

التدريب على بعض مهارات الذكاء الإنفعالي كمدخل لخفض الضغوط لدى عينة من  
أمهات  
المعاقين ذهنياً "قابلي التعلم".  
مقدمته :  
مروة أحمد محمد عدلي .  
لنيل درجة الماجستير في التربية تخصص علم النفس التعليمي  
إشراف :

د.وائل رفاعي إبراهيم  
أستاذ علم النفس الرياضي المساعد  
كلية التربية الرياضية بنين . جامعة حلوان

د.شادية أحمد عبد الخالق  
أستاذ علم النفس التربوي  
كلية البنات . جامعة عين شمس

## مستخلص البحث

## عنوان الرسالة :

التدريب على بعض مهارات الذكاء الإنفعالي كمدخل لخفض الضغوط لدى عينة من أمهات المعاقين ذهنياً "قابلي التعلم".

- أجريت هذه الدراسة بهدف: التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي في خفض مستوى الضغوط لدى عينة من أمهات المعاقين ذهنياً "القابلين للتعلم".
- وقد اشتملت عينة الدراسة: على (٢٠) أم من أمهات المعاقين ذهنياً (أطفالهم من فئة القابلين للتعلم)، أعمار الأمهات تراوحت بين (٢٥: ٤٥) سنة، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي. وتم تطبيق مقياس قبلي وبعدي بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج، والقياس التتبعي بعد مرور شهرين على البرنامج وذلك لقياس بقاء الأثر.
- وقد إستعانت الباحثة بالأدوات التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة:
  ١. مقياس الذكاء الإنفعالي (٢٠٠٢). إعداد فاروق السيد عثمان .
  ٢. مقياس الضغوط النفسية لأولياء الأمور الأطفال المعاقين (١٩٩٨) إعداد عبد العزيز الشخص ، و زيدان السرطاوي .
  ٣. برنامج التدريب لتنمية مهارات الذكاء الإنفعالي .....إعداد الباحثة .
- وقد توصلت الدراسة الى عدة نتائج تؤكد في مجملها: فعالية البرنامج التدريبي لتنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي في خفض مستوى الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً "القابلين للتعلم"، وبقاء أثر البرنامج بعض مرور شهرين على تطبيق البرنامج التدريبي .
- كلمات مفتاحية :

الذكاء الإنفعالي . Emotional Intelligence

Stress .

الضغوط

**Abstract:****Title search:**

Training in the skills of Emotional Intelligence to reduce Stress in

A sample Mothers of children Mental Retardation "Educable" .

**This purpose of this study is to:** investigate the effect of some Emotional Intelligence skills among Mothers of children mental retardation "Educable " and it`s effect in reducing their level of stress ,for the scale of events of Stress for Mothers.

**A sampler:**

(20)Mothers of children Mental Retardation "Educable", it`s sub –divided in to groups :Experimental and control .

**Measured and Test:**

1. Scale of Emotional Intelligence 2002 to Dr . Farok Othman
2. Scale of Stress for parents of children mental retardation "Educable". 1998 to Dr. Abd El Aziz El shakhs ,Dr. El Saratawi
3. Program of developing some emotional intelligence skills. Designed by the Research.

**The Results Showed that :**Development of some Emotional Intelligence Skills effects in reducing level of Stress among of Mothers of children Mental Retardation "Educable " .

**Key words:**

Emotional Intelligence.

Stress

## أولاً: مدخل الدراسة :

إذا أردت أن تبحث عن التفاني في العطاء والبذل في الجهد على هذه الأرض لن تجد في مخلوقات الله أحسن ولا أعظم سخاءً من الأم. هذا الكائن الذي يبذل قصارى جهده لأبنائه ولبيته ولا يدخر شيئاً لنفسه بل يقدم أعز وأجل ما لديه من صحة، ووقت، ومال أيضاً لمصلحة أبنائها ول مستقبلهم، والقصاص في ذلك لا تنتهي ولا يكفينا فيها كتب أو مجلدات لكن لزم التنويه حتى نشير لمن هي ذات الحمل والكاهل الأعظم "أم الطفل المعاق" وهي التي نحن بصدد ذكرها في الدراسة الحالية، كيف سيكون الحال وكيف ستكون الضغوط التي ستمر بها بل سوف تتزايد وتتضاعف على كاهلها أكثر بكثير عن الأم التي رزقت بأطفال عاديين ليست لديهم إعاقات. وقد أظهرت بعض الدراسات التي أجريت على آباء الأطفال المعوقين أنهم يتصفون بصفات معينة إذا ما قورنوا بآباء الأطفال العاديين. وقد أظهرت هذه الدراسات أيضاً أن أمهات الأطفال المعاقين إذا ما قورنوا بأمهات الأطفال المرضى بأمراض مزمنة أو بأمهات الأطفال العاديين كن أكثر إكتئاباً وأقل استمتاعاً بأطفالهن. وأكثر انشغالاً بأمورهم وعبرن عن مشكلات أكثر في معالجة مواقف الغضب. كما عبرن عن إحساس أقل بمهاراتهن كأمهات. (علاء الدين كفاقي، ٢٠٠٣، ص ٢٢).

إن وجود طفل ذو إعاقة ذهنية بالأسرة يسبب مشكلات عاطفية ووجدانية وسلوكية وإقتصادية للألم، فعندما يكتشف الوالدان مشكلة ابنهما ينتابهما مشاعر متباينة من الحزن والقلق والخوف، كما أن الإعاقة تجعل الطفل غير قادر على أن يمارس حياته في الأسرة والمجتمع الأمر الذي يزيد من إحساس الأسرة بالشفقة والحزن الألم (رمزية الغريب، ١٩٨٢، ص ٤).

ومن ثم فإن اكتشاف طفل معاق ذهنياً في الأسرة تشكل صدمة للوالدين ومشاكل عاطفية عديدة. وأعراض كدر وضيق لا يمكن التغاضي عن أثارها النفسية نظراً لما تتركه من جروح نفسية عميقة لدى الوالدين والأخوة قد يترتب عليها تغير نظرة الوالدين لهذا الإبن، فالأمهات الذين يشعرون بأنه يهدد آمالهم قد يلفظون الطفل ويرحبون بأي فرصة تخلصهم من وجود الطفل معهم في الأسرة.

(سمية طه جميل، ١٩٩٨، ص ٢).

ويشير (Singer, et 1988) ان آباء الأطفال المعاقين ذهنياً يتعرضون لضغوط عادية مثل أي أسرة ممثلة في مشاكل العمل والمرض والصعوبات المادية بالإضافة الى ذلك تمارس هذه الأسر مصادر ضغوط غير عادية ممثلة في الضغط من المعيشة مع الإبن المعاق ذهنياً واحتياجاته وصعوبات العناية الزائدة بالمعاق، ومشاكله السلوكية، والصراعات مع ممددي يد العون من الجمعيات والعاملين في المجتمع. (محمد محمود الدويك، ٢٠٠٦، ص ٢).

وعندما تصيح الإعاقة الذهنية حقيقة وواقع ملموس يظهر على الآباء والأمهات ضغوطاً نفسية، ولا يجدون هدفاً مباشراً يعكسون عليه مشاعرهم السلبية، فيرتدون على أنفسهم باللوم والتأنيب، وهذا يعكس مانراه من شعور الآباء بضغوط نفسية شديدة، لذلك يلاحظ ان اللجوء الى أساليب الدفاع عن النفس وردود الأفعال العكسية أمر يستخدمه كثير من الآباء في مواجهة مشاعرهم السلبية تجاه الطفل، لذا نجدهم شديدي الحساسية ويرفضون اي إشارة أو تلميحات لعجز أو لقصور طفلهم، وكأنهم بذلك الشعور يخشون أن تتحطم دفاعاتهم النفسية في وجه ضغوطهم الداخلية التي يتحرون إخفائها، لأن سقوط تلك الدفاعات معناه فتح الباب لمشاعر مكبوتة يمكن أن تندفع كامواج تجرف معها كل أشكال التجميل والتحمل وتصنع الحب.

(شاكر قنديل، ١٩٩٦، ص ٦٢٥).

كذلك فإن المشكلات الإجتماعية التي تواجه أسر المعاقين ذهنياً تظهر في الأسرة الصغيرة التي يعيشون فيها وتتمثل في صعوبات تكوين علاقات مع العائلة. فضلاً عما يتسبب لأفراد الأسرة أنفسهم من مشاعر وشعور بالذنب نظراً لإصابة أحد أفرادها بالإعاقة الذهنية وبطبيعة الحال تزايد هذه المشكلات تعقيداً عندما يتزوج أحد أفراد أسرة المعاق ذهنياً.

(كلير فهيم، ١٩٨٢، ص ٦٤).

وعليه لا يمكن القول أن شخصاً يعاني من الضغوط النفسية مالم يكن هناك مصدراً لهذه الضغوط واستجابات من جانب الفرد، وهذاان العنصران هما اللذان يشكلان أي موقف ضاغط حيث ان مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً، كما ان صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر ان كان هذا الشخص يعاني من الضغوط ام لا. وبالتالي ان الإحساس بالضغوط النفسية إحساس في جوهره نسبي، ولا نستطيع ان نلاحظ هذا الإحساس إلا إذا واجه الفرد موقف يشعر في ثناياه بضغوط معينة، وبالتالي يستجيب نحوها، حينئذٍ يمكن ان ندرك ان كان هذا الإنسان يشعر بضغوط أم لا. اي ان تقدير الفرد لما يمر به من مواقف

بالإضافة الى مفهومه عن ذاته يشكلان العاملين الأساسيين في الإحساس بالضغط النفسية .  
(عادل الأشول، ١٩٩٢، ص ١٧).

وبناء على ماسبق الإشارة اليه تحاول الدراسة الحالية ان تتصدى لموضوع الضغوط النفسية التي تعاني منها أم الطفل المعاق ذهنياً "القابل للتعلم" من خلال تنمية مهارات إيجابية من أهمها مهارات الذكاء الإنفعالي حيث ان: "قدرة الأم على فهم انفعالاتها السلبية وإدراكها لها ، وتنظيم هذه الإنفعالات وتوجيهها لتحفيز الذات وزيادة دافعيته ، من شأنه ان يجعلها تتفهم نفسها وانفعالاتها بشكل افضل ، ويساعدها على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين ، وهذا بدوره يساهم بشكل كبير في الحد من درجة الضغوط النفسية الواقعة عليها نتيجة إعاقة ابنها "

وهذا ما يُعرف إجرائياً : بالذكاء الإنفعالي لأم الطفل المعاق ذهنياً".

#### ثانياً: مشكلة الدراسة :

تشير العديد من الدراسات الى تزايد الضغوط لدى الأمهات وخاصة أمهات المعاقين بشكل ملحوظ وذلك يرجع للمهام الجسام التي تقوم بها الأم تجاه ابنها وبيتها ونفسها، فتعددت الدراسات ، والأبحاث حول تحديد مفهوم هذه الضغوط ومصادرها ، وأسبابها ومظاهرها ، ومحاولة التوصل الى أساليب مناسبة للتعامل مع هذه الضغوط للتخفيف من أثارها السلبية في ظل تعدد الأدوار والمهام والرحلة الصعبة التي تمر بها أم الطفل المعاق ذهنياً "القابل للتعلم" مروراً بمراحل نمو الطفل والسعي لتحسين قدراته والإرتقاء بسلوكياته وقبول المجتمع له وقدرتها على دمج وسط باقي أقرانه .

حيث أن مفهوم الذكاء الإنفعالي يهتم بفهم الفرد لنفسه ، وللآخرين ، علاقاته بالآخرين وتوافقهم مع الظروف المحيطة به، فإن الذكاء الإنفعالي يهتم بشكل عام بقدرة الفرد على التعامل مع المواقف اليومية والتوافق مع العالم الخارجي .

ومن منطلق ان مهارات الذكاء الإنفعالي يمكن تعلمها في اي مرحلة عمرية باعتبارها ليس فقط قدرة كاملة داخلنا يمكننا استغلالها ، ولكنه أيضاً لايفصل عن سائر القدرات العقلية التي نستخدمها بالفعل في توافقنا بشكل عام مع متطلبات الحياة ، وضغوطها .  
Roberts,R;Zeinder,M&Matthew,G;2002,Victor .  
Dulewicz&Malcolm Higgs;2004:P96

وانطلاقاً من نتائج الدراسات التي تشير الى وجود ارتباط واضح بين الذكاء الإنفعالي والضغط .  
Zeider,-Moshe,2005Murry, Velma.M.&Harrell, Amanda.W.et al,2008, Van-Heck,Guus,2008,p.p(97-121).

وفي محاولة للإستعانة بمفهوم الذكاء الإنفعالي كإستراتيجية إيجابية للتعامل مع الضغوط قد تكون ذات فعالية كبيرة في خفض حدة الضغوط التي تتعرض لها أمهات المعاقين وفي محاولة أيضاً لمساعدتهن نحو المزيد من اللياقة النفسية ، فإننا يمكننا تحديد وصياغة مشكلة الدراسة الراهنة في ضوء التساؤلات التالية :

التساؤل الأول : هل يؤدي برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي في تحسين مهارات الذكاء الإنفعالي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ؟

التساؤل الثاني : هل يمكن تنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لخفض مستوى الضغوط لديهن ؟

التساؤل الثالث : هل يستمر أثر البرنامج التدريبي لبعض مهارات الذكاء الإنفعالي بعد مرور شهرين على انتهاء البرنامج التدريبي ؟

#### ثالثاً : أهداف الدراسة :

تحاول الباحثة من خلال دراستها الحالية الكشف عن مصادر الضغوط التي تتعرض لها عينة من الأمهات لأطفال المعاقين ذهنياً "القابلين للتعلم" ، كتمهيد لمحاولة تدريبهن لإكتساب بعض مهارات الذكاء الإنفعالي التي قد تساعدهن على التخفيف من حدة ما تعانين من ضغوط، والقدرة على التعامل الإيجابي مع هذه المصادر للضغوط بهدف إحداث نوع من التوازن النفسي لتخفيف الآثار الناجمة عن عدم قدرتهن على المواجهة الإيجابية للمواقف الضاغطة التي قد تصادفها يومياً؛ فالهدف الذي تسعى إليه الباحثة يتعدى مجرد الكشف عن مصادر الضغوط لدى عينة الأمهات لأطفال من ذوي الإعاقة الذهنية "قابلين للتعلم" بقدر ما هو محاولة جادة لإيجاد وسيلة مقبولة ، وإيجابية تساعدها (الأم) على مواجهة مصادر الضغوط والتكيف

معها إيماناً منها بأن التعامل الجيد مع الضغوط يقلل من تأثيرها في حين ان تجاهلها أو الاستسلام لها يؤدي الى مزيد من المعاناة .

وبذلك يتحدد الهدف العام للدراسة في تصميم برنامج لتنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي والتحقق من مدى فاعلية ، وكفاءة هذا البرنامج في خفض مستوى الضغوط لدى عينة من الأمهات لأطفال ذو الإعاقة الذهنية فئة "قابلين التعلم" .

ويمكننا بإيجاز تحديد أهداف الدراسة إجرائياً في ضوء الأهداف التالية :

- ١ . التعرف على فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي في تنمية المعدل الإجمالي للذكاء الإنفعالي وكذلك تنمية مهاراته الفرعية لدى عينة الأمهات لديهن أطفال ذو إعاقة ذهنية فئة قابلين للتعلم .
- ٢ . التعرف على مدى فعالية البرنامج في تنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي في خفض مستوى الضغوط لدى عينة الأمهات .
- ٣ . الكشف عن مدى استعداد الأمهات للإستفادة من مثل هذه البرامج تمهيداً لمحاولة نشرها لمساعدة الأمهات على تنمية مكامن القوة لديهن كوسيلة للتغلب على مصادر وأحداث الحياة الضاغطة .

#### رابعاً: أهمية الدراسة :

يمكن توضيح أهمية الدراسة الحالية في ضوء جانبين أساسيين هما :

#### الأهمية النظرية

تتلخص الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تلقي الضوء على :

- أحد الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية وهي الجانب الإنفعالي متمثلاً في الذكاء الإنفعالي باعتباره المحور الأساسي الذي يهتم بتحديد الإنفعالات ، والتحكم فيها وكيفية التواصل مع الآخرين ؛ حيث يعد مفهوم الذكاء الإنفعالي من أهم المفاهيم المطروحة على الساحة العلمية كممثل للجانب الإنفعالي في الشخصية .
- إلقاء الضوء على ظاهرة الضغوط باعتبارها من أكثر الظواهر الإنسانية تعقيداً حيث تتجلى في مضامين بيولوجية ، نفسية ، واقتصادية ، واجتماعية ، ومهنية .
- تهتم الدراسة الحالية بالتصدي لعينة محورية في المجتمع ككل وهي عينة الأمهات لأطفال ذوي الإعاقة الذهنية ، في محاولة لتوجيه الإنتباه لتبني مفهوم الوالدية الإيجابية ، أو الرشيدة كمحور لجعل الأم تتعامل بإيجابية مع إنفعالاتها الشخصية وتفهمها وكذلك تنظيم وتفهم إنفعالات المحيطين بها .
- تسعى هذه الدراسة الى تبني وجهة نظر مغايرة للتوجه التقليدي في مجال التعامل مع الضغوط والتي اهتمت لفترات طويلة بالتعامل المباشر مع مصدر الضغط سواء بالتكيف ، أو بصورة غير مباشرة بالتجنب أو غيرها من الطرق ، حيث تحاول الدراسة الراهنة تبني وجهة نظر إيجابية تتمثل في تمكين الأفراد ببعض المقومات الإيجابية من خلال تنمية جوانب القوة لديهم والكشف عن مدى تأثيرها في التعامل الإيجابي مع هذه المصادر للضغوط .
- ندرة الدراسات التي تناولت الذكاء الإنفعالي في مجال المرأة بصفة عامة ، والأمهات بصفة خاصة سواء في المنطقة العربية ، او الأجنبية مما دعى الباحثة للقيام بهذه الدراسة لتقديم رؤية واضحة عن الذكاء الإنفعالي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية ، وتنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي ، واثراها على خفض الضغوط لديهن .

#### الأهمية التطبيقية :

تتلخص الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في النقاط التالية :

- تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تعد بمثابة تطبيق فعلي لمبادئ علم النفس الإيجابي الذي يسعى الى تمكين الفرد بكافة المقومات الإيجابية ، وهذا يتضح من سعي الدراسة الحالية لتنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي كمدخل إيجابي لخفض حدة الضغوط التي قد تتعرض لها الأمهات .
- تعتبر هذه الدراسة بمثابة بداية الطريق لسلسلة من الدراسات تهدف الى تنمية الذكاء الإنفعالي لدى فئة تعد وسيطاً بين العديد من الفئات ؛ حيث تعد تدريب أمهات الأطفال على تنمية مثل هذه

- المهارات بمثابة إعدادها لتصبح مُدربة لهذه المهارات في أسرتها وبالتالي يتحقق الهدف الأسمى للتنمية بحيث تتخطى الأم خبرة الجلسة لتكون مصدراً لنقل الخبرة .
- في حالة ثبوت فعالية البرنامج التدريبي المستخدم لهذه الدراسة فإنها قد تضيف بعض الأدوات، والتكتيكات التي تستخدم في إرشاد، وتدريب الوالدين، لتفعيل أدوارهم، وإعدادهم، لكي يكونا بمثابة دعماً، وسنداً لأبنائهم يتفهمون مشاكلهم، ويعاونهم في حلها، ووصولاً لمفهوم الوالدية الرشيدة
- قد يسمح بناء هذا البرنامج لبناء برامج أخرى لتزويد الوالدين بقدر كبير من المعلومات بتكلفة قليلة وخاصة إذا ماتبني هذه البرامج هيئات، ومؤسسات حكومية كالجامعات، أو أهلية على غرار ملاحظته في المجتمعات الأوروبية.

#### خامساً : حدود الدراسة :

##### • عينة الدراسة:

اختارت الباحثة في دراستها الحالية عينة البحث بالطريقة العمدية من (٤٠) أم، من جمعية رسالة للأعمال الخيرية بقسم الإعاقات الذهنية مقسمين على مجموعتين من الأمهات هما : (مجموعة للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية – مجموعة لتطبيق الدراسة التجريبية) .  
وأهم المواصفات التي تم توافرها في المجموعتين العمديتين :

١. أن يتراوح سن الأم ما بين (٢٥- ٥٥) سنة .  
٢. أن يكون لديها طفل أو طفلة من ذوي الإعاقة الذهنية تم تصنيفه من فئة "القابلين للتعلم" من قبل متخصصين وتربويين .

٣. أن يكون عُمر الطفل ذوا الإعاقة الذهنية "القابل للتعلم" لا يتجاوز ١٢ سنة .

٤. أن يتلقى الطفل جلسات تدريبية بأحد المراكز أو المدارس المتخصصة .

#### وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لعينة الدراسة :

##### ١. عينة استطلاعية للتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة :

تكونت من (٢٠) أم من أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً "القابلين للتعلم"، ممن توفرت فيهم الشروط السابقة الذكر وذلك لإعادة التقنين لأدوات الدراسة المستخدمة .

##### ٢. عينة التطبيق للدراسة التجريبية :

تكونت عينة التطبيق من (٢٠) أم بواقع (١٠) أمهات مجموعة تجريبية و (١٠) أمهات مجموعة ضابطة . وفي ضوء أن الدراسة ذات تصميم تجريبي يتكون من مجموعتين (تجريبية وضابطة) لذا فلا بد أن يوجد تكافؤ بينهما على المتغيرات الأساسية للدراسة (الذكاء الإنفعالي – الضغوط النفسية) قبل تقديم المتغير المستقل (برنامج تنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي) . حتى يتمكن أن تعزي الفروق بين المجموعتين فيما بعد الى المتغير التجريبي، وليس لمتغيرات أخرى دخيلة، لذا فقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الذكاء الإنفعالي والضغوط .

##### • منهج الدراسة وخطواته :

يتوقف اختيار الباحثة لمنهج معين دون آخر على أساس طبيعة مشكلة الدراسة ونوع البيانات المستخدمة وقد فرضت طبيعة مشكلة الدراسة الحالية إتباع المنهج التجريبي (حيث تعتمد هذه الدراسة في أحد جوانبها على المنهج التجريبي، وتم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين حيث القياس القبلي – القياس البعدي – القياس التتبعي، ومجموعة ضابطة وأخرى تجريبية؛ بهدف التأكد من مدى تأثير تدريبات البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي من جهة وخفض مستوى الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً "القابلين للتعلم" من جهة أخرى .

##### • أدوات الدراسة :

تضمنت أدوات الدراسة الحالية مايلي :

١. مقياس الضغوط النفسية لأولياء الأمور الأطفال المعاقين (١٩٩٨) .

إعداد . عبد العزيز الشخص ، زيدان السرطاوي .

٢. مقياس الذكاء الإنفعالي (٢٠٠٢) .

إعداد: فاروق السيد عثمان .

٣. برنامج تنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي .

إعداد: الباحثة .

وفيما يلي عرض أدوات الدراسة بشئ من التفصيل :

**الأداة الأولى: مقياس الضغوط النفسية لأولياء الأمور الأطفال المعاقين (١٩٩٨).**

إعداد: عبد العزيز الشخص ، زيدان السرطاوي .

**وصف المقياس :**

يتكون المقياس من (٨٠) عبارة مقسمة على سبع عوامل لمقياس الضغوط النفسية وهم :

١. الأعراض النفسية والعضوية .

٢. مشاعر اليأس والإحباط .

٣. المشكلات المعرفية والنفسية للطفل .

٤. المشكلات الأسرية والاجتماعية .

٥. القلق على مستقبل الطفل .

٦. مشكلات الأداء الاستقلالي للطفل .

٧. عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل .

وعند قراءة ولي الأمر فقرات المقياس، يختار واحدة من الإجابات الخمسة التالية والتي يرى أنها تعبر عن مدى حدوث المشاعر والمشكلات التي يتعرض لها بسبب ابنه. و التي تتراوح ما بين

لا يحدث مطلقاً = ١

يحدث نادراً = ٢

يحدث قليلاً = ٣

يحدث كثيراً = ٤

يحدث دائماً = ٥

ويشير تقدير (١) الى انخفاض الضغوط النفسية الى أدنى مستوياتها، بينما يشير تقدير (٥) الى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها ولي الأمر بسبب إعاقة ابنه، ومنها فإنه يمكن استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها ولي الأمر بجمع الدرجات التي تمثل مستويات الضغوط على فقرات المقياس، ويمكن أن تمتد الدرجة الكلية على المقياس بأكمله ما بين (٨٠-٤٠) حيث تمثل الدرجة الأولى الحد الأدنى، في حين تمثل الدرجة الثانية الحد الأعلى، أما بالنسبة للدرجة التي يحصل عليها ولي الأمر في كل من أبعاد المقياس السبعة فإنه يمكن استخراجها بنفس الطريقة ومن هنا فإن الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس يمكن أن تتراوح بين الحدين الأدنى والأعلى وفق فقراته.

**الخصائص السيكومترية للمقياس :**

**ثبات المقياس للبيئة المصرية :**

اعتمد الباحثان لتقدير ثبات المقياس في صورته النهائية على طريقة الاتساق الداخلي وطريقة الفاكرونباخ حيث بلغت (٩٣) للدرجة الكلية، في حين تراوحت ما بين ٠,٦١ - ٠,٩١ لأبعاد المقياس السبعة .

**صدق المقياس للبيئة المصرية :**

اعتمد مطورا المقياس على الصدق العاملي، وصدق الفقرات، واتضح بعد حساب المعالجات الإحصائية اللازمة أن معدلات الارتباط لأبعاد المقياس السبعة تتراوح ما بين ٠,٢٩، ٠,٧٨، وهي قيم مرتفعة وتعتبر مؤشراً على صدق المقياس .

**قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس على عينة من الأمهات :**

• حساب معامل الصدق :

معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس الداخلي

(الاتساق الداخلي)

المقياس	الأبعاد	قيم الارتباط (ر)
	الأعراض النفسية والعضوية	٠,٦١٠

٠,٧٦٥	مشاعر اليأس والإحباط .	الضغوط النفسية
٠,٦٣٢	المشكلات المعرفية والنفسية للطفل .	
٠,٨٠١	المشكلات الأسرية والاجتماعية .	
٠,٧٤١	القلق على مستقبل الطفل	
٠,٧١٩	مشكلات الأداء الإستقلالي للطفل .	
٠,٥٩٩	عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل	

## جدول (٨)

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى  $(0,05) = (0,444)$

يتضح من الجدول السابق (٨) أنه

يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على درجة صدق الإتساق الداخلي لهذا المقياس وانه صالح للتطبيق.

## جدول (٩)

المقياس	الأبعاد	قيم ألفا كرونباخ	الفا الكلية
الضغوط النفسية	الأعراض النفسية والعضوية .	٠,٦٦٦	٠,٨٣٣
	مشاعر اليأس والإحباط .	٠,٧٣٤	
	المشكلات المعرفية والنفسية للطفل .	٠,٨١٥	
	المشكلات الأسرية والاجتماعية .	٠,٨٢١	
	القلق على مستقبل الطفل	٠,٧٥٣	
	مشكلات الأداء الإستقلالي للطفل .	٠,٧٤٢	
	عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل	٠,٦٥٥	

يتضح من الجدول ان :

تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين ٠,٦٥٥ الى ٠,٨٢١ وهي قيم مرضية لقبول ثبات الأبعاد بالمقياس، مما يدل على صلاحيته للتطبيق .

• التجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس :

## جدول (١٠)

المقياس	البيان	القيمة
الضغوط النفسية	معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٨٧١١
	معامل جتمان	٠,٦٢٤٠
	قيم ألفا للجزء الأول	٠,٧٦١٠
	قيم ألفا للجزء الثاني	٠,٦٨٢٥

يتضح ان



معامل الارتباط بين الجزئين لمقياس الضغوط النفسية (٠,٨٧١١) قيمة مرضية لثبات المقياس وانه صالح للتطبيق .

**الأداة الثانية: مقياس الذكاء الإنفعالي (٢٠٠٢) :**

إعداد: فاروق السيد عثمان .

**وصف المقياس :**

يتكون المقياس من (٥٨) عبارة مقسمة على خمس أبعاد وهم :

١ . المعرفة الإنفعالية .

٢ . إدارة الإنفعالات .

٣ . تحفيز الذات .

٤ . التعاطف .

٥ . التواصل الإجتماعي .

تمت صياغة فقرات المقياس على عدد عبارات (٥٨) عبارة الى (٢٩٠) درجة و تدل المرتفعة على ارتفاع الذكاء والعكس صحيح . وذلك بمقياس استجابة خماسي كالتالي :

١ . يحدث دائماً = ٥ درجات .

٢ . يحدث عادة = ٤ درجات .

٣ . يحدث أحياناً = ٣ درجات .

٤ . يحدث نادراً = ٢ درجات .

٥ . لا يحدث أبداً = ١ درجة .

**الخصائص السيكومترية للمقياس :**

**صدق المقياس :**

اعتمد الباحث على قيم معاملات الارتباط البينية للمجالات كانت مرتفعة وتراوح ما بين (٠,٦٢ - ٠,٩٥)،

كما أن قيم معاملات ارتباط المجالات بالمقياس ككل كانت مرتفعة أيضاً حيث تراوحت ما بين (٠,٨٤ -

٠,٩٥) مما يعني أن المقياس يتمتع بدلالات صدق تسمح باستخدامه في الدراسات .

**ثبات المقياس :**

قام الباحث بحساب ثبات مقياس الذكاء الإنفعالي واعتمد على معاملات الثبات بطريقة إعادة الإختبار

تراوحت ما بين (٠,٧٢) الى (٠,٨٣) وللمقياس ككل (٠,٨٨). كما تراوحت معاملات الثبات للمقياس

باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ من (٠,٧٨) الى (٠,٦٨)، وللمقياس ككل (٠,٩٦). وبناء على ما سبق يمكن

القول ان المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة لغايات البحث العلمي .

**قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس على عينة الأمهات :**

• حساب معامل الصدق :

قيم الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (١١)

المقياس	الأبعاد	قيم الارتباط
الذكاء الإنفعالي	المعرفة الإنفعالية	٠,٦٨٤
	إدارة الإنفعالات	٠,٦٧١
	تحفيز الذات	٠,٧٥٥
	التعاطف	٠,٨١٣
	التواصل الإجتماعي .	٠,٧٤٦

يتضح من الجدول السابق أنه:

تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون بين ٠,٦٧١ و ٠,٨١٣ وجميعها قيم مرتفعة

يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على درجة صدق الإتساق الداخلي لهذا المقياس وأنه صالح للتطبيق

جدول (١٢)

المقياس	الأبعاد	قيم ألفا كرونباخ	ألفا الكلية
الذكاء الإنفعالي	المعرفة الإنفعالية	٠,٥١١	٠,٧٩٢
	إدارة الإنفعالات	٠,٥٧٢	
	تحفيز الذات	٠,٦٨١	
	التعاطف	٠,٦٢٢	
	التواصل الإجتماعي	٠,٥٩٣	

يتضح من الجدول السابق :

تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين ٠,٥١١ الى ٠,٦٨١ لكل بعد وهي قيم مرضية لقبول ثبات الأبعاد بالمقياس، مما يدل على صلاحيته للتطبيق .

جدول (١٣)

المقياس	البيان	القيمة
الذكاء الإنفعالي	معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧٥٥٠
	معامل جتمان	٠,٦٨٩١
	قيم ألفا للجزء الأول	٠,٦٢٩٢
	قيم ألفا للجزء الثاني	٠,٧٨١٠

من الجدول السابق يتضح انه :

معامل ارتباط بين الجزئين لمقياس الذكاء الإنفعالي (٠,٧٥٥٠) هي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس وهو صالح للتطبيق .

#### الأداة الثالثة : برنامج تنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي :

يقع البرنامج التدريبي الذي تسعى الدراسة الراهنة الى إعداده تحت مظلة برامج تنمية الإمكانات البشرية ، وأهم ما يميز هذا البرنامج أنه خبرة حية ، ومعايشة بالفعل من خلال التفاعل الدينامي القائم بين المدرب والمتدربين ، ويهدف هذا التفاعل الى تعديل وإعادة ترتيب المنظومة المعرفية لدى المتدرب ليكون لها تأثير فعال في سلوكه بعد المرور بخبرة البرنامج ، فهذه البرامج تهدف بصورة عامة الى إتاحة فرصة مركزه للنمو في جانب من جوانب الشخصية أو في مهارة ما أو في إستراتيجية ما وهي بذلك تهدف الى إحداث تغيير إيجابي حقيقي في شخصية المتلقي

#### ١. مدخل البرنامج التدريبي :

**Congruent Courses** هو مدخل يدرس المتغير النفسي هو موضوع البرنامج التدريبي بشكل مباشر على اعتبار انه متغير نفسي مستقل مثل : برامج تنمية دافعة الإنجاز وبرامج تنمية السلوك التوكيدي ، وبرامج تنمية التفكير الإبداعي .

(صفاء الأعسر ١٩٩٧، ص ص ٧:٨).

وهذا هو المدخل الذي تبنته الباحثة في تصميم وتنفيذ البرنامج الحالي – برنامج تنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي – حيث تقديم موضوع البرنامج التدريبي بشكل مباشر ثم دراسة أثره بعد فترة التدريب وفي فترة المتابعة ، وذلك لأن هذا المدخل هو الأقرب في دراسة هذا النوع من المتغيرات ، وهي مهارات الذكاء الإنفعالي

#### ٢. فلسفة البرنامج التدريبي :

تعتمد فلسفة بناء برنامج الدراسة الحالية إعتقاداً أساسياً على فلسفة علم النفس الإيجابي؛ الذي يركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية ويعمل على تنميتها؛ لأن الكائن الإنساني لديه القوة لأن يحدد ما يكون وما سيكون عليه، وذلك لأن الإنسان في حالة تطويرية دائمة .  
و تهدف فلسفة علم النفس الإيجابي الى تحقيق النمو والإستقلال للفرد أما النمو فيحقق تنمية معرفة الفرد ببناؤه النفسي وتدريبه على الإستراتيجيات الأساسية أما الإستقلال فيأتي من تمكن الفرد من مساعدة نفس .  
(صفاء الأعرس، ٢٠٠١، ص ص ١٩ : ٢٠)

### ٣. أهداف البرنامج :

تحدد وظائف البرنامج التدريبي الى :

- ١ . تقديم مفاهيم جديدة تيسر للفرد إدراك ذاته وإدراك الواقع بصورة أكثر كفاءة
- ٢ . التدريب على إستراتيجيات جديدة تساعده على رفع كفاءته في مجالات الحياة المختلفة .
- ٣ . تنمية مهارات يمتلكها الفرد فعلاً ولكنه لا يوظفها بكفاءة .
- ٤ . مساعدته على إدراك العلاقة بين مآلديه من مفاهيم وإستراتيجيات ومهارات ومطالب الواقع .وتعد برامج التدريب في أساسها احدى صور التعليم والتعلم والتي تبدأ بهدف معلن ومحدد ومقصود يتفق مع حاجات المتلقين حتى يصبح هدفاً لكل مشارك .  
(صفاء الأعرس، ٢٠٠١، ص ص ٤٧).

وترتبط أهداف البرنامج الحالي بأهداف الدراسة إرتباطاً وثيقاً، حيث تحقق أهداف البرنامج في مجملها أهداف الدراسة وتترجمها في شكل إجراءات عملية .  
وتحدد أهداف هذا البرنامج في مستويين من الأهداف هما :

أولاً: أهداف مباشرة للبرنامج :

يهدف البرنامج بصفة عامة الى تنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي المتمثلة في : (المعرفة بالإنفعالات، إدارة الإنفعالات، تحفيز الذات، التعاطف، التواصل الإجتماعي) لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً "القابلين للتعلم" ، بهدف رفع كفاءتهم الوجدانية والإجتماعية، بما ييسر لهم القيام بأدوارهن الإجتماعية المتغيرة والمتنوعة بكفاءة وإقتدار .  
أما الأهداف الإجرائية لتحقيق الهدف العام تتضح في الآتي :

- ١ . إدراك الأمهات لأهمية المشاعر والإنفعالات الإنسانية وتنوعها ودورها في إثراء الحياة الإنسانية .
- ٢ . إستبصار الأمهات لجوانب القوة والضعف التي تتمتع بها في ضوء نظرية تعدد الذكاءات "لجاردنر" ومن ثم الرغبة في تحسينها .
- ٣ . تقديم مفهوم الذكاء الإنفعالي وما ينطوي عليه من مهارات .
- ٤ . تقديم بعض مهارات الذكاء الإنفعالي (موضوع التدريب) بشكل مركز وأكثر تفصيلاً .
- ٥ . ممارسة مهارات الذكاء الإنفعالي بهدف نقل الخبرة من موقف التدريب الى الحياة اليومية .

ثانياً: أهداف غير مباشرة للبرنامج :

يهدف البرنامج بصورة غير مباشرة الى تقييم مدى فاعلية إستخدام مهارات الذكاء الإنفعالي كإستراتيجيات إيجابية في التعامل مع الضغوط، ويسعى البرنامج الحالي في تحقيق هذا الهدف في ضوء النقاط التالية :

- ١ . إستخدام الأمهات لأساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط المتمثلة في التعبير عن الأفكار والمشاعر، إعادة التقييم المعرفي الإنفعالي للموقف .
- ٢ . تقلص دور الأساليب التي تستعين بها الأمهات في التعامل مع الضغوط المتمثلة في: الإنشغال الذاتي، إسلوب الإنعزال والإنسحاب، إسلوب التجنب، إسلوب لوم الذات .
- ٣ . إتاحة الفرصة لتلبية بعض إحتياجات الأمهات من المساندة، والدعم الإجتماعي .

● الأساليب الإحصائية :

لمعالجة البيانات الإحصائية استعانت الباحثة بمزج الإحصاء البارامترى بالإحصاء اللابارامترى للوصول الى أدق وأصدق النتائج بقدر المستطاع، وهذه الأساليب تمثلت في :  
حيث تضم أساليب إحصائية لبارامترية (اختبار مان وتني للعينات المستقلة، اختبار ولكوكسون للعينات المرتبطة)، والمتوسط، الإنحراف المعياري، حيث جاء إختيار هذه الأساليب الإحصائية، والإعتماد عليها

دون غيرها إستناداً الى عدة عوامل أهمها (حجم العينة، نوعية الفروض المطروحة، طبيعة الأدوات المستخدمة).

سادساً: مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

تحدد مفاهيم الدراسة في مفهومين أساسيين هما :

أولاً: مفهوم الذكاء الإنفعالي : **Emotional Intelligence**

مفهوم الذكاء الإنفعالي من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس؛ حيث يرجع الفضل في إنتشاره الى "دانيال جولمان" عام ١٩٩٥ عندما نشر كتابه المعنون بـ "الذكاء الوجداني ماذا يعني أكثر مما تعنيه نسبة الذكاء "

**Emotional Intelligence: Why it matter than IQ?**

وقد تعددت تعريفات الذكاء الإنفعالي تبعاً لتعدد وجهات نظر الباحثين حيث يعتبره البعض قدره عقلية (نموذج للقدرة العقلية) مثل ماير، وسالوفي، والبعض الآخر يعتبره (نموذج مختلط) يتعامل مع القدرات العقلية، ومجموعة من السمات الشخصية مثل "جولمان" و "بار-أون" وفيما يلي عرض لبعض التعريفات :

• تعريف جولمان (١٩٩٥):

بأنه يشتمل على قدرات مثل القدرة على فالدافعية لدى الفرد، والمثابرة في وجه الإحباط، والقدرة على التحكم في ضبط الإندفاعات وإرجاء الإشباع، والقدرة على تنظيم أمزجة الفرد، والقدرة على التعاطف والأمل .

(سحر فاروق، ٢٠٠١، ص ٣٤، عثمان حمودة الخضر، ٢٠٠٢، ص ٤).

• وعرفه ماير وسالوفي (١٩٩٥) بأنه :

عبارة عن التقييم والتعبير عن الإنفعالات، وهو يشتمل على القدرة على التوضيح والتعرف على المشاعر من خلال الكلمات أو تعبيرات الوجوه والعلاقات مع الآخرين، والتعاطف والحكم على مشاعر الآخرين وإعادة الخبرة بهذه المشاعر، كما أنه التنظيم التكيفي للمشاعر أو الإنفعالات وذلك عن طريق التنظيم والتقويم ثم تغيير الإنفعالات .

(أمل حسونة، منى سعيد الناشئ، ٢٠٠٦).

على الرغم من حداثة مفهوم الذكاء الإنفعالي نسبياً إلا أنه حظى بالعديد من النماذج المفسرة له، وبالنظر الى هذه النماذج نلاحظ أن الباحثين قد إنقسموا الى فريقين؛ حيث يفسر الفريق الأول الذكاء الإنفعالي باعتباره مجموعة من القدرات العقلية ومن أنصار هذا الإتجاه ماير وسالوفي ويطلق على الإتجاه نموذج القدرة للذكاء الإنفعالي.

بينما يفسر الفريق الثاني الذكاء الإنفعالي باعتباره مجموعة من الخصائص الشخصية والإجتماعية ومن أنصار هذا الإتجاه جولمان وبار-أون، وأ.شابيرو، ديولوكس وهيكس وكوبر، وسامية القطان ويطلق على هذا الإتجاه النموذج المختلط، أو النموذج الهجين للذكاء الإنفعالي .

وتتبنى الباحثة في الدراسة الحالية النموذج الهجين في تفسير مفهوم الذكاء الإنفعالي وعلى وجه الخصوص نموذج "دانيال جولمان".

حيث ان: "قُدرة الأم على فهم إنفعالاتها السلبية وإدراكها لها، وتنظيم هذه الإنفعالات وتوجيهها لتحفيز الذات وزيادة دافعيته، من شأنه أن يجعلها تتفهم نفسها وإنفعالاتها بشكل أفضل، ويساعدها على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وهذا بدوره يساهم بشكل كبير في الحد من نسبة الضغوط النفسية الواقعة عليها نتيجة إعاقة ابنها".

وهذا ما يُعرف إجرائياً : بالذكاء الإنفعالي لأم الطفل المعاق ذهنياً".

ثانياً: مفهوم الضغوط : **Stress**

يُعد مصطلح الضغط من المصطلحات القديمة في مجال العلوم الطبيعية، ولكنه من المصطلحات الحديثة في مجال العلوم الإنسانية عامة وعلم النفس خاصة .

بدأ استخدام كلمة Stress حديثاً في مجال العلوم الإنسانية، ليشير الى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتسبب له بعض المتغيرات النفسية مثل التوتر والضييق، وبعض المتغيرات العضوية والفسولوجية .

(زيدان السرطاوي، عبد العزيز الشخص، ١٩٩٨، ص ٩).

أما حديثاً فقد تناوله الباحثون في مجال التربية الخاصة من وجهه نظر الباحث لما يحتويه من دقة ووضوح تساعد على انتشار مفهوم الضغط النفسي لدى أسر الأطفال المعاقين بشكل عام، وقد تتعرض الأسر لأنواع

متعددة من الضغوط الناجمة عن الإعاقة وما يترتب عليها من ضغوط سلبية تؤثر في اسرة المعاق وتشعرهم بعدم القدرة على تغيير الواقع والشعور كذلك بالحزن والأسى على الطفل المعاق . ويعرفها صبحي الكفوري (٢٠٠٠) على أنها مجموعة من المواقف المهددة التي يتعرض الفرد ويستجيب لها عبر تغيرات فسيولوجية وإنفعالية ومعرفية سلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على الموائمة بين مآلديه من امكانات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال .

(صبحي الكفوري، ٢٠٠٠، ص ١٠٠).

وتعرف الباحثة الضغوط على أنها :

هي مجموعة من الأحداث الضاغطة والمزعجة التي تتعرض لها أم المعاق ذهنياً ، من خلال رحلتها اليومية الصعبة مع ابنها /ابنتها ، وتدركها الأم على أنها باعثة للقلق ، والإنزعاج ، والتوتر ، وتثير لديها مشاعر وإنفعالات سلبية وتنتج عنها ضعف في قدرتها على إحداث الإستجابة المناسبة للمواقف الحياتية ، وما يصاحب ذلك من اضطرابات فسيولوجية ومزاجية تتسبب في ضعف التواصل الإجتماعي مع المجتمع المحيط .

دراسات تناولت العلاقة بين مهارات الذكاء الإنفعالي وخفض مستوى الضغوط لدى الأم :

١/دراسة بيتر سالوفي وآخرون(٢٠٠٢):

قام بيتر سالوفي وزملاؤه بسلسلة من الدراسات كان هدفها الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني ونشاط الضغوط وأعراضها والإكتشاف المبكر لها ، وذلك بإستخدام مقياس الميتمازاج Trait Meta . وفيما يلي :

عرض لدراسة قام بها فريق العمل ذات الصلة بالبحث الحالي : أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠) من الإناث تتراوح اعمارهن ما بين (٣٠-٤٥) سنة من غير المدخنات وليس لديهن تاريخاً مرضياً - سواء مرضاً عضوي أو نفسي - وقد تم تطبيق مقياس الذكاء الإنفعالي المدرك "TMMS" ومقياس كيفية مواجهة الضغوط ومقياس التقييم المعرفي لأحداث الحياة الضاغطة. وقد اتضحت النتائج ارتباطاً إيجابياً مرتفع بين الذكاء الإنفعالي المدرك والمواجهة التكيفية للضغوط ، حيث صاحب ذلك انخفاضاً ملحوظاً لنسبة هرمون الكورتيزول (كؤشر لتكرار الضغوط) وكذلك وجد ارتباطاً بين مهارات تنظيم المزاج (كمون للذكاء الإنفعالي) وبين ادراك الضغوط على انها اقل تهديداً وأقل استخدام لإستراتيجيات المواجهة السلبية .

٢/بروس وآخرون (٢٠٠٣):

"الإنفعالات السلبية والضغوط لدى الأمهات وعلاقته بالذكاء الإجتماعي والكفاءة الوجدانية لديهم ."

أثبتت أن الأمهات ذات الإنفعال السلبي غير قادرات على التحمل لضغوط الحياة اليومية وقليلة التفاعلات الإجتماعية ، بينما الأمهات ذات الإنفعال الإيجابي ناجحات في الحياة العامة ، جيدات التفاعل مع الآخرين مما له الأثر في النمو الإنفعالي والإجتماعي للأبناء ، وقد كشفت الدراسة عن وجه الإرتباط بين الذكاء الإجتماعي للأمهات والنمو الإنفعالي والإجتماعي لأطفالهن .

Tjiog, Linda. A;

٣/دراسة ليندا تجونج(٢٠٠٥):

"العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من ضغوط العمل والشجاعة لدى عينة من الممرضات "

هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثلاث متغيرات هي الذكاء الوجداني والشجاعة ؛بمعنى الأقدام على مواجهة المواقف الضاغطة ، وإدراك ضغوط العمل .

وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٣) ممرضة تعمل ضمن المؤسسات الحكومية حيث تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، وطبقت الدراسة كل من قائمة الذكاء الوجداني ومقياس ادراك ضغوط العمل (ضغوط مهنة التمريض) وكذلك مقياس الشجاعة .

وقد توصلت الدراسة الى عدة نتائج وكان من اهمها :وجود علاقة دالة بين الذكاء الوجداني والشجاعة وهذا مدافع الباحثة الى اقتراح امكانية وجود تداخل بين مكونات الذكاء الوجداني ومكونات مقياس الشجاعة .في حين لم تجد الدراسة علاقة دالة بين الذكاء الوجداني وضغوط العمل بالإضافة الى عدم وجود تأثير لطبيعة التخصص او سنوات الخبرة على مستوى الضغوط التي تتعرض لها الممرضات.وقد انتهت الدراسة الى :ان متغير الشجاعة اكثر قدرة على التنبؤ بضغوط العمل مقارنة بمتغير الذكاء الوجداني .

٤/إبتسام محمد عبدالستار(٢٠٠٩):تنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من الأمهات وأثرها على خفض مستوى الضغوط لديهن.

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى فعالية تنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني في خفض مستوى الضغوط لدى عينة من الأمهات (العاملات وغير العاملات) بالإضافة الى إعداد مقياس أحداث الحياة الضاغطة للأمهات (العاملات وغير العاملات). وقد اشتملت عينة الدراسة على (٥٠) أما تراوحت أعمارهن ما بين (٣٠ : ٤٠) سنة ، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي ، وقد قسمت كل من المجموعة التجريبية والضابطة من حيث متغير العمل الى مجموعتين ، مجموعة الأمهات العاملات ومجموعة الأمهات غير العاملات . وقد استعانت الباحثة بالأدوات التالية : مقياس أحداث الحياة الضاغطة (للأمهات العاملات وغير العاملات) ... اعداد الباحثة وقائمة نسبة الذكاء الوجداني ترجمة وتقنين د/صفاء الأعسر وسحر فاروق (٢٠٠٠). واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي ... اعداد سامية قطان ١٩٨٩ وتعديل الباحثة وبرنامج تنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني ... اعداد الباحثة . وقد توصلت الدراسة الي ثبوت فعالية البرنامج المستخدم لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني في خفض مستوى الضغوط لدى عينة من الأمهات (العاملات وغير العاملات) .

٥/فليدمان ،ماريس وآخرون (٢٠٠٢):العلاقة بين الدعم الإجتماعي والضغوط و بين تفاعل الأم والطفل لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا .

كشفت هذه الدراسة عن العلاقة بين الضغوط الوالدية والدعم الإجتماعي والتفاعل بين الأم والطفل لدى عينة مكونة من (٣٠) أم لأطفال من ذوي الإعاقات الذهنية . وقد قام المشاركون بتطبيق مقياس الضغوط الوالدية Parenting Stress Index (PSI) ومقياس Telleen Parent Social Support Index (Tellen) و مقياس تقدير الدعم الشخصي The Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) بالإضافة تم ملاحظة (١٨) أم مع أطفالهن (الأقل من سن ٦ سنوات) وذلك في وقت اللعب في المنزل . وقد أشارت النتائج بأن ٨٥% من مجموع الضغوط الوالدية ناتجة عن الطفل . وانخفاض مقياس الدعم الشخصي يعود الى الارتباط السلبي (Negatively Correlated) بين تفاعلات الأم والطفل ، ولزيادة الدعم الشخصي يحتاج الى الارتباط الإيجابي (Positively Correlated) بين تفاعلات الأم والطفل . وقد استنتجت الدراسة أن أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا يعانون من مستوى عال من الضغوط وأن الإنعزال الإجتماعي (Socially Isolated) ويعتبر الدعم الإجتماعي من أهم الاحتياجات التي تحتاجها الأم .

#### عرض نتائج فروض الدراسة :

- الفرض الأول : توجد فروق بين مستويات رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج على مقياس الضغوط النفسية ، وهذه الفروق لصالح القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) .
- الفرض الثاني : توجد فروق بين رتب أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج ، وهذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية .
- الفرض الثالث : لا توجد فروق بين مستويات رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج مباشرة ، ثم بعد مرور فترة المتابعة (شهرين تقريبا) .

اثبات إعتدالية التوزيع لبيانات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسات الثلاث :

جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإستجابات العينة على المقاييس قيد الدراسة:

المجموعة	القياسات	الضغوط النفسية			الذكاء الإنفعالي		
		م	ع	ل	م	ع	ل
التجريبية	القبلي	٢٣٥,٤٠	٥٣,٧٦	٠,٧٥٤	١٣١,١٠	٤٩,٩٦	٠,٠٧٩
	البعدي	١٤١,١٠	٣٠,٧٠	٠,٥٢٦	٢٤٠,٠	٢٨,٣٩	٠,٤٧٩
	التتبعي	١١٥,١٠	٢٩,٥٠	٠,٩٨٩	٢٤٠,٠	٢٩,١٣	٠,٤١٤
الضابطة	القبلي	٢٨١,٠	٤٢,١٧	٠,٤٧٦	١٠٣,٨٠	٣١,٢٤	٠,١١١
	البعدي	٢٧٢,٢٠	٤٩,٧٠	٠,١٧١	١٠٣,٨٠	٣١,٢٤	٠,١١١

## جدول (١٧)

يتضح من جدول انه :  
تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة على القياسات قيد الدراسة في المتغيرات (الضغوط النفسية / الذكاء الإنفعالي)، كما انحصر معامل الإلتواء ما بين (+٣ الى -٣) مما يدل على إعتدالية البيانات .  
١ . مناقشة الفرض الأول :

توجد فروق بين مستويات رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج على مقياس الضغوط النفسية ، وهذه الفروق لصالح القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) .  
للتحقق من صحة الفرض سوف يتم حساب متوسطات درجات الذكاء الإنفعالي والضغوط النفسية لأمهات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي .  
قامت الباحثة بإستخدام إختبار "ولكوكسون" اللابارامتري لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمهات للأطفال من ذوي الإعاقة الذهنية "القابلين للتعلم " في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي .  
الفروق بين متوسطات درجات الأمهات للأطفال من ذوي الإعاقة الذهنية "القابلين للتعلم " في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي :

المقاييس المتغيرات	إتجاه الرتب	العدد ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
الضغوط النفسية	سالب	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠	*٢,٨٠	٠,٠٠٥	٤٠,٠
	موجب	—	—	—			
	محايد	—	—	—			
الذكاء الإنفعالي	سالب	—	—	—	*٢,٨٠	٠,٠٠٥	٨٣,٠
	موجب	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠			
	محايد	—	—	—			

\*الدلالة  $> ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٨) انه :  
يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة ، كما جاءت نسبة التحسن في الضغوط النفسية للأمهات (٤٠,٠%) وللذكاء الإنفعالي (٨٣,٠%)  
دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمهات للأطفال من ذوي الإعاقة الذهنية "القابلين للتعلم " في المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي :

المقاييس المتغيرات	الإتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
الضغوط النفسية	سالب	—	—	—	١,٣٤	٠,١٨٠	٣,١٣
	موجب	٢	١,٥٠	٣,٠			
	محايد	٨	—	—			
الذكاء الإنفعالي	سالب	—	—	—	٠,٠٠٠	١,٠	—
	موجب	—	—	—			
	محايد	١٠	—	—			

## جدول (١٩)

\*الدلالة  $> ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٩) انه :  
لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند اي مستوى بين متوسطات درجات الأمهات للأطفال المعاقين ذهنيا "القابلين للتعلم " للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي، كذلك جاءت نسبة التحسن في الضغوط النفسية بمعدل (٣,١٣)  
ولم يوجد نسبة تحسن في الذكاء الإنفعالي لدى المجموعة قيد الدراسة .

## ٢. مناقشة الفرض الثاني :

توجد فروق بين رتب أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج ، وهذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

## الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي

المقاييس المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
الضغوط النفسية	التجريبية	٨,٠	٨٠,٠	٢٥,٠	٠,٠٥٨
	الضابطة	١٣,٠	١٣٠,٠		
الذكاء الإنفعالي	التجريبية	١٢,١٥	١٢١,٥٠	٣٣,٥٠	٠,٢١١
	الضابطة	٨,٨٥	٨٨,٥٠		

جدول (٢٠)

\* الدلالة  $> ٠,٠٥$ 

يتضح من جدول (٢٠) انه :

قامت الباحثة باستخدام اختبار "مان وتني" اللابرامتري لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمهات المجموعة التجريبية وأمهات المجموعة الضابطة على القياس القبلي وأثبت الجدول أنه : لا يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج .

## الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

المقاييس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
الضغوط النفسية	التجريبية	٥,٦٥	٥٦,٥٠	* ١,٥٠	٠,٠٠٠
	الضابطة	١٥,٣٥	١٥٣,٥٠		
الذكاء الإنفعالي	التجريبية	١٥,٥٠	١٥٥,٠	* ٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	الضابطة	٥,٥٠	٥٥,٠		

جدول (٢١)

\* الدلالة  $> ٠,٠٥$ 

يتضح من جدول (٢١) :

قامت الباحثة باستخدام اختبار "مان وتني" اللابرامتري لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمهات المجموعة التجريبية وأمهات المجموعة الضابطة على القياس البعدي وأثبت الجدول أنه : انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على نجاح البرنامج قيد الدراسة .

## ٣. مناقشة الفرض الثالث :

لا توجد فروق بين مستويات رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج مباشرة ، ثم بعد مرور فترة المتابعة (شهرين تقريبا).



مقياس الذكاء الإنفعالي			مقياس الضغوط النفسية			الحالة (الأم)
بعد مرور شهرين على تنفيذ البرنامج	البعدي	القبلي	بعد مرور شهرين على تنفيذ البرنامج	البعدي	القبلي	
١٩٩	١٩٧	٩٧	١٤٤	٢٠٠	٣٣٦	١
٢١٥	٢١٥	١٤٩	١٠٥	١٦٣	١٩٩	٢
٢٤٠	٢٣٧	١٤٥	١٠٢	١٢٢	١٨٥	٣
٢٧٠	٢٦٥	١٦٠	١٦٥	١٦٥	٢٣٣	٤
٢٢٢	٢٣٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	١٩٣	٥
٢٧٠	٢٥٨	١٩٢	٨٥	١٠٠	١٤٤	٦
٢٥٥	٢٥٥	١٨٠	١٠٥	١٤٦	١٦٣	٧
٢٥٩	٢٥٨	١٨٣	٩٥	١٣٢	١٤٤	٨
٢٦٥	٢٧٠	١٨٩	٩٥	١٣٢	١٤٤	٩
٢٠٠	٢٠٠	١٠٠	١٠٥	١٠٥	١٦٠	١٠
	٢٠٠	١٠٠	١٠٥	١٠٥	١٦٠	

جدول (٢٢)

درجات المجموعة التجريبية في القياس التبعي بعد مرور شهرين على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الذكاء الإنفعال

## تحليل التباين للمجموعة التجريبية

المقاييس المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	٨٠١٣٥,٢٦	٢	٤٠٠٦٧,٦٣	*٢٥,٥٥	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٤٢٣٣٠,٢٠	٢٧	١٥٦٧,٧٨		
	المجموع الكلية	١٢٢٤٦٥,٤٦	٢٩			
الذكاء الإنفعالي	بين المجموعات	٧٩٤٢٦,٠٦	٢	٣٩٧١٣,٠٣	*٢٨,٦٩	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٣٧٣٦٣,٤٠	٢٧	١٣٨٣,٨٣		
	المجموع الكلية	١١٦٧٨٩,٤٦	٢٩			

## جدول (٢٣)

الدلالة  $> 0,05$ 

يتضح من جدول (٦) انه:

يوجد فروق ذات دلالة احصائية لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ، لحساب دلالة الفروق نقوم بحساب L.S.D دلالة الفروق بين القياسات الثلاث القبلي ، البعدي ، والتتبعي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياسات	م	القبلي	البعدي	التتبعي
الضغوط النفسية	القبلي	٢٣٥,٤٠	—————	*٩٤,٣٠	*١٢٠,٣٠
	البعدي	١٤١,١٠	—————	—————	٢٦,٠
	التتبعي	١١٥,١٠	—————	—————	—————
الذكاء الإنفعالي	القبلي	١٣١,١٠	—————	*-١٠٨,٩٠	*-١٠٩,٤٠
	البعدي	٢٤٠,٠	—————	—————	-٠,٥٠٠
	التتبعي	٢٤٠,٥٠	—————	—————	—————

## جدول (٢٤)

يتضح من الجدول (٢٤) انه :

١ . يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في كلاً من (الضغوط النفسية و الذكاء الإنفعالي) .

٢ . يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي والتتبعي) لصالح القياس التتبعي في كلاً من (الضغوط النفسية والذكاء الإنفعالي) .

٣ . لا توجد فروق بين القياسين (البعدي والتتبعي) في كل المتغيرات قيد الدراسة المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- ١ . الإحصاء الوصفي .
- ٢ . دلالة الفروق مان وتني (U) .
- ٣ . دلالة الفروق ويلكسون (Z) .
- ٤ . تحليل التباين في اتجاه واحد .
- ٥ . دلالة الفروق L.S.D
- ٦ . نسب التحسن

مناقشة وتحليل نتائج فروض الدراسة :

يتضح من عرض النتائج السابقة مايلي :

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في كلاً من (الضغوط النفسية و الذكاء الإنفعالي) .

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي والتتبعي) لصالح القياس التتبعي في كلاً من (الضغوط النفسية و الذكاء الإنفعالي) .

لا توجد فروق بين القياسين (البعدي والتتبعي) في كل المتغيرات قيد الدراسة . وهذا تشير النتائج الى فاعلية البرنامج بما تضمن من مهام وتدريبات تناولت الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية في مساعدة أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً في المجموعة التجريبية على تنمية الوعي بذواتهن وبالآخرين ، كما ساعدن على تنمية الإمكانيات الكامنة لديهن والتي لم يكن يدركنها جيداً .

ولمزيد من التأكد من فاعلية البرنامج يمكننا ملاحظة ذلك من خلال دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي حيث بلغت قيمة U لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المهارات الفرعية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٠,٠٠ الى ١,٥٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠٠٠٠) .

وقد أوضحت نتائج الفروض الثلاث السابقة صحة الفرض الرئيسي القائل بوجود فروق بين القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الذكاء الإنفعالي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

حيث أوضحت نتائج الفروض تحسنا جوهريا في درجات الذكاء الإنفعالي لأمهات المجموعة التجريبية ، وحيث ان لأنشطة البرنامج اليد العليا في هذا التحسن في هذا التحسن ما أشارت إليه درجات أمهات المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج التدريبي ؛ حيث لم تظهر فروق بين القياسين القبلي والبعدي . وبذلك يمكن اعتبار هذه الدراسة بمثابة إجابة وافية لتساؤل ( Victor2004,Dulewicz&Malcom Higgs ) . تنمية الذكاء الإنفعالي ، وتعد نتائج هذه الدراسة تأكيدا لأراء Roberts,R et al 2002 حول قابلية الذكاء الإنفعالي للتنمية والتطوير تلك الصفحة التي تجعل من مهارات الذكاء قابلة للتناول والتدريب لما لها من صفة المرونة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة (سحر فاروق، ٢٠٠١) حول تنمية المعدل الإجمالي للذكاء الإنفعالي والمهارات الفرعية المكونة له ، كذلك اتفقت الدراسة الحالية معها حول ان نتائج الفرض الرئيسي الأول توحى بأنه على الرغم من ان البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية كان فعالا ومؤثرا إلا ان تأثيره كان كبيرا على بعض المكونات (المكونات الأكثر طواعية للتموحي بعد فترة المتابعة ، اي استمرت المتدربات في التقدم في هذه المهارات بمتوسط درجات يفوق ماحققناه في القياس البعدي ) بينما كان تأثيره متوسطا على البعض الآخر (اي المكونات التي احتفظت بمعدل نموها بدون ان تنخفض متوسطات درجاتهن عن القياس البعدي) . وقد جاءت نتائج هذه الدراسة لتستكمل الصورة حول إمكانية تنمية مهارات الذكاء الوجداني في أي مرحلة عمرية ، حيث لاحظت الباحثة أن أغلب الدراسات تصدت لدراسة فاعلية برامج تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي اعتمدت في اختيار عيناتها من المراحل العمرية الصغيرة مثل دراسة :آمال زكريا منسي النمر(٢٠٠٧)، ودراسة :محمد رزق البحيري (٢٠٠٧) . بينما اعتمدت دراسات اخرى على عينة المراهقين مثل دراسة Moore-Holly-Branthoover وجميع هذه الدراسات توصلت الى نتيجة واحدة مؤداها فاعلية البرامج المستخدمة في كل دراسة حسب طبيعة عيناتها على تنمية الذكاء الإنفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية . وهي نفس النتيجة التي توصلت اليها الدراسة الحالية -مما يشير الى ان المجال مازال في حاجة الى المزيد -الى إمكانية تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لدى الأفراد في مختلف مراحلهم العمرية . بمعنى ان مهاراته قابلة للتطوير للنمو في اي مرحلة مع مراعاة طبيعة المرحلة واحتياجاتها ومتطلباتها شريطة ان يتوافر لدى الفرد رغبة قوية في رفع كفاءة وفاعلية هذه المهارات للنهوض بكفائته الوجدانية والإجتماعية بصفة عامة . وقد اهتمت الباحثة بإثارة دافعية المتدربات لخلق رغبة قوية لديهن لرفع كفاءتهن على هذه المهارات من خلال ربط أهداف البرنامج بأهداف شخصية لدى كل متدربة هذا من جانب ومن جانب آخر ارتبطت تدريبات وأنشطة البرنامج بالحياة اليومية المعاشة بحيث تعبر التدريبات والأنشطة والمواقف عن خبرات حياتية قد عايشتها الأم ولم تستفيد منها أو لم تصادفها بعد وكذلك ربطت التدريبات والأنشطة بالأدوار الإجتماعية المختلفة للأم حتى تدرك كل متدربة أن الباحثة تخاطبها بلغة تعيها وتستخدمها .

كما ساعد بناء البرنامج وفقا لمحاكات محددة على نمو مهارات الذكاء الإنفعالي حيث أتيح للمتدربات :

- المعلومات والمفاهيم الجديدة مصحوبة بتدعيم نظري حتى تدرك كل متدربة أن البرنامج قائم على أسس نظرية وليس مجرد دراسة نظرية ، حيث أن الفكرة السائدة بين عامة الناس أن العلم بمثابة الجزر منعزلة عن العالم .
- ربط هذه المفاهيم الجديدة بالبناء المعرفي والوجداني الخاص بكل متدربة .
- تنمية وعيهم بقدراتهن وإمكانياتهن وبالتالي تحديد نواحي الضعف ونواحي القوة في ذواتهن كخطوة لتحقيق أهداف التنمية من خلال خلق الرغبة لديهن في تقوية نواحي الضعف والإستفادة من نواحي القوة الكامنة لديهن والتي في أغلب الأحيان لم تكن يدركنها من قبل .
- مراقبة تفكيرهن وتوجيهه كخطوة لمتابعة مدى تحقيق الأهداف التي يسعين لها .

- وقد توفر في البرنامج العديد من الإستراتيجيات التي تعد بمثابة المُعين للمتدربات لتحقيق أهدافهن عن قصد مثل : إستراتيجية العصف الذهني ، التدريب على الإسترخاء الذاتي ، تحفيز الذات ، النموذج الناجح

- كذلك ساعدت الأنشطة المنزلية على نقل خبرات التدريب ، بحيث تمارس كل متدربة ماقد تعرفت عليه وممارستها في الجلسة في حياتها الشخصية ، حيث اعتمدت الباحثة في إعدادها لهذه الواجبات (الأنشطة المنزلية) المقدمة للمتدربات على أن تكون أغلبها يدور حول ملاحظة ماتم تطبيقه في كل جلسة على حياتها اليومية وملاحظة ماسوف يطرأ عليها من تغيير وملاحظة مايحيط بها من أشخاص بالإضافة

الى ملاحظتها الى نفسها أثناء قيامها بأدوارها الإجتماعية (كأم لطفل ذو إعاقة ذهنية قابل للتعلم، ولديها أطفال آخريين، كما زوجة، كما امرأة لديها حقوق على نفسها) بالإضافة الى ملاحظة آراء المحيطين بها لما طرأ عليهم من تغيير .

- وقد ساعد ذلك أن أنشطة البرنامج وتدريباته كانت مستوحاه من الواقع المعاش للأمهات؛ بمعنى أن التدريبات كانت تركز على الممارسات اليومية للأم مع طفلها ذو الإعاقة الذهنية "القابل للتعلم". وبالتالي خلق البرنامج فرصة لمعايشة الخبرات الحياتية للأمهات كافة وممارستها على نحو قصدي في الواقع وقد اتضح ذلك من خلال المناقشات التي تدور داخل الجلسة .
- كل ذلك يوضح أن الباحثة حاولت قدر المستطاع أن تجعل البرنامج -برنامج تنمية بعض مهارات الذكاء الإنفعالي لدى الأمهات -جزء من حياة المتدربات اليومية حتى مع عدم وجود الباحثة معهن، مما ساعد الأمهات -أمهات المجموعة التجريبية -على التصرف بنفس الطريقة في حياتهن اليومية طبقاً لما اكتسبن من مهارات من خلال البرنامج من مفاهيم واستراتيجيات حتى بعد نهاية البرنامج مما أدى ذلك الى ثبات أثر البرنامج بل واستمرار التنمية لبعض المهارات حتى بعد مايقرب من شهرين من انتهاء جلسات البرنامج .
- مجمّل القول:** أن هناك ثمة متغيرات يمكن أن يُعزى إليها فاعلية البرنامج منها أن مواقف وأنشطة البرنامج أعدت من الواقع الفعلي وكل ما هو مفضل ومرغوب لدى أفراد المجموعة التجريبية، بالإضافة الى تركيز البرنامج على بعض مهارات الذكاء الإنفعالي التي أوصت بفاعليتها الدراسات السابقة بالإضافة الى آراء المتدربات أنفسهن؛ حيث إعتمدت الباحثة في اختيار المهارات التي تناولتها وحدات وجلسات البرنامج من خلال الجمع بين ما أوصت بها الدراسات في مجال الذكاء الإنفعالي وكذلك ماأدركته المتدربات باعتبارهن في حاجة الى هذه المهارات، كما اهتمت الباحثة بأن تكون أنشطة وتدريبات ومواقف البرنامج متسقة مع ثقافة مجتمع العينة، وكذلك الحاجة المزاجية للمتدربات في هذه المرحلة العمرية ومايصاحبها من أدوار ومسئوليات

اتفقت ايضاً نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلّ إبتسام عبدالستار (٢٠٠٩): تنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من الأمهات وأثرها على خفض مستوى الضغوط لديهن. و دراسة فليدمان، مارييس واخرون (٢٠٠٢): العلاقة بين الدعم الإجتماعي والضغط و بين تفاعل الأم والطفل لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً وايضاً دراسة Mark,Slaski,2002 حيث تسائل قائلاً: هل الذكاء الوجداني مفهوم يمكن الإستعانة به في إدارة الضغوط؟ وجاءت نتيجة الدراسة الحالية متسقة مع النتيجة التي توصل إليها Mark Slaski,2002 حيث صاحب نمو مهارات الذكاء الإنفعالي انخفاضاً ملحوظاً هدفت الى مساعدة هؤلاء المديرين على فهم استجاباتهم العاطفية، وكيفية إرتباطها بكل من أفكارهم وسلوكهم وأيضاً استخدام عواطفهم في تحديد خصائصهم الشخصية، وايضاً اتسقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Mikolajczak,M.et al,2006,2007,2008 حيث قام فريق العمل بسلسلة من الدراسات حيث توصل فريق العمل في مجمل أعمالهم الى نتيجة مؤداها أن الأفراد ذوي الذكاء الإنفعالي المرتفع يدركون المواقف الضاغطة باعتبارها مواقف تحدى لقدراتهم ومن ثم يسعون لمواجهةها وليس للإستسلام لها أو تجنبها، كما أن الأفراد ذوي الذكاء الإنفعالي المرتفع يميلون الى الإلتزان الوجداني المصحوب بحالة مزاجية جيدة تهيب لهم فرصاً كافية للتعامل بإيجابية مع الموقف الضاغط، ومن ثم فإن الأفراد ذوي الذكاء الإنفعالي المرتفع يظهرون كفاءة و فاعلية في تقييم الموقف وأحداث الحياة الضاغطة وأكثر قدرة على التعامل معها بأنسب وأيسر السبل .

وقد أكدت Margert.c&Robin .C, 2003 على وجود علاقة قوية بين العوامل المكونة للذكاء الإنفعالي المتمثلة في (الوعي بالذات، إدارة الإنفعالات، الدافعية الذاتية، العلاقة بالآخرين) وانخفاض مستويات الضغوط لدى عينة الدراسة، وان كانت ترى أن بعد إدارة الإنفعالات من أكثر الأبعاد ارتباطاً بانخفاض مستوى الضغوط . هذا وقد استندت الدراسة الحالية الى نتائج دراسة مبارك الدوسري (٢٠١٤): الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين الأب والأم لأطفال من ذوي الإعاقة الذهنية في السعودية، بأن الإناث أظهرن بأنهن أكثر احتياجاً لمثل هذه البرامج التدريبية للتقليل من المواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرضن لها نتيجة أبنائهم من ذوي الإعاقة الذهنية "قابليين التعلم" أكثر من الذكور .

#### رابعاً: خلاصة النتائج :

- ثبتت فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين المعدل الإجمالي للذكاء الإنفعالي وكذلك في تحسين مهاراته الفرعية لدى كل من أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية "قابليين للتعلم".

- ثبوت فاعلية البرنامج التدريبي في خفض مستوى الضغوط لدى عينة الأمهات التجريبية .  
وحيث ان مدى الاستفادة من البرامج التدريبية يكمن في استمرار التحسن الناتج عن فعالية جلسات البرنامج والقدرة على الإستمرار في التحسن حتى بعد انتهاء الجلسات .

#### خامساً :توصيات الدراسة :

مما لاشك فيه ان ماتم التوصل اليه من نتائج تعتبر أمراً مثيراً للإنتباه وداعياً للتفاؤل النابع من إمكانية تطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي ،فمن خلال القيام بإجراءات الدراسة الراهنة ،وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج فإننا نوصي بالآتي :

- ضرورة توفير وتقديم الخدمات النفسية (إرشادية ،تربوية ،توجيهية )لأم الطفل بشكل عام وبصفة خاصة أمهات الأطفال المعاقين .باعتباره المهام والأدوار والمسئوليات الجسيمة التي تتحملها الأم بشكل عام وأم الطفل ذو الإعاقة بشكل خاص .
- الإهتمام بل الضرورة بتكوين جماعات المساندة الإجتماعية على غرار الجمعيات الأهلية ومراكز التربية الخاصة ،على أن ينصب إهتمامها على الدعم النفسي للأم بهدف التوسع في تقديم برامج الإرشاد الأسري والرعاية الصحية والثقيف التربوي والنفسي والصحي .لأن بتحسن حالة الأم النفسية والصحية تستطيع ان تحسن من حالة إبنتها ذو الإعاقة ، فهي مصنع التغيير والطاقة معاً .
- إعداد كوادر مؤهلة لتقديم الإرشاد التربوي والدعم الأسري لمساعدة الأمهات والأسر للأطفال من ذوي الإعاقة وتأهيلهم للأدوار والمهام المنوطين بها بهدف دعم أبنائهم ودمجهم في المجتمع المحيط بهم وتقوى من عزيمتهم للتعامل مع المشكلات والأزمات النفسية التي تقابلهم في رحلتهم مع أبنائهم من ذوي الإعاقة .
- ضرورة توفير برامج التدريب والإرشاد للتعامل مع الضغوط والأزمات التي تمر بها أم الطفل ذو الإعاقة وخاصة (الدور الأبوي) للأم في الأسرة .

#### سادساً :بحوث ودراسات مقترحة :

- إعداد برامج ارشادية ( فردية –جماعية )لأمهات الأطفال من ذوي الإعاقات المتعددة والمزدوجة .
- إعداد برامج تدريبية للأمهات لتزيد من مهاراتهم وقدراتهم للتعامل مع مشكلات أبنائهم وتجبب عن أسئلتهم وإستفساراتهم فيما يخص مستقبل أبنائهم
- إعداد برامج لتنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لدى المرأة عامة الأمهات خاصة ،وذلك لأنها بذاتها هي نصف المجتمع ومسئولة عن تنشئة النصف الآخر .
- تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لدى الأمهات وأثرها على خفض السلوك العدواني لأبنائهم من ذوي الإعاقة .

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية :

١. إيمان فؤاد كاشف(٢٠٠٠): بعض أنواع الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين وعلاقتها بالإحتياجات الأسرية ومصادر المساندة الإجتماعية .مجلة كلية التربية بالزقازيق ،ع٣٦٤ .
٢. إيمان فؤاد كاشف (٢٠٠١): الإعاقة العقلية بين الإهمال والتوجيه ،دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .القاهرة .
٣. إيمان فؤاد كاشف(٢٠٠١): إعداد الأسرة والطفل لمواجهة الإعاقة ،دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .القاهرة .
٤. إبتسام عبد المجيد الحلو(٢٠٠٤): الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال القابلين للتعلم في ضوء بعض المتغيرات .ماجستيرفي التربية تخصص صحة نفسية ،معهد الدراسات والبحوث التربوية،جامعة القاهرة .
٥. أمل حسونة ،منى سعيد الناشئ (٢٠٠٦): الذكاء الوجداني ،الدار العالمية للنشر والتوزيع ،ط١، القاهرة .
٦. إبتسام محمد عبدالستار(٢٠٠٩): تنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني لدى عينة من الأمهات العاملات وأثرها على خفض مستوى الضغوط لديهن،ماجستيرفي الآداب،قسم علم النفس،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ،جامعة عين شمس .
٧. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية :تطبيقات في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة .
٨. إبراهيم محمد المغازي (٢٠٠٣): الذكاء الإجتماعي والوجداني والقرن الحادي والعشرين ،مكتبة الإيمان ،القاهرة .

٩. جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاي(١٩٩٥) : معجم علم النفس والطب النفسي ، الجزء السابع ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
١٠. جابر مبارك عايض(٢٠١٢): الذكاء الوجداني للوالدين وعلاقته بالمناخ الأسري والتوافق النفسي للأبناء في الأسرة المضطربة (دراسة سيكومترية /إكلينيكية).دكتوراه ،قسم الإرشاد النفسي والتربوي، معهد الدراسات التربوية ،جامعة القاهرة.
١١. جمعة سيد يوسف (٢٠٠٠): الإضطرابات السلوكية وعلاجها ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة .
١٢. حسام إسماعيل هيبه (١٩٩٧): سيكولوجية غير العاديين ،الإعاقة العقلية ، محاضرات غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة عين شمس ، القاهرة .
١٣. حمدي شاكر محمود (١٩٩٨): مقدمة في التربية الخاصة (أدوات التشخيص ،معايير النمو ،برامج التعلم ،فنيات الإرشاد )،دار الخريجي للنشر والتوزيع ،الرياض .
١٤. خيريامغازي بدير عجاج (٢٠٠٢): الذكاء الوجداني ،الأسس النظرية والتطبيقات ،ط ١ ،مكتبة زهراء الشرق .
١٥. دانية صفوان القدسي (٢٠٠٥):فاعلية برنامج في تنمية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين .دكتوراه في الآداب،تخصص علم النفس،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية،جامعة عين شمس.
١٦. داليب سنغ (٢٠٠٦): الذكاء الإنفعالي ،ترجمة :عبد الحكم أحمد الخزامي ،دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع ،القاهرة .
١٧. ديان برادلي ،مارغريت سيزر ،ديان سوتلك (٢٠٠١):الدمج الشامل لذوي الإحتياجات الخاصة مفهومه وخلفيته النظرية ،ترجمة :زيدان أحمد السرطاوي ،وعبد العزيز السيد الشخص ،عبد العزيز عبد الجبار ،دار الكتاب الجامعي ،القاهرة .
١٨. دانيال جولمان(٢٠٠٠): الذكاء العاطفي ،ترجمة ليلي الجبالي ،الكويت ،سلسلة عالم المعرفة ،العدد ٢٩٢ .
١٩. دانيال جولمان (٢٠٠٤): ذكاء المشاعر ،ترجمة هشام الحناوي ،مكتبة الأسرة ،القاهرة .
٢٠. ديفيد مونتانا (١٩٩٤):الضغوط النفسية ،تغلب عليها وابدأ الحياة ،ترجمة حمدي الفرماوي و رضا أبو سريع ،مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة .
٢١. رضا مسعد الجمال (٢٠٠٦):الذكاء الوجداني للأمهات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لأبنائهم . مجلة دراسات الطفولة ، ٣٢٤ ، م ٩ .
٢٢. رشاد علي عبد العزيز موسى (٢٠١٢):الذكاء الوجداني وتنميته في مرحلتى الطفولة والمراهقة ،عالم الكتب ،ط ١ ،القاهرة .
٢٣. رمزية الغريب (١٩٨٢):البناء النفسي للمعوق وتوافقه النفسي والإجتماعي ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة.
٢٤. رونالدي ،باتريشيا إس ،بوتر إيفرون (٢٠١٢): ٣٠ دقيقة علاج من أجل الغضب ،ترجم للعربية :مكتبة جرير ،الرياض ،السعودية .
٢٥. روبنس بام و سكوت جين (٢٠٠٧):الذكاء الوجداني في التربية السيكلوجية ،ترجمة :صفاء الأعسر ،علاء الدين كفاي ، ط ٢ ، دار الزهراء ،الرياض .
٢٦. زيدان السرطاوي ،عبد العزيز الشخص (١٩٩٨):بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والإحتياجات لأولياء أمور المعوق ،دولة الإمارات العربية المتحدة ،دار الكتاب الجامعي .
٢٧. سامية القطان (٢٠٠٦):تصور جديد للذكاء الوجداني ،دار الكتب المصرية ،القاهرة .
٢٨. سامية خليل خليل (٢٠١٢):الذكاء الوجداني ،مفاهيم ونماذج وتطبيقات ،دار الكتاب الحديث ،ط ١ ، القاهرة .
٢٩. سمية طه جميل (١٩٩٨):التخلف العقلي ،استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة .
٣٠. سحر فاروق عبد المجيد (٢٠٠١):تقييم فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة ، دكتوراه ،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ،جامعة عين شمس .
٣١. سعيد حسني العزة (٢٠٠٠):التربية الخاصة لذوي الإعاقات العقلية والبصرية والسمعية والحركية ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان ،الأردن .
٣٢. سنيفن جيه .شتاين ،هوارد إي بوك (٢٠١٣):ميزة حاصل الذكاء العاطفي ،ترجم للعربية :مكتبة جرير ،الرياض ،السعودية .

٣٣. شاكر قنديل (١٩٩٦): الإستجابات الإنفعالية السلبية لأباء الأطفال المعاقين عقلياً ومسئولية المرشد النفسي، المؤتمر الدولي الثالث، المجلد الثاني .
٣٤. صبحي الكفوري (٢٠٠٠): فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية - جامعة المنوفية: العدد الثالث - المجلد الخامس عشر.
٣٥. صفاء يوسف الأعرس (١٩٩٧): إعداد وتنفيذ برامج التدريب في علم النفس والتربية .
٣٦. صفاء يوسف الأعرس (١٩٩٧): برامج التدريب، محكات بنائها وتقييمها .
٣٧. علاء الدين كفاقي (٢٠٠٣): الإرشاد الأسري للطفل المعوق، سلسلة الثقافة الأسرية، الكتاب الثاني، دار الفكر العربي، ط ١ القاهرة .
٣٨. علاء عبد الباقي (١٩٩٣): التعرف على الإعاقة العقلية وعلاجها وإجراءات الوقاية منها، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد (١)، القاهرة .
٣٩. عادل عز الدين الأشول (١٩٩٣): الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، ع (١)، القاهرة .
٤٠. عبد الرحمن سيد سليمان (٢٠٠١): سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، الجزء الثالث من سلسلة ذوي الحاجات الخاصة والسمات، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة .
٤١. عبد الحي على محمود، مصطفى حسيب محمد (٢٠٠٤): الذكاء الوجداني، وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية واللامعرفية للشخصية، مجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (١٤)، ع (٤٣).
٤٢. عثمان حموده الخضر (٢٠٠٢): الذكاء الوجداني.. هل هو مفهوم جديد؟، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٢)، عدد (١).
٤٣. عبد العزيز السرطاوي، عبد العزيز حسن (٢٠٠٠): الإعاقة العقلية، مكتبة الفلاح، الكويت .
٤٤. عاطف حامد زغول (٢٠٠٤): الإتجاهات الحديثة في مناهج الأطفال المعاقين عقلياً (القابلين للتعلم)، المؤتمر العلمي الثاني لمركز رعاية وتنمية الطفولة، جامعة المنصورة، تربية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في الوطن العربي - الواقع والمتوقع، الفترة من (٢٥: ٢٤) مارس، المجلد الأول .
٤٥. عبد الرحمن محمد عيسوي (١٩٩٦): علم النفس التربوي، دار الفكر العربي، القاهرة .
٤٦. فوقية محمد راضي (٢٠٠٨): فعالية برنامج إرشادي في خفض الشعور بالضغوط النفسية وتحسين الكفاءة الوالدية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب قصور الإنتباه وفرط النشاط، ماجستير تربية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع ٦٨، ج ١، ص ٤٠٣-٤٣٥ .
٤٧. فاروق الروسان (١٩٩٩): أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة .
٤٨. فاروق محمد صادق (١٩٨٢): سيكولوجية التخلف العقلي، عمادة شؤون المكتبات، جامعة الملك سعود، الرياض .
٤٩. فاطمة عزت فهمي أحمد (٢٠٠٥): تنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لدى أمهات التوحيدين، دراسة ثقافية عبر عينتين من الأمهات "المصرية - الأمريكية"، ماجستير علم النفس التعليمي، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس .
٥٠. فاروق السيد عثمان (٢٠٠٠): القلق، وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة .
٥١. فاروق السيد عثمان، محمد عبد السميع رزق (٢٠٠١): الذكاء الإنفعالي، مفهومه، وقياسه، مجلة علم النفس، ع ٥٨، السنة ١٥ .
٥٢. كلير فهم (١٩٨٢): أطفالنا والتخلف العقلي، العدد ٣٨٢ .
٥٣. كمال مرسي، محمد عوده (١٩٨٤): الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ط ١، دار القلم بالكويت، الكويت .
٥٤. كمال زرعي قديح (٢٠٠١): الضغوط النفسية لدى آباء المعاقين حركياً وعلاقته بالتوافق الأسري، ماجستير الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس .
٥٥. كريمان عويضة منشار (١٩٩٩): الضغط النفسي في علاقته بدافعتي الإنجاز والتواد لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد العاشر، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس .
٥٦. كمال سالم سيسالم (١٩٨٨): الفروق الفردية لدى العاديين وغير العاديين، فاروق محمد صادق، مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض .
٥٧. لورانس أبشاير (٢٠٠١): كيف تنشئ طفلاً يتمتع بذكاء عاطفي، ط ١، ترجمة للعربية: مكتبة جرير، الرياض .
٥٨. ليزاج. أسبينول وأورسولام. ستودينجر (٢٠٠٦): سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة: صفاء الأعرس، المجلس الأعلى للثقافة، ط ١، القاهرة .

٥٩. محمد حماد هندي (٢٠٠٢): نظام تضمين التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بمدارس التعليم العام مفهومه، مبرراته، ومميزاته، وعوامل نجاحه، مؤتمر التربية الخاصة في القرن الحادي والعشرين تحديات الواقع وآفاق المستقبل، كلية التربية، جامعة المنيا، في الفترة (٧: ٨ مايو).
٦٠. محمد محمود الدويك (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى شرائح من أسر الأبناء المعاقين ذهنياً، ماجستير في التربية، تخصص علم نفس تربوي، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
٦١. ماجدة خميس على إبراهيم (٢٠٠٦): الذكاء الإنفعالي وعلاقته بضغوط العمل وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المهن المختلفة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، مركز البحوث النفسية، مج (١٧)، يوليو، كلية الآداب بسوهاج.
٦٢. مراد علي عيسى سعد (٢٠٠٩): الذكاء الوجداني، دار الفكر العربي ط ١، القاهرة.
٦٣. محمد حسنين الدق (٢٠٠١): "الفروق الثقافية والجنسية في إدراك مواقف الشدة المحببة في ضوء بعض خصال الشخصية"، مجلة كلية الآداب، جامعة كلية المنوفية، العدد ٤٧، أكتوبر.
٦٤. محمد محروس الشناوي (١٩٩٧): التخلف العقلي (الأسباب - التشخيص - البرامج)، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة.
٦٥. ماجدة السيد عبيد (٢٠٠١): تعليم ذوي الحاجات الخاصة، مدخل الى التربية الخاصة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٦٦. محمد مصطفى كامل (١٩٩٩): التدريبات العلمية للقائمين على رعاية ذوي الإعاقات الذهنية، الجزء الأول، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٦٧. محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦٨. هبة سعيد على (٢٠١١): الذكاء الوجداني لدى الأم وعلاقته بالمهارات الإجتماعية لأطفالها. ماجستير في التربية، قسم الإرشاد النفسي، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
٦٩. هارون توفيق الرشيد (١٩٩٩): الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها: برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

70. AllankH.Pau ;Ray ,croucher ,Ph.D.(2003):Emotional intelligence and Perceived Stress in Dental Undergraduats Journal of Dental Education .Vol.67(9):P 102:104
71. Adele B.lynn (2002):The Emotional Intelligence Activity Book,50 Activitiers for Developing EQ at work .American Management Association .
72. Broth,Michelle,Robbins(2003):Associational Between Mother`s Negative Emotionality And Stress And Their Socialization Of Emotion Practices :Mother`s Emotional Competence As Resiliency Or Risk ,Diss.,V.64-08b,N.Aai3103780,p.4025.
73. Burgess,Lisa Mala (2005):Emotion regulation and behavioral ,emotional ,and cardiovascular responses to interpersonal stress. PhD,Arizona State University ,proQuest,UMI Dissertation publishing,2005,3194890.
74. Bar-on .R(2007):Educating People to be Emotionally intelligent .Journal of Dental Education .Vol.67(9).
75. Christine Wilding(2010):change your life with Emotional Intelligence ,Book point Ltd ,130Milton Park ,Abingdone,Oxon Ox144SB.
76. Doubrava –Debra-Ann(2005):The effects child –centered group play therapy on Emotional intelligence ,behavior ,and parenting stress.Dissertation Abstract international vol .66-03 .
77. Doubek ,Melissa Anne .(1998): Using the constructivist approach integrted the biopsychology of emotion ,Stress,and mental health. Michigan State university ,ProQuest UMI Dissertation publishing .1392198.
78. Hein,Steven .(2001).Definition and History of Emotional intelligence .Steven ,Hein`s Emotional intelligence Home page :www.Emotional intelligence .com.



79. Hein ,Steven .(2004):Developing Emotional intelligence :The top ten Suggestion ,Steven ,Hein`s Emotional intelligence .Home page:www.Emotional intelligence.com.
80. Junko Tsujino ,D.Educ.Psych.and Mayumi Oyama –Higa,D.Eng.(2007):The Relationship Between Emotional Intelligence of Mothers and Problem Behavior in Their young Children .Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health ,21(3),Spring 2007.
81. Lynda Fileld(2002):365 Inspirations for a great life ,Random House, 20 Vauxhall Bridge,London SW1V2 SA.
82. Moore –Holly-Branthoover.(2005):Effects of Emotional intelligence training on incarcerated males involved in prereleaseProgramming.Dissertation Abstract international vol .65-12A:P474.
83. Mark, Slaski (2002).Emotional intelligence –Is it a concept that can be Used in Stress Management? StressManagement? StressNew , July2002.Vol .14(3).
84. Solovey,Peter;Stroud ,laura R; woolery,Alison ;Epel,Elissas(2002):Perceived emotional intelligence ,Stress reactivity,andsymptom reports :Further explorations using the trait metamood scale .Psychology&health .Vo1 17(5)oct2002,611-627.
85. Tjiong ,Linda.A.(2005):The relationship between Emotional intelligence ,hardiness and Job stress among registered Nurses .Vol.62-10A of Dissertation Abstracts.Page 3476.
86. Victor,Dulewicz&Malcolm ,Higgs(2004):Can Emotional intelligence be developed ?int.J.of Human Resourse Management. Vol.15.P95-111.