

# الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأرامل في

مدينة أربيل

أ.م.د. مها حسن بكر

## الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأرامل في

مدينة أربيل

أ.م.د. مها حسن بكر

كلية الآداب قسم علم النفس – جامعة صلاح الدين- أربيل

[Maha.bakir@su.edu.krd](mailto:Maha.bakir@su.edu.krd)

### المستخلص:

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الذكاء العاطفي والتعامل مع الضغوط لدى الأرامل، ومعرفة علاقة متغيري البحث بالمتغيرات الديموغرافية ( العمر، عدد الاطفال، عدد سنوات الزواج) وهل يستطيع المتغير المستقل الذكاء العاطفي التنبؤ بالمتغير التابع التعامل مع الضغوط النفسية، طبق المقياس على (80) أرملة في أربيل، ولتحقيق أهداف البحث تم تبني مقياس " جولمان، 2000" للذكاء العاطفي وإعداد مقياس للتعامل مع الضغوط النفسية بحسب نظرية "لازاروس، 1970"، وظهرت النتائج ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي لعينة البحث وانخفاض مستوى التعامل مع الضغوط، ووجود علاقة طردية بين متغير البحث الذكاء العاطفي والتعامل مع الضغوط والمتغيرات الديموغرافية للبحث، وقدرة المتغير المستقل الذكاء العاطفي على التنبؤ بالمتغير التابع التعامل مع الضغوط النفسية، وتوصلت الباحثة بحسب النتائج الى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

**الكلمات المفتاحية:**التعامل مع الضغوط النفسية، الذكاء العاطفي. الأرامل

### 1. مشكلة البحث:

يشهد العالم الكثير من المشاكل والأزمات والصراعات في عصرنا هذا ناهيك عن الضغوط النفسية التي يمر بها الفرد وحالات القلق المزمن ومشكلات العمل والدراسة والعلاقات والتربية وكلها تنغص حياة الفرد وتهدد أمنه واستقراره وتؤدي الى انهيار بناءه الشخصي والاجتماعي، وربما يترك ذلك موجات من الانفعالات غير المحكومة على صعيد حياته، مما يجعل الفرد يقف حائراً تجاه هذه المشكلات والضغوطات ولا يمتلك القدرة لحلها والتوافق معها. فالأفراد يختلفون في فهمهم وإدراكهم وتفسيرهم للأحداث الحياتية والصعوبات التي يتعرضون لها، وفي طريقة التعبير الأنفعالي أثناء مواجهتهم لتلك الاحداث، وبالأخص عندما تترك تلك الأزمات والضغوط التي يتعرضون لها أثراً على نفسيتهم سوى في المدى القصير أو البعيد، وأن القدرات العقلية التي يمتلكها الفرد تلعب دوراً أساسياً في أساليب تعامله وحله للمشكلات الحياتية. وقد أكد عدد من العلماء ( جولمان ، شابيرو ، مايروسالفي ، بارون) وغيرهم ممن درسوا الذكاء وتعمقوا في دراسة ابعاده، بأن ارتفاع مستوى الذكاء وحده لا يكفي لنجاح الفرد في حياته وعلاقاته وتفوقه وإنما يحتاج ايضاً الى الذكاء العاطفي حيث يساعدنا على التحكم في نزعاتنا ونزواتنا ويجعلنا أكثر مرونة ومراعاةً لمشاعر الآخرين ( جولمان، 2000، 13). ويشير جولمان (1995) الى تأثير الذكاء العاطفي في العلاقات الاجتماعية مع زملاء العمل والاصدقاء والابناء وجميع من تربطهم بالفرد علاقة سلوكية فضلاً عن ان الذكاء العاطفي يساعد في النجاح الوظيفي للفرد ويضمن له النجاح في العمليات والعلاقات المرضية داخل العمل

(رزق الله ، 2006 : 6).

إن الذكاء العاطفي قادر على حل العديد من مشكلات المجتمع الضاغطة، تعتقد الباحثة ان الضغوط ظاهرة منتشرة في جميع المجتمعات ويعاني منها مختلف الأفراد في كافة الأعمار وهي على انواع منها ضغوط مهنية وتحصيلية وشخصية واسرية واجتماعية. فالضغوط النفسية التي تصيب مختلف الأفراد وخاصة الأرامل وهم عينة البحث الحالي تتطلب إستجابات توافقية من

# الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأرامل في

مدينة أربيل

أ.م.د. مها حسن بكر

الصعب مواجهة متطلباتها و بالتالي يتعرض الأفراد إلى ردود إنفعالية و عضوية و عقلية تتضمن مشاعر سلبية وحالات من الغضب والقلق والاكتئاب والحزن ولوم الذات وإلقاء اللوم على الآخرين والخوف من المستقبل التي من المؤكد تؤثر على صحتهم الجسمية خصوصاً مع عينة البحث الحالي " الارامل" الذين يحتاجون الى دعم وتوافق مستمر مع ضغوطات الحياة خصوصاً ان إعبائهم وضغوطهم أكثر من الافراد العاديين لانهم يتحملون اعباء الحياة وتربية اولادهم ومواجهة الازمات لوحدهم. حيث تواجه الأرملة العديد من المشاعر الضاغطة وغير المألوفة كالأحاساس بالوحدة وفقدان الإلفة والأحاساس بالأغتراب النفسي والعزلة الاجتماعية وأفتقار الشعور بالأمان النفسي، بالإضافة الى ذلك على مستوى الاسرة فأنها تقوم بدور الأب والأم في أن واحد وقد يرتبط بذلك أحساس بعدم الاستقرار والشعور بعدم التوازن. فموضوع الضغوط النفسية لدى مختلف الأفراد يشكل مجالاً واسعاً للبحث، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيداً نظراً لإختلاف كيفية الإستجابة و التعامل مع هذه الضغوط. و تشير عدة دراسات أن الضغوط تؤثر على صحة الفرد و توازنه النفسي، وتتشأ عنها آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف، وضغط مستوى الأداء و العجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية ، وإنخفاض الدافعية و الشعور بالإرهاك ( لياس، 2006، 14).

قبل أختيار متغيرات البحث قامت الباحثة بزيارات ميدانية لعشرة نساء أرامل وتحدثت معهم عن قرب حول مشكلاتهم والصعوبات التي يواجهونها ووجدت الباحثة ان الضغوط التي يعانون منها تحتاج الى تعليمهم كيفية مواجهتها ووجدت ان تفكير الأرملة وقدراتها لها دور في مواجهة تلك الضغوط، ومن هنا ربطت الباحثة بين المتغيرين واختارت الارامل كعينة لبحثها رغم صعوبة وصولها لعينة البحث ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي في الاجابة على السؤال التالي:  
هل توجد علاقة بين الذكاء العاطفي وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأرامل.

## 2. اهمية البحث:

تتبع أهمية الذكاء العاطفي من أهمية الانفعالات والعواطف التي تؤدي دوراً مميزاً ومباشراً في الحياة حيث أن كل الأنفعالات هي في جوهرها دوافع لإفعالنا وهي الفعل المباشر والخطط الفورية للتعامل مع الحياة ولكي يحقق الفرد النجاح في حياته، ويجد القبول الإيجابي له في المجتمع لابد أن يخضع عواطفه ومشاعره وانفعالاته الى التفكير والتأمل ويعرضها ميزان العقل حتى يفهمها ويدركها ويتحكم بها ويديرها وهذا كله منبعه الأساسي هو الذكاء العاطفي ( الهواري، 2011، 20).

يُعد مفهوم الذكاء " مفهوم نفسي وعقلي " وهو من أكثر المفاهيم التي شغلت العلماء باختصاصاتهم المختلفة منذ مطلع القرن العشرين وحتى قبل ذلك وهو من أكثر المفاهيم النفسية بحثاً ، وتشير الدراسات المسحية ان الذكاء قد استخدم وبصفته متغير تجريبي او متغير ضابط في أكثر من 50% من الدراسات المنشورة. ( Dockrell, 1970 : 1).

ويشير " جولمان 1995 " إلى أن الذكاء المعرفي يسهم على أعلى تقدير بنسبة 20% في النجاح في الحياة، بينما تسهم العوامل الأخرى وأهمها الذكاء الوجداني بنسبة 80 % وهذا ما أكدته كل من دراسات "ستيرنبرغ" 1986 و" Mayer 1983 " ( مصدر، 2007، 590).

وهذا هو السبب في كون اشخاص ذو ذكاء عالي يفشلون في حياتهم الشخصية والعملية وذلك لان الذكاء العقلي ذو علاقة محدودة بحياة الشخص وان فشل هذا الشخص يعود الى عدم امتلاكه مهارات الذكاء العاطفي ( خوالدة ، 2004 : 5). كما اكد الكثير من العلماء الغربيين أمثال ( جاردر ، 1983 ، جولمان ، 2000 ، شابيرو ، 2000 ، وسالوفي ، وماير ، 1996 ، وبارون) على اهمية تمتع الشخص بقدر من الذكاء العاطفي من أجل تمكنه من الحياة بمستوى معقول من الصحة النفسية كما اكدت

# الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأرمال في

مدينة أربيل

أ.م.د. مها حسن بكر

الدراسات أعلاه على ان الارتباط ضعيف بين الذكاء العام (I.Q) والذكاء العاطفي إذ ان الذكاء العام لا يحدد مستوى سعادة الشخص في حياته بدرجة دقيقة ( رزق الله ، 2006 : 7). وتسهم العاطفة في تعديل التفكير، فالتفكير والمزاج الايجابي ينمي الإبداع ويحل العقبات و المشكلات ويواجه الصعوبات والازمات والصراعات والضغوط، وتساعد المشاعر الإيجابية الفرد على ترتيب وتنظيم خبراته وسلوكه والاستفادة منها في حل ما يواجهه في حياته الحاضرة والمستقبلية وفي بناء شخصيته وتطويرها وتحقيق اهدافه ( الخضر، 2002، 7). وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي الآليات والاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل استقرار التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته؟ ( ابراهيم، 1994، 96). وفي هذا السياق هناك دراسات عديدة بعضها منها أهتم ببحث العلاقة بين مهارات حل الضغوط ومواجهتها والذكاء العاطفي ومنها دراسة (سرور، 2003) حيث بحثت العلاقة بين مهارات مواجهة الضغوط والذكاء العاطفي ومركز التحكم لدى طلبة الجامعات. التي أظهرت أهمية وفائدة الأساليب المعرفية والسلوكية في مواجهة المواقف الضاغطة واستعادة التوازن النفسي وأستقراره لدى الإنسان ، وبهذا يكون للفرد القدرة على التوافق النفسي والسلوكي والاجتماعي والمعرفي مع الحياة التي يعيشها. ( شويح، 2007، 16).

ويرى لازاروس في هذا المجال بقوله "ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر، ولكن الكيفية التي يقدرون بوساطتها الحوادث المؤثرة، والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هم اللتان تقرران نوعية العنصر المؤثر وطبيعة التوتر (مريم، 2007، 148). وبالأخص أن عينة الارامل من أكثر العينات تعرضاً للضغوط والازمات الصعبة، لتحملها للمسؤولية بشكل كامل ولوحدها وان هذه الضغوط ربما تؤثر على صحتها الجسدية والنفسية وهذا ما أكدته الدراسات الخاصة بالارامل منها دراسة "Wilcox, 2003" منها امراض القرحة والربو السرطان والصداع السمنة او الضعف الشديد بالإضافة الى الامراض السايكوسوماتية بسبب حالات القلق والخوف التي تنتابهم، ويرى ايضاً "Wilcox, 2003" " والرشيدي والخليفي، 1997" أن شعور الارملة بالضغط النفسي والأسى يرتبط بمتغيرات عديدة منها تؤثر في درجة إحساسها بالضغط وتكيفها مع مشاعر الأسى منها، توقع فقدان الزوج اذا كان مريضاً مثلاً، عمر الارملة، الفترة التي تعقب تاريخ الوفاة، والمساندة الاجتماعية التي يمنحها الاخرين للارملة من الاهل والاصدقاء والجيران ( الشيراوي، 2012، 3).

لذا أدركت الباحثة أهمية التعرف على الأساليب والطرق التي تتبعها الأرمال أثناء مواجهتها للضغوط الحياتية من الامور المهمة لتلك العينة، ومدى علاقة ذلك بالمتغير المستقل مستوى الذكاء العاطفي لديهم.

3. اهداف البحث: تهدف الباحثة في بحثها الحالي التعرف على ما يأتي:

- 1- مستوى متغيري البحث (الذكاء العاطفي التعامل مع الضغوط النفسية) لدى عينة البحث.
- 2- معامل الارتباط بين الذكاء العاطفي والمتغيرات الديموغرافية للبحث ( العمر، عدد الاطفال، عدد سنوات فقدان الزوج).

# الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في

## مدينة أربيل

أ.م.د. مها حسن بكر

- 3- معامل الارتباط بين التعامل مع الضغوط النفسية والمتغيرات الديموغرافية للبحث ( العمر، عدد الاطفال، عدد سنوات فقدان الزوج).
- 4- قياس قدرة المتغير المستقل الذكاء العاطفي على التنبؤ بالمتغير التابع التعامل مع الضغوط النفسية لعينة البحث.
4. حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بالأراامل في مركز مدينة أربيل لسنة 2020.
5. تحديد المصطلحات:

### الذكاء العاطفي Emotional Intelligence:

- 1- تعريف ( Goleman , 1995 ) " قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته وانفعالات الآخرين، ومعرفة ما يشعر به المرء وأستعمال هذه المعرفة لإنجاز قرارات سليمة ( Goleman, 1995, 13 )
- 2- تعريف مارتينز ( Martioez , 1997 ):- " بانه مجموعة من المهارات غير المعرفية والقابليات والكفايات التي تظهر فيه قدرة الفرد في التعامل مع مطالب البيئة وضغوطها " (Martioez , 1997 :72).
- 3- تعريف (الاسطل، 2007): هو المسؤول عن إدارة الفرد لعواطفه ومشاعره وتنظيمها والتحكم في انفعالاته ومساعدته على إدراك عواطف ومشاعر الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية وإيجابية معهم تساعده على تعزيز هوية النمو العقلي ، والعاطفي لتشجيعه على النجاح والتقدم في شق جوانب الحياة ، ( الأسطل، 2010، 23 )
- التعريف النظري للباحثة: تبنت الباحثة التعريف النظري "Goleman , 1995" نظراً لتبنيها مقياسه.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب أثناء إجابته على مقياس الذكاء العاطفي.

### التعامل مع الضغوط النفسية: Coping with psychological stresses

- 1- تعريف " Schwebel, 1990 " بأنها "استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة (Schwebel, 1990 ,130) .
- 2- تعريف " Louis Crocq,1997 " الضغط هو رد فعل منعكس عصبي بيولوجي نفسي منذر بالخطر دفاع الفرد ضد أي اعتداء أو تهديد أو أي وضعية مفاجئة ، فهو مفهوم بيولوجي مناسب لوصف ما يحدث داخل العضوية عند مواجهتها لاعتداء أو تهديد ( Louis Crocq,1997, 6).
- 3- تعريف "Lazarus et.al" متغيرات وسيطة لها أسباب سابقة ونتائج سلوكية، وأنها خبرة عاطفية غير سارة تتزامن مع عناصر من الخوف والقلق والسخط أو الأزعاج والغضب والأسى والاكتئاب (Lazarus& Osler, 1992,223).
- التعريف النظري للباحثة: تبنت الباحثة التعريف النظري Lazarus et.al نظراً لتبنيها نظريته في إعداد المقياس الخاص بالضغوط.
- التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب أثناء إجابته على مقياس التعامل مع الضغوط النفسية.
6. الخلفية النظرية والدراسات السابقة الخاصة بالذكاء العاطفي:

نظرية دانييل جولمان ( Danil Goleman , 1990 )

# الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في

مدينة أرييل

أ.م.د. مها حسن بكر

يرى جولمان ان مفهوم الذكاء العاطفي يرتكز بالاساس على الوعي الذاتي للعواطف والانفعالات والذي يتطلب من القشرة المخية الجديدة (The Neocortex) ان تبقى في حالة نشاط وخاصة في مناطق اللغة بحيث يمكن تحديد الانفعالات المستثارة وتسميتها .

وفي عام 1995 استطاع جولمان ان يوضح مكونات الذكاء العاطفي وابعاده في خمسة مكونات هي **1- الوعي الذاتي Self-awareness**: وهو فهم وإدراك الفرد لمشاعره الداخلية، ومعرفة مدى أثر هذه المشاعر على الردود الأنفعالية، تقبل الذات واحترامها وتقبل جميع المشاعر والانفعالات ، وتقييم الذات من أجل تحقيق الذات والتعبير عن النفس والاعتماد على الذات، ويشمل ايضاً المعالجة الوجدانية وهي القدرة على التأثير والتأثر أي القدرة على ضبط الانفعالات والانفتاح وتقبل الجديد والمرونة الانفعالية والوعي الاجتماعي فاعلة ( جولمان، 2000، 56).

**2- معالجة الجوانب الانفعالية Emotional manipulation**: وهو ان يعرف الفرد كيف يعالج ويتعامل مع مشاعره التي تؤذيه وتزعجه وهذه المعالجة هي اساس الذكاء العاطفي .

**3- التعاطف العقلي (Empathy)** : وهو قراءة مشاعر الاخرين من ميزان صوتهم او تعبيرات وجوههم وليس من الضروري ما يقال ان معرفة مشاعر الآخرين قدرة انسانية اساسية وهو الذي يكبح قسوة الانسان. ففي حالة الغضب يتدفق الدم الى اليدين ليجعلهما قادرتين بصورة اسهل على حمل السلاح إذ تتسارع دقات القلب وتندفع الهرمونات مثل الادرنالين فيتولد كم من الطاقة يكفي للقيام بعمل عنيف، اما في حالة الخوف فان الدم سيندفع الى اكبر العضلات حجماً مثل عضلات الساقين ليسهل الهرب فيصبح الوجه شاحباً ، اما في حالة الدهشة ترتفع الحواجب لتسمح بنظره شاملة وتسمح بدخول المزيد من الضوء الى الشبكية وهذا يوفر المزيد من المعلومات حول ما حدث . ( جولمان، 1995، 22: 22) أما في حالة السعادة فتظهر تغيرات بيولوجية مختلفة تماماً، إذ يزداد نشاط مركز المخ في تولد الافكار المزعجة ومن ثم يستريح الجسم من الاثار البيولوجية الناجمة عن الاضطرابات العاطفية ، ومع الاحساس بالسعادة يظهر استعداد لدى الفرد للقيام بأي مهمة في متناول يديه والسعي نحو اهداف كثيرة . وفي مشاعر الحب تظهر تحولات فسيولوجية بمشاعر دقيقة تتمثل في حالة من الرضى لتسهل التعاون والاثارة الودية نحو الطرف الآخر. ( جولمان ، 2000 : 23)

**4- الدافعية Motivation** : يعد التقدم والسعي نحو الدوافع من عناصر الذكاء العاطفي وهو معرفة الفرد بخطواته نحو تحقيق هدفه ويكون لديه المثابرة والحماس وصولاً لتحقيق النجاح

## الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في

مدينة أرييل

أ.م.د. مها حسن بكر

5- المهارات الاجتماعية (Saciul Skills): وتعدّ من المهارات الأساسية التي يجب على الفرد تعلمها وهي مهارة فن العلاقات وكيفية التعامل الصحيح مع الآخرين وكيفية تهدئة النفس وقت الغضب. ( العبيدي ، 2006 : 32).

### نموذج ( Salovey &Mayer , 1990 ):

يشير كل من "سالوفي وماير" الى أن الذكاء العاطفي يتضمن الذكاء الشخصي الداخلي والخارجي كما أنه يتضمن القدرات والتي تصنف الى خمسة نطاقات على النحو التالي هي :

- ١) الوعي الذاتي: ملاحظة الذات ومعرفة الشخص لمشاعره كما هي بالشكل الذي تحدث به.
- ٢) إدارة العواطف : معالجة المشاعر – إدراك ما وراء الشعور – إكتشاف القلق – الغضب – الحزن .
- ٣) تحفيز النفس : تحويل العواطف وجعلها في خدمة الهدف الضبط العاطفي والعيش والاندفاع.
- ٤) التعاطف : الإحساس بمشاعر الآخرين والاهتمام بما يهتم به الآخرين وأحترام وجهات النظر المختلفة حول ما يشعر به الإنسان.

٥) معالجة العلاقات : إدارة عواطف الآخرين والقدرات والمهارات الاجتماعية.

(67، 1990، Salovey &Mayer ):

### مهارات الأذكاء عاطفياً وسماتهم:

- 1- إني أكثر مرونة و انفتاحاً تجاه الآخرين.
- 2- لديي إحساس كبير بالمسؤولية الاجتماعية.
- 3- لديي القدرة عمى حل المشكلات بشكل مترو و بادع.
- 4- لديي القدرة عمى التخطيط وتحديد الأبتدأ والمثابرة في إدارة الأعمال.
- 5- لديي توازن عاطفي في حياتي.
- 6- لديي قدر كبير مف التركيز والتفكير. ( القاضي، 2012، 49).

دراسة دويلز "Dalwic&Higgs1998": مساهمة الذكاء العاطفي بأداء العمل والتقدم الوظيفي طبق البحث على 58 مديرا في ايرلندا، توصلت الدراسة إلى إن الذكاء العاطفي يشغل 36% من مجال التقدم الوظيفي في حين تشغل الجدارة الفكرية 27% إما مقياس القدرة الإدارية فيشغل 16% وهذا يعني إن الذكاء العاطفي يسهم بنسبه أعلى من غيره فيما يتعلق بالتقدم الوظيفي.

دراسة لام و كاربني "Lam&Karpy2001": استهدفت الدراسة تقصي اثر الذكاء العاطفي على أداء الفرد لبعض المهام المنطقية، طبقت الدراسة على 304 طالبا، استهدفت الدراسة تقصي اثر الذكاء

# الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في

مدينة أربيل

أ.م.د. مها حسن بكر

العاطفي على أداء الفرد لبعض المهام المنطقية، أشارت النتائج إلى تأثير الذكاء العاطفي بالأداء المعرفي وإن للذكاء العاطفي علاقة قوية بالتفكير المنطقي.

دراسة جاك وبز وريتا "Jacops&Riette 2004" الكشف عن دور الذكاء العاطفي أكاديميا في العلاقة الاندماجية والمفهوم الجديد للذكاء العاطفي وارتباطه بمتغيرات الجنس والعمر من خلال الأجيال الثلاثة المتعاقبة في العمل الاكاديمي، طبق البحث على 53 فردا في جامعة افريقيا، لا توجد فروق داله إحصائيا في أبعاد الذكاء العاطفي لدى الأعمار الأكبر من (45) سنة فأكثر توجد فروق داله إحصائيا تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور ( الجبوري، 2009، 54).

7. الخلفية النظرية والدراسات السابقة للتعامل مع الضغوط النفسية:

نظرية لازاروس 1970 Laz arus :

تعد نظرية (التقويم المعرفي) هي احدى النظريات المهمة التي ركزت على التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به، والتقويم المعرفي هو المفهوم الأساسي في هذه النظرية، إذ نشأت هذه النظرية نتيجة الأهتمام الكبير بعملية الإدراك، والعلاج الحسي، والتقدير المعرفي، وهو ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

- العوامل الشخصية.

- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة.

- العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط: بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقسيم التهديد وادراجه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف(احمد، 1999، 20). وقد قدم لازاروس تصنيفاً لردود فعل الأفراد على مواجهة الضغط، حيث قسمها الى أربع فئات:

ردود الفعل الفيزيولوجية: حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود أفعال الجهاز الحركي، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي.

## الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في

مدينة أرييل

أ.م.د. مها حسن بكر

ردود الفعل السلوكية: مثل ازدياد التوتر العضلي، والاضطرابات اللفظية، وتغير تعابير الوجه.  
تغير القدرات المعرفية: لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث أثبتت الدراسات أن  
الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها.

ردود الفعل الأنفعالية: مثل القلق والشعور بالذنب والاكئاب (العوامة، 2006، 258).

8. أنواع الضغوط النفسية: الضغوط النفسية الإيجابية: هي التحديات و التغيرات التي تساهم في نمو  
الفرد و تطوره وزيادة إدراكه، فهو يعد مستوى من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع  
مما يجعله يحسن الأداء العام و يحقق أهدافه ( بهاء الدين، 2008، 25). إذ يعتبر ضغطاً صحياً،  
ويساعد على تحسين نوعية الحياة مثل أعباء مهنة جديدة أو الترقية لدرجة أعلى أو منصب أعلى  
(كلاوس شويخ، غيرث شراينكة، 2006، 135).

الضغوط السلبية: إن تعرض الفرد للظروف والمواقف الضاغطة يعد أمراً صعباً ويكون له تأثير سلبي  
عليه، مما يجعله عاجزاً عن تحقيق أهدافه إشباع حاجاته، وربما يعجز عن التفاعل مع آخرين  
والاستمرار في علاقاته و صداقته اذا من الممكن ان يتقطع لفترة، مما يؤثر سلباً على حالته الجسدية و  
النفسية (وليد السيد احمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008، 137).

### دراسة Lazarus & Folkman, 1984:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد وعيه للأحداث التي يمر بها وتفسيره  
وتقييمه لها، والوسائل التي يتبعها في حل تلك الضغوط، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن الضغط قد  
يزيد من ثقة وإيمان الفرد بنفسه وبمهارته في التعامل مع الأحداث الحاضرة و المستقبلية بالنسبة لفرد  
ما، وقد تكون الضغوط وضاغطة حيث تكون بمثابة تحدي بالنسبة لشخص آخر، بينما تحدث تبرماً  
بصورة روتينية لشخص ثالث، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقفالضاغط Lazarus  
(Folkman,1984,107).

### دراسة دونوفان، 1988:

هدفت الدراسة الى معرفة الاختلاف في الإدراك الأمومي للضغط الأسري الناجم عن الإعاقة  
الذهنية للأبناء وطرق معرفة مواجهة هذه الضغوط. وشملت العينة (450) أم لأبناء معاقين إعاقة  
ذهنية بسيطة وإعاقة ذهنية شديدة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة في معاني الإدراك الأمومي  
للضغط الأسري وفقاً لسن الابن المعاق وجنسه، عدد الأبناء في الأسرة وتعدد إعاقاتهم ، سن الأم و  
الحالة الاجتماعية والاقتصادية للأسرة لصالح الأمهات كبار السن، أمهات الأبناء الكبار، أمهات



# الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأرمال في

## مدينة أربيل

أ.م.د. مها حسن بكر

الذكور. وجود فروق دالة بين أمهات الأبناء المعاقين ذهنيا بدرجة بسيطة وأمهات الأبناء المعاقين ذهنيا بدرجة شديدة في مواجهة الضغوط لصالح الأمهات المعاقين بدرجة بسيطة أي أنهم أكثر قدرة على مواجهة الضغط. تختار الأمهات مواجهة الضغوط بواسطة أساليب البحث النشط عن الدعم والنصيحة والمساعدة خارج النظام الأسري (وليد السيد خليفة، 2008 ، ص 273).

### 1. منهجية البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي من أجل التعرف على مستوى متغيرات البحث لدى العينة ولتوضيح العلاقة بين تلك متغيرات البحث والمتغيرات الديموغرافية .  
2. مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي الأرمال في مدينة أربيل واعتمدت الباحثة على البيانات المسجلة في وزارة الشؤون الاجتماعية لغرض الوصول لعدددهم وتطبيق المقياس عليهم، رغم أن مجتمع البحث عدده تقريبي لأن ليس كل الأرمال مسجلين لديهم حيث بلغ عدد المسجلين ( 1145 ) أرملة الى سنة 2020.

3. عينة نتائج البحث: تألفت هذه العينة من (80) أرملة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية قصدية، بحسب أهداف البحث لغرض جمع البيانات حول المتغيرات الديموغرافية للبحث (العمر، عدد الاطفال، عدد سنوات فقدان الزوج) كما موضح في الجدول (1).

### الجدول (1)

#### عينة نتائج البحث

ت	المتغيرات الديموغرافية	الفئة	العدد	المجموع
1	العمر	أقل من 20-24 30-25 36-31 42-37 48-43 48-واكثر	15 19 14 11 10 11	80
2	عدد الأطفال	لا يوجد 3-1 6-4	22 28 30	80
3	عدد سنوات فقدان الزوج	5-1 10-6 10 وأكثر	25 31 24	80

# الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في

مدينة أرييل

أ.م.د. مها حسن بكر

## 4. أدوات البحث:

### 4.1. الذكاء العاطفي: Emotional Intelligence Scale

تبنت الباحثة مقياس الذكاء العاطفي الخاص (بجولمان 2000) نظراً لملائمته لأهداف البحث والذي يتكون من خمسة مجالات (الوعي بالذات والذي يتكون من (8) فقرات، وتنظيم الذات والذي يتكون من (8) فقرات، والدافعية والذي يتكون من (7) فقرات، والتعاطف والذي يتكون من (8) فقرات، والمهارات الاجتماعية والذي يتكون من (9) فقرات) وبهذا يكون مجموع فقرات المقياس من (40) فقرة كلها بالاتجاه الموجب. واختيرت خمسة بدائل هي: ( موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، حسب الأوزان (1 / 2 / 3 / 4 / 5) على التتابع .

أما مقياس التعامل مع الضغوط النفسية Coping with psychological stresses أطلعت الباحثة على النظريات الخاصة بالمتغير وأعدت على نظرية "لازاروس، 1970" ومقياسه للضغوط وقامت بإعداد مقياس خاص بالتعامل مع الضغوط معتمدة على نظريته ثلاث أهداف البحث الحالي، يتكون المقياس من (60) فقرة، يشمل أغلب مجالات الحياة، وكانت جميع فقراته بالاتجاه الإيجابي وهو من نوع التقدير الذاتي، واختيرت خمسة بدائل هي: ( موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، حسب الأوزان (1 / 2 / 3 / 4 / 5) على التتابع .

### 4.2. الصدق الظاهري للمقياسين:

تم استشارة خمس خبراء لغرض التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الذكاء العاطفي ومعرفة مدى ملائمته لعينة البحث ومدى صلاحية مقياس الضغوط النفسية وبعد التداول معها جرت المصادقة على المقياسين، إذ تم حذف عشرة فقرات من مقياس التعامل مع الضغوط بنسبة اتفاق 90% وهي فقرات ( 5، 7، 9، 10، 23، 28، 45، 41، 53، 55 ) وأجريت بعض التعديلات اللغوية لخمس فقرات، وبهذا أصبحت فقرات مقياس الضغوط النفسية (50) فقرة، وتم قبول مقياس الذكاء العاطفي كما هي بنسبة اتفاق 95%.

### 4.3. تحليل فقرات مقياس الضغوط النفسية:

لاتباع هذا الأسلوب تم إجراء الخطوات الآتية: تطبيق المقياس على عينة التحليل (ن=80)، بالصيغة النهائية للمقياس ومن ثم قامت الباحثة بترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة. حددت (27%) من الاستجابات الحاصلة على أعلى الدرجات استمارة، و(27%) من الاستجابات الحاصلة على أدنى الدرجات، تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس، إذ عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية. وبينت النتائج أن الفقرات جميعها مميزة بمقارنتها مع القيمة التائية الجدولية (1،96). والجدول (2) يوضح ذلك.

الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في  
مدينة أرييل  
أ.م.د. مها حسن بكر

جدول (2)

القيمة التائية لفقرات مقياس الضغوط النفسية لغرض تحديد القوة التمييزية

رقم الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	رقم الفقرة	القيمة التائية المحسوبة
1	2.12	26	4.00
2	2.02	27	4.23
3	2.34	28	2.05
4	3.45	29	5.53
5	4.45	30	2.09
6	2.00	31	3.24
7	3.20	32	2.08
8	2.22	33	5.31
9	3.30	34	4.01
10	2.00	35	3.69
11	4.57	36	3.00
12	3.89	37	02.3
13	3.00	38	4.05
14	2.89	39	4.08
15	2.87	40	3.00
16	3.56	41	2.02
17	3.90	42	6.04
18	4.56	43	5.98
19	5.21	44	3.22
20	5.89	45	2.39
21	2.99	46	2.88

## الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في

مدينة أرييل

أ.م.د. مها حسن بكر

3.85	47	3.00	22
4.48	48	4.01	23
3.06	49	5.44	24
2.92	50	6.90	25

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الحاجات النفسية:

عالجت الباحثة البيانات الخاصة بالعينة السابقة ذاتها، لإيجاد معامل الارتباط بطريقة "بيرسون" بين درجات أفراد عينة التحليل على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس. وبينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة. (جدول 3) يوضح ذلك.

### جدول (3)

قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية والدلالة المعنوية لها لمقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	رقم الفقرة	القيمة التائية المحسوبة
1	0.26	26	0.29
2	0.49	27	0.56
3	0.47	28	0.36
4	0.34	29	0.47
5	0.56	30	0.49
6	0.29	31	0.51
7	0.31	32	0.36
8	0.35	33	0.61
9	0.44	34	0.29
10	0.28	35	0.22
11	0.37	36	0.42
12	0.39	37	0.48
13	0.49	38	0.31

الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأرامل في  
مدينة أرييل  
أ.م.د. مها حسن بكر

0.33	39	0.53	14
0.49	40	0.51	15
0.25	41	0.34	16
0.37	42	0.24	17
0.39	43	0.59	18
0.45	44	0.26	19
0.30	45	0.38	20
0.33	46	0.31	21
0.29	47	0.30	22
0.48	48	0.41	23
0.35	49	0.27	24
0.26	50	0.47	25

11.6. مؤشرات لثبات المقياسين: طريقة إعادة الاختبار: طُبِّقَ المقياسان على عينة مؤلفة من (30) أرملة من نفس مجتمع البحث ، ثم جرى إعادة التطبيق بعد أسبوعين، فوجد أن معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين قد بلغ (+ 0,80) لمقياس الذكاء العاطفي، و(+0,77) لمقياس الضغوط النفسية.

11.7. تطبيق المقياسيين: تم تطبيق المقياسيين على عينة البحث في 14/10/2020 لمدة أسبوع أي لغاية 2020/10/21.

12. الوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين والانحدار المتعدد.

5. نتائج البحث:

الهدف (1): مستوى متغيري البحث (الذكاء العاطفي، التعامل مع الضغوط النفسية) لعينة البحث.

الجدول (4)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لكل من الذكاء العاطفي والتعامل مع الضغوط النفسية لعينة نتائج البحث

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي*	المتوسط الحسابي	عدد الفقرات	المقياس
دال	4,949	21,82	120	132,07	40	الذكاء العاطفي
غير دال	0,145	21,53	150	149,65	50	الضغوط النفسية
القيمة التائية الجدولية، للاختبار ذي النهايتين، ودرجة حرية (79) ومستوى دلالة (0,05) = 1,98						

\* المتوسط الفرضي للمقياس = متوسط أوزان البدائل × عدد فقرات المقياس.

## الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في

مدينة أربيل

أ.م.د. مها حسن بكر

أستخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة، وتوصلت إلى النتائج المبينة أعلاه في الجدول (4) ، وهي تشير إلى ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي لدى العينة، وأنخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهم، وترى الباحثة أن الذي يتمتع بذكاء عاطفي حتماً يكون لديه قدرة أكبر على مواجهة ضغوط الحياة وبحسب ما أكده "خضر" من الممكن أن تسهم العاطفة في تنشيط التفكير فالمزاج الايجابي يقوي الإبداع ويحل المشكلات ويواجه الصعوبات والأزمات والضغوط، وتسهم المشاعر الإيجابية في مساعدة الفرد على تصنيف وترتيب وتنظيم خبراته والاستفادة منها في مواجهة مشاكلاته في الحاضر والمستقبل. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (سرور 2003) التي بينت أهمية الأساليب المعرفية والسلوكية في مواجهة المواقف الضاغطة واستعادة التوازن والاستقرار النفسي ، لكي يكون لديه القدرة على التوافق النفسي والسلوكي والاجتماعي والمعرفي مع الحياة التي يعيشها.

الهدف (2):معامل الارتباط بين الذكاء العاطفي والمتغيرات الديموغرافية للبحث ( العمر، عدد الاطفال، عدد سنوات فقدان الزوج).

### الجدول (5)

معامل الارتباط بين المتغيرات الديموغرافية والذكاء العاطفي

معامل الارتباط	الذكاء العاطفي
**0,49	العمر
**0,52	عدد الاطفال
**0,45	عدد سنوات الزواج

أظهرت نتائج جدول (5) وجود علاقة طردية بين الذكاء العاطفي والمتغيرات الديموغرافية للبحث ( العمر، عدد الأطفال، عدد سنوات الزواج) أي يرتفع مستوى الذكاء العاطفي مع زيادة العمر وعدد الأطفال وعدد سنوات الزواج، حيث مع زيادة العمر تزداد خبرات الأنسان ويصبح أكثر أتزاناً وكلما زاد عدد الاطفال زاد قدرة الانسان على التحمل من أجل تحمل أعباء ومسؤولية تربية البيت، لهذا ربما يرتفع مستوى الذكاء العاطفي ويصبح الفرد اكثر قدرة على رفع الجانب الايجابي في حياته، أما مع زيادة سنوات الزواج تكون الزوجة قد تعلمت كيفية مواجهة تربية اولادها وتحمل طلباتهم مع زوجها أكثر وأثناء غياب الزوج او وفاته تستطيع تحمل ذلك أكثر لوحدها.

الهدف (3): معامل بين الذكاء العاطفي والمتغيرات الديموغرافية للبحث ( العمر، عدد الاطفال، عدد سنوات فقدان الزوج).

### الجدول (6)

معامل الارتباط بين المتغيرات الديموغرافية الضغوط النفسية

معامل الارتباط	الضغوط النفسية
**0,54	العمر
**0,53	عدد الاطفال
**0,50	عدد سنوات الزواج

يوضح جدول (6) وجود علاقة طردية بين مستوى الضغوط النفسية وكل من ( العمر، وعدد الاطفال، وعدد سنوات الزواج) اي يكون التعامل مع الضغوط أعلى امكانية وكفاءة مع زيادة العمر وعدد الاطفال وعدد سنوات الزواج، حيث مع العمر يتكون لدى الانسان القدرة على المواجهة اكثر والتحمل والخبرة اكثر في كيفية التعامل مع الحدث الضاغط، وايضا مع زيادة عدد الاطفال يزداد حمل الفرد وخبرته وصبره كي يعلم اولاده ويكون خبير قدوة لهم وايضا مع زيادة عدد سنوات الزواج تكون الاحداث اكثر عدداً ونوعاً والتعلم يكون افضل فيكون تعامل الفرد مع ضغوطات الحياة افضل وانسب.

# الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في

مدينة أرييل

أ.م.د. مها حسن بكر

الهدف (4): قياس قدرة المتغير المستقل الذكاء العاطفي على التنبؤ بالمتغير التابع التعامل مع الضغوط النفسية لعينة البحث.

الجدول (7)

قدرة الذكاء العاطفي على التنبؤ بالتعامل مع الضغوط النفسية

النتيجة	القيمة الفائية F	معامل الانحدار R	المتغير المستقل Predictors	المتغير التابع Dependent
دال	183،107	0،77+	الذكاء العاطفي	الضغوط النفسية

أظهر جدول (7) قدرة المتغير المستقل الذكاء العاطفي على التنبؤ بالمتغير التابع الضغوط النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع الخلفيات النظرية التي بينت ضرورة تمتع الفرد بقدر من المعرفة والذكاء التي تساعده على مواجهة المواقف الاجتماعية وضغوط الحياة، وهذا ما أكده " جولمان " حين أشار إلى أن الذكاء العاطفي يلعب دوراً هاماً في النجاح بنسبة ٨٠ % وأنه متعلم ويبدأ التعلم منذ السنوات الأولى في الحياة.

التوصيات: توصي الباحثة بحسب نتائج البحث بعدد من التوصيات منها:

1- على وزارة الشؤون الاجتماعية الاهتمام أكثر بفئة الأراامل وذلك بفتح دورات تأهيلية لهم لتعلمهم بعض المبادئ النفسية الحياتية.

2- على وزارة الشؤون الاجتماعية تعليم الأراامل حرف ومهن تساعدهم في الاعتماد على أنفسهم ولتغطية اوقات الفراغ لديهم لتقلل من اعباء الحياة والضغوط عليهم.

3- ضرورة القيام بتوعية العوائل التي فيها أراامل عن طريق أجهزة الاعلام بكيفية مساندهم ودعمهم نفسياً واجتماعياً.

المقترحات:

1- إجراء دراسة مماثلة على عينات اخرى للمجتمع ( الطلبة، العسكريين، ربات البيوت).

2- إجراء دراسة تجريبية لتنمية التعامل مع الضغوط لدى عينة من افراد المجتمع.

3- إجراء دراسة مماثلة مع ربط الذكاء العاطفي والضغوط النفسية بمتغيرات اخرى مثل الحاجة الى الحب وأشباع الحاجات تحمل المسؤولية .

## Reference:

Ahmed, Nehme Abdel Karim (1999). Environmental Strategy and Stressful Life Events, Psychological Studies, Volume (9), Issue (4), Egyptian Social Psychologists Association, Cairo.

Awamela, Fahd (2006). Psychological pressure among teachers of vocational education in Jordan Journal of the College of Education for Science, Amman.

Al-Shirawi, Amani Abdel-Rahman (2012). Methods of confronting the widow with daily psychological pressures and its relationship to

الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في  
مدينة أربيل  
أ.م.د. مها حسن بكر

---

---

psychological rigidity, Journal of Educational and Psychological Sciences, College of Arts, University of Bahrain, Volume 13, Issue 1.

Al-Astal, Mustafa Rashad Mustafa (2010): Emotional Intelligence and its Relation to Stress Management Skills for a Sample of Education Faculties in Gaza Universities, published Master's thesis, Islamic University, Gaza.

Al-Hawari, Maryam Saleh (2011). The relationship of emotional intelligence with decision-making among students of the University of Muta Published Master's thesis, Muthah.

Al-Jabouri, Nazeer Salman Ali Hamad (2009). Emotional Intelligence and its Relation to Personality Style among Middle School Students, an unpublished Master Thesis, College of Education, University of Tikrit.

Al-Khader, Othman (2002). Emotional Intelligence Is It A New Concept, Psychological Studies, Volume 12, Issue 1, 5–41.

Al masder, Salman Abdul-Azim (2007). Emotional intelligence and its relationship to some emotional variables among university students, Islamic Friday Journal, Human Studies Series, Volume 16, Issue 1, pp. 587-632.

Al-Obaidi, Sri Ghanem Muhammad (2006) Emotional Intelligence and its Relationship to Social Coping with University Students, Unpublished Master Thesis, University of Mosul / College of Education.

Al qathee, Adnan Muhammad Abdo (2012). Emotional intelligence and its relationship to university integration among students of the College of Education, University of Taiz, The Arab Journal for the Development of Excellence: Volume 3, Issue 4, 26-80.

Bahaa Al-Din, Magda, Al-Sayed Obeida (2008). Stress, its problems and its impact on mental health, Safaa House for Publishing and Distribution, first edition.



الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في  
مدينتا أربيل  
أ.م.د. مها حسن بكر

---

---

Dockrell, W. B. (1970) on intelligen: Theoronto symposigm on Intellig ence,  
London : Methuen & co.

Elias, Baghija (2006). Strategies for dealing with psychological stress  
"Cobain" and its relationship to the level of anxiety and depression among the  
physically disabled, unpublished master's thesis, Faculty of Human and  
Social Sciences, University of Algiers.

Goleman, D., (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than  
IQ New York : Bantam Books.

Goleman, Daniel, (1995). Emotional Intelligence, a monthly cultural book  
series issued by the National Council for Culture, Arts and Literature,  
Kuwait.

Goleman, Daniel, (2000). Emotional Intelligence, a series of monthly cultural  
books issued by the National Council for Culture, Arts and Literature,  
Kuwait.

Hana Ahmad Al-Shuwaikh, 9002, Dealing with psychological stress, Dar Al-  
Wafa Publishing and Printing Alexandria.

Ibrahim, Lotfi Abdel Basset (1994). Stress operations. And its relationship to  
a number of psychological variables among teachers, Journal of Educational  
Research at Qatar Universities, Volume 5, 95 Issue, 127.

Khawalda, Mahmoud Abdullah Muhammad (2004). Emotional Intelligence,  
Dar Al-Shorouk, Amman.

Klaus Shuwaikh, Geert Shrinka (2006). The anguish, translated by Elias  
Hajuj, Aladdin House For publication, Syria.

Lazarus, R., & Folkman , S. (1984). Stress, Appraisal , and Coping. New  
York Springer

الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأراامل في  
مدينة أربيل  
أ.م.د. مها حسن بكر

---

---

Lazarus – Decse. J. & Osler, JF (1992): The Effects of Psychological stress upon perfor – Mance psychological Bulletie. 49.

Louis Crocq et autre,2007,Traumatismes psychiques, pris en charge-  
psychologique des victimes,masson,France.

Martin, Z. M. N. (1997) The smarts that count " HRmaqazine ". Vol (142) .  
no(11) - Maryam, Raja (2007). Strategies used by students to deal with  
psychological pressures in the Faculty of Education, University of Damascus.  
Journal of the Association of Arab Universities for Education and  
Psychology, Volume 5, Issue 1.148

Rizk Allah, Randa Suhail (2006), the effectiveness of a training program to  
develop emotional intelligence skills, unpublished doctoral thesis, Faculty of  
Education, University of Damascus.

Salovey, p. mager. J. D. (1990) Emotional in telligence, imagination  
cognition and personating, n9. 185- 2- 11.

Schwebel ,A .et .al .(1990) :personal adjustment and growth :Alif Span  
Approach ,New York , Mitton- brown publishers. -Walid Al-Sayed Khalifa,  
Murad Ali (2008). Mental stress and mental retardation in light Cognitive  
Psychology, Dar Al-Wafa Printing, Publishing and Distribution, Egypt, First  
Edition

الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى الأرمال في  
مدينة أربيل  
أ.م.د. مها حسن بكر

---

---

**Emotional intelligence and its relationship to dealing with psychological  
stress in widows the city of Erbil**

Maha hasan bakir

**Abstract:**

The current research aims to identify the level of emotional intelligence and deal with stress among widows, and to know the relationship of the research variables to demographic variables (age, number of children, number of years of marriage) and can the independent variable emotional intelligence predict the dependent variable to deal with psychological stress, apply the scale to ( 80) A widow in Erbil, and to achieve the research objectives, the "Goleman scale, 2000" for emotional intelligence was adopted and a scale for dealing with psychological stress was prepared according to the theory "Lazarus, 1970". The results showed an increase in the level of emotional intelligence for the research sample, a low level of dealing with stress, and a positive relationship. The research variable between emotional intelligence and dealing with pressures and demographic variables for the research, and the ability of the independent variable emotional intelligence to predict the dependent variable dealing with psychological pressures. According to the results, the researcher reached a set of recommendations and suggestions. Emotional intelligence and its relationship to dealing with psychological stress among widows in the city of Erbil.

**Key word:** Emotional intelligence. Psychological stress. widows Among