

# أثر استخدام برنامج إثرائي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طالبات المرحلة الجامعية

وفاء سيد محمد حسين

كلية التربية - جامعة الطائف

أسماء محمد عبد الحميد

كلية التربية - جامعة الطائف

*الكلمات المفتاحية: برنامج إثرائي، الذكاء الانفعالي.*

## 1. المقدمة

يعد الذكاء موضوعاً محورياً في مجال علم النفس وقد اقتضت النظرة للذكاء قديماً على الجانب العقلي، إلا أن الأنظار تحولت في الآونة الأخيرة من الذكاء العقلي إلى الذكاء الانفعالي والذي يشير إلى قدرة الفرد على فهم انفعالاته وانفعالات الآخرين والقدرة على إدارة تلك الانفعالات. ومنذ ظهور هذا المفهوم في بداية التسعينات حاز على الاهتمام سواء في الدوائر العلمية أو الإعلامية خاصة بعد أن بينت الدراسات أن هذا النوع من الذكاء أكثر إسهاماً في نجاح الفرد من الذكاء العقلي فقد أشارت الدراسات إلى أن معامل الارتباط بين الذكاء العام ومجموعة متنوعة من مؤشرات النجاح في الحياة لا تتعدى 0.45 [1]. كما أشارت إلى أن الذكاء العقلي يسهم بنسبة 20% من العوامل المؤثرة في نجاح الفرد في حياته تاركاً 80% لعوامل أخرى يمكن عزوها للذكاء الانفعالي [2,3].

ورغم أن الذكاء الانفعالي مفهوماً حديثاً نسبياً إلا أن البدايات الأولى لهذا المفهوم ظهرت من خلال بعض النظريات السابقة ومن أشهرها نظرية ثورنديك [4] والتي يصنف من خلالها الذكاء إلى ثلاثة أنواع هي الذكاء المجرد، والذكاء الميكانيكي، والذكاء الاجتماعي والذي يتضمن القدرة على فهم الآخرين والتفاعل معهم والتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية. كما تضمن نموذج البناء العقلي لجيلفورد المحتوى السلوكي ويشير إلى معلومات غير لفظية

الملخص - بينت العديد من الدراسات أن الذكاء الانفعالي والذي يشير إلى قدرة الأفراد على فهم انفعالاتهم وانفعالات الآخرين والقدرة على إدارة تلك الانفعالات يسهم بنسبة 80% من نجاح الأفراد. فالذكاء انفعالياً أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط، وأكثر رضا عن الحياة، وأعلى تحصيلاً، وأكثر نجاحاً في وظائفهم، وأقل معاناة من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية.

من هنا تحاول الدراسة الحالية تنمية الذكاء الانفعالي لدى طالبات المرحلة الجامعية من خلال برنامج إثرائي يضم تدريبات على المهارات الخاصة بالتعامل مع الذات وتضم:

- مهارة الوعي بالذات.
  - مهارة إدارة الذات (إدارة الغضب، وإدارة الضغط العصبي والقلق، إثارة الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس).
  - مهارات خاصة بالتعامل مع الآخرين وتضم:
  - مهارة إدراك انفعالات الآخرين.
  - مهارة إدارة تلك الانفعالات (التعاطف، والتحدث مع الآخرين وإلبيهم، والقيادة وصنع القرار).
- فرضيات الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي لصالح الأداء البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء البعدي على اختبار الذكاء الانفعالي لصالح المجموعة التجريبية.

حجم الأرباح بتوظيفها لمديري توزيع مرتفعي الذكاء الانفعالي، كما كان هؤلاء المديرين أكثر استقراراً في عملهم حيث أصبحت نسبة المديرين الذين يتركون وظيفتهم 6% فقط بعد إن كانت هذه النسبة 50% خلال الأعوام السابقة [14]. كما حققت القوات الجوية الأمريكية وفراً سنوياً مقداره ثلاثة ملايين دولار من الإنفاق الحكومي باعتمادها على درجات الذكاء الانفعالي في اختيار المجندين بخط الدفاع الأول في هذا السلاح [15].

كما اتجهت مؤسسات أخرى لتدريب موظفيها على هذا النوع من المهارات فقد حقق البائعون بإحدى شركات التأمين على الحياة ممن تم تدريبهم على مهارات التفاوض زيادة في المبيعات أكثر من زملائهم المتشائمين [16]، كما أدى تدريب مجموعة من المتطوعين لمدة عام بشركتين أمريكيتين لخدمات البيع على المهارات الانفعالية إلى زيادة المبيعات بمعدلات تراوحت من 18% إلى 46% في الأقسام المختلفة بالإضافة إلى انخفاض الضغط العصبي بنسبة 29% وزادت نسبة الحالات الانفعالية الإيجابية بنسبة 24% وقل الغضب بنسبة 13% كما تحسنت الحالة الجسدية لدى المتدربين بصورة دالة [17].

ومع تأكيد العديد من الباحثين على قابلية الذكاء الانفعالي للتنمية [18,19]، اتجهت العديد من الدراسات للاهتمام بتنمية هذا النوع من الذكاء من خلال مقررات دراسية [20,21,22,23,24] أو من خلال برامج تدريبية معدة لهذا الغرض [11,16,17,25,26,27,28,29,30].

## 2. مشكلة الدراسة

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في أنه رغم وجود العديد من تلك الدراسات التي اهتمت بتنمية الذكاء الانفعالي من خلال البرامج أو المقررات الدراسية وتمكن هذه الدراسات من تحسين مهارات الذكاء الانفعالي لدى الأفراد، إلا أن عدداً من الباحثين يؤكدون وجود قصور في المعلومات الخاصة بنتائج تلك الدراسات [31,1,32,33] مما يشكك في فاعلية البرامج المستخدمة خلال

تشمل التفاعل الاجتماعي والذي يتطلب الوعي بمدرجات وأفكار ورغبات وانفعالات الذات والآخرين [5]، كما أشار أبو حطب [6] في نموذج الثلاثي إلى وجود الذكاء الوجداني والاجتماعي إلى جانب الذكاء المعرفي. ويشير جاردرن [7] من خلال نمودجه للذكاءات المتعددة إلى الذكاء الشخصي وذكاء العلاقات بين الأشخاص وجميعها مفاهيم متضمنة في الذكاء الانفعالي. إلا أن مفهوم الذكاء الانفعالي تم تقديمه بشكله الحالي بواسطة Salovey, P. & Mayer, J. [8] والذنان يعرفان الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على إدراك الانفعالات وإنتاجها لتيسير عملية التفكير، والقدرة على استخدام المعرفة الانفعالية لتوجيه النمو المعرفي والانفعالي. ثم بواسطة Goleman, D., [2] والذي يرى أن الذكاء الانفعالي يتضمن الوعي بالذات وإدارة المشاعر والدافعية والتعاطف وإدارة العلاقات، ثم توالى الدراسات والمقالات وأصبح المفهوم أكثر رواجاً على مستوى العامة والمتخصصين.

وقد أظهرت الأبحاث التي أجريت بواسطة علماء الأعصاب والتربويين ارتباطاً قوياً بين الانفعالات والتفكير، وبالتالي كلما تحسن الجانب الانفعالي للمتعلم زاد تعلمه [9,10]. وهذا ما تؤكدته دراسة واسعة أجريت من خلال الهيئة الأمريكية للاختبارات الجامعية حول أسباب انخفاض مستوى التحصيل لدى الطلاب الجدد بالجامعة حيث توصلت الدراسة إلى أن الأسباب الأساسية لتدني الأداء ليست أسباب معرفية بل هي أسباب انفعالية تتعلق بالشعور بالوحدة وفقدان الهدف والشعور بعدم الكفاءة [11]، بل أن الأبحاث تشير إلى ضرورة الاهتمام بالجانب الانفعالي في الأنواع المختلفة من برامج التدريب لما له من تأثير في أداء المديرين والمتدربين وفاعلية برامج التدريب [12,13].

ومع انتشار هذا المفهوم وإيمان العديد من المسؤولين بأهميته في مجالات العمل والدراسة والتدريب اتجهت العديد من المؤسسات إلى الاعتماد على مؤشرات الذكاء الانفعالي عند اختيار موظفيها، فقد حققت إحدى الشركات الأمريكية الكبرى للمشروبات زيادة في

- مهارة إدارة تلك الانفعالات (التعاطف، والتحدث مع الآخرين وإلهم، والقيادة وصنع القرار).

#### ب. أهمية الدراسة

للدراسة الحالية أهمية تتعلق بالجانب الأكاديمي والنفسي والمهني:

#### 1- الأهمية الأكاديمية:

تحاول الدراسة الحالية تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدى الأفراد ومن المتوقع أن ينعكس ذلك على مستوى التحصيل الأكاديمي لهؤلاء الطلاب فقد بينت دراسة [34] Petrides, et al أن الذكاء الانفعالي يتوسط العلاقة بين القدرة المعرفية والأداء الأكاديمي، كما أكدت مجموعة من الدراسات [35,36,37,38,39,40,41] وجود علاقة موجبة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي. كما أن مرتفعي الذكاء الانفعالي أفضل من منخفضي الذكاء الانفعالي في الأداء الدراسي تحت الضغط العصبي مع ضبط القدرة المعرفية [42].

#### 2- الأهمية النفسية:

يؤدي الارتقاء بمستوى الذكاء الانفعالي لدى الأفراد إلى تحسين حالاتهم النفسية، فالأفراد الأعلى ذكاء انفعالي أقل معاناة من الأعراض النفسية المتعلقة بالخبرات الصادمة [43]، كما إنهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية [44,45]، كما يرتبط الذكاء الانفعالي ايجابيا بالرضا عن الحياة [46,47] وإيجابياً بالتوافق الاجتماعي [48]، وسلبياً ببعض السلوكيات المنحرفة كالتدخين وتعاطي الكحول [49]، والقلق [46]، واضطرابات الشخصية [50].

#### 3- الأهمية المهنية:

الارتقاء بمستوى الذكاء الانفعالي لطالبات المرحلة الجامعية يحسن أداء هؤلاء الطالبات خلال ممارستهن وظائفهن مستقبلاً، فقد توصلت الدراسات إلى وجود أثر للذكاء الانفعالي على الأداء والرضا عن العمل [51,52] بل أن الذكاء الانفعالي لشاغلي الوظائف الإدارية يرتبط ايجابياً برضا مرؤوسيه عن العمل [51]،

تلك الدراسات، ويرجع الباحثين جانباً أساسياً من هذا القصور إلى عدم اعتمادها على نموذج محدد في تنمية الذكاء الانفعالي حيث تركز كثير منها على جوانب معينة للذكاء الانفعالي دون غيرها، كذلك لاعتماد تلك الدراسات على مؤشرات غير مباشرة للدلالة على فاعليته ببرامجها، أو استخدامها لمقاييس تقتصر إلى الخصائص السيكومترية المناسبة لقياس الذكاء الانفعالي.

ووجود مثل هذه المشكلات المتعلقة بتصميم برامج تنمية الذكاء الانفعالي، إلى جانب المشكلات المتعلقة بقياس فاعلية هذه البرامج في تنمية الذكاء الانفعالي، إلى جانب افتقار البيئة العربية لبرامج خاصة بتنمية الذكاء الانفعالي رغم أهمية مثل هذه البرامج يدعو لإجراء مزيد من الدراسات التي تعتمد على استخدام برامج تهتم بتنمية الجوانب المختلفة للذكاء الانفعالي وفقاً لنماذج محددة، وتعتمد أيضاً على استخدام أدوات دقيقة لقياس فاعلية تلك البرامج. وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية من خلال تصميم برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي يتلافى مثل هذه المشكلات حيث يتم بناؤه في ضوء نماذج القدرة (ability models)، ونماذج السمة (trait models) بحيث يشمل الجوانب المختلفة للذكاء الانفعالي كقدرات عقلية أو كسمات شخصية.

#### أ. أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى زيادة مستوى الذكاء الانفعالي لدى طالبات المرحلة الجامعية من خلال استخدام برنامج تم بناؤه في ضوء نماذج القدرة ونماذج السمة معا يهتم بتدريب الطالبات على تدريبات لتحسين مهارات الذكاء الانفعالي حيث يضم:

- مهارات خاصة بالتعامل مع الذات وتضم:

- مهارة الوعي بالذات.
- مهارة إدارة الذات (إدارة الغضب، وإدارة الضغط العصبي والقلق، إثارة الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس).

- مهارات خاصة بالتعامل مع الآخرين وتضم:

- مهارة إدراك انفعالات الآخرين.

معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقى العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة. ويشمل الذكاء الانفعالي من خلال هذا التعريف مجموعة من القدرات هي:

#### 1- المعرفة الانفعالية Emotional cognition

وهي القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث.

#### 2- إدارة الانفعالات Managing emotions:

وهي القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات ايجابية، وهزيمة القلق والاكثئاب وممارسة مهارات الحياة بفاعلية.

#### 3- تنظيم الانفعالات Regulating emotions:

وهي القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات وفهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى.

#### 4- التعاطف Empathy:

وهي القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم والاتصال بهم دون أن يكون السلوك محمل بالانفعالات الشخصية.

#### 5- التواصل Communication:

وهي القدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى تقود ومتى تتبع الآخرين وتساندهم والتصرف معهم بطريقة لائقة.

التعريف الإجرائي:

الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على اختبار الذكاء الانفعالي (إعداد الباحثات).

كما يرتبط الذكاء الانفعالي سلبيا بالشعور بالتعب [53] ويتميز أداء مجموعات العمل ذات الذكاء الانفعالي الأعلى عن أداء المجموعات ذات الذكاء الانفعالي الأقل [54]. كما بينت الدراسات وجود علاقة بين الإدراك الانفعالي والأداء على مهام صنع القرار [55]، بل وجدت بعض الدراسات أثرا للذكاء الانفعالي لدى مديري المدارس على تحصيل تلاميذ تلك المدارس [56].

#### ج. مصطلحات الدراسة

الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence:

تأخذ الدراسة الحالية بتعريف Mayer, et al. [57] للذكاء الانفعالي بأنه القدرة على إدراك واستخدام وإنتاج الانفعالات لدعم التفكير وتوجيه النمو العقلي والانفعالي. ويشمل الذكاء الانفعالي من خلال هذا التعريف مجموعة من القدرات هي:

#### إدراك الانفعالات Perceiving Emotions:

ويشير إلى قدرة الفرد على معرفة الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين، كذلك تحديدها في الموضوعات والرسوم والموسيقى وغيرها من المثيرات.

#### 2- تيسير التفكير Facilitating Thought:

ويشير إلى القدرة على إنتاج واستخدام المشاعر وتوظيفها لتيسير النمو المعرفي وحل المشكلات.

#### 3- فهم المشاعر Understanding Emotions:

ويشير إلى القدرة على فهم المعلومات الانفعالية وكيف تتجمع وتتطور خلال تحويلات العلاقات، كما تتضمن فهم المعاني الانفعالية، والعلاقات بين الانفعالات .

#### 4- إدارة المشاعر Managing Emotions:

يشير إلى قدرة الفرد على تعديل انفعالاته وانفعالات الآخرين.

كما تأخذ الدراسة بتعريف كلا من عثمان، رزق [58] بأن الذكاء الانفعالي يتضمن القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول

### 3. الإطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم الذكاء الانفعالي:

بعد اقتصار مفهوم الذكاء لدى العديد من الباحثين ولفترة زمنية طويلة على الجانب العقلي، تغيرت النظرة الحالية للذكاء وأصبح ينظر للجانب الانفعالي كأحد الجوانب الهامة للذكاء، وقد تبلور هذا الاهتمام بالجانب الانفعالي في ظهور مفهوم جديد للذكاء وهو الذكاء الانفعالي، ورغم أن البدايات الأولى لهذا المفهوم ظهرت قديماً من خلال الذكاء الاجتماعي في نظرية ثورنديك [4]، ومن خلال المحتوى السلوكي في نموذج البناء العقلي لجيلفورد [5]، والذكاء الوجداني والانفعالي في نموذج أبو حطب [6]، كذلك الذكاء الشخصي وذكاء العلاقات بين الأشخاص في نموذج الذكاءات المتعددة لجاردنر [7].

إلا أن تقديم مفهوم الذكاء الانفعالي بصورته الحالية اعتمد بصفة أساسية على جهود كلا من Salovey & Mayer [8]، ثم Goleman [2]، وقد تتابعت جهود الباحثين منذ ذلك الحين في محاولة لتناول الجوانب المختلفة لهذا المفهوم ومحاولة إيجاد الأدوات المناسبة لقياسه، وإيجاد العلاقة بينه وبين غيره من المفاهيم، ثم العمل على تمييزه، وقد اختلفت الدراسات من حيث تناولها لمفهوم الذكاء الانفعالي إلا أنها تندرج تحت فئتين رئيسيتين [59,60] الفئة الأولى تتناول الذكاء الانفعالي كأحد أنواع الذكاء وتتعامل معه كمجموعة من القدرات العقلية لذا أطلق عليها نماذج القدرة (ability models) والتي تفترض أن الذكاء الانفعالي أحد أنواع الذكاء وذلك من خلال مقابلته لمجموعة من المعايير هي: المعيار الارتباطي حيث يضم الذكاء الانفعالي مجموعة من القدرات التي يرتبط كل منها بالآخر مثلما تميل القدرات العقلية للارتباط معاً، والمعيار النمائي حيث ينمو الذكاء الانفعالي بزيادة العمر الزمني والخبرة لدى الفرد كما هو الحال مع القدرات العقلية، هذا إلى جانب أنه يتم قياسه باستخدام اختبارات أداء أقصى مثلما هو الحال مع اختبارات القدرات العقلية [61]. ومن أشهر النماذج

التابعة لهذه الفئة نموذج Salovey & Mayer [8] والذي يفترض

أن الذكاء الانفعالي يضم مجموعة من القدرات هي:

1- إدراك الانفعالات Perceiving Emotions:

وتشير إلى القدرة على معرفة الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين، كذلك تحديدها في الموضوعات والرسوم والموسيقى وغيرها من المنبثات، وتمثل تلك القدرة الأساس لباقي القدرات وتتضمن عملية التسجيل والإصغاء وحل الشفرات المتعلقة بالرسائل الانفعالية والتي يمكن أن تظهر من نبرة الصوت وتعبيرات الوجه والجسم والرسومات.

2- تيسير التفكير Facilitating Thought:

وتشير إلى القدرة على إنتاج واستخدام المشاعر وتوظيفها لتيسير النمو المعرفي وحل المشكلات.

3- فهم المشاعر Understanding Emotions:

وتشير إلى القدرة على فهم المعلومات الانفعالية وكيف تتجمع وتتطور خلال تحويلات العلاقات، كما تتضمن فهم المعاني الانفعالية، والعلاقات بين الانفعالات.

4- إدارة المشاعر Managing Emotions:

وتشير إلى قدرة الفرد على إدارة مشاعره الذاتية وإدارتها لدى الآخرين.

أما الفئة الثانية من النماذج فتتناول الذكاء الانفعالي كمجموعة من سمات الشخصية لذا يطلق عليها نماذج السمة (trait models) ويطلق عليها أحياناً النماذج المختلطة (mixed models) باعتبارها تتناول الذكاء الانفعالي كمجموعة من السمات والقدرات معاً. ومن أشهر النماذج التي تنتمي إلى هذه الفئة نموذج Bar-on, 1997 والذي يرى أن الذكاء الانفعالي عبارة عن عدد من القدرات غير المعرفية المؤثرة على سلوك الأفراد وتضم:

1- القدرات داخل الفرد Intrapersonal abilities:

وتشير إلى قدرة الفرد على فهم انفعالاته، والتعبير عن مشاعره وحاجاته وتوصيلها للآخرين.

لذاته، ومن أشهر هذه المقاييس Bar-on [64]. ويعتمد قياس الذكاء الانفعالي في الدراسة الحالية على أسلوب التقرير الذاتي. دراسات سابقة

مع تأكيد الباحثين على قابلية الذكاء الانفعالي للتنمية اتجهت العديد من الدراسات إلى محاولة تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدى الأفراد من خلال مقررات دراسية أو من خلال برامج تهتم بتدريب الأفراد على مهارات الذكاء الانفعالي، وقد توصلت سلسلة من الدراسات الطولية التي أجريت على خريجي إحدى الجامعات الأمريكية من خلال استخدام برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي اهتم بتدريب الأفراد على مهارات التحكم بالذات، التقمص، الانتباه للتفاصيل، المرونة، المبادرة، التوجه نحو الكفاءة، الثقة بالنفس، استخدام التكنولوجيا، تنمية الآخرين، الاتصال الشفوي، العمل الجماعي، التفاوض، الإقناع والتفكير التحليلي إلى وجود أثر للبرنامج المستخدم في تحسين هذه القدرات [25,26,27]، كذلك بينت دراسة Richardson & Evans [23]، كما توصلت دراسة Curtis [30] إلى وجود أثر للإرشادات المتعلقة بمهارات الذكاء الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي وتحسين مفهوم الذات، وتقييم الذات، وإدارة العواطف لدى طلاب المرحلة الثانوية. كما توصلت دراسة Gore [29] إلى وجود أثر للتدريب على التعاون والاتصال والتعبير عن المشاعر وتقبل التنوع وحسم الصراعات في تحسين الذكاء الانفعالي لدى الطلاب. كما أدى تدريس مقررات حول الذكاء الانفعالي للطلاب في مرحلة التعليم الجامعي إلى تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لديهم [20]. كذلك أدى تدريس مقرر في الإدارة يركز على المهارات الاجتماعية إلى تحسين الذكاء الانفعالي لدى طلاب المرحلة الجامعية Clark, et a [24]، كما بينت دراسة Fischer [22] وجود أثر لتدريس مقرر حول الذكاء الانفعالي لمرحلة التعليم الجامعي في زيادة قدرة الطلاب على تعريف ومعالجة وتأمل الانفعالات والسيطرة عليها. كما بينت نتائج

2- القدرات الخاصة بعلاقة الفرد مع الآخرين Interpersonal abilities:

وتشير إلى قدرة الفرد على التعاطف مع الآخرين، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين.

3- القدرة على التكيف Adaptation:

وتشير إلى مرونة الفرد وفاعليته في التعامل مع التغيرات والابجابية في التعامل مع المشكلات اليومية.

4- إدارة الضغوط Stress Management:

وتشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بهدوئه والتحكم في دوافعه والعمل تحت الظروف الضاغطة.

5- المزاج العام General Mood:

وتشير إلى قدرة الفرد على الشعور بالتفاؤل والسعادة لأنفسهم ولمن حولهم، والنظرة الايجابية للأمور.

مداخل قياس الذكاء الانفعالي

يعتمد قياس الذكاء الانفعالي على نوعين من الأساليب هما:

1- اختبارات الأداء الأقصى: وتقيس الذكاء الانفعالي من منظور نماذج القدرة (ability models) حيث تتعامل مع الذكاء الانفعالي كمجموعة من القدرات العقلية. وتقيس اختبارات الأداء الأقصى القدرة الفعلية للفرد وليس معتقداته حول هذه القدرات، وتتميز بعدم تأثرها بالاستحسان الاجتماعي، كما أنها غير قابلة للتزييف ومن أشهر هذه الاختبارات اختبار Mayer, et [63] a. والمستخدم في الدراسة الحالية.

2- التقرير الذاتي: ويقيس الذكاء الانفعالي باعتباره مجموعة من سمات الشخصية كما تشير نماذج السمة (trait models)، أو القدرات والسمات معا كما تشير النماذج المختلطة (mixed models) ويعتمد هذا الأسلوب على استخدام مجموعة من التعبيرات الوصفية وعلى الفرد أن يحدد درجة انطباق تلك التعبيرات عليه، وتتأثر عملية تحديد الفرد لقدراته على فهمه لذاته، حيث تصبح تلك القياسات أكثر دقة كلما كان الفرد أكثر فهما

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد القدرات الخاصة بعلاقة الفرد مع الآخرين لصالح الأداء البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد التكيف لصالح الأداء البعدي.

4- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد إدارة الضغوط لصالح الأداء البعدي.

5- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد المزاج العام لصالح الأداء البعدي.

6- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي ككل لصالح الأداء البعدي.

#### ب. حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: برنامج اثرائي - مهارات الذكاء الإنفعالي.

الحدود المكانية: كلية التربية - جامعة الطائف.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1435/1434 هـ.

#### ج. عينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية بجامعة الطائف في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1435/1434 هـ، وتكونت عينة الدراسة الحالية من (34) طالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة.

#### د. أدوات الدراسة

1- مقياس الذكاء الانفعالي

تم بناء المقياس في ضوء نموذج Bar-on, 1997 والذي يرى

دراسة Bruno, et al [65] وجود أثر لتطبيق برنامج ضم خمس وحدات هي الاستماع، والمشاعر، والتحكم في الغضب، واتخاذ القرار، والالتحيز للآراء في دعم قدرة الطلاب على تعريف الحالات الانفعالات بدقة، كما أدى دمج برنامج للذكاء الانفعالي يهتم بتدريس مهارات إدارة الغضب، وإدارة القلق، والوعي الاجتماعي، والتقمص، والتأثير الايجابي، وصنع القرار، وإدارة الوقت، والتغيير الايجابي، واستغلال مواطن القوة، وتقدير الذات، وإدارة الذات، والالتزام الأخلاقي ضمن المقررات الدراسية لخمس كليات بولاية تكساس الأمريكية إلى تحسن هذه المهارات لدى الطلاب إلى جانب تحسن مستواهم الاكاديمي والمهني [11].

ومن الملاحظ أن هذه الدراسات حاولت تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدى الأفراد من خلال مقررات دراسية [20,21,24,22,23] أو من خلال برامج تدريبية معدة لهذا الغرض [25,26,27,65,29,30,17,16,11] إلا أن عديد من تلك الدراسات استخدمت مقررات دراسية أو برامج تهتم بتنمية مهارات معينة لا تمثل الذكاء الانفعالي بصورة كاملة [16,24,29,65] كذلك اعتمد كثير منها على مؤشرات غير مباشرة لبيان فاعلية التدريب كالاتتماد على مؤشر نسبة المبيعات أو الاتتماد على ملاحظة أولئك المحيطين بالفرد أو استخدام اختبارات تقيس جوانب انفعاليه محددة دون استخدام الاختبارات المعدة لهذا الغرض والتي تغطي الجوانب المختلفة للذكاء الانفعالي في ضوء نماذج القدرة أو نماذج السمة [65,21,22,11,17,16] لذا تحاول الدراسة الحالية تصميم برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي يتناول جميع جوانب الذكاء الانفعالي في ضوء نماذج القدرة ونماذج السمة.

#### 4. الطريقة والجراءات

##### أ. فروض الدراسة

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد القدرات داخل الفرد لصالح الأداء البعدي.

أن الذكاء الانفعالي عبارة عن عدد من القدرات غير المعرفية المؤثرة على سلوك الأفراد، ويضم المقياس الحالي (42) فقرة تقيس الذكاء الانفعالي من خلال خمسة أبعاد هي: القدرات داخل الفرد، القدرات الخاصة بعلاقة الفرد مع الآخرين، القدرة على التكيف، إدارة الضغوط، المزاج العام وبيبين جدول (1) توزيع عبارات المقياس تبعاً للأبعاد.

### جدول 1

#### توزيع مفردات مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً للأبعاد

الفقرات	البعد
1*، 6، 11*، 16، 21، 26، 31*، 36	1- القدرات داخل الفرد
2، 7، 12، 17، 22، 27، 32، 37*، 41*	2- القدرات الخاصة بعلاقة الفرد مع الآخرين
3، 8، 13، 18، 23، 28، 33، 38	3- القدرة على التكيف
4، 9*، 14، 19، 24*، 29، 34، 39، 42	4- إدارة الضغوط
5، 10، 15، 20، 25*، 30*، 35، 40	5- المزاج العام

\* عبارات سلبية

#### تصحيح المقياس

تم بناء البرنامج الحالي في ضوء نماذج القدرة ونماذج السمة معا حيث تضمن مجموعة من المهارات الخاصة بالتعامل مع الذات وتضم مهارة الوعي بالذات، ومهارة إدارة الذات، إلى جانب مجموعة من المهارات الخاصة بالتعامل مع الآخرين وتضم مهارة إدراك انفعالات الآخرين، ومهارة إدارة تلك الانفعالات، وقد تم بناء البرنامج بالرجوع إلى الدراسات التالية: [66,67,68,69] كما تم تخصيص جلسات مستقلة للتدريب على إدارة الغضب، وإدارة الضغط العصبي والقلق، إثارة الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس ضمن التدريب على مهارة إدارة الذات، كذلك تم تخصيص جلسات مستقلة لتدريب الطلاب على التعاطف، والتحدث مع الآخرين وإليهم، والقيادة وصنع القرار ضمن التدريب على مهارة إدارة الآخرين.

تم تقديم البرنامج خلال 10 جلسات على مدار خمسة أسابيع بواقع جلستان أسبوعياً تستغرق الجلسة الواحدة ساعة ونصف تقريبا، بدأ البرنامج بجلسة تمهيدية تم خلالها تعريف الطلاب بأهداف البرنامج، كما تم تعريفهم بمفهوم الذكاء الوجداني ومكوناته وأهميته.

تم استخدام مجموعة من الأنشطة خلال البرنامج تمثل الجوانب المختلفة للذكاء الانفعالي في ضوء نماذج القدرة أو نماذج

تتراوح الدرجة الخاصة بكل مفردة من (1-5)، حيث يعطى البديل (دائماً) خمس درجات، (غالبا) أربع درجات، (أحيانا) ثلاث درجات، (نادرا) درجتان، (أبدا) درجة واحدة للعبارات الايجابية ويتم التصحيح بالعكس حال العبارات السلبية.

صدق المقياس

تم حساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي واختبار الذكاء الانفعالي وقد بلغت قيم معامل الارتباط بين المقياسين (0.85) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال عند مستوى (0.01) مما يشير الى صدق المقياس الحالي.

ثبات المقياس

تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق على (30) من طلاب الفرقة الثالثة شعبة رياض الأطفال بكلية التربية بتربة- جامعة الطائف، وقد كان معاملات الاستقرار 0,94، 0,92، 0,93، 0,88، 0,95، 0,93، وذلك لأبعاد القدرات داخل الفرد، القدرات الخاصة بعلاقة الفرد مع الآخرين، القدرة على التكيف، إدارة الضغوط، المزاج العام، والدرجة الكلية وجميعها معاملات

ارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى 0,01

2- البرنامج المقترح

سلوكيات وما هو مناسب منها وما كان من الممكن تعديله لمحاولة التغلب على ما يقابلهم من صعوبات.

### 5. النتائج

نتائج الفرضية الأولى:

لاختبار صحة الفرضية الأولى والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد القدرات داخل الفرد لصالح الأداء البعدي. تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد القدرات داخل الفرد، ويوضح جدول (2) تلك النتائج.

### جدول 2

نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على بعد القدرات داخل الفرد

البعد	المجموعة	ن	م	ع	درجات الحرية	ت
داخل	قبلي	34	24.62	6.43	33	**9.37
	بعدي	34	32.76	3.07		

\*\*دالة عند مستوى 0.01

للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد القدرات الخاصة بعلاقة الفرد مع الآخرين لصالح الأداء البعدي، تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد القدرات الخاصة بعلاقة الفرد مع الآخرين، ويوضح جدول (3) تلك النتائج.

### جدول 3

نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على بعد القدرات الخاصة بعلاقة الفرد مع الآخرين

البعد	المجموعة	ن	م	ع	درجات الحرية	ت
علاقات	قبلي	34	27.7353	4.33	33	**13.73
	بعدي	34	36.6765	3.94		

\*\*دالة عند مستوى 0.01

السمة والتي تتعامل مع مواقف واقعية يمر بها الطلاب، أو يلاحظونها لدى الآخرين [66,67,68,69]. وقد اعتمدت بعض التدريبات على المدخل المعرفي متمثلاً في تدريب الطلاب على التفكير الإيجابي، وتعديل الحوار الذاتي ومواجهة المعتقدات الخاطئة لتشجيع الذات والتحكم بالانفعالات السالبة، كما تم الاعتماد أيضاً على المدخل السلوكي متمثلاً في استخدام الاسترخاء كاستجابة مضادة للقلق والغضب والضغط العصبي [73,74].

طلب من المتدربين تسجيل تقارير يومية حول ما استطاعوا تطبيقه من المهارات التي تم تدريبهم عليها من خلال البرنامج فيما يمر بهم من مواقف خلال حياتهم اليومية، وقد تم إجراء مناقشات جماعية حول هذه التقارير للتعليق على ما قام به المتدربين من

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد القدرات داخل الفرد لصالح الأداء البعدي مما يشير إلى صحة الفرضية الأولى.

نتائج الفرضية الثانية:

لاختبار صحة الفرضية الثانية والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الأداء القبلي والأداء البعدي

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد القدرات الخاصة بعلاقة الفرد مع الآخرين لصالح الأداء البعدي مما يشير إلى صحة الفرضية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة:

لاختبار صحة الفرضية الثالثة والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد التكيف لصالح الأداء البعدي.

تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد التكيف، ويوضح جدول (4) تلك النتائج.

#### جدول 4

نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية في بعد التكيف

البعد	المجموعة	ن	م	ع	درجات الحرية	ت
تكيف	قبلي	34	23.88	4.79	33	**12.93
	بعدي	34	32.76	2.74		

\*\* دالة عند مستوى 0.01

للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد إدارة الضغوط لصالح الأداء البعدي.

تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد ادارة الضغوط، ويوضح جدول (5) تلك النتائج.

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد التكيف لصالح الأداء البعدي مما يشير إلى صحة الفرضية الثالثة.

نتائج الفرضية الرابعة:

لاختبار صحة الفرضية الرابعة والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي

#### جدول 5

نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية في بعد ادارة الضغوط

البعد	المجموعة	ن	م	ع	درجات الحرية	ت
ضغوط	قبلي	34	27.68	4.52	33	**13.71
	بعدي	34	37.18	2.84		

\*\* دالة عند مستوى 0.01

لاختبار صحة الفرضية الخامسة والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد المزاج العام لصالح الأداء البعدي.

تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد ادارة الضغوط لصالح الأداء البعدي مما يشير إلى صحة الفرضية الرابعة.

نتائج الفرضية الخامسة:

درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على تلك النتائج.  
اختبار الذكاء الانفعالي في بعد المزاج العام، ويوضح جدول (6)

#### جدول 6

نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية في بعد المزاج العام

البعد	المجموعة	ن	م	ع	درجات الحرية	ت
المزاج العام	قبلي	34	24.21	4.43	33	**12.05
	بعدي	34	31.94	2.91		

\*\* دالة عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي في بعد المزاج العام لصالح الأداء البعدي مما يشير إلى صحة الفرضية الخامسة. نتائج الفرضية السادسة: لاختبار صحة الفرضية السادسة والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي ككل لصالح الأداء البعدي. تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي ككل، ويوضح جدول (7) تلك النتائج.

#### جدول 7

نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي

البعد	المجموعة	ن	م	ع	درجات الحرية	ت
الدرجة الكلية	قبلي	34	128.12	20.91	33	**14.89
	بعدي	34	171.32	11.31		

\*\* دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار الذكاء الانفعالي ككل لصالح الأداء البعدي مما يشير إلى صحة الفرضية السادسة. تلك المهارات وأتضح ذلك في يوميات أفراد العينة.

#### 6. مناقشة النتائج

يتضح من الجداول (2،3،4،5،6،7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 لصالح التطبيق البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الأبعاد المختلفة المدروسة والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وفي ضوء ذلك يمكننا القول بأن البرنامج التدريبي كان له اثر ملموس في تحسين أداء مستوي الطالبات في القياس البعدي، ويعود ذلك إلى أن التدريب بشقيه النظري والتطبيقي

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره المنظرين من أن الفرد يمكن له أن يتعلم كيف ينمي ذكائه الانفعالي عن طريق التعلم والتعليم والتدريب كما تتفق هذه النتيجة بصفة عامة أيضا مع معظم نتائج الدراسات السابقة التي قدمت البرامج التدريبية لعينات مختلفة من الأفراد كبارا وصغارا معلمين ومتعلمين وغيرها من الفئات والتي أكدت بدورها علي أهمية البرامج التدريبية وأثرها في تحسين أداء

استخدام الاسترخاء كاستجابة مضادة للقلق والغضب والضغط العصبي [73,74].

كذلك ترجع فاعلية البرنامج لما قدمه من تغذية راجعة للمتدربين طوال فترة التدريب، حيث كان يطلب منهم تدوين تقارير يومية حول ما استخدموه من المهارات التي تم تدريبهم عليها خلال البرنامج فيما يمر بهم من مواقف، ومن خلال هذه التقارير يلاحظ الطلاب مدى تقدمهم في اكتساب المهارات المطلوبة، كذلك يتم التعليق على هذه التقارير في بداية كل جلسة وتوضيح ما قام به المتدربين من سلوكيات مناسبة وما كان من الممكن تعديله وذلك من خلال مناقشة جماعية مع المتدربين، وقد تم تعديل مسار بعض الجلسات في ضوء ما تم تدوينه خلال تلك التقارير.

#### 7. التوصيات

من خلال النتائج السابقة توصى الدراسة بما يلي:

- 1- تدريب الطلاب على مهارة إدارة الذات ضمن برامج تنمية الذكاء الانفعالي لتحسن قدرة الأفراد على إدراك مشاعرهم الذاتية.
- 2- الاهتمام بتدريب الطلاب على مهارة إدارة العلاقات مع الآخرون ضمن برامج تنمية الذكاء الانفعالي لتحسين قدرتهم على التحكم بانفعالاتهم.
- 3- تدريب الطلاب على إدارة الغضب ضمن مهارات إدارة الذات.
- 4- تدريب الطلاب على إدارة الضغط العصبي والقلق ضمن مهارات إدارة الذات.
- 5- تدريب الطلاب على الثقة بالنفس ضمن مهارات إدارة الذات.
- 6- تدريب الطلاب على تشجيع الذات وإثارة الدافعية الذاتية ضمن مهارات إدارة الذات.
- 7- الاهتمام بتدريب الطلاب على التفكير الإيجابي ضمن مهارات إدارة الذات للسيطرة على المشاعر السلبية.
- 8- تقديم تدريبات خاصة بالاسترخاء للتغلب على حالات الغضب والقلق والاحتفاظ بحالة من الهدوء النفسي.
- 9- تدريب الطلاب على قراءة لغة الجسد ضمن مهارة إدراك

الأفراد بعد الانتهاء من مرحلة التدريب وهذا ما تؤكدته نتائج دراسات كل من [79,78,75,76,77] في أن التدريب الذي تتلقاه عينة البحث أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي يؤدي إلى تحسين الأداء، وهذا من شأنه أن يدل على أن تمرس أفراد العينة على استخدام مهارات الذكاء الانفعالي يؤدي إلي تعلمهم كيف يفهمون انفعالاتهم وكيف يتحكمون فيها ويديرونها بشكل جيد نحو اتخاذ القرارات الصائبة والسيطرة والتحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلي انفعالات ايجابية، كما أصبح لديهم القدرة على تقييم الانفعالات بموضوعية، وكيفية موامة الانفعال مع أهمية المشكلة أو الموقف، إلى جانب القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين وانفعالاتهم المختلفة بما يتيح بمشاركة الوجدانية؛ وهذه المهارات من شأنها أن تعينهم على ترقية الجانب المهني والسلوكي.

ويؤكد كل من اكيرس وبورتر [80] على أهمية السعي لامتلاك مهارات الذكاء الانفعالي حيث أن نجاح الفرد يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة الفرد على قراءة الناس ومن ثم السلوك وفقا لذلك، كما أكد على ضرورة قيام الفرد بتنمية مهارات الذكاء الانفعالي اللازمة لتحقيق فهم وتعاطف أفضل مع الآخرين.

ويرى لورانس شابيرو [81] أن الأفراد الذين يتمتعون بامتلاك مهارات الذكاء الانفعالي يكتسبون المزيد من العواطف والسلوكيات التي تعكس الاهتمام بالآخرين والمشاركة وتقديم المساعدة وتغذية الآخرين بالأفكار السليمة ويتمنون بالتسامح والرغبة في إتباع القواعد والنظم الاجتماعية، ويميل هؤلاء إلى أن يكونوا أقل عدوانية وينجزون أعمالا تخدم المجتمع.

كما ترجع فاعلية البرنامج أيضا لما تضمنه من أنشطة تتعامل مع الأبعاد المختلفة للذكاء الانفعالي في ضوء نماذج القدرة ونماذج السمة. كما اعتمد البرنامج على المدخل المعرفي متمثلا في تدريب الطلاب على التفكير الإيجابي، وتعديل الحوار الذاتي ومواجهة المعتقدات الخاطئة لتشجيع الذات والتحكم بالانفعالات السالبة، كما اعتمد أيضا على المدخل السلوكي متمثلا في

- [2] Goleman, D., (1995). *Emotional intelligence*. مشاعر الآخرين.  
*New York: Bantam Books*.
- 10- تدريب الطلاب التعاطف ضمن مهارة إدارة الآخرين.
- [3] Mayer, J. & Salovey, P. (1997). *The intelligence of emotional intelligence*.  
*Intelligence*, 17, 4 ,433-442.
- 11- تدريب الطلاب التحدث للآخرين ضمن مهارة إدارة الآخرين.
- 12- تدريب الطلاب على القيادة وصنع القرار ضمن مهارة إدارة الآخرين.
- [4] Thorndike. E., (1920). *Intelligence and its uses*. *Harpers's Magazine*. 140, 227 - 235.
- المراجع**
- أ. المراجع العربية**
- [6] أبو حطب، فؤاد (1973). القدرات العقلية، ط1. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- [45] سرور، سعيد عبد الغنى (2003). *مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم*. مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، مجلد9، العدد29، 9-63.
- [58] عثمان، فاروق السيد ورزق، محمد عبد السميع (2001). *الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه*. علم النفس، العدد 58، 32-58.
- [78] رزق، محمد عبد السميع (2003). *مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطلاب والطالبات بكلية التربية بالطائف*. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية. المجلد الخامس عشر. العدد الثاني، ص 62 - 131.
- [81] لورانس شابيرو، ف. د (2001). *كيف تنشئ طفلا يتمتع بذكاء عاطفي*. الدمام: مكتبة جرير للترجمة والنشر والتوزيع.
- ب. المراجع الاجنبية**
- [1] Mayer, J. & Cobb, C. (2000). *Emotional policy on emotional intelligence: Does it make sense?* *Educational Psychology Review*, 12, 163 - 183.
- [2] Goleman, D., (1995). *Emotional intelligence*. *New York: Bantam Books*.
- [3] Mayer, J. & Salovey, P. (1997). *The intelligence of emotional intelligence*. *Intelligence*, 17, 4 ,433-442.
- [4] Thorndike. E., (1920). *Intelligence and its uses*. *Harpers's Magazine*. 140, 227 - 235.
- [5] Guilford, J. (1967). *The nature of human intelligence*. *New York: McGraw Hill*.
- [7] Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. *New York: Basic Books*.
- [8] Salovey, P. & Mayer, J. (1990). *Emotional intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185 - 211.
- [9] Taylor, E. (1996). *Rationality and emotional in transformative learning theory: A Neurobiological perspective*. *37th Adult Education Research Conference Proceedings, University of South Florida (ED 419087)*.
- [10] Weiss, R. (2000). *Emotional and Learning. Training and Development*, 54, 11, 44-48.
- [11] Law, G., Lomax, A., Jackson, M.& Nelson, D. (2004). *Emotional intelligence: a new student development model*. A Paper Presented at the National Conference of the American College Personnel Association. Philadelphia, Pennsylvania.
- [12] Dwyer, B. (2001). *Successful training strategies for the twenty-first century: using recent research on learning to provide effective training strategies*. *International Journal of Educational Management*, 15, 6, 312 - 318.

- Department of Mental Health, Retardation and Hospitals- Cranston. (ED437 592).*
- [22] Fischer, R. (2003). *The development, testing and evaluation of an emotional intelligence curriculum, Journal of adult evaluation, 32, 1, 7-17. (EJ665622).*
- [23] Richardson, R, & Evans, E. (1997). *Social and emotional competence: motivating cultural responsive education.* Paper presented at the annual conference and exhibit of the association for supervision and curriculum development. 52nd Baltimore, MD, March 22 - 25.
- [24] Clark. S., Callister, R., Wallace, R. (2003). *Undergraduate management skills courses and students' emotional intelligence. Journal of Management Education, 27, 1, 3-23.*
- [25] Boyatzis, R., Baker, A., Leonard, D., Rhee, K.& Thompson, L. (1995). Will it make a differences? Assessing a value-based, outcome oriented, competency-based professional program. In Boyatzis, R., Cowen, S., and Kolb, D. (Eds.) *Innovating in professional education: Steps on a journey from teaching to learning. San Francisco: Jossey-Bass.*
- [26] Boyatzis, R., Leonard, D., Rhee, K. & Wheeler, J. (1996). *Competencies can be developed, but not the way we thought. Capability, 2, 2, 25 - 41.*
- [27] Boyatzis, R., Wheeler, J. & Wright (in press). *Competency development in graduate education: A longitudinal perspective .Proceeding of the First World Conference on Self-Directed Learning, GIRAT, Montreal.*
- [28] Bruno, K., England, E. & Chambliss, C. (2002). *Social and emotional learning programs for elementary school students:*
- [13] Short, D. (2001). *Analyzing training from an emotions perspective. In emotional and behavior in the workplace, Symposium28.Academy of Human Resource Development (AHRD) Proceedings, Tulsa, OK, February 28-March4, edited by O. A. Aliaga. Baton Rouge, LA: Academy of Human Resource Development. (ED453 437).*
- [14] McClelland, D. (1999). *Identifying competencies with behavioral-event interview. Psychological Science, 9, 5, 331 - 339.*
- [15] Cherniss, C. (2005). *The business case for emotional intelligence.* www.eiconsortium.org.
- [16] Seligman, M. (1990). *Learned optimism.* New York: Knopf.
- [17] Luskin, F.; Aberman, R. & Delorenzo, A. (2005). *The training of competence in financial advisors. Issues in Emotional Intelligence, 1, 2, 1-5.*
- [18] Cherniss, C. (2000). *Social and Emotional competence in the work-place. The hand book of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 433-458.*
- [19] Goleman, D., Boyatzis, R. & Mckee, A. (2002). *Primal Leadership: Realizing the power of emotional intelligence, Harvard Business School press.*
- [20] Aeger, A. (2002). *Job Competencies and the Curriculum: An Inquiry into Emotional Intelligence in Graduate Professional Education.* "Unpublished paper. Raleigh: North Carolina State University. ERIC (ED465341).
- [21] DuPont, N. (1998). *Update on emotional competency: Helping to prepare our youth to become effective adults. Rode Island State*

- achievement and population. DAI, 62 (12A), 4055.
- [37] Jaeger, A. (2003). *Job competence and the curriculum: an inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. Research in High Education*, 44, 615-639.
- [38] Kapp, C. (2000). *Emotional intelligence (EQ) and success in post-graduate studies: a pilot study. South African Journal of Higher Education*, 14, 3, 151-160.
- [39] Parker, J., Creque, R., Barnhart, D., Harris, J., Majeski, S., Wood, L., Bond, J., Hogan, M. & (2004a). *Academic achievement in high school: does emotional intelligence matter. Personality and Individual Differences*, 37, 1321-1330.
- [40] Parker, J., Summerfeldt, L., Hogan, M. & Majeski, S. (2004b). *Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. Personality and Individual Differences*, 36, 163-172.
- [41] Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, c. (1998). *Development and validity of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- [42] Lyons, J., Schneider, T. (2005). *The influence of emotional intelligence on performance. Personality and Individual Differences*, 39, 693-703.
- [43] Hunt, N. & Evans, D. (2003). *Predicting traumatic stress using emotional intelligence. Behaviour Research and Therapy*, 42, 791-798.
- Apilot Study. Emotional Intelligence Publication (ED463097).
- [29] Gore, S. (2002). *Emotional intelligence and social adeptness, interpersonal competence: middle school students Social Cognition*. U. S.: Illinois.
- [30] Curtis, L. (2000). *Assessing the attainment of guidance outcomes related to the development of emotional intelligence skills and improved self concept. DAI*, 60 (8A), 2812.
- [31] Matthews, G., Roberts, R & Zeidner, M. (2003). *Development of emotional intelligence: A skeptical- but not dismissive- perspective. Human Development*, 46, 109-114.
- [32] Wong, C., Foo, M., Wang, C., Wong, P. (2006). The feasibility of training and development of EI: *An exploratory study in Singapore, Hong Kong and Taiwan. (article in press)*, www. Sciencedirect.com.
- [33] Zeidner, M., Robert, R. & Matthews, G. (2002). *Can emotional intelligence be schooled? A critical review. Educational Psychologist*, 37, 215 - 231.
- [34] Petrides, K., Frederickson, N. & Furnham, A. (2004). *The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. Personality and Individual Differences*, 36, 277-293.
- [35] Austin, E., Evans, P., Goldwater, R., Potter, V. (2005). *A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. Personality and Individual Differences*, 39, 1395-1405.
- [36] Fanning, B. (2002). *The contributions of emotional intelligence to academic*

- [53] Brown, R. & Schutte, N. (2006). *Direct and indirect relationship between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. Journal of Psychosomatic Research*, 60, 585-593.
- [54] Jordan, P., Ashkanasy, N., Hartel, C., Hooper, G. (2002). *Workgroup emotional intelligence scale development and relationship to team effectiveness and goal focus. Human Resource Management Review*, 12, 195-214.
- [55] Day, A. & Carroll, S. (2004) *Using an ability-based measure of emotional intelligence to predict individual performance, group performance, and group citizenship behaviours. Personality and Individual Differences*, 36, 1443-1458.
- [56] Bardach, R. (2008). *Leading schools with emotional intelligence: a study of the degree of association between middle school principal emotional intelligence and school success.* Capella University.
- [57] Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. (2002a). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional intelligence test (MSCEIT) user's manual.* New York: Multi-Health Systems Inc.
- [59] Petrides, K. & Furnham, A. (2000). *On the dimensional structure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- [60] Petrides, K. & Furnham, A. (2001). *Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. European Journal of Personality*, 15, 425-448 .
- [61] Mayer, J., Salovey, P. & Caruso, D. (2000). *Emotional intelligence meets traditional*
- [44] Lapidus, L.(1998). *Integrative research and integrative facilitate child and family development, education, readiness for head start and family self-sufficiency.* ERIC, ED424001.
- [46] Bastian, V., Burns, N., Nettelbeck, T. (2005). *Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. Personality and Individual Differences*, 39, 1135-1145.
- [47] Palmer, B., Donaldson, C. & Stough, C. (2002) *Emotional intelligence and life satisfaction. Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- [48] Engelberg, E. & Sjoberg, L. (2004). *Emotional intelligence, affect intensity, and social adjustment. Personality and Individual Differences*, 37, 533-542.
- [49] Trinidad, D. & Johnson, C. (2002). *The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. Personality and Individual Differences*. 32,95-105.
- [50] Leible, T. & Snell, W. (2004). *Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. Personality and Individual Differences*, 37, 393-404.
- [51] Sy, T., Tram, S., O'Hara, L. (2005). *Relation of employee and manager emotional intelligence to job satisfaction and performance.* www. Sciencedirect.com.
- [52] Wong, C. & Law, K. (2002). *The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. The Leadership Quarterly*, 13, 3, 243-274.

- [73] Madders, J. (1988). *Stress and relaxation: self help techniques for every one*. London: Macdonald Optima.
- [74] Trotter, J. (1999). *Coping with stress, stress education curriculum, a stress control program for troubled youth (5th.ed)*. Atlanta, Wholistic Stress Control Institute, Inc, ERIC, ED423357.
- [75] Diaz , A. S. (2001). In what ways are emotional to self – development? . Eric No. ED52701.
- [76] Redenbach, S. (2003) . *Emotional intelligence and self – steem :The necessary ingredients for success in the classroom*. Saint Joseph's University. Available at : [www.sju.edu/learning institute](http://www.sju.edu/learning institute).
- [77] Kaplan, fran Beth (2003). *Educating the emotions: emotional intelligence training for early Child hood Teachers and Caregivers*. Dissertation Abstract, P. 50.
- [79] Child care programs. (2005). Fille: // A :/ child %20 Development %20 Associates. htm.
- [80] Akers ,M. D. & Portre, G. L. (2003). *Your EQ skills: get what it take*. *Journal of Accountancy*, Vol. 195, Issue 3, p. 65-69, American institute of cretified public Accountance, New York.
- standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 4, 267-298.
- [63] Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. (2002b). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional intelligence test (MSCEIT) Items Booklet*. New York: Multi-Health Systems Inc.
- [64] Bar-On, R. & Parker, J. (2000). *BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Version (BarOn EQ-I:YV): Technical Manual*. Toronto, Multi-Health Systems.
- [65] Bruno, K., England, E. & Chambliss, C. (2002). *Social and emotional learning programs for elementary school students: Apilot Study*. Emotional Intelligence Publication (ED463097).
- [66] Allen, D. (2002). *Getting things done: The art of stress-free productivity*. Londone: Piatkus Books.
- [67] Carnegie D. (1990). *How to stop worrying and start living*. London: Vermilion.
- [68] Chandler, S. (2004). *100 Way to motivate yourself: change your life forever*. New Jersey: Career Press.
- [69] Ekman, P. & Davidson, R. (1994). *Fundamental questions about emotions*. New York: Oxford University Press.

# THE IMPACT OF USING ENRICHMENT PROGRAM IN DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE OF UNIVERSITY STUDENTS

**Wafaa Sayed Mohamed Husen**  
Faculty of Education - Taif university

**Asmaa Mohamed Abdel-hameed**  
Faculty of Education- Taif university

*Abstract\_ Many studies have shown that emotional intelligence, which refers to the individuals' ability to understand their emotions and the emotions of others, and the ability to manage such emotions, contributes 80% of the individuals success. Emotional intelligent are more capable of coping with stress, more satisfied about life, achieving more than others, more successful in their jobs, and less suffering from abnormal behaviors and mental disorders.*

*The purpose of the current study is to investigates the impact of using an enrichment program in developing emotional intelligence of university students contains training on Emotional cognition, Managing self emotions, Regulating others emotions.*

*The hypotheses of the study are:*

*1- There are statistical significant differences between pretest and post test of the experimental group to the pre test at emotional intelligence test.*

*2- There are statistical significant differences between the control group and the experimental group to the control group in the posttest of emotional intelligence test.*

**Keywords:** *Enrichment Program, Emotional intelligence.*