مقاله
پژوهشی

اثر بخشی آموزش مؤلفه های نوین هوش هیجانی بر بهزیستی ذهنی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شاهد شهر بیرجند

علی قوام[1*]، فاطمه شهابی زاده[2]، محمد رضا میری[3]

[1] دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد بیرجند، بیرجند، ایران
[2] استادیار، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، بیرجند، ایران
[3] استاد یار، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران
[*] **نویسنده مسئول:** بیرجند، خیابان غفاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند
پست الکترونیک: qaveamali@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: *بهزیستی ذهنی یکی از مفاهیم اصلی روان شناسی مثبت گراست. هدف پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود بهزیستی ذهنی دانش آموزان مدارس راهنمایی شاهد شهر بیرجند در سال ۱۳۹۱ بود.*

مواد و روش کار: *این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و دارای گروه آزمایش و گروه کنترل است. برای این منظور کلیه ی دانش آموزان شاهد پسر شهر بیرجند پرسشنامه ی بهزیستی ذهنی را تکمیل کردند، سپس (۳۰)، نفر از دانش آموزان در دو گروه (۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایش)، که نمره ی بهزیستی ذهنی آنها پایین تر از بقیه بود، انتخاب شدند. دانش آموزان گروه آزمایش، طی ۸ جلسه ی، ۹۰ دقیقه ای، تحت آموزش پروتکل هوش هیجانی بر گرفته از براد بری و گریوز (Bradberry. T- Greaves J.2005)، قرار گرفتند، اما گروه کنترل، آموزشی در این رابطه دریافت ننمودند. پس از آن هر دو گروه دوباره به آزمون بهزیستی ذهنی پاسخ گفتند. در پایان نیز برای توصیف و تحلیل داده ها از آزمون های آماری کالموگروف- اسمیرنف، لوین، میانگین، انحراف استاندارد، t مستقل، و آزمون کوواریانس استفاده شد.*

یافته ها: *نتایج نشان داد که پروتکل مؤلفه های نوین هوش هیجانی بر میزان مؤلفه های بهزیستی ذهنی در پس‌آزمون گروه مداخله تأثیر معناداری داشته است ($p < ۰/۰۱$). میزان این تأثیر در مولفه های نوروز، استرس و افسردگی، سرزندگی و اراده، به ترتیب (۰/۴۵۵، ۰/۴۴۱، ۰/۶۷۶، ۰/۶۳۸)، بوده است.*

نتیجه گیری: *از آنجایی که آموزش هوش هیجانی در بهبود بهزیستی ذهنی سهم معنا داری داشت، می توان از آن جهت ارتقاء و بهبود بهزیستی ذهنی دانش آموزان استفاده نمود.*

وصول: ۹۲/۲/۱۱
اصلاح: ۹۲/۷/۱۳
پذیرش: ۹۲/۹/۱۶

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی سال ۹۴؛ دوره ۷ (۱): ۱۶۵-۱۵۷
Journal of North Khorasan University 2015;7(1):157-165

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-21]

مقدمه

در سالهای اخیر روان شناسی مثبت گرا نظر پژوهشگران و متخصصان سلامت روان را به خود جلب کرده است. در این زمینه، مباحثی مثل، شادی، امید، سرزندگی و خوش بینی بررسی می شود [۱]. بارد برن (۱۹۶۹)، بهزیستی ذهنی را دلالت بر فزونی خلق مثبت نسبت به خلق منفی می داند، به عبارت دیگر، بهزیستی ذهنی بر تجربه هیجانی خوشایند تأکید می کند[۲]. داینر و همکاران[۱] (۱۹۹۷)، بهزیستی ذهنی را یک سازه چند بعدی تعریف می کنند که هم زمان با حضور تجارب عاطفی مثبت و رضایت از زندگی باید فقدان حالت های عاطفی منفی را نشان دهد [۳]. نتایج پژوهش های کمن و کمبل[۲] (۱۹۸۲)، مایر[۳] (۲۰۰) نشان داده است که بهزیستی ذهنی می توانند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد [۵،۴]. افرادی که بهزیستی ذهنی بالایی دارند، بیشتر علاقمندند در اجتماع نقشی به عهده بگیرند، وقت فراغت پرشورتری برای خود ایجاد می کنند و در فعالیت های عمومی شرکت می کنند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و عمدتاً دارای هیجانات مثبت اند و از ارزیابی مثبت رویدادهای در حال وقوع استقبال می کنند در مقابل افرادی که از بهزیستی ذهنی پایینی برخوردارند، شرایط و رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و به همین دلیل هیجانات نامطلوب مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری را بیشتر تجربه می کنند [۶]. در یک محیط مشابه اجتماعی برخی افراد توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می دهند و به راحتی در دام اختلالات روان شناختی و عملکرد نامناسب گرفتار شده و سلامت روان شناختی و بهزیستی آنها به خطر می افتد و در مقابل عده ای با اندیشه و تحلیل موقعیت و با توجه به ویژگی های شخصیتی خاص، رفتار مناسب از خود نشان می دهند و از بهزیستی ذهنی مطلوب برخوردار خواهند شد [۷]. همچنین یافته های پژوهشی نشان می دهد که در کلاس درس، دانش آموزانی که جهت گیری بدبینانه داشتند؛ بیشتر دچار افسردگی شدند، موفقیت های خود را به حساب نیاورده و وقتی با شکست مواجه می شدند؛ راحت تر مأیوس می شدند [۸]. هوش هیجانی (Emotional intelligence) و جنبه های جذاب و گستردهٔ آن در دهه های اخیر علاوه بر روان شناسان و روان پزشکان توجه عموم را به خود جلب کرده است، یکی از دلایل اصلی توجه به هوش هیجانی علاوه بر جالب بودن آن، این است که مطالعات جدید بیش از پیش از ارتباط واضح میان عواطف، شیمی مغز، خوشبختی، سلامتی و موفقیت های عمومی در زندگی را نشان می دهند [۹]. مایر و سالووی[۴] (1997)، فقدان هوش هیجانی، می تواند تفکر را مقهور سازد و موقعیت حرفه ای افراد را مختل کند. احتمالاً فرزندان ما بدین لحاظ به بیشترین صدمه دچار می شوند که در معرض مشکلاتی همچون افسردگی، اختلالات خوردن، حاملگی ناخواسته، پرخاشگری و جرائم خشونت بار قرار می گیرند [۱۰]. (Goleman,2005)، هر چند با ازدیاد سن، احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می یابد، اما بیشترین افزایش در میان نوجوانان مشاهده می گردد و پائین آمدن سطح سنی که افراد برای اولین مرتبه به افسردگی دچار می شوند، ظاهراً جهان شمول است [۱۱]. کمپ و همکاران (۲۰۰۶)، یکی از متغیرهای روان شناختی که محققان معتقدند می تواند در بروز یا عدم بروز و کنترل افسردگی مؤثر باشند، هوش هیجانی است [۱۲]. سالووی و همکاران، (۲۰۰۲). یکی از ابعاد بسیار مهم هوش هیجانی توانایی تأمل در باره ی هیجانهای خود و مدیریت آنهاست [۱۳]. از آنجا که در جهان امروز، انسان های فردا، بخش عمده ای از حیات فردی و اجتماعی خود را در محیط های درس و در مدارس سپری می کنند و هم اینکه نزدیک به ۲۰ میلیون دانش آموز کشور ما در دوره های مختلف تحصیلی به کسب علم اشتغال دارند، توجه به مسایل مرتبط با بهداشت روانی دانش آموزان و مدارس، امری اساسی و لازم است [۱۴].

لذا هدف پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش مؤلفه های نوین هوش هیجانی بر بهزیستی ذهنی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شاهد شهر بیرجند است.

1 -Diener, E ,et al
2 -Kamman, Campbell
3 -Myers
4 -salovey

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-21]

فرضیه پژوهش آموزش هوش هیجانی منجر به افزایش مؤلفه های بهزیستی ذهنی دانش آموزان می شود.

روش کار

مطالعه ی حاضر به روش آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. برای این منظورکلیه ی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شاهد شهر بیرجند، به پرسشنامه ی بهزیستی ذهنی که برای جمع آوری اطلاعات در نظر گرفته شده بود، پاسخ گفتند. سپس ۳۰ نفر از دانش آموزانی که نمره ی ضعیف تری نسبت به سایر دانش آموزان مورد مطالعه کسب کردند، انتخاب و در دو گروه کنترل و آزمایش به صورت تصادفی جایگزین شدند. دانش آموزان گروه کنترل تحت آموزش پروتکل هوش هیجانی قرار نگرفته ولی دانش آموزان گروه آزمایش، طی ۸ جلسه ی، ۹۰ دقیقه ای، به مدت ۲ ماه، تحت آموزش هوش هیجانی با استفاده از پروتکل آموزشی برگرفته از برنامه ی براد بری و گریوز که در ایران نیز کیفیت بهینه ی این پروتکل برای آموزش هوش هیجانی در پژوهش نقدی و همکاران (۱۳۸۹)، مطالعه و مشاهده گردید [۱۵]، قرار گرفتند.

پرسشنامه ی سلامت ذهن

این پرسشنامه در سال ۱۳۸۷ توسط مولوی و همکاران هنجاریابی شده است [۱۶]. و بهزیستی ذهنی را در ۴ بعد سرزندگی، اراده (عاطفه مثبت)، نوروز و استرس و افسردگی (عاطفه منفی)، می سنجد. ضریب آلفای کرانباخ برای کل سؤالات برابر با ۰/۹۰ می باشد. این پرسشنامه ۳۹ سؤال دارد و بر اساس طیف ۵ درجه ای لیکرت(کاملاً درست =۵ تا حدودی درست= ۴ متوسط = ۳ تا حدودی نادرست = ۲ کاملاً نادرست =۱) صورت می گیرد و همچنین میزان همسانی درونی این آزمون برای نوجوانان(N=۳۳)،۰/۸۴ به دست آمد [۱۷].

جلسات به صورت خلاصه شامل:

جلسه اول: آشنایی گروه با همدیگر و با پژوهشگران، تعریف هیجان و شناسایی انواع آن در زندگی

جلسه دوم: شناسایی حالت های چهرهای و افکار همراه ، درک هیجانات

جلسه سوم: بررسی رابطه بین افکار خودکار، هیجانات و رفتار از طریق نمونه های عملی

جلسه چهارم: چگونگی شناسایی هیجانات در دیگران

جلسه پنجم: شیوه های مختلف ابراز هیجانات و لزوم مدیریت هیجانات در زندگی

جلسه ششم: کنترل هیجان ۱، پیش بینی هیجانات و شناخت اولین علایم هیجانی در خود

جلسه هفتم: کنترل هیجان ۲، کنترل هیجان از طریق تغییر (موقعیت، آرام سازی و کلیدواژه های هیجانی، نشان دادن خشم به شیوه ی مناسب، قدم زدن تسکینانه)

جلسه هشتم: کنترل هیجان ۳ آموزش شیوه های حل مشکلات هیجانی و ابراز شایسته و کنترل شده هیجانها، مرور جلسه قبل و پیگیری تکلیف جلسه گذشته.

توضیح این که در پایان هر جلسه تکلیفی برای گروه آزمایش مورد مطالعه داده می شد و در ابتدای هر جلسه نیز پیگیری می شد.

یافته ها

داده های دموگرافیک و شاخص های توصیفی

میانگین سنی شرکت کنندگان برابر ۱۳/۳۳ با انحراف معیار ۰/۷۱۱ و با کمترین رده سنی ۱۳ و بیشترین ۱۵سال مشخص شد و تعداد هر گروه در پیش آزمون و پس آزمون (آزمایش و کنترل)، ۱۵ نفر بوده است. داده های مربوط به پایه تحصیلات، در جدول ۱ نشان می دهد، (۳۳/۳)، درصد افراد شرکت کننده (۱۰نفر)، پایه دوم راهنمایی و ۶۶/۷ درصد (۲۰ نفر)، در پایه سوم قرار داشتند.

همان طور که در جدول ۲ مشهود است، میانگین و پس آزمون مولفه های بهزیستی ذهنی نسبت به پیش آزمون در گروه کنترل تغییری جزئی داشته است، ولی در گروه آزمایش پس آزمون نوروز و استرس و افسردگی نسبت به پیش آزمون آن کاهش قابل ملاحظه ای یافته است و همچنین سر زندگی و اراده افزایش قابل ملاحظه ای داشته است.

جهت بررسی اثر بخشی آموزش هوش هیجانی از تحلیل کواریانس استفاده شد. لذا ابتدا مفروضه‌های نرمال بودن، همگنی شیب رگرسیون و یکسانی واریانس متغیرها مورد

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-21]

جدول ۱: تحصیلات

پایه (مقطع راهنمایی)	تعداد	درصد	درصد مورد اطمینان	درصد تراکمی
دوم	۱۰	۳۳/۳	۳۳/۳	۳۳/۳
سوم	۲۰	۶۶/۷	۶۶/۷	٪۱۰۰
جمع	۳۰	٪۱۰۰	٪۱۰۰	-

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار مؤلفه های بهزیستی ذهنی گروههای آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

	نوروز	استرس و افسردگی	سرزندگی	اراده
آزمایش پیش آزمون	۳۲/۱۳ ± ۵/ ۵۹	۱۷/۶۰ ± ۵/ ۳۲	۴۵/۱۳ ± ۹/۹۵	۳۱/۸۰ ± ۷/ ۳۰
پس آزمون	۲۵/۲۶ ± ۷/ ۹۲	۱۲/۰۶ ± ۲/ ۹۳	۵۲ ± ۵/ ۱۴	۴۰/۱۳ ± ۷/ ۸۰
کنترل پیش آزمون	۳۲/۶۰ ± ۶/ ۶۵	۱۶/۸۶ ± ۵/ ۰۹	۴۵/۱۳ ± ۹/ ۹۵	۳۳/۷۳ ± ۸/ ۶۳
پس آزمون	۳۱/۸۶ ± ۶/ ۰۳	۱۶/۳۳ ± ۴/ ۹۳	۴۵/۶۰ ± ۹/۷۰	۳۴/۷۳ ± ۹/ ۱۶

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان بهزیستی ذهنی دو گروه نمونه

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنا داری
همپراش (نوروزپیش از آموزش)	۱۲۳۰/۵۶	۱	۱۲۳۰/۵۶	۶/۷۲	–
اثر اصلی آموزش	۲۷۸/۳۳	۱	۲۷۸/۳۳	۴۷/۵۳	۰/۰۰۰
خطای باقیمانده	۱۵۸/۰۹	۲۷	۵/۸۵	–	–
همپراش (استرس و افسردگی پیش از آموزش)	۳۸۰/۲۷	۱	۳۸۰/۲۷	۱۲۷/۲۲	–
اثر اصلی آموزش	۱۷۰/۸۱	۱	۱۷۰/۸۱	۵۶/۲۴	۰/۰۰۰
خطای باقیمانده	۸۱/۹۹	۲۷	۳/۰۳	–	–
همپراش (سرزندگی پیش از آموزش)	۱۳۰۱/۷۷	۱	۱۳۰۱/۷۷	۹۰/۱۶	–
اثر اصلی آموزش	۳۰۷/۲۰	۲	۳۰۷/۲۰	۲۱/۲۷	۰/۰۰۰
خطای باقیمانده	۳۸۹/۸۲	۲۷	۱۴/۴۳	-	
همپراش (اراده پیش از آموزش)	۱۵۶۸/۵۹	۱	۱۵۶۸/۵۹	۹۲/۰۵	–
اثر اصلی آموزش	۳۸۳/۸۸	۲	۳۸۳/۸۸	۲۲/۵۲	۰/۰۰۰
خطای باقیمانده	۴۶۰/۰۷	۲۷	۱۷/۰۴	–	–

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-21]

بررسی قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کالموگروف- اسمیرنف استفاده شد. آزمون کالموگروف اسمیرنف برای توزیع سطوح هیچ یک از مولفه های نوروز پیش و پس آزمون (۰/۹۱۸ و ۰/۶۷۵ =P)، استرس و افسردگی پیش و پس آزمون (۰/۱۶۴ و ۰/ ۲۰۴ =P)، سرزندگی پیش و پس آزمون (۰/۷۵۴و ۰/۴۷۷ =P)، اراده پیش و پس آزمون (۰/۶۱۰ ۰/۲۰۴ =P) معنادار نبود، لذا فرض نرمال بودن توزیع برقرار بود. برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و با توجه به اینکه سطح معناداری مقدار محاسبه شدهٔ لوین نیز برای هر یک از مولفه های بهزیستی ذهنی، نوروز (۰/۰۸۷ =P و ۳/۱۵ = F)، استرس و افسردگی (۰/۲۸۰ =P و ۰/۶۰۱ = F)، سرزندگی (۰/۶۸۳ =P و ۰/۱۷۱ = F) و اراده (۰/۰۵۵ =P و ۴/۰۱ = F)، از ۰/۰۵ بزرگتر است، داده‌ها مفروضه‌ی تساوی خطای واریانس‌ها را زیر سوال نبردند. لذا اثر شرکت در برنامه آموزشی با حضور تعامل در آمیخته می شود، یعنی زمانی که تعامل معنادار است، تفاوت بین شرکت و عدم شرکت در برنامه آموزشی، برای ارزشهای متفاوت نمرات پیش آزمون قبل از آموزش تغییر می کند (هومن، ۱۳۸۴). بنابراین درپژوهش حاضر بعد از تحلیل کواریانس تفاوت عضویت گروه را در سطوح مختلف نمرات پیش تست هر مؤلفه بررسی می شود.

همان طور که در جدول ۳ آمده است، اثر اصلی آموزش با کنترل پیش آزمون در ارتباط با مؤلفه های بهزیستی ذهنی: نوروز (۴۷/۵۳ = F)، استرس و افسردگی (۵۶/۲۴ = F)، سرزندگی (۲۱/۲۷ =F) و اراده (۲۲/۵۲ = F)، در سطح (p <۰/۰۱). معنادار شدند، لذا آموزش پروتکل مؤلفه های نوین هوش هیجانی بر میزان مؤلفه های بهزیستی ذهنی در پس‌آزمون گروه مداخله تأثیر داشته است و تفاوت میانگین‌ها به علت اختلاف گروه‌ها در مرحلهٔ پیش‌آزمون نبوده است. میزان این تأثیر به ترتیب در مولفه های نوروز، استرس و افسردگی، سرزندگی و اراده، به ترتیب عبارت بودند از (۰/۴۵۵، ۰/۴۴۱، ۰/۶۷۶، ۰/۶۳۸) و درصد و توان آماری نزدیک به یک و سطح معناداری نزدیک به صفر نمایانگر کفایت حجم نمونه می‌باشد.

به منظور تفسیر تفاوتها، میانگین کاربندی ها بعد از تعدیل توسط همپراش به دست آورده شد، همانطور که جدول ۴ نشان می دهد تفاوت بین میانگین های تعدیل شده در همه ی مؤلفه های بهزیستی ذهنی (نوروز، استرس و افسردگی(عاطفه منفی)، سر زندگی، اراده (عاطفه مثبت)، معنادار است (p <۰/۰۱). بنابراین تفاوت میانگین‌ها به علت ناهمسانی میانگین ها در مرحلهٔ پیش-آزمون نبوده است.

در نهایت با توجه به عدم برقراری مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون در مولفه های بهزیستی ذهنی (نوروز، استرس و افسردگی، سرزندگی و اراده)، جهت اطمینان با توجه به سطوح ارزش های نمرات پیش آزمون هر یک از متغیرهای مذکور، تفاوت گروه ها بررسی شد. در سطوح بالای نمرات پیش آزمون نوروز ، نتایج t دو گروه نشان داد، میانگین گروه آزمایش (۳۰/۷۵) به طور معناداری نسبت به میانگین نمرات نوروز گروه کنترل (۳۶/۲۲) کاهش یافته است (t= ۳، p= ۰/۰۰۹)، این تفاوت در سطوح پایین ارزش های نمرات پیش آزمون نوروز نیز بین نمرات پس آزمون گروه آزمایش (۱۹) و کنترل (۲۵/۳۳) معنادار شد (t= ۲/۶۲، p= ۰/۰۳۱). همچنین در سطوح بالای نمرات پیش آزمون استرس و افسردگی، نتایج t دو گروه نشان داد، میانگین گروه آزمایش (۱۴/۱۲) به طور معناداری نسبت به میانگین نمرات استرس و افسردگی گروه کنترل (۲۰/۴۲) کاهش یافته است (t= ۳/۹۳، p= ۰/۰۰۳)، این تفاوت در سطوح پایین ارزش های نمرات پیش آزمون استرس و افسردگی نیز بین نمرات پس آزمون گروه آزمایش (۹/۷۱) و کنترل (۱۲/۷۵) معنادار شد (۰/۰۱۲ =p، ۳/۱۲ =t). در سطوح بالای نمرات پیش آزمون سرزندگی، نتایج t دو گروه نشان داد، میانگین گروه آزمایش (۵۳/۳۸) به طور معناداری نسبت به میانگین نمرات سرزندگی گروه کنترل (۴۹/۲۳) افزایش یافته است (۰/۰۰۰ =p، ۴/۷۰ =t)، این تفاوت در سطوح پایین ارزش های نمرات پیش آزمون سرزندگی معنادار نشد (t= ۳، p= ۰/۰۹۵). یعنی هوش هیجانی نتوانست افرادی که از سرزندگی پایینی برخوردار بودند را ارتقاء دهد. در سطوح بالای نمرات پیش آزمون اراده، نتایج t دو گروه نشان داد، میانگین گروه آزمایش (۴۴/۴۴) به طور معناداری نسبت به میانگین نمرات اراده گروه کنترل (۳۹/۳۰)، افزایش یافته است (۰/۰۳۳ =p، ۲/۳۶ =t)، اما

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-21]

این تفاوت در سطوح پایین ارزش های نمرات پیش آزمون اراده نسبت به نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل معنادار نشد (t= ۱/۶۶، p= ۰/۱۳۱).

بحث

پژوهش در زمینه ی سلامت ذهن، توانمندی های انسانی و نتایج روان شناسی مثبت[1]، به طور تصاعدی در حال رشد است [۱۸]. مطالعه ی حاضر نشان داد که آموزش هوش هیجانی منجر به افزایش بهزیستی ذهنی می شود و نتایج آن با پژوهش کمپبل و کمن[2] (۱۹۸۲)، که نشان داد آموزش بهزیستی ذهنی می تواند باعث کاهش افسردگی شود همخوانی دارد [۵]. و همچنین با پژوهش تشنیزی و همکاران (۱۳۸۸)،که نشان داد آموزش هوش هیجانی تأثیر معنی داری بر بهزیستی روا نشناختی ورزشکاران گروه آزمایشی دارد و نیز با تحقیق آستین (۲۰۰۵) و گالاکر (۲۰۰۸)، همسو است [۱۹، ۲۰، ۶]. میزان بهزیستی روانشناختی افراد با هیجان های مختلف از جمله امید، خوشبینی، شادکامی، احساس رضایت فردی و غیره ارتباط مثبت دارد [۲۱]. گروس مونیرو و شن (۲۰۰۸)، با انجام پژوهشی روی ۱۳۵ دانشجوی دورهٔ کارشناسی نشان دادند ۱۱ هفته آموزش هوش هیجانی تفاوتی معنی دار بین دو گروه تجربی و کنترل در مؤلفه های هوش هیجانی؛ مثل درک و ابراز هیجان ها، آسان سازی تفکر، استفاده از هیجان ها، تشخیص هیجا نها و کنترل و مدیریت هیجان ها ایجاد می کند [۲۲]. نتایج پژوهش های پیشین رابطه و اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر سلامت روان را نشان دادند [۲۵،۲۶،۲۴،۲۳]. با توجه به پژوهش حاضر و تحقیقات پیشین می توان چنین استنباط کرد، که هوش هیجانی می تواند عامل مهمی ، در ارتقاء و بهبود بهزیستی دانش آموزان محسوب گردد و از این طریق به یادگیری دانش آموزان نیز کمک خواهد شد کسانی که قادر نیستند از مهارتهای هوش هیجانی خود استفاده کنند، به احتمال زیاد برای مدیریت روحیه و خلق (mood)، خود از روشهای دیگری که کمتر اثر بخشی دارند، بهره می گیرند، احتمال دارد که آنها دو برابر بیشتر از دیگران مضطرب، افسرده یا معتاد شوند و حتی افکار خودکشی به سرشان بزند [۲۷]. بنابراین می توان نتیجه گرفت که هوش هیجانی به عنوان یک عامل روان شناختی بر بهبود بهزیستی ذهنی، دانش آموزان مورد مطالعه اثر بخش است. چرا که در هوش هیجانی مهارتهایی وجود دارد که پردازش اطلاعات هیجانی را تسهیل کرده و باعث انسجام فکر می شوند. بنابراین کسانی که به احساسات خود توجه کرده و آنها را شناسایی و درک می کنند و حالت های خلقی خود را باسازی می کنند می توانند تأثیرات اتفاقات استرس زا را به حداقل رسانده و به راحتی با آنها مقابله کنند و در نتیجه از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند [۲۸].

نتیجه گیری

هوش هیجانی در ارتقاء مؤلفه های بهزیستی ذهنی، سرزندگی، اراده (عاطفه مثبت)، نوروز و استرس و افسردگی (عاطفه منفی)، تأثیر معنا داری داشت. این مطالعه الگوی مناسبی برای مدیران آموزش و پرورش و دیگر نهادهای حمایتی فراهم آورد، لذا می توان با آموزش مؤلفه های نوین هوش هیجانی در جهت افزایش بهزیستی ذهنی دانش آموزان استفاده کرد.

تشکر و قدردانی

در اینجا محققین بر خود لازم می دانند، که از همکاری معاونت محترم پژوهشی دانشگاه آزاد بیرجند و اداره ی آموزش و پرورش شهرستان بیرجند، مدیریت محترم آموزشگاه راهنمایی پسران شاهد که با محققان نهایت همکاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایند. این مقاله اقتباس از پایان نامه ی کارشناسی ارشد با کد ۱۳۱۲۰۷۰۶۹۱۲۰۰۱ می باشد.

1- positive psychology
2 -Kammann R, Campbell K. Illsory

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-21]

References

1- Barlow JP, The measurement of optimism and hope in relation to college student retention and academic successPhD [dissertation], lowa State University Ames IA USA; 2002.
2.Bradburn NM, The Structure of psychological well-being, Chicago: Aldine publishing company 1969; 12(5): 865-93.
3. Diener E, Suh EM Lucas RE, Smith HL, Subjective well-bing: Three Decades of well-being .PsychologicalBulletin 1997;125 (2): 276-302.
4.Myers DG, The Funds , friends and faith of Happy People .American Psychol 2000;55(1):56-7
5.Kammann R, Campbell K, Illsory correlation in popular belief about the cuases of happiness, New Zealand Psych 1982; 8:1-9.
6. Teshnezi P., "et al", The comparison of the influence of positive thinking training and Fordais's cognitive-behavioral approach on reducing the depression of high school students of Isfahan city, Yazd Shahid Saduqi Medical university Magazine, vol.4, (2009).[Persian]
7. Sarvqad, S.," et al", The relationship between personal traits and teachers' feedback strategies and positive thinking, New findings in psychology, (2011).
8. Seligman M, Learned optimism: How to changeyour life, New York: Alfred knopf; 1998. [Persian]
9. Hein S , Emotional intelligence for all. Translation: koochak entezar, r. Shushtari Mousavi, m. Tehran: Publications Ardehali, (2006).
10 . Mayer . J. D., & salovey P, What is Emotional intelligence: In p. Salovy. & D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional intelligence: Implications for Educators (pp.3-31). New York: Basic Books. . (1997).
11. Goleman D. Emotional intelligence antam New York .Books,1995.
12. Kemp A. H., Hopkinson P. J., Clark C. R., Gordon E., Bryant R. & Williams L. (2006) "Predicting Severity of Non-Clinical Depression: PreliminaryFindings Using an Integrated Approach". Journal ofIntegrative Neuroscience, 5, 89-100.
13. Salovey P., Stroud L. R., Woolery A., & Epel E. S, "Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: furthered explorations using the trait meta-mood scale" Psychology and Health (2002); 17, 611–627..
14.Aqayi A.; Atashpur H, Anxiety and psychology hygienics, Isfahan: Nashr-e Pardezh Publication, (2001)) [Persian].
15. Naghdi hadi," et al", the effectiveness of emotional intelligence training on aggressive boys' first year in high school, Kermanshah University of Medical Sciences Journal, 2009 (3) The positive thinking questionnaire of Iran psychology and clinical psychology magazine , vol.3. (2010) [Persian]
16. Molavi H, "et al", Tarkan H.; et . Structure Standardization, Validity and of Subjective Well-being Questionnaire Vol. 16. (2010) [Persian].
17. Aqabaqeri H ," et al", The influence of therapy and cognitive group based on mind attentiveness on increasing positive thinking and the hope of patients suffering from MS, Clinical Psychology Magazine, 4th year, vol.1, (2011) [Persian].
18. Maleki B.," et al", The influence of emotional intelligence training on aggressiveness, anxiety, and psychological positive thinking of gifted sportsmen, Movement Behavior Magazine, vol.11, (2012) [Persian]
19. Austin E. J., Saklofske D. H., Egan V. (2005), Personality Well-being andcorrelates of trait emotional intelligence, Personality and Individual Differences, (38): 547-558.
20. Gallagher N. E., Vella-Brodrick A. D, Social support and emotionalintelligence as predictors of subjective Well-being, Personality and IndividualDifferences, (38): 33-34. , (2008). [Persian]
21 .Bartram D., Boniwell I, The science of happiness: Achieving sustainedpsychological Well-being, Positive Psychology, (2007), (29): 478-482.
22. Groves, K. S., McEnrue M., Shen W, Developing and measuring theemotional intelligence of leaders, Journal of Management Development, (2008), 27 (2): 225- 250.
23. Khosrojerdi R and Khanzadeh A., Examining the relationship between emotional intelligence and general health in Tarbiat Moallem University of Sabzevar, Journal of Health, Sabzevar Faculty of Medical Sciences, (2007), No. 2, (2006) [Persian].

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-21]

24. Bani Hashemian K,“ et al”, The relationship between public health and emotional intelligence of managers and the Teacher Job Satisfaction, Journal of Behavioral Sciences, (2004), No. 1, pp. 45-50, (2010) .[Persian]
25. Askari S,“ Et al”, The relationship between the adolescent students, regional conference on child and adolescepsychology, al (2009 - 2010) [Persian]
26. Farahbakhsh S, The role of emotional intelligence in enhancing mental health, school administrators, Journal of Lorestan University of Medical Sciences,(2011), No. 4.(2010) [Persian]
27. Bradberry T, Greaves J, emotional intelligence appraisal, Ganji M, (Persian translator). 1st ed. Tehran; Sawalan publication 2004; 17-28.
28. Bar- On R, Emotional and social intelligence: insight from the emotional a valiant inventory (EQ-1), In: R Bar- On, J D A. Parker, editors, Handbook of emotional intelligence, Sanfrancisco: Jossey-Bass; 2000. pp 363-388.

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-21]

Orginal Article

The effectiveness of the new components of emotional intelligence training on mental well-being of students of Birjand Shahed schools

*Ghavam A*1* , *Shahabizadeh F*2, *Miri M.R*3

[1] M.A. student of clinical psychology, Birjand Azad University, Birjand, Iran
[2]Assistant professor of psychology board of Birjand Azad University, Birjand, Iran
[3]Assistant professor, paramedical college, Birjand Medical University, Birjand, Iran
***Corresponding Author:** Birjand Azad University, Ghaffari st.,
E-mail: qaveaemail @yahoo.com

Abstract

Background and Objective: *Subjective well-being is one of the important issues of Positive psychology. This study aims at investigating the influence of emotional intelligence training on positive thinking components of secondary students of Birjand Shahed schools in 1391.*

Material & Methods: *This study is quasi-experimental administrating pre/post tests on experimental and control groups. For this, at first, all Shahed schools of Birjand were considered The purpose of all male students in Birjand subjective well-being questionnaires completed .Then (30), students in both groups (15 patients and 15 control group (who scored lower subjective well-being of the rest of them were selected.*

Experimental group students were taken under training of emotional intelligence protocol according to Bradberry T-Greaves J. (2005) through 8 ninety-minute sessions. Control group students received no training in this regard. Both groups answer the test of positive thinking once more. Finally, tests of ,Kolmogorov-Smirnov, Levene's Test, Mean, Standard deviation, independent T-test, and Covariance were used for the analysis and description of the data.

Results: *The results show that the new protocol elements of emotional intelligence on the components of subjective well-being in the intervention group had significant effect on the test ($p <$ ۰/۰۱). The impact of the new components, stress and depression, vitality and determination were respectively (0/455, 0/441, 0/676, 0/638), respectively.*

Conclusion: *Since training of emotional intelligence influences positive thinking significantly, it should be applied in improving the positive thinking of students.*

Keywords: *emotional intelligence, Subjective well-being, students*

Journal of North Khorasan University 2015;7(1):157-165

Recivied:1 May 2013
Revised:5 Oct 2013
Accepted:7 Dec 2013

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-11-21]