذاتية وضبطها والسيطرة على ذاته والتحكم فيها والتعامل مع المشاعر التي تؤذيه وهذه المعالجة هي أساس الذكاء الانفعالي.
- ج. مهارة دافعية الذات وتحفيزها : فالذكاء الانفعالي يؤثر بقوة في كافة القدرات الأخرى سلباً أو إيجاباً لأن الحالة الانفعالية للفرد تؤثر على الأداء والقدرات العقلية بشكل عام.
- د. التعاطف: يعبر عن إدراك مشاعر الغير والتفاهم الذي يؤدي إلى التناغم الانفعالي، ويعني قراءة مشاعر الآخرين من صوته أو تعبيرات وجوههم، وليس بالضرورة مما يقولون.
- هـ. مهارة الوعي الاجتماعي: وهي مهارة الفرد على التفاعل الإيجابي في الموقف الاجتماعية وبطريقة توافق معايير المجتمع ، وتحقق التوافق بين الفرد والمجتمع وتؤثر في الآخرين، والقدرة على إدارة الصراعات، والقيادة، والتعاون. (Golman , 1995,p.15).

٢) أبعاد الذكاء الوجداني لبار. أون:

- أ. بعد الكفاءة الاجتماعية: وتتمثل في الدراية بمشاعر الآخرين، وفهمها، وتقييمها، وتدعيم العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها، والتعاطف، والمسؤولية الاجتماعية.
- ب. بعد الكفاءة الشخصية: وتتمثل في إمكانية دراية الفرد وفهمه لنفسه، ومشاعره، والتعبير عن مشاعره وأفكاره، وتحقيق الذات، والاستقلالية والوعي بالذات ومعالجة الانفعالات.
- ج. بعد التكيف : ويتمثل في مرونة الفرد وحل مشكلاته والقدرة على مواجهة مشاعر الفرد مع الآخرين، وتقييم حجم المواقف الحالية بدقة .
- د. بعد إدارة الضغوط : وتتمثل في قدرة الفرد على السيطرة على الانفعال وتحمل الضغوط.
- هـ. بعد المزاج العام: ويتمثل في تفاؤل الفرد وسعادته ونظرته الإيجابية للأمور في الحياة ، والشعور بالمشاعر الموجبة والتعبير عنها. (Bar – on, R & et al, 2000,p.1108)
- أبعاد الذكاء الوجداني للدراسة الحالية :**

أوردت العديد من الدراسات شروحا لأبعاد مفهوم الذكاء الوجداني ، وقد تم الإقتصار على الأبعاد الأكثر شيوعا في الأدبيات والأكثر ارتباطا بالدراسة الحالية وبمقياسها ، أوضحها (Golman, 1995,p.15) ، وكما أوضحها (Mayer & Selovey,1997,p.3) . وكما جاء في دراسة (Wong&Law,2002,p.246)

- ١- الوعي بالمشاعر الذاتية : يشير إلى قدرة الأفراد على فهم المشاعر والإنفعالات والتعبير عنها بشكل طبيعي، والأفراد الذين لديهم قدرة فائقة في هذا الجانب يدركون مشاعرهم جيدا.
- ٢- الوعي بمشاعر الآخرين : وهو قدرة الفرد على إدراك وفهم وتحديد مشاعر الآخرين من حوله والتعاطف معهم ومشاركة الآخرين وجدانياً ، والأفراد الذين لديهم قدرة عالية في هذا البعد يكونون أكثر حساسية لمشاعر الآخرين كما لو انهم يقرأون عقولهم .
- ٣- تنظيم المشاعر :وهو قدرة الفرد على إدارة وتنظيم مشاعره ومشاعر الآخرين ، وبعض الأفراد يتصفون بالكفاءة في ذلك مقارنة بغيرهم مما يمكنهم من إستعادة سوائهم سريعا .
- ٤- إستخدام المشاعر :ويشير إلى قدرة الفرد على الإستفادة من المشاعر من خلال توجيهها نحو أنشطة بناءة ، كما يشير إلى استخدام المشاعر لتيسير العمليات المعرفية، حيث يساعد الذكاء الوجداني على معالجة المعلومات بطريقة فعالة، كما تسهم المشاعر في توجيه التركيز نحو الموضوعات المهمة مثل زيادة المرونة في معالجة المعلومات.

أهمية دراسة الذكاء الوجداني:

يشتمل الذكاء الوجداني على مجموعة من السمات المزاجية والاجتماعية التي تؤثر على تنوع المحتوى الانفعالي للأشخاص من حيث قدرتهم على مواجهة وفهم المشكلات، فكلما زاد فهمنا للمشاعر أدى ذلك إلى مستوى أعلى لمواجهة المشكلات التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية. (صفية مبارك موسى ، ٢٠١١ ، ص. ٢). والهدف من إدارة الغضب وما يتضمنه من أساليب هو خفض كل من المشاعر الإنفعالية والإثارة الفسيولوجية المرتبطة بالغضب ولنعلم ان الإنسان لا يستطيع التخلص من أو تجنب الأشياء أو الأشخاص الذين يثيرون غضبه ، وغالبا ما لا يستطيع تغييرهم ولكن بإستطاعة الإنسان تعلم مهارات وإستراتيجيات تضبط ردود أفعاله ، فهناك أساليب مختلفة تعين على التحكم في الغضب.(أمل صبري سليمان، ٢٠١١، ص.٧٢).

ويرى (Maurice, 2004,p.40) أن العوامل الانفعالية داخل الفرد تلعب دوراً مهماً في عملية التعلم، كما أن الضعف في مهارات الذكاء الوجداني يعيق أداء العقل جزئياً أو كلياً كعدم القدرة على فهم الانفعالات كالخوف والقلق والغضب والتحكم بها. وهناك عدة عوامل تؤثر في الذكاء الوجداني بكل من الوراثة والبيئة فالذكاء الوجداني يكون في المخ مثل الذكاء العقلي، فهو وظيفة من وظائف المخ، وفي الاستجابات ، لذلك هناك فروق بين الأفراد ، وهذا الاختلاف يظهر من خلال تفاعل كلاً من الوراثة والبيئة والتغيرات الكيميائية والفيزيائية في الجسم، وقد أوضح ماير وسالوفي (١٩٩٧) أن المعرفة الانفعالية تبدأ من الطفولة وتنمو وتتطور عبر مراحل الحياة مع فهم متزايد لتلك المعاني الانفعالية حيث يعلم الآباء الأبناء التفكير الانفعالي عن طريق ربط الانفعالات بالمواقف مثل الربط بين الحزن والضياع والضيق والغضب .(رشاد علي عبد العزيز ، ٢٠١٢ ، ص.٣٤-٣٥).

الدراسات السابقة .

أولاً: دراسات تناولت أساليب إدارة الغضب.

هدفت دراسة نجلاء فتحي أبو سليمة (٢٠١٠) الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضبط الذاتي ، والغضب لدى طلاب الجامعة ، والكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجاتهم على مقياسي الغضب والضبط الذاتي . وقد أخذت هذه الدراسة عينة من طلاب الفرقة الاولى كلية التربية جامعة بورسعيد. وقد بلغ عدد العينة (٨٦) طالبا وطالبة من التخصصات العلمية والادبية. وقد طبقت الباحثة مقياس الغضب، ومقياس الضبط الذاتي . وأسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق في مستوى درجات الطلاب ذكور وإناث لدى طلاب الجامعة على مقياس الغضب أو مقياس ضبط الذات ، ولكن توجد علاقة دالة بين الغضب ومهارات الضبط الذاتي والمتمثلة في مراقبة الذات وقياس الذات وتعزيز الذات .

وهدف دراسة عبد الرحمن سعيد فرج بلخير (٢٠٠٨) الى التحقق من مدى فعالية اسلوب حل المشكلات في ادارة الغضب لدى طلبة كلية التربية بجامعة اسيوط والتعرف على علاقة الغضب باسلوب حل المشكلات. وتكونت العينة من (٤٥٥) فردا ، منهم (١٦٣) طالبا و(٢٩٢) طالبة من طلبة الفرقة الثالثة ، وأستخدم الباحث مقياس الغضب ، ومقياس حل المشكلات من إعداد الباحث ، والبرنامج التدريبي وفق أسلوب حل المشكلات ، وإستمارة دراسة الحالة ، وإستمارة تقدير مدى رضا أفراد العينة التجريبية. وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية أسلوب حل المشكلات

في إدارة الغضب عند الطلاب ، وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.١) بين المجموعة التجريبية والضابطة .

وهدف دراسة جوستافسون (٢٠٠٩) Gustavson إلى الكشف عن العلاقة بين الإستعداد للغضب ، وكلا من العفو ، والمواجهة ، ووجهة الضبط ، وكانت عينة الدراسة مكونة من (٤٢) وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) عاما . وقد إستخدمت هذه الدراسة مقياس الغضب ، ومقياس الإستعداد لتغيير الغضب ، ومقاييس المواجهة ، والعفو ووجهة الضبط ، ومقياس الرغبة الإجتماعية ، وأسفرت النتائج على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين هذه المتغيرات التي سبق ذكرها .

هدفت دراسة رضا محمد الأشرم (٢٠١٢) إلى تقديم برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج السلوكي المعرفي لإدارة غضب المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة الذين يعانون من مشكلات في إدارة الغضب ، ضمت هذه الدراسة مجموعة من المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية قوام كلا منها عشرة مراهقين تتراوح اعمارهم بين (١٤ - ١٨) سنة ، ونسب ذكاؤهم ما بين (٥٠ - ٧٠) وجميعهم يعيشون في المجتمع ، ومستواهم الاقتصادي والثقافي والإجتماعي دون المتوسط . وأسفرت النتائج إلى أن التدريب على إدارة الغضب مفيد لهذه الفئة من ذوي الإعاقة ، وأن البرنامج المستخدم يساعد في تحسين مستوى إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية ، حيث وجدت فروق داله إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج.

هدفت دراسة جون أن أن أوجاني (John N. N. Ugoani, 2015) إلى كشف العلاقة بين الذكاء الوجداني والتحكم بالغضب ، وذلك لأن الغضب يولد عدائية في المجتمع . وتفترض هذه الدراسة أن الذكاء الوجداني يزودنا بنموذج جيد للتحكم في غضبنا . وتكونت العينه من (٢٩٤) شاب ، وأستخدم الباحث نموذج ليكرت المعد ، والمقابلة المباشرة في جمع المعلومات . تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار ١٧ . وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية قوية بين الذكاء الوجداني والتحكم في الغضب . وبناءا على ذلك فإن الذكاء الوجداني يساعد كثيرا في التحكم في الغضب.

هدفت دراسة أمنية أحمد ناجي (٢٠١٥) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة النفسية وأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بالمنيا ، والتعرف على إسهام جودة الحياة النفسية بالتنبؤ بأساليب إدارة الغضب لدى العينة وتكونت الدراسة من (٤٠٠) معلم ومعلمة ، مقسمين الى (١٨٦) معلم و (٢١٤) معلمة ، موزعين على المدارس

الإبتدائية المختلفة في العام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) خلال الفصل الدراسي الاول . وأستخدمت الباحثة مقياس الجودة الحياتية النفسية ، ومقياس إدارة الغضب ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (٠.٢٥٩) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) بين درجات المعلمين على مقياس جودة الحياة النفسية ودرجاتهم على مقياس إدارة الغضب ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطات درجات المعلمات وذلك في الدرجة اللية لمقياس جودة الحياة النفسية ، وكذلك على أبعاد المقياس الستة لصالح المعلمين وأن جودة الحياة النفسية تسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بأبعاد أساليب إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة الإبتدائية .

تعقيب على الدراسات السابقة :

هدفت دراسة نجلاء فتحي ابو سليمة إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الغضب والضبط الذاتي ، وقد استخدمت مقياس للغضب ومقياس الضبط الذاتي . وكانت العينة من طلاب الفرقة الاولى ببورسعيد ، اما دراسة عبد الرحمن سعيد فرج هدفت إلى الكشف عن فعالية اسلوب حل المشكلات في ادراة الغضب ، وقد استخدم الباحث مقياس الغضب ومقياس حل المشكلات . أما دراسة جوستافسون فقد اختار طبيعة مجتمع معين لذوي الإعاقة الفكرية ، واكتشف انه مع التدريب يمكن تحسين التعامل مع الغضب . ودراسة جون ان اوجاني هدفت للكشف عن علاقة الذكاء الوجداني والتحكم في الغضب وقد استخدم الباحث نموذج ليكرت المعد الإصدار السابع عشر ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين المتغيرين . أما دراسة امنية احمد ناجي هدفت للكشف عن العلاقة الإرتباطية بين جودة الحياة وأساليب إدرة الغضب ، وكانت العينة معلمي المرحلة الإبتدائية ، وإستخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة النفسية ومقياس أساليب إدارة الغضب.

دراسات تناولت الذكاء الوجداني :

هدف دراسة محمد فرج إبراهيم (٢٠٠٥) إلى البحث الحالي إلي دراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدي طلاب كلية التربية شعبة التعليم الأساسي بجامعة الإسكندرية وقد تكونت عينة الدراسة من ١٤٢ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى شعبة التعليم الأساسي بواقع ٦٥ طالباً و ٧٧ طالبة وتم تطبيق المقاييس الثلاثة لمتغيرات الدراسة عليهم واستخدم الباحث اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الفرعية التي تمت المقارنة فيما بينها في متغيرات الدراسة وقد أسفرت نتائج البحث على وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في مشاعر الغضب لصالح ذوي الذكاء الوجداني المنخفض وفروق مماثلة في السلوك العدواني لصالح ذوي الذكاء الوجداني المنخفض وفي مشاعر الغضب لصالح الذكور وفي مشاعر العدوان لصالح الذكور وفي الذكاء الوجداني لصالح الذكور .

وهدفت دراسة **أبدولي وزهراء فتحي (٢٠٠٨)** إلى الكشف عن تأثير الذكاء الوجداني ومكوناته على الغضب والعدوان عند لاعبي الألعاب الرياضية وشملت العينة (٩٥) لاعب من فرق القسم الثاني للألعاب في إيران ، وجمعت البيانات عن طريق مقياس الذكاء الوجداني والعدوان ، وقد أستخدم أيضا معامل الارتباط لبيرسون وتحليل الانحدار . وأشارت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين الذكاء الوجداني والعدوان والغضب ، أي كلما زاد الذكاء العاطفي قل العدوان والغضب ، كما أفادت الدراسة أيضا بأن ذوي الذكاء الوجداني المرتفع يمكنهم توقع العدوان ضدهم . وتتلخص نتائج الدراسة في وجود علاقة بين الذكاء العاطفي والعدوان ، لذلك بإستخدام برامج تنمية وتحسين الذكاء الإجتماعي يمكن تحسين العلاقات الإجتماعية بالإضافة إلى تقليل الغضب والعدوان من قبل الرياضيين في كرة القدم .

وهدفت دراسة **جون أن أن أوجاني (John N. N. Ugoani, 2015)** إلى تقييم وكشف العلاقة بين الذكاء الوجداني وبين والتحكم بالغضب ، وذلك لأن الغضب يولد عدائية في المجتمع . وتفترض هذه الدراسة أن الذكاء الوجداني يزودنا بنموذج جيد للتحكم في غضبنا . وتكونت العينة من (٢٩٤) شاب ، وأستخدم الباحث نموذج ليكرت المعد في جمع المعلومات ، واستخدمت أيضا المقابلة المباشرة في جمع المعلومات . تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار ١٧ . وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية قوية بين الذكاء الوجداني والتحكم في الغضب . وبناءا على ذلك فإن الذكاء الوجداني يساعد كثيرا في التحكم في الغضب . وجوهر الدراسة وما توصلت إليه من نتائج يوصي بتنمية الذكاء الوجداني لقدرة صاحبه على إستخدام طرق وتصرف يساهم في التحكم في الغضب وتجنبه .

وهدفت دراسة **على موسى مصطفى (٢٠١٧)** إلى التعرف على علاقة الذكاء الوجداني وأبعاده بقلق المستقبل وأبعاده عند طلاب الجامعة وكذلك بيانات الفروق في مستوى كل من قلق المستقبل والذكاء الوجداني ، والفرق بين قلق المستقبل والذكاء الوجداني تبعا لاختلاف متغير النوع (ذكور-إناث) محل الإقامة (ريف-حضر) والتخصص الدراسي (كليات نظرية - كليات عملية) كما هدفت الدراسة أيضا الي معرفة مدي اسهام الذكاء الوجداني عن التنبؤ بقلق المستقبل لدي طلاب الجامعة وقد تكونت عينة الدراسة من عدد (٣٢٠) طالبا وطالبة من جامعة أسيوط

من كليات الاداب والحقوق ممثلة للكليات النظرية، والهندسة والعلوم ممثلة للكليات وللتحقق من فروض الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس المستقبل (اعداد الباحث) ومقياس الذكاء الوجداني. وهدفت دراسة فاطمة مسعود خالد (٢٠١٧) إلى تنمية الذكاء الوجداني كمدخل لخفض القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً وطالبة، مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة واعتمدت الدراسة على مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد الباحثة، كما قامت بإعداد برنامج علاجي معرفي سلوكي لتنمية الذكاء الوجداني لخفض القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة، واعتمدت الدراسة المنهج التجريبي، وللإجابة على تساؤلات الدراسة وفرضياتها استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الوصفية والأساليب الاستدلالية وهذه الأساليب هي : معامل الالتواء ، التفلطح ، المتوسط ، الوسيط ، الانحراف المعياري، التباين ، اختبار ويلكوكسون للعينيتين المرتبطتين، اختبار مان ويتني للعينيتين المستقلتين وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب وتنمية الذكاء الوجداني يؤدي إلى تحسن الذكاء الوجداني وخفض معدل القلق الاجتماعي لدى الطلاب .

تعقيب :

هدفت دراسة محمد فراج إلى الكشف عن علاقة الذكاء الوجداني بالغضب والعدوان وليس أساليب إدارة الغضب وكانت العينة من طلاب جامعة إسكندرية ، واستخدم الباحث اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث ، وكانت النتائج لصالح الذكور في الغضب والعدوان . أما دراسة بهروز ابدولي وزهراء فتحي هدفت إلى معرفة تأثير مكونات الذكاء الوجداني على الغضب والعدوان ، وكانت العينة على لاعبي الألعاب الرياضية ، وقد استخدم معامل الارتباط لبيرسون وتحليل الانحدار ، وجاءت النتائج انه كلما زاد الذكاء الوجداني كلما قل الغضب والعدوان. أما دراسة علي مصطفى موسى هدفت لدراسة علاقة الذكاء الوجداني بقلق المستقبل ، وق استهدفت الدراسة طلاب الجامعة من الريف والحضر ومن التخصص الأدبي والعلمي . ودراسة فاطمة مسعود عمر هدفت إلى تنمية الذكاء الوجداني بهدف خفض القلق الاجتماعي عند طلاب الجامعة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في دراستها ، وكانت النتيجة ان تنمية الذكاء الوجداني يساهم في خفض معدل القلق الاجتماعي لدى الطلاب .

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الفرق الأربعة على مقياس أساليب إدارة الغضب بأبعاده ، ومقياس الذكاء الوجداني بأبعاده.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور ، ومتوسطي درجات الطالبات على مقياس أساليب إدارة الغضب .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الكليات العلمية والأدبية على مقياس أساليب إدارة الغضب ، ومقياس الذكاء الوجداني بأبعاده .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في أساليب إدارة الغضب .

إجراءات الدراسة :

أولاً : منهج الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على وصف وتحليل علاقة الذكاء الوجداني بأساليب إدارة الغضب، ووصف ذلك بدقة والتعبير عنها كما وكيفا في تصنيف المعلومات وتنظيمها والسعي لتحديد العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب إدارة الغضب لدى طلاب جامعة المنيا .

ثانياً : مجتمع الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة في طلاب جامعة المنيا في الفصل الدراسي الأول والثاني من العام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩.

ثالثاً : عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة التي استخدمت للتأكد من الشروط السيكمترية للمقياس من (٦٠) فرد من طلبة جامعة المنيا ، أما العينة الأساسية فقد تكونت من (٢٢٥) طالب وطالبة ، وكان منهم (١١٣) ذكور ، (١١٢) من الإناث ، وقد تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني في العام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ .

جدول (١) توزيع عينة الدراسة .

الفرقة	ذكور	إناث	علمي	أدبي	المجموع
الأولى	٢٧	٢٦	٢٥	٢٨	٥٣
الثانية	٣١	٢٨	٢٤	٣٥	٥٩

٤٩	٢٧	٢٢	٢٤	٢٥	الثالثة
٦٤	٣٣	٣١	٣٤	٣٠	الرابعة
٢٢٥	١٢٣	١٠٢	١١٢	١١٣	المجموع

رابعاً : أدوات الدراسة :

استخدم الباحث الأدوات الآتية :

أ - مقياس الذكاء الوجداني (إعداد مصطفى علي خلف ، ٢٠١٣)

مقياس الذكاء الوجداني (Emotional Intelligence Scale) ترجمه وأعدده للبيئة المصرية مصطفى علي خلف (٢٠١٣) ، وقام بإعداد هذا المقياس (Wong& Law) عام (٢٠٠٢) وهو يتكون من (١٦) عبارة تمثل أربعة أبعاد للذكاء الوجداني وهي :

١- تقييم (إدراك) المشاعر الذاتية :ويشمل هذا البعد (٤) عبارات من (١-٤) ويوضح

قدرة الفرد على الوعي بمشاعره وتحديدها وإدراكها جيداً.

٢- تقييم (إدراك) مشاعر الآخرين : ويضم (٤) عبارات من (٥-٨) ويعكس قدرة الفرد

على الوعي بمشاعر الآخرين وتحديدها وإدراكها جيداً .

٣- تنظيم المشاعر : ويشمل (٤) عبارات من (٩-١٢) ويشير إلى قدرة الفرد على

تنظيم وضبط مشاعره ، وإدراك مشاعره ومشاعر الآخرين .

٤- استخدام المشاعر : ويتكون من (٤) عبارات من (١٢-١٦) ويتناول قدرة الفرد

على استخدام المشاعر لتيسير عمليات التفكير ومعالجة المعلومات لكي يحسن من

أدائه.

بدائل الإجابات وتقدير الدرجات :

تتم الإجابة على هذا المقياس وفقاً لتقدير سباعي التدرج يبدأ من (تتطبق على تماماً) وتعادلها الدرجة (٧) حتى (لا تتطبق على مطلقاً) وتعادلها الدرجة (١)، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب في النسخة الأجنبية المكونة من (١) مفردة هي (١١٢)، وأقل درجة هي (١٦).

جدول (٢) توزيع مفردات مقياس الذكاء الوجداني تبعاً للأبعاد الأربعة

المفردات	البعد
٤-٣-٢-١	الوعي بالمشاعر الذاتية
٨-٧-٦-٥	الوعي بمشاعر الآخرين
١٢-١١-١٠-٩	تنظيم المشاعر
١٦-١٥-١٤-١٣	إستخدام المشاعر

عينة التقنين

وللتثبت من صحة المقياس تم إستخدام عينة تقنين مكونة من (٦٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنيا ، تمثلت في (٣١) طالب ، (٢٩) طالبة.

ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات المقياس إستخدم معد المقياس طريقة الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٤).

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجداني التي حصل عليها معد المقياس

م	أبعاد المقياس	قيمة معامل الثبات
١	تقييم المشاعر الذاتية	٠,٦٨
٢	تقييم مشاعر الآخرين	٠,٦٨
٣	تنظيم المشاعر	٠,٧٦
٤	استخدام المشاعر	٠,٧٦

يتضح من الجدول (٣) أن ثبات ألفاكرونباخ لأبعاد المقياس تتراوح بين (٠,٦٨) و (٠,٧٦) وهي معدلات ثبات مرضية وتعطي مؤشر على إستقرار نتائج المقياس والثقة فيها . وفي الدراسة الحالية إستخدم الباحث طريقة الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس والتي يطلق عليها معدل Alpha وذلك لكل أبعاد المقياس الأربعة والمقياس ككل ، كما يتضح في الجدول (٤).

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجداني في الدراسة الحالية (ن=٦٠)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات الفاكرونباخ
تقييم المشاعر الذاتية	٤	٠.٢٣٠
تقييم مشاعر الآخرين	٤	٠.٤٤٩
تنظيم المشاعر	٤	٠.٧٢٠
إستخدام المشاعر	٤	٠.٦٩٣
الدرجة الكلية	١٦	٠.٧٨٩

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس التي حصل عليها معد المقياس

العبارات	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	العبارات	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد
١	**٠.٧٠	**٠.٣٩	٩	**٠.٧٥	**٠.٤٧
٢	**٠.٧٦	**٠.٤٦	١٠	**٠.٥٧	**٠.٥٠
٣	**٠.٧٨	**٠.٥٣	١١	**٠.٧٤	**٠.٧٤
٤	**٠.٦٢	**٠.٣٥	١٢	**٠.٧٦	**٠.٧٦
٥	**٠.٧٢	**٠.٥١	١٣	**٠.٧٤	**٠.٧٤
٦	**٠.٧٠	**٠.٣٠	١٤	**٠.٨٠	**٠.٨٠
٧	**٠.٥٠	**٠.٠٧	١٥	**٠.٧٦	**٠.٥٦
٨	**٠.٧٧	**٠.٤٣	١٦	**٠.٧٦	**٠.٦٤

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تتحصر فيما بين (٠.٣) و (٠.٨) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) . يعنى أن العبارات ترتبط بالبعد الذى تدعى قياسه، وهذا يعد مؤشراً على صدق نتائج المقياس.

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

العبارات	معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية	العبارات	معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية
١	**٠.٥٥٥	٩	**٠.٥٩٢
٢	**٠.٤٠١	١٠	**٠.٦٣٤
٣	**٠.٣٧٧	١١	**٠.٦٤٠
٤	**٠.٣٣٣	١٢	**٠.٦٤٥
٥	**٠.٤٨١	١٣	**٠.٦١٠
٦	**٠.٤٤٢	١٤	**٠.٦٢٢

العبارات	معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية	العبارات	معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية
٧	*.٣٧٣	١٥	*.٣١٨
٨	*.٥٥١	١٦	*.٦١٩

جدول (٧) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية التي حصل عليها معد المقياس

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	تقييم المشاعر الذاتية	*.٦١
٢	تقييم مشاعر الآخرين	*.٤٩
٣	تنظيم المشاعر	*.٦٩
٤	إستخدام المشاعر	*.٧٠

مستوى الدلالة عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تتحصر فيما بين (٠.٤٩) و (٠.٧٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) مما يعد مؤشراً على صدق نتائج المقياس .

ب - مقياس أساليب إدارة الغضب (إعداد الباحث) .

١- الإطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت أساليب إدارة الغضب مثل دراسة (امنية احمد ناجي، ٢٠١٥) والتي استخدمت فيها مقياس اساليب ادارة الغضب ، ودراسة (عبد الرحمن سعيد بلخير ، ٢٠٠٨) والتي استخدم فيها مقياس الغضب ، ومقياس حل المشكلات ، والاطلاع على مقياس (نجلاء فتحي ابو سليمة ، ٢٠١٠) ، ومقياس (John N. N. Ugoani,2015) ، ومقياس (Gustavson,2009).

٢- وضع صورة مبدئية للمقياس من خلال الأطر النظرية العربية والاجنبية ، مكون في صورته الأولية من (٥٠) عبارة موزعة على أبعاد (إعادة البناء المعرفي ، وزيادة الدافع الداخلي ، تغيير المكان ، والصفح) ويحتوي البعد الاول على (١٣) عبارة ، والبعد الثاني على (١٢) عبارة ، والبعد الثالث على (٨) عبارات ، والبعد الرابع على (٦) عبارات . ويختار المفحوص الإجابة المناسبة له من بين بدائل تم وضعها كل عبارة تعبر عن رأيه الشخصي.

د- تصحيح المقياس

بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين صحح وفقا لمعايير التصحيح حيث أن لكل عبارة ثلاثة بدائل (دائما ، أحيانا ، نادرا) على أن تكون درجة كل فقرة على الترتيب (٣، ٢، ١) للعبارة الموجبة ، و (١، ٢، ٣) للعبارة السالبة .

جدول (٨) توزيع مفردات مقياس أساليب إدارة الغضب تبعا للأبعاد الأربعة

المفردات	البعد
١٣-١	إعادة البناء المعرفي
٢٥-١٤	زيادة الدافع الداخلي
٣٣-٢٦	تغيير المكان
٣٩-٣٤	الصفح

جدول (٩) الجذر الكامن ونسبة التباين المفسر ، والنسبة الكلية للتباين المفسر

لمقياس أساليب إدارة الغضب

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	النسبة الكلية للتباين المفسر
الاول	٥.٢٨٧	١٠.٥٧٤	١٠.٥٧٤
الثاني	٢.٩١٩	٥.٨٣٨	١٦.٤١٢
الثالث	٢.٣٦٧	٤.٧٣٥	٢١.١٤٧
الرابع	٢.٠٩٣	٤.١٨٦	٢٥.٣٣٣

جدول (١٠) معاملات ثبات مقياس أساليب إدارة الغضب

م	أبعاد المقياس	قيمة ثبات ألفا كرونباخ
١	إعادة البناء المعرفي	٠.٥٥٠
٢	تخمين الدافع وزيادته	٠.٥٢٢
٣	تغيير المكان	٠.٥٠١
٤	الصفح	٠.٥٢٩
المقياس ككل	٤	٠.٨٠١

نتائج الفرض الأول:

١- ينص هذا الفرض على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الفرق الاربعة على مقياس أساليب إدارة الغضب بأبعاده ، ومقياس الذكاء الوجداني بأبعاده "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ف) ودرجات الحرية على مقياس أساليب إدارة الغضب . كما هو موضح في جدول (١١) ، (١٢)

جدول (١١) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين الفرق الأربعة في أساليب إدارة الغضب.

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
إعادة البناء المعرفي	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٧٣.٥٧ ١٧٧٥.٨٩ ١٨٤٩.٤٦	٤ ٢١٦ ٢٢٠	١٨.٣٩ ٨.٢٢	٢.٢٣٧	٠.٠٦٦	غير دالة
زيادة الدافع الداخلي	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٧٣.١٧ ١٧١٣.٦٥ ١٧٨٦.٨٣	٤ ٢١٤ ٢١٨	١٨.٢٩ ٨.٠٠	٢.٢٨٥	٠.٠٦١	غير دالة
تغيير المكان	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	١٤.٢٠ ١٧٩٠.٧٥ ٨٠٤.٩٦	٤ ٢٢٠ ٢٢٤	٣.٥٥ ٣.٥٩	٠.٩٨	٠.٤١٥	غير دالة
الصفح	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٢٧.٩٤ ٨٦٤.٨٩ ٨٩٢.٨٣	٤ ٢١٩ ٢٢٣	٦.٩٨ ٣.٩٤	١.٧٦	٠.١٣٦	غير دالة
درجات الغضب الكلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٥١٢.٨٩ ٧٣٤٣.٧٢ ٧٨٥٦.٦٢	٤ ٢١٠ ٢١٤	١٢٨.٢٢ ٣٤.٩٧	٣.٦٦	٠.٠٠٧	غير دالة

يتضح من الجدول (١١) السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرق الأربعة في أساليب إدارة الغضب مما يؤكد رفض الفرض الأول وهذا يدل على أن أساليب إدارة الغضب لا تتأثر باختلاف الفرقة الدراسية ، وعلى النقيض من ذلك دراسة (عبد الرحمن سعيد فرج ، ٢٠٠٨) ، فقد وجد أن أسلوب حل المشكلات يساهم في التحكم بالغضب عند الطلاب.

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين الفرق الأربعة في الذكاء الوجداني

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
-------	--------------	----------------	--------------	----------------	----------	---------------	-------------

تقييم المشاعر الذاتية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	٨.٧٤ ١٧٦٢.٢٤ ١٧٧٠.٩٩	٤ ٢١٩ ٢٢٣	٢.١٨ ٨.٠٤	٠.٢٧ ٠.٨٩٦	غير دالة
تقييم مشاعر الآخرين	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	١٥.٠٥ ٢٩٤٧.٤٠ ٢٩٦٢.٤٦	٤ ٢٢٠ ٢٢٤	٣.٧٦ ١٣.٣٩	٠.٢٨ ٠.٨٩٠	غير دالة
تنظيم المشاعر	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	٧٨.٩٢ ٥٠٨٩.٢٩ ٥١٦٨.٢٢	٤ ٢٢٠ ٢٢٤	١٩.٧٣ ٢٣.١٣	٠.٨٥ ٠.٤٩٣	غير دالة
إستخدام المشاعر	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	١٤١.٣٧ ١٠٧٠٦.٦١ ١٠٨٤٧.٩٩	٤ ٢١٩ ٢٢٣	٣٥.٣٤ ٤٨.٨٨	٠.٧٢ ٠.٥٧٧	غير دالة
درجات الذكاء الوجداني الكلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	٣٢٣.١٣ ٣٤٥٦٦.٩١ ٣٤٨٩٠.٠٤	٤ ٢١٨ ٢٢٢	٨٠.٧٨ ١٥٨.٥٦	٠.٥٠ ٠.٧٢٩	غير دالة

ويتضح ايضا من الجدول (١٢) السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرق الأربعة في الذكاء الوجداني مما يؤكد رفض الفرد الأول وهذا يدل على أن الذكاء الوجداني لا يختلف باختلاف الفرقة الدراسية .

قد يرجع عدم وجود فروق بين الفرق الجامعية المختلفة في أساليب إدارة الغضب إلى أن الطلاب تقريبا يمرون بنفس الظروف وتقارب البيئات والثقافات ، وأيضاً بالإضافة إلى تقارب المرحلة العمرية التي يمرون بها . فالطلاب في الفرق الأربعة يتعرضون لمشكلات أكاديمية وإجتماعية وإقتصادية وتكنولوجية وبيئية متشابهة . وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (نجلاء فتحي أبو سليمة ، ٢٠١٠)

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس ادارة الغضب "وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام (ت) لمجموعتين مستقلتين كام هو موضح في جدول (١٣) التالي

جدول (١٣) نتائج إختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب

البعد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
إعادة البناء المعرفي	إناث	١١٣	٣١.١٣	٣.٠٦	٠.٢٠٥	٢١٩	٠.٨٣٨	غير دالة
	ذكور	١٠٨	٣١.٢١	٢.٧٣٤				
زيادة الدافع الداخلي	إناث	١١٣	٢٨.٤٦	٣.٠٩١	٠.٣٣٤	٢١٧	٠.٧٣٩	غير دالة
	ذكور	١٠٦	٢٨.٣٣	٢.٦١٠				
تغيير المكان	إناث	١١٧	١٩.٤١	١.٨٣	—	٢٢٣	٠.٤١٧	غير دالة
	ذكور	١٠٨	١٩.٢١	١.٩٦				
الصفح	إناث	١١٦	١٤.١٥	٢.١٨	٠.٩٤٢	٢٢٢	٠.٣٤٧	غير دالة
	ذكور	١٠٨	١٤.٤٠	١.٧٧				
درجات الغضب الكلية	إناث	١٠٩	٩٣.٠٧	٦.٤٣	٠.٢٠٧	٢١٣	٠.٨٣٦	غير دالة
	ذكور	١٠٦	٩٣.٢٤	٥.٦٧				

يتضح من الجدول السابق انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أساليب إدارة الغضب مما يؤكد رفض الفرض الثاني وهذا يؤكد على ان أساليب إدارة الغضب لا تتأثر بالنوع .

قد يرجع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب إدارة الغضب إلى ان كلا من الجنسين يمرون بمرحلة عمرية واحدة ويدرسان في بيئة تعليمية واحدة ، فالطلاب والطالبات يتعرضون لنفس المشاكل وتقترب بئياتهم من التشابه والروف الاجتماعية أيضا ، لذلك التعبير عن الغضب او التعامل معه يتشابه عند كلا من الطلاب والطالبات . وقد جاءت هذه النتائج متوافقة مع دراسة (نجلاء فتحي ابو سليمة ، ٢٠١٠) ، حيث اسفرت النتائج على عدم وجود

فروق دالة بين الإناث والذكور على مقياس إدارة الغضب . وعلى عكس ذلك جاءت نتائج دراسة (محمد فراج إبراهيم ، ٢٠٠٥) بأن هناك فروق دالة لصالح الذكور في الغضب والعدوان .

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الكليات العلمية والأدبية على مقياس أساليب إدارة الغضب ، ومقياس الذكاء الوجداني بأبعاده . وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين كما هو موضح في جدول (١٤) التالي :

جدول (١٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الكليات العلمية والأدبية في أساليب إدارة الغضب .

البعد	الكلية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
إعادة البناء المعرفي	علمية أدبية	٧٦ ١٤٥	٣١.١٣ ٣١.١٩	٣.١٢ ٢.٧٨	٠.١٥	٢١٩	٠.٨٨١	غير دالة
تخمين الدافع	علمية أدبية	٧٦ ١٤٣	٢٨.٢١ ٢٨.٥١	٢.٧٤ ٢.٩٢	٠.٧٣	٢١٧	٠.٤٦٢	غير دالة
تغيير المكان	علمية أدبية	٧٨ ١٤٧	١٩.٤٢ ١٩.٢٦	١.٦٨ ٢.٠٠	٠.٥٩	٢٢٣	٠.٥٥٤	غير دالة
الصفح	علمية أدبية	٧٨ ١٤٦	١٤.١٧ ١٤.٣٢	٢.١٤ ١.٩٢	٠.٥٣	٢٢٢	٠.٥٩٦	غير دالة
درجات الغضب الكلية	علمية أدبية	٧٥ ١٤٠	٩٣.٠٦ ٩٣.٢٠	٦.٠٨ ٦.٠٦	٠.١٦	٢١٣	٠.٨٧٢	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة للكليات العلمية والأدبية في أساليب إدارة الغضب مما يؤكد رفض الفرض الثالث وهذا يدل على أن أساليب إدارة الغضب لا تتأثر باختلاف الكلية.

قد يرجع عدم وجود فروق بين طلبة الكليات العلمية والأدبية في أساليب إدارة الغضب إلى أن كل الطلاب يمرون بنفس المراحل العمرية ويتعلمون في بيئة تعليمية متشابهة ، وكذلك تتشابه

البيئة الاجتماعية ويتعرضون لظروف إجتماعية واقتصادية متشابهة ، حتى قبل الجامعة يكونوا قد تعرضوا لظروف متشابهة تماما شكلت ردود افعالهم واستجاباتهم للانفعالات ، واغلب هؤلاء الطلاب يتشاركون السكن الجامعي ويتفاعلون سويا لذلك لا توجد فروق كبيرة بينهم. وجاءت نتائج دراسة (علي موسى مصطفى ، ٢٠١٧) متوافقة مع هذا الفرض حيث أسفرت النتائج على عدم وجود فروق دالة بين الطلاب ، وأن الذكاء الوجداني يسهم في التنبؤ بقلق المستقبل لدى جميع الطلاب .

نتائج الفرد الرابع:

ينص الفرض الرابع على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في أساليب إدارة الغضب " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) ودرجات الحرية على مقياس أساليب ادارة الغضب . كما هو موضح في جدول (١٥)

جدول (١٥) جدول نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في اساليب ادارة الغضب .

البعد	الكلية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
إعادة البناء المعرفي	علمية	٧٠	٣١.٠١	٣.٣٤	٠.٦٢	١٤٤	٠.٥٣٥	غير دالة
	أدبية	٧٦	٣١.٣١	٢.٤٨				
تخمين الدافع	علمية	٦٨	٢٧.٩١	٣.٢٧	٠.٦٣	١٤٢	٠.٥٢٤	غير دالة
	أدبية	٧٦	٢٨.٢٢	٢.٥٧				
تغيير المكان	علمية	٧٢	١٩.٤٨	٢.٠٦	٠.٦٥	١٤٧	٠.٥١١	غير دالة
	أدبية	٧٧	١٩.٢٧	١.٨٨				
الصفح	علمية	٧١	١٤.١٢	٢.١٩	٠.٠٦	١٤٦	٠.٩٤٥	غير دالة
	أدبية	٧٧	١٤.٢٣	١.٧٦				
درجات الغضب الكلية	علمية	٦٦	٩٢.٥٤	٧.٢٩	٠.٥٧	١٣٩	٠.٥٩٢	غير دالة
	أدبية	٧٥	٩٣.١٢	٥.٥٣				

يتضح من الجدول السابق انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في أساليب إدارة الغضب مما يؤكد رفض الفرض الرابع وهذا يؤكد أن أساليب إدارة الغضب لا تتأثر بارتفاع أو انخفاض الذكاء الوجداني.

قد يرجع عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني على اساليب إدارة الغضب إلى التقارب الفكري لطلبة الجامعة وايضا التقارب البيئي والمجتمعي ، وأن الظروف التي تحيط بالطلاب والمشاكل التي تواجههم في هذه المرحلة العمرية والدراسية متشابهة ، لذلك فهم يستجيبون بطريقة لا تجعل هناك فروق بينهم في التعامل مع الغضب .وجاءت نتائج هذا الفرض متناقضة مع دراسة (جون أن أن اوجاني ، ٢٠١٥) ، حيث أسفرت نتائجها عن وجود علاقة قوية بين الذكاء الوجداني والتحكم في الغضب . وأيضا دراسة (بهروز أبدولي وزهراء فتحي ، ٢٠٠٨) ، حيث كانت النتائج تشير إلى انه كلما زاد الذكاء الوجداني قل الغضب .

د - الاساليب الاحصائية :

سيتم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام :

١ - اختبار "ت" T - test .

٢- تحليل التباين.

المراجع العربية والأجنبية

١. إبراهيم محمد المغازي (٢٠٠٣). الذكاء الاجتماعي والوجداني والقرن الحادي والعشرين "بحوث ومقالات"، مصر ، المنصورة : مكتبة الإيمان.
٢. أمل صبري سليمان (٢٠١١). فعالية برنامج قائم على العلاج العقلاني الإنفعالي لإدارة الغضب لدى المراهقين العدوانيين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، قسم صحة نفسية ، جامعة كفر الشيخ.
٣. أمينة أحمد ناجي محمد (٢٠١٥). جودة الحياة النفسية كمنبئ بأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير ، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة المنيا .
٤. رشاد على عبد العزيز موسى (2012) . الذكاء الوجداني وتنميته في مرحلتين الطفولة والمراهقة ، ط ١ ، القاهرة ، مصر ، عالم الكتب.
٥. رضا إبراهيم محمد الأشرم (٢٠١٢). فعالية برنامج معرفي سلوكي في إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية ، مجلة التربية الخاصة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، (١) ، ٣٧٨ - ٣٩٠ .
٦. صفية مبارك موسى (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصرياً المقيمين داخل المدرسة من طلاب المرحلة الثانوية . رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
٧. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧). إستراتيجيات إدارة الغضب والعدوان ، ط ١ ، عمان ، الأردن : دار الفكر للنشر والتوزيع .
٨. عبدالرحمن سعيد فرج بلخير (٢٠٠٨). فعالية أسلوب حل المشكلات في إدارة الغضب لدى طلبة كلية التربية بجامعة أسيوط ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة أسيوط.
٩. - عبد الله أحمد الزهراني (٢٠١٤). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود ، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ٤١ (٣) ، ٧٦٣ - ٧٨٣.
١٠. عثمان عبد الفتاح الخوالدة ، وعبد الكريم محمد جرادات (٢٠١٤) . أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين إستراتيجيات التعامل معه ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة اليرموك ، الاردن ، ٢٩ (٢) ، ٣١٥ - ٣٤٦ .

١١. عثمان عبد الفتاح الخوالدة ، وعبد الكريم محمد جرادات (٢٠١٤) .أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين إستراتيجيات التعامل معه «مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ،سلسلة العلوم الأنسانية والإجتماعية ،جامعة اليرموك، الاردن، ٢٩ (٢) ، ٣١٥-٣٤٦ .
١٢. علي موسى مصطفى (٢٠١٧). الذكاء الوجداني وعلاقته بقلق المستقبل لدى بعض طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير ، كلية الآداب جامعة أسيوط .
١٣. فاطمة مسعود عمرو خالد (٢٠١٧). تنمية الذكاء الوجداني كمدخل لخفض القلق الإجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراة ، كلية البنات جامعة عين شمس.
١٤. محمد فراج انور إبراهيم (٢٠٠٥). الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب لدى طلاب الجامعة ، دراسات عربية في علم النفس ، ٤ (١) ، ٩٣ - ١٥١ .
١٥. مصطفى علي خلف (٢٠١٣). الذكاء الإنفعالي لدى عينة من طلبة الدبلوم العام في التربية بجامعة المنيا «مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، ٢٦ (٢) ، ٢٠٦-٢٣٣ .
- 16.Abraham, R. (2000). The role of job Control as Moderator of Emotional Dissonance and Emotional Intelligence Outcome relationships. *Journal of Psychology* , 134 (2) 169 –186.
- 17.Behrouz ,A.,& Zahra,F.(2008). The Predictive Effect of Emotional Intelligence and its Components on Anger and Aggressiveness in Soccer Players. *International Journal of Psychology* ,2(2), 36-51.
- 18.Bar-On, R., Brown, J., Kirkcaldy, B., Thome, E. (2000). Emotional Expression and Implications for Occupational Stress : An Application of the Emotional Quotient Inventory (EQ- i). *Personality and Individual Differences* , 28 , 1107-1118 .
- 19.Bare – On,R.(2006). The Bar-On Model of Emotional Social intelligence(ESI) . Consortium for Research On Emotional Intelligence in Organizations . issues in emotional intelligence, *Journal of Psicothema*, 18 ,13-25.
- 20.Jade, N.P.(2013). *Forecasting anger and aggression an analysis of anger management treatment for misdemeanor offenders*, PhD, Capella University,U.S.A.
- 21.Golman,D.(1995). *Emotion intelligence*, What it can matter than (IQ),New York, Abantam book.
- 22.John, N.,Christian,U., & Kula, O.(2015). Dimensions of Emotional Intelligence and Transformational Leadership: A Correlation

- Analysis. *Independent journal of management & production* ,6(2),563- 584.
- 23.John,N.(2015).Emotional Intelligence and Anger control among urban adolescents in Nigeria . *American Journal of Psychology and Cognitive Science*,1(3),97-106.
- 24.LaVonda ,L.S.(2003). Anger management : survey of msw students' knowledge and use with minority children and adolescents.Master, california state university, long beach.
- 25.Maurice,E. (2004). The Connection Between Social- Emotional Learning and Learning Disabilities. Implications for Intervention, *Learning Disability Quarterly, The Council for Learning Disability . Maurice*,27, (1) , 53 Win.
- 26.Nick,H.,Herpsim,G.,Mark,M.,Suzan,Y.,& Alan,H.(2005). The Anger Management Project A group intervention for anger in people with physical and multiple disabilities, *Journal of Intellectual & Developmental Disability* , 30(2), PP. 86–96, University, Victoria, Australia.
- 27.Suzanne,p., Terasa ,C.,Cheryl ,E., & Holly ,T. (2016). Anger Management Program Participants Gain Behavioral Changes in Interpersonal Relationships. *Journal of Extention*,54(5), 1- 12.
- 28.Thomas,S.P.(2001).Teaching healthy anger management . *Perspectives in Psychiatric* .,37(2),41-48 .
- 29.Yvonne ,S.,& Shelley,L .(2004). A Review of the Emotional Intelligence literature and Implications for Corrections. *Research Report*, Correctional Service of Canada.