فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي وأثره في خفض الضغوط النفسية المهنية لدي معلمات رياض الأطفال

اعداد:
د/ داليا محمد همام محمد
كلية التربية للطفولة المبكرة ـ جامعة دمنهور

المقدمة:

يعد المعلم أحد أركان العملية التعليمية ويتخذ مركزاً رئيسياً في المنظومة التعليمية باعتباره أهم العناصر المؤثرة في فاعلية وجودة التعليم وتحقيق أهداف النظام التعليمي،لذلك فمهنة التعليم مهنة إنسانية اجتماعية خدمية لكنها من أكثر المهن معاناة للضغوط. فالمعلم يواجه ضغوطاً نفسية مهنية وشخصية تؤثر سلباً علي شخصيته وصحته وإنجازه وعلاقته مع زملائه ومع تلاميذه ومع المؤسسة التي يعمل بها، وفي حال استمراها مع وجود عوامل مساعدة أخري فقد يؤدى إلي ظهور الضغوط النفسية والمهنية.

وتعد الضغوط النفسية المهنية من الظواهر التي نالت اهتمام الباحثين خلال السنوات الأخيرة خاصة في المهن الإنسانية كمهنة التدريس لأهمية الدور الذى يلعبه المعلم في المدرسة و المجتمع. وأشار العديد من الباحثين إلي الضغوط النفسية والمهنية مثل: زينب الخفاجى ٢٠١٣، بشير الحجار ٢٠٠٦، محمد جواد ٢٠٠٧، نشوه كرم ٢٠٠٧، محمود ابراهيم ٢٠٠٥، نيفين السيد ٢٠٠٧، بشرى العكايشي ٢٠٠٥، اسماء عبد العزيز ٢٠١٠، عبير عبده ٢٠١٣، ايمان خميس ٢٠١٠، عبد الفتاح خليفات ٢٠١٠، كاشف زايد ٢٠٠٨، البنا أنور ٢٠٠٩ سلوى عبد الغنى ٢٠١٠، Joson(2007)، Yalcm,(2007) نشوه كرم دردير(٢٠٠٧)،حورية ٢٠١٦، عمار الفريحات(٢٠١٠)،شويطر خيرة ٢٠١٣،فاضل عباس خليفة ٢٠١٢،وغيرهم،حيث قاموا بدراسة هذه الظاهرة فمن الأسباب المؤدية لحدوثها نقص المساندة الإدارية وزيادة حجم العمل، انخفاض الدعم المادي والمعنوي ازدحام قاعات الصفية بالأطفال، نقص الإمكانات المادية، هذه الأسباب تؤدى تبعاً لإصابة المعلم بالسلبية فى التعامل

مع المحطين – الإحساس بالملل والتعب والإحباط والإرهاق وانخفاض الثقة بالنفس والاكتئاب وتدهور العلاقات الاجتماعية مع زملاءه.

فإن نجاح المعلمين يتأثر بمدى توافقهم وتجانسهم مع ذواتهم ومع الآخرين والانفعالات التي يبديها المعلمون في مواقفهم التعليمية قد تؤثرعلي قدرتهم المهنية وكفاءتهم الإنتاجية(عمر مغربي ٢٠٠٨، ٥) وأشار جولمانGoleman(١٩٩٥) و Snarey & Vaillent إلي أن النجاح المهني يتطلب أن يتحلي الفرد بمجموعة من القدرات الوجدانية تظهر في قدرته علي وعيه بمشاعره وانفعالاته والتحكم في نزواته ونزعاته أي قدرته علي إدارة حياته الوجدانية بذكاء وقراءة مشاعر الآخرين والتفاعل معها بمرونة في علاقته معهم. (زينب الحفاجى ٢٠١٠، ٨١)

كما أكد جولمانGoleman(١٩٩٥) أن الذكاء المعرفي لا يشكل في أفضل الحالات إلا ٢٠% تقريباً من العوامل التى تحدد النجاح في الحياة بينما نسبه ٨٠% من النجاح في مجال العمل يتوقف علي ما يمتلكه الفرد من الذكاء الانفعالي.(مصطفى عبد العظيم ٢٠٠٩،٧٣).

وفي السياق نفسه أكد الجميل محمد(٢٠٠٥) أن المعلم قد يكون لديه مهارات لأداء التدريس الفعال ولكن هذه المهارات لا تكفي، فالشخص منظومة وليس وحدات مستقلة فالجانب الانفعالي يؤثر في الجوانب الأخري ويتأثر بها، ومن ثم لابد وأن يتوفر في المعلمين وخاصة المستجدين مهارات وجدانية بجانب المهارات والاداءات التدريسية ليكونوا ذو فاعلية في التدريس.وأشارت فوقيه راضي(٢٠٠٢) إلي أن الأفراد الذين يتمتعون بالذكاء الوجداني لديهم القدرة علي السيطرة علي بنيتهم العقلية، يمكنهم التحكم في حياتهم الانفعالية، ويتمتعون بفكر واضح، كما أن الذكاء الوجدانى يجعلهم أكثر قدرة علي تحفيز أنفسهم والاستمرار في مواجهة الاحباطات، كما أنهم أكثر فعالية في التخفيف عن أنفسهم عندما يتوترون، بينما الذين لا يملكون التحكم في حياتهم الانفعالية يدخلون في معارك نفسية تدمر قدرتهم علي التركيز وتمنعهم من التمتع بفكر واضح،وأوضحت مادلين وسو(٢٠٠٧) في دراستهما التي استهدفت دراسة الذكاء الوجداني علي عينة من المعلمين المبتدئين(١٦٠) معلم مبتدئ باستخدام مقياس الذكاء الوجدانى، وأن المعلمون تحتاج إلي تقوية مهارات

(التوكيدية، التعاطف، صنع القرار، تقوية الدافع، إدارة الوقت، خلق الالتزام، تقدير الذات، والاحترام) وأنه يجب تقوية وتنمية هذه المهارات إذا أراد المعلمون أن تطول مدة بقائهم في مهنة التدريس.

وأكدت دراسة ملا ذ رحال الرحال(٢٠٠٨) علي أهمية إسهامات الذكاء الوجداني في تشكيل متغيرات العلاقة بين المعلمة وأطفال الروضة وكفاءة المناخ المدرسي، حيث توصلت نتائج الدراسة إلي أن المعلمين توصلوا إلي أمكانية التنبؤ بالكفاءة المدرسية للأطفال في ضوء نوعية العلاقة الموجودة بين المعلمة والطفل سواء كانت سلبية أو ايجابية.

كما أشار بطرس حافظ(٢٠٠٦) إلي أن مكونات الذكاء الوجدانى لها دور كبير في النجاح المهني للمعلمة، وأن الوعي بالذات من أقوي مكونات الذكاء الوجداني المتنبئة بالنجاح المهني للمعلمة يليه تنظيم الذات، والتعاطف، المهارات الاجتماعية، الدافعية،كما أوضحت دراسة حليمة ابراهيم احمد(٢٠١٥) أن هناك ارتباط بين الذكاء الوجدانى ومستوى الأداء المهنى للمعلمات بالمدارس الابتدائية.

وتشيرنتائج درسة صلاح الدين العراقي، تحية عبد العال(٢٠٠٥) إلي أنه كلما كان المعلم أكثر وعياً بانفعالاته والتحكم فيها وتنظيمها وإدارتها، كلما كان أكثر فهماً للآخرين والتواصل معهم، حيث يهيئ لتلاميذه بيئة عمل جيدة، كما يظهر حالة من التناغم والانسجام من خلال دعم القدرات وإدارة الصراعات وبناء جسر من الثقة المتبادلة بين المعلم والمتعلم في جو يسمو بالوجدان ويدعم الانفعالات الايجابية.

وتؤكد نتائج بعض الدراسات علي انتشار الضغوط النفسية بين المعلمات رياض الأطفال، لذا فهن بحاجة إلي التدريب علي إدارة ضغوطهن وانفعالاتهن،حيث أشارت نتائج أنسى قاسم(٢٠٠٠) إلي انتشار الضغوط النفسية بين المعلمات رياض الأطفال، بنسبه ٨٨% وهي نسبة عالية بشكل دال، تتراوح من ضغوط متوسطة إلي شديدة. وتؤدى الضغوط التي تتعرض لها المعلمة إلي فقد الاهتمام بالأطفال وتبلد المشاعر،ونقص الدافعية،والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغيير، كما يؤدي الغضب والتسلط الزائد من قبل المعلمة إلي عدم التحكم في إدارة انفعالاتها،ومن ثم عدم تحقيق القدر المناسب من النجاح المهني(بطرس حافظ، ٢٠٠٦، ٤٤٩)، فالمعلم الذى يتسم بسرعة

الغضب والانفعال قد يهيئ تعليمية تتأذي بمتعليمها بيعيدا عن الفاعلية والانجاز.(صلاح عراقي، تحية عبد العال، ٢٠٠٥، ١٦٢).
وأكدت بعض الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجدانى والرضا المهني للمعلمة منها دراسة السيد إبراهيم السمادوني(٢٠٠١)، ودراسة إيمان رجب(٢٠٠٥)، ودراسة عبلة جابر(٢٠٠٨)، وهنا ما يدل علي أن المعلمة في حاجة إلي الإعداد الذي يؤهلها لاكتساب مهارات الذكاء الانفعالي.
وأنه لنجاح المعلمة للقيام بدورها لابد أن تتوافر لديها قدر من نوع خاص من الذكاء وهو ما يطلق عليه الذكاء الانفعالي، الذى يمكنها من فهم أطفالها، ويزيد من الانسجام والتوافق بينهما، وقدرتهما علي التعاون، وبالتالي إلي تزداد أهمية الاهتمام بالجانب الانفعالي في حياة الفرد، ومن هنا يمكن القول أن الذكاء الانفعالي يجعل المعلمة تتقبل الآخرين، وتتعامل معهم، فتراعي مشاعرهم، الأمر الذى يشجع الأطفال علي التفاعل معها، هذا التفاعل الذى يعد من أهم عوامل نجاح العملية التعليمية، وهذا ما يجعل المعلمة لديها إحساس بالرضا المهنى ومما يؤثر في خفض الضغوط النفسية المهنية لديها.

مشكلة البحث:

مما سبق تتحدد مشكلة البحث في حاجة المعلمة إلي الإعداد الجيد الذى يؤهلها لاكتساب مهارات الذكاء الانفعالي الذي يساعدها علي التوافق والتعامل مع الضغوط النفسية المهنية، كل ذلك ساعد علي ترسيخ الفكرة لدي الباحثة نحو ضرورة اجراء بحث لمعرفة أثر برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في خفض الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.
في ضوء ما تقدم يمكن بلوة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي الآتي:
ما فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في خفض الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.ويتفرع من هذا السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية الآتية:-

١- ما صورة برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال ؟
٢- ما فعالة برنامج تدريبي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال ؟

٣- ما أثر تطبيق البرنامج علي خفض الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال ؟

أهداف البحث:

سعي البحث الحالي إلي تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف علي العلاقة بين الذكاء الانفعالي و الضغوط النفسية المهنية.
- التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية المهنية في ضوء مستوى الذكاء الانفعالي.
- إعداد برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال.
- التعرف إلي أثر البرنامج التدريبي في خفض الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في:

الأهمية النظرية:

١- تكمن أهمية البحث في طبيعة المتغيرات التي تبحثها حيث أنها تسعي لاستقصاء طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي في علاقتها بالضغوط النفسية المهنية للمعلمة الروضة.

٢- حساسية مهنة معلمة رياض الأطفال فهي تقوم بأدوارعديدة وتؤدي مهام كثيرة ومتنوعة واعباء ومسئوليات كثيرة فهي تقوم بدور عظيم داخل الروضة.

٣- الأهمية الكبيرة للذكاء الانفعالي حيث أنه له أثارعلي طبيعة عمل المعلمة وهذا لا يمكن تحقيقة الا بمعرفة المعوقات والمشكلات مثل الضغوط والعمل علي حلها.

٤- قلة الدراسات العربية- في حدود علم الباحثة - التي تحاول تعرف العلاقة بين هذه المتغيرات علي الرغم من أهميتها.

٥- ترجع أهمية البحث لما يمكن أن تسهم به في زيادة فهمنا وتعرفنا علي مصادر الضغوط النفسية المهنية التي تتعرض لها معلمة رياض الأطفال.

٦- ترجع اهمية البحث إلي الفئة العمرية التي تتعامل معها معلمة الرياض والتي ينعكس عليها أداء المعلمة تحت تأثير الضغوط النفسية المهنية مما يؤثر علي نموهم وشخصيتهم.

الأهمية التطبيقية:

١- يسهم البحث الحالي في إمكانية وضع برامج إرشادية للمعلمات ذات الضغوط النفسية المهنية في مرحلة رياض الأطفال.
٢- لفت نظر القائمين علي العملية التعليمية للمعلمات لمساعدتهن علي التخلص من المشكلات التي تعوق ظهور التفوق في العمل.
٣- إمداد المكتبة السيكولوجية ببرنامج لتنمية الذكاء الانفعالي وخفض الضغوط النفسية المهنية لمعلمة الرياض.
٤- يمكن أن يكون البحث اسهاماً يستفيد منه الباحثين في إجراء مزيد من الأبحاث للمعلمات رياض الأطفال
٥- الاستفادة من هذا البحث في وضع بعض البرامج التي من شأنها خفض حدة الضغوط النفسية المهنية للمعلمات رياض الأطفال
٦- القاء الضوء علي حاجات معلمات رياض الأطفال النفسية وعمل برامج ارشادية للتغلب علي هذه الضغوط النفسية المهنية بأعتبارها تشكل تهديداً لذواتهم وتحدث انفعالات مصحوبة بردود فعل فسيولوجية تؤثر علي شخصية المعلمة بأسرها.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الضغوط النفسية المهنية قبلي وبعدي لصالح القياس البعدى.
٢- توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الذكاء الانفعالي قبلي وبعدي لصالح القياس البعدى.
٣- توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة علي مقياس الذكاء الانفعالي البعدي لصالح المجموعة التجريبية

٤- توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية الضابطة على مقياس الضغوط النفسية المهنية البعدي لصالح المجموعة التجريبية
٥- لا توجد فروق ذات دالالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال تعزي إلى متغيرات: نوع الروضة(رسمى - تجريبي) بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى
٦- لا توجد فروق ذات دالالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال تعزي إلي متغيري عدد سنوات الخبرة(اكبر من ٥ سنوات وأقل من ١٠ سنوات- اكبر من ١٠ سنوات واقل من ٢٠ سنوات - اكثر من ٢٠ سنوات) بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى.
٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠٥) بين مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الضغوط النفسية المهنية بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى.
٨- توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوي٠,٠٥ بين مستوى الذكاء الانفعالي و أبعاد الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال

حدود البحث:

- **عينة البحث**:عينة من معلمات رياض الأطفال بلغ عددهم(٧٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال بالمدارس(التجريبية- الرسمية) بإدارة غرب القاهرة بمحافظة القاهرة
- **المكان**: قاعة مركز التطوير بمدرسة بالنيل التابعة لوزارة التربية التعليم بإدارة غرب القاهرة
- **الزمان**: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩
- **المحتوى**:برنامج تدريبي لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي.
- **متغيرات البحث**:المتغير المستقل: برنامج التدريبي
- **المتغير التابع**:الذكاء الانفعالي، والضغوط النفسية المهنية

مصطلحات البحث:

١- **الضغط النفسية المهنية**:يقصد به عدم قدرة المعلمة علي مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته، بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية.(منصوري مصطفي، ٢٠١٠، ٢٨)
ونعني به في بحثنا:الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة من خلال إجابتها علي كل بنود مقياس الضغوط النفسية المهنية.

٢- **الذكاء الانفعالي**: بأنه مجموعة من المهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح في التفاعلات المهنية، ومواقف الحياة المختلفة بالإضافة إلي قدرتنا علي معرفة مشاعرنا، ومشاعر الآخرين، وعلي تحفيز ذاتنا وإدارة إنفعالاتنا،علاقتنا مع الآخرين بشكل فعال.(Goleman1998,56)
وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه القدرة علي الانتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للوصول إلي علاقات انفعالية اجتماعية تساعد الفرد علي الرقي العقلي والانفعالي وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المعلمات علي مقياس للذكاء الانفعالي المعد من قبل عثمان وعبده(١٩٩٨) يتضمن خمسة أبعاد هي:

- **الوعي بالذات Self –Awareness: "** التعرف علي الانفعالات في الذات، والآخرين، والتعبير عنها بدقة والتمييز بين الانفعالات الصادقة وغير الصادقة."
- **التعاطف Empathy: "** القدرة علي فهم المكون الانفعالي(التركيبة الانفعالية) للآخرين والإحساس بمشاعرهم، ومساعدتهم طبقاً لتوجهاتهم الاجتماعية."
- **الدافعية Motivation**: القدرة علي الانجاز، وتحقيق الأهداف، والالتزام، والمبادرة، والتفاؤل "
- **المهارات الاجتماعية Social skills: "** القدرة علي تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين والاتثال والتاون معهم والتأثير فيهم،

والفاعلية في حل النزاعات التي تحدث بينهم، والتعامل معهم بحكمة، وأداء الأدوار القيادية بكفاءة في الاجتماعات والماقشات."

- **إدارة الانفعالات Emotions Management**: " قدرة الفرد علي إدارة انفعالاته، وإدارة انفعالات الآخرين."

٣- **البرنامج التدريبي:** تعرف من خلال إجراءات البحث الحالية بأنه مجموعة من الجلسات،عددها(٢١)جلسة،ومدتها(٦٠-٩٠)دقيقة،تعقد مرتين في الاسبوع،وتشمل تدريبات ونشاطات تتضمن مهارات وأنشطة لتنمية أبعاد الذكاء الانفعالي يتم تدريب معلمات رياض الاطفال عليها.

٤-**معلمة رياض الأطفال**:هي المسئولة عن تربية مجموعة من الأطفال وتنشئتهم،والأخذ بأيديهم نحو التكيف والنمو بما تزودهم به من الخبرات والمهارات المتنوعة بما يتناسب وخصائصهم المختلفة في هذه المرحلة العمرية.(جابرطلبة ٢٠٠٤، ٢٠)

أدوات البحث:تكونت البحث من الأدوات التالية:

- ✓ مقياس الذكاء الانفعالي للمعلمات إعداد/ عثمان وعبده ١٩٩٨
- ✓ مقياس الضغوط النفسية المهنية إعداد / عبير عبده الشرقاوى ٢٠١٣
- ✓ برنامج تدريبي المقترح إعداد / الباحثة

الإطار النظري:

اولا:الذكاء الانفعالي:

يعد من أهم الذكاءات لأهميته البالغة في حياة الفرد الاجتماعية والأكاديمية والمهنية، كما أنه دعامة قوية من دعامات الشخصية،فهو الذى يدفع الفرد للعمل في الحياة(سلوى عبد الغني،٢٠١٠،٥٦٢)

وتظهر أهمية الذكاء الانفعالي ودوره الإيجابي في السيطرة علي الانفعالات وضبطها ولمساعدة في تحويل الانفعالات السلبية إلي انفعالات إيجابية.(أماني سيد فرغلي،٢٠١١،٤٣)

حيث تعد معلمة الروضة من أهم عناصر العملية التعليمية ومدخلاً مهماً من أهم مدخلاتها ولهذا يعمد نجاح العملية التعليمية علي مدي نجاح المعلمة في أداء الدور المنوط به داخل قاعة الدراسة، وعلي ما تتمتع به المعلمة من مهارات الذكاء الانفعالي التي تجعلها أكثر تقبلاً لأطفالها، وأكثر مرونة وخبرة في التعامل مع باقي عناصر الموقف التعليمي التي تواجهها، من هنا تعكس مواقف التعلم داخل قاعة الدراسة طبيعة وأبعاد الذكاء الانفعالي وسمات شخصية المعلمة وعليه يتوقف النجاح المهني لها.(بطرس حافظ،٢٠٠٦، ٤١٨)

إن النظرة الحديثة لأهمية الجانب الانفعالي ودوره في العمليات العقلية للفرد، وتأثير في صحته النفسية والبدنية،إلي جانب أعمال الباحثين السابقين ثورنديك(الذكاء الانفعالي)،وسنيرنبرج(الذكاء العملي)، وجاردنر (الذكاء الشخصي)،مهدت الطريق لبروز مفهوم الذكاء الانفعالي،علي الرغم من أن أول من أطلق مصطلح الذكاء الانفعالي هما بيتر سالوفي وجون ماير(Salovy & Mayer) اللذان بدءا سلسلة أبحاثهما علي المفهوم في سنة ١٩٩٠،فإن فضل انتشار هذا المفهوم يرجع إلي دانيال جولمان(Goleman) في كتابة الذكاء الانفعالي ((Mayer,J.&et.Al(2001)

والذي تبعته سلسة من الكتب والمقالات التي تناولت الجوانب النظرية،وتطبيقات المفهوم في الميادين التربوية والتنظيمية والاجتماعية.(محمد العلي وفريح العتري،٢٠١٠، ١٣)

وقد تعددت المداخل التي تناولت الذكاء الانفعالي بالدراسة،من أهم تلك المداخل: نماذج القدرة العقلية للذكاء الانفعالي Ability Models التي تركزعلي الانفعالات ذاتها مع الفكر، ونماذج مختلطة للذكاء الانفعالي Mixed models التي تناولت القدرات العقلية بالإضافة إلي خصائص أخري كالدافعية وحالات الشعور(التدفق،والنشاط الاجتماعي).(مصطفى الطيب،٢٠٠٩، ٧٨)

ويري كل من عيس ورشوان(٢٠٠٦) بأنه يجب أن تميز بين الذكاء الانفعالي كسمة Trait والذكاء الانفعالي كقدرة عقلية حيث يشار إلي الذكاء الانفعالي كسمة بأنه ميول تفضيلية تشبه سمات الشخصية ويطلق عليها الفاعلية الذاتية الانفعالية، يشار إلي الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية بأنه القدرة تجهيز ومعالجة المعلومات ذات الطابع الانفعالي وممكن أن نطلق عليها القدرة المعرفية الإنفعالية(ربيع رشوان، وجابر عيسي،٢٠٠٦، ٣)

وأكدت دراسات روبرت سترنبرج(١٩٨٥) في كتابه(ما بعد الذكاء)علي أن الذكاء الاجتماعي هو أحد أنواع الذكاء الانفعالي كما أنه مفتاح للأداء الناجح في الحياة(ليلي رشدى،٢٠١٣، ٢٨)، فيما أوضح كل من دارل وبوزات ١٩٩٨ علي النظرة التكاملية بين الفكر(العقل) والانفعال وتأثيرهما علي الشخصية الإنسانية وتعاملها مع العالم الخارجى في وحدة كلية متمايزة.ذلك قدم جرينبان ١٩٨٩ نموذج لتعلم الذكاء الانفعالي في ضوء نظرية بياجية للنمو المعرفي ونظريات التحليل النفسي والتعلم الانفعالي وفي نموذجه هذا عرض مستويات تعلم الذكاء الانفعالي متمثل في التعلم الجسمي والتعلم بالنتائج والتعلم التركيبي التمثيلي(عادل سيد٢٠١٧، ٢٣٣) لذا، يمكن تصنيف نماذج الذكاء الانفعالي في اتجاهين الاتجاه الاول: يسمى نموذج القدرات والذي يركز علي التفاعل بين الانفعالات والتفكير،ويعرف الذكاء الانفعالي بأنه القدرة علي إدراك الانفعالات بدقة وتقييمها،والتعبير عنه، والقدرة علي فهم الانفعال والمعرفة الوجدانية، والقدرة علي تنظيم الافعال لدي الفرد والآخرين(عثمان ٢٠٠١، ٣٧١) حيث قسم ماير وسولفاى ١٩٩٧ Mayer & Salovey

الذكاء الانفعالى إلي أربعة أبعاد هى:إدارة الانفعالات والتعبير عنها واستيعاب الانفعالات في الفكر، وفهم الانفعالات وتحليلها والتنظيم التأملي للانفعالات.(عبد العظيم المصدر ٢٠٠٧، ٥٨٨)(سحر حسنى،٢٠١٦، ٢٢)

أما ديلوكس وهيجر ١٩٩٩ Dulewies & Higgs فقد حددا مكونات الذكاء الانفعالى بخمسة عوامل هى: الوعي بالذات وتنظيم الانفعالات، وتحفيز الذات، التعاطف، المهارات الاجتماعية.(ربيع رشوان وجابر عيسي،٢٠٠٦،١٧)

أما الاتجاه الثاني: فيسمي بالنموذج المختلط الذي يركز علي مجموعة من المهارات الإجتماعية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح المهني في الحياة إذ يشير جولمان Goleman 1995 أن الذكاء الانفعالي يميز الأفراد بمجموعة من القدرات مثل(تحفيز الذات، والمثابرة، والتعاطف، واللياقة الاجتماعية).

(سحر حسنى،٢٠١٦، ٢٢)(فاروق السيد عثمان،٢٠٠١، ١٧٣)

وتري الباحثة أن الذكاء الانفعالي يتضمن: القدرة علي الوعي بالذات والدافعية وتنظيم الذات والتعاطف والمهارات الاجتماعية تساعد الفرد علي النمو العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة، كما أنه يتطلب من المعلمة أن تكون علي وعي وفهم عميق بانفعالاتها وقدرتها علي التحكم فيها وإدارتها، ودافعية انفعالية تحثها علي الثقة والانجاز والرغبة في التحدي، مع الوعي بالانفعالات الآخرين، والقدرة علي توجيهها، بما يعني ذكاءاً وجدانياً يساعد المعلمة علي تحقيق مسئولياتها وأداء مهارتها الشخصية والتدريسية التي تحقق لها تفاعلاً جيداً مع الآخرين وهذا ما أكده دراسة كل من جولمان(٢٠٠٠)،ودراسة نبيل الزهار(٢٠٠٥)،ودراسةالسيد ابراهيم(٢٠٠١)،وايمان قنديل(٢٠٠٥)،هناء محمد زكي(٢٠١١).

ثانياُ:الضغوط النفسية المهنية:

أن تعدد المتغيرات التي تشملها مفهوم الضغوط النفسية المهنية، واتساع إطار دراستها أدى إلي ظهور تعاريف متعددة لهذا المفهوم،فقد عرفها كل من(زينب شقير،٢٠٠٢،١٦٦)الضغط النفسي بأنه مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته،وينتج عنها ضعف قدراته علي إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر علي جوانب الشخصية الأخري لدى الفرد.

كما عرفها شقير ١٩٩٩ بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته علي إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر في جوانب الشخصية الأخري، وأهم هذه الأعراض الانفعالية الغضب السريع وفسيواوجية تؤثر في جوانب الشخصية الأخري، وأهم هذه الأعراض الانفعالية الغضب السريع،وشعور بالإكتئاب،والتوتر والاحباط وعدم الاحساس بالأمن والإجهاد، الملل.(أسماء عبد العزيز،٢٠١٠،١٨)

ويعرف(غسان حسين الحلو ٢٠٠٤، ٢٨٣) الضغط المهني بأنه هو استجابة الفرد لمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي يمكن أن تنشأ عنها تأثيرات جسمية ونفسية وسلوكية، بحيث تدفع الشخص الذى يقع تحت وطأة الضغط إلي الانحراف عن أدائه الطبيعي، وبالتالي التأثير سلباً علي مجمل نشاطاته الفردية والاجتماعية، وكذلك علي عطائه المهني.

وكذلك ترى البسيونى(٢٠٠٧، ١٢٢) أن الضغوط المهنية هى تلك الظروف والعوامل المحيطة بعمل المعلمة التربوى والتعليمي المؤثرة سلباً علي أدائها، والمعرفة لقيامها بمهامها المهنية داخل حجرة النشاط وخارجها، سواء كانت الظروف خارجية أو داخلية، تعليمية الطابع أو غير تعليمية،وتدرك المعلمة هذه الظروف والعوامل كمعوقات ينبغي تخطيها وتذليلها حتى تقوم بأدوارها المهنية المتوقعة.

أنواع الضغوط النفسية المهنية:

تقسم الضغوط النفسية المهنية حسب اعتبارات متعددة فهناك من الباحثين من يقسمها اعتماداً علي الآثار المترتبة عنها، ومنهم من يقسمها بناء علي الفترة الزمنية التي تستغرقها، الشدة والتوتر ومدى تأثيرها علي صحة الإنسان النفسية والبدنية، ومنهم من يقسمها بناء علي مصارها.(حمزة الأحسن ٢٠١٥،٨)

يشير شيلي(Selye, 1976) إلي أن هناك نوعين للضغط هما الضغط النفسي السيئ وهذا يزيد من حجم المتطلبات علي الفرد ويسمي كذلك الكرب، الضغط النفسي الجيد وهذا يؤدي إلي إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة،وكذلك تحدث سيلي عن نوعين آخرين من الضغوط النفسي

هما:الضغط النفسي الزائد وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المرتفع بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته علي التكيف معها،الضغط النفسي المرتفع ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة.وهناك ايضا الضغوط السلبية هي تلك الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية علي صحة الفرد العامل الجسدية والنفسية، ومن ثم تنعكس علي أدائه ومستوي إنتاجيته في العمل، ومثل هذه الضغوط تولد الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن العمل،ومصادر الإيجابية حيث يشعر الفرد حينها بالقدرة علي الإنتاج وانجاز المهام بسرعة وبكل حسم،كما يعد الضغط الإيجابي ضرورة لكل الأفراد لتحقيق قدر كبير من النجاح في حياتهم كما يعد حافزاً لمواجهة التحديات في العمل وتحسين الأداء. وقد ميز بين نوعين من الضغوط الخارجية والتى يعني الأحداث الخاريجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الإحداث البسيطة إلي الحادة،الضغوط الداخلية والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد. ويؤكد سيلي أن الإنسان عادة ما يعاني في حياته من نوع أوعدة أنواع من الضغوط المذكورة سابقاً .(أسماء عبد العزيز،٢٠١٠،٢٥)(فراس قريطع، ٢٠١٧، ٤٧٧)

نظريات الضغوط النفسية المهنية:

اهتمت كثير من النظريات في علم النفس بالإشارة إلي طبيعة الضغط النفسي، وأكدت هذه النظريات علي أثر الضغط النفسي علي الجوانب الوظيفية السيكولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية، ورغم الاختلاف ما بين اتجاهات كل نظرية من النظريات، إلا أن هناك اتفاقاً عاماً ما بينهما علي أثر الضغط علي صحة الفرد وتكيفه وعلاقاته الاجتماعية وعمله.(فراس ياسين محمود، ٢٠١٨، ٧٠)(عبد الله الضريبي، ٢٠١٠، ٦٦٩)(أيمان خميس،١٥٤،٢٠١٠)

جدول(١)

يوضح نظريات تفسير الضغوط النفسية

اسم النظرية/ النموذج	تفسير الضغط النفسي	أوجة الشابة	أوجه الإختلاف
نظرية سيلي للضغط النفسي ١٩٥٦	رد الفعل – المقاومة – الإنهاك	١-جميعها تفسر الضغط النفسي علي أنه تهديد لحياة الفرد. ٢-إنها ترد الضغوط إلي عوامل سلبية. ٣-تتفق علي أهمية التقييم النفسي للخبرات الضاغطة(الإدراك) تسعي إلي ذروة التعامل مع مصادر الضغط النفسي وإحداث تحسين في محيط الشخصية. تعزو الضغوط إلي ارتباطها بعوامل ترتبط بالشخصية ذاتها وخبراتها ومحيطها وظروف الحياة	١-اختلاف الاتجاه الذى تنطلق منه النظرية: كالسلوكية أو المعرفية أو الانفعالية. ٢-اغفال بعض النظريات لبعض الجوانب الشخصية والتركيز علي جانب دون الآخر. ٣-تفسير كل نظرية للضغط النفسي ورده إلي أشكال مختلفة ٤-تبني كل نظرية استراتيجيات تختلف عن الاخري في التعامل مع الضغط النفسي.
نظرية سليجمان / العجز المتعلم ١٩٧٩	التعرض للعجز – سلوك غير تكيفي		
نظرية سليبلبيرجر للإدراك ١٩٧٩	مثير مهدد - رد فعل وإدارك المثير		
نموذج لازاروس وفولكمان(العلاقة المتبادلة ١٩٨)(متعدد الأبعاد	علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة – تعرض الجسم للخطر – تقييم حالة الضغط النفسي		
نموذج برات لضغوط المعلم ١٩٧٨	موقف البيئة داخل وخارج المدرسة وشخصية المعلم		
نموذج بارول ورايت للضغط النفسي ١٩٩٠	ظروف البيئة الداخلية والخارجية ومثيراتها – نتائجها سلبياً – تتطلب استراتيجية		

ويحد فونتانا Fontana ,1989 أسباب الضغط النفسي في مجال المهنة ولتى تربط بشكل مباشر فى الوظيفة وهى:

١- **غموض الدور Unclear Role Specification**:إذا أن الدور غير الواضح أو الغامض يتسبب في عدم القدرة علي تحديد أولويات العمل والوقت الكافي للإنجاز.

٢- **صراع الدور Role Conflict**:إذ أن تعارض الواجبات في العمل يؤدى إلي الصراع، فالمعلم الذي يساعد ويرشد الطلبة يتعارض دوره كمسئول عن الضبط والنظام أو جانب إداري في المدرسة،و هذا

يصور تناقضاً في الدور مما يؤدي إلي شعور بالصراع الداخلي ونقد الذات.

٣- **التوقعات غير الكمالية عن الذات Perfectionism**:إذ أن التوقعات غير الواقعية أحد الأسباب الهامة المؤدية إلي الشعور بالضغط والتوقعات غير الواقعية ترتبط بالدور غير الواضح وصراع الدور مما يؤدي إلي فقد الواقعية الذي ينتج عنه الفشل في التعرف علي حدود العمل أو إمكاناته.

٤- **ضعف القدرة علي التأثير في وضع القرارات Powerlessness**: مما ينتج عنه مستويات عالية من الإحباط المؤدية إلي الضغوط.

٥- **افتقاد تأييد الزملاء Isolation From Colleagues Support**: إذ أن افتقاد المعلم لدعم زملاء المهنة ينتج عنه عدم الطمأنينة أو عدم الاستقرار وعزلة تؤدي إلي الضغط.

٦- **عبء العمل وضغوط الوقت Overwork & Time Pressures**: إذ أن العمل الزائد والإحساس بضغط الوقت يقع وقع تهديد وضغط للمعلم مما يشكل حالة من الإرتباك في العمل.

٧- **الرتابة والشعور بالملل Lakes of Variety:**إذ أن الواجبات والمهام المرتبطة بالرتابة والملل وسيرها علي نفس النسق تؤدي إلي الضغط في العمل.

٨- **سوء الاتصال والتواصل Poor Communication**:إذ أن عدم الاتصال بين العاملين وسوء قنوات الاتصال والتواصل عامل هام مسبب للضغط،والذي يخلق جو من عدم الوضوح في القول أو الهدف.

٩- **القيادة(الإدارة) غير المناسبة Inadequate Leadership**: إذ أن القيادة غير مناسبة ولا تلبي احتياجات العاملين وتخلق صراعاً بين الزملاء وتسبب مزيداً من الضغوط.

١٠- **عدم القدرة علي إنجاز العمل Inability of Finish a Job**: إذ أن ضغوط الوقت وسوء النظام وعوامل تنتج عن مجال العمل تسبب الضغط.

١١- **مهام العمل Task- Related Work**:إذ أن الهام اليومية التي تواجه العاملين وصعوبتها قد تسبب ضغطاً للعالمين.

١٢- **قلة فرص التدريب Insufficient Training**: إذ أن تعقد مهام المهنة يحتاج إلي مهارات واحتياجات جديدة، مما يشعر العاملين بالنقص والحاجة إلي التدريب، مما يسبب مزيداً من الضغوط في مجال العمل.

١٣- **صعوبة التعامل مع العملاء المزعجين Difficult Clients**: إذ أن التعامل المباشر مع الجمهور(أولياء الأمور) يؤدي إلي حدوث احتكاك أو صراع مما يؤدي إلي ضرر غير متوقع يؤدي إلي الضغط

١٤- **تحديد المشاعر الانفعالية مع العملاء Emotional Involve Emanate With Client:** إذ أن الفرد يحتاج دائماً إلي مشاعر الحب والمودة أو التعاطف،فالأفراد الجيدون هم الذين يستطيعون عزل مشاعرهم الشخصية أو الذاتية حتي لا تتدخل في أمور العمل، أي تحديد المشاعر،ومتي تظهر وهذا بحد ذاته عامل مسبب للضغط النفسي.

١٥-**مسئوليات ترتبط بطبيعة العمل Responsibilities of the Job**: إذ أن زيادة المسؤوليات المرتبطة بالعمل تؤدي إلي مزيد من الضغوط النفسية.(عبير عبده عبد الرحمن، ٢٠١٣، ٥٠)

مصادر الضغوط النفسية المهنية التي تتعرض لها معلمة رياض الأطفال:

قد أشارت دراسة(منال حسان ١٩٩٧) والتي هدفت إلي أهم مصادر الضغوط النفسية لمعلمة رياض

الأطفال، فقد أشارت نتائج الدراسة إلي أهم المصادر ضغوط المعلمة وهي:
كثافة القاعة الشديدة، وصغر مساحات ممارسة النشاطات المختلفة، تدخل أولياء الأمور في تخصص المدرسة بشكل تراه المعلمة غير لائق.

وفي دراسة(تغريد أبو طالب ٢٠٠٠) والتي استهدفت الكشف عن واقع مصادر ضغط العمل لدى معلمات رياض الأطفال في عمان أظهرت نتائجها تحديد ةستة مصادر للضغوط هى:الإدارة والمنهج وعلاقة أولياء الأمور بالمعلمين وبيئة الفصل وقدرات المعلمة و العلاقة مع الزملاء.

كما أظهرت نتائج مستوى منخفضاً لمصادر ضغط العمل لدي المعلمات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير سنوات الخبرة علي مستوى مصادر ضغوط العمل.

وفي دراسة(سلوي مرتضي،٢٠٠١) والتي هدفت إلي التعرف علي المكانة الاجتماعية لمعلمة الروضة من وجهة نظرها والعقبات التي تسهم في عزوف المعلمات عن الاستمرار في العمل، توصلت إلي:

أكثر الصعوبات التي تواجه معلمات الروضة الجهد الذي يتطلبه العمل في الروضة والمسؤوليات الملقاه علي عاتقهن، و محدودية فرص الترقي،تدني الوضع المادي لمعلمات رياض الأطفال تدنت نظرتهن إلي مكانتهن الاجتماعية وعلي حين لم تتأثر تلك النظرة بسنوات الخبرة.

وفي دراسة(شهيناز عبد الله ٢٠٠٩:) والتى هدفت إلي التعرف علي مجموعة من الأساليب التى تؤدى إلي ضغوط العمل لدى المعلمات رياض الأطفال وهي بصفة عامة: المحاسبة أو المساءلة من جانب المؤسسات التعليمية، والمسؤوليات المتزايدة للمعلمات، والعبء الوظيفي.

وتوصلت نتائج العديد من الدراسات في مجال الطفولة إلي عدد من مصادر الضغوط النفسية منها دراسة كل من(سوزان يوسف، ٢٠١١)(تغريد فتحى،2000)(ليلي شريف، ٢٠١١) زيادة الأعباء والمهام الضاغطة – الانخفاض الملحوظ في احترام مهنة التدريس – انخفاض الراتب – كثرة الاعمال الكتابية – نقص الدعم من أولياء الأمور – اختلاف طرق الفهم والإدارك حول برامج الطفولة المبكرة – ضغوط الوقت – عدد الأطفال – مستوى الدعم الإداري – توقعات الآباء العالية والتي لا تتناسب وقدرات أطفالهم.

وفي دراسة(Sayuri ,N, 2002) والتى هدفت لدراسة تأثير الضغوط المهنية علي اعتلال الصحة (اضطراب الصحة النفسية) وكفاءة معلمة رياض الأطفال ومقاومتهم لها.وقد أسفرت النتائج إلي تحديد أربعة عوامل تمثل مصادر الضغوط(العلاقات الإنسانية في العمل – كثرة العمل وعدم كفاية والوقت – صعوبات إدارة الصف – العلاقات الإنسانية في العمل)

وبغض النظر عن قدرتنا علي مواجهة المواقف فأن للضغوط أثارها السلبية والتي ينبغى التعامل معها لإبقائها لأقل مستوى ممكن في بيئة العمل،

فالضغوط والعمل يسيران جنباً إلي جنب وذلك لسبب واضح هو أن المعلمات يتعرضون لدرجات مختلفة من الضغوط في مجال العمل، فماذا لو أضفنا الضغوط الناتجة من أحداث الحياة ببعدها النفسي الاجتماعي ؟ من هنا تصبح للمواجهة الفعالة للضغوط وبخاصة علي المستوى الشخصي لمعلمة رياض الأطفال من الامور المهمة للاحتفاظ بتوازنها النفسي والقيام بمسئولياتها المهنية. (أسماء عبد العزيز، ٢٠١٠، ٧٨)

وإذا كانت الاستجابة للضغوط تختلف من فرد لآخر،فإن للضغوط تأثيراً سلبياً علي الأداء لمعظم الأفراد، وهذا ما أشارت إليه الدراسات، إذا أردنا أن نحقق ما نرجوه من مرحلة رياض الأطفال فعلينا أن نهيئ الأجواء الملائمة لمعلمة رياض الأطفال، وبعد كل ما يلزمها، ونعتني بها مادياً وأدبياً ومعنوياً،ونيسر لها السبيل للقيام بمهمتها والإبداع فيها ؛ لنظفر بما نريد، ويبدأ ذلك من تذليل الصعوبات التي تعترض ممارسة معلمة رياض الأطفال لأدوراها المتعددة(مصادر الضغوط النفسية).

تستخلص الباحثة أن معلمة رياض الأطفال بتعاملها، وأدائها وكفاءتها وخلفيتها العلمية، من أهم المصادر التي تحقق أهداف هذه المرحلة. ومن الجدير بالذكر أن لشخصية معلمة الروضة واتزانها العاطفي وصحتها النفسية أثراً كبيراً في سلوكها مع الآخرين من ناحية، وفي أدائها مع الأطفال من ناحية أخري، ومن ثم فما يعترضها من معوقات تصيبها بالإحباط والتوتر وتؤثر علي كفاءتها في العمل وقدرتها علي الإبداع والإنجاز وعلاقتها مع محيط العمل له أثر سلبي كبير، ولكي تستطيع المعلمة التخلص من هذا التوتر، يجب أن تحدد مصادره ومسبباته وتجد استراتيجيات تساعد علي مواحهته. لذلك قامت الباحثة بإعداد برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لمساعدتها في مواجهة الضغوط النفسية المهنية

منهجية وإجراءات البحث:

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الحالي بطريقة عمدية من معلمات رياض الأطفال واختارت الباحثة المعلمات من الروضات الحكومية(تجريبي- رسمي) من إدارة غرب القاهرة بمحافظة القاهرة،وعددهم(٧٠) معلمة، تروحت أعمارهم

بين(٣٠- ٥٣) عاماً بموسط عمر زمني(٤١.١ سنة) وانحراف معياري(٥.٦١) تم تقسيمهم إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية عددها(٣٥) معلمة، و مجموعة ضابطة عددها(٣٥) معلمة، وتم اختيار المجموعة التي حصلت علي أعلي درجات علي مقياس الضغوط النفسية المهنية، ودرجات منخفضة علي مقياس الذكاء الانفعالي.

الجدول(٢)

محددات عينة البحث الاساسية

المتغيرات	مستويات المتغيرات	عدد الأفراد
الخبرة	اكبر من ٥ سنوات وأقل من ١٠ سنوات	٥
	اكبر من ١٠ سنوات واقل من ٢٠ سنوات	٩
	اكثر من ٢٠ سنوات فأكثر	٢١
نوع المدرسة	تجريبي	١٩
	رسمى	١٦

روعي عند إختيار العينة:

١- كانت محلاً للشعور بالمشكلة، يعانون من ضغوط نفسية بدرجة مرتفعة.
٢- موافقة أفراد العينة علي الاشتراك في التطبيق.
٣- لا تقل سنوات الخبرة عن خمس سنوات حتي يمكن تفادى مشكلة المعلمة المبتدئة.
٤- أن تعمل المعلمة بالمدارس الحكومية(لان نسبة العاملين فيها هى الغالبية العظمي من مجتمع معلمات رياض الأطفال)
٥- أن تكون المعلمة تربوية متخصصة(بكالوريوس رياض أطفال) من جامعات مختلفة
٦- وجود مكان بالإدارة لتدريب المعلمات علي البرنامج التدريبي.

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي علي المنهج التجريبي الذي امكن من خلاله جمع المعلومات والبيانات اللازمة للإجابة عن تساؤلات وفروض البحث وتفسيرها والوصول إلي تحقيق الأهداف الخاصة بها.

فالبحث الحالي يهدف إلي التعرف علي فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي وأثره في خفض الضغوط النفسية المهنية لدي معلمات رياض الأطفال وبناء علي ذلك فأن المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي، وهذا المنهج يقوم علي دراسة تأثير المتغير المستقل(البرنامج التدريبي) علي المتغير التابع(الذكاء الانفعالي، الضغوط النفسية المهنية) ويستخدم البحث الحالي التصميم التجريبي ذات المجموعتيتن التجريبة والضابطة

أدوات البحث:

أولاً:مقياس الضغوط النفسية المهنية:أعد هذا المقياس /عبير الشرقاوي(٢٠١٣).

وصف المقياس:يتكون المقياس من(٦٨) عبارة لكل منها خمس بدائل للتقدير هي(دائماً، غالياً،أحياناً، نارداً، ابداً) وأعطيت الأوزان التالية(٥، ٤، ٣،٢، ١) وذلك في العبارات الايجابية أما العبارات السالبية فأن التصحيح يكون عكسياً ومن ثم تكون الدرجة العظمي علي المقياس هى متوسط درجتى دائما وغالباً(٣٠٦)، والدرجة المتوسطة علي المقياس درجة احياناً(٢٠٤)، والدرجة المنخفضة علي المقياس هي متوسط درجتي نادراً وابداً(١٠٢)، وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ(٩٤٠، ٠) وهى قيمة مرتفعة مما يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وحساب بطريقة التجزئة النصفية(٠,٩٤٩) وهي قيمه دالة احصائيا عند مستوي(٠,٠١)، وقد تم حساب الصدق حيث بلغ(٠.٥٧٣)-(٠.٥٣٧) علي التريب وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوي(٠,٠١) وتم تطبيقة علي عينة من المعلمات بلغ حجمها(٧٠) معلمة.

تانياً :مقياس الذكاء الانفعالي:أعد هذا المقياس عثمان وعبده(١٩٩٨)

وصف المقياس:يتكون المقياس من(٥٨) عبارة لكل منها خمس بدائل للتقدير هي(يحدث دائماً، يحدث عادةً،يحدث أحياناً، يحدث نارداً، لا يحدث ابداً) وأعطيت الأوزان التالية(٥، ٤، ٣،٢، ١) وبذلك تكون أعلي درجة(٢٩٠) وأقل درجة(٥٨)، وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ(٨١، ٠)، وحساب معامل الارتباط تراوحت بين(٠.٧٦ – ٠,٤٤) وهي قيمه دالة احصائيا عند مستوي(٠,٠١)،المقياس يتضمن خمسة أبعاد هي(الوعي بالذات - التعاطف - الدافعية - المهارات الاجتماعية- إدارة الانفعالات)، وتم تطبيقة علي عينة من المعلمات بلغ حجمها(٧٠) معلمة.

برنامج التدريبي المقترح:

اعتمدت فلسفة البرنامج في البحث الحالي علي مبادئ علم النفس الايجابي، والتي تركز علي الجوانب الايجابية في الشخصية وتعمل علي تنميتها. لذلك

قامت الباحثة بإعداد البرنامج في ضوء الاطلاع علي الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بتنمية مهارات الذكاء الانفعالي للمعلمة(الوعي بالذات، الدافعية، تنظيم الذات، التعاطف، المهارات الإجتماعية)،وفيما يلي عرض الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح

أهمية البرنامج التدريبي:

١- ما يشمله البرنامج من المهارات المعرفية والأدائية والوجدانية، وذلك لتمكين المعلمة من التوافق الجيد مع محيطها الوظيفي والاجتماعي، علي أن يراعي التركيز علي توظيف تلك المهارات في محيط العمل لتخفيف من الضغوط النفسية المهنية له.

٢- التركيز علي الذكاء الانفعالي لما له من دور في نجاح المعلمة في أداء دورها المهنى والأكاديمى مما يؤثر علي خفض الضغوط النفسية المهنية في عملها.

مصادر اشتاق البرنامج التدريبي:

اشتقت الباحثة الإطار العام للبرنامج ومحتواه والاستراتيجيات المستخدمة من المصادر التالية:

١- الإطار النظري للبحث والذي يلقي الضوء علي مفهوم الذكاء الوجداني، وأهميته، وبرامج تنميته.

٢- العمل في مجال التدريس بمرحلة رياض الأطفال والمقابلات العديدة مع الزميلات من معلمات بالمرحلة، والتي استهدفت الكشف عن أهمية مهارات الذكاء الانفعالي في النجاح المهني للمعلمة، و التدريب علي إدارة ضغوطهن وانفعالاتهن والمهنية.

٣- بعض البرامج التي تم إعدادها في إطار دراسات والبحوث السابقة، بهدف تحسين مهارات الذكاء الانفعالي للمعلمات ومن هذه البرامج كلابلان(٢٠٠٢)،علا عبد الرحمن(٢٠٠٥)، سحر فتحي(٢٠١١)،هناء محمد ذكي(٢٠١١)، إيمان كامل(٢٠٠٩)،ليلي رشاد مصطفي(٢٠١٣).

أسس بناء البرنامج:

يرتكز البرنامج التدريبي المقترح لتحسين الذكاء الانفعالي لدي معلمات وأثره في خفض الضغوط النفسية المهنية علي مجموعة من الأسس أهمها:

- أن يكون البرنامج أساساً نظرياً وفلسفة واضحة، حيث تبنت الباحثة الفلسفة القائمة علي النفس الايجابي.
- مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج.
- أن تلائم البرنامج طبيعته عمل المعلمة بأشتماله علي أمثلة نابعة من واقع العمل.
- أن يراعي البرنامج التوزان بين الجانبين النظري والتطبيقي.
- أن يكون البرنامج محكم البنا، والتنظيم، حيث تحتوي كل جلسة علي جزء من المعلومات وأخر من الأنشطة التي تمارسها المعلمة داخل الجلسة ثم تطبقها في مجال عملها.أن يراعي البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته، بحيث تكون متتابعة وكل جلسة تمهد للتي تليها.
- أن يراعي البرنامج الفروق الفردية بين المعلمات(الخبرة – نوع المدرسة..)
- التنوع في أساليب التدريب والاستراتيجيات المستخدمة والانشطة.
- اختيار المحتوي المحقق للاهداف.
- وجود نظام تقييم شامل لكل محتويات البرنامج المقترح.

أهداف البرنامج:

الهدف العام:هو تحسين مهارات الذكاء الانفعالي(الوعي بالذات،الدافعية، تنظيم الذات،التعاطف،المهارات الإجتماعية) لدي معلمات رياض الاطفال،والتعرف علي إثره في خفض الضغوط النفسية المهنية لديهم.

الأهداف الفرعية:

- أن تتعرف معلمات رياض الأطفال علي مفهوم الذكاء الانفعالي وأبعاده وأهميته.
- تنمية قدرات المعلمات علي استخدام مهارات الذكاء الانفعالي في المواقف التي تواجهن في العمل.
- تنمية الوعي الذات،وتمييز المشاعر والتحكم فيها.
- تنمية مهارة التحكم في الانفعالات والتقلبات الانفعالية.

- تنمية مهارات المعلمات علي تقبل ذواتهم لان ذلك يمكنهم من تقبل اخرين، وإقامة علاقات اجتماعية جيدة معهم.
- تنمية مهارات المعلمات للتعامل مع الضغوط النفسية المهنية لتحقيق القدر المناسب من النجاح المهني.

محتوي البرنامج التدريبي:

تكون البرنامج من خمس وحدات،مأخوذة من أبعاد الذكاء الوجداني لجولمان ١٩٩٥والتى تمثل(٢١) جلسة مدتها من(٦٠-٩٠) دقيقة للجلسة الواحدة وتعقد مرتين أسبوعياً،والتي تعتمد علي أبعاد التي يتكون منها مقياس الذكاء الوجداني إعداد عثمان وعبده(١٩٩٨.)

الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج:

توجد العديد من أساليب تدريب المعلمات أثناء عملهم، وقد روعي اختيارها بما يتناسب وطبيعة كل جلسة لتحقيق الأهداف المرجوة مع مراعاة ما يلي:

- ملائمة الأسلوب التدريبي المستخدم مع الموضوع واحتياجات المعلمات.
- تنوع الأساليب المستخدمة في البرنامج بما يتلاءم مع المعلمات وطبيعة المواقف المطروحة، كما روعي أن تشمل كل جلسة من جلسات البرنامج علي جزء نظري وآخر عملي لهذا تعددت أساليب التدريب المستخدمة في البرنامج ما بين أساليب التدريب النظرية، وتشمل(المحاضررات والمناقشات، والعصف الذهنى)، وأساليب العملية وتشمل(الأنشطة التدريبية، وورش العمل، والواجب المنزلي)

أساليب تقويم البرنامج:

تم استخدام أنواع التقويم التالية: -

- التقويم البنائي ويتمثل في تقويم في كل جلسات البرنامج ويتمثل في ملاحظات الباحثة لأداء المعلمات أثناء المناقشة وتنفيذ المهام المطلوبة منهن في الجانب العملي.
- التقويم النهائي: من خلال تطبيق استمارة تقييم البرنامج، ومقياس الذكاء الوجداني عثمان وعبده(١٩٩٨) علي معلمات المجموعة التجريبية بعدياً.

التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

بعد الانتهاء من تقييم البرنامج وعرضها علي السادة المحكمين، ثم تجريبها استطلاعياً للتأكد من فعاليتها وصلاحيتها للتطبيق علي عينة استطلاعية قوامها(١٠) معلمات وذلك من غير العينة الاساسية.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- اختبار إمكانية تنفيذ البرنامج
- قياس صلاحية وملائمة الادوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج.

واستغرق تطبيق التجربة الاستطلاعية اسبوع وتوصلت الباحثة ملائمة الادوات المستخدمة وامكانية تنفيذ البرنامج داخل مركز التدريب وصلاحية البرنامج للتطبيق.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- اختبار ويلككسونWilcoxon : لمقارنة مقاييس النزعة المركزية لمجموعتين مرتبطتين
- اختبار مان ويتنىMann-Whiteny : لممقارنة بين مجموعتين مستقلتين
- عامل ارتباط سبيرمان Spearman

النتائج وتفسيرها:

الفرض الأول:

١- توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الضغوط النفسية المهنية قبلي وبعدي لصالح القياس البعدى.

جدول(٣)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة(z) ودلالتها للفروق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القياس القبلى والبعدى على مقياس الضغوط النفسية المهنية

أبعاد المقياس	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
العلاقات النفسية والاجتماعية	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.٣٤	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٩	٧٠٣			
طبيعة العمل	الرتب السالبة	٣٥	١٣.٢	٩٢.٥	-٤.٦١	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٢٣.٧	٨٥٣			
الكفايات المهنية	الرتب السالبة	٣٥	٤	١٦	-٥.٥	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٢٣.٤	٨٠٨.٧			
المساندة الاجتماعية الادارية	الرتب السالبة	٣٥	٤	٤	-٥.٦	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٢١.٩	٨٩٩			
غموض الدور	الرتب السالبة	٣٥	٦	٣٠	-٥.٥	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٢٥.١	١٠٠٥			
بيئة الروضة	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.٣	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨.٥	٦٦٦			
العائد المادى	الرتب السالبة	٣٥	٣.٥	٣.٥	-٤.٦	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٥.٤	٤٣١.٥			
المقياس ككل	الرتب السالبة	٣٥	١٢.٧	١٦٥	- ٥.٦	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٣٥.٩	١٧٢٦			

يتضح من الجدول(٣) أنها توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية المهنية وذلك فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى، حيث أن متوسط الرتب لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى لأبعاد مقياس الضغوط النفسية المهنية تراوحت بين(صفر) وأقصى متوسط(١٣)، بنما تراوحت متوسطات الرتب فى القياس البعدى لأبعاد مقياس الضغوط النفسية المهنية بين(١٥: ٣٦) وتراوح مجموع الرتب بين(٧٠٠: ١٧٠٠)، وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة Z كانت تتراوح بين(٤.٦) و(٥.٦)، وكانت أقل قيمة للدلالة هى(٠.٠٠) وهى أقل من مستوى الدلالة(٠.٠٥) وبذلك تكون دالة احصائيًا مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية المهنية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

تفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج الفرض الاول بان افراد المجموعة التجريبية اظهروا انخفضاً في الضغوط النفسية والمهنية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدى، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلي استخدام البرنامج التدريبي، حيث ساعد التدريب لتنمية الذكاء لانفعالي في تخفيف الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الاطفال.وتتفق هذه الفرضية مع دراسة كل من حمزة الأحسن(٢٠١٥)، دراسة صفية ابراهيم(٢٠١٣)،دراسة مصطفى الاسطل(٢٠١٠)، دراسة فؤاد و محمد وجهاد(٢٠١٠)،دراسة شويطر خيرة(٢٠١٧)

ويؤكد ذلك علي اهمية الذكاء الانفعالي للمعلمات رياض الأطفال في زيادة قدرتهن للتعرف علي مشاعرهم وادارة الانفعالاتهن والوعي والانتباه لانفعالاتهن وتنظيمها وفقاً لإدراكهن لانفعالات الآخرين ومشاعرهم وهذا بدوره يساعد المعلمات فى التغلب علي الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضن لها، ويمتلك مرتفعو الذكاء الانفعالي القدرة علي تحديد الكيفية التى يشعرون بها، والقدرة علي تحديد خبراتهم الانفعالية، ولذلك يتوافقون بشكل أكثر نجاحا مع الخبرات السلبية عند تعرضهم للمواقف الضاغطة في حين نجد أن

منخفضى الذكاء الانفعالي غير قادرين على ادراك حالاتهم الانفعالية والتعرف علي جذور مشكلاتهم فيترتب علي ذلك عدم القدرة على مواجهة المشكلات ومن ثم يزيد الإحساس بالضغوط النفسية المهنية وبالتالي يؤثر علي توافقهم فى العمل وينعكس ذلك علي الأطفال فى الروضة..

الفرض الثانى:

٢- توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الذكاء الانفعالي قبلي وبعدي لصالح القياس البعدى.

جدول(٤)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة(Z) ودلالتها للفروق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القياس القبلى والبعدى على مقياس الذكاء الانفعالي

أبعاد المقياس	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
الوعي بالذات	الرتب السالبة	٣٥	١٢.٥	١٣٨	-٥.٥٨	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٣٣.٤	١٥٧٣			
التعاطف	الرتب السالبة	٣٥	١٢.٣	١٧٢.٥	-٥.٦٥	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٣٧.١	١٧٨٠			
الدافعية	الرتب السالبة	٣٥	١٤.٨	٢٨١.٥	-٥.٠٨	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٤٠	١٧٩٨.٥			
المهارات الاجتماعية	الرتب السالبة	٣٥	١٣.٢	٢١١.٥	-٥.٢	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٣٦.٨	١٦١٨			
إدارة الانفعالات	الرتب السالبة	٣٥	٢٣.١	٤٣٩.٥	-٣.٧٨	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	٣٥.٢	١٥١٣.٥			

المقياس ككل	الرتب السالبة	٣٥	١٦.٢	٣٤٠.٥	-٤.٩٩	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة		٤٢.١	١٩٣٧			

يتضح من الجدول(٤) أنها توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية لمقياس الذكاء الانفعالي وذلك فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى، حيث أن متوسط الرتب لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي تراوحت بين(١٢) وأقصى متوسط(٢٣)، بنما تراوحت متوسطات الرتب فى القياس البعدى لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بين(٣٠: ٤٢) وتراوح مجموع الرتب بين(١٥١٣: ١٩٣٧)، وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة Z كانت تتراوح بين(٣.٧) و(٥.٦)، وكانت أقل قيمة للدلالة هى(٠.٠٠) وهى أقل من مستوى الدلالة(٠.٠٥) وبذلك تكون دالة احصائيًا مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية لمقياس الذكاء الانفعالي فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

تفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من نتائج الفرض الثاني بأن افراد المجموعة التجريبية اظهروا ارتفاعاً في مستوى الذكاء الانفعالي بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدى، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلي استخدام البرنامج التدريبي، والاستراتيجيات والتمارين والأساليب المستخدمة في البرنامج التدريبي، وكذلك التمارين التي ركزت علي كيفية توظيف الغنفعالات وطريقة التعامل مع المشكلات وطريقة التواصل البناء مع الآخرين وكما إن المناقشة والحوار أدت إلي إتقان هذه المهارات وتوظيفها في الحياة اليومية، وهذا ما توصل إليه كل من القياس البعدى. كما هيأت الانشطة التدريبية والتقنيات للمجموعة التجريبية ارضية ومناخ تدريبي جعلهم يتفاعلون فيها بصورة صحيحة مع بعضهم البعض من جهة ومع الباحثة من جهة اخري.

مما ساعد ذلك المعلمات علي تنمية القدرة علي الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها والتعبير عنها، والوعى بالعلاقة بين الافكار والمشاعر والاحداث وزيادة القدرة علي تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها الي تحقيق الانجاز والتفوق واستعمال المشاعر

والانفعالات في صنع افضل القرارات حتي وان كان تحت ضغط انفعالي من الاخرين وفهم كيف يتعامل الاخرون بالانفعالات المختلفة.اتتفق مع ذلك نتائج دراسة كل من بطرس حافظ بطرس(٢٠٠٦،) هناء محمد زكي(٢٠١١)، أماني سيد فرغلي(٢٠١١)، ليلي رشدى مصطفى(٢٠١٣): ودراسة صفية ابراهيم(٢٠١٣).

ومن خلال ما ذكر نستطيع أن نقول إن الإلمام الذكاء الانفعالي، يساهم في تطوير المهارات التي تساعد الفرد في التوافق مع الحياة ومع الآخرين ومن خلال هذا التوافق السليم يستطيع الفرد أن ينمى قدراته ويصقلها في حياته العلمية والمهنية، إن تطبيق البرنامج التدريبي له دور فعال أن تطبيق بالطريقة التى خططت له، الفرض الثالث:

٣- توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الذكاء الانفعالي البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول(٥)

قيم(Z, W, U) ودلالتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام مان ويتنى Mann Whitney فى التطبيق البعدى لمقياس الذكاء الانفعالي

نوع المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
الوعي بالذات	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	-٧.٣	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					
التعاطف	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	-٧.٤	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					
الدافعية	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	-٧.٣	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					
المهارات الاجتماعية	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	-٧.٧	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					
إدارة الانفعالات	التجريبية	٣٥	٥١	١٧٨٤	صفر	٧٠٠.٥	-٦.٥	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	٢٠	٧٠٠.٥					
المقياس ككل	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	-٧.٢	٠.٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					

يتضح من الجدول(٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة بالتطبيق البعدى لمقياس الذكاء الانفعالي وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
حيث بلغت متوسطات الرتب للمجموعة الضابطة لمقياس الذكاء الانفعالي(١٨) ومجموع الرتب(٦٣٠) بينما بلغت متوسطات الرتب للمجموعة التجريبية لمقياس الذكاء الانفعالي(٥٣) ومجموع الرتب(١٨٥٥) وبلغت قيمة(U = 0) وقيمة(W = 630) وقيمة(Z) تراوحت بين – ٦.٥ و – ٧.٧ وبلغت قيمة الدلالة(٠.٠٠) وهى دالة عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدلل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بمقياس الذكاء الانفعالي.

تفسير نتائج الفرض الثالث:

وهى نتيجة تشير الى فاعلية البرنامج المقترح فى تنمية الذكاء الانفعالي والتى تعرضت له المجموعة التجريبية، واستفادت منه على غرار افراد المجموعة الضابطة التى لم تتعرض لبرنامج بعد،وهذا يدل علي ان افراد المجموعة التجريبية قد ستفادوا من جلسات البرنامج وذلك بسبب احتواء البرنامج على العديد من المواضيع والمواقف والمواد لتدريبية والفنيات التى تتناسب مع طبيعة عملهم ومواقفهم اليومية فى التدريب وفى التطبيق العملى خارج ساحة التدريب، حيث ان هذه المواقف والمواضيع تم وضعها بعناية لكى تعمل على تنمية كل بعد من ابعاد الذكاء الانفعالي وانطلقت هذه المواقف من المعلومات المسبقة عن العينة وعن مجال عملهم، ومن خلال واقعهم ومشكلاتهم تم وضع المواقف التدريبية لكل بعد ولعل ان التعديل المستمر لجلسات البرنامج وفق احتياج المتدربات كان له الاثر الايجابي فى الاهتمام الزائد من قبل المجموعة التجريبية وكان ذلك واضحا من خلل التزامهم بالحضور والانصراف وحالة الاندماج التى كانت تظهر فى اول لقاء عند مناقشة الواجبات المنزلية والتى اهتم المتدربات في المجموعة التجريبية بالتعامل معها وتنفيذها بكل اهتمام، واتفق مع هذه النتيجة دراسة كل من احمد انور الفقى(٢٠١٨)، محمد بن سعد(٢٠١٣)، بطرس حافظ بطرس(٢٠٠٦)وأحمد حسن الفقى(٢٠١٨)، محمد بن سعد القحطانى(٢٠١٣) و ايمان رجب السيد قنديل(٢٠٠٥) و هناء

محمد زكي(٢٠١١) و أماني سيد فرغلي(٢٠١١)و ليلي رشدى مصطفى(٢٠١٣).

الفرض الرابع:

٤- توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الضغوط النفسية المهنية البعدي لصالح المجموعة التجريبية

جدول(٦)

قيم(Z, W, U) ودلالتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام مان ويتنى Mann Whitney فى التطبيق البعدى لمقياس الضغوط النفسية المهنية

أبعاد المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
العلاقات النفسية والاجتماعية	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	٧.٣٩-	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					
طبيعة العمل	التجريبية	٣٥	٤٧.٩	١٦٧٦	١٧.٩	٨٠٩	٥.١٩-	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	٢٣.١	٨٠٩					
الكفايات المهنية	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	٧.٣٥-	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					
المساندة الاجتماعية الادارية	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	٧.٢٥-	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					
غموض الدور	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	٧.٢٩-	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					
بيئة الروضة	التجريبية	٣٥	٥٣.٨	١٨٤٧	٧.٥	٦٣٧.٥	٧.٢٩-	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨.٢	٦٣٧					
العائد المادى	التجريبية	٣٥	٤٨.٧	١٧٠٦	١٤.٨	٧٧٨.٥	٥.٩٢-	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	٢٢.٢	٧٧٨.٥					
المقياس ككل	التجريبية	٣٥	٥٣	١٨٥٥	صفر	٦٣٠	٧.٢١-	٠,٠٠	دالة
	الضابطة	٣٥	١٨	٦٣٠					

يتضح من الجدول(٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة بالتطبيق البعدى لمقياس الضغوط النفسية المهنية وذلك لصالح المجموعة التجريبية. حيث تراوحت متوسطات الرتب للمجموعة الضابطة لمقياس الضغوط النفسية المهنية بين(١٨: ٢٣) كما تراوح مجموع رتبها بين(٦٣٠: ٨٠٩)، فى حين تأرجحت متوسطات الرتب للمجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية المهنية بين(٤٧.٩: ٥٣) وتراوحت مجموع رتبها بين(١٨٥٥:١٦٧٠) وجاءت قيمة(U) بين(صفر) و(١٧) وقيمة(W) بين(٦٣٠) و(٨٠٩)، بينما قيمة(Z) تراوحت بين(– ٥.٢) و(– ٧.٤) وبلغت قيمة الدلالة(٠.٠٠) وهى دالة عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدلل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين

متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بمقياس الضغوط النفسية المهنية.

تفسير نتائج الفرض الرابع:

تؤكد نتائج اعلى أن متغيرات البحث ترتبط وتؤثر في بعضها البعض، وهذا يعنى انتقال الاثر من خلال تنمية ورفع مستوى احدهم إلي تغيير في المتغيير الاخر، ويمكن تفسير هذه النتيجة ايضا فى ضوء ادارك أفراد المجموعة التجريبية ووعيهم بأبعاد الذكاء الانفعالي وكيفية التعامل بها ومعها وممارستها بشكل عادى ومستمر مما كان له الأثر الواضح في تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لديهم مما زاد خبرتهم بكيفية التعامل مع المواقف الضاغطة وكيفية مواجهتها بطرق علمية ومنطقية سليمة.

وتشير المناقشات التى تمت اثناء البرنامج التدريبيى انها ساهمت في توفير اجواء نفسية واجتماعية صحية داخل قاعة التدريب وبين المتدربات فى المجموعة التدريبية والتى عبر من خلالها المتدربات عن افعالاتهم وذواتهم ومشاعرهم وافكارهم، وازدادت ثقتهم بانفسهم ووارتفعت قدرتهم علي الاتصال الايجابي مع الاخرين، واصبح لديهم معرفة وفهم لذواتهم وتمكنوا من فهم انفعالات ومشاعر الآخرين. وهذا بدوره أثر علي خفض مستوى الضغوط النفسية المهنية الناتجة عن العمل وضغوطة من وجهه نظرة المتدربات ومستوى مرونتهم وميولهم واتجاهاتهم وخصائص النفسية وغموض الدور لديه اثناء التدريب ومستوى قدرته على تحمل الأعباء الزائدة أثناء التدريب ومدى تقبلهم للأوامر وزيادة الرقابة والمسؤولية والقلق من طبيعة المهنة المستقبلية، وكانت هناك اجواء من التفاعل والتعاون والتعاطف بين افراد العينة.

كما ساهم البرنامج التدريبي في تنمية شعورهم بالمسؤولية الفردية والجماعية وفي اكتساب مهارات اجتماعية جديدة، وسمحت بإنطلاق الطاقة الإيجابية ودفعتهم للتعامل مع التدريب بايجابية، كما كان الحوار الفعال وتبادل اللآراء الأثر الإيجابي في اكتساب معارف وأفكار ومهارات ساهمت في تعديل افكارهم ومشاعرهم السلبية تجاه التدريب وزملائهم، ولهذا كان هناك اثر مباشر في خفض الضغوط النفسية المهنية ويتفق مع هذه النتيجة دراسة كل من محمد محمود(٢٠١٨)، ودراسة ايمان رجب السيد قنديل(٢٠٠٥) و عبلة

محمد الجابر مرتضي(٢٠٠٨ و دراسة سلوى عبد الغنى(٢٠١٠) و إيمان رجب السيد قنديل(٢٠٠٥) و عادل سيد عبادى(٢٠١٧) و مصطفى رشاد الاسطل(٢٠١٠)، ايمن ناصر غريب(٢٠١١) وفؤادهدية، محمد البحيري، جهاد يوسف(٢٠١٠) و محمد محمود محمد ابو دوابة(٢٠١٨) إبراهيم السمادوني(٢٠٠١))، عمر بن عبد الله مصطفي المغربي(٢٠٠٨) و صفية ابراهيم الخيري(٢٠١٣)

الفرض الخامس:

٥- لا توجد فروق ذات دالالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال تعزي إلى متغيرات: نوع الروضة(رسمى - تجريبي) بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى

جدول(٧)

قيم(Z, W, U) ودلالتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام مان ويتنى Mann Whitney فى التطبيق البعدى لمقياس الضغوط النفسية المهنية

نوع المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
العلاقات النفسية والاجتماعية	رسمى	٣٥	١٦.٥	٢٩٧	١٢٦	٢٩٧	١.٤ -	٠,١٦	غير دالة
	تجريبى	٣٥	٢٠.٥	٣٦٩					
طبيعة العمل	رسمى	٣٥	١٧.٦	٣٠٧	١٣٦	٣٠٧	٠.٨٥-	٠,٣٩	غير دالة
	تجريبى	٣٥	١٩.٩	٣٥٩					
الكفايات المهنية	رسمى	٣٥	١٨.٥	٣٣٣	١٦٢	٣٣٣	٠.٠	١	غير دالة
	تجريبى	٣٥	١٨.٥	٣٣٣					
المساندة الاجتماعية الادارية	رسمى	٣٥	١٧.١	٣٠٩	١٣٨	٣٠٩	٠.٧٧-	٠,٤٤	غير دالة
	تجريبى	٣٥	١٩.٨	٣٥٧					
غموض الدور	رسمى	٣٥	١٧.٨	٣٢٠	١٤٩,٥	٣٢٠.٥	٠.٤٢-	٠,٦٧	غير دالة
	تجريبى	٣٥	١٩.١	٣٤٥					
بيئة الروضة	رسمى	٣٥	١٧.٩	٣٢٣	١٥٢	٣٢٣	٠.٣٦-	٠,٧٢	غير دالة
	تجريبى	٣٥	١٩	٣٤٣					
العائد المادى	رسمى	٣٥	١٨.٦	٣٣٤	١٦٠	٣٣١.٥	٠.٠٥-	٠.٩٦	غير دالة
	تجريبى	٣٥	١٨.٤	٣٣١					
المقياس ككل	رسمى	٣٥	١٧.٢	٣١٠	١٣٩	٣١٠	٠.٧٣-	٠,٤٦	غير دالة
	تجريبى	٣٥	١٩.٨	٣٥٦					

يتضح من الجدول(٧) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية بالتطبيق البعدى لمقياس الضغوط النفسية المهنية ترجع لنوع الروضة(رسمى – تجريبى) حيث تراوحت متوسطات الرتب لمعلمات الروضات الرسمية لمقياس الضغوط النفسية المهنية بين(١٦.٥: ١٨.٦) كما تراوح مجموع رتبها بين(٢٩٠: ٣٣٤)، فى حين تأرجحت متوسطات الرتب لمعلمات الروضات التجريبية لمقياس الضغوط النفسية المهنية بين(١٨.٥: ٢٠.٥) وتراوحت مجموع رتبها بين(٣٣٤: ٣٦٩) وجاءت قيمة(U) بين(١٢٦) و(١٦٢) وقيمة(Z) تراوحت بين(صفر) و(– ١.٤) وبلغت قيمة الدلالة(٠.٤) و(١) وهى غير دالة عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدلل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين

متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بالتطبيق البعدى لمقياس الضغوط النفسية المهنية ترجع لنوع الروضة(رسمى – تجريبى).

تفسير نتائج الفرض الخامس:

تشير نتيجة الفرض الخامس إلي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بالتطبيق البعدى لمقياس الضغوط النفسية المهنية ترجع لنوع الروضة(رسمى – تجريبى)

ترجع الباحثة هذا الي فاعلية البرنامج التدريبي القائم علي تنمية الذكاء الانفعالي والتى تعرضت له المجموعة التجريبية حيث قام برفع مستوى الذكاء الانفعالي لديهم مما أدى الي رفع كفاءت المعلمات في التعامل مع الضغوط النفسية المهنية بغض النظر عن نوع الروضة(رسمى – تجرييي)، تتفق مع نتائج عمار الفريحات ووائل الربضي(٢٠١٠)

الفرض السادس:

٦. لا توجد فروق ذات دالالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال تعزي إلي متغيري عدد سنوات الخبرة(اكبر من ٥ سنوات وأقل من ١٠ سنوات- اكبر من ١٠ سنوات واقل من ٢٠ سنوات - اكثر من ٢٠ سنوات) بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى.

جدول(٨)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة(z) ودلالتها للفروق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياس البعدى وسنوات الخبرة على مقياس الضغوط النفسية المهنية

أبعاد المقياس	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
العلاقات النفسية والاجتماعية	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.٢٣	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
طبيعة العمل	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٩	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
الكفايات المهنية	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.٢٢	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
المساندة الاجتماعية الادارية	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٧	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
غموض الدور	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٩	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
بيئة الروضة	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.٢٢	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
العائد المادى	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.٢	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
المقياس ككل	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.٢٣	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			

يتضح من الجدول(٨) أنها توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية المهنية بالتطبيق البعدى لدى معلمات رياض الأطفال تعزي إلي متغيري عدد سنوات الخبرة حيث أن بلغ متوسطات الرتب لأفراد المجموعة التجريبية لأصحاب سنوات الخبرة التى تقل عن ٥ سنوات(صفر)، بينما بلغ متوسطات الرتب أصحاب سنوات الخبرة التى تزيد على ٥ سنوات(١٨) وبلغ مجموع رتبها(٦٣٠)، وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة Z كانت تتراوح بين(-٥.١٧) و(- ٥.٢٣)، وكانت أقل قيمة للدلالة هى(٠.٠٠) وهى أقل من مستوى الدلالة(٠.٠٥) وبذلك تكون دالة احصائيًا مما يدل على وجود

فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية المهنية بالتطبيق البعدى لدى معلمات رياض الأطفال تعزي إلي متغير عدد سنوات الخبرة

وعلى ذلك يتم رفض الفرض الذى ينص على " لا توجد فروق ذات دالالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال تعزي إلي متغيري عدد سنوات الخبرة(اكبر من ٥ سنوات وأقل من ١٠ سنوات- اكبر من ١٠ سنوات واقل من ٢٠ سنوات - اكثر من ٢٠ سنوات) بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى."

تفسير نتائج الفرض السادس:

تفسير النتيجة الفرض السادس علي أساس أنه كلما ازدادت مدة خبرة المعلمات كلما أصبح أكثر رضا عن عملها حيث أنه بازدياد مدة الخبرة تصبح أكثر تكيفاً مع البيئة المدرسية وعلاقاتها تتسم بالدفء سواء مع رؤسائه أو زملائها أو أطفالها، كما تصبح اكثر نمكنا من التعامل مع الاطفال.

حيث ان مظاهر الضغوط النفسية المهنية لدي كثيري الخبرة أقل مما لدي قليلي الخبرة، بحكم التعود واكتساب المهارات المختلفة التى تقلل من اثار الاجهاد.ترجع الباحثة الى اثر البرنامج التدريبيى الذى أدى إلي تحسين الذكاء الانفعالي لدى المجموعة التجريبية.

تفق نتيجة الفرضية مع ما جاءت فى دراسة(منيرة اليوسفى ١٩٩٠) اذ تشير الي وجود فروقا دالة بين متوسط درجات المعلمين ذوى الخبرة وحديثى التخرج، اذ أظهر ذوو الخبرة مظاهر الضغوط النفسية اقل مما يظهر حديثو الخبرة. كما تشير(عبد الفتاح وعماد ٢٠٠٣) الى وجود فروقا ذات دلالة احصائية بين المعلمين فى مظاهر الضغوط النفسية تبعا لسنوات الخبرة.

وقد اكد اختبار شيفى(Scheffe) البعدي وجود فروقا جوهرية لصالح فئة المعلمين ذوى الخبرة اكثر من ١٢٠ سنة وهويدل علي ان افراد فئات الخبرة لا يستخدمون استراتيجيات واحدة لمواجهة الضغوط النفسية. اذ كان افراد فئة اكثر من ٢٠ سنة اكثر استخداما لاساليب المواجهة فذلك امر يكاد يكون طبيعيا. ان من بين عناصر الخبرة المهنية التى يكتسبها الفرد في العمل هو اكتساب كثرة اساليب مواجهة الضغوط النفسية واكثرها فعالية مقارنة بقليل الخبرة الذى قد لا تتاح له الفرصة ليكتسب مثل هذه المكتسبات. علاوة علي

الخبرة المهنية، فان التقدم الانسان فى العمر عادة ما يكون بتراكم الخبرات والتجارب، مما يكسبه مهارات وفنيات وأساليبا وطرقا اكثر وافضل لمواجهة الضغوط التى تتعرض لها. تتفق هذه النتيجة مع ما تم التوصل اليه فى دراسة(فاضل عباس،٢٠١٢) اذ اكد على ان الخبرة دورا فى تحديد نوع الاستراتيجيات المستخدمة لمقارومة الضغوط النفسية.

تتفق مع هذه النتيجة دراسة كل من اسماء عبد العزيز(٢٠١٠)، حمزة الاحسن(٢٠١٥)، عبد الفتاح خليفات و شرين المطارنة(٢٠١٠)، سلوى عبد الغنى(٢٠١٠)، أنسى محمد قاسم(٢٠٠٠)، عبد الله الضريبي(٢٠١٠)، فاروق السيد عثمان(٢٠٠١) فاضل عباس خليفة و محمد مقدام(٢٠١٢)، ليلي شريف(٢٠١١)و فاطمة بلمقدم وحورية بوراس(٢٠١٦)و حمزة الأحسن(٢٠١٥)، فراس قريطع(٢٠١٧)و فراس ياسين محمود(٢٠١٨)و تغريد أبو طالب(٢٠٠٠) و شويطر خيرة(٢٠١٧) ومصطفى رشاد الاسطل(٢٠١٠)وفؤادهدية، محمد البحيري، جهاد يوسف(٢٠١٠) ومحمد محمود محمد ابو دوابة(٢٠١٨) و صفية ابراهيم الخيري(٢٠١٣) وفاضل عباس خليفة(٢٠١٢).

الفرض السابع:

٧. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠٥) بين مستوى لذكاء الانفعالي ومستوى الضغوط النفسية المهنية بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى.

جدول(٩)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة(z) ودلالتها للفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي بين مستوي الذكاء الانفعالي ومقياس الضغوط النفسية المهنية

نوع المقياس	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
العلاقات النفسية والاجتماعية	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٩	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
طبيعة العمل	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٧	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
الكفايات المهنية	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.٢٠	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
المساندة الاجتماعية الادارية	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٧	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
غموض الدور	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٨	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
بيئة الروضة	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٩	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
العائد المادى	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٨	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			
المقياس ككل	الرتب السالبة	٣٥	صفر	صفر	-٥.١٧	٠.٠٠	دالة
	الرتب الموجبة	٣٥	١٨	٦٣٠			

يتضح من الجدول(٩) أنه توجد فروق ذات دالالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية المهنية بالتطبيق البعدى ومستوى الذكاء الانفعالى لدى عينة البحث. فباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة Z كانت تتراوح بين(-٥.١٧) و(-٥.٢٠)، وكانت أقل قيمة للدلالة هى(٠.٠٠) وهى أقل من مستوى الدلالة(٠.٠٥) وبذلك تكون دالة احصائيًا مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية المهنية بالتطبيق البعدى لدى معلمات رياض الأطفال تعزي إلي متغير مستوى الذكاء الإنفعالى وعلى ذلك يتم يقبل الفرض الذى ينص على " توجد فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠٥) بين مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الضغوط النفسية المهنية بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى. "

تفسير نتائج الفرض السابع:

تعزي الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلي فاعلية البرنامج التدريبي، حيث أن كلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالي زادت قدرة المعلمات علي مواجهة الضغوط النفسية المهنية والعكس، حيث ان مرتفعي الذكاء الانفعالي يستغل هذه الوجدانيات للتخفيف من ضغوط السلبية، ويقيم علاقات ودية تتميز بالثقة والإخلاص والاحترام المتبادل ويجعل من العواطف الدافع والمجفز للعمل وهذا ما اكدته دراسة بطرس حافظ(٢٠٠٦)حيث أشار إلي أن مكونات الذكاء الانفعالي لها دور كبير في النجاح المهني للمعلمة الروضة، وأن الوعي بالذات من أقوي مكونات الذكاء الانفعالي المتنبئة بالنجاح المهني للمعلمة يلية تنظيم الذات، التعاطف، المهارات الاجتماعية، الدافعية التى تؤدى بدورها الي التخفيف من الضغوط النفسية المهنية.

تتفق مع هذه النتيجة دراسة كل من ملاذ رحال الرحال(٢٠٠٨)، Lan,Ball,Chris,Perry,(2007والسيد إبراهيم السمادوني(٢٠٠١)،محمد حبشي حسين(٢٠٠٤)،ايمان السيد قنديل(٢٠٠٥)، ليلي رشدى مصطفي(٢٠١٣)،اسماء عبد العزيز(٢٠١٠)،بطرس حافظ بطرس(٢٠٠٦)،ايمان رجب السيد قنديل(٢٠٠٥)،عبلة محمد مرتضي(٢٠٠٨)،عبير عبده عبد الرحمن(٢٠١٣)،**احمد جمعه(٢٠١٧)**،سلوى عبد الغنى(٢٠١٠)،أنسى محمد قاسم(٢٠٠٠)،عادل سيد عبادى(٢٠١٧)

الفرض الثامن:

توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوي٠,٠٥ بين مستوى الذكاء الانفعالي و أبعاد الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.

جدول(١٠)

معامل ارتباط سبيرمان بين الذكاء الوجداني و أبعاد الضغوط النفسية المهنية

أبعاد الضغوط النفسية المهنية	العينة	أبعاد الذكاء الانفعالى	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
العلاقات الاجتماعية والنفسية	٣٥	-٠,٣٦	٠.٠٤	دالة
طبيعة العمل	٣٥	-٠,٢٤	٠.٠٠	دالة
الكفايات المهنية	٣	-٠,٣٢	٠.٠٥	دالة
المساندة الاجتماعية	٣٥	-٠,٢٣	٠.٠٤	دالة
غموض الدور	٣٥	-٠,١٧	٠.٠٥	دالة
بيئة الروضة	٣٥	-٠,٢٣	٠.٠٢	دالة
العائد المادى	٣٥	-٠,٢١	٠.٠٥	دالة
أبعاد مقياس الضغوط النفسية المهنية	٣٥	-٠,٣٩	٠.٠٣	دالة

يوضح الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط تراوحت بين -٠.١٧ و -٠.٣٩ وجميعها دالة إحصائيًّا عند مستوى0.05 ؛ مما يعني أن هناك علاقة سلبية دالة إحصائيًّا بين الذكاء الوجداني ومستوى الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، فكلما زاد الذكاء الوجداني انخفض مستوى الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.

تفسير نتائج الفرض الثامن:

يوضح الفرض السابق ان المعلمات ذوى الدرجات المرتفعة علي مقياس الذكاء الانفعالي تميل درجاتهم علي مقياس الضغوط لنفسية المهنية الي ان تكون منخفضة والعكس صحيح، وهذا يتفق مع ما ذكره كاروزو(Karuso,2002) يريجع ذلك ان المعلمات مرتفعى الذكاء الانفعالي لديهم قدرة علي ادارة الضغوط النفسية المهنية المتمثلة في العلاقات الاجتماعية والنفسية وطبيعة العمل والكفايات المهنية والمساندة الاجتماعية وغموض الدور وبيئة الروضة و العائد المادى(عادل هريدى ٢٠٠٣) تشير الي انه كلما ارتفع معدل الذكاء الانفعالي كلما ارتفع معدل مواجهة الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الاطفال والعكس.

تعد نتيجة منطقية لان المعلم الذى على درجة مرتفعة من الذكاء الانفعالي يكون لديه قدرة علي فهم نفسه ومشاعره قادرا علي كبح المشاعر السلبية مثل

الغضب وعدم الرضا والشك فى الذات والاحباط باخري ايجابية مثل الثقة بالنفس والرضا الوظيفى وتكوين علاقات ايجابية مع زملائه ويكون معلم ناجح فى العمل والمدرسة والحياة بصفة عامة وقادر علي التعامل مع الاخرين وفهم مشاعرهم بشكل صحيح والعكس فالمعلمة التى تكون علي قدر منخفض من الذكاء الانفعالي تكون معلمة مندفعة وغير متحكمة في انفعالاتها وليس لديها قدرة على اقامة علاقة طيبة مع زملائها والاطفال، سخطة علي حياتها ومهنتها.

اتفقت هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة عائشة علي محمد(٢٠١٦)، احمد جمعه(٢٠١٧) سعيد فرحبخش Saeid Farahbakhsh (٢٠١٢)، Parisa Kalantari &Others(2012)

وتشير نتائج دراسة صلاح الدين عراقي،تحية عبد العال(٢٠٠٥) إلي أنه كلما كان المعلم أكثر وعياً بافعالاته والتحكم فيها وتنظيمها وإدارتها، كلما كان أكثر فهماً للآخرين والتواصل معهم، حيث يهيئ لأطفاله بيئة تعلم جيدة، كما يظهر حالة من التناغم والانسجام من خلال دعم القدرات وإدارة الصراعات وبناء جسر من الثقة المتبادلة بين المعلم والمتعلم فى جو يسمو بالوجدان.كما أكدت بعض الدراسات وجود علقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والرضا المهني للمعلمة منها دراسة السيد إبراهيم السمادونى(٢٠٠١) ودراسة ايمان رجب(٢٠٠٥) و دراسة عبلة جابر(٢٠٠٨) وهذا يؤكد علي ان الملمة في حاجة إلي الإعداد الذي يؤهلها لإكتساب مهرات الذكاء الانفعالي حيث يؤثر بدوره على مواجهة الضغوط النفسية المهنية بشكل ايجابي.

توصيات البحث:

- دارسة العلاقة بين مفهوم الذات والضغوط النفسية لدي معلمات رياض الأطفال.
- دراسة العلاقة بين سمات الشخصية لدي معلمة الروضة وبين الضغوط النفسية.
- اثر تنمية الذكاء الانفعالي علي الامن النفسي لدى طفل الروضة.
- اثر تنمية الذكاء الانفعالي علي المواطنة لدى طفل الروضة.

- العلاقة بين الذكاء الانفعالي والازهار النفسي لمعلمات رياض الأطفال.
- الذكاء الانفعالي لدي معلمة تلروضة وأثره علي الجوانب الصحة النفسية للطفل.

المراجع:

- أحمد أمور حسن الفقى(٢٠١٨):**فاعلية برنامج مقترح فى تدريس التاريخ لتنمية ابعاد الذكاء الوجدانى لدى طلاب الصف الاول الثانوى**، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج(٢٩)، ع(١١٥)
- احمد جمعه(٢٠١٧): **مكونات الذكاء الانفعالي وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الابتدائية**، مجلة البحث العلمي فى لتربية،جامعة عين شمس، ٢(١٨).
- إبراهيم السمادوني(٢٠٠١): **الذكاء الوجداني والتوافق المهني للمعلم |، دراسة ميدانية علي عينة من المعلمين والمعلمات بالتعليم الثانوي العام**، عالم التربية، ع(٣)
- أسماء عبد العزيز(٢٠١٠): **الضغوط النفسية المهنية لمعلمة رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية**،رسالة ماجستير غير منشورة كلية رياض الاطفال جامعة القاهرة.
- البنا أنور،آمنة زقوت(٢٠٠٩): **معوقات التوافق النفسي لدي معلمات رياض الأطفال بمحافظة خان يونس**،مجلة علوم إنسانية(٤٢) www.ulum.nl
- الجميل محمد عبد السميع(٢٠٠٥):**أثر تفاعل الذكاء العاطفي والقدرة علي اتخاذ القرار علي فعالية التدريس لدي طلاب التدريل الميداني بكلية المعلمين بمكة المكرمة**،كلية التربية، مج(١٦)، ع(٦٥)،، جامعة بنها.
- السيد ابراهيم(٢٠٠١):**الذكاء الوجداني والتوافق المهني للمعلم دراسة ميدانية علي عينة من المعلمين والمعلمات بالتعليم الثانوي العام**، عالم التربية، ع(٣).

- أماني سيد فرغلي(٢٠١١):**أثر برنامج لتنمية الذكاء الوجداني في السلوك القيادى والمكانة السوسيومترية والتحصيل الدراسي لدي تلاميذ الحلقة الأولي من التعليم الأساسي**،رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- أنسى محمد قاسم(٢٠٠٠):**الضغوط النفسية المهنية لمعلمة الروضة مستوياتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموجرافية**،مجلة الطفولة، ع(٣)،كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة
- ايمان رجب السيد قنديل(٢٠٠٥):**الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق المهني لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة**، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، فرع بنها.
- ايمان خميس(٢٠١٠):**جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدي معلمات رياض الاطفال**،المؤتمر العلمي الثالث "تربية المعلم العربي وتأهيله روئ مستقبلية.كلية العلوم التربوية، جامعة جرش، الأردن.
- إيمان رجب السيد قنديل(٢٠٠٥):**الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق المهني لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة**،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، فرع بنها.
- أيمن ناصر غريب(٢٠١١):**الذكاء الوجدانى كمنبئ بمهارات ادارة الضغوط لدى طلاب جامعة الازهر**، دراسة تطبيقية بعد احداث ثورة ٢٥ يناير بمصر، المؤتمر السنوى(١٦) للارشاد النفسي بجامعة عين شمس، مج(١).
- بشرى العكايشي(٢٠٠٥): **الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدي الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات**، كلية التربية،بغداد.
- بشير الحجار(٢٠٠٦):**الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم**،مجلة الجامعة الاسلامية(سلسلة الدراسات الانسانية غزة–فلسطين)المجلد،١٤ ع(٢)
- بطرس حافظ بطرس(٢٠٠٦): **التنبؤ بالنجاح المهني لمعلمات رياض الأطفال في ضوء مكونات الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبري للشخصية**، المؤتمر السنوي " التربية الوجدانية للطفل:، كلية رياض الأطفال،٨-٩ أبريل، جامعة القاهرة.

- تحية عبد العال، صلاح الدين العراقي(٢٠٠٥):**الذكاء الوجداني وعلاقته بالسلوك القيادى للمعلم،** المؤتمر السنوي الثاني عشر لمركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس
- تغريد فتحي ابو طالب(٢٠٠٠):**مصادر الضغوط العمل لدي معلمات رياض الاطفال في منظفة عمان الكبري**،الجامعة الاردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج٢٧، ع ١
- جابر محمد عيس وربيع أحمد رشوان(٢٠٠٦):**الذكاء الوجداني وتأثيره علي التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدي الأطفال،** مجلة دراسات تربوبة واجتماعية، مج(١٢)،ع(٤) ،
- جابر طلبة(٢٠٠٤):**البحث التربوى في مجال تربية الطفل،** مصر، مكتبة الإيمان للنشر.
- حمزة الاحسن(٢٠١٥):**الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها علي المستوى تقدير الذات لديهم،** مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجزائر،ع(١)
- حليمة ابراهيم احمد الفيلكاوى(٢٠١٥):**الذكاء الوجدانى وعلاقته بالتوافق المعنى لدي معلمي المرحلة الثانوية** بدولة الكويت، العلوم التربوية، ع(٣).
- دانييل جولمان(٢٠٠٠):**الذكاء الانفعالي(ترجمة) ليلي الجبالي**،ع(٢٦٢)، عالم المعرفة، الكويت
- ربيع رشوان وجابر عيسي(٢٠٠٦):**الذكاء الوجدانى وتأثيره علي التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدي الأطفال،** مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، كلية التربية،جامعة حلوان،ا ٢(٤).
- زينب الخفاجى(٢٠١٣)**الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتهما بالإنهاك النفسي للمعلمين والمعلمات في بعض مدارس محافظة البصرة،** مجلة علم النفس،٢٦(٩٦).
- زينب محمود شقير(٢٠٠٢):**مقياس الحواجز النفسية،** دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة.

- سلوى عبد الغنى(٢٠١٠):**الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط المهنية لدي معلمي التربية الخاصة ومعلمات رياض الأطفال،** المؤتمر الدولي الثاني(السنوي التاسع)، كلية رياض الاطفال، جامعة القاهرة.
- سلوي مرتضي(٢٠٠١):**المكانة الاجتماعية لمعلمة الروضة،** مجلة الطفولة العربية،(٨).
- سوزان يوسف(٢٠١١):**المشكلات والضغوط المهنية لمعلمات رياض الأطفال ومقترحات التغلب عليها: دراسة ميدانية بمحافظة الأقصر،** جمعية الثقافة من أجل التنمية، ع(٤٣)
- سحر حسنى حسن السقا(٢٠١٦): **اثر برنامج للذكاء الوجدانى في تنمية بعض المتغيرات المعرفية وحل المشكلات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالحلقة الابتدائية**،رسالة دكتوراه،كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة عين شمس.
- شهيناز عبد الله(٢٠٠٩): **برنامج ارشادى تدريبي لتحسين اتجاهات معلمات رياض الاطفال نحو المهنة وتقويم الشخصية لديهن وأثره علي جودة الاداء،** مجلة البحث في التربية وعلم النفس،٢١،ع(٢)
- شويطر خيرة و عبد الخالق منصوري(٢٠١٣): **مستويات الضغوط المهنية بين المدرسات والممرضات**،مجلة دراسات النفسية والتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوي،ع(١٠).
- شويطر خيرة(٢٠١٧):**استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي الأمهات علي ضوء متغيرى الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية،** رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران.
- صفية ابراهيم الخيري(٢٠١٣):**الكفاء الوجداني وعلاقتة بالضغوط النفسية لدى عينة من الامهات العاملات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاسرية**،رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القري.

- عادل سيد عبادى(٢٠١٧):**الذكاء الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة ذوي خبرات الإساءة في مرحلة الطفولة**،مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٨(٤)، كلية التربية، جامعة أسوان.
- عائشة علي محمد(٢٠١٦):**الذكاء الوجدانى وعلاقته بالتوافق المهنى**،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- عبلة محمد الجابر مرتضي(٢٠٠٨):**الكفاءة المهنية للمعلم وعلاقتها بالذكاء الوجداني في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية**، رسالة دكتوراه،كلية البنات، جامعة عين شمس.
- عبير عبده عبد الرحمن(٢٠١٣):**جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية المهنية لدي المعلمات المبتكرات في مرحلة ما قبل المدرسة**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
- عبد الفتاح خليفات و شرين المطارنة(٢٠١٠):**أثر ضغوط العمل في الأداء الوظيفي لدي مديري المدارس الأساسية الحكومية في إقليم جنوب الأردن**، مجلة جامعة دمشق،٢٦(١-٢).
- عبد الله الضريبي، ٢٠١٠:**أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات**، مجلة جامعة دمشق، ٢٦(٤).
- عبد الفتاح خليفات وعماد الزغلول(٢٠٠٣):**مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات**، مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر.
- عبد العظيم المصدر(٢٠٠٧):**الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدي طلبة الجامعة**،مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الانسانية، ١٦(١).
- عمار الفريحات، وائل الريضي(٢٠١٠): **مستويات الاحتراق النفسي لدي معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون**،مجلة جامعة النجاح للأبحاث، ٢٤(٥)

- عمر بن عبد الله مصطفي المغربي(٢٠٠٨):**الذكاء النفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدي عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة،** متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس(توجيه تربوي ومهني)، جامعة ام القري.
- **غسان حسين الحلو(٢٠٠٤). مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين،دراسات العلوم التربوية،** عمادة البحث العلمي،الجامعة الأردنية،عمان،الأردن
- فوقيه محمد محمد راضي(٢٠٠٢):**أثر سوء معاملة وأهمال الوالدين علي الذكاء المعرفي والانفعالي والاجتماعي للأطفال،**الجمعية المصرية للدراسات النفسية،(١٢)،
- فراس قريطع(٢٠١٧):**الضغوط النفسية لدي المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة،** المجلة الاردنية في العلوم التربوية، ١٣(٤).
- فراس ياسين محمود(٢٠١٨):**أثر برنامج تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوي التكيف الأكاديمي لدي طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل،** مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢(٩).
- فؤادهدية، محمد البحيري، جهاد يوسف(٢٠١٠):**الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوحدانى لدى عينة من الاطفال ذوى صعوبة القراءة في مرحلة الطفولة المتاخرة،**دراسات الطفولة،معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- فاضل عباس خليفة و محمد مقدام(٢٠١٢):**الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين،** مجلة دراسات النفسية والتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية،(٩).
- فاروق السيد عثمان(٢٠٠١):**القلق وإدارة الضغوط النفسية،** الطبعة الاولي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- فاطمة بلمقدم وحورية بوراس(٢٠١٦):**الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدي عينة من أساتذة التعليم بمدينة الاغواط،** مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،٩(٢٦).

- كاشف زايد(٢٠٠٨): **الرضا الوظيفي لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في سلطنة عمان وعلاقته بعض المتغيرات**، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٩(٤).
- ليلي رشدى مصطفى(٢٠١٣): **فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني للمعلمة وأثره علي نمو قدرات الذكاء الوجداني لطفل الروضة**، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة القاهرة.
- ليلي شريف(٢٠١١):**مصادر ضغوط العمل النفسية لدي معلمات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات**، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية،٣٣(٢).
- محمد بن سعد القحطانى(٢٠١٣):**فعالية برنامج مقترح لتنمية الذكاء الوجداني لدى مديري المدارس الثانوية في ضوء نظرية بار-اون**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية.
- ملا ذ رحال الرحال(٢٠٠٨):**الذكاء اوجدانى وعلاقته بوجهة الضبط والسلوك لقيادى لي طلاب المرحلة الجامعية**، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- محمد العلي وفريح العتري(٢٠١٠):**الذكاء الوجداني وعلاقته بكل دافعية وحب الاستطلاع والإنجاز لدي طلاي المرحلة الثانوية بدولة الكويت**،مجلس النشر العلمي، مجلة التربية.
- محمد جواد الخطيب(٢٠٠٧):**الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينين بمحافظة غزة**، بحث مقدم إلي المؤتمر الثالث، الجودة في التعليم الفلسطيني.
- محمد محمود محمد ابو دوابة(٢٠١٨):**اثر تنمية الذكاء الوجداني في خفض ضغوط العمل لدى طلاب اكاديميات الشرطة في فلسطين**، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية، جامعة الاسماعيلية
- محمود بن محمد ابراهيم(٢٠٠٥):**إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات اليمغرافية لدي عينة من**

المعلمين بمدينة الدمام، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، البحرين.
- مصطفى عبد العظيم الطيب(٢٠٠٩):**علاقة الذكاء الوجداني ببعض الأساليب القيادية للمعلم**، مجلة الساتل.
- منصورة مصطفي(٢٠١٠):**الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها**،منشورات قرطبة،المحمدية،الجزائر.
- مصطفى رشاد الاسطل(٢٠١٠): **الذكاء العاطفى وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة
- منال رضا حسان ٢٠٠٩:**الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدي عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية(دراسة ارتباطية)**، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا.
- منير اليوسفى(١٩٩٠):**ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعمل كمنبئ للتوافق**، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ٣(٤).
- مها البسيوني ٢٠٠٧: **كيف تكونيين معلمة متميزة ؟!** القاهرة: عالم الكتب.
- نشوه كرم دردير(٢٠٠٧):**الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط(أ.ب) وعلاقتها بأساليب مواجهه المشكلات**،_رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة الفيوم.
- نبيل الزهار عيد(٢٠٠٥): **التحقق من الإسهام النسبي لأبعاد الذكاء الانفعالي في التوافق المهني لمعلمي المرحلة الاعدادية**، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق ببنها،(٦٠).
- نيفين السيد عبده(٢٠٠٧): **بناء برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية المساء اليهم**، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بنها
- هناء محمد زكي(٢٠١١):**فعالية برنامج تدريبي قائم علي الذكاء الوجداني في تنمية السلوك الأخلاقي**، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بنها..

-

- Joson, J. Teven.(200٧):" Teacher Temperament: Correlates with Teacher Caring, Burnout. And Organizational Outcomes, Communication Education, 56(3).July 2007.
- Goleman. D. 1998: "Working with emotional Intelligence". New York Bantam Books.
- Mayer,J.&et.Al(2001):: Emotional Intelligence and -Giftedness, Roeper Review,V(23),No(3),P(131-137).
- Saied Farah bakhsh(2012): The role of emotional intelligence in increasing quality of work life in
School principals, Procedia- Social & Behavioral Sciences 46.
- Parisa Kalantari &Others 2012: The Relationship between Emotional Intelligence and Physical Education Teachers Working life Quality in Zanjan International Journal of Basic Sciences & Applied Research vol1.
- Yalcm, Ozdemir.(2007):"The Role of Classroom Management Efficacy in Predicting Teacher Burnout". International Journal of Social Sciences 2:4

الملخص البحث:

يهدف البحث إلي تقصي أثر برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي علي خفض الضغوط النفسية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، وأجري البحث عينة تكونت من(٧٠) معلمة من المدارس الحكومية (تجريبي- رسمى)التابعة لإدارة غرب القاهرة بمحافظة القاهرة، تراوحت أعمارهم بين(٣٠- ٥٣) عاما،وتم تقسيمهم الي مجموعتين مجموعتين تجريبية قوامها(٣٥) معلمة، وضابطة قوامها(٣٥) معلمة واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي إعداد/ عثمان وعبده ١٩٩٨، وقياس الضغوط النفسية المهنية إعداد /عبير عبده الشرقاوى ٢٠١٣، وتم اختيار المجموعة التي حصلت علي أعلي درجات علي مقياس الضغوط النفسية المهنية، ودرجات منخفضة علي مقياس الذكاء الانفعالي،وبرنامج التدريبي إعداد /الباحثة، للتحقق من فروض البحث استخدم اختبار ويلككسون Wilcoxon لمقارنة مقاييس النزعة المركزية لمجموعتين مرتبطتي، واختبار مان ويتنى-Mann Whiteny لممقارنة بين مجموعتين مستقلتين و عامل ارتباط سبيرمان Spearman،وأظهرت النتائج كما أشارت النتائج إلي فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الذكاء الانفعالي و خفض الضغوط النفسية المهنية لدي معلمات رياض الأطفال، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية المهنية والذكاء الانفعالي.

- الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية المهنية – الذكاء الانفعالي– معلمة رياض الأطفال.

A training program to develop emotional intelligence And its impact on reducing the psychological stress of the professional kindergarten teachers

Summary:

The aim of this study was to investigate the effect of a training program to improve the level of emotional intelligence to reduce the psychological stress of the kindergarten teachers. The sample consisted of 70 teachers from the government schools of Cairo,(53) years, and were divided into two groups of experimental groups(35) teachers, and a control of 35(teacher) and used the researcher measure of emotional intelligence prepared / Osman and Abda 1998, and measurement of psychological stress professional / Abeer Abdo El-Sharkawy 2013, On the highest pressure scale Psychic professional, and low scores on the scale of emotional intelligence. The Wilcoxon test was used to compare the central tendency measures of two groups, and the Mann-Whitney test for a comparison between two independent groups and the Spearman correlation factor. The results showed that the results of the training program in the "improvement" Emotional intelligence and reduce the level of psychological stress in the professional kindergarten teachers, and found the existence of an inverse correlation between occupational stress and emotional intelligence