

اثربخشی آموزش هوش هیجانی و هوش معنوی بر افزایش بهزیستی روانشناختی و خود کنترلی دانش

آموزان دختر شهر همدان

زهرا سوزنی^۱، کریم افشاری نیا^{۲*}، سعیده السادات حسینی^۳، حسن امیری^۴

(۱) دانشجوی دکتری روانشناسی و مشاوره، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

(۲) گروه آموزشی روانشناسی مشاوره، رشته روانشناسی مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، کرمانشاه، ایران

(۳) گروه آموزشی روانشناسی مشاوره، رشته روانشناسی مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، کرمانشاه، ایران

(۴) گروه آموزشی روانشناسی مشاوره، رشته روانشناسی مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، کرمانشاه، ایران

*نویسنده مسئول: K.afsharineya@iauaksh.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله ۹۸/۱۱/۱۲

تاریخ دریافت مقاله ۹۷/۰۴/۱۰

چکیده

امروزه مسئله‌ی هوش هیجانی در جهت برقراری ارتباط با دیگران و هوش معنوی در جهت برقراری ارتباط با عالم فرامادی، به عنوان دو پدیده مهم شناختی هیجانی نقش بسزایی در بهزیستی روانشناختی و خودکنترلی نوجوانان ایفا می‌کند. هدف این پژوهش شناخت و تأثیر آموزش هوش هیجانی و هوش معنوی بر افزایش بهزیستی روانشناختی و خود کنترلی دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر همدان است. روش مورد استفاده در این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش حاضر ۳۵۰ نفر و نمونه اولیه این پژوهش از ۲۰۰ نفر دانش آموز دختر شهر همدان که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند، تشکیل شد. ۲۰ نفر دانش آموز به صورت تصادفی برای گروه گواه و گروه آزمایشی تعیین گردید. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف، پرسشنامه خودکنترلی تانجی، برنامه درمانی_آموزشی هوش هیجانی و برنامه درمانی_آموزشی هوش معنوی است. نتایج نشان می‌دهد که آموزش هوش هیجانی بر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان و همچنین بر خودکنترلی آنان مؤثر است ($P < 0/05$). همچنین آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان و همچنین بر خودکنترلی آنان مؤثر است ($P < 0/05$).

کلید واژه گان: هوش هیجانی، هوش معنوی، بهزیستی روانشناختی، خود کنترلی

مقدمه

شادکامی هدفمندی و موفقیت و در مجموع راهی برای تحقق خویشتن شکوفایی و تمامیت خود بوده است (درگاهی، ۱۳۹۱).

گلمن (۱۹۹۵) هوش هیجانی را از هوش کلی متمایز ساخت و اظهار کرد که هوش هیجانی شامل مهارت های ما در شناخت احساسات خود و دیگران و مهارت های کافی در ایجاد روابط سالم با دیگران و حس مسئولیت پذیری در مقابل وظایف می باشد. همچنین شامل توانایی

امروزه محققان بر جنبه های غیر شناختی هوش همچون هیجان، اجتماعی شدن و معنویت توجه بیشتری دارند. به عبارتی این جنبه ها می توانند موفقیت افراد را در زندگی پیش بینی کنند و در بهزیستی روانشناختی و سلامت روان افراد نقش مهمی را بازی کند (مدرک و همکاران، ۲۰۱۵). انسان همواره در جستجوی راههای بهتر زندگی کردن و روابط بهتر و منطقی ارشادی و

فردی است. هوش معنوی به روابط بین فردی و روان فرد مربوط است (براتی یکتایی، ۱۳۹۰).

اجزاء هوش معنوی عبارتند از ۱. عقل شهودی؛ ۲. ادراک مستدل؛ ۳. آگاهی بر خواست و نیت؛ ۴. عشق و شفقت؛ ۵. قدرت و عدالت متمرکز؛ ۶. شفا و بخشش؛ ۷. زندگی با شوق؛ ۸. زندگی با وقار یکدلی و تعهد؛ ۹. پیوند و خدمت خلاق. بیکر (۲۰۰۳)، معنویت را دارای ۳ بعد می‌داند که هر کدام از آن ابعاد دارای دو قطب هستند و به شکل فردی یا جمعی نمود می‌یابد. ۱. بعد فراروندگی: این بعد نمایانگر دیدگاه یک کودک به محیط اطراف و ادراک حیرت آمیز آن از دنیاست. ۲. بعد فرافردی: این بعد اشاره به دیدگاه و نظر فرد نسبت به خود و دیگران از منظر یک بالغ دارد. ۳. بعد انتقال: در این بعد فرد در جایگاه یک والد قرار می‌گیرد که باید ارزش‌ها، اخلاقیات، دانش و مهارت‌هایی را که خود در طول زندگی کسب کرده است، به نسل بعد انتقال دهد (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱).

از طرفی امروزه دیدگاه جدیدی در علوم وابسته به سلامت به طور اعم و در روان‌شناسی به طور اخص در حال شکل‌گیری و گسترش است. در این دیدگاه و رویکرد علمی تمرکز بر روی سلامتی و بهزیستی از جنبه مثبت و نیز توضیح و تبیین ماهیت روانشناختی بهزیستی است. بر اساس پژوهش‌ها قلمرو بهزیستی در دو حوزه کلی سازماندهی شده است که یکی با شادی سر و کار دارد (بهزیستی ذهنی) و دیگری با ظرفیت‌ها و توانش‌های انسانی (بهزیستی روان‌شناختی). بهزیستی روان‌شناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. این رویکرد رشد و تحول مشاهده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه

های ما در حفظ سلامتی خود می‌شود. سالووی و مایر (۲۰۰۱) در مقاله‌ای هوش هیجانی را بدین صورت تعریف کردند: توانایی شناسایی هیجان‌های خود و دیگران و تمایز بین آن‌ها و استفاده از این اطلاعات، برای هدایت تفکر و اعمال فرد. همچنین تایلور و باگی (۲۰۰۰) یک تعریف تجدید نظر شده و پیچیده‌تری مطرح نموده‌اند که چهار مؤلفه مرکزی سازه را شامل می‌شود: ادراک، ارزیابی و بیان هیجان؛ تسهیل هیجانی تفکر؛ فهم و تحلیل هیجان‌ها و به کارگیری آگاهی هیجانی و تنظیم واکنشی هیجان برای ارتقاء رشد هیجانی و عقلانی نظریه پردازان هوش هیجانی با دلایل زیستی و روانی، هوش هیجانی را از هوش شناختی تفکیک کرده‌اند. بار-آن (۱۹۹۹) هوش هیجانی را شامل توانایی‌های ما در جهت خودآگاهی هیجانی و اجتماعی دانسته و مهارت‌های لازم در این حوزه‌ها را اندازه‌گیری می‌کند. همه ما ترکیبی از هوش و هیجان داریم، در واقع بین هوش عمومی و برخی جنبه‌های هوش هیجانی همبستگی پایین وجود دارد و باید گفت این دو قلمرو اساساً مستقل هستند.

آن چه از بررسی تعریف صاحب نظرانی همچون گاردنر، هیلگارد، وکسلر و... از هوش بر می‌آید، همگی هوش را قابلیت بهره‌گیری از نرم افزارهای وجودی تعریف می‌کنند. آنان با اضافه کردن انواع جدیدی از هوش، تحت عنوان هوش وجودی و هوش معنوی که متوجه مفاهیمی نظیر مرگ و زندگی است، سعی در تکمیل تعریف خود نمودند (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱). هوش معنوی توانایی فهمیدن عمیق سوالات معنوی و بینش درونی است. هوش معنوی بیشتر توانایی ذهنی

رخدادهای محیطی و رفتاری که فرد انجام می‌دهد) احتیاجی به خودکنترلی نخواهد بود. از جمله فواید کنترل و تنظیم هیجانات کنترل سطوح برانگیختگی برای به حداکثر رساندن عملکرد، پشتکار داشتن، به رغم دلسردی و وسوسه، جلوگیری از واکنش مخرب در مقابل تحریک و عملکرد صحیح به رغم فشارهای وارده است (سیماریان و همکاران، ۱۳۹۰). در نظریه عمومی جرم^۱ گاتفردسون و هرشی (۱۹۹۰)، «خودکنترلی» یکی از تئوری‌هایی است که در قالب نظریه خودکنترلی به تبیین شکاف‌های جنسیتی می‌پردازد. براساس این نظریه، دختران به علت تأثیرپذیری از الگوهای متفاوت جامعه‌پذیری، از خودکنترلی بالاتری نسبت به پسران برخوردار هستند (هایگینز و تکسبوری،^۲ ۲۰۰۶).

بعضی از فواید و آثار خودکنترلی که استفاده از آن را توجیه می‌کند، عبارتند از: (۱) ارزان بودن هزینه خودکنترلی؛ (۲) اصلاح سریع اشتباهات و جبران آن؛ (۳) بهبود عملکرد موثر؛ (۴) افزایش بهره‌وری، کارایی و اثربخشی؛ (۵) گسترش قسط و عدالت اجتماعی؛ (۶) چون فرد خودش را مسئول ارزیابی پیامدهای رفتارش می‌داند، هیچ‌گاه به دنبال ارائه اطلاعات نادرست برای سرپوش گذاشتن بر عملکرد ضعیف نخواهد بود؛ و (۷) مملو کردن فضای جامعه از اعتماد، اطمینان و صداقت (بشیریان و همکاران، ۱۳۹۱). باتلر^۳ (۲۰۰۰) می‌گوید مفهوم خودکنترلی در تئوری یادگیری اجتماعی بیانگر این حقیقت است که خودکنترلی به عنوان یک مفهوم قابل تغییر، قابل یادگیری و آموزش است (بشیریان و همکاران، ۱۳۹۱). بندروا در نظریه یادگیری اجتماعی، به نقش

انسانی تأکید دارد ولی برای بهزیستی روانشناختی هنوز تعریف مشخصی ارائه نشده است (زنجان‌طیسی، ۱۳۸۹).

مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی عبارتند از: (۱) خودمختاری؛ (۲) هدفمندی در زندگی؛ (۳) پذیرش خود؛ (۴) روابط مثبت با دیگران؛ (۵) تسلط بر محیط؛ (۶) رشد فردی (مولایی ساوایی و همکاران، ۱۳۹۴). افراد برخوردار از بهزیستی با ویژگی‌هایی از قبیل ذیل توصیف می‌شوند: خوش‌بین هستند؛ این افراد موفق‌تر و شادتر از افراد بدبین هستند. برون‌گرا هستند و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمندند؛ افراد شاد در مقایسه با افراد ناشاد، چه در تنهایی و چه در حضور دیگران، احساس شادی می‌کنند و از خود و دیگران، یک اندازه لذت می‌برند (کرمی‌نوری، ۱۳۸۷). در فلسفه و روان‌شناسی دو رویکرد اصلی در تعریف بهزیستی وجود دارد: (۱) لذت‌گرایی که برابر دانستن بهزیستی با خوشی لذت‌گرایانه یا شادکامی، پیشینه‌ای طولانی دارد. (۲) فضیلت‌گرایی که براساس این رویکرد، بهزیستی دربرگیرنده تلاش برای کمال و تحقق پتانسیل‌های واقعی فرد است که ممکن است همواره توأم با احساس لذت نباشد (جوشن‌لو و رستگار، ۱۳۸۶). عوامل موثر در بهزیستی روان‌شناختی عبارتند از: (۱) سن؛ (۲) جنس؛ (۳) درآمد؛ (۴) فرهنگ؛ (۵) نژاد؛ (۶) برابری؛ (۷) همگنی و تجانس فرهنگی؛ (۸) شادی؛ و (۹) معنویت (میکائیلی‌منیع، ۱۳۸۹).

خودکنترلی روش ابراز احساسات است به طوری که جریان تفکر را تسهیل کند. تحقیقات نشان داده است که خودکنترلی بین عناصر تشکیل‌دهنده رخدادهای رفتاری با درنگ‌های زمانی (به تعویق انداختن کار) پلی برقرار می‌کند. در صورتی که بین این رخدادها، پاسخ‌ها و پیامدها فاصله‌ای نباشد یا فاصله کمی باشد (بین

^۱ - General theory of crime

^۲ - Higgins & Tewksbury

^۳ - Butler

هوش معنوی در دختران و پسران یکسان است. اژدری فرد، قاضی و نورانی پور (۱۳۸۹) به این نتیجه رسیدند که روش آموزش عرفان و معنویت باعث افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد جسمانی و عملکرد اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان شده است. عابدی و سرخی (۱۳۸۸) نشان دادند که بین هوش معنوی و روان‌نژندی رابطه معنی دار منفی وجود دارد. بین هوش معنوی و انعطاف پذیری و دلپذیر بودن رابطه معنی داری وجود ندارد. حکیم جوادی و اژه‌ای (۱۳۸۸) در بررسی مقایسه‌ای خود بر روی دختران و پسران تیزهوش و عادی نشان داد که دختران دارای هوش معنوی بیشتری نسبت به پسران بودند و تأثیر آموزش هوش معنوی بر روی دختران عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

ایمونز (۲۰۰۰) دریافت که تنها کلید موفقیت و تنها عامل پیش‌بینی کننده موفقیت افراد هوش کلی نیست بلکه باید در جستجوی عوامل دیگر بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که هوش هیجانی ممکن است با انواع هوش در سطوح مختلف همبسته باشد مطالعات بار- آن (۲۰۰۰) نشان می‌دهد که عناصر هوش هیجانی مانند همدلی از هوش عمومی (شناختی) مستقل است. دانش‌آموزانی که در شناخت احساسات غیر کلامی دیگران توانمند بودند، بیشترین ثبات هیجانی را نشان می‌دادند و از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردار بودند.

چئوردین (۲۰۱۴)، نشان داد که آموزش هوش معنوی اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد و در مقابل خود کار آمدی، باورهای منطقی و عملکرد تحصیلی آن‌ها را افزایش می‌دهد. کینگ (۲۰۰۷)، نشان داد که آموزش هوش معنوی بر اضطراب آموزشی و عملکرد تحصیلی نوجوانان تأثیرگذار است. مایر و

خودکنترلی اشاره می‌کند و بر این اعتقاد است که تا آنجا که آدمی بتواند محیط و فرایندهای شناختی خود را اداره کند، رفتار خود را نیز می‌تواند کنترل کند و این خودکنترلی به یادگیری فرد منجر می‌شود (ابطحی و خیراندیش، ۱۳۸۸).

لطفی و سیار (۱۳۹۰) نشان دادند که بین سبک دلبستگی و هوش معنوی و هوش هیجانی بر توانایی حل مسئله دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه رابطه مثبت وجود دارد. پژوهش باقری، اکبر زاده و حاتمی (۱۳۹۰) نشان دادند که بین مولفه‌های هوش معنوی از جمله خودآگاهی متعالی و تجربیات معنوی و شکیبایی و همچنین با نمره کل هوش معنوی و شادکامی پرستاران رابطه معنادار خطی وجود دارد. سوری و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی در کاهش اضطراب عمومی، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و اضطراب امتحان دانش‌آموزان کاربرد دارد. تاج آبادی هرات و کارگریان مروستی (۱۳۹۳)، نشان دادند که آموزش مهارت‌های هوش معنوی تأثیر بسزائی در افزایش اعتمادبه‌نفس و بالا بردن عملکرد تحصیلی پسران دبیرستانی دارد. احمدیان (۱۳۹۲) بین هوش معنوی و هوش هیجانی کاربردهای سازگارانه نظیر حل مسئله، مقابله و کاهش استرس رابطه به دست آورده اند. شهرابی فراهانی و فرحبخش (۱۳۹۱) نشان دادند که سلامت روانی می‌تواند تحت تأثیر هوش معنوی و هوش هیجانی قرار بگیرد در مجموع اثر تعدیل کننده جنس روی رابطه هوش هیجانی و هوش معنوی با سلامت روان دیده شد.

فراهنگ پور، خدیوی و ادیب (۱۳۸۹) نشان دادند که آموزش هوش معنوی رابطه‌ی مستقیمی با افزایش عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دارد. همچنین تأثیر آموزش

۳. آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد.
۴. آموزش هوش معنوی بر خودکنترلی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد.

روش

روش مورد استفاده در این پژوهش به دو صورت زمینه یابی جهت تعیین تعداد افراد با خودکنترلی و بهزیستی روانشناختی پایین و نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون_پس آزمون با گروه کنترل جهت سنجش تاثیر آموزش هوش هیجانی و هوش معنوی بر افزایش خودکنترلی و بهزیستی روانشناختی می باشد. جامعه پژوهش حاضر ۳۵۰ نفر است که بر اساس جدول کرجسی و مورگان حجم نمونه ۱۸۵ نفر تعیین و به لحاظ رعایت احتیاط ۱۵ نفر به آن اضافه گردید. بنابراین نمونه اولیه این پژوهش را ۲۰۰ نفر از دانش آموزان دخترانه شهر همدان تشکیل که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا از بین دبیرستان های دولتی شهر همدان چهار مدرسه دخترانه به صورت تصادفی انتخاب و سپس در هر یک از مدارس دو کلاس پایه یازدهم و از هر کلاس ۲۰ نفر دانش آموز به صورت تصادفی گزینش شدند. بر روی این دانش آموزان پرسشنامه خودکنترلی تانجی و بهزیستی روانشناختی ریف به عنوان پیش آزمون گرفته شد. کسانی که در هر دو آزمون دارای کمترین سطح بودند، شناسایی و سپس آموزش بر روی آنها صورت گرفت. در این پژوهش دانش آموزان به صورت تصادفی برای هر یک از گروه گواه و گروه آزمایشی هوش هیجانی و گروه آزمایشی هوش معنوی در نظر گرفته شد. دو گروه آزمایشی در طی یکماه و نیم در معرض آموزش هوش هیجانی و هوش

همکاران (۲۰۰۳) در پی بررسی نقش ضعف هوش-هیجانی بر ترک تحصیل دانشجویان نشان دادند که نمره کلی پایین در هوش هیجانی آنها بیانگر عدم توانایی آنها در مقابله با فشارهای محیطی بود. مایر و همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند برخی از اشکال حل مشکلات هیجانی علاوه بر هوش شناختی به توانایی هوش هیجانی نیازمند است.

هاینریچ و نایدهارد^۳ (۱۹۹۸) نشان دادند که آموزش موثر در افزایش خودکنترلی نقش مؤثری داشتند این آموزش ها نیز درست قبل از موقعیت های امتحان بهزیستی کودکان و نوجوانان را افزایش می داد. لین و همکارانش (۱۹۹۶) در دانشگاه آریزونا، مشاهده کردند زمانی که از آزمودنی ها خواسته می شود تا محرک های کلامی و غیر-کلامی را با پاسخ های هیجانی کلامی و غیرکلامی، هماهنگ سازند، افراد با نمرات بالا در آزمون های استاندارد تحصیلی به گونه معناداری در مقایسه با سایر افراد عملکرد ضعیف تری داشتند. ساپ (۱۹۹۴) نشان داد دانش آموزانی که با استراتژی های شناختی و رفتاری درمان شدند بهزیستی روانشناختی، عزت نفس و خود پنداره آنها افزایش یافت. باگی، پارکر و تایلور (۱۹۹۴) به این نتیجه رسیدند که افراد با خودکنترلی پایین همدلی ضعیفی از خود نشان می دهند، چرا که آنها درباره درک احساسات دیگران، احساس سردرگمی می کنند. با توجه به مطالب ذکر شده فرضیه های این پژوهش عبارتند از:

۱. آموزش هوش هیجانی بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد.
۲. آموزش هوش هیجانی بر خودکنترلی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد.

^۳ - Heinrichs & Neidhardt

پایایی این پرسشنامه در پژوهش موسوی مقدم و همکاران ۱۳۹۴ محاسبه و مورد تایید قرار گرفته است. همچنین پایایی آن بر روی دو نمونه آماری با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به دست آمده است.

پس از اجرای پرسشنامه ها دانش آموزانی که خودکنترلی و بهزیستی روانشناختی پایین داشتند شناسایی شدند و دو رویکرد برنامه درمانی_آموزشی هوش هیجانی و هوش معنوی بر روی دانش آموزان اجرا شد.

برنامه درمانی_آموزشی هوش هیجانی: در این شیوه تأکید بر خودآگاهی است. این برنامه درمانی، آموزشی هوش هیجانی را اسمعیلی ۱۳۸۷ تدوین نموده است. در این برنامه مراجع در ابتدا با هدایت مشاور یک سفر درون‌نگرانه دارد که طی آن با نیازها، تاثیرات گذاشته، شیوه‌های فکرکردن ابراز هیجان، دلبستگی‌ها، نحوه‌های تفسیر و ادراک خود و جهان، شیوه‌های قضاوت عقاید و باورهای خود آشنا می‌شود و آن‌ها را همان‌طور که هستند جذب می‌کند و سپس به انطباق خود شرایط و محیط اجتماعی به گونه‌ای که تعادل و هماهنگی لازم برای رشد و تحقق خود را فراهم آورده، می‌پردازد. این برنامه طی ۷ جلسه هر هفته یک بار و هر بار دو ساعت اجرا شد. هفت گام برنامه درمانی، آموزشی هوش هیجانی عبارتند از: (۱) ایجاد خودآگاهی؛ (۲) تقویت انعطاف‌پذیری؛ (۳) تقویت قوه‌ی انتخاب و شناخت موانع انتخاب صحیح؛ (۴) آموزش مهارت‌های برقراری و حفظ مهارت‌های بین فردی؛ (۵) تقویت توانایی مقابله با استرس؛ (۶) آموزش مهارت‌های حل مسئله؛ (۷) بررسی موقعیت فرد در برآوردن نیازهای عالی.

معنوی قرار گرفتند و گروه گواه تحت هیچ گونه برنامه ای قرار نگرفت و به برنامه همیشگی و قبلی خود به نام گروه کنترل ادامه داد. ابزارهای گردآوری اطلاعات در این پژوهش عبارتند از:

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف: در تحقیق حاضر از فرم کوتاه ۱۸سئوالی پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف استفاده شده است. فرم ۱۸سئوالی پرسشنامه توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است، این پرسشنامه ۱۸سوال داشته و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روانشناختی از ابعاد مختلف شامل استقلال تسلط بر محیط رشد شخصی ارتباط مثبت با دیگران هدفمندی در زندگی پذیرش خود می باشد. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف و سینگر ۲۰۰۶). طیف نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای می باشد که از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم از ۱ تا ۶ نمره گذاری شده است.

پرسشنامه خودکنترلی تانجی: نسخه کوتاه ۱۳سئوالی مقیاس خودکنترلی تانجی توسط تانجی و همکاران طراحی و اجرا گردید که هدف آن میزان و کشف خودکنترلی افراد بر فعالیت های روزانه خود می باشد. این پرسشنامه دارای ۱۳ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. طیف پاسخگوئی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه از ۱ تا ۵ از هرگز تا بسیار زیاد است. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه مجموع امتیازات تک تک سئوالات را با هم جمع نموده حداکثر نمره برای پرسشنامه خودکنترلی تانجی ۶۵ و حداقل ۱۳ است. نمره بالاتر بیانگر خودکنترلی بالاتر فرد خواهد بود و برعکس. روایی و

در این پژوهش به منظور توصیف اطلاعات از جدول نمودار توزیع فراوانی و درصد استفاده شده است. همچنین برای پاسخ گویی به سوال اصلی پژوهش از شاخص های مرکزی و پراکندگی آمار توصیفی بهره گیری به عمل آمد. همچنین برای آزمون فرضیه تحقیق از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. البته قبل از به کارگیری آزمون تحلیل کوواریانس دقت شد که پیش فرض های این آزمون یعنی ۱. نرمال بودن توزیع داده ها ۲. همگنی واریانس ۳. همگنی کوواریانس ها رعایت شود. در ضمن تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ۱۹ صورت گرفت.

یافته های تحقیق

الف) یافته های توصیفی مربوط به فرضیه های پژوهش

یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف معیار و تعداد آزمودنی های نمونه برای کلیه متغیرهای این پژوهش در جدول زیر نشان داده شده است.

برنامه درمانی_آموزشی هوش معنوی: این پروتکل درمانی مراحل هفت گانه هوش معنوی را نشان می دهد که روشهای بالا بردن سلامت روان و خودکنترلی را به نوعی در دوران نوجوانی تقویت می کند. هفت گام هوش معنوی در جستجوی رسالت و بنای هوش معنادار سطح بالا در درون خودمان است. این ۷ گام در طی هفت جلسه دو ساعته هر هفته یک بار اجرا می شود و در پایان هر جلسه تمرین های بازپروری و بهبودی برای رشد بهینه افراد جهت تثبیت مطالب به آن ها داده می شود. گام اول آگاهی است، که توجه فرد را به یک حقیقت بزرگ که ممکن است توجه ما را به خود جلب کند ناآگاه هستیم. گام دوم معناست که فرد بر اساس معنای درونی که استنباط می کنند رفتار و فکر می کنند. گام سوم ارزشیابی کردن و رهایی از قضاوت و ارتقاء یافتن به سوی ادراکاتی که نشأت گرفته از یک تصویر بزرگترند. گام چهارم با قاطعیت خود را تحت مرکزیت قرار داده و به نیازهای خود اول رسیدگی میکند. گام پنجم بصیرت است که ما به چیزهای گوناگون از دیدگاهی جدید بنگریم. گام ششم تصور هدفی والا برای رسیدن به مدارج بالا است. گام هفتم پیدا کردن جایگاه رسالت خود در این عالم هستی است.

جدول ۱. مشخصات توصیفی متغیرهای مورد بررسی گروهها

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون		تعداد	میانگین	انحراف معیار
	تعداد	میانگین	تعداد	میانگین			
گروه آزمایشی	۲۰	۴۱/۸	۲۰	۴۹/۴	۱۰/۸۸	۱۱/۳۳	خودکنترلی
هوش هیجانی	۲۰	۷۱/۸۵	۲۰	۸۱/۴	۱۶/۶۷	۱۸/۰۱	بهبودی روان شناختی
گروه آزمایشی	۲۰	۴۲/۸	۲۰	۵۱/۲۵	۱۰/۹۵	۱۰/۸۱	خودکنترلی
هوش معنوی	۲۰	۶۹/۳	۲۰	۸۱/۶	۱۷/۷۲	۱۷/۹۳	بهبودی روان شناختی
گروه کنترل	-	-	۲۰	۴۱/۱	۱۱/۱۷	-	خودکنترلی
	-	-	۲۰	۷۰/۲۵	۱۷/۹۲	-	بهبودی روان شناختی

ب) یافته های استنباطی مربوط به فرضیه های پژوهش

جدول ۲. آزمون کولموگروف-اسمیرونوف

متغیر	گروه	سطح معناداری پیش آزمون	سطح معناداری پس آزمون
خودکنترلی	گروه هوش هیجانی	۰/۱۷۱	۰/۲۰۰
	گروه هوش معنوی	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰
بهزیستی روان شناختی	گروه هوش هیجانی	۰/۱۹۹	۰/۱۹۱
	گروه هوش معنوی	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰

های جدول بالا نشان می دهد که توزیع همه متغیرها با

توجه به اینکه سطح معناداری آزمون بالاتر از ۰/۰۵ است نرمال می باشد.

برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرونوف استفاده شد. داده

جدول ۳. بررسی مفروضه همگنی شیب های رگرسیون

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
بهزیستی روان شناختی	۶۱/۴۴۵	۲	۳۰/۷۲۳	۰/۹۸۴	۰/۳۸۱
خودکنترلی	۲۸/۲۲۴	۲	۱۴/۱۱۲	۰/۸۵۹	۰/۴۲۹

فرضیه اول: آموزش هوش هیجانی بر بهزیستی روان-شناختی دانش آموزان مؤثر است.

برای بررسی تأثیر مداخله بر نمره کل بهزیستی روان-شناختی از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

با توجه به جدول بالا مقدار تعامل متغیر مستقل و همپراش معنی دار است ($p < ۰/۰۵$)، بنابراین می توان نتیجه گرفت که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول ۴. آزمون معنی داری تفاوت‌های میانگین بین گروه‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجذور میانگین	F	Sig	مجذور اتا
تصحیح مدل	۱۲۳۲۰/۱۰۵	۳	۴۱۰۶/۷۰۲	۴۷۴/۳۵۱	۰/۰۰۰	۰/۹۷۵
درون گروهی	۲۱۴/۳۶۸	۱	۲۱۴/۳۶۸	۲۴/۷۶۱	۰/۰۰۰	۰/۴۰۸
گروه	۱۱۵/۳۱۸	۱	۱۱۵/۳۱۸	۱۳/۳۲۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷۰
پیش آزمون	۱۱۰۴۵	۱	۱۱۰۴۵	۱۲۷۵/۷۷۱	۰/۰۰۰	۰/۹۷۳
خطا	۳۱۱/۶۷	۳۶	۸/۶۵۸			
کل	۲۴۶۰۹	۴۰				
کل تصحیح شده	۱۲۶۳۱/۷۷۵	۳۹				

های فردی در نمره‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی

به تأثیر آموزش هوش هیجانی مربوط است

فرضیه دوم: آموزش هوش هیجانی بر خودکنترلی

دانش‌آموزان مؤثر است.

برای بررسی تأثیر مداخله بر نمره کل خودکنترلی از

آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

بر اساس نتایج جدول فوق با کنترل پیش‌آزمون بین

دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ بهزیستی

روان‌شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=1275/771$)

$F, P < 0/05$). بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود.

میزان تأثیر برابر با ۰/۹۷ است؛ یعنی ۹۷ درصد تفاوت-

جدول ۵. آزمون معنی داری تفاوت‌های میانگین بین گروه‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجذور میانگین	F	Sig	مجذور اتا
تصحیح مدل	۴۸۰۴/۹۶۹	۳	۱۶۰۱/۶۵۶	۱۱۳/۳۵۸	۰/۰۰۰	۰/۹۰۴
درون گروهی	۹۵/۶۰۱	۱	۹۵/۶۰۱	۶/۷۶۸	۰/۰۱۳	۰/۱۵۸
گروه	۱۵۴/۶۴۸	۱	۱۵۴/۶۴۸	۱۰/۹۴۸	۰/۰۰۲	۰/۲۳۳
پیش آزمون	۴۱۰۷/۸۲۴	۱	۴۱۰۷/۸۲۴	۲۹۰/۸۰۲	۰/۰۰۰	۰/۸۹۰
خطا	۵۰۸/۵۳۱	۳۶	۱۴/۱۲۶			
کل	۸۷۲۱۶	۴۰				
کل تصحیح شده	۵۳۱۳/۵	۳۹				

فرضیه سوم: آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان-شناختی دانش آموزان مؤثر است.

برای بررسی تأثیر مداخله بر نمره کل بهزیستی روان-شناختی از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

بر اساس نتایج جدول فوق با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ خودکنترلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F = 290/802, P < 0/05$). بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود. میزان تأثیر برابر با 0/89 است؛ یعنی 89 درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون خودکنترلی به تأثیر آموزش هوش هیجانی مربوط است.

جدول 6. آزمون معنی‌داری تفاوت‌های میانگین بین گروه‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	Sig	مجدور اتا
تصحیح مدل	11630/276	3	3876/759	78/511	0/000	0/867
درون گروهی	337/298	1	337/298	6/831	0/013	0/159
گروه	228/741	1	228/741	4/632	0/038	0/114
پیش‌آزمون	990/316	1	990/316	200/499	0/000	0/848
خطا	1777/624	36	49/378			
کل	2370/8	40				
کل تصحیح شده	1340/7	39				

برای بررسی تأثیر مداخله بر نمره کل خودکنترلی از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

بر اساس نتایج جدول فوق با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F = 200/499, P < 0/05$). بنابراین فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌شود. میزان تأثیر برابر با 0/84 است؛ یعنی 84 درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی به تأثیر آموزش هوش معنوی مربوط است.

فرضیه چهارم: آموزش هوش معنوی بر خودکنترلی دانش‌آموزان مؤثر است.

جدول ۷. آزمون معنی‌داری تفاوت‌های میانگین بین گروه‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجذور میانگین	F	Sig	مجذورات
تصحیح مدل	۵۱۴۷/۱۲۳	۳	۱۷۱۵/۷۰۸	۱۱۸/۸۵۹	۰/۰۰۰	۰/۹۰۸
درون گروهی	۷۹/۲۴۴	۱	۷۹/۲۴۴	۵/۴۹۰	۰/۰۲۵	۰/۱۳۲
گروه	۸۲/۹۱۳	۱	۸۲/۹۱۳	۵/۷۴۴	۰/۰۲۲	۰/۱۳۸
پیش آزمون	۴۰۷۱/۸۷۴	۱	۴۰۷۱/۸۷۴	۲۸۲/۰۸۸	۰/۰۰۰	۰/۸۸۷
خطا	۵۱۹/۶۲۵	۳۶	۱۴/۴۳۵			
کل	۹۰۵۸۳	۴۰				
کل تصحیح شده	۵۶۶۶/۷۷۵	۳۹				

خودکنترلی دانش‌آموزان مؤثر است و همچنین آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی و خودکنترلی دانش‌آموزان مؤثر است.

در تبیین نتایج فرضیه های این پژوهش میتوان گفت که چنانچه هوش هیجانی و هوش معنوی آگاهی‌های درون-فردی، آگاهی‌های میان‌فردی، مهارت‌های حل‌مسأله، شیوه‌های مقابله با فشار و سازگاری تعریف شوند، می‌توان پذیرفت که نمره‌ی برآورد این مؤلفه‌ها پس از یک مداخله‌ی درمانی اصلاحی در زمینه‌های مذکور افزایش داشته باشد. در برنامه‌های هوش هیجانی و هوش معنوی تلاش شده است که مهارت‌های فرآشناختی در فرد تقویت شده تا بتواند طی تجربه‌ی مجدد با احساسات خود و پذیرش آن‌ها، آشنا گردد. همچنین در این برنامه‌ها توانایی فرد برای مقابله‌ی کارا به موقعیت‌های استرس‌زا وی را آماده می‌سازد تا به جای پناه بردن به شیوه‌های دفاعی به حل مشکل بپردازد. مثلاً دانش‌آموزی که بهزیستی روانشناختی‌اش پایین می‌باشد و استرس او را فرا می‌گیرد می‌تواند از تنفس عمیق استفاده کند و مهارت‌های عملی مواجهه با کاهش استرس را در خود اجرا کند در

بر اساس نتایج جدول فوق با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ خودکنترلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F = 282/088, P < 0/05$). بنابراین فرضیه چهارم پژوهش تأیید می‌شود. میزان تأثیر برابر با ۰/۸۸ است؛ یعنی ۸۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون خودکنترلی به تأثیر آموزش هوش معنوی مربوط است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش شناخت و تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی (آگاهی‌های درون‌فردی، آگاهی‌های بین فردی، مهارت‌های حل‌مسأله، شیوه‌های مقابله با فشار و سازگاری) و آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی (آگاهی، معنا، ارزشیابی، درمرکزیت بودن، بصیرت، تصور، رسالت) بر افزایش بهزیستی روانشناختی و خودکنترلی دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم شهر همدان بود. نتایج نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر بهزیستی روانشناختی و

- اژدری فرد، پری؛ قاضی، قاسم؛ و نورانی پور، رحمت الله. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش آموزان. فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، ۵(۲)، ۱۰۶-۱۲۷.

- باقری، فریبرز؛ اکبری‌زاده، فاطمه؛ حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۰). رابطه بین هوش معنوی و شادکامی و متغیرهای دموگرافیک در پرستاران بیمارستان فاطمه‌الزهرا و بنت‌الهدی شهرستان بوشهر. طب جنوب. ۱۴ (۴): ۲۵۶-۲۶۳.

- براتی، یکتایی، هاجر (۱۳۹۰) ارتباط هوش معنوی با ابعاد هویت و سلامت عمومی دانش آموزان دختر سال دوم متوسطه ناحیه ۱ همدان در سال تحصیلی ۹۱-۹۰، پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.

- بشیریان، س.، حیدرنیا، ا.، اله‌وردی‌پور، ه.، و حاجی‌زاده، ا. (۱۳۹۱). کاربرد تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده در پیشبینی پستی‌های مؤثر بر سوء‌مصرف مواد در نوجوانان. مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا، ۲(۳): ۱۶۲-۱۵۶.

- تاج آبادی هرات، جعفر؛ و کارگریان مروستی، طیبه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر عزت نفس دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه سال تحصیلی ۹۱-۹۲ شهرستان خاتم. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.

- حکیم جوادی، م؛ و اژه ای، ج. (۱۳۸۸). بررسی رابطه کیفیت دلبستگی و هوش هیجانی در دانش آموزان تیز هوش و عادی، مجله روانشناسی علمی - پژوهشی، فصلنامه انجمن ایرانی و روانشناسی. ۸(۲): ۲۲-۳۴.

طی سال دروس خود را هم‌گام و همراه با کلاس مطالعه نماید و از قاعده‌ی اغلب، اندک استفاده نماید تا هنگام امتحان دچار اضطراب نشود. و همچنین خودکنترلیش را بالا برده و تسلیم شرایط نشود.

در زمینه ی فرضیه های اول و دوم که مرتبط با آموزش هوش هیجانی هستند، نتایج پژوهش حاضر با یافته های احمدیان (۱۳۹۲)، شهرابی فراهانی و فرحبخش (۱۳۹۱)، لطفی و سیار (۱۳۹۰)، ایمونز (۲۰۰۰)، بار- آن (۲۰۰۰)، هاینریچ و نایدهارد (۱۹۹۸)، مایر و همکاران (۲۰۰۳)، مایر و همکاران (۲۰۰۱)، لین و همکارانش (۱۹۹۶)، ساپ (۱۹۹۴)، باگی، پارکر و تایلور (۱۹۹۴)، هم راستا و همخوان است. و همچنین در زمینه ی فرضیه های سوم و چهارم که مرتبط با آموزش هوش معنوی هستند، نتایج پژوهش حاضر با یافته های سوری و همکاران (۱۳۹۴)، تاج آبادی هرات و کارگریان مروستی (۱۳۹۳)، احمدیان (۱۳۹۲)، شهرابی فراهانی و فرحبخش (۱۳۹۱)، لطفی و سیار (۱۳۹۰)، باقری، فراهنگ پور، خدیوی و ادیب (۱۳۸۹)، اژدری فرد، قاضی و نورانی پور (۱۳۸۹)، عابدی و سرخی (۱۳۸۸)، حکیم جوادی و اژه- ای (۱۳۸۸)، چئوردین (۲۰۱۴)، کینگ (۲۰۰۷)، هم راستا و همخوان است.

منابع

- ابطحی، سید حسین؛ خیراندیش، مهدی (۱۳۸۸). نگرشی ارزشی از مفهوم خودکنترلی در سازمان. کیهان فرهنگی. ۲۶ (۲۷۷ و ۲۷۶): ۱۳۸.

- احمدیان، رضا. (۱۳۹۲). بررسی رابطه هوش هیجانی و هوش معنوی با بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.

- فراهنگ پور، فرناز؛ خدیوی، اسداله؛ ادیب، یوسف؛ (۱۳۸۹). رابطه هوش معنوی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۹۰_۸۹ زن و مطالعات خانوتده. ۹: ۹۹_۱۲۲.

- لطفی، محدثه و سیار، سمیه (۱۳۹۰). رابطه ی بین هوش معنوی و سلامت روان افراد ۱۵ سال به بالا شهرستان بهشهر. پایان نامه کارشناسی، دانشگاه پیام نور بهشهر.

- موسوی مقدم، س.ر.، هوری س.، امید ی ع.، ظهیری‌خواه ن. (۱۳۹۴). بررسی رابطه هوش معنوی با خودکنترلی و مکانیسم‌های دفاعی در دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه، فصلنامه علوم پزشکی، ۲۵ (۱)، ۶۴-۵۹.

- مولایی ساوایی، هادی؛ برجعلی، احمد؛ مولایی یساوایی، مهدی؛ و فداکار، پرویز. (۱۳۹۴). پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس مولفه های هزیستی روانشناختی ریف: نقش مداخله گرایانه رضایت از زندگی. فصلنامه مشاوره و رواندرمانی. ۴(۱۳): ۷-۲۰.

- میکائیلی منبع، فرزانه. (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۸(۱): ۱۴۳-۱۶۵.

- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32."

- Baker, D, C. (2003). Studies of the inner life: the impact of spirituality on quality of life. *Qual Life Res*. 12 (1):51-7.

- Bar-On, R. (1997) The Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical

- درگاهی، حسین. (۱۳۹۱). قدرت و رفتار سیاسی در سازمان: اخلاقی یا غیراخلاقی. *مجله ایرانی اخلاق و تاریخ پزشکی*. ۵(۷): ۱_۱۴.

- زنجانی طبسی، ر. (1389). ساخت و هنجاریابی آزمون بهزیستی روانشناختی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران.

- سوری، احمد؛ آزادمرد، شهنام؛ زاهدی، امید؛ عاشوری، جمال. (۱۳۹۴). تأثیر فراشناخت‌درمانی و آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر اختلال اضطراب فراگیر دانشجویان. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*. ۳ (۴): ۳۴۹-۳۵۹.

- سهرابی فرامرز، ناصری اسماعیل. (۱۳۹۰). بررسی مفهوم و مولفه های هوش معنوی و ساخت ابزار برای سنجش آن. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. ۳ (۴): ۶۹-۷۷.

- سیمپاریان، کوثر؛ سیمپاریان، قاسم؛ و ابراهیمی قوام آبادی، صغری. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر کاهش سهل انگاری نوجوانان دختر پایه دوم متوسطه شهر تهران. *پژوهش های روان شناسی اجتماعی*. ۱(۳): ۱۹-۳۵.

- شهرابی فراهانی، لیلا؛ و فرحبخش، کیومرث. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین هوش معنوی و هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۵ آموزش و پرورش شهر تهران. *دو فصلنامه مدیریت و برنامه ریزی در نظام های آموزشی*. ۵(۸): ۴۴-۶۰.

- عابدی، فرشته.، و سرخی، زهرا. (۱۳۸۸). رابطه بین هوش معنوی و پنج عامل شخصیتی در جمعیت سنین ۵۰-۱۹ سال شهر ساری. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام‌نور*.

- Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosom Med.* 58(3):203-10.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2001). Models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (PP. 396-420). Cambridge, England: Cambridge university press.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2003). Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
- Modrek, S., Hamad, R., Cullen, M, R. (2015). Psychological well-being during the great recession: changes in mental health care utilization in an occupational cohort. *Am J Public Health.* 105(2):304-10.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103–1119.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality* 9 (3), 185–211.
- Sapp, M. (1994). The effects of guided imagery on reducing the worry and emotionality components of test anxiety. *Journal of Mental Imagery*, 18(3-4), 165-179.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2000). An overview of the alexithymia construct. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker, *The Handbook of emotional intelligence*. Jossy-Bass.
- Tewksbury, R., & Higgins, G. E. (2006). Examining the effect of emotional dissonance on work stress and satisfaction with supervisors among correctional staff. *Criminal Justice Policy Review*, 17(3), 290-301.
- manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Bar-On, R. (2000) Emotional and social intelligence; Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On & J. D. A.
- Choerudin, Achmad. (2014). Model of integration of spirituality towards the work behavior and emotional intelligence as mediating variable: An approach of Structural Equation Modeling (SEM). *International Journal of Research in Commerce, IT & Management.* 4(1): 62 – 70.
- Emmons, R. A. (2000). Is Spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate Concern. *The International Journal for the psychology of Religion*, 10 (1), 3- 26.
- Faramarzi. S. Homae, R. & soltan hoseini, M. (2010). Investigate of spiritualinte lligence and emotional intelligence students. *Islamic studies and psychology.*5, 7-23 (Persian).
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Gottfredson, M, R., Hirschi, T. (1990). *the general theory of crime*. Stanford: Stanford University press.
- Heinrichs, N. & Neidhardt, E. (1998). Effects of autogenic training and cognitive games to reduce test anxiety in children and adolescents. *Journal of Educational Psychology.* 12: 191-194.
- King, S.M. (2007). Religion, spirituality, and the workplace: Challenges for public administration. *Public Administration Review.* 67(1):103-114.
- Lane RD, Sechrest L, Reidel R, Weldon V, Kaszniak A, Schwartz GE. (1996).

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 9, No. 2, summer 2018, No 34



Journal of Educational
Psychology

The Effectiveness of Teaching Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Increasing the Psychological Well-Being and Self-Control in Hamedan Girl's Students

Zohre Souzani¹, Karim Afsharnia^{2*}, Seyyedesadat Hosseini³, Hassan Amiri⁴

- 1) Ph.D. Student of Psychology and Counseling, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran
- 2) Department of Psychology Consultation, Department of Psychology Consultation, Faculty of Literature and Humanities, Kermanshah, Iran
- 3) Department of Psychology Consultation, Department of Psychology Consultation, Faculty of Literature and Humanities, Kermanshah, Iran
- 4) Department of Psychology Consultation, Department of Psychology Consultation, Faculty of Literature and Humanities, Kermanshah, Iran

*Corresponding author: K.afsharineya@iauksh.ac.ir

Abstract

Today, the subject of emotional intelligence for communicating with others and spiritual intelligence in order to communicate with the extramarital world, as two important cognitive emotional approach, plays a significant role in psychological well-being and self-control of adolescents. The purpose of this study was to determine the effect of teaching emotional intelligence and spiritual intelligence on the increase of psychological well-being and self-esteem psychological among eleven-year-old girl students in Hamedan. The research method was semi-experimental with control and experimental group. The population of this study was 350 people. The sample of this study was 200 Hamedan girl students that selected by multistage cluster sampling method. The number of students was randomly assigned 20 persons to the control group and the experimental group. The tools used in this study was questionnaire Reef psychological well-being, self-control questionnaire Tanjy, Drmany_Mvzshy. The results showed that emotional intelligence training affects students' psychological well-being and their self-control ($P < 0.05$). Also Spiritual intelligence training affects students' psychological well-being and their self-control ($P < 0.05$).

Key words: Spiritual intelligence, psychological well-being, self-control
