

الذكاء الانفعالي وعلاقتها بالضغوط النفسية لمدربي الجمباز

أ م د / محمد عبدالكريم نبهان

م د / أحمد مصطفى أمام

م د / أحمد عبد المنعم

أ / أحمد عادل السيد احمد إبراهيم القرم

يهدف البحث الى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقتها بالضغوط النفسية لمدربي الجمباز من خلال بناء استمارة للذكاء الانفعالي لمدربي الجمباز, بناء استمارة للضغوط النفسية لمدربي الجمباز , العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية لمدربي الجمباز , وأستخدم الباحث المنهج الوصفي , و يتحدد مجتمع البحث الحالي من مدربي الجمباز والبالغ عددهم ٢١٠ مدرب جمباز. قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٠٠) مدرب , تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها(٨٥) مدرب , كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(١٥) مدرب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلي

الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- المقياس الذي تم بناءة صالح لقياس الذكاء الانفعالي لمدربي الجمباز .
- حقق افراد عينة البحث مستوى جيد جدا الذكاء الانفعالي.
- الاهتمام بتطبيق مقياس الذكاء الانفعالي المقترح على مدربي الجمباز.
- لابد من توضيح النظام المتبع في صرف المكافآت والحوافز وان يتبع نظام العدل في توزيعها .
- تدعيم الذكاء الانفعالي وتنميته من خلال برامج تدريبية لما له أهمية في دعم الذكاء العقلي

الكلمات المفتاحية:

" الذكاء الانفعالي - الضغوط النفسية - الجمباز "



Emotional intelligence and its relationship to psychological stress for gymnastics coaches

Prof. Dr. Mohamed Abdel Karim Nabhan

M.D. / Ahmed Mostafa Imam

M.D. / Ahmed Abdel Moneim

Mr. Ahmed Adel Al-Sayed Ahmed Ibrahim Al-Qurum

The research aims to identify emotional intelligence and its relationship to psychological stress for gymnastics coaches by building a form for emotional intelligence for gymnastics coaches, building a form for psychological stress for gymnastics coaches, the relationship between emotional intelligence and psychological stress for gymnastics coaches, and the researcher used the descriptive approach, and the current research community is determined by gymnastics coaches The number of 210 gymnastics coach. The researcher chose the research sample in the intentional way and it consisted of (100) trainers, the basic study was conducted on a sample of (85) trainers, and the exploratory study was conducted on a sample of (15) trainers from the same research community and outside the basic sample.

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- The scale that was built to measure the emotional intelligence of gymnastics coaches
- The research sample achieved a very good level of emotional intelligence
- Interest in applying the proposed emotional intelligence scale to gymnastics coaches
- It is necessary to clarify the system followed in the disbursement of rewards and incentives, and to follow the system of justice in distributing them
- Strengthening and developing emotional intelligence through training programs because of its importance in supporting mental intellig

key words : Emotional intelligence - psychological stress - gymnastics

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسية لمدرسي الجمباز

أ م د / محمد عبدالكريم نبهان

م د / أحمد مصطفى أمام

م د / أحمد عبد المنعم

أ / أحمد عادل السيد احمد إبراهيم القرم

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد مجال الذكاء من أكثر مجالات علم النفس التي حظيت باهتمام علمائه منذ ظهوره ولقد ظل الباحثون ولفترة طويلة يتناولون الفروق الفردية في الذكاء كما لو أنها هي الفروق الوحيدة بين الأفراد عند إتخاذ قرارات بشأنهم ، وحتى وقت قريب كان ينظر للذكاء وبالتحديد معامل الذكاء (I.Q) بإعتباره العامل المسئول عن الإختيارات التعليمية والأكاديمية والمهنية وأيضاً دوره في تحديد المتأخرين دراسياً وفي مجالات الحياة المختلفة ليقدم لهم برامج خاصة وبالتالي كان للذكاء بمثابة تأشيرة نجاح الفرد في الحياة . (١٠ : ٣٢٢)

واعتبروا علماء النفس قديماً أن الانفعالات والتفكير نقيضان، حيث اعتبرت الانفعالات عائناً أمام التفكير ويجب مقاومتها والحد منها لينمو تفكير الإنسان وذكاءه. أما حديثاً فان علماء النفس ينظرون إلى الانفعالات على أنها سلوكيات منظمة تحكمها قوانين تعتمد بشكل كبير على المعرفة والبيئة المعرفية للفرد. (٨ : ٦٥)

ويعتبر الذكاء الإنفعالي من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث السيكولوجي ، حيث يقوم بتقديم نواتج إيجابية في علاقة الفرد بنفسه وبالأخرين وذلك من خلال التعرف على إنفعالات الفرد وإنفعالات الآخرين ، والنواتج الإيجابية تشمل النجاح في الدراسة والعمل والحياة ومنذ تبلور هذا المفهوم أصبح من أكثر المفاهيم رواجاً في علم النفس لدرجة أن الرئيس السابق " كلينتون " عندما سأله في إحدى اللقاءات عن أهم المفاهيم التي أثرت في حياته المهنية ونجاحه السياسي والإجتماعي كان مفهوم الذكاء الإنفعالي والوجداني من أكثر المفاهيم التي ذكر أنهما أثارت تشوقه وإهتمامه وأنه إستفاد منهما في حياته . (٧ : ٥٦)

ويوضح كل من فاروق عثمان و محمد رزق (١٩٩٨م) إلى أن الذكاء الانفعالي يعتبر مفهوم حديث على التراث السيكولوجي و تعريفاته يمكن تمييزها إلى قسمين أحدهما ينظر للذكاء

الانفعالي كمتغير شخصي في حد ذاته و يعرفه بأنه القدرة على فهم الانفعالات الذاتية و التحكم فيها و تنظيمها وفق فهم إنفعالات الآخرين و التعامل في المواقف الحياتية وفق ذلك ، و القسم الآخر ينظر لذلك المتغير في ضوء مترباته و أثاره في السلوك الصادر عن الفرد و يعرفه بأنه مجموعة من المهارات الانفعالية و الاجتماعية التي يتمتع بها الفرد و اللازمة للنجاح في التفاعلات المهنية و في مواقف الحياة المختلفة. (٩ : ٨ - ٩)

كما تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية التي تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة لتعليمها حتى يمكن التقدم بمستوى أداء اللاعبين كما أنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية لدى اللاعبين وتخدم الرياضات الأخرى وقد أدرجها العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ضمن مجموعة أنواع الرياضات التي تتميز بالأداء الفني الذي هو أحد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية ، ويتطلب إكتشاف أهم تفاصيل الأداء الفني الجيد لمهارات الجمباز السعي المستمر نحو معرفة خصائص مقومات هذه المهارات ومتطلباتها من الصفات البدنية الخاصة التي يستوجب توافرها للوصول إلى مستوى أداء متميز. (٧ : ١)

ومن خلال ما تقدم جاءت الفكرة الملحة للباحث بضرورة إلقاء الضوء والتعرف على الذكاء الانفعالي لدى مدربي الجمباز و ذلك نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط نفسية تجعل مستوى التوتر العصبي و الانفعالي لديهم سريعاً و بالتالي تؤثر بشكل كبير على حياتهم الشخصية و المهنية من ناحية و على النجاح و تحقيق الانجاز في المسابقات بشكل خاص و من ناحية أخرى وكذلك محاولة التعرف على أسباب الضغوط والعمل على تقاؤها حتى يتسنى للمدرب في الجمباز أن يقوم بأداء واجبه على أكمل وجه .

ومن خلال عمل الباحث كمدرب جمباز لاحظ أن بعض المدربين غير قادرين على الأنجاز في المسابقات بشكل أكبر وقد يرتبط هذا بالنواحي النفسية والأنفعالية وقدرتهم على أستغلالها بشكل إيجابي مما دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على الذكاء الانفعالي لمدربي الجمباز .

- هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقتة بالضغوط النفسية لمدربي

الجمباز من خلال :-

- بناء استمارة للذكاء الانفعالي لمدربي الجمباز .
- بناء استمارة للضغوط النفسية لمدربي الجمباز .
- العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية لمدربي الجمباز .

- تساؤلات البحث :

- ما مستوى الذكاء الإنفالى لمدرى الجمباز؟
- ما الضغوط النفسية التى يتعرض لها مدرى الجمباز؟
- ما العلاقة بين الذكاء الانفعالى والضغوط النفسية لمدرى الجمباز؟

- مصطلحات البحث :

- الذكاء الانفعالى (Emotional intelligence) :

تعرف رشا الديدى (٢٠٠٥م) الذكاء الانفعالى بأنه قدرة الفرد على التعرف على دلالة انفعالاته و تحديدها و فهمها جيداً و تنظيمها و استثمارها فى فهم مشاعر الآخرين و مشاركتهم وجدانياً و تحقيق نجاح فى الإتصال بالآخرين و تنظيم العلاقات الشخصية المتبادلة كمهارة نفسية اجتماعية يتحقق من خلالها الصحة النفسية و التوافق النفسى مع النفس و الآخرين و العالم المحيط.(٦: ٦)

- الدراسات السابقة :

- دراسة أحمد نبيه إبراهيم (٢٠٠٧) (٢) وكان عنوانها " بناء مقياس الذكاء الانفعالى للرياضيين "، ومن اهم اهدافها بناء مقياس الذكاء الانفعالى للرياضيين وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة (١٥٠) لاعبا وكانت اهم النتائج بناء مقياس للذكاء الانفعالى للرياضيين .

- دراسة دعاء فاروق محمد حسن (٢٠١٢) (٥) وكان عنوانها " فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الإنفعالى وعلاقتة بأساليب مواجهه الضغوط لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق "، ومن اهم اهدافها التعرف فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الإنفعالى وعلاقتة بأساليب مواجهه الضغوط لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وكانت اهم النتائج أن الذكاء الانفعالى مهم للتعامل مع الضغوط بكفاءة .

- إجراءات البحث :

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

- مجتمع وعينة البحث :

- مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من مدربي الجمباز والبالغ عددهم ٢١٠ مدرب جمباز.

- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٠٠) مدرب ، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٨٥) مدرب ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٥) مدرب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية
١٥	٨٥	١٠٠

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف مدربي الجمباز .

- أن تكون العينة ممثلة لجميع مدربي الجمباز .

- أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

- مقياس الذكاء الانفعالي لمدربي الجمباز "اعداد الباحث".

- مقياس الضغوط النفسية لمدربي الجمباز "اعداد الباحث".

- خطوات بناء مقياس الذكاء الانفعالي لمدربي الجمباز "اعداد الباحث":

❖ مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالذكاء الانفعالي ومراجعة قوائم ومقاييس الذكاء الانفعالي.

❖ تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الذكاء الانفعالي من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:-

➤ المعرفة الانفعالية.

➤ ادارة الانفعالات.

➤ تنظيم الانفعالات .

التعاطف .

التواصل الاجتماعي.

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الذكاء الانفعالي لمدربي الجمباز ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٥) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والجمباز. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس

الذكاء الانفعالي لمدربي الجمباز

(ن = ٥)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	المعرفة الانفعالية	٥	٪١٠٠
٢	ادارة الانفعالات	٥	٪١٠٠
٣	تنظيم الانفعالات	٤	٪٨٠
٤	التعاطف	٥	٪١٠٠
٥	التواصل الاجتماعي	٤	٪٨٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الذكاء الانفعالي لمدربي الجمباز تراوحت (٪٨٠، ٪١٠٠) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٪٨٠ ، وذلك ارتضى ٥ محاور .

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص

لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الذكاء الانفعالي للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع تدريبي الجمباز، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٦٤) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الذكاء الانفعالي لمدرسي الجمباز.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٦٠) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٦)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي : قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية قيد البحث مرفق (٨)

خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية لمدرسي الجمباز "اعداد الباحث":

- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس الضغوط النفسية.
- ٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها أربعة محاور وهي:-
 - الضغوط المرتبطة بالتدريب.
 - ضغوط مرتبطة بالاعيين.

- ضغوط مرتبطة بالادارة العليا.
- ضغوط الجانب الاجتماعي.
- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:
قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية لمدربي الجمباز ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٥) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والجمباز. مرفق (١)
- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:
قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٤)

جدول (٣)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية لمدربي الجمباز

(ن = ٥)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الضغوط المرتبطة بالتدريب	٤	٨٠٪
٢	ضغوط مرتبطة بالاعيين	٥	١٠٠٪
٣	ضغوط مرتبطة بالادارة العليا	٥	١٠٠٪
٤	ضغوط الجانب الاجتماعي	٥	١٠٠٪

يتضح من جدول (٣) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الضغوط النفسية لمدربي الجمباز تراوحت (٨٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠٪ ، وذلك ارتضى ٤ محاور .

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الضغوط النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع مدربي الجمباز، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٩) عبارة. مرفق رقم (٥)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الضغوط النفسية لمدربي الجمباز.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي

لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها،

وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع

العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من ٣٧ عبارة حيث قام

الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق رقم (٧)

- حساب المعاملات العلمية للمقياس: قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية قيد البحث

مرفق (٩)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (١١/١٠/٢٠٢٠م)

الي الفترة (٢٢/١٠/٢٠٢٠م) على عينة عشوائية من مدربي الجمباز وقوامها (١٥) مدرب خارج

عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقاييسي البحث من خلال الفترة (٢٥/١٠/٢٠٢٠م) الي الفترة (١٧/١٢/٢٠٢٠م) على عينة اساسية وقوامها (٨٥) مدرب. أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- كا^٢

❖ عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

❖ عرض النتائج :

❖ عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (ما مستوى الذكاء الإنفالى لمدربي الجمباز؟)؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة

البحث على عبارات استبيان (الذكاء الانفعالى) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية :

جدول (٤)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الاول (المعرفة الانفعالية)

ن=٨٥

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	استطيع فهم مشاعر الاعبين اغلب الاوقات	٦٦	٧٣,٣٣	٩	١٠,٠٠	١٥	١٦,٦٧	٨٥,٥٦	٢٣١	٦٥,٤٠
٢	لا اعطى للانفعالات السلبية اى اهتمام	٦٤	٧١,١١	٩	١٠,٠٠	١٧	١٨,٨٩	٨٤,٠٧	٢٢٧	٥٨,٨٧
٣	استطيع التعبير عن مشاعرى	٦٧	٧٤,٤٤	١٣	١٤,٤٤	١٠	١١,١١	٨٧,٧٨	٢٣٧	٦٨,٦٠
٤	تساعدنى افكرى السلبية فى تغير طريقة تعاملى مع الاعبين	٦٨	٧٥,٥٦	٨	٨,٨٩	١٤	١٥,٥٦	٨٦,٦٧	٢٣٤	٧٢,٨٠
٥	يغمرنى المزاج السيئ	٦٢	٦٨,٨٩	١٣	١٤,٤٤	١٥	١٦,٦٧	٨٤,٠٧	٢٢٧	٥١,٢٧
٦	أشعر بالفشل بعلاقتى الاجتماعية.	٦٧	٧٤,٤٤	١٢	١٣,٣٣	١١	١٢,٢٢	٨٧,٤١	٢٣٦	٦٨,٤٧
٧	استخدم انفعلاتى الايجابية والسلبية فى تغيير حياتى	٦٢	٦٨,٨٩	١٢	١٣,٣٣	١٦	١٧,٧٨	٨٣,٧٠	٢٢٦	٥١,٤٧
٨	اعتبر نفسى مسؤولاً عن مشاعرى	٧٥	٨٣,٣٣	٨	٨,٨٩	٧	٧,٧٨	٩١,٨٥	٢٤٨	١٠١,٢٧
٩	اكون واعيا بما يحدث لى حتى وانا منفعل.	٧٥	٨٣,٣٣	٢	٢,٢٢	١٣	١٤,٤٤	٨٩,٦٣	٢٤٢	١٠٣,٢٧
١٠	استطيع مواجهه مشاعرى السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بالفريق	٦٨	٧٥,٥٦	٥	٥,٥٦	١٧	١٨,٨٩	٨٥,٥٦	٢٣١	٧٤,٦٠
١١	ادرك ان لدى مشاعر صادقة ورقيقة	٦٦	٧٣,٣٣	٦	٦,٦٧	١٨	٢٠,٠٠	٨٤,٤٤	٢٢٨	٦٧,٢٠
١٢	لدى القدرة على معرفة صفاتى الايجابية	٦٨	٧٥,٥٦	٢	٢,٢٢	٢٠	٢٢,٢٢	٨٤,٤٤	٢٢٨	٧٧,٦٠

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (المعرفة الانفعالية) لاستبيان (الذكاء الانفعالى) فى جميع العبارات حيث كانت



قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٣.٧٠%، ٩١.٨٥%)

جدول (٥)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الثاني (إدارة الانفعالات)

ن=٨٥

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا ٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	انا هادئ تحت اى ضغوط اتعرض لها	٦٥	٧٢,٢٢	٧	٧,٧٨	١٨	٢٠,٠٠	٨٤,٠٧	٢٢٧	٦٣,٢٧
٢	استطيع التحكم فى مشاعرى وتصرفاتى	٦٣	٧٠,٠٠	٧	٧,٧٨	٢٠	٢٢,٢٢	٨٢,٥٩	٢٢٣	٥٧,٢٧
٣	انا قادر على التحكم فى مشاعرى عند مواجهه اى مخاطر	٦٨	٧٥,٥٦	٥	٥,٥٦	١٧	١٨,٨٩	٨٥,٥٦	٢٣١	٧٤,٦٠
٤	استطيع نسيان مشاعرى السلبية بسهولة	٦٧	٧٤,٤٤	٥	٥,٥٦	١٨	٢٠,٠٠	٨٤,٨١	٢٢٩	٧١,٢٧
٥	مشاعرى السلبية جزء مساعد فى حياتى الشخصية	٧١	٧٨,٨٩	٨	٨,٨٩	١١	١٢,٢٢	٨٨,٨٩	٢٤٠	٨٤,٢٠
٦	اللى حاجاتى العاطفية بإرادتى	٦٠	٦٦,٦٧	٥	٥,٥٦	٢٥	٢٧,٧٨	٧٩,٦٣	٢١٥	٥١,٦٧
٧	استطيع التحول من مشاعرى السلبية الى الايجابية بسهولة	٦٠	٦٦,٦٧	٦	٦,٦٧	٢٤	٢٦,٦٧	٨٠,٠٠	٢١٦	٥٠,٤٠
٨	استطيع استدعاء لانفعالات الايجابية كالمرح والسرور والفكاهه ببسر	٥٧	٦٣,٣٣	١٩	٢١,١١	١٤	١٥,٥٦	٨٢,٥٩	٢٢٣	٣٦,٨٧
٩	مشاعرى الصادقة تساعدنى على النجاح	٦٤	٧١,١١	٥	٥,٥٦	٢١	٢٣,٣٣	٨٢,٥٩	٢٢٣	٦٢,٠٧
١٠	افقد الاحساس بالزمن عند تدريب الاعبين قبل المنافسات	٥٧	٦٣,٣٣	١٨	٢٠,٠٠	١٥	١٦,٦٧	٨٢,٢٢	٢٢٢	٣٦,٦٠
١١	اجد صعوبة فى مواجهه الحياه وصراعات الحياه ومشاعر القلق والاحباط	٦٢	٦٨,٨٩	٩	١٠,٠٠	١٩	٢١,١١	٨٢,٥٩	٢٢٣	٥٢,٨٧
١٢	أشعر بالتعب تحت ضغوط المنافسات الرياضية.	٦٤	٧١,١١	٥	٥,٥٦	٢١	٢٣,٣٣	٨٢,٥٩	٢٢٣	٦٢,٠٧

كا ٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (إدارة الانفعالات) لاستبيان (الذكاء الانفعالي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٩.٦٣٪، ٨٨.٨٩٪)

جدول (٦)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الثالث (تنظيم الانفعالات)

ن=٨٥

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا ^٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	اتصف بالهدوء عند القيام باى عمل اقوم به	٦٣	٧٠,٠٠	١٠	١١,١١	١٧	١٨,٨٩	٨٣,٧٠	٢٢٦	٥٥,٢٧
٢	انا صبور حتى عندما لا احقق نتائج ايجابية	٦٠	٦٦,٦٧	٩	١٠,٠٠	٢١	٢٣,٣٣	٨١,١١	٢١٩	٤٧,٤٠
٣	استطيع انجاز المهام بنشاط وتركيز عالى	٦٥	٧٢,٢٢	١١	١٢,٢٢	١٤	١٥,٥٦	٨٥,٥٦	٢٣١	٦١,٤٠
٤	عندما اقوم بالتدريب فانى استمتع بهذا العمل	٦٢	٦٨,٨٩	٩	١٠,٠٠	١٩	٢١,١١	٨٢,٥٩	٢٢٣	٥٢,٨٧
٥	استطيع تحقيق النجاح تحت اى ضغوط	٦٠	٦٦,٦٧	١٤	١٥,٥٦	١٦	١٧,٧٨	٨٢,٩٦	٢٢٤	٤٥,٠٧
٦	استطيع ان اكافئ نفسى بعد اى فوز	٥٩	٦٥,٥٦	٩	١٠,٠٠	٢٢	٢٤,٤٤	٨٠,٣٧	٢١٧	٤٤,٨٧
٧	استطيع ان انهمك فى انجاز التدريب رغم التحدى	٦٣	٧٠,٠٠	٦	٦,٦٧	٢١	٢٣,٣٣	٨٢,٢٢	٢٢٢	٥٨,٢٠
٨	احاول ان اكون مبتكرا فى اساليب التدريب	٦٤	٧١,١١	٨	٨,٨٩	١٨	٢٠,٠٠	٨٣,٧٠	٢٢٦	٥٩,٤٧
٩	استطيع تركيز انتباهى فى الاعمال المطلوبة منى	٦٥	٧٢,٢٢	٧	٧,٧٨	١٨	٢٠,٠٠	٨٤,٠٧	٢٢٧	٦٣,٢٧
١٠	استطيع ان ابعد عواطفى جانبا عندما اقوم بالتدريب	٦١	٦٧,٧٨	١٧	١٨,٨٩	١٢	١٣,٣٣	٨٤,٨١	٢٢٩	٤٨,٤٧
١١	أقدر علي تحقيق تلبية حاجات الاعبين	٦٣	٧٠,٠٠	٩	١٠,٠٠	١٨	٢٠,٠٠	٨٣,٣٣	٢٢٥	٥٥,٨٠
١٢	اتفهم انفعالات الاعبين في المسابقات الرياضية.	٦٨	٧٥,٥٦	١٢	١٣,٣٣	١٠	١١,١١	٨٨,١٥	٢٣٨	٧٢,٢٧

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (تنظيم الانفعالات) لاستبيان (الذكاء الانفعالي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٠.٣٧٪، ٨٨.١٥٪)

جدول (٧)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الرابع (التعاطف)

ن=٨٥

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	كا ^٢
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	انا فعال للاستماع لمشاكل الاعبين	٧١	٧٨,٨٩	٤	٤,٤٤	١٥	١٦,٦٧	٨٧,٤١	٨٦,٠٧
٢	احساسى الشديد بالاعبين يجعلنى مشفقاً عليهم	٧٢	٨٠,٠٠	٦	٦,٦٧	١٢	١٣,٣٣	٨٨,٨٩	٨٨,٨٠
٣	حياتي تعني ممارسة رياضي المفضلة.	٦٦	٧٣,٣٣	٧	٧,٧٨	١٧	١٨,٨٩	٨٤,٨١	٦٦,٤٧
٤	انا حساس لاحتياجات الاخرين	٧٤	٨٢,٢٢	٨	٨,٨٩	٨	٨,٨٩	٩١,١١	٩٦,٨٠
٥	أمتلك القدرة علي التحكم بتصرفاتي.	٦٦	٧٣,٣٣	١٣	١٤,٤٤	١١	١٢,٢٢	٨٧,٠٤	٦٤,٨٧
٦	أمتلك القدرة علي التحكم بانفعالاتي.	٦٠	٦٦,٦٧	٧	٧,٧٨	٢٣	٢٥,٥٦	٨٠,٣٧	٤٩,٢٧
٧	انا قادر على قادر على قراءة مشاعر الاعبين من تعبيرات وجوههم	٦٦	٧٣,٣٣	٦	٦,٦٧	١٨	٢٠,٠٠	٨٤,٤٤	٦٧,٢٠
٨	أستطيع أستعادة هدوئي بشكل سريع.	٦٨	٧٥,٥٦	٦	٦,٦٧	١٦	١٧,٧٨	٨٥,٩٣	٧٣,٨٧
٩	أحفر نفسي عند القيام بأي منافسة جيد.	٦٦	٧٣,٣٣	١٠	١١,١١	١٤	١٥,٥٦	٨٥,٩٣	٦٥,٠٧
١٠	اشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يضطر الاخرون الافصاح عنها	٧١	٧٨,٨٩	٥	٥,٥٦	١٤	١٥,٥٦	٨٧,٧٨	٨٥,٤٠
١١	اجامل الاعبين اذا شعرت انهم يستحقون ذلك	٥٩	٦٥,٥٦	١٦	١٧,٧٨	١٥	١٦,٦٧	٨٢,٩٦	٤٢,٠٧
١٢	اتصف بالهدوء فى تعاملى مع الاعبين والحكام وزملاي	٦٤	٧١,١١	٨	٨,٨٩	١٨	٢٠,٠٠	٨٣,٧٠	٥٩,٤٧

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

ينتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التعاطف) لاستبيان (النكاء الانفعالي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٠.٣٧٪، ٩١.١١٪)

جدول (٨)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الخامس (التواصل الاجتماعي)

ن=٨٥

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	كا ^٢
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	عندى قدرة فى التأثير على الاخرين	٦٦	٧٣,٣٣	١٢	١٣,٣٣	١٢	١٣,٣٣	٨٦,٦٧	٦٤,٨٠
٢	امتك تأثير قوى على الاخرين فى تحديد اهدافهم	٦٤	٧١,١١	١٠	١١,١١	١٦	١٧,٧٨	٨٤,٤٤	٥٨,٤٠
٣	عندما اغضب لا يظهر على اثار الغضب	٧٠	٧٧,٧٨	٦	٦,٦٧	١٤	١٥,٥٦	٨٧,٤١	٨١,٠٧
٤	اعتبر نفسى موضع ثقة للاخرين	٦٨	٧٥,٥٦	١٤	١٥,٥٦	٨	٨,٨٩	٨٨,٨٩	٧٢,٨٠
٥	اعتز بشخصيتي الرياضية.	٧٠	٧٧,٧٨	٧	٧,٧٨	١٣	١٤,٤٤	٨٧,٧٨	٨٠,٦٠
٦	لدى القدرة علي فهم الحالة الانفعالية للاعبى اثناء التدريب.	٥٣	٥٨,٨٩	١٣	١٤,٤٤	٢٤	٢٦,٦٧	٧٧,٤١	٢٨,٤٧
٧	اتحكم في تفكيري السلبي.	٥٨	٦٤,٤٤	١٣	١٤,٤٤	١٩	٢١,١١	٨١,١١	٣٩,٨٠
٨	غالبا ما اغضب اذا ضايقتنى الناس بأسئلتهم	٦٠	٦٦,٦٧	١٣	١٤,٤٤	١٧	١٨,٨٩	٨٢,٥٩	٤٥,٢٧
٩	لدى القدرة علي فهم الحالة الانفعالية للاعبى اثناء التدريب.	٥٦	٦٢,٢٢	١٤	١٥,٥٦	٢٠	٢٢,٢٢	٨٠,٠٠	٣٤,٤٠
١٠	اسأل زملائي المدربين عندما اعجز في حل مشكلة ما لمساعدتي في حلها.	٥٧	٦٣,٣٣	١٥	١٦,٦٧	١٨	٢٠,٠٠	٨١,١١	٣٦,٦٠
١١	لدى القدرة علي فهم الحالة الانفعاليه للاعبين اوقات الراحة	٦٥	٧٢,٢٢	١٣	١٤,٤٤	١٢	١٣,٣٣	٨٦,٣٠	٦١,٢٧
١٢	اجمع المعلومات الكافية عن اي موقف اجد صعوبة في مواجهته.	٦٨	٧٥,٥٦	١٠	١١,١١	١٢	١٣,٣٣	٨٧,٤١	٧٢,٢٧

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التواصل الاجتماعي) لاستبيان (الذكاء الانفعالي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٧.٤١ %، ٨٨.٨٩ %)

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني:

ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (ما الضغوط النفسية التي يتعرض لها مدربي الجمباز؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (الضغوط النفسية) ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية :

جدول (٩)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الاول (الضغوط المرتبطة بالتدريب)

ن=٨٥

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديري	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	اشعر بالملل الشديد عند تكرار التدريب العالي	٦٠	٦٦,٦٧	١٣	١٤,٤٤	١٧	١٨,٨٩	٢٢٣	٨٢,٥٩	٤٥,٢٧
٢	اشعر بالقلق كلما اقتربت المنافسة	٦٥	٧٢,٢٢	١٠	١١,١١	١٥	١٦,٦٧	٢٣٠	٨٥,١٩	٦١,٦٧
٣	اجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في المنافسات الهامة	٦٧	٧٤,٤٤	١٢	١٣,٣٣	١١	١٢,٢٢	٢٣٦	٨٧,٤١	٦٨,٤٧
٤	التدريب الرياضي يأخذ كل وقتي	٧٠	٧٧,٧٨	٩	١٠,٠٠	١١	١٢,٢٢	٢٣٩	٨٨,٥٢	٨٠,٠٧
٥	اشعر بالتمتع والاستمتاع بالتدريب	٥٥	٦١,١١	١٤	١٥,٥٦	٢١	٢٣,٣٣	٢١٤	٧٩,٢٦	٣٢,٠٧
٦	الواجبات المطلوبة في المنافسة تفوق قدرتي	٦١	٦٧,٧٨	١١	١٢,٢٢	١٨	٢٠,٠٠	٢٢٣	٨٢,٥٩	٤٨,٨٧
٧	اشعر بعد السيطرة على اضطراباتي قبل المنافسة	٦٥	٧٢,٢٢	١١	١٢,٢٢	١٤	١٥,٥٦	٢٣١	٨٥,٥٦	٦١,٤٠
٨	الضغوط المرتبطة بالمنافسة تشعرنى بعدم الأمان	٦٤	٧١,١١	١٢	١٣,٣٣	١٤	١٥,٥٦	٢٣٠	٨٥,١٩	٥٧,٨٧
٩	ليس لدي وقت للقيام بمسؤوليات أخرى لانظامي في التدريب	٦٨	٧٥,٥٦	٨	٨,٨٩	١٤	١٥,٥٦	٢٣٤	٨٦,٦٧	٧٢,٨٠
١٠	أناثر بالشحن الإعلامي بدرجة كبيرة قبل المنافسة	٧٠	٧٧,٧٨	١٠	١١,١١	١٥	١٥,٥٦	٢٤٠	٨٨,٨٩	٨٠,٠٠

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الضغوط المرتبطة بالتدريب) لاستبيان (الضغوط النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن

النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٩.٢٦٪، ٨٨.٨٩٪)

جدول (١٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الثاني (ضغوط مرتبطة بالاعبين)

ن=٨٥

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	يضايقنى انتشار بعض العادات السلوكية الغير جيدة فى سلوك الاعبين	٧٢	٨٠,٠٠	٨	٨,٨٩	١٠	١١,١١	٨٩,٦٣	٢٤٢	٨٨,٢٧
٢	انخفاض دافعية بعض الاعبين للتدريب	٦٥	٧٢,٢٢	٧	٧,٧٨	١٨	٢٠,٠٠	٨٤,٠٧	٢٢٧	٦٣,٢٧
٣	اتضايق عندما لا يستجيب الاعبين الى توجيهاتى	٧١	٧٨,٨٩	٦	٦,٦٧	١٣	١٤,٤٤	٨٨,١٥	٢٣٨	٨٤,٨٧
٤	اشعر بالاحباط بسبب مشكلات الضبط والنظام فى التدريب	٧٤	٨٢,٢٢	٩	١٠,٠٠	٧	٧,٧٨	٩١,٤٨	٢٤٧	٩٦,٨٧
٥	تجاوز بعض الاعبين حدود اللياقة فى التعامل مع المدرب	٦٨	٧٥,٥٦	٦	٦,٦٧	١٦	١٧,٧٨	٨٥,٩٣	٢٣٢	٧٣,٨٧
٦	تدنى مستوى تحصيل الاعبين مما يفرض المزيد من الجهد على المدرب	٧١	٧٨,٨٩	١٢	١٣,٣٣	٧	٧,٧٨	٩٠,٣٧	٢٤٤	٨٤,٤٧
٧	انا متحفظ فى علاقتى مع الاعبين	٦٥	٧٢,٢٢	٩	١٠,٠٠	١٦	١٧,٧٨	٨٤,٨١	٢٢٩	٦٢,٠٧

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (ضغوط مرتبطة بالاعبين) لاستبيان (الضغوط النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٤.٠٧٪، ٩١.٤٨٪)

جدول (١١)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثالث (ضغوط مرتبطة بالادارة العليا)

ن=٨٥

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	اعانى من عدم العدالة فى العاملة من قبل ادارة النادى	٥٤	٦٠,٠٠	١٣	١٤,٤٤	٢٣	٢٥,٥٦	٢١١	٧٨,١٥	٣٠,٤٧
٢	الادارة العليا لاتهتم كثيرا بشؤون المدربين	٦٢	٦٨,٨٩	٨	٨,٨٩	٢٠	٢٢,٢٢	٢٢٢	٨٢,٢٢	٥٣,٦٠
٣	لا علاقة بين ما اقوم به من عمل وما القاه من معاملة	٦٨	٧٥,٥٦	٩	١٠,٠٠	١٣	١٤,٤٤	٢٣٥	٨٧,٠٤	٧٢,٤٧
٤	بعض اللوائح تحمل المدربين اكبر ما طاقتها	٦٧	٧٤,٤٤	٩	١٠,٠٠	١٤	١٥,٥٦	٢٣٣	٨٦,٣٠	٦٨,٨٧
٥	يضايقنى ان الادارة متساهلة فى بعض الاحيان	٧٣	٨١,١١	١١	١٢,٢٢	٦	٦,٦٧	٢٤٧	٩١,٤٨	٩٢,٨٧
٦	لا تعطينى الادارة العيا فرصة المشاركة فى اتخاذ القرارات المتعلقة بالتدريب	٦٩	٧٦,٦٧	٧	٧,٧٨	١٤	١٥,٥٦	٢٣٥	٨٧,٠٤	٧٦,٨٧
٧	يضايقنى عدم المام الادارة العليا بالمهام الاشرافية	٧٠	٧٧,٧٨	٩	١٠,٠٠	١١	١٢,٢٢	٢٣٩	٨٨,٥٢	٨٠,٠٧
٨	اشعر بالتوتر عندما التقى بالادارة العليا بسبب اسلوب التعامل	٥٥	٦١,١١	١٩	٢١,١١	١٦	١٧,٧٨	٢١٩	٨١,١١	٣١,٤٠
٩	تضايقنى المطالب الكثيرة والمتناقضة من قبل الادارة العليا للنادى	٦٢	٦٨,٨٩	٧	٧,٧٨	٢١	٢٣,٣٣	٢٢١	٨١,٨٥	٥٤,٤٧
١٠	تزعجنى الطريقة التى تستخدمها الادارة العليا فى العمل الاشرافى	٦٩	٧٦,٦٧	٨	٨,٨٩	١٣	١٤,٤٤	٢٣٦	٨٧,٤١	٧٦,٤٧

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (ضغوط مرتبطة بالادارة العليا) لاستبيان (الضغوط النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح

أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٨.١٥٪، ٩١.٤٨٪)

جدول (١٢)

**الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الرابع (ضغوط الجانب الاجتماعي)**

ن=٨٥

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أشعر بحاجتي الدائمة للراحة من كثره الأعمال	٧٤	٨٢,٢٢	١٠	١١,١١	٦	٦,٦٧	٩١,٨٥	٢٤٨	٩٧,٠٧
٢	التقدير السلبي لي يقلل من تقديري لذاتي	٧٣	٨١,١١	٧	٧,٧٨	١٠	١١,١١	٩٠,٠٠	٢٤٣	٩٢,٦٠
٣	اشعر بعدم تقدير اسرتي للمجهود الذي ابذله في عملي	٧٥	٨٣,٣٣	٦	٦,٦٧	٩	١٠,٠٠	٩١,١١	٢٤٦	١٠١,٤٠
٤	راتبي لا يناسب مسؤولياتي وواجباتي العديدة	٦٧	٧٤,٤٤	٨	٨,٨٩	١٥	١٦,٦٧	٨٥,٩٣	٢٣٢	٦٩,٢٧
٥	لا تتناسب الحوافز المادية التي احصل عليها مع جهدي و عملي	٦٢	٦٨,٨٩	٧	٧,٧٨	٢١	٢٣,٣٣	٨١,٨٥	٢٢١	٥٤,٤٧
٦	أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب	٧٢	٨٠,٠٠	١٢	١٣,٣٣	٦	٦,٦٧	٩١,١١	٢٤٦	٨٨,٨٠
٧	اشعر بأن مهنتي اقل من المهن الاخرى	٧٠	٧٧,٧٨	٧	٧,٧٨	١٣	١٤,٤٤	٨٧,٧٨	٢٣٧	٨٠,٦٠
٨	تؤدي ضغوط عملي الي تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي علي أدائها	٦٨	٧٥,٥٦	٩	١٠,٠٠	١٣	١٤,٤٤	٨٧,٠٤	٢٣٥	٧٢,٤٧
٩	مهنتي لا توفر الامان المادي الكافي لي	٧١	٧٨,٨٩	١٠	١١,١١	٩	١٠,٠٠	٨٩,٦٣	٢٤٢	٨٤,٠٧
١٠	اشعر بالضيق من عدم تقدير المجتمع لقيمتي	٦٨	٧٥,٥٦	٨	٨,٨٩	١٤	١٥,٥٦	٨٦,٦٧	٢٣٤	٧٢,٨٠

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (ضغوط الجانب الاجتماعي) لاستبيان (الضغوط النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨١.٨٥٪، ٩١.٨٥٪)

عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

١- ينص هذا الفرض علي (ما العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية لمدربي الجمباز؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب معامل الارتباط بين محاور مقياس (الذكاء الانفعالي) والدرجة الكلية للمقياس ودرجة مقياس محاور مقياس (الضغوط النفسية) والدرجة الكلية للمقياس ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية :

جدول (١٣)

معامل الارتباط محاور مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس ومقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

ن=٨٥

الذكاء الانفعالي						المحاور	الضغوط النفسية
المجموع	التواصل الاجتماعي	التعاطف	تنظيم الانفعالات	ادارة الانفعالات	المعرفة الانفعالية		
*٠,٥٠٥	*٠,٦٣٤	*٠,٦٥٥	*٠,٤٨٤	*٠,٦٠٠	*٠,٨٧٤	الضغوط المرتبطة بالتدريب	
*٠,٧٨٧	*٠,٤٨٧	*٠,٦٨٤	*٠,٦٧٦	*٠,٥٤١	*٠,٥٩١	ضغوط مرتبطة بالاعبين	
*٠,٩١١	*٠,٥٣٤	*٠,٥٤٨	*٠,٧٠٥	*٠,٦٤٨	*٠,٣٧٩	ضغوط مرتبطة بالادارة العليا	
*٠,٨٣٥	*٠,٧٢٤	*٠,٦١٣	*٠,٧٤١	*٠,٦٦٩	*٠,٦٢٢	ضغوط الجانب الاجتماعي	
*٠,٧٨٨	*٠,٦١٥	*٠,٧٢٥	*٠,٥٨٧	*٠,٥٣٩	*٠,٥٥٢	المجموع	

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٥٩*

يتضح من الجدول السابق أنه معامل الارتباط دال احصائياً بين محاور مقياس (الذكاء الانفعالي) والدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس (الضغوط النفسية) والدرجة الكلية للمقياس ، حيث جاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

مناقشة نتائج البحث:**مناقشة نتائج التساؤل الاول :**

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية.

ويعزو الباحث إلى ارتفاع مستوى الذكاء الإنفعالى إلى أنهم يتحكمون فى تصرفاتهم ومشاعرهم ويكبحون مشاعرهم السلبية ويجيدون فهم ومعرفة مشاعر الآخرين .

والذكاء الاجتماعى هو نمط من أنماط الذكاء يجسد قدرة الإنسان على الدخول والاستمرار فى علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين سواء كانوا ا حاضرين حضورا ماديا شخصا أماما لإنسانا أو كانوا حاضرين حضورا ضمنيا أو متخيلا ، لا يستطيع أن يسقط الإنسان الآخرون من حساباته سواء على مستوى الفكر أو الانفعال أو التصرف ، وبحكم المفردات المكونة للذكاء الاجتماعى بعد عقلى أو معرفى يوجه وينشط علاقات الشخص (٦٧ : ٢٢٣)

ويعتبر الذكاء الانفعالى مرتكزا أساسيا لنجاح الإنسان ، لأنه يتعلق بمعرفة الإنسان لذاته وصفاته ، ومعرفته بالآخرين وصفاتهم ، فيذكر مدحت أبو النضر (٢٠٠٨م) مقولة الفيلسوف الصينى الشهير لوتسى : معرفة الآخرين بذكاء معرفة ذات حكمة ، التحكم بالآخرين قوة ، التحكم بالنفس قيادة. (١١ : ١١٥)

ان العاطفة والعقل هما وجهان لعملة واحدة حيث ان الذكاء الانفعالى والذكاء المعرفى متكاملان ، فبدون أحدهما لا يعد الآخر مكتملا على أعلى الدرجات ، ولكن لن يضمن لك التقدم فى الحياة ، فقد يساعدنا ذكاؤنا المعرفى فى فهم العالم والتعامل معه على أحد المستويات، ولكننا نحتاج لعواطفنا لفهم انفسنا والتعامل معها ، ومن ثم فهم الآخرين والتعامل معهم فبدون وعينا بانفعالاتنا وبدون قدرتنا على التعرف على مشاعرنا وتقييمها والعمل طبقا لها ، لن يتسنى لنا

التمشي الجيد مع الآخرين أو الإنطلاق قدما فى هذا العالم مهما كان ذكاؤنا. (١٣ : ٧-١٠)

وتعد المهارة الإجتماعية تتطلب المراقبة الدقيقة لكل من الذات والآخرين ، وأحد الجوانب ذات الأهمية الخاصة من المهارة الإجتماعية تتضمن التجنب النشط لخلق إستجابات سلبية لدى الآخرين ، وبالطبع تتضمن المهارة الإجتماعية القدرة على تعزيز الإستجابات الموجبة لدى الآخرين. (١٥ : ٣١)

كما يعزو الباحث إلى ارتفاع مستوى الذكاء الإنفعالى لمدرى الجمباز من خلال قدرتهم على تنظيم إنفعالاتهم وتواصلهم الإجتماعى ، وقدرتهم على إدارة إنفعالاتهم ، وزيادة معرفتهم الإنفعالية ، والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة وهى أبعاد أساسية للذكاء الإنفعالى .

وبهذا يتحقق التساؤل الاول الذى ينص على :-

ما مستوى الذكاء الإنفالى لمدربى الجمباز؟

مناقشة نتائج التساؤل الثانى :

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية. وتعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر المؤثرة على صحة الرياضى وقد تودى شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات فى الأداء الرياضى ، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العقى والإجهاد النفسى وبعض المشاعر النفسية السلبية ، والتي يصعب على اللاعب مقاومتها ويصبح عرضة للانسحاب من الرياضة (١٤ : ٢١) .

ويرى الباحث أن ضغوط الإدارة المتمثلة فى الجهاز الفنى والإدارى وعدم معاملتها للمدرب على أنها إنسان لها العديد من المطالب ، واتخاذها الأسلوب الدكتاتورى فى التعامل وقيادة الفريق واللاعبين ، واتخاذها قرارات قاسية تضع الفرصة على الاعبين بدلاً من التوجيه والنصح والإرشاد ، كل ذلك بجانب العلاقة مع الزملاء وعدم جديتها وافتقادها للألفة ، كل هذه الأسباب والعوامل تضع المدرب فى ضغوط نفسية كبيرة وشديدة تعمل كلها على زيادة حدة القلق والتوتر لدى المدربين وتجعلهم غير قادرين على توقع الأحداث بحيث يدركها إيجابياً أو سلبياً ، من ذلك نجد أن الضغوط النفسية تعمل على زيادة القلق لدى مدربى الجمباز .

ويرى الباحث أن تفكك العلاقة وعدم انتظامها بين اللاعب والمدرّب والضغوط التي يضعها المدرّب ، وإصراره على الفوز بأى وسيلة رغم عدم وجود دافعية لدى الاعبين بالتدريب ، عدم انتظام الاعبين باوقات التدريب ، وتدنى مستوى تحصيل الامهارى للاعبين رغم المجمود البدنى الذى يبذلة المدرّب ، وكل هذا يسبب عبء نفسى كبيراً على المدرّب بالإضافة إلى ضغط التحكيم وخوف المدرّب من تحيز الحكم وعدم إدارة المباراة بجدية وبطريقة صحيحة ، وكذلك ضعف وقلة الامكانيات وعدم توافر أجهزة التدريب ، وعدم توافر بدلات انتقال ، مما يجعل المدرّب فى ضغط نفسى كبيراً جداً .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تعرض المدرّب لمصادر الضغوط النفسية المتمثلة فى ضغوط الجمهور وما تتضمنه من الهتافات ضد لاعبيه ، حيث تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها فى حضور جماهير المشاهدين مما يجعل المدرّب يضع لعامل الجمهور كثيراً من الاعتبارات التى تسبب عبء ثقيل وضغط شديد عليه، بالإضافة إلى المشكلات الشخصية ، وكذلك ضغوط الإعلام الممثلة فى إشارة وسائل الإعلام أو تجاهلها للمدرّب أو النقد اللاذع

للمدرب من خلال وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمكتوبة ، كل ذلك بالإضافة إلى حرمان المدرب من الحوافز والمكافآت لأسباب غير منطقية أو غير عادلة أو تعليقها على إجادة اللاعب أو إساءته في المباراة ، ويشعر المدرب أنه لا يوجد نظام محدد لتوزيع الحوافز والمكافآت ، وهذا يعرض المدرب لضغوط نفسية كبيرة جداً .

وتعتبر الضغوط النفسية من الظاهر النفسية الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها البالغ على الرياضيين ونظراً لأهميتها ، فقد تناولها العديد من الباحثين لتوضيح علاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، من هنا يمكن القول أن مشكلة البحث تتضح في أن الضغوط النفسية لها تأثير إيجابي وتؤثر على الشخصية وبعض متغيرات الشخصية كالتفكير كحالة العدوان والدافع للإنجاز حيث نجد تأثير أداء اللاعبين بحدة الضغوط النفسية أو قلتها (١٨ : ٤) .

والتربية الرياضية أحد المهن الضاغطة التي تتعرض للضغوط النفسية من خلال مظاهر التقدم الحضارى في العصر الحديث الذى نعيش فيه ، خاصة إن التربية الرياضية عملية ديناميكية مستمرة وليس غايتها جمع المعارف والمعانى والارتقاء البدنى الحركى فقط ، بل تعمل بجانب هذا على تنمية الفرد ليكون مواطناً صالحاً نافعاً لمجتمعه (١٧ : ١٠ ، ١١) .

وبهذا يتحقق التساؤل الثانى الذى ينص على :-

ما الضغوط النفسية التى يتعرض لها مدربي الجمباز؟

مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

يرى الباحث إلى أن مهارات الذكاء الأنفعالى تساعد مدربي الجمباز على التوافق النفسى والتمتع بالصحة النفسية ، وكذلك التواصل الإجتماعى مع الآخرين حيث أن المدربين الذين يعانون من صعوبة معرفة إنفعالاتهم وإنفعالات الآخرين يعانون بشكل مباشر من قصور فى علاقتهم بالآخرين .

ويعزو الباحث إلى أن طبيعة العلاقات الاجتماعية السائدة بين المدربين والتي يجب أن تتسم بالإيجابية، وطبيعة المجتمع وأسلوب تربيته وتوقعاته منهم قد تدفع هؤلاء المدربين المتميزين للسلوك بما يناسب هذه التوقعات ، فالمجتمع يريد منهم دور تنموي وريادي والوعي بذواتهم والتعاطف الرزين والاندفاع نحو الآخرين والتواصل معهم دون حواجز مما يساعدهم على التوافق السليم مع ذواتهم ومع الآخرين لتحقيق أهدافهم. كل هذا قد جعلهم يتمتعون بدرجة عالية من الوعي بذواتهم وإنفعالاتهم وضبطها والتحكم بها وتقديم الاستجابة المناسبة وإدراك انفعالات الآخرين والتعاطف معهم بما يساعدهم على التوافق السليم مع ذواتهم ومع الآخرين .



وعلماء النفس قديماً اعتبروا أن الانفعالات والتفكير نقيضان، حيث اعتبرت الانفعالات عائقاً أمام التفكير ويجب مقاومتها والحد منها لينمو تفكير الإنسان وذكاءه. أما حديثاً فان علماء النفس ينظرون إلى الانفعالات على أنها سلوكيات منظمة تحكمها قوانين تعتمد بشكل كبير على المعرفة والبيئة المعرفية للفرد. (٢٠ : ٥٦)

ونحن إذا نظرنا للضغوط النفسية سنجد أن الضغوط النفسية صفة إنسانية ، و إن كان كل إنسان معرض لها ، غير أن التعرض المستمر لهذه الضغوط ، لاسيما في مستواها الشديد ، يمكن أن يؤدي بالإرتباك في الحياة و العجز عن اتخاذ القرار المناسب و نقص في التفاعل مع الآخرين ، و تفشى أعراض الأمراض الجسمية و غيرها من الإختلال الوظيفي (١٩ : ١٧١) .

وبهذا يتحقق التساؤل الثالث



الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات:

- ١- المقياس الذى تم بناءة صالح لقياس الذكاء الانفعالى لمدرّبى الجمباز .
- ٢- حقق افراد عينة البحث مستوى جيد جدا الذكاء الانفعالى.
- ٣- ارتفاع الذكاء الانفعالى لمدرّبى الجمباز .

ثانياً : التوصيات :

- ١- الاهتمام بتطبيق مقياس الذكاء الانفعالى المقترح على مدرّبى الجمباز.
- ٢- لابد من توضيح النظام المتبع في صرف المكافآت والحوافز وان يتبع نظام العدل في توزيعها .
- ٣- تحسين الوضع الاجتماعى من خلال التوعية الاعلامية وتحسين مستوى الخدمات المقدمة لمدرّبى الجمباز.
- ٤- تدعيم الذكاء الانفعالى وتنميته من خلال برامج تدريبية لما له أهمية فى دعم الذكاء العقلى
- ٥- توفير الدورات التدريبية المناسبة لمدرّبى الجمباز لزيادة قدراتهم العلمية والعملية .
- ٦- اقناع مدرّبى الجمباز ان النجاح في العمل ليس بالحظ بل بالاداء والاجتهاد وتطوير انفسهم شخصياً وعلمياً وعملياً وذلك من خلال الدورات التدريبية المختلفة .



المراجع :

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أحمد الهادى يوسف(١٩٩٢م): تكنولوجيا الحركة في الجمباز، مطبعة التونى، الإسكندرية.
- ٢- أحمد نبيه إبراهيم (٢٠٠٧م) : بناء مقياس الذكاء الانفعالى للرياضيين , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .
- ٣- إسماعيل إبراهيم بدر (٢٠٠٢م) : الوالدية الحنونة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالذكاء الإنفعالى لديهم ، مجلة الإرشاد النفسى ، العدد (١٥) ، السنة العاشرة ، جامعة بنها ، كلية التربية.
- ٤- إيمان رجب قنديل (٢٠٠٥م): الذكاء الوجدانى وعلاقته بالتفوق المهنى لدى معلمى ومعلمات التربية الخاصة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بنها .
- ٥- دعاء فاروق محمد حسن (٢٠١٢) : فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الإنفعالى وعلاقتها بأساليب مواجهه الضغوط لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ,رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية بنات , جامعة الزقازيق .
- ٦- رشا عبد الفتاح الديدى (٢٠٠٥م) : استبيان الذكاء الانفعالى . كراسة التعليمات ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٧- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨م): نافذتك على التوازن النفسى والنجاح فى الحياة ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٨- عدنان العتوم (٢٠٠٤م): علم النفس المعرفى النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة.
- ٩- فاروق السيد عثمان و محمد عبد السميع رزق (١٩٩٨م) : الذكاء الانفعالى (مفهومه و قياسه) . مجلة كلية التربية بالمنصورة ، ع ٣٨ .
- ١٠- فؤاد أبوحطب (١٩٩٦م) : القدرات العقلية ، الطبعة الثانية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ١١- فوقية محمد راضى (٢٠٠٢) :الذكاء الانفعالى وعلاقته بالتحصيل الدراسى والقدرة على التفكير الابتكارى لدى طلاب الجامعة ، جامعة المنصورة ، مجلة كلية التربية ، العدد (٤٥) .
- ١٢- مدحت أبو النصر (٢٠٠٨م) : تنمية الذكاء العاطفى (الوجدانى) مدخل للتميز فى العمل والنجاح فى الحياة ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- ١٣- منى سعيد أبو ناشئ(٢٠٠١):الذكاء الشخصى وعلاقته بالذكاء الاجتماعى والذكاء الموضوعى ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ،المجلد(١٤) ،العدد(٢٢) ،القاهرة.



- ١٤- إيمان رجب قنديل (٢٠٠٥م): الذكاء الوجداني وعلاقته بالتفوق المهني لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بنها .
- ١٥- إيمان محمد كامل (٢٠٠٩م): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى الذكاء الإنفعالي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بنها.
- ١٦- السيد عبد المنعم محمد مصطفى (٢٠٠١م): "عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية - دراسة تحليلية مقارنة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الهرم ، جامعة حلوان.
- ١٧- السيد محمد عبد المجيد و الفرحاتي السيد محمود (٢٠٠٥م) : الدور الوسيطى للمعارف المشوهة فى العلاقة بين الضغوط النفسية و الإكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، ع ٥٧.
- ١٨- جمال عبد الناصر محمد السيد (٢٠٠١م): "الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضى"، دراسة ارتقائية مقارنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
- ١٩- حسن مصطفى عبدالمعطي (١٩٩٢م): ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية ، بحث منشور فى مجلة بحوث كلية التربية ، العدد ١٩ ، الجزء الأول ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 20- **Golman, D. (1995)**: Emotional intelligence - why it can matter more than Iq Books, New York. Bantam.
- 21- **Segel, J. (1997)**: Raising your Emotional Intelligence. A practical Guide: A Hands – on program for Harnessing the power of your Instincts and Emotions New York : henry Holt and Company.