

تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان شادی مادران دانش آموزان مدارس ابتدایی

نسرين سعیدی فرید*^۱، پریش جعفری^۲

^۱ کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، گروه مدیریت آموزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
^۲ دانشیار، گروه مدیریت آموزش عالی، واحد علوم تحقیقات، دانشکده مدیریت و اقتصاد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان شادی مادران دانش آموزان منطقه ۲ تهران اجرا شد. به منظور دستیابی به هدف پژوهش از بین دبستان های منطقه ۲ تهران، دبستان غیر دولتی پسرانه روح الله با توجه به امکان اجرای پژوهش انتخاب شد. از بین کلیه مادران مدرسه ی مورد نظر یک نمونه ی ۴۴ نفری به صورت تصادفی ساده انتخاب شد. سپس پس از اجرای پیش آزمون از بین ۴۴ نفر، به طور تصادفی ساده ۲۲ نفر در گروه آزمایش و ۲۲ نفر در گروه کنترل قرار داده شدند. گروه آزمایش در شش جلسه ی ۱۵۰ دقیقه ای آموزش هوش هیجانی، به مدت یک و نیم ماه شرکت نمودند و برای گروه کنترل هیچ مداخله ای صورت نگرفت. بعد از اتمام آموزش، پس آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. داده های پژوهش از طریق اجرای پرسشنامه ی هوش هیجانی برادبری و گریوز (برادبری و گریوز، ۱۳۹۱) و پرسشنامه ی هنجار یابی شده آکسفورد (علی پور و نور بالا، ۱۳۷۸) جمع آوری شد. داده های جمع آوری شده از طریق آزمون t گروههای زوجی، تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر میزان شادی مادران به طور معناداری مؤثر بوده است. به علاوه، آموزش هوش هیجانی بر افزایش تک تک ابعاد شادی (خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی، عزت نفس، رضایت از زندگی)، تأثیر معناداری داشته است. هم چنین یافته های نتایج نشان داد که در هوش هیجانی افراد قبل و بعد از آموزش در سطح ($p < 0/05$) تفاوت معناداری وجود داشت. مادرانی که هوش هیجانی بالایی دارند در شناخت و به کارگیری صحیح هیجانات خود و کودکانشان، توانایی پیش بینی وقایع و مقابله با موقعیت های استرس زا، مدیریت روابط و برانگیختن خود بسیار خوب عمل می کنند نتیجه اعمال چنین رفتارهایی، بهبود عملکرد و افزایش کارآمدی آنها در خانواده است.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی، شادی، آموزش، دانش آموزان.

مقدمه

دانش آموزان مهم ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشوری محسوب می شوند. پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش ها و کنشهای این نظام، در واقع تحقق این امر است. به عبارتی، جامعه و به طور ویژه آموزش و پرورش، نسبت به سرنوشت فرد، رشد و تکامل موفقیت آمیز وی و جایگاه او در جامعه، علاقه مند و نگران است و انتظار دارد فرد در جوانب گوناگون اعم از ابعاد شناختی و کسب مهارت و توانایی و نیز در ابعاد شخصیتی، عاطفی و رفتاری، آن چنان که باید، پیشرفت و تعالی یابد (فراهانی، ۱۹۹۴).

خانواده به عنوان مهمترین مکان رشد فرد نقش قابل توجهی در ابعاد مختلف شخصیت فرد دارد. والدین به خصوص مادران نقش اساسی در کلیه فرآیندهای یادگیری دانش آموزان دارند. از طرفی، پژوهشهای گوناگون بر اهمیت شادی در مدرسه و دانشگاه، خانه و اجتماع تأکید کرده اند (هیونبر، گیلمن، و سولدو ۲۰۰۶ به نقل از هیونبر ۲۰۱۰)، نشان داده اند دانش آموزانی که شادی بیشتری را گزارش می کنند رفتارهای کلاسی مناسب تری نشان می دهند، نمرات بالاتری کسب می کنند، رفتار بهتری با همکلاسی ها و معلمان خود دارند، مشارکت بیشتری در کلاس ها و فعالیتهای فوق برنامه دارند (به نقل از جعفری، ۱۳۸۹)، با رغبت بیشتری در مدرسه حضور می یابند و نه تنها در راه تحصیل علم و دانش اندوژی تلاش می کنند، بلکه ارزش های مورد توجه مدرسه را بهتر پاس می دارند (عابدی، ۱۳۸۵).

با عنایت به اهمیت شادی در زندگی فردی و اجتماعی، و گرایش به مطالعه عواطف مثبت به جای عواطف منفی، پژوهش های مربوط به شادی از سال ۱۹۶۰ با پیدایش روانشناسی مثبت افزایش یافت. این پژوهش ها سه جهت گیری اساسی سنجش میزان شادی و تهیه ابزار سنجش آن، بررسی عوامل مؤثر بر شادی، و راههای افزایش شادی را نشان می دهند (آیزنک، ۱۹۹۰ به نقل از عابدی ۱۳۸۳).

از آنجایی که شادی امری مسری است یعنی می تواند از فردی به فرد دیگر سرایت کند. بنابراین، انتظار می رود والدین شاد به ویژه مادران شاد با فراهم کردن محیطی خوشایند و شاد به شادی فرزندان شان کمک کنند (عابدی، ۱۳۸۳). با عنایت به این موضوع، این پژوهش در صدد است تا با تقویت شادی مادران به ارتقای شادی دانش آموزان کمک کند به این امید که از دستاوردهای شادی دانش آموزان بتوان بهره جست. مطالعات گوناگونی به بررسی رابطه عوامل گوناگون با شادی پرداخته اند که از این میان می توان به رابطه بین هوش هیجانی و شادی اشاره کرد. این پژوهشها (عبدی ۱۳۹۱، قلتاش و همکاران ۱۳۹۰، محمودیان، ۱۳۸۹، خسرو شاهی و همکاران ۲۰۱۲، ساسان پور و همکاران ۲۰۱۲، مالیکا داسگوپتا ۲۰۱۰، ریتاتا، ۲۰۰۹، فورنهام و کریستوفرو ۲۰۰۷)، با یافتن رابطه بین هوش هیجانی و شادی نشان داده اند که افراد با مشخصه هوش هیجانی بالا باور دارند که می توانند از هیجانات خود در مسیر بالا بردن احساس شادی و خوشبختی استفاده کنند. تراویس برادبری وجین گریوز ۴ (۱۳۹۱)، هوش هیجانی را توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجان ها و استفاده از آنها در زندگی می دانند. هوش هیجانی می تواند با ایجاد محیطی پویا، موجبات سلامت روانی را فراهم آورد و یادگیری همراه بالذت و شادی و همچنین ارتباط مطلوب اجتماعی با کنترل احساسات و هیجانات را تسهیل نماید (پورزارعی، ۱۳۸۶).

با توجه به اینکه پژوهشهای متعدد ذکر شده در قبل نشان می دهند که بین هوش هیجانی و شادی رابطه معنادار وجود دارد مسئله اصلی این پژوهش این است که آیا با آموزش هوش هیجانی به مادران می توان شادی آنها را افزایش داد تا به این ترتیب بتوان به شادی دانش آموزان کمک کرد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر بر اساس یک طرح پژوهش شبه آزمایشی چار چوب بندی شده است و از میان طرح های شبه آزمایشی از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. این طرح دارای دو گروه است و هر دو گروه دو بار مورد ارزیابی قرار گرفته اند. نخستین ارزیابی با اجرای یک پیش آزمون و دومین ارزیابی با اجرای یک پس آزمون صورت گرفته است. نیمی از آزمودنی ها در گروه یک و نیمی دیگر در گروه دو قرار گرفتند. بدین ترتیب دو گروه معادل یکدیگر در یک زمان و در شرایط

یکسان صورت گرفت. در این پژوهش، هوش هیجانی به عنوان متغیر مستقل و در قالب برنامه ای سازمان یافته آموزش داده شده است. پس از گرفتن پیش آزمون از تعداد ۴۴ نفر از مادران و انتخاب آن ها به دو گروه و مشخص شدن گروه آزمایش و گروه کنترل، آموزش هیجانی در قالب جلسات ۱۵۰ دقیقه ای به مدت ۶ جلسه آغاز شد. موضوعات هر جلسه و سیر آموزش در ۶ جلسه به شرح زیر است:

(جلسه اول: شناسایی حالات هیجانی جلسه دوم: درک هیجانها جلسه سوم و چهارم: تنظیم و کنترل هیجانها در خود و دیگران جلسه پنجم: استفاده موثر از هیجانها جلسه ششم: جمع بندی مطالب و پاسخ به سوالات)

جامعه ی آماری یا گروه کلی مورد مطالعه در این پژوهش را مادران مدرسه ابتدایی غیر دولتی رو ح الله منطقه ۲ تهران تشکیل می دهند. اندازه کل این جامعه شامل ۱۶۵ نفر است که از این تعداد، ۴۴ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. که از بین این ۴۴ نفر، ۲۲ نفر در گروه آزمایش و ۲۲ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند.

در این پژوهش از کل مدارس ابتدایی منطقه ۲ تهران به طور تصادفی و به روش نمونه گیری خوشه ای دبستان غیر دولتی روح الله انتخاب شد. سپس از طریق دعوت نامه ای که توسط پژوهشگر تنظیم شد، از تعداد ۱۶۵ نفر دانش آموز این دبستان ۴۴ نفر از مادران دانش آموزان در جلسه ای برطبق تاریخ تعیین شده شرکت کردند، که در همان جلسه پرسشنامه های هوش هیجانی و شادی با کد های مشخصی در اختیار مادران قرار گرفت، و در آخر جلسه، از ۲۲ نفر از مادران برای شرکت در کلاس های آموزش هوش هیجانی دعوت به عمل آمد. که در واقع این ۲۲ نفر گروه آزمایش پژوهش ما را تشکیل دادند.

بر طبق طرح آزمایشی گروه آزمایش، در ۶ جلسه ی ۱۵۰ دقیقه ای آموزش مؤلفه های هوش هیجانی به مدت یک ماه، شرکت نمودند.

ابزار جمع آوری اطلاعات

۱. پرسشنامه تراویس برادبری و جین گریوز ۲۰۰۵: در این پژوهش به منظور بررسی میزان هوش هیجانی و اجزای چهار گانه آن از پرسشنامه تراویس برادبری و جین گریوز ۲۰۰۵ استفاده گردیده است. این آزمون توسط دکتر تراویس برادبری و دکتر جین گریوز تدوین شده است. کار هنجاریابی این آزمون در ایران توسط دکتر حمزه گنجی انجام گرفته است. روایی و اعتبار آلفای کرونباخ آن ۰/۸۸ می باشد، که بیانگر قدرت درک و توان واکنش اثر بخش افراد است که در روابط اجتماعی و در بده بستان های روانی و عاطفی در شرایط خاص چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است. هوش هیجانی نوعی استعداد عاطفی است که تعیین می کند از مهارت های خود چگونه به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم و حتی کمک می کند خرد را در مسیری درست به کار گیریم. هسته هوش بین فردی ابتدا توانایی درک و سپس ارائه پاسخ مناسب به روحیات و خلق و خو و انگیزش ها و خواسته های افراد دیگر است.

در هوش هیجانی بالاترین نمره ۱۰۰ می باشد و ۴ خرده آزمون می باشد. سوالات ۱-۶ مربوط به مؤلفه خودآگاهی، سوالات ۷-۱۵ مربوط به مؤلفه خود مدیریت، سوالات ۱۶-۲۰ مربوط به مؤلفه آگاهی اجتماعی و سوالات ۲۱-۲۸ مربوط به مؤلفه مدیریت رابطه است.

نحوه نمره دهی به سوالات ۱۴ و ۱۵ و ۲۰ و ۲۸ متفاوت از بقیه سوالات می باشد، و بر طبق جدول ۳-۳ نمره گذاری می شود. برای بقیه سوالات پرسشنامه هوش هیجانی بصورت صعودی از راست به چپ بطوریکه هرگز نمره یک و همیشه نمره شش دارد و در انتها برای محاسبه نمره هر مهارت پاسخ دهندگان از جدول های مشخص، و نمره کل هوش هیجانی هر پاسخ دهنده میانگین نمرات چهار مهارت می باشد (برادبری و گریوز، ۱۳۹۱، ۱۱۳).

۲. پرسشنامه شادی آکسفورد: به منظور اندازه گیری متغیر وابسته یعنی شادی از پرسشنامه شادی آکسفورد استفاده شده است. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط آرگایل با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی بک ساخته شده است.

این مقیاس ۲۹ ماده دارد که بر اساس طیف ۴ در جه ای از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شود. بنابراین حداقل نمره و حداکثر آن ۸۷ است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله مطالعات آرگایل و لو (۱۹۹۵) در پژوهش علی پور و نور بالا (۱۳۷۸) تأیید شده است.

همچنین بر تعیین پایایی این آزمون آرگایل و لو ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۲۴۷ آزمودنی، فارنهام و برونیک ضریب آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی و نور (۱۹۹۳) با ۱۸۰ آزمودنی، آلفای کرونباخ ۰/۸۴ را بدست آورده است (علی پور، ۱۳۸۴). در ایران علی پور و نور بالا (۱۳۷۸) با ۱۰۱ آزمودنی، آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را بدست آورده اند.

شیوه تجزیه و تحلیل داده ها

پس از گردآوری و کنترل پرسشنامه ها، کلیه اطلاعات و داده های به دست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS بانک اطلاعاتی مورد نیاز تشکیل و سپس داده ها مورد پردازش قرار گرفت. داده ها در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته اند. در قسمت آمار توصیفی داده های بدست آمده به صورت جداول و نمودارها، فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد، ارائه و در قسمت آمار استنباطی، از آزمون تحلیل کوواریانس و t زوجی، استفاده شده است.

یافته های پژوهش

جدول شماره ۱ توزیع فراوانی شرکت کنندگان در پژوهش با توجه به سن

گروه	درون گروهی				درصد بطور کلی
	سن			درصد تراکمی	
کنترل	۲۵ تا ۳۵ سال				
	۳۶ تا ۴۵ سال				
	۳	۱۳/۶۰	۱۳/۶۰	۱۳/۶۰	۶/۸۰
	۸	۳۶/۴۰	۵۰/۰۰	۵۰/۰۰	۱۸/۲۰
	۱۱	۵۰/۰۰	۱۰۰/۰۰	۱۰۰/۰۰	۲۵/۰۰
آزمایش	۲۵ تا ۳۵ سال				
	۳۶ تا ۴۵ سال				
	۲۲	۱۰۰/۰۰	۱۰۰/۰۰	۱۰۰/۰۰	۵۰/۰۰
	۴	۱۸/۲۰	۸۱/۳۰	۸۱/۳۰	۹/۱۰
	۱۳	۵۹/۱۰	۱۰۰/۰۰	۱۰۰/۰۰	۲۹/۵۰
مجموع					۱۱/۴۰
مجموع					۵۰/۰۰
مجموع					۱۰۰/۰۰

با توجه به جدو شماره ۱ در خصوص توزیع فراوانی سن شرکت کنندگان در پژوهش، بطور کلی ۵۰ درصد از افراد شرکت کننده در گروه کنترل و ۵۰ درصد نیز در گروه آزمایش می باشند بطوریکه بصورت درون گروهی در گروه کنترل ۶/۱۳ درصد دارای سن ۲۵ تا ۳۵ سال، ۳۶ تا ۴۵ سال و ۵۰ درصد نیز دارای سن بین ۴۶ تا ۵۵ سال می باشند همچنین در در گروه آزمایش ۲۰/۱۸ درصد دارای سن ۲۵ تا ۳۵ سال، ۱۰/۵۹ درصد دارای سن ۳۶ تا ۴۵ سال و ۷/۲۲ درصد نیز دارای سن بین ۴۶ تا ۵۵ سال می باشند.

جدول شماره ۲ توزیع فراوانی شرکت کنندگان در پژوهش با توجه به وضعیت اشتغال

گروه	وضعیت اشتغال	درون گروهی			درصد بطور کلی
		فراوانی	درصد	درصد تراکمی	
کنترل	خانه دار	۶۶	۵۰/۰۰	۵۰/۰۰	۲۵/۰۰
	شاغل	۶۶	۵۰/۰۰	۱۰۰/۰۰	۲۵/۰۰
	مجموع	۲۲	۱۰۰/۰۰		۵۰/۰۰
آزمایش	خانه دار	۶۹	۸۶/۴۰	۸۶/۴۰	۴۳/۲۰
	شاغل	۳	۱۳/۶۰	۱۰۰/۰۰	۶/۸۰
	مجموع	۲۲	۱۰۰/۰۰		۵۰/۰۰
مجموع		۴۴			۱۰۰/۰۰

با توجه به جدول شماره ۲ در خصوص توزیع فراوانی وضعیت اشتغال شرکت کنندگان در پژوهش، بطور کلی ۵۰ درصد از افراد شرکت کننده در گروه کنترل و ۵۰ درصد نیز در گروه آزمایش می باشند بطوریکه بصورت درون گروهی در گروه کنترل ۵۰ درصد خانه دار و ۵۰ درصد نیز شاغل می باشند همچنین در در گروه آزمایش ۸۶٪ درصد خانه دار و ۱۳٪ درصد نیز شاغل می باشند.

جدول شماره ۳ توصیف مؤلفه های هوش هیجانی در پیش آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
خود آگاهی	کنترل			
	آزمایش	۲۲	۷۸/۸۱۸۲	۴/۱۲۴۶۸
خود مدیریتی	کنترل	۲۲	۷۹/۰۹۰۹	۴/۵۷۶۲۳
	آزمایش	۲۲	۷۷/۸۱۸۲	۱۰/۹۷۸۹۳
آگاهی اجتماعی	کنترل	۲۲	۷۱/۳۱۸۲	۱۴/۲۷۰۸۰
	آزمایش	۲۲	۸۲/۶۳۶۴	۸/۱۹۱۴۳
مدیریت روابط	کنترل	۲۲	۸۱/۲۷۲۷	۹/۱۰۳۵۴
	آزمایش	۲۲	۷۶/۶۸۱۸	۷/۵۳۶۴۹
هوش هیجانی کلی	کنترل	۲۲	۷۲/۳۶۳۶	۱۰/۹۵۲۴۸
	آزمایش	۲۲	۸۰/۰۴۵۵	۶/۲۲۱۹۱
		۲۲	۷۶/۷۷۲۷	۸/۹۱۱۹۱

با توجه به جدول شماره ۳ در خصوص توصیف هوش هیجانی و مولفه های آن در پیش آزمون، در گروه کنترل میانگین خود آگاهی برابر ۸۱،۷۸، خود مدیریتی برابر با ۸۱،۷۷، آگاهی اجتماعی برابر ۶۳،۸۲، مدیریت روابط برابر با ۶۸،۷۶ و میانگین نمره هوش هیجانی برابر با ۰۴،۸۰ می باشد همچنین در گروه آزمایش میانگین خود آگاهی برابر ۰۹،۷۹، خود مدیریتی برابر با ۳۱،۷۱، آگاهی اجتماعی برابر ۲۷،۸۱، مدیریت روابط برابر با ۳۶،۷۲ و میانگین نمره هوش هیجانی برابر با ۷۷،۷۶ می باشد.

جدول شماره ۴ توصیف مولفه های هوش هیجانی در پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
خود آگاهی	کنترل			
	آزمایش			
خود مدیریتی	کنترل	۲۲	۷۸/۲۲۷۳	۴/۶۸۹۷۲
	آزمایش	۲۲	۸۷/۰۴۵۵	۵/۹۹۵۸۵
	کنترل	۲۲	۷۵/۸۱۸۲	۱۰/۶۲۶۲۸
آگاهی اجتماعی	کنترل	۲۲	۸۳/۰۹۰۹	۵/۳۸۸۷۸
	آزمایش	۲۲	۷۹/۳۱۸۲	۷/۹۶۶۵۲
	کنترل	۲۲	۸۷/۲۷۲۷	۴/۸۱۲۵۰
مدیریت روابط	آزمایش	۲۲	۷۵/۰۹۰۹	۱۰/۴۷۸۵۹
	کنترل	۲۲	۸۱/۴۵۴۵	۸/۱۳۴۱۶
	آزمایش	۲۲	۷۸/۱۳۶۴	۸/۱۱۹۹۱
هوش هیجانی کلی	کنترل	۲۲	۸۶/۳۶۳۶	۵/۴۲۰۸۲
	آزمایش	۲۲		

با توجه به جدول شماره ۴ در خصوص توصیف هوش هیجانی و مولفه های آن در پس آزمون، در گروه کنترل میانگین خود آگاهی برابر ۲۲،۷۸، خود مدیریتی برابر با ۸۱،۷۵، آگاهی اجتماعی برابر ۳۱،۷۹، مدیریت روابط برابر با ۰۹،۷۵ و میانگین نمره هوش هیجانی برابر با ۱۳،۷۸ می باشد همچنین در گروه آزمایش میانگین خود آگاهی برابر ۰۴،۸۷، خود مدیریتی برابر با ۰۹،۸۳، آگاهی اجتماعی برابر ۲۷،۸۷، مدیریت روابط برابر با ۴۵،۸۱ و میانگین نمره هوش هیجانی برابر با ۳۶،۸۶ می باشد.

جدول شماره ۵ توصیف مولفه های شادی در پیش آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
رضایت از زندگی	کنترل			
	آزمایش	۲۲	۲۲/۳۱۸۲	۴/۳۵۷۶۶
خلق مثبت	کنترل	۲۲	۲۲/۲۷۲۷	۶/۸۳۲۵۷
	آزمایش	۲۲	۱۳/۶۳۶۴	۴/۲۴۸۷۶
سلامتی	کنترل	۲۲	۱۴/۹۰۹۱	۵/۵۴۵۵۶
	آزمایش	۲۲	۱۰/۴۵۲۵	۲/۴۲۴۶۲
کارآمدی	کنترل	۲۲	۱۱/۵۴۵۵	۳/۵۲۸۴۹
	آزمایش	۲۲	۵/۸۱۸۲	۱/۹۹۱۳۲
عزت نفس	کنترل	۲۲	۵/۹۵۴۵	۲/۸۰۲۶۷
	آزمایش	۲۲	۳/۰۴۵۵	۱/۲۵۲۷۰
شادی کلی	کنترل	۲۲	۵۵/۲۲۷۳	۱۱/۷۳۰۸۴
	آزمایش	۲۲	۵۸/۰۴۵۵	۱۸/۸۵۴۰۲

با توجه به جدول شماره ۵ در خصوص توصیف شادی و مولفه های آن در پیش آزمون، در گروه کنترل میانگین رضایت از زندگی برابر ۳۱، ۲۲، خلق مثبت برابر با ۶۳، ۱۳، سلامتی برابر ۴۵، ۱۰، کارآمدی برابر با ۸۱، ۵، عزت نفس برابر با ۰۴، ۳ و میانگین نمره شادی برابر با ۲۲، ۵۵ می باشد.

جدول شماره ۶ تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش هوش هیجانی بر شادی مادران

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری
مدل اصلاحی	۴۳۵۹/۲۴۹	۲	۲۱۷۹/۶۲۴	۱۵/۹۶۰	/۰۰۰
عرض	۱۱۴۵۳/۳۰۰	۱	۱۱۴۵۳/۳۰۰	۸۳/۸۶۵	/۰۰۰
پیش آزمون	۳۸/۸۸۵	۱	۳۸/۸۸۵	/۲۸۵	/۵۹۶
گروه	۴۲۰۹/۸۷۶	۱	۴۲۰۹/۸۷۶	۳۰/۸۲۶	/۰۰۰
خطا	۵۵۹۹/۲۹۷	۴۱	۱۳۶/۵۶۸		
کل	۱۹۶۹۰۰/۰۰۰	۴۴			
کل اصلاح شده	۹۹۵۸/۵۴۵	۴۳			

با توجه به جدول شماره ۶ و با تأکید بر مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه ($f=۸۲,۳۰$)، در سطح ($p<۰,۰۵$)

که در راستای آموزش هوش هیجانی بر شادی مادران می پردازد می توان مطرح نمود که آموزش هوش هیجانی بر شادی مادران مؤثر بوده، به طوری که باعث افزایش میانگین های پس آزمون در گروه آزمایش شده است. همچنین با توجه به اینکه مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات پیش آزمون ($f=28.0$) در سطح ($p>0.50$) معنا دار نبوده است می توان گفت که اثر متغیر پیش آزمون در متغیر پس آزمون معنادار نبوده و تغییرات پیش آمده در متغیر پس آزمون ناشی از آموزش هوش هیجانی بوده است.

جدول شماره ۷ تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش هوش هیجانی بر رضایت از زندگی مادران

منبع تغییرات	مجموع مجذورات درجه آزادی میانگین مجذورات	F	معنادار ی
مدل اصلاحی	۴۴۶/۳۱۳	۲	۲۲۳/۱۵۷
عرض	۱۵۷۹/۶۰۹	۱	۱۵۷۹/۶۰۹
پیش آزمون	۱/۸۵۸	۱	۱/۸۵۸
گروه	۴۴۵/۲۸۸	۱	۲۵/۵۱۳
خطا	۷۱۵/۵۹۶	۴۱	۱۷/۴۵۴
کل	۲۶۶۰۲/۰۰۰	۴۴	
کل اصلاح شده	۱۱۶۱/۹۰۹	۴۳	

با توجه به جدول شماره ۷ و با تأکید بر مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه ($f=51.25$)، در سطح ($p<0.50$) که در راستای آموزش هوش هیجانی بر رضایت از زندگی مادران می پردازد می توان مطرح نمود که آموزش هوش هیجانی بر رضایت از زندگی مادران مؤثر بوده، به طوری که باعث افزایش میانگین های پس آزمون در گروه آزمایش شده است. همچنین با توجه به اینکه مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات پیش آزمون ($f=0.40$) در سطح ($p>0.50$) معنا دار نبوده است می توان گفت که اثر متغیر پیش آزمون در متغیر پس آزمون معنادار نبوده و تغییرات پیش آمده در متغیر پس آزمون ناشی از آموزش هوش هیجانی بوده است.

جدول شماره ۸ تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش هوش هیجانی بر خلق مثبت مادران

منبع تغییرات	مجموع مجذورات درجه آزادی میانگین مجذورات	F	معنادار ی
مدل اصلاحی	۳۵۱/۰۰۹	۲	۱۷۵/۵۰۴
عرض	۱۱۷۴/۱۰۷	۱	۱۱۷۴/۱۰۷
پیش آزمون	۱/۵۵۴	۱	۱/۵۵۴
گروه	۳۳۷/۴۶۹	۱	۲۲/۸۱۲
خطا	۶۰۶/۵۳۷	۴۱	۱۴/۷۹۴
کل	۱۳۲۰۲/۰۰۰	۴۴	
	۹۵۷/۵۴۵	۴۳	

کل اصلاح شده

با توجه به جدول شماره ۸ و با تأکید بر مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه ($f=81.22$)، در سطح ($p<0.05$) که در راستای آموزش هوش هیجانی بر خلق مثبت مادران می پردازد می توان مطرح نمود که آموزش هوش هیجانی بر خلق مثبت مادران مؤثر بوده، به طوری که باعث افزایش میانگین های پس آزمون در گروه آزمایش شده است. همچنین با توجه به اینکه مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات پیش آزمون ($f=15.0$) در سطح ($p>0.05$) معنا دار نبوده است می توان گفت که اثر متغیر پیش آزمون در متغیر پس آزمون معنادار نبوده و تغییرات پیش آمده در متغیر پس آزمون ناشی از آموزش هوش هیجانی بوده است.

جدول شماره ۹ تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش هوش هیجانی بر سلامتی مادران

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری
مدل اصلاحی	۱۵۵/۲۷۵	۲	۷۷/۶۳۸	۱۲/۶۰۱	۱/۰۰۰
عرض	۳۱۳/۸۶۳	۱	۳۱۳/۸۶۳	۵۰/۹۴۱	۱/۰۰۰
پیش آزمون	۱۳/۴۳۴	۱	۱۳/۴۳۴	۲/۱۸۰	۱/۴۷
گروه	۱۲۲/۰۴۶	۱	۱۲۲/۰۴۶	۱۹/۸۰۹	۱/۰۰۰
خطا	۲۵۲/۶۱۱	۴۱	۶/۱۶۱		
کل	۷۱۰۹/۰۰۰	۴۴			
کل اصلاح شده	۴۰۷/۸۸۶	۴۳			

با توجه به جدول شماره ۹ و با تأکید بر مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه ($f=80.19$)، در سطح ($p<0.05$) که در راستای آموزش هوش هیجانی بر سلامتی مادران می پردازد می توان مطرح نمود که آموزش هوش هیجانی بر سلامتی مادران مؤثر بوده، به طوری که باعث افزایش میانگین های پس آزمون در گروه آزمایش شده است. همچنین با توجه به اینکه مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات پیش آزمون ($f=18.2$) در سطح ($p>0.05$) معنا دار نبوده است می توان گفت که اثر متغیر پیش آزمون در متغیر پس آزمون معنادار نبوده و تغییرات پیش آمده در متغیر پس آزمون ناشی از آموزش هوش هیجانی بوده است.

جدول شماره ۱۰ تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش هوش هیجانی بر عزت نفس مادران

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری
مدل اصلاحی					
عرض					
پیش آزمون					
گروه					
خطا					
کل					

یافته های مربوط به فرضیه سوم نشان داد که آموزش هوش هیجانی، بر رضایت از زندگی مادران تأثیر مثبت داشته است. یافته های حاصل از فرضیه فوق با مطالعات جوکار (۱۳۸۶)، و اما و همکاران (۲۰۰۸)، بهشته عبدی (۱۳۹۱)، باستینا و همکاران، در خصوص تأثیر هوش هیجانی بر رضایت از زندگی همسو و هم جهت می باشد. همچنین نتیجه ی این فرضیه ، نتیجه ی پژوهش عبدی مبنی بر اینکه آگاه بودن از هیجانات و قادر بودن به مدیریت هیجانات خود، به طور عمومی می تواند منجر به رضایت از زندگی شود را تأیید می کند.

یافته های مربوط به فرضیه چهارم نشان داد که بین خلق مثبت مادران قبل و بعد از آموزش تفاوت معناداری وجود دارد. یافته های حاصل از فرضیه فوق با مطالعات جوکار (۱۳۸۶)، تامرا و نیکل (۲۰۰۶)، فورنهام و کریستوفرو (۲۰۰۷)، جوده (۲۰۰۷)، و اما و همکاران (۲۰۰۸) در خصوص تأثیر هوش هیجانی بر خلق مثبت همسو و هم جهت می باشد. در خصوص فرضیه چهارم آموزش هوش هیجانی، بر خلق مثبت مادران تأثیر مثبت دارد. مادران با خلق مثبت به خوش بینی درباره توانایی هایشان گرایش دارند. آنها هنگام ارزیابی هوش هیجانی، معتقدند که از لحاظ هیجانی توانمند هستند. یکی از فواید مهم این توانایی، تنظیم هیجان منفی و پرورش هیجانات خوشایند و مثبت است. بنابراین، افرادی که در تنظیم هیجانات خود مهارت دارند، بهتر می توانند حالات هیجانی منفی خود را از طریق فعالیت های خوشایند جبران کنند، اما افرادی که در تنظیم هیجانات خود مشکل دارند، فاقد این توانایی هستند.

یافته های مربوط به فرضیه پنجم نشان داد که بین سلامتی مادران، قبل و بعد از آموزش تفاوت معناداری وجود دارد. یافته های پژوهش حاضر، پژوهشهای جوکار (۱۳۸۶)، ساسان پور و همکاران (۲۰۱۲)، پور زارعی (۱۳۸۶)، اسدی (۱۳۸۲)، تامرا و نیکل (۲۰۰۶)، فورنهام و کریستوفرو (۲۰۰۷)، فورنهام و پتریدز (۲۰۰۳)، سیلیک و شوت (۲۰۰۶)، در خصوص تأثیر هوش هیجانی بر سلامتی را تأیید می کند و همسو و هم جهت با این پژوهش ها می باشد. در خصوص فرضیه پنجم آموزش هوش هیجانی، بر سلامتی مادران تأثیر مثبت دارد. هوش هیجانی بالا می تواند در خود آگاهی و عملکرد مادران تأثیر گذار باشد به نظر می رسد آموزش های هوش هیجانی در بین مادران توانسته است سلامت روانی و جسمانی آنها را بهبود بخشد، مادران با هوش هیجانی بالاتر شادکام، سالم تر و بسیار موفق ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند.

یافته های مربوط به فرضیه ششم نشان داد که بین کارآمدی مادران، قبل و بعد از آموزش تفاوت معناداری وجود دارد. یافته های حاصل از فرضیه فوق پژوهش های تامرا و نیکل (۲۰۰۶)، فورنهام و کریستوفرو (۲۰۰۷)، جوده (۲۰۰۷)، و اما و همکاران (۲۰۰۸) در خصوص تأثیر هوش هیجانی بر کارآمدی را تأیید می کند همسو و هم جهت با آن پژوهش ها می باشد. در خصوص فرضیه ششم آموزش هوش هیجانی، بر کارآمدی مادران به طور معناداری تأثیر مثبت دارد. هوش هیجانی شامل میزان خودآگاهی، مهارت های اجتماعی، خودتنظیمی، احساس استقلال و مسئولیت، خودانگیزی، خودشکوفایی و قاطعیت، تصمیم گیری، همدلی، همچنین ظرفیت فرد برای قبول واقعیات، انعطاف پذیری، حل مسئله و ... است؛ در نتیجه مادران با هوش هیجانی بالا در تصمیم گیری صحیح و تأثیرگذاری مناسب توانا بوده، برنامه صحیحی برای رسیدن به اهداف خود انتخاب می کنند.

یافته های مربوط به فرضیه هفتم نشان داد که بین عزت نفس مادران، قبل و بعد از آموزش تفاوت معناداری وجود دارد. یافته های حاصل از فرضیه فوق با مطالعات جوکار (۱۳۸۶)، تامرا و نیکل (۲۰۰۶)، فورنهام و کریستوفرو (۲۰۰۷)، فورنهام و پتریدز (۲۰۰۳) و سیلیک و شوت (۲۰۰۶) و میرزا خانی (۱۳۸۸)، در خصوص تأثیر هوش هیجانی بر عزت نفس همسو و هم جهت می باشد. عزت نفس آمیزه ای از تمامی احساسات نسبت به خود است. احساسات مادران نسبت به خودشان، اعتماد به نفس، انگیزه و ارزشمندی شان را تعیین می کند. این احساسات از اولین سالهای زندگی شروع به شکل گیری می کنند. به هر حال با افزایش هوش هیجانی، به دلیل اینکه مادران با احساساتشان بیشتر سرو کار دارند، به آنها آگاهی بیشتری می دهد و مادران احساساتشان را بهتر کنترل می کنند مادران با هوش هیجانی بالاتر می توانند احساسات منفی شان را رد یابی کنند نسبت به آن آگاه شوند و برای بهبودش دست بکار شوند در حقیقت هر نوع احساس منفی فرصتی برای رشد به مادران می دهد و به همین ترتیب هر احساس مثبتی به مادران می گوید که در مسیر درستی قرار دارند. از این طریق اعتماد به نفس

مادران افزایش می یابد، زیرا حوزه هایی را که نیاز است روی آن ها کار شود را تشخیص می دهند و آن گاه اقدام می کنند. حرکت ساده شروع به کار کردن برای حل مشکل، منجر به احساس مثبت در درون می شود، زیرا احساس می کنند همه چیز تحت اختیار است و توانایی بهبود بخشیدن به وضعیت زندگی در آنها وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر افزایش شادی مادران دانش آموزان مدارس ابتدایی منطقه ۲ تهران بوده است. دانش آموزان مهم ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشوری محسوب می شوند. پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش ها و کنشهای این نظام، در واقع تحقق این امر است. در این پژوهش هدف این بود که با آموزش هوش هیجانی به مادران بتوان شادی را در آن ها افزایش داد و به دنبال آن، از آن جاکه شادی امری مسری است، بتوان این شادی را به دانش آموزان منتقل کرد. هوش هیجانی توانایی مطلوب هیجانات و کنترل آنها در فرد است و می تواند بعنوان مهارتی انعطاف پذیر به راحتی آموخته شود و افرادی که بخوبی این مهارت را کسب نموده اند در حیطه های مختلف زندگی خود آن را بکار می گیرند و در زندگی خود خرسند و کارآمد هستند و عادات فکری کسب شده موجب می شود مولد و کارا باشند و از زندگی خود رضایت بیشتری داشته باشند.

در دوره های آموزشی هوش هیجانی که برای مادران برگزار گردید، آنان بصورت کاربردی با مفاهیم هوش هیجانی آشنا شدند و این مهارت ها باعث شد، تا ابراز وجود بهتری داشته باشند و خود آگاهی هیجانی را در خود افزایش دهند و با شناسایی علت هایی که از شاد بودن آنها جلو گیری می کند، بتوانند شادتر باشند. مادرانی که این هوش را بکار می گیرند از قدرت سازگاری بالایی برخوردار می گردند و اعتماد به نفس بالایی دارند و از توانایی های خود بخوبی آگاهند به عبارت دیگر مادرانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردار می گردند نگرش مثبتی نسبت به دنیای اطراف خود و زندگی خواهند داشت. آموزش های هوش هیجانی و کسب مهارت مادران در کنترل هیجانات خود توانست شور و شوق، وجد، سرزندگی، خوشی، رضایت، بشاش بودن و خرسندی را در زندگی مادران ایجاد کند. برای خلق و خوی مثبت مادران که تحت تأثیر هوش هیجانی قرار گرفته اند می توان مؤلفه خوشرویی (مانند بشاش، شاد، سرزنده)، اتکای به نفس (مانند مطمئن، قوی و جسور) گوش به زنگ بودن (مانند هوشیار، متمرکز، مصمم) را در نظر گرفت. مادرانی که شاد هستند؛ احساس امنیت بیشتری می کنند، آسانتر تصمیم می گیرند، بیشتر روحیه مشارکتی دارند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند، بیشتر احساس رضایت می - کنند. همچنین هوش هیجانی بعنوان یک عامل روانشناختی در سلامتی مادران تأثیر گذار است چرا که در هوش هیجانی مهارت هایی وجود دارد که پردازش اطلاعات هیجانی را تسهیل کرده و باعث انسجام فکر مادران شده است در نهایت مادرانی که به احساسات خود توجه کرده و آنها را شناسایی و درک می نمایند. حالت های خلقی خود را بازسازی می کنند می توانند تأثیرات اتفاقات استرس زا را به حداقل برسانند. به راحتی با آنها مقابله کنند و در نتیجه از سلامت روحی و جسمی بالاتری برخوردار گردند و به دنبال آن می توانند فرزندان با حالت های خلقی خوب تربیت کنند.

مادرانی که هوش هیجانی بالایی دارند در شناخت و به کارگیری صحیح هیجانات خود و کودکانشان، توانایی پیش بینی وقایع و مقابله با موقعیت های استرس زا، مدیریت روابط و برانگیختن خود بسیار خوب عمل می کنند آنها در شرایط بحرانی تصمیمات صحیح و مثبتی اتخاذ کرده، برنامه و راه حل های مناسبی برای رسیدن به اهداف خود انتخاب می کنند. نتیجه اعمال چنین رفتارهایی، بهبود عملکرد و افزایش کارآمدی آنها در خانواده است. از آن جا که مادران رکن اساسی خانواده

هستند می توانند این آموزش ها را به فرزندان خود نیز انتقال دهند.

آموزش هوش هیجانی می تواند در شادکامی مادران مؤثر باشد در واقع، مادرانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند، از چند طریق می توانند شادکامی خودشان را حفظ کنند. اول با شناخت احساسات؛ در واقع، آنهایی که هوش هیجانی بالایی دارند، می توانند کوچک ترین تغییرات در احساسات خودشان را بشناسند و منفی یا مثبت بودنش را تشخیص دهند. آنها می دانند که چه زمانی شگفت زده می شوند و یا از چه چیزی، بدشان می آید. تا کسی نتواند احساس های خودش را تشخیص دهد، نمی تواند آنها را به شادی تغییر دهد. دوم توانایی کنترل احساسات؛ کسی که هوش هیجانی بالایی دارد، می تواند هیجان های منفی اش را به شکل موقت، در خودش نگه دارد و در این زمان، با تفکّر در مورد آنها، به آرامش بیشتری برسد. توانایی در انعطاف پذیری هیجانی، باعث می شود که انسان بتواند در شرایطی که محیط، نه کاملاً غم بار است و نه شاد، خود را شاد نگه دارد. سوم با توانایی خود انگیختگی؛ افراد با هوش هیجانی بالا، می توانند در هر شرایطی، خودشان را برای پذیرفتن یک مسئولیت جدید، شروع یک کار جدید و یا تجربه کردن یک حس جدید (مثل شادی)، برانگیزند. چهارم با توانایی برقراری رابطه خوب با دیگران؛ و داشتن رابطه خوب با آن هاست. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، می توانند به خوبی، احساسات دیگران را درک کنند، با آنها همدل شوند و رابطه رضایت بخشی با آنها داشته باشند. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، در ضمن، نمی گذارند که اوقات تلخی دیگران، اوقاتشان را تلخ کند؛ به این خاطر که آنها احساسات مستقل خودشان را پذیرفته اند و به آن، احترام می گذارند.

آموزش هوش هیجانی، توانایی های شناخت، درک، توصیف هیجان های خود و دیگران و پردازش صحیح آنها را در بین مادران شرکت کننده در پژوهش افزایش داده است که در این زمینه مادرانی که از هوش هیجانی بالایی بهره مند باشند، می توانند با چالش های زندگی فردی و اجتماعی خود، بهتر سازگار شوند و هیجان های خود را به گونه ای مؤثر مدیریت کنند و در نتیجه، زمینه افزایش سلامت جسم و روان و شادی فرزندان خود را فراهم آورند.

منابع و مراجع

- اسدی، جوانشیر. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین هوش هیجانی، فرسودگی شغلی و سلامت روان کارکنان شرکت ایران خودرو. پایان نامه ی کارشناسی ارشد دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.
- اسماعیلی، معصومه، احدی، حسن، دلاور، علی، شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر سلامت روان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۲، ۱۶۵-۱۵۸.
- اکبرزاده، ن. (۱۳۸۳). هوش هیجانی دیدگاه سالوی و دیگران، انتشارات فارابی.
- اکبری، محمد. (۱۳۸۷). غم و شادی در سیره معصومین علیهم السلام، قم، انتشارات صفحه نگار.
- آرگایل، مایکل. (۱۳۸۲). روانشناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهری انارکی و دیگران، انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.
- آقایار، سیروس، ایزدی، معصومه. (۱۳۹۰). زندگی بهتر شغلی و شخصی با هوش هیجانی، انتشارات سپاهان.

بختیار نصرآبادی، حسنعلی و دیگران. (۱۳۸۶). بررسی عوامل شادی بخش در کارخانه ذوب آهن و ارتباط آن با بهبود بهره وری. اولین همایش سراسری علوم انسانی سلامت.

برادبری، تراویس، گریوز، جین. (۱۳۹۱). هوش هیجانی (مهارت ها و آزمون ها). ترجمه مهدی گنجی. تهران: انتشارات ساوالان.

بشارت، م. رضا زاده، س، فیروزی، م. حبیبی، م. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر هوش هیجانی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی در مرحله انتقال از دبیرستان به دانشگاه. مجله علوم روان شناختی، ۱۳، ۳۲-۲۵.

پرون و پرون. (۱۳۸۱). روانشناسی بالینی، ترجمه محمود منصور و پریخ دادستان، تهران: مؤسسه انتشارات بعثت.

پور زارعی، رضا. (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی، سلامت روان و شادکامی در بین دانش آموزان متوسطه شهرستان فراشبند. پایان نامه ی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان.

جعفری، ابراهیم، محمد رضا عابدی و محمد جواد لیاقت دار. (۱۳۸۳). بررسی میزان شادمانی و عوامل همبسته آن در میان دانشجویان دانشگاه های شهر اصفهان. گزارش نهایی طرح پژوهشی، معاونت پژوهشی دانشگاه اصفهان، شماره طرح: ۸۲۰۱۰۱.

جوده، آمال. (۲۰۰۷). الذكاء الانفعالی و علاقته بالسعادة و الثقة بالنفس لدى طلبة جامعه الأقصى. مجله جامعه النجاح للأبحاث (العلوم الانسانیة)، المجلد ۲۱ (۳).

جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). نقش واسطه ای تاب آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. مجله روانشناسی معاصر، دوره ی دوم، شماره ۴.

حیدری تفرشی، غلامحسین، آذری، قنبرعلی. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارتهای مبارزه با استرس در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. فصلنامه پژوهشهای مدیریت آموزشی. دانشگاه علوم پژوهشهای. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مدیریت آموزشی.

خوش کنش، ابوالقاسم، کشاورز افشار، حسین. (۱۳۸۷). رابطه شادکامی و سلامت روانی دانشجویان. مجله اندیشه و رفتار، دوره دوم، شماره ۷.

خویشتن دار، پرویز. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در دانش آموزان دبیرستانی شهرستان بویین زهرا، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

رمضانی، ولی الله، عبدالهی، محمدحسین. (۱۳۸۵). «بررسی ارتباط هوش هیجانی با بروز و مهار خشم در دانشجویان» فصلنامه انجمن ایرانی روان شناسی، ش ۳۷، ص ۶۶.

سپهریان، فیروزه. (۱۳۹۰). هوش هیجانی. انتشارات: جهاد دانشگاهی ارومیه، چاپ دوم.

سماک امانی، محمدرضا. (۱۳۸۵). شادی در اسلام، قم، نشر آموزش کشاورزی- دفتر خدمات تکنولوژی آموزشی، چاپ اول.

شریعتی، مریم. رضانی، فریدون. (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه پیام نور. در اثر مهرداد مظاهری (گرد آورنده)، مجموعه مقالات نخستین همایش ملی شادکامی. زاهدان: دانشگاه سیستان و بلوچستان- دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

شریفی درآمدی، پرویز، آقایار، سیروس. (۱۳۸۷). هوش هیجانی و بهبود رابطه با خود و دیگران. انتشارات سپاهان.

شیر علی پور، عبدالهانی، رجبی، فهیمه. (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و شادکامی ذهنی بر التزام شغلی کارکنان دانشگاه پیام نور فارس. پایان نامه ی کارشناسی ارشد

عابدی، احمد، میرزایی، پریوش. (۱۳۸۵). مقایسه اثر بخشی روش شناختی- رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت های اجتماعی در افزایش میزان شادی دانش آموزان دبیرستان های اصفهان.

عابدی، محمدرضا، میر شاه جعفری، سید ابراهیم، لیاقتدار، جواد. (۱۳۸۳). هنجاریابی پرسش نامه شاد کامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های اصفهان.

عبدی، بهشته. (۱۳۹۱). رابطه بین هوش عمومی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی . جهاد داشگاهی واحد استان البرز.

علی آبادی، خدیجه. (۱۳۹۰). مقدمات تکنولوژی آموزشی. انتشارات پیام نور.

علی پور، احمد، نور بالا، احمد علی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، سال پنجم، شماره های ۲۱ و ۲، ۶۴-۵۵

علی پور، احمد، نوربالا، احمد علی، اژه ای، جواد، مطیعیان، حسین. (۱۳۷۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. مجله روانشناسی، سال ۴، شماره ۳، ۲۳۳-۲۱۹.

عنصری، مهریار. (۱۳۸۶). رابطه بین سلامت روان و شادکامی دانشجویان دختر و پسر.

فاطمی، محسن. (۱۳۸۶). هوش هیجانی. انتشارات سارگل.

فلاح تفتی، فاطمه. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر شاد کامی دانشجویان دختر خوابگاهی. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

قلتش، عباس، صالحی، مسلم، بهمنی، سمیه. (۱۳۹۰) رابطه هوش هیجانی و فرسودگی شغلی و شادکامی در مدیران مدارس مرودشت. فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی.

کرمی نوری، رضا. مکرری، آذرخش. محمدی فر، محمد. یزدانی، اسماعیل. (۱۳۸۱). مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، سال ۳۲، شماره یک، صص ۳-۴۱.

کشاورز، امیر. وفائیان، محبوبه. (۱۳۸۶). بررسی عوامل تأثیر گذار بر میزان شادکامی . مجله روانشناسی کاربردی، دوره دوم، شماره ۵.

کمیلی، مهدی. (۱۳۸۶). شادی نشاط جوانی اسلام. قم، انتشارات زمزم هدایت.

- کیاروچی ژوزف، مایر جان دی . (۱۳۸۸). کاربرد هوش هیجانی، ترجمه ی: ایرج پاد، شرکت سهامی انتشار.
- کیاروچی، ژوزف وهمکاران. (۱۳۸۵). هوش عاطفی در زندگی روزمره . ترجمه ی اصغر نوری امام زاده ای و حبیب الله نصیری،
- گلمن،دانیل. (۱۳۹۱). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا. انتشارات رشد.
- لاهیجانیان، اکرم الملوک.(۱۳۹۰). آموزش محیط زیست، انتشارات دانشگاه علوم و پژوهشهای.
- مجله، اندیشه های نوین تربیتی. ۵۹- ۷۱.
- محمودیان، م. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین هوش هیجانی، خلاقیت هیجانی و شادی و نشاط در میان دانشجویان . پایان نامه ی کارشناسی ارشد مدیریت دولتی. دانشکده مدیریت. پردیس قم دانشگاه تهران.
- محی الدین بناب، مهدی.(۱۳۷۵). روانشناسی انگیزش و هیجان، تهران، نشر دانا، چاپ دوم.
- مظفری، شهباز. هادیان فرد، حبیب.(۱۳۸۳). روانشناسی مثبت- احساس شادمانی ذهنی. فصلنامه تازه های روان درمانی، سال نهم، شماره ۳۱-۳۲.
- میرزاخانی، مهین.(۱۳۸۸). بررسی رابطه حمایت ادراک شده در اوایل زندگی، عزت نفس و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان. دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی.
- نوریان، مهدی. (۱۳۸۲). هوش هیجانی. اصلاح و تربیت. ش ۱۰۹، ص ۲۰.
- نیکو گفتار، منصوره. (۱۳۸۵). نقش آموزش هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی و سلامت عمومی دانشجویان دوره دبیرستان. پایان نامه دکتری. دانشگاه تربیت مدرس.
- هری الدر. (۱۳۸۷). چگونه هوش خود را افزایش دهید؟، ترجمه فرشاد نجفی پور، ناشر نسل نو اندیش.
- هین استیو،(۱۳۸۶). هوش هیجانی برای همه، ترجمه رؤیاکوچک انتظار و مژگان موسوی شوشتری، ارمغان جزایری. تهران: نشر سفیر اردمال.
- Argyle, M. (2001). The psychology of happiness. (Rev. ed), East Sussex, Great Britain: Rortledge.
- Argyle, M.(1998). The social psychology of work (2 ed). Harmond worth: penguin.
- Austin, E. Saklofske, D. Egan, V. (2005). personality, Well-being and health correlates of trait Emotional intelligence. Journal personality and Individual Differences, 38, 547-558.
- Bahrololoum, H.(2012). Emotional intelligence and happiness of female students parting in the sport Olympiad of Iranian Universities: A Correlational stud . Journal of psychology and Business. Behaviour and Personality, 31, 815-824.
- Bastin, V. A., Burns, N. R., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional Intelligence predicts life skills but not as well as personality and cognitive abilities. Personality and Individual

Differences, 39, 1135-1145.

Bracket, M.Mayer-J.Warner-R.(2003).Emotional intelligence and its relation to every day behavior. Journal of personality and individual differences. 24.3-14.

Brady,C.(1998).The relation ship between Emotional intelligence and underachivment in adolescence.Dissertation.Pertoria- South Africa: University of pertoria.

Chamorro,T.P. Bennett,E, Furnham,A.(2007). The happy personality: Mediatlional role of trait Emotional intelligence. Personality and Individual Differences. 42, 1633-1639

Chan, D. W. (2006). Emotional intelligece and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. Teaching and Teacher Education, 1-13.

Ciarrochi,J.chan,A.Caputi-P.Roberts.R.(2001). Measuring Emotional intelligence.Emotional intelligence in everyday life- a scientific inquiry. Philadelphia-psychology press. 24-45.

Dasgupta, M. (2010). Emotional intelligence emerging as a significant tool for female information technology professionals in managing rol conflict and enhancing quality of work-life and happiness. Asian Journal of management research. 2229-3795.

Diener, E. Diener, M.(1995).Factors predicting the Subjective well-being of nations. Journal of personality and social psychology, 69,851-864.

Diener, E. Diener, R. (2008). Happiness: un locking the Mysteries of psychological Wealt. Black Well Publishing, Hong kong.

Diener, E. Lucas, R.(1999). Personality and subjective well-being. The Foundations of Hedonic psychology. New York. Russell Sage foundation.

Diener,E. Suh, E.(1997). Measuring quality of Life: Economic, Social. And subjective indicators Social Indicators Research 40, 189-216

Diener,E.(2005). The no obvious social psychology of happiness. Psychological Inquiry- 16.4.162-187.

Dinner, E. (2000). Subjective well being : the science of happiness and a personal for a national index. American psychologist. 55, 34-43.

Eddington, N. Shuman, R.(2004). Subjective well-being, presented by continuity psychology education.

Emma, N. Gallagher, D. Brodrick, V.(2008). personality and Differences. 44, 1551-1561. series, (425), 481-6563. www.healingtheculture. Vom/ download. Shtml.

Farahany,F.M..(1994). The relationship of locus of control, Extra vention ,Neuroticism with the academic achievement of Iranian students. For the degree of Doctor of Philosophy the university of New soutwales Australia.

Fatt, T. Howe,I.(2004). Emotional intelligence of foreign and local university students in Singapore: im plications for managers. Jornal of Business and psychology,(3), 345-367

Fax, S. Spector, P.(2000). Relations of Emotional intelligence, practical intelligence, General intelligence. And trait affectivity with interview outcomes. <http://www.Intelligence.org>.

Fuentes, N. Rojas,M. (2002). "Economic theory and subjective Well-being". Mexico, social Indicators Research 53, 289-314.

Furnham, A. (2003). Personality, self- esteem, and demographic of happiness and depression. Journal personality and individual Differences, 34, 921-942.

Furnham, A., Christoforou, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. North American Journal of Psychology, 2007, Vol. 9, No. 3, 439-462.

Furnham, Adrian and Petrides, K. V.(2003). Trait emotional intelligence and happiness, Social behavior and personality, 31(8),815-824

Gallagher , E . N . , & vella- Brodick , D. A. (2008) . Social Support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being . personality and Individual Differences, 44(7), 1551-1561.

Gardner,H. (1993).Fram of mind: The theory of multiple intelligence.(10 th Anniversary Editon). New York: Books.

Ghorbani, N. Bing, M,Watson, P.Davision, H. (2002). Self reported Emotional intelligence: Construct similarity and Functional dissimilarity of higher order processing in Iran and te United states. International journal of psychology. 12.35-64.

Graham, S(2009). Well- being And public Attitudes in Afghanistan: som Insights from the economics of happiness. Working paper,2.1687.1697.

Granacher, p.(1998). Emotional intelligence and the impacts of mortality.

Haller, B. (2006). Media labelling versus the US disability community identity: a study of shifting cultural language. Disability and Society, Taylor and Francis Group Lts, 21(1), 2006, p. 61-75

Haller,M. Hadler,M. (2004). How social relations and structures can produce happiness and un happiness: an international Camparative analysis. Journal social Indicators Research (2006), 75,169-216.

Hartley-Brewer.E.(2001). Learning to trust and learning to learn. London, IPPR. <http://www.2preslex.Org/aranach2.htm>

Headey, B. Wearing, A. (1984). The impact of life events and changes in domain satisfaction on Well-being. Social indicators Research. 15, 203-227.

Inkeles, A.(1998). National character revisited. In M, Haller and H. Nowonty,W. Zapt (eds), kultur and Gesellschaft, Frankfurt/ New York, campus. 98-112.

Kashdan, T. B.(2002). Social Anxiety Dimensions, Neuroticism, and the contours of positive psychological functioning, cognitive therapy and research, 26,789-810

Kaur, G. Singh, A. (2013). Relationship among Emotional intelligence, social intelligence, spiritual intelligence and life satisfaction of teacher trainees. Journal of teacher education research. Vol.2 No.7 2319-4642.

Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. Personality and Individual Differences, 39, 913-923.

Linley, A. Joseph, S. (2004). Positive psychology in practice. Printed in the United States of America. Wiley.

Lyubomirsky, S. Ross, L. (1999). "Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives": A comparison of "happy" and "unhappy" individuals. Journal of personality and social psychology, 76, 988-1007.

Matthews, G. Zeidner, M. Roberts, R. (2002). Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge, MA: the MIT press.

Mayer, J. Salovey, P. (2000). Competing models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed). Hand book of human intelligence. New York, Cambridge University Press.

Mayer, J. (2001). A field guide to Emotional intelligence. Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry. Philadelphia: Taylor & Francis.

Mayer, J. Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. Intelligence, 17, 433-422.

Mayer, J. Salovey, P. (2000). Competing models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed). Hand book of human intelligence. New York, Cambridge University Press.

Mehrabian, A. (2000). Beyond IQ: Broad-based measurement of individual success potential or Emotional intelligence. Genetic, social, and, general psychology, (2), 133-239 and multiple happiness. North American Journal of psychology. 439-462

Nettle, D. (2005). Happiness: The science behind your smile. Oxford university press, New York.

Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction, Personality and Individual Differences, Vol.33(7). pp: 1091-1100.

Pernegar, T. (2004). Health and happiness in young Swiss adults, Quality of care until. Geneva university Hospital, Geneva Switzerland.

Philadelphia, psychology press. 24-45.

Saarni, C. (1998). Issues of cultural meaning fullness in Emotional development. developmental psychology. 34, 647-652.

Saarni, C. (1998). Issues of cultural meaning fullness in Emotional development. developmental psychology. 34, 647-652.

Salovey, P. Mayer, J. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. Handbook of positive psychology. 159-171. Oxford University press.

Salovey, P. Hsee, c. Mayer, J. (2001). Emotional in social psychology. In W, G. parrott. (Ed). Talor & Francis Group.

Salovey, P. Rothman, A. Detweter, J. Steward, W. (2000). Emotional states and physical health. American psychologist, 55(1), 110-121.

Sasanpour, M. Khoda bakhshi, M. Nooryan. (2012). KH. The Relationship between Emotional intelligence, happiness and mental health in student of medical sciences of Isfahan University. International Journal of collaborative research internal medicine & public health. 1614-1620.

Schulz, W. et al (1988). Subjective lebenqualitat in Osterreich. SWS- Rundschau, 28 , 162-173.

Sillick, T. J., Schutte, N. S. (2006). Emotional Intelligence and Self-Esteem Mediate Between Perceived Early Parental Love and Adult Happiness. Journal of Applied Psychology: Emotional Intelligence: 2(2): 38-48.

Slaskil, M. Cart Wright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. learning 20(3): 276-302.

Sprenger, R. (2003). Wege auseinander Sackgasse. (Campus, Frankfurt/New York).

Steffel, M. Oppenheimer, D. (2009). happy by What standard?: The role of Interpersonal and Intrapersonal Comparisons in Ratings of happiness. Social Indicators Research. 92, 69-79.

Susniene, D. Jurkauskas, A. (2009). The concept of quality of life and happiness-correlation and differences. Kaunas University of technology, panevezys institute. 58-66.

Tamra, J. Nicola, S. (2006). Emotional intelligence and Self-esteem, Mediate Between perceived early parental Love and Adult happiness. Journal of Applied psychology: Emotional intelligence. 2(2), 38-48.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait?: Tests of theory that a better society does not make people any happier. Social indicators Research 32, 101-160.

Vitterso, J. Nielson, F. (2002). "The conceptual and relational Structure of Subjective Well-being, neuroticism, and extraversion": once again, neuroticism is the important of happiness. social Indicators Research 57, 89-118.

Weiss, A., Bates T. C & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal (ity) thing: The genetics of personality and subjective well-being in a representative sample Psychological Science, 19, 205-210

White, N. (2006). A brief history of happiness. Blackwell Publishing, Hong kong.

