



Effectiveness of emotional intelligence training on psychological well-being of mothers

Mohsen Shokoohi Yekta, Ph.D

Professor of Department of Psychology and Education of Exceptional Children, University of Tehran, Tehran, Iran.

Negin Motamed Yeganeh, Ph.D

Postdoctoral Research Fellow, University of British Columbia, Vancouver, Canada

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of emotional intelligence training on the psychological well-being of mothers. This study utilized a quasi-experimental research method with a single group pretest and posttest design.

The statistical population included all mothers in Tehran, from which 21 mothers from educational regions one to five in Tehran who were selected with the available sampling method. During the workshop sessions, the fifteen skills of emotional intelligence were taught by trained psychologists over seven weeks (one session for two hours per week). To evaluate the effectiveness of the training program, the Ryff's (1989) Scales of Psychological Well-Being was used and the subjects responded to this scale in pretest and posttest stages. SPSS software was used to analyze the data and the results obtained from the repeated measures analysis method showed participation in an emotional intelligence training workshops led to increasing positive relations with others ($P=0/02$), autonomy ($P=0/03$), personal growth ($P=0/01$) and psychological well-being of mothers ($P=0/02$). Nevertheless, data analysis failed to show a statistically significant difference in the reduction of mother's self-acceptance ($P=0/11$), environmental mastery and purpose in life ($P=0/07$). Findings of the present study showed that the emotional intelligence training workshop can be an effective intervention in increasing the psychological well-being of mothers.

Keywords: emotional intelligence skills, general well-being, mental health, mothers training

اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی مادران

*محسن شکوهی یکتا

استاد گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه تهران

نگین معتمد یگانه

پژوهشگر پسا دکتری، دانشگاه بریتیش کلمبیا، ونکوور، کانادا

چکیده

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی کارگاه آموزشی هوش هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی مادران بود. این پژوهش از نوع شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون تک‌گروهی بود. جامعه آماری شامل تمامی مادران شهر تهران بود که از آن میان ۲۱ مادر از بین مناطق یک تا پنج شهر تهران به صورت نمونه‌گیری غیر احتمالی انتخاب و داوطلبانه برای شرکت در کارگاه آموزشی هوش هیجانی در سال ۱۳۹۱ ثبت‌نام نمودند. در طی جلسات کارگاه، پانزده مهارت هوش هیجانی طی ۷ جلسه دو ساعته در طول ۷ هفته (هر هفته یک جلسه) توسط مدرسین مجرب آموزش داده شد. برای ارزیابی اثربخشی برنامه آموزشی، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (Ryff, 1989) مورد استفاده قرار گرفت و آزمودنی‌ها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به این مقیاس پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار spss استفاده شد و نتایج به دست آمده از روش تحلیل اندازه‌گیری مکرر نشان داد که شرکت در کارگاه آموزشی هوش هیجانی منجر به افزایش روابط مثبت با دیگران ($P=0/02$)، خودمختاری ($P=0/03$)، رشد فردی ($P=0/01$) و بهزیستی روان‌شناختی ($P=0/02$) در مادران شده بود. باین وجود تحلیل یافته‌ها، تفاوت معناداری را در زمینه‌ی افزایش پذیرش خود، تسلط بر محیط ($P=0/11$) و زندگی هدفمند ($P=0/07$) مادران نشان نداد. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که کارگاه آموزش هوش هیجانی می‌تواند مداخله‌ای موثر در افزایش بهزیستی روان‌شناختی مادران باشد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های هوش هیجانی، بهزیستی

عمومی، سلامت روان، آموزش مادران

مقدمه

از جمله ویژگی‌های مهم روانی که فرد سالم می‌بایست از آن برخوردار باشد، احساس بهزیستی (well-being) است. از مهم‌ترین هدف‌های روی‌آورد روان‌شناسی مثبت‌نگر (positive psychology) نیز، شناسایی متغیرها و روش‌هایی است که بر احساس بهزیستی و سلامت روانی تأثیر دارند و موجب زندگی بهتر و سازگاری انسان با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شوند (Alborzi, Khoshbakht, Golzar & Sabri, 2015). احساس بهزیستی اصطلاحاً این‌گونه تعریف می‌شود؛ احساس مثبت و رضایت‌مندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، اجتماع و شغل است (Jean-Paul & Martin, 2018). در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه‌ی سلامت روانی رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه‌ی این مفهوم برگزیده‌اند. آن‌ها سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی مفهوم‌سازی کرده‌اند (Nariman, Yousefi & Kazemi, 2014). این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی‌دانند، بلکه معتقدند داشتن احساس رضایت از زندگی، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت، پیوند و رابطه‌ی مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت از مشخصه‌های فرد سالم است (World Karademas, 2007 / Health Organization, 2004 / Movahedi, Babapour & Movahedi, 2014).

از دیرباز دو روی‌آورد اصلی در تعریف بهزیستی وجود داشته است. در روی‌آورد مبتنی بر لذت‌گرایی، بهزیستی به معنای به حداکثر رساندن لذت و به حداقل رساندن درد است و در روی‌آورد دوم که مبتنی بر فضیلت‌گرایی است، بهزیستی در برگیرنده تلاش برای کمال و تحقق توانایی‌های واقعی فرد است که ممکن است همواره توأم با احساس لذت نباشد (Ryan & Deci, 2001). از مهم‌ترین مدل‌های بهزیستی روان‌شناختی که بر اساس روی‌آورد دوم مفهوم‌سازی و عملیاتی شده، مدل چندبعدی ریف (Ryff & Keye, 1995) می‌باشد.

در دهه گذشته الگوی بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف

و کیو (Ryff & Keye, 1995) پیشنهاد شد که به‌طور گسترده‌ای توسط پژوهشگران بررسی گردید. ریف، بهزیستی روان‌شناختی را تلاش فرد برای تحقق توانایی‌های واقعی بالقوه خود می‌داند و شش عامل را به‌عنوان مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی تعیین کرده‌است: پذیرش خود (self-acceptance)، یعنی نگرش مثبت نسبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف خود مانند ویژگی‌های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته؛ روابط مثبت با دیگران (positive relation with others)، احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی‌ها؛ خودمختاری (autonomy)، احساس استقلال و اثرگذاری در رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها؛ تسلط بر محیط، حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون؛ زندگی هدفمند (purpose in life)، داشتن هدف در زندگی و باور به اینکه زندگی حال و گذشته دارای معنی می‌باشد و رشد فردی (personal growth)؛ احساس رشد مداوم و دستیابی به تجربه‌های نو به‌عنوان یک فرد دارای استعدادها بالقوه (Diong & Bishop, 1999).

از نظر هاسر، اسپرینگر و پدرواسکا (Hauser, Springer & Pudrovska, 2005) و هریک از ابعاد مدل فوق چالش‌هایی هستند که انسان‌ها در زندگی خود با آن‌ها مواجه می‌شوند و در هر برهه از زندگی و در رابطه با ویژگی‌های روان‌شناختی وضعیت متفاوتی دارند و قادرند که سطح بهزیستی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار داده (Segerstrom & Miller, 2004) و موجب به وجود آمدن نشانگانی مانند اضطراب و افسردگی شوند و از این طریق ابعاد مثبت بهزیستی روان‌شناختی را مختل کنند (Karademas, 2007).

افزون بر این، از جمله مؤلفه‌ها و مداخله‌هایی که می‌تواند بر احساس بهزیستی و سلامت جسمانی و روان‌شناختی مؤثر باشد، هوش هیجانی است. هوش هیجانی یکی از سازه‌های جدیدی است که به معنای توانایی انجام استدلال صحیح متمرکز بر هیجان‌ها و استفاده از هیجان‌ها و دانش هیجانی در وسعت بخشیدن به نظام فکری است. این سازه دربردارنده‌ی پنج مؤلفه‌ی ۱- درون فردی (intrapersonal)، شامل قاطعیت، استقلال، خودآگاهی یا تشخیص هر احساس به همان صورتی

(Livingstone, Nadjiwon- Foster & Smithers, 2002) با توجه به نقش و اهمیت هوش هیجانی در زندگی شخصی و بین فردی، پژوهش‌های بسیاری به بررسی نقش هوش هیجانی در سلامت روان‌شناختی و حوزه‌های گوناگون زندگی پرداخته و همبستگی بین هوش هیجانی با مؤلفه‌های سلامت روانی و جسمانی (/ Bracket & Katulak, 2006) (Thompson, Waltz, Croyle & Pepper, 2007) عمومی، سرزندگی، بهزیستی، خودکنترلی، هیجان‌پذیری، همدلی، سبک‌های شوخی، مهارت و حمایت اجتماعی (Derksen, Kramer & Katzko-2002/ Montes-Berges & Augusto, 2007) کنش و توانایی‌های اجتماعی (Greven, Chamorro-Premuzic, Arteche & Furnham, 2008) عواطف مثبت و منفی (Rode, Mooney, Arthaud-day, Near, Rubin, & et al, 2008) و انطباقی (Hobfoll, Schwarzer & Chon-Hampel, 2007/1998) مرکز کنترل درونی، اختلال‌های روان‌شناختی مانند، اضطراب (Lane & Schwartz, 1987)، افسردگی (Fernandez, Berrocal, Alcaide, Extremera, & Pizarro, 2006) ناامیدی، خودکشی (Ciarrochi, Deane & Anderson, 2002)، استرس و درماندگی روان‌شناختی (Slaski & Cartwright, 2002)، روابط گرم، احترام‌آمیز و صمیمی والدین، حمایت اجتماعی والدین (Lopez, Salivey Bastian, & Straus, 2003)، رضایت از زندگی به‌طور عام (Burns & Nettelbeck-2005/ Austin, Saklofske & Egan, 2005)، رضایت زناشویی (Smith, Heaven & Ciarrochi, 2008) و همچنین عملکرد بهتر شغلی (Coco-2010) را تأیید کرده و نشان داده‌اند که هوش هیجانی از طریق افزایش توانایی افراد برای حل مسأله‌های تناقض‌ها و کشمکش‌ها می‌تواند به سازگاری بهتر آن‌ها کمک کند (/ Ogoemeka-2011) (Goodfellow & Nowicki, 2009) و موجب افزایش سلامت روان گردد (Martins, Ramalho & Morin, 2010). همچنین نیلس، کویدباک و هانسن (Nelis, 2009) هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده مهم پیامدهای مثبت زندگی نظیر موفقیت در روابط اجتماعی، افزایش رضایت از زندگی و بهبود

که بروز می‌کند که سنگ بنای هوش هیجانی است؛ ۲- بین فردی (interpersonal)، شامل همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی؛ ۳- سازش یافتگی یا انطباق‌پذیری (adaptability)، شامل انعطاف‌پذیری، آزمون واقعیت و توانایی حل مسئله؛ ۴- مدیریت تنیدگی (stress management)، شامل مهارت‌ها و تحمل تنیدگی، ظرفیت تسکین خود و دور کردن اضطراب‌ها و افسردگی و ۵- خلق عمومی (general mood)، شامل امیدواری و شادمانی می‌باشد (Mayer, Salovey & Caruso, 2008). در ادبیات پژوهشی هوش هیجانی به دو شکل مفهوم‌سازی شده است (Salovey, Mayer & Caruso, 2002). در شکل نخست، هوش هیجانی به توانایی‌های غیر شناختی اشاره دارد که به‌مثابه شایستگی‌ها و رگه‌های شخصیتی مانند همدلی، انگیزش، انسجام و خون‌گرمی مدل‌سازی شده و به‌عنوان الگوی ترکیبی شناخته می‌شود (Bar-on & Parker, 2000). براساس این الگو، هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌ها، مهارت‌های درون فردی و بین فردی، سازگاری، مدیریت استرس، خلق عمومی و ظرفیت‌های غیر شناختی است که توانایی فرد را در مقابله با استرس، درخواست‌ها و اجبارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد (Zeidner, Matthews & Roberts, 2011/ Zenasni & Lubart-2009) (Chan & Bajgar, 2001/ در مفهوم‌سازی دوم که به الگوی توانایی معروف است، هوش هیجانی به مجموعه توانایی‌های عقلی و ذهنی اشاره دارد که شامل ادراک درست از هیجان‌ها، استفاده از آگاهی هیجانی در تسهیل جریان تفکر، درک و شناخت هیجان‌ها و تمایز بین آن‌ها و همچنین تنظیم هیجان‌ها در خود و دیگران می‌باشد (Mayer, Salovey & Caruso, 2008). این گروه از پژوهشگران هوش هیجانی را یک سازه انعطاف‌پذیر می‌دانند که با آموزش‌های لازم و مقتضی می‌توان به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم این توانایی را در افراد افزایش داد و موجب رشد و شکوفایی آن‌ها شد (Latimer, Rench & Brackett, 2007) از آنجایی که توانایی مقابله با هیجان‌های ناخوشایند زمینه حفظ و تأمین سلامت روانی و جسمانی شخص را تأمین می‌کند، به‌این ترتیب روش‌های ارتقای هوش هیجانی عاملی مهم در شکل‌گیری سلامت روان‌شناختی محسوب می‌شود

تنظیم هیجانی بعدی در کودک می‌شود (Zenasni & Lubart, 2009)، بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که هوش هیجانی عنصری بسیار سازنده در تعلیم و تربیت مادران محسوب می‌شود (Petrides, Frederickson & Furnham-2014/ Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton & Osborne, 2012).

ماهیت نظری و عملی بهزیستی روان‌شناختی، از جمله کشش روابط بین فردی و حمایت‌پذیری (Slaski & Cartwright, 2002)، همچنین تأکید نتایج مطالعات اخیر که نشان داده‌اند بهزیستی روان‌شناختی با یادگیری چگونه به کار بستن هیجان‌ها در خلال زندگی به منظور کاهش خطر بروز اختلال‌های روانی وابسته است (Cherniss-2010)؛ باعث شده که پژوهشگران بر ضرورت بررسی مفهوم بهزیستی روان‌شناختی در تجارب زندگی مادران اصرار ورزند (Barber, Stolz & Olsen-2005/ Ibarra-Rovillard & Kuiper, 2011). بر این اساس پژوهش درباره‌ی شیوه‌های آموزشی مؤثر بر شناخت و کنترل هیجان‌ها، چگونگی بهبود هوش هیجانی و کاهش مشکلات درون فردی (مانند اضطراب، افسردگی، از خودبیگانگی و اقدام به خودکشی) و میان فردی در دهه‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است (Goleman-2000/ Kazemi, Bermas & Azarkhordad, 2009). جستجوی پیشینه پژوهشی حاکی از آن است که بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده در حیطه آموزش هوش هیجانی به بررسی متغیرهایی چون رابطه والد-کودک، حل مسئله و خودکارآمدی عمومی تأکید داشته‌اند و با توجه به فقدان پژوهشی در زمینه بهزیستی روان‌شناختی، این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی در مادران پرداخته و درصد بررسی فرضیه‌های زیر بوده است:

- مداخله آموزشی هوش هیجانی تأثیر معنادار بر خرده مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در مادران دارد.
- مداخله آموزشی هوش هیجانی تأثیر معنادار بر نمره کل بهزیستی روان‌شناختی در مادران دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر از نوع

کیفیت تعامل والد-کودک نیز می‌باشد. توانایی مدیریت و تنظیم هیجان‌ها در مادران از جمله متغیرهای تأثیرگذار در تعامل والد-کودک محسوب می‌شود (Thompson, 1994). تنظیم شناختی-هیجانی راهبردهایی است که افراد در شرایط پریشانی به کار می‌برند تا هیجان‌های خود را کنترل کنند (Gross, Richards & John, 2006). هنگامی که مادر با یک موقعیت روبرو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی به‌تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست، او نیاز دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد (Gross, Richards, & John, 2006). پرورش هوش هیجانی نه فقط احساس شادمانی بیشتری در مادر ایجاد می‌کند، بلکه انگیزه درونی و توانایی مدیریت استرس و حل مسئله را نیز در او افزایش می‌دهد و مهارت‌هایی را در وی ایجاد می‌کند تا بتواند در موقعیت‌های متفاوت به‌گونه‌ای مناسب با کودک برخورد کرده و به شکل مناسبی او را تشویق، تنبیه یا آرام کند (Campbell & Ntobedzi, 2007). بر این اساس هوش هیجانی می‌تواند نقش سازنده‌ای در حل مسئله، پردازش اطلاعات و فرایند تصمیم‌گیری مادران (Isen & Rozenzweig, 1994) داشته باشد.

با این‌همه نباید فراموش کرد که هیجان همواره سودمند نیست و بیشتر اوقات باید آن را تنظیم و مدیریت کرد. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که توانمندی مادر در تنظیم شناختی-هیجانی می‌تواند نقش مهمی را در سازگاری وی با وقایع استرس‌زای زندگی بازی کند (Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000)؛ تا جایی که استفاده از راهبردهای غیر سازگارانه تنظیم شناختی هیجان در مادران میزان عواطف منفی همچون افسردگی، ناامیدی، مقصر دانستن خود و اضطراب را در آن‌ها افزایش می‌دهد (Nolen-Hoeksema, McBride & Larson, 2009). افزون بر این کیفیت پیوند عاطفی مادر با کودک می‌تواند در رشد و شکل‌گیری قابلیت‌های هیجانی کودک و روابط بین فردی او در آینده نقش داشته باشد. به عبارت دیگر، می‌توان گفت مهارت‌های تنظیم هیجان‌ها و برانگیختگی‌ها تحت تأثیر روابط اولیه والد-کودک شکل می‌گیرد و از آنجایی که تعامل‌های اولیه کودک با مراقب و نحوه کنترل هیجانی مادر منجر به راهبردهای متفاوت در

کرد. وی ضریب همسانی زیر مقیاس‌های این پرسشنامه را بدین شرح گزارش کرده است: خودمختاری=۰/۷۶، تسلط بر محیط=۰/۹۰، رشد فردی=۰/۸۷، ارتباط مثبت با دیگران=۰/۹۱، زندگی هدفمند=۰/۹۰ و پذیرش خود=۰/۹۳. پایایی حاصل از روش باز آزمایی زیرمقیاس‌ها نیز در یک نمونه ۱۱۷ نفری و در فاصله ۶ هفته بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۵ بود. در پژوهش دیگری ضریب همسانی درونی زیر مقیاس خودمختاری=۰/۷۸، تسلط بر محیط=۰/۷۷، رشد فردی=۰/۷۴، ارتباط مثبت با دیگران=۰/۸۳، زندگی هدفمند=۰/۷۶ و پذیرش خود=۰/۷۹ گزارش شده است. پایایی حاصل از روش باز آزمایی زیر مقیاس‌ها نیز در یک فاصله ۸ هفته‌ای بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ قرار داشت (Chenkseven, Order & Sari, 2009).

جهت بررسی روایی، مقیاس‌های رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و عزت‌نفس روزنبرگ استفاده شد که همبستگی به‌دست‌آمده نمرات این آزمون‌ها با مقیاس بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ بود. نتایج به‌دست‌آمده این پژوهشگران حاکی از مناسب بودن ابزار موردبخت در نمونه دانشجویان بود. در پژوهش دیگری این مقیاس در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی با استفاده از تحلیل عامل تأییدی مطالعه گردید. یافته‌های حاصل مؤید مدل شش عاملی موردنظر سازندگان آزمون بود (Shokri, Kadivar, Farzad, Daneshpour, Dastjerdi & et al, 2008). پژوهش (Rahmani Javanmard, Mikaeili & Vahidi, 2016)، همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ و ضریب همبستگی به‌دست‌آمده از طریق باز آزمایی برای کل مقیاس ۰/۷۶ و برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۷ تا ۰/۷۳ بوده که همگی در سطح $P < 0/01$ معنی‌دار است. به‌منظورسنجش پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (Biyabani, MohammadKoochaki & Biyabani, 2008) آن را بر روی نمونه‌ای متشکل از ۱۴۵ دانشجوی دانشگاه آزاداسلامی واحد آزادشهر اجرا کردند. ضریب پایایی به روش باز آزمایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف ۰/۸۲ و خرده مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۷ و ۰/۷۸ به دست آمد که از نظر آماری معنی‌دار بود

شبه تجربی (Pseudo-experimental) با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون تک گروهی (One group pre-post design) بود. جامعه آماری این پژوهش متشکل از تمامی مادران شهر تهران و نمونه آماری مشتمل بر ۲۱ مادر بود که از میان مناطق یک تا پنج شهر تهران به‌صورت نمونه‌گیری غیر احتمالی و داوطلبانه در سال ۱۳۹۱ برای شرکت در کارگاه آموزشی هوش هیجانی ثبت‌نام نمودند.

ابزار سنجش:

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (Ryff scales of psychological well-being) در دهه اخیر گرایش به بررسی جنبه‌های مثبت سلامت افزایش یافته است. این مقیاس را ریف در دانشگاه ویسکانسین برای اندازه‌گیری بهزیستی روان‌شناختی طراحی نمود (Ryff, 1989) و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرارگرفت (Hauser, Springer & Pudrovska, 2005). در ایران نخستین بار نیکنام آن را ترجمه کرده و مورد استفاده قرارداد (Yahyazadeh, 2005). فرم اصلی دارای ۱۲۰ پرسش بوده ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی نیز پیشنهاد گردید. در این پژوهش از فرم ۸۴ سؤالی که دارای ۶ زیر مقیاس و هر زیر مقیاس شامل ۱۴ عبارت است، استفاده شده است. این پرسشنامه ۶ مؤلفه اصلی الگوی بهزیستی روان‌شناختی را که شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی می‌باشد مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این پرسشنامه نوعی ابزار خود سنجی است که آزمودنی می‌بایست در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم تا ۶=کاملاً موافقم) مشخص سازد که تا چه حد با هر یک از عبارات موافق یا مخالف است. از بین کل سؤالات، ۴۴ سؤال به‌صورت مستقیم و ۴۰ سؤال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. برای به دست آوردن نمره مربوط به هر زیر مقیاس کافی است نمره همه عبارات مربوط به زیر مقیاس موردنظر باهم جمع شوند و سپس از جمع امتیاز ۸۴ عبارت نمره بهزیستی روان‌شناختی کل به دست می‌آید. ریف (Ryff, 1989)، به‌منظور هنجاریابی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی، این آزمون را بر روی نمونه‌ای ۳۲۱ نفری اجرا

ارائه راهبردهایی مؤثر برای مواجهه مناسب با مسائل برای بزرگسالان براساس الگوی هوش هیجانی (Bar-On, 2006) طراحی شده است. در این پژوهش، برنامه آموزشی هوش هیجانی توسط تیم مجریان آموزش دیده، طی ۷ جلسه دوساعته و هر هفته یکبار، به شکل نظری- عملی، اجرا شد. طی جلسات کارگاه، والدین با پانزده مهارت هوش هیجانی که عبارت‌اند از خودآگاهی هیجانی، حرمت نفس، قاطعیت، استقلال، خودشکوفایی، حس همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، روابط میان فردی، تحمل استرس (فشار روانی)، کنترل هیجانی، واقعیت‌سنجی، انعطاف‌پذیری، حل مسئله، خوش‌بینی و شادمانی و چگونگی دستیابی به این مهارت‌ها آشنا شدند. در جدول ۲ برنامه‌های هر جلسه به صورت خلاصه بیان شده‌اند.

(Biyabani, MohammadKoochaki & Biyabani, 2008). پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پذیرش خود ۰/۶۸، روابط مثبت با دیگران ۰/۷۹، خودمختاری ۰/۷۸، تسلط بر محیط ۰/۷۸، زندگی هدفمند ۰/۷۷، رشد شخصی ۰/۷۹ و برای کل ۰/۸ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات پرسشنامه عبارتند از: ۱. به طور کلی، احساس می‌کنم در مورد موقعیت زندگی مسؤل هستم. ۲. زمانی که به داستان زندگی‌م نگاه می‌کنم، از آن چه از کار درآمده خشنود هستم.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها:

کارگاه هوش هیجانی راهنمایی کامل برای والدین کودکان و نوجوانان به شمار می‌رود. این کارگاه با هدف آشنایی والدین با روش‌های پرورش و تقویت مهارت‌های هوش هیجانی و

جدول ۲. برنامه کارگاه آموزشی هوش هیجانی

جلسه	هدف
اول	<ul style="list-style-type: none"> * شناخت هیجان‌های مثبت و منفی و افزایش دامنه لغات احساسی. * تشخیص هیجان‌ها در موقعیت‌های مختلف. * شناخت این نکته که آدم‌ها با یکدیگر تفاوت دارند و هرکسی دارای نقاط قوت و ضعفی است. * فهم این نکته که آدم‌ها با وجود نقاط قوت و ضعف ارزشمند هستند.
دوم	<ul style="list-style-type: none"> * شناخت تفاوت میان رفتار قاطعانه، پرخاشگرانه و منفعلانه. * تشخیص رفتار قاطعانه و توانایی انجام رفتار قاطعانه در رابطه با دیگران. * آشنایی با مفهوم استقلال به‌عنوان توانمندی سوم هوش هیجانی. * تلاش در جهت رسیدن به استقلال (در تصمیم‌گیری و...).
سوم	<ul style="list-style-type: none"> * آشنایی با مفهوم خودشکوفایی و اهمیت آن به همراه دست‌ورزی جهت تدوین برنامه‌ای علمی و کاربردی برای رسیدن به این مهارت. * پرداختن به حس همدلی و معرفی راه‌های رسیدن به این توانمندی.
چهارم	<ul style="list-style-type: none"> * مروری بر مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روش‌های رسیدن به این توانمندی * بیان توضیحاتی در رابطه با روابط میان‌فردی و دست‌ورزی شرکت‌کنندگان در این باره.
پنجم	<ul style="list-style-type: none"> * آشنایی با توانمندی تحمل استرس و راهبردهای آن. * بررسی توانمندی کنترل هیجانی و آشنایی با پیامدهای نامطلوب رفتارهای هیجانی * مروری بر مهارت واقعیت‌سنجی
ششم	<ul style="list-style-type: none"> * پرداختن به مقوله انعطاف‌پذیری و تأکید بر تقویت این توانمندی در زندگی. * بررسی مهارت حل مسئله و چگونگی دستیافتن به آن.
هفتم	<ul style="list-style-type: none"> * آشنایی با مفهوم خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی. * پرداختن به مقوله شادمانی به‌عنوان آخرین مؤلفه هوش‌هیجانی و ارائه پیشنهادهایی در این باره.

- آشنایی با چگونگی تغییرات تجربه‌های یک فرد از زندگی در اثر پرورش هریک از مهارت‌های هوش هیجانی

در ادامه برای تحلیل داده‌های پژوهش و آزمون وجود یا عدم وجود تفاوت معنادار آماری در بین میانگین‌های خرده مقیاس‌های پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، از تحلیل اندازه‌گیری‌های مکرر (repeated measure) استفاده شد. لازم به ذکر است تمامی اعمال آمار توصیفی و استنباطی این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS23 انجام شده است.

یافته‌ها:

بر اساس نتایج جدول ۳، میانگین نمرات آزمودنی‌ها در زیر مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، رشد فردی و بهزیستی روان‌شناختی کل در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش یافته است.

متون علمی مربوط به هر جلسه که منبع علمی به‌روز، جامع و بسیار مفیدی است، در طراحی کارگاه مورد استفاده قرار گرفته و قسمت‌هایی از آن در هر جلسه در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌گرفت. در این کارگاه سعی شد که مادران نسبت به چگونگی احساسات خود و علت آن‌ها درک بهتری پیدا کنند و نقش آگاهانه‌تری در درک احساسات خود داشته و به‌جای آن‌که براساس الگوهای پیشین و همیشگی خود عمل کنند از واکنش‌هایشان نسبت به این احساسات آگاهی یابند. بر این اساس اهداف کارگاه آموزش هوش هیجانی عبارت‌اند از:

- معرفی پانزده مهارت هوش هیجانی
- آشنایی با فواید تقویت هریک از توانمندی‌ها
- آگاهی از مضرات عدم مهارت کافی در هریک از زمینه‌های هوش هیجانی
- بررسی رهنمودهایی برای شکل‌گیری و تقویت هریک از مهارت‌های هوش هیجانی
- ارائه راهبردهای ویژه جهت افزایش کارایی در هر مهارت

جدول ۳. نمرات پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی به تفکیک زیرمقیاس‌ها

خرده مقیاس	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پذیرش خود	۵۶/۲۰	۱۲/۶۰	۶۰/۶۶	۱۱/۱۵
روابط مثبت با دیگران	۵۶/۵۸	۱۱/۴۳	۶۳/۳۵	۱۰/۲۸
خودمختاری	۵۲/۵۸	۷/۹۹	۵۶/۱۰	۸/۴۵
تسلط بر محیط	۶۰/۹۱	۱۰/۲۷	۶۴/۳۷	۸/۹۶
زندگی هدفمند	۶۱/۸۷	۱۴/۴۱	۶۶/۸۲	۱۱/۳۰
رشد فردی	۶۳/۳۱	۱۲/۰۷	۶۹/۱۱	۱۰/۵۱
بهزیستی روان‌شناختی	۳۵۱/۴۸	۶۱/۲۱	۳۸۰/۴۴	۵۳/۲۰

نتایج اثر بین آزمودنی‌ها، براساس آزمون اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که نیمرخ میانگین‌های خرده مقیاس‌های روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، رشد فردی و بهزیستی روان‌شناختی در پس‌آزمون تفاوت معناداری را نسبت به پیش‌آزمون نشان داده‌اند ($P > 0/05$) که این تفاوت بیانگر اثربخشی مداخله و افزایش روابط مثبت با دیگران،

قابل ذکر است که مفروضه مستقل بودن مشاهدات و نرمال بودن متغیرهای پژوهش برقرار بود. همچنین با توجه به معناداری هر چهار آزمون چندمتغیری لامبدای ویلکز، اثرات‌تولینگ، بزرگترین ریشه اختصاصی روی و اثرپیلای ($F = 226/707, P < 0/01$) استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر چندمتغیری بلامانع بود.

اندازه اثر مربوط به خرده مقیاس رشد فردی بوده است (جدول ۴). براساس نتایج حاصل از این پژوهش، فرضیه اول پژوهش مبنی بر معناداری مداخله آموزشی هوش هیجانی بر خرده مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی در خصوص خرده مقیاس‌های روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، رشد فردی تایید ($P < 0/05$) و در خصوص معناداری مداخله آموزشی هوش هیجانی بر خرده مقیاس‌های پذیرش خود، تسلط بر محیط و زندگی هدفمند رد شد ($P > 0/05$). همچنین فرضیه دوم پژوهش مبنی بر معناداری مداخله آموزشی هوش هیجانی تاثیر معنادار بر نمره کل بهزیستی روان‌شناختی در مادران، تایید شد ($P < 0/05$).

خودمختاری، رشد فردی و بهزیستی روان‌شناختی در مادران پس از شرکت در کارگاه آموزشی می‌باشد. تفاوت میانگین‌ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در خرده مقیاس‌های پذیرش خود، تسلط بر محیط و زندگی هدفمند اگرچه تفاوتی را در میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون نشان می‌دهد، با این وجود این تفاوت از نظر آماری معنادار نیست ($P > 0/05$). با این حال نتایج تحلیل در مورد زیر مقیاس‌های پذیرش خود و زندگی هدفمند نشان می‌دهد که تغییرات میانگین‌ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در این دو متغیر به سطح معناداری نزدیک شده است. همچنین بررسی اثربخشی آموزش ارائه شده براساس شاخص مربع ایتای سهمی برای خرده مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی نشان می‌دهد که بالاترین

جدول ۴. یافته‌های آزمون اثر بین آزمودنی میانگین نمرات خرده مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی

خرده مقیاس	نوع سوم مجموع مجزورات	درجه آزادی	نسبت F	سطح معنی داری	توان آزمون	اندازه اثر
پذیرش خود	۲۰۸/۵۶	۱	۳/۲۰	۰/۰۸	۰,۳۹	۰/۱۳
روابط مثبت با دیگران	۴۸۱/۸۰	۱	۵/۸۴	۰/۰۲	۰,۶۳	۰/۲۲
خودمختاری	۱۳۰/۳۷	۱	۵/۴۶	۰/۰۳	۰,۶۰	۰/۲۱
تسلط بر محیط	۱۲۶/۱۲	۱	۲/۶۷	۰/۱۱	۰,۳۴	۰/۱۱
زندگی هدفمند	۲۵۷/۰۴	۱	۳/۴۳	۰/۰۷	۰,۴۲	۰/۱۴
رشد فردی	۳۵۲/۷۱	۱	۸/۰۹	۰/۰۱	۰,۷۷	۰/۲۸
بهزیستی روان‌شناختی	۸۸۰/۵۸	۱	۶/۰۰	۰/۰۲	۰,۶۴	۰/۲۳

بحث و نتیجه‌گیری:

روان‌شناختی کل می‌باشد. این تفاوت میانگین در جهت مثبت و با توجه به اندازه اثر به دست آمده در مؤلفه‌های روابط مثبت با دیگران و رشد فردی چشمگیر است. از این رو مداخله مورد استفاده در این پژوهش منجر به ارتقای روابط مثبت با دیگران در زندگی مادران شد. این ارتقا متأثر از آشنا کردن مادران با مهارت‌های روابط بین فردی، شناخت مهارت‌های اجتماعی پایه و شناخت ویژگی‌های یک ارتباط خوب می‌باشد (Zeidner, Matthews & Roberts, 2011). این یافته با نتایج پژوهش‌های براکت و کاتالاک (Brackett & Katulak, 2006) همسویی دارد. آن‌ها در پژوهش‌های خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش هوش هیجانی باعث بهبود روابط بین فردی، مهارت‌های اجتماعی، ارتباط بهتر با دیگران و کمک

بهزیستی روان‌شناختی به منزله بخشی از روان‌شناسی مثبت نگر در حیطه‌های مختلفی از زندگی و در رأس آن‌ها در برقراری روابط مناسب میان والدین و فرزندان آنان تأثیرگذار است. بنابراین، در این پژوهش تلاش شد تا با آموزش هوش هیجانی به مادران امکان ارتقای بهزیستی روان‌شناختی مورد بررسی قرار گیرد. نتایج به دست آمده تا حدود زیادی بیانگر اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی مادران بوده است. بر این اساس مقایسه میانگین نمرات پس آزمون مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی نسبت به میانگین نمرات پیش آزمون بیانگر افزایش این نمرات در مؤلفه‌های روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، رشد فردی و بهزیستی

(Cartwright, 2002) رابطه‌ی بین هوش هیجانی، سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی و کارکرد اجتماعی را مورد تأیید قرار داده و نشان داده که هوش هیجانی به‌عنوان یک عامل اصلی در نظم‌بخشی و کنترل هیجانات و شکل‌دهی روابط بین فردی نقش مهمی در رشد فردی و سلامت روانی دارند.

علاوه بر این میان سطح بالای استرس و سطح پایین بهزیستی روان‌شناختی ارتباط وجود دارد (Zenasni & Lubart, 2009). بر این اساس سیاروچی و بجگار (2001, Ciarrochi, Chan & Bajgar) بر این باورند که بهزیستی روان‌شناختی افراد را از استرس در امان داشته و به سازگاری بهتر می‌انجامد. به‌عبارت‌دیگر، بهزیستی روان‌شناختی با گرایش به حفظ خلق مثبت ارتباط دارد و از حالت‌های اضطراب و افسردگی پیش‌گیری می‌کند (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). همپل (2007, Hampel) در پژوهش خود نشان داد که زنان بیشتر از سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه مانند برون‌ریزی عاطفی، نشخوار ذهنی و اجتناب و کناره‌گیری را نسبت به مردان بیشتر به کار می‌برند و از آنجا که این راهبردهای مقابله‌ای به‌عنوان متغیرهای واسطه‌ای بین هوش هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی شناخته شده‌اند؛ امکان دارد که سطح بالای استرس در مادران، تفاوت‌های جنسیتی و سبک‌های مقابله‌ای متفاوت در آن‌ها بر بهزیستی روان‌شناختی‌شان تأثیرگذار باشد؛ بنابراین می‌بایست نقش این عوامل به‌عنوان متغیرهای میانجی‌گر بررسی شوند (Hobfoll, Schwarzer & Chon, 1998).

این پژوهش مانند هر پژوهش دیگری خالی از محدودیت نمی‌باشد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به اجرای برنامه مداخله‌ای تنها برای گروه مادران و برای نمونه‌های در دسترس اشاره کرد که این موضوع روایی بیرونی و تعمیم‌پذیری یافته‌ها را تهدید می‌کند. همچنین حجم کم نمونه و ریزش افراد در طی اجرای پژوهش نیز از جمله مشکلات و محدودیت‌هایی است که تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش حاضر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از طرفی، به دلیل در دسترس نبودن نمونه‌های شرکت‌کننده، پس از اتمام کارگاه‌های آموزشی، امکان بررسی اثربخشی مداخله در مرحله پیگیری وجود نداشت. از این رو پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های آتی، در صورت امکان، برنامه مداخله‌ای برای گروه پدران نیز اجرا

به فرایند سازگاری با استرس در مادران می‌شود. همچنین آموزش هوش هیجانی در این پژوهش سبب افزایش خودمختاری در مادران شد که با پژوهش آستن، سکلوفسکی و ایگان (2005 Austin, Saklofske & Egan) در این زمینه همسویی دارد. براساس یافته‌های این پژوهشگران، هوش هیجانی وقتی آموخته شود موجبات ارتقای شناخت احساسات خویش و دیگران، بهبود خودمختاری، افزایش کنترل هیجانی، توانایی اداره‌ی مطلوب خلق‌وخو، افزایش توان حل مسئله و انعطاف‌پذیری را در فرد فراهم می‌کند. از سویی دیگر، پژوهش‌های درکسن، کرم و کاتزک (2002, Derksen, Kramer & Katz) نیز نشان داده است که آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی به ویژه خودتنظیمی خلق‌وخوی و همدلی نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش استرس افراد داشته و سازگاری آن‌ها را نسبت به محیط افزایش داده است؛ چراکه هوش هیجانی از طریق افزایش تحمل فشار روانی موجب شکل‌گیری خودمختاری در فرد می‌شود.

افزون بر این، مداخله مورد استفاده در این پژوهش منجر به ارتقای رشد فردی در مادران شده است. این تغییر ناشی از استفاده از شیوه شناختی-رفتاری در آموزش هیجان‌ها می‌باشد. در این شیوه بر شناخت هیجان‌های غلط و تغییر آن‌ها و همچنین به‌کارگیری روش‌های درست به‌منظور مواجهه با مسائل چالش‌برانگیز روزمره تأکید می‌شود. این موضوع را شاید بتوان دلیل عمده تأثیرگذاری مداخله حاضر بر مؤلفه‌ی رشد فردی دانست. رشد فردی به‌مثابه توانایی پرورش استعدادهای بالقوه خود و احساس نیاز به تحقق آن‌ها تعریف شده است (Diong & Bishop, 1999). از این رو چه‌بسا مادران شرکت‌کننده در این پژوهش شناخت عواطف دیگران و توانایی مدیریت و اثرگذاری بر آن را به معنی شاخصی از استعداد و توانایی خود قلمداد کنند. بنابراین می‌توان گفت که آموزش هوش هیجانی به مادران منجر به افزایش توانایی رشد شخصی و کشف استعدادهای بالقوه و خودشکوفایی آنان شده و موجب می‌شود تا در برابر تجربه‌ها و وقایع جدید زندگی پذیراتر باشند. در ارتباط با رشد شخصی، پژوهش پتریدس، فردریکسن و فارنهام (2004, Petrides, Frederickson & Furnham) نشان داده است که آموزش هوش هیجانی باعث رشد فردی و حذف رفتارهای مخرب و غیرطبیعی می‌شود. بررسی‌های سلاسکی و کارترایت (Slaski &

- Theory and Practice*, 9(3), 1223-1236.
- Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Towards clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3, 110-126.
- Ciarrochi, J., Chan, Y., & Bajgar, F. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescent. *Journal of Psychology and Individual Differences*, 31, 1105-1119.
- Ciarrochi, J., Deane, F., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Coco, C. M. (2010). Emotional intelligence and job satisfaction: The EQ relationship for deans of U.S. business schools. *Journal of Academic Administration in Higher Education*.
- Derksen, J., Kramer, I., & Katzko, M. (2002). Does a self-report measure for Emotional Intelligence Access something Different than General Intelligence. *Personality and individual differences*, 32, 37-48.
- Diong, S.M. & Bishop, G. D. (1999). Anger expression, coping styles, and well-being. *Journal of Health Psychology*, 4, 81-96.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78, 138-157.
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. & Pizarro, D. (2006). The Role of Emotional Intelligence in Anxiety and Depression among adolescents. *Individual difference research*, 4(1), 16-27.
- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence*. In B. J. Sadock, & V. A. Sadock (Eds.) *Comprehensive textbook of psychiatry* (7th ed). Philadelphia: Lippincott: Williams & Wilkins.
- Goodfellow, S. & Nowicki, S.J. (2009). Social adjustment, academic adjustment, and the ability to identify emotion in facial expressions of 7-year-old children. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 170(3), 234-243.
- Greven, C., Chamorro-Premuzic, T., Arteche, A. & Furnham, A. (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five, trait Emotional Intelligence and Humor Styles. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 1223-1236.
- گردد، ارزیابی در مرحله پیگیری مورد توجه قرار گیرد و به منظور بالا بردن روایی تحقیق در کنار گروه آزمایش از گروه گواه نیز استفاده گردد.
- منابع:
- Alborzi, M., Khoshbakht, F., Golzar, H. R., & Sabri, M. (2015). The relationship between attachment styles and resiliency: The mediating role of emotional intelligence. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*, 11(4), 425-436. (Per)
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlations of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.
- Barber, B. K., Stolz, H. E., & Olsen, J. A. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, method, and culture. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 70(4, Serial No. 281).
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bar-on, R., & Parker, J. D. (2000). *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bastian, 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(6), 1135-1145.
- Biyabani, A., MohammadKouchaki, A., & Biyabani, A. (2008). Validity and reliability of Reef Psychological Welfare Scale. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14 (2), 146-151. (Per)
- Brackett, M. A., & Katulak, N. (2006). *The emotional intelligence classroom: skill-based training for teacher and students*. In J. Ciarrochi, & J. D. Mayer, *Improving emotional intelligence. A practitioners Guide*.
- Campbell, A., & Ntobedzi, A. (2007). Emotional Intelligence, Coping and Psychological Distress: A Partial Least Squares Approach to Developing a Predictive Model. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3(1), 39-54.
- Chenksven-Order, F., & Sari, M. (2009). The Quality of School Life and Burnout as Predictors of Subjective Well-being among Teachers. *Educational Sciences*.

- Livingstone, H., Nadjiwon-Foster, M., & Smithers, S. (2002). *Emotional Intelligence and Military Leadership*. <http://www.cda-acd.forces.gc.ca/cfli/engraph/research/pdf/08.pdf>.
- Lopez, P. N., Salivey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationship. *Journal of personality and individual Differences*, 35, 641-656.
- 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. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63, 503-517.
- Montes-Berges, B., & Augusto, J.M. (2007). Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(2), 163-171.
- Movahedi, Y., BabapourKheirodin, J., & Movahedi, M. (2014). The effectiveness of group training based on hope therapy approach on promoting hope and subjective well-being in students. *Journal of school psychology*, 3(1), 116-129. (Per)
- Narimani, M., Yosefi, F., & Kazemi, R. (2014). The role of attachment styles and quality of life in predicting psychological well-being in adolescents with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 4(3), 124-142. (Per)
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Journal of personality and Individual differences*, 47, 36-41.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (2009). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(21), 855-862.
- Ogoemeka, O.H. (2011). Correlate of social problem-solving and adjustment among secondary school students in Ondo State, Nigeria. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 30, 1598-1602.
- Petrides, K. V., 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.
- Differences*, 44(7) 1562-1573.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John. O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: *American Psychological Association*, 13-13.
- Hampel, P. (2007). Brief report: coping among Austrian Children and adolescents. *Journal of adolescence*, 30, 885-890.
- Hauser, R. M., Springer, K. W. & Pudrovsk, T. (2005). Temporal structures of psychological well-being: continuity or change. Presented at the 2005 *Meetings of the Gerontological Society of America*, Orlando, Florida.
- Hobfoll, S. E., Schwarzer, R., & Chon, K. K. (1998). Disentangling the stress labyrinth: interpreting the term stress as it is studied in health context. *Anxiety, Stress, and Coping*, 11, 181-212.
- Ibarra-Rovillard, M. S., & Kuiper, N. A. (2011). The effects of humor and depression labels on reactions to social comments: Humor and depression labels. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(5), 5448-456.
- Isen, A. M., Rozenzweig, A. S. (1994). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision making*, 11, 221-227.
- Jean-Paul, F., & Martine, D. (Eds.). (2018). *For Good Measure Advancing Research on Well-being Metrics Beyond GDP: Advancing Research on Well-being Metrics Beyond GDP*. OECD Publishing.
- Karademas, E. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43, 277-287.
- Kazemi, Y., Bermas, H., & Azarkhordad, F. (2009). The effect of emotion management skills training on emotional intelligence of middle school students. *New educational ideas*, 5(2), 103-123. (Per)
- Lane, R.D. & Schwartz. G.E. (1987). Levels awareness: A cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of psychiatry*, 144, 133-143.
- Latimer, A.E., Rench, T. A., & Brackett, M. A. (2007). Emotional intelligence: A framework for examining emotions in sport and exercise groups. In: M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 3-27). New York: Routledge.

- Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 4, 152-161.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, Performance and Emotional intelligence: An Exploratory study of retail Manager. *Stress and Health*, 18, 63- 68.
- Smith, L., Heaven, P. C. L., & Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44, 1314-1325.
- Thompson, B.L., Waltz, J., Croyle, K. & Pepper, A.C. (2007). Trait Meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1786-1795.
- Thompson, R.A. (1994). Emotional regulation a theme in search for definition "In N. A. Fox. The Developmental of Emotion Regulation Behavioral and Biological Considerations. *Monographs of the society for research in child Development*, 59, 25-52.
- World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence. Summary report a report of the World Health Organization*. Department of mental Health and Substance.
- YahyaZadeh, S. (2005). Investigating the relationship between emotional intelligence and the source of control with psychological health among students of Mazandaran University. Master Thesis of Tarbiat Moallem University. (Per)
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2011). The emotional intelligence, health, and well-being nexus; what have we learned and what have we missed? Working paper. Laboratory for Research on Personality, Emotion and Individual Differences, university of Haifa.
- Zenasni, F., & Lubart, T. (2009). Emotion related-traits moderate the impact of emotional state on creative potential. *Journal of Individual Differences*, 29(3), 157-167
- Rahmani Javanmard , S., Mikaeili, N., & Vahidi, Z. (2016). Prediction teachers' psychological well-being based on their spiritual intelligence, problem-solving style and perfectionism. *Journal of Applied Psychology*, 1(37), 89-106.
- Rode, J.C., Mooney, C.H., Arthaud-day, M.L., Near, J.P. Rubin, R.S., Baldwin, T.T & Bommer, W.H. (2008). An examination of the structural, discriminant, nomological, and incremental predictive validity of the MSCEIT© V2.0. *Intelligence*, 36(4), 350-366.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). Intrinsic andextrinsic motivations: Classic definitions and newdirection. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure ofpsychological well-being. *Journal of Personalityand Social Psychology*, 69, 719-727.
- Saklofske, D.H., Austin, E.J., Mastoras, S.M., Beaton, L., & Osborne, S.E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with studentstress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22, 251-257.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S.J. Lopez (Eds). *The Handbook of Positive Psychology* (pp. 159-171). New York: Oxford University Press.
- Segerstrom, S., & Miller, G. (2004). Psychological stress and the human immune system: A met analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130, 610-630.
- Shokri, A., Kadivar, P., Farzad, V., Daneshpour, Z., Dstjerdi, R., & Payizi. M. (2008). Investigating the Factory Structure of Verses 3, 9 and 14 of the Reef Psychological Well-Being Scale in Students.