azhzhakaa' alaanf'alee kamdkhl lat'zeez jawda alhayaa ladaa talba aljaam'a daraasa maydaanya 'alaa 'ayna man talba assana al'awlaa 'aloum ansaanya wajtmaa'ya bajaam'a khamees malyaana

الذكاء الانفعالي كمدخل لتعزيز جودة الحياة لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الأولى علوم انسانية واجتماعية بجامعة خميس مليانة

Emotional Intelligence as an Approach to Enhancing Quality of Life Among University Students
A Field Study on a Sample of First-Year Humanities and Social Sciences Students at Khemis Miliana University

فايزة لحول[1]، حنان زرقان[2] LAHOUAL Faiza, ZERKANE Hanane

1 جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة (االجزائر)، f.lahoual@univ-dbkm.dz

2 جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة (االجزائر)، zerkane.hanane@univ-dbkm.dz

تاريخ الاستلام: 2025/10/8 تاريخ القبول: 2026/1/22 تاريخ النشر: 2026/6/12

Abstract: The study aimed to investigate the role of emotional intelligence in predicting the quality of life among university students. To achieve this objective, the descriptive method was used. The sample size consisted of 120 male and female students enrolled in their first year at the Faculty of Social and Human Sciences at Djilali Bounaama University in Khemis Miliana, selected through stratified random sampling.

Two instruments were used for data collection: the Emotional Intelligence Scale by Hisham Al-Khouli (2002) and the Quality of Life Scale by Kazem and Mansi (2006).

The results indicated that emotional intelligence contributes to predicting the quality of life among university students by 11.5%, while the remaining 88.5% is attributed to other factors or variables. Therefore, emotional intelligence is considered an effective approach to enhancing the quality of life for university students.

Keywords: Emotional Intelligence; Quality of Life; University Students.

ملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور الذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، لتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة 120 طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من طلبة السنة الأولى بكلية العلوم الإجتماعية والانسانية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة.

تم الإعتماد على أداتين لجمع البيانات: مقياس الذكاء الانفعالي لهشام الخولي(2002)، ومقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي(2006).

وقد تم التوصل إل أن الذكاء الانفعالي يسهم في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي بنسبة 11.5%، والنسبة المتبقية حوالي 88.5% ترجع إلى عوامل أو متغيرات أخرى، وبالتالي فالذكاء الانفعالي يعتبر مدخلا فعالا لتعزيز جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي ؛ جودة الحياة ؛ طلبة الجامعة.

المؤلف المرسل: فايزة لحول

1. مقدمة:

يسعى الشباب في تفاعلاتهم المتنوعة الأكاديمية والاجتماعية إلى تحقيق الذات وبناء شخصية متوازنة تضمن لهم مكانة في المجتمع، يتحقق هذا الطموح من خلال استثمار طاقاتهم ودوافعهم بشكل فعّال، مما يساعدهم على تحقيق أهدافهم العلمية والمهنية والاجتماعية، ويؤدي بالتالي إلى تعزيز الثقة بالنفس، تحقيق الإنجازات، والوصول إلى حالة من الرفاهية النفسية، وهو ما يرتبط مباشرة بمفهوم جودة الحياة.

مفهوم جودة الحياة يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً وقد ظهر ضمن إطار علم النفس الإيجابي الذي يركز على دراسة الجوانب الإيجابية لدى الفرد وقدراته الكامنة، بهدف تشجيعه على تبني سلوكيات بناءة تسهم في نموه الشخصي والاجتماعي، بذلك أصبحت جودة الحياة هدفاً أساسياً تسعى المجتمعات لتحقيقه، مما دفع الباحثين باختلاف تخصُّصاتهم إلى البحث في كيفية تقييم إدراك الإنسان لحياته وجودتها وتحديد العوامل التي تسهم في تحسينها، ويعبر هذا المفهوم عن قدرة الفرد على استغلال إمكاناته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه، ووحسن تسيير مشاعره وعواطفه بهدف تحقيق التكيف الإيجابي مع ذاته ومع بيئته المحيطة.

من ناحية أخرى، تبين لنا التجارب في الحياة أن معظم المشكلات النفسية التي يواجهها الأفراد غالبًا ما تنشأ عن التوتر والانفعالات الزائدة التي يصعب السيطرة عليها، مما قد يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية أو عقلية، وهنا يبرز دور الذكاء الانفعالي كوسيلة فعالة لإدارة هذه الانفعالات، وخصوصًا تلك السلبية، بطريقة تسهم في تعزيز الصحة النفسية ودعم العلاقات الاجتماعية المتوازنة، فارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى الشخص يساعد على ضبط الذات، والتحكم في المشاعر، وتنمية علاقات اجتماعية أكثر قوة واستقراراً، بما يضمن تعزيز القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي وتحسين جودة الحياة.

وانطلاقاً مما سبق، تبرز أهمية البحث في دراسة دور الذكاء الانفعالي في تعزيز جودة الحياة لدى شريحة مهمة في المجتمع وهي طلبة الجامعة، باعتبار أن هذه الفئة تواجه ضغوطاً أكاديمية واجتماعية ومهنية تتطلب قدراً عالياً من التكيف النفسي والوجداني، وهذا من خلال دراسة تنبؤية يمكن أن تفسر التأثير الكامن للذكاء الانفعالي على جودة الحياة لدى هذه الفئة.

الإشكالية:

شهدت الأبحاث النفسية في العقود الأخيرة تطوراً ملحوظاً في مجالات اهتمامها، فبينما كان علماء النفس يركزون لفترات طويلة على دراسة الأبعاد السلبية للشخصية الإنسانية وما يرتبط بها من اضطرابات نفسية وأمراض بدءاً بتشخيصها إلى غاية علاجها، برز توجه جديد يركز على الجوانب الإيجابية التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية والشعور بالرفاهية، وقد تشكل هذا الاتجاه بداية القرن العشرين تحت مسمى علم النفس الإيجابي. (حسن، 2013)

من بين المفاهيم الأساسية التي تبناها هذا النهج يبرز مفهوم جودة الحياة، الذي أصبح محور اهتمام العديد من الباحثين، يشير هذا المفهوم إلى مستوى الصحة الجسدية والنفسية للفرد ومدى رضاه عن الخدمات الأساسية المقدمة له مثل التعليم والصحة والعدالة الاجتماعية، بالإضافة إلى تعزيز قيم المحبة والتفاؤل في أوساط المجتمع. (منسي وكاظم، 2006، ص40)

وتكتسب جودة الحياة أهمية مضاعفة في البيئة الجامعية، نظراً لما يتعرض له الطلاب من ضغوط أكاديمية واجتماعية خلال مرحلة انتقالية حاسمة تحتاج إلى قدر كبير من التكيف مع المتغيرات لتحقيق النجاح والتحضير للمستقبل.

إلا أن تحقيق جودة الحياة لا يعتمد فقط على توفر الموارد المادية أو الخدمات الاجتماعية، بل يتطلب أيضاً امتلاك الفرد لموارد نفسية وعاطفية تساعده على مواجهة التحديات اليومية، في هذا السياق، يُعتبر الذكاء الانفعالي من أهم هذه الموارد؛ إذ يشمل قدرة الفرد على إدراك انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، التحكم بها وتوجيهها بشكل إيجابي، تحفيز الذات للعمل، وبناء علاقات إنسانية قائمة على التعاطف والتواصل الفعّال. (غنيم، 2001، ص52)

إذن يعتبر الذكاء الانفعالي إحدى الركائز النفسية الأساسية التي تسهم بصورة لافتة في تعزيز جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، إذ يساعدهم على التكيف مع التحديات الأكاديمية والاجتماعية، وتطوير مهاراتهم في التواصل والتفاعل، مما ينعكس إيجابياً على رفاههم العام ورضاهم عن تجربتهم التعليمية.

وتشير الدراسات إلى أن للجانب الانفعالي دوراً حاسماً في تحقيق الطموحات والأهداف الشخصية، حيث يساهم بشكل ملموس في تحسين جودة الحياة، وقد أبرزت بحوث تناولت سير العلماء والمبدعين والأدباء أن نجاحهم لم يكن يرتكز فقط على مستوى ذكائهم العقلي، بل كان مرتبطاً أيضاً بسماتهم الانفعالية، مثل المثابرة والتفاؤل والحماس والإصرار (علوان والنواجحة، 2012، ص20)

وفي الإطار ذاته، يؤكد (جولمان، 2000، ص55) أن نسبة تأثير الذكاء التقليدي في تحقيق النجاح بالحياة تقتصر على 20%، بينما تُعزى النسبة الأبرز التي تصل إلى 80% إلى مهارات الذكاء الانفعالي، وتشمل هذه المهارات القدرة على إدارة الإحباطات وكبح النزوات، والتحكم في الانفعالات بكفاءة، بالإضافة إلى تبني موقف إيجابي يغلب عليه التفاؤل والأمل، بجانب التمتع بقدرة عالية على التعاطف مع الآخرين.

من هذا المنطلق، يتميز الأفراد ذوو الذكاء الانفعالي المرتفع بمستويات عالية من السعادة والطمأنينة وتقدير الذات، فضلاً عن تمتعهم بصحة نفسية وجسدية أفضل، كما أنهم أكثر انسجاماً اجتماعياً وشخصياً، ويمتلكون قدرات متميزة في إدارة الوقت وتحقيق الإنجازات الأكاديمية والتعليمية بدرجة كبيرة من الجودة، بالإضافة إلى ذلك، يتسمون بالمرونة في التكيف مع التغيرات وقدرتهم على التفكير الإبداعي لحل المشكلات، هؤلاء الأفراد يظهرون كفاءة ملحوظة في تحمل المسؤوليات، والتواصل الفعّال، والتحفيز الذاتي، مع قدرة أكبر على تجنب الوقوع تحت سيطرة المشاعر السلبية مقارنةً بالأشخاص ذوي مستويات منخفضة من الذكاء الانفعالي (علوان والنواجحة، 2012، ص3)

بناءً على ذلك، يتضح من الأدبيات أن للذكاء الانفعالي له دوراً محورياً في تعزيز مؤشرات إيجابية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة، مثل الصحة النفسية، والشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة، وكذلك التكيف الأكاديمي والاجتماعي، كما أشارت دراسات جولمان (2000)، وعلوان والنواجحة (2012)، القاسم (2011)، جودة (2007)، ودراسة عبد الله والسيد أبو فارة (2007).

بناء على ذلك، يتضح أن الذكاء الانفعالي له دور محوري في تعزيز مؤشرات إيجابية ترتبط مباشرة بجودة الحياة، مثل الصحة النفسية، والشعور بالسعادة النفسية،

الرضا عن الحياة، والتكيف الأكاديمي والاجتماعي، حيث يساعد الأفراد على التعامل مع الضغوط وبناء علاقات سليمة وتحقيق الرضا الشخصي.

إضافةً إلى ذلك، بينت دراسات أخرى مثل اكسترا (Extremera, 2002)، وعجاجة (2007)، والفرا والنواجحة (2012) أن الذكاء الانفعالي يعتبر من العناصر التنبؤية بمستوى جودة الحياة لدى الطلاب، حيث يساعدهم في التعامل مع الضغوط، وبناء علاقات سليمة، وتحقيق الرضا الشخصي، كما أثبتت دراسة فارنهام (Furnhan, 2003) وجود علاقة دالة بين الذكاء الانفعالي والشعور بالسعادة النفسية.

وأشار ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1990, pp.199-200) أن الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يضعون خططاً مستقبلية متنوعة، ويواجهون التحديات بإصرار، ويتسمون بنظرة إيجابية للحياة تؤهلهم لتحقيق نتائج أفضل لهم ولغيرهم.

انطلاقاً مما سبق، أردنا من خلال هذه الدراسة التحقق من صحة هذا الطرح في البيئة الجزائرية من خلال دراسة تنبؤية تبين مدى إسهام الذكاء الانفعالي في تعزيز جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

وعليه يمكننا صياغة التساؤل التالي:

هل يسهم الذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟

فرضية الدراسة:

يسهم الذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

هدف الدراسة:

الكشف عن إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي من خلال الذكاء الانفعالي لديه.

2. مفاهيم الدراسة

1.2 الذكاء الانفعالي:

عرف بار–أون (Bar-on , 1997, p14) الذكاء الانفعالي على أنه منظومة من القدرات غير المعرفية بالإضافة إلى الكفاءات والمهارات التي تسهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات البيئة والنجاح في التعامل معها.

أما جولمان فقد قدم تعريفا آخرا مشيرا بأنه قدرة الفرد على التعرف على مشاعره الذاتية ومشاعر الآخرين، بالإضافة إلى تحفيز الذات وإدارة الانفعالات وتطوير علاقات فعالة مع الآخرين.(Goleman,1998, p316)

من جهة أخرى أوضح أبراهام (Abraham,1999) أن الذكاء الانفعالي يركز على القدرة على توظيف المعرفة الإنفعالية لحل المشكلات، حيث تسهم الإنفعالات الإيجابية في تعزيز العمليات العقلية المتعلقة بالذاكرة لمعالجة تلك المشكلات بشكل فعال.

عرفه هشام الخولي (2002) بأنه: قدرة الفرد على إدراك مشاعره وإنفعالاته والتحكم فيها وإدارتها، بالإضافة إلى الوعي بمشاعر الآخرين وإنفعالاتهم ومساعدتهم في توجيهها والسيطرة عليها، وذلك مع التمتع بالقدرة على التعاطف معهم وحل النزاعات .

نتبنى في هذه الدراسة تعريفا للذكاء الانفعالي في ضوء ما أشار إليه أصحاب النموذج المختلط وهو أن الذكاء الانفعالي يعتبر مجموعة مركبة من القدرات والمهارات الشخصية التي تمكن الفرد من فهم مشاعره وإنفعالاته، وإدارتها بشكل جيد، وفهم مشاعر وإنفعالات الآخرين وتوظيف ذلك في تحسين التعامل معهم، كما يشمل القدرة على استثمار طاقته الوجدانية لتحقيق أداء متميز، ولإقامة علاقات ايجابية مع المحيطين به وهذا ما يؤدي به إلى تحقيق النجاح والشعور بالرضا عن الحياة.

إجرائيا هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الذكاء الانفعالي لهشام الخولي (2002)

2.2 جودة الحياة:

لغة: يعود أصلها إلى الفعل جاد، أي أصبح جيدا، وهو ضد الرديء، وجود الشيء أي حسنه وجعله أفضل.

إصطلاحا: تشير إلى خصائص الإنسان من حيث تكوينه النفسي والجسدي والمعرفي، بالإضافة إلى تكوينه الإجتماعي والأخلاقي. (حني، 2015، ص19)

ويعرفها منسي وكاظم (2006) بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على تلبية حاجاته من خلال ثراء البيئة وجودة الخدمات المقدمة إليه في المجالات الصحية والإجتماعية والتعليمية والنفسية إلى جانب حسن إدارته للوقت والإستفادة منه . (مشري، 2014، ص227)

وقد عرّفتها شقير (2009) بأنها حالة يعيش فيها الفرد بصحة بدنية وعقلية وانفعالية جيدة، ينعم فيها بالقبول والرضا، ويملك الإرادة والقوة لمواجهة الضغوط التي تعترضه، إضافةً إلى تمتعه بكفاءات ذاتية واجتماعية عالية ورضاه عن حياته الأسرية والمهنية والاجتماعية.

من التعاريف السابقة يمكننا القول بأن جودة الحياة هي إحساس الفرد بالرضا والسعادة، بالإضافة إلى قدرته على تلبية احتياجاته في مختلف جوانب الحياة، وتشمل هذه الجوانب النمو الشخصي والسعادة البدنية والمادية، بالإضافة إلى الإندماج الإجتماعي مما يؤدي به إلى شعوره بالسعادة والرفاهية والرضا عن الحياة وهذا ما نسميه بجودة الحياة.

وتعرف جودة الحياة إجرائيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم (2006).

3. إجراءات الدراسة الميدانية :

1.3 منهج الدراسة:

لدراسة أي ظاهرة نفسية أو تربوية لابد من إتباع منهج معين، وقد إستخدمنا في الدراسة الحالية المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، حيث أن المنهج الوصفي يهدف إلى دراسة وتحليل ظاهرة محددة كما تظهر في واقعها الحالي، وذلك بغرض تشخيصها والكشف عن مختلف جوانبها، كما يسعى الباحث من خلال هذا المنهج إلى استقصاء العلاقات التي تربط بين عناصر الظاهرة نفسها أو بينها وبين ظواهر أخرى ذات صلة. (العزاوي، 2008، ص97)

2.3 مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع دراستنا في طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية وإنسانية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، والبالغ عددهم 1033 طالبا وطالبة وذلك بناء على الاحصائيات الخاصة بالطلبة المسجلين في السنة الجامعية 2023/2022 بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

الجدول 1: توزيع مجتمع الدراسة تبعا لمتغيري الجنس والتخصص

التخصص	ذكور	النسبة المئوية	إناث	النسبة المئوية	المجموع	النسبة المئوية
العلوم الاجتماعية	117	%32, 11	361	%94,34	478	%27,46
العلوم الإنسانية	115	%13, 11	440	%59,42	555	%72,53
المجموع	232	%45,22	801	%54,77	1033	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن الذكور يمثلون ما نسبته 45.22% من مجتمع الدراسة، أما الإناث فيمثلن ما نسبته 54.77 % من مجتمع الدراسة، أما طلبة قسم العلوم الاجتماعية فيمثلون نسبة 27.46% من مجتمع الدراسة ، وطلبة قسم العلوم الإنسانية يمثلون نسبة 72.53% من مجتمع الدراسة.

3.3 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية طبقية من طلبة السنة الأولى بكلية علوم اجتماعية وإنسانية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، والعينة العشوائية الطبقية هي التي يتم الحصول عليها من خلال تقسيم مجتمع البحث الأصلي إلى طبقات متجانسة، وفقا لخاصية معينة كالسن أو المستوى الدراسي أو الجنس أو التخصص... ويتم انتقاء مفردات كل طبقة بشكل عشوائي. (العسكري، 2004، ص168)

بالنسبة لعينة دراستنا تم تقسيمها إلى طبقتين الطبقة الأولى تمثل طلبة العلوم الاجتماعية والطبقة الثانية العلوم الانسانية، وقد تم الأخذ بعين الاعتبار نسب توزيع الذكور والإناث في كل قسم (تخصص).

لتحديد حجم العينة في كل طبقة بالإضافة إلى توزيع الذكور والإناث في كل طبقة تم الاعتماد على النسب الموضحة في الجدول 1 والذي يمثل توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والتخصص.

الجدول 2 : توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغري الجنس والتخصص

	ذكور	النسبة المئوية	إناث	النسبة المئوية	المجموع	النسبة المئوية
التخصص	14	%32, 11	42	%94,34	56	%27,46
العلوم الاجتماعية	13	%13, 11	51	%59,42	64	%72,53
العلوم الإنسانية	27	%45,22	93	%54,77	120	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن الذكور يمثلون ما نسبته 45.22% من إجمالي العينة، وتمثل الإناث ما نسبته 54.77% من إجمالي العينة.

وبالنظر إلى توزيع العينة حسب التخصص (القسم) فما نسبته 27.46% من أفراد العينة ينتمون إلى قسم العلوم الاجتماعية، وما نسبته 72.53% ينتمون إلى قسم العلوم الانسانية، وكما ذكرنا سابقا تم الاعتماد على النسب الموجودة في جدول توزيع مجتمع الدراسة لتقسيم العينة حسب التخصص (القسم) والجنس.

4.3 أدوات الدراسة:

يحتاج الباحث إلى أدوات معينة لجمع البيانات والمعلومات الضرورية الخاصة بدراسته، لذا تم في الدراسة الحالية الإعتماد على الأدوات التالية لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة.

- مقياس الذكاء الانفعالي لهشام الخولي (2002)
- مقياس جودة الحياة كاظم ومنسي (2006)

1.4.3 مقياس الذكاء الانفعالي لهشام الخولي (2002)

قام الباحث بإعداد 42 عبارة، ثم إستبعد بعضها خلال المرحلة الأولى من عملية التقنين، حتى ليصل المقياس في شكله النهائي إلى 36 عبارة موزعة على المجالات التالية: الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية، التعاطف والمهارات الاجتماعية.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية: للتحقق من صدق وثبات المقياس تم تطبيقه على عينة أولية قوامها 50 طالبا وطالبة من طلبة السنة الأولى علوم انسانية واجتماعية.

صدق المقياس:

- **الصدق التمييزي:**

قمنا بمقارنة متوسطات درجات الأفراد ضمن العينة الاستطلاعية، حيث تمثل الفئة الأعلى 27٪ من الدرجات المرتفعة، والفئة الأدنى 27٪ من الدرجات المنخفضة، وذلك على المقياس وأبعاده الفرعية، الهدف من هذه المقارنة هو اختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة وأسفرت النتائج عن ما يلي:

الجدول 3 : دلالـة الفروق بيـن متوسطات المجموعتين الـطرفيتين لأفراد العينة الاستطلاعية على مقياس الذكاء الانفعالي وأبعاده

العينة / الأبعاد	المجموعة العليا ن = 13		المجموعة الدنيا ن=13		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الوعي بالذات	37.8	3.08	28.1	1.85	-7.74	0.05
إدارة الإنفعالات	29.2	1.75	20.5	2.11	-9.32	0.05
الدافعية	32.7	2.9	22.1	1.16	-9.16	0.05
التعاطف	24.5	1.8	15.3	1.09	-8.59	0.05
المهارات الإجتماعية	25.2	1.22	18.5	1.50	-9.36	0.05
الدرجة الكلية	141	9.88	108.8	4.26	-9.55	0.05

يتضح من الجدول أن جميع قيم "ت" ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05، مما يدل على قدرة المقياس في التمييز بين المجموعتين الطرفيتين سواء في الدرجة الكلية للمقياس أو في أبعاده الفرعية، وهو ما يعد دليلاً على صدق المقياس.

صـدق الإتسـاق الداخلي:

تم تحقيق ذلك عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الإجمالية للبعد الذي تنتمي إليه.

الجدول 4: معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الوعي بالذات		إدارة الإنفعـالات		الـدافعية		التعـاطف		المهـارات الاجتماعية	
المـفردة	الارتباط	المـفردة	الارتباط	المفردة	الارتبـاط	المـفردة	الارتبـاط	المفـردة	الارتبـاط
4	0.42	1	0.41	6	0.44	2	0.31	3	0.51
11	0.52	5	0.47	10	0.32	9	0.33	7	0.65
14	0.61	8	0.61	12	0.61	15	0.59	23	0.42
18	0.52	16	0.49	13	0.59	17	0.54	26	0.39
21	0.54	24	0.64	19	0.55	20	0.71	29	0.73
25	0.31	27	0.47	22	0.62	35	0.58	32	0.59
28	0.39	33	0.45	30	0.58				
31	0.62			36	0.45				
34	0.44								

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها تشير إلى دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، مما يدل على صدق التجانس الداخلي

للمقياس. وبالتالي يتضح أن عبارات الأبعاد الفرعية متناسقة مع بعضها البعض وتقيس البعد ذاته الذي صُممت لقياسه.

ثبات المقياس:

- **معامل ثبات ألفا لكرونباخ**

يتم استخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف هو تقدير مدى ثبات مقاييس الجوانب الوجدانية والشخصية، نظرًا لكونها تتضمن مقاييس متدرجة لا تحتوي على إجابات صحيحة أو خاطئة بشكل قاطع، يمكن عرض معاملات ألفا لكرونباخ سواء للأبعاد الفرعية أو للمقياس بشكل عام من خلال الجدول التالي:

الجدول 5 : معامل ثبات ألفا لكرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية

الأبعاد	قيمة معامل الثبات
الوعي بالذات	0.56
إدارة الإنفعالات	0.61
الدافعية	0.58
التعاطف	0.78
المهارات االاجتماعية	0.54
الدرجة الكلية	0.89

يوضح الجدول أن الأبعاد الفرعية للمقياس تمتاز بمعاملات ثبات مقبولة تتراوح قيمها بين 0.54 و0.78، في حين أظهر المقياس ككل درجة عالية من الثبات بلغت 0.89.

2.4.3 مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم (2006)

صمم محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم المقياس المستخدم في الدراسة الحالية وقاما بتقنينه على طلبة الجامعات في البيئة العمانية عام 2006

يتكون المقياس من 60 بندًا تهدف إلى قياس درجة إحساس الطالب الجامعي بجودة حياته، يتناول المقياس ستة جوانب مهمة تتمثل في جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة المشاعر، جودة الصحة النفسية، وجودة تنظيم الوقت وادارته.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

صدق المقياس:

- **الصدق التمييزي:**

قمنا بمقارنة متوسطات درجات الأفراد ضمن العينة الاستطلاعية، حيث تمثل الفئة الأعلى 27٪ من الدرجات المرتفعة، والفئة الأدنى 27٪ من الدرجات المنخفضة، وذلك على المقياس وأبعاده الفرعية، الهدف من هذه المقارنة هو اختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة وأسفرت النتائج عن ما يلي:

الجدول 3 : دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين لأفراد العينة الاستطلاعية على مقياس جودة الحياة وأبعاده

العينة / الأبعاد	المجموعة العليا ن = 13		المجموعة الدنيا ن=13		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الصحة العامة	39,23	6,83	32,15	4,84	4,32	0,01
الحياة الأسرية والإجتماعية	41,29	3,48	33,71	5,63	5,72	0,01
التعليم والدراسة	39,73	7,05	27,89	7,67	5,79	0,01
العواطف	39,73	6,69	25,50	6,90	7,50	0,01
الصحة النفسية	35,05	8,66	27,41	6,11	3,70	0,01
شغل الوقت وإدارته	34,70	3,68	27,90	3,71	6,61	0,01
الدرجة الكلية	229,70	18,65	174,56	24,54	9,11	0,01

يتضح من الجدول أن جميع قيم "ت" ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05، مما يدل على قدرة المقياس في التمييز بين المجموعتين الطرفيتين سواء في الدرجة الكلية للمقياس أو في أبعاده الفرعية، وهو ما يعد دليلاً على صدق المقياس.

- **صدق الإتساق الداخلي:**

وقد تم ذلك من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

الجدول 7: معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الصحة العامة		الحياة الأسرية والإجتماعية		التعليم والدراسة	
المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
01	**0.44	11	**0.42	21	**0.63
02	**0.52	12	**0.73	22	**0.29
03	0.02	13	**0.74	23	**0.43
04	**0.40	14	**0,65	24	**0.49
05	0.15	15	**0.68	25	**0.39
06	**0.43	16	0.10-	26	**0.39
07	**0.65	17	**0.40-	27	**0.42
08	**0.44	18	**0.42	28	**0.64
09	**0.27	19	**0.70	29	**0.55
10	**0.55	20	**0.58	30	**0.52
العواطف		**الصحة النفسية**		**شغل الوقت وإدارته**	
المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
31	0.12*	41	0.78**	51	0.41**
32	0.24**	42	0.44**	52	0.34**
33	0.21*	43	0.49**	53	0.21*
34	0.10*	44	0.55**	54	0.18*
35	-0.50*	45	0.67**	55	0.47**
36	0.13*	46	0.55**	56	0.25**
37	0.23*	47	0.67**	57	0.37**
38	0.19**	48	0.68**	58	0.45**
39	0.45**	49	0.60**	59	0.39**
40	0.47**	50	**20.4	60	0.67**.

يُظهر الجدول السابق أن غالبية معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التي تنتمي إليها كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 أو 0.05، مما يُعد مؤشراً على مدى صدق التجانس الداخلي للمقياس. هذا يدل على أن العبارات المرتبطة بالأبعاد الفرعية تتسم بالتناسق فيما بينها وتُعبر بوضوح عن البعد الذي يُفترض أنها تقيسه. ومع ذلك، استثنيت بعض العبارات التي لم تظهر دلالة إحصائية واضحة، وتم الإشارة إليها وحذفها من التحليل، وهي البنود ذات الأرقام: 03، 05، و16.

ثبات المقياس:

- **معامل ثبات ألفا لكرونباخ:**

يمكن توضيح معاملات ألفا لكرونباخ للأبعاد الفرعية وللمقياس ككل في الجدول التالي:

الجدول 8 : معامل ثبات ألفا لكرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية

الأبعاد	قيمة معامل الثبات
الصحة العامة	0,76
الحياة الأسرية والإجتماعية	0,69
التعليم والدراسة	0,54
العواطف	0,79
الصحة النفسية	0,49
شغل الوقت وإدارته	0,73
الدرجة الكلية	0,83

يتبين من الجدول أن الأبعاد الفرعية للمقياس تتميز بمعاملات ثبات مقبولة، حيث تراوحت ما بين 0.54 و0.79، في حين أن المقياس ككل أظهر درجة عالية من الثبات بلغت 0.83.

4. نتائج الدراسة:

1.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية:

تنص الفرضية على ما يلي: يسهم الذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية وتحديد مساهمة الذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط، بعد التأكد من استيفاء شروط تطبيقه على بيانات العينة .

تتضمن هذه الشروط بشكل أساسي ما يلي: التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية(الشكل الاعتدالي)، تجانس تباين الأخطاء العشوائية عند قيم المتغير التابع، وهو شرط يمكن التحقق منه من خلال الرسم البياني لانتشار البواقي، استقلالية القيم الحدية للأخطاء عن بعضها البعض، وهو ما يُفضل التحقق منه باستخدام المدرج التكراري الذي يساعد في تأكيد أن البواقي المعيارية تتبع التوزيع الطبيعي، بالإضافة إلى أنه يُستخدم للتأكد من أن الأخطاء مستقلة عن بعضها، كما يتعين ضمان عدم وجود مشكلات تؤثر على تحليل الانحدار، لا سيما تلك المتصلة بالقيم الشاذة التي قد تؤثر على تقديرات معلمات نموذج الانحدار .وتعتبر طريقة "مسافة مهالانوبس "واحدة من الطرق البسيطة للكشف عن القيم الشاذة

جدير بالذكر أن جميع هذه المعالجات الإحصائية للتحقق من شروط تطبيق تحليل الانحدار الخطي البسيط يتم تنفيذها بسهولة من خلال برنامج SPSS، وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول 9: تحليل التباين المشترك للتنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء درجاتهم في الذكاء الانفعالي

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	الإنحدار	6617,39	1	6617,39	15,33	0,01
	البواقي	50911,90	118	431,45		
	المجموع	57529,30	119			

من خلال هذا الجدول يظهر أن هناك دلالة إحصائية لقيمة "ف" فيما يتعلق بالمتغير المستقل المتمثل في الذكاء الانفعالي وتأثيره على المتغير التابع، وهو جودة الحياة لدى طلاب الجامعة. بناءً على ذلك، يمكن صياغة معادلة رياضية تصف هذه العلاقة، مما يتيح إمكانية التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى الطلاب الجامعيين اعتمادًا على درجاتهم في الذكاء الانفعالي. فالذكاء الانفعالي يُعد مؤشرًا مهماً لجودة الحياة لدى الطالب الجامعي. ويوضح الجدول التالي الإسهام النسبي للذكاء الانفعالي في تفسير التباين بين درجات أفراد العينة في جودة الحياة.

الجدول 10: يوضح الإسهام النسبي للذكاء الانفعالي في تفسير تباين درجات أفراد العينة في جودة الحياة

النموذج	قيمة A	الخطأ المعياري	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط R^2	قيمة بيتا Beta	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الثابت	126,08	18,37	0,33	0,115		6,86	0,01
الذكاء الانفعالي	0,55	0,14			0,33	3,91	0,01

يوضح الجدول نسبة إسهام متغير الذكاء الانفعالي في تفسير التباين الكلي لدرجات أفراد العينة من طلبة الجامعة في مستوى جودة الحياة لديهم، حيث وجدنا أنه يفسر ما نسبته حوالي 11.5% من هذا التباين، والنسبة المتبقية (حوالي 85.5% ترجع إلى عوامل أو متغيرات أخرى)، وبالتالي فإسهامه ضعيف لكنه يتنبأ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة 0,01.

وعليه يمكننا إشتقاق المعادلة التنبؤية التالية:

جودة الحياة لدى الطالب الجامعي= 126,08+0,55 الذكاء الانفعالي.

2.4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية:

يمكن تفسير النتيجة التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أن الذكاء الانفعالي يمثل أحد أهم الموارد الداخلية التي تساعد الطالب الجامعي على تعزيز جودة حياته، حتى وإن كان تأثيره الكمي يبدو محدوداً (11.5%)، فالقيمة الحقيقية للذكاء الانفعالي تكمن في جودته النوعية، إذ يسمح للفرد بإدارة ذاته بفعالية والتكيف مع متطلبات الحياة الجامعية التي تتسم بالتعقيد والتنوع.

فالطالب الذي يمتلك مهارات وجدانية متطورة، مثل الوعي بالذات، يكون أكثر قدرة على فهم نقاط قوته وضعفه، مما يساعده على توجيه جهوده نحو تحقيق أهداف واقعية، كما أن قدرته على إدارة الانفعالات تُمكنه من السيطرة على مشاعر القلق والإحباط المرتبطة بالامتحانات أو ضغوط الدراسة، في حين يسمح له التعاطف والمهارات الاجتماعية ببناء علاقات إيجابية مع الزملاء والأساتذة، وهو ما يخلق شبكة دعم اجتماعي ترفع من شعوره بالرضا والانتماء.

إضافة إلى ذلك، فإن الدافعية الداخلية التي تتولد عن الذكاء الانفعالي ترفع من مستوى الطموح والإصرار على الإنجاز، مما ينعكس إيجاباً على الشعور بالكفاءة الذاتية، ويؤدي إلى تعزيز الرضا النفسي والأكاديمي الذي يشكل جوهر جودة الحياة.

إذن فالأبعاد الخمسة التي يتكون منها الذكاء الانفعالي (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية، التعاطف، والمهارات الاجتماعية)، تمنح الفرد قدرة أكبر على مواجهة الأزمات، والشعور بالتفاؤل والسعادة والصحة النفسية والاستمتاع بالحياة.

وبالتالي، فإن أهمية الذكاء الانفعالي لا تكمن فقط في نسبته التنبؤية الكمية، بل في كونه آلية نفسية أساسية تساعد الطالب على تحويل التحديات الجامعية إلى فرص للنمو والتعلم، وتجعله أكثر قدرة على التكيف، والإبداع، والرضا عن الحياة.

تتفق النتيجة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة اكستمرا(2002) Extremera ، ودراسة إسماعيل صالح الفرا وزهير عبد الحميد النواجحة (2012)، ودراسة ابتسام الراضي (2013)، ودراسة حبى عبد المالك (2015)، التي أكدت جميعها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، فقد

بينت هذه الدراسات أن الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع أكثر شعوراً بالثقة بالنفس والسعادة والرضا والاستمتاع بالحياة، كما أنهم يتميزون بالطمأنينة وتحقيق الذات.

وفي السياق نفسه، أوضحت دراسة أمال جودة (2007) أن الذكاء الانفعالي يمثل محدداً جيدا للشعور بالسعادة والثقة بالنفس، وأشارت دراسة سجوبرج Sjoberg (2001) إلى وجود ارتباط إيجابي بين الذكاء الانفعالي وبين عوامل مثل ارتفاع تقدير الذات، التوافق، النجاح في الحياة، بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الفشل والإحباط.

وأوضحت دراسة أجراها جابر عيسى وربيع رشوان في عام 2006 أنه يمكن التنبؤ بمستوى التوافق والرضا عن الحياة استنادًا إلى الذكاء الانفعالي، حيث يتفوق مرتفعو الذكاء الانفعالي في مواجهة الضغوط وحل المشكلات مقارنة بذوي المستويات المنخفضة.

وهذا ما أكدته أيضاً دراسات القاسم (2011)، وأبو عمشة (2013)، وفرانهام Furnham (2003)، التي أثبتت أن الذكاء الانفعالي يرتبط إيجابياً بالسعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة، في حين أن انخفاضه يرتبط بمشاعر الاكتئاب والتشاؤم وضعف القدرة على مواجهة صعوبات الحياة وتدني تقدير الذات.

وانطلاقاً من ذلك، ترى الباحثة أن الذكاء الانفعالي يمثل بوابة المشاعر الإيجابية ومفتاح تحقيق جودة الحياة، إذ يعمل على امتصاص الآثار السلبية للانفعالات التي قد تهدد استقرار الفرد. فامتلاك الطالب الجامعي لمهارات الذكاء الانفعالي يعد من أهم العوامل المحددة لإدراكه لجودة الحياة؛ حيث تسهم هذه المهارات في تعزيز ثقته بنفسه، وتقديره لذاته، وفهمه لانفعالات الآخرين والتعاطف معهم، فضلاً عن تحسين قدرته على إدارة الانفعالات السلبية وبناء علاقات اجتماعية متوازنة، وهو ما ينعكس في النهاية على إحساسه بالهدوء والسكينة والرضا عن حياته.

غير أن جودة الحياة تعد مفهوما متعدد الأبعاد، فهي لا تعتمد فقط على مهاراته الانفعالية والاجتماعية (الذكاء الانفعالي)، بل تتأثر أيضاً بجملة من العوامل الأخرى المرتبطة بالبيئة الجامعية والمجتمع، فالحياة الجامعية لا تقوم فقط على إدارة الانفعالات أو بناء علاقات إيجابية، وإنما تشمل أيضاً ظروفاً موضوعية مثل: الوضع المادي، الخدمات الجامعية، البنية التحتية، فرص العمل المستقبلية، الدعم الأسري، والاستقرار الاجتماعي. وبالتالي، فإن الذكاء الانفعالي يظل عاملاً مهماً، لكنه يفسر

جزءاً محدوداً فقط (11.5%) من جودة الحياة، في حين تفسَّر النسبة الأكبر (88.5%) بعوامل خارجية يصعب التحكم فيها فردياً.

كما أن الطالب الجامعي، رغم تمتعه بمهارات وجدانية معينة، قد يجد نفسه مقيداً بظروف ضاغطة تفوق قدرته على الضبط الانفعالي، مثل الصعوبات الأكاديمية، قلة فرص التشغيل، أو الضغوط الاقتصادية والاجتماعية. وهذا ما يفسر أن الذكاء الانفعالي لا يظهر إلا كعامل مساعد ومكمل، وليس المحدد الرئيسي لجودة الحياة.

إضافة إلى ذلك، فإن الذكاء الانفعالي يسهم بشكل غير مباشر في تعزيز جودة الحياة، إذ يساعد الطالب على التكيف مع الصعوبات، والمرونة النفسية في مواجهة الضغوط، والتواصل الفعال مع الأساتذة والزملاء، لكنه لا يكفي وحده لضمان الإشباع الكلي للحاجات أو تحقيق الرضا التام عن الحياة الجامعية.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الذكاء الانفعالي يمثل مصدراً داخلياً مهماً لدعم جودة الحياة، لكنه يتكامل مع مصادر خارجية (اقتصادية، اجتماعية، وأكاديمية) لتشكيل صورة أكثر شمولاً للرضا والرفاهية لدى الطالب الجامعي.

5. خاتمة:

خلصت الدراسة الحالية إلى أن الذكاء الانفعالي يعد عاملاً محورياً في تعزيز جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، حيث تبين أن نسبة 11.5% من جودة الحياة يمكن التنبؤ بها من خلال الذكاء الانفعالي وأبعاده، بينما تظل النسبة الأكبر متأثرة بعوامل أخرى متعددة. وقد أوضحت النتائج أن الطلبة الذين يتمتعون بوعي بالذات، وقدرة على إدارة انفعالاتهم، ودافعية داخلية، وتعاطف مع الآخرين، فضلاً عن امتلاكهم مهارات اجتماعية فعالة، يكونون أكثر قدرة على تحقيق الرضا والسعادة والطمأنينة والتوافق النفسي والاجتماعي، مما ينعكس إيجابياً على جودة حياتهم الجامعية والشخصية. وتؤكد هذه النتيجة أهمية إدماج الذكاء الانفعالي كأحد المداخل الأساسية لتنمية شخصية الطالب الجامعي، وتعزيز تكيفه مع متطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية.

التوصيات:

- تضمين الذكاء الانفعالي في المناهج الدراسية التي تسبق المرحلة الجامعة من خلال وحدات أو أنشطة تطبيقية تهدف إلى تطوير الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، والتعاطف.
- تفعيل مراكز الإرشاد النفسي الجامعي ومراكز المساعدة النفسية عبر برامج إرشادية جماعية وفردية تركز على تعزيز مهارات الذكاء الانفعالي، وتقديم برامج تدريبية داخل المؤسسات الجامعية لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى الطلبة، بما يساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات الأكاديمية والشخصية.
- تشجيع البحث العلمي على دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وعوامل أخرى مرتبطة بجودة الحياة مثل: الصلابة النفسية، الثقة بالنفس، والصحة النفسية.
- توسيع عينة الدراسات المستقبلية لتشمل شرائح أخرى من الشباب (غير الجامعيين) بغرض المقارنة وتعزيز الفهم الشامل للعلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة.

6. قائمة المراجع:

- إسماعيل صالح الفرا، النواجحة زهير .(2012) .الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،(1)20، 123-150.
- جودة أمال (2007)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح، 21(3).
- حبى عبد المالك .(2015) .الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة الجامعية، مجلة علوم التربية،(2)9 ،95-77
- دانيال جولمان (2009)، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي ومراجعة محمد يونس، مجلة سلسلة المعرفة العدد262، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب،
- شقير زينب محمود (2009)، مقياس معيار تشخيص جودة الحياة، القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية.
- العزاوي رحيم (2008)، منهج البحث العلمي، عمان: دار دجلة للنشر.
- غنيم محمد أحمد (2001)، الذكاء الوجداني والمهارات الإجتماعية وتقدير الذات وتوقع الكفاءة الذاتية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 12.

- القاسم محمد (2011)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالتفاؤل والسعادة لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات نفسية، (1)19 ، 58–33
- مشري سلاف (2004)، جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، 8، جامعة الوادي، الجزائر.
- منسي محمود عبد الحليم وكاظم علي مهدي (2006)، تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس والجودة، مركز البحوث، كلية التربية، جامعة سلطان قابوس، مسقط.
- نعمان علوان وزهير النواجحة (2012)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة الجامعة الأقصى بمحافظات غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(1).
- هاني سعيد حسن (2013)، الذكاء الوجداني كمنبئات بالهناء الشخصي لدى المتزوجين وغير المتزوجين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 23(8) ، مصر.
- Abraham, R. (1999). Emotional intelligence in organizations- A conceptualization. Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 125(2), 209–224.
- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)- Technical manual. Multi-Health Systems.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life of middle-aged women. Psychological Reports, 91(1), 47–59.
- Furnham, A. (2006). Explaining the popularity of emotional intelligence. In P. Murphy (Ed.), A critique of emotional intelligence .141-159.
- Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. Social Behavior and Personality, 31(8), 815–823.
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. Bantam Books.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. Journal of Applied Social Psychology, 36, 552-569.
- Sjoberg, L. (2001). Emotional intelligence-A psychometric analysis. European Psychologist, 6(2), 79–95.