

اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر شادکامی دانش آموزان شهر کرمانشاه

سامان محمدی قیسوندی^۱

۱. دبیر آموزش و پرورش و دانش آموخته‌ی کارشناسی ارشد ریاضی، دانشگاه پیام نور، کرمان، ایران (نویسنده مسئول)

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره چهارم، بهمن‌ماه ۱۳۹۸، صفحات ۲۳-۲۶

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر شادکامی دانش آموزان شهر کرمانشاه بود. طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با گروه کنترل و به روش تحلیل کواریانس بود. جامعه‌ی پژوهش حاضر شامل تمامی دانش آموزان شهر کرمانشاه بود که از این میان ۴۰ دانش آموز شامل (۲۰ نفر) در گروه آزمایش و (۲۰ نفر) گروه گواه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود. برای گروه آزمایش، برنامه آموزش هوش هیجانی اجرا شد ولی گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار استنباطی تحلیل کواریانس استفاده شد. تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش به‌کاررفته باعث افزایش شادکامی در دانش آموزان می‌شود. به‌طور کلی، می‌توان گفت که آموزش به‌کاررفته در شادکامی دانش آموزان اثربخش است.

واژه‌های کلیدی: هوش هیجانی، شادکامی، دانش آموزان.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره چهارم، بهمن‌ماه ۱۳۹۸

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی
علوم رفتاری

مقدمه

شادکامی واژه‌ای است که معانی مختلفی چون لذت آنی و لذت طولانی‌مدت و همچنین لذت از کل زندگی را شامل می‌شود. هیجان مثبت و رضایت از زندگی، نبود هیجان‌نا منفی، روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و طبیعت از شروط لازم برای رسیدن به شادکامی است (چنگ و فورنهام، ۲۰۰۳). شادکامی نگرشی است که افراد را در رویارویی با رویدادهای دشوار در مقابل افتادن در گرداب بی‌تفاوتی، ناامیدی و افسردگی مقاوم می‌سازد. همچنین، شادی یک هیجان است که باید آن را جستجو کرد، یافت و غنیمت شمرد و به دیگران نیز منتقل کرد. در یک نظرسنجی از والدین، مشخص شد که بیشترین نگرانی والدین ایرانی نیز یافتن رموز شاد زیستن و شادابی و نشاط است (محمودی، کجباف، آقایی و اسماعیلی، ۱۳۹۰)؛ بنابراین شادکامی بر نگرش و ادراکات شخصی مبتنی است و حالت مطبوع و دلپذیر است و از تجربه‌های مثبت و رضایت از زندگی نشأت می‌گیرد. از دیدگاه روانشناسی دو نوع شادکامی وجود دارد. یک نوع شادکامی از رهگذر شرایط محسوس زندگی نظیر زناشویی، تحصیل، شغل و امکانات مالی و رفاهی حاصل می‌شود که شادکامی عینی نامیده می‌شود. نوع دیگر، متأثر از حالات درونی و ادراکات شخصی است که از آن به‌عنوان شادکامی ذهنی تعبیر می‌شود. شادکامی مولد انرژی، شورونشاط، حرکت و پویایی است و همچون سپری می‌تواند آدمی را در برابر استرس‌ها و مشکلات محافظت نموده و سلامت جسمی و روانی او را تضمین کند (هیلز و آرجیل، ۲۰۰۲). لایومیرسکی، شلدون و شید (۲۰۰۵) معتقدند افراد شاد دارای الگویی هستند که در تفسیر اتفاقات تسهیل‌کننده هیجان‌نا مثبت است، معنا بخش به زندگی و مولد حس ارزشمندی در آن‌هاست. افراد شاد از نظر ساختار فکری، قضاوت و انگیزش با افراد ناشاد تفاوت دارند و از بازدهی فردی و خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی بالاتری برخوردارند. فردی که از شادکامی بیشتری برخوردار است، آرامش و احساس امنیت بیشتر، تصمیم‌گیری راحت‌تر، میزان کار مطلوب و مشارکت بیشتر، زندگی سالم و پرنرژی و درنهایت زندگی رضایتمندانه‌ای دارد. در تحقیقات بسیار معدودی رابطه بین شادکامی و پیشرفت تحصیلی موردبررسی قرار گرفته است. تلول، لان و واتسون (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان دادند که حالات خلقی مثبت، خودکارآمدی و اهداف مرتبط با خود، ۲۰ درصد واریانس عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. عابدی (۱۳۹۲) طی پژوهش‌های خود با کاربرد برنامه آموزش شادکامی نشان داد که این نوع برنامه آموزشی می‌تواند موجب افزایش شادکامی آزمودنی‌ها شود. نتایج پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از نقش شادکامی در کاهش استرس رویدادهای زندگی است زیرا شادمانی به شخص کمک می‌کند که با فشارها و آسیب‌های روانی مقابله کند. همچنین نتایج پژوهش ناتویگ، البرکسن و کوارنستروم^۱ (۲۰۱۴)؛ به نقل از قلی پور، ۱۳۹۷) نشان داد که سطح بالای استرس روزانه به صورت معنی‌داری میزان شادکامی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. امروزه محققان معتقدند که ایجاد شادی و بهزیستی ذهنی، رضایت از زندگی، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیشتر در زندگی، سلامت بهتر، ارتباطات اجتماعی حمایت‌گرانه سالم‌تر و درنهایت سلامت روانی و جسمی بالاتر رهنمون می‌سازد (داینر، لوکاس و اویشی، ۲۰۱۲). بر مبنای مدل شلدون و لیومیرسکی (۲۰۰۴) و متناسب با یافته‌های پژوهشی بای و نیازی (۲۰۱۴)، آراند، اکسترمر و گلند (۲۰۱۳)، فورنهام (۲۰۰۷) و حسن نیا، صدق

¹- Kuatnstrum

پور و دماوندی (۱۳۹۳) هوش هیجانی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند بر شادکامی مؤثر باشد. هوش هیجانی^۱ در نظریه‌های هوش مربوط به قرن بیستم ریشه دارد. ثرندایک^۲ برای اولین بار توانایی اجتماعی را جزء مهمی از هوش دانست (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۰). هوش هیجانی سبب می‌گردد که افراد در برخورد با وقایع مثبت یا منفی زندگی، به موضع‌گیری یا سازش با آن وقایع بپردازند. از نظر بنیان‌گذاران هوش هیجانی (سالوی و مایر^۳، ۱۹۹۰؛ به نقل از کیمیایی و همکاران، ۱۳۹۰)، هوش هیجانی عبارت است از توانایی فرد در نظارت بر احساسات و هیجانات خود و دیگران، به‌منظور تمایز آن‌ها از یکدیگر و استفاده از این اطلاعات برای هدایت اندیشه و عمل خود (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۰). انسان از طریق هوش هیجانی به زندگی خود نظم می‌بخشد، به‌طوری‌که هوش هیجانی بالا سبب می‌گردد که شخص وقایع منفی کمتری را در زندگی خود تجربه نماید (صدر و اکبرزاده^۴، ۲۰۱۰؛ اوبیکور^۵، ۲۰۱۰). از طرفی دیگر هوش هیجانی^۶ یک سازه چندبعدی است و دربرگیرنده تعامل بین هیجان و شناخت است که منجر به کارکردهای سازش یافته می‌شود (سالوی و گروال^۷، ۲۰۰۵). مایر، سالوی و کارسو^۸ (۲۰۰۴) هوش هیجانی را شامل سه مؤلفه‌ی ارزیابی و ابراز هیجان^۹، تنظیم هیجان^{۱۰} و بهره‌برداری از هیجان^{۱۱} می‌داند. ارزیابی و ابراز هیجان عبارت است از توانایی تشخیص و فهم هیجانات خویشتن و سایر افراد. ادراک هیجان دربرگیرنده‌ی ثبت، رمزگشایی و توجه به پیام‌های هیجانی است. تنظیم هیجان به معنی توانایی مواجهه سازگار با هیجان‌های مخالف یا منفی با استفاده از شیوه‌های خودتنظیمی است. بهره‌برداری از هیجان شامل توانایی استفاده از اطلاعات هیجانی در تفکر، علل و مسأله‌گشایی برای بهبود فرآیندهای شناختی و پردازش شناختی هیجان است. بر طبق مدل توانایی مایر، سالوی و کارسو، این مجموعه از توانایی‌ها، پردازش اطلاعات درباره هیجان‌های فرد و دیگران را امکان‌پذیر می‌سازند (قهرمانی و نعمتی و ناشی، ۱۳۹۷). بار-ان (۲۰۰۰)، هوش هیجانی را مجموعه‌ی مرکبی از خودآگاهی هیجانی و نیز مهارت‌ها و ویژگی‌های دیگر می‌داند که بر موفقیت فرد در مقابله با استرس‌ها و خواسته‌های محیطی تأثیر می‌گذارند. هوش هیجانی شامل مجموعه‌ای از هیجانات، دانش اجتماعی و توانمندی‌هایی است که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم در برابر عوامل و فشارهای محیطی پاسخی مناسب ارائه دهیم؛ همچنین سبب عملکرد بهتر ما در حیطه خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه و خود مدیریتی می‌شود (چو^{۱۲}، ۲۰۱۰). پژوهش‌های سیاروچی، دین و اندرسون (۲۰۰۹)؛ مارتین، رامهالو و مورین (۲۰۱۰)؛ اسچوف و همکاران (۲۰۰۷) در مورد هوش هیجانی نشان می‌دهد که هوش هیجانی عاملی مؤثر و تعیین‌کننده در رویدادهای زندگی، مانند موفقیت در مدرسه و تحصیل، موفقیت در شغل و روابط بین فردی و به‌طورکلی در کارکردهای سازش یافته در زمینه

1 - Emotional intelligence

2 - Thorndike

3 - Saloy & Mayer

4 - Sader & Akbarzadeh

5 - Obikor

6- Mayer, Salovey & Caruso

7- appraisal and expression of emotion

8- emotion regulation

9- exploitation of emotion

10- Cho

سلامت است. گلمن^۱ و سالووی (۱۹۹۷) معتقدند هوش هیجانی بالا می‌تواند کیفیت عمومی زندگی و موفقیت‌های شخصی و اجتماعی افراد را ارتقاء دهد، آدمی را به برنامه‌ریزی و شکل دادن به روابط بین اعضای جامعه دعوت می‌کند تا نیل به آن اهداف ممکن گردد. این برنامه‌ریزی فراگیر و روابط اجتماعی گسترده و شیوه‌های مؤثر کنار آمدن با چالش‌های زندگی و روانی دانش آموزان باعث می‌شود که دانش آموز اضطراب کمتری را تجربه نماید (سالاری پور، مکتبی و عالی پور، ۱۳۹۶)؛ بنابراین هدف اساسی پژوهش حاضر اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر شادکامی دانش آموزان بود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی (کار آزمایشی بالینی) با طرح از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. گروه‌های آزمایش و کنترل به روش تصادفی جایگزین شدند و قبل از اعمال مداخله‌ی تجربی، برای گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون اجرا شد، پس آزمون نیز در پایان مداخله اجرا گردید. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان متوسطه اول شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. نمونه موردنظر در پژوهش حاضر از نوع خوشه‌ای چندمرحله‌ای به کار گرفته شد که تعداد ۴۰ نفر از دانش آموزان انتخاب شدند که به صورت تصادفی ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند که پس از کسب اعتماد و ابراز تمایل برای همکاری، پرسشنامه شادکامی آکسفورد را تکمیل کردند. روش تحلیل داده‌های این پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی، از آزمون‌های آماری مناسب استفاده شد. در این پژوهش به منظور بررسی فرضیات از آزمون تحلیل کواریانس استفاده گردید. لازم به ذکر است که کلیه مراحل تحلیل داده‌ها توسط نرم‌افزار spss نسخه ۲۳ انجام گرفت.

جلسات مداخله‌های آموزشی این پژوهش بر مبنای نظری هوش هیجانی و مهارت‌های خاص آن‌که در زندگی روزانه به کار می‌رود متمرکز بود. جلسات بر اساس الگوی چهاربخشی مایر و سالووی (۱۹۹۷) همچون مبانی نظری هوش هیجانی و درک و فهم آن (روشن‌سازی کلیدی هیجان و هوش هیجانی)، شناسایی هیجان‌ها (شناسایی هیجان افراد از سه پنجره برانگیختگی جسمانی، واکنش‌های شناختی و نحوه عمل کردن)، به‌کارگیری و ابراز هیجان (چگونه هیجان‌ها را نشان می‌دهیم، ایفای نقش، استفاده از قدرت مثبت هیجان‌ها و حل مشکلات)، مدیریت هیجان (راهبردهای مقابله‌ای و کارآمدی آن، رشد هیجان‌های مثبت، تمرین آرامش عضلانی) فرمول‌بندی شد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این ابزار در سال ۱۹۹۰ توسط آرچیل و لو طراحی شده است. این آزمون شامل ۲۹ عبارت چهارگزینه‌ای است که نمره‌گذاری گزینه‌های هر عبارت به ترتیب الف = ۰، ب = ۱، ج = ۲، د = ۳ است. بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند ۸۷ که بیانگر بالاترین شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که مؤید نارضاضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. آرچیل و لو (۱۹۹۰) پایایی پرسشنامه را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمون آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی هم‌زمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان

^۱- Goalman

افراد درباره آنان ۰/۴۳ محاسبه شد. همچنین از آنجاکه شادکامی دارای سه بخش عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده است. همبستگی پرسشنامه آکسفورد با مقیاس عاطفه برابر ۰/۳۲، با شاخص رضایت از زندگی آرجیل ۰/۵۷ محاسبه شد (فرانسیس، پرو لاستر و فلیپچالک، ۱۹۹۸).

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیر شادکامی برحسب گروه‌ها در مراحل مختلف سنجش ($n = 40$)

متغیرها	شاخص‌های آماری	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
شادکامی	پیش‌آزمون	۵۵/۳۳	۸/۲۲	۵۴/۳۶	۶/۰۲
	پس‌آزمون	۶۴/۶۷	۱۰/۰۳	۵۶/۵۹	۷/۵۲

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در ارتباط با شادکامی، میانگین (و انحراف معیار) گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب ۵۵/۳۳ (۸/۲۲) و در پس‌آزمون ۶۴/۶۷ (۱۰/۰۳) و میانگین (و انحراف معیار) گروه کنترل در پیش‌آزمون ۵۴/۳۶ (۶/۰۲) و در پس‌آزمون ۵۶/۵۹ (۷/۵۲) است.

با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معناداری همه‌ی آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون در متغیر وابسته شادکامی تفاوت معناداری مشاهده می‌شود.

جدول ۲. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس در متن مانکوا روی متغیر شادکامی در مرحله‌ی پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون

متغیرها	شاخص‌های آماری		
	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F
شادکامی	۳۴۷/۱۹۲	۱	۱۴۹/۸۵۶

با توجه به مندرجات جدول ۳، مقادیر F برای شادکامی ۱۴۹/۸۵۶ به دست آمد که در سطح $p < 0.01$ معنادار هستند. در نتیجه، با توجه به میانگین‌های جدول بالا می‌توان گفت که شادکامی در گروه آزمایش به‌طور معناداری افزایش داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر شادکامی دانش‌آموزان بود. نتایج این تحقیق نشان داده است آموزش هوش هیجانی به صورت معناداری موجب افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌گردد. این یافته با نتایج پژوهش‌های بای و نیازی (۲۰۱۴)، آراند و همکاران (۲۰۱۳)، فارنهام و کریستوفر (۲۰۰۷)، فیروزی، محمدی و نیکدل (۱۳۹۵)، رجیبی و شیرعلی (۱۳۸۸)، شریعتی و رمضانی (۱۳۸۸) همخوان است. هوش هیجانی در شادکامی عنصر کلیدی و با اهمیت است. از آنجایی که هوش هیجانی

یکی از نیازهای درونی انسان بوده و برخی از صاحب نظران آن را متضمن بالاترین سطوح زمینه‌های رشد شناختی-اخلاقی و تلاش همواره آدمی برای معنا بخشیدن به زندگی و پاسخ به چراهای زندگی می‌دانند و هوش هیجانی به‌عنوان زیربنای باورها نقش اساسی را در زمینه‌های گوناگون به‌ویژه شادکامی و خلاقیت دارد. سالووی و همکاران (۲۰۰۰) معتقدند هوش هیجانی منجر به افزایش شادکامی می‌شود و بالا بودن هوش هیجانی را به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده روان مطرح نموده‌اند. به‌طورکلی افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند توانایی کنترل، تشخیص و استفاده از توانش‌های هیجانی را دارند و می‌توانند در مواجهه با رویدادها و مشکلات زندگی با گسترش دامنه بینش و ایجاد نگرش مثبت درباره وقایع و استفاده از راهبردهای مناسب برای مقابله با مشکلات به افزایش سلامت روانی خود کمک کنند (سیاروچی، دین و اندرسون، ۲۰۰۹). دانش آموزان با هوش هیجانی بالاتر، از توانایی و مهارت‌های بیشتری در اداره عواطف خود در برابر با مسائل و مشکلات محیط درسی و زندگی برخوردارند و به همین دلیل در برابر مشکلات و فشارهای روانی وارده دست به اتخاذ تدابیری می‌زنند که منجر به افزایش موفقیت‌ها، رضایت و خوش‌بینی آن‌ها و در نتیجه افزایش شادکامی در آن‌ها می‌گردد.

از آنجاکه وجود شادی و شادکامی می‌تواند بر ابعاد مختلف زندگی اثر مثبت داشته باشد پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزش و پرورش و نظام آموزشی دوره‌های آموزشی جهت افزایش شادکامی دانش آموزان برگزار نمایند تا ضمن اینکه شادی صحیح را به آن‌ها آموزش داده، یک نسل شاداب و آماده جهت تقبل مسئولیت‌های اجتماعی نیز تربیت شود. همچنین پیشنهاد می‌شود مدیران، مربیان و مسئولان مدرسه با ایجاد محیط مفرح و اقداماتی همچون برگزاری اردوهای برون مدرسه‌ای، فراهم نمودن امکانات ورزشی بیشتر، زمینه را جهت افزایش خلق عمومی دانش آموزان و در پی آن افزایش شادکامی آن‌ها فراهم آورند.

منابع

- حسن نیا، سمیه؛ صدق پور، بهرام و دماوندی، مجید ابراهیم (۱۳۹۳). مدل یابی رابطه ساختاری هوش هیجانی و شادکامی با واسطه‌گری خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۶(۲)، ۶۰-۳۲.
- خدایاری فرد، محمد؛ چشمه‌نوشی، میترا؛ رحیمی نژاد، عباس؛ فراهانی، حجت‌الله (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی و صمیمیت اجتماعی، مجله روان‌شناسی، ۱۵(۲)، ۳۶۸-۳۵۳.
- سالاری پور، سیده مولود؛ مکتبی، غلامحسین؛ عالی پور بیرگانی، سیروس (۱۳۹۶). رابطه هوش هیجانی و جهت‌گیری مذهبی با اضطراب مرگ در کارکنان مرد بازنشسته‌ی شرکت صنایع فولاد خوزستان شهر اهواز. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۲(۱۵)، ۲۲-۹.
- شریعتی، مریم؛ رضانی، فریدون (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه پیام نور. مجموعه مقالات نخستین همایش ملی شادکامی. زاهدان: دانشگاه سیستان و بلوچستان.
- عابدی، محمدرضا (۱۳۹۲). بررسی و مقایسه اثربخشی روش‌های مشاوره شغلی به سبک نظریه یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی رفتاری شادمانی فوردایس بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش اصفهان، پایان‌نامه دکتری مشاوره دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

- فیروزی، محمدرضا؛ محمدی، مهنوش و نیکدل، فریبرز (۱۳۹۵). نقش پیش‌بینی‌کننده هوش هیجانی و سبک‌های فرزند پروری ادراک‌شده در شادکامی دانش‌آموزان. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۲(۴)، ۳۹-۵۰.
- قلی‌پور، نسیم (۱۳۹۷). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با خودکارآمدی، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان مدارس آموزش از راه دور. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۳(۲۰)، ۵۱-۶۴.
- قهرمانی، رؤیا؛ نعمتی و ناشی، رؤیا (۱۳۹۷). رابطه جهت‌گیری مذهبی، هوش هیجانی و هوش معنوی با سلامت روانی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر کرج. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۳(۲۷)، ۴۵-۶۲.
- کیمیای، سید علی؛ رفتار، محمدرضا؛ سلطانی فر، عاطفه (۱۳۹۰). آموزش هوش هیجانی و اثربخشی آن بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشجو. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۱۶۶-۱۵۳.
- محمودی، عفت؛ کجباف، محمدباقر؛ آقایی، اصغر و اسماعیلی، لیلا (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش شادکامی بر بعد روان‌شناختی کیفیت زندگی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. اولین همایش ملی روانشناسی سلامت دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اسفندماه.

- Aranda, D., Extremera, N., & Pineda-Galán, C. (2013). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(2), 106-13.
- Argyle, M., Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11 (12), 1255-61
- Bai, N., & Niazi, S. M. (2014). The relationship between emotional intelligence and happiness in collegiate champions (Case study: Jiroft University). *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 587-590.
- Cheng, H., Furnham, A. (2003). Personality, self – esteem and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6): 921-942.
- Cho, S. (2010). *The role of IQ in the use of cognitive strategies to learn information*.
- Ciarrochi, J., Deane, F., & Anderson, S. (2009). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2012). Subjective well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Francis, L.J., Brow, L.B., Lester, D., Philipchalk, R. (1998). Happiness as Stable Extraversion: A Cross-cultural Examination of the Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the U. K., U. S. Australian, and Canada. *Personality and Individual Differences*, 24, 167-71.
- Furnham, A. (2007). Personality Traits, Emotional Intelligence, and Multiple Happiness. *North American Journal of Psychology*, 9(3), 439-462.
- Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality Traits, Emotional Intelligence & Multiple Happiness. *Nourth American Journal of Psychology*, 9(3), 439-462.

- Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for Measurement Psychological Well Being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-82.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, M., Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-31.
- Martins, A., Ramalho, N & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). A further consideration of issues of emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 60, 249-255.
- Obikor, E (2010). Developing emotional intelligence in learner with behavioral problem. 3 ed. Washington: Wilson Education Abstract.
- Sader, Z. Akbarzadeh, N (2010). A comparison of addict and non-addict and provide emotional intelligence curriculum. *J Pscycol Stud*. 3(6), 35-42.
- Salovey, P., Bedell, B.T., Detweiller, J.B., Mayer, G.D. (2000). Coping intelligently: emotional intelligence and the coping process. In: Snyder CR. *Coping: the psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Schutte, N., Malouff, J., Thorsteinsson, E., Bhullar, N., & Rooke, S. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921- 933.
- Thelwell, R.C., LaneA. M., Weston, N. (2007). Mood States, Self-set Goals, Self-efficacy and Performance in Academic Examinations. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 573-83.